

บทที่ ๒

สุขภาวะของพระสงฆ์ตามแนวพระพุทธศาสนา

ในบทนี้ เป็นการศึกษาสุขภาวะของพระสงฆ์ตามแนวพระพุทธศาสนา ซึ่งผู้วิจัยกำหนดแนวการศึกษา ดังนี้

- ๒.๑ สุขภาวะของพระสงฆ์ตามแนวพระพุทธศาสนา
- ๒.๒ แนวทางการรักษาสุขภาวะทางกาย และทางจิตในพระพุทธศาสนา
- ๒.๓ การรักษาสุขภาวะด้วยเภสัชที่ได้รับพุทธานุญาต

๒.๑ สุขภาวะของพระสงฆ์ตามแนวพระพุทธศาสนา

การศึกษาเกี่ยวกับแนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับสุขภาวะในพระพุทธศาสนานั้นมีหลายประเด็น ซึ่งเป็นการยากแก่การศึกษาค้นคว้าเพื่อความสะดวกในการศึกษาผู้วิจัยจึงได้ตีกรอบเพื่อทำการศึกษาเพียง ๒ กลุ่มคือ ๑. แนวคิดเรื่องสุขภาพ ๒. สมมติฐานความหมายและประเภทของโรค มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๒.๑.๑ แนวคิดเรื่องสุขภาพ

คำว่า สุขภาพ หมายถึง การมีกายดี จิตดี สังคมดีอย่างสมบูรณ์แบบ ๑ เรื่องของสุขภาพเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับชีวิตการที่มนุษย์เรารู้จักการดูแลรักษาสุขภาพจึงเป็นการรู้จักรักษาชีวิต แต่เมื่อก้าวถึงชีวิตโดยรวมแล้วก็คือ เรื่องของกายกับจิตที่มีการเชื่อมโยงอย่างเป็นระบบ กายที่เป็นโรคเป็นความทุกข์ จิตที่เป็นโรคก็เป็นทุกข์ ในทางตรงกันข้ามสุขภาพกายดีก็คือกายที่ไม่มีโรคมาเบียดเบียน สุขภาพจิตดีคือจิตที่ไม่ถูกกิเลสที่มาจากความโลภ โกรธ หลง เป็นพื้นฐานให้รบกวนให้เราร้อนเจ็บปวด

หลักคำสอนในพระพุทธศาสนาใช้แนวคิดเพื่อมุ่งสอนการปฏิบัติเพื่อให้ร่างกายอยู่ในสภาพที่เป็นปกติและจิตใจก็เป็นปกติ แนวความคิดเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพเป็นเรื่องที่สะท้อนให้เห็นว่า การดูแลสุขภาพในแง่มุมต่างๆ มีสิ่งที่น่าสนใจ เช่น พระพุทธศาสนากับการดูแลสุขภาพ พระสาวกกับการดูแลสุขภาพ หลักธรรมที่ดูแล และรักษาทางจิต หลักการ และวิธีการดูแลสุขภาพในพระไตรปิฎก มีดังนี้

ศึกษาบทกับการดูแลสุขภาวะ การที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงบัญญัติสิกขาบทสะท้อนให้เห็นภาพของวัฒนธรรมของคนถิ่นในสมัยพุทธกาลวัฒนธรรมด้านการนุ่งห่ม การรับประทานอาหาร การใช้คำพูด อาจมีลักษณะที่ไม่เรียบร้อย เมื่อคนเหล่านั้นมาบวชในสังคมสงฆ์แห่งพระพุทธศาสนา พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงทรงบัญญัติ เสาขาสิกขาบท ขึ้นมา เพื่อเป็นหลักปฏิบัติของเหล่าสาวก

แนวคิดที่น่าสนใจ เสาขิกัณท์ อีกอย่างหนึ่งที่สะท้อนให้เห็นพุทธทัศนะต่อการอนุรักษ์สภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ คือ บทบัญญัติที่ว่า “ภิกษุพึงสำเหนียกว่า เราไม่เป็นไข้ จักไม่ถ่าย

อุจจาระ ปัสสาวะ หรือบ้วนน้ำลายรดลงบนพืชเขียวสด”ตามความในสิกขาบทที่ ๑๔ แห่งปาทุการวรรค “ภิกษุพึงสำเหนียกว่า เราไม่เป็นไข้ จักไม่ถ่ายอุจจาระปัสสาวะ หรือ บ้วนน้ำลายลงในน้ำ” ตามความในสิกขาบทที่ ๑๕ แห่งปาทุการวรรค เสขยิกัณฑ์แบ่งเป็น ๗ วรรค คือ

๑. ปริมณฑลวรรค หมวดว่าด้วยการนุ่งห่มเรียบร้อย มี ๑๐ สิกขาบท มีข้อความสรุปว่า ภิกษุพึงสำเหนียกว่า “จักนุ่งสบง ห่มจีวร ให้เรียบร้อยในทุกเวลา และสถานที่ จักสำรวมระวังอิริยาบถ คือ การเดิน การนั่ง การเหลียวมอง การนุ่งห่ม ขณะที่เดินและนั่งอยู่ในละแวกบ้าน”^๑

๒. อุชัคคิการวรรค หมวดว่าด้วยการหัวเราะ มี ๑๐ สิกขาบท มีข้อความสรุปว่า ภิกษุพึงสำเหนียกว่า “ในขณะที่เดินหรือนั่งอยู่ในละแวกบ้าน จักสำรวมระวังอิริยาบถ คือ ไม่หัวเราะ ไม่พูดเสียงดัง ไม่โคลงกาย ไม่แกว่งแขน ไม่โคลงศรีษะ”^๒

๓. ชัมภตการวรรค หมวดว่าด้วยการเท้าสะเอว มี ๑๐ สิกขาบทมีข้อความสรุปว่า ภิกษุพึงสำเหนียกว่า “ในขณะที่เดินหรือนั่งอยู่ในละแวกบ้าน จักสำรวมอิริยาบถ คือ ไม่เท้าสะเอว ไม่คลุมศรีษะ ไม่กระหย่ง ไม่นั่งรัดเช้า” พึงสำเหนียกว่า “จักรับบิณฑบาตโดยเคารพ จักให้ความสำคัญหมายรู้ในใจขณะที่รับบิณฑบาต จักรับแกงให้พอเหมาะแก่กับข้าว จักรับข้าวให้เสมอขอบปากบาตร”^๓

๔. สักกัจจวรรค หมวดว่าด้วยความเอื้อเฟื้อ มี ๑๐ สิกขาบท มีข้อความสรุปว่า ภิกษุพึงสำเหนียกในขณะที่ฉันข้าวว่า “จักฉันข้าวโดยเคารพ จักให้ความสำคัญในบาตรขณะฉันข้าว จักฉันข้าวไปตามลำดับ จักฉันข้าวให้พอเหมาะกันกับแกง จักไม่ฉันขยุ้มข้าวลงมาแต่ยอด จักไม่เอาข้าวสุกกlob แกง หรือ กับข้าวเพื่อให้ได้มาก จักไม่ออกปากขอแกงหรือข้าวสุกมาฉันเองในเมื่อไม่เป็นไข้ จักไม่มองดูบาตรของภิกษุอื่นโดยมุ่งจะตำหนิ จักไม่ทำคำข้าวใหญ่หนัก จักทำคำข้าวให้พอดีกับปาก”^๔

๕. กพพวรรค หมวดว่าด้วยคำข้าว มี ๑๐ สิกขาบท มีข้อความสรุปว่า ภิกษุพึงสำเหนียกว่า “ในขณะที่ฉันภัตตาหาร จักไม่อ้าปากกรอคำข้าว ไม่สอดมือเข้าในปาก ไม่พูดคุยกัน ไม่โยนคำข้าวเข้าปาก ไม่กัดคำข้าว ไม่ทำกระพุงแก้มตุ่ย ไม่สลัดมือ ไม่โปรยเม็ดข้าว ไม่แลบลิ้น ไม่ทำเสียงจ๊ับๆ”^๕

๖. สุรสุรวรรค หมวดว่าด้วยการฉันดังซู้ด ๆ มี ๑๐ สิกขาบท มีข้อความสรุปว่า ภิกษุพึงสำเหนียกว่า “ในขณะที่ฉันภัตตาหาร จักไม่ฉันทำเสียงดังซู้ด ๆ ไม่เลียมือไม่เลียบาตร ไม่เลียริมฝีปาก ไม่จับภาชนะน้ำดื่มขณะที่มือเปื้อน ไม่เทน้ำล้างบาตรที่มีเมล็ดข้าวลงในละแวกบ้าน” พึงสำเหนียกว่า “จักไม่แสดงธรรมแก่คนที่ไม่ใช่ผู้อยู่อยู่กับภิกษุเหล่านี้ คือ กัณเฑาะอยู่ ถือน้ำพลอง ถือน้ำคัตรา ถือน้ำอาวสุ”^๖

^๑ วิมหา. (ไทย) ๒/๕๗๖/๖๔๙.

^๒ วิมหา. (ไทย) ๒/๕๘๖/๖๖๐.

^๓ วิมหา. (ไทย) ๒/๕๙๖/๖๗๐.

^๔ วิมหา. (ไทย) ๒/๖๐๖/๖๘๑.

^๕ วิมหา. (ไทย) ๒/๖๑๗/๖๙๓.

^๖ วิมหา. (ไทย) ๒/๖๒๗/๗๐๓.

๗. ปาทุกาวรรค หมวดว่าด้วยเชียงเท้า มี ๑๕ สิกขาบท มีข้อความสรุปว่าภิกษุพึงสำเหนียกว่า “จักไม่แสดงธรรมแก่คนที่ไม่เป็นไข้ผู้อยู่ในอาภักิริยาเหล่านี้ คือ ผู้สวมเชียงเท้า ผู้สวมรองเท้า ผู้อยู่ในยานพาหนะ ผู้อยู่บนที่นอน ผู้ที่นั่งรัดเข่า ผู้โปกศีระะ ผู้คลุมศีระะ ผู้นั่งบนอาสนะ”^๗

มีข้อความสรุปว่า พึงสำเหนียกว่า “จักไม่แสดงธรรมในขณะที่ตัวเองและคนไม่เป็นไข้ผู้อยู่ในอาภักิริยาเหล่านี้ คือผู้พำนักอยู่บนอาสนะสูงกว่าตน ผู้พำนักอยู่ในขณะที่ตัวเองยืน ผู้ฟังเดินไปข้างหลัง ผู้ฟังเดินอยู่ในทางขณะที่ตัวเองอยู่นอกทาง”^๘

สรุปความว่า พึงสำเหนียกว่า “ถ้าไม่เป็นไข้ จักไม่ยืนถ่ายอุจจาระ หรือปัสสาวะจักไม่ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ หรือบ้วนน้ำลายรดลงบนพืชเขียวสดหรือลงในน้ำ” ซึ่งภิกษุผู้ละเมิดสิกขาบทเหล่านี้ต้องอาบัติทุกกฏ ดังหลักเสขยวัตรกับการดูแลสุขภาพ

คำว่า เสขียะ แปลว่า “ข้อปฏิบัติอันเป็นสมบัติของท่านผู้ยังต้องศึกษา”^๙ ธรรมเนียมเกี่ยวกับมารยาทที่ภิกษุพึงสำเหนียก หรือพึงฝึกฝนปฏิบัติ เป็นข้อสิกขาบทที่ว่าด้วยมารยาทผู้ดี เป็นวิธีการวางกิริยาทางกาย และวาจาที่เหมาะสมของภิกษุไม่ได้เป็นข้ออาบัติภิกษุไม่ปฏิบัติตามบทบัญญัติแห่ง เสขียะ ต้องอาบัติทุกกฏทุกสิกขาบท สิกขาบทใน เสขียกัณฑ์นี้เป็นบทบัญญัติที่น่าสนใจ เพราะว่าด้วยเรื่องกิริยามารยาทที่เป็นธรรมเนียมของภิกษุสงฆ์ โดยเฉพาะ เสขยสิกขาบททั้ง ๗ วรรค แบ่งเป็น ๔ กลุ่ม ตามสาระสำคัญ ดังนี้

กลุ่มที่ ๑ ว่าด้วยธรรมเนียมควรประพฤติในเวลาเข้าหมู่บ้าน เริ่มตั้งแต่การนุ่งห่มเรียบร้อย ในขณะที่อยู่ในชุมชน การสำรวจระวางอิริยาบถ การพูดคุยกันให้อยู่ในลักษณะที่เหมาะสมเมื่ออยู่ในชุมชน

กลุ่มที่ ๒ ว่าด้วยธรรมเนียมการรับบิณฑบาตเริ่มตั้งแต่อิริยาบถในการรับบิณฑบาต การขบฉันอย่างเป็นระเบียบเรียบร้อย

กลุ่มที่ ๓ ว่าด้วยธรรมเนียมในการแสดงธรรมตั้งแต่การแสดงธรรมอย่างถูกกาลเทศะ ไม่แสดงธรรมแก่บุคคลผู้อยู่ในอาการไม่เคารพธรรม

กลุ่มที่ ๔ ว่าด้วยธรรมเนียมในการถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ และบ้วนน้ำลาย”^{๑๐}

เพราะฉะนั้นการรักษาสุขภาพ หมายถึงกระบวนการในการจัดการเพื่อศักยภาพของบุคคลที่เข้าไปดำเนินการใดที่มุ่งกระทำโดยส่งเสริมสนับสนุนพฤติกรรมบุคคล สภาพสังคมและสิ่งแวดล้อม เพื่อส่งเสริมให้บุคคล ครอบครัว และชุมชนมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี โดยดำเนินการในขณะที่ร่างกายเป็นปกติ ไม่เจ็บป่วยหรือในขณะที่มีภาวะความเสี่ยงหรือภัยคุกคามต่อสุขภาพ

^๗ วิ.มหา. (ไทย) ๒/๖๓๘/๗๑๗.

^๘ วิ.มหา. (ไทย) ๒/๖๓๘/๗๑๘.

^๙ วิ.อ. (ไทย) ๓/๓๓๘/๔๘๖.

^{๑๐} วิ.มหา. (ไทย) ๒/๖๕๒/๗๒๓.

วิวัฒนาการด้านความหมายและขอบเขตของสุขภาพที่ปรากฏใน พ.ร.บ.สุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๐ ซึ่งมีผลบังคับใช้เมื่อวันที่ ๒๐ มีนาคม ๒๕๕๐๑๒ ที่นิยามคำว่า สุขภาพ หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญาและทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล โดยความหมายสุขภาพหรือสุขภาวะ จะต้องครอบคลุมทั้ง ๔ มิติ ด้วยกันจึงจะเรียกว่ามีสุขภาพสมบูรณ์ คือ มิติทางกาย ได้แก่ การไม่มีโรคหรือปัญหาสุขภาพทางร่างกาย เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจโรคไขข้อเสื่อมออก มิติทางจิต ได้แก่ การไม่เป็นโรคทางจิต คือ ไม่เป็นโรคจิต มิติทางปัญญาได้แก่ ไม่มีความผิดปกติทางปัญญา ซึ่งใน พ.ร.บ. สุขภาพแห่งชาติได้ให้คำนิยามว่า ปัญญา หมายถึง ความรู้ทั่วรู้เท่าทัน และเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดี ความชั่วความมีประโยชน์ และมีโทษซึ่งนำไปสู่ความมีจิตอันดีงามและเอื้อเพื่อผู้อื่น ดังนั้น บุคคลที่มีความเพียบพร้อมด้วยปัญญาย่อมมีความรู้เท่าทันมีเหตุผล มีความคิดความเห็นและประพฤติปฏิบัติตนถูกต้องในการสร้างสรรค์สุขภาพ ป้องกันควบคุมโรค บำบัดรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพ ซึ่งจะนำไปสู่การมีสุขภาพที่สมบูรณ์ และมิติทางสังคม ได้แก่ การที่บุคคลอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุขไม่เป็นการหรือภัยต่อสังคม ทำคุณประโยชน์ให้สังคมและเป็นที่ยอมรับนับถือของสังคม ความสำคัญอีกประเด็นหนึ่งคือ “สุขภาวะทั้ง ๔ มิติจะต้องที่ความเชื่อมโยงซึ่งกันและกัน อย่างสมดุลเป็นองค์รวมคือ เป็นหนึ่งเดียวในแต่ละบุคคล โดยไม่มีการแยกส่วนหรือดูแลสุขภาพคนทั้งคน มิใช่ดูแลเฉพาะโรคหรือปัญหาที่ปรากฏแต่ละมิติแต่ละครั้งแต่ละคราวเท่านั้น”^{๑๑}

นอกจากนี้ใน พ.ร.บ.สุขภาพ พ.ศ.๒๕๕๐ ได้ให้คำนิยามของระบบสุขภาพว่าระบบสุขภาพหมายถึง “ระบบความสัมพันธ์ทั้งหมดที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ ซึ่งในทางปฏิบัติระบบที่มีความสัมพันธ์และส่งผลกระทบต่อสุขภาพและปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพนั้นได้แก่ ปัจจัยด้านบุคคล สภาพแวดล้อมทางกายภาพ ชีวภาพ เศรษฐกิจสังคม การเมือง การกีฬา กฎหมาย ศาสนา วัฒนธรรม ประเพณี วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี รวมทั้งปัจจัยด้านสาธารณสุขและการบริหารสาธารณสุขด้วยการพัฒนาการสาธารณสุขและสุขภาวะให้ประชาชนมีสุขภาพสมบูรณ์ถ้วนหน้าอย่างยั่งยืนและมั่นคงตลอดไป ในขณะที่เดียวกันการพัฒนาสาธารณสุขและสุขภาวะก็จะส่งผลให้การพัฒนาสาขาอื่นๆบรรลุวัตถุประสงค์และเป้าหมายของคุณภาพชีวิตที่ดีถ้วนหน้าด้วย กล่าวคือการอยู่ดีมีสุขโดยถ้วนหน้ากัน”^{๑๒}

อนุวัฒน์ ศุขชาติกุล , เอกสารประกอบการประชุมวิชาการประจำปี การพัฒนาและเรียนรู้เรื่องคุณภาพโรงพยาบาล กล่าวว่า “การดูแลสุขภาพที่มีหัวใจของความเป็นมนุษย์เพื่อนำไปสู่สุขภาวะของบุคคลรอบครัว ชุมชนและสังคม ทั้งสุขภาวะทางกาย ทางจิตใจ ทางปัญญา และสังคมเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล โดยทั้งผู้ให้บริการและผู้รับบริการมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันและกันอย่างสร้างสรรค์ เอื้ออาทรและอบอุ่น ผู้ให้บริการเคารพในคุณค่า ศักดิ์ศรี และศักยภาพของผู้ป่วยซึ่งมีความเป็นเพื่อนมนุษย์เท่าเทียมกันทุกคนและเรียนรู้ความทุกข์ยากซึ่งเป็นเครื่องเร้าความเป็นมนุษย์แสดงออกด้วยความเมตตา กรุณา ส่วนผู้ป่วยหรือผู้รับบริการก็สนองตอบด้วยความเข้าใจ ความศรัทธา ความไว้วางใจและให้ความร่วมมือในการดูแลสุขภาพตนเอง การตรวจวินิจฉัยโรค การ

^{๑๑} อุทัย สุตสุข, **สาธารณสุขในพระไตรปิฎก** กองสุศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ, ๒๕๕๑, หน้า ๒๗.

^{๑๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๙ .

รักษาพยาบาล และการปฏิบัติตามคำแนะนำหรือข้อปฏิบัติต่าง ๆ ของผู้ให้บริการ ตลอดจนเข้าใจ เลือกใช้บริการของสถานบริการสุขภาพใกล้บ้านหรือใกล้สถานที่ทำงานก่อนเป็นอันดับแรก”^{๑๓}

สรุปได้ว่าการดูแลสุขภาพเป็นหัวใจสำคัญที่มนุษย์ต้องดูแลเพื่อสุขภาพทั้งบุคคล ครอบครัว ชุมชนและสังคม ทั้งนี้ต้องประกอบด้วยสุขภาพทางกาย ทางจิตใจ ทางปัญญา อันจะนำไปสู่สังคมที่ดี

๒.๑.๒ สมุฏฐาน ความหมาย และประเภทของโรค

สมุฏฐานของโรค หมายถึง ปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคหรือปัญหาสุขภาพคือ ตัวคนหรือสัตว์อาจเป็นโรคที่ติดต่อกันได้ คนที่จะเป็นโรคหรือมีปัญหาสุขภาพง่ายหรือยากขึ้นอยู่กับสภาพร่างกาย จิตใจ ภูมิคุ้มกันโรค เพศ อายุ เชื้อชาติ พันธุกรรม การดำรงชีวิตส่วนสาเหตุของการเกิดโรค ได้แก่ แบกตอรี ไวรัส สิ่งที่เป็นพิษภัย ได้แก่ สารพิษ ยาเสพติด อุบัติเหตุและพลเหตุ ภาวะความเสี่ยง ภาวะน้ำตาลในเลือดสูง ภาวะไขมันในเลือดสูงความดันโลหิตสูง สำหรับสิ่งแวดล้อมของบุคคลทางกายภาพ เช่น สถานที่อยู่อาศัยสถานที่ทำงานทางชีวภาพ สิ่งมีชีวิตอาจเป็นสัตว์เลี้ยง ด้านสภาวะเศรษฐกิจ ครอบครัวชุมชน สิ่งแวดล้อม เช่น ถนนหนทาง การจราจร สภาพน้ำ อุบัติภัยโรค การจำกัดอุจจาระ การกำจัดขยะมูลฝอย จากปัจจัยทั้ง ๓ ด้าน ที่กล่าวมาเมื่อขาดความสมดุลก็จะทำให้เกิดโรคหรือมีปัญหาสุขภาพ

ปัญหาสุขภาพ คือ ตัวคน หรือ สัตว์อาจเป็นโรคที่ติดต่อกันได้ คนที่จะเป็นโรค หรือ มีปัญหาสุขภาพง่ายหรือยากขึ้นอยู่กับสภาพร่างกาย จิตใจ ภูมิคุ้มกันโรค เพศ อายุ เชื้อชาติ พันธุกรรม การดำรงชีวิตส่วนสาเหตุของการเกิดโรค ได้แก่ แบกตอรี ไวรัส สิ่งที่เป็นพิษภัย ได้แก่ สารพิษ ยาเสพติด อุบัติเหตุและพลเหตุ ภาวะความเสี่ยง ภาวะน้ำตาลในเลือดสูง ภาวะไขมันในเลือดสูงความดันโลหิตสูง สำหรับสิ่งแวดล้อมของบุคคลทางกายภาพ เช่น สถานที่อยู่อาศัยสถานที่ทำงานทางชีวภาพ สิ่งมีชีวิตอาจเป็นสัตว์เลี้ยง ด้านสภาวะเศรษฐกิจ ครอบครัวชุมชน สิ่งแวดล้อม เช่น ถนนหนทาง การจราจร สภาพน้ำ อุบัติภัยโรค การจำกัดอุจจาระ การกำจัดขยะมูลฝอย จากปัจจัยทั้ง ๓ ด้าน ที่กล่าวมาเมื่อขาดความสมดุลก็จะทำให้เกิดโรค หรือ มีปัญหาสุขภาพ

ในพระวินัยปิฎกมีข้อความว่า “อาพาธมีดีเป็นสมุฏฐานอาพาธมีเสมหะเป็นสมุฏฐานอาพาธมีลมเป็นสมุฏฐาน อาพาธมีสันนิบาต อาพาธเกิดจากฤดูแปรปรวน อาพาธเกิดแต่การบริการไม่สม่ำเสมอ อาพาธเกิดแต่ความเพียรเกินกำลัง อาพาธเกิดแต่วิบากกรรม ความหนาว ความร้อน ความหิวกระหาย ปวดอุจจาระ ปวดปัสสาวะ ความสัมผัสแห่งเหลือบยุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลาน”^{๑๔}

เมื่อกล่าวถึงสมุฏฐานโรคในตำราแพทย์แผนไทยกล่าวไว้อย่างละเอียดว่า “สมุฏฐานของโรคเกิดจากเสมหะ (เสม็ด) ปิตตะ (น้ำดี) วาตะ (ลม) และอุตุ (ฤดูแปรปรวน) นอกจากนี้ยังกล่าวถึงมูลเหตุของโรคมี ๑๒ ประการ คือ

^{๑๓} อนุวัฒน์ ศุภชาติกุล , เอกสารประกอบการประชุมวิชาการประจำปี การพัฒนาและเรียนรู้เรื่องคุณภาพโรงพยาบาล, ครั้งที่ ๑๘, เรื่อง สารคดีหัวใจให้ระบบสุขภาพ พ.ร.บ., (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ดีวัน, ๒๕๕๐), หน้า ๕๐.

^{๑๔} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๒/๑๒.

๑. ฤดูแปรไป

๒. อาหารให้โทษ (บริโภคมากเกินไป บริโภคน้อย อาหารเป็นของบูดเสียหรือแปลกรส บริโภคไม่เป็นเวลา)

๓. ไม่เปลี่ยนอิริยาบถ

๔. ตัวร้อนยิ่งนัก

๕. ตัวเย็นยิ่งนัก

๖. อदनอน

๗. อดข้าว

๘. อดน้ำ

๙. กลั่นอุจจาระ

๑๐. กลั่นปัสสาวะ

๑๑. ทำการเกินกำลังกาย

๑๒. โศกเศร้าเสียใจ”^{๑๕}

แนวคิดเกี่ยวกับสมุฏฐานโรค ทฤษฎีร้อน-เย็น เป็นสองด้านที่ตรงกันข้ามภาวะสมดุลทำให้เกิดสุขภาพดี การไม่สมดุล คือ ความเจ็บป่วย บุคคลได้รับความร้อนมาจากสองทางคือ ได้รับความร้อนจากอาหาร และ ความร้อนเกิดจากผลรวมของกิจกรรมทางกายภาพ รวมทั้งการรับเอาธาตุต่างๆ เข้าสู่ร่างกาย ตัวอย่างของอาหารร้อน-เย็น คือ มีลักษณะเย็นเมื่อน้ำผสมน้ำผึ้ง น้ำตาล จะกลายเป็นลักษณะร้อน ชา เปียร์ มะนาว มันฝรั่งข้าว ข้าวบาร์เลย์ มะเขือเทศ ไข่ ถือว่าเป็นอาหารเย็น ในโคคา กาแฟ โกโก้ ชอคโกแลตมันท์ และเกลือเป็นอาหารร้อนเสมอ เนื้อวัวเป็นอาหารร้อน ไข่เป็นอาหารร้อนเย็น ถั่ว หัวหอม เนื้อหมู เป็นอาหารเย็น ข้าวโพดถ้าเป็นสีเหลืองเป็นอาหารร้อน ข้าวโพดขาวเป็นอาหารเย็น “ส่วนร่างกายของบุคคลแต่ละคนก็ยังมีลักษณะร้อนเย็นเช่นกัน กาลเวลาก็มีลักษณะร้อน-เย็น เช่น การดื่มกาแฟซึ่งเป็นลักษณะร้อนควรดื่มตอนเช้ากลางวันร้อนไม่ควรดื่ม มะนาวเป็นของเย็นไม่ควรดื่มในวันที่เย็น เป็นต้น”^{๑๖}

“โรค” ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๒๕ ให้คำจำกัดความไว้ว่า หมายถึง “ความเจ็บไข้ ความเจ็บป่วย”^{๑๗}

คำว่า โรค มาจากรากศัพท์บาลีว่า “รุช” แปลว่า “เสียด่าง” มีความหมายว่า “สิ่งที่เสียด่างให้เจ็บปวด” ในภาษาบาลี หมายถึง “สภาพผู้ทำลายอวัยวะน้อยใหญ่สภาพผู้เสียด่าง ความเจ็บ

^{๑๕} พระมหาจรรยา สุทธิญาณ, พระพุทธศาสนากับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๑๒๑ – ๑๒๒.

^{๑๖} เพ็ญภา ทรัพย์เจริญ, แพทย์หญิง, สถาบันการแพทย์แผนไทยกรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, คู่มือการอบรมการแพทย์แผนไทย, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ๒๕๓๘), หน้า ๓๒.

^{๑๗} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ๒๕๒๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อักษรเจริญทัศน์, ๒๕๒๖), หน้า ๖๙๓.

ไข้ ความไม่สบาย ความป่วย ความไข้”^{๑๘} คำศัพท์ที่มีความหมายว่า “เจ็บป่วย” หรือ โรค มีกล่าวไว้หลายคำ ใช้เรียกต่าง ๆ กันไป ได้แก่ “โรคาพาธ” หมายถึงความเจ็บไข้ที่เกิดจากเชื้อโรค, “อาพาธ” หมายถึง ความเจ็บป่วย, “พยาธิ” หมายถึง ความเบียดเบียน, “อนามัย” หมายถึง ความไม่สบาย (ตรงข้ามกับ อนามย/อนามัย คือความไม่มีแห่งการเจ็บไข้)

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒ ให้คำจำกัดความไว้ว่า “ภาวะที่ร่างกายทำงานได้ไม่เป็นปกติเนื่องจากเชื้อโรคเป็นต้น ความเจ็บป่วย การบาดเจ็บ การได้รับอุบัติเหตุจากการผิดปกติทางร่างกายและจิตใจ รวมทั้งอาการที่เกิดจากสภาพดังกล่าวด้วย”^{๑๙}

ท่านพุทธทาสภิกขุ ได้อธิบายความหมายโดยรวมของคำว่า โรค ไว้ว่า “อะไรก็ตามที่มาทำให้รู้สึกเจ็บปวดเหมือนมีอะไรมาแทงจิก หรือแทงระบบประสาท ความรู้สึกให้เกิดความรู้สึกเจ็บปวดก็เรียกว่าโรค ถ้าเจ็บป่วยทางร่างกายก็ถือว่าเป็นโรคทางกาย ถ้าหากเจ็บปวดร้าวทางใจก็ถือว่าเป็นโรคทางใจ”^{๒๐}

ชื่อโรคในพระพุทธศาสนา ซึ่งปรากฏในคัมภีร์อังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต ว่า “โรคตา โรคหู โรคจมูก โรคลิ้น โรคกาย โรคศีรษะ โรคใบหู โรคปาก โรคฟัน โรคไธ โรคหืด โรคไข้หวัด โรคไข้ทรพิษ โรคไข้เชื่องซึม โรคท้อง โรคลงแดง โรคจุกเสียด โรคลงราก โรคเรื้อน โรคกลาก โรคมอคร่อ โรคลมบ้าหมู โรคหืดเปื่อย โรคหืดด้าน โรคคุดทะราด โรคหูด โรคละอองบวม โรคอาเจียนโลหิต โรคเบาหวาน โรคเริม โรคพุพอง โรคริดสีดวง โรคอหิวาตกโรค โรคหนองที่เท้า โรคหิด โรคตุ่ม โรคกลิ่นตัวแรง โรคอมนุษย์เข้าสิง โรคลม โรคลมขัดยอกตามข้อ โรคเท้าแตก เนื้องอก แผลไม่มอ ก โรคพิษงู โรคโดนยาแฝด โรคท้องผูกโรคผอมเหลือง โรคผดผื่นคัน โรคลมในท้อง โรคร้อนในกาย โรคเนื้องอกในลำไส้ โรคท้องร่วง โรคฝี โรคปอด โรคพันธุกรรม โรคออสกะ โรคอัมพาต”^{๒๑}

ดังนั้น โรคในพระพุทธศาสนาที่ปรากฏในพระไตรปิฎก จึงสามารถจัดกลุ่มชื่อโรคต่างๆ ได้ดังนี้

๑. โรคเกี่ยวกับอวัยวะภายนอก เช่น โรคกลาก เกลื้อน ผิวน้ำพุพอง โรคฝี
๒. โรคเกี่ยวกับอวัยวะภายใน เช่น โรคหู โรคตา โรคปอด
๓. โรคที่เกี่ยวกับทางเพศสัมพันธ์ เช่น โรคหูด โรคเริม
๔. โรคที่เกี่ยวกับลมพิษ ลมแปรปรวนภายในร่างกาย เช่น โรคลม
๕. โรคที่ผิดปกติเกี่ยวกับจิตหรือสัมผัสเวสเข้าสิง
๖. โรคที่เกี่ยวกับลำไส้ ระบบทางเดินอาหาร ผิดสำแดง ท้องเสีย อาเจียน
๗. โรคที่เกี่ยวกับมะเร็ง เช่น โรคเนื้องอกในลำไส้

^{๑๘} ป.หลงสมบุญ, พจนานุกรมบาลี-ไทย, หน้า ๕๓๕.

^{๑๙} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๒๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อักษรเจริญทัศน์, ๒๕๒๖), หน้า ๖๙๓.

^{๒๐} พุทธทาสภิกขุ, การมีสติสัมปชัญญะต่อสุขภาพจิต, (กรุงเทพมหานคร : หจก.ภาพพิมพ์, ๒๕๔๐), หน้า ๔๙.

^{๒๑} อจ. ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๙-๑๓๑.

๘. โรคที่เกี่ยวกับการปวดตามข้อ และกระดูก
๙. โรคที่ถูกคุณไสยกระทำ เช่น ถูกเสน่ห์ยาแฝด
๑๐. โรคกรรม หรือพันธกรรม เช่น อัมพาต การป่วยเรื้อรังรักษาไม่หาย

ความหมายของโรคในทางพระพุทธศาสนา จึงหมายถึงสิ่งที่เสียดแทงใจ และกายให้ได้รับความเจ็บป่วย ความทุกข์ ความลำบาก สิ่งที่มาเสียดแทงใจนั้นอาจจะเป็นโรคไข้ ความเจ็บ ความหนาวร้อน การบาดเจ็บเพราะถูกของแข็ง และของมีคม ความหิวกระหาย การถูกแมลงสัตว์กัดต่อย เป็นต้น ส่วนสิ่งที่มาเสียดแทงใจนั้น ได้แก่ กิเลส ตัณหา หรืออกุศลธรรมต่างๆ โดยเฉพาะความโลภ ความโกรธ ความหลง คำว่า โรค จึงเป็นคำที่ใช้แทนคำว่าทุกข์ ซึ่งเป็นปัญหาของชีวิตของมนุษย์ทุกคน

ประเภทของโรค

พระพุทธเจ้าทรงตรัสวินิจฉัยถึงการรักษาโรคของคนไข้ออกเป็น ๓ ประเภท คือ ๑) บางโรครักษา หรือไม่รักษาก็ไม่หาย ๒) บางโรครักษา หรือไม่รักษาก็หาย ๓) บางโรคต้องรักษา จึงหาย ไม่ได้รับการรักษา ไม่หาย ดังพุทธพจน์ที่ตรัสว่า

“ภิกษุทั้งหลาย คนไข้ ๓ จำพวกนี้มีปรากฏอยู่ในโลก ได้แก่ ๑. คนไข้บางคนในโลกนี้ได้โรชนะที่เป็นสัปปายะ (สัปปายะในที่นี้หมายถึง สบาย มีประโยชน์ ก่อให้เกิดความเจริญ) หรือไม่ได้โรชนะที่เป็น สัปปายะ ก็ตาม และได้คนพยาบาลที่เหมาะสม หรือไม่ได้คนพยาบาลที่เหมาะสมก็ตาม ย่อมไม่หายจากอาพาธนั้นเลย ๒. คนไข้บางคนในโลกนี้ได้โรชนะที่เป็นสัปปายะ หรือไม่ได้โรชนะที่เป็นสัปปายะก็ตาม และได้คนพยาบาลที่เหมาะสม หรือไม่ได้คนพยาบาลที่เหมาะสมก็ตาม ย่อมหายจากอาพาธนั้นได้ ๓. คนไข้บางคนในโลกนี้ได้โรชนะที่เป็นสัปปายะ หรือหายจากอาพาธนั้น เมื่อไม่ได้ย่อมไม่หาย และได้คนพยาบาลที่เหมาะสมจึงหายจากอาพาธนั้น เมื่อไม่ได้ย่อมไม่หาย”^{๒๒}

พระพุทธศาสนา ได้อธิบายเรื่องโรค หรือสิ่งที่ทำให้เจ็บปวด ทำให้ไม่สบายไว้จึงได้จำแนกประเภทของโรคตามลักษณะของอาการเป็น ๒ ชนิด คือ “โรคทางกาย (กายโก โรคโค) และ โรคทางใจ (เจตสิโก โรคโค)”^{๒๓}

โรคทางกาย (กายโก โรคโค)

โรคทางกาย (กายโก โรคโค หรือ Physical Disease) หมายถึง การเจ็บป่วยทางกาย เช่น ป่วยด้วยโรคตา โรคหู โรคจมูก โรคลิ้น โรคในกาย โรคศีรษะ โรคในช่องหู โรคปาก เป็นต้น ซึ่งสามารถบำบัด รักษา บรรเทาได้โดยใช้ยาทั่วไปตามอาการนั้นๆ สาเหตุการเกิดโรคทางกาย ความเจ็บป่วยทางด้านร่างกาย และจิตใจ เป็นความเจ็บป่วยที่บุคคลทุกคนต้องประสบ ซึ่งอาจเกิดจากสาเหตุปัจจัยภายนอกหรือภายในก็ได้ในทางพระพุทธศาสนาได้อธิบายว่า กรรมเป็นเหตุปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดความเจ็บป่วยขึ้นได้ เพราะกรรมอันเป็นผลจากการกระทำที่สนับสนุนให้เกิดโรคจากสาเหตุ ๒ ประการ คือ ๑. อดีตกรรม คือ ผลจากการกระทำในอดีตที่เคยเบียดเบียนสัตว์หรือสิ่งมีชีวิตในอดีต

^{๒๒} ออง เอก. (ไทย) ๒๐/๒๒/๑๖๙.

^{๒๓} วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๑๙/๑๘๔-๑๘๗., ออง จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๕๘/๒๑๗.

เมื่อเกิดเป็นมนุษย์ก็就会有ความเจ็บป่วยมาก สืบเนื่องมาจากผลกรรมที่กระทำในอดีตส่งผล ๒. ปัจจุบันกรรม คือ การกระทำต่างๆ ในปัจจุบันซึ่งเป็นผลและเป็นอันตรายต่อสุขภาพหรือความปลอดภัยในชีวิต คือ ก่อให้เกิดโรค หรือ ความเจ็บป่วยต่างๆ

ในคัมภีร์มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงการกระทำในอดีตว่า เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดโรค หรือเป็นบุคคลที่มีโรคเบียดเบียน เพราะถือตามเรื่องกฎแห่งกรรม ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสกรรม และผลของกรรมว่า “เรามีกรรมเป็นของตน และเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เราทำกรรมใดไว้ จะเป็นกรรมดีหรือกรรมชั่วก็ตาม ย่อมเป็นผู้รับผลของกรรมนั้นสืบไป”^{๒๔}

การเกิดโรคทางกายมีหลายสาเหตุ คือ “โรคเกิดจากดี เสมหะ ลม ไข้สันนิบาต ฤดูแปรปรวน การบริหารไม่สม่ำเสมอ การใช้ความเพียรเกิดกำลัง ผลของการหนาว ร้อน หิวกระหาย ปวดอุจจาระ ปวดปัสสาวะ”^{๒๕} “ธาตุ”^{๒๖} “การไม่รู้ประมาณในการบริโภค”^{๒๗} “การถูกสัมผัสจากเชื้อบุงและสัตว์เลื้อยคลาน”^{๒๘} การถูกทำลาย และการมีอายุมาก

การเกิดโรคทางกาย ดังปรากฏในคัมภีร์มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์นี้ ใกล้เคียงกับศาสตร์ทางการแพทย์ มีเพียงสาเหตุเดียว ที่มีกล่าวเฉพาะในพระพุทธศาสนา คือสาเหตุของโรคที่เกิดจากผลกรรมดังพุทธพจน์ที่ว่า

“บุคคลในโลกนี้....เป็นผู้เบียดเบียนสัตว์ทั้งหลาย ด้วยฝ่ามือบ้าง ด้วยก้อนหินบ้าง ด้วยท่อนไม้บ้าง ด้วยศัสตราบ้าง เพราะกรรมนั้นที่เขาให้บริบูรณ์ยึดมั่นไว้อย่างนั้น....หลักจากตายแล้ว ถ้าไม่ไปเกิดในอบาย ทุกติ วินิบาตนรก กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ในที่ใดๆ เขาก็จะเป็นผู้มีโรคมก...มาณพ การที่บุคคลเป็นผู้เบียดเบียนสัตว์ทั้งหลาย ด้วยฝ่ามือบ้าง....นี้เป็นปฏิปทาที่เป็นไปเพื่อความมีโรคมก”^{๒๙} “เรามีกรรมเป็นตน เป็นผู้รับผลของกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เราทำได้กรรมใดไว้ จะเป็นกรรมดี หรือกรรมชั่วก็ตาม ย่อมเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น”^{๓๐}

“บุคคลทำกรรมใด ทางกาย ทางวาจา ทางใจ กรรมนั้นแลเป็นสมบัติของเรา ทั้งเขาจะนำกรรมนั้นไปได้ อนึ่ง กรรมนั้นย่อมติดตามเขาไป ดุจเงาติดตามตัว ฉะนั้น”^{๓๑}

สรุปความว่า “โรคกรรม” พบได้ในการแพทย์แผนปัจจุบัน ที่ว่าโรคบางชนิดแพทย์ไม่สามารถหาสาเหตุ และวินิจฉัยโรคได้ เรียกว่าโรคทำนองนี้ว่า “โรคที่รักษาไม่หาย”หรือ “โรคที่รักษา

^{๒๔} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๘๙/๓๕๐.

^{๒๕} อ.ท.ส.ก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๙-๑๓๑.

^{๒๖} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑/๓๐๖-๓๐๗., อ.ท.ส.ก. (ไทย) ๒๔/๑๑/๑๗.

^{๒๗} จ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๒๕/๑๓๔.

^{๒๘} อ.ท.จ.ต.ก. (ไทย) ๒๑/๑๕๗/๒๑๘.

^{๒๙} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๙๑/๓๕๑.

^{๓๐} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๘๙/๓๕๐.

^{๓๑} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๓๑/๑๖๐.

ยาก” เป็นต้น ทางพระพุทธศาสนาเรียกว่าเป็น “โรคกรรม” จะรักษาอย่างไร ให้ความพยายามแค่ไหนก็ไม่หาย จนกว่าจะสิ้นกระแสแห่งกรรมนั้น

โรคทางใจ (เจตสิกโก โรโค)

โรคทางใจ (เจตสิกโก โรโค หรือ Mental disease) หมายถึง โรคที่เกิดทางใจ อันเกิดจากอนุสัย หรือ อาสวกิเลส ที่นอนเนื่องอยู่ในภวังคจิต เช่น อนุสัย ๕ อกุศลมูล ๓ (ความโลภ ความโกรธ ความหลง) ความอิจฉาริษยา ความหึงหวง ความวิตกกังวล ความอเล่ห์อาวรณ์ ความคับแค้นใจ เป็นต้น เหล่านี้ทางพระพุทธศาสนาเรียกว่าเป็นโรคทางใจ (Spiritual disease) ซึ่งแตกต่างจากโรคทางระบบประสาทในการแพทย์ปัจจุบันเรียกชื่อว่าโรคจิตประสาท ดังจะพบได้ว่าบางครั้งไม่ได้เป็นโรคทางจิต แต่ก็ยังมีอาการของโรคทางใจต่างๆ ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น เช่น เกิดความโกรธ ความกลัว พุ้งซ่าน หรือความวิตกกังวลได้

เพราะฉะนั้น โรคทางใจ (จิต) หมายถึง ความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นเนื่องจากความผิดปกติทางจิตใจ หรือทางอารมณ์ มีความเครียด และความกังวลที่รุนแรง

พระพุทธศาสนา ได้กล่าวถึงอาการเศร้าโศก คร่ำครวญ ร่ำไรรำพัน เสียใจ สิ้นหวัง เพราะ “เกิดจากการประสบสิ่งอันไม่เป็นที่รักที่พอใจ ความพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รักความไม่สมปรารถนา”^{๓๒} ทำให้ป่วย หรือมีอาการทางจิต จนเกิดอาการวิกลจริต (อุมมตตโก) มีจิตแปรปรวน (จิตตวิปริยาปนโน) มีจิตพุ้งซ่าน (วิกขิตตจิตโต) มีความจำผิดปกติ (วิสณฺญา) อันเนื่องมาจากความผิดปกติทางกายคือสมอง บันดาอาการดังกล่าวเป็นโรคทางจิตตามทัศนะทางการแพทย์ปัจจุบัน

การเกิดโรคทางใจ พระพุทธศาสนากล่าวว่า เกิดจากกิเลส ตัณหา ครอบงำจิตใจ ดังพุทธพจน์ที่ว่า

“สัตว์ผู้อ้างว่า ตนเองไม่มีโรคทางกายระยะเวลา ๑ ปีบ้าง ๒ ปีบ้าง ๓ ปีบ้าง ๔ ปีบ้าง ๕ ปีบ้าง ๒๐ ปีบ้าง ๓๐ ปีบ้าง ๔๐ ปีบ้าง ๕๐ ปีบ้าง แม้ยิ่งกว่า ๑๐๐ ปีบ้าง ยังพอมีอยู่ แต่สัตว์ผู้กล่าวอ้างว่า ตนเองไม่มีโรคทางใจตลอดระยะเวลา แม้ครู่เดียวหาได้โดยยาก ยกเว้นท่านผู้หมดกิเลสแล้ว”^{๓๓} “๑. อสุภสัญญา กำหนดหมายความไม่งามแห่งกาย ๒. อาทินวสัญญา กำหนดหมายโทษแห่งกาย ๓. ปหานสัญญา กำหนดหมายเพื่อละอกุศลวิตกและบาปกรรม ๔. วิราคสัญญา กำหนดหมายวิราคะ คือ อริยมรรคว่าเป็นธรรมอันสงบประณีต ๕. นิโรธสัญญา กำหนดหมายนิโรธ อริยมผล ว่าเป็นธรรมอันสงบประณีต ๖. สัพพโลเกอนภิตตสัญญา กำหนดหมายความไม่น่าเพลิดเพลินในโลก ๗. สัพพสังขารสุ อนิฏฐาน กำหนดหมายความไม่น่าปรารถนาารสังขาร ๘. อานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก”^{๓๔}

ในประเภทของโรคดังกล่าวนี้ เมื่อหากพิจารณาแล้ว จะเห็นว่ามีความสอดคล้องกับทุกขอริยสัจ จำแนกได้เป็น ดังนี้

^{๓๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๕.

^{๓๓} อง. จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๕๗/๒๑๗.

^{๓๔} อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๘.

“ความเกิด ความแก่ และความตาย จัดเป็นโรคทางกาย (กายิโก โรโค) ความเศร้าใจ ความคร่ำครวญ พิโรราพัน ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจความประจวบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รัก ความพลัดพรากจากสิ่งทีรัก ความไม่ได้สิ่งที่ตนปรารถนา จัดเป็นโรคทางจิต โดยย่ออุปาทานชั้น ๕ จัดเป็นโรคทางใจ (เจตสิโก โรโค)”^{๓๕}

พระพุทธศาสนาไม่เพียงแต่จะกล่าวถึงโรคทางกาย และโรคทางใจเท่านั้นแต่ยังได้กล่าวถึงโรคทางจิตตามทัศนะของทางการแพทย์ในยุคปัจจุบัน “โรคทางจิตตามวิถีแพทย์ปัจจุบัน เกิดขึ้นจากหลายสาเหตุซึ่งมีความแตกต่างกันไป เช่น โรคทางจิตมีสาเหตุมาจากพันธุกรรม ความผิดปกติทางโครโมโซม โครงสร้างของร่างกาย อายุ เพศ การแต่งงาน เชื้อชาติ การตั้งครรรค์ อาชีพ และภาวะทางการทำงาน ปัจจัยทางครอบครัว สังคมและวัฒนธรรม สุรา ความเจ็บป่วย ความแปรปรวนทางสมองทั่วไป การติดเชื้อ สิ่งเป็นพิษความแปรปรวนทางต่อมไร้ท่อ การขาดสิ่งที่จำเป็น การขาดออกซิเจน การขาดอาหาร การขาดวิตามิน การขาดการนอน การขาดความฝัน การขาดสิ่งเร้า การแยกจากสังคมความสำคัญระหว่างบุคคล ความเศร้าใจความขัดแย้งทางใจ”^{๓๖}

ส่วนการแบ่งประเภทของโรค “แบ่งไปตามลักษณะของคนไข้มี ๓ ประเภท คือ

๑. โรคที่ไม่อาจจะหายได้ ไม่ว่าจะทำการรักษา หรือไม่ก็ตาม
๒. โรคที่หายได้เอง ไม่ว่าจะทำการรักษาหรือไม่ก็ตาม เช่น ปวดหัวปวดท้องหรือโรคที่มีอาการเล็ก ๆ น้อยๆ
๓. โรคที่หายได้ด้วยการรักษาเท่านั้น ถ้าไม่รักษาก็ไม่หาย ได้แก่ โรคภัยไข้เจ็บส่วนใหญ่ที่ประสบกันอยู่”^{๓๗}

จากที่กล่าวมาทั้งหมดสรุปได้ว่า แนวคิดตามหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนานั้นถือว่า สุขภาวะหรือสุขภาพ หมายถึง ความสุขสมบูรณ์ของชีวิตโดยภาพรวม 2 ทาง คือ ทางร่างกาย (กายิก สุข) และทางจิตใจ (เจตสิกสุข) โดยแยกองค์ประกอบของสุขภาวะเหล่านี้ออกเป็น ๔ ด้านนี้จะต้องทำงานสอดประสานเป็นหนึ่งเดียวกันและได้รับการพัฒนาให้สามารถทำหน้าที่ของตนได้อย่างสมบูรณ์และเป็นปกติสุข พระสงฆ์ในสมัยพุทธกาลมีวิถีชีวิตตามหลักพระธรรมวินัยเป็นสำคัญ พระธรรมวินัยเป็นทั้งหลักกฎหมาย การปกครองและการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วย สำหรับปัญหาสุขภาพของพระสงฆ์ในสมัยพุทธกาลพบว่า มักจะเป็นโรคทั่วไปที่เนื่องมาจากการดำรงชีวิตอยู่ในป่าเป็นหลัก เช่น เป็นไข้ โรคหิด โรคผิวหนังโรค เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีโรคทางใจและทางปัญญาที่เกิดจากกิเลสอันได้แก่ โลภะ โทสะ และโมหะ ซึ่งพระพุทธศาสนาอุบัติขึ้นเพื่อรักษาโรคทางใจและทางปัญญานี้เป็นหลัก แต่สำหรับพระสงฆ์ไทยในปัจจุบันต่างมีวิถีชีวิต พฤติกรรมสุขภาพและการดูแลสุขภาพที่แตกต่างจากพระสงฆ์ในสมัยพุทธกาลอย่างมาก สืบเนื่องมาจากปัจจัยต่าง ๆ เช่นสภาพสังคม สิ่งแวดล้อม ประเพณีและวัฒนธรรมที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้วิถีชีวิตหรือรูปแบบการดำเนินชีวิตของพระสงฆ์เปลี่ยนไปด้วยเช่น จากการพักอาศัยอยู่ในป่าเป็นหลักกลายเป็นการพักอาศัยอยู่ในวัด สำหรับ

^{๓๕} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๔๖/๑๑๗.

^{๓๖} จำลอง ดิษยวณิช, ศ.น.พ., วิปัสสนากรรมฐานและเชาว์อารมณ์, (เชียงใหม่ : โรงพิมพ์แสงศิลป์, ๒๕๔๓), หน้า ๕๒-๕๓.

^{๓๗} อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๔๖๑/๑๕๑.

ปัญหาสุขภาพของพระสงฆ์ในสังคมไทยปัจจุบัน กลับกลายมาเป็นโรคที่เกิดจากการดำเนินชีวิตที่ดี และสะดวกสบาย ที่เรียกว่า "โรควิถีชีวิต" หรือโรคที่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพ เช่น โรคเบาหวาน โรค มะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ ฯลฯ ซึ่งโรคเหล่านี้สามารถแก้ไขได้โดย การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เช่น การฉันอาหาร การออกกำลังกายที่ถูกต้องและการฝึกจิตภาวนา นอกจากนี้ในส่วนของการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ซึ่งพระสงฆ์สามารถปฏิบัติได้ในสังคม คือ ๑) สุขภาวะทางกายหรือสุขภาพกาย ได้แก่การดูแลสุขภาพความสะอาดร่างกายอย่างสม่ำเสมอ การตรวจสุขภาพอย่างน้อยปี ละครั้ง การรับประทานอาหารโดยปฏิบัติตามหลักโภชนาการ (พิจารณาอย่างรอบคอบ) และรู้จักประมาณในการบริโภค (โภชนาการมีอยู่ทุกที่) และการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอโดยการทำกิจวัตรประจำวันมีการกวาดวิหาร ลานเจดีย์ เป็นต้น ๒) สุขภาวะทางจิตใจหรือสุขภาพทางจิตประกอบด้วยวิธี คือ วิธีที่หนึ่ง การผ่อนคลายอารมณ์ (emotion focuses of coping) มีการออกกำลังกาย โดยทำกิจวัตรประจำวันของสงฆ์ การทำวัตรสวดมนต์ การเดิน จงกรม การฝึกสมาธิ การแผ่เมตตา การพักผ่อนและการนอนหลับให้พอเพียง เป็นต้น

๒.๒ แนวทางการรักษาสุขภาวะทางกายและทางจิตในพระพุทธศาสนา

การรักษาสุขภาพทางกาย และทางจิตในพระพุทธศาสนาที่ปรากฏในพระไตรปิฎกนั้นพระพุทธองค์ได้ทรงเล็งเห็นความสำคัญเกี่ยวกับสุขภาพของภิกษุที่เป็นกำลังหลักในการเผยแผ่ทางพระพุทธศาสนาโดยเฉพาะสุขภาพทางกาย และทางจิตไม่ปกติก็ไม่สามารถที่จะเข้าถึงปัญญาได้ ดังนั้นพระองค์จึงทรงวางหลักเกี่ยวกับการบริหารกาย และจิตใจหลายแนวทางแต่ผู้ศึกษาได้เลือกมาเพียง ๒ ประการเท่านั้น คือ

๒.๒.๑ การรักษาสุขภาวะทางกายและจิต

มนุษย์เรามีส่วนประกอบที่สำคัญอยู่ ๒ ประการ คือ กายกับจิต การทำความเข้าใจถึงความต้องการทางกาย และจิตนั้นก็เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งในความจริงที่ปรากฏในตัวมนุษย์ ในการศึกษาเรื่องสุขภาพกาย และจิต ตามแนวทางพระพุทธศาสนามีหลายวิธีแต่ผู้ศึกษานำมาเฉพาะหัวข้อที่สำคัญเท่านั้น กล่าวคือ เกี่ยวกับธรรมโอสธ สมาธิบำบัด และ สัจจกิริยา มีรายละเอียด ดังนี้

หมวดธรรมหมวดหนึ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้นำไปปฏิบัติ เพื่อใช้สำหรับป้องกันการเกิดโรคทางใจนั้น เรียกชื่อว่า “สัปปายะ ๗”^{๓๘} มีดังนี้

- ๑) อาวาสสัปปายะ คือ อยู่ในที่ซึ่งเหมาะสม เช่น ไม่พลุกพล่านจอแจ
- ๒) โภจรสัปปายะ คือ มีอาหารที่เหมาะสม เช่น มีชุมชนที่มีอาหารบริบูรณ์อยู่ไม่ใกล้หรือไกลเกินไป
- ๓) ภัตตสัปปายะ คือ บุคคลที่เหมาะสม เช่น พุฒแต่พอประมาณ
- ๔) บุคคลสัปปายะ คือ บุคคลที่เหมาะสม เช่น มีท่านที่ทรงคุณธรรมมีภูมิปัญญาเป็นที่ปรึกษาเหมาะสม

^{๓๘} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพ มหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๒๔๓ – ๒๔๔.

๕) โภชนะสัปปายะ คือ อาหารที่เหมาะสม เช่น เกื้อกูลต่อสุขภาพ

๖) อุตุสัปปายะ คือ ดินฟ้าอากาศธรรมชาติแวดล้อมที่เหมาะสม เช่น ไม่หนาวเกินไป ไม่ร้อนเกินไป

๗) อิริยาปถสัปปายะ คือ อิริยาปถที่เหมาะสม เช่น มีการเคลื่อนไหวที่พอดี

การได้ปฏิบัติตามหลักธรรมทั้ง ๗ ประการดังกล่าวนี้แล้ว จะสามารถช่วยป้องกันการเกิดโรคทางใจได้ กล่าวคือการที่บุคคลใดได้มีความเป็นอยู่ต่างๆ ในสิ่งที่เป็นประโยชน์และเกื้อกูลต่อชีวิต ดังกล่าวข้างต้นทั้ง ๗ ประการที่กล่าวนี้ ย่อมจะทำให้บุคคลผู้นั้นได้ห่างไกลจากความวิตกกังวลในเรื่องความเป็นอยู่ต่างๆ ได้อย่างดียิ่ง เมื่อจิตใจไม่เกิดความวิตกกังวลในเรื่องใดๆ แล้ว ย่อมส่งผลให้มีสุขภาพจิตที่ดีติดตามมาด้วย ดังนั้นหลักธรรมที่ว่าด้วย “สัปปายะ ๗” จึงนับว่าเป็นธรรมโอสธที่สำคัญยิ่งที่จะสามารถช่วยป้องกันโรคทางใจได้วิธีหนึ่ง ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสแสดงไว้ให้แล้ว

หลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้นำไปถือปฏิบัติ เพื่อใช้สำหรับรักษาโรค “โลภะ โทสะ โมหะ” มีดังนี้

๑. โรคโลภะ ดังที่กล่าวในตอนต้นแล้วว่า ความโลภเมื่อเกิดขึ้นในใจของผู้ใดแล้ว ย่อมทำให้ผู้นั้นเกิดความทะยานอยากไม่รู้จักพอ ดังนั้นพระพุทธเจ้าจึงทรงประทานธรรมโอสธ สำหรับเป็นเครื่องบรรเทาโรคความโลภไว้ให้ ซึ่งมีอยู่หลายประการเช่น ทรงสอนให้เป็นผู้รู้จักพอ รู้จักการถือสันโดษ และสอนให้รู้จักการให้ทาน เป็นต้น

๒. โรคโทสะ ดังที่กล่าวในตอนต้นแล้วว่า ความโกรธเมื่อเกิดขึ้นในใจของผู้ใดแล้ว ย่อมเปรียบเสมือนยิ่งกว่าไฟธรรมดาที่ได้เข้าทำลาย และแผดเผาจิตใจให้ได้รับแต่ความกลัดกลุ้มร้อน ร้อน กระวนกระวายใจ ไม่ได้มีความสุข ดังนั้นพระพุทธเจ้าจึงทรงประทานธรรมโอสธสำหรับเป็นเครื่องบรรเทาโรคความโกรธไว้ให้ ซึ่งมีอยู่หลายประการเช่น ทรงสอนให้เป็นผู้ที่มีความเมตตา กรุณา มุทิตา และรู้จักการให้อภัย เป็นต้น

๓. โรคโมหะ ดังที่กล่าวแล้วว่า ความหลงเมื่อเกิดขึ้นในใจของผู้ใดแล้วย่อมทำให้จิตใจผู้นั้นมีความคิดผิด เห็นผิด เป็นเหตุให้มีการกระทำผิดตามไป ซึ่งเป็นเหตุทำให้เกิดการต่างๆ ไม่สำเร็จลุล่วงไปได้เท่าที่ควร หรือไม่สำเร็จเลย ดังนั้นพระพุทธเจ้าจึงทรงประทานธรรมโอสธสำหรับเป็นเครื่องบรรเทาโรค ความหลงไว้ให้หลายประการ เช่นทรงสอนให้เป็นผู้รู้จักการศึกษา (สุตะ) การเจริญสติสัมปชัญญะ และการหมั่นเจริญภาวนา

สมาธิ นับว่าเป็นองค์ธรรมที่สำคัญยิ่งข้อหนึ่ง ที่พระพุทธเจ้าทรงจัดรวมไว้ในหมวดธรรมใหญ่ๆ ได้แก่ โพชฌงค์ ๗ และอริยมรรคมีองค์ ๘ ตามที่กล่าวมาแล้วข้างต้นโดยถือว่าสมาธินี้เป็นบทบาทที่สำคัญในการเจริญปัญญาเพื่อนำ ไปสู่การตรัสรู้ได้นอกจากนี้ยังพบว่า พระพุทธเจ้าทรงนำเอาสมาธินี้มาใช้ประโยชน์ในทางการบำบัดและรักษาโรคอีกด้วย ดังในครั้งที่พระพุทธเจ้าทรงพระประชวรอย่างหนัก พระองค์ทรงใช้ อธิวาสนขันติ คือ ความอดทน อดกลั้น ต่อทุกขเวทนาทรงใช้สมาธิด้วยวิธีการเข้าสู่ “เจโตสมาธิ”^{๓๔} เพื่อใช้ระงับ ดับเวทนา และอาการพระประชวรหนักครั้งนี้ให้ระงับ

^{๓๔} พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), **ทาน ศีล สมาธิ**, (กรุงเทพมหานคร : รุ่งแสงทิพย์, ๒๕๔๘), หน้า ๑๒๒-๑๒๓.

ดับหายไปได้ตั้งพุทธพจน์ที่ตรัสว่า “ร่างกายของตถาคตยังสบายขึ้น ก็เพราะในเวลาเวลาที่ตถาคตเข้าเจโตสมาธิอันไม่มีนิमितเพราะไม่ใส่ใจนิमितทุกอย่าง เพราะดับเวทนาบางอย่างได้เท่านั้น”^{๔๐}

การทำสมาธิ นอกจากจะสามารถนำมาใช้ประโยชน์ในแง่ของการรักษาโรคได้โดยตรง ดังที่พระพุทธเจ้าทรงใช้ได้ผลดังกล่าวมาแล้วนั้น การทำสมาธิยังสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการแก้ปัญหาด้านการดูแลสุขภาพพออนามัยในแง่อื่นๆ ในอีกหลายประการ แม้ว่าในพระไตรปิฎก จะไม่ได้กล่าวถึงในรายละเอียดประโยชน์ของสมาธิไว้โดยตรงก็ตาม แต่ผลของสมาธิก็สามารถนำมาใช้ประโยชน์ในด้านต่างๆ ได้อีกหลายประการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านการดูแลสุขภาพพออนามัย พบว่ามีนักวิจัยจากสถาบันการศึกษาต่างๆ ได้นำเอาหลักการสมาธิไปทำการทดลองฝึกทำสมาธิตามแบบต่างๆ ในภาคสนาม เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในการบำบัดรักษาโรคต่างๆ อาทิ เช่น

“การนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ในการทดลองภาวะความแปรปรวนทางอารมณ์ในสตรีวัยทอง พบว่า สามารถลดความแปรปรวนทางด้านร่างกาย และจิตใจของสตรีวัยทองได้”^{๔๑}

“การฝึกสมาธิแบบ อาโลกสิณ ต่อการลดความวิตกกังวล และซึมเศร้าในผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูกที่ได้รับรังสี พบว่า ช่วยทำให้ผู้ป่วยนั้นลดความวิตกกังวลและซึมเศร้ามลงไปได้”^{๔๒}

“การทำสมาธิแบบอานาปานสติในการลดความเครียดและความดันโลหิต ในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ สามารถลดความเครียดและความดันโลหิตได้”^{๔๓}

ท่านอาจารย์พุทธทาสภิกขุ ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการทำสมาธิ ตามแบบอานาปานสติ (การกำหนดลมหายใจเข้า – ออกอย่างละเอียดประณีตและยาวๆ) ไว้ว่าสามารถนำมาใช้ประโยชน์ในด้านการดูแลสุขภาพพออนามัยได้หลายประการ เช่น

๑. ช่วยให้การพักผ่อนได้ผลดีเต็มที่ คือการทำสมาธิเพียงแค่ ๑ ชั่วโมงจะช่วยให้ได้รับการพักผ่อนได้ดีกว่าการนอนหลับนานถึง ๕ ชั่วโมง

๒. ช่วยในการขับไล่ความร้อนภายในร่างกายที่เกิดจากความร้อนของอากาศภายนอก และขับไล่ความร้อนภายในร่างกายที่เกิดจากพิษไข้ให้ลดลงได้

^{๔๐} อกุฏ ทสก. (ไทย) ๑๙/๓๗๕/๒๒๓ – ๒๒๕.

^{๔๑} พระสมภาร วรวิรัตน์, “การนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ในการทดลองภาวะความแปรปรวนทางอารมณ์ในสตรีวัยทอง”, *วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล), ๒๕๔๓.

^{๔๒} สมทรง เพ็งสุวรรณ, “ผลของการฝึกสมาธิต่อการลดความวิตกกังวลและความซึมเศร้าในผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูกที่ได้รับรังสี”, *วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล), ๒๕๓๘.

^{๔๓} สุนันทา กระจ่างแดน, “ผลของการทำสมาธิชนิดอานาปานสติแบบผ่อนคลายเป็นการลดความเครียดและความดันโลหิตสูงไม่ทราบสาเหตุ”, *วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล), ๒๕๔๐.

๓. ช่วยในการบรรเทาหรือประทุงการไหลของโลหิตที่เกิดจากบาดแผลต่างๆทั้งแผลฉกรรจ์และไม่ฉกรรจ์ ให้เลือดไหลออกช้าและออกน้อยโดยไม่ต้องใช้ส่วนอื่นประกอบเป็นต้น^{๔๔}

ตามความหมายของคำว่า “สมาธิ” หมายถึง การกำหนดจิตให้แน่วแนอยู่ในสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยเฉพาะ ซึ่งเป็นหลักการเพื่อทำจิตใจให้เกิดความสงบ แน่วแน่วเป็นหนึ่งเดียว ไม่ให้จิตฟุ้งซ่านนั้น จากความหมายและหลักการในการทำสมาธิตั้งกล่าวนี้ เมื่อทำจิตให้เกิดเป็นสมาธิจนจิตรวมเป็นหนึ่งได้ในระดับหนึ่งได้แล้ว ในทางพระพุทธศาสนากล่าวว่าจะมีผลทำให้จิตใจได้รับความสงบ ประณีตบริสุทธิ์ มีความตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว ควรแก่การงานทุกชนิด ซึ่งนับว่าเป็นลักษณะของสุขภาพจิตที่ดีนั่นเอง เมื่อสุขภาพจิตดีคือ จิตไม่เครียด จิตไม่มีความวิตกกังวลใดๆ แล้ว ย่อมส่งผลต่อเนื่องไปสู่กาย ให้ได้รับความสงบระงับตามไปด้วย เพราะกายกับใจมีความสัมพันธ์ที่ต่างอิงอาศัยเป็นปัจจัยเกื้อหนุนซึ่งกันและกันอยู่อย่างต่อเนื่อง ดังนั้นเมื่อใจมีความสงบระงับ กายซึ่งเนื่องกับใจก็จะได้รับความสงบระงับลงตามไปด้วย กายที่สงบย่อมส่งผลทำให้ระบบอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกายค่อยๆ ปรับสภาพสมดุล เช่น มีการหลั่งของฮอร์โมนที่ดี ๆ ออกมา การทำงานของระบบประสาทต่างๆ กล้ามเนื้อเส้นเอ็น ตลอดจนการไหลเวียนของโลหิตก็จะดีตามไปด้วย เป็นต้น จนกระทั่งสภาพต่าง ๆ ภายในร่างกายสามารถเข้าสู่ภาวะความเป็นปกติดังเดิมได้ตั้งนั้นโรคร้ายต่างๆ ที่มีอยู่จึงค่อยๆ หายไปโดยอัตโนมัติและสุขภาพกายที่ดีก็ย่อมจะเกิดขึ้นตามมาด้วย

ตามที่พระพุทธเจ้าทรงนำเอาสมาธิมาใช้ในการรักษาโรคของพระองค์ให้หายได้นั้นจะเห็นได้ว่าพระองค์ทรงใช้หลักการของการเจริญสมาธิข้อหนึ่งที่ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการเจริญสมาธิภาวนาในพระพุทธศาสนาไว้ว่า สมาธิภาวนาที่เป็นไปเพื่อ “ทิวธรรมสุขวิหาร” คือ การอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน ด้วยการเข้าสมาธิซึ่งเป็นการพักผ่อนจิต หรือหาความสุขยามว่าง หรือเมื่อสภาพร่างกายเกิดความเหน็ดเหนื่อยหรือไม่สบาย ก็จะใช้วิธีการเข้าสู่สมาธิตั้งที่พระพุทธเจ้าทรงใช้วิธีการเข้าสู่เจโตสมาธิที่เรียกว่า “นิโรธ สมาบัติ” ซึ่งเป็นสมาธิในขั้นสูง (อัปปนาสมาธิ) เมื่อเข้าสมาธิถึงขั้นนี้จะไม่เกิดนิमितใดๆดังจะได้ยินข่าวอยู่บ่อยๆ ว่ามีพระเถระไทยหลายรูปที่เชี่ยวชาญในการเจริญสมาธิจนได้ อัปปนาสมาธิ เมื่อท่านเจ็บป่วยต้องทำการผ่าตัดโดยไม่ต้องให้แพทย์ฉีดยาชา เป็นต้น

ดังนั้นผู้ที่มีความสนใจวิธีการในการทำสมาธิเพื่อจะนำไปใช้ในการดูแลสุขภาพอนามัยและรักษาโรคต่าง ๆ ให้หายได้ตั้งที่กล่าวมาแล้วนี้ สามารถทำการฝึกปฏิบัติสมาธิได้ด้วยตนเองให้ยิ่งๆ ขึ้นไปจนกว่าจะได้รับผลของสมาธิและสามารถนำเอาผลของสมาธิไปใช้ประโยชน์ในด้านต่างๆ ได้

หลักสัจจกิริยา เป็นหลักธรรมอีกอย่างหนึ่งที่แสดงให้เห็นว่าการรักษาสุขภาพทางกายและจิตจะได้ผลจะต้องรักษาให้ถูกต้อง กล่าวคือ ต้องเข้าใจธรรมชาติหรือเข้าถึงความจริงของร่างกายและจิตใจว่าเป็นอย่างไร กายประกอบด้วยอะไรบ้าง ส่วนจิตมีลักษณะการเกิดดับเป็นอย่างไร หมายถึงการทำให้แจ้งในรูปนาม ดังความตอนหนึ่งที่พระพุทธเจ้าประทานให้กำลังใจแก่ผู้ป่วยหนัก ความว่า

สมัยหนึ่งพระพุทธเจ้าประทับอยู่ที่ภูฏาคารศาลาป่ามหาวันใกล้เมืองเวสาลี เย็นวันหนึ่งพระองค์เสด็จเข้าไปในศาลาภิกษุใช้ทรงเห็นภิกษุรูปหนึ่งอ่อนเพลีย เป็นไข้ แล้วตรัสเรียกภิกษุทั้งหลาย

^{๔๔} พุทธศาสนิก, การใช้อานาปานสติให้เป็นประโยชน์ในบ้านเรือน, (สุราษฎร์ธานี : มิตรนราการพิมพ์, ๒๕๔๐), หน้า ๑๒๒-๑๒๓.

มาตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๕ ประการ ย่อมไม่ละภิกษุบางรูปที่ทุพพลเสียเป็นไข้ เธอ นั้นพึงหวังผลนี้ คือ จักทำให้แจ้งซึ่งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ อันหาอาสวะมิได้ เพราะอาสวะทั้งหลายสิ้นไปด้วยปัญญา อันยิ่งเองในปัจจุบันเข้าถึงอยู่ต่อกาลไม่นานเลย ธรรม ๕ ประการเป็นไฉน คือภิกษุในธรรมวินัยนี้ย่อมพิจารณาเห็นกายว่าเป็นของไม่งาม มีความสำคัญว่าอาหารเป็นของปฏิกูลมีความสำคัญว่าโลกทั้งปวงไม่น่ายินดี พิจารณาเห็นสังขารทั้งปวงไม่เที่ยงมีการพิจารณาความตายเกิดขึ้นภายใน”^{๔๕}

“พระธรรมบทนี้ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงให้ภิกษุไซฟัง เป็นเรื่องของการกำหนดอายตนะภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และ ธรรมารมณ์ อันเป็นเหตุแห่งผัสสะ อันนำไปสู่เวทนาด้วยความไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตาเมื่อจุดเริ่มต้นตกอยู่ในกระแสเปลี่ยน แปลงไหลเรื่อยไม่หยุดเช่นนี้กระบวนการที่จะเกิดต่อมาก็ล้วนตกอยู่ในกระแสความเปลี่ยนแปลงไม่หยุด ความจริงก็จะปรากฏชัดว่า เมื่อสรรพสิ่งเป็นเพียงปรากฏการณ์ที่ผ่านมาแล้วผ่านไป จึงไม่ควรเลยที่จะไปยึดถือครอบครอง ด้วยอำนาจของความเห็นแจ้งอย่างสมบูรณ์ จิตก็ปล่อยวางไม่ยึดถือ เมื่อจิตปล่อยวางได้ก็ถึงความสงบว่างเย็นโรคจิตทั้งหลายก็สิ้นสุด เหลือแต่โรคกายก็ดำเนินการรักษาหรือเผชิญหน้าอย่างมีสติและเข้มแข็ง จะอยู่หรือไม่ ก็แล้วแต่เหตุปัจจัยทางกายที่จะปรุงแต่งให้เป็นไปตามโดยอยู่เหนือการบังคับบัญชาการใดๆ”^{๔๖}

สรุปได้ว่าการรักษาสุขภาพทางกายและทางจิตใจในพระไตรปิฎกใช้ธรรมโอสธ คือ ธรรมะหรือหลักธรรมคำสอน เพื่อให้รู้วิธีการบริโภค รู้จักประมาณการบริโภคการออกกำลังกายมีสติกำกับตลอดเวลา

๒.๒.๒ การรักษาสุขภาพด้วยการประยุกต์

การรักษาสุขภาพโดยที่กล่าวมานอกจากจะมีวิธีการรักษาตามหลักธรรมคำสอนที่กล่าวมาแล้ว ยังมีวิธีการรักษาอีกอย่างที่เราเรียกว่าการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อให้เกิดความเกื้อกูลต่อความสมบูรณ์ของสุขภาพ ในการศึกษาครั้งนี้ก็นำมาเพียง ๒ วิธี คือ แบบสัปปายะวิธี และแบบการให้ประพัตติพรหมจรรย์ ดังต่อไปนี้

๑. แบบสัปปายะวิธี

คำว่า สัปปายะวิธี คือ วิธีการสบาย หรือ สุขสบายการที่จะทำให้เกิดความสุขสบายได้นั้นก็มีหลายวิธี แต่ที่พระพุทธองค์ทรงตรัสสอนไว้ว่าความสบายของมนุษย์หรือของภิกษุจะเกิดขึ้นได้จากการประพัตติธรรมที่เป็นอุปการะ ดังความว่า

“ภิกษุทั้งหลายธรรม ๕ ประการนี้ เป็นเหตุให้อายุยืน
คือ บุคคลผู้ทำความสบายแก่ตนเอง ๑ รู้จักประมาณใน

^{๔๕} อัง ปญจก. (ไทย) ๑๔/๑๒๐/๑๔๔.

^{๔๖} พระมหาจรรยา สุทธิญาณ, พระพุทธศาสนากับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย , ๒๕๕๔), หน้า ๔๗ – ๔๘.

สิ่งที่สบาย ๑ บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย ๑ เป็นผู้เที่ยวในกาล

สมควร ๑ เป็นผู้ประพฤติเพียงดังพรหม ๑”^{๔๗}

สรุป การรักษาสุขภาพตามวิธีที่สบายทั้งทางกาย และทางจิตใจอันเนื่องมาจากประพฤติธรรม เพื่อให้เกิดความเข้าใจของธรรมชาติของกายและใจที่เปลี่ยนแปลงไปตามสภาพการรักษาสุขภาพด้วยวิธีปฏิบัติธรรม ให้เป็นไปตามกระบวนการทั้งทางร่างกาย และทางจิต

๒. แบบการให้ประพฤติพรหมจรรย์

การประพฤติพรหมจรรย์เป็นวิธีหนึ่งที่จะฝึกฝนเพื่อให้เกิดความผาสุกทางกายและจิตใจได้ เนื่องจากการประพฤติพรหมจรรย์มีข้อจำกัดในหลาย ๆ ด้าน กล่าวคือ

- ๑) อย่าพึงไว้ผมยาว
- ๒) อย่าพึงไว้หนวดยาว
- ๓) อย่าพึงไว้เล็บยาว
- ๔) อย่าพึงไว้ขนจมูกยาว
- ๕) อย่าพื้งนำออกซึ่งผลในที่แคบ
- ๖) อย่าพื้งผัดหน้า
- ๗) อย่าพื้งแต่งเครื่องประดับต่าง ๆ
- ๘) อย่าพื้งส่องดูเงาหน้า
- ๙) อย่าพื้งเปลือยกายในที่และในเวลาไม่พื้งควร
- ๑๐) อย่าพื้งนุ่งห่มอย่างคฤหัสถ์
- ๑๑) เมื่อถ่ายอุจจาระแล้ว ถ้ามีน้ำต้องใช้น้ำชำระ
- ๑๒) อย่าพื้งทำสัตถุกรรม และวัตถุกรรมในที่แคบ
- ๑๓) ภิกษุต้องใช้ไม้ชำระฟัน
- ๑๔) น้ำดื่มต้องกรองก่อน”^{๔๘}

จากการรักษาสุขภาพด้วยการประยุกต์ใช้แบบการให้ประพฤติพรหมจรรย์ จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญของการมีสุขภาพดีไว้มากเช่นกันดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสถึง “ความสำคัญของการมีสุขภาพร่างกายดี มีโรคภัยเบียดเบียนน้อยว่าเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมแก่การบำเพ็ญเพียรอย่างยิ่ง”^{๔๙}

นอกจากนี้ การนอน คือ การรักษาสุขภาพทางกายแลทางจิตที่ได้ทำงานหนักและถือว่าอยู่ในอริยาบถยืน เดิน นั่ง และนอน แต่การเจริญทางจิตเราจะนิยมใช้เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ดังนั้น การประพฤติพรหมจรรย์จึงเป็นวิธีหนึ่งในทางพระพุทธศาสนาที่ใช้วิธีการรักษาสุขภาพด้วยการประยุกต์ คือ ให้ประพฤติพรหมจรรย์อันเป็นการรักษาสุขภาพทั้งทางกายและทางจิต

^{๔๗} อง.ปญจก. (ไทย) ๑๔/๑๒๕/๒๐๕.

^{๔๘} วิ.ม. (ไทย) ๔/๒๐/๔-๘.

^{๔๙} อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๓-๕๔/๙๒-๙๓.

สรุปได้ว่า การรักษาสุขภาพด้วยการประยุกต์หลายวิธีที่มีการนำรูปแบบต่างๆ มาใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ได้แก่ สัปปายะวิธี คือ ทำความสบายด้วยรู้จักประมาณทำความสบายให้แก่ตนเองบริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย ประพฤติถูกต้อง ส่วนการประพฤติพรหมจรรย์ ก็เพื่อให้เกิดความผาสุกทั้งทางกายและจิตใจมีการเดิน ยืน นั่ง นอน และเจริญภาวนา

๒.๓ การรักษาสุขภาพด้วยเภสัชที่ได้รับพุทธอนุญาต

การรักษาสุขภาพในสมัยพุทธกาล นั้นมีมาก แต่ผู้วิจัยได้นำมาศึกษาในวิทยานิพนธ์นี้ เฉพาะประเด็นที่เกี่ยวกับตัวเภสัชหรือตัวที่เป็นยากับส่วนที่เกี่ยวข้องกับการรักษาและหลักการรับประทาน ดังประเด็นต่อไปนี้

๑) เภสัช ๕ ประเภท

การรักษาสุขภาพในสมัยพุทธกาล เป็นวิธีการที่ชาวอินเดียยุคนั้นปฏิบัติกันอยู่เป็นปกติ โดยเฉพาะเกี่ยวกับเภสัช พระพุทธองค์ทรงอนุญาตให้ภิกษุรักษาด้านเภสัชต่างๆ ดังปรากฏในเภสัชข-
ชั้นธะ ที่ทรงอนุญาตเภสัช ๕ ในกาล และในเวลาวิกาลเพื่อแก้โรคผอมเหลือง ดังความว่า

“ในฤตสูตร ภิกษุสงฆ์เป็นโรคผอมเหลือง (โรคดีซ่าน) กันมาก พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงทรงอนุญาตให้ประเคนฉันเภสัช ๕ ได้ และเพื่อความสะดวกแก่ภิกษุใช้ จึงทรงอนุญาตให้ฉันได้ทั้งในกาลและในเวลาวิกาล

คำว่า ในกาล หมายถึงเอาเวลาตั้งแต่รุ่งอรุณไปจนถึงเที่ยงวันคำว่า ในเวลาวิกาล หมายถึงเอาเวลาเที่ยงวันล่วงไปถึงรุ่งอรุณ”^{๕๐}

พระผู้มีพระภาคเจ้าอนุญาตให้ภิกษุสงฆ์ฉันเภสัช ๕ ได้ทุกเวลา ทั้งนี้ต้องอยู่ในระยะเวลา ๗ วัน หลังจากรับประเคนตามข้อกำหนดว่าด้วยเภสัช คำว่า “เภสัช ๕ ได้แก่เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย”^{๕๑} นอกจากนี้ยังได้กล่าวไว้ว่า “ก็เภสัชใดควรลิ้มสำหรับภิกษุผู้เป็นไข้ คือ เนยใส เนยข้นน้ำมันน้ำผึ้ง น้ำอ้อย ภิกษุรับประเคนเภสัชนั้นแล้วเก็บไว้ฉันได้ ๗ วันเป็นอย่างมาก ให้เกินกำหนดนั้นไป ต้องอาบัตินิสสัคคียปาจิตติยะ”^{๕๒}

จากข้อความข้างต้นสะท้อนให้เห็นว่า เภสัช ๕ ดังที่กล่าวมานั้นทั้ง เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง และน้ำอ้อย เป็นเภสัชสำหรับบำรุงสุขภาพซึ่งการอนุญาตก็ต้องเป็นไปตามขอบของวินัยกำหนด กล่าวคือ ไม่ควรเก็บไว้ ๗ วัน ถ้าเกิน ๗ วัน ควรรับประทานก่อนเหตุที่เป็นเช่นนี้อาจสืบเนื่องว่าสิ่งที่กล่าวมาถ้าเกิน ๗ วัน เภสัชเหล่านั้นอาจเน่าเสียก็ได้จึงควรให้ผู้มาตรวจสอบดู อีกนัยหนึ่งเภสัช ๕ ชนิดที่กล่าวมาจะมีคุณสมบัติในการบำรุงร่างกายให้สดชื่น

^{๕๐} วิ.มทา. (ไทย) ๒/๒๔๙/๔๐๔.

^{๕๑} วิ.มทา. (ไทย) ๕/๑๘๖/๒๒.

^{๕๒} วิ.มทา. (ไทย) ๒/๖๒๒/๑๔๓.

สรุปได้อีกครั้งว่า เกสซ์ ๕ ประเภทได้แก่ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้งและน้ำอ้อย ที่พระพุทธรองค์ทรงอนุญาตให้ภิกษุใช้สำหรับรักษาสุขภาพ โดยเกสซ์ดังกล่าวต้องเป็นไปในกาลและในเวลาวิกาล แก้วโรคผอมเหลืองหรือโรคศิษาน

๒) สมุนไพรที่ใช้รักษาโรค

การอนุญาตให้ใช้สมุนไพรในการรักษาโรคทรงอนุญาตเครื่องยามีรากใบ เป็นต้น ซึ่งเมื่อแยกส่วนต่างๆ ของสมุนไพรแล้วสามารถแยกทั้งรากใบ ผล ลำต้น และน้ำฝาด การใช้รากไม้ที่เป็นยาสืบเนื่องมาจากสมัยนั้น ภิกษุทั้งหลายเป็นผู้เป็นไข้ต้องการรากไม้ที่เป็นยา ดังความว่า ภิกษุทั้งหลายนำเรื่องไปกราบทูลพระผู้มีพระภาคให้ทรงทราบเกี่ยวกับรากไม้ที่เป็นยา พระผู้มีพระภาครับสั่งว่า

“ภิกษุทั้งหลายเราอนุญาตรากไม้ที่เป็นยา คือ ขมิ้น ขิงสด ว่านน้ำ ว่านเปราะ อดุพิต ข่า แก้วหุ้ม หรือรากไม้ที่เป็นยาชนิดอื่นที่มีอยู่ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของฉั่น รับประทานแล้วเก็บไว้ได้จนตลอดชีพ”^{๕๓}

จากที่กล่าวมาแสดงให้เห็นว่าสมุนไพรที่ใช้ในสมัยพุทธกาลมีทั้งราก น้ำฝาดใบไม้ผลไม้ยางไม้ที่ใช้เป็นในการรักษาโรคในยุคนั้น และเป็นสมุนไพรที่พระพุทธรองค์ทรงอนุญาต

๓) ชนิดของเกสซ์

ภิกษุอาพาธเป็นโรคแตกต่างกันไป เพื่อให้ภิกษุสงฆ์มีเครื่องยาไว้บรรเทาโรคที่รุมเร้า “พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงทรงอนุญาตเครื่องยาต่างๆ คือ

(๑) มันเหลว คือ มันเหลวหมี มันเหลวปลา มันเหลวปลาฉลาม มันเหลวหมู มันเหลวลาที่รับประทานในกาลเจริญในกาล กรองในกาล โดยให้บริโภคน้ำมัน ทรงแนุญาตให้ฉั่นแก้ไข้

(๒) รากไม้ชนิดต่างๆ คือ ขมิ้น ขิงสด ว่านน้ำ ว่านเปราะ อดุพิต ข่า แผลก แก้วหุ้ม หรือรากไม้ที่เป็นยาชนิดอื่น ๆ ทรงแนุญาตให้ฉั่นแก้ไข้

(๓) น้ำฝาดต่าง ๆ คือ น้ำฝาดสะเดา น้ำฝาดโมกมัน น้ำฝาดขี้กา น้ำฝาดบอระเพ็ด น้ำฝาดกระถินพิมาน หรือน้ำฝาดที่เป็นยาชนิดอื่น ๆ ทรงแนุญาตให้ฉั่นแก้ไข้

(๔) ใบไม้ชนิดต่าง ๆ คือ ใบสะเดา ใบโมกมัน ใบขี้กา ใบแมงลัก ใบฝ้าย หรือใบไม้ที่เป็นยาชนิดอื่น ทรงแนุญาตให้ฉั่นแก้ไข้

(๕) ผลไม้ชนิดต่างๆ คือ ลูกพลับ มะขามป้อม ฝรั่ง สมอไทย สมอพิเภก มะขามป้อม ผลโกศ หรือผลไม้ที่เป็นยาชนิดอื่น ทรงแนุญาตให้ฉั่นแก้ไข้

(๖) ยางไม้ชนิดต่าง ๆ คือ หิงคุ ยางเคียวจากหิงคุ ยางเคียวจากเปลือกองคูลจากยอดต้นตะเคียน ยางจากใบต้นตะเคียน ยางจากก้านต้นตะเคียน หรือยางที่เป็นยาชนิดอื่นๆ ทรงแนุญาตให้ฉั่นแก้ไข้

^{๕๓} วิ.มหา. (ไทย) ๒/๑๖๑/๔๖-๔๘.

(๗) เกลือชนิดต่างๆ คือ เกลือสมุทร เกลือดำ เกลือสินเธาว์ เกลือดินโป่ง หรือเกลือที่เป็นยาชนิดอื่นๆ ทรงอนุญาตให้ฉันทแก้ไข

(๘) ยาผงชนิดต่างๆ ทรงอนุญาตให้ใช้เป็นยาแก้ฝีดาษ หิด หูด ตุ่ม พุพอง

(๙) มูลโค ดินเหนียว กากน้ำย้อม ทรงอนุญาตให้ใช้ทาดับกลิ่นตัว

(๑๐) เนื้อดิบและเนื้อสด ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่ถูกผีเข้าสิงฉันทได้

(๑๑) ยาหยอดตาประกอบด้วยเครื่องปรุงหลายอย่าง หรดาลกลีบทอง เขม่าไฟทรงอนุญาตให้ทาป้ายตาแก้โรคตา

(๑๒) ไม้จันท์ กฤษณา กะลัมปาก ใบเฉียง หัวหมู ทรงอนุญาตใช้เป็นเครื่องยาบดผสมทา

(๑๓) น้ำมัน ทรงอนุญาตให้ทาแก้โรคปวดหัว

(๑๔) ยานัตถ์ทรงอนุญาตให้ฉันทยาแก้โรคปวดศีรษะหลังจากที่ทายาแล้วไม่หาย

(๑๕) การสูดควัน ทรงอนุญาตให้ทาแก้โรคปวดศีรษะ หลังจากที่ยานัตถ์แล้วไม่หาย

(๑๖) น้ำมันหุงเจือน้ำเมามากน้อย ทรงอนุญาตให้ฉันทแก้โรคลม

(๑๗) น้ำมันหุงเจือน้ำเมามากเกินขนาด ทรงอนุญาตให้ใช้เป็นยาทา

(๑๘) น้ำแปงเมล็ดผักกาด ทรงอนุญาตให้ใช้ล้างแผลเพื่อแก้คัน

(๑๙) คูถ มูตร ถ้ำ ดิน ทรงอนุญาตให้เจือน้ำฉันทแก้พิษงู

(๒๐) คูถ ทรงอนุญาตให้เจือน้ำฉันทแก้ยาพิษ

(๒๑) น้ำละลายจากดินที่ทอดผาลไถ ทรงอนุญาตให้ฉันทแก้โรคเสนห์ยาแฝด

(๒๒) น้ำล้างดิบ ทรงอนุญาตให้ฉันทแก้โรคท้องผูก

(๒๓) น้ำสมอดองมูลโค ทรงอนุญาตให้ฉันทแก้โรคผอมเหลือง หรือ ดีซ่าน”^{๕๔}

จากกล่าวมาสะท้อนให้เห็นว่า พระพุทธรองค์ได้ทรงอนุญาต และบอกแหล่งที่มาของสมุนไพรเพื่อใช้ในการรักษาสุขภาพ เป็นพุทธรวิธีที่ทำให้เกิดความผาสุกหรือความสบายใจเกิดขึ้นในหมู่สงฆ์ จึงปรากฏเรื่องยาเภสัช ๕ ประเภท สมุนไพรที่ใช้รักษาโรคต่างๆ ที่เป็นวิธีการสอนให้ภิกษุได้รับรู้เรื่องเภสัชสมุนไพรตลอดจนแหล่งที่มาของสมุนไพรชนิดต่างๆ ที่ภิกษุสามารถหาได้ง่าย ทันเวลาเพื่อนำไปสู่ความสุขภาพดีในหมู่คณะ

๔) วิธีการรักษาเภสัช

เกี่ยวกับสมุนไพรหรือเภสัชในยุคนั้นจะมีตามธรรมชาติโดยพระพุทธรองค์ทรงอนุญาตให้นำสมุนไพรหรือสิ่งที่ในพืชที่ตามธรรมชาติเพราะพระภิกษุที่อาพาธจะมีโรคที่แตกต่างกัน ภิกษุจึงต้องหา

^{๕๔} วิมพา. (ไทย) ๒/๑๕๒/๑๙ - ๒๑.

ยาไว้เพื่อบรรเทา พระพุทธองค์จึงทรงอนุญาตเครื่องยาดังปรากฏในเภสัชชั้นธกะเกี่ยวกับเครื่องสมุนไพร ดังนี้

ภิกษุอาพาธเป็นโรคแตกต่างกันไป เพื่อให้ภิกษุสงฆ์มีเครื่องยาไว้บรรเทาโรคที่รุมเร้า พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงทรงอนุญาตเครื่องยาต่าง ๆ คือ

๑. มันเหลว คือ มันเหลวหมี มันเหลวปลา มันเหลวปลาฉลาม มันเหลวหมู มันเหลวลาที่รับประทานในกาลเจริญในกาล กรองในกาล โดยให้บริโภคน้ำมัน ทรงแนุญาตให้ฉันแก้ไข้

๒. รากไม้ชนิดต่างๆ คือ ขมิ้น ขิงสด ว่านน้ำ ว่านเปราะ อดุพิต ข่า แฝก หัวหมู หรือรากไม้ที่เป็นยาชนิดอื่น ๆ ทรงแนุญาตให้ฉันแก้ไข้

๓. น้ำฝาดต่าง ๆ คือ น้ำฝาดสะเดา น้ำฝาดโมกมัน น้ำฝาดขี้กา น้ำฝาดบอระเพ็ด น้ำฝาดกระถินพิมาน หรือน้ำฝาดที่เป็นยาชนิดอื่น ๆ ทรงแนุญาตให้ฉันแก้ไข้

๔. ใบไม้ชนิดต่าง ๆ คือ ใบสะเดา ใบโมกมัน ใบขี้กา ใบแมงลัก ใบฝ้าย หรือใบไม้ที่เป็นยาชนิดอื่น ทรงแนุญาตให้ฉันแก้ไข้

๕. ผลไม้ชนิดต่าง ๆ คือ ลูกพลับกะ ตีป्ली พริก สมอไทย สมอพิเภกมะขามป้อม ผลโกศ หรือผลไม้ที่เป็นยาชนิดอื่น ทรงแนุญาตให้ฉันแก้ไข้

๖. ยางไม้ชนิดต่าง ๆ คือ หิงคุ ยางเคี้ยวจากหิงคุ ยางเคี้ยวจากเปลือกอิงคุยางจากยอดต้นตะกะ ยางจากใบต้นตะกะ ยางจากก้านต้นตะกะ หรือยางที่เป็นยาชนิดอื่นๆทรงแนุญาตให้ฉันแก้ไข้

๗. เกลือชนิดต่าง ๆ คือ เกลือสมุทร เกลือดำ เกลือสินเธาว์ เกลือดินโป่ง หรือเกลือที่เป็นยาชนิดอื่น ๆ ทรงแนุญาตให้ฉันแก้ไข้

๘. ยามวงชนิดต่าง ๆ ทรงแนุญาตให้ใช้เป็นยาแก้ฝีดาษ หิด หูด ตุ่ม พุพอง

๙. มูลโค ดินเหนียว กากน้ำย้อม ทรงแนุญาตให้ใช้ทาดับกลิ่นตัว

๑๐. เนื้อมดและเนื้อสด ทรงแนุญาตให้ภิกษุที่ถูกผีเข้าสิงฉันได้

๑๑. ยาหยอดตาประกอบด้วยเครื่องปรุงหลายอย่าง หรดาลกลีบทอง เขม่าไฟทรงแนุญาตให้ทาป้ายตาแก้โรคตา

๑๒. ไม้จันทร์ ฤๅษณา กะลัมพัก ใบเฉียง หัวหมู ทรงแนุญาตให้ใช้เป็นเครื่องยาบดผสม

๑๓. น้ำมัน ทรงแนุญาตให้ทาแก้โรคปวดหัว

๑๔. ยานัตถุทรงแนุญาตให้ฉันัตถุยาแก้โรคปวดศีรษะหลังจากที่ทายาแล้วไม่หาย

๑๕. การสูดควัน ทรงแนุญาตให้ทำแก้โรคปวดศีรษะ หลังจากฉันัตถุยาแล้วไม่หาย

๑๖. น้ำมันหุงเจื่อน้ำเมาเล็กน้อย ทรงแนุญาตให้ฉันแก้โรคลม

๑๗. น้ำมันหุงเจื่อน้ำเมามากเกินไป ทรงแนุญาตให้ใช้เป็นยาทา

๑๘. น้ำแป้งเมล็ดผักกาด ทรงแนุญาตให้ใช้ล้างแผลเพื่อแก้คัน

๑๙. คุณ มูตร เถ้า ดิน ทรงอนุญาตให้เจื่อน้ำฉันแก้พิษงู

๒๐. คุณ ทรงอนุญาตให้เจื่อน้ำฉันแก้ยาพิษ

๒๑. น้ำละลายจากดินที่ตอดผาลไถ ทรงอนุญาตให้ฉันแก้โรคเสน่หยาแฝด

๒๒. น้ำล้างดิบ ทรงอนุญาตให้ฉันแก้โรคท้องผูก

๒๓. น้ำสมอดองมูลโค ทรงอนุญาตให้ฉันแก้โรคผอมเหลืองหรือดีซ่าน^{๕๕}

จากแหล่งที่มาของสมุนไพรรและเครื่องยาที่กล่าวมาสะท้อนให้เห็นว่า พระพุทธองค์ได้ทรงอนุญาตและบอกแหล่งที่มาของสมุนไพรรเพื่อใช้ในการรักษาสุขภาพ เป็นพุทธวิธีที่ทำให้เกิดความผาสุกหรือความสบายใจเกิดขึ้นในหมู่สงฆ์ จึงปรากฏเรื่องยาเภสัช ๕ ประเภท สมุนไพรรที่ใช้รักษาโรคต่างๆ ที่เป็นวิธีการสอนให้ภิกษุได้รับรู้เรื่องเภสัชสมุนไพรรตลอดจนแหล่งที่มาของสมุนไพรรชนิดต่าง ๆ ที่ภิกษุสามารถหาได้ง่าย ทันเวลาเพื่อนำไปสู่ความสุขกายสุขใจในหมู่คณะ

การรักษาสุขภาพนอกจากที่พระพุทธองค์จะทรงอนุญาตเรื่องเภสัช ๕ ประเภทสมุนไพรรที่ใช้รักษาโรค และแหล่งที่มาของสมุนไพรรแล้ว พระองค์ยังทรงแนะนำวิธีการเกี่ยวกับการเก็บรักษาเภสัชทั้งหลายที่ภิกษุได้แสวงหา และปรุงยาแล้วให้ปลอดภัย และให้เกิดคุณภาพตามคุณสมบัติของยาแต่ละชนิดพระองค์จึงทรงแนะนำวิธีการรักษาเภสัช ดังปรากฏความว่า

“ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้ารับสั่งให้ประชุมสงฆ์เพราะเรื่องนี้เป็นต้นเหตุ ทรงสอบถามภิกษุทั้งหลายว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทราบว่าพวกภิกษุคิดเพื่อความมักมากอย่างนั้นจริงหรือ”

ภิกษุทั้งหลายทูลรับว่า “จริง พระพุทธเจ้าข้า”

“พระพุทธเจ้าครั้นทรงดำหนิแล้วทรงแสดงธรรมิกถารับสั่งกับภิกษุทั้งหลายว่า “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุรับประเคนเภสัชที่ควรสำหรับภิกษุใช้ คือ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย แล้วเก็บไว้ ฉันได้ ๗ วัน เป็นอย่างมากให้เกินกำหนดนั้นไปพึงปรับอาบัติตามธรรม”^{๕๖}

จากที่กล่าวมาไม่ว่าจะเป็นสมุนไพรรชนิดใดก็ตามเมื่อเห็นมาแล้ว หรือปรุงแล้วถ้าเก็บไว้ก็มีเวลาจำกัดกล่าวคือไม่ควรให้เกิน ๗ วัน ถ้าเกินนั้นควรให้รับประเคนก่อน ถ้าเกินกำหนดต้องปรับอาบัติ นอกจากนี้การเก็บรักษาเภสัชต่างๆ นั้นโดยแท้จริงพระพุทธองค์ป้องกันความมักมากในการเก็บไว้เพื่อตนเอง จึงต้องการให้ภิกษุเก็บไว้พอประมาณกับความต้องการหรือเท่าที่จำเป็นเท่านั้น จึงมีบทบัญญัติเกี่ยวกับการเก็บรักษาเภสัชดังที่ปรากฏแล้วนั้น

๕) หลักในการฉันอาหารและเภสัชที่ถูกต้อง

ความเป็นอยู่ของภิกษุสงฆ์ในสมัยนั้นประสบปัญหาหลายด้าน เนื่องจากมีภิกษุเพิ่มจำนวนขึ้นเรื่อยๆ อีกประการหนึ่งในประเทศอินเดียยุคนั้นก็ประกอบกับการอดอยากข้าวปลา อาหาร เมื่อเป็นเช่นนี้ จึงเกิดปัญหาตามมากล่าวคือ ภิกษุบางพวกพากันสะสมอาหารไว้เพื่อตนเอง บางพวกไม่มีอาหารเพียงพอจึงพากันหุงหาอาหารกินกันเองจนเกิดความเดือดร้อนในหมู่คณะจึงมีบทบัญญัติ

^{๕๕} วิ.มหา. (ไทย) ๕/๑๕๒/๑๙ - ๒๑.

^{๕๖} วิ.มหา. (ไทย) ๒/๑๖๓/๖๘.

เกี่ยวกับหลักในการฉันอาหารและเภสัชที่ถูกต้องดังความปรากฏในอันโตวฏฐาทีปฎิกเขปกถา ที่ว่า ด้วยทรงห้ามหุงต้มภายใน ความว่า

ครั้งนั้น ท่านพระอานนท์ได้กราบทูลเรื่องนั้นให้พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงทราบ พระพุทธองค์ทรงดำหนิว่า “อานนท์ กำลังอย่างนี้ไม่สมควร ไม่คล้อยตาม ไม่เหมาะสม ไม่ใช่กิจของสมณะ ใช้ไม่ได้ ไม่ควรทำเลย โฉนเธอจึงชวนชวายเป็นความมักมากเช่นนั้นเล่า อาหารที่เก็บไว้ภายใน ที่หุงต้มภายใน ที่หุงต้มเอง จัดเป็นอกัปปิยะ การกระทำอย่างนี้มีได้ทำคนที่ยังไม่เลื่อมใสให้เลื่อมใส ฯลฯ”

ทรงแสดงธรรมิกถาแล้วรับสั่งกับภิกษุทั้งหลาย ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุไม่พึงฉันอาหารที่เก็บไว้ภายใน ที่หุงต้มภายใน ที่หุงต้มเอง รูปใดฉัน ต้องอาบัติทุกกฏ”^{๕๗}

ในยาคุมรุคโศภกานาซานนา ว่าด้วยทรงอนุญาตข้าวต้มและขนมหวานนอกจากนี้ยังปรากฏว่าทรงห้ามภิกษุฉันเนื้อ ๑๐ ประเภท กล่าวคือ เนื้อมนุษย์ เนื้อช้างเนื้อม้า เนื้อสุนัข เนื้องู เนื้อราชสีห์ เนื้อเสือโคร่ง เนื้อเสือเหลือง เนื้อหมี เนื้อเสือดาวสำหรับเภสัชนั้นก็มีลักษณะคล้ายคลึงกับอาหาร แต่ก็มีเภสัชบางประเภท เช่น น้ำอ้อยที่พระพุทธองค์ทรงอนุญาต ให้ถวายน้ำอ้อยยบ ดังความปรากฏในเพลลฐกัจจกานวัตถุ ความว่า

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า “เธอจงนำน้ำอ้อยยบประเคนภิกษุทั้งหลายให้ฉันจนอิ่มหนาเถิด” พราหมณ์กราบทูลรับสนองพระพุทธดำรัสแล้ว ได้นำน้ำอ้อยยบประเคนภิกษุทั้งหลายให้ฉันจนอิ่มหนา “ภิกษุบางพวกบรรจุน้ำอ้อยยบเต็มบาตรบ้างเต็มหม้อกรองน้ำแล้ว เต็มถุงย่ามบ้าง พราหมณ์เพลลฐกัจจกานะนำน้ำอ้อยยบประเคนภิกษุทั้งหลายให้ฉันจนอิ่มหนาแล้ว แต่น้ำอ้อยยบยังเหลืออยู่มากจะปฏิบัติอย่างไร พระพุทธเจ้าคะ” พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “เธอจงให้น้ำอ้อยยบแก่พวกคนกินเดนเถิด” พราหมณ์เพลลฐกัจจกานะกราบทูลรับสนองพระพุทธดำรัสแล้ว ได้ให้น้ำอ้อยยบแก่คนกินเดนแล้วกราบทูลว่า “ข้าพระองค์ได้ให้น้ำอ้อยยบแก่พวกคนกินเดนแล้ว แต่น้ำอ้อยยบยังเหลืออยู่มาก จะปฏิบัติอย่างไร พระพุทธเจ้าคะ” พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “เธอจงให้น้ำอ้อยยบแก่พวกคนกินเดนจนพอแก่ความต้องการเถิด”^{๕๘}

จากการศึกษา หลักในการฉันอาหารและเภสัชที่ถูกต้อง ทำให้เห็นประเด็นที่พระพุทธองค์ทรงอนุญาตและไม่อนุญาตซึ่งถ้าหากสิ่งใดจะเกิดความลำบากแก่ภิกษุต่อไปพระพุทธองค์จะทรงห้าม แต่ถ้าสิ่งใดจะทำให้เกิดความผาสุกแก่หมู่คณะ พระองค์ก็จะทรงอนุญาตและวางหลักในการฉันอาหารและเภสัชที่ถูกต้องตามลักษณะของอาหารและเภสัชต่างๆ โดยเฉพาะเรื่องของในยามวิกาลหรือนอกวิกาล

สรุปได้ว่า การรักษาสุขภาพด้วยเภสัชที่ได้รับพุทธอนุญาตเกี่ยวกับเภสัช ๕ ประการ คือ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย สำหรับสมุนไพรรักษาโรค และแหล่งที่มาของเภสัชได้แก่ ราก น้ำฟาด ใบไม้ ผลไม้ และยางไม้ เปลือ มูลโค ดิน ควิน คุถ เป็นวิธีการสอนให้ภิกษุได้รับรู้เรื่องเภสัชจากแหล่งต่างๆ ที่ภิกษุสามารถหาได้ง่ายและทันเวลาเพื่อนำไปสู่ความสุกกายสุขใจในหมู่คณะ ส่วนวิธี

^{๕๗} วิมพา. (ไทย) ๒/๑๖๔/๗๑.

^{๕๘} วิมพา. (ไทย) ๒/๑๗๒/๙๔.

เก็บรักษาเกสรเมื่อนำมาแล้ว ไม่ควรเก็บไว้เกิน ๗ วัน อันเป็นการป้องกันความมั่งมากของภิกษุ
ต้องการให้ภิกษุรู้ประมาณกับความต้องการเท่าที่จำเป็น สำหรับหลักการในการฉันอาหาร เกสรที่
ถูกต้องตามลักษณะของอาหาร และเกสรเฉพาะเรื่องของยามวิกาลหรือนอกวิกาล