

บทที่ ๔

แนวคิดของพระสังฆาธิการในเขต ตำบลป่าสังข์ อำเภอจตุรพักตรพิมาน จังหวัดร้อยเอ็ด ที่มีต่อการรักษาโรคในพระพุทธศาสนา

ในบทนี้ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับแนวคิดของพระสังฆาธิการในเขต ตำบลป่าสังข์ อำเภอจตุรพักตรพิมาน จังหวัดร้อยเอ็ด ที่มีต่อการรักษาโรคในพระพุทธศาสนาซึ่งผู้วิจัยจะได้แบ่งประเด็นในการศึกษา คือ แนวคิดในการรักษาโรคของพระสังฆาธิการ ทักษะที่มีต่อการรักษาโรค วิธีการรักษาโรค เกณฑ์ที่ใช้ในการรักษา ผลที่ได้จากการรักษา ผลที่กระทบกับสังคม และ เศรษฐกิจ ซึ่งผู้วิจัยจะได้ทำการวิจัยเป็นประเด็นสืบต่อไป

๔.๑ ทักษะของพระสังฆาธิการในเขต ตำบลป่าสังข์ที่มีต่อการรักษาโรค

ในประเด็นนี้ผู้วิจัยได้ลงภาคสนามโดยการสัมภาษณ์พระสังฆาธิการในเขตตำบลป่าสังข์ ทั้งเขต ๑ และ เขต ๒ ดังมีผลสัมภาษณ์ต่อไปนี้

๔.๑.๑ แนวคิดในการรักษาโรค

การรักษาโรคนั้นเป็นกระบวนการหนึ่งที่ทำให้สุขภาพกายและจิตแข็งแรงทำให้เกิดความสุขเพราะความสุขนั้นไม่ใช่สิ่งติดตัวมาแต่เกิด แต่เป็นสิ่งที่แต่ละคนจะต้องสร้างให้เกิดขึ้นด้วยการกระทำของตนเอง การรักษาที่สำคัญ คือ การรักษาทางกายและทางใจ โดยทั่วไป อาจมองแค่ว่าเป็นความสุขทางกายและทางใจเท่านั้นแต่แท้ที่จริง ต้องรวมไปถึงความสุขทางสังคมด้วย สังคมไทยได้เติบโตภายใต้อิทธิพลของหลักธรรมและวัฒนธรรมทางพระพุทธศาสนา จึงน่าจะมีส่วนร่วมในการพัฒนาจิตใจและพฤติกรรมการดำรงชีวิตให้มีความสุข มีประสิทธิภาพในการทำงานและมีคุณภาพมากกว่าสังคมอื่น เพราะผู้ที่อาศัยพระพุทธศาสนาหรือธรรมของพระพุทธเจ้าเป็นกัลยาณมิตรจะพ้นจากการเจ็บป่วย หรือสามารถนำมาแก้ปัญหา ในการดูแลรักษาสุขภาพให้ดีได้ทั้งทางร่างกายจิตใจสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข^๑

^๑ สัมภาษณ์ พระมหาสมพงษ์ จิตปัญโญ,รองเจ้าคณะอำเภอจตุรพักตรพิมาน เจ้าอาวาสวัดบ้านโกลมอน ตำบลป่าสังข์ เขต ๒,วันที่ ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕.

การรักษาโรคเป็นกระบวนการหนึ่งที่เป็นส่วนสำคัญที่ทำให้สุขภาพกายและจิตแข็งแรงซึ่งแนวการปฏิบัติอาจทำได้โดยวิธีการอบอุ่นร่างกายและสามารถทำได้โดยการทำงานเบา ๆ หรือการเดินเร็ว ๆ ประมาณ ๕-๑๐ นาที จนร่างกายอบอุ่นขึ้นแล้วจึงเริ่มยืดเหยียดกล้ามเนื้อโดยค่อย ๆ ยืดจนสุดช่วงจนเริ่มรู้สึกตึงพอทนได้โดยไม่ปวดและคงท่านั้นไว้ ๑๐-๓๐ วินาที จึงผ่อนคลาย ไม่ควรยืดอย่างรวดเร็วในลักษณะกระตุก ควรทำซ้ำ ๓-๔ ครั้งในแต่ละท่า ท่าต่างๆ ในการยืดสามารถทำได้เป็นประจำทุกวัน หรืออย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ ครั้ง^๒

การออกกำลังกายเช่นนี้นับว่าเป็นประโยชน์อีกอย่างหนึ่งสำหรับพระภิกษุสงฆ์และที่สำคัญเป็นการฝึกทรงตัว เพื่อป้องกันการหกล้ม เป็นการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลังเพื่อป้องกันอาการหลังค่อม และสามารถทำได้โดยการนอนคว่ำบนพื้นราบ (อาจใช้หมอนหนุนบริเวณหน้าอกและท้อง) ยกตัวท่อนบนพ้นจากพื้นเล็กน้อย เกร็งค้างไว้ ๕-๖ วินาที ทำซ้ำ ๑๕-๒๐ ครั้ง วันละ ๒ เวลา อาการตึงเครียดของโพรงประสาทรวมกันอาการปวดร้าวลงขาเวลาขึ้นเดิน ไม่ควรยกตัวขึ้นมาจนหลังแอ่น แต่ให้ยกตัวขึ้นมาจากท่านอนคว่ำที่มีหมอนหนุนหน้าอกและท้องถึงระดับขนานกับพื้นเท่านั้นถ้ายังไม่สามารถนอนคว่ำได้จากกระดูกสันหลังโค้งหรือตัวค่อมมากแล้ว อาจฝึกในท่านั่ง โดยพยายามยืดหลังให้ตรงที่สุด พร้อมกับเกร็งกล้ามเนื้อสันหลัง แอ่น หน้าอกไปด้านหน้าข้อศอกทั้งสองข้างชี้มาทางด้านหลังคล้ายกับการถองเกร็งค้างไว้ครั้งละ ๕-๖ วินาที ทำซ้ำ ๑๕-๒๐ ครั้ง วันละ ๒ เวลา การฝึกอิริยาบถให้หลังตรง ทำโดยนั่งหรือยืนให้หลังชิดผนังห้อง และพยายามควบคุมให้ส่วนท้ายทอยของศีรษะแนบผนังไว้ให้นานที่สุดถ้าทำแบบนี้อย่างต่อเนื่องก็จะทำให้สุขภาพกายแข็งแรง

การรักษาโรคนั้นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีย คือ ต้องมีองค์ประกอบ ๔ ประการด้วยกัน ได้แก่ ความเสรี ความสงบ ความสะอาด และความสว่าง โดยสุขภาพที่ดีและสมบูรณ์นั้นจะต้องมีองค์ประกอบ ๔ อย่างนี้ ขาดอย่างใดอย่างหนึ่งมิได้ เพราะองค์ประกอบทั้ง ๔ อย่างนี้ จะช่วยทำให้มีสุขภาพที่ดี หรือมีความสุขธรรมดาทั่วไปให้เป็นสุขอย่างแท้จริงซึ่ง แนวของพระมหาเถร วิมล ปิยธมโมได้อธิบายความว่า

ความเสรี ได้แก่ ความปลอดโปร่งโล่งเบา หลุดพ้นไม่ถูกปิดกั้นจำกัดบีบคั้น ไม่ติดขัดคับข้อง ไม่ถูกมัดคดทับไว้ แต่เคลื่อนไหวได้คล่องตามปรารถนา คือ ภาวะที่เป็นอิสระ

^๒ สัมภาษณ์ พระครูสุตปัญญากรณ์, เจ้าคณะตำบลป่าสักข์ เจ้าอาวาสวัดดอนแคน ตำบลป่าสักข์ เขต ๑, วันที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕.

ความสงบ ได้แก่ ภาวะที่ไม่มีความร้อนรนกระวนกระวายไม่กระสับกระส่าย ไม่เร่าร้อน ไม่ว้าววน ไม่พลุ่งพล่าน ทั้งร่างกายและจิตใจไม่ถูกรบกวน ไม่มีอะไรมาระคายเคือง คือสงบอยู่ตัวของมัน

ความสะอาด ได้แก่ ความบริสุทธิ์หมดจดศดใส ไม่มีความขุ่นมัวเศร้าหมอง ไม่เลอะเทอะเปรอะเปื้อน แต่มันไม่ใช่ความสะอาดทางด้านวัตถุหรือรูปธรรมแต่หมายถึงทางด้านจิตใจที่ไม่มีความหมองมัว ไม่มีความขุ่นมัวเศร้าหมอง แล้วอะไรอีก ก็คือ ความสว่าง กระฉ่างแจ่ม แฉ่มชัด ใสสว่าง หรือผ่องใส มองเห็นทั่วไปตลอด”

การรักษาโรคที่พระภิกษุสงฆ์หรือที่ประชาชนคุ้นเคยกันดีจนเป็นที่ยอมรับกันได้แก่ การปฏิบัติธรรม ซึ่งแนวคิดของพระอธิการนิคม อาสโก คือ การรักษาโรคก็คือ การทำความสะอาด วัด หรือการบูรณะสิ่งแวดล้อมภายในวัดเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่งที่จะช่วยให้สุขภาพแข็งแรง และที่สำคัญยังเป็นการบริหารชั้นของภิกษุการออกกำลังกายเช่นนี้ถือเป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องมี เพราะว่าเป็นการฝึกให้อยู่ในอาการสำรวมระวังเรียบร้อยจนเป็นที่ยอมรับของผู้คนในสังคม ที่สำคัญสถานที่ในการปฏิบัตินั้นควรเลือกสถานที่เป็นส่วนตัว อย่างเช่นในกุฏิ^๔ หรือสร้างห้องออกกำลังกายสำหรับพระภิกษุสงฆ์ พื้นที่ควรเป็นพื้น โลงตั้งอยู่ในเขตวัด มีอากาศถ่ายเทสะดวก การนุ่งห่ม อาจนุ่งสบง รัดประคด เพื่อให้กระชับรัดกุม ไม่จำเป็นต้องสวมจีวร เพื่อความสะดวกในการเคลื่อนไหว ทั้งนี้ต้องอยู่ในสถานที่ที่เหมาะสมต่อการออกกำลังกายด้วย ถ้าเป็นการเดิน ควรเดินในทางที่ราบเรียบ ไม่ขึ้นและ และควรสวมใส่รองเท้าที่เบาสบาย เพื่อป้องกันการบาดเจ็บเวลาเดิน เพราะการเดินเท้าเปล่าอาจทำให้เหยียบถูกของมีคมหรือก้อนกรวดพื้นได้ จึงควรระมัดระวังเป็นอย่างยิ่งโดยเฉพาะอย่างยิ่งพระภิกษุสงฆ์ที่อาพาธเป็นโรคเบาหวาน อาจมีปัญหาเรื่องการรับรู้ความรู้สึกที่ลดลงบริเวณเท้าสองข้าง

โรคที่เกิดขึ้นกับมนุษย์ในปัจจุบันมีอยู่ ๒ ชนิด คือ โรคทางกายที่ป่วยด้วยโรค ตา หู จมูก ลิ้น หรือ ในกายทั้งหลายและโรคทางใจ อันเกิดจากภายในของมนุษย์ คือ ความโลภ โกรธ หลงความอิจฉาริษยา หึงหวง วิตกกังวล ความอหังการ อกตัญญู จากทั้งสองชนิดที่กล่าวมาเป็นความจริงเกี่ยวกับสมุฏฐานการเกิดโรค ดังนั้นจึงนิยมเรียกว่า โรคกาย โรคจิต ในการรักษานั้นก็มีหลายวิธีด้วยกันแต่วิธีที่ง่ายและควรนำมาปฏิบัติตามก็ คือ การออกกำลังกายด้วยวิธีการเดินบิณฑบาตเป็น

^๓ สัมภาษณ์ พระมหาถวิล ปิยธมฺโม, เจ้าอาวาสวัดหนองทุ่ม ตำบลป่าสังข์ เขต ๑, วันที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕.

^๔ สัมภาษณ์ พระอธิการนิคม อาสโก, เจ้าอาวาสวัดป่าสังข์ ตำบลป่าสังข์ เขต ๑, วันที่ ๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕.

กิจวัตรที่พระภิกษุปฏิบัติกันทุกเช้าเป็นการออกกำลังกายชนิดหนึ่ง ซึ่งมีแต่ให้คุณประโยชน์มีผลเป็นการนวดคลึงบริเวณทรวงอกและท้องน้อย ทำให้เลือดลมเดินเป็นปกติ ทำให้ระบบต่าง ๆ เป็นปกติ มีผลทำให้อายุยืนยาว^๕

การรักษาโรคนั้นถ้าจะกล่าวไปแล้วมีมาตั้งแต่ครั้งพุทธกาลและมีอยู่หลากหลายวิธีที่สามารถนำมาปรับใช้รักษาสุขภาพร่างกายเพื่อให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงและวิธีที่นำมาปฏิบัติกันอยู่บ่อยครั้งและเอื้อต่อสุขภาพร่างกายก็คือ การเดินจงกรมเป็นวิธีที่ง่ายต่อการปฏิบัติและยังเป็นกิจที่เหมาะสมสำหรับสมณะเพศเป็นอย่างยิ่ง แนวทางในการปฏิบัตินั้นคือยึดเอาหลักการปรับเปลี่ยนอิริยาบถทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ให้มีความสมดุล โดยเฉพาะอิริยาบถเดิน ซึ่งการเดินจงกรมนี้มีประโยชน์เพื่อการออกกำลังกายสามารถเผาผลาญพลังงานส่วนเกินที่จะสะสมจนเกิดความอ้วนและโรคภัยไข้เจ็บและที่สำคัญต้องมีสติกำกับตลอดเวลา จะทำให้ร่างกายเผาผลาญอาหารได้ดี และนำพาสารพิษต่างๆ ที่สะสมในร่างกาย ออกทางอุจจาระปัสสาวะและทางผิวหนัง พร้อมกับเหงื่อทำให้ร่างกายไม่เจ็บป่วยบ่อย

การเดินจงกรมตามวิธีการนี้เป็นการเดินในลักษณะการออกกำลังกายทั่วไป โดยพยายามกำหนดสติให้ระลึกว่า จิตกำลังคิดอะไรอยู่ แล้วพยายามควบคุมให้จิตคิดระลึกอยู่ที่เรื่องนั้นเพียงเรื่องเดียว อารมณ์เดียว^๖

การปฏิบัติเช่นนี้ นอกจากท่านจะได้รับประโยชน์จากการเดินบริหารร่างกายซึ่งช่วยให้ท่านมีสุขภาพพลานามัยแข็งแรงแล้วยังทำให้มีอายุยืน

วิธีการหนึ่งที่เป็นส่วนสำคัญที่ช่วยในการรักษาคือการพักผ่อนเป็นวิธีการที่จะช่วยให้สุขภาพร่างกายมีสุขภาพที่ดีเป็นการช่วยให้ร่างกายไม่อ่อนล้าจนเกินไปที่เกิดจากการปฏิบัติภารกิจต่างๆ ในทางพระพุทธศาสนาซึ่งวิธีการปฏิบัติก็คือการพักผ่อนในอิริยาบถใดก็ได้ เช่น การพักผ่อนแบบการนอนอย่างราชสีห์ หรือสีหไสยาส คือ นอนตะแคงขวา ซ้อนเท้า เหลื่อมเท้า และต้องมีสติอยู่เสมอด้วยความตั้งใจว่าจะลุกขึ้นแล้วก็นอนหลับพระครูโกศลสาธุกิจได้อธิบายไว้ว่า

การพักผ่อนด้วยการเดิน เมื่อทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งนานเกินไป ก็อาจจะเกิดอาการปวดตามข้อ ตามกล้ามเนื้อ ปวดหลัง เป็นต้น จึงควรลุกเดินไปมาเพื่อให้กล้ามเนื้อที่เกร็งตึงได้ผ่อนคลาย เป็นการยืดหยุ่น

^๕ สัมภาษณ์ พระมงคล ปิยโสโธ, เจ้าอาวาสวัดป่าดงดินแดง ตำบลป่าสังข์ เขต ๑, วันที่ ๑ มีนาคม ๒๕๕๕.

^๖ สัมภาษณ์ พระครูเมตตาทิวิมล, เจ้าคณะตำบลป่าสังข์ เจ้าอาวาสวัดเหล่าสวนมอน ตำบลป่าสังข์ เขต ๒, วันที่ ๑๑ มีนาคม ๒๕๕๕.

การพักผ่อนด้วยการทำสมาธิ ขณะที่จิตเป็นสมาธิ ก็จะเกิดความเิบอิ่มความสุข และความผ่อนคลายความสงบกาย และใจ อันหมายถึงสุขภาพนั้นจะเกิดขึ้นในขณะที่ทำสมาธิ เช่น การกำหนดลมหายใจเข้าออก ซึ่งเป็นวิธีการผ่อนคลายทำให้ทุกส่วนของร่างกายยืดหยุ่นเป็นอย่างดี

การพักผ่อนกับสิ่งนั้นทนทานการ เช่น ชมการแสดงละคร ชมการแสดงภาพศิลปะเดินเล่น ในสถานที่ที่หย่อนในอย่างสวนสุขภาพ อุทยาน สระน้ำ^๓

การรักษาสุขภาพตามหลักทั่วไปแล้วจะมีทั้งทางกายและจิตตลอดจนการรักษาด้วยวิธีการต่างๆ เพื่อให้ได้สุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์แต่ความสำคัญก็ คือ การมีสุขภาพร่างกายดี ไม่มีโรคภัยเบียดเบียนจึงจะเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมแก่การทำงานบำเพ็ญเพียรอย่างยิ่งหากร่างกายเจ็บป่วยไม่อาจเฝ้าระวังได้แล้วก็จะไม่สามารถปฏิบัติได้ฉะนั้นการดูแลสุขภาพจึงเป็นหัวใจสำคัญที่มนุษย์ต้องดูแลเพื่อสุขภาพ^๔

การรักษาโรคด้วยวิธีการแพทย์แผนไทยนั้นเป็นการรักษาสุขภาพด้วยวิธีปฏิบัติ เพื่อให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงดีไม่มีโรคภัยเบียดเบียนประกอบไปด้วยการใช้ยาสมุนไพรเป็นวิธีการแบบดั้งเดิมซึ่งมีมานานแล้วและในปัจจุบันก็ยังมีการเหล่านี้อยู่ในแนวคิดนี้ คือ การรักษาแบบแพทย์แผนไทยมีวิธีการที่เหมือนกันกับทางพระพุทธศาสนา มีรูปแบบการรักษาโรคที่ประกอบด้วยกระบวนการวินิจฉัย การตรวจร่างกาย การเดินของหัวใจเพื่อนำไปสู่การพิจารณากระบวนการรักษา

การรักษาสุขภาพด้วยวิธีสมุนไพรเป็นการบำบัดรักษาผู้ป่วยโรคทั่วไป เพราะสมุนไพรเป็นยาที่อยู่คู่กับมนุษย์ตั้งแต่อดีตเป็นพืชที่หาได้ง่ายตามพื้นที่ กรรมวิธีการปรุงก็ง่ายสะดวกไม่ยุ่งยาก อันตรายที่เกิดจากการใช้ก็มีน้อย ค่าใช้จ่ายในการรักษาถูก ต่างจากยาแผนปัจจุบันที่มีราคาแพงขั้นตอนในการตรวจรักษาต้องเป็นไปตามกฎระเบียบมีข้อควรระวังมากวิธีการรักษาทางการแพทย์แผนไทยซึ่งตรงกับแนวคิดในการรักษาสุขภาพตามแนวพระพุทธศาสนาเป็นการรักษาทั้งทางกายและทางใจ ทางกายเป็นการบำบัดในส่วนที่โรคภัยเข้ามาเบียดเบียนในร่างกายให้เกิดความปั่นป่วนขึ้นซึ่งต้องใช้วิธีการรักษาโดยมียาสมุนไพรเป็นส่วนประกอบ ส่วนทางใจ (จิต) เป็นการ

^๓ สัมภาษณ์ พระครูโกศลสาธุกิจ, เจ้าอาวาสวัดบ้านร่องคำ ตำบลป่าสังข์ เขต ๒, วันที่ ๒๔ มีนาคม ๒๕๕๕.

^๔ สัมภาษณ์ พระครูอุบลพรหมภรณ์, เจ้าอาวาสวัดหนองบัวเลิง ตำบลป่าสังข์ เขต ๒, วันที่ ๓๐ มีนาคม ๒๕๕๕.

^๕ สัมภาษณ์ พระอธิการทองดี จิตมโน, เจ้าอาวาสวัดคอนคู ตำบลป่าสังข์ เขต ๒, วันที่ ๑ เมษายน ๒๕๕๕.

รักษาสภาพจิตใจให้เข้ากับปัญหาที่เกิดขึ้นในและหาวิธีบำบัดรักษา คือ การทำสมาธิ การอยู่กับธรรมชาติ การพักผ่อน อย่างนี้เป็นต้น

การรักษาโรคด้วยวิธีการดื่มน้ำปัสสาวะซึ่งการดื่มน้ำปัสสาวะนี้ผู้ที่ให้ข้อมูล คือ พระณรงค์ฤทธิ์ ญาณธโร ได้กล่าวว่าสามารถรักษาโรคได้เพราะได้ทดลองกับตัวเองแล้วได้ผลดี โดยเฉพาะเมื่อเป็นแผลไฟไหม้พุพอง ก็นำเอาน้ำปัสสาวะมาทาแล้วทำให้แผลที่ไหม้ยุบลงหรือแม้แต่ผู้ที่เป็นโรคมะเร็ง เบาหวาน โดยใช้หลักพิษด้านพิษคล้ายกับการฉีดเซรุ่มถอนพิษงูก็ทำให้หายได้ และต้องใช้น้ำปัสสาวะหรือดื่มน้ำปัสสาวะของตนเองเท่านั้น^{๙๙}

จากการสัมภาษณ์พระสังฆาธิการในเขตตำบลป่าสังข์ อำเภोजตุรพัตรพิมาน จังหวัดร้อยเอ็ด ที่มีต่อการรักษาโรคในพระพุทธศาสนา ผู้วิจัยได้ทราบแนวคิดที่พระสังฆาธิการในตำบลป่าสังข์ ทั้งเขต ๑ และเขต ๒ ได้ให้ความสำคัญในการดูแลสุขภาพเป็นอย่างมากโดยเฉพาะอย่างยิ่งวิธีการต่างๆ ที่ได้นำเสนอต่อผู้วิจัยถือว่าเป็นประโยชน์ในการศึกษาเป็นอย่างมากโดยเฉพาะแนวคิดในการรักษาจะเห็นได้ว่ามีทั้ง วิธีการรักษาโดยการทำสมาธิ การบริหารร่างกายด้วยวิธีการเดินกับการทำงาน การทำความสะอาดภายในบริเวณวัด แนวคิดในการทำจิตใจให้สงบปลอดโปร่งในสถานที่ๆ ไม่มีใครรบกวน รวมทั้งการทำสมาธิ การอยู่กับธรรมชาติ การพักผ่อน การเดินบิณฑบาตกับการเดินจงกรม ซึ่งแนวคิดเหล่านี้ล้วนเป็นประโยชน์เพราะว่าเป็นวิธีปฏิบัติที่ง่ายและยังให้คุณค่าทางร่างกาย คือ ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง

๔.๑.๒ ทักษะที่มีต่อการรักษาโรค

ในการรักษาสุขภาพนั้นต้องประกอบไปด้วยปัจจัยสี่ อันเป็นปัจจัยสำคัญในการดำรงชีพของมนุษย์ซึ่งเป็นที่สำคัญปัจจัย ๔ คือ ฝ้านุ่่งห่ม อาหาร ยารักษาโรค ที่อยู่อาศัย ถึงแม้ว่าจะมีสิ่งเหล่านี้อยู่ครบถ้วนก็ตามแต่ก็หนีไม่พ้นในเรื่องของความเจ็บป่วยก็เพราะความเจ็บป่วยนี้เอง คือภัยอย่างหนึ่งของมนุษย์ แต่ในขณะเดียวกัน ความเจ็บป่วยเป็นก็เป็นเรื่องธรรมดาของชีวิต เป็นธรรมชาติที่ควบคุมชีวิตและสรรพสิ่งต่างๆ เช่นเดียวกัน แต่สิ่งที่สำคัญควรนำความเจ็บนี้มาเป็นสิ่งที่ปลุกเร้าพลังแห่งความพากเพียรเพื่อนำตนไปสู่ความไม่มีโรคหรือความไม่เจ็บป่วยอย่างแท้จริง คือความไม่มีโรคทางและทางใจ ทั้งยังนำความเจ็บป่วยมาใช้เป็นเครื่องมือในการเตือนไม่ให้บุคคลใช้ชีวิตในความไม่ประมาท ^{๙๙}

^{๙๙} สัมภาษณ์ พระณรงค์ฤทธิ์ ญาณธโร, เจ้าอาวาสวัดบ้านหนองคู ตำบลป่าสังข์ เขต ๒, วันที่ ๘ เมษายน ๒๕๕๕.

^{๙๙} สัมภาษณ์ พระมหาสมพงษ์ จิตปัญโญ, รองเจ้าคณะอำเภोजตุรพัตรพิมาน เจ้าอาวาสวัดบ้านโคกมอน ตำบลป่าสังข์ เขต ๒, วันที่ ๒๒ เมษายน ๒๕๕๕.

ในทางพระพุทธศาสนานั้นมีวิธีการรักษาที่มีมานานกว่า ๒๕๐๐ ปีและวิธีการต่างๆ ก็มียุ่มาหลายอย่างจนเป็นที่ยอมรับของผู้คนในสมัยนั้นและยังถือว่าเป็นรูปแบบของการรักษาโรคจนนำมาปรับใช้ในยุคปัจจุบันจะเห็นได้จากวิธีการแพทย์สมัยใหม่ก็นำมาใช้ก็คือ วิธีการบำบัดผู้ป่วยที่เป็นโรคอัมพาตโดยใช้การบำบัดด้วยวิธีการอบอุ่นร่างกายการทำงานเบาๆ หรือการเดินเร็วๆ การทำสมาธิ การอยู่กับธรรมชาติ อย่างนี้เป็นต้น และประโยชน์ที่ได้จากการออกกำลังกายเช่นนี้ คือ

๑. เพิ่มสมรรถภาพของระบบไหลเวียนโลหิต หัวใจ และปอด

๒. เพิ่มปริมาณเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อ และประสิทธิภาพการใช้ออกซิเจนของกล้ามเนื้อ

๓. ลดอัตราการเต้นของชีพจรและระดับความดันโลหิตในขณะหัวใจทำงาน

๔. ลดสัดส่วนไขมันและควบคุมน้ำหนักร่างกาย^{๑๒}

การมีสุขภาพดีเป็นสิ่งที่คนเราต้องแสวงหาให้ได้ในชีวิต โดยการใช้ความพากเพียรพยายามของตัวเอง การสวดมนต์อ้อนวอนต่อพระเป็นเจ้าหรือองค์อวตารที่มีอำนาจวิเศษ ไม่ทำให้ชีวิตคนเรามีสุขภาพดีขึ้นมาได้แน่นอน แต่ละคนต้องพยายามฝ่าฝืนอย่างหนักเพื่อให้สุขภาพดีเมื่อคนเรามีสุขภาพดีแล้วควรจะใช้พลังให้เหมาะสม เพื่อให้พลังงานนั้นมีอยู่ตลอดไปการที่จะไม่ให้โรคภัยเกิดขึ้นกับร่างกายได้นั้นย่อมเป็นเรื่องที่เป็นไปไม่ได้แต่สามารถทุเลาไม่ให้ลุกลามได้โดยการทำให้ใจให้สงบและสะอาดซึ่งเป็นการเน้นให้เกิดความบริสุทธิ์ หมจดจ่ดใส ไม่มีความขุ่นมัวเศร้าหมอง เน้นในเรื่องการไม่มีโรคทางใจ การมีจิตใจสงบสุขไม่กระสับกระส่ายร้อนรน หรือภาวะปลอดจากนิเวศอันเป็นภาวะบั่นทอนกำลังปัญญาสุขภาพสมบูรณ์ ทำให้สังคมมีความสุข ส่งผลให้การศึกษาดี มีสติปัญญา รอบรู้ เฉลียวฉลาดประกอบสัมมาอาชีพได้ ทั้งในระดับปัจเจกบุคคล ครอบครัว ชุมชน และประเทศชาติให้เจริญรุ่งเรืองมั่นคงและยั่งยืนตลอดไป

การทำให้สุขภาพดีโดยที่ไม่มีโรคภัยมาเบียดเบียนนั้นถือเป็นผลสำเร็จในทางพระพุทธศาสนาเองก็ต้องการให้ผู้คนมากมายหายจากโรคภัยไข้เจ็บให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงเช่นกันดังนั้นความเห็นเกี่ยวกับการรักษาโรคในทางพระพุทธศาสนานี้จึงเห็นว่าการทำให้ใจให้สงบสะอาด จนทำให้เกิดความบริสุทธิ์ของจิตใจเป็นผลทำให้ร่างกายมีสุขภาพดีขึ้นทำให้ร่างกาย

^{๑๒} สัมภาษณ์ พระครูสุตปัญญารักษ์ เจ้าคณะตำบลป่าสักข์ เจ้าอาวาสวัดดอนแคน ตำบลป่าสักข์ เขต ๑, วันที่ ๒๕ เมษายน ๒๕๕๕.

แข็งแรงสมบูรณ์ดัง เช่น วิธีปฏิบัติธรรมของพระพุทธเจ้าพระองค์ที่ทรงทำใจให้สงบ สะอาด หมด จดสติ จนทำให้พระองค์ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าในที่สุด^{๙๓}

มนุษย์เป็นสิ่งที่มชีวิตที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยต่าง ๆ มีความผันแปรตลอดเวลา ดังนั้น มนุษย์ย่อมประสบกับโรครภัยไข้เจ็บเบียดเบียน ไม่มีใครที่จะหลีกเลี่ยงหรือรอดพ้นไปได้ เพราะร่างกายของมนุษย์ตกอยู่ภายใต้กฎของไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง มีความเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ทุกขัง เป็นทุกข์หรือทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ และ อนัตตา ความไม่ใช่ตัวตนดังนั้นสิ่งมีชีวิตทุกชนิดจึงต้องอาศัยหน่วยรวมขององค์ประกอบต่าง ๆ มาประสมรวมกันเข้า เป็นปัจจัยซึ่งกันและกัน อาศัยกันเกิดขึ้น ทำหน้าที่ประสานสอดคล้องกันอย่างมีระบบ ชีวิตจึงดำรงอยู่ได้และสิ่งที่ตามมากับการเกิดของมนุษย์นั้น คือ โรค หรือ พยาธิ ซึ่งมีอยู่กับทุกคนไม่ว่าจะเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่แต่ละคนล้วนต้องประสบกับชะตากรรมเช่นนี้ในความเห็นของพระอริการนิคม อาสโกนั้นกับมองว่าโรคคือพลังที่ทำให้มนุษย์รู้จักลุกขึ้นมาต่อสู้และหาวิธีการป้องกันไม่ให้เกิดขึ้นหรือถูกลามมากจนเกินไปในทางกับกันกับทำให้คนที่กระทำชั่วหันกลับมาทำดีได้อย่าง เช่น คนที่เคยฆ่าสัตว์ไม่ว่าจะสัตว์เล็ก สัตว์น้อยโดยที่ไม่คำนึงเลยว่าบาปกรรมจะตามทันต่อเมื่อเกิดโรครภัยขึ้นเขากับสำนึกในสิ่งที่ตนเคยกระทำไว้และหันกลับมาทำบุญตักบาตแผ่ส่วนบุญส่วนกุศลให้กับสรรพสัตว์ความเห็นที่ว่าโรคทางกายกับโรคทางใจที่เกิดขึ้นนั้นก็อาจจะมีสาเหตุมาจากการฆ่าสัตว์ซึ่งผู้ที่ฆ่าไม่ได้คำนึงถึงว่าสัตว์นั้นจะมีความเจ็บปวดมากน้อยแค่ไหนอย่างไรดังนั้นจึงถือว่ากรรมเป็นตัวกำหนดชะตาชีวิตว่าจะให้เป็นไปอย่างไร^{๙๔}

การเดินบิณฑบาตเป็นวิธีการหนึ่งของการรักษาโรคเพราะในขณะที่เดินอยู่นั้นกิริยาอาการต้องสำรวมระวังมีสติอยู่เสมอและในขณะที่เดินก็ต้องทรงผ้าจีวรให้เรียบร้อยเพื่อไม่ให้เดินเหยียบผ้าอีกประการหนึ่ง คือ การเดินบิณฑบาตก็เพื่อการตรวจสรรพสัตว์หรือการโปรดญาติโยมผู้มีจิตศรัทธาที่จะอนุเคราะห์สังเคราะห์และเพื่อโปรดญาติโยมผู้ที่ไม่สามารถมาวัดได้ถือว่าได้ทั้งอนุเคราะห์ญาติและได้ออกกำลังกายเพื่อให้สุขภาพแข็งแรงอีกด้วยอีกทั้งการออกบิณฑบาตยังเป็นกิจวัตรของสงฆ์ที่ทำกันมาตั้งแต่สมัยพุทธกาลพระพุทธเจ้าของเราถึงแม้พระองค์จะทรงตรัสรู้ธรรมที่สูงสุดแต่พระองค์ก็ยังปฏิบัติให้เป็นแบบอย่างของเหล่าพระภิกษุสงฆ์ที่พระองค์ทรงตรัสไว้การปฏิบัติเช่นนี้ทำให้ได้รับประโยชน์หลายอย่าง คือ ทำให้รู้ว่าควรรับบิณฑบาตโดยเคารพ ควรเลดูใน

^{๙๓} สัมภาษณ์ พระมหาถวิล ปิณฑโม, เจ้าอาวาสวัดหนองทุ่ม ตำบลป่าสังข์ เขต ๑, วันที่ ๓๐ เมษายน ๒๕๕๕.

^{๙๔} สัมภาษณ์ พระอริการนิคม อาสโก, เจ้าอาวาสวัดป่าสังข์ ตำบลป่าสังข์ เขต ๑, วันที่ ๓ พฤษภาคม ๒๕๕๕.

บาตร ขณะรับบิณฑบาต ควรรับบิณฑบาตพอเหมาะกับแ่งเพราะในเวลาฉันเมื่อฉันไม่หมดก็ควรรับแต่พอดีเพราะอาจทำให้อาหารเหลือเพราะการบริโภคอาหารนั้นก็เพื่อเพียงจุดเริ่มต้นของการปฏิบัติเพื่อไปหาอีกจุดหมายหนึ่งซึ่งเรียกว่าการหลุดพ้นจากทุกข์และเพื่อชีวิตที่ดีงามนั่นเองจะนั้นความเห็นที่ว่าทำไมการเดินบิณฑบาตจึงเป็นวิธีรักษาโรคได้เพราะเป็นการออกกำลังกายในรูปแบบการเดินสำรวมระวัง^{๕๕}

วิธีการออกกำลังกายที่มองว่าเป็นวิธีที่ปฏิบัติกันมาตั้งแต่สมัยพุทธกาลก็คือวิธีการเดินจงกรมซึ่งพระพุทธองค์ยังได้บอกไว้ว่าการเดินจงกรมที่ได้ผลนั้นจะต้องเดินเป็นจังหวะคือช้าอย่างหนอ ขว้างอย่างหนอเอาสติมาจับที่เท้าเพราะถ้าขาดสติก็อาจทำให้ลืมนิดซึ่งความคิดเห็นของพระครูเมตตาภิตติวิมลมองว่า วิธีการออกกำลังกายเช่นถือว่าเป็นวิธีที่ง่ายต่อการปฏิบัติแต่ก็ต้องใช้เวลานานไม่เหมือนกับการบำบัดโดยใช้ยารักษาแต่การรักษาโดยใช้ยานั้นมีส่วนทำให้เกิดผลข้างเคียงมากกว่าเพราะการรักษาด้วยยาถึงแม้จะทำให้หายจากโรคได้เร็วแต่ก็พอทุเลาได้ชั่วขณะหนึ่งเท่านั้นแต่พอเมื่อหมดฤทธิ์ยาแล้วอาการก็กำเริบขึ้นอีกทำให้หันกลับมากินยาอีกครั้งหนึ่งในทางการแพทย์นั้นถ้ายาที่กินไม่หายขาดก็จะเปลี่ยนวิธีการรักษาโดยใช้วิธีการบำบัดแทนการใช้ยาเพราะถ้าใช้เกินขนาดที่ร่างกายควรได้รับแล้วก็จะอันตรายต่อชีวิตซึ่งถ้าใช้วิธีการตามแนวทางพุทธศาสนา คือ วิธีเดินจงกรมแล้วก็อาจทำให้ลดความเสี่ยงลงได้บ้างเพราะวิธีการปฏิบัติเช่นนี้ไม่มีโทษต่อผู้ปฏิบัติในทางกลับกันกับทำให้ได้รับผลดีต่อร่างกาย คือ สามารถเผาผลาญพลังงานส่วนเกินที่จะสะสมจนเกิดความอ้วน และโรคภัยไข้เจ็บดังนั้นวิธีการ เช่นนี้ หมอชีวกโกมารภัจ แพทย์ผู้มีความรู้ความชำนาญในการบำบัดรักษาโรคในสมัยพุทธกาล ได้ทูลขอการมีเรือนไฟและการสร้างที่จงกรมเพื่อการบริหารร่างกาย ลดน้ำหนัก ลดความอ้วน^{๕๖}

วิธีการปฏิบัติอีกอย่างหนึ่งที่เป็นส่วนที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงก็คือการพักผ่อนการที่ร่างกายเหนื่อยจากการทำงานมากมายจนทำให้เกิดการอ่อนล้าร่างกายไม่มีแรงจนไม่สามารถประพาสปฏิบัติต่อไปได้ต้องอาศัยการพักผ่อนแม้แต่พระพุทธเจ้าเองพระองค์ก็ทรงปฏิบัติเช่นนี้เหมือนกันหลักการปฏิบัติในการพักผ่อนที่ถูกต้องตามหลักของพระพุทธเจ้า คือ การพักผ่อนกายใจในยามว่างเว้นจากการบำเพ็ญทำภารกิจ

^{๕๕} สัมภาษณ์ พระมงคล ปิยสีโล, เจ้าอาวาสวัดป่าดงดินแดง ตำบลป่าสังข์ เขต ๑, วันที่ ๖ พฤษภาคม ๒๕๕๕.

^{๕๖} สัมภาษณ์ พระครูเมตตาภิตติวิมล, เจ้าคณะตำบลป่าสังข์ เจ้าอาวาสวัดเหล่าสวนมอน ตำบล ป่าสังข์ เขต ๒, วันที่ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๕๕.

ในสมัยหนึ่งพระพุทธเจ้าแสดงธรรมเกือบทั้งคืนพระองค์ทรงมีอาการปวดหลังทรงใช้การบำบัดด้วยวิธีการพักผ่อน ดังพุทธพจน์ว่า สาริบุตรจงแสดงธรรมมิกถาแก่ภิกษุทั้งหลาย เราเมื่อยหลัง จักขอพักผ่อนซักหน่อย

ดังนั้นวิธีที่พระพุทธเจ้าได้ปฏิบัตินี้จึงเป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะทำให้ร่างกายไม่เมื่อยล้ามากนักเพราะถ้าปฏิบัติอย่างเดียวโดยไม่มีการพักผ่อนก็อาจทำให้เกิดโรคภัยขึ้นได้ฉะนั้นจึงมีความคิดเห็นว่ารูปแบบและวิธีการของพระพุทธเจ้าเป็นวิธีที่ง่ายต่อการปฏิบัติซึ่งสามารถทำให้สุขภาพกายและใจดีขึ้นถึงพระพุทธเจ้าจะเป็นผู้ตรัสรู้ธรรมวิเศษแล้วก็ตามและเป็นผู้ปฏิบัติที่มีความเพียรมากแล้วจนเหล่าเทพยดาและมนุษย์ทั้งหลายต่างสรรเสริญยกย่องแต่พระองค์ก็ยังทรงมีการพักผ่อนเพื่อไม่ให้ร่างกายเมื่อยล้าเพราะวิธีการนี้จะทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงดี^{๑๑}

วิธีการหนึ่งที่ช่วยให้มนุษย์ไม่มีโรคภัยเบียดเบียนก็คือ การไม่เบียดเบียนผู้อื่นอย่างเช่น การฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์ การทำให้ผู้อื่นต้องเดือดร้อนด้วยวิธีต่างๆการได้มาโดยมิชอบซึ่งวิธีเหล่านี้ล้วนแล้วแต่เป็นวิธีที่ทำให้เกิดความเดือดร้อนทั้งทางกายและทางความคิดเห็นของพระครูอุบลพรหมภรณ์นั้นมองว่าการที่มนุษย์ส่วนใหญ่มีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียนเป็นจำนวนมากนั้นส่วนมากคงเป็นเพราะกรรมที่เคยทำไว้ในปางก่อนส่งผลให้ได้รับความทุกข์กายทุกข์ใจหรือบางครั้งก็อาจจะรับประทานอาหารที่ไม่สะอาดและการถูกต้องสัมผัสกับเชื้อโรคนอกซึ่งเป็นส่วนทำให้เกิดโรคได้เช่นเดียวกัน^{๑๒}

การรักษาโรคในรูปแบบวิธีการแพทย์แผนไทยซึ่งเป็นวิธีการแพทย์ที่ถือว่าเป็นสิ่งที่จำเป็นเพราะถ้าวิธีการเหล่านี้ไม่มีแล้วก็อาจทำให้การดำเนินชีวิตของมนุษย์เป็นไปอย่างยากลำบากเนื่องจากร่างกายคนเรา ย่อมเสื่อมสภาพไปตามธรรมชาติ และย่อมเสื่อมสภาพด้วยเหตุต่าง ๆ ดังนั้นจึงต้องมีวิธีการเหล่านี้ไว้ เพื่อต่อสู้กับสภาวะดังกล่าว จึงต้องมีการค้นหาวิธีการป้องกันการเจ็บป่วยและการบำบัดรักษา การบรรเทา อาการเจ็บป่วย การบริบาล จึงต้องให้มีขึ้น และสามารถปรับพัฒนาจนเข้ากับระบบที่มีแบบแผนกลายเป็น “การแพทย์” ที่มีแบบแผนชัดเจน จนเป็นการแพทย์แบบเป็นภูมิปัญญาของสังคม ที่มาจากความเชื่อ ความรู้ ความคิด การลองผิดลองถูก และกลายเป็นการยอมรับในสังคม แต่ละชนชาตินั้น ต่างมีวิวัฒนาการทางการแพทย์ของตนเอง กลายเป็นภูมิปัญญาของชนชาตินั้น ๆ หรือท้องถิ่นนั้น ๆ ซึ่งวิธีการเหล่านี้มีมาแล้วในสมัยพุทธกาลแต่ในยุคปัจจุบันก็มี

^{๑๑} สัมภาษณ์ พระครูโกศลสาธุกิจ, เจ้าอาวาสวัดบ้านร่องคำ ตำบลป่าสังข์ เขต ๒, วันที่ ๑๔ พฤษภาคม ๒๕๕๕.

^{๑๒} สัมภาษณ์ พระครูอุบลพรหมภรณ์, เจ้าอาวาสวัดหนองบัวเลิง ตำบลป่าสังข์ เขต ๒, วันที่ ๑๗ พฤษภาคม ๒๕๕๕.

วิวัฒนาการให้ความเจริญมากยิ่งขึ้นแต่วิธีการแพทย์เหล่านี้ก็ยังคงมีการพัฒนาต่อไปเพราะโรคที่เกิดขึ้นกับมนุษย์นั้นก็มีการปรับตัวพัฒนาขึ้นเช่นเดียวกัน^{๙๙}

พระสงฆ์ที่เป็นโรคผอมเหลืองให้ฉันทาน้ำมูตรโค หรือน้ำปัสสาวะวัวมาดองสมอไทย สมอภิเชก ฉันทรักษาอาการอาพาธ ในสมัยปัจจุบันการดื่มน้ำปัสสาวะเพื่อรักษาโรคนั้นถือว่ามีส่วนน้อยมากถึงแม้จะมีการวิจัยออกมาแล้วก็ตามโดย น.พ.บรรจบชุนทสวัสดิกุล เจ้าของศูนย์ธรรมชาติบำบัด กล่าวในการบรรยายเรื่อง การดื่มน้ำปัสสาวะบำบัดโรคว่า การดื่มน้ำปัสสาวะบำบัดโรคมีมาตั้งแต่สมัยพุทธกาล โดยพระพุทธเจ้าบัญญัติไว้ในนิสสัย ๔ คือ ปุติมุตตเภสัช ยาจากน้ำมูตรเน่าหรือน้ำปัสสาวะ เป็นสิ่งที่สงฆ์พึงกระทำ การดื่มน้ำปัสสาวะบำบัดโรคให้ดื่มน้ำปัสสาวะของตนเองเท่านั้น ซึ่งผลการวิจัยนี้ถือว่าเป็นผลสำเร็จค่อนข้างมากเพราะมีผู้คนมากมายออกมายอมรับในสรรพคุณดังนั้นการรักษาในรูปแบบนี้ก็ยังคงถือเป็นวิธีที่การแพทย์สมัยใหม่ให้การยอมรับน้อยแต่ในความคิดเห็นก็คือการรักษาด้วยวิธีนี้ถึงแม้จะมีผู้คนยอมรับแต่ก็ต้องรู้วิธีการรักษาเพราะถ้ารักษาไม่ถูกต้องแล้วก็อาจทำให้เกิดความเจ็บป่วยขึ้นกับร่างกายดังนั้นจึงควรทำการรักษาให้ถูกวิธี^{๑๐๐}

จากการสัมภาษณ์พระสังฆาธิการในเขตตำบลป่าสังข์ซึ่งมุมมองของพระสังฆาธิการมองทัศนคติต่อความเจ็บป่วยในมุมมองที่กว้างขวางอย่างหลากหลายแล้วยังมีทัศนคติต่อความเจ็บป่วยที่แตกต่างไปจากทัศนคติของการแพทย์แผนปัจจุบันที่อยู่ภายใต้กรอบกระบวนทัศน์แบบวิทยาศาสตร์ที่มองความเจ็บป่วยแตกต่างหากจากความมีสุขภาพ เป็นสิ่งที่ต้องป้องกันมิให้เกิดขึ้น ทั้งเมื่อเกิดความเจ็บป่วยขึ้นแล้ว ก็ต้องกำจัดให้หมดไปโดยเร็วด้วยสรรพวิธีโดยไม่ได้เห็นถึงประโยชน์และคุณค่าของความเจ็บป่วยเลย ดังนั้นวิธีการต่างๆที่ท่านทั้งหลายได้นำเสนอจึงเป็นวิธีที่มีอยู่ในทางพระพุทธศาสนาและปฏิบัติกันอยู่บ่อยครั้ง เช่น การเดินจงกรม การทำสมาธิ การทำกิจวัตรของสงฆ์ เช่น การทำความสะอาดภายในวัด ซึ่งวิธีการเหล่านี้ล้วนมีประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติเป็นอย่างมากนอกจากจะทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงแล้วยังทำให้ได้รับอานิสงส์จากการปฏิบัติอีกด้วย

๔.๑.๓ วิธีการรักษาโรค

การรักษาโรคนั้นย่อมมีกระบวนการเพื่อที่จะทำให้โรคนั้นหายหรือทุเลาลงซึ่งวิธีการรักษาด้วยเภสัชเป็นอีกวิธีหนึ่งที่น่าสนใจเป็นส่วนช่วยในการรักษาโรคการเอาผลสมอ นำมาดื่มน้ำดื่ม ทำเป็น ยาช่วยแก้ลมจุกเสียด ช่วยในการ ขับเสมหะ หรือ ดื่มน้ำมาใส่เกลือเล็กน้อย ดื่มเป็น

^{๙๙} สัมภาษณ์ พระอธิการทองดี ฐิตมโน, เจ้าอาวาสวัดดอนคู ตำบลป่าสังข์ เขต ๒, วันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๕๕.

^{๑๐๐} สัมภาษณ์ พระณรงค์ฤทธิ์ ญาณธโร, เจ้าอาวาสวัดบ้านหนองคู ตำบลป่าสังข์ เขต ๒, วันที่ ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๕๕.

ยาระบาย_สามารถใช้ได้ผลดี มากเลย นอกจากนี้แล้ว ผลสมอไทย ยังมีสรรพคุณ ช่วยในการ แก้ปวดตามข้อ และกระดูก ได้อีกด้วย อีกด้วยทำให้ ร่างกายแข็งแรง ช่วยในการ แก้อาการอ่อนเพลีย ได้เป็นอย่างดี เป็นสมุนไพร ที่ดีเป็นอย่างมากอีกอย่างหนึ่ง^{๒๐}

การรักษาโรคนั้นต้องกำหนดเป็นระยะ โดยเฉพาะการรักษาด้วยการเดินโดยไม่ต้องกำหนด คือ ก้าวเท้าออกไปประมาณครึ่งก้าวให้ส้นเท้าแตะพื้น แล้วถอยน้ำหนักตัวไปที่ฝ่าเท้าเหยียบพื้นให้เต็มฝ่าเท้าส่วนขาอีกข้างเมื่อกำลังจะเคลื่อนย้ายให้ยกส้นเท้าขึ้นถอยน้ำหนักตัวลงที่ปลายเท้าซึ่งกดพื้นไว้ ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ ตลอดเวลาที่เดินจะเป็นการเดินเพื่อสุขภาพที่ถูกต้องและเสริมบุคลิกภาพด้วยการเดินเพื่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ ควรเป็นการเดินที่ใช้เวลานานๆ เดินพอดีไม่ช้าหรือเร็วเกินไป จะทำให้ร่างกายนำออกซิเจนเข้าไปเผาผลาญไขมันให้กลายเป็นพลังงานสูง ยิ่งเดินนานๆ ไขมันส่วนเกินก็จะหมดไป เป็นผลดีต่อสุขภาพในการเสริมสร้างสมรรถภาพให้มีสุขภาพดี

๑. ลักษณะท่าทางการเดินที่ถูกต้องวิธี

๒. การวางท่าและการเดิน

๓. สายตามองตรงไปข้างหน้า

๔. ศีรษะและคอตั้งตรง

๕. ไหล่ทั้งสองข้างอยู่ในระดับตรง

๖. มือทั้งสองข้างกำแบบหลวมๆ

๗. งอแขนทำมุม ๙๐ องศา ระหว่างแขนท่อนบน-ล่าง

๘. หลังตรงเวลาเดินขยับแต่ช่วงโค้งของเอว

๙. เกร็งหน้าท้องให้บวมเข้าเพื่อทำให้ตัวเบา

๑๐.ขาทั้งสองข้างเหวี่ยงออกไปจากสะโพก

๑๑. เข่างอเล็กน้อย

๑๒.ขาหน้าเหยียบลงพื้นโดยให้ส้นเท้าลงก่อนขาหลังเหยียดออกไปด้านหลังปลายเท้า

ยันพื้น

๑๓. ขณะเดินควรกางนิ้วเท้าออก จะทำให้กล้ามเนื้อขาทุกส่วนทำงานมากกว่าปกติ

๑๔. การบริหารให้นอนคว่ำ มีหมอนหนุนที่บริเวณสะโพก เหยียดแขนซ้ายไป

ข้างหน้า ส่วนแขนขวาแนบลำตัว

^{๒๐} สัมภาษณ์ พระมหาสมพงษ์ ฐิตปัญโญ, รองเจ้าคณะอำเภอจตุรพักตรพิมาน เจ้าอาวาสวัดบ้านโคกมอน ตำบลป่าสังข์ เขต ๒, วันที่ ๒๘ พฤษภาคม ๒๕๕๕.

๑๕. ยกแขนซ้ายพร้อมกับยกเท้าขวาขึ้นในระดับเดียวกัน ตั้งแต่เริ่มยกจนถึงจุดสูงสุด ให้นับ ๑-๒ ทำเป็นประจำจะทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงมีกำลังต่อการปฏิบัติ^{๒๒}

การใช้สมาธิเป็นการรักษาโรคเป็นวิธีหนึ่งเพื่อดูแลสุขภาพซึ่งสามารถทำได้โดยการกำหนดจิตให้แน่วแน่ในสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยเฉพาะ ซึ่งเป็นหลักการเพื่อทำจิตใจให้สงบสะอาด แน่วแน่เป็นหนึ่งเดียว ไม่ให้จิตฟุ้งซ่านนั้น จากความหมายและหลักการในการทำสมาธิ เมื่อทำกิจให้เกิดเป็นสมาธิจนจิตเป็นหนึ่งได้ในระดับใดระดับหนึ่งได้แล้วจะมีผลทำให้จิตสงบ ประณีต บริสุทธิ์ มีความตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว ควรแก่การงานทุกชนิด ซึ่งนับว่าเป็นลักษณะของสุขภาพจิตที่ดีนั่นเอง เมื่อสุขภาพจิตดีคือ จิตไม่มีความวิตกกังวลใดๆแล้ว ย่อมส่งผลต่อเนื่องไปสู่กายให้ได้รับความสงบระงับตามไปด้วยเพราะกายและจิตมีความสัมพันธ์ที่ต่างอิงอาศัยเป็นปัจจัยเกื้อหนุนซึ่งกันและกันอยู่อย่างต่อเนื่องถ้าใจสงบย่อมส่งผลไปถึงกาย จนทำให้เกิดพลังที่ทำให้สุขภาพกายและใจแข็งแรง^{๒๓}

การทำกิจวัตรหรือกิจของสงฆ์ซึ่งปฏิบัติกันมาอยู่เป็นประจำทุกวันเป็นการออกกำลังกาย คือ การทำความสะอาดภายในวัด การกวาดลานวัดเพราะวิธีการเหล่านี้ล้วนนำมาซึ่งผลประโยชน์เป็นอันมากเพราะเป็นการทำให้ร่างกายได้รับพลังงานและสามารถขับเหงื่อออกจากร่างกายได้ทำให้ร่างกายสดชื่นและทำให้กล้ามเนื้อยืดหยุ่นเป็นการออกกำลังกายที่ง่ายต่อการปฏิบัติเป็นอย่างยิ่งนอกจากจะทำร่างกายมีสุขภาพที่แข็งแรงแล้วยังช่วยให้ได้รับอานิสงส์ของการกวาดลานวัดอีกด้วยดังจะยกตัวอย่างที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา คือ

คนโบราณเขาเชื่อถือกันมาว่า ผู้ที่มีโรคผิวหนังพุพองหรือโรคเรื้อน ถ้าได้มาเก็บขยะ เก็บใบไม้ที่ล่วงหล่นปิดกวาดลานวัดให้สวยงามสะอาดตาแล้วนั้น เชื่อกันว่าจะทำให้ผิวพรรณวรรณะงดงามและทำให้โรคร้ายหายไปได้ การกวาดวัดนี้มีอานิสงส์ถึง ๕ อย่างคือ

๑. บุคคลเห็นเข้าก็เลื่อมใส
๒. เทวดาเห็นเข้าก็เลื่อมใส
๓. จิตของผู้กวาดตั้งสมาธิได้เร็ว
๔. ผิวพรรณวรรณะผ่องใส

^{๒๒} สัมภาษณ์ พระครูสุตปัญญารักษ์, เจ้าคณะตำบลป่าสักข์ เจ้าอาวาสวัดคอนแคน ตำบลป่าสักข์ เขต ๑, วันที่ ๓๑ พฤษภาคม ๒๕๕๕.

^{๒๓} สัมภาษณ์ พระมหาถวิล ปิยธมฺโม, เจ้าอาวาสวัดหนองทุ่ม ตำบลป่าสักข์ เขต ๑, วันที่ ๑ มิถุนายน ๒๕๕๕.

๕. เมื่อตายดับสังขารจากโลกนี้ไปแล้วก็ไปบังเกิดในภพภูมิสวรรค์ นี่คือผลอานิสงส์ของการเก็บปัดกวาดลานวัด ดังจะเห็นได้จากวิธีการของพระนางโรหิณีกวาดศาลาที่พระนางสร้างเอง เมื่อพระนางสิ้นชีพแล้วก็ไปบังเกิดบนสวรรค์ดาวดึงส์ แต่สถานที่พระนางไปเกิดนั้นแปลกกว่าคนอื่น คือ ไม่ได้ไปเกิดในวิมานของใคร พระนางไปเกิดอยู่ในระหว่างพรหมเทพบุตรทั้ง ๔ จึงเกิดปัญหาขึ้น เทพบุตรทั้ง ๔ ต่างก็พูดว่า นางเทพธิดานี้เป็นสมบัติของตน ต้องการจะเอามาเป็นภรรยาเมื่อตกลงกันไม่ได้ ในที่สุดก็นำเรื่องไปกราบทูลท้าวสักกเทวราชเพื่อให้ทรงตัดสิน ท้าวสักกเทวราชทรงเห็นพระนางแล้วก็เกิดความรักขึ้นจึงตรัสถามเทพบุตรทั้งหลายว่า ท่านทั้งหลายเห็นนางแล้วรู้สึกอย่างไร เทพบุตรองค์หนึ่งได้กราบทูลว่า เมื่อเห็นนางแล้ว จิตของข้าพระองค์เต้นแรงเหมือนกับกลองศึก ไม่อาจจะสงบนิ่งอยู่ได้ เทพบุตรอีกองค์ที่สองก็กราบทูลว่า เมื่อเห็นนางแล้ว จิตของข้าพระองค์ลนออกมาเหมือนตาปู เทพบุตรอีกองค์ที่สามกราบทูลว่า เมื่อข้าพระองค์เห็นนางแล้ว จิตของข้าพระองค์เป็นไปโดยรวดเร็ว เหมือนกับน้ำที่ตกจากภูเขา เทพบุตรองค์ที่สี่กราบทูลว่า เมื่อข้าพระองค์เห็นนางแล้ว ใจเต้นเหมือนกับธงที่ปักไว้บนยอดเจดีย์ สะบัดอยู่ไม่หยุดนิ่ง ท้าวสักกเทวราชตรัสว่า ท่านทั้งสี่เห็นนางเทพธิดานี้แล้วยังพออยู่ได้ แต่ข้าพเจ้านี้ ถ้าหากไม่ได้นางเทพธิดาองค์นี้เป็นพระชายาแล้วจะต้องตาย เทพบุตรทั้งสี่นั้นก็กราบทูลว่า พวกข้าพระองค์ไม่ต้องการให้พระองค์ถึงสวรรคต ขอมอบนางเทพธิดาองค์ให้เป็นที่รักของพระองค์ ดังนั้น พระนางโรหิณีที่ไปเกิดบนสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ ก็ได้เป็นที่โปรดปรานของท้าวสักกเทวราช

การออกกำลังกายที่ได้กล่าวมานี้ถือว่าเป็นวิธีที่ง่ายและแถมยังได้รับอานิสงส์อีกด้วย ในการรักษาสุขภาพไม่ว่าจะทำในรูปแบบใดก็ตาม เช่น เดิน ยืน นั่ง นอน หรือแม้แต่ทำความสะอาดก็ยังถือว่าเป็นการรักษาโรคได้เช่นเดียวกัน^{๒๔}

วิธีที่พระสงฆ์ปฏิบัติกันอยู่ทุกวันนี้ก็คือการออกเดินบิณฑบาตซึ่งเป็นวิธีที่เหมาะสมและทำได้ง่ายและเหมาะกับทุกเพศทุกวัยและควรเดินต่อเนื่องอย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที หรือมากกว่านั้นก็ได้หรือถ้าอย่างนั้นก็ คือ การทำงานวัดเช่นการกวาดลานวัดหรือการขึ้นลงบันได ทำอยู่ประมาณ ๒-๓ รอบ หากพระภิกษุสงฆ์มีข้อจำกัดเรื่องโอกาสและสถานที่ในการเดิน อาจนำอุปกรณ์การออกกำลังกายบางประเภทมาใช้ได้ เช่น จักรยานปั่น ลู่วิ่ง แต่ทั้งนี้ควรกระทำในสถานที่ส่วนตัว จึงจะเหมาะสมก่อนและหลังออกกำลังกาย และที่สำคัญควรมีการอบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อร่วมด้วยเพื่อป้องกันการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อการปฏิบัติเช่นนี้ช่วยลดความตึงและเพิ่มความยืดหยุ่นของข้อต่อและกล้ามเนื้อ

^{๒๔} สัมภาษณ์ พระอธิการนิคม อาสโภ, เจ้าอาวาสวัดป่าสังข์ ตำบลป่าสังข์ เขต ๑, วันที่ ๕ มิถุนายน ๒๕๕๕.

อีกวิธีหนึ่งซึ่งควรนำมาปฏิบัติในการออกกำลังกายของพระสงฆ์ คือ

ควรออกกำลังกายให้เหมาะสมกับอายุ และสภาพร่างกายควรออกกำลังกายในช่วงที่ไม่หิวหรืออิ่มจนเกินไป ถ้ารับประทานอาหารไปแล้วควรรอหลังอาหารอย่างน้อย ๒ ชั่วโมงควรอบอุ่นร่างกาย ผ่อนคลายกล้ามเนื้อก่อนและหลังการออกกำลังกายทุกครั้ง

ข้อควรระวังในการออกกำลังกายของพระสงฆ์

ไม่ควรออกกำลังกายในที่ที่มีอากาศร้อน อบอ้าว หรือแดดจ้า

ไม่ควรออกกำลังกายขณะร่างกายรู้สึกอ่อนเพลีย หรือ ไม่สบาย เป็นไข้ หรือเวลาที่ท้องเสีย

ไม่ควรออกกำลังกายที่ต้องออกแรงเกร็งหรือเบ่ง

ไม่ควรออกกำลังกายที่มีแรงกระแทกต่อข้อ โดยเฉพาะข้อที่รับน้ำหนักตัว

ไม่ควรเปลี่ยนทิศทางในการออกกำลังกายอย่างฉับพลันหรือเดินบนทางลาดชัน^{๒๕}

การรักษาด้วยวิธีการเดินจงกรมซึ่งเป็นอีกวิธีหนึ่งที่ช่วยรักษาสุขภาพสามารถทำได้ทุกเพศทุกวัยโดยให้กำหนดระยะทางดังนี้คือจะกำหนดระยะทางสั้นยาวกว้างแคบ สุดแต่แต่ต้องการทำทางให้เสมอไม่สูง ๆ ไม่ต่ำ ๆ เพื่อสะดวกแก่การเดิน เดินเร็ว เดินช้า ก้าวสั้น ก้าวยาวสุดแต่สะดวก อย่าเหยงหนำนัก อย่าก้มหนำนัก ก้มแต่พอดี ส้ารวม จักขุพอควร วางมือทั้งสองข้างลงข้างหน้าทับเหมือนกับยืนส้ารวมจิต ดำรงสติให้มั่น ส่วนความเร็วในการเดินจงกรมนั้นขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล เนื่องจากแต่ละคนมีอัตราเร็วในการย่างเท้าแตกต่างกัน บางคนถนัดชอยถืออย่างรวดเร็ว บางคนถนัดอย่างช้าเนิ่นนาน อันนี้ขอให้ดูความรู้เท่าเป็นหลัก จะเร็วหรือช้าไม่สำคัญ สำคัญที่หัวใจของการเดินต้องไม่ลืมผัสสะกระทบเท้า

การเดินจงกรมมีลักษณะอยู่ ๒ วิธี คือ

๑. เดินมือเกี่ยวทับกันไว้ข้างหลัง

๒. เดินมือทับกันไว้ข้างหน้า

ระยะทางในการเดินจงกรมไม่ได้กำหนดตายตัวแต่ไม่ควรยาวหรือสั้นเกินไป เลือกพื้นที่ที่เดินแล้วไม่สะดุดล้ม ไม่เสี่ยงอันตราย โคนเดินเป็นทางตรงไป กลับก็รอบก็ได้อยู่ที่ต้องการแต่ต้องกำหนดจิตขณะหมุนตัวหรือหันหลังกลับด้วย หากไม่ใส่ใจเท้าขณะหมุนตัวกลับปล่อยให้จิตล่องลอยไป อาจทำให้การเดินจงกรมทั้งหมดล้มเหลวได้เนื่องจากจิตไม่สบโอกาสได้ช่องเหม่อลอย

^{๒๕} สัมภาษณ์ พระมงคล ปิยสิโล, เจ้าอาวาสวัดป่าดงดินแดง ตำบลป่าสังข์ เขต ๑, วันที่ ๑ มิถุนายน

ตามความเคยชิน การหมุนตัวกลับควรกลับตัวทีละครึ่งรอบจะเรียกความรู้เท่าชัดกว่ากำหนดหมุนทีเดียวนั้น เพราะหมุนทีละครึ่งรอบจะทำให้เท่าได้จังหวะวางเหยียบอย่างเหมาะสม แต่ก่อนหมุนตัวต้องหยุดยืนนิ่งสักพัก โดยต้องตั้งจิตคำนึงว่า จะรู้กายโดยความเป็นอิริยาบถยืน กล่าวคือ ควรหยุดและ “รู้” อาการยืนตรงสักชั่วอึดใจ เป็นการหยุดตั้งสติ การรู้ผัสสะที่ฝ่าเท้า ก็คือ การรู้จักรวมน้ำหนักทั้งหมดของกายในอิริยาบถยืนนั่นเอง และควรหยุดเท่าไว้เสมอกัน หากเหลื่อมกันจะมีผลต่อสติเป็นอันมาก เพราะแทนที่จะรู้เท่าให้ลักษณะสมดุลอันปรุงจิตให้สมดุลตามกลับกลายเป็นรู้เพียงครึ่ง ๆ กลาง ๆ ปราศจากสมดุล

แต่ปัญหาที่เกิดขึ้นสำหรับคนเดินจงกรมคือการเดินช้าเกินไป จึงทำให้เกิดความเฉื่อยชา หรือถ้าหากเพียรพยายามรู้ให้ต่อเนื่องก็จะเป็นการเพ่งเล็งเกินกำลัง จิตพยายามยึดกิริยาขยับของเท้าอย่างเหนียวแน่นเป็นการตั้งสมความโลภที่จะมีสติเท่าทันโดยไม่รู้ตัว ให้สังเกตว่ายิ่งตั้งใจเพ่งจะรู้ว่าการเคลื่อนไหวช้าให้ได้มากเพียงใด ก็ยิ่งพอกพูนความอยากเอาสงบอย่างไม่เป็นธรรมชาติ ไม่ผ่อนคลายไม่เบิกบาน ไม่นิ่มนวลยิ่งขึ้นเพียงนั้น ถ้าขยันมากทำให้ความเครียดสะสมที่เกิดจากการเอาสติธรรมชาติไปใช้งานต่อเนื่องหนักหน่วงเกินไปทางออกที่ดีคือเดินแบบปรับอัตราเร็วในการชอยเท้าตามจังหวะของสติไม่ใช่ตามจังหวะของความอยาก หากรู้ตัวว่ากำลังสติยังอ่อนก็ควรย่างเท้าด้วยอัตราเร็วที่เป็นธรรมชาติพอดีกับสติขณะนั้น คือ กระทั่งพอเรียกความรู้สึกมาจ่อที่เท้าเอง และเมื่อเห็นว่าจิตมีกำลังสติพอสมควรก็อาจลดระดับลงมาเดินแบบทอดน่องเนิบนานตามอัตราที่เราใช้เดินเล่นชมสวน สรุปว่าเดินจังหวะใดแล้วรู้สึกสบาย ให้จำจังหวะนั้นไว้ใช้ สิ่งต่างกันระหว่างเดินเล่นกับจงกรม คือ สติรู้เท่าไม่ใช่ความเร็ว^{๒๖}

การเดินสิ่งสำคัญคือสายตาสามารถเลือกกำหนดจุดการมองได้ ถ้ารักษาสติให้ดีจะกัมน้ำกำหนดตาไว้ห่างไประยะหนึ่งก็ได้ แต่ส่วนใหญ่เมื่อกัมน้ำแล้วจิตจะต่ำลงตามสายตา เป็นอาการครุ่นคิดอยู่ในที่สติจะคับแคบแบบคนไม่เปิดใจให้กว้าง ถ้าเงยหน้า คอตั้งตรง ทอดตาตรง แต่ไม่เพ่งเล็งไปจับวัตถุเบื้องหน้า จิตจะเปิดกว้างกว่ากัมน้ำ แต่การเงยหน้าก็มีผลข้างเคียง โดยสายตาอาจจะไปปะเข้ากับสิ่งล่อใจให้เบนความสนใจไปทางที่ดีต้องสำรวจทุกอวัยวะว่าไม่มีส่วนใดเลยที่เกร็ง ทุกส่วนผ่อนคลายหมด ส่วนไหนเกร็งขึ้นมาก็รู้ที่ตรงนั้น และอาศัยความรู้อย่างนิ่มนวลนั่นเองเป็นตัวคลายความเครียดจนนำไปสู่อวัยวะอื่น ๆ เช่น แขน มือ ศีรษะ สายตา แม้ไม่ได้มีส่วนช่วยเดิน แต่มีผลโดยตรงต่อร่างกายคือทำให้ทุกส่วนของร่างกายยืดหยุ่นเลือดลมไหลเวียนสะดวกเป็นวิธีการรักษาสุขภาพที่มีประโยชน์อย่างยิ่ง

^{๒๖} สัมภาษณ์ พระครูเมตตาจิตติวิมล, เจ้าคณะตำบลป่าสักข์ เจ้าอาวาสวัดเหล่าสวนมอน ตำบล ป่าสักข์ เขต ๒, วันที่ ๑๐ มิถุนายน ๒๕๕๕.

การพักผ่อนนั้นไม่ใช่เรื่องของการลงนอนแล้วก็คิดถึงปัญหาชีวิตประจำวัน การพักผ่อนหมายถึงการปล่อยทั้งร่างกายและจิตใจหรืออีกนัยหนึ่ง กำจัดความเครียดของกล้ามเนื้อและประสาท ซึ่งต่อมาก็จะกลายเป็นความเหนื่อยให้สิ้นไป ถ้าเราได้พักผ่อนอย่างแท้จริงเพียงสิบนาที่เท่านั้น จะเท่ากับการนอนหลับตั้งหลายชั่วโมงทีเดียว วิธีพักผ่อนนั้นง่ายมาก คือนอนตะแคงขา ขอนเท้า เหลื่อมเท้า ให้มีสติสัมปชัญญะตั้งใจว่าจะลุกขึ้นแล้วก็นอนหลับหรืออีกวิธีหนึ่งคือให้นอนหงายลงกับพื้น หลับตา ขาตรงแยกออกจากกันเล็กน้อยตามสบาย วางแขนสองข้างไว้ข้างลำตัวตามสบาย ให้ห่างกันพอสมควร หายใจเข้าลึก ๆ ศีรษะวางตรงกับลำตัว ไม่มีหมอนหนุน จะใช้ผ้ารองให้พอไม่รู้สึกระคายที่ศีรษะก็ได้ แต่อย่าพับผ้าให้สูง ถ้าพื้นเป็นหินอ่อน ควรใช้ผ้าห่มรองตัวได้ ถ้าเป็นพื้นไม้ก็ไม่ควรใช้อะไรรองเลย จากนั้นพยายามขจัดความคิดต่างๆออกไปจากสมองหรือจิตใจของท่านให้หมด แล้วหายใจเข้าออกช้าๆ พยายามควบคุมให้ระยะของการหายใจเข้ากับหายใจออกเท่าเทียมกันให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ และตั้งใจคลายความเครียดของกล้ามเนื้อทั้งหลาย โดยเริ่มที่ศีรษะ หน้าผาก หนวด รูจมูก ปาก คาง คีว ตามลำดับ จนรู้สึกถึงความตึงเครียดตามบริเวณเหล่านี้ผ่อนคลายลงหมดทั้งสิ้น จากนั้นเริ่มคลายความตึงเครียดจากท้องลงไปถึงปลายเท้าในที่สุด จนอนให้นิ่งจริงๆเหมือนคนตาย

ถ้าปฏิบัติได้อย่างที่กล่าวมานี้ จะทำให้ชีวิตยืนยาวออกไปอีก เพราะสมองที่ได้รับการพักผ่อนจริงๆจะปล่อยให้โลหิตเดินหมุนเวียนได้สะดวก และกำจัดพิษร้ายที่เกิดจากความเมื่อยล้าให้หมดสิ้นไป การปฏิบัติเช่นนี้ดูเหมือนง่าย แต่จะรู้สึกยากในระยะแรก ถ้าพยายามทำไปเรื่อยๆก็จะสามารถทำได้ดีในที่สุด^{๒๗}

การรักษาด้วยการทำบุญถือว่าเป็นการรักษาโรคเพราะการทำบุญมีหลายแบบหลายวิธี ทั้งนี้ทั้งนั้นการทำบุญด้วยยารักษาโรคก็เป็นการทำบุญอีกวิธีหนึ่งที่นิยมทำกันมาก ความเชื่อสำหรับผู้ที่ทำบุญด้วยการถวายยารักษาโรคนั้นจะได้รับอานิสงส์ผลบุญ^{๒๘} คือได้รับผลบุญเกี่ยวกับการไม่มีโรคภัยไข้เจ็บเพราะการกระทำบุญเช่นนี้เป็นการช่วยให้ผู้อื่นได้รับการ เช่นการถวายให้แก่พระภิกษุสงฆ์ เพื่อให้พระสงฆ์นำยาเหล่านี้ไปใช้สำหรับการรักษาโรคในชีวิตประจำวัน หรือนำไปแจกจ่ายให้กับญาติโยมที่ได้รับความเจ็บป่วยทางด้านร่างกาย หรือบริจาคให้กับ

^{๒๗} สัมภาษณ์ พระครูโกศลสาธุกิจ, เจ้าอาวาสวัดบ้านร่องคำ ตำบลป่าสังข์ เขต ๒, วันที่ ๑๒ มิถุนายน ๒๕๕๕.

^{๒๘} สัมภาษณ์ พระครูอุบลพรหมภรณ์, เจ้าอาวาสวัดหนองบัวเลิง ตำบลป่าสังข์ เขต ๒, วันที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๕๕.

โรงพยาบาลที่เป็นของสงฆ์ ก็จะได้รับอานิสงส์ในเรื่องของสุขภาพอย่างมาก จะเป็นผู้ที่ไม่ต้องประสบกับโรคร้าย โรคภัยไข้เจ็บก็จะไม่เข้ามาถล่มทลายให้ได้รับความรำคาญ จะมีอายุที่ยืนยาว การเดินทางไปไหนมาไหนก็จะไม่มีอุปสรรคมาขัดขวาง ถ้าหากพบพานกับความติดขัดก็จะ

ผ่านพ้นไปได้ด้วยดี เพราะจะมีที่พึ่งพิงเข้ามาอย่างสม่ำเสมอ ยันต์อันตราต่าง ๆ มักจะหนีหายอีกอย่างก็เป็นการเสริมสร้างบารมีให้กับคนเพราะว่าเราไม่รู้ว่ายศขามาก็ตัวหรือเราเคยลักทรัพย์มาก็ครั้งถึงแม้ในปัจจุบันเรายังไม่เคยฆ่าสัตว์หรือลักทรัพย์แต่ในอดีตหรือชาติก่อนก็อาจเคยกระทำซึ่งผลกรรมเหล่านั้นจึงส่งผลมาในชาตินี้ทำให้เกิดความไม่สบายกายไม่สบายใจ ดังนั้นวิธีทำบุญเช่นนี้จึงเป็นวิธีรักษาสุขภาพให้กับตัวเองเพราะอย่างน้อยก็ทำให้สัตว์ทั้งหลายได้รับส่วนบุญไปด้วยอีกทั้งการทำบุญด้วยวิธีนี้นั้น ยังทำให้ได้รับความเมตตาจากบุคคลรอบข้าง และยังทำให้มีอายุยืนยาว มีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงดีถ้วน ไม่มีโรคร้ายต่างๆ เข้ามาคุกคาม ได้ง่ายๆ นอกจากนี้เวลาเดินทางไปไหน หากต้องเจอกับอุปสรรคก็จะสามารถผ่านพ้นไปได้ หรือจะได้รับความช่วยเหลืออยู่เสมอ และยังมีอันตราใดๆ มาอย่างกรายนอกจากนี้ยังได้รับอานิสงส์ผลบุญในด้านของความมีเมตตา ที่จะมีคนรอบๆ ข้าง คอยหยิบยื่นและให้การช่วยเหลือสนับสนุนด้วยดีวิธีการเหล่านี้ นอกจากจะเป็นการช่วยเหลืออนุเคราะห์สงเคราะห์ให้กับผู้อื่นแล้วยังทำให้เกิดความรู้และเข้าใจถึงวิธีการรักษาสุขภาพที่ไม่ต้องใช้อะไรมากมายเพียงแค่มีสรีระและความเชื่อมั่นก็พอ

ในทางพระพุทธศาสนามีพุทธวิธีวิธีรักษาโรคซึ่งได้แบ่งออกเป็น ๔ ประการ

๑. ร่างกายประกอบด้วยธาตุสี่

๒. ความไม่สมดุลของธาตุสี่ทำให้เกิดโรค

๓. โรค การตรวจโรค การวินิจฉัยโรค

๔. การใช้สมุนไพร ยา และวิธีการรักษาสร้างภูมิคุ้มกันโรค ป้องกันโรคสร้าง

ภูมิคุ้มกันโรค ป้องกันโรค

๕. จรรยาแพทย์

การรักษาการรักษาโรคทางกาย และทางใจของมนุษย์นั้น เกิดจากความไม่สมดุลของธาตุสี่ คือ อพาธมีดี มีเสมหะ มีลม มีไฟ เป็นสมุฏฐาน อพาธเกิดแต่ฤดูแปรปรวน การบริหาร ไม่สม่ำเสมอ ความเพียรเกินกำลัง วิชาของกรรม ความหนาว ความร้อน ความเครียด ความหิว กระหาย ปวดอุจจาระ ปวดปัสสาวะ ความสัมผัสแห่งเปลือก ยุง ลม แด่ สัตว์เลื้อยคลาน ๒

ในตำราแพทย์แผนไทย กล่าวว่า โรคเกิดจากความไม่สมดุลของธาตุสี่ ธาตุสมุฏฐาน ๔ ประการ ได้แก่ เสมหะ (เสม็ด) ปิตตะ (น้ำดี) วาตะ (ลม) เตโช (ไฟ) รวมทั้งสมุฏฐานอื่น ได้แก่ อายุสมุฏฐาน อุตสมุฏฐาน กาลสมุฏฐาน ประเทศสมุฏฐาน และมูลเหตุแห่งพฤติกรรม ๘

การรักษาสำหรับภิกษุผู้อาพาธ ชุบผอมเศร้าหมอง ให้บำบัดด้วยวิธีบำบัด ทางเภสัช ซึ่งเป็นทั้งยาและนำไปประกอบอาหารได้ ให้ภิกษุฉันได้ ทั้งในกาลและนอกกาล มีน้ำปานะ มีการใช้สมุนไพร ยาหลายประเภท และวิธีการในการ กิน ดื่ม พอก ไล่ทา หยอดยา นัตถุยา สูดคว้น ให้ ความอบอุ่นและ ความร้อน เช่น รมควันรักษาโรคเรื้อน อาบน้ำอุ่น แห้ววระที่ปวดในน้ำอุ่น อบไอน้ำสมุนไพร และการปฏิบัติตนในชีวิตประจำวัน ได้แก่ กินอาหารที่มีประโยชน์ ถูกหลักอนามัย พอประมาณ การขบถ่าย ความสะอาด การสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อม การสวมเสื้อผ้าเหมาะสมกับสภาพอากาศ เน้นการสร้างภูมิคุ้มกันในร่างกายและการป้องกันโรควิธีการรักษาเช่นนี้จะช่วยให้การรักษาเป็นไปอย่างดีเพราะการรักษาในรูปแบบแพทย์แผนไทยนั้นก็ใช้วิธีการเดียวกันกับ พระพุทธเจ้า^{๒๔}

การรักษาด้วยน้ำปัสสาวะเป็นการรักษาที่นำน้ำปัสสาวะของคนแข็งแรง เอาเฉพาะ น้ำปัสสาวะช่วงกลาง คือน้ำเอาเฉพาะน้ำปัสสาวะส่วนต้น ที่เริ่มถ่ายออก และ ส่วนปลายขณะที่ถ่าย เกือบสุด เป็นส่วนที่ไม่ใช้หรือใช้น้ำปัสสาวะเด็กที่มีอายุต่ำกว่า ๑๐ ขวบก็ได้ ยิ่งเด็กเล็กยิ่งดี การดื่ม ควรดื่มขณะที่อุ่นๆ หรือ ทันทันทีเมื่อบัสดาวะใหม่ๆ ครั้งละ ๑-๒ ถ้วย หรือ ผสมกับยาสมุนไพรตาม ตำรับยาต่างๆ นอกจากนี้ยังสามารถใช้ทาภายนอกได้ สามารถใช้โดยตรง ตรงตำแหน่งที่เป็นโรค

ตะกอนจากส่วนประกอบในปัสสาวะเอาน้ำปัสสาวะใส่ไห หรือ ใส่กาทิ้งไว้เป็นเวลา แรมปี แล้วตักเอาส่วนที่ตกตะกอน แยกเอาสิ่งเจือปนอื่นๆ ออกนำตะกอนไปตากแห้ง ก็จะได้ส่วนที่เป็นสารประกอบ หรือตะกอนแห้งลักษณะแข็ง สีขาวเทาปราศจากเจือปนสรรพคุณของการรักษา ด้วยดื่มน้ำปัสสาวะนั้น คือ รักษาอวัยวะภายใน ดับ ไข้ ปวด ลดไฟในร่างกาย หยุดเลือด สลายการอุดตันของเลือด

ถึงแม้จะเห็นว่าการรักษาโรคด้วยน้ำปัสสาวะนั้นจะมีผลดีต่อร่างกายแต่ทั้งนี้ทั้งนั้นก็มิ ขอควรระออยู่ คือ

ต้องหาสาเหตุที่แน่นอนของโรคก่อนว่ามีสภาพ หรือเป็นโรคอะไร เพราะบางโรค สามารถรักษาได้ง่ายโดยวิธีการแพทย์สมัยใหม่

การเลือกดื่มน้ำปัสสาวะ ควรเลือกน้ำปัสสาวะของเด็กต่ำกว่า ๑๐ ขวบ หรือของคน ที่ ภาวะร่างกายแข็งแรง

การเก็บน้ำปัสสาวะต้องใช้น้ำปัสสาวะช่วงกลาง และน้ำปัสสาวะส่วนที่ใกล้จะสุด^{๒๕}

^{๒๔} สัมภาษณ์ พระอธิการทองดี จิตมโน, เจ้าอาวาสวัดคอนคู ตำบลป่าสังข์ เขต ๒, วันที่ ๒๐ มิถุนายน ๒๕๕๕.

^{๒๕} สัมภาษณ์ พระณรงค์ฤทธิ์ ญาณโร, เจ้าอาวาสวัดบ้านหนองคู ตำบลป่าสังข์ เขต ๒, วันที่ ๒๔ มิถุนายน ๒๕๕๕.

ผลจากการสัมภาษณ์พระสังฆาธิการในเขตตำบลป่าสังข์ ผู้วิจัยพบว่าวิธีการรักษาโรคต่างๆ ที่พระสังฆาธิการได้ให้ทัศนะในการรักษานั้นโดยหลักใหญ่ๆ ได้ยึดเอาวิธีการรักษาที่มีอยู่ในทางพระพุทธศาสนาเป็นแบบอย่าง โดยเฉพาะการรักษาด้วยวิธีการเดินการทำสมาธิการรักษาแบบยาสมุนไพรการรักษาด้วยวิธีนี้จะทำให้เกิดผลในหลายๆ ด้าน โดยเฉพาะทางด้านสังคมจะสะท้อนให้เห็นว่าเป็นการช่วยเหลือแบบแบ่งเบาภาระทางสังคมนอกเหนือจากที่ภาครัฐได้ดำเนินงานไปซึ่งจะอุปประโยชน์ในหลายๆ ด้านด้วยอีกทั้งยังทำให้วิธีการรักษาในทางพระพุทธศาสนาแผ่หลายในสังคมมากขึ้นทำให้ผู้คนทั้งหลายได้รู้ว่าการรักษาในทางพระพุทธศาสนามีประสิทธิภาพซึ่งช่วยให้โรคหายได้แต่ทั้งนี้ก็ต้องขึ้นอยู่กับโรคด้วยว่าเป็นโรคที่พอรักษาได้ไม่เพราะบางโรคก็รักษาได้บางโรคก็รักษาไม่ได้

๔.๑.๔ เกณฑ์ที่ใช้รักษา

สมุนไพรหรือเกณฑ์ในยุคนี้ที่พระสงฆ์ใช้ในการชีวิตประจำวัน คือ พืชที่หาตามธรรมชาติ เพราะพระภิกษุที่อาพาธจะมีโรคที่แตกต่างกัน ภิกษุจึงต้องหาหาไว้เพื่อบรรเทาความเจ็บป่วยและจำพวกพืชต่างๆ ที่สามารถรักษาโรคได้ คือ

๑. โรคลมวิงเวียน รักษาด้วยการคั้นน้ำมันผสมน้ำเมา หรือทานกากเปรี้ยว หรือคั้นน้ำอ้อย^{๓๑}

๒. โรคลมในท้อง รักษาด้วยการคั้นยาดอกโสนโศจิระกะ หรือทานข้าวยาอุ หรือคั้นน้ำแกงปลา^{๓๒}

๓. โรคลมเสียดท้อง รักษาด้วยการทานกระเทียม^{๓๓}

๔. โรคลมตามอวัยวะ รักษาตามความรุนแรงของโรค ได้แก่ การเข้ากระโจม การรมใบไม้ การรมใหญ่การอาบน้ำต้มสมุนไพร การแช่น้ำอุ่น^{๓๔}

๕. โรคลมเสียดยกตามข้อ รักษาด้วยการระบายเลือดออก รวมถึงการแช่น้ำอุ่น อบตัวด้วยสมุนไพร^{๓๕}

^{๓๑} สัมภาษณ์ พระมหาสมพงษ์ ฐิตปัญโญ, รองเจ้าคณะอำเภอจตุรพักตรพิมาน เจ้าอาวาสวัดบ้านโคกมอน ตำบลป่าสังข์ เขต ๒, วันที่ ๒๘ พฤษภาคม ๒๕๕๕.

^{๓๒} สัมภาษณ์ พระครูสุตปัญญารักษ์, เจ้าคณะตำบลป่าสังข์ เจ้าอาวาสวัดดอนแคน ตำบลป่าสังข์ เขต ๑, วันที่ ๓๑ พฤษภาคม ๒๕๕๕.

^{๓๓} สัมภาษณ์ พระมหาถวิล ปิยธมโม, เจ้าอาวาสวัดหนองทุ่ม ตำบลป่าสังข์ เขต ๑, วันที่ ๓ มิถุนายน ๒๕๕๕.

^{๓๔} สัมภาษณ์ พระอธิการนิคม อาสโก, เจ้าอาวาสวัดป่าสังข์ ตำบลป่าสังข์ เขต ๑, วันที่ ๕ มิถุนายน ๒๕๕๕.

๖. โรคปวดศีรษะ รักษาด้วยการนวดศีรษะ การทาน้ำมัน การสูดควัน ชกเว้นในกรณีที่ปวดศีรษะเนื่องจากพยาธิอยู่ในกระโหลกศีรษะ รักษาด้วยการผ่าตัด^{๓๖}

๗. โรคอาหารไม่ย่อย รักษาด้วยการดมยาให้ถ่าย หรือดื่มยาถ่าย หรือเข้าเรือนไฟ และทานอาหารแต่พอควร^{๓๗}

๘. โรคผอมเหลือง รักษาด้วยการใช้เนยใส หรือการใช้ผลสมอดองมูลโค หรือการดื่มน้ำค้างดอกทองกวาวและชาดองอริศฐะ (ทำด้วยรสมะขามป้อมมีสี กลิ่น และรสคล้ายน้ำเมาแต่ไม่เมา^{๓๘}

๙. โรคในฤดูสารท รักษาด้วยการใช้เภสัช ๕ คือ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย^{๓๙}

๑๐. คีเมยาพิษ รักษาด้วยการดื่มน้ำเจือจืด^{๔๐}

จากวิธีการที่กล่าวมานี้เป็นอีกวิธีหนึ่งที่ช่วยให้สุขภาพกายแข็งแรงมีกำลังในการประพฤติปฏิบัติเพราะส่วนที่ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงได้นั้นมาจากการรักษาพิษชนิดที่กล่าวมานี้เป็นปัจจัย

๔.๒ ผลการรักษาโรคด้วยเภสัชในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

จากการที่ได้ศึกษาและสอบถามทัศนะของพระสังฆาธิการในเขตตำบลป่าสังข์ ทั้ง เขต ๑ และ เขต ๒ จึงพอสรุปความคิดเห็นของผลการรักษาโรคด้วยเภสัชในคัมภีร์พระพุทธศาสนาได้ว่าการรักษาสุขภาพของผู้ป่วย และการรักษาสุขภาพด้วยวิธีสมุนไพรบำบัดเพื่อทำให้สุขภาพร่างกาย

^{๓๕} สัมภาษณ์ พระมงคล ปิยสีโล, เจ้าอาวาสวัดป่าดงดินแดง ตำบลป่าสังข์ เขต ๑, วันที่ ๗ มิถุนายน ๒๕๕๕.

^{๓๖} สัมภาษณ์ พระครูเมตตาทิตตวิมล, เจ้าคณะตำบลป่าสังข์ เจ้าอาวาสวัดเหล่าสวนมอน ตำบล ป่าสังข์ เขต ๒, วันที่ ๑๐ มิถุนายน ๒๕๕๕.

^{๓๗} สัมภาษณ์ พระครูโกศลสาธุกิจ, เจ้าอาวาสวัดบ้านร่องคำ ตำบลป่าสังข์ เขต ๒, วันที่ ๑๒ มิถุนายน ๒๕๕๕.

^{๓๘} สัมภาษณ์ พระครูอุบลพรหมภรณ์, เจ้าอาวาสวัดหนองบัวเลิง ตำบลป่าสังข์ เขต ๒, วันที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๕๕.

^{๓๙} สัมภาษณ์ พระอธิการทองดี จิตมโน, เจ้าอาวาสวัดดอนตูม ตำบลป่าสังข์ เขต ๒, วันที่ ๒๐ มิถุนายน ๒๕๕๕.

^{๔๐} สัมภาษณ์ พระณรงค์ฤทธิ์ ญาณโร, เจ้าอาวาสวัดบ้านหนองคู ตำบลป่าสังข์ เขต ๒, วันที่ ๒๔ มิถุนายน ๒๕๕๕.

แข็งแรงสมุนไพรจึงเป็นสิ่งจำเป็นต่อการบำบัดรักษาผู้ป่วยโรคและที่สำคัญสมุนไพรเป็นยาที่อยู่คู่กับมนุษย์มาตั้งแต่อดีตเป็นพืชที่หาได้ง่ายตามพื้นที่ กรรมวิธีการปลูกก็ง่ายสะดวกไม่ยุ่งยาก อันตรายที่เกิดจากการใช้ก็มีน้อย ค่าใช้จ่ายในการรักษาถูก ต่างจากยาแผนปัจจุบันที่มีราคาแพงขึ้นตอนในการตรวจรักษาก็ต้องเป็นไปตามกฎระเบียบมีข้อควรระวังมาก กรรมวิธีต่างๆ ที่มีมาใน

พระพุทธศาสนานี้ทำให้ผู้รับการรักษาหันมาใช้สมุนไพรบำบัดรักษา ขั้นตอนการใช้สมุนไพรในการรักษาสุขภาพของผู้ป่วย และการคัดเลือก สมุนไพรก็มีกรรมวิธีการบด หั่น หรือ ต้ม ซึ่งเภสัชต่างๆที่ใช้ในการรักษานี้การบำบัดด้วยการใช้ยาสมุนไพรเพื่อบำบัดรักษาโรคนั้นมีมานานแล้ว เพราะสมุนไพรสามารถบำบัดพิษเพราะสมุนไพรมีสารต่าง ๆ ที่มีคุณในทางยาและสารเหล่านั้นให้คุณในทางบำบัดโรค ไม่ว่าจะเป็นโรคทางกายหรือโรคทางใจ เมื่อเกิดขึ้นกับผู้ใดย่อมได้รับความทุกข์ ทั้งกายและใจ เพราะทุกข์ที่เกิดจากโรคทางกาย จำต้องหาวิธีการรักษาทางพระพุทธศาสนาเมื่อมีภิกษุอาพาธขึ้นมา ก็ต้องแสวงหาเภสัชพร้อมทั้งเครื่องอุปกรณ์ปรุงยาตนเองเพื่อปรุงยาทำการรักษาโรค ด้วยยาสมุนไพร ด้วยการใช้สมุนไพรหลายชนิดผสมกันหลายอย่าง โดยการใช้รับประทาน ใช้ทา ใช้หยอด ใช้นัตถุยาหรือการสูดดมควิน ตลอดจนการใช้หยอดเข้าทางช่องจมูก เป็นต้น ดังนั้นสมุนไพรจึงเป็นพืชที่สำคัญในการรักษาโรคเพราะโรคบางโรคก็ต้องใช้สมุนไพรในการรักษาเพราะฉะนั้นเภสัชที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตก็คือพืชสมุนไพรเพราะวิธีการที่ละเอียดไม่ซับซ้อนและอีกอย่างก็ยังเป็นวิธีการที่ใช้กันมานานกว่า ๒๕๐๐ ปีแล้วจนมาถึงปัจจุบัน

๔.๒.๑ ผลทางกาย

จากการศึกษาและทำการวิจัยทำให้ทราบว่า วิธีการรักษาสุขภาพที่เกิดจากสาเหตุต่างๆ การขาดความสมดุลของร่างกาย ที่เป็นอุปสรรคต่อการทำกิจต่างๆเพื่อให้บรรลุตามวัตถุประสงค์เมื่อไม่เป็นไปในลักษณะนี้ก็ต้องหาทางรักษาให้ถูกตามลักษณะแห่งสุขภาพหรือหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา เช่น รู้จักการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย แต่ถ้าหากเกิดเจ็บป่วย การรักษาทางกายต้องใช้สมุนไพรบำบัดตามสมุฏฐานของโรคนั้นการใช้สมุนไพรโดยถูกหลักวิธีจะช่วยทำให้สุขภาพแข็งแรง^{๔๑}

^{๔๑} สัมภาษณ์ นาย วิทวัส ยันตะพันธ์, ผู้ใหญ่บ้านดอนตู หมู่ ๘ ตำบลป่าสัก เขต ๒, วันที่ ๓ ธันวาคม ๒๕๕๕.

^{๔๒} สัมภาษณ์ นาย อุดม โหลนอก, ส.อบต.บ้านดอนตู หมู่ ๘ ตำบลป่าสัก เขต ๒, วันที่ ๕ ธันวาคม ๒๕๕๕.

ดังนั้นผลการรักษาสุขภาพทางกายตามแนวพระพุทธศาสนา คือ การบริโภคอาหาร การใช้สมุนไพร การพักผ่อน การบริหารร่างกายด้วยวิธีการต่างๆ เป็นผลที่ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์อย่างมีความสุข

๔.๒.๒ ผลทางใจ

จากการรักษาสุขภาพทางด้านจิตใจ ผู้ที่มีจิตที่เกิดจากการวิกลจริตมีจิตแปรปรวนจิตฟุ้งซ่าน อันเนื่องมาจากความผิดปกติทางกายและเนื่องจากสาเหตุต่างๆ วิธีที่ใช้ในการรักษา คือ การรักษาด้วยการทำสมาธิ การเดินจงกรม การอยู่กับธรรมชาติสิ่งแวดล้อม การทำบุญ ซึ่งวิธีการเหล่านี้เป็นวิธีการที่ช่วยเยียวยารักษาจิตได้เพราะสิ่งที่สำคัญคือเมื่อกายเกิดการเจ็บป่วยก็อย่าให้ใจต้องเจ็บป่วยตามไปด้วย และต้องสร้างคุณภาพทางใจขึ้นมา เพื่อนำไปใช้และช่วยเสริมคุณภาพทางกายให้ได้^{๔๒}

การรักษาสุขภาพจิตใจนั้นมีทั้งวิธีการรักษาด้วย การเดินจงกรม การทำสมาธิ การอยู่กับธรรมชาติสิ่งแวดล้อมเพื่อที่จะช่วยให้สุขภาพใจดีขึ้น ซึ่งเป็นวิธีที่ช่วยให้รู้ลักษณะความเป็นจริง ความสุขใจ การทำให้จิตใจให้เบิกบานอยู่ตลอดเวลาการเข้าใจธรรมชาติของร่างกาย ว่ามีสภาพเป็นอย่างไรและผ่อนคลายก็จะมะผลทำให้สุขภาพจิตใจมีความผ่อนคลายเบิกบาน

๔.๒.๓ ผลต่อสังคม

ในการศึกษาทัศนะของพระสังฆาธิการในเขต ตำบลป่าสังข์ อำเภोजตุรพักตรพิมาน จังหวัดร้อยเอ็ดที่มีต่อการรักษาโรคในคัมภีร์พระพุทธศาสนาจึงทำให้ทราบว่า ในครั้งพุทธกาลนั้นภารกิจที่สำคัญที่พระพุทธเจ้าทรงปฏิบัติอยู่เนืองๆ คือ การเสด็จไปเยี่ยมภิกษุอาพาธตามศาลาโรงใช้ ตามที่פקอสัย สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้าเข้าไปหาท่านพระมหากัสสปะ ถึงที่อยู่ ได้ตรัสถามพระมหากัสสปะดังนี้ว่า เธอยังสบายดีหรือยังพอเป็นอยู่ได้หรือ ทุกขเวทนาทุเลาลงไม่กำเริบขึ้นหรืออาการทุเลาปรากฏอาการไม่กำเริบไม่ปรากฏหรือ นอกจากนี้พระองค์ยังได้แสดงให้เห็นถึงการดูแลรักษาในสังคมสงฆ์จนเกิดผลที่สะท้อนให้บัญญัติคุณธรรมของผู้รักษาพยาบาลและคนไข้เพื่อให้เกิดความผาสุกในหมู่คณะทั้งการใช้สมุนไพรบำบัดและใช้ธรรมโอสถบำบัดอันเป็นแบบอย่างในสังคมพระพุทธศาสนา การดำเนินการรักษาสุขภาพนั้นหลักการใหญ่ ๆ ได้ยึดหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาเป็นแบบอย่าง ผลจากการรักษาจึงเกิดขึ้นในหลาย ๆ ด้าน โดยเฉพาะทางด้านสังคมสะท้อนให้เห็นว่าเป็นการช่วยเหลือแบ่งเบาภาระทางสังคมนอกเหนือจากที่ภาครัฐได้ดำเนินการไปอาจไม่ทั่วถึงหรือประชาชนอาจคิดว่าหมดทางรักษาจึงหันมารักษาทางสมุนไพร การได้ช่วยเหลือสังคมนอกจากจะรักษาสุขภาพกายแล้วยังได้รักษาสุขภาพจิตไปด้วย และการเผยแพร่

หลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาไปด้วย เป็นการรักษาภาพลักษณ์ทางพระพุทธศาสนาให้สังคมได้รับรู้และนำไปปฏิบัติตามการใช้ยาสมุนไพรไม่ทำให้เกิดผลข้างเคียงแก่ผู้บริโภคแต่อย่างใด

ผลการรักษาสุขภาพที่มีในพระไตรปิฎกมีผลต่อสังคมเป็นอย่างมากเพราะการรักษาที่มีลักษณะช่วยเหลือทางสังคมเป็นการแบ่งเบาภาระให้กับสังคมได้ ในการรักษาสุขภาพที่ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายสูงจนเกินไป เป็นการสะท้อนให้เห็นถึงการนำเอาหลักการตามแนวทางพระพุทธศาสนา มาแก้ปัญหาทั้งในทางสุขภาพทางกายทางจิตและสังคมโดยแท้จริง และนับว่าเป็นวิธีการที่ช่วยเหลือสังคมทั้งทางตรงและทางอ้อม

๔.๒.๔ ผลต่อเศรษฐกิจ

การรักษาโรคด้วยการใช้ยาสมุนไพรในคัมภีร์พระพุทธศาสนาจะส่งผลดีในเชิงเศรษฐกิจ เพราะว่าสมุนไพรไทยหาได้ทั่วไป จะสามารถลดการนำเข้ายาแผนปัจจุบัน หรือ ยาปฏิชีวนะจากต่างประเทศมาใช้ในการรักษาผู้ป่วยเป็นจำนวนมากในแต่ละปี ทำให้ขาดดุลทางเศรษฐกิจเป็นจำนวนมากดังนั้นจึงไม่จำเป็นต้องสั่งซื้อยาจากต่างประเทศเพราะแต่สิ่งที่สำคัญที่จะขาดไม่ได้ คือ เครื่องมือที่ช่วยให้การรักษามีประสิทธิภาพขึ้น โดยเฉพาะผู้ป่วยที่ต้องทำการผ่าตัด ต้องอาศัยเครื่องมือในการช่วยเหลือแต่ผู้ป่วยที่ไม่ต้องทำการผ่าตัดสามารถใช้ยาสมุนไพรบำบัดรักษาได้

การรักษาโรคที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนานั้นจะส่งผลในเชิงเศรษฐกิจส่วนน้อยเพราะวิธีการรักษาต่างๆ ที่ปรากฏนั้นเป็นไปในรูปแบบการรักษาด้วยยาสมุนไพรและวิธีการออกกำลังกายเป็นส่วนมากโดยเฉพาะยาสมุนไพรไม่จำเป็นต้องสั่งซื้อจากต่างประเทศเพราะในประเทศมีอยู่ทั่วไปและอีกหนึ่งวิธีการ คือ การบำบัดรักษาด้วยการออกกำลังกาย เช่น การยืน เดิน นั่ง นอน การอยู่กับธรรมชาติอย่างนี้เป็นต้น ซึ่งถือว่าเป็นการรักษาโรคเช่นเดียวกันยกตัวอย่างเช่น การรักษาผู้ป่วยที่เป็นอัมพาต อัมะพาท ตามโรงพยาบาลต่างๆ ก็นำเอาวิธีการที่กล่าวมานี้ไปช่วยในการรักษาดังนั้นวิธีทางพระพุทธศาสนาจึงถือว่ามีส่วนช่วยให้เศรษฐกิจลดค่าใช้จ่ายลงส่งผลทำให้เศรษฐกิจดีขึ้นไม่ทำให้ขาดดุลย์งบประมาณดังนั้นวิธีการรักษาโรคที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาจึงถือเป็นการช่วยส่งเสริมทางด้านเศรษฐกิจทั้งทางตรงและทางอ้อม

จากการที่ได้ศึกษาและทำการวิจัยเรื่องแนวคิดของพระสังฆาธิการที่มีต่อการรักษาโรค ซึ่งผลการดำเนินงานก็พบว่าวิธีการรักษาที่ช่วยให้ผู้ที่ป่วยเป็นโรคไม่สบายหายไ้ได้นั้นมีอยู่ ๒ วิธี คือ ๑. วิธีการรักษาด้วยยาสมุนไพร ๒. วิธีการรักษาด้วยการบำบัดบริหารร่างกายซึ่งมีปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาถึงแม้จะมีการเปลี่ยนแปลงของยุคสมัยแต่วิธีการรักษาเช่นนี้ก็ยังมีอยู่และมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องทำให้วิธีการรักษาในทางพระพุทธศาสนานั้นมีความเจริญกว่าหน้ามากแต่ถึงจะมีความ

เจริญกว่าหน้ามากเพียงใดก็ตามโรคที่เกิดขึ้นก็มีวิวัฒนาการขึ้นเช่นเดียวกันทำให้การรักษาเป็นไปอย่างยากลำบากมากขึ้นโดยโรคที่ไม่อาจรักษาให้หายขาด เช่น โรคมะเร็ง โรคเอดส์ โรคตับ อย่างนี้เป็นต้น จึงต้องมีการพัฒนาเครื่องมือเพื่อช่วยให้การรักษามีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นเพราะวิธีการทางการแพทย์สมัยใหม่และวิธีการทางการแพทย์แผนไทยมีอุปกรณ์และเครื่องมือในการรักษา ฉะนั้นวิธีการรักษาโรคในยุคปัจจุบันนี้จึงจำเป็นที่จะต้องมียุทธวิธีเครื่องมือทางการแพทย์เป็นตัวหลักเพื่อให้การรักษาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและทำให้ผู้ที่เข้ารับการรักษายาจากความเจ็บป่วยเรื้อรังขึ้นประกอบกับวิธีการทางพระพุทธศาสนาก็จะทำให้การรักษาโรคมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นและทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง