



พุทธวิธีการบำบัดรักษาโรคทางใจ

BUDDHIST APPROACH TO DISEASE BURING WITH MENTAL TREATMENT



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๕



พุทธวิธีการบำบัดรักษาโรคทางใจ



พระมหาภาณุวิชญ์ ปณฺญาบโชโต (บุญคอย)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๕

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



Buddhist Approach to Disease Burring with Mental Treatment



Phramaha phanuvit pannapajato (bunkoy)

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of

The Requirement for the Degree of

Master of Arts

(Buddhist Studies)

Graduate School

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Bangkok, Thailand

(Copyright Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัย เรื่อง “พุทธวิถีการบำบัดรักษาโรคทางใจ” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

(พระสุธีธรรมานุวัตร, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์

ประธานกรรมการ

(พระมหาดนัยพัชร คมกীরปัญญา, ดร.)

กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ บุญเรือง อินทวรินทร์)

กรรมการ

(พระราชวชิรเมธี, ดร.)

กรรมการ

(ศาสตราจารย์พิเศษ ดร.กาญจนา เจริญชัย)

กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรกฤต เกื้อนช้าง)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ พระราชวชิรเมธี, ดร.

ประธานกรรมการ

ศาสตราจารย์(พิเศษ) ดร.กาญจนา เจริญชัย กรรมการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรกฤต เกื้อนช้าง กรรมการ

ผู้วิจัย

(พระมหาภาณุวิชัย ปญญาปไซโต)

ชื่อวิทยานิพนธ์ : พุทธวิธีการบำบัดรักษาโรคทางใจ
ผู้วิจัย : พระมหาภาณวิฑูรย์ ปญญาปโชโต (บุญคอบย)
ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาวิชาพระพุทธศาสนา)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

: พระราชวชิรเมธี, ดร. ป.ธ.๙, พธ.บ., ศษ.บ., อ.ม., กศ.ด.
 : ศ.(พิเศษ)ดร. กาญจนา เจริญชัย อ.บ., M.A., Ph.D.
 : ผศ.ดร.วรกฤต เกื้อนช้าง ป.ธ.๙, ศษ.บ., ศศ.ม., ประ.ด.

วันที่สำเร็จการศึกษา : ๑๐ กันยายน ๒๕๕๕

บทคัดย่อ

งานวิจัยเรื่อง พุทธวิธีการบำบัดรักษาโรคทางใจ มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ ๑) เพื่อศึกษาพุทธวิธีการบำบัดรักษาโรคที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ๒) เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่ใช้บำบัดรักษาโรคทางใจ ๓) เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้พุทธวิธีการบำบัดรักษาโรคทางใจที่ปรากฏในสังคมไทย การวิจัยครั้งนี้เป็นงานศึกษาวิจัยภาคเอกสารเป็นหลัก ซึ่งได้ทำการศึกษาข้อมูล ๒ ส่วน ประกอบด้วยการศึกษาข้อมูลชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) และศึกษาข้อมูลชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) โดยศึกษาข้อมูลจากเอกสาร งานวิจัย และตำราวิชาการอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง และนำมาวิเคราะห์สรุปข้อมูลในเชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า พุทธวิธีการบำบัดรักษาโรคที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนานั้น พอสรุปได้ดังนี้

๑. การใช้สมุนไพรรักษาที่ปรากฏในพระวินัยปิฎก หมวดเภสัชขันธกะ ซึ่งได้กล่าวถึงสมุนไพรรชนิดต่าง ๆ พร้อมทั้งสรรพคุณในการรักษาโรคไว้เป็นอย่างดี
๒. การใช้พลาณภาพ เป็นวิธีการรักษาโดยอาศัยพละทานุภาพของพระพุทธเจ้า ในการรักษาผู้ป่วยให้หายจากโรคต่าง ๆ
๓. การใช้ธรรมโอสธ เป็นการบำบัดรักษาโรคโดยการใช้หลักธรรมะ หลักการปฏิบัติ เพื่อให้ผู้ป่วยนั้นเกิดความแจ่มใสจิตใจ เบิกบานใจ และมีกำลังในการต่อสู้กับโรคร้ายต่าง ๆ ได้

หลักพุทธธรรมที่ถูกนำมาใช้ในการบำบัดรักษาโรคทางใจนั้น ส่วนใหญ่เป็นหลักธรรมที่สำคัญในทางพระพุทธศาสนาที่นำไปใช้เพื่อละคลายจากความยึดมั่นถือมั่นและนำไปสู่การบรรลु

มรรค ผล นิพพาน โดยเฉพาะหมวดธรรมที่รู้จักกันดี ได้แก่ โพธิปักขิยธรรม ๓๗ สัจญา ๑๐ ไตรลักษณ์ พระรัตนตรัย อนัตตา และ หลักธรรม เป็นต้น

การประยุกต์ใช้พุทธวิธีการบำบัดรักษาโรคทางใจได้ถูกนำมาใช้โดยพระสงฆ์ไทย เช่น พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) หลวงพ่อพุทธทาสภิกขุ พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ซึ่งพระเถระทั้งสามรูปที่ยกมานี้ล้วนเป็นแบบอย่างที่ดีในการนำหลักพุทธวิธีการบำบัดรักษาโรคทางใจมาประยุกต์ใช้กับคนป่วยในสังคมไทยปัจจุบัน และยังสามารถประยุกต์หลักพุทธวิธีการบำบัดรักษาเข้ากับการแพทย์สมัยใหม่ได้เป็นอย่างดีโดยยึดหลัก ๓ ประการ ดังนี้

๑. ยึดหลักพระธรรมวินัย เป็นวิธีการรักษาตามที่ปรากฏในพระธรรมวินัย ด้วยการให้สมุณเฑาะภิราธมประยุกต์ใช้กับการแพทย์สมัยใหม่ในการรักษา

๒. ยึดหลักเกณฑ์ของธรรมชาติ เป็นวิธีการบำบัดรักษาด้วยวิธีการไม่ฝืนกฎธรรมชาติ เช่น เมื่อรู้ว่าโรคนั้นรักษาไม่หายก็จะไม่ฝืนรักษา แต่จะปล่อยให้เป็นไปตามกฎธรรมชาติโดยมองว่าความตายใคร ๆ ก็หนีไม่พ้นล้วนต้องเจอกันทุกคน

๓. การยึดหลักธรรม หรือธรรมโอสธ เป็นวิธีการรักษาด้วยการนำหลักธรรมะมาใช้ในการบำบัดรักษาเยียวยาผู้ป่วย เช่น โพชฌงค์ ๗ สัจญา ๑๐ หลักความไม่ประมาท หลักของการปฏิบัติ และการให้ผู้ป่วยมีสติ เพื่อให้ผู้ป่วยเกิดกำลังใจต่อสู้กับโรคร้ายต่าง ๆ และเป็นการเตรียมความพร้อมให้กับผู้ป่วยอีกด้วย

Thesis Title : Buddhist approach to disease Burring with mental treatment

Researcher : Phramaha phanuvit pannapajato (punkoy)

Degree : Master of Arts (Buddhist Studies)

Thesis Supervisory Committee

: Dr.Phrarajawachiramethee Pali IX.,B.A.,M.A.,Ph.D.

: Prof. Dr. Kanchana Ngourungsi B.A., M.A., Ph.D.

: Asst.Prof.Dr. Worrakrit Thuenchang Pali IX,B.A., M.A.,Ph.D.

Date of Graduation : September 10, 2012

ABSTRACT

The objectives of this research were: 1) to study Buddhist approach to mental disease treatment appeared in Buddhist scriptures, 2) to study Buddha-Dhamma principles for the mental disease treatment, and 3) to study application of the Buddhist approach to the mental treatment appeared in Thai society. This research applied the documentary research by studying the primary data and the secondary data on the literary works, texts and related researches for analysis of data.

From the analytical study of the Buddhist approach to the disease treatment appeared in the Buddhist scriptures, it was found the Lord Buddha used the Buddhist approach to the disease treatment by the various ways according to the patient's conditions as follow:

1. Using the herbs appeared in Medicine section of Vinayapitaka mentioned the various herbs and their properties in the disease treatment.
2. Using the power was the approach to the treatment by the Power of the Buddha in treating the patients from the various diseases.
3. Using the Dhamma medicines was the disease treatment with the Dhamma and practice principles to make the patients happy, delighted and have the power to fight with the diseases.

the results found that the Buddha-Dhamma principles for the mental disease treatment was almost the important Dhamma principles in Buddhism to relieve from the

adherence and lead to the achievement of Magga, Phala and Nibbana, especially Dhamma section: the thirty-eight Bodhipakkhiya-dhammas, the ten Sannas, Tilakkhana, Phraratanattaya, Anatta and the Dhamma principles etc.

the results found that the application of the Buddhist approach to the mental disease treatment was applied by Thai Sangha such as Luang Phor Buddhathat Pikku, Phra Bahmagunabhorn (P. A.Payutto) and Phra Thamsinghaburachan (Charan Thitthammo). These monks were the good prototype of applying the Buddhist approach to the mental disease treatment with the patients in the Thai society and applied Buddhist approach to the disease treatment with the modern medicine well by holding three principles:

1. Holding the Dhammavinaya principles was the approach to the treatment appeared in Dhammavinaya with the application of the ancient herbs and the modern medicine for the treatment.

2. Holding the rules of nature was the approach to the treatment with the natural rules. If the diseases cannot treat, don't try to treat. It was the natural rule that everybody cannot escape from the death.

3. Holding the Dhamma principles or the Dhamma medicine was the approach to the treatment with the Dhamma principles such as the seven Bojjhanagas, the ten Sannas, the principle of carefulness, the principle of practice and making the patients regain the consciousness to fight with the diseases and also prepare for the patients.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงด้วยดีเพราะมีผู้มีความเมตตาอนุเคราะห์จากบุคคลหลายฝ่าย ซึ่งผู้วิจัยขอระบุนามเพื่อเป็นการแสดงความขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ดังนี้

กราบขอบพระคุณ พระเทพปริยัติเมธี, ผศ.ดร. ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ ผู้เป็นแบบอย่างที่ดีแก่นิสิตในด้านวิชาการ ที่ได้เมตตาให้คำแนะนำและให้โอกาสทางการศึกษาแก่ผู้วิจัย ซึ่งถือว่าเป็นกำลังใจที่ดียิ่งที่ได้รับตลอดระยะเวลาการศึกษา

กราบขอบพระคุณ พระมหาดนัยพัชร์ คมภิทรปญฺโญ,ดร. ประธานคณะกรรมการสอบป้องกันวิทยานิพนธ์ที่ได้เมตตาให้คำแนะนำทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้นและขอเจริญพรขอบคุณ รองศาสตราจารย์บุญเรือง อินทวัฒน์ กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิภายนอกที่กรุณาตรวจสอบและให้คำแนะนำที่ดีทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์ด้านภาษามากยิ่งขึ้น

กราบขอบพระคุณ พระราชวชิรเมธี,ดร. ประธานคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เจริญพรขอบคุณ ศาสตราจารย์พิเศษ ดร.กาญจนา เगरังษี ผู้แนะนำหัวข้อวิทยานิพนธ์และรับเป็นที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ได้กรุณาช่วยดูแลจนทำให้งานวิจัยชิ้นนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

เจริญพรขอบคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรกฤต เกื้อนข้าง อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ได้กรุณาช่วยพิสูจน์อักษรให้ด้วยความอุตสาหะอย่างยิ่ง และช่วยให้คำแนะนำและประสานงานช่วยตลอดระยะเวลาที่ทำวิจัย จนสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

เจริญพรขอบคุณคุณดิเรก ด้วงลอย เลขานุการศูนย์บัณฑิตศึกษาที่ได้คอยเป็นธุระประสานงานให้ เจ้าหน้าที่ศูนย์บัณฑิตศึกษาและเจ้าหน้าที่ห้องสมุดวิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยที่ได้ให้ความช่วยเหลือด้วยดีมาโดยตลอด

ความดีและประโยชน์ของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอน้อมถวายเป็นพุทธบูชา ธรรมบูชา สังฆบูชา และขอน้อมบูชาคุณบุพการีผู้ให้กำเนิดคือ โยมพ่อและโยมแม่ ผู้ให้ชีวิตให้ทุกสิ่งทุกอย่างคอยเป็นที่พึ่งและให้กำลังใจ รวมทั้งญาติมิตรและญาติธรรมทุกคน

ขออาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัย ได้โปรดคุ้มครองอภิบาลทุกท่านที่มีอุปการคุณต่อผู้วิจัยตามที่ได้ระบุนามมานั้นและที่ไม่ได้ระบุนามเอาไว้ ให้ประสบพบแต่ความสุขความเจริญด้วยจตุพิศพร คือ อายุ วรรณะ สุขะ พละ และธรรมสารสมบัติพิพัฒน์มงคลสมบูรณ์พูนผลตลอดกาลนานเทอญ

พระมหาภาณุวิษณุ ปญฺญโชโต (บุญคอย)

สิงหาคม ๒๕๕๕

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ฉ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ณ
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๒
๑.๓ ขอบเขตของการวิจัย	๒
๑.๔ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๓
๑.๕ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๓
๑.๖ วิธีดำเนินการวิจัย	๑๑
๑.๗ ประโยชน์ที่ได้รับ	๑๑
บทที่ ๒ พุทธวิธีการบำบัดรักษาโรคที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา	๑๒
๒.๑ พุทธวิธีในการดูแลรักษาและเสริมสร้างสุขภาพอนามัย	๑๒
๒.๑.๑ พุทธวิธีดูแลรักษาและเสริมสร้างสุขภาพอนามัยส่วนพระองค์	๑๒
๒.๑.๒ พุทธวิธีลดความอ้วน	๒๓
๒.๑.๓ พุทธวิธีชะลอความแก่	๒๔
๒.๑.๔ พุทธวิธีกรมีอายุยืนอย่างมีคุณค่า	๒๕
๒.๒ พุทธวิธีบำบัดรักษาโรคทางกาย	๒๙'
๒.๒.๑ การใช้เภสัชสมุนไพร	๓๐
๒.๒.๒ การใช้อาหารรักษา	๓๓
๒.๒.๓ การใช้ความร้อน	๓๓
๒.๒.๔ การพักผ่อนอิริยาบถ	๓๔
๒.๒.๕ การผ่าตัด	๓๔
๒.๒.๖ การใช้พลังงานภาพ	๓๕

๒.๒.๗	การอนุญาตผู้รักษาพยาบาล	๓๖
๒.๒.๘	การเสด็จเยี่ยมและพยาบาลภิกษุไข้	๓๖
๒.๒.๙	การบัญญัติคุณธรรมของผู้พยาบาลและคนไข้	๓๙
๒.๓	พุทธวิธีการบำบัดรักษาโรคทางใจ	๔๒
๒.๓.๑	พระพุทเจ้ากับการใช้ธรรมโอสถ	๔๒
๒.๓.๒	พระสาวกกับการใช้พระธรรมโอสถ	๔๖
๒.๓.๓	คฤหัสถ์กับการใช้พระธรรมโอสถ	๕๑

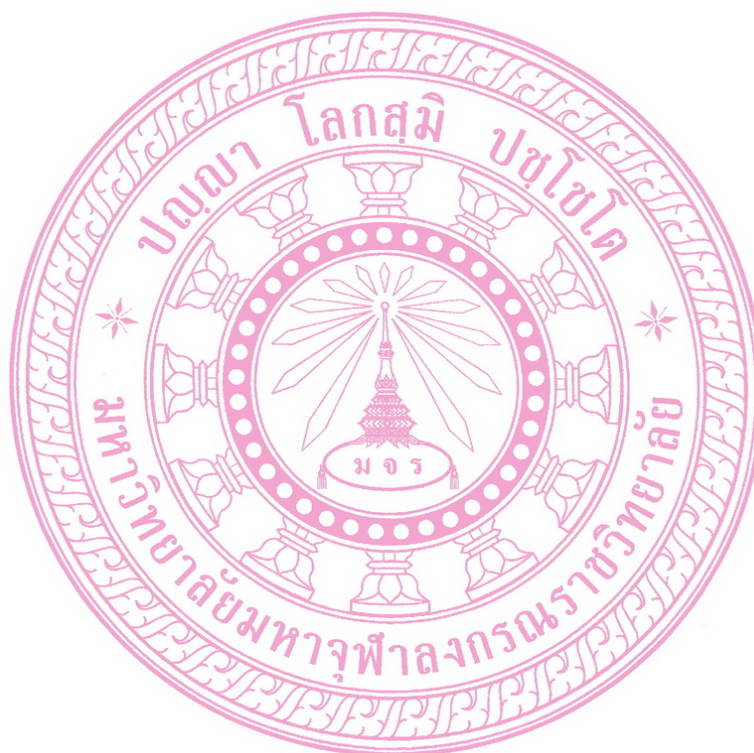
บทที่ ๓ หลักพุทธธรรมเพื่อใช้บำบัดโรคทางใจ ๕๕

๓.๑	ความหมายของพุทธธรรมและโรคทางใจ	๕๕
๓.๒	หลักพุทธธรรมสำหรับสร้างคุณค่าทางใจ	๕๗
๓.๒.๑	อริยสัจ ๔	๕๗
๓.๒.๒	มรรคมีองค์ ๘	๖๓
๓.๒.๓	ขันธ ๕	๖๕
๓.๒.๔	ไตรลักษณ์	๖๗
๓.๒.๕	ปฏิจตุสมุปบาท	๖๘
๓.๒.๖	กฎแห่งกรรม	๗๐
๓.๓	หลักพุทธธรรมสำหรับบำบัดโรคทางใจ	๗๗
๓.๓.๑	กัมมฐานที่เหมาะสมแก่จริต	๗๙
๓.๓.๒	หลักและวิธีปฏิบัติสมถกรรมฐาน	๘๑
๓.๓.๓	หลักและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวสติปัฏฐาน ๔	๘๒
๓.๔	หลักพุทธธรรมสำหรับบำบัดรักษาตามแนวจริต ๖	๘๕
๓.๕	หลักพุทธธรรมสำหรับประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน	๙๐

บทที่ ๔ การประยุกต์ใช้พุทธวิธีบำบัดรักษาโรคทางใจในสังคมไทย ๙๔

๔.๑	การประยุกต์ใช้พุทธวิธีการบำบัดรักษาโรคของพระสงฆ์ในสังคมไทย	๙๔
๔.๑.๑	พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)	๙๖
๔.๑.๒	หลวงพ่อกุศลทาสภิกขุ (เงื่อม อินฺทปญฺโญ)	๑๐๐
๔.๑.๓	พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม)	๑๐๔
๔.๒	การประยุกต์พุทธวิธีในการบำบัดโรคทางใจในสังคมไทย	๑๐๖
๔.๒.๑	การประยุกต์ใช้กับผู้ป่วยที่อยู่ใกล้ธรรมะ	๑๐๗

๔.๒.๒ การประยุกต์ใช้กับผู้ป่วยที่อยู่ห่างไกลธรรมชาติ	๑๐๙
บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ	๑๑๒
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๑๑๒
๕.๒ ข้อเสนอแนะ	๑๑๙
๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย	๑๑๙
๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	๑๑๙
บรรณานุกรม	๑๒๐
ประวัติผู้วิจัย	๑๒๕



คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

การใช้อักษรย่อ

อักษรย่อชื่อคัมภีร์ในวิทยานิพนธ์นี้ ใช้อ้างอิงจากคัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เฉลิมพระเกียรติพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พุทธศักราช ๒๕๓๙ ดังนี้

พระวินัยปิฎก				
วิ.มหา.	(ไทย)	วินัยปิฎก	มหาวิภงฺคปาตี	(ภาษาไทย)
วิ.ม.	(บาลี)	วินัยปิฎก	มหาวิคฺคปาตี	(ภาษาบาลี)
วิ.ม.	(ไทย)	วินัยปิฎก	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
วิ.จ.	(ไทย)	วินัยปิฎก	จุฬวรรค	(ภาษาไทย)
วิ.อ.	(ไทย)	วินัยปิฎก	อัฐสุกฺกา	(ภาษาไทย)
พระสุตตันตปิฎก				
ที.ม.	(ไทย)	ทีฆนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ปา.	(ไทย)	ทีฆนิกาย	ปาฏิกวรรค	(ภาษาไทย)
ม.ม.	(ไทย)	มัชฌิมนิกาย	มัชฌิมปัณณาสกั	(ภาษาไทย)
ม.มู.	(ไทย)	มัชฌิมนิกาย	มุลปัณณาสกั	(ภาษาไทย)
ม.อุ.	(ไทย)	มัชฌิมนิกาย	อุทานวรรค	(ภาษาไทย)
ม.อ.	(ไทย)	มัชฌิมนิกาย	อังกุตตรนิกาย	(ภาษาไทย)
สั.นิ.	(ไทย)	สังยุตตนิกาย	นิทานวรรค	(ภาษาไทย)
สั.ข.	(ไทย)	สังยุตตนิกาย	ขันธวารวรรค	(ภาษาไทย)
สั.ม.	(ไทย)	สังยุตตนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
สั.ส.	(ไทย)	สังยุตตนิกาย	สคาถวรรค	(ภาษาไทย)
สั.สพ.	(ไทย)	สังยุตตนิกาย	สพวรรค	(ภาษาไทย)
อ.ต.ก.	(ไทย)	อังกุตตรนิกาย	ติกนิบาต	(ภาษาไทย)

อ.จ.ต. (บาลี)	อ.จ.ต.ต.ต.น.ก.ย.	ต.ก.น.ป.ต. ป.ล.ล.	(ภาษาบาลี)
อ.จ.จ.ต.ก.ก. (ไทย)	อ.จ.จ.ต.ต.ต.น.ก.ย.	จ.ต.ก.ก.น.ป.ต.	(ภาษาไทย)
อ.จ.ป.ญ.จ.ก. (ไทย)	อ.จ.จ.ต.ต.ต.น.ก.ย.	ป.ญ.จ.ก.น.ป.ต.	(ภาษาไทย)
อ.จ.ป.ญ.จ.ก. (บาลี)	อ.จ.จ.ต.ต.ต.น.ก.ย.	ป.ญ.จ.ก.น.ป.ต.	(ภาษาบาลี)
อ.จ.เอ.ก. (ไทย)	อ.จ.จ.ต.ต.ต.น.ก.ย.	เอ.ก.น.ป.ต.	(ภาษาไทย)
อ.จ.จ.ก.ก. (ไทย)	อ.จ.จ.ต.ต.ต.น.ก.ย.	จ.ก.ก.น.ป.ต.	(ภาษาไทย)
อ.จ.ท.ส.ก. (ไทย)	อ.จ.จ.ต.ต.ต.น.ก.ย.	ท.ส.ก.น.ป.ต.	(ภาษาไทย)
ช.ธ. (ไทย)	ช.ท.ท.ก.น.ก.ย.	ธ.ร.ร.ม.บ.ท.	(ภาษาไทย)

อ.ภ.ว. (ไทย)	อ.ภ.ธ.ร.ร.ม.ป.ญ.ก.	ว.ภ.ก.ค.	(ภาษาไทย)
--------------	--------------------	----------	-----------



คำย่อเกี่ยวกับพระไตรปิฎก

การอ้างอิงพระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ใช้ระบุชื่อคัมภีร์ และระบุถึง เล่ม/ข้อ/หน้า ตามลำดับ เช่น ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๕ หมายถึง การอ้างอิงนั้นระบุถึงคัมภีร์พระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค เล่มที่ ๑๐ ข้อที่ ๔๐๒ หน้าที่ ๓๓๕

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความเจ็บป่วย ในทางพระพุทธศาสนาถือว่าเป็นปัญหาสำคัญอย่างหนึ่งของมนุษย์ เช่นเดียวกับปัญหาในเรื่องความเกิด ความแก่ และความตาย เพราะความเจ็บป่วยก็เป็นกระบวนการทางธรรมชาติอย่างหนึ่งของทุกชีวิต ที่ต้องดำเนินไปตามกฎของธรรมชาติ ใครๆ ก็ไม่อาจปฏิเสธได้ แม้แต่พระพุทธเจ้าผู้สิ้นกิเลสแล้ว พระองค์ก็ทรงเจ็บป่วยทางกายและดับขันธปรินิพพานเช่นกัน ดังพุทธภาษิตที่ตรัสถึงหลักสังขธรรมนี้ว่า “เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้ เรามีความเจ็บเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไปได้ เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้”^๑ หลักสังขธรรมที่ทรงตรัสแสดงนี้ ไม่ได้หมายความว่าต้องเรียงลำดับแน่นอนเช่นนั้นเสมอไป สิ่งใดจะเกิดก่อนหรือหลังไม่มีใครรู้ล่วงหน้าได้ ความเจ็บป่วยก็เช่นเดียวกันไม่มีใครรู้ล่วงหน้าได้เลยว่าจะป่วยเมื่อใดและป่วยด้วยโรคอะไร

บุคคลใดเมื่อมีความเจ็บป่วยเกิดขึ้นแล้ว ย่อมต้องแสวงหาวิธีการรักษาตามกระบวนการบำบัดที่แตกต่างกันไปในแต่ละสังคมนั้นๆ จะพึงมี เพื่อให้พ้นไปจากความทุกข์ทั้งปวงที่เกิดขึ้นจากความเจ็บป่วยนั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเพื่อให้ชีวิตรอดจากความตาย ถึงกระนั้นการบำบัดรักษาโรคนั้นบางครั้งก็หาย บางครั้งก็ไม่หาย สุดท้ายแต่สาเหตุของโรคนั้นๆ และวิธีการรักษา โรคที่รักษาไม่หายทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า โรคกรรม แม้จะรักษาอย่างไร ใช้ความพยายามมากเพียงใดก็ไม่หายขาด จนกว่าจะสิ้นกระแสของกรรมนั้น

จากสภาพปัญหาของความเจ็บป่วย ที่บุคคลไม่อาจหลีกเลี่ยงได้และไม่อาจรู้ได้ว่าความเจ็บป่วยจะเกิดขึ้นเมื่อใด เจ็บป่วยด้วยโรคอะไร อีกทั้งการรักษาโรคทางการแพทย์แนวต่างๆ ในบางครั้งก็ไม่สามารถรักษาให้หายได้ทุกโรค นับว่าเป็นปัญหาที่สร้างความทุกข์กายทุกข์ใจให้กับมนุษย์ทุกยุคทุกสมัย จนถึงยุคการแพทย์สมัยใหม่ที่เชื่อกันว่ามีความเจริญก้าวหน้าและทันสมัยที่สุดแล้วก็ตาม ปัญหาต่างๆ เหล่านี้ก็ยังไม่มีใครสามารถหาวิธีการเอาชนะได้ และพระพุทธศาสนามีวิธีที่จะจัดการและเอาชนะปัญหาดังกล่าวได้อย่างไร และด้วยวิธีการหลายอย่าง เช่นไร

^๑ อจ. ปญจก. (บาลี) ๒๒/๕๗/๘๑, (ไทย) ๒๒/๔๗/๙๙-๑๐๐.

พุทธวิธีการบำบัดรักษาโรคเป็นสิ่งที่จำเป็นที่ทุกคนจะต้องทำการศึกษาและเรียนรู้ เพื่อที่จะดูแลสุขภาพของตนเองและดูแลผู้อื่น โรคคือสิ่งที่ทำให้เราเกิดความทุกข์ทางกายและทุกข์ทางใจ โรคภัยสามารถเกิดได้กับทุกๆ คน ไม่ว่าจะเป็นเด็กเล็ก คนหนุ่มสาว หรือคนแก่ ดังนั้น การเรียนรู้ในพุทธวิธีการบำบัดรักษาโรคจึงเป็นสิ่งที่จำเป็น เมื่อครั้งพุทธกาลที่ผ่านมา พระพุทธเจ้าผู้เป็นยอดแห่งมนุษย์ พระองค์ผู้ทรงค้นพบวิธีการแห่งความหลุดพ้น คือการพ้นจากทุกข์ทั้งมวล ได้ทรงสั่งสอนวิธีการออกจากทุกข์ทั้งหลายเหล่านั้น ทุกข์เกิดได้ทั้ง ๒ ทาง คือทุกข์ทางกาย และทุกข์ทางใจ พระองค์ได้แนะนำให้พุทธศาสนิกชนปฏิบัติอย่างไรเพื่อออกจากทุกข์นั้น โรคก็เป็นทุกข์อีกอย่างหนึ่ง พระพุทธ ได้ทรงแนะนำ วิธีการบำบัดและรักษาโรคไว้ว่าอย่างไร ในอดีตไม่มีเครื่องมือวัสดุอุปกรณ์ทางการแพทย์ที่ทันสมัย แต่ก็สามารถรักษาโรคให้หายได้

ด้วยเหตุผลดังที่กล่าวมา ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาวิธีการของพระพุทธเจ้าในการแก้ปัญหาความเจ็บป่วยทางใจ ที่มีผลมาจากความป่วยทางกาย และแนวทางการนำพุทธวิธีมาประยุกต์ใช้บำบัดรักษาโรคทางใจ โดยมีจุดประสงค์ที่จะศึกษาถึงหลักพุทธธรรมและพุทธวิธีของพระพุทธเจ้าในกรณีต่างๆ ที่ทรงนำมาใช้ในการบำบัดรักษาโรคทางใจ นับตั้งแต่หลักธรรมทั่วไปที่เกี่ยวข้องกับโรคทางใจ พุทธวิธีดูแลรักษาและเสริมสร้างสุขภาพจิตใจ ตลอดจนการประยุกต์พุทธวิธีการบำบัดรักษาโรคทางใจที่นำมาใช้ในสังคมไทยต่อไป

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาพุทธวิธีการบำบัดรักษาโรคที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่ใช้บำบัดรักษาโรคทางใจ
- ๑.๒.๓ เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้พุทธวิธีการบำบัดรักษาโรคทางใจที่ปรากฏในสังคมไทย

๑.๓ ขอบเขตในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นงานศึกษาวิจัยภาคเอกสารเป็นหลัก ซึ่งได้ทำการศึกษาข้อมูล ๒ ส่วน ประกอบด้วย

- ๑.๓.๑ ศึกษาข้อมูลขั้นปฐมภูมิ (Primary Source) โดยศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับพุทธวิธีการบำบัดรักษาโรคทางใจ ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย และอรรถกถาภาษาบาลีฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๑.๓.๒ ศึกษาข้อมูลชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) โดยศึกษาข้อมูลจากเอกสารงานวิจัย และตำราทางวิชาการอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับพุทธวิธีการบำบัดรักษาโรคทางใจ

๑.๔ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

๑.๔.๑ **พุทธวิธีการบำบัดรักษา** หมายถึง เทคนิคและวิธีการของพระพุทธเจ้าที่ทรงใช้แก้ปัญหาความเจ็บป่วยทางกายของสาวกหรือบุคคลทั่วไปให้มีกำลังแรงใจต่อสู้กับโรคภัยต่างๆ จนสามารถหายจากอาการป่วยทางกายไปได้ หรือแม้ไม่สามารถหายป่วยก็มีสุขภาพเป็นที่หวัง เพราะใจมีพลังจากการได้รับฟังธรรมจากพระพุทธองค์

๑.๔.๒ **การบำบัดรักษา** หมายถึง การดูแลรักษา การเยียวยา โดยประยุกต์วิธีการทางพระพุทธศาสนา ทำให้คลายความกังวล คลายความทุกข์ใจที่เกิดจากความเจ็บป่วยทางกาย จนทำให้จิตใจสบาย หายกังวลได้

๑.๔.๓ **โรคทางใจ** หมายถึง โรคทางจิตใจที่มีความรู้สึกวิตกกังวลอันเกิดจากความเจ็บป่วยทางกาย กลัวความตาย กลัวเสียของรัก อารมณ์ที่ท้อแท้หมดอาลัยในชีวิต ไม่อยากมีชีวิตอยู่ ซึ่งจะส่งผลต่อความเครียดและตรอมใจในที่สุด

๑.๔.๔ **หลักพุทธธรรม** ในที่นี้หมายถึงเฉพาะหมวดธรรมสำหรับใช้บำบัดรักษาโรคทางใจ ที่มีผลมาจากการเจ็บป่วยทางกายทั้งที่รักษาหายและไม่หาย

๑.๔.๕ **พุทธวิธีสำหรับบำบัดรักษาโรคทางใจ** หมายถึง เทคนิคหรือวิธีการที่พระพุทธองค์ทรงใช้สำหรับใช้รักษาโรคทางใจอันเกิดจากความเจ็บป่วยทางกายของพุทธบริษัทหรือบุคคลทั่วไปทั้งที่อยู่ใกล้ธรรมะและที่อยู่ไกลจากธรรมะ

๑.๕ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ก. เอกสารที่เกี่ยวข้อง

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้กล่าวไว้ในหนังสือเรื่อง “การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์” ไว้ว่า การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์ เป็นเรื่องเกี่ยวกับการแพทย์แนวพุทธ ได้เปรียบพระพุทธเจ้าเป็นหมอที่ให้การรักษาโรคทางใจให้คนพ้นจากกิเลสซึ่งเป็นเชื้อโรค การใช้วิธีการรักษาโรคอย่างอริยสัจ ๔ ความสัมพันธ์ของกายและจิตเป็นสาเหตุให้เกิดโรคและให้หายจากโรค คนใน

สังคมปัจจุบันมักจะมีความเครียดในการเป็นอยู่และการประกอบอาชีพ โฆษณาค์ ๗ เป็นหมวด
กรรมที่ใช้ระบับความเครียดได้ดี และสามารถรักษาโรคได้อีกด้วย^๒

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ได้ตรัสไว้ใน
หนังสือเรื่อง “**ความสุขหาได้ไม่ยาก**” ไว้ว่า กิเลส คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง เป็นโรค
ร้ายทางใจ ที่ไม่ได้ร้ายน้อยไปกว่าโรคร้ายทางกาย ที่ร้ายที่สุดเมื่อโรคร้ายเกิดขึ้นแล้ว ไม่ว่าจะทาง
กายหรือทางใจจำเป็นต้องรักษา มิฉะนั้นก็จะกำเริบ ทำให้ถึงตายถ้าเป็นโรคทางกายทำให้เสียผู้
เสียคนถ้าเป็นโรคทางใจ คนที่เสียแล้ว ก็คือคนที่ตายแล้วในทางชื่อเสียงและทางคุณงามความดี
จะกล่าวว่าโรคร้ายทางใจมีโทษร้ายแรงยิ่งกว่าโรคทางกายก็ไม่ผิด เพราะผู้ตายไปจริงๆ ด้วยโรค
ทางกายนั้น ดึกว่าผู้ที่ตายแล้วในทางชื่อเสียงและคุณงามความดีด้วยโรคทางใจ กิเลส คือ ความ
โลภ ความโกรธ ความหลง ที่ไม่ได้รับการขัดเกลาแก้ไข จะทำให้เสียผู้เสียคนหรือตายทั้งเป็นได้
จริง^๓

ศ. นพ. สมพร บุชราทิจ ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “**พุทธวิธีจิตบำบัด**” ว่า เป็นการ
รักษาโดยอิงมนุษยวิทยา (Humanistic Approach) เกี่ยวกับปรัชญา การคิดอย่างมีเหตุผล
และพระพุทธศาสนาจัดอยู่ในประเภทนี้ สรุปได้ความว่าการนำพระพุทธศาสนามาใช้ในการทำจิต
บำบัดทำได้สองทางคือ การศึกษาปฏิบัติธรรมโดยตรง มีเป้าหมายคือการบรรลุธรรม เข้าถึงภาวะ
ที่จิตสงบ สิ้นทุกข์ และอีกทางหนึ่งนั้นเป็นการนำหลักพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ ดังนั้น
เป้าหมายของการรักษา (การปฏิบัติธรรม) คือการค้นหามะเร็งอะไรตกค้างอยู่ในใจบ้าง
ขจัดสิ่งตกค้างอันเป็นสิ่งปนเปื้อนออกไปจากใจ เมื่อใจสะอาดมีสิ่งปนเปื้อนน้อยลงเท่าใด การรับรู้
โลกการรู้จักชีวิตก็จะเป็นจริงมากขึ้น สิ่งเราต่างๆ ที่เคยทำให้จิตใจว่าวุ่น ไม่สงบ ก็ไม่มีอิทธิพล
อีกต่อไป เป็นใจที่สงบ เือบอ้อมรู้จักโลก รู้จักชีวิตตามที่เป็นจริง และมีสุขภาพจิตสมบูรณ์^๔

พระมหาจรรยา สุทธิญาโณ ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “**พระพุทธศาสนากับการ
ดูแลรักษาสุขภาพแบบองค์รวม**” ว่า การนำเอาสิ่งดีๆ ที่มีอยู่รอบๆ ตัวของมนุษย์มารวมกับ

^๒ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์**, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท
ธรรมสาร จำกัด, ๒๕๒๗), หน้า ๕.

^๓ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, **ความสุขหาได้ไม่ยาก**,
(กรุงเทพมหานคร : ๒๕๓๔), หน้า ๙๓.

^๔ ศ. นพ. สมพร บุชราทิจ, **พุทธวิธีจิตบำบัด**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์นันทพันธ์, ๒๕๔๒),
หน้า ๒๗๒-๒๗๓.

ความดีที่มนุษย์มีอยู่เป็นธรรมสามัคคีเกิดเป็นองค์รวมแห่งความดี เพื่อจะนำมาใช้ในการดูแลสุขภาพของมนุษย์ให้เป็นอยู่อย่างมีความสุขทั้งกายทั้งจิตในทุกขั้นตอนของชีวิต^๕

วิโรจน์ นาคชาติ ได้กล่าวไว้ในหนังสือเรื่อง “วิธีการรักษาโรคในพระไตรปิฎก” ว่า วิธีการรักษาโรคแบ่งออกเป็น ๔ วิธีคือ การรักษาโรคด้วยสมุนไพร เทคนิค พุทธมนต์ และการบำเพ็ญเพียรทางจิต^๖

ข. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ทิวา ธรรมอำนาจไชค^๗ ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “บทบาทสงฆ์ในการรักษาพยาบาลชาวบ้านในเขตกรุงเทพมหานครและจังหวัดใกล้เคียง” โดยทำการศึกษาวิจัยในภาคสนามจาก ๒ กลุ่มตัวอย่างคือ วัดในเขตกรุงเทพมหานครจำนวน ๒ แห่ง ได้แก่ วัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม และวัดเวฬุราชิน และวัดในจังหวัดใกล้เคียงจำนวน ๒ แห่ง ได้แก่ วัดพวงแก้ว จังหวัดปทุมธานี และวัดเกาะแก้ว จังหวัดสมุทรสาคร และกลุ่มตัวอย่างผู้ป่วยในภาคพื้นทีละ ๑๕๐ คน รวมทั้งสิ้น ๓๐๐ คน การวิจัยภาคสนามนี้ได้ทำการศึกษาประกอบกับการศึกษาพื้นฐานด้านความเชื่อเกี่ยวกับการรักษาโรค ที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา ในด้านความเชื่อเกี่ยวกับสมุฏฐานของโรค การวินิจฉัยโรค และวิธีการรักษาผลการศึกษาวิจัยพบว่า ผู้ทำการรักษาพยาบาลผู้ป่วยจากวัดที่ทำการศึกษาทั้ง ๔ แห่ง มีความเชื่อเกี่ยวกับสมุฏฐานของโรค การตรวจและวิธีการศึกษาโรคที่คล้ายคลึงกัน ส่วนผู้ป่วยทั้ง ๒ เขตมีแนวโน้มทัศนคติแรงจูงใจ และเหตุผลในการรักษาที่คล้ายคลึงกันด้วย

^๕ พระมหาจรรยา สุทธิญาณ, พระพุทธศาสนากับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๑๓๐.

^๖ วิโรจน์ นาคชาติ, “การรักษาโรคในพระไตรปิฎก”, งามคำแหง, ปีที่ ๒๔ ฉบับมนุษยศาสตร์, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๔๗), หน้า ๘.

^๗ ทิวา ธรรมอำนาจไชค, “พุทธศาสนาและการรักษาพยาบาล : วิเคราะห์บทบาทของพระสงฆ์ในการรักษาพยาบาลชาวบ้านในเขตกรุงเทพมหานครและจังหวัดใกล้เคียง”, วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล), ๒๕๓๐.บทคัดย่อ

พัชรียา ไชยลังกา^๘ ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “การเปรียบเทียบแนวความคิดเกี่ยวกับความตายของผู้มีสุขภาพดีและผู้ป่วยเรื้อรัง” ผลการวิจัยพบว่า แนวคิดเกี่ยวกับความตายในด้านต่างๆ คือ ความตายในด้านต่างๆ ไป ด้านกฎหมาย ด้านการแพทย์ และด้านศาสนาสำคัญๆ ๓ ศาสนาคือ พุทธ คริสต์ และอิสลาม ซึ่งมีความสำคัญต่อตัวบุคคลในการเผชิญความตาย ความพร้อม และการยอมรับความตาย ผลการศึกษาพบว่า แนวคิดเกี่ยวกับความตายของผู้มีสุขภาพดีและผู้ป่วยเรื้อรังมีความแตกต่างกันตามเพศ อายุ ฐานะทางเศรษฐกิจ ระดับการศึกษา ศาสนา และประสบการณ์เกี่ยวกับความตาย แนวคิดเกี่ยวกับการตาย ความพร้อมที่จะเผชิญความตาย และความเชื่อเรื่องความตายตามแนวของศาสนา

สุรางค์ เมธานนท์^๙ ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลของการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ที่มีต่อความวิตกกังวลของนักกีฬา” โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาชายที่มีความสามารถต่างๆ กัน ๓ ระดับคือ นักกรีฑากีฬาทิมชาติ นักกรีฑาเยาวชนสโมสรทหารอากาศ และนักกรีฑาที่สถาบันราชภัฏเพชรบุรีวชิราลงกรณ์ในพระบรมราชูปถัมภ์ นำมาสุ่มแบบง่ายได้เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ ๙ คน ดำเนินการทดลองฝึกเจริญสติปัฏฐาน ๔ สัปดาห์ละ ๕ วัน วันละ ๓๐ นาที เป็นเวลา ๔ สัปดาห์ พบว่า นักกรีฑา ๓ ทีม มีความวิตกกังวลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ และนักกีฬากลุ่มทดลอง มีความวิตกกังวลน้อยกว่านักกีฬากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

สมทรง เฟ่งสุวรรณ^{๑๐} ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลของการฝึกสมาธิแบบอาโลกสถินต่อการลดความวิตกกังวล และซึมเศร้าในผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูกที่ได้รับรังสี” โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน ๗๕ คน ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า กลุ่มทดลองซึ่งได้รับการฝึกสมาธิ และการเยี่ยมพูดคุยเรื่องทั่วไปมีคะแนนความวิตกกังวลและความซึมเศร้าต่ำกว่ากลุ่มที่มีการเยี่ยมพูดคุย

^๘ พัชรียา ไชยลังกา, “การศึกษาเปรียบเทียบแนวความคิดเกี่ยวกับความตายของผู้มีสุขภาพดีและผู้ป่วยเรื้อรัง”, **วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล), ๒๕๓๔.

^๙ สุรางค์ เมธานนท์, “ผลของการฝึกเจริญสติปัฏฐาน ๔ ที่มีต่อความวิตกกังวลของนักกีฬา”, **วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (คณะครุศาสตร์ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย), ๒๕๓๖.

^{๑๐} สมทรง เฟ่งสุวรรณ, “ผลของการฝึกสมาธิต่อการลดความวิตกกังวลและความซึมเศร้าในผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูกที่ได้รับรังสีรักษา”, **วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล), ๒๕๓๘.

เรื่องทั่วไปอย่างเดียวกัน และต่ำกว่ากลุ่มที่ได้รับการดูแลตามปกติจากเจ้าหน้าที่ประจำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑

จิราลักษณ์ จงสถิตมัน^{๑๑} ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การรักษาผู้ติดเชื้อเอดส์ด้วยการปฏิบัติธรรม : ศึกษาเฉพาะกรณีวัดเก๋ง จังหวัดแม่ฮ่องสอน” ผลการวิจัยพบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถทำให้ผลทางร่างกายเจ็บป่วยทุเลาลงหรือบางรายมีอาการเบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ภูษะวัดต่อมน้ำเหลืองโต และท้องเสีย ทำให้อาการโรคแทรกซ้อนดังกล่าวหายไป ผลทางด้านจิตใจพวกเขาเกิดความสบายใจ มีเมตตาธรรม อยู่ในศีลมากขึ้น ส่วนผลทางด้านสังคมตลอดเวลา ๗ วัน ในจำนวน ๕๐ คน ความสัมพันธ์ครอบครัวดีขึ้น รักสันโดษมากกว่าเดิม ในด้านอนาคตทุกคนมีศักยภาพดำเนินชีวิตอย่างปล่อยวาง ปลงตกในระดับต่างๆ กัน

เฉลิมพล พลमुख^{๑๒} ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “จริยธรรมในพระพุทธศาสนากับปัญหาโรคเอดส์ : ศึกษาเฉพาะกรณีการดูแลผู้ป่วยเอดส์วัดพระบาทน้ำพุ และโรงพยาบาลบาราศนราจตุร” ผลการวิจัยพบว่า ในโรงพยาบาลบาราศนราจตุรและวัดพระบาทน้ำพุ มีการนำเอาหลักจริยธรรมในพระพุทธศาสนามาร่วมกับการใช้การแพทย์สมัยใหม่ โดยให้คำปรึกษาด้วยความเมตตาสงสาร ซึ่งเป็นพรหมวิหาร ผู้ป่วยและญาติให้ความร่วมมือในการรักษา แต่ก็มีผู้ป่วยและญาติบางส่วนไม่ร่วมมือในการปฏิบัติรักษาดูแลสุขภาพ จึงเสนอว่า ควรมีการวางแผนดูแลกับทุกๆ ฝ่าย

สุนันทา กระจ่างแดน^{๑๓} ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลของการทำสมาธิชนิดอานาปานสติแบบ ผ่อนคลายในการลดความเครียดและความดันโลหิต ในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ” โดยทำการศึกษาวิจัยเชิงทดลอง (Quasi-Experimental Research) จากกลุ่มตัวอย่าง ๑๐ ราย ระยะเวลาทดลอง ๘ สัปดาห์ ผลการศึกษวิจัยพบว่า ภายหลังจากการทดลอง

^{๑๑} จิราลักษณ์ จงสถิตมัน, “การรักษาผู้ป่วยเอดส์ด้วยการปฏิบัติธรรม : ศึกษาเฉพาะกรณีวัดดอยเก๋ง อำเภอแม่สะเรียง จังหวัดแม่ฮ่องสอน”. **วิจัยศูนย์สตรีศึกษา**, (คณะสังคมศาสตร์ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่), ๒๕๓๘.

^{๑๒} เฉลิมพล พล मुख, “จริยธรรมในพุทธศาสตร์กับปัญหาโรคเอดส์ : ศึกษากรณีการดูแลผู้ป่วยโรคเอดส์วัดพระบาทน้ำพุ อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี และโรงพยาบาลบาราศนราจตุร อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี”, **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล), ๒๕๓๙.

^{๑๓} สุนันทา กระจ่างแดน, “ผลของการทำสมาธิชนิดอานาปานสติแบบผ่อนคลายในการลดความเครียดและความดันโลหิตในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงไม่ทราบสาเหตุ”, **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต**, (สาธาณสุขศาสตร์ : มหาวิทยาลัยมหิดล), ๒๕๔๐.

ผู้ป่วยมีคะแนนเฉลี่ยของความเครียดต่ำกว่าก่อนทดลองฝึกสมาธิอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๐๑ และสามารถลดความดันโลหิตได้ ทำให้ผู้ป่วยเกิดความพอใจในการฝึกสมาธิครั้งนี้

ระนอง สรวຍເຢື່ມ^{๑๔} ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “จริยศาสตร์กับปัญหาจริยธรรมในการดูแลผู้ป่วยวาระสุดท้ายใกล้ตาย” โดยทำการศึกษารายในขอบข่ายของจริยศาสตร์ ๕ ประการ คือ การบอกข้อมูลความจริง การชะลอความตาย สิทธิในการตาย การช่วยให้ผู้ป่วยตายอย่างสงบ สมศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ และการดูแลผู้ป่วยวาระสุดท้ายใกล้ตาย และศึกษาทฤษฎีจริยศาสตร์ตะวันตก พุทธจริยศาสตร์ ภายใน ๓ ทฤษฎี คือ ทฤษฎีภริณธรรม ทฤษฎีอันตวิทยา และแนวคิดตามหลักพุทธจริยศาสตร์ รวมทั้งการสัมภาษณ์ความคิดเห็นของแพทย์ พยาบาล จำนวน ๑๔ ราย จากโรงพยาบาลของรัฐ ๓ แห่งคือ โรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดช สถาบันมะเร็งแห่งชาติ และโรงพยาบาลสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว ผลการศึกษาพบว่า ในสังคมไทย การพิจารณาปัญหาจริยธรรมในการดูแลผู้ป่วยวาระสุดท้ายใกล้ตาย นอกจากจะมีส่วนคล้ายกับสังคมตะวันตก คือ การพิจารณาตามทฤษฎีภริณธรรม ทฤษฎีอันตวิทยาแล้ว สังคมไทยยังใช้การพิจารณาตามแนวพุทธจริยศาสตร์ควบคู่กับการใช้วิจารณ์ญาณของแพทย์และพยาบาลในการเลือกแนวทางปฏิบัติที่เหมาะสม โดยคำนึงถึงผลดีที่จะเกิดขึ้นกับผู้ป่วยเป็นสำคัญ

วัชรา ทองมอญ^{๑๕} ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการให้การปรึกษาเพื่อลดความเครียดของผู้ติดเชื้อเอชไอวีในโครงการของโรงพยาบาลบาราคนราดูร์” โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่มีสุขภาพแข็งแรงและเป็นผู้สนใจ ในโครงการลดความเครียดที่มารับบริการปรึกษาในโรงพยาบาลบาราคนราดูร์ โดยใช้เครื่องมือทดสอบแบบ GHQ ๑๒ แบบวัดการเห็นค่าในตนเอง และแบบทดสอบความคิดเห็นในการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมโดยใช้กรอบของการมีสติ คิดเป็น คิดถูก พบว่า (๑) ภายหลังจากทดลองผู้ติดเชื้อเอชไอวีมีคะแนนเฉลี่ยความเครียดต่ำกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ (p=๐.๐๑๖) (๒) ภายหลังจากทดลองผู้ติดเชื้อเอชไอวีมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ (= ๐.๐๑) และ (๓) ภายหลังจากทดลองผู้ติดเชื้อเอชไอวีมี

^{๑๔} ระนอง สรวຍເຢື່ມ, “จริยศาสตร์กับปัญหาจริยธรรมในการดูแลผู้ป่วยวาระสุดท้ายใกล้ตาย”, **วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล), ๒๕๔๑.

^{๑๕} วัชรา ทองมอญ, “การนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการปรึกษาเพื่อลดความเครียดของผู้ติดเชื้อเอชไอวี ในโครงการของโรงพยาบาลบาราคนราดูร์”, **วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล), ๔๕๔๑.

คะแนนความคิดเห็นในการประยุกต์หลักพุทธธรรมสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ ($p=0.05$)

พระสมภาร ทวีรัตน์^{๑๖} ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ในการทดลองภาวะความแปรปรวนทางอารมณ์ในสตรีวัยทอง โดยศึกษาถึงผลของการวิปัสสนากรรมฐานที่มีต่อการลดภาวะความแปรปรวนทางด้านร่างกายและจิตใจของสตรีวัยทอง จากการใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นสตรีวัยทองที่มีอายุระหว่าง ๔๕-๕๙ ปี จำนวน ๒ กลุ่มคือ กลุ่มทดลอง ๒๕ คน กลุ่มควบคุม ๒๕ คน รวม ๕๐ คน โดยกลุ่มทดลองได้รับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นเวลา ๑๐ วัน ผลการศึกษาพบว่า การนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาปฏิบัติในสตรีวัยทองนั้นสามารถลดความแปรปรวนทางด้านร่างกายและจิตใจของสตรีวัยทองได้

สร้อยสุดา อิมอรุณรักษ์^{๑๗} ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลของการฝึกอานาปานสติภาวนาที่มีต่อภาวะสุขภาพจิต” โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างของบุคคลทั่วไปที่เข้าอบรมอานาปานสติภาวนา ณ ธรรมมาศรมานานาชาติ สวนโมกขพลาราม จังหวัดสุราษฎร์ธานี เป็นชาย ๓๘ คน หญิง ๒๕ คน ผลการศึกษาวิจัยพบว่า ภายหลังจากการเข้าอบรมแล้ว สุขภาพของผู้เข้าอบรมที่มีภาวะสุขภาพจิตอยู่ในเกณฑ์ปกติ มีลักษณะไม่เปลี่ยนแปลง แต่มีแนวโน้มว่าดีขึ้นกว่าก่อนเข้าอบรม กลุ่มที่มีแนวโน้มของภาวะจิตไม่ดีตอบว่ารู้สึกดีขึ้นในทุกด้าน ส่วนผู้มีการรับรู้ผิดปกติเห็นว่ามีเหมือนเดิม

พระอธิการไพศาล กิตติภทโท (บำรุงแคว้น) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้พุทธปรัชญาในการบำรุงรักษาจิตผู้ป่วย” พบว่า ร่างกายและจิตใจทั้งสองนี้มีความสัมพันธ์กันเมื่อมนุษย์ป่วยทางด้านร่างกาย จิตใจก็พลอยกระทบกระเทือนไปด้วย ในทำนองเดียวกันเมื่อมนุษย์ไม่สบายใจ ร่างกายก็พลอยกระทบกระเทือนไปด้วย การบำบัดรักษาต้องดำเนินควบคู่กันไปทั้งด้านร่างกายและจิตใจ บางคนป่วยใจมากกว่าป่วยกาย เมื่อจิตใจสำคัญกว่าร่างกายเช่นนี้ พระพุทธศาสนาจึงเน้นเรื่องการดูแลจิตใจเป็นสำคัญ การนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ในการบำบัดดูแลผู้ป่วยด้านจิตใจ เป็นวิถีทางบำบัดรักษาที่มีเหตุผลทางวิทยาศาสตร์รองรับ ส่งผลให้การบำบัด

^{๑๖} พระสมภาร ทวีรัตน์, “การนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ในการลดภาวะความแปรปรวนทางอารมณ์ในสตรีวัยทอง”, *วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล), ๒๕๕๓.

^{๑๗} สร้อยสุดา อิมอรุณรักษ์, “ผลการฝึกอานาปานสติภาวนาต่อภาวะสุขภาพจิต”, *วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล), ๒๕๕๓.

โรคทางกายหายได้ไวหรือไม่ลุกลามไป การศึกษาพบว่า พระพุทธศาสนาเกี่ยวข้องกับแพทย์และการเยียวยา ๒ ด้าน คือด้านสังขธรรม คือการดูแลรักษาชีวิตตามธรรมชาติ กับด้านจริยธรรม คือการดูแลรักษาโรคที่เกิดขึ้นทั้งทางกายและจิตใจด้วยการเน้นการกระทำที่ถูกต้องดีงามเป็นประโยชน์แก่คนไข้อย่างแท้จริง^{๑๘}

พระมหาปองปรีดา ปรีบุญโณ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การป้องกันและรักษาโรคตามหลักพระพุทธศาสนา” พบว่า การป้องกันโรคตามหลักพระพุทธศาสนา คือ การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา ได้แก่

ก. อธิศีลสิกขา ได้แก่ การฝึกฝนอบรมตนเองให้เป็นผู้มีศีลและวินัย มีความประพฤติถูกต้องดีงาม เช่น อนามัยส่วนบุคคล การกินการดื่ม การออกกำลังกาย การพักผ่อน การสุขภาพิบาล สิ่งแวดล้อม การป้องกันอันตราย การงดเว้นจากบาปอกุศลประกอบบุญกุศล การละเว้นมิฉมาชีพ ประกอบสัมมาชีพ และการมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น

ข. อธิจิตตสิกขา ได้แก่ การฝึกฝนอบรมตนเองให้มีจิตเป็นสมาธิสงบมั่นคง มีความเอิบอิ่ม ความสุข และความผ่อนคลายทั้งทางร่างกายและจิตใจ

ค. อธิปัญญาสิกขา ได้แก่ การฝึกฝนอบรมตนเองให้เป็นผู้มีความเห็นถูกต้องตามทำนองคลองธรรม จนถึงการรู้แจ้งสรรพสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง การปรับความคิดให้ถูกต้องโดยไม่คิดหมกมุ่นในกามหรือสิ่งอื่นน่าใคร่ แต่ให้คิดปล่อยวางสละทิ้ง การไม่คิดพยาบาทเบียดเบียนผู้อื่น แต่ให้มีเมตตาจิตต่อกัน ปัญญาจากการปฏิบัติจะป้องกันมิให้กิเลสเกิดขึ้น และกำจัดกิเลสที่อยู่ในจิตใจให้ลดลงจนหมดสิ้นไป ทำให้จิตเข้าถึงความสงบ ความสะอาด และความสว่าง ในที่สุด ความคิดเห็นที่ถูกต้องนี้เองจะย้อนกลับมาควบคุมพฤติกรรมทางกายวาจาและทางใจ ให้ดำเนินไปอย่างถูกต้อง^{๑๙}

อุทัยวรรณ เลาประเสริฐสุข ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาเชิงวิเคราะห์พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วย” พบว่า แนวทางการแก้ปัญหาความเจ็บป่วย ตามวิธีของพระพุทธเจ้า

^{๑๘} พระอธิการไพศาล กิตติภทโท (บำรุงแคว้น), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์ เรื่องการประยุกต์ใช้พุทธปรัชญาในการบำรุงรักษาจิตผู้ป่วย”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๔๕, หน้า ๙.

^{๑๙} พระมหาปองปรีดา ปรีบุญโณ, “การป้องกันและรักษาโรคตามหลักพระพุทธศาสนา” *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕), หน้า ๓๕.

ว่ามีอยู่ ๒ ระดับ สรุปได้ความว่าระดับ โลกียะ เป็นพุทธวิธีที่ทรงมีเป้าหมายเพื่อการบรรเทาทุกข์ ยามเจ็บป่วย และระดับโลกุตตระ เป็นพุทธวิธีที่ทรงมีเป้าหมายเพื่อการดับทุกข์ คือบรรลु พระนิพพาน โดยทั้ง ๒ วิธีนี้ สามารถนำไปเลือกใช้ได้ตามความเหมาะสม และมีความจำเป็นกับ ความต้องการของแต่ละบุคคลได้อย่างดีเยี่ยม ผลการศึกษาพบว่า พระพุทธเจ้าทรงมีแนวทางในการ แก้ปัญหาสุขภาพและความเจ็บป่วย ๒ แนวทางใหญ่ๆ คือ (๑) การป้องกัน ด้วยการดูแลรักษา สุขภาพอนามัยอย่างครบถ้วนทั้งทางด้านกายภาพและจิตภาพ (๒) การรักษาโรคด้วยพระธรรม โอสถ ซึ่งทรงนำเอาหลักธรรมชั้นสูงหมวดต่างๆ ที่ทรงใช้ในการตรัสรู้ มาบำบัดรักษาโรค^{๒๐}

๑.๖ วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยผู้วิจัยได้ ดำเนินการดังนี้

- ๑.๖.๑ ศึกษาข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ คือ พระไตรปิฎกและอรรถกถา
- ๑.๖.๒ ศึกษาข้อมูลจากเอกสารชั้นทุติยภูมิที่เกี่ยวข้องกับพุทธวิธีการบำบัดรักษาโรค ทางใจที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาและในสังคมไทย
- ๑.๖.๓ วิเคราะห์หลักธรรมสำหรับบำบัดรักษาโรคทางใจจากพระไตรปิฎก
- ๑.๖.๔ นำข้อมูลมารวบรวม เรียบเรียง วิเคราะห์
- ๑.๖.๕ สรุปผลการศึกษา เรียบเรียงและนำเสนอวิทยานิพนธ์ฉบับสมบูรณ์

๑.๗ ประโยชน์ที่ได้รับ

- ๑.๗.๑ ทำให้ทราบพุทธวิธีการบำบัดรักษาโรคที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา
- ๑.๗.๒ ทำให้ทราบหลักพุทธธรรมที่ใช้บำบัดรักษาโรคทางใจ
- ๑.๗.๓ สามารถนำการประยุกต์ใช้พุทธวิธีการบำบัดรักษาโรคทางใจที่ปรากฏใน พระพุทธศาสนาและในสังคมไทยมาใช้ในชีวิตประจำวัน

^{๒๐} อุทัยวรรณ เล่าประเสริฐสุข, ร.ต.อ.หญิง, การศึกษาเชิงวิเคราะห์พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ยาม เจ็บป่วย”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัย), ๒๕๔๖, หน้า ๘.

บทที่ ๒

พุทธวิธีรักษาโรคที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

ในบทนี้ผู้วิจัยจะได้ศึกษาพุทธวิธีการรักษาโรคทางกายและทางใจที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา โดยการนำเสนอในส่วนที่เป็นพุทธวิธีต่างๆ ที่เป็นเทคนิคและแนวทางที่ทรงใช้ในสมัยพุทธกาล เพื่อประโยชน์ในการนำไปประยุกต์ใช้ต่อไป

๒.๑ พุทธวิธีในการดูแลรักษาและเสริมสร้างสุขภาพอนามัย

๒.๑.๑ พุทธวิธีดูแลรักษาและเสริมสร้างสุขภาพอนามัยส่วนพระองค์

ตามพุทธประวัติและหลักฐานในคัมภีร์พระไตรปิฎกหลายแห่ง มีการระบุถึงความมีสุขภาพพลานามัยที่แข็งแรงของพระพุทธเจ้าไว้หลายประการ เช่น พระพุทธเจ้าทรงสามารถบำเพ็ญพุทธกิจได้เกือบตลอดทั้งวัน คือ เวลาเช้าเสด็จบิณฑบาตเพื่อโปรดสัตว์ เวลาเย็นทรงแสดงธรรม เวลาค่ำประทานโอวาทแก่เหล่าภิกษุ และจนสว่างทรงตรวจพิจารณาสัตว์ที่สามารถและที่ยังไม่สามารถบรรลุนิพพานอันควรจะเสด็จไปโปรด^๑ พระองค์ทรงมีสติสัมปชัญญะที่บริบูรณ์ดีทุกประการแม้จะทรงมีพระชนมายุถึง ๘๐ พรรษา^๒ แล้วก็ตาม ซึ่งตามปกติของปุถุชนทั่วไป เมื่ออย่างเข้าสู่วัยชราก็มักจะหลงลืมสติกัน แต่พระพุทธเจ้าทรงมีสติสัมปชัญญะบริบูรณ์ดีทุกประการ ดังที่ตรัสยืนยันด้วยพระองค์เองว่า พระองค์เป็นคนแก่ชราที่แม้ว่าจะทรงเจ็บป่วยอย่างหนักเพียงใดก็ตาม ก็ไม่ได้ทำให้พระองค์ทรงหลงลืมสติและปัญญาความเฉลียวฉลาดไปได้^๓ นอกจากนี้พระองค์ยังสามารถเสด็จด้วยพระบาทจาริกไปเผยแผ่ธรรมตามที่ต่างๆ ได้ตลอดช่วงที่มีพระชนมายุอยู่ จวบจนช่วงสุดท้ายแห่งชีวิตขณะที่พระองค์ทรงประชวรหนักด้วยโลหิตปักขันทิกาพาท (ถ่ายเป็นโลหิต) พระพุทธเจ้าก็ยังทรงสามารถเดินทางไกลๆ จากเมืองปาวา เพื่อจะมุ่งหน้าไปสู่เมืองกุสินารา อันเป็นสถานที่ที่พระองค์ทรงตั้งพระทัยว่าจะปรินิพพานที่นั่นได้^๔ หรือแม้แต่จากเสียงกล่าวสรรเสริญของบุคคลต่างๆ ที่ได้ใกล้ชิดและรู้จักพระพุทธเจ้า ก็มักจะกล่าวขานถึงพระองค์เกี่ยวกับ

^๑ ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๒๒-๒๒๓/๑๘๐-๑๘๑.

^๒ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๖๕/๑๑๐.

^๓ ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๖๑/๑๖๕-๕.

^๔ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๘๙/๑๓๗-๑๔๗.

พระสุขภาพอย่างเป็นเสียงเดียวกันว่า พระองค์ทรงเป็นผู้มีโรคพารน้อย ทรงกระปรี้กระเปร่า มีพละนามัยสมบุรณ์ อยู่สุขสำราญดี^๕ เป็นต้น ข้อความต่างๆ เหล่านี้ย่อมเป็นเครื่องยืนยันได้ว่า พระพุทธเจ้าทรงเป็นผู้มีพละนามัยที่แข็งแรงอย่างดียิ่ง

พระพุทธเจ้าทรงมีสุขภาพพละนามัยที่แข็งแรงและสามารถปฏิบัติภารกิจต่างๆ ได้ อย่างดีด้วยนั้น เพราะพระองค์ทรงถือหลักปฏิบัติต่างๆ ในการดูแลรักษาสุขภาพกายและ สุขภาพใจมาอย่างต่อเนื่องเป็นประจำ ดังจะพบได้จากข้อวัตรปฏิบัติต่างๆ ของพระองค์ที่ตรัส กับพราหมณ์ผู้หนึ่งถึงความเป็นอยู่ของพระองค์ไว้ว่า

“พราหมณ์ เราอาศัยหมู่บ้านหรือตำบลใดในโลกนี้อยู่ในเวลาเช้า เราครอง อันตราสก ถือบาตรจีวร เข้าไปสู่หมู่บ้านหรือตำบลนั้นแลเพื่อบิณฑบาต กลับจากบิณฑบาต หลังจากฉันเสร็จแล้วเข้าไปสู่ชายป่า กวาดหญ้าหรือใบไม้ที่มีอยู่ในที่นั้นรวมเป็นกองแล้ว นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรงดำรงสติมั่นไว้ สัจจจากกาม และอกุศลธรรมแล้ว บรรลุปฐมฌาน...บรรลุ ทุตติยฌาน...บรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่ ถ้าเราผู้เป็นอยู่ อย่างนี้”^๖

จากพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ถึงกิจวัตรประจำวันดังที่ยกมากล่าวนี้แล้ว จะได้นำรายละเอียด ในข้อวัตรปฏิบัติต่างๆ ที่พระองค์ทรงถือปฏิบัติในการดูแลรักษาและเสริมสร้างสุขภาพพละนามัยส่วน พระองค์อย่างเป็นประจำ ดังนี้

ก. การบริโภคอาหาร พระพุทธเจ้า ทรงถือหลักปฏิบัติในเรื่องการบริโภค อาหารด้วยหลักใหญ่ๆ ดังนี้

๑. ฉันอาหารมือเดียว พระพุทธเจ้าทรงถือหลักปฏิบัติในการฉันอาหารมือเดียว มาตลอดชีวิตพรหมจรรย์ เพราะทรงประจักษ์ชัดด้วยพระองค์เองแล้วว่า การฉันอาหารมือเดียว ทำให้เกิดผลดีต่อสุขภาพหลายประการ อาทิเช่น ช่วยทำให้ร่างกายเบาสบายกระปรี้กระเปร่า มีกำลัง และร่างกายมีโรคภัยเบียดเบียนน้อย เป็นต้น พระพุทธเจ้านอกจากจะทรงถือหลักในการ ฉันอาหารมือเดียวตลอดชีวิตพรหมจรรย์แล้ว พระองค์ยังทรงพร่ำสอนและแนะนำให้เหล่าภิกษุ สงฆ์ฉันอาหารมือเดียวด้วย ดังพุทธพจน์ที่ตรัสว่า

“ ตถาคตฉันมือเดียว ไม่ฉันเวลาวิกาล ทำให้พระองค์รู้สึกว่ กระปรี้กระเปร่า ทำให้มีโรคน้อย ”

^๕ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๓๒/๗๗.

^๖ อจ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๖๔/๒๕๐.

“ ภิกษุทั้งหลาย เราไม่ฉันโภชนะในราตรีเลย เราเมื่อไม่ฉันโภชนะในราตรี ก็รู้สึกว่ามีโรคพาดน้อย กระปรี้กระเปร่า ”

“ ภิกษุทั้งหลาย มาเถิด แม้เธอทั้งหลาย ก็จงฉันอาหารมือเดียวเถิด เธอทั้งหลายฉันอาหารมือเดียว จักรู้สึกว่าคุณภาพมีโรคน้อย ”

“ ภิกษุนั้น เป็นผู้เว้นขาดจากการพวากพีชคาม...ฉันมือเดียวไม่ฉันตอนกลางคืน ”^๘

๒. พิจารณาอาหารก่อนฉัน พระพุทธเจ้าทรงถือหลักปฏิบัติในการพิจารณาอาหารก่อนฉันโดยวิธีที่แยบคายไว้หลายประการ ได้แก่ ไม่ทรงฉันเพื่อเล่น เพื่อความมัวเมา เพื่อประดับ เพื่อตกแต่ง แต่ทรงฉันเพื่อให้มีชีวิตอยู่ เพื่อให้ร่างกายนี้เป็นไปได้ เพื่อบรรเทาความหิว เพื่อทำประโยชน์ให้กับตนและผู้อื่นได้เป็นสำคัญ ดังพุทธพจน์ที่ตรัสว่า

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาโดยแยบคายแล้วฉันบิณฑบาต ไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อมัวเมา ไม่ใช่เพื่อประดับประดา แต่เพียงเพื่อความดำรงอยู่ได้แห่งกายนี้ เพื่อให้ชีวิตินทรีย์เป็นไปได้ เพื่อบำบัดความหิว เพื่อบริโภคเคราะห์พรหมจรรย์ ด้วยคิดเห็นว่าเป็นโดยอุบายนี้ เราจักกำจัดเวทนาเก่าเสีย และจักไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น ความดำรงอยู่แห่งชีวิต ความไม่มีโทษ และการอยู่โดยผาสุกจักมีแก่เรา แล้วจึงบริโภคอาหาร^๙

นอกจากองค์ธรรม ๘ ประการนี้แล้ว ที่ทรงถือเป็นเป้าหมายของการฉันอาหาร พระพุทธเจ้ายังทรงถือหลักในการพิจารณาอาหารที่ฉันในลักษณะการใช้โยนิโสมนสิการด้วยว่าอาหารเป็นเพียงธาตุชนิดหนึ่งเท่านั้น การพิจารณาอาหารในลักษณะนี้ จะทำให้มีสติในการบริโภคด้วยความไม่มัวเมา หลงใหลในรสชาติของอาหาร เป็นต้น ดังบทสวดว่าด้วย“ ธาตุปัจจุเวกชนปาฐะ ”^{๑๐} สำหรับให้ภิกษุได้พิจารณาก่อนการบริโภคทุกครั้ง และยังทรงเลือกพิจารณาฉันเฉพาะอาหารที่เป็นประโยชน์ไม่ก่อให้เกิดโทษต่อร่างกายเท่านั้น ดังที่ทรงห้ามภิกษุดื่มสุราและเมรัย เพราะเป็นบ่อเกิดของการเกิดโรค^{๑๑} เป็นต้น

๓. มีสติในการฉันอาหาร พระพุทธเจ้าทรงนำหลักธรรมว่าด้วยการมีสติและสัมปชัญญะ เข้ามามากำกับในการบริโภคใช้สอยและฉันอาหารตลอดเวลา ด้วยทรงประจักษ์ชัดถึงผลที่ทำให้เกิดผลดีต่อสุขภาพคือ สามารถชะลอความแก่ และทำให้มีอายุยืนยาวออกไปได้

^๘ ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๓๔, ๑๓๔/๑๕๐, ๒๐๑.

^๙ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๗/๒๓. ม.อ. (ไทย) ๑๔/๗๕, ๔๒๒/๘๐, ๔๕๖.

^{๑๐} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๓/๒๓.

^{๑๑} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๔๗/๒๐๒-๒๐๓.

พระองค์จึงได้ตรัสแนะนำให้กับพระเจ้าปเสนทิโกศลและภิกษุทั้งหลายให้เป็นผู้มีสติในการบริโภคด้วย ดังพุทธพจน์ที่ตรัสว่า

“ มนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อ รู้ประมาณในการบริโภคที่ได้แล้ว ย่อมมีเวทนาเบาบาง เขาย่อมแก่ช้า อายุก็ยั่งยืน”^{๑๑}

“ เราทั้งหลาย จักเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ ทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป...การฉันทัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม”^{๑๒}

“ ภิกษุ ผู้มีสติสัมปชัญญะคือ... ทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป... การถอยกลับ... การแลดู การเหลียวดู... การคู้เข้า การเหยียดออก... การครองสังฆาฏิ บาตร และจีวร... ในการฉันทัน การดื่ม การเคี้ยว... การถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ... การเดิน ยืน นั่ง นอน ตื่น พุด นิ่ง ภิกษุผู้มีสติสัมปชัญญะเป็นอย่างนี้แล”^{๑๓}

๑. รู้ประมาณในการฉันทัน พระพุทธเจ้าทรงถือหลักในการเป็นผู้รู้ประมาณในการฉันทันอาหาร (บริโภคด้วยความพอดี) เพราะได้ทรงประจักษ์ชัดด้วยพระองค์เองอย่างดียิ่งมาแล้วถึงประโยชน์ของการฉันทันอาหารด้วยความพอดีกับความต้องการของร่างกาย คือจะไม่ทำให้รู้สึกอึดอัด หากฉันทันมากเกินไป และจะไม่รู้สึกกระสับกระส่ายหิวอ่อนเพลียเมื่อฉันทันน้อยเกินไป ดังนั้นพระองค์จึงทรงแนะนำให้ภิกษุรู้จักเป็นผู้รู้ประมาณในการฉันทันด้วย ดังพุทธพจน์ที่ตรัสว่า

คำว่ารู้ประมาณในการบริโภคอาหารเป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาโดยแยบคายว่า เราบริโภคอาหารไม่ใช่เพื่อเล่น เพื่อความมัวเมา เพื่อประเทืองผิว และเพื่อความอ้วนพี แต่เพื่อกายนี้ดำรงอยู่ การพิจารณาในการบริโภคนั้น นี้เรียกว่า ความเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภค”^{๑๔}

ตามหลักการและวิธีการบริโภคอาหารของพระพุทธเจ้าดังกล่าว พบว่าพระองค์ทรงมีเป้าหมายในการบริโภคไว้อย่างชัดเจน ที่ประกอบด้วยองค์ธรรมในการบริโภคถึง ๑๐ ประการ คือ

๑. ทรงมีสติและรู้ประมาณในการบริโภค
๒. ทรงบริโภคเฉพาะอาหารที่มีประโยชน์ไม่ก่อโทษต่อร่างกาย
๓. ทรงพิจารณาอาหารที่ฉันทันว่ามีลักษณะเป็นเพียงธาตุชนิดหนึ่งเท่านั้น

^{๑๑} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๔/๑๔๕-๑๔๖.

^{๑๒} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๒๔/๔๕๗.

^{๑๓} ที.ปา. (ไทย) ๑๐/๑๖๐/๑๐๕. ส.ม. ๑๙/๓๖๘/๒๑๒.

^{๑๔} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๒๒/๔๕๖. อ.จ.ทศก. (ไทย) ๒๔/๒๓๙/๒๔๐. อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๑๘/๓๙๑.

๔. ไม่บริโภคเพื่อเล่นสนุกสนานเพลิดเพลิน
๕. ไม่บริโภคเพื่อความเมามัน
๖. ไม่บริโภคเพื่อประดับ
๗. ไม่บริโภคเพื่อตกแต่ง
๘. ไม่บริโภคเพื่อยังพระชนมชีพ
๙. บริโภคเพื่อป้องกันความลำบาก
๑๐. บริโภคเพื่ออนุเคราะห์แก่การประพฤติพรหมจรรย์

จากหลักการบริโภคอาหารด้วยองค์ธรรม ๑๐ ประการนี้ นับว่าเป็นพุทธวิธีที่ช่วยส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีโดยตรงต่อแล้ว ยังเป็นวิธีที่จะช่วยส่งเสริมประโยชน์โดยอ้อมให้แก่สังคม และทรัพยากรอีกด้วย เพราะหากทุกคนถือหลักในการบริโภคด้วยความพอดีแล้ว การบริโภคอาหารแบบเกินเลย ฟุ่มเฟือย หรือด้วยความมัวเมาสนุกสนาน จนต้องไปเบียดเบียนธรรมชาติ และผู้อื่นให้ได้รับความเดือดร้อนก็จะไม่เกิดขึ้น แต่ในทางกลับกันจะเป็นการทำให้มีอาหารเหลือพอที่จะแบ่งปันให้กับผู้ด้อยโอกาสที่ขาดแคลนอาหารอีกจำนวนมากได้อีกทางหนึ่งด้วย ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่าหลักการบริโภคอาหารตามแนวพุทธจึงเป็นการบริโภคเพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพ สังคม ทรัพยากร และเศรษฐกิจได้อย่างแท้จริง

ข. การออกกำลังกาย พระพุทธเจ้าทรงมีวิธีในการออกกำลังกายที่เหมาะสมควรกันกับสมณเพศเป็นอย่างยิ่ง ด้วยทรงยึดหลักการปรับเปลี่ยนอิริยาบถทั้ง ๔ (ยืน เดิน นั่ง นอน) ให้มีความสมดุล โดยเฉพาะอย่างยิ่งในอิริยาบถเดิน ที่พระองค์ทรงนำมาใช้สำหรับออกกำลังเป็นประจำทุกวัน ได้แก่

๑. การเดินบิณฑบาตในเวลาเช้าตรู่ ในช่วงเวลาเช้าตรู่ของทุกวัน พระพุทธเจ้าและพระสาวกจะพากันออกเดินบิณฑบาตไปตามหมู่บ้านเป็นประจำทุกวัน ข้อความดังกล่าวนี้มีปรากฏอยู่ทั่วไปในพระไตรปิฎก ดังจะยกมาพอสังเขป ดังนี้

“ ครั้นเวลาเช้า พระผู้มีพระภาคทรงครองอันตราสก ถือบาตรและจีวร เสด็จเข้าไปยัง...ลำดับนั้น อุทัยพราหมณ์ตักข้าวใส่บาตรถวายจนเต็ม”^{๑๕} และในที่อีกแห่งหนึ่งกล่าวว่า “ ครั้นเวลาเช้า ท่านพระอานนท์ครองอันตราสก ถือบาตรและจีวร เสด็จเข้าไปบิณฑบาตยังกรุงสาวัตถี ”^{๑๖}

^{๑๕} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๙๘/๒๕๕-๒๕๖.

^{๑๖} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๐๗/๒๕๙.

๒. การเดินจงกรม (การเดินไปมาโดยมีสติกำกับตลอดเวลา) พระพุทธเจ้าและพระสาวกจะปฏิบัติธรรมด้วยการเดินจงกรมเป็นประจำ ข้อความดังกล่าวนี้มีปรากฏอยู่ทั่วไปในพระไตรปิฎก ดังจะยกมาพอสังเขป ดังนี้

“ สมัยหนึ่ง ภิกษุจำนวนมาก กำลังเดินจงกรมอยู่ ณ ที่แจ้ง ”^{๑๗}

“ สมัยหนึ่ง ท่านพระโมคคัลลานะ เดินจงกรมอยู่ในที่แจ้ง ”^{๑๘}

“ สมัยนั้น ท่านสารีบุตร...ท่านพระมหาโมคคัลลานะ...ท่านพระมหากัสสปะ...ท่านพระอนุรุทธ...ท่านพระปัญณมิตตานีบุตร...ท่านพระอุบาลี...ท่านพระอานนท์...แม้พระเทวทัตที่กำลังเดินจงกรมอยู่กับภิกษุจำนวนมาก ในที่ไม่ไกลพระผู้มีพระภาค ”^{๑๙} เป็นต้น

การเดินจงกรมนี้ นอกจากจะเป็นวิธีที่พระพุทธเจ้าและสาวกใช้เจริญสติและสมาธิในอิริยาบถเดินแล้ว ยังถือว่าเป็นวิธีการออกกำลังกายอย่างหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิตด้วย อีกทั้งยังเหมาะสมกับทุกเพศทุกวัยโดยเฉพาะอย่างยิ่งกับสมณเพศ ดังคำกราบทูลของหมอชีวกโกมารภัจจ์ผู้เป็นหมอที่มีชื่อเสียง ประจำอยู่ราชสำนักแห่งเมืองมคธ และเป็นหมอประจำพระองค์ด้วยนั้น ได้ทูลขอให้พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตเรือนไฟและสถานที่เดินจงกรม เพื่อเป็นการให้ภิกษุที่ฉันอาหารประณีตจนเป็นสาเหตุทำให้ร่างกายอ้วน จนส่งผลทำให้เกิดโรคต่างๆ ตามขึ้นมานั้น ได้มีโอกาสออกกำลังกายด้วยการเดินจงกรม ซึ่งเป็นวิธีหนึ่งของการบริหารร่างกายที่สามารถชะลอการเกิดโรคได้ และให้มีการได้ใช้เรือนไฟอันอีกแนวทางหนึ่งในการลดความอ้วน เพราะทำให้เหงื่อออกมา ไขมันก็จะถูกขจัดมาพร้อมกับเหงื่อ ความอ้วนก็จะลดลงตามลำดับ ทำให้ร่างกายรู้สึกเบาสบาย แนวทางทั้งสองวิธีนี้พระพุทธเจ้าทรงพิจารณาแล้วเห็นว่าเป็นการเหมาะสม จึงทรงอนุญาตตามที่หมอชีวกทูลขอไว้ทุกประการ^{๒๐} และพระพุทธเจ้ายังได้ตรัสถึงอานิสงส์ของการเดินจงกรมไว้ถึง ๕ ประการ คือ^{๒๑}

๑. เป็นผู้มีความอดทนต่อการเดินทางไกล
๒. เป็นผู้มีความอดทนต่อการบำเพ็ญเพียร
๓. เป็นผู้มีความอาพาธน้อย

^{๑๗} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๕๕/๓๙๑.

^{๑๘} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๕๐๖/๕๔๕.

^{๑๙} ส.น. (ไทย) ๑๖/๙๙/๑๘๗.

^{๒๐} วิ.จ. (ไทย) ๗/๒๖๐/๓๓.

^{๒๑} อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๙/๔๑.

๔. อาหารที่กิน ต้ม เคี้ยว ลิ้มแล้วย่อยง่าย
๕. สมาธิที่ได้เพราะการเดินจงกรมตั้งอยู่ได้นาน

๓. การเดินจาริกเผยแผ่ธรรมะ พระพุทธเจ้าทรงใช้วิธีการเผยแผ่ธรรมะของพระองค์จากการเที่ยวจาริกไปตามสถานที่ต่างๆ ด้วยการเดินเท้าเท่านั้น แม้จะปรากฏว่าในยุคนั้นได้มีพาหนะเทียมด้วยสัตว์ใช้แล้วก็ตาม แต่พระพุทธเจ้าก็ได้ทรงอนุญาตให้การจาริกเผยแผ่ธรรมโดยการใช้นานพาหนะ ยกเว้นผู้เจ็บป่วยเท่านั้น^{๒๒} ดังนั้นวิธีการเผยแผ่ธรรมโดยการจาริกเดินไปนั้น จึงนับได้ว่าเป็นวิธีการออกกำลังกายอีกวิธีหนึ่งที่พระพุทธเจ้าและพระสาวกในยุคนั้นทรงใช้ ดังปรากฏหลักฐานในคัมภีร์พระไตรปิฎกกล่าวไว้ในที่ต่างๆ ไป ซึ่งจะยกมาเป็นตัวอย่างพอสังเขป ดังนี้

“ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่...ในเมืองนาพันทา รับสั่งเรียกพระอานนท์มาตรัสว่า “มาเถิดอานนท์ เราจะเข้าไปยังป่ากุคคามกัน” พระอานนท์ทูลสนองพระดำรัสแล้ว พระผู้มีพระภาคเจ้าพร้อมด้วยภิกษุสงฆ์หมู่ใหญ่เสด็จไปถึงป่ากุคคาม”^{๒๓}

“ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่ในนาทิกคาม รับสั่งเรียกพระอานนท์มาตรัสว่า “มาเถิดอานนท์ เราจะเข้าไปยังกรุงเวสาลีกัน” พระอานนท์ทูลสนองพระดำรัสแล้ว พระผู้มีพระภาคเจ้าพร้อมด้วยภิกษุสงฆ์หมู่ใหญ่เสด็จไปถึงกรุงเวสาลี”^{๒๔}

ตามหลักพุทธวิธีการออกกำลังกายด้วยวิธีการเดิน ที่ทรงนำมาใช้ดังกล่าวนี้ นับได้ว่าเป็นพุทธวิธีที่สามารถทำให้เกิดประโยชน์ได้หลายประการพร้อมๆ กันไปในคราวเดียวกันด้วย คือ เกิดประโยชน์ทั้งต่อสุขภาพกาย สุขภาพใจ และสามารถปฏิบัติหน้าที่ต่างๆ ในขณะเดียวกันได้ด้วย อีกทั้งยังพบว่าเป็นวิธีที่เหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับพระภิกษุสงฆ์

ค. การบริหารจัดการ พระพุทธเจ้าทรงถือหลักปฏิบัติในการบริหารจัดการ ด้วยหลักใหญ่ๆ ดังที่กล่าวไว้ในโอวาทปาฏิโมกข์ ๓ ประการ คือ “ละชั่ว ทำดี และทำจิตให้บริสุทธิ์”^{๒๕}

การละชั่ว คือ การละเว้นจากบาปอกุศลทั้งปวง^{๒๖} ได้แก่ การฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม พุดเพื่อเจ้อ พุดส่อเสียด พุดคำหยาบ เพ่งเล็งอยากได้ของเขา การมีจิตพยาบาท มีความเห็นผิด

^{๒๒} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๕๒/๒๖.

^{๒๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๔๘/๙๒.

^{๒๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๖๐/๑๐๔.

^{๒๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๕๔/๕๗. พุ.ธ. ๒๕/๒๔/๓๓.

^{๒๖} ม.มู. (ไทย) ๑๒/๔๔๐/๔๗๒-๔๗๕.

การทำดี คือ การทำกุศลให้ถึงพร้อม^{๒๗} ได้แก่ การละเว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม พุดเพื่อเจอ พุดส่อเสียด พุดคำหยาบ เฟ่งเล็งอยากได้ของเขา การมีจิตพยาบาท มีความเห็นผิด

การทำจิตให้บริสุทธิ์ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ดำรงจิตให้บริสุทธิ์ด้วยการทำจิตให้อยู่กับปัจจุบันกาลทุกขณะ และการทำจิตให้ว่าง ดังพุทธพจน์ที่ตรัสว่า “ ภิกษุทั้งหลาย ไม่เศร้าโศกถึงอดีต ไม่คิดถึงอนาคต กำหนดรู้กับปัจจุบัน ”^{๒๘} และการทำจิตให้ว่างเป็นส่วนมากทั้งนี้เพื่อเป็นแบบอย่างแก่กุลบุตร ดังที่พระองค์ตรัสกับพระสารีบุตรว่า

“ สารีบุตร ได้ยินว่าเธออยู่ด้วยวิหารธรรมของมหาบุรุษเป็นส่วนมากในบัดนี้ เพราะวิหารธรรมของมหาบุรุษนี้ ก็คือสุญญตา เพราะฉะนั้นถ้าภิกษุหวังว่า “ เราพึงอยู่ด้วยสุญญตาวิหารธรรม เป็นส่วนมาก ”^{๒๙}

นอกจากนี้ พระองค์ยังตรัสบอกวิธีในการทำจิตให้บริสุทธิ์ หรือทำจิตให้ว่างได้นั้น ให้หมั่นประกอบทำความเพียรพร้อมอย่างต่อเนื่องหลายวิธี ดังนี้^{๓๐}

๑. เดินจงกรม
๒. นั่งสมาธิ
๓. นอนอย่างมีสติกำหนดใจพร้อมจะลุกขึ้นมาได้
๔. มีสติสัมปชัญญะในทุกอิริยาบถ เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน เหยียด คู้ ก้าวไป ถอยกลับ เคี้ยว กิน ต้ม และการขบถ่าย เป็นต้น
๕. ขณะพักผ่อนให้อยู่ในสงบเงียบ เช่น ตามธรรมชาติ
๖. ชำระจิตให้ละจากความยินดีในร้ายในโลก
๗. ละความมุ่งร้ายพยาบาท
๘. มุ่งประโยชน์เกื้อกูล
๙. ปราศจากนิรวรณ ๕ (ความยินดีในการทั้งปวง ความมุ่งร้าย ความหดหู่เชิงซึม ความรำคาญใจ ความล้งเล้งสังสัย)

^{๒๗} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๔๓/๔๗๕-๔๗๘.

^{๒๘} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๐/๑๐.

^{๒๙} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔๓๘/๔๙๘-๔๙๙.

^{๓๐} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๗๕-๗๖/๗๘-๘๑.

ง. การอยู่กับธรรมชาติ วิธีชีวิตแห่งพรหมจรรย์ของพระพุทธเจ้าเกือบตลอด พระชนมชีพส่วนใหญ่พระองค์จะทรงดำเนินอยู่กับธรรมชาติตามที่ต่างๆ เช่น ตามป่าบ้าง ภูเขาบ้าง โคนต้นไม้บ้าง ในถ้ำบ้าง เป็นต้น

ดังจะยกตัวอย่างการอาศัยอยู่ในป่าของพระพุทธเจ้า ตามที่กล่าวไว้ใน พระไตรปิฎกพอสังเขป ดังนี้

“ สมัยนั้น มาณพหลายคน...พากันเข้าไปยังราวป่านั้นแล้ว ได้เห็นพระผู้มีพระภาคประทับนั่งคู้บัลลังก์ตั้งพระกายตรง...อยู่ในราวป่านั้น...และถามว่า ภิกษุท่านทำงานอะไร จึงอยู่ในป่าสาละ พระโคดมอยู่ในป่าแต่ผู้เดียว “ได้ความยินดีอะไรหรือ”^{๓๑}

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พักอยู่ ณ เสนาสนะเจียบสงัด คือ ป่า โคนไม้ภูเขา ชอกเขา ถ้ำ ป่าช้า ป่าทึบ”^{๓๒}

“ ตถาคตนั้น ย่อมพักอยู่ ณ เสนาสนะอันเจียบสงัด คือ ป่า โคนไม้ ภูเขา ชอกเขา”^{๓๓} และอื่นๆ อีกหลายแห่ง เป็นต้น

ตามที่พระพุทธเจ้าทรงใช้ชีวิตส่วนใหญ่อยู่ตามธรรมชาตินั้น ย่อมทรงประจักษ์ชัดถึง ประโยชน์ของการอยู่อาศัยตามธรรมชาติอย่างดีอยู่แล้วว่า ย่อมส่งผลดีและได้รับประโยชน์ในหลายๆ ประการ เช่น ธรรมชาติได้ให้อากาศที่บริสุทธิ์จึงช่วยส่งเสริมทำให้มีสุขภาพดี และที่สำคัญคือธรรมชาติได้ให้ความสงบซึ่งเป็นสถานที่ที่เหมาะสมแก่การบำเพ็ญเพียรเป็นอย่างยิ่ง ดังพุทธพจน์ที่ตรัสว่า “เมื่อเธอเข้าไปอยู่อาศัยป่าทึบนั้น สติที่ยังไม่ปรากฏก็ปรากฏ จิตที่ยังไม่ตั้งมั่นก็ตั้งมั่น”^{๓๔} และพุทธพจน์อีกบทหนึ่งที่ตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย การทำสิ่งที่ เป็นสัปปายะ เป็นอาหารของความไม่มีโรค”^{๓๕}

จากคุณค่าที่ได้จากธรรมชาตินี้ ทำให้พระองค์ทรงบัญญัติข้อห้ามไม่ให้ภิกษุทำลาย ธรรมชาติไว้ด้วย เช่น ห้ามภิกษุถ้ำยอจุจระ บัสดาวะ บ้วนน้ำลายลงบนพืชและในน้ำ ภิกษุรูปใด ทำต้องอาบัติทุกกฏ^{๓๖} นอกจากนี้ยังห้ามภิกษุทำลายต้นไม้อีกด้วย^{๓๗}

^{๓๑} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๐๓-๒๐๔/๒๙๔-๒๙๖.

^{๓๒} ม.มู. (ไทย) ๑๒/๒๔๕/๔๕๘.

^{๓๓} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๙๕/๒๓๑.

^{๓๔} ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๙๓/๒๐๕.

^{๓๕} อจ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๗๓/๑๖๑.

^{๓๖} วิ.ป. (ไทย) ๘/๑๘๑/๑๖๖.

^{๓๗} อจ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๙๙/๒๓๖.

๑. **สุขลักษณะ (อนามัย)** พระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญเกี่ยวกับ หลักปฏิบัติในเรื่องสุขลักษณะอนามัยให้กับพระองค์เองและแก่เหล่าภิกษุสงฆ์ด้วย ดังจะพบเห็นพุทธบัญญัติต่างๆ หลายประการ ตามที่ทรงบัญญัติให้ภิกษุสงฆ์ได้ปฏิบัติในเรื่องสุขลักษณะทางด้านอนามัยต่างๆ นั้น แบ่งออกได้เป็น ๒ ประการ คือ สุขอนามัยด้านร่างกาย และสุขอนามัยด้านสิ่งแวดล้อม ดังนี้

๑. **สุขลักษณะด้านร่างกาย** พบว่าพระพุทธเจ้าทรงบัญญัติวิธีและข้อปฏิบัติต่างๆ เพื่อการเสริมสร้างสุขอนามัยด้านร่างกายไว้หลายประการ ดังนี้

- ทรงบัญญัติให้ภิกษุสวมรองเท้าในขณะที่ขบถ่ายได้ ซึ่งตามปกติพระพุทธเจ้าจะทรงห้ามการสวมรองเท้า ยกเว้นกรณีเจ็บป่วยหรือเท้าแตก^{๓๘}
- ทรงบัญญัติในเรื่องการขบถ่ายของภิกษุไว้ว่า ในขณะที่ขบถ่ายห้ามไม่ให้ภิกษุเบ่งแรงๆ^{๓๙} ข้อบัญญัตินี้เป็นการป้องกันการเกิดโรคติดต่อทางทวาร และโรคหัวใจวายได้ด้วย
- ทรงบัญญัติไม่ให้เคี้ยวไม้ชำระฟันขณะขบถ่าย และไม่ให้อายุจจระบัสสาวะนอกราง^{๔๐}
- ทรงบัญญัติให้เคี้ยวไม้ชำระฟัน เพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพในช่องปากไว้ถึง ๕ ประการ ดังพุทธพจน์ที่ตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย อานิสงส์ของการเคี้ยวไม้สีฟันมี ๕ ประการ คือ

๑. ตาสว่าง
๒. ปากไม่เหม็น
๓. ประสาทที่นำรสอาหารหมดจดดี
๔. ดีและเสมหะไม่หุ้มห่ออาหาร
๕. อาหารอร่อย^{๔๑}

(๒) **สุขลักษณะด้านสิ่งแวดล้อม** พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติวิธีและข้อปฏิบัติต่างๆ ในการเสริมสร้างสุขลักษณะในด้านที่อยู่และข้าวของเครื่องใช้ไว้หลายประการ อาทิเช่น เกี่ยวกับการใช้ห้องสุขา (ส้วม) ทรงบัญญัติให้ภิกษุที่ใช้ส้วมแล้วให้ทำความสะอาดส้วม ด้วยการ

^{๓๘} วิ.นย. (ไทย) ๕/๒๔๖-๒๔๙.๒๕๑/๑๓-๑๙-๒๔.

^{๓๙} วิ.จ. (ไทย) ๗/๓๗๔/๒๔๓.

^{๔๐} วิ.จ. (ไทย) ๗/๒๘๒/๖๙. อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๐๘/๓๕๑.

^{๔๑} วิ.จ. (ไทย) ๗/๒๘๒/๖๙. อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๐๘/๓๕๑.

เทน้ำราด และตักน้ำใส่ตุ่มให้เต็ม วางขันคว่ำในส้วม^{๔๒} เป็นต้น เกี่ยวกับการเก็บรักษาบาตร ทรงบัญญัติให้ล้างบาตรและให้ผึ่งแดดให้แห้งก่อนเก็บ^{๔๓} เป็นต้น เกี่ยวกับที่อยู่อาศัยและเครื่องใช้ อื่นๆ ทรงบัญญัติให้ทำความสะอาดด้วยการปิดกวาด เช็ด ถู ดังจะพบว่าทรงบัญญัติทั้งขั้นตอน และวิธีการทำความสะอาดไว้ให้ด้วย ดังพุทธพจน์ที่ตรัสแสดงไว้ว่า

ภิกษุทั้งหลาย ตนอยู่ในวิหารใด ถ้าวิหารนั้นสกปรก ถ้าสามารถพึงชำระให้สะอาด เมื่อชำระวิหารให้สะอาด พึงขนบาตรออกก่อนวางไว้ ณ ที่สมควร พึงขนผ้าปูนั่ง ผ้าปูนอน พูก หมอนออกไปวางไว้ ณ ที่สมควร เติง ตั้ง พึงยกอย่างระมัดระวัง ไม่ให้ครูด ไม่ให้กระทบบานประตูและกรอบประตู ขนออกไปตั้งไว้ ณ ที่สมควร... ถ้าวิหารมีหยากเยื่อ พึงกวาดเพดานลงมาก่อน กรอบหน้าต่างและมุมห้องพึงเช็ด ถ้าฝาที่ทำน้ำมันหรือทาสีดำขึ้นรา พึงใช้ผ้าชุบน้ำบิดแล้วเช็ด ถ้าเป็นพื้นไม้ได้ทา พึงใช้น้ำประพรมแล้วเช็ด อย่าให้วิหารคราค่ำไปด้วยฝุ่นละออง... ไม่พึงเคาะเสนาสนะใกล้ภิกษุ ใกล้วิหาร ใกล้น้ำดื่ม น้ำใช้ บนเนินเหนือลม พึงเคาะเสนาสนะใต้ลม พรมปูพื้น พึงผึ่งแดดชำระ ตบ ขนกลับปูไว้ตามเดิม เชียงรองเท้า พึงผึ่งแดด เช็ด ขนกลับไว้ตามเดิม^{๔๔}

จากที่ได้ศึกษาถึงพุทธวิธีในการดูแลรักษาและเสริมสร้างสุขภาพอนามัยส่วนพระองค์ ดังกล่าวนี้แล้ว เมื่อนำมาเปรียบเทียบกับหลักสุขบัญญัติทางการแพทย์สมัยใหม่ที่เสนอวิธีในการดูแลรักษาสุขภาพอนามัยด้วยสูตรที่เรียกโดยย่อว่า “๕ อ.” ได้แก่

๑. อาหาร
๒. ออกกำลังกาย
๓. อารมณ์
๔. อากาศ
๕. อาจม (ขับถ่าย)

จะเห็นได้ว่าหลักปฏิบัติเพื่อการเสริมสร้างสุขภาพอนามัยระหว่างยุคพุทธกาลและยุคปัจจุบันมีความสอดคล้องตรงกัน แต่มีข้อสังเกตบางประการคือหลักปฏิบัติในการดูแลและเสริมสร้างสุขภาพอนามัยตามแนวพุทธ มุ่งเน้นให้ต้องถือปฏิบัติอย่างครบถ้วนทั้ง ๕ ประการเป็นประจำทุกวัน และที่สำคัญคือได้ยึดถือหลักการบริหารจัดการมาเป็นแกนในการปฏิบัติของข้ออื่นๆ ไว้ด้วย

^{๔๒} วิ.จ. (ไทย) ๗/๓๗๔/๒๔๓.

^{๔๓} วิ.จ. (ไทย) ๗/๒๔๕/๒๐.

^{๔๔} วิ.จ. (ไทย) ๗/๓๗๐-๓๗๒/๒๓๘-๒๔๑.

๒.๑.๒ พุทธวิธีลดความอ้วน

วิธีในการลดความอ้วนประการหนึ่ง ที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสแนะนำแนวทางในการลดความอ้วนไว้ให้กับพระเจ้าปเสนทิโกศล ขณะที่ได้ไปเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้ายังที่ประทับอยู่นั้น ครั้นพระพุทธเจ้าทรงแลเห็นร่างของพระเจ้าปเสนทิโกศลที่มีลักษณะอ้วนมีอาการอืดอืดขยับกายได้ลำบาก จึงตรัสแนะนำวิธีปฏิบัติในการลดความอ้วนให้กับพระเจ้าปเสนทิโกศลเป็นคาถา ดังนี้

มนุชสฺส สทา สติมโต มตฺตํ ชนโต ลทฺทโกชเน

ตฺนุกสฺส ภวนฺติ เวทนา สนิทํ ชีรติ อายุ ปราลยํ

มนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อ รู้ประมาณในการบริโภคที่ได้แล้ว

ย่อมมีเวทนาเบาบาง เขาย่อมแก่ช้า อายุก็ยั่งยืน^{๕๕}

จากนั้น พระเจ้าปเสนทิโกศลได้นำคาถาบทนี้ไปให้มหาดเล็กท่อง ในระหว่างนั่งโต๊ะเสวย ถ้าหากเห็นว่าพระองค์จะเสวยอาหารเกินกำหนด ก็ทรงอนุญาตให้ทรงแถออกมามั่งๆ ปรากฏว่าการควบคุมน้ำหนักโดยวิธีดังกล่าวนี้ ทำให้พระองค์ลดประมาณอาหารลงได้ทุกวัน จนกระทั่งลดน้ำหนักได้สำเร็จ และส่งผลให้ทรงมีพระวรกายกระปรี้กระเปร่าขึ้น ดังที่พระเจ้าปเสนทิโกศลได้ตรัสสรรเสริญในพระคุณของพระพุทธเจ้าว่า “พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น ทรงอนุเคราะห์เราด้วยประโยชน์ทั้งสอง...อย่างแท้จริง”^{๕๖}

จากหลักวิธีการลดความอ้วนตามแนวพุทธดังกล่าวนี้ จะเห็นได้ว่าเป็นหลักการง่าย ๆ เพียงแต่ยึดหลักที่สำคัญไว้ประการหนึ่ง คือ ต้องมีสติรู้ประมาณในการบริโภคให้ได้เท่านั้นจึงจะ ได้ผล การเป็นผู้มีสติ หมายถึง มีสติยับยั้งในการกิน เช่น กินอาหารเฉพาะที่เป็นประโยชน์ต่อ ร่างกาย เป็นต้น ส่วนการเป็นผู้รู้ประมาณ หมายถึง กินด้วยความพอดี ไม่มากหรือน้อยเกินไป แม้แต่อาหารที่มีประโยชน์ก็ต้องรู้จักประมาณด้วย มิเช่นนั้นก็จะทำให้อ้วนและเป็นเหตุให้เกิดโรค ต่างๆ ตามมาได้ หากปฏิบัติตามวิธีดังกล่าวนี้ได้ก็เชื่อว่าจะ เป็นอีกพุทธวิธีหนึ่งที่จะสามารถลดความอ้วนอย่างได้ผลแน่นอน ดังที่พระเจ้าปเสนทิโกศลทรงนำไปปฏิบัติและได้ผลมาแล้วคือ สามารถลดความอ้วนได้ นอกจากนี้ยังส่งผลให้มีสุขภาพดีกระปรี้กระเปร่าอีกด้วย

นอกเหนือจากนี้ ผู้วิจัยยังได้เคล็ดลับในการลดความอ้วนที่ได้จากหอมชีวก ตอนที่ท่านได้ทูลขอพรจากพระพุทธเจ้าไว้ ๒ ประการ คือ ให้อนุญาตเรือนไฟและที่เดินจงกรมแก่ภิกษุที่ได้ฉันอาหารประณีตจนทำให้ร่างกายอ้วนนั้น ดังนั้น เคล็ดลับอีกประการหนึ่งที่นอกจากต้องเป็นผู้มีสติและรู้ประมาณในการบริโภคแล้ว ยังจะต้องอาศัยการออกกำลังกาย และหลีกเลี่ยงอาหาร

^{๕๕} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๔/๑๔๕-๑๔๖.

^{๕๖} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๔/๑๔๖.

ประณีตมีรสอร่อยด้วย เพราะการกินอาหารที่อร่อยนั้นจะทำให้กินได้มาก ซึ่งจะช่วยให้อ้วนและเกิดโรคต่างๆ ขึ้นได้ ดังที่ปัจจุบันได้เป็นที่ยอมรับกันแล้วว่าความอ้วนเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคต่างๆ และพระพุทธเจ้าได้ตรัสโทษของความอ้วนไว้เช่นกันว่า ความอ้วนจะทำให้ความมั่งคั่งครอบงำทำให้ปัญญาเฉื่อยชา และทรงเปรียบเทียบว่าเหมือนสุกรอ้วนที่เขารุ่นด้วยเศษอาหารฉนั้น^{๔๗}

๒.๑.๓ พุทธวิธีชะลอความแก่

พระพุทธเจ้าทรงมีพระชนม์มายุยืนถึง ๘๐ พรรษา ซึ่งนับว่าเป็นการย่างเข้าสู่วัยชราเหมือนคนทั่วไป ดังที่ตรัสเกี่ยวกับความชราของพระองค์เองไว้ว่า ทรงเป็นคนแก่ชราที่มีผมหงอก มีผิวเหี่ยวย่นหย่อนยาน^{๔๘} แต่พระองค์ก็ทรงสามารถปฏิบัติศาสนกิจได้อย่างต่อเนื่องจนกระทั่งปรินิพพาน นั้นย่อมแสดงว่าพระองค์ทรงมีพระวรกายที่ไม่แก่เกินวัย หรือที่เรียกในปัจจุบันว่า “แก่สมวัย” อีกทั้งใครๆ ที่ได้พบเห็นพระองค์ก็มักกล่าวถึงพระองค์ว่าเป็นผู้มีผิวพรรณผ่องใส ดังจะยกตัวอย่างคำกล่าวยกย่องชมเชยจากเสียงของพราหมณ์ผู้หนึ่งที่ได้พบพระพุทธเจ้า และได้กล่าวชมเชยพระวรกายของพระพุทธเจ้าด้วยความอัศจรรย์ใจว่า

“ น้าอัศจรรย์จริง ไม่เคยปรากฏ อินทรีย์ของพระโคดมผ่องใสยิ่งนัก พระฉวีวรรณบริสุทธิ์ผุดผ่อง ผลพุทธาสุกใสที่มีในฤดูสารท ย่อมบริสุทธิ์ผ่องใสแม้ฉันใด อินทรีย์ของพระโคดมก็ผ่องใสยิ่งนัก พระฉวีวรรณก็บริสุทธิ์ผุดผ่อง ฉนั้นนั่นเหมือนกัน ”^{๔๙}

จะเห็นได้ว่าพระพุทธเจ้านอกจากจะทรงมีพระวรกายที่แข็งแรงแล้ว พระองค์ยังแลดูไม่แก่เกินวัยอีกด้วย ดังจะเห็นว่าพระองค์สามารถปฏิบัติภารกิจต่างๆ ได้อย่างดีเยี่ยม ทั้งนี้เพราะพระองค์ทรงมีหลักในการปฏิบัติตนทำให้ไม่แก่ง่ายด้วยวิธีง่ายๆ คือ ทรงเป็นผู้มีสติและรู้ประมาณในการบริโภค ดังพุทธพจน์บทหนึ่งที่ทรงตรัสไว้อย่างชัดเจนว่า “ มนุษย์ผู้มีสติทุกเมื่อ รู้ประมาณในการบริโภคที่ได้แล้ว...เขาย่อมแก่ช้า อายุก็ยืน ”^{๕๐}

^{๔๗} ชุ.ภ. (ไทย) ๒๕/๓๒๕/๑๓๔.

^{๔๘} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๕๑๑/๓๒๒.

^{๔๙} อจ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๖๔/๒๔๘.

^{๕๐} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๔/๑๔๕-๑๔๖.

จากพุทธวิธีในการชะลอความแก่ดั่งที่กล่าวมานี้ จะเห็นได้ว่าเป็นวิธีที่สามารถลงมือปฏิบัติได้ด้วยตนเอง โดยไม่จำเป็นต้องไปพึ่งแพทย์ให้ทำการศัลยกรรมตกแต่งที่นอกจะต้องเสียเงินเป็นจำนวนมากแล้วยังทำให้ต้องเจ็บตัวจากการผ่าตัดตกแต่งอีกด้วย ในบางรายดั่งที่เป็นข่าวตาหน้าหนังสือพิมพ์ถึงกับทำให้ต้องเสียชีวิตไปก็มี^{๕๑}

พุทธวิธีที่แนะนำหลักวิธีในการปฏิบัติต่างๆ สำหรับเป็นเครื่องช่วยส่งเสริมในการชะลอความแก่ดั่งที่กล่าวไว้ข้างต้นนี้ จะสังเกตได้ว่าพระพุทธเจ้าทรงมีข้อแนะนำและบอกหนทางในการปฏิบัติเพื่อชะลอความแก่ไว้เป็น ๒ ระดับ คือ

๑. ระดับโลกิยะ เป็นระดับของการนำหลักปฏิบัติต่างๆ ทางโลกมาใช้ในการช่วยบรรเทาหรือชะลอความแก่ไว้ได้ในชั่วระยะเวลาหนึ่งเท่านั้น ทั้งนี้เพื่อมุ่งหมายให้สามารถปฏิบัติภารกิจต่างๆ ที่จะเป็นประโยชน์ในด้านต่างๆ ต่อไป

๒. ระดับโลกุตระ เป็นระดับของการนำหลักของอริยมรรคมีองค์ ๘ อันเป็นหลักปฏิบัติตามหลักธรรมชั้นสูง มาเป็นหนทางในการปฏิบัติเพื่อดับความแก่ไม่ให้มีขึ้นอีกเลยในที่นี้หมายถึง เมื่อมีจิตหลุดพ้นได้ ดั่งนั้นจิตจึงสามารถอยู่เหนือความแก่ได้ และความแก่ไม่สามารถมาครอบงำจิตให้เกิดทุกข์ได้ และที่สำคัญคือไม่ต้องกลับมาเกิดที่จะต้องพบกับความแก่อีกต่อไป ซึ่งเรียกว่าเป็นการก้าวพ้นจากความแก่ได้อย่างถาวร นั่นเอง

๒.๑.๔ พุทธวิธีการมีอายุยืนอย่างมีคุณค่า

“อายุ” ตามหลักพระพุทธศาสนา หมายถึง ความดำรงอยู่ ความสืบเนื่องกัน หรือพลังที่ทำให้ชีวิตสืบต่อดำเนินไปหรือเจริญงอกงามขึ้นได้^{๕๒}

การกำหนดช่วงอายุขัยของคนในยุคปัจจุบันนี้ ได้ถือกำหนดให้มีอายุในเกณฑ์เฉลี่ยประมาณ ๑๐๐ ปี ซึ่งตรงตามพุทธดำรัสที่ตรัสถึงเรื่องอายุขัยของมนุษย์ไว้ว่า

“อายุของมนุษย์ มีประมาณ ๑๐๐ ปี ต่ำกว่านั้นบ้าง เกินกว่านั้นบ้างก็มี”^{๕๓}

^{๕๑} อุทัยวรรณ เล่าประเสริฐสุข, ร.ต.อ.หญิง, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วย”, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๔๖), หน้า ๘๔.

^{๕๒} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๒๐/๑๙๙.

^{๕๓} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๐/๒๒/๖๗๐.

“ ภิภษุท้งหลหลาย ออายุขณมณษุขมีน้ยอนัก จะต้งไปสู่อัฒปรายภพ ควรรทำกุศล... สัตุวผู้เกิดมมาแล้วจะไม่ตายนมี ภิภษุท้งหลหลาย คนที่มีชีวิตอยู่อนาน ก็อยู่ได้แค ๑๐๐ ปี หรืออยู่ เกินไปบ้างก็มีน้ย ”^{๕๔}

พระพุทธรเจ้าได้ตรัสแนะนำหลักของการทำให้มีอายุยืนได้ถึง ๑๐๐ ปีไว้ว่า หากบุคคลใดที่ประสงค์จะให้มีชีวิตยืนยาวดังที่มุ่งหวังไว้ว่าเพื่อจะอยู่ทำประโยชน์ในเรืองใดเรืองหนึ่งต่อตนเองหรือผู้อื่นก็ตาม จะให้ได้มาด้วยการกล่าวอ้อนวอนนั้นยอมเป็นไปไม่ได้ ดังพุทธรพจน์ที่ตรัสว่า

อริยสาวกผู้ปรารถนาอายุยืน ไม่ควรอ้อนวอนหรือมัวเมาเพลิดเพลิดกับอายุ เพราะเห็นแก่อายุนั้นเลย แต่อริยสาวกผู้ปรารถนาอายุพึงดำเนินตามข้อปฏิบัติที่เป็นไปเพื่ออายุเพราะข้อปฏิบัติอันเป็นไปเพื่ออายุ ที่ดำเนินตามแล้วนั้นแหละ จึงจะเป็นไปเพื่อการได้อายุ อริยสาวกนั้น ก็จะได้เป็นผู้ได้อายุ ไม่ว่าจะเป็นของทิพย์หรือของมนุษย์ไป^{๕๕}

ข้อปฏิบัติที่เป็นไปเพื่อการส่งเสริมทำให้อายุยืน ตามที่พระพุทธรเจ้าตรัสแนะนำไว้ นั้น มีหลายประการดังที่เรียกชื่อกันว่าเป็นยา “อายุวัฒนธรรม” มีดังนี้

หลักธรรมหมวดที่หนึ่ง มี ๕ ประการ คือ^{๕๖}

๑. ทำสิ่งที่เป็นสัปปายะ
๒. รู้จักประมาณในสิ่งที่เป็นสัปปายะ
๓. บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย
๔. เทียวในเวลาที่เหมาะสม
๕. การประพฤติพรหมจรรย์

หลักธรรมหมวดที่สองมี ๕ ประการ คือ^{๕๗}

๑. ทำสิ่งที่เป็นสัปปายะ
๒. รู้จักประมาณในสิ่งที่เป็นสัปปายะ
๓. บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย
๔. การรักษาศีล
๕. การมีกัลยาณมิตร

^{๕๔} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๔๕-๑๔๖/๑๘๔-๑๘๕.

^{๕๕} อญ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๔๓/๖๘.

^{๕๖} อญ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๒๕/๒๐๕.

^{๕๗} อญ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๒๖/๒๐๖.

หลักกรรมหมวดที่สาม คือ “อิทธิบาท ๔” ได้แก่

๑. ฉันทะ (ความพอใจ)
๒. วิริยะ (ความเพียร)
๓. จิตตะ (ความเอาใจฝักใฝ่)
๔. วิมังสา (ความคิด, ไตร่ตรอง)^{๕๘}

จากหลักกรรมต่างๆ ที่กล่าวมาทั้ง ๓ หมวดใหญ่ๆ อันเป็นข้อปฏิบัติเพื่อให้อายุยืนได้นั้น สามารถแบ่งหลักปฏิบัติออกได้เป็น ๒ ประการใหญ่ๆ คือ หลักปฏิบัติในฝ่ายรูปธรรม (กาย) และหลักปฏิบัติในฝ่ายนามธรรม (ใจ) หลักปฏิบัติในแต่ละฝายนี้นั้นจะช่วยส่งเสริมการมีอายุยืนได้อย่างไรนั้น สามารถอธิบายตามหลักพระพุทธศาสนาได้ ดังนี้

๑. หลักการปฏิบัติตนในฝ่ายรูปธรรม (กาย) พบได้ในหลักกรรมหมวดที่หนึ่ง ตั้งแต่ข้อ ๑ - ๔ ซึ่งเป็นหลักในการรู้จักปรับพฤติกรรมในเรื่องต่างๆ ทางกาย โดยยึดหลักความเป็นสัปปายะและหลักความพอดี ดังนี้

๑.๑ **อาหาร** อาหาร นับว่ามีส่วนสำคัญในการทำให้ร่างกายดำรงอยู่ยาวนานได้ ดังนั้นทางพระพุทธศาสนาจึงได้แนะนำหลักในการบริโภคอาหารไว้ให้หลายประการได้แก่ การรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ต่อร่างกาย อาหารที่เป็นธรรมชาติไม่มีการปรุงแต่งมากเกินไป อาหารที่ย่อยง่าย รสไม่จัดเกินไป ไม่แสดงต่อธาตุภายในร่างกาย และที่สำคัญต้องเป็นผู้มีสติและรู้ประมาณในการบริโภคด้วย ยังจะได้ยกกรณีตัวอย่างเกี่ยวกับกรบริโภคอาหารที่จะช่วยให้อายุยืนได้ ตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสแสดงไว้ มีดังนี้

“ ภิกษุทั้งหลาย มนุษย์ทั้งหลายบริโภคข้าวกล้าสุกพร้อมกันย่อมมีอายุยืน ๑ มีผิวพรรณผ่องใส ๑ มีกำลัง ๑ มีความเจ็บป่วยน้อย ๑ ”^{๕๙}

จากพุทธพจน์นี้ ควรจะได้ตระหนักถึงพิษภัยของอาหารในยุคปัจจุบันนี้ไว้ให้มากเป็นพิเศษด้วย เพราะปัจจุบันพบว่า อาหารชนิดต่างๆ ได้มีการปรับแต่งพันธุกรรมทั้งของพืชและสัตว์ ด้วยวิธีการต่างๆ ทั้งใส่สารเคมีที่มีพิษต่อร่างกายเพื่อเร่งผลผลิตให้พืชและสัตว์ออกผลและโตเร็วเกินกำหนดนั้น จึงไม่น่าจะมีสารอาหารครบถ้วนตามธรรมชาติ และนอกจากนี้ยังพบว่ามีการใส่สารเคมีต่างๆ เพื่อทำให้อาหารนั้นๆ ดูน่ารับประทานยิ่งขึ้นเพื่อจะขายให้ได้มากขึ้นนั้น เมื่อรับประทานเข้าไปแล้วอาจทำให้ร่างกายได้รับการสะสมสารพิษเข้าไป เมื่อรับประทานเข้าไปมากๆ

^{๕๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๘๗/๒๑๘. ส.ม. (ไทย) ๑๙/๘๒๒/๓๘๖.

^{๕๙} อญ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๗๐/๑๑๕.

ทุกวันๆ สารพิษต่างๆ เหล่านี้ก็จะสะสมอยู่ในร่างกาย ซึ่งจะส่งผลทำให้ร่างกายเกิดโรคภัยไข้เจ็บขึ้นได้ และความเจ็บป่วยนี้ก็จะบั่นทอนอายุให้สั้นลงได้

พุทธพจน์อีกบทหนึ่งตรัสว่า

“ มนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อ รู้ประมาณในการบริโภคที่ได้แล้ว
ย่อมมีเวทนาเบาบาง เขาย่อมแก่ช้า อายุก็ยั่งยืน ”^{๖๐}

จากพุทธพจน์นี้จะเห็นว่า การเป็นผู้มีสติในการบริโภคและรู้ประมาณในการบริโภคอาหารด้วยความพอดี (โภชนะ มัตตัญญุตาน) นับเป็นสิ่งจำเป็นที่จะช่วยส่งเสริมให้มีอายุยืนได้ เพราะหากบริโภคอาหารมากเกินไปย่อมก่อให้เกิดโทษต่อร่างกาย คือ ทำให้ร่างกายอ้วนและเป็นสาเหตุของการเกิดโรคต่างๆ ขึ้นมาได้ ซึ่งถือว่าเป็นสาเหตุของการบั่นทอนอายุให้สั้นลงได้

๑.๒ การออกกำลังกาย นับว่าเป็นวิธีที่สามารถช่วยป้องกันและชะลอการเกิดโรคไว้ได้ แม้จะเพียงชั่วระยะเวลาหนึ่งก็ตาม ดังพุทธพจน์ที่ตรัสว่า “ อนึ่ง บุคคลผู้บริหารกายนี้อยู่พึงรอนรับความไม่มีโรคได้แม้ครู่เดียว ”^{๖๑}

ดังนั้น การรู้จักออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย และวัยของแต่ละบุคคลโดยไม่หักโหมจนเกินไปหรือหย่อนยานจนเกินไป และติดต่อกันอย่างสม่ำเสมอ ก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่ทำให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรงและสามารถช่วยชะลอและป้องกันการเกิดโรคได้อีกทางหนึ่ง เพราะความเจ็บป่วยก็คือสาเหตุหนึ่งที่บั่นทอนชีวิตให้สั้นลงได้

สำหรับหลักปฏิบัติในการออกกำลังกายที่ดีที่สุด ประหยัด และจัดว่าเหมาะสมกับทุกเพศทุกวัยตามพุทธวิธี ได้แก่ การเดิน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเดินจงกรม ซึ่งเป็นวิธีออกกำลังกายที่ให้ผลทั้งทางกายและทางใจควบคู่กันไปด้วย และการปรับเปลี่ยนการเคลื่อนไหวอริยาบททั้ง ๔ ให้สม่ำเสมอ เป็นประจำทุกวัน จะเป็นวิธีที่ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคได้ในระยะเวลาหนึ่ง

๑.๓ การพักผ่อน นับว่าเป็นสิ่งจำเป็นยิ่งของชีวิตประการหนึ่ง ดังจะสังเกตได้ว่าเมื่อยามเจ็บป่วยโรคจะบรรเทาลงได้ในยามที่ได้รับการพักผ่อนอย่างเต็มที่ หรือเวลาเหน็ดเหนื่อยจะหายได้ เมื่อมีการพักผ่อนสักเล็กน้อย เป็นต้น

^{๖๐} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๔/๑๔๕-๑๔๖.

^{๖๑} ส.ช. (ไทย) ๑๗/๑/๒.

ดังนั้น การรู้จักจัดเวลาสำหรับพักผ่อนในเหมาะสมและเพียงพอความต้องการของร่างกาย ตามหลักพระพุทธศาสนากล่าวถึงการพักผ่อนที่ถูกต้อง คือ การทำให้ร่างกายและจิตใจได้รับการพักและผ่อนคลายตามธรรมชาติ โดยงดเว้นจากการออกไปเที่ยวเตร่ทั้งกลางวันและกลางคืนจนล่วงเลยเวลาสำหรับพักผ่อนนอนหลับ จนส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกายให้ทรุดโทรมลงเร็วขึ้น ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้บั้นทอนอายุให้สั้นได้

๒.๒ พุทธวิธีบำบัดรักษาโรคทางกาย

พระพุทธเจ้า แม้จะทรงพร่ำสอนให้เหล่าคฤหัสถ์และบรรพชิตพึงพิจารณาถึงความเจ็บป่วยไว้เนืองๆ ว่า เราเป็นผู้มีความเจ็บเป็นธรรมดา ไม่อาจล่วงพ้นความเจ็บไปได้ก็ตาม แต่พระองค์ก็ไม่ได้ทรงปฏิเสธการเยียวยารักษาที่เหมาะสมกับโรคต่างๆ แต่อย่างใดด้วยทรงประจักษ์ชัดถึงความจริงในข้อที่ว่า เมื่อร่างกายได้รับการบำบัดรักษาเยียวยาด้วยตัวยาที่เหมาะสมกับโรคแล้ว จะสามารถทำให้ทุกขเวทนาอันเกิดจากการรุมเร้าด้วยโรคต่างๆ บรรเทาเบาบางลงหรือหายได้ ดังพุทธพจน์ที่ตรัสว่า

“ ภิกษุพิจารณาโดยแยบคายแล้วใช้สอยคิลานปัจจัยเภสัชบริวาร เพียงเพื่อบรรเทาเวทนาที่เกิดจากอาพาธต่างๆ ที่เกิดขึ้นแล้วและเพื่อไม่มีความเบียดเบียนเป็นที่สุด ”^{๒๒} และตรัสถึงคนไข้จำนวนหนึ่งที่ปรากฏมีอยู่ คือ คนไข้จำพวกที่ต้องได้รับการรักษาที่ดีจึงหาย ถ้าไม่ได้รับการรักษาที่ดี จะไม่หาย^{๒๓}

ด้วยเหตุดังกล่าวนี้ เมื่อภิกษุอาพาธด้วยโรคต่างๆ จึงพบว่า พระพุทธเจ้าทรงมีพุทธาณุญาตและพุทธบัญญัติต่างๆ หลายประการ ที่เกี่ยวกับด้านการรักษาพยาบาล ได้แก่การใช้เภสัชสมมุณไพโร การอนุญาตให้มีผู้รักษาพยาบาล การเสด็จเยี่ยมไข้และการพยาบาลไข้ด้วยพระองค์เอง การบัญญัติคุณธรรมของผู้พยาบาลและคุณธรรมของคนไข้ที่ดีและไม่ดีไว้อย่างครบถ้วน ดังจะกล่าวในรายละเอียดไปตามลำดับ ดังนี้

^{๒๒} อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๘/๕๔๙, ม.มู. (ไทย) ๑๒/๒๓/๒๓.

^{๒๓} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๘๒/๑๔๐-๑๔๑.

๒.๒.๑ การใช้เภสัชสมุนไพร^{๖๔}

ในครั้งพุทธกาล เมื่อหมู่ภิกษุสงฆ์เกิดอาพาธด้วยโรคต่างๆ ขึ้นมา พบว่า พระพุทธเจ้าทรงมีพุทธานุญาตให้ภิกษุได้มีเครื่องยาต่างๆ ไว้ใช้ สำหรับบำบัดรักษาเพื่อบรรเทา โรคที่รุมเร้าได้ตามความจำเป็นและเหมาะสมแก่โรค ไว้ ๓๒ ประการ ดังนี้

๑. เภสัช ๕ ได้แก่ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย ซึ่งถือว่าเป็นได้ทั้งยาและมีคุณประโยชน์ทางโภชนาการที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธด้วยโรคผอมเหลืองฉันอาหารไม่ได้ สามารถรับประทานโดยเก็บไว้ฉันได้นาน ๗ วัน และให้ฉันได้ตลอดเวลา

๒. น้ำมันเหลวที่เป็นยา ได้แก่ มันเหลวหมี มันเหลวปลา มันเหลวปลาชลาม มันเหลวหมู มันเหลวลา พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้ภิกษุผู้อาพาธเป็นไข้รับประทานและฉันในเวลาที่ยาวเฉพาะในช่วงกลางวันและให้ฉันในเวลากลางวันเรียกว่าในเพลเท่านั้น

๓. รากไม้ชนิดต่างๆ เป็นยา ได้แก่ ชิงสด ว่านน้ำ ว่านเปราะ อดุพิต ข่าแปก หัวหมู หรือรากไม้ที่เป็นยาชนิดอื่น ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน ทรงอนุญาตให้ภิกษุอาพาธรับประทานแล้วเก็บไว้ได้ตลอดชีพ โดยให้ฉันได้เฉพาะเวลาที่มีเหตุจำเป็นเท่านั้น เมื่อไม่มีเหตุจำเป็น ภิกษุรูปใดฉัน ต้องอาบัติทุกกฏ

๔. น้ำฝาดต่างๆ ที่เป็นยา ได้แก่ น้ำฝาดสะเดา น้ำฝาดโมกมัน น้ำฝาดขี้ก่า น้ำฝาดบอระเพ็ด น้ำฝาดกระถินพิมาน หรือน้ำฝาดที่เป็นยาชนิดอื่นที่มีอยู่ ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธ รับประทานแล้วเก็บไว้ได้ตลอดชีพ โดยให้ฉันได้เฉพาะที่มีเหตุจำเป็นเท่านั้น เมื่อไม่มีเหตุจำเป็น ภิกษุรูปใดฉัน ต้องอาบัติทุกกฏ

๕. ใบไม้ชนิดต่างๆ ที่เป็นยา ได้แก่ ใบสะเดา ใบโมกมัน ใบขี้ก่า ใบแมงลัก ใบฝ้าย หรือใบไม้ที่เป็นยาชนิดอื่น ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธ รับประทานแล้วเก็บไว้ได้ตลอดชีพ โดยให้ฉันได้เฉพาะที่มีเหตุจำเป็นเท่านั้น เมื่อไม่มีเหตุจำเป็น ภิกษุรูปใดฉัน ต้องอาบัติทุกกฏ

๖. ผลไม้ชนิดต่างๆ ที่เป็นยา ได้แก่ ลูกพิลังคาะ ดิบลิ พริก สมอไทย สมอทิเพก มะขามป้อม ผลโกศ หรือผลไม้ที่เป็นยาชนิดอื่น ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธ รับประทานแล้วเก็บไว้ได้ตลอดชีพ โดยให้ฉันได้เฉพาะที่มีเหตุจำเป็นเท่านั้น เมื่อไม่มีเหตุจำเป็น ภิกษุรูปใดฉัน ต้องอาบัติทุกกฏ

๗. ยางไม้ชนิดต่างๆ ที่เป็นยา ได้แก่ หิงคุ ยางเคี้ยวจากหิงคุ ยางเคี้ยวจาก เปลือกหิงคุ ยางจากยอดต้นตันตกะ ยางจากใบตันตกะ ยางเคี้ยวจากตันตกะ กายาน หรือยางที่

^{๖๔} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๐-๑๓๓๖/๔๓-๑๙๗.

เป็นยานชนิดอื่นที่มีอยู่ ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธ รับประทานแล้วเก็บไว้ได้ตลอดชีพ โดยให้ฉันได้เฉพาะที่มีเหตุจำเป็นเท่านั้น เมื่อไม่มีเหตุจำเป็น ภิกษุรูปใดฉัน ต้องอาบัติทุกกฏ

๘. **เกลือชนิดต่างๆ ที่เป็นยา** ได้แก่ เกลือสมุทร เกลือดำ เกลือสินเธาว์ เกลือดินโป่ง เกลือหุง หรือเกลือที่เป็นยานชนิดอื่นที่มีอยู่ ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธ รับประทานแล้วเก็บไว้ได้ตลอดชีพ โดยให้ฉันได้เฉพาะที่มีเหตุจำเป็นเท่านั้น เมื่อไม่มีเหตุจำเป็น ภิกษุรูปใดฉัน ต้องอาบัติทุกกฏ

๙. **เนื้อดิบ และเลือดสด**^{๒๕} ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธด้วยโรคมนุษย์เข้าสิงฉันเนื้อดิบและเลือดสดได้

๑๐. **ยามชนิดต่างๆ ที่เป็นยา** ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธเป็นโรคฝีดาษ หิด ตุ่ม พุพอง ใช้ทาเพื่อไม่ให้ น้ำเหลืองที่ไหลเยิ้มออกมาไปเกาะติดกับจีวรและผิวหนังจนทำให้แกะออกลำบาก

๑๑. **มูลโค ดินเหนียว กากน้ำย้อม** ทรงอนุญาตให้ใช้ทาที่ก้นตัวเอง

๑๒. **ยาทาตา** ที่ทำด้วยเครื่องปรุงต่างๆ เช่น หวดาลก ลีบทอง เขม่าไฟ ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่เป็นโรคตา ทายาทาตา ยาป้ายตา

๑๓. **เครื่องผสมยาตา** ได้แก่ ไม้จันทร์ กฤษณา กัดมพิก ใบเฉียง หัวหมู ทรงอนุญาตให้ใช้ยาหยอดตา ยาป้ายตาที่ปรุงด้วยเครื่องปรุงดังกล่าวได้ สำหรับรักษาโรคตา

๑๔. **น้ำมัน ยานัตถุ และการสูดควัน** โรคปวดร้อนที่ศีรษะ ทรงอนุญาตน้ำมันสำหรับโรคปวดศีรษะ เมื่อยังไม่หายอนุญาตให้ฉันัตถุยา และสูดควันได้

๑๕. **น้ำมันหุง และน้ำเมาเจือด้วยน้ำมันหุง** ทรงอนุญาตให้ฉันน้ำมันหุงและน้ำเมาที่เจือด้วยน้ำมันหุงที่ไม่เกินขนาดได้ สำหรับน้ำมันหุงที่เจือน้ำเมาเกินขนาดทรงอนุญาตให้ใช้ทาเท่านั้น ภิกษุรูปใดดื่ม ต้องอาบัติตามกรรม (ปรับอาบัติปาจิตตีย์)

๑๖. **เขาสัตว์กอก ระบายโลหิตออก** ทรงอนุญาตให้ใช้เขาสัตว์กอก ระบายโลหิตออก สำหรับแก้โรคลมขัดยอกตามข้อ

๑๗. **ยาทาเท้า** ทรงอนุญาตยาทาเท้า สำหรับโรคเท้าแตก และหากยังไม่หายทรงอนุญาตให้ปรุงน้ำมันทาเท้า

๑๘. **ยามหาวิภู** ได้แก่ คูถ มูตร ถ้ำ ดิน ทรงอนุญาตให้เจือฉันแก้พิษงู

๑๙. **น้ำดื่มเจือคูถ** ทรงอนุญาตให้เจือฉันแก้พิษยา

^{๒๕} วิ.อ. (ไทย) ๓/๑๖๓/๑๗๔.

๒๐. น้ำละลายจากดินติดผาลไถ ทรงอนุญาตให้ฉันแก้โรคเสน่หยาแผด
๒๑. น้ำค้างดืบ ทรงอนุญาตให้ฉันแก้โรคท้องผูก
๒๒. น้ำสมอดองมูตรโค ทรงอนุญาตให้ฉันแก้โรคผอมเหลือง
๒๓. สมุนไพรรหอม ทรงอนุญาตให้ฉันได้สมุนไพรรหอม สำหรับแก้โรคผิวหนัง
๒๔. ยาถ่าย ทรงอนุญาต สำหรับแก้โรคท้องผูก
๒๕. ยาตองโลณโสวีรภ (ยาที่ปรุงด้วยส่วนผสมนานาชนิด) ทรงอนุญาตให้ฉัน
- น้ำดื่มอย่างน้ำปานะแก้โรคลมในท้อง

๒๖. เหง้าบัวและรากบัว พระสารีบุตรให้ฉันแก้โรคร้อนในกาย
๒๗. ก้านอุบลอบ พระพุทธเจ้าได้รับการปรุงถวายจากหมอชิวก ใช้สวดสำหรับ
- แก้โรคการหมักหมมสิ่งอันเป็นโทษในร่างกาย

๒๘. กระจะเทียม^{๒๖} ตามปกติพระองค์ทรงห้ามฉันกระเทียม เพราะส่งกลิ่นไป

รบกวนผู้มาฟังธรรมจนเป็นเหตุให้ห่างเหินต่อการฟังธรรม แต่ครั้งทรงทราบว่าภิกษุอาพาธด้วยโรค

ลมเสียดท้องฉันกระเทียมแล้วหาย พระองค์จึงทรงอนุญาตให้ฉันเฉพาะยามอาพาธเท่านั้น

๒๙. น้ำส้ม น้ำผึ้ง เนยใส น้ำอ้อย^{๒๗} ทรงอนุญาตให้ใช้ปรุงรวมกัน สำหรับ
- รักษาโรคลงแดง

๓๐. น้ำมูลเนาที่ผสมยาต่างๆ^{๒๘} ทรงอนุญาตให้ใช้รักษาโรคผอมเหลือง
๓๑. น้ำอ้อย^{๒๙} พระพุทธเจ้าทรงประสวรด้วยโรคลม พระอุปัฏฐากได้เตรียมน้ำ
- ร้อนให้สรงนาน และได้ชงน้ำอ้อยกับน้ำร้อนถวายให้ฉัน (ดื่ม)

๓๒. อุปกรณ์สำหรับใช้ปรุงยาและเก็บรักษา ยา นอกจากสมุนไพรรที่

พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้ภิกษุใช้ทำการรักษาต่างๆ ดังกล่าวนี้แล้ว พระพุทธเจ้ายังทรงมี

พุทธานุญาตให้ใช้อุปกรณ์ต่างๆ สำหรับใช้ปรุงยาและเก็บรักษาไว้ควบคุมกันด้วย ตามที่มีกล่าว

ไว้ในพระไตรปิฎก หมวดเภสัชขันธกะ ดังนี้ ครกและสาก เครื่องร่อนยาผงและผ้าร่อนยา กลักยาตา

และไม้ป้ายยาตา ภาชนะสำหรับเก็บไม้ป้ายยาตา กล้องยานันตฤ์ กล้องสูดควัน ฝาปิดกล้องสูด

ควัน ชนิดที่ทำด้วยกระดูก ทำด้วยงา ทำด้วยเขา ทำด้วยไม้้อ ทำด้วยไม้ไผ่ ทำด้วยไม้ ทำด้วยยาง

ไม้ ทำด้วยโลหะ ทำด้วยเปลือกสังข์ ลักจันที่ทำด้วยโลหะ ทำด้วยไม้ ลักจันที่ทำด้วยโลหะ ทำด้วย

^{๒๖} วิ.จ. (ไทย) ๗/๒๘๙/๗๔.

^{๒๗} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๘๕/๕๒๔.

^{๒๘} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๘๕/๕๒๔.

^{๒๙} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๙๙/๒๘๗-๒๘๘.

ไม้ และทำด้วยผลไม้สำหรับบรรจุน้ำมันหุง อ่างน้ำ สำหรับใช้ใส่น้ำต้มใบไม้ชนิดต่างๆ ให้ภิกษุใช้ อาบหรือแช่รักษาโรคลม และเขาสัตว์สำหรับใช้กรอกระบายโลหิต^{๗๐} กระจก หรือภาชนะ สำหรับ ตรววดูแผลบนใบหน้า ผ้ารัดเข่า ไม้แคะหูและของที่ใช้ห่อ ไม้บังเวียน กับปิณฑุมิ

๒.๒.๒ การใช้การรักษา

อาหารประเภทต่างๆ ที่พระพุทธเจ้าทรงมีพุทธานุญาตให้ใช้สำหรับเป็นยาและเป็นอาหารบำรุงสุขภาพ ตามที่ระบุไว้ มีดังนี้

๑. อาหารประเภทน้ำข้าวใส น้ำต้มถั่วเขียวไม่ขึ้น น้ำต้มถั่วเขียวขึ้น น้ำต้มเนื้อ พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้ภิกษุอาพาธที่ฉันทายถ่าย ใช้บำรุงสุขภาพได้^{๗๑}

๒. ข้าวยาคุ เมื่อครั้งที่พระพุทธเจ้าทรงประชวรด้วยโรคลมในท้อง พระอานนท์ได้ ต้มข้าวยาคุถวาย ซึ่งปรุงด้วยข้าวสาร ถั่วเขียว และงาบดถวาย ครั้นทรงดื่มแล้วทรงหายจากการ ประชวร^{๗๒} นอกจากนี้พระพุทธเจ้ายังได้ตรัสว่าข้าวยาคุเป็นยาและตรัสถึงประโยชน์ของข้าวยาคุไว้ มี ๕ ประการ คือ^{๗๓}

๑. บรรเทาความหิว
๒. บรรเทาความกระหาย
๓. ทำให้ลมเดินคล่อง
๔. ชำระลำไส้
๕. ช่วยย่อยอาหาร

๒.๒.๓ การใช้ความร้อน

เมื่อภิกษุอาพาธด้วยโรคลมตามอวัยวะ พระพุทธเจ้าทรงมีพุทธานุญาตให้ใช้ ความร้อนตามกรรมวิธีแบบต่างๆ มาบำบัดโรคได้ ดังนี้

- ก. ทรงอนุญาตการเข้ากระโจมรมเหงื่อ
- ข. ภิกษุอาพาธด้วยโรคลมนั้นยังไม่หาย ทรงอนุญาตการรมด้วยใบไม้
- ค. ภิกษุอาพาธด้วยโรคลมนั้นยังไม่หายดี ทรงอนุญาตการรมใหญ่

^{๗๐} วิ.จ. (ไทย) ๗/๒๔๔, ๒๗๖, ๒๙๕/๗๖๔-๖๕, ๑๑๙-๑๒๐.

^{๗๑} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๘/๖๒.

^{๗๒} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๔/๗๐.

^{๗๓} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๘๒/๘๙.

ง. ภิภษุอาพาดด้วยโรคคณนั้นยังไมหายอีก ทรงอนุญาตน้ำดื่มไปไมชนิด
ตางๆ ใสอางสำหรับอาบหรือแช่ได

จ. ภิภษุอาพาดเป็นแผลขึ้น ทรงอนุญาตใหรมควน^{๗๔}

ฉ. ภิภษุที่มีรังกายอ้วนและมีอาพาดมาก พระพุทธเจาทรงอนุญาตเรือน
ไฟสำหรับอบตัว^{๗๕}

๒.๒.๔ การพักผอนอิริยาบถ

สมัยหนึ่ง พระพุทธเจาแสดงธรรมเกือบตลอดทั้งคืน เมื่อแสดงธรรมจบพระองค์
ทรงมีอาการปวดหลัง ซึ่งครั้งนี้พระองค์ทรงใชการบำบัดด้วยวิธีการพักผอน ดังพุทธพจน์ที่ตรัสวา
“ สารีบุตร...จงแสดงธรรมมีกถาแกภิภษุทั้งหลาย เราเมื่อยหลัง จักขอพักผอนสักหนอย ”^{๗๖}

๒.๒.๕ การผาตัด

การผาตัด เป็นกรรมวิธีการรักษาโรคที่นับวาเป็นความก้าวหนาทที่สุดนสมัย
พุทธกาล เช่น การผาตัดตมออง และ การผาตัดล้าใส^{๗๗} ซึ่งปรากฏอยในหมูเหล่าชาวราชคฤหส์ถ์
ใชกัน แตสำหรับในหมูสงฆ์พระพุทธเจาทรงมีพุทธานุญาตใหภิภษุทำการผาตัดไดเฉพาะในบาง
กรณีเท่านั้น กรรมวิธีตางๆ ในการผาตัดในหมูสงฆ์ที่มีกล่าวไวในคัมภีร์พระไตรปิฎก มีดังนี้

ก. การผาตัดผิ ภิภษุที่อาพาดด้วยโรคผิ พระพุทธเจาทรงอนุญาตใหทำการผาตัด
ด้วยกรรมวิธีตางๆ ที่บอกไวเพียงคร่าวๆ ดังนี้^{๗๘}

๑. ภิภษุอาพาดเป็นผิ ทรงอนุญาตการผาตัด

๒. ทรงอนุญาตนำผาด

๓. ทรงอนุญาตงาบด

๔. ทรงอนุญาตยาพอก

๕. ทรงอนุญาตผ้าพันแผล

๖. ทรงอนุญาตให้ชะด้วยน้ำแป้งเมล็ดผักกาด สำหรับแผลคัน

๗. ทรงอนุญาตใหรม สำหรับแผลขึ้น

^{๗๔} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๗/๕๖-๕๗.

^{๗๕} วิ.จ. (ไทย) ๗/๒๖๐/๓๓-๓๗.

^{๗๖} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๐/๒๔๗.

^{๗๗} วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๓๒-๓๓๓/๑๘๖-๑๘๗.

^{๗๘} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๗/๕๘.

ข. การผ่าตัดเนื้องอก ภาวะที่อาพาธเป็นเนื้องอกที่ยื่นออกมา พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้ทำการผ่าตัดด้วยกรรมวิธีต่างๆ ดังนี้^{๗๙}

๑. ทรงอนุญาตให้ตัดด้วยเกลือ
๒. ทรงอนุญาตน้ำมันทาแผล สำหรับแผลไม่งอก
๓. ทรงอนุญาตผ้าเก่าสำหรับซับน้ำมันเพื่อรักษาแผลทุกชนิดที่น้ำมันไหลเยิ้ม
- ค. การผ่าตัดริดสีดวง ในครั้งพุทธกาลการผ่าตัดริดสีดวงทวารได้เคยปรากฏว่ามี

ภิกษุสงฆ์ได้ให้หมอทำการผ่าตัดริดสีดวงทวารมาแล้ว ครั้นพระพุทธเจ้าทรงทราบจึงมีพุทธบัญญัติห้ามภิกษุสงฆ์ทำการผ่าตัดริดสีดวงทวาร หรือบีบรัดสีดวงที่มีขนาดประมาณ ๒ นิ้วรอบๆ ที่แคบ ภิกษุรูปใดผ่าตัดหรือบีบรัดสีดวงต้องอาบัติถุลลัจจัย^{๘๐}

๒.๒.๖ การใช้พลาณฑา

การรักษาด้วยการใช้พลาณฑา ถือว่าเป็นอีกวิธีหนึ่งที่พระพุทธเจ้าทรงนำมาทำการรักษาโรค และมีกล่าวอยู่ในคัมภีร์พระไตรปิฎกตอนหนึ่ง มีใจความโดยย่อว่า

สมัยหนึ่ง มีอุบาสิกคนหนึ่งชื่อสุปปิยา นางเป็นผู้มีศรัทธาเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา และได้ประกาศตนเป็นผู้ที่ให้ภิกษุอาพาธขอสิ่งของแก่นางได้ ครั้งหนึ่งขณะที่นางได้ไปเยี่ยมไข้ ภิกษุอาพาธรูปหนึ่ง และภิกษุรูปนั้นได้เอ่ยปากบอกนางว่าท่านอาพาธฉันยาถ่ายแล้วต้องการน้ำดื่มเนื้อ และนางได้รับปากว่าจะจัดเตรียมมาถวายให้ในวันรุ่งขึ้น แต่ปรากฏว่าในครั้งนั้นนางไปหาซื้อเนื้อที่ตลาดไม่ได้เพราะตรงกับวันพระ นางจึงได้ตัดชิ้นเนื้อของตนเองนำไปปรุงเป็นอาหารแทนเนื้อสัตว์ เพื่อถวายแด่พระภิกษุอาพาธรูปนั้น และหลังจากนั้นมานางได้เกิดล้มป่วยลง เมื่อสามีนางทราบถึงศรัทธาในการสละทานครั้งนี้ของนาง จึงพลอยยินดีตามไปด้วย และได้ไปกราบนิมนต์พระพุทธเจ้ามาฉันภัตตาหารที่บ้านเพื่อบำเพ็ญกุศล เมื่อพระพุทธเจ้าทรงรับนิมนต์และเสด็จมาฉันภัตตาหารที่บ้านนางสุปปิยา จึงได้ทราบเรื่องราวการไม่สบายของนางในครั้งนั้น จากนั้นจึงทรงรับสั่งให้นำนางออกมา และพระองค์ทรงแสดงพลาณฑาพริกษาแผลของนางให้หายเป็นปกติดังเดิม ดังถ้อยคำที่นางได้กล่าวสรรเสริญพลาณฑาของพระพุทธเจ้าไว้ว่า “นำอัศจรรย์จริงหนอ ท่านผู้เจริญ ไม่เคยปรากฏ ท่านผู้เจริญ พระตถาคตทรงมีฤทธิ์มาก มีอานุภาพมาก เพียงได้เห็นพระองค์เท่านั้น แผลใหญ่กลับหายเป็นปกติ มีผิวพรรณเรียบสนิทเกิดโลมชาติ”^{๘๑}

^{๗๙} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๗/๖๐.

^{๘๐} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๗๙/๗๘-๗๙.

^{๘๑} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๘๐/๘๐-๘๒.

๒.๒.๗ การอนุญาตผู้รักษาพยาบาล

พระพุทธเจ้าทรงเห็นความสำคัญของผู้ทำการรักษาพยาบาลไว้มากเช่นกัน เพราะการได้ผู้พยาบาลที่ดีและมีความชำนาญย่อมจะทำให้โรคหายได้เร็วขึ้น ดังจะพบว่า พระองค์ทรงอนุญาตให้หมอชีวก ซึ่งถือกันว่าเป็นหมอที่มีความชำนาญเป็นเลิศในยุคนั้น ให้เป็นหมอประจำพระองค์และรักษาให้กับพระสาวกในสำนักของพระองค์ด้วย นอกจากนี้พระองค์ยังทรงบัญญัติคุณสมบัติของภิกษุผู้เป็นพระอุปัชฌาย์ ผู้เป็นพระให้ศีล และผู้มีสามเณรเป็นอุปัฏฐากจะต้องเป็นผู้ทำการพยาบาลไข้ได้หรือสามารถหาผู้พยาบาลแทนได้^{๒๖} และทรงบัญญัติให้ภิกษุด้วยกันเองต้องพยาบาลไข้ซึ่งกันและกันด้วย หากภิกษุรูปใดไม่พยาบาลต้องอาบัติทุกกฏ ดังพุทธพจน์ที่ตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอไม่มีมารดา ไม่มีบิดาผู้คอยพยาบาล ภิกษุทั้งหลาย ถ้าพวกเธอไม่พยาบาลกันเองใครเล่าจะคอยพยาบาลพวกเธอ ภิกษุทั้งหลาย ผู้จะพยาบาลเราก็จงพยาบาลภิกษุไข้เถิด ถ้ามีอุปัชฌาย์ อุปัชฌาย์พึงพยาบาลภิกษุใช้นั้นจนตลอดชีวิต หรือจนกว่าเธอจะหาย ถ้ามีอาจารย์ อาจารย์พึงพยาบาลภิกษุใช้นั้นจนตลอดชีวิตหรือจนกว่าเธอจะหาย ถ้ามีสัทธวัหาริก สัทธวัหาริกพึงพยาบาลภิกษุใช้นั้นจนตลอดชีวิต...สงฆ์ต้องพยาบาลภิกษุใช้นั้น ถ้าไม่พยาบาล ต้องอาบัติทุกกฏ^{๒๗}

๒.๒.๘ การเสด็จเยี่ยมและพยาบาลภิกษุไข้

ภารกิจอันสำคัญยิ่งประการหนึ่งที่พระพุทธเจ้าทรงถือปฏิบัติอยู่เนืองๆ โดยไม่ทอดธุระคือ การเสด็จไปเยี่ยมภิกษุอาพาธตามศาลาโรงไข้ (คิลานศาลา) หรือตามที่พักอาศัยของภิกษุอาพาธด้วยพระองค์เอง ดังจะยกมากล่าวไว้เป็นตัวอย่าง ดังนี้

“ สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้า...เข้าไปหาท่านพระมหากัสสปะถึงที่อยู่...ได้ตรัสถามพระมหากัสสปะดังนี้ว่า กัสสปะ เธอยังสบายดีหรือ ยังพอเป็นอยู่ได้หรือ ทุกขเวทนาทุเลาลงไม่กำเริบขึ้นหรือ อากาทรุราปราคฏ อากาทรไม่กำเริบไม่ปราภฏหรือ ”^{๒๘}

หรือแม้แต่ในยามที่พระองค์ทรงติดภารกิจอื่น ไม่สามารถเสด็จไปด้วยพระองค์เองได้ ก็ทรงมีพระเมตตาตามอบหมายให้พระอานนท์หรือพระภิกษุรูปอื่นไปเยี่ยม พร้อมกับประทานธรรมโอสถไปให้ด้วย ดังครั้งหนึ่ง พระศิวามานนท์อาพาธหนัก พระพุทธเจ้าได้มอบหมายให้พระอานนท์

^{๒๖} อจ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๓๔-๓๖/๘๔-๘๕.

^{๒๗} วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๖๕/๒๔๐-๒๔๑. ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๗๔-๗๕/๖๖, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๙๕/๑๒๘.

^{๒๘} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๗๔-๗๕/๖๖, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๙๕/๑๒๘.

ไปเยี่ยมแทน พร้อมกับมอบธรรมโศกด้วยสัญญา ๑๐ ให้พระอานนท์นำไปแสดงกับพระศิวิमानนท์ฟัง และทำให้พระศิวิमानนท์หายไข้ได้^{๕๕} เป็นต้น

พระพุทธเจ้าทรงปฏิบัติภารกิจดังกล่าวนี้ด้วยความเสมอภาค โดยไม่แบ่งแยกว่าต้องเป็นภิกษุเก่าเท่านั้น แม้แต่ภิกษุชาวใหม่ ๆ ซึ่งยังไม่มีใครรู้จัก เมื่อเกิดอาพาธครั้งพระองค์ทรงทราบก็ทรงเสด็จไปเยี่ยมเช่นกัน ดังครั้งหนึ่งมีภิกษุซึ่งเป็นชมาชิกใหม่ยังไม่มีใครรู้จักชื่อโคตรได้อาพาธ พระพุทธเจ้าได้เสด็จไปเยี่ยมด้วยพระองค์เอง พร้อมกับมอบธรรมโศกให้จนภิกษุนั้นหายจากอาพาธ และมีจิตหลุดพ้นได้^{๕๖} เป็นต้น

นอกเหนือจากนี้ ยังจะได้พบเห็นจริยวัตรในพระดำรัสอันเปรียบด้วยความเมตตาที่ตรัสถามถึงอาการของผู้ป่วยทุกครั้ง เพื่อจะได้รู้ว่าผู้ป่วยมีความรู้สึกอย่างไรและจะได้หาวิธีเยียวยาให้ตามความเหมาะสมและถูกต้องด้วย ดังพระพุทธพจน์ที่ตรัสถามอาการผู้ป่วยว่า “เธอยังสบายดีหรือ ยังพอเป็นอยู่ได้หรือ ทุกขเวทนาทุเลาลง ไม่กำเริบขึ้นหรือ อาการทุเรศปรากฏอาการไม่กำเริบไม่ปรากฏหรือ”

พระดำรัสที่ตรัสถามเช่นนี้ทุกครั้งที่ทรงไปเยี่ยมใช้นั้น นับว่าเป็นถ้อยคำที่เปรียบด้วยพระเมตตาที่ช่วยปลอบชะโลมใจ และสามารถส่งเสริมกำลังใจให้กับผู้ป่วยได้อย่างดีเยี่ยมทุกครั้ง พุทธจริยวัตรในข้อนี้นับว่าสามารถนำไปเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับแพทย์และพยาบาลได้นำไปเป็นแบบอย่างการปฏิบัติหน้าที่ ในการรักษาและพยาบาลผู้ป่วยด้วยคำพูดที่ไพเราะและเห็นอกเห็นใจ ก็จะเป็นวิธีที่ช่วยส่งเสริมกำลังใจที่ดีให้กับผู้ป่วยได้ไม่น้อย

นอกเหนือจากภารกิจในการเสด็จไปเยี่ยมไข้ภิกษุดังกล่าวนี้แล้ว ในบางครั้งยังได้พบว่าพระองค์ทรงมีจิตอนุเคราะห์ด้วยการพยาบาลภิกษุไข้ด้วยพระองค์เองอีกด้วย ดังครั้งหนึ่งขณะที่พระองค์เสด็จไปเยี่ยมภิกษุที่โรงไข้ (คิลานศาลา) ทรงพบเห็นภิกษุรูปหนึ่งอาพาธและถูกทอดทิ้งนอนจมอุจาระและปัสสาวะไม่มีใครพยาบาล พระองค์จึงได้ลงมือทำการรักษาพยาบาลด้วยพระองค์เอง ดังพุทธดำรัสที่ตรัสเรียกพระอานนท์มารับสั่งว่า

“อานนท์เธอไปตักน้ำมา เราจักอาบน้ำให้ภิกษุนี้” พระอานนท์ทูลสนองพระดำรัสแล้วตักน้ำมาถวาย พระผู้มีพระภาคทรงราดน้ำ ท่านพระอานนท์ชดสี พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงประคองศีรษะขึ้น ท่านพระอานนท์ยกเท้าวางบนเตียง^{๕๗}

^{๕๕} อ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๘-๑๓๒.

^{๕๖} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๗๔-๗๕/๖๖-๗๐.

^{๕๗} วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๖๕/๒๔๐.

ข้อความที่กล่าวไว้ข้างต้นนี้ จะสังเกตเห็นได้ประการหนึ่งว่า พระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญต่อสิ่งแวดล้อมของผู้ป่วยไว้เช่นกัน เพราะความสะอาดทางร่างกายและสิ่งแวดล้อมที่เป็นระเบียบเรียบร้อยปลอดโปร่งโล่งสบาย นับว่าเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีส่วนสำคัญยิ่งที่จะเป็นเครื่องช่วยส่งเสริมให้ผู้ป่วยหายได้เร็วขึ้นเช่นกัน ด้วยเหตุดังกล่าวนี้พระพุทธเจ้าจึงทรงลงมือทำความสะอาดร่างกายและจัดสถานที่ให้แก่ภิกษุอาพาธรูปนั้นด้วยพระองค์เอง ซึ่งเป็นข้อบ่งชี้ได้อย่างชัดเจนว่าทรงให้ความสำคัญกับสิ่งแวดล้อมของผู้ป่วยเป็นอย่างยิ่ง ดังนั้นการดูแลในเรื่องสิ่งแวดล้อมของผู้ป่วย จึงนับว่าเป็นสิ่งสำคัญยิ่งประการหนึ่งที่จะต้องคำนึงถึงไว้ให้มากเป็นพิเศษด้วย

จากเหตุการณ์ครั้งนี้ พระพุทธเจ้าทรงนำมาประชุมสงฆ์และได้ตรัสแนะนำสั่งสอนจนเป็นที่ศรัทธาดีแล้ว พระองค์จึงได้บัญญัติเรื่องการรักษาพยาบาลภิกษุอาพาธในหมู่สงฆ์ด้วยตนเอง ดังพระพุทธพจน์ที่ตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอไม่มีมารดา ไม่มีบิดาคอยพยาบาล ภิกษุทั้งหลาย ถ้าพวกเธอไม่พยาบาลกันเอง ใครเล่าจะพยาบาลพวกเธอ...ภิกษุทั้งหลาย ผู้จะพยาบาล ก็จงพยาบาลภิกษุไข้เถิด...สงฆ์ต้องพยาบาลภิกษุไข่นั้น ถ้าไม่พยาบาล ต้องอาบัติทุกกฏ^{๔๔}

จากพระพุทธพจน์ที่ประณามอบไว้ให้ดังกล่าวข้างต้น ที่ตรัสไว้ในทำนองว่า ผู้ใดที่ได้รักษาพยาบาลภิกษุไข้ ก็ย่อมมีอานิสงส์ดุจดังได้ทำการรักษาพยาบาลพระองค์เช่นกันซึ่งต่อมาได้ส่งผลมาถึงพุทธบริษัทชาวไทยในยุคปัจจุบัน ที่ได้ยึดถือเป็นหลักปฏิบัติในการอุปัฏฐากบำรุงรักษาภิกษุไข้มาตลอด ดังจะพบได้จากการจัดตั้งโรงพยาบาลสำหรับคอยให้การบริการด้านการรักษาพยาบาลพระภิกษุสงฆ์เป็นการเฉพาะ เช่น “โรงพยาบาลสงฆ์” และ “โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์” เป็นต้น ซึ่งพุทธพจน์นี้นับว่าเป็นพระมหากรุณาธิคุณอันประมาณมิได้ต่อเหล่าภิกษุทั้งหลายในกาลต่อมา ตราบจนถึงปัจจุบันนี้ ดังนั้นภิกษุสงฆ์ในฐานะผู้มาบวชในพระพุทธศาสนา และได้อาศัยพระบารมีของพระพุทธเจ้า จึงควรตระหนักในพระมหากรุณาธิคุณอันใหญ่หลวงนี้ไว้ให้มาก และจงเร่งบำเพ็ญเพียรตามหลักคำสอน เพื่อจะได้เผยแผ่พระธรรมคำสอนของพระองค์ให้กว้างขวางออกไปยิ่งขึ้น

^{๔๔} วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๖๕/๒๔๐-๒๔๑.

๒.๒.๙ การบัญญัติคุณธรรมของผู้พยาบาลและคนไข้

ก. คุณธรรมของผู้พยาบาลไข้

การได้แพทย์หรือผู้รักษาพยาบาลที่ดีและมีความชำนาญในเรื่องการรักษาโรคนั้น นับว่าเป็นปัจจัยหนึ่งที่จะช่วยทำให้โรคต่างๆ ให้อาเจยได้ ด้วยเหตุดังกล่าวนี้พระพุทธเจ้าจึงทรงบัญญัติคุณธรรมหรือข้อปฏิบัติสำหรับผู้รักษาพยาบาลที่ดีไว้ถึง ๕ ประการ คือ^{๙๙}

๑. สามารถจัดยา
๒. รู้จักของแสดงและไม่แสดง คือนำของแสดงออกไป นำของไม่แสดงเข้ามาให้
๓. ไม่พยาบาลไข้เพราะเห็นแก่อามิส มีจิตเมตตา
๔. ไม่รังเกียจที่จะนำอุจจาระปัสสาวะน้ำลาย หรือของที่อาเจียนออกมาไปเททิ้ง
๕. สามารถพูดให้คนไข้เห็นชัด ชวนให้อายกริบไปปฏิบัติ เร้าใจให้อาเจย แกล้วกล้า ปลอบชโลมใจให้สดชื่นด้วยธรรมมีกถา

นอกจากนี้ พระองค์ยังได้ตรัสถึงคุณสมบัติของผู้ไม่ควรทำการพยาบาลไข้ หรือผู้พยาบาลที่ไม่ดีไว้อีก ๕ ประการเช่นกัน ซึ่งมีคุณสมบัติตรงกันข้ามกับที่ทรงบัญญัติไว้ดังกล่าวข้างต้นนี้

ข. คุณธรรมของคนไข้

การจะรักษาโรคให้อาเจยได้นั้น นอกจากจะขึ้นอยู่กับกาไรได้ตัวยาก็เหมาะสมกับโรคนั้นๆ และได้แพทย์ที่มีความชำนาญในการรักษาโรคแล้ว ตัวของผู้ป่วย หรือคนไข้เอง ก็นับว่าเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญมากด้วย เพราะหากผู้ป่วยไม่ยอมให้ความร่วมมือกับแพทย์ในการรักษาโรค เช่น การไม่ยอมรับประทานยาตามหมอสั่ง โรคยอมจะไม่หายได้ หรือแม้แต่ที่ผู้ป่วยขาดความอดทนต่อวิธีการบำบัดรักษาโรค ซึ่งบางครั้งการบำบัดรักษาโรคบางชนิดก็ต้องมีความลำบากยุ่งยากมากพอสมควรและทำให้เจ็บปวดทรมานได้มากเช่นกัน ดังนั้นหากผู้ป่วยไม่มีความอดทนและไม่ยอมให้ความร่วมมือในการรักษาโรคก็จะไม่อาจหายได้ ด้วยเหตุดังกล่าวนี้พระพุทธเจ้าจึงทรงบัญญัติคุณธรรมหรือข้อปฏิบัติสำหรับผู้ป่วยที่พยาบาลได้ง่ายมี ๕ ประการ คือ^{๑๐๐}

๑. ทำความสบาย
๒. รู้ประมาณในความสบาย

^{๙๙} วิ.ม. (ไทย) ๕/๖/๒๔๒-๒๔๓.

^{๑๐๐} วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๖๖/๒๔๑-๒๔๓.

๓. ฉันทยา

๔. บอกอาการไข้ตามความเป็นจริงแก่ผู้พยาบาลไข้ที่มุ่งประโยชน์ คือ บอกอาการไข้ที่กำเริบว่ากำเริบ อาการไข้ที่ทุเลาว่าทุเลา อาการไข้ที่ทรงว่าทรงอยู่

๕. เป็นคนอดทนความรู้สึกทางกายที่เกิดขึ้น เป็นทุกข์แสนสาหัส กล้าแข่งเฝ้าร้อน ไม่น่ายินดี ไม่น่าพอใจ แทบจะคร่ำครวญ

นอกจากนี้ พระองค์ยังได้ตรัสถึงคุณสมบัติของคนไข้ที่พยาบาลได้ยากไว้อีก ๕ ประการเช่นกัน ซึ่งมีคุณสมบัติตรงกันข้ามกับที่ทรงบัญญัติไว้ดังกล่าวข้างต้นนี้

จากพุทธวิธีในการบำบัดรักษาโรคตามแบบทั่วไปดังกล่าวมาแล้ว ผู้วิจัยได้สรุปข้อค้นพบที่น่าสนใจไว้หลายประการ ดังนี้

๑. พระพุทธเจ้าแม้จะทรงมีพุทธานุญาตให้มีรูปแบบการรักษาโรคต่างๆ ไว้ให้หลายรูปแบบวิธีก็ตาม แต่ก็พบว่าพระพุทธเจ้าทรงมีการจำกัดขอบเขตด้านการรักษาโรคของหมู่ภิกษุสงฆ์ไว้ด้วย เช่น ทรงห้ามการผ่าตัดริดสีดวงทวาร ห้ามฉันทยาที่เจือด้วยน้ำเมาเจือเกินขนาด ห้ามการใช้อุปกรณ์ปรุยาและอุปกรณ์เก็บยาที่ประดับตกแต่งสวยงาม เป็นต้น การที่พระพุทธเจ้าทรงมีบัญญัติต่างๆ ดังกล่าวข้างต้นนี้ ผู้วิจัยเข้าใจว่าน่าจะเป็นเพราะทรงคำนึงถึงความเหมาะสมกับสมณเพศเป็นสำคัญ ซึ่งมีอย่างน้อย ๒ ประการ คือ การที่ต้องดำรงตนเป็นแบบอย่างของการใช้ชีวิตที่เรียบง่ายให้กับศฤงฆ์ได้นำไปถือปฏิบัติตาม และการถือสันโดษในปัจจัย ๔ ได้แก่ จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และยารักษาโรค เป็นต้น

๒. การที่ทรงห้ามมิให้ภิกษุผ่าตัดริดสีดวงทวารนั้น ผู้วิจัยเข้าใจว่าน่าจะเป็นเพราะพิจารณาเห็นแล้วว่าเป็นการไม่สมควรที่ต้องไปรบกวนศฤงฆ์ให้เกิดความจำเป็น เพราะเหตุว่าโรคริดสีดวงนั้นสามารถป้องกันได้ หากภิกษุได้ปฏิบัติตามคำแนะนำของพระองค์ที่ให้ไว้ต่างๆ เช่น การขับถ่าย ห้ามมิให้เบ่งแรง โดยจะต้องรู้จักฝึกการขับถ่ายให้เป็นประจำทุกวัน การฉันทอาหาร ภิกษุจะต้องรู้จักเลือกและพิจารณาอาหารที่ย่อยและขับถ่ายได้ง่าย เป็นต้น หากปฏิบัติตามได้ดังกล่าวนี้อีกก็จะป้องกันการเกิดโรคริดสีดวงทวารได้ เป็นต้น

๓. การใช้อาสนมุนไพร ตามที่พระพุทธเจ้าทรงมีพุทธานุญาตให้ นั้น สังเกตเห็นได้ประการหนึ่งว่า ล้วนแต่เป็นยาตามแบบพื้นบ้านที่คนในสังคมยุคนั้นจะพึงมี และใช้กันอยู่แล้ว ซึ่งทำให้พระภิกษุสงฆ์สามารถหาใช้ได้ง่ายและสะดวก วิธีนี้จึงนับว่าเป็นทางเลือกที่ทรงนำมาใช้ได้อย่างสอดคล้องกับเพศสมณผู้ดำรงอยู่ด้วยความสันโดษเป็นอย่างยิ่ง

๔. การใช้เภสัชสมุนไพร ตามที่ระบุไว้ในพระวินัยปิฎก หมวดเภสัชขันธกะนั้น พบว่ามีการจัดและเรียบเรียงหมวดหมู่ของใช้สมุนไพรต่างๆ ไว้ค่อนข้างดี แต่ส่วนใหญ่จะพบว่า ไม่ได้มีการระบุถึงเครื่องประกอบยา กรรมวิธีในการปรุง รวมถึงถึงวิธีการใช้ยาอย่างชัดเจนมากนัก ในบางแห่งจะระบุแต่เพียงสรรพคุณที่ใช้รักษาโรคไว้เท่านั้น ซึ่งผู้วิจัยได้ตั้งข้อสังเกตไว้ประการหนึ่งคือ พระพุทธเจ้าแม้จะทรงมีความรู้เรื่องการใช้ยาสมุนไพรเป็นอย่างดีก็ติดตามแต่พระองค์ก็ไม่ได้เป็นผู้แนะนำหรือบอกตัวยาที่ใช้รักษาโรคไว้ทั้งหมด ดังจะพบว่าในบางครั้งเมื่อภิกษุอาพาธและเข้าไปกราบทูลว่าเคยฉันยาชนิดนั้นแล้วหาย เมื่อทรงวินิจฉัยแล้วว่าเหมาะสม พระองค์ก็จะตรัสอนุญาตให้นำไปใช้ได้ จึงไม่ได้ระบุกรรมวิธีต่างๆ ไว้อย่างชัดเจนมากนัก หรืออีกนัยหนึ่งอาจเป็นเพราะพระอรหันตศาสดาจารย์ในยุคหนึ่งหรือยุคต่อๆ มาไม่ได้นำรายละเอียดต่างๆ มาลงไว้ในพระคัมภีร์ทั้งหมดก็เป็นไปได้ อย่างไรก็ตามในอรรถกถา ยังได้มีการอธิบายรายละเอียดต่างๆ ในการใช้ยาสำหรับภิกษุสงฆ์ไว้ให้อย่างละเอียดเพื่อเพิ่มความชัดเจนยิ่งขึ้นในหลายๆ กรณีอีกด้วย เช่นเรื่องภิกษุใช้กินเนื้อสดและดื่มเลือดสด เป็นต้น

๕. การรักษาโรคด้วยพลาณูปภาพ นับว่าเป็นวิธีการรักษาโรคอีกแบบหนึ่งที่ได้อาศัยพหุปัญญาของพระพุทธเจ้าที่มีอยู่อย่างมหาศาลและแผ่ขยายมาให้กับผู้ป่วยให้หายจากโรคได้ และพบว่าเป็นวิธีการรักษาโรคที่พระพุทธเจ้าทรงนำมาใช้และปรากฏว่ามีการระบุไว้ในพระคัมภีร์พระไตรปิฎกเพียงแห่งเดียวเท่านั้น การใช้พลาณูปภาพรักษาโรคให้หายได้นั้นผู้วิจัยเชื่อว่าสามารถทำให้โรคหายได้จริง โดยมีเหตุผลในการสนับสนุน ๒ ประการ คือ ประการที่หนึ่ง พระพุทธเจ้าทรงเป็นผู้ที่บำเพ็ญบารมีต่างๆ มาแล้วอย่างครบถ้วนบริบูรณ์ ดังนั้นพระองค์ย่อมจะต้องทรงมีพลาณูปภาพมากและสามารถแผ่พลาณูปภาพนั้นออกไปสู่ผู้ป่วยได้ ประการที่สอง อุบาสิกาหรือผู้ป่วยนั้นเป็นบุคคลผู้เลื่อมใสศรัทธาในพระรัตนตรัยอย่างมั่นคง ดังจะเห็นว่านางได้รับการยกย่องจากพระพุทธเจ้าว่าเป็นเลิศในการบำรุงภิกษุอาพาธ ดังนั้นพลังแห่งพหุปัญญา และศรัทธาอันตั้งมั่นที่ผนวกเข้ามาด้วยกันนี้ ย่อมจะสามารถรักษาโรคให้หายได้จริง

สรุปได้ว่า การบำบัดรักษาโรคตามพุทธวิธีที่กล่าวไว้ข้างต้นนี้ จะเห็นว่า พระพุทธเจ้าทรงมุ่งเน้นหรือให้ความสำคัญในองค์ประกอบที่ใช้ในการรักษาโรคไว้อย่างน้อยๆ มีอยู่ ๔ ประการ คือ ยา แพทย์ ผู้ป่วย และสิ่งแวดล้อมผู้ป่วย โดยองค์ประกอบทั้ง ๔ ประการนี้ จะต้องมีการดำเนินไปพร้อมๆ กันด้วยความสอดประสานและเชื่อมโยงซึ่งกันและกันเป็นอย่างดีด้วย จึงจะสามารถทำการรักษาโรคให้หายได้เร็วขึ้น

๒.๓ พุทธวิธีบำบัดรักษาโรคทางใจ

พระพุทธเจ้า นอกจากจะทรงมีพุทธานุญาตและพุทธบัญญัติต่างๆ เพื่อใช้ในการบำบัดรักษาโรคให้แก่ภิกษุด้วยกรรมวิธีตามแบบต่างๆ ไป ดังที่กล่าวข้างต้นนี้แล้ว ยังพบพุทธวิธีบำบัดรักษาโรคอีกวิธีหนึ่ง ที่พระพุทธเจ้าทรงนำมาใช้ในการบำบัดรักษาโรคต่างๆ ให้กับหมู่ภิกษุสงฆ์และเหล่าคฤหัสถ์ไว้ด้วยคือ “ธรรมโอสถ” ซึ่งเป็นโอสถที่สามารถใช้รักษาโรคต่างๆ ทั้งโรคทางกายและโรคทางใจได้ด้วย ตามหลักฐานที่ระบุไว้ในคัมภีร์พระไตรปิฎก ได้กล่าวถึงบุคคลสำคัญที่มีการนำพระธรรมโอสถไปใช้ในการรักษาโรคต่างๆ ให้นายได้ โดยในที่นี้จะได้นำมากล่าวไว้พอสังเขป ตามลำดับดังนี้

๒.๓.๑ พระพุทธเจ้ากับการใช้ธรรมโอสถ

เมื่อครั้งที่พระพุทธเจ้าทรงประสูติหลายๆ ครั้งพระองค์จะทรงรักษาเองหรือให้แพทย์ทำการรักษาไปตามความเหมาะสมและโอกาสอันควร ซึ่งส่วนหนึ่งได้กล่าวไปแล้วในหัวข้อการบำบัดรักษาแบบทั่วไป สำหรับในหัวข้อนี้จะได้กล่าวเฉพาะการใช้พระธรรมโอสถมาบำบัดรักษาโรคไว้โดยสังเขป ดังนี้

๑. พระพุทธเจ้ากับโพชฌงค์ ๗

สมัยหนึ่ง ขณะที่พระพุทธเจ้าทรงประทับ ณ พระเวฬุวัน พระพุทธเจ้าทรงประสูติหนักได้รับทุกขเวทนาอย่างแรงกล้า ครั้นนั้นพระมหาจุนทะได้เข้าไปเฝ้าถวายอุปัฏฐากพระพุทธเจ้ายังที่ประทับ และพระพุทธเจ้าได้รับสั่งให้พระมหาจุนทะสวดสาธยายโพชฌงค์ ๗ ให้พระองค์ฟัง จากนั้นพระมหาจุนทะจึงได้สวดสาธยายธรรม “โพชฌงค์ ๗” ตามที่ได้ฟังมาจากพระพุทธเจ้า ถวายแต่พระพระพุทธเจ้าสดับรับฟัง โดยพระองค์ได้พิจารณาตามธรรมนั้นไปด้วย ครั้นพระมหาจุนทะได้แสดงธรรมจบลง พระพุทธเจ้าก็มาลงจากพระประสูติกามุขที่ และพระประสูติกามุขนั้นพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงละได้เช่นนั้น ดังที่พระองค์ได้ตรัสกับพระมหาจุนทะว่า “จุนทะ โพชฌงค์ดีนัก จุนทะ โพชฌงค์ดีนัก”^{๙๑}

^{๙๑} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๙๗/๑๓๐-๑๓๑.

๒. พระพุทธเจ้ากับเจโตสมาธิ

สมัยหนึ่ง ขณะที่พระพุทธเจ้าประทับจำพรรษา ณ เวฬุคาม ในระหว่างพรรษานั้น พระองค์ทรงประจวบหน้าได้รับทุกข์เวทนาอย่างรุนแรง ถึงขั้นจวนเจียนจะปรินิพพาน ในครั้งนี้พบว่าพระพุทธองค์ทรงใช้ธรรมโอสถหลายขนาน คือ ทรงใช้สติสัมปชัญญะ ทรงใช้ขันติ คือ ความอดกลั้นอดทนอย่างไม่พริ่นพริ้ง และใช้การทำสมาธิเพียรด้วยการเข้าสู่เจโตสมาธิขับไล่อาพาธครั้งนี้ จนกระทั่งอาการพระประชวรค่อยๆ สงบลงและหายจากพระประชวรได้ ดังที่พระองค์ตรัสกับพระอานนท์ว่า

บัดนี้ เราเป็นผู้ชรา แก่ เฒ่า ล่วงกาลนาน ผ่านวัยมาก เรามีวัย ๘๐ ปี ร่างกายของตถาคตยังเป็นไปได้ ก็เหมือนกับเกวียนเก่าที่ซ่อมแซมด้วยไม้ไผ่ ฉะนั้น ร่างกายของตถาคตยังสลายขึ้น ก็เฉพาะในเวลาที่ดีตถาคตเข้าเจโตสมาธิ อันไม่มีนิมิตเพราะไม่ใส่ใจนิมิตทุกอย่าง และเพราะดับเวทนาบางอย่างเท่านั้น^{๑๒}

จากเนื้อหาสาระในพระสูตรที่กล่าวนี้ จะพบข้อสังเกตบางประการที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในด้านการดูแลรักษาและแก้ปัญหาสุขภาพได้ ดังนี้

๑. ธรรมโอสถที่พระพุทธเจ้าทรงนำมาใช้ในการระงับโรคาพาธครั้งนี้ได้นั้น จะเห็นได้ว่าพระองค์ทรงใช้หลักของธรรมปฏิบัติที่สำคัญๆ หลายประการ คือ การมีสติสัมปชัญญะ ความมีขันติ และสมาธิในขั้นสูง คือ การเข้าสู่เจโตสมาธิ และการที่พระองค์ทรงหายจากอาการพระประชวรได้นั้น ไม่ได้เกิดจากการใช้ยารักษาใดๆ แต่เกิดขึ้นมาจากพลังแห่งคุณธรรม หรือความเพียรที่ได้ทรงสั่งสมมาอย่างยาวนานและต่อเนื่องกันมาอย่างเต็มเปี่ยมแล้วนั่นเอง และเมื่อถึงคราวเจ็บป่วยขึ้นมา พระองค์จึงสามารถดึงเอาพลังแห่งคุณธรรมนั้นมาใช้รักษาโรคได้

๒. ในพระสูตรนี้ได้ให้แง่คิดจากพระดำรัสของพระพุทธเจ้าที่ตรัสว่า ผู้สูงวัยแล้วย่อมมีร่างกายเปรียบเสมือนกับเกวียนเก่าที่เขาซ่อมแซมด้วยไม้ไผ่ ย่อมไม่อาจทำให้กลับแข็งแรงดังเดิมได้ ดังนั้นในกรณีการรักษาผู้ป่วยผู้สูงวัยในระยะสุดท้าย โดยเฉพาะการจะนำเครื่องช่วยหายใจเข้ามาช่วยยืดการตายออกไปนั้น จึงน่าจะได้มีการนำพระดำรัสที่ตรัสไว้ไปเป็นข้อคิดและพิจารณาประกอบการรักษาไว้ ด้วยว่าจะเหมาะสมที่จะต้องใช้เครื่องช่วยหายใจมากน้อยเพียงใด ด้วย เพราะการใช้เครื่องช่วยหายใจนั้น ในบางครั้งบางกรณีไม่สามารถช่วยชีวิตได้เสมอไปทุกครั้ง ในบางรายอย่างมากก็แค่ทรงกับทรุด หรือแค่ประวิงการตายออกไปเท่านั้น ผู้ป่วยจะไม่อาจกลับมาใช้ชีวิตตามปกติดังเดิมได้ หรือที่มักเรียกกันว่า “ชีวิตพีช” หรือ “ศพที่มีลมหายใจ” ซึ่งกรณีเช่นนี้

^{๑๒} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๗๕/๒๒๒-๒๒๔.

ปัจจุบันพบเห็นถึงโทษของการใช้เครื่องช่วยหายใจในผู้ป่วยระยะสุดท้ายเพิ่มมากขึ้น กล่าวคือ ได้เกิดผลกระทบที่ติดตามมาหลายประการ ได้แก่

๒.๑ ผลกระทบต่อผู้ป่วยเอง คือ ผู้ป่วยต้องนอนอยู่ในห้องไอ.ซี.ยู.เพียงลำพังต้องได้รับทุกขเวทนายาวนานเพิ่มขึ้นไปอีก โดยผู้ป่วยไม่อาจฟื้นกลับมาใช้ชีวิตตามปกติได้ และไม่อาจตายอย่างสงบหรือที่เรียกกันว่าเป็นการตายอย่างสมศักดิ์ศรีได้

๒.๒ ผลกระทบต่อญาติ คือ ต้องเสียค่าใช้จ่ายสูงขึ้น ในบางรายพบว่า ถึงกับต้องขายบ้านจนหมดตัว เกิดภาวะความเครียดติดตามอีกหลายประการ เช่น ต้องคอยมาดูแลและรักษาพยาบาลเป็นประจำ ทำให้ต้องสูญเสียเวลาปกติไป เกิดความวิตกกังวลใจในเรื่องของเวลาว่าช่วงไหนที่ผู้ป่วยจะจากไป สุดท้ายเป็นประเด็นปัญหาที่สำคัญยิ่งคือ เมื่อถึงคราวที่ญาติหมดความสามารถในเรื่องค่าใช้จ่ายแล้ว ปัญหาก็คือว่าจะไม่มีใครเป็นคนกล้าถอดเครื่องช่วยหายใจจากผู้ป่วยออกไป ซึ่งเหตุการณ์นี้พบว่าได้เกิดขึ้นมากในปัจจุบันในผู้ป่วยที่ใช้เครื่องช่วยหายใจ

๒.๓ ผลกระทบต่อแพทย์และพยาบาล เช่น แพทย์และพยาบาลต้องเสียเวลากับการดูแลผู้ป่วยที่ไม่อาจฟื้นกลับมาใช้ชีวิตตามปกติได้ ซึ่งในส่วนนี้แพทย์และพยาบาลที่มีจำนวนจำกัด ควรจะต้องไปรักษาชีวิตให้กับผู้ที่มีโอกาสหายเป็นปกติได้มากกว่า เป็นต้น

จากปัญหาต่างๆ เหล่านี้ ผู้วิจัยขอเสนอว่าควรที่จะได้นำเอาไปเป็นข้อคิดพิจารณาเพื่อเป็นแนวทางในการปรับแนวทางการรักษาให้กับผู้ป่วยระยะสุดท้ายให้เหมาะสมต่อไป เพื่อจะเกิดประโยชน์ต่อผู้ป่วยในแง่ที่จะได้ตายอย่างสงบมีสติ ซึ่งทางพระพุทธศาสนาถือว่าเป็นการตายอย่างดีที่สุด

๓. พระพุทธเจ้ากับการใช้สติสัมปชัญญะ

สมัยหนึ่ง ขณะที่พระพุทธเจ้าประทับ ณ ปาวาเจตีย์ พระองค์ได้ทรงปลงพระชนมายุสังขารแล้ว และได้ตรัสบอกกับพระอานนท์ว่านับจากนี้ไปเป็นเวลาอีก ๓ เดือน พระองค์จะบริณีพพาน จากนั้นก็เสด็จต่อไปตามลำดับ ระหว่างเสด็จถึงกรุงปาวาทรงรับนิมนต์ของนายจุนทะกัมมารบุตร เสวยอาหารที่ชื่อว่า “สุกรมัททวะ” ที่นายจุนทะได้จัดเตรียมมาถวาย หลังจากที่พระองค์เสวยพระกระยาหารชนิดนี้ไปแล้ว ทำให้พระองค์เกิดอาการประชวรอย่างรุนแรงด้วยอาการลงพระบังคนหนักเป็นโลหิต ทรงได้รับทุกขเวทนาอย่างแรงกล้าถึงกับจวนเจียนจะบริณีพพาน ซึ่งในครั้งนี้นะพระองค์ทรงใช้ “ สติสัมปชัญญะ ” และทำความอดกลั้นต่อทุกขเวทนา

ทั้งหลาย จนกระทั่งพระองค์สามารถเดินทางในระยะไกลๆ เพื่อจะมุ่งหน้าไปสู่กรุงสุลินารา อันเป็นสถานที่ที่พระองค์กำหนดไว้ว่าจะไปปรินิพพานที่นั่นได้^{๙๓}

ข้อสังเกตจากพระสูตรนี้ พบว่ามีประเด็นที่เกี่ยวข้องกับผู้ป่วยที่จะเป็นประโยชน์ได้ในบางประการ ดังนี้

๑. การบริโภคอาหารแสดงต่อโรค ดังจะพบว่าในขณะที่พระพุทธเจ้ากำลังประชวรอยู่นั้น แต่เมื่อเสวยพระกระยาหารที่ชื่อว่า “สุกรมัททวะ” นั้นแล้วทำให้พระประชวรของพระองค์กำเริบหนักขึ้น นั้นย่อมแสดงว่าอาหารชนิดนี้เป็นอาหารที่แสดงต่อพระโรคของพระองค์ จากข้อสังเกตนี้ ดังนั้นผู้ป่วยจึงควรเพิ่มระมัดระวังในเรื่องอาหารที่อาจจะเป็นของแสดงต่อโรคไว้ ด้วยว่าอาหารที่ตนรับประทานเข้าไปแล้วนั้นเหมาะสมกับธาตุในร่างกายหรือไม่ ซึ่งในแต่ละคนจะไม่เหมือนกัน ซึ่งจะต้องรู้จักคอยสังเกตด้วยตนเองว่า เมื่อรับประทานอาหารชนิดใดเข้าไปแล้วทำให้ร่างกายรู้สึกสบายก็ควรบริโภคอาหารชนิดนั้น แต่ถ้าทำให้ร่างกายรู้สึกไม่สบายก็ควรงดบริโภคอาหารชนิดนั้นด้วย

๒. การยืดเวลาตายออกไป ดังจะพบว่ากรณีที่พระพุทธเจ้าทรงสามารถกำจัดโรคอาพาธออกไปได้ในขณะที่ยังไม่ประสงค์จะนิพพานก่อนเวลาที่ทรงกำหนดและตั้งใจไว้แล้วนั้น ย่อมไม่เป็นการพันวิสัยที่จะผัดผ่อนหรือขัดกั้มุมเหตุแต่อย่างใด เพราะหากสังเกตจากพระสูตรนี้ก็พบว่าพระองค์ทรงใช้วิธี การแก้ไขปัญหาคอเจ็บป่วยครั้งนี้ถึง ๒ วิธี คือ วิธีแรกเป็นการใช้กำลังคุณธรรมที่พระองค์ได้ทรงบำเพ็ญเพียรมาอย่างครบถ้วนบริบูรณ์และเต็มเปี่ยมมาแล้วนั้นมาใช้ในยามเจ็บป่วยได้ และวิธีที่สอง คือ ทรงใช้อิทธิบาท ๔ ดังที่พระองค์เคยตรัสว่าหากผู้ที่ต้องการทำให้มีอายุต่อไปได้นั้นอิทธิบาท ๔ จะสามารถทำได้ แต่สำหรับการใช้อิทธิบาท ๔ ในกรณีนี้ไม่ได้เป็นการใช้เพื่อให้มีอายุยืนนานออกไปมาก แต่ทรงใช้เพียงแค่นี้ให้ถึงสถานที่ที่พระองค์ทรงมุ่งหมายไว้เท่านั้นว่าจะไปให้ถึงยังที่ที่พระองค์กำหนดหมายไว้ว่า จะไปปรินิพพานที่นั่น ซึ่งเหตุการณ์ทำนองนี้อะไรว่าแต่พระพุทธเจ้าผู้ทรงธรรมอันเยี่ยมนี้เลย แม้แต่บุุชชนทั่วไปซึ่งมักจะพบเห็นได้อยู่บ่อยๆ ว่า มารดาผู้ป่วยหนักใกล้ตาย แต่ยังไม่ยอมดับจิตเมื่อรู้ว่าบุตรที่อยู่ห่างไกลกำลังจะเดินทางมาถึง ก็สามารถรอคอยอยู่ต่อไปได้สักระยะหนึ่ง จนกระทั่งบุตรมาถึงจึงได้สิ้นใจ อย่างที่มักเรียกเป็นสำนวนไทยว่า “ตั้งใจไว้คอยท่า” นั่นเอง

๓. การที่พระองค์ทรงอาพาธหนักขนาดเรียกว่าจวนเจียนจะปรินิพพาน แต่พระองค์ยังสามารถเสด็จดำเนินได้นั้น ในประเด็นปัญหานี้ บุคคลทั่วไปอาจเข้าใจว่าเป็นการพันวิสัยของผู้ป่วยหนักทั่วๆ ไปจะกระทำได้ ในข้อนี้หากสังเกตให้ดีดังได้กล่าวไว้ในตอนต้นใน

^{๙๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๖๓-๒๒๒/๑๑๖-๑๖๘.

เรื่องพุทธวิธีดูแลและเสริมสร้างสุขภาพอนามัยส่วนพระองค์แล้ว จะเห็นได้ว่าพระองค์ที่ทรงดูแลสุขภาพตามหลักวิธีอย่างครบถ้วนและต่อเนื่องเป็นประจำ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องการเดินทางที่พระองค์ทรงกระทำตลอดพระชนม์ชีพแห่งเพศพรหมจรรย์ ทั้งการเดินทางเผยแผ่ธรรม การเดินบิณฑบาต และการเดินจงกรม ซึ่งอานิสงส์ประการหนึ่งของการเดินจงกรมที่ตรัสไว้คือ ทำให้อดทนต่อการเดินทางไกลได้ ซ่อนี่ย่อมสามารถนำมาใช้ได้เป็นอย่างดี แม้ว่ายามที่พระองค์จะทรงพระประชวรอย่างหนักอย่างไรก็ตาม พระองค์ย่อมสามารถเสด็จพระดำเนินได้อย่างแน่นอน ยังมี การนำเอาหลักธรรมข้อหนึ่งที่พระองค์ทรงบำเพ็ญมาแล้วอย่างยิ่งยวดมาผนวกรวมเข้าด้วยกันแล้ว ย่อมไม่เป็นการเหลือวิสัยที่พระองค์จะทรงทำได้อย่างแน่นอน^{๙๔}

๒.๓.๒ พระสาวกกับการใช้พระธรรมโอสถ

ในยามที่พระสาวกอพาธ พระพุทธเจ้าก็จะทรงนำธรรมโอสถไปใช้ในการบำบัดรักษาโรคเช่นกัน ดังปรากฏหลักฐานในพระไตรปิฎก ซึ่งแต่ละกรณีผู้วิจัยจะกล่าวแต่ใจความโดยย่อ ดังนี้

๑. พระมหากัสสปะกับโพชฌงค์ ๗

สมัยหนึ่ง พระมหากัสสปะ^{๙๕} อพาธหนัก อยู่ ณ ปิณฑลิกูหา ครั้นนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าเสด็จไปเยี่ยมถึงที่พัก ได้ตรัสถามถึงอาการไข้เป็นที่เรียบร้อยแล้ว จากนั้นทรงแสดงธรรมว่าด้วยเรื่อง “โพชฌงค์ ๗” ให้พระมหากัสสปะฟัง ขณะที่กำลังฟังธรรมนั้นพระมหากัสสปะก็ได้น้อมจิตพิจารณาตามไปด้วย ครั้นพระองค์ทรงแสดงธรรมจบลง พระมหากัสสปะก็หายจากอพาธและอพาธนั้นพระมหากัสสปะก็ละได้แล้ว^{๙๖}

๒. พระโมคคัลลานะกับโพชฌงค์ ๗

สมัยหนึ่ง พระโมคคัลลานะ^{๙๗} อพาธหนัก อยู่ ณ ภูเขาคิชฌกูฏ ครั้นนั้นพระผู้มีพระภาคเจ้าเสด็จไปเยี่ยมถึงที่พัก ได้ตรัสถามถึงอาการไข้เป็นที่เรียบร้อยแล้ว ลำดับจากนั้นพระองค์ได้ทรงแสดงธรรมว่าด้วยเรื่อง “โพชฌงค์ ๗” ให้พระโมคคัลลานะฟัง ขณะที่กำลังฟังธรรม

^{๙๔} อุทัยวรรณ เลขาประเสริฐสุข, ร.ต.อ.หญิง, การศึกษาเชิงวิเคราะห์พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วย”, *วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต* (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๕๖), หน้า ๑๑๐-๑๑๑.

^{๙๕} พระมหากัสสปะ คือพระสาวกที่พระพุทธเจ้าทรงกล่าวยกย่องว่าเป็นเลิศในการอุทิศ

^{๙๖} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๙๕/๑๒๘-๑๒๙.

^{๙๗} พระมหาโมคคัลลานะ คือพระสาวกที่พระพุทธเจ้าทรงกล่าวยกย่องว่าเป็นเลิศในการมีฤทธิ์มาก

นั้นพระโมคคัลลานะก็ได้โน้มจิตพิจารณาตามไปด้วย ครั้นพระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมจบลงแล้ว พระโมคคัลลานะก็หายจากอาพาธและอาพาธนั้นพระโมคคัลลานะก็ละได้แล้ว^{๙๘}

๓. พระศิริमानนท์กับสัญญา ๑๐

สมัยหนึ่ง พระศิริमानนท์อาพาธหนัก เมื่อพระอานนท์ได้ไปกราบทูลพระผู้มีพระภาคเจ้าให้ทรงทราบแล้ว พระองค์จึงทรงมอบหมายให้พระอานนท์ไปเยี่ยมแทน พร้อมกับโปรดให้พระอานนท์เรียนสัญญา ๑๐ เพื่อนำไปสวดสาธยายให้กับพระศิริमानนท์ฟัง โดยได้ตรัสบอกกับพระอานนท์ด้วยว่า หากพระศิริमानนท์ได้ฟังธรรมนี้แล้วอาจจะทำให้หายไข้ได้ จากนั้นพระอานนท์จึงได้นำสัญญา ๑๐ ประการที่ได้เรียนมานี้ ไปแสดงต่อพระศิริमानนท์ฟัง ครั้นพระศิริमानนท์ได้ฟังธรรมนี้แล้ว อาพาธหนักนั้นก็ได้สงบระงับในทันที^{๙๙}

๔. ภิกษุทุพพลภาพกับสัญญา ๕

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงเสด็จไปเยี่ยมภิกษุไข้ ณ ศาลาบำรุงภิกษุไข้ ครั้งนั้นตรัสแสดงธรรมปลอบใจแก่ภิกษุอาพาธรูปหนึ่งผู้มีร่างกายทุพพลภาพว่า หากภิกษุรูปใดก็ตามแม้ว่าจะเป็นผู้มีร่างกายทุพพลภาพ หากได้ประพฤติตามธรรมในสัญญา ๕ ประการนี้ คือ พิจารณาเห็นความไม่งามในกาย กำหนดหมายความปฏิกุลในอาหาร กำหนดหมายความไม่เปล็ดเปล็นในโลกทั้งปวง พิจารณาความไม่เที่ยงในสังขารทั้งหลาย เข้าไปศึกษามรณสัญญาไว้ในภายในอย่างเต็มเปี่ยมแล้ว ก็จะย่อมได้ผลเช่นกันคือสามารถสิ้นอาสวะได้^{๑๐๐}

๕. พระอนรุทธะกับสติปัฏฐาน ๔

สมัยหนึ่ง พระอนรุทธะ^{๑๐๑} อาพาธหนัก อยู่ ณ ป่าอันธวัน เขตกรุงสาวัตถี ครั้งนั้น ภิกษุนานนวนหนึ่งพากันไปเยี่ยมถึงที่พัก เมื่อได้เห็นพระอนรุทธะได้รับทุกข์เวทนาอย่างรุนแรงแต่ไม่ได้แสดงอาการทูลทูลาย จึงได้ถามถึงหลักธรรมที่พระอนรุทธะใช้อยู่ในขณะนั้น ซึ่งพระอนรุทธะได้ตอบไปว่า ท่านมีจิตตั้งมั่นอยู่ใน “ สติปัฏฐาน ๔ ” ทุกขเวทนาทางกายที่เกิดขึ้น จึงไม่สามารถครอบงำจิตท่านได้^{๑๐๒}

^{๙๘} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๙๖/๑๒๙-๑๓๐.

^{๙๙} อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๘-๑๓๑.

^{๑๐๐} อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๒๑/๒๐๑-๒๐๑.

^{๑๐๑} พระอนรุทธะ คือ พระสาวกที่พระพุทธเจ้าทรงยกย่องว่าเป็นเลิศในการมีสติ

^{๑๐๒} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๐๘/๔๔๐-๔๔๑.

๖. พระวัฏกัลป์กับขันธุ์ ๕

สมัยหนึ่ง พระวัฏกัลป์^{๑๐๓} ที่เข้ามาอุปสมบทในพระพุทธศาสนาเพราะลุ่มหลงในรูปของพระพุทธองค์ คอยเฝ้าติดตามดูไม่ห่าง มีความประสงค์อยากจะไปเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าด้วยตนเองอยู่ตลอดเวลา ครั้นพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงทราบจึงเสด็จไปตรัสกับพระวัฏกัลป์ว่า ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นชื่อว่าเห็นพระองค์ ผู้ใดเห็นพระองค์ ผู้นั้นชื่อว่าเห็นธรรม ลำดับต่อจากนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสแสดงธรรมและสอนให้พิจารณาธรรมในเรื่องของ “ขันธุ์ ๕” ว่า ไม่เพียง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา แม้จะฟังคำกล่าวตักเตือนไป แต่จิตของพระวัฏกัลป์ไม่ก็น้อมพิจารณาตามไปด้วย ครั้นออกพรรษา พระพุทธเจ้าจึงตรัสขับไล่เพื่อให้สำนึก วาระจิตของพระวัฏกัลป์ในขณะนั้นหดหู่มาก และอยากฆ่าตัวตาย จึงได้ขึ้นไปยังภูเขาเพื่อฆ่าตัวตาย พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงรอเวลาการประจวบเหมาะของบารมีธรรมของท่าน จึงได้เสด็จไปโปรดและแสดงธรรมให้ฟัง พระวัฏกัลป์ได้รับการปลอบประโลมใจจากพระพุทธองค์และได้ส่งจิตไปตามกระแสแห่งธรรม ไม่มีความเคลือบแคลงในธรรมที่ตรัสสอนไว้แล้ว จึงได้หลุดพ้นจากอาสวะกิเลสบรรลุเป็นพระอรหันต์ในที่สุด^{๑๐๔}

๗. พระฉันทะกับขันธุ์ ๕ อายุตนะ ๑๒ และวิญญูณ ๖

สมัยหนึ่ง พระฉันทะ อาพาธหนักคิดจะฆ่าตัวตาย พระสารีบุตรและพระมหาจุนทะจึงได้พากันไปเยี่ยมและได้สนทนาธรรมกับท่านถึงเรื่องการรักษาพยาบาลที่เหมาะสมไว้ให้แต่ท่านตอบว่าเรื่องหมอยาพยาบาลท่านก็มีไม่ใช่ไม่มี แต่ท่านไม่ต้องการ ลำดับนั้นพระสารีบุตรจึงได้ยกข้อธรรมของพระพุทธเจ้าว่าด้วยการพิจารณาถึงอายุตนะภายใน อายุตนะภายนอก และธรรมที่พึงรู้แจ้งทางวิญญูณ ๖ ไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นมัน มันไม่ใช่อดีต ของเราอันเป็นธรรมที่พิจารณาเพื่อความดับ ครั้นพระสารีบุตรและพระจุนทะได้ทราบที่พระฉันทะได้พิจารณาเห็นแจ้งในความดับดังกล่าวแล้ว ท่านจึงได้ลากลับไป หลังจากนั้นได้ไม่นานพระฉันทะก็ฆ่าตัวตาย และพระสารีบุตรนำเหตุการณ์การฆ่าตัวตายของพระฉันทะนี้ไปกราบทูลถามพระผู้มีพระภาคเจ้า และพระองค์ทรงตรัสบอกว่าการฆ่าตัวตายของผู้เป็นพระอรหันต์แล้วไม่ควรที่จะถูกตำหนิ เพราะท่านจะไม่กลับมาเกิดในวิภวภูมิต่อไปแล้ว^{๑๐๕}

ข้อสังเกตที่ได้จากพระสูตร ๒ พระสูตรข้างต้นนี้ พบได้ว่าการฆ่าตัวตายของพระสาวกทั้ง ๒ รูป คือ พระวัฏกัลป์และพระฉันทะ พระพุทธเจ้าไม่ทรงกล่าวตำหนิไว้ก็ตาม เพราะเหตุว่าการฆ่าตัวตายของทั้ง ๒ ท่านนั้นเป็นการฆ่าตัวตายที่เกิดจากปัญญาที่ได้อุบัติในพระสัจธรรมของ

^{๑๐๓} พระวัฏกัลป์ คือพระสาวกที่พระพุทธเจ้าทรงกล่าวยกย่องว่าเป็นผู้หลุดพ้นด้วยศรัทธา

^{๑๐๔} ส.ข. (ไทย) ๑๗/๘๗/๑๕๗-๑๖๓.

^{๑๐๕} ม.ญ. (ไทย) ๑๔/๓๘๘-๓๘๙/๔๔๒-๔๔๗.

ชีวิตแล้ว จึงได้สมัครใจที่ไม่อยากมีชีวิตอยู่ต่อไป ซึ่งแตกต่างไปจากการฆ่าตัวตายของปุถุชนที่ฆ่าตัวตายไปด้วยอำนาจของ โลกะ โทสะ และโมหะ ดังนั้นการฆ่าตัวตายของภิกษุทั้ง ๒ รูปนั้น พระพุทธเจ้าจึงไม่ทรงตำหนิแต่อย่างใด เพราะท่านได้สิ้นชีวิตไปโดยไม่ต้องกลับมาเกิดในวัฏฏะสงสารอีกต่อไป คือไม่บรรลุมรรค ผล นิพพานแล้วนั่นเอง

แต่อย่างไรก็ตาม ในข้อนี้ผู้วิจัยขอแสดงความเห็นว่า การกระทำของพระสาวกทั้งสองนี้ น่าจะถูกตำหนิไว้บ้าง เพราะแม้ว่าพระภิกษุทั้ง ๒ รูป จะได้เข้าสู่การหลุดพ้นคือได้เข้าถึงพระนิพพานก็ตาม แต่การกระทำที่ท่านได้ทำไว้ นั้นอาจนำมาซึ่งความเข้าใจผิดหรือเป็นแบบอย่างที่ไม่ดี ให้บุคคลอื่นที่ยังไม่สามารถบรรลุธรรมได้ หลงเข้าใจผิดและนำมากระทำตามแบบอย่าง เพื่อหลีกเลี่ยงความเจ็บปวดทุกข์เวทนาอย่างแรงกล้าด้วยการคิดฆ่าตัวตายได้เช่นกัน

๘. พระอัสสชิกับขันธ ๕ และเวทนา ๓

สมัยหนึ่ง พระอัสสชิ อาพาธหนัก ครั้นนั้นพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงเสด็จไปเยี่ยมถึงที่พัก ครั้นทรงตรัสถามถึงอาการไข้แล้ว ทรงทราบบว่าพระอัสสชิมีความทรมานทรมายเพราะคิดว่าตนนั้นได้เสื่อมจากสมาธิ พระองค์จึงได้ตรัสบอกอย่าได้ไปยึดถือเอาสมาธินั้นเลย หากยังมีศีลบริสุทธิดีแล้วก็ไม่ควรที่จะทรมานทรมายอะไรอีก ลำดับจากนั้นพระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสสอนให้พิจารณาเรื่องขันธ ๕ ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา และทรงสอนให้พิจารณากำหนดรู้ชัดในเวทนา ๓ อย่างคือ สุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ ล้วนแต่ไม่เที่ยง ไม่น่าหมกมุ่น ไม่น่าเพ็ดเพลิน หลังจากตายไปก็ให้กำหนดรู้ชัดในอาการเช่นนี้

๙. ภิกษุบวชใหม่กับอายตนะ ๖

สมัยหนึ่ง ภิกษุบวชใหม่รูปหนึ่งอาพาธหนัก ครั้นนั้นพระผู้มีพระภาคเจ้าเสด็จไปเยี่ยมถึงที่พัก ครั้นตรัสถามถึงอาการไข้เป็นที่เรียบร้อยแล้ว ลำดับจากนั้นทรงสอนธรรมให้เห็นในความไม่เที่ยงของอายตนะภายใน ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ว่าไม่เที่ยง และผู้ใดเห็นตามดังกล่าวนี้ได้ เมื่อนั้นจิตก็จะคลายกำหนด จิตก็จะหลุดพ้นได้ ครั้นพระผู้มีพระภาคเจ้าแสดงธรรมจบลง ภิกษุบวชใหม่ก็เข้าถึงธรรมนั้นได้ และจิตหลุดพ้นจากอาสวะไปได้ เพราะจิตได้ละความยึดมั่นถือมั่นลงไปได้^{๑๐๖}

^{๑๐๖} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๗๔-๗๕/๖๖-๗๐.

๑๐. พระเชเมะกับขันธุ์ ๕

สมัยหนึ่ง พระเชเมะ^{๑๐๗} อาพาธหนัก พระเถระทั้งหลายที่ไม่สามารถไปเยี่ยมท่านได้ จึงมอบหมายให้พระทาสกะไปเยี่ยมแทน พร้อมกับฝากข้อธรรมว่าด้วยขันธุ์ ๕ ไปให้กับพระเชเมะ พิจารณา และได้มีการโต้ตอบสนทนากันไปมาถึง ๔ ครั้งจนเป็นที่ชัดเจนแจ่มแจ้งกันด้วยดีทั้ง ๒ ฝ่ายแล้ว จิตของพระเชเมะและของพระทั้งหลายนั้น ก็หลุดพ้นจากอาสวะได้ เพราะเหตุที่จิตไม่มีความถือมั่น^{๑๐๘}

๑๑. พระฝัดคุณะกับการฟังธรรมในเวลาใกล้ตาย

สมัยหนึ่ง พระฝัดคุณะอาพาธหนัก ครั้งนั้นพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงเสด็จไปเยี่ยมถึงที่พัก ครั้นตรัสถามถึงอาการไข้เป็นที่เรียบร้อยแล้ว ลำดับจากนั้นพระพุทธานุญาตให้ฟังอย่างชัดเจนแจ่มแจ้งเพื่อให้ท่านได้มีกำลังใจในการปฏิบัติ ขณะได้ฟังธรรมอยู่นั้นจิตท่านก็น้อมพิจารณาตามไปด้วย หลังจากที่พระพุทธานุญาตกลับไปแล้วไม่นาน จากนั้นพระฝัดคุณะก็ถึงแก่กรรมภาพ ซึ่งหลังมรณภาพได้มีอินทรีที่ผ่องใสมาก ท่านพระอานนท์ได้นำเรื่องนี้ไปกราบทูลต่อพระพุทธานุญาต พระองค์ได้ตรัสบอกไปว่าเหตุที่เป็นเช่นนั้นเกิดจากอาณิสสของการได้ฟังธรรมในเวลาขณะใกล้ตาย และได้ตามพิจารณาเนื้อความแห่งธรรมนั้น จึงทำให้จิตผู้ฟังธรรมแล้วน้อมพิจารณาตามนั้น มีจิตหลุดพ้นจากโอรัมภาคิยสังโยชน์ ๕ ได้^{๑๐๙}

จากการศึกษาเกี่ยวกับการนำเอาธรรมโอสธมาใช้ในการรักษาโรค ดังที่ได้ยกมา กล่าวไว้นี้ ผู้วิจัยค้นพบได้ในบางประการ ดังนี้

๑. การที่พระพุทธานุญาตและพระสาวกบางรูป เมื่อได้ฟังสวดสาธยายธรรมในบทโพชฌงค์ ๗ แล้ว สามารถรักษาโรคให้หายได้ทันทีนั้น จะสังเกตเห็นได้ว่าล้วนแต่เป็นพระอรหันต์ทั้งสิ้น ซึ่งในทางพระพุทธศาสนาถือว่าเป็นบุคคลผู้ผ่านการฝึกอบรมศีล สมาธิ และปัญญามาได้ อย่างครบถ้วนสมบูรณ์ทุกประการแล้วนั่นเอง

๒. การที่พระพุทธานุญาตแม้จะได้ตรัสรู้ธรรมแล้ว ครั้นเวลาที่พระประชวร พระองค์ยังต้องให้พระอุปัฏฐากสาธยายธรรมให้พระองค์ฟัง ทำไมไม่ทรงสวดสาธยายธรรมหรือกำหนดพิจารณาด้วยตนเอง ทั้งนี้เป็นเพราะขณะเจ็บป่วยที่มีโรครุมเร้าอย่างหนัก ผู้ป่วยย่อมจะไม่มีเรี่ยวแรงสวดได้เองประการหนึ่ง และประการที่สองหากมีผู้มาสวดสาธยายให้ฟังเท่ากับได้

^{๑๐๗} พระเชเมะ เป็นพระสาวกที่ได้รับการกล่าวขานว่าเป็นนักเทศน์ที่มีชื่อเสียง

^{๑๐๘} ส.ข. (ไทย) ๑๗/๕๖/๑๖๖-๑๗๑.

^{๑๐๙} อภ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๖/๕๓๙-๕๔๑.

ทำหน้าที่เป็นผู้แนะนำปฐมนิเทศให้เสร็จหมด โดยที่ผู้ป่วยไม่ต้องมีภาระในการไปกำหนดและนึกคิดพิจารณาตรวจตราพิจารณาใคร่ครวญ ซึ่งจะง่ายและสะดวกต่อการน้อมจิตเพื่อไปกำหนดเพ่งพิจารณาตามดูในธรรมแต่ละข้อๆ เท่านั้น

๓. จากผลของการใช้โพชฌงค์ ๗ นี้ ซึ่งทำให้พระพุทธรเจ้าและพระสาวกหายป่วยได้นั้น ด้วยเหตุนี้จึงพบได้ว่ามีพุทธบริษัทชาวไทยจำนวนหนึ่งที่ได้ศึกษาธรรมมา เมื่อมีผู้ที่เจ็บหนัก จึงมักนิมนต์พระมาสวดโพชฌงค์ ๗ ให้ฟัง เพื่อมุ่งหวังส่งเสริมกำลังใจ และให้หายจากโรคได้นั่นเอง

จากการศึกษาที่ได้ในพระสูตรนี้คือ จากการที่พระพุทธรเจ้าได้ตรัสแสดงธรรมถึงอานิสงส์ของการได้ฟังธรรมในขณะใกล้ตายไว้นั้น จะเห็นได้ว่าทำให้เกิดอิทธิพลต่อพุทธบริษัทชาวไทย จนกลายเป็นประเพณีนิยมในการนิมนต์พระมาสวดหรือแสดงธรรมให้กับผู้ป่วยหนักและผู้ป่วยใกล้ตายได้ฟังธรรม ทั้งนี้เพื่อให้จิตผู้ป่วยได้จดจ่อในสิ่งที่เป็นบุญเป็นกุศล เมื่อตายไปจิตขณะที่เป็นกุศลอยู่นั้นจะได้นำพาไปสู่ภพภูมิที่ดีๆ ต่อไป

๒.๓.๓ คุณุสถ์กับการใช้ธรรมโอสถ

แม้แต่ในยามที่คฤหัสถ์เจ็บป่วย ในบางโอกาสก็พบว่าพระพุทธรเจ้าและพระสาวกได้มีการให้ธรรมโอสถไปตามความเหมาะสมกับระดับธรรมที่แต่ละคนจะฟังมี สำหรับใช้แก้ปัญหาความเจ็บป่วยไว้ด้วย ดังปรากฏตามหลักฐานในพระไตรปิฎกที่กล่าวไว้ มีใจความโดยย่อดังนี้

๑. ธัญชานิพราหมณ์กับพรหมวิหาร ๔

สมัยหนึ่ง ธัญชานิพราหมณ์ เกิดป่วยหนัก จึงให้คนไปนิมนต์พระสารีบุตรให้ไปรดอนุเคราะห์มาเยี่ยมด้วย ครั้นนั้นพระสารีบุตรได้ไปเยี่ยมถึงที่บ้าน และถามอาการไข้เป็นที่เรียบร้อยแล้ว จึงได้ทราบว่ธัญชานิพราหมณ์มีจิตอยากไปสู่พรหมโลกลำดับจากนั้นจึงได้แสดงธรรมว่าด้วยพรหมวิหาร ๔ อันเป็นหนทางไปสู่พรหมโลก ระหว่างฟังธรรมนั้นจิตของธัญชานิพราหมณ์ได้น้อมจิตพิจารณาตามด้วยมีความประสงค์จะได้ไปเกิดในพรหมโลก ครั้นพระสารีบุตรแสดงธรรมจบ จึงได้ลาจากไป หลังจากนั้นไม่นานธัญชานิพราหมณ์ ก็สิ้นชีวิตลงและหลังจากตายไปแล้วได้ไปสู่พรหมโลกตามที่จิตได้มุ่งหมายเอาไว้ก่อนสิ้นชีวิต^{๑๑๑}

จากการศึกษาในพระสูตรนี้ จะเห็นได้ว่าพระพุทธรศาสนามีแนวความเชื่อเรื่องชีวิตหลังการตายว่า เมื่อตายไปแล้วจะมีการเกิดในภพชาติใหม่ทั้งที่ดีและไม่ดี ดังนั้นในขณะใกล้ตาย

^{๑๑๑} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๔๔๙-๔๕๓/๕๖๘-๕๗๒.

จึงได้มีการนิมนต์พระมาแสดงธรรมให้ฟัง เพื่อให้จิตที่กำลังจดจ่อขณะฟังธรรมนั้นได้สงบและเป็นกุศล เมื่อตายไปจะได้ไปเกิดในที่ดีๆ เช่น สวรรค์ หรือพรหมโลก เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม แม้วิธีดังกล่าวนี้จะเป็นสิ่งที่ดี แต่เป็นความดีในระดับเบื้องต้นสำหรับผู้ที่ไม่อาจบรรลุธรรมได้เท่านั้น ที่สำคัญยิ่งกว่านี้คือพระพุทธศาสนามีแนวความเชื่อในชีวิตหลังการตายอีกประการหนึ่งคือ การที่ไม่ต้องกลับมาเกิดอีก ดังนั้นพระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสกับพระสารีบุตรในตอนท้ายพระสูตรเป็นเชิงตำหนิว่า ทำไมจึงได้แสดงธรรมเรื่องหนทางไปสู่การเป็นพรหมให้ภิกษุชาตินิพพานมรณัง ฟัง จนทำให้จิตโน้มไปสู่พรหมโลก ซึ่งพระสารีบุตรกราบทูลไปว่าเป็นเพราะพราหมณ์นั้นมีจิตตั้งมั่นและโน้มไปสู่การเป็นพรหมเท่านั้น

๒. นกุลปีตากับการตั้งจิตว่ากายป่วยใจไม่ป่วย

สมัยหนึ่ง คหบดีผู้สูงวัยท่านหนึ่งชื่อนกุลปีตา เป็นผู้ถูกโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียนอยู่เสมอและได้รับทุกขเวทนาอย่างหนัก ทำให้ท่านเกิดความรู้สึกทุกข์ใจและรำคาญใจเป็นอย่างยิ่ง ครั้นได้มีโอกาสเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า จึงได้กราบทูลขอพรจากพระองค์ ถึงวิธีการแก้ไขเยียวยารักษาโรคที่เป็นประจำอยู่นี้ ซึ่งทำให้ร่างกายกระสับกระส่าย ต้องทนทุกขเวทนาเป็นอย่างยิ่ง ครั้นนั้นพระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสบอกนกุลปีตาไปตั้งนี้ว่า ฟังตั้งใจไว้อยู่เสมอว่า ถึงแม้ว่ากายจะกระสับกระส่ายอยู่ก็ตาม แต่จิตจักไม่กระสับกระส่ายตามไปด้วย ครั้นคหบดีผู้สูงวัยท่านนั้นได้ฟังอมตะธรรมนั้นแล้วก็เกิดความยินดี มีอินทรีย์ผ่องใสและสีหน้าบริสุทธิผุดผ่องขึ้นทันที^{๑๑๑}

จากการศึกษาบางประการที่ได้จากพระสูตรนี้คือ ตามปกติของปุถุชนทั่วๆ ไปเมื่อได้รับความเจ็บป่วยทางกายใดๆ แล้ว มักจะส่งผลกระทบต่อจิตใจด้วย ดังนั้นจึงสังเกตเห็นถึงสีหน้าผิพรรณของผู้ป่วยที่มีลักษณะของกายป่วยและจิตใจป่วยไปด้วยนั้น มักจะมีใบหน้าผิพรรณที่เศร้าหมองอย่างเห็นได้ชัด ซึ่งตรงข้ามกับบุคคลที่ร่างกายป่วย แต่จิตใจไม่ได้ป่วยตามไปด้วยนั้น จะสังเกตเห็นได้ว่าผู้นั้นมีสีหน้าและผิพรรณที่แตกต่างจากผู้ป่วยทั่วๆ ไป คือมีใบหน้าและผิพรรณที่สดชื่น แจ่มใสได้ ทั้งๆ ที่มีร่างกายเจ็บป่วยอยู่ก็ตาม ทั้งนี้เพราะจิตของท่านได้เป็นอิสระจากการถูกครอบงำจากความเจ็บป่วยไปได้ เมื่อจิตที่เป็นอิสระ บริสุทธิ ผ่องใส ย่อมส่งผลถึงร่างกายให้มีผิพรรณและสีหน้าที่สดชื่น ผ่องใส ตามไปด้วย

๓. อนาคตปิณฑิกคหบดีกับไตรลักษณ์

สมัยหนึ่ง อนาคตปิณฑิกคหบดี แห่งกรุงสาวัตถีป่วยหนัก ครั้นนั้นได้มีพระสารีบุตรและพระอานนทไปเยี่ยมถึงที่บ้าน เมื่อได้ถามถึงอาการไข้เป็นที่เรียบร้อยแล้ว ลำดับจากนั้นจึงได้แสดง

^{๑๑๑} ส.ข. (ไทย) ๑๗/๑/๑-๓.

ธรรมให้พิจารณาเห็นว่า ในอายตนะภายนอก ๖ อายตนะภายใน ๖ วิญญาณ ๖ สัมผัส ๖ เวทนา ๖ ธาตุ ๖ ชั้น ๕ อรูปฌาน ๔ โลกนี้ โลกหน้า และอารมณที่รับรู้ทางอายตนะ ๖ เป็นสิ่งที่ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น เมื่อพระสารีบุตรกล่าวแสดงธรรมนั้นจบลง อนาคตปิณฑิกคหบดี ก็เกิดปีติซาบซึ้งในธรรมดังกล่าวนี้เป็นอย่างยิ่งถึงกับร้องไห้ตาไหล เนื่องจากไม่เคยได้ฟังธรรมละเอียดประณีตลึกซึ้งเช่นนี้มาก่อน ลำดับจากนั้นอนาคตปิณฑิกคหบดีจึงได้กล่าวขอร้องให้มีการแสดงธรรมชั้นสูงที่ละเอียดลึกซึ้งเช่นนี้แก่คฤหัสถ์อื่นๆ ได้รับฟังต่อไปอีกด้วย เพราะยังมีบุคคลผู้ฉลาดและมีปัญญาสามารถที่จะรู้ธรรมและเข้าใจได้ยังมีอยู่มาก ครั้นพระสารีบุตรลากลับไปไม่นาน อนาคตปิณฑิกคหบดีก็สิ้นชีวิตลงอย่างสงบ หลังจากตายแล้วก็ได้ไปเกิดในเทวโลกชั้นดุสิต^{๑๒}

จากการศึกษาคฤหัสถ์กับการใช้ธรรมโอสถข้างต้นที่ได้จากพระสูตรนี้ มีดังนี้คือ

๑. การแสดงธรรมชั้นสูงที่ละเอียดลึกซึ้งย่อมมีความจำเป็นต่อชีวิตคฤหัสถ์เป็นอย่างยิ่ง เพราะคฤหัสถ์ยังเป็นผู้มีความทุกข์มากกว่าบรรพชิต และต้องการที่จะพ้นทุกข์เช่นเดียวกัน ดังนั้นจึงควรมีการส่งเสริมการให้มีการเผยแผ่ธรรมชั้นสูงแก่คฤหัสถ์ให้มากขึ้น ไม่ควรที่จะจำกัดการให้หลักธรรมไว้แค่การทำบุญและให้ทานแต่เพียงอย่างเดียว เพราะว่าจะไม่อาจนำมาใช้ประโยชน์ได้อย่างแท้จริงในยามเจ็บป่วยและในยามใกล้ตาย อันจะนำไปสู่การหลุดพ้นได้ที่ทางพระพุทธศาสนาถือว่าเป็นประโยชน์ชั้นสูงสุด

๒. อนาคตปิณฑิกคหบดี นับได้ว่าเป็นอุบาสกตัวอย่างที่ดีในเรื่องการแสดงถึงความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ดังจะเห็นว่าเมื่อท่านได้รับในสิ่งที่ดีและมีค่าที่สุดซึ่งตนได้รับแล้วนั้น ยังได้ขอโอกาสต่อพระสงฆ์ให้แสดงธรรมชั้นสูงกับบุคคลอื่นๆ ที่สมควรจะได้รับไว้อีกด้วย ซึ่งนับว่าเป็นมรดกธรรมอันล้ำค่าที่ท่านได้มอบไว้ให้กับพุทธบริษัทยุคต่อๆ มาได้มีความสนใจและได้ศึกษาในธรรมชั้นสูงมากขึ้น

๔. อุบาสกผู้เป็นโสดาบันกับการละสักกายทิฐิ

สมัยหนึ่ง มีอุบาสกผู้เป็นโสดาบันป่วยหนัก และมีอุบาสกผู้เป็นโสดาบันได้ไปเยี่ยมไข้ และได้กล่าวสนทนาถึงความเป็นผู้มีความเลื่อมใสในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ อย่างมั่นคงไม่หวั่นไหวและเป็นผู้มีศีลบริสุทธิดังนี้แล้ว ย่อมจะมีความเบาใจได้ และได้กล่าวสอนต่อไปว่าควรทำจิตให้พรากจากบิดามารดา และบุตร การคุณ เทพชั้นต่างๆ พรหมโลก ตลอดถึงละความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนของตนที่มีอยู่ด้วย และในที่สุดจิตของอุบาสกผู้ป่วยหนักที่ได้พิจารณารวมตามไปด้วยนั้น ก็ละลายออกจากตัวตนเข้าสู่สักกายนิโรธได้ และเป็นผู้มีจิตหลุดพ้นได้ ดังในตอนท้ายที่

^{๑๒} ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๓๔๓/๔๓๓-๔๔๓.

พระพุทธเจ้าได้ตรัสรับรองไว้ด้วยว่า อุบาสกผู้มีจิตหลุดพ้นในลักษณะนี้กับภิกษุผู้มีจิตหลุดพ้นสิ้นอาสวะได้โดยไม่แตกต่างกันเลย คือหลุดพ้นด้วยวิมุตติเหมือนกัน^{๑๑๓}

จากการศึกษาวิจัยนี้ ผู้วิจัยจึงสรุปได้ว่าบุคคลที่จะบรรลุธรรมได้นั้น ไม่ได้จำกัดอยู่ในวงจำกัดแค่ภิกษุสงฆ์เท่านั้น แต่ในหมู่คฤหัสถ์ผู้ใช้ชีวิตแบบครองเรือนที่ประพฤติพรหมจรรย์ก็สามารถบรรลุมรรค ผล นิพพานได้เช่นเดียวกัน ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ในตอนท้ายพระสูตรเรื่องนี้ว่า อุบาสกผู้มีจิตหลุดพ้นในลักษณะนี้กับภิกษุผู้มีจิตหลุดพ้นสิ้นอาสวะได้นั้น ไม่มีความแตกต่างกันเลย คือ สามารถหลุดพ้นด้วยวิมุตติเหมือนกัน และการนำธรรมโอสถไปให้กับผู้ปวชนั้น ไม่ได้จำกัดหรือจำเป็นว่าจะต้องเป็นพระภิกษุสงฆ์แต่เพียงอย่างเดียวเท่านั้น แม้แต่ผู้ที่เป็นอุบาสกอุบาสิกาที่มีภูมิธรรมภูมิปัญญา รู้ชัดในธรรมอย่างแจ่มแจ้งลึกซึ้ง และสามารถถ่ายทอดหลักธรรมนั้นให้กับผู้ปวชนได้ และผู้ปวชนนั้นก็มีความเลื่อมใสศรัทธาในผู้แสดงธรรมแล้ว ย่อมจะสามารถให้ธรรมแก่ผู้ปวชนได้เช่นกัน ซึ่งในบทความนี้จะได้นำเสนอหลักพุทธธรรมสำหรับใช้นำบำบัดโรคทางใจต่อไป



^{๑๑๓} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐/๕๐/๕๗๔-๕๗๖.

บทที่ ๓

หลักพุทธธรรมเพื่อใช้บำบัดโรคทางใจ

ในบทนี้ ผู้วิจัยจะได้ศึกษาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาสำหรับนำมาประยุกต์ใช้บำบัดโรคทางใจ ซึ่งเป็นอีกวิธีหนึ่งที่ทำให้ผู้ป่วยโรคทางกายมีจิตใจที่เข้มแข็งสามารถต่อสู้กับโรคต่างๆ ได้ มนุษย์บางคนอาจไม่เคยมีโรคทางกายบ่อยนัก ตั้งแต่เกิดจนตาย มนุษย์ไม่อาจที่จะปฏิเสธได้ว่าตนไม่เคยมีโรคทางใจที่มีผลมาจากโรคทางกายเลย ทำให้มนุษย์ได้พยายามหาทางที่จะเยียวยารักษาโรคที่เป็นอุปสรรคในการดำรงชีวิต

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าทางการแพทย์ในปัจจุบันจะก้าวหน้าแต่ก็ไม่ได้เป็นหลักประกันว่ามนุษย์จะรอดพ้นจากโรคไปได้เพราะสาเหตุของโรคที่เกิดขึ้นก็ขึ้นอยู่กับหลายๆ อย่าง

การนำเอาหลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนาเพื่อมาใช้บำบัดโรคทางใจนั้นทำได้สองทางคือ

๑. การศึกษาปฏิบัติธรรมโดยตรง มีเป้าหมาย คือการบรรลุธรรม การเข้าถึงภาวะที่ทำให้จิตสงบและสิ้นทุกข์
๒. เป็นการนำเอาหลักพุทธธรรมในพระพุทธศาสนา มาประยุกต์ใช้ในชีวิตหรือมาประยุกต์ใช้เพื่อบำบัดโรคทางใจได้

ผู้วิจัยสนใจศึกษากรณีของผู้ป่วยโรคทางใจที่มีสาเหตุมาจากโรคทางกาย หลักพุทธธรรมในพระพุทธศาสนา ก็ได้มุ่งสอนให้คนรู้จักวิธีการดับทุกข์ โดยเฉพาะความทุกข์ที่เกิดทางใจอันทำให้มนุษย์เกิดมีโรคภัยไข้เจ็บตามมามากมาย

๓.๑ ความหมายของพุทธธรรมและโรคทางใจ

๓.๑.๑ ความหมายของพุทธธรรม

“พุทธธรรม” ความหมายในพจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ โดยพระธรรมปิฎก(ป.อ. ปยุตฺโต) ได้ให้คำนิยามไว้ คือ

๑. ธรรมของพระพุทธเจ้า, คุณสมบัติของพระพุทธเจ้า คัมภีร์มหานิทเทส ระบุจำนวนไว้มี ๖ ประการ

๑. กายกรรม ทุกอย่างของพระพุทธเจ้าเป็นไปตามพระญาณ

๒. วิถีกรรม ทุกอย่างเป็นไปตามพระญาณ
 ๓. มโนกรรม ทุกอย่างเป็นไปตามพระญาณ
 ๔. ทรงมีพระญาณไม่ติดขัดในอดีต
 ๕. ทรงมีพระญาณไม่ติดขัดในปัจจุบัน
 ๖. ทรงมีพระญาณไม่ติดขัดในอนาคต
๒. ธรรมที่ทำให้เป็นพระพุทธเจ้าได้แก่ พุทธการกรรม คือ บารมี ๑๐ อย่าง
๓. ธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ คือ สติปฏิฐาน ๔ ๗๗ มรรคมงคล ๘ ชั้น ๕ ปัจจัย ๒๔ เป็นอาทิ^๑

๓.๑.๑ ความหมายของโรคทางใจ

โรคทางใจ (เจตสิกโรค หรือ The diseases of the mind)^๒ ได้แก่ โรคที่เกิดจากการที่จิตใจของคนเราถูกรบกวนงำ ด้วยอนุสัยหรืออาสวะเป็นกิเลสอย่างละเอียด ที่จมลึกอยู่ในจิตไร้สำนึก โดยเฉพาะราคานุสัย ปฏิฆานุสัย และอวิชชานุสัย เมื่อมีเหตุปัจจัยมากกระทบก็พุ่งขึ้นมาเป็นกิเลสอย่างกลางที่เรียกว่า นีวรณ กิเลส ชนิดนี้ทำให้จิตเศร้าหมอง ขุ่นมัว ขัดขวางการทำความดี และสุดท้ายอาจจะแสดงผลออกมาเป็นกิเลส และจากการหมกมุ่นในสิ่งน่าใคร่ ความโกรธ ความเห็นดี ความหลง ความสูญเสีย ความผิดปกติ ของน้ำดี หรือสารเคมีในร่างกายและสิ่งเสพติด เป็นต้น

โรคทางใจ (mental diseases) ตามหลักพระพุทธศาสนา ได้แก่ ความเศร้าโศก ความคร่ำครวญ ความเสียใจ ความสิ้นหวัง ความประสพกับสิ่งที่ไม่ชอบใจ ความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก และความไม่สมปรารถนา โรคทางจิตมีสาเหตุที่แท้จริงมาจาก นีวรณกิเลส และจากการหมกมุ่นในสิ่งน่าใคร่ ความโกรธ ความเห็นผิด ความหลง ความสูญเสีย ความผิดปกติของน้ำดี หรือสารเคมีในร่างกาย และสิ่งเสพติด

วิธีการรักษาโรคทางใจตามหลักพระพุทธศาสนามี ๓ ประการคือ (๑) การใช้โยนิโสมนสิการ คือการพิจารณาหาเหตุผล คุณค่าประโยชน์และโทษ ในเรื่องนั้นๆ พร้อมกับการรู้จักแก้ไข

^๑ พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๑๖๒.

^๒ พระมหาปองปรีดา ปริบุญโญ, “การป้องกันและการรักษาโรคตามหลักพระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), หน้า ๖.

ปัญหา และการรู้จักดำเนินชีวิตให้ถูกต้อง วิธีนี้เหมาะสำหรับผู้ป่วยมีอาการไม่รุนแรง ซึ่งสามารถช่วยเหลือตนเองได้ (๒) การใช้สมาธิบำบัด เช่น อานาปานสติ พุทธานุสติ การเจริญเมตตา เมื่อสงบระงับนิวรณ์กิเลส จนทำให้เกิด ปิติสุข และความผ่อนคลาย (๓) การคบหา กัลยาณมิตร เช่น พ่อ แม่ ครู พระสงฆ์ จิตแพทย์ หรือคนใดคนหนึ่ง ที่สามารถให้คำแนะนำและคำปรึกษาได้^๓

๓.๒ หลักพุทธธรรมสำหรับสร้างคุณค่าทางใจ

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ประกาศสอนหลักธรรมไว้มากมาย และผู้วิจัยได้เลือกยกมาศึกษาไว้ เช่น สอนเรื่องความจริงอันประเสริฐ มี ๔ ประการ เรียกในภาษาบาลีว่า อริยสัจ ๔ เรื่องของมรรค เรื่องของขันธ ๕ ไตรลักษณ์ ปฏิจสุสมุปบาทและกฎแห่งกรรม ดังเช่น การที่ได้นำเอา อริยสัจ ๔ มาแสดงเป็นเรื่องแรก ก็เพื่อจุดหมายให้บุคคลได้นำมาใช้ในการแก้ปัญหาชีวิตให้หลุดพ้นจากความทุกข์เช่น ความทุกข์ทางใจของผู้ป่วยจิตเภทและความทุกข์อื่นๆ อีก นานัปการ เพราะหลักความจริงทั้ง ๔ ประการนี้ เป็นเรื่องเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างชีวิตกับโลกภายนอกเพราะการจะแก้ปัญหาใด ๆ ก็ตาม จะต้องแก้ตามกระบวนการของความเป็นจริง

หลักการของอริยสัจ ๔ เป็นหลักแห่งเหตุผล อาศัยหลักความจริงเป็นพื้นฐานในอริยสัจ ๔ ได้จัดเป็นคู่ของเหตุ และคู่ของผล ทุกข์-นิโรธ คือคู่ของผล สมุทัย-มรรค คือคู่ของเหตุ วิธีการเช่นนี้ หลักการของทางการแพทย์ก็ได้จัดไว้^๔

๓.๒.๑ อริยสัจ ๔

ความสำคัญของอริยสัจ ๔

พระพุทธเจ้าได้ทรงประกาศแก่พระเบญจวัคคีย์ว่า เมื่อใดพระองค์มีความเห็นด้วยญาณตามความเป็นจริงในอริยสัจ ๔ อย่างบริสุทธ์ดีแล้ว เมื่อนั้นพระองค์ทรงยืนยันว่าเป็นผู้ตรัสรู้แล้วซึ่งอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณในโลก อริยสัจแปลว่าของจริง หรือความจริงอย่างประเสริฐ

^๓ ทงหล่อ วงษ์ธรรมมา, รศ.ดร., **ศาสนาเปรียบเทียบ**, (กรุงเทพฯ มหานคร : สถาบันราชภัฏพระนคร, ๒๕๔๑), หน้า ๑๕๓.

^๔ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๕๔.

ของพระอริยเจ้า ความจริงที่ทำให้คนกลายเป็นพระอริยเจ้า คืออริยสังขี หรือความจริงอันประเสริฐ
สี่ประการ^๕ ได้แก่

๑. ทุกข์

ทุกข์ หรือทุกข์สังข์ ความจริงคือทุกข์ หมายถึง ความทุกข์ (suffering) หรือความไม่พึง
พอใจ (unsatisfactoriness) ทุกข์ ตามศัพท์แปลว่า สภาพที่ทนได้ยาก หรือสิ่งที่ทนอยู่ในสภาพเดิม
ไม่ได้ นอกจากนี้ยังหมายถึงสภาวะที่บีบคั้นทำให้ลำบาก ความทุกข์ทางใจเป็นปัญหาหลักที่
ผลักดันให้เจ้าชายสิทธัตถะเสด็จออกบรรพชา เพื่อศึกษา เรื่องของจิตใจที่เกี่ยวข้องกับความทุกข์
สาเหตุของความทุกข์ ความดับทุกข์ และวิธีดับความทุกข์ การตรัสสอนเช่นนี้ เป็นเครื่องแสดงว่า
พระพุทธเจ้าตรัสสอนเรื่องอริยสังขี ๔ เพื่อการดับสิ้นซึ่งความทุกข์เท่านั้น

ผู้วิจัยเห็นว่าการศึกษาลักษณะธรรมเพื่อใช้บำบัดโรคทางใจ จำเป็นจะต้องมีความรู้อย่าง
แจ่มชัดตามความเป็นจริง ในเรื่องของความทุกข์ที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนเสียก่อน ซึ่งล้วนแล้วเป็น
เรื่องของความทุกข์ทางจิตใจเป็นหลัก และรวมถึงความทุกข์ทางร่างกายที่เกิดขึ้นสืบเนื่องมาจาก
ความทุกข์ทางจิตใจโดยตรงนั้นก็มีด้วยและอาจจะลดลงหรือหมดไปได้ เมื่อความทุกข์ทางจิตใจได้
คลายสิ้นไป

คนที่ไม่มีความรู้และไม่มีความเข้าใจในหลักธรรมกับการสร้างคุณค่าที่เป็นแก่นแท้
ในทางธรรมเลย ก็จะไม่สามารถดับความทุกข์ที่เกิดขึ้นได้ดังเช่นคนพาลที่สร้างปัญหาให้แก่สังคม
ดังที่เราได้พบเห็นในสังคมยุคนี้ หรือแม้แต่ผู้ที่ป่วยเป็นโรคทางใจ เพราะคนเหล่านี้ไม่รู้ว่าตัวเอง
กำลังมีความทุกข์มาก ไม่รู้ว่าสาเหตุของความทุกข์คืออะไร และไม่รู้ว่าวิธีปฏิบัติธรรม เพื่อการดับ
ความทุกข์ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของตน จึงได้ตกอยู่ในกองทุกข์ทั้งสิ้น ดังนั้นการรู้จักเรื่องของ
ความทุกข์จะทำให้รู้ว่าความทุกข์อะไรบ้างที่ดับได้ด้วยการฝึกปฏิบัติตามธรรมที่พระพุทธเจ้าได้
ตรัสสอน

ความทุกข์ที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้และดับได้อย่างต่อเนื่องนั่นคือ ความทุกข์ในพระทัยของ
พระองค์เอง พระพุทธเจ้าทรงมีความทุกข์ทางพระวรกายเช่นเดียวกับความทุกข์ทางร่างกายของ
คนทั่วไป เช่น ทรงหนาว ร้อน หิว กระจาย อ่อนเพลีย เจ็บป่วย ชรา บริณิพพาน แต่ทรงไม่มีความ
ทุกข์ทางพระทัยด้วยความคิดที่เป็นกิเลสเลย เพราะทรงสามารถรู้เห็นและควบคุมความคิดไม่ให้มี
การคิดด้วยกิเลสได้อย่างต่อเนื่อง

^๕ จำลอง ดิษยวณิช, นพ., **พุทธศาสนาและจิตเวชศาสตร์**, (วารสารจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, ๒๕๔๑),
หน้า ๒.

ส่วนความทุกข์ที่เกิดขึ้นทางพระวรกายที่สืบเนื่องมาจากความทุกข์ทางพระทัยนั้น ไม่เกิดขึ้นเพราะพระพุทเจ้าไม่มีความทุกข์ทางพระทัยด้วยความคิดที่เป็นกิเลสอีกเลย

ความทุกข์ในอริยสัจ ๔ เกิดขึ้นจากการใช้ข้อมูลด้านกิเลสที่มีอยู่ในความจำ (อาสวะ) มาประกอบการคิดและพิจารณาเรื่องต่างๆ รวมทั้งคิดปรุงแต่งด้วยกิเลสเพิ่มขึ้นไปอีก ซึ่งอาจจะเป็นการคิดอย่างมีสติ หรือคิดฟุ้งซ่านก็ได้

ความทุกข์ที่พระพุทเจ้าตรัสสอนจำแนกออกได้ดังนี้

ความเศร้าโศกใจ และความแค้นใจ (โสกะ) ความเศร้าโศกใจ ความแค้นใจ เป็นความทุกข์ภายในจิตใจที่รุนแรง ซึ่งอาจเกิดขึ้นจากการผิดหวัง การสูญเสียทรัพย์สินสมบัติ การพลัดพรากจากบุคคลที่ตนรักมาก ๆ การเสื่อมของร่างกาย การเจ็บป่วยที่รุนแรง การพิจารณา จึงทำให้มีอาการของความทุกข์ภายในจิตใจ เช่น มีอาการเศร้าสร้อย ซึมเศร้า ห่อเหี่ยว ท้อแท้ เบื่อหน่าย เป็นต้น

ความคร่ำครวญ ความรำไรรำพัน (ปริเทวะ) ความคร่ำครวญ ความรำไรรำพัน เป็นความทุกข์ทางจิตใจที่มีการแสดงออกมาทางร่างกายและคำพูด เพราะมีความทุกข์ภายในจิตใจที่รุนแรงมาก จนมีการแสดงความทุกข์ออกมาภายนอกซึ่งอาจมีสาเหตุเช่นเดียวกันกับความทุกข์

ความทุกข์ทางร่างกาย (ทุกขะ) บางคนมีความทุกข์ทางจิตใจที่รุนแรง จนเป็นเหตุให้ร่างกายเกิดการเจ็บป่วยขึ้น ที่เป็นเช่นนี้เพราะร่างกายและจิตใจมีการเชื่อมโยงกันโดยตรง ซึ่งปรากฏการณ์ทางธรรมชาติของมนุษย์ เช่น เมื่อมีความทุกข์ใจเกิดขึ้น ร่างกายอาจจะมีอาการอ่อนเพลีย ปวดเมื่อย ปวดศีรษะ คลื่นไส้ ปวดท้อง อาเจียน เป็นโรคกระเพาะอาหาร โรคลำไส้ ใจสั่น เป็นลม นอนไม่หลับ ซึมเศร้า เบื่ออาหาร อาหารไม่ย่อย ท้องอืด ผ่ายผอม เครียด ความดันสูง โรคหัวใจ โรคภูมิแพ้ ความต้านทานลด ติดเชื้อมะเร็ง เป็นต้น

ความเสียใจ (โทมนัส) ความเสียใจ เป็นความทุกข์ที่ไม่รุนแรง เช่น ความผิดพลาด ผิดหวัง เสียหาย สูญเสีย การผัดผ่อน สอพลอ โดนดุด โดนนินทา โดนกล่าวร้าย ขาดทุน ของชำรุดของหาย ทวงหนี้ไม่ได้ เป็นต้น

ความคับแค้นใจ (อุบายาส) ความคับแค้น เป็นความทุกข์ภายในจิตใจ ซึ่งเป็นความทุกข์ที่เกี่ยวข้องกับความโกรธ (โทสะ) เช่น ถูกเอาเปรียบ ถูกเหยียดหยาม ถูกรังแก ถูกบีบบังคับแล้วหาทางออกไม่ได้ รวมทั้งการที่ต้องเผชิญกับเรื่องต่างๆ ที่ไม่ปรารถนา เป็นต้น

เมื่อตั้งใจพิจารณาเรื่องของความทุกข์ต่างๆ ที่เคยเกิดขึ้นในจิตใจของตนเองรวมทั้งที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบัน ก็จะสามารถตรวจสอบและพิสูจน์ได้ด้วยตนเองว่า ความทุกข์ดังกล่าวนี้มีสาเหตุมาจากความคิดที่เป็นกิเลส จะด้วยเจตนาคิด (ตั้งใจคิดหรือคิดอย่างมีสติ) หรือไม่ได้มีเจต

คติ (คิดฟุ้งซ่านหรือคิดอย่างไม่มีสติ) ก็ตาม และความทุกข์ต่างๆ เหล่านี้ เป็นความทุกข์ที่ท่านสามารถใช้วิชาความรู้ในพระพุทธศาสนา (อริยสัจ ๔ หรือวิชา) ทำการดับได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๒. ทุกขสมุทัย

สมุทัย หรือสมุทัยสัจ ความจริง คือเหตุแห่งทุกข์ หมายถึงสาเหตุที่ทำให้ทุกข์เกิด (the cause of suffering) ได้แก่ ตัณหา (cravings) ๓ อย่าง คือ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา ความทุกข์ทางจิตใจ เป็นเรื่อง que ทุกคนเคยมีประสบการณ์ มาด้วยกัน แล้วทั้งนั้นและทุกๆ ครั้งที่มีความทุกข์ทั้งในอดีต และปัจจุบัน จะพบว่าสาเหตุของความทุกข์เหมือนๆ กันหมด กล่าวคือมีสาเหตุมาจากการคิดด้วยกิเลสเป็นส่วนใหญ่ เพราะธรรมชาติของจิตใจมนุษย์เป็นเช่นนั้นเอง

ความทุกข์จะเกิดขึ้นมาลอยๆ ไม่ได้ จำเป็นต้องมีสาเหตุ พระพุทธเจ้าทรงค้นพบว่าสาเหตุของความทุกข์ก็คือตัณหา ซึ่งหมายถึง ความทะยานอยาก ตัณหานี้แบ่งออกเป็น ๓ อย่าง ได้แก่

๑. **กามตัณหา** คือความทะเยอทะยานอยากได้กามคุณทั้ง ๕ ซึ่งได้แก่ ความอยากในรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสทางร่างกายที่พอใจ ตัวอย่าง ความอยากเห็นรูปที่สวยงาม ได้ยินเสียงที่ไพเราะ รับประทานอาหารที่อร่อย เป็นต้น จะเห็นได้ว่ากามตัณหา เป็นความอยากในกามคุณที่มีขอบเขตกว้างขวางมาก มิได้จำกัดอยู่แต่เฉพาะเรื่องของกามหรือเรื่องทางเพศเท่านั้น

๒. **ภวตัณหา** คือความทะยานอยากในภพ ความทะยานอยากในความมีหรือความเป็นความอยากเป็นเจ้าของ ตัวอย่าง ทุกคนมีความอยากในลาภ ยศ สรรเสริญ และสุข อยากมีชื่อเสียงเกียรติยศ อยากให้สังคมยอมรับ อยากมีอำนาจวาสนา อยากเกิดเป็นคน เป็นเทวดา เป็นพรหม อยากเกิดในภพภูมิที่ดี เป็นต้น ภวตัณหายังรวมถึงสัสตทิฏฐิ คือความเห็นอัตตาและโลกเที่ยงแท้ยั่งยืนคงทนอยู่ตลอดไป

๓. **วิภวตัณหา** คือความทะยานอยากในความไม่มีหรือความไม่เป็น ความอยากทำลาย ความอยากให้ดับสูญ ตัวอย่าง ทุกคนไม่อยากประสบกับความเสื่อมลาภ ความเสื่อมยศ นินทา และทุกข์ ไม่อยากเสียชื่อเสียงเกียรติยศ ไม่อยากสูญเสียอำนาจวาสนา เป็นต้น วิภวตัณหายังรวมถึงอุจเฉททิฏฐิ คือความเห็นว่าอัตตาและโลกจักพินาศขาดสูญหมดสิ้นไป การฆ่าตัวตายหรือการฆ่าผู้อื่น คือลักษณะอย่างหนึ่งของวิภวตัณหา

ความทุกข์ เกิดขึ้นเพราะการไม่มีความรู้ในอริยสัจ ๔ และไม่มีความสามารถในการปฏิบัติตามมรรคมงคล ๘ จึงทำให้ไม่รู้เห็นตามความเป็นจริงและควบคุมความคิดให้บริสุทธิ์ได้ตลอดเวลา เป็นเหตุให้เกิดความคิดด้วยกิเลสหรือคิดด้วยความโลภ และความโกรธและความหลง ธรรมชาติของมนุษย์เมื่อมีการคิดด้วยกิเลส ซ้ำแล้วซ้ำอีก จะทำให้เกิดความทะยานอยาก คือเกิด

ตัณหา ที่จะให้ได้มาเกิดอุปาทาน ที่จะให้ได้มา จึงเป็นผลให้เกิดความทุกข์ต่างๆ ที่มากกว่าปกติ ตามความรุนแรงของความคิดหรือความยึดมั่นถือมั่นนั้น จึงเป็นเรื่องที่ไม่น่าสงสัยเลยว่าทำไมผู้มีความเจ็บป่วยทางจิตอันเนื่องมาจากความคิดนั้นดังที่ผู้วิจัยได้ให้คำนิยามว่าเป็นโรคทางใจ ล้วนมีสาเหตุมาจากความคิดอันเนื่องด้วยกิเลส คือ อนุสัย หรืออาสวะอันเป็นกิเลสอย่างละเอียด ที่จมลึกอยู่ภายในจิตไร้สำนึก โดยเฉพาะราคนุสัย ปฏิฆานุสัย และอวิชชานุสัย เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ทางใจตามมา

๓. ทุกขนิโรธ

นิโรธหรือนิโรธสัง หมายถึงความจริง คือความดับทุกข์ (the extinction of suffering) ได้แก่ ภาวะที่ตัณหาดับสิ้นไปหรือนิพพาน (nibbana or Nirvana) คือความดับสิ้นไปแห่งกิเลส (the extinction of all defilements) ความดับทุกข์คือ นิโรธหรือนิพพาน ซึ่งเกิดขึ้นในขณะที่ไม่คิดด้วยกิเลสหรือไม่มีความยึดมั่นถือมั่น มีการเกิดของกระบวนการทางจิตใจในขณะที่ไม่มีการคิดด้วยกิเลส หรือไม่มีตัณหา ไม่มีอุปาทาน

๔. ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา

มรรค หรือมรรคสัง ความจริงคือทางแห่งการดับทุกข์ หมายถึง ทางที่นำไปสู่ความดับแห่งทุกข์ (The path leading to the Cessation of Suffering) ได้แก่ มรรคมืองค์ ๘ หรือ อัฐังคิกมรรค (The noble eightfold path) บางทีเรียกว่ามัชฌิมาปฏิปทา ซึ่งแปลว่า ทางสายกลาง (the middle way) มรรคมืองค์ ๘ เมื่อสรุปลงเ็นไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา^๖ การดับทุกข์ที่จิตใจเป็นเรื่องของปัจจุบันธรรม ซึ่งเกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ และในปัจจุบันชาติของแต่ละบุคคลเท่านั้น การดับทุกข์ในอดีตที่ผ่านไปแล้วก็ได้จบไปแล้ว ส่วนการดับทุกข์ในอนาคตก็ยังไม่ถึง ดังนั้น การดับทุกข์ที่ให้ประโยชน์คือการดับทุกข์ในปัจจุบันขณะเท่านั้น

พระพุทธเจ้าตรัสสอนว่า “นิพพาน อันผู้บรรลู่เห็นได้เอง ไม่ขึ้นกับกาล เรียกมาดูได้ ควรน้อมเอาเข้ามาไว้ อันวิญญูชนพึงรู้เฉพาะตน” ตรัสสอนเช่นนี้ เป็นเครื่องแสดงให้เห็นว่า นิพพานเป็นเรื่องใกล้ตัวมาก และไม่ต้องรอชาติหน้า รู้เห็นได้ทันตา ซึ่งเกิดขึ้นในชีวิตประจำวันนี้เอง ผู้มีสติปัญญาทางธรรมจึงสามารถเข้าถึงภาวะนิพพานได้ทุกกาลเวลา และด้วยตนเองเท่านั้น เพราะเป็นเรื่องของความคิดที่ไม่มีใครรู้เห็นได้ ต้องรู้เห็นด้วยสติปัญญาของตนเองเท่านั้น

ความดับทุกข์ตามพุทธพจน์ ความดับทุกข์มีเหตุปัจจัยเชื่อมโยงซึ่งกันและกันตามทีแสดงไว้ในพระไตรปิฎก มีดังนี้

^๖ เรื่องเดียวกัน. หน้า ๒.

เพราะอวิชาสารอกดับไปไม่เหลือเลย สังขารจึงดับ

เพราะสังขารดับ วิญญาณจึงดับ

เพราะวิญญาณดับ นามรูปจึงดับ

เพราะนามรูปดับ สฬายตนะจึงดับ

เพราะสฬายตนะดับ ผัสสะจึงดับ

เพราะผัสสะดับ เวทนาจึงดับ

เพราะเวทนาดับ ตัณหาจึงดับ

เพราะตัณหาดับ อุปทานจึงดับ

เพราะอุปทานดับ ภพจึงดับ

เพราะภพดับชาติจึงดับ

เพราะชาติดับ ชรามรณะ (จึงดับ)^๗

ง. วิธีปฏิบัติธรรมเพื่อความดับทุกข์ (มรรค)

มรรค คือวิธีหรือทางปฏิบัติเพื่อดับกิเลส และกำจัดให้บริสุทธิ์ ผ่องใส ตามโอวาทปาติโมกข์ คือมรรคมืองค์ ๘ ดังนี้ ความเห็นชอบ ความดำริชอบ วาจาชอบ การกระทำชอบ อาชีพชอบ ความเพียรชอบ สติชอบ สมาธิชอบ

การฝึกปฏิบัติธรรมตามมรรคมืองค์ ๘ นั้น ควรฝึกปฏิบัติธรรมให้ถูกต้อง ครบถ้วน และต่อเนื่องได้ตามสมควร จึงจะสามารถเริ่มดับกิเลสและกองทุกข์ได้ เมื่อฝึกปฏิบัติธรรมได้ต่อเนื่องมากขึ้น ก็จะสามารถดับกิเลสและกองทุกข์ได้ต่อเนื่องมากขึ้น

เนื่องจากความคิดเป็นหัวหน้าของการกระทำต่างๆ ทางกาย วาจา ใจ ดังนั้น ถ้าควบคุมความคิดได้ ก็เท่ากับสามารถควบคุมการกระทำต่างๆ ทางกาย วา ใจ ไว้ได้ การฝึกปฏิบัติธรรมตามมรรคมืองค์ ๘ คือ การฝึกบริหารตนเองให้ไม่คิดชั่วและไม่ทำชั่ว แต่ให้คิดดีและทำดี เพื่อกำจัดของตนให้บริสุทธิ์ตามโอวาทปาติโมกข์ ซึ่งเป็นการพัฒนาจิตใจของตนเองให้เป็นบุคคลที่ประเสริฐ (อริยบุคคล) โดยการพึ่งพาสติปัญญาทางธรรมที่มีอยู่ในความจำของตนเอง

อริยสัจ ๔ ประการนี้ ถือว่าเป็นหลักคำสอนที่ครอบคลุมธรรมทั้งหมด พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมแก่บุคคลหลายประเภทที่แตกต่างกันตามกำลังสติปัญญาและความสามารถ และปฏิบัติตามพระองค์ได้และข้อที่สี่คือข้อมรรคนั้นต้องมีการปฏิบัติตามมรรคมืองค์ ๘ ประการ หรือทางสายกลางนี้ต้องทำให้เกี่ยวเนื่องกันครบทุกข้อ เพราะแต่ละข้อเป็นทางปฏิบัติที่สัมพันธ์กัน

^๗ ส.นิ. (ไทย)๑๖/๑/๑.

๓.๒.๒ มรรคมีองค์ ๘ (อภิวรรค)

ความจริงคือทางแห่งการดับทุกข์ หรือทางสายกลางที่จะดำเนินเพื่อดับทุกข์นั้นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้วางแนวทางให้มนุษย์ได้ดำเนินรอยตามไว้อย่างสมบูรณ์แล้ว หากแต่มนุษย์นั้นไม่ได้นำมาปฏิบัติตามที่พระองค์ได้ทรงวางไว้ ปัญหาสังคมจึงมีความซับซ้อนมากยิ่งขึ้น นอกจากสังคมจะประสบกับปัญหาขั้นพื้นฐานที่แก้ไม่ตกแล้ว ปัญหาใหม่ที่เกิดขึ้นได้สร้างความล่าช้าหรือความเสื่อมโทรมของสังคม คนจะมีภาวะความตึงเครียดมากยิ่งขึ้น ปัญหาสุขภาพจิตอันเป็นภัยเงียบหรือปัญหาสังคมพิการทางความคิดจึงเกิดขึ้น ทั้งนี้การปฏิบัติตามข้อมรรคมีองค์ ๘ คือ ทางสายกลางทางที่ถูกที่ชอบ ให้มนุษย์ดำเนินไปสู่ความพ้นทุกข์ พระพุทธองค์ได้วางแนวทางไว้แล้วคือมรรคมีองค์ ๘ ได้แก่^๕

๑. ความเห็นชอบ (สัมมาทิฐิ)

การมีความเห็นชอบ คือ การมีความรู้ในเรื่องอริยสัจ ๔ ซึ่งเกิดขึ้นจากการศึกษาอริยสัจ ๔ พระพุทธเจ้าตรัสสอนเรื่องความเห็นชอบไว้ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย สัมมาทิฐิคืออะไร ? สัมมาทิฐิคือความรู้ในทุกข์ ความรู้ในทุกข์ สมุทัย ความรู้ในทุกข์นิโรธ ความรู้ในทุกข์นิโรธคมีนปฏิปทา (ความรู้ในมรรค นี้เรียกว่าสัมมาทิฐิ)”

๒. ความดำริชอบ (สัมมาสังกัปปะ)

การมีความดำริชอบคือความคิดละความโลภและความโกรธ พระพุทธเจ้าตรัสสอนเรื่องดำริชอบไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลายสัมมาสังกัปปะเป็นไฉน? (ความดำริชอบ คือ) เนกขัมมสังกัปปิ (ดำริละกามราคะหรือละความโลภ*) อพยบาทสังกัปปิ (ดำริไม่พยายามหรือละความโกรธ) อวิหิงสาสังกัปปิ (ดำริไม่เบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น) นี้เรียกว่าสัมมาสังกัปปะ”

๓. วาจาชอบ (สัมมาวาจา)

การงดเว้นจากการพูดทุจริตซึ่งประกอบด้วยการไม่พูดเท็จ ส่อเสียด หยาบคาย และเพื่อเจ้า พระพุทธเจ้าตรัสสอนเรื่องวาจาชอบไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลายสัมมาวาจาเป็นไฉน ? นี้เรียกว่าวาจาชอบ คือ...เจตนางดเว้นจากการพูดเท็จ...วาจาส่อเสียด...วาจาหยาบคาย...การพูดเพื่อเจ้า”

๔. การกระทำชอบ (สัมมากัมมันตะ)

การงดเว้นจากการกระทำต่างๆ ที่เบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น สัตว์ และสิ่งแวดล้อม จนเกิดความพอเหมาะพอควร เช่น ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติผิดในกาม เป็นต้น

^๕ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๕๙/๓๔๘.

พระพุทธเจ้าตรัสสอนเรื่องการกระทำชอบไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย สัมมากัมมันตะ เป็นไฉน ? นี้เรียกว่าสัมมากัมมันตะ คือ ...เจตนางดเว้นจากการตัดรอนชีวิต...การถือเอาของที่เขามิได้ให้...การประพฤตินิดในกามทั้งหลาย”

๕. อาชีพชอบ (สัมมาอาชีพะ)

การเลี้ยงชีพโดยไม่เบียดเบียนตนเอง ผู้อื่น สัตว์ และสิ่งแวดล้อม พระพุทธเจ้าตรัสสอนเรื่องอาชีพชอบไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลายสัมมาอาชีพะ เป็นไฉน ? นี้เรียกว่าสัมมาอาชีพะ คือ อริยสาวก ละมิจลาอาชีพะเสีย หาเลี้ยงชีพด้วยสัมมาอาชีพะ”

๖. ความเพียรชอบ (สัมมาวายามะ)

การมีความพยายามในการดับกิเลสด้วยการศึกษาอริยสัจ ๔ และฝึกปฏิบัติธรรมตามมรรคมืองค์ ๘ อย่างถูกต้อง ครบถ้วน และต่อเนื่อง

พระพุทธเจ้าตรัสสอนเรื่องความเพียรชอบไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย สัมมาวายามะ เป็นไฉน? นี้เรียกว่าสัมมาวายามะคือ สร้างฉันทะ พยายาม ระดมความเพียร คอยเฝ้าจิตไว้มุ่งมั่น เพื่อ (ป้องกัน)อกุศลธรรมอันเป็นบาปที่ยังไม่เกิด มิให้เกิดขึ้น...เพื่อละ อกุศลธรรมอันเป็นบาปที่เกิดขึ้นแล้ว...เพื่อสร้างกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ให้เกิดขึ้น...เพื่อความดำรงอยู่ ไม่เลือนหาย เพื่ออิฏฐิณูปภาพ เพื่อความไพบูลย์ เจริญ เต็มเปี่ยมแห่งกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว

๗. สติชอบ (สัมมาสติ)

การพิจารณากาย เวทนา จิตธรรม เพื่อให้มีความรู้ในธรรมชาติของกาย เวทนา จิต และธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสสอน รวมทั้งรู้เห็นความเป็นไตรลักษณ์ พร้อมทั้งมีสติใช้ความรู้ดังกล่าวในการดำเนินชีวิตประจำวัน เพื่อคลายและดับความยึดมั่นถือมั่น หรือเพื่อดับกิเลสและกองทุกข์ให้หมดไปเรียกย่อๆ ว่า “การเจริญสติ”

พระพุทธเจ้าตรัสสอนเรื่องสติชอบไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลายสัมมาสติ เป็นไฉน ? นี้เรียกว่าสัมมาสติ คือ ...พิจารณาเห็นกายในกาย...เห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย...เห็นจิตในจิต...เห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้”

๘. สมาธิชอบ (สัมมาสมาธิ)

การมีสติแน่วแน่นอยู่กับกิจเล็กๆ เพียงกิจเดียว เช่น การมีสติอยู่กับการรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตรงรูจมูกเพียงกิจเดียว (เอกัคคตา) โดยไม่เผลอสติไปคิดฟุ้งซ่าน จึงทำให้เกิดการหยุดความคิด หยุดการเคลื่อนไหว พักร่างกาย พักสมอง เพื่อให้เกิดการปล่อยวางเรื่องต่างๆ (อุเบกขา)

พระพุทธเจ้าตรัสสอนเรื่องสัมมาสมาธิไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลายสัมมาสมาธิเป็นไฉน ? (คือ) ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. สงัดจากกามทั้งหลาย สงัดจากอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฌาน (ฌาน ๑) ซึ่งมีวิตก มีวิจาร มีปีติและสุข เกิดแต่วิเวก อยู่

๒. บรรลุทุติยฌาน (ฌาน ๒) ซึ่งมีความผ่องใสแห่งจิตในภายใน มีภาวะใจเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารเพราะวิตกวิจารณ์ระงับไป มีแต่ปีติและสุข เกิดแต่สมาธิ อยู่

๓. เพราะปีติจางไป เธอจึงมีอุเบกขาอยู่ มีสติสัมปชัญญะ และเสวยสุขด้วยกาย บรรลุตติยฌาน (ฌาน ๓) ที่พระอรหันต์ทั้งหลายกล่าวว่า “เป็นผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข”

มรรคมืองค์ ๘ ถือว่าเป็นคำสอนภาคปฏิบัติหรือระบบจริยธรรมทั้งหมดของพุทธศาสนา เรียกว่า “ทางสายกลาง” (มัชฌิมาปฏิปทา)^๙ เพื่อให้มนุษย์ดำเนินชีวิตตามทางสายกลาง นอกจากนี้หลักธรรมของพุทธศาสนา ยังได้สอนเรื่องของชีวิต เพื่อให้มีความเข้าใจถึงชีวิตมนุษย์ว่ามีส่วนประกอบอะไรบ้าง พระพุทธเจ้าสอนเรื่องชีวิตคือขันธ ๕ หมายถึง ปัจจัยที่รวมอิงอาศัยกันเข้าเป็นชีวิต ผู้วิจยได้หยิบยกหลักธรรมข้อนี้ขึ้นมา เพื่อศึกษาจะได้เข้าใจและเป็นอุบายให้ผู้ที่มีจิตใจฟุ้งซ่านไม่สงบ หรือผู้ที่กำลังป่วยเป็นโรคทางใจ พร้อมกันนั้นหลักธรรมข้อนี้ได้เป็นเครื่องเตือนใจว่าชีวิตหรือสิ่งทั้งหลายเกิดขึ้นเพราะมีสาเหตุ หรือเหตุปัจจัย เราจะแก้ปัญหาวินิจฉัยหรือความทุกข์ทางใจที่เราประสบอยู่ก็ต้องแก้ที่สาเหตุ และอะไรที่เป็นปัจจัยให้เกิดเช่นนั้น ธรรมดานั้นความทุกข์จะดับได้ ก็ต้องดับได้เพราะเหตุดับ เมื่อผู้ที่มีความทุกข์ทางใจเข้าใจและปฏิบัติได้ดังนี้ ก็จะทำให้จิตใจมีความสงบ และประคองชีวิตคือขันธ ๕ นี้อยู่ได้โดยไม่มี ความทุกข์มาก

๓.๒.๓ ขันธ ๕ ^{๑๐}

ชีวิตคือ กระบวนการแห่งรูปและนาม รูปหมายถึงร่างกาย และนามหมายถึงจิตใจ ต้องอิงอาศัยกันขาดอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ได้ แต่หากจะให้คำตอบเรื่องชีวิตที่มีความละเอียดมากขึ้นได้แก่ ชีวิตคือ ขันธ ๕ ^{๑๑}

^๙ ทองหล่อ วงษ์ธรรมมา,รศ.ดร. ศาสนาเปรียบเทียบ, (กรุงเทพมหานคร : สถาบันราชภัฏพระนคร, ๒๕๔๑) หน้า ๑๕๖.

^{๑๐} ส.ข. (ไทย) ๑๗/๙๕/๕๘.

^{๑๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๔.

ชั้น ๕ แปลว่า หมู่ หมวด กอง หรือประเภท ชั้น ๕ หรือเบญจชั้น คือ องค์ประกอบ ๕ ส่วน^{๑๒} การแสดงส่วนประกอบต่างๆ จึงต้องครอบคลุมทั้งวัตถุและจิตใจ หรือทั้งรูปธรรมและนามธรรมและมักแยกแยะเป็นพิเศษในด้านจิตใจ การแยกแยะชีวิตพร้อมทั้งองค์ประกอบทั้งหมดที่บัญญัติว่า สัตว์ บุคคล ออกเป็น ๕ ประเภท เรียกว่า เบญจชั้น^{๑๓} คือ

๑. รูป ได้แก่ส่วนประกอบฝ่ายรูปธรรมทั้งหมด ร่างกายและและพฤติกรรมทั้งหมดของร่างกายหรือสสารและพลังงานฝ่ายวัตถุ พร้อมทั้งคุณสมบัติ และพฤติกรรมต่างๆ ของสสารพลังงานเหล่านั้น

๒. เวทนา ได้แก่ความรู้สึก ทุกข์ หรือเฉยๆ ซึ่งเกิดจากผัสสะทางประสาททั้ง ๕ และทางใจ

๓. สัญญา ได้แก่ความกำหนดได้ หรือหมายรู้ คือ กำหนดรู้อาการเครื่องหมายลักษณะต่างๆ อันเป็นเหตุให้เกิดอารมณ์นั้นๆ ได้

๔. สังขาร ได้แก่องค์ประกอบหรือคุณสมบัติต่างๆ ของจิตมีเจตนาเป็นตัวนำ ซึ่งแต่งจิตให้ดีหรือชั่วหรือเป็นกลางๆ ปรุงแปรการตรัสรู้ที่นึกคิดในใจ และการแสดงออกทางกายวาจา ให้เป็นไปต่างๆ เป็นที่มาของกรรม เช่น ศรัทธา สติ หิริ โอตตัปปะ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ปัญญา โมหะ โลภะ โทสะ มานะ ทิฏฐิ อิสสา มัจฉริยะ เป็นต้น เรียกรวมอย่างง่ายว่า เครื่องปรุงของจิต เครื่องปรุงของความคิด และเครื่องปรุงของกรรม

๕. วิญญาณ ได้แก่ความรู้แจ้งอารมณ์ทางประสาททั้ง ๕ และทางใจ คือ การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรู้รส การรู้สัมผัสทางกาย และการรู้อารมณ์ทางใจ

การแสดงชั้น ๕ เป็นการชี้ให้เห็นกระบวนการของธรรมชาติที่มีการเกิดและการดับโดยเหตุปัจจัยต่างๆ เมื่อใดเหตุปัจจัยแยกออกจากกัน ตัวตนก็ไม่มีอีกต่อไป ดังนั้นสิ่งที่เราเรียกว่า สัตว์ บุคคล ตัวตน จึงเป็นสิ่งไม่เที่ยงแท้เป็นเพียงการบัญญัติเรียกสิ่งหนึ่งที่ตั้งอยู่และดับสลายไปในที่สุด ดังนั้นหลักของไตรลักษณ์จึงมีความสัมพันธ์กับหลักชั้น ๕ ทั้งในแง่ของภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ

พระพุทธเจ้าแสดงไตรลักษณ์ ในกรณีชั้น ๔ มีตัวอย่างที่เด่นชัด ดังนี้

“ภิกษุทั้งหลาย รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นอนัตตา หากรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ จักเป็นอัตตา (ตัวตน) แล้วไซ้ มันทันทีจะไม่เป็นไปเพื่ออาพาธ ทั้งยังจะได้

^{๑๒} จำลอง ดิษยวินิจ, นพ. พุทธศาสนาและจิตเวชศาสตร์, (วารสารจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, ๒๕๔๑)

หน้า ๕.

^{๑๓} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๕๕๔/๑๙๘.

ตามปรารถนา ใน รูป ฯลฯ ใน วิญญาณว่า “ขอรูปร่าง ขอเวทนา ขอสัญญา ขอสังขาร ขอวิญญาณของเราจะเป็นอย่างนี้เถิด อย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย” แต่เพราะเหตุที่รูป ฯลฯ วิญญาณ เป็นอนัตตา ฉะนั้น รูป ฯลฯ วิญญาณ จึงเป็นไปเพื่ออาพาธและใครๆ ไม่อาจได้ตามความปรารถนา ในรูป ฯลฯ วิญญาณ ว่า ขอรูปร่าง ขอเวทนา ขอสัญญา ขอสังขาร ขอวิญญาณของเราเป็นอย่างนี้เถิด อย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย

ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายมีความเห็นเป็นไฉน ? รูปเที่ยง หรือรูปไม่เที่ยง ? (ตรัสถามทีละอย่าง จนถึงวิญญาณ) ก็สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นก็ดับสูญ หรือเป็นสุข ? เป็นทุกข์ พระเจ้าข้า ก็สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา ควรหรือจะเฝ้าเห็นสิ่งนั้นว่า นั่นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นตัวตนของเรา ? ไม่ควรเป็นอย่างนั้นพระเจ้าข้า

ภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนี้แล รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อย่างใดอย่างหนึ่ง ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน ทั้งภายในและ ภายนอก หยาบหรือละเอียด เลวหรือประณีต ทั้งที่ โกลและที่ไกลทั้งหมดนั้น เธอทั้งหลายพึงเห็นด้วยปัญญาอันถูกต้อง^{๑๔}

๓.๒.๔ ไตรลักษณ์

เมื่อทุกสิ่งเกิดจากเหตุปัจจัยแล้ว ทุกสิ่งก็ต้องตกอยู่ภายใต้กฎอันเป็นเงื่อนไขตามธรรมชาติ นั่นคือไตรลักษณ์ หมายถึงลักษณะที่เป็นกฎที่แน่นอนตายตัว ๓ ประการ

ไตรลักษณ์^{๑๕} เรียกอีกอย่างว่าสามัญญลักษณะ แปลว่าลักษณะที่ทั่วไป หรือเสมอเหมือนกันแก่สิ่งทั้งปวง ซึ่งได้ความหมายเท่ากัน แบ่งออกเป็น ๓ อย่างคือ

๑. อนิจจตา ความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ ความไม่ยั่งยืน ภาวะที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมและสลายไป

๒. ทุกขตา ความเป็นทุกข์ ภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลายตัว ภาวะที่กดดันฝืนและขัดแย้งอยู่ในตัว เพราะปัจจัยที่ปรุงแต่งให้มีสภาพเป็นอย่างนั้นเปลี่ยนแปลงไปจะทำให้คงอยู่ในสภาพนั้นไม่ได้ ภาวะที่ไม่สมบูรณ์มีความบกพร่องอยู่ในตัว ไม่มีความสมอยากแท้จริง หรือความพึงพอใจเต็มที่แก่ผู้ยากด้วยตัณหา และก่อให้เกิดทุกข์แก่ผู้เข้าไปยึดด้วยตัณหาอุปาทาน

๓. อนัตตตา ความเป็นอนัตตา ความไม่ใช่ตัวตน ความไม่มีตัวตนที่แท้จริงของมันเอง พุทธพจน์แสดงหลักไว้ในรูปของกฎธรรมชาติ ว่าดังนี้

^{๑๔} ส.ข. (ไทย) ๑๗/๑๒๗-๑๒๙/๒๒๓-๒๒๕.

^{๑๕} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, (กรุงเทพมหานคร : มหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๖๘.

ตถาคต (พระพุทธเจ้า) ทั้งหลายจะอุบัติหรือไม่ก็ตาม ธาตุ (หลัก) นั้น ก็ยังคงมีอยู่ เป็นธรรมชาติ เป็นธรรมนิยามว่า สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์ ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา ตถาคตตรัสรู้ เข้าถึง หลักนั้นแล้ว จึงบอก แสดง วางเป็นแบบ ตั้งเป็นหลัก เปิดเผยแจกแจง ทำให้เข้าใจง่ายว่า “สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์ ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา”^{๑๖}

พระพุทธเจ้า ตรัสกับคหบดี ในเรื่องไตรลักษณ์ว่า แน่ะท่านคหบดี อย่างไร จึงได้ชื่อว่าป่วยทั้งกายป่วยทั้งใจ ? ปุณฺณ ผู้มิได้เรียนสดับ ไม่ได้พบเห็นอริยชนทั้งหลาย ไม่ฉลาดในอริยธรรม ไม่ได้ฝึกอบรมในอริยธรรม ย่อมมองเห็น รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นตน (อัตตา)... ย่อมแปรปรวนไป กลายเป็นอย่างอื่น เขาย่อมเกิดความโศกเศร้า ความคร่ำครวญ ความทุกข์ โทมนัส และความคับแค้นผิดหวัง เพราะการที่รูป ฯลฯ วิญญาณ กลายเป็น อย่างอื่น เธอไม่เกิดความโศกเศร้า ความคร่ำครวญ ความทุกข์ โทมนัส และความคับแค้นผิดหวัง เพราะการที่รูป ฯลฯ วิญญาณ แปรปรวนไป เป็นอย่างอื่น”^{๑๗}

๓.๒.๕ ปฏิจจสมุปบาท

ปฏิจจสมุปบาท^{๑๘} เป็นหลักธรรมของกฎธรรมชาตินี้ หรือหลักความจริงที่มีอยู่โดยธรรมดา ไม่เกี่ยวกับการอุบัติของกฎธรรมชาตินี้ คือ

๑. อวิชชา ความไม่รู้ ไม่เห็นตามความเป็นจริง ไม่รู้เท่าตามสภาวะ หลงไปตามสมมติบัญญัติความไม่รู้ที่แฝงอยู่กับความเชื่อถือต่างๆ ภาวะขาดปัญญา ความไม่เข้าใจเหตุผล การไม่ใช้ปัญญา หรือปัญญาไม่ทำงานในขณะนั้นๆ

๒. สังขาร ความคิดปรุงแต่ง ความจงใจ มุ่งหมาย ตัดสินใจ และการที่จะแสดงเจตนา ออกเป็นการกระทำ การจัดสรรกระบวนการความคิด และมองหาอารมณ์มาสนองความคิดโดยสอดคล้องกับพื้นนิสัย ความถนัด ความโน้มเอียง ความเชื่อถือ และทัศนคติ เป็นต้น ของตน ตามที่ได้สั่งสมไว้ การปรุงแต่งจิต ปรุงแต่งความคิด หรือปรุงแต่งกรรม ด้วยเครื่องปรุง คือ คุณสมบัติต่างๆ ที่เป็นความเคยชินหรือได้สั่งสมไว้

๓. วิญญาณ ความรู้ต่ออารมณ์ต่างๆ คือ เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัส รู้ต่ออารมณ์ที่มีในใจ ตลอดจนสภาพพื้นเพของจิตใจในขณะนั้นๆ

^{๑๖} อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๑๓๗/๓๘๕.

^{๑๗} ส.ข. (ไทย) ๑๗/๔-๕/๓-๗.

^{๑๘} วิ.ม. (ไทย) ๔/๑/๑. , ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๑/๑. , อภิ.วิ. (ไทย) ๓๘/๒๗๕/๑๘๕. , วิสุทฺธิ. ๒/๕๗๐/๑๖๖.

๔. นามรูป ความมีอยู่ของรูปธรรมและนามธรรมในความรู้ของบุคคล ภาวะที่ร่างกายและจิตใจทุกส่วนอยู่ในสภาพที่สอดคล้องและปฏิบัติหน้าที่เพื่อตอบสนองในแนวทางของวิญญานที่เกิดขึ้นนั้น ส่วนต่างๆ ของร่างกายและจิตใจที่เจริญหรือเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพจิต

๕. สฟายตนะ ภาวะที่อายตนะที่เกี่ยวข้องปฏิบัติหน้าที่โดยสอดคล้องกับสถานการณ์นั้นๆ

๖. ผัสสะ การเชื่อมต่อกับความรู้กับโลกภายนอก การรับรู้อารมณ์ต่างๆ

๗. เวทนา ความรู้สึกสุขสบาย ถูกใจ หรือทุกข์ ไม่สบาย หรือเฉยๆ ไม่สุข ไม่ทุกข์

๘. ตัณหา ความอยาก ทะยาน รณหาสิ่งอำนวยความสะดวก หลีกหนีสิ่งที่ก่อทุกข์เวทนา โดยอาการได้แก่ อยากได้ อยากเป็น อยากคงอยู่อย่างนั้นๆ ยั่งยืนตลอดไป อยากให้ดับสูญพินาศไปเสีย

๙. อุปาทาน ความยึดติดถือมั่นในเวทนาที่ชอบหรือชัง รวมทั้งเอาสิ่งต่างๆ และภาวะชีวิตที่อำนวยความสะดวกนั้นเข้ามาผูกพันกับตัว ความถือมั่นต่อสิ่งซึ่งทำให้เกิดเวทนาที่ชอบหรือไม่ชอบจนเกิด ทำที่ หรือตีราคาต่อสิ่งต่างๆ ในแนวทางที่เสริมหรือสนองตัณหาของตน

๑๐. ภพ กระบวนพฤติกรรมทั้งหมดที่แสดงออก เพื่อสนองตัณหา อุปาทานนั้นๆ และภาวะชีวิตที่ปรากฏเป็นอย่างไรโดยหนึ่ง โดยสอดคล้องกับภาวะชีวิตนั้นๆ หรือเข้าสู่รวมเอากระบวนพฤติกรรมนั้น โดยยอมรับตระหนักชัดขึ้นมาว่าเป็นภาวะชีวิตของตน เป็นกระบวนพฤติกรรมของตน

๑๑. ชรามรณะ ความสำนึกในความขาด พลาด พรากแห่งตัวตนจากสภาวะชีวิตอันนั้น ความรู้สึกที่ว่าตัวตนคุกคามด้วยความสูญสิ้นสลาย หรือพลัดพรากจากภาวะชีวิตนั้นๆ หรือจากการได้มี ได้เป็นอย่างนั้นๆ จึงเกิด โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส พ่วงมาด้วย คือ รู้สึกคับแคบ ขัดข้อง ขุ่นมัว แห้งใจ หดหู่ ซึมเซา ไม่สมหวัง กระวนกระวาย และทุกข์เวทนาต่างๆ

พุทธพจน์แสดงปัจจุสมุขปาปในรูปกฎกรรมชาติว่าด้วยดังนี้

“ตถาคตทั้งหลาย จะอุบัติหรือไม่ก็ตาม ธาตุ (หลัก) นั้น ก็ยังคงอยู่ เป็นธรรมฐิติ เป็นธรรมนิยาม คือหลักอภิปัจจยตา”

“ผู้ใดเห็นปัจจุสมุขปาป ผู้นั้น ย่อมเห็นธรรม ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นย่อมเห็นปัจจุสมุขปาป”^{๑๙}

^{๑๙} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๐๖/๓๐๘. . ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๒๐/๓๔-๓๕.

พุทธศาสนา เห็นว่า ปัจจัยทั้ง ๑๒ คือปัจจัยสมุปบาทนี้ แต่ละตัวย่อมเป็นทั้งเหตุและผลในตัวเอง และการเกิดขึ้นของสิ่งต่างๆ หรือการเกิดขึ้นของทุกข์ มิได้ชี้ว่าปัจจัยตัวใดเป็นสาเหตุแรกและการจะดับก็ไม่จำเป็นต้องกำหนดเอาปัจจัยตัวใดเป็นตัวแรก แต่โดยทั่วไป จะนำเอา อวิชชา ขึ้นมาแสดงเป็นตัวแรกคืออันดับหนึ่ง เพื่อง่ายต่อการศึกษา และง่ายต่อการอธิบาย

เนื้อหาสาระ ในหลักปัจจุสมุปบาทมีว่า การเกิดขึ้นของสรรพสิ่งต้องอาศัยเหตุปัจจัย อิงอาศัยกัน ไม่มีสิ่งใดเกิดขึ้นลอยๆ โดยปราศจากสาเหตุหมายถึง การเกิดขึ้นของสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ย่อมมี ปัจจัยต่างๆ ช่วยหนุนในลักษณะที่เป็นเหตุเป็นผลต่อกัน

การอธิบายหลักปัจจุสมุปบาทมีหลายวิธีด้วยกัน เช่น การอธิบายแบบสามัญคือ การแสดงตั้งแต่ต้น (อวิชชา) ไปถึงปลายเรียกว่าอนุโลม ปัจจุสมุปบาท อีกแบบหนึ่ง เป็นแบบ ประยุกต์ เป็นการแสดงจากปลายย้อนกลับมาหาต้น เรียกว่า ปฏิโลมปัจจุสมุปบาท เช่น ทุกข์เกิด เพราะชาติ ชาติเกิดเพราะภพ ภพเกิดเพราะอุปาทาน อุปาทานเกิดเพราะตัณหา ตัณหาเกิดเพราะ เวทนา เวทนา เกิดเพราะผัสสะ ผัสสะเกิดเพราะสพายตนะ สพายตนะเกิดเพราะนามรูป นามรูป เกิดเพราะวิญญาณ วิญญาณเกิดเพราะอวิชชา^{๒๐}

๓.๒.๖ กฎแห่งกรรม

คำว่า กรรม แปลว่า การกระทำ หมายถึงการกระทำที่ประกอบด้วยเจตนาคือทำด้วยความตั้งใจ หรือตั้งใจทำ ดีก็ตาม ชั่วก็ตาม การกระทำที่ดีเรียกว่ากรรมดี การกระทำที่ชั่วซึ่งเรียกว่า กรรมชั่ว^{๒๑}

กฎแห่งกรรม คือกฎแห่งเหตุผล ทางพุทธศาสนาเชื่อในเรื่องกรรมว่า บุคคลกระทำอะไร ลงไปพร้อมกับเจตนา ย่อมมีผล และผลที่ออกมาอาจเป็นไปใน ๓ ทางคือ ดี, ชั่ว และกลางๆ ดังนั้น กรรมและผลของกรรมต้องมีลักษณะสอดคล้องตามกฎแห่งกรรมแยกได้เป็น ๒ ระดับ คือ^{๒๒}

๑. กฎแห่งกรรมระดับศีลธรรม กฎแห่งเหตุผลระดับนี้ เป็นระดับที่มนุษย์บัญญัติขึ้น เพื่อให้เกิดความสงบเรียบร้อยหรือให้เกิดเป็นระเบียบแบบแผนการปฏิบัติของบุคคลและสังคม

^{๒๐} ทองหล่อ วงษ์ธรรมมา, รศ.ดร. **ศาสนาเปรียบเทียบ**, (กรุงเทพมหานคร : สถาบันราชภัฏพระนคร, ๒๕๔๑) หน้า ๑๔๒.

^{๒๑} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๓. ; อัง.ตัก. (ไทย) ๒๐/๔๔๕/๑๓๑. , ชุ.อิตติ. (ไทย) ๒๕/๒๐๘/๒๔๘. , อัง.ตัก.อ. (ไทย) ๒๐/๕๑๗/๒๑๒.

^{๒๒} ทองหล่อ วงษ์ธรรมมา, รศ.ดร. **ศาสนาเปรียบเทียบ**, หน้า ๑๖๐.

หรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง กฎแห่งเหตุผลระดับนี้เป็นกฎสมมุติที่มนุษย์บัญญัติให้มีขึ้น เมื่อมนุษย์ไม่ต้องการก็สามารถดลล้างหรือยกเลิกกฎเหล่านี้ได้ เช่น กฎ, ระเบียบ, กติกา, กฎหมายบ้านเมือง, กฎหมายรัฐธรรมนูญ, กฎหมายระหว่างประเทศ เป็นต้น

๒. กฎแห่งกรรมระดับสังขธรรม คือกฎแห่งเหตุระดับสูงสุดที่มีอยู่ตามธรรมดาธรรมชาติ มิได้เกิดขึ้นจากความคิด, ความเห็นหรือการบัญญัติของมนุษย์ และเป็นกฎเฉียบขาดที่ไม่อาจยกเว้นหรือให้อภิสิทธิ์แก่สิ่งใดๆ หรือบุคคลใด ไม่ว่าใครจะชอบหรือไม่ชอบ หรือจะเป็นประโยชน์หรือโทษแก่ใคร ถือว่ามีความศักดิ์สิทธิ์เหนือกฎสมมุติที่มนุษย์บัญญัติขึ้นไซ้ เช่น กฎไตรลักษณ์ คือกฎธรรมชาติที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงค้นพบแล้วนำมาประกาศแก่ชาวโลกคือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา เมื่อคนเราเกิดมาจะต้องแก่และต้องตาย ความแก่และความตายเป็นกฎแห่งการเปลี่ยนแปลง ไม่มีใครจะฝืนกฎหรือยกเลิกกฎอันนี้ได้ นี่คือนิยามแห่งธรรมชาติที่เป็นกฎแห่งเหตุผลระดับสูงสุด

นอกจากนี้ความเจ็บป่วยเนื่องจากผลของกรรม ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ในทางพุทธศาสนาได้อธิบายถึงกรรม ว่าเป็นปัจจัย ที่ทำให้เกิดความเจ็บป่วยขึ้นได้ อันเป็นผลจากการกระทำทั้งในอดีตและปัจจุบันดังต่อไปนี้

๑. อดีตกรรม คือ ผลจากการกระทำในอดีต กล่าวถึง บุคคลที่เคยเบียดเบียนสัตว์หรือสิ่งมีชีวิตในอดีต ถ้ากลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีกก็จะเป็นคนที่มีความเจ็บป่วยมาก สืบเนื่องมาจากผลกรรมที่ได้กระทำไว้ในอดีต ดังพระพุทธเจ้าตรัสว่า

“ดูกรมาณพ หญิงหรือชาย บางคนในโลกนี้เป็นผู้เกิดมาเบียดเบียนสัตว์ทั้งหลาย ด้วยฝ่ามือบ้าง ด้วยก้อนดินบ้าง ด้วยการลงทัณฑ์บ้าง ด้วยศัสตราบ้าง โดยมีเจตนาที่เบียดเบียนสัตว์เป็นไปครบทั้ง ๓ กาล คือเจตนาที่เป็นก่อนหน้าและภายหลังมีการเบียดเบียนนั้นแล เขาเท่านั้นหลังจากกายแตกทำลาย แยกไปก็ย่อมเข้าถึงอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก เพราะกรรมที่บริบูรณ์แล้ว อย่างนี้มีสมาทานแล้วอย่างนี้ นั่น ถ้าหากว่า หลังจากกายแตกทำลายตายไปไม่เข้าถึง อบาย ทุกคติ วินิบาต นรก แล้วไซ้ ถ้ากลับมาเกิดเป็นมนุษย์เกิด ณ ที่ใดๆ ในภายหลังก็ย่อมเป็นคนที่มีความเจ็บไข้ได้ป่วยมาก...

“ดูกรมาณพ ข้อปฏิบัติที่เป็นไปเพื่อเป็นคนมีความเจ็บป่วยไข้ได้ป่วย มากนี้ได้แก่ ข้อที่เป็น ผู้เกิดมาเบียดเบียนสัตว์ทั้งหลายด้วยฝ่ามือบ้าง ด้วยก้อนหินบ้าง ด้วยการลงทัณฑ์บ้าง ด้วยศัสตราบ้าง”^{๒๓}

^{๒๓} ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๒๙๑/๓๕๑.

อธิบายได้ว่า บุคคลใดที่ตั้งใจจะทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน ไม่ว่าจะทางร่างกายหรือทางจิตใจ ด้วยอาวุธใด ๆ เมื่อสิ้นชีวิตไปแล้ว การกระทำนั้นย่อมเป็นผลนำผู้ผู้นั้นไปสู่ภพที่ได้รับทุกข์หรือถ้า กลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีก ก็จะเป็นผู้ที่ป่วยเป็นโรคอยู่บ่อยๆ เกี่ยวกับเรื่องอดีตกรรมนี้มีตัวอย่างที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา เช่นเรื่องพระปุตติคัตตติสสเถระ^{๒๔} หลังจากที่พระปุตติคัตตติสสเถระป่วยร่างกายเน่าเปื่อยขาดคนดูแล จนข่าวทราบถึง พระพุทธเจ้าฯ เสด็จไปดูและปรณินิบัติพร้อมกับ พระภิกษุสงฆ์ ทำให้อาการป่วยค่อยๆ เพลาลงแล้วพระพุทธเจ้าแสดงธรรมให้พระปุตติคัตตติสสเถระ ฟัง จนทำให้ท่านได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ และเมื่อ พระภิกษุสงฆ์ทูลถามถึงเรื่องบุพกรรมของพระปุตติคัตตติสสเถระ จึงตรัสให้พระภิกษุสงฆ์ฟังว่า

นานมาแล้ว ในกาลแห่งพระกัสสปพุทธเจ้าอุบัติขึ้นในโลก พระติสสเถระนั้นเคยเกิดเป็นพรานนกทุกวันก็จะฆ่านกเป็นอันมาก บำรุงอิสริขณ ชายนกที่เหลือจากนกที่ให้แก่อิสริขณเหล่านั้น คิดว่านกที่เหลือจากขายอันเราฆ่าเก็บไว้จักเน่าเสีย จึงเปลี่ยนวิธีหักกระดูกแข็งและกระดูกปีกของนกเหล่านั้น ทำอย่างที่มีมันไม่อาจบินหนีไปได้แล้วเก็บกองไว้ เขาขายนกเหล่านั้นในวันรุ่งขึ้นในเวลาที่ได้นกมากมาย ก็ให้ปิ้งไว้เพื่อประโยชน์แห่งตน

วันหนึ่ง เมื่อโภชนะมีรสดีสุดแล้ว พระชีฆาตพองค์หนึ่งเที่ยวไปเพื่อบิณฑบาต ได้ยืนอยู่ที่ประตูเรือนของเขา เขาเห็นพระเถระแล้ว ทำจิตให้เลื่อมใสคิดว่า สัตว์มีชีวิตมากมาย ถูกเราฆ่าตายพระผู้เป็นเจ้าของเรานั่งอยู่ที่ประตูเรือนของเรา และโภชนะอันมีรสดีก็มีอยู่พร้อมภายในเรือน เราจะถวายบิณฑบาตแก่ท่าน จึงรับบาตรของพระชีฆาตพองค์นั้น ใส่โภชนะอันมีรสดีนั้นเต็มบาตร แล้วถวายบิณฑบาต ให้พระเถระด้วยเบญจางคประดิษฐ์กล่าวว่า ท่านครับ ผมเพิ่งถึงที่สุดแห่งธรรมที่ท่านเห็นเถิด พระเถระกล่าวอนุโมทนา ผลทั้งหมดนั้นสำเร็จแล้วแก่ติสสเถระ ด้วยอำนาจแห่งกรรมในกาลก่อนที่พระติสสเถระทำแล้ว ในคราวนั้นนั่นเอง ภายของพระติสสเถระเกิดเน่าเปื่อย และกระดูกทั้งหลายแตก เพราะผลของการทุบกระดูกนกทั้งหลาย พระติสสเถระบรรลุพระอรหันต์ตผล เพราะผลของการถวายบิณฑบาต อันมีรสดีแก่พระชีฆาตพ

จากเรื่องนี้สะท้อนให้เห็นว่า คนที่ทำกรรมอันใดไว้ จะดีก็ตาม จะชั่วก็ตาม ย่อมได้รับผลของกรรมด้วยกันทั้งนั้น ดังคำพุทธภาษิตว่า “คนหว่านพืชเช่นใด ย่อมได้รับผลเช่นนั้น คนทำดี ย่อมได้รับผลดี คนทำชั่วได้รับผลชั่ว”^{๒๕}

^{๒๔} พุ.ธ. (ไทย) ๒/๑๔๘-๑๔๙.

^{๒๕} พุ.ชา. (บาลี) ๒๗/๑๔๔/๖๓, พุ.ชา. (ไทย) ๒๗/๑๔๔/๑๐๓.

๒. ปัจจุบันกรรม คือการกระทำต่างๆ ในปัจจุบัน เช่น การไม่สำรวมระวังในเรื่องเพศสัมพันธ์ อันก่อให้เกิดโรคได้ รวมถึงบุคคลที่เคยเบียดเบียนสัตว์โลกด้วยกันโดยเจตนาหรือไม่เจตนาก็ตาม ทำให้ผู้อื่นเกิดความทุกข์หรือถึงกับชีวิต เป็นเหตุให้เกิดความเจ็บป่วยขึ้น เช่น ผลกรรมทางกาย กายของคนย่อมตกอยู่ใต้อิทธิพลของจิตใจ ถ้าทำความชั่วจะส่งผลถึงจิตใจด้วย ทำให้หน้าตาหม่นหมองหมดสง่าราศี ทำให้หน้าตาบึ้งตึงเคร่งเครียด เขี้ยวเกรี้ยว หมัดเสน่ห์ ทำให้ผิวกาย หม่นหมอง เมื่อใจไม่สบายอาจทำให้เกิดโรคทางกายตามมา เช่น โรคแผลในกระเพาะอาหาร โรคลำไส้ โรคความดันโลหิต โรคหัวใจ โรคผิวหนังบางชนิด เป็นต้น ฉะนั้น การทำกรรมชั่วแล้วบางทีอาจจะถูกรวมชั่วตอบสนองทันทีทันใดได้ ดังเช่น ถูกศัตรูคู่อริทำให้ได้รับบาดเจ็บทางกายหรืออาจถึงแก่ชีวิต และถ้าถูกจับได้จะถูกดำเนินคดี ถูกจองจำในเรือนจำ หมุดอิสรภาพ หมดความสุข เป็นต้น

เกี่ยวกับเรื่องปัจจุบันกรรมนี้มีตัวอย่างที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา เช่น เรื่อง โภกสุณขลุททกวัตถุ คราวหนึ่ง หมอผู้หนึ่ง เทียวไปถึงหมู่บ้าน มุ่งหวังประกอบเวชกรรม ไม่ได้ทำกรรมอะไร? หิวข้าว ออกเดินไปพบเด็ก ๆ กำลังเล่นอยู่ ที่ประตูบ้าน จึงคิดว่า เราจักใหู้กัดเด็กทั้งหลายแล้วรักษา จักได้อาหาร จึงแสดงนูนอนฐหิวในโพรงไม้แห่งหนึ่ง บอกว่า แน่ะเด็กทั้งหลาย นั้นดูนกกลาฬิกากวักเจ้า-จงจับมัน ทันใดนั้น เด็กคนหนึ่ง จับมันขึ้นดึงออกมา รู้ว่ามันเป็นงู จึงร้องขึ้นสลัดงูไปตกบนกระหม่อมของหมอผู้ยืนอยู่ไม่ไกล งูรัดก้านคอของหมอ กัดหมอเสียชีวิตในที่นั้นเอง^{๒๖}

จากเรื่องนี้สะท้อนให้เห็นว่า คนที่ทำกรรมอันใดไว้ จะดีก็ตาม จะชั่วก็ตาม ย่อมได้รับผลของกรรมด้วยกันทั้งนั้น

ผู้ที่กระทำแต่กรรมดี ทำให้ใจดี มีผลต่อการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกายดำเนินไปเป็นปกติหรือดีกว่าปกติ ทำให้สุขภาพแข็งแรง หน้าตาผิพรรณผ่องใสมีเสน่ห์มีราศีต่อผู้พบเห็น นอกจากแนวคิดเรื่องกรรมในอดีตและปัจจุบันดังที่ได้กล่าวถึงแล้ว พระธรรมปิฎก(ป.อ. ปยุตฺโต) ได้แบ่งการให้ผลของกรรมไว้เป็น ๔ หมวด ดังนี้^{๒๗}

^{๒๖} ชู.ธ. (ไทย) ๕/๓๐-๓๑.

^{๒๗} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,

๒๕๓๒), หน้า ๒๘๙. , วิสุทฺธิ ๓/๒๒๓.

หมวดที่ ๑ จำแนกกรรมตามเวลาที่ให้ผล ๔ อย่างคือ

๑. **ทิฏฐธัมมเวทนียกรรม** กรรมที่ได้รับผลในปัจจุบัน ชาตินี้ ถ้าหากว่า ไม่ให้ผลในชาตินี้ ก็ไม่ตามให้ผลต่อไปกลายเป็นอโหสิกรรมไปทันที ท่านเปรียบว่าเหมือนพรานเห็นเนื้อหยิบลูกศรไปยังทันที ถ้าถูกเนื้อก็ล้มทันที แต่ถ้าพลาด เนื้อก็รอดไปเลย

๒. **อุปัชชเวทนียกรรม** กรรมที่ให้ผลในชาติที่ ๒ ถัดจากชาตินี้ ถ้าไม่ให้ผลก็จะกลายเป็นอโหสิกรรมไป ได้แก่ กรรมดีก็ตาม กรรมชั่วก็ตาม ที่กระทำให้ขณะแห่งชวนจิตดวงสุดท้ายในบรรดาชวนจิตทั้ง ๗

๓. **อปราปรียเวทนียกรรม** เป็นกรรมที่ได้รับผลในชาติที่ ๓ เป็นต้นไปจนกว่าจะเข้าถึงนิพพาน ท่านเปรียบเหมือนสุนัขไล่เนื้อทันทีเมื่อไรให้ผลเมื่อนั้น

๔. **อโหสิกรรม** กรรมที่ไม่ให้ผล หมายความว่า รอนานเกินไปหรือล่วงเลยเวลาก็ว่าได้

หมวดที่ ๒ จำแนกการให้ผลตามหน้าที่ ๔ อย่างคือ

๑. **ชนกกรรม** กรรมที่ทำให้วิบากเกิดขึ้น กรรมชนิดนี้ทำลงไปแล้ว ผลของกรรมจะนำสัตว์ให้ไปเกิดในภพต่อไปเรื่อยๆ ตราบเท่าที่ยังไม่นิพพาน

๒. **อุปถัมภ์กรรม** กรรมที่ช่วยอุดหนุนกรรมอื่นๆ กรรมประเภทนี้จะพยายามอุดหนุนกรรมในสายเดียวกัน ได้ อกุศลก็จะอุดหนุนให้หนักกว่าเดิม เช่น เกิดมาขี้เหร่ ปากเบี้ยวอยู่แล้วข้ายังยากจน และเจ็บไข้ด้วยโรคนี้แล้วมีโรคอื่นมาแทรกอีก เช่นนี้เป็นบาปกรรมอุดหนุนบาปอกุศลกรรมให้แรงขึ้น

๓. **อุปปีฬกรรม** กรรมที่เข้าไปเบียดเบียนกรรมอื่นๆ กรรมประเภทนี้มักจะเบียดเบียนฝ่ายตรงข้าม เช่น ถ้าชนกกุศลกรรมนำมาเกิดเป็นมนุษย์แล้วรวยเป็นเศรษฐี แต่อกุศลกรรมตามมาบีบคั้นเบียดเบียนให้เป็นคนมีโรคภัยบ่อยๆ และเกิดอุบัติเหตุถึงเจ็บป่วยได้

๔. **อุปฆาตกรรม** กรรมที่เข้าไปตัดรอนกรรมอื่นๆ กรรมประเภทนี้มักจะเป็นกรรมหนักซึ่งเรียกว่าครุกรรม หรืออนันตริยกรรม ให้ผลทันตาในปัจจุบัน เช่น เรื่องของนันทมาถนพที่ข่มขืนภิกษุณีพระอุบลวรรณาเถรี แล้วถูกแผ่นดินสูบทันที^{๒๘} เป็นต้น หรือเกิดอุบัติเหตุถึงแก่ชีวิต เช่นนี้เรียกว่า อกุศลอุปฆาตกรรมเข้าไปตัดนามรูปชีวิตินทรีย์

^{๒๘} ชุ.ธ.อ. (ไทย) ๓/๑๔๑.

หมวดที่ ๓ กรรมว่าโดยลำดับแห่งการให้ผล มี ๔ อย่างคือ

๑. **ครุกรรม** กรรมอย่างหนักที่กรรมอื่นๆ ไม่สามารถห้ามได้ กรรมประเภทนี้ ฝ่ายอกุศล ได้แก่ อนันตริยกรรม ๕ จะต้องให้ผลก่อน

๒. **อาฉิณกรรม** หรือพหุลกรรม กรรมที่เคยทำไว้เสมอๆ กรรมประเภทนี้จะให้ผลถัดมาเป็นกรรมที่สั่งสมมาเรื่อยๆ

๓. **อาสันนกรรม** กรรมที่ทำเมื่อใกล้ตาย กรรมประเภทนี้ถึงแม้จะไม่หนักแต่ก็ให้ผลเป็นลำดับถัดจากครุกรรม เช่น คนในเวลาใกล้จะตาย ได้ทำอกุศลกรรม เช่น ฆ่าสัตว์ เมื่อ ฆ่าเสร็จ เกิดอุบัติเหตุให้คนนั้นถึงกับเจ็บป่วยจะสิ้นชีวิต จวนเวลานั้นคิดถึงอกุศลกรรมที่ตนทำกรรม ชนิดนี้ก็จะให้ผลก่อนทันที ดังเช่น เรื่องของนางมัลลิกาเทวี ที่ระลึกถึงกรรมที่ตนโกหกและตนผิดกาเมสุมิจฉาจาร เมื่อตายก็ตกนรกทันที^{๒๙}

๔. **กัตตตากรม** กรรมที่ทำไว้พอประมาณ ไม่เท่ากับกรรมทั้ง ๓ ที่กล่าวนั้น หรือกรรมที่ทำไว้ในอดีตภพ จะให้ผลถัดมาหรือให้ผลช้า^{๓๐}

หมวดที่ ๔ กรรมว่าโดยฐานะการให้ผล มี ๔ อย่าง คือ

๑. **อกุศลกรรม** กรรมที่ไม่ดี มีวิบากให้ไปเกิดในอบายภูมิ เป็นทุกขัตถ์

๒. **กามาวจรกุศลกรรม** กรรมดีมีวิบากนำไปเกิดในสุคติภูมิ

๓. **รูปาวจรกุศลกรรม** กรรมดีมีวิบากนำไปเกิดในรูปภูมิ ๑๖

๔. **อรูปาวจรกุศลกรรม** กรรมดีมีวิบากนำไปเกิดในอรูปภูมิ ๔

กรรมที่จำแนกตามคุณภาพ แบ่งเป็น ๒ อย่าง^{๓๑} คือ

๑. กุศลกรรม หรือกรรมดี เป็นการกระทำที่เกิดจากกุศลมูล คือ อโลภะ อโทสะ และอโมหะ

๒. อกุศลกรรม หรือกรรมชั่ว เป็นการกระทำที่เกิดจากอกุศลมูล คือ โลภ โทสะ และโมหะ

^{๒๙} พุ.ธ.อ. (ไทย) ๕/๑๐๗.

^{๓๐} วิสุทฺธิ. (ไทย) ๒/๖๘๕-๖๘๗/๒๖๖-๒๖๗.

^{๓๑} อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๗๐/๒๗๕-๒๗๗.

กรรมที่จำแนกตามแสดงออก แบ่งเป็น ๓ อย่าง คือ^{๓๒}

๑. กายกรรม คือ การกระทำทางกาย
๒. วจีกรรม คือ การกระทำทางวาจา
๓. มโนกรรม คือ การกระทำทางใจ

กรรมทั้ง ๓ ชนิดนี้ มโนกรรมสำคัญที่สุด เพราะเป็นจุดเริ่มต้นของพฤติกรรม กล่าวคือ คนเราต้องคิดก่อนแล้วจึงพูดหรือกระทำ และยังให้ผลกว้างและรุนแรงที่สุด รวมถึงความเชื่อ ความ เป็นทฤษฎี แนวความคิด และค่านิยมต่างๆ ที่เรียกว่า ทัศนฐานคติ และตัวทัศนฐานคตินี้เองเป็นตัวกำหนด พฤติกรรมทั่วไปของมนุษย์ เมื่อมนุษย์กระทำการใดๆ ออกไป ย่อมได้รับผลจากการกระทำนั้นๆ ด้วยทั้งภพนี้และภพต่อไป ดังพุทธพจน์ที่ว่า “...บุคคลทำกรรมใด ด้วยกาย ด้วยวาจา หรือด้วยใจ กรรมนั้นแหละเป็นของเขา และเขาย่อมพาเอากรรมนั้นไป อนึ่ง กรรมนั้นย่อมติดตามเขาไป กรรมเหมือนเงาติดตามตน ฉะนั้น”^{๓๓}

เกี่ยวกับเรื่องนี้ มีเรื่องราวที่ปรากฏตามคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา เช่น เรื่องเจ้าหญิงโรหิณี เล่ากันว่า เจ้าหญิงโรหิณี เป็นน้องสาวของพระอนุรุทธะ พระนางเป็นโรคผิวหนัง ไม่กล้าที่จะออกไปไหนให้คนเห็น ต่อมา พระเถระมากรุงกบิลพัสดุ์ได้ให้เรียกเธอมาแล้วให้พระนางขายเครื่องประดับ สร้างหอฉันถวายแก่ภิกษุสงฆ์ พอเสร็จแล้ว ก็ให้พระนางปิดกวาดปูอาสนะไว้เตรียมใช้น้ำฉันไว้เป็นประจำ พอพระนางกระทำตามท่านพระเถระไม่นาน พระนางก็หายจากการเป็นโรคผิวหนัง พอฉันเสร็จเรียบร้อยแล้ว พระนางนิมนต์ภิกษุสงฆ์มีพระพุทธเจ้าเป็นประธานมาฉัน ณ ที่หอฉันพระพุทธเจ้าฉันเสร็จ ก็ถามพระนาง และรับสั่งให้เรียกพระนางมา ตรัสเล่าบุพกรรมให้ฟังว่า นานมาแล้ว พระอัศรมเหสีของพระเจ้ากรุงพาราณสี ผกอาฆาตหญิงนักฟ้อนคนหนึ่งของพระราชา ให้เขานำลูกเต่าร้าง (หามูย) ใหญ่มา รับสั่งให้เรียกหญิงนักฟ้อนนั้นมายังที่อยู่ของตน แล้วให้คนใช้ไปใส่ผงเต่าร้างบนที่นอนที่ผ้าห่ม และที่ระหว่างเครื่องใช้มีผ้าปูนอนเป็นต้นของหญิงนักฟ้อนมิให้นางรู้ตัว ไปรยลงแม่ที่ตัวของพระนาง เป็นราวจะว่าจะเหยียหยันเล่น ทันใดนั้นเองตัวของหญิงนั้นก็พุดองขึ้นเป็นตุ่มน้อยตุ่มใหญ่ นางเกาอยู่ไปมา นอนบนที่นอน พระนางถูกผงเต่าร้างกัดแสบบนที่นอนนั้นเกิดเวทนามคล้ายิงนัก พระอัศรมเหสีในกาลนั้น ได้เป็นเจ้าหญิงโรหิณีในกาลนี้ ตรัสสอนนางอีกว่า โรหิณี กรรมที่ทำให้กาลก่อนนั้น เพราะโกรธและริษยา ดังนั้น ความโกรธและริษยานี้ แม้จะเล็กน้อย ก็ไม่ควรทำเลย^{๓๔}

^{๓๒} อจ.ติก. (ไทย) ๒๐/๑๔๗/๓๙๕.

^{๓๓} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๑๕/๑๓๓.

^{๓๔} ชุ.ธ.อ. (ไทย) ๖/๑๕๙-๑๖๒.

๓.๓ หลักพุทธธรรมสำหรับบำบัดโรคทางใจ

หลักพุทธธรรมสำคัญๆ หลายหมวด ที่พระพุทธเจ้าทรงนำมาตรัสสอนไว้ในพระไตรปิฎก หลักธรรมแต่ละหมวด ทรงแสดงไว้มีเป้าหมายสูงสุดคือนำไปสู่การดับทุกข์ทั้งสิ้น และทรงนำหลักพุทธธรรมเหล่านี้มาบำบัดรักษาโรคทั้งทางร่างกายและโรคทางใจ โดยในที่นี่ผู้วิจัยจะเลือกนำเสนอหลักพุทธธรรมเฉพาะที่พบว่าพระพุทธเจ้าทรงนำไปใช้ในการรักษาหรือบำบัดโรคต่างๆ ได้ เท่าที่จำเป็นสำหรับผู้ป่วยด้วยโรคทางใจเท่านั้นมีดังต่อไปนี้

ก. อิทธิบาท ๔ คือ คุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จแห่งผลที่มุ่งหมาย^{๓๕}

๑. ฉันทะ คือ ความพอใจใฝ่ใจรักที่จะทำสิ่งนั้น และให้ดีขึ้นเรื่อย
๒. วิริยะ คือความเพียรทำสิ่งนั้นๆ ด้วยความอดทน เอาธุระไม่ทอดทิ้ง
๓. จิตตะ คือ ความตั้งใจตรึบรู้อะไรที่ทำได้ เอาจิตฝักใฝ่ไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่าน
๔. วิมังสา คือ ความไตร่ตรอง หรือทดลอง หมั่นใช้ปัญญาพิจารณา

การเจริญอิทธิบาท ๔ ตามหลักพุทธธรรมข้างต้นนี้ หากบุคคลใดที่ต้องการจะมีอายุยืนยาว ก็ให้สั่งสมเจริญอิทธิบาท ๔ ให้เต็มเปี่ยม หลักธรรมข้อนี้ยังสามารถนำไปใช้เป็นข้อปฏิบัติเพื่อบำบัดในการดูแลสุขภาพให้แข็งแรง ดังพุทธพจน์ที่ตรัสแสดงไว้กับพระอานนท์ ตอนหนึ่งว่า

“อานนท์...อิทธิบาท ๔ ผู้ใดผู้หนึ่งเจริญ ทำให้มากแล้ว ทำให้เป็นดุจยานแล้ว ทำให้เป็นที่ตั้งแล้ว สั่งสมแล้ว ปราศภยันตรายนั้นเมื่อมุ่งหวังพึงดำรงอยู่ได้ ๑ กัป หรือเกินกว่า ๑ กัป”^{๓๖}

ข. พละ ๕ คือพลังที่ทำให้เกิดความมั่นคงเข้มแข็ง เกื้อหนุนแก่อริยมรรค มิให้ความไร้สัทธา ความเกียจคร้าน ความประมาท ความฟุ้งซ่าน ความไร้ปัญญา เข้าครอบงำ เป็นหลัก ปฏิบัติทางจิตใจ ให้ถึงความหลุดพ้นโดยตรง ได้แก่ สัทธา วิริยะ สติ สมภาสิ ปัญญา^{๓๗}

หลักพุทธธรรมข้อนี้ หากผู้ที่ป่วยด้วยโรคทางใจ ได้ปฏิบัติตามแล้วจะทำให้เป็นผู้มีจิตใจ เข้มแข็ง หนักแน่น ไม่หวั่นไหวต่ออกุศลธรรมต่างๆ ได้

^{๓๕} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๓๑/๒๓๓, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๐๕/๒๙๒.

^{๓๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๖๗/๑๑๒-๑๑๓.

^{๓๗} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๐/๒๕๒, ขง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๓/๑๑, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๘๔๔/๔๖๒.

ค. อินทรีย์ ๕ คือธรรมที่เป็นใหญ่ในกิจของตน เป็นใหญ่ในการทำหน้าที่แต่ละอย่าง ของตน กำจัดความไร้ศรัทธา ความเกียจคร้าน ความประมาท ความฟุ้งซ่าน และความหลง ทำให้ จิตมีความพร้อมที่จะทำงานและปฏิบัติธรรมก้าวหน้าไปได้^{๓๔} ประกอบด้วย

๑. สัทธินทรีย์คือ ความเชื่อการตรัสรู้ของพระพุทธองค์ เชื่อมั่นการปฏิบัติ
๒. วิริยินทรีย์ คือความเพียร ในการละอกุศล และทำกุศลให้บริบูรณ์
๓. สตินทรีย์ คือ ความระลึกได้ขณะที่กำลังทำสิ่งนั้นและในสติปัฏฐาน ๔
๔. สมานินทรีย์ คือ ความตั้งจิตมั่นมีอารมณ์เป็นหนึ่ง
๕. ปัญญินทรีย์ คือ ความรู้ทั่วชัด ในอริยสัจ หยั่งถึงความเกิดและเสื่อมไป

อินทรีย์กับพละ ๕ นี้เป็นหลักธรรมที่เหมือนกัน ต่างกันเพียงชื่อเท่านั้น อินทรีย์สามารถ ครอบงำสิ่งอื่นไว้ได้ เป็นอิสระเป็นใหญ่ ในหน้าที่ของตนเอง ส่วนพละเป็นพลัง ในการปฏิบัติองค์ ธรรมทั้งสองนี้มีความสัมพันธ์เกื้อกูลต่อกันให้เกิดความเข้มแข็ง

ง. โภชณงค์ ๗ คือธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ ๗ ประการ ได้แก่ ความมีสติ ความ เป็นธรรม ความเพียร ความอิมใจ ความสงบกายสงบใจ สมาธิ และความมีใจเป็นกลางเพราะเห็น ตามความเป็นจริง โภชณงค์ นี้ เป็นหลักธรรมที่เกื้อกูลต่อการเจริญสมาธิและเจริญปัญญา ทำให้มี สุขภาพจิตดี

การนำหลักธรรมข้อนี้มาใช้ในการดูแลผู้ป่วย ในคิลานสูตรกล่าวถึงพระมหากัสสปะที่ อาพาธเป็นไข้หนัก เมื่อพระพุทธเจ้าตรัสเทศนาเรื่องโภชณงค์ ๗ ทำให้พระมหากัสสปะที่หายจาก อาพาธได้ และในพระไตรปิฎก ได้กล่าวถึงพระพุทธเจ้าทรงเทศนาเรื่องโภชณงค์ ๗ ให้พระมหาโมค คัลลณะฟังทำ ให้หายจากอาพาธหนักได้ ดังต่อไปนี้

“โมคคัลลณะ สติสัมโภชณงค์ เรากล่าวไว้ชอบแล้ว อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มาก แล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้อยิ่ง เพื่อความตรัสรู้เพื่อนิพพาน ฯลฯ อุเบกขาสัมโภชณงค์ เรากล่าวไว้ ชอบแล้วอันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้อยิ่งเพื่อความตรัสรู้ เพื่อ นิพพาน

ดูก่อน โมคคัลลณะ โภชณงค์ ๗ เหล่านี้แลเรากล่าวไว้ชอบแล้ว อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้อยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน

^{๓๔} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๖๕๗/๒๑๔.

ดูก่อน โมคคัลลานะ โฆษณงค์ ๗ เหล่านี้แลเรากล่าวไว้ชอบแล้ว อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้อยิ่ง เพื่อความตรัส เพื่อนิพพาน”^{๓๙}

๓.๓.๑ กัมมัญฐานที่เหมาะสมแก่จริต

จริต แปลว่า ความประพฤติ , กิริยาหรืออาการ เป็นไปของสัตว์โลกที่เป็นอยู่มี ๖ อย่าง ดังนี้

๑. ราคจริต คือ จิตที่เป็นราคะชอบกำหนด
๒. โทสจริต คือ จิตที่หงุดหงิดโกรธง่าย
๓. โมหจริต คือ จิตที่มักหลงมกมาย
๔. วิตกจริต คือ จิตที่มีวิตกคิดฟุ้งไปเสมอๆ
๕. สัทธาจริต คือ จิตที่มีความเชื่อง่าย ใจเร็ว
๖. พุทธิจริต หรือ ญาณจริต จิตที่ชอบคิดนึก ใช้ความรู้เป็นปกติ^{๔๐}

จริต ๖ อย่างนี้ย่อมมีสัญญา อารมณ์ต่างๆ กัน แต่ความจริงนั้นจริตทั้งหมด ย่อมมีบริบูรณ์ อยู่ในจิตทุกๆ คนโดยธรรมชาติ จริตของคนเราส่วนหนึ่งนั้นได้รับการถ่ายทอดมาตั้งแต่กำเนิด เกิดจากลักษณะการเลี้ยงดู ในวัยเด็ก สภาพแวดล้อม ในครอบครัว จะหล่อหลอมบุคลิกของเด็กขึ้นมา แม้แต่กรณีของผู้ป่วยทางจิตเวช ผู้วิจัยจะเปรียบกับผู้ป่วยจิตเภท อันเนื่องมาจากสาเหตุด้วยโรคทางใจ โรคทางใจในพระพุทธศาสนาเกิดจากอนุสัยกิเลสที่นอนเนื่องสะสมอยู่ในจิต และแสดงลักษณะโดดเด่นออกมาให้เห็นชัด เป็นจริตต่างๆ ใน ๖ อย่าง แต่สำหรับผู้ที่ป่วยเป็นโรคทางใจนั้น สาเหตุใหญ่ๆ นั้นมีผลอันเนื่องมาจากความคิดและผู้ที่ป่วยเป็นโรคทางใจนั้นจะมีความคิดโน้มเอียงไปในทางจริตใดนั้นค่อนข้างมาก ความไม่พอดีและไม่สามารถปรับจริต หรือความคิดของตนเองได้นั้น ก็จะทำให้จิตเกิดความผิดปกติ หรือจิตที่วิปลาสอันเกิดจากความสำคัญผิด ดังนั้นแนวการปฏิบัติหรือการเจริญ กัมมัญฐาน สามารถนำมาแก้จริตได้ เพราะฉะนั้นผู้ที่ได้ปฏิบัติ หรือรู้หลักธรรม ในพระพุทธศาสนา ก็จะสามารถสังเกตตนเองดูและจะรู้ได้ทันทีว่าตนเองมีจริตที่โดดเด่นไปในลักษณะเช่นใด เมื่อเป็นเช่นนี้ จริตทั้ง ๖ ก็รวมไปที่จิตดวงเดียว แต่ส่งไปตามอารมณ์ต่างๆ ให้แสดงลักษณะของจริตดังกล่าวออกมา

^{๓๙} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๙๖/๑๒๙-๑๒๐.

^{๔๐} ศิยะ ฌณฐสวามี, การบริหารจิตใจ การรู้แจ้งด้วยจิต การบรรลุดุริยธรรม, (กรุงเทพมหานคร : เคล็ดไทย, มปป.), หน้า ๑๖๓.

กัมมัฏฐานที่เหมาะสมในการแก้จิตทั้ง ๖ ในกัมมัฏฐานทั้ง ๔๐^{๔๑} สำหรับคนโรคจิต
กัมมัฏฐานที่เหมาะสมจิตนี้คือ กายคตาสติ และอสุภะ ๑๐ อย่างคือ

๑. อุทฐมาตกอสฺส ชากศพ พองขึ้นน่าเกลียด
๒. วินีลกอสฺส ชากศพ มีหนองไหลแตกพลั๊กมีแมลงวันหัวเขียวตอมน่าเกลียด
๓. วิปฺพพกอสฺส ชากศพมีหนองไหลแตกพลั๊กน่าเกลียด
๔. วิจฉิททกอสฺส ชากศพที่ถูกตัดเป็นท่อนๆ น่าเกลียด
๕. วิชชายิตกอสฺส ชากศพที่ถูกสัตว์กัดกระจายกระจาย น่าเกลียด
๖. วิกขิตตกอสฺส ชากศพที่ถูกทิ้งไว้เรียกราดน่าเกลียด
๗. หตวิกขิตตกอสฺส ชากศพที่ถูกสับฟันแล้วทิ้งกระจายน่าเกลียด
๘. ปุพฺพวกอสฺส ชากศพที่เต็มไปด้วยหนองน่าเกลียด
๙. อัญฺฐิกกอสฺส ชากศพที่เป็นกระดูกน่าเกลียด
๑๐. โลहितกอสฺส ชากศพที่เป็นไปด้วยเลือดน่าเกลียด

สำหรับคน โทสจจิต กัมมัฏฐานที่เหมาะสมกับคนจิตนี้ คือ พรหมวิหาร ๔ คือ

๑. เมตตา ความรักที่มุ่งช่วยประโยชน์
๒. กรุณา ความสงสารที่มุ่งช่วยบำบัดทุกข์
๓. มุทิตา ความพลอยยินดีต่อสมบัติของผู้อื่น
๔. อุเบกขา ความเป็นกลางโดยไม่เข้าฝ่ายใด

วรรณกสิณ ๔ อย่างคือ

๑. นีลกสิณ กสิณสำเร็จด้วยสีเขียว
๒. पीตกสิณ กสิณสำเร็จด้วยสีเหลือง
๓. โอทาทกสิณ กสิณสำเร็จด้วยสีขาว
๔. โลहितกสิณ กสิณสำเร็จด้วยสีแดง

สำหรับคน โมหจจิต กัมมัฏฐานที่เหมาะสมกับคนจิตนี้คือ อาณาปานสติ กัมมัฏฐาน

สำหรับคนวิตกจจิต กัมมัฏฐานที่เหมาะสมกับคนจิตนี้คือ อานาปานสติ กัมมัฏฐาน

สำหรับคน ศรัทธาจจิต กัมมัฏฐานที่เหมาะสม กับคนจิตนี้คือ อนุสสติ ๖ ได้แก่ พุทธา

นุสสติ ๑ ัมมานุสสติ ๑ สังฆานุสสติ ๑ สีลานุสสติ ๑ จาคานุสสติ ๑ เทวตานุสสติ ๑

^{๔๑} พระพุทธโฆษาจารย์, **วิสุทธิมรรค เผด็จ เล่ม ๑**. แปลโดยทอง หงลดารมณ. (กรุงเทพมหานคร :
โรงพิมพ์ประยูรวงศ์, ๒๕๑๔) , หน้า ๑๘๔.

สำหรับคนพุทธิจริต กัมมัฏฐานที่เหมาะสมกับคนจริตนี้คือ กัมมัฏฐาน ๔ อย่างคือ มรณสติ ๑ อุปสมานุสสติ ๑ จตุธาตුවัตถาน ๑ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑

สำหรับ กสิณกัมมัฏฐาน (ที่เหลือ ๖) ได้แก่ ปถวิกสิณ ๑ อาโปกสิณ ๑ เตโชกสิณ ๑ วาโยกสิณ ๑ อาโลกกสิณ ๑ และปริจจินนากาสกสิน ๑ กับ อรูปกัมมัฏฐาน ๔ นั้น เหมาะสมแก่คนทุกจริต

“สมาธิ” หมายถึง การทำจิตให้สงบ การทำจิตให้ตั้งมั่น ถ้าพิจารณาตามความหมายแล้วสมาธิยังหมายถึง สมถกรรมฐาน คำนี้มีความหมายใกล้เคียงกับคำว่า “ภาวนา” ซึ่งหมายถึง การทำให้มีขึ้น การเจริญ การบำเพ็ญ หรือการพัฒนาจิต การเจริญภาวนามีอยู่ ๒ อย่าง คือ สมถภาวนา คือ การพัฒนาจิตให้เกิดความสงบ และ วิปัสสนาภาวนา คือ การพัฒนาจิตให้เกิดปัญญา อย่างไรก็ตามคนส่วนมากเคยชินกับคำว่า “สมาธิ” และใช้กันจนมีความหมายคล้ายกับคำว่า “ภาวนา” ดังนั้น คำว่าสมาธิจึงหมายถึง ภาวนาซึ่งมีทั้ง ๑ อย่างคือ สมถกรรมฐานและ วิปัสสนากรรมฐาน

๓.๓.๒ หลักและวิธีปฏิบัติสมถกรรมฐาน

จุดมุ่งหมายของการฝึกสมาธิคือ การทำให้จิตใจสงบและตั้งมั่น หมายความว่าในขณะที่จิตที่จิตเป็นสมาธิ เมื่อนั้นเราก็มีความสงบ ความอิมเอิบใจและความสุขเป็นความสุขชนิดที่เกิดจากจิตใจอย่างแท้จริง ซึ่งไม่ใช่ความสุขอย่างโลกๆ ที่ต้องอาศัยสิ่งของภายนอก เช่น เสื้อผ้าที่สวยงามดนตรีที่ไพเราะ กลิ่นหอมละมุนละไม รสอร่อยซาบซ่าน การสัมผัสผัดผ่อนนุ่มเป็นต้น เป็นความสุขที่เกิดจากการที่จิตว่างจากสิ่งเร้าที่มารบกวนชั่วคราวด้วยอำนาจของสมาธิ การฝึกสมาธิเพื่อบรรลุจุดมุ่งหมายนี้เรียกว่า “สมถกรรมฐาน”

หลักของสมถะ คือ กำหนดใจไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง (เรียกว่าอารมณ์) ให้แน่วแน่มั่นจิตนี้จดตั้งอยู่ในสิ่งนั้นสิ่งเดียว เรียกว่า จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง เมื่อสมาธิแนบสนิทเต็มที่แล้วก็จะเกิดภาวนาจิตที่เรียกว่า ฌาน ซึ่งแบ่งเป็นระดับต่างๆ ระดับที่กำหนดเอารูปธรรมเป็นอารมณ์เรียกว่า รูปฌานมี ๔ ชั้น ระดับที่กำหนดอรูปรธรรม เป็นอารมณ์เรียกว่า อรูปฌาน มี ๔ ชั้น ภาวะจิตในฌานนั้นปราศจากนิวรณ์ ท่านอนุโลมว่าเป็นความหลุดพ้นจากกิเลสตลอดเวลา ขณะที่ยังอยู่ในฌานนั้นๆ^{๔๒}

ผู้วิจัยเห็นว่าโลกปัจจุบันได้ก่อให้เกิดความกดดันและความตึงเครียดอย่างใหญ่หลวงต่อมนุษย์ ดูเหมือนว่าปัญหาทางจิตจะมากขึ้น สถิติของคนที่มีสุขภาพจิตไม่ดีหรือมีความผิดปกติทางจิตใญ่ฉบับวันจะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ อย่างไรก็ตามเราต้องเข้าใจความจริงอย่างหนึ่งว่า ความสุขและ

^{๔๒} ภัททันตะ อาสภมหาเถระ, วิปัสสนาธุระ , (กรุงเทพมหานคร : ซี ๑๐๐ ดีไซน์, ๒๕๐๐), หน้า ๓๒.

ความสงบนั้นมิได้ขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมภายนอกเพียงอย่างเดียว แต่สิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือ จิตใจของเรานั้นเอง ถึงแม้แต่เหตุการณ์ภายนอกจะผันผวนหรือวิกฤตสักเพียงไรก็ตามถ้าเรารู้จักบังคับและควบคุมจิต เราก็ยังหาความสงบได้ไม่มากนักน้อย หากรู้จักใช้หลักสมถกรรมฐานให้เกิดประโยชน์และสมถกรรมฐานก็มีอันสงส์ดังนี้^{๔๓}

๑. ทำให้จิตใจสงบมากขึ้น
๒. ทำสิ่งต่างๆ ได้มากขึ้นและมีประสิทธิภาพ
๓. ศึกษาเล่าเรียนได้ดีหรือผลการเรียนอยู่ในเกณฑ์ที่ดีมีความจำเริญย่ำดีขึ้นไป
๔. ทำให้โรคภัยบางชนิดหายไป
๕. ทำให้เป็นคนมีอารมณ์เย็น สงบ มีความสุขใจ ผิพรรณ ฝ่องใส และมีอายุยืน
๖. สามารถจะเผชิญหน้าเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าได้อย่างสุขุมรอบคอบ สามารถแก้ไขความยุ่งยากวุ่นวายในชีวิตได้ถูกต้อง
๗. เป็นพื้นฐานในการเจริญวิปัสสนาญาณ

๓.๓.๓ หลักและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวสติปัฏฐาน ๔

ความมีสติ และสัมปชัญญะสมบูรณ์ เป็นสิ่งจำเป็นมากในการปฏิบัติธรรมเมื่อจิตสงบตั้งมั่น บริสุทธิ์และควรแก่การงานแล้ว เราอาจนั่งสมาธิ กำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายทั้งปวงว่ามีความไม่เที่ยง (อนิจจัง) ความเป็นทุกข์ (ทุกขัง) และความไม่มีตัวตน (อนัตตา) อยู่ตลอดเวลาจนเกิดญาณปัญญา จะทำให้อาสวะกิเลสค่อยเบาบางลงจนหมดไปในที่สุด การฝึกสมาธิเพื่อบรรลุจุดมุ่งหมายนี้เรียกว่า “วิปัสสนากรรมฐาน”

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานมีอยู่ ๔ ทางคือ^{๔๔}

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การมีสติเข้าไปตั้งติดตามดูกาย วิธีปฏิบัติให้นั่งสมาธิ ขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้ายตั้งตัวให้ตรง ดำรงสติให้มั่น หลับตา ให้เอาสติจับอยู่ที่ท้องกำหนดอาการพองและยุบของให้ภาวนาว่า “ยุบหนอ” นอกจากนั้นยังต้องกำหนดอริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน รวมทั้งการ

^{๔๓} พระสมภาร สมภาโร, เอกสารประกอบการสอนวิชากรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร : มหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๑๕๔๗), หน้า ๗๒.

^{๔๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๗๓-๓๐๐/๓๒๕-๓๕๑. ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๑-๑๕๒/๑๐๓-๑๒๗.

กำหนดอิริยาบถย่อยอื่นๆ เช่น การงอมือ งอเท้า การเหยียดมือเหยียดเท้า การนุ่งห่ม การกิน การดื่ม การอาบน้ำ การถ่ายอุจจาระ และปัสสาวะ เป็นต้น

กายนุสัสสนาสติปัฏฐาน เฉพาะหมวดอิริยาบถ ข้อความในพระไตรปิฎก^{๔๕} มีว่า

“ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุเมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่า “เราเดิน” เมื่อยืนก็รู้ชัดว่า “เรา ยืน” เมื่อนั่งก็รู้ชัดว่า “เรานั่ง” หรือเมื่อนอนก็รู้ชัดว่า “เรานอน” ภิกษุนั้น เมื่อดำรงกายอยู่โดยอาการ ใดๆ ก็รู้ชัดกายที่ดำรงอยู่โดยอาการนั้นๆ...”

๒. เวทนาอนุสัสสนาสติปัฏฐาน

การมีสติเข้าไปตั้งตามดูเวทนาทั้งหลาย ในขณะที่นั่งอยู่นั้น ถ้ามีเวทนาเกิดขึ้น เช่น เจ็บ ปวด เมื่อย คัน ก็ให้ใช้สติกำหนดอาการนั้นๆ คือให้ทั้งอาการ พองยุบ ก่อนแล้วไปกำหนดอาการ เจ็บว่า “เจ็บหนอๆ” จนกว่าจะหายไป ถ้าอาการปวดเกิดขึ้นก็ให้กำหนดว่า “ปวดหนอๆ” ถ้าอาหาร คันเกิดขึ้นก็ให้กำหนดว่า “คันหนอๆ” จนกว่าจะหายไป เมื่อเวทนาหายไปแล้ว ให้กลับมากำหนด “พองหนอ” “ยุบหนอ” ต่อไป

๓. จิตตานุสัสสนาสติปัฏฐาน

การมีสติเข้าไปตั้งติดตามดูจิต (ความคิด) เวลาใจคิดไปถึงเรื่องต่างๆ เช่น นึกถึงบ้าน นึกถึงการทำงาน นึกถึงปัญหา เป็นต้น ให้ใช้สติปักลงที่หัวใจ พร้อมกับกำหนดว่า “คิดหนอๆ” จนกว่า จะหยุดคิด เวลาโกรธก็ให้กำหนดว่า “โกรธหนอๆ” จนกว่าจะหายไป เวลาดีใจก็ให้กำหนดว่า “ดีใจ หนอๆ” เวลาเสียใจก็ให้กำหนดว่า “เสียใจหนอ” เช่นกัน

จิตตานุสัสสนาสติปัฏฐาน ข้อความในพระไตรปิฎกมีว่า

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ จิตมีราคะ ก็รู้ชัดว่า “จิตมีราคะ” จิตปราศจากราคะ ก็รู้ชัดว่า “จิต ปราศจากราคะ” จิตมีโทสะ ก็รู้ชัดว่า “จิตมีโทสะ” จิตปราศจากโทสะ ก็รู้ชัดว่า “จิตปราศจากโทสะ” จิตมีโมหะ ก็รู้ชัดว่า “จิตมีโมหะ” จิตปราศจากโมหะ ก็รู้ชัดว่า “จิตปราศจากโมหะ...”^{๔๖}

๔. ธรรมานุสัสสนาสติปัฏฐาน

การมีสติเข้าไปตั้งติดตามดูธรรม (อารมณ์) ทั้งหลาย เวลาตาเห็นรูปให้กำหนดว่า “เห็น หนอๆ” เวลาหูได้ยินเสียงให้กำหนดว่า “ได้ยินหนอๆ” เวลาจมูกได้กลิ่นให้กำหนดว่า “ได้กลิ่น หนอๆ” เวลาลิ้นได้ลิ้มรส ให้กำหนดว่า “รสหนอๆ” เวลากายได้สัมผัสถูกต้องให้กำหนดว่า “ถูก

^{๔๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

^{๔๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔-๓๑๕.

หนอๆ” เวลาจิตอะไรก็ตาม ให้กำหนดว่า “รู้หนอ” หรือ “คิดหนอๆ” เป็นการติดตามดูอารมณ์ แล้วกลับไปกำหนดอาการpong-yupตามเดิม

ผลแห่งการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

๑. การปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เป็นปัจจุบันธรรม เป็นการกำหนดรู้เฉยๆ หรือการกำหนดสักแต่ว่ารู้ สติและสัมปชัญญะจะรู้ทันอารมณ์หรือสิ่งเร้าที่มากระทบกับ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ กล่าวคือสติจะทันรูป (สิ่งที่ต้องถูกรู้) และนาม (สิ่งที่รู้) ขณะใดที่สติอยู่ ขณะนั้นโลก โกรธ หลงเกิดขึ้นไม่ได้ โลก โกรธ หลงเปรียบเสมือนความมืด สติ เปรียบเสมือนไฟฟ้า เมื่อเราดับไฟความมืดก็มา เมื่อเราเปิดไฟ ความมืดก็หายไป ฉะนั้น

๒. พลังแห่งสติและปัญญาอันเป็นผลจากการปฏิบัติดังกล่าว มีลักษณะคล้ายพลังไฟฟ้าแรงสูงที่ก่อให้เกิดความสว่างไสว เมื่อเกิดขึ้นที่ใด ย่อมทำให้อนุสัยและอาสวะกิเลส รวมทั้งอวิชชา ตัณหา อุปาทาน และกรรมที่เก็บสั่งสมไว้ในภวังคจิตหรือจิตไร้สำนึก ค่อยๆ เบาบางลง เป็นวิธีกำจัดอาสวะเก่าและป้องกันอาสวะใหม่ไม่ให้เกิดขึ้น ทำให้คุณภาพจิตรวมทั้งคุณภาพชีวิตพัฒนาสูงขึ้นเรื่อยๆ

๓. เมื่อการกำหนดรู้เฉยๆ และสติมีพลังมากขึ้นจะรู้ชัดเจนว่าอะไรเป็นรูปอะไรเป็นนาม เมื่อรู้รูปกับนามแล้วจึงจะรู้ไตรลักษณ์ คืออนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา เพราะไตรลักษณ์ติดต่อกับรูปนาม อุปมาเหมือนตัวเสื้อกับลายเสื้อ รูปนามเปรียบเสมือนตัวเสื้อ ความไม่เที่ยงความเป็นทุกข์ ความไม่มีตัวตน เปรียบเสมือนลายเสื้อ ปัญญาในไตรลักษณ์เป็นปัจจัยที่สำคัญที่จะนำไปสู่การปล่อยวางและความดับทุกข์

๔. ตามปกติสัญชาตญาณ ซึ่งเป็นการกำหนดรู้ หรือการรับรู้ของคนเราเกิดจากอวัยวะสัมผัสกับสิ่งเร้ารวมทั้งอาการที่จิตกำหนดรู้สภาวะภายนอก เมื่อการกำหนดรู้มิได้เป็นไปตามอิทธิพลของอนุสัยหรืออาสวะที่เป็นจิตวิสัยแล้ว การมองสิ่งต่างๆ ย่อมเป็นอิสระ หลุดพ้นจากการบีบบังคับด้วยแรงขับหรือเหตุจูงใจในจิตไร้สำนึก

๕. เมื่อการวิเคราะห์จิตตามแนวสติปัฏฐาน ดำเนินต่อไปอย่างไม่หยุดยั้ง อนุสัยกิเลสจะค่อยๆ เบาบางลง จนบางอย่างหมดไป และผลสุดท้ายหมดไปโดยสิ้นเชิง การเปลี่ยนแปลงทางจิตเช่นนี้จะพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น โดยสามารถเปลี่ยนบุุณชน ไปเป็นอริยชน หรืออริยะบุคคล และทำให้บรรลุมรรค ผล นิพพาน ได้ในที่สุด

๓.๔ หลักพุทธธรรมสำหรับบำบัดรักษาตามแนวจิต ๖

อาการป่วยทางใจของบุคคลส่วนหนึ่งก็มีผลมาจากจิตใน ๖ อย่างนั้น ด้วยเหตุที่ว่าอาการเจ็บป่วยนั้น มักจะมีความสัมพันธ์กับจิต ดังนั้นพระพุทธเจ้าจึงได้เน้นไปที่จิตก่อน แนวการสอนของพระพุทธองค์จะดูว่าบุคคลนั้นมีจิตโน้มเอียงไปทางจิตใด การนำเอาหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมในการสอนหรือช่วยบำบัดผู้ป่วยนั้นจึงเป็นสิ่งสำคัญและควรคำนึงถึงเป็นอย่างมาก

ดังเช่น พระพุทธองค์ได้เสด็จเยี่ยมไข้ของภิกษุใหม่รูปหนึ่ง ผู้มีนิสัยในทางราคะจริต ครั้นได้ตรัสถามแล้วทราบว่ ภิกษุท่านเดือดร้อน เพราะยังไม่รู้ทั่วถึงธรรมตรัสรับรองว่า เธอได้รู้ทั่วถึงธรรมที่ทรงแสดงเพื่อคลายราคะ แล้วถามว่า ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เที่ยงหรือไม่เที่ยง มีทุกข์ หรือมีสุข มีความแปรปรวนเป็นธรรมดาหรือไม่ เธอตอบว่า ตา หู เป็นต้นนั้นไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา และไม่ควรถือว่านั่นเป็นของเรา นั่นเป็นเรา นั่นเป็นตัวตนของเรา ทรงแนะนำว่า เมื่อพิจารณาอย่างนี้ ก็จะเบื่อหน่ายในสิ่งเหล่านี้ ย่อมคลายกำหนดและมีจิตหลุดพ้น เธอชื่นชมยินดี มีจิตปราศจากทุกข์ และมลทินนั้นได้^{๔๗}

การที่จะสอนให้คนที่มีนิสัยไปในทางราคะจริต ต้องมีวิธีหรือยกหลักธรรมที่เหมาะสมในการแก้จิตให้เหมาะกับบุคคลนั้น เป็นสิ่งที่สำคัญมาก การรู้จักนำเอาหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการพูดคุยจะเป็นประโยชน์อย่างมากในการมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน

สำหรับคนที่มีนิสัยที่มักโกรธ ชุ่นเคืองง่าย ก็เป็นอีกจริตหนึ่ง คือ โทสะจริต จากการศึกษาวิจัยได้ศึกษาอุปนิสัยของผู้ป่วยจิตเภท นิสัยส่วนหนึ่งของผู้ป่วยเป็นโรคทางใจ คือมีความขัดเคือง ความพลุ่งพล่าน ความแค้นเคือง มีความไม่เข้มแข็งแห่งจิต อาการเหล่านี้เป็น ความโทสะภายในใจของคนป่วยจิตเภท จนถึงขั้นขนาดอาจทำลายชีวิตได้ ความโกรธที่แสดงออกมาให้เห็นทางใบหน้าจะมีลักษณะหน้าเจ้าหน้าอ คางสั้น แล้วก็แสดงวาทะหยาบคาย จากนั้นก็จะมองซ้ายดูขวา หยิบฉวยเอาสิ่งของไม้ หรือมีด เป็นต้น มุ่งจะทำร้ายหรือขว้างปา มนุษย์มีอุปนิสัยหรือมีความอดทนไม่เหมือนกัน บางคนอาจจะใช้เวลานาน กว่า จะหายโกรธ แต่บางคนแม้จะถูกกล่าวด้วยคำเลวทรามหยาบคาย เพียงใดก็ตาม แต่ก็ไม่โกรธ ทั้งยังสามารถสมานใจตนเองไว้ได้ ยังพูดจาดี อยู่เปรียบเหมือนรอยขีดในน้ำย่อมหายไปเร็วไม่ติดอยู่นาน^{๔๘}

^{๔๗} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๘๘-๘๙/๕๖-๕๘.

^{๔๘} อญ.ต.ก. (ไทย) ๒๐/๕๗๒/๓๖๔.

ความโกรธมีผลกระทบต่อสุขภาพร่างกาย เช่น ทำให้มีผิวพรรณเศร้าหมอง ไม่น่าดู คนมักโกรธจะนอนไม่หลับ มีใจเป็นทุกข์^{๔๙} ความทุกข์เหล่านี้ทำให้จิตเศร้าหมองมีความกระวนกระวาย ความฟุ้งซ่าน และทำให้เกิดความผิวดหวัง คิดหนัก เสียใจ โกรธตนเอง หรือโกรธผู้อื่น จนทำให้เป็นผู้เสียสุขภาพจิตและเป็นโรคทางจิตเวชชนิดต่างๆได้ หลักธรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ก็ได้กล่าวสอนเพื่อเป็นคติเตือนใจแก่คนที่มีนิสัยมักโกรธผูกเวรพยาบาทกันไว้ในพุทธพจน์ว่า

“ก็ชนเหล่าใดเข้าไปผูกเวรไว้ว่า คนโน้นได้ดาเรา คนโน้นได้ทำร้ายเรา คนโน้นได้ชนะเรา คนโน้นได้ลักของเรา เสรของชนเหล่านั้นย่อมไม่สงบ ส่วนชนเหล่าใดไม่ผูกโกรธเขา... เสรของชนเหล่านั้นย่อมระงับเวรในโลกนี้ย่อมไม่ระงับเพราะเวรเลย ในกาลไหนๆ แต่จะระงับได้ด้วยไม่มีเวรกัน

“ผู้ช่าย่อมได้รับการชดเชย ผู้ชนะย่อมได้รับการชนะตอบ ผู้ด่าย่อมได้รับการด่าตอบ และผู้ซึ่งเคียดชังย่อมได้รับความชังเคียด ตามฉะนั้น เพราะความหมุนเวียนแห่งกรรม ผู้แค้นชังนั้นย่อมถูกเขากลับแค้นชังคืน”^{๕๐}

ส่วนการเกิดขึ้นของผู้มีนิสัยโมหจริตนั้น สาเหตุใหญ่ๆคือ อวิชชา การไม่ได้รับฟังคำแนะนำจากกัลยาณมิตร จึงไม่เกิดศรัทธาที่จะทำความดี เมื่อประสบกับเรื่องต่างๆ เลยไม่มีปัญญาแก้ปัญหา หรือรู้เท่าทัน ทำให้ขาดสติสัมปชัญญะไม่สำรวจระวัง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจของตนเอง พร้อมกับการเกิดขึ้นของนิวรณ์ ๕ ได้เข้าครอบงำจิตทำให้เศร้าหมองขุ่นมัว ชัดขวางไม่ให้ทำความดี กลายเป็นคนมีตมมีอวิชชาโดยสมบูรณ์ เหมือนกับฝนที่ตกลงบนภูเขา น้ำก็ไหลไปตามที่ลุ่ม ทำให้เอ่อนองตามซอกเขา ลำธาร และห้วย กลายเป็นหนอง บึง แม่น้ำน้อยใหญ่ และมหาสมุทรในเวลาต่อมา

การเกิดขึ้นของคนโมหจริตในหลักพุทธธรรมได้จัดลำดับไว้ดังนี้

อวิชชา คือความไม่รู้จักสังขารที่เป็นพื้นเดิมของจิต โมหะ คือความไม่รู้ผิดรู้ชอบซึ่งเกิดขึ้นบางครั้งเท่านั้น มิจฉาทิฏฐิ คือการเห็นผิดจากคลองธรรม ซึ่งมีทั้งไม่รู้และยังมีความเห็นผิดด้วย จัดเป็นมโนกรรม นำไปสู่การทำผิด พูดผิด คิดผิด ต่อไป

จากการที่ผู้วิจัได้สังเกต และศึกษาผู้ป่วยทางใจ ลักษณะอาการที่เห็นเด่นชัดของผู้ป่วยทางใจ คือ อาการหลงผิด มีความเชื่อที่ผิด เชื่อในเรื่องที่ไม่เป็นความจริง หรือเชื่อในเรื่องที่ผู้อื่นในสังคมไม่ยอมรับ โดยไม่สามารถใช้เหตุผลใดๆแก้ไขความเชื่อนี้ได้ ผลที่ปรากฏออกมาเช่นนี้

^{๔๙} อ.ส.ต.ต.ก. (ไทย) ๒๓/๖๑/๙๖.

^{๕๐} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔๔๓/๒๙๖.

ก็มีรากฐานที่เกิดจากความคิดหรือความมีนิสัยโมหจริตแต่ทุนเดิม ความเป็นผู้มีโมหจริตในทาง พระพุทธศาสนาจัดว่าเป็นโรคทางใจ การกระทำทุกอย่างรวมทั้งความคิดก็จะเป็นไปตามความรู้สึก ชอบไม่ชอบหรือเฉยๆ เป็นหลัก ไม่ได้ใช้ปัญญาพิจารณาหาเหตุผล ดังนั้นโมหะ จึงเป็นตัวการที่ คอยจุดดิ่งเหนี่ยวรั้งให้คนเรามีความคิดและการกระทำที่ตกต่ำลง เลวลง จนกลายเป็นการกระทำที่ ผิด ประพฤติผิด พูดยึด คิดยึด ซึ่งเข้ากับลักษณะที่ว่า “เห็นกงจักรเป็นดอกบัว” นั่นเอง

สาเหตุของการป่วยทางใจของผู้ป่วยที่มีนิสัยวิตกจริต หรือสภาวะที่จิตเป็นกังวล สับสนและวุ่นวาย มีความฟุ้งซ่านแทบทุกลมหายใจนั้นก็มีส่วนทำให้เสียสุขภาพจิตอย่างมาก เห็นได้ชัดดังเช่นเรื่องราวของ นางกิสาโคตมี ที่มีความวิตกกังวลและมีจิตที่เศร้าหมอง นางเสียใจ แทบเสีย สติ เพียงเพื่อพยายามให้ลูกน้อยที่ได้ตายไปแล้ว กลับฟื้นคืนมา ด้วยความเป็นผู้มีพระ ปรีชาสามารถในการสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ออกอุบายให้นางกิสาโคตมี ตระเวนหาเมล็ด พันธุ์ฝักกาดในบ้านที่ไม่มีคนเคยตาย ปรากฏว่าแทบทุกเรือนมีเมล็ดฝักกาด แต่พอถามว่า “ที่ บ้านนี้เคยมีคนตายมาก่อนบ้างไหม” ทุกบ้านก็ตอบตรงกันว่า “เคย” นางกิสาโคตมี ตระเวนหาแต่ เข้ายันเย็น จนลูกเหม็นเน่าก็ไม่ได้เมล็ดฝักกาดแม้แต่เมล็ดเดียว นางจึงเข้าใจว่า “ความตายนั้น เป็นอย่างไร และคนที่ตาย ก็มีใช้ว่าจะตายเฉพาะลูกของเธอเท่านั้น ทุกคนเกิดมาก็ต้องตาย” จึง ต้องกลับมาเฝ้าพระพุทธเจ้าด้วยความผิดหวัง พระพุทธเจ้าได้ทรงให้สตินางว่า

“กิสาเอ๋ย อนิจจา เหมือนกันหมด” นางจึงวางร่างลูกน้อยไว้ในป่าแล้วกลับไปกราบทูล พระบรมศาสดาว่า “ไม่สามารถจะหาเมล็ดพันธุ์ฝักกาดจากบ้านเรือนที่ไม่เคยมีคนตายได้”^{๕๐}

พระพุทธองค์ได้สดับคำกราบทูลของพระนางแล้วตรัสว่า “โคตมี เธอเข้าใจว่าลูกของเธอเท่านั้นหรือที่ตาย อันความตายนั้นเป็นของธรรมดา ที่มีคู่กับสัตว์ทั้งหลายที่เกิดมาในโลก เพราะว่าแม้จุรุษจะยอมชูดคร่าสัตว์ทั้งหมด ผู้มีอภัยตายเต็มเปี่ยมไปด้วยกิเลสตัณหา ให้ลงไป ในมหาสมุทร คือ อบายภูมิ อันเป็นเสมือนว่าห้วงน้ำใหญ่ ฉะนั้น”

นางได้ฟังธรรมของพระบรมศาสดาจบลงก็ได้บรรลุอุริยผล ดำรงอยู่ในพระโสดาบัน ก็ กราบทูลขอบรรพชาในสำนักภิกษุณี วันหนึ่งพระเถรีได้ทำความสะอาดโรงอุโบสถ เห็นแสงประทีป ที่จุดอยู่ลุกโผลงขึ้นแล้วหรือลงสลบกันไป นางจึงเฝ้าดวงประทีปนั้นเป็นอารมณ์กรรมฐานว่า “สัตว์ โลกก็เหมือนแสงประทีปนี้ มีเกิดขึ้นและดับไป แต่ผู้ถึงนิพพานไม่เป็นเช่นนั้น”

^{๕๐} อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๖๖/๒๕๕-๒๖๓.

พระพุทธองค์ตรัสกับนางว่า

“อย่างนั้นแหละโคตมี สัตว์ทั้งหลายย่อมเกิดขึ้นและดับไปเหมือนเปลวไฟดวงประทีปนี้ แต่ผู้ถึงนิพพานแล้ว ย่อมไม่ปรากฏอย่างนั้น ความเป็นอยู่แม้เพียงขณะเดียวของผู้เห็นนิพพานย่อมประเสริฐกว่า ความเป็นอยู่ตั้ง ๑๐๐ ปีของผู้ไม่เห็นพระนิพพานนั้น”

พระพุทธเจ้าตรัสสังเวชนียธรรมแก่ภิกษุทั้งหลาย พระผู้มีพระภาครับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลายมาตรัสว่า

“ภิกษุทั้งหลาย บัดนี้ เราขอเตือนเธอทั้งหลายว่า สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงทำหน้าที่ให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาทเถิด อีกไม่นาน การปรินิพพานของตถาคตจะมีจากนี้ไปอีก ๓ เดือน ตถาคตจะปรินิพพาน”

พระผู้มีพระภาคได้ จึงตรัสคาถาประพันธ์ต่อไปอีกว่า

“มนุษย์ทุกคนไม่ว่าเด็ก ผู้ใหญ่เฒ่า ฉลาด มั่งมี และยากจน ล้วนต้องตายชีวิตของสัตว์เปรียบเหมือนภาชนะดินที่ช่างหม้อปั้นแล้วเล็กบ้าง ใหญ่บ้าง สุกบ้าง ดิบบ้าง ซึ่งล้วนมีความแตกสลายเป็นที่สุด”

ส่วนผู้ป่วยทางใจที่เป็นคนศรัทธาจริต มีลักษณะอุตมคตินิยม คือต้องการเปลี่ยนแปลงตัวเอง สังคมและโลกไปสู่สภาพเป็นอยู่ที่ดีกว่า ในตัวบุคคลที่มีจริตในทางศรัทธานั้น มักมีความเชื่อมั่นว่า ตัวเองเป็นบุคคลผู้มีหลักการ อุดมการณ์ คิดว่าตนเองเป็นคนดี นำศรัทธาประเสริฐยิ่งกว่าใคร เพราะฉะนั้นคนศรัทธาจริตมักขาดปัญญาหรือศรัทธามาก บางครั้งถ้าความคิดเห็นอะไรไม่เหมือนกับตน คนศรัทธาจริตไม่สามารถยอมรับได้ คนที่ไม่ยึดมั่นในความคิดเห็นเช่นของตนไม่ใช่คนดี ทำให้คนมีศรัทธามากบ่อยครั้งขาดเมตตา^{๕๑} ส่วนผู้ป่วยทางจิตในทางบวกนั้นมีลักษณะไปทางกุศลธรรมอาทิ คือ ความเสียสละเด็ดขาด, ความใคร่ฟังพระสัทธรรม, ความมากไปด้วยปราโมช, ความไม่โอ้อวด, ความไม่มีมารยา และความเลื่อมใสในฐานะที่ควรเลื่อมใส

ทางแก้ของผู้เป็นศรัทธาจริต คือ ต้องใช้หลักเหตุผลพิจารณาเหนือความเชื่อ(ปัญญาเป็นตัวนำ ส่วนศรัทธาเป็นตัวขับเคลื่อน) โดยใช้หลักเกสปุตติสูตร^{๕๒} เพราะสามารถช่วยลดความเป็นอัตตาตัวเราของเราลงได้, ควรเปิดใจกว้างรับฟังความคิดเห็นใหม่ๆ เพราะยิ่งปิดตัวเราเองเท่าไรก็เป็นการตอกย้ำให้ความคิดของเราแคบลงเท่านั้น และใช้หลักธรรมที่ว่าด้วยพิจารณาอนุสติ ๖^{๕๓}

^{๕๑} พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาจารย์ และคณะ, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทประยูรวงศ์ปรีณิต จำกัด ๒๕๔๖), หน้า ๑๗๗.

ในวิสุทธิมรรคได้กล่าวถึงธรรมเป็นที่สบายของคนศรัทธาจริงที่มีความใกล้เคียงกับคนโทสจริต ด้วยวิธีต่างๆดังนี้ เสนาสนะ เป็นชนิดที่ไม่สูงเกินไป ไม่ต่ำเกินไป มีร่มเงาบริบูรณ์ด้วยน้ำใช้น้ำดื่ม มีภายคายดอกไม้ลายเครือวัลย์สำเร็จสรรพรุ่งเรืองงามด้วยจิตรกรรมนานาชนิดมีพื้นเรียบ เกลี้ยงเกลา สิ่งของต่างๆสะอาดน่ารื่นรมย์^{๕๓}

สำหรับผู้ที่ยังอยู่ในประเภทพุทธิจริต หรือญาณจริตนั้นมีลักษณะเป็นผู้มีความรู้มีความประพฤติหนักไปทางใช้ความคิดพิจารณา, หากมีจิตมุ่งแสวงหาความรู้แต่อย่างเดียวแต่ไม่สามารถรู้และเลือกและนำมาประยุกต์ใช้ ทั้งชีวิตจะจมอยู่กับกรอ่านหนังสือ หรือกิจกรรมที่ตัวเองทำอยู่สม่ำเสมอ โดยลืมหามตัวเองว่า ความรู้ดังกล่าวจะเอาไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อชีวิตตัวเองและคนรอบข้างได้อย่างไร, อาจมีลักษณะเป็นคนยึดมั่นทางความคิดตัวเองเป็นอารมณ์ โดยจิตมักมัวหมองหากคนอื่นคิดไม่เหมือนตัวเอง และจุดอ่อนอีกประการหนึ่งของผู้ป่วยทางจิตประเภทพุทธิจริตคือ สภาพะของการประสบแต่ความสำเร็จสมหวัง ไม่ค่อยมีความทุกข์^{๕๔} ทำให้มีแรงเฉื่อย ไม่มีความต้องการที่จะพัฒนาจิตวิญญาณมากนัก ไม่สนใจศาสนา ไม่ต้องการปรับปรุงและฝึกฝนความเข้มแข็งของจิต, เป็นผู้ที่ไม่ค่อยเข้าใจคนที่ไม่สมหวังล้มเหลวอยู่ในมุมมืดมอับ

เมื่อทราบธรรมชาติแห่งปัญหาผู้ป่วยทางใจประเภทพุทธิจริต มีทางแก้ไขต่างๆได้ อาทิ ควรพิจารณาไตรลักษณ์^{๕๕} ควรเพิ่มพลังจิตให้เข้มแข็งด้วยการเติมพลังสติสมาธิ และการศึกษาธรรมะ ทั้งนี้เพื่อขัดเกลาจิตให้แหลมคมยิ่งขึ้น ในแง่ต่อผู้อื่นนั้น พุทธิจริตจะต้องรู้จักประยุกต์ความรู้ ความเข้าใจโลกในด้านนามธรรมให้เป็นรูปธรรมให้ได้ สามารถแก้ไขเฉพาะหน้าต่างๆให้ออกมาดี มองตามความเป็นจริงที่ปรากฏต่อหน้า

การสอนตามแนวจิตทั้ง ๖ อย่าง คือ ราคะจริต โทสะจริต โมหะจริต วิตกจริต ศรัทธาจริต และพุทธิจริตนั้น พุทธธรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนาได้สอนให้เราเข้าใจอุปนิสัยของตัวเองและผู้อื่นเป็นหนทางที่จะช่วยให้สามารถพัฒนาศักยภาพ และช่วยแก้ไขจิตที่ไม่ดี อันทำให้ชีวิตของคนมีความทุกข์ โดยเฉพาะความทุกข์ทางจิตใจ การได้ พุศุคย หรือสนทนากันต้องรู้จักวิธีการหรือรู้เขารู้เรา เพื่อหลีกเลี่ยงการกระทบกระทั่ง และการทำให้จิตของผู้ร่วมสนทนาเศร้าหมอง

^{๕๓} พระพุทธโสมเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจารย์ อาสภมหาเถร) และคณะ, หน้า ๑๘๑.

^{๕๔} วิสุทธิ, ๑๐๐ ปี สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจารย์ อาสภมหาเถร) แปล, หน้า ๑๖๔.

^{๕๕} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๑/๑.

๓.๕ หลักพุทธธรรมสำหรับประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

หลักพุทธธรรมที่ดีมีมากมายข้อ ซึ่งเหมาะสมกับผู้ป่วยทางใจที่จะนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ผู้วิจัยขอยกตัวอย่างหลักธรรมบางประการ เช่น

๑. สปัจริสธรรม ^{๕๖}

สปัจริสธรรม แปลว่า ธรรมของสปัจริสชน คือคนดี หรือคนดีที่แท้ ซึ่งมีคุณสมบัติของความเป็นคนที่สมบูรณ์เรียกว่า “สัตบุรุษ”^{๕๗} ได้แก่บุคคลผู้ผ่านการอบรมตนเองมาดี มีคุณสมบัติแห่งความดีงามอย่างสมบูรณ์ ฉะนั้น เพื่อความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างมิตร หลักสปัจริสธรรมทั้ง ๗ ต่อไปนี้จึงมีความจำเป็นที่ญาติ หรือผู้ปกครองผู้ป่วยจิตเภทควรนำไปประพฤติปฏิบัติ

๑. ธัมมัญญตา : ความเป็นผู้รู้หลักและรู้จักเหตุ คือรู้หลักการและกฎเกณฑ์ของสิ่งทั้งหลาย ที่ตนเข้าไปเกี่ยวข้องในการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งจะต้องใคร่ครวญดูว่า การกระทำนั้นมีจุดมุ่งหมายที่เป็นสัมมาทิฐิหรือไม่ หรือเป็นการกระทำอย่างเลื่อนลอยตามอารมณ์ เพียงเพื่อสนองความอยากที่เข้าครอบงำจิตในขณะนั้น

๒. อัตถัญญตา : ความเป็นผู้รู้จักผล ว่าผลนี้เกิดมาจากเหตุใด เป็นการใคร่ครวญซ้ำ สอบทานย้ำให้รอบคอบถี่ถ้วนอีกครั้งหนึ่ง เพื่อไม่ให้เกิดความประมาทจนเกิดความผิดพลาดตามมา

๓. อัตถัญญตา : ความเป็นผู้รู้จักตน คือญาติ หรือผู้ปกครองผู้ป่วยจิตเภทต้องรู้ตามสภาพตามความเป็นจริงว่า ตนอยู่ในฐานะอะไร มีความสามารถ ความถนัด อุปนิสัยแห่งตน และมีพฤติกรรมลักษณะนิสัยเป็นอย่างไร ทั้งนี้เพื่อจะได้กำหนดลักษณะให้เข้ากับผู้ป่วยจิตเภท ตลอดจนเป็นเครื่องเตือนสติกับตัวเราเองว่ามีอุปนิสัยแห่งตนที่ไม่เข้ากับผู้ป่วยจิตเภทอย่างไร เป็นการปรับตัวให้เข้ากับผู้ป่วยจิตเภท

๔. มัตถัญญตา : ความเป็นผู้รู้จักประมาณ รู้จักพอดี การดูแลผู้ป่วยต้องรู้จักประมาณทั้งทางกาย วาจา และใจ การปฏิบัติกิจและการงานต่างๆร่วมกับผู้ป่วยจิตเภท ไม่แสดงอาการเกินประมาณให้ผู้ป่วยเห็น เพราะจะเป็นผลเสียในภายหลัง และเกิดความทุกข์ต่างๆตามมา

๕. กาลัญญตา : ความเป็นผู้รู้กาลอันเหมาะสม และระยะเวลาที่พึงใช้ในการประกอบกิจการงานร่วมกับผู้ป่วย ตลอดจนการกระทำหน้าที่การงาน ปฏิบัติการต่างๆที่เกี่ยวข้องกับผู้ป่วยจิตเภท รู้ว่าเวลาไหน ควรทำสิ่งใดกับผู้ป่วยจิตเภท และทำให้ตรงเวลา ให้เป็นเวลา ให้ทันเวลา ให้พอเวลา ให้เหมาะสมเวลา ให้ถูกเวลา ทั้งนี้เพื่อเพิ่มความเชื่อมั่นที่ผู้ป่วยจิตเภทมีต่อญาตินั่นเอง

^{๕๖} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๘/๒๕๐., อภ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๒๑๕/๑๙๐ - ๑๙๓.

๖. ปริสัญญูตา : ความเป็นผู้รู้จักถิ่น ชุมชน รู้การอันควรประพฤติปฏิบัติในถิ่นที่ชุมชน และต่อชุมชนนั้นว่า ชุมชนนี้เมื่อเข้าไปคบหาสมาคมแล้ว ต้องทำกริยาอย่างนี้ ต้องพูดอย่างนี้จึงจะเหมาะสมกับชุมชนที่เราต้องเข้าไปเกี่ยวข้องด้วย เพราะผู้ป่วยจิตเภทมักขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมที่ตนอาศัยอยู่ การให้ผู้ป่วยจิตเภทอยู่กับสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยที่ดี ย่อมทำให้ผู้ป่วยจิตเภทพัฒนาอาการป่วยจิตเภทไปในทางที่ดียิ่งขึ้น

๗. ปุคคัลัญญาตา : ความเป็นผู้รู้บุคคล ญาติหรือผู้ป่วยต้องรู้และเข้าใจอาการของโรค จิตเภทอย่างถ่องแท้ เช่นอารมณ์ พฤติกรรมลักษณะ เหตุเกิดโรค เมื่อเข้าใจและรู้อย่างถ่องแท้แล้ว ทำให้สามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้ป่วยจิตเภท และใช้พุทธธรรมเข้าไปประยุกต์ใช้เพื่อให้โรคจิตเภทหายไ

เมื่อสรุปโดยรวมผู้ป่วยโรคทางใจควรประพฤติตามหลักพุทธธรรมที่ว่าด้วย สัมปยุตธรรม ๗ ประการโดยสมบูรณ์ เพราะจะสร้างความสัมพันธ์อันดีให้เกิดขึ้นแก่ผู้ป่วยได้ยาวนาน และช่วยบรรเทาทุกข์ทั้งญาติ หรือผู้ปกครองผู้ป่วย และผู้ป่วยไปในทางที่เอื้ออำนวยสะดวกทั้งสองฝ่าย

๒. พรหมวิหาร ๔^{๕๗}

พรหมวิหาร หมายถึง ธรรมที่ทำให้คนอยู่อย่างประเสริฐ ธรรมประจำใจอันประเสริฐ หลักความประพฤติที่ประเสริฐบริสุทธิ ธรรมที่มีไว้กำกับความประพฤติจึงดำเนินชีวิตหมดจด และปฏิบัติตนต่อมนุษย์สัตว์ทั้งหลายโดยชอบ พรหมวิหารประกอบด้วยธรรม ๔ ประการ คือ

๑. เมตตา หมายถึง ความรักใคร่ ความปรารถนาดีอยากให้ผู้อื่นมีความสุขมีจิตอันแผ่ไมตรีและคิดทำประโยชน์แก่มนุษย์สัตว์ทั่วหน้าไมตรีจิตคิดจะช่วยให้พ้นทุกข์ ซึ่งรวมถึงอัปมัญญา เมตตา คือ ความรักต่อสรรพสัตว์ทั่วไปไม่มีประมาณ แผ่ทั่วไปในมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายอย่างกว้างขวางสม่ำเสมอ ไม่จำกัดขอบเขต

ญาติของผู้ป่วยด้วยโรคทางใจ ต้องมีความเมตตา เพราะถ้าขาดความเมตตาแล้ว ย่อมไม่เห็นทางที่จะให้ผู้ป่วยจิตเภทหายจากโรค หรือเป็นไปในทางที่ดีขึ้น เพราะฉะนั้นญาติหรือผู้ปกครองผู้ป่วยจิตเภทมีจิตใจเมตตาปรานีแล้ว ย่อมทำให้ผู้ป่วยจิตเภทได้รับความรัก ความอบอุ่น เป็นผลดีทั้งสองฝ่าย และทำให้การดูแลผู้ป่วยจิตเภทดำเนินไปได้ด้วยดี เพราะปราศจากจิตใจที่เป็นอุปสรรคต่อการดูแลรักษาผู้ป่วยจิตเภท

๒. กรุณา หมายถึง ความสงสาร คิดช่วยให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ ใฝ่ใจให้พ้นทุกข์ ใฝ่ใจในอันจะปลดเปลื้องบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของผู้ป่วยจิตเภท เป็นการลงมือปฏิบัติอันเนื่องด้วยมี

^{๕๗} อภ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๒๑๕/๑๙๐ - ๑๙๓.

จิตใจเมตตาเป็นพื้นฐานอยู่แล้ว เพราะการลงมือปฏิบัติด้วยความกรุณานั้นย่อมเป็นสิ่งที่ผู้ป่วยเห็นเป็นรูปธรรมที่สุด และทำให้ผู้ป่วยได้รับความกรุณา ความรัก อย่างแท้จริง

๓. มุทิตา หมายถึง ความยินดี ในเมื่อผู้ป่วยอยู่ดีมีสุข มีจิตผ่องใสบันเทิงประกอบด้วยอาการแช่มชื่นเบิกบานอยู่เสมอ ต่อผู้ป่วยจิตเภทผู้ดำรงในปกติสุข ญาติ หรือผู้ปกครองของผู้ป่วยจิตเภทพลอยยินดีด้วยเมื่อเขาได้ดีมีสุข เจริญอกงามยิ่งขึ้นไป

๔. อุเบกขา หมายถึง ความวางใจเป็นกลาง อันจะให้ดำรงอยู่ในธรรมตามที่พิจารณาเห็นด้วยปัญญา คือมีจิตเรียบตรงเที่ยงธรรมดุจตราขึง ไม่เอนเอียงด้วยรักและชัง พิจารณาเห็นกรรมที่สัตว์ทั้งหลายกระทำแล้ว อันควรได้รับผลดี หรือชั่ว สมควรแก่เหตุอันตนประกอบ พร้อมทั้งจะวินิจฉัยและปฏิบัติไปตามธรรม รวมทั้งรู้จักวางเฉยสงบใจของคุณ ในเมื่อไม่มีกิจที่ควรทำเพราะเขารับผิดชอบตนได้ดีแล้ว เขาสมควรรับผิดชอบตนเอง หรือเขาควรได้รับผลอันสมกับมีความรับผิดชอบของตน

ญาติ หรือผู้ปกครองผู้ป่วยจิตเภทก็เช่นกัน เมื่อเห็นผู้ป่วยจิตเภทอยู่ในความรับผิดชอบของแพทย์ หรือเจ้าหน้าที่ดูแลผู้ป่วยจิตเภท ก็ควรปล่อยวางอย่างมีปัญญา เพราะเราได้ปฏิบัติธรรมทั้ง ๓ ข้อข้างต้นแล้ว ส่วนที่เหลือจากทั้งสามข้อดังกล่าวแล้วสุดวิสัยที่เราจะกระทำได้ เราต้องวางใจเป็นกลางตามความเป็นจริงด้วยปัญญา

หลักพรหมวิหาร เป็นพื้นฐานภายในจิตใจที่สำคัญซึ่งมีอยู่ภายในตัวของมนุษย์และมีอิทธิพลต่อการแสดงออกมามากที่สุด โดยเฉพาะความเมตตา กรุณา การนำหลักธรรมดังกล่าวมาใช้ดูแลผู้ป่วยจิตเภทนั้น จะช่วยทำให้ผู้ป่วยจิตเภทลดอาการป่วย มีความรู้สึกอบอุ่นและเมื่อได้รับการเอาใจใส่เป็นอย่างดี อันนี้ย่อมมีผลดีต่อสภาพจิตใจ ซึ่งมีส่วนสัมพันธ์กับสภาพร่างกายในทางตรงข้าม หากญาติ หรือผู้ปกครองของผู้ป่วยจิตเภทขาดหลักธรรมข้อนี้แล้ว ย่อมทำให้ผู้ป่วยจิตเภทมีอาการทรุดลงได้ทั้งร่างกายและจิตใจ หลักพรหมวิหาร จึงเป็นหลักธรรมสำคัญในการประยุกต์ใช้กับผู้ป่วยจิตเภท

๓. สาราณียธรรม ^{๕๘}

สาราณียธรรม หมายถึง ธรรมเป็นเหตุให้ระลึกถึงกัน เป็นหลักธรรมที่เน้นความสัมพันธ์กับผู้อื่นที่เป็นเพื่อนร่วมงาน ร่วมกิจกรรม หรือร่วมชุมชน ตลอดจนคนพี่น้องครอบครัว ถ้าบุคคลได้พึงปฏิบัติตามหลักธรรมนี้แล้ว ย่อมยึดเหนี่ยวดวงศรัทธาให้ดำรงอยู่ได้ ก่อให้เกิดความผาสุกแก่การอยู่ร่วมกันในสังคม ประกอบด้วยธรรม ๖ ประการ คือ

^{๕๘} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๔/๓๒๑ - ๓๒๒., อภ.ฉก. (ไทย) ๒๒/๑๒/๔๒๗.

๑. เมตตาทายกรรม หมายถึง ตั้งเมตตาทายกรรมในเพื่อนพรหมจรรย์ทั้งต่อหน้า และลับหลัง คือ ช่วยเหลือกิจธุระของผู้ร่วมหมู่คณะด้วยความเต็มใจ แสดงกิริยาอาการสุภาพ เคารพนับถือ ทั้งต่อหน้าและลับหลัง

๒. เมตตาเวจีกรรม หมายถึง ตั้งเมตตาเวจีกรรมในเพื่อนพรหมจรรย์ทั้งต่อหน้าและลับหลัง คือ ช่วยบอกแจ้งสิ่งที่เป็นประโยชน์ สั่งสอน แนะนำตักเตือนด้วยความหวังดี กล่าววาจาสุภาพ แสดงความเคารพนับถือทั้งต่อหน้าและลับหลัง

๓. เมตตาโมกกรรม หมายถึง ตั้งเมตตาโมกกรรมในเพื่อนพรหมจรรย์ทั้งต่อหน้าและลับหลัง คือ ตั้งจิตปรารถนาดี คิดทำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่กัน มองแง่ดี มีหน้าตา ยิ้มแย้มแจ่มใสต่อกัน

๔. สาธารณโภคี หมายถึง การแบ่งปันกัน คือ เมื่อได้สิ่งใดมาโดยชอบธรรม แม้เป็นของเล็กน้อยก็ไม่หวงไว้ผู้เดียว นำมาแบ่งปันเฉลี่ยแจกจ่ายให้ได้มีส่วนร่วมใช้สอยบริโภคทั่วกัน

๕. สีลสามัญญตา หมายถึง มีศีลบริสุทธิเสมอกันกับเพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลายทั้งต่อหน้าและลับหลัง คือ มีความประพฤติดีงาม ถูกต้องตามระเบียบวินัย ไม่ทำตนให้เป็นที่น่ารังเกียจของหมู่คณะ

๖. ทิฐีสามัญญตา หมายถึง มีทิฐีสองเสมอกันกับเพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลายทั้งต่อหน้าและลับหลัง คือ มีความเห็นชอบร่วมกัน ในข้อที่เป็นหลักการสำคัญที่จะนำไปสู่ความหลุดพ้นสิ้นทุกข์

สาราณียธรรม เป็นหลักธรรมอีกหมวดหนึ่งที่ส่งเสริมการดำรงชีวิตร่วมกับผู้ปวยในสังคม ชุมชน อย่างมีความสุข โดยการใช้หลักการสงเคราะห์ ซึ่งญาติ หรือผู้ปกครองทำหน้าที่บำรุงจิตใจผู้ปวยจิตเภท พึงยึดถือปฏิบัติเพื่อให้เกิดผลเป็นความสงบร่วมกัน

ดังนั้น หากเราได้นำหลักพุทธธรรมนี้ไปปรับใช้กับคนที่ เป็นโรคทางใจก็สามารถช่วยในการบำบัดได้ส่วนหนึ่ง เพื่อให้ผู้ปวยมีความผ่อนคลายขึ้น ซึ่งผู้วิจัยจะได้นำเสนอการประยุกต์ใช้พุทธวิธีการบำบัดรักษาโรคทางใจที่ปรากฏในสังคมไทยในบทต่อไป

บทที่ ๔

การประยุกต์ใช้พุทธวิธีบำบัดรักษาโรคทางใจในสังคมไทย

ในบทนี้ ผู้วิจัยจะได้นำเสนอการประยุกต์ใช้ธรรมโอสถที่ได้นำเสนอในบทที่ผ่านมาเพื่อชี้ให้เห็นการประยุกต์ใช้ธรรมโอสถอย่างไร เพื่อบำบัดรักษาใจที่มีอิทธิพลมาจากโรคทางกายของพระสงฆ์ไทยและการประยุกต์ใช้โดยทั่วไปในสังคมไทย

๔.๑ การประยุกต์ใช้พุทธวิธีการบำบัดรักษาโรคของพระสงฆ์ในสังคมไทย

ในปัจจุบันสังคมไทยมีความเจริญมากขึ้นเรื่อย ๆ โดยเฉพาะเมื่อมีการติดต่อกับชาวตะวันตก เป็นผลให้สังคมไทยเปิดรับและนำความรู้และวิทยาการต่างๆ เข้ามาพัฒนาระบบการแพทย์ให้มีความเจริญก้าวหน้าและได้รับความนิยมนิยมเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว การเปลี่ยนแปลงของระบบการแพทย์ดังกล่าวทำให้การดูแลรักษาความเจ็บป่วยด้วยระบบการแพทย์แบบดั้งเดิมของไทยถูกลดบทบาทและความนิยมลง แต่ด้วยพื้นฐานค่านิยมทางวัฒนธรรมในการดูแลสุขภาพความเจ็บไข้ที่ได้รับการปลูกฝังด้วยระยะเวลาอันยาวนานย่อมทำให้การดูแลรักษาผู้ป่วยในสังคมไทย มีรูปแบบลักษณะเฉพาะแตกต่างจากตะวันตกกล่าวคือ มีการผสมผสานระหว่างแนวคิด ความเชื่อทัศนคติของการแพทย์ทั้งสองระบบไว้ด้วยกันอย่างแนบแน่นรวมทั้งความเชื่อและค่านิยมตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด ในลักษณะสหวิทยาการ (Multidisciplinary) ร่วมกันในการดูแลรักษาโดยมีเป้าหมายและวัตถุประสงค์ต่อผู้ป่วยไม่แตกต่างกัน กล่าวคือการแพทย์สมัยใหม่มุ่งให้การรักษาและพยาบาลผู้ป่วยทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ส่วนหลักอบรมทางศาสนามุ่งบำบัดด้านจิตใจ^๑ เพราะความเจ็บไข้ทางร่างกายย่อมมีผลกระทบต่อจิตใจและการเจ็บป่วยทางจิตใจย่อมส่งผลกระทบต่อร่างกายได้เช่นเดียวกัน การดูแลรักษาผู้ป่วยจึงเป็นเรื่องละเอียดอ่อนที่เกี่ยวข้องกับจิตใจและร่างกายประกอบกัน โดยผ่านทางญาติพี่น้องหรือสมาชิกในครอบครัวของผู้ป่วย รวมทั้งพระสงฆ์ที่ญาติพี่น้องหรือผู้ป่วยให้ความเคารพนับถือ เพื่อ

^๑ กิติพัฒน์ นนทปัทมดุษย์, “เฮดส์ สังคมและพฤติกรรม”, เอกสารประกอบการประชุมวิชาการพฤติกรรมสุขภาพ ครั้งที่ ๑ วันที่ ๔-๗ เมษายน ๒๕๓๒, (นครปฐม : สถาบันการสาธารณสุขอาเซียน มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๒), หน้า ๓๒-๓๓.

เป็นที่พึ่งทางจิตใจในสภาวะที่เกิดการเจ็บป่วย ทุกข์ทรมานในลักษณะการเป็นกำลังใจในการต่อสู้โรคความเจ็บไข้ การยอมรับธรรมชาติของชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนาเป็นต้น

พระสงฆ์จึงเป็นผู้ที่มีบทบาทที่สำคัญยิ่งในการรักษาพยาบาลความเจ็บไข้ของคนไทย นับตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน แม้ว่าบทบาทการรักษาพยาบาลของพระสงฆ์ถูกจำกัดลงด้วยพระราชบัญญัติควบคุมการประกอบโรคศิลป์ พ.ศ. ๒๕๖๖ และประกาศการผิควินัยของคณะสงฆ์ พ.ศ. ๒๕๙๙ ซึ่งห้ามมิให้นักบวชในพระพุทธศาสนากระทำตนเป็นหมอพระรักษาประชาชนทั่วไป แต่บทบาทของพระสงฆ์ในการรักษาพยาบาลผู้เจ็บป่วยก็มีได้หายไปจากสังคมไทย แต่ยังคงมีบทบาทเป็นที่พึ่งของประชาชน โดยเฉพาะในกลุ่มผู้ยากจน ขาดการศึกษา หรือผู้ป่วยที่เกือบสิ้นหวังในชีวิต หรือผู้ป่วยวาระสุดท้ายใกล้ตาย ด้วยปัญหาสุขภาพทางการแพทย์แผนปัจจุบันไม่สามารถเยียวยาช่วยเหลือได้ การรักษากับพระสงฆ์ถึงแม้จะไม่สามารถชี้ผลแน่ชัดทางสุขภาพทางกาย แต่ก็ให้ผลดีต่อสุขภาพจิตใจของผู้ป่วย ทั้งในการฟื้นฟูบำรุงรักษาสุขภาพจิตใจของผู้ป่วยในมีความหวังจะต่อสู้กับโรคความเจ็บไข้ และกรยอมรับกับสภาพความเจ็บป่วย ช่วยลดความทุกข์ทรมานทางจิตใจด้วยธรรมโอสถในพระพุทธศาสนา จากสภาพการณ์ดังกล่าว พระสงฆ์จึงเป็นเสมือนผู้เยียวยารักษาความเจ็บไข้ทางจิตใจของผู้ป่วยที่กระทำอยู่บนพื้นฐานของจิตใจที่เปี่ยมไปด้วยความเมตตาปราณี และการนำหลักพระธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนาหรือพุทธวิธีมาสอดแทรกประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายและจิตใจของผู้ป่วยตลอดจนญาติหรือผู้ใกล้ชิดให้เกิดความสุข ความปิติในธรรม และสามารถยึดหลักธรรมในพระพุทธศาสนาเป็นที่พึ่งทางใจจนกระทั่งตายจากไป

จากบทบาทและความสำคัญของพระสงฆ์ในฐานะผู้บำรุงรักษาจิตใจผู้ป่วยด้วยหลักพระธรรมคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าดังกล่าวแล้วนั้น ทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับการนำพุทธวิธีมาประยุกต์ใช้ในการบำรุงรักษาจิตใจผู้ป่วยของพระสงฆ์ว่าเป็นอย่างไร ควรมีการพัฒนาในรูปแบบใดจึงจะเกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลที่ดีต่อการบำรุงรักษาจิตใจผู้ป่วยในสามารถต่อสู้กับโรค ความเจ็บไข้หรือเป็นที่พึ่งทางใจที่ทรงคุณค่า ถูกต้องเหมาะสมต่อไป

พระพุทธเจ้า นอกจากจะทรงมีพุทธานุญาตและพุทธบัญญัติต่างๆ เพื่อใช้ในการบำบัดรักษาโรคให้แก่ภิกษุด้วยกรรมวิธีตามแบบต่างๆ ไป ยังพบพุทธวิธีบำบัดรักษาโรคอีกวิธีหนึ่งซึ่งพระพุทธเจ้าทรงนำมาใช้ในการบำบัดรักษาโรคต่างๆ ให้กับหมู่ภิกษุสงฆ์และเหล่าคฤหัสถ์ไว้ด้วยคือ “พระธรรมโอสถ” ซึ่งเป็นโอสถที่สามารถใช้รักษาโรคต่างๆ ทั้งโรคทางกายและโรคทางใจได้ด้วยตามหลักฐานที่ระบุไว้ในคัมภีร์พระไตรปิฎก ได้กล่าวถึงบุคคลสำคัญๆ ที่มีการนำพระธรรมโอสถไป

ใช้ในการรักษาโรคต่างๆ ให้หายได้ โดยในที่นี้จะยกตัวอย่างพระมหาเถระที่นำหลักธรรมโศกมาใช้ในการบำบัดรักษาด้วยตัวท่านเองและแนะนำวิธีปฏิบัติสำหรับผู้ป่วยทั่วไป ดังต่อไปนี้

๔.๑.๑ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้นำเอาหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ามาประยุกต์ใช้ด้วยตัวท่านเองและชี้แนะหลักปฏิบัติต่างๆ ให้แก่ผู้ป่วย ญาติผู้ป่วย และแพทย์พยาบาลไว้หลายประการโดยในที่นี้จะได้นำมากล่าวเฉพาะบางตอนที่คาดว่าจะจะเป็นประโยชน์ต่อผู้ป่วยและบุคคลอื่นๆ ที่สนใจทั่วไปสามารถนำไปปฏิบัติตามได้ ตามลำดับดังนี้

๑. การประยุกต์ใช้ธรรมโศกของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)

สุขภาพอนามัยของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ในช่วงวัยเยาว์เป็นต้นมา ท่านเป็นผู้มีสุขภาพไม่ค่อยแข็งแรง ตั้งแต่วัยเด็กของนางบุบผา คณิศกุล น้องสาวท่านได้เล่าถึงสุขภาพอนามัยของท่านไว้ในหนังสือชื่อ “ป.อ. ปยุตฺโต” สรุปความได้ว่า

ในครั้งเยาว์วัยขณะที่ท่านมีอายุยังไม่ถึงขวบปี ท่านป่วยเป็นโรคทางเดินอาหารและท้องร่วงอย่างรุนแรง แสบจะไม่รอด แต่โชคดีที่ได้หมอมารักษาจนหาย ครั้นหลังจากการบรรพชาแล้ว ท่านยังคงมีโรคต่างๆ เกิดขึ้นเรื่อยมาเป็นลำดับๆ คือ อาพาธด้วยโรคไส้ติ่ง

กรณีครั้งที่อาพาธด้วยโรคไวรัสเข้าตา

ในครั้งที่พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) อาพาธด้วยโรคไวรัสเข้าตา ซึ่งการอาพาธครั้งนี้จะสังเกตพบว่าท่านได้มีการนำเอาหลักพุทธวิธีมาประยุกต์ใช้ในการบำบัดโรคไว้ด้วย ดังนั้นที่กษของคุณพนิตา อังจันทร์เพ็ญ ที่ได้กล่าวถึงอาพาธครั้งนี้ของท่านไว้ในหนังสือชื่อ “ป.อ. ปยุตฺโต” มีใจความว่า

ครั้งที่ท่านอาพาธด้วยโรคไวรัสเข้าตา ซึ่งจักษุแพทย์ได้ทำการตรวจรักษาแล้วได้สั่งให้ท่านเข้าพักรักษาในโรงพยาบาลศิริราช แพทย์ต้องปิดตาทั้งสองข้างของท่านไว้ เมื่อพวกเราไปเยี่ยมท่านที่โรงพยาบาล ได้ทราบว่าคุณได้พยายามทำอะไรทุกอย่างเหมือนอย่างที่ดวงตาปกติพอพวกเราไปคร่ำครวญว่าสงสารท่านจังเลย ท่านลำบากมาก ท่านฟังแล้วยิ้มน้อยๆ เหมือนปกติไม่มีเค้าของความวิตกกังวลใดๆ ในสีหน้าแม้แต่สักนิด แต่ท่านได้กล่าวว่า “อาตมาไม่เป็นไรหรอก

คิดอยู่แต่ว่าถ้าต่อไปไม่สามารถมองเห็นได้อีก แล้วจะใช้ชีวิตอย่างไร ไม่ให้เป็นภาระคนอื่น ก็เลยฝึกไว้เสียแต่ตอนนี้เลย”^๒

ตามข้อความที่ยกมากล่าวนี้ จะเห็นได้ว่าการที่ท่านเจ้าคุณได้พยายามฝึกการใช้ชีวิตในยามเจ็บป่วยที่ตาทั้งสองข้างถูกปิดไว้นี้ด้วยการทำอะไรทุกอย่างด้วยตนเองอย่างนี้ ย่อมเป็นเครื่องยืนยันได้อย่างชัดเจนว่า ท่านได้ใช้หลักพุทธธรรมที่ว่าด้วยหลักแห่งการ“พึ่งตน”(อตุตา หิ อตุตโน นาโถ) และหลักแห่งความไม่ประมาท (อัปมาโท) ดังที่ท่านได้เตรียมการฝึกฝนตนไว้ให้ อย่างพร้อมสำหรับต้อนรับกับเหตุการณ์ที่ไม่อาจคาดถึงได้ แต่ในที่สุดท่านก็หายจากโรคไวรัสเข้าตาครั้งนี้ได้

จะเห็นได้ว่าแม้ท่านพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) จะมีสภาพร่างกายที่ไม่แข็งแรงสมบูรณ์และมีโรคภัยเบียดเบียนอยู่เสมอก็ตาม แต่ความเจ็บป่วยนั้นไม่อาจมาเป็นอุปสรรคขวางกั้นในการปฏิบัติภารกิจในการด้านการพระพุทธศาสนาแต่อย่างใด ข้อนี้ย่อมเป็นเครื่องยืนยันได้อย่างชัดเจนว่าท่านได้ใช้หลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าที่ว่า “แม้ร่างกายจะป่วยแต่ใจไม่ป่วยตามไปด้วย” ซึ่งหลักธรรมนี้นับว่าทำให้ท่านสามารถทำงานเพื่อพระพุทธศาสนาและเพื่อประชาชนโดยส่วนรวมได้อย่างมากมาย ดังประจักษ์พยานจากงานนิพนธ์ต่างๆ ที่ปรากฏออกสู่สายตาประชาชนชาวพุทธที่มีจำนวนมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งหนังสือชื่อ “พุทธธรรม” ซึ่งถือว่าเป็นผลงานชิ้นเอกของท่าน และผลงานที่มีค่าทางพระพุทธศาสนาอีกมากมายที่ติดตามมาอย่างไม่ขาดระยะซึ่งสร้างสรรค์ขึ้นในระหว่างชีวิตของท่าน และยังคงดำเนินต่อไปอีกเรื่อยๆ เพื่อให้พระพุทธศาสนาดำรงอยู่คู่แผ่นดินไทยและโลกสืบต่อไป

ตามที่ได้ศึกษาถึงข้อมูลกรณีตัวอย่างการอาพาธของ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ก็กับการใช้หลักพุทธธรรมดังที่ได้นำมากล่าวข้างต้นแล้ว ย่อมจะเห็นได้อย่างชัดเจนแล้วว่าท่านเป็นพระเถระไทยอีกรูปหนึ่งที่ดีได้เป็นแบบอย่างของการนำเอา พุทธวิธีและหลักพุทธธรรมต่างๆ มาประยุกต์ใช้ในยามเจ็บป่วยอยู่หลายประการ เมื่อประมวณแล้วสามารถสรุปถึงหลักพุทธธรรมที่ท่านได้นำมาประยุกต์ใช้ในยามเจ็บป่วยมีดังนี้

๑. ท่านได้ยึดถือหลักตาม “พระธรรมวินัย” ที่เกี่ยวกับการรักษาพยาบาลตามที่มีการบัญญัติไว้ในพระธรรมวินัยมาใช้เป็นแนวทางการรักษาและพยาบาล ดังจะพบว่า ในยามที่ท่านเจ็บป่วยต้องรักษาอยู่ตามโรงพยาบาล ทุกท่านจะเน้นย้ำให้ใช้เฉพาะบุรุษพยาบาลเท่านั้น เป็นต้น

^๒ พนิดา อังจันทร์เพ็ญ, “วิถีแห่งปราชญ์”, ป.อ. ปยุตฺโต, รวบรวมและจัดพิมพ์โดยสำนักงานสภาสถาบันราชภัฏ กระทรวงศึกษาธิการ, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๓๘), หน้า ๑๔๕.

๒. ท่านใช้หลักเกณฑ์ของ “ธรรมชาติ” ในการรักษา ดังจะเห็นว่าปัจจุบันท่านพยายามที่จะไม่ไปรักษาที่โรงพยาบาลหากท่านไม่ได้รับความรู้ที่แน่ชัดเกี่ยวกับการรักษาว่าจะได้ผลมากน้อยอย่างไร โดยท่านจะใช้วิธีทางธรรมชาติบำบัดด้วยการพักผ่อนเพื่อให้ร่างกายได้ปรับสมดุลตามธรรมชาติ และใช้ธรรมชาติช่วยเยียวยารักษาไปตามความแก่กรณีย์ โดยท่านจะคอยสังเกตอาการเปลี่ยนแปลงของโรคอยู่ตลอดเวลา เพื่อหาวิธีการรักษาทั้งทางการแพทย์และการใช้ธรรมชาติที่เหมาะสมต่อไปด้วยความไม่ประมาทในชีวิต เป็นต้น

๓. ท่านใช้หลักธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ถึงแม้ร่างกายจะกระสับกระส่าย แต่ใจไม่กระสับกระส่ายตามไปด้วย” มาใช้กับความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับท่านเสมอๆ ดังจะได้ยินคำกล่าวที่ท่านพูดไว้บ่อยๆ ว่า “ถึงกายจะป่วย แต่ใจไม่ป่วยตาม” เป็นต้น

๔. ท่านได้ใช้หลักธรรมที่ว่าด้วย “ความไม่ประมาท” ในยามเจ็บป่วยอยู่ตลอดเวลา ดังจะเห็นได้จากบันทึกเขียนแจ้งไว้ให้ญาติโยมได้รู้ความคืบหน้าอาการอาพาธของท่านอย่างละเอียดนั้น ย่อมแสดงว่าท่านมีความไม่ประมาทในการเฝ้าสังเกตอาการเจ็บป่วยและศึกษาอาการต่างๆ ทางร่างกายของท่านอย่างใกล้ชิด เพื่อจะได้จัดการบำบัดรักษาอาการต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง

๕. ท่านได้ใช้หลักธรรมที่ว่าด้วย “ขันติ” ดังจะพบว่าแม้ท่านจะมีโรคภัยเบียดเบียนอยู่เป็นประจำก็ตาม ท่านก็ยังปฏิบัติภารกิจทางพระพุทธศาสนาอยู่ตลอดเวลา ดังที่ได้กล่าวไว้ว่าเพื่อให้งานด้านธรรมดำเนินไปอย่างต่อเนื่องจนถึง ถึงปี ๒-๓-๔ เป็นประจำ

๒. วิธีปฏิบัติสำหรับผู้ป่วย

เมื่อเกิดความเจ็บป่วยทางกายขึ้นแล้ว พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ท่านได้ให้คำแนะนำและบอกวิธีปฏิบัติสำหรับผู้ป่วยไว้หลายประการ ดังจะได้สรุปถึงสาระและใจความสำคัญๆ พอสังเขป ดังนี้

๑. ให้รู้จักมอง “ความเจ็บป่วย” ที่เกิดขึ้น ตามมุมมองในแบบของพระพุทธศาสนา คือวิธีการมองแบบ “โยนิโสมนสิการ” (การพิจารณาอย่างแยบคาย) ซึ่งมีอยู่ ๒ วิธี คือ มองตามความเป็นจริงและมองในแง่ดี สำหรับการมองความเจ็บป่วยในแง่ดีนั้นท่านได้แนะนำไว้ดังนี้^๓

^๓ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), “คุณภาพ : สาระแห่งสุขภาพและความสมบูรณ์”, ใน **คติธรรมแห่งชีวิต**, รวบรวมและจัดพิมพ์โดยโรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, (กรุงเทพมหานคร : ๒๕๓๘), หน้า ๑๐๑.

ก. เราได้ประสบการณ์ที่เป็นกำไรชีวิต หรือที่แปลกพิเศษ ซึ่งหลายคนไม่มีโอกาสได้พบ

ข. เราได้ทดสอบตัวเอง ดูความเข้มแข็งว่า เรามีความเข้มแข็งแค่ไหน จิตใจของเราเจออุปสรรคอันตรายขนาดนี้สู้ได้ไหม

ค. ถ้าหากว่าเจอขนาดนี้แล้ว เรายังไม่หวั่นไหว ยังเข้มแข็งสู้ได้ เราจะมีสติเกิดปิติขึ้นมา จิตใจกลับสบายผ่องใสว่า เราสามารถทนต่อทุกข์ทรมานขนาดนี้ เอาชนะได้สามารถทำจิตใจให้ดีขึ้นได้

ง. การเป็นโรค เป็นโอกาสที่เราจะตัดกังวลหรือภาวะอะไรบางอย่างลงไปได้ และสามารถใช้เวลาในขณะที่เป็นโรคนี้ ไปทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ เช่น บำเพ็ญเพียรทางจิต หรือจะมาพัฒนาทางจิตใจของเรา ให้จิตใจมีความสุขได้อีกด้านหนึ่ง

จ. ตัวโรคและความทุกข์ทุกอย่างที่ท่านเรียกว่าทุกข์เวทนาที่เกิดจากโรคนั่นเอง เป็นของจริง เป็นประสบการณ์ตรง ซึ่งผู้ที่ได้ศึกษารวมแล้ว สามารถยกขึ้นมาพิจารณา หรือมองลงไปตรงๆ ในเวลาที่มันกำลังเป็นอยู่นั้น แล้วทำให้มองเห็นสัจธรรมของชีวิต จนกระทั่งเกิดปัญญารู้แจ้ง บรรลุโลกุตระธรรม ยกจิตใจขึ้นเป็นอิสระ เรียกว่า บรรลุมรรค ผล นิพพานได้

๑. ให้ถือหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ว่า “ถึงแม้ร่างกายเราจะป่วยแต่ใจของเราไม่ป่วยไปด้วย” กล่าวคือ เมื่อเกิดเจ็บป่วยทางกายขึ้น คนทั่วๆ ส่วนใหญ่จิตใจมักจะพลอยหงุดหงิด หรือแปรปรวนตามร่างกายที่ป่วยนั้นไปด้วย ดังนั้นให้ตั้งใจไว้ในใจขึ้นใหม่ว่า “ถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วยไปด้วย” การยึดหลักคำสอนไว้ในใจดังกล่าวนี้อาจทำให้มีสติกำกับอยู่ ซึ่งจะช่วยให้จิตใจไม่พลอยป่วยตามไปด้วย

๒. ให้ใช้หลักแห่งดุลยภาพทางใจ คือ เวลาเสียดุลยภาพทางกาย ก็เอาใจมาช่วยการรักษาด้านจิตใจให้เกิดความสมดุล จะสามารถนำมาช่วยเสริมสุขภาพทางกายที่เจ็บป่วยหรือมาช่วยเยียวยาโรคทางกายที่เสียไปได้อีกทางหนึ่งได้ นอกเหนือจากที่ได้ใช้วิธีการรักษาในทางการแพทย์แล้ว

๓. ให้รู้เท่าทันตามคติแห่งธรรมดาว่า ชีวิตนี้ตกอยู่ในอำนาจของกฎธรรมชาติ มีความเป็นไปตามธรรมดา ว่าได้เริ่มขึ้นแล้วด้วยการเกิด เมื่อมีการเริ่มต้นแล้วก็จะต้องมีการสิ้นสุด

^๔ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **รักษาใจยามป่วยไข้**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๖. (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๓๘) หน้า ๗๔.

^๕ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **“ดุลยภาพ : สาระแห่งสุขภาพและความสมบูรณ์”**, คติธรรมแห่งชีวิต, พิมพ์ครั้งที่ ๓. (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๔๐.) หน้า ๑๐๓.

การตายคือการสิ้นสุดของชีวิตที่เกิดแล้วนั้น ชีวิตมีเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นธรรมดา...คิดได้อย่างนี้แล้ว ก็จะไม่กลัว และไม่เกิดความทุกข์ หรือทุกข์เกิดแล้ว ก็จะบรรเทาหรือขจัดบำบัดเป้าไปได้ในเวลาอันรวดเร็ว^๖

๔.๑.๒ หลวงพ่อพุทธทาสภิกขุ (เงื่อม อินฺทปญฺโญ)

ท่านพุทธทาสภิกขุ ได้นำหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า มาชี้แนะและบอกหลักวิธีปฏิบัติต่างๆ ให้แก่ผู้ป่วยด้วยโรคทางกายและโรคทางใจ ไว้หลายประการโดยในที่นี้จะได้นำมากล่าวเฉพาะบางตอน ที่คาดว่าจะจะเป็นประโยชน์ต่อผู้เจ็บป่วย และผู้ที่สนใจทั่วไปสามารถนำไปปฏิบัติได้ ดังนี้

๑. หลักปฏิบัติสำหรับผู้ป่วยโรคทางใจ

ท่านพุทธทาสภิกขุ ได้แนะนำวิธีการนำเอาหลักพุทธธรรมมาใช้เป็นโอสภสำหรับรักษาโรคทางจิตใจไว้หลายประการ สรุปใจความสำคัญๆ ได้ดังนี้^๗

๑. “ไม่รู้ไม่ชี้” หมายความว่า ในบางเรื่องต้องรู้จักคำว่า “ไม่รู้ไม่ชี้” หรือให้แกล้งทำหูหนวกตาบอดเสียบ้าง อย่าไปรู้ไปชี้รู้ชี้พิถีพิถันในเรื่องใดให้มากเกินไปนัก เช่น เรื่องน้อยอย่าไปทำให้เป็นเรื่องมาก เพราะการไปรู้ชี้หรือไปรู้ไปชี้มากเกินไปจะทำให้เป็นโรคทางวิญญาณได้

๒. เช่นนั้นเอง หมายความว่า หากมีเรื่องราวหรือความวิบัติเสียหายต่างๆ เกิดขึ้นที่ไม่ได้เป็นไปตามที่คาดคิดไว้ เช่น ความเจ็บ และความตาย เป็นต้น ก็ให้รู้จักมองให้เห็นในความเป็นจริงตามหลักธรรมที่ว่า “มันเป็นเช่นนั้นเอง” เพราะสิ่งเหล่านี้ล้วนแต่เป็นสิ่งที่ต้องเกิดตามธรรมชาติ

๓. ช่างหัวมัน หมายความว่า เมื่อทุกอย่างมันต้องเป็นไปตามกฎอิทัปปัจจยตา (เหตุและปัจจัย) กฎปฏิจจสมุปบาท (เพราะสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี) ที่ต้องมีหรือเป็นไปของมันอย่างนั้นแล้ว เราจะให้เรื่องนั้นๆ เป็นไปตามต้องการของเราทุกเรื่องไม่ได้ ดังนั้นจึงต้องรู้จักทำจิตใจอย่าให้เป็นทุกข์หรือไปจริงจังกับทุกเรื่องที่เป็นเรื่องเล็กๆ น้อยๆ หยุมหยิมที่มาทำให้เราเป็นทุกข์ ในบางเรื่องก็ต้องปล่อยให้มันเป็นเรื่องช่างหัวมันบ้าง ยกเว้นเฉพาะในเรื่องที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น จะปล่อยให้มันเป็นเรื่องช่างหัวมันไม่ได้

^๖ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), “ทำใจได้สบายทุกอย่าง”, รักษาใจยามเจ็บป่วย, รวบรวมและจัดพิมพ์โดยโรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, (กรุงเทพมหานคร: ๒๕๓๘), หน้า ๒๖.

^๗ พุทธทาสภิกขุ, ยาระงับสรรพโรค. (สุราษฎร์ธานี: ธรรมทานมูลนิธิ, ๒๕๔๒), หน้า ๑-๕๑.

๔. ไม่มีตัวกู – ของกู หมายความว่า ตัวตนที่ปรากฏอยู่นี้ที่ต่างสมมติเรียกกันว่าเป็นบุคคลตัวตนกัน ความจริงตามหลักปรมาตม์แล้วไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนที่แท้จริงที่ไหน มีแต่ธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ มารวมกันเข้าก่อเกิดเป็นสิ่งขารว่างกายขึ้นมา และก็มีชีวิตอยู่ได้ไม่เกิน ๑๐๐ ปี ร่างกายนี้ก็ต้อตายหรือแตกสลายไป

๕. ไม่น่าเอาไม่น่าเป็น หมายความว่า สิ่งต่างๆ ที่ทั้งหลายที่เราไปหลงยึดถือเอามาเป็นของเราแล้ว ครั้นไม่ได้ตามต้องการก็จะทำให้เกิดทุกข์ขึ้นมาทุกครั้ง เมื่อเห็นชัดในข้อนี้แล้วจะต้องไม่ยึดถือเอาสิ่งทั้งหลายมาเป็นตัวตนของตน ก็จะทำให้เกิดความรู้สึกว่าไม่มีสิ่งใดที่ยึดไว้ได้ อีกต่อไป จึงเกิดความรู้สึกขึ้นในใจว่า ไม่น่าเอาไม่น่าเป็น

๖. ตายก่อนตาย ข้อนี้หมายความว่า เป็นการตายไปจากความยึดมั่นถือมั่นจากตัวตน ในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ การใช้หลักธรรมข้อนี้ก็คือ เป็นการฝึกให้มีการใช้ชีวิตด้วยความไม่ยึดมั่นถือมั่นนั่นเอง

๗. ดับไม่เหลือ หมายความว่า ดับความรู้สึกว่ามีตัวกูของกู หรือดับกิเลสทั้งหลายทั้งปวงที่เป็นเหตุปัจจัยในการทำให้เกิดทุกข์ โสภะ โทสะ โมหะ ในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ ซึ่งวิธีนี้ก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยแก้หรือบรรเทาโรคทางวิญญาณได้เช่นกัน

ธรรมโอสธทั้ง ๗ ประการนี้ เมื่อก้าวโดยรวมจะเห็นได้ว่าล้วนเป็นหลักธรรมที่ว่าด้วยการให้รู้จักฝึกการปล่อยวาง หรือคลายความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งหลายทั้งปวงนั่นเอง ซึ่งหากปฏิบัติตามได้ในบางส่วนจะสามารถช่วยบรรเทาโรคได้ หรือหากปฏิบัติตามได้จนกระทั่งจิตปล่อยวางได้ และหมดความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวงได้แล้ว จะสามารถรักษาโรคทางวิญญาณให้หายขาดได้อย่างแน่นอน

๒. การประยุกต์ใช้ธรรมโอสธของหลวงพ่อบุทธทาสภิกขุ

ในลำดับต่อไปนี้จะได้ยกเอาเฉพาะกรณีตัวอย่างเหตุการณ์การอาพาธที่พอจะสังเกตเห็นถึงการนำเอาหลักพุทธธรรมและพุทธวิธีมาประยุกต์ใช้ในยามเจ็บป่วยในบางประการของท่านได้ดังนี้

เมื่อวันที่ ๒๗ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๓๔ ท่านพุทธทาสภิกขุอาพาธด้วยโรคหัวใจวายและน้ำท่วมปอด ซึ่งนับว่าเป็นการอาพาธหนักครั้งแรกของท่าน และการอาพาธครั้งนี้สังเกตพบว่าท่านได้มีการนำเอาหลักพุทธธรรมและพุทธวิธีมาประยุกต์ใช้บำบัดรักษาโรคไว้หลายประการ ดังจะได้นำบันทึกการสนทนาระหว่างนายแพทย์ประเวศ วะสี กับท่านพุทธทาสภิกขุ ในครั้งที่ได้มีการกราบถวายถึงข้อวินิจฉัยของแพทย์และการหาหรือที่จะนิมนต์ท่านไปรักษาที่โรงพยาบาล พร้อมกับเสนอ

ทางเลือกให้ท่านว่าจะรักษาที่ไหนบ้าง โดยท่านพุทธทาสภิกขุก็ได้อธิบายตอบและแสดงทัศนคติถึงแนวทางในการรักษาของท่านไว้ในประเด็นต่างๆ ที่น่าสนใจยิ่ง ข้อความสนทนานี้ นับว่ามีคุณค่ายิ่งที่จะได้นำมาศึกษาเพื่อได้ทราบถึงแนวทางการรักษาความเจ็บป่วยในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการนำเอาหลักพุทธธรรมและพุทธวิธีมาใช้ ดังจะยกข้อความบางตอนมากล่าวไว้พอสังเขป ดังนี้

ท่านพุทธทาสภิกขุ : อาตมาก็คิดอยู่ว่า ถือเป็นหลักแต่ไหนแต่ไรแล้ว ให้ธรรมชาติรักษา ธรรมชาติรักษา คุณหมอสวยดวงชีวิตให้มันโมเมไปได้ อย่าให้ตายเสียก่อนแล้วธรรมชาติก็จะรักษาโรคต่างๆ ได้เอง ได้เท่าไรก็เอาเท่านั้น ไม่ต้องการมากกว่านั้น ที่จริงมันไม่ควรจะมีอายุมากกว่าพระพุทธเจ้า เมื่อต้องเป็นอย่างนี้ก็ศึกษาปัญหา มันก็มีว่าจะทำอย่างไร ให้มันอยู่ได้โดยมีชีวิตมากกว่าพระพุทธเจ้า แต่ไม่เป็นปัญหา โดยหลักธรรมชาติ ธรรมชาติจะเป็นผู้รักษาทางการแพทย์ยุคยาต่างๆ ช่วยเพียงว่าอย่าเพิ่งตาย อย่าเพิ่งให้มันตายเสีย ให้มันรักษาโดยธรรมชาติ โดยธรรมชาติ ถ้าขั้นสูงก็เรียกว่าธรรมะ ถ้าทั่วๆ ไปก็เรียกว่าโดยธรรมชาติ ก็ถือหลักอย่างนี้มานานแล้ว

ที่นี้เราจะศึกษาตัวความเจ็บ ตัวความตาย ตัวความทุกข์ ให้มันชัดเจนยิ่งขึ้น ไม่สบายทุกทีก็ฉลาดทุกทีเหมือนกัน สำหรับกรุงเทพนั้นไม่ถูกกับอาตมา โดยรูป โดยกลิ่น โดยเสียง โดยรส โดยโณภูมิจุฬะ มันไม่ถูกกับอาตมา... ไปอยู่ไม่กี่วันก็ได้โรคกำเดาไหล เลือดพ่นออก ริดสีดวงจุมุก... อีกข้อหนึ่งอยากทราบว่าทำไม เอาสูตรสำคัญๆ เช่นสัญญา ๑๐ โพชฌงค์ ๗ มาสวดแล้วคนเจ็บมันหายได้ คนเจ็บหายไข้ได้ แต่ไม่ใช่คนเจ็บธรรมดา คนเจ็บรู้ธรรมะ คนเจ็บระดับนี้ ข้อนี้อยากรู้อย่างยิ่ง ทำไมจึงหายเป็นปลิดทิ้ง เป็นเรื่องหลอกกัน หรือเป็นเรื่องความจริงที่มากน้อย อาตมาก็ให้ลองเอามาเปิดเทปสวดๆ โดยการเปิดเทป มันก็มีอะไรอยู่เหมือนกัน... ถ้ามันรู้มันเข้าใจมันพอใจเหลือประมาณด้วยอำนาจของปีติขบไล้ความเจ็บหรือโรคภัย อยากให้วิธีอย่างนี้หลับมาอีกบ้าง...

ในที่สุดการรักษาความเจ็บป่วยครั้งนี้ของท่าน ก็ทุเลาลงและหายเป็นปกติได้

จากทัศนะที่ท่านพุทธทาสภิกขุได้กล่าวไว้นี้ จะเห็นได้ว่าท่านได้ใช้หลักพุทธธรรมและพุทธวิธีมาเป็นแนวทางในการบำบัดรักษาโรคอยู่หลายประการ เท่าที่สังเกตเห็นได้อย่างชัดเจนมีดังนี้

^๔ มูลนิธิโกมลคีมทอง, ธัมมานุสติ จากเจตนารมณ์ยามอาพาธของท่านพุทธทาสภิกขุ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๓๖) หน้า ๕ - ๒๐.

การที่ท่านได้กล่าวอย่างชัดเจนว่าท่านได้ถือเป็นหลักแต่ไหนแต่ไรแล้ว ให้ธรรมชาติรักษา ธรรมชาติรักษา คุณหมอสวยผดุงชีวิตให้มันโมเมไปได้ อย่าให้ตายเสียก่อนแล้ว ธรรมชาติก็จะรักษาโรคต่างๆ ได้เอง ได้เท่าไรก็เอาเท่านั้น ไม่ต้องการมากกว่านั้น ย่อมเป็นเครื่องแสดงได้ว่าท่านได้ใช้หลักธรรมมาเป็นเครื่องช่วยเยียวยาในยามที่เจ็บป่วย

จากคำพูดที่ท่านกล่าวไว้ว่า “ที่นี่เราจะศึกษาตัวความเจ็บ ตัวความตาย ตัวความทุกข์ ให้มันชัดเจนยิ่งขึ้น ไม่สบายทุกทีก็ฉลาดทุกทีเหมือนกัน” ย่อมเป็นเครื่องบ่งบอกอย่างชัดเจนเช่นกันว่าท่านใช้หลักพุทธธรรมตามพุทธพจน์ดังที่ตรัสไว้ว่า “ขณฺเณ โว มา อุปฺจุจฺจกา” แปลว่า ขณะอันสำคัญนั้นอย่าได้ล่วงได้ล่วงไปเสียเลย กล่าวคือ ท่านได้ถือเอาโอกาสจากความเจ็บไข้ที่มีขึ้นนี้ มาเป็นโอกาสศึกษาธรรมะในเรื่อง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ดังที่ท่านได้เคยกล่าวไว้ว่า “เรื่องในพระพุทธานุชาสนานี้ไม่ใช่เรื่องนึ้ๆ เอา จะศึกษาเรื่องอะไรก็ตามต้องมีเรื่องนั้นจริงๆ จะศึกษาเรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันก็ต้องศึกษาลงไปบนสิ่งซึ่งกำลังแสดง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วก็ต้องเป็นภายในด้วย”^๙

การที่ท่านได้นำเอาพระสูตรสำคัญๆ เช่น โพชฌงค์ ๗ และสังขญา ๑๐ มาเปิดเทพฟังในยามเจ็บป่วยซึ่งก็ให้ผลได้มากพอสมควรนั้น ท่านจึงได้ปรารภว่าอยากให้อาจารย์ได้กลับมาใช้กันอีกนั้น ย่อมประจักษ์ชัดได้อย่างดีว่าท่านได้ใช้ธรรมโอสถของพระพุทธเจ้ามาเป็นเครื่องช่วยเยียวยารักษาโรค

ตามที่หมอบริเวส วะสี ได้กราบอาราธนาท่านให้อยู่ด่อนั้น ท่านได้ตอบเป็นนัยว่าถึงไม่มีใครอาราธนา มันก็อยู่ถ้ามีเหตุปัจจัยพอเพียงที่จะอยู่ได้ (อิทัปปัจจยตา) ซึ่งข้อนี้จะเห็นได้อย่างชัดเจนว่าท่านได้ใช้หลักธรรมขั้นสูงนี้มาเป็นหลักในการแก้ปัญหาความเจ็บป่วยของท่าน กล่าวคือการที่ความเจ็บป่วยจะหายได้ก็เพราะมีเหตุปัจจัยเพียงพอเท่านั้นจึงจะหายได้ ถ้าไม่มีเหตุปัจจัยเพียงพอก็ไม่สามารถหายได้ ซึ่งหลักการนี้ผู้ป่วยที่เข้าใจได้ดีจะไม่มี ความเดือดร้อนหรือ วุ่นวายใจว่าโรคนั้นจะหายหรือไม่หาย

ประการสุดท้าย การที่ท่านได้ปฏิเสธการไปรักษาตัวที่โรงพยาบาลนั้น โดยได้กล่าวอ้างถึงพระพุทธเจ้า แม้แต่พระองค์ซึ่งป่วยหนัก ๑ วัน เดินตลอดวัน ค่ำลงกินพิพาน ไม่เรียกหาโรงพยาบาลเลยนั้น ย่อมแสดงได้ว่าท่านได้ดำเนินตามรอยพระพุทธบาทที่ว่า จะไม่หอบสังขารวุ่นหนีความตายให้ยุ่งยาก และจะขอใช้แผ่นดินที่ท่านปฏิบัติธรรมนี้เป็นโรงพยาบาลดุจเดียวกับที่พระพุทธเจ้าทรงใช้แผ่นดินเป็นโรงพยาบาลและที่นิพพาน ซึ่งข้อนี้ไม่ได้หมายความว่าท่านปฏิเสธ

^๙ พุทธทาสภิกขุ, การมีสติสัมปชัญญะต่อสุขภาพใจ, (กรุงเทพมหานคร : หจก. พิมพ์ภาพ, ๒๕๓๖) , หน้า ๑๙.

การเยียวการรักษา แต่ท่านได้ตระหนักชัดด้วยตัวเองแล้วว่าสังขารของท่านนั้นจะสามารถรักษาเยียวยาต่อไปได้อีกไม่นาน การที่จะไปรักษาที่โรงพยาบาลจึงเท่ากับเป็นการหอบสังขารวิงหนีความตาย ซึ่งเป็นการขัดแย้งกับหลักธรรมคือกฎธรรมชาติในเรื่องความตายนั่นเอง

๔.๑.๓ พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม)

หลวงพ่ोजรัญ ได้กล่าวถึงหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าไว้สำหรับเป็นข้อคิดพิจารณา เพื่อนำไปใช้ในยามเจ็บป่วยไว้ว่า เราทั้งหลายที่เป็นพุทธศาสนิกชน นับถือพระรัตนตรัยเป็นที่เคารพบูชาสูงสุด พระรัตนตรัยนั้นก็คือ พระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ ถ้ายึดเอาพระพุทธเจ้าก็เป็นผู้ได้ตรัสรู้ ค้นพบพระธรรม เมื่อค้นพบแล้วรู้ความจริง ก็เอาธรรมมาสั่งสอนแก่ผู้อื่น ผู้ปฏิบัติตามรวมกันเข้าก็เรียกว่า พระสงฆ์

พระพุทธเจ้าที่ทรงค้นพบพระธรรมนั้น ก็คือค้นพบความจริงเกี่ยวกับเรื่องโลกและชีวิตว่าเป็นอย่างไร พระพุทธเจ้านั้นทรงสอนพระทัยเรื่องความสุข ความทุกข์ของมนุษย์ และพระองค์ก็ใช้เวลามากมายในการค้นคว้าเรื่องนี้ เพื่อให้รู้ชัดว่า มนุษย์นั้นมีความสุขความทุกข์เกิดขึ้นได้อย่างไร ถ้ามีปัญหาคือมีความทุกข์เกิดขึ้น จะแก้ไขอย่างไร เรียกได้ว่าพระองค์เป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องชีวิต เพราะฉะนั้นพระองค์จึงสามารถในการที่จะแก้ปัญหาชีวิตของคนเรา และเราก็นับถือพระองค์ในแง่นี้เป็นสำคัญ

ชีวิตคนเรานั้น ประกอบด้วยกายกับใจ มีสองส่วนเท่านั้น กายกับใจรวมเข้าเป็นชีวิตของเรา กายก็ตาม ใจก็ตามจะต้องให้อยู่ในสภาพที่ดี ต้องรักษาไว้ให้มีสุขภาพดี จึงจะมีความสุขชีวิตจึงจะดำเนินไปโดยราบรื่น แต่คนเรานั้นจะให้เป็นที่ปรารถนาทุกอย่างก็เป็นไปไม่ได้

ร่างกายของเรานี้บางครั้งก็มีความเจ็บไข้ได้ป่วย ซึ่งอาจจะเป็นเพราะสาเหตุเนื่องจากการกระทบด้วย โรคภัยที่มาจากภายนอกหรือฤดูกาลผันแปรไป หรือถูกกระทบกระทั่งจากวัตถุสิ่งของที่แข็งกระด้าง แม้แต่หนามตำทำให้เกิดความเจ็บปวดขึ้น หรือร่างกายนั้นอยู่นานๆ เข้าก็ทรุดโทรมไปตามกาลเวลาร่างกายก็เจ็บไข้ได้ป่วยอันเป็นไปตามธรรมดา เรียกว่าเป็นลักษณะของสังขาร คือ สิ่งที่เกิดจากปัจจัยปรุงแต่ง ซึ่งไม่มีอยู่ในตัวของมันเอง แต่อาศัยสิ่งหลายๆ อย่างมาประชุมกันเข้า มารวมกันเข้า ร่างกายของเรานี้ก็เกิดจากปัจจัยหลายอย่างมาประกอบกันเข้า ภาษาเก่าๆ เราเรียกว่า เกิดจากธาตุ ดิน-น้ำ-ลม-ไฟ มาประชุมกัน

ธาตุเหล่านี้แต่ละอย่างก็เปลี่ยนแปลงไปๆ ไม่เที่ยงแท้แน่นอน ต่างก็ผันแปรไป เมื่อแต่ละอย่างผันแปรไปก็เป็นธรรมดา ที่ว่าจะเกิดการแปรปรวน ขึ้นแก่ร่างกายที่เป็นของส่วนรวมนั้น ซึ่งเป็นที่ประชุมของธาตุทั้งหมด ร่างกายแปรปรวนไปก็เกิดการป่วยไข้ไม่สบายนี้ก็เป็นด้านหนึ่ง

ที่นี้ร่างกายนั้นก็ไม่ได้อยู่ลำพัง ต้องอยู่ร่วมกับจิตใจจึงจะเกิดเป็นชีวิต จิตใจนั้นก็เช่นเดียวกัน ก็มีความเปลี่ยนแปลงไปต่างๆ จิตใจเปลี่ยนแปลง ไปมีความคิดนึกต่างๆ นานา บางครั้งเกิดกิเลสขึ้นมา เช่น มีความโลภ ความโกรธ ความหลง ใจก็แปรปรวนไป ตามกิเลสเหล่านั้น ยามโกรธอยากได้โน่นอยากได้นี้ ยามมีโทสะเกิดขึ้นก็โกรธแค้น ชุณเเคืองใจ หงุดหงิด กระแทกกระท้างต่างๆ ยามโมหะเกิดขึ้นก็มีความลุ่มหลง มีความมัวเมาด้วยประการต่างๆ หรือในทางตรงข้าม เวลาเกิดกุศลธรรม เกิดความดีงาม จิตใจเป็นบุญขึ้นมา ก็คิดนึกเรื่องดีๆ จิตใจก็งดงามจิตใจก็ผ่องใสเบิกบานสดชื่นเรียกว่ามีความสุข

ในเวลานั้นก็จะมีคุณธรรม เช่น มีความเมตตา มีความกรุณา ต่อคนอื่นๆ หรือว่ามี ความศรัทธา เช่น มีความศรัทธาในพระรัตนตรัย ศรัทธาในพระศาสนา ศรัทธาในบุญในกุศล เป็นต้น จิตใจก็เปลี่ยนแปลงแปรปรวนไปได้ต่างๆ แต่ที่สัมพันธ์กันระหว่างกายกับใจ ก็คือว่า เมื่อร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วย ก็มักจะรบกวนทำให้จิตใจพลอยไม่สบายไปด้วย เพราะว่าร่างกายเจ็บปวด จิตใจก็มีความทุกข์ หรือว่า ร่างกายนั้นไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชา เช่น ร่างกายที่อ่อนแอเป็นต้น จิตใจก็หงุดหงิด เพราะไม่ได้อย่างไร

อันนี้เรียกว่าจิตใจกับร่างกายนั้นอาศัยซึ่งกันและกัน เมื่อร่างกายไม่สบาย จิตใจก็พลอยไม่สบายไปด้วย หรือเมื่อจิตใจไม่สบายมีความทุกข์มีความหวาดระแวง มีความกลัว มีความกังวลใจ มีห่วงหน้าพะวงหลังต่างๆ มีความไม่สมปรารถนา ผิดหวัง ท้อแท้ใจต่างๆ ก็ทำให้แสดงออกมาทางร่างกาย เช่นว่า หน้าตาไม่สดชื่น ผิวพรรณไม่ผ่องใส ยิ้มแย้มไม่ออก ตลอดจนกระทั่งว่า เบื่ออาหาร เป็นต้น ไม่มีเรี่ยวแรงไม่มีกำลัง เพราะว่าใจไม่มีกำลัง อ่อนแรงอ่อนกำลังไปด้วย อันนี้ก็ เป็นเรื่องของกายกับใจ ที่ต้องอาศัยซึ่งกันและกัน ในบางคราวนั้น ร่างกายก็เจ็บปวด ซึ่งเหตุการณ์สำคัญที่ว่า เวลานั้นอาจจะทำให้จิตใจนี้พลอยไม่สบายไปด้วย ซึ่งทางพระท่านบอกว่า ถ้าหากว่า กายไม่สบายเจ็บไข้แล้ว จิตใจไม่สบายไปด้วยก็เรียกว่ากายป่วย ทำให้ใจป่วยไปด้วย จะทำอย่างไร เมื่อร่างกายเจ็บป่วยแล้วจิตใจจะไม่แปรปรวนไปตาม

พระพุทธเจ้าท่านได้ทรงค้นคว้า เรื่องของชีวิตไว้มากมาย และหาทางที่จะช่วยให้คนทั้งหลายมีความสุข พระองค์เคยตรัสสอนว่าให้ทำในใจ ตั้งใจไว้ว่าถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราไม่ป่วยไปด้วย การตั้งใจอย่างนี้เรียกว่า **มิสติ** ทำให้จิตใจไม่ตกอยู่ในอำนาจครอบงำของความแปรปรวนในทางร่างกายนั้น เมื่อมิสติอยู่ที่รักษาใจไว้ได้ °°

°° <http://bbzwt.pukupik.com>. (เข้าถึงวันที่ ๓ กรกฎาคม ๒๕๕๔.)

๔.๒ การประยุกต์พุทธวิธีในการบำบัดโรคทางใจในสังคมไทย

การเจ็บป่วยทางจิตเป็นภาวะที่สร้างแรงกดดันทางจิตใจให้แก่ผู้ป่วย อันเป็นผลมาจากความเจ็บป่วย และผลข้างเคียงของยาสัมพันธ์กับคนใกล้ชิด และการไม่ได้รับการยอมรับจากสังคม มีผลต่อภาวะจิตใจของผู้ป่วยจิตเภท นำไปสู่การตำหนิตนเอง หรือตีตราตัวเองว่าเป็นคนต่ำต้อย ไร้ค่า แต่ชีวิตยังต้องดำเนินต่อไป ผู้ป่วยหลายรายเลือก หันเข้าหาสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่กดดันและให้เกิดความเครียดก็จะยึดหลักคำสอนทางศาสนา ทำให้ผู้ป่วยเกิดความเข้มแข็งยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นได้ การปรับเปลี่ยนสิ่งที่เกิดขึ้นจากภายใน โดยอาศัยความเชื่อ หรือศรัทธา ต่อสิ่งที่ตนนับถือ ซึ่งความเชื่อส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับคำสอน และการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา เช่น เรื่องกรรม บาป บุญ การไหว้พระ สวดมนต์ ฟังธรรม หรือการยึดถือพระเจ้า ซึ่งผู้ป่วยได้ยึดเอาเป็นที่พึ่งทางใจ เพราะในขณะนั้นผู้ป่วยรู้สึกว่าคุณอ่อนแอ และหาทางออกให้กับตนเองไม่ได้ การมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจทำให้ผู้ป่วย รู้สึกสบายใจมีความหวังว่าตนจะหายป่วย และมีชีวิตอยู่ต่อไป^{๑๑}

นอกจากผู้ป่วยจะยึดเอาหลักคำสอนทางศาสนาเป็นสิ่งที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ แล้วหลักพุทธธรรมในพระพุทธศาสนายังเป็นสิ่งที่มีความสำคัญและมีความจำเป็นอย่างมากในการใช้บำบัดควบคู่กับการรักษาของจิตแพทย์ นอกจากนี้แล้วพุทธธรรมในพระพุทธศาสนายังมีความสำคัญอย่างมากในการให้ญาติของผู้ป่วยได้ยึดแนวทางนำมาปฏิบัติตนในการวางตัว และอยู่ร่วมกับผู้ป่วยหลังการรักษา และแม้กระทั่งขณะทำการบำบัดรักษาในการดูแลของเจ้าหน้าที่และจิตแพทย์เองก็ตาม วิธีการบำบัดรักษาของจิตแพทย์ นอกจากจะใช้ยาในการรักษาแล้ว ก็คือการช็อกไฟฟ้า และการทำจิตบำบัด วิธีการรักษาโดยการทำจิตบำบัด วิธีการนี้ผู้วิจัยให้ความสนใจ เพราะการทำจิตบำบัดนั้นได้นำเอาวิธีการทางพระพุทธศาสนามาใช้ควบคู่ในการบำบัดด้วย ซึ่งผู้วิจัยเชื่อมั่นว่าเป็นวิธีที่ดีมาก และจะส่งผลให้ผู้ป่วยจิตเภทมีอาการที่ดีขึ้นมากกว่าเดิม และอาจจะกลับมาเป็นคนที่มีความดีมีศีลธรรมดีขึ้นมีชีวิตเหมือนคนปกติและอยู่ร่วมกับคนในสังคมได้^{๑๒}

^{๑๑} พระมหาชาติชาย ไบทัตทิม “การดำเนินชีวิตในสังคมหลังการบำบัดของผู้ป่วยจิตเภทในโรงพยาบาลศรีธัญญา”, วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๑), หน้า ๗.

^{๑๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗.

๔.๒.๑ การประยุกต์ใช้กับผู้ป่วยที่อยู่ใกล้กรรมะ

กรรมโสดที่พระพุทธเจ้าทรงนำมาใช้ในผู้ป่วยมรณวิธีมากที่สุดได้แก่หลักกรรมในเรื่องของ ชันท์ ๕ อายะตนะ ๑๒ วิญญาณ ๖ เวทนา ๖ เป็นต้น มาให้ได้พิจารณาเพื่อให้เห็นแจ้งในความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทั้งนี้ทรงมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้บุคคลนั้นได้เข้าใจถึงแก่นแท้แห่งชีวิตว่าเป็นอย่างไร จะได้เกิดความเข้าใจในกระบวนการของชีวิต และสามารถวางจิตใจในขณะได้รับความเจ็บป่วยและความตายที่ใกล้ถึงวาระสุดท้ายได้อย่างถูกต้อง โดยไม่ต้องเป็นทุกข์ทรมานทรมาน กระเสือกกระสนดิ้นรนหนีความทุกข์จากความเจ็บป่วย โดยเฉพาะในความตายที่กำลังจะคืบคานมาในอีกไม่ช้าได้อย่างดี จนสามารถเผชิญหน้าต่อความตายได้อย่างดีที่สุดในกระทั้งบางรายสามารถบรรลุธรรมได้ทันพร้อมกับการสิ้นชีวิต ซึ่งทางพระพุทธศาสนาเรียกว่าเป็น“ชีวิตสมลีสี” นับว่าเป็นประโยชน์ที่สูงสุดของชีวิตในวาระสุดท้าย

หากผู้ป่วยยังไม่สามารถบรรลุพระนิพพานได้ทันท่วงทีดังกรณีตัวอย่างข้างต้น แต่อย่างน้อยก็นับได้ว่าเป็นประโยชน์ต่อผู้ป่วยในระดับหนึ่งได้ คือ กรรมโสดจะช่วยทำให้ผู้ป่วยที่ได้ฟังธรรมนั้น มีจิตใจน้อมระลึกนึกถึงพระรัตนตรัย บุญกุศล ตลอดจนคุณงามความดีต่างๆ ที่ได้เคยกระทำไว้ก่อน มาเป็นหลักยึดจิตใจอันจะส่งผลให้ภาวะจิตใจมีความเบิกบานผ่องใส และมีสติไม่หลงตาย เพื่อขณะที่ อาสันนกรรม คือ กรรมขณะตายที่เป็นกรรมฝ่ายดี จะสามารถนำพาไปสู่สุคติได้ ดังพุทธภาษิตที่ตรัสแสดงว่า “เมื่อจิตไม่เศร้าหมอง สุคติเป็นอันหวังได้” และพุทธภาษิตที่ตรัสแสดงไว้ตรงกันข้ามว่า “เมื่อจิตเศร้าหมอง ทุกคติเป็นอันหวังได้”

ตามพุทธพจน์ที่ยกมากล่าวนี้ จะเห็นได้ว่าเมื่อได้ทำจิตใจให้ผ่องใสตั้งงามในเวลาใกล้ตาย นับว่าเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง ดังนั้นในเวลา que ผู้ป่วยใกล้ตาย ตามธรรมเนียมไทยจึงได้นิมนต์พระมาสวดแสดงธรรมให้ผู้ป่วยได้ฟัง ทั้งนี้เพื่อเป็นการช่วยให้ผู้ป่วยได้คอยระมัดระวังในการประคับประคองจิตของตนไม่ให้ตกไปอยู่ในความเศร้าหมอง ชุมนมัว หงุดหงิด รำคาญ และฟุ้งซ่านต่างๆ แต่จะได้ประคับประคองจิตให้ผ่องใสเบิกบาน เพื่อจะได้ไม่หลงสติตาย ครั้นจากโลกนี้ไปแล้วจิตที่ผ่องใส มีสติ จะสามารถนำพาให้ไปเกิดในภพชาติที่ดีต่อไปได้ แม้ว่าจะไม่ใช่เป้าหมายสูงสุดที่พระพุทธเจ้าทรงมุ่งหวังไว้ก็ตาม แต่ก็ถือได้ว่าเป็นความดีระดับต้นๆ สำหรับปุถุชนที่ยังไม่อาจหลุดพ้นได้

จากที่ได้ศึกษาถึงการนำพระกรรมโสดมาประยุกต์ใช้กับผู้ป่วยที่อยู่ใกล้กรรมะ ดังที่ได้ยกมากล่าวไว้ข้างต้นนี้ สามารถสรุปได้ดังนี้

๑. หลักธรรมที่นำมาใช้ในการบำบัดรักษาโรคนี้ ส่วนใหญ่พบว่าล้วนแต่เป็นหลักธรรมสำคัญที่ทางพระพุทธศาสนานำไปใช้เพื่อคลายความเครียดจากความยึดมั่นถือมั่นและนำไปสู่การบรรลุมรรค ผล นิพพาน ทั้งสิ้น ดังพุทธพจน์ที่ตรัสว่า“ธรรมที่เราแสดงล้วนมีความมุ่งหมายเพื่อคลายความกำหนัด”^{๑๑} โดยเฉพาะอย่างยิ่งหมวดธรรมที่รู้จักกันดี ได้แก่ธรรมโอสถหมวดใหญ่ๆ ที่มีชื่อว่า โพธิปักขิยธรรม ๓๗ สัจญา ๑๐ ไตรลักษณ์ ปฏิจจสมุปบาท อนัตตา และโพชฌงค์ ๗ เป็นต้น

๒. ธรรมโอสถที่พระพุทธเจ้าทรงนำไปใช้ในการบำบัดรักษาโรคนี้ จะสังเกตเห็นได้ว่าทรงนำไปใช้เฉพาะในกรณีเจ็บป่วยหนักเท่านั้น ส่วนกรณีที่มีการเจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆ จะทรงให้การรักษาด้วยวิธีตามแบบทั่วๆ ไป

๓. บุคคลที่ใช้ธรรมโอสถในการบำบัดรักษาโรคพบว่า ปรากฏอยู่เฉพาะในหมู่ผู้เป็นอริยบุคคล ๔ ประเภท (พระอรหันต์ พระอนาคามี พระสกทาคามี พระโสดาบัน) ทั้งสิ้น โดยสังเกตเห็นได้ว่าต้องเป็นผู้ป่วยประเภทที่ร่างกายมีสภาพไม่เกินวิสัย หรือเกินเหตุปัจจัยที่พอจะรักษาได้ด้วย (ไม่ใช่ผู้ป่วยมรณวิถิ)

๔. ธรรมโอสถที่พระพุทธเจ้าทรงนำไปให้กับผู้ป่วยหนักใกล้ตายที่ไม่อาจให้การเยียวยารักษาใดๆ ได้อีกแล้วนั้น (ผู้ป่วยมรณวิถิ) พบว่าการใช้ธรรมโอสถจะสามารถนำไปใช้รักษาเยียวยาทางด้านจิตใจแทน ดังจะพบว่าในยามที่พระพุทธเจ้าเสด็จไปเยี่ยมภิกษุไข้ที่ป่วยหนักใกล้ตาย เมื่อพระองค์ทรงพิจารณาเห็นแล้วว่าไม่อาจให้การรักษาเยียวยาทางกายให้กลับฟื้นคืนมาได้แล้ว พระองค์จะหันมาให้การรักษาเยียวยาทางด้านจิตใจแทน เพราะทรงถือหลักการว่า “ใจสำคัญที่สุด” ใจสามารถพัฒนาไปสู่การบรรลุพระนิพพานได้ แม้ว่าร่างกายจะไม่เอื้ออำนวยก็ตาม

การประยุกต์นำธรรมโอสถไปใช้ในการบำบัดรักษาโรคในบุคคลแต่ละประเภทดังที่กล่าวมานี้ ปรากฏว่าสามารถให้ผลได้จริงมากน้อยแตกต่างกันไปในหลายลักษณะ คือ

๑. กรณีที่ใช้กับผู้ป่วยหนักที่เป็นพระอรหันต์ พบว่าสามารถรักษาโรคหรือความเจ็บป่วยให้หายได้จริง ดังเช่นกรณีพระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวก ได้แก่พระมหากัสสปะ พระโมคคัลลานะ พระศิวมาณน และพระอนุรุทธะ เป็นต้น

๒. กรณีที่ใช้กับบุคคลในระดับที่รองมาจากพระอรหันต์ คือ ตั้งแต่พระอนาคามี ลงมาถึงพระโสดาบันนั้น ปรากฏว่าได้ผลในระดับที่แตกต่างกันไป ทั้งนี้ย่อมขึ้นอยู่กับการฟังธรรม

^{๑๑} ส.ม. (ไทย) ๑๘/๗๔/๖๗.

ของบุคคลนั้นๆ ว่าในขณะที่กำลังฟังธรรมอยู่นั้นได้ส่งใจน้อมนำพิจารณาตามไปในธรรมที่พระพุทธรูปเจ้าทรงแสดงอยู่นั้นและสามารถทำจิตให้ละคลายจากความยึดมั่นได้มากน้อยเพียงใด

๓. กรณีที่ใช้กับผู้ป่วยหนักพบว่า ในระหว่างการฟังธรรมได้น้อมจิตพิจารณาตามธรรมนั้นไปด้วยครั้งได้ฟังธรรมจบลงแล้ว แม้จะไม่ทำให้หายจากโรคได้ในทันทีแต่อย่างน้อยก็ช่วยบรรเทาเบาบางลงไปได้ และในขณะเดียวกันก็ได้มีโอกาสทำการศึกษาและเรียนรู้ธรรมในขณะเจ็บป่วยอยู่นั้นให้ยิ่งๆ ขึ้นไปได้อีก จนกว่าจะได้เป็นพระอรหันต์

๔. กรณีที่ใช้กับผู้ป่วยหนักใกล้ตายพบว่า ในระหว่างการฟังธรรมผู้ป่วยได้น้อมจิตพิจารณาตามธรรมนั้นไปด้วย ครั้งได้ฟังธรรมจบลงแล้วและสามารถละคลายความยึดมั่นที่มั่นไปได้ทั้งหมด แม้ว่าจะไม่หายจากโรคได้ แต่สามารถบรรลุธรรมไปพร้อมกับการสิ้นชีวิตได้ ที่ทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า “ชีวิตสมสึตี” ซึ่งถือว่าเป็นเป้าหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา และนับว่าเป็นโอกาสทองช่วงสุดท้ายของชีวิตที่สามารถดับทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง โดยไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสารอีกต่อไป ดังเช่นกรณีของพระสาวกบางรูปได้แก่ พระอัสสชิ พระวัคคิ พระฉันทะ พระเขมะ และอุบาสกผู้เป็นโสดาบัน เป็นต้น

๕. กรณีที่ใช้กับผู้ป่วยหนักใกล้ตายพบว่า ในระหว่างการฟังธรรมได้น้อมจิตพิจารณาตามธรรมนั้นไปด้วย ครั้งได้ฟังธรรมจบลงแล้ว และยังไม่สามารถบรรลุธรรมได้ทันทีแต่สามารถทำจิตใจให้สงบได้และจิตสามารถละคลายความยึดมั่นที่มั่นลงได้เพียงบางอย่าง ดังนั้นผลที่ได้จากการใช้ธรรมโสดานั้นก็จะทำให้ได้ผลรองลงมา คือ จะช่วยทำให้จิตใจผู้ป่วยได้ระลึกถึงพระรัตนตรัย บุญกุศล ตลอดถึงคุณงามความดีที่ได้ทำไว้ดีแล้วหลังจากตายแล้วก็จะได้ไปเกิดในสวรรค์หรือพรหมโลก ดังเช่นกรณีของ อนาถปิณฑิกเศรษฐี และธัญชานิปราหมณ์ เป็นต้น สำหรับกรณีนี้แม้จะไม่ใช่เป้าหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนาก็ตาม แต่ก็ยังนับว่าเป็นวิธีที่ดีในระดับต้นๆ ได้ระดับหนึ่ง สำหรับบุคคลทั่วๆ ไปที่ยังไม่อาจหลุดพ้นได้ทั้งหมด

๔.๒.๒ การประยุกต์ใช้กับผู้ป่วยที่อยู่ห่างไกลธรรมะ

สำหรับกรณีที่ใช้กับผู้ป่วยหนักที่เป็นปุถุชน ที่ไม่เคยศึกษาธรรมและไม่เคยผ่านการฝึกอบรมตนในเรื่องศีล สมาธิและปัญญาตามแนวทางพระพุทธศาสนามาก่อนเลย การนำธรรมโสดมาสวดสาธยายให้ผู้ป่วยกรณีนี้จะได้ผลจริงหรือไม่นั้น ข้อนี้ท่านพุทธทาสภิกขุได้กล่าววิเคราะห์เกี่ยวกับการใช้ธรรมะในลักษณะนี้ไว้ว่า น่าจะไม่เกิดผลใดๆ ที่จะรักษาโรคได้จริง นอกจากจะเป็นได้แค่เพียงพิธีตรอง เป็นของขลังของศักดิ์สิทธิ์ตามความเชื่อที่ทำสืบต่อกันมาเท่านั้นเอง อย่างมากก็จะเป็นเพียงช่วยให้คนป่วยนั้นสบายใจขึ้นมาได้บ้างเล็กน้อย แต่ว่าจะไม่

อาจารย์โรคิให้หายขาดได้^{๑๔} และตามหลักฐานในพระไตรปิฎกเท่าที่ศึกษามาก็ไม่พบว่าการกล่าวถึงกรณีนี้ไว้เช่นกัน

อย่างไรก็ตาม การใช้ธรรมโอสถในผู้ป่วยมรณวิถี ที่หันมาพึ่งธรรมโอสถเป็นทางเลือกสุดท้าย ด้วยหวังว่าจะรักษาโรคิให้หายได้นั้น แม้จะเป็นความหวังที่ลืมหื้มก็ตาม ผู้วิจัยเห็นว่าอย่างน้อยก็เป็นทางเลือกสุดท้ายที่ดีที่สุดกว่าวิธีการใดๆ เพราะหากถือตามหลักอภิวินัยที่ท่านพุทธทาสภิกขุแนะนำไว้เป็นแบบลัดสั้นที่เรียกว่า “ ตกกระไดพลอยโจน ” คือ เมื่อร่างกายไม่อาจอยู่ต่อไปได้ จิตหรือเจ้าของบ้านก็ควรพลอยกระโจนตามไปดีกว่าด้วยการใช้ปัญญาที่เด็ดขาดครั้งสุดท้ายว่า จะปิดฉากชีวิตด้วยการปลงใจ ปลอ่ยวาง และหยุดความอยากทุกชนิดให้ได้ก่อนตาย ก็ถือว่าเป็นผู้ดับไม่เหลือ และสามารถบรรลุธรรมพร้อมกับการสิ้นชีวิตได้ ดังที่เรียกว่า “ ชีวิตสมสึสี ” ซึ่งวิธีนี้นับว่าเป็นนาทีทองช่วงสุดท้ายของชีวิต และถือว่าการตายที่ดีที่สุดเ็นทางพระพุทธศาสนาด้วย

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงขอเสนอแนะวิธีการนำเอาธรรมโอสถ ให้กับผู้ป่วยในรายที่ไม่รู้หรือไม่ได้ศึกษาธรรมะสำหรับเตรียมตัวในยามเจ็บป่วยไว้เลย ได้เป็นแนวทางในการปฏิบัติแต่อย่างไรก็ตามทางที่ดีควรทำการศึกษาและสั่งสมการปฏิบัติธรรมไว้เพื่อเป็นการเตรียมตัวไว้ล่วงหน้าแต่เนิ่นๆ เพื่อจะได้นำไปใช้ได้ทันการณ์ เพราะไม่แน่ว่าจะเกิดเจ็บป่วยขึ้นมาเมื่อใด ดังนั้นการฝึกซ้อมไว้ให้เกิดความชำนาญย่อมจะเป็นการดีที่สุดตามหลักแห่งความไม่ประมาท ดังที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสเตือนไว้เป็นปัจฉิมวาจา ก่อนปรินิพพาน

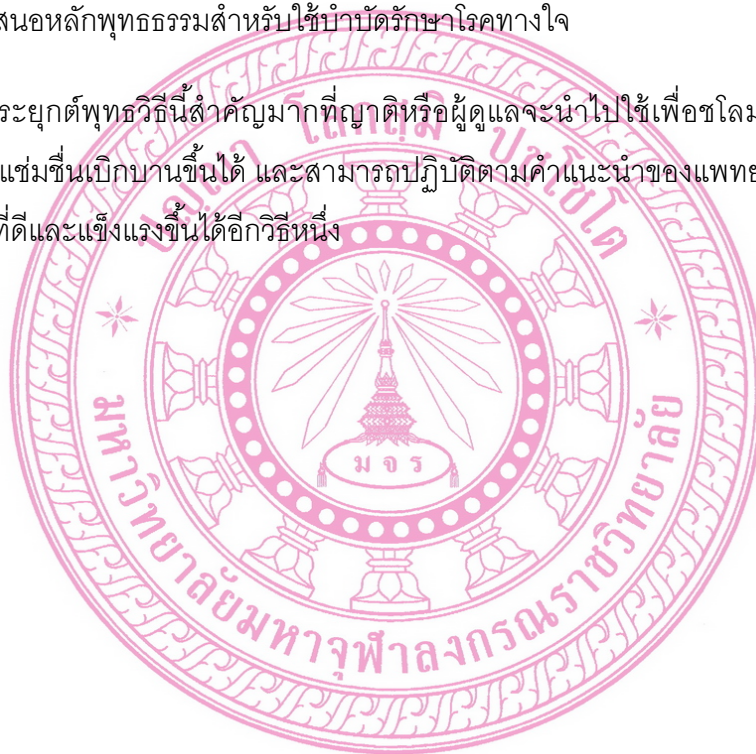
จะเห็นได้ว่า “ พระธรรมโอสถ ” นับว่ามีความสำคัญยิ่งต่อการนำมาเยียวยารักษาโรคต่างๆ ทั้งโรคทางกายและโรคทางใจพร้อมๆ กันได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งธรรมโอสถของพระพุทธเจ้าที่มีอยู่หลากหลายวิธี ซึ่งแต่ละวิธีบุคคลแต่ละคนสามารถเลือกนำไปใช้ได้ตามความเหมาะสมกับจริตของตนๆ ในอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างพร้อมๆ กัน โดยจะต้องมีการนำไปปฏิบัติอย่างเข้าใจและถูกต้องตามพุทธวิธี จึงจะได้รับผลการรักษาที่เป็นเลิศ คือ รักษาสรรพโรคให้หายได้อย่างสิ้นเชิง ดังพุทธพจน์ที่ตรัสว่า

^{๑๔} มูลนิธิโมลคิมทอง, ธรรมมานุสติ จากเจตนารมณ์ยามอาพาธของท่านพุทธทาสภิกขุ, พิมพ์ครั้งที่ ๒ (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เรือนแก้ว, ๒๕๓๖), หน้า ๑๔.

“แพทย์ทั้งหลาย ย่อมให้ยาระบาย เพื่อบำบัดอาพาธอันมีดีเป็นสมุฏฐานบ้าง มีเสลดเป็นสมุฏฐานบ้าง มีลมเป็นสมุฏฐานบ้าง ยาระบายนี้มีอยู่ เรามีได้กล่าวว่าไม่มี แต่ยาระบายนี้ใช้ได้ผลบ้าง ใช้ไม่ได้ผลบ้าง เราจักแสดงยาระบายอันเป็นของอริยะ ที่ใช้ได้ผลแน่นอน”^{๑๕}

การที่ได้นำเอา “พระธรรมโอสถ” มาใช้ในการรักษาโรคต่างๆ ให้หายได้นั้น จึงกล่าวได้ว่า “พระธรรมโอสถ” นับว่าเป็นศาสตร์ทางการแพทย์ที่มีอยู่ในพระพุทธศาสนาเพียงแห่งเดียวในโลกเท่านั้น และเป็นศาสตร์เอกในโลกที่กล้ารับรองผลว่ารักษาโรคให้หายได้อย่างแน่นอน ซึ่งในบทต่อไปจะได้นำเสนอหลักพุทธธรรมสำหรับใช้บำบัดรักษาโรคทางใจ

การประยุกต์พุทธวิธีนี้สำคัญมากที่ญาติหรือผู้ดูแลจะนำไปใช้เพื่อขโลมใจให้ผู้ป่วยทางกายให้มีความเข้มแข็งเบิกบานขึ้นได้ และสามารถปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์หรือผู้หวังดีให้ผู้ป่วยมีสุขภาพที่ดีและแข็งแรงขึ้นได้อีกวิธีหนึ่ง



^{๑๕} อภ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๐๘-๑๐๙/๒๕๑-๒๕๔.

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาพุทธวิธีในการบำบัดรักษาโรคที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาตามแบบทั่วไป พบว่า พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตการบำบัดรักษาโรคไว้ ดังนี้

๑. พระพุทธเจ้าแม้จะทรงมีพุทธานุญาตให้มีรูปแบบการรักษาโรคต่างๆ ไว้ให้หลายรูปแบบวิธีก็ตาม แต่ก็พบว่าพระพุทธเจ้าทรงมีการจำกัดขอบเขตด้านการรักษาโรคของหมู่ภิกษุสงฆ์ไว้ด้วย เช่น ทรงห้ามการผ่าตัดครีตสีดวงทวาร ห้ามฉันทยาที่เจือด้วยน้ำเมาเจือเกินขนาด ห้ามการใช้อุปกรณ์บุรุษและอุปกรณ์เก็บบยาที่ประดับตกแต่งสวยงาม เป็นต้น การที่พระพุทธเจ้าทรงมีบัญญัติต่างๆ ดังกล่าวข้างต้นนี้ ผู้วิจัยเข้าใจว่าน่าจะเป็นเพราะทรงคำนึงถึงความเหมาะสมกับสมณเพศเป็นสำคัญ ซึ่งมีอย่างน้อย ๒ ประการ คือ การที่ต้องดำรงตนเป็นแบบอย่างของการใช้ชีวิตที่เรียบง่ายให้กับคฤหัสถ์ได้นำไปถือปฏิบัติตาม และการถือสันโดษในปัจจุบัน ๔ ได้แก่ จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และยารักษาโรค เป็นต้น

๒. การที่ทรงห้ามมิให้ภิกษุผ่าตัดครีตสีดวงทวารนั้น ผู้วิจัยเข้าใจว่าน่าจะเป็นเพราะพิจารณาเห็นแล้วว่าเป็นการไม่สมควรที่ต้องไปรบกวนคฤหัสถ์ให้เกิดความจำเป็น เพราะเหตุว่าโรครีตสีดวงนั้นสามารถป้องกันได้ หากภิกษุได้ปฏิบัติตามคำแนะนำของพระองค์ที่ให้ไว้ต่างๆ เช่น การขยับถ่าย ห้ามภิกษุเบ่งแรง โดยจะต้องรู้จักฝึกการขยับถ่ายให้เป็นประจำทุกวัน การฉันทอาหาร ภิกษุจะต้องรู้จักเลือกและพิจารณาอาหารที่ย่อยและขยับถ่ายได้ง่าย เป็นต้น หากปฏิบัติตามได้ดังกล่าวนี้อีก ก็จะป้องกันการเกิดโรครีตสีดวงทวารได้ เป็นต้น

๓. การใช้ยาสมุนไพร ตามที่พระพุทธเจ้าทรงมีพุทธานุญาตให้ นั้น สังเกตเห็นได้ประการหนึ่งว่า ล้วนแต่เป็นยาตามแบบพื้นบ้านที่คนในสังคมยุคนั้นจะพบบ้าง และใช้กันอยู่แล้ว ซึ่งทำให้พระภิกษุสงฆ์สามารถหาใช้ได้ง่ายและสะดวก วิธีนี้จึงนับว่าเป็นทางเลือกที่ทรงนำมาใช้ได้อย่างสอดคล้องกับเพศสมณผู้ดำรงอยู่ด้วยความสันโดษเป็นอย่างยิ่ง

๔. การใช้เภสัชสมุนไพร ตามที่ระบุไว้ในพระวินัยปิฎก หมวดเภสัชขันธกะนั้นพบว่ามีการจัดและเรียบเรียงหมวดหมู่ของใช้สมุนไพรต่างๆ ไว้ค่อนข้างดี แต่ส่วนใหญ่จะพบว่าไม่ได้มีการ

ระบุถึงเครื่องประกอบยา กรรมวิธีในการปรุง รวมถึงถึงวิธีการใช้ยาอย่างชัดเจนมากนัก ในบางแห่งจะระบุแต่เพียงสรรพคุณที่ใช้รักษาโรคไว้เท่านั้น ซึ่งผู้วิจัยได้ตั้งข้อสังเกตไว้ประการหนึ่งคือ พระพุทธเจ้าแม้จะทรงมีความรู้เรื่องการให้ยาสมุนไพรเป็นอย่างดียิ่งก็ตาม แต่พระองค์ก็ไม่ได้เป็นผู้แนะนำหรือบอกตัวยาที่ใช้รักษาโรคไว้ทั้งหมด ดังจะพบว่าในบางครั้งเมื่อภิกษุอาพาธและเข้าไปกราบทูลว่าเคยฉันยานิดนั้นแล้วหาย เมื่อทรงวินิจฉัยแล้วเห็นว่าเหมาะสม พระองค์ก็จะตรัสอนุญาตให้นำไปใช้ได้ จึงไม่ได้ระบุกรรมวิธีต่างๆ ไว้อย่างชัดเจนมากนัก หรืออีกนัยหนึ่งอาจเป็นเพราะพระอรหันตภิกษุในยุคนั้นหรือยุคต่อๆ มาไม่ได้นำรายละเอียดต่างๆ มาลงไว้ในพระคัมภีร์ทั้งหมดก็เป็นไปได้ อย่างไรก็ตามในอรหันตภิกษุ ยังได้มีการอธิบายรายละเอียดต่างๆ ในการใช้ยาสำหรับภิกษุสงฆ์ไว้ให้ละเอียดเพื่อเพิ่มความชัดเจนยิ่งขึ้นในหลายๆ กรณีอีกด้วย เช่นเรื่องภิกษุใช้กินเนื้อสดและดื่มเลือดสด เป็นต้น

๕. การรักษาโรคด้วยพลาณูปภาพ นับว่าเป็นวิธีการรักษาโรคอีกแบบหนึ่งที่ได้อาศัยพลาณูปภาพของพระพุทธเจ้าที่มีอยู่อย่างมหาศาลและแผ่ขยายมาให้กับผู้ป่วยให้หายจากโรคได้ และพบว่าเป็นวิธีการรักษาโรคที่พระพุทธเจ้าทรงนำมาใช้และปรากฏว่ามีการระบุไว้ในพระคัมภีร์พระไตรปิฎกเพียงแห่งเดียวเท่านั้น การใช้พลาณูปภาพรักษาโรคให้หายได้นั้นผู้วิจัยเชื่อว่าสามารถทำให้โรคหายได้จริง โดยมีเหตุผลในการสนับสนุน ๒ ประการ คือ ประการที่หนึ่ง พระพุทธเจ้าทรงเป็นผู้ที่บำเพ็ญบารมีต่างๆ มาแล้วอย่างครบถ้วนบริบูรณ์ ดังนั้นพระองค์ย่อมจะต้องทรงมีพลาณูปภาพมากและสามารถแผ่พลาณูปภาพนั้นออกไปสู่ผู้ป่วยได้ ประการที่สอง อุบาสิกหรือผู้ป่วยนั้นเป็นบุคคลผู้เลื่อมใสศรัทธาในพระรัตนตรัยอย่างมั่นคง ดังจะเห็นว่านางได้รับการยกย่องจากพระพุทธเจ้าว่าเป็นเลิศในการบำรุงภิกษุอาพาธ ดังนั้นพลังแห่งพลาณูปภาพและศรัทธาอันตั้งมั่นที่ผนวกเข้ามาด้วยกันนี้ ย่อมจะสามารถรักษาโรคให้หายได้จริง

๖. หลักในการบำบัดรักษาโรคตามพุทธวิธีที่กล่าวไว้ข้างต้นนี้ จะพบเห็นได้ประการหนึ่งว่า พระพุทธเจ้าทรงมุ่งเน้นหรือให้ความสำคัญในองค์ประกอบที่ใช้ในการรักษาโรคไว้อย่างน้อยๆ มีอยู่ ๔ ประการ คือ ยา แพทย์ ผู้ป่วย และสิ่งแวดล้อมของผู้ป่วย โดยองค์ประกอบทั้ง ๔ ประการนี้ จะต้องมีการดำเนินไปพร้อมๆ กันด้วยความสอดประสานและเชื่อมโยงซึ่งกันและกันอย่างดีด้วย จึงจะสามารถทำการรักษาโรคให้หายได้เร็วขึ้น

จากการศึกษาหลักพุทธธรรมที่ใช้บำบัดรักษาโรคทางใจ ผู้วิจัยได้ค้นพบหลักพุทธธรรมที่ประยุกต์ใช้ในการบำบัดรักษาโรคทางใจ ดังต่อไปนี้

๑. หลักธรรมที่นำมาใช้ในการบำบัดรักษาโรคนี้ ส่วนใหญ่พบว่าล้วนแต่เป็นหลักธรรมสำคัญที่ทางพระพุทธศาสนานำไปใช้เพื่อความละคลายจากความยึดมั่นถือมั่นและนำไปสู่การบรรลุมรรค ผล นิพพาน ทั้งสิ้น ดังพุทธพจน์ที่ตรัสว่า “ธรรมที่เราแสดงล้วนมีความมุ่งหมายเพื่อคลายความกำหนัด” โดยเฉพาะอย่างยิ่งหมวดธรรมที่รู้จักกันดี ได้แก่ ธรรมโอสถหมวดใหญ่ๆ ที่มีชื่อว่า โปธิปักขิยธรรม ๓๗ สัจญา ๑๐ ไตรลักษณ์ พระรัตนตรัย อนัตตา และหลักธรรม เป็นต้น

๒. ธรรมโอสถที่พระพุทธเจ้าทรงนำไปใช้ในการบำบัดรักษาโรคนี้ จะสังเกตเห็นได้ว่าทรงนำไปใช้เฉพาะในกรณีเจ็บป่วยหนักเท่านั้น ส่วนกรณีที่มีการเจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆ จะทรงให้การรักษาด้วยวิธีตามแบบทั่วๆ ไป

๓. บุคคลที่ใช้ธรรมโอสถในการบำบัดรักษาโรคพบว่า ปราภูกอยู่เฉพาะในหมู่ผู้เป็นอริยบุคคล ๔ ประเภท (พระอรหันต์ พระอนาคามี พระสกทาคามี พระโสดาบัน) ทั้งสิ้น โดยสังเกตเห็นได้ว่าต้องเป็นผู้ป่วยประเภทที่ร่างกายมีสภาพไม่เกินวิสัย หรือเกินเหตุปัจจัยที่พอจะรักษาได้ด้วย (ไม่ใช่ผู้ป่วยมรณวิถิ)

๔. ธรรมโอสถที่พระพุทธเจ้าทรงนำไปให้กับผู้ป่วยหนักใกล้ตายที่ไม่อาจให้การเยียวยารักษาใดๆ ได้อีกแล้วนั้น (ผู้ป่วยมรณวิถิ) พบว่าการใช้ธรรมโอสถจะสามารถนำไปใช้รักษาเยียวยาทางด้านจิตใจแทน ดังจะพบว่าในยามที่พระพุทธเจ้าเสด็จไปเยี่ยมภิกษุไข้ที่ป่วยหนักใกล้ตาย เมื่อพระองค์ทรงพิจารณาเห็นแล้วว่าไม่อาจให้การรักษาเยียวยาทางกายให้กลับฟื้นคืนมาได้แล้ว พระองค์จะหันมาให้การรักษาเยียวยาทางด้านจิตใจแทน เพราะทรงถือหลักการว่า “ใจสำคัญที่สุด” ใจสามารถพัฒนาไปสู่การบรรลุพระนิพพานได้ แม้ว่าร่างกายจะไม่เอื้ออำนวยก็ตาม ดังนั้นธรรมโอสถที่พระพุทธเจ้าทรงนำมาใช้ในผู้ป่วยมรณวิถิมากที่สุดได้แก่หลักธรรมในเรื่องของ ชันท์ ๕ อายะตนะ ๑๒ วิญญาณ ๖ เวทนา ๖ เป็นต้น มาให้ได้พิจารณาเพื่อให้เห็นแจ้งในความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทั้งนี้ทรงมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้บุคคลนั้นได้เข้าใจถึงแก่นแท้แห่งชีวิตว่าเป็นอย่างไร จะได้เกิดความเข้าใจในกระบวนการของชีวิต และสามารถวางจิตใจในขณะที่ได้รับความเจ็บป่วยและความตายที่ใกล้ถึงวาระสุดท้ายได้อย่างถูกต้อง โดยไม่ต้องเป็นทุกข์ทรมานทรมานกระเสือกกระสนดิ้นรนหนีความทุกข์จากความเจ็บป่วย โดยเฉพาะในความตายที่กำลังจะสืบคานมาในอีกไม่ช้าได้อย่างดี จนสามารถเผชิญหน้าต่อความตายได้อย่างดีที่สุดในกระทั่งบางราย

สามารถบรรลุธรรมได้ทันพร้อมกับการสิ้นชีวิต ซึ่งทางพระพุทธศาสนาเรียกว่าเป็นชีวิต “ สมสัสดี ” นับว่าเป็นประโยชน์ที่สุดของชีวิตในวาระสุดท้าย

ธรรมโอสถจะช่วยทำให้ผู้ป่วยที่ได้ฟังธรรมนั้น มีจิตใจนุ่มระลึกลึกถึงพระรัตนตรัย บุญกุศล ตลอดจนคุณงามความดีต่างๆ ที่ได้เคยกระทำไว้ก่อน มาเป็นหลักยึดจิตใจอันจะส่งผลให้ภาวะจิตใจมีความเบิกบานผ่องใส และมีสติไม่หลงตาย เพื่อขณะที่อาสน์นกรรม คือ กรรมขณะตายที่เป็นกรรมฝ่ายดี จะสามารถนำพาไปสู่สุคติได้ ดังพุทธภาษิตที่ตรัสแสดงว่า “ เมื่อจิตไม่เศร้าหมอง สุคติเป็นอันหวังได้ ” และพุทธภาษิตที่ตรัสแสดงไว้ตรงกันข้ามว่า “ เมื่อจิตเศร้าหมอง ทุกติเป็นอันหวังได้ ”

กรณีที่ใช้กับผู้ป่วยใกล้ธรรมะและป่วยหนักใกล้ตายพบว่า ในระหว่างการฟังธรรมได้น้อมจิตพิจารณาตามธรรมนั้นไปด้วย ครั้นได้ฟังธรรมจบลงแล้ว และยังไม่สามารถบรรลุธรรมได้ทัน แต่สามารถทำจิตใจให้สงบได้และจิตสามารถละคลายความยึดมั่นถือมั่นลงได้เพียงบางอย่าง ดังนั้นผลที่ได้จากการใช้ธรรมโอสถนั้นก็ทำให้ได้ผลรองลงมา คือ จะช่วยทำให้จิตใจผู้ป่วยได้ระลึกถึงพระรัตนตรัย บุญกุศล ตลอดจนคุณงามความดีที่ได้ทำไว้ดีแล้วหลังจากตายแล้วก็จะได้ไปเกิดในสวรรค์หรือพรหมโลก ดังเช่นกรณีของ อนาคตภินทิกเศรษฐี และธัญยานิพราหมณ์ เป็นต้น สำหรับกรณีนี้แม้จะไม่เข้าเป้าหมายสูงสุดนางพระพุทธานุภาพก็ตาม แต่ก็ยังนับว่าเป็นวิธีที่ดีในระดับต้นๆ ได้ระดับหนึ่ง สำหรับบุคคลทั่วไปที่ยังไม่อาจหลุดพ้นได้ทั้งหมด

สำหรับกรณีที่ใช้กับผู้ป่วยหนักที่เป็นปุถุชนที่ไม่เคยศึกษาธรรมและไม่เคยผ่านการฝึกอบรมตนในเรื่องศีล สมาธิและปัญญาตามแนวแห่งพระพุทธศาสนามาก่อนเลย การนำธรรมโอสถมาสวดสาธยายให้ผู้ป่วยกรณีนี้จะได้ผลจริงหรือไม่นั้น ข้อนี้นางพระพุทธานุภาพได้กล่าววิเคราะห์เกี่ยวกับการใช้ธรรมะในลักษณะนี้ไว้ว่า น่าจะไม่เกิดผลใดๆ ที่จะรักษาโรคได้จริง นอกจากจะเป็นได้แค่เพียงพิธีตรอง เป็นของขลังของศักดิ์สิทธิ์ตามความเชื่อถือที่ทำสืบต่อกันมาเท่านั้นเอง อย่างมากก็จะเป็นเพียงช่วยให้คนป่วยนั้นสบายใจขึ้นมาได้บ้างเล็กน้อย แต่ว่าจะไม่อาจรักษาโรคให้หายขาดได้ และตามหลักฐานในพระไตรปิฎกเท่าที่ศึกษามาก็ไม่พบว่ากรกล่าวถึงกรณีนี้ไว้เช่นกัน

ส่วนการประยุกต์ใช้หลักพุทธวิธีในการบำบัดรักษาโรคทางใจที่ปรากฏในสังคมไทย ผู้วิจัยได้ศึกษาจากกรณีตัวอย่างของ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ท่านพุทธทาสภิกขุ และพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ซึ่งท่านเหล่านี้ ได้ประยุกต์ใช้หลักพุทธวิธีในการบำบัดรักษาโรคทางใจ ดังนี้

ประเด็นการประยุกต์พุทธวิธีรักษาโรคของพระสงฆ์ไทย

๑. ท่านได้ยึดถือตามหลัก “พระธรรมวินัย” ที่เกี่ยวกับการรักษาพยาบาลตามที่มีการบัญญัติไว้ในพระธรรมวินัยมาใช้เป็นแนวทางการรักษาและพยาบาล ดังจะพบว่าในบางโอกาสท่านได้ทำการรักษาโรคตามแบบพุทธกาลด้วยการใช้ยาสมุนไพร บางโอกาสท่านทำการรักษาโรคตามแบบแพทย์สมัยใหม่โดยท่านได้ยึดหลักตามความเหมาะสมไว้ด้วย เช่น การไม่ยอมให้มีการใช้เครื่องช่วยหายใจในการรักษาพยาบาลท่าน เป็นต้น

๒. ท่านได้ยึดถือเอาหลักเกณฑ์ของ “กฎธรรมชาติ” มาใช้ ดังจะเห็นว่าเมื่อถึงคราวที่ท่านได้รู้ชัดด้วยตนเองว่าไม่สามารถรักษาโรคให้หายได้แล้ว ท่านก็จะไม่ไปฝืนกฎธรรมชาติ (ความตาย) ด้วยการไม่หอบสังขารหนีความตาย ซึ่งกรณีนี้ก็จะเห็นได้จากการที่ท่านได้ปฏิเสธการไปรักษาตัวที่โรงพยาบาล เป็นต้น

๓. การถือเอาหลักธรรมสำคัญๆ มาใช้ ได้แก่ หลักธรรมที่ว่าด้วย โพชฌงค์ ๗ และ สัจจะ ๑๐ มาเป็นอิสถรักษาโรค ความไม่ประมาท มาใช้ในการเตรียมความพร้อมต่างๆ สำหรับต้อนรับกับเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นไวล่วงหน้า การมีสติ มาใช้ในยามปัจฉิมอาพาธ ดังจะเห็นได้ก่อนการมีสติครั้งสุดท้ายท่านได้สวดบทพระนิพพานสูตรทั้งนี้เพื่อให้จิตท่านมีอารมณ์อยู่กับพระนิพพานและมีสติไม่หลงตายได้ และหลักธรรมที่ท่านได้ใช้ในยามเจ็บป่วยทุกครั้งคือธรรมพุทธภาษิตที่ว่า “ขณฺโณ โว มา อุปลุจฺจกา” มาใช้เป็นโอกาสในการศึกษาธรรมในเรื่องความเจ็บ ความตาย และความทุกข์ให้ชัดเจนยิ่งขึ้น ดังที่ท่านได้กล่าวไว้ในตอนต้นแล้วว่า ไม่สบายทุกทีก็ฉลาดทุกทีเหมือนกัน

ประเด็นการประยุกต์พุทธวิธีบำบัดโรคทางใจในสังคมไทย

การนำหลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนามาช่วยบำบัดโรคทางใจ เป็นอีกวิธีหนึ่งที่ทำให้ผู้ป่วยมีอาการดีขึ้น ผู้ป่วยส่วนใหญ่มีส่วนของอาการป่วย ที่เกิดจากสาเหตุมาจากโรคทางใจ หลักพุทธธรรมในพระพุทธศาสนาก็ได้มุ่งสอนให้คนรู้จักวิธีการดับทุกข์ โดยเฉพาะความทุกข์ที่เกิดทางใจอันทำให้มนุษย์เกิดมีโรคภัยไข้เจ็บตามมาภายหลัง

วิธีการประยุกต์รักษาโรคทางใจตามหลักพระพุทธศาสนามี ๓ ประการคือ (๑) การใช้โยนิโสมนสิการ คือการพิจารณาหาเหตุผล คุณค่าประโยชน์และโทษ ในเรื่องนั้นๆ พร้อมกับการรู้จักแก้ไขปัญหา และการรู้จักดำเนินชีวิตให้ถูกต้อง วิธีนี้เหมาะสำหรับผู้ป่วยมีอาการไม่รุนแรง ซึ่งสามารถช่วยเหลือตนเองได้ (๒) การใช้สมาธิบำบัด เช่น อานาปานสติ พุทธานุสติ การเจริญเมตตา เมื่อสงบระงับนิวรณ์กิเลส จนทำให้เกิด ปิติสุข และความผ่อนคลาย (๓) การคบหา กัลยาณมิตร เช่น

พ่อ แม่ ครู พระสงฆ์ จิตแพทย์ คนดี หรือคนใดคนหนึ่ง ที่สามารถให้คำแนะนำและคำปรึกษาได้ การประยุกต์หลักธรรมนี้สรุปกรณียใช้กับผู้ป่วยที่อยู่ใกล้ธรรมะและอยู่ห่างไกลธรรมะ ดังนี้

ก. การประยุกต์ใช้กับผู้ป่วยที่อยู่ใกล้ธรรมะ

การนำพระธรรมโอสถมาประยุกต์ใช้กับผู้ป่วยที่อยู่ใกล้ธรรมะ ดังที่ได้ยกมากล่าวไว้ข้างต้นนี้ สามารถสรุปได้ดังนี้

๑. หลักธรรมที่นำมาใช้ในการบำบัดรักษาโรคนั้น ส่วนใหญ่พบว่าล้วนแต่เป็นหลักธรรมสำคัญที่ทางพระพุทธศาสนานำไปใช้เพื่อความละคลายจากความยึดมั่นถือมั่นและนำไปสู่การบรรลุมรรค ผล นิพพาน ทั้งสิ้น ดังพุทธพจน์ที่ตรัสว่า ธรรมที่เราแสดงล้วนมีความมุ่งหมายเพื่อคลายความกำหนัด โดยเฉพาะอย่างยิ่งหมวดธรรมที่รู้จักกันดี ได้แก่ ธรรมโอสถหมวดใหญ่ๆ ที่มีชื่อว่า โภธิปักขิยธรรม ๓๗ สัจญา ๑๐ ไตรลักษณ์ ปฏิจจสมุปบาท อนัตตา และโพชฌงค์ ๗ เป็นต้น

๒. ธรรมโอสถที่พระพุทธเจ้าทรงนำไปใช้ในการบำบัดรักษาโรคนั้น จะสังเกตเห็นได้ว่าทรงนำไปใช้เฉพาะในกรณีเจ็บป่วยหนักเท่านั้น ส่วนกรณีที่มีการเจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆ จะทรงให้การรักษาด้วยวิธีตามแบบทั่วๆ ไป

๓. บุคคลที่ใช้ธรรมโอสถในการบำบัดรักษาโรคพบว่า ปรากฏอยู่เฉพาะในหมู่ผู้เป็นอริยบุคคล ๔ ประเภท (พระอรหันต์ พระอนาคามี พระสกทาคามี พระโสดาบัน) ทั้งสิ้น โดยสังเกตเห็นได้ว่าต้องเป็นผู้ป่วยประเภทที่ร่างกายมีสภาพไม่เกินวิสัย หรือเกินเหตุปัจจัยที่พอจะรักษาได้ด้วย (ไม่ใช่ผู้ป่วยมรณวิถึ)

๔. ธรรมโอสถที่พระพุทธเจ้าทรงนำไปให้กับผู้ป่วยหนักใกล้ตายที่ไม่อาจให้การเยียวยารักษาใดๆ ได้อีกแล้วนั้น (ผู้ป่วยมรณวิถึ) พบว่าการใช้ธรรมโอสถจะสามารถนำไปใช้รักษาเยียวยาทางด้านจิตใจแทน ดังจะพบว่าในยามที่พระพุทธเจ้าเสด็จไปเยี่ยมภิกษุใช้ที่ป่วยหนักใกล้ตาย เมื่อพระองค์ทรงพิจารณาเห็นแล้วว่าไม่อาจให้การรักษาเยียวยาทางกายให้กลับฟื้นคืนมาได้แล้ว พระองค์จะหันมาให้การรักษาเยียวยาทางด้านจิตใจแทน เพราะทรงถือหลักการว่า ใจสำคัญที่สุด ใจสามารถพัฒนาไปสู่การบรรลุพระนิพพานได้ แม้ว่าร่างกายจะไม่เชื่ออำนาจก็ตาม

ข. การประยุกต์ใช้กับผู้ป่วยที่อยู่ห่างไกลธรรมชาติ

สำหรับกรณีที่ใช้กับผู้ป่วยหนักที่เป็นปุถุชน ที่ไม่เคยศึกษาธรรมและไม่เคยผ่านการฝึกอบรมตนในเรื่องศีล สมาธิและปัญญาตามแนวทางพระพุทธศาสนามาก่อนเลย การนำธรรมโอสถมาสวดสาธยายให้ผู้ป่วยกรณีนี้จะได้ผลจริงหรือไม่นั้น ข้อนี้ท่านพุทธทาสภิกขุได้กล่าววิเคราะห์เกี่ยวกับการใช้ธรรมะในลักษณะนี้ไว้ว่า น่าจะไม่เกิดผลใดๆ ที่จะรักษาโรคได้จริง นอกจากจะเป็นได้แค่เพียงพิธีตรอง เป็นของขลังของศักดิ์สิทธิ์ตามความเชื่อที่ทำสืบทอดกันมาเท่านั้นเอง อย่างมากก็จะเป็นเพียงช่วยให้คนป่วยนั้นสบายใจขึ้นมาได้บ้างเล็กน้อย แต่ว่าจะไม่อาจรักษาโรคให้หายขาดได้ และตามหลักฐานในพระไตรปิฎกเท่าที่ศึกษามากก็ไม่พบว่าการกล่าวถึงกรณีนี้ไว้เช่นกัน

อย่างไรก็ตาม การใช้ธรรมโอสถในผู้ป่วยมรณวิถี ที่หันมาพึ่งธรรมโอสถเป็นทางเลือกสุดท้าย ด้วยหวังว่าจะรักษาโรคให้หายได้นั้น แม้จะเป็นความหวังที่ลิบหรี่ก็ตาม ผู้วิจัยเห็นว่าอย่างน้อยก็เป็นทางเลือกสุดท้ายที่ดีที่สุดกว่าวิธีการใดๆ เพราะหากถือตามหลักอีกวิธีหนึ่งที่ท่านพุทธทาสภิกขุแนะนำไว้เป็นแบบลัดสั้นที่เรียกว่า “ ตกกระไดพลอยโจน ” คือ เมื่อร่างกายไม่อาจอยู่ต่อไปได้ จิตหรือเจ้าของบ้านก็ควรพลอยกระโจนตามไปดีกว่าด้วยการใช้ปัญญาที่เด็ดขาดครั้งสุดท้ายว่า จะปิดฉากชีวิตด้วยการปลงใจ ปลอยวาง และหยุดความอยากทุกชนิดให้ได้ก่อนตาย ก็ชื่อว่า เป็นผู้ดับไม่เหลือ และสามารถบรรลุนิพพานพร้อมกับการสิ้นชีวิตได้ ดังที่เรียกว่า “ ชีวิตสมสัส ” ซึ่งวิธีนี้นับว่าเป็นนาทีทองช่วงสุดท้ายของชีวิต และถือว่าเป็นการตายที่ดีที่สุดในทางพระพุทธศาสนาด้วย

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงขอเสนอแนะวิธีการนำเอาธรรมโอสถ ให้กับผู้ป่วยในรายที่ไม่รู้หรือไม่ได้ศึกษาธรรมะสำหรับเตรียมตัวในยามเจ็บป่วยไว้เลย ได้เป็นแนวทางในการปฏิบัติแต่อย่างไรก็ตามทางที่ดีควรทำการศึกษาและสั่งสมการปฏิบัติธรรมไว้เพื่อเป็นการเตรียมตัวไว้ล่วงหน้าแต่เนิ่นๆ เพื่อจะได้นำไปใช้ได้ทันการณ์ เพราะไม่แน่ว่าจะเกิดเจ็บป่วยขึ้นมาเมื่อใด ดังนั้นการฝึกซ้อมไว้ให้เกิดความชำนาญย่อมจะเป็นการดีที่สุดตามหลักแห่งความไม่ประมาท

จึงสรุปได้ว่า “ ธรรมโอสถ ” นับว่ามีความสำคัญยิ่งต่อการนำมาเยียวยารักษาโรคต่างๆ ทั้งโรคทางกายและโรคทางใจพร้อมๆ กันได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งธรรมโอสถของพระพุทธเจ้าที่มีอยู่หลากหลายวิธี ซึ่งแต่ละวิธีบุคคลแต่ละคนสามารถเลือกนำไปใช้ได้ตามความเหมาะสมกับจริตของตนๆ ในอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างพร้อมๆ กัน โดยจะต้องมีการนำไปปฏิบัติอย่าง

เข้าใจและถูกต้องตามพุทธวิธี จึงจะได้รับผลการรักษาที่เป็นเลิศ คือ รักษาสรรพโรคให้หายได้
อย่างสิ้นเชิง

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

สำหรับหัวข้อวิจัยเรื่องนี้ ผู้วิจัยต้องการให้ผู้สนใจศึกษาวิจัยหัวข้อ เช่น การทำจิต
บำบัดโดยการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการบำบัดผู้ป่วยโรคจิตเภท : ศึกษาเฉพาะกรณีการทำ
จิตบำบัดแบบประคับประคอง เพราะจิตแพทย์นิยมใช้เป็นส่วนใหญ่ การทำวิจัยเรื่องทัศนคติของ
ชุมชนที่มีต่อผู้ป่วยจิตเภทหลังถูกจำหน่ายสู่ชุมชน หรือวิจัยเรื่องการฟื้นฟูผู้ป่วยจิตเภทหลังการ
รักษาโดยนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ในการทำวิจัยครั้งต่อไป ผู้วิจัยขอเสนอแนะการทำวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

๑. ควรมีการศึกษาหลักพุทธธรรมสำหรับบำบัดเยาวชนผู้ติดยาเสพติดใน
สังคมไทย
๒. ควรมีการเปรียบเทียบหลักธรรมสำหรับบำบัดรักษาโรคทางใจในศาสนา
พุทธและศาสนาคริสต์
๓. ควรมีการศึกษาการบำบัดรักษาโรคทางใจตามทฤษฎีทางตะวันตกและ
ทฤษฎีตะวันออก
๔. ควรมีการศึกษาพุทธวิธีสำหรับแก้ปัญหาโรคทางใจ กรณีศึกษา : ความ
ขัดแย้งทางใจในสังคมไทย

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย :

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาบาลี**. ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๐๐.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____ . **พระไตรปิฎกภาษาไทย** ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____ . **อรรถกถาภาษาบาลี** ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, โรงพิมพ์วิญญูญาณ, ๒๕๓๒.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ :

จำลอง ดิษยวณิช, นพ., **พุทธศาสนา และจิตเวชศาสตร์**, วารสารจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, ๒๕๔๑.

ทองหล่อ วงษ์ธรรมมา, รศ.ดร., **ศาสนาเปรียบเทียบ**. กรุงเทพมหานคร : สถาบันราชภัฏพระนคร, ๒๕๔๑.

ธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). **กรรมกับโรคพันธุกรรมในทัศนะพระพุทธศาสนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๔.

กรุงเทพมหานคร : บริษัทพิมพ์สวย, ๒๕๔๓.

_____ . **การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์**. กรุงเทพมหานคร : ธีระอรุณการพิมพ์, ๒๕๔๒.

_____ . **คติธรรมแห่งชีวิต**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๐.

_____ . **คุณภาพสาระแห่งสุขภาพและความสมบูรณ์**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๔๐.

_____ . **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

_____ . **พุทธธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

..... **รักษาใจยามป่วยไข้**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๖. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๓๘.

..... **อายุยืนอย่างมีคุณค่า**. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๐.

พระพุทโธไสยาจารย์, **วิสุทธิมรรค เเผด็จ เล่ม ๑**. แปลโดยทอง หงลดาธรรมณ์. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ประยูรวงศ์, ๒๕๑๔.

พระมหาจรรยา สุทธิญาโณ. **พระพุทโธศาสนากับการดูแลรักษาสุขภาพแบบองค์รวม**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔.

..... **องค์รวมของชีวิต**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ ราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔.

พุทธทาสภิกขุ. **การมีสติสัมปชัญญะต่อสุขภาพใจ**. กรุงเทพมหานคร : หจก. ภาพพิมพ์, ๒๕๓๖.

..... **ยาระงับสรรพโรค**. สุราษฎร์ธานี : ธรรมทานมูลนิธิ, ๒๕๔๒.

ภัททันตะ อาสภมหาเถระ, **วิปัสสนาธุระ**, กรุงเทพมหานคร : C 100 DESIGN, ๒๕๐๐,

มหาหมงกุฎราชวิทยาลัย. **วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๒ ตอน ๑ ฉบับมหาหมงกุฎราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาหมงกุฎราชวิทยาลัย, ๒๕๑๐.

มูลนิธิโกมลคีมทอง. **ธรรมานุสติ จากเจตนารมณ์ยามอาพาธของท่านพุทธทาสภิกขุ**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เรือนแก้ว, ๒๕๓๖.

มูลนิธิโกมลคีมทอง. **มูลนิธิเด็ก, มูลนิธิสวนสร้างสรรค์ – บวรรัตน์**. สมุดภาพช่วงสุดท้ายแห่งชีวิตของพุทธทาสภิกขุ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ วี – พีรินทร์, ๒๕๓๗.

มูลนิธิพุทธธรรม. **นานาทศนะเกี่ยวกับพระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต)**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๓๙.

ราชบัณฑิตสถาน. **พจนานุกรมฉบับบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๓**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๑๓.

..... **พจนานุกรมฉบับบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๒๕**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อักษรเจริญทัศน์, ๒๕๒๖.

สมาคมเภสัชและอายุรเวทย์โบราณแห่งประเทศไทย. **พจนานุกรมแพทย์เภสัชไทย**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โชคชัยเทเวศน์, ๒๕๐๗.

สมพร บุษราทิจ, ศ. นพ., **พุทธวิธีจิตบำบัด**, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์นันทพันธ์, ๒๕๔๒.

สมเด็จพระญาณสังวรสมเด็จพระสังฆราชสกลมหาปริณายก. **สังฆธรรมชีวิต**. กรุงเทพมหานคร :
โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, ๒๕๓๔.

(๒) วิทยานิพนธ์ :

กิติพัฒน์ นนทปัทมະดูลย์, “เอดส์ สังคมและพฤติกรรม”, **เอกสารประกอบการประชุมวิชาการพฤติกรรมสุขภาพ ครั้งที่ ๑ วันที่ ๔-๗ เมษายน ๒๕๓๒**. นครปฐม :
สถาบันการสาธารณสุขอาเซียน มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๒.

จิราลักษณ์ จงสถิตมัน. “การรักษาผู้ป่วยเอดส์ด้วยการปฏิบัติธรรม : ศึกษาเฉพาะกรณีวัดดอย
เกิ้ง อำเภอแม่สะเรียง จังหวัดแม่ฮ่องสอน.” **วิจัยศูนย์สตรีศึกษา**. คณะ
สังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๓๘.

เฉลิมพล พล मुख. “จริยธรรมในพุทธศาสตร์กับปัญหาโรคเอดส์ : ศึกษากรณีการดูแลผู้ป่วย
โรคเอดส์วัดพระพุทธรูปน้ำพุ อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี และโรงพยาบาลบาราศ
นราดूर อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี.” **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตร์มหาบัณฑิต**.
ภาควิชามนุษยศาสตร์ สาขาจริยศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล,
๒๕๓๙.

พัชรียา ไชยลังกา. “การศึกษาเปรียบเทียบแนวความคิดเกี่ยวกับความตายของผู้มีสุขภาพดี
และผู้ป่วยเรื้อรัง.” **วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต**. สาขา
พยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๔.

พนิดา อัจฉรินทร์เพ็ญ, “**วิถีแห่งปราชญ์**”, ป.อ. ปยุตโต, รวบรวมและจัดพิมพ์โดยสำนักงานสภา
สถาบันราชภัฏ กระทรวงศึกษาธิการ, กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด,
๒๕๓๘.

ระนอง สรวยเอี่ยม. “จริยศาสตร์กับปัญหาจริยธรรมในการดูแลผู้ป่วยวาระสุดท้ายใกล้ตาย.”
วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตร์มหาบัณฑิต. สาขาจริยศาสตร์ศึกษา บัณฑิต
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๑.

วัชร ทอมมอญ. “การศึกษาการนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ในการปรึกษาเพื่อลดความเครียด
ของผู้ติดเชื้อเอชไอวีในโครงการของโรงพยาบาลบาราศนราดूर.” **วิทยานิพนธ์อักษร
ศาสตร์มหาบัณฑิต**. ภาควิชาศาสนาเปรียบเทียบ บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๑.

สมทรง เฟ่งสุวรรณ. “ผลของการฝึกสมาธิต่อการลดความวิตกกังวลและความซึมเศร้าในผู้ป่วย มะเร็งปากมดลูกที่ได้รับสิ่งรักษา.” **วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต**. สาขาการพยาบาลแม่และเด็ก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, ๓๕๓๘.

สุนันทา กระจ่างแดน. “ผลของการทำสมาธิชนิดอานาปานสติแบบผ่อนคลายในการลด ความเครียดและความดันโลหิตในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงไม่ทราบสาเหตุ.” **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์)**. มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๐.

สุรางค์ เมรานนท์. “ผลของการฝึกเจริญสติพื้นฐาน ๔ ที่มีต่อความวิตกกังวลของนักกีฬา.” **วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต (พลศึกษา)**. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๖.

พระสมภาร ทวีรัตน์. “การนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ในการลดภาวะความแปรปรวน ทางอารมณ์ในสตรีวัยทอง.” **วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต**. สาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๓.

พระมหาปองปรีดา ปริบุญโณ. “การป้องกันและการรักษาโรคตามหลักพระพุทธศาสนา”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

พระมหาชาติชาย ไบทัตทิม “การดำเนินชีวิตในสังคมหลังการบำบัดของผู้ป่วยจิตเภทใน โรงพยาบาลศรีธัญญา”, **วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิต วิทยาลัย : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๑.

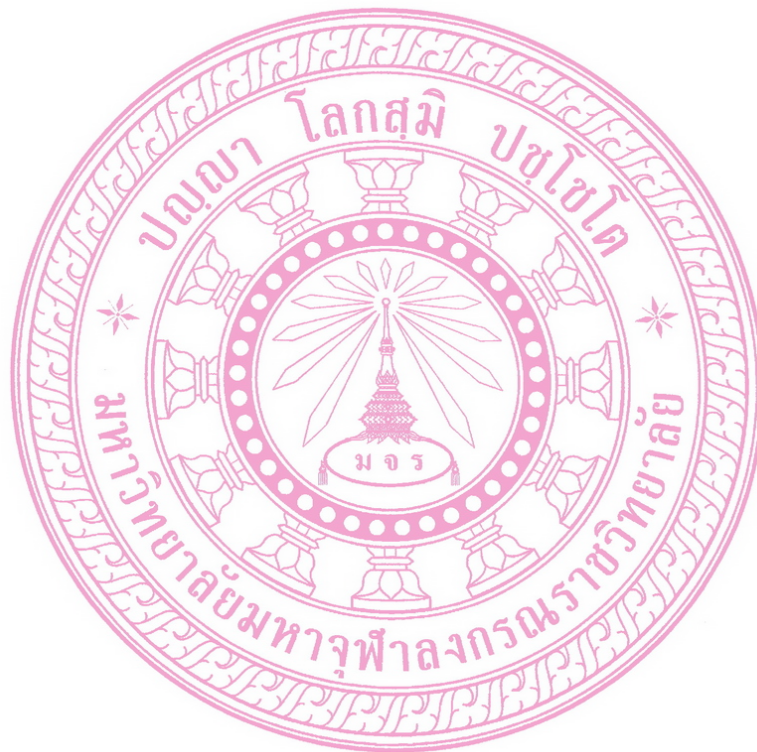
ทิวา ธรรมอำนวยโชค. “พุทธศาสนาและการรักษาพยาบาล : วิเคราะห์บทบาทของพระสงฆ์ใน การรักษาพยาบาล ในเขตกรุงเทพมหานคร และจังหวัดใกล้เคียง.” **วิทยานิพนธ์ ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต**. สาขาศาสนาเปรียบเทียบ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๐.

สร้อยสุดา อิมอรุณรักษ์. “ผลของการฝึกอานาปานสติภาวนาต่อภาวะสุขภาพจิต.” **วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต**. สาขาจิตวิทยาคลินิก บัณฑิต วิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๓.

อุทัยวรรณ เลาประเสริฐสุข, ร.ต.อ.หญิง,การศึกษาเชิงวิเคราะห์พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ยาม-
เจ็บป่วย”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย-
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๔๖, หน้า ๘.

(๓) **สื่อออนไลน์ :**

<http://bbzwt.pukpik.com>.



ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ : พระมหาภาณุวิชญ์ ฉายา ปญญาปโชโต นามสกุล บุญคอย
- เกิด : วันพฤหัสบดีที่ ๕ เดือน มกราคม พ.ศ. ๒๕๐๔
- สถานที่เกิด : บ้านเลขที่ ๓๑๘/๑ หมู่ที่ ๑ - ซอย -
ถนน ริมถนน ตำบล ตะพานหิน
อำเภอ ตะพานหิน จังหวัด พิจิตร
- อุปสมบท : วันที่ ๑๒ เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๒๖
- การศึกษา : นักรวมเอก
เปรียญธรรม ๖ ประโยค สำนักเรียนวัดไทรเหนือ อ.เมืองฯ จ.นครสวรรค์
พุทธศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์
รุ่นที่ ๕๒ พ.ศ. ๒๕๕๐
- สังกัด : วัดไทรเหนือ ตำบล วัดไทร อำเภอ เมืองนครสวรรค์
จังหวัดนครสวรรค์ รหัสไปรษณีย์ ๖๐๐๐๐
โทร. ๐๘-๙๑๙๔-๗๔๖๓
- เข้าศึกษา : วันที่ ๑๘ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๐
- สำเร็จการศึกษา : กันยายน ๒๕๕๕