

บทที่ ๒

พระพุทธศาสนาอุบัติขึ้นมาเพื่อบรรเทา ระวังทุกข์ของมวลหมู่มนุษย์ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ให้ความสำคัญกับการเตือนสติ คิด พิจารณา ไตร่ตรองในทุกข์ เช่นทุกข์เกิดจากการเจ็บป่วยว่ามนุษย์เรามีความเจ็บ มีความแก่เป็นธรรมดา เป็นต้น กล่าวถึงวิธีดูแลรักษาผู้ป่วยด้วยวิธีการทางพุทธ ซึ่งในบทที่ ๒ นี้ จะได้กล่าวถึงวิธีการดูแลผู้ป่วยในพระพุทธศาสนาเถรวาท ตามประเด็นดังต่อไปนี้

๒.๑ ความหมายของความเจ็บป่วย

ในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานเจอคำว่า "เจ็บป่วย" เป็นคำภาษาไทย มีความหมายว่า "รู้สึกไม่สบาย เพราะโรคหรือความเจ็บไข้ หรือเหตุอื่นทำให้รู้สึกเช่นนั้น , เจ็บไข้ได้ป่วยก็ว่า"^๑

ส่วนภาษาบาลี คำว่า “อาพาธ” เป็นคำที่มีความหมายใกล้เคียงกับคำว่า “เจ็บป่วย” ที่สุดแต่ในภาษาไทยได้ใช้คำว่า อาพาธ นี้ สำหรับพระภิกษุสามเณร^๒ นอกจากคำว่าอาพาธยังมี คำศัพท์ภาษาบาลีที่มีความหมายที่เป็นคำเดียวกันอีก ๘ คำ คือ ๑.อาตงก ๒.อามย ๓.พยาธิ ๔.คท ๕.โรค ๖.รุษ ๗.เคลณญ และ ๘.อกลล^๓

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

๒.๒ ความรู้เรื่องวิธีดูแลผู้ป่วยในทางพระพุทธศาสนา

ในพุทธประวัติมีหลักฐานทางคัมภีร์พระไตรปิฎกในพระพุทธานุญาตหลายแห่งที่ระบุถึงการดูแลสุขภาพพลานามัยที่แข็งแรงของพระพุทธเจ้าไว้หลายประการ เช่น พระพุทธเจ้าทรงสามารถบำเพ็ญพุทธกิจได้เกือบตลอดทั้งวัน คือ เวลาเช้าเสร็จบิณฑบาตเพื่อโปรดสัตว์ เวลาเย็นทรงแสดงธรรม เวลาค่ำประพาศโอวาทแก่เหล่าภิกษุ เวลาตีกตอบปัญหาของเทวดา และจวนสว่างทรงตรวจพิจารณาสัตว์ที่สามารถและที่ยังไม่สามารถบรรลุธรรมอันควรจะเสด็จไปโปรด^๔ พระองค์ทรงมีสติสัมปชัญญะที่บริบูรณ์ดีทุกประการแม้จะทรงมีพระชนมายุถึง ๘๐ พรรษา^๕ แล้วก็ตาม ซึ่งตามปกติของปุขชนทั่ว ๆ ไป เมื่ออย่างเข้าสู่วัยชราก็มักจะหลงลืมสติกัน แต่พระพุทธเจ้าทรงมีสติสัมปชัญญะ

หน้า ๒๓๘.
^๑ พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๒๕, (กรุงเทพฯ: บริษัทอักษรเจริญทัศน์ จำกัด, ๒๕๓๘),

^๒ เรื่องเดียวกัน , หน้า ๙๔๑.

^๓ พระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมหลวงชินวราลริวิวัฒน์ สมเด็จพระสังฆราชเจ้า, **พระคัมภีร์อิทธิธาน** ปตีปิกา, (กรุงเทพฯ:มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์, ๒๕๕๑) หน้า ๘๖.

^๔ ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๒๒ - ๒๒๓/๑๘๐ - ๑๘๑.

^๕ ท.ม. (ไทย) ๑๐/๑๖๕/๑๑๐.

สมบรูณ์ดีทุกประการ ดังที่ตรัสยืนยันด้วยพระองค์เองว่า "พระองค์เป็นคนแก่ชราที่แม้ว่าจะทรงเจ็บป่วยอย่างหนักเพียงไรก็ตาม ก็ไม่ได้ทำให้พระองค์ หลงลืมสติและปัญญาความเฉลียวฉลาดไปได้"^๖ นอกจากนี้พระองค์ยังทรงสามารถเสด็จด้วยพระบาทจาริกไปเผยแผ่พระสัทธรรมในสถานที่ต่าง ๆ ได้ตลอดช่วงที่มีพระชนม์มาอยู่จวบจนช่วงสุดท้ายแห่งชีวิต ขณะที่พระองค์ทรงประจักษ์ด้วยโลหิตปกขันทิกาพาธ (ถ่ายเป็นพระโลหิต) พระพุทธเจ้าก็ยังสามารถเดินทางไกล ๆ จากเมืองปาวา เพื่อจะมุ่งหน้าไปสู่เมืองกุสินาราคือเป็นสถานที่ที่พระองค์ทรงตั้งพระทัยว่าจะปรินิพพานที่นั่น^๗ หรือแม้แต่จากเสียงกล่าวสรรเสริญของบุคคลต่าง ๆ ที่ได้ใกล้ชิดและรู้จักพระพุทธเจ้า ก็มักกล่าวขานถึงพระองค์เกี่ยวกับการดูแลรักษาสุขภาพเป็นเสียงเดียวกันด้วยว่า พระองค์ทรงเป็นผู้มีพระโรคพาธน้อย ทรงกระปรี้กระเปร่า มีพระพลานามัยสมบรูณ์อยู่สุขสำราญดี^๘ เป็นต้น ข้อความต่าง ๆ เหล่านี้ย่อมเป็นเครื่องยืนยันได้ว่า พระพุทธเจ้าทรงเป็นผู้มีพลานามัยที่แข็งแรงอย่างดียิ่ง

พระพุทธเจ้าทรงมีสุขภาพพลานามัยที่แข็งแรงและสามารถปฏิบัติภารกิจต่าง ๆ ได้อย่างดีด้วยนั้น เพราะพระองค์ทรงถือหลักปฏิบัติต่าง ๆ ในการดูแลรักษาสุขภาพกายและสุขภาพใจมาอย่างต่อเนื่องเป็นประจำ ดังจะพบได้จากข้อวัตรปฏิบัติต่าง ๆ ของพระองค์ที่ตรัสกับพราหมณ์ผู้หนึ่งถึงความเป็นอยู่ของพระองค์ไว้ว่า

"พราหมณ์ เราอาศัยหมู่บ้านหรือตำบลใดในโลกนี้อยู่ ในเวลาเช้า เราครองอันตรวาสกถือบาตรจีวร เข้าไปสู่หมู่บ้านหรือตำบลนั้นแลเพื่อบิณฑบาต กลับจากบิณฑบาต หลังจากฉันเสร็จแล้วเข้าไปสู่ชายป่า กวาดหญ้าหรือไปไม้ที่มีอยู่ในที่นั้นรวมเป็นกองแล้วนั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรงดำรงสติมั่นไว้ สงัดจากกาม และอกุศลธรรมแล้ว บรรลุปฐมฌาน บรรลุทุติยฌาน บรรลุตติยฌานบรรลุจตุตถฌาน ที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่"^๙

จากพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ แสดงถึงข้อวัตรปฏิบัติในการดูแลรักษาสุขภาพของพระองค์ได้อย่างดี

ความเป็นจริงโรคเป็นสมบัติประจำตัวของมนุษย์อยู่แล้ว ตามหลักพระพุทธศาสนา ได้แบ่งโรคเป็น ๒ ประเภท คือ โรคทางกาย และ โรคทางใจ โรคทางกาย (กายโกโรโค) หมายถึง ความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับร่างกาย เช่นเป็นโรคปอด โรคตับ ปวดหัว เป็นไข้ ท้องร่วง เป็นต้น โรคทางใจ (เจตสิโก โรโค) หมายถึง การที่จิตใจของคนเราถูกรบกวนงำด้วยอนุสัย หรือ อาสวะอันเป็นกิเลสอย่างละเอียด ที่ฝังลึกอยู่ในจิตไร้สำนึกโดยเฉพาะราคานุสัย ปฏิฆานุสัย และอวิชขานุสัย สมดังพุทธพจน์ทรงชี้ว่า บุคคลทั้งหลายที่เกิดมาในโลกนี้มีโรคทางใจเบียดเบียนตลอดเวลา ส่วนโรคทางกาย พระพุทธองค์ก็ตรัสว่า ร่างกายก็เป็นร่างที่ต้อดูแลเอาใจใส่ตลอดเวลา สำหรับโรคทางกายนั้นนาน ๆ อาจจะเป็นครั้งก็ได้ แต่โรคทางใจถูกเบียดเบียนอยู่ตลอดเวลาหรืออาจกล่าวว่าเป็นได้ง่ายกว่า โรคทางกายเท่านั้น

^๖ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๖๕/๑๑๐.

^๗ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๘๙/๑๓๗ – ๑๔๗.

^๘ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๓๒ ๗๗.ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๔๘/๕๗๑.

^๙ อ.จ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๖๒/๒๕๐.

๒.๓ ความหมายของการดูแลผู้ป่วยที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

๒.๓.๑ ความหมายตามภาษาศาสตร์^{๑๐}

“การดูแลผู้ป่วย” ตรงกับคำภาษาบาลีที่ว่า “คิลานุปัฏฐาก”^{๑๑} มาจากคำว่า “คิลาน”^{๑๒} ซึ่งแปลว่า คนไข้ หรือ คนป่วย และคำว่า “อุปัฏฐาก”^{๑๓} ซึ่งแปลว่าอุปัฏฐาก หรือปรนนิบัติ ดังนั้น คิลาน+อุปัฏฐาก = คิลานุปัฏฐาก แปลว่า การปรนนิบัติคนไข้หรือคนป่วย เมื่อใช้แสดงถึงบุคคลใน ภาษาบาลีนิยมลง อนุ^{๑๔} ปัจจัยที่ ท้ายศัพท์ ดังนั้น คิลานุปัฏฐาก + อนุ ปัจจัย = คิลานุปัฏฐาก แปลว่า “ผู้พยาบาลไข้”^{๑๕} หรือ ผู้ดูแลและผู้พยาบาลผู้ป่วย นั่นเอง

๒.๓.๒ ความหมายตามคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา

ในพระไตรปิฎก พบคำว่า “คิลานุปัฏฐากสส”^{๑๖} ในคิลานวัตถุกถา ซึ่งก็มีความหมาย เดียวกันกับความหมายทางภาษาศาสตร์ หมายถึง “การดูแลผู้ป่วยหรือพยาบาลผู้ป่วย” ดังข้อความที่ ได้กล่าวหรือให้ความหมายไว้แล้วข้างต้น

๒.๔ องค์ประกอบของการดูแลหรือพยาบาลผู้ป่วยตามแนวพระพุทธศาสนา

หลักแห่งการดูแลหรือพยาบาลผู้ป่วยตามแนวทางพระพุทธศาสนาประกอบด้วย ๓ ประการ คือ ๑. ผู้ป่วย ๒. ความเจ็บป่วย และ ๓. พยาบาลหรือผู้ดูแล มีรายละเอียดดังนี้ คือ^{๑๗}

๒.๒.๑. ผู้ป่วย หมายถึง ผู้ที่มีความเจ็บป่วยทางกายหรือเจ็บป่วยทางใจหรือเจ็บป่วยทั้ง ทางกายและทางจิตใจอันเนื่องมาจากโรคร้ายไข้เจ็บหรือความผิดปกติของสภาวะกายและใจ

๒.๒.๒. ความเจ็บป่วย หมายถึง ภาวะที่มีการเปลี่ยนแปลงหน้าที่ปกติทั้งด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ และสังคม ความเจ็บป่วยอาจมีสาเหตุเริ่มแรกจากความผิดปกติของอวัยวะต่าง ๆ ใน ร่างกาย หรือความผิดปกติของจิตใจ

๒.๒.๓. พยาบาลหรือผู้ดูแล คือผู้ที่คอยให้ความช่วยเหลือดูแลผู้ป่วย เพื่อให้คืนสู่สภาพ ของมนุษย์ในภาวะปกติที่สมบูรณ์ ในทางพระพุทธศาสนาแบ่งได้เป็นการพยาบาลทางกาย และการ พยาบาลทางใจ ดังจะมีรายละเอียดต่อไป

การดูแลหรือผู้พยาบาลผู้ป่วยจะเกี่ยวข้องกับการรู้จักชื่อโรค ประเภทและสาเหตุของการ เจ็บป่วยและการดูแลรักษา ไว้ดังนี้

^{๑๐}นางประไพ เพิ่มสิทธิกรณ์, "การพยาบาลผู้ป่วยตามแนวพระพุทธศาสนา", วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๕๖), หน้า ๓๕.

^{๑๑}วิ.ม. (บาลี) ๕ / ๓๖๖ / ๒๑๕. (ฉบับเฉลิมพระเกียรติ, จัดพิมพ์โดย มหาเถรสมาคม พ.ศ. ๒๕๔๙)

^{๑๒}พระธรรมกิตติวงศ์, ศัพท์วิเคราะห, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เสียงเชียง, ๒๕๕๐), หน้า ๒๖๖ .

^{๑๓}สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงชินวราลงกรณวิมล, พระคัมภีร์อริยธานัปทีปิกา, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๒๙๕ .

^{๑๔}สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, บาลีไวยากรณ์ วจวิภาคที่ ๒ อาขยาต และ กิตก์, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๑๙๓.

^{๑๕}วิ.ม. (ไทย) ๕ / ๓๖๖ / ๒๔๑.

^{๑๖}วิ.ม. (บาลี) ฉบับเฉลิมพระเกียรติ, จัดพิมพ์โดย มหาเถรสมาคม พ.ศ. ๒๕๔๙, ๕ / ๓๖๖ / ๒๑๕ .

^{๑๗}นางประไพ เพิ่มสิทธิกรณ์, "การพยาบาลผู้ป่วยตามแนวพระพุทธศาสนา", อ้างแล้ว, หน้า ๓๖.

๒.๔ ๑ ชื่อโรคต่าง ๆ ที่ปรากฏในพระพุทธศาสนา

คัมภีร์ในพระพุทธศาสนามีชื่อโรคชนิดต่างๆ ดังจะยกมากล่าวไว้ใน หัวข้อนี้ ดังนี้ โรคตา โรคหู โรคจมูก โรคลิ้น โรคกาย โรคศีรษะ โรคใบหู โรคปาก โรคฟัน โรคไอ โรคหืด โรคไข้หวัด โรคไข้ทรพิษ โรคไข้เชื่องซึม โรคท้อง โรคลงแดง โรคจู๋เสียต โรคลงราก โรคเรื้อน โรคกลาก โรคมือคร่อ โรคลมบ้าหมู โรคหิดเปื่อย โรคหิดด่าง โรคคุดทะราด โรคหูด โรคละอองบวม โรคอาเจียนโลหิต โรคเบาหวาน โรคเรื้อน โรคพุพอง โรคริดสีดวง^{๑๘} โรคอหิวาตกโรค^{๑๙} โรคหนองที่เท้า^{๒๐} โรคหิด โรคตุ่ม โรคกลิ่นตัวแรง โรคอมนุษย์เข้าสิง^{๒๑} โรคลม โรคลมขัดยอกตามข้อ โรคเท้าแตก เนื้ออก แผลไม่งอก^{๒๒} โรคพิษงู โรคโดนยาแฝด โรคท้องผูก โรคผอมเหลือง โรคผดผื่นคัน^{๒๓} โรคลมในท้อง^{๒๔} โรคร้อนในกาย^{๒๕} โรคเนื้ออกในลำไส้^{๒๖} โรคท้องร่วง^{๒๗} โรคฝี โรคปอด โรคพันธุกรรม^{๒๘} โรคออสกะ^{๒๙} โรคอัมพาต^{๓๐}

๒.๔.๒ ประเภทของความเจ็บป่วยและสาเหตุ

พระพุทธเจ้าทรงจำแนกชนิดของโรคออกเป็น ๒ ชนิด คือ โรคทางกาย (กายิกโรค) และโรคทางใจ (เจตสิกโรค)^{๓๑} ซึ่งผู้วิจัยจะได้นำเสนอรายละเอียดที่เราจะต้องนำมาศึกษาเกี่ยวกับดูแลผู้ป่วยดังต่อไปนี้

(๑) โรคทางกาย (กายิกโรค)

โรคทางกาย (กายิกโรค หรือ Physical Disease) หมายถึง การเจ็บป่วยทางกาย เช่น ป่วยด้วยโรคตา โรคหู โรคจมูก โรคลิ้น โรคในกาย โรคศีรษะ โรคในช่องหูโรคปาก เป็นต้น ซึ่งสามารถดูแลรักษา บรรเทาได้โดยใช้ยาทั่วไปตามอาการนั้น ๆ

สาเหตุการเกิดโรคทางกาย อาจเกิดจากสาเหตุปัจจัยภายนอกหรือภายในก็ได้ในทางพระพุทธศาสนาได้ อธิบายว่า กรรมเป็นเหตุปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดความเจ็บป่วยขึ้นได้ เพราะกรรมอัน

^{๑๘} อัง. ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๙-๑๓๑.

^{๑๙} วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๐๐/๑๕๕.

^{๒๐} วิ. ม. (ไทย) ๕/๒๔๙/๑๘.

^{๒๑} วิ. ม. (ไทย) ๕/๒๖๔/๔๘-๔๙.

^{๒๒} วิ. ม. (ไทย) ๕/๒๖๕-๒๖๗/๕๐-๖๐.

^{๒๓} วิ. ม. (ไทย) ๕/๒๖๘/๖๐-๖๒.

^{๒๔} วิ. ม. (ไทย) ๕/๒๗๓/๖๙.

^{๒๕} วิ. ม. (ไทย) ๕/๒๗๘/๗๖.

^{๒๖} วิ. ม. (ไทย) ๕/๓๓๓/๑๘๙-๑๙๐.

^{๒๗} วิ. ม. (ไทย) ๕/๓๖๕/๒๓๙-๒๔๑.

^{๒๘} ม. ม. (ไทย) ๑๓/๓๖๘/๔๕๔-๔๕๕.

^{๒๙} ที. ปา. (ไทย) ๑๑/๘-๙/๘-๙., ส. ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๔/๑๔๕-๑๔๖.

^{๓๐} วิ. ม. (ไทย) ๔/๑๑๙/๑๘๔-๑๘๗.

^{๓๑} อัง. จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๕๗/๒๑๗.

เป็นผลจากการกระทำที่สนับสนุนให้เกิดโรคจากสาเหตุ ๒ ประการ คือ^{๓๒}

๑) อดีตกรรม คือ ผลจากการกระทำในอดีตที่เคยเบียดเบียนสัตว์หรือสิ่งมีชีวิตในอดีต เมื่อเกิดเป็นมนุษย์ก็จะมีอาการเจ็บป่วยมาก สืบเนื่องมาจากผลกรรมที่กระทำในอดีตส่งผลให้ได้รับ

๒) ปัจจุบันกรรม คือ การกระทำต่าง ๆ ในปัจจุบันซึ่งเป็นผลและเป็นอันตรายต่อสุขภาพ หรือความปลอดภัยในชีวิต คือ ก่อให้เกิดโรค หรือ ความเจ็บป่วยต่าง ๆ

พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงการกระทำในอดีตว่า เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคหรือเป็นบุคคล ที่มีโรคเบียดเบียน เพราะถือตามเรื่องกฎแห่งกรรม ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสกรรมและผลของกรรมว่า “เรามีกรรมเป็นของตน และเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เราทำกรรมใดไว้ จะเป็นกรรมดีหรือกรรมชั่วก็ตาม ย่อมเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น สืบไป”^{๓๓}

การเกิดโรคทางกาย มีหลายสาเหตุ คือ โรคเกิดจากดี เสมหะ ลม ไข้สันนิบาตฤดู แปรปรวน การบริหารไม่สม่ำเสมอ การใช้ความเพียรเกิดกำลัง ผลของการหนาว ร้อนหิวกระหาย ปวดอุจจาระ ปวดปัสสาวะ^{๓๔} ธาตุ^{๓๕} การไม่รู้ประมาณในการบริโภค^{๓๖} การถูกสัมผัสจากเชื้อบุง และสัตว์เลื้อยคลาน^{๓๗} การถูกทำลาย และการมีอายุมาก

สาเหตุของการเกิดโรคทางกาย ดังปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนานี้ ใกล้เคียงกับศาสตร์ทางการแพทย์ มีเพียงสาเหตุเดียว ที่มีกล่าวเฉพาะในพระพุทธศาสนา คือสาเหตุของโรคที่เกิดจากผลกรรม ดังพุทธพจน์ที่ว่า

บุคคลในโลกนี้...เป็นผู้เบียดเบียนสัตว์ทั้งหลาย ด้วยฝ่ามือบ้าง ด้วยก้อนหินบ้าง ด้วยท่อนไม้บ้าง ด้วยศัสตราบ้าง เพราะกรรมนั้นที่เขาให้บริบูรณ์

ยึดมั่นไว้อย่างนั้น...หลังจากตายแล้ว ถ้าไม่ไปเกิดในอบาย ทุกติ วินิบาตนรก กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ในที่ใดๆ เขาก็จะเป็นผู้มีโรครมาก...มานพ การที่บุคคลเป็นผู้เบียดเบียนสัตว์ทั้งหลาย ด้วยฝ่ามือบ้าง...นี้เป็นปฏิปทาที่เป็นไปเพื่อความมีโรครมาก^{๓๘} เรามีกรรมเป็นตน เป็นผู้รับผลของกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เราทำกรรมใดไว้ จะเป็นกรรมดี หรือกรรมชั่วก็ตาม ย่อมเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น”^{๓๙}

^{๓๒} พระครูประสิทธิ์กิตติสาร (จำลอง กิตติสารโร / นิติธรรม), "การศึกษาเชิงเปรียบเทียบแนวคิด วิธีการรักษาสุขภาพจากพระไตรปิฎกกับแนวคิดวิธีการรักษาสุขภาพของแพทย์แผนไทยโดยพระสงฆ์", **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕). หน้า ๒๕.

^{๓๓} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๘๙/๓๕๐., อัง. ทสก. (ไทย) ๒๔/๔๘/๑๐๔.

^{๓๔} อัง. ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๙-๑๓๑.

^{๓๕} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑/๓๐๖-๓๐๗., อัง. ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๑/๑๗.

^{๓๖} พุ. ธ. (ไทย) ๒๕/๓๒๕/๑๓๔.

^{๓๗} อัง. จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๕๗/๒๑๘.

^{๓๘} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๘๑/๓๕๑.

^{๓๙} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๘๙/๓๕๐., อัง. ทสก. (ไทย) ๒๔/๔๘/๑๐๔.

บุคคลทำกรรมใด ทางกาย ทางวาจา ทางใจ กรรมนั้นแลเป็นสมบัติของเรา ทั้งเขาจะนำกรรมนั้นไปได้ อนึ่ง กรรมนั้นย่อมติดตามเขาไป ดุจเงาติดตามตัว ฉะนั้น^{๔๐}

สรุปความว่า “โรคกรรม” พบได้ในการแพทย์แผนปัจจุบัน ที่ว่าโรคบางชนิดแพทย์ไม่สามารถหาสาเหตุและวินิจฉัยโรคได้ เรียกว่าโรคทำนองนี้ว่า “โรคที่ดูแลรักษาไม่หาย” หรือ “โรคที่รักษายาก” เป็นต้น ทางพระพุทธศาสนาเรียกว่าเป็น “โรคกรรม” จะดูแลรักษาอย่างไร ใช้ความพยายามแค่ไหนก็ไม่หาย จนกว่าจะสิ้นกระแสแห่งกรรมนั่นเอง

(๒) โรคทางใจ (เจตสิกโก โรค)

สาเหตุที่เกิดโรคทางใจ (เจตสิกโก โรค หรือ Mental disease) พระพุทธศาสนากล่าวว่าเกิดจากกิเลส ตัณหาครอบงำจิตใจ ซึ่งหมายถึง โรคที่เกิดทางใจ อันเกิดจากอนุสัยหรืออาสวกิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในภวังคจิต เช่น อนุสัย ๕ อุกุศลมูล ๓ (ความโลภ ความโกรธ ความหลง) ความอิจฉา ริษยา ความหึงหวง ความวิตกกังวล ความอาลัยอาวรณ์ ความคับแค้นใจ เป็นต้น เหล่านี้ทางพระพุทธศาสนาเรียกว่าเป็นโรคทางใจ (Spiritual disease) ซึ่งแตกต่างจากโรคทางระบบประสาทในการแพทย์ปัจจุบันเรียกชื่อว่าโรคจิตประสาท ดังจะพบได้ว่าบางครั้งไม่ได้เป็นโรคทางจิต แต่ก็ยังมีอาการของโรคทางใจต่าง ๆ ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น เช่นเกิดความโกรธ ความกลัว ฟุ้งซ่าน หรือเกิดความวิตกกังวลได้

ในสมัยพุทธกาลจึงปรากฏพระภิกษุสงฆ์เหล่านี้ได้กระทำการที่ไม่ดีไม่งามลงไปด้วยอำนาจกิเลสจนเป็นเหตุให้พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงบัญญัติพระวินัย เพื่อปกครองสงฆ์เหล่านี้ให้อยู่ในระเบียบของพระภิกษุ และก็ปรากฏว่าพระภิกษุผู้เป็นต้นบัญญัติที่มีความประพฤติไม่ดีไม่งามไม่เหมาะสมเหล่านี้ ล้วนเป็นปุถุชนโดยส่วนมาก เช่น พระสุทินผู้เป็นต้นบัญญัติปาราชิกข้อการเสพเมถุนธรรม หรือ กลุ่มพระภิกษุฉัพพัคคีย์ เป็นต้น นอกจากนี้ กิเลสต่างๆ เหล่านี้ยังก่อให้เกิดโรคทางจิตใจของบรรพชิต โดยเฉพาะอีก ๔ ประการ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย โรคของบรรพชิต ๔ อย่างนี้โรค ๔ อย่าง อะไรบ้าง คือ

๑) ภิกษุในธรรมวินัยนี้เป็นคนมักมาก คับแค้น ไม่สันโดษด้วยจีวร บิณฑบาตเสนาสนะ และคิลานปัจจัยเภสัชบริขารตามแต่จะได้

๒) เมื่อเธอมีมักมาก คับแค้น ไม่สันโดษด้วยจีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และคิลานปัจจัยเภสัชบริขารตามแต่จะได้ ย่อมตั้งความปรารถนาชั่วเพื่อไม่ให้ผู้อื่นดูหมิ่น เพื่อให้ได้ลาภสักการะและชื่อเสียง

๓) เธอวิ่งเต้น ขวนขวาย พยายามเพื่อไม่ให้ผู้อื่นดูหมิ่น เพื่อให้ได้ลาภสักการะและชื่อเสียง

๔) เธอเข้าไปหาตระกูลทั้งหลาย นุ่งกล่าวธรรม กลั่นอุจจาระและปัสสาวะเพื่อให้เขานับถือ ภิกษุทั้งหลาย โรคของบรรพชิต ๔ อย่างนี้แล^{๔๑}

เพราะฉะนั้น โรคทางใจ (จิต) หมายถึง ความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นเนื่องจากความผิดปกติทางจิตใจหรือทางอารมณ์ มีความเครียดและความกังวลที่รุนแรงพระพุทธศาสนา ได้กล่าวถึงอาการเศร้าโศก คร่ำครวญ ร่ำไรรำพัน เสียใจ สิ้นหวัง เพราะเกิดจากการประสพสิ่งอันไม่เป็นที่รักที่พอใจ ความ

^{๔๐} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๓๑/๑๖๐.

^{๔๑} อัง.จตุกก. (บาลี) ๒๑/๑๕๗/๑๖๒-๑๖๓, อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๕๗/๒๑๗-๒๑๘.

พลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รักความไม่สมปรารถนา^{๔๒} ทำให้ป่วยหรือมีอาการทางจิต จนเกิดอาการ วิกัลจริต (อุมมตตโก) มีจิตแปรปรวน (จิตตวิปริยาปนโน) มีจิตฟุ้งซ่าน (วิกิขิตตจิตโต) มีความจำ ผิดปกติ (วิสญญา) อันเนื่องมาจากความผิดปกติทางกายคือสมอง บันดาลอาการดังกล่าวเป็นโรคทางจิตตามทฤษฎีทางการแพทย์ปัจจุบัน

การเกิดโรคทางใจ พระพุทธศาสนากล่าวว่า เกิดจากกิเลส ตัณหาครอบงำจิตใจ ดังพุทธพจน์ที่ว่า

“สัตว์ผู้อ้างว่า ตนเองไม่มีโรคทางกายระยะเวลา ๑ ปีบ้าง ๒ ปีบ้าง ๓ ปีบ้าง ๔ ปีบ้าง ๕ ปีบ้าง ๒๐ ปีบ้าง ๓๐ ปีบ้าง ๔๐ ปีบ้าง ๕๐ ปีบ้าง แม้ยิ่งกว่า ๑๐๐ ปีบ้าง ยังพอมืออยู่ แต่สัตว์ผู้กล่าวอ้างว่า ตนเองไม่มีโรคทางใจตลอด ระยะเวลา แม้ครู่เดียวหาได้โดยยาก ยกเว้นท่านผู้หมดกิเลสแล้ว”^{๔๓}

ในประเภทของโรคดังกล่าวนี้ เมื่อหากพิจารณาแล้ว จะเห็นว่ามีคุณสมบัติคล้อยกับ ทุกข์อริยสัจ จำแนกได้เป็น ดังนี้

ความเกิด ความแก่ และความตาย จัดเป็นโรคทางกาย (กายโก โรโค)

ความเศร้าใจ ความคร่ำครวญ พิโรธำพิน ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจความประจวบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รัก ความพลัดพรากจากสิ่งทีรัก ความไม่ได้สิ่งที่ตนปรารถนา จัดเป็นโรคทางใจ โดยย่ออุปาทานชั้น ๕ จัดเป็นโรคทางใจ (เจตสีโก โรโค)^{๔๔}

พระพุทธศาสนาไม่เพียงแต่จะกล่าวถึงโรคทางกายและโรคทางใจเท่านั้น แต่ยังได้กล่าวถึงโรคทางจิตตามทฤษฎีของทางการแพทย์ในยุคปัจจุบัน^{๔๕} โรคทางจิตตามวิถีแพทย์ปัจจุบัน เกิดขึ้นจากหลายสาเหตุซึ่งมีความแตกต่างกันไป เช่น โรคทางจิตมีสาเหตุมาจากพันธุกรรม ความผิดปกติทางโครโมโซม โครงสร้างของร่างกาย อายุ เพศ การแต่งงาน เชื้อชาติ การตั้งครรรภ์ อาชีพ และภาวะทางการทำงาน ปัจจัยทางครอบครัว สังคมและวัฒนธรรม สุรา ความเจ็บป่วย ความแปรปรวนทางสมองทั่วไป การติดเชื้อ สิ่งเป็นพิษความแปรปรวนทางต่อมไร้ท่อ การขาดสิ่งที่จำเป็น การขาดออกซิเจน การขาดอาหาร การขาดวิตามิน การขาดการนอน การขาดความฝัน การขาดสิ่งเร้า การแยกจากสังคมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความเศร้าใจความขัดแย้งทางใจ^{๔๖}

๒.๔.๓ การดูแลรักษาผู้ป่วยทางกายและทางใจในพระพุทธศาสนา

การดูแลรักษาผู้ป่วยทั้งทางกายและทางใจที่ปรากฏในพระพุทธศาสนานั้นพระพุทธองค์ได้ทรงเล็งเห็นความสำคัญเกี่ยวกับการดูแลผู้ป่วยของภิกษุที่เป็นกำลังหลักในการเผยแผ่ทางพระพุทธศาสนาโดยเฉพาะการดูแลผู้ป่วยทางกายและทางใจไม่ปกติ ก็ไม่สามารถที่จะเข้าถึงปัญญาได้ ดังนั้นพระองค์จึงทรงอนุญาตให้ภิกษุดูแลรักษาตนเองได้

^{๔๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๕.

^{๔๓} อง. จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๕๗/๒๑๗.

^{๔๔} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๔๖/๑๑๗.

^{๔๕} จำลอง ดิษยวณิช, ศ.น.พ., วิปัสสนากรรมฐานและเชาว์อารมณ์, (เชียงใหม่: โรงพิมพ์แสงศิลป์, ๒๕๕๓), หน้า ๑๑๓.

^{๔๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๒-๕๓.

๒.๕ การดูแลหรือพยาบาลผู้ป่วยทางกาย

ในการดูแลพยาบาลผู้ป่วยทางกาย ปรากฏรายละเอียดในศิลาณวัตถุถา^{๔๗} และทฎิยอุฎฐฎานกสูตร^{๔๘} ซึ่งพระพุทธร๑ค้ทรวงแสดงลักษณะของผู๑ป่วยที่ดีและไม่ดี และหน้าที๑ ของผู๑ทำหน้าที๑ดูแลพยาบาลผู๑ป่วยที่ดีและไม่ดี ว่าเป็นอย่างไร การดูแลพยาบาลทางกาย ผู๑วิจัยจะขอยกเอาไว๑ตอนท้ายเรื่อง การปรนนิบัติทางกาย พบว่าพระพุทธร๑ค้ทรวงเป็นผู๑นำในการดูแลพยาบาลผู๑ป่วยด้วยพระองค้เองดังต๑ไปนั้

เรื่องที๑ ๑. มีเรื่องเล่าไว้ว่า สมัยหนึ่ง พระพุทธร๑เจ้าทรวงเสด็จไปเยี่ยมภิกษุอาพาธ ตามศาลาโรงไข๑ (คิลาณศาลา) หรือตามที๑พักอาศัย ทรวงพบภิกษุอาพาธรูปหนึ่งถูกทอดทิ้ง นอนเกลือกกลิ้งอยู่กั๑อุจจาระและปัสสาวะของตนเอง ไม่มีภิกษุใ๑มาช่วยรักษาดูแลเลย เพราะภิกษุรูปนั้ไม่มีอุปะการคุณแก่ภิกษุท้๑หลาย พระองค้จึงทรวงดูแลภิกษุนั้ โดยรับสั่งกั๑พระอานนทซึ่งติดตามไปด้วยว่า “อานนทเธอไปตักน้ำมา เราจะอาบน้ำให้ภิกษุนั้” เมื่อพระอานนทไปตักน้ำมาถวาย พระพุทธร๑ค้ทรวงสร๑น้ำพระภิกษุรูปนั้จนร่างกายสะอาด หลังจากนั้นได้รับสั่งว่า

“ดูก่อนภิกษุท้๑หลาย พวกเธอไม่มีมารดา ไม่มีบิดา ผู๑คอยพยาบาลดูแล ภิกษุท้๑หลาย ถ้าพวกเธอไม่ดูแลกันเอง ใครเล่าจะคอยดูแลพวกเธอ ภิกษุท้๑หลาย ผู๑จะพยาบาลดูแลเรากั๑จึงดูแลภิกษุไข๑เกิด ถ้ามีอุปะฌมย์ อุปะฌมย์พึงพยาบาลดูแลภิกษุไข๑นั้จนตลอดชีวิต (หรือ) จนกว่าเธอจะหาย ถ้ามีอาจารย์ อาจารย์พึงดูแลภิกษุไข๑นั้จนตลอดชีวิต (หรือ) จนกว่าเธอจะหาย ถ้ามีสัทธิวิหาริก^{๔๙} (ศิษย์, ผู๑อยู่ด้วย) สัทธิวิหาริกพึงดูแลภิกษุไข๑นั้จนตลอดชีวิต (หรือ) จนกว่าเธอจะหาย ถ้ามีอันเตวาสิก^{๕๐} (ศิษย์, ภิกษุผู๑ขออยู่ร่วมสำนัก) อันเตวาสิกพึงดูแลภิกษุไข๑นั้จนตลอดชีวิต (หรือ) จนกว่าเธอจะหาย ถ้ามีภิกษุผู๑ร่วมอุปะฌมย์ ผู๑ร่วมอุปะฌมย์พึงดูแลภิกษุไข๑นั้จนตลอดชีวิต (หรือ) จนกว่าเธอจะหาย ถ้ามีภิกษุผู๑ร่วมอาจารย์ ผู๑ร่วมอาจารย์พึงดูแลภิกษุไข๑นั้จนตลอดชีวิต (หรือ) จนกว่าเธอจะหาย ถ้าไม่มีอุปะฌมย์ อาจารย์สัทธิวิหาริก อันเตวาสิก ผู๑ร่วมอุปะฌมย์ หรือผู๑ร่วมอาจารย์ สงฆ๑ต๑องดูแลภิกษุไข๑นั้ ถ้าไม่ดูแลหรือพยาบาล ต๑องอาบัติทุกกฏ” จะเห็นว้๑

พระพุทธร๑ค้ทรวงเป็นผู๑นำในการดูแลผู๑ป่วยด้วยพระองค้เอง ไม่แสดงอาการรังเกียจแม้แต่น้อย และทรวงตร๑สว่า ภิกษุใ๑ที๑ต๑องการจะพยาบาลดูแลและให้การดูแลพระองค้ กั๑จึงให้การดูแลภิกษุไข๑เกิด และทรวงให้ยกย๑งภิกษุผู๑พยาบาลดูแลไข๑ด้วย^{๕๑} ยังตร๑สสั่งให้ภิกษุช่วยดูแลรักษากันและกันในเวลาเจ็บไข๑ เพราะภิกษุสงฆ๑ไม่มีมารดา บิดาที๑จะคอยรักษาดูแล และเมื่อรูปใ๑ไม่เอาใจใส่ซึ่งกันและกันก็๑จะทรวงปรึ๑อาบัติทุกกฏ

^{๔๗} วิ.ม. (ไทย) ๕ / ๓๖๕ / ๒๓๙ - ๒๔๓.

^{๔๘} อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒ / ๑๒๔ / ๒๐๔ - ๒๐๕ .

^{๔๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน๑ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๔๒๙.

^{๕๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๓๓.

^{๕๑} วิ.ม. (ไทย) ๕ / ๓๖๕ / ๒๔๐.

พระพุทธริยาวัตรของพระพุทธเจ้า ในคราวที่เสด็จไปโปรดพระพุทธบิดา ซึ่งทรงประจวบ
หนักครั้งนั้น ก็เป็นเรื่องหนึ่งที่จะควรจะยกมาสาธกไว้ในที่นี้ด้วย เป็นเรื่องราวการดูแลผู้ป่วยในทาง
พระพุทธศาสนา ที่พระพุทธริยวงศ์ทรงปฏิบัติไว้ในครั้งโพธิกาล ดังปรากฏในเรื่องที่ ๒ ว่า

เรื่องที่ ๒. มีเรื่องเล่าไว้ว่า สมัยหนึ่งเมื่อ พระพุทธเจ้าประทับอยู่ ณ ปามหาวัน ใกล้กรุงเวสาลี
ทรงทราบข่าวว่าพระเจ้าสุทโธทนะ พุทธบิดาทรงประชวรหนัก ด้วยพระโรคชรา พระองค์ทรงเสด็จ
พร้อมด้วยพระสาวก เสด็จไปเยี่ยม พุทธบิดาที่กรุงกบิลพัสดุ์ ซึ่งมีพระอาการเพียบหนักแล้วทรง
บำเพ็ญ ปิตุอุปัฏฐากธรรม ถวายการพยาบาลดูแลตามพุทธริยสัถย์ กล่าวคือ ในขณะนั้นพระเจ้าสุทโธทนะ
ได้รับการบีบคั้นจากอาพาธเกิดทุกข์เวทนาอย่างยิ่ง มีพระอาการทรมานทรมานหมดสติ พระพุทธริยวงศ์ทรงยก
พระหัตถ์ตั้งพระทัยอธิษฐานจิตบำบัดโรคาพาธ แล้วทรงลูบลงที่พระเศียรของพระพุทธบิดา พระองค์
ทรงเช็ด พระพักตร์ของพระบิดาด้วยน้ำ ที่พระสารีบุตรนำมาถวาย พระอาพาธก็ทุเลาลงด้วย
พระบารมี พระอาณนัทยกมือลูบที่พระหัตถ์เบื้องซ้าย อาการอาพาธกล้าข้างซ้ายก็ทุเลาลง พระราหุล
ยกมือลูบที่พระปฤษฎาง (หลัง) อาพาธกล้าที่พระกายก็ทุเลาลง แล้วทรงแสดงธรรมโปรดพุทธบิดา
ด้วยเรื่อง ความเป็นอนิจจังของสังขาร พระเจ้าสุทโธทนะทรงสำราญพระกาย คลายความทุกข์
อันสาหัส และได้สำเร็จจอร์หันต์ในบัดนี้ปลายแห่งพระชนม์ชีพ จากนั้นอีก ๗ วัน ก็สิ้นพระชนม์ชีพ
(ปรินิพพาน) ด้วยอนุภาติเสสนิพพาน^{๕๒}

นอกจากพระพุทธริยวงศ์จะทรงดูแลผู้ป่วยในฐานะที่เป็นพระพุทธบิดา ในเรื่องที่ ๒ แล้ว
แม้กระทั่งกับพระภิกษุสงฆ์สาวก พระพุทธริยวงศ์ก็ทรงกระทำให้เป็นตัวอย่างด้วยเช่นกัน ดังปรากฏใน
เรื่องที่ ๓ ว่า

เรื่องที่ ๓. มีเรื่องเล่าไว้ว่า มีหลักฐานปรากฏอยู่ในอรรถกถาธรรมบท คือ สมัยหนึ่ง
พระพุทธเจ้า เมื่อประทับอยู่กรุงสาวัตถี ทรงทราบว่า “พระติสสะเถระ” นอนป่วยด้วยร่างกายเน่า
เปื่อยไปทั้งตัว มีตุ่มหนองผื่นคันขึ้นเต็มตัว น้ำเหลืองเปิกขึ้น เลอะเทอะเปรอะเปื้อน รวมทั้งผ้าห่ม
และผ้าห่มเปื้อนเลือดเปื้อนหนองและโรคคลุ้มคลั่งระงูร่างกายแตกยับไม่ไหว ไม่มีใครดูแล เพราะ
รังเกียจ และกลัวโรคติดต่อ ผ้าห่มและผ้าห่มเปื้อนเลือดเปื้อนหนอง พวก (พระภิกษุสังฆิการิก)
พระลูกศิษย์ทอดทิ้งไปหมดแล้ว จากที่ไม่อาจปฏิบัติดูแลได้จึงพากันทอดทิ้งไป ท่านจึงไม่มีที่พึ่ง
นอกจากพระองค์แล้ว ไม่มีใครเป็นที่พึ่งแก่พระติสสะเถระเลย พระองค์ทรงดำริต่อไปว่า นอกจาก
พระองค์แล้วไม่มีใครเป็นที่พึ่งแก่เธอได้ พระองค์จึงเสด็จไปเยี่ยมในวิหารของพระติสสะเถระ ทรงนำ
กาน้ำมาตั้งที่เตาไฟต้มให้ร้อน แล้วนำผ้าที่เปื้อนเลือดของเธอมาหวังว่าจะซักให้ ก็พอดีพระสงฆ์เห็น
เข้าจึงทูลว่า “งานนี้ข้าพระพุทธเจ้าทำเองพระพุทธเจ้าข้า” ท่านหยิบผ้าที่มีน้ำเหลืองมาให้ภิกษุช่วยไป
ซักทำความสะอาด โดยลวกน้ำร้อน และตากแดดจนแห้ง ท่านนำผ้าไปชุบน้ำร้อนแล้วเช็ดตัวของพระ
ติสสะเถระ ที่มีน้ำเหลืองกรังทั่วตัวจนน้ำเหลืองแห้งและร่างกายสะอาด จึงนำผ้าสบง และจีวรมาใส่ให้
พระติสสะเถระ เวลานั้นพระติสสะ มีความเบาใจ ชื่นใจ มีอาการปลอดโปร่งขึ้นมา เพราะผู้ที่ทำให้นั้น
คือพระพุทธเจ้า กำลังใจก็ยิ่งเข้มขึ้นมาก เมื่อร่างกายสะอาดเบาสบายแล้ว มีจิตและอารมณ์เป็นหนึ่ง
เดียวแล้ว

^{๕๒} สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระปรมานุชิตชิโนรส, **ปฐมสมโพธิกถา**, ฉบับแปล วัดพระเชตุพน
วิมลมังคลาราม ราชวรมหาวิหาร จัดพิมพ์, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๓๗), หน้า ๒๐๖ - ๒๐๗ .

พระองค์จึงตรัสพระคาถาแก่พระติสสะเถระ ผู้มีร่างกายเน่าเปื่อยดังนี้ว่า “อีกไม่นานนัก ร่างกายนี้จักปราศวิญญาน ถูกทอดทิ้งทับถมแผ่นดิน เหมือนท่อนไม้ที่ไร้ประโยชน์ฉะนั้น”^{๕๓} และทรงตรัสเป็นธรรมเทศนาว่า “อจิริ วตฺถิ กาโย”^{๕๔} แล้วตรัสแก่พระติสสะเถระ ว่า “ภิกษุ กายของเธอนี้ มีวิญญานไปปราศแล้ว หาอุปการะมิได้ จักนอนบนแผ่นดินเหมือนท่อนไม้ไม่มีประโยชน์” ดังนี้แล้ว หลังจากที่พระติสสะเถระฟังเทศนาจบเพียงเท่านั้น ท่านก็บรรลอรหัตพร้อมด้วยปฏิสัมภิทา^{๕๕} แล้วก็นิพพานทันที จะเห็นได้ว่านอกจากให้การดูแลผู้ป่วยทางด้านร่างกายและ ด้านจิตใจแล้ว พระองค์ยังแสดง อมตะธรรม โดยเฉพาะให้เห็นความไม่เที่ยงแท้ของสังขารร่างกายนี้ ว่าไม่นานวิญญานก็จะดับไปด้วย ดังพระติสสะเถระได้บรรลุพระนิพพาน เมื่อได้ฟังธรรมของพระพุทธองค์แล้ว

นอกจากนี้แล้วพระพุทธเจ้ายังตรัสถึงคุณสมบัติของผู้ดูแลพยาบาลที่ดีที่ควรดูแลภิกษุไข้ และผู้ดูแลผู้ป่วยที่ไม่ดีไม่ควรได้รับการดูแลพยาบาลภิกษุไข้ไว้ด้วยดังนี้

๒.๕.๑ คุณลักษณะของผู้รับการดูแลหรือรักษา

การดูแลหรือรักษาภิกษุไข้ในสมัยพุทธกาล พระพุทธองค์ทรงประทานการดูแลรักษา พระภิกษุไข้ ดังปรากฏในปฐมอุปัฏฐากสูตร ซึ่งว่าด้วยภิกษุไข้ที่ดูแลหรือรักษาได้ยากและง่าย ความว่า “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุไข้ประกอบด้วยธรรม ๕ ประการ เป็นผู้ดูแลหรือพยาบาลได้ยาก ธรรม ๕ ประการ คือ”

๑) ไม่ทำสิ่งที่ เป็นสัปปายะ

๒) ไม่รู้จักประมาณในสิ่งที่ เป็นสัปปายะ

๓) ไม่ฉันทา

๔) ไม่บอกอาการที่มีอยู่ตามความเป็นจริงแก่ผู้ดูแลที่ปรารถนาประโยชน์ เช่น ไม่บอกอาการที่กำเริบว่า “กำเริบ” ไม่บอกอาการที่ทุเลาว่า “ทุเลา” ไม่บอกอาการที่ยังทรงอยู่ว่า “ทรงอยู่”

๕) ไม่อดกลั้นต่อเวทนาทั้งหลายอันมีในร่างกายที่เกิดขึ้นแล้วเป็นทุกข์ กล่าวแข็งเจ็บปวด เฝ็ดร้อน ไม่น่ายินดี ไม่น่าพอใจ พรากชีวิต ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุไข้ประกอบด้วยธรรม ๕ ประการนี้แล เป็นผู้พยาบาลได้ยาก”^{๕๖}

คุณลักษณะของผู้รับการรักษาคือต้องประกอบด้วยเป็นผู้รู้จักสร้างความสบายรู้จักประมาณ รักษาง่าย บอกอาการตามความจริง มีความอดทนต่อโรคที่เกิดขึ้น

คุณลักษณะของแพทย์ผู้ดูแลรักษา เป็นเรื่องสำคัญดังจะเห็นได้ว่า สมัยที่พระพุทธองค์ประทับอยู่ ณ พระเชตวัน กรุงสาวัตถี ขณะเสด็จจาริกไปตามเสนาสนะ ทอดพระเนตรเห็นภิกษุรูปหนึ่งเป็นโรคท้องร่วงนอนเกลือกกลิ้งอยู่กับกองอุจจาระปัสสาวะของตน ไม่มีภิกษุมาช่วยดูแลรักษาพยาบาลเพราะภิกษุรูปนั้นไม่มีอุปการคุณแก่ภิกษุทั้งหลาย พระพุทธองค์ทรงทราบเรื่องนี้

^{๕๓} ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/ ๔๑ / ๓๘ .

^{๕๔} มหามกุฏราชวิทยาลัย, พระธัมมปทัฏฐกถาแปล ภาค ๒, พิมพ์ครั้งที่ ๑๘, (นครปฐม: โรงพิมพ์ มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๒๒๒.

^{๕๕} มหามกุฏราชวิทยาลัย, พระธัมมปทัฏฐกถาแปล ภาค ๒, อ่างแล้ว, หน้า ๒๒๕ .

^{๕๖} อง ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๒๓/๒๐๓.

จึงตรัสสั่งให้ภิกษุสงฆ์ช่วยดูแลรักษาพยาบาลกันและกันในเวลาเจ็บไข้ เพราะในภิกษุไม่มีบิดามารดาที่จะคอยรักษาพยาบาล และทรงตรัสเกี่ยวกับผู้ดูแลรักษาพยาบาลไว้ว่า

"ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้ดูแลพยาบาลภิกษุไข้ประกอบด้วยธรรม ๕ ประการ ไม่ควรพยาบาลภิกษุไข้ คือ

๑) ไม่สามารถจัดยา

๒) ไม่ทราบสิ่งที่เป็นสัปายะและสิ่งที่ไม่เป็นสัปายะ นำสิ่งที่ไม่เป็นสัปายะเข้ามา นำสิ่งที่เป็นสัปายะออกไป

๓) เห็นแก่อามิสพยาบาล ไม่มีจิตเมตตาพยาบาล

๔) รังเกียจที่จะนำอุจจาระ ปัสสาวะ อาเจียน หรือน้ำลายออกไปทิ้ง

๕) ไม่สามารถชี้แจงให้ภิกษุไข้เห็นได้ชัด ชวนใจให้ยอมรับเอาไปปฏิบัติเราใจให้อาเจียนแกลั่วกล่ำ ปลอบชโลมใจให้สดชื่นร่าเริงด้วยธรรมิกถาตามกาลอันควร

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้พยาบาลภิกษุไข้ประกอบด้วยธรรม ๕ ประการนี้แล ไม่ควรพยาบาลภิกษุไข้"^{๕๗}

สรุปได้ว่า ภิกษุผู้เป็นดูแลรักษาพยาบาลหรือแพทย์ในการดูแลรักษาคนไข้ต้องมีลักษณะที่ดีคือ สามารถจัดยา รู้เรื่องยา รู้ความสะอาดกลายไม่เห็นแก่อามิส มีจิตเป็นพยาบาลไม่รังเกียจสามารถชี้แจงโรคได้ และสามารถทำให้จิตของผู้ป่วยร่าเริงเบิกบานได้เป็นอย่างดี

๒.๕.๒ พุทธวิธีการดูแลผู้ป่วยไว้ ๓ ประการดังนี้ คือ

ในพระพุทธศาสนามีการพูดถึงพุทธวิธีการดูแลผู้ป่วยไว้ ๓ ประการ คือ

๑) พระหัตถ์ ทรงเอื้อม

๒) พระโอษฐ์ เอ่ยอ้า

๓) พระพักตรา ยิ้มแย้ม^{๕๘}

พระหัตถ์ ทรงเอื้อม^{๕๙} โดยให้ความหมายว่า เมื่อพระพุทธเจ้าทรงเยี่ยมไข้ตามที่ปรากฏในเรื่องที่กล่าวมาแล้ว ทรงเอื้อมพระหัตถ์ลงมือปฏิบัติภิกษุอาพาธด้วยพระหัตถ์ของพระองค์เอง โดยมีได้ทรงรื้อหรือทรงถือพระองค์หรือทรงรังเกียจแต่อย่างใด นำมาซึ่งความปิติอบอุ้มใจซาบซึ้งใจในพระมหากรุณาธิคุณแก่พระภิกษุเหล่านั้นที่นอนชมพิชไข้ รอความตาย แบบไร้ญาติขาดมิตรเลยทีเดียว

ปากอ้า หมายถึง ทุกครั้งที่เวลาให้การดูแลรักษาหรือการตรวจเยี่ยมผู้เจ็บป่วย พระองค์ได้มีการพูดคุยและซักถามอาการเจ็บป่วย หรืออาการต่างๆ ไปด้วยความห่วงใยและเป็นกันเอง ด้วยคำพูดที่นุ่มนวลอ่อนหวานน่าฟังยิ่งนัก

^{๕๗} อด.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๒๔/๒๐๔.

^{๕๘} พระพิพิธธรรมสุนทร (สุนทร ญาณสุนทร), พระพุทธเจ้าเยี่ยมไข้, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เสียงเขียน, ๒๕๔๖), หน้า ๒-๕.

^{๕๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕-๖.

หน้ายิ้ม หมายถึง ผู้ดูแลพยาบาลมีหน้าตาที่ยิ้มแย้มแจ่มใสเต็มใจให้บริการผู้เจ็บป่วย ด้วยท่าที่นุ่มนวลและเป็นกันเอง ไม่แสดงอาการบึ้งตึงหรือหน้าว้าวคิ้วขมวด หรือแสดงอาการรังเกียจ และอึดอัด^{๖๐} ขณะให้การดูแลพยาบาลผู้เจ็บป่วยอยู่

ในขณะเดียวกัน พระองค์ทรงได้แสดงข้อปฏิบัติของผู้ดูแลพยาบาลที่ไม่ดี ๓ ประการที่ควรหลีกเลี่ยง เพราะอาจจะเป็นการใส่ยาพิษสังหารผู้เจ็บป่วยได้ คือ

มือถ้อย หมายถึง ไม่ช่วยเหลือด้วยการอุ้มประคอง ป้อนวด หรือเช็ดตัว ทำความสะอาดร่างกายให้ ไม่ช่วยเปลี่ยนเสื้อผ้า แต่กลับเอามือกดอกหรือไขว้หลังโดยไม่แยแสว่าผู้ป่วยจะมีการเป็นอย่างไรมาก่อน

ปากห้อย หมายถึง การแบะปาก แสดงอาการสมเพชเหว และเบื่อหน่ายคนไข้ผู้เจ็บป่วยมาก และพูดคุตะคอกด้วยน้ำเสียงที่ไม่พอใจและน่าฟัง พูดบ่นเบื่อหน่ายคนไข้ เป็นต้น

หน้ายักษ์ หมายถึง แสดงอาการหน้าว้าวคิ้วขมวดดุจยักษ์^{๖๑} ดุขัน ไม่พอใจอยู่ตลอดเวลา และสีหน้าไม่เป็นมิตรกับคนไข้ผู้เจ็บป่วยเลยแม้แต่นิดเดียว

สรุปว่า ในการดูแลรักษาด้วยการปรนนิบัติทางกายนั้น พระพุทธองค์ให้การดูแลรักษาผู้ป่วยด้วยตนเอง ดังกรณีที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาดังกล่าวมา คือ พระพุทธองค์ได้ทรงสงวนน้ำให้ พระภิกษุอาพาธที่นอนเกลือกกลิ้งอยู่กับอุจจาระและปัสสาวะของตนเอง และพระตีสสระเถระผู้มีร่างกายเน่าเปื่อย ไม่มีใครดูแล จนร่างกายสะอาด และยังตรัสเรื่องให้ภิกษุช่วยกันรักษาพยาบาลกันและกันในเวลาเจ็บไข้ และเมื่อรูปใดไม่เอาใจใส่ซึ่งกันและกัน ก็ทรงปรับอาบัติทุกกฎแก่ภิกษุรูปนั้น และกรณีของพระเจ้าสุทโธทนะ พุทธบิดาทรงประชวรหนัก ด้วยพระโรคชราซึ่งมีพระอาการเพียบหนักอยู่แล้ว พระพุทธองค์ทรงยกพระหัตถ์ตั้งพระทัยอธิษฐานจิตบำบัดโรคาพาธ แล้วทรงลูบลงที่พระเศียรของ พระพุทธบิดา พระองค์ทรงเช็ด พระพักตร์ของพระบิดาด้วยน้ำมือของพระองค์เอง ส่วนพระสารีบุตรนำมาถวาย พระอาพาธก็ทุเลาลงด้วยพระบารมี และพระเจ้าสุทโธทนะได้สำเร็จอรหันต์ในบ้นปลายแห่งพระชนม์ชีพนั้น และพระองค์ยังตรัสถึงคุณสมบัติของผู้ดูแลพยาบาลที่ดีเกี่ยวกับเรื่องนี้ อธิบายและสรุปถึงพุทธวิธีการดูแลผู้ป่วยได้ ๓ ประการคือ มือเอื้อม ปากอ้า หน้ายิ้ม (การจับต้องโดยไม่รีรอหรือรังเกียจ ด้วยความนุ่มนวล และด้วยความเต็มใจ รวมทั้งการพูดคุยซักถามอาการเจ็บป่วยนั้น ๆ ด้วยความห่วงใย บนใบหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใสเต็มใจและเป็นกันเอง)

๒.๕.๓ การดูแลผู้ป่วยทางด้านร่างกาย^{๖๒}

พระพุทธศาสนานอกจากจะเน้นในการดูแลรักษาจิตไม่ให้กระสับกระส่ายแล้ว พระพุทธศาสนายังมีแนวทางในการดูแลร่างกายอีกด้วย การดูแลตนเองทางด้านร่างกาย ถือเป็นกิจวัตรประจำวันของมนุษย์ทุกคน ซึ่งเป็นสิ่งบุคคลต้องปฏิบัติด้วยตนเองในขณะที่มีสุขภาพดี ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ แต่เมื่อเจ็บป่วย กิจวัตรประจำวันดังกล่าวจะหยุดชะงักลงไป และความด้านทานเชื้อโรคก็น้อยลง ฉะนั้นการดูแลทางร่างกายเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง และจำจะต้องดูแลรักษาให้หายและมีสุขภาพที่ดีมีดังต่อไปนี้

^{๖๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔.

^{๖๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖.

^{๖๒} นางประไพ เพิ่มศิริกรณ, "การพยาบาลผู้ป่วยตามแนวพระพุทธศาสนา", อ้างแล้ว, หน้า ๔๐.

“สมัยนั้น ทานพระสารีบุตร ทานพระมหาโมคคัลลานะ ทานพระมหากัสสปะทานพระอนุรุทธ ทานพระปุณณมันตนิบุตร ทานพระอุบาลี ทานพระอานนท์ แม้พระเทวทัตที่กำลังเดินจงกรมอยู่กับ ภิกษุจำนวนมาก ในที่ไม่ไกลพระผู้มีพระภาค”^{๖๙} เป็นต้น

การเดินจงกรมนี้ นอกจากจะเป็นวิธีที่พระพุทธเจ้า และพระสาวกใช้เจริญสติและสมาธิ ในอิริยาบถเดินแล้ว ยังถือว่าเป็นวิธีออกกำลังกายอย่างหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมทั้งสุขภาพกาย และสุขภาพ จิตใจด้วย อีกทั้งยังเหมาะสมกับทุกเพศทุกวัยโดยเฉพาะอย่างยิ่งกับสมณเพศ ดังคำกราบทูลของหมอ ชีวกโกมารภัจจ์ผู้เป็นหมอที่มีชื่อเสียง ประจำอยู่ราชสำนักแห่งเมืองมคธ และเป็นหมอประจำพระองค์ ด้วยนั้น ได้ทูลขอให้พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตเรือนไฟและสถานที่เดินจงกรม เพื่อเป็นการให้ภิกษุที่ฉัน อาหารประณีตจนเป็นสาเหตุทำให้ร่างกายอ้วน จนส่งผลทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ตามขึ้นมานั้น ได้มี โอกาสออกกำลังกายด้วยการเดินจงกรม ซึ่งเป็นวิธีหนึ่งของการบริหารร่างกายที่สามารถชะลอการเกิด โรคได้ และให้มีการได้ใช้เรือนไฟอันเป็นอีกแนวทางหนึ่งในการลดความอ้วนก็จะลดลงตามลำดับ ทำ ให้ร่างกายรู้สึกเบาสบาย แนวทางทั้งสองวิธีนี้พระพุทธเจ้าทรงพิจารณาแล้วเห็นว่าเป็นการเหมาะสม จึงทรงอนุญาตตามที่หมอชีวกทูลขอไว้ทุกประการ^{๗๐} และพระพุทธเจ้ายังได้ตรัสถึงอานิสงค์ของการ เดินจงกรมไว้ถึง ๕ ประการ คือ^{๗๑}

- ๑) ย่อมเป็นผู้มีความอดทนต่อการเดินทางไกล
- ๒) ย่อมเป็นผู้มีความอดทนต่อการบำเพ็ญเพียร
- ๓) ย่อมเป็นผู้มีอาพาธน้อย
- ๔) อาหารที่กิน ต้ม เคี้ยว ล้มแล้วย่อมย่อยไปโดยดี
- ๕) สมาธิที่ได้เพราะการเดินจงกรมย่อมตั้งอยู่ได้นาน

การเดินจาริกเผยแผ่ธรรมะ พระพุทธเจ้าทรงใช้วิธีการเผยแผ่ธรรมะของพระองค์จากการ เทียวจาริกไปตามสถานที่ต่าง ๆ ด้วยการเดินเท้าเท่านั้น แม้จะปรากฏว่าในยุคหนึ่งได้มีพาหนะเทียม เกวียนด้วยสัตว์ใช้แล้วก็ตาม แต่พระพุทธเจ้าก็ได้ทรงอนุญาตให้การจาริกเผยแผ่ธรรมโดยการ ใช้ยานพาหนะ ยกเว้นผู้เจ็บป่วยเท่านั้น^{๗๒} ดังนั้นวิธีการเผยแผ่ธรรมโดยการจาริกเดินไปนั้น จึงนับได้ว่าเป็นวิธีการออกกำลังกายอีกวิธีหนึ่งที่พระพุทธเจ้าและพระสาวกในยุคหนึ่งทรงใช้ ดังปรากฏหลักฐานใน คัมภีร์พระไตรปิฎกดังกล่าวไว้ในที่ทั่ว ๆ ไป ซึ่งจะยกมาเป็นตัวอย่างพอสังเขปดังนี้

“ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่ ในเมืองนาลันทา รับสั่งเรียกพระอานนท์มาตรัส ว่า “มาเถิดอานนท์ เราจะเข้าไปยังป่ากุคามกัน” พระอานนท์ทูลสนองพระดำรัสแล้ว พระผู้มี พระภาคเจ้าพร้อมด้วยภิกษุสงฆ์หมู่ใหญ่เสด็จไปถึงป่ากุคาม”^{๗๓}

“ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่ในนาทิกคาม รับสั่งเรียกพระอานนท์มาตรัสว่า มาเถิดอานนท์ เราจะเข้าไปยังเวสาลีกัน” พระอานนท์ทูลสนองพระดำรัสแล้ว พระผู้มีพระภาคเจ้า พร้อมด้วยภิกษุสงฆ์หมู่ใหญ่เสด็จไปถึงกรุงเวสาลี

^{๖๙} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๙๙/๑๘๗.

^{๗๐} วิ.จุ. (ไทย) ๗/๒๖๐/๓๓.

^{๗๑} อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๙/๔๑.

^{๗๒} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๕๒/๒๖.

^{๗๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๔๘/๙๒. ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๖๐/๑๐๔.

ตามหลักองค์รวมในพุทธวิธีการออกกำลังกายด้วยวิธีการเดิน ที่ทรงนำมาใช้ดังกล่าวนี้ นับได้ว่าเป็นพุทธวิธีที่สามารถทำให้เกิดประโยชน์ได้หลายประการพร้อม ๆ กันไปในคราวเดียวกันด้วยคือ เกิดประโยชน์ทั้งต่อการดูแลสุขภาพกาย สุขภาพใจ และสามารถปฏิบัติหน้าที่ต่าง ๆ ในขณะเดียวกันได้ด้วย อีกทั้งยังพบว่า เป็นวิธีที่เหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับพระภิกษุสงฆ์

การบริหารจิต พระพุทธเจ้าทรงถือหลักปฏิบัติในการดูแลบริหารจัดการ ด้วยหลักใหญ่ ๆ ดังที่กล่าวไว้ในโอวาทปาติโมกข์ ๓ ประการคือ "ละชั่ว ทำดี และทำจิตให้บริสุทธิ์"^{๗๔}

การละชั่ว คือ การละเว้นจากบาปอกุศลทั้งปวง ได้แก่ การฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม พูดเพื่อเจ้า พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ เพ่งเล็งอยากได้ของเขา การมีจิตพยาบาท มีความเห็นผิด

การทำดี คือ การทำกุศลให้ถึงพร้อม ได้แก่ การละเว้นขาดจากการฆ่า ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม พูดเพื่อเจ้า พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ ความเพ่งเล็งอยากได้ของเขา การที่มีจิตพยาบาท มีความเห็นผิดแล้ว สิ่งเหล่านั้นมนุษย์ควรละเว้น ให้มนุษย์ทุกคนควรประพฤติแต่ความดี

การทำจิตให้บริสุทธิ์ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ดำรงจิตให้บริสุทธิ์ด้วยการทำจิตให้อยู่กับปัจจุบันกาลขณะ และการทำจิตให้ว่าง ดังพุทธพจน์ที่ตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ไม่เศร้าโศกถึงอดีต ไม่คิดถึงอนาคต กำหนดรู้กับปัจจุบัน” และการทำจิตให้ว่างเป็นส่วนมาก ทั้งนี้เพื่อเป็นแบบอย่างแก่กุลบุตร ดังที่พระองค์ตรัสกับพระสารีบุตรว่า

“สารีบุตร ได้ยินว่า เธออยู่ด้วยวิหารธรรมของมหาบุรุษเป็นส่วนมากในบัดนี้เพราะวิหารธรรมของมหาบุรุษนี้ ก็คือสุญญตา เพราะฉะนั้นถ้าภิกษุหวังว่า เราพึงอยู่ด้วยสุญญตาวินัยธรรมเป็นส่วนมาก”^{๗๕}

นอกจากนี้ พระองค์ยังตรัสบอกวิธีในการทำจิตให้บริสุทธิ์ หรือทำจิตให้ว่างได้นั้นให้หมั่นประกอบทำความเพียรอย่างต่อเนื่องหลายวิธี ดังนี้^{๗๖}

- ๑) ดินจงกรม
- ๒) นั่งสมาธิ
- ๓) นอนอย่างมีสติกำหนดใจพร้อมจะลุกขึ้นมาได้
- ๔) มีสติสัมปชัญญะในทุกอิริยาบถ เช่น ยืน เดิน นอน เหยียด คู้ ก้าวไป ถอยกลับ เคี้ยว กิน ดื่ม และการขับถ่าย เป็นต้น
- ๕) ขณะพักผ่อนให้อยู่ในที่สงบเงียบ เช่น ตามธรรมชาติ
- ๖) ชำระจิตให้ละจากความยินดียินร้ายในโลก
- ๗) ละความมุงร้ายพยาบาท
- ๘) มุงประโยชน์เกื้อกูล
- ๙) ปราศจากนิวรณ์ ๕ (ความยินดีในกามทั้งปวง ความมุงร้าย ความหดหู่เชื่องซึม ความรำคาญใจ ความลังเลสงสัย)

^{๗๔} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๔๐/๔๗๓-๔๗๕.

^{๗๕} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔๓๘/๔๙๘-๔๙๙.

^{๗๖} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๗๕-๗๖/๗๘-๘๑.

จากหลักฐานที่กล่าวมาแล้ว พระพุทธองค์ทรงเล็งเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย เพื่อประโยชน์หลายประการดังกล่าวมาข้างต้นแล้ว เพื่อให้เข้าใจง่ายต่อการสืบค้น ผู้วิจัยได้ทำตาราง แสดงถึงการดูแลผู้ป่วยทางกาย ดังต่อไปนี้ คือ

ตารางที่ ๒.๕.๓ แสดงการดูแลหรือพยาบาลผู้ป่วยด้วยการปรนนิบัติทางกาย

ลำดับ	ผู้ป่วย	การดูแลผู้ป่วย	ผลการดูแลผู้ป่วย
๑	พระภิกษุอาพาธ รูปหนึ่งนอนเกลือก กลิ้งอยู่กับอุจจาระ และปัสสาวะของ ตนเอง	พระพุทธเจ้าทรงให้การพยาบาล ด้วยการสร่งน้ำให้ภิกษุรูปนั้นจน ร่างกายสะอาด โดยไม่แสดงอาการ รังเกียจแม้แต่น้อย	ภิกษุรูปนั้นร่างกาย สะอาดและหายจาก อาพาธนั้นทันที
๒	พระติสสะเถระ ป่วยด้วยร่างกาย เน่าเปื่อย มีตุ่ม หนองผื่นคันขึ้นตัว น้ำเหลืองเปียกขึ้น เลอะเทอะเปรอะ เปื้อนทั้งตัวเต็ม	พระพุทธเจ้าทรงให้การดูแล ด้วยการนำผ้าชุบน้ำร้อนมาเช็ดตัวให้ จนน้ำเหลืองที่แห้งกรังทั่วตัวแห้ง และ ร่างกายสะอาด จึงนำสบงผ้าสบง และ จีวร มาเปลี่ยนให้พระติสสะเถระ	พระติสสะเถระ มีความ เบาใจ ชื่นใจ มีอาการปลอดโปร่ง ขึ้นมา เกิดกำลังใจ ขึ้น มา ก ร ำ ง ก าย สะอาด เบาสบายมี จิต และอารมณ์เป็น หนึ่ง
๓	พระเจ้าสุทโธทนะ พระพุทธบิดาทรง ประชวรหนักด้วย โรคแก่ชรา	พระพุทธเจ้าทรงให้การดูแล โดย พระองค์ทรงยกพระหัตถ์ ตั้ง พระ ทัย อธิษฐานจิตแล้วลูบลง ที่พระ เศียร ของพระบิดาและทรงเช็ด พระพักตร์ของพระบิดาด้วยน้ำที่พระ สารีบุตรนำมาถวาย	พระเจ้าสุทโธทนะ ทรงสำราญพระกาย คลายความทุกข์อัน สาหัส และสำเร็จ พระอรหันต์ในบั้น- ปลายแห่งพระชนม์ ชีพจากนั้นอีก ๗ วัน ก็สิ้นพระชนม์ชีพ (ปรินิพพาน) ด้วย อนุภาติเสสนิพพาน

๒.๕.๔ การดูแลเรื่องที่พักอาศัย และสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม

วิถีชีวิตแห่งพรหมจรรย์ของพระพุทธเจ้าเกือบตลอดพระชนม์ชีพส่วนใหญ่พระองค์จะทรง ดำเนินอยู่กับธรรมชาติตามที่ต่าง ๆ เช่น ตามป่าบ้าง ภูเขาบ้าง โคนต้นไม้บ้าง ในถ้ำบ้าง เป็นต้น ดังจะ ยกตัวอย่างการอาศัยอยู่ในป่าของพระพุทธเจ้า ตามที่มีกล่าวไว้ในพระพุทธรุคศาสนา มา พอสังเขป ดังนี้

สมัยนั้น มาณพหลายคน พวกกันเข้าไปยังราวป่านั้นแล้ว ได้เห็นพระผู้มีพระภาคประทับนั่ง
คู้บัลลังก์ตั้งพระกายตรง อยู่ในราวป่านั้น แลถามว่า ภิกษุท่านทำงานอะไร จึงอยู่ในป่าสาละ

“พระโคตมอยู่ในป่าแต่ผู้เดียว ได้ความยินดีอะไรหรือ”^{๗๗}

“ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พักอยู่ ณ เสนาสนะเงียบสงัด คือ ป่า โคนไม้ภูเขา ชอกเขา ถ้ำป่าช้า
ป่าทึบ”^{๗๘}

“ตลาคตนั่น ย่อมพักอยู่ ณ เสนาสนะอันเงียบสงัด คือ ป่า โคนไม้ภูเขา ชอกเขา”^{๗๙} และ
อื่น ๆ อีกหลายแห่ง เป็นต้น

ตามที่พระพุทธเจ้าทรงใช้ชีวิตส่วนใหญ่อยู่ตามธรรมชาตินั้น ย่อมทรงประจักษ์ชัดถึง
คุณประโยชน์ของการอยู่อาศัยตามธรรมชาติอย่างดียิ่งแล้วว่า ย่อมส่งผลดีและได้รับประโยชน์ใน
หลาย ๆ ประการ เช่น ธรรมชาติได้ให้อากาศที่บริสุทธิ์จึงช่วยส่งเสริมทำให้มีสุขภาพดี และที่สำคัญคือ
ธรรมชาติได้ให้ความสงบซึ่งเป็นสถานที่ที่เหมาะสมการบำเพ็ญเพียรเป็นอย่างยิ่ง ดังพุทธพจน์ที่ตรัสว่า
“เมื่อเธอเข้าไปอยู่อาศัยป่าทึบนั้น สติที่ยังไม่ปรากฏก็ปรากฏ จิตที่ยังไม่ตั้งมั่นก็ตั้งมั่น”^{๘๐} และ
พุทธพจน์อีกบทหนึ่งตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลายการทำให้เป็นสปปายะ เป็นอาหารของความไม่มีโรค”^{๘๑}

จากคุณค่าที่ได้จากธรรมชาตินี้ ทำให้พระองค์ทรงบัญญัติข้อห้ามไม่ให้ภิกษุทำลาย
ธรรมชาติไว้ด้วย เช่น ห้ามภิกษุถ้ำยอจจาระ ปัสสาวะ บ้วนน้ำลายบนพืชและในน้ำ ภิกษุรูปใดทำต้อง
อาบัติทุกกฏ^{๘๒} นอกจากนี้ยังห้ามภิกษุทำลายต้นไม้อีกด้วย^{๘๓}

๒.๕.๕ การดูแลด้วยสมุนไพรที่พระองค์ทรงดูแลเอง และหมอชีวกโกมารภัจจ์ดูแล^{๘๔}

ในสมัยครั้งพุทธกาล เมื่อหมู่ภิกษุสงฆ์เกิดอาพาธด้วยโรคต่าง ๆ ขึ้นมา พบว่าพระพุทธเจ้า
ทรงมีพุทธานุญาตให้ภิกษุดูแลรักษาได้โดยมีเครื่องยาต่าง ๆ ไว้ใช้ สำหรับบำบัดรักษาเพื่อบรรเทาโรค
ที่มารุมเร้าได้ตามความจำเป็นและเหมาะสมแก่โรค ไว้หลายประการ ดังนี้

๑) โรคเรื้อรัง หรือโรคกายประกอบด้วยโทษมาก (อภิสนนกาโย หรือ โทสาภิสนโน) โรคนี้
เกิดจากรับประทานอาหารที่ประณีตหรือรับประทานอาหารมากเกินไปแล้วไม่ได้ออกกำลังกายทำให้
ร่างกายสะสมด้วยโทษหรือสิ่งอันเป็นพิษทำให้เกิดโรคหรือเจ็บป่วยเรื้อรัง อนึ่งเมื่อร่างกายได้รับ
สารอาหารในปริมาณที่มากเกินไปนั้น อาจเป็นอันตรายได้ เช่น วิตามินเอที่ละลายในไขมันถ้ากินมาก
เกินไปจะสะสมอยู่ในไขมันของร่างกาย ซึ่งถ้าสูงมากก็อาจจะทำให้เกิดพิษขึ้นได้^{๘๕}

^{๗๗} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๐๓-๒๐๔/๒๕๔-๒๕๖.

^{๗๘} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๒๕/๔๕๘.

^{๗๙} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๙๕/๒๓๑.

^{๘๐} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๙๓/๒๐๕.

^{๘๑} อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๗๓/๖๑๖.

^{๘๒} วิ.ป. (ไทย) ๘/๑๘๑/๑๖๖.

^{๘๓} อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๙๙/๒๓๖.

^{๘๔} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๐-๓๓๖/๔๓-๑๙๒.

^{๘๕} พระมหาปองปริดา ปริบุญโญ (จำปาศรี), การป้องกันและการรักษาโรคตามหลักพระพุทธศาสนา,
วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๒๔.

การรับประทานยาถ่ายและทานอาหารที่อ่อนๆ ละเอียดย่อยง่าย มีลักษณะรูปหนึ่งที่เป็นโรคนี้ ทำให้ผดผื่นคันขึ้นตามตัว (โรคคัน) ทำให้อาพารบ่อยร่างกายไม่แข็งแรงท่านรักษาด้วยการดื่มยาถ่าย เพราะการถ่ายจะทำให้ขับของเสียออกทางอุจจาระ ที่ทำให้เกิดพิษ เมื่อพิษออกหมดค่อยทานอาหารที่อ่อนๆ เป็นน้ำข้าวใส น้ำต้มกล้วยที่ไม่น้ำข้น หรือน้ำต้มกล้วยที่ขึ้นนิดหน่อย ต่อมาจึงค่อยฉี้นเนื้อต้ม ทำให้การอาพารดีขึ้น^{๘๖}

น้ำต้มเหล่านี้นี้มีคุณสมบัติให้คุณค่าทางอาหารมีวิตามินสูงและย่อยง่ายเหมาะสำหรับผู้ที่เป็นโรคนี้ เพราะหลังจากการถ่ายของเสียออก จะทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย เพราะเกิดจากการเสียน้ำไปมาก การได้รับอาหารที่อ่อนๆ เช่น น้ำข้าวใส น้ำจากเนื้อต้ม ที่ไม่เป็นอันตรายต่อร่างกายและลำไส้ แต่มีคุณสมบัติต่อร่างกายเป็นอย่างดี พระพุทธองค์อาพารเพราะโรคนี้เป็นเหตุ พระวรกายหมักหมมด้วยสิ่งอันเป็นโทษ ท่านพระอาณนที่ไปเอายาถ่ายมาจากหมอชิวก แต่หมอชิวกแนะนำให้พระพุทธองค์ทำพระวรกายให้ชุ่มชื้นสัก ๒-๓ วันก่อน ครั้นได้ตามกำหนดแล้วหมอชิวกได้เอากันอุบล ๓ ก้านมาอบด้วยยาต่าง ๆ หลายชนิดผสมกันให้สุดดม พระองค์หายเพราะการสุดดมก้านอุบลเพียง ๓ ก้านเท่านั้น^{๘๗}

๒) โรคลมตามอวัยวะ (องควาโต) โรคนี้เป็นอาการของลมที่เกิดตามอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย พระพุทธองค์ทรงอนุญาตการดูแลรักษาโดยการรมด้วยยาสมุนไพรต่าง ๆ ท่านพระปิลินทวัจฉะได้อาพารเป็นโรคลมตามอวัยวะ ท่านได้รักษาโดยการเข้ากระโจมเพื่อขับเหงื่อออกจากร่างกาย^{๘๘}

ก) ดูแลรักษาด้วยการรมควันที่ได้จากการเผาใบไม้ โดยการเข้าไปอยู่ในกระโจมควัน

ข) ดูแลรักษาด้วยการนึ่งกายหรือการอบกาย โดยให้บรรจุถ่านไฟให้เต็มหลุม

ประมาณเท่าตัวคนไข้แล้ว กลบด้วยดินทรายแล้วเอาใบไม้ที่เป็นยาแก้ลมไว้บนหลumnนั้น ท้าวด้วยน้ำมัน แล้วนอนบนใบไม้นั้น ทำอย่างนี้เรียกว่าการรมใหญ่ (คงคล้ายกับการอบตัวของหมอยาสมุนไพรในปัจจุบัน (ย่างไฟ) แต่เอาผ้าคลุมเพื่อให้ควันไฟออกไม่ได้แล้วจะทำให้เหงื่อออกมาก (ทำอย่างนี้เรียกว่าการอบหรือย่าง)

ค) ดูแลรักษาโดยใช้ใบไม้สมุนไพรนานาชนิดเอามาต้มอาบ พอน้ำอุ่นพอเหมาะจึงอาบทำให้พิษและสิ่งที่มีหมักหมมในร่างกายออก และทำให้เหงื่อออก

ง) ดูแลรักษาโดยการลงแช่น้ำอุ่นในอ่างเพื่อให้เหงื่อออก^{๘๙}

๓) โรคลม (วาตพาโร, วาตโรโค) โรคลมในร่างกายแปรปรวนไม่ปกติจะทำให้เกิดอาการต่าง ๆ ได้ เช่น เป็นลม, เป็นช็อคของโรคชนิดหนึ่ง มีอาการหลายอย่าง เช่น วิงเวียนหน้ามืด คลื่นเหียน ถ้าอาการรุนแรงอาจทำให้สิ้นสติหรือตายได้ เช่น เขาเป็นลมแน่นิ่งไป^{๙๐} โรคนี้เกิดจากลมภายในกายแปรปรวน เช่น ลมตีขึ้นเบื้องบนทำให้วิงเวียนหรือมีอาการใช้หนวสะท้านไปทั่วกาย ปากคอแห้ง หายใจขัด นอนไม่หลับ แต่บางครั้งมีอาการคันไปทั่วตัว (อาการแพ้) ทำให้ปวดศีรษะ รับประทาน

^{๘๖} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๙/๖๒-๖๓.

^{๘๗} วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๓๖/๑๙๔-๑๙๕.

^{๘๘} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๗/๕๖.

^{๘๙} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๗/๕๖-๕๗.

^{๙๐} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ๒๕๔๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท นานมีบุ๊คส์พับลิชั่นส์ จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๙๘๘.

อาหารไม่ได้ หรือบางครั้งทำให้คลื่นไส้อาเจียนออกมา มีนงงเป็นอาการร่วงเหงาหาวนอนคล้าย ๆ จะเป็นไข้ ตาลายเดินไม่ได้ การดูแลรักษาด้วยน้ำมันผสมกับน้ำเมา

ดังที่พระปิลินทวัจฉะอาพาธเป็นโรคลมแพथย์ได้ทำการดูแลรักษาโดยการใช้น้ำมันผสมกับน้ำเมา น้ำเมานี้ทรงอนุญาตให้ใช้เป็นกระสายยาได้หรือใช้ประกอบยาชนิดอื่นเพื่อทำการรักษาโรคได้ แต่ต้องผสมให้พอเหมาะ ไม่มีสี ไม่มีกลิ่น หรือรสของน้ำเมา แต่ถ้าผสมน้ำเหมายากเกินไป ก็ให้ใช้เป็นยาทาได้เพื่อรักษาโรคเท่านั้น ห้ามนำมาดื่ม ถ้าดื่มต้องอาบัติปาจิตตีย์ ส่วนน้ำมันนั้นให้เก็บไว้ในลังจันที่ทำด้วยโลหะ ไม้ ผลไม้ที่แห้ง^{๙๑}

๔) **โรคปวดศีรษะ** (สีสาพาโร, สีสาภิตาโป) โรคนี้เป็นโรคที่เกิดขึ้นได้กับทุกคนและเกิดกับคนทุกเพศทุกวัย หนักบ้างเบาบ้างแต่บางครั้งก็มีอาการเรื้อรัง วิธีการดูแลรักษาโดยการใช้น้ำมันทาและการใช้ยาต้มน้ำ พระปิลินทวัจฉะเป็นโรคปวดศีรษะ ได้ใช้น้ำมันทาที่ศีรษะ แต่ถ้าไม่หายก็ให้ต้มน้ำยาโดยการชั่งกลองยาที่ทำด้วยกระดูกเขาสัตว์ ไม้้อ ไม้ไผ่ ยาง ผลไม้ โลหะ และเปลือกสังข์อย่างใดอย่างหนึ่งเท่านั้นภายหลังทรงอนุญาตให้ใช้กลองที่เป็นหลอดคู่ทำให้ต้มน้ำยาได้เท่ากัน แต่ยังไม่หาย ให้ใช้วิธีสูดควันโดยใช้กลองสูดควันเข้าไปที่ทำด้วยกระดูก เขาสัตว์ ไม้้อ ไม้ไผ่ ยาง ไม้ ผลไม้ โลหะและเปลือกสังข์อย่างใดอย่างหนึ่งได้ และเก็บรักษาไว้ให้ดี^{๙๒}

๕) **โรคลงราก** (วิสุจิกา) คือ โรคที่มีอาการอุจจาระร่วงและอาเจียน, อ้วก, สำรอกออกทางปาก, อาการที่สำรอกออกมาทางปาก, รากเลือด, อาเจียนเป็นเลือด, โรคชนิดนี้มีอาการรุนแรงมาก ถ้าถ่ายเป็นเลือดเรียกว่าลงแดง แต่ถ้าเกิดท้องร่วงอย่างรุนแรงจะทำให้อ่อนเพลียเพราะเกิดจากการเสียน้ำมากการรักษาโรคท้องร่วง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการป้องกันภาวะขาดน้ำและเกลือแร่เป็นเรื่องสำคัญที่สุด การเสียน้ำทางอุจจาระอย่างมากอาจเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ง่าย “มีวิธีการดูแลรักษา คือ ให้เอานมส้ม น้ำผึ้ง เนยใส และน้ำอ้อย ผสมกันแล้วดื่ม เมื่อผสมกันแล้วจะมีสีสวยกลิ่นหอมรสชาติดีจึงเป็นที่ถูกใจ ทำให้สดชื่น หายจากโรคท้องร่วงชนิดนี้ได้”^{๙๓}

อหิวาตกโรค เป็นโรคที่ระบาดได้รวดเร็วชนิดหนึ่งที่มีอาการทั้งอุจจาระร่วงและอาเจียนอย่างรุนแรงเป็นโรคที่มีอันตรายมาก เมื่อเกิดขึ้นที่บ้านหลังใดแล้วจะมีการติดเชื้ออย่างรวดเร็วทั้งคนทั้งสัตว์ มักจะเกิดในสถานที่ ที่มีสุขลักษณะไม่สะอาดมีเชื้อโรคมีแมลงวันเป็นตัวนำเชื้อจะเกิดการระบาดอย่างรวดเร็ว อหิวาตกโรคนี้ถ้าเกิดกับผู้ใดถ้ามีความรุนแรงแล้วจะทำให้ผู้ป่วยนั้นเสียชีวิตอย่างรวดเร็ว อหิวาตกโรคเป็นโรคติดต่ออันตรายที่ร้ายแรงแพร่หลายและติดต่อกันได้ง่าย เกิดจากเชื้อโรคชนิดหนึ่งทำให้อักเสบหรือเกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นที่ลำไส้เล็กส่วนล่าง อาการสำคัญ คือ อุจจาระร่วง อาเจียน เป็นตะคริว ปัสสาวะน้อย และหมดสติ โรคนี้มักเกิดระบาดทั่วไป โดยมากในหน้าร้อนทุกครั้งที่เกิดระบาดมักทำลายชีวิตพลเมืองจำนวนมาก ผู้ที่ป่วยด้วยโรคอหิวาตกโรคหรือผู้ที่เป็นพาหะมักถ่ายเชื้อโรคปนออกมากับอุจจาระ และอุจจาระของคนเหล่านี้ทำให้โรคแพร่หลายและติดต่อกันง่ายที่สุด^{๙๔}

^{๙๑} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๗/๕๕-๕๖.

^{๙๒} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๖/๕๒-๕๔.

^{๙๓} พระมหาปองปริดา ปริบุญโณ (เจ้าปาศรี), การป้องกันและการรักษาโรคตามหลักพระพุทธศาสนา, อ่างแล้ว, หน้า ๙๓.

^{๙๔} มานัส ดุสิตสมิธ, รักษาโรคแผนปัจจุบันและการใช้ยารักษาโรค, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่โรงพิมพ์เฉลิมชาฎการพิมพ์, ๒๕๒๔), หน้า ๒๒๗-๒๒๘.

สำหรับหวาดกลัวโรคไม่ได้ระบุถึงวิธีการดูแลรักษา มีแต่หนีจากหมู่บ้านที่เป็นโรคชนิดนี้ คือ เพื่อไม่ให้ติดเชื้อโรคนี้ แล้วก็จะรอดชีวิตได้ เพราะเป็นการป้องกันเชื้อโรคในสมัยนั้น ดังเรื่องที่ พระพุทธองค์พร้อมกับพระอานนท์ได้ทำการดูแลรักษาภิกษุที่เป็นโรคท้องร่วง ซึ่งนอนจมกองอุจจาระ ปัสสาวะอยู่ แต่ไม่ได้ระบุวิธีการรักษาว่าใช้ยาอะไรที่ทำการรักษาภิกษุนั้น^{๙๕}

สรุปว่าการดูแลรักษาโรคด้วยยาสมุนไพรจำเป็นจะต้องรู้สาเหตุของการเจ็บป่วยด้วยแล้ว ค่อยรักษาตามอาการของโรคนั้น ๆ แต่ถ้าหากอาการเจ็บป่วยที่มีสาเหตุมาจากโรคทางกายแล้วต้องใช้ ยาสมุนไพรเพราะยาเป็นสิ่งจำเป็นต่อชีวิต ยาจึงเป็นปัจจัยที่สำคัญเพราะยาก็รวมอยู่ในปัจจัยทั้ง ๔ มนุษย์เราที่มีโรคประจำตัวอยู่แล้ว คือ โรคทางกาย โดยเฉพาะโรคทางกายเมื่อเกิดขึ้นแล้วต้องรู้จัก ดูแลเอาใจใส่บำบัดรักษาด้วยยาโดยการรับประทาน การพอก การไล่ ทา การหยอดยา การนวด การแช่น้ำอุ่น การอบตัวด้วยไอน้ำสมุนไพรเพื่อขับสารพิษ และลมออกจากร่างกายช่วยรักษาลม เสียดยอกตามข้ออีกด้วย

๒.๖ การดูแลหรือพยาบาลผู้ป่วยทางใจ^{๙๖}

เมื่อกล่าวถึงการดูแลหรือพยาบาลผู้ป่วยทางจิตใจนั้นการดูแลรักษาหรือบรรเทาความ เจ็บป่วยทางจิต หรือ ทางใจ คนเราเมื่อถูกอนุสัยหรืออาสวะ อันเป็นกิเลสอย่างละเอียดครอบงำ มีอาการทางจิต เช่น โสภ โกรธ หลง เกรี้ยวไศก คร่ำครวญ และเสียใจ

ความเจ็บป่วยเหล่านี้เป็นความเจ็บที่จะต้องอาศัยระยะเวลาที่ยาวนาน เพราะจะฝังราก ลึกลงในจิตใจ และโรคเหล่านี้จะต้องอาศัย หลักธรรมที่จะทำให้เกิดปัญญาเข้ามาแก้ไขธรรมเหล่านี้ เรียกว่า “ธรรมโอสธ” วิธีการใช้ธรรมโอสธ ในการดูแลรักษาโรคทางใจ มีข้อความที่อาจจะเกิดขึ้น หลายสาเหตุคือเมื่อเจ็บป่วย การดูแลรักษาเฉพาะโรคที่เกิดขึ้นทางกายเท่านั้น ยังไม่เพียงพอ เพราะ คนนั้นประกอบด้วย กาย และใจ และเป็นที่ทราบกันว่าใจมีความสำคัญมาก ดังคำว่า ใจเป็นนาย กาย เป็นบ่าว เมื่อกายป่วยแล้ว ใจมักป่วยตามด้วย และบางครั้งอาการป่วยทางใจนั้นมากกว่าทางกายเสีย อีก ดังเช่น ผู้ป่วยมะเร็งหลายคน แม้โรคมะเร็งที่เป็นหายขาดแล้ว ใจก็ยังเป็นมะเร็งอยู่คือยังทุกข์ ทรมานใจอย่างเดิม เรียกว่าใจเป็นมะเร็ง ไม่ใช่กาย

การดูแลรักษาใจผู้ป่วยและญาติจึงมีความสำคัญ มาก เป็นสิ่งที่บุคลากรทางการแพทย์ ต้องตระหนักและให้การช่วยเหลือ และดูแลเอาใจใส่อย่างจริงจังและต่อเนื่องกัน แต่สำหรับใจนั้น แม้ผู้อื่นจะให้ความช่วยเหลือ อย่างดีมากเท่าใด ตัวผู้ป่วยเองก็ยังคงเป็นคนสำคัญที่สุดในการดูแล รักษาใจของตนเอง การรักษาโรคทางใจนั้นต้องใช้ธรรมโอสธดูแลรักษาเพื่อให้โรคหายเป็นปกติ ซึ่งมี หัวข้อธรรมดังนี้^{๙๗}

๑) ใช้โยนิโสมนสิการ คือ พิจารณาหาเหตุผล หาคุณค่าประโยชน์และโทษในแต่ละ เรื่องพร้อมกับรู้แก้ไขปัญหาและรู้จักการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง

^{๙๕} วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๖๕/๒๓๙.

^{๙๖} นางประไพ เพิ่มภักดิ์, "การพยาบาลผู้ป่วยตามแนวพระพุทธศาสนา", อ้างแล้ว, หน้า, ๔๓-๔๙.

^{๙๗} นางสาวเกตุมณี พรหมเถื่อน, กระบวนการสร้างความเข้าใจเรื่องความเจ็บป่วยตามแนวพุทธศาสนา เถรวาท, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๕๖.

๒) การใช้สมาธิบำบัด เช่น อาปานาสติ พุทธานุสติ การเจริญเมตตา เพื่อสงบนิวรณ์กิเลส จนเกิดปีติผ่องคลาย

๓) การคบหากัลยาณมิตร เช่น พ่อแม่ ครูอาจารย์ พระสงฆ์ แพทย์ จิตแพทย์ คนใดคนหนึ่ง ที่สามารถให้คำแนะนำและปรึกษาได้เป็นอย่างดี

๒.๖.๑ การดูแลหรือพยาบาลด้วยการสนทนาธรรม

เมื่อกล่าวถึงการดูแลหรือพยาบาลผู้ป่วยทางด้านจิตใจ ผู้วิจัยพบว่า พระพุทธองค์ทรงเป็นผู้นำในการพยาบาลผู้ป่วยทางด้านจิตใจ ๒ ประการ คือ ๑. ด้วยการสนทนาธรรมและ ๒. ด้วยการแสดงธรรม ดังเหตุการณ์ที่ปรากฏใน นกุลปิตสูตร ดังต่อไปนี้ . . . ในสมัยหนึ่งพระพุทธเจ้าประทับอยู่ ณ เกสกวาสัน นกุลปิตาคหบดี เข้าเฝ้าพระองค์ แล้วกราบทูลว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์เป็นผู้ชรา สูงอายุ เป็นผู้เฒ่าล่วงกาลมามาก ผ่านวัยมามาก มีกายกระสับกระส่าย เจ็บป่วยประจำ พระผู้มีพระภาคเจ้าและภิกษุทั้งหลายผู้เป็นที่เจริญใจ ข้าพระองค์ก็ไม่ได้เห็นเป็นนิตยขอพระผู้มีพระภาคโปรดให้อิโฉวาท สั่งสอนข้าพระองค์ด้วยเพื่อประโยชน์เกื้อกูลเพื่อความสุขแก่ข้าพระองค์ตลอดกาลนานด้วยเถิด” พระพุทธองค์จึงแสดงธรรมโปรดแก่คหบดีผู้สูงวัย ว่า พึงตั้งใจไว้เสมอว่า ถึงแม้ว่ากายจะกระสับกระส่ายอยู่ก็ตาม แต่จิตจักไม่กระสับกระส่ายตามไปด้วย ครั้นเมื่อคหบดีผู้สูงวัยท่านนั้นได้ฟังอมตะธรรมนั้นแล้วก็เกิดความยินดี มีอินทรีย์ผ่องใส และสืหนำบริสุทธิผุดผ่องขึ้นมากทันทีแล้วคหบดีก็เข้าไปหาพระสารีบุตร

พระสารีบุตรถามว่า “อินทรีย์ผ่องใส สืหนำผุดผ่อง วันนี้ได้ฟังธรรมจากพระพุทธเจ้ามาใช้หรือไม่”

คหบดีตอบว่า “ใช่” พระสารีบุตรถามอีกว่า “เพราะเหตุไร คหบดีไม่ถามพระองค์ให้ยิ่งกว่า ว่าบุคคลเช่นไร เป็นผู้มียกกระสับกระส่าย และมีจิตกระสับกระส่าย และบุคคลเช่นไร ชื่อว่าเป็นผู้มียกกระสับกระส่าย แต่ไม่ชื่อว่ามีจิตกระสับกระส่ายไปด้วย”

คหบดี ตอบว่า “ท่านผู้เจริญ การที่กระผมมายังสำนักของท่านนี้ก็เพื่อต้องการจะทราบความหมายเนื้อความของพระภาสิตนี้จากท่าน จึงขอโอกาสนี้จากท่านช่วยอธิบายเนื้อความแห่งพระภาสิตนี้ให้แจ่มแจ้ง แก่กระผมด้วยเถิด”

พระสารีบุตรจึงอธิบายให้คหบดีผู้สูงวัยนั้น เข้าใจว่า ผู้มียกกระสับกระส่ายและมีจิตกระสับกระส่ายคือ ผู้ที่ไม่ได้ศึกษาและไม่เข้าใจในชั้น คือรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณเป็นต้น และผู้ที่ชื่อว่ามียกกระสับกระส่าย แต่ไม่ชื่อว่ามีจิตกระสับกระส่ายไปด้วยคือ ผู้ที่ได้ศึกษาและเข้าใจในชั้น คือรูป เวทนา เป็นต้น ซึ่งเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ คือความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และความไม่ใช่ตัวตน เป็นไปตามธรรมชาติ ไม่สามารถบังคับให้เป็นไปตามที่เราต้องการได้ เมื่อได้ฟัง พระสารีบุตรกล่าวอย่างนี้แล้ว นกุลปิตาคหบดี พอใจมาก และชื่นชมในคำกล่าวของพระสารีบุตรเป็นอย่างมาก^{๙๘}

สรุปได้ว่าเป็นธรรมดา เมื่อร่างกายทรุดโทรมลงไป การที่จะต่อสู้ รักษาตัว บริหารร่างกายไม่ให้มีโรคเป็นการยาก อาการเจ็บไข้ก็ปรากฏได้มากขึ้น ในสภาพแบบนี้ต้องบริหารชีวิตให้ดีที่สุด โดยพระพุทธเจ้าสอนให้ฝึกตนเองไว้ว่า ถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วย แต่จิตใจของเราจะไม่ป่วยตามไปด้วย ซึ่งจะสังเกตได้เห็นถึงสืหนำผิวพรรณของผู้ป่วยที่ร่างกายป่วยและจิตใจป่วยไปด้วยนั้น มักจะมีใบหน้า

^{๙๘} ส.ข. (ไทย) ๑๗ /๑/๑ - ๓.

ผิวพรรณที่เศร้าหมองอย่างเห็นได้ชัด ซึ่งตรงข้ามกับบุคคลที่แม้ร่างกายป่วย แต่จิตใจไม่ป่วยตามไปด้วยนั้น จะมีใบหน้าผิวพรรณที่สดชื่น แจ่มใสได้ทั้งๆที่มีร่างกายเจ็บป่วยอยู่ก็ตาม เพราะจิตของผู้ป่วยนั้นได้เป็นอิสระจากการถูกครอบงำ จากความเจ็บป่วยไปได้ เมื่อจิตที่เป็นอิสระ บริสุทธิ์ ผ่องใส ย่อมส่งผลถึงร่างกายให้มีผิวพรรณและสีหน้าที่สดชื่น ผ่องใส ตามไปด้วย

จากที่กล่าวมาแสดงให้เห็นถึงบทบาทของพระพุทธองค์ในการให้การดูแลพยาบาลผู้ป่วย ด้วยการสนทนาธรรมด้วยพระองค์เอง เพื่อให้เข้าใจง่ายต่อการสืบค้น ผู้วิจัยได้ทำตารางแสดงการดูแลพยาบาลผู้ป่วยทางด้านจิตใจ ไว้ข้างล่างดังนี้

ตารางที่ ๒.๖.๑ แสดงการดูแลหรือพยาบาลผู้ป่วยทางด้านจิตใจ

ลำดับ	กรณีผู้ป่วย	การดูแลหรือพยาบาลด้วยการสนทนาธรรม	ผลการดูแลผู้ป่วย
๑	นกุลปิตาคนบตีป่วยด้วยโรคซหามีอาการเจ็บป่วยออกดอกอยู่เป็นประจำ	พระพุทธเจ้าทรงสนทนาธรรมกับนกุลปิตาคนบตีด้วยพระองค์เองว่าแม้เมื่อเรามีกายกระสับกระส่ายอยู่จิตของเราจักไม่กระสับกระส่ายตามไปด้วย โดยใช้สติหรือใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นความจริงตามกฎไตรลักษณ์ เป็นการให้การดูแลทางด้านจิตใจ	จิตใจไม่ฟุ้งซ่านผ่นอนคลาย เบา สบาย ควบคุมสติได้ หายป่วยในฉับพลัน

๒.๖.๒ การใช้พุทธานุภาพ

การใช้พุทธานุภาพ เป็นอีกวิธีหนึ่งที่พระพุทธเจ้าทรงนำมาทำการดูแลรักษาโรค มีกล่าวในคัมภีร์พระพุทธศาสนาตอนหนึ่ง มีเนื้อความโดยย่อว่า

สมัยหนึ่ง มีอุบาสิกาชื่อสุปปิยา มีศรัทธาเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา นางจึงได้ตัดขึ้นเนื้อของตนเองไปปรุงอาหารแทนเนื้อสัตว์ ถวายแด่ภิกษุอาพาธ หลังจากนั้นนางป่วยพระพุทธองค์ทรงทราบอาการไม่สบายของนาง พระองค์ทรงแสดงพุทธานุภาพรักษาผลของนางให้หายเป็นปกติ นางได้กล่าวสรรเสริญพุทธานุภาพของพระพุทธเจ้าไว้ว่า “น้าอัศจรรย์จริงหนอ ท่านผู้เจริญ ไม่เคยปรากฏ ท่านผู้เจริญ พระตถาคตทรงมีฤทธิ์มาก มีอำนาจมาก เพียงได้เห็นพระองค์เท่านั้น ผลใหญ่กลับหายเป็นปกติ มีผิวพรรณเรียบสนิท เกิดโลมชาติ”^{๙๙}

๒.๖.๓ คุณธรรมของผู้ดูแลหรือพยาบาลใช้ที่ดีและพยาบาลง่าย

พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติคุณธรรมหรือข้อปฏิบัติของผู้รักษาพยาบาลที่ดีไว้ถึง ๕ ประการ คือ

- ๑) สามารถจัดยา
- ๒) รู้จักของแสลงและไม่แสลง คือนำของแสลงออกไป นำของไม่แสลงเข้ามาให้
- ๓) ไม่พยาบาลไข้เพราะเห็นแก่อาภิส มีจิตเมตตา
- ๔) ไม่รังเกียจที่จะนำอุจจาระปัสสาวะน้ำลาย หรือของที่อาเจียนออกมาไปเททิ้ง

^{๙๙} วิ. ม. (ไทย) ๕/๒๘๐/๘๐-๘๒.

๕.) สามารถพูดให้คนไข้เห็นชัด ชวนให้อยากไปปฏิบัติ เราให้อาจารย์แก้มก้า ปล่อยขโมใจให้สดชื่นด้วยธรรมมีก้า^{๑๐๐}

คุณธรรมของคนไข้ที่ดูแลได้ง่าย พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติคุณธรรมหรือข้อปฏิบัติสำหรับผู้ป่วยที่พยาบาลได้ง่ายมี ๕ ประการ คือ

๑) ทำความสบาย

๒) รู้ประมาณในความสบาย

๓) ฉันทา

๔) บอกอาการไข้ตามความเป็นจริงแก่พยาบาลไข้ที่มุ่งประโยชน์ คือ บอกอาการไข้ที่กำเริบว่ากำเริบ อาการไข้ที่ทุเลาว่าทุเลา อาการไข้ที่ทรงอยู่ว่าทรงอยู่

๕) เป็นคนอดทนความรู้สึกทางกายที่เกิดขึ้น เป็นทุกข์แสนสาหัส กล้าแข็ง เผ็ดร้อน ไม่น่ายินดี ไม่น่าพอใจ แทบจะคร่ำชีวิต^{๑๐๑}

สรุปว่า พระพุทธเจ้าทรงพระบัญญัติการดูแลคนไข้ที่ดีต้องรู้จักจัดยา มีจิตเมตตา ไม่เห็นแก่อาภิส และรังเกียจ และปล่อยใจให้เขาแก้มก้า หรือแม้แต่คุณสมบัติของผู้ดูแลได้ง่ายต้องรู้ประมาณในการฉันทา เป็นต้น พระองค์หวังว่าเพื่อที่จะให้เป็นประโยชน์แก่ภิกษุช่วยดูแลกันเองในพระพุทธศาสนาของพระองค์ได้ ซึ่งจะไม่มีการมาช่วยดูแลภิกษุเวลาเจ็บไข้ นอกจากภิกษุเอง ก็แสดงว่าพระองค์ทรงมองการไกลให้เห็นถึงความห่วงใยที่มีต่อลูกศิษย์ของพระองค์เป็นอย่างมาก

๒.๖.๔ การดูแลหรือพยาบาลด้วยการแสดงธรรมให้ผู้ป่วยฟัง

เมื่อกล่าวถึงการดูแลพยาบาลผู้ป่วย ด้วยการแสดงธรรม ผู้วิจัยพบว่าพระพุทธองค์ทรงเป็นผู้นำในการดูแลพยาบาลผู้ป่วยได้อย่างดียิ่ง ทรงเป็นแบบอย่างแก่พระภิกษุสงฆ์ในสังคมปัจจุบัน ด้วยการแสดงธรรม ดังเหตุการณ์ที่ปรากฏ ในปฐมคิลานสูตร ทตติคิลานสูตร และคิริมานนทสูตร และหลักธรรมของพระพุทธเจ้าที่ใช้ในการแสดงมีมาก ทางผู้วิจัยขอนำเสนอหลักธรรมที่สำคัญ ๕ หลักธรรม ตามลำดับดังต่อไปนี้

หลักธรรมที่ ๑. มีความว่า ในสมัยหนึ่งพระพุทธเจ้าประทับอยู่ ณ พระเวฬุวัน เขตกรุงราชคฤห์ สมัยนั้นท่านพระมหากัสสปะ อาพาธได้รับทุกข์ เป็นไข้หนัก อยู่ที่บ้านปลิดุหา

พระองค์ตรัสถามท่าน พระมหากัสสปะว่า “เธอพอทนได้หรือ พอยังอดภาพให้เป็นไปได้ หรือ ความรู้สึกเจ็บปวด ความรู้สึกเป็นทุกข์ ทุเลาลงหรือ ไม่กำเริบขึ้นหรือ”

พระมหากัสสปะทูลตอบว่า “ข้าพระองค์ทนไม่ได้ ยังอดภาพให้เป็นไปไม่ได้ พระเจ้าข้า ข้าพระองค์มีทุกข์เวทนาอย่างแรงกล้า ยิ่งกำเริบ ไม่ทุเลาลงเลยพระเจ้าข้า”

พระองค์จึงตรัสว่า “กัสสปะ โพชฌงค์ ๗ ประการ เหล่านี้ เรากล่าวไว้ชอบแล้ว อบรมแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน โพชฌงค์ ๗ ประการ มีอะไรบ้าง ดูก่อนกัสสปะ โพชฌงค์ ๗ ประการ เป็นธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ ที่เป็นวิถีแห่งการบรรลุธรรม วิถี

^{๑๐๐} วิ. ม. (ไทย) ๕/๓๖๖/๒๔๒-๒๔๓.

^{๑๐๑} วิ. ม. (ไทย) ๕/๓๖๖/๒๔๑-๒๔๓.

แห่งความพ้นทุกข์ วิธีแห่งการตัดอาสวะกิเลสทั้งหลาย ผู้ที่เข้าถึงการบรรลุธรรม หรือ เข้าถึงความดีได้นั้นจะต้องมี โพชฌงค์ ๗ ประการ ดังนี้ คือ

๑) สติสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือความระลึกได้) คือธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือความระลึกได้ คือต้องปฏิบัติตนให้เป็นคนมีสติโดยให้สำนักพร้อมอยู่ด้วยอาศัยจิตที่สงบ ให้ใจอยู่ในกิจ ให้จิตอยู่กับเรื่องนั้น ๆ เฉพาะหน้า เช่นเวลานี้เรารู้หรือไม่ว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ รู้หรือไม่ว่าลมหายใจเข้าออกเวลานี้หายใจเข้าสั้นหรือยาว หายใจออกสั้นหรือยาว หรืออิริยาบถต่างๆ เวลานี้กำลังเดินอยู่หรือ กำลังนั่งอยู่หรือกำลังนอนอยู่ เป็นต้น คือต้องพยายามให้รู้อยู่ทุกอารมณ์ และทุกอิริยาบถ

๒) ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือการเพินธรรม) คือธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือการเพินธรรม ในธรรมวิจย นี่เป็นการเลือกเพินไตรตรอง ให้มองเห็นอารมณ์ที่เห็นเฉพาะหน้านี้เป็นธรรม จนเกิดความเข้าใจ หยั่งลงไปถึงความเกิดขึ้น ความตั้งอยู่ ความดับไปของสิ่งทั้งหลาย คือเป็นการสอดส่องค้นคว้าดูว่าสิ่งที่เราคิด ด้วยสตินั้นมันถูกหรือผิด ตรงหรือไม่ตรง และให้พิจารณาดูว่าสิ่งที่ทำไปนั้นมันดีไป หย่อนไป หรือว่าอยู่ในความพอดี และสิ่งที่ทำนั้นทำเพื่ออะไร ผลออกมาเป็นเช่นไร มีความสุขหรือไม่ ซึ่งก็คือการแสวงหาธรรมที่เหมาะสมและตรงกับตนเองที่สามารถปฏิบัติได้

๓) วิริยสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ ความเพียร) คือธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือความเพียร ความบากบั่น ความพยายามทำกิจไม่ท้อถอย คือในทุกสิ่งทุกอย่างที่ปรารถนา ต้องอาศัยความเพียรพยายามไม่ท้อถอย ต้องอดทน ถ้าไม่มีความเพียรแล้ว ความสำเร็จจะมีไม่ได้เลย ต้องคิดว่างานทุกอย่างต้องมีอุปสรรค ไม่ว่างานอะไรทั้งหมดมีอุปสรรคทั้งนั้น ไม่มีความราบรื่นเป็นเรื่องปกติ เมื่อมีความพากเพียร มานะพยายามบากบั่นอย่างยิ่งแล้ว ผลที่ได้รับ คือความปิติสุขต่อไป

๔) ปิตติสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ ความอิมใจ) คือธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือความอิมใจ ความดื่มด่ำในใจ ปิตินี้มีได้ทั้งในสมณะและวิปัสสนา ถ้าเป็นสมณะก็ได้แก่องค์ฌาน ส่วนในวิปัสสนาก็คือความอิมใจในการเจริญวิปัสสนา ในผู้ที่เจริญสติปัฏฐาน เมื่อมีสติรู้ทันอารมณ์ มีปัญญาเข้าใจสภาวะ เห็นสภาพไตรลักษณ์ ของรูปนาม รู้สีกตัว มีความเพียรอย่างจริงจัง ไม่ย่อท้อ ย่อมเกิดปิติขึ้นชมเป็นธรรมตา และสิ่งที่จะตามมาจากปิตีก็คือ ความผ่อนคลาย ความปล่อยวาง

๕) ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือความสงบกายสงบใจ) คือธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือความสงบกายสงบใจ ความสงบใจและอารมณ์ ความสงบเย็น ความผ่อนคลายกายใจ คือความผ่อนคลายกายใจ สงบระงับ เรียบเย็นไม่เครียด ไม่กระสับกระส่าย เบาสบายปัสสัทธิสัมโพชฌงค์นี้ มีลักษณะทำให้จิตใจสงบเยือกเย็น รู้สึกละบายใจคือความผ่อนคลาย ความปล่อยวาง จากในสิ่งที่ตามองเห็นรูป ที่หูฟังเสียง ที่จมูกได้กลิ่น ที่ลิ้นได้ลิ้มรส ที่กายถูกต้องหรือสัมผัส จะผ่อนคลายจากสิ่งชั่วเลวร้ายเสียหาย ทั้งกายวาจาและใจ เมื่อมีความผ่อนคลาย ปล่อยวางลงแล้วก็จะเข้าไปถึงองค์คุณแห่งสมาธิต่อไป

๖) สมาธิสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือความตั้งจิตมั่น) คือธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือความมีใจตั้งมั่น การทำให้ใจสงบแน่วแน่ ไม่ฟุ้งซ่านคือการรักษาความมีอารมณ์เป็นหนึ่งเดียว ไม่วอกแวก ไม่ส่าย สมาธิไม่ใช่นั่งหลับตา หรือนอนหลับตา สมาธิแปลว่า

ตั้งใจมั่น คือจิตที่จับอยู่ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งอยู่โดยเฉพาะ จิตไม่สอดส่ายไปสู่อารมณ์อื่น ในจิตที่ตั้งมั่นนี้ จิตกับกายจะแยกกันคืออาการภายนอกไม่รู้จักจริง แต่อาการภายในเหมือนคนที่ตื่นอยู่ปกติ และมีอารมณ์ที่ตั้งมั่น แต่ถ้าฟังชานสมาธิจะอ่อนลง และเหตุที่ฟังชานเพราะสติปัจจุบันอ่อนไป จึงต้องพยายามให้จิตอยู่กับปัจจุบัน ความฟังชานก็จะหมดไป เพราะทุกอย่างย่อมเป็นไปตามเหตุ ตามปัจจัย ฉะนั้นต้องมีสติ ต้องรู้ทันอารมณ์ ทันปัจจุบัน ทุกอิริยาบถด้วยบริบูรณ์ สมาธิสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดก็จะเกิดขึ้นได้

๓) อุเบกขาสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ ความมีใจเป็นกลาง) คือ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือความมีใจเป็นกลาง ไม่เอนเอียงด้วยชอบหรือชัง ความรู้จักวางใจเฉย คือการวางที่เฉย เรียบ นิ่งดูไป ไม่ว่าชอบใจ หรือไม่ชอบใจ ก็ให้วางเฉยเสีย คือไม่ยินดีต่อความสุข ไม่เดือดร้อนต่อความทุกข์ที่มีต่อตน รวมถึงการวางเฉยในสังขารว่าทุกสิ่งอย่างล้วนเป็น อนิจจัง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เพราะเป็นธรรมดา ที่คนเรามีขั้น ๕ ต้องมีการกระทบกระทั่งทั้งทางหู ทางตา ซึ่งเป็นเรื่องที่หนีไม่พ้น ในเรื่องความเจ็บป่วยก็เช่นกัน เป็นเรื่องธรรมดา ถ้ารักษาระวังเวทนาได้ก็ควรรักษาไป แต่ถ้าเมื่อรักษาแล้วไม่หาย ก็ไม่เป็นไรให้วางเฉยไว้ ถ้ามันทรงอยู่ก็ดูมันไปเฉยๆ แต่ถ้าวางเฉยไม่ได้ ความทุกข์จะปรากฏเมื่อนั้น ถ้าวางเฉยได้เราก็จะสิ้นทุกข์เมื่อนั้นเช่นกัน

โพชฌงค์ ๗ ประการ เหล่านี้ เป็นธรรมที่ พระพุทธเจ้า ผู้ทรงเห็นธรรมกล่าวไว้ชอบแล้ว อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ และเพื่อนิพพาน เมื่อพระมหากัสสปะได้ฟังจบลงแล้วก็ปลื้มใจและชื่นชมยินดียิ่ง ในโพชฌงค์ธรรมนั้นว่าโพชฌงค์นี้ตีก โดยตรัสแก่พระองค์ว่า “ข้าแต่พระผู้มีพระภาค โพชฌงค์ตีก ข้าแต่พระสุคต โพชฌงค์ตีก” หลังจากที่ พระผู้มีพระภาคได้ตรัสภาษิตนี้แล้ว ท่านพระมหากัสสปะก็หายขาดจากโรคนั้นได้ในทันที^{๑๐๒}

จากการศึกษาจะเห็นว่า นอกจากให้การพยาบาลผู้ป่วย ทางด้านร่างกายและด้านจิตใจ แล้วพระองค์ยังแสดงอัมตะธรรม ด้วยการแสดงธรรม โดยพระองค์ทรงกล่าวสนทนารธรรม กับ พระมหากัสสปะ ทรงแสดงถึงอานุภาพของโพชฌงค์ ประการ ที่ทำให้พระมหากัสสปะ หายจากอาพาธ ซึ่งเป็น ปฐมคิลานสูตร

หลักธรรมที่ ๒.มีความว่า ในสมัยหนึ่งพระพุทธเจ้าประทับอยู่ ณ พระเวฬุวัน เขตกรุงราชคฤห์ สมัยนั้น ท่านพระมหาโมคคัลลานะอาพาธ ได้รับทุกข์ เป็นไข้หนัก ที่ภูเขาคิชฌกูฏ พระองค์ตรัสถามท่าน มหาโมคคัลลานะว่า “โมคคัลลานะ เธอยังสบายดีหรือ ยังพอเป็นอยู่ได้หรือ ทุกขเวทนาทุเลาลง ไม่กำเริบขึ้นหรือ อาการทุเลาปรากฏ อาการกำเริบไม่ปรากฏหรือ” หลังจากที่พระองค์ทรงถาม พระมหาโมคคัลลานะว่า “เธอพอทนได้หรือ พอยังอดทนให้เป็นไปได้หรือ ความรู้สึกเจ็บปวด ความรู้สึกเป็นทุกข์ทุเลาลงหรือ ไม่กำเริบขึ้นหรือ”

พระมหาโมคคัลลานะทูลตอบว่า “ข้าพระองค์ไม่สบายจะเป็นอยู่ไม่ได้ ทุกขเวทนามี แต่กำเริบหนักขึ้น ไม่ทุเลาลงเลย อาการกำเริบปรากฏ อาการทุเลา ไม่ปรากฏ พระพุทธเจ้าข้า” เมื่อพระมหาโมคคัลลานะ ตอบว่า ตนเองทนไม่ได้เลย คงมีชีวิตต่อไปไม่ได้ และรู้สึกวาททุกข์ทรมานอย่างมาก อาการกลับหนักขึ้นไม่ทุเลาลงเลย

^{๑๐๒} ส.ม.(ไทย) ๑๘/๑๙๕ /๑๒๘ .

พระองค์จึงตรัสว่า “โมคคัลลานะ โพชฌงค์ ๗ ประการนี้เรากล่าวไว้ชอบแล้ว ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน”

พระองค์จึงตรัสสอนโพชฌงค์ ๗ ประการนั้นแก่พระมหาโมคคัลลานะเช่นเดียว กับที่ ตรัสสอนพระมหากัสสปะ และเมื่อพระมหาโมคคัลลานะได้ฟังจบลงแล้ว ก็ปลื้มใจและชื่นชมยินดียิ่งในโพชฌงค์ธรรมนั้นว่าโพชฌงค์นี้ดีนัก โดยตรัสแก่พระองค์ว่า “ข้าแต่พระผู้มีพระภาค โพชฌงค์ดีนักข้าแต่พระสุคต โพชฌงค์ดีนัก” พระมหาโมคคัลลานะก็หายขาดจากโรคนั้นได้ในทันทีซึ่งเป็น ทุตยคิลานสูตร^{๑๐๓}

หลักธรรมที่ ๓ มีความว่า ในสมัยหนึ่งพระพุทธเจ้าประทับอยู่ ณ พระเวฬุวัน เขตกรุงราชคฤห์ สมัยนั้น พระองค์ทรงพระประชวร ได้รับทุกข์ พระอาการหนัก ท่านพระมหาจุนทะเข้าไปเฝ้าพระองค์ ถึงที่ประทับ พระองค์ได้ตรัสกับพระมหาจุนทะว่า “จุนทะ เฉพาะเธอที่จะอธิบายโพชฌงค์ให้แจ่มแจ้ง”

พระองค์ทรงรับสั่งให้ พระมหาจุนทะ กล่าวโพชฌงค์นั้นถวาย ท่านพระมหาจุนทะทูลตอบว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ โพชฌงค์ ๗ ประการนี้พระองค์ตรัสไว้ชอบแล้ว ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้ยิ่งเพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน

พระองค์ทรงตรัสสอนพระมหาจุนทะถึงโพชฌงค์ ประการแล้วให้กล่าว โพชฌงค์ ๗ ประการนั้นถวาย แล้วพระพุทธเจ้าทรงชื่นชม พอพระทัยมาก และทำให้ทรงหายจากประชวรนั้นได้โดยพลัน ซึ่งเป็น ตุตยคิลานสูตร^{๑๐๔}

ผลที่ได้ศึกษาจะเห็นว่า นอกจากให้การดูแลพยาบาลผู้ป่วยทางด้านร่างกายและด้านจิตใจ แล้วพระองค์ยังแสดงอมตะธรรม ซึ่งมีความหมายลึกซึ้ง โดยพระองค์ทรงกล่าวสนทนาธรรม กับ พระมหากัสสปะ และ พระมหาโมคคัลลานะ โดยทรงสาธยายถึงอานุภาพของโพชฌงค์ ๗ ประการ แล้วสามารถรักษา พระมหากัสสปะ และ พระมหาโมคคัลลานะให้หายจากอาพาธรุนแรงนั้นได้ และเมื่อพระองค์ทรงพระประชวรเองเป็นไข้หนัก พระมหาจุนทะก็ได้เข้าสาธยายพระคุณของโพชฌงค์ ๗ ประการถวาย พระองค์แล้วก็หายจากพระประชวรนั้นในทันที เช่นเดียวกัน ด้วยเหตุนี้การสวดโพชฌงค์เป็นมนต์โอสถที่ใช้รักษาอาการป่วยไข้ให้หายได้ดีเลยทีเดียว

หลักธรรมที่ ๔ มีความว่า ในสมัยหนึ่งที่ พระผัคคุณะอาพาธ เป็นไข้หนัก ได้รับความทุกข์ทรมานมาก พระอานนท์ ไปเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าแล้วกราบทูลขอให้พระองค์เสด็จไปเยี่ยมพระผัคคุณะ โดยกราบทูลว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ท่านพระผัคคุณะอาพาธมีทุกข์ เป็นไข้หนัก ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ขอประทานวโรกาส ขอพระผู้มีพระภาคทรงอาศัยความอนุเคราะห์ เสด็จเข้าไปเยี่ยมท่านพระผัคคุณะถึงที่อยู่เถิด” ครั้นในเวลาเย็นพระพุทธเจ้าเสด็จไปเยี่ยมพระผัคคุณะถึงที่อยู่ ท่านผัคคุณะเมื่อแลเห็นพระพุทธเจ้ากำลังเสด็จมาหาตนแต่ไกล จึงพยายามลุกขึ้นจากเตียง ในเวลานั้นพระองค์ตรัสห้ามพระผัคคุณะไม่ให้ลุกขึ้นนั่งว่า “อย่าเลยผัคคุณะ เธออย่าลุกจากเตียงเลย อาสนะที่ภิกษุอื่นปูลาดไว้อยู่มีอยู่ เราจักนั่งบนอาสนะนั้น” แล้วพระองค์ก็นั่งบนที่ประทับที่ภิกษุจัดไว้ให้

^{๑๐๓} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๙๖ /๑๒๙.

^{๑๐๔} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๙๕ /๑๓๐.

พระองค์ถามว่า “ผัดคุณะ เรายังสบายดีหรือ ยังพออดทนอยู่ได้หรือ ทุกขเวทนาบรรเทาหรือไม่บรรเทา”

ท่านผัดคุณะกราบทูลว่า “มีอาพาธแรงกล้ามมาก ทนแทบไม่ได้ ทุกขเวทนาไม่บรรเทาเลย มีแต่กำเริบหนักขึ้น อาการที่เป็นอยู่ในเวลานี้ก็คือ มีอาการปวดศีรษะมากเปรียบเสมือนมีคนที่มีกำลังแข็งแรง ใช้เหล็กแหลมที่คมกริบเสียดแทงลงที่กลางศีรษะ และใช้เชือกหนังที่เหนียวมาก มารัดศีรษะของข้าพระองค์จนแน่น และปวดเจ็บเสียดท้องมากเหมือนคนฆ่าโคหรือลูกมือของคนฆ่าโคที่ชำนาญการฆ่าสัตว์ ใช้มีดที่คมกริบกรีดที่ท้องของข้าพระองค์อย่างแรง ร้อนในร่างกายมากเหมือนมีคนคอยจับแขนขาข้าพระองค์ผู่อ่อนแอมากไม่มีแรง แล้วเอาไปย่างให้ร้อนบนเตาถ่านเชื้อเพลิง ข้าพระองค์ไม่สบายเลย มีข้าพระองค์เจ็บปวดมาก แทบทนไม่ไหวและอาการไม่ทุเลาลงเลยกลับหนักขึ้น มีอาการร้อนในร่างกายมากเปรียบเหมือนมีคนที่มีกำลังแข็งแรง คนจับแขนขาข้าพระองค์ แล้วเอาไปย่างบนเตาถ่านเชื้อเพลิง ข้าพระองค์ไม่สบายเลย มีความเจ็บปวดมาก แทบทนไม่ไหวและอาการไม่ทุเลาลงเลยกลับหนักขึ้น

พระองค์ทรงชี้แจงด้วยธรรมมีกถาให้ท่านพระผัดคุณะเข้าใจ ให้อาพาธ ร่าเริงและอยากนำไปปฏิบัติ แล้วพระองค์ก็เสด็จกลับไป จากนั้นไม่นานท่านผัดคุณะก็เสียชีวิต และหลังจากเสียชีวิตแล้ว อินทรีย์ของท่าน ผัดคุณะกลับผ่องใสยิ่งนัก

พระอานนท์ ไปเข้าเฝ้าพระพุทธผู้มีพระภาค และกราบทูลว่า “ข้าแต่พระองค์ เมื่อพระพุทธผู้มีพระภาคเสด็จกลับไปไม่นาน ท่านผัดคุณะได้มรณภาพแล้ว และในเวลามรณภาพอินทรีย์ของท่านผัดคุณะผ่องใสยิ่งนัก” “ดูก่อนอานนท์ จิตของผัดคุณะจะไม่ผ่องใสได้อย่างไร แรกทีเดียวจิตของผัดคุณะยังไม่หลุดพ้นจาก โอรัมภาคิยสังโยชน์ ๕ ประการ (สังโยชน์เบื้องต้น) ที่เป็นกิเลสผูกมัดใจ แต่เพราะได้ฟังธรรมเทศนาตามกาล ซึ่งอานิสงส์ของการฟังธรรม จิตของผัดคุณะจึงหลุดพ้นจาก โอรัมภาคิยสังโยชน์ ๕ ประการนั้น

ดูก่อนอานนท์ สังโยชน์ ๕ ประการนี้คือ

๑) สักกายทิฏฐิ คือ ความเห็นว่าเป็นตัวของตน หมายความว่า มีความคิดความเห็นความเข้าใจหรือความเชื่อในเรื่องกายว่าเป็นของตัวของตนอย่างแท้จริง โดยไม่รู้ตัวเป็นไป ซึ่งเกิดขึ้นโดยธรรมชาติ เช่นเห็นรูปเป็นของตน เห็นเวทนาเป็นของตน เป็นต้น

๒) วิจิกิจฉา คือ ความลังเลสงสัย ไม่แน่ใจ ตกงไม่ไ้ เคลือบแคลงในกุศลธรรมทั้งหลาย ความลังเลนี้เป็นเหตุให้ไม่แน่ใจ ในข้อประพฤติปฏิบัติ ของตนเอง

๓) สลัปปตปราคาส คือ ความถือมั่นศิลปพรต ความยึดถือว่าบุคคลจะบริสุทธิ์หลุดพ้นได้ด้วยศีล (ข้อบังคับ) และวัตร (ข้อปฏิบัติ) ก็หลุดพ้นได้ ไม่ต้องอาศัยสมาธิและปัญญาก็ตาม ถือโดยสักทำตาม ๆ กันไปอย่างมกมาย นิยมกันว่าศักดิ์สิทธิ์ ไม่เข้าใจความหมายอย่างแท้จริง

๔) กามราคะ คือ ความติดใจในกามคุณ ด้วยอานาจกิเลสกาม ความใคร่ ความอยาก ความปรารถนา สิ่งที่น่าปรารถนา น่าใคร่ในกามคุณ กล่าวคือเกิดความใคร่ ความปรารถนา ความอยาก ความไม่อยากแก่ใจ แต่มีเหตุปัจจัยโดยตรงเนื่องมาจากวัตถุกาม

๕) ปฏิฆะ คือ ความกระทบกระทั่งในใจ ความหงุดหงิด ขัดเคือง ความขุ่นมัว ขุ่นข้องใจ อันเกิดแต่ความคับแค้น ไม่ได้ตามใจปรารถนาในสิ่งนั้น ๆ

“ดูก่อน อานนทการที่จิตของผัดคุณะผ่องใสนั้นเพราะผัดคุณะได้อานิสงส์ของการฟังธรรมตามกาล ซึ่งอานิสงส์ของการฟังธรรม มี ๖ ประการ คือ

๑) จิตของมนุษย์ที่ยังไม่หลุดพ้นจากสังโยชน์ ในเวลาที่ใกล้ตาย ถ้าได้เห็นตถาคต ตถาคตย่อมแสดงธรรมให้ฟัง ในเบื้องต้น ท่ามกลางและในที่สุด ประกาศพรหมจรรย์ ทั้งอรรถ ทั้งพยัญชนะ บริสุทธิ์สิ้นทุกสิ่ง จิตเขาย่อมหลุดพ้น”

๒) จิตของมนุษย์ที่ยังไม่หลุดพ้นจากสังโยชน์ ในเวลาที่ใกล้ตาย ถ้าได้เห็นสาวกของตถาคต สาวกของตถาคต ย่อมแสดงธรรมให้ฟัง จิตเขาย่อมหลุดพ้น

๓) จิตของมนุษย์ที่ยังไม่หลุดพ้นจากสังโยชน์ ในเวลาที่ใกล้ตาย ไม่ได้เห็นตถาคต และสาวกของตถาคต แต่ย่อมได้ตรัสตรองธรรมเพ่งด้วยใจที่ได้เรียนมา จิตเขาย่อมหลุดพ้น

๔) จิตของมนุษย์ที่หลุดพ้นจากสังโยชน์ แต่จิตยังไม่แน่มไปนิพพาน ในเวลาที่ใกล้ตายถ้าได้เห็นตถาคต ตถาคตย่อมแสดงธรรม จิตเขาย่อมแน่มไปนิพพานสิ้นอุปกิเลส

๕) จิตของมนุษย์ที่หลุดพ้นจากสังโยชน์ แต่จิตยังไม่แน่มไปนิพพาน ในเวลาที่ใกล้ตายไม่ได้เห็นตถาคต แต่เห็นพระสาวกของตถาคต ท่านย่อมแสดงธรรม จิตของเขาย่อมแน่มไปนิพพานสิ้นอุปกิเลส

๖) จิตของมนุษย์ที่หลุดพ้นจากสังโยชน์ แต่จิตยังไม่แน่มไปนิพพาน ในเวลาที่ใกล้ตายไม่ได้เห็นตถาคต ไม่ได้เห็นพระสาวกของตถาคต แต่ตรัสตรองในธรรม เพ่งใจในธรรมที่ได้ศึกษามา จิตเขาย่อมแน่มไปนิพพาน สิ้นอุปกิเลส^{๑๐๕}

หลักธรรมที่ ๕ มีความว่า ในสมัยหนึ่งพระพุทธเจ้าประทับอยู่ ณ พระเชตวัน อารามของอนาถบิณฑิกเศรษฐี เขตกรุงสาวัตถี พระองค์ทรงทราบวาทานพระคิริमानนทอาพาธ ได้รับทุกข์เป็นไข้หนัก โดยท่านพระอานนท์ ได้กราบทูลว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ทานพระคิริमानนทอาพาธ ได้รับทุกข์ เป็นไข้หนัก ขอประทานวโรกาส ขอพระผู้มีพระภาคได้โปรดอนุเคราะห์เสด็จไปเยี่ยม ท่านพระคิริमानนทที่ยังที่อยู่เกิดพระพุทธเจ้าข้า”

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “อานนท์ ถ้าเธอเข้าไปหาแล้วกล่าวสัญญา ๑๐ ประการ แก่ คิริमानนทภิกษุ เป็นไปได้ที่การอาพาธของคิริमानนทภิกษุจะสงบระงับ โดยฉับพลัน เพราะได้ฟัง สัญญา ๑๐ ประการนี้” แล้วพระองค์ก็ทรงสอนพระอานนท์ถึงสัญญา ๑๐ ประการว่า

ดูก่อน อานนท์ สัญญา ๑๐ ประการ อะไรบ้าง คือ ๑) อนิจจสัญญา ๒) อนัตตสัญญา ๓) อสุภสัญญา ๔) อาทีนวสัญญา ๕) ปหานสัญญา ๖) วิราคสัญญา ๗) นิโรธสัญญา ๘) สัพพโลเก อนภิรตสัญญา ๙) สัพพสังขารesu อนิฏฐสัญญา ๑๐) อานาปานสติ

อานนท์ ก้อนิจจสัญญาเป็นไฉน? อานนท์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้อยู่ในป่าก็ดี อยู่ที่โคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างเปล่าก็ดี ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า รูปไม่เที่ยง เวทนาไม่เที่ยง สัญญาไม่เที่ยง สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง วิญญาณไม่เที่ยง ย่อมพิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยง ในอุปาทานชั้น ๕ เหล่านี้ ด้วยประการอย่างนี้ อานนท์ นี้เรียกว่าอนิจจสัญญา

อานนท์ ก้อนัตตสัญญาเป็นไฉน? อานนท์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้อยู่ในป่าก็ดี อยู่ที่โคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างเปล่าก็ดี ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า ตาเป็นอนัตตา รูปเป็นอนัตตา หูเป็นอนัตตา เสี่ยง

^{๑๐๕} อง.ฉก.ก. (ไทย) ๒๒/๕๖ / ๕๓๙-๕๔๓.

เป็นอนัตตา จมูกเป็นอนัตตา กลิ่นเป็นอนัตตา ลิ้นเป็นอนัตตา รสเป็นอนัตตา กายเป็นอนัตตา
โณภูมิจึงเป็นอนัตตา ใจเป็นอนัตตา ธรรมารมณ์เป็นอนัตตา เป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตา
ในอายตนะทั้งหลาย ทั้งภายในและภายนอก ๖ ประการเหล่านี้เรียกว่า อนัตตสัญญา

อสุภสัญญา อานนท์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมพิจารณาเห็นกายนี้เท่านี้ เบื้องบนตั้งแต่
พื้นเท้าขึ้นไป เบื้องต่ำตั้งแต่ปลายผมลงมา มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยของไม่สะอาด มีประการ
ต่าง ๆ ว่า ในกายนี้มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม เนื้อหัวใจ ตับ พังผืด
ไต ปอด ใสใหญ่ ใส่น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปรตมัน
น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร พิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่งามในกายนี้ เรียกว่า อสุภสัญญา

อาทิวาสัญญา อานนท์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ อยู่ในป่าก็ดี อยู่ที่โคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่าง
เปล่าก็ดี ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า กายนี้มีทุกข์มาก มีโทษมาก เพราะฉะนั้นอาพาธต่าง ๆ จึงเกิดขึ้น
ภายในกายนี้ คือ โรคตา โรคหู โรคจมูก โรคลิ้น โรคกาย โรคศีรษะ โรคที่ใบหู โรคปาก โรคฟัน โรคโอ
โรคหิด โรคไข้หวัด โรคไข้พิษ โรคไข้เชื่อมซึม โรคท้อง โรคลมสลับ โรคลงแดง โรคจุกเสียด โรคลงราก
โรคเรื้อน โรคฝี โรคกลาก โรคมอญคร่อ โรคลมบ้าหมู โรคหิดเปื่อย โรคหิดคัน โรคคุดทะราด โรคหูด
โรคละอองบวม โรคอาเจียนเป็นเลือด โรคดี โรคเบาหวาน โรคเรื้อน โรคพุพอง โรคเรื้อนสัตว์อากาศมีดี
เป็นสมุฏฐาน อาพาธมีเสมหะเป็นสมุฏฐาน อาพาธมีลมเป็นสมุฏฐาน อาพาธมีไข้สันนิบาตเป็น
สมุฏฐาน อาพาธที่เกิดแต่ฤดูแปรปรวน อาพาธที่เกิดแต่การบริหาร ที่ไม่สม่ำเสมอ อาพาธที่เกิดแต่
ความเพียรเกินกำลัง อาพาธที่เกิดแต่วิบากของกรรม ความหนาว ความร้อน ความหิว ความกระหาย
ปวดอุจจาระ ปวดปัสสาวะ เป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความเป็นโทษในกายนี้ เรียกว่า อาทิวาสัญญา

ปหานสัญญา อานนท์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ไม่รับกามวิตกที่เกิดขึ้น ละ บรรเทา ทำให้สิ้นสุด
ทำให้ถึงความเกิดขึ้นไม่ได้อีกต่อไป ไม่รับพยาบาทวิตกที่เกิดขึ้น ละ บรรเทา ทำให้สิ้นสุดทำให้ถึง
ความเกิดขึ้นไม่ได้อีกต่อไป ไม่รับวิหิงสาวิตกที่เกิดขึ้น ละ บรรเทา ทำให้สิ้นสุด ทำให้ถึงความเกิดขึ้น
ไม่ได้อีกต่อไป ไม่รับบาปอกุศลธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้วเกิดขึ้นอีก ละ บรรเทา ทำให้สิ้นสุด ทำให้
ถึงความเกิดขึ้นไม่ได้อีกต่อไปนี้เรียกว่า ปหานสัญญา

วิราคสัญญา อานนท์ พิจารณาเห็นดังนี้ว่าธรรมชาตินั้นสงบ ธรรมชาตินั้นประณีต คือธรรม
เป็นที่ระงับสังขารทั้งหลาย ธรรมเป็นที่ละคืนอุปธิ (สิ่งปรุงแต่ง, สภาวะกลัวกิเลส, สิ่งที่จะคนด้วยกิเลส)
ทั้งปวง ธรรมเป็นที่สิ้นไปแห่งตัณหา ธรรมะเป็นที่สละกิเลส ธรรมชาติเป็นที่ดับกิเลสและกองทุกข์ นี้
เรียกว่าวิราคสัญญา

นิโรธสัญญา ธรรมอันเป็นที่ดับโดยไม่เหลือ ธรรมชาติเป็นที่ดับกิเลสและกองทุกข์นี้
เรียกว่า นิโรธสัญญา

สัพพโลเก อนภิรตสัญญา ละอบาย (ตัณหา) และอุปาทานในโลก อันเป็นเหตุ ตัณห์ ยึด
มั่นและเป็นอนุสัยแห่งจิต ย่อมงดเว้นไม่ถือมั่นนี้เรียกว่า สัพพโลเกอนภิรตสัญญา

สัพพสังขารสฺสูณฺณสัญญา . . . ย่อมอดิอด ย่อมระอา ย่อมเกลียดชังในสังขารทั้งปวงนี้
เรียกว่า สัพพสังขารสฺสูณฺณสัญญา

อานาปานัสสติ . . . ภิกษุในธรรมวินัยนี้ อยู่ในป่าก็ดี อยู่ที่โคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างเปล่าก็ดี
นั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า เธอเป็นผู้มีสติหายใจออก เป็นผู้มีสติหายใจเข้า
เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้าสั้น

ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้าสัน เมื่อหายใจออกสัน ก็รู้ชัดว่าหายใจออกสัน ย่อมศึกษาว่า จักเป็นผู้กำหนดรู้กาย (ลมหายใจ) ทั้งปวง หายใจเข้า ย่อมศึกษาว่า จักเป็นผู้กำหนดรู้กายทั้งปวง หายใจออกจะระงับกายสังขาร (ลมหายใจ) หายใจเข้าจะระงับกายสังขาร หายใจออกจะกำหนดรู้ปิติ หายใจเข้าจะกำหนดรู้ปิติ หายใจออกจะกำหนดรู้สุข หายใจเข้าจะกำหนดรู้สุข หายใจออกจะกำหนดรู้จิตตสังขาร (เวทนา) หายใจจะระงับจิตตสังขาร หายใจเข้าจะระงับจิตตสังขาร หายใจออกจะกำหนดรู้จิต หายใจเข้าจะกำหนดรู้จิต หายใจออกจะตั้งจิตให้มั่น หายใจเข้าจะตั้งจิตให้มั่น หายใจออกจะเป็นผู้พิจารณาเห็น โดยความเป็นของไม่เที่ยง หายใจเข้าจะเป็นผู้พิจารณาเห็น โดยความเป็นของไม่เที่ยง หายใจออกจะตั้งจิตให้มั่น หายใจเข้าจะตั้งจิตให้มั่น หายใจออกจะเป็นผู้พิจารณาเห็น โดยความเป็นของไม่เที่ยง หายใจออกจะเป็นผู้พิจารณาเห็น โดยความคลายกำหนด หายใจเข้าจะเป็นผู้พิจารณาเห็น โดยความกำหนด หายใจออกจะเป็นผู้พิจารณาเห็น โดยความดับสนิท หายใจเข้าจะเป็นผู้พิจารณาเห็น โดยความดับสนิท หายใจออกจะเป็นผู้พิจารณาเห็น โดยความสลัดคืน หายใจเข้าจะเป็นผู้พิจารณาเห็น โดยความสลัดคืน หายใจออก อานนทน์นี้เรียกว่าอานาปานสติ

อานนท ถ้าเธอพึงเข้าไปหาแล้วกล่าว สัญญา ๑๐ ประการนี้แก่ ศิริमानนทภิกษุ นั้นเป็นไปได้ที่ ความเจ็บป่วยของศิริमानนท นั้นจะระงับไปโดยพลัน เพราะได้ฟังสัญญา ๑๐ ประการนี้ ในครั้งนั้นเมื่อ พระอานนทได้เรียนสัญญา ๑๐ ประการนี้ ในสำนักของพระผู้มีพระภาคเจ้าแล้ว ได้เข้าไปหา พระศิริमानนทได้กล่าวสัญญา ๑๐ ประการแก่ พระศิริमानนท ทันทันนั้นความเจ็บป่วยของศิริमानนท ก็สงบระงับลงโดยพลัน เพราะได้ฟังสัญญา ๑๐ ประการแล^{๑๐๖}

สรุปว่า พระพุทธองค์ทรงเป็นผู้นำในการดูแลพยาบาลผู้ป่วย ด้วยการแสดงธรรม ตามที่ปรากฏในพระคัมภีร์พระพุทธศาสนา ในศิริमानนทสูตร คือพระศิริमानนทอาพาธได้รับทุกข์เป็นใช้อย่างหนัก (ไม่ได้รับบุโรคที่อาพาธ) โดยพระองค์ทรงให้พระอานนทแสดงสัญญา ๑๐ ประการแก่พระศิริमानนทที่กำลังอาพาธทนทุกข์ทรมานอยู่ แล้วโรคอาพาธนั้นก็สงบระงับลง และหายจากอาพาธนั้น จากเนื้อหาของศิริमानนทสูตรเป็นการเหนี่ยวนำจิตใจของผู้ฟังให้กำหนดจำได้หมายรู้ในความจริงของโลกและชีวิต และระลึกถึงจนกระทั่งตามทันกระแสความลุ่มหลงมัวเมาของกามารมณ์ กระทั่งทำให้เกิดจิตสงบและผ่อนคลาย เมื่อจิตสงบดีแล้วนี้ ก็ทำให้เกิดความคิดในการพิจารณา ทำให้เห็นปัญหาอย่างถ่องแท้ คือความจริงของชีวิต แล้วก็ทำให้เกิดการปล่อยวางคือความไม่ยึดมั่น ถือมั่นในสังขารทั้งปวง อันเป็นประโยชน์ช่วยในการดูแลรักษาความเจ็บป่วยใช้ได้ อย่างน่ามหัศจรรย์

กรณีข้างต้นผู้วิจัยได้ทำตารางแสดงถึงการดูแลพยาบาลผู้ป่วยทางด้านจิตใจด้วยการแสดงธรรม ดังต่อไปนี้

ตารางที่ ๒.๖.๔ แสดงสรุปการดูแลพยาบาลผู้ป่วยทางด้านจิตใจ

ลำดับ	กรณีผู้ป่วย	การดูแลผู้ป่วยด้วยการแสดงธรรม	ผลการดูแล
๑	พระมหากัสสปะป่วยมีอาการเป็นไข้	ทรงให้การดูแลด้วยการแสดงธรรม โดยตรงด้วยพระองค์เองด้วยการ	พระมหากัสสปะหายจากอาพาธ

^{๑๐๖} อ.ทสก. (ไทย) ๒๔/ ๖๐/๑๒๘ -๑๓๓.

	หนัก ได้รับความ ทุกข์เวทนาจาก ความเจ็บปวดมาก	แสดงโพชฌงค์ ๗ ประการ ซึ่งเป็น ธรรมที่เป็นที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ และเมื่อกระทำให้มากแล้ว ย่อม เป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ และเพื่อนิพพาน	ที่รุนแรงนั้นได้
๒	พระมหาโมคคัลลานะ มีอาการป่วยเป็นไข้- หนัก ได้รับความทุกข์- เวทนาจากความเจ็บ ปวดมาก	ทรงให้การดูแลด้วยการแสดงธรรม โดยตรงด้วยพระองค์เอง ด้วยการ ด้วยการแสดงโพชฌงค์ ๗ ประการ เป็นการให้การดูแลโดยตรงทางด้าน จิตใจ	พระมหาโมคคัลลา นะ หายจากอา- พาที่รุนแรงนั้น ได้ในทันที
๓	พระพุทธรองค์ ทรงพระ ประจวร ได้รับทุกข์ พระอาการหนัก	ทรงให้ พระมหาจุณทะแสดงธรรม ถวายพระองค์ด้วยการสาธยาย โพชฌงค์ ๗ ถวาย เป็นการให้- การดูแลโดยตรงทางด้านจิตใจ	พระพุทธรองค์ ทรงหายจากพระ ประจวรนั้นได้ โดยพลัน
๔	พระผัคคุณะ ป่วยเป็น ไข้หนัก ได้รับความ ทุกข์อย่างแสนสาหัส	ทรงให้การดูแลด้วยการแสดงธรรม โดยตรงด้วยพระองค์เองด้วยโอ รัมภาคิยสังโยชน ๕ ประการ เป็น การให้การดูแลโดยตรง ทางด้าน จิตใจ	พระผัคคุณะจึง หลุดพ้นจากโอ รัมภาคิยสังโยชน ๕ ประการนั้น
๕	พระศิริमानนท์ ป่วยเป็นไข้หนัก ได้รับทุกข์	ทรงให้พระอนนทแสดงธรรม แก่ศิริमानนท์เป็นการให้พระสาวก ของพระองค์ให้การดูแล โดยตรงทางด้านจิตใจ	พระศิริमानนท์ เกิดจิตสงบ และ ผ่องคลาย หาย ป่วยเป็นไข้หนัก

เหตุผลที่พระพุทธรองค์ทรงเห็นถึงความสำคัญในการสนทนาธรรมและการแสดงธรรม
ดังกล่าวมาแล้ว แต่สังเกตเห็นว่าพระองค์ทรงเน้นถึงการมีสติตามกัมกับ รวมถึงการสวดมนต์เป็นต้น
ส่วนสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นผลสืบเนื่องทำให้เกิดสมาธิ ซึ่งเป็นการดูแลผู้ป่วยทางด้านจิตใจและมีประโยชน์
เป็นอย่างยิ่ง

๒.๗ หลักธรรมในการดูแลผู้ป่วยตามแนวพระพุทธศาสนา

หลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนานั้น พระพุทธรองค์ได้วางกฎข้อระเบียบ และหลัก
ปฏิบัติไว้เพื่อเป็นแนวทางนำไปสู่ภาคปฏิบัติ เมื่อเกิดการเจ็บไข้ได้ป่วยทางด้านกาย มีการนำสมุนไพ
รต่าง ๆ มาเพื่อบำบัดรักษา แต่เมื่อเกิดความเจ็บป่วยทางด้านจิตใจ พระองค์ทรงเน้นหลักธรรมคำสอน
ที่สามารถกำจัด หรือดูแลผู้ป่วยตามอาการของผู้ป่วยได้อย่างถูกต้อง ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้นำเสนอ
หลักธรรมหลักธรรมที่สำคัญ ๕ หลักธรรม ที่ทรงได้นำมาใช้และให้พระสาวกนำไปสาธยายให้แก่ผู้ป่วย
ตามลำดับ เพื่อบรรเทา ดังนี้

๑).หลักสัญญา ๑๐ ประการ พระพุทธองค์ ทรงตรัสหลักสัญญา ๑๐ ประการ ให้พระอานนท์ไปกล่าวแก่พระศิริมานนท์โดยสัญญา ๑๐ ประการ มีดังนี้ คือ ๑) อนิจจสัญญา ๒) อนัตตสัญญา ๓) อสุภสัญญา ๔) อาทีนวสัญญา ๕) ปหานสัญญา ๖) วิราคสัญญา ๗) นิโรธสัญญา ๘) สัพพโลเก อนภิรตสัญญา ๙) สัพพสังขารesu อนิภฏฐสัญญา ๑๐).อานาปานสติ^{๑๐๗}

๒) หลักธรรมโพชฌงค์ ๗ หลักธรรมโพชฌงค์ ๗ ประการนี้ พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้หลายสถานที่ และหลายเหตุการณ์ดังเช่น พระพุทธองค์ ทรงตรัสกับพระมหากัสสปะจากที่ในสมัยหนึ่งพระพุทธเจ้าประทับอยู่ ณ พระเวฬุวันเขตกรุงราชคฤห์ ทรงทราบว่า พระมหากัสสปะอาพาธได้รับทุกข์ เป็นไข้หนัก อยู่ที่ปิปผลิคูหา พระองค์จึงตรัสโพชฌงค์ ๗ ประการ มีใจความว่า ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้

๑) เจริญสติสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ ความระลึกได้) อันอาศัยวิเวก (ความสงัด) อาศัยวิราคะ (ความคลายกำหนัด) อาศัยนิโรธ (ความดับ) น้อมไปในโอสถัคคะ (ความสละ)

๒) เจริญธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ การเพินธรรม) ฯลฯ

๓) เจริญวิริยสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ ความเพียร) ..

๔) เจริญปิตติสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ ความอ้อมใจ)

๕) เจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ ความสงบกายสงบใจ)

๖) เจริญสมาธิสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ ความตั้งจิตมั่น) ...

๗) เจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ ความมีใจเป็นกลาง) อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธน้อมไปในโอสถัคคะ

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเมื่ออาศัยศีล ดำรงอยู่ในศีล เจริญโพชฌงค์ ๗ ประการ ทำโพชฌงค์ ๗ ประการให้มาก ย่อมถึงความเป็นใหญ่ไพศาลในธรรมทั้งหลายอย่างนี้แล”^{๑๐๘}

สำหรับหลักโพชฌงค์ ๗ ดังกล่าวนั้น พระพุทธองค์ได้ทรงตรัส แก่พระมหาโมคคัลลานะ เมื่ออาพาธได้รับทุกข์เวทนา เป็นไข้หนัก และแม้กรณีที่พระองค์ทรงประชวร พระองค์ทรงตรัสหลักโพชฌงค์แก่พระมหาจุณทะแล้ว ให้สาธยายซึ่งโพชฌงค์ ๗ ประการนั้นถวาย พระพุทธองค์ทรงชื่นชมพอพระทัยมาก^{๑๐๙}

๓) **ขันธ ๕** คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ^{๑๑๐} เบญจขันธไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา คำว่า “ขันธ” แปลว่า กอง, หมวด, หมู่, ประชุม, กลุ่ม มี ๕ อย่าง คือ

๑) รูปขันธ กองรูป คือ รูปร่างของมนุษย์และสัตว์มี ๒๘ แบ่งเป็นรูปที่ใหญ่ ๔ และรูปที่อาศัยมหาภูตรูปเกิด ๒๔

๒) เวทนาขันธ กองเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นสุข หรือทุกข์ หรือรู้สึกเฉยๆ ไม่เป็นสุข ไม่ทุกข์

๓) สัญญาขันธ กองสัญญา คือ ความจำได้ หมายถึง

^{๑๐๗} อก.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๘- ๑๓๓.

^{๑๐๘} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๙๕ /๑๓๐.

^{๑๐๙} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๙๕ /๑๓๐.

^{๑๑๐} ดุราลัยเถยตใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๓/๓๑๘ – ๓๑๙.

๔) สังขารชั้น กอสังขาร คือ ความปรุงแต่งจิต เป็นสภาพที่เกิดกับใจปรุงแต่งให้ดี บ้าง ชั่วบ้าง หรือไม่ดีไม่ชั่ว

๕) วิญญาณชั้น กอวิญญาณ ได้แก่ ธรรมชาติที่รู้อารมณ์หรือรับอารมณ์อยู่เสมอ

“การแสดงชั้น ๕ เป็นการชี้ให้เห็นกระบวนการของธรรมชาติที่มีการเกิด และการดับ โดยเหตุปัจจัยต่างๆ เมื่อใดเหตุปัจจัยแยกออกจากกัน ตัวตนก็ไม่มีอีกต่อไป ดังนั้นสิ่งที่เราเรียกว่า สัตว์ บุคคล ตัวตน จึงเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้เป็นเพียงการบัญญัติเรียกสิ่งหนึ่งที่ดำรงอยู่และดับสลายไปในที่สุด”^{๑๑๑}

ดังนั้น หลักของไตรลักษณ์จึงมีความสัมพันธ์กับหลักชั้น ๕ ทั้งในแง่ของภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ

๔) **หลักพรหมวิหาร ๔** เป็นหลักแนวคิดในการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายให้ตาย แบบองค์รวม ดังกรณีพระพุทิสสระที่อาพาธหนัก ไร้ญาติขาดมิตร ไร้คนรักษาดูแลอาการ ปลอ่ยให้ทนทุกข์ทรมาน เป็นที่น่ารังเกียจ แต่พระพุทธองค์กลับทรงให้ความรักเอ็นดู ไม่ทรงรังเกียจเสียดสีเยียนแต่อย่างได้เลย ช่วยเยียวยารักษาพระสาวกทั้งด้านร่างกายและด้านจิตใจด้วยการเทศน์โปรดจนกระทั่งบรรลอรหัตในที่สุด แม้ ท่านพุทิสสระจะมรณภาพหรือ นิพพานในที่สุดก็ตาม ซึ่งประมวลสรุปเป็นแนวคิดเชิงพุทธได้ การดูแลแบบองค์รวม ผู้ดูแลผู้ป่วยต้องมีหลักพรหมวิหาร ๔ ดังพระพุทธพจน์กล่าวไว้ว่า

พรหมวิหาร ๔^{๑๑๒} คือ ธรรมประจำใจของผู้ประเสริฐหรือผู้มีจิตใจยิ่งใหญ่ กว้างขวางดุจพระพรหม มี ๔ อย่างดังต่อไปนี้

๑) เมตตา คือความปรารถนาดี มีไมตรี ต้องการที่จะช่วยเหลือให้ทุกคนประสบแต่ประโยชน์และความสุข

๒) กรุณา คือ มีความสงสารเห็นใจซึ่งกันและกัน ปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ ใฝ่ใจที่จะปลดปล่อยบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของคนและสัตว์ทั้งปวง

๓) มุทิตา คือ มีความรู้สึกพลอยชื่นชมยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดีมีความสุข มีใจแช่มชื่นเบิกบาน เมื่อเห็นเขาทำดีงามประสบความสำเร็จก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป ก็พลอยยินดีบันเทิงใจด้วย พร้อมทั้งจะช่วยเหลือ ส่งเสริมสนับสนุน

๔) อุเบกขา ความมีใจเป็นกลาง คือมองตามเป็นจริง โดยวางจิตเรียบสม่ำเสมอ มั่นคงเที่ยงตรง มองเห็นการที่บุคคลจะได้รับผลดีหรือชั่ว สมควรแก่เหตุที่ตนประกอบ พร้อมทั้งจะวินิจฉัยวางตน และปฏิบัติไปตามหลักการ เหตุผล และความเที่ยงธรรม

โดยเฉพาะข้อเมตตากรุณา หลักความเมตตา คือ ความรัก, หลักกรุณา คือ ความสงสาร คิดช่วยให้พ้นทุกข์, หลักมุทิตา คือ ความพลอยยินดี ในเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข มีจิตผ่องใสบันเทิง และหลักอุเบกขา คือ ความวางใจเป็นกลาง อันดำรงอยู่ในสามัญสำนักแห่งธรรม ตามที่พิจารณาเห็นด้วยปัญญา คือมีจิตใจเที่ยงตรง และก้เที่ยงธรรม

^{๑๑๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม**, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๕๐), หน้า ๒๙.

^{๑๑๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๘๔/๒๒๕.

๕) หลักไตรลักษณ์ สำหรับไตรลักษณ์นั้นมีพุทธพจน์แสดงไว้ในหลัก และในรูปของกฎธรรมชาติดังนี้ว่า “ตถาคต (พระพุทธเจ้า) ทั้งหลายจะอุบัติหรือไม่ก็ตาม ธาตุ (หลัก) นั้นก็ยังคงมีอยู่เป็นธรรมฐิติ เป็นธรรมนิยามว่า

- ๑) สังขารทั้งปวง ไม่เที่ยง
- ๒) สังขารทั้งปวง เป็นทุกข์
- ๓) ธรรมทั้งปวง เป็นอนัตตา

ตถาคตรู้ เข้าถึงหลักนั้นแล้ว จึงบอก แสดง วางเป็นแบบ ตั้งเป็นหลัก เปิดเผยแจ่มแจ้ง ทำให้เข้าใจง่ายว่า “สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์ ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา. . .ตถาคตรู้ เข้าถึงหลักนั้นแล้ว จึงบอก แสดง วางเป็นแบบ ตั้งเป็นหลัก เปิดเผยแจ่มแจ้ง ทำให้เข้าใจง่ายว่า “สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์ ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา”^{๑๑๓}

๒.๘ สรุป

จากการที่ผู้วิจัยได้ศึกษาโดยภาพรวม จะเห็นว่า ในการดูแลพยาบาลผู้ป่วยในสมัยพระพุทธกาลนั้น พระพุทธองค์ทรงเป็นผู้นำในด้านการให้การดูแลพยาบาลผู้ป่วยทั้งร่างกาย และจิตใจ การปรนนิบัติทางกาย เป็นการให้การช่วยเหลือผู้ป่วยที่ถูกทอดทิ้ง ไม่มีผู้ดูแลด้วยพระองค์เอง โดยมีได้รื้อหรือทอดทิ้ง หรือถือพระองค์ทรงรังเกียจแต่อย่างใด เป็นการช่วยเหลือที่เปี่ยมด้วยความเมตตาธรรม เพื่อบรรเทาทุกข์ทางกาย ในส่วนการสนทนาธรรม พระองค์ทรงสนทนาธรรม กับผู้เจ็บป่วยเป็นการบรรเทาทุกข์ทางใจ เพื่อเป็นการทำให้จิตใจ ยอมรับความจริง เพื่อคลี่คลายความเศร้าหมองเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ และสามารถอยู่กับโรคหรือความเจ็บป่วย ที่ตนเองเป็นอยู่ในขณะนั้นได้อย่างถูกต้องและเข้าใจ ในส่วนของการแสดงธรรม เป็นการสอนให้ผู้เจ็บป่วยใช้สมาธิเพื่อให้จิตสงบไม่ซัดส่ายไปมา ไม่ทำให้จิตใจฟุ้งซ่านหรือปรุงแต่ง พระองค์จึงให้ใช้ความคิดพิจารณาเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นความจริง ในการปล่อยวาง เพื่อไม่ให้ยึดมั่น ถือมั่น อยู่ในความทุกข์ทรมานนั้น จนสงบระงับได้ คลายจากความทุกข์ทรมานทางกาย จากการเจ็บป่วยได้อย่างมหัศจรรย์

พระพุทธเจ้าได้ทรงบัญญัติข้อวัตรปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลร่างกาย การดูแลที่พัก และสภาพแวดล้อม รวมทั้งแนะนำพื้นที่ที่ควรพำนักอาศัยที่ต้องมีความพร้อมทั้งอาหาร ยา และครูบาอาจารย์ แสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่าพระพุทธศาสนาให้ความสนใจกับการดูแลสุขภาพทั้งทางกายและใจ ตั้งแต่ยังไม่มีอาการป่วย ทั้งนี้เพื่อจะได้ไม่ต้องเจ็บป่วยซึ่งเป็นสภาพชีวิตที่เกื้อหนุนต่อการปฏิบัติธรรมมากกว่า และยังช่วยให้ภิกษุมีภาระน้อย ใช้ชีวิตเป็นอยู่อย่างเรียบง่าย ช่วยระงับหรือบรรเทาทุกขเวทนาที่อาจมีอยู่ให้เบาบางลง และป้องกันไม่ให้เกิดทุกขเวทนาใหม่เกิดขึ้น อีกทั้งช่วยสร้างศรัทธาให้เกิดขึ้นกับผู้คนเพื่อให้พระพุทธศาสนาได้รับการอุปถัมภ์ดูแลโดยสังคมส่วนรวม^{๑๑๔}

แม้สังคมสงฆ์เองมีลักษณะเฉพาะบางอย่างที่ต่างไปจากสิ่งที่คฤหัสถ์ปฏิบัติ ข้อปฏิบัติหลายอย่างไม่สามารถนำมาใช้ได้จริงในชีวิตประจำวันของผู้ครองเรือน นอกจากนี้บทบาทหน้าที่เรื่องการดูแลสุขภาพแวดล้อม และสุขภาพอนามัยของบ้านเมืองชุมชนทั่วไปนั้นเป็นเรื่องของฝ่ายปกครองที่

^{๑๑๓} อด.ต.ก. (ไทย) ๒๐/๕๗๖ /๓๖๘ .

^{๑๑๔} พระวิจิตร ธรรมชิโต (ปานิล), ศาสนธรรมกับสุขภาพ, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์อุษาการพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๗๓.

สังคมสงฆ์ไม่ได้มีบทบาทเกี่ยวข้องกับนัก พระพุทธศาสนาจึงไม่ได้มีคำแนะนำเรื่องนี้ไว้เป็นพิเศษ แต่แนวทางการปฏิบัติของสังคมสงฆ์ก็ได้แสดงไว้เป็นตัวอย่าง และชี้ให้เห็นความเชื่อมโยงกันระหว่าง ธรรมชาติของพระพุทธศาสนาในเรื่องชีวิตและสุขภาพกับการนำสู่การปฏิบัติจริงในสังคมอุดมคติ อัน จะเป็นประโยชน์ต่อการนำมาเป็นหลักในการปรับกระบวนการทัศน์ของพระพุทธศาสนาใช้ในการ จัดการดูแลผู้ป่วยในสังคมจริงได้ง่ายขึ้นในโอกาสต่อไป