

## บทที่ ๓

### พุทธวิธีรักษาโรคตามแนวทางพระพุทธศาสนา

ในบทนี้ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับพุทธวิธีรักษาโรคตามแนวทางพระพุทธศาสนา ซึ่งผู้วิจัยได้แบ่งประเด็นในการศึกษาคือ ความหมายของการรักษาโรค ความสำคัญของการรักษาโรค เกณฑ์ที่ใช้ในการรักษา วิธีการการรักษา การออกกำลังกายการบริหารร่างกาย ผลดำเนินงานที่มีต่อการรักษาโรค ซึ่งผู้วิจัยจะได้ทำการวิจัยเป็นประเด็นต่อไป

#### ๓.๑ ความหมายของการรักษาโรค

สุชนา ยาสูกแสงได้ให้ความหมายว่า การกระทำหรืองดกระทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อไม่ให้เกิดการเจ็บป่วยหรือเป็นโรคแล้วและการรักษาโรคไม่ให้เกิดเป็นซ้ำในกรณีที่หายจากการเจ็บป่วยเป็นโรคแล้ว<sup>๑</sup>

จากความหมายของการรักษาโรคดังกล่าวข้างต้นทำให้แบ่งระดับของการรักษาโรคออกเป็น ๓ ระดับ คือ

๑. การรักษาโรคก่อนการเจ็บป่วย หมายถึง การกระทำหรืองดการกระทำใดๆ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการเป็นโรคหรือเกิดการเจ็บป่วยขึ้น เช่น การดูแลรักษาร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ เพื่อไม่ให้เจ็บป่วยได้ง่าย เช่น การระวังไม่ให้ยุ่งล่ายกัด เพื่อป้องกันไม่ให้เป็นโรคไขเถิดออก การฉีดวัคซีนป้องกันโรคหัด

๒. การรักษาโรคในระยะเวลาที่เกิดโรคหรือเจ็บป่วยขึ้นแล้ว หมายถึง การกระทำหรือการงดกระทำใดๆ ที่จะทำให้อาการเจ็บป่วยจากโรคที่เป็นอยู่นั้นไม่รุนแรงมากขึ้น หรือหายป่วยจากโรคนั้นโดยเร็วที่สุด เช่น การกินยาและปฏิบัติตามที่แพทย์สั่งเมื่อป่วย

๓. การรักษาโรคเมื่อหายจากการเจ็บป่วยด้วยโรคแล้ว หมายถึง การกระทำหรือการงดกระทำใดๆ เพื่อป้องกันไม่ให้เจ็บป่วยหรือเกิดเป็นโรคนั้นซ้ำอีกภายหลัง

---

<sup>๑</sup> สุชนา ยาสูกแสง, ยามหาวิทย์ ตอน น้ำปัสสาวะรักษาโรคได้, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: โรเนียวพรินเตอร์ มหาจุฬารัชมงคล ทำพระจันทร์, ๒๕๔๖), หน้า ๕๒๔.

## ๓.๒ ความสำคัญของการรักษาโรคมี ๒ ประการ คือ

ในการกระทำบางสิ่งบางอย่างด้วยตนเองนั้นก็เพื่อป้องกันไม่ให้ตนเองและคนอื่น ๆ เกิดเจ็บป่วยหรือเกิดโรคภัยขึ้น ซึ่งเป็นการป้องกันการระบาดของโรคที่อาจเกิดขึ้นอีกวิธีการหนึ่งทั้งในทางร่างกายและจิตใจ สิ่งที่สำคัญที่สุดในประเด็นนี้คือ การเสริมสร้างสุขภาพเพื่อการป้องกันโรค<sup>๒</sup> มีอยู่ ๒ ประการด้วยกัน

๑. การดูแลสุขภาพสุขภาพให้สุขภาพแข็งแรง ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ กินอาหารที่มีคุณประโยชน์อย่างเพียงพอ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

๒. การทำสมาธิการอยู่กับธรรมชาติ ในการทำงานแต่ละครั้งย่อมมีสภาวะความเครียด ความวิตกกังวนอาจไม่มีสมาธิในการทำงานจึงต้องหันมาผ่อนคลายด้วยวิธีดังกล่าวนี้

ในทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวไว้ว่า " ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ " นั้นเป็นความจริงที่สุด เพราะว่าคนทุกคนไม่มีใครอยากเจ็บป่วย เพราะว่าเมื่อเจ็บป่วยแล้วจะอยู่ในภาวะที่ไม่สบายกายไม่สบายใจ การเจ็บป่วยทรมานจิตใจ ไม่ใช่เฉพาะผู้ที่เจ็บป่วยเท่านั้น พ่อแม่พี่น้อง คนใกล้ชิด ก็พลอยทุกข์ทรมานไปด้วย และยังทำให้เสียเงินทอง เสียเวลาในการรักษาการเจ็บป่วยนั้น เพื่อกลับคืนสู่สภาพปกติ หรือมีสุขภาพดีให้เร็วที่สุดอีกด้วย เมื่อการเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ นั้น เป็นสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา เราจึงต้องการที่จะหลีกเลี่ยงการเจ็บป่วยโดยการป้องกันโรค

## ๓.๓ เกณฑ์ที่ใช้ในการรักษา

เกณฑ์ ๕ คือ ของที่พระภิกษุเก็บไว้ฉันได้ภายใน ๗ วัน ได้แก่ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย ซึ่งเก็บไว้ได้เพียง ๗ วันเป็นอย่างมากหากเกินเวลาไปแล้วควรสละให้ผู้อื่นเสีย หรือเมื่อรักษาโรคหายแล้วก็ควรบริจาคแก่ภิกษุรูปอื่นที่ป่วย

ในครั้งพุทธกาล เมื่อหมู่ภิกษุสงฆ์เกิดอาพาธด้วยโรคต่างๆ ขึ้นมา พบว่าพระพุทธเจ้าได้มีความรู้ความสามารถในการใช้ยาที่เหมาะสมกับโรคสำหรับภิกษุผู้อาพาธพระองค์มีความเข้าใจในการใช้เครื่องยาและสมุนไพรสำหรับทำการรักษาโรคทรงมีพุทธานุญาตให้ภิกษุได้มีเครื่องยาต่างๆ ไว้ใช้ สำหรับบำบัดรักษาเพื่อบรรเทาโรคที่มารุมเร้าได้ตามความจำเป็นและเหมาะสมแก่โรค

<sup>๒</sup> พระมหาปองปริดา ปริบูรณ์ (เจ้าปาศรี), “การป้องกันและการรักษาโรคตามหลักพระพุทธศาสนา”, หน้า ๕๗.

ไว้หลายประการ ดังนี้<sup>๕๕</sup> เกษ ๕ ได้แก่ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย ซึ่งถือว่าเป็นได้ทั้งยาและมีคุณประโยชน์ทางโภชนาการที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธด้วยโรคผอมเหลืองฉันอาหารไม่ได้ สามารถรับประเคนโดยเก็บไว้ฉันได้นาน ๗ วัน และให้ฉันได้ตลอดเวลา

น้ำมันเหลวทำเป็นยา<sup>๕๖</sup> ได้แก่ น้ำมันหยาหมี น้ำมันปลา น้ำมันปลาฉลาม น้ำมันหยาหมู น้ำมันปลา พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธเป็นไข้รับประเคนและฉันในเวลาที่ยาวเฉพาะในช่วงกลางวันและใช้ฉันในเวลากลางวันเรียกว่าในเพล เท่านั้น

รากไม้ชนิดต่างๆ ที่เป็นยา<sup>๕๗</sup> ได้แก่ จิงสด วานน้ำ วานเปราะ อุตพิศ ข่าแฟก หัวหมู หรือรากไม้ที่เป็นยาชนิดอื่น ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน ทรงอนุญาตให้ภิกษุอาพาธรับประเคนแล้วเก็บไว้ได้ตลอดชีพ โดยให้ฉันได้เฉพาะเวลาที่มีเหตุจำเป็นเท่านั้น เมื่อไม่มีเหตุจำเป็น ภิกษุรูปใดฉัน ต้องอาบัติทุกกฏ

น้ำผาชนิดต่างๆ ที่เป็นยา<sup>๕๘</sup> ได้แก่ น้ำผาสะเดา น้ำผาโมกมัน น้ำผาจีกา น้ำผาบอระเพ็ด น้ำผากระถินพิมาน หรือน้ำผาที่เป็นยาชนิดอื่นที่มีอยู่ ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธ รับประเคนแล้วเก็บไว้ได้ตลอดชีพ โดยให้ฉันได้เฉพาะที่มีเหตุจำเป็นเท่านั้น เมื่อไม่มีเหตุจำเป็น ภิกษุรูปใดฉัน ต้องอาบัติทุกกฏ

ใบไม้ชนิดต่างๆ ที่เป็นยา<sup>๕๙</sup> ได้แก่ ใบสะเดา ใบโมกมัน ใบจีกา ใบแมงลัก ใบฝ้าย หรือใบไม้ที่เป็นยาชนิดอื่น ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธรับประเคนแล้วเก็บไว้ได้ตลอดชีพ โดยให้ฉันได้เฉพาะเวลาที่มีเหตุจำเป็นเท่านั้น เมื่อไม่มีเหตุจำเป็น ภิกษุรูปใดฉัน ต้องอาบัติทุกกฏ

ผลไม้ชนิดต่างๆ ที่เป็นยา<sup>๖๐</sup> ได้แก่ ลูกพลับพะ ดิปรี่ พริก สมอไทย สมอทิเพก มะขามป้อม ผลโกฐ หรือผลไม้ที่เป็นยาชนิดอื่น ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธ รับประเคนแล้วเก็บไว้ได้ตลอดชีพ โดยให้ฉันได้เฉพาะเวลาที่เหตุจำเป็นเท่านั้น เมื่อไม่มี

<sup>๕๕</sup> อ.ป.ญก. (ไทย) ๒๒/๕๘/๕๔๘, ม.ญ. (ไทย) ๑๒/๒๓/๒๓.

<sup>๕๖</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๒/๔๕-๔๖.

<sup>๕๗</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๓/๔๖.

<sup>๕๘</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๓/๔๗.

<sup>๕๙</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๓/๔๗.

เหตุจำเป็น ภูษรูปใดนั้น ต้องอาบัติทุกกฏ<sup>๔</sup> ยางไม้ชนิดต่างๆ ที่เป็นยา<sup>๕</sup>ได้แก่ หิงคุ ยางเคี้ยวจาก หิงคุ ยางเคี้ยวจากเปลือกหิงคุ ยางจากยอดต้นต้นตะกะ ยางจากใบต้นตะกะ ยางเคี้ยวจากต้นต้นตะกะ กายาน หรือยางที่เป็นยาชนิดอื่นที่มีอยู่ ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของฉันท ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธรับประทานแล้วเก็บไว้ได้ตลอดชีพ โดยให้ฉันทได้เฉพาะเวลาที่มีเหตุจำเป็นเท่านั้น เมื่อไม่มีเหตุจำเป็น ภูษรูปใดนั้น ต้องอาบัติทุกกฏ

เกลือชนิดต่างๆ ที่เป็นยา<sup>๖</sup>ได้แก่ เกลือสมุทร เกลือดำ เกลือสินเธาว์ เกลือดินโป่ง เกลือหุง หรือเกลือที่เป็นยาชนิดอื่นที่มีอยู่ ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของฉันท ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธรับประทานแล้วเก็บไว้ได้ตลอดชีพ โดยให้ฉันทได้เฉพาะที่มีเหตุจำเป็นเท่านั้นเมื่อไม่มีเหตุจำเป็น ภูษรูปใดนั้น ต้องอาบัติทุกกฏ

มูลโค ดินเหนียว กากน้ำขี้ม<sup>๗</sup> ทรงอนุญาตให้ใช้ทาดับกลิ่นตัวแรง

ยาผงชนิดต่างๆ ที่เป็นยา<sup>๘</sup> ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธเป็นโรคฝีดาษ หิดตุ่ม พุพอง ใช้ทาเพื่อไม่ให้ น้ำเหลืองที่ไหลเยิ้มออกมาไปเกาะติดกับจีวรและผิวหนังจนทำให้แกะออกลำบาก

เนื้อดิบ และเลือดสด<sup>๙</sup> ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธด้วยโรคมนุษย์เข้าถึงฉันทเนื้อดิบ และเลือดสดได้

ยาทาตา<sup>๑๐</sup> ที่ทำด้วยเครื่องปรุงต่างๆ เช่น หรดาลกลีบทอง เขม่าไฟ ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่เป็นโรคตา ทายาทาตา ยาป้ายตา

เครื่องผสมยาตา<sup>๑๑</sup>ได้แก่ ไม้จันทน์ กฤษณา กลัมพัก ใบเจียง แห้วหมู ทรงอนุญาตให้ใช้ยาหยอดตา ยาป้ายตาที่ปรุงด้วยเครื่องปรุงดังกล่าวได้ สำหรับรักษาโรคตา

<sup>๔</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๓/๔๗.

<sup>๕</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๓/๔๘.

<sup>๖</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๓/๔๘.

<sup>๗</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๔/๔๘.

<sup>๘</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๔/๔๙.

<sup>๙</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๔/๔๙.

<sup>๑๐</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๕/๕๐.

<sup>๑๑</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๕/๕๐-๕๒.

น้ำมัน ขันตฤ์ และการสูดควัน<sup>๑๖</sup> โรคปวดร้อนที่ศีรษะ ทรงอนุญาตน้ำมันสำหรับ  
โรคปวดศีรษะ เมื่อยังไม่หายอนุญาตให้ขันตฤ์ยา และสูดควันได้

น้ำมันหุง และน้ำเมาเจือด้วยน้ำมันหุง<sup>๑๗</sup> ทรงการอนุญาตให้ฉันน้ำมันหุงและน้ำเมาที่  
เจือที่เจือด้วยน้ำมันหุงที่ไม่เกินขนาดได้ สำหรับน้ำมันหุงที่เจือน้ำเมาเกินขนาดทรงอนุญาตให้ใช้  
ทาเท่านั้น ภิกษุรูปใดดื่ม ต้องอาบัติตามธรรม (ปรับอาบัติปาจิตตีย์)

เขาสัตว์กอก ระบายโลหิตออก<sup>๑๘</sup> ทรงได้อนุญาตให้ใช้เขาสัตว์กอก ระบายโลหิต  
ออก สำหรับแก้โรคลมขัดยอกตามข้อ

ยาทาเท้า<sup>๑๙</sup> ทรงอนุญาตยาทาเท้า สำหรับโรคเท้าแตก และหากยังไม่หายทรงอนุญาต  
ให้ปรุ้งน้ำมันทาเท้า

ยามหาวิกฤ์<sup>๒๐</sup> ได้แก่ กูถ มูตร เอ้า ดิน ทรงอนุญาตให้เจือน้ำฉันแก้พิษงู

น้ำดื่มเจือกูถ<sup>๒๑</sup> ทรงอนุญาตให้เจือน้ำฉันแก้พิษยา

น้ำละลายจากดินติดผา<sup>๒๒</sup> ทรงอนุญาตให้ฉันแก้โรคเสน่ห์ยาแฝด

น้ำค้างคิบ<sup>๒๓</sup> ทรงอนุญาตให้ฉันแก้โรคท้องผูก

น้ำสมอดองมูตรโค<sup>๒๔</sup> ทรงอนุญาตให้ฉันแก้โรคพอมเหลือง

สมุนไพรรหอม<sup>๒๕</sup> พระองค์ทรงอนุญาตให้ลูบไล่สมุนไพรรหอมแก้โรคผิวหนัง

ยาถ่าย<sup>๒๖</sup> ทรงอนุญาต สำหรับแก้โรคท้องผูก

<sup>๑๖</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๕/๒๖๖/๕๒-๕๔.

<sup>๑๗</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๗/๕๕-๕๖.

<sup>๑๘</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๗/๕๗-๕๘.

<sup>๑๙</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๗/๕๘.

<sup>๒๐</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๘/๖๐-๖๑.

<sup>๒๑</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๘/๖๑.

<sup>๒๒</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๘/๖๑.

<sup>๒๓</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๘/๖๒.

<sup>๒๔</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๘/๖๒.

<sup>๒๕</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๘/๖๒.

<sup>๒๖</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๗๑/๖๕.

<sup>๒๗</sup> วิ.ญ. (ไทย) ๗/๒๘๕/๗๔.

ยาคลองโลณโสวิรก<sup>๒๗</sup> (ยาที่ปรุงด้วยส่วนผสมนานาชนิด) ทรงอนุญาตให้เจื่อน้ำดื่ม  
อย่างน้ำปานะแก้โรคลมในท้อง

เหง้าบัวและรากบัว พระสารีบุตรใช้ฉันทแก้โรคร้อนในกายก้านอุบลอบ พระพุทธเจ้า  
ได้รับการปรุณถวายจากหมอชีวก ใช้สุมสำหรับแก้โรคการหมักหมมสิ่งอันเป็นโทษในร่างกาย

กระเทียม<sup>๒๘</sup> ตามปกติพระองค์ทรงห้ามฉันทกระเทียม เพราะส่งกลิ่นไปรบกวนผู้มาฟัง  
ธรรมจนเป็นเหตุให้ห่างเหินต่อการมาฟังธรรม แต่ครั้งทรงทราบว่าภิกษุอาพาธด้วยโรคลมเสียด  
ท้องฉันทกระเทียมแล้วหาย พระองค์จึงทรงอนุญาตให้เฉพาะยาแก้อาพาธเท่านั้น

น้ำมูตรเน่าที่ผสมยาต่างๆ<sup>๒๙</sup> ทรงอนุญาตให้ใช้รักษาโรคพอมเหลือง

น้ำส้ม น้ำผึ้ง เนยใส น้ำอ้อย<sup>๓๐</sup> ทรงอนุญาตให้ใช้ปรุงรวมกัน สำหรับรักษาโรคลง  
แดง

น้ำอ้อย<sup>๓๑</sup> พระพุทธเจ้าทรงประหารด้วยโรคลม พระอุปัฏฐากได้เตรียมน้ำร้อนให้สร่ง  
สนาน และได้ชงน้ำอ้อยกับน้ำร้อนถวายให้ฉัน

นอกจากสมุนไพรมะพร้าวที่พระพุทธเจ้าอนุญาตให้ภิกษุใช้ทำการรักษาโรคต่างๆ ดังกล่าว  
แล้ว พระพุทธเจ้ายังทรงอนุญาตให้ใช้อุปกรณ์ต่างๆ สำหรับใช้ปรุณยาและเก็บรักษายาไว้ควบคู่กัน  
ด้วย ตามที่มีกล่าวไว้ในพระวินัยปิฎก หมวดเภสัชขันธกะ มีดังนี้ ครกและสาก เครื่องร่อนยาผง  
และผ้าร่อนยาถักยา และไม้ป้ายยาตา ภาชนะสำหรับเก็บไม้ยาตา ก้องยานัตถ์ ก้องสุคควัน  
ฝาปิดก้องสุคควัน ชนิดที่ทำด้วยกระดูก ทำด้วยงา ทำด้วยเขา ทำด้วยไม้เนื้ออ่อน ทำด้วยไม้ไผ่ ทำ  
ด้วยไม้ ทำด้วยยางไม้ ทำด้วยโลหะ ทำด้วยเปลือกสังข์ ลักจันที่ทำด้วยโลหะ ทำด้วยไม้ลักจันที่ทำ  
ด้วยโลหะ ทำด้วยไม้ และทำด้วยผลไม้สำหรับใช้บรรจุน้ำมันหุง อ่างน้ำ สำหรับใช้ใส่น้ำดื่มใบไม้  
ชนิดต่างๆ ให้ภิกษุใช้อาบหรือแช่รักษาโรคลม และเขาสัตว์สำหรับใช้กรอกระบายโลหิต กระจก  
หรือภาชนะ สำหรับตรวจดูแผลบนใบหน้า ผ้ารัดเข่า ไม้และหูและของที่ใช้ห่อ ไม้บังเวียน กับ  
ปิณฑุมิ

### ๓.๓.๑ การรักษาโรคทางกาย

โรคภัยไข้เจ็บเมื่อเกิดขึ้นกับร่างกาย ควรที่จะหาวิธีการเยียวยารักษาให้ร่างกายมี  
สุขภาพดีขึ้นเหมือนเดิม เพื่อให้ชีวิตดำรงอยู่ได้ด้วยดี ไม่มีปัญหาเรื่องสุขภาพตามหลัก

<sup>๒๗</sup> วิ.จ. (ไทย) ๓/๒๘๕/๓๔.

<sup>๒๘</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๘๕/๕๒๔.

<sup>๒๙</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๘๕/๕๒๔.

<sup>๓๐</sup> ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๕๕/๒๘๕-๒๘๘.

พระพุทธศาสนามีสิ่งที่จำเป็นต้องพิจารณาคือ สาเหตุของโรค เพราะโรคที่ปรากฏอาการอย่างเดียวกันอาจจะเกิดจากสาเหตุต่างกัน นอกจากนี้โรคบางอย่างสามารถรักษาให้หายได้ โรคบางอย่างไม่สามารถรักษาให้หายได้ รวมทั้งจำเป็นต้องได้อาหาร ใดยาและที่สำคัญคือได้ผู้ดูแลจึงจะหาย ซึ่งผู้ดูแลที่ดี (ผู้พยาบาลที่ดี) ประกอบด้วยลักษณะสำคัญคือมีความรู้ความสามารถสามารถประกอบความรู้จักของแสดงและไม่แสดง มีจิตใจเมตตาไม่เกลียดดูจระ ปัสสาวะ เขฬะ รวมทั้งสามารถชี้แนะให้ผู้ป่วยเข้มแข็ง ร่าเริง เข้าใจความจริงและพร้อมที่จะสู้กับความเจ็บป่วย

ลักษณะของโรคที่เกิดภายนอก เช่น ฝี พุพอง สิว ฝีดาษ อีสุกอีใส โรคหิด โรคมอกร่อ โรคเรื้อน ผื่นคันหูด โรคละอองบวม กลิ่นตัวแรงอย่างนี้เป็นต้น<sup>๓๒</sup>

ลักษณะของโรคที่เกิดภายใน เช่น โรคไอ โรคหวัด โรคที่ไอบุ โรคตา โรคจมูก โรคลิ้น โรคปากโรคฟัน และโรคในท้องโรคไข้ซึม<sup>๓๓</sup>

การรักษาโรคที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ส่วนมากไม่ได้บอกขั้นตอนรายละเอียดไว้มาก เพียงแต่บอกว่าได้ใช้ยานี้รักษาโรคนี้เท่านั้น อาการก็หายเป็นปกติ ส่วนการรักษาโรคที่บอกวิธีการรักษาอย่างละเอียดนั้น มีเป็นส่วนน้อย อีกทั้งผู้ป่วยมักจะเป็นพระภิกษุ จึงทำให้การนำยาบางชนิดมาใช้และขั้นตอนการรักษา ต้องได้รับการอนุญาตจากพระพุทธองค์ก่อน หากวิธีการรักษานั้นเป็นอันตราย พระองค์จะทรงห้ามกระทำเช่นนั้นอีก โดยบัญญัติเป็นสิกขาบทให้ศึกษาและปฏิบัติตาม การรักษาโรคที่จะกล่าวต่อไปนี้เป็น การรักษาตามกลุ่มของโรคที่ปรากฏในพระไตรปิฎกมีรายละเอียดดังนี้

### กลุ่มที่ ๑ โรคทางผิวหนัง

#### ๑) โรคผิวหนังทั่วไป

ก. ภิกษุรูปหนึ่งอาพาธเป็นโรคผิวหนัง ได้รักษาด้วยการใช้ของหอมได้ทา<sup>๓๔</sup>

ข. ภิกษุเป็นโรคพุพอง สิว ฝี อีสุกอีใส และมีกลิ่นตัวแรง ใช้จุนเภสัชหรือยาผง เช่น จุนแห่งไม้ซีก

ผงไม้จามจุรี) และดอกคำ เป็นต้น หรือจุนแห่งเครื่องหอมทุกอย่างก็ได้<sup>๓๕</sup> เนื่องจากโรคผิวหนังของผู้ป่วยบางคน อาจมีสาเหตุมาจากผลกระทบในอดีตชาติที่ตามมาสนอง ดังนั้น การ

<sup>๓๒</sup> วิ.ม. (ไทย) ๔/๘๓/๘๑.

<sup>๓๓</sup> อง.ติ.ก. (ไทย) ๒๐/๔๖๑/๑๑๕.

<sup>๓๔</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๔๔/๔๒.

<sup>๓๕</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๔/๓๕.

รักษาด้วยยาหรือวิธีการแพทย์ในยุคนั้น ๆ อย่างเดียวจึงไม่ได้ผล ต้องอาศัยความศรัทธาและการทำความดีเข้าช่วยเสริม โรคจึงหายขาด ดังเรื่องที่ปรากฏต่อไปนี้

พระนางโรหิณีพระน้องนางของพระอนุรุธะป่วยเป็นโรคผิวหนัง พระอนุรุธะแนะนำให้ทำบุญโดยให้สร้างโรงฉัน ๒ ชั้น ปิดกวาดให้เรียบร้อย ปูอาสนะ ตั้งหมอน้ำดื่มไว้ตลอด เพื่อให้พระสงฆ์ที่เดินทางไกลได้มาแวะเวียนนั่งพักผ่อน พระนางก็ทำตามทุกอย่าง ไม่นานนัก โรคผิวหนังของพระนางก็หายเป็นปกติ ต่อมาพระพุทธรูปเจ้าทรงเล่าบุญกรรม (กรรมเก่า) ของพระนางให้ฟังว่าในอดีตชาติ พระนางเป็นมเหสีของพระเจ้าพาราณสี ได้ผูกอาฆาตหญิงนักฟ้อนคนหนึ่ง พระนางสั่งให้คนรับใช้เอาผงหมามู๋มาโรยลงที่นอน ผ้าห่ม และเครื่องใช้ต่าง โดยไม่ให้หญิงนั้นรู้ตัว จากนั้นจึงไปรยลงที่ตัวเธอ ตามคำดำมืออาการคันพุพอง มีผื่นขึ้น เธอกลับไปนอนบนเตียงก็เจออีก เธอได้รับความเจ็บปวดและอาการคันเป็นอันมาก นี่คือผลกรรมในอดีต ดังนั้นพระนางจึงได้รับผลกรรมอันนั้น<sup>๓๖</sup>

การกระทำความดีถือเป็นการรักษาโรคที่เกิดจากกรรมชั่วในอดีตชาติให้หาย นอกจากจะรักษาด้วยการทำความดีแล้ว พระนางคงจะรักษาโรคด้วยยาบ้าง และรักษาความสะอาดของร่างกายเป็นอย่างดี ประกอบกับได้เห็นพระสงฆ์ที่แวะมาพักที่โรงฉันอยู่ตลอด จิตจึงเกิดความเลื่อมใส ทำให้สุขภาพจิตดีส่งผลให้สุขภาพกายดีขึ้น

๒) โรคเรื้อน ใช้วิธีการรักษาด้วยการรมควันหรือการอบกาย ประกอบกับการใช้ยาอย่างอื่น<sup>๓๗</sup> (เป็นแต่เพียงกล่าวถึงเท่านั้น ไม่ได้บอกรายละเอียดอะไรมากนัก)

๓) โรคฝีดาษ รักษาด้วยวิธีการผ่าตัด แล้วสมานแผลด้วยน้ำฝาดและน้ำมันงาที่บดแล้ว เมื่อไม่หายก็ใช้ยาพอกแผล แล้วพันด้วยผ้าพันแผล เมื่อเกิดอาการคันขึ้นก็ใช้น้ำแป้งเมล็ดพืชมกกดชะล้างแผล เมื่อแผลขึ้นเป็นฝ้าให้รมด้วยควัน<sup>๓๘</sup> หากมีเนื้องอกยื่นออกมาให้ตัดด้วยก้อนเกลือ แล้วทาด้วยน้ำมันสำหรับทาแผล หากมีน้ำมันไหลเยิ้มออกมาให้ใช้ผ้าเก่าซับน้ำมัน (วิกาสิก) ผ้าซับแผลนี้ใช้ได้กับบาดแผลทุกชนิด<sup>๓๙</sup>

<sup>๓๖</sup> บ.ร.อ. (ไทย) ๔๒/๔๒๓-๔๓๑.

<sup>๓๗</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๘๔/๒๑๔.

<sup>๓๘</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๔๒/๔๐.

<sup>๓๙</sup> วิ.จ. (ไทย) ๗/๕/๓.

<sup>๔๐</sup> วิ.จ. (ไทย) ๗/๑๖/๕.

๔) โรคหิด การรักษาโรคนี้เพียงแต่บอกถึงอุปกรณ์ที่ใช้ในการรักษาเท่านั้น เช่น ภิญฺหาพาธเป็นโรคหิดใช้ไม้บังเวียนที่มีได้จัดเป็นพื้นมังกร (น่าจะใช้สำหรับเกาแผล) เมื่อมีบาดแผลที่ใบหน้าให้ใช้กระจกหรือวัตถุอื่นใดส่องดูบาดแผลได้<sup>๔๑</sup> ภิญฺชื้อ เวลฺลฐุสี อาพาธเป็นโรคอีสุกอีใส

ผ้านุ่งห่มกรังอยู่ใกล้ตัวเพราะน้ำเหลืองที่ไหลออกมา ภิญฺชื้อทั้งหลายเอน้ำราดผ้าให้เปียกชุ่มแล้วค่อย ๆ คึงออก พระพุทธองค์จึงทรงอนุญาตให้ใช้ผ้าปิดฝีหรือผ้าปิดแผล แก่ผู้ป่วยด้วยโรคฝีพุพอง สิว ฝีดาษ หรืออีสุกอีใส<sup>๔๒</sup> โรคกลาก โรคหูด โรคพุพอง วิธีการรักษานั้นไม่ปรากฏ เพียงแต่กล่าวถึงหมอชีวกได้ทำการรักษาพระสงฆ์ที่บวชเข้ามารักษาโรคระบาด ๕ ชนิด คือ เรื้อน ฝีกลาก มงคร่อ โรคลมบ้าหมูจนหายดีแล้วสึกไป<sup>๔๓</sup>

## กลุ่มที่ ๒ โรคในระบบทางเดินอาหาร

๑) การรักษาโรคท้องอืด พระเจ้าปเสนทิโกศลทรงอิดอัดพระวรกาย เนื่องมาจากเสวยพระกระยาหารมากเกินไป พระพุทธองค์ทรงตรัสเตือนว่า “มนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อ รู้จักประมาณในโภชนะที่ได้มา ย่อมมีเวทนาเบาบาง เขาย่อมแก่ช้า ครองอายุได้ยืนนาน” พระเจ้าปเสนทิโกศลทรงนำไปปฏิบัติตาม ทำให้พระวรกายกระปรี้กระเปร่าดีขึ้น<sup>๔๔</sup> แสดงให้เห็นว่า การรับประทานอาหารด้วยความพอดี ร่างกายจะไม่อิดอัด อาหารย่อยง่าย กระเพาะอาหารทำงานเบา ร่างกายไม่ต้องทำงานหนัก ย่อมมีอายุยืนนานหรือมีความสุขกับปัจจุบันนี้

๒) การรักษาโรคท้องร่วง โดยเฉพาะโรคท้องร่วงที่ถ่ายออกมาเป็นเลือด มีวิธีการรักษาคือ ใช้นมส้ม น้ำผึ้ง เนยใส และน้ำอ้อย ผสมกันแล้วดื่ม<sup>๔๕</sup>

๓) การรักษาโรคพรรคิก (โรคที่ทำให้อุจจาระเป็นก้อนแข็งกลม) หรือท้องผูก มีภิญฺหารูปหนึ่งอาพาธเป็นพรรคิกถ่ายออกยาก ได้รักษาโดยการดื่มน้ำค้างามิส<sup>๔๖</sup> น้ำค้างามิส(ามิสขาร) คือ น้ำที่ได้จากการเอาเถาข้าวสุกที่ตากแล้วมาเผา เสร็จแล้วแช่น้ำให้ละลาย<sup>๔๗</sup> เมื่อดื่มแล้วจะทำให้ถ่ายออกง่าย โรคอุจจาระในพระไตรปิฎกไม่ได้ระบุถึงวิธีการรักษา เป็นแต่เพียงระบุไว้ว่า ใครที่หนีไปจากบริเวณหมู่บ้านที่มีเชื้อโรคระบาด ก็จะรอดชีวิต<sup>๔๘</sup>

<sup>๔๑</sup> วิ.ม. (ไทย) ๒/๓๖๕/๖๓๕.

<sup>๔๒</sup> วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๐๑/๑๑๓-๑๑๔.

<sup>๔๓</sup> ส.ส. (ไทย) ๑๕/๓๖๔-๓๖๕/๑๐๓-๑๐๔.

<sup>๔๔</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๕๓๓/๔๐๖.

<sup>๔๕</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๔๔/๔๒.

<sup>๔๖</sup> วิ.อ. (ไทย) ๗/๑๓๐.

<sup>๔๗</sup> วิ.อ. (ไทย) ๖/๒๖๓.

๔) ริดสีดวงทวาร พระเจ้าพิมพิสารทรงประชวรด้วยโรคริดสีดวงทวาร ได้รับการรักษาจากหมอชีวกโกมารภัจจ์ โดยหมอชีวกได้เอาเล็บข้อนเอายา แล้วทาให้ เพียงครั้งเดียวเท่านั้นริดสีดวงก็หายขาด<sup>๔๘</sup>

๕) โรคเนื้องอกที่ลำไส้ ลูกชายเศรษฐีชาวพาราณสีป่วยเป็นโรคเนื้องอกที่ลำไส้ มีสาเหตุจากอาหารที่ทานแล้วไม่ย่อย ทำให้อุจจาระและปัสสาวะไม่สะดวก ร่างกายซูบผอม ผิวดำคล้ำ ชูบซัดเศร้าหมอง หมอชีวกได้ตรวจแล้วทำการผ่าตัดหน้าท้อง นำเนื้องอกที่ลำไส้ ออก เสร็จแล้วสอดลำไส้ส่วนอื่นกลับเข้าที่ เย็บหน้าท้องแล้วทายาสมานแผล ต่อมาไม่นานโรคก็หาย<sup>๔๙</sup> เรื่องนี้แสดงให้เห็นว่า การแพทย์ในสมัยพุทธกาลนั้น ได้พัฒนาไปจนถึงขั้นผ่าตัดได้แล้ว อาจเป็นเรื่องที่เหลือเชื่อ เพราะคนในปัจจุบันมักจะมองว่าคนในอดีตนั้นยังขาดความเจริญทางด้านทางการแพทย์

### กลุ่มที่ ๓ โรคที่มีสาเหตุมาจากลมในกาย

๑) โรคลม รักษาด้วยการใช้น้ำมันผสมน้ำเมา โดยใช้น้ำเมาเป็นกระสายยาหรือใช้ผสมยาชนิดอื่น แต่มีข้อแม้ว่า น้ำเมาที่ใช้ผสมนั้น จะต้องไม่มีสี ไม่มีกลิ่น รส ของน้ำเมา ถ้าผสมน้ำเามากเกินไป ก็ให้ใช้เป็นยาสำหรับทาส่วนที่เป็นโรคเท่านั้น ห้ามดื่ม<sup>๕๐</sup> อีกวิธีหนึ่ง คือ การกินกากเปรียง (เปรียง คือ นมส้มผสมน้ำแล้วเจียวให้แตกมัน)<sup>๕๑</sup>

๒) โรคลมเกิดในท้อง วิธีการรักษา คือ

ก. ดมยาดองโตนุโสจิระกะ ยาดองชนิดนี้ปรุงด้วยข้าวทุกชนิด มีส่วนประกอบ ได้แก่

๑. น้ำฝาดแห้งผลสมอ มะขามป้อม และสมอพิเภก

๒. ัญชาดิหรือพืชจำพวกข้าวทุกชนิด อปรันชาติหรือพืชจำพวกถั่ว งา ผักทุกชนิด

๓. ข้าวสุกแห่งัญชาติทั้งเจ็ดชนิด คือ ข้าวสาลี ข้าวเปลือก ข้าวเหนียว ข้าวละมาน ข้าวฟ่าง ลูกเดือย หนูก้ากับแก้ว

๔. ผลไม้ทุกชนิด มีกล้วย เป็นต้น, ผลไม้ทั้งอกในหัวทุกชนิด เช่น ผลหวาย การะเกด และเป้ง เป็นต้น

๕. เนื้อปลาและเนื้ออื่น ๆ

๖. เกสรหลายอย่าง มีน้ำผึ้ง น้ำอ้อย เกลือสินเธาว์ เกลือธรรมดา

๗. เครื่องเทศ เป็นต้น โดยให้เอาของทุกอย่างดังกล่าวใส่รวมกันในหม้อ ปิดฝา ฉาบปากหม้อไว้อย่างดีแล้วเก็บไว้ ๑-๓ ปี เมื่อจะใช้ ให้นำออกมากลั่นจนมีสีเหมือนสีน้ำขมพู่ ใช้เป็นยา

<sup>๔๘</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๑๓๑/๑๓๕-๑๔๐.

รักษาโรคอย่างชะงัด สำหรับผู้เป็นโรคลม โรคพอมเหลือง โรคเรื้อน โรคไอ และโรคริดสีดวงทวาร เป็นต้น อาจใช้เป็นเครื่องดัดหลังรับประทานอาหารจะช่วยย่อยอาหารได้ดี<sup>๕๒</sup>

ข. การคั้นยาสูบ เมื่อคราวพระพุทธเจ้าทรงประชวรด้วยโรคลมเกิดในพระอุทร พระองค์ทรงบำบัดด้วยยาสูบ (ยาสูบปรุงด้วยของ ๓ อย่าง คือ งา ข้าวสาร ถั่วเขียว) อาการประชวรก็ดีขึ้นจนเป็นปกติ<sup>๕๓</sup>

ค. การรับประทานกระเทียม พระสารีบุตรอาพาธเป็นโรคลมเสียดท้อง พระโมคคัลลาน์ให้ท่านฉันทกระเทียม ก็หายจากโรคนี้<sup>๕๔</sup>

ง. การคั้นน้ำแกงปลาตะเพียน พระนางพิมพาป่วยมีโรคลมกำเริบขึ้น พระราหุลนำน้ำแกงปลาตะเพียนที่มีข้าวสาลีหุงเสร็จแล้วและเนยใสใหม่ผสมอยู่ ให้เสวย เมื่อเสวยแล้วโรคลมในท้องก็สงบ<sup>๕๕</sup>

๓) โรคลมตามอวัยวะ พระปิณฑวัจนะอาพาธด้วยโรคนี้ และได้รับการรักษาด้วยการขับเหงื่อออกจากร่างกาย มี ๔ วิธี<sup>๕๖</sup> คือ

ก. การรมควันจากการเผาใบไม้ โดยเข้าไปอยู่ในกระโจมควัน (กระโจม คือ ผ้าที่ทำเป็นลอมเพื่อเข้าไปอยู่ให้เหงื่อออก)

ข. การนึ่งกาย วิธีการ คือ ขุดหลุมประมาณเท่าตัวคนแล้วบรรจุถ่านไฟให้เต็ม กลบด้วยฝุ่นและทราย เป็นต้น ลาดด้วยใบไม้ชนิดต่าง ๆ ที่แก่ลมได้บนหลุมนั้น ให้ทาลำตัวด้วยน้ำมัน แล้วนอนพลิกไปมาบนใบไม้นั้น เรียกว่า การรมใหญ่

<sup>๕๕</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๑๓๓/๑๔๓.

<sup>๕๐</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๕/๓๕.

<sup>๕๑</sup> พ.อ.ป. (ไทย) ๓๓/๘๖/๘๗.

<sup>๕๒</sup> ส.นิ. (ไทย) ๒๖/๓๕๒.

<sup>๕๓</sup> วิ. ม. (ไทย) ๕/๔๕/๔๗.

<sup>๕๔</sup> วิ.จ. (ไทย) ๓/๑๘๘/๔๗.

<sup>๕๕</sup> พ.ช. (ไทย) ๕๘/๓๒๖-๓๒๗.

<sup>๕๖</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๕/๓๕.; วิ.อ. ๓/๑๖๕.

- ค. การอาบน้ำต้มสมุนไพร แล้วเข้ากระโจมอบตัวให้เหงื่อออก
- ง. การลงแช่น้ำอุ่นในอ่างหรือรางน้ำเพื่อให้เหงื่อออก

#### กลุ่มที่ ๔ โรคอื่น ๆ

๑) การรักษาโรคทางตา ภูมิรูปหนึ่งอาพาธเป็นโรคที่อันตราย (ไม่ได้ระบุว่าโรคอะไร) ท่านได้รักษาด้วยยาหยอดตา คือ ยาหยอดตาสีดำ ยาล้างตา ยาหยอดตาทำจากสมุนไพรที่เกิดในกระแสน้ำ หรดาลกสิบทอง (ดินสอพอง) และเขม่าไฟ นอกจากนั้น ยังมีสมุนไพรจำพวก ไม้จันทร์กฤษณา กระลำพัก ต้นเจียง หัวหมู สามารถนำมาบดผสมเป็นยาหยอดตาได้<sup>๕๗</sup>

๒) โรคร้อนในหรือเป็นไข้ตัวร้อน พระสารีบุตรอาพาธเป็นไข้ตัวร้อน ท่านรักษาด้วยการฉีกรากบัวและเหง้าบัวสด ๆ ท่านก็หายจากโรคนี้อย่างรวดเร็ว<sup>๕๘</sup>

๓) โรคคิษานหรือโรคผอมเหลือง ใช้วิธีการรักษาด้วย

- ก. การดื่มยาที่ทำจากผลสมอทองด้วยน้ำมูตรโค<sup>๕๙</sup>
- ข. การกินเนยใสที่หุงแล้วผสมกับเภสัชยานาชนิ<sup>๖๐</sup>

ค. การดื่มยาดองน้ำค้างดอกทองกวาว วิธีทำ คือ นำต้นทองกวาวที่ตัดแล้วมาตากแดดให้แห้ง เปรอะเอาเถาเถาไปแช่น้ำให้ละลาย แล้วเอาน้ำค้างที่ได้มาผสมกับยาชนิดต่าง ๆ (ไม่ได้ระบุว่า เป็นยาอะไร) ทำให้เป็นยาดอง เรียกว่า “ยาดองอริฏฐะ” ยาดองนี้ไม่ใช่ดื่มมา บางครั้งอาจใช้ผสมกับมะขามป้อมก็ได้ เมื่อดื่มกินแล้วทำให้หายจากโรค ร่างกายแข็งแรง ผิวพรรณผ่องใส<sup>๖๑</sup>

๔) โรคปวดศีรษะ มีวิธีการรักษา คือ

ก. ใช้น้ำมันทาหรือนัตถ์ด้วยยา (ไม่ได้บอกว่าเป็นน้ำมันอะไร) เมื่อทาน้ำมันแล้วไม่หายก็ให้ใช้การนัตถ์ยา (การเป่าหรือสูดดม หรือยาอย่างใดอย่างหนึ่งเข้าทางจมูก) หากยังไม่หายให้เปลี่ยนมาใช้วิธีการสูดควันโดยใช้กล้องสูดควันที่ทำด้วยกระดูก เขาสัตว์ ไม้ไผ่ ไม้ฝ้าย ฝ้าย ไม้ โลหะ เปลือกสังข์อย่างใดอย่างหนึ่งได้<sup>๖๒</sup>

<sup>๕๗</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๗/๓๖.

<sup>๕๘</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๕๕/๕๓.

<sup>๕๙</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๔๔/๔๒.

<sup>๖๐</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๑๓๔/๑๔๔-๑๔๖.

<sup>๖๑</sup> วิ.อ. (ไทย) ๔/๖๓๖.

<sup>๖๒</sup> วิ.ม. (ไทย) ๓/๓๘/๓๗-๓๘.

<sup>๖๓</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๑๓๐/๑๓๗-๑๓๙.

ข. การนัดดูด้วยเนยใส หมอชีวกได้ใช้เนยใสเกี่ยวข้องกับยาต่าง ๆ เพื่อรักษาภรรยาของเศรษฐีเมืองสาเกตผู้ป่วยเป็นโรคปวดศีรษะนาน ๗ ปี โดยให้นอนหงายแล้วนัดดูด้วยยา เนยใสก็ไหลออกมาทางปาก ไม่นานก็หายจากโรคปวดศีรษะ<sup>๖๓</sup>

ค. การผ่าตัด เศรษฐีเมืองราชคฤห์ป่วยเป็นโรคปวดศีรษะนาน ๗ ปี รักษาอย่างไรก็ไม่หายหมอชีวกรักษาให้โดยการผ่าตัดหนังศีรษะ แล้วเปิดรอยประสานกะโหลกศีรษะ นำสัณ्ฑ์ออกมาสองตัว คือ ตัวใหญ่และตัวเล็ก จากนั้นจึงปิดแนวประสานกะโหลกศีรษะ แล้วทายาสมานแผลให้ (ไม่บอกว่าเป็นยาอะไร) ให้นอนตะแคงซ้าย ตะแคงขวา และนอนหงาย ทำละ ๗ วัน รวม ๒๑ วัน เศรษฐีก็หายเป็นปกติ แสดงให้เห็นว่า วิทยาการทางการแพทย์ในยุคนั้นมีความเจริญก้าวหน้าไม่แพ้ในยุคปัจจุบัน

๕) โรคเรื้อรังหรือโรคกายประกอบด้วยโทษมาก โรคนี้เกิดจากการรับประทานอาหารที่ผิดและประณีตมากเกินไป แล้วไม่ได้ออกกำลังกาย ร่างกายจึงสะสมอาหารที่เกินความจำเป็น ทำให้เจ็บป่วยบ่อย ร่างกายไม่แข็งแรง มีวิธีการรักษา คือ

ก. การทานยาถ่ายและบริโภคอาหารอ่อน ๆ<sup>๖๔</sup>

ข. การเดินจงกรมและอบไอน้ำ

เพราะการเดินจงกรมเป็นการออกกำลังกาย

สารที่เป็นพิษออกจากร่างกายทางรูขุมขนการรักษาโรคทางกาย นอกจากจะรักษาด้วยวิธีการดังที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น ยังสามารถรักษาด้วยการปฏิบัติตามหลักธรรม

การรักษาโรคทางกายโดยทั่วไป นอกจากจะรักษาด้วยยาและวิธีการทางการแพทย์แล้ว โรคบางอย่าง อาจใช้สมาธิบำบัดรักษาอาการเจ็บป่วยนั้นได้ แม้ไม่หายแต่ก็สามารถทำให้อาการเจ็บปวดทางกายทุเลาลง การเจริญสมาธินั้น เป็นวิธีการกำหนดจิตให้ตั้งมั่นอยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง ตามวิธีการอย่างใดอย่างหนึ่งที่ผู้ปฏิบัติมีความถนัดการเจริญสมาธิบางครั้งเรียกว่า การเจริญภาวนา หรือการเจริญกรรมฐาน สามารถเรียกแทนกันได้ เพราะจุดมุ่งหมายโดยรวมแล้วเหมือนกัน คือ ต้องการทำให้สงบแน่วแน่นอยู่ในสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยเฉพาะ ไม่ฟุ้งซ่าน grundanที่พระพุทธองค์ทรงใช้เป็นประจำ คือ อานาปานสติ ได้แก่การกำหนดลมหายใจเข้าออก โดยใช้สติเป็นตัวควบคุมให้จิตจดจ่อ ให้รู้เฉพาะอยู่ที่ลมหายใจเข้าออก พยายามให้ความคิดอยู่กับลมหายใจเข้าออกเท่านั้น เมื่อจิตจดจ่ออยู่กับลมหายใจนานเข้า จะรู้สึกถึงความสงบทางกายและใจมากขึ้นเรื่อย ๆ มีผลให้จิตแข็งแรงมีพลังมาก รวบรวมสงบ ผ่องใสกระจ่าง นุ่มนวล ไร้อารมณ์เศร้าหมอง จากนั้นก็จะเกิดปิ

<sup>๖๔</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๔๔/๔๒.

<sup>๖๕</sup> วิ.จ. (ไทย) ๗/๗๘-๘๕/๒๐.

ความอึดใจ ความสุข แผ่ซาบซ่านไปทั่วร่างกาย ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ภิกษุทั้งหลาย แม้สมาธิในอานาปานสตินี้แล อันภิกษุอบรมทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นคุณสมบัติ ประณีต เยือกเย็น อยู่เป็นสุข และยังบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว อันตรธานสงบไปโดยฉับพลัน”<sup>๖๖</sup>

สาเหตุที่สมาธิสามารถบำบัดรักษาอาการเจ็บป่วย แม้ไม่หายขาดแต่ก็สามารถทำให้อาการเจ็บปวดทางกายทุเลาลงได้ อาจเป็นเพราะขณะที่จิตเป็นสมาธินั้น ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยาต่าง ๆ เช่น กล้ามเนื้อทั่วร่างกายจะผ่อนคลาย อัตราของชีพจรและการหายใจลดลง ความต้านทานของผิวหนังเพิ่มขึ้น การเผาผลาญภายในร่างกายลดลง (metabolism) ความดันโลหิตเริ่มลดลงตั้งแต่เริ่มลงมือปฏิบัติ และต่อเนืองหลังจากหยุดการปฏิบัติไปอีกนาน เลือดมีลักษณะค่อนข้างเป็นกรดมากกว่าธรรมดา แล็กเตทในเลือด (blood lactate) ที่แสดงถึงความเครียดทางจิตใจ ถ้ามีความเครียดมาก แล็กเตทในเลือดจะมีความเข้มข้นมาก แต่สมาธิมีผลทำให้แล็กเตทลดลงเร็วและมากอย่างเห็นได้ชัดเจน และลดต่ำอยู่ต่อไปอีกหลังจากหยุดทำสมาธิแล้ว

ระหว่างการเจริญสมาธิ ในส่วนของคลื่นไฟฟ้าสมอง (electroencephalogram) จะมีคลื่นอัลฟา (alpha wave) เพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน และบางช่วงจะมีคลื่นธีตา (theta wave) ปรากฏออกมา รวมทั้งลักษณะของการกลับไปกลับมาของคลื่นไฟฟ้าสมองระหว่างภาวะตื่นตัวและภาวะหลับ แสดงว่าสมาธิก่อให้เกิดภาวะการเปลี่ยนแปลงของจิตสำนึก สิ่งที่น่าแปลกคือสมาธิทำให้เกิดการผ่อนคลายทางสรีระวิทยาอย่างลึก (deep physiological relaxation) คล้ายกับภาวะหลับสนิทแต่ขณะเดียวกันก็มีการตื่นตัวอยู่ตลอดเวลาจากนั้นจะมีการหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน (endorphin) จากสมองซึ่งเป็นสารประเภทเดียวกับฝิ่น มีผลทำให้ผู้ปฏิบัติสมาธิเกิดความรู้สึกสดชื่น มีความตื่นตัวและสุขกายสำนึกเองที่ทำให้เกิดปิติซาบซ่านทั่วกาย

ความเครียดที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ ย่อมมีผลให้เกิดโรคทางกาย ซึ่งเรียกว่า จิตสรีรภาพหรือจิตสรีระแปรปรวน (psychophysiological disorders) เช่น แผลในกระเพาะอาหาร ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ ปวดศีรษะข้างเดียว ปวดศีรษะอันเนื่องมาจากความเครียด ปวดกล้ามเนื้อและข้อโรคหอบหืด โรคผิวหนังบางชนิด การฝึกสมาธิภายใต้การดูแลของผู้ที่มีความเข้าใจในเรื่องนี้ อำนวยประโยชน์อย่างมากในการรักษาและปัจจุบันนี้มีงานวิจัยจำนวนมากทั้งในและต่างประเทศ ต่างยอมรับแล้วว่าสมาธิสามารถรักษาโรคบางชนิดดังกล่าวได้ เพราะขณะที่จิตเป็นสมาธิ ทุกอย่างภายในกายจะเนิบช้าจนเกือบหยุดนิ่ง ความเจ็บป่วยต่าง ๆ มีลักษณะหยุดการทำงาน ทุกอย่างที่แปรเป็นพยาธิสภาพก็ปรับสมดุลกลับคืนสู่สภาพปกติใหม่ หรือมีลักษณะซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอไป นอกจากนั้นการเจริญสมาธิซึ่งถือเป็นการปฏิบัติสมาธิอย่างหนึ่ง สามารถป้องกันและรักษาโรคได้

<sup>๖๖</sup> วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๗๘/๒๕๐.

เช่นกัน เพราะการเดินจงกรมนอกจากจะเป็นการออกกำลังกายแล้ว ยังมีอานิสงส์ (ประโยชน์) คือ ทำให้ร่างกายแข็งแรงอดทนต่อการเดินทางไกลไม่เหนื่อยง่าย อดทนต่อการทำงาน หรือทำความเพียร ไม่เป็นคนขี้โรค อาหารที่รับประทานเข้าไปย่อยได้ดี สมาธิที่ได้จากการเดิน จงกรมย่อมตั้งอยู่ได้นาน<sup>๖๗</sup>

ในการทำสมาธินั้น มีการพิสูจน์ด้วยการทดลองวิจัยโดยอาศัยเครื่องมือทาง วิทยาศาสตร์มาแล้ว จากการทดลองวิจัย เกี่ยวกับผลที่เกิดจากการทำสมาธิ ก็สรุปผลที่ได้ดังนี้ว่า การ ฝึกจิตให้ว่าง ผ่อนคลาย สงบประณีตจนเป็นสมาธิระดับต่าง ๆ นั้นจะช่วยให้เพิ่มสิ่งดี ๆ รักษาสิ่งที่ ควรรักษา และลดสิ่งชั่วร้ายในร่างกาย จิตใจ พุทธิกรรมและศักยภาพด้านต่าง ๆ ของชีวิต<sup>๖๘</sup> มี รายละเอียดดังนี้

๑. เพิ่มการพักผ่อน เพิ่มความสมดุลของคลื่นสมอง ซ้าย ขวา
๒. เพิ่มความเป็นระเบียบในการทำงานของสมอง และความคล่องตัวในการหายใจ
๓. เพิ่มปริมาณพลาสมา (ของเหลวภายในเซลล์) เพิ่มการไหลเวียนของโลหิต
๔. เพิ่มการสูบน้ำตาลไปเลี้ยงสมอง เพิ่มภูมิคุ้มกันต่อภาวะเครียด
๕. เพิ่มการผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนใน

การรักษาโรคทางกายด้วยการตั้งจิตอธิษฐานกล่าวคำสัจจะหรือสัจจกิริยา เป็นการ กล่าวถึงความจริงตามสภาพที่ตนหรือผู้อื่นมีชีวิตอยู่อย่างถูกต้องตามทำนองคลองธรรม หรือความ จริงเกี่ยวกับสิ่งที่เป็นจริงมีประโยชน์ เช่น พระพุทธเจ้าและพระธรรมมีคุณมากมาย มารดาบิดาเป็นผู้ มีคุณเป็นต้น เมื่อกล่าวสัจจาจาประกอบกับการกล่าวอ่อนวอนขอให้หายจากโรคจบ มีผลทำให้ ผู้ป่วยหายจากโรคได้ เพราะเป็นการใช้พลังจิตทั้งของผู้ป่วยและผู้ประสงคจะให้ผู้ป่วยหายจากโรค ดังตัวอย่างเรื่องต่อไปนี้

ก. มารดาของนายจักกนะอุบาสกหนุ่มป่วยเป็นโรค (ไม่ได้ระบุชื่อโรค) หมอต้องการ เนื้อกระต่ายสดมาผสมเป็นยา พี่ชายจึงใช้ให้เขาไปหาที่ไร่ร่นา นายจักกนะจับกระต่ายตัวหนึ่งได้ ด้วย คิดว่าจะเอาไปประกอบยาให้แม่ แต่เขาคิดต่อไปอีกว่า “การที่เราฆ่าสัตว์แล้วเอามาปรุงยารักษาแม่ ไม่สมควรแก่เราเลย” เขาจึงปล่อยกระต่ายไป พอกลับถึงบ้านบอกความจริงแก่พี่ชาย แต่ก็ถูกพี่ชาย คำทอ เขาได้เข้าไปหาแม่แล้วยืนกล่าวคำสัจจะว่า “ตั้งแต่เกิดมาลูกยังไม่เคยฆ่าสัตว์เลย” ทันใดนั้นเอง มารดาของเขาก็ได้หายจากโรคทันที<sup>๖๙</sup>

<sup>๖๗</sup> อ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๕/๒๖.

<sup>๖๘</sup> อุทัยวรรณ เลาประเสริฐ, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วย”, หน้า ๙๐.

<sup>๖๙</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๙/๕๕๕.

ข. ยัญญัตตกุมารถูกงูพิษกัดจนสลบหมดสติเพราะพิษงู ได้รับการรักษาโดยคน ๓ คนด้วยวิธีการทำสังจิกิริยา คือ ทิปายณะดาบสเอามือวางที่หัวของกุมารแล้วกล่าวคำสังัจว่า ตนเองอยากได้นุญจึงตั้งใจบวชประพฤติพรหมจรรย์ ๗ วัน แต่ทนอยู่ได้ ๕๐ ปี ทั้งที่ไม่ยินดีอยู่เลย ด้วยคำสังัจนี้ขอพิษจงหายจากเด็กนี้” กุมารได้สติแต่ไม่หาย จากนั้นผู้เป็นพ่อได้เอามือวางไว้ที่หน้าอก กล่าวคำสังัจว่า “ตนเองได้ให้ที่พักอาศัยแก่แขกคนอื่นพร้อมทั้งสมณะพราหมณ์ทั้งหลาย ทั้งที่ไม่ยินดีจะให้เขาพักเลย ด้วยคำสังัจนี้ขอให้ลูกจงหาย” ต่อมาแมก็ได้กล่าวคำสังัจว่า<sup>๑๐</sup> “ตนเองตั้งแต่อยู่กับสามีมาไม่เคยคิดรักสามีเลย แต่อยู่ด้วยกันตามประเพณีเท่านั้น ด้วยการกล่าวคำสังัจนี้ขอให้ลูกจงหาย” เมื่อกล่าวคำสังัจจบ ยัญญัตตกุมารจึงรอดชีวิตจากพิษงู

### ๓.๓.๒ การรักษาด้วยน้ำมูตรเน่า

ครั้งหนึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้าขณะประทับอยู่ ณ วัดพระเชตุวัน กรุงสาวัตถีตรัสกับภิกษุทั้งหลายว่า น้ำมูตรเน่า (ปัสสาวะ) อันระคนประกอบด้วยยาต่างๆ บุรุษที่เป็นโรคผอมเหลือง (ดีชาน) มาถึงเข้า พวกชาวบ้านบอกเขาว่า บุรุษผู้เจริญ น้ำมูตรเน่าอันผสมด้วยยาต่างๆ นี้ ถ้าท่านหวังจะดื่มก็ดื่มเถิด น้ำมูตรเน่านั้นจักไม่ทำให้ท่านผู้ดื่มพอใจทั้งสี่ ทั้งกลืน ทั้งรส ครั้นท่านดื่มเข้าไปแล้ว ก็มีสุข บุรุษนั้นพิจารณาแล้วดื่มมิได้วาง น้ำมูตรเน่านั้น ก็ไม่ทำให้เขาผู้ดื่มพอใจ ทั้งสี่ กลืนและรส ครั้นดื่มแล้ว ก็มีสุข แม้ฉันใด เรากล่าวการสมาทานธรรมนี้ ที่มีทุกข์ในปัจจุบันแต่มีสุขเป็นวิบากในอนาคต ว่ามีอุปมาฉันนั้น

ในพระไตรปิฎกได้กล่าวไว้ว่า ปัสสาวะจัดอยู่ในยามหาวิกฤ ๔ อย่าง คือ ๑ อุท (อุจจาระ) ๒ มูตร (ปัสสาวะ) ๓ เถ้า ๔ ดิน<sup>๑๑</sup>

ในบรรดายามหาวิกฤ ๔ อย่างนี้ หากภิกษุเป็นไข้ไม่สบาย เช่น กรวาทูกงักค หากมีใครประเคนควรรับประเคน หากไม่มีคนประเคนก็ให้หยิบฉันเองได้ ดังพระพุทธพจน์ว่า ภิกษุทั้งหลาย เราตถาคต อนุญาตให้ใช้ยามหาวิกฤ ๔ อย่างนี้ คือ อุท มูตร เถ้า ดิน<sup>๑๒</sup>

หากภิกษุเป็นไข้ไม่สบายเป็นโรคผอมเหลือง (โรคดีชาน) พระองค์ก็ทรงอนุญาตให้ดื่มยาผลสมอดองน้ำมูตรได้

<sup>๑๐</sup> บุ.ชา. (ไทย) ๒๓/๑๓๘๐-๑๓๘๕/๒๕๕-๒๖๑.

<sup>๑๑</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๘/๖๐.

<sup>๑๒</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๑๖๕/๖๒.

นอกจากนี้ในอรรถกถา มูลปิณณาสก์ ยังได้กล่าวอธิบายไว้ว่า คำว่า น้ำมูตรเน่า คือ น้ำมูตร(ปัสสาวะ) นั้นแหละ<sup>๗๓</sup>

เหมือนอย่างว่า ร่างกายคน แม้เป็นสีทอง ก็ถูกเรียกว่ากายเน่านั่นเอง ฉนฺได นํมูตรเน่าแม้อ่อนๆ ที่รองเอาไว้ในทันทีทันใด ก็เป็นน้ำมูตรเน่าฉนฺได

ในอรรถกถานิทานวรรค กล่าวไว้ตรงกันว่ากายแม้มีสีดังทอง เขาก็เรียกว่า กายเปื่อยเน่า มูตรแม้ถ่ายในขณะที่นั้นเขาก็เรียกว่ามูตรเน่าฉนฺได สุนัขจึงจอกแมเกิดในวันนั้น เขาก็เรียกว่า

สุนัขจอกแก่ๆ ฉนฺได<sup>๗๔</sup>ในอรรถกถา อิติวุตตะกะ กล่าวไว้ว่า ร่างกายแม้มีผิวพรรณดุจดั่งทองคำ ก็เป็นร่างกายที่เปื่อยเน่าอยู่นั่นเองฉนฺได น้ำมูตรแม้จะใหม่ก็เป็นน้ำมูตรเน่าฉนฺไดเหมือนกัน ในเรื่องนี้ อาจารย์บางพวกเรียกขึ้นเสมอที่คงด้วยมูตรโคว่าน้ำมูตร อาจารย์อีกพวกหนึ่งกล่าวว่า เกษษณิดิชนิดหนึ่ง ที่เขาสะละทิ้ง ไม่หวงแหน จากร้านตลาดเป็นต้น เพราะเป็นของเสีย ท่านเรียกว่าเป็นน้ำมูตรเน่า

ในอรรถกถาอัฐฐนิบาต อังคุตตรนิกาย กล่าวไว้ว่า คำว่า น้ำมูตรเน่า หมายถึงมูตรอย่างใดอย่างหนึ่ง แม้ที่ถ่ายเอาไว้ในขณะนั้น ก็เรียกว่ามูตรเน่าเหมือนกัน<sup>๗๕</sup> เพราะมีกลิ่นเหม็น

ในอรรถกถาชาดก กล่าวไว้ว่า ปัสสาวะแม้ยังมีน้ำอุ่น ก็เรียกว่ามูตรเน่า สุนัขจึงจอกแมเกิดในวันนั้นก็เรียกว่าสุนัขจอกแก่ เถาหัวด้วนแม้อยู่อ่อน ก็เรียกว่าเถาหัวเน่า กายแม้จะมีสีเหมือนทอง ก็เรียกว่ากายเปื่อยเน่า

ขาดองน้ำมูตรเน่า ในปัจฉิม ๔ เป็นของไม่มีโทษ มีครั้งหนึ่งพระผู้มีพระภาคตรัสกับภิกษุทั้งหลายว่า ภิกษุทั้งหลาย ปัจฉิม ๔ อย่างนี้ มีค่าน้อย หาได้ง่าย และไม่มีโทษ ปัจฉิม ๔ อย่าง คือ

๑) บรรดาจิ๋ว บังสุกุลจิ๋ว มีค่าน้อย หาได้ง่าย และไม่มีโทษ

๒) บรรดาโภชนะ คำข้าวที่หาได้ด้วยปลีแข้ง มีค่าน้อย หาได้ง่าย และไม่มีโทษ

๓) บรรดาเสนาสนะ รุกขมูลเสนาสนะ (อยู่อาศัยโคนไม้) มีค่าน้อย หาได้ง่าย และไม่มีโทษ)

<sup>๗๓</sup> วิ.มหา. (ไทย) ๒/๕๓/๒๘๔.

๔) บรรดาเกสซ์ (ยารักษาโรค) ปุติมุตตเกสซ์ (ยาถอนน้ำมูตรเน่า) มีค่าน้อย หาได้ง่าย และไม่มีโทษ ภิภษุทั้งหลาย เพราะเหตุที่ภิภษุเป็นผู้สันโดษด้วยปัจจัย อันน้อย หาได้ง่าย และไม่มีโทษนี้ เราจึงกล่าวว่า เป็นองค์แห่งความเป็นสมณะอย่างหนึ่งของภิภษุนั้น<sup>๓๔</sup>

ในอรรถกถา จตุกกนิบาต อังคุตตรนิกาย กล่าวไว้ว่า คำว่า มีค่าน้อย หมายถึงของเล็กน้อย ภายเมมีผิวดังทอง เรียกว่ากายเน่า ฉันทิ แม้น้ำมูตรที่ใหม่เอี่ยม ก็เรียกว่าน้ำมูตรเน่า ฉันทินั้น

นอกจากนี้ยังทรงแสดงความที่ปัจจัย ๔ ไม่เป็นที่ตั้งแห่งความหวังอันเล็กน้อยเพราะเป็นของมีน้อย ทรงแสดงว่าปัจจัย ๔ เป็นที่ตั้งแห่งปัญญาที่ให้พ้นทุกข์ด้วยอำนาจแห่งโทษเพราะหาโทษมิได้

พระผู้มีพระภาคตรัสกับภิภษุทั้งหลายว่า บรรดาเกสซ์ (ยารักษาโรค) ปุติมุตตเกสซ์ (ยาถอนน้ำมูตรเน่า) มีค่าน้อย หาได้ง่าย และไม่มีโทษ

พระผู้สันโดษในปัจจัย ควรยินดีน้ำมูตรเน่า พระผู้มีพระภาคราวที่ประทับอยู่ที่ปาจิณวังสทายวัน แคว้นเจติ ตรัสกับพระอนุรุธะเถระว่า ในกาลใดแล เธอจักตรีกวิตกแห่งมหาบุรุษ ๘ นี้ และจักเป็นผู้ได้ไม่ยากซึ่งฉาน ๔ นี้อันเป็นเครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน ในกาลนั้น ยาคองด้วยน้ำมูตรเน่า จักปรากฏแก่เธอผู้สันโดษอยู่ด้วยความยินดี เปรียบเหมือนเกสซ์ชนิดต่างๆ คือ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย ของกหบดี ฉะนั้น<sup>๓๕</sup>

นอกจากนี้ในอรรถกถาทสกนิบาต อังคุตตรนิกาย ยังกล่าวถึงพระผู้มีพระภาคเตือนสติ ให้ภิภษุพิจารณาเนืองๆว่า เรามีเพศต่างๆจากคฤหัสถ์เมื่อก่อนบวช แม้ถุงผ้าก็ต้องใช้ผ้าดี เนื้อละเอียด ย้อมสีต่างๆ แม้บริภคก็ต้องกินรสอร่อยต่างๆ ใส่ภาชนะทองและเงิน<sup>๓๖</sup> แม้นอนนั่งก็ต้องนอนนั่งบนที่นอนที่นั่งอย่างดีในห้องสง่างาม แม้ประกอบขาก็ต้องใช้ เนยใสเนยข้นเป็นต้น ตั้งแต่บวชแล้ว จำต้องนุ่งผ้าขาว ผ้าปะ ผ้าย้อมน้ำฝาด จำต้องฉันทเข้าวคลุกในบาตรเหล็กหรือบาตรดิน จำต้องนอนแต่บนท่อนหนึ่งและเสื่อลำแพนเป็นต้น จำต้องประกอบขาคือน้ำมูตรเน่าเป็นต้น

<sup>๓๔</sup> ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๑๔๓/๒๓๐.

<sup>๓๕</sup> พุ.อิตติ. (ไทย) ๒๕/๒๔/๓๖๘.

<sup>๓๖</sup> อ.อ.อ. (ไทย) ๒๓/๓๐/๒๘๒.

<sup>๓๗</sup> พุ.ชา.น. (ไทย) ๒๓/๕๓/๒๔๖.

<sup>๓๘</sup> อ.จ.ต. (ไทย) ๒๑/๒๓/๔๒.

<sup>๓๙</sup> อ.จ.ต. (ไทย) ๒๑/๑๕๘/๓๑๐.

น้ำมูตร เป็นปัจจัยเครื่องอาศัยของบรรพชิต น้ำมูตรมีความเกี่ยวข้องกับพระสงฆ์ทุกรูป ที่เข้ามาบวชในพระพุทธศาสนา เพราะมูตรจัดอยู่ในนิสสัย ๔ อย่าง ดังที่ปรากฏใน

พระไตรปิฎก คือ (ปัจจัยเครื่องอาศัยของบรรพชิต) มี ๔ อย่าง คือ เทียวบิณฑบาต นุ่งห่มผ้าบังสุกุล อยู่อาศัยเสนาสนะ คือ โคนไม้ และฉันทา คือ น้ำมูตรเนา<sup>๘๐</sup>

การดื่มน้ำปัสสาวะเยียวยารักษาโรคนั้น ถือว่าเป็นเรื่องที่เคยเกิดขึ้นมาตั้งแต่สมัยพุทธกาล ประมาณสองพันกว่าปีแล้ว เมื่อครั้งสมัยที่การแพทย์ยังไม่เจริญก้าวหน้าเท่าที่ควร ทั้งหาหมอที่จะรักษาโรคที่เกิดขึ้นนั้นให้หายหรือทุเลาไป ด้วยการช้ำ คือ น้ำมูตรเนาเยียวยารักษาโรค

มูตรหรือน้ำปัสสาวะ รวมอยู่ในอาการ ๓๒ ซึ่งมีกล่าวไว้ในพระไตรปิฎกว่าในร่างกายนี้มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ใจ หทัย ตับ พังผืด ม้าม ปอด ไส้ใหญ่ ไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เพลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร (ปัสสาวะที่อยู่ในกระเพาะปัสสาวะ) และมันสมอง<sup>๘๑</sup>

มูตร ในอรรถกถาขุททกปาฐะ อธิบายไว้ว่า มูตรอยู่ภายในร่างกาย มีสีเหมือนน้ำค้าง ถั่วทอง มีรูปร่างเหมือนน้ำที่อยู่ภายในหม้อน้ำที่เติมน้ำ ซึ่งเขาวางคว่ำปาก เกิดอยู่ในกระเพาะปัสสาวะ ถูกปัสสาวะชื่อกระเพาะปัสสาวะ น้ำโสโครกเข้าไปในหม้อซึ่ง ที่ไม่มีปากเขาวางไว้ในบ่อโสโครก ทางไหลเข้าไปของน้ำโสโครกนั้นไม่ปรากฏ ฉันทา มูตรเข้าไปทางร่างกาย แต่ทางไหลเข้าไปของมูตรไม่ปรากฏ ส่วนทางออกของมูตรปัสสาวะ แม้กระเพาะปัสสาวะ ก็ไม่รู้ว่ามูตรอยู่ในเรา เปรียบเหมือนน้ำโสโครกในหม้อซึ่งที่ไม่มีปาก เขาวางไว้ในบ่อน้ำโสโครก ไม่รู้ว่าอยู่ในหม้อซึ่ง ที่ไม่มีปาก แม้หม้อซึ่งก็ไม่รู้ว่าน้ำโสโครกอยู่ในเรา ฉันทา<sup>๘๒</sup>

มูตร จัดเป็นธาตุน้ำ ในบรรดาธาตุทั้ง ๔ มูตร จัดอยู่ประเภทของอาโปธาตุ (ธาตุน้ำ) ที่มี ๑๒ ชนิด คือ ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เพลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ และมูตรซึ่งเป็นธาตุที่เป็นของอยู่ภายในและภายนอก เป็นของเฉพาะตน เป็นของเอนอาบ มีความเอนอาบ

มีเรื่องหนึ่งกล่าวไว้ในขุททกปาฐะอรรถกถาว่า ภิกษุรูปหนึ่งวางสมอดองน้ำมูตรเนาไว้ที่ภาชนะใบหนึ่ง ใส่ของมีรสอร่อย ๔ อย่างลงในภาชนะใบหนึ่ง เมื่อเพื่อนบอกว่าต้องการสิ่งใดก็ถือเอาเถิด ถ้าอาพาธของเขารงับไปด้วยสมอดองน้ำมูตรเนาและของรสอร่อย เพียงอย่างใด

<sup>๘๐</sup> อ.อ.ฐ.ก. (ไทย) ๒๓/๓๐/๒๕๑.

<sup>๘๑</sup> อ.ท.สก. (ไทย) ๒๔/๒๑๑/๓๔๘.

<sup>๘๒</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๓๗/๑๕๗.

อย่างหนึ่ง ภิกษุรูปนั้นจึงคิดว่า สมอคงด้วยน้ำมูตรเน่าพระพุทธเจ้าสรรเสริญว่าดีนักแล ท่านจึงปฏิเสธยาที่มีรสอร่อย ๔ อย่างเสียแล้วใช้สมอคงด้วยน้ำมูตรเน่ามาฉันเป็นยาแทน<sup>๘๕</sup>

ในอรรถกถา อุทาน ขุททกนิกาย กล่าวไว้ว่า ภิกษุใดวางสมอคงด้วยน้ำมูตรเน่าในภาชนะหนึ่ง วางจตุรสุตไว้ในภาชนะหนึ่ง เมื่อเขาพูดว่า สิ่งใดขนานหนึ่งบรรดาเภสัชเหล่านั้นกล่าวถึงพระดำรัสว่าชื่อว่าสมอคงด้วยน้ำมูตรเน่านี้ บัณฑิตมีพระพุทธเจ้าเป็นต้นสรรเสริญเธอพึงกระทำความอุตสาหะในข้อนั้น ตลอดชีวิต จึงห้ามจตุรสุตปรุงเภสัชด้วยสมอคงน้ำมูตรเน่า เธอชื่อว่าเป็นผู้สันโดษอย่างยิ่ง (ยถาสารูปสันโดษ) แม้ในอรรถกถาสุตตนิคาย ก็กล่าวเรื่องนี้ไว้เหมือนกัน<sup>๘๖</sup>

พระพุทธเจ้าสมัยบำเพ็ญพรตในอดีต ในพระไตรปิฎกกล่าวไว้ว่า พระพุทธเจ้าได้ตรัสเล่าเรื่องราวครั้งอดีตให้พระสารีบุตรฟังว่า เราตถาคตเคยคลานเข้าไปในคอกที่ฝูงโคออกไปแล้ว ไม่มีคนเลี้ยงโคอยู่ กินมูลโคของลูกโคตัวอ่อนซึ่งยังคืบนม และกินปัสสาวะอุจจาระของตนเองนั้นและตลอดเวลาที่ปัสสาวะและอุจจาระยังไม่สิ้นไป<sup>๘๗</sup>

พระพุทธองค์ยังได้ตรัสเล่าให้พระสารีบุตรฟังอีกว่า พระองค์เคยเที่ยวไปยืน ณ ชายป่าเห็นคนเลี้ยงโคออกไปพร้อมกับโคทั้งหลายแล้ววางมือทั้งสองข้างและเข้าทั้งสองลงบนแผ่นดินคลานกินโคมัย ที่มีรสโอชะของลูกโคอ่อนตัวมีนมอันมอยู่ จนเต็มท้องและเข้าสู่ราวป่าไปปัสสาวะและอุจจาระของเรายังไม่สิ้นไปตลอดกาลใด รอยเท้าที่ประตูของเรายังเป็นไปเพียงใด เรากินปัสสาวะและอุจจาระนั้น ตลอดกาลเพียงนั้น เมื่อวันเวลาผ่านไปๆ เนื้อและโลหิตหมดลง รอยเท้าที่ประตูหมดไป เราจึงได้กินโคมัยของลูกโคอ่อน<sup>๘๘</sup>

อานิสงส์ของการถวายสมอคงน้ำมูตรเน่า ในอรรถกถาวิมานวัตถุ กล่าวถึงอานิสงส์ของการถวายทานไว้ว่า พระผู้มีพระภาคตรัสกับภิกษุทั้งหลายว่า<sup>๘๙</sup> ทานมิใช่จักมีผลมากด้วยการถึงพร้อมแห่งไทยธรรมอย่างเดียว ที่แท้ ทานจักมีผลมากด้วยความถึงพร้อมแห่งจิตที่เลื่อมใสและความถึงพร้อมแห่งเขต (ทักษิณียบุคคล) ฉะนั้น ทานวัตถุเพียงสักข้าวกำมือหนึ่งก็ดี เพียงผ้าเก่า

<sup>๘๓</sup> พ.พ. (ไทย) ๒๕/๑/๔.

<sup>๘๔</sup> พ.พ. (ไทย) ๒๕/๕๒/๕๓.

<sup>๘๕</sup> พ.พ. (ไทย) ๒๕/๓๕๔/๑๒๓.

<sup>๘๖</sup> พ.อ. (ไทย) ๒๕/๓๓/๒๔๕.

<sup>๘๗</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓/๑๖.

<sup>๘๘</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๓๕/๓๖๘.

<sup>๘๙</sup> พ.ว. (ไทย) ๒๖/๓๐/๖.

ผืนหนึ่งก็ดี เพียงเครื่องลาดทำด้วยหญ้าก็ดี เพียงเครื่องลาดทำด้วยใบไม้ก็ดี เพียงสมอคองน้ำมูตร  
เน่าก็ดี บุคคลมีจิตเลื่อมใสแล้ว ตั้งไว้ในทักษิณายบุคคล ทานเมื่อนั้นก็จักมีผลมาก

### ๓.๓.๓ การประยุกต์การเดินจงกรมเพื่อรักษาโรค

กิจวัตรของพระภิกษุในสมัยพุทธกาลนั้นมีหลากหลายวิธีที่สามารถช่วยแก้ปัญหาการ  
เจ็บป่วยอันเกิดจากการพลัดเปลี่ยนอิริยาบถไม่สม่ำเสมอได้ กล่าวคือ มีทั้งการนั่งสมาธิเจริญภาวนา  
การบิณฑบาต การเดินจงกรม การดูแลความสะอาดวัด การทำนวัตรหรืองานก่อสร้างและ  
ปฏิสังขรณ์อาราม การสำเร็จสหัสยาสน์กือนอนตะแคงขวาอย่างมีสติ เป็นต้น การบิณฑบาตนั้น

นอกจากเพื่อโปรดญาติโยม และเพื่อเลี้ยงชีพตามวิสัยของบรรพชิตแล้ว ยังเป็นการ  
ออกกำลังกายและเป็นการนวดเท้าอย่างดีอีกด้วย เพราะพระภิกษุต้องออกเดินด้วยเท้าเปล่าตั้งแต่  
เช้าตรู่เป็นระยะ ๒-๓ กิโลเมตรต่อวัน จึงเท่ากับได้ออกกำลังกายไปในตัว และการไม่สวมรองเท้า  
ทำให้เท้าได้สัมผัสกับก้อนกรวด ก้อนหินโดยตรง จึงเป็นการนวดเท้าไปในตัวเช่นกัน

การเดินจงกรมนั้นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ในจัมมสูตรว่า "ช่วยให้อาหารที่  
กิน ดื่ม เคี้ยว ลิ้มแล้วย่อยได้ง่าย และทำให้เป็นผู้มีอาพาธน้อย..." นอกจากนี้ในส่วนหนึ่งของกิจวัตร  
ของพระภิกษุนั้นยังมีการบริหารร่างกายด้วยการ "คัดกาย" เพื่อแก้ความเมื่อยขบและ มีการผ่อนคลาย  
กล้ามเนื้อด้วยการ "บีบนวด" อีกด้วย พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเองก็ทรงผ่อนคลาย กล้ามเนื้อด้วย  
การบีบนวดเช่นกัน ดังที่ปรากฏในชราสูตรว่า

" สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่ ณ ปราสาทของนางวิสาขาณวิหารมรดา ใน  
บุพพาราม ใกล้กรุงสาวัตถี สมัยนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าเสด็จออกจากที่เสด็จเสวยในเวลาเย็น แล้ว  
ประทับนั่งผินพระปฤษฎางค์ผิงแดดในที่ที่มีแสงแดดส่องมาจากทิศประจิมอยู่ ครั้งนั้น พระอานนท์  
เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้าถึงที่ประทับ ถวายบังคมพระผู้มีพระภาคเจ้าแล้ว บีบนวดพระกายของ  
พระผู้มีพระภาคเจ้าด้วยฝ่ามือ"

### หลักการและวิธีการเดินจงกรม

๑. เดินให้เป็นธรรมชาติ เพราะต้องการความรู้ตัวจากการเดินจงกรม

๒. รู้เท้ากระทบ รู้ความสะเทือนจากการกระทบที่มีมาถึงอก ก็จะรู้ว่าควรจ่อใจไว้

ตรงไหน

พระอาจารย์ลี ธมฺมธโร<sup>๕๐</sup>ได้นำวิธีการเดินจงกรมมาให้กำหนดทางสั้นยาวกว้างแคบ สุดแต่แต่ต้องการ ทำทางให้เสมอไม่สูง ๆ ไม่ต่ำ ๆ เพื่อสะดวกแก่การเดิน เดินเร็ว เดินช้า ก้าวสั้น ก้าวยาวสุดแต่สะดวก อย่างเหยหน้านัก อย่างก้มหน้านัก ก้มแต่พอดี ลำรวม จักขุพอควร วางมือนั้นขึ้นอยู่แต่ละบุคคล<sup>๕๑</sup>เนื่องจากแต่ละคนมีอัตราเร็วในการย่างเท้าแตกต่างกัน บางคนถนัดขอยถิ้อย่างรวดเร็ว บางคนถนัดย่างช้าเนิ่นนาน อันนี้ขอให้ดูความรู้เท่าเป็นหลัก จะเร็วหรือช้าไม่สำคัญ สำคัญที่หัวใจของการเดินต้องไม่ลืมผัสสะกระทบเท้า

การขอยเท้าเร็วนี้มีประโยชน์อยู่ คือ ถ้าจิตตั้งไว้พร้อมรู้ดีแล้วก็ให้สัมผัสที่เท้ากระทบ ถึ้ๆเป็นตัวเรียกความรู้สึกเรียกสติเราไปจ่ออยู่เองตามธรรมชาติ เพราะธรรมชาติของจิตนั้นจะเข้าสู่ผัสสะกระทบเป็นจุด ๆ เป็นครั้ง ๆ คล้ายเอาปากกาไปแต้มจุดบนกระดาษที่หนึ่ง รู้แบบเดียวกันหลายครั้งก็เหมือนแต้มจุดบนกระดาษหลายที่ หากเรียงจุดต่าง ๆ ไว้ใกล้ชิดกันเพียงไรก็จะยิ่งเห็น

เส้นตรงได้มากขึ้นเพียงนั้น ปัญหาที่มักเกิดขึ้นในคนเดินจงกรมเร็วเกินไป คือ สติไวไม่ทันเท้ากระทบ เดินไปแล้วมีอาการก้าวเร็ว แต่ไม่มีสติรู้ที่เท้าอยู่เลย จิตเตลิดออกนอก กลายเป็นความฟุ้งซ่านไปหมด ยังผลให้การตั้งสติเป็นไปแบบบังคับใจให้รู้เท้าหรือรู้อาการเดินซึ่งก็กลายเป็นสภาพรู้แบบแข็งทื่อหรือกระด้าง ไม่นิ่มนวลนิ่มนวล ทำแล้วไม่เกิดความรู้ทั้งพร้อมเข้ามาในขอบเขตของกายแต่อย่างใด

ปัญหาที่เกิดขึ้นในคนเดินจงกรมช้าเกินไป คือ ทำให้เกิดความเฉื่อยชา หรือถ้าหากเพียรพยายามรู้ให้ต่อเนื่องก็จะเป็นการเพ่งเล็งเกินกำลัง จิตพยายามยึดกิริยาขยับของเท้าอย่างเหนียวแน่นเป็นการสั่งสมความโลกที่จะมีสติเท่าทันโดยไม่รู้ตัว ให้สังเกตว่ายิ่งตั้งใจเพ่งจะรู้อาการเคลื่อนไหวให้ได้มากเพียงใด ก็จะมีพอกพูนความอยากเอาสงบอย่างไม่เป็นธรรมชาติ ไม่ผ่อนใสไม่เบิกบาน ไม่นิ่มนวลยิ่งขึ้นเพียงนั้น ถ้าขยันมากทำให้ความเครียดสั่งสมที่เกิดจากการเอาสติธรรมดาไปใช้งานต่อเนื่องหนักหน่วงเกินไป

ทางออกที่ดีคือเดินแบบปรับอัตราเร็วในการขอยเท้าตามจังหวะของสติไม่ใช่ตามจังหวะของความอยาก หากรู้ตัวว่ากำลังสติยังอ่อนก็ควรย่างเท้าด้วยอัตราเร็วที่เป็นธรรมชาติพอดีกับสติขณะนั้น คือ กระทบถึ้พอเรียกความรู้สึกมาจ่อที่เท้าเอง และเมื่อเห็นว่าจิตมีกำลังสติพอสมควรก็อาจลดระดับลงมาเดินแบบทอดน่องเนิบนานตามอัตราที่เราใช้เดินเล่นชมสวน สรุปว่าเดินจังหวะ

<sup>๕๐</sup> พระอาจารย์ลี ธมฺมธโร, สิลสิกขา ปัญหา และจิตตวิชา, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (จังหวัดจันทบุรี : วัดเวฬุวัน, ๒๕๔๖).

<sup>๕๑</sup> ธนิต อยู่โพธิ์, มหาสติปัฏฐานสูตร, (กรุงเทพมหานคร:พิมพ์ครั้งที่๖,สำนักพิมพ์วิพร, ๒๕๔๖).

ใดแล้วรู้สึกสบาย ให้จำงหะนั้นไว้ใช้ สิ่งต่างกันระหว่างเดินเล่นกับจงกรม คือ สติรู้เท่าไม่ใช้ความเร็วระยะทางในการเดินจงกรมไม่ได้กำหนดตายตัวแต่ไม่ควรยาวหรือสั้นเกินไป เลือก

พื้นที่ที่เดินแล้วไม่สะดุดล้ม ไม่เสี่ยงอันตราย โคนเดินเป็นทางตรงไปกลับก็รอบก็ได้ อยู่ที่ใดต้องการ แต่ต้องกำหนดจิตขณะหมุนตัวหรือหันหลังกลับด้วย หากไม่ใส่ใจทำขณะหมุนตัวกลับปล่อยให้จิตล่องลอยไป อาจทำให้การเดินจงกรมทั้งหมดล้มเหลวได้เนื่องจากจิตไม่สบโอกาสได้ช่องเหม่อเลาะตามความเคยชิน การหมุนตัวกลับควรกลับตัวที่ละครั้งรอบจะเรียกความรู้เท่าชัดกว่ากำหนดหนุติเดียว เพราะหมุนทีละครั้งรอบจะทำให้เท่าได้จังหวะวางเหยียบอย่างเหมาะสม แต่ก่อนหมุนตัวต้องหยุดยืนนิ่งสักพัก โดยต้องตั้งจิตคำนึงว่า จะรู้กายโดยความเป็นอิริยาบถยืน กล่าวคือ ควรหยุดและ “รู้” อาการยืนตรงสักชั่วอึดใจ เป็นการหยุดตั้งสติ การรู้ผัสสะที่ฝ่าเท้า ก็คือการรู้จรรมน้ำหนักทั้งหมดของกายในอิริยาบถยืนนิ่งเอง

การเดินจงกรมนี้นอกจากจะเป็นวิธีที่พระพุทธเจ้าและสาวกใช้เจริญสติและสมาธิในอิริยาบถเดินแล้ว ยังถือว่าเป็นวิธีการออกกำลังกายอย่างหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมทั้ง สุขภาพกายและสุขภาพจิตด้วย อีกทั้งยังเหมาะสมกับทุกเพศทุกวัยโดยเฉพาะอย่างยิ่งกับสมณเพศ ดังคำกราบทูลของหมอชีวกโกมารภัจจ์ผู้เป็นหมอที่มีชื่อเสียง ประจำอยู่ราชสำนักแห่งเมืองมคธ และเป็นหมอประจำพระองค์ด้วยนั้น ได้ทูลขอให้พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตเรือนไฟและสถานที่เดินจงกรม เพื่อเป็นการให้ภิกษุที่ฉันอาหารประณีตจนเป็นสาเหตุทำให้ร่างกายอ้วน จนส่งผลทำให้เกิดโรคต่างๆ ตามขึ้นมานั้น ได้มีโอกาสออกกำลังกายด้วยการเดินจงกรม ซึ่งเป็นวิธีหนึ่งของการบริหารร่างกายที่สามารถชะลอการเกิดโรคได้ และให้มีการได้ใช้เรือนไฟอันเป็นอีกแนวทางหนึ่งในการลดความอ้วน เพราะทำให้เหงื่อออกมา ไขมันก็จะถูกจัดมาพร้อมกับเหงื่อ ความอ้วนก็จะลดลงตามลำดับ ทำให้ร่างกายรู้สึกเบาสบาย แนวทางทั้งหมดนี้พระพุทธเจ้าทรงพิจารณาแล้วเห็นว่าเป็นการเหมาะสม จึงทรงอนุญาตตามที่หมอชีวกทูลขอไว้ทุกประการ<sup>๕๒</sup> และพระพุทธเจ้ายังได้ตรัสถึงอานิสงส์ของการเดินจงกรมไว้ถึง ๕ ประการ คือ<sup>๕๓</sup>

๑. เป็นผู้มีความอดทนต่อการเดินทางไกล
๒. เป็นผู้มีความอดทนต่อการบำเพ็ญเพียร
๓. เป็นผู้มีความอาพาธน้อย
๔. อาหารที่กิน ดื่มน้ำ เลี้ยว ล้มแล้วง่าย
๕. สมาธิที่ได้เพราะการเดินจงกรมตั้งอยู่ได้นาน

<sup>๕๒</sup> วิ.จ. (ไทย) ๗/๒๖๐/๓๓.

<sup>๕๓</sup> อ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๕/๔๑.

นอกจากนี้พระพุทธองค์ยังทรงตรัสอีกว่าการเดินจงกรมถือว่าเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่งแม้กระทั่งการออกจาริกเผยแผ่ธรรมะของพระองค์ พระพุทธเจ้าทรงใช้วิธีการเผยแผ่ธรรมะของพระองค์จากการเที่ยวจาริกไปตามสถานที่ต่างๆ ด้วยการเดินเท้าเท่านั้น แม้จะปรากฏว่าในยุคนั้นได้มีพาหนะเทียมด้วยสัตว์ใช้แล้วก็ตาม แต่พระพุทธเจ้าก็ได้ทรงอนุญาตให้จาริกเผยแผ่ธรรมโดยการใช้นาพาหนะ ยกเว้นผู้เจ็บป่วยเท่านั้น ดังนั้นวิธีการเผยแผ่ธรรมโดยการจาริกเดินไปนั้น จึงนับได้ว่าเป็นวิธีการออกกำลังกายอีกวิธีหนึ่งที่พระพุทธเจ้าและพระสาวกในยุคนั้นทรงใช้ดังปรากฏหลักฐานในคัมภีร์พระไตรปิฎกว่า

ครั้งหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่ ในเมืองนาพันทารับสั่งเรียกพระอานนท์ มาตรัสว่ามาเถิดอานนท์เราจะเข้าไปยังป่ากุคามกันพระอานนท์ทูลสนองพระดำรัสแล้วพระผู้มีพระภาคเจ้าพร้อมด้วยภิกษุสงฆ์หมู่ใหญ่เสด็จไปถึงป่ากุคาม<sup>๕๔</sup>

ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่ในนาทิกคาม รับสั่งเรียกพระอานนท์มาตรัสว่ามาเถิดอานนท์เราจะเข้าไปยังเวสาลีกันพระอานนท์ทูลสนองพระดำรัสแล้วพระผู้มีพระภาคเจ้าพร้อมด้วยภิกษุสงฆ์หมู่ใหญ่เสด็จไปถึงกรุงเวสาลี<sup>๕๕</sup>

ตามหลักพุทธวิธีในการออกกำลังกายด้วยวิธีการเดิน ที่ทรงนำมาใช้ดังกล่าวนี้ นับได้ว่าเป็นพุทธวิธีที่สามารถทำให้เกิดประโยชน์ได้หลายประการพร้อม ๆ กันไปในคราวเดียวกันด้วย คือ เกิดประโยชน์ทั้งต่อสุขภาพกาย สุขภาพใจ และสามารถปฏิบัติหน้าที่ต่างๆ ในขณะเดียวกันได้ด้วย อีกทั้งยังพบว่าเป็นวิธีที่เหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับพระภิกษุสงฆ์

### ๓.๓.๔ การเดินบิณฑบาตเป็นการออกกำลังกาย

การออกบิณฑบาตถือว่าเป็นวัตรปฏิบัติสำคัญที่พระสงฆ์ในพระพุทธศาสนาต้องปฏิบัติ เป็นพุทธบัญญัติมาแต่ครั้งพุทธกาล การไม่บิณฑบาตไม่ถึงกับผิดวินัยร้ายแรง แต่ไม่เป็นไปตามสมณะสาธูป ยิ่งการหุงหาอาหารฉันเองอาจเป็นความผิดตามพระวินัย เพราะมีพระวินัยห้ามมิให้เก็บของขบฉัน บางชนิดก็ห้ามเก็บข้ามวันข้ามคืน บางชนิดก็เก็บได้ชั่วระยะเวลาหนึ่ง ๆ การเก็บของขบฉันเป็นผลร้ายอย่างหนึ่งเพราะทำให้เกิดความรู้สึกหงวแฮ ยึดถือ ยึดมั่น ไม่ใช่วิสัยของผู้ครองพรหมจรรย์ในพระธรรมวินัยของพระตถาคตเจ้า

การออกบิณฑบาตนั้นย่อมมีขั้นตอนหรืออาจเรียกว่าเทคนิคของการบิณฑบาตตั้งแต่ขั้นตอนการถือบาตรตั้งแต่ออกจากกุฏิ การคล้องบาตรไว้กับตัวให้ถูกวิธีไม่ให้หล่นเมื่อเวลาเดิน รวมถึงการล้างบาตร การเก็บบาตรให้เป็นระเบียบเรียบร้อย

<sup>๕๔</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๔๘/๕๒.

ในพระธรรมวินัยแห่งพระตถาคตเจ้านั้น พระภิกษุมีความงามมากเป็นพิเศษใน ๒ อริยาบถ คือ ในยามออกบิณฑบาต และในยามนั่งสมาธิภาวนา เป็นความงามเพราะมีความสำรวม พร้อมอยู่ในศีล อยู่ในพระวินัย และอยู่ในธรรม ความตั้งมั่นอยู่ในศีล อยู่ในพระวินัย และอยู่ในธรรม คือความงามของพระสงฆ์ในพระธรรมวินัยของพระอริยเจ้า ซึ่งพระอริยเจ้าทั้งหลายล้วนสรรเสริญ<sup>๕๖</sup>

ในครั้งพุทธกาลนั้นพระพุทธเจ้าก็ทรงถือเอาการบิณฑบาตเป็นการออกกำลังกาย คือ ในช่วงเวลาเช้าตรู่ของทุกวัน พระพุทธเจ้าและพระสาวกจะพากันออกเดินบิณฑบาตไปตามหมู่บ้านเป็นประจำทุกวัน ข้อความดังกล่าวนี้มีปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก ดังจะยกมาพอสังเขป ดังนี้

ครั้งหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่กรุงสาวัตถีพระพุทธรองค์พร้อมเหล่าภิกษุสงฆ์ ถือบาตรและจีวร เสด็จเข้าไปยังเมืองลำคัณฐนั้น อุทัยพราหมณ์ดักข่าวใส่บาตรถวายจนเต็ม<sup>๕๗</sup>

พระพุทธรองค์และภิกษุสงฆ์เมื่อได้ข่าวพอประมาณแล้วก็เสด็จกับที่พักในกรุงสาวัตถีนั้นเองนอกจากนี้พระพุทธรองค์ยังได้บอกอานิสงส์ของการบิณฑบาตไว้อีกซึ่งมีอยู่ด้วยกัน ๓ ประการ คือ

๑. ทำให้ได้อาหารมาขบฉัน โดยไม่ต้องสั่งสมอาหารหรือหุงหาอาหารฉันเอง ทำให้ไม่ติดในรฐะเหมือนกับคฤหัสถ์ผู้มีเพศอันดำ เป็นผู้ว่างสงบ สามารถประพฤติปฏิบัติในพรหมจรรย์ได้อย่างเต็มที่ เป็นที่พึงได้ของเวไนยสัตว์

๒. ทำให้เวไนยสัตว์ที่ใส่บาตรค่อย ๆ กล่อมเกลาและสั่งสมอบรมจิตตนให้รู้จักความเสียดละ ให้คุ้นเคยกับความเสียดละ ความปล่อยวาง ความไม่ยึดมั่นถือมั่น และมีใจเจือเกล้าด้วยปิติ และสุขตามประสาโลกิยชน ซึ่งเป็นยาวิเศษชนิดหนึ่งที่จะป้องกันรักษาโรคทางจิตได้หลายอย่าง เช่น โรคเครียด โรคซึมเศร้า หรือความเศร้าหมองต่าง ๆ เหตุนี้พระสงฆ์จึงได้ชื่อว่าเป็นเนื่อนาบุญของโลก และได้ชื่อว่าการออกบิณฑบาตนั้นคือการออกโปรดสัตว์อันเป็นสมณะวิสัยที่จะทำให้ชาวโลกบรรเทาเบาบางสร้างคลาไคลหายจากทุกข์เป็นลำดับ ๆ ไปเป็นการออกกำลังกายชนิดหนึ่ง เทียบได้กับการออกกำลังกายซึ่งมีแต่ให้คุณประโยชน์ ต่างกับการออกกำลังกายอื่น ๆ ที่หากมากเกินไปหรือไม่เหมาะสมกับสภาพร่างกายก็อาจเป็นอันตรายถึงตายก็ได้ วิธีการออกกำลังกายเช่นนี้เป็นวิธีการออกกำลังกายที่นอกจากจะทำให้ร่างกายแข็งแรงเป็นปกติอยู่ทุกเมื่อแล้ว ก็ยังช่วยสร้างบุญกะลิตให้กับพระภิกษุให้มีกิจการที่สวงามสำรวมระวังอีกด้วยอีกทั้งการที่พระภิกษุอุ้มบาตรไว้ตรงทรงอกบริเวณหน้าท้อง ทำให้ระบบทางเดินอาหารและระบบย่อยอาหารได้ออกกำลังกายโดย

<sup>๕๕</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๖๐/๑๐๔.

<sup>๕๖</sup> ตี.ศ. (ไทย) ๑๕/๑๔๘/๒๘๕-๒๘๖.

<sup>๕๗</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๐๗/๒๕๕.

อัตรโนมัตติ เพราะในขณะที่อุ้มบาตร มีข้าวอุ่น ๆ อยู่ในบาตร และมีการกระเพื่อมไหวในขณะที่เดิน มีผลเป็นการนวดคลึงบริเวณทรวงอกและท้องน้อย ทำให้เลือดลมเดินเป็นปกติ ทำให้ระบบต่าง ๆ เป็นปกติ มีผลทำให้อายุยืนยาว

๓. มีผลเป็นการบิณฑบาตคน ทำให้คนเลื่อมใสในพระศาสนาของพระผู้มีพระภาคเจ้า และพร้อมใจกันถวายลาภสักการะ

หลักพุทธวิธีการออกกำลังกายด้วยการเดินบิณฑบาตนั้นนอกจากจะทำให้ร่างกายแข็งแรงแล้วยังมีผลต่อสภาพจิตใจและยังได้รับ อานิสงส์ ทั้งแก่ตนและแก่ผู้อื่น เป็นกิริยาอาการที่งามสง่าของพระสงฆ์ และเป็นฐานะที่ทำให้พระสงฆ์เป็นเนืองนิตย์ของโลก

### ๓.๔ การรักษาโรคทางใจ

โรคทางใจเป็นโรคที่มนุษย์ส่วนใหญ่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงให้เกิดขึ้นกับตนได้ นอกจากพระอรหันต์เท่านั้น เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ไม้อาจใช้ยารักษาให้หายเป็นปกติ เพราะไม่ได้มีสาเหตุเกิดจากเชื้อโรคหรือความเสื่อมสภาพของอวัยวะต่าง ๆ เหมือนโรคทางกาย แต่เป็นโรคที่มีสาเหตุมาจากกิเลส ระดับ คือ กิเลสอย่างหยาบ กิเลสอย่างกลาง และกิเลสอย่างละเอียด ดังที่ได้กล่าวไว้แล้ว และเมื่อกล่าวถึงโรคทางใจแล้ว ชาวพุทธส่วนมากมักจะมุ่งเน้นไปที่ โลภะ (ความโลภ) โทสะ (ความโกรธ) โมหะ (ความหลง) หรือที่เรียกว่า “อกุศลมูลกิเลส” ดังนั้น การรักษาโรคทางใจจึงต้องอาศัยหลักการปฏิบัติที่สำคัญในการกำจัดกิเลสอันเป็นสาเหตุของโรค คือ การพิจารณาสภาวะธรรมต่าง ๆ ให้เห็นแจ้งตามความจริงว่า เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา หรืออาจพิจารณาสังขารร่างกายให้เห็นว่า เป็นสิ่งไม่สวยงาม น่าเกลียด เป็นสิ่งปฏิฆะโสโครก ด้วยการเจริญสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน<sup>๕๘</sup> การปฏิบัติกรรมฐานแต่ละอย่างจะทำให้กิเลสเบาบางลงเมื่อปฏิบัติสม่ำเสมอ ย่อมสามารถละสังโยชน์หรือกิเลสที่ผูกมัดใจสัตว์ทั้งหลายและอนุสัยทั้งหลายก็จะหมดไปเอง<sup>๕๙</sup>

<sup>๕๘</sup> พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), พุทธธรรม, หน้า ๗๖.

<sup>๕๙</sup> พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), พุทธธรรม, หน้า ๘๓๔.

<sup>๖๐๐</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๕๗-๑๕๘/๑๒๖-๑๒๘.

<sup>๖๐๑</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), กายป่วย ใจไม่ป่วย, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่สำนักพิมพ์สาขารัตนในเครือบริษัท สำนักพิมพ์วิญญูชน จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๑๕.

การรักษาโรคทางใจนั้นเท่าที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ส่วนมากมักจะใช้รักษาผู้ที่มีการเศร้าโศกเสียใจอันเนื่องมาจากการสูญเสียสิ่งเป็นที่รักเช่นญาติพี่น้องและทรัพย์สิน<sup>๑๑๑</sup> คนป่วยประเภทนี้มักจะมีการซึมเศร้า ตกอยู่ในสภาวะที่เครียด มีอาการตั้งแต่เล็กน้อยถึงหนักหรือบางที่ไม่รู้สึกตัวว่ามีอาการของโรคทางจิตใจ แต่มีการหวาดระแวงตกใจกลัวคนจะมาปองร้าย มีความวิตกกังวลหลงลืมและบางครั้งอาจทำร้ายคนอื่นโดยไม่รู้ตัว โรคทางใจรักษาโดยใช้โยนิโสมนสิการ การใช้สมาธิช่วยบำบัด<sup>๑๑๒</sup>

การใช้สมาธิบำบัด โดยเฉพาะผู้ที่มีความเศร้าหมองทางจิตเนื่องจากนิเวศภายในจิตใจ จะทำ “ให้เป็นผู้มีจิตใจและมีบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบเยือกเย็น สุภาพ นุ่มนวล สดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า เบิกบาน งามสง่ามีเมตตากรุณา มองดูรู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง และเตรียมจิตใจให้อยู่ในสภาพพร้อมและง่ายแก่การปลุกฝังคุณธรรมต่าง ๆ และเสริมสร้างนิสัยที่ดี รู้จักทำใจให้สงบและสะกดยั้งผ่อนเบาความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจได้ และมีภูมิคุ้มกันโรคทางใจเมื่อใช้จิตที่มีสมาธินั้นเป็นฐานปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน”

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสสอนพระอานนท์เกี่ยวกับการปฏิบัติกรรมฐานไว้ว่า เมื่อภิกษุบรรลุปฐมฌาน มีวิตก วิจารณ์ ปีติ สุข แล้วก็พิจารณาเห็น รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ซึ่งมีอยู่ในกาย ในขณะที่เข้าสมาธินั้น โดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นโรค เป็นดังหัวฝี เป็นดังลูกศร เป็นความลำบาก เป็นไข้ เป็นอื่น เป็นของทรุดโทรม เป็นของสูญ เป็นของไม่ใช่ตัวตน จิตย่อมคลายจากการติดในปฐมฌานและขั้น ๕ นั้น และน้อมจิตไปสู่ธรรมชาติที่สงบ ประณีต คือความสิ้นค้นหา ความดับกิเลสและกองทุกข์อย่างสนิท การทำเช่นนี้เรียกว่า การเจริญวิปัสสนาอันมีไตรลักษณ์เป็นอารมณ์ ย่อมสามารถกำจัดอาสวะได้

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวไว้ว่า “เมื่อจิตใจไม่สบายมีความทุกข์ มีความหวาดระแวง มีความกลัว มีความกังวลใจ มีห่วงหน้าพะวงหลังต่าง ๆ มีความไม่สมปรารถนา ผิดหวัง ท้อแท้ใจ ทำให้แสดงออกมาทางร่างกาย เช่น หน้าตาไม่สดชื่น ผิวพรรณไม่ผ่องใส ยิ้มไม่ออก เบื่ออาหาร ไม่มีเรี่ยวแรง ไม่มีกำลังในร่างกายก็พลอยไม่มีกำลังอ่อนแรง อ่อนกำลังไปด้วย ฉะนั้นกายกับใจต้องอาศัยซึ่งกันและกัน ในบางคราวร่างกายเจ็บป่วย ซึ่งเป็นเหตุการณ์สำคัญที่ว่าเวลานั้นความเจ็บป่วยของร่างกาย อาจจะทำให้จิตใจนี้พลอยไม่สบายไปด้วย ที่เรียกว่าเมื่อกายป่วยใจก็ป่วยไปด้วย

การคบบัณฑิตกับกัลยาณมิตร คือ บัณฑิตหรือมิตรที่ให้ความรู้และนำเราพรักใคร่ เป็นผู้ให้ความรู้และเหตุผลที่ดี มีความอดทน มีความเข้าใจถึงปัญหาต่าง ๆ และสามารถอธิบายให้ฟังและเข้าใจได้ดี บุคคลเหล่านี้ ได้แก่ พ่อ แม่ ครูอาจารย์ แพทย์และพระสงฆ์ ผู้ป่วยควรรู้จักคบหาสมาคมกับกัลยาณมิตร เช่น พ่อแม่พี่น้องเมื่อมีผู้ป่วยประการแรกก็คือกำลังใจเป็นสิ่งสำคัญที่สุด เพราะพ่อแม่เมื่อเราเกิดเจ็บไข้ขึ้นมาผู้ที่จะแนะนำและให้ความอบอุ่นก็คือพ่อแม่เท่านั้น จะเป็นผู้แก้ไขปัญหาหรือความทุกข์ที่เกิดทางจิตใจเพื่อชักนำให้ผู้ป่วยดำเนินชีวิตได้ถูกต้อง เพราะการที่

ได้รับคำแนะนำจากเพื่อนที่ดีประหนึ่งเหมือนยาที่ช่วยรักษาโรคทางจิต แม้พระพุทธองค์ทรงใช้หลักการนี้เช่นกัน เพราะการคบมิตรดีและมิตรก็แนะนำในทางที่ดี โรคที่เกิดจากความเศร้าโศกเสียใจ ผิดหวัง ความเครียดความง่วงเหงา ความกังวลใจเหล่านี้ล้วนเป็นความทุกข์ทางจิตใจได้ เพราะฉะนั้นผู้ที่ป่วยด้วยโรคทางจิตก็จำเป็นต้องได้รับการแนะนำจากกัลยาณมิตรที่ดี ด้วยการสนทนาปราศรัยสอบถามพูดคุย และบอกอาการป่วยให้คู่สนทนาได้รับรู้ถึงทุกข์และสาเหตุแห่งทุกข์ที่ได้รับการให้กำลังใจ การปลอบใจ ของกัลยาณมิตรเพื่อให้ผู้ป่วยได้ปฏิบัติตามคำแนะนำเพื่อจะได้บรรเทาทุกข์ลงได้ โรคทางจิตเกิดจากการสูญเสียสิ่งที่ตนเองยึดมั่นในของเหล่านั้นเมื่อสิ่งนั้นเกิดการเสียหายไปก็เป็นทุกข์เศร้าโศกเสียใจอย่างมากในชีวิต ดังเรื่องของภิกษุรูปหนึ่งพอจะยกมากล่าวโดยสังเขป ดังนี้

ในครั้งพุทธกาลมีภิกษุรูปหนึ่งหลงในรูปโฉมมัวเมาถึงความสวยงามของนางสิริมา ได้แต่เอนอนคิดถึงนาง ไม่ยอมฉันแม้แต่อาหาร ไม่ล้างบาตรจนข้าวบูดขึ้นรามีกลิ่นเหม็น ภิกษุรูปนั้นไม่สนใจสิ่งอื่น เอาแต่เฝ้าคิดถึงนางสิริมาแม้พวกภิกษุด้วยกันจะตักเตือนก็ตาม ได้แต่เอนอนจมอยู่ที่กุฏิของตัวเอง ต่อมานางสิริมาเป็นไข้และในที่สุดนางได้เสียชีวิตลง พระพุทธองค์ทรงรู้ด้วยพระญาณประชาชนทั้งหลายจะเอาศพนางสิริมาไปเผาปนกิจ (เผา) พระองค์ทรงไม่ให้เอาศพของนางสิริมาไปเผา คือ ให้เก็บไว้เสียก่อนพอถึงสามวันศพของนางสิริมาก็ได้ออกมา เนื่องจากพระองค์ทรงฉลาดในการใช้รักษาโรคจิต ด้วยการให้ความไม่สวยงามของซากศพนางสิริมาเพื่อให้ภิกษุที่รักสวยรักงามให้เกิดอสุกกรรมฐานในการแก้ไขการหลงคิดในรูป ทรงรับสั่งพระเจ้าพิมพิสารไม่ให้เอาศพนาง พระองค์มีจุดประสงค์เพื่อจะทำลายความมัวเมาในรูปของภิกษุที่หลงรักนางสิริมานั้น พอนานเข้าศพก็เริ่มมีกลิ่นและเริ่มพองขึ้นพร้อมทั้งมีน้ำหนองไหลออกมาและมีหนอนชอนไช พระเจ้าพิมพิสารประกาศให้ชาวเมืองออกมารวมทั้งพระสงฆ์มีพระพุทธเจ้าเป็นประธานก็ออกมาดูศพ ฝ่ายภิกษุที่นอนอดอาหารมาหลายวันพอได้ยินคำว่า “สิริมา” ก็ลุกขึ้นรีบไปกับภิกษุทั้งหลายครั้งไปถึงแล้วก็นั่งดูศพนางสิริมาพระราชาก็รับสั่งให้ประกาศว่า “ใครต้องการอยากได้นางสิริมาเพื่อเอาไปชมเชยก็ได้” แต่ต้องจ่ายเงินหนึ่งพันก็เอนางสิริมาไปได้ แต่ไม่มีใครสักคน ประสงค์ที่จะเอนางสิริ

มา พระราชาก็ลดราคาลงมาอีก ที่สุดยกให้โดยไม่จ่ายเงินก็ยังมีใครเอา แม้ให้เปล่า ๆ ก็ยังไม่มีใครอยากได้

การรักษาโรคทางใจที่พระพุทธองค์ทรงสอนอย่างนี้ เป็นการเอาหลักของธรรมชาติแก้ธรรมชาติโดยแท้ คือ เอาความเปลี่ยนแปลงของสิ่งนั้นเป็นเป้าหมายเพื่อแก้บุคคลที่รักสวรั้งาม เนื่องจากเพราะการหลงผิดในความงาม จะทำให้ผู้ที่ป่วยด้วยโรคทางใจจะพึงรู้ได้ด้วยตนเอง แท้ที่จริงร่างกายของเรานั้นไม่มีแก่นสารอะไรเลยเพราะเกิดจากการที่มีหลายสิ่งหลายอย่างประกอบกันเข้าเท่านั้น แต่เมื่อสิ่งนั้นแตกสลายสิ่งนั้นก็หมดไป ที่มีตัวตนก็เพราะเราไปยึดติดในสิ่งไม่มีประโยชน์ มีแต่จะนำทุกข์มาให้ไม่สิ้นสุด การละเท่านั้นจิตจึงจะเป็นอิสระ

#### ๓.๔.๑ การเจริญด้วยโพชฌงค์ ๗

การสวดโพชฌงค์ปริตรนั้น คือ การสวดสาธยายเพื่อให้คนป่วยสลับฟัง ได้หายจากโรคภัยไข้เจ็บได้เป็นพุทธวิธีที่เสริมสุขภาพที่มีอานิสงส์ให้เกิดการผ่อนคลาย และทำให้โรคภัยไข้เจ็บทุเลาลงพระพุทธเจ้าได้ตรัสบอกแนวทางและข้อปฏิบัติในการเจริญโพชฌงค์ ๗ ให้แก่สาวกทั้งหลายได้นำไปปฏิบัติ ดังจะได้ยกพระธรรมเทศนาตามที่ตรัสแสดงไว้มากล่าวพอสังเขป ดังนี้

สาวกทั้งหลายของเราเจริญโพชฌงค์ ๗ ประการ คือ

๑. เจริญสติสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในโอสถัคคะ (ความสละ)

๒. เจริญธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในโอสถัคคะ (ความสละ)

๓. เจริญวิริยะสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในโอสถัคคะ (ความสละ)

๔. เจริญปิติสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในโอสถัคคะ (ความสละ)

๕. เจริญปีตัทธิสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในโอสถัคคะ (ความสละ)

๖. เจริญสมาธิสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในโอสถัคคะ (ความสละ)

๗. เจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในโอสถัคคะ (ความสละ)

เพราะเจริญโพชฌงค์ ๗ ประการนั้นแล สาวกของเราเป็นอันมากจึงได้บรรลุที่สุดแห่ง อภิญญาและอภิญญาบารมีอยู่

โพชฌงค์ ๗ นอกจากเป็นหมวดธรรมที่ใช้เป็นเครื่องมือในการนำไปสู่การตรัสรู้ได้ ดังกล่าวแล้ว ยังพบว่าสามารถนำมาใช้ในการบำบัดรักษาโรคให้หายได้ ดังที่พระพุทธเจ้าทรง นำมาใช้รักษาโรคให้หายได้ถึง ๓ ครั้งด้วยกัน คือ ครั้งแรกทรงใช้กับพระองค์เองในขณะที่ทรง ประชวรไข้หนัก โดยโปรดให้พระจุนทะเถระสวดสาธยายโพชฌงค์ให้พระองค์ฟังและทรงสดับฟัง พิจารณาตามไป ครั้นทรงสดับฟังธรรมบทนี้จบลงพระพุทธเจ้าก็ทรงหายจากพระประชวรทันที ส่วนในครั้งที่ ๒ และครั้งที่ ๓ ทรงนำโพชฌงค์ ๗ ประการนี้ ไปแสดงให้พระอรหันตสาวกอีก ๒ รูป คือ พระโมคคัลลานะ และพระมหากัสสปะ ที่อาพาธเป็นไข้หนักได้รับฟัง ครั้งพระสาวกทั้ง ๒ รูปได้ฟังธรรมนี้จบลง ก็ปรากฏว่าสามารถกำจัดโรอาพาธให้หายไปได้ทันทีเช่นเดียวกัน<sup>๑๑๒</sup>

หากได้พิจารณาตามเนื้อหาสาระที่ทรงแสดงในบทโพชฌงค์ ๗ แล้วนั้น จะเห็นได้ว่าเป็นหลักธรรมชั้นสูงที่เกี่ยวกับการเจริญปัญญา ซึ่งเป็นปัญญานำไปสู่การตรัสรู้ได้ครั้งผู้ป่วย ซึ่งมีฐานะเป็นพระอรหันต์ ซึ่งเป็นบุคคลที่ได้ผ่านการฝึกอบรมจิตในเรื่องศีล สมาธิ และปัญญามา อย่างครบถ้วนบริบูรณ์อย่างดียิ่งได้แล้ว เมื่อได้รับฟังสวดสาธยายธรรมในบทโพชฌงค์ ๗ และได้ น้อมจิตพิจารณาตามไปในธรรมซึ่งเป็นหมวดธรรมที่เป็นไปเพื่อการตรัสรู้นี้ จิตท่านจึงได้เพ่งหรือ สนใจอยู่กับเฉพาะเรื่องการตรัสรู้ที่ท่านพอใจเพียงอย่างเดียวเท่านั้นจึงเกิดความยินดีพอใจในธรรม ที่กำลังฟังอยู่เป็นล้นพ้น จนเกิดความปีติปราโมทย์ขึ้นมาอย่างทวีคูณ เมื่อจิตเกิดเป็นปีติ สุข ปัสสัทธิ ก็ส่งผลให้ร่างกายได้รับความสงบเย็นตามไปด้วย เพราะกายกับใจมีความสัมพันธ์ที่ต้อง อิงอาศัยซึ่งกันและกัน ดังนั้นเมื่อใจเกิดความปีติเอิบอิ่มสดชื่นเบิกบานในธรรมแล้ว ย่อมจะ สามารถช่วยบรรเทาหรือขจัดและขับไล่ความเจ็บไข้ให้หายไปได้ นี่ประการหนึ่ง

หรือในอีกกรณีหนึ่งก็คือ ท่านผู้เป็นพระอรหันต์ซึ่งได้ผ่านการฝึกอบรมและสั่งสม คุณธรรมต่างๆ มาอย่างดีเยี่ยมและต่อเนื่องกันมาแล้วนั้น สามารถดึงเอาพลังแห่งธรรมและพลังแห่ง จิตที่ท่านได้สั่งสมมาดีแล้วนั้น นำเอาออกมาช่วยรักษาโรคทางกายที่เจ็บป่วยให้หายได้ หากพบว่า ไม่เป็นการเหลือวิสัยของเหตุและปัจจัยมากจนเกินไป

จากผลของการสวดสาธยายธรรมบทโพชฌงค์ ๗ ที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันต สาวกสามารถนำไปใช้รักษาโรคให้หายได้นี้ ในยุคที่สืบต่อมาภายหลัง คือ ในยุคอรรถกถาจึงได้มี การแต่งบทโพชฌงค์เพิ่มเติมขึ้นมาชื่อว่า “โพชฌคคปริตร” สำหรับใช้เป็นบทสวดให้กับผู้ป่วยฟัง เพื่อเป็นเครื่องส่งเสริมกำลังใจ เพื่อให้หายจากโรคต่างๆ ได้ ซึ่งปัจจุบันจะพบเห็นได้ในหมู่พุทธ

<sup>๑๑๒</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๕/๑๕๕/๑๒๘-๑๒๙.

บริษัทชาวไทยที่ได้ศึกษาถึงเรื่องนี้ เมื่อมีผู้ป่วยหนักจึงได้มีการนิมนต์พระมาสวดสาธยายบทโพชฌงค์ ๗ ให้ผู้ป่วยได้ฟัง ซึ่งส่วนใหญ่มักทำกันในลักษณะเป็นประเพณีเท่านั้น โดยผู้ป่วยทั่วไปจะไม่ค่อยรู้ถึงเนื้อหาสาระของบทสวดนั้นเลย ดังนั้นการฟังสวดโพชฌงค์จึงไม่อาจทำให้หายจากโรคได้ นอกจากจะใช้เป็นเครื่องส่งเสริมกำลังใจผู้ป่วยให้ดีขึ้นบ้างเท่านั้น เพราะตามเนื้อหาสาระจริงๆ ของบทโพชฌงค์ ๗ ดังที่กล่าวถึงในตอนต้นแล้วว่าเป็นหลักธรรมชั้นสูง ซึ่งผู้ที่ฟังบทสวดนี้แล้วหายจาก

โรคได้ จะต้องเป็นผู้ที่เคยศึกษาหลักธรรมมาก่อนจึงจะสามารถเข้าใจเนื้อหาของธรรมที่นำมาแสดงนั้นได้ และต้องได้รับการฝึกอบรมจิตมาอย่างดียิ่งมาแล้วด้วย ดังที่พระอรหันต์ทั้งหลายมีพระพุทธเจ้า และพระอรหันต์สาวก เป็นต้น ที่สามารถใช้ได้ผลมาแล้ว

#### ๓.๔.๒ การเจริญด้วยอิทธิบาท ๔

พระพุทธเจ้าได้ตรัสบอกแนวทางและข้อปฏิบัติในการเจริญอิทธิบาท ๔ ให้แก่สาวกทั้งหลายได้นำไปปฏิบัติ ดังจะได้ยกพระธรรมเทศนาตามที่ตรัสแสดงไว้มากล่าวพอสังเขป ดังนี้

สาวกทั้งหลายของเราการเจริญอิทธิบาท ๔ คือ

๑. เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยฉันทสมาธิปธานสังขาร (สมาธิที่เกิดจากฉันทะและความเพียรสร้างสรรค์)

๒. เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยวิริยะสมาธิปธานสังขาร (สมาธิที่เกิดจากวิริยะและความเพียรสร้างสรรค์)

๓. เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยจิตตสมาธิปธานสังขาร (สมาธิที่เกิดจากจิตตะและความเพียรสร้างสรรค์)

๔. เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยวิมังสาสมาธิปธานสังขาร (สมาธิที่เกิดจากวิมังสาและความเพียรสร้างสรรค์)

เพราะเจริญอิทธิบาท ๔ ประการนั้นแล สาวกของเราเป็นอันมากจึงได้บรรลुरुทสุตแห่งอภิญญาและอภิญญาบารมีอยู่

การเจริญอิทธิบาท ๔ ตามแนวแห่งพระพุทธศาสนาที่พระพุทธเจ้าตรัสแนะนำไว้ในข้างต้นนี้ นอกจากจะเป็นแนวทางปฏิบัติที่สามารถทำให้บรรลुरुทสุตได้แล้ว พระพุทธเจ้ายังตรัสถึงอานิสงส์ของการเจริญอิทธิบาท ๔ ไว้อีกประการหนึ่งด้วย คือ หากบุคคลใดที่ความต้องการจะให้มิอายุยืนได้ถึง ๑๐๐ ปี หรือเกินกว่า ๑๐๐ ปี ก็ให้หมั่นทำการสั่งสมและเจริญอิทธิบาท ๔ ให้เต็มเปี่ยมและบริบูรณ์ ซึ่งนับว่าเป็นหลักธรรมที่สามารถนำไปใช้เป็นข้อปฏิบัติในการดูแลรักษา

สุขภาพให้แข็งแรงและมีอายุที่ยืนนานถึง ๑๐๐ ปีได้ ดังพุทธพจน์ที่ตรัสแสดงไว้กับพระอานนท์  
ตอนหนึ่งว่า

อานนท์ อธิธัมม ๔ ผู้ใดผู้หนึ่งเจริญ ทำให้มากแล้ว ทำให้เป็นคฤชณแล้วทำให้เป็น  
ที่ตั้งแล้ว สังสมแล้ว ปรารภดี ผู้นั้นเมื่อมุ่งหวัง พึงดำรงอยู่ได้ ๑ กัป หรือเกินกว่า ๑ กัป<sup>๑๐๑</sup>

การเจริญอธิธัมม ๔ ประการนี้ จะเป็นเครื่องที่นำไปสู่ความสำเร็จในการทำให้อายุ  
ยืนได้อย่างไรนั้น สามารถอธิบายได้ดังนี้ คือ

คำว่า “อธิธัมม ๔ “ ตามความหมายที่ให้ไว้แปลว่า “คุณเครื่องให้สำเร็จตามความ  
ประสงค์” ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงจำแนกไว้เป็น ๔ ประการ คือ

๑. ฉันทะ ความพอใจ
๒. วิริยะ ความเพียร
๓. จิตตะ ความเอาจิตฝักใฝ่
๔. วิมังสา ความไตร่ตรอง

จากความหมายดังกล่าวข้างต้นนี้ หากผู้ใดสามารถประกอบด้วยคุณเครื่องให้สำเร็จทั้ง  
๔ ประการนี้อย่างครบถ้วนบริบูรณ์แล้ว นอกจากจะนำความสำเร็จในทางแห่งการบรรลุที่สุดแห่ง  
อภิญญาและอภิญญาบารมีแล้วยังสามารถนำความสำเร็จในการทำให้อายุยืนยาวต่อไปได้อีกด้วย  
หากบุคคลนั้นมีความพอใจในการที่อยากจะมีชีวิตอยู่ต่อไปเพื่อการทำประโยชน์ตนหรือส่วนรวมใน  
เรื่องใดเรื่องหนึ่งอย่างมุ่งมั่นเป็นประการแรกก่อน (มีฉันทะ) เมื่อมีความพอใจที่จะมีชีวิตอยู่เพื่อทำ  
ประโยชน์อย่างใดอย่างหนึ่งแล้วในลำดับต่อมา ก็จะเกิดความมุ่งมั่นชวนชวนเอาใจใส่ไตร่ตรอง  
เพื่อพิจารณาหาเหตุผลต่างๆ ของการทำให้อายุยืนต่อไป (วิริยะ จิตตะ วิมังสา) เช่น การใส่ใจ  
ในการดูแลสุขภาพของตนเองในเรื่องต่างๆ อาทิเช่น การรู้จักเลือกรับประทานอาหาร การหมั่นออกกำลังกาย  
การพักผ่อน และการอยู่ในสถานที่ที่เหมาะสม การทำจิตใจให้เบิกบานอยู่เสมอ เป็นต้น  
ซึ่งปัจจัยต่างๆ เหล่านี้ถือว่าเป็นปัจจัยหนึ่งที่จะเป็นเครื่องช่วยให้มีอายุยืนได้ดังนั้น บุคคลใดที่  
ปรารถนาจะให้มีชีวิตยืนยาวเกินกว่า ๑๐๐ ปีได้ จำเป็นต้องดำเนินชีวิตตามพุทธวิธีที่ตรัสแนะนำไว้  
นี้ ให้ครบถ้วนบริบูรณ์ด้วยตนเองเท่านั้น

<sup>๑๐๑</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๖๗/๑๑๒-๑๑๓.



วิธีการทางพุทธศาสนาไปใช้เป็นประกอบกับการรักษาด้วยวิธีการแพทย์สมัยใหม่เพราะทางการแพทย์ในสมัยปัจจุบันมีเครื่องมือเครื่องมือที่สามารถนำมาใช้ในการรักษาได้และยังสามารถตรวจหาสาเหตุของการเกิดขึ้นของโรคได้ด้วย

### ๓.๕ สรุป

จากการศึกษาถึงพุทธวิธีในการรักษาโรคนั้นตามที่ได้ศึกษาค้นคว้าและรวบรวมมาจากคัมภีร์พระไตรปิฎกพบว่า พระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญในเรื่องสุขภาพอนามัย และการพยาบาลให้กับผู้ป่วยไว้ค่อนข้างมากเป็นพิเศษ ในการรักษาโรคตามพุทธวิธีของพระพุทธองค์นั้นนอกจากจะทำให้สามารถบรรเทาทุกข์ได้แล้วยังสามารถนำสรรพสัตว์ (ในระดับโลกิยะ) ไปจนถึงขั้นสูงสุด (ระดับโลกุตตระ) คือ การดับทุกข์ นอกจากนี้พระพุทธองค์ยังทรงให้มนุษย์มองเรื่องของความเจ็บป่วยเป็นเรื่องธรรมดาของชีวิตเพราะถ้าพิจารณาเรื่องของความเจ็บป่วยให้เป็นเรื่องธรรมดาแล้วก็จะทำให้เกิดความเข้าใจในธรรมมากยิ่งขึ้นและสามารถประพฤติปฏิบัติธรรมได้อย่างไม่มีข้อสงสัย วิธีการต่างๆที่พระพุทธองค์ทรงนำมาใช้ในการรักษานี้มีทั้งการรักษาด้วยวิธีการ ใช้เภสัชในการรักษา การรักษาด้วยน้ำมูตรเน่า หรือน้ำปัสสาวะ การรักษาด้วยการเจริญโพชฌงค์ และการเจริญอิทธิบาท การรักษาด้วยวิธีการบริหารร่างกาย ซึ่งวิธีการเหล่านี้ล้วนเป็นวิธีที่มีมาในพระพุทธศาสนา และเป็นวิธีที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงใช้อยู่เป็นประจำ

ดังนั้นวิธีการรักษาที่มีมาแต่ครั้งพุทธกาลกับการรักษาที่มีอยู่ในปัจจุบันจึงเป็นวิธีที่ช่วยในการรักษาโรคได้เพราะมีวิธีการรักษาที่ทันสมัยมีความรวดเร็วในการตรวจหาสาเหตุในการเกิดโรคและยังรักษาได้ทันทีโดยไม่ต้องใช้เวลานานแต่วิธีเหล่านี้ก็ล้วนนำหลักการในทางพระพุทธศาสนามาเป็นรูปแบบเพราะหลักการรักษาโรคในทางพระพุทธศาสนานั้นมีมานานกว่า ๒๕๐๐ ปีแล้ว อีกทั้งพระพุทธเจ้าก็ทรงส่งเสริมวิธีการรักษาที่สร้างสุขอนามัยเพื่อที่จะทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงเพราะพระภิกษุที่ออกไปเผยแผ่หลักธรรมทางพุทธศาสนานั้นจำเป็นอย่างยิ่งจะต้องมีสุขภาพพลานามัยที่แข็งแรงสมบูรณ์อยู่เสมอเพื่อการเผยแผ่ธรรมะไม่เป็นอุปสรรคด้วยการประยุกต์ใช้หลากหลายวิธีที่มีการนำรูปแบบต่างๆ มาใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ เช่น การบริโภคอาหารพอประมาณตนเองรับประทานแต่สิ่งที่ย่อยง่าย ประพฤติถูกต้องตามหลักธรรมและวินัย