

บทที่ ๔

การประยุกต์ใช้แนวทางรักษาสุขภาวะตามแนวพระพุทธศาสนา

แนวทางรักษาสุขภาวะตามแนวพระพุทธศาสนาได้ถูกนำมาประยุกต์ใช้โดยพุทธศาสนิกชนตลอดรวมไปถึงผู้ที่สนใจโดยทั่วไปมีการนำแนวคิดทางพระพุทธศาสนาในการมองโลกและชีวิตตลอดไปถึงข้อปฏิบัติต่างๆที่นำไปสู่ปฏิบัติสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข เกิดครอบครัวที่อบอุ่นไปจนกระทั่งเกิดสังคมที่อยู่เย็นเป็นสุข แนวคิดและหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาจึงถูกนำไปปรับใช้ให้สอดคล้องกับสภาพสังคม วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อมและการดำเนินชีวิตของแต่ละปัจเจกชน

การศึกษาแนวทางรักษาสุขภาพในพระพุทธศาสนากับแนวทางรักษาสุขภาพของพระสงฆ์ในเขต ตำบลจี่วาลัย มีความเหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไรบ้างซึ่งผู้ศึกษาได้วางกรอบของการเปรียบเทียบในด้านต่างๆ ดังนี้

๔.๑ แนวคิดการรักษาสุขภาพ

การรักษาสุขภาพเป็นกระบวนการทำให้เกิดความสุข สุขภาพไม่ใช่เป็นสิ่งติดตัวมาแต่เกิดแต่เป็นสิ่งที่แต่ละคนจะต้องสร้างให้เกิดขึ้น ด้วยการกระทำของตนเองสุขภาพที่สำคัญ คือ สุขภาพทางกายและทางใจ โดยทั่วไป เราอาจมองแค่ความสุขทางกายและทางใจเท่านั้นแต่แท้ที่จริง ต้องรวมไปถึงความสุขทางสังคมด้วย สังคมไทยได้เติบโตภายใต้อิทธิพลของหลักธรรมและวัฒนธรรมทางพระพุทธศาสนาจึงน่าจะมีส่วนในการพัฒนาจิตใจและพฤติกรรมการดำรงชีวิตให้มีความสุข มีประสิทธิภาพการทำงานและมีคุณภาพได้มากกว่าสังคมอื่น เพราะผู้ที่อาศัยพระพุทธศาสนาหรือธรรมของพระพุทธเจ้าเป็นกัลยาณมิตรจะพ้นจากการเจ็บป่วยได้ หรือสามารถนำมาแก้ปัญหา ในการดูแลรักษาสุขภาพให้ได้ดีทั้งทางด้านร่างกายจิตใจสามารถอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข ดังนั้นการศึกษาเกี่ยวกับแนวคิดการรักษาสุขภาพจึงแบ่งออกได้ ๔ ประการ กล่าวคือ การรักษาสุขภาพ สมมุติฐานของโรคบุคคลที่ควรได้รับการรักษาและบุคคลที่เหมาะสมเป็นผู้รักษาดังรายละเอียดต่อไปนี้

๔.๑.๑ การรักษาสุขภาพ

สุขภาพ ในทัศนะของพระพุทธศาสนานั้นจะประกอบไปด้วยคุณลักษณะทางจิตที่ประกอบไปด้วยความเสรี ความสงบ ความสะอาด และความสว่าง นั่นคือ วิชชา วิมุตติ วิสุทธิ สันติ โดยสุขภาพที่มีความสมบูรณ์ต้องมีองค์ประกอบ ๔ อย่างขาดอย่างใดอย่างหนึ่งมิได้ ในการที่เราจะมีสุขภาวะหรือแม้แต่มีสุขธรรมดาทั่วไปให้เป็นสุขแท้จริงสักหน่อยหนึ่ง ยังมีภาวะด้านอื่นๆ ประกอบอยู่ด้วย “ที่ต้องคำนึงถึงนั้น คือ

ด้านหนึ่งคือ ความเสรี (วิมุตติ) ได้แก่ ความปลอดโปร่ง โล่งเบา หลุดพ้น ไม่ถูกปิดกั้น จำกัดบีบคั้น ไม่ติดขัดคับข้อง ไม่ถูกมัดกอดทับไว้ แต่เคลื่อนไหวได้คล่องตามปรารถนา คือ ภาวะที่เป็นอิสระ

ด้านหนึ่งคือ ความสงบ (สันติ) ได้แก่ ภาวะที่ไม่มีความร้อนรุ่มกระวนกระวายไม่กระสับกระส่าย ไม่เร่าร้อน ไม่ว้าวุ่น ไม่พลุ่งพล่าน ทั้งร่างกายและจิตใจไม่ถูกรบกวน ไม่มีอะไรมาระคายเคือง คือ สงบอยู่ตัวของมัน

ด้านหนึ่งคือ ความสะอาด (วิสุทธิ) หรือ ความบริสุทธิ์ หอมสดชื่น ไม่มีความขุ่นมัวเศร้าหมอง ไม่เลอะเทอะเปื้อนเปื้อน แต่มันไม่ใช่ความสะอาดด้านวัตถุหรือรูปธรรมแต่หมายถึงทางด้านจิตใจที่ไม่มีความหมองมัว ไม่มีความขุ่นมัวเศร้าหมอง แล้วอะไรอีก ก็คือ ความสว่าง กระฉ่างแจ่มชัด ใสสว่าง หรือผ่องใส มองเห็นทั่วไปตลอด (วิชา)”^๑

เมื่อมองสู่สุขภาพ ในความหมายที่เป็นที่จะทราบกันโดยทั่วไปจะหมายความถึง สภาพร่างกายที่อยู่ในระดับที่ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ หรือเป็นสภาพของการมีชีวิตที่ดี (the condition of the body and the degree to which it is to from illness, or the state of being well) หรือ “ภาวะที่ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ หรือ ในความหมายที่กว้างกว่านั้น คือ

๑. สภาพร่างกายหรือจิตใจของคน (the condition of a person’ s body or mind)

๒. สภาพของการมีสุขภาพที่ดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ (the state of being physically and mentally healthy)”^๒

นั่นคือสุขภาพตามที่บุคคลโดยทั่วไปเข้าใจร่วมกัน คือการมีร่างกายแข็งแรงปราศจากโรค หรือที่เข้าใจกันในมิติที่กว้างกว่านั้น คือการมีทั้งร่างกายและจิตใจที่แข็งแรงปราศจากโรค ซึ่งนับได้ว่ายังไม่สมบูรณ์

คำว่า “สุขภาพ เป็นคำที่แปลตรงจากภาษาอังกฤษคือ คำว่า Health และคำนี้มาจาก ภาษา อังกฤษโบราณ hel หมายถึง ทั้งหมด (whole)”^๓ สุขภาพโดยนัยแล้วคือความเป็นองค์รวม คือชีวิตของมนุษย์ทั้งหมดที่เป็นปกติสุขและสมบูรณ์ และนิยามของสุขภาพโดยความเป็นองค์รวมนี้เริ่มชัดเจนขึ้น สุขภาพ คือ “ขอบข่ายความสามารถอย่างต่อเนื่องทั้งทางร่างกาย อารมณ์จิตใจ และสังคมของคนๆหนึ่งที่จะรับมือกับสภาพแวดล้อมสุขภาพดีนั้นยากที่จะให้คำจำกัดความยิ่งกว่าสุขภาพไม่ดี (ที่สามารถบอกได้จากการปรากฏโรคต่างๆ) เพราะคำว่า สุขภาพดี ไม่ใช่เพียงแต่การไม่มีโรค แต่ต้องสื่อถึงแนวคิดในเชิงบวกกว้างกว่านั้น ระหว่างความมีสุขภาพดีกับความมีโรคภัย ก็ยังมีความปลุกย่อยแตกต่างกันไปอีก เช่น บางคนอาจมีสุขภาพกายดีแต่เป็นหวัดหรือป่วยทางจิต บางคนอาจดูเหมือนสุขภาพดีแต่มีภาวะร้ายแรง เช่น มะเร็งซ่อนอยู่ ซึ่งการตรวจร่างกายหรือทดสอบวินิจฉัยเท่านั้นจะบอกได้ หรืออาจตรวจไม่พบเลย ไม่ว่าจะด้วยวิธีใด”^๔

^๑ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ : ภาวะที่ปลอดทุกข์และเป็นสุขในระบบชีวิตแห่งธรรมชาติ และสังคมยุคไอที, (กรุงเทพมหานคร : สถาบันสันติธรรม, ๒๕๔๙), หน้า ๕-๖.

^๒ Hornby, A S, Oxford Advanced Learner’s Dictionary of Current English, ๖ th Edition, (Great Britain : Oxford University Press, ๒๐๐๑), p. ๕๕๑.

^๓ Churchill’s illustrated medical dictionary, Churchill’s Medical’s dictionary, (New York, Edinburgh, London, Melbourne, Tokyo : Churchill Livingstone Inc. ๑๙๘๙), p. ๘๓๑.

^๔ Britanica concise Encyclopaedia ภาคภาษาไทย, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท มีเดีย แม็กเน็ต จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๑๑๒๒.

หลักธรรมเพื่อการดูแลสุขภาพ และรักษาโรคทางใจ สรุปลงเป็นหลักการได้ ดังนี้

๑. ให้เลือกเพื่อนคบหาคนดีเป็นเพื่อนหรือที่ปรึกษา เพราะจะยังกิเลสให้เบาบางไม่เพิ่มพูน บาปอกุศลทั้งปวง อนึ่ง การคบคนดี มีแต่ทางเจริญไม่มีเสื่อม
๒. ให้รักษาศีลให้บริสุทธิ์ ไม่ว่าจะเป็นศีลในระดับใดก็ตาม คือ ศีล ๕, ๘, ๑๐ และศีล ๒๒๗ ของพระสงฆ์
๓. ให้รู้จักสำรวมอินทรีย์ ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจให้ดี
๔. ให้รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร
๕. มีสติตื่นตัวอยู่เสมอ
๖. ยินดีในความสัจ และหลีกเลี่ยงความไม่สัจ (ในกรณีนี้ หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ จะต้องฝึกฝนให้มีความสัจทางใจแทน)
๗. ฝึกสติสัมปชัญญะให้สม่ำเสมอ ไม่เกียจคร้าน
๘. ฝึกเข้ามานสมาบัติหรือฝึกนั่งสมาธิ ฝึกเดินจงกรมให้ชำนาญ เพื่อระงับนิวรณ์
๙. ฝึกเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อคลายความกังวลและรู้ทันต่อปัญหาต่างๆ^๕

กล่าวโดยสรุปก็คือ การฝึกตนเองให้เป็นคนมีศีล เป็นคนมีสมาธิ และเป็นคนมีปัญญา ตามหลักไตรสิกขานั้นเอง

การศึกษาพระไตรปิฎกอันเป็นแหล่งสำคัญที่บันทึกพุทธธรรมเอาไว้ เราสามารถพบแนวความคิดเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพในแง่มุมต่างๆ ที่น่าสนใจ และจะสามารถนำมาเป็นพื้นฐานในการค้นคว้าแสวงหาเชื่อมโยง ไปสู่ภูมิปัญญาตะวันออกได้อย่างดี ประเด็นที่จะได้นำมาพิจารณาในฐานะที่เป็นภูมิปัญญาตะวันออกที่ค่อนข้างจะเป็นเอกลักษณ์ เฉพาะในพุทธศาสนาที่เคยมีมาแต่อดีตคือ

๑. พระพุทธเจ้ากับการดูแลสุขภาพ
๒. พระสาวกกับการดูแลสุขภาพ
๓. บทบาทของพระพุทธเจ้าและพระสาวกในการดูแลสุขภาพของผู้ป่วย
๔. หลักธรรมและกิจกรรมที่ดูแลรักษาสุขภาพ
๕. ตำรายาที่ใช้รักษาทางกาย
๖. อิทธิพลของพระพุทธศาสนาที่มีต่อแพทย์แผนไทย^๖

แนวคิดในการรักษาสุขภาพตามแนวพระพุทธศาสนาที่ปรากฏในพระไตรปิฎกเป็นการรักษาทั้งกายและทางใจ ทางกายเป็นการบำบัดในส่วนที่โรคภัยเข้ามาเบียดเบียนในร่างกายให้เกิดความปั่นป่วนขึ้น ส่วนทางจิตเป็นการรักษาสภาพจิตให้เข้าใจกับปัญหาที่เกิดขึ้นในกาย ในพระไตรปิฎกจึงปรากฏแนวความคิดการรักษาสุขภาพ เพื่อให้เกิดความผาสุกทั้งส่วนตัวและหมู่คณะ

^๕ อัง.สตตก. (ไทย) ๒๓/๓๔/๓๓.

^๖ พระมหาจรรยา สุทธิญาโณ, พระพุทธศาสนากับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๘.

พระนำชัย วรกิจโจ ได้ให้สัมภาษณ์ว่า “ทุกวันนี้ก็ทำร่างกายให้แข็งแรงอยู่แล้ว ทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง อยู่ในอากาศที่ไม่มีฝุ่นละออง ไม่มี มลภาวะของอากาศเสีย ออกกำลังกายสม่ำเสมอโดยไม่ละเมิดทางพระวินัย”^๗

พระเปลย ฐานปญโญ ได้กล่าวว่า “ทุกวันนี้พยายามดูแลสุขภาพอยู่แล้ว เพราะอายุที่มากขึ้น ต้องทำจิตใจให้สงบปราศจากความคิดที่ฟุ้งซ่าน สวดมนต์บ่อยๆ นั่งสมาธิอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้สุขภาพดีขึ้นมาก ทั้งทางร่างกายและจิตใจ”^๘

“สุขภาพตอนนี้ ถ้าพูดถึงเป็นโรคอะไรไหม ตอนนี้ก็สุขภาพแข็งแรงดี จะมีบ้างก็คือปวดเมื่อยตามเนื้อตามตัว เป็นโรคความดันโลหิตน้อย การดูแลสุขภาพก็จะออกกำลังกายบ้างเล็กน้อย ที่ไม่ผิดวินัย และก็นำยาบำรุงร่างกาย วิตามินต่างๆ และฉันทาอาหารแบบไม่รสจัดมากนัก”^๙

“ตอนนี้เป็นโรคเบาหวานอยู่ และสุขภาพไม่ค่อยแข็งแรง แพ้อากาศ ส่วนการดูแลสุขภาพนั้นก็บิณฑบาตทุกวันถือว่าเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง และพักผ่อนให้มากๆ”^{๑๐}

สำหรับแนวคิดในการรักษาสุขภาพของพระสงฆ์ในเขต ตำบลจี้วังมอันเป็นการรักษาทางกายโดยตรงโดยมีจุดประสงค์ เพื่อปลดปล่อยความทุกข์ทางกายให้แก่ผู้ที่มีปัญหาทางกาย โดยยึดหลักความเมตตาตามแนวทางพระพุทธศาสนาเป็นหลัก ส่วนทางด้านจิตใจก็เป็นผลทางอ้อมที่จะตามมา จากวิธีการรักษาทางกายจึงกล่าวได้ว่าพระสงฆ์ในเขต ตำบลจี้วังม อันได้ยึดหลักตามแนวพระพุทธศาสนาในการรักษาสุขภาพและที่สำคัญต้องพิจารณาให้เห็นว่า ร่างกายนี้หาแก่นสารสาระที่เป็นตัวที่เที่ยงแท้ถาวรไม่ได้ บังคับบัญชาไม่ได้ เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปพิจารณาให้เห็นเป็นของไม่งามโดยมีวิธีพิจารณาว่า เบื้องบนแต่พ้นเท้าขึ้นไป เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงมา มีหนังหุ้มโดยรอบเต็มไปด้วยของไม่สะอาด มีประการต่างๆ ภายในกายนี้มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม เนื้อหัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไขกระดูก ไขสันหลัง อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือดเหงื่อ มันทัน น้ำตา เปรตมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร ทุกสิ่งเป็นของไม่งาม ไม่น่ายึดถือไม่น่าเอา ไม่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่น มีความเปลี่ยนแปลงและสลายหายไปเป็นธรรมดาพิจารณาเห็นกายนี้ว่ามีทุกข์มีโทษมาก อาพาธต่างๆ จึงเกิดขึ้นในกายนี้คือ โรคตา โรคหู โรคจมูก โรคลิ้น โรคกาย โรคศีรษะ โรคที่ไขหู โรคปาก โรคฟัน โรคไธ โรคหืด โรคไข้หวัด โรคไข้พิษ โรคไข้เซื่องซึม โรคในท้อง โรคลมสลบ โรคปวด โรคจุกเสียด โรคลงราก โรคเรื้อน โรคฝี โรคกลาก โรคมอญคร่อ โรคลมบ้าหมู โรคหิดเปื่อย โรคหิดคัน โรคคุดทะราด หูด โรคละออง บวม โรคอาเจียน โลหิต โรคตีเดือน โรคเบาหวาน โรคเรื้อน โรคพุพอง โรคริดสีดวง อาพาธมีดีเป็นสมุฏฐาน อาพาธมีเสมหะเป็นสมุฏฐาน อาพาธมีลมเป็นสมุฏฐาน อาพาธมีไข้สันนิบาต อาพาธอันเกิดแต่ฤดูแปรปรวน อาพาธอันเกิดแต่การบริหารไม่สม่ำเสมอ

^๗ สัมภาษณ์ พระนำชัย วรกิจโจ อายุ ๒๒ ปี วัดปิ่นสุทธาวาส เมื่อวันที่ ๑๕ สิงหาคม พ.ศ.๒๕๕๙.

^๘ สัมภาษณ์ พระเปลย ฐานปญโญ อายุ ๖๗ ปี วัดต้นชุมแสง เมื่อวันที่ ๒๑ สิงหาคม พ.ศ.๒๕๕๙.

^๙ สัมภาษณ์ พระคำพอง วรธมโม อายุ ๕๑ ปี วัดหาดแดงโม เมื่อวันที่ ๙ สิงหาคม พ.ศ.๒๕๕๙.

^{๑๐} สัมภาษณ์ พระถนอม ธมฺมาโม อายุ ๖๒ ปี วัดหาดแดงโม เมื่อวันที่ ๙ สิงหาคม พ.ศ.๒๕๕๙.

๔.๑.๒ แนวคิดเกี่ยวกับสมุฏฐานของโรค

เกี่ยวกับสมุฏฐานของโรค นายสันติ พุ่มมะลิได้ให้สัมภาษณ์ว่า “โรคที่เกิดขึ้นกับมนุษย์ในปัจจุบันมีอยู่ ๒ ชนิด คือ โรคทางกายที่ป่วยด้วยโรค ตา หู จมูก ลิ้น หรือ ในกายทั้งหลายและโรคทางใจ อันเกิดจากภายในของมนุษย์ คือ ความโลภ โกรธหลงความอิจฉาริษยา หึงหวง วิตกกังวล ความอาลัยอาวรณ์ จากทั้งสองชนิดที่กล่าวมาเป็นความจริงเกี่ยวกับสมุฏฐานการเกิดโรค ดังนั้นจึงนิยมเรียกว่า โรคกาย โรคจิต แต่หากสรุปแล้วเราก็ได้แนวคิดมาจากคำสอนในพระพุทธศาสนาที่สอนให้เข้าใจถึงความจริงเกี่ยวกับโรค”^{๑๑}

พระคำพอง วรธมโม ได้ให้สัมภาษณ์ไว้ว่า “ส่วนมากโรคที่เกิดขึ้นกับตัวเองนั้น จะเกิดขึ้นทางกายและทางใจมากกว่า ถ้าเจ็บป่วยเป็นไข้ตัวร้อนขึ้นมา ถือว่าเป็นทางกาย ก็จะฉันทยาแผนโบราณเป็นส่วนใหญ่ ถ้าไม่ไหวจริงๆ ก็จะไปหาหมอแพทย์แผนปัจจุบัน ส่วนทางใจนั้น ส่วนมากก็จะคิดมากในบางเรื่อง แต่ก็แก้ปัญหาก็ได้ คือการทำจิตใจให้สงบ”^{๑๒}

แนวคิดเกี่ยวกับโรคในพระไตรปิฎกกับของพระสงฆ์ในเขต ตำบลวังงาม โรคที่เกิดจากสมุฏฐาน ๓ ชนิด คือ โรคทางกาย คือ โรคที่เกิดจาก หู ตา ลิ้น จมูก โรคศีรษะ โรคปาก โรคกาย และโรคทางใจคือความโลภ หลง ความวิตก กังวล ความหึงหวง ตามแนวคิดของพระสงฆ์ในเขต ตำบลวังงามคงได้รับอิทธิพลมาจากพระไตรปิฎกเนื่องจากสรุปออกมาได้เหมือนกัน คือ กายกับใจ

๔.๑.๓ บุคคลที่ควรได้รับการรักษา

ในพระสูตรต้นปิฎก อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาตได้กล่าวถึง ภิกษุที่ควรได้รับการรักษา ความว่า

“ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุใช้ประกอบด้วยธรรม ๕ ประการ เป็นผู้พยาบาลได้ง่าย ธรรม ๕ ประการ อะไรบ้าง ๑. ทำสิ่งที่ เป็นสัปปายะ ๒. รู้จักประมาณในสิ่งที่ เป็นสัปปายะ ๓. ฉันทา ๔. บอกอาพาธที่มีอยู่ตามความเป็นจริงแก่ผู้พยาบาลที่ปรารถนาประโยชน์เช่น บอกอาพาธที่กำเริบว่า “กำเริบ” บอกอาพาธที่ทุเลาว่า “ทุเลา” บอกอาพาธที่ยังทรงอยู่ว่า “ทรงอยู่” ๕. เป็นผู้อดกลั้นต่อเวทนาทั้งหลายอันมีในร่างกายนที่เกิดขึ้นแล้วเป็นทุกข์ กล้าแข็ง เจ็บปวด เผ็ดร้อน ไม่น่ายินดี ไม่น่าพอใจ พราภชีวิต”^{๑๓}

ภิกษุเวลาเป็นไข้ ควรใช้ธรรม ๕ ประการ ดังนี้

๑. ทำสิ่งที่ เป็นสัปปายะ หมายถึง ย่อมทำความสบาย คือ ได้ยามาก หรือน้อยก็รู้สึกสบาย ไม่แสดงอาการไม่สบายทูลทูลรายออกมาให้เห็นทำให้เห็นทำให้ผู้ดูแลรักษารู้สึกชื่นใจที่การรักษาเป็นผลก้าวหน้าในทางที่ดี

๒. รู้จักประมาณในสิ่งที่ เป็นสัปปายะ หมายถึง เมื่อได้มาอยู่ในห้องพยาบาลพบหมอหรือพยาบาลอย่างไรก็ยินดีพอใจตามที่มีอยู่ไม่โยเยโยกโยรมกวนอยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ทำให้รู้สึกลำบาก

^{๑๑} สัมภาษณ์ นายสันติ พุ่มมะลิ อายุ ๕๗ ปี เมื่อวันที่ ๘ พฤษภาคม พ.ศ.๒๕๕๙.

^{๑๒} สัมภาษณ์ พระคำพอง วรธมโม อายุ ๕๑ ปี วัดหาดแตงโม เมื่อวันที่ ๙ สิงหาคม พ.ศ.๒๕๕๙.

^{๑๓} อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๒๓/๒๐๓.

๓. ฉันทยา หมายถึง เป็นผู้ที่ฉันทยาได้ง่าย เชื่อฟังแพทย์พยาบาลดี ไม่ดื้อปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างจริงจัง ไม่นานโรคก็หายได้โดยง่าย

๔. บอกอาพาธที่มีอยู่ตามความเป็นจริงแก่ผู้พยาบาลที่ปรารถนาประโยชน์หมายถึง บอกความจริงว่าอาพาธที่กำลังเรื้อรังว่าเรื้อรังที่ทุเลา ว่าทุเลา ที่ยังทรงอยู่ว่าทรงอยู่คือเมื่อมีอาการหนักก็บอกว่าหนักเมื่อทุเลาก็บอกว่า ทุเลาพยาบาลจะได้จัดยาได้ถูกต้อง

๕. เป็นผู้กตกลั่นต่อเวทนาทั้งหลายอันมีในร่างกายที่เกิดขึ้น แล้วเป็นทุกข์หมายถึง เมื่อเกิดเวทนาหรือความเจ็บปวดใดๆก็สามารถทำใจเผชิญหน้าอย่างเข้มแข็งอดทน

พระอธิการวันชัย อภสฺสโร ได้กล่าวว่า “ส่วนมากจะฉันทยาง่าย ส่วนเรื่องอาหารการกินนั้น จะรู้จักการฉันท คือจะไม่เรื่องมากในการฉันทอาหาร จะฉันทพออิ่มแล้วก็คือพอ จะไม่ฉันทเผื่อไว้ตอนหัวเมื่อได้ไปหาหมอก็จะทำตามหมอสั่งจะไม่ขัดขืนตอนฉันทยา จะทำตามทีหมอสั่งทุกประการ” ^{๑๔}

๔.๑.๔ บุคคลที่เหมาะสมเป็นผู้รักษา

ในพระสูตรตันติปิฎก อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาตแสดงให้เห็นว่า ภิกษุที่สมควรเป็นผู้พยาบาลภิกษุไข้ ความว่า

ภิกษุผู้พยาบาลภิกษุไข้ประกอบด้วยธรรม ๕ ประการ “ควรพยาบาลภิกษุไข้ธรรม ๕ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. สามารถจัดยา
๒. ทราบสิ่งที่เป็สน้ำสลาย และสิ่งที่ไม่เป็สน้ำสลายเข้ามา
๓. มีจิตเมตตาพยาบาล ไม่เห็นแก่อาภิสพยาบาล
๔. ไม่รังเกียจที่จะนำอุจจาระ ปัสสาวะ อาเจียน หรือน้ำลายออกไปทิ้ง
๕. สามารถชี้แจงให้ภิกษุไข้เห็นชัด ชวนใจให้อยากรับเอาไปปฏิบัติเราใจให้อาหาญแก่กล้า ปลอดภัยโลมใจให้สดชื่นร่าเริงด้วยธรรมกถาตามกาลอันควร ผู้พยาบาลภิกษุไข้ประกอบด้วยธรรม ๕ ประการ” ^{๑๕}

จากข้อความดังกล่าวอธิบายอีกครั้งได้ว่า

๑. คำว่าสามารถจัดยา คือ มีความสามารถในการจัดยาอย่างถูกต้อง
๒. รู้จักสิ่งสลายและไม่สลายคือของแสลงควรหาเฉพาะสิ่งที่มีความสลายเข้ามา
๓. เป็นผู้ไม่มีเมตตาจิตโดยไม่หวังผลพยาบาลโดยไม่หวังผลหรือสิ่งตอบแทนใดๆ
๔. เป็นผู้ไม่รังเกียจในการเข็ดล้างทำความสะอาดหรือนำเอาอุจจาระ ปัสสาวะอาเจียน และน้ำลายของผู้ป่วยไปทิ้ง
๕. เป็นผู้มีความสามารถชี้แจงธรรมกถาในเวลาอันสมควรให้คนไข้สมาทานอาหาญและร่าเริง

^{๑๔} สัมภาษณ์ พระอธิการวันชัย อภสฺสโร อายุ ๕๑ ปี วัดปิ่นสุทธาวาส เมื่อวันที่ ๑๕ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๙.

^{๑๕} อัง.ปัญจก. (ไทย) ๒๒/๑๒๔/๒๐๔-๒๐๕.

พระครูพิจิตรสราภิกฤษ์ ได้ให้สัมภาษณ์ว่า “การที่ลูกวัดท่านใดป่วย ก็จะมีใจแนะนำท่านว่า ถ้าไปหาหมอ ให้ดูหมอที่วินิจฉัยโรคได้ดี จัดยาได้ถูกต้องกับโรคของตัวเอง ไม่เอาแต่ใจ พุดกับคนไข้ดี ไม่รังเกียจต่อผู้ที่มารักษา ไม่รังเกียจที่จะนำอุจจาระ ปัสสาวะ อาเจียน หรือน้ำลายออกไปทิ้ง มีจิตเมตตาพยาบาล ไม่เห็นแก่อาณานิคมการพยาบาล”^{๑๖}

มีการสรุปแนวปฏิบัติ คือ เป็นบุคคลที่สามารถจัดยา รู้จักยา รู้จักอาหารที่เป็นของการแสดง มีจิตใจเมตตา ไม่เห็นแก่ค่าจ้างรางวัล ไม่รังเกียจผู้ป่วยด้วยโรคต่างๆ ตลอดจนต้องสามารถชี้แจงให้เห็นชัดปลอดภัยใจผู้ป่วยให้เข้าใจได้

อาจกล่าวสรุปได้ว่า แนวคิดเกี่ยวกับบุคคลผู้ที่สมควรเป็นผู้ให้การรักษามาที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้เป็นหน้าที่ผู้ทำหน้าที่พยาบาลจะต้องดูแลผู้ป่วยทั้งทางด้านกายและจิตคือ ต้องมีจิตเมตตาเอาใจใส่ดูแลด้วยความบริสุทธิ์ใจไม่รังเกียจผู้ป่วย สามารถทำให้ผู้ป่วยมีความอึดอึดใจสบายใจ รื่นเริง

๔.๒ วิธีการรักษาสุขภาพ

การรักษาสุขภาพตามหลักทั่วไปจะมีทั้งทางกายและจิตตลอดจนการรักษาด้วยวิธีต่างๆ ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดประเด็นในการรักษา ดังนี้

๔.๒.๑ การรักษาสุขภาพกายและจิต

พระพุทธเจ้าตรัสถึงความสำคัญ “การมีสุขภาพร่างกายดีไม่มีโรคภัยเบียดเบียนว่าเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมแก่การทำงานเพื่องานเพียรอย่างยิ่ง”^{๑๗} หากร่างกายเจ็บป่วยไม่อาจเฝ้าระวังได้แล้ว พระองค์จะทรงมุ่งเน้นการเฝ้าระวังทางด้านจิตใจเป็นหลัก ดังเรื่องที่มีภิกษุทพพลภาพป่วยหนัก ระยะเวลาสุดท้าย พระพุทธเจ้าทรงเฝ้าระวังรักษาด้านจิตใจทรงมีพระดำรัสว่า “แม้ร่างกายจะเจ็บหนักแต่ยังสามารถพัฒนาให้ไปสู่การบรรลุธรรมได้”^{๑๘}

๑. การรักษาสุขภาพกาย

พระพุทธเจ้าทรงใช้วิธีออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสมณเพศเป็นอย่างดีทรงยึดหลักการปรับเปลี่ยนอิริยาบถทั้ง ๔ ยืน เดิน นั่ง นอน ให้มีความสมดุล โดยเฉพาะอิริยาบถเดิน ได้แก่ การเดินบิณฑบาต เข้าตรู่ของทุกวัน พระพุทธเจ้าและพระสาวก จะออกเดินบิณฑบาต ไปตามหมู่บ้านเป็นประจำดังความว่า “ครั้นเวลาเช้า พระผู้มีพระภาคทรงครองอันตรวาสก ถือบาตรและจีวร เสด็จเข้าไปยัง....ลำดับนั้น อุทัยพราหมณ์ตักข้าวใสบาตรถวายจนเต็ม”^{๑๙} และ “ครั้นเวลาเช้า ท่านพระอานนท์ ครองอันตรวาสก ถือบาตรและจีวรเสด็จเข้าไป บิณฑบาตยังกรุงสาวัตถี”^{๒๐}

การเดินจงกรม การเดินไปมาโดยมีสติกำกับ พระพุทธเจ้าและพระสาวกจะปฏิบัติธรรมด้วยการเดินจงกรมเป็นประจำ ดังข้อความที่ว่า

^{๑๖} สัมภาษณ์ พระครูพิจิตรสราภิกฤษ์ อายุ ๔๕ ปี วัดหนองพยอม เมื่อวันที่ ๒๘ สิงหาคม พ.ศ.๒๕๕๙.

^{๑๗} อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๓-๕๔/๙๒-๙๓.

^{๑๘} อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๒๑/๒๐๑.

^{๑๙} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๙๘/๒๘๕-๒๘๖.

^{๒๐} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๐๗/๒๙๙.

“สมัยนั้น ท่านพระสารีบุตร....ท่านพระมหาโมคคัลลานะ...ท่านพระมหากัสสปะ...ท่านพระอนุรุธะ..ท่านพระปุณณมันตานีบุตร..ท่านพระอุบาลี...ท่านพระอานนท์....แม้พระเทวทัตก็กำลังเดินจงกรมอยู่กับภิกษุจำนวนมาก ในที่ไม่ไกลพระผู้มีพระภาค”^{๒๑}

หมอชีวกโกมารภัจ ประจำอยู่ราชสำนักแห่งแคว้นมคธ และเป็นหมอประจำพระองค์ได้ทูลขอให้พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตเรือนไฟและสถานที่เดินจงกรม เพื่อให้ภิกษุที่ฉันอาหารประณีตทำให้อ้วน ส่งผลให้เกิดโรคต่างๆ มีโอกาสออกกำลังกายชะลอการเกิดโรคและใช้เรือนไฟในการลดความอ้วน “พระพุทธเจ้าทรงพิจารณาแล้วเห็นว่าเหมาะสมทรงอนุญาตตามหมอชีวกทูลขอไว้ทุกประการ”^{๒๒}

- ๑) เป็นผู้มีความอดทนต่อการเดินทางไกล
- ๒) เป็นผู้มีความอดทนต่อการบำเพ็ญธรรม
- ๓) เป็นผู้มีความอดทนต่อการอดอาหาร
- ๔) อาหารที่กิน ดิบ เคี้ยว ล้มแล้วย่อยง่าย
- ๕) สมาธิที่ได้เพราะการเดินจงกรมตั้งอยู่ได้นาน^{๒๓}

การเดินทางจาริกเผยแผ่ธรรมะ “พระพุทธเจ้าทรงใช้วิธีการเผยแผ่ธรรมะจากการเที่ยวจาริกไป ตามสถานที่ต่างๆ ด้วยการเดินเท้า แม้ว่าในยุคนั้นมีพาหนะเทียมด้วยสัตว์ใช้แล้วก็ตาม พระพุทธเจ้ามิได้ทรงอนุญาตการจาริกเผยแผ่ธรรมะโดยการใช้ยานพาหนะ ยกเว้นผู้เจ็บป่วยเท่านั้น”^{๒๔} เช่น “ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่....ในเมืองนาลันทา รับสั่งเรียกพระอานนท์มาตรัสว่า “มาเถิดอานนท์ เราจะเข้าไปยังป่าภูคคามกัน”^{๒๕} พระอานนท์ทูลสนองพระดำรัสแล้วพระผู้มีพระภาคเจ้าพร้อมด้วยภิกษุสงฆ์หมู่ใหญ่เสด็จไปถึงป่าภูคคาม

๒. การใช้จิตรักษา

พระพุทธเจ้าทรงถือหลักปฏิบัติในการบริหารจัดการด้วยหลักใหญ่ๆ ดังที่ตรัสได้ในโอวาทปาติโมกข์ ๓ ประการ คือ “ละชั่ว ทำดี และทำจิตใจให้บริสุทธิ์”^{๒๖}

การละชั่ว คือ “การละเว้นจากบาปอกุศลทั้งปวง ได้แก่ การฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ประพฤตินิन्दในกาม พุดเพื่อเจ้อ พุดส่อเสียด พุดคำหยาบ เพ่งเล็งอยากได้ของเขา การมีจิตพยาบาทมีความเห็นผิด”^{๒๗}

^{๒๑} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๙๙/๑๘๗.

^{๒๒} วิ.จ. (ไทย) ๗/๒๖๐/๓๓.

^{๒๓} อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๙/๔๑.

^{๒๔} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๕๒/๒๖.

^{๒๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๔๘/๗๒.

^{๒๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๕๔/๕๗.

^{๒๗} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๔๐/๔๗๓-๔๗๕.

การทำดี คือ “การทำกุศลให้ถึงพร้อม ได้แก่ การละเว้นจากการฆ่า ลักทรัพย์ประพฤติ ผิดในกาม พุดเพื่อเจ้า พุดส่อเสียด พุดหยาบ พ่งเล็งอยากได้ของเขา การมีจิตพยาบาท มีความเห็น ผิด”^{๒๘} การทำจิตให้บริสุทธิ์ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ดำรงจิตให้บริสุทธิ์ด้วยการทำจิตให้อยู่กับปัจจุบัน กาลทุกขณะ และ การทำให้จิตให้ว่าง ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ไม่เศร้าโศกถึงอดีต กำหนดรู้ปัจจุบัน”^{๒๙}

“สุขภาพตอนนี้แข็งแรงอยู่ ไม่มีโรคอะไรคอยรบกวน อาจจะเป็นเพราะอาตมายังอายุน้อย อยู่ บวชมาเข้าพรรษาที่สองแล้ว ส่วนการรักษาสุขภาพนั้นก็ไม่มีอะไรมาก พยายามทำร่างกายให้แข็งแรง ไม่สูบบุหรี่ ปั่นขาทุกวันเพื่อให้ร่างกายอ่อนคลาย”^{๓๐}

“สุขภาพทางร่างกายนั้นไม่ค่อยดีเท่าใดนักตอนนี้ อาจจะเป็นเพราะอายุที่มากแล้ว อีกทั้ง อ้วนด้วย จึงเป็นทั้งโรคเบาหวาน ความดัน อีกทั้งร่างกายก็อ่อนเพลีย เป็นโรคมุมแพ้อีกด้วย แนวทางการรักษานั้นก็จะลดเรื่องการฉันทอาหาร รสจัดก็หลีกเลี่ยง ออกกำลังกายบ้าง เช่น ยืดเส้นยืดสาย และก็เดินปั่นขาทุกวัน ก็ช่วยได้มาก”^{๓๑}

สรุปว่า พระสงฆ์ในเขต ตำบลจัวล่าย มีวิธีการรักษาสุขภาพตามที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้มีทั้ง การรักษาสุขภาพทางกายและการใช้จิตรักษาด้วยยึดหลักการปรับเปลี่ยนอริยาบท การยืน เดิน นั่ง และนอน ให้ถูกต้องตามลักษณะส่วนใช้จิตรักษาคือทำจิตบริสุทธิ์ทำจิตให้อยู่กับปัจจุบันกาลทุกขณะ

๔.๒.๒ การรักษาสุขภาพด้วยการประยุกต์

การรักษาสุขภาพที่ปรากฏในทางพระไตรปิฎกมีหลายวิธีในการรักษาเมื่อภิกษุเจ็บป่วย พระพุทธองค์ทรงมีพุทธานุญาตและพระพุทธานุญาตหลายประการด้านการรักษาพยาบาลภิกษุอาพาธ ดังพระดำรัสว่า

“ภิกษุพิจารณาโดยแยบคายแล้วใช้สอยคิลานะปัจจัยเภสัชบริขารเพียงเพื่อบรรเทาเวทนาที่เกิดจากอาพาธต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นแล้วและเพื่อไม่มีความเบียดเบียนเป็นที่สุด”^{๓๒}

และพระองค์ตรัสถึงคนไข้ ๓ จำพวก คือ

๑. ได้อาหาร ยา คนพยาบาล ซึ่งเป็นที่สบายหรือไม่ก็ตาม ก็ไม่หายจากอาพาธนั้น
๒. ได้อาหาร ยา คนพยาบาล ซึ่งเป็นที่สบายหรือไม่ก็ตาม ก็หายจากอาพาธนั้น
๓. ได้อาหาร ยา คนพยาบาล ซึ่งเป็นที่สบายจึงหายจากอาพาธนั้น^{๓๓}

พระพุทธองค์ทรงอนุญาต อาหาร ยารักษาโรค ผู้บำรุงคนป่วย ดังที่ตรัสว่า “เราอนุญาต คิลานเภสัช อนุญาตคิลานุปัฏฐากไว้”^{๓๔}

^{๒๘} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๔๑/๔๗๕-๔๗๘.

^{๒๙} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๐/๑๐.

^{๓๐} สัมภาษณ์ พระนำชัย วรภิโจ อายุ ๒๒ ปี วัดปิ่นสุทธาวาส เมื่อวันที่ ๑๕ สิงหาคม พ.ศ.๒๕๕๙.

^{๓๑} สัมภาษณ์ พระเปลย ฐานปณฺโญ อายุ ๖๗ ปี วัดต้นชุมแสง เมื่อวันที่ ๒๑ สิงหาคม พ.ศ.๒๕๕๙.

^{๓๒} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๓/๒๓.

^{๓๓} อ.ต.ก. (ไทย) ๒๐/๒๒/๑๖๙.

๑. การใช้ความร้อน

เมื่อภิกษุอาพาธด้วยโรคลมอวัยวะทรงมีพุทธานุญาตใช้ความร้อนบำบัดโรคได้ดังนี้

- ๑) ทรงอนุญาตการเข้ากระโจมรมเหงื่อ
- ๒) ภิกษุอาพาธด้วยโรคลมไม่หาย ทรงอนุญาตการรมด้วยใบไม้
- ๓) ภิกษุอาพาธด้วยโรคลมไม่หายอีก ทรงอนุญาตการรมใหญ่
- ๔) ภิกษุอาพาธด้วยโรคลมไม่หายอีก ทรงอนุญาตน้ำต้มใบไม้ชนิดต่างๆใส่อ่างสำหรับอาบหรืออาบหรือแช่ได้
- ๕) ภิกษุอาพาธเป็นแผลขึ้น “ทรงอนุญาตให้รมควัน”^{๓๕}
- ๖) ภิกษุที่อ้วนอาพาธมาก “ทรงอนุญาตเรือนไฟสำหรับอบตัว”^{๓๖}

๒. การพักผ่อนอิริยาบถ

สมัยหนึ่ง พระพุทธเจ้าแสดงธรรมเกือบตลอดทั้งคืน พระองค์ทรงมีอาการปวดหลังทรงใช้การบำบัดด้วยวิธีการพักผ่อน ดังพุทธพจน์ที่ว่า “สารีบุตร....จงแสดงธรรมมีกถาแก่ภิกษุทั้งหลายเราเมื่อยหลัง จักขอพักผ่อนสักหน่อย”^{๓๗}

“สุขภาพตอนนี้ไม่มีอะไรอาจจะเป็นเพราะอายุยังน้อย สุขภาพกายเลยไม่ค่อยมีปัญหาอะไร ส่วนสุขภาพทางใจนั้น ก็อาจจะมึนบ้าง แต่ก็ใช้การสวดมนต์การนั่งสมาธิเข้าช่วยแล้วก็ใช้หลักอุเบกขาในทุกสิ่งทุกอย่าง และที่สำคัญ จะนอนพักผ่อนให้เพียงพอ และผ่อนคลายอิริยาบถตามหลักพระวินัย”^{๓๘}

“ตอนนี้อากาศเปลี่ยนแปลงบ่อย เป็นโรคภูมิแพ้อย่างมากๆ แต่ก็พยายามรักษาร่างกายให้ดีตลอด ออกกำลังกายบ้างตามพระวินัย แต่ที่แก้ปัญหาได้ดีมากคือนั่งสมาธิ และใช้การฉันอาหารตามพุทธานุญาต โดยไม่ฉันจนเกินความจำเป็นของร่างกาย จึงช่วยในการรักษาสุขภาพได้มาก แล้วจะรู้สึกอาการต่างๆจะดีขึ้นมากๆ”^{๓๙}

“สุขภาพตอนนี้ก็นับว่าไม่มีอะไรมากนัก แต่สุขภาพทางใจอาจจะแย่หน่อย หรืออาจจะคิดมากไปเอง เรื่องงานต่างภายในวัด ส่วนสุขภาพทางกายก็นับว่าดี แต่จะปวดเมื่อยตามร่างกายเท่านั้น อาจจะเป็นเพราะอายุมากสักหน่อย แต่แนวทางรักษานั้นก็ไม่มีอะไรมาก สวดมนต์เป็นประจำ และนั่งสมาธิบ่อยๆ นอนพักผ่อนให้เพียงพอ เดี่ยวก็หายไปเอง”^{๔๐}

^{๓๕} อ.ต.ก. (ไทย) ๒๐/๒๒/๑๗๐.

^{๓๕} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๗/๕๖-๕๙.

^{๓๖} วิ.จ. (ไทย) ๗/๒๖๐/๓๓-๓๗.

^{๓๗} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๐/๒๔๙.

^{๓๘} สัมภาษณ์ พระครูพิสิทธ์ธรรมโมภาส อายุ ๓๖ ปี วัดต้นชุมแสง เมื่อวันที่ ๒๑ สิงหาคม พ.ศ.๒๕๕๙.

^{๓๙} สัมภาษณ์ พระชาญ จันทปญโญ อายุ ๔๕ ปี วัดไทรโรงโคน เมื่อวันที่ ๒๖ สิงหาคม พ.ศ.๒๕๕๙.

^{๔๐} สัมภาษณ์ พระศรีวิกรมมณี อายุ ๕๖ ปี วัดตะพานหิน เมื่อวันที่ ๒๐ สิงหาคม พ.ศ.๒๕๕๙.

๓. การผ่าตัด

การผ่าตัด เป็นวิธีการรักษาโรคที่ก้าวหน้าที่สุดในสมัยพุทธกาล เช่น “การผ่าตัดสมองและการผ่าตัดลำไส้ ปรากฏอยู่ในหมู่คฤหัสถ์ ทรงมีพุทธานุญาตให้ภิกษุผ่าตัด”^{๔๑} ได้ในบางกรณีการผ่าตัดในหมู่สงฆ์ที่กล่าวไว้ในคัมภีร์พระไตรปิฎก มีดังนี้

การผ่าตัดฝี ภิกษุที่อาพาธด้วยโรคฝี ทรงอนุญาตให้ทำการผ่าตัดบอกไว้เพียงคร่าวๆ ดังนี้

- ๑) ภิกษุอาพาธเป็นฝี ทรงอนุญาตการผ่าตัด
- ๒) น้ำฟาด
- ๓) งามบด
- ๔) ยาพอก
- ๕) ผ้าพันแผล
- ๖) ให้ชะด้วยน้ำแบ่งเมล็ดผักกาด สำหรับแผลคัน
- ๗) ให้รม สำหรับแผลขึ้น (เปื่อยขึ้น)^{๔๒}

การผ่าตัดเนื้องอก ภิกษุที่อาพาธเป็นเนื้องอกที่ยื่นออกมาทรงอนุญาตให้ทำการผ่าตัดด้วยวิธีการต่างๆ ดังนี้

- ๑) การผ่าตัดเนื้องอก ทรงอนุญาตให้ตัดด้วยเกลือ
- ๒) น้ำมันทาแผล
- ๓) ผ้าเก่าซับน้ำที่ไหลเยิ้ม”^{๔๓}

การผ่าตัดริดสีดวง เคยปรากฏว่า ภิกษุสงฆ์ให้หมอผ่าตัดริดสีดวงทวารมาแล้วพระพุทธเจ้าทรงทราบจึงมีพุทธบัญญัติ “ห้ามภิกษุสงฆ์ทำการผ่าตัดริดสีดวงทวาร หรือปีบริตสีดวงที่มีขนาดประมาณ ๒ นิ้ว รอบ ๆ ที่แคบ ภิกษุรูปใดผ่าตัดหรือปีบริตสีดวงต้องอาบัติถุลลัจจัย”^{๔๔}

๔. การใช้พุทธานุภาพ

การใช้พุทธานุภาพ เป็นอีกวิธีหนึ่งที่พระพุทธเจ้าทรงนำมาทำการรักษาโรคมีกล่าวในคัมภีร์พระไตรปิฎกโดยย่อว่าสมัยหนึ่ง มีอุบาสิกาชื่อสุปปิยา มีศรัทธาเลื่อมใสในพระพุทธศาสนานางจึงได้ตัดชิ้นเนื้อของตนเองไปปรับปรุงอาหารแทนเนื้อสัตว์ ถวายแด่ภิกษุอาพาธ หลังจากนั้นนางป่วย พระพุทธองค์ทรงทราบการไม่สบายของนาง ทรงแสดงพุทธานุภาพรักษาแผลของนางให้หายเป็นปกติ นางได้กล่าวสรรเสริญพุทธานุภาพของพระพุทธเจ้าไว้ว่า “น่าอัศจรรย์จริงหนอ ท่านผู้เจริญไม่เคยปรากฏ ท่านผู้เจริญ พระตถาคตทรงมีฤทธิ์มาก มีอานุภาพมาก เพียงได้เห็นพระองค์เท่านั้นแผลใหญ่กลับหายเป็นปกติ มีผิวพรรณเรียบสนิท เกิดโลมชาติ”^{๔๕}

^{๔๑} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๗/๕๘.

^{๔๒} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๗/๕๘-๕๙.

^{๔๓} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๗/๖๐.

^{๔๔} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๗/๕๘-๕๙.

^{๔๕} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๘๐/๘๐-๘๒.

๕. การอนุญาตผู้รักษาพยาบาล

พระพุทธเจ้าทรงเห็นความสำคัญของรักษาพยาบาล เพราะการได้ผู้พยาบาลที่ดีและมีความชำนาญทำให้โรคหายได้เร็วขึ้น ดังที่พบว่าทรงอนุญาตให้หมอชีวกเป็นหมอชีวกประจำพระองค์ และรักษาพระสาวกในสำนักของพระองค์ด้วย พระองค์ทรงบัญญัติคุณสมบัติของภิกษุผู้เป็นอุปัชฌาย์ ผู้เป็นพระนิสสัยและผู้มีสามเณรเป็นอุปัชฌากจะต้องเป็นผู้ทำการพยาบาลใช้ได้

สรุปได้ว่า การรักษาสุขภาพด้วยการประยุกต์หลายวิธีประกอบด้วยการใช้ความร้อน คือ การรม การต้ม น้ำ การอบตัว การพักผ่อนอริยาบท การผ่าตัด เช่น เป็นริดสีดวงการใช้พุทธานุภาพ คือ ฤทธิ์ในการรักษาและการอนุญาตให้ภิกษุเป็นผู้พยาบาล

๔.๒.๓ การรักษาสุขภาพด้วยเภสัชต่างๆ

เมื่อภิกษุอาพาธ พระองค์ทรงอนุญาตให้ใช้เภสัชสมุนไพร อาหารและการใช้วิธีการต่างๆ นอกเหนือจากการใช้ยาในการบำบัดรักษา ดังกล่าวในรายละเอียดตามลำดับ ดังนี้

ในครั้งพุทธกาล เมื่อหมู่ภิกษุสงฆ์เกิดอาพาธ พระพุทธเจ้าทรงมีพุทธานุญาตให้ภิกษุมิเครื่องยาต่าง ๆ ไว้ใช้ตามความจำเป็นและเหมาะสมแก่โรค ดังนี้

“เภสัช ๕” ได้แก่ เนยใส เนยข้น น้ำ อ้อย น้ำ ผึ้ง เป็นได้ทั้งยาและมีคุณสมบัติโภชนาการ ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธด้วยโรคผอมเหลืองฉันทอาหารไม่ได้รับประเคนเก็บไว้ฉันได้นาน ๗ วัน และฉันได้ตลอดเวลา

“น้ำมันเหลวที่เป็นยา” ได้แก่ น้ำมันเลวหมี น้ำมันเลวปลามันเลวปลาฉลามันเลวหมู มันเลวลา ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธเป็นไข้รับประเคนและฉันในเวลากลางวันที่ยเรียกว่าในเพลเท่านั้น

“ผลไม้ชนิดต่าง ๆ ที่เป็นยา” ได้แก่ ลูกพลีลังคะ ดีปลี พริก สมอไทย สมอพิเภก มะขามป้อม ผลโกศ หรือผลไม้ที่เป็นยาชนิดอื่น ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธ รับประเคนแล้วเก็บไว้ได้ ให้ฉันได้เฉพาะที่จำเป็น

“ยางไม้ชนิดต่าง ๆ ที่เป็นยา” ได้แก่ หิงคุ ยางเคียวจากหิงคุ ยางเคียวจากเปลือกหิงคุ ยางจากยอดต้นตันตะกะ ยางจากใบตันตะกะ ยางเคียวจากต้นตะกะ กายานหรือยางที่เป็นยาชนิดอื่นที่มีอยู่ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธรับประเคนแล้วเก็บไว้ได้ ให้ฉันได้เฉพาะเวลาที่จำเป็น

“เกลือชนิดต่าง ๆ ที่เป็นยา” ได้แก่ เกลือสมุทร เกลือดำ เกลือสินเธาว์ เกลือดินโป่ง เกลือหุง หรือเกลือชนิดอื่นที่มีอยู่ ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธรับประเคนแล้วเก็บไว้ได้ ให้ฉันได้เฉพาะที่จำเป็น

“ยาผงชนิดต่าง ๆ ที่เป็นยา” ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธเป็นโรคฝีดาษ หิดตุ่ม พุพอง ใช้ทาเพื่อไม่ให้ผิวหนังที่ไหลเยิ้มออกมาไปเกาะติดจีวรผืนหนึ่งจนทำให้แกะออกลำบาก

“มูลโค ดินเหนียว กากน้ำย้อม” ทรงอนุญาตให้ใช้ทาดับกลิ่นตัวแรง

“ยาทาตา” ที่ทำด้วยเครื่องปรุงต่าง ๆ เช่น หรดาล กลีบทอง เขม่าไฟ ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่เป็นโรคตา ทายาทาตา ยาป้ายตา

“เครื่องผสมยาตา ได้แก่ ไม้จันทน์ กฤษณา กลัมพัก ใบแยง หัวหมู ทรงอนุญาตให้ใช้ยาหยอดตา ยาป้ายตาที่ปรุงด้วยเครื่องปรุงดังกล่าวได้ สำหรับรักษาโรค

น้ำมัน ยานัตถ์ และการสูดวัน” โรคปวดร้อนที่ศีรษะ ทรงอนุญาตน้ำมันสำหรับโรคปวดศีรษะ เมื่อยังไม่หายอนุญาตให้ฉันต์ถุยา และสูดวันได้

“น้ำมันหุง และน้ำเมาเจือด้วยน้ำมันหุง” ทรงอนุญาตให้ฉันน้ำมันหุงและน้ำเมาที่เจือด้วยน้ำมันหุงที่ไม่เกินขนาดได้สำหรับน้ำมันหุงที่เจือน้ำเมาเกินขนาดทรงอนุญาตให้ใช้ทาเท่านั้นภิกษุใดฉันต้องอาบัติตามธรรม (ปรับอาบัติปาจิตตีย์)

“เขาสัตว์กอก ระบายโลหิต” ทรงอนุญาตให้ใช้เขาสัตว์กอก ระบายโลหิตออกสำหรับแก้โรคลมขัดยอกตามข้อ

“ยาทาเท้า” ทรงอนุญาตยาทาเท้า สำหรับโรคเท้าแตก และหากยังไม่หายทรงอนุญาตให้ประคบน้ำมันทาเท้า

“ยามหาวิภู” ได้แก่ คูณ มูตร เถ้า ดิน ทรงอนุญาตให้เจือน้ำฉันแก้พิษงู

“น้ำดื่มเจือคุณ” ทรงอนุญาตให้ฉันแก้ยาพิษ

“น้ำละลายจากดินติดผาลไถ” ทรงอนุญาตให้ฉันแก้โรคเสน่หยาแฝด

“น้ำต่างดิบ” ทรงอนุญาตให้ฉันแก้โรคท้องผูก

“น้ำสมอดองมูตรโค” ทรงอนุญาตให้ฉันแก้โรคผอมเหลือง

“สมุนไพรรหอม” ทรงอนุญาตให้ลู่ปลัสมุนไพรรหอม สำหรับแก้โรคผิวหนัง

“ยาถ่าย” ทรงอนุญาต สำหรับแก้โรคท้องผูก

“ยาตองโลณโสจริก” (ยาที่ปรุงด้วยส่วนผสมนานาชาติ) ทรงอนุญาตให้เจือน้ำดื่มหรือน้ำปานะแก้โรคลมในท้อง

“เหง้าบัวและรากบัว” พระสารีบุตรใช้ฉันแก้โรคร้อนในกาย

“ก้านอุบลอบ” พระพุทธเจ้าได้รับการประพรมด้วยหอมชิวก ใช้สูดสำหรับแก้โรคหมักหมมสิ่งอันเป็นโทษในร่างกาย

“เนื้อดิบ และเลือดสด” ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธด้วยโรคมนุษย์เข้าสังฉันเนื้อดิบและเลือดสดได้^{๔๖}

^{๔๖} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๔/๔๙.

“กระเทียม”ตามปรกติพระองค์ทรงห้ามฉันกระเทียม เพราะส่งกลิ่นรบกวนผู้มาฟังธรรม ครั้นทรงทราบว่าภิกษุอาพาธด้วยโรคลมเสียดท้อง ฉันกระเทียมแล้วหาย จึงทรงอนุญาตให้ฉันเฉพาะยามอาพาธ^{๔๗}

“น้ำส้ม น้ำผึ้ง เนยใส น้ำอ้อย” ทรงอนุญาตให้ใช้ร่วมกัน สำหรับรักษาโรคลงแดง^{๔๘}

“น้ำมูตรเน่าที่ผสมยาต่าง ๆ” ทรงอนุญาตให้ใช้รักษาโรคผอมเหลือง^{๔๙}

“น้ำอ้อย” พระพุทธเจ้าทรงประชนด้วยโรคลม พระอุปัฏฐากได้เตรียมน้ำร้อนให้สรองสนาน และได้ชงน้ำอ้อยกับน้ำร้อนถวายให้ฉัน (ดื่ม)^{๕๐}

“อุปกรณ์สำหรับใช้ปรุรงยาและเก็บรักษายา” พระพุทธเจ้าทรงมีพุทธานุญาตให้ใช้อุปกรณ์ปรุรงยาและเก็บรักษายา ตามที่มีกล่าวไว้ในพระไตรปิฎก หมวดเภสัชขันธกะดังนี้ ครกและสาก เครื่องร่อนยาผงและผ้าร่อนยา กลักยา และไม้ป้ายยาตา ภาชนะสำหรับเก็บไม้ป้ายยาตา

“กล้องยานัตถ์ กล้องสุดคว้น ฝาปิดกล้องสุดคว้นชนิดที่ทำด้วยกระดูก ทำด้วยงา ทำด้วยขาทำด้วยเขา ทำด้วยไม้้อ ทำด้วยไม้ไผ่ ทำด้วยไม้ ทำด้วยยางไม้ ทำด้วยโลหะ ทำด้วยเปลือกสังข์ ลักจันที่ทำด้วยโลหะ ทำด้วยไม้ และทำด้วยผลไม้ ใช้บรรจุน้ำมันหุง อ่างน้ำ ใช้ใส่น้ำต้มใบไม้ชนิดต่างๆ ให้ภิกษุอาพาธหรือแช่รักษาโรคลม และเขาสัตว์สำหรับใช้กรอกระบายโลหิต”^{๕๑} “กระจกหรือภาชนะสำหรับตรวจดูแผลบนใบหน้า ผ่ารดเข้าไม้แคะหู ของที่ใช้ห่อ ไม้บังเวียน กับปิยภูมิ”^{๕๒}

สรุปได้ว่า การรักษาด้วยการใช้สมุนไพรพระพุทธองค์ทรงอนุญาตให้ภิกษุใช้และเก็บสมุนไพรตลอดจนอุปกรณ์ในการรักษาการเก็บรักษายามีครก สาก เครื่องร่อนยาผ้าร่อนยากลักยา กล้องสุดคว้นกล้องยานัตถ์ตลอดจนกระจกสำหรับส่องดูแผล

๔.๒.๔ หลักการฉันอาหารและเภสัช

พระพุทธเจ้าทรงมีพุทธานุญาตให้ใช้อาหารเป็นยาและบำรุงสุขภาพ ตามที่ระบุไว้ มีดังนี้

๑. น้ำข้าวใส น้ำต้มถั่วเขียวไม่ขึ้น น้ำต้มถั่วเขียวขึ้น น้ำต้มเนื้อ “ทรงอนุญาตให้ภิกษุอาพาธที่ฉันยาถ่าย ใช้บำรุงสุขภาพได้”^{๕๓}

๒. ข้าวยาคุ เมื่อครั้งที่พระพุทธเจ้าทรงประชนด้วยโรคในพระอุทร “พระอานนทได้ต้มข้าวยาคุ ซึ่งปรุ้งด้วยข้าวสาร ถั่วเขียว และงาบดถวาย ทรงดื่มแล้วหายจากการประชน”^{๕๔}

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ข้าวยาคุเป็นยามีประโยชน์ ๕ ประการ คือ

^{๔๗} วิ.จ. (ไทย) ๗/๒๘๙/๗๔.

^{๔๘} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๘๕/๕๒๔.

^{๔๙} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๘๔/๕๒๔.

^{๕๐} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๙๙/๒๘๗-๒๘๘.

^{๕๑} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๔-๒๖๗/๔๙-๕๗.

^{๕๒} วิ.จ. (ไทย) ๗/๒๔๔/๒๔๗,๒๗๖,๒๗๗,๒๙๕/๗,๙,๖๔-๖๕.

^{๕๓} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๙/๗๐.

^{๕๔} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๗๔/๗๐.

๑. บรรเทาความหิว
๒. บรรเทาความกระหาย
๓. ทำให้ลมเดินคล่อง
๔. ชำระลำไส้
๕. ช่วยย่อยอาหาร”^{๕๕}

“สุขภาวะทางกายที่เห็นได้ชัดตอนนี้ก็ คือ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคระบบทางเดินหายใจ อาจจะเป็นเพราะสูบบุหรี่หนัก และอีกอย่างตำบลงัวลายค่อนข้างเป็นชุมชนใหญ่ติดกับอำเภอตะพานหิน เพราะฉะนั้นมลพิษทางอากาศค่อนข้างมีเยอะ เพราะการจราจรที่มีรถวิ่งกันมาก จึงมีทั้งมลภาวะทางอากาศ และมลภาวะทางเสียง จึงเห็นค่อนข้างชัดเจกว่า สุขภาวะทางกายของอาตมาค่อนข้างไม่ค่อยดีนัก

ส่วนแนวทางการรักษานั้น จะพยายามหลีกเลี่ยงมลภาวะที่เป็นพิษต่างๆ ออกกำลังกายที่ไม่ผิดพระวินัย เลือกฉันอาหารเท่าที่เลือกได้ จะหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันมากและรสจัด”^{๕๖}

“การสวดมนต์การนั่งสมาธิเข้าช่วยแล้วก็ใช้หลัก อุเบกขาในทุกสิ่งทุกอย่างและเลือกฉันอาหารตามที่พระพุทธองค์ได้บัญญัติไว้ จะช่วยให้ร่างกายไม่มีโรคใดๆ”^{๕๗}

สรุปได้ว่า หลักการฉันอาหารทรงอนุญาตให้ใช้ยาเป็นอาหาร และบำรุงสุขภาพตามที่ระบุ มีน้ำ ข้าวใส่น้ำต้มกล้วยชันน้ำต้มเนื้อข้าวยาคุ เพื่อประโยชน์บรรเทาความหิวทำให้ลมเดินชำระลำไส้ ช่วยย่อยอาหาร

^{๕๕} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๘๒/๘๙.

^{๕๖} สัมภาษณ์ พระเสนอ เตชธมโม อายุ ๖๑ ปี วัดไพรโรงโนน เมื่อวันที่ ๘ สิงหาคม พ.ศ.๒๕๕๙.

^{๕๗} สัมภาษณ์ พระครูพิสิทธิธรรมโฆส อายุ ๓๖ ปี วัดต้นชุมแสง เมื่อวันที่ ๒๑ สิงหาคม พ.ศ.๒๕๕๙.