

วัดคำประมง : ศูนย์ดูแลผู้ป่วยมะเร็งเชิงพุทธบูรณาการ

Wat Kampramong:

Care Centre for Cancer Patients in the Integrated Buddhist Perspective

พระครูพิบูลกิจจารักษ์ (ทองมาก จันทร์เทียะ), ดร.^๑

Phrakhru Phibulkijjarak (Tongmak Chanthia), Dr.

พระมหาสุรศักดิ์ ปัจจนตเสโน, ผศ., ดร.^๒

Phramaha Surasak Puccantaseno, Asst. Prof., Dr.

บทคัดย่อ

วัดคำประมง จังหวัดสกลนคร เป็นวัดที่สามารถนำหลักการทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้กับการดูแลรักษาสุขภาพของผู้ป่วยโรคมะเร็งได้เป็นอย่างดี มีการนำวิธีการทางพระพุทธศาสนาใช้ร่วมกับการดูแลรักษาสุขภาพอยู่หลายประการ กล่าวคือ พุทธวิธีในการบริโภคอาหาร พุทธวิธีในการออกกำลังกาย พุทธวิธีในการบริหารจัดการ และพุทธวิธีในการบำบัดโรคด้วยธรรมโอสธ

พุทธวิธีในการดูแลรักษาสุขภาพทั้ง ๔ ด้านนี้ แบ่งออกได้เป็น ๒ ส่วนใหญ่ๆ คือ ๑) พุทธวิธีในการดูแลสุขภาพทางกาย ประกอบไปด้วย พุทธวิธีในการบริโภคอาหาร และพุทธวิธีในการออกกำลังกาย และ ๒) พุทธวิธีในการดูแลสุขภาพทางใจ ประกอบไปด้วย พุทธวิธีในการบริหารจัดการ และพุทธวิธีในการบำบัดโรคด้วยธรรมโอสธ การดูแลรักษาสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจนี้ ถือเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ผู้ป่วยหายขาดจากการเป็นโรคมะเร็งได้ โดยเฉพาะการดูแลสุขภาพทางด้านจิตใจนี้ ถือว่ามีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง เพราะทางพระพุทธศาสนามีความเชื่อว่า จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว ถ้าจิตใจมีความแจ่มใส เบิกบาน และสดชื่นอยู่ตลอดเวลาแล้ว ย่อมจะชักพาให้ร่างกายมีความเข้มแข็งตามสภาพของจิตใจได้

คำสำคัญ : วัดคำประมง, ศูนย์ดูแลผู้ป่วยมะเร็ง, พุทธบูรณาการ

^๑นักวิชาการอิสระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Independent Scholar, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

^๒ผู้อำนวยการสถาบันภาษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Director of Language Institute of Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Abstract

Wat Kampramong Sakon Nakhon Province can use the Buddhist principles to carry on health care services for cancer patients. And also integration of the Buddhist way with health care to support the patients in many ways. That is; Buddhism is a way of eating, Buddhist approach to exercise, Buddhist practices in the management of mental health and mind and Dhamma therapy.

The Buddhist health care services in 4 ways is divided into two main sections; firstly; The Buddhist health care include Buddhist practices to eating. And Buddhist practices to exercise. Second; The Buddhist approach to mental health care, including mental Buddhist method of mind development. And the Buddhist Dhamma therapy. Actually, The healthy care of body and mind. It is very important to help patients recover from cancer. And more especially the mental health care services for this. It is very vital .It is because in Buddhist teaching believed that Mind is very vital more than Body. If the slave's mind is fresh, bright and cheerful all the time then. Inevitably brought to mind the body is strengthened by it.

Keywords: Wat Kampramong, Care Centre for Cancer Patients, Integrated Buddhist Perspective

๑. บทนำ

ความมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงห่างไกลจากโรคร้ายไข้เจ็บ ถือเป็นสุดยอดปรารถนาของมนุษย์ทุกคน แต่ในความเป็นจริงแล้ว ไม่มีผู้ใดในโลกปราศจากการรบกวนของโรคร้ายทางร่างกายและจิตใจเลย พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า “สัตว์ผู้อ้างว่า ตนเองไม่มีโรคทางกายตลอดระยะเวลา ๑ ปีบ้าง ๒ ปีบ้าง ... แม้ยิ่งกว่า ๑๐๐ ปีบ้าง ยังพอมีอยู่ แต่สัตว์ผู้จะกล่าวอ้างว่า ตนเองไม่มีโรคทางใจตลอดระยะเวลาแม้ครู่เดียวหาได้โดยยาก ยกเว้นท่านผู้หมดกิเลสแล้ว”^๑ ดังนั้น การเจ็บไข้ได้ป่วยจึงเป็นเรื่องธรรมดาที่มนุษย์ทุกคนจะต้องประสบพบเจออย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

บรรดาโรคทางกายต่างๆ ของมนุษย์ โรคมะเร็งถือเป็นมหันตภัยร้ายแรงอันดับต้นๆ ที่คร่าชีวิตของผู้คนทั่วโลกไปแล้วเป็นจำนวนมาก ปัจจุบันประมาณ ๒๕ ล้านคนทั่วโลกกำลังมีชีวิตอยู่กับโรคมะเร็งที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเสียชีวิตทั่วโลก ถือเป็นร้อยละ ๑๓ ของสาเหตุการเสียชีวิตเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๕๑ โรคมะเร็งทำลายชีวิตผู้คนประมาณ ๗.๙ ล้านคน และในจำนวนนี้ ร้อยละ ๗๒ อาศัยอยู่ในประเทศกำลังพัฒนา องค์การอนามัยโลกทำนายว่าภายในปี ค.ศ. ๒๐๓๐ อัตราการเสียชีวิตจากโรคมะเร็งจะเพิ่มสูงขึ้นเป็นถึง ๑๑.๕ ล้านคน ในประเทศไทยประชาชนกว่า ๓๐,๐๐๐ คนได้รับการวินิจฉัยว่าเป็น

^๑อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๕๗/๒๑๗.

โรคมะเร็ง และประมาณการณว่าอัตราการป่วยด้วยโรคมะเร็งจะเพิ่มสูงขึ้นในปี ค.ศ. ๒๐๒๐ นอกจากนี้ ส่วนใหญ่กว่าร้อยละ ๕๐ ได้รับการวินิจฉัยเมื่อโรคลุกลามไปในระยะที่สามและสี่แล้ว^๔

แนวทางในการรักษาโรคมะเร็งจึงเป็นสิ่งที่สำคัญ แม้ว่าวิธีการรักษาโรคมะเร็งที่มีอยู่ในปัจจุบันจะมีพัฒนาการก้าวหน้าด้วยเทคโนโลยีต่างๆ เช่น เคมีบำบัด รังสีรักษา เป็นต้น ก็ยังก่อให้เกิดผลข้างเคียงต่างๆ มากมาย ซึ่งกระทบต่อภาวะสุขภาพทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจของผู้ป่วย ทำให้เสียขวัญและกำลังใจเหมือนกำลังเผชิญอยู่กับชะตากรรมที่น่าสะพรึงกลัว และรู้สึกว่าการเป็นมะเร็งรวมถึงการรักษาเป็นสถานการณ์ที่เลวร้ายที่สุดในชีวิต เป็นภาวะเครียดที่รุนแรงจนไม่สามารถยอมรับได้ในทันที ทำให้ผู้ป่วยเกิดความรู้สึกปฏิเสธ โกรธ วิตกกังวล ซึมเศร้าถดถอยเป็นอย่างมาก^๕ ผู้ป่วยมะเร็งจะมีความเครียดสูง และตกอยู่ในภาวะวิกฤติที่มีสาเหตุจากภาวะของโรคมะเร็ง การตรวจรักษาต่างๆ รวมไปถึงความวิตกกังวลเกี่ยวกับเศรษฐกิจฐานะของครอบครัวและรู้สึกกลัวการถูกทอดทิ้งให้เผชิญกับความทุกข์ทรมานเพียงลำพัง^๖

“วัดคำประมง” นับเป็นสถานบำบัดโรคมะเร็ง ที่ใช้แนวทางการรักษาผู้ป่วยโรคมะเร็งแบบองค์รวมคือการผสมผสานระหว่างการแพทย์แผนไทย (สมุนไพร) การแพทย์แบบตะวันตก การแพทย์แผนจีน (การฝังเข็ม) สมุนไพรบำบัด ธรรมบำบัดและอาหารเพื่อสุขภาพเป็นต้น^๗ การดูแลสุขภาพโดยนำหลักการทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้กับผู้ป่วยโรคมะเร็ง ถือเป็นแนวทางหลักที่วัดคำประมงยึดถือมาอย่างยาวนาน จึงก่อให้เกิดคำถามว่า วัดคำประมงนำหลักการใดทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้กับการรักษาสุขภาพของผู้ป่วยโรคมะเร็ง

^๔ผ่องศรี ศรีมรกด และคณะ, รูปแบบการบริการคัดกรองโรคมะเร็งในประเทศไทย, (กรุงเทพมหานคร : กองทุนสนับสนุนการวิจัย, ๒๕๕๒), หน้า ๑๑.

^๕M., Frank – Strombrog, & Wright, “Ambulatory cancer patients’ perception of the physical and psychosocial change in their lives since the diagnosis of cancer”, Cancer Nursing, (April 1974): 364 –369.

^๖P.G., Watson, “The effects of short – term postoperative counseling on cancer/ostomy patients”, Cancer nursing, (Feb 1983): 21 – 30.

^๗พระปพนพัชร จิรธัมโม, สมุนไพรบำบัดกับการรักษาโรคมะเร็ง, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมาธรรมการพิมพ์), ๒๕๕๐, หน้า ๑.

๒. แนวทางการบำบัดผู้ป่วยโรคมะเร็งของศูนย์โรคมะเร็ง วัดคำประมง จังหวัดสกลนคร

อโรคยาศาล ตั้งอยู่ ณ เลขที่ ๒๐ หมู่ ๔ วัดคำประมง ตำบลสว่าง อำเภอมุขมนตรี จังหวัดสกลนคร สถานบำบัดโรคมะเร็ง เน้นการบำบัดรักษาแบบองค์รวมบนฐานสมาธิ เป็นอีกทางเลือกหนึ่งสำหรับผู้ป่วยโรคมะเร็งและญาติ ได้ตัดสินใจเข้ารับการบำบัดเยียวยาการรักษาพยาบาลทั้งกาย ใจ และจิตวิญญาณ โดยผู้ป่วยไม่ต้องเสียค่ารักษา ค่ายา ค่าหมอ ค่าพยาบาล ค่าน้ำ ค่าไฟ แต่ประการใด ทั้งยังเป็นสถานที่หลอมรวมความรัก ความเมตตา ความเสียสละอย่างทุ่มเทของจิตอาสาทั้งหลายที่เข้ามาช่วยเหลือในการดูแลผู้ป่วยและญาติที่เข้ารับรักษาตัว ณ อโรคยาศาลแห่งนี้^๔ “วัดคำประมง” ก่อตั้งขึ้นมาโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ทุกชาติ ศาสนา ที่มีความทุกข์อันเกิดจากโรคร้ายไข้เจ็บที่รุนแรง โดยเฉพาะโรคมะเร็ง โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น ค่าใช้จ่ายในการดูแลผู้ป่วยได้มาจากผู้มีจิตศรัทธาร่วมกันบริจาค เริ่มเปิดบริการ พ.ศ. ๒๕๔๘ จนถึงปัจจุบัน ใช้งบประมาณทั้งสิ้น ๓๐ ล้านบาท ผู้ป่วยมาจากทั่วทุกภาคของประเทศไทย รวมถึงผู้ป่วยชาวต่างชาติ รวมจำนวนประมาณ ๔๘๐ คน มีแนวทางในการรักษา^๕ ดังต่อไปนี้

๑) ใช้หลักการในทางพระพุทธศาสนา โดยใช้สมาธิบำบัด สวดมนต์ นั่งสมาธิ และเดินจงกรมควบคู่กับการใช้ดนตรีบำบัด และธรรมชาติบำบัด

๒) ใช้สมุนไพรรักษาโรคมะเร็งตามแนวทางการรักษาด้วยสมุนไพร เช่น การล้างพิษด้วยสมุนไพรแก้ว ๗ ดวง การใช้สมุนไพรบำรุงธาตุ ปรับธาตุในร่างกาย และการใช้สมุนไพรสูตรหลักแก่ผู้ป่วยโรคมะเร็ง

๓) การอบไอน้ำสมุนไพร การดื่มน้ำสมุนไพรบางตัวเพื่อเสริมธาตุ เช่น การดื่มน้ำสมุนไพรสมานฉันท์ เพื่อให้เกิดการกระตุ้นการไหลเวียนของกระแสโลหิต และประสานการทำงานของอวัยวะส่วนต่างๆ ตามกำลังธาตุของผู้ป่วย

๔) การประกอบพิธีกรรมในการรักษา อาศัยการคำนวณฤกษ์ในการประกอบพิธี ต้มยาตามหลักครูบาอาจารย์สมัยโบราณ ซึ่งอาศัยฤกษ์ดวงชะตา และกำลังธาตุของผู้ป่วยแต่ละคนเป็นการเสริมกำลังใจและศรัทธาให้แก่ผู้ป่วย ซึ่งจะทำให้ผู้ป่วยมีจิตใจที่แน่วแน่ เข้มแข็ง และต่อสู้ยับยั้งการเจริญเติบโตของโรคได้

^๔พระพนพพัชร จิรัชมิโม, อโรคยาศาล วัดคำประมง, (กรุงเทพมหานคร : ธีรานุสรณ์การพิมพ์), ม.ป.ป.), หน้า ๓ (คำนำ).

^๕พระพนพพัชร จิรัชมิโม, สมาธิบำบัดกับการรักษาโรคมะเร็ง, หน้า ๔-๕.

๕) การให้ครอบครัวของผู้ป่วยมีส่วนร่วมรับรู้ในการบำบัดรักษา และพักอยู่กับผู้ป่วยที่วัดคำประมงด้วย

๖) การรักษาด้วยแพทย์แผนปัจจุบันที่เป็นอาสาสมัครจากที่ต่างๆ เน้นยาสัปดาห์ละ ๑ ครั้ง เจาะเลือดโดยพยาบาลวิชาชีพเดือนละ ๑ ครั้ง (ต่อผู้ป่วย ๑ คน) การทำกลุ่มจิตบำบัดตามความจำเป็น

๗) การเยียวยาด้วยแพทย์ทางเลือกอื่นๆ ได้แก่ การฝังเข็ม การใช้อาหารบำบัด (โภชนาบำบัด)

๘) การส่งต่อผู้ป่วยในรายที่มีอาการหนัก เช่น ภาวะเสียน้ำรุนแรง มีอาการช็อคมาก เมื่อพ้นวิกฤตแล้วจึงรับกลับมาบำบัดต่อ

๙) ผู้ให้การบำบัดรักษา คือ พระอาจารย์พนพัชร จิระมโฆ (ภิบาลพัคตรัณิ) เจ้าอาวาสวัดคำประมง โดยมีแพทย์ และบุคลากรทางสาธารณสุขที่เป็นอาสาสมัคร เข้ามาช่วยดูแลผสมผสานการรักษาแบบแผนปัจจุบัน

ศิริโรจน์ กิตติสารพงษ์ แพทย์ประจำโรงพยาบาลรักษาสกล หนึ่งในแพทย์อาสาที่มาช่วยงานที่ศูนย์โรคไตอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลากว่า ๒ ปี กล่าวถึงวิธีการรักษาที่ศูนย์โรคไตกล่าวว่า

เครื่องมือที่ใช้ในการรักษาเป็นความศรัทธาสมาธิ ผู้ป่วยทุกคนจะต้องปฏิบัติสมาธิเป็นประจำ หลังตื่นนอน ก่อนลุกขึ้นไปทำกิจกรรมส่วนตัวต่างๆ เพราะคนที่สามารถทำจิตของตัวเองให้นิ่งได้ จะทำให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายดีขึ้น สามารถเปลี่ยนเซลล์ที่ร้ายให้กลายเป็นดีได้ หรือเซลล์มะเร็งแบ่งตัวน้อยลง สมุนไพรเป็นสิ่งหนุนเสริมกัน รวมทั้งการรับประทานอาหารที่เป็นต่าง การปรับอาหารตามธาตุของร่างกาย ทำให้สภาพจิตใจดีขึ้นเพื่อจะหายได้ด้วยตนเอง การรักษาทางจิต และวิญญูณผสมผสานกันไปเป็นอีกวิธีการหนึ่ง คือ การเตรียมตัวตายตามคำสอนของพระพุทธองค์ด้วยความไม่ประมาทตามหลักธรรมอภินิหารปัจจุเวกขณะ^{๑๑} ว่าด้วย ๑) พิจารณาว่าชีวิตและร่างกายมีความแก่ลงทุกเวลานาที ๒) พิจารณาว่าร่างกายอาจเจ็บไข้ด้วยโรคหนึ่งโรคใดเมื่อใดก็ได้ ๓) พิจารณาว่าความตายเป็นสมบัติของสิ่งมีชีวิต ๔) พิจารณาว่าสรรพสิ่งทั้งหลายที่ครอบครองอยู่เป็นเพียงของใช้ชั่วคราว ๕) พิจารณาว่าการกระทำด้วยกาย วาจา ใจ เป็นสิ่งที่ต้องได้รับผลการกระทำด้วยตนเอง ให้ผู้ป่วยรับรู้ว่ามีทุกคนต้องหายอย่างเดียว ทุกคนต้องมาเตรียมตัวตายวันละ ๙ นาทีหลังนั่งสมาธิว่าจะอยู่ในโลกนี้เป็นครั้งสุดท้ายแล้ว การ

^{๑๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๑๘/๑๖๖.

เตรียมพร้อมเป็นสิ่งที่ดี หลังจากซึมซาบแล้ว ๑-๒ สัปดาห์ อาการกลัวความตายจะหายไป สามารถยิ้มแย้ม มีความสุขขึ้น^{๑๑}

จากข้อความข้างต้น สรุปได้ว่า วัดคำประมงภายใต้การปกครองของพระอาจารย์ปพนพัชร จิธมโม (ภิกษุปัทธนิธ) ได้มีแนวทางในการบำบัดผู้ป่วยโรคมะเร็งโดยนำหลักการทางพระพุทธศาสนา มาประยุกต์ร่วมด้วย สอนให้ทุกคนดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาทตามหลักอภินิหารปัจเจกชน เพื่อให้ความตายไม่ใช่สิ่งที่น่ากลัว แต่จิตใจที่กังวลอยู่กับความตายต่างหาก เป็นสิ่งที่บั่นทอนกำลังกายและใจ อยู่ทุกขณะ การเตรียมตัวตามอย่างสงบจึงเป็นทางออกที่ดีของผู้ป่วยโรคมะเร็งที่ควรศึกษาเป็นอย่างยิ่ง

๓. สาเหตุการเกิดขึ้นของโรคตามแนวทางพระพุทธศาสนา

ความหมายของคำว่า “โรค” นั้นมีการให้ความหมายจากหลายแหล่ง กล่าวคือ “โรค” หมายถึง ความเจ็บไข้ ความเจ็บป่วย^{๑๒} จาการากศัพท์บาลีว่า “รฺช” แปลว่า เสียดแทง มีความหมายว่า สิ่ง ที่เสียดแทงให้เจ็บ และจากคำที่ใช้เรียกต่างๆ กันไปได้แก่ “โรคาพาธ” หมายถึง ความเจ็บไข้ ที่เกิดจาก เชื้อโรค “อาพาธ” หมายถึง ความเจ็บป่วย^{๑๓}

โรคในพระพุทธศาสนานั้น มีอยู่ ๒ ชนิด คือ ๑) โรคทางกาย และ ๒) โรคทางใจ^{๑๔} ดังนี้

๑) โรคทางกาย คือ โรคที่เกิดขึ้นกับร่างกาย เช่น โรคทางตา โรคทางหู โรคทางจมูก โรคทาง ลิ้น โรคทางกาย โรคศีรษะ โรคปาก โรคฟัน ไข้หวัด ไข้พิษ ไข้เซื่องซึม โรคท้อง จุกเสียด ฝี กลาก หิด หูด โรคดีซ่าน โรคเรื้อรัง โรคพุพอง โรคริดสีดวงทวาร^{๑๕} เป็นต้น

๒) โรคทางใจ คือ โรคที่เกิดขึ้นทางใจ ล้วนเป็นโรคที่มาจากกิเลส^{๑๖} เช่น ความโลภ ความ โกรธ ความหลง ความคับแค้นใจ ความอิจฉาริษยา เป็นต้น

^{๑๑}มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร, อโรคยศาล วัดคำประมง, (ที่ระลึกงานรับพระราชทานปริญญาบัตร วิทยาศาสตร์ดุขบัณฑิตพระปพนพัชร จิธมโม) (สกลนคร : มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร, ๒๕๕๑), หน้า ๙๖.

^{๑๒}ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, (กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์, ๒๕๔๖), หน้า ๙๗๙.

^{๑๓}พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๒๑, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ผลิธิม, ๒๕๕๖), หน้า ๕๔๖.

^{๑๔}อง. จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๕๗/๒๑๗.

^{๑๕}พ.ม. (ไทย) ๒๙/๕/๑๖.

พระพุทธเจ้าตรัสถึงโรคทางกายและโรคทางใจว่า โรคทางกายอาจไม่เกิดมีขึ้นกับบางคนได้ แต่โรคทางใจนั้นหาได้ยากที่จะไม่เกิดมีขึ้นกับคนใดเลย ดังข้อความว่า “สัตว์ผู้อ้างว่า ตนเองไม่มีโรคทางกายตลอดระยะเวลา ๑ ปีบ้าง ๒ ปีบ้าง... แม้ยิ่งกว่า ๑๐๐ ปีบ้าง ยังพอมืออยู่ แต่สัตว์ผู้จะกล่าวอ้างว่า ตนเองไม่มีโรคทางใจตลอดระยะเวลาแม้ครู่เดียวหาได้โดยยาก”^{๑๗}

นอกจากนี้ พระองค์ยังตรัสไว้ว่า ร่างกายเป็นรังของโรค ย่อมทรุดโทรม เน่าเปื่อย แดกดับไปในที่สุด ดังข้อความว่า “ร่างกายนี้แก่ห่อหมแล้ว เป็นรังของโรค มีแต่จะทรุดโทรมลงไป ร่างกายที่เน่าเปื่อยนี้ก็จะแตกดับไป เพราะชีวิตมีความตายเป็นที่สุด”^{๑๘} และตรัสเพิ่มเติมว่า ความเจ็บไข้เป็นเรื่องธรรมดา เมื่อเห็นใครป่วยอย่าไปคิดอึดอัด ระอา และรังเกียจเขา เพราะว่าเราก็หนีความเจ็บป่วยนี้ไปไม่ได้เช่นกัน เมื่อคิดได้ดังนี้แล้วก็สามารถทำให้ละความมัวเมาในชีวิต ๓ ประการ คือ ความมัวเมาเป็นหนุ่มเป็นสาว ความมัวเมาในความไม่มีโรค และความมัวเมาในชีวิตลงได้^{๑๙} ดังนั้น ควรระลึกอยู่เสมอว่า ความเจ็บไข้ถือเป็นเรื่องธรรมดาของชีวิตที่จะต้องเกิดกับทุกคนอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้^{๒๐}

ในคิลานสูตร พระองค์ทรงแบ่งคนไข้เป็น ๓ ประเภท ดังข้อความที่ว่า

ภิกษุทั้งหลาย คนไข้ ๓ จำพวกนี้มีปรากฏอยู่ในโลก คือ

๑) คนไข้บางคนในโลกนี้ได้โทษขณะที่เป็นสัปายะ หรือไม่ได้โทษขณะที่เป็นสัปายะก็ตาม ได้ยาที่เป็นสัปายะ หรือไม่ได้ยาที่เป็นสัปายะก็ตาม และได้คนพยาบาลที่เหมาะสม หรือไม่ได้คนพยาบาลที่เหมาะสมก็ตาม ย่อมไม่หายจากอาพาธนั้นได้เลย

๒) คนไข้บางคนในโลกนี้ได้โทษขณะที่เป็นสัปายะ หรือไม่ได้โทษขณะที่เป็นสัปายะก็ตาม ได้ยาที่เป็นสัปายะ หรือไม่ได้ยาที่เป็นสัปายะก็ตาม และได้คนพยาบาลที่เหมาะสม หรือไม่ได้คนพยาบาลที่เหมาะสมก็ตาม ย่อมหายจากอาพาธนั้นได้

^{๑๖}กิเลส หมายถึง สิ่งที่ทำให้ใจเศร้าหมอง, ความชั่วที่แฝงอยู่ในความรู้สึกนึกคิด ทำให้จิตใจขุ่นมัวไม่บริสุทธิ์ และเป็นเครื่องปรุงแต่งความคิดให้ทำกรรมซึ่งนำไปสู่ปัญหา ความยุ่งยากเดือดร้อนและความทุกข์; พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๒๒.

^{๑๗}อ.จ. จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๕๗/๒๑๗.

^{๑๘}ช.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๔๘/๗๘.

^{๑๙}ดูรายละเอียดใน อ.ทก. (ไทย) ๒๐/๓๙/๑๙๙

^{๒๐}ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๓๕/๓๙.

๓) คนไข้บางคนในโลกนี้ได้โทษะที่เป็นสัปายะจึงหายจากอาพาธนั้น เมื่อไม่ได้ยอมไม่หาย ได้ยาที่เป็นสัปายะจึงหายจากอาพาธนั้น เมื่อไม่ได้ยอมไม่หาย และได้คนพยาบาลที่เหมาะสมจึงหายจากอาพาธนั้น เมื่อไม่ได้ยอมไม่หาย^{๒๑}

บรรดาคนไข้ ๓ จำพวกนั้น คนไข้ใดได้โทษะที่เป็นสัปายะจึงหายจากอาพาธนั้น เมื่อไม่ได้ยอมไม่หาย ได้ยาที่เป็นสัปายะจึงหายจากอาพาธนั้นเมื่อไม่ได้ยอมไม่หายและได้คนพยาบาลที่เหมาะสมจึงหายจากอาพาธนั้น เมื่อไม่ได้ยอมไม่หาย เพราะอาศัยคนไข้แล้ว เราจึงอนุญาตอาหารสำหรับภิกษุใช้ อนุญาตยาสำหรับภิกษุใช้ และอนุญาตคนพยาบาลสำหรับภิกษุใช้ ก็เพราะอาศัยคนไข้ คนไข้แม้อื่น ๆ ก็ควรได้รับการพยาบาลด้วย^{๒๒}

จากข้อความข้างต้น สรุปได้ว่า พระองค์ทรงแบ่งคนไข่ออกเป็น ๓ ประเภท ได้แก่ ๑) ประเภทที่ได้หรือไม่ได้รับการดูแลรักษาที่ไม่มีโอกาสหายจากโรค ๒) ประเภทที่ได้หรือไม่ได้รับการดูแลรักษาที่สามารถหายจากโรคได้ ๓) ประเภทที่ได้รับการดูแลรักษาจึงหายจากโรค หากไม่ได้รับการดูแลรักษาจะไม่สามารถหายจากโรคได้ นอกจากนี้พระองค์ยังทรงเป็นผู้ที่มีความเสมอภาคเกี่ยวกับการดูแลรักษาคนไข้ทุกประเภทอย่างเท่าเทียมกันอีกด้วย

ส่วนสาเหตุสำคัญของการเกิดโรคนั้น ได้มีปรากฏในพระไตรปิฎก ดังนี้

สาเหตุความเจ็บป่วยที่เกิดจากดี ความเจ็บป่วยที่เกิดจากเสมหะ ความเจ็บป่วยที่เกิดจากลม ไข้สันนิบาต ความเจ็บป่วยที่เกิดจากการเปลี่ยนฤดูกาล ความเจ็บป่วยที่เกิดจากการผลัดเปลี่ยนอิริยาบถไม่ได้ส่วนกัน ความเจ็บป่วยที่เกิดจากความพากเพียรเกินกำลัง ความเจ็บป่วยที่เกิดจากผลกระทบ ความหนาว ความร้อน ความหิว สัมผัสแห่งเหลือบ ยุง ลม แดด สัตว์เลื้อยคลาน เนื่องจากความสมดุลของธาตุ ความไม่รู้จักประมาณในการบริโภค^{๒๓}

สรุปว่า ทางพระพุทธศาสนาได้ระบุไว้ว่า โรค คือ สิ่งที่เกิดขึ้นแล้วทำให้เกิดความเจ็บป่วย นอกจากนี้ยังได้จำแนกประเภทของโรคออกเป็น ๒ ประเภท คือ ๑) โรคทางกาย คือ โรคที่เกิดขึ้นกับร่างกาย เช่น โรคทางตา โรคทางหู เป็นต้น ๒) โรคทางใจ คือ โรคที่เกิดขึ้นทางใจ ล้วนเป็นโรคที่มาจากกิเลส เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง อีกทั้งยังได้มีการแบ่งประเภทของคนไข่ออกเป็น ๓ ประเภท คือ ๑) ประเภทที่ได้หรือไม่ได้รับการดูแลรักษาที่ไม่มีโอกาสหายจากโรค ๒) ประเภทที่ได้หรือไม่ได้รับการดูแลรักษาที่สามารถหายจากโรคได้ ๓) ประเภทที่ได้รับการดูแลรักษาจึงหายจากโรค หากไม่ได้รับการดูแล

^{๒๑}อง.เอกก. (ไทย) ๒๐/๒๒/๑๖๙.

^{๒๒}อง.เอกก. (ไทย) ๒๐/๒๒/๑๗๐.

^{๒๓}ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑/๓๐๖-๓๐๗, อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๑/๑๗, ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๑/๕๖-๕๗.

รักษาจะไม่สามารถหายจากโรคได้ โดยมีสาเหตุของการเกิดโรคมานอกจากเรื่องของสภาพอากาศและสิ่งแวดล้อม ความผิดปกติที่เกิดขึ้นภายในร่างกาย เกิดจากพิษของแมลงและสัตว์ เกิดจากผลของกรรม รวมถึงความไม่สมดุลของธาตุและความไม่รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร

๔. พุทธวิธีในการดูแลสุขภาพตามแนวทางพระพุทธศาสนา

การดูแลสุขภาพตามแนวทางพระพุทธศาสนานั้นได้มีปรากฏหลักฐานในพระไตรปิฎกดังต่อไปนี้

๔.๑ พุทธวิธีในการบริโภคอาหาร

พระพุทธเจ้าทรงมีหลักในการบริโภคอาหารเพื่อความสุขภาพดีและตรัสถึงประโยชน์ของการฉันอาหารมือเดียว รวมทั้งยังทรงแนะนำเหล่าภิกษุสงฆ์เกี่ยวกับการบริโภคอาหารมือเดียวว่า “เราเมื่อฉันอาหารมือเดียว ย่อมรู้สึกว่ามีอาหารน้อย มีความลำบากกายน้อย มีความเบากาย มีกำลัง และอยู่อย่างผาสุก มาเถิด แม้พวกเธอก็จงฉันอาหารมือเดียว แม้เธอทั้งหลายเมื่อฉันอาหารมือเดียว จักรู้สึกว่ามีอาหารน้อย มีความลำบากกายน้อย มีความเบากายมีกำลัง และอยู่อย่างผาสุก”^{๒๔} นอกจากนี้ยังได้ทรงแนะนำพระภิกษุทั้งหลาย ที่ไม่สามารถฉันอาหารมือเดียว เพราะจะมีความกระวนกระวายและมีความเดือดร้อนอยู่ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ถ้าเช่นนั้น เธอรับนิมนต์ ณ ที่ใดแล้ว พึงฉัน ณ ที่นั้นเสียส่วนหนึ่ง แล้วนำอีกส่วนหนึ่งมาฉันก็ได้ เมื่อเธอฉันอาหารได้อย่างนี้ ก็จักดำรงชีวิตอยู่ได้”^{๒๕} ในที่นี้ การฉันอาหารมือเดียว หมายถึง การฉันอาหารในเวลาเช้า คือ ตั้งแต่ดวงอาทิตย์ขึ้นจนถึงเวลาเที่ยงวัน แม้ภิกษุจะฉันอาหาร ๑๐ ครั้งในช่วงเวลานี้ ท่านก็ประสงค์ว่าฉันอาหารมือเดียว^{๒๖} อีกทั้งยังทรงห้ามภิกษุข้องแวะกับอบายมุขทุกชนิด และตรัสถึงโทษของสุราเมรัยที่เป็นบ่อเกิดแห่งโรคด้วย^{๒๗}

นอกจากนี้ พระองค์ยังทรงสั่งสอนให้มีสติในการฉันอาหารและรู้จักประมาณในการบริโภค ดังข้อความที่ปรากฏในพระไตรปิฎกหลายแห่งว่า “เธอทั้งหลายควรสำเหนียกอย่างนี้ว่า เราทั้งหลายจักเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ ทำความรู้สึกรู้ตัวในการก้าวไป ... การฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม”^{๒๘} “มนุษย์ผู้มีสติอยู่

^{๒๔}ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๒๕/๒๓๖.

^{๒๕}ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๓๔/๑๕๐.

^{๒๖}ม.ม.อ. (ไทย) ๑๘/๒๖๙.

^{๒๗} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๔๗/๒๐๒-๒๐๓.

^{๒๘} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๒๔/๔๕๗.

ทุกเมื่อ รู้จักประมาณในโภชนะที่ได้แล้ว ย่อมมีเวทนาเบาบาง เขาย่อมแก่ช้า อายุก็ยืนยื”^{๒๙} และ “เราบริโภคอาหารไม่ใช่เพื่อเล่น เพื่อความมัวเมา เพื่อประเทืองผิว และเพื่อความอ้วนพี แต่เพื่อกายนี้ดำรงอยู่ เพื่อให้ชีวิตินทรีย์เป็นไป เพื่อบำบัดความหิว เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ การพิจารณาในการบริโภคนั้น นี้เรียกว่า ความเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภค”^{๓๐}

กล่าวโดยสรุป พุทธวิธีในการบริโภคอาหาร พระพุทธเจ้าได้ทรงปฏิบัติและตรัสสอนว่า การรับประทานอาหารเมื่อเดียวทำให้มีโรคภัยน้อย ควรมีสติและรู้ประมาณในการบริโภคอาหาร ควรบริโภคอาหารเพื่อการดำรงชีวิตให้คงอยู่ได้ มีความสบายพอเหมาะ ไม่บริโภคเพื่อความสนุกสนานหรือมัวเมา และไม่ควรบริโภคสุราเมรัยอันเป็นเหตุให้เกิดโรค

๔.๒ พุทธวิธีในการออกกำลังกาย

พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตที่จงกรมและเรือนไฟแก่ภิกษุตามที่หมอชีวกได้กราบทูลขอไว้ เพื่อเป็นที่สำหรับเดินออกกำลังกายแก่พระภิกษุที่มีร่างกายอ้วนและมีโรคมาก ดังนี้

สมัยนั้น ภิกษุฉันทตาทหารประณีต จนร่างกายอ้วนจึงมีอาพาธมาก หมอชีวกโกมารภัจจ์เห็นภิกษุทั้งหลายมีร่างกายอ้วน มีอาพาธมาก จึงเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาค และได้กราบทูลว่า “เวลานี้ภิกษุมีร่างกายอ้วน มีอาพาธมาก ขอประทานพระวโรกาส พระองค์โปรดอนุญาตที่จงกรมและเรือนไฟ ด้วยวิธีการอย่างนี้ ภิกษุทั้งหลายจักได้มีอาพาธน้อย” ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคทรงแสดงธรรมมีกถาเพราะเรื่องนี้เป็นต้นเหตุ รับสั่งกับภิกษุทั้งหลายว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตที่จงกรมและเรือนไฟ”^{๓๑}

นอกจากนี้ พระองค์ยังตรัสถึงอานิสงส์ของการเดินจงกรมไว้ว่า “อานิสงส์แห่งการเดินจงกรม คือ เป็นผู้มีความอดทนต่อการเดินทางไกล เป็นผู้มีความอดทนต่อการบำเพ็ญเพียร เป็นผู้มีความอดทนต่อการกิน ดื่ม เคี้ยว ลิ้มแล้วย่อยได้ง่าย และสมาธิที่ได้เพราะการเดินจงกรมตั้งอยู่ได้นาน”^{๓๒}

สรุปความว่า การเดินจงกรมเป็นการออกกำลังกายตามรูปแบบของพระพุทธศาสนา ก่อให้เกิดประโยชน์ทางกาย คือ มีความอดทนต่อการเดินทางไกลได้ ไม่เหนื่อยง่าย เป็นผู้มีความอดทนต่อการบำเพ็ญเพียร ทำให้ร่างกายแข็งแรง ลดความเจ็บป่วยได้ อาหารที่กินแล้วย่อยได้ง่าย และประโยชน์ที่เกิดกับทางใจ คือ สมาธิที่ได้จากการเดินจงกรมนั้นจะคงอยู่ได้นาน เพราะเมื่อจิตเป็นสมาธิได้นานเท่าใด จิตใจ

^{๒๙} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๔/๑๔๕-๑๔๖.

^{๓๐} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๑๘/๓๙๑.

^{๓๑} วิ.จ. (ไทย) ๗/๒๖๐/๓๓-๓๔.

^{๓๒} ดูรายละเอียดใน อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๙/๔๑.

ก็จะปลอดภัยจากโรค คือ กิเลสรบกวนเท่านั้น ดังนั้น การเดินจงกรมจึงเป็นวิธีการส่งเสริมสุขภาพโดยองค์รวมที่มีมาแต่อดีตและปัจจุบันก็ยังคงใช้ได้ผลเป็นอย่างดี

๔.๓ พุทธวิธีในการบริหารจัดการ

พระพุทธเจ้าตรัสความสำคัญของใจที่ก่อให้เกิดความสุขแก่อกุศลพญพราหมณ์ ผู้เป็นบิดาของมัญญกุนทลว่า “ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ ถ้าคนมีใจดี ก็จะทำดีหรือทำดีตามไปด้วย เพราะความดีนั้น สุขย่อมติดตามเขาไป เหมือนเงาติดตามตัวเขาไป ฉะนั้น”^{๓๓} และตรัสถึงการรักษาคใจเหมือนกับการรักษาภาชนะน้ำมันไว้ว่า “บุคคลเมื่อปรารถนาจะไปสู่ทิศทางที่ยังไม่เคยไป พึงตามรักษาคใจของตนด้วยสติ เหมือนบุคคลประคับประคองภาชนะ ที่มีน้ำมันเต็มเปี่ยมไม่ให้หก”^{๓๔} ดังนั้นจึงควรรักษาคใจไว้เพื่อความอยู่ดีมีสุขของสภาพจิตใจ ซึ่งเป็นการส่งผลต่อสุขภาพกายโดยตรง

จะเห็นได้ว่า พระองค์ทรงให้ความสำคัญกับใจเป็นอย่างมาก หากคนที่มีจิตใจดีจะพูดหรือทำสิ่งใดด้วยใจที่ดีแล้วย่อมนำมาความสุขมาให้โดยฝ่ายเดียว ส่วนการควบคุมจิตนั้น พระองค์ตรัสว่า ต้องใช้สติเป็นตัวช่วยในการรักษาและประคับประคองจิตด้วยความระมัดระวัง และมีสติอยู่เสมอ เปรียบเหมือนบุคคลประคับประคองภาชนะที่มีน้ำมันเต็มเปี่ยมไม่ให้หก และเมื่อรักษาคใจได้ดีแล้วย่อมนำมาซึ่งความสุขของผู้รักษาคใจนั้น

๔.๔ พุทธวิธีในการบำบัดโรคด้วยธรรมโอสธ

ธรรมโอสธ หมายถึง หลักการหรือคำสอนของพระพุทธศาสนาที่สามารถนำมาใช้บำบัดรักษาโรค หรือภาวะความเจ็บป่วยต่างๆ ได้ทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยอาศัยการเข้าใจอย่างลึกซึ้งในพระธรรมคำสอนทางด้านจิตใจ ซึ่งมีผลทำให้ผู้ป่วยสามารถเข้าใจชีวิตและธรรมชาติ หรือสภาวะธรรมต่างๆ ได้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง และสามารถคลายความยึดมั่นถือมั่นในสภาพร่างกายและความเจ็บป่วยที่เป็นอยู่ได้ จิตใจจึงมีความสุข สงบสุข เข้มแข็ง และเบิกบานในธรรม เกิดเป็นสัมมาทิฐิที่จะใช้ชีวิตอย่างถูกต้อง ดีงาม และไม่ก่อให้เกิดทุกข์ เมื่อจิตใจเข้มแข็งและสงบสุข ย่อมก่อให้เกิดพลังใจที่จะต่อสู้กับโรคภัยต่าง ๆ ได้^{๓๕} ในการบำบัดรักษาโรค นอกจากพระพุทธเจ้าจะทรงมีพุทธานุญาตให้ใช้กรรมวิธีในการ

^{๓๓} พ. พ. (ไทย) ๒๕/๒/๒๔.

^{๓๔} พ. พ. (ไทย) ๒๗/๙๖/๔๐.

^{๓๕} สรณีย์ สายสร, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์ แนวทางการป้องกันและแก้ปัญหาภาวะความเจ็บป่วยในเชิงบูรณาการแนวพุทธ : ศึกษากรณีโรคมะเร็ง”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๘), หน้า ๒๐๙.

รักษาดังที่ได้กล่าวมาแล้ว พระองค์ยังทรงได้นำ “ธรรมโอสถ” มาร่วมใช้ในการบำบัดรักษาโรคและความเจ็บป่วยต่างๆ ให้กับหมู่ภิกษุสงฆ์และเหล่าคฤหัสถ์ ดังนี้

๑) โพชฌงค์ ๗

ในสมัยพุทธกาล ได้มีการนำองค์ธรรม โพชฌงค์ ๗^{๓๖} มาใช้ในการรักษาโรคภัยไข้เจ็บให้หายได้ โดยมีการนำไปใช้กับพระพุทธเจ้าเอง และพระอรหันตสาวกอีก ๒ รูป คือ พระโมคคัลลานะ และพระมหากัสสปะ ดังนี้

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระเวฬุวัน กรุงราชคฤห์ พระผู้มีพระภาคทรงพระประชวร ได้รับทุกข์ พระอาการหนัก ขณะนั้นมีพระมหาจุนทะเฝ้าถวายอุปัฏฐากอยู่ พระพุทธเจ้าได้บอกให้พระมหาจุนทะสวดสาธยายธรรม โพชฌงค์ ๗ ให้พระองค์ฟัง เมื่อพระพุทธเจ้าทรงพิจารณาตามธรรมนั้นแล้วก็สามารถหายจากพระอาการประชวรลงได้^{๓๗}

สมัยหนึ่ง พระมหากัสสปะอาพาธหนักอยู่ ณ ปิณฑลคฤหา ครั้นในเวลาเย็นพระพุทธเจ้าเสด็จไปเยี่ยมถึงที่พัก ได้ตรัสถามถึงอาการไข้ที่เป็นอยู่แล้วพระองค์จึงทรงแสดงธรรมโพชฌงค์ ๗ ให้แก่พระมหากัสสปะฟัง ท่านได้พิจารณาตามธรรมนั้น ครั้นพระองค์ทรงแสดงธรรมจบลง พระมหากัสสปะก็มีใจยินดีชื่นชม หายขาดจากอาพาธนั้น^{๓๘}

สมัยนั้น พระมหาโมคคัลลานะอาพาธ ได้รับทุกข์เป็นไข้หนักอยู่ที่ภูเขาคิชฌกูฏ พระพุทธเจ้าเสด็จไปเยี่ยมถึงที่พัก ได้ตรัสถามถึงอาการไข้ที่เป็นอยู่แล้วพระองค์ทรงแสดงธรรมโพชฌงค์ ๗ ให้แก่พระมหาโมคคัลลานะได้ฟังพิจารณาตามธรรมนั้น ครั้นพระองค์ทรงแสดงธรรมจบลง พระมหาโมคคัลลานะก็มีใจยินดีชื่นชม หายขาดจากอาพาธนั้น^{๓๙}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)^{๔๐} กล่าวว่า โพชฌงค์นี้ เป็นหลักธรรมสำคัญหมวดหนึ่ง ที่รู้จักดีจากบทสวดมนต์ที่เรียกว่า โพนังคปริตร และถือกันว่าเป็นพุทธมนต์สำหรับสวดสาธยาย เพื่อให้คน

^{๓๖}โพชฌงค์ ๗ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ ได้แก่ สติ อัมมวิจยะ วิริยะ ปิติ ปัสสทธิ สมาธิ และอุเบกขา; พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๕, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์พลีพิมพ์, ๒๕๕๖), หน้า ๒๐๕.

^{๓๗}ดูรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๙๗/๑๓๐-๑๓๑.

^{๓๘}ดูรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๙๕/๑๒๘-๑๒๙.

^{๓๙}ดูรายละเอียดใน ส. ม. (ไทย) ๑๙/๑๙๖/๑๒๙ - ๑๓๐.

^{๔๐}พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **โพชฌงค์ พุทธวิธีเสริมสุขภาพ**, พิมพ์ครั้งที่ ๘๔, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท พิมพ์สวย จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๕-๖.

ป่วยได้สดับตรับฟังแล้วจะได้หายโรค โภชนงค์มาจากคำว่า โภชน กับ องค์ หรือโพธิ กับองค์ จึงแปลว่า องค์แห่งผู้ตรัสรู้ องค์แห่งการตรัสรู้ หรือองค์แห่งโพธิญาณ หมายถึงองค์ประกอบ หรือหลักธรรมที่เป็นเครื่องประกอบของการตรัสรู้ ซึ่งเกี่ยวข้องกับเรื่องของปัญญา ๓ ประการ ดังนี้

ประการที่ ๑ รู้แจ้งความจริงของสิ่งทั้งหลาย ช่วยชำระใจให้หมดจดจากกิเลสด้วยความรู้อันบริสุทธิ์

ประการที่ ๒ ปัญญาที่ตรัสรู้จะทำให้เกิดความตื่น คือ พ้นจากความประมาทมัวเมา และความยึดติดต่าง ๆ ทั้งจากความหลับไหลและความหลงใหลได้

ประการที่ ๓ จากการที่บริสุทธิ์และตื่นขึ้นมานี้ ช่วยทำให้ใจของผู้นั้นมีคามเบิกบานผ่องใส ปลอดโปร่งโล่งเบา คือ เป็นสภาพจิตที่ต้งามหรือสุขภาพจิตที่ดีมากนั่นเอง

๒) สัญญา ๑๐

สมัยหนึ่ง พระคริมาณที่อาพาธหนัก พระอานนท์จึงไปกราบทูลให้พระพุทธเจ้าทรงทราบและขอให้ทรงอนุเคราะห์เสด็จไปเยี่ยมดูอาการของพระคริมาณที่อาพาธอยู่ พระองค์รับสั่งให้พระอานนท์กลับไปหาพระคริมาณที่โดยนำสัญญา ๑๐^{๔๑} ไปสวดสาธยายให้พระคริมาณที่อาพาธอยู่ได้รับฟัง เมื่อพระคริมาณที่ได้รับฟังและพิจารณาตามแล้วจึงช่วยทำให้หายจากอาการอาพาธนั้นได้^{๔๒}

สรุปได้ว่า การบำบัดรักษาโรคที่สำคัญอีกวิธีการหนึ่ง คือ การใช้ธรรมโอสธที่เป็นหลักธรรม และวิธีการปฏิบัติตนเพื่อให้พ้นจากความทุกข์หรือโรคที่กำลังเป็นอยู่ โดยการใช้หลักธรรม “โภชนงค์ ๗” และ “สัญญา ๑๐” เมื่อได้น้อมนำหลักธรรมดังกล่าวนี้มาปฏิบัติแล้ว จะช่วยทำให้จิตใจแจ่มชื่น และสามารถทำให้อาการโรคที่เป็นอยู่บรรเทาลงหรือหายจากโรคได้

๕. วิเคราะห์การดูแลสุขภาพเชิงพุทธบูรณาการตามรูปแบบของวัดคำประมง

วัดคำประมงมีรูปแบบในการบำบัดรักษาโรคมะเร็งอย่างเป็นระบบ โดยได้ประยุกต์หลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้ามาใช้ในการดูแลรักษาผู้ป่วยโรคมะเร็งอย่างเป็นรูปแบบ จากกำหนดการปฏิบัติงานประจำวันของวัดคำประมง พบว่า มีความสอดคล้องกับพุทธวิธีในการดูแลสุขภาพพตาม

^{๔๑}สัญญา ๑๐ ประกอบด้วย อนิจจสัญญา, อนัตตสัญญา, อสุภสัญญา, อาทีนวสัญญา, ปหานสัญญา, วิราคสัญญา, นิโรธสัญญา, สัพพโลเก อนภิตตสัญญา, สัพพสังขารสุ อนิจจสัญญา และอานาปานสติ; พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๔๒๔.

^{๔๒}ดูรายละเอียดใน องค์.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๘-๑๓๓.

แนวทางพระพุทธศาสนาอยู่หลายประการ กล่าวคือ พุทธวิธีในการบริโภคอาหาร พุทธวิธีในการออกกำลังกาย พุทธวิธีในการบริหารจัดการ และพุทธวิธีในการบำบัดโรคด้วยธรรมโอสธ มีรายละเอียดดังนี้

๑) อาหารผู้ป่วยของวัดคำประมงนั้น จะเป็นอาหารที่ญาติและผู้ป่วยทำกันเองโดยได้รับคำแนะนำจากทางวัด โดยใช้ DVD ฉายประกอบให้ผู้ป่วยดู ซึ่งจะแนะนำตอนทำวัตรเย็นหรือตอนตรวจไข้ ส่วนมากจะเป็นอาหารสุภาพ หรืออาหารชีวจิต ทางวัดไม่ยากให้กังวลเรื่องอาหารมากเกินไป เพียงแต่นำแนะว่าไม่ควรกินเนื้อสัตว์ ควรกินน้ำธัญพืช น้ำข้าวกล้องจะสบายกว่า เพราะกินเข้าไปแล้วมันก็ย่อยเลย ควรทานผักสด ผลไม้สด และน้ำผัก โดยงดเว้นจากการบริโภคเนื้อสัตว์ทุกชนิด^{๔๓}

การบริโภคอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการของวัดคำประมงนี้ มีความสอดคล้องกับพุทธวิธีในการบริโภคอาหาร เพราะผู้ป่วยโรคมะเร็งต้องพิจารณาเรื่องอาหารอย่างมากก่อนการบริโภคว่าจะมีผลต่อสุขภาพหรือไม่ เช่น เป็นอาหารไขมันสูง อาหารที่ก่อให้เกิดโรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูง ซึ่งเป็นโรคแทรกซ้อนส่งเสริมให้อาการของโรคมะเร็งทรุดหนัก และอัตราการตายสูงขึ้น โดยยึดหลักการมีสติในการบริโภค^{๔๔} และรู้จักประมาณในโภชนาที่ได้รับ^{๔๕} เพื่อให้มีชีวิตยืนยาวต่อไป

๒) การออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยโรคมะเร็งที่วัดคำประมงมีความหลากหลาย ขึ้นอยู่กับสภาพทางกายของผู้ป่วยโรคมะเร็ง ยกตัวอย่างเช่น การเดินแอโรบิกที่เหมาะสมกับผู้ป่วยที่ร่างกายแข็งแรง การเดินแอโรบิกพร้อมกับเสียงเพลงที่สนุกสนานเพื่อเป็นการสร้างความกระฉับกระเฉง ความสดชื่นแจ่มใส คลายความทุกข์ความกังวลเนื่องจากอาการเจ็บป่วย เสียงหัวเราะรอยยิ้มของคนไข้และญาติคนไข้ในขณะที่ออกกำลังกาย แม้คนไข้ที่ออกกำลังกายไม่ได้ก็มีอารมณ์สนุกสนานร่วมไปด้วย การเดินจงกรม การฝึกโยคะหรือซิงก์ที่เหมาะสมกับคนไข้ที่ไม่สามารถออกกำลังกายแบบหนักๆ ได้ ผู้ป่วยโรคมะเร็งสามารถผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ฝึกการหายใจที่ลึกและยาวขึ้นเป็นการทำสมาธิจึงช่วยให้สงบจิตใจได้^{๔๖}

การออกกำลังกายของวัดคำประมงนี้ มีความสอดคล้องกับพุทธวิธีในการออกกำลังกายของพระภิกษุ กล่าวคือ การเดินจงกรม เพราะการเดินจงกรมนั้น ทำให้พระภิกษุเป็นผู้มีความอดทน มีอาพาธน้อย และอาหารที่กิน ต้ม เคี้ยว ลิ้มแล้วย่อยได้ง่าย^{๔๗} การเดินจงกรมนี้มีความสอดคล้องกับการออกกำลังกาย

^{๔๓}วัดคำประมง, *อาหารผู้ป่วย*, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.khampramong.org/aro4.html> [๒๑ มี.ค. ๒๕๕๙].

^{๔๔}ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๒๔/๔๕๗.

^{๔๕}ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๔/๑๔๕-๑๔๖.

^{๔๖}พระพนพัชร จิระธมโม, *อโรคยศาล วัดคำประมง*, หน้า ๔๐.

^{๔๗}ดูรายละเอียดใน อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๙/๔๑.

กายของผู้ป่วยหนักในวัดคำประมงที่ไม่สามารถออกกำลังกายแบบหนักๆ ได้ ซึ่งการออกกำลังกายเบาๆ ด้วยการเดินจงกรม การฝึกโยคะหรือชี่กงนั้น จะช่วยให้ผู้ป่วยคลายกล้ามเนื้อและสงบจิตใจได้ดียิ่งขึ้น

๓) ที่วัดคำประมงจะมีกิจกรรมการทำบุญตักบาตรฝึกสมาธิและฟังธรรมอยู่เป็นประจำทุกวัน ทั้งภาคเช้าและภาคค่ำ^{๔๘} นอกจากกิจกรรมดังกล่าวแล้ว กิจกรรมในแต่ละวันยังมีอีกหลายอย่าง และกิจกรรมเกือบทุกอย่างจะมีดนตรีเข้าไปเกี่ยวข้องทั้งทางตรงและทางอ้อมเสมอ เสียงเพลงสามารถปลุกใจให้เกิดความศีกศักแจ่มใส หรือทำให้มีความปลื้มยินดีได้ ด้วยเหตุนี้จึงได้มีการนำดนตรีบำบัดมาใช้ในวัดคำประมงด้วย ตัวอย่างเช่น บทเพลงพรานทะเล ซึ่งมีเนื้อหาให้เห็นสัจธรรมแห่งชีวิตว่า เกิดแล้วต้องตาย^{๔๙} เพื่อให้เข้าใจความเป็นจริงแห่งชีวิตและทำใจยอมรับได้ด้วยจิตใจที่ปราศจากความห่วงใยผู้อื่นที่อยู่ข้างหลัง

การฝึกสมาธิและการใช้ดนตรีบำบัดของวัดคำประมงนี้ มีความสอดคล้องกับพุทธวิธีในการบริหารจัดการที่ว่า “ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ”^{๕๐} เพราะการรักษาจิตใจให้มีความสงบและเข้าใจความเป็นไปของธรรมชาติ ย่อมทำให้ผู้ป่วยมีสุขภาพจิตที่ดี ซึ่งเป็นการส่งผลต่อสุขภาพกายโดยตรง และยังเป็นการฝึกพิจารณาถึงความตายอย่างเป็นรูปธรรมด้วย ทำให้รับรู้และจับความรู้สึกกลัวที่เกิดขึ้นในจิตใจได้อย่างดี^{๕๑} ทำให้ผู้ป่วยเข้าใจสัจธรรม ละเอียด ทำดี สร้างกุศลกรรมอยู่เป็นนิตย เป็นการดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาทตามหลักการทางพระพุทธศาสนาอีกด้วย

๔) ในการตมยาสมุณโพรที่วัดคำประมงนั้น ทุกครั้งที่ตมยาจะต้องมีพิธีกรรมสวดมนต์ขอพรและทำสมาธิต่อหน้าสิ่งศักดิ์สิทธิ์ด้วย ในขณะที่ตมยาจะต้องทำสมาธิระลึกถึงคุณพระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ พร้อมทั้งสวดพระคาถาสักกัตวา ๓ จบ ทำให้ผู้ป่วยมีจิตใจที่ศรัทธามั่นคงในตัวยามากยิ่งขึ้น^{๕๒} นอกจากนี้การสวดมนต์ยังทำให้เกิดการผ่อนคลายทั้งทางจิตใจและทางกาย การสวดมนต์ที่มีการแปลความหมาย ถือเป็นการดึงสติของผู้สวดให้มาอยู่กับปัจจุบันขณะ และทำให้ผู้สวดเห็นความจริงที่เกิดขึ้นในชีวิต ทำให้เกิดความคลายการยึดถือตัวตนได้ด้วย

^{๔๘}พระปพนพัชร จิรธมโม, อโรคยศาล วัดคำประมง, หน้า ๔๔.

^{๔๙}เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๐.

^{๕๐}ขุ.ขุ. (ไทย) ๒๕/๒/๒๔.

^{๕๑}พระไพศาล วิสาโล และคณะ, เสนอความตายอย่างสงบ เล่ม ๒, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนสามลดา, ๒๕๕๒), หน้า ๑๔.

^{๕๒}พระปพนพัชร จิรธมโม, สมานิบัติกับการรักษาโรคกระเร็ง, หน้า ๗-๘.

การสวดมนต์ในขณะที่ประกอบพิธีกรรมตัวยาวของวัดคำประมงนี้ มีความสอดคล้องกับพุทธวิธีในการบำบัดโรคด้วยธรรมโอสธ เพราะเป้าหมายหลักของการสวดมนต์คือ ต้องการให้ผู้สวดมีจิตใจที่สงบอยู่กับปัจจุบันขณะ และมีความผ่อนคลายทั้งทางจิตใจและทางกาย ดังนั้น การใช้ธรรมโอสธจึงช่วยให้จิตใจเข้มแข็ง และสามารถทำให้อาการโรคที่เป็นอยู่บรรเทาลงหรือหายจากโรคได้

๖. บทสรุป

วัดคำประมง จังหวัดสกลนคร สามารถนำหลักการทางพระพุทธศาสนาประยุกต์ใช้กับการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคมะเร็งได้เป็นอย่างดี มีการนำวิธีการทางพระพุทธศาสนาใช้ร่วมกับการดูแลสุขภาพอยู่หลายประการ กล่าวคือ พุทธวิธีในการบริโภคอาหาร พุทธวิธีในการออกกำลังกาย พุทธวิธีในการบริหารจัดการ และพุทธวิธีในการบำบัดโรคด้วยธรรมโอสธ

พุทธวิธีในการดูแลสุขภาพทั้ง ๔ ด้านนี้ แบ่งออกได้เป็น ๒ ส่วนใหญ่ๆ คือ ๑) พุทธวิธีในการดูแลสุขภาพทางกาย ประกอบไปด้วย พุทธวิธีในการบริโภคอาหาร และพุทธวิธีในการออกกำลังกาย และ ๒) พุทธวิธีในการดูแลสุขภาพทางใจ ประกอบไปด้วย พุทธวิธีในการบริหารจัดการ และพุทธวิธีในการบำบัดโรคด้วยธรรมโอสธ การดูแลสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจนี้ ถือเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ผู้ป่วยหายขาดจากการเป็นโรคมะเร็งได้ โดยเฉพาะการดูแลสุขภาพทางด้านจิตใจนี้ ถือว่ามีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง เพราะทางพระพุทธศาสนามีความเชื่อว่า จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว ถ้าจิตใจมีความแจ่มใส เบิกบาน และสดชื่นอยู่ตลอดเวลาแล้ว ย่อมจะชักพาให้ร่างกายมีความเข้มแข็งตามสภาพของจิตใจได้

เอกสารอ้างอิง

ผ่องศรี ศรีมรกต และคณะ. รูปแบบการบริการคัดกรองโรคมะเร็งในประเทศไทย. กรุงเทพมหานคร :

กองทุนสนับสนุนการวิจัย, ๒๕๕๒.

พระปพนพัชร จิรธัมโม. สมานิบัติกับการรักษาโรคมะเร็ง. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์ธีรานุสรณ์การพิมพ์, ๒๕๕๐.

_____. อโรคยศาล วัดคำประมง. กรุงเทพมหานคร : ธีรานุสรณ์การพิมพ์, ม.ป.ป.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๒๕.

กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ผลิธัมม, ๒๕๕๖.

_____. พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ ๒๑. กรุงเทพมหานคร :

สำนักพิมพ์ผลิธัมม, ๒๕๕๖.

_____. **โพชนงค์ พุทธวิธีเสริมสุขภาพ**. พิมพ์ครั้งที่ ๘๔. กรุงเทพมหานคร : บริษัทพิมพ์สวย จำกัด, ๒๕๕๑.

พระไพศาล วิสาโล และคณะ. **เผชิญความตายอย่างสงบ เล่ม ๒**. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนสามลดา, ๒๕๕๒.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล ชุด ๙๑ เล่ม**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

วัดคำประมง. **อาหารผู้ป่วย**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.khampramong.org/aro4.html> [๒๑ มี.ค. ๒๕๕๙].

ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒**. กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์, ๒๕๔๖.

หนังสือที่ระลึกงานรับพระราชทานปริญญาบัตรวิทยาศาสตร์ดุสิตบัณฑิต พระปณพัชร จิระมโ.
อโรคยศาล วัดคำประมง. สกลนคร : มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร, ๒๕๕๑

สรณีย์ สายศร. “การศึกษาเชิงวิเคราะห์แนวทางการป้องกันและแก้ปัญหาภาวะความเจ็บป่วยในเชิงบูรณาการแนวพุทธ: ศึกษากรณีโรคมะเร็ง”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๘**.

M., Frank – Strombrog, & Wright. “Ambulatory cancer patients’ perception of the physical and psychosocial change in their lives since the diagnosis of cancer”. *Cancer Nursing*, (April 1974): 364 –369.

P.G., Watson. “The effects of short – term postoperative counseling on cancer/stormy patients”. *Cancer nursing*, (Feb 1983): 21 – 30.