

บทที่ ๓

การบำบัดรักษาสุขภาพในพระพุทธศาสนา

การบำบัดรักษา สุขภาพเป็นเรื่องที่จำเป็นสำหรับทุกคน เนื่องจากบุคคลที่ไม่เป็นโรคนั้นไม่มีในโลก ถ้าไม่เป็นโรคกายก็เป็นโรคใจ การบำบัดรักษาสุขภาพเป็นเรื่องที่มนุษย์ต้องกระทำอยู่ตลอดเวลา สิ่งที่จะต้องบำบัดรักษาสุขภาพก็คือการรักษาโรคเพื่อให้สุขภาพเป็นปกติ ไม่ได้รับความทุกข์จากโรคที่คอยรบกวนการดำเนินชีวิต ในบทนี้ผู้วิจัยจะศึกษาการบำบัดรักษาที่ปรากฏในพระไตรปิฎกซึ่งเป็นแนวทางการบำบัดรักษาโรคในพระพุทธศาสนาตามประเด็นดังนี้

๓.๑ การบำบัดรักษาสุขภาพในพระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับสุขภาพ ในเรื่องของความเจ็บป่วย โรคภัยต่างๆ เป็นภัยอันตรายที่สำคัญต่อชีวิตมนุษย์ และได้ย้ำเตือน อย่างประมาทในชีวิต การมีสุขภาพสมบูรณ์ที่สุด ก็คือการปลอดจากโรคทั้งปวงอย่างสิ้นเชิง ได้แก่ พระนิพพาน โรคต่างๆ เป็นปัญหาของชีวิต เป็นความทุกข์ ถือว่า เป็นคำสอนข้อแรกในอริยสัจ ๔ อันเป็นสิ่งที่มนุษย์ต้องเรียนรู้ทำความเข้าใจถึงแท้เพื่อที่จะได้หาสาเหตุและกำจัดให้หมดไปตามแนวทางที่วางไว้ดีแล้ว เพื่อให้บรรลุถึงภาวะที่ปลอดภัยจากโรคทั้งปวง พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับโรคทางใจมากกว่าโรคทางกาย ทำให้หลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนา มุ่งเน้นไปที่การสร้างภูมิคุ้มกัน สร้างความเข้มแข็งให้กับสุขภาพใจ ไม่ให้เกิดโรคทางใจ หากเกิดแล้ว ก็ให้ความสำคัญในการเยียวยารักษา คือขอจัดให้หมดไป สำหรับวิธีการดูแลรักษาสุขภาพกายนั้น ในพระพุทธศาสนาเห็นว่า ร่างกายและจิตใจเป็นสิ่งที่ต้องอยู่ร่วมกันเป็นหนึ่งเดียว ต้องเกื้อกูลกัน จึงจะสามารถไปสู่เป้าหมายสูงสุดของชีวิตได้

พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติข้อวัตรปฏิบัติเกี่ยวกับร่างกาย ๐ การดูแลรักษาสุขภาพตนเอง ๐ แนวทางการปฏิบัติของพระสงฆ์ในการดูแลภิกษุอาพาธ ๐ แสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่า พระพุทธองค์ให้ความสำคัญกับสุขภาพร่างกาย เพื่อการดำรงชีวิต และนำไปสู่สภาพสังคมที่เกื้อหนุนต่อการปฏิบัติธรรมให้ถึงที่สุดแห่งทุกข์ได้เร็วขึ้น เช่น ช่วยใหภิกษุมิภาระน้อย ให้ชีวิตเป็นอยู่อย่างง่าย ช่วย

วิ.ม. ๔/๓๓/๑๐๑-๑๐๒. ปุติมุตตเทศขุ นิสุสาย ปพพชชา ตตฺถ เต ขาวชีว อุตฺสาโห กรณียโ อติเรกลาโก สปปี นวนิ์ค เตล.

วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๓/๔๖-๔๘., วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๐๐/๑๒๕-๑๓๒.

วิ.ม. (ไทย) ๕/๑๖๖/๒๒๖-๒๒๘.

ระงับหรือบรรเทาทุกขเวทนาที่มีอยู่ให้เบาบางลง และป้องกันไม่ให้ทุกขเวทนาใหม่เกิดขึ้น อีกทั้งช่วยสร้างศรัทธาให้เกิดขึ้นแก่ผู้คนเพื่อให้พระศาสนาได้รับการอุปถัมภ์ดูแลโดยสังคมต่อไป

ชีวิตเป็นธรรมชาติที่ประกอบขึ้นจากปัจจัยต่างๆ ที่ปรุงแต่งขึ้นมา โดยดำเนินไปตามกฎธรรมชาติและการดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยการอิงอาศัยซึ่งกันและกันระหว่างเหตุและปัจจัยต่างๆ ซึ่งความสัมพันธ์กัน ในรูปแบบอิงอาศัย ซึ่งกันและกันนี้ เรียกว่า เป็นความสัมพันธ์กันในรูปแบบขององค์รวมในทางพระพุทธศาสนานั้นการดูแลรักษาสุขภาพโดยองค์รวมมากที่สุด^๐ ด้วยเหตุนี้เมื่อมีโรคร้ายเกิดขึ้นหรือเกิดความผิดปกติกับร่างกายจะต้องดูแลรักษาโดยคำนึงถึงกาย ใจ อาหาร กรรม ธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม และต้องจัดการกับสิ่งที่มีอิทธิพลทั้งหลายนี้ โดย

๑. ดูแลจิตใจให้แจ่มใส เข้มแข็งมั่นคง ไม่หวั่นไหวง่าย โดยการเจริญสติแบบผ่อนคลายเป็นทุกอธิริยาบท

๒. ดูแลกรรม อย่าเบียดเบียนชีวิตอื่น หากเบียดเบียนชีวิตอื่น ชีวิตอื่นๆ เช่น เชื้อโรคก็จะมาเบียดเบียนท่านเช่นกัน

๓. ดูแลรักษาอุณหภูมิของร่างกายให้พอเหมาะอยู่เสมอ รักษาความสะอาด ขามร้อนก็อาบน้ำ เมื่อหนาวก็ห่มผ้าให้อบอุ่น

๔. ดูแลเรื่องอาหาร รับประทานอาหารที่สด สะอาด และมีประโยชน์

๕. สูดอากาศบริสุทธิ์เป็นประจำ ๘๒% ของร่างกาย มีออกซิเจนเป็นองค์ประกอบ พบว่าชาวเกาะที่อยู่ในที่อากาศดีบริสุทธิ์มักมีอายุยืนยืงนั้น จึงควรหาอากาศสะอาดๆ สำหรับตนเองเสมอ

๖. ออกกำลังกายเป็นประจำ ทำให้ร่างกายแข็งแรง

๗. เมื่อร่างกายเสียสมดุล หรือรับเชื้อโรค หรือประสบอุบัติเหตุ จนถึงขั้นเจ็บป่วย ควรรับดำเนินการรักษาตนเองในการบำบัดรักษาตนเองนั้น ควรใช้วิธีใดวิธีหนึ่งที่พิจารณาแล้วว่าเหมาะสม^๐

การรักษาสุขภาพในพระพุทธศาสนานั้นถือว่า เป็นภาระหน้าที่ของพระภิกษุเองและถือว่าเป็นความรับผิดชอบร่วมของพระสงฆ์ที่จะต้องดูแลรักษาสุขภาพของกันและกัน เนื่องจากพระสงฆ์นั้นได้ออกจากเรือนแล้ว ดำรงชีวิตอย่างผู้ไม่มีเรือน (อนาคาริก) แม้กระทั่งพระพุทธเจ้าก็ยังปฏิบัติหน้าที่ดุจดังเป็นนายแพทย์ผู้ยิ่งใหญ่ ผู้มีความกรุณาต่อสัตว์โลก แนวทางการรักษาสุขภาพในที่นี้ก็คือตามแนวที่พระพุทธเจ้าได้ทรงปฏิบัติไว้แล้ว ตามประเด็น ดังนี้

^๐ อัคร สุกเศรษฐ์, พุทธวิธีในการบำบัดความผิดปกติของชีวิต, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เลส์ดไทย, ๒๕๔๘), หน้า ๕๑.

^๐ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๒.

๓.๑.๑ พระพุทธเจ้าในฐานะนายแพทย์ผู้มีพระมหากรุณา

การรักษาสุขภาพในพระพุทธศาสนานั้นเริ่มจากพระพุทธเจ้าหลังจากที่ตรัสรู้แล้วก็เริ่มภาระงานในการเป็นแพทย์ที่ช่วยเยียวยารักษาชาวโลกทั้งโลกทางกายและโรคทางใจ ด้วยเหตุนี้พระพุทธเจ้าจึงเป็นแพทย์ผู้ยิ่งใหญ่ในการรักษาโรค เป็นนายแพทย์ผู้รักษาพยาบาลชาวโลกทั้งปวง^๙ ทรงมีกรุณาต่อปวงสัตว์ “มหากาภูมิโกสตุตถาสัพพะโลกตักขิณโก” แปลว่า “พระศาสดา ทรงมีพระกรุณาอย่างใหญ่หลวง ทรงเยียวยารักษาสัตว์โลกทั้งมวล”^{๑๐} เพราะทรงเป็นผู้เยียวยารักษาโรค คือ กิเลสให้แก่สัตว์โลกทั้งปวง^{๑๑} แนวทางการปฏิบัติตนเป็นนายแพทย์ผู้ยิ่งใหญ่^{๑๒}นี้พิจารณาได้จากพุทธกิจที่ทรงปฏิบัติประจำวัน ดังนี้

๑.ทรงตื่นจากบรรทมเวลาประมาณ ๐๔.๐๐ น. แล้วทรงแผ่ตักขิณคือพระญาณไปรอบๆ บริเวณ เพื่อตรวจดูว่า จะมีใครบ้างที่สมควรจะเสด็จไปโปรด บุคคลที่มุ่งโปรดมี ๒ จำพวก คือ พวกพร้อมที่จะตรัสรู้ธรรมตามพระองค์ และพวกที่ตกอยู่ในอันตรายร้ายแรง

๒.เวลาประมาณ ๐๖.๐๐ หรือ ๐๗.๐๐ น.เสด็จไปบิณฑบาตในเมืองหรือในหมู่บ้าน เป็นการบำเพ็ญประโยชน์แก่ประชาชนเพราะเป็นการนำบุญ ไปแจกเขาแทบประตูบ้าน เสร็จแล้วเสด็จไปเสวยพระกระยาหาร ตามได้ต้นไม้บ้าง ตามบ้านของทายกทายิกาผู้มีนิตยบิณฑบาตเสวยพระกระยาหารเสร็จแล้ว เสด็จไปโปรดบุคคลที่ปรากฏในข่ายคือ พระญาณ ตั้งแต่ตอนเช้ามีดี กว่าที่จะกลับถึงพระอารามก็เป็นเวลาประมาณ ๑๒.๐๐ น. ที่พระอารามทรงต้อนรับแขกทุกประเภทที่มาเฝ้าจากบ้านใกล้เมืองไกลทรงสนทนาปราศรัยและแสดงธรรมแก่แขก เป็นรายบุคคลหรือรายกลุ่มแล้วแต่กรณี จนถึงเวลาประมาณ ๑๔.๐๐ น. จึงทรงพักผ่อนอิริยาบถเป็นส่วนพระองค์

๓.เวลาประมาณ ๑๖.๐๐ น.เมื่อประชาชนชาวบ้านชาวเมือง ถู้ออกไม้ รูปเทียน มานั่งในธรรมศาลาแล้ว ได้เสด็จไปแสดงธรรม โปรดสัตว์ประชาชน ประมาณ ๑๘.๐๐ น. ถึง ๒๐.๐๐ น. ทรงกระทำกิจส่วนพระองค์และทรงพักผ่อน

๔.เวลาประมาณ ๒๐.๐๐ น.พระภิกษุสงฆ์ประชุมกันแล้ว ทรงแสดงธรรมแก่พระภิกษุสงฆ์โดยเฉพาะ ได้ทรงตอบปัญหาแก้ข้อสงสัย ของพระภิกษุเป็นรายองค์บ้างรายกลุ่มบ้าง จนถึงเวลาประมาณ ๒๓.๐๐ น.

^๙บุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๓๘๕/๓๗๑.

^{๑๐}บุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๓๒๒/๔๖๒.

^{๑๑}ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๓๓/๓๒, บุ.อุ. (ไทย) ๒๕/๒๘๐/๓๐๘.

๕. เวลาประมาณ ๒๓.๐๐ น.เมื่อประชาชนชาวบ้านหลับหมดแล้ว เมื่อบรรยากาศสงบเงียบ เหล่าโอปปาติกสัตว์ทั้งหลาย มีเทวดาเป็นต้น เข้ามาทูลถามปัญหาต่างๆจนถึงเวลา ๑ หรือ ๒ นาฬิกาของวันใหม่ จึงทรงพักผ่อนอิริยาบถ^๖

ดังพระโบราณจารย์ประพันธ์เป็นคาถาไว้เพื่อจดจำได้ง่ายว่า

บุพพณฺเฬ ปิณฺฑปาตณฺจ	สายณฺเฬ ฐมฺมเทสนํ
ปโทเส ภิกฺขุโอวาทํ	อทุตฺตรตฺเต เทวปญฺหนํ
ปจฺจุสฺเสว คเต กาลเ	ภพฺพาภพฺเพ วิโลกนํ
เอเต ปญฺจวิเช ภิกฺขเ	วิโสเชติ มุนิ ปุณฺคโว

แปลว่า พระมุนิผู้ประเสริฐสุด ทรงบำเพ็ญกิจ ๕ อย่างเหล่านี้ ให้ลุล่วงไป คือ ในเวลาเช้าเสด็จบิณฑบาต ๑ ในเวลาเย็น ทรงแสดงธรรม ๑ ในเวลาพลบค่ำ ทรงประทานโอวาทแก่พระภิกษุ ๑ ในเวลาเที่ยงคืน ทรงแก้ปัญหของพวกเทวดา ๑ ครั้นถึงเวลาใกล้รุ่ง ทรงตรวจดูเวไนยสัตว์ ที่ควรจะได้อริสรู้และที่ไม่ควร ๑^๖

นอกจากพุทธกิจที่ทรงปฏิบัติเป็นประจำวันแล้ว ในเบื้องต้นพระ พุทธองค์ยังทรงอาศัยสัตตูปการสัมปทา คืออุปการของพระบรมศาสดา ๒ ประการ คือ

๑. อาสยะ คือ ความที่พระองค์มีพระหฤทัยเยือกเย็นด้วยพระกรุณา หวังประโยชน์ให้สัตว์ทั้งหลายอยู่เป็นนิจ หากเวไนยสัตว์ยังมีปัญญูนทรีย์ยังไม่แกร่งบ พระองค์ทรงคอยทำการอยู่กว่าอินทรีย์แห่งสัตว์จะแก่ควรแก่การตรัสรู้

๒. ประโยค คือ ความที่พระองค์มีพระหฤทัยบริสุทธิ์ไม่เพ่งต่ออามิสมีลาภสักการะ เป็นต้น ทรงแสดงธรรมด้วยยานตรัยมุข คือ สील สมาธิ ปัญญา อันเป็นทางนิพพาน ทรงเปิดเผยจำแนกซึ่งธรรมนั้นๆ กระทำให้ดีขึ้น ให้สัตว์อื่นที่มีอุปนิสัยตรัสรู้ตามบรรลุลูกตมผล นำตนพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้^{๖๖}

การบำบดรักษาโรคในพระพุทธศาสนาถือตามลักษณะที่พระพุทธเจ้าได้ทรงทำไว้ ทั้งเรื่องของการเวลาในการช่วยเหลือและเรื่องของการตั้งจิตในการช่วยเหลือรวมถึงเป้าหมายในการช่วยเหลือที่แท้จริงก็เพื่อให้ผู้ป่วยนั้นพ้นจากทุกข์ทางใจ

^๖แสง จันทรงาม, พุทธศาสนวิทยา, หน้า ๕๖-๕๗.

^{๖๖} รัตนอยู่โพธิ์, นิทานกลา พระพุทธประวัติตอนต้น ฉบับพระพุทธโฆสเถระ, กรมศิลปากรพิมพ์เผยแพร่เนื่องในมหามงคลสมัยพระราชพิธีเฉลิมพระชนมพรรษาเสมอสมเด็จพระบรมอัยยิกาธิราช พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ห้างหุ้นส่วน จำกัด ป.สัมพันธ์พาณิชย์, ๒๕๒๕), หน้า ๑๕๐.

^{๖๖} พระอมราภิกษิต(เกิด), ปุพพลิกขารรณนา, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย), หน้า

๓.๑.๒ ขั้นตอนการบำบัดรักษาสุขภาพ

การบำบัดรักษาสุขภาพย่อมมีกระบวนการขั้นตอนตามระบบของการแพทย์ ในพระพุทธศาสนาสามารถพิจารณาได้จากการปฏิบัติของพระพุทธเจ้าเป็นขั้นตอนในการบำบัดรักษาได้ เพราะถือว่าเป็นขั้นตอนที่สมบูรณ์แล้ว ดังนี้

๑. ตรวจสอบประวัติผู้ป่วย

พระพุทธเจ้าทรงมีพระปรีชาญาณสามารถกำหนดรู้ความเป็นไปของแต่ละบุคคลได้ ก่อนที่จะเสด็จโปรดผู้ใด ในตอนเช้าใกล้รุ่งจะทรงตรวจดูโลกด้วยพุทธจักขุ เพื่อทอดพระเนตรเหล่าสัตว์ผู้ที่พระองค์พอแนะนำได้ หรือมีใครบ้างที่สามารถให้ความช่วยเหลือได้ บุคคลนั้นๆจะปรากฏในข่ายพระญาณของพระพุทธองค์ว่า เขามีอาชีพอะไร ฐานะทางสังคมเป็นอย่างไร เขาป่วยด้วยโรคอะไร มีสาเหตุจากอะไร หลังจากนั้นจะพิจารณาสืบประวัติของเขา ย้อนไปในอดีตชาติจนถึงปัจจุบัน ทั้งนี้ เพื่อจะได้ทราบว่าเขาได้สร้างกรรมดีกรรมชั่วอะไรมาบ้าง จึงได้มาปรากฏในพระญาณ

เมื่อพระพุทธองค์ทรงทราบแล้วก็ทรงเลือกยาหรือธรรมโอสถใดในการช่วยเหลือและจะช่วยเหลือด้วยวิธีใด ดังตัวอย่าง กรณีของมัญญฏกุนทลเด็กหนุ่มที่ป่วยหนักเป็นโรคผอมเหลือง เขาได้เข้ามาปรากฏในข่ายพระญาณของพระพุทธองค์เจานอนอยู่ที่ระเบียงนอกบ้าน พระพุทธองค์ดำริว่า “ถ้าไปทีนั้นจะมีประโยชน์บ้างหรือไม่หนอ ” ก็ทรงทราบว่า เขามีจิตเลื่อมใสในเราแล้ว ก็จะเสียชีวิตไปเกิดในสวรรค์ชั้นดาวดึงส์”^{๐๐}เป็นเหมือนดังการตรวจสอบสุขภาพทุกข์ของสรรพสัตว์ที่ต้องการความช่วยเหลือการตรวจสอบประวัติของผู้ป่วยหรือผู้ที่ต้องไปช่วยเหลือเป็นกระบวนการพื้นฐาน เพื่อการเตรียมความพร้อมในการเยียวยารักษาให้มีประสิทธิผลมากที่สุด ดังเช่นกรณีที่ยกมา แม้กระทั่งการที่ผู้ป่วยได้เห็นสมณะแล้วเกิดความเลื่อมใสก็เป็นการดีแล้วสำหรับผู้ที่อยู่ในวาระสุดท้าย ไม่จำเป็นต้องไปยื้อชีวิต ไม่ต้องไปช่วยเหลือด้วยการให้ยาอื่นใดอีก

๒. การสนทนากับผู้ป่วย

การบำบัดรักษาโรคให้กับผู้ป่วยทางพระพุทธศาสนาเรื่องที่สำคัญอีกประการหนึ่งก็คือการได้ให้ผู้ป่วยได้ระบายบอกความในใจของตนให้นายแพทย์ฟัง บางครั้งเพียงแคร์รับฟังก็ทำให้เขาสบายใจขึ้นได้ เหมือนมีคนเข้าใจในสิ่งที่เขาเป็นอยู่ เป็นลักษณะเชิงจิตวิทยา บางครั้งพระพุทธเจ้าก็เสด็จเข้าไปพบผู้ป่วยเอง หรือบางครั้งผู้ป่วยก็จะเข้ามาเฝ้าพระพุทธองค์เอง แล้วก็ทรงสอบถามความทุกข์ของผู้ป่วยก่อน หรือให้ผู้ป่วยเล่าความทุกข์ให้สดับ ผู้ป่วยนั้นมีความทุกข์ทางกายและทางใจอยู่แล้ว เมื่อได้รับการสอบถามก็จะรู้สึกที่ตนเองนั้นยังมีผู้ให้ความสนใจอยู่ มิใช่ถูกทอดทิ้งไว้ลำพัง ผู้ป่วยก็จะระบายความทุกข์ให้สดับ ครั้นแล้วผู้ป่วยก็จะมีความรู้สึกสบายใจ อย่างกรณีนางวิสาขา ที่

^{๐๐}พ.ว. (ไทย) ๒๖/๑๒๒๑/๑๔๐.

เสียใจร้องไห้เพราะหลานเสียชีวิต ได้เข้าเฝ้าพระพุทธองค์ และเล่าความทุกข์ใจให้สดับ เธอก็ได้รับคำแนะนำที่ดี จนหายโศกเศร้า^{๐๐} และนางกิสสาโคตมียี่สิบปีเป็นทุกข์เพราะลูกเสียชีวิตแต่ไม่ทราบว่าจะช่วยเหลือให้ลูกของตนฟื้นคืนได้อย่างไร จนสอบถามพบว่า พระพุทธเจ้าสามารถจะช่วยเหลือได้จึงได้เข้ามาเฝ้าพระพุทธเจ้าเพื่อขอความช่วยเหลือ และในที่สุดพระพุทธเจ้าก็ช่วยเหลือให้พ้นจากความทุกข์ได้^{๐๐} ในบางกรณี พระพุทธเจ้าก็ส่งพระสาวกไปเพื่อสนทนาให้ความเข้าใจกับชีวิต ดังเช่นการส่งพระสาวกไปเทศน์โปรดอนาถปิณฑิกเศรษฐี ในขณะนั้น อนาถปิณฑิกเศรษฐีมีอายุมากแล้ว และก็ใกล้จะหมดอายุขัย พระพุทธเจ้าจึงส่งพระสารีบุตรไปเยี่ยมผู้ป่วยและเทศนาให้ฟังเกี่ยวกับการไม่ยึดมั่นในขันธ ชาติ อายุตนะ อนาถปิณฑิกเศรษฐีถึงกับพูดออกมาว่า ไม่เคยได้ฟังธรรมอย่างนี้^{๐๐} การได้ฟังความจริงก็กลายเป็นยาในพระพุทธศาสนา แต่เกิดจากสนทนากับผู้ป่วย

เมื่อสอบถาม สนทนาจนทราบอาการเจ็บป่วยแล้ว พระพุทธเจ้าจะเน้นไปที่จิตก่อน โดยจะแนะนำผู้ป่วยให้เห็นความจริงให้เห็นว่าร่างกายรวมทั้งอาการเจ็บป่วยนั้น มีลักษณะไม่เที่ยงต้องเปลี่ยนแปลง เป็นทุกข์ อยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ และสลายไปในที่สุด จึงไม่ควรยึดมั่นถือมั่นในร่างกาย และอาการเจ็บป่วยนั้น ว่าเป็นเรา เป็นของเรา ควรที่จะปล่อยวางเสียพระพุทธองค์ได้เสด็จเยี่ยมไข้ ภิกษุใหม่รูปหนึ่ง ได้ตรัสถามทราบว่าท่านเดือดร้อนเพราะยัง 모르ทั่วถึงธรรม พระพุทธองค์ตรัสรับรองว่า เธอได้รู้ทั่วถึงธรรมที่ทรงแสดงเพื่อคลายราคแล้ว ตรัสถามว่า ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เที่ยงหรือไม่เที่ยง มีทุกข์หรือสุข มีความแปรปรวนเป็นธรรมดาหรือไม่ เธอตอบว่า ตา หู เป็นต้นนั้น ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา และไม่ควรถือว่า นั่นของเรา นั่นเป็นเรา นั่นเป็นตัวตนของเรา ทรงแนะนำว่า เมื่อพิจารณาอย่างนี้ก็จะเบื่อหน่ายในสิ่งเหล่านั้น ย่อมคลายกำหนดและมีจิตหลุดพ้น เธอชื่นชมยินดี มีจิตปราศจากธุลีและมลทิน^{๐๙} หรือเมื่อคราวนกุลคฤหบดีกราบทูลว่า ตนเองแก่เฒ่าไม่มีโอกาสเข้าเฝ้า ขอให้พระองค์พร่ำสอนธรรมที่จะทำให้เกิดประโยชน์สุขในชีวิตประจำวันด้วยเถิด พระพุทธองค์ตรัสว่า “แท้จริงกายนี้กระสับกระส่าย เป็นดังฟองไข่ อันผิวหนังหุ้มไว้ ผู้บริหารกายนี้อยู่ พึงรับรองความเป็นผู้ไม่มีโรคได้แม้เพียงครู่เดียว จะมีอะไรเล่า นอกจากความเป็นคนเขลา ” ทรงแนะนำอีกว่า “เมื่อเรามีกายกระสับกระส่ายอยู่จิตของเราจักไม่กระสับกระส่าย” ครั้นเสร็จแล้ว คฤหบดีชื่นชมยินดีพระพุทธภาษิต มีสีหน้าเบิกบาน^{๐๐}

^{๐๐} พ.อุ. (ไทย) ๒๕/๑๓๖/๒๒๓-๒๒๖.

^{๐๐} อ.อ. (ไทย) ๑/๒/๕๐-๕๓ เถรี.อ ๒/๔/๓๐๒-๓๑๔ พ.อป . ๓๓/๑๖๒.พ.ร.อ . (ไทย) ๑/๒/๒/๔๕๕-๕๐๔.

^{๐๐} ม.อุปริ.(ไทย) ๑๔/๓๘๓/๔๓๓-๔๔๑.

^{๐๙} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๘๘-๘๙/๕๖-๕๘.

^{๐๐} ส.ข. (ไทย) ๑๓/๑-๕/๑-๓.

คำแนะนำมีประโยชน์มากต่อผู้ป่วยไม่ว่าจะเป็นโรคใดก็ตาม เพราะผู้ป่วยจะรู้สึกคลายเครียด คลายความกระวนกระวายใจ อาการป่วยก็จะดีขึ้น หรือแม้อาการไม่ดีขึ้นผู้ป่วยก็สามารถผ่อนคลายความทุกข์ทางใจไปได้

๓.๑.๓ การช่วยบำบัดรักษาโรคซึ่งกันและกัน

ในฐานะที่พระภิกษุในพระพุทธศาสนานั้นเป็นอนาคาริก คือผู้ไม่มีเรือน ออกจากตระกูล ออกจากเรือนมาแล้ว ด้วยเหตุนี้จึงจำเป็นต้องช่วยเหลือกันและกันในการบำบัดรักษาโรคที่เกิดขึ้นกับพระภิกษุรูปใดรูปหนึ่งในวัด การจะไปพึ่งพาให้พ่อแม่ญาติพี่น้องมาช่วยเหลือบำบัดรักษาโรคให้เมื่อไม่สบายจึงไม่ใช่กิจที่สมควร ดังกรณีที่ภิกษุรูปหนึ่งอาพาธเป็นโรคท้องร่วง นอนจมูตรและ कुछของตน และไม่มีภิกษุรูปใดช่วยเหลือเนื่องจากท่านก็ไม่เคยได้ช่วยเหลือภิกษุอื่นเช่นกัน จนกระทั่งพระพุทธเจ้าพร้อมกับพระอานนที่ได้อุดพระเนตรเห็น จึงตรัสถามภิกษุรูปนั้น และได้ทราบความว่า เป็นโรคท้องร่วง ไม่มีผู้ดูแลพยาบาล เมื่อเป็นเช่นนี้ พระพุทธองค์จึงให้พระอานนที่ไปตักน้ำ เพื่อสงน้ำให้ภิกษุนั้นด้วยพระองค์เอง ส่วนพระอานนที่ขัดสี ทรงยกศีรษะ พระอานนที่ยกเท้าแล้ววางบนเตียง เมื่อเสร็จแล้วเสด็จกลับ ทรงรับสั่งให้ประชุมสงฆ์ตรัสเล่าถึงภิกษุที่อาพาธนั้น ทรงรับสั่งภิกษุทั้งหลายให้ช่วยรักษาดูแลกันและกัน ให้ยึดถือปฏิบัติเป็นแบบอย่าง ดังสรุปจากพุทธพจน์ ความว่า

ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอไม่มีมารดาบิดา ใครเล่าจะพึงพยาบาลพวกเธอ ถ้าพวกเธอจักไม่พยาบาลกันเอง ผู้ใดพึงอุปัฏฐากเรา ผู้นั้นควรพยาบาลภิกษุอาพาธด้วย เมื่อมีภิกษุอาพาธ ให้เป็นหน้าที่ของอุปัชฌายะ อาจารย์ ศัทธิวิหาริก อันตเวาสิก ภิกษุผู้ร่วมอุปัชฌาย์และอาจารย์ที่จะต้องพยาบาลภิกษุที่ป่วยจนตลอดชีวิต หรือจนกว่าจะหาย เมื่อไม่มีท่านเหล่านี้ ภิกษุสงฆ์ต้องพยาบาล ถ้าไม่พยาบาลต้องอาบัติทุกกฏ^{๐๖}

จากข้อความนี้พระพุทธองค์ตรัสไว้อย่างชัดเจน เมื่อภิกษุอาพาธให้ลูกศิษย์ทำการรักษา ถ้าไม่มีลูกศิษย์ ให้ภิกษุร่วมอุปัชฌาย์อาจารย์เดียวกันทำการรักษา และสุดท้ายให้เป็นหน้าที่ของสงฆ์โดยรวม หากสงฆ์ไม่ทำถือว่าเป็นอาบัติทุกกฏทั้งคณะ นอกจากพระสงฆ์ที่มีความรู้เกี่ยวกับการรักษาพยาบาลพระสงฆ์ด้วยกันแล้ว พระสงฆ์สามารถที่จะรักษาชาวบ้านได้อีกด้วย

พระสงฆ์ควรทำการบำบัดรักษาให้แก่บุคคล ๔ กลุ่ม คือ

กลุ่มที่ ๑ สหธรรมิก ได้แก่ ภิกษุ ภิกษุณี ลีขมาณา สามเณร และสามเณรี

กลุ่มที่ ๒ มารดาบิดา คนดูแลมารดาบิดา ไวยาวัจกรของภิกษุ และผู้ที่เตรียมบวช

กลุ่มที่ ๓ พี่ชาย น้องชาย พี่สาว น้องสาว น้ำ ป้า อา และลุง

กลุ่มที่ ๔ คนผู้จรรยา โจร นักรบที่แพ้ ผู้เป็นใหญ่ (อิสรชน) และคนที่ญาติพี่น้องทิ้ง^{๐๖}

ในการบำบัดรักษาบุคคลทั้ง ๔ กลุ่มนี้ มีลักษณะการรักษาที่แตกต่างกัน การรักษาคนกลุ่มที่ ๑ และ ๒ ฝึกหัดรักษาด้วยยาของตนเอง ยาของผู้ป่วย ยาที่ขอขมขื่นหรือขอจากญาติ และคนปวราณา

การรักษาคนกลุ่มที่ ๓ ให้ใช้ยาของพวกเขาเอง ถ้าไม่มี ให้ใช้ยาของภิกษุเองก่อนโดยให้ยืม ถ้าเขาให้คืนก็รับ ถ้าไม่ให้คืนก็ไม่ควรทวง นอกจากญาติเหล่านี้แล้ว ไม่ควรรักษาผู้อื่น

การบำบัดรักษากลุ่มที่ ๔ เป็นกลุ่มพิเศษ เมื่อผู้ป่วยกลุ่มนี้มาขอการรักษา ฝึกหัดควรจัดหาจัดทำโดยไม่วางสิ่งใดๆ นอกจากนั้นภิกษุสามารถรักษาให้แก่บุคคลในตระกูลที่อุปัชฌาภิกษุสงฆ์ด้วยปัจจัย ๔ โดยให้ปฏิบัติเหมือนกับเป็นมารดาบิดาของภิกษุสงฆ์ อนึ่ง เมื่อภิกษุทำการรักษาอาคันตุกะ มีโจร เป็นต้น ให้คิดเสียว่า ธรรมคณนุชโยมช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ไม่ควรหวังลาภจากเขาเหล่านั้น ให้ลงมือช่วยด้วยตนเอง เมื่อคนเหล่านั้นได้รับอุปการะแล้ว ก็จรรู้คุณของพระศาสนา จิตใจก็จะเลื่อมใสมากยิ่งขึ้น หากภิกษุทำด้วยหวังสิ่งตอบแทน ย่อมมีโทษในฐานะประกอบเวชกรรมไม่ถูกต้อง(มิจลาชีพ) และถือว่าทำตนรับใช้ชาวบ้าน(กุลทูสะ)^{๐๗}

แม้ว่าพระพุทธองค์ทรงอนุญาตให้ภิกษุรักษาโรคแก่ผู้อื่นได้บางกรณีก็ตาม แต่ไม่ทรงประสงค์ให้ทำการเลี้ยงชีพ ด้วยค่าจ้างจากการรักษาโรค ดังข้อความที่กล่าวไว้ว่า “ภิกษุที่นับถือพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ไม่พึงประกอบการรักษาโรค (ติกิจจ)”^{๐๘} เพราะบางครั้งอาจเกิดอุบัติเหตุเป็นอันตรายแก่ชีวิต เช่น ภิกษุรูปหนึ่งได้ให้ยาแก่หญิงมีครรภ์ทำให้เธอเสียชีวิตลง ดังนั้น ภิกษุจึงไม่ควรรักษาโรคให้แก่ผู้อื่นโดยไม่จำเป็น หากทำต้องทุกกฎ^{๐๙} ภิกษุควรทำการรักษาผู้ป่วยในยามที่จำเป็นเท่านั้น ไม่ควรทำเป็นอาชีพเลี้ยงชีพ เพราะไม่ใช่หน้าที่หลักของพระสงฆ์

การช่วยดูแลบำบัดรักษาผู้ป่วยของพระสงฆ์มีความละเอียดอ่อนในหลายมิติ ทั้งด้านผู้รักษาก็ต้องระวังในฐานะของพระภิกษุ ด้านเภสัชก็เป็นสิ่งที่หายากในขณะนั้น ถ้าใช้หมดไปก็ต้องหาใหม่ มาเพื่อเก็บรักษาไว้รักษาพระสงฆ์ในยามจำเป็น การทำหน้าที่หายามาไว้เพื่อรักษาไม่ใช่หน้าที่ของสงฆ์โดยตรง ถ้าหากมุ่งทำอย่างนั้นก็จะทำให้บทบาทหน้าที่ของพระสงฆ์เปลี่ยนไป

๓.๑.๔ การรู้จักโรคและสมุฏฐานของโรค

^{๐๖}วิ.มหา. (ไทย) ๑/๒๑๕/๑๕๕.

^{๐๗}วิ.มหา. (ไทย) ๒/๑๕/๑๑.

^{๐๘}พ.ม. (ไทย) ๒๕/๓๕๓/๔๖๐.

^{๐๙}วิ.มหา. (ไทย) ๒/๑๐/๖.

หลักการรักษาโรคในพระพุทธศาสนาเรื่องที่สำคัญเป็นเบื้องต้นก็คือ การรักษาอาการของโรคและสมุฏฐานของโรคให้ถูกต้อง โดยปกติโรคที่ปรากฏขึ้นในตัวของมนุษย์ย่อมมีสาเหตุหลัก ๆ อยู่ นายแพทย์หรือหมคนผู้บำบัดรักษาผู้ป่วยจะต้องทำความเข้าใจโรคและสมุฏฐานของโรคอย่างแน่ชัด

๑. โรค

คำว่า “โรค” หมายถึงความเจ็บไข้ความเจ็บป่วย รากศัพท์ เดิมในภาษา บาลีว่า “โรค” สภาพผู้ทำลายอวัยวะน้อยใหญ่, สภาพผู้เสียคน, ความเจ็บไข้, ความไม่สบาย, ความป่วย, ความไข้, โรค, วิเคราะห์ รชติ ภูษติ อังคปจฺจนฺคานติ โรโค. รุชชติติ วา โรโค. รุช ธาตุ ณ ปัจจ. พุตฺธิ อู เป็น โอ แปลง ช เป็น ค.^{๐๐}

โรคที่ปรากฏชื่อในพระไตรปิฎกซึ่งถือว่าเป็นโรคที่พบได้ทั่วไปในพระสงฆ์และผู้คนในสมัยนั้นมี ดังนี้ โรคตาโรคหูโรคจมูกโรคลิ้นโรคกายโรคศีรษะโรคใบหูโรคปากโรคฟันโรคไ้โรคหืดโรคไข้หวัดโรคไข้ทรพิษโรคไข้เหลืองซึมโรคท้องโรค ลงแดงโรคจุกเสียดโรคลงรากโรคเรื้อนโรคกลากโรคมองคร่อโรคลมบ้าหมูโรคหิดเปื่อยโรคหิดคันโรคคุดทะราดโรคหูดโรคละอองบวมโรคอาเจียนโลหิตโรคเบาหวานโรคเริมโรคพุพองโรคริดสีดวง^{๐๐}โรคอหิวาตกโรค^{๐๐}โรคหนองที่เท้า^{๐๕}โรคหิดโรคตุ่มโรคกลืนตัวแรงโรคอมมนุษย์เข้าสิง^{๐๐}โรคลมโรคลมขัดยอกตามข้อโรคเท้าแตกเนื้องอกแผลไม่งอก^{๐๖}โรคพิษงูโรคโดนยาเผ็ดโรคท้องผูกโรคผอมเหลืองโรคผดผื่นคัน^{๐๖}โรคลมในท้อง^{๐๗}โรคร้อนในกาย^{๐๐}โรคเนื้องอกในลำไส้^{๐๐}โรคท้องร่วง^{๐๐}โรคฝีโรคปอดโรคพันธุกรรม^{๐๐}โรคอดสกะ^{๐๐}โรคอัมพาต^{๐๕} เป็นต้น โรคต่าง ๆ ที่ปรากฏในพระไตรปิฎกนี้ นายแพทย์ผู้รักษา

^{๐๐}ป. หลงสมบุญ, พจนานุกรมบาลี-ไทย, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, ๒๕๑๕), หน้า ๕๓๕.

^{๐๐}อง. ทสก.(ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๕-๑๓๑.

^{๐๐}วิ.ม.(ไทย) ๔/๑๐๐/๑๕๕.

^{๐๕}วิ. ม.(ไทย) ๕/๒๔๕/๑๘.

^{๐๐}วิ. ม.(ไทย) ๕/๒๖๔/๔๘-๔๙.

^{๐๖}วิ. ม. (ไทย) ๕/๒๖๕-๒๖๗/๕๐-๖๐.

^{๐๖}วิ. ม. (ไทย) ๕/๒๖๘/๖๐-๖๒.

^{๐๗}วิ. ม. (ไทย) ๕/๒๖๓/๖๕.

^{๐๐}วิ. ม. (ไทย) ๕/๒๖๘/๗๖.

^{๐๐}วิ. ม. (ไทย) ๕/๓๓๓/๑๘๕-๑๙๐.

^{๐๐}วิ. ม. (ไทย) ๕/๓๖๕/๒๓๕-๒๔๑.

^{๐๐}ม. ม. (ไทย) ๑๓/๓๖๘/๔๕๔-๔๕๕.

^{๐๐}ที. ปา. (ไทย) ๑๑/๘-๙/๘-๙, ส. ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๔/๑๔๕-๑๔๖.

จะต้องทราบถึงลักษณะอาการของโรคให้ชัด เพราะโรคที่เป็นนั้นบางครั้งมีสาเหตุมาจากจิตใจหรือกรรมก็อาจเป็นได้

๒. สมุฏฐานของโรค

โรคที่เกิดขึ้นกับมนุษย์ทุกคนจะมีสมุฏฐานของโรคแตกต่างกันไป ความเข้าใจเรื่องสมุฏฐานโรคเป็นเรื่องที่จำเป็นอย่างมาก ถ้าหากตั้งสมุฏฐานโรคผิด การบำบัดรักษาก็จะผิดไปด้วย ดังนั้น จึงแบ่งสมุฏฐานโรคไว้กว้างๆ คือ โรคเกิดจากอตุ คือ ดินฟ้าอากาศเปลี่ยนแปลง โรคเกิดจากอาหาร คืออาหารเป็นพิษ อาหารไม่ย่อย สารอาหารเกิน โรคเกิดจากจิต คือ จิตเป็นอกุศล จิตสับสน และโรคเกิดจากกรรม คือ การได้กระทำสิ่งใดไว้ไม่ดีในกาลก่อน ^{๐๐}โดยสรุปแล้วสาเหตุของโรคสามารถแบ่งได้ ดังนี้

๑) สมุฏฐานของโรคทางกาย

ร่างกายของคนเรานั้นเป็นรากเหง้าของโรค ^{๐๐}เป็นที่ตั้งของโรค ^{๐๐}และเป็นรังของโรค ^{๐๐}โรคหรือความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นแก่คนเรานั้น มีสาเหตุมาจากหลายประการ องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพและความเจ็บป่วย พระไตรปิฎกได้กล่าวถึงสาเหตุการเกิดโรคทางกายไว้หลายประการดังที่ปรากฏในอาพาธสูตรมีอีก ๘ ประการดังนี้

๑. อาพาธมีดีเป็นสมุฏฐาน
๒. อาพาธมีเสมหะเป็นสมุฏฐาน
๓. อาพาธมีลมเป็นสมุฏฐาน
๔. อาพาธมีไข้สันนิบาต
๕. อาพาธอันเกิดแต่ฤดูกาลแปรปรวน
๖. อาพาธอันเกิดแต่การบริหารกายไม่สม่ำเสมอ

๗. อาพาธอันเกิดแต่ความเพียรเกินกำลัง

๘. อาพาธอันเกิดแต่วิบากของกรรม ^{๐๐}

^{๐๙} วิ. ม. (ไทย) ๔/๑๑๕/๑๘๔-๑๘๖.

^{๐๑๐} (หาที่มา คือ อตุ อาหาร จิต กรรม)

^{๐๐๑} พุ.ศ. (ไทย) ๒๕/๓๖๕/๔๓๓.

^{๐๐๒} ศ.บ. (ไทย) ๑๓/๖๖-๖๗/๓๕.

^{๐๐๓} พุ.ร. (ไทย) ๒๕/๒๑/๓๕.

^{๐๐๔} อ.ท.ส.ก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๓๐.

นอกจากนี้ ยังมีสาเหตุอื่นอีก เช่น สาเหตุที่เกิดจากมนุษย์เข้าถึง การถ่ายทอดทาง พันธุกรรม การติดต่อจากผู้อื่นหรือสิ่งอื่น จิตใจและอารมณ์ และความไม่สมดุลของธาตุทั้ง ๔^{๐๐} เมื่อ ธาตุใดธาตุหนึ่งมีน้อยหรือมีมากย่อมทำให้เกิดการผิดปกติขึ้นในร่างกาย ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความเกิด . . . ความปรากฏแห่งปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ นั้นเป็น ความเกิดแห่งทุกข์ เป็นที่ตั้งแห่งโรค”^{๐๐๑} สาเหตุของโรคทางกายยังเกิดจากความหิวกระหายปวด อุจจาระปวดปัสสาวะ^{๐๐๒} การไม่รู้ประมาณในการบริโภค^{๐๐๓} การถูกสัมผัสจากเห็บยุงและ สัตว์เลื้อยคลาน^{๐๐๔} การถูกทำร้ายและการมีอายุมาก ดังนั้นจึงสมควรดูแลรักษาสุขภาพความสมบูรณ์ ของธาตุทั้งสี่นี้ให้ได้อยู่เสมอ ไม่ให้บกพร่อง หรือให้มีความบกพร่องน้อยที่สุด ชีวิตจึงจะมีความสุข เพราะสุขภาพดี

๒) สมุฏฐานแห่งโรคทางใจ

โรคทางใจ หมายถึง โรคที่ถูกเผาผลาญด้วยกิเลสใหญ่ ๓ ตัว คือ ความโลภความ โกรธความหลง^{๐๐๕} ซึ่งเป็นสาเหตุหลักที่เป็นรากเหง้าของกิเลสทั้งหลาย จิตใจของคนเราถูกรอบงำ ด้วยอนุสัยหรืออาสวะอันเป็นกิเลสอย่างละเอียดที่จมลึกอยู่ภายในจิตไว้สำนึก โดยเฉพาะราคานุสัย ปฏิฆานุสัย และอวิชขานุสัยเมื่อแยกโดยละเอียด คือ อกุศลเจตสิก ๑๔ ดวง คือ ความหลง ความไม่ ละอาย ความไม่เกรงกลัว ความฟุ้งซ่าน ความโลภ ความเห็นผิด ความถือตัว ความคิดมุ้งมิ้ง ความ ริษยา ความตระหนี่ ความรำคาญใจ ความท้อแท้ใจ ความง่วงซึมเซา ความสงสัย ส่วนคำว่า “เจตสิก” หมายถึง ธรรมที่เกิดกับจิต อาการหรือคุณสมบัติต่างๆของจิต เช่น โลภะ โมหะ เมตตา ปัญญา เป็นต้น มี ๕๒ ดวง ทั้งฝ่ายดีและฝ่ายชั่ว^{๐๐๖}

มนุษย์ปุถุชนผู้มีใจหนาไปด้วยกิเลสถือว่าเป็นผู้มีโรคทางใจกันทุกคน จะสังเกตได้ว่า คนเราได้ประสบกับอารมณ์ที่น่าชอบใจและไม่น่าชอบใจ เมื่อชอบใจก็อยากได้ อยากครอบครอง อยากให้สิ่งนั้นอยู่กับตนเองตลอดไป หรือเมื่อไม่ชอบใจก็จะเกิดความขัดเคือง ไม่อยากได้ อยาก ทำลายให้สูญหายไป หรือเกิดความเศร้าโศกเสียใจ นอกจากนั้นมนุษย์เรายังมักหลงติดอยู่กับสิ่ง นั้นๆ โดยไม่ได้รู้อะไรตามความเป็นจริง ทำให้เกิดความประมาท นำไปสู่การกระทำทางกายวาจา และใจที่ผิด พฤติกรรมต่างๆ นั้นได้ถูกบันทึกไว้ภายในใจ แล้วถูกปรุงแต่งให้พิสดารออกไป

^{๐๐๐}ที. ปา.(ไทย)๑๑/๓๑/๓๐๖-๓๐๗, อัง. ทสก.(ไทย)๒๔/๑๑/๑๗.

^{๐๐๑}ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๑๑๗/๒๒๕.

^{๐๐๒}อัง. ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๕-๑๓๑.

^{๐๐๓}บุ. ธ. (ไทย) ๒๕/๓๒๕/๑๓๔.

^{๐๐๔}อัง. จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๕๗/๒๑๘.

^{๐๐๕}ที. ปา. (ไทย)๑๑/๓๐๕/๒๕๕,ม. มุ (ไทย)๑๒/๘๕/๘๓.

^{๐๐๖}พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม , หน้า ๓๓.

มากมาย จนบางครั้งเมื่อคิดอยู่กับเรื่องนั้นๆจนเกินไปโดยไม่รู้ความจริงว่ามีสาเหตุจากอะไร แก้ไขไม่ได้เลยกลายเป็นความเครียด ความกังวล ไม่เป็นอันทำงานอย่างอื่น มีผลต่อร่างกายให้เป็นโรคต่างๆได้ ดังนั้น ความผิดปกติที่เกิดขึ้นภายในจิตใจนั้น จึงนับว่าเป็นอันตรายเป็นอย่างมาก สมควรอย่างยิ่งที่ต้องรู้เท่าทันความเศร้าหมองทางใจนั้นๆ แล้วพยายามกำจัดบรรเทาให้หมดไปจากจิตใจ

โดยทั่วไปจิตนั้นเป็นธรรมชาติผุดผ่องแต่ภายใน เศร้าหมองเปลี่ยนไป เพราะความเศร้าหมองต่างๆอยู่ภายใน ดังพุทธพจน์ว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย จิตนี้ผุดผ่อง (ปฐุสฺส) แต่จิตนั้นและเศร้าหมองเพราะอุปกิเลสที่จรมา”^{๐๐} ความบริสุทธิ์นี้เกิดขึ้นเพราะจิตที่ปลอดจากนิวรณ์ทั้งห้า ไม่ได้หมายถึงจิตที่หมดจดจากกิเลสโดยประการทั้งปวง แต่จิตประภัสสรหรือภวังคจิตนี้ยังมีอนุสัยกิเลสหรือกิเลสอย่างละเอียดนอนเนื่องอยู่^{๐๑} หนึ่ง อุปกิเลสที่ทำให้จิตเกิดความขุ่นมัว เศร้าหมอง ขุ่นวุ่นวาย หวั่นไหว หมุนไป ไม่สงบนั้น ก็คือ ความละโมภไม่สมำเสมอคือความเพ่งเล็งพยายามหาความโกรธ ความผูกโกรธไว้ ความลบหลู่คุณท่าน การยกตนเทียบเท่า ความริษยา ความตระหนี่ มารยา ความโอ้อวด ความเป็นคนหัวดี การแข่งดี การถือตัว การดูหมิ่นท่าน ความมัวเมา ความเลินเล่อ^{๐๒} เพราะความที่จิตของคนเรานั้นมีธรรมชาติมักคั่นร่น กลับกลอก รักษาได้ยาก ข่มได้ยาก เป็นไปเร็ว มีปกติดกไปใลอรรถอันน่าใคร่ ละเอียดย่อน สามารถไปในที่ไกล เทียวไปดวงเดียว ไม่มีตัวตน^{๐๓} จิตของมนุษย์จึงถูกกิเลสเข้าครอบงำได้ง่าย ทำให้ขาดสติ ขาดปัญญา ตามไม่ทันสภาพจิตใจตนเอง เลยกลายเป็นผู้มีโรคทางใจโดยไม่รู้ตัว

การบำบัดรักษาสุขภาพในพระพุทธศาสนาจึงมุ่งหมายเอาบุคคลที่รักษาต้องมีจิตกรุณาช่วยเหลือให้ผู้ได้รับความทุกข์หายจากทุกข์ ที่สำคัญต้องทำงานเชิงรุกมิใช่ให้ผู้เจ็บป่วยเดินทางมาหาเพียงอย่างเดียว แต่ต้องสอดส่องดูแลผู้ที่มีความทุกข์เพราะ โรคภัยเบียดเบียนตามพื้นที่ด้วยดั่งที่พระพุทธเจ้าทรงสอดส่องสรรพสัตว์ในการไปโปรดคนจากนั้นพระผู้บำบัดรักษาโรคต้องรู้อาการของโรคและสมุฏฐานของโรค

๓.๒ ยานำบำบัดรักษาโรคในพระพุทธศาสนา

^{๐๐} อกฺ.เอก.(ไทย) ๒๐/๕๐/๑๑.

^{๐๑} ศ.นพ.จำลอง ดิษขวนิช, จิตวิทยาของความดับทุกข์, (เชียงใหม่ : กลางเวียงการพิมพ์, ๒๕๔๔), หน้า ๕๘.

^{๐๒} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๕๓/๖๔.

^{๐๓} พุ.ธ.(ไทย) ๒๕/๑๓/๑๕.

เมื่อโรคร้ายไข้เจ็บเกิดขึ้นกับร่างกาย ควรหาวิธีการรักษาร่างกายให้มีสุขภาพดีขึ้นดังเดิม ทั้งนี้ เพื่อให้ชีวิตดำเนินไปได้ด้วยดีไม่มีปัญหาด้านสุขภาพ พระพุทธองค์ทรงเห็นความสำคัญในการรักษาสุขภาพดังกล่าวจึงได้ทรงกำหนดให้พระอุปัชฌาย์บอกนิสสัยแก่ผู้บวชใหม่ว่า พระสงฆ์ที่บวชเข้ามาในพระพุทธศาสนา เมื่อเจ็บป่วย ควรใช้ยาของน้ำมูตรรักษาโรคโดยให้ถือปฏิบัติตลอดชีวิต ส่วนยาที่ได้มาภายหลัง คือ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย ถือว่าเป็น อติเรกลาภ หรือยาที่ได้มาเป็นส่วนเกิน^{๐๐}

เมื่อร่างกายไม่มีโรคร้ายเบียดเบียนแล้ว ก็สามารถปฏิบัติธรรมหรือทำงานอย่างอื่นได้ด้วยดี อนึ่งการรักษาผู้ป่วยให้หายขาดจากโรคทางกายได้หรือไม่ นั่น พระพุทธองค์ได้แบ่งผู้ป่วยออกเป็น ๓ กลุ่ม คือ

๑. ผู้ป่วยด้วยโรคบางชนิด จะรักษาหรือไม่ก็ตาม ก็ไม่อาจหายจากโรคได้
๒. ผู้ป่วยด้วยโรคบางชนิด จะรักษาหรือไม่ก็ตาม ย่อมหายป่วยได้เอง
๓. ผู้ป่วยที่ต้องได้รับการรักษาเท่านั้น จึงหายป่วย เมื่อไม่ได้ก็ไม่หาย^{๐๐}

จากกรณีกลุ่มที่ ๓ นี้เอง พระพุทธองค์จึงทรงอนุญาตให้คนเราอาศัยความอนุเคราะห์ช่วยรักษาผู้ป่วยให้หายจากโรค แม้บางครั้งโรคอาจไม่หาย แต่ผู้ป่วยควรได้รับความเมตตาจากแพทย์ การหายจากโรคเป็นเรื่องที่ผู้ป่วยต้องเข้าใจอาการของโรคตนด้วย มิฉะนั้นจะเข้าใจผิดว่าหมอหรือแพทย์ไม่รักษาเต็มที่ ในบางครั้งไม่ต้องรักษาโรค แต่ให้รักษาจิตก็สามารถอยู่กับโรคนั้นได้

๓.๒.๑ ยาสมุนไพรในพระพุทธศาสนา

ยาในพระพุทธศาสนา พระพุทธองค์ทรงมี พระพุทธานุญาตให้ภิกษุอาพาธใช้ยาสมุนไพรต่างๆเป็นยารักษาโรคได้นั้น ซึ่งเป็นยาตามแบบพื้นบ้านที่คนในสังคมยุคนั้นพึงมี และใช้กันอยู่แล้ว ซึ่งทำให้พระภิกษุสงฆ์สามารถหาใช้ได้ง่ายและสะดวก วิธีนี้จึงนับว่าเป็นทางเลือกที่ทรงนำมาใช้ได้อย่างสอดคล้องกับเพศสมณะผู้ดำรงอยู่ด้วยความสันโดษเป็นอย่างยิ่ง สมุนไพรต่างๆที่ทรงอนุญาตเป็นยารักษาโรค คือ มूलเภสัช กสาวเภสัช ปั่นฉเภสัช ผลเภสัช ชดุมเภสัช โสณเภสัช จุนเภสัช^{๐๐}

๑) สมุนไพรที่ได้จากราก เหง้า หัว

^{๐๐}วิ.ม. (ไทย) ๔/๘๓/๑๐๖-๑๐๗.

^{๐๐}อง.ตท. (ไทย) ๒๐/๔๖๑/๑๕๑, อภิ.ป. (ไทย) ๓๖/๖๐๐/๑๖๓-๑๖๔.

^{๐๐}วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๘-๓๕/๔๑-๔๔.

สมุนไพรที่ได้จากราก เหง้า หรือหัว ได้แก่สมุนไพรประเภทขมื่น จิง ว่านน้ำ ว่านเปราะ
 อุดพิศ ข่า แผลง เห่าหมู หรือมูลเภสัชชนิดอื่นที่ฉันได้ไม่เป็นพิษ เมื่อรับประทานแล้วให้เก็บไว้ใช้จน
 ตลอดชีพ ต่อเมื่อป่วยจึงให้ฉันได้ หากไม่ป่วยแล้วฉันยาพวกนี้ต้องอาบัติทุกกฏ เมื่อต้องการมูล
 เภสัชชนิดละเอียดเป็นผง ให้บดด้วยหินและลูกหิน นอกจากนั้นสามารถใช้กระเทียมรักษาโรคได้
 เช่น โรคเสียดท้อง^{๐*} หรือเมื่อเจ็บป่วยก็สามารถฉันกระเทียมล้วนๆ ไม่ต้องผสมอย่างอื่นได้^{๐๐}

๒) สมุนไพรได้จากน้ำฝาด

สมุนไพรที่ได้จากน้ำที่มีรสฝาดโดยการบด ขยี้ หรือต้ม จากเปลือก ใบ หรือราก ได้แก่ สะเดา มูกมัน
 กระดอมหรือจี้กา บอระเค หรือพญามือเหล็ก กระถินพิมาน หรือกสาวเภสัชชนิดอื่นที่บริโภคน้ำได้ไม่
 เป็นพิษ เมื่อรับประทานแล้วเก็บไว้ใช้ตลอดชีพ เมื่อมีเหตุจึงให้บริโภคน้ำ หากไม่มีเหตุบริโภคน้ำต้อง
 อาบัติทุกกฏ

๓) สมุนไพรได้จากใบไม้

สมุนไพรที่ได้จากใบ ได้แก่ใบสะเดา ใบมูกมัน ใบกระดอมหรือจี้กา ใบกระเพราหรือแมงลัก ใบ
 ฝ้าย หรือปณณเภสัชชนิดอื่นที่ใช้บริโภคน้ำได้ไม่เป็นพิษ อนึ่ง แม้ผักสดทุกชนิด พระพุทธองค์ก็ทรง
 อนุญาตให้ภิกษุฉันได้^{๐๐}

๔) สมุนไพรที่ได้จากยาง

สมุนไพรที่ได้จากยาง ได้แก่ยางที่ไหลจากต้นหิงคุ ยางที่เคี้ยวจากก้านและใบต้นหิงคุ ยางที่เคี้ยวจาก
 ใบต้นหิงคุ ยางที่ไหลออกจากยอดไม้ตะเคย ยางจากใบต้นตะเคย ยางที่เคี้ยวจากใบหรือไหลออกจาก
 ก้านต้นตะเคย กายาน หรือชดูเภสัชชนิดอื่นที่บริโภคน้ำได้ไม่มีพิษ^{๐๐}

๕) สมุนไพรที่เป็นผลไม้

สมุนไพรที่จากลูกพืลังกาสา คีปลี พริก สมอไทย สมอพิเภก มะขามป้อม ผลแห้งโกศ
 หรือผลเภสัชชนิดอื่นที่ใช้บริโภคน้ำได้ไม่เป็นพิษ พระพุทธองค์ทรงอนุญาตให้ภิกษุฉันได้ทุกชนิด^{๐*}

๖) เกลือ

^{๐*}วิ.จ. (ไทย) ๗/๑๘๗-๑๘๘/๗๒-๗๓.

^{๐๐}วิ.ภิกษุณี. (ไทย) ๓/๑๕๑-๑๕๓/๕๖.

^{๐๐}วิ.ม. (ไทย) ๕/๘๘/๑๒๘.

^{๐๐}ดูรายละเอียดใน วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๒/๓๔.

^{๐*}วิ.ม. (ไทย) ๕/๕๐/๑๓๐.

สมุนไพรมันที่ได้จากเกลือ ได้แก่ เกลือสมุทร เกลือดำ เกลือสินเธาว์ เกลือดินโป่ง เกลือหุง หรือ โฉนดเภสัชชนิดอื่นที่บริโภคน้ำได้ไม่มีพิษ เมื่อรับประทานแล้วให้เก็บไว้ใช้จนตลอดชีพ ต่อเมื่อป่วยจึงบริโภคได้ หากไม่มีเหตุบริโภคเป็นอาบัติทุกกฏ^{๙๐}

๓) สมุนไพรมันที่บดเป็นผง

สมุนไพรมันที่มีลักษณะเป็นผง หมายถึง สมุนไพรมันทั้งหลายที่เวลาใช้จะต้องบดให้เป็นผงเสียก่อน สมุนไพรมันเหล่านี้ได้กล่าวไว้แล้ว โดยมากใช้กับโรคผิวหนังทั่วไป พระผู้มีพระภาค รับสั่งกับภิกษุทั้งหลายว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตเภสัชชนิดผง สำหรับภิกษุที่เป็นฝีก็ดี พุพองก็ดี ลิวก็ดี โรคฝีดาษ หรืออีสุกอีใสก็ดี มีกลิ่นตัวแรงก็ดี เราอนุญาตโคมัย ดินเหนียว กากน้ำขี้มอม สำหรับภิกษุอาพาธ ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาต ครก สาก ” นอกจากนั้นพระพุทธานุญาตเครื่องกรอง ก็โดยสมัยนั้นแล ภิกษุทั้งหลายที่อาพาธ มีความต้องการด้วยยาผงที่กรองแล้ว จึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตวัตถุเครื่องกรองยาผงภิกษุอาพาธ มีความต้องการ ด้วยยาผงที่ละเอียด พระผู้มีพระภาค ตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตผ้ากรองยา”^{๙๑}

๔) น้ำปานะ

พระพุทธองค์ทรงอนุญาตน้ำปานะ ๘ ชนิด คือ น้ำมะม่วง น้ำผลหว่า น้ำกล้วยมีเมล็ด น้ำกล้วยไม่มีเมล็ด น้ำผลมะขาง น้ำผลจันทน์หรือจันทน์ น้ำเงาะบัว น้ำผลมะปรางหรือลิ้นจี่ และทรงอนุญาตเพิ่มเติมอีกคือ น้ำผลไม้ทุกชนิด เว้นน้ำดื่มเมล็ดข้าวเปลือก น้ำใบไม้ทุกชนิด เว้นน้ำฝักคอง น้ำดอกไม้มากชนิด เว้นดอกมะขาง น้ำอ้อย^{๙๒} ถ้าได้ผลไม้ดิบ เช่น มะม่วงอ่อนก็ให้ทุบแล้วแช่น้ำ ฝักให้สุก จากนั้นกรองแล้วนำมาปรุงด้วยน้ำผึ้ง น้ำตาลกรวดและการบุง เป็นต้น ที่รับประทานในวันนั้น หากปราศจากอาภิสหรือของเจือปนอื่น ก็สามารถรับประทานหลังภัต แล้วฉันได้จนถึงอรุณขึ้นน้ำผลไม้เหล่านี้มีคุณค่าทางโภชนาการสูง สามารถบำบัดความหิวกระหาย ย่อยง่าย และบำบัดโรคบางชนิดได้

ลักษณะของเภสัชที่แสดงไว้ข้างต้นมีความหลากหลายที่สามารถนำไปรักษาสุขภาพ ซึ่งจะต้องศึกษารายละเอียดว่า ยาประเภทไหนรักษาโรคอะไร จึงนับว่า ในพระพุทธศาสนานั้นให้ความสำคัญต่อสุขภาพร่างกายอย่างยิ่ง^{๙๓}

๓.๒.๒ ธรรมโอสถ

^{๙๐}วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๒/๓๕.

^{๙๑}วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๔-๓๕/๓๕.

^{๙๒}วิ.ม. (ไทย) ๕/๘๖/๑๒๑-๑๒๔.

^{๙๓}ดูรายละเอียดใน เภสัชขันธกะ วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๐-๒๗/๔๓-๖๘; และโปรดดูในภาคผนวก.

นอกจากยาที่เป็นสมุนไพร การอบ การรม พุทธานุภาพและมหาวิทย์ทั้ง ๔ แล้ว ยังมียาที่ใช้สำหรับรักษาโรคเกี่ยวกับความไม่สมดุลของร่างกายได้อีก ได้แก่ สมาธิ สมาธิจะช่วยทำให้เกิดความสงบกายและสงบใจ จิตแข็งแรงมีพลังมาก มีความราบเรียบสงบ มีความผ่อนคลายกระจำง นุ่มนวล ไร้อารมณ์เศร้าหมอง จากนั้นก็จะเกิดปีติอิ่มใจ ความสุขใจ ความผ่อนคลาย ผ่อนคลายไปทั่วร่างกาย ทำให้เกิดความสุขยิ่งขึ้น เพียงแค่นี้ก็เพียงพอที่จะส่งผลให้ร่างกายและจิตมีความสุขแล้ว ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ภิกษุทั้งหลายแม้สมาธิในอานาปานสตินี้แล อันภิกษุอบรมทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นคุณ สงบ ประณีต เยือกเย็น อยู่เป็นสุข และยังบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ให้อันตรธานสงบไปโดยฉับพลัน”^{๙๐}

ตัวอย่างการใช้สมาธิบำบัดพระสติสัมปชัญญะ ออกคลื่น ไม่พรั่นพรึง ทรงใช้ความเพียรในการปฏิบัติสมาธิขับไล่อาพาธ จนหายจากประชวร ได้ตรัสกับพระอานนท์ว่า “ดูกรอานนท์ สมัยใดที่ตถาคตเข้าเจโตสมาธิ อันไม่มีนิมิต เพราะไม่กระทำไว้ในใจ ซึ่งนิมิตทั้งปวง เพราะดับเวทนาบางอย่างแล้วอยู่สมยนั้นกายของตถาคตย่อมผาสุก ”^{๙๑} พระองค์ทรงเข้าสมาบัติโดยไม่ได้ใส่ใจถึงเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เช่น อาการเจ็บปวด ทรงทำจิตให้ตั้งมั่นว่างเปล่า สามารถข่มความเจ็บป่วยได้

เมื่อคราวที่พระเวทตถกตั้งก่อนหินลงมาจากเขาคิชฌกูฏ สะเก็ดหินได้กระทบที่ข้อพระบาทของพระพุทธองค์ ทรงได้รับทุกขเวทนาหนักมาก แต่ก็สามารถใช้พระสติสัมปชัญญะออกคลื่นความเจ็บปวด ไม่ทรงเคืองร้อน ทรงรับสั่งให้ภิกษุปูผ้าสังฆาฏิซ้อน ได้สำเร็จสหัสสาโดยพระปณณากค์เบื้องขวา ซ้อนพระบาทเหลื่อมด้วยพระบาท ทรงมีพระสติสัมปชัญญะอยู่เมื่อปฐมยาม (๑๘.๐๐-๒๒.๐๐น.) ผ่านไป เหล่าเทวดาก็มาเฝ้าพระพุทธองค์พร้อมกับกล่าวสรรเสริญพระพุทธองค์ว่า ทรงเป็นผู้มีความอดกลั้นต่อความเจ็บป่วยที่มีอาการหนัก ไม่มีความเคืองร้อนเลย ทรงมีสมาธิที่เจริญดีแล้ว จิตของพระองค์ไม่อ่อนโอนไปตามราคะโทสะ ไม่มีความจำเป็นต้องตั้งใจข่มกิเลสเหล่านั้น^{๙๒}

สมาธินั้นมีคุณประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจเป็นอย่างยิ่ง ผู้ได้ปฏิบัติสมาธิอยู่เป็นประจำจะเป็นผู้มีจิตสงบเย็น ไม่ฟุ้งซ่าน ส่งผลให้แสดงออกทางพฤติกรรมทางกายและวาจา ให้เป็นผู้มีศีลธรรมดีขึ้น ความเครียดและความกังวลลดลง มีความสุข ร่างกายผิวพรรณผ่องใส

จะเห็นได้ว่า สัจจิริยาที่ตั้งด้วยใจปรารถนาดี มุ่งหมายประโยชน์ของผู้อื่นแม้จะสารถภาพความผิดหรือความไม่ถูกต้องของคนก็ทำให้ผู้นั้นหายจากโรคได้เช่นกัน

^{๙๐}วิ.ม. (ไทย) ๑/๑๓๘/๒๕๐.

^{๙๑}ที.ม. (ไทย) ๑๐/๕๓/๑๑๗, ส.ม. (ไทย) ๑๕/๓๐๘-๓๑๓/๒๐๓-๒๐๕.

^{๙๒}ส.ส. (ไทย) ๑๕//๒๒-๑๓๐/๓๗-๔๐.

การฟังธรรมและใคร่ครวญพิจารณาธรรมก็สามารถหายจากโรคได้ เช่นในกรณีของ พระมหากัสสปะอาพาธ เป็นไข้หนักอยู่ที่ปิปผลิอุทกา กรุงราชคฤห์ พระพุทธองค์ได้เข้าไปเยี่ยมไข้ได้ แสดงโพชฌงค์ ๗ ประทานให้ท่านฟังว่า

“กัสสป โพชฌงค์ ๗ ประการนี้ เรากล่าวไว้ชอบแล้ว ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อม เป็นไปเพื่อความรู้อย่าง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน ... โพชฌงค์ ๗ ประการ อะไรบ้าง คือ สติ สัมโพชฌงค์ ... อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ...”^{๕๖}

ขณะที่กำลังตั้งใจฟังโพชฌงค์เวลานี้อยู่ ท่านได้คิดว่า ตนเองบวชมาได้ ๗ วัน จึงได้ เข้าใจโพชฌงค์ทั้ง ๗ นี้ คำสอนของพระศาสดาสามารถนำสัตว์ให้ออกจากทุกข์ได้จริง เพียง ความคิดเท่านั้นเอง โลहितท่านก็ผงะใส อุปาทายรูป^{๕๗}ก็หมดจดหายจากโรคทันที

อีกรูปหนึ่งได้แก่ พระโมคคัลลานะอาพาธไม่สบายเป็นไข้หนัก ณ ภูเขาคิชฌกูฏ พระผู้มี พระภาคเสด็จเยี่ยมทรงแสดงโพชฌงค์ ๗ ประการให้ฟังเช่นเดียวกับพระมหากัสสปะ ท่านก็ชื่นชม ยินดีภายิตของพระพุทธองค์ แล้วก็หายจากอาพาธนั้นทันที^{๕๘}

แม้กระทั่งพระผู้มีพระภาคเมื่อครั้งที่ทรงประจวรไม่สบายเป็นไข้หนัก ท่านพระมหาจุณ ทะเข้าเฝ้า และกราบทูลว่า ตนเองยังคงจำและเข้าใจโพชฌงค์ทั้ง ๗ แจ่มแจ้งคืออยู่ พระพุทธองค์จึงให้ พระจุณทะแสดงโพชฌงค์ให้ทรงสดับ เมื่อจบแล้วพระองค์ก็ตรัสว่า โพชฌงค์ดีนัก ทรงพอพระ หฤทัยกับไวยาकरणภายิตของพระจุณทะ และหายจากอาการประชวรนั้นทันที^{๕๙}

ส่วนพระคิริमानนที่ป่วยหนัก ท่านพระอนนทได้เข้าเฝ้าพระพุทธองค์ กราบทูลขอให้ เสด็จเยี่ยม ณ ที่พำนัก พระพุทธองค์ทรงแสดงสัญญา ๑๐ ประการและให้พระอนนทจำ แล้วไป กล่าวแสดงให้แก่พระคิริमानนท ฟัง อาพาธจะพึงสงบระงับได้โดยพลัน พระอนนททำตามรับสั่ง . เมื่อพระคิริमानนทฟังจบลง ทันใดนั้นเองอาพาธของท่านก็ได้สงบระงับทันที^{๖๐}

สัญญา หมายถึง สิ่งที่กำหนดหมายไว้ในใจ ๑๐ อย่าง คือ

๑. อนิจจสัญญา กำหนดหมายความไม่เที่ยงแห่งสังขาร
๒. อนัตตสัญญา กำหนดหมายความเป็นอนัตตาแห่งธรรมทั้งปวง
๓. อสุภสัญญา กำหนดหมายความไม่งามแห่งกาย
๔. อาทีนวสัญญา กำหนดหมายโทษแห่งกาย

^{๕๖} ส.ม. (ไทย) ๑๕/๑๕๕/๑๒๘-๑๒๙.

^{๕๗} อุปาทายรูปคือรูปที่อาศัยมหาภูตรูป, ดูพจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๔๓๓.

^{๕๘} ส.ม. (ไทย) ๑๕/๔๒๐-๔๒๔/๑๑๕-๑๑๖.

^{๕๙} ส.ม. (ไทย) ๑๕/๔๒๕-๔๒๘/๑๑๖-๑๑๗.

^{๖๐} อ.จ.ทส. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๑๕-๑๒๐.

๕. ปหานสัญญา กำหนดหมายเพื่อละอกุศลวิตกและบาปกรรม
๖. วิราคสัญญา กำหนดหมายวิราคะ คืออริยมรรคว่าเป็นธรรมอันสงบประณีต
๗. นิโรธสัญญา กำหนดหมายนิโรธคือ อริยผล ว่าเป็นธรรมอันสงบประณีต
๘. สัพพโลเก อนภิตตสัญญา กำหนดหมายความไม่น่าเพลิดเพลินในโลก
๙. สัพพสังขารesu อนิฏฐสัญญา กำหนดหมายความไม่น่าปรารถนาในสังขาร
๑๐. อานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก^{๐๐}

หลักธรรมที่ใช้ในการรักษาโรคมักเป็นหลักธรรมเกี่ยวกับการปฏิบัติสมาธิ เกี่ยวกับการพิจารณาร่างกายให้เห็นตามความเป็นจริง ในที่นี้ทั้งโพชฌงค์ ๗ และสัญญา ๑๐ ประการ สามารถที่จะรักษาความเจ็บป่วยได้ เหตุใดที่ทำให้ธรรมโอสธจึงสามารถรักษาโรคได้จะได้แสดงต่อไปในบทที่ ๔ พร้อมทั้งแสดงผลทางวิทยาศาสตร์ด้วย

สรุปได้ว่า ยารักษาโรคในพระพุทธศาสนานั้นมีทั้งยาที่เป็นสมุนไพรที่ได้จากพืช ไม้ น้ำหวาน และแร่ธาตุ ยาใดที่สามารถใช้ได้กับโรคหลายโรคและเป็นยาบำรุงร่างกายให้มีสุขภาพดีก็จะได้รับอนุญาตให้ภิกษุเก็บไว้ได้ตลอด แต่ไม่อนุญาตให้ฉันทตลอด ต้องฉันทตอนที่เจ็บป่วยเท่านั้น

๓.๓ วิธีรักษาโรค

ในประเด็นวิธีรักษาโรคนั้นไม่ได้แสดงไว้ในพระไตรปิฎกอย่างละเอียด แต่ก็สามารถพิจารณาจากตัวอย่างที่มีเป็นแนวทางในขั้นตอนและวิธีการรักษา ในที่นี้จะแบ่งเป็นวิธีการรักษาทางกายและทางใจ ตามที่พระพุทธเจ้าทรงจำแนกชนิดของโรคออกเป็น ๒ ชนิดคือ โรคทางกาย (กายิกโรโค) และโรคทางใจ (เจตสิกโรโค)^{๐๐}

๓.๓.๑ วิธีการบำบัดรักษาโรคทางกาย

การรักษาโรคทางกายคือ แนวทางและวิธีการรักษาและดูแลสุขภาพให้หายจากโรคและป้องกันไม่ให้เจ็บป่วยอีก โรคทางกาย เช่น โรคตา โรคหู โรคจมูก โรคลิ้น โรคในกาย โรคศีรษะ โรคในช่องหู โรคปาก เป็นต้นการบำบัดรักษาโรคที่เกิดขึ้นแล้วนั้นเป็นปลายเหตุ ต้นเหตุที่ต้องรู้จักรักษาสุขภาพก่อนเพื่อป้องกันไม่ให้มีโรคเบียดเบียน

๑. การรู้จักรักษาสุขภาพอนามัยตามกิจวัตร

การรักษาสุขภาพร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรงเป็นเรื่องที่พระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญโดยกำหนดให้พระภิกษุสงฆ์ดูแลรักษาความสะอาดตนเอง สิ่งของเครื่องใช้ และการ

^{๐๐} อ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๘.

^{๐๐} อ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๕๓/๒๑๓.

บริหารร่างกาย พระพุทธเจ้าเองก็ทรงปฏิบัติตนให้เป็นแบบอย่างดังเช่นที่พระพุทธองค์ทรงบำเพ็ญพุทธกิจ ๕ ประการตลอดวัน คือ เวลาเช้า เสด็จบิณฑบาตเพื่อโปรดสัตว์ เวลาเย็นทรงแสดงธรรม เวลาค่ำทรงประทานโอวาทแก่เหล่าภิกษุ และจวนสว่างทรงตรวจพิจารณาสัตว์ที่สามารถและที่ยังไม่สามารถบรรลุธรรมอันควรจะเสด็จไปโปรด^{๑๐} บุคคลที่ใกล้ชิดพระพุทธเจ้ากล่าวขานถึงพระองค์ว่าทรงเป็นผู้มีพระโรคาพาธน้อย ทรงกระปรีกระเปร่ามีพระพลานามัยสมบูรณ์อยู่สำราญดี^{๑๙} พระองค์ตรัสกับพราหมณ์ผู้หนึ่ง ถึงความเป็นอยู่ของพระองค์ไว้ว่า

พราหมณ์ เราอาศัยหมู่บ้านหรือตำบลใดในโลกนี้อยู่ในเวลาเช้า เราครองอันตราวาสก ถือบาตรจีวร เข้าไปสู่หมู่บ้านหรือตำบลนั้นแลเพื่อบิณฑบาต กลับจากบิณฑบาต หลังจากฉันเสร็จแล้วเข้าไปสู่ชายป่า กวาดหญ้าหรือไปไม้ที่มีอยู่ในที่นั้นรวมเป็นกองแล้วนั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรงดำรงสติมั่นไว้ สัจจจากาม และอกุศลธรรมแล้ว บรรลุปฐมฌาน ... บรรลุทุติยฌาน ... บรรลุตติยฌาน ... บรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีสติบริบูรณ์ เพราะอุเบกขาอยู่^{๑๐}

๒. การดูแลสุขภาพด้านอาหาร

อาหารเป็นที่มาของโรคอีกจำนวนมาก ถ้าหากไม่รู้จักรู้เลือกกินและไม่รู้จักประมาณในการฉันอาหารย่อมมีโรคเบียดเบียนมาก การฉันอาหารเพียงแต่เดียวสำหรับพระสงฆ์นั้นเพียงพอกับการดำเนินชีวิตไปได้ เหมาะสมกับการประพฤติพรหมจรรย์ ดังพุทธพจน์ว่า “ตถาคตนั่นมือเดียวไม่ฉันในเวลาวิกาลพระองค์รู้สึว่ากระปรีกระเปร่าทำให้มีโรคน้อยภิกษุทั้งหลายมาเถิดแม้เธอทั้งหลายก็จงฉันอาหารมือเดียวเถิดเธอทั้งหลายฉันอาหารมือเดียวจักรู้สึว่ามีโรคน้อย”^{๑๑} ในขณะที่ฉันก็ต้องพิจารณาด้วย ดังพุทธพจน์ว่า

ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาโดยแยกคายแล้วฉันบิณฑบาตไม่ใช่เพื่อเล่นไม่ใช่เพื่อมัวเมาไม่ใช่เพื่อตกแต่งไม่ใช่เพื่อประดับประดาแต่เพียงเพื่อความดำรงอยู่ได้แห่งกายนี้เพื่อให้ชีวิตินทรีย์เป็นไปได้เพื่อบำบัดความหิว เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ด้วยความคิดเห็นว่าโดยอุบายนี้เรจักกำจัดเวทนาเก่าเสียและจักไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้นความดำรงอยู่แห่งชีวิตความไม่มีโทษและการอยู่โดยผาสุกจักมีแก่เราแล้วจึงบริโภคอาหาร^{๑๒}

^{๑๐}ดูเพิ่มเติมในพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑๘๕.

^{๑๙}ที. ม. (ไทย) ๑๐/๑๓๒/๓๓, ถ. ม. (ไทย) ๑๕/๑๐, ๔๘/๕๑๑.

^{๑๐}อง. เอกก. (ไทย) ๒๐/๖๔/๒๕๐.

^{๑๑}ม. มุ. (ไทย) ๑๒/๒๒๕/๒๓๖, ม. ม. (ไทย) ๑๓/๑๓๔, ๑๓๔/๑๕๐, ๒๐๑, อง. ทสก. (ไทย) ๒๔/๕๕/๒๓๖.

^{๑๒}ม. มุ. (ไทย) ๑๒/๒๓/๒๓, ม. อุ. (ไทย) ๑๔/๓๕, ๔๒๒/๘๐, ๔๕๖.

ทรงเลือกพิจารณาฉันเฉพาะอาหารที่เป็นประโยชน์ไม่ก่อโทษต่อร่างกายเท่านั้นดังที่ ทรงห้ามภิกษุดื่มสุราและเมรัยเพราะเป็นบ่อเกิดของการเกิดโรค ^{๒๖} มีสติในการฉันอาหารพระองค์ ตรีสแนะนำพระเจ้าปเสนทิโกศลและภิกษุทั้งหลายให้เป็นผู้มีสติในการบริโภค ดังพุทธพจน์ว่า“... มนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อรู้ประมาณในการบริโภคที่ได้แล้วย่อมมีเวทนาเบาบางเขย้อมแก่ช้ำอายุ ยั่งยืน” ^{๒๗}

แม้ว่าพระสงฆ์จะต้องเลี้ยงชีพด้วยผู้อื่น แต่พระสงฆ์ในพระพุทธศาสนานั้นเป็นที่ตั้ง แห่งบุญ เห็นได้ว่า ชาวบ้านถวายอาหารที่ดีที่สุดของตนแด่พระสงฆ์ ดังนั้นจะต้องระวังเรื่องการฉัน ให้มาก

๓. การออกกำลังกาย

การออกกำลังกายที่ เหมาะสมกับสมณเพศ คือ การปรับเปลี่ยนอิริยาบถทั้ง๔ยืนเดินนั่ง นอนให้มีความสมดุลโดยเฉพาะ การเดินจงกรมการเดินไปมาโดยมีสติกำกับพระพุทธเจ้าและพระ สาวกจะปฏิบัติธรรมด้วยการเดินจงกรมเป็นประจำ ดังเช่นข้อความในพระไตรปิฎกที่ว่า “สมัยนั้น พระสารีบุตร...พระมหาโมคคัลลานะ... พระมหากัสสปะ...พระอนูรุธะ...พระปัญณมณตานีบุตร. .. พระอุบาลี... พระอานนท์... แม้พระเทวทัตก็กำลังเดินจงกรมอยู่กับภิกษุจำนวนมากในที่ที่ไม่ไกลพระ ผู้มีพระภาค ” ^{๒๘} ในครั้งหนึ่ง หมอชีวกโกมารภัจ จ์เห็นว่าพระภิกษุสงฆ์มีร่างกายอ้วนจึงได้ทูลต่อ พระพุทธเจ้าว่า ขอให้พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตเรือนไฟและสถานที่เดินจงกรม เพื่อให้ภิกษุที่ฉัน อาหารประณีตทำให้อ้วนส่งผลให้เกิดโรคต่างๆ มีโอกาสออกกำลังกายชะลอการเกิดโรคและใช้ เรือนไฟในการลดความอ้วนพระพุทธเจ้าทรงพิจารณาแล้วเห็นว่าเหมาะสมทรงอนุญาตตามที่หมอชี วก ทูลขอไว้ทุกประการ ^{๒๙} และพระพุทธเจ้าตรัสถึงอานิสงส์ของการเดินจงกรมไว้ถึง ๕ ประการ คือ

๑.เป็นผู้มีความอดทนต่อการเดินทางไกล

๒.เป็นผู้มีความอดทนต่อการบำเพ็ญ

๓.เป็นผู้มีอาพาธน้อย

๔.อาหารที่กินดื่มเกลี้ยกล่อมแล้วย่อยง่าย

๕.สมาธิที่ได้เพราะการเดินจงกรมตั้งอยู่ได้นาน ^{๓๐}

ด้วยเหตุนี้ พระสงฆ์จึงบริหารร่างกายด้วยวิธีการจงกรมเพื่อให้ร่างกายมีความคล่องตัว ไม่อืดอาด นอกจากยังกวาดลานวัดเพื่อบริหารร่างกายด้วย ดังที่พระพุทธเจ้าทรงปฏิบัติ คือ กลับจาก

^{๒๖}ที. ปา. (ไทย)๑๑/๒๔๗/๒๐๒-๒๐๓.

^{๒๗}ส. ส. (ไทย)๑๕/๑๒๔/๑๔๕-๑๔๖.

^{๒๘}ส. นิ. (ไทย)๑๖/๕๕/๑๘๗.

^{๒๙}วิ. จ. (ไทย)๗/๒๖๐/๓๓.

^{๓๐}อ.ปญจก. (ไทย)๒๒/๒๕/๔๑.

บิณฑบาต หลังจากฉันเสร็จแล้วเข้าไปสู่ชายป่า กวาดหญ้าหรือใบไม้ที่มีอยู่ในที่นั้นรวมเป็นกอง แล้วนั่งขัดสมาธิ หลักการบริหารร่างกายอย่างนี้ทำให้สุขภาพร่างกายดี

๔.การอยู่กับธรรมชาติ

การดูแลสุขภาพร่างกายให้ดีขึ้นต้องอาศัยสิ่งแวดล้อมที่ดีโดยเฉพาะป่าเขา ลำธาร ทุ่งหญ้า อากาศบริสุทธิ์ พระพุทธองค์ทรงดำเนินชีวิตอยู่กับธรรมชาติตามที่ต่างๆ เช่น ตามป่าบึงภูเขา บ้างโคนต้นไม้บ้างในถ้ำบ้างดังที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสกับภิกษุทั้งหลายให้หลีกเร้นอยู่ตามป่า เรือนว่างบ้าง โคนไม้บ้างว่า

ภิกษุทั้งหลาย ก็อานาปานสติ อันภิกษุเจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุใน ธรรมวินัยนี้ อยู่ในป่าก็ดี อยู่ที่โคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่นเฉพาะหน้า^{๖๐}

พระพุทธเจ้าทรงเสด็จไปสู่ป่าและอยู่ในป่าจนมีผู้สงสัยว่าเป็นเพราะเหตุใดว่า พระพุทธเจ้าทรงประสงค์อยู่ป่าและถามพระภิกษุว่า “ท่านทำงานอะไร จึงอยู่ในป่าสาละ พระโคดมอยู่ในป่าแต่ผู้เดียว ได้ความยินดีอะไรหรือ”^{๖๑} พระพุทธเจ้าทรงประจักษ์ชัดถึงคุณประโยชน์ของการอยู่อาศัยตามธรรมชาติว่า ธรรมชาติให้อากาศบริสุทธิ์ทำให้มีสุขภาพดี ให้ความสุขซึ่งเป็นสถานที่ที่เหมาะสมแก่การบำเพ็ญเพียรเป็นอย่างยิ่ง ดังพุทธพจน์ที่ว่า “เมื่อเธอเข้าไปอยู่อาศัยป่าที่บนนั้น สติที่ยังไม่ปรากฏก็ปรากฏ จิตที่ไม่ตั้งมั่นก็ตั้งมั่น”^{๖๒}

การอยู่กับธรรมชาตินั้นช่วยให้จิตใจสงบได้ง่าย สติก็ตั้งได้ง่าย ช่วยให้สุขภาพแข็งแรง อันเนื่องมาจากอากาศบริสุทธิ์และช่วยให้เจริญสติได้โดยไว

๕.การพักผ่อนอิริยาบถ

การพักผ่อนอิริยาบถเป็นวิธีหนึ่งสำหรับการรักษาสุขภาพ ดังที่ สมัยหนึ่ง พระพุทธเจ้าแสดงธรรมเกือบตลอดทั้งคืน พระองค์ทรงมีอาการปวดหลัง ทรงใช้การบำบัดด้วยวิธีการพักผ่อน ดังพุทธพจน์ที่ว่า “สารีบุตร จงแสดงธรรมมิกถาแก่ภิกษุทั้งหลาย เราเมื่อยหลัง จักขอพักผ่อนสักหน่อย”^{๖๓}

๖. วิธีบำบัดรักษาโรค

^{๖๐} ม.อุปริ. (ไทย) ๑๔/๔๘/๑๕๕

^{๖๑} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๐๓-๒๐๔/๒๕๔-๒๕๖.

^{๖๒} ม. ม. (ไทย) ๑๒/๑๕๓/๒๐๕.

^{๖๓} ที. ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๐/๒๔๕.

โรคทางกายที่เกิดขึ้นแล้วต้องรู้จักการรักษาเพื่อให้หายจากทุกขเวทนาที่บีบคั้นโดยอาศัยวิธีคิด ๓ ประการ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า

๑) คนไข้บางพวกได้อาหารยากจนพยาบาลซึ่งเป็นทีสบายหรือไม่ก็ตามก็ไม่หายจากอาพาธนั้น

๒) คนไข้บางพวก ได้อาหารยากจนพยาบาลซึ่งเป็นทีสบายหรือไม่ก็ตามก็ไม่หายจากอาพาธนั้น

๓) คนไข้บางพวกได้อาหารยากจนพยาบาลซึ่งเป็นทีสบายจึงหายจากอาพาธนั้น^๑

ดังนั้น พระพุทธเจ้าจึงทรงอนุญาตอาหารยารักษาโรคและผู้บำรุงคนป่วยดังที่ตรัสว่า “เราอนุญาตกิลานภักต้อนุญาตกิลานเภสัชอนุญาตกิลานุปัฏฐากไว้”^๒ จะเห็นได้ว่า วิธีในการรักษาพระภิกษุผู้ป่วยต้องอาศัยองค์ประกอบ ๓ ประการ คือ อาหาร ยา และคนพยาบาล ซึ่งถือว่า สำคัญมากในการรักษา อาหารต้องมีสารอาหาร ยาต้องถูกกับโรค และคนพยาบาลต้องรู้วิธีในการรักษาโรคจึงจะหาย

๘. วิธีการใช้สมุนไพร

วิธีรักษาโรคด้วยสมุนไพรเป็นวิธีพื้นฐานของการรักษาโรค สมุนไพรต่างๆ ย่อมมาจากธรรมชาติซึ่งมีคุณสมบัติในการรักษาโรค การสกัดสมุนไพรเป็นยารักษาโรคนั้นขึ้นอยู่กับความสามารถของหมอที่ได้ศึกษา วิธีรักษาโรคด้วยสมุนไพรสามารถใช้ดื่ม ทา พอก รม นัตถ์และสูดควัน

การใช้สมุนไพรบางชนิดนั้นพระพุทธเจ้าทรงอนุญาตเฉพาะในเวลากลางวัน รับประทานไว้ได้ แต่ไม่ให้ฉันตลอด แต่ให้ฉันในเวลาอาพาธเท่านั้น ยังระบุถึงการเก็บรักษาสมุนไพรด้วยสมุนไพรแต่ละชนิดนั้นมีวิธีในการรักษาที่แตกต่างกันไป

๑) สมุนไพรที่ใช้ราก เช่น ขิงสด ว่านน้ำ ว่านเปราะ อุดพิศ ข่าเผก แห้วหมู

๒) สมุนไพรที่ใช้ใบ ได้แก่ ใบสะเดา ใบโมกมัน ใบจีกา ใบแมงลัก ใบฝ้าย

๓) สมุนไพรที่ใช้ผล ได้แก่ ลูกพลับกะ ดิปลี พริก สมอไทย สมอทิเพก มะขามป้อม ผลโกฐ

๔) สมุนไพรที่ใช้ยาง ได้แก่ หิงคุ ยางเคียวจากหิงคุ ยางเคียวจากเปลือกหิงคุ ยางจากยอดต้นตันตะ ยางจากใบตันตะ ยางเคียวจากตันตะ กำยาน

^๑ อ. จ. ต. (ไทย) ๒๐/๒๒/๑๖๕.

^๒ อ. จ. ต. (ไทย) ๒๐/๒๒/๑๗๐.

- ๕) น้ำฝาดต่างๆ ที่เป็นยาได้แก่ น้ำฝาดสะเดา น้ำฝาดโมกมัน น้ำฝาดขี้กา น้ำฝาดบอระเพ็ด น้ำฝาดกระถินพิมาน
- ๖) สมุนไพรที่ได้จากเกลือได้แก่ เกลือสมุทร เกลือดำ เกลือสินเธาว์ เกลือดินโป่ง เกลือหุง
- ๗) สมุนไพรที่ได้จาก น้ำมันเหลวได้แก่ มันทะโลหิตัม มันทะโลหิตัม มันทะโลหิตัม มันทะโลหิตัม มันทะโลหิตัม
- ๘) สมุนไพรบางชนิดต้องบดเป็นผงแล้วจึงใช้ได้ด้วยการทา ป้าย หรือหยอด เช่น ไม้จันทน์กฤษณา กลมผัก ใบเถียง เหง้าหมู
- ๙) สมุนไพรบางชนิดให้ใช้น้ำมันหุงที่ผสมกับน้ำเมา แต่ไม่ให้ใช้เกินขนาด และใช้สำหรับทา หากรับประทานลงไปต้องอาบดี

วิธีการรักษาโรคด้วยสมุนไพรนับว่าเป็นวิธีพื้นฐานในการรักษาโรค ด้วยเหตุนี้พระภิกษุที่มีหน้าที่ในการดูแลรักษาภิกษุจะต้องรู้วิธีการรักษาและข้อจำกัดของการใช้สมุนไพรแต่ละประเภทด้วย ถ้าหากเกินกำลังที่จะดูแลรักษาได้ต้องแจ้งนายแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

๘.วิธีการรักษาโรคด้วยการผ่าตัด

การผ่าตัดเป็นวิธีการรักษาโรคที่ก้าวหน้าที่สุดในสมัยพุทธกาล แต่เป็นการผ่าตัดของคฤหัสถ์ เช่น การผ่าตัดสมองและการผ่าตัดลำไส้ สำหรับพระภิกษุสงฆ์พระพุทธรูป ทรงมีพุทธานุญาตให้ภิกษุผ่าตัดได้^{๖๐} เช่น การผ่าตัดฝีภิกษุที่อาพาธด้วยโรคฝีทรงอนุญาตให้ทำการผ่าตัด และใช้น้ำฝาด งามบด ยาพอก ผ้าพันแผล น้ำแป้งเมล็ดผักกาด และรมสำหรับให้แผลแห้ง^{๖๑} วิธีในการการผ่าตัดเนื้องอก หรือริดสีดวงทวารด้วยเกลือให้กัดแผลใช้น้ำมันทาแผล และถ้ามีน้ำมันไหลเยิ้มให้ใช้ผ้าเก่าซับน้ำมันที่ไหลเยิ้ม^{๖๒} แต่ทรงมีพุทธรบบัญญัติห้ามภิกษุสงฆ์ทำการผ่าตัดริดสีดวงทวารหรือบีบรัดสีดวงที่มีขนาดประมาณ ๒ นิ้วรอบๆ ที่เคยภิกษุรูปใดผ่าตัดหรือบีบรัดสีดวงต้องอาบัติอุลลัจจัย^{๖๓}

วิธีการรักษาโรคในพระพุทธศาสนาจึงมีหลากหลายวิธีตามอาการและลักษณะของโรคทั้งนี้ขั้นตอนและผู้ที่ใช้วิธีใดต้องมีความรู้ตามขั้นตอนทางการแพทย์ซึ่งจะต้องศึกษาตามแพทย์ศาสตร์ที่มีการเรียนในยุคอื่นๆ จะต้องไม่รักษาโดยที่ไม่รู้ เพราะจะทำให้เป็นผลเสียกับผู้ที่รักษาและผิดวินัยด้วย

^{๖๐}วิ. ม. (ไทย) ๕/๒๖๗/๕๘.

^{๖๑}วิ. ม. (ไทย) ๕/๒๖๗/๕๘-๕๙.

^{๖๒}วิ. ม. (ไทย) ๕/๒๖๗/๖๐.

^{๖๓}วิ. ม. (ไทย) ๕/๒๖๘/๖๘-๗๐.

๓.๓.๒ วิธีการบำบัดรักษาโรคทางใจ

วิธีการรักษาโรคทางใจถือว่า เป็นวิธีเฉพาะด้านที่ปรากฏในพระพุทธศาสนา และกล่าวได้ว่า เป็นวิธีที่พระพุทธศาสนามุ่งหมายให้พุทธบริษัทรักษาอยู่เสมอ เนื่องจากทุกคนนั้นเป็นโรคทางใจอยู่เสมอ โรคทางใจหมายถึงโรคที่เกิดทางใจเช่นความโลภความโกรธความหลงความอิจฉา ริษยาความหึงหวงความวิตกกังวลความอาลัยอาวรณ์ความคับแค้นใจ โรคทางใจนี้เป็นทั้งที่นอนเนื่องอยู่ภายในและที่แสดงอาการออกมาภายนอก จนถึงเป็นเชื้อทำให้เกิดเป็นโรคทางกายขึ้นอีกด้วย เช่น การโกรธบ่อย เครียดบ่อยนำไปสู่การเป็นโรคกระเพาะได้ ดังนั้นต้องรักษาโรคนี้เสมอ

๑. การบริหารจัดการ

การทำจิตให้บริสุทธิ์ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ดำรงจิตให้บริสุทธิ์ด้วยการทำจิตให้อยู่กับปัจจุบันกาลทุกขณะ และการทำจิตให้ว่าง ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ไม่เศร้าโศกถึงอดีต ไม่คิดถึงอนาคต กำหนดรู้ปัจจุบัน”^{๕๐} การที่ภิกษุมีการบริหารจัดการให้อยู่กับปัจจุบันขณะเช่นนี้ ทำให้จิตไม่พะวง กวัดแกว่งไปตามอารมณ์ที่จรมา ทำให้จิตได้พักผ่อนอย่างแท้จริง ผลแห่งการที่จิตได้พักผ่อนทำให้ร่างกายผ่อนคลายไปด้วย ดังที่พระเจ้าปเสนทิโกศลเกิดความสงสัยว่า พระสงฆ์ในพระพุทธศาสนานั้นฉันข้าวของผู้อื่น ไม่ได้บำรุงบำเรอร่างกายดุจดังชาวบ้านแต่เหตุใดจึงมีร่างกายผ่อนคลาย

การบริหารจิตจึงเป็นวิธีในการรักษาสุขภาพจิตที่ดี ส่วนวิธีในการจะดำรงอยู่ในปัจจุบันนั้น พระพุทธศาสนามีขั้นตอนและวิธีปฏิบัติดังนี้

๑) การเจริญสมถะ

การเจริญสมถะคือ การบำเพ็ญสมถกรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อทำจิตเป็นสมาธิมั่นคง พระพุทธองค์ได้ตรัสกับพระอานนท์พอสรุปได้ว่า เมื่อภิกษุบรรลุปฐมฌาน มีวิตก วิจารณ์ ปิณี สุข แล้วพิจารณาเห็น รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ซึ่งมีอยู่ในกาย ในขณะที่เข้าสมาธินั้น โดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นโรค เป็นดังหัวฝี เป็นดังลูกศร เป็นความลำบาก เป็นไข้ เป็นอื่น เป็นของทรุดโทรม เป็นของสูญ เป็นของไม่ใช่อัตถ์ตน จิตย่อมคลายจากการติดในปฐมฌานและขั้นที่ห้า นั้น และน้อมจิตไปสู่ ธรรมชาตินี้สงบ ประณีต คือความสิ้นค้นหา ความดับกิเลสและกองทุกข์ อย่างสนิท การกระทำเช่นนี้ เรียกว่า การเจริญวิปัสสนาอันมีไตรลักษณ์เป็นอารมณ์ย่อมสามารถกำจัดอาสวะได้^{๕๑}

การเจริญสมถะทำให้จิตนั้นมีความสงบด้วยอำนาจแห่งฌานที่ข่มนิวรณ์ไว้ไม่ให้ฟุ้งขึ้นมา นิวรณ์นั้นเป็นเหมือนโรคที่แฝงอยู่ในจิต โดยปกติทั่วไปนิวรณ์ย่อมเจริญทั่วไปในจิต ทำให้

^{๕๐} ส. ส. (ไทย) ๑๕/๑๐/๑๐.

^{๕๑} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๕๓-๑๕๘/๑๕๕-๑๖๒.

จิตนั้นกำเริบด้วยโรคคือ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุจจกุกุกุจะ และวิจิกิจฉา แต่เมื่อเจริญสมถะแล้วโรคนี้ก็จะสงบไป ไม่กำเริบขึ้น จิตก็ไม่ได้รับผลกระทบจากโรคภัย ทำให้ส่งผลออกมาทางกาย ทำให้กายผ่องใส สงบ ไม่เศร้าหมอง

๒) การเจริญวิปัสสนา

การเจริญวิปัสสนาหมายถึง การปฏิบัติด้วยการพิจารณาความจริงเกี่ยวกับรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ให้เห็นตามความเป็นจริงแห่งไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และ ความเป็นของไม่ใช่ตัวตน จิตใจย่อมพ้นจากสิ่งร้อยรัด มีความ ปลอดโปร่ง เป็นอิสระ ดังข้อสรุปแห่งพุทธพจน์ที่ว่า “การอบรมธรรม ๒ อย่าง คือ สมถะและวิปัสสนา จะเป็นแนวทางที่มุ่งสู่ การเกิดความรู้ ความสิ้นไปแห่งราคะโทสะ โมหะ ความโกรธ ความผูกโกรธ การลบหลู่ การตีเสมอ ความริษยา ความตระหนี่ มายา ความโอ้อวด ความหวัศ คือ ความแ่งดี การถือตัว การดูหมิ่น ความมัวเมา ความประมาท”^{๖๐}

การบริหารจิตด้วยหลักสมถะและวิปัสสนาทำให้จิตมีคุณภาพที่ปราศจากโรค แม้ว่าจะเป็นเพียงแค่ระงับไว้ก็ทำให้จิตทำงานได้เต็มศักยภาพในการจะใช้ทำงานหรือการดำรงชีวิต หากเมื่อใดจิตเต็มไปด้วยความหมกมุ่นในกาม เกลียดแค้น อิจฉา ริษยา พึงชาน กังวล ลังเล อย่างนี้อยู่รำไปก็ไม่สามารถทำให้ชีวิตมีความสุขได้ ดังนั้นต้องบริหารจิตด้วยวิธีทั้ง ๒ ประการนี้ และวิธีทั้ง ๒ นี้สามารถทำควบคู่กันไปได้

๒ ขั้นตอนการรักษาโรคทางใจ

ขั้นตอนการปฏิบัติเพื่อรักษาโรคทางใจ ผู้ปฏิบัติต้องศึกษาฝึกฝนอบรมตนเองไปตามลำดับ กระทำไปตามลำดับ และปฏิบัติไปตามลำดับ^{๖๑} มีขั้นตอนดังนี้

๑) คบหาภักขณมิตฺร คือ การคบหาคนดี คนที่แนะนำในสิ่งที่ดี ไม่แนะนำไปในทางเสื่อม^{๖๒} แนะนำให้ผู้ปฏิบัติตามได้ตั้งมั่นอยู่ในศีล สมาธิ และสามารถแนะนำให้มีปัญญากำจัดกิเลสได้^{๖๓}

๒) รักษาศีลให้บริสุทธิ์ ด้วยการสำรวมระวังในพระปาฏิโมกขสังวร มีกายสมาจารและวิสมาจารที่ถูกต้อง กล่าวคือกายสมาจารและวิสมาจารที่ทำให้กุศลเจริญขึ้น แต่ให้อกุศลเสื่อมลง^{๖๔}

^{๖๐} อ.ท.ก. (ไทย) ๒๐/๔๓๘-๔๓๙/๑๒๕.

^{๖๑} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๓๘/๒๓๓, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๕๓-๐๔/๘๑-๘๓.

^{๖๒} อ.ส.ศ.ก. (ไทย) ๒๓/๓๔/๓๓.

^{๖๓} อ.อ.ติ. (ไทย) ๒๕/๒๘๔/๓๑๑-๓๑๒.

^{๖๔} ท.ม. (ไทย) ๑๐/๓๖๔/๒๘๕-๒๘๐.

๓) **การรวมอินทรีย์** ด้วยการรวมอินทรีย์ไม่ให้เสพรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และ
 ธรรมารมณ์ที่ทำให้กุศลเจริญ กุศลเสื่อมลง แต่ให้เสพรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และ
 ธรรมารมณ์ที่ทำให้กุศลเสื่อมลง แต่กุศลเจริญขึ้น^{อน๑}

๔) **ความเป็นผู้รู้จักรับประทานพอประมาณ** คือ ควรบริโภคอาหารพอประมาณ ตามหลัก
 โภชน มัตตัญญูตา

๕) **ความเป็นผู้ตื่นตัวอยู่เสมอ** ด้วยการเจริญกรรมและการนั่งตลอดวัน เมื่อเริ่มปฐมยามก็ให้
 ปฏิบัติสมาธิโดยใช้เท้าซ้อนเท้า มีสติรู้สึกตัวตั้งใจว่า “จะลุกขึ้น ” พอเริ่มมัชฌิมยามก็เข้านอน
 พักผ่อนในท่าสัพพะไสยาโดยข้างเบื้องขวา พอถึงปัจฉิมยามก็ลุกขึ้นชำระจิตให้บริสุทธิ์จากอาวณิย
 ธรรม ด้วยการเจริญกรรมและการนั่งจนสว่าง^{อน๑}

๖) **การเจริญสติสัมปชัญญะ** ด้วยการปฏิบัติตามหลักแห่งสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งพระพุทธเจ้าทรง
 แสดงว่าเป็นทางอันเอกได้แก่ การเจริญสติด้วยการตามเห็นกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต
 และธรรมในธรรมดังพุทธพจน์ที่ว่า“ดูกรภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้เป็นทางเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของ
 เหล่าสัตว์ เพื่อล่วงความโศกและปริเทวะ เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์โทมนัส เพื่อบรรลุธรรมที่
 ถูกต้อง เพื่อให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน หนทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ”^{อน๑}

๓.๔ เป้าหมายของการรักษาโรคในพระพุทธศาสนา

การบำบัดรักษาโรคในพระพุทธศาสนาทั้ง ๒ มิติคือ ทางกายและทางจิตนั้นล้วนมี
 เป้าหมายตรงกันประการหนึ่งก็คือ การบำบัดทุกข์ ในคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหมด เมื่อพิจารณา
 แล้วก็พบว่า พระพุทธเจ้าทรงสอนเรื่องทุกข์กับการดับทุกข์ กล่าวในแง่เปรียบเทียบก็คือ
 พระพุทธศาสนากล่าวถึงโรคและการดับโรค เพราะความทุกข์เปรียบเหมือนโรคที่คอยเบียดเบียน
 ชีวิตสรรพสัตว์ นายแพทย์เรียนรู้เกี่ยวกับโรคและต้องการเรียนรู้เรื่องราวกายอันเป็นที่ตั้งแห่งโรค
 ด้วย ฉะนั้น ผู้ที่จะดับทุกข์ เมื่อเรียนรู้ทุกข์ก็ต้องเรียนรู้เกี่ยวกับชีวิตอันเป็นที่ตั้งแห่งทุกข์ รวมถึง
 สภาวะแห่งสังขารโลกที่เกี่ยวข้องกับโรคฉะนั้น^{อน๑} ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้เปรียบเทียบทุกข์ไว้
 เหมือนโรค สมุทัยเป็นสมุฏฐานของโรค นิโรธ เหมือนการหายโรค และมรรค เหมือนยารักษาโรค

^{อน๑}ที่.ม.(ไทย) ๑๐/๓๖๕/๒๕๑-๒๕๒.

^{อน๑}กลางคืนแบ่งเป็น ๓ ยาม ยามหนึ่งมี ๔ ชั่วโมง เรียกว่า ปฐมยาม มัชฌิมยาม ปัจฉิมยาม

^{อน๑}ที่.ม.(ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

^{อน๑}พระธรรมปิฎก, พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยายความ, (กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
 ราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๕๐๖.

โรคคือปัญหาทั้งปวงของชีวิต หรือเท่ากับคำว่าทุกข์ เรื่องความทุกข์ไม่ใช่เรื่องที่จะทำอะไรกับตัวมันได้ ที่จะต้องทำคือ ทำความเข้าใจให้ถ่องแท้เกี่ยวกับทุกข์ ทุกข์มีไว้เพื่อให้ได้พิจารณา ตามกิจของอริยสัจ คือ ทุกข์ต้องกำหนดรู้ เรียกว่า ปริญญะยธรรม ^{อน} เพราะฉะนั้นโรคเป็นสิ่งที่ต้องทำความเข้าใจอย่างถ่องแท้ ต้องกำหนดรู้ ถ้าหากเป็น โรคทางกายก็ต้องเข้าใจว่า เป็นปกติธรรมชาติของร่างกาย แต่ถ้าเป็น โรคทางใจจะต้องดำเนินการขจัด เพราะเป็น โรคเพราะความไม่เข้าใจ เพราะอวิชชาเท่านั้น

เป้าหมายการบำบัดรักษาโรคก็เพื่อให้สุขภาพร่างกายและจิตใจหายจากโรค โรคภัยที่ขึ้นแล้วจะเป็นสาเหตุทำให้ร่างกายและสภาพจิตใจได้รับทุกข์ ความอ่อนเพลีย ความลำบาก เป็นอุปสรรคต่อการดำรงชีวิตของคนเรา จำเป็นต้องบำบัดรักษาเยียวยาให้หายเพื่อชีวิตจะได้สุขสบายเหมือนเดิม เมื่อพิจารณาตามหลักอริยสัจ ๔ นี้ ก็สามารถเห็นเป้าหมายการบำบัดรักษาโรคทั้งทางกายและโรคทางใจในพระพุทธศาสนา หลักการบำบัดรักษาสุขภาพในพระพุทธศาสนานั้นเป็นไปตามหลักสากลแห่งการบำบัดรักษาสุขภาพ โดยสรุปได้แก่การกำหนดรู้ว่าเป็นโรคภัยไข้เจ็บอะไร เกิดจากสาเหตุอะไรเป็นสมมติฐานของโรค จะกำจัดรักษาโรคนี้ได้หรือไม่อย่างไร และใช้ยาและวิธีการใดรักษา แต่อย่างไรก็ตามในการหายจากโรคนั้นไม่ได้หมายถึงการหายจากโรคที่เป็นความเข้าใจทั่วไปคือ การมุ่งขจัดโรคทางกายด้วยการทำอะไรก็ได้ให้โรคหายไป แต่เป็นการรู้จักอยู่กับโรคด้วย เพราะโรคนั้นมาตามกับขั้นนี้ เพราะขั้นเป็นรังแห่งโรคดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ร่างกายเป็นรังแห่งโรค” ^{อน} ดังนั้นการที่ร่างกายเป็นฐานหรือที่ตั้งแห่งโรคนี้ จึงย่อมต้องเจ็บป่วยอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นธรรมดาแน่นอน

เป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ในการบำบัดรักษาโรคทางพระพุทธศาสนาก็คือ การ มีสุขภาพสมบูรณ์ ปลอดจากโรคทั้งปวง เพื่อให้สามารถปฏิบัติกิจของตนให้ดำเนินไปได้ เพื่อเกื้อหนุนการปฏิบัติให้ถึงความสุขทุกข์อย่างสิ้นเชิงให้ได้ ชีวิตของภิกษุจึงมีภาระน้อย เป็นอยู่อย่างง่าย บรรเทาทุกข์เวทนาที่มีอยู่ให้เบาบาง และป้องกันมิให้ทุกข์เวทนาใหม่เกิดขึ้น เพื่อให้ร่างกายดำรงอยู่ได้ เพื่อให้เกิดสุขภาพที่ดี เพื่อบำบัดความหิวกระหาย เพื่อบำบัดความเจ็บป่วย เพื่อป้องกันความลำบาก เพื่อให้เอื้อต่อการศึกษาปฏิบัติธรรม อันถือว่าเป็นคุณค่าแท้ ไม่ใช่เพื่อหลงติดประมาทมัวเมา ไม่ใช่เพื่อเสริมความงาม บำรุงบำเรอ บำรุงผิวพรรณ ดังนั้น พระพุทธองค์จึงทรงแนะนำให้ภิกษุสงฆ์พิจารณาก่อนแล้วจึงฉัน ^{อน} และพึงฉันพอประมาณ ไม่น้อยเกินไปอันจะทำให้ร่างกายขาด

^{อน}วิสุทธิ. ๓/๑๐๐.

^{อน}ว.ม. (ไทย) ๔/๑๖/๒๑, บาลี) ๔/๑๖/๒๑.

^{อน}ขุ.อป. (ไทย) ๓๓/๑๕๕/๔๐๘.

^{อน}ม.ญ. (ไทย) ๑๒/๑๔/๑๗.

สารอาหารที่ดี ไม่ฉ้นมากเกินไปอันจะทำให้เกิดความเกียจคร้านและง่วงเหงาหาวนอน และเกิดโรคภัยไข้เจ็บ

อย่างไรก็ตาม ในการปฏิบัติวัตรปกติสำหรับภิกษุที่ไม่มีอาพาธนั้นย่อมได้รับโทษทางพระวินัย แต่สำหรับพระภิกษุอาพาธเจ็บป่วย ร่างกายอ่อนแออ่อนเพลีย ไม่สามารถทำอะไรสิ่งหนึ่งได้ โดยสะดวก พระพุทธองค์จึงทรงอนุญาตให้ยกเว้นและให้ปฏิบัติได้เป็นกรณีพิเศษ โดยไม่ต้องอาบัติ ซึ่งพุทธานุญาตพิเศษนั้นมีหลายประการ เช่น

๑. อนุญาตให้ฉันโรงทานเป็นประจำได้ ซึ่งโดยปกติฉันได้ครั้งเดียว ๐๐๓
๒. อนุญาตให้ฉันวันสังฆกรรม ๐๐๐
๓. อนุญาตให้ถ่ายอุจจาระปัสสาวะบนเข่งในที่พักวัน เช่น ที่หญ้า ในน้ำ ๐๐๐
๔. อนุญาตให้บีบนิ้วแคะกันและกันได้ในกรณีที่ร่างกายเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าจากการเดินทาง เมื่อมีเหตุจำเป็น เช่น ร่างกายสั่นเทาเพราะกลัวโจร เป็นต้น เมื่อผู้วิกลจริตมีอาการกำเริบควบคุมตนเองไม่ได้ โดยให้ลูกศิษย์ หรือคนใกล้ชิดที่เหมาะสมมาช่วยให้ ๐๐๐

อนึ่ง มีข้อสงสัยเกิดขึ้นกับพระสงฆ์ในพระบัญญัติบางสิ่งบางอย่างว่า สิ่งใดบ้าง ทรงอนุญาตไว้และไม่ได้อนุญาตไว้ หรือสงสัยว่าสิ่งนี้ การกระทำเช่นนี้ ถูกต้องตามพระวินัยหรือไม่ พระพุทธองค์จึงตรัสมหาปเทศ หรือข้อสำหรับอ้างอิงใหญ่ ซึ่งเป็นหลักอ้างอิงสำหรับเทียบเคียงสิ่งที่ตนเองสงสัยกับพระวินัยที่ทรงบัญญัติไว้ มีอยู่ ๔ ประการ ๐๐๐ ดังนี้

๑. สิ่งใดที่ไม่ได้ห้ามไว้ว่าไม่ควร แต่เข้ากับสิ่งที่ไม่ควร ขัดกับสิ่งที่ควร สิ่งนั้นไม่ควร
๒. สิ่งใดที่ไม่ได้ห้ามไว้ว่าไม่ควร แต่เข้ากับสิ่งที่ควร ขัดกับสิ่งที่ไม่ควร สิ่งนั้นควร
๓. สิ่งใดที่ไม่ได้อนุญาตไว้ว่าควร แต่เข้ากับสิ่งที่ไม่ควร ขัดกับสิ่งที่ควร สิ่งนั้นไม่ควร
๔. สิ่งใดที่ไม่ได้อนุญาตไว้ว่าควร แต่เข้ากับสิ่งที่ควร ขัดกับสิ่งที่ไม่ควร สิ่งนั้นควร

๐๐๓ ว.มหา.(ไทย) ๒/๔๓๐-๔๓๑/๓๐๕-๓๐๖.

๐๐๐ ว.มหา.(ไทย) ๒/๓๒๒/๔๓๓.

๐๐๐ ว.มหา.(ไทย) ๒/๘๓๓-๘๓๔/๕๖๘-๕๗๐.

๐๐๐ ว.ภิกขุณี.(ไทย) ๓/๔๔๖-๔๔๗/๒๕๐-๒๕๓.

๐๐๐ ว.ม.(ไทย) ๕/๕๒/๑๓๑-๑๓๒.

ดังนั้น ภิกษุจึงควรพิจารณาเลือกใช้ เลือกฉัน เลือกปฏิบัติ เพื่อให้ถูกต้องตามพุทธบัญญัติและปรับเปลี่ยนไปตามความเหมาะสม โดยไม่เป็นไปเพื่อประมาทมัวเมา เพื่อตกแต่ง ไม่เป็นไปเพื่อสะสม แต่ให้ทำเพื่อความสุขภาพดี โดยให้ปฏิบัติอย่างเหมาะสมกับสมณภาวะ และสมณสารูป และให้ยึดถือเป้าหมายหลักไว้ก็คือเพื่อเป็นไปได้แห่งอรรถภาพนี้และเพื่อบรรเทาทุกข์เวทนาที่เกิดขึ้นแล้วและไม่ทำทุกข์เวทนาใหม่ให้เกิดขึ้นถึงแม้ว่าเป้าหมายของการรักษาโรคก็เพื่อให้หายจากโรค แต่ในทางพระพุทธศาสนาก็เห็นตามความเป็นจริงว่า โรคไม่อาจหายไปได้อย่างสิ้นเชิงตราบใดที่ยังมีฉันธนี้อยู่ เพียงแต่รู้จักบริหารฉันธนีให้ดำเนินไปได้โดยสะดวกเท่านั้น

๓.๕ การป้องกันโรคในพระพุทธศาสนา

การรักษาโรคที่เกิดขึ้นแล้วนั้นเป็นการปฏิบัติในภายหลัง แต่เรื่องที่พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญก็คือ การรู้จักป้องกันโรคที่จะเกิดขึ้น จะเห็นได้จากพระวินัยในพระพุทธศาสนาในส่วนของเสขยวัตรก็คือแนวทางในการป้องกันโรคภัยที่จะเกิดขึ้นทั้งสิ้น ถือได้ว่าเป็นสาธารณสุขขั้นมูลฐาน ได้แก่ การศึกษา การควบคุมโรค การรักษาสิ่งแวดล้อม การจัดหาน้ำสะอาด การป้องกันโรคติดต่อ การส่งเสริมโภชนาการ การรักษาพยาบาลโรคต่างๆที่พบเสมอในท้องถิ่น การใช้ยาสมุนไพร การวางแผนครอบครัว การจัดยาไว้ใช้ในยามจำเป็นซึ่งล้วนแต่เกี่ยวกับการป้องกันโรคที่จะเกิดขึ้นและการเตรียมความพร้อมในการบำบัดรักษาโรค

๓.๕.๑ การป้องกันรักษาฟัน

ในพระวินัย ได้กล่าวถึง คุณและโทษของการใช้ และไม่ใช้ไม้สีฟัน ดังที่ปรากฏในพันดกัฏฐสูตร ว่า โทษของการไม่เคี้ยวไม้สีฟัน ๕ ประการ คือ ตาฟาง ๑ ปากเหม็น ๑ ประสาทที่นำรสอาหารไม่หมดจดดี ๑ เสมหะย่อมห่อหุ้มอาหาร ๑ อาหารย่อมไม่อร่อยแก่เขา ๑ ดังนี้ ส่วนอานิสงส์เพราะเคี้ยวไม้สีฟัน ๕ ประการนี้ ๕ ประการเป็นไฉน คือ ตาสว่าง ๑ ปากไม่เหม็น ๑ ประสาทที่นำรสอาหารหมดจดดี ๑ เสมหะย่อมไม่ห่อหุ้มอาหาร ๑ อาหารย่อมอร่อยแก่เขา ^{๐๐๐}

จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าทรงเห็นอนามัยเกี่ยวข้องกับปากที่มีส่วนต่อระบบอื่นๆ ของร่างกาย ว่าถ้าไม่สีฟันจะมีโทษอย่างไรทั้งโทษต่อสุขภาพตนเองคือ นัยน์ตาไม่แจ่มใส มีกลิ่นปาก และเกี่ยวกับการทานอาหารไม่ร่ำรสเพราะเสมหะเข้าไปหุ้มอาหาร โทษอื่นๆ เกี่ยวกับฟันก็คงเกิดตามมา เช่น อาหารเข้าไปจับอยู่ตามซอกฟันและเปลี่ยนเป็นกรด ทำให้ฟันผุ และเกิดเชื้อโรคในช่องปากได้ ดังนั้นจะต้องสีฟัน เพราะถ้าสีฟันอานิสงส์ก็มีตรงกันข้าม นอกจากนั้นยังเกี่ยวเนื่องด้วยไม้สีฟันอีกว่า ต้องไม่ยาวเกินไปและไม่สั้นเกินไป ยาวเกินไปก็นำไปใช้ในทางที่ผิด สั้นเกินไปก็ทำให้มีอันตราย หลุดเข้าลำคอได้ ดังที่พระพุทธเจ้าบัญญัติไว้ในขุททกวัตถุขันธกะว่า

ภิกษุไม่พึงเกี่ยวไม้ชำระฟันยาว รูปใดเกี่ยว ต้องอาบัติทุกกฏ ภิกษุทั้งหลาย เรานุญาต
ไม้ชำระฟันยาว ๘ นิ้วเป็นอย่างยิ่ง และไม่พึงตีสามเณรด้วยไม้นั้น รูปใดตีต้องอาบัติ
ทุกกฏ...

ภิกษุไม่พึงเกี่ยวไม้ชำระฟันสั้นเกินไป รูปใดเกี่ยว ต้องอาบัติทุกกฏภิกษุทั้งหลาย เรา
อนุญาตไม้ชำระฟันขนาด ๔ องคุลีเป็นอย่างต่ำ”^{๐๐๕}

การดำรงชีพเป็นพระภิกษุในพระพุทธศาสนานั้นต้องรักษาความสะอาดตนเอง
เครื่องใช้ สิ่งแวดล้อม เพราะจะทำให้เป็นที่เกิดศรัทธาแก่ผู้พบเห็น พระพุทธเจ้าทรงสอน
สาธารณสุขขั้นพื้นฐานให้กับพระภิกษุสงฆ์เพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ มีกำลังปฏิบัติตนและ
เผยแผ่ธรรมเต็มกำลังความสามารถ

การปล่อยให้ร่างกายสกปรก มีกลิ่นเหม็น พระพุทธเจ้าตรัสเปรียบเทียบกับงูเห่า
ในสัปตสูตรที่ ๑ ว่า

โทษในงูเห่า ๕ ประการนี้ ๕ ประการเป็นโณน คือเป็นสัตว์ไม่สะอาด ๑ มีกลิ่นเหม็น ๑ มี
ความน่ากลัวมาก ๑ มีเฉพาะหน้า ๑ มักประทุษร้ายมิตร ๑ ภิกษุทั้งหลาย โทษในงูเห่า ๕
ประการนี้แล

โทษในงูเห่า ๕ ประการนี้ ๕ ประการเป็นโณน คือเป็น สัตว์มักโกรธ ๑ มักผูกโกรธ ๑ มี
พิษร้าย ๑ มีสองลิ้นมักประทุษร้ายมิตร ๑ ภิกษุทั้งหลาย โทษในงูเห่า ๕ ประการนี้แล^{๐๐๖}

การไม่รักษาความสะอาดก็เป็นดั่งงูเห่า ซึ่งน่ากลัว มีอันตราย ไม่ว่าจะไปที่ไหนคนก็กลัว
เป็นพิษเป็นภัย ไม่มีใครเข้าใกล้ ที่เป็นเช่นนั้นเพราะร่างกายมีกลิ่นเหม็น เป็นที่น่ารังเกียจ

๓.๕.๒ การรับประทานอาหารที่มีคุณภาพและหุงหาอาหารตามเวลา

เรื่องอาหารเป็นเรื่องสำคัญ ทานมากก็มีโทษ ทานน้อยก็ไม่เพียงพอกับร่างกาย ทานดัง
ชาวบ้านก็ไม่ได้ ต้องทานดังผู้บำเพ็ญเพียร คือ ต้องพิจารณาไปด้วย การรับประทานอาหารหรือการ
ฉันภัตตาหารเท่าที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิตดัง ที่พระพุทธเจ้าตรัสกับพระเจ้าปเสนทิโกศลว่า
“มนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อ รู้จักประมาณในโภชนะที่ได้แล้ว ย่อมมีเวทนาเบาบาง เขาย่อมแก่ช้า อายุ ก็
ยืนยืน”^{๐๐๗} เรื่องการขบฉันมีข้อกำหนดจำนวนในมากในพระพุทธศาสนา เพราะการขบฉันนำมาซึ่ง
ปัญหาอื่นๆ อีกจำนวนมาก ไม่ว่าจะเป็นวิธีขบฉัน เวลาในการขบฉัน ปัญหาต่อการปฏิบัติธรรม เป็น
ต้น นอกจากนั้นลักษณะอาหารอย่างใดมีประโยชน์ต่อร่างกายพระพุทธเจ้าก็ยังทรงตรัสไว้ให้ภิกษุ

^{๐๐๕} ว.จ. (ไทย) ๓/๒๔๒/๖๕-๓๐.

^{๐๐๖} อ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๒๕-๒๓๐/๒๓๖.

^{๐๐๗} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๔/๑๔๕-๑๔๖.

ทั้งหลายปฏิบัติ จึงนับได้ว่า พระพุทธศาสนานั้นให้ความสำคัญเกี่ยวกับสาธารณสุขในการ
รับประทานอาหารไว้มาก

หนึ่งในอาหารที่มีคุณภาพคือ ยาคู (ข้าวต้ม) ด้วยเหตุนี้พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในยาคุสูตรว่า
“คฺกุร ภิกฺขุทั้งหลาย อานิสฺสํของข้าวยาคุ ๕ ประการนี้ ๕ ประการเป็นไฉน คือ บรรเทาความหิว ๑
ระงับความกระหาย ๑ ยังลมให้เดินคล่อง ๑ ชำระลำไส้ ๑ เผาอาหารเก่าที่ยังไม่ย่อย ๑ คฺกุร ภิกฺขุ
ทั้งหลาย อานิสฺสํของข้าวยาคุ ๕ ประการนี้แล”^{๐๐๖} จากอานิสฺสํที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ ข้าวยาคุมี
คุณค่าทางอาหารมาก ยังสามารถใช้ฟื้นฟูร่างกายเมื่อหลังจากเจ็บป่วย พระสารีบุตรมีสุขภาพไม่ดี จึง
บอกให้พระ โมคคัลลานะว่า โรคนี้หายได้ด้วยข้าวยาคุเพราะตอนอยู่บ้านแม่ได้ดื่มให้ก็หายจากโรคนี้
หลังจากนั้นพระ โมคคัลลานะก็ได้ข้าวยาคุมา พระสารีบุตรทราบว่าเป็นเพราะตนบอกออกไปจึง
เป็นอาหารไม่บริสุทธิ์จึงเททิ้งเสียเมื่อครั้งที่พระพุทธเจ้าทรงประหารด้วยโรคลมในพระอุทร พระ
อานนทได้ดื่มข้าวยาคุซึ่งปรุงด้วยข้าวสาร ถั่วเขียว และงาอบคาวาย ทรงดื่มแล้วหายจากการ
ประหาร^{๐๐๗} นอกจากนั้นยังเป็นน้ำข้าวต้ม น้ำถั่วต้ม น้ำต้มเนื้อก็ทำให้สุขภาพที่อ่อนแอหายได้ดังที่
พระพุทธเจ้าตรัสว่า“น้ำข้าวใส น้ำต้มถั่วเขียวไม่ข้น น้ำต้มถั่วเขียวข้น น้ำต้มเนื้อ ทรงอนุญาตให้
ภิกษุอาพาธที่ฉันทาย ใช้น้ำปรุงสุขภาพได้”^{๐๐๘}

ไม่เพียงเฉพาะเกี่ยวกับการทานสิ่งที่ดีมีประโยชน์แล้ว เวลาในการทำและในการทาน
อาหารก็ต้องดูแล ถ้าหากทานอาหารไม่เป็นเวลา ทานอาหารไม่ถูกสุขลักษณะย่อมทำให้เกิดโทษกับ
ร่างกายได้ เช่น เป็นโรคกระเพาะอาหาร กรดไหลย้อน อาหารเสียดสชาติ และยังเป็นโรคอ้วนด้วย
นอกจากนั้นพระพุทธศาสนายังคำนึงถึงช่วงเวลาในการทำอาหารก็ยังระบุไว้ในพระไตรปิฎก เช่น
ในภคตสูตร แสดงให้เห็นถึงคนที่ไม่ถูกมาทำอาหารแต่เข้าย้อมเสียโอกาสหลายอย่าง ดังที่
พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในอุสสุภภคตสูตรว่า

ภิกษุทั้งหลาย โทษ ๕ ประการนี้ มีอยู่ในสกุลที่หุงต้มอาหารในเวลาสาย ๕ ประการเป็น
ไฉน คือ ย่อมไม่ได้ต้อนรับแขกที่ควรต้อนรับตามเวลา ๑ ไม่ได้บูชาเทวดาผู้รับพลิตตามเวลา
๑ ไม่ได้ต้อนรับสมณพราหมณ์ผู้ฉันหนเดียว งดการฉันในเวลากลางคืน เว้นการฉันในเวลา
วิกาลตามเวลา ๑ พวกคนใช้ คนงาน และบริวารหลบหน้าทำงาน ๑ อาหารที่บริโภค
ตามเวลาที่ไม่ควรเช่นนั้นไม่มีโอชา ๑ ภิกษุทั้งหลาย โทษ ๕ ประการนี้แล มีอยู่ในสกุลที่
หุงต้มอาหารในเวลาสาย

^{๐๐๖} อิง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๐๙/๒๒๔.

^{๐๐๗} วิ. ม. (ไทย) ๕/๒๓๔/๓๐.

^{๐๐๘} วิ. ม. (ไทย) ๕/๒๖๕/๖๒, ๖๓.

ภิกษุทั้งหลาย อานิสงส์ ๕ ประการนี้ มีอยู่ในสกุลที่หุงต้มอาหารตามเวลา ๕ ประการ เป็นไฉน คือ ย่อมได้ต้อนรับแขกที่ควรต้อนรับตามเวลา ๑ ย่อมได้บูชาเทวดาผู้รับพลีตามเวลา ๑ ย่อมได้ต้อนรับสมณพราหมณ์ผู้ฉันหนเดียว งการฉันในเวลากลางคืน เว้นการฉันในเวลาวิกาลตามเวลา ๑ คนใช้คนงาน และบริวารย่อมไม่หลบหน้าทำงาน ๑ อาหารที่บริโภคตามเวลาที่ควรเช่นนั้นย่อมมีโอชา ๑ ภิกษุทั้งหลาย อานิสงส์ ๕ ประการนี้แล มีอยู่ในสกุลที่หุงต้มอาหารตามเวลา^{๐๐๐}

พระสงฆ์ที่บิณฑบาตก็ต้องบิณฑบาตตามเวลาที่สอดคล้องกับการหุงหาอาหารของชาวบ้าน ถ้าไปในช่วงที่เขาทำงานแล้วย่อมไม่ได้อาหารฉัน นอกจากนั้นทำให้ระบบร่างกายทำงานไม่ถูกต้องสอดคล้องกับธรรมชาติ เข้าต้องได้อาหารรับประทานเพื่อกำลังในการทำงานในกลางวัน ส่วนในเวลาเย็นแล้วไม่ต้องทานอาหารหนักอีก เพราะเป็นเวลาในการพักผ่อน ยิ่งครอบครัวใดมีสามี มีลูก ก็ต้องเลี้ยงดูครอบครัวด้วย ดังนั้นการหุงหาอาหาร การรับประทานอาหารที่ถูกต้องตามเวลาจึงเป็นสาธารณสุขมูลฐานของชีวิต พระพุทธเจ้าจึงให้ป้องกันภัยอันจะเกิดจากการทานอาหาร และการหุงหาอาหารในเวลาที่ถูกต้อง คือในเวลาเช้า

๓.๕.๓ การป้องกันและรักษาโรคระบาด

ในสมัยพุทธกาล แคว้นมคธได้เกิดโรคระบาด ๕ ชนิดขึ้น คือ ๑. โรคเรื้อน ๒. โรคฝี ๓. โรคกลาก ๔. โรคลมบ้าหมู ๕. โรคมองคร่อ โรคทั้ง ๕ ชนิดนี้เป็นอันตรายต่อชีวิตและสุขภาพของมนุษย์อย่างยิ่ง ในทุกยุคทุกสมัย ในสมัยพุทธกาล ถือว่าโรคทั้ง ๕ ชนิดนี้เป็นโรคติดต่อร้ายแรงระบาดทั่วไปในแคว้นมคธ พวกประชาชนในแคว้นมคธ ที่เป็นโรค ๕ ชนิดนี้ต่างเห็นว่า พระสงฆ์สาวกของพระพุทธองค์ มีสภาพความเป็นอยู่ดี มีหมอที่เก่งคือหมอชีวกโกมารภัจจ์ คอยดูแลรักษา จึงอยากมาบวชบ้าง เพื่อให้หมอชีวกโกมารภัจจ์รักษา ซึ่งเจตนาขอบวชนี้ไม่ได้เป็นไปเพื่อการแสวงหาพระธรรมเพื่อความหลุดพ้น พระพุทธองค์จึงตรัสห้ามผู้เป็นโรคติดต่อบวช การที่พระพุทธองค์ทรงเห็นภัยของโรคติดต่อร้ายแรงนี้ พระองค์จึงทรงป้องกันไม่ให้โรคติดต่อลุกลามในคณะสงฆ์สาวกของพระองค์ ทั้งกุลบุตรและประชาชนเห็นว่าพระภิกษุ สมณะเชื้อสายสากยบุตรทั้งหลาย มีปกติเป็นสุข มีความประพฤติสบาย ฉันอาหารที่ นอนในห้องนอนอันมิดชิด อยากเข้ามาบวชเพื่อที่จะได้เป็นอยู่สบาย หายจากโรคแล้วก็จะได้ลาสิกขาออกไป อ้อนวอนขอให้หมอชีวกโกมารภัจจ์ให้รักษา แต่หมอชีวกปฏิเสธเพราะมีภาระมาก ต้องถวายอภิบาลเจ้าพิมพิสาร พระภิกษุสงฆ์ แต่ชาวบ้านที่เป็นโรคก็หาช่องทางในการเข้ามาบวชจนได้ ทำให้หมอชีวกต้องทำการรักษาพระภิกษุสงฆ์เป็นจำนวนมาก ทำให้หน้าที่ของท่านบกพร่อง วันหนึ่งเห็นพระภิกษุที่ท่านรักษาหายแล้วลาสิกขาจึงได้เข้าไปกราบทูลเรื่องดังกล่าวต่อพระพุทธเจ้า เมื่อพระพุทธเจ้าทราบเช่นนั้นจึงบัญญัติพระ

วินัยว่า “ดูกร ภิกษุทั้งหลาย กุลบุตรผู้ถูกรอค ๕ ชนิด กระทบเข้าแล้ว ภิกษุไม่พึงให้บวช รูปใดให้บวชต้องอาบัติทุกกฏ ^{๐๐๐}จากนั้น พระผู้มีพระภาคทรงชี้แจงให้หม่อชีวกโกมารภัจจ์ เห็นแจ้ง สมทานอาหาณ ร่ำเริง ด้วยธรรมิกถา ครั้นหม่อชีวกโกมารภัจจ์อันพระผู้มีพระภาคทรงชี้แจงให้เห็นแจ้ง ให้สมทาน ให้อาหาณ ร่ำเริง ด้วยธรรมิกถาแล้วลุกจากที่นั่ง ถวายบังคมพระผู้มีพระภาค ทำประทักษิณแล้วกลับไป

เห็นได้ว่า พระภิกษุในพระพุทธศาสนานั้น ได้รับการดูแลจากพระพุทธเจ้า พระสงฆ์สาวกก็ดูแลซึ่งกันและกัน แม้แต่โรคระบาดก็ไม่กระทบต่อพระภิกษุสงฆ์ ด้วยอาศัยการเป็นอยู่อย่างถูกสุขลักษณะ

๓.๕.๔ สถานที่ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ

ในสมัยพุทธกาลภิกษุสงฆ์ เมื่อมารวมกันอยู่เป็นชุมชน มีบางรูปที่ถ่ายปัสสาวะลงในที่ต่างๆ ในอาราม ทำให้อารามสกปรกมีกลิ่นเหม็น สิ่งแวดล้อมเป็นพิษ เพราะกลิ่นไม่สะอาดต่างๆ อบอวล องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงตรัสให้ภิกษุถ่ายปัสสาวะลงในหม้อปัสสาวะ เป็นที่ลำบากแก่ภิกษุผู้ถ่ายเป็นอย่างมาก จึงให้มีเชิงรองเท้า สำหรับยืนถ่ายปัสสาวะ แต่เนื่องจากเป็นที่โล่งแจ้ง พระพุทธองค์จึงทรงให้ทำฝาล้อมด้วยวัสดุ ต่อไปนี้ ๑. อัฐ ๒. หิน ๓. ฝาไม้ ๔. ฝาปิด

การมีสถานที่ถ่ายปัสสาวะ ที่สะดวกและมิดชิดนี้เป็นการรักษาสิ่งแวดล้อมให้ดีขึ้น เพราะการถ่ายปัสสาวะเป็นสิ่งจำเป็น ถ้าไม่มีสถานที่ให้ถ่าย จะทำให้ขาดความเป็นระเบียบและสกปรกส่งกลิ่นเหม็นไปทั่ว เรื่องการแก้ไขปัญหและการรักษาสิ่งแวดล้อมนี้ พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

“ภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตให้ถ่ายปัสสาวะในที่ควรส่วนข้างหนึ่ง ... ภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตเชิงรองเท้าถ่ายปัสสาวะ เชิงรองเท้าถ่ายปัสสาวะเปิดเผย ... ภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตให้ล้อมเครื่องล้อม ๓ ชนิด คือ เครื่องล้อมอัฐ เครื่องล้อมหิน ฝาไม้ ... ภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตฝาปิด”^{๐๐๐}

สำหรับที่ถ่ายอุจจาระ พระพุทธองค์ ตรัสให้มีหลุมถ่ายอุจจาระ แต่พอใช้ไปนานๆ ขอบปากหลุมพัง จึงมีพุทธาอนุญาตให้ ก่อกรู ๓ อย่างคือ ๑. อัฐ ๒. หิน ๓. ไม้

^{๐๐๐}วิ.ม.(ไทย) ๔/๘๘-๘๙/๑๔๒-๑๔๔.

^{๐๐๐}วิ.ฐ.(ไทย) ๗/๒๕๐-๒๕๑/๗๔-๗๖.

วิธีการสร้างหลุมถ่ายอุจจาระ มีดังนี้

๑. ถมพื้นให้สูง เพื่อป้องกันน้ำท่วมถึง
๒. ก่อกรุด้วย อิฐ หิน ไม้
๓. มีบันไดอิฐ หิน ไม้
๔. มีราวสำหรับยึดเวลาขึ้นบันได
๕. ถาดพื้นฐานแล้ว เจาะช่องถ่ายอุจจาระตรงกลาง
๖. มีรางรองปัสสาวะ
๗. มีไม้ชำระ
๘. มีตะกร้ารองรับไม้ชำระ
๙. ฝาปิดหลุมอุจจาระ

๐๐๐

เมื่อมีหลุมถ่ายอุจจาระแล้ว ปัญหาตามมาคือ หลุมถ่ายอุจจาระอยู่ในที่แจ้ง ร้อน ไปบ้าง หนาวไปบ้าง ทรงมีพุทธานุญาต “วัจฉกฤฏี” (เรือนถ่ายอุจจาระ คือส้วมนั่นเอง)

การสร้างเรือนถ่ายอุจจาระ (ส้วม) ในสมัยพุทธกาล ส่วนประกอบของเรือนถ่ายอุจจาระ สรุปรูปจากที่พระพุทธเจ้าทรงมีพุทธานุญาตไว้ ดังนี้

๑. บานประตู, กรอบเช็ดหน้า, ครกรับเดือยบานประตูหุ้มข้างบน, สายยู, ไม้หัวลิง, กลอน, ลิ้ม, ช่องดาล, ช่องเชือกชัก, เชือกชัก
๒. หลังคาลาดดิน
๓. จำหลักเป็นพวงดอกไม้ (จำหลัก แปลว่า สลัก แกะให้เป็นลวดลาย) หรือ จำหลักเป็นเครือไม้ พันมั่งกร ดอกจอกหักกลีบ
๔. ราวจีวร สายระเดียงจีวร (ระเดียง คือ สายสำหรับตากผ้าสำหรับภิกษุสามเณร)
๕. เชือกห้อยสำหรับเหนี่ยว
๖. ฝาทำด้วย อิฐ หิน ไม้
๗. ชุ่มประตู
๘. ถมพื้นให้สูงแล้วก่อด้วย อิฐ หิน ไม้
๙. บันได
๑๐. ราวบันได
๑๑. บานประตูชุม
๑๒. บานชุมประตูลาดด้วยดิน และจำหลักลวดลายต่างๆ

๑๓. บริเวณส้วมให้โรยกรวด แร่ และวางหิน เป็นทางเดิน

๑๔. มีท่อระบายน้ำทิ้ง

๑๕. หม้ออุจจาระ

๑๖. กระบอกคักน้ำชำระอุจจาระ

๑๗. เขียงไม้รองนั่งถ่าย

๑๘. ฝาปิด หม้อถ่าย^{๐๐x}

จากส่วนประกอบของเรือนถ่ายอุจจาระ (เวจกุฎี) ในสมัยพุทธกาลจะเห็นว่า มีความ
สมบูรณ์มาก ซึ่งให้เห็นว่า องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเห็นความสำคัญของการรักษาดูแล
สิ่งแวดล้อม เพื่อการมีสุขภาพชีวิตที่ดี ถูกหลักสุขอนามัย เพื่อรักษาสีสิ่งแวดล้อมให้สะอาด จึงมีการ
สร้างส้วมอย่างถูกหลักอนามัย มีท่อระบายน้ำด้วย ทำให้สิ่งแวดล้อมสะอาด และน่าอยู่ทรงมีพุทธ
บัญญัติว่า “... พระผู้มีพระภาค ... ครั้นแล้วทรงทำธรรมิกถารับสั่งว่า ... ภิกษุถ่ายอุจจาระแล้ว
เมื่อมีน้ำอยู่จะไม่ชำระไม่ได้ รูปใดไม่ชำระต้องอาบัติทุกกฏ”

พระผู้มีพระภาค ทรงสอบถาม ... ว่าภิกษุทั้งหลายถ่ายอุจจาระในเวจกุฎีตามลำดับผู้
แก่กว่า...ภิกษุทั้งหลายกราบทูลว่าจริง ... พระผู้มีพระภาครับสั่งว่า ... ภิกษุทั้งหลายไม่พึงถ่าย
อุจจาระในเวจกุฎี ตามลำดับผู้แก่กว่า รูปใดถ่ายต้องอาบัติทุกกฏ ... เราอนุญาตให้ถ่ายอุจจาระ
ตามลำดับของผู้มาถึง...ภิกษุใดไปเวจกุฎี ภิกษุนั้นยืนอยู่ข้างนอก พึงกระแอมแม้ภิกษุนั่งอยู่..ก็พึง
กระแอมรับ พึงพาดจีวรไว้บนราว...หรือบนสายระเคียงแล้วเข้าเวจกุฎี ทำให้เรียวร้อย ไม่ต้องรีบ
ร้อนไม่พึงเข้าไปเร็วนัก ไม่พึงเวกผ้าเข้าไป ยืนบนเขียงถ่าย ... ค่อยเวกผ้า...ไม่พึงถอนหายใจใหญ่
พลางถ่าย...ไม่พึงเกี่ยวไม้ชำระพื้นพลางถ่าย ... ไม่พึงถ่ายอุจจาระนอกราง ... ไม่พึงถ่ายปัสสาวะ
นอกราง...ไม่พึงบ้วนขะพะลงในรางปัสสาวะไม่พึงชำระด้วยไม้หยาบ ไม่พึงทิ้งไม้ชำระลงในช่อง
ถ่าย ... ยืนบนเขียง...พึงปิดฝา ไม่พึงออกมาเร็ว...ไม่พึงเวกผ้าออกมา ยืนบนเขียงแล้ว ... เวกผ้า
ไม่พึงชำระมิเสียดัง...ไม่พึงเหลือน้ำไว้ในกระบอก ยืนบนเขียงแล้วปิดผ้า ... ถ้าถ่ายไว้เลอะเทอะ
ต้องล้างตะกร้าใส่ไม้ชำระเต็ม พึงเทไม้...ถ้ารกพึงกวาด...ถ้าในหม้อไม่มี จึงดักมาไว้ในหม้อ
ชำระ...นี้เป็นเวจกุฎีวัตรของภิกษุทั้งหลาย.”^{๐๐๐}

เห็นได้ว่า เวจกุฎีเป็นสถานที่สำคัญที่จะแสดงถึงความสุขภาพอนามัยหรือไม่ ถ้าหากเรื่อง
การขับถ่ายไม่เป็นที่ ไม่ถูกสุขลักษณะก็จะทำให้เกิดโรคตามมากับความสกปรกและส่งกลิ่นเหม็น
รบกวนสถานที่ปฏิบัติธรรมธรรมได้ แม้กระทั่งเรื่องนี้พระพุทธศาสนาก็ให้ความสำคัญใส่ใจนับว่า
เกี่ยวกับสุขภาพอนามัยไม่ยิ่งหย่อนต่อการปฏิบัติธรรมเช่นกัน ภิกษุรูปใดสกปรกทั้งตนเองและที่อยู่

^{๐๐x}วิ.จ. (ไทย) ๗/๒๕๑-๒๕๒/๒๕-๗๘.

^{๐๐๐}วิ.จ. (ไทย) ๗/๔๕/๖๕.

ย่อมไม่เป็นที่สัปบายะ คือเหมาะสม ^{๐๐๖} ทำให้ขัดขวางการปฏิบัติธรรมได้ แต่ถ้าตรงกันข้ามย่อมสามารถปฏิบัติธรรมได้ดี

๓.๕.๕ การสร้างที่อยู่อาศัยอุทิศอุทิศลักษณะ

พระพุทธเจ้าทรงมีความห่วงใยต่อการเป็นอยู่ของพระภิกษุสงฆ์ เมื่อมีสิ่งใดทำให้เกิดความไม่สบายอาจเป็นปัญหาต่อสุขภาพของพระภิกษุทั้งหลาย พระองค์จะทรงมีพุทธานุญาตไว้ดังเช่นที่มีพุทธานุญาตเกี่ยวกับเสนาสนะไว้ ๕ ชนิด คือ วิหาร เรือนมุงแถบเดียว เรือนชั้น เรือนโล้น และถ้ำ และพระพุทธองค์ทรงตรัสประโยชน์ของวิหารไว้ว่าป้องกันหนาว ร้อน ฝน แดด และป้องกันสัตว์ร้าย ฆู และยุงดังปรากฏในพระไตรปิฎก

...ทรงอนุโมทนาวิหารทาน วิหารย่อมป้องกันหนาว ร้อน และสัตว์ร้าย นอกจากนั้นยังป้องกันฆู และยุง ฝนในสิริฤดูแล้ง นอกจากนั้น วิหารยังป้องกันลมและแดดอันร้อนกล้า...อยู่ในบริเวณนี้, เกิด และเสนาสนะอันเหมาะสมแก่พวกเธอ ในพวกเธอที่เชื่อตรง...”^{๐๐๖}

๑. เติง ต่อมาพระภิกษุนอนบนดิน เนื้อตัวและจีวรเปื้อนฝุ่น จึงมีพุทธานุญาต ปูด้วยหญ้า, แผ่นกระดานคล้ายตั่ง, เติงถักหรือสาน, เติงตั่งมีแคร่สอดเข้าในเท้า (มีขาแบบสอด), เติงตั่งที่มีขาติดกับเตียงและตั่ง, เติงตั่งมีขาจุก้ามปู, เติงตั่งมีขาเตียงตลอด (คล้ายเตียงปัจจุบัน), เติงรองเท้าเตียง, แต่เตียงต้องไม่สูงเกินไป ต้องสูงพอประมาณ พุทธานุญาตเตียงรองเท้าเตียง สมัยนั้น ภิกษุรูปหนึ่งนอนบนเตียงต่ำ ถูกงูกัด ... พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ... เรานุญาตเตียงรองเท้าเตียง . .. ภิกษุไม่พึงใช้เตียงรองเท้าเตียงสูง ... เรานุญาตเตียงรองเท้าเตียงสูง ๘ นิ้ว เป็นอย่างยิ่ง”^{๐๐๗}

นอกจากมีพุทธานุญาต เรื่องเกี่ยวกับเตียง เพื่อการนอนหลับพักผ่อน ที่ถูกหลักสุขอนามัยของสงฆ์สาวกแล้ว ยังอนุญาตให้มีด้ายไว้ถักเตียง มีผ้ารองพื้นเตียงได้ และให้ใช้นุ่นทำหมอนได้ นุ่นมี ๓ ชนิด คือ ๑. นุ่นต้นไม้ ๒. นุ่นเถาวัลย์ ๓. นุ่นหญ้า ^{๐๐๘}

๒. หมอน ฟูก เติงหุ้มฟูก มีพระวินัยกำหนด เรื่องการใช้หมอน คือ หมอนจะต้องมีขนาดพอดีกับศีรษะ มีพุทธานุญาตทำฟูก ๕ ชนิด คือ ๑. ฟูกขนสัตว์ ๒. ฟูกผ้า ๓. ฟูกเปลือกไม้ ๔. ฟูกหญ้า ๕. ฟูกใบไม้ และให้ปูฟูกลงบนเตียงและตั่งได้^{๐๐๙}

^{๐๐๖}วิสุทธิ.๑/๑๖๑.

^{๐๐๗}วิ.จ. (ไทย) ๗/๕๓/๘๑.

^{๐๐๘}วิ.จ. (ไทย) ๗/๒๕๗/๕๘-๕๙.

^{๐๐๙}วิ.จ. (ไทย) ๗/๒๕๗/๕๙.

^{๐๐๙}วิ.จ. (ไทย) ๗/๓๐๐/๑๐๓.

๓. การปรับพื้นที่วิหาร เนื่องจากสมัยนั้นมีพื้นที่ต่ำ น้ำท่วมได้ ... พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ... เรานุญาตให้ถมพื้นที่ให้สูง ดินที่ถมพัง ... ตรัสว่า เรานุญาตก่อกร ๓ อย่าง ก่อด้วยอิฐ ศิลา ไม้ ... ภิภุทั้งหลายขึ้นลงพลัดตก ... ตรัสว่า เรานุญาตราวสำหรับยึด”^{๐๐๐}

๔. การทำแฉกกันสาด เพดานระเบียง ในพระวินัยปิฎก มีดังนี้

สมัยนั้น วิหารยังไม่เป็นระเบียบหาที่พักอาศัยมิได้ ... พระผู้มีพระภาค ... ตรัสว่า ... เรานุญาตระเบียง เฉลียงลับแล หน้ามุขมีหลังคา ระเบียงโล่งโล่ง ภิภุทั้งหลายละอายที่จะนอน ... ตรัสว่า เรานุญาตกันสาดเลื่อนฝาค้า”^{๐๐๐}

สมัยนั้น งูตกจากหลังคามุงหญ้าถูกคอกภิภุรูปหนึ่ง เชอกลัว ร้องไวยวาย ... พระผู้มีพระภาค...ตรัสว่า ... เรานุญาตเพดาน”^{๐๐๐}

๕. หอฉัน หอฉันมีความสำคัญ เพราะเป็นสถานที่ต้องมีสุขอนามัยดี ต้องรักษาความสะอาดอย่างมาก เนื่องจากเป็นที่ฉันอาหาร จึงมีการกำหนดเกี่ยวกับหอฉันและปะรำน้ำฉัน ... สังข์ตักน้ำดื่ม ชันตักน้ำดื่ม ... ^{๐๐x}

๖. ท่อระบายน้ำ แม้สมัยพุทธกาล สิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติยังสมบูรณ์ดี เพราะยังไม่เป็นพิษ การรักษาความสะอาดของสิ่งแวดล้อม ยังมีความสำคัญเสมอในบริเวณที่เป็นตม จะมีการโรยกรวด แร่ ปูหิน และท่อระบายน้ำ^{๐๐๐}

มีการกำหนดพระวินัยเพื่อรักษาความสะอาดของเสนาสนะ ดังนี้

๑. เท้าเปื้อนห้ามเหยียบเสนาสนะ
๒. เท้าเปื้อกห้ามเหยียบเสนาสนะ
๓. สวมรองเท้าห้ามเหยียบเสนาสนะ
๔. ห้ามถ่มน้ำลายบนพื้นที่ขจัดอุ

ดังมีพระบัญญัติว่า “... ภิภุไม่พึงถ่มเขฬะลงบนพื้น ... รูปใดถ่ม ต้องอาบัติทุกกฏ .. เรานุญาตกระโถน ”^{๐๐๐} การทำความสะอาดวิหาร การทำความสะอาดที่อยู่อาศัยนี้ เป็นการฟื้นฟู

^{๐๐๐}วิ.จ. (ไทย) ๓/๓๐๐/๑๐๔.

^{๐๐๐}วิ.จ. (ไทย) ๓/๓๐๐/๑๐๔.

^{๐๐๐}วิ.จ. (ไทย) ๓/๓๐๑/๑๐๕-๑๐๖.

^{๐๐x}วิ.จ. (ไทย) ๓/๓๐๒/๑๐๘.

^{๐๐๐}วิ.จ. (ไทย) ๓/๕๕/๕๓.

^{๐๐๐}วิ.จ. (ไทย) ๓/๓๒๔/๑๕๓.

สภาพชุมชนและรักษาสีงแวดลอมให้น่าอยู ในสมัยพุทธกาลได้ให้ความสำคัญของการรักษาสีงแวดลอม^{๐๐๖}

การทำความสะอาดเรือนไฟ บ่งบอกถึงการใช้เรือนไฟเพื่อให้ร่างกายอบอุ่น แต่ได้ทำให้เรือนไฟที่ใช้นั้นสกปรก ดังนั้นพระพุทธเจ้าจึงมีพระดำรัสต่อเรื่องนี้ ดังปรากฏในพระไตรปิฎก ดังนี้

“ภิกษุใดอยู่ในเรือนไฟก่อน ถ้ามีเถ้านาก ฟิงเทเถ้าทิ้งเสีย ถ้าเรือนไฟรก ฟิงกวาดเสีย ถ้าขานภายนอกรก ฟิงกวาดเสีย ถ้าบริเวณชุ่มประดู ศาลาเรือนไฟรก ฟิงกวาดเสีย ฟิงบดจุนไว้ ฟิงแช่ดินเหนียว ฟิงตักน้ำไว้ในราง เมื่อจะเข้าไปสู่เรือนไฟ ไม่ฟิงนั่งเบียดเสียดพระเถระ ไม่ฟิงเกียดกันอาสนะภิกษุใหม่ ถ้าอุตสาหะอยู่ ฟิงทำบริกรรมแก่พระเถระในเรือนไฟ ...ภิกษุใดออกจากเรือนไฟภายหลัง ถ้าเรือนไฟเปรอะเปื้อน ฟิงล้างให้สะอาด ฟิงล้างรางแช่ดิน เก็บตั่งสำหรับเรือนไฟ ดับไฟ ปิดประดู แล้วจึงหลีกไป ... ดูกรภิกษุทั้งหลาย ... นี่แลเป็นวัตรในเรือนไฟของภิกษุทั้งหลาย ... ฟิงประพฤติเรียบร้อยในเรือนไฟ”^{๐๐๗}

แม้ว่า พระภิกษุสงฆ์จะเป็นผู้ที่ออกจากเรือน ไปสู่ความเป็นผู้ไม่มีเรือนแล้ว แต่สังคมสงฆ์ก็กลายเป็นสังคมที่ต้องช่วยเหลือกันเอง การดูแลสุขภาพสุขภาพ สุขอนามัย บำบัดรักษาโรคภัยไข้เจ็บ เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นได้ทุกแห่ง ไม่มีใครหลีกเลี่ยงได้ พระสงฆ์จึงเป็นตัวอย่างของชาวบ้านในเรื่องความดูแลสุขภาพอนามัย เมื่อ หมู่สงฆ์มีสุขอนามัยที่ดี ย่อมได้รับความเชื่อถือ พระพุทธเจ้าทรงเป็นพุทธบิดาดูแลอย่างครบวงจร และกลายเป็นแนวทางในการปฏิบัติตนของพระสงฆ์ในกาลต่อมาจวบจนเป็นคณูปการทางการแพทย์สมัยใหม่ในประเทศต่างๆ ที่นับถือพระพุทธศาสนา

ในกาลที่การแพทย์แผนปัจจุบันยังไม่เจริญ ก็ได้อาศัยแนวทางการบำบัดรักษาสุขภาพในพระไตรปิฎกเป็นตำราแพทย์เล่มสำคัญ จนกระทั่งการแพทย์แผนปัจจุบันได้รับการพัฒนาการแพทย์แนวพุทธก็เริ่มลดความสนใจไป จะเหลือก็แต่บางแห่งเท่านั้นที่ยังคงรักษาแนวนี้อยู่ ปัจจุบันการแพทย์แนวพุทธและการแพทย์ภูมิปัญญาชาวบ้านจึงเป็นการแพทย์ทางเลือกทำให้ไม่ได้รับการพัฒนาให้เป็นการแพทย์หลักในประเทศ

สรุปความได้ว่า การแพทย์ในพระพุทธศาสนามีระบบที่ครบวงจรทางการแพทย์ทุกประการ ดังนี้

การตรวจสอบโรค ก็ต้องให้ครอบคลุมทุกด้าน กล่าวคือ สมุฏฐานโรคทั้ง ๘ ประการ ได้แก่ เกิดจากดี เสมหะ ลม ไข้สันนิบาต ฤดูแปรปรวน ขาดการบริหารร่างกาย ทำงานหักโหม และเกิดจากกรรม รวมความแล้ว โรคมีสมุฏฐานอยู่ ๘ คือ เกิดจากอตุ อาหาร จิต และกรรม เมื่อทราบ

^{๐๐๖}ร.ฐ. (ไทย) ๓/๓๒๔/๑๕๐-๑๕๓.

^{๐๐๗}ร.ฐ. (ไทย) ๓/๒๖๐/๓๓-๓๔.

สมุฏฐานโรคแล้วก็เอาใจใส่ต่อผู้ป่วย ที่สำคัญผู้ที่ป่วยทางจิตพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญเพราะเป็นโรคที่ทำให้ผู้ป่วยต้องได้รับทุกข์จากชั้นนี้อย่างไม่มีที่สิ้นสุด

ยาที่ใช้รักษาโรค พระพุทธศาสนาได้อนุญาตให้พระภิกษุทั้งหลายใช้ยาเพื่อรักษาโรคได้ นอกจากนั้นยังต้องแสวงหา เก็บรักษา ใช้ในยามที่เจ็บป่วย ไม่อนุญาตใช้ในยามที่มีสุขภาพปกติ ยาเป็นสิ่งของจำเป็น หายาก แต่มียาที่พระพุทธศาสนาอนุญาตให้เป็นยาประจำตัวของภิกษุทั้งหลายจนกลายเป็นปัจจัย ๔ กล่าวคือ ยาที่ดอกด้วยน้ำมูตรเน่า น้ำปัสสาวะเป็นยาที่มีคุณค่าทางเภสัชจำนวนมาก จนกระทั่งปัจจุบันมีการค้นพบสารทางเภสัชในน้ำปัสสาวะจำนวนมาก แสดงให้เห็นว่า สิ่งปัจจุบันถือว่าเป็นสิ่งสกปรก ของเสียที่ร่างกายขับออกมานั้นก็ไม่ถูกต้อง นอกจากนั้น เภสัชทั้ง ๕ คือ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย เป็นเภสัชที่มีคุณค่าทางยาสูง สามารถนำไปรักษาโรคได้หลากหลาย จึงได้รับอนุญาตให้ภิกษุฉันได้ เรียกว่า สัตตทาหาลิก คือ เก็บไว้ฉันได้ ๗ วัน

วิธีการรักษา การรักษาพระภิกษุสงฆ์กับรักษานุคคลทั่วไปนั้นต่างกัน การรักษาพระภิกษุจะต้องคำนึงข้อจำกัดบางประการด้วย มิฉะนั้นทำให้เกิดอาบัติ สำหรับวิธีการรักษาโดยละเอียดนั้นในพระไตรปิฎกไม่ได้ระบุไว้ชัด เพียงแต่บอกถึงการรักษาโรคนั้นแบ่งเป็น ๒ ประเภท คือ รักษาโรคทางกายและรักษาโรคทางใจ

การจะรักษาโรคทางกายก็ต้องตรวจดูก่อนว่า คนไข้บางพวกได้อาหาร ยา คนพยาบาล ซึ่งเป็นที่สบายหรือไม่ก็ตาม ก็ไม่หายจากอาพาธนั้น คนไข้บางพวกได้อาหาร ยา คนพยาบาล ซึ่งเป็นที่สบายหรือไม่ก็ตาม ก็หายจากอาพาธนั้นแต่คนไข้บางพวกได้อาหาร ยา คนพยาบาล ซึ่งเป็นที่สบายจึงหายจากอาพาธนั้นในการรักษาจะต้องประกอบไปด้วยอาหารที่เหมาะสมกับผู้ป่วย ยาต้องมีวิธีทำและวิธีให้ทั้งทา ปอก ทาน รม และนวด หรือผ่าตัด และหมอก็ต้องรู้วิธีการรักษา มีจิตใจมุ่งหวังให้ผู้ป่วยหาย

การรักษาโรคทางใจ คือโรคโง่เขลา โทสะ และโมหะ โรคทั้ง ๓ นี้เป็นโรคเรื้อรัง คิดตามตัวคนทั้งหลายไปสู่ภพชาติต่างๆ การจะรักษาเบื้องต้นต้องบริหารใจให้ดี เมื่อจิตดี ไม่คิดถึงอดีต ไม่พะวงอนาคต ให้อยู่กับปัจจุบัน ร่างกายจะผ่อนคลาย จากนั้นก็เริ่มจากการให้ใจสงบด้วยกระบวนการปฏิบัติธรรมที่เรียกว่า ระบบบำบัดรักษาด้วยสมถะ เมื่อจิตสงบแล้วเหมาะสมจะยกระดับเข้าสู่ระบบบำบัดรักษาขั้นต่อไปที่เรียกว่า วิปัสสนา เพื่อพิจารณาให้เห็นความเป็นธรรมชาติของสังขาร ไม่เข้าไปยึดมั่นถือมั่น ก็จะหลุดพ้นจากโรคทางใจได้

เป้าหมายของการรักษาโรคในพระพุทธศาสนาก็เพื่อให้ผู้ป่วยพ้นจากความทุกข์เวทนา เก้าที่เกิดขึ้นแล้วให้หายไป และไม่ให้ทุกข์เวทนาใหม่จะเกิดขึ้น แต่เมื่อโรคเกิดขึ้นแล้วก็ไม่ได้มุ่งหมายเข้าใจผิดเกี่ยวกับโรคว่า เป็นสิ่งเลวร้ายใด แต่เป็นเพราะสิ่งที่เข้ามาตามปกติของโรคที่มาพร้อมกับชั้นนี้ ชั้นนี้เป็นที่ตั้งของโรคโดยปกติอยู่เสมอ โรคเกิดขึ้นก็พิจารณาเห็นตามความเป็นจริง และก็ดูให้เห็นสาเหตุและรักษาให้หาย เป้าหมายสูงสุดของการรักษาโรคก็เพื่อให้ชีวิตนี้เอื้อต่อการ

ปฏิบัติตนให้พ้นจากทุกข์คือ ชั้นนี้ โรคทางกายไม่อาจจะหายได้อย่างเด็ดขาด แต่โรคทางใจนั้นสามารถทำให้หายได้อย่างเด็ดขาดได้

ส่วนการป้องกันโรคที่จะเกิดขึ้น พระพุทธศาสนามุ่งเน้นไปที่การดูแลรักษาความสะอาดของร่างกาย เครื่องนุ่งห่ม สิ่งแวดล้อม และอาหาร การรู้จักบริหารร่างกายให้สมดุลก็เป็นวิธีการป้องกันโรคได้เป็นอย่างดี ด้วยเหตุนี้พระสงฆ์ต้องรักษาฟัน ฉันทอาหารให้เป็นเวลา ฉันทอาหารที่มีคุณค่าทางอาหาร คือย่อยง่าย ฉันทไม่มากไม่น้อยเกินไป พระสงฆ์ต้องดูแลสถานที่อยู่อาศัยให้เรียบร้อย ไม่สกปรก ห้องน้ำให้สะอาดการรักษาความสะอาดทำให้ป้องกันโรคที่จะเกิดขึ้นได้ หัวใจของการป้องกันรักษาโรคคือ ความสะอาด

อย่างไรก็ตามพระพุทธศาสนาในการบำบัดรักษาโรคจะต้องรักษาแบบองค์รวม คือไม่แยกส่วนมุ่งตรงเฉพาะต่อโรคทางกายเพียงอย่างเดียว จะต้องคำนึงถึงทุกส่วน คือ คนไข้ ยา วิธีการหมอ วิธีการ และการป้องกัน ต้องเข้าใจด้วยว่า โรคนั้นเกิดแต่กรรมด้วย วิธีการรักษาก็ต้องใช้วิธีรักษาด้วยวิธีการที่ถูกต้อง ไม่ใช่ใช้ยาเพียงอย่างเดียว ซึ่งสรุปเป็นแผนภูมิได้ดังนี้

