

พุทธวิธีบำบัดโรคด้วยธรรมโอสถสู่การดูแลสุขภาพที่ดี

Buddhist Cure Method with Dhamma Treatment to take care of Good Health

พระมหาประภาส ปรีชาโน (แก้วเกตุพงษ์)*

พระราชปรียัติวิมล (ศรีสุระ)**

บทคัดย่อ

ทัศนะเรื่องความเจ็บป่วยที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ประการหนึ่งว่า ร่างกายเป็นรังแห่งโรค การที่ร่างกายเป็นฐานหรือที่ตั้งแห่งโรค ย่อมจะเจ็บป่วยอย่างใดอย่างหนึ่งไม่มากก็น้อยเป็นธรรมดา และ “อโรกยา” การไม่มีโรค ดังพุทธภาษิตว่า “อาโรกยา ปรมา ลาภา” แปลว่า ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ ซึ่งปราศจากโรคทั้งทางกายและจิตใจ ดังพุทธพจน์กล่าวว่า ผู้ที่ปราศจากโรคทางกายเป็นเวลานานๆ หรือ ไม่มีโรคทางกายปรากฏอยู่เลยนั้นพอหาได้ แต่คนที่ไม่มีความกังวลใจแม้เพียงชั่วขณะหนึ่งนี้หายาก ยกเว้น พระอรหันต์ผู้หมดกิเลสแล้วเท่านั้น ในบทความนี้จะกล่าวถึงพุทธวิธีบำบัดโรคทั้งสองส่วน สุขภาพใจดี ย่อมส่งผลดี ต่อกายและวาจาดีเช่นกัน

คำสำคัญ: พุทธวิธีบำบัดโรค, ธรรมโอสถ, การรักษาสุขภาพ

Abstract

Perceived illness the Buddha described one as the body is a nest of disease, the body as a base. Or location of disease it would be ill a more or less common, and “Arogaya” and there is no disease that proverbs. “Arogaya parama Laba” means that the disease is no good fortune that zoos mosques and other words mean. Situation without mental disorder alone. The Buddha said that those without physical disease for a long time.

* อาจารย์ประจำหลักสูตร สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด

** อาจารย์ประจำหลักสูตร สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด



Or no physical presence is not enough, however, for people without heart disease. Even if only for a while, but this is rare saint who put passion only. In this article, I discussed how Buddhist therapist both. It will focus on diseases of the mind because the mind is as important as a healthy body is a slave indeed benign impact on physical and verbal.

Keywords: Buddhist Cure Method, Dhamma Treatment Take care of, Healthy

๑. บทนำ

พระพุทธเจ้าตรัสถึงความสำคัญของการมีสุขภาพร่างกายดีไม่มีโรคภัยเบียดเบียนว่า เป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมแก่การบำเพ็ญเพียรอย่างยิ่ง หากร่างกายเจ็บป่วยไม่อาจเฝ้าระวังได้แล้ว พระองค์จะทรงมุ่งเน้นการเฝ้าระวังทางด้านจิตใจเป็นหลัก พุทธวิธีบำบัดโรคในคัมภีร์พระไตรปิฎกมี ๒ วิธี คือ การบำบัดรักษาโรคด้วยกรรมวิธีแบบทั่วไปและการบำบัดรักษาโรคด้วยธรรมโอสธ เป็นการรักษาโรคด้วยการบำเพ็ญเพียรทางจิต^๑ ดังเรื่องที่ปรากฏว่าครั้งหนึ่งมีภิกษุทุพพลภาพป่วยหนัก ระยะเวลาสุดท้ายพระพุทธเจ้าทรงเฝ้ารักษาด้านจิตใจ ทรงมีพระดำรัสว่า “แม้ร่างกายจะเจ็บหนักแต่ยังสามารถพัฒนาให้ไปสู่การบรรลุธรรมได้” ตามความเชื่อของพระพุทธศาสนา มนุษย์ปุถุชนทุกชีวิต ล้วนเป็นทุกข์ทั้งสิ้นไม่ว่าจะเป็นความเจ็บป่วยทางกายหรือทางใจ แต่หากมนุษย์รู้จักฝึกฝนตนด้วยการใช้หลัก

พุทธธรรมที่พระพุทธองค์ตรัสสอนเป็นธรรมโอสธ เป็นยารักษาสรรพโรค ความเจ็บป่วยนั้นก็เป็นการเจ็บป่วยทางด้านร่างกาย ไม่สามารถทำอะไรจิตใจได้ชีวิตนั้นๆ ย่อมองงามเกิดประโยชน์สูงสุด^๒ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) อธิบายว่า สุขภาวะ หรือ สุขภาพ เป็นคำเดียวกันในภาษาบาลี แต่ภาษาไทยแผลง ว เป็น พ เป็นคำว่า สุขภาพ เมื่อความหมายของสุขภาพคือ สุขภาพทางกาย จิต สังคม และปัญญา จึงสื่อความหมายใกล้ความสุข ภาวะที่ปลอดทุกข์ เป็นสุข เป็นภาวะที่สมบูรณ์ คำสมัยใหม่เรียกว่า องค์รวม สุขแนวพุทธหรือ สุขภาพแนวพุทธ ประกอบด้วยลักษณะที่เป็นวิชา ซึ่งหมายถึงความสว่างผ่องใส วิมุตติ ความหลุดพ้น เป็นอิสระ วิสุทธิ ความหมดจด ไม่ชุ่มมัวเศร้าหมอง และสันติ ความสงบไม่ร้อนร่นกระวนกระวาย ซึ่งเป็นภาวะที่เป็นความดีงามของชีวิต^๓ สุขภาพเป็นการเรียกการกล่าวถึงลักษณะของการไม่มีโรค

^๑ พระสุชี สมโน, “การศึกษาพุทธวิธีการบำบัดรักษาโรคตามนัยคิลานสูตร”, *วารสารวิชาการธรรมทรรศน์*, ปีที่ ๑๕ ฉบับที่ ๓ (พฤศจิกายน ๒๕๕๘-กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙) : หน้า ๖๑.

^๒ นิภาภัทร อยู่พุ่ม, “การพยาบาลที่ดั่งาม : บนฐานคิดความเป็นมนุษย์ตามแนวพระพุทธศาสนา”, *วารสารวิชาการธรรมทรรศน์*, ปีที่ ๑๔ ฉบับที่ ๓ (พฤศจิกายน ๒๕๕๗-กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘) : หน้า ๒.

^๓ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), *การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์*, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทธรรมสาร จำกัด, ๒๕๔๒), หน้า ๑๕.



สุขภาพเป็นความสมบูรณ์ของคนใน ๔ มิติคือ ร่างกาย จิตใจ สังคม และวิญญาณ (ปัญญา) หากสมบูรณ์อย่างสมดุลแล้วก็จะเข้าสู่ที่เรียกว่า สุขภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ รวมถึงการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข^๔

นับเป็นเวลาประมาณ ๕๐ ปีที่ผ่านมา องค์การอนามัยโลก (World Health Organization) หรือ WHO ได้ให้บทนิยามของคำว่า สุขภาพ ไว้ว่า สุขภาพ คือความสุขที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม ไม่เพียงแต่ความปราศจากโรค หรือทุพพลภาพเท่านั้น^๕ คำว่าสุขภาพดังกล่าวนี้ใช้กันแพร่หลายทั่วโลก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวงการแพทย์และสาธารณสุข ต่อมาผู้เชี่ยวชาญของ องค์การอนามัยโลกหลายคนมีความเห็นว่างบบทนิยามที่ได้ให้ไว้ยังขาดความสมบูรณ์ น่าจะมีการเพิ่มองค์ประกอบทางจิตวิญญาณเข้าไปด้วย ดังนั้น คำจำกัดความของคำว่า สุขภาพ หรือ Health จึงหมายถึง สุขภาวะที่สมบูรณ์ Complete Well-being ที่ประกอบด้วยกาย (Physical) จิต (Mental) สังคม (Social) และจิตวิญญาณ (Spiritual)

สุขภาพจึงไม่ใช่เรื่องโรค เรื่องโรงพยาบาล หรือเรื่องยาเท่านั้น แต่เป็นเรื่องที่ครอบคลุมไปทั้งหมด^๖

ดังที่กล่าวข้างต้นว่า สุขภาวะครอบคลุมทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม จิตวิญญาณ แต่สิ่งสำคัญสุดคือ ที่ใจ ซึ่งมนุษย์ทุกคนควรนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามายึดเป็นแนวทางในการดูแลสุขภาพด้วยหลักพุทธวิธี

๒. ความหมายและประเภทของโรคในทางพระพุทธศาสนา

คำว่า โรค ในทางพระพุทธศาสนามาจากรากศัพท์บาลีว่า รุช แปลว่า เสียดแทง มีความหมายว่า สิ่งที่เสียดแทงให้เจ็บปวด โรคะ ตามคัมภีร์แพทย์โบราณว่าด้วยสมุฏฐานแห่งโรค หมายถึงโรคประจำตัวโรคที่ติดตัวอยู่ประจำรักษาไม่หาย คำว่า โรค ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒ ให้คำจำกัดความไว้ว่าหมายถึง ความเจ็บไข้ ความเจ็บป่วย^๗

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต)^๘ ได้ให้ความหมายว่า โรค คือ สิ่งที่เสียดแทงชีวิต ใช้แทนคำว่า ทุกข์ ซึ่งทั้งโรคและทุกข์เป็นสิ่งที่บีบคั้น

^๔ พระมหาประทีป สณฺญโม (พรมสิทธิ์), “วิเคราะห์การใช้หลักอินทรียภานุสูตรเพื่อการดูแลสุขภาพ”, วารสารวิชาการธรรมทรรศน์, ปีที่ ๑๕ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ตุลาคม ๒๕๕๘) : หน้า ๒๔.

^๕ สุนทรี สุริยะรังษี, “หลักสุขบัญญัติไทยสมัยใหม่กับหลักการพัฒนาตามแนวคิดไตรสิกขา”, วารสารวิชาการธรรมทรรศน์, ปีที่ ๑๖ ฉบับที่ ๑ (มีนาคม-มิถุนายน ๒๕๕๙) : หน้า ๒๖๗.

^๖ พระครูอินทสารวิจิตรอินฺทโร (กิจไธ), “การรักษาโรคด้วยยาสมุนไพรและธรรมโอสภที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๕๐.

^๗ ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ๒๕๔๒, (กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คส์พับลิเคชันส์, ๒๕๔๖), หน้า ๙๗๙.



ขัดข้องเป็นปัญหาต้องแก้ไข ต้องกำจัดออกไป ชีวิตจะไม่ได้ลำบากโรค นี่เป็นคำที่ใช้แทนคำว่า ทุกข์ ซึ่งเป็นปัญหาของมนุษย์ทุกคน นักวิชาการแพทย์สมัยใหม่ได้ให้ความหมายโรคไว้ว่า โรค หมายถึงภาวะผิดปกติที่เกิดขึ้นในร่างกายเนื่องจากองค์ประกอบของร่างกายทำงานผิดปกติทำให้รู้สึกไม่สบาย หรือมีอาการที่ผิดปกติที่แสดงออกมาให้เห็น เช่น มีไข้ตัวร้อน ไอ จาม ปวด บวม เป็นต้น แต่ในบางครั้งเราอาจเป็นโรคโดยที่ไม่มีการผิดปกติหรือไม่รู้ตัวว่าเป็นโรคเลยก็ได้ ถ้าความผิดปกติที่เกิดขึ้นเพียงเล็กน้อย หรืออยู่ในระยะแอบแฝงตัว ยังไม่แสดงอาการออกมา

ประเภทของโรคที่เกิดขึ้นทางกายในพระไตรปิฎก พบว่า มีโรคชนิดต่างๆ ที่มีการกล่าวถึงเป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะโรคทางกาย คือ โรคตา โรคหู โรคจมูก โรคลิ้น โรคปาก โรคศีรษะ โรคใบหู โรคกาย โรคฟัน โรคหิด โรคไอ โรคไข้หวัด โรคไข้พิษ โรคไข้เชื่องซึม โรคท้อง โรคลงแดง โรคจุกเสียด โรคลงราก โรคเรื้อน โรคกลาก โรคมือคร่อ

โรคลมบ้าหมู โรคคุดทะราด โรคหิดเปื่อย โรคหิดด้าน โรคหูด โรคละอองบวม โรคอาเจียนเป็นโลหิต โรคเบาหวาน โรคเรื้อน โรคพุพอง โรคครีตสีดวง^๙ โรคอหิวาตกโรค โรคฝีดาษ โรคหิด โรคตุ่ม โรคกลิ่นตัวแรง โรคอมนุษย์เข้าสิง โรคหน่อที่เท้า โรคปวดร้อนศีรษะ โรคลมตามอวัยวะ โรคลมขัดยอกตามข้อ โรคลม โรคเท้าแตกโรคฝี เนื้องอก แผลไม่มั่งอก โรคท้องผูก โรคผอมเหลือง โรคโดนยาแฝด โรคงูพิษ โรคผดผื่นคัน^{๑๐} โรคร้อนในกาย^{๑๑} โรคลมในท้อง^{๑๒} โรคเนื้องอกในลำไส้^{๑๓} โรคท้องร่วง^{๑๔} โรคปอด โรคลมชัก โรคพันธุกรรม^{๑๕} โรคคอลสเก^{๑๖} โรคอัมพาต^{๑๗} พระพุทธเจ้าทรงจำแนกชนิดของโรคออกเป็น ๒ ชนิด คือ ๑) โรคทางกาย (กายิกโรโค) หมายถึงการเจ็บป่วยทางกาย เช่น ป่วยด้วยโรคตา โรคหู โรคจมูก โรคลิ้น โรคในกาย โรคศีรษะ โรคในช่องหู โรคปาก และ ๒) โรคทางใจ (เจตสิกโรโค) หมายถึงโรคที่เกิดทางใจ เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอิจฉาริษยา ความหึงหวง ความวิตกกังวล ความอาลยอวรณ์ ความคับแค้นใจ

^๙ ประยูรย์ ปยุตโต, *การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์*, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทธรรมสารจำกัด, ๒๕๔๒), หน้า ๑๑๐.

^{๑๐} อ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๙-๑๓๑.

^{๑๑} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๘/๖๐-๖๒.

^{๑๒} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๗๘/๗๖.

^{๑๓} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๗๓/๖๙.

^{๑๔} วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๓๓/๑๘๙-๑๙๐.

^{๑๕} วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๖๕/๒๓๙-๒๔๑.

^{๑๖} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๖๘/๔๕๔-๔๕๕.

^{๑๗} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๔/๑๔๕-๑๔๖.

^{๑๘} พระมหาจรรยา สุทธิญาโณ, *พระพุทธศาสนากับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม*, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๒๐.



ท่านพุทธทาส^{๑๘} ได้แบ่งโรคออกเป็น ๓ ประเภท คือ ๑) โรคทางกาย ได้แก่ ความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับร่างกาย ๒) โรคทางจิต ได้แก่ โรคจิตที่เกี่ยวข้องกันอยู่กับกาย และ ๓) โรคทางวิญญาณ ได้แก่ การที่วิญญาณหรือจิตส่วนลึกประกอบด้วยกิเลส โดยเฉพาะอย่างยิ่งอวิชชาหรือมิจฉาทิฐิ เมื่อคนมีความเห็นผิดก็เป็นเหตุให้คิดผิด พุดผิด และการกระทำผิดหรืออาจจะกล่าวอีกนัยหนึ่งว่า โรคทางวิญญาณคือ การยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเราเป็นเขา ด้วยเหตุที่แพทย์ในปัจจุบันได้ใช้คำว่า โรคจิต กับผู้ที่มีความผิดปกติทางจิตและต้องทำการรักษากับจิตแพทย์ ความหมายจึงไม่ตรงกับพุทธพจน์ ดังนั้นท่านพุทธทาสจึงได้บัญญัติคำว่า โรคทางวิญญาณขึ้นมาใหม่

๓. สาเหตุของโรค

การเกิดโรคทางกายมีหลายสาเหตุ คือ โรคเกิดจากดี เสมหะ ลม ไข้สันนิบาต ฤดูแปรปรวน การบริหารไม่สม่ำเสมอ การใช้ความเพียรเกินกำลัง ผลของกรรมหนาว ร้อน หิว กระจาย ปวดอุจจาระ ปวดปัสสาวะ^{๑๙} ธาตุ ๔ ไม่สมดุล^{๒๐} การไม่รู้ประมาณในการบริโภค^{๒๑} การถูกสัมผัสจากเชื้อโรคและสัตว์เลื้อยคลาน^{๒๒} พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงโรค ๒ อย่าง คือ โรคทางกาย และโรคทางใจ ดังพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ว่า ภิกษุทั้งหลาย โรค ๒ อย่างนี้

คือ โรคทางกายและโรคทางใจ ดังนี้

๑. สาเหตุของโรคทางกายในพระไตรปิฎก ได้มีปรากฏถึงสาเหตุของการเกิดโรคทางกายไว้หลายประการ สาเหตุที่สำคัญ คือ ความไม่สมดุลของธาตุทั้ง ๔ และสาเหตุที่ปรากฏในคิริมานันทสูตร ๘ ประการที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่ากายนี้มีทุกข์มาก มีโทษมาก เพราะฉะนั้นอาพาธต่างๆ จึงเกิดขึ้นในกายนี้ คือ ๑) อาพาธมิตีเป็นสมุฏฐาน ๒) อาพาธมีเสมหะเป็นสมุฏฐาน ๓) อาพาธมีลมเป็นสมุฏฐาน ๔) อาพาธมีไข้สันนิบาตเป็นสมุฏฐาน ๕) อาพาธอันเกิดแต่ฤดูกาลแปรปรวน ๖) อาพาธอันเกิดแต่การบริหารกายไม่สม่ำเสมอ ๗) อาพาธอันเกิดแต่ความเพียรเกินกำลัง และ ๘) อาพาธอันเกิดแต่วิบากของกรรม การเกิดโรคทางกายที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนานี้ ใกล้เคียงกับศาสตร์ทางการแพทย์ มีเพียงสาเหตุเดียว ที่มีกล่าวเฉพาะในพระพุทธศาสนา คือ สาเหตุของโรคที่เกิดจากผลกรรมดังพุทธพจน์ที่ว่า บุคคลในโลกนี้เป็นผู้เบียดเบียนสัตว์ทั้งหลาย ด้วยฝ่ามือบ้าง ด้วยก้อนหินบ้าง ด้วยท่อนไม้บ้าง ด้วยศาสตราบ้าง เพราะกรรมนั้นที่เขาให้บริบูรณ์ ยึดมั่นไว้อย่างนั้น หลังจากตายแล้ว ถ้าไม่ไปเกิดในอบาย ทุกดิ วินิบาต นรก กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ในที่ใดๆ เขาก็จะเป็นผู้มีโรคมาก มานพ การที่บุคคลเป็นผู้เบียดเบียนสัตว์ทั้งหลาย ด้วยฝ่ามือบ้างนี้เป็นปฏิปทาที่เป็นไป

^{๑๘} พุทธทาสภิกขุ, **คนถึงธรรม ธรรมถึงคน**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุภาพใจ, ๒๕๕๗), หน้า ๓๒.

^{๑๙} อัง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๙-๑๓๑.

^{๒๐} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑/๓๐๖-๓๐๗.

^{๒๑} ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๒๕/๑๓๔.

^{๒๒} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๕๗/๒๑๘.



เพื่อควมามีโรครุม

เรามีกรรมเป็นของตน เป็นผู้รับผล
ของกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์
มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เราทำกรรมใดไว้ จะเป็น
กรรมดี หรือกรรมชั่วก็ตาม ย่อมเป็นผู้รับผลของ
กรรมนั้น โรคกรรม พบได้ในทางการแพทย์แผน
ปัจจุบัน ที่ว่าโรคบางชนิดแพทย์ไม่สามารถหา
สาเหตุและวินิจฉัยโรคได้ เรียกโรคทำนองนี้ว่า โรค
ที่รักษาไม่หาย หรือโรคที่รักษายาก เป็นต้น ทาง
พระพุทธศาสนาเรียกว่าเป็น โรคกรรม จะรักษา
อย่างไร ใ้ความพยายามแค่ไหนก็ไม่หาย จนกว่า
จะสิ้นกระแสแห่งกรรมนั้น บุคคลทำกรรมใด
ทางกาย ทางวาจา ทางใจ กรรมนั้นแลเป็นสมบัติ
ของเขา ทั้งเขาจะนำกรรมนั้นไปได้ อนึ่ง กรรมนั้น
ย่อมติดตามเขาไป ดุจเงาติดตามตัวไปฉันนั้น

การเกิดโรคทางกาย มีหลายสาเหตุ
คือ โรคเกิดจากดี เสมหะ ลม ไข้สันนิบาต ฤดู
แปรปรวน การบริหารไม่สม่ำเสมอ การใช้ความ
เพียรเกินกำลัง ผลของกรรม หนาว ร้อน หิว
กระหาย ปวดอุจจาระ ปวดปัสสาวะ ธาตุ ๔ ไม่
สมดุล การไม่รู้ประมาณในการบริโภค การถูก
สัมผัสจากเชื้อบุงและสัตว์เลื้อยคลาน การถูก
ทำร้าย และการมีอายุมาก โรคทางกายมีหลาย
สาเหตุ ความไม่สมดุลของธาตุทั้ง ๔ เป็นสาเหตุที่
สำคัญ สาเหตุอื่นๆ ได้แก่ เกิดจากมีเสมหะ ลม การ
เปลี่ยนแปลงของฤดูกาลการบริหารไม่สม่ำเสมอ

การใช้ความเพียรเกินกำลัง และผลของกรรมความ
รุนแรงของโรค ซึ่งเกิดจากสาเหตุดังกล่าวอาจ
แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับสภาพความสมบูรณ์ของ
ร่างกายและผลจากกรรมในแต่ละบุคคล

๒. สาเหตุของโรคทางใจ ได้แก่ การที่
จิตใจของคนเรากลับครอบงำด้วยกิเลสความเศร้าหมอง
คือ โลภะ โทสะ และโมหะ เข้าครอบงำที่เรียกว่า
อนุสัยหรืออาสวะที่นอนเนื่องอยู่ภายในของภวังคจิต
ประกอบไปด้วย ราคะ ปฏิฆะ อวิชชา โรคที่เกิดขึ้น
กับมนุษย์ก็มีเฉพาะทางกายและทางใจเท่านั้น
คนบางคนอาจจะไม่มีโรคทางกายตั้งแต่แรกเกิดจน
แก่ชรา แต่สำหรับคนทั่วไปแล้วซึ่งมีจิตใจที่หนาไป
ด้วยกิเลสตัณหาเป็นผู้มีโรคทางใจกันทั้งนั้น เว้นแต่
ว่าใครจะมีมากน้อยเพียงใดเท่านั้นมีแต่พระอรหันต์
ผู้ที่หลุดพ้นจากกิเลสเท่านั้นที่ไม่มีโรคทางใจ^{๒๓}
ในทางพระพุทธศาสนาได้อธิบายถึงสาเหตุที่ทำให้
เกิดโรคทางใจที่เกิดขึ้นจากกิเลสและตัณหา มีอยู่
๓ ประการ คือ ๑) โรคเกิดขึ้นเพราะความโลภ
ไม่ว่าจะเกิดขึ้นในใจของผู้ใด ผู้้นั้นเป็นโรคทางใจ
ที่เกิดจากความโลภทำให้อยากได้ อยากมี อยาก
เป็นและบางครั้งก็อยากได้เกินขอบเขตจนถึง
เบียดเบียนผู้อื่น เพราะความโลภทำให้เป็นคนเห็น
แก่ตัว เกิดความกระหายอยากได้ไม่มีที่สิ้นสุด ทำให้
เป็นคนที่มีจิตใจเร่าร้อน มีความทะเยอทะยาน
อยากได้ในทางที่ผิด เมื่อความปรารถนาไม่สมหวัง
ในสิ่งที่ตนมุ่งก็เกิดความคับใจ อันเป็นสาเหตุที่

^{๒๓} พระครูวิสุทธิธัมมจาโร (สมชาย วงศ์ละคร), “การใช้พุทธธรรมเพื่อบำบัดโรคเบาหวานของพระสงฆ์ใน
เขตอำเภอวังสะพุง จังหวัดเลย”, *วารสารวิชาการธรรมทรรศน์*, ปีที่ ๑๕ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ตุลาคม ๒๕๕๘) : หน้า
๑๒.



ทำให้เกิดความทุกข์ เมื่อมีความทุกข์มากๆ ผลที่ตามมาก็คือสุขภาพจิต ทำให้อนอนไม่ได้บางคนเป็นบ้าเสียสติ เกิดการอิจฉาผู้อื่นเมื่อตนเองไม่ได้ดังความปรารถนาของตน แม้ในที่สุดถึงตรอมใจตาย ๒) โรคเกิดขึ้น เพราะความโกรธ เมื่อเกิดขึ้นกับผู้ใดแล้ว คนผู้นั้นเป็นโรคทางใจ เพราะความโกรธทำให้จิตใจของผู้มักโกรธนั้นเป็นคนที่มีจิตใจขัดเคือง หงุดหงิด ขุ่นเคืองผู้อื่น ทำให้จิตใจร้อน กระวนกระวายอยู่ไม่เป็นสุข ผดผื่นร้อนรนในใจของตนเองมีจิตใจที่มุ่งร้ายอาฆาตพยาบาทผู้อื่น อันเป็นสาเหตุนำไปสู่การเบียดเบียนล้างผลาญซึ่งกันและกัน ผลก็คือความทุกข์ที่เกิดจากใจ ส่งผลต่อการเกิดโรคจิตประสาทตามมาได้ และ ๓) โรคเกิดจากความหลง (โมหะ) เพราะความหลงเกิดขึ้นกับผู้ใด ผู้นั้นเป็นโรคทางใจ เป็นบุคคลที่เชื่อง่าย และเชื่อในสิ่งที่ผิด เข้าใจในสิ่งที่ผิด มีจิตใจที่มีติดบอดมองไม่เห็นทาง ไม่รู้จักผิดชอบชั่วดี มักจะถูกชักนำไปในทางที่ผิดได้ง่าย เช่น เห็นดีเป็นชั่ว เห็นชั่วเป็นดี เห็นทุกข์เป็นสุข ความหลงทำให้ได้รับความทุกข์เพราะการคิดผิดของตนเองที่ทำให้เกิดความร้อนใจที่นำความเสียหายมาให้แก่ตนเองอย่างมากมายเพราะการคิดผิดทำให้ส่งผลกระทบต่อจิตใจให้ได้รับความทุกข์ทรมาน อันเป็นความทุกข์ทางใจของมนุษย์ถูกรอบงำไปด้วยโลภะ โทสะ โมหะ ซึ่งแสดงออกมาทางกายกรรม วาจกรรม และมโนกรรม ชีวิตนี้มีโรคแต่โรคนั้นแก้ไขได้ จุดหมายของพระพุทธศาสนา คือ การแก้ไขความไม่สบายหรือโรคของชีวิต คำว่า โรค เป็นคำที่ใช้แทนคำว่า ทุกข์ ซึ่งเป็นปัญหาของมนุษย์ทุกคน ทุกข์ คือปัญหาของชีวิต เพราะฉะนั้น เมื่อใช้คำว่า

โรคแทนคำว่าทุกข์ ก็ถือว่าทุกข์นั้นเป็นโรค เป็นสิ่งบีบคั้น เป็นปัญหาที่ต้องแก้ไข

ภาวะที่หายทุกข์หรือหมดทุกข์ มีสุขหรือปลอดทุกข์และเป็นสุข เป็นด้านหนึ่งของภาวะที่สมบูรณ์ เป็นส่วนหนึ่งหรือด้านหนึ่งของภาวะองค์รวมซึ่งยังมีภาวะด้านต่างๆ อยู่ด้วยกันกับความสุขเป็นลักษณะองค์ประกอบของภาวะที่เป็นความดีงามสมบูรณ์ของชีวิต

การเกิดโรคนั้นเป็นความทุกข์อย่างหนึ่ง เมื่อพิจารณาถึงโรคที่เกิดขึ้นทั้งสองประเภท ทำให้รู้ว่ามีคุณสมบัติคล้องกับทุกข์อริยสัจ ได้แก่ ความเกิดความแก่ ความเจ็บและความตายนี้จัดเป็นโรคทางกาย ความเศร้าใจ ความรำคาญ คร่ำครวญ พิโรราพัน ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ ความประจวบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รัก ความพลัดพรากจากสิ่งทีรัก ความไม่ได้ในสิ่งที่ตนปรารถนาเหล่านี้จัดเป็นโรคทางจิต ว่าโดยย่อ อุปาทานขันธ์ ๕ เป็นทุกข์จัดเป็นโรคทางใจ

๓. สาเหตุของโรคทางจิตตามวิถีแพทย์ ปัจจุบัน ความแปรปรวนทางจิตเกิดขึ้นจากหลายสาเหตุ ส่งผลให้อัตราการเสี่ยงในการเป็นโรคต่างๆ สูงขึ้น แนวทางในการป้องกันมิให้เกิดโรคหรือเกิดการเจ็บป่วย ซึ่งมีความแตกต่างกันออกไป ได้แก่ โรคทางจิตมีสาเหตุมาจากพันธุกรรม ความผิดปกติทางโครโมโซม โครงสร้างของร่างกาย อายุ เพศ การแต่งงาน เชื้อชาติ การตั้งครรรค์ อาชีพและภาวะทางการทำงาน ปัจจัยทางครอบครัว สังคมและวัฒนธรรม สุรา ความเจ็บป่วย ความแปรปรวนทางสมองทั่วไป การติดเชื่อ สิ่งเป็นพิษ ความแปรปรวนทางต่อมไร้ท่อ การขาดสิ่งที่จำเป็น การขาด



ออกซิเจน การขาดอาหาร การขาดวิตามิน การขาดการนอน การขาดความฝัน การขาดสิ่งเร้า การแยกจากสังคม ความสำคัญระหว่างบุคคล ความเศร้าใจความขัดแย้งทางใจ ความแปรปรวนทางจิตใจชนิดรุนแรง เช่น เอะอะ โวยวาย ก้าวร้าว หลงผิด ประสาทหลอน หวาดระแวง มีสาเหตุมาจากจิตใจหรือร่างกายและมีผลทำให้เกิดความผิดปกติในการคิดการตอบสนองทางอารมณ์ ความจำ การสื่อสาร การตีความหมายและพฤติกรรมที่เหมาะสม จนเป็นอุปสรรคต่อการดำรงชีวิต มีความคิดแปรปรวนสับสนขาดเหตุผล พุดสับสนหลายเรื่องพูดไม่ติดต่อ เพ้อเจ้อ วกวน เหม่อลอย ทำให้ประสาทหลอนและอาการหลงผิด มีอารมณ์แปรปรวน เดี่ยวดีเดี่ยวร้าย คลุ้มคลั่งอาจเป็นอันตรายกับคนที่อยู่ใกล้ชิด ความโศกเศร้า ความคร่ำครวญ ความไม่สบายใจความคับแค้นใจ ความประสพกับสิ่งที่ไม่ชอบใจ ความพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รัก ความไม่สมปรารถนา ซึ่งเป็นอาการแสดงออกของจิตที่ประสพทุกข้ออย่างใดอย่างหนึ่ง จำเป็นต้องมีการส่งเสริมสุขภาพเป็นวิธีที่เหมาะสม^{๒๔}

๔. พุทธวิธีการบริโภคอาหารเพื่อดูแลสุขภาพ

หลักฐานในคัมภีร์พระไตรปิฎกหลายแห่งระบุถึงสุขภาพอนามัยของพระพุทธเจ้าไว้หลายประการ เช่น บำเพ็ญพุทธกิจได้เกือบตลอดทั้งวัน คือ เวลาเช้าเสด็จบิณฑบาตเพื่อโปรดสัตว์ เวลาเย็นทรงแสดงธรรม เวลาค่ำทรงประทาน

โอวาทแก่เหล่าภิกษุ และจวนสว่างทรงตรวจพิจารณาสัตว์ที่สามารถและที่ยังไม่สามารถบรรลุธรรมอันควรจะเสด็จไปโปรด พระองค์ทรงมีสติสัมปชัญญะบริบูรณ์ดี แม้จะทรงมีพระชนมายุถึง ๘๐ พรรษา ๖๐ แล้วยังตาม ดังที่ตรัสยืนยันว่าพระองค์เป็นคนแก่ชราแม้ว่าจะทรงเจ็บป่วยอย่างหนัก ก็ไม่ทำให้พระองค์หลงลืมสติและปัญญา พระองค์เสด็จด้วยพระบาทจาริกไปเผยแผ่ธรรมตามที่ต่างๆ จนช่วงสุดท้ายแห่งชีวิต ขณะที่พระองค์ทรงประชวรหนัก ด้วยโลหิตปกขันทิกาพาธ (ถ่ายเป็นพระโลหิต) ยังทรงสามารถเดินทางไกลจากเมืองปาวาสู่เมืองกุสินาราคือเป็นสถานที่ปรินิพพานได้

บุคคลที่ใกล้ชิดพระพุทธเจ้า กล่าวขานถึงพระองค์ว่า ทรงเป็นผู้มีพระโรคาพาธน้อย ทรงกระปรีกระเปร่า มีพระพลานามัยสมบูรณ์อยู่สำราญดี พระองค์ตรัสกับพราหมณ์ผู้หนึ่งถึงความเป็นอยู่ของพระองค์ไว้ว่า พราหมณ์เราอาศัยหมู่บ้านหรือตำบลใดในโลกนี้อยู่ ในเวลาเช้าเราครองอันตราวาสก ถือบาตรจีวร เข้าไปสู่หมู่บ้านหรือตำบลนั้นแลเพื่อบิณฑบาต กลับจากบิณฑบาตหลังจากฉันเสร็จแล้วเข้าไปสู่ชายป่า กวาดหญ้าหรือใบไม้ที่มีอยู่ในที่นั้นรวมเป็นกองแล้วนั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรงดำรงสติมั่นไว้ สัจจจากกามและอกุศลธรรมแล้ว บรรลุปฐมฌานบรรลุทุติยฌาน บรรลุตติยฌาน บรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีสติบริบูรณ์ เพราะอุเบกขาอยู่

^{๒๔} ถนัด จำกลาง และพิชิต แสนเสนา, “การบริหารการพัฒนาหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ”, *วารสารวิชาการธรรมทรรศน์*, ปีที่ ๑๖ ฉบับที่ ๑ (มีนาคม-มิถุนายน ๒๕๕๙) : หน้า ๑๖๕.



ข้อวัตรปฏิบัติของพระพุทธเจ้าจากพุทธพจน์ได้ ดังนี้

๑. การบริโภคาหาร ฉันทอาหารมื่อเดียว นอกจากจะทรงถือหลักในการฉันทอาหารมื่อเดียวตลอดชีวิตพรหมจรรย์แล้ว พระองค์ยังทรงพร่ำสอนและแนะนำให้เหล่าภิกษุสงฆ์ฉันทอาหารมื่อเดียวด้วย ดังพุทธพจน์ว่า ตถาคตฉันทมื่อเดียว ไม่ฉันทในเวลาวิกาล พระองค์รู้สึกว่ กระปรี้กระเปร่าทำให้มีโรคน้อย ภิกษุทั้งหลายมาเกิด แม้เธอทั้งหลาย ก็ฉันทอาหารมื่อเดียวเกิด เธอทั้งหลาย ฉันทอาหารมื่อเดียว จักรู้สึกว่ามีโรคน้อย^{๒๕}

โรคทางกายบางส่วนเกิดจากการบริโภคาหาร สภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสมที่เป็นสาเหตุให้ภาวะสุขภาพเสื่อมลงและอาหารที่รับประทานด้วย^{๒๖} พระพุทธเจ้าจึงทรงตรัสสอนถึงการบริโภคาหารไว้ เพื่อความเหมาะสมถูกต้องเกิดประโยชน์ต่อสุขภาพ การบริโภคาหาร พระองค์ฉันทอาหารมื่อเดียวนอกจากจะทรงถือหลักในการฉันทอาหารมื่อเดียวตลอดชีวิตพรหมจรรย์แล้ว พระองค์ยังทรงพร่ำสอนและแนะนำให้เหล่าภิกษุสงฆ์ฉันทอาหารมื่อเดียวด้วย ดังพุทธพจน์ว่า ตถาคตฉันทมื่อเดียว ไม่ฉันทในเวลาวิกาล พระองค์รู้สึกว่ กระปรี้กระเปร่าทำให้มีโรคน้อย ภิกษุทั้งหลายมาเกิด แม้เธอทั้งหลาย ก็ฉันทอาหารมื่อเดียวเกิด เธอทั้งหลายฉันทอาหารมื่อเดียว จักรู้สึกว่ มีโรคน้อย

พิจารณาอาหารก่อนฉันท ดังพุทธพจน์ว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาโดยแยบคายแล้วฉันทบิณฑบาต ไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อมัวเมา ไม่ใช่เพื่อตกแต่ง ไม่ใช่เพื่อประดับประดา แต่เพียงเพื่อความดำรงอยู่ได้แห่งกายนี้เพื่อให้ชีวิตินทรีย์เป็นไปได้ เพื่อบำบัดความทิว เพื่อบุญเคราะห์พรหมจรรย์ ด้วยความคิดเห็นว่า โดยอุบายนี้ เราจักกำจัดเวทนาเก่าเสียและจักไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น ความดำรงอยู่แห่งชีวิตความไม่มีโทษและการอยู่โดยผาสุกจักมีแก่เราแล้ว จึงบริโภคาหาร^{๒๗}

พระพุทธเจ้าทรงมีเป้าหมายในการบริโภค ที่ประกอบด้วยองค์ธรรม ๑๐ ประการ คือ ๑) ทรงมีสติและรู้ประมาณในการบริโภค ๒) ทรงบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ไม่ก่อโทษต่อร่างกาย ๓) ทรงพิจารณาอาหารว่ามีลักษณะเป็นเพียงธาตุชนิดหนึ่ง ๔) ไม่บริโภคเพื่อเล่นสนุกสนานเพลิดเพลิน ๕) ไม่บริโภคเพื่อความเมาเมามัน ๖) ไม่บริโภคเพื่อประดับ ๗) ไม่บริโภคเพื่อตกแต่ง ๘) บริโภคเพื่อยังพระชนม์ชีพ ๙) บริโภคเพื่อป้องกันความลำบาก และ ๑๐) บริโภคเพื่อบุญเคราะห์แก่การประพฤติพรหมจรรย์

ทรงเลือกพิจารณาฉันทเฉพาะอาหารที่เป็นประโยชน์ไม่ก่อโทษต่อร่างกายเท่านั้น ดังที่ทรงห้ามภิกษุดื่มสุราและเมรัย เพราะเป็นบ่อเกิดของการเกิดโรค มีสติในการฉันทอาหาร พระองค์ตรัส

^{๒๕} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๒๕/๒๓๖.

^{๒๖} เดชา บัวเทศ และนิเทศ สนั่นนารี, “รูปแบบการจัดการสิ่งแวดล้อมในวัดเพื่อการดูแลสุขภาพพระสงฆ์จังหวัดสระบุรี”, วารสารวิชาการธรรมทรรณ, ปีที่ ๑๕ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ตุลาคม ๒๕๕๘) : หน้า ๗๙.

^{๒๗} พระมหาอุดร สุทธิญาณ (เกตุทอง), “ศึกษาสุขภาพแบบองค์รวมวิถีพุทธในพระไตรปิฎก”, พุทธศาสตร์คุณภิวัตน์, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๕๕.



แนะนำ พระเจ้าปเสนทิโกศลและภิกษุทั้งหลายให้เป็นผู้มีสติในการบริโภค ดังพุทธพจน์ว่า “มนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อ รู้ประมาณในการบริโภคที่ได้แล้ว ย่อมมีเวทนาเบาบาง เขาย่อมแก่ช้า อายุยั่งยืน”^{๒๘} “เราทั้งหลาย จักเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ ทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้มรส”^{๒๙}

รู้ประมาณในการฉัน ดังพุทธพจน์ว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาโดยแยบคายว่า เราบริโภคอาหารไม่ใช่เพื่อเล่น เพื่อความมัวเมา เพื่อประเทืองผิว และเพื่อความอ้วนพี แต่เพื่อกายนี้ดำรงอยู่ การพิจารณาในการบริโภคนี้เรียกว่า ความเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภค”^{๓๐}

๒. การออกกำลังกาย พระพุทธเจ้าทรงใช้วิธีออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสมณเพศเป็นอย่างดี ทรงยึดหลักการปรับเปลี่ยนอิริยาบถทั้ง ๔ ยืน เดิน นั่ง นอน ให้มีความสมดุล โดยเฉพาะอิริยาบถเดิน ได้แก่ การเดินบิณฑบาต เข้าตรู่ของทุกวัน พระพุทธเจ้าและพระสาวก จะออกเดินบิณฑบาต ไปตามหมู่บ้านเป็นประจำ เช่น “ครั้นเวลาเช้า พระผู้มีพระภาคทรงครองอันตราวาสก ถือบาตรและจีวร เสด็จเข้าไปยังลำดับนั้น อุทัย

พราหมณ์ตักข้าวใส่บาตรถวายจนเต็ม” และ “ครั้นเวลาเช้า ท่านพระอานนทครองอันตราวาสก ถือบาตรและจีวร เสด็จเข้าไปบิณฑบาตยังกรุงสาวัตถี”^{๓๑}

การเดินจงกรม การเดินไปมาโดยมีสติกำกับ พระพุทธเจ้าและพระสาวกจะปฏิบัติธรรมด้วยการเดินจงกรมเป็นประจำ เช่น “สมัยนั้น ท่านพระสารีบุตร ท่านพระมหาโมคคัลลานะ ท่านพระมหากัสสปะ ท่านพระอนุรุธะ ท่านพระปุลณ มันทานีบุตร ท่านพระอุบาลีท่านพระอานนท แม้พระเวททัตถ์กำลังเดินจงกรมอยู่กับภิกษุจำนวนมาก ในที่ไม่ไกลพระผู้มีพระภาค”^{๓๒}

๓. การบริหารจัดการ พระพุทธเจ้าทรงถือหลักปฏิบัติในการบริหารจัดการ ด้วยหลักใหญ่ๆ ดังที่ตรัสไว้ในโอวาทปาติโมกข์ ๓ ประการ คือ “ละชั่ว ทำดี และทำจิตให้บริสุทธิ์”^{๓๓}

การละชั่ว คือ การละเว้นจากบาปอกุศลทั้งปวง ได้แก่ การฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม พวดเพื่อเจ้า พวดส่อเสียด พวดคำหยาบ เพ่งเล็งอยากได้ของเขา การมีจิตพยาบาท มีความเห็นผิด^{๓๔}

^{๒๘} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๔/๑๔๕-๑๔๖.

^{๒๙} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๒๔/๔๕๗.

^{๓๐} วิ.ม. (ไทย) ๒/๖๐๙/๖๘๔.

^{๓๑} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๐๗/๒๙๙.

^{๓๒} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๙๙/๑๘๗.

^{๓๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๕๔/๕๗.

^{๓๔} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๔๐/๔๗๓-๔๗๕.



การทำดี คือ การทำกุศลให้ถึงพร้อม ได้แก่ การละเว้นขาดจากการฆ่า ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม พุดเพื่อเจ้อ พุดส่อเสียด พุดคำหยาบ เพ่งเล็งอยากได้ของเขา การมีจิตพยาบาท มีความเห็นผิด^{๓๕}

๔. การอยู่กับธรรมชาติ พระพุทธองค์ทรงดำเนินชีวิตอยู่กับธรรมชาติตามที่ต่างๆ เช่น ตามป่าบ้าง ภูเขาบ้าง โคนต้นไม้บ้าง ในถ้ำบ้าง เช่น “สมัยนั้น มาณพหลายคน พวกเข้เข้าไปยังป่านั้น แล้ว ได้เห็นพระผู้มีพระภาคประทับนั่งคู้บัลลังก์ตั้งพระกายตรงอยู่ในราวป่านั้น และถามว่า ภิกษุ ท่านทำงานอะไร จึงอยู่ในป่าสาละ พระโคตมอยู่ในป่าแต่ผู้เดียว ได้ความยินดีอะไรหรือ”^{๓๖}

ในพระไตรปิฎกระบุถึงความสุขภาพอันมาดีของพระพุทธเจ้าไว้หลายประการ ได้แก่ บำเพ็ญพุทธกิจได้เกือบตลอดทั้งวัน สติสัมปชัญญะบริบูรณ์ดี มีโรคน้อยมีเป้าหมายในการบริโภค มีสติพิจารณาฉันทะเฉพาะอาหารที่เป็นประโยชน์ รู้ประมาณในการบริโภคและห้ามดื่มสุราและเมรัย ทำให้มีพระพละนามัยสมบูรณ์

๕. พุทธวิธีบำบัดรักษาโรคด้วยธรรมโอสธ

ธรรมโอสธ เป็นการให้การเยียวยารักษาอีกวิธีหนึ่งที่พระพุทธเจ้าทรงนำมาใช้ด้วยวิธีที่พิเศษและแตกต่างไปจากวิธีแรก คือ ทรงนำเอาหลักธรรมที่ใช้เป็นแนวทางในการนำไปสู่การตรัสรู้ เช่น โพชฌงค์ ๗ สติปัฏฐาน ๔ และสมาธิ เป็นต้น

ทั้งโรคทางกายและโรคทางใจให้ค่อยๆ หายอย่างเป็นลำดับๆ ได้ จนกระทั่งถึงขั้นสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา คือ การหายขาดจากโรคทั้งปวงได้อย่างสิ้นเชิง

วิธีการรักษาโรคในคัมภีร์พระไตรปิฎกนั้นแบ่งออกเป็น ๔ วิธีการ ได้แก่ การรักษาโรคด้วยสมุนไพรรักษาโรคจากพิษสัตว์ และแร่ธาตุ การรักษาโรคด้วยเทคนิค ประกอบด้วย การตัดกาย การนวด การปล่อยยอสุจิ การนัตถุยา การทายา และการผ่าตัด การรักษาโรคด้วยการเจริญพระพุทธรูป และการรักษาโรคด้วยการบำเพ็ญเพียรทางจิต

การรักษาโรคด้วยการเจริญพระพุทธรูปนั้นเป็นการทำจิตใจให้เป็นปกติ ไม่ฟุ้งซ่าน ระงับความนึกคิดจนสงบได้ โดยเป็นการโน้มน้าวเอากระแสคุณพระรัตนตรัย คุณของปิฎกมารดา และคุณของครูบาอาจารย์ มาปฏิบัติจนเกิดสมาธิ มีจิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว เป็นการสร้างพลังแห่งศรัทธาและปัญญา สามารถจัดความหดหู่ ท้อแท้ และสิ้นหวังในชีวิต เกิดปัญญาสามารถจัดอุปสรรคและปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างถูกต้องเหมาะสม นอกจากนี้การเปล่งเสียงสวดมนต์ยังเป็นการกระตุ้นอวัยวะที่ทำให้เกิดเสียงนั้นๆ ทำให้การไหลเวียนเลือดมายังอวัยวะนั้นเพิ่มขึ้นเป็นผลให้อาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับอวัยวะนั้นทุเลาลง

สำหรับรูปแบบและกระบวนการสร้างเสริมและป้องกันก่อนโรคเกิดขึ้นนี้ พระพุทธองค์เน้นมาก โดยเฉพาะด้านจิตใจ สติปัญญาเน้นเรื่อง

^{๓๕} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๔๑/๔๗๕-๔๗๘.

^{๓๖} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๐๓-๒๐๔/๒๙๔-๒๙๖.



โยนิโสมนสิการ ซึ่งพระพรหมคุณาภรณ์ กล่าวไว้ ๑๐ วิธี มีการคิดหรือพิจารณาแบบคุณค่าแท้ คุณค่าเทียม เป็นต้น ทั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อปลูกเร้า กุศลหรือสร้างพลังบวก และเพื่อเจริญปัญญา พิจารณาตามความเป็นจริงยิ่งในเรื่องสุขภาพ ซึ่งมาจากการใช้ชีวิตพื้นฐานโดยเฉพาะทางกายที่มองเห็นเป็นรูปธรรม พระพุทธองค์เน้นให้พิจารณาปัจจัย ๔ ถึงคุณค่าที่แท้และเทียม ส่วนเรื่องเจริญปัญญา เน้นเรื่องการแก้ปัญหาตามหลักอริยสัจ ๔ กระบวนการแยแยะตามความเป็นจริงหรือแม้แต่การเป็นอยู่ปัจจุบัน เป็นต้น ทั้งนี้เป็นไปเพื่อสุขภาพทางกายและสุขภาพจิตตามแนวทางสุขภาพองค์รวมวิถีพุทธด้วย

๖. สรุป

พระบรมศาสดาทรงเสมือนนายแพทย์ ผู้เชี่ยวชาญ พระองค์มีความสามารถที่จะรักษาโรค คือ กิเลสพร้อมทั้งอนุสัย ได้แก่ ความโลภ ความโกรธ ความหลง และความมัวเมา พระองค์ทรงใช้ญาณตรวจดูโรค เมื่อรู้ภาวะของเหล่าสรรพสัตว์แล้ว ก็ทรงวางยา (แสดงธรรม) คือ ธรรมะโอสธ ธรรมะบางหมวดเมื่อฟังแล้วพิจารณาตาม ทำให้จิตใจสงบระงับผ่อนคลายเป็นสมาธิ ส่งผลไปถึงกายให้หายจากโรคทางกายและโรคทางใจได้ ดังพระมหากัสสปะเถระที่อาพาธ พระพุทธเจ้าเสด็จไปเยี่ยมแล้วพระองค์ทรงแสดงโพชฌงค์ ๗ ให้ฟังพระมหากัสสปะพิจารณาตามธรรมนั้นก็หายจากโรค เมื่อภิกษุอาพาธพระองค์ทรงรับสั่งให้ภิกษุทั้งหลาย รักษาพยาบาลกันเอง และทรงรับสั่งว่า “ถ้าหากภิกษุรูปใดมีความปรารถนาจะพยาบาลเรตถาคต

แล้วไซ้ขอเธอทั้งหลายจงพยาบาลภิกษุไซ้”

พุทธวิธีบำบัดรักษาโรคของพระพุทธองค์ ในการรักษาโรคต่างๆ ด้วยเภสัช ๕ ชนิด คือ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย ยาสมุนไพรอื่น การใช้ความร้อนบำบัดและการผ่าตัด การรักษาโรคทางใจ คือ ตัดกิเลสพร้อมทั้งอนุสัยอันได้แก่ ความโลภ ความโกรธ ความหลง และความมัวเมา ทรงแสดงธรรมะโอสธ เลือกธรรมะตรงตามภาวะของโรค เมื่อฟังแล้วพิจารณาตาม ทำให้จิตใจสงบระงับผ่อนคลาย เป็นสมาธิ ส่งผลไปถึงกายให้หายจากโรคทางกายและโรคทางใจได้

การดูแลสุขภาพเป็นการดูแลรักษาทั้งกายและใจไปพร้อมๆ กันผู้ดูแลการดูแลสุขภาพต้องเชื่อมโยงประสานกันมุ่งชีวิตปลอดจากโรคบำบัดโรคและเชื้อโรคเพื่อเป็นฐานชีวิตและพัฒนาชีวิตให้ดีขึ้นยิ่งขึ้นไปมีการแก้เจ็บตายอย่างมีคุณภาพ พระพุทธองค์ทรงเห็นว่าสิ่งจำเป็นพื้นฐานของมนุษย์คือปัจจัย ๔ ได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค ทรงบัญญัติให้พระภิกษุสงฆ์เป็นอยู่ด้วยการบิณฑบาตการนุ่งห่มผ้าบังสุกุล การอยู่โคนไม้และการฉันยาตองน้ำมูลร่นาถือประโยชน์และความพอดีเป็นประมาณทรงสอนให้รักษาสุขภาพเพื่อเป็นที่ตั้งแห่งความเลื่อมใสทั้งสุขภาพส่วนตัวส่วนรวมและต่อสิ่งแวดล้อม

๗. ข้อเสนอแนะ

การศึกษาโดยที่เน้นการศึกษาเฉพาะองค์ความรู้ซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายหลักของสถาบันการศึกษา ผู้เขียนมองว่าเท่านั้นคงไม่เพียงพอ แต่ควรที่จะมีการวิจัยลงรายละเอียดเป็นการเฉพาะ



โดยผู้เขียนขอเสนอประเด็นและหัวข้อเพิ่มเติมที่ควรจะทำเพิ่มประกอบด้วย ๔ ลักษณะ คือ ๑) องค์รวมวิถีพุทธด้านร่างกาย ๒) สุขภาพวิถีพุทธด้วยการออกกำลังกาย ๓) การคิดแบบโยนิโสมนสิการกับการออกกำลังกาย และ ๔) แนวทางการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพตามหลักพระพุทธศาสนา

ดังนั้น ควรมีการศึกษาเป็นระบบงานวิจัยด้านสุขภาพและวิถีพุทธควรเป็นจุดเด่นและจัดองค์ความรู้ไว้เฉพาะด้าน จากนั้นมีการนำมาย่อยให้เป็นภาษา ที่คนทั่วไปสามารถอ่านทำความเข้าใจได้ และมีการร่วมมือกับสาธารณสุขจัดทำคู่มือ สุขภาพกายใจ วิถีพุทธ การทำกายสุขภาพวิถีพุทธ การจัดทำระบบสุขภาพองค์รวมวิถีพุทธโดยผู้มีส่วนรับผิดชอบ โดยได้รับการสนับสนุนด้านวิชาการจากสถาบันที่เน้นเรื่องสุขภาพวิถีพุทธเป็นสำคัญ

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

(ก) ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์วิทยาเขตกำแพงแสน. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์วิทยาเขตกำแพงแสน. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์วิทยาเขตกำแพงแสน, ๒๕๓๙.

(ข) ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ :

ประยุทธ์ ปยุตโต. การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์. กรุงเทพมหานคร : บริษัทธรรมสารจำกัด, ๒๕๔๒.
พุทธทาสภิกขุ. คนถึงธรรม ธรรมถึงคน. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุภาพใจ, ๒๕๕๗.
พระมหาจรรยา สุทธิญาณ. พระพุทธศาสนากับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์วิทยาเขตกำแพงแสน, ๒๕๔๔.
พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : บริษัทธรรมสาร จำกัด, ๒๕๔๒.
ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ๒๕๔๒. กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์, ๒๕๔๖.

(๒) วารสาร :

เดชา บัวเทศ และนิเทศ สันนาริ. “รูปแบบการจัดการสิ่งแวดล้อมในวัดเพื่อการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ จังหวัดสระบุรี”. วารสารวิชาการธรรมทรรศน์, ปีที่ ๑๕ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ตุลาคม ๒๕๕๘).
ณัฏฐ์ จ่ากลาง และพิชิต แสนเสนา. “การบริหารการพัฒนาหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ”.
วารสารวิชาการธรรมทรรศน์, ปีที่ ๑๖ ฉบับที่ ๑ (มีนาคม-มิถุนายน ๒๕๕๙).



นิภาภัทร อยู่พุ่ม. “การพยาบาลที่ดิงาม : บนฐานคิดความเป็นมนุษย์ตามแนวพระพุทธศาสนา”. **วารสารวิชาการธรรมทรรศน์**, ปีที่ ๑๔ ฉบับที่ ๓ (พฤศจิกายน ๒๕๕๗-กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘).

พระครูวิสุทธิสัจจาภรณ์ (สมชาย วงศ์ละคร). “การใช้พุทธธรรมเพื่อบำบัดโรคเบาหวานของพระสงฆ์ในเขตอำเภอวังสะพุง จังหวัดเลย”. **วารสารวิชาการธรรมทรรศน์**, ปีที่ ๑๕ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ตุลาคม ๒๕๕๘).

พระมหาประทีป สดณฺโณ (พรมสิทธิ์). “วิเคราะห์การใช้หลักอินทริยภาวนาสูตรเพื่อการดูแลสุขภาพ”. **วารสารวิชาการธรรมทรรศน์**, ปีที่ ๑๕ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ตุลาคม ๒๕๕๘).

พระสุชี สุมโน. “การศึกษาพุทธวิธีการบำบัดรักษาโรคตามนัยคิลานสูตร”. **วารสารวิชาการธรรมทรรศน์**, ปีที่ ๑๕ ฉบับที่ ๓ (พฤศจิกายน ๒๕๕๘-กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙).

สุนทรี สุริยะรังสี. “หลักสุขบัญญัติไทยสมัยใหม่กับหลักการพัฒนาตามแนวคิดไตรสิกขา”. **วารสารวิชาการธรรมทรรศน์**, ปีที่ ๑๖ ฉบับที่ ๑ (มีนาคม-มิถุนายน ๒๕๕๙).

(๓) วิทยานิพนธ์/ดุษฎีนิพนธ์/สารนิพนธ์/รายงานการวิจัย :

พระครูอินทสารวิจักขอินทสโร (กิจไธ). “การรักษาโรคด้วยยาสมุนไพรรและธรรมโอสถที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.

พระมหาอุดร สุทธิญาโณ (เกตุทอง). “ศึกษาสุขภาพแบบองค์รวมวิถีพุทธในพระไตรปิฎก”. **พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.