

บทที่ ๓

พุทธธรรมกับการบูรณาการการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

ในบทนี้ ผู้วิจัยนำเสนอหลักพุทธธรรมที่ใช้บูรณาการในการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรัง โดยพิจารณาหลักพุทธธรรมที่เหมาะสม จากการได้ศึกษาวิธีการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรังแต่ละวิธี ดังที่นำเสนอในบทที่ ๒ ไปแล้วนั้น ว่ามีปัญหาอะไรบ้าง และสมควรนำหลักพุทธธรรมใดมาบูรณาการเพื่อใช้แก้ปัญหาหรือบรรเทาปัญหานั้นๆ อันมีผลที่จะทำให้การดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรังด้วยวิธีการดังกล่าวประสบผลสำเร็จ โดยที่ผู้วิจัยได้กำหนดเนื้อหาในการนำเสนอเป็น ๕ ประเด็น ดังนี้

- ๓.๑ ความหมายของผู้ป่วยและอาการของผู้ป่วย
 - ๓.๒ แนวทางการดูแลรักษาโรคที่ปรากฏในคัมภีร์
 - ๓.๓ การดูแลตามหลักไตรสิกขา
 - ๓.๔ กรณีตัวอย่างการดูแลรักษาตามที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา
 - ๓.๕ พุทธธรรมที่ส่งเสริมการดูแลรักษาโรค
- โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๓.๑ ความหมายของผู้ป่วยและอาการของผู้ป่วย

ผู้ป่วยในทางพระพุทธศาสนา หมายถึง บุคคลที่เกิดความทุกข์จากการเจ็บป่วยเข้าครอบงำ ทำให้บุคคลนั้นเกิดความทุกข์กาย หรือทุกข์ใจ หรือทุกข์ทั้งร่างกายและจิตใจ ในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึงโรคชนิดต่างๆ จำนวนมาก เช่น โรคทางกาย ได้แก่ ในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึงโรคชนิดต่างๆ จำนวนมาก เช่น โรคเรื้อน โรคตา โรคอัมพาต^๑โรคหืด โรคหู โรคจมูก โรคลงแดง โรคลิ้น โรคกาย โรคศีรษะ โรคใบหู โรคละอองบวม โรคคุดทะราด โรคปาก โรคฟัน โรคไอ โรคไข้หวัด โรคไข้ทรพิษ โรคไข้เชื่องซึม โรคหนองที่เท้า^๒ โรคท้อง โรคจุกเสียด โรคท้องผูก โรคลงราก โรคกลาก โรคร้อนในกาย โรคมอคร่อ โรคลมบ้าหมู โรคหิดเปื่อย โรคหิดด้าน โรคโดนยาแฝด โรคหูด โรคอาเจียนโลหิต โรคเบาหวาน โรคเรื้อน โรคพุพอง โรคริดสีดวง^๓ โรคอหิวาตกโรค^๔ โรคหิดโรคตุ่ม โรคกลืนตัวแรง โรคลมขัดยอกตามข้อ โรคเท้าแตกเนื่องอก

^๑วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๑๙/๑๘๔-๑๘๗.

^๒วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๔๙/๑๘.

^๓อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๙-๑๓๑.

^๔วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๐๐/๑๕๕.

แผลไม่งอก^๕ โรคพันธุกรรม^๖ โรคพิษงู โรคผอมเหลือง โรคผดผื่นคัน^๗ โรคลมในท้อง^๘ โรคเนื้องอกในลำไส้^๙ โรคท้องร่วง^{๑๐} โรคฝี โรคปอด เป็นต้น ส่วนโรคทางจิตใจ หรือความเจ็บป่วยทางใจ เช่น ความเจ็บป่วยหรือความทุกข์ที่เกิดจากญาติพี่น้องตาย มารดา บิดาตาย พี่น้องตาย...บุตรธิดาตาย ความเจ็บป่วยที่เกิดจากความพินาศของญาติ โภคทรัพย์พินาศ เสียหายที่เกิดจากโรค เป็นต้น^{๑๑}

คำว่า “โรค” ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๔๒ ให้คำจำกัดความไว้ว่าหมายถึง ความเจ็บไข้ความเจ็บป่วย^{๑๒} ในขณะที่คำว่า “โรค” ในทางพระพุทธศาสนา มาจากรากศัพท์บาลีว่า “รุช” แปลว่า เสียตงมีมีความหมายว่าสิ่งที่เสียตงให้เจ็บปวด คำศัพท์ที่มีความหมายว่าเจ็บป่วยหรือโรคมักกล่าวไว้อีกหลายคำใช้เรียกต่างๆ กันไปได้แก่ “โรคาพาธ” หมายถึงความเจ็บไข้ที่เกิดจากเชื้อโรค “อาพาธ” หมายถึงความเจ็บป่วย “พยาธิ” หมายถึงความเจ็บป่วย “อามัย” หมายถึงความไม่สบายตรงข้ามกับอนามัย คือ ความสบาย โรค สภาพผู้ถูกทำลายอวัยวะน้อยใหญ่ สภาพผู้เสียตง ความเจ็บไข้ ความไม่สบาย ความป่วย^{๑๓}

สามารถจำแนกโรคในเบื้องต้นออกเป็น ๒ ชนิด (๑) โรคทางกาย หมายถึง การเจ็บป่วยทางกาย เช่น ป่วยด้วยโรคตา โรคหู โรคจมูก โรคลิ้น โรคในกาย โรคศีรษะ โรคในช่องหู โรคปาก และ (๒) โรคทางใจ หมายถึงโรคที่เกิดทางใจ เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอิจฉาริษยา ความหึงหวง ความวิตกกังวล ความอาลัยอาวรณ์ ความคับแค้นใจ เป็นต้น สามารถอธิบายในรายละเอียดต่อไปนี้

๓.๑.๑ โรคทางกาย

โรคทางกาย คือ อาการบีบคั้นทางกายที่เกิดมาจากโรคนั้นๆ พระพุทธศาสนาเรียกว่า “พยาธิทุกข์” คือ ทุกข์เพราะความเจ็บป่วย^{๑๔} ได้แก่ ทุกขเวทนาที่เกิดจากอาการของโรคบีบคั้นทำให้ ร่างกายเจ็บปวดรวดร้าว รู้สึกไม่สบาย ในเวทนา ๕ เรียกความทุกข์ทางด้าน

^๕วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๕-๒๖๗/๕๐-๖๐.

^๖ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๖๘/๔๕๔-๔๕๕.

^๗วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๘/๖๐-๖๒.

^๘วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๗๓/๖๙.

^๙วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๗๘/๗๖.

^{๑๐}วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๓๓/๑๘๙-๑๙๐.

^{๑๑}วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๖๕/๒๓๙-๒๔๑.

^{๑๒}ดูรายละเอียดใน ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๕/๒๒.

^{๑๓}ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ๒๕๔๒, (กรุงเทพมหานคร: นานมีบุ๊คส์พับลิ-เคชั่นส์, ๒๕๔๖), หน้า ๙๗๙.

^{๑๔}ป. หลงสมบุญ, พันตรี, พจนานุกรม มคอ-ไทย, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสาร, ๒๕๔๖), หน้า ๖๑๑.

^{๑๕}ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๒๔/๑๐๓.

ร่างกายนี้ว่า “ทุกข์” หรือเรียกชื่อเต็มว่า “ทุกข์ขันธ์”^{๑๖} อินทรีย์ คือ ความทุกข์กาย ความไม่สบายทางกาย ความเจ็บปวดทางกาย^{๑๗} หรือร่างกายที่ดิ้นรน กระเสือกกระสน ทูรันทุราย หวั่นไหว สั่นเทา กระสับกระส่ายที่เกิดจากจากโรคบีบคั้น (พยาธิ) อย่างหนัก^{๑๘} หรือไม่สามารถทำหน้าที่ตามปกติได้ อันเนื่องมาจากอวัยวะนั้นเกิดความเสียหายเพราะโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ที่เกิดกับอวัยวะนั้น หรือเกิดจากบาดแผล เกิดจากความผิดปกติในร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่ง^{๑๙} ตลอดจนทำให้อวัยวะที่สัมพันธ์กับอวัยวะที่เกิดโรคนั้น ๆ ได้รับผลกระทบไปด้วย สาเหตุของโรคทางกาย ประกอบด้วยสาเหตุหลายชนิด เช่น การเกิดโรคทางกายมีหลายสาเหตุ คือ โรคเกิดจากดี เสมหะ ลม ใช้สันนิบาต ฤดูแปรปรวน การบริหารไม่สม่ำเสมอ การใช้ความเพียรเกินกำลัง ผลของกรรมหนาร้อนหิวกระหาย ปวดอุจจาระปวดปัสสาวะ^{๒๐} ธาตุ ๔ ไม่สมดุล^{๒๑} การไม่รู้ประมาณในการบริโภค^{๒๒} การถูกสัมผัสจากเชื้อบุงและสัตว์เลื้อยคลาน^{๒๓} การถูกทำร้าย และการมีอายุมาก ข้อสังเกตที่น่าสนใจคือ โรคทางกายนั้น พระพุทธศาสนาสอนอธิบายว่า ในบางสถานการณ์สอดคล้องกับกรรมเก่าที่บุคคลใดบุคคลหนึ่งเคยกระทำในอดีต ดังจะเห็นได้จากสำนวนที่ว่า “โรครกรรม” ดังพุทธพจน์ที่ว่า

บุคคลในโลกนี้...เป็นผู้เปียดเบียนสัตว์ทั้งหลายด้วยฝ่ามือบ้างด้วยก้อนหินบ้างด้วยท่อนไม้บ้างด้วยศัสตราบ้างเพราะกรรมนั้นที่เขาให้บริบูรณ์ยึดมั่นไว้อย่างนั้น...หลังจากตายแล้วถ้าไม่ไปเกิดในอบายทุกขวินิ

บาตรรกลกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ในที่ใดๆ เขาก็จะเป็นผู้มีโรคมก...มาณพการที่บุคคลเป็นผู้เปียดเบียนสัตว์ทั้งหลายด้วยฝ่ามือบ้าง...นี้เป็นปฏิปทาที่เป็นไปเพื่อความมีโรคมก^{๒๔}

สามารถอธิบายได้โดยสังเขป ดังนี้

๑) โรคที่เกิดภายนอกในร่างกาย

โรคที่เกิดภายนอกในร่างกาย โรคที่เกิดตามอวัยวะต่างๆ ในร่างกายภายนอก เช่น โรคตา โรคหู โรคจมูก โรคลิ้น โรคกาย โรคศีรษะ โรคที่ใบหู โรคปาก โรคฟัน เป็นต้น^{๒๕} จะทำให้

^{๑๖}ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๐/๓๑๐

^{๑๗}พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๖, (กรุงเทพมหานคร: เอส. อาร์. พรินติ้ง แมส โปรดักส์, ๒๕๕๑), หน้า ๑๐๒-๑๐๓.

^{๑๘}ญ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๗๑/๔๘๕.

^{๑๙}แสง จันทร์งาม, พุทธศาสนวิทยา, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: สร้างสรรค์บุ๊คส์, ๒๕๔๔), หน้า ๒๖๗.

^{๒๐}อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๙-๑๓๑.

^{๒๑}ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑/๓๐๖-๓๐๗, อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๑/๑๗.

^{๒๒}ญ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๒๕/๑๓๔.

^{๒๓}อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๕๗/๒๑๘.

^{๒๔}ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๙๑/๓๕๑.

^{๒๕}ดูรายละเอียดเพิ่มเติมใน อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๙-๑๓๐.

เกิดทุกขเวทนาในอวัยวะนั้นๆ อย่างแสนสาหัส เช่น ดิ้นรน ทรมานทรมาย หวันไหว สั่นเทา กระสับกระส่าย เจ็บปวด ไม่สบายกาย เป็นไข้ เป็นต้น บางคนอาจต้องทุกข์ทรมานเป็นระยะเวลายาวนาน และสิ้นใจตายในที่สุด

๒) โรคที่เกิดภายในร่างกาย

โรคเกิดกับอวัยวะภายในร่างกาย เช่น เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ไข้ใหญ่ ไข้ไข้อย ตี เลือด ไข้ไข้อย เป็นต้น^{๒๖} จะทำให้อวัยวะส่วนนั้นๆ บกพร่องเสียหาย ถูกทำลายหมด หรือเสียหายหมด ไม่สามารถทำงานได้ โดยที่ในขณะที่โรคกำลังคุกคามทีละนิดๆ ทำความเสียหายแก่อวัยวะภายในทีละหน่อยๆ นั้น จะส่งผลกระทบต่ออวัยวะส่วนอื่นที่เกี่ยวข้อง และต่อระบบอวัยวะของร่างกาย จึงก่อให้เกิดอาการเจ็บไข้ หรือไม่สบาย แต่เมื่อถึงขั้นวิกฤตหรือระยะสุดท้ายของโรค อวัยวะจะถูกทำลายจนถึงขั้นทำงานได้น้อย หรือไม่สามารถทำงานได้เลย เมื่อนั้นก็จะถึงวาระสุดท้ายของชีวิต คือ ความตาย ในส่วนของอวัยวะภายในนี้บางคนโรคอาจแสดงอาการตั้งแต่เริ่มต้น อาจเป็นทุกขเวทนาเพียงเล็กน้อย แต่บางคนโรคอาจแสดงอาการครั้งเดียวเมื่ออวัยวะส่วนนั้นๆ เสียหายเกือบหมดหรือทั้งหมด จึงทำให้ทุกขเวทนาที่ปรากฏทางกายเกิดความรุนแรงอย่างแสนสาหัส บางคนอาจต้องตายเพราะพิษไข้ ตายเพราะความเจ็บปวด เป็นต้น

ส่วนโรคที่สามารถเกิดกับอวัยวะบางส่วนในร่างกาย ในส่วนอวัยวะภายนอกส่วนใดส่วนหนึ่ง เช่น มือ เท้า แขน ขา ผิวหนัง เป็นต้น ได้แก่ โรคเรื้อน โรคฝี โรคกลาก โรคหิดเปื่อย โรคหิดดำ โรคหูด โรคเรื้อน โรคพุพอง โรคริดสีดวง เป็นต้น โรคจากอวัยวะภายในร่างกายส่วนใด ส่วนหนึ่ง หรือโรคที่เรียกชื่อตามอาการ ได้แก่ โรคหิด โรคไข้หวัด โรคไข้พิษ โรคไข้เชื่อมซึม โรคท้อง โรคลมสลบ โรคลงแดง โรคจุกเสียด โรคลงราก โรคมองคร่อ โรคลมบ้าหมู โรคอาเจียน เป็นเลือด โรคดี โรคเบาหวาน เป็นต้น และโรคที่มีสมุฏฐานอื่นๆ เช่น มีสมุฏฐานมาจากดี เสลด ลม ไข้สันนิบาต ฤดูแปรปรวน การบริหารที่ไม่สม่าเสมอ การมีความเพียรเกินกำลัง วิกากรรม ความหนาว ความร้อน ความหิว ความกระหาย ปวดอุจจาระ ปวดปัสสาวะ เป็นต้น^{๒๗}

สามารถสรุปได้ว่า โรคที่เกิดทางกายเป็นโรคที่เกิดขึ้นกับอวัยวะต่างๆ ในร่างกายของมนุษย์ ทั้งที่เป็นอวัยวะภายใน และอวัยวะภายนอก ส่งผลให้ได้รับความลำบากในการดำเนินชีวิต ไม่สามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติ ที่มีผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านฤดูแปรปรวน การไม่รู้ประมาณในการบริโภค การบริหารไม่สม่าเสมอ การใช้ความเพียรเกินกำลัง การถูกทำร้ายและการมีอายุมาก เป็นต้น

^{๒๖}ดูรายละเอียดเพิ่มเติมใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๔/๑๙๘-๑๙๙.

^{๒๗}ดูรายละเอียดใน อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๙-๑๓๐.

๓.๑.๒ โรคทางใจ

โรคทางใจ เป็นภาวะทางจิตใจ สภาพทางจิตของผู้ป่วยที่เกิดขึ้นกับร่างกาย และก่อให้เกิดทุกขเวทนาทางกายอย่างหนักและรุนแรง อีกทั้งยังมีอาการทุกข์ทรมานอย่างต่อเนื่อง ไม่สามารถรักษาให้หายได้ ผลของอาการแห่งโรคทางกายเหล่านี้ย่อมส่งผลกระทบต่อสภาวะจิตใจของผู้ป่วยทำให้จิตใจไม่สบายไปด้วย เมื่อจิตใจไม่สบาย ก็เกิดปัญหาภายในหลายอย่าง เช่น ท้อแท้ หดหู่ เชื่องซึม เบื่อหน่าย เป็นต้น บางครั้งก็ถึงกับเครียด คับแค้น หมดหวัง สิ้นหวัง ฯลฯ เหล่านี้ถือว่าเป็นสภาพจิตที่ไม่ดี เป็นความป่วยทางจิตตามไปด้วย^{๒๘} สามารถประมวลอาการทางจิตใจ ได้ ๒ ลักษณะใหญ่ ๆ ดังนี้

๑) การเจ็บป่วยส่งผลให้เกิดกังวลใจ หรือในทางพระพุทธศาสนา เรียกว่า “ความทุกข์ใจ”^{๒๙} “ความเศร้าเสียใจ”^{๓๐} ไม่อยากมีชีวิตอยู่ ไม่อยากรักษาอีกต่อไป เพราะคิดว่าถ้ารักษาต่อไปก็ไม่สามารถทำให้ตนเองหายจากโรคนั้นๆ ได้ เมื่อความทุกข์กายและความทุกข์ใจเกิดขึ้นและเกิดขึ้นรุนแรงมากขึ้นอย่างต่อเนื่องจนทนไม่ไหว ส่งผลให้เกิดสภาวะที่ไม่อยากดูแลตนเอง ขาดการดูแลเอาใจใส่ต่อสุขภาพตนเอง ปลอยให้โรคที่เกิดขึ้นมีความแทรกซ้อน และเสียชีวิตลงในที่สุด

๒) การเจ็บป่วยส่งผลให้เกิดกังวลใจต่อโรคเป็นส่วนประกอบหนึ่งเมื่อบุคคลเมื่อเกิดโรคจากแล้ว เหตุผลประการหนึ่ง เรียกว่า ความไม่อยากตาย อยากมีชีวิต และนำไปสู่ความรู้สึกกลัว และหวาดหวั่นพรั่นพรึงต่อความตาย อยากมีชีวิตอยู่ต่อไป ซึ่งความรู้สึกเช่นนี้ย่อมมีอยู่กับมนุษย์และสัตว์ทุกตัวตน เมื่อรับรู้ว่าคุณป่วยเป็นโรคร้ายแรง ไม่สามารถรักษาได้ และต้องตาย ย่อมส่งผลต่อสภาวะทางจิตใจ เกิดความเครียด ความหวาดหวั่น ความพรั่นพรึง ความสะดุ้ง ความครั่นคร้าม ความเกรงกลัว ความหวาดกลัว^{๓๑} ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “สัตว์ทุกประเภทย่อมหวาดกลัวความตาย”^{๓๒}

โรคทางใจเป็นโรคที่เกิดขึ้นบนฐานของการที่กิเลสจรมาทำสร้างความขุ่นมัวให้แก่ดวงจิต ดังพุทธพจน์ที่ว่า “จิตมีธรรมชาติประภัสสร แต่เศร้าหมองไป เพราะอุปกิเลสที่จรมมา”^{๓๓} สภาวะที่กิเลสจรมานั้นเกิดจากการที่จิตของมนุษย์ได้เข้าไปรับรู้ และปรุงแต่งสุขทุกข์ และชั่วดีต่ออารมณ์ต่างๆ ที่เข้ามากระทบ จนนำไปสู่การย่ำคิดย่ำทำ และขยายผลจนกลายเป็นโรคภายในก่อให้เกิดความทุกข์อันเป็นผลมาจากความคาดหวัง โกรธเกลียด และแย่งชิง ซึ่งโรค

^{๒๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *กรรมของคนไทย ทำกันไว้เอง*, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: จ.เจริญอินเตอร์พรีน, ๒๕๕๓), หน้า ๑.

^{๒๙} ฐ.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๐/๓๑๐

^{๓๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: เอส. อาร์. พรีนติ้ง แมส โปรดักส์, ๒๕๕๑), หน้า ๑๔๐.

^{๓๑} ฐ.ม. (ไทย) ๒๙/๒๐๒/๕๕๐.

^{๓๒} ฐ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๒๙/๗๒.

^{๓๓} อ.จ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๕๑/๙.

ภายในสามารถแจกออกอย่างน้อยเป็น ๒ โรค คือ

๑) โรคอกุศลมูล ซึ่งความโลภ ความโกรธ และความหลง^{๓๔} เข้าทำหน้าที่ในการครอบงำจิตใจให้เศร้าหมอง ไม่บริสุทธิ์ และขุนมัวดังพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย จิตนี้ผุดผ่อง แต่จิตนั้นแลเศร้าหมองเพราะอุปกิเลสที่เกิดขึ้นภายหลัง บุคคลผู้ไม่ได้ดับ ย่อมไม่ทราบจิตนั้นตามความเป็นจริง เพราะเหตุนี้ จิตนั้น จึงเศร้าหมองเพราะอุปกิเลสที่จรมา” และเมื่อใดก็ตามที่ความโลภอยากได้ของคนอื่น ความโกรธคิดประทุษร้าย ความหลงมัวเมาทั้งสามนี้เกิดขึ้นกับผู้ใด ย่อมครอบงำจิตใจของบุคคลเหล่านั้นทำให้เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เพราะจิตที่ประกอบด้วยความทุกข์โทมนัสทำให้เกิดการกระทำความชั่วทางกาย วาจา และทางใจ เพราะความหลงย่อมไม่รู้ว่สิ่งใดเป็นประโยชน์ไม่เป็นประโยชน์ทั้งที่ของตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริงจึงทำให้เกิดทุกข์เป็นคนมีความมืดไม่รู้อะไรเป็นคนปัญญาดับอันเป็นหนทางนำไปสู่ความคับแค้นย่อมอยู่เป็นทุกข์ลำบากเดือดร้อนในปัจจุบันหลังจากตายแล้วพึงหวังทุกข์^{๓๕}

๒) โรคทางใจที่เกิดจากผัสสะ ในประเด็นนี้พุทธทาสภิกขุย้ำเตือนอยู่เสมอว่า “ทุกข์จะไม่โผล่ถ้าไม่เฝ้าเรื่องผัสสะ” ซึ่งสัมผัสอาศัย ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ที่ตาเห็นรูป เสียง กลิ่น รส และการถูกต้องเกิดความรู้สึก (ธรรมารมณ์) แล้วทำให้เกิดความรู้สึกชอบ ความรู้สึกไม่ชอบ หรือความรู้สึกเฉยๆ เนื่องจากเพราะมีความรู้สึกอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น ทำให้เกิดความนึกคิด หรือการปรุงแต่งใจให้เป็นไปต่างๆ นานาแล้วทำให้เกิดสัญญาคือความจำ แล้วเกิดการยึดติดในสิ่งนั้นหรืออารมณ์นั้นๆ ดังท่านพระมหากัจจายนะกล่าวว่า จักขุวิญญาณเกิดขึ้นเพราะอาศัยตาและรูปมาประจวบกันเข้าเกิดความรู้สึกว่าสวยงามอ่อนแอ แข็งร้อนเย็น โดยการประจวบกันแห่งธรรมทั้ง ๓ ประการจึงเกิดผัสสะเพราะผัสสะเป็นปัจจัยเวทนาจึงเกิด บุคคลเสวยอารมณ์โดยอ้อมหมายรู้อารมณ์นั้น บุคคลหมายรู้อารมณ์โดยอ้อมตรัสกรองอารมณ์นั้น บุคคลตรัสกรองอารมณ์โดยอ้อมคิดปรุงแต่งอารมณ์นั้น บุคคลคิดปรุงแต่งอารมณ์ใด เพราะการคิดปรุงแต่งอารมณ์นั้นเป็นเหตุในแง่ต่างๆ แห่งปัญจสัญญาย่อมครอบงำบุรุษในรูปทั้งหลายที่จะพึงรู้ด้วยทางตาทั้งที่เป็นอดีตก็ดี อนาคตก็ดี และปัจจุบันก็ดี โสทวิญาณ...ขานวิญาณ...ชีวหาวิญาณ...^{๓๖} จากแง่มุมที่ว่าด้วยผัสสะ ซึ่งเป็นโรคภายใน แล้วส่งผลทำให้เกิดโรคนอกข้างต้นนั้น

จากการนำเสนอในเบื้องต้น ผู้วิจัยสรุปได้ว่า ผู้ป่วยเป็นผู้ที่ร่างกายเกิดพยาธิ มีความเจ็บป่วยเข้าครอบงำ ส่งผลให้เกิดความเจ็บป่วยทางด้านร่างกายและจิตใจ มีความเป็นอยู่ที่ลำบาก ก่อให้เกิดสภาวะที่เป็นส่วนสำคัญที่ทำให้เกิดความกังวลทางจิตใจ มีความกังวลต่อความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นส่งผลให้เกิดความหวาดกลัวต่อความตาย และ กังวลต่อการรักษาที่ใช้ระยะเวลาในการรักษา หรือ ความเบื่อหน่ายต่อโรคที่เกิดขึ้น ไม่อยากรักษาต่อไป ปล่อยให้โรคกำเริบและเสียชีวิตในที่สุด ซึ่งในกระบวนการนี้ในพระพุทธศาสนามีแนวทางในการรักษาผู้ป่วยดังรายละเอียดต่อไป

^{๓๔}ที. ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๕๙, ม. มุ. (ไทย) ๑๒/๘๙/๘๓.

^{๓๕}อง.ติก. (ไทย) ๒๐/๗๐/๒๗๖.

^{๓๖}ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๐๔/๒๑๓-๒๑๔.

๓.๒ แนวทางการดูแลรักษาโรคที่ปรากฏในคัมภีร์

การป้องกันโรคเป็นการกระทำ หรือ งดกระทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อไม่ให้เกิดการเจ็บป่วยหรือเป็นโรคแล้วและการป้องกัน ไม่ให้กลับเป็นซ้ำในกรณีที่หายจากการเจ็บป่วยเป็นโรคพระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้มนุษย์สนใจและรู้จักตัวเองเป็นสำคัญ คือ รู้จักร่างกายและจิตใจของตน เพื่อที่จะได้บำรุงรักษาร่างกายและจิตใจให้ดำรงอยู่อย่างปกติสุข โดยปราศจากสิ่งที่คอยเสียดแทงอยู่ จึงพยายามแนะนำสั่งสอนให้รู้จักรักษาสุขภาพของตน การดูแลสุขภาพของร่างกายให้สะอาด ผู้วิจัยจะได้อธิบายรายละเอียดแนวทางการรักษาและป้องกันโรค ดังนี้

๓.๒.๑ การรักษาโรคทางกาย

การรักษาโรคที่เกิดทางกายเป็นการดูแลรักษาเป็นแนวทางที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้ดูแลรักษา มีปรากฏเป็นหลักฐานในคัมภีร์ สามารถประมวลได้โดยสังเขป ดังนี้

๑) โรคผิวหนังทั่วไป ภิกษุรูปหนึ่งอาพาธเป็นโรคผิวหนัง พระพุทธองค์ตรัสให้ลูบไล้ด้วยของหอม ภิกษุอีกรูปหนึ่งมีกายกอปด้วยโทษมาก พระพุทธองค์ตรัสให้ดื่มยาประจุถ่าย^{๓๗}

๒) โรคเรื้อน ชนิดเป็นแผลสุกไหม้ มีหนองและมีอาการคัน ให้รักษาด้วยการรมควันหรืออบกาย ประกอบกับการใช้ยาอย่างอื่น^{๓๘}

๓) โรคหิด เมื่อภิกษุรูปหนึ่งอาพาธเป็นโรคผิวหนัง พระพุทธองค์ตรัสอนุญาตให้เว้นไม้บังเวียนที่จักเป็นพินมั่งกรเสีย ภิกษุอีกรูปหนึ่งทุพพลภาพเพราะชรา เมื่ออาบน้ำไม่สามารถจะถูกายของตนได้ พระพุทธองค์ตรัสอนุญาตให้ใช้เกลียวผ้า ภิกษุอีกรูปหนึ่งรังเกียจเพื่อจะทำการอุทเทสิก^{๓๙} พระพุทธองค์ตรัสอนุญาตให้อุทเทสิกด้วยมือ^{๔๐}

๔) โรคลมเกิดในท้อง อาการเจ็บจุกในกระเพาะอาหารหรือลำไส้ มีวิธีการรักษาเช่นการดื่มข้าวยาคุ^{๔๑} การรับประทานกระเทียม^{๔๒}

๕) โรคลมเสียดยกตามข้อ เมื่อพระปิลินทวัจฉะอาพาธ พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้ระบายนโลหิตออกโรคนี้นี้สาเหตุจากการคั่งของโลหิตและมีลมโป่งพอง โรคลมตามอวัยวะโรคนี้นี้เป็นอาการของลมที่เกิดตามอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย เมื่อพระปิลินทวัจฉะอาพาธ ท่านได้รักษาด้วยการเข้ากระโจมเพื่อขับเหงื่อออกจากร่างกาย^{๔๓}

๖) โรคร้อนใน เมื่อพระสารีบุตรอาพาธเป็นไข้ตัวร้อน ท่านได้รักษาโดยการฉนเหง้าบัวและรากบัวเพื่อแก้อาการร้อนใน^{๔๔}

^{๓๗}วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๙/๖๒.

^{๓๘}ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๑๓/๒๕๑.

^{๓๙}วิ.ม. (ไทย) ๗/๒๔๔/๗.

^{๔๐}พระพุทธองค์ทรงพระประชวรด้วยโรคลมเกิดในพระอุทร ทรงบำบัดด้วยการฉนข้าวยาคุที่ปรุงด้วยงา ข้าวสาร และถั่วเขียว ; วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๗๔/๗๐.

^{๔๑}พระสารีบุตรอาพาธเป็นลมเสียดท้อง ท่านได้ฉนกระเทียมที่พระโมคคัลลานะนำมาถวาย จึงหายจากโรคนี้นี้ ; วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๗๘/๗๖-๗๗.

^{๔๒} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๗/๕๖-๕๗.

^{๔๓}วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๗๘/๗๖-๗๗.

๗) โรคทางตา พระพุทธองค์ทรง “อนุญาตยาหยอดตา อันได้แก่ยาทาตาที่ปรุงด้วยเครื่องปรุงหลายอย่าง ยาป้ายตาที่ทำด้วยเครื่องปรุงต่าง ๆ ยาทาตาที่เกิดในกระแสน้ำ หรดาลกลีบทอง เขม่าไฟ”^{๔๔}

๘) โรคตื๋อชาน โรคนี้จะทำให้ผิวหนังชุปซิด ทำให้ร่างกายชุปผอมมีผิวเหลือง เบื่ออาหาร ทำให้เกิดอาการง่วงเหงาหาวนอน นานเข้าผิวจะดำและมีตุ่มขึ้นตามร่างกาย เกิดอาการคันอย่างมาก ปัสสาวะมีสีเหลือง^{๔๕} ถ้ามีปอดอักเสบแทรกซ้อน น้ำนม น้ำลาย น้ำมูกจะเหลืองด้วย อูจจะจะมีสีเทา เพราะไม่มีน้ำดี กลิ่นเหม็น มีน้ำมันมาก ถ่ายออกเสียงดัง บางทีท้องผูก เพราะในลำไส้ไม่มีน้ำดีบำรุง แต่ถ้าลำไส้มีของเสียมากจะท้องเดิน มักเบื่ออาหาร ลื่นเป็นฝ้า กระเพาะอาหารไม่ปกติ ถ้าเป็นมาก มักมีอาการคันทางผิวหนัง เหงื่อออกมาก เป็นลมพิษ โรคตื๋อชาน มีวิธีการรักษาโดยการดื่มยาสมอดองน้ำมูตร ดังกรณีภิกษุรูปหนึ่งที่อาพาธเป็นโรคผอมเหลืองรักษาโดยการดื่มยาสมอดองน้ำมูตร^{๔๖} ซึ่งเป็นหนึ่งในปัจจัยของภิกษุ ที่เรียกว่า นิสสัย ๔ อันได้แก่ อาหารบิณฑบาต ผ้าบังสุกุลจีวร เสนาสนะ และยาตองด้วยน้ำมูตรเนา^{๔๗} และการรักษาโดยเนยใส^{๔๘}

๙) โรคปวดศีรษะ มีวิธีการรักษาโดยการใช้น้ำมันทาและการใช้ยานัตถุ์ ซึ่งกรณีนี้เกิดขึ้นกับพระปิลินทวัจฉะเป็นโรคปวดศีรษะ ได้ใช้น้ำมันทาที่ศีรษะ เมื่อไม่หายก็ทำนัตถุ์ยา โดยใช้กลองยาที่ทำด้วยกระดูก เขาสัตว์ ไม้้อ ไม้ไผ่ ยาง ผลไม้ โลหะ และเปลือกสังข์อย่างใดอย่างหนึ่ง^{๔๙}

๑๐) โรคที่เกิดจากความร้อนความหนาว การบำบัดความหนาว ความหนาวที่เกิดจากการอาพาธหรือเป็นไข้ ใช้ยารักษาได้

จากข้อมูลในเบื้องต้นแสดงถึงวิธีการดูแลรักษาผู้ป่วยที่เกิดโรคตามชนิดของโรคที่กำเริบขึ้น สามารถสรุปได้ดังนี้

๑) การรักษาด้วยการควบคุมการบริโภคอาหาร

^{๔๔}วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๕/๕๐.

^{๔๕}วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๐/๔๓.

^{๔๖}วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๙/๖๒.

^{๔๗}วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๒๘/๑๙๗.

^{๔๘}พระเจ้าจันทรปัชโชตแห่งนครอุชเชนี ทรงประชวรเป็นโรคผอมเหลือง หมอชวกโกมารภัจจ์ได้เข้าไปเฝ้าตรวจดูพระอาการแล้วได้กราบทูลว่า การรักษาพระองค์จะต้องเสวยเนยใสที่ได้หุงแล้ว แต่เนยใสนั้นสำหรับพระเจ้าจันทรปัชโชตแล้วไม่ทรงเสวย จึงบอกให้หมอหกลีกล้วยที่ประกอบด้วยเนยใส แต่โรคนี้จะต้องรักษาด้วยเนยใสเท่านั้น ด้วยความฉลาดหมोजึงคิดอุบายหุงเนยใสให้มีสี กลิ่น รส เหมือนน้ำฝาด ผสมกับเภสัชนานาชนิด ให้พระองค์เสวยจนหายประชวร; วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๓๔/๑๙๑.

^{๔๙}วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๖/๕๒-๕๔.

อาหารความหมายโดยทั่วไป หมายถึง สิ่งหล่อเลี้ยงร่างกายให้มีกำลัง ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ท่านให้คำจำกัดความไว้ว่า สภาพนากาลังมาให้ คือ นำโอชารสมาด้วย^{๕๐} ความหมายตามภาษาบาลีว่า อาหาร ซึ่งมาจากรากศัพท์คือ หร ธาตุ ในความหมายว่านำไป มีวิเคราะห์ว่า “อาหารติ พลาญนีติ อาหาโร” แปลได้ความว่า สิ่งที่น่ามาซึ่งกำลังและอายุ^{๕๑} หมายถึง ของกิน สิ่งที่จะพึงกลืนกิน ในอรรถกถาได้อธิบายไว้ว่า “อาหาร ได้แก่ ปัจจัย เพราะปัจจัยนำผลมาให้ตน ฉะนั้น ปัจจัยจึงเรียกว่า อาหาร”^{๕๒} อาหารเป็นปัจจัยอันนำมาซึ่งผล เครื่องค้ำจุนชีวิต เครื่องหล่อเลี้ยงชีวิต^{๕๓}

อาหารเป็นสิ่งสำคัญที่จะเสริมสร้างศักยภาพทางร่างกาย เพื่อให้เกิดความแข็งแรงในการที่ดำเนินชีวิต และแสวงหาความจริงสูงสุดในพระพุทธศาสนา ถึงกระนั้นพระพุทธศาสนาได้ให้ข้อสังเกตต่อการบริโภคอาหารเอาไว้เช่นกัน ดังปรากฏในการบริโภคอาหารพระสูตรปฐมมณายุสสาสูตร และทุติยอนายุสสาสูตร ว่า “ควรบริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย”^{๕๔} ซึ่งอาหารประเภทนี้คือ “ข้าวยาคุ” หรือ “ข้าวต้ม” ดังปรากฏในพระวินัยปิฎกว่า “ข้าวยาคุมีประโยชน์ทั้งในแง่ของการบรรเทาความหิว ระงับความกระหาย ทำให้ลมเดินคล่อง ชำระลำไส้ และเผาผลาญอาหารที่ยังไม่ย่อยให้ย่อยได้ง่ายยิ่งขึ้น”^{๕๕} ในขณะเดียวกัน พระองค์ตรัสเตือนให้เป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภค^{๕๖} กรณีศึกษาที่ชัดเจนที่สุดในประเด็น คือการที่พระพุทธเจ้าทรงถวายคำแนะนำแก่พระเจ้าปเสนทิโกศลในขณะที่เสวยพระกระยาหารแล้วรู้สึกอึดอัดว่า “มนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อ รู้จักประมาณในโภชนะที่ได้แล้ว ย่อมมีเวลาเบาบาง เขาย่อมแก่ช้า อายุก็ยั่งยืน”^{๕๗} จากหลักการนี้ พระองค์ทรงตรัสให้พระเจ้าปเสนทิโกศลดูแลรักษาสุขภาพเพื่อไม่ให้เป็นโรคอ้วน โดยการนับเมล็ดข้าวก่อนเสวยทุกครั้ง และผลจากการที่พระองค์ดำเนินตามแนวพุทธดำรัสจึงทำให้พระวรกายเข้มแข็งแรงมีพลานามัยสมบูรณ์

พระพุทธเจ้าทรงใส่ใจต่อสุขภาพกายที่สัมพันธ์กับอาหารมากเพียงใดนั้น สามารถที่จะประเมินได้จากบทพิจารณาอาหาร โดยพระองค์ได้ทรงเน้นการให้การบริโภคเป็นกิจกรรมอย่างหนึ่งที่จะเป็นเครื่องมือในเข้าถึงคุณธรรมธรรมขั้นสูงในพระพุทธศาสนา ให้ตระหนักรู้ในท่าทีของการบริโภคอาหารอย่างรู้เท่าทัน อาหารจึงเป็นเครื่องมือเพื่อให้ร่างกายของมนุษย์อยู่ได้ และนำมนุษย์เข้าถึงเป้าหมายสูงสุด อาหารจึงทำหน้าที่ประดุจยาอีกชนิดหนึ่งในการช่วยให้

^{๕๐}พระพุทธโฆสะเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: ธนาเพลส, ๒๕๔๘), หน้า ๕๙๗.

^{๕๑}พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), **ศัพท์วิเคราะห์**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: เลียงเชียง, ๒๕๕๐), หน้า ๘๒.

^{๕๒}ม.ม.อ. (ไทย) ๑๗/๕๖๖.

^{๕๓}พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๕๕๒.

^{๕๔}อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๒๕-๑๒๖/๒๐๕-๒๐๖.

^{๕๕}วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๘๒/๘๙.

^{๕๖}ที.ม. (ไทย) ๑๐/๙๐/๕๐-๕๑.

^{๕๗}ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๔/๑๔๕-๑๔๖.

ร่างกายสามารถต้านทานต่อโรคภัยไข้เจ็บที่เข้ามารุกรมร้าวและเบียดเบียนร่างกายมนุษย์ แม้ว่าร่างกายจะดำรงอยู่ได้เพราะอาหาร แต่ท่าทีในการบริโภคอาหารเป็นสิ่งที่พระองค์ทรงย้ำเตือนให้เกิดการตระหนักรู้

๒) การควบคุมการอุจจาระ พระพุทธเจ้าทรงใส่ใจในรายละเอียดเกี่ยวกับประเด็นสุขภาพด้านร่างกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพอนามัยด้านสิ่งแวดล้อม ดังจะเห็นได้จากการป้องกันเชื้อโรค จึงทรงบัญญัติให้พระภิกษุสามารถสวมรองเท้าในขณะที่ขับถ่าย ยกเว้นกรณีที่เจ็บป่วยหรือเท้าแตก^{๕๘} ทรงบัญญัติในการขับถ่ายโดยห้ามมิให้พระภิกษุเบ่งแรงๆ ซึ่งเป็นการป้องกันโรคติดต่อทางอาหาร และโรคหัวใจวาย อีกทั้งมิให้ถ่ายอุจจาระ และปัสสาวะนอกราง^{๕๙}

๓) การออกกำลังกาย หมอชีวกโกมารภัจซึ่งเป็นหมอประจำพระองค์ตระหนักรู้ถึงคุณประโยชน์ของออกกำลังกาย และการอบสมุนไพร คำถามที่มักจะเกิดขึ้นตามมาคือ การออกกำลังกายในลักษณะใดที่สอดคล้องกับสมณสาธูปมากที่สุด และเป็นไปได้ว่า หมอชีวกโกมารภัจสังเกตเห็นว่า การเดินจงกรมเป็นเครื่องมือประการหนึ่งในการปฏิบัติธรรมในอิริยาบถเดิน และในขณะเดียวกัน เป็นเครื่องมือในการออกกำลังกายด้วย จึงเป็นเหตุให้เขาได้ทูลขอให้พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตสถานที่เดินจงกรมเพื่อให้ภิกษุที่ฉันอาหารประณีตทำให้อ้วนส่งผลให้เกิดโรคต่างๆ ได้มีโอกาสออกกำลังกายเพื่อป้องกันโรคภัย ในขณะเดียวกันและใช้เรือนไฟ หรือเรือนอบสมุนไพรเพื่อบำบัดร่างกายด้วย พระพุทธเจ้าทรงพิจารณาแล้วเห็นว่าเหมาะสมทรงอนุญาตตามที่หมอชีวกทูลขอไว้ทุกประการ^{๖๐} นอกจากนี้ พระพุทธเจ้าจึงตรัสถึงอานิสงส์ของการเดินจงกรมไว้ถึง ๕ ประการคือ (๑) เป็นผู้มีความอดทนต่อการเดินทางไกล (๒) เป็นผู้มีความอดทนต่อการบำเพ็ญ (๓) เป็นผู้มีความอดทน (๔) อาหารที่กิน ดื่มน้ำ เคี้ยว ลิ้มแล้วย่อยง่าย และ (๕) สมานิติได้เพราะการเดินจงกรมตั้งอยู่ได้นาน^{๖๑}

๔) การรักษาด้วยโอสถ พระพุทธเจ้าได้ทรงเข้าใจวิถีของโรคทางกายอันเนื่องมาจากการที่พระองค์ได้ทรงศึกษามาก่อนที่จะทรงผนวช จึงทรงอนุญาตให้ใช้ “เภสัช ๕” ซึ่งเป็นตัวยารักษาโรคเบื้องต้น คือ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง และน้ำอ้อย เป็นได้ทั้งยาและมีคุณประโยชน์ทางโภชนาการทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธด้วยโรคผอมเหลืองฉันอาหารไม่ได้รับประเคนเก็บไว้ฉันได้นาน ๗ วัน และฉันได้ตลอดเวลา^{๖๒} ในขณะเดียวกัน พระองค์ทรงได้ตรัสบอกตัวยารักษาโรคเอาไว้จำนวนมาก ซึ่งตัวยาททั้งหมดนั้นเป็นยาจากธรรมชาติได้แก่

^{๕๘}วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๔๖-๒๔๙/๑๓-๑๙

^{๕๙}วิ.จ. (ไทย) ๗/๓๗๔/๒๔๓.

^{๖๐}วิ.จ. (ไทย) ๗/๒๖๐/๓๓.

^{๖๑}อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๙/๔๑.

^{๖๒}วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๒-๓๐๕/๔๕-๑๔๑.

(๑) รากไม้ที่เป็นยา คือ ขมิ้น ขิงสด ว่านน้ำ ว่านเปราะ อดุพิต ข่า แผลก หัวหมู หรือรากไม้ที่เป็นยาชนิดอื่นๆ

(๒) น้ำฝาดที่เป็นยา คือน้ำฝาดสะเดา น้ำฝาดโมกมัน น้ำฝาดขี้กา น้ำฝาดบอระเพ็ด น้ำฝาดกระถินพิมาน หรือน้ำฝาดชนิดอื่นๆ

(๓) ใบไม้ที่เป็นยา คือ ใบสะเดา ใบโมกมัน ใบขี้กา ใบแมงลัก ใบฝ้าย หรือใบไม้ที่เป็นยาชนิดอื่นๆ

(๔) ผลไม้ที่เป็นยา คือ ลูกพลีลึงคะ ดีปลี พริก สมอไทย สมอพิเภก มะขามป้อม ผลโกศ หรือผลไม้ที่เป็นยาชนิดอื่นๆ

(๕) ยางไม้ที่เป็นยา คือ หิงคุ ยางเคียวจากหิงคุ ยางเคียวจากเปลือกหิงคุ ยางจากยอดต้นตะกะ ยางจากใบต้นตะกะ ยางเคียวจากก้านต้นตะกะ กำยาน หรือยางที่เป็นยาชนิดอื่นๆ

(๖) เกลือที่เป็นยา คือ เกลือสมุทร เกลือดำ เกลือสินเธาว์ เกลือดินโปง เกลือหุง เกลือที่เป็นยาชนิดอื่นๆ

(๗) มูลโค ดินเหนียว กากน้ำย้อม ทรงอนุญาตให้ใช้เพื่อบดกลิ่นตัว

(๘) เขาสัตว์กอก ให้ใช้เพื่อระบายโลหิตออก เพื่อแก้โรคลมขัดยอกตามข้อ

(๙) น้ำแป้งเมล็ดผักกาด ทรงอนุญาตให้ใช้เพื่อชะแผล

(๑๐) ยามหาวิภว ๔ ชนิดคือ คุณ มูตร เถ้า ดิน ทรงอนุญาตให้ใช้เมื่อถูกงูกัด

(๑๑) น้ำต้มเจือคุณ ทรงอนุญาตให้ใช้เพื่อแก้ยาพิษ

(๑๒) น้ำละลายจากดินติดผาลไถ ทรงอนุญาตให้ใช้เพื่อแก้โดนยาแฝด

(๑๓) น้ำต่างดิบ ทรงอนุญาตให้ใช้เพื่อแก้โรคท้องผูก

(๑๔) น้ำสมอดองมูตรโค ทรงอนุญาตให้ใช้เพื่อแก้โรคผอมเหลือง

(๑๕) สมุนไพรหอม ทรงอนุญาตให้ใช้เพื่อแก้โรคผิวหนัง

(๑๖) ยาถ่าย ทรงอนุญาตให้ใช้เพื่อแก้อาการผื่นขึ้นตามตัว^{๖๓}

(๑๗) ยาดองโสมโสวีระกะ ทรงอนุญาตให้ใช้เพื่อแก้โรคลมในท้อง^{๖๔}

(๑๘) เหง้าบัวและรากบัว พระสารีบุตรใช้เพื่อแก้โรคร้อนใน^{๖๕}

(๑๙) กระเทียม โดยปกติ พระพุทธเจ้าทรงห้ามฉันกระเทียม เพราะส่งกลิ่นรบกวนผู้มาฟังธรรม ครั้นทรงทราบว่าภิกษุอาพาธด้วยโรคลมเสียดท้อง ฉันกระเทียมแล้วหาย จึงทรงอนุญาตให้ฉันเฉพาะยามอาพาธ^{๖๖}

^{๖๓}วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๐-๒๖๙/๔๓-๖๒.

^{๖๔}วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๗๓/๖๙.

^{๖๕}วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๗๘/๗๖-๗๘.

^{๖๖}วิ.จ. (ไทย) ๗/๒๘๙/๗๔.

(๒๐) น้ำส้ม น้ำผึ้ง เนยใส น้ำอ้อย ทรงอนุญาตให้ใช้รวมกัน เพื่อเป็นยาสำหรับรักษาโรคลงแดง^{๖๗}

๕) การผ่าตัด วิธีการผ่าตัดเป็นวิธีการขั้นสุดท้ายที่พระพุทธเจ้าทรงนำเสนอในการรักษาสุขภาพร่างกายในกรณีที่ใช้วิธีการทั้ง ๔ ประการข้างต้นเพื่อรักษา และบำบัดแล้วไม่สามารถจะรักษาโรคให้หายขาดได้ ดังจะเห็นได้จากการที่พระองค์ให้ทรงให้แนวทางการว่า การผ่าตัดสมอง และการผ่าตัดลำไส้ ปรากฏอยู่ในหมู่คฤหัสถ์ ทรงพุทธานุญาตให้ภิกษุผ่าตัด^{๖๘} พร้อมกันนี้ กรณีที่พระภิกษุอาพาธด้วยโรคฝี ทรงอนุญาตให้ทำการผ่าตัดเนื้องอกของพระภิกษุที่อาพาธเป็นเนื้องอกที่ยื่นออกมา^{๖๙}

สามารถสรุปได้ว่าการดูแลรักษา การป้องกัน การเยียวยา โรคทางกายนั้น พระพุทธองค์ทรงให้แนวทางตามความจำเป็น ความเหมาะสมของโรค และสอดคล้องกับบริบททางสังคมในสมัยพุทธกาล แม้กระนั้นก็ตาม แนวการที่พระพุทธองค์ตรัสไว้นั้น ยังคงใช้ได้แม้กระทั่งทุกวันนี้ ไม่ว่าจะเป็นการดูแลรักษาโรคทางกาย เช่น การรักษาโรคลมตามอวัยวะโดยการเข้ากระโจมเพื่อขับเหงื่อ การรับประทานเหง้าบัวและรากบัวเพื่อแก้อาการร้อนใน ในการป้องกันเพื่ออนามัยส่วนบุคคล เช่น เวลาขับถ่ายไม่ให้เบ่งแรงเพราะจะทำให้เป็นโรคริดสีดวงทวาร การทำความสะอาดช่องปาก การรับประทานอาหารในปริมาณที่พอดี นอกจากนี้แล้วในการเยียวยาโรคทางกายมีการใช้เภสัช ๕ ชนิด ได้แก่ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง และน้ำอ้อย สมุนไพรที่ใช้เยียวยา ได้แก่ ยามหาวิภูฏ น้ำดื่มเจือคุณ น้ำต่างดิบ น้ำสมอดองมูตรโค เป็นต้น และวิธีการสุดท้ายคือการผ่าตัด ซึ่งเป็นวิธีการสุดท้ายสำหรับการรักษาหากว่า การรักษาด้วยอาหาร การควบคุมการอุจจาระ การออกกำลังกาย การรักษาด้วยโอสถไม่ได้ผล หรือไม่สามารถระงับการกำเริบของโรคได้

๓.๒.๒ การรักษาโรคทางใจ

หลักการในการดูแลจิตใจให้มีสุขภาวะ หรือมีภาวะที่เป็นสุขเป็นเรื่องที่พระพุทธเจ้าทรงเน้น ในการสร้างเสริมจิตให้มีสุขภาวะต้องสร้างเสริมให้เกิดจิต ๓ ลักษณะ คือ สมรรถภาพจิตดีมีความเข้มแข็ง มีความสามารถ คุณภาพจิตดีมีคุณธรรม และสุขภาพจิตดีสงบเย็น อ่อนโยน และนุ่มนวล^{๗๐} การบริหารสุขภาพจิต หรือจิตที่ได้รับการฝึกฝนพัฒนาอยู่เนืองจะส่งผลโดยตรงต่อการสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่เจ้าของจิตมีความฉลาดทางอารมณ์ และมีท่าทีต่อผู้อื่น และสิ่งอื่นๆ ที่เข้ามากระทบอย่างรู้ทันปัจจุบันมากยิ่งขึ้น เพราะดวงจิตไม่ได้รับการรบกวนหรือยั่วจากปัจจัยภายนอก

^{๖๗}ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๘๕/๕๒๔.

^{๖๘}วิ. ม. (ไทย) ๕/๒๖๗/๕๘.

^{๖๙}วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๗/๖๐.

^{๗๐}พระพรหมคุณาภรณ์, (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๒๘๗.

๑) มุ่งมั่นที่จะมีชีวิตอยู่ ความมุ่งมั่น ตั้งใจ จนนำไปสู่การสร้างแรงบันดาลใจที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไปนั้น เป็นตัวแปรสำคัญที่ทำให้มนุษย์สามารถข้ามพ้นช่วงเวลาของความตายไปสู่การมีชีวิตที่ยืนยาวต่อไป เพราะแรงบันดาลใจจะทำหน้าที่ในการกระตุ้น “พลังใจ” ดังจะเห็นได้จากพรรษาสุดท้ายก่อนที่พระองค์จะปรินิพพาน พระองค์ทรงประชวรอย่างหนัก เกิดทุกข์เวทนาอย่างแรงกล้า แต่พระองค์ทรงมีความอดทน ไม่หวาดหวั่นต่อทุกข์เวทนาดังกล่าว พระองค์ทรงดำริว่า การที่เราไม่บอกอุปภูฏาก ไม่อภิลักขิตสังขมแล้วปรินิพพานนั้น ไม่เหมาะแก่เรา ทางที่ดีเราควรใช้ความเพียรขับไล่อาพาธนี้ ดำรงชีวิตสังขารต่อไป ทรงดำริเช่นนี้แล้ว จึงทรงขับไล่อาพาธนั้น ทรงดำรงชีวิตสังขารอยู่แล้ว อาพาธของพระองค์ก็สงบลง และทรงหายประชวรในที่สุด^{๗๑}

๒) รักษาใจให้รู้เท่าทันกิเลส ในขณะที่โรคทางใจเกิดจากตัวแปรคือ “อกุศลมูล” ซึ่งหมายถึง ความโลภ ความโกรธ และความหลง และ ทุกข์อันเกิดจากผัสสะในขณะที่อายตนะภายในกระทบอายตนะภายนอก แล้วนำสิ่งต่างๆ ที่กระทบนั้นมาปรุงแต่งสุขทุกข์ และดีชั่ว จึงทำให้เกิดการความรู้สึกชอบ โกรธ และเกลียดต่อไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุดสิ้น ทางออกที่จำเป็นต้องทำเพื่อให้สุขภาพจิตได้รับการดูแล รักษา และบำบัด คือ “การรู้เท่าทันกิเลสที่เข้ามกระทบ” พระพุทธเจ้าทรงแนะนำหลักทั่วไปในการแก้ความคิด ความดำริที่เป็นอกุศล ดังนี้ โรคโลภะ ทรงสอนให้เป็นผู้รู้จักพอ รู้จักการถือสันโดษ และรู้จักการให้ทาน^{๗๒} โรคโทสะ ทรงสอนให้เป็นผู้มีความเมตตา กรุณา มุทิตา และรู้จักการให้อภัย^{๗๓} โรคโมหะ ทรงสอนให้เป็นผู้รู้จักการศึกษา (สุตะ) การเจริญสติสัมปชัญญะ และการหมั่นเจริญภาวนา^{๗๔}

๓) การเจริญจิตภาวนา หลักการและเครื่องมือที่จะทำให้ผู้ป่วย หรือผู้ที่ยังไม่ป่วยมีสุขภาพจิตที่ดี และมีภูมิคุ้มกันนั้น คือ การพัฒนาสติตามแนวทางของสติปัฏฐาน ๔ ประการ สติปัฏฐานนั้นเป็นธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือ การปฏิบัติที่มีสติเป็นประธาน เป็นเครื่องมือกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง คือ^{๗๕} ๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และ ๔) ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นเพียงธรรมไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัวตนเราเขาคือการมีสติรู้ชัดธรรมทั้งหลายได้แก่ นิเวธ ๕ ชั้น ๕ อายตนะ ๑๒ โพขฌงค์ ๗ อริยสัจ ๔ ว่าคืออะไรมีในตนหรือไม่เกิดขึ้นเจริญบริบูรณ์และดับได้อย่างไรตามที่เป็นจริงของมันอย่างนั้นๆ^{๗๖}

^{๗๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๖๓-๑๖๔/๕๒-๕๓.

^{๗๒} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๘๓-๘๖/๗๒-๗๘.

^{๗๓} อ.ต.ก. (ไทย) ๒๐/๗๐/๒๗๕-๒๗๙, อ.ป.ญ.ก. (ไทย) ๒๒/๑๖๑/๒๖๕-๒๖๙.

^{๗๔} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๘๓-๘๖/๗๒-๗๘.

^{๗๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓-๓๘๖/๓๐๑-๓๒๔.

^{๗๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๔๑.

พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส, ร่องศาสตราจารย์ ดร. ตั้งข้อสังเกตถึงการรักษาโรคด้วยการปฏิบัติธรรมไว้ว่า “การหมั่นเจริญสติ จะส่งผลทั้งทางตรงต่อการพัฒนากายกับจิตใจให้มีความเข้มแข็งมากยิ่งขึ้น อันจะส่งผลต่อการรองรับอารมณ์ต่างๆ ที่เข้ามากระทบจิตใจ การพัฒนาสติอย่างไม่หยุดยั้งย่อมจักสามารถรักษาโรคทางใจ ให้สามารถรู้เท่าทันกิเลสที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง โดยไม่ตกเป็นทาส หรือการบังคับควบคุมของกิเลส”^{๗๗}

การดูแลรักษา การป้องกัน การเยียวยา โรคทางกายนั้น พระพุทธองค์ทรงให้แนวทางตามความจำเป็น ความเหมาะสมของโรค และสอดคล้องกับบริบททางสังคมในสมัยพุทธกาล แม้กระนั้นก็ตาม แนวทางที่พระพุทธองค์ตรัสไว้นั้น ยังคงใช้ได้แม้กระทั่งทุกวันนี้ ไม่ว่าจะเป็นการดูแลรักษาโรคทางกาย เช่น การรักษาโรคลมตามอวัยวะโดยการเข้ากระโจมเพื่อขับเหงื่อ การรับประทานเหง้าบัวและรากบัวเพื่อแก้อาการร้อนใน ในการป้องกันเพื่ออนามัยส่วนบุคคล เช่น เวลาขับถ่ายไม่ให้เบ่งแรงเพราะจะทำให้เป็นโรคริดสีดวงทวาร การทำความสะอาดช่องปาก การรับประทานอาหารในปริมาณที่พอดี นอกจากนี้แล้วในการเยียวยาโรคทางกายมีการใช้เภสัช ๕ ชนิด ได้แก่ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง และน้ำอ้อย สมุนไพรที่ใช้เยียวยา ได้แก่ ยามหาวิภูฏ น้ำดื่มเจือคุณ น้ำต่างดิบ น้ำสมอดองมูตรโค เป็นต้น และวิธีการสุดท้ายคือการผ่าตัด ซึ่งเป็นวิธีการสุดท้ายสำหรับการรักษาหากว่า การรักษาด้วยอาหาร การควบคุมการอุจจาระ การออกกำลังกาย การรักษาด้วยโอสถไม่ได้ผล หรือไม่สามารถระงับการกำเริบของโรคได้

๓.๓ การดูแลตามหลักไตรสิกขา

พระพุทธศาสนามองชีวิตว่าเป็นสภาวะธรรมที่เป็นกระแสของการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป องค์ประกอบทุกส่วนของชีวิตอิงอาศัยกันและกันดำรงอยู่ กายอาศัยจิต จิตอาศัยกาย ทั้งสองส่วนทำงานประสานสัมพันธ์กันการอาศัยกันและกัน เมื่อองค์ประกอบส่วนหนึ่งเกิดความเสื่อมเกิดความขัดข้อง ไม่ทำงานตามปกติ ก็มีผลต่อองค์ประกอบอีกส่วนหนึ่งไปด้วย ส่งผลให้เกิดการเจ็บป่วย ดังที่ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) กล่าวไว้ว่า “นามและรูปนี้อิงอาศัยซึ่งกันและกันอย่างแยกเด็ดขาดไม่ได้ ท่านอุปมาว่า เหมือนไม้สองชิ้นที่มาพิงกัน ถ้าเอาอันหนึ่งออกอีกอันหนึ่งก็ล้มไปด้วย และอย่างที่ว่าความเป็นไปของมันยังโยงไปถึงสังขมและสิ่งแวดล้อมเป็นต้นอีกด้วย”^{๗๘} นอกจากนี้ยังต้องอาศัยความสัมพันธ์ในด้านต่างเพื่อจัดการความเจ็บป่วย ไว้ว่า

เป็นธรรมดาว่า กายกับใจนั้นเป็นสิ่งที่อาศัยกันและกัน พอกายเจ็บป่วยไม่สบาย คนทั่วไปก็มักจะพาลจิตใจไม่สบาย เศร้าหมอง กระวนกระวาย กระสับกระส่ายไปด้วย และในทำนองเดียวกัน เมื่อจิตใจไม่สบายก็พลอยให้กายไม่สบายไปด้วย เริ่มต้นตั้งแต่รับประทานอาหารไม่ได้ ร่างกายเศร้าหมอง ผิวพรรณชubbชืด เป็นสิ่งที่เนื่องอาศัยกัน ในทางตรงกันข้าม คือ

^{๗๗}พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส, พระพุทธศาสนากับวิทยาการสมัยใหม่, (พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๒๑๙-๒๒๓.

^{๗๘}พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก, ๒๕๕๑), หน้า ๑๑๔.

ในทางที่ดี ถ้าจิตใจดีสบาย บางทีก็กลับมาช่วยกาย เช่นในยามเจ็บป่วย ถ้าจิตใจสบาย เช่น มีกำลังใจ หรือจิตใจผ่องใสเบิกบาน โรคที่เป็นมากก็กลายเป็นน้อย หรือที่จะหายยากก็หายง่ายขึ้น ยิ่งถ้าหากว่ากำลังใจที่นั่นมีมากถึงระดับหนึ่ง ก็ไม่เพียงแต่ให้โรคบรรเทาเท่านั้น แต่อาจจะช่วยรักษาโรคไปด้วยเลย ทั้งนี้ก็อยู่ที่ว่า จะช่วยทำใจของเราหรือรักษาใจของเราได้มากแค่ไหน^{๗๙}

หลักการดูแลสุขภาพในทุกด้านหรือองค์รวมตามหลักการในทางพระพุทธศาสนานี้ หมายถึง ระบบการพัฒนา หรือดูแลรักษาให้องค์ประกอบของชีวิตทั้ง ๔ ส่วน คือ ทางกาย ศีล จิต และ ปัญญา เป็นองค์รวมในองค์รวมแห่งการดำเนินชีวิต ให้เป็นปัจจัยเกื้อหนุนกันในการก้าวไปสู่จุดหมายแห่งความเป็นชีวิตที่ดี ที่เรียกว่า “สุขภาวะ” เมื่อองค์รวมการดำเนินชีวิตก้าวไปในการพัฒนา หรือมีการพัฒนาอยู่ ก็เรียกว่า “องค์รวมการดำเนินชีวิตที่ดี” ระบบการพัฒนาชีวิตของมนุษย์ หรือเรียกให้สั้นว่า “ระบบการพัฒนามนุษย์” นี้ โดยสาระก็คือ การศึกษา ซึ่งเรียกว่า “สิกขา”^{๘๐} หมายถึง ข้อที่จะต้องศึกษา ข้อปฏิบัติที่เป็นหลักสำหรับศึกษา หลักปฏิบัติเพื่อฝึกหัดอบรมชีวิตทั้ง ๔ ส่วน ด้วยหลักการ ๓ ประการ คือ (๑) อธิศีลสิกขา (๒) อธิจิตตสิกขา และ (๓) อธิปัญญาสิกขา^{๘๑} หลักการทั้ง ๓ ประการนี้เรียกกง่าย ๆ ว่า ศีล สมาธิ ปัญญา^{๘๒} รวมเรียกว่า “ไตรสิกขา” เป็นการพัฒนาองค์รวม ๓ แขน คือ (๑) การพัฒนาแดนความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม เรียกว่า ศีล (๒) การพัฒนาภาวะจิต เรียกว่า สมาธิ (๓) การพัฒนาปัญญา เรียกว่า ปัญญา^{๘๓} การดูแลรักษาสุขภาพตามหลักไตรสิกขานี้ มีหลักการดังนี้

๑) การดูแลสุขภาพทางกาย หมายถึง การดูแลรักษาและพัฒนาสุขภาพของร่างกาย ให้มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (ธรรมชาติ วัตถุสิ่งของ และเทคโนโลยี) และสิ่งแวดล้อมทางสังคม คือ มวลเพื่อนมนุษย์ เรียกรวมว่า “ศีล” การดูแลสุขภาพกายให้มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพในทางที่เกื้อกูลและได้ผลดี โดยรู้จักอยู่ดีมีสุขอย่างเกื้อกูลกับธรรมชาติ และปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างมีสติ มิให้เกิดโทษ การดูแลสุขภาพกายที่สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพและสิ่งแวดล้อมทางสังคมนี้ ตามหลักไตรสิกขาเรียกว่า “ศีล” เป็นกระบวนการในเชิงปฏิบัติเพื่อดูแลรักษาและพัฒนาส่วนประกอบทางกายและทางสังคม การดูแลรักษาสุขภาพในแดนความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทั้งทางกายภาพและทางสังคมที่เรียกว่า ดังนี้

^{๗๙}พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), โพนธมค์ : พุทธวิธีเสริมสุขภาพ, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๕๒), หน้า ๒-๓.

^{๘๐}ดูรายละเอียดใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๑๐๗.

^{๘๑}อง.ต.ก. (ไทย) ๒๐/๘๗-๙๑/๓๑๒-๓๒๐, ข.ป. (ไทย) ๓๑/๑๗๐/๒๖๗.

^{๘๒}พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๒๗.

^{๘๓}พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ, หน้า ๑๐๘.

(๑) ดูแลป้องกันร่างกายจากสภาพแวดล้อมด้วยการสวมใส่อาภรณ์ที่ดี มีความสะอาดปราศจากเชื้อโรค เพื่อให้ความอบอุ่นต่อร่างกาย ป้องกันความหนาว ร้อน ลม แดด และสัตว์ต่างๆ มียุงเป็นต้น (เครื่องนุ่งห่ม)

(๒) ดูแลให้ร่างกายสามารถดำรงอยู่ได้ ด้วยการปรนเปรอด้วยอาหาร ซึ่งต้องใช้ปัญญาไตร่ตรองว่า อาหารชนิดใดเป็นโทษและไม่เป็นโทษต่อร่างกาย (อาหาร)

(๓) ดูแลป้องกันร่างกายด้วยการสร้างอาคารที่พักอาศัยสำหรับใช้เป็นที่พักผ่อน ร้อน หนาวและสัตว์ร้าย (ที่พักอาศัย)

(๔) ดูแลป้องกันร่างกายด้วยการดูแลรักษานามัยสุขภาพด้วยยารักษาโรคต่างๆ หรือจากแพทย์ (ยารักษาโรค)

(๕) ใช้ปัญญาพิจารณาและทำการเพื่อการคุ้มครองป้องกันการเสื่อมหรือเสียหาย หรือการเกิดอันตรายอันจะเกิดขึ้นแก่ตา หู จมูก ลิ้น และกาย ความหมายในข้อนี้ก็คือ ใช้ตา หู จมูก ลิ้น และกายอย่างระมัดระวัง

(๖) หมั่นฝึกฝน พัฒนาการใช้อินทรีย์ทั้ง ๕ ในทางที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต คือ ใช้อินทรีย์ทั้ง ๕ อย่างเป็นกุศลกรรม หลักในข้อนี้อาจเรียกสั้นๆ ว่า “การกิน อยู่ ดู ฟัง เป็น”

(๗) การดูแลร่างกายด้านการสัมพันธ์กับบุคคลอื่นและสังคม ด้วยการใช้อุปปัญญาไตร่ตรอง เรียนรู้มารยาทสังคม การวางท่าที เป็นต้น เหตุที่การกระทำดังกล่าวมีส่วนต่อสุขภาพทางกายก็เพราะว่า การไม่รู้จักรมารยาท ไม่รู้จักทำที่ควรปฏิบัติในกาลและเทศะนั้นๆ อาจจะทำให้ร่างกายได้รับบาดเจ็บจากการประทุษร้ายของผู้อื่นได้

๒) การดูแลสุขภาพทางจิตใจ หลักในการดูแลจิตใจให้มีสุขภาวะหรือมีภาวะที่เป็นสุขเป็นเรื่องที่พระพุทธเจ้าทรงเน้น ในการสร้างเสริมจิตให้มีสุขภาวะต้องสร้างเสริมให้เกิดจิต ๓ ลักษณะ คือ (๑) จิตมีสมรรถภาพ คือ มีความเข้มแข็ง มีความสามารถ (๒) จิตที่มีคุณภาพ หรือมีคุณธรรม (๓) จิตที่มีสุขภาพดี คือ มีความโปร่งโล่ง ไม่มีความเครียด มีความสงบ เย็น อ่อนโยน นุ่มนวล โดยมีแนวทางในการปฏิบัติ ๓ ลักษณะ มีรายละเอียดดังนี้^{๔๔}

ประการที่ ๑ หลักการดูแลใจให้มีสมรรถภาพ ได้แก่ การฝึกใจให้มีสมาธิเป็นอันดับแรก นอกจากนี้ ต้องฝึกสติ และวิริยะให้เกิดกับจิตตลอดเวลา จิตจึงจะมีสมรรถภาพตามต้องการ

ประการที่ ๒ หลักการดูแลใจให้มีคุณภาพ ได้แก่ หมั่นฝึกใช้คุณธรรมหรือปลูกธรรมะในใจอยู่เสมอ โดยเริ่มตั้งแต่คุณธรรมที่ทำให้ใจมีความประณีตงดงาม เช่น มีความเมตตา มีศรัทธา มีความกตัญญูกตเวทีย เป็นต้น

ประการที่ ๓ หลักการดูแลใจให้มีสุขภาพ ได้แก่ การทำให้ใจมีความสุข มีความสบาย มีความเบิกบาน มีปิติ มีความอิ่มใจ มีปราโมทย์ ซึ่งวิธีการทำให้ใจเกิดภาวะที่เรียกว่า

^{๔๔}พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), ธรรมกับการพัฒนาชีวิต, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๓๙), หน้า ๑๖-๑๗.

“สุขภาพ” ดังกล่าวนั้นมีหลายวิธีด้วยกัน เช่น การได้ทำสิ่งที่ใจรักและสิ่งที่ใจรักเป็นประโยชน์ต่อตนเอง ต่อผู้อื่น ต่อสังคม หรือการนั่งสมาธิเพื่อทำให้ใจสงบเย็น ก็เป็นวิธีหนึ่ง แต่วิธีที่พระพุทธเจ้าทรงแนะนำให้พระภิกษุใช้มากที่สุด คือ อานาปานสติ^{๘๕}

๓) การดูแลสุขภาพทางปัญญา การดูแลสุขภาพทางปัญญาเป็นการดูแลที่สอนให้พิจารณาในสิ่งต่าง ๆ เพื่อให้เกิดความรู้ ในทางพระพุทธศาสนา หมายถึง การสร้างเสริมให้เกิดความรู้ ความรอบรู้ ความรู้ทั่ว ความเข้าใจ ความรู้ซึ่ง มีความเจริญก้าวหน้า ไม่ให้เสื่อมถอย และไม่ให้เกิดปัญหาทรมาน หลักในการดูแลสร้างเสริมและพัฒนาปัญญาโดยทั่วไปมี ๓ ประการ คือ

(๑) สุตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการฟัง ได้แก่ การสร้างเสริมปัญญาด้วยการสดับรับฟังข้อมูล ข่าวสารต่างๆ ที่เผยแพร่โดยสื่อต่างๆ ทั้งทางสื่อสิ่งพิมพ์ สื่อวิทยุโทรทัศน์ และจากบุคคล เช่น บิดามารดา ครูอาจารย์ บัณฑิต นักปราชญ์ เป็นต้น

(๒) จินตามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการคิด ได้แก่ สร้างเสริมปัญญาด้วยการคิดพิจารณา วิเคราะห์ วินิจฉัย สืบค้นต้นเหตุปัจจัยของข้อมูล ข่าวสาร เรื่องต่างๆ ที่รับเข้ามา เพื่อคัดกรองเอาส่วนที่ถูกต้อง ดีงาม และเป็นประโยชน์ต่อการใช้ในการดำเนินชีวิตหรือต่อการพัฒนาชีวิตให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป

(๓) ภวานามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการอบรม ได้แก่ สร้างเสริมปัญญาด้วยการฝึกอบรมลงมือปฏิบัติในสิ่งที่คิดพิจารณาวิเคราะห์และวินิจฉัยแล้วนั้น จนกระทั่งสามารถหยั่งรู้ถึงภาวะของชีวิตและโลกตามความเป็นจริง^{๘๖}

หลักการดูแลสุขภาพตามหลักสิกขาทั้ง ๓ ประการดังกล่าวนี้ ต่างส่งเสริมเกื้อหนุนซึ่งกันและกัน โดยข้อปัญญาย่จะเข้าไปมีบทบาทต่อหลักการทุกข้อ ปัญญาจึงเป็นเรื่องที่สำคัญอย่างยิ่ง บางทีอาจเป็นด้วยเหตุทำนองนี้ ท่านจึงให้เรื่องปัญญาขึ้นต้นในหลักอริยมรรคมีองค์ ๘ คือ ในการดับทุกข์เบื้องต้น มนุษย์ต้องมีสัมมาทิฐิ (ความเห็นชอบ) และสัมมาสังกัปปะ (ความดำริชอบ) ก่อน^{๘๗} ในการฝึกปฏิบัติเพื่อดูแลรักษาและพัฒนาชีวิตทั้ง ๔ มิติด้วยหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา ทั้ง ๓ กระบวนการนี้ จะต้องอาศัยซึ่งกันและกัน ถ้าอย่างใดอย่างหนึ่งไม่พร้อม หรือไม่ร่วมประสานก็จะทำให้กระบวนการฝึกไม่ได้ผลดี เช่น ในการฝึกระเบียบวินัย ถ้าจิตใจของผู้ถูกฝึกไม่มีความสุข ทำให้เกิดการฝืนใจขึ้น ก็เสียองค์ประกอบ การฝึกนั้นมีความ โน้มเอียงที่จะได้ผลยาก แต่ถ้าในการฝึกพฤติกรรมนั้นจิตใจของผู้ถูกฝึกมีความสุข มีความพอใจ มีความสุขในการกระทำพฤติกรรมนั้น พฤติกรรมนั้นก็จะมั่นคง ยิ่งถ้าเขาได้มีปัญญามองเห็นคุณค่าของการฝึกพฤติกรรมนั้นว่า เป็นสิ่งที่ดี มีคุณค่า เกื้อกูล เป็นประโยชน์ด้วย ก็จะ

^{๘๕}วิมพา. (ไทย) ๑/๑๖๕-๑๖๖/๑๓๖-๑๓๘.

^{๘๖}ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๗๑.

^{๘๗}ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๒๙/๒๕๗-๒๕๘, ๔๐๒/๓๓๕-๓๓๘.

ยังมีความมั่นคงและมั่นใจ พร้อมทั้งมีความสุขในการทำพฤติกรรมนั้นมากยิ่งขึ้นไปอีก ดังนั้นการฝึกอบรม หรือพัฒนาแดน ทั้ง ๓ แดน ที่เรียกว่า “ไตรสิกขา” จึงต้องมีความสัมพันธ์กัน^{๘๘}

มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่มีการรู้จักดัดแปลงสิ่งแวดล้อมเพื่อให้ตอบสนองความต้องการของตน และ เป็นสิ่งมีชีวิตที่พยายามอยู่เหนือกฎเกณฑ์ของสิ่งแวดล้อม ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อม การดำรงชีวิตของมนุษย์ที่สมบูรณ์มีความต้องการได้รับการตอบสนอง ทางด้านร่างกาย และ ด้านจิตใจ โดยจะต้องมีความสัมพันธ์กับสิ่งต่าง ๆ พระพุทธศาสนามีความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมเชิงนิเวศวิทยาามาตั้งแต่อดีต คือตั้งแต่การถือกำเนิดของพระศาสดาจนถึงปัจจุบัน ดังนั้น การที่พระพุทธศาสนามีความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมเชิงนิเวศวิทยาอย่างนี้ คงไม่ใช่เรื่องบังเอิญและไม่ใช่เรื่องที่ไม่มีความสำคัญเสียทีเดียว แต่เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นด้วยความตั้งใจ และมีนัยสำคัญสถานที่ที่สมบูรณ์ด้วยสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติโดย เฉพาะต้นไม้ใบหญ้า แม่น้ำ ลำธาร เสียงสัตว์ ดอกไม้นานาพรรณ ถือเป็นปฏิรูปเทศ (ถิ่นที่เหมาะสม) เพราะมีอากาศที่บริสุทธิ์ ช่วยดูดซับสิ่งมีพิษออกจากร่างกายมนุษย์ เมื่อเกิดการสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ย่อมมีส่วนเกื้อกูลให้เกิดความสบายใจ เกิดความร่มเย็นในจิตใจ^{๘๙}

๓.๔ กรณีตัวอย่างการดูแลรักษาตามที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

ในการนำเสนอเรื่องกรณีตัวอย่างการดูแลรักษาที่ปรากฏในคัมภีร์ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าจากพระไตรปิฎก โดยไม่ได้จำกัดเฉพาะในกรณีของพระองค์ท่านนั้น ยังนำเสนอเรื่องราวของพุทธสาวกในครั้งพุทธกาล และได้เลือกกรณีที่น่าสนใจและเกี่ยวข้องกับการค้นคว้าของผู้วิจัย ตัวอย่างการดูแลรักษาสุขภาพของพระภิกษุหรือนักบวชในพระพุทธศาสนา แบ่งได้เป็น ๒ ลักษณะ คือ (๑) การดูแลรักษาสุขภาพในภาวะปกติ และ (๒) การดูแลรักษาสุขภาพในภาวะที่ไม่ปกติ หรือมีอาการเจ็บป่วยเกิดขึ้น ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

๓.๔.๑ การดูแลรักษาสุขภาพในภาวะปกติ

การดูแลรักษาสุขภาพในภาวะปกติ กล่าวคือ เมื่อร่างกายยังไม่เกิดอาพาธอะไร หรือจิตใจยังไม่เกิดภาวะผิดปกติอะไร ในที่นี้ขอนำกรณีตัวอย่างหลักคำสอนในพระไตรปิฎกมานำเสนอ เป็นกรณีตัวอย่าง คือ

๑) การรับประทานอาหารเท่าที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิต ถ้าบริโภคมากเกินไปจะส่งผลต่อร่างกาย เกิดอาการอึดอัด ดังกรณีพระเจ้าปเสนทิโกศลเสวยพระกระยาหารแล้ว

^{๘๘}พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), จะพัฒนาคนกันได้อย่างไร, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๓๙), หน้า ๔๗.

^{๘๙}พระศรีคัมภีร์ญาณ (สมจินต์ สมมาปณฺโญ), “สำรวจสภาพแวดล้อมเชิงนิเวศวิทยาในคัมภีร์พระพุทธศาสนา”, ใน พุทธธรรมกับการพัฒนาสังคมและเศรษฐกิจ, พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส บรรณาธิการ, (กรุงเทพมหานคร: ๒๑ เซ็นจูรี, ๒๕๕๔) : ๓๕๙.

รู้สึกอึดอัด พระพุทธเจ้าจึงตรัสคาถาเพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติตนว่า “มนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อ รู้จักประมาณในโภชนะที่ได้แล้ว ย่อมมีเวทนาเบาบาง เขาย่อมแก่ช้า อายุก็ยั่งยืน”^{๙๐}

๒) การฉันทตอาหารอย่างรู้คุณค่าแท้-คุณค่าเทียม การบริโภคอาหารในข้อนี้มีส่วนเอื้อต่อสุขภาพในแง่ที่ว่า ช่วยป้องกันไม่ให้ละโมภในการบริโภคอาหาร ช่วยให้มีความรู้สึกที่รู้จักบริโภคแค่ไหนเพียงพอ และเพื่ออะไร เมื่อทำได้ก็จะทำให้ร่างกายไม่อึดอัดเพราะการย่อยอาหารที่มากเกินไป ทั้งไม่ก่อให้เกิดโทษให้ และช่วยให้การฝึกจิตได้ผล สุขภาพจิตก็พลอยดีไปด้วย หลักการข้อนี้ปรากฏในบทพิจารณาอาหารของพระภิกษุ ดังความที่ปรากฏใน อปริหานิยสูตร เนื้อหาที่ว่าด้วยการพิจารณาอาหาร ซึ่งสรุปความได้ว่า

(๑) ไม่บริโภคอาหารเพื่อเล่น เพื่อมัวเมา เพื่อประดับ เพื่อตกแต่ง

(๒) บริโภคอาหารเพื่อให้ร่างกายสามารถดำรงอยู่ได้ เป็นไปได้ เพื่อกำจัดความเปียกเปียก (ระงับความหิว) เพื่ออนุเคราะห์การประพฤติพรหมจรรย์

(๓) การใช้อุบายในการบริโภคอาหารอย่างนี้ จักทำให้สามารถกำจัดเวทนาเก่าเสียได้ และจักไม่ให้เกิดเวทนาใหม่เกิดขึ้น ร่างกายดำรงอยู่ได้ ปราศจากโทษภัย และอยู่ด้วยความผาสุก^{๙๑}

๓) หมั่นเดินจงกรม และอยู่เรือนไฟ หลักการข้อนี้สืบเนื่องมาจากคำทูลขอพระพุทธานุญาตของหมอชีวกโกมารภัจ ที่กราบทูลพระพุทธเจ้าถึงอาหารที่ประณีตที่พระภิกษุฉันเข้าไปจะเกิดการหมักหมม มีโทษต่อร่างกาย ดังนั้น หมอชีวกฯ จึงทูลขอให้ทรงอนุญาตให้จงกรมและเรือนไฟ ได้แก่ เรือนอบสมุนไพร ทั้งนี้หมอชีวกฯ เชื่อว่าด้วยการทำอย่างนี้พระภิกษุจะมีอาพาธน้อย^{๙๒} พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตตามที่หมอชีวกฯ ทูลขอ ส่วนการเดินจงกรมนั้น พระพุทธเจ้าตรัสบอกพระภิกษุว่ามีอาณิสส ๕ ประการ ใน ๕ ประการนั้น มี ๒ ข้อที่มีผลต่อสุขภาพกายโดยตรง คือ (๑) เป็นผู้มีอาพาธน้อย (๒) อาหารที่กิน ดิบ เคี้ยว ล้มแล้ว ย่อยได้ง่าย^{๙๓} ซึ่งแสดงให้เห็นว่า การเดินจงกรมเป็นวิธีการรักษาสุขภาพกายและใจที่ดีวิธีหนึ่ง

๔) การประพฤตินิธรรม หมายถึง การปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เช่น การมีศีลบริสุทธิ์ การมีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา การละเว้นจากสิ่งที่พระพุทธศาสนาเรียกว่า อบายมุข การคบเพื่อนที่ดี (ข้อนี้เป็นเหตุต่อเนื่อง คือ ถ้ามีเพื่อนดีก็ไม่ชักชวนกิน ดิบ เสพในสิ่งที่เป็นโทษต่อร่างกาย) การประพฤตินิธรรมนี้ พระพุทธศาสนาถือว่าเป็นหลักการใหญ่ ครอบคลุมหลักการที่กล่าวมาทั้งหมด ทั้งนี้เพราะธรรมมีความหมายกว้างนั่นเอง และการประพฤตินิธรรมยังเป็นหลักการที่ทำให้อายุยืน

^{๙๐} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๔/๑๔๕-๑๔๖.

^{๙๑} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๘๒/๑๔๐, อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๓๗/๕๑.

^{๙๒} วิ.จุ. (ไทย) ๗/๒๖๐/๓๓.

^{๙๓} อาณิสสแห่งการเดินจงกรมมี ๕ ประการ คือ ๑) เป็นผู้มีอารมณ์ทนต่อการเดินทางไกล ๒) เป็นผู้มีอารมณ์ทนต่อการบำเพ็ญเพียร ๓) เป็นผู้มีอาพาธน้อย ๔) อาหารที่กิน ดิบ เคี้ยว ล้มแล้วย่อยได้ง่าย ๕) สมารถที่ได้จากการเดินจงกรมตั้งอยู่ได้นาน ; อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๔/๔๑.

สามารถสรุปได้ว่า การดูแลรักษาสุขภาพในภาวะที่กายและจิตมีความปกติ นั้น เป็นการดูแลสุขภาพตนเองให้ปราศจากโรค โดยมีวิธีการที่แตกต่างกันออกไปตามลักษณะต่าง มุ่งเน้นให้เกิดความสมดุลทางร่างกาย เช่น ควบคุมการรับประทานอาหาร บริโภคอาหารอย่างรู้คุณค่า หมั่นเดินออกกำลังกาย และ หมั่นประพฤติธรรม ซึ่งหลักการเหล่านี้สามารถควบคุมโรคได้ เช่น ถ้ารับประทานอาหารมากเกินไปจะส่งผลต่อการขับถ่าย นำไปสู่โรคต่างๆ ได้ นอกจากนี้ถ้ารับประทานอาหารแล้วไม่บริหารร่างกาย อาหารที่บริโภคเข้าไปอาจเกิดการย่อยสลายช้า สามารถนำไปสู่โรคภัยได้ สำหรับการประพฤตินั้น เป็นแนวทางที่นำเสนอเพื่อการมีชีวิตที่เหมาะสม ถ้าไม่หมั่นประพฤติธรรมอาจส่งผลต่อสุขภาพได้ เช่น การคบเพื่อน การเสพอบายมุข ถ้าไม่หมั่นประพฤติธรรมโรคต่างๆ ก็จะสามารถกำเริบได้

๓.๔.๒ การดูแลรักษาสุขภาพในภาวะที่ผิดปกติ

การดูแลรักษาสุขภาพในภาวะที่ไม่ปกติ กล่าวคือ เมื่อร่างกายและจิตเกิดภาวะผิดปกติเพราะเหตุปัจจัยต่างๆ เช่น โรค และภัยต่างๆ อันก่อให้เกิดความทุกข์ทรมานแก่ร่างกายและชีวิต ในสมัยพุทธกาลการรักษาอาการผิดปกติที่เกิดขึ้นแก่สุขภาพกายและใจ ซึ่งเรียกว่าเกิดโรค^{๔๔} โดยทั่วไปท่านใช้วิธีการรักษาโรค ๒ วิธี คือ (๑) การรักษาโรคโดยใช้ตัวยา ซึ่งอาจเรียกว่า รักษาด้วยเภสัช และ (๒) การรักษาโรคโดยการใช้อธรรมะ ซึ่งอาจเรียกว่า รักษาด้วยธรรมโอสธ หรือ ธรรมเภสัช ผู้วิจัยจะได้นำเสนอในรายละเอียดต่อไป

๑) การรักษาโดยใช้ตัวยา

การรักษาโรคโดยวิธีนี้ ส่วนใหญ่ใช้กับการรักษาโรคทางกาย หรือ โรคที่เกิดกับรูปขันธ์ ตัวยาที่ใช้ในการรักษาโรคสมัยนั้น หากกล่าวตามตำรายาที่มีบันทึกไว้ในพระไตรปิฎก มีตัวยาพื้นฐานที่สำคัญ ๕ ประการ คือ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง และน้ำอ้อย ความจริง ยาทั้ง ๕ อย่างนี้เป็นทั้งอาหารและยา ตัวยาทั้ง ๕ เป็นยาแก้ไข้และแก้โรคคิสาณ (อาพาธในฤดูสารท) หรือเรียกว่า ไข้เหลือง ซึ่งมีอาการชูกพอม หมองคล้ำ ชีตเหลือง เส้นเอ็นขึ้นสะพรั่ง^{๔๕} นอกจากนี้ตัวยาพื้นฐานทั้ง ๕ ชนิดที่กล่าวไปนั้น ยังมีตัวยาชนิดอื่นที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตไว้อีก เพื่อรักษาอาการเจ็บป่วย เช่น ตัวยาที่เป็นเหง้าบัวและรากบัวเพื่อใช้แก้โรคร้อนในกาย เช่น คราวหนึ่งพระสารีบุตรอาพาธเป็นโรคร้อนภายในกายก็ใช้เหง้าบัวและรากบัวเป็นยาแก้^{๔๖} ตัวยาที่เป็นน้ำมันสำหรับใช้ทาศีรษะ แก้ปวดร้อนศีรษะ ตัวยาที่เป็นมูลโค ดินเหนียวและกากน้ำย้อมสำหรับใช้ดับกลิ่นตัว ตัวยาที่เป็นแป้งเมล็ดผักกาดสำหรับใช้ชะแผลที่คัน^{๔๗} เป็นต้น

^{๔๔}คำว่า “โรค” ในทางพระพุทธศาสนา หมายถึง สภาวะที่เสียตาง ความเจ็บป่วย อาพาธ การเป็นไข้ มีคำที่เป็นโวพจน์อีกหลายคำ คือ อาตังกะ อามยะ พยาธิ คทะ รุชา เคลัญญะ อาพาธะหรืออาพาธ ดูรายละเอียดใน พระมหาโมคคัลลานะ, อภิธานวรรณนา, แปลและเรียบเรียงโดย พระมหาสมปอง มุทิโต, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยวงค์พรินท์ติ้ง จำกัด, ๒๕๕๗), หน้า ๔๒๒-๔๒๓.

^{๔๕}วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๐-๒๖๑/๔๓-๔๕.

^{๔๖}วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๗๘/๗๖-๗๘.

^{๔๗}ดูรายละเอียดใน วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๒-๓๐๕/๔๕-๑๔๑.

วิธีการรักษาโรคที่เกิดกับกายให้หาย พระพุทธเจ้าทรงแนะนำไว้หลายวิธี เช่น การทาการป้าย การหยอด การนัตถ์ การสูดควัน (แก้โรคปวดศีรษะ) การหุงน้ำมันเพื่อใช้แก้โรคลม การเจียน้ำเมาลงในน้ำมันที่หุง แต่ไม่ให้มากเกินไปเพราะจะทำให้คนไข้เกิดอาการเมาได้ และน้ำเมาที่เจือต้องไร้สี ไร้กลิ่น และไร้รสน้ำมัน แต่ถ้าปล่อยใส่น้ำมันลงไปมากเกินไปจนเกินไป ให้เก็บไว้เป็นยาทาได้ การเข้ากระโจมรมเหงื่อ เพื่อแก้โรคลมตามอวัยวะ ซึ่งการ “รม” นั้นสามารถทำได้ด้วยใบไม้ ถ้ายังไม่หายให้ใช้การรมใหญ่ คือ การเอาถ่านเพลิงใส่หลุมจนเต็ม เอาดินร่วนและทรายเป็นต้นปิดไว้ ลาดไปไม่นานนาชนิดทับลงไป เอาน้ำมันทาตัวนอนบนหลุมนั้น รมร่างกายโดยการพลิกกลับไปกลับมา ถ้ายังไม่หายให้ต้มใบไม้ชนิดต่างๆ ถ้ายังไม่หายให้เอาลองอ่างน้ำ การระบายโลหิตเพื่อแก้โรคลม ชัดยอกตามข้อ อาจใช้เขาสัตว์กอก (ตุต) ระบายโลหิตออก การผ่าตัด การใช้น้ำฟาด การพอก การพันแผล การรมแผลด้วยควัน การใช้ก้อนเกลือตัดเนื้องอก การใช้ผ้าซับน้ำมันรักษาแผลทุกชนิด การต้มน้ำเจือคุณแก้พิษ การต้มน้ำที่ละลายจากดินร่อยไถ ตีดินเผา เพื่อแก้อาพาธจากการโดนยาแฝด การต้มน้ำดื่บแก้โรคท้องผูก การต้มน้ำสมอดองมูลวัว โคแก้โรคผอมเหลือง การไล่ของหอมเพื่อแก้โรคผิวหนัง การต้มน้ำยาถ่ายเพื่อแก้อาการผดผื่นขึ้นตามตัว การใช้น้ำข้าวใส การกินถั่วเขียวไม่ขึ้นหรือขึ้นเล็กน้อย การต้มน้ำต้มเนื้อ เป็นต้น^{๙๘} นอกจากนี้ยังมีกรณีตัวอย่างของการรักษาโดยใช้ตัวยา ที่เป็นแนวทางในการรักษาตามแนวทางพระพุทธศาสนา โดยสังเขปดังนี้

(๑) กรณีพระพุทธรองค์พระบาทหื้อพระโลหิต

พระพุทธรองค์พระบาทหื้อพระโลหิตเพราะว่าพระเทวทัตกลิ้งก้อนหิน ลงจากยอดเขาศิขณภูฏ หมายใจจักให้หินทับพระพุทธรองค์ขณะประทับอยู่เชิงเขา สะเก็ดหินแตกจากก้อนหินใหญ่ ตกลงมากระทบพระบาทของพระพุทธเจ้าจนหื้อพระโลหิต ภิภุขุทั้งหลายนำเสด็จไปประทับยังชิวกัมพวนาราม เมื่อหมอชิวโกมารภัจ ตรวจพระอาการ ถวายการรักษาและถวายพระโอสถปรุงด้วยเครื่องยาสรรพคุณแรง ทาทั่วบริเวณพระบาท พระอาการหื้อพระโลหิตหายบาดแผลหายสนิท^{๙๙}

(๒) กรณีพระสารีบุตรเป็นโรคไข้ตัวร้อน

เมื่อพระสารีบุตรป่วยด้วยโรคไข้ตัวร้อน พระมหาโมคคัลลานะได้ถามว่า ก่อนนี้ท่านฉันอะไรจึงหายจากโรค พระสารีบุตรตอบว่า รักษาหายด้วยรากบัวและง่าบัว ดังนั้นเพื่อเป็นการรักษาใช้พระมหาโมคคัลลานะจึงไป ณ ริมฝั่งสระโบกขรณีมีนทา โดยมีช้างเชือกหนึ่งได้มากราบทูลถามว่าท่านประสงค์สิ่งใด พระมหาโมคคัลลานะตอบว่า ฉันประสงค์ง่าบัวและรากบัว เมื่อทราบดังนั้น ช้างเชือกนี้จึงส่งช้างอีกเชือกหนึ่งทันทีให้ถวายง่าบัวและรากบัว ช้างเชือกที่ถูกใช้นั้นลงสู่สระโบกขรณีมีนทากินนี้ ไข้วงถอนเหง้าบัวและรากบัวล้างน้ำให้สะอาด ม้วนเป็นท่อเข้าไปหาพระมหาโมคคัลลานะ เมื่อได้สิ่งดังประสงค์ พระมหาโมคคัลลานะน้อมง่าบัวและราก

^{๙๘}วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๖-๒๖๙/๕๒-๖๓.

^{๙๙}ดูรายละเอียดใน วิ.จ. (ไทย) ๗/๓๔๑/๑๙๑-๑๙๕.

บัวเข้าไปถวายพระสารีบุตร เมื่อพระสารีบุตรฉันเง่าบัวและรากบัวแล้ว โรคไข้ตัวร้อนก็หายทันที^{๑๐๐}

(๓) กรณีภิกษุรูปหนึ่งอาพาธเป็นโรคท้องร่วง

ครั้งหนึ่งมีภิกษุรูปหนึ่งอาพาธเป็นโรคท้องร่วง นอนจมกองมูลตรอกคูของตนอยู่ เมื่อพระพุทธร่องค์ทรงเสด็จไปพบเข้า จึงตรัสถามว่าเหตุไฉนจึงไม่มีคนดูแลพยาบาล เมื่อทรงทราบเหตุ “เพราะข้าพระพุทธเจ้ามิได้ทำอุปัชฌายะแก่ภิกษุทั้งหลาย ฉะนั้นภิกษุทั้งหลายจึงไม่พยาบาลข้าพระพุทธเจ้า ข้าพระพุทธเจ้าข้า” พระพุทธร่องค์ทรงตรัสสั่งให้พระอานนที่ไปตักน้ำมา และทำการสรงน้ำพระภิกษุรูปนั้น จากนั้นพระพุทธร่องค์จึงสั่งให้มีการประชุมสงฆ์ เมื่อทราบความทั้งหมดแล้ว จึงได้บัญญัติไว้เป็นแนวทางสำหรับการดูแลรักษาภิกษุเป็นใช้ ดังนี้

ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอไม่มีมารดา ไม่มีบิดา ผู้ใดเล่าจะพึงพยาบาลพวกเธอ ถ้าพวกเธอจักไม่พยาบาลกันเอง ใครเล่าจักพยาบาล ภิกษุทั้งหลาย ผู้ใดจะพึงอุปฐากเรา ผู้นั้นพึงพยาบาลภิกษุอาพาธ ถ้ามีอุปัชฌายะ อุปัชฌายะพึงพยาบาลจนตลอดชีวิต หรือจนกว่าจะหาย ถ้ามีอาจารย์ อาจารย์พึงพยาบาลจนตลอดชีวิต หรือจนกว่าจะหาย ถ้ามีสัทวิহারิก สัทวิহারิกพึงพยาบาลจนตลอดชีวิต หรือจนกว่าจะหาย ถ้ามีอันเตวาสิก อันเตวาสิก พึงพยาบาลจนตลอดชีวิต หรือจนกว่าจะหาย ถ้ามีภิกษุผู้ร่วมอุปัชฌายะ ภิกษุผู้ร่วมอุปัชฌายะพึงพยาบาลจนตลอดชีวิต หรือจนกว่าจะหาย ถ้ามีภิกษุผู้ร่วมอาจารย์ ภิกษุผู้ร่วมอาจารย์พึงพยาบาลจนตลอดชีวิต หรือจนกว่าจะหาย ถ้าไม่มีอุปัชฌายะ อาจารย์ สัทวิহারิก อันเตวาสิก ภิกษุผู้ร่วมอุปัชฌายะ หรือภิกษุผู้ร่วมอาจารย์ สงฆ์ต้องพยาบาล ถ้าไม่พยาบาล ต้องอาบัติ ทุกกฏ^{๑๐๑}

๒) การใช้ธรรมะในการรักษาโรค

การใช้ธรรมะในการรักษาโรคนั้นมีปรากฏในพระไตรปิฎกและได้รับการอ้างอิงตลอดมา เช่น ในการปาฐกถาของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) เรื่อง “การแพทย์แนวพุทธ” มีความตอนหนึ่งว่า

น่าจะตั้งข้อสังเกตไว้อย่างหนึ่งว่า หลักธรรมที่เรียกว่า โพชฌงค์นี้ สมัยหนึ่งเราใช้เป็นบทสวดสำหรับแก้โรคร้ายไข้เจ็บ สำหรับสวดให้คนป่วยฟัง และถือกันมาว่าจะรักษาโรคได้ จะช่วยให้หายโรค การที่ถือกันอย่างนี้ ก็มีคติมาจากในพระไตรปิฎก มีพุทธพจน์เป็นหลักฐานโดยมีเรื่องราว พระสาวกผู้ใหญ่ คือ พระมหากัสสปะ และพระมหาโมคคัลลานะ ได้เจ็บป่วยอาพาธขึ้นมา แล้วพระพุทธเจ้าก็ทรงสาธยาย ตรัสแจกแจงหลักธรรมเรื่องโพชฌงค์ให้ฟัง แล้วพระมหากัสสปะและพระมหาโมคคัลลานะ ก็หายจากอาพาธ แม้แต่เมื่อพระพุทธเจ้าเองประจวร ก็ยังตรัสให้พระมหาจุณทะมาสาธยายโพชฌงค์ถวาย และพระพุทธร่องค์ก็ทรงหายจากอาพาธเช่นเดียวกัน ได้กล่าวแล้วว่า ในโพชฌงค์นั้นมี

^{๑๐๐} ดูรายละเอียดใน วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๗๘/๗๖-๗๗.

^{๑๐๑} วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๖๕/๒๔๐-๒๔๑.

องค์ประกอบ คือ ปัสสัทธิ เป็นธรรมสำคัญอย่างหนึ่ง ปัสสัทธิ ก็คือ ความผ่อนคลายไม่เครียดที่กล่าวมานี้ น่าพิจารณาดูว่า เรื่องนี้มีความหมายและความเป็นเหตุเป็นผล ตามกฎเกณฑ์แห่งความเป็นไปตามเหตุปัจจัยอย่างไรในการที่เอามาใช้เป็นบทสวดสำหรับแก้ไขโรค”^{๑๐๒}

ประเด็นสำคัญจากข้อความข้างต้นคือ แม้พระอรหันต์และพระพุทธเจ้าก็ทรงได้รับผล หรือทุกข์เวทนาจากการอาพาธทางกาย (เบญจขันธ์) แต่เมื่อท่านเหล่านั้นได้ฟังการสาธยายโพชฌงค์^{๑๐๓} ก็สามารถระงับทุกข์เวทนาเหล่านั้นได้ ด้วยสาเหตุดังต่อไปนี้ คือ

๑) เป็นการแก้ทุกข์เวทนาทางกาย (กายิกทุกข์) ด้วยการเสวยสุขทางใจ (เจตสิก-สุข) หรือบรมสุขจากการพิจารณาโพชฌงค์ (ธรรมเป็นเครื่องตรัสรู้) เพราะพระพุทธศาสนาถือว่าความสุขทางใจเป็นเลิศกว่าความสุขด้านอื่นๆ แต่ก็น่าสังเกตว่าพระอรหันต์ทั้งหลายเหล่านั้นเป็นผู้มีใจที่เสวยบรมสุขจากพระนิพพานแล้ว แต่ทำไมความสุขจากพระนิพพานกลับไม่สามารถกำจัดทุกข์เวทนาได้ ฉะนั้นทุกข์เวทนาที่เกิดจากเบญจขันธ์ของท่านเหล่านั้นก็ยังคงเสวยอยู่ เพียงแต่ไม่มีการยึดมั่นถือมั่นในทุกข์เหล่านั้นเท่านั้น และไม่เฉพาะแต่ความทุกข์เท่านั้น แม้ความสุข (รวมทั้งนิพพานสุข) พระอรหันต์ก็ไม่ยึดมั่นถือมั่นเช่นเดียวกัน เรียกว่า “อยู่เหนือสุขและทุกข์”

๒) นิพพานสุขจัดเป็นบรมสุข เป็นความสุขขั้นสูงสุด เพราะไม่มีการยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวง จิตใจเป็นอิสระ ผู้ที่เข้าถึงความสุขระดับนี้ส่วนมากแล้วผ่านความสุขในระดับอื่นมาแล้ว แม้แต่ความสุขในระดับฌาน ซึ่งพระอรหันต์สามารถเลือกเสวยความสุข (นิรามิสสุข หรือนิพพานสุข) เหล่านี้ได้อย่างอิสระ จะเห็นว่าพระอรหันต์บางรูปยังเลือกพักผ่อนโดยการเข้าฌานสมาบัติ หรืออย่างที่พระพุทธเจ้าทรงประทับเสวยวิมุตติสุขโดยการพิจารณาธรรมที่ได้ตรัสรู้ (นิพพานสุข) ในกรณีนี้จะเห็นว่าพระพุทธเจ้า พระมหากัสสปะ และพระมหาโมคคัลลานะเลือกที่จะพิจารณาธรรม คือ โพชฌงค์ วิธีการนี้เรียกว่า “การใช้นิพพานสุข (วิมุตติสุข) ช่มทุกข์เวทนาทางกาย” แต่ประเด็นนี้ก็มีปัญหาว่า เมื่อพระอรหันต์สามารถเลือกเสวยสุขจากธรรมที่ได้ตรัสรู้แล้ว ทำไมจึงต้องให้ภิกษุรูปอื่นสาธยายให้ฟังด้วย ซึ่งประเด็นนี้น่าจะเป็นกุศโลบายในการสอน หรืออาจจะประสงค์ให้เป็นแบบอย่างแก่พระสงฆ์ในรุ่นต่อไป และที่สำคัญก็ได้ผลจริง อาจเพราะเป็นการเจริญจิตภาวนาตามไปด้วย สุขภาวะทางจิตจึงส่งผลให้โรคหายได้ เนื่องจากมีผลต่อระบบภายในร่างกาย

โพชฌงค์ ๗ เป็นธรรมเป็นองค์แห่งการตรัสรู้เป็นพระสูตร โดยมีเรื่องเล่าว่าเมื่อครั้งพระมหากัสสปะอาพาธหนักได้รับทุกข์เวทนาอย่างแสนสาหัส พระพุทธองค์ก็ได้เสด็จไปตรัสเทศนาโพชฌงค์ ๗ คือ สติ ความระลึกได้ ธรรมวิจย คือ การวิจยข้อธรรม วิริยะ คือ ความเพียร

^{๑๐๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์, หน้า ๑๒๔.

^{๑๐๓} โพชฌงค์ ธรรมเป็นเครื่องตรัสรู้ มี ๗ ประการ คือ (๑) สติ ความระลึกได้ (๒) ธัมมวิจยะ ความสอดส่องธรรม (๓) วิริยะ ความเพียร (๔) ปีติ ความอิ่มใจ (๕) ปัสสัทธิ ความสงบกายสงบใจ (๖) สมาธิ ความมีใจตั้งมั่น (๗) อุเบกขา ความวางเฉยเพราะเห็นตามเป็นจริง ; ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๙๕-๑๙๗/๑๒๘ -๑๓๑.

ปิติ คือ ความเอิบอิ่มในธรรม ปัสสัทธิ คือ ความระงับ สมาธิ คือ ความตั้งใจมั่น และ อุเบกขา คือ ความวางเฉย พร้อมทั้งแสดงอานิสงส์แห่งการเจริญโพชฌงค์ พระมหากัสสปะเมื่อได้ฟังก็เพลิดเพลινในธรรมหายอาพาธ ต่อมาพระโมคคัลลานะอาพาธพระพุทธร่องค์ก็เสด็จไปแสดงโพชฌงค์ปริตร พระโมคคัลลานะก็หายอาพาธเช่นเดียวกับพระมหากัสสปะ และแม้แต่พระพุทธร่องค์เองเมื่อทรงประจวร ก็ตรัสให้พระมหาจุนทะแสดงโพชฌงค์ ๗ พระองค์ก็หายประจวรเช่นกัน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

๑) พระพุทธรเจ้าทรงประจวรเป็นไข้หนัก ทรงให้พระมหาจุนทะซึ่งปฏิบัติหน้าที่เป็นพระอุปัชฌาย์ในขณะนั้นสาธยายโพชฌงค์ ๗ ถวาย ผลปรากฏว่าเมื่อพระมหาจุนทะสาธยายจบ พระพุทธรเจ้าก็ทรงหายจากอาการพระประจวรและอาพาธนั้น^{๑๐๔}

๒) พระมหากัสสปะอาพาธเป็นไข้หนักอยู่ที่ถ้ำปิปลิคุหา พระพุทธร่องค์ทรงเสด็จไปเยี่ยม และตรัสพระดำรัสที่ว่า “กัสสปะ เธอพอทนได้หรือ พอยังอดทนให้เป็นไปได้หรือ ทุกขเวทนาสร้างลง ไม่กำเริบหรือที่สุดของความสร้างทุกขเวทนาปรากฏ ความกำเริบไม่ปรากฏหรือ”

พระมหากัสสปะทูลว่า “ข้าพระองค์ทนไม่ได้ ยังอดทนให้เป็นไปไม่ได้ พระเจ้าข้า ข้าพระองค์มีทุกขเวทนาอย่างแรงกล้า ยังกำเริบ ไม่สร้างลง พระเจ้าข้า ความสิ้นสุดแห่งความกำเริบยังปรากฏ ความสร้างลงไม่ปรากฏ พระเจ้าข้า”

พระพุทธรเจ้าตรัสว่า กัสสปะ โพชฌงค์ ๗ เหล่านี้ เรากล่าวชอบแล้ว อบรมแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน โพชฌงค์ ๗... คือ สติสัมโพชฌงค์ อัมมวิจยสัมโพชฌงค์ วิริยสัมโพชฌงค์ ปิติสัมโพชฌงค์ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมาธิสัมโพชฌงค์ อุเบกขาสัมโพชฌงค์ เรากล่าวไว้ชอบแล้ว อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้เพื่อนิพพาน เมื่อจบลงท่านมหากัสสปะก็ปลื้มใจว่า โพชฌงค์คตินักจากนั้นหายจากอาพาธทันที^{๑๐๕}

๓) พระมหาโมคคัลลานะเป็นไข้อาการหนัก มีความเจ็บปวดจนทนไม่ไหว พานักอยู่ที่ภูเขาคิชฌกูฏ พระพุทธรเจ้าก็ใช้วิธีสาธยายเรื่องโพชฌงค์ ๗ ให้ท่านฟัง เมื่อฟังจบอาการป่วยก็คลายตัวทุเลาลงจนหายเป็นปกติ^{๑๐๖}

นอกจากนี้ จากกรณีของการฟังสาธยายโพชฌงค์ ๗ แล้ว ยังมีกรณีที่ใช้ธรรมในรักการรักษาอาการเจ็บป่วยด้วยการฟังสัญญา ๑๐ ประการ ดังกรณีของพระคิริมานนธ์สามารถอธิบายโดยสังเขป ได้ดังนี้

พระคิริมานนธ์อาพาธหนัก พระอานนท์ไปทูลพระพุทธร่องค์ให้ทรงทราบ พระองค์ให้พระอานนท์เรียนสัญญา ๑๐ ประการ เพื่อให้นำไปเล่าให้พระคิริมานนธ์ฟังโดยตรัสบอกว่า เมื่อฟังสัญญา ๑๐ ประการแล้วอาการอาพาธจะหายไปเอง หลังจากพระคิริมานนธ์ได้

^{๑๐๔} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๙๗/๑๓๐-๑๓๑.

^{๑๐๕} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๙๕/๑๒๘-๑๒๙.

^{๑๐๖} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๙๖/๑๒๙-๑๓๐.

พึงสัญญา ๑๐ ประการ จากพระอานนท์ อาพาธหนักของท่านก็สงบระงับไปจริงตามที่ พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ ในข้อนี้ ความเป็นเหตุเป็นผลที่ทำให้อาการป่วยหายได้ น่าจะมาจาก เนื้อหาสาระในหัวข้อธรรมนั่นเอง กล่าวคือ เนื้อหาสาระของสัญญาทั้ง ๑๐ ประการ^{๑๐๗} ล้วนแต่ เป็นไปเพื่อความหมดจดแห่งจิต เมื่อจิตเกิดความเบิกบานกับการพิจารณาตามก็คลายความยึดมั่นในรูปขันธ์ เมื่อจิตเป็นอิสระ บางทีพลังจิตที่เป็นอิสระอันนี้อาจเป็นพลังขับไล่อาพาธไปได้เอง

ในกรณีของพระคิริमानนทนั้น หากท่านเป็นพระอรหันต์แล้ว ซึ่งเป็นผู้ที่มี สติสัมปชัญญะสมบูรณ์ที่สุด เหตุผลที่การสาธยายธรรมเกี่ยวกับสัญญา ๑๐ ประการนี้สามารถ ระงับอาการอาพาธได้ เป็นเช่นเดียวกับการพึงสาธยายโพชฌงค์ แต่หากท่านมิใช่พระอรหันต์ (ในพระไตรปิฎกและอรรถกถาไม่ได้กล่าวถึงกรณีที่ท่านเป็นพระอรหันต์หรือไม่) อาจเป็นเพราะ สัญญาทั้ง ๑๐ ประการ เป็นแนวหรือวิธีการปฏิบัติกรรมฐาน (ภาวนา) อย่างหนึ่ง ซึ่งมี จุดมุ่งหมายสำคัญ ๒ ประการ (ตามประเภทของกรรมฐาน) คือ (๑) เพื่อให้ใจสงบ (สมาธิ) และ (๒) เพื่อให้เกิดสติปัญญา เห็นสังขารตามความเป็นจริง^{๑๐๘} ความสุขสงบที่เกิดจากสมาธิ หรือ ฌานสุขสามารถระงับทุกขเวทนาได้ ในขณะเดียวกันสติปัญญาที่เกิดจากการพิจารณาเห็น สังขารตามความเป็นจริง ช่วยให้ละความยึดมั่นถือมั่นในกองกายสังขารได้ อันจะทำให้ ทุกขเวทนาระงับได้เช่นเดียวกัน

๓) การรักษาอาการป่วยด้วยการปฏิบัติกรรมฐาน

กรรมฐาน แปลว่า ฐานะแห่งการงานหรือการปฏิบัติกิจในหน้าที่ เป็นคำเรียก โดยรวมในหมวดของการปฏิบัติธรรม ประเภทหนึ่งในพระพุทธศาสนา หมวดกรรมฐาน ประกอบด้วย ตัวกรรมฐาน และโยคาวจร ตัวกรรมฐาน คือ สิ่งที่ถูกเพ่ง ถูกพิจารณา ได้แก่ อารมณ์ต่างๆ ส่วนโยคาวจร คือ ผู้เพ่งหรือผู้พิจารณา ได้แก่ สติสัมปชัญญะและความเพียรการ ฝึกกรรมฐาน ว่าโดยธรรมาธิษฐาน จึงหมายถึง การใช้สติสัมปชัญญะพิจารณาอารมณ์ ที่มา กระทบ เพียรหมั่นระลึกถึงกุศลและรักษากุศลนั้นอยู่มิให้เสื่อมไป

การรักษาอาการป่วยด้วยการปฏิบัติกรรมฐาน คือ การรักษาด้วยวิธีการเดินจงกรม การนั่งสมาธิ การฝึกสติ เจริญวิปัสสนากรรมฐาน เป็นการแสวงหาทางพ้นจากความทุกข์คือ การ หลุดพ้นจากบ่วงเครื่องดักสัตว์คือกิเลสเครื่องทำให้จิตเศร้าหมองโดยทรงแนะนำวิธีการปฏิบัติไว้ ๒ ประการคือ สมถะและวิปัสสนา หมายถึงบังคับจิตและการรู้แจ้งจิตคือ ปัญญาญาณ ผู้ที่จะ

^{๑๐๗} สัญญา ๑๐ ประการ ได้แก่ (๑) อนิจจสัญญา การกำหนดหมายความไม่เที่ยงแห่งสังขาร (๒) อนัตตสัญญา การกำหนดหมายความเป็นอนัตตาแห่งธรรมทั้งปวง (๓) อสุภสัญญา กำหนดหมายความไม่งามแห่ง กาย (๔) อาทินวสัญญา การกำหนดหมายโทษทุกข์ของกายอันมีความเจ็บไข้ต่างๆ (๕) ปหานสัญญา การกำหนด หมายเพื่อละอกุศลวิถกและบาปธรรมทั้งหลาย (๖) วิราคสัญญา การกำหนดหมายวิราคะว่าเป็นธรรมละเอียด ประณีต (๗) นิโรธสัญญา การกำหนดหมายนิโรธว่าเป็นธรรมละเอียดประณีต (๘) สัพพโลเก อนภิรตสัญญา การ กำหนดหมายความไม่น่าเพลิดเพลินในโลกทั้งปวง (๙) สัพพสังขารสฺ อนิฏฐสัญญา กำหนดหมายความไม่น่า ประารถนาในสังขารทั้งปวง (๑๐) อานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก ; อก.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๘-๑๓๓.

^{๑๐๘} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๑/๓๖๙, อก.ทก. (ไทย) ๒๐/๑๗๓/๑๒๗.

บรรลุลุธรรมต้องมีการสังสมเกี่ยวกับทาน ศีล ภาวนา (คฤหัสถ์) ศีล สมาธิ ปัญญา (บรรพชิต) การออกบวชก็ดีการเป็นคฤหัสถ์ครองเรือนก็ดีสามารถที่จะบรรลุลุธรรมได้เสมอกันเพียงแต่รู้จักวิธีในการฝึกจิตให้หลุดพ้นจากกามคุณ ๕ ดังนี้

(๑) สมถกรรมฐาน

สมถกรรมฐาน คือ กรรมฐานเป็นอุบายสงบใจ ได้แก่การปฏิบัติธรรมด้วยการบริกรรม เป็นการบำเพ็ญเพียรทางจิตโดยใช้สติเป็นหลัก ไม่เกี่ยวกับการใช้ปัญญา มุ่งให้จิตสงบระงับจากนิเวศน์ซึ่งเป็นตัวขัดขวางจิตไม่ให้บรรลุลุธรรมดีเป็นสำคัญ โดยมุ่งปิดกั้นนิเวศน์ไว้มิให้เกิดครอบงำจิตได้ เหมือนสร้างทึนบสร้างเขื่อนปิดกั้นน้ำไว้มิให้หลากไหลเข้ามาท่วมไร่นา เป็นอุบายวิธีที่หยุดความฟุ้งซ่านแห่งจิตซึ่งมักจะฟุ้งซ่านไปตามอารมณ์ ต่าง ๆ กล่าวคือหยุดความคิดของจิตไว้ โดยใช้สติยึดถืออารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งมาบริกรรมจนกระทั่งจิตแนบแน่นอยู่กับอารมณ์นั้น สมถกรรมฐานเป็นพื้นฐานโดยตรงในการที่จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติได้เจริญวิปัสสนากรรมฐานต่อไปโดยลำดับ และเป็นธรรมที่จะช่วยเกื้อหนุนในการเจริญวิปัสสนาสมถกรรมฐานยังช่วยข่มกิเลสอย่างกลางให้เบาบางชั่วขณะได้อย่างดี เพื่อที่จะได้เจริญวิปัสสนาปัญญาในการที่จะประหานกิเลสเป็นเบื้องปลาย สมถกรรมฐานมีคุณสมบัติในการข่มกิเลส วิปัสสนากรรมฐานมีคุณสมบัติในการประหานกิเลส

(๒) วิปัสสนากรรมฐาน

วิปัสสนา คือ คือ ปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี ปัญญาเหมือนรัตนะ ความไม่หลงมกมาย ความเลือกเฟ้นธรรม สัมมาทิฐิ^{๑๐๙} คำว่า วิปัสสนา หมายถึง การรู้แจ้ง การรู้วิเศษ หรือการเห็นแจ้ง เห็นวิเศษ มี ๓ ความหมาย ได้แก่ ๑) ปัญญาที่รู้แจ้งปัจจุบัน รูปนาม ไตรลักษณ์มรรค ผล นิพพาน ๒) ปัญญาที่รู้แจ้งซึ่งวิสุทธิ ๗ มีศีลวิสุทธิ เป็นต้น ๓) ปัญญาที่รู้แจ้งวิปัสสนาญาณ ๑๖^{๑๑๐} วิปัสสนากรรมฐานว่า โดยที่แท้จริง หมายถึงทั้งสมาธิและทั้งปัญญา ยิ่งไปกว่านั้นยังได้รวบเอาศีล ซึ่งยังไม่ใช้ตัวภาวนาเข้าไปอีกด้วยในฐานะเป็นบริวารหรือบาทฐานของสมาธิ เพื่อจะให้เข้าใจการปฏิบัติวิปัสสนา ฉะนั้นศีลกับสมาธิ จึงเป็นที่ตั้งอาศัยของวิปัสสนา เพราะวิปัสสนานั้นหมายถึง การรู้แจ้งเห็นจริง^{๑๑๑} เป็นการรู้เห็นจริงสภาวะธรรมตามที่เป็นจริง

^{๑๐๙}ดูรายละเอียดใน อภ.สง. ไทย) ๓๔/๕๕/๓๖.

^{๑๑๐}ดูรายละเอียดใน พระธรรมธีรราชมหามุนี, (โชดก ญาณสิทธิ), วิปัสสนาญาณโสภณ, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: ศรีอนันต์การพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๙๘.

^{๑๑๑}พุทธทาสภิกขุ, คู่มือมนุษย์ฉบับสมบูรณ์, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: สุขภาพใจ, ๒๕๔๑), หน้า ๑๙๘.

คือปัญญาที่เห็นความเป็นจริงของสังขารทั้งปวงว่าตกอยู่ในไตรลักษณ์คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วถอนความยึดมั่นถือมั่นในสังขารเสียได้^{๑๑๒}

วิปัสสนากรรมฐาน จึงหมายถึงการอบรมจิตให้เกิดปัญญา โดยเกิดการพิจารณาทางปัญญาจนเห็นสภาวะตามความเป็นจริงในกฎแห่งหลักไตรลักษณ์ พร้อมทั้งเข้าถึงความหลุดพ้นออกจากกิเลสตัณหาอันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์หรือทำให้สิ้นอาสวะ ซึ่งหมายถึงการบรรลุนิพพานสูงสุดในพระพุทธศาสนา คือการเข้าถึงนิพพานเป็นหลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า โดยมีหลักการปฏิบัติด้วยวิธีวิปัสสนากรรมฐาน

(๓) สติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐาน ๔ เป็นวิธีการที่จะยังบุคคลผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้สามารถไปสู่เป้าหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนาได้ คือ การดับทุกข์ได้อย่างมีประสิทธิภาพและโดยสิ้นเชิง แม้ว่าจะระยะเวลาในการปฏิบัติอาจจะแตกต่างกันบ้าง ซึ่งก็ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยภายในตัวผู้ปฏิบัติเองและปัจจัยแวดล้อมภายนอก แบ่งออกเป็น ๔ ประเภท ดังนี้

(๑) พิจารณาเห็นกายในกายภายในเนืองๆ อยู่ พิจารณาเห็นกายในกาย ภายนอกเนืองๆ อยู่ พิจารณาเห็นกายทั้งภายในและภายนอกเนืองๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก

(๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายในเนืองๆ อยู่ พิจารณาเห็นเวทนา ในเวทนา ภายนอกเนืองๆ อยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งภายในและภายนอกเนืองๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก

(๓) พิจารณาเห็นจิตในจิตภายในเนืองๆ อยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกเนืองๆ อยู่ พิจารณาเห็นจิตทั้งภายในและภายนอกเนืองๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสเสียได้ในโลก

(๔) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในเนืองๆ อยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรม ภายนอกเนืองๆ อยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในและภายนอกเนืองๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก^{๑๑๓}

หลักในการปฏิบัติกรรมฐานที่สำคัญที่สุด ก็คือ “สติ” ได้แก่ ความระลึกรู้อารมณ์ที่เป็นฝ่ายดี ยับยั้งมิให้จิตตกไปในทางชั่ว หรือความระลึกได้ที่รู้ทันอารมณ์อันเป็นฝ่ายดี ปัญฐาน คือ ความตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ ดังนั้น สติปัฏฐาน ก็คือ ความตั้งมั่นในการระลึกรู้ อารมณ์ที่เป็นฝ่ายดี มีความหมายโดยเฉพาะถึงอารมณ์อันเป็นที่ตั้งมั่นแห่งสติ ๔ ประการ ประกอบด้วย กาย เวทนา จิต ธรรม^{๑๑๔}

^{๑๑๒} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ คำวัด, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๕๓), หน้า ๑๑.

^{๑๑๓} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๔๓๑/๒๑๑.

^{๑๑๔} ที.ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๗๖.

สติปัฏฐาน ๔ ประการ แม้มีได้แสดงไว้เพื่อผลคือ การระงับความเจ็บป่วยทางกายโดยตรง แต่ผลของการปฏิบัติสามารถระงับหรือบรรเทาความเจ็บป่วยทางกายและใจได้ ดังที่ท่านได้แสดงว่า

๑) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ เมื่อเธอพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ ความร่ำร้อนในกายที่มีกายเป็นอารมณ์เกิดขึ้นบ้าง จิตหดหู่บ้าง จิตฟุ้งซ่านไปภายนอกบ้าง ภิกษุนั้นพึงตั้งจิตไว้ที่นิมิต อันเป็นที่ตั้งแห่งความเลื่อมใสอย่างใดอย่างหนึ่ง เมื่อเธอตั้งจิตไว้มั่นในนิมิต อันเป็นที่ตั้งแห่งความเลื่อมใสอย่างใดอย่างหนึ่ง ปราโมทย์ย่อมเกิด เมื่อมีปราโมทย์ ปิety่อมเกิด เมื่อใจมีปีติ กายย่อมสงบ เธอมีกายสงบ ย่อมได้รับสุข เมื่อมีสุข จิตย่อมตั้งมั่น เธอพิจารณาเห็นว่า เราตั้งจิตไว้เพื่อประโยชน์ใด ประโยชน์นั้นสำเร็จแล้วแก่เรา บัดนี้เราจะคุมจิตไว้ เมื่อเธอคุมจิตไว้ ไม่ตริก และไม่ตรอง ย่อมรู้ชัดว่า เราไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร์ มีสติ ในภายใน มีความสุข”

๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย...

๓) พิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งหลาย...

๔) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร... เธอพิจารณาเห็นว่า เราตั้งจิตไว้เพื่อประโยชน์ใด ประโยชน์นั้นสำเร็จแล้วแก่เรา บัดนี้เราจะคุมจิตไว้ เมื่อเธอคุมจิตไว้ ไม่ตริก และไม่ตรอง ย่อมรู้ชัดว่า เราไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร์ มีสติ ในภายใน มีความสุข^{๑๑๕}

จากพุทธพจน์ที่ท่านพระอานนทนำมาแสดงแก่ภิกษุณีรูปหนึ่ง เป็นเครื่องยืนยันได้ว่า การปฏิบัติธรรม (หรือการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔) จัดว่าเป็นธรรมโอสธที่สามารถดูแลรักษาสภาพแห่งกายและจิตใจในยามปกติให้มีสุขภาวะที่ดีได้ นอกจากนี้ในกรณีที่เจ็บไข้ไม่สบาย ก็ยังเป็นธรรมโอสธในการปฏิบัติเพื่อระงับความเจ็บป่วยทางกาย (กายิกทุกข์) หรือความทุกข์ทรมานด้วยเวทนาทางกายต่างๆ ได้ และแม้แต่ภาวะความเจ็บป่วยทางจิตก็สามารถรักษาได้เช่นเดียวกัน โดยเฉพาะข้อปฏิบัติที่เกี่ยวข้องกับภาวะความเจ็บป่วยทางจิตโดยตรงได้แก่การปฏิบัติตามข้อ ๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน แต่ถึงกระนั้นก็ถือว่า หลักการปฏิบัติในข้ออื่นๆ เป็นเครื่องสนับสนุนในการปฏิบัติเช่นเดียวกัน เราอาจกล่าวได้ว่าหลักสติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักการดูแลรักษาสุขภาวะแห่งชีวิตโดยองค์รวม แม้ในยามปกติและในยามที่เจ็บป่วย

๓.๕ พุทธธรรมที่ส่งเสริมการดูแลรักษาโรค

หลักธรรมคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นคำสอนที่มุ่งประโยชน์โดยตรงสำหรับพุทธศาสนิกชน ให้สติปัญญาและสามารถนำไปปฏิบัติ พระพุทธเจ้าทรงแสดงชี้ให้เห็นคุณงามความดีและความสำคัญของบุคคลและสิ่งต่างๆ ชี้ให้เห็นสัจธรรม คือความจริงแท้ของชีวิตและกฎธรรมชาติ โดยมีเป้าหมายสูงสุดคือการหลุดพ้นจากวงจรแห่งทุกข์ทั้งปวง หัวใจของพุทธศาสนา คือ ละเว้นความชั่ว หมั่นทำความดี ทำจิตใจให้บริสุทธิ์^{๑๑๖} พระพุทธเจ้าทรงใช้วิธีการเผยแผ่แบบประยุกต์เข้ากับสภาพแวดล้อมทางภูมิศาสตร์ ประวัติศาสตร์ทางสังคมจารีต ประเพณี ในแต่ละท้องถิ่นที่มีความแตกต่างกัน ทรงใช้อุบายในการเลือกบุคคล รोजังหะ หรือโอกาส การสอนของพระพุทธเจ้าในแต่ละครั้ง จะมีคุณลักษณะซึ่งเรียกได้ว่า เป็นลีลาการสอน ๔ รูปแบบ คือ สันตัสสนา สมาทปนา สัมปหังสนา และ สมุตเตชนา^{๑๑๗} ได้แก่

๑) สันตัสสนา ชี้แจงให้เห็นชัด คือ จะสอนอะไรก็ชี้แจงจำแนกแยกแยะอธิบายและแสดงเหตุผลให้ชัดเจน จนผู้ฟังเข้าใจแจ่มแจ้งเห็นจริงในสิ่งที่สอน ดุจชี้ให้เห็นด้วยตาตัวเอง ในแต่ละครั้งที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมจบลง จะมีคำสรรเสริญจากผู้ฟังธรรมในตอนท้ายว่า ภาชิตของพระองค์แจ่มแจ้งนัก ภาชิตของพระองค์แจ่มแจ้งนัก พระองค์ทรงประกาศธรรมโดยอเนกปริยาย เปรียบเหมือนหยายของที่คว่ำ เปิดของที่ปิด บอกทางแก่คนหลงทาง หรือส่องประทีปในที่มืดด้วยคิดว่า ผู้มีจักขุจักเห็นรูปได้^{๑๑๘}

๒) สมาทปนา ขวนให้อยากรับเอาไปปฏิบัติ คือ สิ่งใดควรปฏิบัติหรือหัดทำก็แนะนำบรรยายให้ชัดซึ่งในคุณค่า มองเห็นความสำคัญที่จะต้องฝึกฝนบำเพ็ญ จนเกิดยอมรับอยากลงมือทำหรือนำไปปฏิบัติ

๓) สมุตเตชนา ระวังให้อาจหาญแกลั้วกล้า คือ ปลุกเร้าใจให้กระตือรือร้นเกิดความอุตสาหะ มีกำลังใจแข็งขันมั่นใจที่จะทำให้สำเร็จลงได้ สู้งานไม่หวั่น ไม่กลัวเหนื่อยไม่กลัวยาก คำนึงถึงประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า เช่น พระจักษุपालเถระได้ตั้งจิตอธิษฐาน ที่จะไม่จำวัดตลอดไตรมาสเพื่อปฏิบัติกรรมฐาน จนได้บรรลุพระอรหันต์พร้อมกับการแตกสลายของประสาทตา แม้นัยน์ตาของท่านจะแตกไปแต่ท่านก็ได้ทรงไว้ซึ่งพระพุทธศาสนา^{๑๑๙}

๔) สัมปหังสนา ปลอดภัยโลมใจให้สดชื่นร่าเริง คือ บำรุงจิตใจให้ชุ่มชื่นเบิกบาน โดยชี้ให้เห็นผลดีหรือคุณประโยชน์ที่จะได้รับ และทางที่จะก้าวหน้าบรรลุผลสำเร็จยิ่งขึ้นไป ทำให้ผู้ฟังมีความหวังและร่าเริงเบิกบานใจ เช่น ในคราวที่พระพุทธเจ้าเสด็จเข้าไปบิณฑบาตที่บ้านของอุทัยพราหมณ์ พราหมณ์ก็เอาข้าวใส่บาตรถวายแด่พระองค์...ได้ตรัสตอบพราหมณ์เป็น

^{๑๑๖}ที.ม. (ไทย) ๑๐/๙๐/๕๐.

^{๑๑๗}ดูรายละเอียดใน วิมาหา. (ไทย) ๑/๒๒/๑๕, ที.ส. (ไทย) ๙/๓๒๒/๑๒๔.

^{๑๑๘}ที.ส. (ไทย) ๙/๒๕๐/๘๕.

^{๑๑๙}พ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๒/๑/๑๗.

คาถาเล่นคำโดยปฏิภาณ สอดแทรกไปด้วยความร่าเริงในธรรม เป็นทำนองเตือนพราหมณ์ไม่ให้
ท้อถอย เพราะการกระทำจะให้ผลได้โดยส่วนมากก็ต้องทำบ่อยๆ^{๑๒๐}

พุทธวิธีในการสอนของพระพุทธเจ้านั้น พระองค์ทรงใช้รูปแบบที่ต่างกัน เพื่อความ
สะดวกต่อการทำความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการสอนพุทธธรรมของพระพุทธองค์ เบื้องต้นได้ทรง
กำหนดรู้ จากตัวของบุคคล ที่กำลังรับฟังการสอน ถ้าหากว่าบุคคลมีระดับสติปัญญาน้อย
พระองค์ก็จะใช้วิธีสอนธรรมอีกรูปแบบหนึ่ง ถ้าผู้มีสติปัญญาแก่กล้าแล้วก็จะปรับใช้อีกวิธี เพื่อ
ประโยชน์แก่การเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้เจริญมั่นคง และวางรากฐานแก่พระสาวกได้เป็น
แนวทางในประกาศธรรมของพระองค์ นอกจากนั้นพระพุทธเจ้าทรงมีหลักในการสอนที่
หลากหลาย สำหรับพุทธธรรมที่ส่งเสริมการดูแลรักษาโรคถึงแม้จะไม่ปรากฏอย่างเป็นรูปธรรม
แต่จากการศึกษาจะพบว่า พุทธธรรมที่พุทธเจ้าตรัสสอนสามารถนำมาเป็นแนวทางในการดูแล
รักษาโรคได้เป็นอย่างดี ผู้วิจัยจะได้นำเสนอที่เกี่ยวข้องกับการดูแลร่างกาย จิตใจของตนเอง จน
สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข โดยสังเขปดังต่อไปนี้

๓.๕.๑ อริยสัจ ๔

อริยสัจ หลักธรรมว่าด้วยความจริงอันประเสริฐ หรือความจริงของอริยบุคคล เป็น
หลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ และเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา และจัดเป็นหลักธรรมที่
เป็นหลักของเหตุและผลทางพระพุทธศาสนา หลักคำสอนทั้งหมดจะสรุปประมวลลงในหลัก
อริยสัจ ๔ ประกอบด้วยหลักธรรม ๔ อย่าง คือ ทุกขอริยสัจ (อริยสัจคือทุกข์) ทุกขสมุทัยอริยสัจ
(อริยสัจคือเหตุเกิดแห่งทุกข์) ทุกขนิโรธอริยสัจ (อริยสัจคือความดับทุกข์) ทุกขนิโรธคามินี
ปฏิปทาอริยสัจ (อริยสัจคือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์)^{๑๒๑} หรือจะอธิบายในลักษณะของ ทุกข์
สมุทัย นิโรธ และ มรรค^{๑๒๒} และในคัมภีร์พระพุทธศาสนาได้ปรากฏเนื้อหาที่มีความสอดคล้อง
กันไว้โดยสังเขป ดังนี้

๑) ทุกข์ หรือ ทุกขอริยสัจ คือ ขาติเป็นทุกข์ ขราเป็นทุกข์ มรณะเป็นทุกข์ โสกะ
ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัสและอุปายาสเป็นทุกข์ การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์ โดยย่อ อุปาทาน
ขันธ ๕ ประการ เป็นทุกข์^{๑๒๓}

ทุกข์ ด้วยอรรถว่าเป็นสิ่งบีบคั้นเป็นสิ่งถูกปรุงแต่งและเป็นสิ่งแปรผัน^{๑๒๔} ทุกข์ เป็น
สภาพที่ทนได้ยากสภาวะที่บีบคั้น^{๑๒๕} สภาวะที่ทนได้ยากโดยทั่วไป ได้แก่สภาวะของชีวิต ความ

^{๑๒๐}ดูรายละเอียดใน ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๙๘/๒๘๖.

^{๑๒๑}ดูใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๗๓-๓๗๕/๔๑๘-๔๒๑.

^{๑๒๒}วิ.ม. (ไทย) ๔/๒๖/๓๓, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๕๕/๔๘๘.

^{๑๒๓}ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๐๑/๓๒๙.

^{๑๒๔}วิ.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/๒๑๑.

^{๑๒๕}พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*, พิมพ์ครั้งที่
๑๖, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส.อาร์. พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๑๕๕.

ทุกข์ของชีวิต ความเศร้าโศก และความเร้นเร้นของชีวิต (ปริณญะ) ^{๑๒๖} ความทุกข์ได้แก่ สภาพหรือสภาวะที่เกิดขึ้นแล้วทนอยู่ได้ยาก คือเมื่อสภาพทุกข์นั้นเกิดขึ้นแล้วมีการรับรู้จากการสัมผัสหรือถูกต้องก็เกิดทุกข์เวทนา ซึ่งทุกข์ขอรียสัจเป็นทุกข์ที่มนุษย์แต่ละคนเป็นผู้สร้างขึ้น กับทุกข์ที่ต้องมี ต้องเกิดอย่างแท้จริง เป็นปัญหาต่างๆ ที่ทุกคนจะต้องประสบอยู่ตลอดเวลา ความตายเป็นทุกข์ เป็นความทุกข์ที่เกี่ยวกับความตาย ความวิตกกังวลในความตาย ความกลัวที่จะตาย ความวิตกกังวลว่าจะตายที่ไหน และตายอย่างไร ปราศจากสิ่งใดไม่ได้ในสิ่งนั้น เป็นทุกข์ เป็นความทุกข์อันเกิดแต่ความไม่สมหวัง ความไม่ได้ตามปรารถนา แม้ว่าจะสมหวังบ้างก็ยังถือว่าเป็นความทุกข์ และความทุกข์อีกนัยหนึ่งก็คือความทุกข์ที่เกิดจากความเศร้าโศกเสียใจ ความรำไรรำพัน ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ หรือความคับแค้นใจ รวมทั้งความโกรธและความเกลียด เป็นต้น การประกอบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก เป็นทุกข์ เป็นความทุกข์อันเกิดแต่การประสบกับสิ่งที่ไม่ชอบ ไม่ถูกใจ หรือสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา สิ่งเหล่านี้ล้วนก่อให้เกิดความทุกข์ได้ตลอดเวลา โดยไม่มีใครหนีพ้นไปได้ การพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก เป็นทุกข์ เป็นความทุกข์อันเกิดจากการพลัดพราก การเสื่อม การแปรปรวน การจากไป หรือการดับไป จึงเป็นการสูญเสียสิ่งต่างๆ และปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น เป็นทุกข์ เป็นความทุกข์อันเกิดจากตั้งความหวัง หรือความปรารถนาจะได้สิ่งใดๆ แล้วไม่ได้สิ่งนั้น ^{๑๒๗}

สรุปได้ว่า ทุกข์เป็นปัญหาต่างๆ ในทุกรูปแบบที่มนุษย์ทุกคนต้องประสบพบเจอทั้งปัญหาที่เกิดจากตัวเราเอง หรือ ปัญหาจากบุคคลรอบข้าง อยู่ที่ว่าปัญหานั้นจะมากน้อยเพียงใด ต้องรู้เท่าทันของปัญหาต่างๆ ที่เกิดจากเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติของร่างกาย เช่น การเกิด การเจ็บไข้ ความแก่และความตายสิ่งมีชีวิตทั้งหลายที่เกิดมาในโลกจะต้องประสบกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ และทุกข์ทางใจ อันเป็นความทุกข์ที่เกิดจากสาเหตุที่อยู่นอกตัวเรา เช่น เมื่อปรารถนาแล้วไม่สมหวังก็เป็นทุกข์ การประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์การพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก สามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาทุกโอกาส การที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนให้ชาวพุทธได้รู้จักกับตัวความทุกข์เหล่านั้น มิได้หมายความว่าพระองค์ทรงสอนให้เรามองโลกในแง่ร้าย แต่ทรงสั่งสอนให้มองโลกตามความเป็นจริง คือ ให้รู้จักกับความเป็นจริงของโลก เพื่อประสงค์จะให้ชาวพุทธไม่ประมาทพร้อมที่จะเผชิญหน้ากับความเป็นจริงนั้น และสามารถที่จะหาวิธีแก้ไขปัญหาชีวิตของตนได้ทุกโอกาส

๒) สมุทัย หรือ ทุกขสมุทัยอริยสัจ หมายถึง เหตุปัจจัยหรือมูลเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดทุกข์ พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้เป็นทุกขสมุทัยอริยสัจ คือ ต้นหาอันทำให้เกิดอีกประกอบด้วยความเพติดเพลินและความกำหนด มีปกติให้เพติดเพลินในอารมณ์นั้น ๆ คือ

^{๑๒๖} Walpola Sri Rahula, *What the Buddha Taught*, 5th ed, (Thailand : Haw Trai Printing, 2006), p. 50, พระดร.ดัมปิลว ราหุล, *พระพุทธเจ้าสอนอะไร*, แปลโดย รศ.ชูศักดิ์ ทิพย์เกษรและคณะ, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๙๖.

^{๑๒๗} แสง จันทรงาม, *อริยสัจ ๔*, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: สร้างสรรค์บุ๊คส์, ๒๕๔๔), หน้า ๔๒-๔๓.

กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา”^{๑๒๘} สมุทัย ด้วยอรรถว่าหอบทุกข์มาให้เป็นต้นเค้า เป็นเครื่อง
 หน่วงเหนี่ยว^{๑๒๙} เหตุเกิดแห่งทุกข์ สาเหตุให้ทุกข์เกิด^{๑๓๐} เป็นบ่อเกิดของทุกข์ คือ ตัณหา พร้อม
 ทั้งกิเลสและอาสวะ และสาสวะอื่น ๆ ต้องละทิ้งและกำจัด^{๑๓๑} การที่มนุษย์ประสบความทุกข์
 คือเกิด แก่ เจ็บ และตายนี้ เป็นผลมาจากสมุทัยคือสาเหตุของปัญหา ความทุกข์ทั้งหมดมิได้เกิด
 ขึ้นมาลอยๆ จะต้องมีส่วนบางอย่างที่ทำให้ทุกข์เกิดขึ้น พระพุทธเจ้านอกจากจะทรงรู้จักตัว
 ความทุกข์อย่างแจ่มแจ้งแล้ว ยังทรงรู้สึกถึงสาเหตุอันแท้จริงที่ทำให้เกิดความทุกข์นั้นด้วยโดย
 พระพุทธองค์ทรงชี้ว่า ตัณหา คือความอยากเกินพอดีที่มีอยู่ในจิตใจนั่นเอง เป็นตัวเหตุให้เกิด
 ความทุกข์ ตัณหา นั้นมีอยู่ ๓ ประการ คือ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา^{๑๓๒}

(๑) กามตัณหา คือ สิ่งสนองความต้องการทางประสาททั้งห้า ความอยากได้อย่างโน้น
 อย่างนี้ ซึ่งเกิดจากตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เช่น ตาเห็นรูปสวยงาม ก็เกิดความอยากได้ อยากได้
 บ้านสวยๆ ราคาแพง อยากได้เสื้อผ้าสวยๆ อยากได้รถยนต์คันงาม เป็นต้น ความอยากทำนองนี้เป็น
 ความอยากในสิ่งที่รักใคร่ และน่าพอใจ เป็นความอยากที่ไม่รู้จัก เมื่อไม่ได้ตามความประสงค์ก็จะเกิด
 ทุกข์

(๒) ภวตัณหา คือ ความทะยานอยากในภาวะของตนที่จะได้ความยากเป็นอย่าง
 โดดอย่างนี้ เป็นความอยากได้ในตำแหน่งฐานะที่สูงขึ้นตามที่ตนรักใคร่และพอใจ เช่น อยาก
 เป็นข้าราชการในตำแหน่งสูงๆ อยากเป็นมหาเศรษฐีและอยากเป็นบุคคลที่มีชื่อเสียง เป็นต้น
 เมื่อไม่ได้ดังใจปรารถนาก็เป็นทุกข์

(๓) วิภวตัณหา คือ ความอยากในความพракผันไปแห่งตัวตนจากความเป็นอย่างใด
 อย่างหนึ่งอันไม่ปรารถนา อยากทำลาย ความอยากไม่เป็นความอยากไม่มี จัดเป็นความอยากที่
 ประกอบกับความเบื่อหน่ายในสภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน โดยต้องการจะหลีกเลี่ยงให้พ้นจากสภาพนั้น
 ไป^{๑๓๓}

สรุปได้ว่า สมุทัย เป็นสาเหตุของปัญหาที่จะทำให้ปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้น โดยอยู่ใน
 ลักษณะของตัณหา คือ ความอยากทั้ง ๓ ประการ เหตุของทุกข์เรามีหน้าที่อย่างไร หน้าที่ที่
 จะต้องทำต่อสมุทัย ก็คือสืบสาวค้นหามันให้พบ ให้รู้ว่กระบวนการที่มันเกิดขึ้นเป็นอย่างไร
 แล้วละมันให้ได้ แก่ไขกระบวนการให้สำเร็จ คือ กำจัดสาเหตุของปัญหา หรือสาเหตุของความ
 ทุกข์ ไม่ใช่กำจัดปัญหา ปัญหานั้นเรากำจัดไม่ได้ เราแก้ปัญหาคด้วยการกำจัดเหตุของปัญหา
 สมุทัยจึงเป็นขั้นตอนของการพยายามแสวงหาว่า ปัญหาที่เกิดขึ้นมีสาเหตุที่แท้จริงมาจากอะไร
 ซึ่งปัญหาทุกปัญหาย่อมมีสาเหตุด้วยกันทั้งนั้น จึงเป็นสิ่งที่ต้องละ หรือ กำจัด

^{๑๒๘}วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๔/๒๑.

^{๑๒๙}วิ.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/๒๑๑.

^{๑๓๐}พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๕๕.

^{๑๓๑}Walpola Sri Rahula, What the Buddha Taught, p.50., พระดร.ดัด บลิ้ว ราหุล,
 พระพุทธเจ้าสอนอะไร, หน้า ๙๖.

^{๑๓๒}ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๐/๓๒๙.

^{๑๓๓}พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๘๖.

๓) นิโรธ หรือ ทุกขนิโรธอริยสัจ หมายถึง ความจริงอันประเสริฐ คือ การดับทุกข์ เป็นการบำเพ็ญเพียรทางจิตจนบรรลุผลด้วยการเจริญวิปัสสนาอย่างเดียว จนหลุดพ้นจากกิเลส ตัณหาและอุปาทานทั้งสิ้น ซึ่งถือว่าเป็นผลของการดับทุกข์ ผลของการดับกิเลส ตัณหาและอุปาทาน อันเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กันตามวงจรแห่งจิต ทำให้จิตเกิดความสุขสงบ บริสุทธิ์ ผ่องใส เบิกบาน เบิกกาย และเบิกใจ ควรทำให้แจ้งประจักษ์แก่ตนเอง อันเป็นภาวะที่เกิดจากการปฏิบัติที่ถูกต้อง ให้เข้าถึงสภาวะที่ปราศจากปัญหา หรือความทุกข์เพื่อให้บรรลุจุดหมายที่ต้องการ คือการดับสนิทตัณหาทั้งปวงเสียได้ พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้เป็นทุกขนิโรธอริยสัจ คือ ความดับตัณหาไม่เหลือด้วยวิราคะ ความสละ ความสละทิ้ง ความพ้นความไม่อาลัยในตัณหา”^{๑๓๔} ด้วยอรรถว่าเป็นเครื่องสลัดออก ไม่ถูกปรุงแต่ง และเป็นอมตะ^{๑๓๕} ทำหน้าที่ให้รู้แจ้ง (สัจฉิกาดัพพา)^{๑๓๖} ได้แก่ การหมดปัญหา ภาวะที่ตัณหาดับสิ้นไป^{๑๓๗}

สรุปได้ว่า นิโรธ หรือความหมดสิ้นปัญหา เป็นขั้นตอนกำหนดเป้าหมาย คือความหมดสิ้นปัญหา พร้อมกันนั้น ก็กำหนดกรรมวิธี ในการปฏิบัติ ซึ่งได้แก่ แนวทาง วิธีการ และขั้นตอน เพื่อให้บรรลุถึงเป้าหมาย ตามที่วางไว้ อย่างถูกต้อง จึงจะต้องทำความเข้าใจให้ชัดเจนว่า เป็นความหมดสิ้นปัญหาที่แท้จริงหรือไม่การแก้ปัญหาสำเร็จหรือภาวะปราศจากปัญหาเป็นความมุ่งหมาย การแก้ไขปัญหามีสำเร็จคืออะไร จุดหมายที่ต้องการคืออะไร เป็นสิ่งที่เป็นไปได้หรือไม่ กระบวนการแก้เป็นอย่างไร เมื่อรู้ว่ามีคืออะไรและเป็นไปได้แล้วเราก็มีหน้าที่ต่อมัน คือ บรรลุถึง หรือเข้าถึง แต่การที่จะเข้าถึงมัน คือ จะเข้าถึงจุดหมายก็ดี จะกำจัดสาเหตุของปัญหาก็ดี แก้ปัญหาได้ก็ดี จะต้องไปสู่ข้อสุดท้าย คือ มรรค

๔) มรรค หรือ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ หมายถึง ความจริงอันประเสริฐคือทางให้ถึงความดับทุกข์ ทางปฏิบัติให้พ้นทุกข์ หรือทางปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ หรือดับกิเลส ตัณหาและอุปาทาน ซึ่งในมรรคนี้เป็นการเรียนรู้เพื่อการเจริญ หรือควรเจริญ ควรปฏิบัติ อันเป็นกิจในมรรคที่ว่า ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาและกระทำตามวิธีการที่จะนำไปสู่จุดหมาย ได้แก่ การลงมือแก้ไขปัญหาคือความทุกข์โดยข้อปฏิบัติเพื่อให้ถึงการดับทุกข์ ได้แก่ ปฏิบัติตามมรรคมองค์ ๘ อันเป็นมัชฌิมาปฏิปทา (ทางสายกลาง) ซึ่งเป็นทางปฏิบัติให้พ้นทุกข์ เป็นธรรมนำออกจากทุกข์เป็นเหตุ เป็นเครื่องชี้^{๑๓๘} ปฏิปทาที่นำไปสู่ความดับแห่งทุกข์^{๑๓๙} อันจะนำไปสู่การรู้แจ้งเห็นจริงในพระนิพพาน ต้องดำเนินตามและปฏิบัติตามมรรคนั้น (ภาเวตัพพ)^{๑๔๐} มรรค คือ วิธีการ

^{๑๓๔}วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๔/๒๑.

^{๑๓๕}วิ.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/๒๑๑.

^{๑๓๖}Walpola Sri Rahula, *What the Buddha Taught*, p. 50., พระดร.ดัมปิลว ราหุล, *พระพุทธเจ้าสอนอะไร*, หน้า ๙๗.

^{๑๓๗}พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*, หน้า ๑๕๕.

^{๑๓๘}วิ.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/๒๑๑.

^{๑๓๙}พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*, หน้า ๑๕๕ .

^{๑๔๐}Walpola Sri Rahula, *What the Buddha Taught*, p.50., พระดร.ดัมปิลว ราหุล, *พระพุทธเจ้าสอนอะไร*, แปลโดย รศ.ชูศักดิ์ ทิพย์เกษรและคณะ, หน้า ๙๗.

แก้ปัญหา ส่วนประกอบสำคัญของการสอนของพระพุทธเจ้า สามารถสรุปอยู่ในสองหลักการ คือ อริยสัจ ๔ และ อริยมรรค ๘ หลักการแรกครอบคลุมด้านของหลักและตอบสนองออกมาเกี่ยวกับความเข้าใจ หลักการที่สองครอบคลุมด้านของแนวทางในทางปฏิบัติ^{๑๔๑} ซึ่งมีกระบวนการดังนี้

๑) สัมมาทิฐิ (เห็นชอบ) คือ การเข้าไปรู้ปัญหา สาเหตุสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหา แล้วหาหนทางเพื่อการดับเหตุปัจจัยแห่งความทุกข์ได้เมื่อใด ผลคือความสงบสุขปราศจากการบีบคั้นใจ ที่ผ่านมาทางอายตนะภายในและภายนอกทั้ง ๖ ยอมรับความเปลี่ยนแปลงที่เป็นไปตามกฎธรรมดาแห่งธรรมชาติ แม้ความทุกข์ทางกายจะเกิดขึ้น แต่ความทุกข์ทางใจก็ไม่มี เนื่องจาก ไม่ยึดมั่นถือมั่นหรือปรุงแต่งอารมณ์ กระทำการต่างๆ ด้วยปัญญา

๒) สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ) คือ ปัญญาอันดำริชอบ เป็นการดำริในการออกจากกาม ดำริในการไม่พยายาบท หรือดำริในการไม่เบียดเบียน เป็นความคิดที่ดีงาม ปราศจากความพยายาบท เป็นผู้ไม่เมตตา ไม่เบียดเบียนผู้อื่นให้เขาต้องเดือดร้อน พร้อมทั้งพยายามหาความสงบออกจากความสับสนวุ่นวายเกี่ยวกับเรื่องกาม บริหารจิตเจริญปัญญาให้จิตของตนมีความเจริญก้าวหน้าพร้อมที่จะนำไปประพฤติปฏิบัติ เพื่อดำเนินชีวิตในมรรคข้ออื่นๆ อีกต่อไป

๓) สัมมาวาจา (วาจาชอบ) คือเจรจาชอบ หรือวาจาชอบ อันเป็นการประพฤติดีทางวาจา ด้วยการพูดที่ไพเราะก่อให้เกิดคุณประโยชน์ พูดแล้วสบายกาย-สบายใจ ทั้งผู้พูดและผู้ฟังกล่าวโดยสรุปก็คือเว้นจากวจีทุจริต ๔ อย่างคือ พูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ และพูดเพ้อเจ้อ

๔) สัมมากัมมันตะ (การงานชอบ) คือทำการชอบ หรือทำการงานชอบ ซึ่งไม่ประพฤติดีทางกาย ทำให้ใจ-กายสบาย ไม่มีศัตรู ใจและกายผ่องใส อันเป็นพื้นฐานในการปฏิบัติขั้นสมาธิในที่สุด นั่นคือท่านให้เว้นจากกายทุจริต ๓ ประการ ได้แก่ ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ และไม่ประพฤติดีในกาม

๕) สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) คือเลี้ยงชีวิตชอบ ได้แก่ เลี้ยงชีวิตด้วยสัมมาชีพที่สุจริต การประกอบอาชีพที่สุจริตถูกต้องตามทำนองคลองธรรมเป็นอาชีพที่ทำให้กาย ใจ ผ่องใส ปราศจากศัตรูคู่แค้นและบ้านเมือง

๖) สัมมาวายามะ (เพียรชอบ) คือเพียรชอบ หรือพยายามชอบ ซึ่งเป็นการปลุกความพอใจ ประครองจิตไว้ ย่อมปรารถนาความเพียรเป็นสำคัญ เป็นการตั้งความเพียรพยายามที่จะไม่ทำความชั่ว แต่เพียรพยายามที่จะสร้างแต่ความดีงาม เพื่อให้เกิดความยั่งยืน ความไพบุลย์ ความเจริญยิ่งขึ้น เพียรในการปฏิบัติแก้ไขข้อบกพร่อง

๗) สัมมาสติ (ระลึกชอบ) คือระลึกชอบได้ตลอดเวลา หรือมีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมมีสติอยู่ตลอดเวลา ระลึกว่าสิ่งใดดีสิ่งใดไม่ดี พิจารณาเห็นบาป บุญ คุณโทษ ประโยชน์และไม่ใช้ประโยชน์

^{๑๔๑}Bhikkhu Bodhi, *The Noble Eightfold Path*, (Kandy : BPS., 1999), p.xii.

๘) สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ) คือความตั้งใจมั่นชอบ หรือตั้งใจไว้ชอบ มีจิตที่สงบ มีอารมณ์เป็นหนึ่งเดียว ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ซัดส่ายไปตามอารมณ์ต่างๆ ปราศจากสิ่งที่รบกวนหรือสิ่งที่เศร้าหมอง ใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้งและตรงกับความเป็นจริง^{๑๔๒}

อริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นหลักธรรมที่ส่งเสริมให้เกิดประพจน์ที่เหมาะสมชอบ หรือ ความประพจน์ที่ถูกต้องตามทำนองคลองธรรมทั้งทางกาย วาจา และใจ กล่าวคือ เป็นความประพจน์ที่ไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนต่อตนเองและผู้อื่น จนเกิดกระบวนการในการพัฒนาตนเองทั้ง ๓ ด้าน ที่เรียกว่า ไตรสิกขา ได้แก่ ศีล คือ การคุมกาย สมาธิ คือ การคุมจิตให้ตั้งมั่นมั่นคง เพื่อความพร้อมในอันที่จะก้าวไปสู่ปัญญา คือการพิจารณาจนเกิดการพัฒนาที่สมบูรณ์ มรรค เป็นขั้นลงมือปฏิบัติตามกรรมวิธีตามที่ได้วางไว้ กรรมวิธีหรือวิถีทาง ที่จะนำไปสู่ความหมดสิ้นปัญหาอย่างแท้จริงตามหลักพระพุทธศาสนา

จากความหมายที่กล่าวอ้างมาข้างต้น ผู้วิจัยสรุปได้ว่า อริยสัจ ๔ เป็นหลักธรรมที่เป็นแม่บทของพระพุทธศาสนาในการแก้ปัญหาเพราะมนุษย์ทุกคนเมื่อเกิดมาแล้วย่อมประสบกับปัญหา หรือมีปัญหาเกิดขึ้นตลอดเวลา ดังนั้นเมื่อมีปัญหา ก็เป็นหน้าที่ของมนุษย์ที่จะต้องแสวงหาแนวทาง หรือวิธีในการแก้ปัญหาเหล่านั้น แต่การแก้ปัญหาทางพระพุทธศาสนาเป็นวิธีการที่ใช้ปัญญา หรือแก้ปัญหามาตรบบเหตุและผล ปฏิบัติกิจในอริยสัจ ๔ จะต้องปฏิบัติให้ถูกต้อง ประกอบด้วย

๑) ปัญญา หมายถึง การกำหนดรู้ ควรศึกษาให้รู้จักให้เข้าใจชัดตามสภาพที่เป็นจริง ได้แก่ การทำความเข้าใจและกำหนดขอบเขตของปัญหา

๒) ปหานะ หมายถึง การละ คือ กำจัด ทำให้หมดสิ้นไป ได้แก่ การแก้ไขกำจัดต้นตอของปัญหา

๓) สัจฉิกิริยา หมายถึง การทำให้แจ้ง คือ เข้าถึง หรือบรรลุ ได้แก่การเข้าถึงสภาวะที่ปราศจากปัญหา บรรลุจุดหมายที่ต้องการ^{๑๔๓}

๔) ภาวนา หมายถึง การเจริญ คือ ควรฝึกอบรม ลงมือปฏิบัติ กระทำตามวิธีการที่จะนำไปสู่จุดหมาย ได้แก่ การลงมือแก้ไขปัญห

สำหรับการนำหลักอริยสัจ ๔ มาบูรณาการในการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรังนั้น จะต้องทำความเข้าใจถึงแนวทางในการดูแลตนเอง ดังนี้

๑) ต้องเข้าใจถึงปัญหาที่ตนเองได้รับนั้นคืออะไร ซึ่งเป็นประเด็นแรก จะต้องรู้ว่าตนเอง โดยใช้หลักการของ การกำหนดรู้มาบูรณาการในการตนเอง จากนั้นปฏิบัติต่อในขั้นที่ ๒ คือ การค้นหาต้นตอของโรค

^{๑๔๒}ดูรายละเอียดใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๗๔๖-๗๔๕.

^{๑๔๓}พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๔๙.

๒) ค้นหาสาเหตุของการเกิดโรค ทั้งนี้เนื่องจากโรคต่างๆ ย่อมจะมีสาเหตุที่ทำให้โรคนั้นเกิดขึ้น โรคเบาหวานจะมีสาเหตุมาจากทั้งทางตรงและทางอ้อม สามารถอธิบายตามชนิดของโรคเบาหวาน เช่น ปังจัยทางพันธุกรรม ปังจัยทางสิ่งแวดล้อม หรือพันธุกรรม^{๑๔๔} เป็นต้น

๓) ปฏิบัติตนเพื่อให้การกำเริบของโรคนั้นหมดไป เช่น รับประทานยาตามแพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด ควบคุมการบริโภคอาหารอย่างพอเหมาะ ออกกำลังกายอย่างเหมาะสมกับตนเอง เพื่อให้ตนเองมีชีวิตรอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสม

๔) มีความเพียรในการรักษาตนเอง ทั้งนี้เนื่องจากโรคเรื้อรังจะต้องใช้ระยะเวลาในการรักษาที่ยาวนาน จำเป็นจะต้องมีแนวทางในการดูแลตนเองอย่างต่อเนื่อง ลงมือปฏิบัติกระทำตามวิธีการที่จะนำไปสู่จุดหมาย เพื่อการมีชีวิตที่ดีงามต่อไป

สามารถสรุปได้ว่าในการนำหลักอริยสัจ ๔ มาบูรณาการในการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรังนั้น จะต้องทำความเข้าใจกับโรคที่เกิดขึ้น รู้จักสาเหตุที่ทำให้เกิดโรค วิธีการในการรักษาโรค และรู้จักวิธีการในการดูแลตนเองเพื่อไม่ให้โรคกำเริบ หรือไม่ให้โรคลุกลามจนเป็นสาเหตุให้เสียชีวิต

๓.๕.๒ อิทธิบาท ๔

อิทธิบาท แปลว่า ธรรมเครื่องให้ถึงอิทธิ (ฤทธิ์หรือความสำเร็จ) หรือธรรมที่เป็นเหตุให้ประสบความสำเร็จหรือ ทางแห่งความสำเร็จ มี ๔ อย่างคือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา^{๑๔๕} อิทธิ หมายถึง ความสำเร็จ ความสำเร็จด้วยดี กิริยาที่สำเร็จ กิริยาที่สำเร็จด้วยดี ความได้ ความได้เฉพาะ ความถึง ความถึงด้วยดี ความถูกต้อง การทำให้แจ้ง ความเข้าถึงสภาวะธรรม^{๑๔๖} เป็นวิถีทางที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ เป็นหลักในการสร้างความสำเร็จให้แก่ตนเอง สามารถนำมาใช้ในการประกอบกิจ ซึ่งจะนำไปสู่ความสำเร็จในหนทางที่ดี ทางสร้างสรรค์ มากกว่าความชั่วทางทำลาย อิทธิบาท ๔ มีองค์ประกอบ ดังนี้

๑) ฉันทะ แปลว่า ความพอใจ ได้แก่ ความมีใจรักในสิ่งที่ทำ และพอใจใฝ่รักในจุดหมายของสิ่งที่ทำนั้น อยากทำสิ่งนั้นๆ ให้สำเร็จ อยากให้งานนั้นหรือสิ่งนั้นบรรลุ พุดง่าย ๆ ว่ารักงานและรักจุดหมายของงาน ความรักความใฝ่ใจ ประารถนาต่อภาวะดีงามเต็มเปี่ยมสมบูรณ์ ซึ่งเป็นจุดหมายของสิ่งที่กระทำหรือซึ่งจะเข้าถึงได้ด้วยการกระทำนั้น อยากให้สิ่งนั้นๆ เข้าถึงหรือดำรงอยู่ในภาวะที่ดีที่งดงามที่ประณีต ที่สมบูรณ์ที่สุด

^{๑๔๔}ดูรายละเอียดใน กองบรรณาธิการใกล้หมอ, **รู้ทันเบาหวาน ๑**, (กรุงเทพมหานคร: ใกล้หมอ, ๒๕๔๙), หน้า ๕๐-๖๙, สถาบันวิจัยและพัฒนาาระบบสุขภาพชุมชน, **คู่มือหน่วยบริการปฐมภูมิ : การจัดการเบาหวานแบบบูรณาการ**, สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ และคณะ บรรณาธิการ, (นนทบุรี: สถาบันวิจัยและพัฒนาาระบบสุขภาพชุมชน, ๒๕๕๒), หน้า ๗-๙.

^{๑๔๕}ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๘๗/๒๑๘, ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๖/๒๗๗.

^{๑๔๖}อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๔๕๖/๒๕๓,

๒) วิริยะ แปลว่า ความอาจหาญ แก่กล้า บากบั่น ก้าวไป ใจสู้ ไม่ย่อท้อไม่หวั่นกลัวต่ออุปสรรคและความยากลำบาก เมื่อคนรู้ว่าสิ่งใดมีคุณค่าควรแก่การบรรลุถึง ถ้าวิริยะเกิดขึ้นแก่เขาแล้ว แม้ได้ยินว่าจุดหมายนั้นจะลุล่วงได้ยากนัก มีอุปสรรคมาก หรืออาจใช้เวลายาวนานเท่านี้ปีเท่านี้เดือนเขาก็ไม่ท้อถอย กลับเห็นเป็นสิ่งที่ท้าทายที่เขาจะเอาชนะให้ได้ทำให้สำเร็จ คนที่มีความเพียร เท่ากับมีแรงหนุน เวลาทำงานหรือปฏิบัติธรรมก็ตาม จิตใจจะแน่วแน่มั่นคง พุ่งตรงต่อจุดหมาย

๓) จิตตะ แปลว่า ความคิดจดจ่อ หรือเอาใจฝักใฝ่ ได้แก่ ความมีจิตผูกพัน จดจ่ออยู่กับงานนั้น ไม่ปล่อย ไม่ห่างไปไหน

๔) วิมังสา แปลว่า ความสอบสวนไตร่ตรอง ได้แก่ การใช้ปัญญาพิจารณาหมั่นใคร่ครวญตรวจตราหาเหตุผล และตรวจสอบข้อยิ่งหย่อน เกินเลย บกพร่องหรือขัดข้อง เป็นต้น ในกิจที่ทำรู้จักทดลองและคิดค้นหาทางแก้ไขและปรับปรุง^{๑๔๗}

อิทธิบาท ๔ นี้ เกื้อหนุนกัน และมักมาด้วยกัน เช่น เกิดฉันทะ มีใจรักแล้วก็ทำให้พากเพียร เมื่อพากเพียร ก็เอาใจจดจ่อใฝ่ใจอยู่เสมอ และเปิดช่องให้ใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรอง แต่ที่แยกพิจารณาแต่ละข้ออย่างนี้ ก็ด้วยถือเอาภาวะที่เด่นเป็นใหญ่ เป็นตัวนำ เป็นตัวชักจูงข้ออื่นๆ

สำหรับการนำหลักอิทธิบาท ๔ มาบูรณาการกับการดูแลตนเอง ได้อย่างเหมาะสม เพราะในการดูแลรักษาโรคเรื้อรังจะต้องใช้เวลาในการรักษา จะต้องมีความใส่ใจในการดูแลตนเอง หรือผู้ที่เจ็บป่วย มีความเพียรอย่างสม่ำเสมอในการดูแลตนเอง เอาใจใส่ต่อการดูแลสุขภาพ และ หมั่นตรวจสอบสุขภาพของตนเองอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้สุขภาพของตนเองมีภัยคุกคามน้อยที่สุด

๓.๕.๓ อธิษฐานธรรม ๔

อธิษฐาน คือ ธรรมที่ควรตั้งไว้ในใจ ๔ ประการ ได้แก่ ๑) อธิษฐานธรรม คือ ปัญญา ๒) อธิษฐานธรรม คือ สัจจะ ๓) อธิษฐานธรรม คือ จาคะ ๔) อธิษฐานธรรม คือ อุปสมะ^{๑๔๘}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้อธิบายไว้ว่า อธิษฐานธรรม ๔ หมายถึง ธรรมเป็นที่มั่น ธรรมอันเป็นฐานที่มั่นคงของบุคคล ธรรมที่ควรใช้เป็นทีประติษฐานตน เพื่อให้สามารถยึดเอาผลสำเร็จสูงสุดอันเป็นที่หมายไว้ได้ โดยไม่เกิดความสำคัญตนผิด และไม่เกิดสิ่งมัวหมอง หมักหมมทับถมตน บางทีแปลว่า ธรรมที่ควรตั้งไว้ในใจ ประกอบด้วย

๑) ปัญญา : ความรู้ชัด คือ หยั่งรู้ในเหตุผล พิจารณาให้เข้าใจในสภาวะของสิ่งทั้งหลายจนเข้าถึงความจริง

^{๑๔๗} ุรายละเอียดใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๘๔๒-๘๔๕.

^{๑๔๘} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๔๗/๔๐๔.

๒) สัจจะ : ความจริง คือ ดำรงมั่นในความจริงที่รู้ชัดด้วยปัญญา เริ่มแต่จริงวาจาจนถึงปรมาตมสัจจะ

๓) จาคะ : ความสละ คือ สละสิ่งอันเคยชิน ข้อที่เคยยึดถือไว้ และสิ่งทั้งหลายอันผิดพลาดจากความจริงเสียได้ เริ่มแต่สละอามิสจนถึงสละกิเลส

๔) อุปสมะ : ความสงบ คือ ระงับโทษข้อขัดข้องมัวหมองวุ่นวายอันเกิดจากกิเลสทั้งหลายแล้ว ทำจิตใจให้สงบได้^{๑๔๙}

สำหรับการนำหลักอริยฐานธรรม ๔ มาบูรณาการในการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรังนั้น จะทำให้การกำเริบของโรคทุเลาลง ทั้งนี้เนื่องจากผู้ป่วยโรคเรื้อรังส่วนมากจะละเลยในการดูแลตนเอง เมื่อมีความรู้ มีแนวทางในการปฏิบัติแล้ว จะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิต เอาใจใส่ต่อตนเองมากขึ้น เกิดการเสียสละในสิ่งที่ตนเองบริโภคเป็นประจำ นำมาสู่การสร้างความสุขให้แก่ตนเองในที่สุด

๓.๕.๔ โยนิโสมนสิการ

โยนิโสมนสิการ ประกอบด้วย โยนิโส กับ มนสิการ โยนิโส มาจาก โยนิ ซึ่งแปลว่า เหตุ ต้นเค้า แหล่งเกิด ปัญญา อุบาย วิธี ทาง ส่วนมนสิการ แปลว่าการทำในใจ การคิด คำนึง นึกถึง ใส่ใจ พิจารณา เมื่อรวมเข้าเป็นโยนิโสมนสิการ ท่านแปลสืบบ้างกันว่า การทำในใจโดยแยบคาย หรือการคิดถูกต้องตามความเป็นจริง มีไวพจน์อีก ๔ คำที่โยงเข้ากับโยนิโสมนสิการ คือ อุบายมนสิการ ปณมนสิการ การณ มนสิการ อุปาทกมนสิการ โดยอาศัยการเก็บข้อมูลอย่างเป็นระบบและคิดเชื่อมโยงตีความข้อมูลเพื่อนำไปใช้ต่อไป^{๑๕๐} สามารถอธิบายความหมายโดยสังเขปได้ ดังนี้

๑) หมายถึง การพิจารณาอย่างถูกต้อง เหมาะสม เช่น พระพุทธองค์ได้เทศนาแก่พระอริยสาวก ให้พิจารณาโดยแยบคายในการฉันอาหาร

๒) หมายถึง การมนสิการ การไตร่ตรอง การคิด ให้รอบคอบ ก่อนกล่าววาจา เช่น ที่พระพุทธองค์ทรงย้ำให้มนสิการก่อนที่จะตอบ หรือ ให้ไตร่ตรองให้รอบคอบก่อนกล่าวติเตียนหรือกล่าวสรรเสริญผู้อื่น

๓) หมายถึง การไตร่ตรอง การคำนึงถึงในการเล่าเรียน เนื้อความแห่ง ธรรมอย่างถูกวิธี ถูกทาง ดังเช่นพุทธพจน์แสดงว่า “ภิกษุทั้งหลาย กุลบุตรบางพวกใน ธรรมวินัยนี้ย่อมเล่าเรียนธรรม คือ สุตตะ เคยยะ เวຍยากรณะ คาถา อุทาน อิติวุตตกะ ชาตกะ อัပ္ภุตธรรม และเวทลลสะ พวกเขาล่าเรียนธรรมนั้นแล้ว ย่อมไตร่ตรองเนื้อความแห่งธรรมเหล่านั้นด้วยปัญญา”^{๑๕๑}

^{๑๔๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๔๙.

^{๑๕๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๖๖๙.

^{๑๕๑} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๓๘/๒๕๔.

๔) หมายถึง การคำนึงถึงอย่างเข้าใจ ถูกทาง เพื่อการดำเนินชีวิตที่เป็นสุข เช่น ไม่ควรคำนึงถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว ไม่ควรหวังในสิ่งที่ยังมาไม่ถึง สิ่งทีล่วงไปแล้วให้ละ สิ่งที่ยังมาไม่ถึงก็เป็นสิ่งที่มาไม่ถึงไม่ต้องนำมาคิดคำนึง^{๑๕๒}

๕) หมายถึง การใช้ความคิดอย่างถูกวิธี การใส่ใจ ใคร่ครวญ การพิจารณาโดยอุบาย วิธีที่แยบคาย เช่น พิจารณาว่าไม่เที่ยงในสิ่งที่ไม่เที่ยง พิจารณาว่าเป็นทุกขในสิ่งที่เป็นทุกข^{๑๕๓}

นักวิชาการทางพระพุทธศาสนาได้นำข้อความจากคัมภีร์มาอธิบาย โดยท่านอธิบายตามที่คัมภีร์ชั้นอรรถกถาและฎีกาซึ่งได้ไขความไว้ โดยวิธีแสดงไวพจน์ให้เห็นความหมายแยกดังต่อไปนี้

๑) อุบายมนสิการ แปลว่า คิดหรือพิจารณาโดยอุบาย คือ คิดอย่างมีวิธี หรือ คิดถูกวิธี หมายถึง คิดถูกวิธีที่จะให้เข้าถึงความจริง สอดคล้องเข้าแนวสัจจะ ทำให้ยังรู้สภาวะลักษณะและสามัญลักษณะของสิ่งทั้งหลายได้^{๑๕๔} ความเป็นผู้ฉลาดในการคิด คิดอย่างถูกวิธีถูกระบบพิจารณา ไตร่ตรองสาวไปจนถึงสาเหตุหรือต้นตอของเรื่องที่กำลังคิด คือคิดถึงรากถึงโคนนั่นเอง แล้วประมวลความคิดรอบด้านจนกระทั่งสรุปออกมาได้ว่าสิ่งนั้นควรหรือไม่ควร ดีหรือไม่ดี เป็นวิถีทางแห่งปัญญา เป็นธรรมสำหรับกลั่นกรองแยกแยะข้อมูลหรือแหล่งข่าว (ปรโตโมสะ) อีกชั้นหนึ่ง เป็นบ่อเกิดแห่งสัมมาทิฐิทำให้มีเหตุผลไม่มมย^{๑๕๕}

๒) ปณมนสิการ แปลว่า คิดเป็นทาง หรือคิดถูกทาง คือ คิดได้ต่อเนื่องเป็นลำดับ จัดลำดับได้ หรือมีลำดับ มีขั้นตอน เล่นไปเป็นแถวเป็นแนว หมายถึง ความคิดเป็นระเบียบตามแนวเหตุผล เป็นต้น ไม่ยุ่งเหยิงสับสน ไม่วกไปวนมาทำให้งง คือ คิดกระโดดไปกระโดดมา^{๑๕๖}

๓) การณมนสิการ แปลว่า คิดตามเหตุ คิดค้นเหตุ คิดตามเหตุผล หรือคิดอย่างมีเหตุผล หมายถึง การคิดสืบค้นตามแนวความสัมพันธ์สืบทอดกันแห่งเหตุปัจจัย พิจารณาสืบสาวหาสาเหตุ ให้เข้าใจถึงต้นเค้า หรือแหล่งที่มาซึ่งส่งผลต่อเนื่องมาตามลำดับ

๔) อุปาทกมนสิการ แปลว่า คิดให้เกิดผล คือ ใช้ความคิดให้เกิดผลที่พึงประสงค์ เล็งถึงการคิดอย่างมีเป้าหมาย หมายถึง การคิดพิจารณาที่ทำให้เกิดกุศลธรรม เช่น ปลุกเร้าให้เกิดความเพียร การรู้จักคิดในทางที่ทำให้หายหวาดกลัว ให้หายโกรธ การพิจารณาที่ทำให้มีสติ หรือทำให้จิตใจเข้มแข็งมั่นคง เป็นต้น^{๑๕๗}

วิธีคิดแบบนี้จำแนกออกเป็น ๔ วิธี ดังนี้ (๑) จำแนกโดยแง่ด้านของความจริง คือ จำแนกตามแง่ด้านต่างๆ ตามที่เป็นอยู่จริงของสิ่งนั้นๆ และจำแนกโดยมองหรือแสดงความจริงของสิ่งนั้นๆ ให้ครบทุกแง่ทุกด้าน (๒) จำแนกโดยส่วนประกอบ คือวิเคราะห์แยกแยะออกไปให้

^{๑๕๒}ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๗๒/๓๑๙.

^{๑๕๓}ดูรายละเอียดใน ที.ปา.(ไทย) ๑๑/๑๔๙/๑๐๙.

^{๑๕๔}ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๑/๑๓๕, ๕๕๖, ๒/๒/๓๑๘ .

^{๑๕๕}พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด คำวัด, หน้า

๑๒๓.

^{๑๕๖}ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๑/๑๓๕, ๕๕๖, ๒/๒/๓๑๘.

^{๑๕๗}ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๓๔๒, ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/๗๗๑.

รู้เท่าทันภาวะที่สิ่งนั้นๆ เกิดขึ้นจากองค์ประกอบย่อยๆ ต่างๆ มาประชุมกันเข้า ไม่ติดตันอยู่ภายนอกหรือถูกลวงโดยภาพรวมของสิ่งนั้นๆ เช่น แยกแยะสัตว์บุคคลออกเป็นนามและรูป เป็นชั้น ๕ และแบ่งซอยแต่ละอย่างๆ ออกไป จนเห็นภาวะที่ไม่เป็นอัตตา เป็นทางรู้เท่าทันความจริงของสังขารธรรมทั้งหลาย (๓) จำแนกโดยลำดับขณะ คือ แยกแยะวิเคราะห์ปรากฏการณ์ตามลำดับความสืบทอดแห่งเหตุปัจจัย ซอยออกไปเป็นแต่ละขณะๆ ให้มองเห็นตัวเหตุปัจจัยที่แท้จริง ไม่ถูกลวงให้จับเหตุปัจจัยสับสน ตัวอย่างเช่น เมื่อโจรขึ้นปล้นบ้านและฆ่าเจ้าทรัพย์ตาย คนทั่วไปอาจพูดว่า โจรฆ่าคนตายเพราะความโลภ ซึ่งแท้ที่จริงสาเหตุของการฆ่าคือโทสะ ส่วนโลภะเป็นเหตุให้ลักทรัพย์เท่านั้น (๔) จำแนกโดยมองหรือแสดงความจริงของสิ่งนั้นๆ ให้ครบทุกแง่ทุกด้าน

การพิจารณาในสิ่งต่างๆ จะเป็นส่วนหนึ่งที่จะสามารถกำจัด หรือควบคุมการกำเริบของโรคได้ เพราะว่าถ้าบุคคลใดก็ตามถ้ารู้จักการควบคุมตนเองแล้วจะสามารถกำกับดูแลตนเองไม่ให้ตนเองประมาทในการดำเนินชีวิต เช่น รู้ตัวเองว่าเป็นโรคเบาหวาน แต่ไม่ยอมควบคุมอาหาร หรือปล่อยน้ำหนักของตนเองเกินมาตรฐาน (อ้วน) ขาดการออกกำลังกายที่เหมาะสม จนอาการกำเริบเกินกว่าที่ดูแลให้กลับมาสู่สภาพเดิมได้

๓.๕.๕ อปัณณกปฏิบัติ

อปัณณกปฏิบัติ หมายถึง ข้อปฏิบัติที่ไม่ผิด ปฏิบัติที่เป็นส่วนแก่นสารเนื้อแท้ ซึ่งจะนำผู้ปฏิบัติให้ถึงความเจริญงอกงามในธรรม เป็นผู้ดำเนินอยู่ในแนวทางแห่งความปลอดภัยจากทุกข้ออย่างแน่นนอนไม่ผิดพลาด^{๑๕๘} ประกอบด้วย

๑) อินทริยสังวร การสำรวมอินทริย์ คือ ระวังไม่ให้บาปอกุศลธรรมครอบงำใจ เมื่อรับรู้อารมณ์ด้วยอินทริย์ทั้ง ๖ การสำรวมอินทริย์ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า การคุ้มครองทวาร (เรียกเต็มว่า คุ้มครองทวารในอินทริย์ทั้งหลาย) หมายถึง การมีสติพร้อมอยู่เสมอเมื่อรับรู้อารมณ์มีรูป เป็นต้นด้วยอินทริย์มีตาเป็นอาทิ คือไม่ปล่อยใจไปตามนิमितหมายต่างๆ อันจะเป็นเหตุให้เกิดความติดพันขุ่นเคือง ชอบใจ ไม่ชอบใจ แล้วถูกอกุศลธรรมเข้าครอบงำจิตใจ การปฏิบัติตามหลักนี้ช่วยได้ทั้งด้านป้องกันความชั่วเสียหาย ป้องกันความทุกข์ และป้องกันการสร้างความรู้ความคิดที่บิดเบือนเอนเอียง อย่างไรก็ตาม การที่จะปฏิบัติให้ได้ผล มิใช่จะนำหลักมาใช้เมื่อไรก็ได้ตามปรารถนา เพราะสติจะตั้งมั่นเตรียมพร้อมอยู่เสมอ จำต้องมีการฝึกฝนอบรม อินทริยสังวร จึงต้องมีการซ่อมหรือใช้อยู่เสมอ การฝึกอบรมอินทริย์ มีชื่อเรียกว่าอินทริยภาวนา ผู้ที่ฝึกอบรมหรือเจริญอินทริย์แล้ว ย่อมปลอดภัยจากบาปอกุศลธรรม ความทุกข์และความรู้ที่เอนเอียงบิดเบือนทั้งหลาย ในแง่ความรู้ความคิดที่เอนเอียงบิดเบือนนั้น เพราะป้องกันไว้ได้ก่อนที่จะเล่านั้นจะเกิดขึ้น หรือแม้หากความชอบใจไม่ชอบใจจะหลุดรอดเกิดขึ้นมา ก็สามารถระงับหรือสลัดทิ้งไปได้เร็วพลัน อินทริยสังวรนี้จัดว่าเป็นหลักธรรมในขั้นศีล แต่ต้องธรรมสำคัญที่เป็น

^{๑๕๘}ดูรายละเอียดในส.สหา (ไทย) ๑๘/๒๓๙/๒๓๙-๒๔๑, อภ.พ.ก. (ไทย) ๒๐/๑๖/๑๕๙-๑๖๑.

แกนคือสตินั้นอยู่ในจำพวกสมาธิ ทำให้มีการใช้กำลังจิตและการควบคุมจิตอยู่เสมอ จึงเป็นการฝึกอบรมสมาธิไปด้วยในตัว^{๑๕๙}

๒) โภชนะมัตตัญญูตา ความรู้จักประมาณในการบริโภค คือ รู้จักพิจารณา รับประทานอาหารเพื่อหล่อเลี้ยงร่างกายใช้ทำกิจให้ชีวิตผาสุก มิใช่เพื่อสนุกสนาน มัวเมา เป็นการบริโภคอย่างความพอดีเป็นปัจจัยพื้นฐานอย่างหนึ่งของการเจริญภาวนาเพื่อการบรรลุธรรม เมื่อมีการสำรวมกาย ใจแล้วควรต้องมีโภชนะมัตตัญญูตา พระพุทธเจ้าตรัสเรื่องการรู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร ดังความว่า

ภิกษุพิจารณาโดยแยบคายแล้วฉันบิณฑบาตไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อความมัวเมา ไม่ใช่เพื่อประดับ ไม่ใช่เพื่อตกแต่ง แต่เพียงเพื่อกายนี้ดำรงอยู่ได้ เพื่อให้ชีวิตินทรีย์เป็นไป เพื่อบำบัดความหิว เพื่อบริโภคอาหารพรหมจรรย์ ด้วยคิดเห็นว่า “โดยอุบายนี้ เราจักกำจัดเวทนาเก่าเสียได้ และจักไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น ความดำรงอยู่แห่งชีวิต ความไม่มีโทษ และการอยู่โดยผาสุกจักมีแก่เรา” แล้วจึงบริโภคอาหาร^{๑๖๐}

การบริโภคบิณฑบาตอย่างความพอดี เป็นปัจจัยพื้นฐานอย่างหนึ่งของการเจริญภาวนาเพื่อการบรรลุธรรม เมื่อมีการสำรวมกาย ใจแล้วควรต้องมีโภชนะมัตตัญญูตา ดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสกับคณกโมคคัลลานพราหมณ์ว่า

พราหมณ์ กาลใดภิกษุเป็นผู้คุมครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลายแล้ว...พิจารณาโดยแยบคายแล้วฉันอาหาร ไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อมัวเมา ไม่ใช่เพื่อประดับ ไม่ใช่เพื่อตกแต่ง แต่ฉันอาหารเพียงเพื่อความดำรงอยู่ได้แห่งกายนี้ เพื่อให้กายนี้เป็นไปได้เพื่อกำจัดความเปื่อยเปื่อย เพื่อบริโภคอาหารพรหมจรรย์ ด้วยคิดเห็นว่า เราจักกำจัดเวทนาเก่าและจักไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น...ความไม่มีโทษ และการอยู่ผาสุก จักมีแก่เรา^{๑๖๑}

จากพุทธพจน์ในเบื้องต้นแสดงให้เห็นว่า การรู้จักประมาณในการบริโภคนั้น คือ การฉันเพื่อยังอัตภาพร่างกายให้เป็นไปแล้วประกอบความเพียร การบริโภคที่เป็นการบำบัดความหิว ต้องเป็นไปพอเหมาะพอควร ไม่น้อยเกินไป ไม่มากเกินไป ไม่บริโภคเพื่อสนองตัณหา ไม่บริโภคสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ แต่การบริโภคที่เป็นไปเพื่อบำบัด เริ่มตั้งแต่การแสวงหาได้มาด้วยความบริสุทธิ์ โดยการปฏิบัติตนตามแบบแผนที่พระพุทธเจ้าเคยปฏิบัติมา คือ ไม่เป็นผู้ติดในรส ไม่ทรงตำหนิอาหาร บริโภคอาหารเพียงมือเดียว ไม่บริโภคอาหารเพื่อเล่น ไม่บริโภคเพื่อมัวเมา ไม่บริโภคเพื่อประดับ ไม่บริโภคเพื่อตกแต่ง แต่บริโภคเพื่อดำรงไว้ซึ่งกาย เพื่อยังอัตภาพให้เป็นไป เพื่อป้องกันความลำบาก เพื่อบริโภคอาหารพรหมจรรย์

การบริโภคอาหารในทางพระพุทธศาสนาจึงให้บริโภคเพียงเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง พอดำรงชีวิตอยู่ เพื่อบำเพ็ญประโยชน์คุณงามความดีต่อไปได้ ไม่ใช่บริโภคเพื่อเล่น มัวเมา หรือ

^{๑๕๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๖๔-๖๕.

^{๑๖๐} ม.มู. (ไทย) ๑๒/๒๓/๒๓.

^{๑๖๑} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๗๕/๘๐.

เกียรติยศศักดิ์ศรี เป็นต้น ในบทพิจารณาก่อนและหลังการบริโภคอาหารของพระภิกษุ จึงสอนให้พิจารณาว่า เราบริโภคอาหารไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อความเปล่งปลั่งของผิวพรรณ แต่เพื่อบรรเทาเวทนาเก่าคือความหิว และเพื่อไม่ให้เวทนาใหม่คือความอึดอัดเกิดขึ้น บริโภคเพียงเพื่อให้ชีวิตอยู่เพื่อประพาศพรหมจรรย์เท่านั้น การบริโภคอาหารเพียงเพื่อให้ชีวิตอยู่ได้นั้นไม่ยุ่งยาก เพราะสำหรับผู้เช่นนั้น อะไรก็ได้ที่สามารถบรรเทาความหิวได้ ให้มีความรู้สึกสบายกายเท่านั้น ไม่แสวงหาความสุขในการบริโภคอาหาร แต่แสวงหาความสุขจากการศึกษาเล่าเรียนหาความรู้ให้เพิ่มเติม

๓) ซาคริยานุโยค การหมั่นประกอบความดี ไม่เห็นแก่นอน คือ ขยันหมั่นเพียรตื่นตัวอยู่เป็นนิตย์ ขำระจิตมิให้มีนิมิต พร้อมเสมอทุกเวลาที่จะปฏิบัติกิจให้ก้าวหน้าต่อไป^{๑๖๒}

การประกอบความเพียร จึงต้องอุทิศทั้งกายและใจอย่างเด็ดเดี่ยวจริงจัง ดังมีคำอธิบายของพระพุทธเจ้า ก่อนที่พระองค์จะประทับนั่งทำความเพียรที่ได้ต้นพระศรีมหาโพธิ์ว่า “จะเหลืออยู่แต่หนัง เอ็นและกระดูกก็ตามที่ เนื้อและเลือดในสรีระ จงเหือดแห้งไปเถิด ยังไม่บรรลุผลที่พึงบรรลุด้วยเรี่ยวแรงของบุรุษ ด้วยความเพียรของบุรุษ ด้วยความบากบั่นของบุรุษแล้ว จักไม่หยุดความเพียร”^{๑๖๓}

การนำหลักอแปณกปฏิบัติได้แก่ ข้อปฏิบัติที่ไม่ผิด เพราะว่าการดำเนินชีวิตย่อมมีอุปสรรคที่ทำให้ตนเองไม่สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเต็มที่ แต่ก็สามารถที่จะควบคุมตนเองไม่ให้พลัดพลินกับสิ่งที่เข้ามารบกวน ดำเนินชีวิตด้วยระมัดระวัง บริโภคอาหารอย่างถูกต้องตามหลักโภชนาการ และมีความเพียรพยายามในการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ตนเองมีสุขภาพที่แข็งแรง เป็นผู้ปราศจากโรคภัยในที่สุด

๓.๕.๖ พละ ๔

พละ ๔^{๑๖๔} หมายถึง ธรรมอันเป็นพลังในการดำเนินชีวิตด้วยความมั่นใจ และความปลอดภัย ประกอบด้วย

๑) ปัญญาพละ (กำลังปัญญา) หมายถึง ความรู้ ความเข้าใจในเรื่องต่าง ๆ อันเกิดจากการศึกษา การฟัง การอ่าน การคิดค้นคว้า

๒) วิริยพละ (กำลังความเพียร) หมายถึง ความขยันหมั่นเพียรไม่เกียจคร้านในหน้าที่การงาน ความเพียรพยายามจึงเป็นคุณสมบัติที่จำเป็นอย่างหนึ่งในชีวิตมนุษย์ แต่ความเพียรพยายามนั้นต้องเป็นความเพียรในทางที่ดีเท่านั้น ที่เรียกว่า เป็นความเพียรชอบ ได้แก่ การ

^{๑๖๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๐๘-๑๐๙.

^{๑๖๓} อจ.ทก. (ไทย) ๒๐/๕/๖๑.

^{๑๖๔} อจ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๕๒/๒๑๔, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๖๙-๑๗๐.

เพียรระวังไม่ให้ความชั่วเกิดขึ้นในจิตเพียรละความชั่วที่เกิดขึ้นแล้ว เพียรสร้างความดีให้เกิดขึ้น เพียรรักษาความดีที่เกิดขึ้นแล้วไม่ให้เสื่อม จึงจะประสบความสำเร็จในชีวิต

๓) อนวัชชพละ (กำลังสุจริต) หมายถึง การกระทำที่ไม่มีโทษ คือ ไม่ผิดกฎหมาย ศีลธรรม และ ระเบียบประเพณีอันดีงามของสังคม

๔) สังคหพละ (กำลังการสงเคราะห์) หมายถึง การเอื้อเฟื้อช่วยเหลือผู้อื่น ทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชนและประเทศชาติในที่สุด การสงเคราะห์ช่วยเหลือกันในทางพระพุทธศาสนานี้มีหลักธรรมสำหรับการสงเคราะห์ผู้อื่น เรียกว่า สังคหวัตถุ ๔ ได้แก่

(๑) ทาน คือ การให้ ได้แก่การสงเคราะห์หรือช่วยเหลือผู้อื่นด้วยการให้เป็นสิ่งของที่ตนมีอยู่ให้กับผู้ที่ต้องการ ผู้ที่ขาดแคลนหรือเดือดร้อน

(๒) ปิยวาจา คือ การเจรจากันด้วยถ้อยคำที่สุภาพ และถ้อยคำที่มีประโยชน์

(๓) อตถจริยา คือ การประพฤติในสิ่งที่เป็นประโยชน์กับผู้อื่น ทำให้รู้จักเสียสละไม่เป็นแก่ตัว

(๔) สมานัตตตา คือ การวางตนให้เหมาะสม หมายถึง การปฏิบัติตนอย่างเสมอต้นเสมอปลาย มีจิตใจมั่นคง ไม่อ่อนไหว ไม่เปลี่ยนแปลงไป ตามแรงกระตุ้นของสถานการณ์ และสังคม ดำรงตนไว้ไม่ให้ตกอยู่ในความชั่วทั้งปวง ไม่ลืมหืม

การนำหลักพละ ๔ มาบูรณาการในดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรังนั้น สามารถนำมาเป็นส่วนหนึ่งเพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติตน สามารถเป็นพลังในการขับเคลื่อนสิ่งที่จะส่วนสนับสนุนให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในวิถีชีวิต เพราะว่าการดูแลสุขภาพจะต้องใช้พละกำลังในการต่อสู้กับสิ่งต่างๆ ที่ส่งผลให้เกิดความเบื่อหน่ายในการดูแลตนเอง เช่น เมื่อรู้ตัวว่าเจ็บป่วยจะไม่พยายามรักษาสุขภาพ เพราะคิดว่ารักษาไม่หาย จึงไม่หาทางป้องกันการกำเริบของโรค หรือ ไม่พยายามดูแลตนเองขาดการเอาใจใส่ในการรับประทานยาเพื่อควบคุมอาการที่จะกำเริบขึ้น เป็นต้น ดังนั้นในการดูแลสุขภาพตนเองจะต้องมีแนวทางในการสนับสนุน หรือส่งเสริมให้เกิดการดูแลตนเองที่เหมาะสม

๓.๕.๗ อปัมมทะ

อปัมมทะ^{๑๖๕} หมายถึง ความไม่ประมาท คือ ความเป็นอยู่อย่างไม่ขาดสติ หรือ ความเพียรที่มีสติเป็นเครื่องเร่งเร้าและควบคุม ได้แก่ การดำเนินชีวิตโดยมีสติเป็นเครื่องกำกับ ความประพฤติปฏิบัติและการกระทำทุกอย่าง ระมัดระวังตัว ไม่ยอมถลำไปในทางเสื่อม แต่ไม่ยอมพลาดโอกาสสำหรับความดีงามและความอันจะต้องรับผิชอบ ไม่ยอมปล่อยปละละเลย การทำการด้วยความจริงจัง^{๑๖๖} มีจิตสำนึกในความไม่เที่ยง มองเห็นตระหนักถึงความไม่คงที่ ไม่คงทน และไม่คงตัว ทั้งของชีวิตและสิ่งทั้งหลายรอบตัว ซึ่งเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัยทั้ง

^{๑๖๕} อัง.ฉก.ก. (ไทย)๒๒/๑๖๖/๖๓๗.

^{๑๖๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๕๘-

ภายในและภายนอกตลอดเวลา ทำให้หนึ่งนอนใจอยู่ไม่ได้และมองเห็นคุณค่าความสำคัญของกาลเวลา แล้วชวนช่วยเร่งศึกษาและป้องกันแก้ไขเหตุปัจจัยของความเสื่อม และเสริมสร้างเหตุปัจจัยของความเจริญงอกงาม โดยใช้เวลาทั้งคืนวันที่ผ่านมาไปให้เป็นประโยชน์มากที่สุด^{๑๖๗}

ความประมาทนำมาสู่การกำเริบของโรคจนร่างกายอ่อนล้า จนส่งผลให้เสียชีวิตในที่สุด เพราะว่า ถ้าเกิดการประมาท ละเลยในการดูแลสุขภาพตนเอง หรือ ไม่เอาใจใส่ คิดว่าร่างกายของตนเองยังแข็งแรงอยู่ ไม่คิดว่าตนเองจะมีโรคร้ายมาคุกคามตนเอง เมื่อรู้ว่าเกิดโรคอาการที่เกิดขึ้นจะมีการกำเริบอย่างรุนแรง ไม่สามารถควบคุม หรือรักษาให้เป็นปกติอย่างเดิมได้ ในผู้ป่วยบางรายอาจถึงขั้นตัดอวัยวะส่วนหนึ่งในร่างกายเพื่อควบคุมการกำเริบของโรค เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้ในระยะเวลาที่เหมาะสมต่อไป

๓.๕.๘ วัฒนธรรม ๖

วัฒนธรรม ๖ หมายถึง ธรรมที่เป็นปากทางแห่งความเจริญ หรือ ธรรมที่เป็นจุดประจักษ์อันจะเปิดออกไปให้ก้าวหน้าสู่ความเจริญงอกงามของชีวิต ประกอบด้วย

- ๑) อโรคยะ คือ ความไม่มีโรค ความมีสุขภาพดี
- ๒) ศิล คือ ความประพฤติดี มีวินัย ไม่ก่อเวรกัน ได้ฝึกในมรรยาอันงาม
- ๓) พุทธาณุมัต คือ ศึกษาแนวทาง มองดูแบบอย่าง เข้าถึงความคิดของพุทธชนเหล่าคนผู้เป็นบัณฑิต

๔) สุตะ คือ ใฝ่เล่าเรียนหาความรู้ ฝึกตนให้เชี่ยวชาญและทันต่อเหตุการณ์

๕) ธรรมานุวัติ คือ ดำเนินชีวิตและกิจการงานโดยทางชอบธรรม

๖) อลินตา คือ เพียรพยายามไม่ระย่อ มีกำลังใจแข็งแกร่ง เพียรก้าวหน้าเรื่อยไป

ธรรม ๖ ประการชุดนี้ ในบาลีเรียกว่า อัถถวาร ประดูแห่งประโยชน์ ประดูสู่จุดหมาย หรือ อัถถประมุข ปากทางสู่ประโยชน์, ต้นทางสู่จุดหมาย และอรรถกถาอธิบายคำอัถถะ ว่า หมายถึง “วุฒิ” คือความเจริญ ซึ่งได้แก่ วัฒนธรรม ดังนั้นจึงอาจเรียกว่า วุฒิมุข หรือที่คนไทยรู้สึกคุ้นมากกว่าว่า วัฒนธรรม^{๑๖๘}

การนำหลักวัฒนธรรม ๖ มาบูรณาการในการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรัง จะสามารถทำให้เข้าใจถึงธรรมชาติในการดูแลที่ต้องอาศัยกระบวนการต่างๆ มาสนับสนุนให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางเหมาะสม มีความรู้ในการดูแลรักษา มีวินัยในการดูแลตนเอง เอาใจใส่ในการควบคุมอาหาร น้ำหนัก การออกกำลังกาย และมีความเพียรในการดูแลตนเองอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ตนเองมีสุขภาพที่ดีต่อไป

^{๑๖๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), ธรรมานุญชีวิต : พุทธจริยธรรมเพื่อชีวิตที่ดีงาม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๙๔, (กรุงเทพมหานคร : แพลนพริ้นท์ตั้ง, ๒๕๕๕), หน้า ๒๒.

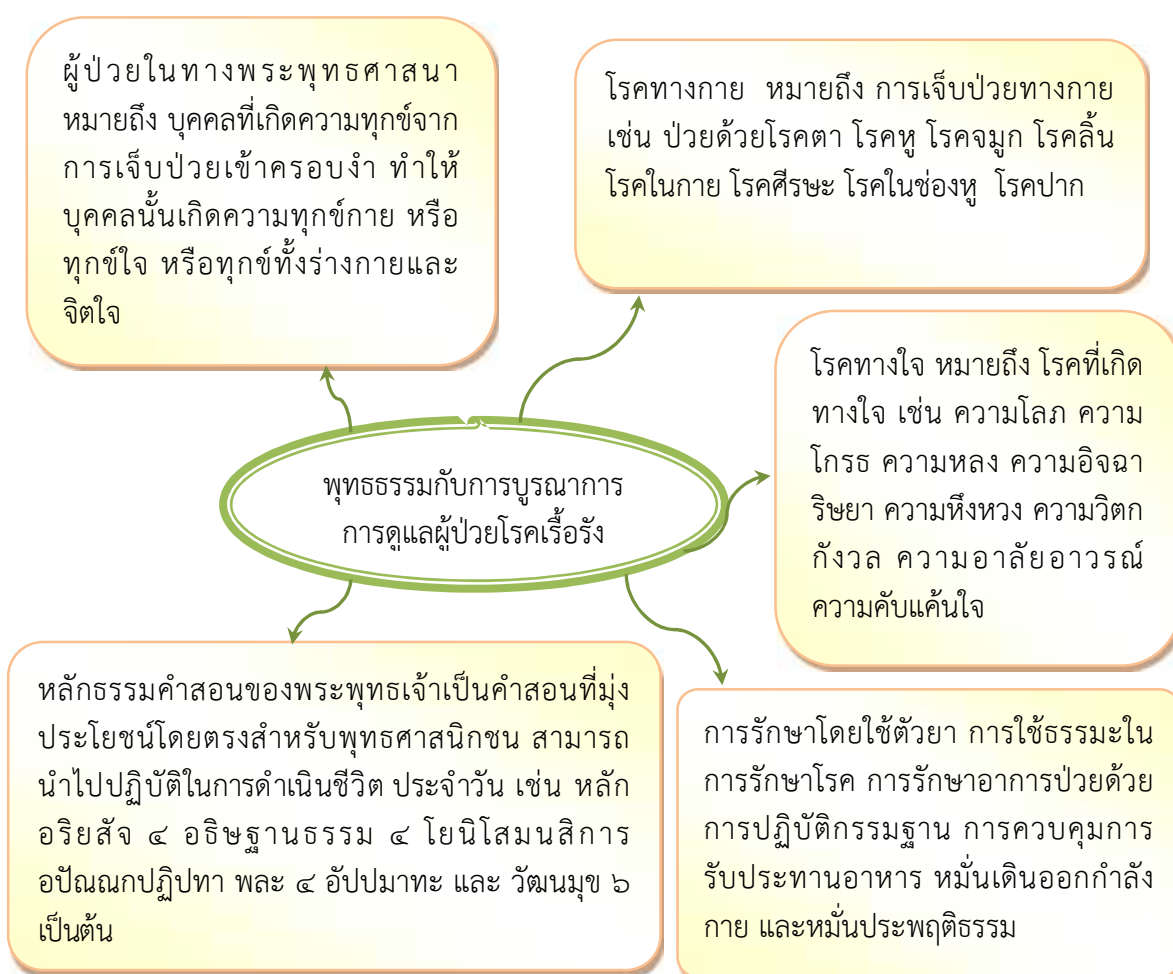
^{๑๖๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๐๘-๑๕๒-๑๕๓.

จากการนำเสนอในเบื้องต้นสามารถสรุปได้ว่า หลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นคำสอนที่มุ่งประโยชน์โดยตรงสำหรับพุทธศาสนิกชน ให้สติปัญญาและสามารถนำไปปฏิบัติหลักอริยสัจ ๔ เป็นหลักธรรมที่เป็นแม่บทของพระพุทธศาสนาในการแก้ปัญหาเพราะมนุษย์ทุกคนเมื่อเกิดมาแล้วย่อมประสบกับปัญหา หรือมีปัญหาเกิดขึ้นตลอดเวลา ดังนั้นเมื่อมีปัญหา ก็เป็นหน้าที่ของมนุษย์ที่จะต้องแสวงหาแนวทาง หรือวิธีในการแก้ปัญหาเหล่านั้น การรู้ประมาณในอาหารมีคุณค่าต่อชีวิตเป็นอย่างมาก ถ้ารับและบริโภคมาก ก็ทำให้อึดอัดขัดข้อง เกียจคร้านอยู่เสมอ หรือรับและบริโภคน้อย ก็ทำให้ร่างกายไม่มีกำลัง อ่อนเพลียอดโรย ในการบริโภคอาหารมากหรือน้อยเกินไปนี้ เป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคได้หลายอย่าง บางคนไม่รู้หรือรู้แต่ไม่สนใจ จึงปล่อยกายปล่อยใจให้เพเลิดเพลินหลงใหลในการบริโภคมากเกินไป หรือรู้เท่าไม่ถึงการณ์รักสวยงามเสียจนขาดอาหาร ซึ่งล้วนเป็นโทษแก่ร่างกายทั้งสิ้น ในทางพระพุทธศาสนา จึงสอนให้รู้ความพอประมาณในการบริโภคอาหารไว้ความรู้ประมาณในการบริโภคอาหาร อธิบาป ๔ เป็นวิถีทางที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ เป็นหลักในการสร้างความสำเร็จให้แก่ตนเอง สามารถนำมาใช้ในการประกอบกิจ ซึ่งจะนำไปสู่ความสำเร็จในหนทางที่ดี ทางสร้างสรรค์ โยนิโสมนสิการ เป็นการทำในใจโดยแยบคาย หรือการคิดถูกต้องตามความเป็นจริง โดยอาศัยการเก็บข้อมูลอย่างเป็นระบบและคิดเชื่อมโยงตีความข้อมูลเพื่อนำไปใช้ต่อไป นอกจากนี้ในการดูแลจะต้องมีกระบวนการต่างๆ มาเป็นส่วนสนับสนุนให้เกิดความรู้ความเข้าใจในการดูแลรักษา สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

๓.๖ สรุป

โดยสรุป ผู้ป่วยในทางพระพุทธศาสนา หมายถึง บุคคลที่เกิดความทุกข์จากการเจ็บป่วยเข้าครอบงำ ทำให้บุคคลนั้นเกิดความทุกข์กาย หรือทุกข์ใจ หรือทุกข์ทั้งร่างกายและจิตใจ ประกอบด้วย (๑) โรคทางกาย (กายิกโรโค) หมายถึง การเจ็บป่วยทางกาย เช่น ป่วยด้วยโรคตา โรคหู โรคจมูก โรคลิ้น โรคศีรษะ โรคในช่องหู โรคปาก และ (๒) โรคทางใจ (เจตสิกโรโค) หมายถึงโรคที่เกิดทางใจ เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอิจฉาริษยา ความหึงหวง ความวิตกกังวล ความอาลัยอาวรณ์ ความคับแค้นใจ เป็นต้น โรคที่เกิดทางกายเป็นโรคที่เกิดขึ้นกับอวัยวะต่างๆ ในร่างกายของมนุษย์ ทั้งที่เป็นอวัยวะภายใน และอวัยวะภายนอก ส่งผลให้ได้รับความลำบากในการดำเนินชีวิต ไม่สามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติ ที่มีผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านฤดูแปรปรวน การไม่รู้ประมาณในการบริโภค การบริหารไม่สม่ำเสมอ การใช้ความเพียรเกินกำลัง การถูกทำร้ายและการมีอายุมาก เป็นต้น ส่งผลให้เกิดความเจ็บป่วยทางด้านร่างกายและจิตใจ มีความเป็นอยู่ที่ลำบาก ก่อให้เกิดสภาวะที่เป็นส่วนสำคัญที่ทำให้เกิดความกังวลทางจิตใจ มีความกังวลต่อความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นส่งผลให้เกิดความหวาดกลัวต่อความตาย และ กังวลต่อการรักษาที่ใช้ระยะเวลาในการรักษา หรือ ความเบื่อหน่ายต่อโรคที่เกิดขึ้น ไม่อยากรักษาต่อไป ปล่อยให้โรคกำเริบและเสียชีวิตในที่สุด การรักษามีวิธีการที่แตกต่างกันออกไปตามลักษณะต่างๆ มุ่งเน้นให้เกิดความสมดุลทางร่างกาย เช่น การ

รักษาโดยใช้ตัวยา การใช้ธรรมะในการรักษาโรค การรักษาอาการป่วยด้วยการปฏิบัติกรรมฐาน การควบคุมการรับประทานอาหาร หมั่นเดินออกกำลังกาย และ หมั่นประพาศธรรม ซึ่งหลักการเหล่านี้สามารถควบคุมโรคได้ ถ้ารับประทานอาหารมากเกินไปจะส่งผลต่อการขับถ่าย นำไปสู่โรคต่างๆ ได้ นอกจากนี้ถ้ารับประทานอาหารแล้วไม่บริหารร่างกาย อาหารที่บริโภคเข้าไปอาจเกิดการย่อยสลายช้า นำไปสู่โรคภัยได้ สำหรับการประพาศธรรมนั้น เป็นแนวทางที่นำเสนอเพื่อการมีชีวิตที่เหมาะสม ถ้าไม่หมั่นประพาศธรรมอาจส่งผลต่อสุขภาพได้ เช่น การคบเพื่อน การเสพบายมุข ถ้าไม่หมั่นประพาศปฏิบัติในแนวทางที่เหมาะสม โรคต่างๆ ก็จะสามารถกำเริบได้ หลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นคำสอนที่มุ่งประโยชน์โดยตรงสำหรับพุทธศาสนิกชน สามารถนำไปปฏิบัติในการดำเนินชีวิตประจำวัน เช่น หลักอริยสัจ ๔ อธิษฐานธรรม ๔ โยนิโสมนสิการ อปัณณกปฏิบัติทา พละ ๔ อัปมาทะ และ วัฒนมุข ๖ เป็นต้น สามารถสรุปเป็นแผนภาพได้ดังนี้



แผนภาพที่ ๓.๑ สรุปการประยุกต์หลักพุทธธรรมกับการบูรณาการการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรัง