

ศึกษาวิธีรักษาโรคที่ปรากฏในพระพุทธศาสนา

ANALYTICAL STUDY OF THE TREATMENT DISEASE IN THE BUDDHIST SCRIPTURES

พระครูสมุห์จักรกฤษณ์ ปณณาวโร (ปิยะโสภณ)

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์เรื่องนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาคำสอนเรื่องโรคในพระพุทธศาสนา 2) ศึกษาคำสอนเรื่องการรักษาโรคในพระพุทธศาสนา และ 3) ประยุกต์คำสอนเรื่องการรักษาโรคในพระพุทธศาสนาสำหรับใช้ในชีวิตรประจำวัน

ผลการศึกษาพบว่า โรคในพระพุทธศาสนามี 2 ประเภท คือ โรคทางกายและโรคทางใจ โรคทางกายมีสมุฏฐานการเกิดโรคมานจาก ธาตุ อุตุ อายุ สัตว์ วิถี อาหาร จิต และกรรม รวมทั้งความร้อน ความหิวกระหาย การไม่รู้จักประมาณในการบริโภค และการถูกทำร้าย ส่วนสาเหตุของการเกิดโรคทางใจ คือ ความโลภ ความโกรธและความหลง ในพระไตรปิฎกกล่าวถึงวิธีการรักษาโรคทางกายไว้ 5 กลุ่มตามลักษณะของโรค ส่วนการรักษาโรคทางใจใช้หลักความพอเพียง พรหมวิหาร และการพัฒนาจิต การประยุกต์แนวทางการรักษาโรคที่ปรากฏในพระไตรปิฎกในชีวิตรประจำวัน สามารถประยุกต์ได้ 4 แนวทาง คือ 1) การประยุกต์หลักนิยาม 5 2) การประยุกต์ใช้หลักโภชนมัตตัญญูตา 3) การประยุกต์ใช้หลักบริหารกาย และ 4) การประยุกต์หลักการทำให้เกิดความเหมาะสมในสัปายะทั้ง 7

คำสำคัญ: พระพุทธศาสนา โรค การรักษาโรค

ABSTRACT

The main purposes of thesis as follows: 1) to study the teaching of diseases in Buddhism, 2) to study the teachings on the treatment of diseases in Buddhism, and 3) To apply the teachings on the treatment of diseases in Buddhism for use in daily life.

It was found that there are two kinds of disease namely, physical disease and mental disease. All physical diseases have pathogenesis from element (Dhātū), season (Utu), age, animal, method, food, mind and action (Kamma), including heat, hunger, and thirst, not estimated in consumption assault. The causes of mental disease are greed, anger and delusion. In the Tipitaka mentioned, there are five groups of disease treatment, including the treatment of diseases by using herbs, nutritional practice, medical treatment, the Dharma and other. The treatment of mental disease is based on the principle of sufficiency, Brahmavihāra and mental development. The application of therapeutic approaches of daily life that can be applied in four ways: including 1) The application of Niyāma 2) The application of Bhojane Mattaññutā 3) The application of physical management in the treatment of diseases and 4) the application of the principles of appropriateness in Sappāya.

Key words: Buddhism, Diseases, Treatment

บทนำ

รูปและนามที่ประชุมกันนี้มีเป็นที่รวมแห่งกองทุกข์ทั้งหลาย เป็นรังแห่งโรค เป็นฐานหรือที่ตั้งแห่งโรค ย่อมจะเจ็บป่วยอย่างใดอย่างหนึ่งไม่มากก็น้อยเป็นธรรมดา (ขุ.ธ. (ไทย) 25/148/78) ในทางพระพุทธศาสนาจำแนก ชนิดของโรคออกเป็น 2 ชนิดตามรูปและนาม (อง.จตุกก. (ไทย) 21/157/217) เมื่อเกิดโรคขึ้นแล้วย่อมก่อให้เกิด ความทุกข์ ความไม่สบายกาย ความคับแค้นใจ ขัดขวางการเจริญกุศล ไม่สามารถประกอบคุณงามความดีได้อย่าง เต็มที่ เป็นภาระยุ่งยากต่อการรักษาดูแล ส่งผลกระทบทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม ค่าใช้จ่าย ทั้งผู้ป่วยเอง และผู้พยาบาลรักษา ไม่สามารถทำชีวิตให้ปกติได้ คนที่ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บจึงเสมือนได้ลาภอันประเสริฐ คือ ถึงแม้จะมี ทรัพย์สิน เงิน ทอง ลาภยศ อำนาจแค่ไหนก็ไม่เท่าการไม่มีโรค เพราะการไม่มีโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ มาเบียดเบียนในชีวิต ก็ย่อมทำให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างมีความสุข จึงเป็นที่น่าสนใจต่อการศึกษาว่า ในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาได้ กล่าวถึงสภาวะของโรค สาเหตุของการเกิดโรค และแนวทางการรักษาโรคไว้อย่างอย่างไร และสามารถนำแนวทางนั้น มาประยุกต์สำหรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาคำสอนเรื่องโรคในพระพุทธศาสนา
2. เพื่อศึกษาคำสอนเรื่องการรักษาโรคในพระพุทธศาสนา
3. เพื่อประยุกต์คำสอนเรื่องการรักษาโรคในพระพุทธศาสนาสำหรับใช้ในชีวิตประจำวัน

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) เอกสารหลักที่ใช้คือพระไตรปิฎก ภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช 2539 ซึ่งมีวิธีการดำเนินการวิจัยตามกรอบของการศึกษาดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎก รวมถึงอรรถกถาในส่วนที่เกี่ยวข้องกับแนวคิด การรักษาโรคที่ปรากฏในพระพุทธศาสนา ทั้งด้านความหมาย รูปแบบ และลักษณะ ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก พร้อมทั้งศึกษารวบรวมข้อมูลจากเอกสารและตำราทางวิชาการที่เกี่ยวข้อง
2. รวบรวมข้อมูลชั้นทุติยภูมิ คือส่วนที่เป็นงานนิพนธ์ทั่วไป รวมทั้งเอกสาร งานวิจัย บทความทาง วิชาการที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยนี้
3. นำข้อมูลทั้งหมดมาศึกษาวิเคราะห์ สังเคราะห์ และเขียนงานวิจัยตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ โดยปรึกษา ผู้ทรงคุณวุฒิ แล้วปรับปรุงแก้ไขเพื่อความถูกต้อง
4. เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล และนำเสนอผลการวิจัย

ผลการวิจัย

จากการศึกษาวิจัยได้ข้อสรุปแยกออกเป็น 3 ประเด็น ตามวัตถุประสงค์ คือ คำสอนเรื่องโรคในพระพุทธศาสนา คำสอนเรื่องการรักษาโรคในพระพุทธศาสนา และการประยุกต์คำสอนเรื่องการรักษาโรคในพระพุทธศาสนาสำหรับใช้ในชีวิตประจำวัน แต่ละประเด็นมีผลการศึกษาโดยสรุป ดังนี้

1. คำสอนเรื่องโรคในพระพุทธศาสนา

โรคและความเจ็บป่วยเป็นสิ่งที่เกี่ยวเนื่องกัน ดังพุทธพจน์ว่า ความแก่มียอยู่ในความเป็นหนุ่มสาว ความเจ็บไข้มีอยู่ในความไม่มีโรค ความตายก็มีอยู่ในชีวิต (ส.ม. (ไทย) 19/511/322) คำว่า โรค ในพระพุทธศาสนามาจากรากศัพท์ภาษาบาลีว่า รุช แปลว่า เสียบแต่ง หมายถึง สิ่งที่เสียบแต่งให้เจ็บปวด (อุทัยวรรณ เล่าประเสริฐสุข, 2546) โดยสรุปแล้ว หมายถึง สภาพที่ร่างกายและจิตใจทนได้ยาก เป็นเพราะความผิดปกติของร่างกายและจิตใจ โรคที่เกิดขึ้นดั้งเดิมนั้นมีเพียง 3 ประการ คือ อิจฉา อนสนะ และชรา (พระมหาปองปรีดา ปรีบุญโญ, 2545) ต่อมามนุษย์ได้ประพฤติกุศลธรรมต่างๆ มีการฆ่าสัตว์ เป็นต้น อายุจึงลดลงเรื่อยๆ มีการบูชายัญด้วยการฆ่าแม่โคเป็นจำนวนมาก เป็นที่ตำหนิติเตียนของบรรดานักปราชญ์และบัณฑิตพร้อมทั้งเหล่าเทวดา จึงทำให้แพร่โรคร้ายเพิ่มขึ้นถึง 98 ชนิด (พ.ส. (ไทย) 25/314/572) แต่สามารถสรุปลงในโรค 2 ประเภท คือ โรคทางกาย (กายิกโรค) และโรคทางใจ (เจตสิกโรค) (อง.จตุกก. (ไทย) 21/157/217)

โรคทางกาย หมายถึง การเจ็บป่วยทางกาย อันเนื่องมาจากองค์ประกอบของร่างกายที่ทำงานผิดปกติ ทำให้เกิดความรู้สึกไม่สบายกาย หรือมีอาการผิดปกติที่แสดงออกมาให้ปรากฏทางกาย บนอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย โรคที่เกิดขึ้นทางกายนี้ในพระไตรปิฎกอธิบายไว้เป็นจำนวนมาก เช่น โรคตา โรคหู โรคจมูก โรคลิ้น โรคกาย โรคศีรษะ เป็นต้น ส่วนโรคทางใจ หมายถึง โรคที่เกิดทางจิตใจ เป็นภาวะที่จิตใจถูกครอบงำด้วยกิเลสความเศร้าหมอง คือ โลภะ โทสะ และโมหะ

สาเหตุของการเกิดโรคเป็น 2 ประเภทตามประเภทของโรค คือ สาเหตุของการเกิดโรคทางกาย ประกอบด้วย 8 สมุฏฐาน ธาตุสมุฏฐาน อุตุสมุฏฐาน อายุสมุฏฐาน สัตว์สมุฏฐาน วิธีสมุฏฐาน อาหารสมุฏฐาน จิตสมุฏฐาน และกรรมสมุฏฐาน นอกจากนั้นในอาพาธสูตร ยังได้กล่าวถึงสมุฏฐานของการเกิดโรคไว้ 8 ประการ คือ ดี เสลด ลม ไข้ สันนิบาต ฤดูแปรปรวน การบริหารที่ไม่สม่ำเสมอ ความเพียรเกินกำลัง และวิบากของกรรม (อง.ทสก. (ไทย) 24/60/129) นอกจากนี้โรคยังอาจเกิดจากความร้อน ความหิว ความกระหาย ปวดอุจจาระ ปวดปัสสาวะ การไม่รู้จักรัประมาณในการบริโภค การถูกสัมผัสกับเชื้อโรคและสัตว์เลื้อยคลาน การถูกทำร้าย การประสบอุบัติเหตุ และการมีอายุมาก การกินหรือเสพสิ่งที่เป็นพิษ ได้อีกด้วย ส่วนสาเหตุของการเกิดโรคทางใจนั้น มุ่งไปที่กิเลส 3 ตัว คือ โรคเกิดขึ้นเพราะความโลภ (โลภะ) โรคเกิดขึ้นเพราะความโกรธ (โทสะ) และโรคเกิดจากความหลง (โมหะ) (ที.ปา. (ไทย) 11/305/259)

แม้ว่าในพระไตรปิฎกจะระบุว่าโรค 98 ชนิด แต่เท่าที่ปรากฏชื่อในพระไตรปิฎกมีทั้งหมด 57 โรค คือ โรคเบาหวาน โรคเรื้อน โรคฝี โรคกลาก โรคมอคร่อ โรคลมบ้าหมู โรคฝีสุกใส โรคน้ำหนอง โรคน้ำเหลือง โรคฝีดาษ อหิวาตกโรค โรคอัมพาต โรคผอมเหลือง (หรือโรคดีซ่าน) โรคกลืนตัวแรง โรคมนุษย์เข้างู โรคตา โรคปวดศีรษะ โรคลม โรคเท้าแตก โรคท้องผูก โรคโดนยาแฝด โรคผิวหนัง โรคเนื้องอกในลำไส้ (หรือโรคลำไส้บิด) โรคท้องร่วง โรคหิด โรคริดสีดวง โรคออสกะ โรคลงแดง โรคพันธุกรรม โรคคัน โรคหู โรคจมูก โรคลิ้น โรคที่ปูด โรคปาก โรคฟัน โรคไอ โรคหืด โรคไข้หวัด โรคไข้พิษ โรคไข้เชื่อมซึม โรคท้อง โรคลมสลบ โรคจุกเสียด โรคลงราก โรคคุดทะราด โรคหูตารอโรคละอองบวม โรคอาเจียนเป็นเลือด โรคดีกำเริบ โรคเรื้อน โรคพุพอง โรคละลอก โรคปากคัน

กาฬโรค ตกกระ โรคสิว และ โรคต่อมโรคทั้งหมดยังสามารถเป็น 6 กลุ่ม คือ กลุ่มโรคผิวหนัง กลุ่มโรคลม กลุ่มโรคในท้อง กลุ่มโรคเกี่ยวกับอวัยวะ กลุ่มโรคทางเดินหายใจ และกลุ่มโรคเบ็ดเตล็ด (กองวิชาการ มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย, 2551)

2. คำสอนเรื่องการรักษาโรคในพระพุทธศาสนา

แม้ว่าความไม่มีโรคจะเป็นลาภอันประเสริฐ (ม.ม. (ไทย) 13/315/254) แต่ในความเป็นจริงมนุษย์ทั้งหลายย่อมมีความเจ็บไข้เป็นธรรมดาไม่สามารถล่วงพ้นความเจ็บป่วยนี้ไปได้ เพราะร่างกายมีโทษไม่สิ้นสุดเหมือนต้นไม้มีพิษเป็นที่อาศัยของโรคทุกชนิด (ขุ.อป. (ไทย) 33/55/245) เมื่อตีความว่าโรคเป็นความทุกข์ในพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงกระบวนการดับทุกข์ไว้ด้วยตามหลักอริยสัจสี่ คือ สรรพสิ่งที่เกิดขึ้นจะต้องอาศัยกันและกันเกิดขึ้น อาศัยกันและกันตั้งอยู่ และอาศัยกันและกันดับไป (ส.นิ. (ไทย) 16/20/34) นั่นคือ เมื่อโรคก็ต้องมีสาเหตุของโรคและวิธีการรักษาโรค

การรักษาโรคเป็นการกระทำหรือการกระทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อไม่ให้เกิดการเจ็บป่วยหรือเป็นโรค และการรักษาโรคไม่ให้เกิดเป็นซ้ำในกรณีที่เกิดจากการเจ็บป่วยเป็นโรคแล้ว ในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึงลักษณะของการรักษาโรคโดยรวมไว้ว่า โรคบางอย่างรักษาก็หาย ไม่รักษาก็หาย โรคบางอย่างรักษาจึงหาย หากไม่รักษาจะไม่หาย แต่โรคบางอย่างแม้รักษาก็ไม่หาย ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบที่อาจเรียกเป็นข้อแม่ได้ คือ ผู้ป่วย ยารักษา และผู้ที่รักษา (อง.ติกก. (ไทย) 20/22/169)

หลักพุทธธรรมหรือพุทธวิธีที่เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพกายและใจ เมื่อจำแนกออกเป็นการรักษาโรคทางกายและการรักษาโรคทางใจ พบว่า ในพระไตรปิฎกนั้นมีวิธีการรักษาอยู่เป็นจำนวนมาก ผู้วิจัยได้สรุปลงเป็น 5 กลุ่ม ดังนี้

1. การรักษาโรคโดยใช้สมุนไพร เท่าที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ได้แก่ เกสร 5 คือ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย น้ำมันเหลวที่เป็นยา คือ น้ำมันหมี น้ำมันปลา น้ำมันปลาฉลาม น้ำมันหมู น้ำมันลา รากไม้ชนิดต่างๆ เป็นยา เช่น ชิงสด วานน้ำ วานเปราะ อดพิต ข่าแฝก หัวหมู น้ำผัดต่างๆ เช่น น้ำผัดสะเดา น้ำผัดโมกมัน น้ำผัดขี้กา น้ำผัดบอระเพ็ด ใบไม้ชนิดต่างๆ เช่น ใบสะเดา ใบโมกมัน ใบขี้กา ใบแมงลัก ใบฝ้าย หรือใบไม้ที่เป็นยาชนิดอื่น ผลไม้ชนิดต่างๆ ที่เป็นยา เช่น ลูกพลีลึงคะ ดิบลิ พริก สมอไทย สมอพิเภก มะขามป้อม ผลโกศ ยางไม้ชนิดต่างๆ ที่เป็นยา เช่น หิงคุ ยางต้นตะเคียน เปลือกชนิดต่างๆ ที่เป็นยา เช่น เปลือกสมุทรร ถั่วดำ ถั่วลิสงธาว์ เนื้อดิบ และเลือดสด ยาผงชนิดต่างๆ ที่เป็นยา มูลโค ดินเหนียว กากน้ำย้อม ยาทาตา ยาหยอดตา เช่น ไม้จันทร์ กฤษณา กลมผัก ใบเฉียง หัวหมู น้ำมันยานัตถ์ น้ำมันหุง เขาสัตว์รอก ยาทาเท้า ยามหาวิภู น้ำดื่มเจือจืด น้ำละลายจากดิน ดินผาลไธ น้ำค้างอมิสน้ำสมอดองมูตรโค สมุนไพรรหอม ยาตองโลณโสวริก เหง้าบัวและรากบัว ก้านอุบลอบ กระเทียม น้ำส้ม น้ำผึ้ง เนยใส น้ำอ้อย น้ำมันที่ผสมยาต่างๆ

2. ในพระไตรปิฎกกล่าวว่า “สรรพสัตว์เป็นอยู่ได้ด้วยอาหาร” (อง.ทสก. (ไทย) 24/27/61) การบริโภคอาหารจึงสามารถนำมาเป็นกุศโลบายในการรักษาโรคได้ด้วยเช่นกัน เรียกว่าการรักษาโรคโดยหลักโภชนาการปฏิบัติ มีพุทธาอนุญาตให้ใช้สำหรับเป็นยาและเป็นอาหารบำรุงสุขภาพ ตามที่ระบุไว้ คือ อาหารประเภทน้ำข้าวใส น้ำต้มถั่วเขียวไม่ขึ้น น้ำต้มถั่วเขียวข้น น้ำต้มเนื้อ ข้าวยาคุ นอกจากนั้นมีหลักปฏิบัติเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร คือ การบริโภคแต่พอดี เป็นการถึงความว่า หากรู้ประมาณในการบริโภคอยู่เพียงใด ก็ได้สืบอายุ และได้เลี้ยงดูบิดามารดาอยู่เพียงนั้น

3. การรักษาโรคโดยวิธีการทางการแพทย์ เป็นใช้วิธีการรักษาที่เป็นความรู้เฉพาะด้าน เป็นการรักษาจากผู้เชี่ยวชาญ เช่น การรักษาโดยวิธีการผ่าตัด การรักษาโรคอสมุนไพรรักษาโรคโดยนวดจุดปลายประสาท เป็นต้น

4. การรักษาโรคโดยใช้ธรรมะ หลักธรรมที่ใช้รักษาโรคที่ปรากฏในพระไตรปิฎก เช่น การรักษาโรคด้วยหลักความเพียรของพระพุทธเจ้า (วิ.ม. (ไทย) 5/133/143) รักษาโรคด้วยสัญญา 10 ประการของพระคิริมานนท์ (อง.ทสก. (ไทย) 24/60/128-131) การรักษาโรคด้วยสุกกรรมฐานของพระวังคีสะ (ส.ส. (ไทย) 15/734/228) การรักษาโรคโดยใช้สติปัญญาของพระอนรุทธะ (ส.ม. (ไทย) 19/908/440) การรักษาโรคโดยใช้พุทธมนต์ของพระมหากัสสปะและสามเณรสาณ (ม.อ. (ไทย) 14/383/433)

5. การรักษาโรคโดยวิธีการอื่นๆ เช่น การใช้สัจกิริยาของพระนางสัมปุลลารยาของโสทธิเสนราชกุมาร การสร้างกุศลกรรมของพระนางพระนางโรหิณี เป็นต้น

สำหรับการรักษาโรคทางใจที่มีสาเหตุมาจากโลภะ โทสะ และโมหะ นั้นต้องอาศัยหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้นำไปปฏิบัติ เช่น หลักของความพอเพียงที่เรียกว่าสันตฎฐีเป็นเครื่องรักษาโรคโลภะ โรคโทสะแก้ด้วยพรหมวิหาร คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา การรู้จักให้อภัย การแผ่เมตตาให้แก่สรรพสัตว์ การรักเพื่อนมนุษย์ในฐานะเพื่อนร่วมสังสารวัฏ ไม่ผูกโกรธต่อคนทั้งหลาย ต่อสัตว์ทั้งปวง การฝึกจิตให้มีแต่ความปรารถนาดีต่อกัน ส่วนโรคโมหะนั้นรักษาด้วยการพัฒนาจิต คือ สติและปัญญาให้เจริญ ให้เป็นสัมมาทิฐิ ด้วยการไม่ทำบาปทั้งปวง การทำกุศลให้ถึงพร้อม และการทำจิตใจให้บริสุทธิ์

3. การประยุกต์ใช้หลักพุทธศาสนาในการรักษาโรค

การประยุกต์แนวทางการรักษาโรคตามหลักพระพุทธศาสนาแล้ว พึงยึดตามหลักการของอริยสัจ 4 คือการดับทุกข์ที่สาเหตุ (พระธรรมปิฎก, 2542) โดยสามารถประยุกต์แนวคิดต่างๆ ที่ปรากฏในพระไตรปิฎกมาเป็นแนวทางเพื่อใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม ในงานวิจัยนี้เสนอแนวทางประยุกต์ไว้ 3 แนวทาง คือ

1. การประยุกต์หลักนิยาม 5 เพื่อการรักษาโรค คือ การทำความเข้าใจกับลักษณะธรรมชาติของสรรพสิ่งว่ามีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ เปลี่ยนแปลงไปอย่างไร และปรับตัวให้เข้ากับลักษณะธรรมของสรรพสิ่งเหล่านั้น ในหลักอุดุนิยาม คือ กฎธรรมชาติเกี่ยวกับปรากฏการณ์ธรรมชาติ เช่น อุณหภูมิ ดินฟ้าอากาศ สิ่งแวดล้อม เมื่อเข้าใจในกฎของอุดุนิยามแล้ว แนวทางป้องกันรักษาโรคจะพึงกระทำได้ เช่น การหลีกเลี่ยงสภาพอากาศที่อาจทำให้เกิดความเจ็บป่วยพยายามออกกำลังกายเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ตนเองเป็นประจำ ในหลักพีชนิยาม คือ กฎธรรมชาติที่เกี่ยวกับพันธุกรรม กระบวนการถ่ายทอดข้อมูลของสิ่งมีชีวิตทั้งพืช สัตว์ เมื่อเข้าใจในกฎของพีชนิยามแล้ว พึงกำหนดแนวทางป้องกันโรค เช่น การเลือกรับประทานแต่อาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย หลีกเลี่ยงอาหารที่เป็นโทษ ใช้ชีวิตให้สอดคล้องกับธรรมชาติ ไม่ฝืนธรรมชาติมากเกินไป เมื่อเมื่ออายุควรพักผ่อน ไม่โหมทำงานหนัก ในหลักจิตนิยาม คือ กฎธรรมชาติเกี่ยวกับการทำงานของจิต เจตสิก การบริหารจิตใจให้มีความแข็งแรง สดชื่น เบิกบาน นั้น ก็คือ การพัฒนาจิตใจให้มีคุณสมบัติอย่างพระพุทธเจ้า นั่นก็คือ เพื่อให้เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น และผู้เบิกบาน ในหลักกรรมนิยาม คือ กฎแห่งกรรม เมื่อเข้าใจในกฎของกรรมนิยาม พึงนำมาเป็นแนวทางในการรักษาโรค เช่น ไม่กระทำในสิ่งอันเป็นต้นเหตุให้เกิดโรค เพราะโรคทุกอย่างย่อมเกิดจากการกระทำ หรือเรียกว่าเป็นวิบากแห่งกรรม ทำแต่ในสิ่งที่จะเป็นแนวทางในการป้องกันโรค เช่น รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ ทำจิตใจตนเองให้ร่าเริง สดชื่น สมบูรณ์ ในหลักธรรมนิยาม คือ กฎไตรลักษณ์ การเข้าใจในกฎของธรรมนิยามนี้ สามารถนำไปเป็นแนวทางในการรักษาโรคได้ คือ ความเข้าใจในกระบวนการทั้งหมดของการเกิดโรค สาเหตุการเกิดโรค วิธีการรักษาโรค ความเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปของโรค เมื่อเข้าใจดังนี้ ย่อมเป็นสัมมาทิฐิ เกิดความเพียรที่เหมาะสม ถูกต้อง มีการเฝ้าระวังและการปรับวิถีการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม เข้าใจในชีวิตตามธรรมชาติ เป็นยารักษาใจ ใจที่ได้รับการรักษา ย่อมส่งผลถึงโรคทั้งทางกายและทางใจ แม้เกิดโรคทางกายก็เข้าใจว่าเป็นธรรมดา หากเกิดโรคทางใจก็มีสติรู้เท่าทัน เยียวยารักษาใจได้ด้วยตนเอง

2. โภชนปฏิบัติ : การประยุกต์ใช้หลักโภชนมัตตัญญูตาในการรักษาโรค อาหารมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต แข็งแรง เสริมสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานโรค การจะมีชีวิตได้จำเป็นต้องได้รับอาหาร พระพุทธเจ้าตรัสว่า สรรพสัตว์เป็นอยู่ได้ด้วยอาหาร การบริโภคอาหารที่ดีมีประโยชน์ก็จะส่งผลดีให้กับร่างกายทำให้ร่างกายแข็งแรง สามารถดำเนินชีวิตไปได้อย่างมีความสุข หากบริโภคอาหารที่ไม่ดี ไม่มีประโยชน์ อาหารให้โทษหรือบริโภคอาหารไม่ถูกต้อง ก็จะทำให้เกิดโรคตามมาในที่สุด ในพระพุทธศาสนามีหลักการในการบริโภคอาหารที่มุ่งประโยชน์แก่การดำรงอยู่ของอัตภาพ วิธีบริโภคภัตตาหารจึงต้อง ไม่กินเพื่อเล่น เพื่อมัวเมา เพื่อประดับเพื่อตกแต่ง แต่กินเพื่อดำรงสังขารนี้ไว้ เพื่อยังชีวิตให้เป็นไปได้ เพื่อป้องกันความลำบาก และเพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ ด้วยเหตุนี้ วิธีการกินอาหารเพื่อให้เกิดประโยชน์มากที่สุด จึงควรมีลักษณะ ดังนี้ กินอาหารหนกมือเดียวเพื่อไม่ให้เกิดพลังงานสะสมจนกลายเป็นโทษ พิจารณาอาหารก่อนรับประทาน เพื่อให้เห็นอาหารเป็นเพียงธาตุชนิดหนึ่งเท่านั้น จะทำให้มีสติในการบริโภค ไม่กินแบบมัวเมา หลงใหลในรสชาติของอาหารจนทำให้เกินพอดี (พระมหาภาณวิริญ ญาณูปโซโต (บุญคอย), 2555)

3. กายบริหาร : การประยุกต์ใช้หลักบริหารกายในการรักษาโรค พระพุทธเจ้าทรงการบริหารกายที่เหมาะสมด้วยอิริยาบถทั้ง 4 คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ให้มีความสมดุล โดยเฉพาะอย่างยิ่งในอิริยาบถเดิน ที่สามารถนำมาใช้ในกายบริหารได้ คือ การเดินในเวลาเช้าตรู่ เช่นการเดินบิณฑบาตของพระสงฆ์ เป็นการทำให้ร่างกายอบอุ่น สัมผัสพื้นดิน การถอดรองเท้าเดินทำให้ฝ่าเท้าสัมผัสสอุณหภูมิปกติ เป็นการกระตุ้นการเดินของโลหิตที่สมดุล นอกจากนั้นการเดินจงกรมก็เป็นแนวทางการออกกำลังกายที่เหมาะสม และได้รับความนิยมมากขึ้นในปัจจุบัน การเดินจงกรมมีลักษณะเหมือนการเล่นโยคะ คือ การเดินช้าๆ ทำให้เกิดสติทุกเวลา (พระธรรมโกศาจารย์, 2542) และการเกร็งกล้ามเนื้อ เป็นการบังคับการทรงตัวที่ปลอดภัยสำหรับทุกช่วงวัย

นอกจากกายบริหารที่เป็นเสมือนการออกกำลังกายแล้ว พระพุทธเจ้ายังให้ความสำคัญในการดูแลความสะอาดของร่างกาย เล็บเท้า เล็บมือ ฝ่า ผิวน้ำ โดยให้พิจารณาเป็นกรณีพิเศษด้วยความเอาใจใส่ว่าเป็นสิ่งปฏิภูลต้องดูแลรักษาไม่ให้หมกหมมเป็นบ่อเกิดของโรค แม้กระทั่งการทำความสะอาดเสื้อผ้า ที่อยู่ที่อาศัย ห้องสุขา ก็เป็นกายบริหารที่สามารถประยุกต์มาจากหลักพระวินัยได้ด้วยเช่นกัน

4. การประยุกต์สิ่งอำนวยความสะดวกตามหลักสัปายะ 7 ที่จริงสัปายะ 7 เป็นเครื่องสนับสนุนให้การเจริญสมถวิปัสสนา ส่วนที่มีผลโดยตรงต่อการดูแลสุขภาพนั้นมี 4 ประการ คือ อาวาสสัปายะ หมายถึงอาวาสเป็นที่สบายต่อสุขภาพ สิ่งแวดล้อมดี มีอากาศบริสุทธิ์ ไม่มีมลภาวะเป็นพิษ ไม่ร้อนเกินไป ไม่หนาวเกินไป โภชนะ แปลว่าอาหาร หมายถึง อาหารที่มีประโยชน์ มีคุณค่าทางอาหารครบถ้วน และ ปลอดภัยจากสารพิษ เป็นต้น ฤดู หมายถึง ภูมิอากาศในแต่ละช่วงของปี และอิริยาบถ หมายถึง อาการที่ร่างกายอยู่ในท่าใดท่าหนึ่ง เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน อิริยาบถนั้นก็มีความสำคัญต่อสุขภาพมาก ต้องปรับเปลี่ยนให้เกิดความสมดุลกัน เลือกลมในตัวจึงจะไหลเวียนได้สะดวก

อภิปรายผล

จากการทำวิจัยนี้ ผู้วิจัยมีความเห็นว่าอาหารเป็นปัจจัยสำคัญในการรักษาสุขภาพ ทำให้ร่างกายแข็งแรง ร่างกายนี้ให้สามารถทำงานต่อไปได้ และอาหารก็ยังเป็นยารักษาโรค แต่อาหารทุกอย่างนั้น ถ้าบริโภคอาหารในปริมาณที่มากเกินไป อาหารรสจัด อาหารไม่ถูกธาตุ อาหารที่ไม่มีประโยชน์ ก็ทำให้ร่างกายทำงานหนัก ร่างกายย่อยอาหารไม่ได้ ทำให้เกิดอาการท้องอืดท้องเฟ้อ และเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคอื่นๆ ตามมาในที่สุด ดังนั้น ผู้บริโภคอาหารควรใส่ใจในการบริโภคอาหาร บริโภคอาหารให้พอดี ไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไป บริโภคให้เป็นเวลา บริโภคแต่

ของดีมีประโยชน์ตามที่หลักโภชนาการได้บัญญัติไว้ คือ อาหารหลัก 5 หมู่ ให้ถูกต้องตามสัดส่วนที่เหมาะสมในแต่ละวัน

นอกจากการบริโภคอาหารแล้วก็ควรที่จะออกกำลังกายควบคู่กันไป อาหารบางอย่างที่ไม่ถูกร่างกายนำไปใช้ก็จะถูกสะสมในรูปของไขมันน้ำตาลต่างร่างกาย หากไม่นำพลังงานสะสมเหล่านี้มาใช้ก็จะทำให้เกิดโรคอ้วน โรคเบาหวาน เป็นต้น การออกกำลังกายจะทำให้ร่างกายได้ใช้พลังงานที่สะสมนั้นออกมาใช้ ทำให้ร่างกายไม่สะสมพลังงาน และการออกกำลังกายก็ยังทำให้ร่างกายแข็งแรง สร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย สามารถป้องกันโรคภัยไข้เจ็บที่จะมาเบียดเบียนร่างกายได้ การฝึกโยคะเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่งที่มีประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจ ทำให้มีสมาธิ มีความสงบ การเล่นโยคะจึงเป็นวิธีอีกอย่างหนึ่งที่สามารถนำมาออกกำลังกายได้เป็นอย่างดี

การบริโภคอาหารที่ดีมีประโยชน์ หมั่นออกกำลังกายเป็นประจำจะทำให้ร่างกายแข็งแรงมีความสุข โรคภัยไข้เจ็บพยายินน้อย ทำให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างปกติแล้ว การดูแลสุขภาพความสะอาดก็เป็นสิ่งสำคัญเช่นเดียวกัน การรักษาความสะอาดให้ร่างกายปราศเชื้อโรค แบคทีเรียต่างๆ ที่มากับของใช้ เสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ควรทำความสะอาด ไม่ให้หมักหมม จนเป็นแหล่งเพาะพันธุ์เชื้อโรค เมื่อร่างกายไปสัมผัสก็จะทำให้ได้รับความเจ็บป่วยตามมาในที่สุด ดังนั้น การรักษาความสะอาดสุขอนามัยจึงเป็นสิ่งสำคัญ ได้แก่ ซักผ้า ล้างจาน ล้างห้องน้ำ กวาดบ้าน ถูบ้าน อาบน้ำ สระผม เป็นต้น เมื่อรักษาความสะอาดแล้ว ก็เป็นแนวทางสำคัญที่ช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บได้

นอกจากนี้แล้ว การศึกษาความรู้ก็เป็นสิ่งสำคัญ เพราะความรู้ในการรักษาสุขภาพจะทำให้ใช้ชีวิตดำเนินไปอย่างปกติ หากไม่มีความรู้ก็ไม่สามารถดำเนินชีวิตให้เป็นไปตามปกติได้ จะทำให้เกิดทุกข์เสียเปล่า การหาอ่านและศึกษาตำราการรักษาสุขภาพ การใช้ยาสมุนไพรรักษาโรค ความรู้เหล่านี้จะทำให้มองเห็นปัญหา การป้องกันโรคที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับสุขภาพร่างกายและแก้ไขโดยการใชยารักษาโรคที่เหมาะสมและสอดคล้องกับโรคได้ ซึ่งจะช่วยลดค่าใช้จ่ายในการรักษา และเป็นวิธีที่ปลอดภัยด้วย

การรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ หมั่นออกกำลังกายอยู่เป็นประจำ ดูแลรักษาสุขอนามัยทั้งร่างกาย สิ่งแวดล้อม และศึกษาหาความรู้ในการรักษาสุขภาพ จะช่วยให้ดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างมีความสุข รวมทั้งการปฏิบัติศึกษาพระธรรมคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้าแล้วนำมาใช้ในชีวิต ก็จะทำให้มีความสุขกายและสุขใจ

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาโรคในพระพุทธศาสนา ผู้วิจัยได้ศึกษาในรอบของเนื้อหาในส่วนของ การรักษาโรคและการรักษาโรคเท่านั้น ซึ่งเป็นทางที่เหมาะสมทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์ แต่แนวทางในการป้องกันโรคนั้นยังมีน้อยมาก ซึ่งเป็นประเด็นที่ควรศึกษาเพิ่มเติม ซึ่งผู้ที่สนใจศึกษาควรศึกษา วิเคราะห์ให้ละเอียดอีก ดังนี้

1. ศึกษาการออกกำลังกายและบริหารร่างกายที่เหมาะสมกับพระสงฆ์นิกายเถรวาท เนื่องจากปัจจุบันนี้พระสงฆ์เถรวาทไม่ค่อยออกกำลังกายกัน เพราะเมื่อพระสงฆ์ออกกำลังกายแล้ว เป็นภาพที่ไม่เหมาะสม ไม่งามต่อสายตาอุบาสกอุบาสิกา ส่งผลให้ภิกษุสงฆ์เป็นโรคอ้วน โรคเบาหวาน ความดัน และโรคอื่นๆ ตามมาในที่สุด การศึกษาการออกกำลังกายและบริหารร่างกายที่เหมาะสมกับพระสงฆ์ จะเป็นแนวรักษาสุขของภิกษุสงฆ์มีสุขภาพที่ดีได้

2. ศึกษาสุขอนามัยเพื่อสุขภาพที่ดีในพระพุทธศาสนา เนื่องจากสุขอนามัย การรักษาความสะอาดร่างกายของใช้ ที่อยู่อาศัยต่างๆ เป็นสิ่งสำคัญในการใช้ชีวิต สามารถลดสาเหตุของการเกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ ซึ่งในพระพุทธศาสนานั้นมีการดูแลสุขภาพอย่างไรที่เหมาะสมกับการใช้ชีวิต และสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับปัจจุบันได้อย่างไรให้เหมาะสม

3. ศึกษาอาหารกับการรักษาโรคในพระพุทธศาสนา เนื่องจากอาหารเป็นสิ่งที่มนุษย์ต้องบริโภคทุกวัน เพื่อไว้ใช้เป็นพลังงานให้กับร่างกาย สามารถยังชีวิตให้เป็นไปได้ตามปกติ นอกจากนี้แล้วอาหารยังสามารถใช้เป็นยารักษาโรคได้ จึงทำให้เกิดความสนใจว่า พระพุทธศาสนามีแนวคิดและมุมมองต่ออาหารว่าสามารถรักษาโรคได้อย่างไร เพื่อสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในปัจจุบันได้

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เรื่องนี้สำเร็จลงด้วยดี เพราะได้รับความเมตตาอนุเคราะห์จากบุคคลหลายฝ่าย ดังต่อไปนี้ ขอขอบพระคุณ พระครูสิริสุตานุยุต, ดร. และ พระอธิการสมนึก จรโณ, ดร. ที่กรุณาเป็นพี่ปรึกษา ตลอดจน พระมหาอินทร์วงศ์ อัสสรภานี, ดร. ผู้บรรยายประจำวิชาการเปรียบเทียบวิถีชีวิตทางพระพุทธศาสนา และผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ให้ข้อเสนอแนะ ข้อคิดเห็น และตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องของวิทยานิพนธ์เรื่องนี้จนสมบูรณ์ รวมถึงมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช เจ้าหน้าที่บัณฑิตศึกษา ที่ให้ออกาสทางด้านการศึกษแก่ผู้วิจัย

เอกสารอ้างอิง

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กองวิชาการ มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย. (2551). **สรรพศาสตร์ในพระไตรปิฎก**. มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย.

พระธรรมโกศาจารย์. (2542). **วิปัสสนาในอิริยาบถเดิน**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2547). **การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์**. กรุงเทพมหานคร: บริษัทธรรมสารจำกัด.

พระมหาปองปรีดา ปริบุญโญ. (2545). “การป้องกันและการรักษาโรคตามหลักพระพุทธศาสนา”. (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต). บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระมหาภาณุวิชญ์ ปณฺญาปโชโต (บุญคอย). (2555). “พุทธวิธีการบำบัดรักษาโรคทางใจ”. (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต). บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

อุทัยวรรณ เลาประเสริฐสุข. (2546). “การศึกษาเชิงวิเคราะห์พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วย”. (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต). บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,