การดูแลสุขภาพและบำบัดโรคตามพุทธบัญญัติของพระสงฆ์อรัญวาสีในจังหวัดเชียงใหม่

THE PUBLIC HEALTH CARE AND HEALING BASED ON BUDDHIST DISCIPLINE OF THE FOREST MONKS IN CHIANG MAI PROVINCE

พระพชรญาณ วชิรญาโณ (พรบันดาลสุข)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชา พระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๑

การดูแลสุขภาพและบำบัดโรคตามพุทธบัญญัติของพระสงฆ์อรัญวาสีในจังหวัดเชียงใหม่

พระพชรญาณ วชิรญาโณ (พรบันดาลสุข)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชา พระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๑

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)

The Public Health Care and Healing Based on Buddhist Discipline of the Forest Monks in Chiang Mai Province

Phra Phatcharayan Vajirañāṇo (Phonbandansuk)

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of
the Requirements for the Degree of
Master of Arts
(Buddhist Studies)

Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
C.E. 2018

(Copyright by Mahachulongkorjavidyala University)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การดูแลสุขภาพและบำบัดโรคตามพุทธบัญญัติของพระสงฆ์อรัญวาสีในจังหวัดเชียงใหม่” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

.....

(พระมหาสมบูรณ์ วุฑฺฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์ ..... ประธานกรรมการ

(ผศ.ดร.สยาม ราชวัตร)

..... กรรมการ

(ผศ.ดร.เทพประวิณ จันทร์แรง)

..... กรรมการ

(พระสมนึก จรโณ, ดร.)

..... กรรมการ

(ดร.พิสิฏฐ์ โคตรสุโพธิ์)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ พระสมนึก จรโณ, ดร. ประธานกรรมการ

ดร.พิสิฏฐ์ โคตรสุโพธิ์ กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย .....

(พระพชรญาณ วชิรญาโณ)

ชื่อวิทยานิพนธ์ : การดูแลสุขภาพและการบำบัดโรคตามพุทธบัญญัติของพระสงฆ์อรัญวาสีในจังหวัดเชียงใหม่

ผู้วิจัย : พระพชรญาณ วชิรญาโณ (พรบันดาลสุข)

ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

: พระสมนึก จรโณ, ดร., พธ.บ. (พระพุทธศาสนา), ศน.ม. (พุทธศาสน์ศึกษา), ศน.ด. (พุทธศาสน์ศึกษา)

: ดร.พิสิฏฐ์ โคตรสุโพธิ์, ป.ธ.๙, พธ.บ. (ปรัชญา), M.A. (Philosophy), Ph.D. (Philosophy)

วันสำเร็จการศึกษา : ๓๑ ตุลาคม ๒๕๖๑

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัย เรื่อง การดูแลสุขภาพและการบำบัดโรคตามพุทธบัญญัติของพระสงฆ์อรัญวาสีในจังหวัดเชียงใหม่ มีวัตถุประสงค์ ๓ ข้อ คือ (๑) เพื่อศึกษาแนวคิดการดูแลสุขภาพการบำบัดรักษาโรคตามแพทย์แผนไทยและพระไตรปิฎก (๒) เพื่อศึกษาการดูแลสุขภาพและการบำบัดรักษาโรคของพระสงฆ์อรัญวาสีในจังหวัดเชียงใหม่ (๓) เพื่อศึกษาวิเคราะห์การดูแลสุขภาพและบำบัดโรคของพระสงฆ์อรัญวาสีในจังหวัดเชียงใหม่ ตามแนวในพระไตรปิฎก

ผลการวิจัยพบว่า การดูแลสุขภาพและการบำบัดโรคตามแพทย์แผนไทยและพระไตรปิฎก มี ๒ ชนิด คือ การดูแลสุขภาพและการบำบัดโรคทางกาย กับ การดูแลสุขภาพและการบำบัดโรคทางใจ การดูแลและบำบัดรักษาโรคทางกายนั้นไปประกอบไปด้วย ปัจจัย ๔ ได้แก่ ๑. จีวร (ผ้านุ่งห่ม) ๒.บิณฑบาต (อาหาร) ๓. เสนาสนะ (ที่อยู่อาศัย,ที่นั่งที่นอน) ๔. คิลานปัจจัยเภสัชบริขาร หรือ เภสัชยาและอุปกรณ์รักษาโรคการใช้ยาสมุนไพรชนิดต่างๆ ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก และมีการดูแลบำบัดรักษาด้วยวิธีทางการแพทย์แผนไทยเทคนิคต่างๆ เป็นต้น ส่วนการดูแลสุขภาพและการบำบัดโรคทางใจ เป็นการใช้บำเพ็ญทางจิต โดยใช้หลักธรรมโอสถ ประกอบด้วย สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปธาน ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ อิทธิบาท ๔ มรรคมีองค์ ๘ สัญญา ๑๐ และไตรลักษณ์ เป็นต้น เป็นการปฏิบัติเพื่อให้เกิดสติและสมาธิ ระงับความฟุ้งซ่าน ไม่ให้ ตกเป็นเป็นทาสกิเลส สามารถกำจัดทุกข์ที่เกิดขึ้นและเข้าสู่มุ่งหมายสูงสุดในชีวิต

ส่วนการดูแลสุขภาพและการบำบัดโรคของพระสงฆ์อรัญวาสีในเชียงใหม่ พระสงฆ์อรัญวาสีได้มีการดูแลสุขภาพและบำบัดโรค ด้วยการออกกำลังกายกับใช้ยาตำราสมุนไพรแผนแพทย์

ไทยชนิดต่างๆ การออกกำลังกาย เช่น เดินบิณฑบาต,ทานอาหารที่มีประโยชน์ ชำระร่างกายและของใช้ทุกอย่างให้สะอาดห่างจากอบายมุขชนิดต่างๆ และทำงานในวัด ส่วนการใช้ยาสมุนไพรตามตำราทั่วไป เช่น รากไม้,ลูกผลไม้,ใบยอดไม้,ต้นกิ่งไม้ชนิดต่างๆ นำมาทำเป็นยาแผนโบราณแก้โรคในร่างกายต่างๆ และมีการดูแลสุขภาพและบำบัดโรคด้วย การเจริญสมาธิภาวนา ซึ่งถือว่าเป็นวิธีที่ทำให้ได้รับบุญมากที่สุด และบุญที่เกิดขึ้นนี้ช่วยรักษาอาพาธให้หายได้เช่นกัน สวดมนต์ไหว้ นั่ง ยืน เดินจงกรม เป็นวิธีกำจัดจิตใจไม่ฟุ้งซ่านไปที่อื่น มีสติกับตัวเองตลอด แม้สิ่งต่างๆจะมากระทบกับตัวเองก็ตาม เป็นวิธีที่ได้ผลดีสูงสุดในชีวิต ในการดูแลสุขภาพและการบำบัดโรคทางใจ

การดูแลสุขภาพและบำบัดโรคของพระสงฆ์อรัญวาสีในจังหวัดเชียงใหม่ ตามแนวในพระไตรปิฎก มีการดูแลสุภาพและบำบัดโรคของตัวเอง ตามแนวในพระไตรปิฎก ได้มีการดูแลและบำบัดโรคตามที่พุทธบัญญัติในพระไตรปิฎกเป็นหลัก ดังนั้นโรคในพระพุทธศาสนา ที่กำหนดไว้มีทั้งโรคทางกาย และโรคทางใจที่พระสงฆ์ได้นำมาดูแลและบำบัดรักษา โรคทางกายได้มีการดูแลบำบัดรักษาด้วยยาสมุนไพรทั่วไป และอาศัยด้วยการออกกำลังกายควบคู่กันไป ส่วนการโรคทางใจพระสงฆ์ดูแลบำบัดรักษาด้วยการสวดมนต์ไหว้พระ รักษาศีล ปฏิบัติธรรมกรรมฐาน เช่น นั่งภาวนาจิต เดินจงกรม และการบำบัดรักษาด้วยหลักธรรมโอสถ นั้น คือ สติปัฏฐาน ๔, สมาธิ, อิทธิบาท ๔, สัญญา ๑๐, มรรคมีองค์ ๘, โพชฌงค์ ๗, เป็นต้น เป็นดูแลรักจิตใจไม่ให้กระวนกระวาย ไม่ให้ฟุ้งซ่านกับสิ่งต่างๆ ให้สมาธิ

Thesis Title : The Public Health Care and Healing Based on Buddhist Discipline of the Forest Monks in Chiang Mai Province

Researcher : Phra Phatcharayan Vajirañāṇo (Phonbandansuk)

Degree : Master of Arts (Buddhist Studies)

Thesis Supervisory Committee

: Phra Somnuek Jarano, Dr., B.A. (Buddhist Studies), M.A. (Buddhist Studies), Ph.D. (Buddhist Studies)

: Dr. Phisit Kotsupho, Pali IX, B.A. (Philosophy), M.A. (Philosophy), Ph.D. (Philosophy)

Date of Graduation : October 31, 2018

Abstract

The purposes of this research were 1) to study the concept and process of health care and therapy through the Thai traditional treatment in Buddhist Tipitaka, 2) to study the health care and therapy of forest monks in Chiang Mai province and 3) to analyze the health care, therapy and treatment methods of forest monks in Chiang Mai province in line with Tipitaka.

The result revealed that there are two types of health care and therapy through Thai traditional treatment and Buddhist Tipitaka, which are the physical health care and therapy and the mental health care and therapy. The physical care and therapy relies on four different necessities which are 1) clothes (monk's robes) 2) food 3) shelter and 4) medicine. As for mental care and therapy, it requires meditation and Dhamma practice through Satiphattana 4 (the Four Foundation of Mindfulness), Four Right Exertions, Indriya 5, Five Strenghts, Iddhipada 4, etc. It is the way to gain concentration and consciousness. It is the way to get rid of temptation, tantrum and any causes of unhappiness.

For forest monks in Chiang Mai province, they have adopted a few different methods for health care and therapy which are physical exercises combining together with the traditional medicine or herbs. The physical exercises

include morning alms round, nutrition and daily hygienic watch (via taking shower twice a day; in morning and evening), cleaning up chapel, sweeping the floor. The traditional herbs include the usage of medicine from the plants' roots, leaves, branches and other parts. The use of these traditional Thai herbs needs to be implemented together with the Buddhist's general practice like daily chanting, sitting, squatting, and walk meditation to get rid of the unhappy feelings or tantrum. It is proved that some paralyzed monks were healed by the treatment of this method.

The health care and therapy of forest monks in Chiang Mai province, in line with Tipitaka, has been conducted as stated in Tipitaka. Therefore, both physical and mental illness have been treated altogether by the use of traditional Thai medicine and Buddhist practice such as meditation and daily exercises as much as the Buddhist rules and disciplines allow (through daily cleaning of the monastery).

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เรื่อง การดูแลสุขภาพและการบำบัดโรคตามพุทธบัญญัติของพระสงฆ์อรัญวาสีในจังหวัดเชียงใหม่ สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี ด้วยความเมตตาของคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ประกอบด้วย พระสมนึก จรโณ, ดร. ประธานที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ดร.พิสิฏฐ์ โคตรสุโพธิ์ กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษาแนะนำด้วยดีมาตลอด

ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.ปรุตม์ บุญศรีตัน และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สยาม ราชวัตร ที่ได้กรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจแก้ไขเครื่องมือการวิจัยในครั้งนี้ ขอขอบพระคุณคณาจารย์คณะพุทธศาสตร์ทุกท่านที่ได้ถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ ในด้านต่างๆ แก่ผู้วิจัยตลอดมา

ขอกราบขอบพระคุณในความเมตตาของหลวงพ่อ พระครูศาสนกิจโกศล เจ้าอาวาสวัดอินทราราม (บ้านขี้เหล็กหลวง) เจ้าคณะตำบลขี้เหล็ก ตำบลขี้เหล็ก อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่ ผู้ให้ที่พักอาศัย สนับสนุนด้านการศึกษาคอยดูแลให้ความเอาใจใส่และให้กำลังใจกระผมเสมอมา

ขอกราบขอบพระคุณในความเมตตาของหลวงพ่อ พระครูธรรมวารีนุรักษ์ เจ้าอาวาสวัดป่าน้ำริน เจ้าคณะอำเภอสะเมิงและเจ้าคณะอำเภอแม่ริม ตำบลขี้เหล็ก อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่ ที่ให้ต้อนรับกระผมและพระลูกวัด ที่เสียสละเวลาให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูลการวิจัยเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพและการบำบัดโรคของพระสงฆ์

ขอกราบขอบพระคุณในความเมตตาของหลวงพ่อ พระอธิการนาที ภูริปญฺโญ เจ้าอาวาสวัดป่าหมู่ใหม่ ตำบลแม่แตง อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ ที่ให้ต้อนรับกระผมและพระลูกวัด ที่เสียสละเวลาให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูลการวิจัยเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพและการบำบัดโรคของพระสงฆ์

ขอขอบคุณอาจารย์บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ ทุกท่านทั้งฝ่ายบรรพชิตและคฤหัสถ์ ที่ค่อยสนับสนุนแนะนำและให้กำลังใจแก่พระนิสิตในด้านการศึกษาและวิจัย ประโยชน์ใดๆ อันเกิดจากวิทยานิพนธ์นี้ ผู้วิจัยขอบูชาเป็นกตเวทิตาคุณแด่บิดามารดา อุปัชฌาย์ ครู อาจารย์ทุกท่าน และขอมอบความรู้จากการทำวิทยานิพนธ์นี้ให้เป็นข้อมูลในการค้นคว้าวิจัยต่อไป

พระพชรญาณ วชิรญาโณ (พรบันดาลสุข)

๓๑ ตุลาคม ๒๕๖๑

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	**ก**
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	**ค**
กิตติกรรมประกาศ	**จ**
สารบัญ	**ฉ**
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	**ฌ**
บทที่ ๑ บทนำ	**๑**
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๔
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๔
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๔
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๕
๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๕
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๑๑
๑.๘ ประโยชน์ที่ได้รับ	๑๒
บทที่ ๒ แนวคิดและการดูแลสุขภาพการบำบัดรักษาโรคตามแพทย์แผนไทย และพระไตรปิฎก	**๑๓**
๒.๑ หลักการดูแลสุขภาพและบำบัดโรคทั่วไป	๑๓
๒.๑.๑ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาพ	๑๔
๒.๑.๒ ความหมายสุขภาพ	๑๕
๒.๑.๓ พฤติกรรมสุขภาพ	๑๗
๒.๑.๔ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	๒๒
๒.๑.๕ แนวคิดและทฤษฎีการบำบัดรักษาสุขภาพปัจจุบัน	๒๖
๒.๑.๖ การบำบัดรักษาสุขภาพจิตของการแพทย์สมัยปัจจุบัน	๒๗
๒.๑.๗ แนวคิดเกี่ยวกับการบำบัดรักษาสุขภาพแบบองค์รวม	๒๘
๒.๒ การดูแลสุขภาพและการรักษาโรคตามแพทย์แผนของหมอชีวกโกมารภัจจ์	๓๐
๒.๒.๑ การรักษาด้วยยาสมุนไพร	๓๑

๒.๒.๒ การรักษาด้วยการนวด ๓๙
๒.๒.๓ การรักษาด้วยการผ่าตัด ๔๒
๒.๓ หลักการดูแลสุขภาพและบำบัดรักษาโรคในพระไตรปิฎก ๔๕
๒.๓.๑ การดูแลสุขภาพทางกาย ๔๕
๒.๓.๒ การดูแลสุขภาพทางใจ ๕๖
๒.๓.๓ การบำบัดโรคทางกาย ๕๗
๒.๓.๔ การบำบัดโรคทางใจ ๖๖
๒.๔ สรุป ๗๖

บทที่ ๓ การดูแลสุขภาพและการบำบัดรักษาโรคของพระสงฆ์อรัญวาสี ในจังหวัดเชียงใหม่ ๗๗

๓.๑ แนวคิดและบริบทพระอรัญวาสีในพระพุทธศาสนา ๗๗
๓.๑.๑ บริบทพระอรัญวาสีในสมัยพุทธกาล ๗๘
๓.๑.๒ บริบทพระอรัญวาสีในประเทศไทย ๘๖
๓.๑.๓ การกวาดลานวัด ๘๙
๓.๑.๔. การสวดมนต์ไหว้พระ ๙๐
๓.๒ บริบทพระสงฆ์อรัญวาสีในจังหวัดเชียงใหม่ ๙๐
๓.๒.๑ ประวัติวัดป่าน้ำริน ๙๐
๓.๒.๒ ประวัติวัดป่าหมู่ใหม่ ๙๔
๓.๒.๓ บริบทพระสงฆ์วัดป่าน้ำริน ๙๕
๓.๒.๔ บริบทพระสงฆ์วัดป่าหมู่ใหม่ ๙๗
๓.๓ การดูแลสุขภาพของพระสงฆ์อรัญวาสีในจังหวัดเชียงใหม่ ๙๘
๓.๓.๑ พระสงฆ์วัดป่าน้ำริน ๙๘
๓.๓.๒ พระสงฆ์วัดป่าหมู่ใหม่ ๑๐๒
๓.๔ การบำบัดรักษาโรคของพระสงฆ์อรัญวาสีในจังหวัดเชียงใหม่ ๑๐๘
๓.๔.๑ พระสงฆ์วัดป่าน้ำริน ๑๐๘
๓.๔.๒ พระสงฆ์วัดป่าหมู่ใหม่ ๑๑๐
๓.๕ สรุป ๑๑๕

บทที่ ๔ วิเคราะห์การดูสุขภาพและบำบัดโรคของพระสงฆ์อรัญวาสีในจังหวัดเชียงใหม่ตามแนวพระไตรปิฎก **๑๑๖**

๔.๑ วิเคราะห์บริบทพระสงฆ์อรัญวาสีในจังหวัดเชียงใหม่ ๑๑๖

๔.๒ วิเคราะห์การดูแลสุขภาพของพระสงฆ์อรัญวาสีในจังหวัดเชียงใหม่ ๑๑๗

๔.๓ วิเคราะห์การบำบัดรักษาโรคของพระสงฆ์อรัญวาสีในจังหวัดเชียงใหม่ ๑๒๕

๔.๔ สรุป ๑๓๓

บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ **๑๓๔**

๕.๑ สรุปผลการวิจัย ๑๓๔

๕.๒ องค์ความรู้ที่ได้รับจากวิจัย ๑๔๒

๕.๓ ข้อเสนอแนะ ๑๔๒

บรรณานุกรม **๑๔๔**

ภาคผนวก **๑๕๐**

ภาคผนวก ก รูปภาพลงพื้นที่สัมภาษณ์ ณ วัดป่าน้ำริน ๑๕๑

ภาคผนวก ข รูปภาพลงพื้นที่สัมภาษณ์ ณ วัดป่าหมู่ใหม่ ๑๕๓

ภาคผนวก ค รายชื่อผู้ให้สัมภาษณ์ ๑๕๖

ภาคผนวก ง หนังสือขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชียวชาญ ๑๕๗

ภาคผนวก จ เครื่องมือวิจัย ๑๕๙

ประวัติผู้วิจัย **๑๖๓**

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

๑. การใช้เหมายเลขย่อคัมภีร์พระไตรปิฎก

อักษรย่อในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ใช้อ้างอิงจากพระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย แจ้งระบุชื่อคัมภีร์/เล่ม/ข้อ/หน้า ตามลำดับ เช่น ที.ม. (ไทย) ๑๐/๕๐/๖๐ หมายถึง คัมภีร์สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค เล่มที่ ๑๐ ข้อที่ ๕๐ หน้า ๖๐ ฉบับมหาจุฬาลงกรราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๗

๒. คำย่อชื่อคัมภีร์พระไตรปิฎก

อักษรย่อชื่อคัมภีร์ในวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ใช้อ้างอิงจากพระไตรปิฎกฉบับภาษาไทยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙

พระวินัยปิฎก

วิ.มหา. (ไทย)	=	วินัยปิฎก	มหาวิภังค์	(ภาษาไทย)
วิ.มหา (บาลี)	=	วินยปิฏก	มหาวิภงฺคปาลิ	(ภาษาบาลี)
วิ.ม. (ไทย)	=	วินัยปิฎก	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
วิ.ม. (บาลี)	=	วินยปิฏก	มหาวรรคฺคปาลิ	(ภาษาบาลี)
วิ.จู. (ไทย)	=	วินัยปิฎก	จูลวรรค	(ภาษาไทย)
วิ.จู. (บาลี)	=	วินยปิฏก	จูฬวคฺคปาลิ	(ภาษาบาลี)
วิ.ภิกฺขุณี. (บาลี)	=	นยปิฏก	ภิกฺขุนีวิภงฺคปาลิ	(ภาษาบาลี)

พระสุตตันตปิฎก

ที.ปา. (ไทย)	=	พระสุตตันตปิฎกทีฆนิกาย	ปาฏิวรรค	(ภาษาไทย)
องฺ.ปญฺจก. (ไทย)	=	พระสุตตันตปิฎก อังคุตฺตนิกายปัจกนิบาตร		(ภาษาไทย)
ที.ม. (ไทย)	=	พระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ม.มู. (ไทย)	=	พระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย	มูลปัณณาสก์	(ภาษาไทย)
สำ.ส. (ไทย)	=	พระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย	สคาถวรรค	(ภาษาไทย)
ม.ม. (บาลี)	=	พระสตฺตนฺตปิฎก มัชฌิมนิกาย	มชฺฌิมมปณฺณาสกปาลิ	(ภาษาบาลี)
ม.ม. (ไทย)	=	พระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย	มัชฌิมปัณณาสก์	(ภาษาไทย)
ขุ.ธ. (ไทย	=	พระสุตตันตปิฎก ขุทฺทกนิกาย	ธรรมบท	(ภาษาไทย)
ขุ.ชา. (ไทย)	=	พระสุตตันตปิฎก ขุทฺทกนิกาย	ชาตักปาลิ	(ภาษาไทย)
ม.อุ. (ไทย)	=	พระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย	อุทาน	(ภาษาไทย)

องฺ.ทสก. (ไทย)	=	พระสุตตันตปิฎก อังคุตฺตรนิกาย	ทสกนิปาต	(ภาษาไทย)
องฺ.ติก. (ไทย)	=	พระสุตตันตปิฎก องฺคุตฺตรนิกาย	ติกนิปาต	(ภาษาไทย)
องฺ.จตกฺ.(บาลี)	=	พระสุตฺตนฺตปิฎก องฺคุตฺตรนิกาย	จตุกฺกนิปาตปาลิ	(ภาษาบาลี)
สำ. สฬา. (ไทย)	=	พระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย	สฬายตนวรรค	(ภาษาไทย)
ขุ.อิติ. (ไทย)	=	พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย	อิติวุตฺตกะ	(ภาษาไทย)
ขุ.อ.ป. (บาลี)	=	พระสุตฺตนฺตปิฎก ขุทฺทกนิกาย	อปทานปาลิ	(ภาษาบาลี)
ขุ.ชา.ม. (บาลี)	=	พระสุตฺตนฺตปิฎก ขุทฺทกนิกาย	มหานิปาตชาตกปาลิ	(ภาษาบาลี)
องฺ.สตฺตก. (บาลี)	=	พระสุตฺตนฺตปิฎก องฺคุตฺตรนิกาย	สตฺตกนิปาตปาลิ	(ภาษาบาลี)
องฺ.เอกกา. (ไทย)	=	พระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย	เอกกนิบาต	(ภาษาไทย)

อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก

ที.ม.อ. (ไทย)	=	ทีฆนิกายสุมังคลวิลาสินี	มหาวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.วิ. (ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	วิภังค์	(ภาษาไทย)

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

พระพุทธศาสนาของเรานั้น ในเรื่องการเกิด การแก่ การเจ็บ และ การตาย เป็นสิ่งที่ไม่พ้นอยู่แล้วไม่ว่าจะอยู่ไหนก็ตาม สามอย่างนี้จะอยู่กับเราตลอด และเป็นกระบวนการที่ดำเนินไปตามกฎของธรรมชาติ ดังพุทธพจน์ที่ว่า “เรามีความแก่ ความเจ็บ และความตาย เป็นธรรมดาไม่อาจล่วงพ้นไปได้”[๑] อย่างไรก็ตามความเจ็บป่วยและการดูแลสุขภาพก็เป็นสิ่งที่พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญ ดังพุทธพจน์ที่ว่า อาโรคยา ปรมาลาภา ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ [๒] ดังนั้น เมื่อเจ็บป่วยก็ต้องดูแลรักษารวมถึงป้องกันไม่ให้เกิดความเจ็บป่วย พระพุทธองค์ทรงให้ความสำคัญกับการมีสุขภาพแข็งแรงทรงชี้แนะนำให้พุทธสาวกดำรงตนให้เป็นผู้มีโรคาพาธน้อย รวมถึงการบริโภคปัจจัย ๔ เพื่อความเป็นผู้ไม่มีโรคเบียดเบียน ความดำรงอยู่แห่งอัตภาพความเป็นอยู่โดยผาสุกและอนุเคราะห์แก่การประพฤติพรหมจรรย์พระสงฆ์ในพระพุทธศาสนาเป็นผู้ออกจากเรือน ไม่เกี่ยวข้องด้วยเรือนแล้วจึงจำเป็นที่จะต้องดูแลตนเองและดูแลพระสงฆ์ด้วยกันตามหลักพระธรรมวินัย ดังที่พระพุทธองค์ตรัสแนะนำไว้ว่า“ภิกษุทั้งหลาย มารดาบิดาผู้จะพึงพยาบาลพวกเธอก็ไม่มี ถ้าเธอไม่พยาบาลกันเองใครเล่าจักพยาบาล ภิกษุทั้งหลาย ผู้ใดจะพยาบาลเรา ก็พึงพยาบาลภิกษุไข้เถิด[๓]

ความเจ็บป่วยนั้นเป็นปัญหาหาหลักสำคัญของมนุษย์เช่นเดียวกับปัญหาเรื่องของปัจจัย ๔ ที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตและเป็นธรรมดาของสัตว์โลกที่ย่อมมีความเป็นไปตามธรรมชาติของชีวิต อันมี ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ และความตายเป็นที่ตั้งแห่งสังขาร โดยเฉพาะความเจ็บป่วยอันเกิดจากภาวะร่างกายที่ผิดปกติ ทั้งภายในและภายนอกของระบบร่างกายที่ผิดแผกไปจากเดิมอาจเกิด เพราะความเจ็บป่วยนั้นเป็นกระบวนการทางธรรมชาติ อย่างหนึ่งของทุกชีวิตที่ต้องดำเนินไปตามกฎของธรรมชาติ ซึ่งใครๆ ก็ไม่อาจปฏิเสธได้แม้แต่พระพุทธเจ้าผู้เป็นศาสดาเอกของโลกทรงยังหนีไม่พ้นจากทุกข์แห่งภาวะสังขาร ที่มีเหตุแห่งการ เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นภาวะ ที่ไม่มีใครหนีพ้น พระพุทธเจ้าเองก็เช่นกัน ก่อนจะเสด็จปรินิพพาน พระองค์ก็ทรงประชวรทางพระวรกายและดับ

---

[๑] ฉกฺก.อ. (บาลี) (๒๒/๖๒/๕๗.

[๒] ม.ม. (บาลี) ๑๓/๒๑๕-๒๑๖-๑๙๑, ม.ม.(ไทย) ๑๓/๒๑๕-๒๑๖-๒๕๔

[๓] พระครูพิพิธสุตาธร (บุญช่วย สิรินฺธโร), **ธรรมนูญพระสงฆ์แห่งชาติ**, (สำนักงานคณะกรรมการแห่งชาติ, ๒๕๖๐), หน้าคำปรารภ.

ขันปรินิพพานเช่นกันเรื่องนี้เป็นปกติธรรมดา ดังที่พระองค์ตรัสว่า “เรามีความแก่ เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นนความแก่ไปได้ เรามีความเจ็บเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไปได้ เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่สามารถล่วงพ้นความตายไปได้”[๔]

ในเรื่องอาพาธหรือความเจ็บป่วยของพระภิกษุสงฆ์หรือปัญหาด้านสุขภาพต่างๆ ทุกคนต้องการที่จะดูแลตนเองให้มีสุขภาพดีอยู่เสมอดังนั้น การดูแลสุขภาพตนเองเป็นกิจกรรมที่บุคคลแต่ละคนต้องปฏิบัติตามและยึดเป็นแบบแผนในการนำมาปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพดี ถ้าหากนำมาผสานเข้ากับหลักธรรมในพุทธศาสนาในเรื่อง “มัชฌิมาปฏิปทา” ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติในทางดำเนินชีวิตที่เป็นกลางตามธรรมชาติอันมีในท่ามกลางสอดคล้องกับกฎธรรมชาติมาเป็นหลักในการดำเนินชีวิต เพื่อการมีชีวิตที่ยืนยาวไม่หักโหม หรือทุ่มเทให้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งมากเกินไป การจัดสรรเวลาให้กับทุกกิจกรรมสำคัญของชีวิตในสัดส่วนที่เหมาะสมในเรื่องของการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การอยู่ในสภาพแวดล้อมที่สะอาดถูกสุขลักษณะ การรักษาสุขภาพจิต รู้จักมองโลกในแง่ดีและไม่หมกมุ่นกับการพนันและอบายมุขต่าง ๆ เป็นต้น[๕]

การดูแลสุขภาพและการบำบัดโรคของพระสงฆ์อรัญวาสีที่มีการอาศัยหลักของพุทธวิธีของพระพุทธเจ้า ปัจจุบันพระสงฆ์ประสบปัญหาด้านสุขภาพมากขึ้น คำว่า “สุขภาพ” ในคัมภีร์พระไตรปิฎกมีคำกล่าวที่บ่งถึงภาวการณ์มีสุขภาพกายดีมีอยู่ ๒ คำ คือ คำว่า อัปปาพาโธ” มีความเจ็บป่วยน้อย หรือ “อัปปาตังโก” มีโรคน้อย เช่น “ภิกษุ ในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้มีอาพาธน้อย มีโรคเบาบาง”[๖] “บุคคลในโลกนี้ เป็นผู้ไม่เบียดเบียนสัตว์ เมื่อกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ในที่ใดๆ เขาก็จะเป็นผู้มีโรคน้อย” “ภิกษุทั้งหลายองค์ของภิกษุ ผู้บำเพ็ญเพียรมี ๕ ประการคือ หลังจากตายแล้ว ถ้าไม่ไปเกิดในสุคติสวรรค์กลับมาเกิดเป็น มนุษย์ในที่ใดๆ เขาก็จะเป็นผู้มีอาพาธน้อย มีโรคเบาบาง”[๗] พระพุทธเจ้าตรัสถึงความสำคัญของการมีสุขภาพร่างกายดีไม่มีโรคภัยเบียดเบียนว่าเป็นช่วงเวลาที่เหมาะแก่การบำเพ็ญเพียรอย่างยิ่ง [๘]

พระสงฆ์อรัญวาสีในจังหวัดเชียงใหม่มีการบำบัดด้วยยาแผนสมุนไพรและธรรมโอสถ หลักโพชฌงค์เป็นหลักการปฏิบัติทั่วไปไม่เฉพาะสำหรับว่า โพชฺฌ กับ องฺค หรือ โพธิ กับ องค์ จึงแปลว่า องค์แห่งการตรัสรู้ พูดตามศัพท์ก็คือ องค์แห่งโพธิ (ญาณ) นั่นเอง หมายถึงองค์ประกอบหรือหลักธรรมที่เป็นเครื่องประกอบของการตรัสรู้หรือองค์ประกอบแห่งโพธิญาณ แสดงว่าหลักธรรมนี้

---

[๔] องฺ.ปญฺจก. (ไทย) ๒๒/๕๗/๙๙-๑๐๐.

[๕] พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสนาฉบับประมวลศัพท์,** พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร : เอส. อาร์. พริ้นติ้งแมส โปรดักชั่น จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๑๙๓.

[๖] ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๗๙/๔๖๔.

[๗] องฺ.ปญฺจก. (ไทย) ๒๒/๕๓-๕๔/๙๒-๙๓.

[๘] องฺ.ปญฺจก. (ไทย) ๒๒/๕๓-๕๔/๙๒-๙๓.

สำคัญมาก เพราะเป็นธรรมที่จะช่วยให้เกิดการตรัสรู้ การตรัสรู้นั้นเป็นเรื่องของปัญญา คือ ความรู้ความเข้าใจขั้นที่จะทำให้การตรัสรู้นี้มีความหมายลึกซึ้งลงไป กล่าวคือ ประการที่ ๑ รู้แจ้งความจริงของสิ่งทั้งหลายเห็นสว่างโล่งทั่วไปหมดไม่มีจุดหมองจุดมัว ประการที่ ๒ ปัญญาที่ทำให้การตรัสรู้นี้ทำให้เกิดความตื่น คือเดิมนั้นมีความหลับอยู่ คือมัวเพลิน ประการที่ ๓ จากการที่บริสุทธิ์และตื่นขึ้นมานี้ก็ทำให้จิตใจของผู้นั้นมีความเบิกบานผ่องใส ปลอดโปร่งโล่งเบาเป็นอิสระ อันนี้คือสภาพจิตที่ดีงามเป็นต้น นี้คือการบำบัดทางจิตของพระสงฆ์ด้วยการปฏิบัติ เช่น การนั่งสมาธิ การเดินจงกรม การไหว้พระสวดมนต์ ถ้าภายนอกนักก็คือเคลื่อนไหวร่างกายทั่วไป ก็เป็นการบำบัดร่างกายให้แข็งแรงมากขึ้น

ในส่วนของสถานที่ความเป็นอยู่หรือที่พักของพระสงฆ์มีหลายองค์ประกอบด้วยเช่นกัน ซึ่งในบางครั้งบางสถานที่อาจมีความเป็นอยู่ที่ไม่ค่อยถูกสุขลักษณะ หรือขาดการเอาใจใส่ในการดูแล ทำให้ได้เกิดโรคภัยต่าง ๆ ขึ้น อย่างเช่น การเป็นโรคภูมิแพ้ โรคผิวหนัง ต่างๆ ก็ได้เช่นกัน ส่วนในด้านการบริโภคหรือการฉันภัตตาหารต่าง ๆ ตามที่ได้ประสบมา พระสงฆ์บางรูปก็ได้ประสบกับปัญหาในเรื่องของภัตตาหาร และที่สำคัญพระสงฆ์ส่วนใหญ่มีปัญหาเกี่ยวกับโรค โดยเฉพาะโรคเบาหวาน โรคอ้วน ความดันโลหิตสูงและมักจะพบในพระภิกษุวัยกลางคนและวัยชราหรือพบในพระภิกษุสงฆ์ที่อยู่ในวัยหนุ่ม หรือสามเณร ซึ่งสาเหตุมาจากปริโภคอาหารบางชนิด เช่น อาหารสำเร็จรูปมากเกินไปหรือเกินความจำเป็นของร่างกายที่จะนำไปใช้ได้และที่สำคัญคือ พระภิกษุสามเณรมักจะขาดการเอาใจใส่ในเรื่องการออกกำลังกาย เนื่องจากเข้าใจว่าอาจเป็นเรื่องที่เหลื่อมล้ำทางพระธรรมวินัยนั่นเอง จึงทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนได้ง่าย เนื่องจากมิได้มีการออกกำลังกายรวมอยู่ในกิจวัตรประจำวัน

แม้จะมีนักวิจัยหลายท่านได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับสุขภาพของพระสงฆ์ไทย แต่ไม่ได้เจาะจงสำหรับพระภิกษุผู้อยู่ห่างไกลความเจริญ ได้ทำให้ผู้วิจัยเกิดแนวคิดและต้องการนำองค์ความรู้ไปต่อยอดในการวิจัยเกี่ยวกับพระสงฆ์อรัญวาสีในอำเภอแม่ริมและอำเภอแม่แตงจังหวัดเชียงใหม่ เนื่องจากผู้วิจัยได้เห็นได้สัมผัสกับตัวเองในเรื่องของปัญหาสุขภาพของพระสงฆ์ที่มักพบเจออยู่บ่อย ๆ วัดทั้งหมดในอำเภอแม่ริมและอำเภอแม่แตง อำเภอแม่ริมแบ่งออกเป็นวัดมหานิกาย ๖๘ วัด จำนวนประสงฆ์ประมาณ ๖๕๐ รูป วัด วัดธรรมยุต ๔ วัด จำนวนพระสงฆ์ประมาณ ๘๔ รูป ส่วนอำเภอ แม่แตงแบ่งออกเป็นวัดมหานิกาย ๗๑ วัด จำนวนพระสงฆ์ ๕๖๐ รูป วัดธรรมยุต ๙ วัด จำนวนพระสงฆ์ ๒๐๐ รูป

ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาในเรื่องนี้ และผลที่ได้จากการศึกษาอย่างที่ดีแก่พุทธบริษัททั้ง ๔ ที่จะนำมาประยุกต์ใช้รักษาทางกายและทางใจ ด้วยการดูแลและการบำบัดตามหลักพุทธบัญญัติ ในยุคปัจจุบัน สืบต่อไป

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาแนวคิดการดูแลสุขภาพและการบำบัดรักษาโรคตามแพทย์แผนไทยและพระไตรปิฎก

๑.๒.๒ เพื่อศึกษาการดูแลสุขภาพและการบำบัดรักษาโรคของพระสงฆ์อรัญวาสีในจังหวัดเชียงใหม่

๑.๒.๓ เพื่อวิเคราะห์การดูสุขภาพและบำบัดโรคของพระสงฆ์อรัญวาสีในจังหวัดเชียงใหม่ตามแนวพระไตรปิฎก

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๓.๑. แนวคิดทั่วไปเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพและการบำบัดรักษาโรคเป็นอย่างไร การดูแลสุขภาพและบำบัดโรคตามแพทย์แผนไทยโดยเฉพาะตามหลักแนวคิดหมอชีวกโกมารภัจจ์ตามแนวพุทธพระศาสนาที่ปรากฏมีหลักการมีหลักคำสอนอย่างไรในการดูแลสุขภาพและบำบัดโรคพระสงฆ์ในสมัยพุทธกาล

๑.๓.๒. การดูแลสุขภาพและการบำบัดโรคของพระสงฆ์อรัญวาสีในจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน ๒ วัด ได้แก่ วัดป่าน้ำรินกับวัดป่าหมู่ใหม่ มีวิธีการดูแลสุขภาพและบำบัดโรคอย่างไร

๑.๓.๓. ผู้วิจัยต้องการจะวิเคราะห์การดูแลสุขภาพและบำบัดโรคของพระสงฆ์อรัญวาสีสายธรรมยุต จำนวน ๒ วัด ในจังหวัดเชียงใหม่ ว่าได้ปฏิบัติการดูแลสุขภาพและบำบัดโรคตามแนวทางพระพุทธศาสนาหรือไม่อย่างไร

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาตามขอบเขตดังนี้

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา คือ หลักการดูแลสุขภาพ และ บำบัดโรคในพระพุทธศาสนา ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษาจากคัมภีร์พระไตรปิฎกของเถรวาทเป็นหลัก ตลอดจนถึงเอกสารและ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านเอกสาร ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้ระเบียบวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) ในการศึกษาหลักการดูแลสุขภาพและบำบัดโรคในพระพุทธศาสนา จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องนั้นประกอบด้วย พระไตรปิฎกที่เป็นหลักวิธีในการบำบัดโรค ตลอดทั้งอรรถกถาและคัมภีร์อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลรักษาและการบำบัดโรค

๑.๔.๓ ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาในครั้งนี้ คือ ศึกษาพุทธวิธีการดูแลสุขภาพและบำบัดโรคของพระภิกษุสงฆ์อรัญวาสีในจังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งได้กำหนดไว้ดังต่อไปนี้ พระสงฆ์อรัญวาสีในเชียงใหม่ จำนวน ๒ วัด ประกอบด้วย ๑) วัดป่าน้ำริน มีพระจำพรรษาทั้งหมด ๑๖ รูป ๒) วัดป่าหมู่ใหม่ มีพระจำพรรษาทั้งหมด ๔๓ รูป เณร ๑ รูป ซึ่งผู้วิจัยจะคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญวัดละ ๑๐ รูป

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

๑.๕.๑ การดูแลสุขภาพ หมายถึง การรักษาร่างกายของตัวเองไม่ให้ป่วย หรือป่วยหนักกว่าเดิมของพระสงฆ์อรัญวาสี

๑.๕.๒ การบำบัดโรค หมายถึง การดูแลรักษาเยียวยาสุขภาพร่างกายของพระสงฆ์อรัญวาสีเมื่อมีไข้ป่วย

๑.๕.๓ การดูแลสุขภาพและบำบัดโรคตามพุทธบัญญัติ หมายถึง การรักษาสุขภาพและการรักษาเยียวยาตามหลักของพุทธบัญญัติไว้ในศาสนา

๑.๕.๔ พระสงฆ์อรัญวาสีในจังหวัดเชียงใหม่ หมายถึง พระสงฆ์นิกายธรรมยุต ในจังหวัดเชียงใหม่ ได้แก่

๑. วัดป่าน้ำริน

๒. วัดป่าหมู่ใหม่

๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๖.๑ เอกสารที่เกี่ยวข้อง

จากการทบทวนเอกสารพบว่ามีนักวิชาการหลายท่านได้ให้แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพุทธวิธีการดูแลสุขภาพของพระภิกษุสงฆ์ในจังหวัดเชียงใหม่ไว้ดังนี้

ธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ พุทธศักราช ๒๕๖๐ มีข้อตกลงร่วม หรือ กติกาที่เป็นเจตจำนง และพันธะร่วมของพระสงฆ์คณะสงฆ์ ชุมชน สังคม และหน่วยงานภาคีที่เกี่ยวข้องทุกภาคส่วนเป็นที่พอใจของทุกฝ่ายเป็นที่ยุติของทุกฝ่าย สิ่งที่พอใจโดยรวมสะท้อนการมีส่วนร่วมและเห็นร่วมกันเพื่อเป็นกรอบและแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะพระสงฆ์ในทุกระดับและส่งเสริมบทบาทของพระสงฆ์ในการเป็นผู้นำด้านสุขภาวะของชุมชนและสังคม[๙]

---

[๙] พระครูพิพิธสุตาธร (บุญช่วย สิรินฺธโร), **ธรรมนูญพระสงฆ์แห่งชาติ,** (สำนักงานคณะกรรมการแห่งชาติ, ๒๕๖๐), หน้า ๔.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้กล่าวไว้ในหนังสือเรื่อง" การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์ หนังสือเล่มได้รวมคำบรรยายในโอกาสต่างๆ ไว้หลายเรื่อง ซึ่งเป็นเรื่องเกี่ยวกับการแพทย์แนวพุทธ ได้เปรียบพระพุทธเจ้าเป็นหมอที่ให้การรักษาโรคทางใจให้คนพ้นจากกิเลสซึ่งเป็นเชื้อโรค การใช้วิธีการรักษาโรคอย่างอริยสัจ ๔ ความสัมพันธ์ของกายและจิตเป็นสาเหตุให้เกิดโรคและให้หายจากโรค คนในสังคมปัจจุบันมักจะมีความเครียด ในการเป็นอยู่ และ การประกอบอาชีพ โพชฌงค์ ๗ เป็นหมวดธรรมใช้ระงับความเครียดได้ดี และ สามารถรักษาโรคได้อีกด้วย[๑๐]

หลวงพ่อพุทธทาสภิกขุ ท่านได้นำหลักพุทธวิธีว่าด้วยหลักธรรมของธรรมชาติหรือธรรมะ มาประยุกต์ใช้ในยามที่ท่านป่วย ดังจะได้ยินจากคำปรารภเรื่องความเจ็บป่วยของท่านตอนหนึ่งว่า อาตมาก็คิดว่าอยู่ว่า ถือเป็นหลักแต่ไหนแต่ไรแล้ว ให้ธรรมชาติรักษา ธรรมะรักษาคุณหมอช่วยผดุงชีวิตไปได้ ไม่ให้ตายเสียก่อนแล้วธรรมชาติก็รักษาโรคต่างๆ ได้เอง ที่นี้เราจะศึกษาตัวความเจ็บป่วย ตัวความตาย ตัวความทุกข์ให้มันชัดเจนยิ่งขึ้นได้ไม่สบายทุกที่ก็ฉลาด[๑๑]

เพ็ญนภา ทรัพย์เจริญ กล่าวว่า การแพทย์แผนโบราณหรือการแพทย์แผนไทยเกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตคนไทยมานับพันวิถีชีวิตชาวพุทธเกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนาทั้งสิ้น เริ่มแต่การเกิด แก่ เจ็บ ตายการแพทย์แผนไทยยึดหลักการทางพระพุทธศาสนาว่าความเจ็บป่วยมิได้ มองแค่เชื้อโรคแต่มีสาเหตุมาจากสมุฏฐานสี่ประการ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ[๑๒]

อารีย์ เจียมพุก ได้กล่าวไว้ว่า การดูแลสุขภาพของตนเอง หมายถึง การดำเนิน กิจกรรมทางด้านสุขภาพด้วยตนเองของปัจเจกบุคคล ครอบครัว กลุ่มเพื่อนบ้าน กลุ่มผู้ร่วมงาน และชุมชน จะโดยการปฏิบัติด้วยตนเองหรือผู้อื่นช่วยเหลือ โดยรวมถึงกระบวนการตัดสินใจใน เรื่องที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ การป้องกันโรค การวินิจฉัย การรักษาโรค และการปฏิบัติตน ภายหลังการรับบริการ ทั้งนี้เพื่อที่จะให้เกิดประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและมีความเป็นอยู่ที่ดี[๑๓]

---

[๑๐] พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์,** (กรุงเทพมหานคร: บริษัทธรรมสาร จำกัด, ๒๕๒๗), หน้า ๗.

[๑๑] มูลนิโกมลคีมทอง**, ธัมมานุสติเจตนารมณ์ยามอาพาธของท่านพุทธทาสภิกขุ**, พิมพ์ครั้งที่ ๒ (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลทอง), หน้า ๑๑-๑๒.

[๑๒] เพ็ญนภา ทรัพย์เจริญ, **การแพทย์แผนไทยการแพทย์แบบองค์รวม,** (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๑๓๐.

[๑๓] อารีย์ เจียมพุก, "พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยวัณโรคที่มารับบริการ ณ คลินิกวัณโรค โรงพยาบาลนครปฐม", **ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต,** (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทร วิโรฒ, ๒๕๔๔), หน้า ๔๐.

วิโรจน์ นาคชาตรี ได้เขียนหนังสือเรื่อง “การรักษาโรคในพระไตรปิฎก” แสดงให้เห็นวิธีการรักษาโรคที่ปรากฏในพระไตรปิฎกมีวิธีการรักษาโรคแบ่งออกเป็น ๔ วิธีคือ การรักษาโรค ด้วยสมุนไพร เทคนิค พุทธมนต์ และการบำเพ็ญเพียรทางจิต[๑๔]

ศ.คลินิก นพ.ธีรวัฒน์ กุลทนันทน์ คณบดีคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล กล่าวว่า พระภิกษุสงฆ์ เป็นที่พึ่งทางใจของชาวไทย ซึ่งส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ เพราะฉะนั้นการดูแลหรือทะนุบำรุงพระพุทธศาสนา เป็นหน้าที่ที่พึ่งกระทำ โดยเฉพาะสุขภาพของพระสงฆ์เป็นเรื่องที่ต้องดูแลและเอาใจใส่ ดังนั้น ศิริราชพยาบาล จัดโครงการดูแลสุขภาพพระภิกษุสงฆ์และสามเณร โดยนำร่อง ๖ วัด ได้แก่ วัดระฆังโฆสิตารามวรมหาวิหาร วัดอมรินทรารามวรวิหาร วัดฉิมทายกาวาส วัดวิเศษการ วัดชนะสงคราม และ วัดราชบพิตรสถิตมหาสีมาราม โดยศึกษาแนวทางปฏิบัติของพระสงฆ์ว่าในแต่ละวันดำเนินชีวิตอย่างไรบ้าง[๑๕]

พระมหาจรรยา สุทฺธิญาโณ ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “ พระพุทธศาสนากับการดูแลสุขภาพองค์รวม”การดูแลสุขภาพเป็นเรื่องสำคัญต่อมนุษย์ทั่วไปเพื่อให้มีอายุยืนยาวในการดำเนินชีวิตของคนทั่วไป การดูแลสุขภาพ ต้องเริ่มจากที่ตัวเองก่อน คือ เริ่มที่พฤติกรรมของมนุษย์ในชีวิติประจำวัน แม้แต่ในพระพุทธศาสนาก็มีความเกี่ยวโยงในการดูแลสุขภาพทั่วไป และก็มีเทคนิคในการดูแลสุขภาพของมนุษย์ในหลักของศาสนาหลายด้านด้วยกัน อย่างเช่น การสะสมทำความดีของมนุษย์เป็นเทคนิคอย่างหนึ่ง ในการดูแลสุขภาพด้านจิตใจของมนุษย์ นั้นเอง [๑๖]

ศ.นพ.สมพร บุษราทิจ ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “ พุทธวิธีจิตบำบัดว่า” การคิดอย่างมีเหตุผลและพระพุทธศาสนาจัดอยู่ในประเทศนี้ สรุปได้ว่าการนำพระพุทธศาสนามาใช้ในการทำจิตบำบัดได้สองทางคือ การศึกษาปฏิบัติธรรมโดยตรง มีเป้าหมายคือการบรรลุธรรม เข้าภาวะที่จิตสงบสิ้นทุกข์ และอีกทางหนึ่งนั้นเป็นการนำหลักพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ ดังนั้น เป้าหมายของการศึกษาของการรักษา (การปฏิบัติธรรม) คือ การค้นหาว่ามีอะไรตกค้างอยู่ในใจบ้าง เมื่อใจสะอาดมี

---

[๑๔] วิโรจน์ นาคชาตรี,**“การรักษาโรคในพระไตรปิฎก ”,** รามคำแหง, ปีที่ ๒๔ ฉบับมนุษยศาสตร์, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๔๗), หน้า ๘.

[๑๕] ศ.คลินิก นพ.ธีรวัฒน์ กุลทนันทน์ **พฤติกรรมพระสงฆ์ดูแลสุขภาพทะนุบำรุงศาสนา**[ออนไลน์]. แหล่งที่มา http://www.manager.co.th/QoL/ViewNews.aspx?NewsID=9540000092879. [๑๘ มกราคม ๒๕๖๑].

[๑๖] พระมหาจรรยา สุทฺธิญาโณ, **พระพุทธศาสนากับการดูแลสุขภาพองค์รวม,** (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๑๓๐.

สิ่งสิ่งปนเปื้อนน้อยลงเท่าใด การรับรู้โลกการรู้จักชีวิตก็จะเป็นจริงมากขึ้น สิ่งเร้าต่างๆ ที่เคยทำให้ใจว้าวุ่น ไม่งบ ก็ไม่มีอิทธิพลอีกต่อไป รู้จักชีวิตที่เป็นจริงและมีสุขภาพที่สมบูรณ์[๑๗]

รีดเดอร์ส ไดแจสท์ ระบุในหนังสือ “บำบัดโรคด้วยการแพทย์ทางเลือก” ว่า ศิลปะแห่งการทำจิตใจให้สงบ หรือ สมาธิทำได้ง่ายมากและเป็นวิธีการที่ไม่ซับซ้อนหลายคนสามารถจัดเวลาทำสมาธิให้เข้ากับชีวิตประจำวันได้ไม่ยากมีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์มากมายที่พบว่าการปฏิบัติสมาธิสามารถแก้ปัญหาหาทางกายและจิตได้อย่างมาก เพราะสมาธิมีผล ช่วยลดความเครียดหรือระดับการใช้พลังงานให้ต่ำลง การรักษาด้วยทางการแพทย์เป็นผลเลือกที่ดีสำหรับผู้ป่วย[๑๘]

๑.๖.๒ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สมชาย สุรชาตรี ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “บทบาทของพระสงฆ์ไทยในการส่งเสริมการใช้สมุนไพรเพื่อการพึ่งตนเองของชาวชนบท : ศึกษาเฉพาะกรณีจังหวัดอุบลราชธานี” ผลการวิจัย พบว่า พระพุทธศาสนาในเรื่องโรคภัยไข้เจ็บ การบำบัดรักษาโรคทางกายและทางใจ ที่กล่าวไว้ในพระไตรปิฎกและอรรถกถา นอกจากนั้นยังได้ศึกษาถึงบทบาทพระสงฆ์ไทยในการรักษาโรค โดยเฉพาะการใช้สมุนไพรที่จังหวัดอุบลราชธานี อันเป็นการส่งเสริมชุมชนให้เห็นความสำคัญของสมุนไพรพื้นบ้าน เพื่อรักษาอาการเจ็บป่วยขั้นพื้นฐาน โดยไม่ต้องเสียค่า ใช้จ่ายมากเกินความจำเป็น นอกจากนั้นพระสงฆ์เองยังสามารถทำหน้าที่ได้ดีเช่นขณะกำลังแสดงธรรมพระสงฆ์จะสอดแทรกความรู้ในการประกอบยาสมุนไพรใช้รักษาโรค การแจกพันธุ์พืชสมุนไพรให้ชาวบ้านนำไปปลูก อนึ่งกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษามีความเห็นว่า ควรให้มีการอบรมความรู้ด้านสาธารณสุขและการใช้สมุนไพร แก่พระสงฆ์ เพื่อให้พระสงฆ์สามารถเป็นที่พึ่งแก่ คนยากจนได้ในภาวะจำเป็น ที่ไม่อาจพึ่งพิงรักษาจากหน่วยงานของรัฐและเอกชนได้[๑๙]

ปัณณธร ชัชวรัตน์ ได้ศึกษาเรื่อง “ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของพระสงฆ์ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดพะเยา” ผลการศึกษาพบว่า พระสงฆ์ผู้ให้ข้อมูลมีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ ๓๓ และรักษาอาการเจ็บป่วยแบบแพทย์แผนปัจจุบันมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ ๖๖ ซื้อ ยาฉันเอง ร้อยละ ๒๗ และใช้บริการแพทย์แผนไทย ร้อยละ ๕ ข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพของพระสงฆ์พบว่า พระสงฆ์มีพฤติกรรม ด้านกิจกรรมกาย ด้านโภชนาการระดับปานกลาง ส่วนด้านการจัดการความเครียด ด้าน

---

[๑๗] ศ.นพ.สมพร บุษราทิจ, **พุทธวิธีจิตบำบัด**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์นันทพันธ์, ๒๕๔๒), หน้า ๒๗๒-๒๗๓.

[๑๘] รีดเดอร์ส ไดเจสท์, **บำบัดโรคด้วยการแพทย์ทางเลือก**, ๒๕๔๖, หน้า ๔๘.

[๑๙] สมชาย สุรชาตรี, "บทบาทของพระสงฆ์ไทยในการส่งเสริมการใช้สมุนไพรเพื่อการพึ่งตนเองของชาวชนบท : ศึกษาเฉพาะกรณีจังหวัดอุบลราชธานี", **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๐), หน้า ๘๕.

ความรับผิดชอบต่อสุขภาพและด้านสุขภาพอนามัย ที่มีพฤติกรรมระดับมากสำหรับการศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพของพระสงฆ์พบว่า ปัจจัยด้านอายุมีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมในด้านกิจกรรมทางกายอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติ (P - value = 0.0๑๙) ปัจจัยด้านโรค มีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมด้านการจัดการกับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P - value = ๐๐.๓๘) และปัจจัยด้านอายุมีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมด้านสุขภาพอนามัยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P - value =๐๐.๕๐) ส่วนพฤติกรรมด้านโภชนาการและพฤติกรรมด้านการรับผิดชอบต่อสุขภาพ พบว่า ปัจจัยด้านประเภทวัด ที่ตั้งของวัด อายุจำนวนพรรษา นิกาย สถานะทางสงฆ์การศึกษาทางโลก การศึกษาทางสงฆ์และโรคไม่มีความเกี่ยวข้องอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P - value = ๐.๐๘๙ -๐.๘๔๓)[๒๐]

พระธรรมโมลี (ทองอยู่ ญาณวิสุทฺโธ) ได้ศึกษาเรื่อง “การศึกษาเชิงวิเคราะห์วิถีชีวิตพฤติกรรมสุขภาพและการดูแลรักษาสุขภาพแบบองค์รวมของพระสงฆ์ ตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎก” ผลการวิจัยพบว่า ปัญหาสุขภาพของพระสงฆ์ในสมัยพุทธกาลมักจะเป็นโรคทั่วไปที่เนื่องมาจากการดำรงชีวิตอยู่ในป่าเป็นหลักเช่น เป็นไข้โรคหิด โรคอหิวาตกโรค เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีโรคทางใจและทางปัญญาที่เกิดจากกิเลสอันได้แก่ โลภะ โทสะ และโมหะ ซึ่งพระพุทธศาสนาอุบัติขึ้นเพื่อรักษาโรคทางใจและทางปัญญานี้เป็นหลัก แต่สำหรับพระสงฆ์ไทยในปัจจุบันมีวิถีชีวิตหรือรูปแบบการดำรงชีวิตของพระสงฆ์เปลี่ยนไป เช่น จากการพักอาศัยอยู่ในป่าเป็นหลักกลายมาเป็นการพักอาศัยอยู่ในวัด การรักษาสุขภาพด้วยสมุนไพรตามที่สามารถหาได้ในป่าเขากลายมาเป็นการรักษาสุขภาพในสถานบริการสุขภาพของภาครัฐและเอกชน เช่น โรงพยาบาล คลินิก และการซื้อยาจากร้านขายยา ฯลฯ สำหรับปัญหาสุขภาพของพระสงฆ์ในสังคมไทยปัจจุบันบันกลับกลายมาเป็นโรคที่เกิดจากการดำเนินชีวิตที่ดีและสะดวกสบาย ที่เรียกว่า “โรควิถีชีวิต” หรือโรคที่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพ เช่น โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ ฯลฯ ซึ่งโรคเหล่านี้สามารถแก้ไขได้โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เช่น การฉันอาหาร การออกกำลังกายที่ถูกต้องและการฝึกจิตภาวนา[๒๑]

พระสุทธิพจน สุทฺธิวจโน (สัพโส) ได้วิจัยเรื่อง “พฤติกรรมสุขภาพของพระสงฆ์ในอำเภอพังโคน จังหวัดสกลนคร” ผลจากการวิจัยพบว่า ผลการศึกษาเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของพระสงฆ์ในจังหวัดสกลนคร ได้แก่สถานที่พักอาศัย อายุผู้ตอบ พรรษา ระดับการศึกษาทางธรรม ระดับการศึกษา

---

[๒๐] ปัณณธร ชัชวรัตน์, “ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของพระสงฆ์ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดพะเยา”, **รายงานวิจัย**, (วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี : สถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๕๓), หน้า บทคัดย่อ.

[๒๑] พระธรรมโมลี (ทองอยู่ ญาณวิสุทฺโธ), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์วิถีชีวิตพฤติกรรมสุขภาพและการดูแลรักษาสุขภาพแบบองค์รวมของพระสงฆ์ตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎก”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า บทคัดย่อ.

ทางโลก โรคประจำตัวและการตรวจสุขภาพในรอบ ๑ ปี ที่ผ่านมาพระสงฆ์ในอำเภอพังโคน จังหวัดสกลนคร ส่วนใหญ่มีอาศัยในสถาน ที่ตั้งวัดในตำบล ไฮหยอง ร้อยละ ๒๘.๓๐ และมีอายุอยู่ในระหว่าง ๕๐ ปี ขึ้นไป ร้อยละ ๓๗.๗๐ มี อายุ จำพรรษาในวัดอยู่ในระหว่าง ๒๑ – ๓๐ พรรษา ร้อยละ ๓๗.๗๐ มีระดับการศึกษาทางธรรม คือ นักธรรมชั้นเอก ร้อยล่ะ ๗๔.๖๖ และไม่เป็นเปรียญธรรม ร้อยละ ๘๓.๐๐ สำหรับระดับการศึกษา ทางโลก ส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับปริญญาตรี ร้อยละ ๒๗.๐๐ สำหรับโรคประจำตัวที่เป็นมากที่สุด คือ ปวดหลัง ปวดเอว และข้อเสื่อม ร้อยละ๗๐.๓๓ สำหรับประเด็นที่ได้รับการตรวจน้อยที่สุด คือการตรวจฟันและขูดหินปูน ร้อยละ ๓๖.๖๕ สำหรับพระสงฆ์ในจังหวัดสกลนครมี พฤติกรรมในการปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพ ด้านอบายมุขอยู่ในระดับมาก โดยพฤติกรรมที่มีระดับการปฏิบัติตัวมากที่สุดคือ งดสารนิโคตินจากบุหรี่ที่สามารถทำให้เราเสียชีวิตได้ รองลงมาคือ ด้านอากาศ ด้านอาหาร ด้านอารมณ์ ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมและด้านการออกกำลังกายน้อยที่สุดตามลำดับ[๒๒]

พระมหาปองปรีดา ปริปุณฺโณ (จำปาศรี) เสนอวิทยานิพนธ์เรื่อง “การป้องกนและการรักษาโรคตามหลักพระพุทธศาสนา” วิทยานิพนธ์นี้มุ่งศึกษาธรรมชาติและสาเหตุของโรคทางกายและโรคทางใจที่เกิดในตัวมนุษย์รวมทั้งศึกษาถึงการรักษาโรคดังกล่าวที่ปรากฏในพระไตรปิฎกและอรรถกถา ผลการศึกษาพบว่า พระพุทธศาสนาได้แบ่งโรคออกเป็น ๒ ประเภทหลัก ๆ คือ ประการแรก โรคทางกาย มีสาเหตุมาจากความไม่สมดุลของธาตุ ๔ ในร่างกายเรา ความแปรปรวนของฤดูกาลต่าง ๆ การบริหารร่างกายที่ไม่ค่อยสม่ำเสมอ กรรมวิบากในอดีตชาติและปัจจุบันชาติ เป็นต้น โรคทางกายนี้มีวิธีรักษา ๓ วิธี คือ (๑) การรักษา ทางการแพทย์ ได้แก่ การใช้ยาสมุนไพร (๒)การใช้ธรรมบำบัดคือ การปฏิบัติธรรม (๓) การรักษา ด้วยพลังจิต เช่น การใช้พุทธานุภาพ การกล่าวสัจจวาจา ประการที่สอง โรคทางใจ มีสาเหตุมาจากิเลสที่ครอบงำจิตใจ มี ๓ ระดับคือ กิเลสอย่างละเอียด เช่น ราคานุสัย กิเลสอย่างกลาง เช่น นิวรณ์และกิเลสอย่างหยาบ เช่น การเบียดเบียนผู้อื่น ลักขโมย โรคทางใจนั้น มีบำบัดด้วยได้ด้วยวิปัสสนา สวดมนต์ ทำสมาธิ นอกจากนี้ตามหลักพระพุทธศาสนาถือว่าการป้องกันโรคจะต้องปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา ได้แก่ศีล สมาธิ และปัญญา[๒๓]

สรุปได้ว่า จากการศึกษาพระไตรปิฎกเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ และ การบำบัดรักษาโรคทั่วไปนั้น ผู้วิจัยมีความคิดว่า การดูแลสุขภาพและการบำบัดรักษา

---

[๒๒] พระสุทธิพจน์ สุทฺธิวจโน (สัพโส), “พฤติกรรมสุขภาพของพระสงฆ์ในอำเภอพังโคน จังหวัดสกลนคร”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๕๖), หน้า บทคัดย่อ.

[๒๓] พระมหาปองปรีดา ปริปุณฺโณ (จำปาศรี), “การป้องกันและการรักษาโรคตามหลักพระพุทธศาสนา”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕), หน้า ๓๕.

โรคนั้น สมันก่อนยังไม่มีความเจริญทางด้านเครื่องมือ ทางด้านยา ของการแพทย์สมัยเก่า เครื่องอุปกรณ์ก็ไม่มีบางอย่าง ทำให้มีการดูแลสุขภาพและการบำบัดรักษาโรคใช้ตามมีตามเกิด รักษาดูด้วยยา ด้วยผี ด้วยความเชื่อ ด้วยวิชาไสยศาสตร์ของคนสมัยก่อน และมีการ ออกกำลังกายด้วยการทำงาน เดินไปเดินมาก ผลออกมาของการดูสุขภาพและบำบัดรักษาโรคบางอย่างก็หายบางอย่างก็ไม่หาย แต่ปัจจุบันนี้ทางเครื่องทางการแพทย์ ไม่ว่ายา อุปกรณ์ทั่วไปล่วนมีความทันสมัย สามารถที่จะหาสาเหตุของโรคเกือบได้ทุกชนิดและมีวิธีป้องกันที่ถูกต้อง ยาแต่ละชนิดผ่านการวิจัยทดลองมาแล้วสามารถที่ทำให้ผลออกได้ดีในการรักษาด้วยทางการแพทย์สมัยใหม่ การดูแลสุขภาพและบำบัดรักษาโรค สำคัญอยู่ที่ผู้ป่วยมากกว่าต้องดูแลเป็นพิเศษ เพราะอาการของแต่ละอย่างนั้นโรคผู้ป่วยสัมผัสได้ตนเอง การดูแลสุขภาพ ด้วยการออกกำลังกายเป็นประจำ ทำความสะอาดร่างกาย กินอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ห่างจากอบายมุขทั้งหลาย อยู่ในที่อากาศถ่ายเทได้ดีเสมอ ในพระพุทธศาสนาเรื่องการดูแลสุขภาพและการบำบัดโรค เน้นในเรื่อง โรคทางกาย และ ทาง ใจ โรคทางกาย รักษาด้วยยาสมุนไพรทั่วไป และ วิธีอื่นๆ ส่วนโรคทางรักษาด้วยการปฏิบัติให้มาก เพื่อละกิเลส โลภะ โทสะ และ โมหะ เป็นกิเลสที่ ควบคุมจิตมนุษย์ด้วยความต่างๆ เป็นต้น

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อศึกษาวิธีในการดูแลและบำบัดโรคของพระสงฆ์อรัญวาสีในแม่ริมจังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งผู้วิจัยใช้ระเบียบวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) ในการศึกษาวิธีการดูแลและบำบัดโรคของพระสงฆ์อรัญวาสีในอำเภอแม่ริมและอำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยได้ออกแบบการวิจัยดังนี้

ผู้วิจัยกำหนดขั้นตอนการศึกษาดังนี้

๑) ศึกษาทั่วไป เกี่ยวกับแนวคิดการดูแลสุขภาพและการบำบัดโรคตามแพทย์แผนไทยและในพระไตรปิฎก

๒) ศึกษาการดูแลสุขภาพและบำบัดโรคของพระสงฆ์อรัญสี จำนวน ๒ วัด จังหวัดเชียงใหม่ เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพและบำบัดโรค

๓) ศึกษาข้อมูลภาคสนามเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพและบำบัดโรคของพระสงฆ์อรัญวาสี จำนวน ๒ วัด จังหวัดเชียงใหม่ โดยเครื่องมือแบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่าง วัดละ ๑๐ รูป

๔) วิเคราะห์ข้อมูล การดูแลสุขภาพและบำบัดโรคที่ได้จากการสัมภาษณ์ โดยหลักเกณฑ์การวิเคราะห์ตามหลักการแพทย์แผนไทยและหลักการตามพระพุทธศาสนา

๕) สรุปผลการวิจัยและเสนอแนะ

๑.๘ ประโยชน์ที่ได้รับ

๑.๘.๑ ทำให้ทราบถึงการดูแลสุขภาพและการบำบัดโรคตามพุทธบัญญัติของพระสงฆ์อรัญวาสีแม่ริม และ อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่และบำบัดโรคด้วยหลักการปฏิบัติตามแนวทางพระพุทธศาสนาของไทยในปัจจุบัน

๑.๘.๒ ทำให้ทราบถึงความแตกต่างของพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระภิกษุสงฆ์อรัญวาสีและบำบัดโรคด้วยหลักการปฏิบัติตามแนวทางพุทธบัญญัติในไทยในปัจจุบัน ตามอายุพรรษา และสภาพที่ตั้งของแต่ละวัด

๑.๘.๓ สามารถนำข้อค้นพบวิธีการดูแลสุขภาพและบำบัดโรคเพื่อวิเคราะห์การดูแลสุขภาพและการบำบัดโรคตามพุทธบัญญัติของพระสงฆ์อรัญวาสีในจังหวัดเชียงใหม่ ที่ได้จากงานวิจัยไปเผยแพร่ แก่พระสงฆ์ได้ทราบถึงวิธีการปฏิบัติตนที่ถูกต้องในการดูแลรักษาสุขภาพของตนเอง

บทที่ ๒

การดูแลสุขภาพและการบำบัดโรคตามแนวแพทย์แผนไทยและพระไตรปิฎก

การศึกษาวิจัย”การดูแลสุขภาพและบำบัดโรคของพระสงฆ์อรัญวาสีจังหวัดเชียงใหม่”คือการศึกษาการดูแลรักษาสุขภาพและการบำบัดโรคของพระสงฆ์อรัญวาสีจังหวัดเชียงใหม่ ว่ามี การดูแลสุขภาพตนเองและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไรในการที่จะดูแลและหลีกเลี่ยงภาวะที่เจ็บป่วยในสถานะที่ต้องอยู่เพศบรรพชิต และแสวงหาสัจจะธรรมอาจแยกตัวออกมาจากความเจริญ การตั้งตนอยู่ในเขตป่าอันทุรกันดารมากน้อยตามแต่พื้นที่ตั้งจะอำนวย การดูแลรักษาตนให้พ้นจากอาการเจ็บป่วยต่างๆนานาจะต้องตั้งอยู่ในหลักเกณฑ์ความเหมาะสมกับสถานะของบรรพชิต การศึกษาการดูแลรักษาสุขภาพโดยเน้นหลักของพระพุทธศาสนาด้วยผู้วิจัยได้มองเห็นความสำคัญของการนำพุทวิธีในการบำบัดโรคของพระสงฆ์ผู้อาศัยอยู่ในวัดป่า และการปรับให้เหมาะสมกับสภาวะและสภาพแวดล้อม ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาแนวคิดและหลักธรรมในการรักษาโรคตามลำดับดังนี้

๒.๑ หลักการดูแลสุขภาพและการบำบัดโรคทั่วไป

เรื่องการดูแลสุขภาพและบำบัดรักษาโรคนั้น มนุษย์หรือสัตว์โลก ล้วนต้องการให้ความร่างกายมความแข็งแรงและทนทานตลอด เพื่อในการดำเนินให้มีความสุขไม่ให้เป็นอุปสรรคในการดำรงชีวิต แต่ในเมื่อร่างกายมีปัญหาต่างๆต้องมีการวิธีการบำบัดเพื่อให้หายจากสิ่งนั้น สุขภาพกายต้องบำบัดด้วยการทานยาทั่วไปหรือยาสมุนไพร และการออกกำลังกาย ส่วนสุขภาพจิตนั้น ต้องบำบัดด้วยธรรมะของพระพุทธองค์ คือ การเอาธรรมะมาพิจารณาความเป็นจริงของไม่เที่ยงทั้งหลายหรือการเอาธรรมะมาต่อสู้กับกิเลสทั้งหลาย

การดูแลสุขภาพและการบำบัดโรคแบ่งออกเป็น ๒ ส่วน คือ การดูแลสุขภาพร่างกาย และ การดูแลสุขภาพจิตใจ ความจริงแล้วทั้งร่างกายและจิตใจมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด ไม่อาจจะแยกจาก กันขาดทีเดียว แต่เพื่อให้เกิดความสะดวกต่อการอธิบายและการศึกษาจึงกล่าวแยกออกเป็น ๒ ประเด็น การดูแลสุขภาพร่างกาย การมีสุขภาพร่างกายดี คือ การมีร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บป่วย และมีอายุขัยยืนนาน ส่วนการมีสุขภาพจิตใจดี คือ การที่มีจิตใจบริสุทธิ์ ผ่องใสอยู่เสมอ จุดสูงสุดของการมีสุขภาพ จิตใจดี คือ การกำจัดกิเลสอาสวะได้หมด หรือการเป็นพระอรหันต์นั่นเอง

๓.๑.๑ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาพ

ทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาพนั้นในความเข้าใจของการแพทย์ยุคใหม่ถือวาเป็นมิติใหม่ของการปฏิรูประบบสุขภาพ ระบบสุขภาพไม่ใช่กล่าวแค่ เพียงการไม่มีโรคเท่านั้น แต่สุขภาพ คือดุลยภาพในร่างกาย เนื่องจากในร่างกายประกอบจาก DNA เซล และอวัยวะต่างๆ

ทฤษฎีใหม่เกี่ยวกับสุขภาพครบวงจรเป็นองค์รวมทั้งสิ่งแวดล้อม-สังคม-กาย-จิต มีความสัมพันธ์กนอย่างบูรณาการ กำหนดสุขภาพ สิ่งแวดล้อมเป็นฐานใหญ่กว่าสังคม กายของปัจเจกบุคคลเล็กกวาสังคม จิตนั้นอยู่สูงสุดและมีอิทธิพล กระทบกาย สังคม สิ่งแวดล้อมเป็นอย่างยิง ทำให้เห็นว่าจิตนั้นมีอิทธิพลมาก แม้มีเหตุปัจจัยอื่นมาทำให้ร่างกายเสียดุลยภาพ ผู้ที่มีพลังจิตสามารถทำให้ดุลยภาพกลับคืนมาได้ ป้องกนความเจ็บป่วยหรือทำให้หายป่วยได้จากทฤษฎีนี้ การมีสุขภาพดี ไม่ได้แปลว่าคือการไม่มีโรคตาม“ทฤษฎีสุขภาพ” สุขภาพดี คือ ดุลยภาพการมีโรคถ้ารักษาดุลยภาพได้ก็มีสุขภาพดีได้ เช่น คนเป็นโรคเบาหวาน ก็อาจมีสุขภาวะทาง กาย ทางจิต ทางสังคมได้อาจเรียกสั้นๆว่า “ทฤษฎีโรค”ทฤษฎีใหม่ทางการแพทย์ เป็นการแพทย์ที่ ถือเรื่องสุขภาพเป็นหลัก อาจเรียกสั้นๆ ว่า “ทฤษฎีสุขภาพ”[๑] ในทฤษฎีโรคและทฤษฎีสุขภาพสามารถแยกเป็นองค์ประกอบได้ดังนี้

๑. ทรรศนะในทฤษฎีเก่าจะเห็นแบบแยกส่วน คือเห็นโรคทางกาย แต่ทฤษฎีใหม่จะเห็นความเป็นทั้งหมดของสุขภาพ รวมทั้งเรื่องโรคทางกาย การเห็นแบบแยกส่วนจะทำให้บีบคั้น และติดขัด การเห็นทั้งหมดเป็นปัญญา เป็นสัมมาทรรศนะทำให้ปัญญาแล่นตลอด เกิดพลังที่จะพัฒนาได้เต็มตามศักยภาพ

๒. เครื่องมือในทฤษฎีเก่าเครื่องมือค่อนข้างจำกดอยู่เฉพาะเทคโนโลยีแต่ ในทฤษฎีใหม่มีเครื่องมืออันหลากหลาย ซึ่งรวมทั้งจิตบำบัดสังคมบำบัด โยคะการแพทย์ทางเลือก ฯลฯ เพื่อให้สอดคล้องกบการแก้ปัญหาอันหลากหลาย

๓. ศักยภาพของแพทย์และบุคลากรทางสาธารณสุขแพทย์และบุคลากรทางสาธารณสุขสัมผัสอยู่กับประชาชนจำนวนมากนับเป็นขุมทรัพย์ทางปัญญาและในทางความดีแต่ถ้าแพทย์และบุคลากรทางสาธารณสุขจำกัดอยู่กับมิติทางเทคนิคเท่านั้นศักยภาพจะถูกจำกัดอย่างน่าเสียดาย ถ้าใช้ทฤษฎีใหม่มองสุขภาพใน ๔ มิติเชื่อมโยงคือกาย-จิต-สังคม-สิ่งแวดล้อมแพทย์และบุคลากรทางสาธารณสุขจะสามารถใช้ศักยภาพในเรื่องการพัฒนาคนและสังคมทั้งหมดอันจะช่วยให้สังคมพ้น

---

[๑] ศาสตราจารย์เกียรคุณ นายแพทย์ประเวศ วะสี, **ทฤษฎีใหม่ทางการแพทย์,วารสารหมออนามัย,** ปีที่ ๑๔ ฉบับที่ ๓ กรกฎาคม-สิงหาคม, (กรุงเทพมหานคร : เทพพนมการพิมพ์, ๒๕๔๗), หน้า ๑๒.

วิกฤติได้ทุกวันนี้มีช่องวางทางสังคมใหญ่มากเพราะคิดและทำอย่างแยกส่วนอันจะทำให้สังคม วิกฤติมากขึ้นเรื่อยๆ ในสังคมที่สลับซับซ้อนไม่มีอำนาจใดๆจะแก่ปัญหาได้ [๒]

๔. แนวทางในทฤษฎีเก่านำไปสู่การรักษาโรคมากกวารักษาคนเพราะถือโรคเป็นตัวตั้ง ในทฤษฎีใหม่จะนำไปสู่การรักษาคนคนมีมิติทั้งกาย-จิต-สังคม-สิ่งแวดล้อม

๕. ผลลัพธ์ในการแพทย์ตามทฤษฎีเก่า ผลลัพธ์คือ การซ่อมสุขภาพเป็นรายๆแต่ตามทฤษฎีใหม่ ผลลัพธ์คือการพัฒนามนุษย์-สังคม-สิ่งแวดล้อมทั้งหมด

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่ให้ความสำคัญกับบุคคลเป็นอย่างมาก กล่าวคือ บุคคลทุกคนต่างมีศักยภาพในตนเอง บุคคลจะดีหรือร้ายย่อมขึ้นกับตนเอง เท่านั้น เพราะตนเองเป็นผู้กำหนดบทบาทชีวิตเองแนวคิดนี้รวมไปถึงการดูแลสุขภาพของตนเองด้วย การดูแลสุขภาพในแนวคิดทางพระพุทธศาสนา ท่านมองเห็นความสำคัญของการรักษาสุขภาพทางกายเพื่อดำรงไว้ โดยถือว่าเป็นส่วนประกอบ อย่างหนึ่งของชีวิตที่ดีในระดับทิฏฐิธัมมิกัตถะ คือ ประโยชน์ปัจจุบัน[๓]

๒.๑.๒ ความหมายสุขภาพ

สุขภาพ หมายถึง ภาวะแห่งความสมบูรณ์ของ ร่างกายและจิตใจ(จิตวิญญาณ) รวมถึงการดำรงชีวิตอยู่ใน สังคมได้อย่างปกติสุข และ มิได้หมายความเฉพาะเพียงแต่ ความปราศจากโรคหรือความพิการทุพลภาพเท่านั้น

สุขภาพ ตามคำนิยามขององค์การอนามัยโลกแห่ง (WHO) หมายถึง สภาวะอันสมบูรณ์ของภาวะทางกาย จิต การดำรงชีวิตในสังคมอย่างปกติสุข จะเห็นได้ว่า สุขภาพ นั้นไม่ได้หมายถึงความปราศจากโรคหรือความบกพร่องเพียงอย่างเท่านั้น แต่ยังรวมไปถึงสุขภาพจิตที่ดี เพื่อการดำเนินชีวิตอย่างปกติสุขอีกด้วย องค์ประกอบของสุขภาพ ประกอบด้วย ๔ ส่วน คือ

๑. สุขภาพกาย หมายถึง สภาพร่างกายที่ดี เช่น มีความแข็งแรงสมบูรณ์ ร่างกายทำงานได้ตามปกติ

๒. สุขภาพจิต หมายถึง สภาพของจิตใจที่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้

สุขภาพทางกาย ส่วนหนึ่งหมายถึงร่างกาย แต่อีกส่วนหนึ่งหมายถึง “กายภาพ” หมายถึง สิ่งที่เกี่ยวข้อง กบทางวัตถุทั้งหมด เช่น เศรษฐกิจถ้าความยากจนมีมากเกินไป คนเราก็ไม่มี

---

[๒] นายแพทย์ประเสริฐ กังสดาลย์, **วารสารโรงพยาบาลชุมชน**, ปีที่๖ ฉบับที่ ๑ (ก.ค.-ส.ค.) , (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สุขประเสริฐ, ๒๕๔๗), หน้า ๕๙.

[๓] พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), **อายุยืนอย่างมีคุณค่า,** (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา), หน้า ๔.

สุขภาวะ สุขภาพก็ไม่ดี เพราะฉะนั้น จึงเกี่ยวข้องกบเรื่องความยากจนด้วย มีโรคมากมายเกิดจากความยากจน ถ้าไม่รักษาความยากจน โรคที่เป็นก็ไม่หาย

สุขภาพทางจิต เกี่ยวข้องกับสุขภาพอย่างมาก ปัจจุบันมีการวิจัยค้นคว้ามากขึ้น ยิ่งพบเห็นความเชื่อมโยงระหว่างจิต ระหว่างสมอง มันจะต่อไปได้เรื่อยๆ เพราะความจริงมันเชื่อมโยงกันหมด แต่ เราเข้าใจมันน้อย เข้าใจเป็นส่วนๆ และจับมองเป็นส่วนๆ เมื่อการวิจัยขยายมากขึ้นมันก็เชื่อมโยงกนหมด จิตกับสมองกันเชื่อมโยงกัน สมองกับต่อมไร้ท่อก็เชื่อมโยงกัน สมองกับภูมิคุ้มกันก็เชื่อมโยงกน เรื่องทางจิตจึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อเรื่องสุขภาพ

สุขภาพทางสังคม หมายถึง การอยู่ร่วมกันได้ดี ทุกๆระดับ ครอบครัวถ้ามีการอยู่ร่วมกันด้วยดีจะมีความสุขอย่างยิ่ง ในชุมชน ในที่ทำงานในเมือง ในสังคม ทุกที่ในโลก เรื่องสันติภาพมีความสำคัญ ถ้าเกิดสงครามการก่อการร้ายเพื่อแบ่งแยกดินแดนสงครามใน อัฟกานิสถาน ก็เรียกว่าไม่มีสุขภาวะ ฉะนั้นสุขภาวะทางสังคมจึงเป็นเรื่องใหญ่ เชื่อมโยงกันไปหมด ดังนั้น สุขภาวะทางสังคมหมายถึงการอยู่ร่วมกันด้วยดีในระดับต่างๆ ทั้งในระดับครอบครัว ที่ทำงานชุมชน ในสังคมโลก ถ้าครอบครัว เป็น Healthy family จะเป็นบ่อเกิดของสุขภาพที่สำคัญเป็นสุขภาพทางสังคมและของโลก[๔]

สุขภาพทางจิตวิญญาณ หมายถึงความดี การมีจิตใจสูง มีเฉพาะในมนุษย์เท่านั้น “จิตวิญญาณ ” หมายถึง ความดี มีมโนธรรม คือความเป็นมนุษย์นั้นเอง มนุษย์เป็นสัตว์ในทางชีววิทยา มนุษย์ต่างจากสัตว์ที่มีมิติทางจิตวิญญาณ นั้นคือหัวใจของความเป็นมนุษย์คือความดีด้วย ประการต่างๆ

ทัศนะเรื่องความเจ็บปวยที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ประการหนึ่งว่า “ร่างกายเป็นรังแห่งโรค” การที่ร่างกายเป็นฐานหรือที่ตั้งแห่งโรค ยอมจะเจ็บป่วยอย่างใดอย่างหนึ่งไม่มาก ก็น้อยเป็นธรรมดา อีกคำหนึ่ง คือคำว่า “อโรคฺย” ไมมีโรค ดังพุทธภาษิตว่า “อาโรคฺยปรมา ลาภา” แปลว่าความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ

สุขภาพทางกายดี หมายถึง ร่างกายมีโรคภัยเบียดเบียนน้อย

สุขภาพทางจิตดี หมายถึง ภาวะทางสภาพจิตที่ปราศจากกิเลสอย่างสิ้นเชิง

สุขภาพดี จึงหมายถึง การปราศจากโรคทั้งทางกายและทางจิต

สรุปได้ว่า สุขภาพ คือความปกติของกายของเรา เมื่อมีปัญหาสุขภาพก็จะมาตามมาคือการป่วยของร่างกายนี้ หากร่างกายเจ็บป่วยไม่อาจเยียวยาได้แล้ว พระองค์จะทรงมุ่งเน้นการเยียวยาทางด้านจิตใจเป็นหลัก ดังเรื่องที่ปรากฏว่า ครั้งหนึ่งมีภิกษุ ทุพพลภาพป่วยหนัก ระยะสุดท้าย

---

[๔] ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์ประเวศ วะสี และศาสตราจารย์นายแพทย์ชัชวาล โอสถานนท์, **ปาฐกถาเกียรติยศ**, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๖), หน้า ๔๖.

พระพุทธเจ้าทรงเยียวยารักษาด้านจิตใจ ทรงมีพระดำรัสว่า “แม้ร่างกายจะเจ็บหนักแต่ยังสามารถพัฒนาให้ไปสู่การบรรลุธรรมได้” พระพุทธเจ้าท่านได้ตรัสถึงความสำคัญของการมีสุขภาพร่างกายดีไม่มีโรคภัยเบียดเบียนว่า เป็นช่วงเวลาที่เหมาะแก่การบำเพ็ญเพียรอย่างยิ่งนับว่าเป็นการส่งเสริมกำลังใจให้ผู้ป่วยหนัก มีความหวังที่จะดูแลรักษาใจซึ่งถือว่าสำคัญที่สุด เพื่อผู้ป่วยสามารถประคองจิตที่ดีของตนได้ตลอดไป จนกว่าจะสิ้นชีวิต หรือหากประคองจิตได้ถึงขั้นสูงสุด คือ การบรรลุ ธรรมได้พร้อมกับการสิ้นชีวิต ที่พระพุทธศาสนาเรียกว่า “ชีวิตสมสีสี” ถือว่าเป็นการบรรลุเป้าหมายชีวิตในโอกาสสุดท้ายที่สูงสุดและถือพระพุทธเจ้าได้ตรัสความรู้ให้แก่สาวกในเรื่องการดูสุขภาพมาอย่างชัดเจน

๒.๑.๓ พฤติกรรมสุขภาพ

พฤติกรรม สุขภาพเป็นพฤติกรรมอย่างหนึ่งของมนุษย์ในการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคและการส่งเสริมสุขภาพเพื่อ ดำรงภาวะสุขภาพและเป็นการแสดงศักยภาพของมนุษย์

พฤติกรรมสุขภาพ (Health Behavior) หมายถึง พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับหรือมีผลต่อสุขภาพของบุคคลในครอบครัวหรือชุมชน ไม่ว่าจะใน ลักษณะที่ทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ เช่น ทำให้ตนเอง บุคคลอื่นๆ ในครอบครัวหรือบุคคลอื่นๆ ใน ชุมชนเจ็บป่วย บาดเจ็บ หรือเสียชีวิต ในลักษณะที่เป็นผลดีต่อสุขภาพ เช่น ทำให้ตนเอง บุคคลอื่นๆใน ครอบครัวหรือบุคคลอื่นในชุมชนมีสุขภาวะที่ดีไม่เจ็บป่วยหรือเสียชีวิตด้วยโรคต่างๆ

พฤติกรรมเมื่อรู้สึกไม่สบาย (Illness Behavior) หมายถึง การปฏิบัติกิจกรรมของผู้ที่เริ่มไม่ แน่ใจในภาวะสุขภาพตน คือ เริ่มมีอาการผิดปกติเกิดขึ้นทำให้ความสงสัยว่าตนเองจะเจ็บป่วยและต้องการหาความกระจ่างในอาการผิดปกติที่เกิดขึ้น โดยแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้อื่นในคำแนะนำและตัดสินใจที่จะหาแหล่งให้คำปรึกษาที่เป็นไปตามเงื่อนไขทางสังคมและวัฒนธรรม ดังนั้นพฤติกรรมเมื่อรู้สึกไม่สบายจึงครอบคลุมตั้งแต่ปฏิกิริยาของบุคคลเมื่อเริ่มมีอาการเจ็บป่วย การแสวงหาความช่วยเหลือ หรือการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้ที่ตนเองเชื่อว่าจะสามารถให้ความช่วยเหลือได้ ซึ่งเป็นได้ทั้งสถานบริการสุขภาพของรัฐและเอกชน บุคคลในครอบครัว ญาติ เพื่อน เพื่อนบ้าน รวมทั้งการ ที่ไม่ทำอะไรเลยแต่จะคอยให้อาการผิดปกติต่างๆ นั้นหายไปเอง

พฤติกรรมการป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพ (Preventive and Promotive Behavior) หมายถึง การปฏิบัติกิจกรรมของผู้ที่เชื่อว่าตนเองมีสุขภาพดีและไม่เคยมีอาการเจ็บป่วยมาก่อนเพื่อดำรงภาวะสุขภาพและป้องกันอันตรายจากอุบัติเหตุ รวมไปถึงการรับประทานยาเพื่อป้องกันอาการเจ็บป่วย เช่น การบริโภควิตามิน การรับประทานยาถ่าย การสวนอุจจาระ การอาบน้ำเย็นหรือน้ำอุ่น การสวดมนต์

“สุขภาพ” คนทั่วไปรวมทั้งแพทย์และบุคลากรทางสาธารณสุข มักจะนึกถึงโรคภัยไข้เจ็บ และการพึ่งพาการรักษาจากแพทย์และโรงพยาบาลมากกว่าที่จะนึกถึงการสร้างสุขภาพ และการดูแลสุขภาพตนเองโดยประชาชนและภาคสังคม เนื่องจากกระบวนทัศน์ในอดีตได้ให้ ความสำคัญต่อการซ่อมสุขภาพทางกายด้วยเทคโนโลยีและการบริการทางการแพทย์ขั้นสูง ซึ่งสามารถเยี่ยวยาให้ร่างกายฟื้นความแข็งแรงและยืดอายุขัยให้ยืนยาว

พฤติกรรมสุขภาพมีความสำคัญต่อปัญหาสาธารณสุขใน ๒ ลักษณะด้วยกัน คือ

๑. พฤติกรรมสุขภาพเป็นปัจจัยโดยตรงของปัญหาสาธารณสุข กล่าวคือ การที่บุคคลมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้องหรือไม่เหมาะสมแล้วทำให้ตนเอง ครอบครัว หรือบุคคลอื่นๆในชุมชนเจ็บป่วย บาดเจ็บ เสียชีวิตหรือมีสุขภาวะที่ไม่ดีทำให้เกิดปัญหาสาธารณสุข

๒. พฤติกรรมสุขภาพเป็นปัจจัยสำคัญของการแก้ไขปัญหาสาธารณสุข กล่าวคือ ในการแก้ไข ปัญหาสาธารณสุขจำเป็นต้องใช้พฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมของบุคคลต่างๆ ซึ่งจะทำให้บุคคลนั้นๆ เองบุคคลอื่นๆ ในครอบครัวหรือบุคคลอื่นๆ ในชุมชนมีสุขภาวะที่ดีไม่เจ็บป่วย บาดเจ็บ พิการ หรือ เสียชีวิตด้วยโรคต่างๆที่สามารถป้องกันได้

นอกจากนี้พฤติกรรมสุขภาพ ผู้วิจัยได้หาท่านจากเอกสารที่มีความรู้ใหความหมายพฤติกรรมสุขภาพ ไวหลายประการ ดังนี้

ธันวามาศ ศุภวรรณรักษได้กล่าวไว้ว่า พฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง การกระทำหรือการแสดงออกของบุคคลที่มีผลต่อสุขภาพของบุคคลนั้นๆ สุขภาพครอบครัว หรือสุขภาพ ชุมชน พฤติกรรมสุขภาพที่มีทั้งพฤติกรรมที่มีผลดีต่อสุขภาพที่ต้องการและพฤติกรรมที่มีผลเสียต่อสุขภาพ ซึ่งเป็นพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ต้องการสุขภาพอีกด้วย เพราะฉะนั้น พฤติกรรม สุขภาพจึงหมายถึง การแสดงออกของบุคคลในสิ่งที่มีทั้งผลดีและผลเสียต่อสุขภาพ โดยอาศัย ความรู้ทัศนคติและการปฏิบัติตนทางสุขภาพที่เกี่ยวของและสัมพันธกันอย่างเหมาะสม ทั้งที่เป็นการแสดงออกภายนอกซึ่งสังเกตได้และที่เป็นการแสดงออกภายในซึ่งสังเกตไม่ได้แต่ สามารถวัดได้ว่าเกิดขึ้น โดยจำแนกลักษณะพฤติกรรมสุขภาพไว้ ๔ ประการ คือ

๑) มีการกระทำในสิ่งที่เป็นคุณ หรือเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพตนเองหรือชุมชน

๒) งดเว้นต่อการกระทำในสิ่งที่เป็นโทษหรืออันตรายต่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัวหรือชุมชน

๓) ไม่การกระทำในสิ่งที่เป็นโทษหรืออันตรายต่อสุขภาพตนเองหรือของชุมชน และ

๔) ไม่ละเลยต่อการกระทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัวหรือของชุมชน[๕]

สุชาติ โสมประยูร ได้กล่าวไว้ว่า พฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง ความสามารถในการแสดงออกเกี่ยวกับสุขภาพทั้งทางด้านความรู้เจตคติการปฏิบัติและทักษะ โดยเน้นในเรื่อง พฤติกรรมสุขภาพที่สามารถสังเกตและวัดได้เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ในเรื่องสุขภาพ[๖]

ประภาเพ็ญ สุวรรณ ได้กล่าวไว้ว่า พฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง กิจกรรมทุกประเภทที่เกี่ยวกับสุขภาพที่มนุษยแสดงออกทั้งในด้านความรู้เจตคติและการปฏิบัติซึ่งจะ สามารถสังเกตหรือวัดไดโดยทางตรงและทางอ้อม พฤติกรรมด้านการปฏิบัติที่สังเกตมองเห็นได้นั้น อาจแยกประเภทได้เป็น ๒ ประเภทใหญ่ๆ คือ การปฏิบัติตามปกติวิสัยในชีวิตประจำวัน ซึ่งจะเป็นการปฏิบัติที่เป็นการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค อีกประการหนึ่งคือ การปฏิบัติเมื่อ เจ็บปวยซึ่งจะรวมถึงการปฏิบัติตนโดยทั่วๆ ไป และการไปรับบริการรักษาพยาบาลและการปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์หรือบุคลากรทางสาธารณสุข[๗]

เฉลิมพล ให้ความหมายว่า พฤติกรรม (Behavior) หมายถึง กิจกรรมต่างๆ ที่บุคคลกระทำซึ่งอาจเป็นการกระทำที่บุคคลนั้นแสดงออกมา รวมทั้งกิจกรรมที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคลและกิจกรรมนี้อาจสังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัสหรือไม่ สามารถสังเกตได้ เช่น การทำงานของหัวใจ การเดิน การพูด ความคิด ความรู้สึก ความชอบ ความสนใจ เป็นต้น

ธนวรรธน์ ให้ความหมายของพฤติกรรม (Behavior) ว่าหมายถึง การแสดงออกของสิ่งมีชีวิตในลักษณะต่างๆ ตามสถานการณ์ สภาวะแวดล้อมและสิ่งกระตุ้นหรือสิ่งเร้าสำหรับพฤติกรรมของคนสามารถจำแนกได้เป็น ๒ ประเภท คือ พฤติกรรมภายใน (Covert Behavior) ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ ไม่สามารถมองเห็นได้ แต่พร้อมที่จะแสดงออกมา เช่น สัญชาตญาณ ความรู้สึกนึกคิด ความรู้ ความ เข้าใจ และพฤติกรรมภายนอก Overt Behavior เป็นพฤติกรรมที่คนแสดงออกมาให้เห็นหรือสังเกตได้ เช่น www.ssru.ac.th ๙ การปฏิบัติ การไม่ปฏิบัติ รวมทั้งการพูดการเขียนที่แสดงถึงความรู้ ความเข้าใจ ความเชื่อ เจตคติและ ทีท่าในเรื่องหนึ่งเรื่องใดด้วย

---

[๕] ธันวามาศ ศุภวรรณรักษ์, “พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการป้องกันการเสพยาบ้าของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนผู้ใหญ่สตรีบางเขน กรุงเทพมหานคร”, **ปริญญานิพนธการศึกษามหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, ๒๕๔๓), หน้า ๒๗-๒๙.

[๖] สุชาติ โสมประยูร, **การสอนสุขศึกษา,** พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนา พานิช, ๒๕๒๕), หน้า ๔๔

[๗] ประภาเพ็ญ สุวรรณ, **ทัศนคติ : การวัดการเปลี่ยนแปลงและพฤติกรรมอนามัย**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พีระพัฒนา, ๒๕๓๒), หน้า ๒๐๒.

เพนเดอร์ (Pender, 1996) กล่าวว่า พฤติกรรม การดูแลสุขภาพประกอบด้วยกิจกรรมต่างๆที่ บุคคลกระทำ โดยมีเป้าหมายสำคัญในการยกระดับความเป็นอยู่ที่ดี และการบรรลุเป้าหมายในการมี สุขภาพที่ดีของบุคคล ครอบครัว ชุมชน และสังคม ก็อชแมน Gochman อ้างใน กฤติกา, ๒๕๔๕) อธิบายความหมายของคำว่า พฤติกรรมสุขภาพ ว่า หมายถึง คุณสมบัติส่วนบุคคลต่างๆ เช่น ความเชื่อ ความคาดหวัง แรงจูงใจ ค่านิยม การรับรู้ และ องค์ประกอบด้านความรู้ ลักษณะบุคลิกภาพของบุคคล ซึ่งครอบคลุมภาวะความรู้สึก อารมณ์ และ ลักษณะเฉพาะตน รวมทั้งแบบแผนการแสดงออกที่ชัดเจนเป็นที่สังเกตได้ การกระทำและลักษณะนิสัย ที่เกี่ยวข้องกับการรักษา

เฉลิม ตันสกุล ได้กล่าวไว้ว่า พฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง พฤติกรรมที่เกี่ยวของหรือมีผลตอสุขภาพของบุคคล ครอบครัวหรือชุมชน ไมวาจะในลักษณะที่ทำใหเกิดผลดีหรือผลเสียตอสุขภาพ พฤติกรรมสุขภาพ เป็นการจำแนกพฤติกรรมตามแนวคิดทางสาธารณสุข ซึ่ง หมายถึง การปฏิบัติหรือแสดงออกของบุคคลในการกระทำหรืองดเว้นการกระทำในสิ่งที่มีผลต่อ สุขภาพ โดยอาศัยความรู้ความเขาใจ เจตคติและการปฏิบัติตนทางสุขภาพที่เกี่ยวของสัมพันธ์กันอย่างเหมาะสม[๘]

พาแลงค์ (Palank, 1991) ได้ให้ความหมายว่า เป็นพฤติกรรมที่ริเริ่มโดยกลุ่มบุคคลทุกกลุ่ม อายุ เพื่อคงไว้หรือเพิ่มระดับความสุขสมบูรณ์ การบรรลุเป้าหมายในชีวิต และความสมปรารถนาของ บุคคล พฤติกรรมดังกล่าว ได้แก่ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การมีกิจกรรมต่างๆ ในเวลาว่าง การพักผ่อน การมีโภชนาการที่เพียงพอ กิจกรรมต่างๆ ที่ลดภาวะเครียด และการพัฒนาระบบสนับสนุนทางสังคม

พรสุข หุนนิรันดร ได้กล่าวไว้ว่า พฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง การกระทำหรือการปฏิบัติของบุคคลที่มีผลตอสุขภาพ ซึ่งเป็นผลมาจากการเรียนรู้องบุคคลเป็นสำคัญโดยแสดงออกให้เห็นได้ในลักษณะของการกระทำและไม่กระทำในสิ่งที่เป็นผลดีต่อสุขภาพหรือผลเสียต่อสุขภาพแล้วแต่กรณี นอกจากนี้พฤติกรรมยังรวมถึงพฤติกรรมด้านความรู้และทัศนคติที่มีต่อสุขภาพอีกด้วย[๙]

บลูม (Bloom) ได้กล่าวไว้ว่า พฤติกรรมเปนกิจกรรมทุกประเภทที่มนุษย์กระทำ อาจจะเปนสิ่งที่สังเกตได้หรือไม่ได้และพฤติกรรมดังกล่าวนี้ได้แบ่งออกเป็น ๓ ส่วน ดังนี้

๑.พฤติกรรมด้านความรู้ (Cognitive Domain) มีขั้นของความสามารถทางด้าน ความรู้ การให้ความคิด และพัฒนาการทางด้านสติปัญญา จำแนกตามลำดับขั้นจากงายไปหา ยากได้ได้แก่

๑) ความรู้ความจำ (Knowledge)

---

[๘] เฉลิมพล ตันสกุล, **พฤติกรรมศาสตร์สาธารณสุข,** พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์คณะสาธารณสุขศาสตร, ๒๕๔๓), หน้า ๑๗

[๙] พรสุข หุ่นนิรันดร์, **พฤติกรรมศาสตร์ทางสุขศึกษา**, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, ๒๕๔๕), หน้า ๗๙.

๒) ความเข้าใจ (Comprehension) ความเขาใจ นี้จะแสดงออกมาในรูปของการแปลความ ตีความ และคาดคะเน

๓) การนำไปใช้ (Application) เป็นการนำเอาวิธีการ ทฤษฎีกฎเกณฑและแนวคิดต่างๆ ไปใช้

๔) การวิเคราะห์ (Analysis) มีทักษะในการจำแนกเรื่องราวที่สมบูรณ์ใดๆ ออกเป็นส่วนย่อย และมองเห็นความสัมพันธ์อย่าง แน่ชัดระหว่างส่วนประกอบที่รวมเป็นปัญหาหรือสถานการณอย่างใดอย่างหนึ่ง

๕) การ สังเคราะห์ (Synthesis) เป็นความสามารถของบุคคลในการรวบรวมส่วนย่อยต่างๆ เขาเป็น ส่วนรวมที่มีโครงสร้างใหม่ มีความชัดเจน และมีคุณภาพสูงขึ้น

๖) การประเมินผล (Evaluation)

๒. พฤติกรรมด้านเจตคติ (Affective Domain) หมายถึง ความสนใจ ความรู้สึก ท่าที ความชอบในการให้คุณค่าหรือปรับปรุงค่านิยมที่ยึดถืออยู่เป็นพฤติกรรมที่ยากแก่การ อธิบาย เพราะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของคน การเกิดพฤติกรรมด้านเจตคติแบ่งขั้นตอน ได้แก่

๑) การรับหรือการใหความสนใจ (Receiving or Attending)

๒) การตอบสนอง (Responding) เป็นขั้นที่บุคคลถูกจูงใจให้เกิดความรู้สึกผูกมัดต่อสิ่งเร้าเป็นเหตุให้บุคคลพยายามทำให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนอง

๓) การให้ค่านิยม (Valuing) เป็นขั้นที่บุคคลมีปฏิกิริยา ซึ่งแสดงให้เห็นว่าบุคคลนั้นยอมรับว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่าสำหรับตนเอง และได้นำไปพัฒนาเป็นของตนอย่างแท้จริง

๔) การจัดกลุ่มค่า (Organization) เป็นขั้นที่บุคคลจัดระบบของค่านิยม ต่างๆ ให้เข้ากลุ่มโดยพิจารณาถึงความสัมพันธระหว่างค่านิยมเหลานั้น และ

๕) การแสดง ลักษณะตามค่านิยมที่ยึดถือ (Characterization by a Value or Value Complex) พฤติกรรมขั้น นี้ถือว่าบุคคลมีค่านิยมหลายชนิดและจัดอันดับของค่านิยมเหล่านั้นจากดีที่สุดไปถึงน้อยที่สุดและพฤติกรรมเหล่านี้จะเป็นตัวคอยควบคุมพฤติกรรมของบุคคล

๓. พฤติกรรมด้านการปฏิบัติ (Psychomotor Domain) เป็นพฤติกรรมที่ใช้ความสามารถในการแสดงออกของร่างกาย ซึ่งรวมถึงการปฏิบัติที่อาจแสดงออกในสถานการณ์ หนึ่งๆ หรืออาจเป็นพฤติกรรมที่คาดคะเนว่า อาจจะปฏิบัติในโอกาสต่อไป พฤติกรรมด้านนี้เป็นพฤติกรรมขั้นสุดท้าย ซึ่งต้องอาศัยพฤติกรรมด้านพุทธิปัญญาหรือเป็นพฤติกรรมที่สามารถประเมินผลได้ง่าย แต่

กระบวนการที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมนี้ต้องอาศัยเวลาและการตัดสินใจหลายขั้นตอนในทางด้านสุขภาพ ถือว่าพฤติกรรมด้านการปฏิบัติของบุคคลเป็นเป้าหมายขั้นสุดท้ายที่จะช่วยให้บุคคลมีสุขภาพดี[๑๐]

สุปรียา ตันสกุล ได้กล่าวไว้ว่า พฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง สิ่งที่เกิดขึ้นภายในบุคคล (พฤติกรรมภายใน) และการแสดงออกที่เป็นการกระทำหรือการปฏิบัติ (พฤติกรรมภายนอก) ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลป้องกันส่งเสริมรักษาจัดการกับสุขภาพของตน[๑๑]

พฤติกรรม หมายถึง การกระทำหรือการแสดงออกของบุคคลแต่ละบุคคลและสังคมที่แตกต่างกันไป ที่มีผลต่อสุขภาพทั้งผลดีและผลเสีย สามารถสังเกตหรือวัดได้โดยทางตรงและทางอ้อม ซึ่งสมาถรถสังเกตุได้การแสดงออกของแต่ละบุคคล

๒.๑.๔ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

การบริโภค (Consumption) หมายถึง การใช้จ่าย ซื้อสินค้าและบริการเพื่อสนองความต้องการในการอุปโภค บริโภคของแต่ละคน ซึ่งการบริโภคในทางเศรษฐศาสตร์ นั้นจึงมิได้หมายถึงเฉพาะการรับประทานอาหารเท่านั้น แต่ยังรวมไปถึงการใช้สินค้าและบริการเพื่อสนองความ ต้องการของผู้บริโภค โดยใช้วิธีการบริโภคในความหมาย อื่นๆ ด้วย เช่น การชมภาพยนตร์ การฟังเพลง การซื้อ เสื้อผ้า การเช่าบ้าน การรับบริการตรวจรักษา การโดยสาร รถประจำทาง และการใช้สื่อทางอินเทอร์เน็ต (การเล่น Facebooks, Line) เป็นต้น[๑๒]

พฤติกรรมการบริโภคในทางเศรษฐศาสตร์ หมายถึง การใช้ประโยชน์จากสินค้าและบริการเพื่อสนองความ ต้องการของมนุษย์ รวมถึงการนำสินค้าและบริการมา ใช้ประโยชน์เพื่อการผลิตเป็นสินค้าและบริการอื่นๆ การบริโภคไม่ได้หมายความถึงการรับประทานอาหาร อย่างที่คนทั่วไปเข้าใจแต่เพียงอย่างเดียว การใช้สินค้าอื่นๆ และการใช้บริการอย่างใดอย่างหนึ่งก็คือ การบริโภคด้วยเช่นกัน เช่น การไปพบแพทย์เมื่อยามเจ็บป่วย การพัก โรงแรม การท่องเที่ยว การขนส่ง การประกันภัย ฯลฯ จึงสรุปได้ว่าการกระทำทั้งหลายอันทำให้สินค้าหรือ บริการอย่างใดอย่างหนึ่งสิ้นเปลืองไปเพื่อเป็นประโยชน์ แก่มนุษย์ ไม่ว่าจะโดยทางตรงหรือทางอ้อม ถือเป็นพฤติกรรมการ

---

[๑๐] Bloom, S.B, **Taxonomy of Education Objective, Hand Book I : Cognitive Domain,** (New York : David Mackay Co.,Inc., 1975), pp. 65-197.

[๑๑] สุปรียา ตันสกุล, “กระบวนการเรียนรู้กับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ”, **วารสารการ ส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม**, ปีที่ ๒๔ ฉบับที่ ๔ (๒๕๔๔) : ๔๒-๔๓.

[๑๒] ธีรวีร์ วราธรไพบูลย์, “พฤติกรรมการบริโภค : อาหารนิยมบริโภคกับอาหาร เพื่อสุขภาพ”, **วารสารการปัญญาภิวัฒน์ที่ ๕** ฉบับที่ ๒ (มกราคม – มิถุนายน, ๒๕๕๗) : ๒๕๗.

บริโภคทั้งสิ้น[๑๓] นอกจากนี้พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ผู้วิจัยได้หาท่านที่ความรู้ให้ความหมายพฤติกรรมสุขภาพไว้หลายประการ ดังนี้

นรินท์ สังขรักษา และคณะ ได้กล่าวไว้ว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การประพฤติปฏิบัติหรือแสดงออกเกี่ยวกับการเลือกบริโภคอาหาร สุขลักษณะ และวิธีการ รับประทานอาหารที่สามารถสังเกตได้โดยเป็นลักษณะความชอบหรือไม่ชอบแต่ปฏิบัติเสมอ ๆ จนกลายเป็นความเคยชินที่ผู้บริโภคจะต้องนำมาพิจารณาในการเลือก ปรุง และรับประทานของตนเองและครอบครัว[๑๔]

ศิริลักษณ สินธวาลัย ได้กล่าวไว้ว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง ลักษณะวิธีการรับประทานอาหารอะไร รับประทานอย่างไร มากหรือน้อย บ่อยหรือไม่ในรอบวันหรือเดือนมีระเบียบมารยาทการรับประทานเป็นเช่นไร เป็นตน ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวจำแนกไปตามลักษณะหรือประเภทของบุคคล เป็นเด็ก ผู้ใหญ่ คนชรา หรืออาจจำแนกการรับประทาน ตามโอกาส เช่น รับประทานที่บ้าน รับประทานที่ร้านอาหาร เป็นตน ซึ่งพฤติกรรมการบริโภค อาหารมีความสัมพันธ์ไปถึงเรื่องเกี่ยวกับการหาอาหารก่อนที่จะเอามารับประทานว่าได้วัสดุอาหารนั้นมาจากไหน วิธีใดรักษาหรือเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการได้ดีที่สุด วิธีใดทำลายหรือลดคุณค่าทางโภชนาการ[๑๕]

วิไล ตั้งตระกูล ได้กล่าวไว้ว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การได้รับอาหารถูกหลักโภชนา ซึ่งเป็นการบริโภคอาหารหลักครบ ๕ หมู่ ครบทั้งปริมาณ คุณภาพ สะอาด ถูกต้องถูกหลักอนามัยปลอดภัยจากการติดเชื้อโรค สารเคมีไม่บูดเน่า นอกจากนั้นยังต้องคำนึงถึงวิธีการปรุงอาหารที่ถูกต้องการรักษาอาหารให้ถูกสุขลักษณะ ภาชนะที่ใส่อาหาร การบริโภคที่ดีจะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพ กล่าวคือ ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรง และพัฒนาการทางสมองของเด็ก มีภูมิต้านทานโรค ดีและเพิ่มอำนาจต้านทานโรค ลดอัตราการ ติดเชื้อให้น้อยลง ลดอัตราการเจ็บป่วย ถึงแม้จะเจ็บป่วยเล็กน้อยไม่รุนแรงจะหายป่วยโดยเร็ว อาหารสำหรับคนปกติเพื่อการมีสุขภาพที่ดียังคงต้องการอาหาร ๕ หมู่[๑๖]

กัลยา ศรีมหันตได้กล่าวไว้ว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การปฏิบัติ หรือการแสดงออกเกี่ยวกับการกินที่บุคคลกระทำเป็นประจำ เป็นการแสดงออกทั้งทางด้านการกระทำและ

---

[๑๓] เรื่องเดียวกัน (ธีรวีร์ วราธรไพบูลย์).

[๑๔] นรินทรสังข์รักษา และคณะ, “พฤติกรรมการบริโภคอาหารของ ประชาชนในจังหวัดนครปฐม ปี ๒๕๕๒”, **รายงานวิจัย,** (นครปฐม : สานักงานสาธารณสุขจังหวัดนครปฐม, ๒๕๕๒), หน้า ๑๕.

[๑๕] ศิริลักษณ สินธวาลัย, “ทัศนคติและพฤติกรรมของเด็กนักเรียนไทยในตัวเมืองที่มีตออาหารว่าง”, **โภชนาการสาร**, ปที่ ๒๑ ฉบับที่ ๔ (ตุลาคม ๒๕๓๐) : ๑๐๑-๑๐๓.

[๑๖] วิไล ตั้งตระกูล, “พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองในการป้องกันโรคของคนงานในโรงพยาบาลสังกัดกรมการแพทย์กรุงเทพมหานคร”, **ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, ๒๕๔๓), หน้า ๒๒ - ๓๑.

ความคิด ความรู้สึกต่างๆ ต่อการบริโภคอาหาร ถ้าบุคคลได้ปฏิบัติถูกต้องตามหลัก โภชนาการแล้วก็จะส่งผลให้บุคคลมีภาวะโภชนาการที่ดีในทางตรงข้ามถ้าปฏิบัติไม่ถูกต้องจะส่งผลให้เกิดปัญหาทางโภชนาการตามมา[๑๗]

ดุษฎี สุทธปรียาศรี ได้กล่าวไว้ว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การ แสดงออกของบุคคลทั้งคำพูด กิริยา ท่าทางและการกระทำที่ผู้อื่นเห็นได้ในการเลือกเก็บและรับประทานอาหาร พฤติกรรมทุกชนิดมีความมุ่งหมายและความต้องการเสมอพฤติกรรมการบริโภคที่ปฏิบัติเสมอๆ จนเคยชินเรียกว่า นิสัยการบริโภคหรือบริโภคนิสัย[๑๘]

สุทธิลักษณ สมิตตะสิริได้ กล่าวไว้ว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การแสดงของบุคคลที่สังเกตได้และสังเกตไม่ได้เกี่ยวกับการรับประทานอาหาร โดยมีความสัมพันธกับสิ่งอื่น เช่น ความเชื่อเรื่องอาหาร ข้อห้ามในเรื่องอาหาร ความนิยมในเรื่องอาหารและนิสัยการบริโภคอาหาร ล้วนมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารทั้งสิ้น[๑๙]

วีณะ วีระไวทยะ และสง่า ดามาพงษ์ ได้กล่าวไว้ว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง พฤติกรรมการบริโภคอันเป็นความเชื่อถือหรือเป็นข้อห้ามและข้อบังคับแนะนำที่ถือปฏิบัติในสังคมจนกลายเป็นบริโภคนิสัยหรือในแง่มนุษยวิทยาอาจถือว่าเป็นวัฒนธรรม จึงเป็นปัจจัยที่สำคัญที่จะมีผลต่อภาวะโภชนาการของบุคคล ครอบครัว และชุมชน ทั้งปัจจัยต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นสังคม เศรษฐกิจ การศึกษา เทคโนโลยีและกายภาพ ล้วนเป็นเงื่อนไขที่ทำให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคของบุคคล ครอบครัว และชุมชน[๒๐]

สุเนตรา นิมานันท์ ได้กล่าวไว้ว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง พฤติกรรมของบุคคลที่กระทำด้วยความชอบความเคยชินและเต็มใจในการกินอาหารเพื่อตอบสนองความ ต้องการ

---

[๑๗] กัลยา ศรีมหันต, “ศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี”, **วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตร์มหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ๒๕๔๑), หน้า ๒๑.

[๑๘] ดุษฎีสุทธปรียาศรี, **ความสัมพันธ์ของปัญหาโภชนาการและพฤติกรรมมนุษย์ในโภชน ศาสตร์สาธารณสุข,** พิมพ์ครั้งที่ ๑๐ (หน่วยที่ ๒), (นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๓๙), หน้า ๘๖๖.

[๑๙] สุทธิลักษณ สมิตตะสิริ, “พฤติกรรมการกินของไทย”, **สุขศึกษา**, ปีที่ ๑๓ ฉบับที่ ๒ (เมษายน-กันยายน ๒๕๓๓) : ๕๐-๕๑.

[๒๐] วีณะ วีระไวทยะ และสง่า ดามาพงษ์, **พฤติกรรมการบริโภคอาหาร,** (นนทบุรี : กระทรวงสาธารณสุขกรมการแพทย์, สำนักพัฒนาวิชาการแพทย์, ๒๕๔๑), หน้า ๔๙.

ของตนเอง สังคม และวัฒนธรรม พฤติกรรมนี้ได้กระทำมาเป็นระยะเวลานานจนยากที่ จะเปลี่ยนแปลงได้[๒๑]

พฤติกรรมการบริโภคอาหารจึงมีความสำคัญต่อทุกคนทำให้กระทรวงสาธารณสุขและสถาบันวิจัยโภชนาการมหาวิทยาลัยมหิดล รวมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทางด้านอาหารและโภชนาการจึงได้จัดทำ “ข้อปฏิบัติการกินเพื่อสุขภาพที่ดีของคน ไทย” ข้นรวม ๙ ข้อ เพื่อเผยแพร่ให้คนไทยใช่ยึดเป็นแนวทางในการกินอาหารให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการบริโภคที่ถูกต้อง มีสาระสำคัญดังตอไปนี้

๑. กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อขาวที่บริโภคควรจะเป็นข้าวซ้อมมือ เพราะได้วิตามิน แร่ธาตุตลอดจนใยอาหารควบคู่กันไปกับแป้ง ซึ่งจะเป็นผลดีต่อสุขภาพสำหรับอาหารที่ทำจากแป้ง เช่น ก่วยเตี๋ยว ขนมจีน หรือขนมปัง อาจรับประทานเป็น บางมื้ออาหารจากธัญพืชเหล่านี้จะให้แป้งซึ่งจะถูกย่อยไปใช้เป็นพลังงาน แต่ถ้าบริโภคมากเกินกว่าที่ร่างกายต้องการจะเปลี่ยนไปเป็นไขมันได้

๒. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร ไขมันมีความสำคัญต่อสุขภาพ ทั้งในด้านปริมาณ และคุณภาพ ผู้ที่รับประทานอาหารที่ให้ไขมันมากจะเสี่ยงต่อการมีไขมันประเภทโคเลสเตอรอล และไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูง อาจเป็นโรคอ้วน ในทางตรงกันข้าม ถ้ารับประทานไขมันน้อยไปก็ ได้พลังงาน กรดไขมันจำเป็นไม่เพียงพอ ไขมันที่ได้จากมันหมูหรือน้ำมันพืชให้พลังงานได้ทัน แต่ต่างกันในด้านคุณภาพ คือไขมันที่ได้จากมันหมูส่วนใหญเป็นไขมันอิ่มตัว ถ้ารับประทานมาก จะทำให้มีระดับโคเลสเตอรอลในเลือดสูง ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจขาดเลือด ส่วน ไขมันจากน้ำมันพืชบางชนิด เช่น น้ำมันถั่วเหลืองจะให้กรดไขมันจำเป็นทั้ง ๒ ชนิด ปริมาณไขมันที่แนะนำให้บริโภค คือไม่เกินร้อยละ ๓๐ ของพลังงานที่ได้รับ และไม่ต่ำากว่าร้อยละ ๑๕ ของพลังงานที่ได้รับ

๓. กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน การกินอาหารที่ปราศจากเชื้อโรคทั้ง ไวรัส แบคทีเรีย พยาธิและไม่มีการปนเปื้อนจากสารเคมีหรือสารตกค้างต่าง ๆ จะทำให้ร่างกายใช้ประโยชน์จากอาหารได้อย่างเต็มที่และไม่เกิดพิษร้ายแรง เช่น อาเจียน ทองเดินหรืออาการ อาหารเป็นพิษ นอกจากนี้ยังลดความเสี่ยงจากการเกิดโรคพยาธิและโรคมะเร็งบางประเภทได้ด้วย ดังนั้นในทางปฏิบัติจึงควรเลือกรับประทานอาหารที่สะอาด โดยการเลือกซื้อและการล่างที่ถูกต้อง เลือกซื้ออาหารที่สด และปรุงใหม่ ๆ หรืออาหารที่สุกร้อน ๆ

---

[๒๑] สุเนตรา นิมานันท, “ภาวะโภชนาการและปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของนักเรียนในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น เขตเมืองเชียงใหม่”, **วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม, ๒๕๓๗), หน้า ๑๐.

๔. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอลแอลกอฮอลที่ร่างกายได้รับถึงแม้จะถูกเผา ผลาญให้พลังงาน แต่ผลที่ได้ไม่คุ้มกับอันตรายที่ได้รับเพราะการดื่มมาก ๆ จะทำให้การทำงานของสมองและระบบประสาทช้าลง ทำให้เกิดความประมาทและระบบประสาทอัตโนมัติทำงานผิดพลาดได้ง่าย ตลอดจนปฏิกิริยาตอบสนองทำงานได้ช้าลงทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่ายคนที่ติด เหล่ามักเป็นโรคขาดสารอาหารหลายชนิด นับตั้งแต่โรคขาดโปรตีนและพลังงาน โรคขาด วิตามินและแร่ธาตุเมื่อดื่มเหล่าไปนาน ๆ ตับจะถูกทำลาย

๕. กินพืชผักให้มากและกินผลไม่เป็นประจำ พืชผักและผลไม่ควรกินหลาย ๆ ชนิด ทั้งสีเขียวและเหลือง ควรบริโภคตามฤดูกาล เพราะนอกจากร่างกายจะได้รับวิตามินและแร่ธาตุ แล้วยังได้ใยอาหาร (Dietary fiber) ซึ่งสามารถจับสารต่าง ๆ ได้แก่ น้ำดีสารพิษต่าง ๆ โคเลสเตอรอลและสามารถดึงน้ำไว้ในลำไส้ได้เป็นจำนวนมาก จึงเป็นการเพิ่มปริมาณอุจจาระ และกระตุ้นให้มีการถ่ายอุจจาระอย่างสม่ำเสมอ นอกจากนี้พืชผักผลไม่ยังให้สิ่งที่ไม่ใช่ สารอาหาร เช่น สารต่อต้านปฏิกิริยาออกซิเดชัน (Antioxidant) และสารอื่น ๆ ที่มีฤทธิ์ทาง สมุนไพรอันจะทำให้ร่างกายอยู่ในภาวะสมดุลและป้องกันอนุมูลอิสระไม่ให้ทำลายเนื้อเยื่อและ ผนังเซลล์ซึ่งนำไปสู่การป้องกันไม่ให้ไขมันเกาะผนังหลอดเลือดและป้องกันการเกิดมะเร็งอีกด้วย

ในหลักๆของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การปฏิบัติหรือการแสดงออกเกี่ยวกับการรับประทานอาหารของบุคคล ด้วยกิริยา ท่าทาง การกระทำ ความคิด และความรู้สึกต่าง ๆ ซึ่งขึ้นอยู่กับบุคคลกับวิถีการดำเนินชีวิตที่มีความเชื่อเข้ามาเกี่ยวข้องตามบทบาทของสังคมและวัฒนธรรมที่มีผลต่อการตัดสินใจของบุคคลต่อในการกระทำเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร โดยมีรูปแบบการบริโภคที่แตกต่างกันไป

๒.๑.๕ แนวคิดและทฤษฎีการบำบัดรักษาสุขภาพปัจจุบัน

ปัจจุบันวิธีการบำบัดรักษาสุขภาพมีหลายอย่าง เพราะสมัยนี้เทคโนยีมีความเจริญก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว ชนิดแบบตามไม่ทันด้วย การบำบัดรักษาสุขภาพในปัจจุบัน สิ่งที่ต้องทำตั้งแต่แรกหรือเบื้องต้น นั้นคือ

๑. การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพของเรา เป็นการบำบัดรักษาสุขภาพที่อันดับแรกเพื่อให้มีแรงในการเคลื่อนไหว

๒. การออกกำลังกาย การออกกำลังกายควรออกกำลังกายอย่างน้อย อาทิตย์ละ ๒ ครั้ง ก็ยังดี ช่วยให้ร่างกายมีความแข็งแรง และมีภูมิต้านทานที่ดีขึ้น

๓. ควรหากำลังใจจากคนรอบข้าง เพราะกำลังใจเป็นแรงบันดาลใจให้มีสุขภาพใจแข็งแรงขึ้น ถ้าไม่มีกำลังใจจากที่คนรอบข้าง หรือ ที่อื่นส่งผลให้กำลังกายไม่มีแรงในการออกทำอะไรสักอย่าง

๔. ยาสมุนไพร ยาสมุไพรก็เป็นยาสำคัญตัวหนึ่งในสมัยพุทธกาล ที่หมอชีวกโกมารภัจจ์ ที่ไปเรียนมาแล้วได้ไปรักษาบำบัดคนป่วยทั่วไป แม้กระทั้งพระพุทธเจ้า หมอชีวกโกมารภัจจ์ก็ได้ถวายรักษาพร้อมด้วยพระสาวกทั้งหลาย การบำบัดรักษารักษาโรคด้วยยาสมุนไพรในยุคปัจจุบันมีการนำยามาทำเป็นแคปซู ง่ายต้องการรับประทานและผ่านการวิจัยมาด้วย

๕. การสวดมนต์ไหว้พระ การนั่งสมาธิ ดินจงกรม ก็เป็นวิธีที่จะช่วยให้ สุขภาพดีมีสดชื่นตลอดด้วย จากป่วยหนัก อาจกลับมาเบา

๖. สภาพแวดล้อม ควรอยู่ที่สภาพแวดล้อมดี อย่างเช่น อากาศบริสุทธิ์ ปลอดจากสารเคมีทั้งหลาย อยู่ในที่อากาศถ่ายเทได้ดี ควรเว้นห่างมลพิษทั้งสิ้น

๗. การไปหาหมอที่โรงพยาบาลเป็นประจำ

การบำบัดรักษาสุขภาพนั้น หมายเอา การเยียวยารักษาเมื่อสุขภาพได้รับผลกระทบจากโรคภัยที่เกิดขึ้นแล้ว จะทำอย่างไรให้สุขภาพร่างกายกลับคืนสู่สภาพปกติ เป้าประสงค์ที่สำคัญของการรักษาสุขภาพก็คือ การมีสุขภาพดีทั้งกายและใจของทั้งตัวผู้ป่วยเอง ครอบครัว และสังคม รอบด้านของผู้ป่วยนอกจากนั้นก็ยังให้ความรู้กับผู้ป่วยกลับมาเป็นโรคอีก (Primary and secondary prevention) แนะนำให้ผู้ป่วยฟื้นฟูสรรถภาพกลับสู่สภาพที่จะดำเนินชีวิตเป็นปกติ (Rehabilitation) และการบำรุงสุขภาพให้ดีอยู่เสมอ[๒๒] เมื่อร่างกายและจิตเกิดภาวะผิดปกติเพราะเหตุปัจจัยต่างๆ เช่น โรค และภัยต่างๆ อันก่อให้เกิดความทุกข์ทรมานแก่ ร่างกายและจิตใจ โดยทั่วไปก็ใช้วิธีการรักษาโรค ๒ วิธี คือ (๑) การรักษาโรคโดยใช้ตัวยา (๒) การรักษาโรคโดยไม่ใช้ตัวยา ทั้ง ๒ วิธีนี้มีแนวคิด ทฤษฎีในการรักษาสุขภาพทั้ง ๒ ด้าน ทางกายและทางใจ

๓.๑.๖ การบำบัดรักษาสุขภาพจิตของการแพทย์สมัยปัจจุบัน

การบำบัดรักษาสุขภาพทางจิตของการแพทย์แผนปัจจุบันก็ยังคงมีความเชื่อว่า จิตที่ไม่ปกตินั้น เป็นโรคชนิดหนึ่งที่เข้าไปสกัดขัดขวางการทำงานของพลังงานทางกายภาพนั้นเองส่งผล ให้เกิดปัญหาทางจิตได้ การรักษาสุขภาพจิตตามการแพทย์แผนปัจจุบันก็ต้องใช้แพทย์เฉพาะทางที่เรียกว่า จิตแพทย์และนักสุขภาพจิตเข้ามาดูแลรักษา มีไม่น้อยที่จิตแพทย์เหล่านี้ได้กลับเป็นโรคจิตเสียเอง เพราะการเข้าไปเกี่ยวข้องกบโรคจิตโดยใช้พื้นฐานว่า เกิดขึ้นจากกระบวนการทางกายเป็นพื้นฐาน สุขภาพจิตนั้นยังแบ่งไปตามวัยอีก เช่นสุขภาพจิตเด็ก สุขภาพจิตผู้ใหญ่ และสุขภาพจิตผู้สูงวัย

นายแพทย์จำลอง ดิษยวณิช ได้แยกแยะโรคจิตออกเป็นหลายลักษณะ เช่น โรคประสาท (neurosis) โรคจิต (psychosis) จิตเสรีแปรปรวน (psychophysiologic disorders) การ

---

[๒๒] กาญจนา จันทร์สูง และคณะ บรรณาธิการ, **อาการวิทยาทางอายุ รศาสตร์ ฉบับเรียบเรียงครั้งที่ ๒**, (ขอนแก่น : คณะแพทย์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๔๒), หน้า ๒.

ติด เหล้า (alcoholism) การติดสารเสพติด (drug dependence) บุคลิกภาพด้านสังคม (antisocial personality) คำว่า องค์รวม (Holism) มีแนวคิดวา การเข้าใจสิ่งหนึ่งสิ่งใด จำเป็นต้องรู้ถึงส่วนประกอบส่วนย่อยของสิ่งนั้นซึ่งผสมผสานแต่ละส่วนเข้าด้วยกันอย่างกลมกลืน รวมเรียกว่าสุดท้ายแล้วการดูแลรักษาสุขภาพจิตที่เกิดขึ้นไม่ว่าปัญหาทางจิตใดๆ การแพทย์แผ่น ปัจจุบันก็จะใช้ยาเข้าไปเยียวยารักษาเป็นหลัก ด้วยความเข้าใจว่า การใช้ยารักษาก็จะทำให้พลังงานที่ ขัดข้องเหล่านั้นทำหน้าที่ได้สะดวก[๒๓]

เลอสรรค์ พ่มชูศรี กล่าวไว้ตอนหนึ่งว่าด้วยการบำบัดรักษาโรคจิตว่า แพทย์จะสั่งจ่ายยารักษาโรคจิตเมื่อผู้ป่วยมีอาการโรคจิตเภทเฉียบพลัน เช่น มีความคิดหลงผิดหรือมีประสาทหลอน ในสภาวะเช่นนี้ผู้ป่วยโรคจิตเภทจะอยู่นอกเหนือความเป็นจริงโดยสิ้นเชิงและไม่สามารถรับรู้ได้ อย่างถูกต้องต่อความพยายามใดๆ ของแพทย์ที่จะช่วยเหลือเขา การให้ยารักษาโรคจิตจะทำให้แพทย์ช่วยเหลือผู้ป่วยได้สะดวกขึ้น[๒๔]

แนวคิดเรื่ององค์รวมได้รับการนำมาใช้ทางการแพทย์ การพยาบาล มี จุดเริ่มต้นตั้งแต่สมัยกรีก โดยการมองร่างกายนั้นประกอบด้วยส่วนย่อยด้วยองค์ประกอบที่รวมกัน เข้าเป็นมนุษย์แต่ละคน แยกย่อยไปจนถึงระดับเซลล์ ในทรรศนะแบบองค์รวมจึงได้แก่ภาวะที่ บุคคลสามารถดูแลตนเองให้มีสุขภาพให้สมดุล มีความผาสุกใจ มีความคิดสร้างสรรค์ มีความมั่นคงทางอารมณ์ พึงพอใจในชีวิตตนเอง โดยผสมผสานคุณค่าของจิตวิญญาณด้วย[๒๕]

๒.๑.๗ แนวคิดเกี่ยวกับการบำบัดรักษาสุขภาพแบบองค์รวม

ภาวะที่สมบูรณ์ของชีวิตหรือแสดงให้เห็นถึงชีวิตโดยภาพรวมที่ดำรงอยู่ในสภาวะที่เป็นปรกติสุข ตรงกับคำสมัยใหม่ เรียกว่า “สุขภาพแบบองค์รวม” (Holistic health) การดูแลบำบัดรักษาสุขภาพแบบองค์รวม ก็คือ การมองกระบวนการสุขภาพชีวิตอย่าง เป็นระบบ ไม่มองเฉพาะการป่วยไข้และการบำบัดรักษาเท่านั้นแต่ให้ดูแลรักษาชีวิตให้ชีวิตบริสุทธิ์ สมดุล ดำเนินไปได้อย่างสอดคล้องกับธรรมชาติ โดยไม่เน้นด้านใดด้านหนึ่งเป็นการเฉพาะ กระบวนการดูแลบำบัดรักษา

---

[๒๓] นพ.จำลอง ดิษยวณิช,**จิตวิทยาของความดับทุกข์**, (เชียงใหม่ : กลางเวียงการพิมพ์ ๒๕๔๔), หน้า ๕-๖.

[๒๔] เลอสรรค์ พุ่มชูศรี**, โรคจิตเภท (Schizophrenia),** (กรุงเทพมหานคร : เรือนแก้วการพิมพ์, ๒๕๓๑),หน้า ๑๘- ๒๐.

[๒๕] ทัศนา บุญทอง, **การพยาบาลแบบองค์รวม,** (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสาร, ๒๕๔๒), หน้า ๘.

แบบองค์รวมนั้น คือการดูแลบำบัดรักษาโดยวิธีการต่างๆในสภาพ ปกติมากกวาการรักษาโรคในเวลาป่วยไข้[๒๖] ลักษณะองค์รวมบ่งออกมาดังนี้

๑. บุคคลโดยองค์รวม ควรได้รับการดูแลโดยวิธีการต่างๆ ที่ผสมผสาน

๒. ภาวะความเจ็บป่วยเป็นโอกาสสำหรับตัวผู้ป่วยเองที่จะเรียนรู้มากยิงขึ้น เกี่ยวกับตนเองรวมทั้งการให้คุณค่าแก่ สิ่งทั้งหลายของคน เช่น คุณค่าของการมีสุขภาพที่ดี

๓. ผู้รับบริการและผู้ให้บริการทางสุขภาพ รับผิดชอบร่วมกันต่อกระบวนการรักษาพยาบาล ความรับผิดชอบของผู้รับบริการ คือ การให้ความร่วมมือในการรักษาอย่างตื่นตัวดูแลรักษาสุขภาพของตนตามความปรารถนาในสุขภาพที่ดี เลือกรูปแบบในชีวิตและปรับปรุงตนเอง ตามต้องการ

๔. ปัจเจกบุคคลมีลักษณะเฉพาะตนและแสดงออกถึงความสัมพันธ์อันซับซ้อน ระหว่างร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ

๕. ตัวบุคลาการผู้ให้บริการ จำเป็นต้องเข้าใจตนเองในภาวะความเป็นมนุษย์ (Human Being) เช่นเดียวกัน การรู้จักตนเองเข้าใจตนเองก่อนที่จะได้บริการแก่ ผู้อื่น[๒๗]

แนวคิดเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม เป็นการดูแลสุขภาพที่มีการบูรณาการความรู้ดั้งเดิมเข้ากับการบำบัดเสริม เพื่อส่งเสริมให้เกิดสุขภาวะที่ดี และป้องกันรักษาโรค ในปัจจุบันมีการนำการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมไปใช้ในการบำบัดรักษาคนไข้หรือผู้ที่มีความไม่สบาย ทำให้เกิดเป็นการแพทย์แบบองค์รวมขึ้น (Holistic Medicine) การแพทย์แบบองค์รวมได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายในหลายประเทศ เปรียบเสมือนปรัชญาการสร้างสุขภาพและการรักษาโรค ซึ่งจะพิจารณาองค์ประกอบทุกอย่างของมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็นร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ นอกจากนี้ยังมุ่งเน้นไปที่การให้ผู้เข้ารับการบำบัดเข้ามามีส่วนร่วมในกระบวนการบำบัดรักษา หรือปฏิบัติตนเพื่อให้หายจากโรคภัยด้วยตนเอง จะเห็นได้ว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงบทบาทพฤติกรรมสุขภาพจาก “เชิงรับ” มาเป็น “เชิงรุก” ในบางครั้งเรียกการแพทย์แบบองค์รวม ว่าเป็นการแพทย์ทางเลือก (Alternative Medicine) โดยไม่ได้จำกัดอยู่ที่วิธีใดวิธีหนึ่ง หากแต่ครอบคลุมถึงการวินิจฉัยโรค การบำบัดรักษาและการส่งเสริมสุขภาพ องค์การอนามัยโลก (World Health Organization) ได้ให้คำนิยามของสุขภาพ (Health) หมายถึงความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ส่วนคำนิยามสุข

---

[๒๖] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ,** พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิกจำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๖.

[๒๗] พระอธิการไพศาล กิตฺติภทฺโท , “การศึกษาเชิงวิเคราะห์ เรื่อง การประยุกต์ใช้พุทธปรัชญาในการบำรุงรักษาจิตผู้ป่วย”, หน้า ๒๘-๒๙.

ภาวะ (Well-Being) คือ การที่สุขภาพทางกาย ทางจิตใจ ทางสังคม และทางจิตวิญญาณอยู่กันอย่างสมดุล

๑) มิติทางกาย ซึ่งเป็นมิติของสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับสภาพโดยทั่วไปทางกายของมนุษย์ทั้งภายใน ภายนอก และรวมถึงสภาพแวดล้อมรอบตัวด้วย ทั้งนี้มิติทางกายจะยึดเอาความแข็งแรงสมบูรณ์ของร่างกาย ไม่เจ็บ ไม่ไข้ ไร้ซึ่งโรคภัยเป็นสำคัญ โดยมีอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ สมรรถนะทางกาย ภาวะทางเศรษฐกิจที่เพียงพอต่อการดำรงชีวิต เป็นปัจจัยที่จะส่งผลต่อสภาวะสุขภาพดังกล่าวได้

๒) มิติทางจิต ซึ่งเป็นมิติของสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับสภาวะทางจิตใจหรืออารมณ์ที่มีผลกับสุขภาพโดยรวมของมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็นภาวะอารมณ์ที่แจ่มใสร่าเริง ผ่อนคลายไม่ตึงเครียด รู้สึกมีความสุขและปลอดโปร่ง โดยที่มีหลักการจัดการกับสภาวะความเครียดไม่ให้เกิดวิกฤตทางอารมณ์เกิดขึ้นเป็นปัจจัยส่งผลต่อสภาวะสุขภาพจิตที่ดีได้

๓) มิติทางสังคม ซึ่งเป็นมิติของสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับสภาวะโดยทั่วไปทางสังคมที่มีผลกับสุขภาพโดยรวมของมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็นสภาพสังคมที่มีความผาสุกทั้งระดับครอบครัว สังคมและชุมชน โดยที่แต่ละระดับมีความสัมพันธ์อันดีต่อกัน สมาชิกในสังคมนั้นๆ มีความเอื้ออาทรต่อกัน จัดระบบบริการจากภาครัฐที่มีความเสมอภาคกัน สิ่งเหล่านี้จัดได้ว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญมากที่จะส่งผลต่อสภาวะสุขภาพทางสังคมที่ดีได้

๔) มิติทางปัญญาหรือทางจิตวิญญาณ ซึ่งเป็นมิติของสุขภาพที่เกี่ยวกับการมีความรู้เฉลียวฉลาด รู้เท่าทันสิ่งต่างๆ ที่จะเปลี่ยนแปลงไป ทั้งทางกาย จิตใจ และสังคม ทำให้เกิดแรงศรัทธาต่อตนเองและมีความหวังต่อความสำเร็จที่จะทำให้ตนเองมีความผาสุกด้วยสัมมาชีพและเป็นปัจจัยส่งผลต่อสภาวะสุขภาพโดยรวมของมนุษย์อย่างสมบูรณ์

๒.๒ การดูแลสุขภาพและการรักษาโรคตามแพทย์แผนไทยของหมอชีวกโกมารภัจจ์

การดูแลสุขภาพและการรักษาโรคตามแนวคิดของหมอคนแรกในพระพุทธศาสนานั้น คือ หมอชีวกโกมารภัจจ์ที่ท่านได้เรียนรู้จากสำนักที่ตนไปเรียนแล้วสามารถไปประยุตก์ใช้คนไข้ทั่วไป ไม่ว่าพระเจ้าแผ่นดินตลอดจนถึงคนไข้สำคัญอีกท่านหนึ่งพระพุทธเจ้านั้นเองและพระสาวกด้วย ท่านรักษาด้วยยาสมุนไพรตามป่าที่ได้เรียนมา

ต้นกำเนิดของหมอชีวกโกมารภัจ เป็นบุตรของหญิงงามเมืองแห่งพระนครราชคฤห์ หลักฐานที่ปรากฏในพระไตรปิฎก กล่าวว่า มารดา สาลวดี เป็นสตรีผู้ทรงโฉม มีเสน่ห์ มีผิวพรรณชำนาญ ในการฟ้อนรำ ขับรอง บรรเลงเครื่องดนตรี ใครต้องการนางไปร่วมอภิรมย์ต้องจ่ายค่าตัวคืนละ ๑๐๐ กหาปณะ (มาตราเงินสมัยโบราณ ๑ กหาปณะ เท่ากับ ๔ บาท) ต่อมาไม่นานนัก นาง

ตั้งครรภ์ จึงทำเป็นไม่สบาย สั่งคนเฝ้าประตูว่า อย่าให้ชายใดเขาไปหานาง ถ้าผู้ใดถามหาให้ บอกว่านางเป็นไข้ต่อมานางได้คลอดบุตรเป็นชายและไม่ประสงค์ที่จะเลี้ยงดูจึงใช่ นางทาสีนำกุมารวางในกระด้งเก่าๆ นำไปทิ้งที่กองหยากเยื่อ (เข้าใจว่านำไปทิ้งเวลากลางคืน หรือ ก้อนสว่าง) รุ่งขึ้น เจ้าชายอภัย โอรสของพระเจ้าพิมพิสารเสด็จเข้าสู่พระนคร ได้ทอดพระเนตร เห็นทารกนั้นอันฝูงกาห้อมล้อมอยู่ เมื่อทรงทราบว่าเป็นทารกเพศชายและยังมีชีวิตอยู่จึงโปรดให้ นำทารกนั้นนไปในวังให้นางนมเลี้ยงไว ดังนั้น ทารกจึงได้ชื่อวา “ชีวก” เพราะถือเอาตามคำที่มหาดเล็กทูลให้เจ้าชายอภัย ทรงทราบว่า “ยังมีชีวิตอยู่หรือยังเป็นอยู่” และด้วยเหตุที่เจ้าชายทรงให้เลี้ยงไว้ จึงได้สร้อยต่อท้าย ว่า “โกมารภัจ” เวลาเขียน นิยมเขียนติดกันเป็น “ชีวกโกมารภัจ” เมื่อรู้เดียงสาและมีโอกาส เข้าเฝ้าเจ้าชายอภัย ชีวกจึงทูลถามว่า “ใครคือมารดา ใครคือบิดา” เจ้าชายตรัสตอบว่า “เราก็ไม่รู้จัก มารดาของเจ้า แต่เราคือบิดาของเจ้า เพราะเราได้ให้เลี้ยงเจ้าไว้ [๒๘] ในวัยเด็ก ชีวกมีความเฉลียวฉลาดมาก ศึกษาเลาเรียนได้อย่างรวดเร็ว การที่จะอยู่ใน ราชสำนัก โดยไม่มีศิลปะอะไรเลย หวังแต่จะพึ่งเจ้าชายคงไม่ดีแน่ อนาคตจะลำบาก ชีวกคิดว่า ควรจะเรียนวิชาแพทย์สมัยนั้น อาจารยทิศาปาโมกข์ เป็นอาจารย์สอนวิชาการแพทย์ มีชื่อเสียง ตั้งสำนักอยู่ที่เมืองตักสิลา ชีวกลอบหนีออกจากวัง เดินทางไปยังเมืองตักสิลาเมื่อถึงแล้ว ได้เขาไปหาอาจารย์ทิศาปาโมกข์ เล่าชีวิตของตนและเหตุที่ต้องมาเรียนให้อาจารยฟัง และ ขอฝากตัวเป็นศิษยการศึกษาวิชาการแพทย์ของชีวก ได้รับคำยกย่องจากอาจารย์ว่า เป็นผู้เรียนวิชาได้มาก เรียนได้เร็ว เขาใจได้ดี และสิ่งใดที่ เรียนแล้วก็ไม่ลืม ชีวกมีความรู้กว้างขวางทั้งด้านคัมภีร์แพทย์ โบราณที่ เรียกว่าโรคนิทานเป็นวิชาว่าด้วยสมุฏฐานที่เกิดของโรค ทั้งด้านนเวชศาสตร์ คือ ตำรา รักษาโรคและเวชกรรมคือการรักษาโรค เมื่อเรียนวิชาการแพทย์สิ้น ๗ ปี แล้ว ชีวกคิดว่าเมื่อไรเราจักสำเร็จเสียที จึงเขาไปถามอาจารย์ได้รับคำตอบว่า “เธอจงถือเสียม เที่ยวไปรอบ เมืองตักสิลานี้เป็นระยะทางด้านละ ๑ โยชน์ ตรวจดูว่า สิ่งใดใช้เป็นยาไม่ได้ให้ขุดเอาสิ่งนั้นมาให้ อาจารย์ดู” ชีวกปฏิบัติตามคำอาจารย์แล้ว ไม่พบว่ามีสิ่งใดที่ใช้เป็นยาไม่ได้จึงกลับมาเรียนให้อาจารย์ทราบ อาจารย์จึงบอกว่า “พอชีวก เธอศึกษาสำเร็จแล้ว เท่านี้ก็พอที่เธอจะครองชีพได้” อาจารย์ได้ให้เสบียงเดินทางแก่ชีวก หมอชีวกกราบลาอาจารย์ออกเดินทางกลับนครราชคฤห์[๒๙]

๒.๒.๑ การรักษาด้วยสมุนไพร

ความหมายของต้นไม้ หรือสมุนไพรในป่า ตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา คำว่า “ไม้หรือต้นไม้” พระพุทธศาสนามีคำที่ใช้เรียกอยู่หลายคำ เช่น ต้นไม้ (รุกฺข) พืช (ภูตคาม-พืชคาม) หรือธรรมชาติ และตามนัยแห่งพระพุทธศาสนา คำว่า ต้นไม้ ไม่ว่าจะเป็นต้นไม้ ขนาดเล็ก หรือขนาด

---

[๒๘] วิ. ม. (ไทย) ๕/๓๒๖-๓๒๘/๑๗๙-๑๘๑.

[๒๙] วิ. ม. (ไทย) ๕/๓๒๙/๑๘๑-๑๘๒.

ใหญ่ รวมถึงพืชทุกชนิด หากมีความหมายรวมอยู่ในคำว่า “ภูตคาม” ทั้งสิ้น เพราะคำว่า “ภูตคาม” มีความหมายกว้าง ครอบคลุมถึงพืช ๕ ชนิด ดังนี้

๑. พืชที่เกิดจากเหง้า คือ พืชที่ใช้เหง้าเพาะ หรือขยายพันธุ์ ได้แก่ ขมิ้น ขิง แฝก หญ้าแห้วหมู กล้วย หรือพืชชนิดอื่นใด ที่ใช้เหง้าเพาะได้

๒. พืชที่เกิดจากต้น คือ พืชที่ขยายพันธุ์ได้ด้วยวิธีการตอน ได้แก่ ต้นโพธิ์ ต้นไทร ต้นมะเดื่อ ต้นมะขวิด หรือพืชชนิดอื่นใด ที่เกิดจากต้น

๓. พืชที่เกิดจากข้อ คือ พืชที่ใช้ข้อปลูก ได้แก่ อ้อย ไม้อ้อ ไม้ไผ่ มันสำปะหลัง หรือ พืชชนิดอื่นใด ที่ใช้ข้อปลูก

๔. พืชเกิดจากยอด คือ พืชที่ใช้ยอดปักก็งอกได้ ได้แก่ ผักบุ้ง แมงลัก มันแกว หรือ พืชชนิดอื่นใด ที่เกิดจากยอด งอกได้จากยอด

๕. พืชที่เกิดจากเมล็ด คือ พืชที่ใช้เมล็ดเพาะ ได้แก่ มะม่วง มะขาม มะละกอ ถั่ว ข้าว งา หรือพืชชนิดอื่นใด ที่เกิดได้จากเมล็ด [๓๐]

สำหรับสมุนไพรที่หมอชีวกฏกมารภัจจ์ใช้ในสมัยพุทธกาลนั้น พระองค์ทรงกำหนดหลักการไว้เพื่อให้สมกับสมณวิสัย เกรงว่าพระสาวกจะกลายเป็นหมอรักษาโรคจนลืมปฏิบัติธรรมของพระองค์

ยาตามนัยแห่งพระพุทธศาสนา หมายถึง ยารักษาโรค อาหาร และ พุทธธรรม หลักคำสอนเกี่ยวกับยาสมุนไพร ที่หมายถึง ยารักษาโรค หลักคำสอนของพระพุทธศาสนาที่หมายถึง ยารักษาโรคโดยตรง ปรากฏในเภสัชชขันธกะ พระพุทธเจ้าทรงมีพระพุทธานุญาตเกี่ยวกับเภสัชแก่พระสาวกไว้ดังนี้

๑. พระพุทธานุญาตเภสัชทั้ง ๕ ในกาล
๒. พระพุทธานุญาตเภสัชทั้ง ๕ นอกกาล
๓. พระพุทธานุญาตมูลเภสัช
๔. พระพุทธานุญาตกสาวเภสัช
๕. พระพุทธานุญาตปัณณเภสัช
๖. พระพุทธานุญาตผลเภสัช
๗. พระพุทธา นุญาตชตุเภสัช
๘. พระพุทธานุญาตโลณเภสัช
๙. พระพุทธานุญาตจุณเภสัช
๑๐. พระพุทธานุญาต เกี่ยวกับยาตา

---

[๓๐] วิ.มหา (ไทย) ๒/๓๕๕/๔๒๑-๔๒๒.

๑๑. พระพุทธานุญาตตำรายามหาวิภัฏ ๔ อย่าง

๑๒. พระพุทธานุญาตยาดองโลณโส จิรกะ ๓

๒.๒.๒.๑ รักษาโรคปวดศีรษะของภรรยาเศรษฐีเมืองสาเกต

หมอชีวกโกมารภัจ เดินทางถึงเมืองสาเกต เสบียงที่อาจารย์ให้มาหมด จึงใช้วิชาการแพทย์รักษาโรคปวดศีรษะของภรรยาเศรษฐีเมืองสาเกตที่ป่วยมานาน ๗ ปี ด้วยการหุงเนยใสหนึ่งซองมือกับทั้งยานัดถุ เพียงคราวเดียวโรคก็หายขาด นับเป็นความสำเร็จในการรักษาครั้งแรกได้รับความขอบคุณจากภรรยาเศรษฐีและญาติๆ และได้รับรางวัลเป็นเงิน ๑๖,๐๐๐ กหาปณะ พร้อมทั้งทาส ทาสี และรถมา เมื่อถึงนครราชคฤห์ได้เข้าเฝ้าถวายรางวัลที่ได้ทั้งหมดแก่เจ้าชายอภัย กราบทูลความ เป็นมาของการไปศึกษาวิชาการแพทย์ให้ทรงทราบ เจ้าชายอภัยทรงรู้สึกชื่นชมหมอชีวก พระองค์ไม่ทรงรับรางวัลที่หมอชีวกทูลถวาย ตรัสว่า “ขอทรัพย์ทั้งหมดนั้นจงเป็นของเจ้าเถิด” ทรงให้หมอชีวกสร้างบ้านอยู่ในเขต พระราชฐานของพระองค์อีกด้วย

๒.๒.๒.๒ รักษาพระโรคพระเจ้าปัชโชต

ครั้งหนึ่งพระเจาปัชโชต ผู้ครองกรุงอุชเชนี ทรงพระประชวรด้วยโรคผอมเหลือง หมอชีวกเดินทางไปที่ กรุงอุชเชนี เขาเฝ้า ตรวจดูพระอาการ แล้วกราบทูลว่า “โรคนี้จักหายได้ ก็ด้วยเนยใส” พระเจาปัชโชต ตรัสว่า “เว้นเนยใสเสียแล้ว จะรักษาเราให้หายจากโรคได้จงทำ ด้วยวิธีนั้นเถิดเพราะเนยใสเป็นของที่น่าเกลียด น่าสะอิดสะเอียน สำหรับเรา” หมอชีวกรู้ว่า ถ้าไม่ใช่เนยใส ไม่อาจรักษาให้หายได้ เมื่อเนยใสถูกยอยจะทำให้เรอ พระองค์จักทรงทราบและกริ้ว ตนก็จะไม่พ้นโทษ จึงคิดอุบาย ขอพระบรมราชานุญาต ไว้ว่า หากหมอชีวกจะไปเก็บยาที่ต้องการและจำเป็นต้องการรักษาด้วยประตูทิศใดด้วยพาหนะชนิดใดก็ ตาม ขอพระองค์ทรงอนุญาต พระเจ้าปัชโชตก็ทรงอนุญาตให้ทุกประการ พระเจ้าปัชโชต ทรงมีช้างพังชื่อ ภัททวดี สามารถเดินทางได้วันละ ๕๐ โยชน์ เมื่อหมอชีวกหุงเนยใส ให้มีสี กลิ่น รส เหมือนถ้าฝาด ถวายให้ทรงเสวยแล้ว รีบหนีไปด้วยช้าง ภัททวดีนั้น และเนยใสที่ พระเจ้าปัชโชตเสวย ทำให้พระองค์ทรงเรอขึ้น จึงทรงส่งมหาดเล็ก ชื่อกากะ สามารถเดินทางได้วันละ ๖๐ โยชน์ ติดตามหมอชีวก ตามไปทันขณะที่หมอชีวกกำลังกินอาหาร มื้อเช้า ระหว่างทางเขตเมืองโกสัมพีจึงเรียนให้ทราบว่า พระเจ้าอยู่หัวทรงรับสั่งให้เชิญทานกลับไป ในขณะที่คุยกันอยู่นั้น หมอชีวกได้แซกยาทางเล็บในผลมะขามป้อมผลหนึ่ง แล้วเชื้อเชิญกากะ มาเคี้ยวมะขามปอม และดื่มน้ำด้วยกัน ยังผลให้กากะอุจจาระร่วงอย่างรุนแรง หมอชีวกบอกว่า เจ้าจักไม่มีอันตรายอะไร และได้มอบช้างแก่นายกากะ แล้วเดินทางกลับเมืองราชคฤห์ เข้าเฝ้า พระเจ้าพิมพิสาร กราบทูลเรื่องให้ทรงทราบทุกประการ ต่อมา พระเจ้าปัชโชตทรงหายจากพระอาการประชวร พระองค์ส่งผ่าสิไวยกะไป พระราชทานแก่หมอชีวก หมอชีวกคิดว่า ผ่านี้เป็นผ่าเนื้อดี มีค่าเลิศ ไม่ควรแก่ตน ผู้ที่ควรจะใช่ผ่านี้คือ พระเจ้าพิมพิสาร หรือไม่ก็พระสัมมาสัมพุทธเจ้า จึงนำผ่าไวสิยกะนั้น ไป

ถวายพระพุทธเจ้า และได้ขอพุทธานุญาตจากพระพุทธเจ้า ให้ภิกษุสงฆ์สามารถรับคหบดีจีวรได้ (จีวรสำเร็จ ที่ผู้มี ศรัทธานำมาถวาย) แต่บัดนั้นมา[๓๑]

๒.๒.๒.๓ การรักษาโรคทั่วไปด้วยสมุนไพร

มีภิกษุรูปหนึ่งอาพาธเป็นโรคผิวหนัง (ฉวิโรโค) ได้รักษา ด้วยการใช้ของหอมไล้ทา (คนฺธาเลป่)[๓๒] และเมื่อเป็นโรคพุพอง สิว ฝี อีสุกอีใส และมีกลิ่นตัวแรง (กณฺฑุ, ปิฬกา, อสฺสาโว, ถุลฺลกจฺฉา, กาโย ทุคฺคนฺโธ) ให้ใช้จุณเภสัชหรือยาผง เช่น จุณแห่งไม้ซึก (จามุรี) และดอกคำ เป็นต้น (สิรีโส โกสมฺพ) หรือจุณแห่งเครื่องหอมทุกอย่างก็ได้[๓๓] ส่วนผู้ที่ไม่อาพาธ ให้ใช้โคมัยหรือขี้วัว ดินเหนียว กากน้ำย้อม (ฉกน , มตฺติกา, รชนนิปกฺก) โดยให้ใช้ครกและสากบดยา[๓๔] อาจจะใช้เครื่องกรองยาผง (จุณฺณจาลีน) ผ้ากรอง (ทุสฺสจาลนี) เพื่อให้ได้ยาผงละเอียด (สณฺห เภสชฺช)[๓๕] หรือจะใช้จุณผงดังกล่าวมาแช่น้ำอาบก็ได้[๓๖]

สมุนไพรที่ได้จากราก (มูลเภสชช) ได้แก่ ขมิ้น ขิง ว่านน้ำ ว่านเปราะ อุตพิต ข่า แฝก แห้วหมู (หลิทฺทา สิงฺคิเวร วจ วจตฺถ อติวิสา กฏุกโรหิณี อุสีร กทฺทมุตฺตก) หรือมูลเภสัชชนิดอื่นที่ รับประทานได้ ไม่เป็นพิษ เมื่อรับประเคนแล้วให้เก็บไว้ใช้จนตลอดชีพ ต่อเมื่อป่วยจึงให้ฉันได้ หากไม่ ป่วยแล้วฉันยาพวกนี้ต้องทุกกฏ เมื่อต้องการมูลเภสัชชนิดละเอียดเป็นผง ก็ให้บดด้วยหินและลูกหิน (นิสโท นิสทโปโต) นอกจากนั้นก็สามารถใช้กระเทียม (ลสุณ) รักษาโรคได้ เช่น โรคเสียดท้อง[๓๗] หรือเมื่อ เจ็บป่วยก็สามารถฉันกระเทียมล้วนๆ ไม่ต้องผสมอย่างอื่น[๓๘]

เภสัชประเภทน้ำปานะ พระพุทธองค์ทรงอนุญาตน้ำปานะ ๘ ชนิด คือ น้ำมะม่วง น้ำผลหว้า น้ำกล้วยมีเมล็ด น้ำกล้วยไม่มีเมล็ด น้ำผลมะซาง น้ำผลจันทน์หรือองุ่น น้ำเง่าบัว น้ำผลมะปรางหรือลิ้นจี่ (อมฺพปาน ชมฺพุปาน โจจปาน โมจปาน มธุปาน มุทฺทิกปาน สาลุกปาน ผารุสกปาน) และทรงอนุญาตเพิ่มเติมอีกคือ น้ำผลไม้ทุกชนิดยกเว้นน้ำต้มเมล็ดข้าวเปลือก น้ำใบไม้ทุกชนิดเว้นน้ำผักดอง น้ำดอกไม้ทุกชนิดเว้นดอกมะซาง น้ำอ้อย[๓๙] ถ้าได้ผลไม้ดิบ เช่น มะม่วงอ่อนก็ให้ทุกให้ทุบแล้วแช่น้ำ ผึ่งแดดให้สุก จากขั้นก็กรองแล้วนำมาปรุงด้วยน้ำผึ้งน้ำตาลกรวดและการบูร เป็นต้น ที่รับ

---

[๓๑] วิ. ม. (ไทย) ๕/๓๓๔,๓๓๕,๓๓๗/๑๙๑-๑๙๗.

[๓๒] วิ.ม. (บาลี) ๕/๔๔/๕๒.

[๓๓] วิ.อ. (บาลี) ๓/๑๘๙.

[๓๔] วิ.ม. (บาลี) ๕/๓๔/๔๓-๔๔.

[๓๕] วิ.อ. (บาลี) ๓/๑๘๙.

[๓๖] วิ.อ. (บาลี) ๓/๑๘๙.

[๓๗] วิ.จู. (บาลี) ๗/๑๘๗-๑๘๘/๗๒-๗๓.

[๓๘] วิ.ภิกฺขุณี. (บาลี) ๓/๑๕๑-๑๕๓/๙๖.

[๓๙] วิ.ม. (บาลี) ๕/๘๖/๑๒๑-๑๒๔

ประเคนในวันนั้น หากปราศจากอามิสหรือของเจือปนอื่น ก็สามารถรับประเคนหลังภัตร แล้วฉันได้จนถึงอรุณขึ้น[๔๐] น้ำผลไม้เหล่านี้มีคุณค่าทางโภชนาการสูง สามารถบำบัดความหิวกระหาย ย่อยง่าย และบำบัดโรคบางชนิดได้

เกลือเป็นเภสัช (โลณเภสชฺช) ได้แก่ เกลือสมุทร เกลือดา เกลือสินเธาว์ เกลือดินโป่ง เกลือหุง (สามุทฺท กาฬโลณ์ สินฺธโว อุพฺภิท พิล) หรือโลญเภสัชชนิดอื่นที่บริโภคได้ ไม่มีพิษ เมื่อรับ ประเคนแล้วให้เก็บไว้ใช้ใจตลอดชีพ ต่อเมื่อป่วยจึงบริโภคได้ หากไม่มีเหตุบริโภคเป็นทุกกฎ

สมุนไพรที่เป็นผลไม้ (ผลเภสชฺช) ได้แก่ ลูกพิลังกาสา ดีปลี พริก สมอไทย สมอพิเภก มะขามป้อม ผลแห่งโกฐ (วิลงฺค มริจ หรีตก วิกีตโก อามลก โคฐผล) หรือผลเภสัชชนิดอื่นที่ใช้บริโภค ได้ไม่เป็นพิษ พระพุทธองค์ทรงอนุญาตให้ภิกษุฉันได้ทุกชนิด[๔๑]

สมุนไพรได้จากน้ำฝาด (กสาวเภสัชฺช) ได้แก่ น้ำรสฝาดนี้ ได้จากการขยี้หรือต้มใบไม้ เปลือกไม้ เป็นต้น จากพืชเหล่านี้ คือ สะเดา มูกมัน กระดอมหรือขี้กา บอระเพ็ดหรือพญามือเหล็กกระถินพิมาน (นิมฺโพ กุฏโช ปโฏโล ปคฺโว นตฺตมาโล) หรือกสาวเภสัชชนิดอื่นที่บริโภคได้ไม่เป็นพิษ เมื่อรับประเคนแล้วเก็บไว้ใช้ตลอดชีพ เมื่อมีเหตุจึงให้บริโภคหากไม่มีเหตุบริโภคต้องทุกกฎ

สมุนไพรที่บดเป็นผง (จุณเภสชฺช) สมุนไพรเหล่านี้ได้กล่าวไว้แล้วในเรื่องการรักษาโรค ผิวหนังทั่วไป

สมุนไพรที่ได้จากยาง (ชตุเภสชฺช) ได้แก่ ยางที่ไหลออกจากต้นหิงคุ ยางที่เคี่ยวจากก้านและใบต้นหิงคุ ยางที่เคี่ยวจากใบต้นหิงคุ ยางที่ไหลออกจากยอดไม้ตกะ ยางจากใบต้นคกะ ยางที่เคี่ยวจากใบหรือไหลออกจากก้านต้นตกะ กำยาน (หิงฺคุ หิงฺคุชตุ หิงฺคุสิปาติก ตก ตกปตฺติ ตกปณฺณิ สชูชุลส) หรือชตุเภสัชชนิดอื่นที่บริโภคได้ ไม่มีพิษ

สมุนไพรได้จากใบไม้ (ปณฺณเภสชฺช) ได้แก่ ใบสะเดา มูกมัน ใบกระดอมหรือขี้กาใบ กะเพราหรือแมงลัก (สุลสิปณฺณ) ใบฝ้าย (กปฺปาสิปณฺณ) หรือ ปัณณเภสัชชนิดอื่นที่ใช้บริโภคได้ไม่เป็น พิษ อนึ่ง แม้ผักสดทุกชนิด (ฆาก) พระพุทธองค์ก็ทรงอนุญาตให้ภิกษุฉันได้[๔๒]

โรคเรื้อน (กุฏฺฐ) มีวิธีการรักษาดังนี้ การอบกาย โรคเรื้อนชนิดทำให้ตัวเป็นแผลสุกไหม้ มีหนอนชอนไช มีอาการคัน ควร รักษาด้วยการรมควันหรือการอบกายประกอบกับการใช้ยาอย่างอื่น[๔๓] การรักษาด้วยวิธีนั้นสามารถทำ ให้แผลเรื้อรังแห้งและหายได้เร็ว

---

[๔๐] วิ.อ. (บาลี) ๓/๒๐๒ ฉบับมหาจุฬาอฏฺฐกถา.

[๔๑] วิ.ม. (บาลี) ๕/๙๐/๑๓๐.

[๔๒] วิ.ม. (บาลี) ๕/๘๘/๑๒๘.

[๔๓] ม.ม. (บาลี) ๑๓/๒๘๓/๒๗๗. (ไม่ระบุรายละเอียดอะไรมากเป็นแต่กล่าวถึงเท่านั้น)

การรักษาโรคพรรดึกหรือท้องผูก (ทุฏฐคหณี) ภิกษุรูปหนึ่งอาพาธเป็นพรรดึกถ่ายออก ยาก ได้รักษาโดยการดื่มน้ำด่างอามิส (อามิสขาโร[๔๔]) น้ำด่างอามิส คือ น้ำที่ได้จากการเอาเถ้าข้าวสุกที่ ตากแล้วน มาเผาเสร็จ แช่น้ำให้ละลาย[๔๕] เมื่อทานแล้วจะทำให้การขับถ่ายอุจจาระสะดวกมากขึ้นกว่าเดิม

การรักษาด้วยน้ำมันผสมกับน้ำเมา พระปิลินทวัจฉะอาพาธเป็นโรคลม แพทย์ทำการรักษาโดยใช้น้ำมันผสมน้ำเมา อนึ่งน้ำเมานี้ให้ใช้เป็นกระสายยาหรือใช้ประกอบกับยาชนิดอื่นเพื่อรักษาโรคได้ โดยมีข้อแม้ว่า น้ำมันที่ผสมน้ำเมาแล้วนั้นจะต้องไม่มีสี กลิ่น รส ของน้ำเมา แต่ถ้าผสมเหล้ามากเกินไป ก็ให้ใช้เป็นยาสำหรับทาส่วนที่เป็นโรคเท่านั้น ห้ามดื่ม หากละเมิดต้องเป็นอาบัติปาจิตตีย์ อนึ่งเมื่อเคี่ยวหรือผสมน้ำมันเสร็จแล้วก็ให้เก็บยาไว้ในลักจั่น ที่ทำด้วยโลหะ ไม้ ผลไม้แห้ง (โลหตุมฺพ กฏฺฐตุมฺพ ผลตุมฺพ)[๔๖] อย่างใดอย่างหนึ่ง

การรักษาด้วยกากเปรียง พระฆฏมัณฑทายกเถระได้เล่าถึงอดีตชาติของตนเองว่าท่านได้เห็นพระพุทธเจ้าอาพาธเป็นโรคลมอยู่ในป่า มีใจเลื่อมใสได้น้ำกากเปรียง (ฆฏมณฺฑ) เข้าไปถวาย เมื่อพระองค์ฉันแล้วก็หายจากโรคลม[๔๗] เปรียง คือ นมส้มผสมน้ำแล้วเจียวให้แตกมัน จัดเป็นหนึ่งในปัญจโครส คือ นมสด นมส้ม เปรียง เนยข้น เนยใส (ขีร ทธิ ตกฺก นวนีต สปฺปิ) เมื่อดื่มเปรียงแล้วสามารถบำบัดโรคลมได้ สรรพคุณแก้โรคลม

การรักประทานกระเทียม (ลสุณ) พระสารีบุตรอาพาธเป็นลมเสียดท้อง ท่านได้ฉันกระเทียมที่พระโมคคัลลานะน ามาถวาย ก็หายจากโรคนี้ อนึ่งกระเทียมนี้พระองค์ทรงอนุญาตให้ฉันได้ เมื่ออาพาธ เมื่อไม่อาพาธห้ามฉัน แต่เมื่อนำมาปรุงกับอาหารก็สามารถฉันได้

การดื่มน้ำแกงปลาตะเพียง ครั้งหนึ่งพระนางพิมพาเถรีมีโรคลมกำเริบขึ้น พระสารีบุตรได้ไปเข้าเพระเจ้าปเสนทิโกศล ได้ขอข้าวสาลีที่หุงเสร็จแล้วผสมกับเนยใสใหม่ ปรุงรสด้วย น้ำแกงปลาตะเพียนแดง (โรหิตมจฺฉรสนวสปฺปิมิสฺสก สาลีภตฺต) แล้วก็สั่งให้พระราหุลภัทระนำไป ถวายพระเถระผู้ชนนี เมื่อเสวยแล้วโรคลมในท้องก็บรรเทาลง[๔๘] น้ำแกงต้มปลาตะเพียนแดง มี คุณสมบัติรักษาโรคลมเป็นอย่างดี

---

[๔๔] วิ.ม. (บาลี) ๕/๔๔/๕๑. (พรรดึก อ่าน พัน-ระ-ดึก)

[๔๕] วิ.อ. (บาลี) ๗/๑๗๖ ฉบับมหาจุฬาอฏฺฐกถา

[๔๖] วิ.ม. (บาลี) ๕/๓๙/๔๘-๔๙. ลักจั่น (ลัก-กะ-จั่น) คือ หม้อบรรจุน้ำในเวลาเดินทางอย่างที่พระธุดงค์ใช้

[๔๗] ขุ.อ.ป. (บาลี) ๓๓/๘/๑๓๐. (เนื้อหาไม่ได้กล่าวถึงขั้นตอนการรักษาของโรค)

[๔๘] ขุ.ชา.อ. (บาลี) ๔/๑๗๔-๑๗๘ ฉบับมหาจุฬาอฏฺฐกถา.

การดื่มยาคู เมื่อคราวพระพุทธองค์ประชวรด้วยโรคลมเกิดในพระอุทร ทรงบำบัดด้วยการฉันยาคูปรุงด้วยของ ๓ อย่าง คือ งา ข้าวสาร ถั่วเขียว อาการประชวรก็ดีขึ้น[๔๙]

โรคลมตามอวัยวะ (องฺควาโต) ท่านปิลินทวัจฉะอาพาธเป็นโรคลมตามอวัยวะ ได้รักษา ด้วยการขับเหงื่อออกจากร่างกาย (เสทกมฺม) ซึ่งมี ๔ วิธี คือ

(ก) การรมควันจากการเผาใบไม้ โดยเข้าไปอยู่ในกระโจมควัน (สมฺภารเสท)[๕๐]

(ข) การนึ่งกายโดยให้บรรจุถ่านไฟให้เต็มหลุมประมาณเท่าตัวคน แล้วกลบด้วยฝุ่นและ ทรายเป็นต้น ลาดใบไม้ชนิดต่าง ๆ ที่แก้ลมได้บนหลุมนั้น ให้ทาลำตัวด้วยน้ำมันแล้วนอน พลิกไปมา บนใบไม้นั้น วิธีนี้เรียกว่า การรมใหญ่ (มหาเสท)

(ค) การลงแช่น้ำอุ่นในอ่างหรือรางน้ำเพื่อให้เหงื่อออก (อุทกโกฏฺฐก)[๕๑]

การรักษาด้วยเนยใส พระเจ้าปัชโชตแห่งกรุงอุชเชนีประชวรด้วย โรคผอมเหลือง หมอชีวกได้เข้าเฝ้าตรวจพระอาการแล้วกราบทูลว่า การรักษานั้นพระองค์ต้องเสวยเนยใสที่หุงแล้ว แต่เนยใสนั้นไม่เป็นที่ถูกพระทัยของพระองค์ จึงบอกให้หมอหลีกเลี่ยงเนยใสเสีย[๕๒] แต่โรคนี้ต้องรักษาด้วยเนยใสเท่านั้น ด้วยความลาดหมอจึงคิดอุบายหุงเนยใสให้มีสี กลิ่น รส เหมือนน้ำฝาด ผสมกับเภสัชนานาชนิด ให้พระองค์เสวยจนหายประชวร[๕๓]

การรักษาด้วยยาดองน้ำด่างดอกทองกวาว โดยให้ตัดต้นทองกวาว (กึสุกรุกฺโข)[๕๔] ตากแดดให้แห้ง แล้วก็เผาเอาเถ้าถ่านไปแช่น้ าให้ละลาย แล้วก็เอาน้ำด่าง (ขาโรทก) ของต้นทองกวาว นั้น มาผสมเข้ากับยาชนิดต่าง ๆ (เนื้อหาไม่ได้ระบุว่าเป็นยาอะไร) ทำให้เป็นยาดอง (อริฏฺโฐ) แล้วดื่ม กินก็จักหายจากโรค ร่างกายแข็งแรง ผิวพรรณผ่องใส[๕๕] ยาดองอริฏฐะนี้ไม่น้ำเมา ถ้าจะผสมกับรส ของมะขามป้อมเป็นต้นก็ได้ อาจจะมีกลิ่นและรสคล้ายน้ำเมาแต่ไม่เมา เมื่อพระภิกษุฉันแล้วไม่เป็น อาบัติ[๕๖] เพราะเป็นยารักษาโรค

การทานยาถ่ายและบริโภคอาหารอ่อนๆ ภิกษุรูปหนึ่งเป็นโรคนี้ ทำให้ป่วยบ่อย ได้รักษาด้วยการดื่มยาประจุถ่าย (วิเรจน) เพื่อถ่ายเอาสารพิษและของเสียออกทางทวารหนัก ต่อมาก็

---

[๔๙] วิ.ม. (บาลี) ๕/๔๙/๕๙-๖๑.

[๕๐] กระโจม คือ ผ้า (สิ่งใดสิ่งหนึ่ง ที่ทำเป็นลอมเพื่อเข้าไปอยู่ให้เหงื่อออก เช่น เข้ากระโจม

[๕๑] วิ.ม. (บาลี) ๕/๓๙/๔๙. ดูรายละเอียดใน วิ.อ. (บาลี) ฉบับมหาจุฬาอฏฺฐกถา.

[๕๒] พระราชาองค์นี้ในอดีตชาติได้เป็นแมลงป่อง (วิจฉิโก) เนยใสเป็นยาที่สามารถกำจัดพิษแมลงป่องได้ ดังนั้น ท้าวเธอจึงไประสงค์จะเสวยเนยใส, ดูรายละเอียดใน วิ.อ. (บาลี) ๒/๒๒๔ ฉบับมหาจุฬาอฏฺฐกถา.

[๕๓] วิ.ม. (บาลี) ๕/๑๓๔/๑๘๔-๑๘๘.

[๕๔] ภาคเหนือเรียกต้นทองกวาว, ภาคกลางเรียก ทองหรือทองธรรมชาติ, สีสานเรียก จาน.

[๕๕] ส.สฬา.อ. (บาลี) ๓/๑๑๗ ฉบับมหาจุฬาอฏฺฐกถา.

[๕๖] วิ.อ. (บาลี) ๒/๔๕๑ ฉบับมหาจุฬาอฏฺฐกถา.

ฉันอาหารอ่อน ๆ เช่นน้ำข้าวใส (อจฺฉกญฺชิก) น้ำถั่วเขียวต้มไม่ข้น (อกฏฺยูส) น้ำถั่วเขียวต้มที่ข้นนิดหน่อย (กฏฺากฏ) น้ำเนื้อต้ม (ปฏิจฉาทนีย) อาการก็ดีขึ้น[๕๗] น้ำเหล่านี้มีคุณสมบัติคล้ายกับอาหารบำรุงกำลังประเภทซุบไก่ ซุบเนื้อ เป็นต้น ที่มีไวตามินสูงและย่อยง่าย เหมาะแก่ผู้ป่วย[๕๘] พึงสังเกตว่าเมื่อถ่ายระบายของเสียออกแล้ว ร่างกายอาจอ่อนแอเพราะเสียน้ำไปมาก การได้อาหารอ่อน ๆ เช่น น้ำข้าวใส น้ำเนื้อต้ม เป็นต้น ที่ไม่เป็นอันตรายต่อลำไส้หรือกระเพาะ จะมีประโยชน์ต่อการบำรุงร่างกาย นับว่าเป็นวิธีการที่ดี

เมื่อครั้งที่พระพุทธองค์อาพาธเป็นโรคนี้ ทรงมีพระวรกายหมักหมมด้วยสิ่งอันเป็นโทษ มาก (กาโย โทสาภิสนฺโน) จึงบอกให้พระอานนท์ไปหายาถ่ายจากหมอชีวก เมื่อหมอได้ทราบความจริง แล้วก็พูดกับพระอานนท์ว่า ควรให้พระองค์ทำพระวรกายให้ชุ่มชื่น (กาย สิเนเหถ) สัก ๒-๓ วันก่อน ครั้นได้เวลาแล้วหมอก็เอาก้านอุบล ๓ ก้านมาอบด้วยยาต่าง ๆ แล้วให้พระองค์สูดก้านที่ ๑ ก้านนี้จะ ทำให้พระองค์ถ่าย ๑๐ ครั้ง แล้วถวายก้านอุบลที่ ๒ ก็ถ่าย ๑๐ ครั้ง แต่ครั้นถวายก้านที่ ๓ แล้ว พระองค์ก็ทรงถ่ายไป ๒๙ ครั้ง เหลือครั้งเดียว ขณะนั้นหมอกำลังจะเดินกลับบ้าน พอไปถึงประตูวัดก็ย้อนกลับมาทูลให้พระองค์สรงน้ำอุ่นที่พระอานนท์ต้มไว้ พอสรงเสร็จพระองค์ก็ถ่ายเป็นครั้งที่ ๓๐ พอดี หมอกำชับว่า ไม่ควรเสวยพระกระยาหารที่ปรุงด้วยน้ำต้มผักต่าง ๆ จนกว่าจะมีอาการจะดีขึ้น ต่อมาพระองค์ก็หายเป็นปกติ[๕๙]

การใช้น้ำมันทา เท้าของพระปิลินทวัจฉะมีอาการบวมแตก ได้ทำการรักษาด้วยยาทาเท้า (ปาทพฺภญฺชน) ครั้นโรคไม่หายก็ได้ปรุงน้ำมันทาเท้า (ปชฺช)[๖๐] น้ำมันชนิดนี้ใช้ทาและนวดบำบัดอาการเจ็บปวดและบาดแผลที่ชอกช้ำ ห้อเลือด เป็นต้น แม้แต่สัตว์อย่างนกที่บาดเจ็บที่แข้งก็สามารถนำน้ำมันชนิดนี้มานวดให้ได้[๖๑] สรรพคุณ แก้โรคเท้าแตก

ในสมัยพุทธกาลนั้น หมอชีวกโกมารภัจถือว่า เป็นนายแพทยที่มีชื่อเสียงมากที่สุด มีประวัติการศึกษา และการใช้วิชาการแพทยที่น่าสนใจ การแพทย์แผนโบราณถือกันว่าหมอชีวกโกมารภัจ เป็นบรมครูทางการแพทย์ความเชี่ยวชาญในการใช้วิชาการแพทย์ของท่านป็นที่ กล่าวขวัญกัน ไม่สิ้นสุดจนถึงปัจจุบัน การใช่วิชาชีพการแพทย์ของหมอชีวก ไม่เลือกชนชั้นวรรณะ หรือยากดี มีจน ทำ

---

[๕๗] วิ.ม. (บาลี) ๕/๔๔/๕๒.

[๕๘] นภาจรี น าเบญจพล, “บทบาทของพระสงฆ์ไทยที่มีต่อสาธารณสุขมูลฐาน ศึกษาเฉพาะกรณี จังหวัดนครราชสีมา”, หน้า ๑๖๓.

[๕๙] วิ.ม. (บาลี) ๕/๑๓๕/๑๘๘-๑๙๐

[๖๐] วิ.ม. (บาลี) ๕/๔๑/๕๐. (ยาทาเท้า (ปาทพฺภญฺชน) นี้ มีเนยใสเป็นส่วนประกอบ, ดู วิ.ม. (บาลี) ๕/๑๓๐/๑๗๖, ส่วนน้ำมันทาเท้า นี้มีน้ำเมาเป็นส่วนประกอบและต้องหุงหรือเคี่ยวผสมยาชนิดอื่น, ดู วิ.อ. (บาลี) ๓/๑๙๐ ฉบับมหาจุฬาอฏฺฐกถา.

[๖๑] ขุ.ชา. (บาลี) ๒๘/๑๙๙-๒๔๘/๗๗-๘๗; ขุ.ชา.อ. (บาลี) ๘/๒๕๘ ฉบับมหาจุฬาอฏฺฐกถา.

ให้ท่านเป็นที่รักของคนทั่วไป ได้รับการยกย่องจากพระพุทธเจ้าว่า “เป็นผู้เลิศในทางเป็นที่รักของประชาชน” และได้นำมาใช้รักษาจนถึงปัจจุบันนี้

๒.๒.๒ การรักษาด้วยการนวด

ปัจจุบันเชื่อกันวาหมอชีวกโกมารภัจได้แต่งตำราทางการแพทย์แผนโบราณไว้มาก เช่น ตำรา พระคัมภีร์อติสาร ตำราพระคัมภีร์ปฐมจินดา แพทย์แผนปัจจุบันในประเทศไทย ยกย่องให้เป็นบรมครูทางการแพทย์อย่างมาก การแพทย์แผนไทยเป็นการแพทย์แบบองค์รวม มีการรักษาแบบธรรมชาติบำบัดหลากหลายวิธี อาทิ วิธีรักษาด้วยการนวด กดจุด อบประคบสมุนไพร การใช้ยาสมุนไพรเพื่อรักษาเสริมสร้าง และบำรุงสิ่งที่ร่างกายขาด เช่น ยาบำรุงโลหิต, บำรุงกระดูก, บำรุงธาตุ และบำรุงหัวใจ ฯลฯ การใช้อาหารหรือยาสมุนไพร รักษาและป้องกันโรคต่าง ๆ

การรักษาด้วยการนวดเพื่อผ่อนคลายอย่างเดียวที่ไม่สามารถแก้อาการหรือรักษาโรคบางอย่างได้ สาเหตุมาจาก การพิการของธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และไฟในร่างกายของดราได้หรือโรคปัจจุบันที่ทานยาแล้วไม่หาย ไม่สามารถแก้โรคบางอย่างที่มีเหตุจากระบบเส้นเลือด เส้นลมปราณ เส้นเอ็น เส้นประสาทติดขัด ซึ่งมีผลเกี่ยวเนื่องจากโดยตรงกับระบบโครงสร้าง กล้ามเนื้อ กระแสประสาท เลือดและลมปราณในร่างกายเราให้ทำงานผิดปกติ ส่งผลให้เกิดโรคเรื้อรังต่างๆตามมา โดยมีหลายอย่างหลายประการ จะสรุปได้ที่มีการบำบัดโรคตามแผนโบราณนวดในปัจจุบันและสมัยพุทธกาลดังนี้

๑. อาการปวดคอหรือปวดคอเรื้อรัง

ท่าทำการทำงานที่ไม่เหมาะสมในเวลาทำงานต่างๆ เช่น การใช้คอมพิมเตอร์ การก้มหน้านานเวลาทำงาน นั่งเก้าอี้หรือต่ำเกินไป นั่งที่ทำงานผิดต่างๆ เป็นต้น

ปวดคอจากความเรียด ใช้ความคิดมากเกินไปทำให้กล้ามเนื้อคอตึงเกร็งโดยไม่รู้สึกตัว และอาจชาไปตามคอ เป็นต้น

ปวดคอจากจากนอนหมอนสูงเกินไป หรือเป็นคอตกหมอน การนั่งสมาธิแล้วคอตก หรือชอบนั่งหลับคอตกบ่อยๆและจากทำงานก้มๆ เงยๆ บ่อย ในการทำงาน เป็นต้น

ปวดคอจากการเล่นกี่ฬาหนักๆหรืออุบัติเหตุ กล้ามเนื้อคอที่เกร็ง ตึงเป็นสาเหตุให้การไหลเวียนของเลือดแดงไปหล่อเลี้ยงสมองได้ไม่สมบูรณ์หรือการสันการสันดาปของเลือดแดงกับเลือดดำไม่สมบูรณ์ ทำให้เกิดโรคไมเกรน ปวดหัว ปวดตา มึนหัวบ่อยๆ ไม่สดชื่น

การนวดแผนไทยสามารถแก้อาการปวดคอได้โดยไม่จำเป็นต้องทานยา สามารถนวดและกดจุดแก้อาการได้

๒. อาการปวดศรีษะ ไม่เกรน

อาการปวดศรีษะ ไมเกรนสามารถเกิดขึ้นได้จากความเครียด ใช้สมองมากสมองล้าเกิดไปทำงานเร่งรีบตลอดเวลา มีความกังวล นอนไม่หลับ อารามณ์ขุ่นมัวจิตใจว้าวุ่น ทำงานหนักเกินไป

ร่างกายเร่งรีบตลอดเวลา ร่างกายอ่อนเพลีย ใช้สายตามากไป มองคอมหรือแสงจ้านานไป ทานอาหารไม่ตรงเวลาหรือท้องว่างนานาๆ เป็นเหตุให้ลมขึ้นหัวหรือลมเข้าเส้นส่วนใหญ่ปวดหัวไม่เกรนดยไม่ทราบสาเหตุและเรื้องรัง การนวดแผนไทยสามารถแก้บรรเทาอาการได้ โยไม่จำเป็นต้องทานยา

การนวดเพื่อให้เลือดลมหมุนเวียนดีและกดจุดสัญญาที่เกี่ยวข้อง สามารถแก้บรรเทาอาการได้ดี จากการกดจุดนวดส่งสัญญาณความร้อนและเลือดขึ้นไปเลี้ยงสมองให้ทั่วกระโหลกศรีษะ

อาการปวดหัวข้างเดียว การปวดหัวข้างเดียว เกิดจากที่เลือดแข็งตัว ทำให้ส่งน้ำเลือดเลี้ยงขึ้นสมองไม่สะดวก บางรคั้งจะมีอาการอาเจียนร่วมด้วย มักเป็นลมบ่อยๆ หรือ การปวดหัวข้างเดียวบางครั้งจะเป็นๆหายๆ มีเหตุผลส่งเสริมให้เป็นหลายอย่างเช่น ถาวะเครียด ใน สตรีอาจจมีอาการก่อนมีรอบเดือน การนวดเพื่อให้เลือดลมหมุนเวียนดีและกดจุดสัญญาณที่เกี่ยวข้อง สามารถแก้บรรเทาอาการปวดศีรษะ ไมเกรนได้ดี

๓. แก้อาการปวดไหล่,ไหล่ขัด,ไหล่ติด

อาการปวดไหล่, ไหลขัด ไหล่ติด มักมีอาการอักเสบของเส็นที่ทอดลงมาจากบ่า เลือดดำไม่สามารถนำสารพิษออกจากกล้ามเนื้อหรือมีเลือดำตกหรือคลั่งในบริเวณนั้น เลือดแดงไม่สามารถเข้าไปหมุนได้ดี ส่วนมากมักจะเกิดการยกหรือหิ้วของหนักหรือ ใช้แขนทำวานเป็นเวลานานๆหรือทำงานในท่าทีไม่เหมาะสม หรือแรชอบนอทับไหล่นานๆหรือเกิดจากอุบัติเหตุที่ไม่รุ่นแรง การนวดและกดจุดสัญญาณเพื่อให้เพื่อเลือดหมุนเวียนดี ประคบร้อน งดอาหารแสลง สามารถรักษาหรือแก้บรรเทาอาการได้

๔. แก้อาการปวดแขน,ขัดบริเวณศอข้อมือ ฝ่ามือ

อากาปวดแขน, ขัดบิเวณศอก ข้อมือ ฝ่ามือมักมีการอักเสบของเส้นเอ็น หรือการเกร็งัวของแขนและเส้นเอ็น เลือดดำไม่สามารถนำสารพิษออกจากกล้ามเนื้อได้ดีหรือมีเลือดดำตกค้างคลั้งในบริเวณนั้น เลือดแดงไม่สามารถเข้าไปหมุนได้ดี ส่วนมากมักจะเกิดการยกของหนักหรือใช้แขนทำงานเป็นเวลานานทำให้แขนล้า หรือ ทำงานในท่าไม่เหมาะสมของร่างกาย หรือการชอบนอนทับแขนมือนานๆหรือ เกิดอุบัติเหตุไม่ค่อยรุนแรงเท่าไหร่

การและการกดจุดสัญญาเพื่อให้เลือดลมหมุนเวียนดี ประคบร้อน งดอาหารแสลง สามารถรักษาหรือแก้บรรเทาอาการได้ดี

๕. แก้อาการปวดเมื่อยตามกล้าเนื้อหลัง,ปวดหลัง, เจ็บกระเบนเหน็บ

อาการปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อหลัง, ปวดหลัง มักมีการตึงแข็งของกล้ามเนื้อหลัง หรือเกร็งตัวของเส้นเอ็น เลือดไม่สามารถนำสารพิษออกจากกล้ามเนื้อได้ดีหรือ เลือดแดงไม่สามารถเข้าไปหมุนเวียนได้ดี ส่วนมากมักเกิดจะเกิดจากยกของหนักเกินไปทั่วไป หรือใช้อิริบทที่ไม่เหมาะสม หรือทำงานในท่าไม่เหมาะสมต่อร่างกาย การทำงานทที่มีน้ำหนักมากขึ้น หรือมีการนั่งเดนนานาๆหรือการมรภาวะความเครียดต่างๆ การนอนหลับผิดท่า สิ่งเหล่านี้มักจะทำให้ปวดตามกล้าเนื้อต่างๆ

การตึงแข็งของกล้ามเนื้อ เป็นเหตุดันปลายประสาทเข้าไปชนกระดูกหรือหมอนรองกระดูกทำให้มีการอาการเสียวชาอักเสบ อาการจะคล้ายกระดูกทับเส้น อย่างนี้เรียกว่า กระดูกทับเส้นเอ็นสามถรักษาได้

อาการปวดหลัง ปวดเอว ร้าวชา เมื่อยบริเวณก้นและสะโพกไปถึงหัวเข่า เข่าไม่มีกำลังหรือร้าวชาออกปลีน่อง และอาจจถึงฝ่าเท้า เรียกอีกชื่อทางการแผนไทยว่า โรคลมปลายปัตคาดหลัง

การนวดและกดจุดสัญญาณอย่างถูกต้องเพื่อให้เลือดลมหมุนเวียนดี ประคบร้อน งดอาหารแสลง สามารถรักษาหรือแก้บรรเทาได้

๖. แก้อาการปวดเข่า ปวดข้อเข่า ข้อเท้า โรคเก๊าส์

อาการปวดเข่า ปวดข้อเข่าข้อเท้า มักมีการตึงแข็งของกล้ามเนื้อต้นขาหรือน้องร่วมด้วย หรือการเกร็งตัวของเส้นเอ็นหลักเข่า เลือดดำไม่สามารถนำสารผิดออกจากกล้ามเนื้อได้ดีหรือ เลือดแดงไม่สามารถเข้าไปหมุนได้ดี หรือบางรายการอาจมีเสียงข้อเข่าลั่นเวลาลุกนั่ง หรือมากมักจะเกิดจากการยืน นั่งในท่าใดท่าหนึ่งนานเกินไป หรือมีการเสื่อมตามวัยหรือมีน้ำหนักตัวมากเกินไป หรืออาจเกิดจากอาหารที่รับประทานอาหารต่างๆ สภาพแวดล้อมอากาศที่ดำรงอยู่ (เย็น, ชื้น บ่อยๆ) เกินไปการใช้อิริยบถที่ไม่เหมาะสมหรือทำงานในท่าที่ไม่เหมาะสมมักจะก่อให้เกิดการสลัดเสียดสีข้อต่อ

การตึงของกล้ามเนื้อหรือเส้นเอ็นเข่า-ขา เป็นเหตุดันปลายประสาทเข้าไปชนกระดูกหรือกระดูกข้อเข่า ทำให้มีอาการเจ็บเสียวชา อักเสบ อาการจะคล้ายกระดูกทับเส้นอย่างนี้เป็นต้น กระดุกทับเส้นเทียม สามารถรักษาได้

โรคนี้ทางแผนไทยจะเรียกว่า ลมจับโปง จะเป็นพาะข้อเข่าข้อเท้านั้น แบ่งออกเป็น ๒ ชนิด จับโปงน้ำกับจับโปงแห้ง

๑. จับโปงน้ำ มีอาการเลือดตกตระกอนอักเสบ ปวด บวมแดง ร้อนมาก มีน้ำในข้อชนิดใสหรือเรียกอีกชื่อว่า โรคเก๊าส์ (โรคข้อเข่าเสื่อม)

๒. จับโปงแห้ง มีอาการอักเสบ ปวด บวมแดง น้อยกว่าจับโปงน้ำไม่มีน้ำในข้อ แต่จะมีความพิการหลงเหลือมากกว่า เช่น ขาโก่ง ขาเก ข้อเข่ายึดติดมากกว่า ลูกสะบ้าไม่คลอน เรียกว่าสะบ้าจับ

การนวดเส้นแผนไทย ประคบร้อนและจุดสัยญาณอย่างถูกต้องเพื่อให้ระบบเลือดหมุนเวียนดี งดอาการแสลง สามารถรักษาหรือแก้บรรเทาได้

๗. การรักษาโรคพาร์กินสัน

อาการสั่นที่มือ แขน ขาหรือขากรรไกร ต่อมาจพเดินช้า เคลื่อนไหวลำบากหรือเดซอยเท้า มีอาการเกร็งกล้ามเนื้อ จะนั่งนิ่ง เหม่อลอย ไม่ยิ้มแย้ม ตาแข็งไม่กระพริบตา การพูดเปล่งเสียงไม่ต่อ ถ้าเป็นมานานหลังจะงอ ไหล่ห่อเพราะดล้ามเนื้อร่างกายทำให้ทรงตัวลำบาก ข้อต่อต่างๆจะยึดติด จะมีอาการซึมเศร้า ท้องผูก นอนไม่หลับ ปวดตามร่างกาย

เกิดจากเซลสมองที่ควบคุมการเคลท่อนไหวของร่างกายเสื้อมสภาพลง อันเนื่องจากความชรา คนชราที่ได้รับยากล่อมประสาทหรือลดยาคว่ามดันมากและนานเกินไป คนที่ได้รับสารพิษ เส้นเลือดสมองอุดตัน, สมองขาดออกซิเจนออกซิเจนจมน้ำ ชัก, เชื้อโรคเข้าสมองเช่น ไวรัสจากนก เชื้อรา การเกิดอุบัติเหตุทางสมอง กรมมพันธุ์, เลือดเลี้ยงสมองส่วนควบคุมการควบคุมการเคลื่อนไหวไม่สมบูรณ์ จุกที่เป็นขาทั้งสองข้างตชจะเดนคล้ายหุ่นยนต์ เป็นแบบครึ่งซีก, เป็นพาะแขน เป็นเฉพาะขา, เป็นทั้งร่างกายและเป็นที่ใบหน้า

การนวดแผนไทย จับเส้น และกดจุดสัญญาณอย่างถูกต้องเพื่อให้การสันดาปของเลือดในระบบและเพิ่มการหมุนเวียนของเลือดในร่างกาย และขับสารพิษออกกล้าเนื้อ ณ. จุดที่เกิดอาการ รวมถึง งดอาหารแสลง สามารถรักษาและช่วยบรรเทาได้หรือช่วยให้ผู้ที่มีอาการสามารถดำรงอยู่อย่างเป็นสุขได้[๖๒]

การรักษาด้วยการนวดในสมัยพุทธกาลก็มี พระสมัยพุทธกาลหลายท่านที่รักาด้วยการเอายาบีบ มาทาถูตามที่มีอาการปวด หมอชีวกโกมารภัจจ์ท่านเป็นคนที่มีความสามารถในการจัดยาให้แก่ผู้ป่วยด้วยการสอบถามอาการต่างๆ ว่าจะที่เหมาะกับยามสมุนแบบไหน ปัจจุบันแพทย์แผนไทยที่มารักษาคนป่วย ได้นำความรู้บางส่วนมาจากหมอชีวกโกมารภัจจ์แพทย์โบราณ โดยเฉพาะเรื่องยาสมุนไพรในมารักษาผู้ทั่วไป

๒.๒.๓ การักษาด้วยการผ่าตัด

การรักษาด้วยการผ่าตัดนั้นหมอชีวกโกมารัจจ์ท่านได้รักษาคนไข้ด้วยการผ่าตัดมาหลายรายในสมัยพุทธกาลและได้รักษาควบคู่กับการใช้ยาสมุนไพร

๒.๒.๔.๑ ผ่าตัดสมองเศรษฐีชาวราชคฤห์

เศรษฐีชาวราชคฤห์ป่วยเป็นโรคปวดศีรษะมานาน ตามประวัติเศรษฐีเป็นคนดี เอื้อเฟื่อเผื่อแผ่ หมอชีวกวางยาสลบ ถลกหนังศีรษะผ่ารอยประสานกะโหลกศีรษะออกพบพยาธิสองตัวเล็กและใหญ่เอาคีมคีบออกมา เย็บหนังศีรษะปดแนวประสานกะโหลกศีรษะทายาสมานแผลให้ หลังจากนั้นให้เศรษฐีนอนตะแคงด้านขวา นอนตะแคงด้านซ้าย และนอนหงาย เป็นเวลาอย่างละ ๑ สัปดาห แผลที่ผ่าตัดหาย โรคหายเป็นปกติภายใน ๓ สัปดาห์

เศรษฐีถวายทรัพยแด่พระเจ้าพิมพิสารแสนกหาปณะ และให้รางวัลหมอชีวกแสนกหาปณะ[๖๓]

---

[๖๒] สมาคมแพทย์แผนไทย และโรงเรียนเพ็ญแขแพทย์แผนไทย สาขา มีนบุรีและบ้านสุขภาพดี ๓๐/๗ หมู่บ้านพณาสนธิ์แกรดน์นิว ซอย เสรีไทย ๖๘ ถนนเสรีไทย มีนบุรีกรุงเทพฯ ๑๐๕๑๐.

[๖๓] วิ. ม. (ไทย) ๕/๓๓๒/๑๘๖ – ๑๘๙.

๒.๒.๔.๒ รักษาผ่าตัดพระโรคพระเจ้าพิมพิสาร

ครั้งหนึ่ง พระเจ้าพิมพิสารทรงประชวรด้วยโรคริดสีดวงทวาร หรือโรคภคันทอาพาธ หมอชีวกได้เอารักษาด้วยการผ่าตัดเอาเนื้อริดสีดวง และได้ตักเอายาด้วยปลายเล็บเดียวเท่านั้น ตรวจดูพระอาการแล้ว ทายาที่ใช้เล็บตักมาเพียง ครั้งเดียว โรคก็หายขาด พระเจ้าพิมพิสารทรงชื่นชม ในความสามารถของหมอชีวกทรงแต่งตั้งให้เป็นหมอหลวงของพระองคและของพระพุทธเจ้าพร้อมด้วย พระสงฆ์สาวก[๖๔]

๒.๒.๔.๓ ผ่าตัดเนื้องอกในลำไส้ของบุตรเศรษฐีชาวพาราณสี

บุตรเศรษฐีซึ่งเป็นนักเล่นกีฬาหกคะเมน (กายกรรม) ป่วยป็นโรคเนื้องอกในลำไส้ อาหารไม่ย่อย อุจจาระและปัสสาวะไม่สะดวก ทำให้ซูบผอม เศร้าหมอง มีผิวพรรณซูบซีด เหลืองขึ้นๆ ทุกวัน เนื้อตัวสะพรั่งด้วยเส้นเอ็น หมอชีวกเดินทางไปยังนครพาราณสีได้เขาเยี่ยมตรวจดูอาการ สั่งให้ คนทั้งหลายออกไปภายนอก ปดมานยกเว้นภรรยาของบุตรเศรษฐีนั้น ให้ยืน อยู่ในที่ เฉพาะหนา จากนั้นหมอชีวกก็ทำการผ่าตัดหนังหน้าทอง นำลำไส้ออกแสดงให้ภรรยาดูว่า “สามีของเธอไม่สบาย เพราะโรคเนื้องอกนี้เอง ทำให้ข้าวยาคูหรือข้าวสวยไม่สามารถจะย่อยได้ อุจจาระหรือปัสสาวะก็ไม่ สะดวก เมื่อตัดเนื้องอกออกแล้วก็สอดลำไส้เขาตามเดิม เย็บที่ผ่าแล้ว ทายาสมานแผลให้ ต่อมาไม่ นานนักบุตรเศรษฐีก็หายเป็นปกติ ทานเศรษฐีให้รางวัลแก่หมอชีวก เป็นเงิน ๑๖,๐๐๐ กหาปณะ แล้ว หมอชีวกก็เดินทางกลับนครราชคฤห์[๖๕]

๒.๒.๔.๔ รักษาอาการห้อพระโลหิตที่พระบาทของพระพุทธเจ้า

คราวหนึ่ง พระเทวทัตกลิ้งก้อนหิน ลงจากยอดเขาคิชฌกูฏ หมายใจจักให้หินทับพระ พุทธองค์ที่ประทับอยู่เชิงเขา สะเก็ดหินแตกจากก้อนหินใหญ่ ตกลงมากระทบพระบาทของ พระพุทธเจ้าจนห้อพระโลหิต ภิกษุทั้งหลายนำเสด็จไปประทับยังชีวกัมพวนาราม อันอยู่นอก ประตู นครราชคฤห์บริเวณสวนมะม่วงที่หมอชีวกโกมารภัจ ถวายให้เป็นอารามที่ประทับของพระพุทธเจ้า พร้อมภิกษุสงฆ์

หมอชีวกโกมารภัจ ตรวจพระอาการ ถวายการรักษาพยาบาล ถวายพระโอสถปรุง ด้วย เครื่องยาต่างๆ มีสรรพคุณแรง ทาทั่วบริเวณพระบาท พระอาการห้อพระโลหิตหาย บาดแผล หายสนิททรงมีพระอาการสำราญ[๖๖]

---

[๖๔] วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๓๑/๑๘๕ – ๑๘๖.

[๖๕] วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๓๓/๑๙๐.

[๖๖] วิ.จู. (ไทย) ๗ /๓๔๑/๑๙๑–๑๙๕.

๒.๒.๔.๕ ถวายพระโอสถถายแด่พระพุทธเจ้า

สมัยหนึ่ง พระกายของพระพุทธเจ้า หมักหมมด้วยสิ่งอันเป็นโทษ พระองค์ตรัสแก่พระ อานนท์ว่า “อานนท์กายของเราตถาคต หมักหมมด้วยสิ่งอันเป็นโทษ ตถาคตต้องการจะฉันยาถ่าย” พระอานนท์จึงไปปรึกษากับหมอชีวก ได้รับคำแนะนำว่า “ถ้าอย่างนั้น ขอพระคุณเจ้าจงโปรดทำ พระกายของพระผู้มีพระภาคให้ชุมชื่นสักสองสามวัน” พระอานนท์ทำตามนั้นแล้ว ลำดับนั้นหมอชีวกพิจารณาว่า การที่ เราจะทูลถวายพระโอสถถายที่ หยาบแดพระผู้มี พระภาคนั้น ไม่สมควรเลยจึงเอากานบัวมา ๓ ก้าน อบด้วยยาต่างๆ ที่ประณีต แล้วทูลถวายพระ ตถาคตจึงจะสมควรครั้งทำเสร็จแล้วก็ได้ทูลถวายก้านบัว ก้านที่หนึ่ง แด่พระผู้มีพระภาคและ กราบทูลว่า พระพุทธเจ้าข้า ขอพระผู้พระภาคทรงสูดก้านบัว ก้านที่หนึ่งนี้ การสูดก้านที่ ๑ นี้ จักยังผลให้พระองค์ทรงถ่ายถึง ๑๐ ครั้ง แล้วทูลถวายก้านที่ ๒ แด่พระผู้มีพระภาคและกราบทูลว่า พระพุทธเจ้าข้า ขอพระผู้มีพระภาคทรงสูดก้านบัวก้านที่ ๒ การสูดก้านที่ ๒ นี้ จักยังผลให้ พระองค์ทรงถ่ายถึง ๑๐ ครั้ง แล้วได้ทูลถวายก้านบัวก้านที่ ๓ แด่พระผู้มีพระภาคและกราบทูลว่า พระพุทธเจ้าข้า ขอพระผู้มีพระภาคทรงสูดก้านบัวก้านบัวก้านที่ ๓ นี้ การสูดก้านบัวก้านที่ ๓ นี้ จักยังผลให้พระองค์ทรงถ่ายอีก ๑๐ ครั้ง ด้วยวิธีนี้พระผู้มีพระภาคจักถ่ายถึง ๓๐ ครั้ง

ขณะเดินทางกลับ หมอชีวกเกิดความวิตกว่า พระผู้มีพระภาคจักถ่ายไม่ครบ ๓๐ ครั้ง ถ้าทรงถ่าย ๒๙ ครั้งแล้วหากทรงสรงพระวรกายแล้ว ก็จักทรงถายอีกหนึ่งครั้ง อยางนี้ก็จักทำให้พระองค์ทรงถ่าย ๓๐ ครั้งพอดี พระผู้มีพระภาคทรงทราบความวิตกของหมอชีวก ตรัสสั่งกับพระอานนท์ว่า “อานนท์ถ้าอย่างนั้น เธอจงเตรียมน้ำร้อนไว้” เมื่อพระองค์ทรงถ่ายครบ ๒๙ ครั้งแล้ว ทรงสรงพระวรกายแล้ว ทรงถ่ายอีกหนึ่งครั้ง รวมเป็นการถ่ายครบ ๓๐ ครั้ง พอดี ต่อมาหมอชีวกได้ไปในพุทธสำนักถวายบังคมพระผู้มีพระภาคแล้วนั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง กราบทูลว่า “พระพุทธเจ้าข้า ขอพระผู้มีพระภาค ทรงงดพระกระยาหารที่ปรุงด้วยน้ำตมผักต่างๆ จนกว่า พระวรกายจะเป็นปกติต่อมาไม่นาน พระวรกายของพระผู้มีพระภาคก็ปกติ[๖๗]

หมอชีวกโกมารภัจจ์ถือว่าเป็นหมอทางการแพทย์คนแรกในศาสนาที่มีความปัญญาดีคนอื่นยากที่จะเทียบ มีความสามารถในการรักษาคนไข้อย่างมาก หมอชีวกโกมารภัจจ์ จะเป็นคนที่ใช้ปัญญาในการพิจารณาอย่างมาก ไม่ใช้รักษาอย่างเดียว แต่มีวิธีการต่างๆรักษาและมีการวิธีในการให้ผู้ป่วยดูแลตัวเองในตอนที่กำลังรักษาอยู่ และต้องทำตามข้อปฏิบัติอย่างเคร่งครัด ถ้าไม่ทำตามที่สั่งไว้โรคนั้นก็ไม่สามารถที่จะหาย หมอจะมีอุบายหลานหลายวิธีในการรักษาคนไข้ เพราะคนไข้บางคนเป็นคนกลัวในการรักษา หมอชีวกโกมารภัจจ์ จึงหาวิธีต่างเพื่อที่จะหลอกคนไข้ไม่ให้เป็นแบบนั้น ต้องทำตามคำสั่งทั้งนั้น โรคหายช้าหายเร็วขึ้นอยู่กับชนิดของโรค เพราะแต่ละโรคอาการไม่เหมือนกันและ

---

[๖๗] วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๓๖/๑๙๔-๑๙๗.

วิธีการรักษาไม่เหมือนกันอีก หมอชีวกรักษาพระเจ้าแผ่นดินมาหลายเมืองเป็นที่ยอมรับของคนทั่วไป จึงทำให้พระเจ้าพิมพิสารแต่งตั้งให้เป็นแพทย์ประจำตัวของพระพุทธองค์โดยตรง ในการรักษาดูแลพระพุทธองค์อาพาธและพระสาวกด้วย หมอชีวกโกมารภัจจ์ถ้าเทียบกับหมอปัจจุบันนี้ ถือว่าเป็นหมอที่ความรักษาคนไข้ได้อย่างดี และชื่อเสียงนี้คงดังไปทั่วโลก เพราะด้วยความสามารถและวิธีการต่างจะนำไปใช้ได้ผลสำเร็จมาตลอด

๒.๓ หลักการดูแลสุขภาพและการบำบัดโรคในพระไตรปิฎก

หลักการดูแลสุขภาพและการบำบัดโรคในพระไตรปิฎก ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงบัญญัติให้พุทธบบริษัท ทั้ง ๔ ได้มีการการดูแลสุขภาพและการบำบัดโรค ตามหลักพระไตรปิฎก แบ่งออกเป็น ๒ ชนิด คือ โรคทางกายและโรคทางใจ มีดังนี้

๓.๒.๑ การดูแลสุขภาพทางกาย

การดูแลสุขภาพทางกายนับว่าเป็นเรื่องภายนอกที่พระสงฆ์ทั่วไปต้องให้ความสำคัญ เพราะถ้าร่างกายไม่แข็งแรงก็จะให้มีอุปสรรคในการดำเนินชีวิตของตนเอง เพราะการที่มีร่างกายมีความสมบูรณ์นั้นต้องเริ่มจากพฤติกรรมของแต่ละบุคคลด้วย พฤติกรรมก็เกิดจากนิสัยความเคยชินในชีวิตเป็นประจำวัน

คำว่า “สุขภาพ” ในคัมภีร์พระไตรปิฎก มีคำกล่าวที่บ่งถึงภาวการณ์มีสุขภาพกายดีมีอยู่ ๒ คำ คือ คำว่า อัปปาพาโธ” มีความเจ็บป่วยน้อย หรือ “อัปปาตังโก” มีโรคน้อย เช่น “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้มีอาพาธน้อย มีโรคเบาบาง”[๖๘]“บุคคลในโลกนี้ ..เป็นผู้ไม่เบียดเบียนสัตว์ กลับมาเกิดป็นมนุษย์ในที่ใด ๆ เขาก็จะเป็นผู้มีโรคน้อย”[๖๙] “ภิกษุทั้งหลายองค์ของภิกษุ ผู้บำเพ็ญเพียรมี ๕ ประการคือ.....หลังจากตายแล้ว ถ้าไม่ไปเกิดในสุคติสวรรคกลับมาเกิดเป็น มนุษย์ในที่ใดๆ เขาก็จะเป็นผู้มีอาพาธน้อย มีโรคเบาบาง[๗๐]

พุทธภาษิตบทนี้บอกถึงภาวะความมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดีควบคู่กันไปเป็นความหมายที่สมบูรณ์สูงสุดในพระพุทธศาสนา แม้ว่าจะมีโรคทางกายเกิดขึ้น ก็สามารถพัฒนาด้านจิตใจไว้ได้ เพราะมุ่งให้ความสำคัญทางด้านจิตใจเป็นพิเศษ ดังพุทธภาษิตที่ว่า “ใจเป็นผู้นำสรรพสิ่ง”[๗๑]

---

[๖๘] ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๗๙/๔๖๔.

[๖๙] ที.ปา.(ไทย) ๑๑/๓๑๗/๓๐๖-๓๐๗, ม.ม. (ไทย) ๑๓/ ๑๓๔/๑๕๐, ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๒๙๑/๓๕๑

[๗๐] องฺ.ปญฺจก. (ไทย) ๒๒/๕๓-๕๔/๙๒-๙๓.

[๗๑] ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑/๒๓.

คำว่า อโรคฺย อีกนัยหนึ่งหมายถึงภาวการณ์ปราศจากโรคทางจิตเพียงอย่างเดียว ดังพุทธพจน์ที่ว่า ผู้ที่ปราศจากโรคทางกายเป็นเวลานานๆ หรือไมมีโรคทางกายปรากฏอยู่เลยนั้นพอหาได้ แต่คนที่ไม่มีโรคทางใจแม้เพียงชั่วขณะหนึ่งนี้หายาก ยกเว้นพระอรหันต์ผู้หมดกิเลสแล้วเท่านั้น[๗๒]

คำว่า พฤติกรรมสุขภาพ มีความเกี่ยวของหรือมีผลต่อสุขภาพของพระสงฆ์ เมื่อพระสงฆ์ให้ความสำคัญต่อการพิจารณาการใช้สอยปัจจัย ๔ อย่างสม่ำเสมอ ดังมีพุทธพจน์ว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาโดยแยบคายแล้วใช้สอยจีวร ....เสนาสนะเพียงเพื่อป้องกันความหนาว ความร้อน เหลือบยุง ลม แดด และสัมผัสแห่งสัตวเลื้อยคลาน เพียงเพื่อปกปิดอวัยวะที่ก่อให้เกิดความละอาย .....เพียงเพื่อบรรเทาอันตรายที่เกิดจาก ฤดู และเพื่อความยินดีในการหลีกเร้น[๗๓]

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร เมื่อใช้กับพระสงฆ์เรียกว่าการฉันภัตตาหาร ซึ่งพระสงฆ์ต้องพิจารณาอาหารก่อนการฉันอยู่เสมอ ดังพุทธพจน์ว่า ภิกษุพิจารณาโดยแยบคายแล้วฉันบิณฑบาต ไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อความมัวเมา ไม่ใช่เพื่อประดับ ไม่ใช่เพื่อตกแต่ง แต่เพียงเพื่อกายนี้ดำรงอยู่ได้ เพื่อบำบัดความหิวเพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ ด้วยคิดเห็นว่า “โดยอุบายนี้ เราจักกำจัดเวทนาเก่าเสียได้และจักไม่ให้เวทนาใหมเกิดขึ้น ความดำรงอยู่แห่งชีวิตความไม่มีโทษ และการอยู่โดยผาสุกจักมีแก่เรา” แล้วจึงบริโภคอาหาร[๗๔]

ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาโดยแยบคายว่า เราบริโภคอาหารไม่ใช่เพื่อเล่น เพื่อความมัวเมา เพื่อประเทืองผิว และเพื่อความอวนพี แต่เพื่อกายนี้ดำรงอยู่ เพื่อให้ชีวิตอินทรียเป็นไป เพื่อบำบัดความหิว เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ โดยอุบายนี้ เราจักกำจัดเวทนาเก่าเสียได้และจักไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น ความเป็นไปแห่งชีวิตอินทรีย ความไม่มีโทษ และการอยู่โดยผาสุกจักมีแก่เรา ดังนี้ แล้วจึงบริโภคอาหาร ความสันโดษ ความเป็นผู้รู้จักประมาณ การพิจารณาในการบริโภคนั้น นี้เรียกว่า ความเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภค[๗๕]

ยารักษาโรคในพระไตรปิฎกเป็นยาที่ได้จากธรรมชาติโดยตรง ซึ่งทุกสิ่งทุกอย่างในธรรมชาติสามารถนำมาใช้เป็นตัวยาได้ทั้งหมด หากเรารู้คุณสมบัติในส่วนที่เป็นยาของมันครั้งหนึ่งหมอชีวกโกมารภัจจ์ถือเสียมเดินไปรอบเมืองตักกสิลาเป็นระยะทาง ๑ โยชน์ เพื่อต้องการหาว่ามีสิ่งใดบ้างที่ไม่อาจจะนำมาทำเป็นยาได้ แต่ท่านไม่พบสิ่งนั้นเลย จากเรื่องนี้จึงอาจจะกล่าวได้ว่า "สรรพสิ่งในธรรมชาติสามารถนำมาทำยาได้หมด" สำหรับยาต่างๆ ที่ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎกและอรรถกถานั้นสามารถแบ่งออกเป็นหลายอย่าง

---

[๗๒] องฺ. จตุกฺก. (ไทย) ๒๑/๑๕๗/๒๑๗.

[๗๓] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๒๓/๒๒-๒๓.

[๗๔] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๒๗/๒๓., ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๗๕/๘๐.

[๗๕] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๔๒๒/๔๕๖., อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๑๘/๓๙๑.

๓.๒.๑.๑ ว่าด้วยความสันโดษด้วยปัจจัย ๔ ในพระพุทธศาสนา

ปัจจัย ๔ ที่พระสงฆ์ปฏิบัติกันมาสมัยพุทธกาลเป็นสิ่งเลี้ยงอัตตภาพ นั้นเอง สำหรับพระภิกษุในพระพุทธศานาของเรา เรียกอีกอย่างว่า นิสสัย๔ ซึ่งแปลว่า เครื่องอาศัยบรรพชิตทำให้เป็นเหตุที่จำเป็นสำหรับภิกษุในศาสนาพุทธ[๗๖] เพื่อพอดีแก่การดำรงชีพอยู่สำหรับเพื่อการปฏิบัติธรรม พระพุทธเจ้าทรงประทานไว้สี่อย่าง พระป่าของไทยได้เอามาปฏิบัติปฏิบัติจนกระทั่งถือเป็นนิสัยคือ

๑. การออกท่องเที่ยวบิณฑบาตมาเลี้ยงชีพชั่วชีวิต การบิณฑบาตเป็นงานสำคัญประจำชีวิต ในอนุศาศน์ท่านอบรมไว้มีทั้งข้อรุกขมูลเสนาสนะ รวมทั้งข้อบิณฑบาต การออกบิณฑบาตพระผู้มีพระภาคทรงนับว่าเป็นกิจจำเป็นจะต้องประจำพระองค์ ทรงถือปฏิบัติเพื่อโปรดเวไนยสัตว์อย่างสม่ำเสมอตลอดมาถึงวันตาย การบิณฑบาต เป็นประจำที่อำนวยประโยชน์แก่ผู้บำเพ็ญเป็นเอนกปริยาย กล่าวอีกนัยหนึ่ง เวลาเดินบิณฑบาตไปในละแวกบ้าน ก็เป็นการบำเพ็ญมานะไปในตัวตลอดระยะเวลาที่เดิน เช่นเดียวกับเดินจงกรมอยู่ในสถานที่พักอย่างหนึ่ง เป็นการเปลี่ยนท่าทางในขณะนั้นประการหนึ่ง ผู้ที่บำเพ็ญทางปัญญาโดยเป็นประจำ เมื่อเวลาเดินบิณฑบาต เมื่อได้มองเห็นหรือได้ยินสิ่งต่างๆที่ผ่านเข้ามาสัมผัสทางทวารย่อมเป็นเครื่องเสริมสติปัญญา และก็ถือเอาคุณประโยชน์จากสิ่งนั้นๆได้โดยลำดับอย่างหนึ่ง เพื่อตัดความคร้านของตนเองที่ถูกใจแม้กระนั้นผลอย่างเดียว แม้กระนั้นเกียจคร้านก่อเหตุที่คู่ควรแก่กันประการหนึ่ง รวมทั้งเพื่อตัดทิฏฐิพยายามถือตน เกลียดชังต่อการโคจรบิณฑบาต อันเป็นลักษณะของการเป็นผู้ขอ เมื่อได้อะไรมาจากบิณฑบาตก็ฉันอย่างนั้น พอยังอัตภาพให้เป็นไป ไม่พอกพูนเกื้อหนุนกายให้มากมาย อันจะเป็นศัตรูต่อความเพียรพยายามทางใจให้ก้าวหน้าไปได้ยาก การฉันคราวเดียวในหนึ่งวันก็ควรจะฉันเหอะแต่พอควร ไม่ให้มากเกินไป และก็ยังจำต้องดูเหตุว่าของกินจำพวกใดเป็นคุณแก่ร่างกาย แล้วก็เป็นคุณแก่จิต เพื่อสามารถปฏิบัติสมาธิภาวนาได้ด้วยดี

๒. การถือผ้าบังสุกุลผ้าจีวรตลอดชาติ ในสมัยพุทธกาล พระผู้มีพระภาคทรงยกย่องพระมหากัสสปะว่า เป็นผู้ยอดเยี่ยมสำหรับเพื่อการทรงผ้าบังสุกุลเป็นความประพฤติ ผ้าบังสุกุลเป็นผ้าที่ถูกทอดทิ้งไว้ตามป่าช้า ตัวอย่างเช่นผ้าห่อศพ หรือผ้าที่ทิ้งเอาไว้ตามกองขยะ ซึ่งเป็นของเศษเดนทั้งหลาย ไม่มีใครแหนหวง พระสงฆ์เอามาเย็บติดต่อกันตามขนาดของผ้าที่จะทำเป็นสบง จีวร สังฆาฏิ ได้ประมาณแปดนิ้วจัดเป็นผ้ามหาบังสุกุล ผ้าบังสุกุลอีกชนิดหนึ่งที่เป็นรองลงมา คนที่มีจิตเชื่อถือนำผ้าที่ตนได้มาด้วยความบริสุทธิ์ไปวางเอาไว้ภายในสถานที่ภิกษุเดินจงกรมบ้าง ที่กุฏีบ้าง หรือทางที่ท่านเดินผ่านไปๆมาๆ แล้วหักก้านไม้วางไว้ที่ผ้า หรือจะจุดธูปเทียนไว้ พอให้ท่านรู้ว่าเป็นผ้าถวายเพื่อบังสุกุลเท่านั้น

---

[๗๖] วิ.นย.(บาลี) ๔/๘๗/๑๐๖.

๓. รุกขมูลเสนาสนัง ถือการอยู่โคนไม้ในป่าเป็นที่อยู่ที่อาศัย มหาบุรุษพระพุทธเจ้าก่อนทรงตรัสรู้ในระหว่างที่แสวงหาความหลุดพ้นธรรมอยู่หกปี ก็ได้มีการดำรงชีวิตอย่างนี้โดยตลอด โดยเหตุนี้ พระพุทธองค์จึงทรงเสนอแนะพระสาวกให้เน้นย้ำการอยู่ป่าเป็นส่วนมาก จำทำให้การกระทำธรรมรุ่งเรืองกว่าการอยู่ที่อื่นๆ

๔. การฉันยาดองด้วยน้ำมูตรเน่าตลอดชาติ เป็นการฉันยาตามมีตามได้ หรือเที่ยวเสาะหายาตามชายป่า อันเกิดตามธรรมชาติเพื่อบรรเทาเวทนาของโรคทางกายเท่านั้น

ปัจจัย ๔ อย่างนี้แลมีค่าน้อย หาได้ง่าย และไม่มีโทษภิกษุทั้งหลาย เพราะภิกษุเป็นผู้สันโดษด้วยปัจจัยที่มีค่าน้อยและหาได้ง่าย นี้เราจึงกล่าวว่า ‘เป็นองค์ประกอบแห่งความเป็นสมณะอย่างหนึ่ง’ ของภิกษุนั้นจิตของภิกษุผู้สันโดษด้วยปัจจัยที่มีค่าน้อย หาได้ง่าย และไม่มีโทษย่อมไม่มีความคับแค้น ไม่ติดขัดทั่วทิศเพราะปรารภจีวร โภชนะ เสนาสนะ และยารักษาโรคและธรรมที่เหมาะแก่ความเป็นสมณะที่ภิกษุนั้นกล่าวไว้แล้วอันภิกษุผู้สันโดษ ไม่ประมาท บรรลุแล้ว[๗๗] การรักษาด้วยยาธรรมชาติที่ปรากฏในพระไตรฎก เช่น

๑. การบำบัดรักษาด้วยน้ำมูตรเน่า มูตร แปลว่า น้ำปัสสาวะ คำว่า "น้ำมูตรเน่า" ก็คือน้ำมูตรนั่นเอง เพราะร่างกายของคนเราได้ชื่อว่าเป็นสิ่งเปอยเน่า น้ำมูตรที่ออกมาใหม่ๆ และรองเอาไว้ในทันทีทันใด ก็ได้ชื่อว่าเป็นน้ำมูตรเน่าเพราะออกมาจากร่างกายที่เปื่อยเน่า การนำน้ำมูตรเน่ามาทำเป็นยาจะทำโดยวิธีการดองด้วยตัวยาอื่นๆ เช่น สมอ เป็นต้นจึงมักจะเรียกว่า "ยาดองน้ำมูตรเน่า" ซึ่งมีสรรพคุณในการรักษาโรคต่างๆได้หลายชนิด

น้ำมูตรเน่าเป็นยารักษาโรคหลักของพระภิกษุในสมัยพุทธกาล เป็นหนึ่งใน "นิสัย 4" ที่พระภิกษุจะต้องใช้เป็นประจำ ซึ่งพระอุปัชฌาย์จะบอกในวันบวชว่า "ให้อยู่โคนไม้เป็นวัตรบิณฑบาตเป็นวัตร ถือผ้าบังสุกุลเป็นวัตร และฉันน้ำมูตรเน่าเป็นยา" พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสแก่ภิกษุทั้งหลายว่า "บรรพชาอาศัยมูตรเน่าเป็นยา เธอพึงทำอุตสาหะในสิ่งนั้นตลอดชีวิต..." และพระองค์ยังตรัสว่า น้ำมูตรเน่านั้นเป็นของหาง่าย และไม่มีโทษ

๒. การบำบัดรักษาด้วย เภสัช ๕ เภสัช 5 หมายถึง ยารักษาโรค 5 ชนิด คือ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง และ น้ำอ้อยโดยในเบื้องต้นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้ภิกษุฉันเพื่อรักษาโรคไข้เหลืองหรือดีซ่าน[๗๘]

เนยใสหมายถึง เนยที่มีลักษณะใสซึ่งทำจากน้ำนมโค น้ำนมแพะ น้ำนมกระบือ เป็นต้น

เนยข้น หมายถึง เนยที่มีลักษณะข้นซึ่งทำจากน้ำนมของโค แพะ และกระบือ เป็นต้น

---

[๗๗] วินย. (บาลี) ๐๔/๒๐/๒๗.

[๗๘] วิ.มหา.(ไทย) ๒/๓๔-๓๕/๓๙.

น้ำมัน หมายถึง น้ำมันอัน กัดออกจากเมล็ดงา เมล็ดพันธุ์ผักกาด เมล็ดมะซาง เมล็ดละหุ่ง หรือน้ำมันที่ กัดจากเปลวหรือมันของสัตว์ ได้แก่ น้ำมันเปลวหมี น้ำมันเปลวปลา น้ำมันเปลวปลาฉลาม น้ำมันเปลวหมู และ น้ำมันเปลวลา[๗๙]

น้ำผึ้ง หมายถึง น้ำหวานที่มีลักษณะข้นที่ผึ้งเก็บสะสมเอามาจากดอกไม้ต่างๆ น้ำอ้อย หมายถึง น้ำหวานที่คั้นออกมาจากอ้อย

๓. การบำบัดรักษาด้วย สมุนไพร กลุ่มยา สมุนไพรที่มีกล่าวไว้ในพระไตรปิฎกมีหลายชนิด เช่น ยาสมุนไพรที่ทำจากรากไม้, น้ำฝาดของต้นไม้, ใบไม้และต้นไม้, ผลไม้ และ ยางไม้ เป็นต้น

รากไม้ ได้แก่ ขมิ้น ขิง ว่านน้ำ ว่านเปราะ อุตพิด ข่า แฝก แห้วหมู หน่อหวาย หน่อไม้เหง้าบัว รากบัว หรือรากไม้ชนิดอื่นที่เป็นยาสมุนไพรและไม่จัดว่าเป็นอาหารน้ำฝาด หมายถึง น้ำที่ได้จากการนำเอาส่วนต่างๆ ของต้นไม้ไป กัดบีบหรือคั้นเอา[๘๐]

ใบไม้ ได้แก่ ใบสะเดา ใบมูกมัน ใบกระดอมหรือขี้กา ใบกะเพราหรือแมงลัก ใบฝ้าย หรือใบไม้ชนิดอื่นที่เป็นยาสมุนไพรและไม่จัดว่าเป็นอาหาร และ ต้นไม้ที่นำมาทำเป็นยา ได้แก่ไม้จันทน์ กฤษณา กะลัมพัก ใบเฉียง แห้วหมู เป็นต้น

ยางไม้ ได้แก่ ยางจากต้นหิงคุ ยางที่เคี่ยวจากก้านใบและเปลือกของต้นหิงคุ ยางจากยอดตันตกะ ยางที่เคี่ยวจากใบหรือก้านตันตกะ ยางจากกำยาน หรือยางชนิดอื่นที่เป็นยาสมุนไพรและไม่จัดว่าเป็นอาหาร

ผลไม้ ได้แก่ ลูกพิลังกาสา ดีปลี พริก สมอไทย มอพิเภก มะขามป้อม ผลโกฐ ผลกล้วย อินทผลัม หรือผลไม้ชนิดอื่นที่เป็นยาสมุนไพรและไม่จัดว่าเป็นอาหาร[๘๑]

๔. การบำบัดรักษาด้วยเกลือ พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสอนุญาตเกลือที่เป็นเภสัชไว้ดังนี้ คือ เกลือสมุทร เกลือดำ เกลือสินเธาว์ เกลือดินโป่ง หรือเกลือชนิดอื่นที่เป็นยาและไม่จัดว่าเป็นอาหาร[๘๒]

เกลือสมุทร หมายถึง เกลือที่ได้จากน้ำทะเล

เกลือดำ หมายถึง เกลือที่เป็นเศษเกลือ หรือเกลือก้นกอง เม็ดเกลือจะเล็กและมีตะกอนปนอยู่มาก เกลือชนิดนี้ปกติจะใช้เติมบ่อกุ้ง เลี้ยงปลา และปรับสภาพดินในสวนผลไม้

---

[๗๙] วิ.มหา.(ไทย) ๒/๓๔-๓๕/๓๙.

[๘๐] ยุวดี จอมิทักษ์, **รักษาโรคด้วยสมุนไพร**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์หอสมุดกลาง, ๒๕๔๐), หน้า ๘.

[๘๑] วิ.มหา. (ไทย) ๒/๒๘/๓๒.

[๘๒] วิ.มหา. (ไทย) ๒/๓๔-๓๕/๓๕.

เกลือดินโป่ง หมายถึง เกลือที่ทำจากดินโป่ง ดินโป่งคือแอ่งดินเค็มตามธรรมชาติ เป็นดินที่มีเกลือแร่ต่างๆ ปนอยู่ เช่น เกลือโซเดียมคลอไรด์ เกลือแคลเซียม โปตัสเซียม เป็นต้น

๕. การบำบัดรักษาด้วย ยามหาวิกัฏ ครั้งหนึ่ง ภิกษุรูปหนึ่งถูกงูกัด พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสอนุญาตให้ภิกษุใช้ยามหาวิกัฏ ๔ อย่างรักษา คือ คูถ มูตร เถ้า ดิน ต่อมาภิกษุรูปหนึ่งดื่มยาพิษเข้าไป พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสอนุญาตให้ภิกษุดื่มน้ำเจือคูถเพื่อให้อาเจียนเอาพิษออกมา[๘๓]

๖. การบำบัดรักษาด้วย กลุ่มเบ็ดเตล็ด กลุ่มยาเบ็ดเตล็ดอื่นๆ ที่นำมาใช้รักษาโรคเท่าที่ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก ได้แก่ ยาดองโลณโสวีรกะ ยาผง มูลโค งา ข้าวสาร ข้าวสุก น้ำข้าวใส ถั่วเขียว ธัญชาติทุกชนิด น้ำด่าง ทับทิม ปลา เนื้อ น้ำต้มเนื้อ และการเกด เป็นต้น ยาดองโลณโสวีรกะ หมายถึง ยาที่ปรุงด้วยส่วนประกอบนานาชนิด เช่น มะขามป้อม ดมอพิเภก ธัญชาติทุกชนิด ถั่วเขียว ข้าวสุก ผลกล้วย หน่อหวาย การเกด อินทผลัม หน่อไม้ ปลา เนื้อ น้ำผึ้ง น้ำอ้อย เกลือ โดยใส่เครื่องยาเหล่านี้ในหม้อ ปิดฝามิดชิด เก็บดองไว้ ๑ วัน ๒ วัน หรือ ๓ วัน เมื่อยานี้สุกได้ที่แล้ว จะมีรสและสีเหมือนผลหว้า เป็นยาแก้โรคลม โรคไอ โรคเรื้อน โรคไข้เหลือง(ดีซ่าน) โรคริดสีดวง เป็นต้น[๘๔]

นี้คือการดูแลสุขภาพและบำบัดรักษาโรคของพระสงฆ์ในสมัยพุทธกาลที่ยังไม่ความเจริญทางการแพทย์ต้องอาศัยยาสมุนไพรตามธรรมชาติมาใช้ ที่ปรากฏในพระไตรปิฎกนั้นเอง

๓.๒.๑.๒ ว่าด้วยอกรณียกิจ ๔ คือ กิจที่ไม่ควรทำ

อกรณียกิจ คือข้อที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสกับภิกษุผู้บวชในพระพุทธศาสนาทั้งหลาย เมื่อดำรงชีพอยู่ในเพศบรรชิกแล้ว ไม่ควรทำ เมื่อทำแล้วจะขาดจากความเป็นพระทันที หรือ เรียกเหมือนคนถูกตัดศีรษะ ตายอย่างเดียว

๑.เสพเมถุน พระภิกษุไม่ควรเสพเมถุนกับผู้อื่น ไม่ว่า คน หรือ สัตว์เดรัจฉาน พระสงฆ์รูปไหนได้กระทำแล้ว ขาดจากความเป็นพระทันที

๒. ลักขโมย พระภิกษุณีไม่ควรเอาของที่เจ้าของไม่ได้ให้ หรือ ขโมย ราคา ๑ มาสกขึ้นไปพระสงฆ์รูปไหนได้กระทำแล้ว ถือว่า ขาดจากความเป็นพระทันที

๓. ฆ่าสัตว์ หมายถึง พระภิกษุรูปไหน ได้ฆ่า มารดา บิดา พระอรหัต มนุษย์ทั่วไป พระสงฆ์รูปไหนได้กระทำแล้ว ขาดจากความเป็นพระทันที

๔. พูดอวดคุณพิเศษที่ไม่มีในตน พระภิกษุไม่ควรที่จะอวดอุตริมนุสยธรรม โดยที่สุดว่า เรายินดียิ่งในเรือนว่างเปล่า ภิกษุใดมีความปรารถนาลามกครอบงำแล้วพูดอวดอุตตริมนุสสธรรม

---

[๘๓] วิ.จู. (ไทย) ๗/๒๗/๓๑๖.

[๘๔] วิ.มหา. (ไทย) ๒/๒๕-๒๖/๑๔๗-๑๔๙.

อันไม่มีอยู่ อันไม่จริง คือ ฌานก็ดี วิโมกข์ก็ดี สมาธิก็ดี สมาบัติก็ดี มรรคก็ดี ผลก็ดี ไม่เป็นสมณะ ไม่เป็นเชื้อสายพระศากยบุตร เปรียบเหมือนต้นตาลมียอดด้วนแล้ว ไม่อาจจะเป็นงอก

หลักฐานในคัมภีร์พระไตรปิฎกหลายแห่ง ระบุถึงความมีสุขภาพอนามัยของพระพุทธเจ้าไว้หลายประการ เช่น บำเพ็ญพุทธกิจได้เกือบตลอดทั้งวัน คือเวลาเช้า เสด็จบิณฑบาตเพื่อ โปรดสัตว์ เวลาเย็นทรงแสดงธรรม เวลาค่าทรงประทานโอวาทแก่เหล่าภิกษุ และจวนสว่างทรง ตรวจพิจารณาสัตวที่สามารถและที่ยังไม่สามารถบรรลุธรรมอันควรจะเสด็จไปโปรด[๘๕] พระองค์ ทรงมีสติสัมปชัญญะบริบูรณ์ดี แม้จะทรงมีพระชนมายุถึง ๘๐ พรรษา พระองค์เสด็จด้วยพระบาทจาริกไปเผยแผ่ธรรมตามที่ต่างๆ จนช่วงสุดท้ายแห่งชีวิต ขณะที่พระองค์ทรงประชวรหนักด้วยโลหิตปักขันทิกาพาธ (ถ่ายเป็นพระโลหิต) ยังทรงสามารถเดินทางไกลจากเมืองปาวาสู่เมืองกุสินาราอันเป็นสถานที่ปรินิพพานได้[๘๖] พระองค์ตรัสกับพราหมณ์ผู้หนึ่ง ถึงความเป็นอยู่ของพระองค์ไว้ว่า

พราหมณ์เราอาศัยหมู่บ้านหรือตำบลใดในโลกนี้ อยู่ในเวลาเช้า เราครองอันตรวาสาถือบาตรจีวร เขาไปสู่หมู่บ้านหรือตำบลนั้นแลเพื่อบิณฑบาต กลับจากบิณฑบาตหลังจาก ฉันเสร็จแล้วเข้าสู่ชายป่า กวาดหญ้าหรือใบไม้ที่มีอยู่ในที่นั้นรวมเป็นกองแล้วนั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรงดำรงสติมั่นไว้ สงัดจากกาม และอกุศลธรรมแล้ว บรรลุปฐมฌาน....บรรลุ ทุติยฌาน....บรรลุตติยฌาน....บรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีสติบริบูรณ์เพราะอุเบกขาอยู่[๘๗]

สรุปขอวัตรปฏิบัติของพระพุทธเจ้าจากพุทธพจนนั้นได้ดังนี้

๑) การฉันอาหาร ฉันอาหารมื้อเดียวนอกจากจะทรงถือหลักในการฉันอาหารมื้อเดียวตลอดชีวิต พรหมจรรย์แล้ว พระองค์ยังทรงพรสอนและแนะนำให้เหล่าภิกษุสงฆ์ฉันอาหารมื้อเดียวด้วยดังพุทธพจนว่า “ตถาคตฉันมื้อเดียว ไม่ฉันในเวลาวิกาล พระองค์รู้สึกว่า กระปรี้กระเปราทำให้มีโรคน้อย ภิกษุทั้งหลายมาเถิด แม้เธอทั้งหลายก็จงฉันอาหารมื้อเดียวเถิด เธอทั้งหลายฉันอาหาร มื้อเดียวจักรูสึกว่ามีโรคน้อย”[๘๘]

พระพุทธองค์ทรงพิจารณาอาหารก่อนฉัน ดังพุทธพจน์ว่า

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาโดยแยบคายแล้วฉันบิณฑบาต ไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อมัวเมา ไม่ใช่เพื่อตกแต่ง ไม่ใช่เพื่อประดับประดา แต่เพียงเพื่อความดำรงอยู่ได้แห่งกายนี้เพื่อให้ชีวิตอินทรีย์ปืนไปได้ เพื่อบำบัดความหิว เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ ด้วยความคิดเห็นว่า โดยอุบายนี้ เรา

---

[๘๕] องฺ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๘ และดูเพิ่มเติมใน พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, หน้า ๓๒๐.

[๘๖] ที. ม. (ไทย) ๑๐/๑๘๙/๑๓๗-๑๔๗.

[๘๗] องฺ. เอกก. (ไทย) ๒๐/๖๔/๒๕๐.

[๘๘] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๒๒๕/๒๓๖, ม. ม. (ไทย) ๑๓/๑๓๔, ๑๗๔/๑๕๐, ๒๐๑.

จักกำจัดเวทนาเก่าเสีย และจักไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น ความดำรงอยู่แห่งชีวิตความไม่มีโทษ และการอยู่โดยผาสุกจักมีแก่เรา แล้วจึงบริโภคอาหาร[๘๙] พระพุทธองค์ทรงมีสติในการฉันอาหาร พระองค์ตรัสแนะนำพระเจ้าปเสนทิโกศลและภิกษุทั้งหลายให้เป็นผู้มีสติในการบริโภคดังพุทธพจน์ว่า “...มนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อ รู้ประมาณในการบริโภคที่ได้แล้ว ย่อมมีเวทนาเบาบาง เขา ย่อมแก่ช้า อายุยั่งยืน”[๙๐] “เราทั้งหลาย จักเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ ทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป .....การฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม” รู้ประมาณในการฉัน ดังพุทธพจน์ว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาโดยแยบคายว่า เราบริโภคอาหารไม่ใช่เพื่อเล่น เพื่อความมัวเมา เพื่อประเทืองผิว และ เพื่อความอ้วนพี แต่เพื่อกายนี้ดำรงอยู่ การพิจารณาในการบริโภค นี้เรียกวา ความเป็นผู้รู้ประมาณ ในการบริโภค[๙๑]

พระพุทธเจ้าทรงมีเป้าหมายในการบริโภคที่ประกอบด้วยองค์ธรรม ๑๐ ประการ คือ

๑. ทรงมีสติและรู้ประมาณในการบริโภค

๒. ทรงบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ไม่ก่อโทษต่อร่างกาย

๓. ทรงพิจารณาอาหารว่ามีลักษณะเป็นเพียงธาตุชนิดหนึ่ง

๔. ไม่บริโภคเพื่อเล่นสนุกสนานเพลิดเพลิน ๕. ไม่บริโภคเพื่อความเมามัน

๖. ไม่บริโภคเพื่อประดับ

๗. ไม่บริโภคเพื่อตกแต่ง

๘. บริโภคเพื่อยังพระชนมชีพ

๙. บริโภคเพื่อป้องกันความลำบาก

๑๐. บริโภคเพื่ออนุเคราะห์แก่การประพฤติพรหมจรรย์

นี้คือข้อบัญญัติจากพระองค์เพื่อให้พระภิกษุมีสติตลอดในกรบริโภคอาหารของชาวแว้งแคว้นที่ได้ใส่บารให้แก่พระพุทธเจ้าและพระสาวกทั้งหลาย

๒) การออกกำลังกาย พระพุทธเจ้าทรงใช้วิธีออกกำลังกายที่เหมาะควรกับสมณเพศเป็นอย่างยิ่ง ทรงยึดหลักการปรับเปลี่ยนอิริยาบถทั้ง ๔ ยืน เดิน นั่ง นอน ให้มีความสมดุล โดยเฉพาะอิริยาบถ เดิน ได้แก่ การเดินบิณฑบาต เช้าตรู่ของทุกวัน พระพุทธเจ้าและพระสาวก จะออกเดินบิณฑบาตไปตามหมู่บ้านเป็นประจำ เช่น

“ครั้นเวลาเช้า พระผู้มีพระภาคทรงครองอันตรวาสก ถือบาตรและจีวร เสด็จเขาไปยัง.... ลำดับนั้น อุทัยพราหมณตักขาวใส่บาตรถวายจนเต็ม”[๙๒]

---

[๘๙] ม.มู. (ไท ย) ๑๒/๒๗/๒๓, ม. อุ. (ไทย) ๑๔/๗๕, ๔๒๒/๘๐, ๔๕๖.

[๙๐] สำ.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๔/๑๔๕-๑๔๖.

[๙๑] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๔๒๒/๔๕๖, องฺ. ทสก. (ไทย) ๒๔/๒๓๙/๒๔๐, อภิ. วิ. (ไทย) ๓๕/๕๑๘/๓๙๑.

[๙๒] สำ.ส. (ไทย) ๑๕/๑๙๘/๒๘๕-๒๘๖.

การเดินจงกรม การเดินไปมาโดยมีสติกำกับพระพุทธเจ้าและพระสาวกจะปฏิบัติธรรมด้วยการเดินจงกรมเป็นประจำ เช่น “สมัยนั้น ทานพระสารีบุตร ..ทานพระมหาโมคคัลลานะ..ท่านพระมหากัสสปะ... ท่านพระอนุรุทธะ...ท่านพระปุณณมันตานีบุตร...ท่านพระอุบาลี.. ท่านพระอานนท์ ...แม้พระเทวทัตก็กำลังเดินจงกรมอยู่กับภิกษุจำนวนมากในที่ไม่ไกลพระผู้มีพระภาคเจ้า”[๙๓]

๓) การอยู่กับธรรมชาติ พระพุทธองค์ทรงดำเนินชีวิตอยู่กับธรรมชาติตามที่ต่างๆ เช่น ตามป่าบ้างภูเขาบ้าง โคนต้นไม้บ้าง ในถ้ำบ้าง เช่น “สมัยนั้น มาณพหลายคน.... พากันเขาไปยังป่านั้นแล้ว ได้เห็นพระผู้มีพระภาคประทับ นั่งคูบัลลังกตั้งพระกายตรง....อยู่ในราวป่านั้น....และถามว่า ภิกษุท่านทำงานอะไร จึงอยู่ในป่าสาละ พระโคดมอยู่ในป่าแต่ผู้เดียว ได้ความยินดีอะไรหรือ”[๙๔]

พระพุทธเจ้าทรงประจักษชัดถึงคุณประโยชน์ของการอยู่อาศัยตามธรรมชาติว่าธรรมชาติให้อากาศบริสุทธิ์ทำให้มีสุขภาพดี ให้ความสุขซึ่งเป็นสถานที่ที่เหมาะสมแก่การบำเพ็ญเพียรเป็นอย่างยิ่ง ดังพุทธพจน์ที่ว่า “เมื่อเธอเขาไปอยู่อาศัยป่าทึบนั้น สติที่ยังไม่ปรากฏก็ปรากฏ จิตที่ไม่ ตั้งมั่นก็ตั้งมั่น”[๙๕]

๓) การบริหารจิต พระพุทธเจ้าทรงถือหลักปฏิบัติในการบริหารจิต ด้วยหลักใหญ่ๆ ดังที่ตรัสไว้ใน โอวาทปาติโมกข์ ๓ ประการ คือ “ละชั่ว ทำดี และทำจิตให้บริสุทธิ์[๙๖] การละชั่ว คือ การละเว้นจากบาปอกุศลทั้งปวงได้แก่ การฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม พูดเพ้อเจ้อ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ เพ่งเล็งอยากได้ของเขา การมีจิตพยาบาท มีความเห็นผิด[๙๗] การทำดี คือ การทำกุศลให้ถึงพร้อม ได้แก่ การละเว้นขาดจากการฆ่า ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม พูดเพ้อเจ้อ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ เพ่งเล็งอยากได้ของเขา การมีจิต พยาบาท มีความเห็นผิด[๙๘] พระพุทธองค์ให้ปฏิบัติตามหลักคำสอน โดยย้ำเสมอให้เข้าอริยสัจ ๔ เพราะอริสัจ ๔ คือความจริงและความอันประเสริฐ สัตว์โลกทั้งหลาย โดยเฉพาะมนุษย์

๕) สุขลักษณะ พระพุทธเจ้าท่านทรงให้ความสำคัญกับหลักปฏิบัติเรื่องสุขลักษณะอนามัยของพระองค์เองและภิกษุสงฆ์ด้วย ทรงบัญญัติให้ภิกษุสงฆ์ปฏิบัติ ๒ ประการ คือ สุขอนามัยด้วยร่างกาย และ สุขอนามัยด้านสิ่งแวดล้อม ดังนี้

---

[๙๓] สำนิ. (ไทย) ๑๖/๙๙/๑๘๗.

[๙๔] สำส. (ไทย) ๑๕/๒๐๓-๒๐๔/๒๙๔-๒๙๖.

[๙๕] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๙๓/๒๐๕.

[๙๖] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๕๔/๕๗,ขุ. ธ. (ไทย) ๒๕/๒๔/๓๓.

[๙๗] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๔๔๐/๔๗๓-๔๗๕.

[๙๘] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๔๔๑/๔๗๕-๔๗๘.

๑. สุขลักษณะด้านร่างกาย

- ทรงบัญญัติให้ภิกษุสวมรองเท้าในขณะขับถ่ายได้ ซึ่งตามปกติพระพุทธเจ้าจะทรงห้ามการสวมรองเท้า ยกเว้นกรณีที่เจ็บปวยหรือเท้าแตก[๙๙]

- ทรงบัญญัติไม่ให้เคียวไม่ชำระฟันขณะขับถ่ายและไม่ให้ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะนอกราง[๑๐๐]

- ทรงบัญญัติในเรื่องการขับถ่ายของภิกษุไว้ว่า ห้ามไม่ให้ภิกษุเบงแรงๆ เป็นการป้องกันการเกิดโรคริดสีดวงทวารและโรคหัวใจวาย[๑๐๑]

๒. สุขลักษณะด้านสิ่งแวดล้อม

- ทรงบัญญัติทั้งขั้นตอนวิธีการทำความสะอาดไว้ด้วย ดังพุทธพจน์ที่แสดงไว้ว่า ภิกษุทั้งหลายตนอยู่ในวิหารใด ถ้าวิหารนั้นสกปรกถ้าสามารถพึงชำระให้สะอาดเมื่อชำระวิหารให้สะอาด พึงขนบาตรและจีวรออกก่อนวางไว้ ณ ที่สมควรพึงขนผ้าปูนั่ง ผ้าปู นอน ฟูก หมอนออกไปวางไว้ ณ ที่สมควรเตียง ตั่ง พึงยกอย่างระมัดระวัง ไม่ให้ครูด ไม่ให้กระทบบานประตูและกรอบประตู ขนออกไปตั้งไว้ ณ ที่สมควร .ถ้าวิหารมีหยากเยื่อ พึงกวาดเพดานลงมาก่อน กรอบหน้าต่างและมุมห้อง พึงเช็ด ถ้าฝาที่ ทาน้ำมันหรือ ทาสีดำขึ้นรา พึงใช้ผาชุบน้ำบิดแล้วเช็ด ถ้าเป็นพื้นไม้ได้ทาพึงใช้ประพรมแล้วเช็ด อย่าให้วิหารคราคล้ำไปด้วยฝุ่นละออง.. ไม่พึงเคาะเสนาสนะใต้ลม พรมปูพื้น พึงผึ่งแดด ชำระ ตบ ขนกลับปูไว้ตามเดิม เขียงรองเท้า พึงผึ่งแดด เช็ด ขนกลับไว้ตามเดิม [๑๐๒] พระพุทธองค์ท่านได้มีการปฏิบัติกิจวัตรอย่างเคร่งและได้มีการแนะนำสั่นสอนพระภิกษุให้มีการเอาใจใส่ในการดูแลสุภาพทางกายให้เสมอ การปฏิบัติตนของพระสมัยพุทธกาลก็มีความใกล้เคียงกับปัจจุบัน แต่สมัยพุทธกาลจะอาศัยกับป่าสมุนไพรในการดูแลสุขภาพกาย

แนวคิดต่อการใช้ชีวิตประจำวันในการดูแลสุขภาพทางกายของคนปัจจุบันนี้ การดูแลสุขภาพร่างกาย จึงมีความสำคัญและจำเป็นในการดำเนินชีวิตประจำวันของมนุษย์เราเริ่มจาก ยังเป็นเด็กจนถึงเป็นใหญ่ด้วย ที่ต้องเริ่มปฏิบัติด้วยตนเอง เพื่อส่งเสริมสุขภาพและสวัสดิภาพของตนเองให้มีความสมบูรณ์และแข็งแรง ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัวและสังคม และการดูแลสุขภาพของตนเองนั้นจะต้องกระทำอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ จึงจะเกิดผลดีที่ยั่งยืนตลอดไปดังนั้น การดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพจึงต้องมีส่วนเสริมต่อการดูแลสุขภาพของตนเองที่ดีโดยมีหลักการปฏิบัติที่สำคัญหลายประการ การดูแลสุขภาพป้องกันการเกิดโรคตามมาหลายอย่าง เพราะเราไม่มีภูมิ

---

[๙๙] วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๔๖-๒๔๙, ๒๕๑ /๑๓-๑๙.

[๑๐๐] วิ.จู. (ไทย) ๗/๓๗๔/๒๔๓, องฺ. ปญฺจก. (ไทย) ๒๒/๒๐๘/๓๕๑.

[๑๐๑] วิ.จู. (ไทย) ๗/๓๗๔/๒๔๓.

[๑๐๒] วิ.จู. (ไทย) ๗/๓๗๐-๓๗๒/๒๘๓-๒๔๑.

ต้านทานของร่างกาย เพราะฉะนั้น การออกกำกลังกายหรือการทำกิจกรรมเหมาะในการดูแลสุขภาพอย่างยิ่ง เช่น

๑. การบริโภคอาหารต่าง

๑.๑ การบริโภคอาหาร น้ำ อากาศ ให้เพียงพอกับหน้าที่ของร่างกายที่ปกติและคอยปรับตามความเปลี่ยนแปลงทั้งภายในและภายนอก

๑.๒ รักษาไว้ซึ่งความคงทนของโครงสร้างและหน้าที่ของอวัยวะที่เกี่ยวข้อง และการเอาใจใส่ประจำ

๑.๓ หาความเพลิดเพลินจากการหายใจ การดื่มและการรับประทานอาหารโดยไม่ทำให้เกิดพิษ

๑.๔ การกินอารหารมีความความสะอาดและปลอดสารพิษต่างๆ

๒. การขับถ่ายและการระบายให้เป็นไปตามปกติได้แก่

๒.๑ จัดการให้มีการขับถ่ายตามปกติทั้งจัดการกับตนเองและสิ่งแวดล้อม

๒.๒) จัดการเกี่ยวกับกระบวนการในการขับถ่าย ซึ่งรวมถึงการจัดการโครงสร้างและหน้าที่ให้เป็นไปตามปกติ และการระบายสิ่งปฏิกูลจากการขับถ่าย

๒.๓) การดูแลสุขวิทยาส่วนบุคคล

๒.๔) การดูแลสิ่งแวดล้อมให้สะอาดถูกสุขลักษณะ

๓. การดูแลตนเองที่จำเป็นตามระยะพัฒนาการ (Development self-carerequisites) เป็นการดูแลตนเองที่เกิดขึ้นจากกระบวนการพัฒนาของชีวิตมนุษย์ในระยะต่างๆเช่น การตั้งครรภ์การคลอดบุตร การเจริญเติบโตเข้าสู่วัยต่างๆ ของชีวิต และเหตุการณที่มีผลเสียหรือเป็นอุปสรรคต่อพัฒนาการ เช่น การสูญเสียคู่ชีวิต หรือบิดามารดา หรืออาจเป็นการดูแลตนเองที่จำเป็น โดยทั่วไปที่ปรับให้สอดคล้องกับการส่งเสริมพัฒนาการ การดูแลตนเองที่จำเป็นสำหรับกระบวนการพัฒนาการแบ่งออกเป็น ๒ อย่าง คือ

๓.๑ พัฒนาและคงไว้ซึ่งภาวะความเป็นอยู่ ที่ช่วยสนับสนุนกระบวนการของชีวิตและพัฒนาการที่ช่วยให้บุคคลเจริญเข้าสู่วุฒิภาวะในวัยต่างๆ คือ ตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดาระหว่างการคลอดในวัยแรกเกิด วัยทารก วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่และวัยชรา

๓.๒ ดูแลเพื่อป้องกันการเกิดผลเสียต่อพัฒนาการ โดยจัดการสื่อเพื่อบรรเทาเบาบางอารมณ์เครียดหรือเอาชนะต่อผลที่เกิดจากปัญหาต่างๆ ได้แก่ การขาดการศึกษาปัญหาการปรับตัวทางสังคม การสูญเสียญาติมิตร ความเจ็บป่วย การบาดเจ็บและการพิการ การเปลี่ยนแปลงเนื่องจากเหตุการณต่างๆ ในชีวิตความเจ็บป่วยในขั้นสุดท้ายและการตาย

การการดูแลสุขภาพทางกายนั้นต้องอาศัยหลายหลายรูปแบบการใช้การชีวิตประจำวันเหมือนกัน ไม่ควรลืมในการเอาใจเรื่องสุขภาพทางกาย การอยู่ร่วมสังคมก็มีผลต่อสุขภาพทั้งกายและ

ใจ แต่ความเป็นอยู่คนของนั้น มีส่วนการต่อชีวิตประจำวัน การดูแลสุขภาพทางใจก็มีส่วนสำคัญในการดูแลทางกาย การบริหารจิตมีผลต่อสุขภาพทางกายอย่างมาก ด้านการออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกๆคน เนื่องจากมีประโยชน์ต่อการทำงานของระบบอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกาย โดยเฉพาะหัวใจและหลอดเลือด สามารถช่วยลดอัตราการเกิดโรคและลดความรุนแรงของโรค มีผลดีทำให้จิตใจแจ่มใสเบิกบานและส่งเสริมการอยู่ร่วมกันในสังคม กิจ กรรมการออกกำลังกายควรเลือกให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคล และที่สำคัญที่สุดสำหรับการออกกำลังกายคือการฝึกอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ เพื่อการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงปราศจากโรคต่างๆ การใช้หลักธรรมมาเป็นหลักในการดำเนินชีวิต พัฒนาตนให้บริบูรณ์ ทั้งศีล สมาธิและปัญญาจะส่งผลให้เรานั้นมีอายุที่ยืนยาวมากขึ้น มีชีวิตที่ดี มีประโยชน์ต่อผู้อื่นด้วย และหลักธรรมอื่นๆที่สำคัญที่ช่วยส่งเสริมการมีอายุยืนยาวอีกนั่นคือ พรหมวิหาร ๔ และอิทธิบาท ๔ การมีเป้าหมายในชีวิตทำให้เรามีกำลังใจไม่ย่อท้อในการมีชีวิตอยู่ และการมีชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมให้เป็นไปด้วยดีก็ต้องใช้หลักพรหมวิหาร นั่นคือมีความเมตตา กรุณา ต่อคนอื่น มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กัน ไม่เอารัดเอาเปรียบเบียดเบียนกัน สังคมก็จะสงบสุขส่งผลให้อยากจะมีชีวิตอยู่ต่อไป เพราะว่าสังคมที่สงบสุขทำให้เรานั้นมีความสุขไปด้วย

๓.๒.๒ การดูแลสุขภาพทางใจ

คำว่า “สุขภาพ” ในคัมภีร์พระไตรปิฎก มีคำกล่าวที่บ่งถึงภาวการณ์มีสุขภาพกายดีมีอยู่ ๒ คำ คือ คำว่า อัปปาพาโธ” มีความเจ็บป่วยน้อย หรือ “อัปปาตังโก” มีโรคน้อย เช่น “ภิกษุ ในธรรมวินัยนี้..... เป็นผู้มีอาพาธน้อย มีโรคเบาบาง[๑๐๓] ภิกษุทั้งหลายองค์ของภิกษุ ผู้บำเพ็ญเพียรมี ๕ ประการคือ.....หลังจากตายแล้ว ถ้าไม่ไปเกิดในสุคติสวรรค์กลับมาเกิดเป็น มนุษย์ในที่ใดๆ เขาก็จะเป็นผู้มีอาพาธน้อย มีโรคเบาบาง”[๑๐๔] “บุคคลในโลกนี้ เป็นผู้ไม่เบียดเบียนสัตว กลับมาเกิดเป็นมนุษยในที่ใด ๆ เขาก็จะป็นผูมีโรคน้อย[๑๐๕] ในพระพุทธศาสนากล่าวถึงสุขภาพไว้อย่างครอบคลุมทั้งด้านสุขภาพกายและ สุขภาพจิต จึงสามารถให้ความหมายของสุขภาพตามแนวพระพุทธศาสนาได้ ดังนี้ว่า

สุขภาพทางกายดี หมายถึง ร่างกายมีโรคภัยเบียดเบียน้อย

สุขภาพทางจิตดี หมายถึง ภาวะทางสภาพจิตที่ปราศจากกิเลสอย่างสิ้นเชิง

สุขภาพดี จึงหมายถึง การปราศจากโรคทั้งทางกายและทางจิต

ทัศนะเรื่องความเจ็บป่วยที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ประการหนึ่งว่า “ร่างกายเป็น รังแห่งโรค” การที่ร่างกายเป็นฐานหรือที่ตั้งแหงโรค ย่อมจะเจ็บป่วยอย่างใดอย่างหนึ่งไม่มาก ก็น้อย

---

[๑๐๓] ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๗๙/๔๖๔.

[๑๐๔] องฺ.ปญฺจก. (ไทย) ๒๒/๕๓-๕๔/๙๒-๙๓.

[๑๐๕] ที.ปา.(ไทย) ๑๑/๓๑๗/๓๐๖-๓๐๗, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๓๔/๑๕๐, ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๒๙๑/๓๕๑.

เป็นธรรมดาอีกคำหนึ่ง คือคำว่า “อโรคฺย” ไม่มีโรค ดังพุทธภาษิตว่า “อาโรคฺยปรมา ลาภา” แปลว่า ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ[๑๐๖] คำว่า อโรคฺย อีกนัยหนึ่งหมายถึงภาวการณ์ปราศจากโรคทางจิตเพียงอย่างเดียว ดังพุทธ พจน์ที่ว่า ผู้ที่ปราศจากโรคทางกายเป็นเวลานานๆ หรือไม่มีโรคทางกายปรากฏอยู่เลยนั้นพอหาได้ แต่คนที่ไม่มีโรคทางใจแม้เพียงชั่วขณะหนึ่งนี้ หายาก ยกเว้นพระอรหันต์ผู้หมดกิเลสแล้วเท่านั้น

สุขภาพทางจิตเกี่ยวข้องกับสุขภาพอย่างมาก ปัจจุบันมีการวิจัยค้นคว้ามากขึ้น ยิ่งพบเห็นความเชื่อมโยงระหวางจิตระหว่างสมอง มันจะต่อไปได้เรื่อยๆ เพราะความจริงมันเชื่อมโยงกันหมด แต่เราเข้าใจมันน้อย เข้าใจเป็นส่วนๆ และจับมองเป็นส่วนๆ เมื่อการวิจัยขยายมากขึ้นมันก็เชื่อมโยงกันหมด จิตกับสมองก็เชื่อมโยงกัน สมองกับต่อมไร้ท่อก็เชื่อมโยงกน สมองกับภูมิคุ้มกันก็เชื่อมโยงกัน เรื่องทางจิตจึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อเรื่องสุขภาพ

พระสัมมาพุทธเจ้า ท่านได้ตรัสถึงความสำคัญของการมีสุขภาพร่างกายดีไม่มีโรคภัยเบียดเบียนว่า เป็นช่วงเวลาที่เหมาะแก่การบำเพ็ญเพียรอย่างยิ่ง หากร่างกายเจ็บป่วยไม่อาจเยียวยาได้แล้ว พระองค์จะทรงมุ่งเน้นการเยียวยาทางด้านจิตใจเป็นหลัก ดังเรื่องที่ปรากฏว่า ครั้งหนึ่งมีภิกษุทุพพลภาพป่วยหนักระยะสุดท้าย พระพุทธเจ้าทรงเยียวยารักษาด้านจิตใจ ทรงมีพระดำรัสว่า “แม้ร่างกายจะเจ็บหนักแต่ยังสามารถพัฒนาให้ไปสู่การบรรลุธรรมได้”การดูแลสุขภาพทางใจก็มีความสำคัญในการร่วมกันสังคม

สุขภาพทางใจแม้การทำสมาธิ ก็สามารถที่จะช่วยให้จิตใจเราผ่องคลาย มีสติอยู่กับกายตลอด ช่วยให้สุขภาพกายสุขภาพใจมีความเบาตัว การเกินจงกรม ช่วยให้จิตนิ่งดี ไม่กระวนกระวายต่อสิ่งภายนอกทั้งหลาย ถ้ามีสุขภาพจิตทำให้มองโลกในแง่ดี มีความเมตตาต่อผู้คนทั่วไปไม่มีความริษยาอิจฉา จิตใจผ่องใสจะส่งผลกระทบให้ร่างกายมีความสดใส สดชื่นตลอดเวลา ผิวพรรณดี ไม่มีความเศ้าเหม้า การสาธยาธรรมจิตได้รับสิ่งดีไปในตัวควรบริหารจิตให้อยู่กับกายตลอดและออกกำลังกายไปควบคู่ไป อย่างน้อยสามารถร่างกายมีการกระตุ้นทั้งสองอย่าง

๓.๒.๓ การบำบัดโรคทางกาย

คือการรักษาโรคด้วยกรรมวิธีตามทั่วไปที่มีการพบว่า เป็นการใช้กรรมวิธีทางแพทย์ตามทั่วๆ ไปที่สังคมในยุคนั้นจะพึงมี ซึ่งมีหลายรูปแบบ ได้แก่ การใช้ยาสมุนไพร การใช้อาหาร การใช้ความร้อน การผ่าตัด การพักผ่อนเป็นต้น แต่ทั้งนี้มีบางครั้งที่พระองค์ทรงจำ และห้ามภิกษุผ่าตัดริดสีดวงทวาร เป็นต้น จากผลการใช้วิธีกรรมต่างๆ ก็สามารถที่จะใช้ในการบำรักษาให้หายป่วยได้

---

[๑๐๖] ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๑๕-๒๑๖/๒๕๔-๒๕๕.

คำวา “โรค” ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๔๒ ให้คำจำกัดความ ไว้ว่าหมายถึง ความเจ็บไข้ ความเจ็บป่วย[๑๐๗]

คำศัพทที่มีความหมายว่าเจ็บป่วยหรือโรค มีกล่าวไว้อีกหลายคำใช้เรียกต่างๆ กันไป ได้แก่ “โรคาพาธ” หมายถึง ความเจ็บไข้ ที่เกิดจากเชื้อโรค “อาพาธ” หมายถึง ความเจ็บป่วย “พยาธิ” หมายถึง ความเจ็บป่วย “อามัย” หมายถึง ความไม่สบาย ตรงขามกับอนามัย คือ ความสบาย

ชื่อโรคต่างๆ ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก

จากการสำรวจในพระไตรปิฎก พบว่ามีชื่อโรคชนิดต่างๆ ดังจะยกมากล่าวไว้ใน หัวข้อนี้ ดังนี้ โรคตา โรคหู โรคจมูก โรคลิ้น โรคกาย โรคศีรษะ โรคใบหู โรคปาก โรคฟัน โรคไอ โรคหืด โรคไข้หวัด โรคไข้ทรพิษ โรคไข้เซื่องซึม โรคท้อง โรคลงแดง โรคจุกเสียด โรคลงราก โรคเรื้อน โรคกลาก โรคมองคร้อ โรคลมบ้าหมู โรคหิดเปื่อย โรคหิดด้าน โรคคุดทะราด โรคหูด โรคละอองบวม โรคอาเจียนโลหิต โรคเบาหวาน โรคเริม โรคพุพอง โรคริดสีดวง[๑๐๘] โรคอหิวาตกโรค โรคหน่อที่เท้า โรคหิด โรคตุ่ม โรคกลิ่นตัวแรง โรคอมนุษย์เข้าสิง[๑๐๙] โรคลม โรคลมขัดยอกตามข้อ โรคเท้าแตก เนื้องอก แผลไม้งอก[๑๑๐] โรคผดผื่นคัน[๑๑๑] โรคลมในทอง[๑๑๒] โรครอนในกาย[๑๑๓] โรคเนื้องอกในลำไส้[๑๑๔] โรคท้องร่วง[๑๑๕] โรคฝ้า โรคปอด โรคพันธุกรรม[๑๑๖] โรคอลสกะ โรคอัมพาต[๑๑๗]

การจำแนกชนิดของโรค

พระพุทธเจ้าทรงจำแนกชนิดของโรคออกเป็น ๒ ชนิด คือ โรคทางกาย (กายิกโรโค) และโรคทางใจ (เจตสิกโรโค)[๑๑๘]

---

[๑๐๗] ราชบัณฑิตยสถาน, **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน ๒๕๔๒**, (กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์, ๒๕๔๖), หน้า ๙๗๙.

[๑๐๘] องฺ. ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๙-๑๓๑.

[๑๐๙] วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๔/๔๘-๔๙.

[๑๑๐] วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๕-๒๖๗/๕๐-๖๐.

[๑๑๑] วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๘/๖๐-๖๒.

[๑๑๒] วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๗๓/๖๙.

[๑๑๓] วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๗๘/๗๖.

[๑๑๔] วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๓๓/๑๘๙-๑๙๐.

[๑๑๕] วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๖๕/๒๓๙-๒๔๑.

[๑๑๖] ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๖๘/๔๕๔-๔๕๕.

[๑๑๗] วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๑๙/๑๘๔-๑๘๗.

[๑๑๘] องฺ.จตุกฺก. (ไทย) ๒๑/๑๕๗/๒๑๗.

๑. โรคทางกาย หมายถึง การเจ็บป่วยทางกาย เช่น ป่วยด้วยโรคตา โรคหู โรคจมูก โรคลิ้น โรคในกาย โรคศีรษะ โรคในช่องหู โรคปาก

๒. โรคทางใจ หมายถึง โรคที่ เกิดทางใจ เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอิจฉาริษยา ความหึงหวง ความวิตกกังวล ความอาลัยอาวรณ ความคับแคนใจ

“ภิกษุพิจารณาโดยแยบคายแล้วใช้สอยคิลานปัจจัยเภสัชบริขาร เพียงเพื่อบรรเทาเวทนาที่เกิดจากอาพาธต่างๆ ที่เกิดขึ้นแล้วและเพื่อไม่มีความเบียดเบียนเป็นที่สุด”[๑๑๙] พระพุทธองค์ ทรงอนุญาตอาหาร ยารักษาโรคและผู้บำรุงคนป่วย ดังที่ตรัสว่า “เราอนุญาตคิลานภัต อนุญาตคิลานเภสัช อนุญาตคิลานุปฏฐากไว้[๑๒๐] และตรัสถึงคนไข้ ๓ จำพวก คือ

๑. ได้อาหาร ยา คนพยาบาล ซึ่งเป็นที่สบายหรือไม่ก็ตาม ก็ไม่หายจากอาพาธนั้น

๒. ได้อาหาร ยา คนพยาบาล ซึ่งเป็นที่สบายหรือไม่ก็ตาม ก็หายจากอาพาธนั้น

๓. ได้อาหาร ยา คนพยาบาล ซึ่งเป็นที่สบายจึงหายจากอาพาธนั้น[๑๒๑]

ด้วยเหตุดังกล่าวนี้ เมื่อภิกษุอาพาธด้วยโรคๆ จึงพบว่า พระพุทธเจ้าทรงมีพุทธานุญาตและพุทธบัญญัติต่างๆ หลายประการ ที่เกี่ยวข้องกับด้านการรักษาพยาบาล ได้แก่ การใช้เภสัชสมุนไพร การอนุญาตให้มีผู้รักษาพยาบาล การเสด็จเยี่ยมคนไข้และการพยาบาลได้พระองค์เองการบัญญัติคุณธรรมของผู้พยาบาลและคุณธรรมคนไข้อย่างครบถ้วน ดังกล่าวในการลำดับ ต่อไปนี้

๓.๒.๓.๑ การใช้เภสัชสมุนไพร

ในครั้งพุทธกาล เมื่อหมู่ภิกษุสงฆ์เกิดอาพาธด้วยโรคต่างๆ ขึ้นมา พบว่า พระพุทธเจ้าทรงพุทธานุญาตให้ภิกษุได้มีเครื่องยาต่างๆ ไว้ใช้ สำหรับการบำบัดรักษาเพื่อบรรเทาโรคที่รุมเร้าได้ตามลำดับความจำเป็นและเหมาะสมแก่โรค ไว้ ๓๒ ประการ

การรักษาโรคทางใจโดยพระธรรมโอสถพบว่า พระพุทธเจ้าทรงนำเอาหลักธรรมชั้นสูงในหมวดต่างๆ ที่ใช้ในการตรัสรู้ มาบำบัดรักษาโรค หมวดธรรมต่างๆ นั้นส่วนใหญ่ได้จัดรวมเป็นหมวดธรรมใหญ่มีชื่อรียกว่า “ โพธิปักขิยธรรม ๓๗ “โดยได้นำเอาผลพลอยจากการตรัสรู้ไปรักษาโรคต่างๆ ทั้งโรคทางกายและใจและผลจากใช้ธรรมโอสถมารักษาโรคผู้ป่วยที่เป็นพระอรหันต์จึงพบว่าสามารถหายได้ ดังกรณีของพระพุทธเจ้าอละพระสาวกทั้งหลาย เป็นต้น

๑) “เภสัช ๕” ได้แก่ เนยใส เนยขน น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย เป็นได้ทั้งยาและมีคุณประโยชน์ทางโภชนาการ ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธด้วยโรคผอมเหลืองฉันอาหารไม่ได้ รับประเคนเก็บไว้ฉันได้นาน ๗ วัน และฉันได้ตลอดเวลา

---

[๑๑๙] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๒๓/๒๓,องฺ. ปญฺจก. (ไทย) ๒๒/๕๘/๕๔๙.

[๑๒๐] องฺ.ติก. (ไทย) ๒๐/๒๒/๑๗๐.

[๑๒๑] องฺ.ติก. (ไทย) ๒๐/๒๒/๑๖๙.

๒) “น้ำมันเหลวที่เป็นยา” ได้แก่ มันเหลวหมี มันเหลวปลา มันเหลวปลาฉลาม มันเหลว หมู มันเหลวลา หรือสัตว์ น้ำมันสัตว์ต่างๆที่สามารถนำมาใช้ได้ ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธเป็นไข้รับประเคนและฉันในเวลากลางวันที่ เรียกว่า ในเพลเท่านั้น

๓) “รากไม้ชนิดต่างๆ ที่เป็นยา” ได้แก่ ขิงสด ว่านน้ำ ว่านปราะ อุตพิด ข่าแฝก แหวหมู หรือรากไม้ที่เป็นยาชนิดอื่น ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน ทรงอนุญาตให้ภิกษุอาพาธรับประเคนแล้วเก็บไว้ได้ ให้ฉันได้เฉพาะเวลาที่จำเป็นเท่านั้น เมื่อไม่มีเหตุจำเป็นภิกษุรูปใดฉัน ต้องอาบัติ ทุกกฏ

๔) “น้ำฝาดต่างๆ ที่เป็นยา” ได้แก่ น้ำฝาดสะเดา น้ำฝาดโมกมัน น้ำฝาดขี้กา น้ำฝาด บอระเพ็ด น้ำฝาดกระถินพิมาน หรือน้ำฝาดที่เป็นยาชนิดอื่นที่มีอยู่ ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธ รับประเคนแล้วเก็บไว้ได้ ให้ฉันได้เฉพาะที่จำเป็น

๕) “ใบไม่ชนิดต่างๆ ที่เป็นยา” ได้แก่ ใบสะเดา ใบโมกมัน ใบขี้กา ใบแมงลัก หรือใบไม้ที่เป็นยาชนิดอื่น ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธรับประเคนแล้ว เก็บไว้ได้ ให้ฉันได้เฉพาะเวลาที่จำเป็น

๖) “ผลไม้ชนิดต่างๆ ที่เป็นยา” ได้แก่ ลูกพิลังคะ ดีปลี พริก สมอไทย สมอภิเพก มะขามปอม ผลโกฐ หรือผลไม้ที่เป็นยาชนิดอื่น ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธ รับประเคนแล้วเก็บไว้ได้ ให้ฉันได้เฉพาะเวลาที่จำเป็น

๗) “ยางไม้ชนิดต่างๆ ที่เป็นยา” ได้แก่ หิงคุ ยางเคี้ยวจากหิงคุ ยางเคี้ยวจากเปลือกหิงคุ ยางจากยอดต้นตันตกะ ยางจากใบตันตกะ ยางเคียวจากตันตกะ กำยานหรือยางที่เป็นยาชนิดอื่นที่มีอยู่ ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธรับประเคนแล้วเก็บไว้ได้ ให้ฉันได้เฉพาะเวลาที่จำเป็น

๘) “เกลือชนิดต่างๆ ที่เป็นยา” ได้แก่ เกลือสมุทร เกลือดำ เกลือสินเธาว์ เกลือดินโปร่ง เกลือหุง หรือเกลือที่เป็นยาชนิดอื่นที่มีอยู่ ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธรับประเคนแล้วเก็บไว้ได้ ให้ฉันได้เฉพาะที่จำเป็น

๙) “ยาผงชนิดต่างๆ ที่เป็นยา” ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธเป็นโรคฝีดาษ หิดตุ่มพุพอง ใช้ทาเพื่อไม่ให้น้ำเหลืองที่ไหลเยิ้มออกมาไปเกาะติดกับจีวรผิวหนังจนทำให้แกะออกลำบาก

๑๐) “มูลโค ดินเหนียว กากน้ำยอม” ทรงอนุญาตให้ใช้ทาดับกลิ่นตัวแรง

๑๑) “ยาทาตา” ที่ทำด้วยเครื่องปรุงต่างๆ เช่น หรดาล กลีบทอง เขมาไฟ ทรงอนุญาตให้ ภิกษุที่เป็นโรคตา ทายาทาตา ยาป้ายตา

๑๒) “เครื่องผสมยาตา” ได้แก่ ไม้จันทน กฤษณา กลัมพัก ใบเฉียง แหวหมู ทรงอนุญาต ให้ใช้ยาหยอดตา ยาป้ายตาที่ปรุงด้วยเครื่องปรุงดังกล่าวได้ สำหรับรักษาโรคตา

๑๓) “น้ำมันยานัตถุ และการสูดควัน” โรคปวดร้อนที่ศีรษะ ทรงอนุญาตน้ำมันสำหรับโรค ปวดศีรษะ เมื่อยังไมหายอนุญาตให้นัตถุยา และสูดควันได้

๑๔) “น้ำมันหุงและน้ำเมาเจือด้วยน้ำมันหุง” จะทรงอนุญาตให้ฉันน้ำมันหุงและน้ำเมาที่เจือด้วยน้ำมันหุงที่ไม่เกินขนาดได้ สำหรับน้ำมันหุงที่เจือน้ำเมาเกินขนาดทรงอนุญาตให้ใช้ทาเท้านั้น ภิกษุรูปใดดื่ม ต้องอาบัติตามธรรม (ปรับอาบัติปาจิตตีย์)

๑๕) “เขาสัตว์กอก ระบายโลหิตออก” ทรงอนุญาตให้ใช้เขาสัตว์กอก ระบายโลหิตออก สำหรับแก่โรคลมขัดยอกตามข้อ

๑๖) “อุปกรณ์สำหรับใช้ปรุงยาและเก็บรักษายา” พระพุทธเจ้าทรงมีพุทธานุญาตให้ใช้อุปกรณ์ปรุงยาและเก็บรักษายา ตามที่มีกล่าวไว้ในพระไตรปิฎก หมวดเภสัชขันธกะ ดังนี้ ครกและสาก เครื่องร้อนยาผงและผ้าร้อนยา กลักยาตาและไม้ป้ายยาตา ภาชนะสำหรับเก็บไม้ป้ายยาตา

๑๗) “น้ำอ้อย” พระพุทธเจ้าทรงประชวรด้วยโรคลม พระอุปฏฐากได้เตรียมน้ำร้อนให้สรงสนาน และได้ชงน้ำอ้อยกับน้ำร้อนถวายให้ฉันได้ (ดื่ม)[๑๒๒]

๑๘) “น้ำมูตรเน่าที่ผสมยาต่างๆ” ทรงอนุญาตให้ใช้รักษาร่างกายที่เป็นโรคผอมเหลือง[๑๒๓]

๑๙) “น้ำสม น้ำผึ้ง เนยใส น้ำอ้อย” ทรงอนุญาตให้ใช้รวมกัน สำหรับรักษาโรคลงแดง[๑๒๔]

๒๐) “กระเทียม” ตามปกติพระองค์ทรงห้ามฉันกระเทียม เพราะส่งกลิ่นรบกวนผู้มาฟังธรรม ครั้งทรงทราบว่าภิกษุอาพาธด้วยโรคลมเสียดท้อง ฉันกระเทียมแล้วหาย จึงทรงอนุญาต ให้ฉันเฉพาะยามอาพาธ[๑๒๕]

๒๑) “เนื้อดิบ และเลือดสด” ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธด้วยโรคอมนุษยเขาสิงฉันเนื้อดิบ และเลือดสดได้[๑๒๖]

๒๒) “ก้านอุบลอบ” พระพุทธเจ้าได้รับการปรุงถวายจากหมอชีวก ใช้สูดสำหรับแก้โรคหมักหมมสิ่งอันเป็นโทษในร่างกาย[๑๒๗]

๒๓) “เหง้าบัวและรากบัว” พระสารีบุตรใช้ฉันแก้โรคร้อนในกาย ปรับความามดุจในร่างกาย

---

[๑๒๒] สำ.ส. (ไทย) ๑๕/๑๙๙/๒๘๗-๒๘๘.

[๑๒๓] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๔๘๔/๕๒๔.

[๑๒๔] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๔๘๕/๕๒๔.

[๑๒๕] วิ.จู. (ไทย) ๗/๒๘๙/๗๔.

[๑๒๖] วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๔/๔๙.

[๑๒๗] วิ. ม. (ไทย) ๕/๒๖๐-๓๓๖/๔๓-๑๙๗.

๒๔) “ยาดองโลณโสจิรก” (ยาที่ปรุงด้วยส่วนผสมนานาชนิด) ทรงอนุญาตให้เจือน้ำดื่มอย่าง น้ำปานะแก่โรคลมในท้อง

๒๕) “ยาถ่าย” ทรงอนุญาตสำหรับแก้โรคท้องผูก

๒๖) “น้ำสมอดองมูตรโค” ทรงอนุญาตให้ฉันแก้โรคผอมเหลือง

๒๗) “น้ำด่างดิบ” ทรงอนุญาตให้ฉันแก้โรคท้องผูก

๒๘) “น้ำละลายจากดินติดผาลไถ” ทรงอนุญาตให้ฉันแก้โรคเสน่หยาแฝด

๒๙) “น้ำดื่มเจือคูถ” ทรงอนุญาตให้ฉันแก้ยาพิษในร่างกาย

๓๗) “ยามหาวิกัฏ” ได้แก่คูถ มูตร เถ้า ดิน ทรงอนุญาตให้เจือนน้ำฉันแก้พิษงู

๓๑) “ยาทาเท้า” ทรงอนุญาตยาทาเท้า สำหรับโรคเท้าแตก และหากยังไม่หายทรงอนุญาต ให้ปรุงน้ำมันทาเท้า

๓๒) “อุปกรณ์สำหรับใช้ปรุงยาและเก็บรักษายา” พระพุทธเจ้าทรงมีพุทธานุญาตให้ใช้อุปกรณ์ปรุงยาและเก็บรักษายาตามที่มีกล่าวไว้ในพระไตรปิฎก หมวดเภสัชขันธกะ ดังนี้ ครกและสาก เครื่องร้อนยาผงและผ่าร้อนยา กลักยาตาและไม่ป้ายยาตา ภาชนะสำหรับเก็บไม่ป้ายยาตา กล่องยานัตถุ กลองสูดควัน ฝาปิดกล่องสูดควัน ชนิดที่ทำด้วยกระดูก ทำด้วยงา ทำด้วยเขา ทำด้วยไม้อ้อ ทำด้วยไม้ไผ่ ทำด้วยไม้ ทำด้วยยางไม้ ทำด้วยโลหะ ทำด้วยเปลือกสังข์ ลักจั่นที่ทำด้วยโลหะ ทำด้วยไม้ และทำด้วยผลไม้ ใช่บรรจุน้ำมันหุง อ่างน้ำใช้ใส่น้ำต้มใบไม้ ชนิดต่างๆ ให้ภิกษุอาบหรือแช่รักษาโรคลม และเขาสัตว์สำหรับใช่กรอกระบายโลหิต กระจก หรือภาชนะ สำหรับตรวจดูแผลบนใบหน้า ผ้ารัดเข้า ไม่แคะหูและของที่ใช้ห่อ ไม้บังเวียนกัปปิยภูมิ[๑๒๘]

๓.๒.๓.๒) การใช้ความร้อน

อาหารประเภทต่างๆ ที่พระพุทธเจ้าท่านทรงมีพุทธนุญาตให้ใช้สำหรับเป็นยาและเป็นอาหารบำรุงสุขภาพร่างกาย ตามที่ได้ระบุไว้ มีดังนี้

๑) ทรงอนุญาตการเขากระโจมรมเหงื่อ

๒) ภิกษุอาพาธด้วยโรคลมไม่หายอีก ทรงอนุญาตการรมใหญ่[๑๒๙]

๓) ภิกษุอาพาธด้วยโรคลมไม่หาย ทรงอนุญาตการรมด้วยใบไม

๔) ภิกษุอาพาธเป็นแผลชื้น ทรงอนุญาตให้รมควัน[๑๓๐]

---

[๑๒๘] วิ.จู. (ไทย) ๗/๒๔๔, ๒๔๗, ๒๗๖,๒๗๗, ๒๙๕/๗, ๙,๖๔-๖๕., กัปปิยภูมิ หมายถึง ชื่อเรียก สถานที่เก็บโภชนาหารและเภสัชสำหรับสงฆ์และดูเพิ่มเติมใน วิ.อ. (บาลี) ๓/๒๙๕/๑๘๒-๑๘๓.

[๑๒๙] วิ.อ. (บาลี) ๓/๒๖๗/๑๗๔-๑๗๕.

[๑๓๐] วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๗/๕๖-๕๙.

๕) ภิกษุอาพาธด้วยโรคลมไม่หายอีก ทรงอนุญาตน้ำต้มใบไม้ชนิดต่างๆ ใส่อ่างสำหรับอาบหรือแช่ได้

๖. ภิกษุที่อ้วนอาพาธมาก ทรงอนุญาตเรือนไฟสำหรับอบตัว[๑๓๑]

๓.๒.๓.๓ การพักผ่อนอริยบถ

ในสมัยหนึ่งที่ขนาด พระพุทธเจ้าแสดงธรรมเกือบตลอดทั้งคืน พระองค์ทรงมีอาการปวดหลัง ทรงใช้การบำบัดด้วยวิธีการพักผ่อน ดังพุทธพจน์ที่ว่า “พระสารีบุตร .จงแสดงธรรมมีกถาแก่ภิกษุทั้งหลาย เราเมื่อยหลัง จักขอพักผ่อนสักหน่อย”[๑๓๒]

๓.๒.๓.๓.๔ การใช้อาหาร

พระพุทธเจ้าทรงมีพุทธานุญาตให้ใช้อาหารเป็นยาและบำรุงสุขภาพ ตามที่ ระบุมีไว้มีดังนี้

๑. น้ำขาวใส น้ำต้มถั่วเขียวไม่ข้น น้ำต้มถั่วเขียวข้น น้ำต้มเนื้อ ทรงอนุญาตให้ภิกษุอาพาธที่ฉันยาถ่าย ใช้บำรุงสุขภาพได้[๑๓๓]

๒. ข้าวยาคู เมื่อครั้งที่พระพุทธเจ้าทรงประชวรด้วยโรคลมในพระอุทร พระอานนท์ได้ต้มข้าวยาคู ซึ่งปรุงด้วยข้าวสาร ถั่วเขียว และงาบดถวาย ทรงดื่มแล้วหายจากการประชวร พระพุทธเจ้าตรัสว่าข้าวยาคูเป็นยามีประโยชน์ ๕ ประการ คือ

๑. บรรเทาความหิว

๒. บรรเทาความกระหาย

๓. ทำให้ลมเดินคลอง

๔. ชำระลำไส้

๕. ช่วยย่อยอาหาร

๓.๒.๓.๕ การผ่าตัด

การผ่าตัด เป็นวิธีการรักษาโรคที่ก้าวหน้าที่สุดในสมัยพุทธกาล เช่น การผ่าตัดสมองและการผ่าตัดลำไส้ ปรากฏอยู่ในหมู่คฤหัสถ์ ทรงมีพุทธานุญาตให้ภิกษุผ่าตัด[๑๓๔] ได้ในบางกรณีการผ่าตัดในหมู่สงฆ์ที่กล่าวไว้ในคัมภีร์พระไตรปิฎก มีดังนี้

การผ่าตัดฝีภิกษุที่อาพาธด้วยโรคฝี ทรงอนุญาตให้ทำการผ่าตัด บอกไว้เพียงคราวๆ ดังนี้

---

[๑๓๑] วิ.จู. (ไทย) ๗/๒๖๐/๓๓-๓๗.

[๑๓๒] ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๐/๒๔๙.

[๑๓๓] วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๙/๖๒,๖๓.

[๑๓๔] วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๗/๕๘.

๑. ภิกษุอาพาธเป็นฝี ทรงอนุญาตการผ่าตัด

๒. น้ำฝาด

๓. งาบด

๔. ยาพอก

๕. ผ่าพันแผล

๖. ให้ชะด้วยน้ำแป้งเมล็ดผักกาดสำหรับแผลคัน

๗. ให้รมสำหรับแผลชื้น[๑๓๕]

การผ่าตัดเนื้องอก ภิกษุที่อาพาธเป็นเนื้องอกที่ยื่นออกมาทรงอนุญาตให้ทำการผ่าตัด ด้วยวิธีต่างๆ ดังนี้

๑. การผ่าตัดเนื้องอก ทรงอนุญาตให้ตัดด้วยเกลือ

๒. น้ำมันทาแผล

๓. ผ่าเก่าซับน้ำมันที่ไหลเยิ้ม[๑๓๖]

การผ่าตัดริดสีดวง เคยปรากฏว่ามีภิกษุสงฆ์ให้หมอผ่าตัดริดสีดวงทวารมาแล้ว พระพุทธเจ้าทรงทราบจึงมีพุทธบัญญัติหามภิกษุสงฆ์ทำการผ่าตัดริดสีดวงทวาร หรือบีบริดสีดวงที่ มีขนาดประมาณ ๒ นิ้ว รอบๆ ที่แคบภิกษุรูปใดผ่าตัดหรือบีบริดสีดวงต้องอาบัติถุลลัจจัย[๑๓๗]

๓.๒.๓.๖ การอนุญาตผู้รักษาพยาบาล

พระพุทธเจ้าทรงเห็นความสำคัญของผูรักษาพยาบาล เพราะการได้ผูพยาบาลที่ดีและมีความชำนาญทำให้โรคหายได้เร็วขึ้น ดังที่พบว่าทรงอนุญาตให้หมอชีวกเป็นหมอประจำพระองค์และรักษาพระสาวกในสำนักของพระองค์ด้วยพระองค์ทรงบัญญัติคุณสมบัติของภิกษุผู้เป็นอุปชฌาย์ ผู้เป็นพระนิสสัย และผู้มีสามเณรเป็นอุปฏฐากจะต้องเป็นผู้ทำการพยาบาลไขได้หรือสามารถหาผู้พยาบาลแทน ได้ทรงบัญญัติให้ภิกษุต้องพยาบาลไข้ซึ่งกันและกัน หากภิกษุรูปใด ไม่พยาบาลต้องอาบัติทุกกฏ[๑๓๘]

๓.๒.๓.๗ การใช้พุทธานุภาพ

การใช้พุทธานุภาพ เป็นอีกวิธีหนึ่งที่พระพุทธเจ้าทรงนำมาทำการรักษาโรค มีกล่าวใน คัมภีร์พระไตรปิฎกโดยย่อว่า

---

[๑๓๕] วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๗/๕๘-๕๙.

[๑๓๖] วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๗/๖๐.

[๑๓๗] วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๗๙/๗๘-๘๐.

[๑๓๘] องฺ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๓๔-๓๖/๘๔-๘๕.

สมัยหนึ่ง มีอุบาสิกาชื่อสุปปยา มีศรัทธาเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา นางจึงได้ตัดชิ้นเนื้อขาตนเองไปปรุงอาหารแทนเนื้อสัตว์ ถวายแด่ภิกษุอาพาธ หลังจากนั้นนางป่วยพระพุทธองค์ ทรงทราบการไม่สบายของนาง ทรงแสดงพุทธานุภาพรักษาแผลของนางให้หายเป็นปกติ นางได้ กล่าวสรรเสริญพุทธานุภาพของพระพุทธเจ้าไว้ว่า “น่าอัศจรรย์จริงหนอ ท่านผู้เจริญไม่เคยปรากฏท่านผู้เจริญ พระตถาคตทรงมีฤทธิ์มาก มีอานุภาพมากเพียงได้เห็นพระองค์เท่านั้น แผลใหญ่กลับหายเป็นปกติ มีผิวพรรณเรียบสนิท เกิดโลมชาติ”[๑๓๙]

๓.๒.๓.๘ การเสด็จเยี่ยมและพยาบาลภิกษุไข้

ภารกิจอันสำคัญที่พระพุทธเจ้าทรงถือปฏิบัติอยู่เนืองๆ คือ การเสด็จไปเยี่ยมภิกษุอาพาธ ตามศาลาโรงไข (คิลานศาลา) หรือตามที่พักอาศัย เช่น

“สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้า..... เขาไปหาท่านพระมหากัสสปะถึงที่อยู่...ได้ตรัสถาม พระมหากัสสปะดังนี้ว่า กัสสปะ เธอยังสบายดีหรือ ยังพอเป็นอยู่ได้หรือ ทุกขเวทนาทุเลาลง ไม่กำเริบขึ้นหรือ อาการทุเลาปรากฏอาการไม่กำเริบไม่ปรากฏหรือ”[๑๔๐]

บางครั้งพระองค์ทรงพยาบาลภิกษุไข้ด้วยพระองค์เอง ครั้งหนึ่งพระองค์เสด็จเยี่ยมภิกษุที่โรงไข (คิลานศาลา) ทรงพบภิกษุรูปหนึ่งอาพาธถูกทอดทิ้งนอนจมอุจจาระไม่มีใครพยาบาล พระองค์รักษาพยาบาล ดังพุทธดำรัสว่า

“อานนท์เธอไปตักน้ำมา เราจะอาบน้ำให้ภิกษุนี้” พระอานนท์ทูลสนองพระดำรัสแล้วตักน้ำมาถวายพระผู้มีพระภาคทรงรดน้ำทานพระอานนท์ขัดสี พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงประคองศีรษะขึ้น ทานพระอานนท์ยกเท่าวางบนเตียง[๑๔๑]

จากข้อความข้างต้นนี้เราจะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญต่อสิ่งแวดล้อมของผู้ป่วย และให้ความสำคัญความสะอาดทางร่างกายของผู้ป่วยที่มีสิ่งแวดลอมที่เป็นระเบียบเรียบร้อยปลอดโปร่งโล่งสบาย เป็นปัจจัยหนึ่งส่งเสริมให้ผู้ป่วยหายเร็วขึ้น

๓.๒.๓.๙ การบัญญัติคุณธรรมของผู้พยาบาลและคนไข้

พระพุทธเจ้าและพระสงฆ์สาวก เอาใจใส่ดูแลพระภิกษุสามเณร อุบาสก อุบาสิกา ผู้เจ็บป่วยเป็นอย่างดีพระพุทธเจ้าทรงบัญญัติคุณสมบัติของผู้รักษาพยาบาลที่ดีและผู้ไม่ควรจะพยาบาลไข้คุณสมบัติของผู้ป่วยที่พยาบาลได้ง่าย และผู้ป่วยที่พยาบาลได้ยากดังปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาดังนี้

---

[๑๓๙] วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๘๐/๘๐-๘๒.

[๑๔๐] สำ.สฬา. (ไทย) ๑๘/๗๔-๗๕/๖๖, สำ.ม. (ไทย) ๑๙/๑๙๕/๑๒๘.

[๑๔๑] วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๖๕/๒๔๐.

๓.๒.๓.๙.๑ คุณธรรมของผู้พยาบาลไข้

พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติคุณธรรมหรือขอปฏิบัติของผู้รักษาพยาบาลที่ดีไว้ถึง ๕ ประการ คือ

๑. สามารถจัดยา

๒. รู้จักของแสลงและไม่แสลง คือนำของแสลงออกไป นำของไม่แสลงเขามาให้

๓. ไม่พยาบาลไข้เพราะเห็นแก่อามิส มีจิตเมตตา

๔. ไม่รังเกียจที่จะนำอุจจาระปัสสาวะน้ำลาย หรือของที่อาเจียนออกมาไปเททิ้ง

๕. สามารถพูดให้คนไข้เห็นชัด ชวนให้อยากไปปฏิบัติ เราใจให้อาจหาญแกล้วกล้า ปลอบชโลมใจให้สดชื่นด้วยธรรมมีกถา[๑๔๒]

พระองค์ได้ตรัสถึงคุณสมบัติของผู้ไม่ควรจะทำการพยาบาลไข้ไว้ ๕ ประการ มีคุณสมบัติตรงกันข้ามกับที่ทรงบัญญัติไว้ข้างตน

๓.๒.๓.๙.๒ คุณธรรมของคนไข้

พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติคุณธรรมหรือขอปฏิบัติสำหรับผู้ป่วยที่พยาบาลได้ง่ายมี ๕ ประการ คือ

๑. ทำความสบาย

๒. รู้ประมาณในความสบาย

๓. ฉันยา

๔. บอกอาการไข้ตามความเป็นจริงแก่พยาบาลไข้ที่มุ่งประโยชน์ คือ บอกอาการ ไข้ที่กำเริบว่ากำเริบ อาการไข้ที่ทุเลาวาทุเลา อาการไข้ที่ทรงอยู่ว่าทรงอยู่

๕. เป็นคนอดทนความรู้สึกทางกายที่เกิดขึ้นเป็นทุกข์แสนสาหัส กลาแข็ง เผ็ดร้อน ไม่น่ายินดี ไม่น่าพอใจ แทบจะคร่าชีวิต[๑๔๓]

พระองค์ตรัสถึงคุณสมบัติของคนไข้ที่พยาบาลได้ยากไว้อีก ๕ ประการ มีคุณสมบัติตรงกันข้ามกับที่ทรงบัญญัติไว้ข้างตน

๓.๒.๔ การบำบัดโรคทางใจ

วิธีการรักษาโรคทางใจหรือการบำบัดโรคทางใจถือว่าเป็นวิธีเฉพาะด้านที่ปรากฏในพระพุทธศาสนาและกล่าว ได้ว่าเป็นวิธีที่พระพุทธศาสนามุ่งหมายให้พุทธบริษัทรักษาอยู่เสมอ เนื่องจากทุกคนนั้นเป็นโรคทางใจอยู่เสมอ โรคทางใจหมายถึงโรคที่เกิดทางใจ เช่น ความโลภความ

---

[๑๔๒] วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๖๖/๒๔๒-๒๔๓.

[๑๔๓] วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๖๖/๒๔๑-๒๔๓.

โกรธความหลงความอิจฉาริษยาความหึงหวงความวิตกกังวลความอาลัยอาวรณ์ความคับแค้นใจ โรคทางใจนี้เป็นทั้งที่นอนเนื่องอยู่ภายในและที่แสดงอาการออกมาภายนอก จนถึงเป็นเชื่อทำให้เกิดเป็นโรคทางกายขึ้นอีกด้วย เช่น การโกรธบ่อย เครียดบ่อยนำไปสู่การเป็นโรคกระเพาะได้ ดังนั้นต้องรักษาโรคนี้เสมอ

๓.๒.๔.๑ การบริหารจิต

การทำจิตให้บริสุทธิ์ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ดำรงจิตให้บริสุทธ์ ด้วยการทำจิตให้อยู่กับปัจจุบันกาลทุกขณะ และการทำจิตให้ว่าง ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ไม่เศร้าโศกถึงอดีต ไม่คิดถึงอนาคต กำหนดรู้ปัจจุบัน ”[๑๔๔] การที่ภิกษุมีการบริหารจิตให้อยู่กับปัจจุบันขณะเช่นนี้ ทำให้ จิตไม่พะวง กวัดแกวงไปตามอารมณ์ที่จรมา ทำให้จิตได้พักผ่อนอย่างแท้จริง ผลแห่งการที่จิตได้ พักผอน ทำให้ร่างกายผ่องใสไปด้วย ดังที่พระเจ้าปเสนทิโกศลเกิดความสงสัยวา พระสงฆ์ในพระพุทธศาสนานั้นฉันข้าวของผู้อื่น ไม่ได้บำรุงบำเรอร่างกายดุจดังชาวบ้านแต่ เหตุใดจึงมีร่างกาย ผ่องใส

การบริหารจิตจึงเป็นวิธีสำคัญอย่างหนึ่งในการรักษาสุขภาพจิตที่ดี ส่วนวิธีในการจะดำรงอยู่ในปัจจุบันนั้น ในพระพุทธศาสนามีขั้นตอนและวิธีข้อปฏิบัติดังนี้

๑. การเจริญวิปัสสนา

การเจริญวิปัสสนาหมายถึง การปฏิบัติด้วยการพิจารณาความจริงเกี่ยวกับ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ให้เห็นตามความเป็นจริงแห่งไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และ ความเป็นของไม่ใช่ตัวตน จิตใจยอมพ้นจากสิ่งร้อยรัด มีความ ปลอดโปร่ง เป็นอิสระ ดังข้อสรุป แห่งพุทธพจน์ที่ว่า “การอบรมธรรม ๒ อย่าง คือ สมถะและวิปัสสนา จะเป็นแนวทางที่มุ่งสู่การเกิด ความรู้ ความสิ้นไปแห่งราคะโทสะ โมหะ ความโกรธ ความผูกโกรธ การลบหลู่ การตีเสมอ ความ ริษยา ความตระหนี่ มายา ความโอ้อวด ความหัวดื้อ ความแข่งดี การถือตัว การดูหมิ่น ความมัวเมา ความประมาท”[๑๔๕]

การบริหารจิตด้วยหลักสมถะและวิปัสสนาทำให้จิตมีคุณภาพที่ปราศจากโรค แม้ว่าจะเป็นเพียงแค่ระงับไว้ก็ทำให้จิตทำงานได้เต็มศักยภาพในการจะใช้ทำงานหรือการดำรงชีวิต หากเมื่อใด จิตเต็มไปด้วยความหมกมุ่นในกาม เคียดแค้น อิจฉา ริษยา ฟุ้งซ่าน กังวล ลังเล อย่างนี้อยู่ร่ำไปก็ไม่สามารถทำให้ชีวิตมีความสุขได้ ดังนั้นต้องบริหารจิตด้วยวิธีทั้ง ๒ ประการนี้ และวิธีทั้ง ๒ นี้สามารถทำควบคู่กันไปได้

---

[๑๔๔] สำ.ส. (ไทย)๑๕/๑๐/๑๐

[๑๔๕] องฺ.ทุก.(ไทย) ๒๐/๔๓๘-๔๓๙/๑๒๕.

๒. ขั้นตอนการรักษาโรคทางใจ

ขั้นตอนการปฏิบัติเพื่อรักษาโรคทางใจ ผู้ปฏิบัติต้องศึกษาฝึกฝนอบรมตนเองไปตามลำดับกระทำไปตามลำดับและปฏิบัติไปตามลำดับ[๑๔๖] มีดังต่อไปนี้

๑. คบหากัลยาณมิตร คือ การคบหาคนดี คนที่แนะนำในสิ่งที่ดี ไม่แนะไปในทางเสื่อม[๑๔๗] แนะนำให้ผู้ปฏิบัติตามได้ตั้งมันอยู่ ในศีล สมาธิ และสามารถแนะนำให้มีปัญญากำจัดกิเลสได้[๑๔๘]

๒. รักษาศีลให้บริสุทธิ์ ด้วยการสำรวมระวังในพระปาฏิโมกขสังวร มีกายสมาจารและวจี สมาจารที่ถูกต้อง กล่าวคือกายสมาจารและวจีสมาจารที่ทำให้กุศลเจริญขึ้น แต่ให้อกุศลเสื่อมลง[๑๔๙]

๓) สำรวมอินทรีย์ ด้วยการสำรวมอินทรีย์ไม่ให้เสพรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และ ธรรมารมณ์ที่ทำให้อกุศลเจริญ กุศลเสื่อมลง แต่ให้เสพรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ที่ทำให้อกุศลเสื่อมลง แต่กุศลเจริญขึ้น[๑๕๐]

๔) ความเป็นผู้รู้จักรับประทานพอประมาณคือ ควรบริโภคอาหารพอประมาณตามหลัก โภชเนมัตตัญตา

๕) การเจริญสติสัมปชัญญะ ด้วยการปฏิบัติตามหลักแห่งสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงแสดงว่าเป็นทางอันเอกได้แก่ การเจริญสติด้วยการตามเห็นกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรมดังพุทธพจน์ที่ว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลายหนทางนี้เป็นทางเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงความโศกและปริเทวะ เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์โทมนัส เพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้อง เพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน หนทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ”[๑๕๑]

๖) ความเป็นผู้ตื่นตัวอยู่ เสมอ ด้วยการเดินจงกรมและการนั่งตลอดวัน เมื่อเริ่มปฐมยามก็ให้ ปฏิบัติสมาธิโดยใช้เท้าซ้อนเท้า มีสติรู้สึกตัวตั้งใจว่า “จะลุกขึ้น ” พอเริ่มมัชฌิมยามก็เข้านอน พักผ่อนในท่าสีไสยาโดยข้างเบื้องขวา พอถึงปัจฉิมยามก็ลุกขึ้นชำระจิตให้บริสุทธิ์ จากอาวรณียธรรม ด้วยการเดินจงกรมและการนังจนสว่าง[๑๕๒]

---

[๑๔๖] ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๓๘/๒๓๓,ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๙๓-๐๔/๘๑-๘๗.

[๑๔๗] องฺ.สตฺตก.(ไทย) ๒๓/๓๔/๓๓.

[๑๔๘] ขุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๒๘๔/๓๑๑-๓๑๒.

[๑๔๙] ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๖๔/๒๘๙-๒๙๐.

[๑๕๐] ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๖๕/๒๙๑-๒๙๒.

[๑๕๑] ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

[๑๕๒] กลางคืนแบ่งเป็น ๓ ยาม ยามหนึ่งมี ๔ ชั่วโมง เรียกว่า ปฐมยาม มัชฌิมยาม ปัจฉิมยาม

๒. การเจริญสมถะ

การเจริญสมถะคือ การบำเพ็ญสมถกรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อทำจิตเป็นสมาธิมั่นคง พระพุทธองค์ได้ตรัสกบพระอานนท์พอสรุปได้ว่า เมื่อภิกษุบรรลุปฐมฌาน มีวิตก วิจาร ปี ติ สุข แล้วพิจารณาเห็น รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ซึ่งมีอยู่ในกาย ในขณะเข้าสมาบัตินั้น โดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นโรค เป็นดังหัวฝี เป็นดังลูกศร เป็นความลำบาก เป็นไข้ เป็นอื่น เป็นของทรุดโทรม เป็นของสูญ เป็นของไม่ใช่ตัวตน จิตยอมคลายจากการติดในปฐมฌานและขันธ์ห้านั้น และน้อมจิตไปสู่ ธรรมชาตินี้สงบ ประณีต คือความสิ้นตัณหา ความดับกิเลสและกองทุกข์อย่างสนิท การกระทำ เช่นนี้ เรียกว่า การเจริญวิปัสสนาอันมีไตรลักษณ์เป็นอารมณ์ยอมสามารถกำจัดอาสวะได้[๑๕๓]

การเจริญสมถะทำให้จิตนั้นมีความสงบด้วยอำนาจแห่งฌานที่ข่มนิวรณ์ไว้ ไม่ให้ฟุ้งขึ้นมา นิวรณ์นั้นเป็นเหมือนโรคที่แฝงอยู่ในจิต โดยปกติทั่วไปนิวรณ์ย่อมเจริญทั่วไปในจิต ทำให้ จิตนั้นกำเริบด้วยโรคคือ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุจจธัจจกุกกุจจะ และวิจิกิจฉา แต่เมื่อเจริญสมถะแล้วโรคนี้ก็ระงับไป ไม่กาเริบขึ้นจิตก็ไม่ได้รับผลกระทบจากโรคร้าย ทำให้ส่งผลออกมาทางกาย ทำให้กายผ่องใส สงบ ไม่เศร้าหมอง

๓.๒.๔.๒ การรักษาด้วยพระธรรมโอสถ

จากที่ผู้วิจัยกล่าวแล้วว่า มนุษย์และสัตว์ทั้งหลายนั้นประกอบด้วย"ร่างกายกับจิตใจ" ซึ่งสัมพันธ์กัน อาศัยซึ่งกันและกันส่งผลกระทบซึ่งกันและกัน เมื่อร่างกายเกิดอาพาธหรือเจ็บป่วยก็จะส่งผลถึงจิตใจด้วย หรือเมื่อไม่สบายใจหรือป่วยทางใจ ก็จะส่งผลถึงร่างกายด้วยเช่นกัน ดังนั้นในการรักษาจึงจำเป็นต้องรักษาทั้ง ๒ ส่วน คือ ทั้งกายและใจ อาพาธนั้นๆ จึงจะหายได้อย่างรวดเร็ว และที่สำคัญสาเหตุแห่งการอาพาธข้อสุดท้าย คือ วิบากกรรมนั้น เป็นการอาพาธเพราะกรรมชั่วที่ทำไว้ในอดีตชาติหรือในปัจจุบันชาติมาส่งผล เมื่อทำความชั่วก็จะเกิดบาปขึ้นในใจ บาปนั้นจะถูกเก็บไว้ในใจและรอคอยเวลาส่งผลให้เรามีอันเป็นไปต่างๆ เช่น อาพาธ เป็นต้น

อาพาธอันเกิดจากบาปนี้จะต้องแก้ด้วยธรรมโอสถ คือ การสั่งสมบุญ จึงจะหายได้ เพราะบุญจะไปตัดรอดบาปนั้นให้เจือจางลงจนหมดกำลังส่งผล อุปมาบุญเหมือนกับน้ำ บาปเปรียบเหมือนกับเกลือที่ใส่ไว้ในแก้ว เมื่อเราเติมน้ำลงไปในแก้วมากๆ ความเค็มของเกลือก็จะเจือจางลงจนหมดฤทธิ์เค็มในที่สุด

สำหรับวิธีการรักษาจิตใจด้วยธรรมโอสถ คือ การสั่งสมบุญนี้สามารถทำได้หลายวิธี เช่น การให้ทาน รักษาศีลสวดมนต์ เจริญสมาธิภาวนา การทำสัจจกิริยา และฟังธรรม เป็นต้น อาหารและยาเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงและบำบัดรักษาร่างกายฉันใด ธรรมโอสถคือการสั่งสมบุญก็เป็นเครื่องหล่อ

---

[๑๕๓] ม.ม.(ไทย) ๑๓/๑๕๗-๑๕๘/๑๕๙-๑๖๒.

เลี้ยงและบำบัดรักษาจิตใจฉันนั้น การรักษาใจหรือการบำบัดโรคทางใจ พระพุทธองค์และพระสาวกส่วนใหญ่จะรักษากันธรรโอสถเพราะต้องใจความเพียงในการควบคุมจิตของตนเองไม่ห่างกับตน ธรรมะที่เป็นฝ่ายในการตรัสรู้ ธรรมอันเกื้อกูลการตรัสรู้ คือ โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ ได้สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌค์ ๗ และมรรคมีองค์ ๘[๑๕๔]

๑. การรักษาอาพาธด้วยการฟังธรรม การฟังธรรมเป็นเหตุให้เกิดบุญวิธีหนึ่ง เรียกว่า "ธัมมัสวนมัย" บุญจากการฟังธรรมนี้สามารถรักษาอาพาธได้ ซึ่งมีตัวอย่างการรักษาด้วยวิธีนี้จำนวนมาก ครั้งหนึ่งพระมหากัสสปเถระอาพาธหนัก พระผู้มีพระภาคเสด็จเข้าไปหาท่านและทรงแสดงธรรมเรื่องโพชฌงค์ ๗ ให้ท่านฟังว่า "กัสสปะ โพชฌงค์ ๗ ประการนี้เรากล่าวไว้ชอบแล้ว บุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน ..." เมื่อพระผู้มีพระภาคแสดงธรรมจบแล้ว พระมหากัสสปเถระ มีใจยินดี ชื่นชมพระภาษิตของพระผู้มีพระภาคเจ้า และหายขาดจากอาพาธนั้นเป็นอัศจรรย์

พระมหาโมคคัลลานะ และ พระคิริมานนท์ ก็เคยอาพาธ เช่นนี้เหมือนกัน และหายอาพาธเพราะได้ฟังฟังธรรมเรื่องโพชฌงค์ ๗ และสัญญา ๑๐ ตามลำดับ พระผู้มีพระภาคเจ้าเองก็เคยหายจากพระประชวรเพราะได้ฟังธรรมเรื่องโพชฌงค์ ๗ เช่นกัน นอกจากนี้ยังมีตัวอย่างอื่นๆ อีกซึ่งบันทึกไว้ในพระสูตรต่างๆ เช่น ในปฐมเคลัญญสูตร วักกลิสูตร ปฐมคิลานสูตรคิลานสูตร อนาถปิณฑิโกวาทสูตร เป็นต้น

๒. การรักษาอาพาธด้วยการเจริญสมาธิภาวนา การเจริญสมาธิภาวนาเป็นทางมาแห่งบุญอีกวิธีหนึ่งเรียกว่า "ภาวนามัย" ซึ่งถือว่าเป็นวิธีที่ทำให้ได้รับบุญมากที่สุด และบุญที่เกิดขึ้นนี้ช่วยรักษาอาพาธให้หายได้เช่นกัน ดัง ตัวอย่างที่บันทึกไว้ในกัมมวิปากชสูตรดังนี้

ภิกษุรูปหนึ่งอาพาธหนักเพราะวิบากบาปกรรมในอดีต ท่านจึงระงับการอาพาธด้วยการนั่งสมาธิ ตั้งกายตรง อดกลั้นทุกขเวทนาที่เผ็ดร้อน อยู่ในที่ไม่ไกลจากพระผู้มีพระภาคเจ้า พระผู้มีพระภาคเจ้าทอดพระเนตรเห็นภิกษุรูปนั้น จึงทรงเปล่งอุทานว่า "ภิกษุผู้ละกรรมทั้งหมดได้... ดำรงมั่นคงที่ ก็ไม่มีประโยชน์อะไรที่จะบอกให้คนช่วยเยียวยา

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเองก็เคยใช้การเจริญสมาธิภาวนารักษาอาการประชวรของพระองค์เช่นกัน โดยครั้งหนึ่งพระองค์ได้เกิดพระประชวรรุนแรงจวนเจียนปรินิพพาน ขณะนั้นทรงพระดำริว่า "...เราควรใช้ความเพียรขับไล่อาพาธนี้ ดำรงชีวิตสังขารอยู่ต่อไป" ความเพียรในที่นี้คือการเจริญสมาธิภาวนาเพื่อเข้าฌานสมาบัตินั่นเอง เมื่อพระผู้มีพระภาคทรงใช้ความเพียรขับไล่อาการพระประชวรแล้วอาการพระประชวรจึงสงบลงและหายในที่สุด

---

[๑๕๔] อภ.วิ.(บาลี) ๓๕/๖๑๑/๓๓๖.

๓. การรักษาอาพาธด้วยการทำสัจจกิริยา การทำสัจจกิริยา หมายถึง การนึกถึงบุญ หรือ ความจริง ที่เคยทำไว้จริง ของตนเองหรือของบุคคลที่ต้องการจะบำบัดรักษา แล้วกล่าวสัจจวาจาโดยอ้างถึงบุญ หรือ ความจริงนั้นว่า "จงช่วยให้ตนหรือบุคคลที่อาพาธหายจากอาพาธนั้น" ซึ่งบุญที่ได้อ้างถึงนั้นรวมกับบุญจากการรักษาศีลคือ กล่าวสัจจวาจาละการพูดเท็จในขณะนั้น จะช่วยให้หายจากการอาพาธได้เป็นอัศจรรย์ ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ในอดีตกาล พระโพธิสัตว์บวชเป็นดาบ อยู่ในป่าหิมพานต์ วันหนึ่งพระโพธิสัตว์ได้ออกจากป่าเพื่อไปเยี่ยม หายคนหนึ่ง ชื่อมัณฑัพยะ

ในวันนั้นเองบุตรของท่านมัณฑัพยะถูกอสรพิษตัวหนึ่งกัด จนสลบล้มลง มารดาและบิดาจึงพาบุตรไปให้พระโพธิสัตว์ช่วยรักษา พระโพธิสัตว์กล่าวว่า "ดีแล้วเราจักทำสัจจกิริยา"แล้ววางมือลงที่ศีรษะกุมารนั้นพร้อมกับกล่าวคาถาว่า

"ตั้งแต่บวชมาจนถึงปัจจุบัน เราได้มีจิตเลื่อมใสในการประพฤติพรหมจรรย์อยู่เพียง ๗ วันเท่านั้น หลังจากนั้น แม้เราจะไม่มีความใคร่บรรพชา แต่ก็ทนอยู่มาได้ถึง ๕๐ กว่าปี ด้วยความสัตย์อันนี้ ขอความสวัสดีจงมีแก่กุมาร พิษจงคลาย กุมารนี้จงรอดชีวิตเถิด" พร้อมกับสัจจกิริยานั้น พิษในกายตอนบนของกุมารก็ตกเข้าแผ่นดินหมด กุมารนั้นลืมนัยน์ตาขึ้นดูมารดาบิดาเรียกว่า "แม่" แล้วพลิกนอน พระโพธิสัตว์จึงกล่าวกับ หายว่า กำลังของเราทำได้เท่านั้น ท่านจงทำสัจจกิริยาบ้างเถิด มัณฑัพยะรับคำแล้ว วางมือลงที่หน้าอกของบุตรแล้วได้กล่าวคาถาว่า

"ในเวลาที่สมณพราหมณ์มาขอพักอยู่ที่บ้านของเรา บางครั้งเราไม่พอใจจะให้พักเลย แต่เราก็ตัดใจให้พักได้ ด้วยความสัตย์นี้ ขอความสวัสดี จงมีแก่บุตรของเรา พิษจงคลายออกบุตรของเราจงรอดชีวิตเถิด"

เมื่อบิดาทำสัจจกิริยาแล้ว พิษในกายของบุตรเหนือสะเอวก็ตกเข้าแผ่นดิน กุมารลุกขึ้นนั่งได้แต่ยังยืนไม่ได้ บิดาจึงกล่าวกะมารดาของกุมารนั้นว่า ที่รัก เจ้าจงทำสัจจกิริยาให้บุตรลุกขึ้นเดินได้ มารดากล่าวว่า ความสัตย์ของฉันก็มีอยู่อย่างหนึ่งแต่ไม่อาจกล่าวต่อหน้าท่านสามีกล่าวว่า ถึงอย่างไรก็กล่าวไปเถอะที่รัก นางรับคำแล้วจึงได้กล่าวคาถาว่า

"ลูกรัก อสรพิษที่ออกจากโพรงกัดเจ้า ไม่เป็นที่รักของแม่ฉันใด บิดาของเจ้าก็ไม่เป็นที่รักของแม่ฉันนั้น ด้วยความสัตย์นี้ ขอความดี จงมีแก่บุตรของเรา พิษจงคลายออก บุตรของเรา จงรอดชีวิตเถิด" พร้อมกับสัจจกิริยานั้นเอง พิษทั้งหมดก็ตกลงเข้าแผ่นดิน กุมารนั้นจึงลุกขึ้นยืนและเดินได้เป็นปกติ

การรักษาอาพาธด้วยวิธีนี้ให้ได้ผลดังตัวอย่างที่กล่าวมานั้น มีปัจจัยสำคัญอยู่อย่างน้อย ๒ ประการ คือสัจจบารมีของผู้ทำสัจจกิริยามีมากน้อยเพียงใด และบุญบาปในตัวของผู้อาพาธ หากสัจจบารมีของผู้ทำสัจจกิริยามีมาก บุญในตัวของผู้อาพาธมีมาก และบาปที่ส่งผลให้เกิดการอาพาธเบาบางแล้ว การรักษาอาพาธด้วยวิธีนี้ก็จะสำเร็จผลเป็นอัศจรรย์ แต่ถ้าผู้ให้การรักษามีสัจ

จบารมีน้อย บุญในตัวของผู้อาพาธน้อย แต่บาปที่ส่งผลให้อาพาธยังมีหนาแน่นการรักษาด้วยวิธีนี้ก็ยากจะสำเร็จผล ในส่วนของการรักษาด้วยธรรมะโอสถที่เราคุ้นเคยนั้น ได้แก่

๑. สติปัฏฐาน ๔

พระพุทธเจ้าได้ตรัสชี้แนะแนวและทางข้อปฏิบัติในหลักการเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ ให้แก่พระสาวกทั้งหลายได้นำไปประพฤติปฏบัติตามขั้นตอน ดังนี้

๑. โดยการพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ ด้วยความเพียง มีสัมปชัญญะ มีสติ เพื่อกำจัดอภิฌาและโทมนัสในโลกได้

๒. โดยการพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ ด้วยความเพียง มีสัมปชัญญะ มีติ เพื่อกำจัดอภิฌาและโทมนัสในโลกได้

๓. โดยการพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ ด้วยความเพียง มีสัมปชัญญะ มีติ เพื่อกำจัดอภิฌาและโทมนัสในโลกได้

๔. โดยการพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ ด้วยความเพียง มีสัมปชัญญะ มีติ เพื่อกำจัดอภิฌาและโทมนัสในโลกได้

เนื่องเพราะการเจริญปัฏ ๔ ประการนี้ พระสาวกของพระพุทธองค์เป็นอันมากจึงได้มีบรรลุถึงที่สุดแห่งอ๓ญาและบารมีอยู่

มีพระสาวกองค์หนึ่งถือเอาการเจริญสติปัฏฐานสี่ตามแนวที่พระพุทธเจ้าตรัสแนะนี้มาใช้มาใช้ระงับทุกขเวนาที่แรงกล้าอันมสาเหตุมาจากรุมเร้าของโรคให้ดับหายลงไปได้ด้วยการเจริญสติปัฏฐานสี่ ดังที่ท่านได้ตอบกับเถระที่ไปเยี่ยมพร้อมทั้งถามถึงงความเป็นอยู่แห่งวิหารธรรมที่ทำให้ให้เกิดท่านมีอินทรีย์ผ่องใสได้ ถึงแม้จะได้รับความทุกข์ที่เกิดขึ้นเพราะอาพาธนั้นก็นตาม[๑๕๕]

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ นอกจากจะให้ในการปฏิบัติสำหรับบรรลุมรรคผลนิพพานแล้ว การเจริญสติปัฏฐานนี้ยังสามารถนำมาใช้ในการรักษาอาพาธเพื่อบรรเทาความทุกขเวนาที่เกิดจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆโดยไม่ต้องใช้ยาเพื่อระงับการเจ็บปวดใดๆเพราะการมีสติกำหนดตามหลักของสติปัฏฐานในแนวทางพระพุทธศาสนาแล้วย่อมรู้ถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในขณะที่กำหนดจิตนั้น

๒. สัมมัปปธาน ๔ ก็คือ การตั้งใจทำความดี

๑) สังวรปธาน คือ ความเพียงระวังไม่ให้บาปอศุศลธรรมมิให้เกิดขึ้น

๒) ปหานปธาน คือเพียงพยามกำจัดบาปกุศลธรรมบังเกิดขึ้นแล้ว

๓) ภาวนาปธาน คือ เพียงสร้างกุศธรรมให้เกิดขึ้น

๔) อนุรักขนาปธาน คือ กรเพียงรักษากุศลให้ตั้งมั่นและเจริญขึ้น[๑๕๖]

---

[๑๕๕] สำ.ม.(ไทย) ๑๙/๙๐๘/๔๔๐.

[๑๕๖] อง.จตก. (บาลี) ๒๑/๖๙/๙๖.

๓.อิทธิบาท ๔

พระพุธองค์ได้ตรัสแนะนำถึงทางแห่งการปฏิบัติในการเจริญอิทธิบาท ๔ ให้แก่พระสาวกทั้งหลายได้นำไปปฏิบัติ ดังนี้

๑. การเจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วย ฉันทะสามาธิ (สมาธิที่เกิดจากความเพียงอันประกอบด้วยฉันทะ)

๒. การเจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยวิริยะสมาธิ (สมาธิที่เกิดจากความเพียงอันประกอบด้วยวิริยะ)

๓.การเจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยจิตตะสมาธิ (สมาธิที่เกิดจากความเพียงอันประกอบด้วยจิตตะ)

๔. การเจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยวิมังสาสมาธิ (สมาธิที่เกิดจากความเพียงอันประกอบด้วยวิมังสา)

การเจริญอิทธิบาท ๔ ตามแนวทางของพระพุทธศาสนาที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้นอกจากจะเป็นหลักแห่งการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุอภิญาณได้ พระพุทธเจ้ายังได้ตรัสถึงอานิสงส์ของบุคคลที่ได้เจริญทำการอิทธิบาท ๔ ให้สมบูรณ์และได้เป็นหลักธรรมที่สามารถจะมีอายุยืนหลายๆปี จึงให้ตั้งมั่นทำการเจริญอิทธิบาท ๔ ให้สมบูรณ์ และเป็นหลักธรรมที่สามารถจะนำไปใช้ในการรักาสุขภาพให้แข็งแรงมีอายุยืนยาวนานถึง ๑ กัป ก็ว่าได้ หรือเกินกว่า ๑ กัปตังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสแก่พระอานนท์เถระตอนหนึ่งว่า

“ตถาคตเจริย ทำให้มากแล้ว ทำให้เป็นดุจยานแล้ว ทำให้เป็นที่ตั้งแล้วแล้วให้ตั้งมั่นแล้ว สั่งสมแล้วปรารภดีแล้วตถาคตเมื่อมุ่งหวังพึงดำรงอยู่ได้ถึง ๑ กัปหรือเกินกว่า ๑ กัป[๑๕๗]

๔. อินทรีย์ ๕ คือ ธรรมที่เป็นใหญ่ในการทำหน้าที่ของตน

๑. สัทธินทรีย์ คือความเชื่อในการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า เชื่อในการหลักการปฏิบัติของพระองค์

๒. วิริยินทรีย์ คือ ความเพียรในการละอกุศลแล้วทำกุศลให้สมบูรณ์

๓. สตินทรีย์ คือ ความระลึกได้ในขณะที่กำลังทำ พูด คิด

๔. สมาธินทรีย์ คือการตั้งจิตมั่นมีอารมณ์เป็นหนึ่ง

๕. ปัญญินทรีย์ คือ การรู้อริสัจ ๔ ถึงความเกิดและความเสื่อมไป

๕. พละ ๕

พละ ๕ คือพลังแห่งความมั่นคง มีศรัทธา ไม่เกินจคร้าน ไม่ประมาท ไม่มีความฟุ้งซานเข้าครอบงำ เป็นพลังแห่งการปฏิบัติให้ถึงความหลุดพ้น ได้แก่ สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา[๑๕๘]

---

[๑๕๗] ที.ม.(ไทย) ๑๐/๑๖๗/๑๑๑๒ – ๑๑๓.

[๑๕๘] ที.ปา. (บาลี)๑๑/๓๐๐/๒๕๒.

๖. มรรคมีองค์ ๘

มรรคมีองค์ ๘ หรือทางมีองค์แปดประการอันประเสริฐ คือสัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ[๑๕๙]

๗.โพชฌงค์ ๗ คือ

๑. สติ คือ การที่จิตระลึกได้ รู้สึกอยู่กับสิ่งที่ตนเองกำลังทำในขณะนั้น ๆ

๒. ธัมมวินัย คือการพิจารณาธรรมทั้งหลาย ครวจตรา และการเลือกแฟ้น

๓. วิริยะ คือความเพียง ความพยายามบากบั่น

๔. ปีติ คือ ความอิมใจ

๕. ปัสสัทธิ คือ ความสงบกายและจิต

๖. สมาธิ คือ ความตั้งมั่นแห่งจิต

๗. อุเบกขา คือ ความวางเฉยโดยการเพ่งจิต

๘. สัญญา ๑๐ คือ

๑.อนิจจสัญา คือภิกษุในธรรมวินัยนี้ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี พิจารณา รูปไม่เที่ยง เวทนาไม่เที่ยง วิญญาณไม่เที่ยง เป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยง อุปทานขันธ์ ๕ นี้ อยู่อย่างนี้เรียกว่า อนิจจสัญญา

๒. อนัตตสัญญา คือ พิจารณา ตาเป็นอนัตตา รูปเป็นอนัตตา รูปเป็นอนัตตา หูเป็นอนัตตา เสียงเป็นอนัตตา จมูกเป็นอนัตตา กลิ่นเป็นอนัตตา ลิ้นเป็นอนัตตา รสเป็นอนัตตา กายเป็นอนัตตา โผฏฐัพพะเป็นอนัตตา ใจเป็นอนัตตา ธรรมารมณ์เป็นอนัตตา เป็นผู้พิจารณาเห็นโยความอนัตตาในอายตนาทั้งหลายที่เป็นภายในและภายนอก ๖ ประการ อยู่อย่างนี้เรียกว่าอนัตตาสัญญา

๓. อสุภสัญญคือ พิจารณาเห็นกายนี้เท่านั้น ตั้งแต่เท้าขึ้นไป ตั้งแต่ปลายผมลงมา มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่างๆว่า ในกายนี้มี ผม ขน เล็บฟัน หนัง เนื้อ เอ็น ไขข้อ มูตร เป็นผู้พิจารณาโดยความเป็นไม่งามในกายนี้อยู่เรียกว่า อสุภสัญญา

๔. อาทีนวสัญญา คือ พิจารณาเห็นว่า กายนี้ทุกข์มาก มีโทษมากเพราะฉะนั้น อาพาธต่างๆ จึงเกิดขึ้นในกายนี้ โรคหู โรคจมูก โรคลิ้น โรคกาย เป็นผู้พิจารณาโดยความเป็นโทษในกายนี้อยู่เรียกว่า อาทีนวสัญญา

๕. ปหานสัญญา คือ ไม่รับกามวิตกที่เกิดขึ้น ละ บรรเทา ทำให้สิ้นสุด ทำให้ถึงความเกิดขึ้นไม่ได้อีกต่อไป ไม่รับพยาบาทวิตกที่เกิด.. ไม่รับวิหิงสา..ไม่รับบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วไม่ให้เกิดขึ้นมาอีก ละ บรรเทา ทำให้สิ้นสุด ทำให้ถึงความเกิดขึ้นไม่ได้อีกต่อ นี้เรียกว่าปหานสัญญา

---

[๑๕๙] ที.ม.(บาลี) ๑๐/๒๙๙/๓๔๘-๓๕๐.

๖. วิราคสัญญา พิจารณาเห็นว่า ภาวะที่สงบ ประนีตความระงับสังขารทั้งปวง ความสละคืนซึ่งอุปธิทั้งปวง ความสิ้นไปแห่งตัณหา คลายกำหนัดนิพพาน นี้เรียกว่า วิราคสัญญา

๗. นิโรธสัญา คือพิจารณาเห็นว่า ภาวะที่สงบ ภาวะที่สงบ ประนีตคือความระงับสังขารทั้งปวง ความสละคืนซึ่งอุปธิทั้งปวง ความสิ้นไปแห่งตัณหา ความดับนิพพาน นี้เรียกว่า นิโรธสัญา

๘. สัพพโลเก อนภิรตสัญญาคือ การละหาอุปทานในโลกที่เป็นเหตุตุ้งมั่น ยึดมั่นและเป็นอนุสัยแห่งจิต งดเว้นไม่ยึดถือ นี้เรียกว่า สัพพโลเก

๙. สัพพสังขาเรสุ อนิจจสัญญา คือ ย่อมอึดอัด ระอา รังเกียจในสังขารทั้งปวง อย่างนี้เรียกว่า สัพพสังขาเรสุ อนิจจสัญญา

๑๐ อานาปาสติ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้าเข้า มีสติหายใจเข้าออก..ในขณะที่พระคิริมานันทะท่านนั่งพระอานนท์อยู่ ได้พิจารณาตามและทำจิตให้ตั้งมั่นโดยการพิจาณาภูมิธรรมนั้น ไม่นานนักพระคิริมานันท์ก็ได้หายจากการอาพาธ เพราะการอาพาธเป็นโรคที่ท่านคิริมานันท์ละได้แล้ว[๑๖๐]

พระธรรมโอสถที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้นำไปปฏิบัติใช้รักษาโรคทางใจนั้นยังมีธรรมะอีกอย่างเรียกว่า “สัปปายะ ๗” คือ

๑. อาวาสสัปปายะ คือ เป็นที่อยู่ซึ่งความเหมาะสมกัน เช่น ไม่พลุกพล่าจอแจในที่ต่างๆ

๒. โคจารสัปปายะ คือ เป็นประเทศที่สมบูรณ์มีที่หาอาหารพอเลี้ยงชีพได้ดี เช่น มีหมู่บ้านที่มีอาหารบริบูรณ์ที่อยู่ไม่ใกล้ไกลเกินไป

๓. ภัสสสัปปายะ คือบุคคลที่เหมาะสมกันดี เช่น พูดคุยเรื่องธรรมิกถา หรือพูดแต่พอประมาณ

๔. ปุคคลสัปปายะ คือ บุคคลที่เหมาะสมกันดี เช่น มีท่านผู้ทรงคุณธรรม ทรงภูมิปัยญาเป็นที่ปรึกษาเหมาะใจ

๕. โภชนสัปปายะ คืออาหารที่เหมาะสมกันดี เช่นดี เกื้อกูลต่อร่างกายเวลาทานไม่ยาก ไม่แสลงกับโรค

๖. อุตุสัปปายะ คือ ดินฟ้าอากาศธรรมชาติแวดล้อมที่เหมาะสมกัน เช่นไม่หนาวเกินไปไม่ร้อนเกินไป

---

[๑๖๐] องฺ ทสก.(ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๘-๑๓๓.

๗. อริยาปถสัปปายะ คือ อิริบถที่เหมาะสมกัน เช่น มีการเคลื่อนไหวที่แต่พอดี[๑๖๑]

นี้คือการบำบัดรักษาโรคทางด้วยอาศัยหลักะรรมนำมาใช้มาปฏิบัติเพื่อที่การขัดเกลากิเลสภายในทั้ง เกิดจาก อัยตนะภายในและภายนอก

๒.๔ สรุป

หลังจากที่ได้ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับ การดูแลสุขภาพและการบำบัดโรคตามแนวแพทย์แผนไทยและพระไตรปิฎก การดูแลสุขภาพและการบำบัดโรคตามแพทย์แผนไทยและในพระไตรปิฎกนั้น การดูแลสุขภาพนั้นขึ้นอยู่กับตัวบุคคลในแต่ละคน และความเป็นอยู่ในสังคมด้วย ซึ่งทั้งหมดเกิดจากพฤติกรรมของใครของมันที่จะแสดงออกด้วยทางกาย วาจาและใจ สุขภาพดีหรือไม่ดีก็อยู่แต่ละคนในการเอาใจใส่ให้กับตัวเองด้วย การดูแลสุขภาพและบำบัดโรคในพระไตรปิฎก นั้นประกอบด้วย ๑. การบำบัดรักษาโรคทางกาย และ ๒. การบำบัดรักษาโรคทางใจ ส่วนการบำบัดรักษาโรคทางกาย พระสงฆ์ในสมัยพุทธกาลได้มีการดูแลสุขภาพและบำบัดโรคตามธรรมชาติตามมีตามเกิด โดยพระสงฆ์นั้นพระพุทธเจ้าได้บัญญัติให้พระสงฆ์ทุกรูปได้มีการปฏิบัติในเรื่อง ปัจจัย ๔ คือ สิ่งค้ำจุนชีวิตและสิ่งจำเป็นเบื้องต้นของชีวิตที่ต้องอาศัยเลี้ยงอัตตภาพ ได้แก่ ๑. จีวร (ผ้านุ่งห่ม) ๒. บิณฑบาต (อาหาร) ๓. เสนาสนะ (ที่อยู่อาศัย, ที่นั่งที่นอน) ๔. คิลานปัจจัยเภสัชบริขาร หรือ เภสัช (ยาและอุปกรณ์รักษาโรค) และเรียกว่าอีกอย่างของพระภิกษุคือ นิสสัย ๔ เครื่องอาศัยของบรรชิต ทำให้พระสงฆ์ได้ปฏิบัติกันมาจนถึงปัจจุบัน การดูแลสุขภาพและบำบัดโรคพระสงฆ์ในพระพุทธศาสนา ก็ทำตามแพทย์สมัยโบราณและแพทย์ปัจจุบันในพระไตรปิฎก แพทย์สมัยโบราณ ก็คือวิธีการของบำบัดรักษาของหมอชีวกโกมาภัจจ์ ที่ได้รักษาคนป่วยทั่วไป ด้วยยาสมุนไพรต่างๆนานาชนิด การบำบัดรักษาโรคด้วยสมุนไพรธรรมชาติ สมุนไพรที่มีกล่าวไว้ในพระไตรปิฎกมีหลายชนิด เช่น ยาสมุนไพรที่ทำจากรากไม้, น้ำฝาดของต้นไม้, ใบไม้และต้นไม้, ผลไม้ และ ยางไม้ เป็นต้น

ส่วนการบำบัดรักษาโรคทางใจนั้นการต่อสู้กับ กิเลสความอยากทั้งหลายที่มากระทบกับอายตนะ ภายในและภายนอกของเราได้แก่ การบำบัดรักษาโรคด้วย ธรรมะโอสถ คือการสั่งสมบุญนี้สามารถทำได้หลายวิธีเช่น การให้ทาน รักษาศีลสวดมนต์ เจริญสมาธิภาวนา การทำสัจจกิริยา และฟังธรรม เป็นต้น เช่น การรักษาอาพาธด้วยการฟังธรรม การรักษาอาพาธด้วยการเจริญสมาธิภาวนา การรักษาอาพาธด้วยการทำสัจจกิริยา และ บำบัดรักษาด้วย สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ อิทธิบาท ๔ มรรคมีองค์ ๘ สัญญา ๑๐ เป็นต้น

---

[๑๖๑] พระธรรมปิฎก,(ประยุทธ์ ปยุตฺโต) **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๓๕๓๘), หน้า ๒๔๓-๒๔๔.

บทที่ ๓

การดูแลสุขภาพและการบำบัดรักษาโรคของพระสงฆ์อรัญวาสี ในจังหวัดเชียงใหม่

บทนี้ผู้วิจัยจะศึกษาการดูแลสุขภาพและบำบัดโรคของอรัญวาสีจำนวน ๒ วัด พร้อมทั้งสัมภาษณ์เพื่อให้เข้าถึงข้อมูลเกี่ยวการดูแลสุขภาพและบำบัดโรคของพระสงฆ์อรัญวาสี จำนวน ๒ วัด จำนวนวัดละ ๑๐ รูป โดยมีผลศึกษาดังนี้

๓.๑ แนวคิดและบริบทพระอรัญวาสีในพระพุทธศาสนา

แนวคิดในการดำเนินชีวิตและบริบทการใช้วิถีชีวิตของพระสงฆ์อรัญวาสีในแต่ละวันมีข้อปฏิบัติอย่างไรบ้าง ได้ศึกษาจากความจริงว่ามีการปฏิบัติตรงตามที่ระเบียบวินัยของแต่ละวัดที่ได้กำหนดขึ้นมาที่เรียกนามว่ากิจวัตรของพระสงฆ์ ๑๐ อย่าง ที่พระสงฆ์มีการดำเนินชีวิตไปตามข้อบัญญัติสงฆ์ ได้แก่ ๑. ลงพระอุโบสถในอาวาสหรือที่แห่งไหนๆมีพระภิกษุตั้งแต่สี่รูปขึ้นไปจำเป็นต้องประชุมกันลงฟัง พระปาฏิโมกข์ ทุก ๑๕ วัน (ครึ่งเดือน ๒. บิณฑบาตดำรงชีวิตชั่วชีวิต ๓. ทำวัตรสวดมนต์ รุ่งเช้า - เย็นแต่ละวัน เว้นแต่ไม่สบายอาการหนัก พระป่าจะทำวัตรสวดมนต์เองมิได้ประชุมรวมกันทำวัตรสวดมนต์ราวกับพระบ้าน ๔. ปัดกวาดเสนาสนะ อาวาส ลานพระเจดีย์ ลานวัดรวมทั้งรอบๆใต้ต้นมหาโพธิ์ ถือเป็นกิจวัตรประจำวันสำคัญ เป็นเครื่องไม้เครื่องมือกำจัดความขี้คร้านชุ่ยได้อย่างดีเยี่ยม พระวินัยได้แสดงอานิสงค์ไว้ห้าประการ หนึ่งในห้าประการนั้นเป็น ผู้กวาดชื่อว่าเป็นผู้ดำเนินตามคำสั่งสอนของพระศาสดา รวมทั้งถ้าตายเพราะทำลายหมวดก็ย่อมเข้าถึงสวรรค์โลกสรวงสวรรค์ ๕. รักษาผู้สามครองคือ สังฆาฏิ จีวรและสบง ๖. อยู่ปริวาสบาป ๗. ปลงผม โกนหนวด ตัดเล็บ ๘. เรียนรู้สิกขาบทแล้วก็ปฏิบัติอาจารย์ ๙. แสดงความผิดเป็น การเปิดเผยโทษที่ตนทำผิดพระระเบียบที่เป็นลหุโทษ แก่ภิกษุรูปใดรูปหนึ่งให้ทราบแล้วก็ข้อตกลงว่าจะสำรวมระวังไม่ให้กำเนิดทำผิดเช่นนั้นอีก ๑๐. ไตร่ตรองปัจจเวกขณะอีกทั้งสี่ ด้วยความไม่ประมาทหมายถึงพิจารณาสังขาร ร่างกาย จิตใจ ให้เป็นของไม่เที่ยงถาวรที่ดีงามได้ยาก ให้เห็นเป็นไม่เที่ยง ทุกขัง อนัตตา เพื่อเป็นเล่ห์เหลี่ยมทางสติปัญญาอยู่ตลอดระยะเวลาในท่าทางทั้งยังสี่หมายถึงยืน เดิน นั่ง นอน นี้ข้อปฏิบัติพระสงฆ์ทั่วไปในแต่วัด

๓.๑.๑ บริบทพระอรัญสีในสมัยพุทธกาล

พระภิกษุในพระพุทธศาสนาแบ่งออกได้เป็นสองฝ่ายเป็น ฝ่ายคันถธุระและก็ข้างวิปัสสนาธุระ ฝ่ายคันถธุระ ศึกษาเล่าเรียนพระปริยัติธรรม คำกล่าวสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเพื่อให้เกิดความรู้ในหลักธรรม เพื่อนำไปทำตัวปฏิบัติ และสอนคนอื่นต่อไป ภิกษุข้างนี้เมื่อเล่าเรียนแล้วจะเกิดปัญญาที่เรียกว่า สุตตามยสติปัญญา เป็นสติปัญญาจากการเรียนทราบจากด้านนอกโดยการฟังการเห็นเป็นต้น จำนวนมากพระสงฆ์ข้างคันถธุระ มักจะอยู่ที่วัดในเมืองหรือหมู่บ้าน เพื่อความสบายสำหรับในการค้นหาวิชาความรู้เพื่อตนเองจากแหล่งความรู้ต่างๆรวมทั้งได้ใช้ความสามารถนั้นๆสอนคนอื่นได้ง่าย ได้บ่อยครั้งแล้วก็ได้จำนวนมาก ก็เลยเรียกพระภิกษุสงฆ์ข้างนี้อีกอย่างหนึ่งว่าเป็นฝ่ายติดอยู่คันมวาสี หรือพระบ้าน

อีกฝ่ายหนึ่งเรียกว่าฝ่ายวิปัสสนาธุระ นำเอาพระธรรมคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไปทำตัวปฏิบัติอย่างเคร่งครัด มุ่งมั่นโดยย้ำที่การฝึกจิตในด้านสมาธิ เพื่อเกิดปัญญาในลักษณะของภาวนามยปัญญา อันเป็นความรู้ที่แท้จริงตามหลักของพระพุทธศาสนา เป็นปัญญาที่เกิดขึ้นมาจากด้านในผุดเกิดขึ้นเองเมื่อได้ปฏิบัติสมาธิชอบ จนกระทั่งระดับหนึ่งเป็น จตุๆตถฌาน แล้วกระทำในใจให้แยบคายก้มไปไปสู่ที่ใต้ต้นวิชชาสาม ซึ่งจะเป็นความรู้ในความเป็นจริงในระดับหนึ่ง ตามกำลังความสามารถของผู้ปฏิบัตินั้นๆอันเป็นวิถีทางนำมาซึ่งการเป็นอิสระจากวัฏสงสาร ซึ่งเป็นเป้าหมายอันสูงสุดของพุทธศาสนา การปฏิบัติเพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ดังที่ได้กล่าวผ่านมาแล้วจำเป็นต้องหาที่สงบเงียบสงบ ห่างไกลต่อการรบกวนจากภายนอกในลักษณะต่างๆด้วยเหตุนั้นพระภิกษุฝ่ายนี้จึงออกไปสู่ชายเขา แสวงหาสถานที่ เพื่อเกิดสัปขว้างยะแก่ตัวเองที่จะบำเพ็ญสมาธิภาวนาอย่างเห็นผล ก็เลยเรียกพระภิกษุสงฆ์ฝ่ายนี้ว่า ข้างอรัญวาสี หรือพระป่า หรือพระธุดงค์

ในสมัยพุทธกาล ภิกษุทุกรูปจะเป็นพระป่า พระผู้มีพระภาคสัมมาสัมพระพุทธทรงสั่งย้ำให้ภิกษุสาวกของพระองค์ ให้ออกไปสู่โคนไม้ คูหาหรือเรือนร้าง เพื่อปฏิบัติสมาธิภาวนา พระพุทธเจ้าคลอดในป่า เป็นที่ป่าลุมพินีวัน ณ เขตติดต่อดินแดนระหว่างกรุงกบิลพัสดุ์กับกรุงเทวทหะ หยั่งรู้ที่ใต้ต้นอัสสัตถพฤกษ์ ในป่าริมฝั่งแม่น้ำเนรัญเฆ่า ตำบลประเสริฐเวลาเสนานิคม เขตกรุงสาวัตถี แคว้นมคธ ทรงแสดงพระปฐมเทศนาที่ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน แขวงกรุงพาราที่สี และเข้าสู่ตายที่ป่าในเขตกรุงกุสิท้องนาราย ตลอดระยะเวลา ๕๑ ปี พระพุทธเจ้าได้ทรงจาริกไปอบรมเวไนยสัตว์ และเสด็จประทับอยู่ในป่า เมื่อมีคนที่เลื่อมใสเชื่อถือสร้างวัดมอบก็จะสร้างวัดในป่า ตัวอย่างเช่น เชตวัน เวฬุวัน อัมพวา ลัฏฐิวัน ชีวกัมพวัน มัททกุจฉิสัตว์ป่าทายวัน อันธวัน และก็นันทวัน ฯลฯ คำว่าวันแสดงว่าป่าพระพุทธองค์จะประทับอยู่ในวัดดังที่กล่าวถึงมาแล้วตอนช่วงปี ปีหนึ่งไม่เกินสี่เดือน นอกเหนือจากนั้นจะเสด็จจาริกนอนตามโคนไม้ตามป่า บริบทพระสงฆ์อรัญวาสีในสมัยพุทธกาลก็มีข้อปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้กับพระสาวก นั้นคือพระธรรมวินัยนั้นเอง พระธรรมวินัยก็คือตัวแทนพรศาสดาถึงแม้ท่านได้ปรินิพพานไปก็ตาม พระสงฆ์ทุกรูปก็ก็จะปฏิบัติตามหลักธรรมวินัย ในสมัยพุทธกาล คำ

ว่าอรัญวาสี ยังไม่มี แต่พึ่งจะมามีในประเทศไทยที่พระมหากษัตริย์ราชกาลที่ ๔ ได้บัญญัติขึ้นมา จากเถรวาทที่มี มหานิกาย แบ่งออกมานิกายคือธรรมยุต นิกายธรรมยุตจะเป็นนิกายที่ชอบปฏิบัติหรือเดินธุดงค์ในป่าในเขาจะไม่วุ่นวายในบ้าน แต่มหานิกายอยู่ในบ้านตามวัดที่ช่วยกันสร้างไว้เพื่อจะได้โปรดชาวบ้านให้เข้าใจในหลักธรรมของพระพุทธศาสนา บางครั้งชาวบ้านทำบุญต้องมีพระสงฆ์มาโปรดในการทำพิธีต่างในบ้านเมือง แต่สมัยพุทธกาลพระสงฆ์ก็มีอยู่ตามบ้านที่ชาวบ้านได้นิมนต์ไว้ แม้กระทั่งพระพุทธเจ้า บางครั้งก็จำวัตรในหมู่บ้าน คำว่าอรัญวาสี ก็คือป่า นั้นเอง พระป่าตามภาษาของชาวบ้านพบเห็นในที่ต่าง พระสมัยก่อนสาวนมากจะหนีไปปลีกวิเวกในป่ากัน ไม่สุ่มกัน จะอยู่ของใครของมันถึงเวลาจะทำกิจวัตรของตนเอง แต่ปัจจุบันนี้ แม้แต่วัดป่าก็มีความเจริญทั้งนั้นบางที่สถานที่เจริญกว่าวัดในบ้านสักอีก แต่วัดป่าส่วนมากจะอุดมไปด้วยต้นไม่นานาพันธุ์ชนิด เหมาะแก่การปฏิบัติธรรมของพระสงฆ์ในป่าที่เต็มไปด้วยความพร้อม บรรยากาศที่ดี ในสมัยพุทธกาลพระพุทธเจ้าจะนอนแค่ ๔ ชั่วโมงนอกจากจะทำกิจของตนเอง ตอนเช้าจะออกบิณฑบาตโปรดชาวบ้าน และจะเผยแผ่ศาสนาด้วย จะส่งพระสาวกไปเผยแผ่ศาสนาในที่ต่างๆ ก็คือไปเผยแผ่พระธรรมของพระองค์นั้นเอง ก่อนจะมีการเผยแผ่ธรรมนั้นเริ่มจาก การศึกษาธรรมและ การปฏิบัติธรรม การแสดงธรรมของพระพุทธองค์เพื่อให้ภิกษุรักษาพรหมจรรย์เพื่อที่ได้บรรลุธรรมสิ้นกิเลสทั้งหลาย

๓.๑.๑.๑ การแสดงธรรม แม้แต่พระพุทธเจ้าเองก็ทรงแสดงพุทธพจน์ตรัสสอนพระสงฆ์ให้สำนึกในหน้าที่ และความรับผิดชอบต่อสังคมไว้ว่า “ ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลาย จงจาริกไป เพื่อประโยชน์และความสุขของชนหมู่มากเพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก เพื่อประโยชน์เกื้อกูล และความสุขแก่ทวยเทพและมนุษย์ทั้งหลาย”[๑]

หลักการที่จะทำให้พิสูจน์ได้ว่าหน้าที่อันใดถูกต้องตามพระธรรมวินัย พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงไว้แล้วและปรากฏอยู่ในพระสูตรหลายแห่ง ซึ่งประมวลเป็นหลักการตรวจสอบดังนี้

๑. หลักการพิจารณาตามจตุปริสุทธิศีล

๒. หลักการพิจารณาด้วยการเทียบเคียง

๓. หลักการพิจารณาโดยอนุโลม

๔. หลักการพิจารณาโดยการวิเคราะห์วัตถุประสงค์

๕. หลักการพิจารณาโดยการประจักษ์ผลการปฏิบัติ

๖. หลักการพิจารณาตามจตุปริสุทธิศีล เป็นหลักการโดยตรง และเป็นหลักสำหรับพระสงฆ์ที่จะเอื้อเฟื้อปฏิบัติ

ศีล ๔ ข้อใหญ่นี้เป็นเครื่องช่วยตรวจสอบว่าการกระทำหน้าที่ใดของพระสงฆ์ก็ตามหากแปลกแยกแตกต่างจากศีลทั้ง ๔ ข้อก็ถือว่ามีส่วนบกพร่อง ไม่สมบูรณ์ในพระธรรมวินัย การหา

---

[๑] วิ.มหา. (ไทย) ๔/๓๗/๓๒.

ทางแก้ไขปัญหาอีกวิธีหนึ่งเท่านั้น ดังนั้นด้วยปัญหาที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นเรื่องเศรษฐกิจก็ดี การเมืองก็ดี สังคมก็ดีมักจะมีผลกระทบต่อประชาชนทั้งสิ้น พระสงฆ์จึงมีหน้าที่ที่จะปลูกฝังหรือนำธรรมะของพระพุทธองค์เข้ามาช่วยกันแก้ไข ซึ่งการแก้ไขก็เป็นไปด้วยความเป็นกลาง หรือมีบทบาทที่อยู่ในฐานะของผู้ไกล่เกลี่ยรับฟังปัญหาของแต่ละฝ่าย เพื่อหาข้อยุติ มิใช่เป็นทางการห้ามหรือปฏิเสธที่จะเกี่ยวข้องกับการเมืองแต่อย่างใด

การพิจารณาว่าสิ่งใดเป็นธรรมวินัย อาจจะไม่ชัดเจนโดยตรง คือไม่มีปรากฏเป็นพุทธบัญญัติเป็นสิกขา ดังนั้นต้องอาศัยการเทียบเคียง ดังปรากฏในพระสูตรว่า

๑. ถ้าเมื่อสอบสวนในพระสูตร เทียบเคียงในพระธรรมวินัย ลงในพระสูตรไม่ได้ลงในพระวินัยก็ไม่ได้ ก็ให้รู้ว่าไม่ใช่คำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้า

๒. ถ้าเมื่อสอบสวนในพระสูตร เทียบเคียงในพระวินัย ลงในพระสูตรได้เทียบเคียงในพระวินัยได้ ก็ให้รู้ว่าเป็นคำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้า[๒] พระผู้มีพระภคเจ้าทรงเผยแผ่พระพุทธศาสนาได้ ๔๕ พรรษา และมีพระชนมายุได้ ๘๐ พรรษา ช่วงเวลาทั้งหมดที่มีอยู่ขณะพุทธกาลนั้นเป็นเพียงช่วงเวลาหนึ่ง ดังนั้น บางสิ่งอาจจะทันบัญญัติไว้ บางอย่างอาจจะไม่ทันบัญญัติแสดง แต่พระพุทธองค์ได้ทรงวางหลักการใหญ่ ๆ ไว้เพื่อให้พิจารณาตามวิธีการอนุโลมดังนี้

๑. ดูกรภิกษุทั้งหลาย สิ่งใดที่เราไม่ได้ห้ามว่า สิ่งนี้ไม่ควร หากสิ่งนั้น เข้ากับสิ่งที่ไม่ควรขัดกับสิ่งที่ควร สิ่งนั้นไม่ควรแก่เธอทั้งหลาย

๒. ดูกรภิกษุทั้งหลาย สิ่งใดที่เราไม่ได้ห้ามว่า สิ่งนี้ไม่ควร หากสิ่งนั้นเข้ากับสิ่งที่ควรขัดกับสิ่งที่ไม่ควร สิ่งนั้นไม่ควรแก่เธอทั้งหลาย

๓. ดูกรภิกษุทั้งหลาย สิ่งใดที่เราไม่ได้อนุญาตไว้ว่า สิ่งนี้ควร หากสิ่งนั้นเข้ากับสิ่งที่ไม่ควร ขัดกับสิ่งที่ควร สิ่งนั้นไม่ควรแก่เธอทั้งหลาย

๔. ดูกรภิกษุทั้งหลาย สิ่งใดที่เราไม่ได้อนุญาตไว้ว่า สิ่งนี้ควร หากสิ่งนั้นเข้ากับสิ่งที่ควรขัดกับสิ่งที่ไม่ควร สิ่งนั้นควรแก่เธอทั้งหลาย

พระธรรมวินัยที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ บัญญัติไว้มากมาย อาจจะมีคำถามว่าสิ่งไหนเป็นธรรมเป็นวินัย ดังนั้น เมื่อพิจารณาถึงวัตถุประสงค์หลักก็จะทำให้รู้ว่าที่เราสงสัยนั้นเป็นธรรมหรือวินัยหมดไป พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสหลักการนี้แก่พระนางมหาปชาบดีโคตรมี (พระมารดาเลี้ยง) ว่า “ดูกรโคตรมีเธอพึงรู้ธรรมเหล่าใดว่า ธรรมเหล่านี้เป็นไป

๑. เพื่อความคายกำหนัด ไม่ใช่เพื่อมีความกำหนัด

๒. เพื่อความพราก ไม่ใช่เพื่อความประกอบ (เพื่อสุขบริบูรณ์ ไม่ประกอบไว้ในทุกข์)

๓. เพื่อความไม่สะสม ไม่ใช่เพื่อความสะสม

---

[๒] ที.มหา.(ไทย) ๑๐/๑-๑๑๕, ๑๐๒-๑๐๓.

๔. เพื่อความมักน้อย ไม่ใช่เพื่อความมักมาก

๕. เพื่อสันโดษ ไม่ใช่เพื่อความไม่สันโดษ

๖. เพื่อความสงัด ไม่ใช่เพื่อคลุกคลีด้วยหมู่

๗. เพื่อปรารภความเพียร ไม่ใช่เพื่อความเกียจคร้าน

๘. เพื่อความเลี้ยงง่าย ไม่ใช่เพื่อความเลี้ยงยาก

๓.๑.๑.๒. การศึกษาธรรม พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ในสมณสูตรมี ๓ ประการ ดังพุทธดำรัสที่ว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย กิจของสมณะควรทำ ๓ อย่างนี้ ๓ อย่างเป็นไฉน คือ การสมาทานอธิศีลสิกขา ๑ การสามาทานอธิจิตสิกขา ๑ การสมาทานอธิปัญญาสิกขา ๑ ดูกรภิกษุทั้งหลายเพราะฉะนั้นแหละท่านทั้งหลายพึงศึกษาอย่างนี้ว่า เราจักมีความพอใจอย่างแรงกล้า ในการสมาทานอธิศีลสิกขา เราจักมีความพอใจอย่างแรงกล้าในการสมาทานอธิจิตศีลสิกขา เราจักมีความพอใจอย่างแรงกล้าในการสมาทานอธิปัญญาสิกขา ดูกรภิกษุทั้งหลาย ท่านทั้งหลายพึงศึกษาเช่นนี้แล[๓]

การศึกษาพระธรรมที่นี้คือการศึกษาในเรื่ออธิศีล อธิจิต และอธิปัญญา ศีล จิต (สมาธิ) และปัญญา เป็นสิ่งที่สมณะในพระพุทธศาสนาจะต้องศึกษาให้เคร่งครัดแล้วจึงจะนำไปสู่กระบวนที่ชัดเจน หมายความว่าหน้าที่ศึกษาจะนำไปสู่การกระทำหรือการปฏิบัติที่ถูกต้อง สิกขา ๓ หรือไตรสิกขานั้นหมายถึงข้อที่จะต้องศึกษา ข้อปฏิบัติที่เป็นหลักสำหรับศึกษาคือฝึกหัดอบรมกาย วาจา จิตใจ และปัญญาให้ยิ่งขึ้นไปจนบรรลุจุดหมายสูงสุดคือพระนิพพาน

๓.๑.๑.๓. การปฏิบัติธรรม การปฏิบัติธรรมนั้นถึงได้ว่าเป็นรากแก้วชั้นสำคัญในพระพุทธศาสนา ถ้าไม่เช่นนั้นจะไม่ได้รับผลใด ๆ เลย แต่การจะเห็นคุณค่าแห่งการปฏิบัติธรรมได้บุคคลนั้น ๆ ย่อมจะเล็งเห็นประโยชน์ มองเห็นโทษในความประมาทมัวเมาในชีวิต เร่งคิดหาวิธีที่จะบำเพ็ญตนให้ได้รับความสุขสูงสุด ความสุขสูงสุดที่จะบังเกิดได้ย่อมมาจากการประพฤติธรรมนั่นเอง

ในอรกานุสาสนีสูตร พระพุทธเจ้าได้ทรงยกเรื่องอรกานุสานีศาสดาขึ้นมาตรัสแก่ภิกษุทั้งหลายเพื่อไม่ให้ประมาทมัวเมาในวัน ในชีวิต ได้เร่งรีบขวนขวายปฏิบัติธรรม โดยทรงชี้ให้เห็นว่าชีวิตนี้สิ้น นิดหน่อย รวมเร็ว ควรรีบทำกุศล ควรประพฤติพรหมจรรย์ เพราะสัตว์ที่เกิดมาแล้วจะไม่ตายไม่มี ในปัจจุบันนี้อย่างมากอยู่ได้ก็เพียงร้อยปี หรืออาจจะน้อยกว่าบ้าง โดยทรงเตือนว่าภิกษุทั้งหลาย กิจใด ศาสดาผู้แสวงหาประโยชน์เกื้อกูล ผู้อนุเคราะห์เอื้อเอ็นดู พึงกระทำแก่สาวก กิจนั้นเรากระทำแล้วแก่เธอทั้งหลาย ดูกรภิกษุทั้งหลาย นั่นโคนไม้นั้นเรือนว่าง ขอเธอทั้งหลาย จงเพ่งพินิจอย่าประมาท อย่าต้องเป็นผู้เดือดร้อนใจในภายหลังเลย นี้คืออนุศาสนีของเราสำหรับเธอทั้งหลาย[๔]

---

[๓] องฺ.ติก. (ไทย) ๒๐/๕๒๑/๒๑๘.

[๔] องฺ.สตฺตก. (บาลี) ๒๓/๗๑/๑๐๗-๑๐๙.

การปฏิบัติธรรมมีจดมุ่งหมายไปใน ๒ ประเด็น คือ เพื่อให้ตนหลุดพ้นจากกองกิเลสตัณหา ๑ และเพื่อช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ ๑ ในประเด็นหลังนั้นพอมองเห็นได้แม้จะไม่มากในสังคมแต่ก็ไม่ใช่ไม่มีส่วนประเด็นแรกอาจจะถือเป็นประเด็นหลักเลยก็ว่าได้ เพราะถ้าไม่ปฏิบัติจนสามารถละ , ลดกิเลสของคน การที่เราจะอำนวยประโยชน์แก่ผู้อื่นก็เป็นไปได้ยาก การทำให้ตนหลุดพ้นหรือให้ถึงภาวะเกลี้ยงเกลา ไม่มีความทุกข์นั้นมีอยู่

วิธีที่จะทำให้จิตใจของคนแต่ละคนเข้าถึงภาวะเกลี้ยงเกลา ไม่มีความทุกข์เลยนั้นก็คือได้แก่การปฏิบัติที่ใจของตนคือการจัดการกับจิตใจของตัวเสียใหม่ และพยายามที่จะรู้จักตัวนั่นเอง กล่าว คือ ถ้าถือว่าจิตใจเป็นตัวเราก็พยายามรู้จักตัวเราหรือถ้าจะถือว่าตัวเราทั้งหมดก็พยายามรู้จักทั้งหมด คือพยายามรู้จักโลก แล้วปฏิบัติไปให้ถูกต้องตามกฎธรรมชาติ หรือกฎความจริงที่เกี่ยวกับตัวเราหรือจิตใจนั้น เมื่อนั้นก็จะถึงภาวะที่จะเป็นความดับทุกข์ได้อย่างเกลี้ยงเกลา[๕]

โอวาทปาฏิโมกข์ แปลว่า โอวาทหรือคำสอนที่เป็นหลักประธาน อย่างที่เรียกว่าเป็นหัวใจพระพุทธศาสนา และถ้ามองในแง่นักเผยแผ่ก็ถือว่าโอวาทปาฏิโมกข์นี้เป็นหลักในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาด้วย[๖]

พระสงฆ์ในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ที่พึงดำรงตนอยู่ในหลักปฏิบัตินี้ ในหลักการเผยแผ่พอจะประมวลให้ง่ายดังนี้คือ

ไม่โจมตี(ได้แก่ข้อไม่กล่าวร้าย)

ไม่บีฑา (ได้แก่ข้อไม่ทำร้าย)

รักษาศีล (ได้แก่ข้อสำรวมในพระปากิโมกข์)

ไม่เห็นแก่กิน (ได้แก่ข้อรู้ประมาณในภัตตาหาร)

ไม่เห็นแก่นอน (ได้แก่ข้อที่นั่งที่นอนอันสงัด)

ฝึกจิตใจตนเอง (ได้แก่ข้อประกอบความเพียร ฝึกฝนพัฒนาจิตของตนเอง

๓.๑.๑.๓. การเผยแผ่ธรรม นับว่าเป็นหัวใจของการสืบอายุพระพุทธศาสนา และเป็นการแสดงเจตนาต่อพุทธประสงค์อย่างแท้จริง ความในพระวินัยปิฎกเล่มที่ ๔ คือ การฝากวัตถุประสงค์ที่สำคัญให้แก่พระอรหันต์สาวก ๖๐ องค์ ดังความว่า

พวกเธอจงเที่ยวจาริก เพื่อประโยชน์และความสุขแก่ชนหมู่มาก เพื่ออนุเคราะห์โลก เพื่อประโยชน์เกื้อกูล และความสุขแก่ทวยเทพและมนุษย์ พวกเธออย่าได้ไปรวมทางเดียวกันสองรูป

---

[๕] พุทธทาสภิกขุ. ๒๓/๘/๒๕๓๐. (แสดงธรรมแก่สาธุชน ณ วัดสวนโมกขพลาราม)

[๖] พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), ๑๐/๔/๒๕๓๑. (แสดงธรรมแก่ สาธุชน)

จงแสดงธรรมงามในเบื้องต้นงามในท่ามกลาง งามในที่สุด จงประกาศพรหมจรรย์พร้อมทั้งอรรถทั้งพยัญชนะครบบริบูรณ์ บริสุทธิ์[๗]

อนึ่งในลักษณะ และองค์คุณของผู้เผยแผ่ธรรมนั้นยังจะมีหลักใหญ่ ๆ และข้อปลีกย่อยอีกมากมายที่เป็นพุทธปฏิปทาที่ทรงดำเนินมา การเผยแผ่ธรรมอาจจะมีรูปแบบที่แตกต่างตามกาลสมัยหรือในเหตุการณ์ที่แตกต่างกัน ซึ่งถ้าพิจารณาแล้วในงานเผยแผ่พระพุทธศาสนาอาจจะกระทำได้ใน ๓ วิธีใหญ่ ๆ คือ การพูด การเขียน การกระทำตัวอย่างให้ดูเป็นอยู่ให้เห็น

การเผยแผ่โดยการพูด และทำตัวอย่างให้ดู เป็นอยู่ให้เห็น เป็นลักษณะที่เด่นชัดในสมัยพุทธกาลอยู่แล้ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเผยแผ่โดยการทำตัวอย่างให้ดูเป็นอยู่ให้เห็นนั้นถือว่าเป็นขั้นที่สำคัญ ตัวอย่างที่อุปติสสหรือพระสารีบุตรในเวลาต่อมา ที่ท่านเพียงให้พบเห็นพระอัสสชิเดินบิณฑบาตแล้วเกิดศรัทธาเลื่อมใส ภาพอากัปกิริยาสำรวมของสมณะในพระพุทธสาสนานั้นทำให้ อุปติสสมาณพประทับใจ ดังนั้น พระอรหันต์หรือผู้ที่สิ้นกิเลสไม่ว่าจะปรากฏในลักษณะใดสถานที่ใด เมื่อใดก็ถือว่าเป็นการเผยแผ่พระพุทธศาสนาได้เมื่อนั้น เพราะนำมาซึ่งความเลื่อมใสและน้อมนำจิตใจของผู้พบเห็นให้ใฝ่ในบุญกุศล ทั้งสามารถชักจูงใจประพฤติปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าได้ ดังเช่นอุปติสสมาณพนี่เป็นเพียงลักษณะหนึ่งของการเผยแผ่พระพุทธศาสนา แต่การเขียนนั้นเป็นวิธีการที่มีมาในภายหลัง เช่นการจารึกคำสอนพระไตรปิฎกเป็นต้น ...หลักการใหญ่ๆ ที่พระพุทธองค์ทรงปฏิบัติมาและพุทธสาวก อริยสาวกดำเนินมาพอเป็นตัวอย่างในหน้าที่ของการเผยแผ่ที่มีลักษณะไม่กระทบโลกและกระเทือนธรรม เพราะการแสดงธรรมหรือเผยแผ่ธรรมมิใช่การทำโดยง่าย ไม่ว่าโดยวิธีใด ๆ ก็ตาม ดังนั้น พระพุทธองค์จึงได้ตรัสถึงองค์คุณแห่งผู้แสดงธรรมหรือพระธรรมถึกแก่พระอานนท์ไว้ดังนี้ว่า ดูกรอานนท์ การแสดงธรรมแก่ผู้อื่นไม่ใช่ทำได้ง่าย ภิกษุเมื่อจะแสดงธรรมแก่ผู้อื่น พึงตั้งธรรม ๕ ประการไว้ภายในแล้วจึงสอนธรรมแก่ผู้อื่น ๕ ประการ เป็นไฉน คือ

ภิกษุพึงตั้งใจว่าเราจักแสดงธรรมอ้างเหตุผล ๑
เราแสดงธรรมอาศัยความเอ็นดู ๑
เราจักเป็นผู้ไม่เพ่งอามิสแสดงธรรม ๑
เราจักไม่แสดงให้กระทบตนและผู้อื่น ๑
แล้วจึงแสดงธรรมแก่ผู้อื่น ๑

หลักอีกประการหนึ่งซึ่งจะขาดเสียมิได้ในการเผยแผ่ คือ การใคร่ครวญตามหลักพุทธวาจา ๖ ประการที่ทรงมุ่งประโยชน์เป็นสำคัญและทรงเลือกกาลเวลาที่จะอำนวยประโยชน์อย่างแท้จริง

---

[๗] วิ.ม. (ไทย) ๔/๓๒/๓๒.

ในพระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฏิกวรรค นั้นเป็นการเฉลยเหตุที่ได้พระนามว่า“ตถาคต” โดยได้ตรัสกับจุนทะไว้ให้เห็นว่าพระตถาคตนั้นทรงรู้ธรรมทั้งที่เป็นอดีต อนาคตและปัจจุบัน ถ้าหากไม่จริงไม่แท้ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ก็จะไม่ทรงพยากรณ์กับทั้งในมัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์ ก็แสดงให้เห็นถึงว่าพระพุทธองค์ทรงเลือกที่จะตรัสเฉพาะวาจาที่ประกอบด้วยประโยชน์เท่านั้น กล่าวสรุปไว้เพื่อเทียบเคียง ดังนี้

๑. คำพูดที่ไม่จริง ไม่ถูกต้อง, ไม่เป็นประโยชน์, ไม่เป็นที่รักที่ชอบใจของผู้อื่น ไม่ตรัส

๒. คำพูดที่จริง ถูกต้อง,แต่ไม่เป็นประโยชน์, ไม่เป็นที่รักที่ชอบใจของผู้อื่น ไม่ตรัส

๓. คำพูดที่จริง ถูกต้อง, เป็นประโยชน์, ไม่เป็นที่รักที่ชอบใจของผู้อื่น เลือกกาลตรัส

๔. คำพุดที่ไม่จริง ไม่ถูกต้อง, ไมเป็นประโยชน์, ถึงเป็นที่รักที่ชอบใจของผู้อื่น ไม่ตรัส

๕. คำพูดที่จริง ถูกต้อง, แต่ไม่เป็นประโยชน์,ถือเป็นที่รักทีชอบใจของผู้อื่น ไม่ตรัส

๖. คำพูดที่จริง ถูกต้อง, เป็นประโยชน์, ถึงเป็นที่รักที่ชอบใจของผู้อื่น เลือกกาลตรัส

ดังนั้น ตถาคตจึงเป็น กาลวาที, สัจจวาที, ภูตวาที, ธรรมวาที และวินยวาที[๘]

ในโคตมสูตร ได้กล่าวถึงอาการที่ทรงแสดงอีกประการ คือ พระพุทธองค์ได้ตรัสกับภิกษุทั้งหลายให้ควรกระทำตาม เพราะพระองค์รู้จริงแล้วจึงแสดง ไม่รู้ไม่แสดง แสดงธรรมมีเหตุไม่ใช่แสดงธรรมไม่มีเหตุ แสดงธรรมมีปฏิหาริย์ไม่ใช่แสดงธรรมไม่มีปาฏิหาริย์[๙] เมื่อกล่าวดังนี้แล้วย่อมพิจารณาได้ว่าหัวใจสำคัญในการเผยแผ่พระธรรมวินัย หรือพระพุทธศาสนาก็เพื่อประโยชน์สุขของชาวโลก และประโยชน์ตามพุทธประสงค์ก็ทรงวางไว้ ๓ หลัก เรียกว่า อัตถะ คือ ประโยชน์จุดมุ่งหมาย ผลที่มุ่งหมาย ปรารถนา ดังนี้

๑. ทิฏฐธัมมิกัตถะ (ประโยชน์ในชาตินี้)

๒. สัมปรายิกัตถะ (ประโยชน์ชาติหน้า)

๓. ปรมัตถะ (ประโยชน์อย่างยิ่ง คือ พระนิพพาน)[๑๐]

ประโยชน์หรือจุดมุ่งหมายทั้ง ๓ ประการนี้ คือ สิ่งที่พระพุทธองค์ทรงวางไว้ให้พุทธบริษัทสี่เพื่อที่จะไม่คลาดไม่พลัดตกจากประโยชน์อันพึงจะได้ในพระพุทธศาสนานี้ การเผยแผ่นั้นพระสงฆ์ก็ดำรงตนในบทบาทหน้าที่ดังที่พระพุทธองค์เคยดำรงมาแล้ว เพราะการเผยแผ่ธรรมนั้นเป็นการให้ปัญญาแก่พุทธบริษัท จำต้องตั้งตนอยู่บนพื้นฐานความเป็นธรรม ผู้แสดงต้องมีภูมิธรรมความรู้ด้วย ด้วยพุทธพจน์ที่ว่าจงเที่ยวจาริกไป เพื่อประโยชน์นั้น คือการกระทำหน้าที่หลักของพระสงฆ์ สิ่งใดที่เป็นพระโยชน์เกื้อกูล แม้จะต้องจาริกรอนแรมไปยังสถานที่ไกล ๆ ก็ตาม พระสงฆ์ก็ต้องทำหน้าที่

---

[๘] ม.ม. (ไทย) ๑๓/๙๔/๗๒๓.,ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๑๙.

[๙] องฺ.ติก. (ไทย) ๒๐/๕๖๕/๒๖๔.

[๑๐] องฺ.จู. (ไทย) ๓๐/๖๗๓/๒๖๒/; ๗๕๕/๓๐๒

เป็นผู้ให้ธรรมะ แจกธรรมะแก่ชนทั้งโลก พระสงฆ์สาวกในสมัยพุทธกาล เป็นพระสงฆ์ที่ต้องใช้ความเพียรมาก เพื่อนำธรรมให้เข้าถึงประชาชน หรือนำประชาชนให้เข้าถึงพระศาสนา ซึ่งอาจจะเรียกระยะแรกนี้ว่า ระยะออกไปหาประชาชน

๓.๑.๑.๓. การรักษาพระธรรมวินัย ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพวกที่แสดงอธรรมว่าธรรม แสดงสิ่งที่มิใช่วินัยว่าวินัยที่วินัยว่าไม่ใช่วินัย พระดำรัสที่มิได้ภาษิต ไว้ว่าภาษิตไว้ ที่ภาษิตไว้ว่ามิได้ภาษิตไว้ แสดงกรรมอันตถาตรมิได้สั่งสมไว้ว่า ทรงสั่งสม ที่สั่งสมไว้ว่ามิได้ทรงสั่งสม สิ่งที่ตถาคตมิได้ทรงบัญญัติไว้ว่า ทรงบัญญัติที่บัญญัติไว้ว่า มิได้ทรงบัญญัติแสดงอาบัติว่าอนาบัติ ที่อนาบัติว่าอาบัติ แสดงลหุกาบัติว่าครุกาบัติที่ครุกาบัติว่า ลหุกาบัติแสดงอาบัติที่ ชั่วหยาบว่า ไม่ชั่วหยาบที่ ไม่ชั่วหยาบว่าชั่วหยาบแสดงอาบัติ มีส่วนเหลือว่า ไม่มีส่วนเหลือ ที่ไม่มีส่วนเหลือว่ามีส่วนเหลือแสดงอาบัติที่ทำคืนได้ว่าไม่ได้ ที่ไม่ได้ว่าได้ ภิกษุเหล่านั้นชื่อว่าเป็นผู้ปฏิบัติเพื่อไม่เป็นประโยชน์เกื้อกูล เพื่อไม่สุขแก่ชนแก่ชนเป็นอันมากเพื่ออนัตถะ มิใช่ประโยชน์เกื้อกูลแก่ชนเป็นอันมาก เพื่อความทุกข์แก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย ทั้งย่อมประสบบาปมิใช่บุญเป็นอันมากและย่อมทำให้สัทธรรมนี้อันตรธาน[๑๑]

สิ่งสำคัญที่พระพุทธองค์ทรงมีวัตถุประสงค์ในการที่ทรงบัญญัติพระวินัยขึ้นมาก็เพื่อเห็นประโยชน์อันไพศาลมิใช่จำเพาะกลุ่มหรือเพื่อพระพุทธองค์เอง ทั้งนี้เพื่อให้พระภิกษุตระหนักไม่เพิกเฉย หรือละเลย ดังวัตถุประสงค์ที่ว่า

๑. เพื่อความตั้งอยู่ด้วยดีแห่งสงฆ์
๒. เพื่อความอยู่สำราญแห่งสงฆ์
๓. เพื่อข่มบุคคลผู้เก้อยาก
๔. เพื่อการอยู่สำราญแห่งภิกษุทั้งหลายผู้มีศีลเป็นที่รัก
๕. เพื่อป้องกันอาสวะทั้งหลายอันเป็นไปในปัจจุบัน
๖. เพื่อกำจัดอาสวะทั้งหลายอันเป็นไปในสันปรายภพ
๗. เพื่อความเลื่อมใสแห่งบุคคลทั้งหลายผู้ยังไม่เลื่อมใส
๘. เพื่อความเจริญยิ่งแห่งความเลื่อมใสของบุคคลทั้งหลายผู้เลื่อมใสแล้ว
๙. เพื่อความตั้งมั่นแห่งสัทธรรม
๑๐. เพื่ออนุเคราะห์พระวินัย[๑๒]

ผู้วิจัยคิดว่าบริบทพระสงฆ์อรัญวาสีในพุทธกาลก็จะมีประมาณนี้ไม่เหมือนปัจจุบันที่จะมีการทำวัตรเช้า-เย็น แต่จะมีพระพุทธองค์จะประชุมสงฆ์ให้โอวาทตลอด ให้ศึกษาพระวินัยเป็นหลักในการดำรงเพศบรรพชิต แล้วนำไปปฏิบัติกันเพื่อให้บรรลุธรรมเป็นอรหันต์กัน สุดท้ายก็จะให้ไป

---

[๑๑] องฺ.เอก. (ไทย) ๒๐/๑๓๑-๑๓๘/๑๙-๒๑.

[๑๒] องฺ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๓๑/๖๓.

เผยแผ่ธรรมวินัยให้แก่ชาวบ้านทั่วไป สืบทอดพระพุทธศาสนาให้เจริญขึ้นไป สมัยพุทธกาลคนทั่วไปฟังธรรมจะบรรลุธรรมกันง่าย พระสงฆ์มี การปฏิบัติตนดี เร่งในพระวินัย เพื่อรักษาพรหมจรรย์ไม่ให้ขุ่นมัว สรุป ตลอดระยะ ๔๕ พรรษาที่พระบรมศาสดาสัมมาสัมมาพุทธเจ้าได้เผยแผ่พุทธศาสนา พระองค์ได้ปฏิบัติพุทธกิจ ๕ ประการ คือ กิจที่พระพุทธเจ้าทรงกระทำประจำอย่างสม่ำเสมอได้แก่

๑. ปุพฺพณฺเห ปิณฺฑปาตญฺจ คือ เวลาเช้า ทรงเป็นผู้นำหมู่พระภิกษุสงฆ์สาวกออกบิณฑบาตเพื่อโปรดเหล่าเวไนยสัตว์ปุถุชนให้ได้บริจาคทาน อาหารบิณฑบาต ซึ่งยังหมู่ชนที่ได้พบเห็นได้เกิดความเคารพศรัทธา เลื่อมใสในพระพุทธศาสนา

๒. สายณฺเห ธมฺมเทสนำ คือ เวลาเย็น แสดงธรรมสั่งสอนประชาชน เพื่อฟอกจิตใจของประชาชนผู้ได้สดับฟังพระธรรมคำสอนจากพระโอษฐ์ของพระพุทธองค์ ยังความศรัทธาเลื่อมใสให้เกิดขึ้น และขอถึงซึ่งพระรัตนตรัย เป็นสรณะเป็นจำนวนมาก

๓. ปโทเส ภิกฺขุโอวาทำ คือ เวลาค่ำ ประทานโอวาทแก่ภิกษุสงฆ์สาวกให้ได้รู้ธรรม รู้วินัย และให้กรรมฐานแก่พระภิกษุสงฆ์ และยังตอบคำถามแก่ภิกษุสงฆ์ที่มีวิจิกิจฉา คือ ความลังเลสงสัยในธรรม ในการปฏิบัติ

๔. อฑฺฒรตฺเต เทวปญฺหำ คือ เวลาเที่ยงคืน ตอบปัญหาเทวดา

๕. ปจฺจูเสว คเต กาเล ภพฺพาภพฺเพ วิโลกนำ คือ เวลาเช้ามืด ทรงตรวจดูอุปนิสัยของสัตว์ที่ควรบรรลุธรรม แล้วเสด็จไปโปรดสั่งสอน

นี่คือกิจวัตรของพระพุทธเจ้าที่ทำหน้าที่ในการเผยแผ่ศาสนาเพื่อโปรดสัตว์ให้พ้นทุกข์ไม่ต้องเวียงว่ายตายอีกภพต่อไป

๓.๑.๒ บริบทพระอรัญวาสีในประเทศไทย

พระอรัญวาสีของไทย เป็นพระที่อยู่ตามธรรมชาติเช่นเดียวกับ พระพุทธเจ้า อรหันต์ รวมทั้งพระสาวกตั้งแต่สมัยพุทธกาล เป็นผู้ที่บรรพชาบวชถูกต้องครบถ้วนสมบูรณ์ตามพระธรรมวินัย ไม่ผิดกฎหมายของบ้านเรือน บวชด้วยความศรัทธาอย่างเปี่ยมล้นแล้วก็บริสุทธิ์ใจในบวรพุทธศาสนา เมื่อบวชแล้วหลังจากนั้นก็ตั้งใจบำเพ็ญบากบั่น ตามหลักพระธรรมวินัยอย่างเคร่งครัด เพื่อให้บรรลุธรรม อันนำมาซึ่งการพ้นจากวัฏสงสาร ทำให้พ้นจากกองทุกข์ อันเป็นเป้าหมายอันสูงสุดของพระพุทธศาสนา

ในสมัยสุโขทัยตลอดมายังยุคอยุธยา เรามีพระสงฆ์ข้างคามวาสี เน้นทางด้านคันถธุระ รวมทั้งข้างอรัญวาสีเน้นย้ำทางด้านวิปัสสนาธุระ ดังจะมองเห็นได้ในประวัติศาสตร์ในรัชสมัยสมเด็จพระนเรศวรมหาราช ครั้งที่ปฏิบัติการทำศึกยุทธหัตถีกับพระมหาอุปราชาแม่ทัพเมียนมาร์ ได้ความมีชัย แต่ว่าแม่ทัพนายกองผู้คนจำนวนมากทำการขาดตกบกพร่องได้รับการพิเคราะห์โทษ สมเด็จพระเนาวรัตน์แห่งวัดป่าแก้วแล้วก็ภาควิชา ได้เสด็จมาแสดงธรรมเพื่อทรงให้อภัยประหารแก่ แม่ทัพนายก

องเหล่านั้น โดยชูเอาเรื่องตอนที่พระพุทธเจ้าผจญพญามาร ในคืนวันที่ จะทรงรู้มาเป็นตัวอย่าง สมเด็จพระนเรศวรมหาราชทรงปลาบปลื้มโสมนัส ประทับใจในพระธรรมที่สมเด็จพระเนาวรัตน์วัดป่าแก้ว ทรงแสดงยิ่งนักบอกว่า "พระผู้เป็นเจ้าว่านี้ควรมากยิ่ง" และก็ได้ทรงพระราชทานอภัยโทษประหารแก่แม่ทัพนายกองเหล่านั้น

จะมีความคิดเห็นว่าสมเด็จพระเนาวรัตน์วัดป่าแก้ว เป็นพระภิกษุสงฆ์ข้างอรัญวาสี จึงมีชื่อเสียงนี้และอยู่ที่วัดป่า แม้กระนั้นก็มิได้ตัดขาดจากโลกด้านนอก เมื่อมีเรื่องสำคัญที่ฝ่ายพระสงฆ์ควรที่จะออกมาอนุเคราะห์ฝ่ายบ้านเรือน หรือบางครั้งอาจจะกล่าวโดยรวมว่า ฝ่ายศาสนจักรอนุเคราะห์ฝ่ายอาณาจักร ท่านก็สามารถปฏิบัติธุระนี้ได้อย่างสมบูรณ์แบบ อย่างผู้ที่แตกฉานในพระไตรปิฎก ด้วยเหตุนั้น พระสงฆ์ฝ่ายอรัญวาสีผู้ปฏิบัติวิปัสสนาธุระ ควรมีวิชาความรู้ทางคันถธุระอย่างดีเยี่ยมมาก่อน จะได้ปฏิบัติวิปัสสนาธุระได้อย่างแม่นยำตรงทาง คุณสมบัติข้อนี้ได้มีตัวปิ้งมาสุดแท้แต่สมัยโบราณ

ในยุครัตนโกสินทร์ มีพระภิกษุสงฆ์ที่เป็นแบบอย่างของพระป่าในขณะนี้ เป็นที่รู้จักกันดี คือ พระอุบาลีคุณูปมาจารย์ (สิริจันโท จันทร์) อดีตเจ้าอาวาสวัดบรมนิวาส จ.กรุงเทพฯ (สะพานขั้นเส) หลวงปู่เสาร์ กันตสีโล และก็หลวงปู่มั่น ภูริทัตตมหาเถระ ทั้งยังสามท่านมีเสียงเล่าลือเป็นที่เลื่องลือ ในดินแดนแห่งพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท อีกทั้งในประเทศไทย ประเทศลาว แล้วก็ประเทศพม่า สำหรับหลวงปู่มั่น ปัญญาทัตโคลนตมหาเถระ เป็นพระสงฆ์ที่มีลูกศิษย์เป็นพระป่ามากที่สุดตกทอดมาจนถึงปัจจุบันนี้ ท่านได้บรรพชาอุปสมบทเป็นพระภิกษุสงฆ์ เมื่อปี พ.ศ.๒๔๓๖ และมรณภาพ เมื่อ ปีพุทธศักราช๒๔๙๖ ตั้งแต่เมื่อปี พ.ศ.๒๔๖๐ กระทั่งมรณภาพท่านได้ออกสั่งสอนลูกศิษย์เป็นจำนวนมาก ตั้งแต่ขั้นต้นจนกระทั่งขั้นสูงสุด โดยเน้นภาคปฏิบัติที่เป็นจิตภาวนาล้วนๆตามวิถีทางพระอริยมรรคมีองค์แปด เมื่อกล่าวโดยย่อยกตัวอย่างเช่น สิกขา ๓ เป็นศีล สมาธิ ปัญญา

บริบทพระสงฆ์ในไทยเริ่มต้นจะยังมีการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธบัญญัติ เมื่อเริ่มเข้าบวชในพระพุทธศาสนา พระอุปัชฌาย์จะบอกกล่าวให้กับพระภิกษุบวช ว่า พระสงฆ์จะต้องดำเนินชีวิตความเป็นตามข้อบัญญัติที่พระพุทธเจ้าได้ กล่าวกับพระสาวกทั้งหลาย ภิกษุต้องอาศัยเครื่องปัจจัย ๔ หรือเรียกในนามของพระว่า นิสสัย ๔ หรือ อกรณียกิจ ๔ เป็นต้น ปัจจัย ๔ ที่พระสงฆ์อรัญวาสีปฏิบัติกันมาต้นเหตุที่จำเป็นสำหรับภิกษุในศาสนาพุทธ เพื่อพอดีแก่การดำรงชีพอยู่สำหรับเพื่อการปฏิบัติธรรม พระพุทธเจ้าทรงประทานไว้สี่อย่าง พระป่าของไทยได้เอามาปฏิบัติปฏิบัติจนกระทั่งถือเป็นนิสัย คือ ๑. บรรพชาอาศัยโภชนะ คือคำข้าวอันหาได้ด้วยกำลังปลีแข้ง เธอพึงทำอุตสาหะ ในข้อนั้นจนตลอดชีวิต อติเรกลาภ คือภัตถวายสงฆ์ ภัตเฉพาะสงฆ์ การนิมนต์ ภัตถวายตาม สลาก ภัตถวายในปักษ์ ภัตถวายในวันอุโบสถ ภัตถวายในวันปาฏิบท ๒. บรรพชาอาศัยบังสุกุลจีวร เธอพึงทำอุตสาหะในข้อนั้นจนตลอดชีวิต อติเรกลาภ คือ ผ้าเปลือกไม้ ผ้าฝ้าย ผ้าไหม ผ้าขนสัตว์ ผ้าป่าน ผ้าแกมกัน ๓. บรรพชาอาศัยโคนต้นไม้เป็นเสนาสนะ เธอพึงอุตสาหะในข้อนั้นจนตลอดชีวิต.อติเรกลาภ คือวิหาร

เรือนมุงแถบเดียว เรือนชั้น เรือนโล้น ถ้ำ ๔. บรรพชาอาศัยมูตรเน่าเป็นยา เธอพึงทำอุตสาหะในข้อนั้นจนตลอดชีวิต อติเรกลาภ คือเนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย เป็นต้น[๑๓] นี้คือข้อปฏิบัติของพระสงฆ์อรัญวาสีในประเทศไทย ที่ได้ปฏิบัติกันมายาวนาน ต่อจากครูบาอาจารย์ ทั้งหลายที่เคยเคร่งในวินัยกันมา

บริบทพระอรัญวาสีในประเทศไทย พระสงฆ์อรัญวาสีในประเทศแต่ละวัดจะมีปฏิบัติไม่เหมือนกันนอกจากพระธรรมวินัยอย่างเดียวที่เหมือนกัน แต่ที่ผู้วิจัยคิดว่าบางวัดหรือบางสำนักก็มีหน้าที่เพิ่มเกี่ยวกับในวัด เช่นให้มีหน้าที่ดูวิหารประหรือศาลาประจำเป็นต้น เริ่มจากจากบริบทพระสงฆ์อรัญในประเทศไทยมีดังนี้

๓.๑.๒.๑. บิณฑบาตพระสงฆ์อรัญวาสีก็มีการบิณฑบาตเป็นพระประจำ การบิณฑบาตแล้วแต่บางวัดบางสำนักที่จะให้พระลูกวัดบิณฑบาตแบ่งสายออกโปรดญาติโยมกัน กลับมาถึงวัดก็จะมีการฉันพร้อมกัน โดยเริ่มที่ก่อนจะฉันก็จะมีการพิจารณาการฉันด้วยบทบาลีว่า

ปะฏิสังขา โยนิโส ปิณฑะปาทัง ปะฏิเสวามิเนวะ ทวาย นะ มะทายะ นะ มัณฑะนายะ นะ วิภูสะนายะ ยาวะเทวะ อิมัสสะ กายัสสะ ฐิติยา ยาปะนายะ วิหิงสุปะระติยา พรัหมะจะริยานุคคะหายะ อิติ ปุรานัญจะ เวทะนัง ปะฏิหังขามิ นะวัญจะเวทะนัง นะ อุปปาเทสสามิ ยาตรา จะ เม ภะวิสสะติ อะนะวัชชะตา จะ ผาสุวิหาโร จาติ

แปลว่า เรายอมพิจารณาโดยแยบคาย แล้วฉันบิณฑบาตร ไม่ให้เป็นไปเพื่อความเพลิดเพลิน สนุกสนาน ไม่ให้เป็นไปเพื่อความเมามัน เกิดกำลังพลังทางกาย ไม่ให้เป็นไปเพื่อประดับ ไม่ให้เป็นไปเพื่อตกแต่ง แต่ให้เป็นเพียงเพื่อความตั้งอยู่ได้แห่งกายนี้ เพื่อความเป็นไปได้ของอัตภาพ เพื่อความสิ้นไปแห่งความลำบากทางกาย เพื่ออนุเคราะห์แห่งการประพฤติพรหมจรรย์ ด้วยการทำอย่างนี้ เราย่อมระงับเสียได้ซึ่งทุกขเวทนาเก่า คือความหิว และไม่ทำทุกเวทนาใหม่ให้เกิดขึ้น อนึ่ง ความเป็นไปโดยสะดวกแห่งอัตภาพนี้ด้วยความเป็นผู้หาโทษมิได้ด้วย และความเป็นอยู่โดยผาสุกด้วยจักมีแก่เรา ดังนี้ การฉันอาหารนั้นก็ คือ มีสติในการรับประทาน ไม่เพลิดเพลิน สนุกสนานกับการรับประทานอาหาร ไม่คำนึงว่าอาหารจะทำให้สวยงามหรือเกิดกำลังกายแข็งแรง แต่ รับประทานเพื่อให้ชีวิตดำรงอยู่ได้อย่างสะดวก สบาย และเพียงเพื่อระงับเวทนา คือความหิว และไม่สร้างเวทนาอื่นขึ้นมาเพิ่ม เช่น อาการแน่นอืดอัดหรือสะสมเป็นไขมัน คือเกิดโรคอ้วนตามมา การเจริญสติ ทำให้การทำงานของสมองด้านขวาเด่นชัดขึ้น ซึ่งอาจมีผลทำให้ระบบการควบคุมในสมองกลับสภาพปกติ ดังนั้นการฝึกสติโดยสวดบทพิจารณาอาหารอย่างเข้าใจความหมายก่อนรับประทาน อาหารจะมีอานิสงค์จะช่วยควบคุมน้ำหนัก ป้องกันโรคอ้วนได้อย่างมีประสิทธิภาพจริงๆ ฉันก็จะมีการล้างบาตของใคร

---

[๑๓] วิ.ม. (ไทย) ๔/๔/๑.

ของมัน จากนั้นแล้วพระจะทำอะไรต่อ บางรูปไปทำงาน บางรูปเจริญสติกรรมฐาน บำเพ็ญจิตภาวนา บางรูปเดินจงกรม

๓.๒.๒. การลงอุโบสถสวดปาฏิโมกข์ การสวดปาฏิโมกข์นั้นก็ คือการสาธยาย ศีล ๒๒๗ ข้อ เป็นภาษาบาลีล้วนๆ ตั้งแต่ข้อ แรก ไปจนกระทั่งจบหมดทุกข้อ และต้องสวดไม่ให้ผิดอีกต่างหาก มีผู้คอยตรวจทานไม่ให้สวดผิด หากสวดผิดก็ต้องทักท้วง แก้ไขให้ถูกต้อง จึงจะสวดต่อไปได้ กว่าจะสวดจนจบ ต้องใช้เวลาไม่น้อย ขึ้นอยู่กับคุณภาพความสามารถของผู้สวด ว่ามีอยู่ระดับไหน สำหรับพระปาฏิโมกข์ที่เก่งๆนั้น สามารถจะสวดปาฏิโมกข์ได้อย่างคล่องแคล่ว และออกเสียงอักขระได้อย่างถูกต้องชัดเจน โดยสวดปาฏิโมกข์ไม่ผิดแม้แต่สักตัวเดียว ตั้งแต่ต้นจนจบ เนื่องจากการฟังปาฏิโมกข์เป็นกิจสงฆ์ที่สำคัญ และเป็นสังฆกรรมเฉพาะพระภิกษุเท่านั้น แม้สามเณรก็เข้าร่วมไม่ได้ ในระหว่างที่กำลังสวดปาฏิโมกข์ หากมีผู้มิใช่ภิกษุเข้ามาในหัตถาสต้องเริ่มสวดปาฏิโมกข์ใหม่ เพราะเป็นสังฆกรรมวิบัติ ในปัจจุบันบางวัดที่ถือเคร่งถึงกับต้องปิดโบสถ์สวดปาฏิโมกข์ เพราะเกรงผู้สวดปาฏิโมกข์จะต้องอาบัติเนื่องจากมีผู้มิใช่ภิกษุได้ยิน แต่บางวัดก็เปิดโบสถ์ตามปกติ เพราะถือเจตนาว่าสวดปาฏิโมกข์ให้ภิกษุฟัง ไม่ได้สวดให้ชาวบ้านฟัง ถ้าชาวบ้านเผอิญผ่านมาได้ยิน หรือเห็นก็ไม่เป็นไร เพียงอย่าให้ล่วงเข้ามาในหัตถบาสเท่านั้น บางคนจึงมีโอกาสได้เห็นพระสวดปาฏิโมกข์

การที่ทรงห้ามภิกษุไม่ให้สวดปาฏิโมกข์ให้ผู้ที่ไม่ใช่ภิกษุฟัง เนื่องจากสวดปาฏิโมกข์เป็นการสวดทบทวนสิกขาบทที่พระพุทธเจ้าบัญญัติห้ามภิกษุตามความผิดที่เกิดขึ้น ซึ่งก็มีหนักบ้างเบาบ้างตามความผิด หากชาวบ้านไม่เข้าใจ เนื่องจากอินทรีย์ยังอ่อน และหนักในศรัทธาจริต จะเกิดความคิดว่าทำไมภิกษุทำความผิดได้ขนาดนั้น เกิดเสื่อมศรัทธาในพระศาสนาลง ก็ห่างไกลจากความไฝ่ใจในธรรมได้ การห้ามภิกษุไม่ให้สวดปาฏิโมกข์ให้ผู้ที่มิใช่ภิกษุฟัง จึงไม่ใช่การกีดกัน หรือจำกัดสิทธิและเสรีภาพในการเรียนรู้ศาสนา แต่เพื่ออนุเคราะห์ เพื่อเกื้อกูลผู้ที่ยังอ่อนปัญญา

การนับจำนวนภิกษุสมัยก่อน บางครั้งก็นับโดยการวางไม้หรือก่อนหินไว้ด้านหน้าอุโบสถ ก่อนเข้าอุโบสถก็หยิบไม้หรือก้อนหินเข้าไปวางไว้ ภิกษุที่ทำหน้าที่นับจำนวนไม้ที่ถูกหยิบเข้ามา ท่อนไม้หรือก้อนหินมีจำนวนเท่าไร ภิกษุที่ร่วมฟังปาฏิโมกข์ก็มีจำนวนเท่านั้น แต่ปัจจุบันนิยมเรียกชื่อตามลำดับ

๓.๑.๓ การกวาดลานวัด

การกวาดลานวัด การกวาดลานเจดีย์ นั้นเป็นกิจวัตรประจำวันของวัดทั่วไทย พระอรัญวาสีก็มีหน้าที่ทุกรูปในทำงาน

ตอนเช้า เริ่มตั้งแต่ตื่นนอนก็จะลุกขึ้นแปรฟันล้างหน้าแล้วก็ไปกวาดวัด ไปกวาดขยะเศษใบไม้ หรือเศษทั่วไปเก็บให้เป็นที่ ไปกวาดลานพระธาตุเจดีย์ ปัดกวาดฝุ่นทั้งหลาย หรือเอาผ้ามาเช็ดถูศาลาวิหาร สถานที่สำคัญต่างภายในวัดเพื่อให้เหมาะสมกับที่พระอยู่ เหมาะสมในการเจริญทำ

กรรมฐานและภาวนาต่าง ของอะไรไม่ดีหรือใช้งานไม่ได้ก็ทิ้งอย่างเดียว บางวัดพระสงฆ์จะไปบิณฑบาตก่อนแล้วค่อยมาทำทีหลังก็มี ฉันข้าวเสร็จ ก็มากวาดวัดก็มี เพราะเป็นหน้าที่พระเณรที่บัญญัติในวินัย เรื่องของกิจวัตรของพระที่อยู่ในวัดหรือมาจำพรรษากัน

ตอนเย็น เรื่องทำความสะอาดอยู่วัดกำหนดว่าจะกวาดกี่โมง มีอะไรบ้างที่ต้องทำ บางวัดประมาณบ่าย ๓ ก็ลงมาทำกันแล้ว บางวัด ๔ โมงก็ลงมาทำกันแล้ว กวาดขยะใบไม้ ถุงพลาสติด ที่ใช้ต่าง นำเอาไปทิ้ง และปัดเช็ดถูศาลาให้สะอาดตลอด ใช้เครื่องดูดฝุ่นมาดูดและนำเอาผ้าจุ่มในน้ำ แล้วเช็ดถูบริเวณต่างๆ ไม่ว่า วิหาร กุฏิ ศาลา อุโบสถ์ในวัด ห้องรับแขก ห้องไหว้พระ

สรุป การกวาดลานวัดเจดีย์เพื่อให้วัดดูสะอาดตา ดูเรียบร้อย เป็นที่ชื่นชมคนภายนอกเข้ามาในวัด ว่าสะอาด ไม่ทำให้คนที่อื่นมากล่าวพระขี้เกียจมาอยู่วัดแล้วไม่ดูแลวัด ไม่ถู ไม่กวาดขยะอะไรสักอย่าง มาอยู่มาขี้ มาใช้น้ำวัด มาใช้ธรณีสงฆ์ ถ้าบุคคลภายนอกมาเห็นพระไม่ทำงานก็จะไม่มีใครอยากเข้าวัดเท่าไหร่แต่ถ้าวัดที่พระเณรขยันหมั่นเพียง มั่นดูแลวัดทำให้เห็นแล้วอยากมาเที่ยวทำบุญ ต่างๆ วัด คือ บ้านของพระที่อาศัยมาอยู่

๓.๑.๔. การสวดมนต์ไหว้พระ

การทำสวดมนต์ไหว้พระมีตอนเช้ากับตอนเย็น ตามที่วัดกำหนดระเบียบไว้ การสวดมนต์ไหว้เป็นหน้าที่หรอกิจวัตรของพระสงฆ์ทั่วไป ไม่ว่าวัดคันธสีมาละวัดอรัญวาสี เรื่องสวดมนต์ไหว้เป็นหน้าที่ พระรูปไหนไม่ไหว้พระสวดมนถือว่าละเลยหน้าที่แต่ถ้ามีเหตุอันจำเป็นก็ไม่เป็นไร อนุโลมให้ แต่ถ้าอยู่วัดเฉยๆไม่ทำอะไรสักอย่าง ก็เหมือนเลี้ยงไก่แล้วไม่ขัน ก็ไม่มีประโยชน์ เป็นพระก็เปลืองข้าวสุกชาวบ้าน พระสงฆ์มีการไหว้พระสวดมนต์ เดินจงกรม นั่งสมาธิ บำเพ็ญจิตภาวนา การปฏิบัติธรรมสายกลาง เพื่อบรรลุนิพพาน นั้นคือมรรคมีแปด สายแห่งการดับทุกข์ การไหว้สวดมนต์เป็นอย่างให้ชาวพุทธทั่วไป ได้แก่ พระภิกษุ ภิกษุณีอุบาสกและอุบาสิกาทั้งหลาย การไหว้สดมนต์สามารถทำได้ตลอดแม้อยู่รูปเดียวก็ตาม คือการสาธยายธรรม หลักๆ คือ การสาธยายธรรม สายเกิดกับสายดับเรียกว่า และสายปฏิจจสมุปบาท นั้นเอง

๓.๒ บริบทพระสงฆ์อรัญวาสีในจังหวัดเชียงใหม่

ข้อกิจวัตรประจำวันของพระสงฆ์อรัญวาสีเชียงใหม่ ที่ได้ปฏิบัติกันมาอย่างเคร่งครั่งตั้งแต่สมัยพุทธกาล, สมัยครูบาอาจารย์ จนถึงปัจจุบัน ในแต่วัน มีดังนี้

๓.๒.๑ ประวัติวัดป่าน้ำริน

เริ่มเมื่อประมาณปี พ.ศ. ๒๔๗๗ วัดป่าน้ำรินตั้งอยู่บริเวณใกล้หนองน้ำขนาดใหญ่ ท้ายหมู่บ้านทางทิศใต้ห่างจากวัดป่าน้ำรินในปัจจุบันประมาณ ๑.๕ กม มีห้วยขุนน้ำซึ่งมีการเรียกขานกัน

ว่า ห้วยริน กล่าวคือมีทางน้ำไหลลงสระน้ำนี้ไม่ได้ขาด ปัจจุบันห้วยและหนองน้ำที่ได้กล่าวนี้ได้ถูกทับถมกันนาแล้วน้ำห้วยได้หยุดไหลจึงกลายเป็นป่าสวนของชาวบ้าน ซึ่งวัดป่าน้ำรินได้ก่อตั้งเป็นสำนักสงฆ์อยู่ในบริเวณดังกล่าวประมาณ ๑๐ ปีจึงได้มีการย้ายมาอยู่ ณ ปัจจุบันนี้เมื่อปี พ.ศ. ๒๔๙๐ สาเหตุของการย้ายจากที่เดิมเนื่องจากสำนักสงฆ์แห่งนี้ถูกไฟป่าหรือเหตุใดไม่ทราบสาเหตุที่ชัดเจน กล่าวคือมีอยู่วันวันหนึ่งเมื่อพระภิกษุที่จำพรรษาในสำนักสงฆ์แห่งนี้ออกบิณฑบาตกิจวัตรปกติเมื่อกลับมาที่สำนักสงฆ์ปรากฏว่ากุฏิและศาลาเพิงพักสำหรับญาติโยมทำบุญได้ถูกไฟไหม้พร้อมทั้งอัฐบริขารวอดวายไปกับกองเพลิงคณะศรัทธาในสมัยนั้นจึงมีดำริร่วมกันว่าสมควรย้ายสำนักสงฆ์ไปอยู่ในสถานที่แห่งใหม่โดยร่วมกันสร้างกุฏิศาลาบำเพ็ญบุญ ณ สถานที่วัดป่าน้ำรินในปัจจุบันนี้โดยมีเหตุผลคือ

๑. เพื่อสะดวกในการที่พระภิกษุจำพรรษาหรือมาพำนักในการปฏิบัติธรรมออกบิณฑบาต เพราะอยู่ใกล้บ้านไม่มากนักและใกล้หมู่บ้านหลักคือบ้านตลาดห้วยน้ำริน

๒. การทำบุญของผู้เฒ่า ผู้แก่ อุบาสก อุบาสิกา เดินทางไปทำบุญใส่บาตรในวันพระใกล้กว่าสำนักเดิมเพราะอยู่ห่างจากคณะศรัทธาหลักบ้านตลาดนัดห้วยน้ำรินประมาณ ๕๐๐ เมตร

๓. สะดวกและง่ายแก่การดูแลเฝ้าระวังเรื่องไฟป่าตลอดจนดูแลอุปัฏฐากอำนวยความสะดวกแก่พระภิกษุที่มาจำพรรษาและมาสำนักปฏิบัติธรรม

๔. สะดวกแก่การอุปัฏฐากด้วยปัจจัย ๔

๕. เป็นที่เงียบสงบแก่การบำเพ็ญภาวนาปฏิบัติธรรมของพระภิกษุที่มาจำพรรษาใกล้หนองน้ำใหญ่ซึ่งเรียกว่าหนองห้วยส้มสำหรับให้พระภิกษุได้ สรง และได้ใช้ดื่มโดยตักใส่ภาชนะถึงน้ำแล้วน้ำไปต้ม

ในปัจจุบันวัดป่าน้ำรินตั้งอยู่หมู่ที่ ๓ ต. ขี้เหล็ก อ. แม่ริม จ. เชียงใหม่ อยู่ทางทิศตะวันตกของหมู่บ้านห้วยน้ำรินห่างจากหมู่บ้านประมาณ ๕๐๐ เมตรเป็นเนินเขาสูงกว่าระดับหมู่บ้านประมาณ ๔๐ เมตรลักษณะโดยทั่วไปในอดีตก่อนที่ทางกรมชลประทานจะตัดครองผ่าน (พ.ศ. ๒๕๔๙) หน้าวัดลาดลาดชันลงมาจะเป็นป่าทึบมีต้นไม้สูงใหญ่ขึ้นหนาแน่น ระหว่างทางขึ้นไปวัดก่อนจะถึงวัดร่มรื่นไปด้วยป่าไม้ เต็ง รัง พลวง ฯลฯ ชายป่าด้านล่างจะมีหนองน้ำซึ่งหนองน้ำแห่งนี้จะมีน้ำไหลออกทางใต้ดินทางทิศตะวันตกของหนองน้ำเป็นลักษณะของน้ำซึมตลอดปีมิได้ขาดแต่ไหลไม่มาก นอกจากนี้น้ำในหนองน้ำแห่งนี้จะมีรสเปรี้ยวนิดๆ และในฤดูฝนจะมีน้ำจากลำห้วยด้านหลังวัดไหลมารวมกันที่หนองน้ำแห่งนี้ ชาวบ้านจึงเรียกหนองน้ำแห่งนี้ว่าหนองห้วยส้มและโดยเหตุที่น้ำไหลริน ไหลไม่มาก ชาวบ้านบางพวกจึงนิยมเรียก ห้วยน้ำริน จนกลายมาเป็นชื่อของหมู่บ้านมาจนถึงปัจจุบันนี้ หมู่บ้านห้วยน้ำรินแต่เดิมเป็นป่าเงียบสงบไม่ค่อยมีผู้คนพลุกพล่าน หนองน้ำก็ไม่ค่อยมีใครรบกวนสัตว์น้ำเท่าใดเพราะสมัยนั้นชาวบ้านเชื่อว่าสถานที่บริเวณรอบหนองน้ำไปทางทิศเหนือเป็นที่ศักดิ์สิทธิ์ ซึ่งจะมีศาลพระภูมิหรือศาลเจ้าพ่อของหมู่บ้านที่คนรุ่นก่อนได้สร้างไว้สักการบูชา ในวันสำคัญ เช่น ขึ้นปี

ใหม่เมือง เป็นต้น ด้วยเหตุผลนี้สถานบริเวณแห่งนี้จึงเหมาะแก่สมณะผู้หลีกเร้นความวุ่นวายเพื่อแสวงหาความสงบในการปฏิบัติธรรมบำเพ็ญภาวนากรรมฐานและด้านหลังวัดยังเป็นป่าทึบเป็นที่อยู่ของสัตว์โดยเฉพาะกระต่ายจะออกมาวิ่งเล่นในบริเวณวัดให้เห็นเป็นประจำโดยเฉพาะในคืนวันเพ็ญพระจันทร์เต็มดวง

เมื่อประมาณ ๗๗ ปีล่วงมาแล้วคือราวปลาย พ ศ. ๒๔๗๗ พระอาจารย์มั่นภูริทัตโตพระเถระบูรพาจารย์ฝ่ายวิปัสสนากรรมฐานได้มาพักบริเวณนี้ซึ่งใกล้กับน้องน้ำรินองค์ท่านพักปฏิบัติธรรมเพราะเห็นว่าสถานที่เป็นชัยมงคลเงียบสงัดแก่สมณะผู้ต้องการเจริญสมถะและวิปัสสนากิจวัตรของท่านเช้าออกบิณฑบาตตามละแวกบ้านแล้วกลับสู่ที่พักชั้นเสด็จแล้วก็เจริญภาวนากรรมฐานของท่านเลื่อนไปเป็นกิจวัตรโดยไม่เกี่ยวข้องกับใครในโอกาสต่อมามีสานุนิศิษย์และสหธรรมิกเดินธุดงค์ตามมาสมทบคอยรับฟังพระธรรมเทศนาและให้สอนอุบายในการเจริญภาวนารวมกันหลายรูป ท่านจึงได้ออกจากจาริกธุดงค์ต่อไปยังสถานที่อื่นและให้สานุศิษย์บำเพ็ญสมณะธรรมอบรมสั่งสอนชาวบ้านที่สนใจปฏิบัติธรรมเจริญสมาธิภาวนาจนทำให้ชาวบ้านเกิดศรัทธาเลื่อมใสใคร่ต่อการปฏิบัติจึงได้อาราธนาพระคุณเจ้าเหล่านั้นให้อยู่จำพรรษาโปรดอบรมสั่งสอนในการปฏิบัติธรรมต่อไปเมื่อพระคุณเจ้ารับจำพรรษาคณะศรัทธาที่เลื่อมใสในการปฏิบัติจึงชวนกันจัดการปลูกสร้างเสนาสนะพอเป็นที่อยู่อาศัยปฏิบัติธรรมและบำเพ็ญเพียรซึ่งพระคุณเจ้าบางรูปมิได้อยู่จำพรรษาเป็นเพียงการมาพักชั่วคราวเพื่อที่จะเดินออกทางธุดงค์ต่อไปยังสถานที่อื่นจนกาลเวลาล่วงมาถึงปี พ.ศ. ๒๔๙๐ ได้ย้ายวัดจากที่เดิมมาตั้งในที่ปัจจุบัน คณะศรัทธาได้ช่วยกันจัดสร้างเสนาสนะถาวรวัตถุอันควรแก่การบำเพ็ญบุญและให้ภิกษุที่จำพรรษาได้เจริญภาวนาสมาธิอบรมสั่งสอนตามลำดับพระสงฆ์และสามเณรได้มาพักจำพรรษากันมากขึ้นมิได้ขาดศรัทธาจึงประชาชนมีความเลื่อมใสก็มากขึ้นจึงมีการทะนุบำรุงช่วยกันจัดสร้างเสนาสนะถาวรวัตถุขึ้นมามากมายจนกลายเป็นที่พำนักของพระภิกษุสงฆ์ที่มั่นคงตลอดมาจนถึงปัจจุบัน และพระภิกษุบางรูปก็ไม่ได้จำพรรษามีการพักเป็นการชั่วคราว

สรุปได้ว่าวัดป่าน้ำรินแห่งนี้มีพระสงฆ์สามเณรมาอยู่จำพรรษาไม่เคยขาดนับตั้งแต่แรกก่อสร้างตั้งมาจนถึงปัจจุบันนี้ ปลายปี พ.ศ. ๒๔๗๗ มีพระอาจารย์มั่นภูริทัตโตเดินธุดงค์มาพักเป็นองค์แรกพร้อมพระลูกศิษย์ที่ติดตามองค์ท่านอันได้แก่ปี พ.ศ. ๒๔๗๘ – ๒๔๘๐ มีพระอาจารย์เต็ม ปริปุณโณ กับ พระอาจารย์ผัวะ สุจิตโต อยู่จำพรรษาในระหว่างนี้ได้มี พระอาจารย์ฝั้น อาจาโร กับ พระอาจารย์อ่อนญาณสิริได้มาพักเป็นการชั่วคราว

ปี พ.ศ. ๒๔๘๑- ๒๔๘๕ พระอาจารย์แหวน สุจิณฺโณ กับ พระอาจารย์ตื้อ อจลธัมโมอยู่จำพรรษา(หลังออกพรรษาปี พ.ศ ๒๔๘๕ พระอาจารย์ตื้อ อจลธัมโม ได้ไปจำพรรษาสำนักสงฆ์แห่งใหม่ที่ ต.ริมใต้ อ.แม่ริม ชื่อวัดป่าวิเวกจิตตาราม หรือ วัดป่าดาราภิรมย์ในปัจจุบัน)

ปี พ.ศ. ๒๔๘๖- ๒๔๙๐ มีพระอาจารย์แหวน สุจิณโณ เป็นหัวหน้า

ปี พ.ศ. ๒๔๙๐- ๒๔๙๕ มีพระอาจารย์แหวน สุจิณโณ เป็นหัวหน้าและมีพระอุทิศ วรญาโณ อยู่เป็นพระอุปัฏฐาก (ปี พ.ศ. ๒๔๙๐ ได้มีการย้ายจากสำนักสงฆ์เดิมมาตั้งในสถานที่ปัจจุบัน)

ปี พ.ศ. ๒๔๙๖ มีพระอาจารย์เหรียญ ธัมมสาโร เป็นหัวหน้าและมีพระอาจารย์ลี ธัมมธโร อยู่จำพรรษาด้วย

ปี พ.ศ. ๒๔๙๗ มีพระอาจารย์สมศักดิ์ ธัมมรกขิโต เป็นหัวหน้า

ปี พ.ศ. ๒๔๙๙- ๒๕๐๐ พระอาจารย์คำดี ปัญโญภาโส (พระสงฆ์พระครูพิศาลปัญโญภาส) เป็นหัวหน้า

ปี พ.ศ.๒๕๐๑ -๒๕๐๔ พระอาจารย์บุญมี อริยวังโส เป็นหัวหน้า

ปี พ.ศ. ๒๕๐๕ พระอาจารย์คำดี ปญโญภาโส เป็นหัวหน้า

ปี พ.ศ. ๒๕๐๖- ๒๕๑๐ พระอาจารย์สวาสดิ์ กุสโล เป็นหัวหน้ามี พระอาจารย์อินตอง สุภวโร(ปัจจุบันคือ พระครูวีรธรรมคุณ เจ้าคณะ อ.พังโคน วาริชภูมินิคมน้ำอูน ฝ่ายธรรมยุต จังหวัดสกลนคร)

ปี พ.ศ. ๒๕๑๑ พระอาจารย์เจียง อนาลโย เป็นหัวหน้า

ปี พ.ศ. ๒๕๑๒ พระอาจารย์ชอบ ฐานสโม เป็นหัวหน้า มีพระอาจารย์ขันตี ญาณวโรพระอาจารย์ดาต อยู่ร่วมอุปัฏฐากและจำพรรษาอยู่ด้วย

ปี พ.ศ. ๒๕๑๓- ๒๕๑๗ พระอาจารย์คำดี ปญโญภาโส (พระสงฆ์ พระครูพิศาลปัญโญภาส)เป็นหัวหน้า และมีพระอาจารย์ทิวา อยู่ร่วมจำพรรษา

ปี พ.ศ. ๒๕๑๘- ๒๕๒๑ ได้มีพระภิกษุสายวิปัสสนาได้เดินทางมาและพักเป็นการชั่วคราวเป็นส่วนใหญ่บางปีก็จะมีพระมาจำพรรษาในช่วงฤดูกาล พอออกพรรษาแล้วก็จะธุดงค์จาริกไปแสวงธรรมบำเพ็ญภาวนายังสถานที่อื่นต่อไปจึงไม่มีพระภิกษุที่อยู่ตลอดปีหรือประจำสำนักจึงไม่สามารถบอกได้ว่ามีพระภิกษุรูปใดบ้างที่จำพรรษาและอยู่พักชั่วคราวตลอด ๔ ปี

ปี พ.ศ. ๒๕๒๒-๒๕๒๖ พระถา ธัมมทีโป เป็นหัวหน้า

ปี พ.ศ. ๒๕๒๗ ถึงปัจจุบันพระครูธรรมมะอนุรักษ์เป็นหัวหน้าและได้รับแต่งตั้งเป็นเจ้าอาวาส

ประวัติโดยย่อของวัดป่าน้ำรินตามที่บันทึกนี้ได้มาจากปากคำของผู้เฒ่าผู้แก่ที่เริ่มสร้างวัดและอุปถัมภ์พระสงฆ์อยู่ในปัจจุบัน ส่วนรายชื่อพ่อแม่ครูอาจารย์ที่เป็นหัวหน้าสำนักสงฆ์ และ สถิติพระสงฆ์ที่อยู่รวมจำพรรษา ได้จากปากคำที่บอกเล่าส่วนหนึ่งและอีกส่วนหนึ่งได้จากประวัติที่บันทึกจากสถิติบัญชีกลางปีของวัดที่ทำส่งทางการคณะสงฆ์ แต่ละปีที่มีอยู่ และจากประวัติที่บันทึกโดยพระครูพิศาล ปัญโญภาส(พระเดชพระคุณพระรัชมงคลนายก อดีตเจ้าอาวาสวัดป่าสุทธาวาส จังหวัด

สกลนคร)ได้บันทึกไว้เมื่อปี ๒๖ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๑๖ และได้มีพระครูธรรมวารีนุรักษ์(พระครูแอร์) เจ้าอาวาสวัดป่าน้ำริน เป็นผู้อนุเคราะห์ให้ข้อมูลเพิ่มเติม[๑๔]

ปัจจุบันพระภิกษุจำพรรษาทั้ง ๑๖ รูป โดยมีพระครูธรรมวารีนุรักษ์(พระครูแอร์)เจ้าอาวาสวัดป่าน้ำริน เจ้าอาวาส

๓.๒.๒ ประวัติวัดป่าหมู่ใหม่

วัดป่าหมู่ใหม่ อดีตเป็นป่าไม้ หลวงพ่อประสิทธิ์อยู่ภาคกลางมาเดินธุเดินมาทางเหนือ และได้เป็นลูกศิกษ์ของหลวงปู่ตื้อ หลวงปู่แหวน หลวงปู่มั่น มาปฏิบัติภาวนาธรรมกันมา และได้ไปที่วัดป่าหมู่ใหม่เห็นที่เป็นเหมาะสำหรับการปฏิบัติธรรมดี เงียบสงบ จึงได้จำพรรษาในป่า ปัจจุบันวัดป่าหมู่ใหม่ตั้งอยู่พื้นที่บ้านป่าหมู่ใหม่ อยู่ถนนน้ำชลประทานหลักจากสำนักงานชลประทานแม่แตง ตำบลแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ เข้าไปข้างในประมาณ ๑.๕ กิโลเมตร ซึ่งเป็นป่าที่อุดมสมบูรณ์ต้นไม้นานาชนิด วัดป่าหมู่ใหม่หลักจากที่หลวงพ่อประสิทธิ์ ปุญญมากโร ได้ก่อตั้งขึ้นตั้งแต่พ.ศ. ๒๔๒๙ อดีตโดยได้ขออนุญาตใช้ที่ดินจากกรมป่าไม้อย่างถูกต้อง บริเวณภายในวัดก็เป็นป่าที่ร่มรื่น ได้รับอนุญาตตั้งเป็นวัด เมื่อวันที่ ๓๐ พ.ศ. ๒๕๔๘ วัดป่าหมู่ใหม่ เป็นวัดป่าสายธรรมยุตที่สงบเงียบ หลวงพ่อประสิทธิ์ได้อนุรักษ์สภาพพื้นที่ป่าเดิม พร้อมกับปลูกป่าเสริมเพิ่มต้นไม้ตลอดเวลา ทำให้วัดมีต้นไม้ใหญ่สมบูรณ์ร่มรื่น โดยมีกุฏิไม้แทรกอยู่ระยะห่างกันพอสมควร นอกจากศาลาอเนกประสงค์สองชั้น ชั้นล่างใช้เป็นที่ไหว้พระสวดมนต์ ฟังเทศน์ เป็นโรงฉันพร้อมสรรพ ส่วนชั้นสอง ใช้เป็นอุโบสถ ยังมีศาลาโรงครัวอีกหลังหนึ่ง นอกนั้นเป็นกุฏิพระ และกุฏิสำหรับอุบาสา อุบาสิกา และญาติโยม มาพักเพื่อปฏิบัติธรรม วัดป่าหมู่ใหม่เป็นสถานที่สงบเงียบ เหมาะแก่การทำสมาธิภาวนา และเดินจงกรมเป็นอย่างยิ่งภายในวัดป่าหมู่ใหม่ มีไฟฟ้าใช้เฉพาะไฟส่องถนน และบริเวณศาลา-อุโบสถ กับห้องสุขาส่วนด้านหน้าเท่านั้น ส่วนกุฏิพระทั้งหมด ไม่ได้ติดตั้งไฟฟ้าเข้าไป พระภิกษุสามเณร และญาติธรรม ใช้อาศัยแสงไฟจากไฟฉาย เทียนไข หรือตะเกียงในยามค่ำคืน ส่วนน้ำดื่ม น้ำฉันก็จากน้ำแทงค์น้ำเก็บน้ำฝน ส่วนน้ำใช้ก็จากน้ำ จากชลประทาน แม่แตงและจากน้ำบ่อที่ขุดไว้ ภายในวัดไม่มีเครื่องใช้ไฟฟ้า ไม่มีการใช้โทรศัพท์พื้นฐาน หรือโทรศัพท์มือถือ เป็นความประสงค์ของหลวงพ่อประสิทธิ์ ที่ต้องการปฏิบัติ โดยไม่มีสิ่งอื่นมาล่อใจ การที่วัดป่าหมู่ใหม่มีความเป็นอยู่อย่างพอเพียง แต่ละกฏิไม่มีการสะสมสิ่งของ ไม่มีเครื่องใช้ไฟฟ้าใดๆ เป็นวัดปฏิบัติธรรม จึงเป็นวัดป่าศักดิ์สิทธิ์ และมีเสน่ห์สำหรับผู้เข้าไปสัมผัส ทั้งนี้

[๑๔] สัมภาษณ์ พระครูธรรมวารีนุรักษ์ (เจ้าอาวาสวัดป่าน้ำริน) วันที่ ๑๕ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑.

เพื่อ มรรค ผลนิพพาน อย่างแท้จริงนั่นเอง วัดป่าหมู่ใหม่มีพื้นที่สามารถใช้ได้ ๕๐๐ ไร่ถือว่ากว้างมาก อากาศดีมาก[๑๕]

ปัจจุบัน เจ้าอาวาส ชื่อ พระอธิการนาที ภูริปญฺโญ อายุ ๕๓ ๓๓ พรรษา บ้านเกิด อุดรธานี มีดำรงเป็นหัวหน้าเจ้าสำนัก พระมีทั้งหมด ๔๓ รูป เณร ๑ รูป

๓.๒.๓ บริบทพระสงฆ์วัดป่าน้ำริน

หลักจากที่ได้สอบถามพระสงฆ์อรัญวาสีในเชียงใหม่ของ วัดป่าน้ำริน ต.ขี้เหล็ก อ.แม่ริม จ.เชียงใหม่ จึงพบว่า พระสงฆ์มีการปฏิบัติศาสนากิจในแต่วัน มีหลายอย่าง เช่น

๓.๒.๓.๑ บริบทในวัดมีกิจกรรมหรือการดำเนินวิถีชีวิตตามข้อบัตญัติ มีดังนี้

พระครูธรรมวารีนุรักษ์ เจ้าอาวาสวัดป่าน้ำริน ได้กล่าวกับผู้วิจัยว่า ในป่าน้ำริน พระภิกษุต้องทำกิจวัตรในแต่ละวันนั้น ประกอบด้วย

๑. ตอนเช้า มีการเดินบิณฑบาตเลี้ยงชีพ ทุกเช้า

- ไหว้พระสวดมนต์ ทั้งตอนเช้าและตอนเย็น
- กวาดวัด ถูศาลา ตามสถานที่ต่างๆ ให้เป็นกิจวัตรในตัว
- การฉันอาหารมื้อเดียว เป็นวัตร (กรณีพระภิกษุไม่สบาย ฉันได้ ๒ มื้อ)
- พระสงฆ์ มีการลงอุโบสถ ๑๕ วัน
- การปฏิบัติธรรม นั่งสมาธิ เดินจงกรม[๑๖]

พระรัตนพร อติลาโภ ผู้ให้สัมภาษณ์กับผู้วิจัยกล่าวว่า พระมีการปฏิบัติสาสนกิจแต่วันนั้นเป็น เป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ เพราะถ้าขาดไปอย่างหนึ่งก็ดูไม่ค่อยดีเท่า แต่ วัดป่าน้ำรินกิจวัตรแต่วันประกอบไปด้วย

- การเดินบิณฑบาตทุกวัน ในเวลาตอนเช้า
- การสวดมนต์ไหว้พระ นั่งสมาธิ ภาวนา เดินจงกรม อุทิศไปให้ สรรพสิ่งทั้งหลาย ให้เขาเหล่านั้นพ้นทุกข์ มีแต่ความสุข
- การลงอุโบสถ ฟังสวดปาฏิโมกข์ ทุกใน ๑๕ วันของวันพระ
- การกวาดลานวัด พระธาตุเจดีย์ เก็บขยะตามสถานที่ต่างๆภายในวัดเพื่อให้ดูสะอาดตาเรียบร้อย[๑๗]

---

[๑๕] สัมภาษณ์ พระอธิการนาที ภูริปญฺโญ (เจ้าอาวาสวัดป่าหมู่ใหม่) วันที่ ๑๓ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑.

[๑๖] สัมภาษณ์ พระครูธรรมวารีนุรักษ์ (เจ้าอาวาสวัดป่าน้ำริน) วันที่ ๑๕ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑.

[๑๗] สัมภาษณ์ พระรัตนพร อติลาโภ วัดป่าน้ำริน วันที่ ๑๕ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑.

พระไกรวุฒิ ปญฺญาวโร ผู้ให้สัมภาษณ์กับผู้วิจัยกล่าวว่า บริบทกิจวัตรของพระสงฆ์นั้นมีอย่าหลายอย่างที่ประกอบความเป็นอยู่ในการดำเนินชีวิตของพระสงฆ์ที่มาจำพรรษาในวัดประกอบด้วย[๑๘]

- สวดมนต์ไหว้พระ เดินจงกรม นั่งสมาธิ ให้เป็นกิจวัตร แม้แต่การเจริญพุทธมนต์ ก็ทำในวัดประจำ

- ลงอุโบสถฟังสวดปาฏิโมกข์ ในทุกวันพระ ๑๕ วัน

- มีการเดินบิณฑบาต ทุกวัน เพื่อเลี้ยงชีพ

- มีการกวาดวัดตามสถานที่มุมต่างๆ ตอนเช้าและตอนเย็น

- บางวันทำให้วัด สิ่งก่อสร้าง

พระวิเชียร จิตฺสาโร ผู้ให้สัมภาษณ์กับผู้วิจัยกล่าวว่า บริบทของพระสงฆ์ในวัดป่าน้ำริน พระทั่วไปก็มีการปฏิบัติศาสนกิจเป็นประจำ เพราะวัดนี้จะมีการปฏิบัติตามครูบาอาจารย์ที่เคยปฏิบัติกันมา ประกอบไปด้วย

- การสวดมนต์ไหว้พระ ถ้าเช้าและเย็น (บางครั้งแล้วแต่ความสะดวกของพระในการสวดมนต์ตอนเช้า) การไหว้พระสวดมนต์ก็จะมีการเจริญพุทธมนต์ไปในตัวด้วย

- การปฏิบัติกรรมฐาน เจริญกรรมบานวิปัสสนาญาณ เดินจงกรม ตามความสะดวกของตน การนั่งสมาธิ เพื่อไม่ให้จิตตกไปตามกิเลสทั่วไป

- การกวาดลานวัด เจดีย์ ตามสถานที่ภายในวัด เป็นกิจวัตรประจำของพระสงฆ์เราอยู่แล้วที่จะต้องทำเป็นประจำทุกวัน

- ฉันข้าวมื้อเดียว เพื่อไม่ให้เป็นอุปสรรคในการปฏิบัติ จึงควรฉันมื้อเดียวดีที่สุด

- การดูแลสุขภาพร่างกายให้เป็นประจำ ให้แข็งแรง

- พระสงฆ์มีการลงอุโบสถฟังปาฏิโมกข์ ทุกวันพระใหญ่ ๑๕ วัน[๑๙]

พระอดิสรณ์ อภิวโร ผู้ให้สัมภาษณ์กับผู้วิจัยกล่าวว่า กิจวัตรหรือการดำเนินชีวิตพระสงฆ์ตามพุทธบัญญัตินั้น พระสงฆ์วัดป่าน้ำรินก็ทำเป็นประจำทุกวันได้แก่[๒๐]

- ตอนเช้าออกบิณฑบาตทุกวันเป็นประจำ

- กวาดลานวัด เช็ดถูศาลา ทำความสะอาดโรคฉัน

- ฉันข้าวข้าวมื้อเดียว

- ลงอุโบสถฟังสวดปาฏิโมกข์ ทุก ๑๕ วันพระ

---

[๑๘] สัมภาษณ์ พระไกรวุฒิ ปญฺญาวโร วัดป่าน้ำริน วัน ที่ ๑๕ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑.

[๑๙] สัมภาษณ์ พระวิเชียร จิตฺสาโร วัดป่าน้ำริน วันที่ ๑๕ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑.

[๒๐] สัมภาษณ์ พระอดิสรณ์ อภิวโร วัดป่าน้ำริน วันที่ ๑๕ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑.

- มีปฏิบัติภาวนา นั่งสมาธิ

๓.๒.๔ บริบทพระสงฆ์วัดป่าหมู่ใหม่

หลักจากที่ได้สอบถามพระสงฆ์อรัญวาสีในเชียงใหม่ของ วัดป่าหมู่ใหม่ ต.แม่แตง อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่ จึงพบว่า พระสงฆ์มีการปฏิบัติศาสนากิจในแต่วัน มีหลายอย่าง เช่น

๓.๒.๔.๑ บริบทในวัดมีกิจกรรมหรือการดำเนินวิถีชีวิตตามข้อบัตญัติ มีดังนี้

พระสมชาย วรวโส ได้กล่าวกับผู้วิจัยว่า กิจวัตรของวัดป่าหมู่ใหม่ในแต่ละวัน ประกอบกิจวัตรไปด้วย[๒๑]

- ตอนเช้า มีการเดินบิณฑบาตทุกวัน เป็นการเลี้ยงชีพของสงฆ์
- ฉันอาสนะเดียวเป็นวัตร (ฉันมื้อเดียว)
- ลงกวาดลานวัด ทุกวัน เป็นวัตร
- ลงปาฏิโมกข์ ทุกวันพระใหญ่ ๑๕ วัน
- สวดมนต์ไหว้พระ

พระสมพร สจฺจญาโณ ผู้ให้สัมภาษณ์กับผู้วิจัยกล่าวว่า การดำเนินวิถีชีวิตตามวินัยนั้นประกอบด้วย[๒๒]

- ไหว้พระสวดมนต์ ทำสมาธิ เดินจงกรม เป็นกิจวัตร
- เดินบิณฑบาต ทุกวัน
- การกวาดลานวัด ทำความสพอาดถานที่ต่างภายในวัด
- ลงปาฏิโมกข์ เป็นประจำ ทุก ๑๕ วัน

พระกีระติพงษ์ สุภกิจฺโจผู้ให้สัมภาษณ์กับผู้วิจัยกล่าวว่า การปฏิบัติธรรมคำสอนในพระธรรมวินัย อยู่ในศีลจริวัตร และมีการปฏิบัติภาวนาตามแนวทาง เพื่อความพ้นทุกข์ เช่น มี การเดินจงกรม นั่งสมาธิ และไหว้พระสวดมนต์ บิณฑบาต ทุกวัน[๒๓]

พระอธิการนาที ภูริปญฺโญ เจ้าอาวาสวัดป่าหมู่ใหม่ ผู้ให้สัมภาษณ์กับผู้วิจัยกล่าวว่า การปฏิบัติกิจวัตรของพระสงฆ์ในวัดนั้น ประกอบด้วย[๒๔]

พระเมธี ฐิตธมฺโม ผู้ให้สัมภาษณ์กับผู้วิจัยกล่าวว่า บริบทพระสงฆ์วัดป่าหมู่ใหม่ก็มีการทำกิจวัตร ตามพุทธบัญญัติ นั้นคือ

---

[๒๑] สัมภาษณ์ พระสมชาย วรวโส วัดป่าหมู่ใหม่ วันที่ ๑๓ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑.

[๒๒] สัมภาษณ์ พระสมพร สจฺจญาโณ วัดป่าหมู่ใหม่ วันที่ ๑๓ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑.

[๒๓] สัมภาษณ์ พระกีระติพงษ์ สุภกิจฺโจ วัดป่าหมู่ใหม่ วันที่ ๑๓ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑.

[๒๔] สัมภาษณ์ พระอธิการนาที ภูริปญฺโญ (เจ้าอาวาสวัดป่าหมู่ใหม่) วันที่ ๑๓ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑.

- การเดินบิณฑบาตเลี้ยงชีพของพระ เป็นประจำ

- สวดมนต์ไหว้พระเป็นกิจวัตรและมีการปฏิบัติธรรมไปด้วย เช่นมีการเจริญอานาปานสติ คือ ดู การลมหายใจเข้าออกของเรา มีสติกับลมหายใจเข้าและหายใจออก หายใจออกสั้น กำหนดรู้หายใจออกสั้น หายออกยาวกำหนดรู้หายใจออกยาว การนั่งสมาธิ การเดินจงกรม การภาวนากรรมฐาน พระสงฆ์ก็ทำตามครูบาอาจารย์กัน

- มีการลงอุโบสถ ฟังปาฏิโมกข์ ทุก ๑๕ วันพระ

- การทำความสะอาดวัด ที่ต่างๆภายในวัด เก็บขยะ

นี้คือข้อปฏิบัติประจำวันของพระสงฆ์ในวัดป่าแห่งนี้ กิจวัตรแต่อย่างไม่ควรที่ละเลย ถ้าพระสงฆ์ไม่เป็นอะไรมา พระสงฆ์อรัญวาสีจังหวัดเชียงใหม่ก็มีการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ตามที่บัญญัติในวินัย และ ครูบาอาจารย์เคยปฏิบัติมาน นั้นคือ พระสงฆ์มีการสวดมนต์ไหว้พระเป็นประจำ มีการปฏิบัติเจริญวิปัสสนากรรมฐาน การนั่ง นอน เดิน ทำงาน ให้มีสติรู้ตัวตลอด พระสงฆ์ มีการเดินบิณฑบาต เพื่อเลี้ยงชีพของตน มีการลงอุโบสถฟังสวดปาฏิโมกข์ในวันพระ ๑๕ ค่ำ การกวาดลานวัด เช็ดถูศาลาหรือสถานที่ต่างๆภายในวัด ขึ้นอยู่สภาพแวดล้อมของวัด การดำรงชีวิตให้อยู่หลักวินัย เพื่อเป็นการรักษาพรหมจรรย์ให้บริสุทธิ์ ไม่ศีลด่างพร้อย เป็นการรักษาภาพรวมของพระสงฆ์ในพระพุทธศาสนา

๓.๓ การดูแลสุขภาพของพระสงฆ์อรัญวาสีในจังหวัดเชียงใหม่

จากการที่ได้ไปศึกษาเกี่ยวกับการดูสุขภาพของพระสงฆ์อรัญวาสีในจังหวัดเชียงใหม่ ในแต่ละวัดพบว่า

๓.๓.๑ พระสงฆ์วัดป่าน้ำริน

จากข้อมูลที่ผู้วิจัยได้ลงพื้นที่ของพระสงฆ์อรัญวาสีในวัดป่าน้ำริน เกี่ยวกับวิธีการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ที่วัด จึงพบว่า

๓.๓.๑.๑ พระสงฆ์มีวิธีการดูแลสุขภาพของตนเอง เพื่อให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงมีดังนี้

พระครูธรรมวารีนุรักษ์ เจ้าอาวาสวัดป่าน้ำริน ผู้ให้สัมภาษณ์กับผู้วิจัยกล่าวว่า วิธีการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์คือ การทำกิจวัตรประจำวัน เช่น การกวาดลานวัด การเดินจงกรม การทำบำเพ็ญภาวนา การหายาสมุนไพรมาปรุงเป็นยารักษาสุภาพกาย การชำระร่างกายให้สะอาด

ทำความสะอาดที่นอนของตน ซักผ้าห่ม จีวร ให้สะอาด นี้คือสามารถดูแลได้ทั้งกายและใจของเรา เพราะเป็นของคู่กันกายกับใจ[๒๕]

พระไกรวุฒิ ปณฺญาวโร ผู้ให้สัมภาษณ์กับผู้วิจัย กล่าวว่า การดูแลสุขภาพ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เช่น การกวาดลานวัด บิณฑบาต การชำระร่ากาย การรักษาศีลของพระเป็นต้น การฉันอาหารที่ประโยชน์ต่อร่างกายเพื่อให้สุภาพมีความแข็งแรง ไม่อ่อนแอ การสวดมนต์ไหว้พระประจำ และ ควรไปตรวจสุขภาพที่โรงพยาบาล นี้เป็นการดูแลภาพทั้งกายและใจ[๒๖]

พระอดิสรณ์ อภิวโร ผู้ให้สัมภาษณ์กับผู้วิจัย กล่าวว่า การดูแลสุขภาพนั้นประกอบไปด้วย

๑. การรับประทาน ควรลดประเภทไขมันทั้งหลาย เพราะไขมันนี้ชอบไปพอกอวัยของทุกส่วน เลยทำให้เกิดการอุดตันในเส้นเลือดของเรา และควรรับประทานอาหารให้พอดีไม่น้อยไป ,ไม่มากไป

๒. การออกกำลังกาย ควรออกำลังทางกายอย่างน้อยอาทิตย์ล่ะ ๒ ครั้ง ยิ่งดี การบิณฑบาต การทำงานกวาดลานวัด เป็นต้น เพื่อให้ร่างกายมีความเคลื่อนไหวตลอด และแข็งแรง

๓. การรับประทายาสมุนไพร การรับประทายาสมุนไพรเป็นการรักษาสุขภาพให้แข็งแรงเพราะยาสมุนไพรบางชนิดมีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างมาก แต่ต้องดูให้ดี เพราะบางอย่างก็อันตรายต่อร่างกายเราเช่นกัน

๔. การสวดมนต์มนต์ไหว้พระ การนั่งสมาธิ การพิจารณาตนเอง การสวดมนต์ไหว้พระประจำสามารถทำให้จิตใจเราแข็งแรง จิตใจเราสะอาด เพราะห่างจากกิเลสทั้งหลาย การพิจารณากายเป็นของไม่แน่นอน[๒๗]

พระรัตนพร อติลาโภ ผู้ให้สัมภาษณ์กับผู้วิจัย กล่าวว่า การดูแลสุขภาพนั้นควรให้เสมอภาคกัน คือ สุขภาพทางกายและสุขภาพทางสุขใจ สุขภาพทางกายควรดูแลด้วยการออกกำลังกาย เช่น บิณฑบาต กวาดลานวัด ถูศาลา เดินไปเดินมา เดินจงกรม การับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย การดูแลด้วยอาศัยยาสมุนไพรตามป่าตามร้านหรือในวัด และพักผ่อนให้เพียงพอ รักษาความสะอาดของตนเองไม่ว่า เสื้อผ้า ผ้าห่ม ที่นอน ของใช้ทุกอย่างควรทำความสะอาดให้ตลอด ส่วนสุขภาพทางใจ ก็ดูแลด้วยการไหว้พระสวดมนต์ การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ ภาวนากรรมฐาน

---

[๒๕] สัมภาษณ์ พระครูธรรมวารีนุรักษ์ (เจ้าอาวาสวัดป่าน้ำริน) วันที่ ๑๕ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑.

[๒๖] สัมภาษณ์ พระไกรวุฒิ ปณฺญาวโร วัดป่าน้ำริน วันที่ ๑๕ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑.

[๒๗] สัมภาษณ์ พระอดิสรณ์ อภิวโร วัดป่าน้ำริน วันที่ ๑๕ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑.

แผ่เมตตาให้สัตว์โลกทั่วไปให้เขาเหล่านั้นมีความสุข พ้นทุกข์ การนั่งภาวนาสมาธิเป็นการขัดเขลากิเลสให้หมดไป ช่วยให้เป็นมีสุขภาพจิตใจดี ควบคุมอารมได้ดี ไม่โมโหง่าย เป็นต้น[๒๘]

พระจตุพล อคฺคจิตฺโต ผู้ให้สัมภาษณ์กับผู้วิจัย กล่าวว่า การดูแลสุขภาพเป็นการป้องกันไม่ให้เป็นโรค และ ไม่ให้อ่อนแอด้วย การดูแลสุขภาพนั้น อาศัยการออกกำลัง การทานอาหารที่มีประโยชน์ การไหว้พระสวดมนต์ สามารถทำให้ช่วยร่างกายมีความสดชื่นอย่างดี การสวดมนต์ไหว้พระ การนั่งสมาธิ ช่วยให้จิตใจดี มีเมตตาต่อเพื่อน มีสติกับตัวตลอด[๒๙]

พระไกรสร อชิโต ผู้ให้สัมภาษณ์กับผู้วิจัย กล่าวว่า วิธีการดูแลสุขภาพกายนั้น ต้องออกกำลังกาย บิณฑบาตการกวาดวัด ทำงานในวัด เป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่งที่สามารถดูแลให้แข็งแรงได้ และการับประทานอาหาร การไหว้พระสวดมนต์ นั่งสมาธิ เดินจงกรม มีประโยชน์ต่อจิต คือ ทำให้จิตใจได้ผ่อนคลายความตึงเครียด เป็นผู้มีปัญญา คือ ความรู้ในสิ่งที่เป็นประโยชน์และโทษภัยต่างๆ เป็นต้น[๓๐]

พระอนุชิต อธิมุตฺโต ผู้ให้สัมภาษณ์กับผู้วิจัย กล่าวว่า วิธีการรักษาสุขภาพของพระสงฆ์ในวัดป่านั้นควรประกอบไปด้วย

๑. สวดมนต์ไหว้ พระสงฆ์มีการไหว้พระทุกวัน และการรักษาศีล ๒๒๗ ข้อ รักษาพรหมจรรย์ของพระให้ครบ ไม่ด่างพร้อย นี้ก็เป็นวิธีดูแลสภาพจิตใจห่างจากจากิเลสความชอบทั้งหลาย สุขภาพจิตใจดีก็ส่งผลให้ร่างกายมีความแข็งแรงไปด้วย มีกำลังใจ

๒. การออกกำลังกาย เช่น การบิณฑบาต, กวาดวัด, ถูศาลา ทำงานให้วัด นี้ก็เป็นการออกกำลังกายอีกด้วย การพักผ่อนให้เพียงพอ ร่างกายต้องมีการให้พักบ้าง

๓. อาหาร อาหารนี้เป็นมื้อสำคัญต่อร่างกายถ้าขาดอาหารการดำเนินชีวิตไม่รอด พระสงฆ์ควรฉันอาหารพอประมาณเหมือนในพระวินัยที่กล่าว ฉันให้น้อยพอประมาณ เน้นปฏิบัติ ถ้าฉันมากไปก็จะทำให้ร่างกายอ้วนและง่วงง่ายในช่วงปฏิบัติกิจวัตร พระสงฆ์รูปไหนมีโรคประจำตัวต้องดูเรื่องอาหารให้ดี เพราะบางทีอาหารนั้นจะไปเพิ่มให้เป็นโรคได้

๔. การปฏิบัติธรรม เช่น นั่งสมาธิ เดินจงกรม เป็นต้น การทำบ่อยบ่อยจะช่วยรักษาโรคได้ ผิวพรรณงามดี มีความสุขทางใจย่อมอันประเสริฐ การปฏิบัติธรรมรู้แจ้งในอริยสัจ ๔ การปฏิบัติทางสายกลางของมรรคมีองค์ ๘ ย่อมเข้าจิตสงบ

๕. การชำระร่างกายให้มีความสะอาดตอลด ไม่ว่า ห้องนอน บาตร ของใช้ส่วนตัว ผ้าห่ม เสื้อทั้งหลาย ควรที่จะซักและตากแดดตลอด เป็นการฆ่าเชื้อ

---

[๒๘] สัมภาษณ์ พระรัตนพร อติลาโภ วัดป่าน้ำริน วันที่ ๑๕ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑.

[๒๙] สัมภาษณ์ พระจตุพล อคฺคจิตฺโต วัดป่าน้ำริน วันที่ ๑๕ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑.

[๓๐] สัมภาษณ์ พระไกรสร อชิโต วัดป่าน้ำริน วันที่ ๑๕ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑.

๖. การช่วยเหลือสังคมทั่วไป ย่อมเป็นการสร้างบุญเป็นที่รักของสังคมทั่วไป ย่อมทำให้มีมีความสุข นี้ก็เป็นการดูแลสุขภาพทางใจ ไม่ให้เครียด เพราะเครียดเมื่อไหร่ ย่อมมีผลกระทบไปทั่วในการดำเนินชีวิต[๓๑]

๓.๓.๑.๒. พระสงฆ์ควรที่จะมีวิธีการดูแลสุขภาพของตัวเอง หรือมีวิธีแนะนำเพื่อนสหธรรมิก ในการดูแลสุขภาพของตนเอง มีดังนี้

พระสงฆ์ควรจะใส่ใจเรื่องสุขภาพให้มาก เพราะปัญหาสุขภาพถ้าเกิดขึ้นแล้ว ย่อมมีผลกระทบ ทั้งกายและใจ โดยตรงในการดำเนินชีวิต

พระวุฒิ ปญฺญาวโร ผู้ให้สัมภาษณ์กับผู้วิจัย กล่าวว่า พระสงฆ์ควรดูแลสุขภาพด้วยการออกกำลังกายในวัดเป็นประจำ นั้นคือ การทำงานในวัด เช่น การกวาดวัด รดน้ำต้นไม้ การเดินเล่น เพื่อให้ร่างกายคลายเส้นเลือด เส้นเอ็น เป็นต้น และ พระสงฆ์ควรระวังในเรื่องการฉันเพราะอาหาร บางอย่าง มีผลกระทบสุขภาพของเรา เช่น รสเค็ม หวาน ไขมัน พระสงฆ์บางรูปมีโรคประจำตัวควรระวังในเรื่องนี้ การห่างไกลยาเสพติดทุกอย่าง แนะนำเพื่อนให้เป็นคนบริหารชีวิตให้ดี ไหว้พระสวดมนต์ประจำช่วยให้สุขภาพดีทั้งกายและใจ หมั่นออกกำลังกายประจำ กินอาหารที่มีประโยชน์ร่างกาย ควรไปตรวจสุขภาพทุกปี [๓๒]

พระแสงชัย อคฺคจิตฺโต ผู้ให้สัมภาษณ์กับผู้วิจัย กล่าวว่า คำว่า สุขภาพ แบ่งออกเป็น ๒ อย่าง คือ สุขภาพจิต กับสุขภาพกาย การดูแลสุขภาพจิต ด้วยการ นั่งสมาธิ เจริญวิปัสสนกรรมฐาน เป็นการเข้าจิตไม่ให้ไหลไปตามอัยตนะภายในภายนอก ให้มีสติรู้สึกตลอด และไหว้พระสวดแผ่เมตตาให้คนรอบข้างส่วนการดูแลสุขภาพกายนั้น ต้องรักษาด้วยการฉันยาสมุนไพรที่มีในพระไตรปิฎก สามารถนำมาทำเป็นยาฉันได้ การออกกำลังกายเหมือนกัน แต่ชีวิตของพระมีการเดินบิณฑบาต ทำงานวัด ก็ถึงว่าออกกำลังกายในตัว อย่าไปเครียดมากไปเพราะอาจทำให้เส้นเลือดร่างกายขยายตัวได้และแตกได้ในที่สุด[๓๓]

๓.๓.๑.๓. ท่านมีวิธีการดูแลสุขภาพพระภิกษุที่อาพาธหรือป่วยในวัด มีดังนี้

พระวิเชียร จิตฺสาโร ผู้ให้สัมภาษณ์กับผู้วิจัย กล่าวว่า พระสงฆ์จะมีการดูแลสุขภาพระภิกษุที่อาพาธหรือป่วย ก็คือ หายาให้มาฉันเพื่อบรรเทาอาการ ต้องขึ้นอยู่กับที่ป่วยด้วย ถ้าป่วยหนักก็ไปหาหมอที่ โรพยาบาล หรือ คลินิก อันดับแรก แนะนำดูแลด้วยยาสมุนไพร เพราะสมุนไพรมีหลายชนิดที่สามารถรักษาผู้ป่วยได้ และให้พักผ่อนเพียงพอ ให้สวดมนต์ไหว้ไปด้วย[๓๔]

---

[๓๑] สัมภาษณ์ พระอนุชิต อธิมุตฺโต วัดป่าน้ำริน วันที่ ๑๕ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑.

[๓๒] สัมภาษณ์ พระไกรวุฒิ ปญฺญาวโร วัดป่าน้ำริน วันที่ ๑๕ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑.

[๓๓] สัมภาษณ์ พระแสงชัย อคฺคจิตฺโต วัดป่าน้ำริน วันที่ ๑๕ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑.

[๓๔] สัมภาษณ์ พระวิเชียร จิตฺสาโร วัดป่าน้ำริน วันที่ ๑๓ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑.

พระภาสกร วชิรญาโณ ผู้ให้สัมภาษณ์กับผู้วิจัย กล่าวว่า ต้องหาอาหารให้ฉันเพื่อจะได้กินยา ต้องถามอาการของผู้ป่วยตลอดว่ามีอาการเป็นอย่างไรบ้าง จะได้ดูแลให้ถูกวิธี ถ้าป่วยตัวร้อนก็หายามาให้ฉัน ไม่ว่ายาสมุนไพรก็ตาม หาผ้าจุ่มกับน้ำแล้วเช็ดตัวให้เย็นลง แบ่งแยะของใช้ไว้ส่วนตัว ไม่ให้ไปใช้ร่วมกับคนอื่น ไปเดินออกกำลังกาย ไหว้พระสวดมนต์ นั่งสมาธิ ให้สุขภาพจิตใจแข็งแรงต่อสู้กับร่างกายที่ป่วย และ ชำระร่างกายให้สะอาดตลอด อยู่ในที่อากาศถ่ายเทได้ดี เป็นต้น[๓๕]

๓.๓.๑.๔. ท่านมีแนวคิดในการดูแลสุขภาพและการบำบัดโรคสำหรับพระสงฆ์ที่อยู่ห่างจากแหล่งสาธารณสุข มีดังนี้

พระอดิสรณ์ อภิวโร ผู้ให้สัมภาษณ์กับผู้วิจัย กล่าวว่า การดูแลสุขภาพและการบำบัดโรค เวลาที่อยู่ห่างจากสาธารณสุข พระต้องดูแลสุขภาพกายและสุขภาพใจให้แข็ง สุขภาพกายต้องดูแลบำบัดการออกำลังกาย การหายาสมัยใหม่และยาสมุนไพรมาฉัน ฉันอาหารที่มีประโยชนี ไม่ควรฉันมากไป สุขภาพใจ ก็มีการสวดมนต์ไหว้พระ ปฏิบัติธรรม และไม่ควรประมาทในการดำเนินชีวิต[๓๖]

พระไกรสร อชิโต ผู้ให้สัมภาษณ์กับผู้วิจัย กล่าวว่า ก็อาศัยใช้ยาสมุนไพร ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ในเรื่องเภสัช นำสมุนไพรมาต้ม มาดอง แล้วแต่ชนิดของยาที่ต้องมีวิธีปรุงเป็นยาอีกว่าอย่างเช่น สมอ พระสงฆ์สามารถนำมาดองได้ หรือ กินดิบกับเกลือก็ได้ช่วยแก้เบาหวานได้ หรือการนำน้ำมันมาทาที่แมงกัดต่อยได้ น้ำมันพราย เป็นต้น

๓.๓.๒ พระสงฆ์วัดป่าหมู่ใหม่

จากข้อมูลที่ผู้วิจัยได้ลงพื้นที่ของพระสงฆ์อรัญวาสีในวัดป่าหมู่ใหม่ เกี่ยวกับวิธีการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ที่วัด จึงพบว่า

๓.๓.๒.๑ พระสงฆ์มีวิธีการดูแลสุขภาพของตนเอง เพื่อให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงมีดังนี้

พระอธิการนาที ภูริปญโญ เจ้าอาวาสวัดป่าหมู่ใหม่ ผู้ให้สัมภาษณ์กับผู้วิจัย กล่าวว่า ถ้าอยากให้สุขภาพดีนั้น ไม่ต้องหาที่ไหนอีกแล้ว ต้องมาหาตนเอง ว่าดูแลยัง ท่านบอกว่าการดูแลสุขภาพประกอบไปด้วย การทำข้องวัตรปฏิบัติตามเวลา คือสวดมนต์ไหว้พระ เดินจงกรมภาวนาจิต ออกกำลังกายเป็นประจำด้วยการทำงานในวัด ทานยาสมุนไพร เป็นต้น การไหว้พระสวดมนต์ นั่งสมาธิ การรักษาพรหมจรรย์ให้สมบูรณ์ ศีล ๒๒๗ ข้อ นี้ก็เป็นวิธีการดูแลสุขภาพ[๓๗]

---

[๓๕] สัมภาษณ์ พระภาสกร วชิรญาโณ วัดป่าน้ำริน วันที่ ๑๕ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑.

[๓๖] สัมภาษณ์ พระอดิสรณ์ อภิวโร วัดป่าน้ำริน วันที่ ๑๕ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑.

[๓๗] สัมภาษณ์ พระอธิการนาที ภูริปญโญ เจ้าอาวาสวัดป่าหมู่ใหม่ วันที่ ๑๓ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑.

พระสมชาย วรวโส ผู้ให้สัมภาษณ์กับผู้วิจัย กล่าวว่า การดูแลสุขภาพที่ดีของเรานั้นต้องประกอบไปด้วยกิจกรรมต่างๆและ ต้องเริ่มที่ตัวเรา เช่น การทำกิจกรรมต่างในวัดด้วยกิจวัตรของวัด ประกอบ

๑. เดินจงกรม นั่งสมาธิ เป็นการบริหารจิต

๒. เดินบิณฑบาต

๓. ฉันอาหารที่มีประโยชน์และพอประมาณ

๓. นอนเป็นเวลา

๔. ฉันยาสมุนไพร

๕. การทำความสะอาดที่นอน เสื้อผ้า,ผ้าห่ม,ของใช้ทั้งหลาย และห้องสุขาที่ใช้ประจำ นี้คือวิธีการดูแลสุขภาพแบบต้นๆเพื่อให้สุขภาพดีปกติไม่มีโรค มีความแข็งแรง[๓๘]

พระมหาจิระศักดิ์ จิตฺตวุฒโฒ ผู้ให้สัมภาษณ์กับผู้วิจัย กล่าวว่า การดูแลสุขภาพนั้นประกอบไปด้วยด้วย การสวดมนต์ไหว้พระในแต่วัน การการทำงานร่วมกับคนอื่นทำให้มีความสุข ไม่เครียด มีความสามัคคีดี ก็สามารถที่จะส่งเสริมช่วยให้มีสุขภาพกายและใจมี่แข็งแรงดี การซักผ้าเครื่องที่นอนให้สะอาด เป็นคนสะอาดแค่นี้สุขภาพดีแล้ว [๓๙]

พระสุพจน์ โชติโก ผู้ให้สัมภาษณ์กับผู้วิจัย กล่าวว่า พระสงฆ์ควรฉันอาหารให้มาก ถ้าคนไหนที่ฉันข้าวได้น้อย เพราะข้าวเป็นตัวยาให้พลังงานร่างกาย และควรปฏิบัติธรรมเป็นประจำ การดูลมหายใจเข้านั้น การเจริญอานาปานสติ เป็นการมีสติตลอด สามารถควบคุมอารามได้ดี จะรู้ตัวตลอด การปฏิบัติมากจะได้อนิสงส์มาก ส่งผลให้สุขภาพจิตใจผ่อนใส การไหว้พระสวดมนต์ การกลาดลานวัด การบิณฑบาต การเดินจงกรมและ การฉันยาสมุนไพร จะช่วยในการเรื่องสุขภาพของเราดีอายุยืนและไม่ค่อยมีโรคเท่าไหร่

นี้คือหลักของการดูแลสุขภาพถือว่าเป็นเรื่องสำคัญมากสำหรับมนุษย์ทุกคน เพราะสุขภาพของคนเรานั้นเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้คนเรานั้นมีอายุยืนปราศจากโรคภัยไข้เจ็บทั้งหลายได้ ความสำคัญของการดูแลสุขภาพทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจ ของพระสงฆ์ทั่วไป

การดูแลสุขภาพกายและใจประกอบไปด้วย

ทำสิ่งที่เป็นสัปปายะ สัปปายะ แปลว่า สบาย ทำสิ่งที่เป็นสัปปายะ หมายถึง ทำในสิ่งที่ทำให้มีความสบายต่อสุขภาพของตนเอง สัปปายะมี 7 ประการ ได้แก่ อาวาส, โคจร, การสนทนา, บุคคล, โภชนะ, ฤดู และ อิริยาบถ

---

[๓๘] สัมภาษณ์ พระสมชาย วรวโส วัดป่าหมู่ใหม่ วันที่ ๑๓ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑.

[๓๙] สัมภาษณ์ พระมหาจิระศักดิ์ จิตฺตวุฒโฒ วัดป่าหมู่ใหม่ วันที่ ๑๓ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑.

อาวาส แปลว่า ที่อยู่อาศัย อาวาสเป็นที่สบายต่อสุขภาพ หมายถึง อาวาสที่มีสิ่งแวดล้อมดี มีอากาศบริสุทธิ์ ไม่มีมลภาวะเป็นพิษ ไม่ร้อนเกินไป ไม่หนาวเกินไป เป็นต้น การได้อยู่ในอาวาสเช่นนี้ก็จะทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงและอายุยืน

โภชนะ แปลว่า อาหาร อาหารเป็นที่สบายต่อสุขภาพ หมายถึง อาหารที่มีประโยชน์ มีคุณค่าทางอาหารครบถ้วน และ ปลอดจากสารพิษ เป็นต้น

รู้จักประมาณในสิ่งที่เป็นสัปปายะในที่นี้คือ การรู้จัก"ความพอดี" เช่น เรื่องอาหาร เมื่อเราจัดหาอาหารที่ดี มีประโยชน์ได้แล้ว อาหารนี้ก็ได้ชื่อว่าเป็นอาหารสัปปายะ แต่ในเวลารับประทานอาหารนั้นเราจะต้องรู้จักประมาณ ต้องรู้จักความพอดี แบบนี้ต้น

การประพฤติพรหมจรรย์ คือ การที่เราประพฤติพรหมจรรย์นั้นเป็นเหตุให้มีสุขภาพแข็งแรงและอายุยืน ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะไม่ต้องหมกมุ่นอยู่กับเรื่องกามราคะและไม่ต้องทนทุกข์กับที่อื่น แต่ปกติที่วัดพระสงฆ์ทำการประจำได้แก่

๑. ดื่มน้ำเยอะๆ. น้ำก็เปรียบเหมือนเชื้อเพลิงที่ทำให้ร่างกายคุณกระฉับกระเฉงตลอดวัน พยายามดื่มน้ำให้ได้ ๘ แก้ว ต่อวัน จะช่วยเติมพลังและความสดชื่น

๒. ตรวจสุขภาพเป็นประจำ. กรณีมีโรคประจำตัว หรือตามสภาพร่างกาย กินยาตามหมอสั่ง ทดสอบภูมิแพ้ ตรวจเลือดเช็คระดับคอเลสเตอรอล สรุปคือให้ตรวจเช็คสุขภาพเป็นประจำ ถ้ามีอาการหรือโรคอะไรก็ให้รักษาไปตามนั้น

๓. ออกกำลังกายทุกวัน แค่นิดเดียวก็ยังดี เช่น กวาดวัด บิณฑบาต ซักผ้า

๔. ฉันยาสมุนไพรที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

๕. การไหว้พระสวดมนต์ต่างๆนั่งสมาธิ ปฏิบัติธรรมในวัดหรือที่อื่นที่เหมาะสม

๖. การอาบน้ำ แปรฟันล้างหน้า ซักจีวร อังสะ ผ้าห่ม และ มั่นทำความสะอาดห้องนอนตลอด เป็นต้น

๓.๓.๒.๒. พระสงฆ์ควรที่จะมีวิธีการดูแลสุขภาพของตัวเอง หรือมีวิธีแนะนำเพื่อนสหธรรมิก ในการดูแลสุขภาพของตนเอง มีดังนี้

พระสงฆ์ควรจะใส่ใจเรื่องสุขภาพให้มาก เพราะปัญหาสุขภาพถ้าเกิดขึ้นแล้ว ย่อมมีผลกระทบ ทั้งกายและใจ โดยตรงในการดำเนินชีวิต

พระชุมพร สจฺจญาโณ ผู้ให้สัมภาษณ์กับผู้วิจัย กล่าวว่า เรื่องสุขภาพนั้น มีความสำคัญมาก เพราะถ้าเกิดสุขภาพไม่ดีก็เหมือนชีวิตที่ไม่สมบูรณ์ การดูแลสุขภาพต้องออกกังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้งก็ดีแต่พระสงฆ์ ก็อาศัย การทำงานในวัด กิจวัตรในวัด บิณฑบาต กวาดลานวัดตอนเช้าและตอนเย็น นอนให้พอเพียง ฉันอาหารพอประมาณไม่ควนฉันมากเกินอาจทำให้เป็นโรคอ้วนได้ ละควรห่างอบายมุกทั้งหลาย ควรฉันยาสมุนไพรมาดูแลสุขภาพ การรักษาความสะอาดร่างกายของตนตลอด เสื้อผ้าจีวร ผ้าห่ม พระสงฆ์ต้องรู้จักทำให้สะอาดเพื่อไม่ให้มีเชื้อโรคติดกับของใช้

ของเรา และปฏิบัติธรรมกรรมฐานให้จิตใจต่อสู้กับกิเลส ให้สงบ อยากแนะนำสหธมิตร เรื่องการดูแลสุขภาพว่าเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ ควรออกกำลังกายเป็นประจำ บริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย มีปัญหาควรหาปรึกษาเพื่อนทุกคนที่ไว้ใจได้ และไม่ควรสูบบุหรี่ กินเหล้า เป็นต้น[๔๐]

พระกีระติพงษ์ สุภกิจโจ ผู้ให้สัมภาษณ์กับผู้วิจัย กล่าวว่า สุขภาพดีนั้นต้องรู้จักใส่ใจ ไม่ให้ป่วยมาก ควรทำงานเพื่อออกกำลังกาย เช่น บิณฑบาต ตัดหญ้า เก็บขยะ กวาดขยะ แค่นี้ก็ถึงว่าได้ออกกำลังกายแล้ว สวดมนต์ไหว้พระ นั่งสมาธิ ดูลมเข้าออกในตัว เดินจงกรม เป็นการดูสุขภาพจิตอย่างหนึ่ง ที่ไม่ให้จิตลอยไปตามที่คิดปรุงแต่งขึ้น ควรห่างอบายมุกทั้งหลายที่ทำให้เกิดโทษแก่ร่างกาย นอนให้เพียงพอ ไม่ควรนอนมากเกินไป น้อยเกินไป เพราะทำให้ร่างกายเพลียง ควรเอายามสมุนไพรมาฉัน เช่น ลูกมานะ มะขามป้อม ฟ้าทะลายโจร ข่า ขิง กระเทียม เป็นต้น เพราะมีประโยชน์ต่อร่างกาย ต่อต้านโรคในร่างกาย อยากแนะนำให้คนรอบข้างวิธีการดูแลสุขภาพที่ดี นอกจาก ออกกำลังกาย ทานอาหารที่มีประโยชน์ต่างกาย สวดมนต์ไหว้พระ ปฏิบัติธรรม เพื่อไม่ให้จิตฟุ้งซ่าน แล้วเราต้องบังคับให้ได้นิสัย ต้องทำบ่อยจนชิน ถึงเรียกว่า ดูแลได้[๔๑]

พระเมธี จิตธมฺโม ผู้ให้สัมภาษณ์กับผู้วิจัย กล่าวว่า การปฏิบัติกิจวัตรของสงฆ์ในแต่ละวัน โดยไม่ขาด ก็ถึงว่าดูแลสุขภาพแล้ว ไม่ว่า การตื่นเช้า บิณฑบาต กวาดวัด ตอนเย็น กวาดวัด สวดมนต์ไหว้พระ เดิน นอน นั่งสมาธิ ช่วยเหลือคนอื่น เป็นดูแลสุขภาพไปในตัวทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจ การแนะนำคนอื่นช่วยเหลือคนอื่นและให้ทำในสิ่งดี ทำให้เรามีความสุขกายสุขใจ ส่วนเรื่องที่จะแนะเพื่อนในการรักษาดูแลสุขภาพ ควรใส่ใจสุขภาพจิตให้มากอย่าดูแลแต่สุขภาพกาย เพราะใจเป็นตัวสั่งการให้แสดงออกทางกายได้ตลอดแสดงว่าสำคัญเหมือนเรื่องใจ และควรออกกำลังกายเป็นประจำ บริโภคอาหารให้พอดี ไม่ยุ่งกับสิ่งเสพติดทั้งหลาย พักผ่อนให้เพียงพอ แค่นี้ ร่างกายก็แข็งแรงได้อย่างสมบูรณ์แล้ว[๔๒]

๓.๓.๒.๓. ท่านมีวิธีการดูแลสุขภาพพระภิกษุที่อาพาธหรือป่วยในวัด มีดังนี้

พระสมชาย วรวโร ผู้ให้สัมภาษณ์กับผู้วิจัย กล่าวว่า เรื่องการดูแลผู้ป่วยต้องดูอีกทีว่าอันไหนที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้เราก็ไปช่วย หาข้าว หาน้ำ หายา มาให้ฉัน ต้องให้ผู้ป่วยออกเดินไปเดินมา เพื่อให้ร่างกายกลับมาแข็งแรงเหมือนเดิม ไม่ให้แนะนำให้ผู้ป่วยหรืออาพาธนอนตลอดเพราะจะทำให้ร่างกายมีความเพลียง ให้ดูลมหายใจเข้าออก ให้สู้กับอาการป่วย ไม่ท้อ ต้องสู้ อยู่ในพระต้อง

---

[๔๐] สัมภาษณ์ พระชุมพร สจฺจญาโณ วัดป่าหมู่ใหม่ วันที่ ๑๓ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑.

[๔๑] สัมภาษณ์ พระกีระติพงษ์ สุภกิจโจ วัดป่าหมู่ใหม่ วันที่ ๑๓ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑.

[๔๒] สัมภาษณ์ พระเมธี จิตธมฺโม วัดป่าหมู่ใหม่ วันที่ ๑๓ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑.

เข็มแข็งกว่าชาวบ้าน ต้องเป็นแบบอย่าง แต่ถ้าอาการหนัก ต้องส่งไปรักษาที่โรงบาล นี้คือวิธีการดูสุขภาพผู้ป่วย เวลาไม่สบายต่างๆ[๔๓]

พระกีระติพงษ์ สุภกิจโจ ผู้ให้สัมภาษณ์กับผู้วิจัย กล่าวว่า พระภิกษุที่อยู่ในวัดด้วยการ เวลามีพระอาพาธหรือป่วย ทั่วไป ควรที่จะยาให้ฉัน ทั้งยาสมัยใหม่และยาสมุนไพร ต่างๆที่เคยเห็นครูบาอาจารย์เขารักษากัน และควรนวดกล้ามเนื้อให้กัน หากอาการไม่ดีขึ้นก็นำส่งโรงพยาบาล หรือ คลีนิค เป็นต้น[๔๔]

พระอธิการนาที ภูริปญฺโญ ผู้ให้สัมภาษณ์กับผู้วิจัย กล่าวว่า พระสงฆ์รูปใดมีความรู้ความสามารถเรื่องการเจ็บไข้ได้ป่วยต้องไปดูอาการและถามอาการว่าเป็นอย่างไร ถ้าไม่มีอาการหนักก็หายาสมุนไพรหรือยาแผนปัจจุบันให้ไปฉันก่อน ถ้าไม่ยังไม่หายมีอาการเดิมๆหรือหนักขึ้น ก็ต้องนำส่งโรงพยาบาลต่อไป เพราะโรคบางอย่างไม่สามารที่จะรู้ว่าได้สาเหตุมาจากอะไร มีความเสี่ยงแค่ไหน ต้องไปให้โรงพยบาลดูแลให้ยาได้ถูกวิธีด้วย[๔๕]

พระสมชาย วรวโร ผู้ให้สัมภาษณ์กับผู้วิจัย กล่าวว่า การดูพระสงฆ์ที่ป่วยหรืออาพาธที่อยู่ร่วมกันในอาวาสเดียวกันนั้น ประกอบด้วย[๔๖]

- หาอาหารให้ฉันเป็นเวลา ทุกวัน
- ดูแลยาให้ฉันเป็นเวลา
- เข้าไปช่วยเหลือเช็ดตัวให้
- เข้าไปคุยปลอบใจ ให้คลายกังวล เป็นต้น

๓.๓.๒.๔. ท่านมีแนวคิดในการดูแลสุขภาพและการบำบัดโรคสำหรับพระสงฆ์ที่อยู่ห่างจากแหล่งสาธารณสุข มีดังนี้

พระอธิการนาที ภูริปญฺโญ ผู้ให้สัมภาษณ์กับผู้วิจัย กล่าวว่า ไม่พระสงฆ์จะไปอยู่ไหนหรือเป็นถิ่นทุรักกันดารที่ห่างจากความเจริญแหล่งสาธารณสุข พระสงฆ์ต้องค่อยสังเกต สุขภาพตนเองและเพื่อนพระที่อยู่ด้วยกัน และต้องเรียนรู้วิธีการบำบัดรักษาโรคทั้ง ตำรางในหนังสือทั่วไป ไม่ว่าเป็นของครูบาอาจารย์ พ่อแม่ ก็ตาม สามารถเรียนรู้ และเรียนจากหมอไม่ว่าในทางอินเตอร์เน็ตก็ตาม เป็นวิธีที่หาได้ง่ายจากสื่ออินเตอร์เน็ตทั่วไป

พระกีระติพงษ์ สุภกิจโจ และ พระสมชาย วรวโร ผู้ให้สัมภาษณ์กับผู้วิจัย กล่าวว่า ควรดูแลสุขภาพและบำบัดโรคด้วยการอยู่ห่างไกลความเจริญหรือสาธารณสุข ทั่วไป มีดังนี้

---

[๔๓] สัมภาษณ์ พระสมชาย วรวโส วัดป่าหมู่ใหม่ วันที่ ๑๓ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑.

[๔๔] สัมภาษณ์ พระกีระติพงษ์ สุภกิจโจ วัดป่าหมู่ใหม่ วันที่ ๑๓ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑.

[๔๕] สัมภาษณ์ พระอธิการนาที ภูริปญฺโญ (เจ้าอาวาสวัดป่าหมู่ใหม่) วันที่ ๑๓ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑.

[๔๖] สัมภาษณ์ พระสมชาย วรวโร วัดป่าหมู่ใหม่ วันที่ ๑๓ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑.

- ใช้สูตรธรรมะโอสถ และยาสมุนไพรที่ปรากฏในพระไตรปิฎกมา
- ปฏิบัติตัวให้อยู่ในอนามัย คือ รักษาความสะอาดเป็นกิจวัตร
- ซักผ้าด้วยน้ำต้มร้อนหรืออุ่น เพื่อฆ่าเชื้อโรค
- เดินจงกรม และนั่งสมาธิ เพื่อให้สุขภาพแข็งแรง

๓.๓.๒.๔. ผลสัมฤทธิ์ในการดูแลสุขภาพและการบำบัดรักษาโรคตามแนวทางที่ใช้ ของพระสงฆ์อรัญวาสี ในเชียงใหม่ มีดังนี้

ผลสัมฤทธิ์ในการดูแลสุขภาพและการบำบัดรักษาโรคของพระสงฆ์อรัญวาสีในจังหวัดเชียงใหม่ ที่ปฏิบัติกันมาก็สามารถที่จะเห็นผลออกมา มีหลายอย่างหลายด้านด้วย เช่น พระมีการดูสุขภาพและการบำบัดโรคตามพุทธบัญญัติ นั้น สามารถที่ทำให้ได้ผลอย่างชัดเจนเช่น พระสงฆ์มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สดชื่น อารมณ์ดีไม่เครียดง่ายกับสิ่งต่างๆ อยู่ได้แบบสบายดีตามธรรมชาติ จิตใจสงบ ถึงแม้จะหายในเวลาที่ช้ากว่ายาสมัยใหม่ก็ตาม และ บรรเทาอาการได้อย่างดี พระสงฆ์อยู่ได้ด้วยทำปฏิบัติข้อวัตรได้ และปลอดภัยต่อสารพิษตกค้าง ในเรื่องการใช้ยา และ การฉันอาหารที่ปลอดสารพิษ เป็นต้น

๓.๓.๒.๔. ปัญหาและอุปสรรคในการดูแลสุขภาพและการบำบัดโรคตามพุทธบัติญัติของพระสงฆ์อรัญวาสี ในเชียงใหม่ มีดังนี้

การหายาสมุนไพรยากขึ้นในแต่ละวัน เพราะมียาสมัยใหม่เพิ่มทำให้การใช้ยาสมุนน้อยลงไม่เหมือนกันสมัยก่อนที่ยังไม่มีความเจริญทางแพทย์ มีครูบาอาจารย์ใช้ยาสมุนไพรมาดูแลสุขภาพและการบำบัดโรคในสมัยก่อน ก็สามารถใช้ดี หายจากโรคแต่ควบคู่ในการปฏิบัติธรรมไปด้วย หรือ รักษาปฏิบัติธรรมะโอสถ ด้วยสามารถช่วยให้โรคทางกายและทาใจ อาการเบาลงได้ดี แต่ปัจจุบันหารหายาสมุนไพรเริ่มยากขึ้น มีน้อยที่จะรู้วิธีรักษาของยาแต่ละชนิด เพราะแต่ยาแต่ละชนิดสามารถที่ให้ผลและโทษได้ พระสงฆ์ส่วนมากจะไม่ค่อยใช้ยาสมุนไพร แต่จะไปใช้ยาสมัยใหม่มาแทน ทำให้บ้านนอกบางที่ไม่มียาใช้ ถ้าจะใช้ต้องไปซื้อเอาตามร้าน แต่ยา พวก ต้น ไม้ หญ้า ตามธรรมชาติไม่มีคนนำมาใช้เท่าไหร่ เพราะมีคนศึกษาน้อย และพระสงฆ์บางรูปไม่สนใจในเรื่องการดูแลสุขภาพและบำบัดโรค ชอบปล่อย ทำให้บางรูป เป็นโรคเรื้อนรังส่วนเรื่องการรักษาด้วย ธรรมะโอสถ การปฏิบัติ ขึ้นอยู่ตัวบุคคลแต่คนมากเพียงใด ขึ้นกับการบังคับจิตให้ไม่ตกไปตามกิเลสทั้งหลายคนไหนตั้งใจปฏิบัติก็ได้ผล

ในการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์อรัญวาสีในจังหวัดเชียงใหม่ พระสงฆ์ก็ให้ความสำคัญในเรื่องนี้อยู่พอสมควรเกี่ยวสุขภาพ ซึ่งประกอบด้วย

๑. การชำระร่างกายให้สะอาดตลอด
๒. การซักผ้าจีวร ผ้าห่ม เครื่องใช้ต่างๆให้สะอาด
๓. การออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ เพื่อให้ร่างกายมีความสดชื่น

๔. เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ไม่ควรกินของเค็ม,ของหวาน,ของดองมากไป

๕. ควรพักผ่อนให้มาก ไม่ควรที่จะนอนดึก เพราะทำเสียสุขภาพ

๖. สวดมนต์ไหว้ ปฏิบัติธรรม นั่งสมาธิ เดินจงกรม ทำให้เป็นกิจวัตรในตัว

๗. พระสงฆ์ควรห่างจากอบายมุขทั้งหลาย เพราะทำให้เสียบุคลิกสุขภาพและสังคมด้วย

๘. ดูแลด้วยการกินยาสมุนไพรชนิดต่างๆ

๓.๔ การบำบัดรักษาโรคของพระสงฆ์อรัญวาสีในจังหวัดเชียงใหม่

จากผู้วิจัยที่ได้ข้อมูลของพระสงฆ์อรัญวาสีในเชียงใหม่ ก็มีการบำบัดรักษาโรคตามวินัยที่ได้บัญญัติไว้ผสมกับการบำบัดรักษาตามแพทย์แผนไทยปัจจุบันด้วย มีดังนี้

๓.๔.๑ พระสงฆ์วัดป่าน้ำริน

วิธีการบำบัดรักษาโรคของพระสงฆ์วัดป่าน้ำริน ดังนี้

๓.๔.๑.๑.พระสงฆ์มีการบำบัดโรคตามแนวทางพระพุทธศาสนา ดังนี้

หลวงพ่อพระครูธรรมวารีนุรักษ์ ผู้ให้สัมภาษณ์กับผู้วิจัย กล่าวว่า การบำบัดรักษาโรคในพระพุทธศาสนานั้น ได้แบ่งออกเป็น ๒ อย่างคือ ๑. โรคกาย ๒. โรคใจ ซึ่งมีวิธีบำบัดรักษาดังนี้

๑. การบำบัดรักษาโรคทางกาย คือ รักษาด้วยวิธีตามแบบทั่วไป ใช้กรรมวิธีทางการแพทย์ตามแบบทั่วไปๆไป ที่สังคมในปัจจุบัน เช่น การใช้ยาสมุนไพรมาปรุงเป็นยา การฉันอาหารให้เป็นประโยชน์ การผ่าตัดเวลาป่วยหนัก และ ออกกำลังกาย พักผ่อนให้เพียงพอ

๒. การบำบัดรักษาโรคทางใจ รักษาด้วยบำเพ็ญเพียงทางจิต ภาวนาจิต เดินจงกรม นั่งสมาธิ ให้กำหนดสมาธิให้มีสติ สวดมนต์ไหว้ในแต่ละวันสามารถบำบัดรักษาโรคได้ [๔๗]

พระอดิสรณ์ อภิวโร ผู้ให้สัมภาษณ์กับผู้วิจัย กล่าวว่า รักษาบำบัดโรค ด้วยการออกกำลังกายให้มาก ทำงานกวาดวัด เดินบิณฑบาต รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกาย พักผ่อนให้มากพอเพียง ไม่สูบบุหรี่ ไม่ยุ่งกับอบายมุขทั้งหลาย ไม่ควรเครียดมาก ควรหาอะไรทำเพื่อผ่อนคลาย และ ให้ทำสมาธิ ปฏิบัติกรรมฐาน สวดมนต์ทำวัด สามารถบำบัดรักษาโรคได้ทั้ง กายและใจ[๔๘]

พระไกรวุฒิ ปญฺญาวโร ผู้ให้สัมภาษณ์กับผู้วิจัย กล่าวว่า การบำบัดรักษาโรคนั้นในหลักพุทธศาสนา หายาสมุนไพรชนิดต่างๆมากิน การกินอาหารควรกินให้พอดี พวกไขมัน เดินไปเดิน

---

[๔๗] สัมภาษณ์ พระครูธรรมวารีนุรักษ์ (เจ้าอาวาสวัดป่าน้ำริน) วันที่ ๑๕ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑.

[๔๘] สัมภาษณ์ พระอดิสรณ์ อภิวโร ป่าน้ำริน ที่ ๑๕ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑.

มาเพื่อเป็นการออกกำลังกายในตัวของพระสงฆ์ และให้สดมนต์ไหว้พระ เดินจงกรม แผ่เมตตาให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย เพราะถ้าทำแล้วสามารถทำให้เรามีความสุขได้ทั้งกายและกาย[๔๙]

พระอนุชิต อธิมุตฺโต ผู้ให้สัมภาษณ์กับผู้วิจัย กล่าวว่า การรักษาบำบัดโรคในพระพุทธศาสนา ก็มีหลายวิธี ด้วย การบำบัดรักษาโรค ด้วยการใช้ยาสมุนไพรมาบำบัดรักษานั้น สมุนไพรทั่วไปที่มีปรากฏในพระไตรปิฎกว่า มีหมอชีวกโกมารภัจจ์ได้นำมาบำบัดรักษาผู้ป่วยทั่วไปด้วย วิธีทางการต่างๆ ให้กินยาตาเวลา ต้องทำตามหมอแนะนำให้ พระสงฆ์ก็เหมือนกันก็กินยาสมุนไพร ทั้งที่เป็นต้น กิ้ง ราก ใบ มาฉันเพื่อให้โรคหาย ทั้งยาสมัยใหม่ด้วย ส่วนการรักษาด้วยการปฏิบัติธรรม เช่น การสวดมนต์ภาวนาเป็นหนทางที่ดีอย่างหนึ่ง ทำจิตให้เป็นสมาธิได้ การสวดมนต์เท่ากับการมีศีล มีสมาธิอยู่แล้ว ปัญญาก็จะเกิดตามมาโดยอัตโนมัติ ส่วนการปฏิบัติสมถะ วิปัสสนากรรมฐาน ก็เป็นไปตามบารมีวาสนาของบุคคล คนนั้น และเป็นวิธีการรักษาโรคทางใจได้ดีถ้าปฏิบัติจริงๆ[๕๐]

พระไกรสร อชิโต [๕๑]ผู้ให้สัมภาษณ์กับผู้วิจัย กล่าวว่า ในพระพุทธศาสนาแล้วเรื่องการบำบัดรักษาโรคในหลักศาสนา พระพุทธเจ้าไม่ได้ให้ความสำคัญในบำบัดโรคทางกายมากเท่าไหร่ ให้เน้นการบำบัดโรคทางใจมากกว่า ให้รู้แจ้งในเรื่อง อริสัจสี่ เพราะอริสัจสี่สามารถคลุมข้อปฏิบัติครบหมดของธรรมะโอสถที่พระสงฆ์ปฏิบัติกันมาก สรุปคือให้เน้นความดับทุกข์ ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดอีก ส่วนทางกาย เป็นแค่ธาตุสี่ดับสลายในทุกที่สุด

๓.๔.๑.๒. โรคที่พระสงฆ์เคยประสบมา ส่วนใหญ่สาเหตุมาจากอะไร และมีการบำบัดรักษาโรค ดังนี้

พระอดิสรณ์ อภิวโร ผู้ให้สัมภาษณ์กับผู้วิจัย กล่าวว่าโรคประสบมาเพราะตอนนั้นทำงานเป็นข้าราชกาลเกือบ สีสิบกว่า ปี สุขภาพก็เริ่มมีปัญหาตอนนี้คือ โรคอ้วน โรคข้อเสื่อมสาเหตุมาจากไม่ค่อยได้ออกำลังกายเท่าไหร่ และกินอาหารที่มีไขมันมากด้วย รวมกับอายุมากขึ้น ทำให้ความเผาผันในระบบไม่ค่อยดี ปัจจุบันได้บำบัดรักษาด้วย ออกกำลังกายเพิ่มขึ้น ลดไขมัน ของเค็ม ของหวาน ทั้งหลาย เน้นกินผักมากกว่ากินเนื้อ สุดท้ายบำบัดรักษาควบคู่กับ การสวดมนต์ไหว้พระ นั่งภาวนาสมาธิกรรมฐานในวัด ทำให้สุขภาพร่างกายและใจดีขึ้นมากกว่าเดิม[๕๒]

หลวงพ่อพระครูธรรมวารีนุรักษ์ ผู้ให้สัมภาษณ์กับผู้วิจัย กล่าวว่า โรคที่ประสบมาตอนนี้ คือ โรคเบาหวาน โรคความดัน โรคเก๊าส์ ปวดหัวเข่า ก็มีการบำบัดด้วยสมุนไพรเล็กน้อย เพราะส่วนใหญ่ ต้องไปหมอประจำ เพราะเป็นโรคประจำตัว เลยหมอจะนัดเป็นประจำตรวจเพื่อจะดู

---

[๔๙] สัมภาษณ์ พระไกรวุฒิ ปญฺญาวโร ป่าน้ำริน วัน ที่ ๑๕ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑.

[๕๐] สัมภาษณ์ พระอนุชิต อธิมุตฺโต ป่าน้ำริน วันที่ ๑๕ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑.

[๕๑] สัมภาษณ์ พระไกรสร อชิโต ป่าน้ำริน วันที่ ๑๕ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑.

[๕๒] สัมภาษณ์ พระอดิสรณ์ อภิวโร ป่าน้ำริน วัน พุทธ ที่ ๑๕ เดือน สิงหาคม พ.ศ.๒๕๖๑.

อาการของโรค ก็ได้อาศัยนั่งภาวนาจิต เดินจงกรม นั่งสมาธิ ไปด้วย และ ออกกำลังกายด้วยการทำงาน เป็นต้น[๕๓]

๓.๔.๑.๓. ท่านรู้จักการนำยาสมุนไพรในป่ามาปรุงเป็นโอสถสำหรับบำบัดโรคดังนี้

พระวิเชียร จิตฺสาโร ผู้ให้สัมภาษณ์กับผู้วิจัย กล่าวว่า ยาสมุนไพรที่พระสงฆ์นำมาใช้มีหลายออย่างแต่ต้องดูที่ตนเองป่วยด้วยโรคอะไร สมุนไพรเคยนำมาใช้ ได้แก่ ทองพันชั่ง, กระเจี๊ยบแดง, มะรุม,ชุมเห็ดเทศ[๕๔],

ทองพันชั่ง เป็นสมุนไพรที่มีคุณค่าไม่ต่างไปจากชื่อ "ทองพันชั่ง" หลายพื้นที่อาจเรียกว่า "ทองคันชั่ง" หรือ "หญ้ามันไก่" เป็นไม้พุ่มขนาดเล็ก ออกดอกสีขาว ส่วนที่ใช้ทำยาคือ ใบและราก มาต้มรับประทาน จะช่วยดับพิษไข้ รักษาโรคผิวหนัง ริดสีดวงทวารหนัก แก้ไอเป็นเลือด ฆ่าพยาธิ นอกจากนั้น ยังสามารถนำใบและรากมาตำละเอียด เพื่อรักษาโรคกลาก เกลื้อนฯ มะรุม เป็นพืชสมุนไพรสุดแสนมหัศจรรย์ เพราะนอกจากจะนำมาปรุงอาหารรับประทานแล้วได้รับสารอาหารอย่างวิตามินเอ วิตามินซี แคลเซียม โพแทสเซียม ใยอาหาร แล้ว มะรุม ยังเป็นยาวิเศษรักษาที่ทุกส่วนสามารถใช้รักษาได้สารพัดโรค ชุมเห็ดเทศ มีฤทธิ์ขับพยาธิในลำไส้ รักษาซาง โรคผิวหนัง ถ่ายเสมหะ รักษาอาการฟกช้ำบวม รักษาริดสีดวง ดีซ่าน และฝี ส่วนลำต้น จะใช้เป็นยารักษาคุดทะราด กลากเกลื้อน ช่วยขับพยาธิ ขับปัสสาวะ รักษาอาการท้องผูก นี้คือยาสมุนไพรที่พระใช้กันมา สมัยพระบาอาจารย์

๓.๔.๒ พระสงฆ์วัดป่าหมู่ใหม่

วิธีการบำบัดรักษาโรคของพระสงฆ์วัดป่าหมู่แต่ละคนที่มีความแตกต่างกันไป ดังนี้

๓.๔.๒.๑. พระสงฆ์มีการบำบัดโรคตามแนวทางพระพุทธศาสนา ดังนี้

พระกีระติพงษ์ สุภกิจโจ ผู้ให้สัมภาษณ์กับผู้วิจัย กล่าวว่า ตามธรรมดาแล้วหากไม่ป่วยมาก ก็มักไม่นิยมฉันยา หรือ รักษาตามแบบสมัยใหม่ จะใช้การบำบัดแบบธรรมะโอสถ ด้วยการภาวนาจิตของตน เพราะ สวดมนต์ไหว้พระ เดินจงกรม นั่งสมาธิ ภาวนาจิต ก็เป็นวิธีบำบัดรักษาโรคได้ทางกายและใจ ส่วนยาสมุนไพร และ ยาสมัยใหม่ ก็จะใช้น้อย ถ้าหากไม่ป่วยมากเท่าไหร่ แต่ถ้าป่วยหนักจำเป็นต้องใช้สมุนไพรและยาแพทย์สมัยใหม่ บรรเทาอาหารให้หายหรือให้อาการเบาลง[๕๕]

พระสุพจน์ โชติโก ผู้ให้สัมภาษณ์กับผู้วิจัย กล่าวว่า การรักษาตามแนวพุทธศาสนาในพระพุทธศาสนาแบ่งโรคออกเป็น ๒ อย่าง คือ โรคทางกาย กับ โรคทางใจ โรคทางกาย มีการ

---

[๕๓] สัมภาษณ์ พระครูธรรมวารีนุรักษ์ (เจ้าอาวาสวัดป่าน้ำริน) วันที่ ๑๕ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑.

[๕๔] สัมภาษณ์ พระวิเชียร จิตฺสาโร ป่าน้ำริน วัน ที่ ๑๕ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑.

[๕๕] สัมภาษณ์ พระกีระติพงษ์ สุภกิจโจ วัดป่าหมู่ใหม่ วันที่ ๑๓ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑.

รักษาด้วยวิธีการต่างๆ เช่น การรักษาด้วย ยาสมุไพรที่หมอหมอชีวกเคยรักษากับผู้ป่วยไว้ในสมัยพุทธกาล การรักษาด้วย ออกกำลังกาย เช่น เดินบิณฑบาต กวาดลานวัด เช็ดถูศาลาเป็น ส่วนโรคทางใจ ยาที่ดีสุดสุดคือ ธรรมะ หมายถึง ปฏิบัติธรรม สวดมนต์ไหว้พระภาวนา รักษาศีล ทำสมาธิ ทำกรรมฐาน เพื่อจิตใจสงบ หยุดความคิดฟุ้งซ่านทั้งหลายให้หมด[๕๖]

พระน้อย กลฺยาณธโร ผู้ให้สัมภาษณ์กับผู้วิจัย กล่าวว่า การบำบัดรักษาโรคด้วยทางการแผนแพทย์ของหมอชีวกโกมารภัจจ์ที่เป็นหมอประจำพระพุทธองค์ ที่จะยาสมุนไพรมาบำบัดรักษาด้วยวิธีการต่างๆ แต่ขึ้นอยู่ชนิดโรค หนัก เบา ส่วนใหญ่พระสงฆ์ จะนำยาสมุนไพร และยาสมัยใหม่มาฉัน ออกกำลังกาย เช่น เดินเล่น กวาดวัด การรักษาด้วยการชำระร่างกายเพื่อให้ร่างกายที่ป่วยให้กลับมาแข็งแรง ส่วนการรักษาของพระพุทธองค์ ด้วยการบำเพ็ญทางจิต พระสงฆ์ก็มีการปฏิบัติตาม คือ รักษาด้วยธรรมโอสถ เป็นวิธีการบังคับจิตไม่ฟุ้งซ่านไปในที่ต่างๆตามกิเลส นั้นคือการกำหนดจิตปฏิบัติตามธรรมะโอสถ ประกอบด้วย สติปัฏฐาน ๔ อิทธิบาท ๔ โพชฌงค์ ๗ มรรค์มีองค์ ๘ สัญญา ๑๐ ไตรลักษณ์ พรหมวิหาร ๔ และโยนิโสมนสิการ เป็นต้น เป็นข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์[๕๗]

๓.๔.๒.๒. โรคที่พระสงฆ์เคยประสบมา ส่วนใหญ่สาเหตุมาจากอะไร และมีการบำบัดรักษาโรค ดังนี้

พระสมชัย วรวโร ผู้ให้สัมภาษณ์กับผู้วิจัย กล่าวว่า ตนเคยประสบโรคมะเร็ง ตับและมะเร็งต่อมน้ำเหลือง รักษาด้วยการผ่าตัก และ ให้เคมีบำบัดรักษา จากโรคพยาบาล มาฟื้นฟูที่วัดป่าหมู่ใหม่ ได้บำบัดรักด้วยการรับปะอาหารที่มีประโยชน์ เลือกกินผลไม้ให้มากขึ้น การออกกำลังกาย การปฏิบัติธรรม เช่น เดินจงกรม นั่งสมาธิ ฉันอาหารพอสมควร นอนเป็นเวลา สามารถทำให้โรคมีมะเร็งมีการหยุดเจริญของเชื้อ แต่ประมาทไม่ได้โรคนี้ ทำตนให้สบาย ไม่เครียด กำหนดดูลมให้เข้าออกบ่อยๆจะมีสติเอง การบำบัดรักษาโรคด้วยการ ทำสมาธิ เดินจงกรม ทุกอริยบถให้เป็นสมาธิได้ ทำให้มีความสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน ปฏิบัติกรรมฐานพิจารณาร่างกายบ่อยๆ ทำให้สุขภาพดีมาก[๕๘]

พระอธิการ นาที ภูริปญฺโญ ผู้ให้สัมภาษณ์กับผู้วิจัย กล่าวว่า โรคที่ประสบมา ส่วนใหญ่เป็นหวัด เนื่องจาก สภาพแวดล้อมมีการเปลี่ยนแปลงตลอด ที่วัดป่าหมู่ใหม่อากาศชื่นด้วย ต้นไม้เยอะ ทำให้บางครั้งต้องเป็นหวัด วิธีบำบัดรักษาโรคนั้นต้องมั่นออกำลังกายเป็นจำ เพื่อให้เลือดใน

---

[๕๖] สัมภาษณ์ พระสุพจน์ โชติโก วัดป่าหมู่ใหม่ วันที่ ๑๓ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑.

[๕๗] สัมภาษณ์ พระน้อย กลฺยาณธโร วัดป่าหมู่ใหม่ วันที่ ๑๓ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑.

[๕๘] สัมภาษณ์ พระสมชัย วรวโร วัดป่าหมู่ใหม่ วันที่ ๑๓ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑.

ร่างกายไม่อุดตันในเส้นเลือด ออกกำลังกายคือทำงานในวัดก็ได้ การกวาดวัด บิณฑบาต เป็นการออกกำลังกายในตัวได้ สามารถช่วยต้านทานโรคได้อย่างดี[๕๙]

พระสุพจน์ โชติโก ผู้ให้สัมภาษณ์กับผู้วิจัย กล่าวว่า โรคที่ประสบมาส่วนก็เป็นไข้หวัดที่ติดต่อกันคนอื่น ได้บำบัดรักษาด้วยการฉันยาสมุนไพร และไปฉีกยา อาการก็หายดีขึ้น[๖๐]

พระกีระติพงษ์ สุภกิจโจ ผู้ให้สัมภาษณ์กับผู้วิจัย กล่าวว่า สภาพแวดล้อมที่วัดส่วนใหญ่อยู่กับป่า อาการชื้น ที่เป็นโรคส่วนใหญ่ จะเป็นไข้หวัด ก็ใช้ธรรมะโอสถในการบำบัดรักษา แต่ถ้าหากเป็นนานยังไม่หาย ก็อาศัยยาต้มสมุนไพรมาฉัน ทำให้อาการดีหายไปในที่สุด[๖๑]

๓.๔.๒.๓. ท่านรู้จักการนำยาสมุนไพรในป่ามาปรุงเป็นโอสถสำหรับบำบัดโรคดังนี้

พระกีระติพงษ์ สุภกิจโจ ผู้ให้สัมภาษณ์กับผู้วิจัย กล่าวว่า ได้นำยาสมุนไพร เสลดพังพอน นำมาดองทากันแมลงสัตว์ กัดต่อย ยาต้มกำลังเสื้อโคร่ง แก้ปวดกล้ามเนื้อ ต้มสะเดาดินหรือลูกใต้ใบ แก้ ไข้หวัด เป็นต้น

พระอธิการ นาที ภูริปญฺโญ ผู้ให้สัมภาษณ์กับผู้วิจัย กล่าวว่า ก็ต้องศึกษาเรียนรู้จากพ่อแม่ครูบาอาจารย์ ที่ท่านมีประสบการจากรุ่นสู่รุ่น เพื่อดูแลตัวเองและหมู่พระที่ด้วยกัน นำยาสมุนไพร มาต้ม มาดอง ฉันบำรุงเลือดได้ ช่วยในการบำบัดรักษาโรคให้หาย[๖๒]

พระเมธี จิตธมฺโม ผู้ให้สัมภาษณ์กับผู้วิจัย กล่าวว่า ได้ฟ้าทะลายโจร พอระเพ็ด มาต้มฉัน แก้หวัด นำหัวว่านแก้ มาฉันแก้ปวดท้องจากอาหารเป็นพิษ

พระชุมพร สจฺจญาโณ ผู้ให้สัมภาษณ์กับผู้วิจัย กล่าวว่า ยาที่รู้จักได้แก่ กระชายดำ,ย่านาง,บอระเพ็ด, กานพลู ที่ใช้ในวัดในการบำบัดรักษาโรค กระชายดำ จะมีประโยชน์มากมาย ทั้งบำรุงหัวใจ บำรุงกำลัง เป็นยาเจริญอาหาร และบำรุงธาตุ แก้หัวใจสั่นหวิว แก้ลมวิงเวียนแน่นหน้าอก แผลในปาก ช่วยให้โลหิตหมุนเวียนดีขึ้น ผิวพรรณผ่องใส ขับปัสสาวะ แก้โรคกระเพาะ ฯลฯ ย่านางเป็นสมุนไพรรสจืด เป็นยาเย็น มีฤทธิ์ดับพิษร้อน เพื่อเพิ่มความสดชื่น ปรับอุณหภูมิในร่างกาย และยังนำใบย่านางไปช่วยดับพิษไข้ ดับพิษของอาหาร แก้อาการผิดสำแดง แก้พิษเมา แก้เลือดตก แก้กำเดา ลดความร้อนได้ด้วย บอระเพ็ด "ราก" สามารถนำไปดับพิษร้อน แก้ไข้พิษ ไข้จับสั่น ช่วยให้เจริญอาหาร "ต้น" ก็ช่วยแก้ไข้ได้เช่นกัน และยังช่วยบำรุงกำลัง บำรุงธาตุ แก้ร้อนใน แก้สะอึก แก้

---

[๕๙] สัมภาษณ์ พระอธิการ นาที ภูริปญฺโญ (เจ้าอาวาสวัดป่าหมู่ใหม่) วันที่ ๑๓ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑.

[๖๐] สัมภาษณ์ พระสุพจน์ โชติโก วัดป่าหมู่ใหม่ วันที่ ๑๓ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑.

[๖๑] สัมภาษณ์ พระกีระติพงษ์ สุภกิจโจ วัดป่าหมู่ใหม่ วันที่ ๑๓ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑.

[๖๒] สัมภาษณ์ พระอธิการ นาที ภูริปญฺโญ (เจ้าอาวาสวัดป่าหมู่ใหม่) วันที่ ๑๓ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑.

เลือดพิการ ส่วน "ใบ" นอกจากจะช่วยแก้ไข้ได้เหมือนส่วนอื่น ๆ แล้ว ยังช่วยแก้โลหิตคั่งในสมอง ขับพยาธิ แก้ปวดฝี ช่วยลดความร้อน ทำให้ผิวพรรณผ่องใส รักษาโรคผิวหนัง ผดผื่นคันตามร่างกาย อย่างนี้เป็นต้น[๖๓]

๓.๔.๒.๔. ผลสัมฤทธิ์ในการดูแลสุขภาพและการบำบัดรักษาโรคตามแนวทางที่ใช้ของพระสงฆ์อรัญวาสี ในเชียงใหม่ มีดังนี้

ผลสัมฤทธิ์ในการดูแลสุขภาพและการบำบัดรักษาโรคพระสงฆ์อรัญวาสี ก็ถือว่าอยู่ในระดับที่ดี สามารถทำให้สุขภาพร่างกายของพระสงฆ์ ดีขึ้นหลักจากมีการบำบัดรักษาดูแลอย่างสม่ำเสมอ พระสงฆ์บางรูปมีความสดชื่น เมื่อการบำบัดรักษาด้วยวิธีต่างๆ กลับมาทำให้ร่างกายมีความอุดมสมบูรณ์ จิตใจดี ไม่หงุดหงิดง่าย บางท่านถึงแม้จะไม่หายดีก็ตาม แต่ด้วยที่ดูแลบำบัดรักษามาเสมอ ก็ทำให้คลายดีขึ้น บางท่านเป็นกระดูกทับเส้น มารักษาด้วยการนำยามาทานวดตามบริเวณต่างๆที่เป็น อาการก็ดีขึ้นมาจากเดิม บางท่านเป็นโรคเบาหวาน ก็มาบำบัดรักษาด้วยการออกำลังกายและคุมการบริโภคต่างๆ เช่น ของหวาน, น้ำอัดลม, เป็นต้น บางท่านเป็นโรคความดัน ต้องบำบัดรักษาด้วยการ ไม่เครียดมาก ไม่ควรนอนดึก ไม่ทานอาหารรสเค็ม สูบบุหรี่ ดื่มสุราพักผ่อนให้เพียงพอ การดูแลสุขภาพและการบำบัดรักษาโรค ตามพุทธศาสนาแล้ว โรคจะหายช้ากว่ายาแพทย์สมัยใหม่ เพราะยามัยใหม่ผ่านการวิจัยหรือผ่านการทดลองมาแล้ว เลยสามารถที่จะนำไปใช้ได้ผลทันที แต่ก็เป็นรักษาบำบัดตามธรรมชาติ

พระกีระติพงษ์ สุภกิจโจ ผู้ให้สัมภาษณ์กับผู้วิจัย ถ้าพูดถึงผลสัมฤทธิ์ในการดูแลสุขภาพและการบำบัดโรค ตามแนวพุทธบัญญัติ ก็ถึงว่าโรคหายได้ดีอยู่ แต่เวลาอาจจะช้ากว่ายาปัจจุบันสมัยใหม่ แต่ยาสมุนไพรสามารบรรเทาอาการได้ดี อยู่ได้ ทำข้อกิจวัตรได้ และปลอดภัยสารพิษ ตกค้าง

พระสมชาย วรวโร ผู้ให้สัมภาษณ์กับผู้วิจัย ผลสัมฤทธิ์ในการดูแลสุขภาพและการบำบัดโรค ตามแนวพุทธบัญญัติ สามารถทำให้สุขภาพพระสงฆ์ มีความแข็งแรง ทำกิจวัตรได้ปกติ จิตใจสงบร่างเริง ผ่านการปฏิบัติธรรม เพราะในหลักพุทธศาสนาแล้ว การรักษาด้วยยาสมุนไพรต้องคู่กับธรรมะอยู่แล้ว

๓.๔.๒.๕. ปัญหาและอุปสรรคในการดูแลสุขภาพและการบำบัดโรคตามพุทธบัติญัติของพระสงฆ์อรัญวาสี ในเชียงใหม่ มีดังนี้

ปัญหาและอุปสรรคในการดูแลสุขภาพและการบำบัดโรค ของพระสงฆ์อรัญวาสีในจังหวัดเชียงใหม่ จึงพบว่า พระสงฆ์บางรูปมีโรคประจำตัว การรักษาต้องใช้เวลา ต้องทุนปัจจัยหลายเวลาไปรักษาบำบัดโรค ก็ลำบาก โดยมากจะเป็นพระที่อายุมาก ห้าสิบกว่าขึ้นไป และต้องไปหาหมอเป็นประจำเพื่อติดตามอาการของโรค แต่บางท่านก็นำมารักษาด้วยยามสมุนไพรตามธรรมชาติให้เหตุผลว่า ที่ใช้ยาสมุนไพร เพราะไม่ค่อยอันตรายมากเหมือนยาสมัยใหม่ถ้ากินมากก็จะตกค้างในร่าง

[๖๓] สัมภาษณ์ พระชุมพร สจฺจญาโณ วัดป่าหมู่ใหม่ วันที่ ๑๓ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑.

ของเรา พระสงฆ์บางท่านเป็นโรคเบาหวานและหลายโรครวมกันทำให้มีอุปสรรคในการดำเนินด้วยอาการปวด พระสงฆ์บางรูปกล่าวปัญหาของยาสมุนไพรปัจจุบันหายากที่และไม่รู้ว่ามีสรรพคุณบำบัดรักษาโรคอย่างไร การรักษาด้วยสมุนไพรบางอย่างอาการของโรคก็ไม่หายอีกด้วย พระสงฆ์บางรูปก็ยังมีการสูบหรี่ ไม่ค่อยใส่ใจในเรื่องสุขภาพ ทำให้การบำบัดรักษาอาจจะไม่หายหรือหายช้ากว่าเดิม บางรูปกล่าวว่าการรักษาบำบัดแบบสมัยพุทธกาลได้ผลน้อยกว่าสมัยใหม่ เลยไม่ค่อยให้ความสำคัญของการบำบัดรักษาโรคด้วยด้วยยาแผนสมุนไพร เพราะโรคบางชนิดดื้อต่อยา ขนาดยาสมัยใหม่เอาไม่ค่อยอยู่เลย และ พระบางรูปกล่าว ยาแผนสมุนไพรดีกว่ายาเคมีสมัยใหม่ด้วยซ้ำ เพราะปู่ย่าตายายครูบาอาจารย์ก็เคยรักษาด้วยสมุนไพรตามป่า แต่ขาดคนสืบทอดวิชาความรู้มาทำให้ไม่ค่อยจะรู้จักยาสมุนไพรมากเพียงพอ ถึงจะรู้มีไม่มากพอแต่สรรพคุณก็คล้ายๆกันอีก แต่ถ้ามีคนสืบทอดมาก็คงมีสมุนไพรมากกว่าที่จะมารักษาบำบัดโรคชนิดต่างๆ พระสงฆ์บางรูปกล่าว่า การบำบัดรักษาโรคของพระสงฆ์สมัยก่อนที่ยังไม่เจริญ พระสงฆ์ก็รักษาบำบัดด้วยวิชาอาคมต่าง หรืออาคมพุทธมนต์ แต่ปัจจุบันไม่มีคนสืบทอดถึงมีก็น้อยคนจะรักษาบำบัดโรค เพราะขาดพระสงฆ์ขาดวิชาความรู้ด้านวิชาอาคมคาถาต่างๆ ถึงว่าขาดความรู้ในการบำบัดรักษาโรคของคนสมัยก่อนด้วย วิชาคาถา เป็นต้น

พระสงฆ์อรัญวาสีในเชียงใหม่มีการบำบัดรักษาด้วยยาสมุนไพร เช่น ยาสมุนไพรอาการของโรคที่เป็น เช่น โรคความดันสูง มีเบาหวานในเลือดสูง กระดูกทับเส้น โรคกระเพาะอาหาร โรคไต โรคมะเร็ง โรคเหล่านี้สามารถที่จะนำยาสมุนไพรมารับประทาน บางชนิดสามารถนำมาต้มกินได้ บางชนิดก็นำนวดอาการของเส้นเอ็นผิดปกติ บางชนิดแก้โรคได้หลายอย่าง เช่น ท้องอืด ท้องผูก สมุนไพรที่ใช้บอระเพ็ด ลูกมะนาว ลูกสมอ มะขามป้อม ดองมูตร กล้วยน้ำว้า แก้ท้องอืดได้ สมุนไพรก็นำมาทำก็ได้ แล้วแต่ความสะดวกของพระสงฆ์ ยาสมุนไพรสามารถใช้ได้ ลำต้น, เปลือก, ราก, ใบ แต่ละชนิดให้การบำบัดรักษาโรคที่แตกต่างกันไป และขึ้นอยู่กับธาตุของแต่ละคนด้วยเพราะบางคนธาตุแข็งบางคนธาตุอ่อน ควรเลือกในการใช้ยาให้เหมาะกับร่างกายเพื่อไม่ให้อาการหนักกว่าเดิม แต่โรคบางชนิดต้องอาศัยกำลังใจจากคนรอบข้าง จากเพื่อนสหธรรมิตร คนในครอบครัว เช่น โรคมะเร็ง พระบางรูปก็เคยเป็น ที่ต้องใช้ยาเคมีมาบำบัดรักษาให้หาย ผลสัมฤทธิ์ที่ออกมาทั้งหมด คือ สุขภาพร่างกายดีแข็งแรงและสุขภาพจิตสงบ ร่างเริงมากขึ้น เป็นต้น

๓.๔.๒.๖. ข้อเสนอแนะทั่วไป

ข้อเสนอแนะในการดูแลสุขภาพและการบำบัดโรคของพระสงฆ์ ดังนี้ พระสงฆ์บางรูป กล่าวว่า เรื่องสุขภาพเป็นเรื่องใกล้ชิดกับเรา พระสงฆ์ควรมีความรู้ในการรับมือป่วยฉุกเฉิน จะได้ไม่หนักกว่าเดิม บางรูปกล่าว อยากให้แนะนำความรู้ในด้านยาสมุนไพรมาอบรมที่วัดหรือสถานที่ไหนก็ได้เพื่อจะไปเรียนรู้ เพราะพระสงฆ์ควรที่จะมีความรู้ในด้านยาสมุนไพรให้มาก ส่วนเรื่องการบำบัดรักษาด้วยธรรมะโอสถนั้นก็อยู่กับในตัวบุคคล เพราะการรักษาแบบนี้ต้องบุญบารมี ถึงจะปฏิบัติได้บ่อย ไม่ขาดบกพร่อง เป็นต่อสู้กิเลสในจิตใจทั้งหลาย พระสงฆ์บางรูป อยากให้หน่อยงานเข้า

มาสนับสนุกการติดตั้งเครื่องออกกำลังกายให้พระภิกษุสามเณรได้ใช้ออกกำลังร่วมกัน เพราะไปเห็นบางที่หน่วยงานไปติดตั้งแล้วไม่มีคนมาออกกำลังกาย ปล่อยร้าง ไม่มีคนดูแล น่าจะมาติดตั้งในที่วัดบ้างก็ นี้คือข้อเสนอแนะของพระสงฆ์อรัญวาสีในจังหวัดเชียงใหม่ ที่แนะนำอยากให้มีเพิ่มเติมเกี่ยวกับในการดูแลสุขภาพและบำบัดรักษาโรคทั่วไป

สรุป การบำบัดรักษาโรคของพระสงฆ์อรัญวาสีในจังหวัดเชียงใหม่ พระสงฆ์ก็มีการบำบัดรักษาโรคตามแนวพุทธศาสนา โดยพระสงฆ์มีการปฏิบัติ ดังนี้

๑.บำบัดรักษาด้วย การออกกำลังกาย พระสงฆ์ในวัดจะมีออกกำลังกาย ด้วยการทำงานในวัดอย่าง เช่น เช้าเดินบิณฑบาต ตอนเย็นทำความสะอาดกวาดวัด สามารถช่วยในการบำบัดโรคเพราะผู้ป่วยต้องมีการเคลื่อนไหวตลอดเพื่อเป็นฟื้นฟูร่างกายกลับมาสภาพเดิม

๒. บำบัดรักษาด้วย การสวดมนต์ไหว้พระ การสวดมนไหว้พระเป็นช่วยสมองได้ทำงานตลอด และช่วยให้จิตใจมีความสงบด้วย ก็สามารถช่วยบำบัดโรคได้

๓. บำบัดรักษา ด้วยยาสมุนไพร พระสงฆ์ได้มีการยาสมุนไพรต่างๆ มาใช้บดยาและปรุงยาพร้อมทั้งหลักการเก็บรักษาๆ ควบคู่กำหนดสำหรับใช้ปรุงยาในการรักษาโรคทางกาย จากอาการปวดต่างๆ เพราะยาแต่ละชนิดขึ้นอยู่กับอาการของโรคที่เป็น บางโรคอาจจะไม่หายและอาการก็เบาลง บางโรคก็หายเป็นปกติ นี้คือพระสงฆ์ในวัดนี้ที่นำมาดูแลบำบัดโรคที่เป็นกัน

๔. บำบัดรักษาโรคด้วยธรรมโอสถ พระสงฆ์จะนำวิธีที่พระพุทธเจ้าแนะนำไว้มาดูแลโรคทางใจ คือ ผัสสะ ที่จะมากระทบไปทั่วในในจิตของเรา ให้นำมาพิจารณาและปฏิบัติด้วย นั้นคือ สติปัฏฐาน ๔ อิทธิบาท ๔ โพชฌงค์ ๗ มรรคมีองค์ ๘ สมาธิ และ สัญญา ๑๐ และ โยนิโสมนสิการ เป็นต้น

๓.๔ สรุป

จากการศึกษาเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพและบำบัดรักษาโรคของพระสงฆ์อรัญวาสีในจังหวัดเชียงใหม่ ตามแนวทางของพระพุทธศาสนานั้น โรคในพระพุทธศาสนาแบ่งออกเป็น ๒ อย่างด้วยกัน ประกอบไปด้วย ๑.โรคทางกาย และ ๒. โรคทางใจ การบำบัดรักษาโรคทางกายประกอบไปด้วยการใช้ยาสมุนไพรเป็นหลัก ใน นอกจากนั้น ก็รักษาบำบัดด้วยการออกกำลังกาย อาหาร ของใช้ทั้งหลาย ห่างจากอบายมุข อยู่สภาพแวดล้อมอากาศดี การ ส่วนการรักษาบำบัดโรคทางใจ ก็ใช้ธรรมะโอสถเป็นหลักบำบัดรักษา ในการบำเพ็ญทางจิต การทำสวดมนต์ไหว้ การนั่งสมาธิ เจริญภาวนากรรมฐาน โดยใช้หลักธรรม สติปัฏฐาน ๔ อิทธิบาท ๔ โพชฌงค์ ๗ มรรคมีองค์ ๘ สัญญา ๑๐ ไตรลักษณ์ พรหมวิหาร ๔ และโยนิโสมนสิการเป็นข้อปฏิบัติตามวิธีการของพระพุทธเจ้าเพื่อให้เกิดสติและสมาธิ ระงับความ ฟุ้งซ่าน ช่วยในการรักษาโรคที่เกิดทางจิตใจและเป็นการรักษาโรคทางใจสามารถกำจัดทุกข์ที่เกิดขึ้นได้ตลอด

บทที่ ๔

วิเคราะห์การดูแลสุขภาพและบำบัดโรคของพระสงฆ์อรัญวาสีในจังหวัดเชียงใหม่ตามแนวพระไตรปิฎก

บทนี้ผู้จัยวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาของพระสงฆ์จำนวน ๒ วัด เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพและการบำบัดโรค ผู้วิจัยจะใช้หลักการวิเคราะห์ตามแนวพระพุทธศาสนาว่าพระสงฆ์ ๒ วัด มีหลักปฏิบัติที่สอดคล้องกับพระไตรปิฎกหรือไม่อย่างไร ซึ่งผู้จัยได้ลงภาคสนามเก็บข้อมูลกับเกี่ยวข้องในการดูแลสุขภาพและการบำบัดโรคของพระสงฆ์ โดยมีรายละเอียดดังนี้

๔.๑. วิเคราะห์บริบทพระสงฆ์อรัญวาสีในจังหวัดเชียงใหม่

บริบทของพระสงฆ์อรัญวาสีได้แก่ วัดป่าน้ำรินและวัดป่าหมู่ใหม่ ทั้ง ๒ วัดนี้ ซึ่งสายธรรมยุตมีบริบทในการเป็นอยู่มีดังนี้

๑. เที่ยวบิณฑบาต คือ ให้ภิกษุเลี้ยงชีพด้วยการบิณฑบาต โดยอาศัยชาวบ้านเป็นอยู่ โดยปัจจัยที่ได้จากการบิณฑบาตนั้นถือว่าเป็นปัจจัยที่บริสุทธิ์ พระสงฆ์อรัญวาสีในแต่ละวัดก็มีการเลี้ยงชีวิตด้วยกันบิณฑบาต เพราะเป็นกิจที่มีในสมัยพุทธกาลว่า เมื่อเข้ามาบวชในพระพุทธศาสนาแล้วภิกษุไม่ยุ่งเกี่ยวกับเรือนหรือ การไม่ไปกลับครองเรือน เพราะฉะนั้นต้องเลี้ยงชีพด้วยกันการเดินบิณฑบาต จะไม่ทำอาหารเอง จะไปขอข้าวชาวบ้านด้วยการอาศัยบิณฑบาตนั้นเอง พระสงฆ์อรัญวีจะมีการเดินออกบิณฑบาตทุกเช้าเพราะไม่มีศรัทธาที่จะมาส่งกับข้าวหรือไปส่งปิ่นโต ถ้าเป็นพระสงฆ์ที่จำพรรษาในหมู่บ้าน บางวัดก็จะมีการเดินบิณฑบาตเหมือนกัน บางวัดก็ไม่เดินบิณฑบาต แต่จะอาศัยด้วยไปส่งปิ่นโตในหมู่บ้าน ที่ชาวบ้านได้กำหนดไว้ เป็นต้น พระสงฆ์จะมีแม่ชีมาอาศัยด้วย เช่น วัดป่าน้ำริน จะค่อยทำอาหารเสริมให้พระสงฆ์ ถ้าวันไหนบิณฑบาตได้น้อย หรือไม่ได้เลยก็มี ส่วนวัดป่าหมู่ใหม่ก็มีแม่ครัวทำอาหารให้เป็นประจำ เพราะพระสงฆ์มีเยอะบางครั้งการบิณฑบาตมันไม่พอที่จะฉันกัน การบิณฑบาตต้องไปไกลหลายกิโลเมตร ตามหมู่บ้าน ต่างๆ ที่จะมีโยมค่อยใส่ประจำ แต่ต้องมีการทำอาหารเสริมอยู่ดี เพราะทางวัดมีงบส่วนตัวที่ค่อยดูแลเรื่องอาหารนี้ แต่พระสงฆ์จะฉันมื้อเดียวเลยไม่มีปัญหาเท่าไหร่ มีเท่าไหร่เท่าไหร่ก็ฉันเท่านั้น พระสงฆ์ไม่เลือกมากในเรื่องอาหาร

๒. สวดมนต์ไหว้พระ พระสงฆ์จะมีการสวดมนต์ไหว้พระเป็นประจำ ทั้งเช้าเย็น การสวดมนต์ นั้นพระสงฆ์อรัญวาสีจะให้ความสำคัญอย่างมาก เพราะครูอาจารย์เคยทำมาเป็นแบบอย่าง

ทำให้พระสงฆ์อรัญวาสีจะเข้มในเรื่อง เพราะการทำสวดไหว้พระจะช่วยให้ จิตใจมีความสดใจ เบิกบาน

๓. การปฏิบัติธรรม การปฏิบัติธรรมพระสงฆ์จะทำกันเป็นประจำ จะหาเวลาว่างมาปฏิบัติด้วยกัน นั่งสมาธิ เดินจงกรม การทำบ่อยจะช่วยให้ดูมีบารมีในตัวเราด้วย และ ได้บุญอย่างมากกว่ากัน การถวายทานทั่วไป การดูลมหายใจเข้าออกตลอด เป็นการกำหนดจิตที่สามารถหลุดจากความทุกข์ สามารถที่เข้าสู่นิพพานได้อย่างสูงสุด การปฏิบัติตามสายกลาง คือ เป็นที่จิตสามารถเข้าพระนิพพานเพราะหลุดพ้นจากกิเลสทั้งหลาย ที่มากระทบทางอินทรีย์ภายในและภายนอก

๔. ลงอุโบสถ พระสงฆ์จะลงฟังสวดปาฏิโมกข์ในพระใหญ่ ๑๕ ค่ำ ของทุกวัน จะมีการรวมตัวในตำบล มาไปรวมตัวที่วัดใหญ่ เป็นการขอขมาพระผู้ใหญ่ด้วยในวันนั้น

๔. กวาดลานวัด พระสงฆ์ในแต่ละวันจะมีการกวาดวัด เช็ดถูศาลาหอฉัน เป็นประจำการทำงานในวัด เพื่อให้วัดดูสะอาดตาน่าอยู่ เป็นที่สมควรแก่การปฏิบัติธรรม และญาติโยมมากราบไหว้พระ เพราะฉะนั้น วัดต้องเป็นที่สะอาดของคนทั่วไป เป็นที่สงบจิตใครๆก็อยากมาทำบุญ พระสงฆ์ต้องสำรวมในครองเพศผ้าเหลือง

ในแต่ละวันพระสงฆ์มีส่วนใหญ่ก็ใช้วิถีความเป็นพระเหมือนพระป่าสมัยก่อน ทำงานในวัดทั่วไป จำวัดก็แล้วแต่บุคคล จะใช้วิ๔ชีวิตแบบไม่ค่อยยุ่งเกี่ยวกันมากเท่าไหร่นัก จะอยู่ในกุฏิของใครของมัน เพราะบริบทความเป็นอยู่สถานที่วัดก็เหมือนอยู่ป่า ที่มีมากด้วยต้นไม้นานาชนิดต่างๆ มีสัตว์ที่เข้าอยู่ในวัดเนื่องจากวัดเป็นเขตอภัยทาน จึงทำให้สัตว์ไม่กลัวผู้คนเท่าไหร่ และพระสงฆ์ก็จะให้อาหารด้วย จึงทำให้คุ้นเคยกับคน วัดป่าเป็นวัดที่ข้อข้างที่จะสงบมาก เหมาะสมในการมาปฏิบัติธรรม ที่เงียบไปด้วยป่า เสียงนก,กระรอด,ร้อง อากาศบริสุทธิ์ ในวัดก็สะอาดตลอด เพราะพระสงฆ์ได้มีการดูแลอย่างดี

๔.๒ วิเคราะห์การดูแลสุขภาพของพระสงฆ์อรัญวาสีในจังหวัดเชียงใหม่

พระสงฆ์อรัญวาสีในจังหวัดเชียงใหม่ ได้มีการดูแลสุขภาพในชีวิตประจำวัน ก็มีการปฏิบัติกันหลายวิธี พบว่า สุขภาพ ก็คือ ร่างกายมีความสมบูรณ์ ไม่มีโรคมาเบียดเบียน มีความแข็งแรงตลอดกาล

สุขภาพกายดี คือ ร่างกายมีความสมบูรณ์ทุกส่วน ไม่มีสารตกค้างในร่างกาย มีความสดชื่นเบิกบานตลอด มีความแจ่มใส่ ไม่มีโรคพยาธิชนิดต่างๆเข้ามาแทรแซงในร่างกาย

สุขภาพจิตดี คือ จิตปราศจากกิเลสทั้งหลาย ความยากทั้งหลายที่มากระทบทางอยตนะภายในและภายนอก ทำให้เกิดกิเลสตัณหา เป็นต้น

พระสงฆ์ได้ดำรงชีพความเป็นพระอยู่ไดดวยการอาศัย ปจจัย ๔ หรือ นิสสัย ๔ ที่กำหนดให้พระสงฆ์เมื่อเข้าบวชพระพุทธศาสนา ๑.ว่าพระสงฆ์ต้องเที่ยวบิณฑบาตจากชาวบ้าน จะอาศัยข้าวของชาวบ้าน ไม่ทำอาหารปรุงเอง เป็นกิจที่พระสงฆ์ต้องเดินเที่ยวบิณฑบาตเป็นหลักในการฉัน

๒. ใช้ผ้าบังสุกุล พระสงฆ์ต้องใช้ผ้าสกุลเท่านั้น สมัยพุทธกาลผ้าหายาก จึงทำให้พระสงฆ์ต้องหาเศษผ้าจากศพที่เอาไปทิ้งแล้วมาทำเป็นผ้าห่มจีวร ก่อนจะใช้ต้องเอาไปต้ม ย้อมก่อน

๓. อาศัยโคนไม้ พระสงฆ์ต้องอาศัยในการบำเพ็ญบุญ ไม่ให้อยู่ในเรือน เพราะเมื่อบวชแล้วไม่เกี่ยวข้องกับเรือน

๔. ฉันยาน้ำมูตรเน่า พระสงฆ์ต้องฉันยาด้วยการมาดองปัสสาวะของตนเองมาดื่ม เพราะปัสสาวะถือว่าเป็นน้ำปราศจากเชื้อโรคทั้งหลาย การใช้เภสัชยาสมุนไพรต่างมารักษา

พระสงฆ์อรัญวาสีในเชียงใหม่ จะมีการปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิตตามหลักปัจจัย ๔ เล็กน้อย เช่น การอาศัยอยู่โคนไม้ ปัจจุบันเปลี่ยนเป็นกุฏิ หรือศาลาแทนใต้โคนไม้ ป้องกันสัตว์ร้ายชนิดต่างๆ การดื่มน้ำมูตรเน่า หรือ ดองกับสมุนไพร ต่างๆ ปัจจุบันไม่ค่อยมีพระสงฆ์ใช้ ถึงใช้จะมีส่วนน้อยที่พรรษาเยอะ พระสงฆ์ส่วนใหญ่จะหาวิธีอื่นมาดูแลสุขภาพ เช่น สมุนไพรลูกสมอ มากินดิบ หรือเอามาต้มกับน้ำสะอาดแล้วดื่มน้ำเป็นยา หรือพระสงฆ์ไปตรวจสุขภาพร่างกายในโรงพยาบาลเป็นประจำทุกปี ซื้อยามาบำรุงร่างกายให้แข็งแรง เป็นต้น ส่วนผ้าบังสุกุล พระสงฆ์ปัจจุบัน ใช้จีวรอย่างดีหาซื้อตามร้านขายทั่วไป หรือมีญาติโยมนำมาถวายให้ท่านใช้ ไม่ต้องหาบังสุกุลเก่ามาย้อมสีทำเป็นจีวรเหมือนสมัยพุทธกาลสมัยนี้ หาซื้อได้ทั่วไป มีหลายแบบให้เลือกด้วย

ดูแลสุขภาพนั้นขึ้นอยู่กับพฤติกรรมของแต่ละคนว่ามีการเอาใจมากน้อยแค่ไหน ทุกอย่างขึ้นอยู่ตนกำหนด เพราะ ต้องบางอย่างต้องบังคมตนเองให้คุ้นเคยกับสิ่งต่างๆเกี่ยวกับในการดูแลสุขภาพ เช่น ต้องฉันข้าวเช้าทุกวัน ไม่อย่างนั้นจะทำให้สมองมีความจำเริ่มเสื่อม ต้องบังคับฉันเช้าทุกวัน

๔.๒.๑. พระสงฆ์มีการปฏิบัติดูแลสุขภาพเป็นประจำวันนั้นประกอบด้วย

๑. ออกกำลังกายเป็นประจำ พระสงฆ์จะดูแลสุขภาพด้วยการออกกำลังเป็นหลัก การออกกำลังกายของพระสงฆ์จะต้องอยู่ในรูปแบบของพระอย่างทั่วไป อย่างเช่น การเดินบิณฑบาต พระต้องมีเดินเที่ยวบิณฑบาตทุกวันในเวลาตอนเช้า เพราะเป็นกิจของพระ การเดินบิณฑบาต ก็เป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่งที่สามารถช่วยให้ร่างกายมีความแข็งแรงมากขึ้น ทำให้เลือดหมุนเวียนได้ดี ทำให้ความกล้าเนื้อแขกขามีความแข็งแก่งมากขึ้น ทำให้ไม่เจ็บป่วยง่ายๆ กวาดลานวัด การกวาดลานวัด เช็ดถูศาสนา ตัดไม้ ปลูกต้นไม้ ขนของทั่วไป ก็สามารถช่วยให้พระสงฆ์มีความแข็งแรง กล้ามเนื้อได้เลื่อนไหว เม็ดเลือดไหลหมุนได้ง่าย หล่อเลี้ยงอวัยวะในส่วนต่างๆของร่างกาย ช่วยทำให้ร่างกายมีภูมิต้านทานเพิ่มมากขึ้นกว่าเดิม ร่างกายก็มีความสดชื่นแจ่มใสตลอด ผิวพรรณดี

ประโยชน์การออกกำลังกายทั่วไป ที่สามารถทำให้ร่างกายมีความเปลี่ยนแปลเมื่อมีการออกกำลังกายตลอด อย่างเช่น

๑.ช่วยทำให้เผ่าผลาญแคลอรี่มากขึ้น

๒. ช่วยทำให้อารมณ์ดีขึ้น

๓. ช่วยทำให้เพิ่มวิตามินดีในร่างกาย

๔. ช่วยทำให้ระบบประสาทที่ดีขึ้น

๕. ช่วยทำให้ควบคุมน้ำหนักตัวได้ดี

๖. ช่วยทำให้มีสมาธิมากขึ้น

๗. ช่วยให้ระบบขับได้ทำงานได้ดีมากขึ้น

๘. ช่วยทำให้ต่อสู้กับภาวะซึมเศร้า

๙. ช่วยทำให้ลดความเสี่ยงโรคหัวใจ

๑๐. ช่วยทำให้ร่างกายมีความเจ็บป่วยน้อยลง

๒. การฉันอาหาร อาหารแต่ละชนิด นอกจากมีสารอาหารที่ให้ประโยชน์ต่อร่างกายแล้วยังมีน้ำอยู่ด้วย น้ำเป็นสิ่งสำคัญและมีประโยชน์ต่อร่างกาย ร่างกายขาดน้ำไม่ได้ เพราะน้ำช่วยนำอาหารไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และช่วยควบคุมระบบการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ เช่น ระบบการย่อยอาหาร การหมุนเวียนของโลหิต การขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย นอกจากนี้น้ำยังช่วยควบคุมอุณหภูมิของร่างกายให้เป็นปกติและทำให้ผิวพรรณสดชื่นด้วย อาหารที่รับประทาน ไม่ควรรสจัดไป เค็มไป หรือ มันเกินไป ทุกอย่างต้องให้พอดี เพราะจะมีผลกระทบต่อร่างกายด้วย การสะสมใช้เวลานานในการจะแสดงอาการออกมา

อาหาร คือ สิ่งที่รับประทานเข้าสู่ร่างกายแล้ว ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย

สารอาหารคือ สิ่งที่มีคุณค่าในอาหารซึ่งมีประโยชน์ต่อร่างกาย สารอาหารแบ่งเป็น 5 ประเภท ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต วิตามิน เกลือแร่ ไขมัน

พระสงฆ์จะมีการฉันข้าวมื้อเดียว ตอนเช้านอกจากนั้น จะฉันปานะทั้งหลายที่โยมมาถวายให้ เพราะการฉันอาหารมากมันให้เกิดร่างกายอ้วนมากขึ้น มีพุ่ง มากขึ้น และง่วงนอนได้ง่าย เพราะเป็นช่วงที่อาหารย่อย การฉันมื้อเดียวเหมาะสมกับการปฏิบัติธรรมทั้งหลาย ไม่ง่วง ไม่ขี้เกียจในการปฏิบัติธรรม

พระสงฆ์ก็มีดูสุขภาพร่างกายด้วยการเลือกทานที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ด้วยการฉันอาหารให้ครบหลัก ๕ หมู่ ประกอบด้วย

อาหารประเภทเนื้อสัตว์ นม ไข่ ถั่วชนิดต่างๆ ฯลฯ อาหารในหมู่นี้มีโปรตีนมาก ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอและต้านทานโรค

อาหารประเภทแป้งและน้ำตาล เช่น ข้าว แป้ง ขนมปัง เผือก มัน น้ำตาล ฯลฯ อาหารในหมู่นี้มีคาร์โบไฮเดรตมาก ช่วยให้พลังงานแก่ร่างกายในการ ทำงานต่างๆ

อาหารประเภทผัก เช่น ผักบุ้ง ผักกาดขาว กะหล่ำปลี ฯลฯ อาหารในหมู่นี้มีวิตามินและเกลือแร่ ช่วยในร่างกายแข็งแรงและป้องกันโรค

อาหารประเภทผลไม้ เช่น กล้วย ส้ม สัปปะรด ฯลฯ อาหารในหมู่นี้มีวิตามินและเกลือแร่ ช่วยให้อวัยวะต่างๆ แข็งแรงและทำงานปกติ

อาหารประเภทน้ำมันและไขมัน เช่นน้ำมันพืช น้ำมันสัตว์ เนย ฯลฯ อาหารในหมู่นี้มีไขมันมาก ช่วยให้แพลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย

อาหารเหล่านี้พระสงฆ์มีการบิณฑบาตและที่มีญาติโยมนำมาถวาย ส่วนใหญ่จะเป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อพระสงฆ์อย่างมากที่องค์ประกอบครบด้วยสารอาหารชนิดต่างๆ เช่น

๑. โปรตีน เป็นสารทีจำเป็นต่อการเจริญเติบโต ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย และช่วยในการต้านทานโรค โปรตีนมีอยู่มากในเนื้อสัตว์ต่างๆ นม ไข่ และถั่ว ชนิดต่างๆ

๒. คาร์โบไฮเดรต ช่วยให้พลังงานแก่ร่างกายในการเคลื่อนไหวและทำงานต่างๆ มีอยู่มากในข้าว แป้ง ขนมปัง เผือกมัน และน้ำตาล

๓. ไขมัน ช่วยให้พลังงานความร้อนแก่ร่างกาย ช่วยทำให้ร่างกายอบอุ่น มีอยู่มากในน้ำมัน เนย นม และไขมันจากพืชและสัตว์

๔. วิตามิน ช่วยให้สุขภาพดี และต้านทานโรค มีอยู่มากในผักผลไม้ต่างๆ เกลือแร่ ช่วยเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรงและมีสุขภาพดี มีอยู่มากในผักและผลไม้ต่างๆ นอกจากสารอาหารทั้ง ๕ ชนิดดังกล่าวแล้ว น้ำก็เป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับร่างกายด้วยเพราะน้ำเป็นส่วนประกอบสำคัญของร่างกาย ร่างกายจะขาดน้ำไม่ได้ การฉันอาหารที่มีผลประโยชน์ต่อร่างกายเป็นสิ่งพระสงฆ์ต้องให้ความสำคัญต่อร่างกายหลายๆด้านในร่างกาย การฉันอาหารที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายอย่างเช่น

๑. ให้พลังงานและความอบอุ่นแกร่างกาย ไม่ว่าเดิน วิ่ง ทำงานหรือใช้ความคิด แม้แต่เวลาหลับ อวัยวะบางอย่างก็ยังคงทำงานอยู่ตลอดเวลา โดยไม่ได้หยุด และยังต้องการพลังความร้อนช่วยให้อบอุ่น

๒. ช่วยทำให้ร่างกายเจริญเติบโต อาหารจะช่วยสร้างกล้ามเนื้อ สมอง กระดูก ผิวหนัง เส้นผม หลอดเลือดและอวัยวะต่าง ๆของร่างกาย ทำให้โตขึ้น มีน้ำหนักมากขึ้น

๓. ทำให้ส่วนต่าง ๆของร่างกายทำงานได้ตามปกติ อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายต้องการอาหารไปบำรุงให้เจริญเติบโตได้เต็มที่มีสภาพสมบูรณ์แข็งแรง เพื่อที่จะทำงานได้ตามหน้าที่ ถ้าร่างกาย ขาดอาหารอวัยวะบางส่วนจะไม่สามารถทำงานได้ตามปกติหรือเกิดโรคได้เช่นโรคคอพอก เป็นต้น

๔. ซ่อมแซมส่วนต่าง ๆ ที่สึกหรอของร่างกาย ส่วนต่าง ๆของร่างกายต้องทำงานอยู่เสมอ ทำให้เกิดการสึกหรอและเสื่อมสลายไป อาหารจะช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของอวัยวะต่าง ๆ ให้ทำงานได้ปกติ อาจมีการสร้างเนื้อหนังเพิ่มขึ้นมาบ้าง ทำให้อ้วนขึ้น แต่ไม่สูงขึ้น

๕. สร้างความต้านทานโรคให้แก่ร่างกาย เมื่อกินอาหารทีมีประโยชน์ สะอาดและเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย จะทำให้ร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ จิตใจ ก็สดชื่นแจ่มใส ย่อมมีความต้านทานโรคได้ดีหรือถ้าเจ็บป่วยก็มีอาการไม่รุนแรงมากนัก นอกจากนี้ยังช่วยป้องกันโรค

๓. สมุนไพร คือ ยาสามารถหาได้ตามป่าทั่วไปและเป็นยาแผนโบราณที่ช่วยรักษาสุขภาพได้อย่างดีไม่ว่าป่วย หรือไม่ป่วยก็สามารถที่จะให้ พระสงฆ์อรัญวาสีก็มีนำยาสมุนไพรมาฉันในการดูแลสุขภาพร่างให้แข็งแร แก้อาการต่างๆ ผู้วิจัยได้ลงพื้นที่ในการสอบถามเกี่ยวกับวิธีในการดูแลสุขภาพอย่างไรให้แข็งตลอด และ สมุนไพรแบบไหนที่พระสงฆ์นำมาฉันตอนที่ยังไม่ป่วยเป็นการดูแลสุขภาพให้ มีพระสงฆ์หลายที่ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการยาสมุนไพรทั่วไปตามป่า หรือตาม สมุนไพรมีหลายชนิดที่พระสงฆ์อรัญวาสีมาดูแลสุขภาพร่างกาย ดังนั้นก็มีพระสงฆ์หลายได้ให้ความคิดเกี่ยวกับการดูสุขภาพด้วยยาสมุนไพรทั่วไป ว่าแต่ละชนิดมีประโยชน์อย่างไร ยกตัวอย่างเช่น

พระสมชาย วรวโร, พระกีระพงษ์สุภกิจโจ, พระชุมพร สจฺจรญาโณ, วัดป่าหมู่ใหม่ กล่าวว่า สมุนไพรที่เคยใช้และประโยชน์ ผู้วิจัยจำได้แต่ชื่อส่วน แต่สรรพคุณผู้จัยจำไม่ค่อยได้ เพราะมันยาวที่พระสงฆ์วัดป่าหมู่ กล่าวมา เพราะฉะนั้นทางผู้วิจัยได้เอามาเสริมในเอกสารที่เกี่ยวกับยาสมุนไพรและวิทยานิพนธ์ของผู้อื่น การดูแลด้วยยาสมุนไพร การฉันยาสมุนไพรก็มีส่วนสำคัญเบื้องต้นในการดูแลสุขภาพกายของเรา เพราะยาสมุนไพรบางชนิดความสามารถโรคได้อย่างอัศจรรย์ ที่อยู่ใกล้ชิดเราทุกวันอย่าง เช่น

๑. กระเทียม การทานกระเทียมแบบสด จะทำให้ร่างกายได้รับประโยชน์จากกระเทียมได้ดีที่สุด มากว่าการทานแบบนำไปปรุงเป็นเมนูอาหารอื่นๆแล้ว แต่หลายๆคนมักไม่ทานกระเทียมแบบสด เนื่องจาก เรื่องของกลิ่น ที่มีความฉุดอย่างรุนแรง จนติดปาก ของกระเทียมนั้นเอง จึงมีผู้ผลิตหลายรายนำกระเทียมสดมาแปรรูปให้อยู่ในรูปของ การอัดเม็ดหรือ แบบแคปซูน เพื่อให้ทานได้ง่ายขึ้น ประโยชน์ของกระเทียม ช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดอุดตัน และกล้ามเนื้อหัวใจหยุดทำงานเฉียบพลัน ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด เหมาะสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน ช่วยลดปริมาณคอเลสเตอรอลในเส้นเลือด ช่วยลดระดับความดันในโลหิต ช่วยป้องกันโรคภัยต่างๆ เช่น ไข้หวัด วัณโรค คอตีบ ปอดบวม ไข้มาลาเรีย คออักเสบ และอหิวาตกโรค ช่วยรักษาโรคที่เกี่ยวกับกระเพาะอาหารและลำไส้ เป็นต้น

๒. มะนาว สามารถหาทานได้ง่าย นิยมนำใช้เป็นเครื่องปรุงรส มะนาวประกอบไปด้วยกรดอินทรีย์หลายชนิด ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น กรดซีตริก กรดมาลิก ฟอสฟอรัส แคลเซียม และอุดมไปด้วยวิตามินซี ซึ่งมะนาวถือว่าเป็นพืชผักสวนครัวอีกหนึ่งชนิดที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพมากมาย

ประโยชน์ของมะนาว เช่น เป็นยาขับเสมหะ ขับลม และใช้เป็นยาแก้ไอได้ ช่วยบำรุงผิว ให้มีความชุ่มชื่น สดใส และช่วยบำรุงสุขภาพดวงตาให้มีสุขภาพดี ช่วยล้างพิษในร่างกาย ทำให้เลือดสะอาด โดยการนำน้ำมะนาวสดมาผสมกับน้ำอุ่น ใช้ดื่มตอนเช้าหลังตื่นนอน ช่วยบรรเทาอาการเลือดออกตามไรฟัน และอาการเหงือกบวม ช่วยป้องกันโรคไข้หวัดมีวิตามินซีสูงมากที่มาจากรสชาติความเปรี้ยวนั้นเอง

๓. บอระเพ็ด บอระเพ็ดเป็นพืชไม้เถาเนื้ออ่อนที่เลื้อยพันไปตามต้นไม้ มีถิ่นกำเนิดในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้โดยในไทยสามารถพบได้ทุกภาค แต่จะพบมากในบริเวณที่เป็นป่าเบญจพันธ์ที่ค่อนข้างชื้นและตามป่าดิบต่างๆซึ่งสามรถนำมาปลูกเองได้มีลักษณะเด่นคือมีรสขมจัด มีคุณสมบัติใช้เป็นยารักษาโรคบางชนิดได้ สรรพคุณขมเป็นยาของบอระเพ็ด ประกอบด้วย บอระเพ็ดช่วยรักษาอาการมะเร็งเม็ดเลือดได้เป็นอย่างดี ซึ่งมีการวิจัยพบว่าบอระเพ็ดมีสรรพคุณสามารถเพิ่มภูมิต้านทานในเม็ดเลือดขาว และมีฤทธิ์ในการลดขนาดของเนื้องอกได้ถึง ๘๕ เปอร์เซ็นต์ ประโยชน์ของบอระเพ็ดช่วยดูแลหนังศีรษะ รักษารังแคและอาการชันนะตุ ทำให้ผมดกดำ ลดการเกิดผมหงอกลงได้มาก และยังสามารถแก้ปัญหาเส้นผมแตกปลาย สรรพคุณของบอระเพ็ดช่วยแก้กระหายน้ำ ทำให้ชุ่มคอ แก้อาการร้อนใน ลดไข้ ขับพิษในร่างกาย ขับเหงื่อและของเสียได้ดี เสริมสร้างภูมิต้านทานทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงขึ้น บอระเพ็ดมีฤทธิ์ช่วยขับเสมหะหรือขับเสมหะที่เป็นพิษได้ดี ทำให้หายใจได้สะดวกขึ้น แก้อาการไอ และช่วยบำรุงลำคอและบำรุงกล่องเสียงช่วยให้การใช้เสียงดีขึ้น น้ำเสียงไพเราะขึ้นด้วย บอระเพ็ดยังมีฤทธิ์ช่วยลดอาการปวดฝี รักษาริดสีดวง บาดแผลจากการเป็นหนองและบาดทะยัก บรรเทาอาการอักเสบทั้งหลายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ในความขมของบอระเพ็ดนั้นอุดมไปด้วยสารเคมีในกลุ่มอัลคาลอยด์ ไดเทอร์ปีนอยด์ สารในกลุ่มเอมีน สารฟีโนลิก ไกลโคไซด์ เป็นต้น ซึ่งมีฤทธิ์ต้านการอักเสบและเชื้อแบคทีเรีย ลดอาการไข้ ลดน้ำตาลในเลือด และทำให้การทำงานของหัวใจดีขึ้น นอกจากนี้ในตำรายาไทยยังบอกว่า บอระเพ็ดมีคุณสมบัติในการบำรุงกำลัง ทำให้รู้สึกเจริญอาหารมากขึ้น แก้อาการร้อนใน กระหายน้ำ ฟกช้ำดำเขียว และปวดแสบปวดร้อน ช่วยขับพิษไข้และเสมหะ

๔. สมอไทย สมอไทย เป็นพืชท้องถิ่นในเอเชียใต้ เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง ลักษณะของผลมีลักษณะค่อนข้างกลมหรือเป็นรูปไข่ มีผิวเรียบสีเขียวอมเหลืองหรือแดง ในผลมีเมล็ดเดียวแห้งแล้วจะเป็นสีดำ โดยสมอไทยเป็นสมุนไพรไทยที่สามารถนำมาใช้ทำเป็นยาได้หลายส่วนไม่ว่าจะเป็นดอก ผล หรือแม้แต่เปลือกต้นก็ตาม สมอไทยสามารถที่จะตุ้มกินได้สบาย กินดิบก็ได้ เอาไปดองก็ได้ เพราะมีประโยชน์หลายอย่างด้วยกัน เช่น แก้เจ็บคอ (ผลแก่) หรือจะใช้เนื้อผลรสฝาดทำเป็นยาชงใช้อมกลั้วคอแก้อาการก็ได้เช่นกัน ช่วยสมานแผลในช่องปาก (ผลรสฝาด) ใช้รักษาโรคฟันและเหงือกที่เป็นแผล ช่วยบำรุงหัวใจ (เปลือกต้น) แก้อาการอ่อนเพลีย (ผลแก่นำมาดองกับน้ำมูตรโคดื่มบรรเทาอาการ) ช่วยบำรุงกำลัง (ผลรสหวาน) ช่วยให้เจริญอาหาร (เมล็ด) ผลอ่อนใช้เป็นยาระบาย ช่วยใน

การขับถ่ายให้คล่องตัว และเป็นยาระงับการถ่าย คือรู้ปิดรู้เปิดไปในตัว (ผล) ช่วยแก้โรคท้องมาน (ผล รสฝาดเปรี้ยว) ช่วยชำระล้างเมือกมันในลำไส้ (ผลรสเปรี้ยว) ช่วยบรรเทาอาการของโรคริดสีดวงทวาร (ผลรสเค็ม) ลูกสมอ ประโยชน์ผลดิบใช้รับประทานเป็นผลไม้สด หรือนำไปดองเกลือก็ได้ ส่วนผลห่าม สามารถนำไปจิ้มน้ำพริกกินได้ (ผล) ผลไม้เกือบทุกชนิดมีประโยชน์ต่อบางเราไม่รู้สรรพคุณช่วยแก้อะไรได้บ้าง

ฟ้าทะลายโจร มีสรรพคุณช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระในร่างกาย ช่วยกระตุ้นการสร้างภูมิคุ้มกันในร่างกาย ต่อต้านสิ่งแปลกปลอมที่เข้ามาในร่างกาย รวมไปถึงช่วยกระตุ้นการสร้างเม็ดเลือดขาวให้จับกินเชื้อโรคได้ดียิ่งขึ้นอีกด้วย ช่วยรักษาโรคเบาหวาน ด้วยการใช้ต้นฟ้าทะลายโจร กระชาย และว่านเอ็นเหลือง นำมาทำเป็นยาเม็ดลูกรับประทาน (ต้น) สรรพคุณฟ้าทะลายโจรมีฤทธิ์ช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง ช่วยลดและขับเสมหะ ด้วยการใช้ใบนำมาทำเป็นยาผงแล้วนำมาใช้สูดดม (ใบ) ฟ้าทะลายโจรมีฤทธิ์ช่วยฆ่าเชื้อแบคทีเรียที่เป็นสาเหตุของการเกิดโรคระบบทางเดินหายใจ ฟ้าทะลายโจรมีสรรพคุณช่วยในการย่อยอาหารและช่วยเร่งให้ตับสร้างน้ำดี นี้คือยาสมุนไพรที่ พระสมชาย วรวโร, พระกีระพงษ์สุภกิจโจ, พระชุมพร สจฺจรญาโณ, วัดป่าหมู่ใหม่ ได้กล่าวกับผู้จัย เคยรับทานยาสมุนไพรชนิดมา ก็รู้สึกว่ามีประโยชน์ แต่ฉันให้พอประมาณ ถ้าร่างกายไม่ป่วยมาก หรือร่างกายปกติดี ยาสมุนไพรนอกจากมีประโยชน์ก็มีผลเสี่ยงด้วย ในภาพรวมแล้วเรื่องยาสมุนไพร

๔. สวดมนต์ไหว้พระ การสวดมนต์ไหว้พระ การทำสมาธิ การเดินจงกรม และ การบำเพ็ญภาวนา การไหว้พระสวดมนต์ก็เป็นการดูแลสุขภาพอย่างหนึ่งของผู้ปฏิบัติ การนั่งสมาธิ ก็เป็นรักษาจิตให้สะอาดในตัว การเดินจง และการภาวนา ก็เป็นการทำให้ชีวิตมีแต่ความดีในตัวด้วย และทำให้มีเป็นดูดี สง่างามในตัวผู้ปฏิบัติ การไหว้พระสวดมนต์ การทำสมาธิ การเดินจงกรม และ การบำเพ็ญภาวนา เป็นกิจวัตรของพระเณรที่เข้ามาอยู่อาวาสที่จะต้องปฏิบัติกันมา ประโยชน์ในการไหว้พระสวดมนต์อย่างเช่น จะทำให้ระลึกถึงคุณความดีของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ให้มีความรู้สึกละอายแก่ใจและเกรงกลัวต่อการทำชั่ว ถ้าสวดมนต์พร้อมคำแปลจะทำให้เข้าใจคำสอนไปด้วย

เป็นการฝึกสมาธิ คือ ให้ใจมีความสงบตั้งมั่นอยู่กับคำสวดมนต์อย่างต่อเนื่อง

ฝึกสติ สมาธิ ปัญญา รู้คำสวดมนต์ควบคู่ไปกับรู้ความ คิด นึก ตรึก ตรอง ปรุงแต่งและอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดแทรกคำสวดมนต์ได้ทุกความคิดอย่างต่อเนื่อง โดยรู้อยู่กับที่ไม่เผลอเพลินติดไปเลย แล้วจะรู้หรือเห็นจิตที่คิด นึก ตรึก ตรอง ปรุงแต่ง และอารมณ์ต่างๆ นั้นเกิดขึ้นดับไปๆ ๆ เป็นการเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จะทำให้ไม่ขาดสติเผลอเพลินติดไปกับความรู้สึก นึก คิด ตรึก ตรอง ปรุงแต่งและอารมณ์ใดเลย ก็จะพ้นทุกข์

มีปัญญาเห็นว่า ถ้าขาดสติเผลอเพลินติดไปกับความคิด นึก ตรึก ตรอง ปรุงแต่งอารมณ์ต่างๆ เหล่านั้นก็จะทำให้ลืมคำสวดมนต์และจะทำให้เกิดทุกข์ ถ้ามีสติ สมาธิ ปัญญารู้เท่าทัน ก็จะไม่เผลอเพลินติดไปกับสิ่งใดให้ใจเป็นทุกข์ เรียกว่า เห็นอริยสัจจ์สี่

ฝึกให้มีสติ เห็นหรือรู้เท่าทันอาการของจิต หรือกิริยาของจิต หรือพฤติแห่งจิตที่แสดงออกมาเป็นความคิด นึก ตรึก ตรอง ปรุงแต่งและอารมณ์ต่างๆ แทรกคำสวดมนต์เป็นระยะๆ

การสวดมนต์และปฏิบัติธรรมเป็นดูแลสุขภาพจิตให้แข็งแรง ไม่ท้อแท้ต่อสิ่งต่างๆ เมื่อทำงานก็ฝึกให้มีสมาธิอยู่กับการทำงานหรือเคลื่อนไหวอิริยาบถต่างๆ ของร่างกาย เช่น การเดิน การนั่ง แทนคำสวดมนต์ พร้อมกับมีสติปัญญารู้หรือเห็นจิตที่นึก คิด ตรึก ตรอง ปรุงแต่งแทรกการทำงานหรือการเคลื่อนไหวอิริยาบถต่างๆ ของร่างการเกิดดับในขณะปัจจุบันตลอดเวลา ครั้นเมื่อว่างจากการทำงานหรือกิจกรรมที่ทำ ก็ให้มีสมาธิอยู่กับคำสวดมนต์พร้อมกับมีสติปัญญารู้หรือเห็นจิตที่คิด นึก ตรึก ตรอง ปรุงแต่งแทรกคำสวดมนต์เกิดดับในขณะปัจจุบันนั้นตลอดเวลา ถ้าฝึกได้ดั่งนี้ก็จะเป็นผู้มีสติ สมาธิ ปัญญา อย่างต่อเนื่องไม่เผลอเพลินขาดสติให้ใจไปเกาะเกี่ยวสิ่งใดจนเป็นทุกข์

๕. อบายมุข หรือ ยาเสพติด หมายถึง สิ่งมึนเมาทั้งหลาย ที่มีประโยชน์ต่อร่างและและมีผลเสี่ยงต่อร่างกาย และทำให้มีการขาดสติ พระสงฆ์อรัญวาสีก็มีหลายรูปที่ยังมีการสูบหรี่ เพราะบางท่านก็ติดมาตั้งแต่สมัยเป็นพระหนุ่ม ทำให้เลิกสูญนั้นยากนิดหนึ่ง แต่ค่อยลดระดับการสูบ พระสงฆ์ก็มีการดูแลสุขภาพด้วยการหลีกเลี่ยงอบายมุข เช่น บุญหรี่ เหล้า เบียร์ เป็นต้น

๖. พักผ่อน พระสงฆ์มีการดูแลสุขภาพด้วยกันพักผ่อนให้มาก และไม่นอนบ่อยมาก เพราะทำให้เป็นคนขี้เกียจ การพักผ่อนจะช่วยให้ร่างกายมีสดใส แข็งแรง ไม่มีโรคมาเบียดเบียนบ่อยเกินไป และหลับเช้าไม่หลับดึก ตื่นเช้าตี ๔-๕ โมงเช้า เป็นช่วงอากาศดีมาก ทำให้หายใจได้สะดวก

๔.๒.๒. ปัญหาอุปสรรคในการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์อรัญวาสีในเชียงใหม่

ส่วนในด้านปัญหาและอุปสรรคต่างเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพทั่วไป ไม่จะมีปัญหามากเท่าไหร่ ถึงจะมีแต่ส่วนใหญ่ก็มีน้อยมาก เพราะสังคมเปลี่ยนไปทำให้เรื่องความรู้หาได้ง่าย ปัญหาที่พบเจอทั่วไปอย่างเช่น

๔.๒.๒.๑. พระสงฆ์บางท่านไม่มีค่อยให้ความสำคัญในเรื่องวิธีการดูสุขภาพของตนเองเท่าไหร่

๔.๒.๒.๒. ความรู้ยาสมุนไพรมีน้อย (บางรูป) เท่านั้น ส่วนใหญ่ไปโรงพยาบาล หรือคลินิก

๔.๒.๒.๓. อาหารบางครั้งสารอาหารไม่ค่อยมีทำให้สุขภาพของพระสงฆ์มีความเสี่ยงเป็นโรค

๔.๒.๒.๔. พระสงฆ์บางรูปไม่ค่อยออกกำลังเท่าไหร่ จะอยู่กับที่ ทำให้ร่างกายมีความเสี่ยงต่อโรคหลายอย่าง เช่น โรคอ้วน โรค เบาหวาน เป็นต้น

๔.๒.๓. ข้อเสนอแนะทั่วไปเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ

พระสงฆ์ควรจะมีวิธีการดูแลสุขภาพให้เป็นอยู่หลักอนามัย และค่อยแนะนำคนอื่นที่ยังไม่ค่อยมีความรู้ในการเอาใจใส่สุขภาพ พระสงฆ์ควรจะมีการสังเกตร่างกายว่ามีความเปลี่ยนแปลหรืออย่างไร และปรึกษาหารือคนรอบข้างที่พอจะมีความรู้เล็กน้อย พระสงฆ์ควรศึกษาเพิ่มเกี่ยวกับประโยชน์ของยาสมุนไพร ที่ครูบาอาจารย์ค่อยปฏิบัติกันมา เพราะเป็นวิธีการดูสุขภาพเบื้องต้น สามารถช่วยให้สุขภาพมีความห่างกับเชื้อโรคได้ เพราะพระสงฆ์บางก็มีโรคประจำตัว ต้องไปโรงพยาบาลบ่อย ต้องเพิ่มการดูสุขภาพมากขึ้นกว่าเดิม พระสงฆ์น่าจะแนะแนวความรู้ในด้านสมุนไพรให้แก่คนทั่วไปถึงแม้จะไม่ค่อยใช้ก็ตาม และส่งเสริมเกี่ยววิธีในการปรุงออกมาเป็นยาและสรรพคุณของยาด้วยว่า แก้อะไรบ้าง อย่างไร

การดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ได้อาศัยทำกิจกรรมต่างๆ ในเป็นการออกกำลังกายไปตัว ไม่ว่างการเดินบิณฑบาต การนอนให้เพียงพอต่อวัน การทำงานในวัด ฉันอาหารที่มีประโยชน์ ไม่รับประทานอาหารจำพวกรสเค็ม มัน เผ็ดมากไป เน้นออกกำลังกายให้มากอย่างหนึ่ง แต่กรณีพระสงฆ์มีการออกกำลังกายเป็นประจำอยู่แล้ว ด้วยการทำกิจวัตรประจำวัน การสวดมนต์เป็นประจำช่วยให้จิตไม่ฟุ้งซ่าน มีสติกับตนเองตลอด จิตไม่ลอยตามความคิด รู้ตัวตลอด การอยู่ในที่อากาศถ่ายเทได้ดี ไม่อยู่ใกล้มลพิษมากไป ห่างไกลกับสิ่งเสพติด เช่น ไม่สูบบุหรี่ ไม่กินเหล้า เบียร์ ในที่ต่างๆ ช่วยเหลือคนอื่นด้วยกันทำกิจกรรมร่วมกัน ทำให้เกิดความสามัคคี รักกัน ไม่มีความเกลียดชังกัน ทำให้จิตมีความเมตตาต่อผู้อื่น สุดท้ายคือ ทำให้ร่างกายและใจมีความสมบูรณ์ด้วย

๔.๓ วิเคราะห์การบำบัดรักษาโรคของพระสงฆ์อรัญวาสีในจังหวัดเชียงใหม่

การบำบัดรักษาโรคของพระสงฆ์อรัญวาสีในจังหวัดเชียงใหม่ ที่ประกอบด้วยวัดป่าน้ำริน และ วัดป่าหมู่ใหม่ ที่พระสงฆ์มีวิธีการดูแลบำบัดรักษาโรค มีดังนี้

การการบำบัดรักษาโรคของพระสงฆ์อรัญวาสีนั้น แบ่งออกอย่าง ๒ คือ ๑. พระสงฆ์มีการบำบัดโรคทางกาย คือ ต้องบำบัดรักษาด้วย ยา ๒. พระสงฆ์มีการบำบัดโรคทางใจ คือ ต้องบำบัดรักษาด้วย ธรรมะ

สุขภาพร่างกายถ้ามีความแข็งตลอดไม่มีโรคเข้าเข้ามาเบียดเบียนบ่อย ในทางวิทยาศาสตร์เรียกว่า ร่างกายมีภูมิต้านทานคุ้มกันที่ดี ไม่ขาดสารอาการ แต่ถ้าร่างกายป่วยมากไปอ่อนแอ เรียกว่า ภูมิต้านคุ้มกันไม่ดี ร่างกายขาดสารอาหาร ผิวพรรณไม่ดี เป็นโรคง่าย

สุขภาพร่างกายถ้ามีความแข็งตลอดไม่มีโรคเข้าเข้ามาเบียดเบียน ไม่ค่อยเป็นโรคทั่วไป ในทางพระพุทธศาสนา เรียกว่า เป็นคนมีบุญ สะสมบุญบารมีหลายภพหลายชาติ ทำให้ชาติเป็นเกิดมาชาติมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์ แต่สุขภาพร่างไม่ค่อยดีหรือไม่ค่อยแข็งเท่าไหร่ ป่วยง่าย เป็นโรคง่าย เรียกว่า เป็นคนมีบุญน้อย เพราะชาติแล้วไม่ค่อยสร้างบุญมา หรือไปเบียดเบียนผู้อื่น ทำให้ชาตินี้ต้องได้รับกรรม เป็นคนอ่อนแอ เป็นโรคง่าย เป็นต้น

๑. ยาสมุนไพร พระสงฆ์อรัญวาสีได้มีการบำบัดรักษาโรคด้วยยาสมุนไพร เป็นการรักษาด้วยพืช การรักษาโรคด้วยยาสมุนไพรจากพืช ที่เป็นการผลิตจากพันธุ์ไม้ต่างๆทั้งไม้ ยืนต้น ไม่เถาไม้เครือ ก็จะนำต้น ใบ ราก พวกนี้มาทานเป็นยาประจำวัด วัดป่านี้ส่วนใหญ่จะใช้สมุนไพรตามมีตามเกิด หรือถ้าไม่ก็ซื้อที่ร้านมารับประทานบรรเทาเบื้องต้นไว้ก่อน ยาสมุนไพรในวัด เช่น ฟ้าทะลายโจร ขิง ขมิ้น บอระเพ็ด ว่านเปราะ แห้วหมู เตยหอม ยาพวกนี้ก็ได้จากพระไตรปิฎกที่บัญญัติมา ตัวอย่าง “น้ำมันเหลวที่เป็น,รากไม้ที่เป็นยา,น้ำฝาดที่เป็นยา,ใบไม้ที่เป็นยา,ผลไม้ที่เป็นยา,ยางไม้ที่เป็นยา” เป็นต้น ก็อาศัยพวกนี้มาใช้แต่บางชิดไม่รู้จักชื่อยาด้วย พระสงฆ์แต่ละรูปก็มีความรู้ในการใช้ยาเนื่องจากได้ศึกษา พระสงฆ์ในวัดบางท่านก็มีโรคเกี่ยวกับระบบลำไส้ เช่น ท้องผูก ต้องทานยาสมุนไพรแก้บรรเทา เพราะโรคนี้ในสมัยพุทธกาลที่กล่าวว่าโรคพรรดึกหรือท้องผูก คือ โรคที่ทำให้อุจจาระเป็นก้อนแข็งคั่งค้างอยู่ในลำไส้ใหญ่ทำให้การขับถ่ายลำบาก สาเหตุเกิดจากธาตุไฟผิดปกติทำให้ถ่ายอุจจาระลำบากการรักษาภิกษุรูปหนึ่งอาพาธเป็นโรคท้องผูกหรือพรรดึกทำให้การขับถ่ายออกยาก รักษาโดยการดื่มน้ำด่างดิบน้ำด่าง[๑] คือ น้ำที่ได้จากการเอาเถ้าข้าวสุกที่ตากแดดให้แห้งแล้วนำมาเผาไฟแล้วนำมาแช่น้ำให้ละลายเอาน้ำมาดื่มกิน หรือได้จากการเผาไม้ที่แห้งและไม้ที่เป็นยา

สมุนไพรที่พระสงฆ์อรัญวาสีได้นำมาใช้ในการบำบัดรักษาโรค ณ ปัจจุบัน นี้ ได้แก่ สมุนไพร “รากไม้ชนิดต่างๆ ที่เป็นยา” ได้แก่ ขิงสด ว่านน้ำ ว่านเปราะ อุตพิด ข่าแฝก แห้วหมู หรือรากไม้ที่เป็นยาชนิดอื่น ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน ทรงอนุญาตให้ภิกษุอาพาธรับประเคนแล้วเก็บไว้ได้ให้ฉันได้เฉพาะเวลาที่จำเป็น “ใบไม้ชนิดต่างๆ ที่เป็นยา” ได้แก่ ใบสะเดา ใบโมกมัน ใบขกา ใบแมงลัก ใบฝ้าย หรือใบไม้ที่เป็นยาชนิดอื่น ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธรับประเคนแล้วเก็บไว้ได้ ให้ฉันได้เฉพาะเวลาที่จำเป็น “น้ำฝาดต่างๆ ที่เป็นยา” ได้แก่ น้ำฝาดสะเดา น้ำฝาดโมกมัน น้ำฝาดขี้กา น้ำฝาดบอระเพ็ด น้ำฝาดกระถินพิมาน หรือน้ำฝาดที่เป็นยาชนิดอื่นที่มีอยู่ ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธ รับประเคนแล้วเก็บไว้ได้ ให้ฉันได้เฉพาะที่จำเป็น “ยางไม้ชนิดต่างๆ ที่เป็นยา” ได้แก่ หิงคุ ยางเคี่ยวจากหิงคุ ยางเคี่ยวจากเปลือกหิงคุ ยางจากยอดต้นตันตกะ ยางจากใบตันตกะ ยางเคี่ยวจากตันตกะ กำยานหรือยางที่เป็นยาชนิดอื่นที่มีอยู่ ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธรับประเคนแล้วเก็บไว้ได้ ให้ฉันได้เฉพาะเวลาที่จำเป็น

---

[๑] วิ.ม. (ไทย) ๔/๘๙/๑๔๔.

พระสงฆ์อรัญวาสีในเชียงใหม่ ก็มียังใช้ยาสมุนไพรโบราณ เพราะสมุนไพรพวกนี้ยาบำบัดรักษาเบื้อง เพื่อให้อาการดีขึ้น สมุนไพรตามป่าธรรมชาติ ไม่ค่อยเสี่ยงมากเท่ายาสมัยใหม่ปัจจุบัน ทำให้พรสงฆ์สามารถหาง่ายในการรับประทานแก้โรคต่างๆ เป็นยามเก่าแก่สมัยพุทธกาลนำมาใช้ในการบำบัดรักษาโรคของพระสงฆ์ และชาวบ้าน ทั่วไป

๑. สวดมนต์ไหว้พระ การไหว้พระสวดมนต์, การทำสมาธิ, การเดินจงกรม, การนั่งภาวนา , การฉันอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย นี้สามารถช่วยบำบัดรักษาโรคของผู้ป่วยได้[๒] การไหว้พระสวดมนต์ นั่งสมาธิ เดินจงกรม สิ่งเหล่านี้ล่วงแต่มีอานิสงส์แรงกล้าอย่างมาก สิ่งไม่ดีไม่งามจะไม่เข้ามาในชีวิตประจำวัน การประพฤติปฏิบัติตามนี้ ทำให้เป็นคนที่มีบุคลิกดี จิตใจแจ่มใส ผิวพรรณสดใส เพราะมีจิตที่บริสุทธิ์ ไม่ฟุ้งซ่านไปที่อื่น จิตอยู่อารมณ์ตลอด พระสงฆ์รูปไหนถ้าไม่มีค่อยประพฤติปฏิบัติธรรมหรือกิจวัตรเหล่านี้ ย่อมเป็นคนไม่ค่อยไม่มีเพื่อนฝูงมากนัก และจะเป็นคนหงุดหงิดได้ง่าย จิตฟุ้งซ่านง่ายกว่าคนที่ปฏิบัติมา และโอกาสเป็นโรคมากว่าด้วย เพราะถ้าจิตไม่สงบก็จะกระทบไปทางกาย จะแสดงออกทางกายด้วย

การไหว้พระสวดมนต์ การนั่งสมาธิ การเดินจงกรม การภาวนา การแผ่เมตตา สิ่งเหล่านี้สามารถช่วยในการบำบัดโรคทางใจได้ คือให้มีสติกับตัวตลอด การปล่อยวางกับสิ่งต่างๆ ไม่ให้คิดมาก ทุกอย่างเป็นของไม่เที่ยง และได้บุญกุศล การแผ่เมตตาให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลายให้มีความสุข ให้พ้นทุกข์ สิ่งเหล่านี้จะสะท้อนกลับมาที่เราด้วย เป็นคนจิตใจดี มีความสุข สุขภาพดีทั้งกายและกาย

การสวดมนต์ไหว้พระ ก็อีกหนทางหนึ่งที่ช่วยให้สุขภาพดี เพราะเป็นช่วงที่จิตใจสงบ ร่างกายไม่ได้รับสารพิษจากความเครียด คิดมาก กังวล ทำให้สุขภาพมีความบริสุทธิ์ และการไหว้พระสวดมนต์ก็มีความเชื่อว่าทำแล้วได้บุญ ยิ่งทำให้มีกำลังในการทำความดี มองคนในแง่ดี การนั่งสมาธิไม่ต้องคอยให้ใจสงบ สามารถทำได้ทุกที่ ทุกเวลา แต่ถ้าต้องการความต่อเนื่องยาวนาน และให้ได้ผลการปฏิบัติที่ ดีนั้น การทำบ่อยๆ จิตก็จะสงบเองตอนแรกๆแรกไม่ค่อยสงบเพราะไม่ค่อยได้ทำก็ว่าประโยชน์การทำสมาธิ[๓] เช่น ช่วยให้จิตใจผ่องใส อ่อนโยน การทำสมาธิจะช่วยให้จิตใจเรานิ่งสงบท่ามกลางจิตที่กำหนดภายใต้ลมหายใจเข้าออก เราจะรู้ตัวตลอดเวลา สามารถตามทันทุกอารมณ์ ยิ่งเรากำหนดลมหายใจเข้าออกอย่างช้าๆ ลึกๆ ด้วยแล้ว มันจะยิ่งช่วยกล่อมเกลาจิตใจเราในตัว ทำให้เราเป็นคนสุขุมนุ่มลึก ใจเย็น อ่อนโยนและมองโลกรอบตัวในแง่ดีงามมากขึ้น อารมณ์ก็จะแจ่มใส และยังส่งผลให้สุขภาพดีตามมาอีกด้วย สุขภาพดี บำบัดโรคได้ คนที่ฝึกสมาธิบ่อยๆ จะช่วยบำบัดโรคและสร้างเสริมสุขภาพให้แข็งแรงอายุยืนยาวได้ด้วย เพราะสมาธิจะช่วยบำบัดความเครียดส่งผลให้ระดับความดันโลหิตลดลง แถมสารแห่งความสุขยังมีประสิทธิภาพเป็นดั่งยาวิเศษที่จะช่วยบรรเทา

---

[๒] พระเมธี จิตธมฺโม (สัมภาษณ์ท่านภายในวัดป่าหมู่ใหม่ ๑๔/๑๑/๖๐).

[๓] สัมภาษณ์ พระครูธรรมวารีนุรักษ์ (เจ้าอาวาสวัดป่าน้ำริน) วันที่ ๑๕ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑.

อาการเจ็บปวดของร่างกายได้ ช่วยให้ความจำดีและสมองทำงานมีประสิทธิภาพมากขึ้น สำหรับนักเรียน นักศึกษาหรือแม้แต่คนวัยทำงานที่จะต้องใช้สมองในการคิด การหมั่นทำสมาธิบ่อยๆ ย่อมช่วยเสริมสร้างทั้งความจำดี ช่วยกระตุ้นให้เกิดสมาธิ ทำให้สมองทำงานอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นได้ เพราะจิตที่ผ่านการฝึกมาจนเกิดสมาธิจะทำให้ความคิดของเราที่คิดและทำ กลั่นออกมาจากลมหายใจอัน สามารถที่จะลดอารมณ์โกรธหรือโมโหร้ายได้ การหมั่นฝึกสมาธิบ่อยๆจะทำให้เรารู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองได้ดี เพราะจิตเราจะอยู่กับลมหายใจ ทำให้เราดึงอารมณ์ให้กลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะ อยู่กับลมหายใจ ส่วนในด้านการเดินจงกรม การภาวนา เป็นการบริกรรมอารมณ์ในเวลานั้น ไม่ให้จิตไปคิดที่อื่น ดึงสติให้อยู่กับปัจจุบัน กำหนดการเดิน การนั่ง ตามความเหมาะสมของตัวเอง การเดินจงกรม ทำภาวนา สามารถช่วยให้ อารมณ์ดี ถ้าปฏิบัติบ่อย มีสติในการเดิน ในการนั่ง มีความจำดี ช่วยให้สุขภาพดีด้วย เพราะปราศจาก การบริโภคทั้งหลาย

๓. การออกกำลังกาย พระสงฆ์ได้มีการออกำลังกายอาศัยการทำงานทั่วไปในวัด แต่ถ้าป่วยหนักไม่ไหว ก็เดินเล่นไปมา การกวาดลานวัด ในแต่ละวันพระสงฆ์ก็ได้ทำกิจกรรม หลายอย่าง เช่น ทำขาบาต เสื้อบาต ล้างห้องน้ำ ซักผ้าจีวร ปลูกต้นไม้ ถูศาลา เดินบิณฑบาต ช่วยให้ร่างกายที่ป่วยก็จะกลับมาฟื้นฟูสภาพเดิม จากป่วยหนัก กลับมาเบาลง การออกกำลังของพระสงฆ์ไม่จำเป็นต้องเหมือนญาติโยมที่วิ่งไปวิ่งมา แต่ของพระสงฆ์แค่ขยับอิริยาบถของเราเล็กน้อยก็ถือว่าเป็นการเคลื่อนไหวของร่ากายเพื่อให้ ลม เลือด เส้นเอ็นในร่างกายมีการทำงานได้ดีมีประสิทธิภาพ ประโยชน์ของการออกกำลังกาย ที่สามารถช่วยในการบำบัดโรคพระสงฆ์ได้ดี เช่น

๓.๑. ช่วยขจัดสารพิษออกจากร่างกาย ในขณะที่ออกกำลังกาย อุณหภูมิของร่างกายจะขึ้นสูงหลายองศา เป็นการช่วยฆ่าแบคทีเรีย ในขณะเดียวกันก็จะช่วยปลดปล่อยโปรตีนที่ช่วยต่อต้านแบคทีเรียเพิ่มเม็ดเลือดขาว สารพิษถูกระบายออกพร้อมกับเหงื่อ

๓.๒. ลดอัตราการเสี่ยงเป็นโรคมะเร็ง เพราะช่วยในเรื่องการเคลื่อนไหวของปลายลำไส้ใหญ่ ซึ่งช่วยให้ระบบย่อยอาหาร และการขจัดของเสียออกจากร่างกายได้ดียิ่งขึ้น

๓.๓. เสริมสร้างกล้ามเนื้อ หาดเราไม่ใช้กล้ามเนื้อนานๆ กล้ามเนื้อก็จะเสื่อมถอย แต่หากใช้บ่อยๆ กล้ามเนื้อก็จะยิ่งแข็งแรงมากขึ้น เป็นการดูแลกล้ามเนื้อที่ถูกต้อง

๓.๔. เพิ่มจำนวนเม็ดเลือดแดง ยิ่งมีเซลเม็ดเลือดแดงเพิ่มขึ้น ยิ่งเป็นการเพิ่มการนำออกซิเจนเข้าสู่กล้ามเนื้อต่างๆ ของร่างกายมากขึ้น

๓.๕. ช่วยให้การไหลเวียนโลหิตดีขึ้น

๓.๖.ช่วยให้ปอดและหัวใจแข็งแรงขึ้น

๓.๗. เพิ่มออกซิเจนในเซล ทำให้เซลแข็งแรง และเปล่งปลั่งอยู่เสมอ

๓.๘. ช่วยให้กระดูกแข็งแรง และหนาขึ้น

๓.๙. ลดอัตราการเสี่ยงเป็นโรคมะเร็ง เพราะช่วยในเรื่องการเคลื่อนไหวของปลายลำไส้ใหญ่ ซึ่งช่วยให้ระบบย่อยอาหาร และการขจัดของเสียออกจากร่างกายได้ดียิ่งขึ้น

๓.๑๐. ช่วยกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน การออกกำลังกายจะช่วยให้กล้ามเนื้อรัดตัว ดันให้ของเหลวไหลไปทางเดียวกัน การนั่งอย่างเดียวจะทำให้ระบบหมุนเวียนโลหิตหยุดนิ่ง

พระณรงค์ ขนฺติวีโร กล่าวว่า ตนออกำลังกายบ่อย ด้วย เดินไปเดินมา และทำงานในวัดทำให้รู้ร่างกายแข็งมากขึ้น อาศัยการปฏิบัติไปด้วย การออกกำลังกายมีประโยชน์อย่างมาก อย่ามองข้าม ในเรื่องการออกกำลังกาย[๔]

พระกิติพงษ์ สุภกิจฺโจ[๕] กล่าวว่า การบำบัดรักษาร่างกายนั้น ควรอยู่ในอากาศดี เช่น วัดป่าส่วนใหญ่มีต้นไม้เยอะ สามารถช่วยทำให้ร่างกายปลอดจากมลพิษได้ ไม่เหมือนวัดที่อยู่ในวัด ที่แฝงไปด้วยสารมลพิษ เช่น เผาขยะ ควันรถ โรงงาน ฝุ่นทั่วไป เป็นต้น นี้เป็นประโยชน์บางส่วนที่ยังกล่าวอาจไม่หมดเรื่องประโยชน์การออกำลังกายของพระสงฆ์ที่ป่วย เป็นบำบัดรักษานอกจากกาย ประโยชน์นั้นมีส่วนประกอบหลายๆด้านมารวมกัน ไม่ว่า การรับประทานที่มีไขมันน้อย ไม่รสจัดไปทานให้พอดีแล้วควบคู่ด้วยการออกำลังกาย เป็นต้น

๔. การปฏิบัติธรรม พระสงฆ์มีการปฏิบัติธรรม ด้วยนั่ง นอน เดินจงกรม นั่งสมาธิภาวนาจิต การดูลมหายใจเข้า ออก ในการปฏิบัติ การรักษาพรหมจรรย์ และการรักษาศีลของพระให้สมบูรณ์ เป็นต้น พระสงฆ์อรัญวาสีได้มีการปฏิบัติกรรมฐานในที่ต่างๆ จะพบว่า จิตใจแยกออกเป็นสองส่วน ส่วนหนึ่งคือจิตสำนึกดีงาม ส่วนหนึ่งคือจิตใต้สำนึกที่เต็มไปด้วยกิเลส ถ้ามีจิตสำนึกที่ดีงามมาก แต่จิตใต้สำนึกมีกิเลสมาก ชีวิตจะมีความทุกข์ เนื่องจากช่องว่างระหว่างสิ่งที่รู้ กับสิ่งที่ทำได้ ยังห่างไกลกันมาก วิปัสสนา และสมาธินี่เองคือส่วนที่สร้างสมดุลให้เกิดขึ้น เนื่องจากจิตถอยตนเองออกมาเป็นผู้สังเกต เมื่อสังเกตมากขึ้นๆ การปฏิบัติสามารถช่วยทำให้จิตใจมีความสมบูรณ์และแข็งแรงต่อสิ่งที่กระทบทางอายตนทั้ง ๖ ทั้งภายในและภายนอก เป็นการบำบัดรักษาโรคทางใจ นั้นคือ การบำบัดกับโรคกิเลส กิเลสมีอำนาจเหนือกว่าทุกสิ่ง เป็นตัวความอยาก ความทุกข์ ความสุข อยู่ในอำนาจของกิเลส ไม่มีการต่อสู้ด้วยการปฏิบัติกรรมฐานทั้งหลาย การปฏิบัติธรรมมีอำนาจเหนือกิเลสทั้งสิ่ง ทางสายกลางคือมรรคมี ๘ ที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ ต้องต้อง การปฏิบัติกรรมฐานนั้นต้องเริ่มจากที่ รักษาศีลให้ครบ บริบูรณ์ เพราะการรักษาศีลนั้นก็มีอานิสงส์ไม่ใช่น้อย อานิสงส์ในการรักษาศีลของตัวเอง ด้วยอานิสงส์ผู้รักษาศีล จะเป็นคนที่ไม่โกรธไม่เกลียดง่าย เป็นผู้ที่ให้อภัยซึ่งกันและกัน เป็นคนที่มีหน้าตาสวยสดงดงาม กิริยามารยาทสวยงาม อันนั้นเป็นอานิสงส์ของบุคคลที่ได้รักษาศีล ผู้ที่ได้เจริญเมตตาฝึกฝนอบรมบ่มนิสัยฝึกจิตฝึกใจของตนเอง ให้สงบระงับเป็นสมาธิจิตนิ่งอยู่

---

[๔] สัมภาษณ์ พระณรงค์ ขนฺติวีโร วัดป่าหมู่ใหม่ วันที่ ๑๓ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑.

[๕] สัมภาษณ์ พระกิระติพงษ์ สุภกิจฺโจ วัดป่าหมู่ใหม่ วันที่ ๑๓ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑.

เป็นอารมณ์หนึ่งอารมณ์เดียวได้ สามารถควบคุมดูแลจิตใจของตนเองได้ ก็จะทำให้ตนเองนี้มีความผาสุกเกิดขึ้น อันนี้เรียกว่าเรามีความดีเป็นที่พึ่ง พึ่งคุณงามความดีเพื่อความสงบ การเจริญเมตตาภาวนาฝึกฝนอบรมจิตใจจึงเป็นสิ่งที่สำคัญ เหตุฉะนั้นบุญทั้งหลาย คุณงามความดีทั้งหลายก็รวบรวมเอาไว้ในจิตใจ อยู่ในใจ ใจก็เลยมีความสุขว่า ทานก็มี ศีลก็มี ภาวนาก็มี ใจก็เลยมีความสุข ก็ให้พยายามฝึกฝนอบรมจิตใจของตน ถ้าจิตมีความกังวลจิตมีความวุ่นวายเกิดขึ้นไม่สงบ จิตเกิดความไม่สบาย ก็ให้น้อมนึกระลึกถึงบุญกุศลที่ตนเองได้สร้างเอาไว้[๖]

๕. อาหาร อาหารเป็นหลักในการบำบัดโรคเพราะโรคนั้น ต้องมีร่างกายแข็งแรงถึงสามารถต่อต้านโรคได้ แม้แต่พระสงฆ์เองก็มีการบำบัดโรคปัจจุบันด้วย การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ เพื่อไม่ให้เชื้อโรคแพร่กระจายในส่วนต่างๆของร่างกาย อาหารสามารถช่วยให้มีแรงในการเคลื่อนที่ การรับประทานอาหารตามปกติเป็นสิ่งที่เหมาะสมและจำเป็นมากที่สุด แต่ในคนบางกลุ่มหรือผู้ป่วยบางรายที่ไม่สามามารถรับอาหารได้อย่างเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย เนื่องจากความเจ็บป่วยด้วยโรคเฉียบพลันหรือโรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคไต โรคที่เกิดจากโรคมะเร็งหรือผลจากการรักษาโรคมะเร็ง เป็นต้น ซึ่งการเจ็บป่วยดังกล่าวมักมีผลกระทบต่อการใช้สารอาหารต่างๆ ในร่างกาย ไม่ว่าการกินอาหาร การย่อย การดูดซึม และการนำสารอาหารไปใช้ในร่างกายจะไม่เป็นไปตามปกติ จึงจำเป็นต้องได้รับอาหารที่มีการดัดแปลงจากอาหารปกติให้เหมาะสมกับโรคที่เป็นอยู่อย่างถูกต้อง และเหมาะสม พระสงฆ์รัญวาสีอาศัยอาหารจาญาติโยมที่นำมาถวายเวลาป่วย หลักสำคัญของอาหารบำบัดโรค อาหารบำบัดโรค เป็นอาหารปกติที่ดัดแปลงให้เหมาะสมกับกลุ่มบุคคลเฉพาะ เพื่อให้ร่างกายได้รับอาหารหรือสารอาหารเหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย ช่วยป้องกันและรักษาโรคที่เป็นอยู่ใต้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติ พรสงฆ์อรัญวาสีต้องอาหารในการบำบัดโรคต่างๆ อาหารบำบัดโรค คือ อาหารที่ดัดแปลงจากอาหารธรรมดาให้เหมาะสมกับโรคที่เป็นอยู่โดยจัดให้ถูกหลักโภชนาการ ส่งผลให้เมื่อผู้ป่วยกินแล้วจะช่วยรักษาโรคให้หายหรือบรรเทาอาการของโรคที่เป็นอยู่ เพื่อให้ได้ผลดังกล่าวผู้ป่วยต้องกินอาหารที่จัดให้ได้ด้วย ฉะนั้นอาหารบำบัดจึงมิใช่อาหารที่จัดอย่างถูกต้องเพียงอย่างเดียว แต่ต้องเป็นอาหารที่ผู้ป่วยกินได้ด้วยจึงจะเกิดประโยชน์อย่างแท้จริง อาหารเป็นสิ่งที่จำเป็นแม้ในเวลาปกติและโดยเฉพาะอย่างยิ่งเวลาเจ็บป่วย โดยส่วนใหญ่การรับประทานอาหารนอกเหนือจากเพื่อให้อิ่มแล้วยังหวังผลในการป้องกัน และส่งเสริมสุขภาพซึ่งเป็นหลักที่มีมานานแล้ว

บทบาทสำคัญของอาหารบำบัดโรค อาหารที่มีการดัดแปลงให้เหมาะสมกับสภาวะของโรคที่เป็นอยู่ เพื่อใช้ในการรักษาทุเลาอาการ หรือป้องกันสภาวะแทรกซ้อนที่อาจจะเกิดขึ้น จึงเรียกว่า

---

[๖] สัมภาษณ์ พระอธิการนาที ภูริปญโญ (เจ้าอาวาสวัดป่าหมู่ใหม่) วันที่ ๑๓ เดือน สิงหาคม พ.ศ.๒๕๖๑.

อาหารบำบัดโรคหรืออาหารเฉพาะโรค ซึ่งอาหารดังกล่าวมีบทบาทในการรักษาโรค ดังนี้ ช่วยให้ผู้ป่วยได้รับอาหารที่ถูกต้องเหมาะสมกับภาวะของโรคที่เป็นอยู่ ส่งเสริมการรักษาของแพทย์ให้ได้ผลดียิ่งขึ้น บรรเทาอาการที่เป็นอยู่ให้ลดความรุนแรงลง แก้ภาวะขาดสารอาหารที่อาจเป็นอยู่ก่อนในตัวผู้ป่วย ให้ร่างกายหรืออวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งได้พักหรือลดการปฏิบัติงาน เช่น การให้อาหารอ่อนเพื่อช่วยมิให้กระเพาะอาหารและลำไส้ต้องทำงานหนักในการย่อยอาหาร เป็นต้น รักษาภาวะโภชนาการของร่างกายผู้ป่วยให้ดำรงเหมือนปกติเท่าที่จะทำได้ สิ่งที่ควรให้ความสำคัญในการจัดอาหารบำบัดโรค การจัดอาหารสำหรับผู้ป่วย เพื่อให้อาหารมีสารอาหารเพียงพอแก่ความต้องการของผู้ป่วยและยังเป็นอาหารที่มีลักษณะเพื่อแก้ปัญหาตามอาการของโรคได้ สิ่งที่ควรให้ความสำคัญในการจัดอาหาร คือ ภาวะโภชนาการของผู้ป่วยก่อนเป็นโรค ผู้ป่วยที่มารับการรักษามีภาวะโภชนาการไม่เหมือนกันทุกคน บางคนมีภาวะโภชนาการที่ไม่ดีนักหรือไม่ดีมากๆ ซึ่งโภชนาการที่ไม่ดีนั้นอาจเป็นนานแล้ว หรืออาจเริ่มเป็นเมื่อไม่สบาย เพราะผู้ป่วยไม่มารับการรักษาทันทีปล่อยไว้จนเป็นมากถึงมารับการรักษา ดังนั้น ถ้าเป็นผู้ไม่เข้าใจเรื่องโภชนาการ เมื่อมีภาวะเจ็บป่วยจะทำให้ภาวะโภชนาการไม่ดีได้ ภาวะโภชนาการมีส่วนอย่างมากที่ทำให้มนุษย์เจ็บไข้ได้ป่วยง่ายหรือยาก หรือเจ็บไข้อย่างรุนแรงหรือไม่รุนแรง ถ้าภาวะโภชนาการดีจะสามารถ ต่อต้านการติดเชื้อได้หรือถ้าติดเชื้ออาการจะไม่รุนแรง แต่หากภาวะโภชนาการไม่ดีย่อมติดเชื้อและเป็นโรคได้ง่าย ถ้าผู้ป่วยมีภาวะโภชนาการไม่ดีจำเป็นต้องให้อาหารที่ช่วยเพิ่มพูนโภชนาการอย่างรีบด่วน เพื่อป้องกันมิให้อาการของโรคกำเริบและทรุดหนัก ดังนั้น ภาวะโภชนาการของผู้ป่วยก่อนได้รับการรักษา จึงเป็นปัจจัยสำคัญในการนำมาพิจารณาระยะเวลาที่ผู้ป่วยไม่สบายด้วยโรคที่เป็นอยู่ จุดประสงค์และความต้องการในการรักษาผู้ป่วยของแพทย์และพยาบาล ตลอดจนนักโภชนาการซึ่งเป็นผู้มีส่วนร่วมในการรักษาผู้ป่วย คือ ต้องการให้ผู้ป่วยหายจากโรคโดยเร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ แต่มีผู้ป่วยหลายคนต้องได้รับการรักษาอยู่นานหรือตลอดชีวิต ไม่แต่ในด้านยาเท่านั้นแต่ในด้านของอาหารด้วย เช่น โรคเบาหวาน เมื่อเป็นดังนั้นผู้ป่วยอาจรู้สึกท้อใจหรือหงุดหงิดใจง่าย ทำให้มีผลต่อการกินอาหารด้วย แต่เนื่องจากผู้ป่วยต้องได้รับอาหารเพื่อช่วยให้หายจากโรคหรือช่วยให้อาการบรรเทา ดังนั้นผู้จัดอาหารจึงต้องเข้าใจปัญหานี้และหาวิธีการที่จะช่วยกระตุ้นความรู้สึกอยากกินของผู้ป่วยอยู่เสมอ โดยต้องไม่ลืมด้วยว่าอาหารนั้นต้องมุ่งให้โภชนาการที่ดีแก่ผู้ป่วยและช่วยให้โรคที่เป็นอยู่หายหรืออาการบรรเทาลงเพื่อกำหนดและจัดอาหารให้เหมาะสม

๕. ธรรมะโอสถ คือ การบำบัดรักษาโรคทางใจเป็นข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ทั้งหลายเรียกว่า ทางสายกลาง พระสงฆ์อรัญวาสีได้มีการใช้ธรรมะโอสถในการบำบัดรักษาจิตใจให้มั่งคง แข็งแรง เป็นการบำบัดรักษาโรคโลภะ,โรคโทสะ, โรคโมหะ, ก็คือ การไม่ตกอยู่ในอำนาจของ ๓ อย่าง โลม โกรธ และหลง ให้พิจารณาด้วยสติต่างๆ ในร่างกายให้รอบคอบด้วยปัญญา เพื่อการหลุดพ้นทุกข์ด้วยการดับนิพพาน นั้นประกอบด้วย ประกอบด้วย และ

๑. สติปัฏฐาน ๔ คือการบำเพ็ญจิตภาวนาตามแนวทางสติปัฏฐานทั้ง ๔

๒. อิทธิบาท ๔

๓.โพชฌงค์ ๗

๔. สมาธิ

๕. มรรคมีองค์ ๘

๗. สัญญา ๑๐

พระสงฆ์ส่วนใหญ่จะบำบัดรักษาโรคทางใจด้วยธรรมโอสถ มีการปฏิบัติสมัยพุทธกาล ที่พระสงฆ์จะหนีเข้าป่าแล้วปฏิบัติทุกอิริยาบถ เพื่อหลุดพ้นจาก กิเลสที่มาครอบงำจิตไม่ให้หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง

๔.๓.๓ ปัญหาอุปสรรคในการบำบัดรักษาโรคของพระสงฆ์อรัญวาสีในเชียงใหม่

ปัญหาหรืออุปสรรคของพระสงฆ์อรัญวาสีเกี่ยวกับการบำบัดโรคนั้น พระสงฆ์ ส่วนใหญ่ไม่ค่อยมีปัญหาอุปสรรคมากเท่าไหร่ เพียงแต่บางรูปเท่านั้น ที่มีโรคประจำตัวเนื่องจาก อายุมากขึ้น และ บางรูปก็มีการแพ้ยาด้วย ทำให้อุปสรรคเวลาไปไหนลำบากต้องเอายาติดตัวตลอด บางท่านบอกว่าเริ่มเป็นคนลืม บางครั้งก็ทานยาที่หมอเอาให้ โรคประจำตัวที่พบกับพระสงฆ์บ่อย นั้น โรคเบาหวาน โรคความดันสูง โรคไขมัน โรคหัวหัวเข่าเสื่อม โรคทางเดินอาหาร เป็นต้น ได้สอบถามมา อาจเป็นเพราะว่าโรคมากับอายุที่มากขึ้นร่างกายมีความเสื่อมถอยลง การบำบัดไม่ค่อยหาย รับประทานยาสมุนไพรไม่เพียงพอ ต้องไปหาหมอเพราะตรวจละเอียดกว่า ใช้ยาสมุนไพรที่บำบัดรักษาแค่เบื้องต้นเท่านั้น

๔.๓.๔ ข้อเสนอแนะทั่วไป

๑. ยาสมุนไพร มีข้อเสียคือ ไม่รู้หมดเมื่อไหร่ และควรเก็บไว้นานขนาดไหน

๒. พระสงฆ์อรัญวาสี ต้องศึกษาให้ดีในการบำบัดรักษาแผนแพทย์ไทย เกี่ยวกับยาสมุนไพร เพราะยาสมุนไพรบางชนิดก็ รับประทานเยอะก็มีผลเสี่ยงต่อร่างกาย ธาตุของคนเราไม่เหมือนกัน สามารถแพ้ยาได้ บางคนธาตุอ่อน,ธาตุแข็ง ถ้าคิดว่าร่างกายไม่แข็งแรงก็ปรึกษาคนรอบข้าง เพื่อหาทางออก ต้องให้ความสำคัญเกี่ยวสุขภาพร่างกายให้ เวลาป่วยในเรื่องการรักษาดูแลทั่วไป พระสงฆ์ไปตรวจสภาพร่างกายที่โรงพยาบาลยิ่งดี เป็นต้น

๓. ถ้าร่างกายมีความผิดปกติอย่างใดอย่างหนึ่ง อย่านิ่งนอนใจ ต้องปรึกษาคนใกล้ ว่าจะมีวิธีแก้อย่างไร ควรจะทำอย่างไรต่อ

๓. ยาสมัยโบราณและยาสมัยมีข้อดีข้อเสียเหมือน การจะรับประทานนั้นต้องดูอาการของโรคและให้พอดี

๒.๔ สรุป

จากวิเคราะห์การดูแลสุขภาพและบำบัดโรคของพระสงฆ์อรัญวาสีในเชียงใหม่ตามแนวพระไตรปิฎก พระสงฆ์อรัญวาสีได้มีการดูแลและบำบัดโรคตามที่พุทธบัญญัติในพระไตรปิฎกเป็นหลักนั้น คือ การใช้ปัจจัย ๔ ในการดูแลสุขภาพและบำบัดโรค เช่น มรการเดินบิณฑบาต การใช้ผ้าในการห่มกายให้อบอุ่น หรือกันสัตว์ร้ายทั้งหลาย การอาศัยในศาลาหรือกุฏิเหมาะกับในการปฏิบัติธรรม และใช้ยาดองน้ำมูตรเน่า นั้นคือการใช้ยาสมุนไพรมาบำบัดรักษาโร ปัจจุบันการดูแลสุขภาพและบำบัดโรคของพระสงฆ์ที่มีความแตกต่างกันในสมัยพุทธกาล การบิณฑบาตก็เหมือนเดิม ส่วนการใช้ผ้าการอยู่ใต้โคนไม้ การใช้ยาดองน้ำมูลเน่า ไม่ค่อยจะมีในอยู่ปัจจุบัน เช่น การใช้ผ้าบังสุกุล ปัจจุบันมีให้เลือกเยอะมาก ไม่ว่าผ้าห่ม ผ้าเช็ดตัว และมีสุขาส่วนตัวย่อมสบายในการอาบน้ำด้วยการไม่ใช้ผ้าบังสุกุล เป็นต้น การอยู่ใต้โคนต้นไม้เหมือนกัน ปัจจุบันมีกุฏิส่วนอย่างดีเหมาะสมในการใช้ชีวิตแบบพระ ส่วนยาดองน้ำมูลเน่า ปัจจุบันไม่นิยมใช้ฉี่ในการดองยาและสมุนไพร กลับมานิยมใช้ยาสมัยใหม่ที่ผ่านการทดลองมาและเครื่องทางแพทย์ต่างๆ ดังนั้นโรคในพระพุทธศาสนา ที่กำหนดไว้มีทั้งโรคทางกาย และโรคทางใจที่พระสงฆ์ได้นำมาดูแลรักษาและบำบัดรักษา โรคทางกายพระสงฆ์อรัญวาสี ได้ดูแลบำบัดรักษาด้วยยาสมุนไพรทั่วไป ไม่ว่าเป็นต้น, ใบ, ราก, กิ่งลำต้น เป็นต้น และอาศัยด้วยการออกกำลังกายควบคู่กันไป ส่วนการโรคทางใจ พระสงฆ์ดูแลบำบัดรักษาด้วยการสวดมนต์ไหว้พระรักษาศีล ปฏิบัติธรรมกรรมฐาน เช่น นั่งภาวนาจิต เดินจงกรม และการรักษาบำบัดด้วยหลักธรรมโอสถ นั้น คือ สติปัฏฐาน ๔, สมาธิ, อิทธิบาท ๔, สัญญา ๑๐, มรรคมีองค์ ๘, โพชฌงค์ ๗, เป็นต้น เป็นดูแลรักจิตใจไม่ให้กระวนกระวาย ไม่ให้ฟุ้งซ่านกับสิ่งต่างๆ ให้สมาธิกับตัวตลอดเป็นการปฏิบัติให้ผลสูงสุดถึงพระนิพพาน

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยเรื่อง การดูแลสุขภาพและการบำบัดโรคตามพุทธบัญญัติของพระสงฆ์อรัญวาสีในจังหวัดเชียงใหม่ โดยมีวัตถุประสงค์ในการวิจัย ๓ ประการ ได้แก่ เพื่อศึกษาแนวคิดและการดูแลสุขภาพการบำบัดรักษาโรคตามแพทย์แผนไทยและพระไตรปิฎก เพื่อศึกษาการดูแลสุขภาพการบำบัดรักษาโรคของพระสงฆ์อรัญวาสีในจังหวัดเชียงใหม่ และเพื่อวิเคราะห์การดูแลสุขภาพและบำบัดรักษาโรคของพระสงฆ์ ของพระสงฆ์อรัญวาสีในจังหวัดเชียงใหม่ สำหรับการทำวิจัยในครั้งนี้ ๒ ศึกษาจากเอกสาร ประกอบไปด้วย คัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา คัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา และงานเขียนอย่างอื่นไปด้วย และ การศึกษาภาคสนามผ่านผู้ให้ข้อมูลหลัก ผ่านกระบวนการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก ทำในเชิงปัจเจกบุคคล และกลุ่มบุคคล บทสรุป องค์ความรู้ที่ได้รับการวิจัย และข้อเสนอแนะ ดังนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาการดูแลสุขภาพและการบำบัดโรคตามพุทธบัญญัติของพระสงฆ์อรัญวาสีในจังหวัดเชียงใหม่ ตามที่ได้ศึกษาค้นคว้า พบว่า

๕.๑.๑ การดูแลสุขภาพและการบำบัดโรคตามแนวแพทย์แผนไทยและพระไตรปิฎก

หลักการดูแลสุขภาพและการบำบัดโรคตามแนวทางของแผนแพทย์ไทยและพระไตรปิฎกทั่วไป ว่าต้องมีการเปรียบเทียบระหว่างการดูแลสุขภาพกับการบำบัดโรคตามแนวแผนแพทย์ไทยกับการดูสุขภาพและบำบัดโรคในพระไตรปิฎกว่ามีความคล้องจองหรือแตกต่างกันอย่างไรบ้างในนี้ วิธีการดูสุขภาพและบำบัดโรคตามแนวแผนแพทย์นั้น มีส่วนประกอบหลายอย่างในการบำบัดรักษาตามแพทย์ไทย เช่น การออกกำลังกาย การเลือกทานอาหารที่ประโยชน์ การทานยาสมัยใหม่ที่มียาสมุนไพร และปฏิชีวนะในการดูแลสุขภาพและบำบัดโรคในยุคปัจจุบัน ส่วนการดูแลสุขภาพและบำบัดรักษาโรคในพระไตรปิฎกนั้น คือ การใช้ยาสมุนไพรทั่วไปที่เรียกว่าเภสัชที่มีในพระไตรปิฎก ไม่ว่าสมุนไพรเป็นต้นไม้,พืช,สัตว์,น้ำมัน,เป็นต้น นั้น และการบำบัดโรคด้วยธรรมโอสถเกี่ยวกับบำบัดทางใจ เป็นต้น

แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาพ การมีสุขภาพดี ไม่ได้แปลว่าคือการไม่มีโรคตาม“ทฤษฎีสุขภาพ” สุขภาพดี คือ ดุลยภาพการมีโรคถ้ารักษาดุลยภาพได้ก็มี สุขภาพดีได้ เช่น คนเป็นโรคเบาหวาน ก็อาจมีสุขภาวะทาง กาย ทางจิต ทางสังคมได้อาจเรียกสั้นๆว่า“ทฤษฎีโรค”ทฤษฎีใหม่ทางการแพทย์ เป็นการแพทย์ที่ ถือเรื่องสุขภาพเป็นหลัก อาจเรียกสั้นๆ ว่า “ทฤษฎีสุขภาพ” แต่ทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาพนั้นในความเข้าใจของการแพทย์ยุคใหม่ถือวาเป็นมิติใหม่ของการปฏิรูประบบสุขภาพ ระบบสุขภาพไม่ใช่กล่าวแค่ เพียงการไม่มีโรคเท่านั้น แต่สุขภาพ คือดุลยภาพในร่างกาย เนื่องจากในร่างกายประกอบจาก DNA เซล และอวัยวะต่างๆ

สุขภาพทางกาย ส่วนหนึ่งหมายถึงร่างกาย แต่อีกส่วนหนึ่งหมายถึง “กายภาพ ” หมายถึง สิ่งที่เกี่ยวข้องกับทางวัตถุทั้งหมด เช่น เศรษฐกิจถ้าความยากจนมีมากเกินไป คนเราก็ไม่มีสุขภาวะ สุขภาพก็ไม่ดี เพราะฉะนั้น จึงเกี่ยวข้องกับเรื่องความยากจนด้วย มีโรคมากมายเกิดจากความยากจน ถ้าไม่รักษาความยากจน โรคที่เป็นก็ไม่หาย ส่วน สุขภาพทางจิต เกี่ยวข้องกับสุขภาพอย่างมาก ปัจจุบันมีการวิจัยค้นคว้ามากขึ้น ยิ่งพบเห็นความเชื่อมโยงระหว่างจิต ระหว่างสมอง มันจะต่อไปได้เรื่อยๆ เพราะความจริงมันเชื่อมโยงกันหมด แต่ เราเข้าใจมันน้อย เข้าใจเป็นส่วนๆ และจับมองเป็นส่วนๆ เมื่อการวิจัยขยายมากขึ้นมันก็ เชื่อมโยงกนหมด จิตกับสมองกันเชื่อมโยงกัน สมองกับต่อมไร้ท่อก็เชื่อมโยงกน สมองกับภูมิคุ้มกันก็ เชื่อมโยงกน เรื่องทางจิตจึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อเรื่องสุขภาพ

การดูแลสุขภาพในปัจจุบัน ประกอบด้วย การรับประทานอาหารที่ประโยชน์ต่อร่างกาย การออกกำลังกายเป็นประจำ การรักษาความสะอาดตลอดเวลา ไม่เล่นยาเสพติด ช่วยเหลืองานสังคมทั่วไป การทำบุญเป็นประจำ การปฏิบัติให้จิตสงบเป็นประจำ การอยู่ในที่อากาศดี ถ่ายเทได้ตลอดเวลา เพื่อสุขภาพ และการไปตรวจเช็ดสุขภาพในโรงพยาบาลเป็นปีละครั้งประมาท

แนวคิดและทฤษฎีการบำบัดรักษาสุขภาพปัจจุบัน แนวคิดปัจจุบันก็มีวิธีในการบำบัดรักษาสุขภาพหลายองค์ประกอบอย่างเช่น ๑. การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพของเรา เป็นการบำบัดรักษาสุขภาพที่อันดับแรกเพื่อให้มีแรงในการเคลื่อนไหว ๒. การออกกำลังกาย การออกกำลังกายควรออกกำลังกายอย่างน้อย อาทิตย์ละ ๒ ครั้งก็ยังดี ๓. ควรหากำลังใจจากคนรอบข้าง เพราะกำลังใจเป็นแรงบันดาลใจให้มีสุขภาพใจแข็งแรงขึ้น ถ้าไม่มีกำลังใจจากที่คนรอบข้าง หรือที่อื่นส่งผลให้กำลังกายไม่มีแรงในการออกทำอะไรสักอย่าง ๔. ยาสมุนไพร ยาสมุนไพรก็เป็นยาสำคัญตัวหนึ่งในสมัยพุทธกาล ที่หมอชีวกโกมารภัจจ์ ที่ไปเรียนมาแล้วได้ไปรักษาบำบัดคนป่วยทั่วไป ๕. สภาพแวดล้อม ควรอยู่ที่สภาพแวดล้อมดี อย่างเช่น อากาศบริสุทธิ์ ปลอดจากสารเคมีทั้งหลาย อยู่ในที่อากาศถ่ายเทได้ดี ควรเว้นห่างมลพิษทั้งสิ้น

การบำบัดรักษาสุขภาพจิตของการแพทย์สมัยปัจจุบัน การบำบัดรักษาสุขภาพทางจิตของการแพทย์แผนปัจจุบันก็ยังคงมีความเชื่อว่า จิตที่ไม่ปกตินั้น เป็นโรคชนิดหนึ่งที่เข้าไปสกัด

ขัดขวางการทำงานของพลังงานทางกายภาพนั้นเองส่งผล ให้เกิดปัญหาทางจิตได้ การรักษาสุขภาพจิตตามการแพทย์แผนปัจจุบันก็ต้องใช้แพทย์เฉพาะทางที่เรียกว่า จิตแพทย์และนักสุขภาพจิตเข้ามาดูแลรักษา มีไม่น้อยที่จิตแพทย์เหล่านี้ได้กลับเป็นโรคจิตเสียเอง เพราะการเข้าไปเกี่ยวข้องกบโรคจิตโดยใช้พื้นฐานว่า เกิดขึ้นจากกระบวนการทางกายเป็นพื้นฐาน สุขภาพจิตนั้นยังแบ่งไปตามวัยอีก เช่นสุขภาพจิตเด็ก สุขภาพจิตผู้ใหญ่ และสุขภาพจิตผู้สูงวัย

แนวคิดเกี่ยวกับการบำบัดรักษาสุขภาพแบบองค์รวม การดูแลบำบัดรักษาสุขภาพแบบองค์รวม ก็คือ การมองกระบวนการสุขภาพชีวิตอย่าง เป็นระบบ ไม่มองเฉพาะการป่วยไข้และการบำบัดรักษาเท่านั้นแต่ให้ดูแลรักษาชีวิตให้ชีวิตบริสุทธิ์ สมดุล ดำเนินไปได้อย่างสอดคล้องกับธรรมชาติ โดยไม่เน้นด้านใดด้านหนึ่งเป็นการเฉพาะ กระบวนการดูแลบำบัดรักษาแบบองค์รวมนั้น คือการดูแลบำบัดรักษาโดยวิธีการต่างๆ ในสภาพ การดูแลสุขภาพต้องเริ่มต้นจากตัวเอง ด้วยวิธีการต่างๆ ในแต่ละวัน

การดูแลสุขภาพและการรักษาโรคตามแพทย์แผนไทยของหมอชีวกโกมารภัจจ์ คือการรักษาผู้ป่วยแนวเป็นเชิงรุก คือ เข้าถึงผู้ป่วย ตรวจวินิจฉัยโรคและทำการทันที โดยไม่ต้องรั้งรอผู้ป่วย หมอชีวกโกมารภัจจ์ มีความรู้ยอดเยี่ยมในเรื่องสรรพคุณยาและเรื่องการรักษาโรค สามารถจัดยาให้เหมาะสมกับคนไข้แต่ละคนแต่ละโรคได้ เพียงแค่ทราบอาการ “ สาเหตุที่หมอชีวกโกมารภัจจ์รักษาคนไข้หายทุกราย มี ๕ อย่าง คือ ๑. มีอุบายในการรักษาดี ๒. ผู้ป่วยรับประทานยาทุกขนานตรงตามแพทย์สั่ง ๓. ผู้ป่วยปฏิบัติตามคำแนะนำแพทย์ดี ๔. ผู้ป่วยแจ้งอาการของโรคให้แพทย์ตามความจริง ๕. ผู้ป่วยต้องมีความอดทนต่ออาการของโรคและปฏิบัติตามคำสั่งแพทย์อย่างเคร่งครัด

หลักการดูแลสุขภาพและการบำบัดโรคในพระไตรปิฎก การดูแลสุขภาพและการบำบัดโรคในพระไตรปิฎก แบ่งออกเป็น ๒ ชนิด คือ ๑. โรคทางกาย ๒. โรคทางใจ โรคทางกายก็มีการดูแลและบำบัดรักษาโรคด้วย ยาสมุนไพรและการรักษาดูแลด้วยวิธีเทคนิคต่างๆ โยเฉพาะพระสงฆ์ก็มีการใช้หลักของ อกรณียกิจ ๔ หรือนิสสัย ๔ ที่เรียกในนามพระสงฆ์ ประกอบด้วย เดินเที่ยวบิณฑบาต , ใช้ผ้าบังสุกุล, อยู่โคนต้นไม้ในการปฏิบัติ, การใช้ยาเภสัช ได้ยาสมุนไพรที่มาบำบัดรักษาโรคทั่วไป ส่วนโรคทางใจ ก็ใช้วิธีในการบำเพ็ญทางจิตด้วยการสวดมนต์ไหว้พระหรือเจริญพุทธมนต์ โดยใช้สติปัฏฐาน ๔ อิทธิบาท ๔ โพชฌงค์ ๗ มรรค์มีองค์ ๘ สัญญา ๑๐ ไตรลักษณ์ พรหมวิหาร ๔ และโยนิโสมนสิการ เป็นข้อปฏิบัติของพระพุทธเจ้าเพื่อให้เกิดสติ สมาธิ ระงับ ความฟุ้งซ่าน ต่างๆที่เกิดกับจิตสามารถช่วยการสุขภาพจิตและบำบัดโรคทางจิต ได้ แนวคิดและการดูแลสุขภาพการบำบัดรักษาโรคตามแพทย์แผนไทยและพระไตรปิฎก ในการดูแลสุขภาพและการบำบัดรักษาโรคนั้น ก็มีวิธีของแพทย์และวิธีของพระไตรปิฎก วิธีการดูแลสุขภาพบำบัดรักษาโรคของแพทย์ไทย ๑. ดูแลสุขภาพและบำบัดโรคด้วยยาสมุนไพร, การออกกำลังกาย, รับประทานอาหารที่มีสารครบ ๕ หมู่, ตรวจสุขภาพ

เป็นประจำในโรงพยาบาล ๒. การดูแลสุขภาพและบำบัดโรคด้วยการศึกษาธรรมะและปฏิบัติธรรมในสถานที่ต่างๆเช่น วัด,บ้าน,สถานที่ทำงาน, เป็นต้น

๕.๑.๒. การดูแลสุขภาพและการบำบัดรักษาโรคของพระสงฆ์อรัญวาสีในจังหวัดเชียงใหม่

จากการศึกษาการดูแลสุขภาพและการบำบัดรักษาโรคของพระสงฆ์อรัญวาสีในจังหวัดเชียงใหม่ พบว่า บริบทพระอรัญสีในสมัยพุทธกาล ในสมัยพุทธกาลพระพุทธเจ้าจะนอนแค่ ๔ ชั่วโมง นอกจากจะทำกิจของตนเอง ตอนเช้าจะออกบิณฑบาตโปรดชาวบ้าน และจะเผยแผ่ศาสนาด้วยพร้อมสาวก ตลอดระยะ ๔๕ พรรษาที่พระบรมศาสดาสัมมาสัมมาพุทธเจ้าได้เผยแผ่พุทธศาสนา พระองค์ได้ปฏิบัติพุทธกิจ ๕ ประการ คือ กิจที่พระพุทธเจ้าทรงกระทำประจำอย่างสม่ำเสมอได้แก่

๑. บิณฑบาต พระภิกษุสงฆ์จะออกบิณฑบาตเพื่อโปรดเหล่าเวไนยสัตว์ปุถุชนให้ได้บริจาคทาน อาหารบิณฑบาต ซึ่งยังหมู่ชนที่ได้พบเห็นได้เกิดความเคารพศรัทธา เลื่อมใสในพระพุทธศาสนา

๒. แสดงธรรมโปรดสัตว์ สั่งสอนประชาชน เพื่อฟอกจิตใจของประชาชนผู้ได้สดับฟังพระธรรมคำสอนจากพระโอษฐ์ของพระพุทธองค์ ยังความศรัทธาเลื่อมใสให้เกิดขึ้น และขอถึงซึ่งพระรัตนตรัย เป็นสรณะเป็นจำนวนมาก คือ เวลาค่ำ ประทานโอวาทแก่ภิกษุสงฆ์สาวกให้ได้รู้ธรรม รู้วินัย และให้กรรมฐานแก่พระภิกษุสงฆ์ และยังตอบคำถามแก่ภิกษุสงฆ์ที่มีวิจิกิจฉา คือ ความลังเลสงสัยในธรรม ในการปฏิบัติ คือ เวลาเที่ยงคืน ตอบปัญหาเทวดา คือ เวลาเช้ามืด ทรงตรวจดูอุปนิสัยของสัตว์ที่ควรบรรลุธรรม แล้วเสด็จไปโปรดสั่งสอน จะเป็นกิจวัตรของพระสงฆ์ในสมัยพุทธกาล

ส่วนบริบทของพระอรัญวาสีในประเทศไทย บริบทของพระสงฆ์อรัญวาสีในประเทศไทย ก็จะมีการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันด้วยการครองสมณะเพศบรรพชิต นั้นได้แก่

๑. เที่ยวบิณฑบาต โปรดชาวบ้าน ๒. กวาดลาน พระธาตุเจดีย์ ถูศาลา ทำความสถานที่ต่างๆ เช่น ทำความสะอาดห้องน้ำ ทำความสะอาดโรงฉัน ๓. สวดมนต์ไหว้พระ สวดมนต์ไหว้พระพระสงฆ์อรัญวาสีก็จะมาร่วมกันทำวัตร เช้า เย็น

๔. ลงอุโบสถ ฟังสวดปาฏิโมกข์ พระสงฆ์อรัญวาสีจะร่วมฟังสวดปาฏิโมกข์ ในวันพระภายใน ๑๕ วัน บางที่ก็จะมีการลงอุโบสถปาฏิโมกข์ ทุกวันพระ

๕. การปฏิบัติธรรม เช่น การนั่งสมาธิ การเดินจงกรม การภาวนากรรมฐาน พระสงฆ์อรัญวาสีจะมีการในที่ต่างๆ เช่น ศาลา กุฏิ หรือ ในป่า คือปฏิบัติกิจวัตรชีวิตประจำวันของพระสงฆ์อรัญวาสีในประเทศไทยทุกที่ทุกวัด เป็นต้น

ประวัติวัดป่าน้ำริน เมื่อประมาณ ๗๗ ปีล่วงมาแล้วคือราวปลาย พ ศ. ๒๔๗๗ พระอาจารย์มั่นภู ริทัตโตพระเถระบูรพาจารย์ฝ่ายวิปัสสนากรรมฐานได้มาพักบริเวณนี้ซึ่งใกล้กับน้องน้ำริน

องค์ท่านพักปฏิบัติธรรมเพราะเห็นว่าสถานที่เป็นชัยมงคลเงียบสงัดแก่สมณะผู้ต้องการเจริญสมถะและวิปัสสนากิจวัตรของท่านเช้าออกบิณฑบาตตามละแวกบ้านแล้วกลับสู่ที่พักชั้นเสด็จแล้วก็เจริญภาวนากรรมฐานของท่านเลื่อนไปเป็นกิจวัตรโดยไม่เกี่ยวข้องกับใครในโอกาสต่อมามีสานุนิศิษย์และสหธรรมิกเดินธุดงค์ตามมาสมทบคอยรับฟังพระธรรมเทศนาและให้สอนอุบายในการเจริญภาวนารวมกันหลายรูป ท่านจึงได้ออกจากจาริกธุดงค์ต่อไปยังสถานที่อื่นและให้สานุศิษย์บำเพ็ญสมณธรรมอบรมสั่งสอนชาวบ้านที่สนใจปฏิบัติธรรมเจริญสมาธิภาวนาจนทำให้ชาวบ้านเกิดศรัทธาเลื่อมใสใคร่ต่อการปฏิบัติจึงได้อาราธนาพระคุณเจ้าเหล่านั้นให้อยู่จำพรรษาโปรดอบรมสั่งสอนในการปฏิบัติธรรมต่อไปเมื่อพระคุณเจ้ารับจำพรรษาคณะศรัทธาที่เลื่อมใสในการปฏิบัติจึงชวนกันจัดการปลูกสร้างเสนาสนะพอเป็นที่อยู่อาศัยปฏิบัติธรรมและบำเพ็ญเพียรซึ่งพระคุณเจ้าบางรูปมิได้อยู่จำพรรษาเป็นเพียงการมาพักชั่วคราวเพื่อที่จะเดินออกทางธุดงค์ต่อไปยังสถานที่อื่นจนกาลเวลาล่วงมาถึงปี พ.ศ. ๒๔๙๐ ได้ย้ายวัดจากที่เดิมมาตั้งในที่ปัจจุบัน คณะศรัทธาได้ช่วยกันจัดสร้างเสนาสนะถาวรวัตถุอันควรแก่การบำเพ็ญบุญและให้ภิกษุที่จำพรรษาได้เจริญภาวนาสมาธิอบรมสั่งสอนตามลำดับพระสงฆ์และสามเณรได้มาพักจำพรรษากันมากขึ้นมิได้ขาดศรัทธาจึงประชาชนมีความเลื่อมใสก็มากขึ้นจึงมีการทะนุบำรุงช่วยกันจัดสร้างเสนาสนะถาวรวัตถุขึ้นมามากมายจนกลายเป็นที่พำนักของพระภิกษุสงฆ์ที่มั่นคงตลอดมาจนถึงปัจจุบัน และพระภิกษุบางรูปก็ไม่ได้จำพรรษามีการพักเป็นการชั่วคราว ปัจจุบันพระภิกษุจำพรรษาทั้ง ๑๖ รูป โดยมีพระครูธรรมวารีนุรักษ์(พระครูแอร์)เจ้าอาวาสวัดป่าน้ำริน เจ้าอาวาส และเป็น (เจ้าคณะอำเภอแม่ริม สะเมิงสายธรรมยุต)

ส่วนประวัติวัดป่าหมู่ใหม่ อดีตเป็นป่าไม้ หลวงพ่อประสิทธิ์อยู่ภาคกลางมาเดินธุดงค์มาทางเหนือและได้เป็นลูกศิษย์ของหลวงปู่ตื้อ หลวงปู่แหวน หลวงปู่มั่น มาปฏิบัติภาวนาธรรมกันมาและได้ไปที่วัดป่าหมู่ใหม่เห็นที่เป็นเหมาะสำหรับการปฏิบัติธรรมดี เงียบสงบ จึงได้จำพรรษาในป่าปัจจุบันวัดป่าหมู่ใหม่ตั้งอยู่พื้นที่บ้านป่าหมู่ใหม่ อยู่ถนนน้ำชลประทานหลักจากสำนักงานชลประทานแม่แตง ตำบลแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ เข้าไปข้างในประมาณ ๑.๕ กิโลเมตร ซึ่งเป็นป่าที่อุดมสมบูรณ์ต้นไม้นานานชนิด วัดป่าหมู่ใหม่หลักจากที่หลวงพ่อประสิทธิ์ ปุญญมากโร ได้ก่อตั้งขึ้นตั้งแต่พ.ศ. ๒๔๒๙ อดีตโดยได้ขออนุญาตใช้ที่ดินจากกรมป่าไม้อย่างถูกต้อง บริเวณภายในวัดก็เป็นป่าที่ร่มรื่นได้รับอนุญาตตั้งเป็นวัด เมื่อวันที่ ๓๐ พ.ศ. ๒๕๔๘ วัดป่าหมู่ใหม่ เป็นวัดป่าสายธรรมยุตที่สงบเงียบหลวงพ่อประสิทธิ์ ได้อนุรักษ์สภาพพื้นที่ป่าเดิม พร้อมกับปลูกป่าเสริมเพิ่มต้นไม้ตลอดเวลา ทำให้วัดมีต้นไม้ใหญ่สมบูรณ์ร่มรื่น โดยมีกุฏิไม้แทรกอยู่ระยะห่างกันพอสมควร นอกจากศาลาอเนกประสงค์สองชั้น ชั้นล่างใช้เป็นที่ไหว้พระสวดมนต์ ฟังเทศน์ เป็นโรงฉันพร้อมสรรพ ส่วนชั้นสอง ใช้เป็นอุโบสถยังมีศาลาโรงครัวอีกหลังหนึ่ง นอกนั้นเป็นกุฏิพระ และกุฏิสำหรับอุบาสา อุบาสิกา และญาติโยมมาพักเพื่อปฏิบัติ วัดป่าหมู่ใหม่มีพื้นที่สามารถใช้ได้ ๕๐๐ ไร่ถือว่ากว้างมาก อากาศดีมาก ปัจจุบัน เจ้า

อาวาส ชื่อ พระอธิการนาที ภูริปญโญ อายุ ๕๓ ปี ๓๓ พรรษา บ้านเกิด อุดรธานี มีดำรงเป็นหัวหน้าเจ้าสำนัก พระมีทั้งหมด ๔๓ รูป เณร ๑ รูป

การดูแลสุขภาพของพระสงฆ์อรัญวาสีในจังหวัดเชียงใหม่ จากที่ได้ไปศึกษาเกี่ยวกับการดูสุขภาพของพระสงฆ์อรัญวาสีในจังหวัดเชียงใหม่ จึงพบว่า

๑. ออกกำลังกาย เช่นการ เดินบิณฑบาต ทำงานในวัด กวาดวัด ถูศาลา เป็นต้น ก็เป็นการออกำลังที่ดีต่อการอยู่ในสมณะเพศพระ

๒. อาหาร รับประอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ไม่ควร ทานไขมัน ของเค็ม ของหวานมากเกินไป

๓. ซักผ้าที่ใช้เป็นประจำ เช่น จีวร อังสะ สบง ผ้าห่ม ที่นอนในห้องให้สะอาดตลอด

๔. ยาสมุนไพร พระสงฆ์วัดป่า มีการดูแลสุขภาพด้วยการรับประทานยาสมุนไพร ตามครูบาอาจารย์ ที่ได้ปฏิบัติกันมา เป็นยาแพทย์ไทยที่สืบทอดจากหมอชีวกโกมารภัจจ์และพระพุทธเจ้าที่บัญญัติไว้

๕. โรงพยาบาล พระสงฆ์ควรไปตรวจสุขภาพในแต่ละปี เป็นการดูแลสุขภาพเบื้องต้น บางท่านมีโรคประจำไปหาหมอประจำ ต้องทำตามหมอแพทย์ที่แนะนำไปแต่ละอย่างเพื่อให้สุขภาพแข็งแรง

๖. สวดมนต์ไหว้พระ การสวดไหว้พระ นั้นสามารถช่วยให้สุขภาพกายและใจ ดีขึ้นได้ เพราะทำให้สงบทั้งกายและใจ ๗. ธรรมโอสถ ธรรมโอสถปฏิบัติแล้วสามารถช่วยให้หายจากโรคต่างๆ นั้นโรคทางจิต เป็นการดูแลสุขภาพและบำบัดโรคโรคทางใจ เป็นการบำเพ็ญทางจิต โดยใช้หลักธรรม สติปัฏฐาน ๔ อิทธิบาท ๔ มรรค์มีองค์ ๘ โพงฌงค์ ๗ สัญญา ๑๐ ไตรลักษณ์ พรหมวิหาร ๔ โยนิโสมนสิการ นี้คือวิธีการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพใจของพระสงฆ์อรัญวาสี

การบำบัดโรครักษาโรคของพระสงฆ์อรัญวาสีในจังหวัดเชียงใหม่ จากผู้วิจัยที่ได้ข้อมูลของพระสงฆ์อรัญวาสีในจังหวัดเชียงใหม่ ก็มีการบำบัดรักษาโรคตามวินัยที่ได้บัญญัติไว้และบำบัดรักษา ณ ปัจจุบัน จึงพบว่า พระสงฆ์มีการบำบัดรักษาโรคมีหลายวิธีหลายเทคนิค เช่น

๑. พระมีการบำบัดรักษาโรคด้วยวิธีการออกกำลังกาย, ทำงาน เป็นต้น

๒. พระสงฆ์มีการบำบัดรักษาโรคด้วยการรับอาหารที่ประโยชน์ต่อร่างกาย

๓. พระสงฆ์มีการบำบัดรักษาโรคด้วยการใช้ยาทั่วไปเช่น ยาสมุนไพรทั่วไป และยาสมัยใหม่ในปัจจุบัน

๔. พระสงฆ์มีการบำบัดรักษาโรคด้วยการไปโรงพยาบาลเป็นประจำ

และมีการดูสุขภาพและการบำบัดโรคนั้น ประกอบไปด้วย ดูแลสุขภาพและบำบัดโรคด้วยการไหว้พระสวดมนต์แต่ละวัน การทานยาสมุนไพรตามแผนแพทย์ไทยและครูบาอาจารย์ ดูแลสุขภาพและบำบัดโรค การออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน ด้วยการทำงานในวัดต่างๆ เช่น เดิน

บิณฑบาต กวาดวัดและ สถานที่ในวัดต่างๆ ดูแลสุขภาพและบำบัดโรค ธรรมโอสถ คือข้อพิจารณาและข้อปฏิบัติต่างๆ ในพระธรรมวินัย ดูแลสุขภาพและบำบัดโรค ด้วยการรับประทานอาหาร เพราะอาหารช่วยในการดำเนินชีวิต อากาศ ควรอยู่ในที่อากาศดีปลอดสารพิษต่างๆ และ ห่างไกลอบายมุขทุกชนิด

๕.๑.๓ วิเคราะห์การดูแลสุขภาพและบำบัดโรคของพระสงฆ์อรัญวาสีในจังหวัดเชียงใหม่ตามแนวพระไตรปิฎก

หลักจากการที่ได้ศึกษาการดูแลสุขภาพและการบำบัดโรคตามแนวแพทย์แผนไทยและพระไตรปิฎก พบว่า บริบทของพระสงฆ์อรัญวาสีในจังหวัดเชียงใหม่ มีการได้ปฏิบัติกิจวัตรในแต่ละวันชีวิตประจำวันของวัด มีดังนี้

๑. พระสงฆ์มีการเดินบิณฑบาตเลี้ยงชีพ

๒. พระสงฆ์มีการสวดมนต์ไหว้พระ

๓. การกวาดอาวาสวิหารเจดีย์ การกวาดวัด ทำความสะอาดบริเวณวัด

๕. การลงอุโบสถ พระสงฆ์ในวัดนี้จะมีการลงประชุมฟังสวดปาติโมกข์ ทุกวันพระ จะมีการสวดปาติโมกข์กันในวัด การปฏิบัติธรรม ในการปฏิบัติมีหลายอย่าง เช่น การเกินจงกรม, การนั่งสมาธิ การภาวนาจิต นี้คือ การปฏิบัติธรรมของแต่ละวันหลักจากสวดมนต์ไหว้พระ

๖. พระสงฆ์มีการโกนผม วันขึ้น ๑๕ ค่ำทุกเดือน เช่น ปลงหนวด ตัดเล็บ พระสงฆ์ทุกรูปต้องทำเพื่อความสะอาดของร่างกาย เป็นต้น นี้คือบริบทชีวิตประจำวัน

ส่วนของการดูสุขภาพของพระสงฆ์อรัญวาสีในจังหวัดเชียงใหม่ ตามความเป็นจริงแล้วพระสงฆ์อรัญวาสีมีการดูแลสุขภาพด้วยเทคนิคทั้งปัจจุบัน และอาศัยปัจจัย ๔ ด้วยในการดูแลสุขภาพทั้งหลาย พระสงฆ์ก็ให้ความสำคัญในเรื่องนี้อยู่พอสมควรเกี่ยวสุขภาพ ซึ่งพบว่าประกอบด้วย ๑. การชำระร่างกายให้สะอาดตลอด ๒. การซักผ้าจีวร ผ้าห่ม เครื่องใช้ต่างๆให้สะอาด ๓. การออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ เพื่อให้ร่างกายมีความสดชื่น ๔. เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ไม่ควรกินของเค็ม,ของหวาน,ของดอง มากไป ๕. ควรพักผ่อนให้มาก ไม่ควรที่จะนอนดึก เพราะทำเสียสุขภาพ ๖. สวดมนต์ไหว้ ปฏิบัติธรรม นั่งสมาธิ เดินจงกรม ทำให้เป็นกิจวัตรในตัว ๗. พระสงฆ์ควรห่างจากอบายมุขทั้งหลาย เพราะทำให้เสียบุคลิกสุขภาพและสังคมด้วย ๘. ดูแลด้วยการกินยาสมุนไพรชนิดต่างๆ ที่เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ นั้น

ในส่วนของวิเคราะห์การบำบัดรักษาโรคของพระสงฆ์อรัญวาสีในจังหวัดเชียงใหม่ ในการบำบัดรักษาโรคนั้น ผู้วิจัยพบว่าพระสงฆ์อรัญวาสีในจังหวัดเชียงใหม่ มีการบำบัดรักษาโรคด้วยแผนแพทย์ไทย และมีการบำบัดรักษาโรคด้วยหลักในพระไตรปิฎก นั้นแบ่งงออกมาเป็น ๒ ประเด็นคือ การบำบัดรักษาโรคทางกายและการบำบัดรักษาโรคทางใจ ซึงพระสงฆ์อรัญวาสีมีการปฏิบัติกันดังนี้

๑. พระสงฆ์อรัญวาสีมีการบำบัดรักษาโรคด้วย ปัจจัย ๔ หรือ นิสสัย ๔ ที่เรียกกันทั่วไป ตามพระไตรปิฎก เช่น ๑. การอาศัยเดินบิณฑบาต เพื่อจะได้มีกำลังในการศึกษาปฏิบัติ ๒. การอาศัยผ้าบังสุกุล ปัจจุบันผ้ามีหลายแบบทำให้สะดวกในการเลือกใส่ ป้องกันความหนาวเย็น แมลงกัดต่อย ๓. อยู่คนต้นไม้ ปัจจุบันพระสงฆ์มีความสะดวกมากขึ้น เพราะมีกุฏิ ห้องน้ำ ส่วนตัว เหมาะในการปฏิบัติธรรมที่เงียบไม่โดนรบกวน และป้องกันสัตว์ร้ายที่จะเข้าทำร้ายร่างกายได้ด้วย ๔.อาศัยด้วยการฉันยาดองน้ำมูลเน่า หรือเภสัช ยาสมุนไพรจากป่าต่างๆ เป็นต้น

๒. พระสงฆ์อรัญวาสีมีการบำบัดรักษาโรคด้วย วิธีการออกกำลังกาย เพื่อให้ร่างกายมีความแข็งแรงมากขึ้น การออกกำลังกายของพระสงฆ์อรัญวาสี นั้นประกอบไปด้วย พระสงฆ์มีการเดินบิณฑบาต และ ทำงานในวัดต่างๆ เช่น ซักผ้า กวาดถูศาลาเป็นต้น อย่าง สะอาดกวาดวัดสามารถช่วยในการบำบัดโรคเพราะผู้ป่วยต้องมีการเคลื่อนไหวตลอดเพื่อเป็นฟื้นฟูร่างกายกลับมาสภาพเดิม

๓. พระสงฆ์อรัญวาสีมีการบำบัดรักษาโรคด้วย การสวดมนต์ไหว้พระ การสวดมนไหว้พระเป็นช่วยสมองได้ทำงานตลอด และช่วยให้จิตใจมีความสงบด้วย ก็สามารถช่วยบำบัดโรคได้

๓. พระสงฆ์อรัญวาสีมีการบำบัดรักษาโรคด้วย ด้วยยาสมุนไพร พระสงฆ์ได้มีการยาสมุนไพรต่างๆ มาใช้บดยาและปรุงยาพร้อมทั้งหลักการเก็บรักษาๆ ควบคู่กำหนดสำหรับใช้ปรุงยาในการรักษาโรคทางกาย จากอาการปวดต่างๆ เพราะยาแต่ละชนิดขึ้นอยู่กับอาการของโรคที่เป็น บางโรคอาจจะไม่หายและอาการก็เบาลง บางโรคก็หายเป็นปกติ นี้คือพระสงฆ์ในวัดนี้ที่นำมาดูแลบำบัดโรคที่เป็นกัน

๔. พระสงฆ์อรัญวาสีมีการบำบัดรักษาโรคด้วย ธรรมโอสถ พระสงฆ์จะนำวิธีที่พระพุทธเจ้าแนะนำไว้มาดูแลโรคทางใจ คือ ผัสสะ ที่จะมากระทบไปทั่วในในจิตของเรา ให้นำมาพิจารณาและปฏิบัติด้วย นั้นคือ สติปัฏฐาน ๔ อิทธิบาท ๔ โพชฌงค์ ๗ มรรคมีองค์ ๘ สมาธิ และสัญญา ๑๐ และ โยนิโสมนสิการ เป็นต้น

การดูแลสุภาพและการบำบัดโรคตามพุทธบัญญัติของพระสงฆ์อรัญวาสีในจังหวัดเชียงใหม่ ตามแนวพระปิฎก ว่ามีวิธีรักษาโรคตามหลักพุทธศาสนา ๒ วิธี คือ การรักษาโรคทางกาย และ การรักษาโรคทางใจ ส่วนการรักษาโรคทางกาย ประกอบด้วยยาสมุนไพร และการรักษาด้วยทางแพทย์แผนไทยโบราณกับปัจจุบัน ส่วนในการรักษาโรคทางใจ ประกอบด้วยการนั่งภาวนาสมาธิ เดินจงกรม เพื่อให้จิตนิ่ง.เป็นวิธีที่พระพุทธเจ้าแนะนำให้พระสาวกมาปฏิบัติดูจิตของตน

๕.๒ องค์ความรู้ที่ได้รับจากการวิจัย

ผู้วิจัยได้องค์ความรู้ที่ได้รับจากการวิจัยนี้

๕.๒.๑. การดูแลสุขภาพและการบำบัดโรค ด้วยแพทย์แผนไทยยาสมุนไพร คือ การเอายาสมุนไพรทั่วไปมาปรุงเป็นยา ด้วยวิธีต่างๆ อย่างเช่น ต้ม บด ทา. เป็นต้น การเอายาที่บัญญัติในพระพุทธศาสนาและทางการแพทย์มาบำบัดโรคของตนเอง ก่อนที่จะมาใช้ยา ต้องศึกษาให้ดีก่อนว่าเกี่ยวกับโรคชนิดของโรค เพราะยาแต่ละอย่างชนิดจะวิธีแก้โรคที่ต่างกันไป

๕.๒.๒. การดูแลสุขภาพและการบำบัดโรค ด้วยวิธี การออกกำลังกาย พระสงฆ์ก็จะมีวิธีการออกกำลังด้วย การเดนบิณฑบาตตอนเช้า การกวาดวัดตอนเช้าตอนเย็น การถูศาลา ทำงานอย่างเป็นต้น เป็นการออกกำลังเพื่อให้ร่างกายมีความแข็งแรงต้านทานเชื้อโรคได้

๕.๒.๓. การดูแลสุขภาพและการบำบัดโรค ด้วยวิธีของพระพุทธเจ้า คือรักษาด้วยธรรมโอสถ วิธีนี้พุทธบริษัททั้ง ๔ สามารถที่นำมาใช้ตลอด เป็นวิธีที่ต่อสู้กับกิเลสของตน ประกอบด้วย สติปัฏฐาน ๔ อิทธิบาท ๔ โพชฌงค์ ๗ มรรคมีองค์ ๘ สมาธิ และ สัญญา ๑๐ และ โยนิโสมนสิการ นี้รักษาโรคทางใจในทางพระพุทธศาสนา

๕.๒.๔. การดูแลสุขภาพและการบำบัดโรค ด้วยการสวดมนต์ไหว้พระในวัด การเจริญกรรมฐาน นั่งสมาธิ เดินจงกรม นี้เป็นวิธีที่จะทำให้จิตมีความสงบมากขึ้น มีสติระลึกได้ตลอด

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาการดูแลสุภาพและการบำบัดโรคตามพุทธบัญญัติของพระสงฆ์อรัญวาสีในจังหวัดเชียงใหม่ พอสรุปได้ดังนี้

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะทั่วไป

เราต้องความเข้าใจของเราในการดูแลสุขภาพและบำบัดรักษาโรคอย่างยิ่ง โดยเฉพาะในเรื่องการดูแลสุขภาพและบำบัดรักษาโรคทางพระพุทธศาสนาที่จำเป็นอย่างยิ่งที่เราต้องทำความเข้าใจใน ๒ มิติ หลักสำคัญคือ ด้านการรักษาโรคในสมัยพุทธกาลและการรักษาโรคสมัยปัจจุบันโดยแพทย์แผนไทย โดยการพิจารณาจากพระไตรปิฎกในเรื่องของพระพุทธเจ้ากับหมอชีวกโกมารภัจจ์ในพุทธกาลที่เป็นผู้รักษาโรคเข้าถึงพร้อมซึ่งพระรัตนตรัยเป็นสรณะ

ส่วนการบำบัดรักษาโรคในปัจจุบัน หาต้นเหตุของโรคว่า สาเหตุมาจากอะไร มีวิธีไหนที่จะแก้ได้ในการบำบัดรักษาโรคให้หาย เป็นการบำบัดรักษาในด้านแผนแพทย์ไทยมีทันสมัย ทั้งเครื่องมือและยาที่ทันสมัยไม่ว่ายาสมุนไพรและยาปฏิชีวนะ สามารถที่จะตรวจสาเหตุของโรคได้ง่ายขึ้น แต่เป็นการบำบัดรักษาโรค

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะสำหรับการนำไปปฏิบัติ

ข้อเสนอการรักษาโรคตามพุทธบัญญัติในพระพุทธศาสนา กรณี การดูแลสุภาพและการบำบัดโรคตามพุทธบัญญัติของพระสงฆ์อรัญวาสีในจังหวัดเชียงใหม่

๑. พระสงฆ์สามารถศึกษาตำราแล้วนำไปปฏิบัติได้เกี่ยวกับวิธีการดูแลสุขภาพและบำบัดรักษาโรค

๒. พระสงฆ์ควรที่จะแนะนำบอกกล่าวกับผู้อื่นในบำบัดรักษาโรคได้วิธีตามแผนแพทย์ไทยและพระไตรปิฎก

๓. การดูแลสุขภาพและบำบัดโรคนั้น สามารถที่จะปฏิบัติได้หลายวิธีและตามสถานที่ต่างๆ

๔. การสวดมนต์ไหว้พระ การเดินออกกำลังกาย การทำงาน การรับทานยาสมุนไพร และยาสมัยใหม่ ก็สามารถเป็นการดูแลสุขภาพและบำบัดโรคให้หายได้ และสามารถที่จะปฏิบัติได้ทุกสถานะ เป็นต้น

๕.๓.๓ ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

ผู้ที่ต้องศึกษาในประเด็นการดูแลสุขภาพและการบำบัดโรคตามพุทธบัญญัติ

๑. สามารถศึกษาเปรียบเทียบการบำบัดรักษาโรค ระหว่างต่างศาสนาพุทธกับศาสนาอื่นว่าการบำบัดโรคอย่างไร

๒. สามารถศึกษากรณี เปรียบเทียบข้อดีข้อเสียในการรักษาโรคระหว่าง ด้วยไสยศาสตร์กับการรักษาด้วยแผนแพทย์ปัจจุบัน

๓. ศึกษาการบำบัดรักษาโรคของพระสงฆ์ระหว่างพระสงฆ์ล้านนาในอดีตกับพระสงฆ์ปัจจุบันว่ามีความต่างกันในด้านใดบ้าง

๔. วิเคราะห์เปรียบเทียบการดูแลสุขภาพและการบำบัดรักษาโรคพระสงฆ์เถรวาทกับมหายาน

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ :

กาญจนา จันทร์สูง และคณะ บรรณาธิการ. **อาการวิทยาทางอายุรศาสตร์** ฉบับเรียบเรียงครั้งที่ ๒. ขอนแก่น : คณะแพทย์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๔๒.

เฉลิมพล ตันสกุล, **พฤติกรรมศาสตร์สาธารณสุข**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์คณะสาธารณสุขศาสตร, ๒๕๔๓.

ดุษฎี สุทธิปรียาศรี, **ความสัมพันธ์ของปัญหาโภชนาการและพฤติกรรมมนุษย์ในโภชนาศาสตร์สาธารณสุข**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (หน่วยที่ ๒) นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๓๙.

ทัศนา บุญทอง. **การพยาบาลแบบองค์รวม**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสาร, ๒๕๔๒.

ธันวามาศ ศุภวรรณรักษ์. **“พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการป้องกันการเสพยาบ้าของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนผู้ใหญ่สตรีบางเขน กรุงเทพมหานคร**”. ปริญญานิพนธการศึกษามหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, ๒๕๔๓.

ธีรวีร์ วราธรไพบูลย์, **“พฤติกรรมการบริโภค: อาหารนิยมบริโภคกับอาหาร เพื่อสุขภาพ”,**วารสารการปัญญาภิวัฒน์ที่ ๕, ฉบับที่ ๒, ประจำเดือนมกราคม - มิถุนายน ๒๕๕๗.

นพ.จำลอง ดิษยวณิช, **จิตวิทยาของความดับทุกข์เชียงใหม่,** : กลางเวียงการพิมพ์ ๒๕๔๔.

นรินทรสังข์รักษา และคณะ, รายงานการวิจัยเรื่อง **พฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชนในจังหวัดนครปฐม ปี ๒๕๕๒**, นครปฐม : สานักงานสาธารณสุขจังหวัดนครปฐม, ๒๕๕๒.

ประภาเพ็ญ สุวรรณ, ทัศนคติ : **การวัดการเปลี่ยนแปลงและพฤติกรรมอนามัย,** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พีระพัฒนา, ๒๕๓๒.

ปณณธร ชัชวรัตน. งานวิจัยเรื่อง **ปจจัยที่มีผลตอพฤติกรรมสุขภาพของพระสงฆในเขตอำเภอเมือง จังหวัดพะเยา**. วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี : สถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๕๓.

พรสุข หุ่นนิรันดร์. **พฤติกรรมศาสตร์ทางสุขศึกษา.** กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, ๒๕๔๕.

พระครูพิพิธสุตาธร บุญช่วย สิรินฺธโร. **ธรรมนูญพระสงฆ์แห่งชาติ.** สำนักงานคณะกรรมการแห่งชาติ, ๒๕๖๐.

_____. **ธรรมนูญพระสงฆ์แห่งชาติ.** สำนักงานคณะกรรมการแห่งชาติ, ๒๕๖๐.

พระธรรมปิฎก ประยุทธ์ ปยุตฺโต. **อายุยืนอย่างมีคุณค่า**. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา.

_____. **พจนานุกรมพุทธศาสนฉบับประมวลศัพท์**. พิมพครั้งที่ ๑๐, กรุงเทพมหานคร : เอส. อาร. พริ้นติ้งแมส โปรดักชั่น จำกัด, ๒๕๔๖.

_____. **การแพทยยุคใหมในพุทธทัศน์.** กรุงเทพมหานคร : บริษัทธรรมสารจำกัด, ๒๕๒๗.

_____. **สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ.** พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิกจำกัด, ๒๕๔๘.

วิโรจน์ นาคชาตรี. **การรักษาโรคในพระไตรปิฎก.** รามคำแหง ปีที่ ๒๔ ฉบับมนุษยศาสตร์. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๔๗.

วีณะ วีระไวทยะ และสง่า ดามาพงษ์. **พฤติกรรมการบริโภคอาหาร**. นนทบุรี : กระทรวงสาธารณสุข กรมการแพทย์. สำนักพัฒนาวิชาการแพทย์, ๒๕๔๑.

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

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์ประเวศ วะสี และศาสตราจารย์นายแพทย์ชัชวาล โอสถานนท์, : ปาฐกถาเกียรติยศ. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๖.

ศิริลักษณ สินธวาลัย. **ทัศนคติและพฤติกรรมของเด็กนักเรียนไทยในตัวเมืองที่มีตออาหารว่าง.** โภชนาการสาร, ปที่ ๒๑ ฉบับที่ ๔ ตุลาคม ๒๕๓๐.

สุชาติ โสมประยู., **การสอนสุขศึกษา.** พิมพ์ครั้งที่ ๓, กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนา พานิช, ๒๕๒๕.

สุทธิลักษณ สมิตตะสิริ. **พฤติกรรมการกินของไทย.** สุขศึกษาปีที่ ๑๓, ฉบับที่ ๒ เมษายน-กันยายน ๒๕๓๓.

รีดเดอรส ไดเจสท. **บำบัดโรคด้วยการแพทย์ทางเลือก.**

พระอธิการไพศาล กิตฺติภทฺโท. **“การศึกษาเชิงวิเคราะห์ เรื่อง การประยุกต์ใช้พุทธปรัชญาในการบำรุงรักษาจิตผู้ป่วย.**

พระมหาจรรยา สุทฺธิญาโณ. **“พระพุทธศาสนากับการดูแลสุขภาพองค์รวม”**.กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔.

พระสุทธิพจน สุทฺธิวจโน สัพโส. **พฤติกรรมสุขภาพของพระสงฆในอำเภอพังโคน จังหวัดสกลนคร.**

พิมพวัลย์ ปรีดาสวัสดิ์ และคณะ.**“พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของชาวชนบท : กรณีศึกษาหมู่บ้าน ๒ แห่งในภาคอีสาน”**. รายงานการวิจัยศูนย์ศึกษานโยบายสาธารณสุข, : มหาวิทยาลัยมหิดล.

พิสมัย จันทวิมล. **นิยามศัพทสงเสริมสุขภาพ.** กรุงเทพมหานคร : บริษัทดีไซน จำกัด, ๒๕๔๐.

เพ็ญนภา ทรัพยเจริญ. **การแพทยแผนไทยการแพทยแบบองครวม.** กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยล, ๒๕๔๔.

รีด เลอสรรค์ พุ่มชูศรี, **โรคจิตเภท Schizophrenia**. กรุงเทพมหานคร : เรือนแก้วการพิมพ์, ๒๕๓๑.

วีณะ วีระไวทยะ และสง่า ดามาพงษ์. **พฤติกรรมการบริโภคอาหาร.** นนทบุรี : กระทรวง สาธารณสุข กรมการแพทย์. สำนักพัฒนาวิชาการแพทย์, ๒๕๔๑.

นายแพทย์อวย เกตุสิงห์. **กตัญญูตานุสรณ์**” กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ไทยเกษม, ๒๕๒๔.

โสภา ชูพิกุลชัย. **การศึกษาความรู้สึกของผู้ติดยาเสพติดที่มีต่อศาสนาและวิธีการนำศาสนามาแก้ปัญหายาเสพติด.** กรุงเทพมหานคร : สภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทยในพระบรมราชูอุปภัมภ์กรมสุขภาพจิต, ๒๕๔๗.

มัติโก. **คูมือวิจัยพฤติกรรมสุขภาพ**. กรุงเทพมหานคร : โครงการขายงานวิจัยพฤติกรรมสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๓๔.

สมจิต หนุเจริญกุล. **การดูแลตนเอง : ศาสตรและศิลปะทางการพยาบาล**. กรุงเทพมหานคร : วีเจพริ้นติ้ง, ๒๕๓๙.

(๒) บทความ :

ธีรวีร์ วราธรไพบูลย์. “พฤติกรรมการบริโภค : อาหารนิยมบริโภคกับอาหาร เพื่อสุขภาพ”**. วารสารการปัญญาภิวัฒน์ที่ ๕** ฉบับที่ ๒, ประจำเดือนมกราคม - มิถุนายน ๒๕๕๗.

นายแพทย์ประเสริฐ กังสดาลย์. **วารสารโรงพยาบาลชุมชน**. ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๑ ก.ค.- ส.ค. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สุขประเสริฐ, ๒๕๔๗.

ศาสตราจารย์เกียรคุณ นายแพทย์ประเวศ วะสี. ทฤษฎีใหม่ทางการแพทย์. **วารสารหมออนามัย ปี ที่ ๑๔ ฉบับที่ ๓ กรกฎาคม-สิงหาคม.** กรุงเทพมหานคร : เทพพนมการพิมพ์, ๒๕๔๗.

สุปรียา ตันสกุล. “กระบวนการเรียนรู้กับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ”. **วารสารการ ส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม,** ปีที่ ๒๔ ฉบับที่ ๔ ๒๕๔๔.

(๓) วิทยานพนธ์และงานวิจัย :

พระธรรมโมลี ทองอยู ฌาณวิสุทฺโธ. “การศึกษาเชิงวิเคราะหวิถีชีวิตพฤติกรรมสุขภาพและการดูแลรักษาสุขภาพแบบองครวมของพระสงฆตามที่ปรากฏในพระไตรปฎก”. **วิทยานิพนธพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๕๑.

พระมหาปองปรีดา ปริปุณฺโณ (จำปาศรี). “การป้องกันและการรักษาโรคตามหลักพระพุทธศาสนา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕.

ภาสินี เข็มทอง. “พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของประชาชนวัยทำงานในจังหวัดนครนายก”. **วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต”.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๓๙.

มูลนิโกมลคิมทอง. “ธัมมานุสติเจตนารมณ์ยามอาพาธของท่านพุทธทาสภิกขุ. พิมพ์ครั้งที่ ๒ กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลทอง”. **วิทยานิพนธพุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

ธันวามาศ ศุภวรรณรักษ์. “พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการป้องกันการเสพยาบ้าของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนผู้ใหญ่สตรีบางเขน กรุงเทพมหานคร”**. ปริญญานิพนธการศึกษามหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, ๒๕๔๓,

วิไล ตั้งตระกูล.“พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองในการป้องกันโรคของคนงานในโรงพยาบาลสังกัดกรมการแพทย์กรุงเทพมหานคร”. **ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, ๒๕๔๓.

อารีย์ เจียมพุก. “พฤติกรรมการดูแลตนเองของผูป่วยวัณโรคที่มารับบริการ ณ คลินิกวัณโรค โรงพยาบาลนครปฐม”**. ปริญญานิพนธการศึกษามหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทร วิโรฒ, ๒๕๔๔.

กัลยา ศรีมหันต. “ศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี”. **วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตร์มหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๑.

สุเนตรา นิมานันท. “ภาวะโภชนาการและปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของนักเรียนในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น เขตเมืองเชียงใหม่”.**วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม, ๒๕๓๗.

อัครฤทธิ์ หอมประเสริ. “การศึกษาพฤติกรรมและความคิดเห็นที่มีต่อการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดประเภทธุรกิจแฟรนไชส์ของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานคร”. **ปริญญานิพน์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, ๒๕๔๓.

(๔) สื่ออิเล็กทรอนิกส์ :

พระวิชิต ธมฺมชิโต. **พุทธศาสนากับสุขภาพ.** [ออน์ไลน์]. แหล่งที่มา : https://www.thaihof.org, [๒๐ มกราคม ๒๕๖๑].

ศิริราชวิจัยพฤติกรรมพระสงฆ์ดูแลสุขภาพทะนุบำรุงศาสนา. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.manager.co.th. [๑๘ มกราคม ๒๕๖๑].

พระวิชิต ธมฺมชิโต. **สุขภาพในพุทธทัศน์.** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา https://www.thaihof.org. [๒๒ มกราคม ๒๕๖๑].

สมาคมแพทย์แผนไทย และโรงเรียนเพ็ญแขแพทย์แผนไทย. สาขา มีนบุรีและบ้านสุขภาพดี ๓๐/๗ หมู่บ้านพณาสนธิ์แกรดน์นิว ซอย เสรีไทย ๖๘ ถนนเสรีไทย มีนบุรีกรุงเทพมหานคร ๑๐๕๑๐.

(๕) สัมภาษณ์ :

สัมภาษณ์ พระกิระติพงษ์ สุภกิจฺโจ. วัดป่าหมู่ใหม่. วันที่ ๑๓ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ พระไกรวุฒิ ปญฺญาวโร. วัดป่าน้ำริน. วัน ที่ ๑๕ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ พระไกรสร อชิโต. วัดป่าน้ำริน. วันที่ ๑๕ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ พระครูธรรมวารีนุรักษ์. เจ้าอาวาสวัดป่าน้ำริน. วันที่ ๑๕ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ พระจตุพล อคฺคจิตฺโต. วัดป่าน้ำริน. วันที่ ๑๕ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ พระชุมพร สจฺจญาโณ. วัดป่าหมู่ใหม่. วันที่ ๑๓ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ พระณรงค์ ขนฺติวีโร. วัดป่าหมู่ใหม่. วันที่ ๑๓ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ พระน้อย กลฺยาณธโร. วัดป่าหมู่ใหม่. วันที่ ๑๓ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ พระภาสกร วชิรญาโณ. วัดป่าน้ำริน. วันที่ ๑๕ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ พระมหาจิระศักดิ์ จิตฺตวุฒโฒ. วัดป่าหมู่ใหม่. วันที่ ๑๓ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ พระเมธี จิตธมฺโม. วัดป่าหมู่ใหม่. วันที่ ๑๓ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ พระรัตนพร อติลาโภ. วัดป่าน้ำริน. วันที่ ๑๕ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ พระวิเชียร จิตฺสาโร. วัดป่าน้ำริน. วันที่ ๑๕ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ พระสมชาย วรวโส. วัดป่าหมู่ใหม่. วันที่ ๑๓ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ พระสมพร สจฺจญาโณ. วัดป่าหมู่ใหม่. วันที่ ๑๓ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ พระสุพจน์ โชติโก. วัดป่าหมู่ใหม่. วันที่ ๑๓ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑.
สัมภาษณ์ พระแสงชัย อคฺคจิตฺโต. วัดป่าน้ำริน. วันที่ ๑๕ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑.
สัมภาษณ์ พระอดิสรณ์ อภิวโร. วัดป่าน้ำริน. วันที่ ๑๕ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑.
สัมภาษณ์ พระอธิการนาที ภูริปญฺโญ. เจ้าอาวาสวัดป่าหมู่ใหม่. วันที่ ๑๓ เดือน สิงหาคม พ.ศ.๒๕๖๑.
สัมภาษณ์ พระอนุชิต อธิมุตฺโต. วัดป่าน้ำริน. วันที่ ๑๕ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑.

๒. ภาษาอังกฤษ

Bloom. **S.B.Taxonomy of Education Objective**. Hand Book I : Cognitive Domain, New York: David Mackay Co.,Inc., 1975.

Hill L.& SmithN. **Self-care nursing promotion of health,** (Newjersey : Prentice Hall,1985.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
รูปภาพลงพื้นที่สัมภาษณ์ ณ วัดป่าน้ำริน ต.ขี้เหล็ก อ.แม่ริม จ.เชียงใหม่

กำลังสัมภาษณ์หลวงพ่อพระครูธรรมวารีนุรักษ์ เจ้าอาวาส วัดป่าน้ำริน (ธรรมยุต)
เกี่ยวกับบริบทของวัดและวิธีการดูแลรักษาสุขภาพและการบำบัดโรคพระสงฆ์วัดป่า

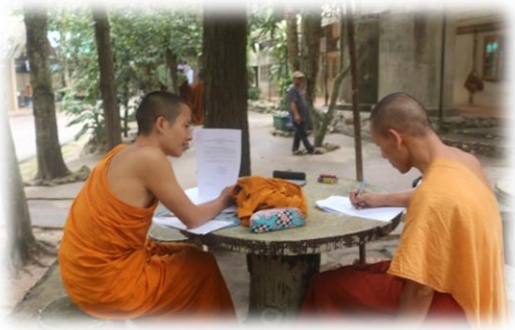
ตัวอย่าง....กำลังสัมภาษณ์พระลูกวัด เกี่ยวการดูแลสุขภาพและการบำบัดโรค

ภาคผนวก ข

รูปภาพลงพื้นที่สัมภาษณ์ ณ วัดป่าหมู่ใหม่ ต.แม่แตง อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่

หลวงพ่อประประสิทธิ์ ปุญญมากโร อดีต เจ้าอาวาสวัดป่าหมู่ใหม่ ที่ละสังขาร
ปัจจุบันเหลือไว้เพียง อิฐ ของท่านและรูปปั้นขี้ผึ้งในศาลา เก็บไว้สำหรับ สาธุชนมา..กราบไว้บูชา
เพื่อความสิริมงคลของตน

ได้สัมภาษณ์ หลวงพ่อ พระอธิการ นาที ภูริปญฺโญ เจ้าอาวาส (ธรรมยุต) วัดป่าหมู่ใหม่ เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพและการบำบัดโรคของพระสงฆ์ เสร็จด้วยความเรียบร้อย



ได้สัมภาษณ์พระลูกวัด วัดป่าหมู่ใหม่ เกี่ยวกับบริบทของวัดกับการดูแลรักษาสุขภาพและการบำบัดรักษาโรคของพระสงฆ์วัดป่า

ภาคผนวก ค
รายชื่อผู้ให้สัมภาษณ์

ส่วนที่ ๑ รายชื่อสัมภาษณ์เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพและการบำบัดโรคของพระภิกษุสงฆ์ วัดป่าน้ำริน ต.ขี้เหล็ก อ.แม่ริม จ.เชียงใหม่ ประกอบด้วย

๑. หลวงพ่อพระครูธรรมวารีนุรักษ์ เจ้าอาวาสวัดป่าน้ำริน และเจ้าคณะอำเภอแม่ริม – สะเมิง (ธรรมยุต) อายุ ๖๓ ปี ๔๓ พรรษา

๒.	พระไกรวุฒิ	ปณฺฑาวโร	วัดป่าน้ำริน	อายุ ๕๓ ปี ๑๖ พรรษา
๓.	พระอดิสรณ์	อภิวโร	วัดป่าน้ำริน	อายุ ๖๑ ปี ๑ พรรษา
๔.	พระรักชาติ	โอภาโส	วัดป่าน้ำริน	อายุ ๓๒ ปี ๑ พรรษา
๕.	พระจตุพล	อคฺคจิตฺโต	วัดป่าน้ำริน	อายุ ๔๐ ปี ๖ พรรษา
๖.	พระรัตนพร	อติลาโภ	วัดป่าน้ำริน	อายุ ๓๕ ปี ๑๒ พรรษา
๗.	พระไกรสร	อชิโต	วัดป่าน้ำริน	อายุ ๔๖ ปี ๑๖ พรรษา
๘.	พระอนุชิต	อธิมุตฺโต	วัดป่าน้ำริน	อายุ ๒๗ ปี ๕ พรรษา
๙.	พระวิเชียร	จิตฺสาโร	วัดป่าน้ำริน	อายุ ๕๔ ปี ๒๑ พรรษา
๑๐.	พระภาสกร	วชิรญาโณ	วัดป่าน้ำริน	อายุ ๕๔ ปี ๕ พรรษา

ส่วนที่ ๑ รายชื่อสัมภาษณ์เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพและการบำบัดโรคของพระภิกษุสงฆ์ วัดป่าหมู่ใหม่ ต.แม่แตง อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่ ประกอบด้วย

๑. พระอธิการนาที ภูริปญฺโญ เจ้าอาวาสวัดป่าหมู่ใหม่ ต.แม่แตง อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่ อายุ ๕๕ ปี ๓๔ พรรษา

๒.	พระสมชาย	วรวโร	วัดป่าหมู่ใหม่	อายุ ๕๑ ปี ๙ พรรษา
๓.	พระณรงค์	ขนฺติวีโร	วัดป่าหมู่ใหม่	อายุ ๕๒ ปี ๓๒ พรรษา
๔.	พระสุพจน์	โชติโก	วัดป่าหมู่ใหม่	อายุ ๔๔ ปี ๒๑ พรรษา
๕.	พระเมธี	จิตธมฺโม	วัดป่าหมู่ใหม่	อายุ ๔๒ ปี ๑๑ พรรษา
๖.	พระชุมพร	สจฺจญาโณ	วัดป่าหมู่ใหม่	อายุ ๕๖ ปี ๓๕ พรรษา
๗.	พระกีระติพงษ์	สุภกิจโจ	วัดป่าหมู่ใหม่	อายุ ๔๒ ปี ๗ พรรษา
๘.	พระน้อย	กลฺยาณธโร	วัดป่าหมู่ใหม่	อายุ ๒๗ ปี ๖ พรรษา
๙.	พระมหาจิระศักดิ์	จิตฺตวุฑฺโฒ	วัดป่าหมู่ใหม่	อายุ ๒๕ ปี ๔ พรรษา
๑๐.	พระพีพงษ์	ธิตธมฺโม	วัดป่าหมู่ใหม่	อายุ ๓๑ ปี ๑๑ พรรษา

ภาคผนวก ง
หนังสือขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชียวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

ที่ ศธ ๖๑๒๔.๑(๑๐)/ ว ๙๔

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่
วัดสวนดอก พระอารามหลวง ต.สุเทพ อ.เมือง
จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐
โทร. (๐๕๓) ๒๗๘๖๗, ๒๗๕๑๔๕, ๒๗๐๔๕๑,
๒๑๐๓๗๕ มือถือ ๐๘๗-๑๘๕๗๓๗๓
โทรสาร. ๐๕๓-๒๗๐๔๕๒

๑๒ ธันวาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน ผศ.ดร.สยาม ราชวัตร

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงการงานวิจัย จำนวน ๑ ชุด
๒. เครื่องมือวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย **พระพชรญาณ วชิรญาโณ (พรบันดาลสุข) เลขประจำตัวนิสิต ๕๙๐๔๒๐๕๐๑๔** เป็นนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "การดูแลสุขภาพและบำบัดโรคตามพุทธบัญญัติของพระสงฆ์อรัญวาสีในจังหวัดเชียงใหม่ THE PUBLIC HEALTH CARE AND HEALING BASED ON BUDDHIST DISCIPLINE OF THE FOREST MONKS IN CHIANG MAI PROVINCE"

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ ทางบัณฑิตศึกษาฯ ได้พิจารณาเห็นว่า ท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในลักษณะงานวิจัยดังกล่าว จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบ และให้คำแนะนำเพื่อปรับปรุงเครื่องมือวิจัย ดังเอกสารแนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตรวจเครื่องมือ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผศ.ดร.พูนชัย ปันธิยะ)
ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
รักษาการเลขานุการบัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่
ปฏิบัติหน้าที่แทนผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์เชียงใหม่

บัณฑิตศึกษา มจร.วิทยาเขตเชียงใหม่ โทร. ๐-๕๓๒๗-๘๙๖๗ ต่อ ๓๑๑
ติดต่อนิสิต พระพชรญาณ วชิรญาโณ (พรบันดาลสุข) โทร. ๐๙๓-๒๓๙๓๘๗๗

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่
วัดสวนดอก พระอารามหลวง ต.สุเทพ อ.เมือง
จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐
โทร. (๐๕๓) ๒๗๘๕๖๗, ๒๗๕๑๔๕, ๒๗๐๔๕๑,
๒๑๐๓๗๕ มือถือ ๐๘๗-๑๘๕๗๓๗๓
โทรสาร. ๐๕๓-๒๗๐๔๕๒

ที่ ศธ ๖๑๒๔.๑(๑๐)/ ว ๙๔

๑๒ ธันวาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน รศ.ดร.ปรุตม์ บุญศรีตัน

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงการงานวิจัย จำนวน ๑ ชุด
๒. เครื่องมือวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย **พระพชรญาณ วชิรญาโณ (พรบันดาลสุข) เลขประจำตัวนิสิต ๕๙๐๔๒๐๕๐๑๔** เป็นนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "การดูแลสุขภาพและบำบัดโรคตามพุทธบัญญัติของพระสงฆ์อรัญวาสีในจังหวัดเชียงใหม่ THE PUBLIC HEALTH CARE AND HEALING BASED ON BUDDHIST DISCIPLINE OF THE FOREST MONKS IN CHIANG MAI PROVINCE"

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ ทางบัณฑิตศึกษาฯ ได้พิจารณาเห็นว่า ท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในลักษณะงานวิจัยดังกล่าว จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบ และให้คำแนะนำเพื่อปรับปรุงเครื่องมือวิจัย ดังเอกสารแนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตรวจเครื่องมือ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผศ.ดร.พูนชัย ปันธิยะ)
ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
รักษาการเลขานุการบัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่
ปฏิบัติหน้าที่แทนผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์เชียงใหม่

บัณฑิตศึกษา มจร.วิทยาเขตเชียงใหม่ โทร. ๐-๕๓๒๗-๘๙๖๗ ต่อ ๓๑๑
ติดต่อนิสิต พระพชรญาณ วชิรญาโณ (พรบันดาลสุข) โทร. ๐๙๓-๒๓๙๓๘๗๗

ภาคผนวก จ
เครื่องมืองานวิจัย

แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย
เรื่อง : การดูแลสุขภาพและบำบัดโรคตามพุทธบัญญัติของพระสงฆ์อรัญวาสีในจังหวัดจังหวัดเชียงใหม่

****

คำชี้แจง : แบบสัมภาษณ์พระภิกษุสงฆ์อรัญวาสีในจังหวัดเชียงใหม่

๑. แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัยนี้ จัดทำขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาการพุทธวิธีการดูแลสุขภาพและการบำบัดโรคในพระพุทธศาสนา เพื่อวิเคราะห์กรณีของการศึกษาการดูแลสุขภาพและการบำบัดโรคตามพุทธบัญญัติของพระสงฆ์อรัญวาสีจังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งท่านเป็นบุคคลหนึ่งที่ได้รับการคัดเลือกให้เป็นผู้ถูกสัมภาษณ์ โปรดตอบแบบสัมภาษณ์ตามความคิดเห็นของท่านอย่างแท้จริงให้ครบถ้วนทุกข้อ

๒. แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัยนี้ จัดทำขึ้นเพื่อสัมภาษณ์พระสงฆ์ในวัดป่าจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน ๑ ชุด ซึ่งมีอยู่ ๒ ตอน

ผู้วิจัยหวังว่าเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี ในการให้สัมภาษณ์ในครั้งนี้เป็นอย่างดี จึงขอขอบคุณแก่ท่านมา ณ โอกาสนี้

(พระพชรญาณ พรบันดาสุข)
นิสิตปริญญารุ่นที่ ๑๙
หลักสูตรปริญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขา พระพุทธศาสนา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๑

ติดต่อประสานงาน
โทร. ๐๙-๓๒๓๙๓๘๗๗

แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เรื่อง การดูแลสุขภาพและบำบัดโรคตามพุทธบัญญัติของพระสงฆ์อรัญวาสี ในจังหวัดเชียงใหม่

แบบสัมภาษณ์การวิจัยครั้งนี้ จัดทำขึ้นเพื่อศึกษาการบำบัดโรคของพระภิกษุสงฆ์ผู้อาศัยอยู่วัดป่าในจังหวัดเชียงใหม่ โดยมีแนวทางการสัมภาษณ์แบ่งออกเป็น ๒ ตอนคือ

****

ตอนที่ ๑. ข้อมูลส่วนตัวผู้ให้สัมภาษณ์

๑. นามผู้ให้สัมภาษณ์.....ฉายา.....นาสกุล.....พรรษา.....อายุ.....จำพรรษาที่วัด.....

๒. โรคประจำตัว (ถ้ามี).....

ตอนที่ ๒. ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกของพระสงฆ์อรัญวาสี

๑. ปกติพระในวัดของท่านมีกิจกรรมหรือการดำเนินวิถีชีวิตตามข้อบัญญัติอย่างไร

ตอบ .....

.....

.....

.....

๒. ท่านมีวิธีการดูแลสุขภาพของตนเอง เพื่อให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงอย่างไร

ตอบ .....

.....

.....

.....

๓. ท่านควรที่จะมีวิธีการดูแลสุขภาพของตัวเอง หรือมีวิธีแนะนำเพื่อนสหธรรมิกอย่างไรในการดูแลสุขภาพของตนเอง

ตอบ .....

.....

.....

.....

.....

๔. ท่านมีวิธีการดูแลสุขภาพพระภิกษุที่อาพาธหรือป่วยในวัดอย่างไร

ตอบ .....

.....

.....

.....

๕.ท่านมีการบำบัดโรคตามแนวทางพระพุทธศาสนาอย่างไร

ตอบ .....

.....

.....

.....

๖. โรคที่ท่านได้เคยประสบมา ส่วนใหญ่สาเหตุมาจากอะไร และท่านบำบัดรักษาโรคอย่างไรถึงหาย

ตอบ .....

.....

.....

.....

๗. ท่านรู้จักการนำยาสมุนไพรในป่ามาปรุงเป็นโอสถสำหรับบำบัดโรคหรือไม่อย่างไร

ตอบ .....

.....

.....

.....

๘. ท่านมีแนวคิดในการดูแลสุขภาพและการบำบัดโรคสำหรับพระสงฆ์ที่อยู่ห่างจากแหล่งสาธารณสุขอย่างไร

ตอบ .....

.....

.....

.....

๙. ผลสัมฤทธิ์ในการดูแลสุขภาพและการบำบัดรักษาโรคตามแนวทางที่ใช้เป็นอย่างไร

ตอบ .....

.....

.....

๑๐. ปัญหาและอุปสรรคในการดูแลสุขภาพและการบำบัดโรคตามพุทธบัญญัติเป็นอย่างไร

ตอบ .....

.....

.....

.....

๑๑. ข้อเสนอแนะอื่นๆ (ถ้ามี)

.....

.....

.....

.....

ผู้สัมภาษณ์.....

สถานที่สัมภาษณ์.....

ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. .....

ผู้วิจัยขออนุโมทนาขอบคุณที่ได้รับความอนุเคราะห์ในการให้สัมภาษณ์เพื่อการวิจัยในครั้งนี้

พระพชรญาณ พรบันดาสุข
พระนิสิตปริญญาโท สาขา พระพุทธศาสนา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ พระพชรญาณ วิชิรญาโณ (พรบันดาลสุข)

เกิด วันพุธ ที่ ๑๘ เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๓๓

สถานที่เกิด บ้านเลขที่ ๑๓/๒ หมู่ ๓ ตำบล แม่แดด อำเภอ กัลยาณิวัฒนา จังหวัด เชียงใหม่

อุปสมบท วันที่ ๑๖ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๔

การศึกษา

- จบชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ จากโรงเรียนแม่แดดน้อย ตำบล แม่แดด อำเภอ กัลยาวัฒนา จังหวัด เชียงใหม่
- จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ จากโรงเรียนแม่แดดน้อย ตำบลแม่แดด อำเภอ กัลยาณิวัฒนา จังหวัด เชียงใหม่
- จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ จากโรงเรียนวัดแม่ริม ตำบล ริมใต้ อำเภอ แม่ริม จังหวัด เชียงใหม่
- สำนักเรียนวัดแม่ริมนักธรรมเอก
- พุทธศาสตร์บัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ - ราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ รุ่นที่ ๖๑/๒๕๕๘

สังกัด วัดอินทราราม (บ้านขี้เหล็กหลวง) ตำบล ขี้เหล็ก อำเภอ แม่ริม จังหวัด เชียงใหม่ ๕๐๑๘๐