



การศึกษาแนวคิดของพระสังฆาธิการในเขต ตำบลป่าสังข์
อำเภอจตุรพักตรพิมาน จังหวัดร้อยเอ็ด ที่มีต่อการรักษาโรคในพระพุทธศาสนา
A STUDY OF SANGHA THOUGHT OF THE ADMINISTRATIVE SANGHA
AT PASANG SUB-DISTRICT, AMPHOE CHATURAPHAK PHIMAN, ROI-ET
PROVINCE, ON THE DESEASES TREATMENT IN BUDDHISM.



พระกิตติ กิตติสาร (ศรีวรษา)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๕



การศึกษาแนวคิดของพระสังฆาธิการในเขต ตำบลป่าสังข์
อำเภอจตุรพักตรพิมาน จังหวัดร้อยเอ็ด ที่มีต่อการรักษาโรคนิพพานในพระพุทธศาสนา



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๕

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



**A STUDY OF SANGHA THOUGHT OF THE ADMINISTRATIVE SANGHA
AT PASANG SUB-DISTRICT, AMPHOE CHATURAPHAH PHIMAN, ROI-ET
PROVINCE, ON THE DESEASES TREATMENT IN BUDDHISM**

PHRA KITTI KITTISARO (SRIWORASA)

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of

The Requirement for the Degree of

Master of Arts

(Buddhist Studies)

Graduate School

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Bangkok, Thailand

C.E. 2012

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นักศึกษานิพนธ์ฉบับนี้ “การศึกษาแนวคิดของพระสังฆาธิการในเขต ตำบลป่าสังข์ อำเภอดุสิตนครพนม จังหวัดร้อยเอ็ดที่มีต่อการรักษาโรคในพระพุทธศาสนา เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาพระพุทธศาสนา

(พระสุธีธรรมานุวัตร, พศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์..... ประธานกรรมการ

(พระมหาเกษม ตรีโณ พศ.ดร.)

..... กรรมการ

(พระมหาประมวล ฐานทตโต,ดร.)

..... กรรมการ

(ดร.ประยูร แสงใส)

..... กรรมการ

(พศ.ดร. โสวิทย์ บำรุงศักดิ์)

..... กรรมการ

(ดร. ประจัญ จันเดิบ)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

พระมหาประมวล ฐานทตโต,ดร. ประธานกรรมการ

ดร.ประยูร แสงใส กรรมการ

พศ.ดร.โสวิทย์ บำรุงศักดิ์ กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

(พระกิตติ กิตติสโร)

ชื่อวิทยานิพนธ์ : การศึกษาแนวคิดของพระสังฆาธิการในเขต ตำบลป่าสังข์ อำเภอจตุพัตกร
พิมานจังหวัดร้อยเอ็ดที่มีต่อการรักษาโรคในพระพุทธศาสนา

ผู้วิจัย : พระกิตติ กิตติสาโร (ศรีวรยา)

ชื่อปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

: พระมหาประมวล ฐานทศโต, ดร. ป.ธ. ๖, พธ.บ., M.A., Ph.D.
(Pali & Bud)

: ดร. ประยูร แสงใส, ป.ธ.๔ พ.ม., พธ.บ., M.A., (Ed) P.G.DIP. in
Journalism, Ph.D. (Education)

: ผศ.ดร. โสวิทย์ บำรุงศักดิ์ ป.ธ. ๗ พ.ม. (ปรัชญา), M.A. (Bud.), พธ.ด.
(พระพุทธศาสนา)

วันสำเร็จการศึกษา : ๔ / มีนาคม / ๒๕๕๖

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ เพื่อศึกษาโรคตามที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา เพื่อศึกษาพุทธวิธีรักษาโรคตามแนวทางพระพุทธศาสนา และเพื่อศึกษาแนวคิดของพระสังฆาธิการในเขต ตำบลป่าสังข์ อำเภอจตุพัตกรพิมาน จังหวัดร้อยเอ็ด ที่มีต่อการรักษาโรคในพระพุทธศาสนา เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพมีการศึกษาภาคสนาม (Field Work) สัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมายแล้วนำมาวิเคราะห์ประกอบวิทยานิพนธ์ให้สมบูรณ์

ผลการวิจัยพบว่า โรคตามที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ในพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงโรคไว้เป็น ๒ ประเภท คือ (๑) โรคทางกาย ได้แก่ โรคที่เกิดขึ้นกับอวัยวะในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายนี้มีสาเหตุมาจากการเปลี่ยนแปลงของฤดูกาลและความไม่สมดุลของธาตุทั้ง ๔ โรคบางอย่างไม่ได้บอกวิธีการรักษาไว้ เช่น โรคลมบ้าหมู โรคหืด แต่โรคบางอย่างบอกชื่อและวิธีการรักษาไว้ ได้แก่ โรคริดสีดวงทวาร โรคท้องร่วง เป็นต้น (๒) โรคทางใจ ได้แก่ โรคที่ถูกครอบงำด้วยอุปกิเลสอาสวะ คือ ความโลภ ความโกรธ ความเสียใจ และความหลง ที่เกิดจากการพลัดพรากจากของที่รักที่ชอบใจ ความคับแค้นใจ และความเจ็บป่วยทางกายจนทำให้เกิดความทุกข์ทางใจ

ในพระพุทธศาสนามีหลักในการรักษาโรคที่เกิดจากการเจ็บป่วยอยู่ ๒ แนวทาง คือ การรักษาด้วยยาสมุนไพรที่ประกอบด้วย ใบไม้ รากไม้ ผลไม้ ยางไม้ และน้ำฝาด เป็นสมุนไพรที่ใช้รักษาโรคทางกายนอกจากนี้ก็มีการรักษาด้วยน้ำมนต์เน่า คือ การดื่มน้ำปัสสาวะของตนเอง

โดยเฉพาะผู้ที่เป็นโรคผอมเหลือง (ดีซ่าน) สามารถรักษาด้วยน้ำปัสสาวะได้ ส่วนการรักษาโรคทางใจ ซึ่งส่วนมากมักจะใช้รักษาผู้ที่มีอาการเศร้า โศกเสียใจอันเนื่องมาจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักการหวาดระแวง มีความวิตกกังวลต้องใช้การรักษาโดยการใช้สมาธิบำบัด หรือธรรมโอสถด้วยการปฏิบัติกรรมฐาน เจริญจิตภาวนาการเดินจงกรม การเดินบิณฑบาตเป็นการออกกำลังกายที่ต้องมีสติในการเดิน เป็นการฝึกการทรงตัวซึ่งจะช่วยทำให้ร่างกายได้กำลังทั้งส่วนท้องส่วนอกและต้นขาเป็นวิธีออกกำลังกายที่ทำให้สุขภาพแข็งแรง

ส่วนพระสังฆาธิการในเขตตำบลป่าสังข์มีแนวคิดต่อการรักษาโรคในทางพระพุทธศาสนาว่า ส่วนมากได้คัดเอาเฉพาะการรักษาโรคด้วยวิธีการเดินจงกรมการทำสมาธิและการรักษาด้วยสมุนไพรทำให้ประชาชนในชุมชนมีความเห็นว่าการรักษาแบบพระพุทธศาสนาเป็นการช่วยเหลือแบ่งเบาภาระทางสังคมจนเป็นที่รู้จักกันทั่วไปว่าการรักษาแบบพุทธศาสนามีผลทำให้คนมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงและส่งผลทำให้สุขภาพจิตดีด้วย



Thesis Title : A Study of Sangha thought of the Administrative Sangha at Pasang Sub-District, Amphoe ChaturaphakPhiman, Roi-et Province, on the Diseases treatment in Buddhism

Researcher : Phra Kitti Kittisaro (Srivarasa)

Degree : Master of Arts (Buddhist Studies)

Thesis Supervisory Committee

: Phramaha Pramuan Thanadatto, Pali VI, B.A.(Thai),P.G.Dip.in I.P.R.(Phi.&Religion), M.A. (Ling.),M.A.(Pali&Bud.), Ph.D. (Pali& Bud.)

: Prayoon Saengsai Pali.IV, B.A., M.A.(Ed),P.G.DIP.inJournalism Ph.D.(Ed)

: Assist.Prof.Dr.Sowit Bamrungphak, Pali VII,B.A.(Phi.),M.A.(Bud.),Ph.D.(Buddhist Studies)

Data of Graduation : 4 / March / 2013

ABSTRACT

The objectives of this thesis are: to study kinds of diseases as depicted in the Buddhist scripture, to study the Buddhist ways of healing the diseases, and to study Sangha's Idea of the Administrative Sangha in Pasang Sub-District, Amphoe Chaturaphak Phiman, Roi-et Province on Healing the Diseases as depicted in the Buddhist scripture. However, this thesis is conducted based on qualitative research methodology, documentary research, field work approaches, and critical analysis.

The result of the study found that, there were mainly two kinds of diseases, according to the discourses of Buddhism, namely: Bodily-diseases and mental diseases. The first kind referred to the diseases that occurred when the great four elements in the body were imbalance. Moreover, there was a method to heal some kinds of diseases in the Buddhist discourse such as Hemorrhoids and Diarrhea; on the contrary, there was no exposition about some kinds of diseases like Epilepsy and Asthma. The second kinds of

diseases referred to the mental-based diseases such as anger, sadness, hopelessness, lamentation...etc.

Nevertheless, there were two methods of healing illness in Buddhism: applying herbal medicines and mental cultivation. Herbal medicines, here, included leaf, fruit, root of tree, tree resin including fragmented urine. The second type of medication was not only a medicine, but it was the heart of Buddhist practice- the way to the end of suffering. It was applied in this context for eliminating negative mental formation and mental corruption. For monastic members, going for arm-gathering was recommended as the great exercise to keep the body balance.

Last but not least, the administrative Sangha in the region of Pasang Sub-district viewed that the most effective methods in healing illnesses in Buddhism was walking meditation, following with applying herbal medicine. This idea of the administrative Sangha drew attention of the people living in the area to realize that Buddhist medication also could be considered as effective-alternative medicine. With very little amount of money together with no hinder dangerous effect, Buddhist medication was very suitable for current situation of economic crisis society.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์นี้ สำเร็จลงได้ด้วยความอนุเคราะห์จากบุคคล หน่วยงาน และอีกหลายฝ่าย ผู้วิจัยขออนุญาตรับนามเพื่อแสดงความขอบพระคุณและขอบคุณดังนี้

พระมหากษัตริย์ ตรุ โณ, ศ.ดร., ดร.ประจัญ จันเดิบ, คณะกรรมการตรวจสอบ วิทยานิพนธ์ พระมหาประมวล ฐานทศโต, ดร. ป.ธ. ๖., พธ.บ. ประธานกรรมการ กรรมการที่ปรึกษา ดร.ประยูร แสงใส, กรรมการที่ปรึกษา ศ.ดร. โสวิทย์ บำรุงศักดิ์ ซึ่งท่านทั้งสามได้ให้ คำปรึกษาแนะนำแนวทางและแนวคิดในการทำวิทยานิพนธ์จนกระทั่งสำเร็จลุล่วงด้วยดีจึง ขอขอบพระคุณท่านทั้งสามเป็นอย่างยิ่ง

ขอขอบคุณ เจริญพร คณาจารย์และเจ้าหน้าที่ทุกท่านของศูนย์บัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น โดยเฉพาะพระมหาพิสิฐ วิสิฐฐปญโญ, ป.ธ.๕, และ พระมหาปริชญ์ วรญาโณ, ป.ธ. ๓, ที่ได้เมตตาในการตรวจรูปแบบวิทยานิพนธ์ และแนะนำเพิ่มเติม ให้วิทยานิพนธ์เล่มนี้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบคุณและเจริญพร เจ้าหน้าที่และบุคลากรวิทยาเขตขอนแก่น ที่ได้เอื้อเฟื้อตำรา วิทยานิพนธ์ หนังสือ และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งได้อนุเคราะห์ด้วยดีมาตลอดในการค้นคว้า ข้อมูลสุดท้ายนี้ ผู้วิจัยขอทศความดีทั้งปวงของวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ให้แก่บูรพาจารย์ตลอดจนท่านผู้มีพระคุณทุกท่าน ขออนุโมทนาขอบคุณปราชญ์ผู้รู้ทางพระพุทธศาสนา นักวิจัย ผู้ช่วยผู้วิจัย นักวิชาการ ผู้ประพันธ์ ผู้เรียบเรียง ตำราวิชาการ ตลอดจนงานวิจัยที่ผู้ศึกษาวิจัย ได้นำมาอ้างอิงในครั้ง นี้ จนกระทั่งทำให้งานวิจัยเล่มนี้ สำเร็จลุล่วงด้วยดีจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ หากมีประโยชน์แล้วไซ้ร ผู้วิจัยขอมอบเป็นวิทยาทานแก่ผู้สนใจศึกษาโดยทั่วไป

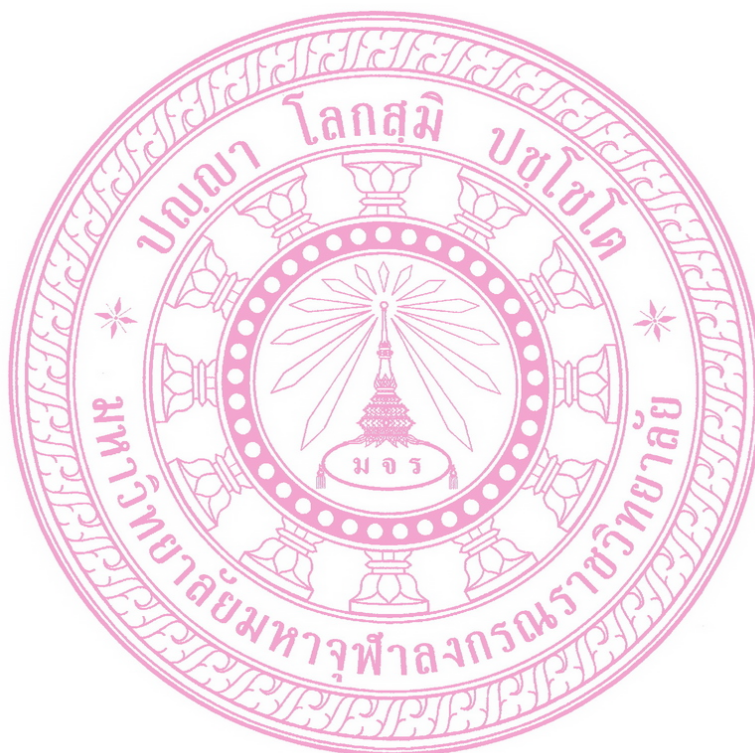
พระกิตติ กิตติสาโร (ศรีวรยา)

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ฉ
คำชี้แจงการใช้อักษรย่อบอกชื่อคัมภีร์	ฌ
บทที่ ๑ บทนำ ๑	
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๔
๑.๓ ขอบเขตของการวิจัย	๔
๑.๔ นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย	๕
๑.๕ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๕
๑.๖ วิธีดำเนินการวิจัย	๕
๑.๗ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๑๐
บทที่ ๒ โรคตามที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา	๑๑
๒.๑ ความหมายของโรค	๑๑
๒.๒ สาเหตุของการเกิดโรค	๑๓
๒.๑ ประเภทของโรค	๑๕
๒.๔ สมุฏฐานของโรค	๒๑
๒.๕ โรคทางกาย	๒๕
๒.๖ โรคทางใจ	๔๒
๒.๖.๑ โรคทางกายที่เกิดจากผัสสะ	๔๓
๒.๖.๒ โรคทางใจที่เกิดจากโลภะโทสะโมหะ	๔๔
๒.๖.๓ การเกิดขึ้นของโลภะโทสะโมหะ	๔๗
๒.๗ สรุปรูป	๕๑

บทที่ ๓ พุทธวิธีรักษาโรคตามแนวทางพระพุทธศาสนา	๕๓
๓.๑ ความหมายของการรักษาโรค	๕๓
๓.๒ ความสำคัญของการรักษาโรค	๕๔
๓.๓ เกณฑ์ที่ใช้ในการรักษา	๕๔
๓.๓.๑ การรักษาโรคทางกาย	๕๘
๓.๓.๒ การรักษาด้วยน้ำมูตรเน่า	๖๘
๓.๓.๓ การประยุกต์การเดินจงกรมเพื่อรักษาโรค	๗๓
๓.๓.๔ การเดินบิณฑบาตเป็นการออกกำลังกาย	๗๖
๓.๔ การรักษาโรคทางใจ	๗๘
๓.๔.๑ การเจริญด้วยโพชฌงค์ ๗	๘๑
๓.๔.๒ การเจริญด้วยอิทธิบาท ๔	๘๓
๓.๔.๓ ผลดีผลเสียของการรักษาโรค	๘๕
บทที่ ๔ แนวคิดของพระสังฆาธิการในเขต ตำบลป่าสังข์ อำเภอดุสิต กรุงเทพมหานคร ที่มีต่อการรักษาโรคในพระพุทธศาสนา	๘๗
๔.๑ ทศนะของพระสังฆาธิการในเขต ตำบลป่าสังข์ ที่มีต่อการรักษาโรค	๘๗
๔.๑.๑ แนวคิดในการรักษาโรค	๘๗
๔.๑.๒ ทศนะที่มีต่อการรักษาโรค	๙๒
๔.๑.๓ วิธีการรักษาโรค	๙๗
๔.๑.๔ เกณฑ์ที่ใช้รักษา	๑๐๖
๔.๒ ผลการรักษาโรคในทางพระพุทธศาสนา	๑๐๗
๔.๒.๑ ผลทางกาย	๑๐๘
๔.๒.๒ ผลทางใจ	๑๐๙
๔.๒.๓ ผลต่อสังคม	๑๐๙
๔.๒.๔ ผลต่อเศรษฐกิจ	๑๑๐
บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	๑๑๒
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๑๑๒
๕.๒ ข้อเสนอแนะ	๑๑๖

บรรณานุกรม	๑๑๗
ภาคผนวก ก ภาพผู้ให้สัมภาษณ์	๑๒๑
ภาคผนวก ข แบบสัมภาษณ์	๑๒๗
ภาคผนวก ค รายชื่อผู้ให้สัมภาษณ์	๑๓๐
ประวัติผู้วิจัย	๑๓๒



คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

การใช้หมายเลขอ้างอิงพระไตรปิฎกภาษาบาลี จะแจ้งเล่ม / ข้อที่ / หน้า หลังคำย่อชื่อ คัมภีร์ ตัวอย่างเช่น วิ.ม. (บาลี) ๔/๓๓/๒๘. หมายถึง วินยปิฎก มหาจุลคปาติเล่ม ๔ ข้อ ๓๓ หน้า ๒๘ ฉบับมหาจุฬาติปิฎก, ๒๕๐๐.

การใช้หมายเลขอ้างอิงพระไตรปิฎกภาษาไทย จะแจ้งเล่ม / ข้อที่ / หน้า หลังคำย่อชื่อ คัมภีร์ ตัวอย่างเช่น ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๓๗/๑๕๔. หมายถึง ทีฆนิกายปาฎีกาวรรค เล่ม ๑๑ ข้อ ๒๓๗ หน้า ๑๕๔ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕. ในการอ้างอิงอรรถกา จะแจ้งเล่ม / ข้อที่ / หน้า เช่น ที.สี.อ. (บาลี) ๑/๒๗๕/๒๓๕. หมายถึงทีฆนิกาย สุมงกุศลวิลาสินี สีลขจรชวคคอกฎฐกถา.

พระวินัยปิฎก

วิ.มหา.	(บาลี)	=	วินยปิฎก	มหาวิภงคปาติ	(ภาษาบาลี)
วิ.มหา.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก	มหาวิภังค์	(ภาษาไทย)
วิ.ม.	(บาลี)	=	วินยปิฎก	มหาจุลคปาติ	(ภาษาบาลี)
วิ.ม.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
วิ.จู.	(บาลี)	=	วินยปิฎก	จูฬคคปาติ	(ภาษาบาลี)
วิ.จู.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก	จูฬวรรค	(ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

ที.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ปา.	(บาลี)	=	สุตตตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฎีกวคคปาติ	(ภาษาบาลี)
ที.ปา.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฎีกวรรค	(ภาษาไทย)
ม.มู.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มูลปัณณาสก์	(ภาษาไทย)
ส.ส.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สคาถวรรค	(ภาษาไทย)
ส.นิ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	นิทานวรรค	(ภาษาไทย)
ส.สพ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สพายนวรรค	(ภาษาไทย)
อ.จ.เอกก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	เอกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อ.จ.ทุก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	ทุกนิบาต	(ภาษาไทย)
อ.จ.ติก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	ติกนิบาต	(ภาษาไทย)
อ.จ.ปญจก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	ปญจกนิบาต	(ภาษาไทย)

อง.ฉก.ก.	(บาลี)	=	สุดตนต์ปิฎกอง	คฤตตรนิกาย	ฉก.ก.นิปาตปาติ	(ภาษาบาลี)
อง.ฉก.ก.	(ไทย)	=	สุดตนต์ปิฎก	อังคฤตตรนิกาย	ฉก.ก.นิบาต	(ภาษาไทย)
อง.สตุต.ก.	(ไทย)	=	สุดตนต์ปิฎก	อังคฤตตรนิกาย	สตุต.ก.นิบาต	(ภาษาไทย)
อง.อฎฐก.	(ไทย)	=	สุดตนต์ปิฎก	อังคฤตตรนิกาย	อฎฐก.นิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.ขุ.	(บาลี)	=	สุดตนต์ปิฎก	ขุททกนิกาย	ขุททกปาฐปาติ	(ภาษาบาลี)
ขุ.ขุ.	(ไทย)	=	สุดตนต์ปิฎก	ขุททกนิกาย	ขุททกปาฐะ	(ภาษาไทย)
ขุ.ธ.	(ไทย)	=	สุดตนต์ปิฎก	ขุททกนิกาย	ธรรมบท	(ภาษาไทย)
ขุ.อิตฺติ.	(ไทย)	=	สุดตนต์ปิฎก	ขุททกนิกาย	อิตฺติวุตตะกะ	(ภาษาไทย)
ขุ.สุ.	(ไทย)	=	สุดตนต์ปิฎก	ขุททกนิกาย	สุตตนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.เปต.	(ไทย)	=	สุดตนต์ปิฎก	ขุททกนิกาย	เปตวัตถุ	(ภาษาไทย)
ขุ.เถร.	(ไทย)	=	สุดตนต์ปิฎก	ขุททกนิกาย	เถรวัตถุ	(ภาษาไทย)
ขุ.ชา.	(ไทย)	=	สุดตนต์ปิฎก	ขุททกนิกาย	ชาดก	(ภาษาไทย)
ขุ.จู.	(ไทย)	=	สุดตนต์ปิฎก	ขุททกนิกาย	จูฬนิกาย	(ภาษาไทย)
ขุ.อป.	(ไทย)	=	สุดตนต์ปิฎก	ขุททกนิกาย	อปทาน	(ภาษาไทย)
ขุ.พุทธ.ธ.อ.	(บาลี)	=	สุดตนต์ปิฎก	ขุททกนิกาย	พุทธ.ธ.อ.ปาติ	(ภาษาบาลี)

พระอภิธรรมปิฎก

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

อรรถกถาพระสุตตนต์ปิฎก

ขุ.ธ.อ.	(ไทย)	=	ขุททกนิกาย	ธรรมบทอรรถกถา		(ภาษาไทย)
ขุ.ชา.อ.	(ไทย)	=	ขุททกนิกาย	ชาดกอรรถกถา		(ภาษาไทย)

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความเจ็บป่วยในทางพระพุทธศาสนาถือว่าเป็นปัญหาสำคัญปัญหาหนึ่งของมนุษย์ เช่นเดียวกับปัญหาในเรื่องความเกิด ความแก่ ความเจ็บ และความตาย เพราะความเจ็บป่วยนั้นก็เป็นกระบวนการทางธรรมชาติอย่างหนึ่งของทุกชีวิตที่ต้องดำเนินไปตามกฎของธรรมชาติ ซึ่งใครๆก็ไม่อาจปฏิเสธได้ แม้แต่พระพุทธเจ้าผู้ซึ่งหมดกิเลสอย่างสิ้นเชิงแล้ว พระองค์ก็ทรงเจ็บป่วยทางกายระดับขั้นปรินิพพานเช่นกัน ดังพุทธภาษิตที่ตรัสถึงหลักสังขธรรมนี้ว่า “เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่อาจล่วงพ้นความแก่ไปได้ เรามีความเจ็บป่วยเป็นธรรมดา ไม่อาจล่วงพ้นความเจ็บป่วย เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่อาจล่วงพ้นความตายไปได้”^๑

หลักสังขธรรมที่ทรงตรัสแสดงนี้ ก็ไม่ได้หมายความว่า จะต้องเรียงลำดับกันแน่นอน เช่นนั้นเสมอไป สิ่งใดจะเกิดก่อนเกิดหลังไม่มีใครรู้ล่วงหน้าได้ ความเจ็บป่วยก็เช่นกันไม่มีใครรู้ล่วงหน้าได้ว่า จะป่วยเมื่อใดและป่วยด้วยโรคอะไร^๒ ซึ่งบุคคลไม่อาจหลีกเลี่ยงได้และไม่อาจรู้ล่วงหน้าว่าความเจ็บป่วยจะเกิดขึ้นเมื่อใด ด้วยโรคอะไร อีกทั้งการรักษาโรคทางการแพทย์แนวต่างๆในบางครั้งก็ไม่อาจรักษาได้ทุกโรค เหล่านี้นับว่าเป็นปัญหาที่สร้างความทุกข์กายทุกข์ใจให้กับมนุษย์มาทุกยุคทุกสมัย กระทั่งถึงยุคการแพทย์สมัยใหม่ที่เชื่อกันว่ามีความเจริญก้าวหน้าและทันสมัยที่สุดแล้วก็ตาม ปัญหาต่างๆเหล่านี้ก็ยังไม่มีการหาวิธีเอาชนะได้ แต่ในทางพระพุทธศาสนานั้นพบว่า มีวิธีที่จะจัดการและเอาชนะปัญหาดังกล่าวได้ ด้วยวิธีการหลายอย่างเช่น การนำหลักปรมัตถ์มาใช้ และมีวิธีมองความเจ็บป่วยว่าไม่ใช่เป็นสิ่งเลวร้ายไปทั้งหมดเพราะได้ถือเอาว่าความเจ็บป่วยเป็นเสมือนหนึ่งในเทวทูต^๓ที่เป็นเครื่องหมายหรือสัญลักษณ์มาเตือนให้รู้เท่าทันความจริงของธรรมชาติว่า ชีวิตย่อมเกิดทุกข์ตามคติธรรมค้ำจะให้เกิดความสังเวชและหาทางออกอย่างชาญฉลาด ดังที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงใช้เป็นอุปกณ์ให้เกิดประโยชน์มาแล้ว

^๑ อ.ป.ญจก. (ไทย) ๒๒/๔๓/๕๕-๑๐๐.

^๒ อ.ป.ญจก. (บาลี) ๒๓๐/๒๕๑๐/๑๕.

^๓ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๓-๕๓/๒๒-๓๐. อ.ญ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๓๖/๑๕๒-๑๕๓.

พระพุทธเจ้าพระองค์ทรงค้นพบหลักการบำบัดรักษาโรคทำนองเดียวกับเซรุ่มหรือวัคซีนก่อนใครในโลก เป็นวิธีที่ง่าย สะดวกในการใช้สอย และได้ผลจริงมีการแสดงไว้อย่างชัดเจน ทั้งในพระสูตรและพระวินัยอย่าได้คิดว่าเป็นการค้นพบโดยการทดลองทางวิทยาศาสตร์หากเป็นการรู้เห็นด้วยญาณอันวิเศษ และปฏิบัติใช้ได้ผลมาแล้วกว่าสองพันห้าร้อยปี^๔ พระองค์ทรงวางพุทธบัญญัติไว้หลายวิธีเกี่ยวกับการรักษาโรคอย่างเช่นการนำน้ำปัสสาวะของตนเองมาใช้ในการรักษาโรค มีครั้งหนึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่ ณ วัดพระเชตุวัน กรุงสาวัตถีตรัสกับภิกษุทั้งหลายว่า น้ำมูตรเน่า (ปัสสาวะ) อันระคนประกอบด้วยยาต่างๆ บุรุษที่เป็นโรคพอมเหลือง (ดีซ่าน) มาถึงเข้าพวกชาวบ้านบอกเขาบุรุษที่เจริญ น้ำมูตรเน่าอันผสมด้วยยาต่างๆนี้ถ้าท่านหวังจะดื่มก็ดื่มเถิด น้ำมูตรเน่านั้นจักไม่ทำให้ท่านผู้ดื่มพอใจทั้งสี ทั้งกลิ่น ทั้งรสครั้นท่านดื่มเข้าไปแล้วก็มีสุขบุรุษนั้นพิจารณาแล้วดื่มมิได้วาง น้ำมูตรเน่านั้น ก็ไม่ทำให้เขาผู้ดื่ม พอกใจ ทั้งสี กลิ่นและรสครั้นดื่มแล้วก็มีสุข แม้ฉันใด เรากล่าวการสมาทานธรรมนี้ ที่มีทุกขในปัจจุบันแต่มีสุขเป็นอนาคตว่ามีอุปมาฉันนั้น

ยังมีการวิจัยอีกมากที่ยืนยันได้ว่าวิธีการรักษาโรคในทางพระพุทธศาสนานั้นสามารถนำมาใช้ในยุคปัจจุบันนี้ได้ถึงแม้เวลาจะล่วงเลยมานานกว่า ๒,๕๐๐ ปีแล้วก็ตาม แต่หลักวิธีต่างๆ ที่ทรงตรัสไว้ซึ่งมีปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกนั้น ปัจจุบันยังสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในสังคมไทยได้อย่างดียิ่ง ดังปรากฏว่า ได้มีการนำหลักพุทธวิธีรักษาโรคต่างๆ ในทางพระพุทธศาสนาไปทำการวิจัยเพื่อการบำบัดรักษาโรคหรือความเจ็บป่วยในหลายโอกาส โดยเฉพาะอย่างยิ่งในหมู่พระสงฆ์ไทยที่มีการนำหลักพุทธวิธีเป็นข้อพิจารณาไตร่ตรองและใช้แก้ปัญหาคือความเจ็บป่วย^๕

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ท่านได้นำหลักพุทธวิธีว่าด้วยการมีสติสัมปชัญญะ มาประยุกต์ใช้เป็นข้อพิจารณาในเรื่องเจ็บป่วยของท่านอยู่เสมอได้ยืนยันคำกล่าวที่ท่านพูดถึงอยู่เสมอว่า “ถึงกายจะป่วย แต่ใจไม่ป่วย”^๖ ข้อธรรมนี้ทำให้ท่านสามารถทำงานเผยแผ่พระพุทธศาสนาในด้านต่างๆ ได้อย่างมากมาย ทั้งที่ท่านเป็นผู้มีโรคภัยเบียดเบียนอยู่เสมอก็ตาม ท่านยังได้กล่าวไว้อีกว่าหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่ท่านนำมาพิจารณาอยู่บ่อยๆ คือ หลักโพชฌงค์ ๗ เป็นหลักปฏิบัติทั่วไป ไม่เฉพาะสำหรับผู้ป่วยเท่านั้น ถ้าวิเคราะห์ดูความหมายของศัพท์ก็จะเห็นว่า "โพชฌงค์" มาจากคำว่า โพชฺฌ กับ อญฺค หรือ โพธิ กับ อญฺค จึงแปลว่า อญฺคแห่งการตรัส

^๔ ส.ส. (บาลี) ๑๕/๑๒๕/๑๐๕, ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๕/๑๐๕-๑๕๔.

^๕ สุขญา ยาสูกแสง, ยามหาวิภักฺติ ตอน น้ำปัสสาวะรักษาโรคได้, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: โรเนียวพรินเตอร์ มหาจุฬารัตนการ ทำพระจันทร์, ๒๕๔๖), หน้า ๕๒๔.

^๖ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), รักษาใจยามเจ็บป่วยไว้, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมมิก จำกัด, ๒๕๓๘), หน้า ๖.

รู้ พูดตามศัพท์ก็คือ องค์แห่งโพธิ (ญาณ) นั่นเอง หมายถึงองค์ประกอบ หรือหลักธรรมที่เป็นเครื่องประกอบของการตรัสรู้ ซึ่งมีอยู่ ๓ ประการ คือ

ประการที่ ๑ รู้แจ้งความจริงของสิ่งทั้งหลายเห็นสว่างโล่งทั่วไปหมด ไม่มีจุดหมองจุดมัว เพราะความรู้ที่นั่นชำระใจให้หมดกิเลส ให้บริสุทธิ์

ประการที่ ๒ ปัญญาที่ทำให้การตรัสรู้นี้ทำให้เกิดความตื่น

ประการที่ ๓ จากการที่บริสุทธิ์และตื่นขึ้นมานี้ ก็ทำให้จิตใจของผู้ตื่น มีความเบิกบาน ผ่องใส ปลอดโปร่งโล่งเบา เป็นอิสระ

สภาพสังคมในปัจจุบันมีปัญหาด้านเศรษฐกิจ สังคม และการเมืองและมีความวุ่นวายอยู่มากอีกอย่างหนึ่งซึ่งไม่สามารถหลีกเลี่ยงหนีพ้นได้ คือ เรื่องความเจ็บไข้ได้ป่วยเป็นปัญหาที่สำคัญของคนเราทุกคน อันว่า การเกิด แก่ เจ็บ และตายเป็นเรื่องธรรมดาแต่ที่ว่า เรื่องของความเจ็บไข้แม้คนที่ศึกษาในพระพุทธศาสนาบางคนเข้าใจว่าเป็นสิ่งที่ต้องเกิดขึ้นตามธรรมชาติอยู่แล้ว ก็ไม่มีผู้ใดที่จะต้องการเผชิญความเจ็บป่วย หรือถ้าต้องเผชิญหน้ากับมันก็ต้องหาวิธีในการเผชิญหน้าให้ได้รับความเจ็บปวดน้อยที่สุด

แม้ในทางพระพุทธศาสนาเองก็เห็นว่าความเจ็บป่วยคือภัยอย่างหนึ่งของมนุษย์ และในขณะที่เดียวกันก็มองว่า ความเจ็บป่วยเป็นธรรมดาของชีวิต เป็นธรรมชาติที่ควบคุมชีวิตและสรรพสิ่งต่างๆ เช่นเดียวกัน และนำความเจ็บป่วยนี้เองมาเป็นสิ่งปลุกเร้าพลังแห่งความพากเพียรเพื่อนำตนไปสู่ความไม่มีโรคหรือความไม่เจ็บป่วยอย่างแท้จริง คือความไม่มีโรคทางใจ ทั้งยังนำความเจ็บป่วยมาเป็นเครื่องมือในการเตือนไม่ให้บุคคลใช้ชีวิตด้วยความไม่ประมาท

ประชาชนในตำบลป่าสังข์ อำเภอดุสิต จังหวัดอยุธยา ก็ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งที่ประสบกับปัญหาในเรื่องนี้เช่นเดียวกันพระสังฆาธิการในเขตปกครอง ตำบลป่าสังข์ ทั้ง ๒ เขต คือ เขต ๑ และ เขต ๒ ซึ่งท่านก็ได้ให้ความเห็นในภาพรวมว่าในเรื่องของความเจ็บป่วยโดยธรรมชาติของมนุษย์แล้ว เมื่อเกิดปัญหาต่างๆ ขึ้น ในชีวิต ก็จะพยายามหาทางแก้ปัญหาด้วยตัวเองเป็นอันดับแรก เมื่อรู้ว่า ไม่สามารถแก้ปัญหาได้เอง ก็จะแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้อื่นจากความเห็นของพระสังฆาธิการสภาพสังคมของชาวตำบลป่าสังข์ประชาชนส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรมทำไร่ทำนา ปลูกผัก ในการประกอบอาชีพเช่นนี้ สิ่งที่เกิดเสี่ยงไม่ได้ก็คือ การที่ต้องสัมผัสกับสารเคมีชนิดต่างๆ ทั้งทางร่างกายผิวหนังระบบทางเดินหายใจผลจากการทำงานอย่างต่อเนื่องจึงทำให้เกิดความเจ็บป่วยบางคนก็เกิดโรคตามสภาพอากาศและโรคที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติไม่เฉพาะประชาชนที่ประสบกับปัญหานี้แม้ในหมู่ของพระสงฆ์เองก็ประสบกับปัญหาเช่นกันแม้ในทางพระพุทธศาสนาจะมองว่าเป็นเรื่องธรรมดาของสังขารที่ทุกคนจะต้องยอมรับแต่ก็ต้องหาทางรักษาโรคตามความเหมาะสม

จากสภาพปัญหาดังกล่าวนี้ถือเป็นความทุกข์กายทุกข์ใจให้กับผู้คนมาทุกยุคทุกสมัย จนกระทั่งถึงยุคการแพทย์สมัยใหม่ที่เชื่อกันว่ามีความเจริญก้าวหน้า แต่ปัญหาดังกล่าวนี้ก็ยังไม่มีใครสามารถหาวิธีการเยียวยาได้ แต่ในทางพระพุทธศาสนาพบว่าวิธีที่จะจัดการกับปัญหานี้โดยนำหลักพุทธวิธีทางพระพุทธศาสนาไปใช้ในการรักษาโรคดังกรณีพระเถรไทย ๓ รูปที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้นท่านเหล่านั้นก็นำหลักพุทธวิธีที่มีในพระพุทธศาสนาไปใช้ในการรักษาโรคเช่นกัน แต่ทว่าในทางพระพุทธศาสนายังมีวิธีการรักษาอีกมากมายที่ต้องทำการวิจัยว่ามีวิธีการอย่างไรมีผลดีต่อสุขภาพอย่างไรซึ่งผู้วิจัยจะได้ทำการศึกษาค้นคว้าจากพระสังฆาธิการในเขต ตำบลป่าสังข์ อำเภอจตุรพักตรพิมาน จังหวัดร้อยเอ็ด เป็นลำดับสืบต่อไป

ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาแนวคิดของพระสังฆาธิการในเขต ตำบลป่าสังข์ อำเภอจตุรพักตรพิมาน จังหวัดร้อยเอ็ดที่มีต่อการรักษาโรคในพระพุทธศาสนาโดยมีจุดประสงค์ที่จะศึกษาทัศนคติของพระสังฆาธิการที่มีต่อการรักษาโรคทั้งการรักษาโรคทางกาย และทางใจ ผลดีผลเสียของการรักษาโรค ด้วยถึงวิธีการต่างๆที่มีมาในพระพุทธศาสนา ตามที่ปรากฏอยู่ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาโรคตามที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาพุทธวิธีรักษาโรคตามแนวทางพระพุทธศาสนา
- ๑.๒.๓ เพื่อศึกษาแนวคิดของพระสังฆาธิการ ในเขต ตำบลป่าสังข์ อำเภอจตุรพักตรพิมาน จังหวัดร้อยเอ็ด ที่มีต่อการรักษาโรคในพระพุทธศาสนา

๑.๓ ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ได้กำหนดขอบเขตของการวิจัยไว้ดังนี้

- ๑.๕.๑ ขอบเขตด้านเอกสารได้แก่ พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๘ และพระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐
- ๑.๕.๒ ขอบเขตด้านเนื้อหา ได้แก่
 - ศึกษาโรคตามที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา
 - ศึกษาพุทธวิธีรักษาโรคตามแนวทางพระพุทธศาสนา
 - ศึกษาแนวคิดของพระสังฆาธิการในเขต ตำบลป่าสังข์ อำเภอจตุรพักตรพิมาน จังหวัดร้อยเอ็ดที่มีต่อการรักษาโรคในพระพุทธศาสนา

๑.๕.๓ ขอบเขตด้านพื้นที่ ได้แก่ ตำบลป่าสังข์ อำเภोजตุรพักตรพิมาน

๑.๔ นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

แนวคิด หมายถึง ความเห็นของพระสังฆาธิการในเขตตำบลป่าสังข์ที่มีต่อการรักษาโรคตามแนวทางพระพุทธศาสนา

พระสังฆาธิการ หมายถึง เจ้าคณะตำบล เจ้าอาวาสในเขตตำบลป่าสังข์ ทั้ง เขต ๑ และเขต ๒

การรักษาโรค หมายถึง กระบวนการรักษาโรค ที่อาศัยความรู้และวิธีการรักษาตามแบบหมอยาสมุนไพร ซึ่งให้บริการรักษาด้วยการประคบยา หรือประคบยาตามหลักของหมอ

พระพุทธศาสนา หมายถึง พระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๕ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

หลวงพ่อบุญทาสภิกขุ ท่านได้นำหลักพุทธวิธีว่าด้วยหลักธรรมของธรรมชาติหรือธรรมะ มาประยุกต์ใช้ในยามที่ท่านเจ็บป่วย ดังจะได้ยินจากคำปรารภเรื่องความเจ็บป่วยของท่านตอนหนึ่งว่า“อาตมาก็คิดอยู่ว่า ถือเป็นหลักแต่ไหนแต่ไรแล้ว ให้ธรรมชาติรักษา ธรรมะรักษาคุณหมอช่วยผดุงชีวิตไปได้ ไม่ให้ตายเสียก่อนแล้วธรรมชาติก็รักษาโรคต่างๆได้เอง ที่นี้เราจะศึกษาตัวความเจ็บ ตัวความตาย ตัวความทุกข์ให้มันชัดเจนยิ่งขึ้น ไม่สบายทุกข์ ก็ฉลาดทุกข์”^๑

พระโพธิญาณเถร (หลวงปู่ชา สุภทฺโท) ท่านได้นำหลักพุทธวิธีว่าด้วยการปฏิบัติกรรมฐาน มาประยุกต์ใช้เป็นยารักษาโรคในยามที่ท่านเจ็บป่วยอยู่เสมอ“ดังบันทึกของคณะศิษย์ตอนหนึ่งได้บันทึกไว้ว่าปี พ.ศ. ๒๕๕๑ ระหว่างเดินธุดงค์อยู่องค์เดียวกลางป่าลึก หลวงพ่ออาพาธด้วยไข้มาลาเรียเป็นครั้งแรก อาการหนักจนลุกไม่ขึ้น แต่เสียงร้องของอีเก้งในป่าทำให้ท่านได้ข้อคิดในทางธรรม จนเกิดกำลังใจ สามารถลุกขึ้นมาทำความเพียร (นั่งสมาธิ) ต่อไปกระทั่งไข้มาลาเรียหายไปในที่สุด

โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์, ได้เขียนเรื่อง แนวคิดไทยเรื่องเจ็บไข้ได้ป่วย สรุปได้ว่าไสยศาสตร์เป็นผลลัพธ์ของกระบวนการปรับตัวทางสังคม และการแสวงหาความมั่นคงทางจิตใจของ

^๑ มุลินธิโกมลคิมทอง, ชัมมานุสติเจตนาธรรมณ์ยามอาพาธของท่านพุทธทาสภิกขุ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มุลินธิโกมลคิมทอง, ๒๕๒๐), หน้า ๑๑-๑๒.

^๒ คณะศิษยานุศิษย์, อุปถัมภ์, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภา, ๒๕๓๕), หน้า ๕๖๒.

มนุษย์ โสยศาสตร์มีทั้งเป็นรูปธรรมทางกายภาพ และเป็นนามธรรม อันประกอบขึ้นด้วยอำนาจศักดิ์สิทธิ์ที่กำหนดและบ่งการตามความเป็นไปของชีวิตมนุษย์และธรรมชาติทั้งปวง อำนาจเหล่านี้แฝงเร้นและสิ่งสถิตอยู่ในสรรพสิ่งทุกหนทุกแห่ง โดยมีชื่อเรียกแตกต่างกันไป เช่น ผีฟ้า ผีแดน รุกขเทวดา เจ้าที่อำนาจศักดิ์สิทธิ์เหล่านี้สามารถก่อให้เกิดคุณและโทษได้ หากใครละเมิดกฎเกณฑ์อันศักดิ์สิทธิ์ อาจบันดาลให้เกิดเคราะห์กรรมต่าง ๆ รวมทั้งความเจ็บป่วยขึ้นได้^๕

จิราลักษณ์ จงสถิตมัน, ศึกษาการรักษาผู้คิดเชื่อเอดส์ด้วยการปฏิบัติธรรม ศึกษาเฉพาะกรณีวัดเก็ง อำเภอแม่สะเรียง จังหวัดแม่ฮ่องสอน การศึกษาวิจัยพบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถทำให้ผลทางร่างกายเจ็บป่วยทุเลาลงหรือบางรายมีอาการเบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ภูสัคด์ ต่อมาน้ำเหลืองโต และท้องเสีย ทำให้อาหาร โรคแทรกซ้อนดังกล่าวหายไป ผลทางด้านจิตใจพวกเขาเกิดความสุขสบายใจ มีมโนธรรม อยู่ในศีลมากขึ้น ส่วนผลทางด้านสังคม ตลอดเวลา ๗ วัน ในจำนวน ๕๐ คน ความสัมพันธ์ครอบครัวดีขึ้น รักสันโดษมากกว่าเดิม ในด้านอนาคตทุกคนมีศึกษาภาพดำเนินชีวิตอย่างปล่อย่าง ปรองดองในระดับต่างๆกัน ๒๕๓๘^{๖๖}

ขงยุทธ วัชรดุลย์, และคนอื่น ๆ ได้พูดถึง สถานภาพหมอแผนโบราณ ที่รักษาโรคกระดูกและข้อในประเทศไทย ว่า ในประเทศไทยมีแพทย์แผนโบราณหรือหมอพื้นบ้านที่ผู้ป่วยนิยมไปบำบัดรักษาเฉลี่ยประมาณวันละ ๑-๕ คนและมีหมอพื้นบ้านที่ผู้ป่วยนิยมไปรักษาโรคกันเป็นจำนวนมากเมื่อเทียบกับโรคอื่นๆเพราะผู้ป่วยและญาติมีความเชื่อถือความศรัทธาในศึกษาภาพของการรักษาโรคกระดูกเป็นของหมอน้ำมนต์และหมอน้ำมนต์ที่รักษาได้เป็นอย่างดีซึ่งบางแห่งมีการรักษาโดยใช้สมุนไพรประกอบด้วยเพื่อบรรเทาความเจ็บปวด^{๖๗}

วิไลพร ภวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง บทบาทของพระสงฆ์ไทยที่เป็นหมอพระในด้านการบำบัดรักษาโรคแก่ชุมชนพบว่าพระสงฆ์ไทยมีบทบาทในด้านการบำบัดรักษาโรคและเป็นที่ปรึกษาปัญหาทางด้านโรคและสุขภาพให้แก่พุทธศาสนิกชนและเป็นที่ยอมรับในฐานะเดียวกับหมอแผนโบราณในสังคมไทยทุกระดับในฐานะทางสังคมเป็นเวลาช้านาน

^๕ โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์, แนวคิดไทยเรื่องเจ็บไข้ได้ป่วยในภูมิปัญญาชาวบ้านกับการพัฒนาโรงพยาบาลชุมชนชุมพวง, อำเภอชุมพวง จังหวัดนครราชสีมา, (แพทยศาสตร์บัณฑิต : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย), ๒๕๓๐-๒๕๔๖.

^{๖๖} จิราลักษณ์ จงสถิตมัน, “การรักษาผู้ป่วยเอดส์ด้วยการปฏิบัติธรรม: ศึกษาเฉพาะกรณีวัดคอกยั้ง อำเภอแม่สะเรียง จังหวัดแม่ฮ่องสอน”, วิจัยศูนย์สตรีศึกษา, (คณะสังคมศาสตร์ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่), ๒๕๓๘.

^{๖๗} ขงยุทธ วัชรดุลย์, สถานภาพหมอแผนโบราณที่รักษาโรคกระดูกและข้อในประเทศไทย ใน การแพทย์แผนไทยภูมิปัญญาแห่งการพึ่งตนเอง, (กรุงเทพมหานคร : เอช.เอน.การพิมพ์, ๒๕๒๔), หน้า ๗๒.

จนกระทั่งวัฒนธรรมทางการแพทย์และสาธารณสุขของไทยได้เปลี่ยนแปลงพัฒนาไปสู่ระบบแผนใหม่ตามแบบตะวันตก แต่การใช้ยาสมุนไพร โดยอาศัยหลักธรรมชาติบำบัดทุกวันนี้ยังใช้อยู่ คือการใช้ยาสมุนไพรแบบดั้งเดิม^๒

สวรรคต สมชาย,^๓ ได้เขียนหนังสือมนต์โบราณอีสานพอสรุปได้ว่า มนต์เป็นคาถาสำหรับพระเวทย์เป็นบทเสกเป่าที่ศักดิ์สิทธิ์เจ็ดขลังที่ได้ขึ้นครุตามวิธีแล้วต้องท่องบ่นภาวนาให้ฤทธิ์เจ็ดขลังขึ้น ผู้มีมนต์จะต้องใช้มนต์ให้เกิดประโยชน์แก่บุคคลอื่น ๆ โดยให้มีความสุขความสบายหายจากการป่วยไข้ ดังตัวอย่างมนต์จ้อครกระดูกว่า จัตตาโร เอ โโก ปะเต หะทาอะวิตะสิ มนต์บทนี้เรียกว่า มนต์จ้อครกระดูกใช้ในเวลาระดุกแตกและกระดูกหัก สมัยโบราณนั้นเคยใช้มนต์ทำการรักษาอาการของโรคต่าง ๆ แม้ในสมัยปัจจุบันก็ยังมีการใช้รักษาด้วยมนต์หรือการเสกเป่า

พระมหาอุทัย อุทโย ศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องตำนานในพระไตรปิฎก วิทยานิพนธ์นี้ได้ศึกษาถึงบทบาท สาเหตุ ผลของตำนาน ในแง่ศาสนา เศรษฐกิจ สังคม ตลอดจนวิธีดับตำนานในแง่มุมต่างๆ โดยเฉพาะการละตำนานด้วยปฏิบัติตามอัฐฐังกิมรรคเรื่องตำนานนี้ถือว่าเป็นตัวโรคที่จะเกิดขึ้นทางใจโดยตรง การที่จะกำจัดโรคทางใจได้ ต้องรู้จักตัวต้นเหตุรู้จักสาเหตุต้นเหตุ และ จัดการดับตำนานนั้นๆ ด้วย ตามวิธีการของอริยสัจสี่ จึงเชื่อว่าปราศจากโรคทางใจอย่างสมบูรณ์^๔

พระมหาจรรยา สุทธิญาณ^๕ ศึกษาในเรื่องพระพุทธศาสนากับการดูแลรักษาสุขภาพแบบองค์รวม พบว่า ข้อความในพระไตรปิฎกหลายแห่ง ระบุพระพุทธเจ้าเป็นผู้มีสุขภาพดี มีพระชนมายุ แปรสลับพรรษา สามารถทำงานเผยแผ่ศาสนาวันหนึ่งประมาณ ๑๖-๒๐ ชั่วโมง ใครๆ ที่มาเฝ้าพระองค์ มักจะกล่าวสรรเสริญหรือถามพระองค์ถึงเรื่องความมีอาพาธน้อย มีพระโรคเบาบาง ทรงพระกำลังกระปรี้กระเปร่า ทรงพระสำราญอยู่เสมอๆ

พระมหาปองปรีดา ปรีบุญโญ ศึกษาการป้องกันและรักษาโรคตามหลักพระพุทธศาสนา พบว่า การป้องกันโรคตามหลักพระพุทธศาสนา คือ การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา ได้แก่ อธิศีลสิกขา ได้แก่ การฝึกฝนอบรมตนเองให้เป็นผู้มีศีลและวินัย มีความประพฤติ ถูกต้องดี

^๒ วิไลพร ภวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม, บทบาทของพระสงฆ์ไทยที่เป็นหมอพระในด้านการบำบัดรักษาโรคแห่งชุมชน, (กรุงเทพมหานคร : ภาควิชามนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๒๑), หน้า ๓๔.

^๓ สวรรคต สมชาย, การรักษาโรคกระดูกของหมอน้ำมนต์, (บ้านพลับ ตำบลคูฟุง อำเภอเมืองจังหวัดยโสธร, ๒๕๔๑), หน้า ๘.

^๔ พระมหาอุทัย อุทโย (ศิริภักดิ์), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องตำนานในพระไตรปิฎก”, วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : สภาการศึกษามหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒)

^๕ พระมหาจรรยา สุทธิญาณ, “พระพุทธศาสนากับการดูแลรักษาสุขภาพแบบองค์รวม”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, ๒๕๔๓), หน้า ๗.

งาม เช่น อนามัยส่วนบุคคล การกินการดื่ม การออกกำลังกาย การพักผ่อน การสุขาภิบาล สิ่งแวดล้อม การป้องกันอันตราย การงดเว้นจากบาปอกุศลประกอบบุญกุศล การละเว้นมิฉฉาชีพ ประกอบสัมมาชีพ และการมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น^{๖๖}

พัชรียา ไชยลังกา ได้ทำศึกษาเปรียบเทียบแนวความคิดเกี่ยวกับความตายผู้มีสุขภาพดี และผู้ป่วยเรื้อรังโดยกล่าวถึงแนวความคิดเกี่ยวกับความตายในด้านต่างๆ คือ ความตายในด้านทั่วไป ด้านกฎหมาย ด้านการแพทย์ และด้านการศาสนาสำคัญๆ ๓ ศาสนา คือ พุทธ คริสต์ อิสลาม ซึ่งมีความสำคัญต่อบุคคลในการเผชิญความตายพร้อม และการยอมรับความตาย ผลการศึกษาพบว่า แนวความคิดเกี่ยวกับความตายของผู้มีสุขภาพดีและผู้ป่วยเรื้อรังมีความแตกต่างกันตามเพศ อายุ ฐานะ ทางเศรษฐกิจ ระดับการศึกษา ศาสนา ๒๕๓๔^{๖๗}

สุจินดา คุจาเรีวณิช, ได้ศึกษาเรื่อง การปรับบทบาทของหมอพื้นบ้านในชุมชนไทยลาว จังหวัดนครพนม พบว่า ประเภทของหมอพื้นบ้านมีดังนี้

๑. หมอรากไม้ หมอยารากไม้หรือยาสมุนไพร เป็นหมอที่ใช้วิธีการรักษาด้วยยาสมุนไพร แร่ธาตุบางชนิด และเขี้ยวสัตว์หรือส่วนต่าง ๆ ของสัตว์

๒. หมอเป่า เป็นหมอที่ใช้วิธีเป่ารักษาโรค โดยส่วนประกอบที่ใช้และพบบ่อยได้แก่ ปูนกินหมาก หมอเป่าบางรายใช้เคี้ยวกระเทียมหรือหมาก หรือใช้ไม้บางชนิดแล้วเป่า^{๖๘}รักษาอาการปวดศีรษะ โรคผิวหนังบางชนิดหรือถูกสุนัขกัด

๓. หมอพระ เป็นหมอที่เป็นพระสงฆ์ การรักษามีทั้งการประพรมน้ำมนต์หรืออาบ การผูกแขน และให้ระลึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์การรักษาในลักษณะนี้ได้ทั้งทางกายและใจ เป็นการรักษาที่ประกอบด้วยกันทั้งสองอย่าง คือ กาย และจิตปัจจัยที่มีผลต่อการดำรงอยู่ของการแพทย์พื้นบ้านในหมู่บ้านลักษณะการเจ็บป่วยของชาวบ้าน เป็นการเจ็บป่วยที่ชาวบ้านเชื่อว่าต้องรักษากับหมอพื้นบ้านจึงจะหาย ได้แก่ไข้หมากไม้กำเริดและฝีกระทำ ความเชื่อกับสาเหตุการ

^{๖๖} พระมหาปองปริดา ปริญญาโณ (เจ้าปาตรี), “การป้องกันและรักษาโรคตามหลักพระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕), หน้า ๘.

^{๖๗} พัชรียา ไชยลังกา, “การศึกษาเปรียบเทียบแนวความคิดเกี่ยวกับความตายของผู้มีสุขภาพดีและผู้ป่วยเรื้อรัง”, วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๔), หน้า ๕.

^{๖๘} สุจินดา คุจาเรีวณิช, “การปรับบทบาทของหมอพื้นบ้านในชุมชนไทยลาว จังหวัดนครพนม”, วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๕), หน้า ๑๕.

เจ็บป่วย และเกณฑ์ของการประเมินการเจ็บป่วยที่สอดคล้องกันของหมอพื้นบ้านและชาวบ้าน คือ ประสิทธิภาพและความชำนาญในการรักษาความเจ็บป่วย

สมทรง เฟ่งสุวรรณ ได้ศึกษาการฝึกสมาธิแบบอาโลกสถิตต่อการลดความวิตกกังวล และซึมเศร้าในผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูกที่ได้รับรังสี โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน ๗๕ คน ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า กลุ่มทดลองซึ่งได้รับการฝึกสมาธิและการเชื่อมพูดคุยเรื่องทั่วไปมีคะแนนความวิตกกังวลและความซึมเศร้าต่ำกว่ากลุ่มที่มีการเชื่อมพูดคุยเรื่องทั่วไปอย่างเดียวกัน^{๑๕}

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพอสรุปได้ว่าแนวทางการรักษาโรคในทางพระพุทธศาสนามีวิธีการและขั้นตอนในรูปแบบต่างๆ ซึ่งสามารถนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้จะเห็นได้จากคำกล่าวของพุทธทาสภิกขุที่นำหลักของธรรมชาติหรือธรรมะมาประยุกต์ใช้ในยามเจ็บป่วยซึ่งมีปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎกและมีมากกว่า ๒๕๐๐ ปี แต่ถึงอย่างนั้นยังต้องศึกษาค้นคว้าต่อไปเพื่อให้เกิดความกระจ่างชัดมากขึ้น และที่สำคัญยังเป็นกรอบแนวคิดที่จะใช้ในการศึกษาแนวคิดของพระสังฆาธิการในเขต ตำบลป่าสังข์ อำเภอจตุรพักตรพิมาน จังหวัดร้อยเอ็ดที่มีต่อการรักษาโรคในพระพุทธศาสนา ทั้งนี้เพื่อนำไปเป็นข้อมูลในการศึกษาต่อไป

๑.๖ วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้จะศึกษาวิจัยเอกสารเชิงคุณภาพ (Qualitative Method) โดยมีขั้นตอนในวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

๑.๖.๑ ศึกษาข้อมูลชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) ได้แก่ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ.๒๕๓๘ และภาษาบาลีตีพิมพ์ ๒๕๐๐ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๕

๑.๖.๒ ศึกษาจากเอกสารทุติยภูมิ (Secondary Source) ได้แก่ หนังสือ เอกสาร สิ่งพิมพ์ต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

๑.๖.๓ เครื่องมือในการวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์ และสมุดจดบันทึก

๑.๖.๔ กลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ กลุ่มพระสงฆ์ ได้แก่ ผู้มีตำแหน่งปกครองทางคณะสงฆ์ คือ พระสังฆาธิการในเขตตำบลป่าสังข์เขต ๑ และเขต ๒ จำนวน ๑๐ รูป ทั้งเจ้าคณะตำบล และเจ้าอาวาส ซึ่งได้มาโดยวิธีการเจาะจง (PURPOSIVE SAMPLING)

^{๑๕} สมทรง เฟ่งสุวรรณ “ผลของการฝึกสมาธิต่อการลดความวิตกกังวล และซึมเศร้าในผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูกที่ได้รับรังสี”, วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๘), หน้า ๑๑.

๑.๖.๕ ขึ้นประมวลผล เรียบเรียง วิเคราะห์ สรุปและเสนอแนะ ในขั้นนี้เป็นการนำ ข้อมูลที่ได้จากการทำวิจัยในขั้นตอนต่าง ๆ นำมาทำการประมวล เรียบเรียง สรุป วิเคราะห์และ นำเสนอผลการวิจัยฉบับสมบูรณ์

๑.๗ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- ๑.๗.๑ ทำให้ทราบโรคตามที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา
- ๑.๗.๒ ทำให้ทราบพุทธวิธีรักษาโรคตามแนวทางพระพุทธศาสนา
- ๑.๗.๓ ทำให้ทราบแนวคิดของพระสังฆาธิการในเขต ตำบลป่าสังข์ อำเภोजตุรพักตรพิมาน จังหวัดร้อยเอ็ดที่มีต่อการรักษาโรคในพระพุทธศาสนา



บทที่ ๓

พุทธวิธีรักษาโรคตามแนวทางพระพุทธศาสนา

ในบทนี้ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับพุทธวิธีรักษาโรคตามแนวทางพระพุทธศาสนา ซึ่งผู้วิจัยได้แบ่งประเด็นในการศึกษาคือ ความหมายของการรักษาโรค ความสำคัญของการรักษาโรค เกณฑ์ที่ใช้ในการรักษา วิธีการการรักษา การออกกำลังกายการบริหารร่างกาย ผลดำเนินงานที่มีต่อการรักษาโรค ซึ่งผู้วิจัยจะได้ทำการวิจัยเป็นประเด็นต่อไป

๓.๑ ความหมายของการรักษาโรค

สุขญา ยาสูกแสงได้ให้ความหมายว่า การกระทำหรืองดกระทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อไม่ให้เกิดการเจ็บป่วยหรือเป็นโรคแล้วและการรักษาโรคไม่ให้เกิดเป็นซ้ำในกรณีที่หายจากการเจ็บป่วยเป็นโรคแล้ว

จากความหมายของการรักษาโรคดังกล่าวข้างต้นทำให้แบ่งระดับของการรักษาโรคออกเป็น ๓ ระดับ คือ

๑. การรักษาโรคก่อนการเจ็บป่วย หมายถึง การกระทำหรืองดการกระทำใดๆ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการเป็นโรคหรือเกิดการเจ็บป่วยขึ้น เช่น การดูแลรักษาร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ เพื่อไม่ให้เจ็บป่วยได้ง่าย เช่น การระวังไม่ให้ยุ่งลายกัด เพื่อป้องกันไม่ให้เป็นโรคไขเถิดออก การฉีดวัคซีนป้องกันโรคหัด

๒. การรักษาโรคในระยะที่เกิดโรคหรือเจ็บป่วยขึ้นแล้ว หมายถึง การกระทำหรือการงดกระทำใดๆ ที่จะทำให้อาการเจ็บป่วยจากโรคที่เป็นอยู่นั้นไม่รุนแรงมากขึ้น หรือหายป่วยจากโรคนั้นโดยเร็วที่สุด เช่น การกินยาและปฏิบัติตามที่แพทย์สั่งเมื่อป่วย

๓. การรักษาโรคเมื่อหายจากการเจ็บป่วยด้วยโรคแล้ว หมายถึง การกระทำหรือการงดกระทำใดๆ เพื่อป้องกันไม่ให้เจ็บป่วยหรือเกิดเป็นโรคนั้นซ้ำอีกภายหลัง

^๑ สุขญา ยาสูกแสง, ยามหวิภักุ ตอน น้ำบัสสวาระรักษาโรคได้, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: โรเนียวพรินเตอร์ มหาจุฬารรณาการ ทำพระจันทร์, ๒๕๔๖), หน้า ๕๒๔.

๓.๒ ความสำคัญของการรักษาโรคมี ๒ ประการ คือ

ในการกระทำบางสิ่งบางอย่างด้วยตนเองนั้นก็เพื่อป้องกันไม่ให้ตนเองและคนอื่น ๆ เกิดเจ็บป่วยหรือเกิดโรคภัยขึ้น ซึ่งเป็นการป้องกันการระบาดของโรคที่อาจเกิดขึ้นอีกวิธีการหนึ่งทั้งในทางร่างกายและจิตใจ สิ่งที่สำคัญที่สุดในประเด็นนี้คือ การเสริมสร้างสุขภาพเพื่อการป้องกันโรค^๒ มีอยู่ ๒ ประการด้วยกัน

๑. การดูแลรักษาสุขภาพให้สุขภาพแข็งแรง ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ กินอาหารที่มีคุณประโยชน์อย่างเพียงพอ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

๒. การทำสมาธิการอยู่กับธรรมชาติ ในการทำงานแต่ละครั้งย่อมมีสภาวะความเครียด ความวิตกกังวนอาจไม่มีสมาธิในการทำงานจึงต้องหันมาผ่อนคลายด้วยวิธีดังกล่าวนี้

ในทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวไว้ว่า " ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ " นั้นเป็นความจริงที่สุด เพราะทุกคนไม่มีใครอยากเจ็บป่วย เพราะเมื่อเจ็บป่วยแล้วจะอยู่ในภาวะที่ไม่สบายกายไม่สบายใจ การเจ็บป่วยทรมาณจิตใจ ไม่ใช่เฉพาะผู้ที่เจ็บป่วยเท่านั้น พ่อแม่พี่น้อง คนใกล้ชิดก็พลอยทุกข์ทรมาณไปด้วย และยังทำให้เสียเงินทอง เสียเวลาในการรักษาการเจ็บป่วยนั้น เพื่อกลับคืนสู่สภาพปกติ หรือมีสุขภาพดีให้เร็วที่สุดอีกด้วย เมื่อการเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ นั้น เป็นสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา เราจึงต้องการที่จะหลีกเลี่ยงการเจ็บป่วยโดยการป้องกันโรค

๓.๓ เกณฑ์ที่ใช้ในการรักษา

เกณฑ์ ๕ คือ ของที่พระภิกษุเก็บไว้ฉันได้ภายใน ๗ วัน ได้แก่ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย ซึ่งเก็บไว้ได้เพียง ๗ วันเป็นอย่างมากหากเกินเวลาไปแล้วควรสละให้ผู้อื่นเสีย หรือเมื่อรักษาโรคหายแล้วก็ควรบริจาคแก่ภิกษุรูปอื่นที่ป่วย

ในครั้งพุทธกาล เมื่อหมู่ภิกษุสงฆ์เกิดอาพาธด้วยโรคต่างๆ ขึ้นมา พบว่าพระพุทธเจ้าได้มีความรู้ความสามารถในการใช้ยาที่เหมาะสมกับโรคสำหรับภิกษุผู้อาพาธพระองค์มีความเข้าใจในการใช้เครื่องยาและสมุนไพรสำหรับทำการรักษาโรคทรงมีพุทธานุญาตให้ภิกษุได้มีเครื่องยาต่างๆ ไว้ใช้ สำหรับบำบัดรักษาเพื่อบรรเทาโรคที่มารุมเร้าได้ตามความจำเป็นและเหมาะสมแก่โรค

^๒ พระมหาปองปริดา ปริญญา โณ(เจ้าปาศรี), “การป้องกันและการรักษาโรคตามหลักพระพุทธศาสนา”, หน้า ๕๗.

ไว้หลายประการ ดังนี้ เกษัฯ ๕ ได้แก่ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย ซึ่งถือว่าเป็นได้ทั้งยาและมีคุณประโยชน์ทางโภชนาการที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธด้วยโรคผอมเหลืองจนอาหารไม่ได้ สามารถรับประทานโดยเก็บไว้ฉันได้นาน ๗ วัน และให้ฉันได้ตลอดเวลา

น้ำมันเหลวทำเป็นยา^๔ ได้แก่ มันทะลิวหมี่ มันทะลิวปลา มันทะลิวปลาจลลาม มันทะลิวหมู มันทะลิวลา พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธเป็นไข้รับประทานและฉันในเวลาที่ยี่งเฉพาะในช่วงกลางวันและใช้ฉันในเวลากลางวันที่ยี่งเรียกว่าในเพล เท่านั้น

รากไม้ชนิดต่างๆ ที่เป็นยา^๕ ได้แก่ จิงสัด วานน้ำ วานเปราะ อุดพิศ ข่าแฝก แห้วหมู หรือรากไม้ที่เป็นยาชนิดอื่น ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน ทรงอนุญาตให้ภิกษุอาพาธรับประทานแล้วเก็บไว้ได้ตลอดชีพ โดยให้ฉันได้เฉพาะเวลาที่มึเหตุจำเป็นเท่านั้น เมื่อไม่มีเหตุจำเป็น ภิกษุรูปใดฉัน ต้องอาบัติทุกกฏ

น้ำฝาดชนิดต่างๆ ที่เป็นยา^๖ ได้แก่ น้ำฝาดสะเดา น้ำฝาดโมกมัน น้ำฝาดจี่กา น้ำฝาดบอระเพ็ด น้ำฝาดกระถินพิมาน หรือน้ำฝาดที่เป็นยาชนิดอื่นที่มีอยู่ ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธ รับประทานแล้วเก็บไว้ได้ตลอดชีพ โดยให้ฉันได้เฉพาะที่มีเหตุจำเป็นเท่านั้น เมื่อไม่มีเหตุจำเป็น ภิกษุรูปใดฉัน ต้องอาบัติทุกกฏ

ใบไม้ชนิดต่างๆ ที่เป็นยา^๗ ได้แก่ ใบสะเดา ใบโมกมัน ใบจี่กา ใบแมงลัก ใบฝ้าย หรือใบไม้ที่เป็นยาชนิดอื่น ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธรับประทานแล้วเก็บไว้ได้ตลอดชีพ โดยให้ฉันได้เฉพาะเวลาที่มึเหตุจำเป็นเท่านั้น เมื่อไม่มีเหตุจำเป็น ภิกษุรูปใดฉัน ต้องอาบัติทุกกฏ

ผลไม้ชนิดต่างๆ ที่เป็นยา^๘ ได้แก่ ลูกพิลังคาะ ดิปรี่ พริก สมอไทย สมอทิเพก มะขามป้อม ผลโกฐ หรือผลไม้ที่เป็นยาชนิดอื่น ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธ รับประทานแล้วเก็บไว้ได้ตลอดชีพ โดยให้ฉันได้เฉพาะเวลาที่เหตุจำเป็นเท่านั้น เมื่อไม่มี

^๓ อ.ป.ญก. (ไทย) ๒๒/๕๘/๕๔๘, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๓/๒๓.

^๔ วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๒/๔๕-๔๖.

^๕ วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๓/๔๖.

^๖ วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๓/๔๗.

^๗ วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๓/๔๗.

เหตุจำเป็น ภัยธรรมชาติอื่น ต้องอาบัติทุกกฏ^๘ ยางไม้ชนิดต่างๆ ที่เป็นยา^๙ ได้แก่ หิงคุ ขางเคี้ยวจาก หิงคุ ขางเคี้ยวจากเปลือกหิงคุ ขางจากยอดต้นต้นตะขะ ขางจากใบต้นตะขะ ขางเคี้ยวจากต้นต้นตะขะ กายาน หรือยางที่เป็นยาชนิดอื่นที่มีอยู่ ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธรับประทานประเคนแล้วเก็บไว้ได้ตลอดชีพ โดยให้ฉันได้เฉพาะเวลาที่มีเหตุจำเป็นเท่านั้น เมื่อไม่มีเหตุจำเป็น ภัยธรรมชาติอื่น ต้องอาบัติทุกกฏ

เกลือชนิดต่างๆ ที่เป็นยา^{๑๐} ได้แก่ เกลือสมุทร เกลือดำ เกลือสินเธาว์ เกลือดินโป่ง เกลือหุง หรือเกลือที่เป็นยาชนิดอื่นที่มีอยู่ ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธรับประทานประเคนแล้วเก็บไว้ได้ตลอดชีพ โดยให้ฉันได้เฉพาะที่มีเหตุจำเป็นเท่านั้นเมื่อไม่มีเหตุจำเป็น ภัยธรรมชาติอื่น ต้องอาบัติทุกกฏ

มูลโค ดินเหนียว กากน้ำขี้ม^{๑๑} ทรงอนุญาตให้ใช้ทาดับกลิ่นตัวแรง ยาผงชนิดต่างๆ ที่เป็นยา^{๑๒} ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธเป็นโรคฝีดาษ หิดตุ่ม พุพอง ใช้ทาเพื่อไม่ให้ น้ำเหลืองที่ไหลเยิ้มออกมาไปเกาะติดกับจีวรและผิวหนังจนทำให้แกะออกลำบาก เนื้อดิบ และเลือดสด^{๑๓} ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธด้วยโรคคอมพิวเตอร์เข้าถึงฉันเนื้อดิบ และเลือดสดได้

ยาทาตา^{๑๔} ที่ทำด้วยเครื่องปรุงต่างๆ เช่น หรดาลกสิบทอง เขม่าไฟ ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่เป็นโรคตา ทายาทตา ยาป้ายตา

เครื่องผสมยาตา^{๑๕} ได้แก่ ไม้จันทน์ กฤษณา กลั้มพัก ใบเฉียง หัวหมู ทรงอนุญาตให้ใช้ยาหยอดตา ยาป้ายตาที่ปรุงด้วยเครื่องปรุงดังกล่าวได้ สำหรับรักษาโรคตา

^๘ วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๓/๔๗.

^๙ วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๓/๔๘.

^{๑๐} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๓/๔๘.

^{๑๑} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๔/๔๘.

^{๑๒} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๔/๔๘.

^{๑๓} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๔/๔๘.

^{๑๔} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๕/๕๐.

^{๑๕} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๕/๕๐-๕๒.

น้ำมัน ยานต์ถุ์ และการสูดควัน^{๑๖} โรคปวดร้อนที่ศีรษะ ทรงอนุญาตน้ำมันสำหรับโรคปวดศีรษะ เมื่อยังไม่หายอนุญาตให้ฉันต์ถุ์ยา และสูดควันได้

น้ำมันหุง และน้ำเมาเจือด้วยน้ำมันหุง^{๑๗} ทรงการอนุญาตให้ฉันน้ำมันหุงและน้ำเมาที่เจือที่เจือด้วยน้ำมันหุงที่ไม่เกินขนาดได้ สำหรับน้ำมันหุงที่เจือน้ำเมาเกินขนาดทรงอนุญาตให้ใช้ทาเท่านั้น ภิกษุรูปใดคัม ต้องอาบัติตามธรรม (ปรับอาบัติปาจิตตีย์)

เขาสัตว์กอก ระบายโลหิตออก^{๑๘} ทรงได้อนุญาตให้ใช้เขาสัตว์กอก ระบายโลหิตออก สำหรับแก้โรคลมขัดขอกตามข้อ

ยาทาเท้า^{๑๙} ทรงอนุญาตยาทาเท้า สำหรับโรคเท้าแตก และหากยังไม่หายทรงอนุญาตให้ปรุ้งน้ำมันทาเท้า

ยามหาวิกิฎ^{๒๐} ได้แก่ กูถ มูตร ถ้ำ ดิน ทรงอนุญาตให้เจือน้ำมันแก้พิษงู

น้ำดื่มเจือกูถ^{๒๑} ทรงอนุญาตให้เจือน้ำมันแก้พิษยา

น้ำละลายจากดินติดผาไล^{๒๒} ทรงอนุญาตให้ฉันแก้โรคเสน่หยาแฝด

น้ำค้างคิบ^{๒๓} ทรงอนุญาตให้ฉันแก้โรคท้องผูก

น้ำสมอดองมูตรโค^{๒๔} ทรงอนุญาตให้ฉันแก้โรคพอมเหลือง

สมุนไพรรหอม^{๒๕} พระองค์ทรงอนุญาตให้ลูบไล่สมุนไพรรหอมแก้โรคผิวหนัง

ยาถ่าย^{๒๖} ทรงอนุญาต สำหรับแก้โรคท้องผูก

^{๑๖} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๕/๒๖๖/๕๒-๕๔.

^{๑๗} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๖/๕๕-๕๖.

^{๑๘} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๖/๕๗-๕๘.

^{๑๙} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๖/๕๘.

^{๒๐} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๘/๖๐-๖๑.

^{๒๑} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๘/๖๑.

^{๒๒} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๘/๖๑.

^{๒๓} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๘/๖๒.

^{๒๔} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๘/๖๒.

^{๒๕} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๘/๖๒.

^{๒๖} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๗๑/๖๕.

^{๒๗} วิ.ญ. (ไทย) ๗/๒๘๕/๗๔.

ยาcong โลกโศวโรก^{๒๗} (ยาที่ปรุงด้วยส่วนผสมนานาชนิด) ทรงอนุญาตให้เจื่อน้ำดื่ม
อย่างน้ำปานะแก้โรคลมในท้อง

เหง้าบัวและรากบัว พระสารีบุตรใช้น้ำแก้โรคร้อนในกายก้านอุบลอบ พระพุทธเจ้า
ได้รับการปรุงถวายจากหมอชีวก ใช้สุดสำหรับแก้โรคการหมักหมมสิ่งอันเป็นโทษในร่างกาย

กระเทียม^{๒๘} ตามปกติพระองค์ทรงห้ามฉันกระเทียม เพราะส่งกลิ่นไปรบกวนผู้มาฟัง
ธรรมจนเป็นเหตุให้ห่างเหินต่อการมาฟังธรรม แต่ครั้งทรงทราบว่าภิกษุอาพาธด้วยโรคลมเสียด
ท้องฉันกระเทียมแล้วหาย พระองค์จึงทรงอนุญาตให้เฉพาะยาแก้อาพาธเท่านั้น

น้ำมูตรเน่าที่ผสมยาต่างๆ^{๒๙} ทรงอนุญาตให้ใช้รักษาโรคผอมเหลือง

น้ำส้ม น้ำผึ้ง เนยใส น้ำอ้อย^{๓๐} ทรงอนุญาตให้ใช้ปรุงรวมกัน สำหรับรักษาโรคลง
แดง

น้ำอ้อย^{๓๑} พระพุทธเจ้าทรงประชวรด้วยโรคลม พระอุปัฏฐากได้เตรียมน้ำร้อนให้สร่ง
สนาน และได้ชงน้ำอ้อยกับน้ำร้อนถวายให้ฉัน

นอกจากสมุนไพรมะพร้าวที่พระพุทธเจ้าอนุญาตให้ภิกษุใช้ทำการรักษาโรคต่างๆ ดังกล่าว
แล้ว พระพุทธเจ้ายังทรงอนุญาตให้ใช้อุปกรณ์ต่างๆ สำหรับใช้ปรุงยาและเก็บรักษาเอาไว้ด้วยกัน
ด้วย ตามที่มีกล่าวไว้ในพระวินัยปิฎก หมวดเภสัชขันธกะ มีดังนี้ ครกและสาก เครื่องร่อนยาผง
และฝาร่อนยาถักยา และไม้ป้ายยาตา ภาชนะสำหรับเก็บไม้ยาตา กล้องยานัตถ์ กล้องสุคควัน
ฝาปิดกล้องสุคควัน ชนิดที่ทำด้วยกระดูก ทำด้วยงา ทำด้วยเขา ทำด้วยไม้เนื้ออ่อน ทำด้วยไม้ไผ่ ทำ
ด้วยไม้ ทำด้วยยางไม้ ทำด้วยโลหะ ทำด้วยเปลือกสังข์ ลักจันที่ทำด้วยโลหะ ทำด้วยไม้ลักจันที่ทำ
ด้วยโลหะ ทำด้วยไม้ และทำด้วยผลไม้สำหรับใช้บรรจุน้ำมันหุง อ่างน้ำ สำหรับใช้ใส่น้ำดื่มใบไม้
ชนิดต่างๆ ให้ภิกษุใช้อาบหรือแช่รักษาโรคลม และเขาสัตว์สำหรับใช้กรอกระบายโลหิต กระจก
หรือภาชนะ สำหรับตรวจดูแผลบนใบหน้า ฝารัดเข้า ไม้และหูและของที่ใช้ห่อ ไม้บังเวียน กัป
ปิยภูมิ

๓.๓.๑ การรักษาโรคทางกาย

โรคภัยไข้เจ็บเมื่อเกิดขึ้นกับร่างกาย ควรที่จะหาวิธีการเยียวยารักษาให้ร่างกายมี
สุขภาพดีขึ้นเหมือนเดิม เพื่อให้ชีวิตดำรงอยู่ได้ด้วยดี ไม่มีปัญหาเรื่องสุขภาพตามหลัก

^{๒๗} วิ.จ. (ไทย) ๓/๒๘๕/๓๔.

^{๒๘} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๘๕/๕๒๔.

^{๓๐} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๘๕/๕๒๔.

^{๓๑} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๕๕/๒๘๕-๒๘๘.

พระพุทธศาสนามีสิ่งที่จำเป็นต้องพิจารณาคือ สาเหตุของโรค เพราะโรคที่ปรากฏอาการอย่างเดียวกันอาจจะเกิดจากสาเหตุต่างกัน นอกจากนี้โรคบางอย่างสามารถรักษาให้หายได้ โรคบางอย่างไม่สามารถรักษาให้หายได้ รวมทั้งจำเป็นต้องได้อาหาร ใด้ยาและที่สำคัญคือได้ผู้ดูแลจึงจะหาย ซึ่งผู้ดูแลที่ดี (ผู้พยาบาลที่ดี) ประกอบด้วยลักษณะสำคัญคือมีความรู้ความสามารถสามารถประกอบยา รู้จักของแสดงและไม่แสดง มีจิตใจเมตตาไม่เกลียดดูจวาระ ปัสสาวะ เขพะ รวมทั้งสามารถชี้แนะให้ผู้ป่วยเข้มแข็ง ร่าริง เข้าใจความจริงและพร้อมที่จะสู้กับความเจ็บป่วย

ลักษณะของโรคที่เกิดภายนอก เช่น ฝี พุพอง สิว ฝีดาษ อีสุกอีใส โรคหืด โรคมองคร่อ โรคเรื้อน ผื่นคันหูด โรคละอองขวม กลิ่นตัวแรงอย่างนี้เป็นต้น^{๓๒}

ลักษณะของโรคที่เกิดภายใน เช่น โรคไอ โรคหวัด โรคที่ไอบุ โรคตา โรคจมูก โรคลิ้น โรคปากโรคฟัน และโรคในท้องโรคไข้ซึ่ม^{๓๓}

การรักษาโรคที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ส่วนมากไม่ได้บอกขั้นตอนรายละเอียดไว้มาก เพียงแต่บอกว่าได้ใช้ยานี้รักษาโรคนี้นั้น อากกรก็หายเป็นปกติ ส่วนการรักษาโรคที่บอกวิธีการรักษาอย่างละเอียดนั้น มีเป็นส่วนน้อย อีกทั้งผู้ป่วยมักจะเป็นพระภิกษุ จึงทำให้การนำยาบางชนิดมาใช้และขั้นตอนการรักษา ต้องได้รับการอนุญาตจากพระพุทธองค์ก่อน หากวิธีการรักษานั้นเป็นอันตราย พระองค์จะทรงห้ามกระทำเช่นนั้นอีก โดยบัญญัติเป็นสิกขาบทให้ศึกษาและปฏิบัติตาม การรักษาโรคที่จะกล่าวต่อไปนี้เป็นการรักษาตามกลุ่มของโรคที่ปรากฏในพระไตรปิฎกมีรายละเอียดดังนี้

กลุ่มที่ ๑ โรคทางผิวหนัง

๑) โรคผิวหนังทั่วไป

ก. ภิกษุรูปหนึ่งอาพาธเป็นโรคผิวหนัง ได้รับความรักษาด้วยการใช้ของหอมได้^{๓๔}

ข. ภิกษุเป็นโรคพุพอง สิว ฝี อีสุกอีใส และมีกลิ่นตัวแรง ใช้จุนเภสัชหรือยาผง เช่น จุนแห่งไม้ซีก

ผงไม้จามจูรี) และดอกคำ เป็นต้น หรือจุนแห่งเครื่องหอมทุกอย่างก็ได้^{๓๕} เนื่องจากโรคผิวหนังของผู้ป่วยบางคน อาจมีสาเหตุมาจากผลกระทบในอดีตชาติที่ตามมาสนอง ดังนั้น การ

^{๓๒} วิ.ม. (ไทย) ๔/๘๓/๘๑.

^{๓๓} อง.ตัก.(ไทย) ๒๐/๔๖๑/๑๑๕.

^{๓๔} วิ.ม. (ไทย) ๕/๔๔/๔๒.

^{๓๕} วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๔/๓๕.

รักษาด้วยยาหรือวิธีการแพทย์ในยุคนั้น ๆ อย่างเดียวจึงไม่ได้ผล ต้องอาศัยความศรัทธาและการทำความดีเข้าช่วยเสริม โรคจึงหายขาด ดังเรื่องที่ปรากฏต่อไปนี้

พระนางโรหิณีพระน้องนางของพระอนุรุธะป่วยเป็นโรคผิวหนัง พระอนุรุธะแนะนำให้ทำบุญโดยให้สร้างโรงฉัน ๒ ชั้น ปิดกวาดให้เรียบร้อย ปูอาสนะ ตั้งหม้อน้ำดื่มไว้ตลอด เพื่อให้พระสงฆ์ที่เดินทางไกลได้มาแวะเวียนนั่งพักผ่อน พระนางก็ทำตามทุกอย่าง ไม่นานนัก โรคผิวหนังของพระนางก็หายเป็นปกติ ต่อมาพระพุทธรูปเจ้าทรงเล่านุกรรม (กรรมเก่า) ของพระนางให้ฟังว่าในอดีตชาติ พระนางเป็นนมเหสีของพระเจ้าพาราณสี ได้ผูกอาฆาตหญิงนักฟ้อนคนหนึ่ง พระนางสั่งให้คนรับใช้เอาผงหม่ามูมาโรยลงที่นอน ผ้าห่ม และเครื่องใช้ต่าง โดยไม่ให้หญิงนั้นรู้ตัว จากนั้นจึงไปโรยลงที่ตัวเธอ ตามลำตัวมีอาการคันพุพอง มีผื่นขึ้น เธอกลับไปนอนบนเตียงก็เจออีก เธอได้รับความเจ็บปวดและอาการคันเป็นอันมาก นี่คือผลกรรมในอดีต ดังนั้นพระนางจึงได้รับผลกรรมอันนั้น^{๓๖}

การกระทำดังกล่าวถือเป็นการรักษาโรคที่เกิดจากกรรมชั่วในอดีตชาติให้หาย นอกจากจะรักษาด้วยความดีแล้ว พระนางคงจะรักษาโรคด้วยยาบ้าง และรักษาความสะอาดของร่างกายเป็นอย่างดี ประกอบกับได้เห็นพระสงฆ์ที่แวะมาพักที่โรงฉันอยู่ตลอด จิตจึงเกิดความเลื่อมใส ทำให้สุขภาพจิตดีส่งผลให้สุขภาพกายดีขึ้น

๒) โรคเรื้อน ใช้วิธีการรักษาด้วยการรมควันหรือการอบกาย ประกอบกับการใช้ยาอย่างอื่น^{๓๗} (เป็นแต่เพียงกล่าวถึงเท่านั้น ไม่ได้บอกรายละเอียดอะไรมากนัก)

๓) โรคฝีดาษ รักษาด้วยวิธีการผ่าตัด แล้วสุมานแผลด้วยน้ำฝาดและน้ำมันงาที่บดแล้ว เมื่อไม่หายก็ใช้ยาพอกแผล แล้วพันด้วยผ้าพันแผล เมื่อเกิดอาการคันขึ้นก็ใช้น้ำแป้งเมล็ดพรรณผักกาดชะล้างแผล เมื่อแผลขึ้นเป็นฝ้าให้รมด้วยควัน^{๓๘} หากมีเนื้องอกยื่นออกมาให้ตัดด้วยก้อนเกลือ แล้วทาด้วยน้ำมันสำหรับทาแผล หากมีน้ำมันไหลเยิ้มออกมาให้ใช้ผ้าเก่าซับน้ำมัน (วิกาสิก) ผ้าซับแผลนี้ใช้ได้กับบาดแผลทุกชนิด^{๓๙}

^{๓๖} บุ.ธอ. (ไทย) ๔๒/๔๒๓-๔๓๑.

^{๓๗} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๘๔/๒๑๔.

^{๓๘} วิ.ม. (ไทย) ๕/๔๒/๔๐.

^{๓๙} วิ.จ. (ไทย) ๗/๕/๓.

^{๔๐} วิ.จ. (ไทย) ๗/๑๖/๕.

๔) โรคหิด การรักษาโรคนี้เพียงแต่บอกถึงอุปกรณ์ที่ใช้ในการรักษาเท่านั้น เช่น ภิภุ อาพาธเป็นโรคหิดใช้ไม้บังเวียนที่มีได้จัดเป็นพื้นมั่งกร (น่าจะใช้สำหรับเกาแผล) เมื่อมีบาด แผลที่ ไบหน้าให้ใช้กระจกหรือวัตถุอื่นใดส่องดูบาดแผลได้^{๔๐} ภิภุชื่อ เวลัฏฐสี อาพาธเป็นโรคอีสุกอีใส

ผ้านุ่งห่มกรังอยู่ที่ลำตัวเพราะน้ำเหลืองที่ไหลออกมา ภิภุทั้งหลายเอาน้ำราดผ้าให้ เปียชุ่มแล้วค่อย ๆ คึงออก พระพุทธองค์จึงทรงอนุญาตให้ใช้ผ้าปิดฝีหรือผ้าปิดแผล แก่ผู้ป่วยด้วย โรคฝีพุพอง ลิว ฝิฉาย หรืออีสุกอีใส^{๔๑}โรคกลาก โรคหูด โรคพุพอง วิธีการรักษานั้นไม่ปรากฏ เพียงแต่กล่าวถึงหอมซึ่งักได้ทำการรักษาพระสงฆ์ที่บวชเข้ามารักษาโรคระบาด ๕ ชนิด คือ เรือน ฝิ กลาก มงคร่อ โรคลมบ้าหมูจนหายดีแล้วสึกไป^{๔๒}

กลุ่มที่ ๒ โรคในระบบทางเดินอาหาร

๑) การรักษาโรคท้องอืด พระเจ้าปเสนทิโกศลทรงอิดออดพระวรกาย เนื่องจากเสวย พระกระยาหารมากเกินไป พระพุทธองค์ทรงตรัสเตือนว่า “มนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อ รู้จักประมาณใน โภชนะที่ได้มา ย่อมมีเวทนาเบาบาง เขาย่อมแก่ช้า ครองอายุได้ยืนนาน” พระเจ้าปเสนทิโกศลทรง นำไปปฏิบัติตาม ทำให้พระวรกายกระปรี้กระเปร่าดีขึ้น^{๔๓} แสดงให้เห็นว่า การรับประทานอาหาร ด้วยความพอดี ร่างกายจะไม่อิดออด อาหารย่อยง่าย กระเพาะอาหารทำงานเบา ร่างกายไม่ต้องทำงาน หนัก ย่อมมีอายุยืนนานหรือมีความสุขกับปัจจุบันนี้

๒) การรักษาโรคท้องร่วง โดยเฉพาะโรคท้องร่วงที่ถ่ายออกมาเป็นเลือด มีวิธีการ รักษาคือ ใช้ขมิ้นส้ม น้ำผึ้ง เนยใส และน้ำอ้อย ผสมกันแล้วดื่ม^{๔๔}

๓) การรักษาโรคพรรดิก (โรคที่ทำให้อุจจาระเป็นก้อนแข็งกลม) หรือท้องผูก มีภิภุ รูปหนึ่งอาพาธเป็นพรรดิกถ่ายออกยาก ได้รักษาโดยการดื่มน้ำค้างอมิส^{๔๕} น้ำค้างอมิส(อมิสขาริ) คือ น้ำที่ได้จากการเอาเถาข้าวสุกที่ตากแล้วมาเผา เสร็จแล้วแช่น้ำให้ละลาย^{๔๖} เมื่อดื่มน้ำแล้วจะทำให้ ถ่ายออกง่ายโรคอหิวาต์ในพระไตรปิฎกไม่ได้ระบุถึงวิธีการรักษา เป็นแต่เพียงระบุไว้ว่า ใครที่หนี ไปจากบริเวณหมู่บ้านที่มีเชื้อโรคระบาด ก็จะรอดชีวิต^{๔๗}

^{๔๐} วิ.ม. (ไทย) ๒/๓๖๕/๖๓๕.

^{๔๑} วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๐๑/๑๑๓-๑๑๘.

^{๔๒} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๓๖๔-๓๖๗/๑๐๓-๑๐๔.

^{๔๓} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๕๓๓/๔๐๖.

^{๔๔} วิ.ม. (ไทย) ๕/๔๔/๔๒.

^{๔๕} วิ.อ. (ไทย) ๗/๑๓๐.

^{๔๖} วิ.อ. (ไทย) ๖/๒๖๗.

๔) ริดสีดวงทวาร พระเจ้าพิมพิสารทรงประชวรด้วยโรคริดสีดวงทวาร ได้รับการรักษาจากหมอชีวกโกมารภัจจ์ โดยหมอชีวกได้เอาเล็บข้อนเอายา แล้วทาให้ เพียงครั้งเดียวเท่านั้นริดสีดวงก็หายขาด^{๔๘}

๕) โรคเนื้องอกที่ลำไส้ ลูกชายเศรษฐีชาวพาราณสีป่วยเป็นโรคเนื้องอกที่ลำไส้ มีสาเหตุจากอาหารที่ทานแล้วไม่ย่อย ทำให้อุจจาระและปัสสาวะไม่สะดวก ร่างกายซูบผอม ผิวดำพรหม ชูบซิดเศร้าหมอง หมอชีวกได้ตรวจแล้วทำการผ่าตัดหน้าท้อง นำเนื้องอกที่ลำไส้ ออกเสร็จแล้ว สอดลำไส้ส่วนอื่นกลับเข้าที่ เย็บหน้าท้องแล้วทายาสมานแผล ต่อมาไม่นานโรครก็หาย^{๔๙} เรื่องนี้แสดงให้เห็นว่า การแพทย์ในสมัยพุทธกาลนั้น ได้พัฒนาไปจนถึงขั้นผ่าตัดได้แล้ว อาจเป็นเรื่องที่เหลือเชื่อ เพราะคนในปัจจุบันมักจะมองว่าคนในอดีตนั้นยังขาดความเจริญทางด้านกรแพทย์

กลุ่มที่ ๓ โรคที่มีสาเหตุมาจากลมในกาย

๑) โรคลม รักษาด้วยการใช้น้ำมันผลสมน้ำเมา โดยใช้น้ำเมาเป็นกระสายยาหรือใช้ผสมยาชนิดอื่น แต่มีข้อแม้ว่า น้ำเมาที่ใช้ผสมนั้น จะต้องไม่มีสี ไม่มีกลิ่น รส ของน้ำเมา ถ้าผสมน้ำเมา มากเกินไป ก็ให้ใช้เป็นยาสำหรับทาส่วนที่เป็นโรคเท่านั้น ห้ามดื่ม^{๕๐} อีกวิธีหนึ่ง คือ การกินกากเปรียง (เปรียง คือ นมส้มผสมน้ำแล้วเจียวให้แตกมัน)^{๕๑}

๒) โรคลมเกิดในท้อง วิธีการรักษา คือ

ก. ดื่มยาดองโตนุ โสจิระกะ ยาดองชนิดนี้ปรุงด้วยข้าวทุกชนิด มีส่วนประกอบ ได้แก่

๑. น้ำฝาดแห้งผลสมมอ มะขามป้อม และสมอพิเภก

๒. ัญชาติหรือพืชจำพวกข้าวทุกชนิด อปรินชาติหรือพืชจำพวกถั่ว งา ผักทุกชนิด

๓. ข้าวสุกแห่งัญชาติทั้งเจ็ดชนิด คือ ข้าวสาลี ข้าวเปลือก ข้าวเหนียว ข้าวละมาน

ข้าวฟ่าง ลูกเดือย หญ้ากับแก่

๔. ผลไม้ทุกชนิด มีกล้วย เป็นต้น, ผลไม้ที่งอกในหัวทุกชนิด เช่น ผลหวาย การะเกด และเป็ง เป็นต้น

๕. เนื้อปลาและเนื้ออื่น ๆ

๖. เกสขหลายอย่าง มีน้ำผึ้ง น้ำอ้อย เกลือสินเธาว์ เกลือธรรมดา

๗. เครื่องเทศ เป็นต้น โดยให้เอาของทุกอย่างดังกล่าวใส่รวมกันในหม้อ ปิดฝา ฉาบปากหม้อไว้อย่างดีแล้วเก็บไว้ ๑-๓ ปี เมื่อจะใช้ ให้นำออกมากลั่นจนมีสีเหมือนสีน้ำขมพู่ ใช้เป็นยา

^{๔๘} วิ.ม. (ไทย) ๕/๑๓๑/๑๓๕-๑๔๐.

รักษาโรคอย่างชะงัด สำหรับผู้เป็นโรคลม โรคพอมเหลือง โรคเรื้อน โรคไอ และโรคริดสีดวงทวาร เป็นต้น อาจใช้เป็นเครื่องดื่มหลับรับประทานอาหารจะช่วยย่อยอาหารได้ดี^{๕๒}

ข. การดื่มยาคุณ เมื่อคราวพระพุทธเจ้าทรงประชวรด้วยโรคลมเกิดในพระอุทร พระองค์ทรงบำบัดด้วยยาคุณ (ยาคุณปรุงด้วยของ ๓ อย่าง คือ งา ข้าวสาร ถั่วเขียว) อาการประชวรก็ดีขึ้นจนเป็นปกติ^{๕๓}

ค. การรับประทานกระเทียม พระสารีบุตรอาพาธเป็นโรคลมเสียดท้อง พระโมคคัลลาน์ให้ท่านฉันทกระเทียม ก็หายจากโรคนี้นี้^{๕๔}

ง. การดื่มน้ำแกงปลาตะเพียน พระนางพิมพาป่วยมีโรคลมกำเริบขึ้น พระราหุลนำน้ำแกงปลาตะเพียนที่มีข้าวสาลีหุงเสร็จแล้วและเนยใสใหม่ผสมอยู่ ให้เสวย เมื่อเสวยแล้วโรคลมในท้องก็สงบ^{๕๕}

๓) โรคลมตามอวัยวะ พระปิลินทวัจฉะอาพาธด้วยโรคนี้นี้ และได้รับการรักษาด้วยการขับเหงื่อออกจากร่างกาย มี ๔ วิธี^{๕๖} คือ

ก. การรมควันจากการเผาใบไม้ โดยเข้าไปอยู่ในกระโจมควัน (กระโจม คือ ฝ้ายที่ทำเป็นลอมเพื่อเข้าไปอยู่ให้เหงื่อออก)

ข. การนึ่งกาย วิธีการ คือ ขุดหลุมประมาณเท่าตัวคนแล้วบรรจุถ่านไฟให้เต็ม กลบด้วยฝุ่นและทราย เป็นต้น ลาดด้วยใบไม้ชนิดต่าง ๆ ที่แก่ลมได้บนหลุมนั้น ให้ทาลำตัวด้วยน้ำมัน แล้วนอนพลิกไปมาบนใบไม้นั้น เรียกว่า การรมใหญ่

^{๕๒} วิ.ม. (ไทย) ๕/๑๓๓/๑๔๓.

^{๕๓} วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๕/๓๕.

^{๕๔} ขุ.อป. (ไทย) ๓๓/๘๖/๘๖.

^{๕๕} ส.นิ. (ไทย) ๒๖/๓๕๒.

^{๕๖} วิ. ม. (ไทย) ๕/๔๕/๔๖.

^{๕๗} วิ.จ. (ไทย) ๓/๑๘๘/๔๖.

^{๕๘} ขุ.ชา. (ไทย) ๕๘/๓๒๖-๓๒๗.

^{๕๙} วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๕/๓๕.; วิ.อ. ๓/๑๖๕.

- ค. การอาบน้ำต้มสมุนไพร แล้วเข้ากระโจมอบตัวให้แห้งออก
 ง. การลงแช่น้ำอุ่นในอ่างหรือรางน้ำเพื่อให้แห้งออก

กลุ่มที่ ๔ โรคอื่น ๆ

๑) การรักษาโรคทางตา ภิกษุรูปหนึ่งอาพาธเป็นโรคที่นัยน์ตา (ไม่ได้ระบุว่าโรคอะไร) ท่านได้รักษาด้วยยาหยอดตา คือ ยาหยอดตาสีดำ ยาล้างตา ยาหยอดตาทำจากสมุนไพรที่เกิดในกระแสน้ำ หรดาลกليبทอง (ดินสอพอง) และเขม่าไฟ นอกจากนั้น ยังมีสมุนไพรจำพวก ไม้จันทร์กฤษณา กระลำพัก ต้นเจียง หัวหมู สามารถนำมาบดผสมเป็นยาหยอดตาได้^{๕๗}

๒) โรคร้อนในหรือเป็นไข้ตัวร้อน พระสารีบุตรอาพาธเป็นไข้ตัวร้อน ท่านรักษาด้วยการฉนรากบัวและเหง้าบัวสด ๆ ท่านก็หายจากโรคนี้นี้^{๕๘}

๓) โรคศิษานหรือโรคผอมเหลือง ใช้วิธีการรักษาด้วย

ก. การดื่มยาที่ทำจากผลสมอทองด้วยน้ำมูตร โค^{๕๙}

ข. การกินเนยใสที่หุงแล้วผสมกับเกสรชานาชนิด^{๖๐}

ค. การดื่มชาดองน้ำค้างดอกทองกวาว วิธีทำ คือ นำต้นทองกวาวที่ตัดแล้วมาตากแดดให้แห้ง เผลเอาเถ่าถ่านไปแช่น้ำให้ละลาย แล้วเอาน้ำค้างที่ได้มาผสมกับชาชนิดต่าง ๆ (ไม่ได้ระบุว่า เป็นยาอะไร) ทำให้เป็นชาดอง เรียกว่า “ชาดองอิฏฐะ” ชาดองนี้ไม่ใช้น้ำมา บางครั้งอาจใช้ผสมกับมะขามป้อมก็ได้ เมื่อดื่มกินแล้วทำให้หายจากโรค ร่างกายแข็งแรง ผิวพรรณผ่องใส^{๖๑}

๔) โรคปวดศีรษะ มีวิธีการรักษา คือ

ก. ใช้น้ำมันทาหรือนวดด้วยยา (ไม่ได้บอกว่าเป็นน้ำมันอะไร) เมื่อทาน้ำมันแล้วไม่หายก็ให้ใช้การนวดด้วยยา (การเป่าหรือสูดดม หรือยาอย่างใดอย่างหนึ่งเข้าทางจมูก) หากยังไม่หายให้เปลี่ยนมาใช้วิธีการสูดควัน โดยใช้ก้านสูดควันที่ทำด้วยกระดูก เขาสัตว์ ไม้้อ ไม้ไผ่ ยาง ผลไม้ โลหะ เปลือกสังข์อย่างใดอย่างหนึ่งได้^{๖๒}

^{๕๗} วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๓/๓๖.

^{๕๘} วิ.ม. (ไทย) ๕/๕๕/๕๓.

^{๕๙} วิ.ม. (ไทย) ๕/๔๔/๔๒.

^{๖๐} วิ.ม. (ไทย) ๕/๑๓๔/๑๔๔-๑๔๖.

^{๖๑} วิ.อ. (ไทย) ๔/๖๓๖.

^{๖๒} วิ.ม. (ไทย) ๓/๓๘/๓๗-๓๘.

^{๖๓} วิ.ม. (ไทย) ๕/๑๓๐/๑๓๗-๑๓๙.

ข. การนัดดูด้วยเนยใส หมอซีกได้ใช้เนยใสเกี่ยวข้องกับยาต่าง ๆ เพื่อรักษาภรรยาของเศรษฐีเมืองสาเกตผู้ป่วยเป็นโรคปวดศีรษะนาน ๗ ปี โดยให้นอนหงายแล้วนัดดูด้วยยา เนยใสก็ไหลออกมาทางปาก ไม่นานก็หายจากโรคปวดศีรษะ^{๖๓}

ค. การผ่าตัด เศรษฐีเมืองราชคฤห์ป่วยเป็นโรคปวดศีรษะนาน ๗ ปี รักษาอย่างไรก็ไม่หายหมอซีกรักษาให้โดยการผ่าตัดหนังศีรษะ แล้วเปิดรอยประสานกะโหลกศีรษะ นำสั้วออกมาสองตัว คือ ตัวใหญ่และตัวเล็ก จากนั้นจึงปิดแนวประสานกะโหลกศีรษะ แล้วทายาสมานแผลให้ (ไม่บอกว่าเป็นยาอะไร) ให้นอนตะแคงซ้าย ตะแคงขวา และนอนหงาย ทำละ ๗ วัน รวม ๒๑ วัน เศรษฐีก็หายเป็นปกติ แสดงให้เห็นว่า วิทยาการทางการแพทย์ในยุคนั้นมีความเจริญก้าวหน้าไม่แพ้ในยุคปัจจุบัน

๕) โรคเรื้อรังหรือโรคกายประคบด้วยโทษมาก โรคนี้เกิดจากการรับประทานอาหารที่ดีและประณีตมากเกินไป แล้วไม่ได้ออกกำลังกาย ร่างกายจึงสะสมอาหารที่เกินความจำเป็น ทำให้เจ็บป่วยบ่อย ร่างกายไม่แข็งแรง มีวิธีการรักษา คือ

ก. การทานยาถ่ายและบริโภคอาหารอ่อน ๆ^{๖๔}

ข. การเดินจงกรมและอบไอน้ำ

เพราะการเดินจงกรมเป็นการออกกำลังกาย

สารที่เป็นพิษออกจากร่างกายทางรูขุมขนการรักษาโรคทางกาย นอกจากจะรักษาด้วยวิธีการดังที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น ยังสามารถรักษาด้วยการปฏิบัติตามหลักธรรม

การรักษาโรคทางกายโดยทั่วไป นอกจากจะรักษาด้วยยาและวิธีการทางการแพทย์แล้วโรคบางอย่าง อาจใช้สมาธิบำบัดรักษาอาการเจ็บป่วยนั้นได้ แม้ไม่หายแต่ก็สามารถทำให้อาการเจ็บปวดทางกายทุเลาลง การเจริญสมาธินั้น เป็นวิธีการกำหนดจิตให้ตั้งมั่นอยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง ตามวิธีการอย่างใดอย่างหนึ่งที่ผู้ปฏิบัติมีความถนัดการเจริญสมาธิบางครั้งเรียกว่า การเจริญภาวนา หรือการเจริญกรรมฐาน สามารถเรียกแทนกันได้ เพราะจุดมุ่งหมายโดยรวมแล้วเหมือนกัน คือ ต้องการทำให้สงบแน่วแน่อยู่ในสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยเฉพาะ ไม่ฟุ้งซ่าน ธรรมเนียมที่พระพุทธองค์ทรงใช้เป็นประจำ คือ อานาปานสติ ได้แก่การกำหนดลมหายใจเข้าออก โดยใช้สติเป็นตัวควบคุมให้จิตจดจ่อ ให้รู้เฉพาะอยู่ที่ลมหายใจเข้าออก พยายามให้ความคิดอยู่กับลมหายใจเข้าออกเท่านั้น เมื่อจิตจดจ่ออยู่กับลมหายใจนานเข้า จะรู้สึกถึงความสงบทางกายและใจมากขึ้นเรื่อย ๆ มีผลให้จิตแข็งแรงมีพลังมาก ราบเรียบสงบ ผ่องใสกระจ่าง นุ่มนวล ไร้อารมณ์เศร้าหมอง จากนั้นก็จะเกิดปิติ

^{๖๔} วิ.ม. (ไทย) ๕/๔๔/๔๒.

^{๖๕} วิ.จ. (ไทย) ๗/๗๘-๘๕/๒๐.

ความอึดใจ ความสุข แผ่ซาบซ่านไปทั่วร่างกาย ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ภิกษุทั้งหลาย แม้สมาธิในอานาปานสตินี้แล อันภิกษุอบรมทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นคุณสมบัติ ประณีต เยือกเย็น อยู่เป็นสุข และยังบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว อันตรธานสงบไปโดยฉับพลัน”^{๖๖}

สาเหตุที่สมาธิสามารถบำบัดรักษาอาการเจ็บป่วย แม้ไม่หายขาดแต่ก็สามารถทำให้อาการเจ็บปวดทางกายทุเลาลงได้ อาจเป็นเพราะขณะที่จิตเป็นสมาธินั้น ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยาต่าง ๆ เช่น กล้ามเนื้อทั่วร่างกายจะผ่อนคลาย อัตราของชีพจรและการหายใจลดลง ความต้านทานของผิวหนังเพิ่มขึ้น การเผาผลาญภายในร่างกายลดลง (metabolism) ความดันโลหิตเริ่มลดลงตั้งแต่เริ่มลงมือปฏิบัติ และต่อเนืองหลังจากหยุดการปฏิบัติไปอีกนาน เลือดมีลักษณะค่อนข้างเป็นกรดมากกว่าธรรมดา แล็กเตทในเลือด (blood lactate) ที่แสดงถึงความเครียดทางจิตใจ ถ้ามีความเครียดมาก แล็กเตทในเลือดจะมีความเข้มข้นมาก แต่สมาธิมีผลทำให้แล็กเตทลดลงเร็วและมากอย่างเห็นได้ชัดเจน และลดต่ำอยู่ต่อไปอีกหลังจากหยุดทำสมาธิแล้ว

ระหว่างการเจริญสมาธิ ในส่วนของคลื่นไฟฟ้าสมอง (electroencephalogram) จะมีคลื่นอัลฟา (alpha wave) เพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน และบางช่วงจะมีคลื่นธีตา (theta wave) ปรากฏออกมา รวมทั้งลักษณะของการกลับไปกลับมาของคลื่นไฟฟ้าสมองระหว่างภาวะตื่นตัวและภาวะหลับ แสดงว่าสมาธิก่อให้เกิดภาวะการเปลี่ยนแปลงของจิตสำนึก สิ่งที่น่าแปลกคือสมาธิทำให้เกิดการผ่อนคลายทางสรีระวิทยาอย่างลึก (deep physiological relaxation) คล้ายกับภาวะหลับสนิทแต่ขณะเดียวกันก็มีการตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา นอกจากนั้นจะมีการหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน (endorphin) จากสมอง ซึ่งเป็นสารประเภทเดียวกับฝิ่น มีผลทำให้ผู้ปฏิบัติสมาธิเกิดความรู้สึกสดชื่น มีความตื่นตัวและสุขกายสราญใจที่ก่อให้เกิดปิติซาบซ่านทั่วกาย

ความเครียดที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ ย่อมมีผลให้เกิดโรคทางกาย ซึ่งเรียกว่า จิตสรีรภาพหรือจิตสรีระแปรปรวน (psychophysiological disorders) เช่น แผลในกระเพาะอาหาร ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ ปวดศีรษะข้างเดียว ปวดศีรษะอันเนื่องมาจากความเครียด ปวดกล้ามเนื้อและข้อโรคหอบหืด โรคผิวหนังบางชนิด การฝึกสมาธิภายใต้การดูแลของผู้ที่มีความเข้าใจในเรื่องนี้ อำนวยประโยชน์อย่างมากในการรักษาและปัจจุบันนี้มีงานวิจัยจำนวนมากทั้งในและต่างประเทศ ต่างยอมรับแล้วว่าสมาธิสามารถรักษาโรคบางชนิดดังกล่าวได้ เพราะขณะที่จิตเป็นสมาธิ ทุกอย่างภายในกายจะเนิบช้าจนเกือบหยุดนิ่ง ความเจ็บป่วยต่าง ๆ มีลักษณะหยุดการทำงาน ทุกอย่างที่แปรเป็นพยาธิสภาพก็ปรับสมดุลกลับคืนสู่สภาพปกติใหม่ หรือมีลักษณะซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอไป นอกจากนั้นการเดินจงกรมซึ่งถือเป็นการปฏิบัติสมาธิอย่างหนึ่ง สามารถป้องกันและรักษาโรคได้

^{๖๖} วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๗๘/๒๕๐.

เช่นกัน เพราะการเดินจงกรมนอกจากจะเป็นการออกกำลังกายแล้ว ยังมีอานิสงส์ (ประโยชน์) คือ ทำให้ร่างกายแข็งแรงอดทนต่อการเดินทางไกลไม่เหน็ดเหนื่อย อดทนต่อการทำงาน หรือทำความเพียร ไม่เป็นคนขี้โรค อาหารที่รับประทานเข้าไปย่อยได้ดี สมาธิที่ได้จากการเดิน จงกรมย่อมตั้งอยู่ได้นาน^{๖๗}

ในการทำสมาธินั้น มีการพิสูจน์ด้วยการทดลองวิจัยโดยอาศัยเครื่องมือทาง วิทยาศาสตร์มาแล้ว จากการทดลองวิจัย เกี่ยวกับผลที่เกิดจากการทำสมาธิ ก็สรุปผลที่ได้ตั้งนี้ว่า การ ฝึกจิตให้ว่าง ผ่อนคลาย สงบประณีตจนเป็นสมาธิระดับต่าง ๆ นั้นจะช่วยให้เพิ่มสิ่งดี ๆ รักษาสิ่งที่ ควรรักษา และลดสิ่งชั่วร้ายในร่างกาย จิตใจ พฤติกรรมและศักยภาพด้านต่าง ๆ ของชีวิต^{๖๘} มี รายละเอียดดังนี้

๑. เพิ่มการพักผ่อน เพิ่มความสมดุลของคลื่นสมอง ซ้าย ขวา
๒. เพิ่มความเป็นระเบียบในการทำงานของสมอง และความคล่องตัวในการหายใจ
๓. เพิ่มปริมาณพลาสมา (ของเหลวภายในเซลล์) เพิ่มการไหลเวียนของโลหิต
๔. เพิ่มการสูบน้ำตาลไปเลี้ยงสมอง เพิ่มภูมิคุ้มกันต่อภาวะเครียด
๕. เพิ่มการผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนใน

การรักษาโรคทางกายด้วยการตั้งจิตอธิษฐานกล่าวคำสัจจะหรือสัจจกิริยา เป็นการ กล่าวถึงความจริงตามสภาพที่ตนหรือผู้อื่นมีชีวิตอยู่อย่างถูกต้องตามทำนองคลองธรรม หรือความ จริงเกี่ยวกับสิ่งที่เป็นจริงมีประโยชน์ เช่น พระพุทธเจ้าและพระธรรมมีคุณมากมาย มารดาบิดาเป็นผู้ มีคุณเป็นต้น เมื่อกล่าวสัจจวาจาประกอบกับการกล่าวอ้อนวอนขอให้หายจากโรคจบ มีผลทำให้ ผู้ป่วยหายจากโรคได้ เพราะเป็นการใช้พลังจิตทั้งของผู้ป่วยและผู้ประสงค้จะให้ผู้ป่วยหายจากโรค ดังตัวอย่างเรื่องต่อไปนี้

ก. มารดาของนายจักกณะอุบาสกหนุ่มป่วยเป็นโรค (ไม่ได้ระบุชื่อโรค) หมอต้องการ เนื้อกระต่ายสดมาผสมเป็นยา พี่ชายจึงใช้ให้เขาไปหาที่ไร่ร่นา นายจักกณะจับกระต่ายตัวหนึ่งได้ ด้วย คิดว่าจะเอาไปประกอบยาให้แม่ แต่เขาคิดต่อไปอีกว่า “การที่เราฆ่าสัตว์แล้วเอามาปรุงยารักษาแม่ ไม่สมควรแก่เราเลย” เขาก็ปล่อยกระต่ายไป พอกลับถึงบ้านบอกความจริงแก่พี่ชาย แต่ก็ถูกพี่ชาย คำทอ เขาได้เข้าไปหาแม่แล้วยืนกล่าวคำสัจจว่า “ตั้งแต่เกิดมาลูกยังไม่เคยฆ่าสัตว์เลย” ทันใดนั้นเอง มารดาของเขาก็ได้หายจากโรคทันที^{๖๙}

^{๖๗} อ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๕/๒๖.

^{๖๘} อุทัยวรรณ เลาประเสริฐ, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วย”, หน้า ๗๐.

^{๖๙} ม.ม. (ไทย) ๑๗/๕๕๕.

ข. ยัญญทัตตกุมารถูกงูพิษกัดจนสลบหมดสติเพราะพิษงู ได้รับการรักษาโดยคน ๓ คนด้วยวิธีการทำสังจิกิริยา คือ ทิปายณะดาบสเอามือวางที่หัวของกุมารแล้วกล่าวคำสังัจว่า ตนเองอยากได้บุญจึงตั้งใจบวชประพฤติพรหมจรรย์ ๗ วัน แต่ทนอยู่ได้ ๕๐ ปี ทั้งนี้ไม่ยินดีอยู่เลย ด้วยคำสังัจนี้ขอพิษจงหายจากเด็กนี้” กุมารได้สติแต่ไม่หาย จากนั้นผู้เป็นพ่อได้เอามือวางไว้ที่หน้าอก กล่าวคำสังัจว่า “ตนเองได้ให้ที่พักอาศัยแก่แขกคนอื่นพร้อมทั้งสมณะพราหมณ์ทั้งหลาย ทั้งนี้ไม่ยินดีจะให้เขาพักเลย ด้วยคำสังัจนี้ขอให้ลูกจงหาย” ต่อมาแม่ก็ได้กล่าวคำสังัจว่า^{๑๐} “ตนเองตั้งแต่อยู่กับสามีมาไม่เคยคิดรักสามีเลย แต่อยู่ด้วยกันตามประเพณีเท่านั้น ด้วยการกล่าวคำสังัจนี้ขอให้ลูกจงหาย” เมื่อกล่าวคำสังัจจบ ยัญญทัตตกุมารจึงรอดชีวิตจากพิษงู

๓.๓.๒ การรักษาด้วยน้ำมูตรเน่า

ครั้งหนึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้าขณะประทับอยู่ ณ วัดพระเชตุวัน กรุงสาวัตถีตรัสกับภิกษุทั้งหลายว่า น้ำมูตรเน่า (ปัสสาวะ) อันระคนประกอบด้วยยาต่างๆ บุรุษที่เป็นโรคผอมเหลือง (ดีชาน) มาถึงเข้า พวกชาวบ้านบอกเขาว่า บุรุษผู้เจริญ น้ำมูตรเน่าอันผสมด้วยยาต่างๆ นี้ ถ้าท่านหวังจะดื่มก็ดื่มเถิด น้ำมูตรเน่านั้นจักไม่ทำให้ท่านผู้ดื่มพอใจทั้งสิ้น ทั้งกลืน ทั้งรส ครั้นท่านดื่มเข้าไปแล้ว ก็มีสุข บุรุษนั้นพิจารณาแล้วดื่มมิได้วาง น้ำมูตรเน่านั้น ก็ไม่ทำให้เขาผู้ดื่มพอใจทั้งสิ้น กลืนและรส ครั้นดื่มแล้ว ก็มีสุข แม้ฉันใด เรากล่าวการสมาทานธรรมนี้ ที่มีทุกข์ในปัจจุบันแต่มีสุขเป็นวิบากในอนาคต ว่ามีอุปมาฉันนั้น

ในพระไตรปิฎกได้กล่าวไว้ว่า ปัสสาวะจัดอยู่ในยามหาวิกฤ ๔ อย่าง คือ ๑ กูถ (อุจจาระ) ๒ มูตร (ปัสสาวะ) ๓ เถ้า ๔ ดิน^{๑๑}

ในบรรดายามหาวิกฤ ๔ อย่างนี้ หากภิกษุเป็นไข้ไม่สบาย เช่น คราวถูกงูกัด หากมีใครประเคนควรรับประเคน หากไม่มีคนประเคนก็ให้หยิบฉันเองได้ ดังพระพุทธพจน์ว่า ภิกษุทั้งหลาย เราตถาคต อนุญาตให้ใช้ยามหาวิกฤ ๔ อย่างนี้ คือ กูถ มูตร เถ้า ดิน^{๑๒}

หากภิกษุเป็นไข้ไม่สบายเป็นโรคผอมเหลือง (โรคดีชาน) พระองค์ก็ทรงอนุญาตให้ดื่มยาผลสมอดองน้ำมูตรได้

^{๑๐} บุ.ชา. (ไทย) ๒๓/๑๓๘๐-๑๓๘๕/๒๕๕-๒๖๑.

^{๑๑} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๘/๖๐.

^{๑๒} วิ.ม. (ไทย) ๕/๑๖๕/๖๒.

นอกจากนี้ในอรรถกถา มูลปิณณาสกั ยังได้กล่าวอธิบายไว้ว่า คำว่า น้ำมูตรเน่า คือ น้ำมูตร(ปัสสาวะ) นั้นแหละ^{๗๓}

เหมือนอย่างว่า ร่างกายคน แม้เป็นสีทอง ก็ถูกเรียกว่ากายเน่านั่นเอง ฉนโค น้ำมูตรเน่าแม้อ่อนๆ ที่รองเอาไว้ในทันทีทันใด ก็เป็นน้ำมูตรเน่าฉนนั่น

ในอรรถกถานิทานวรรค กล่าวไว้ตรงกันว่ากายแม่มีสีดั่งทอง เขาก็เรียกว่า กายเปื้อยเน่า มูตรแม่อ่ายในขณะนั้นเขาก็เรียกว่ามูตรเน่าฉนโค สุนัขจึงจอกแม่อเกิดในวันนั้น เขาก็เรียกว่า

สุนัขจิ้งจอกแก่ๆ ฉนนั่น^{๗๔}ในอรรถกถา อติวุตตะกะ กล่าวไว้ว่า ร่างกายแม่มีสีพรรณดุจดั่งทองคำ ก็เป็นร่างกายที่เปื้อยเน่าอยู่นั่นเองฉนโค น้ำมูตรแม่อจะใหม่ก็เป็นน้ำมูตรเน่าฉนนั่นเหมือนกัน ในเรื่องนี้ อาจารย์บางพวกเรียกขิ้นเสมอที่คองด้วยมูตรโคว่าน้ำมูตร อาจารย์อีกพวกหนึ่งกล่าวว่า เกศษชนิดโคชนิดหนึ่ง ที่เขาสะทะทิง ไม่หวงแหน จากร้านตลาดเป็นต้น เพราะเป็นของเสี่ย ท่านเรียกว่าเป็นน้ำมูตรเน่า

ในอรรถกถาอัฐฐนิบาต อังคุตตรนิกาย กล่าวไว้ว่า คำว่า น้ำมูตรเน่า หมายถึงมูตรอย่างใดอย่างหนึ่ง แม่อที่ถือเอาในขณะนั้น ก็เรียกว่ามูตรเน่าเหมือนกัน^{๗๕} เพราะมีกลิ่นเหม็น

ในอรรถกถาชาดก กล่าวไว้ว่า ปัสสาวะแม่อยังมีน้ำอูน ก็เรียกว่ามูตรเน่า สุนัขจึงจอกแม่อเกิดในวันนั้นก็เรียกว่าสุนัขจิ้งจอกแก่ เถาหัวค้วนแม่อยังอ่อน ก็เรียกว่าเถาหัวเน่า กายแม่อจะมีสีเหมือนทอง ก็เรียกว่ากายเปื้อยเน่า

ขาดองน้ำมูตรเน่า ในปีจัย ๔ เป็นของไม่มีโทษ มีครั้งหนึ่งพระผู้มีพระภาคตรัสกับภิกษุทั้งหลายว่า ภิกษุทั้งหลาย ปีจัย ๔ อย่างนี้ มีค่าน้อย หาได้ง่าย และไม่มีโทษ ปีจัย ๔ อย่าง คือ

- ๑) บรรดาจิวร บังสุกุลจิวร มีค่าน้อย หาได้ง่าย และไม่มีโทษ
- ๒) บรรดาโภชนะ คำข้าวที่หาได้ด้วยปลีแข็ง มีค่าน้อย หาได้ง่าย และไม่มีโทษ
- ๓) บรรดาเสนาสนะ รุกขมูลเสนาสนะ (อยู่อาศัยโคนไม้) มีค่าน้อย หาได้ง่าย และไม่มีโทษ)

^{๗๓} วิ.มหา. (ไทย) ๒/๕๗/๒๘๔.

๔) บรรดาเกสร (ยารักษาโรค) ปุติมุตตเกสร (ยาดองน้ำมูตรเน่า) มีค่าน้อย หาได้ง่าย และไม่มีโทษ ภิภษุทั้งหลาย เพราะเหตุที่ภิภษุเป็นผู้สันโดษด้วยปัจจัย อันน้อย หาได้ง่าย และไม่มีโทษนี้ เราจึงกล่าวว่า เป็นองค์แห่งความเป็นสมณะอย่างหนึ่งของภิภษุนั้น^{๗๔}

ในอรรถกถา จตุกกนิบาต อังคุตตรนิกาย กล่าวไว้ว่า คำว่า มีค่าน้อย หมายถึงของเล็กน้อย ภายแม้มีผิวดังทอง เรียกว่ากายเน่า ฉันทิ แม้น้ำมูตรที่ใหม่เอี่ยม ก็เรียกว่าน้ำมูตรเน่า ฉันทินั้น

นอกจากนี้ยังทรงแสดงความที่ปัจจัย ๔ ไม่เป็นที่ตั้งแห่งความหวังอันเล็กน้อยเพราะเป็นของมีน้อย ทรงแสดงว่าปัจจัย ๔ เป็นที่ตั้งแห่งปัญญาที่ให้พ้นทุกข์ด้วยอำนาจแห่งโทษเพราะหาโทษมิได้

พระผู้มีพระภาคตรัสกับภิภษุทั้งหลายว่า บรรดาเกสร (ยารักษาโรค) ปุติมุตตเกสร (ยาดองน้ำมูตรเน่า) มีค่าน้อย หาได้ง่าย และไม่มีโทษ

พระผู้สันโดษในปัจจัย ควรยินดีน้ำมูตรเน่า พระผู้มีพระภาคคราวที่ประทับอยู่ที่ปาจิณวังสทายวัน แคว้นเจติ ตรัสกับพระอนุรุทธะเถระว่า ในกาลใดแล เธอจักตริกวิตกแห่งมหาบุรุษ ๘ นี้ และจักเป็นผู้ได้ไม่ยากซึ่งฉันทิ ๔ นี้ อันเป็นเครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน ในกาลนั้น ยาดองด้วยน้ำมูตรเน่า จักปรากฏแก่เธอผู้สันโดษอยู่ด้วยความยินดี เปรียบเหมือนเกสรชนิดต่างๆ คือ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย ของคหบดี ฉะนั้น^{๗๕}

นอกจากนี้ในอรรถกถาทศกนิบาต อังคุตตรนิกาย ยังกล่าวถึงพระผู้มีพระภาคเดือนสติ ให้ภิภษุพิจารณาเนืองๆว่า เรามีเพศต่างๆจากคฤหัสถ์เมื่อก่อนบวช แม้นุ่งผ้าก็ต้องใช้ผ้าดี เนื้อละเอียด ย้อมสีต่างๆ แม้นบริโภคก็ต้องกินรสอร่อยต่างๆ ใส่ภาชนะทองและเงิน^{๗๖} แม้นอนนั่งก็ต้องนอนนั่งบนที่นอนที่นั่งอย่างดีในห้องสง่างาม แม้ประกอบยาก็ต้องใช้ เนยใสเนยข้นเป็นต้น ตั้งแต่บวชแล้ว จำต้องนุ่งผ้าขาด ผ้าปะ ผ้าข้อมน้ำฝาด จำต้องฉันทิแต่ข้าวคลุกในบาตรเหล็กหรือบาตรดิน จำต้องนอนแต่บนท่อนหนึ่งและเสื่อลำแพนเป็นต้น จำต้องประกอบยาด้วยน้ำมูตรเน่าเป็นต้น

^{๗๔} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๑๔๓/๒๓๐.

^{๗๕} พุ.อิตติ. (ไทย) ๒๕/๒๔/๓๖๘.

^{๗๖} อญ.อฎฐก. (ไทย) ๒๓/๓๐/๒๘๒.

^{๗๗} พุ.ชา.ฉกุก. (ไทย) ๒๓/๕๗/๒๔๖.

^{๗๘} อญ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๒๗/๔๒.

^{๗๙} อญ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๕๘/๓๑๐.

น้ำมูตร เป็นปัจจัยเครื่องอาศัยของบรรพชิต น้ำมูตรมีความเกี่ยวข้องกับพระสงฆ์ทุกรูป ที่เข้ามาบวชในพระพุทธศาสนา เพราะมูตรจัดอยู่ในนิสสัย ๔ อย่าง ดังที่ปรากฏใน

พระไตรปิฎก คือ (ปัจจัยเครื่องอาศัยของบรรพชิต) มี ๔ อย่าง คือ เทียววิณฑบาต นุ่งห่มผ้าบังสุกุล อยู่อาศัยเสนาสนะ คือ โคนไม้ และฉันทยา คือ น้ำมูตรเนา^{๘๒}

การดื่มน้ำปัสสาวะเยียวยารักษาโรคนั้น ถือว่าเป็นเรื่องที่เคยเกิดขึ้นมาตั้งแต่สมัยพุทธกาล ประมาณสองพันกว่าปีแล้ว เมื่อครั้งสมัยที่การแพทย์ยังไม่เจริญก้าวหน้าเท่าที่ควร ทั้งหาหมอที่จะรักษาโรคที่เกิดขึ้นนั้นให้หายหรือทุเลาไป ด้วยการใช้ยา คือ น้ำมูตรเนาเยียวยารักษาโรค

มูตรหรือน้ำปัสสาวะ รวมอยู่ในอาการ ๓๒ ซึ่งมีกล่าวไว้ในพระไตรปิฎกว่าในร่างกายนี้มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร (ปัสสาวะที่อยู่ในกระเพาะปัสสาวะ) และมันสมอง^{๘๓}

มูตร ในอรรถกถาขุททกปาฐะ อธิบายไว้ว่า มูตรอยู่ภายในร่างกาย มีสีเหมือนน้ำค้าง ถั่วทอง มีรูปร่างเหมือนน้ำที่อยู่ภายในหม้อน้ำที่เติมน้ำ ซึ่งเขาวางคว่ำปาก เกิดอยู่ในกระเพาะปัสสาวะ ผนังปัสสาวะชื่อกระเพาะปัสสาวะ น้ำโสโครกเข้าไปในหม้อซึ่ง ที่ไม่มีปากเขาวางไว้ในบ่อโสโครก ทางไหลเข้าไปของน้ำโสโครกนั้นไม่ปรากฏ ฉันทมูตรเข้าไปทางร่างกาย แต่ทางไหลเข้าไปของมูตรไม่ปรากฏ ส่วนทางออกของมูตรปัสสาวะ แม้กระเพาะปัสสาวะ ก็ไม่รู้ว่ามูตรอยู่ในเรา เปรียบเหมือนน้ำโสโครกในหม้อซึ่งที่ไม่มีปาก เขาวางไว้ในบ่อน้ำโสโครก ไม่รู้ว่าอยู่ในหม้อซึ่ง ที่ไม่มีปาก แม้หม้อซึ่งก็ไม่รู้ว่าน้ำโสโครกอยู่ในเรา ฉันทมนั้น^{๘๔}

มูตร จัดเป็นธาตุน้ำ ในบรรดาธาตุทั้ง ๕ มูตร จัดอยู่ประเภทของอาโปธาตุ (ธาตุน้ำ) ที่มี ๑๒ ชนิด คือ ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ และมูตรซึ่งเป็นธาตุที่เป็นของอยู่ภายในและภายนอก เป็นของเฉพาะตน เป็นของเอิบอาบ มีความเอิบอาบ

มีเรื่องหนึ่งกล่าวไว้ในขุททกปาฐะอรรถกถาว่า ภิกษุรูปหนึ่งวางสมอดองน้ำมูตรเนาไว้ที่ภาชนะใบหนึ่ง ใสของมีรสอร่อย ๔ อย่างลงในภาชนะใบหนึ่ง เมื่อเพื่อนบอกว่าต้องการสิ่งใดก็ถือเอาเถิด ถ้าอาพาธของเขาระงับไปด้วยสมอดองน้ำมูตรเนาและของรสอร่อย เพียงอย่างเดียว

^{๘๐} อ.จ.อรรถก. (ไทย) ๒๓/๓๐/๒๕๑.

^{๘๑} อ.จ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๒๑๑/๓๔๘.

^{๘๒} วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๓๗/๑๕๗.

อย่างหนึ่ง ภิกษุรูปนั้นจึงคิดว่า สมอดคงด้วยน้ำมูตรเน่าพระพุทธเจ้าสรรเสริญว่าดีนักแล ท่านจึงปฏิบัติเสขยาที่มีรสอร่อย ๔ อย่างเสียแล้วใช้สมอดคงด้วยน้ำมูตรเน่ามาฉันเป็นยาแทน^{๘๕}

ในอรรถกถา อุทาน ขุททกนิกาย กล่าวไว้ว่า ภิกษุใดวางสมอดคงด้วยน้ำมูตรเน่าในภาชนะหนึ่ง วางจุมุรสุไว้ในภาชนะหนึ่ง เมื่อเขาพูดว่า สิ่งใดขนานหนึ่งบรรดาเก๊สเหล่านั้นกล่าวถึงพระดำรัสว่าชื่อว่าสมอดคงด้วยน้ำมูตรเน่านี้ บัณฑิตมีพระพุทธเจ้าเป็นต้นสรรเสริญเธอพึงกระทำความอุตสาหะในข้อนั้น ตลอดชีวิต จึงห้ามจุมุรสุปรุงเก๊สด้วยสมอดคงน้ำมูตรเน่า เธอชื่อว่าเป็นผู้สันโดษอย่างยิ่ง (ยถาสารูปสันโดษ) แม้ในอรรถกถาสุตตนิคาย ก็กล่าวเรื่องนี้ไว้เหมือนกัน^{๘๖}

พระพุทธเจ้าสมัยบำเพ็ญพรตในอดีต ในพระไตรปิฎกกล่าวไว้ว่า พระพุทธเจ้าได้ตรัสเล่าเรื่องราวครั้งอดีตให้พระสารีบุตรฟังว่า เราตถาคตเคยคลานเข้าไปในคอกที่ฝูงโคออกไปแล้ว ไม่มีคนเลี้ยงโคอยู่ กินมูลโคของลูกโคตัวอ่อนซึ่งยังค่อมนม และกินปัสสาวะอุจจาระของตนเองนั้นและตลอดเวลาที่ปัสสาวะและอุจจาระยังไม่สิ้นไป^{๘๗}

พระพุทธองค์ยังได้ตรัสเล่าให้พระสารีบุตรฟังอีกว่า พระองค์เคยเที่ยวไปยื่น ณ ชายป่าเห็นคนเลี้ยงโคออกไปพร้อมกับโคทั้งหลายแล้ววางมือทั้งสองข้างและเข้าทั้งสองลงบนแผ่นดินคลานกินโคมัย ที่มีรสโอชะของลูกโคอ่อนตัวมีนมอยู่นมอยู่ จนเต็มท้องและเข้าสู่ราวป่าไปปัสสาวะและอุจจาระของเรายังไม่สิ้นไปตลอดกาลใด รอยเท้าที่ประตูของเรายังเป็นไปเพียงใด เรากินปัสสาวะและอุจจาระนั้น ตลอดกาลเพียงนั้น เมื่อวันเวลาผ่านไปๆ เนื้อและโลหิตหมอลงรอยเท้าที่ประตูหมดไป เราจึงได้กินโคมัยของลูกโคอ่อน^{๘๘}

อานิสงส์ของการถวายสมอดคงน้ำมูตรเน่า ในอรรถกถาวิมานวัตถุ กล่าวถึงอานิสงส์ของการถวายทานไว้ว่า พระผู้มีพระภาคตรัสกับภิกษุทั้งหลายว่า^{๘๙} ทานมิใช่จักมีผลมากด้วยการถึงพร้อมแห่งไทยธรรมอย่างเดียว ที่แท้ ทานจักมีผลมากด้วยความถึงพร้อมแห่งจิตที่เลื่อมใสและด้วยความถึงพร้อมแห่งเขต (ทักษิณขุบุคคล) ฉะนั้น ทานวัตถุเพียงสักข้าวกำมือหนึ่งก็ดี เพียงผ้าเก่า

^{๘๓} พ.พ. (ไทย) ๒๕/๑/๔.

^{๘๔} พ.พ. (ไทย) ๒๕/๕๒/๕๓.

^{๘๕} พ.พ. (ไทย) ๒๕/๓๕๔/๑๒๓.

^{๘๖} พ.อ. (ไทย) ๒๕/๓๓/๒๔๕.

^{๘๗} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓/๑๖.

^{๘๘} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๓๕/๓๖๘.

^{๘๙} พ.วิ. (ไทย) ๒๖/๓๐/๖.

ผืนหนึ่งก็ดี เพียงเครื่องลาดทำด้วยหญ้าก็ดี เพียงเครื่องลาดทำด้วยใบไม้ก็ดี เพียงสมอคองน้ำมูตร
เน่าก็ดี บุคคลมีจิตเลื่อมใสแล้ว ตั้งไว้ในทักษิณายบุคคล ทานเมื่อนั้นก็จักมีผลมาก

๓.๓.๓ การประยุกต์การเดินจงกรมเพื่อรักษาโรค

กิจวัตรของพระภิกษุในสมัยพุทธกาลนั้นมีหลากหลายวิธีที่สามารถช่วยแก้ปัญหาการ
เจ็บป่วยอันเกิดจากการผลัดเปลี่ยนอิริยาบถไม่สม่ำเสมอได้ กล่าวคือ มีทั้งการนั่งสมาธิเจริญภาวนา
การบิณฑบาต การเดินจงกรม การดูแลความสะอาดวัด การทำนวักรรมหรืองานก่อสร้างและ
ปฏิสังขรณ์อาราม การสำเร็จสืบทอดศาสนาคือนอนตะแคงขวาอย่างมีสติ เป็นต้น การบิณฑบาตนั้น

นอกจากเพื่อโปรดญาติโยม และเพื่อเลี้ยงชีพตามวิสัยของบรรพชิตแล้ว ยังเป็นการ
ออกกำลังกายและเป็นการนวดเท้าอย่างดีอีกด้วย เพราะพระภิกษุต้องออกเดินด้วยเท้าเปล่าตั้งแต่
เช้าตรู่เป็นระยะ ๒-๓ กิโลเมตรต่อวัน จึงเท่ากับได้ออกกำลังกายไปในตัว และการไม่สวมรองเท้า
ทำให้เท้าได้สัมผัสกับก้อนกรวด ก้อนหินโดยตรง จึงเป็นการนวดเท้าไปในตัวเช่นกัน

การเดินจงกรมนั้นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ในจัมภมสูตรว่า "ช่วยให้อาหารที่
กิน ดื่ม เคี้ยว ลิ้มแล้วย่อยได้ง่าย และทำให้เป็นผู้มีอาพาธน้อย..." นอกจากนี้ในบางส่วนของกิจวัตร
ของพระภิกษุนั้นยังมีการบริหารร่างกายด้วยการ "คัดกาย" เพื่อแก้ความเมื่อยขบและ มีการผ่อนคลาย
กล้ามเนื้อด้วยการ "บีบนวด" อีกด้วย พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเองก็ทรงผ่อนคลาย กล้ามเนื้อด้วย
การบีบนวดเช่นกัน ดังที่ปรากฏในชราสูตรว่า

" สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่ ณ ปราสาทของนางวิสาขาในมณฑล
บุพพาราม ใกล้กรุงสาวัตถี สมัยนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าเสด็จออกจากที่หลีกเร้นในเวลาเย็น แล้ว
ประทับนั่งผินพระปฤษฎางค์ผิงแดดในที่ที่มีแสงแดดส่องมาจากทิศประจิมอยู่ ครั้งนั้น พระอานนท์
เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้าถึงที่ประทับ ถวายบังคมพระผู้มีพระภาคเจ้าแล้ว บีบนวดพระกายของ
พระผู้มีพระภาคเจ้าด้วยฝ่ามือ"

หลักการและวิธีการเดินจงกรม

๑. เดินให้เป็นธรรมชาติ เพราะต้องการความรู้ตัวจากการเดินจงกรม

๒. รู้ท่ากระทบ รู้ความสะเทือนจากการกระทบที่มีมาถึงอก ก็จะรู้ว่าควรจ่อใจไว้

ตรงไหน

พระอาจารย์ลี ธมฺมธโร^{๕๐}ได้แนะนำวิธีการเดินจงกรมว่าให้กำหนดทางสั้นยาวกว้างแคบ สุดแต่แต่ต้องการ ทำทางให้เสมอไม่สูง ๆ ไม่ต่ำ ๆ เพื่อสะดวกแก่การเดิน เดินเร็ว เดินช้า ก้าวสั้น ก้าวยาวสุดแต่สะดวก อย่างเขยหน้าน้ก อย่างก้มหน้าน้ก ก้มแต่พอดี สำรวม จักขุพอควร วางมือทั้งสองข้างลงข้างหน้าทับเหมือนกับยืนสำรวมจิต ดำรงสติให้มั่น ส่วนความเร็วในการเดินจงกรม นั้นขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล^{๕๑}เนื่องจากแต่ละคนมีอัตราเร็วในการย่างเท้าแตกต่างกัน บางคนถนัดขอยถี่อย่างรวดเร็ว บางคนถนัดย่างช้าเนิ่นนาน อันนี้ขอให้รู้ความรู้อะไรเป็นหลัก จะเร็วหรือช้าไม่สำคัญ สำคัญที่หัวใจของการเดินต้องไม่ลืมผัสสะกระทบเท้า

การขอยเท้าเร็วนั้นมีประโยชน์อยู่ คือ ถ้าจิตตั้งไว้พร้อมรู้ดีแล้วก็ให้สัมผัสที่เท้ากระทบถี่ๆเป็นตัวเรียกความรู้สึกเรียกสติเราไปจ่ออยู่เองตามธรรมชาติ เพราะธรรมชาติของจิตนั้นจะเข้าสู่ผัสสะกระทบเป็นจุด ๆ เป็นครั้ง ๆ คล้ายเอาปากกาไปแต้มจุดบนกระดาษที่หนึ่ง รู้แบบเดียวกันหลายครั้งก็เหมือนแต้มจุดบนกระดาษหลายที่ หากเรียงจุดต่าง ๆ ไว้ใกล้ชิดกันเพียงไรก็จะยิ่งเห็น

เส้นตรงได้มากขึ้นเพียงนั้น ปัญหาที่มักเกิดขึ้นในคนเดินจงกรมเร็วเกินไป คือ สติไวไม่ทันเท้ากระทบ เดินไปแล้วมีอาการก้าวเร็ว แต่ไม่มีสติรู้ที่เท้าอยู่เลย จิตเตลิดออกนอก กลายเป็นความฟุ้งซ่านไปหมด ยังผลให้การตั้งสติเป็นไปแบบบังคับใจให้รู้เท้าหรือรู้อาการเดินซึ่งก็กลายเป็นสภาพรู้แบบแข็งทื่อหรือกระด้าง ไม่มีน้ำมีนวล ทำแล้วไม่เกิดความรู้ทั้งพร้อมเข้ามาในขอบเขตของกายแต่อย่างใด

ปัญหาที่เกิดขึ้นในคนเดินจงกรมช้าเกินไป คือ ทำให้เกิดความเฉื่อยชา หรือถ้าหากเพียรพยายามรู้ให้ต่อเนื่องก็จะเป็นการเพ่งเล็งเกินกำลัง จิตพยายามยึดกิริยาขยับของเท้าอย่างเหนียวแน่นเป็นการสั่งสมความโลภที่จะมีสติเท่าทันโดยไม่รู้ตัว ให้สังเกตว่ายิ่งตั้งใจเพ่งจะรู้อาการเคลื่อนไหวให้ได้มากเพียงใด ก็จะยิ่งพอกพูนความอยากเอาสงบอย่างไม่เป็นธรรมชาติ ไม่ผ่อนคลายไม่เบิกบาน ไม่นิ่มนวลยิ่งขึ้นเพียงนั้น ถ้าขยันมากทำให้ความเครียดสั่งสมที่เกิดจากการเอาสติธรรมคาไปใช้งานต่อเนื่องหนักหน่วงเกินไป

ทางออกที่ดีคือเดินแบบปรับอัตราเร็วในการขอยเท้าตามจังหวะของสติไม่ใช่ตามจังหวะของความอยาก หากรู้ตัวว่ากำลังสติยังอ่อนก็ควรย่างเท้าด้วยอัตราเร็วที่เป็นธรรมชาติพอดีกับสติขณะนั้น คือ กระทบถึงพอเรียกความรู้สึกมาจ่อที่เท้าเอง และเมื่อเห็นว่าจิตมีกำลังสติพอสมควรก็อาจลดระดับลงมาเดินแบบทอดน่องเนิบบานตามอัตราที่เราใช้เดินเล่นชมสวน สรุปว่าเดินจังหวะ

^{๕๐} พระอาจารย์ลี ธมฺมธโร, สีสถิกขา ปัญหา และจิตตวิชชา, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (จังหวัดจันทบุรี : วัดเวฬุวัน, ๒๕๔๖).

^{๕๑} ธนิต อยู่โพธิ์, มหาสติปัญญาสูตฺร, (กรุงเทพมหานคร:พิมพ์ครั้งที่๖, สำนักพิมพ์ศิวพร, ๒๕๔๖).

ใดแล้วรู้สึกสบาย ให้จำงหะนั้นไว้ใช้ สิ่งต่างกันระหว่างเดินเล่นกับจงกรม คือ สติรู้เท่าไม่ใช้ความเร็วระยะทางในการเดินจงกรมไม่ได้กำหนดตายตัวแต่ไม่ควรยาวหรือสั้นเกินไป เลือก

พื้นที่ที่เดินแล้วไม่สะดุดล้ม ไม่เสี่ยงอันตราย โคนเดินเป็นทางตรงไปกลับก็รอบก็ได้ อยู่ที่ใดต้องการ แต่ต้องกำหนดจิตขณะหมุนตัวหรือหันหลังกลับด้วย หากไม่ใส่ใจเท่าขณะหมุนตัวกลับปล่อยให้จิตล่องลอยไป อาจทำให้การเดินจงกรมทั้งหมดล้มเหลวได้เนื่องจากจิตไม่สบโอกาสได้ช่องเหม่อเลาะตามความเคยชิน การหมุนตัวกลับควรกลับตัวทีละครั้งรอบจะเรียกความรู้เท่าชัดกว่ากำหนดหมุนทีเดียว เพราะหมุนทีละครั้งรอบจะทำให้เท่าได้จังหวะวางเหยียบอย่างเหมาะสม แต่ก่อนหมุนตัวต้องหยุดยืนนิ่งสักพัก โดยต้องตั้งจิตคำนึงว่า จะรู้กายโดยความเป็นอิริยาบถยืน กล่าวคือ ควรหยุดและ “รู้” อาการยืนตรงสักชั่วอึดใจ เป็นการหยุดตั้งสติ การรู้ผัสสะที่ฝ่าเท้า ก็คือการรู้จกรวมน้ำหนักทั้งหมดของกายในอิริยาบถยืนนั่นเอง

การเดินจงกรมนี้ นอกจากจะเป็นวิธีที่พระพุทธเจ้าและสาวกใช้เจริญสติและสมาธิในอิริยาบถเดินแล้ว ยังถือว่าเป็นวิธีการออกกำลังกายอย่างหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิตด้วย อีกทั้งยังเหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับสมณเพศ ดังคำกราบทูลของหมอชีวกโกมารภัจจ์ผู้เป็นหมอที่มีชื่อเสียง ประจำอยู่ราชสำนักแห่งเมืองมคธ และเป็นหมอประจำพระองค์ด้วยนั้น ได้ทูลขอให้พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตเรือนไฟและสถานที่เดินจงกรม เพื่อเป็นการให้ภิกษุที่ฉันอาหารประณีตจนเป็นสาเหตุทำให้ร่างกายอ้วน จนส่งผลทำให้เกิดโรคต่างๆ ตามขึ้นมา นั้น ได้มีโอกาสออกกำลังกายด้วยการเดินจงกรม ซึ่งเป็นวิธีหนึ่งของการบริหารร่างกายที่สามารถชะลอการเกิดโรคได้ และให้มีการได้ใช้เรือนไฟอันเป็นอีกแนวทางหนึ่งในการลดความอ้วน เพราะทำให้เหงื่อออกมา ไขมันก็จะถูกขจัดมาพร้อมกับเหงื่อ ความอ้วนก็จะลดลงตามลำดับ ทำให้ร่างกายรู้สึกเบาสบาย แนวทางทั้งหมดนี้พระพุทธเจ้าทรงพิจารณาแล้วเห็นว่าเป็นการเหมาะสม จึงทรงอนุญาตตามที่หมอชีวกทูลขอไว้ทุกประการ ^{๕๒} และพระพุทธเจ้ายังได้ตรัสถึงอานิสงส์ของการเดินจงกรมไว้ถึง ๕ ประการ คือ ^{๕๓}

๑. เป็นผู้มีความอดทนต่อการเดินทางไกล
๒. เป็นผู้มีความอดทนต่อการบำเพ็ญเพียร
๓. เป็นผู้มีความอาพาธน้อย
๔. อาหารที่กิน ดื่มน้ำ เลี้ยว ลืมแล้วย่อยง่าย
๕. สมาธิที่ได้เพราะการเดินจงกรมตั้งอยู่ได้นาน

^{๕๒} วิ.จ. (ไทย) ๗/๒๖๐/๓๓.

^{๕๓} อจ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๕/๔๑.

นอกจากนี้พระพุทธองค์ยังทรงตรัสอีกว่าการเดินจงกรมถือว่าเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่งแม้กระทั่งการออกจาริกเผยแผ่ธรรมะของพระองค์ พระพุทธเจ้าทรงใช้วิธีการเผยแผ่ธรรมะของพระองค์จากการเที่ยวจาริกไปตามสถานที่ต่างๆ ด้วยการเดินเท้าเท่านั้น แม้จะปรากฏว่าในยุคนั้นได้มีพาหนะเทียมด้วยสัตว์ไว้แล้วก็ตาม แต่พระพุทธเจ้าก็ได้ทรงอนุญาตให้จาริกเผยแผ่ธรรมโดยการใช้นานพาหนะ ยกเว้นผู้เจ็บป่วยเท่านั้น ดังนั้นวิธีการเผยแผ่ธรรมโดยการจาริกเดินไปนั้น จึงนับได้ว่าเป็นวิธีการออกกำลังกายอีกวิธีหนึ่งที่พระพุทธเจ้าและพระสาวกในยุคนั้นทรงใช้ดังปรากฏหลักฐานในคัมภีร์พระไตรปิฎกว่า

ครั้งหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่ในเมืองนาพันธารับสั่งเรียกพระอานนท์ มาตรัสว่ามาเถิดอานนท์เราจะเข้าไปยังป่าภูคัมภีร์พระอานนท์ทูลสนองพระดำรัสแล้วพระผู้มีพระภาคเจ้าพร้อมด้วยภิกษุสงฆ์หมู่ใหญ่เสด็จไปถึงป่าภูคัมภีร์^{๕๔}

ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่ในนาทิกคาม รับสั่งเรียกพระอานนท์มาตรัสว่ามาเถิดอานนท์เราจะเข้าไปยังเวสาลีกันพระอานนท์ทูลสนองพระดำรัสแล้วพระผู้มีพระภาคเจ้าพร้อมด้วยภิกษุสงฆ์หมู่ใหญ่เสด็จไปถึงกรุงเวสาลี^{๕๕}

ตามหลักพุทธวิธีในการออกกำลังกายด้วยวิธีการเดิน ที่ทรงนำมาใช้ดังกล่าวนี้ นับได้ว่าเป็นพุทธวิธีที่สามารถทำให้เกิดประโยชน์ได้หลายประการพร้อม ๆ กันไปในคราวเดียวกันด้วย คือ เกิดประโยชน์ทั้งต่อสุขภาพกาย สุขภาพใจ และสามารถปฏิบัติหน้าที่ต่างๆ ในขณะเดียวกันได้ด้วย อีกทั้งยังพบว่าเป็นวิธีที่เหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับพระภิกษุสงฆ์

๓.๓.๔ การเดินบิณฑบาตเป็นการออกกำลังกาย

การออกบิณฑบาตถือว่าเป็นวัตรปฏิบัติสำคัญที่พระสงฆ์ในพระพุทธศาสนาต้องปฏิบัติ เป็นพุทธบัญญัติมาแต่ครั้งพุทธกาล การไม่บิณฑบาตไม่ถึงกับผิดวินัยร้ายแรง แต่ไม่เป็นไปตามสมณะสาธูป ยิ่งการหุงหาอาหารฉันเองอาจเป็นความผิดตามพระวินัย เพราะมีพระวินัยห้ามมิให้เก็บของขบฉัน บางชนิดก็ห้ามเก็บข้ามวันข้ามคืน บางชนิดก็เก็บได้ชั่วระยะเวลาหนึ่ง ๆ การเก็บของขบฉันเป็นผลร้ายอย่างหนึ่งเพราะทำให้เกิดความรู้สึกหงวแฮน ยึดถือ ยึดมั่น ไม่ใช่วิสัยของผู้นครองพรหมจรรย์ในพระธรรมวินัยของพระตถาคตเจ้า

การออกบิณฑบาตนั้นย่อมมีขั้นตอนหรืออาจเรียกว่าเทคนิคของการบิณฑบาตตั้งแต่ขั้นตอนการถือบาตรตั้งแต่ออกจากกุฏิ การคล้องบาตรไว้กับตัวให้ถูกวิธีไม่ให้หล่นเมื่อเวลาเดิน รวมถึงการล้างบาตร การเก็บบาตรให้เป็นระเบียบเรียบร้อย

^{๕๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๔๘/๕๒.

ในพระธรรมวินัยแห่งพระตถาคตเจ้านั้น พระภิกษุมีความงามมากเป็นพิเศษใน ๒ อริยาบถ คือ ในยามออกบิณฑบาต และในยามนั่งสมาธิภาวนา เป็นความงามเพราะมีความสำรวมพร้อมอยู่ในศีล อยู่ในพระวินัย และอยู่ในธรรม ความตั้งมั่นอยู่ในศีล อยู่ในพระวินัย และอยู่ในธรรม คือความงามของพระสงฆ์ในพระธรรมวินัยของพระอริยเจ้า ซึ่งพระอริยเจ้าทั้งหลายล้วนสรรเสริญ^{๕๕}

ในครั้งพุทธกาลนั้นพระพุทธเจ้าก็ทรงถือเอาการบิณฑบาตเป็นการออกกำลังกาย คือ ในช่วงเวลาเช้าตรู่ของทุกวัน พระพุทธเจ้าและพระสาวกจะพากันออกเดินบิณฑบาตไปตามหมู่บ้านเป็นประจำทุกวัน ข้อความดังกล่าวนี้มีปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก ดังจะยกมาพอสังเขป ดังนี้

ครั้งหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่กรุงสาวัตถีพระพุทธรองค์พร้อมเหล่าภิกษุสงฆ์ ถือบาตรและจีวร เสด็จเข้าไปยังเมืองลำดับนั้น อุทัยพราหมณ์ดักข้าวใส่บาตรถวายจนเต็ม^{๕๖}

พระพุทธรองค์และภิกษุสงฆ์เมื่อได้ข้าวพอประมาณแล้วก็เสด็จกับที่พักในกรุงสาวัตถีนั้นเองนอกจากนี้พระพุทธรองค์ยังได้บอกอานิสงส์ของการบิณฑบาตไว้อีกซึ่งมีอยู่ด้วยกัน ๓ ประการ คือ

๑. ทำให้ได้อาหารมาขบฉัน โดยไม่ต้องสั่งสมอาหารหรือหุงหาอาหารฉันเอง ทำให้ไม่ติดในฐะเหมือนกับคฤหัสถ์ผู้มีเพศอันต่ำ เป็นผู้ว่างสงบ สามารถประพฤติปฏิบัติในพรหมจรรย์ได้อย่างเต็มที่ เป็นที่พึงได้ของเวไนยสัตว์

๒. ทำให้เวไนยสัตว์ที่ใส่บาตรค่อย ๆ กล่อมเกล้าและสั่งสมอบรมจิตตนให้รู้จักความเสียดสละ ให้คุ้นเคยกับความเสียดสละ ความปล่อยวาง ความไม่ยึดมั่นถือมั่น และมีใจแจ่มใสด้วยปีติและสุขตามประสาโลกิยชน ซึ่งเป็นยาวิเศษชนิดหนึ่งที่จะป้องกันรักษาโรคทางจิตได้หลายอย่าง เช่น โรคเครียด โรคซึมเศร้า หรือความเศร้าหมองต่าง ๆ เหตุนี้พระสงฆ์จึงได้ชื่อว่าเป็นเนื่อนาบุญของโลก และได้ชื่อว่าการออกบิณฑบาตนั้นคือการออกโปรดสัตว์อันเป็นสมณะวิสัยที่จะทำ ให้ชาวโลกบรรเทาเบาบางสร้างคลายหายจากทุกข์เป็นลำดับ ๆ ไปเป็นการออกกำลังกายชนิดหนึ่ง เทียบได้กับการออกกำลังกายซึ่งมีแต่ให้คุณประโยชน์ ต่างกับการออกกำลังกายอื่น ๆ ที่หากมากเกินไปหรือไม่เหมาะสมกับสภาพร่างกายก็อาจเป็นอันตรายถึงตายก็ได้ วิธีการออกกำลังกายเช่นนี้เป็นวิธีการออกกำลังกายที่นอกจากจะทำให้ร่างกายแข็งแรงเป็นปกติอยู่ทุกเมื่อแล้ว ก็ยังช่วยสร้างบุญกะลิตให้กับพระภิกษุให้มีกิจการที่สวयงามสำรวมระวังอีกด้วยอีกทั้งการที่พระภิกษุอุ้มบาตรไว้ตรงทรงอกบริเวณหน้าท้อง ทำให้ระบบทางเดินอาหารและระบบย่อยอาหารได้ออกกำลังกายโดย

^{๕๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๖๐/๑๐๔.

^{๕๖} ตี.ส. (ไทย) ๑๕/๑๕๘/๒๘๕-๒๘๖.

^{๕๗} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๐๗/๒๕๕.

อัตรโนมัตติ เพราะในขณะที่อุ้มบาตร มีข้าวอุ่น ๆ อยู่ในบาตร และมีการกระเพื่อมไหวในขณะที่เดิน มีผลเป็นการนวดคลึงบริเวณทรวงอกและท้องน้อย ทำให้เลือดลมเดินเป็นปกติ ทำให้ระบบต่าง ๆ เป็นปกติ มีผลทำให้อายุยืนยาว

๓. มีผลเป็นการบิณฑบาตคน ทำให้คนเลื่อมใสในพระศาสนาของพระผู้มีพระภาคเจ้า และพร้อมใจกันถวายลาภสักการะ

หลักพุทธวิธีการออกกำลังกายด้วยการเดินบิณฑบาตนั้นนอกจากจะทำให้ร่างกายแข็งแรงแล้วยังมีผลต่อสภาพจิตใจและยังได้รับ อานิสงส์ ทั้งแก่ตนและแก่ผู้อื่น เป็นกิริยาอาการที่งามสง่าของพระสงฆ์ และเป็นฐานะที่ทำให้พระสงฆ์เป็นเนืองนิตย์ของโลก

๓.๔ การรักษาโรคทางใจ

โรคทางใจเป็นโรคที่มนุษย์ส่วนใหญ่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงให้เกิดขึ้นกับตนได้ นอกจากพระอรหันต์เท่านั้น เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ไม้อาจใช้ยารักษาให้หายเป็นปกติ เพราะไม่ได้มีสาเหตุเกิดจากเชื้อโรคหรือความเสื่อมสภาพของอวัยวะต่าง ๆ เหมือนโรคทางกาย แต่เป็นโรคที่มีสาเหตุมาจากกิเลส ระดับ คือ กิเลสอย่างหยาบ กิเลสอย่างกลาง และกิเลสอย่างละเอียด ดังที่ได้กล่าวไว้แล้ว และเมื่อกกล่าวถึงโรคทางใจแล้ว ชาวพุทธส่วนมากมักจะมุ่งเน้นไปที่ โลภะ (ความโลภ) โทสะ (ความโกรธ) โมหะ (ความหลง) หรือที่เรียกว่า “อกุศลมูลกิเลส” ดังนั้น การรักษาโรคทางใจจึงต้องอาศัยหลักการปฏิบัติที่สำคัญในการกำจัดกิเลสอันเป็นสาเหตุของโรค คือ การพิจารณาสภาวะธรรมต่าง ๆ ให้เห็นแจ้งตามความจริงว่า เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา หรืออาจพิจารณาสังขารร่างกายให้เห็นว่า เป็นสิ่งไม่สวยงาม นานเกลียด เป็นสิ่งปฏิฆุสโสโครก ด้วยการเจริญสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน^{๕๘} การปฏิบัติกรรมฐานแต่ละอย่างจะทำให้กิเลสเบาบางลง เมื่อปฏิบัติสม่ำเสมอ ย่อมสามารถละสังโยชน์หรือกิเลสที่ผูกมัดใจสัตว์ทั้งหลายและอนุสัยทั้งหลายก็จะหมดไปเอง^{๕๙}

^{๕๘} พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), พุทธธรรม, หน้า ๓๖.

^{๕๙} พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), พุทธธรรม, หน้า ๘๓๔.

^{๖๐} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๕๗-๑๕๘/๑๒๖-๑๒๘.

^{๖๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), กายป่วย ใจไม่ป่วย, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่สำนักพิมพ์สาทรในเครือบริษัท สำนักพิมพ์วิญญูชน จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๑๕.

การรักษาโรคทางใจนั้นเท่าที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ส่วนมากมักจะใช้รักษาผู้ที่มีการเสรั้า โสกเสียวใจอันเนื่องมาจากการสูญเสียสิ่งเป็นที่รักเช่นญาติพี่น้องและทรัพย์สิน^{๑๑๑} คนป่วยประเภทนี้มักจะมีการซึมเสรั้า ตกอยู่ในสภาวะที่เครียด มีอาการตั้งแต่เล็กน้อยถึงหนักหรือบางทีไม่รู้สึกรู้ว่า มีอาการของโรคทางจิตใจ แต่มีการหวาดระแวงตกใจกลัวคนจะมาปองร้าย มีความวิตกกังวลหลงลืมและบางครั้งอาจทำร้ายคนอื่น โดยไม่รู้ตัว โรคทางใจรักษาโดยการ ใช้โยนิโสมนสิการ การใช้สมาธิช่วยบำบัด^{๑๑๒}

การใช้สมาธิบำบัด โดยเฉพาะผู้ที่มีความเสรั้าหมองทางจิตเนื่องมาจากนิเวศน์ภายในจิตใจ จะทำ “ให้เป็นผู้มีจิตใจและมีบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบเยือกเย็น สุขภาพ นิ่มนวล สดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า เบิกบาน งามสง่ามีเมตตากรุณา มองคู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง และเตรียมจิตใจให้อยู่ในสภาพพร้อมและง่ายแก่การปลุกฝังคุณธรรมต่าง ๆ และเสริมสร้างนิสัยที่ดี รู้จักทำใจให้สงบและสะกดยั้งผ่อนเบาความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจได้ และมีภูมิคุ้มกัน โรคทางใจเมื่อใช้จิตที่มีสมาธินั้นเป็นฐานปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน”

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสสอนพระอานนท์เกี่ยวกับการปฏิบัติกรรมฐานไว้ว่า เมื่อภิกษุบรรลุปฐมฌาน มีวิตก วิचार ปิติ สุข แล้วก็พิจารณาเห็น รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ซึ่งมีอยู่ในกาย ในขณะที่เข้าสมาธินั้น โดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นโรคร เป็นดังหัวฝี เป็นดังลูกศร เป็นความลำบาก เป็นไข้ เป็นอื่น เป็นของทรุดโทรม เป็นของสูญ เป็นของไม่ใช่ตัวตน จิตย่อมคลายจากการคิดในปฐมฌานและขั้นที่ ๕ นั้น และน้อมจิตไปสู่ธรรมชาติที่สงบ ประณีต คือความสิ้นตัณหา ความดับกิเลสและกองทุกข์อย่างสนิท การทำเช่นนี้เรียกว่า การเจริญวิปัสสนาอันมีไตรลักษณ์เป็นอารมณ์ ย่อมสามารถกำจัดอาสวะได้

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวไว้ว่า “เมื่อจิตใจไม่สบายมีความทุกข์ มีความหวาดระแวง มีความกลัว มีความกังวลใจ มีห้วงหน้าพะวงหลังต่าง ๆ มีความไม่สมปรารถนา ผิดหวัง ท้อแท้ใจ ทำให้แสดงออกมาทางร่างกาย เช่น หน้าตาไม่สดชื่น ผิวพรรณไม่ผ่องใส ยิ้มไม่ออก เบื่ออาหาร ไม่มีเรี่ยวแรง ไม่มีกำลังใจร่างกายก็พลอยไม่มีกำลังอ่อนแรง อ่อนกำลังไปด้วย ฉะนั้นกายกับใจต้องอาศัยซึ่งกันและกัน ในบางคราวร่างกายเจ็บป่วย ซึ่งเป็นเหตุการณ์สำคัญที่ว่าเวลานั้นความเจ็บป่วยของร่างกาย อาจจะทำให้จิตใจนี้พลอยไม่สบายไปด้วย ที่เรียกว่าเมื่อกายป่วยใจก็ป่วยไปด้วย

การคบบัณฑิตย์กับกัลยาณมิตร คือ บัณฑิตย์หรือมิตรที่ให้ความรู้และนำเราพรักใคร่ เป็นผู้ให้ความรู้และเหตุผลที่ดี มีความอดทน มีความเข้าใจถึงปัญหาต่าง ๆ และสามารถอธิบายให้ฟังและเข้าใจได้ดี บุคคลเหล่านี้ ได้แก่ พ่อ แม่ ครูอาจารย์ แพทย์และพระสงฆ์ ผู้ป่วยควรรู้จักคบหาสมาคมกับกัลยาณมิตร เช่น พ่อแม่พี่น้องเมื่อมีผู้ป่วยประการแรกก็คือกำลังใจเป็นสิ่งสำคัญที่สุด เพราะพ่อแม่เมื่อเราเกิดเจ็บไข้ขึ้นมาผู้ที่จะแนะนำและให้ความอบอุ่นก็คือพ่อแม่เท่านั้น จะเป็นผู้แก้ไขปัญหาหรือความทุกข์ที่เกิดทางจิตใจเพื่อชักนำให้ผู้ป่วยดำเนินชีวิตได้ถูกต้อง เพราะการที่

ได้รับคำแนะนำจากเพื่อนที่ดีประหนึ่งเหมือนยาที่ช่วยรักษาโรคทางจิต แม้พระพุทธองค์ก็ทรงใช้หลักการนี้เช่นกัน เพราะการคบมิตรดีและมิตรก็แนะนำในทางที่ดี โรคที่เกิดจากความเศร้า โศกเสียใจ ผิดหวัง ความเครียดความง่วงเหงา ความกังวลใจเหล่านี้ล้วนเป็นความทุกข์ทางจิตใจได้ เพราะฉะนั้นผู้ที่ป่วยด้วยโรคทางจิตก็จำเป็นต้องได้รับการแนะนำจากกัลยาณมิตรที่ดี ด้วยการสนทนาปราศัยสอบถามพูดคุย และบอกอาการป่วยให้คู่สนทนา ได้รู้ถึงทุกข์และสาเหตุแห่งทุกข์ที่ได้รับการให้กำลังใจ การปลอบใจ ของกัลยาณมิตรเพื่อให้ผู้ป่วยได้ปฏิบัติตามคำแนะนำเพื่อจะได้บรรเทาทุกข์ลงได้ โรคทางจิตเกิดจากการสูญเสียสิ่งที่ตนเองยึดมั่นในของเหล่านั้นเมื่อสิ่งนั้นเกิดการเสียหาย ไปก็เป็นทุกข์เศร้าโศกเสียใจอย่างมากในชีวิต ดังเรื่องของภิกษุรูปหนึ่งพอจะยกมากล่าวโดยสังเขป ดังนี้

ในครั้งพุทธกาลมีภิกษุรูปหนึ่งหลงในรูปโฉมมัวเมาถึงความสวยงามของนางสิริมา ได้แต่เอนอนคิดถึงนาง ไม่ยอมฉันแม้แต่อาหาร ไม่ล้างบาตรจนข้าวบูดขึ้นรามีกลิ่นเหม็น ภิกษุรูปนั้นไม่สนใจสิ่งอื่น เอาแต่เฝ้าคิดถึงแต่นางสิริมาแม้พวกภิกษุด้วยกันจะตักเตือนก็ตาม ได้แต่เอนอนจมอยู่ที่ภักดิ์ของตัวเอง ต่อมานางสิริมาเป็นไข้และในที่สุดนางได้เสียชีวิตลง พระพุทธองค์ทรงรู้ด้วยพระญาณประชาชนทั้งหลายจะเอาศพนางสิริมาไปเผาปนกิจ (เผา) พระองค์ทรงไม่ให้เอาศพของนางสิริมาไปเผา คือ ให้เก็บไว้เสียก่อนพอถึงสามวันศพของนางสิริมาก็ได้ออกมา เนื่องจากพระองค์ทรงฉลาดในการใช้รักษาโรคจิต ด้วยการให้ความไม่สวยงามของซากศพนางสิริมาเพื่อให้ภิกษุที่รักสวยรักงามให้เกิดอสุภกรรมฐานในการแก้ไขการหลงคิดในรูป ทรงรับสั่งพระเจ้าพิมพิสารไม่ให้เอาศพนาง พระองค์มีจุดประสงค์เพื่อจะทำลายความมัวเมาในรูปของภิกษุที่หลงรักนางสิริมานั้น พอนานเข้าศพก็เริ่มมีกลิ่นและเริ่มพองขึ้นพร้อมทั้งมีน้ำหนองไหลออกมาและมีหนอนชอนไช พระเจ้าพิมพิสารประกาศให้ชาวเมืองออกมารวมทั้งพระสงฆ์มีพระพุทธเจ้าเป็นประธานก็ออกมาดูศพ ฝ่ายภิกษุที่นอนอดอาหารมาหลายวันพอได้ยินคำว่า “สิริมา” ก็ลุกขึ้นรีบไปกับภิกษุทั้งหลายครั้งไปถึงแล้วก็นั่งดูศพนางสิริมาพระราชาก็รับสั่งให้ประกาศว่า “ใครต้องการอยากได้นางสิริมาเพื่อเอาไปชมเชยก็ได้” แต่ต้องจ่ายเงินหนึ่งพันก็เอานางสิริมาไปได้ แต่ไม่มีใครสักคน ประสงค์ที่จะเอานางสิริ

มา พระราชาที่ลดราคาลงมาอีก ที่สุดยกให้โดยไม่จ่ายเงินก็ยังไม่มีการเอา แม้ให้เปล่า ๆ ก็ยังไม่มีใครอยากได้

การรักษาโรคทางใจที่พระพุทธองค์ทรงสอนอย่างนี้ เป็นการเอาหลักของธรรมชาติแก่ธรรมชาติโดยแท้ คือ เอาความเปลี่ยนแปลงของสิ่งนั้นเป็นเป้าหมายเพื่อแก้บุคคลที่รักสวรั้งาม เนื่องจากเพราะการหลงผิดในความงาม จะทำให้ผู้ที่ป่วยด้วยโรคทางใจจะพึงรู้ได้ด้วยตนเอง แท้ที่จริงร่างกายของเรานั้นไม่มีแก่นสารอะไรเลยเพราะเกิดจากการที่มีหลายสิ่งหลายอย่างประกอบกันเข้าเท่านั้น แต่เมื่อสิ่งนั้นแตกสลายสิ่งนั้นก็หมดไป ที่มีตัวตนก็เพราะเราไปยึดติดในสิ่งไม่มีประโยชน์ มีแต่จะนำทุกข์มาให้ไม่สิ้นสุด การละเท่านั้นจิตจึงจะเป็นอิสระ

๓.๔.๑ การเจริญด้วยโพชฌงค์ ๗

การสวดโพชฌงค์ปริตรนั้น คือ การสวดสาธยายเพื่อให้คนป่วยสดับฟัง ได้หายจากโรคภัยไข้เจ็บได้เป็นพุทธวิธีที่เสริมสุขภาพที่มีอนิสงส์ให้เกิดการผ่อนคลาย และทำให้โรคภัยไข้เจ็บทุเลาลงพระพุทธเจ้าได้ตรัสบอกแนวทางและข้อปฏิบัติในการเจริญโพชฌงค์ ๗ ให้แก่สาวกทั้งหลายได้นำไปปฏิบัติ ดังจะได้ยกพระธรรมเทศนาตามที่ตรัสแสดงไว้มากว่าพอสังเขป ดังนี้

สาวกทั้งหลายของเราเจริญโพชฌงค์ ๗ ประการ คือ

๑. เจริญสติสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในโอสถัคคะ (ความสละ)

๒. เจริญธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในโอสถัคคะ (ความสละ)

๓. เจริญวิริยะสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในโอสถัคคะ (ความสละ)

๔. เจริญปีติสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในโอสถัคคะ (ความสละ)

๕. เจริญปีติสัทธสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในโอสถัคคะ (ความสละ)

๖. เจริญสมาธิสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในโอสถัคคะ (ความสละ)

๗. เจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในโอสถัคคะ (ความสละ)

เพราะเจริญโพชฌงค์ ๗ ประการนั้นแล สาวกของเราเป็นอันมากจึงได้บรรลุที่สุดแห่ง อภิญญาและอภิญญาบารมีอยู่

โพชฌงค์ ๗ นอกจากเป็นหมวดธรรมที่ใช้เป็นเครื่องมือในการนำไปสู่การตรัสรู้ได้ ดังกล่าวแล้ว ยังพบว่าสามารถนำมาใช้ในการบำบัดรักษาโรคให้หายได้ ดังที่พระพุทธเจ้าทรง นำมาใช้รักษาโรคให้หายได้ถึง ๓ ครั้งด้วยกัน คือ ครั้งแรกทรงใช้กับพระองค์เองในขณะที่ทรง ประชวรไข้หนัก โดยโปรดให้พระจุนทะเถระสาวกสาขายโพชฌงค์ให้พระองค์ฟังและทรงสดับฟัง พิจารณาตามไป ครั้นทรงสดับฟังธรรมบทนี้จบลงพระพุทธเจ้าก็ทรงหายจากพระประชวรทันที ส่วนในครั้งที่ ๒ และครั้งที่ ๓ ทรงนำโพชฌงค์ ๗ ประการนี้ ไปแสดงให้พระอรหันตสาวกอีก ๒ รูป คือ พระโมคคัลลานะ และพระมหากัสสปะ ที่อาพาธเป็นไข้หนักได้รับฟัง ครั้งพระสาวกทั้ง ๒ รูปได้ฟังธรรมนี้จบลง ก็ปรากฏว่าสามารถกำจัดโรอาพาธให้หายไปได้ทันทีเช่นเดียวกัน^{๑๒}

หากได้พิจารณาตามเนื้อหาสาระที่ทรงแสดงในบทโพชฌงค์ ๗ แล้วนั้น จะเห็นได้ว่าเป็นหลักธรรมชั้นสูงที่เกี่ยวกับการเจริญปัญญา ซึ่งเป็นปัญญาชนิดนำไปสู่การตรัสรู้ได้ครั้ง ผู้ป่วย ซึ่งมีฐานะเป็นพระอรหันต์ ซึ่งเป็นบุคคลที่ได้ผ่านการฝึกอบรมจิตในเรื่องศีล สมาธิ และปัญญา มาอย่างครบถ้วนบริบูรณ์อย่างดียิ่งได้แล้ว เมื่อได้รับฟังสาวกสาขายธรรมในบทโพชฌงค์ ๗ และได้ น้อมจิตพิจารณาตามไปในธรรมซึ่งเป็นหมวดธรรมที่เป็นไปเพื่อการตรัสรู้นี้ จิตท่านจึงได้เพ่งหรือ สนใจอยู่กับเฉพาะเรื่องการตรัสรู้ที่ท่านพอใจเพียงอย่างเดียวเท่านั้นจึงเกิดความยินดีพอใจในธรรม ที่กำลังฟังอยู่เป็นล้นพ้น จนเกิดความปีติปราโมทย์ขึ้นมาอย่างทวีคูณ เมื่อจิตเกิดเป็นปีติ สุข ปีติสัทธา ก็ส่งผลให้ร่างกายได้รับความสงบเย็นตามไปด้วย เพราะกายกับใจมีความสัมพันธ์ที่ต้อง อิงอาศัยซึ่งกันและกัน ดังนั้นเมื่อใจเกิดความปีติเอิบอิ่มสดชื่นเบิกบานในธรรมแล้ว ย่อมจะ สามารถช่วยบรรเทาหรือขจัดและขับไล่ความเจ็บไข้ให้หายไปได้ นี่ประการหนึ่ง

หรือในอีกกรณีหนึ่งก็คือ ท่านผู้เป็นพระอรหันต์ซึ่งได้ผ่านการฝึกอบรมและสั่งสม คุณธรรมต่างๆ มาอย่างดีเยี่ยมและต่อเนื่องกันมาแล้วนั้น สามารถดึงเอาพลังแห่งธรรมและพลังแห่ง จิตที่ท่านได้สั่งสมมาดีแล้วนั้น นำเอาออกมาช่วยรักษาโรคทางกายที่เจ็บป่วยให้หายได้ หากพบว่า ไม่เป็นการเหลือวิสัยของเหตุและปัจจัยมากจนเกินไป

จากผลของการสาวกสาขายธรรมบทโพชฌงค์ ๗ ที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันต สาวกสามารถนำไปใช้รักษาโรคให้หายได้นี้ ในยุคที่สืบต่อมาภายหลัง คือ ในยุคอรรถกถาจึงได้มีการ แต่งบทโพชฌงค์เพิ่มเติมขึ้นมาชื่อว่า “โพชฌงค์ปริตร” สำหรับใช้เป็นบทสวดให้กับผู้ป่วยฟัง เพื่อเป็นเครื่องส่งเสริมกำลังใจ เพื่อให้หายจากโรคต่างๆ ได้ ซึ่งปัจจุบันจะพบเห็นได้ในหมู่พุทธ

^{๑๒} ส.ม. (ไทย) ๑๕/๑๕๕/๑๒๘-๑๒๙.

บริษัทชาวไทยที่ได้ศึกษาถึงเรื่องนี้ เมื่อมีผู้ป่วยหนักจึงได้มีการนิมนต์พระมาสวดสาธยายบทโพชฌงค์ ๗ ให้ผู้ป่วยได้ฟัง ซึ่งส่วนใหญ่มักทำกันในลักษณะเป็นประเพณีเท่านั้น โดยผู้ป่วยทั่วไปจะไม่ค่อยรู้ถึงเนื้อหาสาระของบทสวดนั้นเลย ดังนั้นการฟังสวดโพชฌงค์จึงไม่อาจทำให้หายจากโรคได้ นอกจากจะใช้เป็นเครื่องส่งเสริมกำลังใจผู้ป่วยให้ดีขึ้นบ้างเท่านั้น เพราะตามเนื้อหาสาระจริงๆ ของบทโพชฌงค์ ๗ ดังที่กล่าวถึงในตอนต้นแล้วว่าเป็นหลักธรรมชั้นสูง ซึ่งผู้ที่ฟังบทสวดนี้แล้วหายจาก

โรคได้ จะต้องเป็นผู้ที่เคยศึกษาหลักธรรมมาก่อนจึงจะสามารถเข้าใจเนื้อหาของธรรมที่นำมาแสดงนั้นได้ และต้องได้รับการฝึกอบรมจิตมาอย่างดียิ่งมาแล้วด้วย ดังที่พระอรหันต์ทั้งหลายมีพระพุทธเจ้า และพระอรหันต์สาวก เป็นต้น ที่สามารถใช้ได้ผลมาแล้ว

๓.๔.๒ การเจริญด้วยอิทธิบาท ๔

พระพุทธเจ้าได้ตรัสบอกแนวทางและข้อปฏิบัติในการเจริญอิทธิบาท ๔ ให้แก่สาวกทั้งหลายได้นำไปปฏิบัติ ดังจะได้ยกพระธรรมเทศนาตามที่ตรัสแสดงไว้มากล่าวพอสังเขป ดังนี้

สาวกทั้งหลายของเราการเจริญอิทธิบาท ๔ คือ

๑. เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยฉันทสมาธิปธานสังขาร (สมาธิที่เกิดจากฉันทะและความเพียรสร้างสรรค์)
๒. เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยวิริยะสมาธิปธานสังขาร (สมาธิที่เกิดจากวิริยะและความเพียรสร้างสรรค์)
๓. เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยจิตตสมาธิปธานสังขาร (สมาธิที่เกิดจากจิตตะและความเพียรสร้างสรรค์)
๔. เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยวิมังสาสมาธิปธานสังขาร (สมาธิที่เกิดจากวิมังสาและความเพียรสร้างสรรค์)

เพราะเจริญอิทธิบาท ๔ ประการนั้นแล สาวกของเราเป็นอันมากจึงได้บรรลุที่สุดแห่งอภิญญาและอภิญญาบารมีอยู่

การเจริญอิทธิบาท ๔ ตามแนวแห่งพระพุทธศาสนาที่พระพุทธเจ้าตรัสแนะนำไว้ในข้างต้นนี้ นอกจากจะเป็นแนวทางปฏิบัติที่สามารถทำให้บรรลุอภิญญาได้แล้ว พระพุทธเจ้ายังตรัสถึงอานิสงส์ของการเจริญอิทธิบาท ๔ ไว้อีกประการหนึ่งด้วย คือ หากบุคคลใดที่ความต้องการจะให้มิอายุยืนได้ถึง ๑๐๐ ปี หรือเกินกว่า ๑๐๐ ปี ก็ให้หมั่นทำการสังขมและเจริญอิทธิบาท ๔ ให้เต็มเปี่ยมและบริบูรณ์ ซึ่งนับว่าเป็นหลักธรรมที่สามารถนำไปใช้เป็นข้อปฏิบัติในการดูแลรักษา

สุขภาพให้แข็งแรงและมีอายุที่ยืนนานถึง ๑๐๐ ปีได้ ดังพุทธพจน์ที่ตรัสแสดงไว้กับพระอานนท์
 ตอนหนึ่งว่า

อานนท์ อธิธัมมา ๔ ผู้ใดผู้หนึ่งเจริญ ทำให้มากแล้ว ทำให้เป็นคฤชยานแล้วทำให้เป็นที่
 ที่ตั้งแล้ว สังขมแล้ว ปรารภดี ผู้นั้นเมื่อมุ่งหวัง พึงดำรงอยู่ได้ ๑ กัป หรือเกินกว่า ๑ กัป^{๑๑๑}

การเจริญอธิธัมมา ๔ ประการนี้ จะเป็นเครื่องที่นำไปสู่ความสำเร็จในการทำให้อายุ
 ยืนได้อย่างไรนั้น สามารถอธิบายได้ดังนี้ คือ

คำว่า “อธิธัมมา ๔ “ ตามความหมายที่ให้ไว้แปลว่า “คุณเครื่องให้สำเร็จตามความ
 ประสงค์” ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงจำแนกไว้เป็น ๔ ประการ คือ

๑. นันทะ ความพอใจ
๒. วิริยะ ความเพียร
๓. จิตตะ ความเอาใจใส่
๔. วิมังสา ความไตร่ตรอง

จากความหมายดังกล่าวข้างต้นนี้ หากผู้ใดสามารถประกอบด้วยคุณเครื่องให้สำเร็จทั้ง
 ๔ ประการนี้อย่างครบถ้วนบริบูรณ์แล้ว นอกจากจะนำความสำเร็จในทางแห่งการบรรลุที่สุดแห่ง
 อภิญญาและอภิญญาบารมีแล้วยังสามารถนำความสำเร็จในการทำให้อายุยืนยาวต่อไปได้อีกด้วย
 หากบุคคลนั้นมีความพอใจในการที่อยากจะมีชีวิตอยู่ต่อเพื่อการทำประโยชน์ตนหรือส่วนรวมใน
 เรื่องใดเรื่องหนึ่งอย่างมุ่งมั่นเป็นประการแรกก่อน (มีนันทะ) เมื่อมีความพอใจที่จะมีชีวิตอยู่เพื่อทำ
 ประโยชน์อย่างใดอย่างหนึ่งแล้วในลำดับต่อมา ก็จะเกิดความมุ่งมั่นชวนชวนเอาใจใส่ไตร่ตรอง
 เพื่อพิจารณาหาเหตุผลต่างๆ ของการทำให้อายุยืนต่อไป (วิริยะ จิตตะ วิมังสา) เช่น การใส่ใจ
 ในการดูแลสุขภาพของตนเองในเรื่องต่างๆ อาทิเช่น การรู้จักเลือกรับประทานอาหาร การหมั่นออกกำลังกาย
 การพักผ่อน และการอยู่ในสถานที่ที่เหมาะสม การทำจิตใจให้เบิกบานอยู่เสมอ เป็นต้น
 ซึ่งปัจจัยต่างๆ เหล่านี้ถือว่าเป็นปัจจัยหนึ่งที่จะเป็นเครื่องช่วยให้มีอายุยืนได้ดังนั้น บุคคลใดที่
 ปรารถนาจะให้ชีวิตยืนยาวเกินกว่า ๑๐๐ ปีได้ จำเป็นต้องดำเนินชีวิตตามพุทธวิธีที่ตรัสแนะนำไว้
 นี้ ให้ครบถ้วนบริบูรณ์ด้วยตนเองเท่านั้น

^{๑๑๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๖๗/๑๑๒-๑๑๓.

วิธีการทางพุทธศาสนาไปใช้ประกอบกับการรักษาด้วยวิธีการแพทย์สมัยใหม่เพราะทางการแพทย์ในสมัยปัจจุบันมีเครื่องมือเครื่องมือที่สามารถนำมาใช้ในการรักษาได้และยังสามารถตรวจหาสาเหตุของการเกิดขึ้นของโรคได้ด้วย

๓.๕ สรุป

จากการศึกษาถึงพุทธวิธีในการรักษาโรคนั้นตามที่ได้ศึกษาค้นคว้าและรวบรวมมาจาก คัมภีร์พระไตรปิฎกพบว่า พระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญในเรื่องสุขภาพอนามัย และการพยาบาลให้กับผู้ป่วยไว้ค่อนข้างมากเป็นพิเศษ ในการรักษาโรคตามพุทธวิธีของพระพุทธองค์นั้นนอกจากจะทำให้สามารถบรรเทาทุกข์ได้แล้วยังสามารถนำสรรพสัตว์ (ในระดับโลกิยะ) ไปจนถึงขั้นสูงสุด (ระดับโลกุตตระ) คือ การดับทุกข์ นอกจากนี้พระพุทธองค์ยังทรงใ้มนุชย์มองเรื่องของความเจ็บป่วยเป็นเรื่องธรรมดาของชีวิตเพราะถ้าพิจารณาเรื่องของความเจ็บป่วยให้เป็นเรื่องธรรมดาแล้วก็จะทำให้เกิดความเข้าใจในธรรมมากยิ่งขึ้นและสามารถประพฤติปฏิบัติธรรมได้อย่างไม่มีข้อสงสัย วิธีการต่างๆที่พระพุทธองค์ทรงนำมาใช้ในการรักษานี้มีทั้งการรักษาด้วยวิธีการ ใช้เภสัชในการรักษา การรักษาด้วยน้ำมูตรเน่า หรือน้ำปัสสาวะ การรักษาด้วยการเจริญโพชฌงค์ และการเจริญอิทธิบาท การรักษาด้วยวิธีการบริหารร่างกาย ซึ่งวิธีการเหล่านี้ล้วนเป็นวิธีที่มีมาในพระพุทธศาสนา และเป็นวิธีที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงใช้อยู่เป็นประจำ

ดังนั้นวิธีการรักษาที่มีมาแต่ครั้งพุทธกาลกับการรักษาที่มีอยู่ในปัจจุบันจึงเป็นวิธีที่ช่วยในการรักษาโรคได้เพราะมีวิธีการรักษาที่ทันสมัยมีความรวดเร็วในการตรวจหาสาเหตุในการเกิดโรคและยังรักษาได้ทันทีโดยไม่ต้องใช้เวลาอันแต่วิธีเหล่านี้ก็ล้วนนำหลักการในทางพระพุทธศาสนามาเป็นรูปแบบเพราะหลักการรักษาโรคในทางพระพุทธศาสนานั้นมีมานานกว่า ๒๕๐๐ ปีแล้ว อีกทั้งพระพุทธเจ้าก็ทรงส่งเสริมวิธีการรักษาที่สร้างสุขอนามัยเพื่อที่จะทำให้สุขภาพแข็งแรงเพราะพระภิกษุที่ออกไปเผยแผ่หลักธรรมทางพุทธศาสนานั้นจำเป็นต้องต้องมีสุขภาพอนามัยที่แข็งแรงสมบูรณ์อยู่เสมอเพื่อการเผยแผ่ธรรมจะไม่เป็นอุปสรรคด้วยการประยุกต์ใช้หลากหลายวิธีที่มีการนำรูปแบบต่างๆ มาใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ เช่น การบริโภคอาหารพอประมาณตนเองรับประทานแต่สิ่งที่ย่อยง่าย ประพฤติถูกต้องตามหลักธรรมและวินัย

บทที่ ๔

แนวคิดของพระสังฆาธิการในเขต ตำบลป่าสังข์ อำเภอจตุรพักตรพิมาน จังหวัดร้อยเอ็ด ที่มีต่อการรักษาโรคในพระพุทธศาสนา

ในบทนี้ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับแนวคิดของพระสังฆาธิการในเขต ตำบลป่าสังข์ อำเภอจตุรพักตรพิมาน จังหวัดร้อยเอ็ด ที่มีต่อการรักษาโรคในพระพุทธศาสนาซึ่งผู้วิจัยจะได้แบ่งประเด็นในการศึกษา คือ แนวคิดในการรักษาโรคของพระสังฆาธิการ ทักษะที่มีต่อการรักษาโรค วิธีการรักษาโรค เกษฏ์ที่ใช้ในการรักษา ผลที่ได้จากการรักษา ผลที่กระทบกับสังคม และ เศรษฐกิจ ซึ่งผู้วิจัยจะได้ทำการวิจัยเป็นประเด็นสืบต่อไป

๔.๑ ทักษะของพระสังฆาธิการในเขต ตำบลป่าสังข์ที่มีต่อการรักษาโรค

ในประเด็นนี้ผู้วิจัยได้ลงภาคสนามโดยการสัมภาษณ์พระสังฆาธิการในเขตตำบลป่าสังข์ ทั้งเขต ๑ และ เขต ๒ ดังมีผลสัมภาษณ์ต่อไปนี้

๔.๑.๑ แนวคิดในการรักษาโรค

การรักษาโรคนั้นเป็นกระบวนการหนึ่งที่ทำให้สุขภาพกายและจิตแข็งแรงทำให้เกิดความสุขเพราะความสุขนั้นไม่ใช่สิ่งติดตัวมาแต่เกิด แต่เป็นสิ่งที่แต่ละคนจะต้องสร้างให้เกิดขึ้นด้วยการกระทำของตนเอง การรักษาที่สำคัญ คือ การรักษาทางกายและทางใจ โดยทั่วไป อาจมองแค่ว่าเป็นความสุขทางกายและทางใจเท่านั้นแต่แท้ที่จริง ต้องรวมไปถึงความสุขทางสังคมด้วย สังคมไทยได้เติบโตภายใต้อิทธิพลของหลักธรรมและวัฒนธรรมทางพระพุทธศาสนา จึงน่าจะมีส่วนร่วมในการพัฒนาจิตใจและพฤติกรรมดำรงชีวิตให้มีความสุข มีประสิทธิภาพในการทำงานและมีคุณภาพมากกว่าสังคมอื่น เพราะผู้ที่อาศัยพระพุทธศาสนาหรือธรรมของพระพุทธเจ้าเป็นกัลยาณมิตรจะพ้นจากการเจ็บป่วย หรือสามารถนำมาแก้ปัญหา ในการดูแลรักษาสุขภาพให้ดีได้ทั้งทางร่างกายจิตใจสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข^๑

^๑ สัมภาษณ์ พระมหาสมพงษ์ จิตฺตฺปนฺนฺ, รองเจ้าคณะอำเภอจตุรพักตรพิมาน เจ้าอาวาสวัดบ้านโลกมอน ตำบลป่าสังข์ เขต ๒, วันที่ ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕.

การรักษาโรคเป็นกระบวนการหนึ่งที่เป็นส่วนสำคัญที่ทำให้สุขภาพกายและจิตแข็งแรงซึ่งแนวการปฏิบัติอาจทำได้โดยวิธีการอบอุ่นร่างกายและสามารถทำได้โดยการทำงานเบา ๆ หรือการเดินเร็ว ๆ ประมาณ ๕-๑๐ นาที จนร่างกายอบอุ่นขึ้นแล้วจึงเริ่มยืดเหยียดกล้ามเนื้อโดยค่อย ๆ ยืดจนสุดช่วงจนเริ่มรู้สึกตึงพอทนได้โดยไม่ปวดและคงท่านั้นไว้ ๑๐-๓๐ วินาที จึงผ่อนคลาย ไม่ควรยืดอย่างรวดเร็วในลักษณะกระตุก ควรทำซ้ำ ๓-๔ ครั้งในแต่ละท่า ทำต่างๆ ในการยืดสามารถทำได้เป็นประจำทุกวัน หรืออย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ ครั้ง^๒

การออกกำลังกายเช่นนี้นับว่าเป็นประโยชน์อีกอย่างหนึ่งสำหรับพระภิกษุสงฆ์และที่สำคัญเป็นการฝึกทรงตัว เพื่อป้องกันการหกล้ม เป็นการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลังเพื่อป้องกันอาการหลังค่อม และสามารถทำได้โดยการนอนคว่ำบนพื้นราบ (อาจใช้หมอนหนุนบริเวณหน้าอกและท้อง) ยกตัวท่อนบนขึ้นจากพื้นเล็กน้อย เกร็งค้างไว้ ๕-๖ วินาที ทำซ้ำ ๑๕-๒๐ ครั้ง วันละ ๒ เวลา อาการตีบแคบของโพรงประสาทรวมกันอาการปวดร้าวลงขาเวลาขึ้นเดิน ไม่ควรยกตัวขึ้นมาจากพื้นแต่ให้ยกตัวขึ้นมาจากท่านอนคว่ำที่มีหมอนหนุนหน้าอกและท้องถึงระดับขนานกับพื้นเท่านั้นถ้ายังไม่สามารถนอนคว่ำได้จากกระดูกสันหลังโค้งหรือตัวค่อมมากแล้ว อาจฝึกในถ้ำนั่ง โดยพยายามยืดหลังให้ตรงที่สุด พร้อมกับเกร็งกล้ามเนื้อสันหลัง แอน หน้าอกไปด้านหน้าข้อศอกทั้งสองข้างชี้มาทางด้านหลังคล้ายกับการถองเกร็งค้างไว้ครั้งละ ๕-๖ วินาที ทำซ้ำ ๑๕-๒๐ ครั้ง วันละ ๒ เวลา การฝึกอิริยาบถให้หลังตรง ทำโดยนั่งหรือยืนให้หลังชิดผนังห้อง และพยายามควบคุมให้ส่วนท้ายทอยของศีรษะแนบผนังไว้ให้นานที่สุดถ้าทำแบบนี้อย่างต่อเนื่องก็จะทำให้สุขภาพกายแข็งแรง

การรักษาโรคนั้นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมี คือ ต้องมีองค์ประกอบ ๔ ประการด้วยกัน ได้แก่ ความเสรี ความสงบ ความสะอาด และความสว่าง โดยสุขภาพที่ดีและสมบูรณ์นั้นจะต้องมีองค์ประกอบ ๔ อย่างนี้ขาดอย่างใดอย่างหนึ่งมิได้ เพราะองค์ประกอบทั้ง ๔ อย่างนี้ จะช่วยทำให้มีสุขภาพที่ดี หรือมีความสุขธรรมดาทั่วไปให้เป็นสุขอย่างแท้จริงซึ่ง แนวของพระมหาเถรวิมล ปิยธมโมได้อธิบายความว่า

ความเสรี ได้แก่ ความปลอดโปร่งโล่งเบา หลุดพ้นไม่ถูกปิดกั้นจำกัดบีบคั้น ไม่คิดขัดคับข้อง ไม่ถูกมัดคดทับไว้แต่เคลื่อนไหวได้คล่องตามปรารถนา คือ ภาวะที่เป็นอิสระ

^๒ สัมภาษณ์ พระครูสุตปัญญาภรณ์, เจ้าคณะตำบลป่าสักข์ เจ้าอาวาสวัดดอนแคน ตำบลป่าสักข์ เขต ๑, วันที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕.

ความสงบ ได้แก่ ภาวะที่ไม่มีความร้อนรณกระวนกระวายไม่กระสับกระส่าย ไม่เร่าร้อน ไม่ว้าววน ไม่พลุ่งพล่าน ทั้งร่างกายและจิตใจไม่ถูกรบกวน ไม่มีอะไรมาระคายเคือง คือสงบอยู่ตัวของมัน

ความสะอาด ได้แก่ ความบริสุทธิ์หมดจดศดใส ไม่มีความขุ่นมัวเศร้าหมอง ไม่เลอะเทอะเปรอะเปื้อน แต่มันไม่ใช่ความสะอาดทางด้านวัตถุหรือรูปธรรมแต่หมายถึงทางด้านจิตใจที่ไม่มีความหมองมัว ไม่มีความขุ่นมัวเศร้าหมอง แล้วอะไรอีก ก็คือ ความสว่าง กระจ่างแจ้ง แจ่มชัด ใสสว่าง หรือส่องใส มองเห็นทั่วไปตลอด^๓

การรักษาโรคที่พระภิกษุสงฆ์หรือที่ประชาชนคุ้นเคยกันดีจนเป็นที่ยอมรับกันได้แก่ การปฏิบัติธรรม ซึ่งแนวคิดของพระอริการนิคม อาสโก คือ การรักษาโรคก็คือ การทำความสะอาด วัด หรือการบูรณะสิ่งแวดล้อมภายในวัดเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่งที่จะช่วยให้สุขภาพแข็งแรง และที่สำคัญยังเป็นการบริหารชั้นรชของภิกษุการออกกำลังกายเช่นนี้ถือเป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องมี เพราะว่าเป็นการฝึกให้อยู่ในอาการสำรวมระวังเรียบร้อยจนเป็นที่ยอมรับของผู้คนในสังคม ที่สำคัญสถานที่ในการปฏิบัตินั้นควรเลือกสถานที่เป็นส่วนตัว อย่างเช่นในกุฏิ^๔ หรือสร้างห้องออกกำลังกายสำหรับพระภิกษุสงฆ์ พื้นที่ควรเป็นพื้น โลงตั้งอยู่ในเขตวัด มีอากาศถ่ายเทสะดวก การนุ่งห่ม อาจนุ่งสบง รัดประคด เพื่อให้กระชับรัดกุม ไม่จำเป็นต้องสวมจีวร เพื่อความสะดวกในการเคลื่อนไหว ทั้งนี้ต้องอยู่ในสถานที่ที่เหมาะสมต่อการออกกำลังกายด้วย ถ้าเป็นการเดิน ควรเดินในทางที่ราบเรียบ ไม่ชันและ และควรสวมใส่รองเท้าที่เบาสบาย เพื่อป้องกันการบาดเจ็บเท้าเวลาเดิน เพราะการเดินเท้าเปล่าอาจทำให้เหยียบถูกของมีคมหรือก้อนกรวดพื้นได้ จึงควรระมัดระวังเป็นอย่างยิ่งโดยเฉพาะอย่างยิ่งพระภิกษุสงฆ์ที่อาพาธเป็น โรคเบาหวาน อาจมีปัญหาเรื่องการรับรู้ความรู้สึกที่ลดลงบริเวณเท้าสองข้าง

โรคที่เกิดขึ้นกับมนุษย์ในปัจจุบันมีอยู่ ๒ ชนิด คือ โรคทางกายที่ป่วยด้วยโรค ตา หู จมูก ลิ้น หรือ ในกายทั้งหลายและโรคทางใจ อันเกิดจากภายในของมนุษย์ คือ ความโลภ โกรธ หลงความอิจฉาริษยา หึงหวง วิตกกังวล ความอาลัยอาวรณ์ จากทั้งสองชนิดที่กล่าวมาเป็นความจริงเกี่ยวกับสมุฏฐานการเกิดโรค ดังนั้นจึงนิยมเรียกว่า โรคกาย โรคจิต ในการรักษานั้นก็มีหลายวิธีด้วยกันแต่วิธีที่ง่ายและควรนำมาปฏิบัติตามก็ คือ การออกกำลังกายด้วยวิธีการเดินบิณฑบาตเป็น

^๓ สัมภาษณ์ พระมหาถวิล ปิยธมฺโม, เจ้าอาวาสวัดหนองทุ่ม ตำบลป่าสังข์ เขต ๑, วันที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕.

^๔ สัมภาษณ์ พระอริการนิคม อาสโก, เจ้าอาวาสวัดป่าสังข์ ตำบลป่าสังข์ เขต ๑, วันที่ ๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕.

กิจวัตรที่พระภิกษุปฏิบัติกันทุกเช้าเป็นการออกกำลังกายชนิดหนึ่ง ซึ่งมีแต่ให้คุณประโยชน์มีผลเป็นการนวดคลึงบริเวณทรวงอกและท้องน้อย ทำให้เลือดลมเดินเป็นปกติ ทำให้ระบบต่าง ๆ เป็นปกติ มีผลทำให้อายุยืนยาว^๕

การรักษาโรคนั้นถ้าจะกล่าวไปแล้วมีมาตั้งแต่ครั้งพุทธกาลและมีอยู่หลากหลายวิธีที่สามารถนำมาปรับใช้รักษาสุขภาพร่างกายเพื่อให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงและวิธีที่นำมาปฏิบัติกันอยู่บ่อยครั้งและเอื้อต่อสุขภาพร่างกายก็คือ การเดินจงกรมเป็นวิธีที่ง่ายต่อการปฏิบัติและยังเป็นกิจที่เหมาะสมสำหรับสมณะเพศเป็นอย่างยิ่ง แนวทางในการปฏิบัตินั้นคือยึดเอาหลักการปรับเปลี่ยนอิริยาบถทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ให้มีความสมดุล โดยเฉพาะอิริยาบถเดิน ซึ่งการเดินจงกรมนี้มีประโยชน์เพื่อการออกกำลังกายสามารถเผาผลาญพลังงานส่วนเกินที่จะสะสมจนเกิดความอ้วนและโรคภัยไข้เจ็บและที่สำคัญต้องมีสติกำกับตลอดเวลา จะทำให้ร่างกายเผาผลาญอาหารได้ดี และนำพาสารพิษต่างๆ ที่สะสมในร่างกาย ออกทางอุจจาระปัสสาวะและทางผิวหนัง พร้อมกับเหงื่อทำให้ร่างกายไม่เจ็บป่วยบ่อย

การเดินจงกรมตามวิธีการนี้เป็นการเดินในลักษณะการออกกำลังกายทั่วไป โดยพยายามกำหนดสติให้ระลึกว่า จิตกำลังคิดอะไรอยู่ แล้วพยายามควบคุมให้จิตคิดระลึกอยู่ที่เรื่องนั้นเพียงเรื่องเดียว อารมณ์เดียว^๖

การปฏิบัติเช่นนี้ นอกจากท่านจะได้รับประโยชน์จากการเดินบริหารร่างกายซึ่งช่วยให้ท่านมีสุขภาพพลานามัยแข็งแรงแล้วยังทำให้มีอายุยืน

วิธีการหนึ่งที่เป็นส่วนสำคัญที่ช่วยในการรักษาคือการพักผ่อนเป็นวิธีการที่จะช่วยให้สุขภาพร่างกายมีสุขภาพที่ดีเป็นการช่วยให้ร่างกายไม่อ่อนล้าจนเกินไปที่เกิดจากการปฏิบัติภารกิจต่างๆ ในทางพระพุทธศาสนาซึ่งวิธีการปฏิบัติก็คือการพักผ่อนในอิริยาบถใดก็ได้ เช่น การพักผ่อนแบบการนอนอย่างราชสีห์ หรือสีหไสยาส คือ นอนตะแคงขวา ซ้อนเท้า เหลื่อมเท้า และต้องมีสติอยู่เสมอด้วยความตั้งใจว่าจะลุกขึ้นแล้วก็นอนหลับพระครูโกศลสาธุกิจได้อธิบายไว้ว่า

การพักผ่อนด้วยการเดิน เมื่อทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งนานเกินไป ก็อาจจะเกิดอาการปวดตามข้อ ตามกล้ามเนื้อ ปวดหลัง เป็นต้น จึงควรลุกเดินไปมาเพื่อให้กล้ามเนื้อที่เกร็งตึงได้ผ่อนคลาย เป็นการยืดหยุ่นขา

^๕ สัมภาษณ์ พระมงคล ปิยสิโล, เจ้าอาวาสวัดป่าดงดินแดง ตำบลป่าสังข์ เขต ๑, วันที่ ๑ มีนาคม ๒๕๕๕.

^๖ สัมภาษณ์ พระครูเมตตาภิตติวิมล, เจ้าคณะตำบลป่าสังข์ เจ้าอาวาสวัดเหล่าสวนมอน ตำบลป่าสังข์ เขต ๒, วันที่ ๑๑ มีนาคม ๒๕๕๕.

การพักผ่อนด้วยการทำสมาธิ ขณะที่จิตเป็นสมาธิ ก็จะเกิดความเอิบอิ่มความสุข และความผ่อนคลายความสงบกาย และใจ อันหมายถึงสุขภาพนั้นจะเกิดขึ้นในขณะที่ทำสมาธิ เช่น การกำหนดลมหายใจเข้าออก ซึ่งเป็นวิธีการผ่อนคลายทำให้ทุกส่วนของร่างกายยืดหยุ่นเป็นอย่างดี

การพักผ่อนกับสิ่งบันเทิงนาการ เช่น ชมการแสดงละคร ชมการแสดงภาพศิลป์เดินเล่น ในสถานที่ที่หย่อนใจอย่างสวนสุขภาพ อุทยาน สระน้ำ^๑

การรักษาสุขภาพตามหลักทั่วไปแล้วจะมีทั้งทางกายและจิตตลอดจนการรักษาด้วยวิธีการต่างๆ เพื่อให้ได้สุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์แต่ความสำคัญก็คือ การมีสุขภาพร่างกายดี ไม่มีโรคภัยเบียดเบียนจึงจะเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมแก่การทำงานบำเพ็ญเพียรอย่างยิ่งหากร่างกายเจ็บป่วยไม่อาจเขี้ยวมาได้แล้วก็จะไม่สามารถปฏิบัติได้ฉะนั้นการดูแลสุขภาพจึงเป็นหัวใจสำคัญที่มนุษย์ต้องดูแลเพื่อสุขภาพ^๒

การรักษาโรคด้วยวิธีการแพทย์แผนไทยนั้นเป็นการรักษาสุขภาพด้วยวิธีปฏิบัติ เพื่อให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงดีไม่มีโรคภัยเบียดเบียนประกอบไปด้วยการใช้ยาสมุนไพรเป็นวิธีการแบบดั้งเดิมซึ่งมีมานานแล้วและในปัจจุบันก็ยังมีวิธีการเหล่านี้อยู่ในแนวคิดนี้ คือ การรักษาแบบแพทย์แผนไทยมีวิธีการที่เหมือนกันกับทางพระพุทธศาสนา มีรูปแบบการรักษาโรคที่ประกอบด้วยกระบวนการวินิจฉัย การตรวจร่างกาย การเดินของหัวใจเพื่อนำไปสู่การพิจารณากระบวนการรักษา

การรักษาสุขภาพด้วยวิธีสมุนไพรเป็นการบำบัดรักษาผู้ป่วยโรคทั่วไป เพราะสมุนไพรเป็นยาที่อยู่คู่กับมนุษย์ตั้งแต่อดีตเป็นพืชที่หาได้ง่ายตามพื้นที่ กรรมวิธีการปรุงก็ง่ายสะดวกไม่ยุ่งยาก อันตรายที่เกิดจากการใช้ก็มีน้อย ค่าใช้จ่ายในการรักษาถูก ต่างจากยาแผนปัจจุบันที่มีราคาแพงขั้นตอนในการตรวจรักษาต้องเป็นไปตามกฎระเบียบมีข้อควรระวังมากวิธีการรักษาทางการแพทย์แผนไทยซึ่งตรงกับแนวคิดในการรักษาสุขภาพตามแนวพระพุทธศาสนาเป็นการรักษาทั้งทางกายและทางใจ ทางกายเป็นการบำบัดในส่วนที่โรคภัยเข้ามาเบียดเบียนในร่างกายให้เกิดความปั่นป่วนขึ้นซึ่งต้องใช้วิธีการรักษาโดยมียาสมุนไพรเป็นส่วนประกอบ ส่วนทางใจ (จิต) เป็นการ

^๑ สัมภาษณ์ พระครูโกศลสาธุกิจ, เจ้าอาวาสวัดบ้านร่องคำ ตำบลป่าสังข์ เขต ๒, วันที่ ๒๔ มีนาคม ๒๕๕๕.

^๒ สัมภาษณ์ พระครูอุบลพรหมภรณ์, เจ้าอาวาสวัดหนองบัวเลิง ตำบลป่าสังข์ เขต ๒, วันที่ ๓๐ มีนาคม ๒๕๕๕.

^๓ สัมภาษณ์ พระอธิการทองดี จิตมโน, เจ้าอาวาสวัดคอนคู ตำบลป่าสังข์ เขต ๒, วันที่ ๑ เมษายน ๒๕๕๕.

รักษาสภาพจิตใจให้เข้ากับปัญหาที่เกิดขึ้นในและหาวิธีบำบัดรักษา คือ การทำสมาธิ การอยู่กับธรรมชาติ การพักผ่อน อย่างนี้เป็นต้น

การรักษาโรคด้วยวิธีการดื่มน้ำปัสสาวะซึ่งการดื่มน้ำปัสสาวะนี้ผู้ที่ให้ข้อมูล คือ พระณรงค์ฤทธิ์ ญาณชโร ได้กล่าวว่าสามารถรักษาโรคได้เพราะได้ทดลองกับตัวเองแล้วได้ผลดี โดยเฉพาะเมื่อเป็นแผลไฟไหม้พุพอง ก็นำเอาน้ำปัสสาวะมาทาแล้วทำให้แผลที่ไหม้ยุบลงหรือแม้แต่ผู้ที่เป็นโรคมะเร็ง เบาหวาน โดยใช้หลักพิษต้านพิษคล้ายกับการฉีดเซรุ่มถอนพิษงูก็ทำให้หายได้ และต้องใช้น้ำปัสสาวะหรือดื่มน้ำปัสสาวะของตนเองเท่านั้น^{๑๑}

จากการสัมภาษณ์พระสังฆาธิการในเขตตำบลป่าสังข์ อำเภอจตุรพักตรพิมาน จังหวัดร้อยเอ็ด ที่มีต่อการรักษาโรคในพระพุทธศาสนา ผู้วิจัยได้ทราบแนวคิดที่พระสังฆาธิการในตำบลป่าสังข์ ทั้งเขต ๑ และเขต ๒ ได้ให้ความสำคัญในการดูแลรักษาสุขภาพเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งวิธีการต่างๆ ที่ได้นำเสนอต่อผู้วิจัยถือว่าเป็นประโยชน์ในการศึกษาเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะแนวคิดในการรักษาจะเห็นได้ว่ามีทั้ง วิธีการรักษาโดยการทำสมาธิ การบริหารร่างกายด้วยวิธีการเดินกับการทำงาน การทำความสะอาดภายในบริเวณวัด แนวคิดในการทำจิตใจให้สงบปลอดโปร่งในสถานที่ๆ ไม่มีใครรบกวน รวมทั้งการทำสมาธิ การอยู่กับธรรมชาติ การพักผ่อน การเดินบิณฑบาตกับการเดินจงกรม ซึ่งแนวคิดเหล่านี้ล้วนเป็นประโยชน์เพราะว่าเป็นวิธีปฏิบัติที่ง่ายและยังให้คุณค่าทางร่างกาย คือ ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง

๔.๑.๒ ทักษะที่มีต่อการรักษาโรค

ในการรักษาสุขภาพนั้นต้องประกอบไปด้วยปัจจัยสี่ อันเป็นปัจจัยสำคัญในการดำรงชีพของมนุษย์ซึ่งเป็นที่สำคัญปัจจัย ๔ คือ ฝ้านุ่งห่ม อาหาร ยารักษาโรค ที่อยู่อาศัย ถึงแม้ว่าจะมีสิ่งเหล่านี้ที่อยู่ครบถ้วนก็ตามแต่ก็หนีไม่พ้นในเรื่องของความเจ็บป่วยก็เพราะความเจ็บป่วยนี้เองคือภัยอย่างหนึ่งของมนุษย์ แต่ในขณะที่เดียวกัน ความเจ็บป่วยเป็นก็เป็นเรื่องธรรมดาของชีวิต เป็นธรรมชาติที่ควบคุมชีวิตและสรรพสิ่งต่างๆ เช่นเดียวกัน แต่สิ่งที่สำคัญควรนำความเจ็บนี้มาเป็นสิ่งที่ปลุกเร้าพลังแห่งความพากเพียรเพื่อนำตนไปสู่ความไม่มีโรคหรือความไม่เจ็บป่วยอย่างแท้จริง คือความไม่มีโรคทางและทางใจ ทั้งยังนำความเจ็บป่วยมาใช้เป็นเครื่องมือในการเตือนไม่ให้บุคคลใช้ชีวิตในความไม่ประมาท ^{๑๒}

^{๑๑} สัมภาษณ์ พระณรงค์ฤทธิ์ ญาณชโร, เจ้าอาวาสวัดบ้านหนองลู ตำบลป่าสังข์ เขต ๒, วันที่ ๘ เมษายน ๒๕๕๕.

^{๑๒} สัมภาษณ์ พระมหาสมพงษ์ ฐิตปญโญ, รองเจ้าคณะอำเภอจตุรพักตรพิมาน เจ้าอาวาสวัดบ้านโคกม่อน ตำบลป่าสังข์ เขต ๒, วันที่ ๒๒ เมษายน ๒๕๕๕.

ในทางพระพุทธศาสนานั้นมีวิธีการรักษาที่มีมานานกว่า ๒๕๐๐ ปีและวิธีการต่างๆ ก็มีอยู่มากมายหลายอย่างจนเป็นที่ยอมรับของผู้คนในสมัยนั้นและยังถือว่าเป็นรูปแบบของการรักษาโรคจนนำมาปรับใช้ในยุคปัจจุบันจะเห็นได้จากวิธีการแพทย์สมัยใหม่ที่นำมาปรับใช้ก็คือ วิธีการบำบัดผู้ป่วยที่เป็นโรคอัมพาตโดยใช้การบำบัดด้วยวิธีการอบอุ่นร่างกายการทำงานเบาๆ หรือการเดินเร็วๆ การทำสมาธิ การอยู่กับธรรมชาติ อย่างนี้เป็นต้น และประโยชน์ที่ได้จากการออกกำลังกายเช่นนี้ คือ

๑. เพิ่มสมรรถภาพของระบบไหลเวียนโลหิต หัวใจ และปอด
๒. เพิ่มปริมาณเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อ และประสิทธิภาพการใช้ออกซิเจนของกล้ามเนื้อ
๓. ลดอัตราการเต้นของชีพจรและระดับความดันโลหิตในขณะที่หัวใจทำงาน
๔. ลดสัดส่วนไขมันและควบคุมน้ำหนักร่างกาย^{๑๒}

การมีสุขภาพดีเป็นสิ่งที่คนเราต้องแสวงหาให้ได้ในชีวิต โดยการใช้ความพากเพียรพยายามของตัวเอง การสวดมนต์อ่อนน้อมต่อพระเป็นเจ้าหรือองค์อวตารที่มีอำนาจวิเศษ ไม่ทำให้ชีวิตคนเรามีสุขภาพดีขึ้นมาได้อย่างแน่นอน แต่ทุกคนต้องพยายามฝ่าฝืนอย่างหนักเพื่อให้สุขภาพดี เมื่อคนเรามีสุขภาพดีแล้วควรจะใช้พลังให้เหมาะสม เพื่อให้พลังงานนั้นมีอยู่ตลอดไปการที่จะไม่ให้โรคร้ายเกิดขึ้นกับร่างกายได้นั้นย่อมเป็นเรื่องที่เป็นไปไม่ได้แต่สามารถดูแลไม่ให้ลุกลามได้ โดยการทำใจให้สงบและสะอาดซึ่งเป็นการเน้นให้เกิดความบริสุทธิ์ หมดจดสติ ไม่มีความขุ่นมัว เสร้าหมอง เน้นในเรื่องการไม่มีโรคทางใจ การมีจิตใจสงบสุขไม่กระสับกระส่ายร้อนรน หรือภาวะปลอดจากนิเวศอันเป็นภาวะบั่นทอนกำลังปัญญา มีสุขภาพสมบูรณ์ ทำให้สังคมมีความสุข ส่งผลให้การศึกษาดี มีสติปัญญา รอบรู้ เฉลียวฉลาดประกอบสัมมาอาชีพได้ ทั้งในระดับปัจเจกบุคคล ครอบครัว ชุมชน และประเทศชาติให้เจริญรุ่งเรืองมั่นคงและยั่งยืนตลอดไป

การทำให้สุขภาพดีโดยที่ไม่มีโรคร้ายมาเบียดเบียนนั้นถือเป็นผลสำเร็จในทางพระพุทธศาสนาเองก็ต้องการให้ผู้คนมากมายหายจากโรคร้ายไข้เจ็บให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง เช่นกันดังนั้นความเห็นเกี่ยวกับการรักษาโรคในทางพระพุทธศาสนาจึงเห็นว่าการทำใจให้สงบสะอาด จนทำให้เกิดความบริสุทธิ์ของจิตใจเป็นผลทำให้ร่างกายมีสุขภาพดีขึ้นทำให้ร่างกาย

^{๑๒} สัมภาษณ์ พระครูสุตปัญญารักษ์ เจ้าคณะตำบลป่าสักข์ เจ้าอาวาสวัดดอนแคน ตำบลป่าสักข์ เขต ๑, วันที่ ๒๕ เมษายน ๒๕๕๕.

แข็งแรงสมบูรณ์ดัง เช่น วิธีปฏิบัติธรรมของพระพุทธเจ้าพระองค์ที่ทรงทำใจให้สงบ สะอาด หมด จดสติส จนทำให้พระองค์ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าในที่สุด^{๙๙}

มนุษย์เป็นสิ่งที่มมีชีวิตที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยต่าง ๆ มีความผันแปรตลอดเวลา ดังนั้น มนุษย์ย่อมประสบกับโรคร้ายไข้เจ็บเบียดเบียน ไม่มีใครที่จะหลีกเลี่ยงหรือรอดพ้นไปได้ เพราะ ร่างกายของมนุษย์ตกอยู่ภายใต้กฎของไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง มีความเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ทุกข์ เป็นทุกข์หรือทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ และ อนัตตา ความไม่ใช่ตัวตนดังนั้นสิ่งมีชีวิตทุกชนิดจึง ต้องอาศัยหน่วยรวมขององค์ประกอบต่าง ๆ มาประจุมรวมกันเข้า เป็นปัจจัยซึ่งกันและกัน อาศัย กันเกิดขึ้น ทำหน้าที่ประสานสอดคล้องกันอย่างเป็นระบบ ชีวิตจึงดำรงอยู่ได้และสิ่งที่ตามมาคือการ เกิดของมนุษย์นั้น คือ โรค หรือ พยาธิ ซึ่งมีอยู่กับทุกคน ไม่ว่าจะเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่แต่ละคนล้วน ต้องประสบกับชะตากรรมเช่นนี้ในความเห็นของพระอริการนิคม อาสโณนั้นกับมองว่าโรคคือพลัง ที่ทำให้มนุษย์รู้จักลุกขึ้นมาต่อสู้และหาวิธีการป้องกัน ไม่ให้เกิดขึ้นหรือลุกลามมากจนเกินไป ในทางกลับกันกับทำให้คนที่กระทำชั่วหันกลับมาทำดีได้อย่าง เช่น คนที่เคยฆ่าสัตว์ไม่ว่าจะสัตว์เล็ก สัตว์น้อยโดยที่ไม่คำนึงเลยว่าบาปกรรมจะตามทันต่อเมื่อเกิดโรคร้ายขึ้นเขาก็กับสำนึกในสิ่งที่ตนเคย กระทำไว้และหันกลับมาทำบุญตักบาตแผ่ส่วนบุญส่วนกุศลให้กับสรรพสัตว์ความเห็นที่ว่าโรคทาง กายกับ โรคทางใจที่เกิดขึ้นนั้นก็อาจจะมีสาเหตุมาจากการฆ่าสัตว์ซึ่งผู้ที่ไม่ได้คำนึงถึงว่าสัตว์นั้น จะมีความเจ็บปวดมากน้อยแค่ไหนอย่างไรดังนั้นจึงถือว่ากรรมเป็นตัวกำหนดชะตาชีวิตว่าจะให้ เป็นไปอย่างไร^{๑๐๐}

การเดินบิณฑบาตเป็นวิธีการหนึ่งของการรักษาโรคเพราะในขณะที่เดินอยู่นั้นกิริยา อากาารต้องสำรวมระวังมีสติอยู่เสมอและในขณะที่เดินก็ต้องทรงผ้าจีวรให้เรียบร้อยเพื่อไม่ให้เดิน เียบผ้าอีกประการหนึ่ง คือ การเดินบิณฑบาตก็เพื่อการตรวจสรรพสัตว์หรือการโปรดญาติโยมผู้มี จิตศรัทธาที่จะอนุเคราะห์สังเคราะห์และเพื่อ โปรดญาติโยมผู้ที่ไม่สามารถมาวัดได้ถือว่าได้ทั้ง อนุเคราะห์ญาติและได้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแข็งแรงอีกด้วยอีกทั้งการออกบิณฑบาตยังเป็น กิจวัตรของสงฆ์ที่ทำกันมาตั้งแต่สมัยพุทธกาลพระเจ้าของเราถึงแม้พระองค์จะทรงตรัสรู้ธรรม ที่สูงสุดแต่พระองค์ก็ยังปฏิบัติให้เป็นแบบอย่างของเหล่าพระภิกษุดังที่พระองค์ทรงตรัสไว้การ ปฏิบัติเช่นนี้ทำให้ได้รับประโยชน์หลายอย่าง คือ ทำให้รู้ว่าควรรับบิณฑบาตโดยเคารพ ควรแลดูใน

^{๙๙} สัมภาษณ์ พระมหาฉวี วิชิตโม, เจ้าอาวาสวัดหนองทุม ตำบลป่าสังข์ เขต ๑, วันที่ ๓๐ เมษายน ๒๕๕๕.

^{๑๐๐} สัมภาษณ์ พระอริการนิคม อาสโณ, เจ้าอาวาสวัดป่าสังข์ ตำบลป่าสังข์ เขต ๑, วันที่ ๓ พฤษภาคม ๒๕๕๕.

บาตร ขณะรับบิณฑบาต ควรรับบิณฑบาตพอเหมาะกับแครงเพราะในเวลาฉันเมื่อฉันไม่หมดก็ควรรับแต่พอดีเพราะอาจทำให้อาหารเหลือเพราะการบริโภคอาหารนั้นก็เพื่อเพียงจุดเริ่มต้นของการปฏิบัติเพื่อไปหาอีกจุดหมายหนึ่งซึ่งเรียกว่าการหลุดพ้นจากทุกข์และเพื่อชีวิตที่ดีงามนั่นเองจะนั้นความเห็นว่าทำไมการเดินบิณฑบาตจึงเป็นวิธีการรักษาโรคได้เพราะเป็นการออกกำลังกายในรูปแบบการเดินสำรวจมรรวิง^{๕๕}

วิธีการออกกำลังกายที่มองว่าเป็นวิธีที่ปฏิบัติกันมาตั้งแต่สมัยพุทธกาลก็คือวิธีการเดินจงกรมซึ่งพระพุทธองค์ยังได้บอกไว้ว่าการเดินจงกรมที่ได้ผลนั้นจะต้องเดินเป็นจังหวะคือช่างอย่างหนอ ขว้างหนอเอาสติมาจับที่เท้าเพราะถ้าขาดสติก็อาจทำให้ลืมนิดซึ่งความคิดเห็นของพระครูเมตตาคิดตีวิมลมองว่า วิธีการออกกำลังกายเช่นถือว่าเป็นวิธีที่ง่ายต่อการปฏิบัติแต่ก็ต้องใช้เวลานานไม่เหมือนกับการบำบัดโดยใช้ยารักษาแต่วิธีการรักษาโดยใช้ยานั้นมีส่วนทำให้เกิดผลข้างเคียงมากกว่าเพราะวิธีการรักษาด้วยยาถึงแม้จะทำให้หายจากโรคได้เร็วแต่ก็พอทุเลาได้ชั่วขณะหนึ่งเท่านั้นแต่พอเมื่อหมดฤทธิ์ยาแล้วอาการก็กำเริบขึ้นอีกทำให้หันกลับมากินยาอีกครั้งหนึ่งในทางการแพทย์นั้นถ้ายาที่กินไม่หายขาดก็จะเปลี่ยนวิธีการรักษาโดยใช้วิธีการบำบัดแทนการใช้ยาเพราะถ้าใช้เกินขนาดที่ร่างกายควรได้รับแล้วก็จะเป็อันตรายต่อชีวิตซึ่งถ้าใช้วิธีการตามแนวทางพุทธศาสนา คือ วิถีเดินจงกรมแล้วก็อาจทำให้ลดความเสี่ยงลงได้บ้างเพราะวิธีการปฏิบัติเช่นนี้ไม่มีโทษต่อผู้ปฏิบัติในทางกลับกันกับทำให้ได้รับผลดีต่อร่างกาย คือ สามารถเผาผลาญพลังงานส่วนเกินที่จะสะสมจนเกิดความอ้วน และโรคภัยไข้เจ็บดังนั้นวิธีการ เช่นนี้ หมอชิวโกมารัก แพทย์ผู้มีความรู้ความชำนาญในการบำบัดรักษาโรคในสมัยพุทธกาล ได้ทูลขอการมีเรือนไฟและการสร้างที่จงกรมเพื่อการบริหารร่างกาย ลดน้ำหนัก ลดความอ้วน^{๕๖}

วิธีการปฏิบัติอีกอย่างหนึ่งที่เป็นส่วนที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงก็คือการพักผ่อนการที่ร่างกายเหนื่อยจากการทำงานมาจกจนทำให้เกิดการอ่อนล้าร่างกายไม่มีแรงจนไม่สามารถประพฤติปฏิบัติต่อไปได้ต้องอาศัยการพักผ่อนแม้แต่พระพุทธเจ้าเองพระองค์ก็ทรงปฏิบัติเช่นนี้เหมือนกันหลักการปฏิบัติในการพักผ่อนที่ถูกต้องตามหลักของพระพุทธเจ้า คือ การพักผ่อนกายใจในยามว่างเว้นจากการบำเพ็ญทำภารกิจ

^{๕๕} สัมภาษณ์ พระมงคล ปิยสีโล, เจ้าอาวาสวัดป่าดงดินแดง ตำบลป่าสังข์ เขต ๑, วันที่ ๖ พฤษภาคม ๒๕๕๕.

^{๕๖} สัมภาษณ์ พระครูเมตตาคิดตีวิมล, เจ้าคณะตำบลป่าสังข์ เจ้าอาวาสวัดเหล่าสวนมอน ตำบลป่าสังข์ เขต ๒, วันที่ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๕๕.

ในสมัยหนึ่งพระพุทธเจ้าแสดงธรรมเกือบทั้งคืนพระองค์ทรงมีอาการปวดหลังทรงใช้การบำบัดด้วยวิธีการพักผ่อน ดังพุทธพจน์ว่า สารีบุตรจงแสดงธรรมมีกถาแก่ภิกษุทั้งหลาย เราเมื่อยหลัง จักขอพักผ่อนซักหน่อย

ดังนั้นวิธีที่พระพุทธเจ้าได้ปฏิบัตินี้จึงเป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะทำให้ร่างกายไม่เมื่อยล้ามากนักเพราะถ้าปฏิบัติอย่างเดียวโดยไม่มีการพักผ่อนก็อาจทำให้เกิดโรคภัยขึ้นได้ฉะนั้นจึงมีความคิดเห็นว่ารูปแบบและวิธีการของพระพุทธเจ้าเป็นวิธีที่ง่ายต่อการปฏิบัติซึ่งสามารถทำให้สุขภาพกายและใจดีขึ้นถึงพระพุทธเจ้าจะเป็นผู้ตรัสธรรมวิเศษแล้วก็ตามและเป็นผู้ปฏิบัติที่มีความเพียรมากแล้วจนเหล่าเทพยดาและมนุษย์ทั้งหลายต่างสรรเสริญยกย่องแต่พระองค์ก็ยังทรงมีการพักผ่อนเพื่อไม่ให้ร่างกายเมื่อยล้าเพราะวิธีการนี้จะทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงดี^{๑๑}

วิธีการหนึ่งที่ช่วยให้มนุษย์ไม่มีโรคภัยเบียดเบียนก็คือ การไม่เบียดเบียนผู้อื่นอย่างเช่น การฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์ การทำให้ผู้อื่นต้องเดือดร้อนด้วยวิธีต่างๆการได้มาโดยมิชอบซึ่งวิธีเหล่านี้ล้วนแล้วแต่เป็นวิธีที่ทำให้เกิดความเดือดร้อนทั้งทางกายและทางความคิดเห็นของพระครูอุบลพรหมาภรณ์นั้นมองว่าการที่มนุษย์ส่วนใหญ่มีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียนเป็นจำนวนมากนั้นส่วนมากคงเป็นเพราะกรรมที่เคยทำไว้ในปางก่อนส่งผลให้ได้รับความทุกข์กายทุกข์ใจหรือบางครั้งก็อาจจะรับประทานอาหารที่ไม่สะอาดและการถูกต้องสัมผัสกับเชื้อโรคนอกซึ่งเป็นส่วนทำให้เกิดโรคได้เช่นเดียวกัน^{๑๒}

การรักษาโรคในรูปแบบวิธีการแพทย์แผนไทยซึ่งเป็นวิธีการแพทย์ที่ถือว่าเป็นสิ่งที่จำเป็นเพราะถ้าวิธีการเหล่านี้ไม่มีแล้วก็อาจทำให้การดำเนินชีวิตของมนุษย์เป็นไปอย่างยากลำบากเนื่องจากร่างกายคนเรา ย่อมเสื่อมสภาพไปตามธรรมชาติ และย่อมเสื่อมสภาพด้วยเหตุต่าง ๆ ดังนั้นจึงต้องมีวิธีการเหล่านี้ไว้ เพื่อต่อสู้กับสภาวะดังกล่าว จึงต้องมีการค้นหาวิธีการป้องกันการเจ็บป่วยและการบำบัดรักษา การบรรเทา อาการเจ็บป่วย การบริบาล จึงต้องให้มีขึ้น และสามารถปรับพัฒนาจนเข้ากับระบบที่มีแบบแผนกลายเป็น “การแพทย์” ที่มีแบบแผนชัดเจน จนเป็นการแพทย์แบบเป็นภูมิปัญญาของสังคม ที่มาจากความเชื่อ ความรู้ ความคิด การลองผิดลองถูก และกลายเป็นการยอมรับในสังคม แต่ละชนชาตินั้น ต่างมีวิวัฒนาการทางการแพทย์ของตนเอง กลายเป็นภูมิปัญญาของชนชาตินั้น ๆ หรือท้องถิ่นนั้น ๆ ซึ่งวิธีการเหล่านี้มีมาแล้วในสมัยพุทธกาลแต่ในยุคปัจจุบันก็มี

^{๑๑} สัมภาษณ์ พระครูโกศลสาธุกิจ, เจ้าอาวาสวัดบ้านร่องคำ ตำบลป่าสังข์ เขต ๒, วันที่ ๑๔ พฤษภาคม ๒๕๕๕.

^{๑๒} สัมภาษณ์ พระครูอุบลพรหมาภรณ์, เจ้าอาวาสวัดหนองบัวเลิง ตำบลป่าสังข์ เขต ๒, วันที่ ๑๗ พฤษภาคม ๒๕๕๕.

วิวัฒนาการให้ความเจริญมากยิ่งขึ้นแต่วิธีการแพทย์เหล่านี้ก็ยังคงต้องมีการพัฒนาต่อไปเพราะโรคที่เกิดขึ้นกับมนุษย์นั้นก็มีการปรับตัวพัฒนาขึ้นเช่นเดียวกัน^{๕๙}

พระสงฆ์ที่เป็นโรคผอมเหลืองให้น้ำนมูตรโค หรือน้ำน้ำปีสสาวะวัวมาดองสมอไทย สมอภิเชก ฉันทรักษาอาการอาพาธ ในสมัยปัจจุบันการดื่มน้ำปีสสาวะเพื่อรักษาโรคนั้นถือว่ามีส่วนน้อยมากถึงแม้จะมีการวิจัยออกมาแล้วก็ตามโดย น.พ.บรรจบชุนทศวัตติกุล เจ้าของศูนย์ธรรมชาติบำบัด กล่าวในการบรรยายเรื่อง การดื่มน้ำปีสสาวะบำบัดโรคว่า การดื่มน้ำปีสสาวะบำบัดโรคมีมาตั้งแต่สมัยพุทธกาล โดยพระพุทธเจ้าบัญญัติไว้ในนิสสัย ๔ คือ ปุติมุตตเภสัช ยาจากน้ำมูตรเนาหรือน้ำปีสสาวะ เป็นสิ่งที่สงฆ์พึงกระทำ การดื่มน้ำปีสสาวะบำบัดโรคให้ดื่มน้ำปีสสาวะของตนเองเท่านั้น ซึ่งผลการวิจัยนี้ถือว่าเป็นผลสำเร็จค่อนข้างมากเพราะมีผู้คนมากมายออกมายอมรับในสรรพคุณดังนั้นการรักษาในรูปแบบนี้ก็ยังคงถือเป็นวิธีการแพทย์สมัยใหม่ให้การยอมรับน้อยแต่ในความคิดเห็นก็คือการรักษาด้วยวิธีนี้ถึงแม้จะมีผู้คนยอมรับแต่ก็ต้องรู้วิธีการรักษาเพราะถ้ารักษาไม่ถูกต้องแล้วก็อาจทำให้เกิดความเจ็บป่วยขึ้นกับร่างกายดังนั้นจึงควรทำการรักษาให้ถูกวิธี^{๖๐}

จากการสัมภาษณ์พระสังฆาธิการในเขตตำบลป่าสังข์ซึ่งมุมมองของพระสังฆาธิการมองทัศนคติต่อความเจ็บป่วยในมุมมองที่กว้างขวางอย่างหลากหลายแล้วยังมีทัศนคติต่อความเจ็บป่วยที่แตกต่างไปจากทัศนคติของการแพทย์แผนปัจจุบันที่อยู่ภายใต้กรอบกระบวนการทัศนคติแบบวิทยาศาสตร์ที่มองความเจ็บป่วยแยกต่างหากจากความมีสุขภาพ เป็นสิ่งที่ต้องป้องกันมิให้เกิดขึ้น ทั้งเมื่อเกิดความเจ็บป่วยขึ้นแล้ว ก็ต้องกำจัดให้หมดไปโดยเร็วด้วยสรรพวิธีโดยไม่ได้เห็นถึงประโยชน์และคุณค่าของความเจ็บป่วยเลย ดังนั้นวิธีการต่างๆที่ท่านทั้งหลายได้นำเสนอจึงเป็นวิธีที่มีอยู่ในทางพระพุทธศาสนาและปฏิบัติกันอยู่บ่อยครั้ง เช่น การเดินจงกรม การทำสมาธิ การทำกิจวัตรของสงฆ์ เช่น การทำความสะอาดภายในวัด ซึ่งวิธีการเหล่านี้ล้วนมีประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติเป็นอย่างมากนอกจากจะทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงแล้วยังทำให้ได้รับอานิสงส์จากการปฏิบัติอีกด้วย

๔.๑.๓ วิธีการรักษาโรค

การรักษาโรคนั้นย่อมมีกระบวนการเพื่อที่จะทำให้โรคนั้นหายหรือทุเลาลงซึ่งวิธีการรักษาด้วยเภสัชเป็นอีกวิธีหนึ่งที่น่าสนใจเป็นส่วนช่วยในการรักษาโรคการเอาผลสมอ นำมาดื่มน้ำน้ำดื่ม ทำเป็น ยาช่วยแก้ลมจุกเสียด ช่วยในการ ขับเสมหะ หรือ ดื่มน้ำมาใส่เกลือเล็กน้อย ดื่มเป็น

^{๕๙} สัมภาษณ์ พระอธิการทองดี ฐิตมโน, เจ้าอาวาสวัดดอนคู ตำบลป่าสังข์ เขต ๒, วันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๕๕.

^{๖๐} สัมภาษณ์ พระณรงค์ฤทธิ์ ญาณธโร, เจ้าอาวาสวัดบ้านหนองคู ตำบลป่าสังข์ เขต ๒, วันที่ ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๕๕.

ยาระบาย_สามารถใช้ได้ผลดี มากเลย นอกจากนี้แล้ว ผลสมอไทย ยังมีสรรพคุณ ช่วยในการ แก้ปวดตามข้อ และกระดูก ได้อีกด้วย อีกด้วยทำให้ ร่างกายแข็งแรง ช่วยในการ แก้อาการอ่อนเพลีย ได้เป็นอย่างดี เป็นสมุนไพร ที่ดีเป็นอย่างมากอีกอย่างหนึ่ง^{๒๐}

การรักษาโรคนั้นต้องกำหนดเป็นระยะ โดยเฉพาะการรักษาด้วยการเดิน โดยไม่ต้องกำหนด คือ ก้าวเท้าออกไปประมาณครึ่งก้าวให้ส้นเท้าแตะพื้น แล้วถอยน้ำหนักตัวไปที่ฝ่าเท้าเหยียบพื้นให้เต็มฝ่าเท้าส่วนขาอีกข้างเมื่อกำลังจะเคลื่อนย้ายให้ยกส้นเท้าขึ้นถอยน้ำหนักตัวลงที่ปลายเท้าซึ่งกดพื้นไว้ ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ ตลอดเวลาที่เดินจะเป็นการเดินเพื่อสุขภาพที่ถูกต้องและเสริมบุคลิกภาพด้วยการเดินเพื่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ ควรเป็นการเดินที่ใช้เวลานานๆ เดินพอดีไม่ช้าหรือเร็วเกินไป จะทำให้ร่างกายนำออกซิเจนเข้าไปเผาผลาญไขมันให้กลายเป็นพลังงานสูง ยิ่งเดินนานๆ ไขมันส่วนเกินก็จะหมดไป เป็นผลดีต่อสุขภาพในการเสริมสร้างสมรรถภาพให้มีสุขภาพดี

๑. ลักษณะท่าทางการเดินที่ถูกต้องวิธี
๒. การวางท่าและการเดิน
๓. สายตามองตรง ไปข้างหน้า
๔. ศีรษะและคอตั้งตรง
๕. ไหล่ทั้งสองข้างอยู่ในระดับตรง
๖. มือทั้งสองข้างกำแบบหลวมๆ
๗. งอแขนทำมุม ๕๐ องศา ระหว่างแขนท่อนบน-ล่าง
๘. หลังตรงเวลาเดินขยับแต่ช่วงโค้งของเอว
๙. เกร็งหน้าท้องให้บวมเข้าเพื่อทำให้ตัวเบา
- ๑๐.ขาทั้งสองข้างเหยียดออกไปจากสะโพก
๑๑. เข่างอเล็กน้อย
- ๑๒.ขาหน้าเหยียบลงพื้น โดยให้ส้นเท้าลงก่อนขาหลังเหยียดออกไปด้านหลังปลายเท้ายันพื้น
๑๓. ขณะเดินควรกางนิ้วเท้าออก จะทำให้กล้ามเนื้อขาทุกส่วนทำงานมากกว่าปกติ
๑๔. การบริหารให้นอนคว่ำ มีหมอนหนุนที่บริเวณสะโพก เหยียดแขนซ้ายไปข้างหน้า ส่วนแขนขวาแนบลำตัว

^{๒๐} สัมภาษณ์ พระมหาสมพงษ์ วิถีปญฺโญ, รองเจ้าคณะอำเภอจตุรพักตรพิมาน เจ้าอาวาสวัดบ้านโคกมอน ตำบลป่าสังข์ เขต ๒, วันที่ ๒๘ พฤษภาคม ๒๕๕๕.

๑๕. ยกแขนซ้ายพร้อมกับยกเท้าขวารึ้นในระดับเดียวกัน ตั้งแต่เริ่มยกจนถึงจุดสูงสุด ใ้หน้า ๑-๒ ทำเป็นประจำจะทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงมีกำลังต่อการปฏิบัติ^{๒๒}

การใช้สมาธิเป็นการรักษาโรคเป็นวิธีหนึ่งเพื่อดูแลรักษาสุขภาพซึ่งสามารถทำได้โดยการกำหนดจิตให้แน่วแน่ในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยเฉพาะ ซึ่งเป็นหลักการเพื่อทำจิตใจให้สงบสะอาด แน่วแน่เป็นหนึ่งเดียว ไม่ให้จิตฟุ้งซ่านนั้น จากความหมายและหลักการในการทำสมาธิ เมื่อทำกิจให้เกิดเป็นสมาธิจนจิตเป็นหนึ่งได้ในระดับใดระดับหนึ่ง ได้แล้วจะมีผลทำให้จิตสงบ ประณีต บริสุทธิ์ มีความตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว ควรแก่การงานทุกชนิด ซึ่งนับว่าเป็นลักษณะของสุขภาพจิตที่ดีนั่นเอง เมื่อสุขภาพจิตดีคือ จิตไม่มีความวิตกกังวลใดๆแล้ว ย่อมส่งผลต่อเนื่องไปสู่กายให้ได้รับความสงบระงับตามไปด้วยเพราะกายและจิตมีความสัมพันธ์ที่ต่างอิงอาศัยเป็นปัจจัยเกื้อหนุนซึ่งกันและกันอยู่อย่างต่อเนื่องถ้าใจสงบย่อมส่งผลไปถึงกาย จนทำให้เกิดพลังที่ทำให้สุขภาพกายและใจแข็งแรง^{๒๓}

การทำกิจวัตรหรือกิจของสงฆ์ซึ่งปฏิบัติกันมาอยู่เป็นประจำทุกวันเป็นการออกกำลังกาย คือ การทำความสะอาดภายในวัด การกวาดลานวัดเพราะวิธีการเหล่านี้ล้วนนำมาซึ่งผลประโยชน์เป็นอันมากเพราะเป็นการทำให้ร่างกายได้รับพลังงานและสามารถขับเหงื่อออกจากร่างกายได้ทำให้ร่างกายสดชื่นและทำให้กล้ามเนื้อยืดหยุ่นเป็นการออกกำลังกายที่ง่ายต่อการปฏิบัติเป็นอย่างยิ่งนอกจากจะทำร่างกายมีสุขภาพที่แข็งแรงแล้วยังช่วยให้ได้รับอานิสงส์ของการกวาดลานวัดอีกด้วยดังจะยกตัวอย่างที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา คือ

คนโบราณเขาเชื่อถือกันมาว่า ผู้ที่มีโรคผิวหนังพุพองหรือโรคเรื้อน ถ้าได้มาเก็บขยะ เก็บใบไม้ที่ล่วงหล่นปิดกวาดลาดวัดให้สวยงามสะอาดตาแล้วนั้น เชื่อกันว่าจะทำให้ผิวพรรณวรรณะงดงามและทำให้โรคร้ายหายไปได้ การกวาดวัดนี้มีอานิสงส์ถึง ๕ อย่างคือ

๑. บุคคลเห็นเข้าก็เลื่อมใส
๒. เทวดาเห็นเข้าก็เลื่อมใส
๓. จิตของผู้กวาดตั้งสมาธิได้เร็ว
๔. ผิวพรรณวรรณะผ่องใส

^{๒๒} สัมภาษณ์ พระครูสุตปัญญากรณี, เจ้าคณะตำบลป่าสักข์ เจ้าอาวาสวัดคอนแวน ตำบลป่าสักข์ เขต ๑, วันที่ ๓๑ พฤษภาคม ๒๕๕๕.

^{๒๓} สัมภาษณ์ พระมหาถวิล ปิยธมฺโม, เจ้าอาวาสวัดหนองทุ่ม ตำบลป่าสักข์ เขต ๑, วันที่ ๓ มิถุนายน ๒๕๕๕.

๕. เมื่อตายดับสังขารจากโลกนี้ไปแล้วก็ไปบังเกิดในภพภูมิสวรรค์ นี่คือผลอานิสงส์ของการเก็บปิดกวาดลานวัด ดังจะเห็นได้จากวิธีการของพระนางโรหิณีกวาดศาลาที่พระนางสร้างเอง เมื่อพระนางสิ้นชีพแล้วก็ไปบังเกิดบนสวรรค์ดาวดึงส์ แต่สถานที่พระนางไปเกิดนั้นแปลกกว่าคนอื่น คือ ไม่ได้ไปเกิดในวิมานของใคร พระนางไปเกิดอยู่ในระหว่างพรหมเทพบุตรทั้ง ๔ จึงเกิดปัญหาขึ้น เทพบุตรทั้ง ๔ ต่างก็พูดว่า นางเทพธิดานี้เป็นสมบัติของตน ต้องการจะเอามาเป็นภรรยาเมื่อตกลงกันไม่ได้ ในที่สุดก็นำเรื่องไปกราบทูลท้าวสักกเทวราชเพื่อให้ทรงตัดสิน ท้าวสักกเทวราชทรงเห็นพระนางแล้วก็เกิดความรักขึ้นจึงตรัสถามเทพบุตรทั้งหลายว่า ท่านทั้งหลายเห็นนางแล้วรู้สึกอย่างไร เทพบุตรองค์หนึ่งได้กราบทูลว่า เมื่อเห็นนางแล้ว จิตของข้าพระองค์ตื่นแรงเหมือนกับกลองศึก ไม่อาจจะสงบนิ่งอยู่ได้ เทพบุตรอีกองค์ที่สองก็กราบทูลว่า เมื่อเห็นนางแล้ว จิตของข้าพระองค์ถลนออกมาเหมือนตาปู เทพบุตรอีกองค์ที่สามกราบทูลว่า เมื่อข้าพระองค์เห็นนางแล้ว จิตของข้าพระองค์เป็นไปโดยรวดเร็ว เหมือนกับน้ำที่ตกจากภูเขา เทพบุตรองค์ที่สี่กราบทูลว่า เมื่อข้าพระองค์เห็นนางแล้ว ใจเต้นเหมือนกับธงที่ปักไว้บนยอดเจดีย์ สะบัดอยู่ไม่หยุดนิ่ง ท้าวสักกเทวราชตรัสว่า ท่านทั้งหลายเห็นนางเทพธิดานี้แล้วยังพออยู่ได้ แต่ข้าพเจ้านี้ ถ้าหากไม่ได้นางเทพธิดาองค์นี้เป็นพระชายาแล้วจะต้องตาย เทพบุตรทั้งสี่นั้นก็กราบทูลว่า พวกข้าพระองค์ไม่ต้องการให้พระองค์ถึงสวรรคต ขอมอบนางเทพธิดาองค์นี้ให้เป็นสิทธิ์ของพระองค์ ดังนั้น พระนางโรหิณีที่ไปเกิดบนสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ ก็ได้เป็นที่โปรดปรานของท้าวสักกเทวราช

การออกกำลังกายที่ได้กล่าวมานี้ถือว่าเป็นวิธีที่ง่ายและแถมยังได้รับอานิสงส์อีกด้วย ในการรักษาสุขภาพไม่ว่าจะทำในรูปแบบใดก็ตาม เช่น เดิน ยืน นั่ง นอน หรือแม้แต่ท่าความสะอาดก็ยังถือว่าเป็นการรักษาโรคได้เช่นเดียวกัน^{๒๔}

วิธีที่พระสงฆ์ปฏิบัติกันอยู่ทุกวันนี้ก็คือการออกเดินบิณฑบาตซึ่งเป็นวิธีที่เหมาะสมและทำได้ง่ายและเหมาะกับทุกเพศทุกวัยและควรเดินต่อเนื่องอย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที หรือมากกว่านั้นก็ได้หรือถ้าอย่างนั้นก็คือ การทำงานวัดเช่นการกวาดลานวัดหรือการขึ้นลงบันได ทำอยู่ประมาณ ๒-๓ รอบ หากพระภิกษุสงฆ์มีข้อจำกัดเรื่องโอกาสและสถานที่ในการเดิน อาจนำอุปกรณ์การออกกำลังกายบางประเภทมาใช้ได้ เช่น จักรยานปั่น ลู่วิ่ง แต่ทั้งนี้ควรกระทำในสถานที่ส่วนตัว จึงจะเหมาะสมก่อนและหลังออกกำลังกาย และที่สำคัญควรมีการอบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อร่วมด้วยเพื่อป้องกันการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อการปฏิบัติเช่นนี้ช่วยลดความตึงและเพิ่มความยืดหยุ่นของข้อต่อและกล้ามเนื้อ

^{๒๔} สัมภาษณ์ พระอธิการนิคม อาสโร, เจ้าอาวาสวัดป่าสังข์ ตำบลป่าสังข์ เขต ๑, วันที่ ๕ มิถุนายน ๒๕๕๕.

อีกวิธีหนึ่งซึ่งควรนำมาปฏิบัติในการออกกำลังกายของพระสงฆ์ คือ

ควรออกกำลังกายให้เหมาะสมกับอายุ และสภาพร่างกายควรออกกำลังกายในช่วงที่ไม่หิวหรืออิ่มจนเกินไป ถ้ารับประทานอาหารไปแล้วควรรอหลังอาหารอย่างน้อย ๒ ชั่วโมงควรอบอุ่นร่างกาย ผ่อนคลายกล้ามเนื้อก่อนและหลังการออกกำลังกายทุกครั้ง

ข้อควรระวังในการออกกำลังกายของพระสงฆ์

ไม่ควรออกกำลังกายในที่ที่มีอากาศร้อน อบอุ่น หรือแดดจ้า

ไม่ควรออกกำลังกายขณะร่างกายรู้สึกอ่อนเพลีย หรือ ไม่สบาย เป็นไข้ หรือเวลาที่ท้องเสีย

ไม่ควรออกกำลังกายที่ต้องออกแรงเกร็งหรือเบ่ง

ไม่ควรออกกำลังกายที่มีแรงกระแทกต่อข้อ โดยเฉพาะข้อที่รับน้ำหนักตัว

ไม่ควรเปลี่ยนทิศทางในการออกกำลังกายอย่างฉับพลันหรือเดินบนทางลาดชัน^{๒๕}

การรักษาด้วยวิธีการเดินจงกรมซึ่งเป็นอีกวิธีหนึ่งที่ช่วยรักษาสุขภาพสามารถทำได้ทุกเพศทุกวัยโดยให้กำหนดระยะทางดังนี้คือจะกำหนดระยะทางสั้นยาวกว้างแคบ สุดแท้แต่ต้องการทำทางให้เสมอไม่สูง ๆ ไม่ต่ำ ๆ เพื่อสะดวกแก่การเดิน เดินเร็ว เดินช้า ก้าวสั้น ก้าวยาวสุดแท้แต่สะดวก อย่าเหยงหนำหนัก อย่าก้มหนำหนัก ก้มแต่พอดี ส้ารวม จักขุพอควร วางมือทั้งสองข้างลงข้างหน้าทับเหมือนกับยื่นส้ารวมจิต ดำรงสติให้มั่น ส่วนความเร็วในการเดินจงกรมนั้นขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล เนื่องจากแต่ละคนมีอัตราเร็วในการย่างเท้าแตกต่างกัน บางคนถนัดชอยถืออย่างรวดเร็้ว บางคนถนัดย่างช้าเนิ่นนาน อันนี้ขอให้ดูความรู้สึกเป็นหลัก จะเร็วหรือช้าไม่สำคัญ สำคัญที่หัวใจของการเดินต้องไม่ลืมนัดสสะกระทบเท้า

การเดินจงกรมมีลักษณะอยู่ ๒ วิธี คือ

๑. เดินมือเกี่ยวทับกันไว้ข้างหลัง

๒. เดินมือทับกันไว้ข้างหน้า

ระยะทางในการเดินจงกรมไม่ได้กำหนดตายตัวแต่ไม่ควรยาวหรือสั้นเกินไป เลือกพื้นที่ที่เดินแล้วไม่สะดุดล้ม ไม่เสี่ยงอันตราย โคนเดินเป็นทางตรงไป กลับก็รอบก็ได้อยู่ที่ต้องการแต่ต้องกำหนดจิตขณะหมุนตัวหรือหันหลังกลับด้วย หากไม่ใส่ใจเท้าขณะหมุนตัวกลับปล่อยให้จิตล่องลอยไป อาจทำให้การเดินจงกรมทั้งหมดลืมหลับได้เนื่องจากจิตไม่สบโอกาสได้ช่องเหม่อเลย

^{๒๕} สัมภาษณ์ พระมงคล ปิยสิโล, เจ้าอาวาสวัดป่าดงดินแดง ตำบลป่าสังข์ เขต ๑, วันที่ ๗ มิถุนายน ๒๕๕๕.

ตามความเคยชิน การหมุนตัวกลับควรกลับตัวทีละครึ่งรอบจะเรียกความรู้เท่าซัดกว่ากำหนดหมุนทีเดียว เพราะหมุนทีละครึ่งรอบจะทำให้เท่าได้จึงหว่านงเหยียบอย่างเหมาะสม แต่ก่อนหมุนตัวต้องหยุดยืนนิ่งสักพัก โดยต้องตั้งจิตคำนึงว่า จะรู้กายโดยความเป็นอิริยาบถยืน กล่าวคือ ควรหยุดและ “รู้” อาการยืนตรงสักชั่วอึดใจ เป็นการหยุดตั้งสติ การรู้ผัสสะที่ฝ่าเท้า ก็คือ การรู้จักรวมน้ำหนักทั้งหมดของกายในอิริยาบถยืนนิ่งเอง และควรหยุดเท่าไว้เสมอกัน หากเหลื่อมกันจะมีผลต่อสติเป็นอันมาก เพราะแทนที่จะรู้เท่าให้ลักษณะสมดุลอันปรุงจิตให้สมดุลตามกลับกลายเป็นรู้เพียงครึ่ง ๆ กลาง ๆ ปราศจากสมดุล

แต่ปัญหาที่เกิดขึ้นสำหรับคนเดินจงกรมคือการเดินช้าเกินไป จึงทำให้เกิดความเฉื่อยชา หรือถ้าหากเพียรพยายามรู้ให้ต่อเนื่องก็จะเป็นการเพ่งเล็งเกินกำลัง จิตพยายามยึดกิริยาขยับของเท้าอย่างเหนียวแน่นเป็นการตั้งสมความ โลกทีจะมีสติเท่าทันโดยไม่รู้ตัว ให้สังเกตว่ายิ่งตั้งใจเพ่งจะรู้ว่าการเคลื่อนช้าให้ได้มากเพียงใด ก็ยิ่งพอกพูนความอยากเอาสงบอย่างไม่เป็นธรรมชาติ ไม่ปล่อยใสไม่เบิกบาน ไม่นิ่มนวลยิ่งขึ้นเพียงนั้น ถ้าขยันมากทำให้ความเครียดสังขมาที่เกิดจากการเอาสติธรรมคาไปใช้งานต่อเนื่องหนักหน่วงเกินไปทางออกที่ดีคือเดินแบบปรับอัตราเร็วในการขยับเท้าตามจังหวะของสติไม่ใช่ตามจังหวะของความอยาก หากรู้ตัวว่ากำลังสติยังอ่อนก็ควรขยับด้วยอัตราเร็วที่เป็นธรรมชาติพอดีกับสติขณะนั้น คือ กระทั่งพอเรียกความรู้สึกมาจ่อที่ตัวเอง และเมื่อเห็นว่าจิตมีกำลังสติพอสมควรก็อาจลดระดับลงมาเดินแบบทอดน่องเนิบนานตามอัตราที่เราใช้เดินเล่นชมสวน สรุปว่าเดินจังหวะใดแล้วรู้สึกสบาย ให้จำจังหวะนั้นไว้ใช้ สิ่งต่างกันระหว่างเดินเล่นกับจงกรม คือ สติรู้เท่าไม่ใช่ความเร็ว^{๒๖}

การเดินสิ่งสำคัญคือสายตาสามารถเลือกกำหนดจุดการมองได้ ถ้ารักษาสติให้ดีจะก้มหน้ากำหนดตาไว้ห่างไประยะหนึ่งก็ได้ แต่ส่วนใหญ่เมื่อก้มหน้าแล้วจิตจะต่ำลงตามสายตา เป็นอาการครุ่นคิดอยู่ในที่สติจะคับแคบแบบคนไม่เปิดใจให้กว้าง ถ้าเงยหน้า คอตั้งตรง ทอดตาตรง แต่ไม่เพ่งเล็งไปจับวัตถุเบื้องหน้า จิตจะเปิดกว้างกว่าก้มหน้า แต่การเงยหน้าก็มีผลข้างเคียง โดยสายตาอาจจะไปปะเข้ากับสิ่งล่อใจให้เบนความสนใจไปทางที่ดีต้องสำรวจทุกอวัยวะว่าไม่มีส่วนใดเลยที่เกร็ง ทุกส่วนผ่อนคลายหมด ส่วนไหนเกร็งขึ้นมาก็รู้ที่ตรงนั้น และอาศัยความรู้ อย่างนิ่มนวลนั่นเองเป็นตัวคลายความเครียดจนนำไปสู่อวัยวะอื่น ๆ เช่น แขน มือ ศีรษะ สายตา แม้ไม่ได้มีส่วนช่วยเดิน แต่มีผลโดยตรงต่อร่างกายคือทำให้ทุกส่วนของร่างกายยืดหยุ่นเลือดลมไหลเวียนสะดวกเป็นวิธีการรักษาสุขภาพที่มีประโยชน์อย่างยิ่ง

^{๒๖} สัมภาษณ์ พระครูเมตตาภิตติวิมล, เจ้าคณะตำบลป่าสังข์ เจ้าอาวาสวัดเหล่าสวนมอน ตำบลป่าสังข์ เขต ๒, วันที่ ๑๐ มิถุนายน ๒๕๕๕.

การพักผ่อนนั้น ไม่ใช่เรื่องของการลงนอนแล้วก็คิดถึงปัญหาชีวิตประจำวัน การพักผ่อนหมายถึงการปล่อยทั้งร่างกายและจิตใจหรืออีกนัยหนึ่ง กำจัดความเครียดของกล้ามเนื้อและประสาท ซึ่งต่อมาก็จะกลายเป็นความเหนื่อยให้สิ้นไป ถ้าเราได้พักผ่อนอย่างแท้จริงเพียงสิบนาทีเท่านั้น จะเท่ากับการนอนหลับตั้งหลายชั่วโมงทีเดียว วิธีพักผ่อนนั้นง่ายมาก คือนอนตะแคงขวา ซ้อนเท้า เหลื่อมเท้า ให้มีสติสัมปชัญญะตั้งใจว่าจะลุกขึ้นแล้วก็นอนหลับหรืออีกวิธีหนึ่งคือให้นอนหงายลงกับพื้น หลับตา ขาดตรงแยกออกจากกันเล็กน้อยตามสบาย วางแขนสองข้างไว้ข้างลำตัวตามสบาย ให้ห่างกันพอสมควร หายฝ่ามือขึ้น ศีรษะวางตรงกับลำตัว ไม่มีหมอนหนุน จะใช้ผ้ารองให้พอไม่รู้สึกกระด้างที่ศีรษะก็ได้ แต่อย่าพับผ้าให้สูง ถ้าพื้นเป็นหินอ่อน ควรใช้ผ้าห่มรองตัวได้ ถ้าเป็นพื้นไม้ก็ไม่ควรใช้อะไรรองเลย จากนั้นพยายามขจัดความคิดต่างๆออกไปจากสมองหรือจิตใจของท่านให้หมด แล้วหายใจเข้าออกช้าๆ พยายามควบคุมให้ระยะของการหายใจเข้ากับหายใจออกเท่าเทียมกันให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ และตั้งใจคลายความเครียดของกล้ามเนื้อทั้งหลาย โดยเริ่มที่ศีรษะ หน้าผาก หนักรูจมูก ปาก คาง คิ้ว ตามลำดับ จนรู้สึกถึงความตึงเครียดตามบริเวณเหล่านี้ผ่อนคลายลงหมดทั้งสิ้น จากนั้นเริ่มคลายความตึงเครียดจากท้องลงไปถึงปลายเท้าในที่สุด จงนอนให้นิ่งจริงๆเหมือนคนตาย

ถ้าปฏิบัติได้อย่างที่กล่าวมานี้ จะทำให้ชีวิตยืนยาวออกไปอีก เพราะสมองที่ได้รับการพักผ่อนจริงๆจะปล่อยให้โลหิตเดินหมุนเวียนได้สะดวก และกำจัดพิษร้ายที่เกิดจากความเมื่อยล้าให้หมดสิ้นไป การปฏิบัติเช่นนี้ดูเหมือนง่าย แต่จะรู้สึกยากในระยะแรก ถ้าพยายามทำไปเรื่อยๆก็จะสามารถทำได้ดีที่สุดในที่สุด^{๒๗}

การรักษาด้วยการทำบุญถือว่าเป็นการรักษาโรคเพราะการทำบุญมีหลายแบบหลายวิธี ทั้งนี้ทั้งนั้นการทำบุญด้วยยารักษาโรคก็เป็นการทำบุญอีกวิธีหนึ่งที่นิยมทำกันมากความเชื่อสำหรับผู้ที่ทำบุญด้วยการถวายยารักษาโรคนั้นจะได้รับอานิสงส์ผลบุญ^{๒๘} คือได้รับผลบุญเกี่ยวกับการไม่มีโรคภัยไข้เจ็บเพราะการกระทำบุญเช่นนี้เป็นความช่วยเหลือให้ผู้อื่นได้รับการ เช่นการถวายให้แก่พระภิกษุสงฆ์ เพื่อให้พระสงฆ์นำยาเหล่านี้ไปใช้สำหรับการรักษาโรคในชีวิตประจำวัน หรือนำไปแจกจ่ายให้กับญาติโยมที่ได้รับความเจ็บป่วยทางด้านร่างกาย หรือบริจาคให้กับ

^{๒๗} สัมภาษณ์ พระครูโกศลสาธุกิจ, เจ้าอาวาสวัดบ้านร่องคำ ตำบลป่าสังข์ เขต ๒, วันที่ ๑๒ มิถุนายน ๒๕๕๕.

^{๒๘} สัมภาษณ์ พระครูอุบลพรหมาภรณ์, เจ้าอาวาสวัดหนองบัวเลิง ตำบลป่าสังข์ เขต ๒, วันที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๕๕.

โรงพยาบาลที่เป็นของสงฆ์ ก็จะได้รับอานิสงส์ในเรื่องของสุขภาพอย่างมาก จะเป็นผู้ที่ไม่ต้องประสบกับโรคร้าย โรคภัยไข้เจ็บก็จะไม่เข้ามาคล้ำกรายให้ได้รับความรำคาญ จะมีอายุที่ยืนยาว การเดินทางไปไหนมาไหนก็จะไม่มีอุปสรรคมาขัดขวาง ถ้าหากพบพานกับความติดขัดก็จะผ่านพ้นไปได้ด้วยดี เพราะจะมีที่พึ่งพิงเข้ามาอย่างสม่ำเสมอภัยอันตรายต่างๆมักจะหนีหายอีกอย่างก็เป็นการเสริมสร้างบารมีให้กับคนเพราะว่าเราไม่รู้ว่าเคยฆ่ามาที่ตัวหรือเราเคยลักทรัพย์มาที่ครั้งถึงแม้ในปัจจุบันเรายังไม่เคยฆ่าสัตว์หรือลักทรัพย์แต่ในอดีตหรือชาติก่อนก็อาจเคยกระทำซึ่งผลกรรมเหล่านั้นจึงส่งผลมาในชาตินี้ทำให้เกิดความไม่สบายกายไม่สบายใจดังนั้นวิธีทำบุญเช่นนี้จึงเป็นวิธีรักษาสุขภาพให้กับตัวเองเพราะอย่างน้อยก็ทำให้สัตว์ทั้งหลายได้รับส่วนบุญไปด้วยอีกทั้งการทำบุญด้วยวิธีนี้นั้น ยังทำให้ได้รับความเมตตาจากบุคคลรอบข้าง และยังทำให้มีอายุยืนยาว มีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงดีถ้วน ไม่มีโรคร้ายต่างๆ เข้ามาคุกคาม ได้ง่ายๆ นอกจากนี้เวลาเดินทางไปไหน หากต้องเจอกับอุปสรรคก็จะสามารถผ่านพ้นไปได้ หรือจะได้รับความช่วยเหลืออยู่เสมอ และยังไม่มียันตรายใดๆ มาอย่างกรายนอกจากนี้ยังได้รับอานิสงส์ผลบุญในด้านของความมีเมตตา ที่จะมีคนรอบๆ ข้าง คอยหยิบยื่นและให้การช่วยเหลือสนับสนุนด้วยดีวิธีการเหล่านี้นอกจากจะเป็นการช่วยเหลืออนุเคราะห์สังเคราะห์ให้กับผู้อื่นแล้วยังทำให้เกิดความรู้และเข้าใจถึงวิธีการรักษาสุขภาพที่ไม่ต้องใช้อะไรมากมายเพียงแค่มีสรีรภาพและความเชื่อมั่นก็พอ

ในทางพระพุทธศาสนามีพุทธวิธีรักษาโรคซึ่งได้แบ่งออกเป็น ๔ ประการ

๑. ร่างกายประกอบด้วยธาตุสี่
๒. ความไม่สมดุลของธาตุสี่ทำให้เกิดโรค
๓. โรค การตรวจโรค การวินิจฉัยโรค
๔. การใช้สมุนไพร ยา และวิธีการรักษาสร้างภูมิคุ้มกันโรค ป้องกันโรคสร้าง

ภูมิคุ้มกันโรค ป้องกันโรค

๕. จรรยาแพทย์

การรักษาการรักษาโรคทางกาย และทางใจของมนุษย์นั้น เกิดจากความไม่สมดุลของธาตุสี่ คือ อพาธมีติ มีเสมหะ มีลม มีไฟ เป็นสมุฏฐาน อพาธเกิดแต่ฤดูแปรปรวน การบริหาร ไม่สม่ำเสมอ ความเพียรเกินกำลัง วิชาของกรรม ความหนาว ความร้อน ความเครียด ความหิว กระหาย ปวดอุจจาระ ปวดปัสสาวะ ความสัมผัสแห่งเหลือบ ยุง ลม แดด สัตว์เลื้อยคลาน ๒

ในตำราแพทย์แผนไทย กล่าวว่า โรคเกิดจากความไม่สมดุลของธาตุสี่ ธาตุสมุฏฐาน ๔ ประการ ได้แก่ เสมหะ (เสลด) ปิตตะ (น้ำดี) วาตะ (ลม) เตโช (ไฟ) รวมทั้งสมุฏฐานอื่น ได้แก่ อายุสมุฏฐาน อุดสมุฏฐาน กาลสมุฏฐาน ประเทศสมุฏฐาน และมูลเหตุแห่งพฤติกรรม ๘

การรักษาสำหรับภิกษุผู้อาพาธ ชุบผอมเศร้าหมอง ให้บำบัดด้วยวิธีบำบัด ทางเภสัช ซึ่งเป็นทั้งยาและนำไปประกอบอาหารได้ ให้ภิกษุฉันได้ ทั้งในกาลและนอกกาล มีน้ำปานะ มีการใช้สมุนไพร ยาหลายประเภท และวิธีการในการ กิน ดื่ม พอก ไล้ทา หยอดยา นัตถุยา สูตควัน ให้ ความอบอุ่นและ ความร้อน เช่น รมควันรักษาโรคเรื้อน อาบน้ำอุ่น แห้ววาระที่ปวดในน้ำอุ่น อบไอน้ำสมุนไพร และการปฏิบัติตนในชีวิตประจำวัน ได้แก่ กินอาหารที่มีประโยชน์ ถูกหลักอนามัย พอประมาณ การขยับถ่าย ความสะอาด การสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อม การสวมเสื้อผ้าเหมาะสมกับสภาพอากาศ เน้นการสร้างภูมิคุ้มกันในร่างกายและการป้องกันโรควิธีการรักษาเช่นนี้จะช่วยให้การรักษาเป็นไปอย่างดีเพราะการรักษาในรูปแบบแพทย์แผนไทยนั้นก็ใช้วิธีการเดียวกันกับ พระพุทธเจ้า^{๒๘}

การรักษาด้วยน้ำปัสสาวะเป็นการรักษาที่น้ำปัสสาวะของคนแข็งแรง เอาเฉพาะ น้ำปัสสาวะช่วงกลาง คือน้ำเอาเฉพาะน้ำปัสสาวะส่วนต้น ที่เริ่มถ่ายออก และ ส่วนปลายขณะที่ถ่าย เกือบสุด เป็นส่วนที่ไม่ใช้หรือใช้น้ำปัสสาวะเด็กที่มีอายุต่ำกว่า ๑๐ ขวบก็ได้ ยิ่งเด็กเล็กยิ่งดี การดื่ม ควรดื่มขณะที่อุ่นๆ หรือ ทันทันทีเมื่อบัสดาวะใหม่ๆ ครั้งละ ๑-๒ ถ้วย หรือ ผสมกับยาสมุนไพรตาม ตำรับยาต่างๆ นอกจากนี้ยังสามารถใช้ทาภายนอกได้ สามารถใช้โดยตรง ตรงตำแหน่งที่เป็นโรค

ตะกอนจากส่วนประกอบในปัสสาวะเอาน้ำปัสสาวะใส่ไห หรือ ใส่กาทิ้งไว้เป็นเวลา แรมปี แล้วตักเอาส่วนที่ตกตะกอน แยกเอาสิ่งเจือปนอื่นๆ ออกนำตะกอนไปตากแห้ง ก็จะได้ส่วนที่เป็นสารประกอบ หรือตะกอนแห้งลักษณะแข็ง สีขาวเทาปราศจากเจือปนสรรพคุณของการรักษา ด้วยดื่มน้ำปัสสาวะนั้น คือ รักษาอวัยวะเป็น ดับ ใต้ ปอด หลอดไฟในร่างกาย หยุดเลือด สลายการอด กั้นของเลือด

ถึงแม้จะเห็นว่าการศึกษาโรคด้วยน้ำปัสสาวะนั้นจะมีผลดีต่อร่างกายแต่ทั้งนี้ทั้งนั้นก็มิ ขอควรระออยู่ คือ

ต้องหาสาเหตุที่แน่นอนของ โรคก่อนว่ามีสภาพ หรือเป็นโรคอะไร เพราะบางโรค สามารถรักษาได้ง่ายโดยวิธีการแพทย์สมัยใหม่

การเลือกดื่มน้ำปัสสาวะ ควรเลือกน้ำปัสสาวะของเด็กต่ำกว่า ๑๐ ขวบ หรือของคนที ภาวะร่างกายแข็งแรง

การเก็บน้ำปัสสาวะต้องใช้น้ำปัสสาวะช่วงกลาง และน้ำปัสสาวะส่วนที่ใกล้จะสุด^{๓๐}

^{๒๘} สัมภาษณ์ พระอธิการทองดี จิตมโน, เจ้าอาวาสวัดคอนคู ตำบลป่าสังข์ เขต ๒, วันที่ ๒๐ มิถุนายน ๒๕๕๕.

^{๓๐} สัมภาษณ์ พระณรงค์ฤทธิ์ ญาณโร, เจ้าอาวาสวัดบ้านหนองคู ตำบลป่าสังข์ เขต ๒, วันที่ ๒๔ มิถุนายน ๒๕๕๕.

ผลจากการสัมภาษณ์พระสังฆาธิการในเขตตำบลป่าสังข์ ผู้วิจัยพบว่าวิธีการรักษาโรคต่างๆ ที่พระสังฆาธิการได้ให้ทัศนะในการรักษานั้น โดยหลักใหญ่ๆ ได้ยึดเอาวิธีการรักษาที่มีอยู่ในทางพระพุทธศาสนาเป็นแบบอย่าง โดยเฉพาะการรักษาด้วยวิธีการเดินการทำสมาธิการรักษาแบบยาสมุนไพรการรักษาด้วยวิธีนี้จะทำให้เกิดผลในหลายๆ ด้าน โดยเฉพาะทางด้านสังคมจะสะท้อนให้เห็นว่าเป็นการช่วยเหลือแบบแบ่งเบาภาระทางสังคมนอกเหนือจากที่ภาครัฐได้ดำเนินงานไปซึ่งจะอื้อประโยชน์ในหลายๆ ด้านด้วยอีกทั้งยังทำให้วิธีการรักษาในทางพระพุทธศาสนาแผ่หลายในสังคมมากขึ้นทำให้ผู้คนทั้งหลายได้รู้ว่าการรักษาในทางพระพุทธศาสนามีประสิทธิภาพซึ่งช่วยให้โรคหายได้แต่ทั้งนี้ก็ต้องขึ้นอยู่กับโรคด้วยว่าเป็นโรคที่พอรักษาได้ไม่เพราะบางโรคก็รักษาได้บางโรคก็รักษาไม่ได้

๔.๑.๔ เกณฑ์ที่ใช้รักษา

สมุนไพรหรือเกณฑ์ในยุคนี้ที่พระสงฆ์ใช้ในการชีวิตประจำวัน คือ พืชที่หาตามธรรมชาติ เพราะพระภิกษุที่อาพาธจะมีโรคที่แตกต่างกัน ภิกษุจึงต้องหายาไว้เพื่อบรรเทาความเจ็บป่วยและจำพวกพืชต่างๆ ที่สามารถรักษาโรคได้ คือ

๑. โรคลมวิงเวียน รักษาด้วยการคั้นน้ำมันผลสมน้ำเมา หรือทานกากเปรียง หรือคั้นน้ำอ้อย^{๓๑}
๒. โรคลมในท้อง รักษาด้วยการคั้นยาคอง โคนโสจระกะ หรือทานข้าวยาอุ หรือคั้นน้ำแกงปลา^{๓๒}
๓. โรคลมเสียดท้อง รักษาด้วยการทานกระเทียม^{๓๓}
๔. โรคลมตามอวัยวะ รักษาตามความรุนแรงของโรค ได้แก่ การเข้ากระโจม การรมใบไม้ การรมใหญ่การอาบน้ำต้มสมุนไพร การแช่น้ำอุ่น^{๓๔}
๕. โรคลมเสียดยกตามข้อ รักษาด้วยการระบายเลือดออก รวมถึงการแช่น้ำอุ่น อบตัวด้วยสมุนไพร^{๓๕}

^{๓๑} สัมภาษณ์ พระมหาสมพงษ์ ฐิตปัญโญ, รองเจ้าคณะอำเภอจตุรพักตรพิมาน เจ้าอาวาสวัดบ้านโคกมอน ตำบลป่าสังข์ เขต ๒, วันที่ ๒๘ พฤษภาคม ๒๕๕๕.

^{๓๒} สัมภาษณ์ พระครูสุตปัญญารักษ์, เจ้าคณะตำบลป่าสังข์ เจ้าอาวาสวัดดอนแคน ตำบลป่าสังข์ เขต ๑, วันที่ ๓๑ พฤษภาคม ๒๕๕๕.

^{๓๓} สัมภาษณ์ พระมหาถวิล ปิยชมุโ, เจ้าอาวาสวัดหนองทุ่ม ตำบลป่าสังข์ เขต ๑, วันที่ ๓ มิถุนายน ๒๕๕๕.

^{๓๔} สัมภาษณ์ พระอธิการนิคม อาสโก, เจ้าอาวาสวัดป่าสังข์ ตำบลป่าสังข์ เขต ๑, วันที่ ๕ มิถุนายน ๒๕๕๕.

๖. โรคปวดศีรษะ รักษาด้วยการนวดศีรษะ การทาน้ำมัน การสูดควัน ยกเว้นในกรณีที่ปวดศีรษะเนื่องจากพยาธิอยู่ในกระโหลกศีรษะ รักษาด้วยการผ่าตัด^{๓๖}
๗. โรคอาหารไม่ย่อย รักษาด้วยการดมยาให้ถ่าย หรือดื่มยาถ่าย หรือเข้าเรือนไฟ และทานอาหารแต่พอควร^{๓๗}
๘. โรคหอมเหลือง รักษาด้วยการใช้เนยใส หรือการใช้ผลสมอดองมูลโค หรือการดื่มน้ำค้างดอกทองกวาวและยอดองอริฐฐะ (ทำด้วยรสมะขามป้อมมีสี กลิ่น และรสคล้ายน้ำเมาแต่ไม่เมา^{๓๘}
๙. โรคในฤดูสารท รักษาด้วยการใช้เภสัช 5 คือ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย^{๓๙}
๑๐. ดื่มยาพิษ รักษาด้วยการดื่มน้ำเจือจืด^{๔๐}
- จากวิธีการที่กล่าวมานี้เป็นอีกวิธีหนึ่งซึ่งช่วยให้สุขภาพกายแข็งแรงมีกำลังในการประพฤติปฏิบัติเพราะส่วนที่ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงได้นั้นมาจากการรักษาพิษชนิดที่กล่าวมานี้เป็นปัจจัย

๔.๒ ผลการรักษาโรคด้วยเภสัชในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

จากการที่ได้ศึกษาและสอบถามทัศนะของพระสังฆาธิการในเขตตำบลป่าสังข์ ทั้ง เขต ๑ และ เขต ๒ จึงพอสรุปความคิดเห็นของผลการรักษาโรคด้วยเภสัชในคัมภีร์พระพุทธศาสนาได้ว่าการรักษาสุขภาพของผู้ป่วย และการรักษาสุขภาพด้วยวิธีสมุนไพรบำบัดเพื่อทำให้สุขภาพร่างกาย

^{๓๕} สัมภาษณ์ พระมงคล ปิยสีโล, เจ้าอาวาสวัดป่าดงดินแดง ตำบลป่าสังข์ เขต ๑, วันที่ ๗ มิถุนายน ๒๕๕๕.

^{๓๖} สัมภาษณ์ พระครูเมตตาภิตติวิมล, เจ้าคณะตำบลป่าสังข์ เจ้าอาวาสวัดเหล่าสวนมอน ตำบล ป่าสังข์ เขต ๒, วันที่ ๑๐ มิถุนายน ๒๕๕๕.

^{๓๗} สัมภาษณ์ พระครูโกศลสาธุกิจ, เจ้าอาวาสวัดบ้านร่องคำ ตำบลป่าสังข์ เขต ๒, วันที่ ๑๒ มิถุนายน ๒๕๕๕.

^{๓๘} สัมภาษณ์ พระครูอุบลพรหมภรณ์, เจ้าอาวาสวัดหนองบัวเลิง ตำบลป่าสังข์ เขต ๒, วันที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๕๕.

^{๓๙} สัมภาษณ์ พระอธิการทองดี จิตมโน, เจ้าอาวาสวัดคอนคู้ ตำบลป่าสังข์ เขต ๒, วันที่ ๒๐ มิถุนายน ๒๕๕๕.

^{๔๐} สัมภาษณ์ พระณรงค์ฤทธิ์ ญาณโร, เจ้าอาวาสวัดบ้านหนองคู ตำบลป่าสังข์ เขต ๒, วันที่ ๒๔ มิถุนายน ๒๕๕๕.

แข็งแรงสมุนไพรจึงเป็นสิ่งจำเป็นต่อการบำบัดรักษาผู้ป่วยโรคและที่สำคัญสมุนไพรเป็นยาที่อยู่คู่กับมนุษย์มาตั้งแต่อดีตเป็นพืชที่หาได้ง่ายตามพื้นที่ กรรมวิธีการปลูกที่ง่ายสะดวกไม่ยุ่งยาก อันตรายที่เกิดจากการใช้ก็มีน้อย ค่าใช้จ่ายในการรักษาถูก ต่างจากยาแผนปัจจุบันที่มีราคาแพงขั้นตอนในการตรวจรักษาก็ต้องเป็นไปตามกฎระเบียบมีข้อควรระวังมาก กรรมวิธีต่างๆ ที่มีมาใน

พระพุทธศาสนานี้ทำให้ผู้รับการรักษาหันมาใช้สมุนไพรบำบัดรักษา ขั้นตอนการใช้สมุนไพรในการรักษาสุขภาพของผู้ป่วย และการคัดเลือก สมุนไพรก็มีกรรมวิธีการบด หั่น หรือ ต้ม ซึ่งเภสัชต่างๆที่ใช้ในการรักษานี้การบำบัดด้วยการใช้ยาสมุนไพรเพื่อบำบัดรักษาโรคนั้นมีมานานแล้ว เพราะสมุนไพรสามารถบำบัดพิษเพราะสมุนไพรมีสารต่าง ๆ ที่มีคุณในทางยาและสารเหล่านั้นให้คุณในทางบำบัดโรค ไม่ว่าจะเป็นโรคทางกายหรือโรคทางใจ เมื่อเกิดขึ้นกับผู้ป่วยโดย้อมได้รับความทุกข์ ทั้งกายและใจ เพราะทุกข์ที่เกิดจากโรคทางกาย จำต้องหาวิธีการรักษาทางพระพุทธศาสนาเมื่อมีภิกษุอาพาธขึ้นมา ก็ต้องแสวงหาเภสัชพร้อมทั้งเครื่องอุปกรณ์ปรุงยาตนเองเพื่อปรุงยาทำการรักษาโรค ด้วยยาสมุนไพร ด้วยการใช้สมุนไพรหลายชนิดผสมกันหลายอย่าง โดยการใช้รับประทาน ใช้ทา ใช้หยอด ใช้ฉีด ยาหรือการสูดดมควิน ตลอดจนการใช้หยอดเข้าทางช่องจมูก เป็นต้น ดังนั้นสมุนไพรจึงเป็นพืชที่สำคัญในการรักษาโรคเพราะ โรคบ้าง โรคก็ต้องใช้สมุนไพรในการรักษาเพราะฉะนั้นเภสัชที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตก็คือพืชสมุนไพรเพราะวิธีการที่ละเอียดไม่ซับซ้อนและอีกอย่างก็ยังเป็นวิธีการที่ใช้กันมานานกว่า ๒๕๐๐ ปีแล้วจนถึงปัจจุบัน

๔.๒.๑ ผลทางกาย

จากการศึกษาและทำการวิจัยทำให้ทราบว่า วิธีการรักษาสุขภาพที่เกิดจากสาเหตุต่างๆ การขาดความสมดุลของร่างกาย ที่เป็นอุปสรรคต่อการทำกิจต่างๆเพื่อให้บรรลุตามวัตถุประสงค์เมื่อไม่เป็นไปในลักษณะนี้ก็ต้องหาทางรักษาให้ถูกตามลักษณะแห่งสุขภาพหรือหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา เช่น รู้จักการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย แต่ถ้าหากเกิดเจ็บป่วย การรักษาทางกายต้องใช้สมุนไพรบำบัดตามสมุฏฐานของโรคนั้น การใช้สมุนไพรโดยถูกหลักวิธีจะช่วยให้อาการแข็งแรง^{๔๑}

^{๔๑} สัมภาษณ์ นาย วิทวัส ชันตะพันธ์, ผู้ใหญ่บ้านดอนตู หมู่ ๘ ตำบลป่าสังข์ เขต ๒, วันที่ ๓ ธันวาคม ๒๕๕๕.

^{๔๒} สัมภาษณ์ นาย อุดม โทนอก, ส.อบต.บ้านดอนตู หมู่ ๘ ตำบลป่าสังข์ เขต ๒, วันที่ ๕ ธันวาคม ๒๕๕๕.

ดังนั้นผลการรักษาสุขภาพทางกายตามแนวพระพุทธศาสนา คือ การบริโภคอาหาร การใช้สมุนไพร การพักผ่อน การบริหารร่างกายด้วยวิธีการต่างๆ เป็นผลที่ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์อย่างมีความสุข

๔.๒.๒ ผลทางใจ

จากการรักษาสุขภาพทางด้านจิตใจ ผู้ที่มีจิตใจที่เกิดจากการวิกลจริตมีจิตแปรปรวนจิตฟุ้งซ่าน อันเนื่องมาจากความผิดปกติทางกายและเนื่องจากสาเหตุต่างๆ วิธีที่ใช้ในการรักษา คือ การรักษาด้วยการทำสมาธิ การเดินจงกรม การอยู่กับธรรมชาติสิ่งแวดล้อม การทำบุญ ซึ่งวิธีการเหล่านี้เป็นวิธีการที่ช่วยเยียวยารักษาจิตใจได้เพราะสิ่งที่สำคัญคือเมื่อกายเกิดการเจ็บป่วยก็อย่าให้ใจต้องเจ็บป่วยตามไปด้วย และต้องสร้างคุณภาพทางใจขึ้นมา เพื่อนำไปใช้และช่วยเสริมคุณภาพทางกายให้ได้^{๔๒}

การรักษาสุขภาพจิตใจนั้นมีทั้งวิธีการรักษาด้วย การเดินจงกรม การทำสมาธิ การอยู่กับธรรมชาติสิ่งแวดล้อมเพื่อที่จะช่วยให้สุขภาพใจดีขึ้น ซึ่งเป็นวิธีที่ช่วยให้รู้สึกขณะความเป็นจริงมีความสุข การทำให้จิตใจให้เบิกบานอยู่ตลอดเวลาการเข้าใจธรรมชาติของร่างกาย ว่ามีสภาพเป็นอย่างไรและผ่อนคลายก็จะมะผลทำให้สุขภาพจิตใจมีความผ่อนคลายได้

๔.๒.๓ ผลต่อสังคม

ในการศึกษาทัศนะของพระสังฆาธิการในเขต ตำบลป่าสังข์ อำเภอจตุรพักตรพิมาน จังหวัดร้อยเอ็ดที่มีต่อการรักษาโรคในคัมภีร์พระพุทธศาสนาจึงทำให้ทราบว่า ในครั้งพุทธกาลนั้นภารกิจที่สำคัญที่พระพุทธเจ้าทรงปฏิบัติอยู่เนืองๆ คือ การเสด็จไปเยี่ยมภิกษุอาพาธตามศาลาโรงใช้ตามที่พักอาศัย สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้าเข้าไปหาท่านพระมหากัสสปะ ถึงที่อยู่ ได้ตรัสถามพระมหากัสสปะดังนี้ว่า เธอยังสบายดีหรือยังพอเป็นอยู่ได้หรือ ทุกขเวทนาทุเลาลงไม่กำเริบขึ้นหรืออาการทุเลาปรากฏอาการไม่กำเริบไม่ปรากฏหรือ นอกจากนี้พระองค์ยังได้แสดงให้เห็นถึงการดูแลรักษาในสังคมสงฆ์จนเกิดผลที่สะท้อนให้บัญญัติคุณธรรมของผู้รักษาพยาบาลและคนไข้เพื่อให้เกิดความผาสุกในหมู่คณะทั้งการใช้สมุนไพรบำบัดและใช้ธรรมโอสถบำบัดอันเป็นแบบอย่างในสังคมพระพุทธศาสนา การดำเนินการรักษาสุขภาพนั้นหลักการใหญ่ ๆ ได้ยึดหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนามาเป็นแบบอย่าง ผลจากการรักษาจึงเกิดขึ้นในหลาย ๆ ด้าน โดยเฉพาะทางด้านสังคมสะท้อนให้เห็นว่าเป็นการช่วยเหลือแบ่งเบาภาระทางสังคมนอกเหนือจากที่ภาครัฐได้ดำเนินการไปอาจไม่ทั่วถึงหรือประชาชนอาจคิดว่าหมดทางรักษาจึงหันมารักษาทางสมุนไพร การได้ช่วยเหลือสังคมนอกจากจะรักษาสุขภาพกายแล้วยังได้รักษาสุขภาพจิตไปด้วย และการเผยแพร่

หลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาไปด้วย เป็นการรักษาภาพลักษณ์ทางพระพุทธศาสนาให้สังคมได้รับรู้และนำไปปฏิบัติตามการใช้ยาสมุนไพรไม่ทำให้เกิดผลข้างเคียงแก่ผู้บริโภคแต่อย่างใด

ผลการรักษาสุขภาพที่มีในพระไตรปิฎกมีผลต่อสังคมเป็นอย่างมากเพราะการรักษาที่มีลักษณะช่วยเหลือทางสังคมเป็นการแบ่งเบาภาระให้กับสังคมได้ ในการรักษาสุขภาพที่ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายสูงจนเกินไป เป็นการสะท้อนให้เห็นถึงการนำเอาหลักการตามแนวทางพระพุทธศาสนา มาแก้ปัญหาทั้งในทางสุขภาพทางกายทางจิตและสังคมโดยแท้จริง และนับว่าเป็นวิธีการที่ช่วยเหลือสังคมทั้งทางตรงและทางอ้อม

๔.๒.๔ ผลต่อเศรษฐกิจ

การรักษาโรคด้วยการใช้ยาสมุนไพรในคัมภีร์พระพุทธศาสนาจะส่งผลดีในเชิงเศรษฐกิจ เพราะว่าสมุนไพรไทยหาได้ทั่วไป จะสามารถลดการนำเข้ายาแผนปัจจุบัน หรือ ยาปฏิชีวนะจากต่างประเทศมาใช้ในการรักษาผู้ป่วยเป็นจำนวนมากในแต่ละปี ทำให้ขาดดุลทางเศรษฐกิจเป็นจำนวนมากดังนั้นจึงไม่จำเป็นต้องสั่งซื้อยาจากต่างประเทศเพราะแต่สิ่งที่สำคัญที่จะขาดไม่ได้ คือ เครื่องมือที่ช่วยให้การรักษามีประสิทธิภาพขึ้น โดยเฉพาะผู้ป่วยที่ต้องทำการผ่าตัด ต้องอาศัยเครื่องมือในการช่วยเหลือแต่ผู้ป่วยที่ไม่ต้องทำการผ่าตัดสามารถใช้ยาสมุนไพรบำบัดรักษาได้

การรักษาโรคที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนานั้นจะส่งผลในเชิงเศรษฐกิจส่วนน้อยเพราะวิธีการรักษาต่างๆ ที่ปรากฏนั้นเป็นไปในรูปแบบการรักษาด้วยยาสมุนไพรและวิธีการออกกำลังกายเป็นส่วนมาก โดยเฉพาะยาสมุนไพรไม่จำเป็นต้องสั่งซื้อจากต่างประเทศเพราะในประเทศมีอยู่ทั่วไปและอีกหนึ่งวิธีการ คือ การบำบัดรักษาด้วยการออกกำลังกาย เช่น การยืน เดิน นั่ง นอน การอยู่กับธรรมชาติอย่างนี้เป็นต้น ซึ่งถือว่าเป็นการรักษาโรคเช่นเดียวกันยกตัวอย่างเช่น การรักษาผู้ป่วยที่เป็นอัมะพิก อัมะพาต ตามโรงพยาบาลต่างๆ ก็นำเอาวิธีการที่กล่าวมานี้ไปช่วยในการรักษาดังนั้นวิธีทางพระพุทธศาสนาจึงถือว่ามีส่วนช่วยให้เศรษฐกิจลดค่าใช้จ่ายลงส่งผลทำให้เศรษฐกิจดีขึ้นไม่ทำให้ขาดดุลย์งบประมาณดังนั้นวิธีการรักษาโรคที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาจึงถือเป็นการช่วยส่งเสริมทางด้านเศรษฐกิจทั้งทางตรงและทางอ้อม

จากการที่ได้ศึกษาและทำการวิจัยเรื่องแนวคิดของพระสังฆาธิการที่มีต่อการรักษาโรค ซึ่งผลการดำเนินงานก็พบว่าวิธีการรักษาที่ช่วยให้ผู้ที่ป่วยเป็นโรคไม่สบายหายไ้ได้นั้นมีอยู่ ๒ วิธี คือ ๑. วิธีการรักษาด้วยยาสมุนไพร ๒. วิธีการรักษาด้วยการบำบัดบริหารร่างกายซึ่งมีปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาถึงแม้จะมีการเปลี่ยนแปลงของยุคสมัยแต่วิธีการรักษาเช่นนี้ก็ยังมีอยู่และมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องทำให้วิธีการรักษาในทางพระพุทธศาสนานั้นมีความเจริญกว่าหน้ามากแต่ถึงจะมีความ

เจริญกว่าหน้ามากเพียงใดก็ตามโรคที่เกิดขึ้นก็มีวิวัฒนาการขึ้นเช่นเดียวกันทำให้การรักษาเป็นไปอย่างยากลำบากมากขึ้นโดยโรคที่ไม่อาจรักษาให้หายขาด เช่น โรคมะเร็ง โรคเอดส์ โรคตับ อย่างนี้เป็นต้น จึงต้องมีการพัฒนาเครื่องมือเพื่อช่วยให้การรักษามีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นเพราะวิธีการทางการแพทย์สมัยใหม่และวิธีการทางการแพทย์แผนไทยมีอุปกรณ์และเครื่องมือในการรักษา ฉะนั้นวิธีการรักษาโรคในยุคปัจจุบันนี้จึงจำเป็นที่จะต้องมียุทธศาสตร์เครื่องมือทางการแพทย์เป็นตัวหลักเพื่อทำให้การรักษาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและทำให้ผู้ที่เข้ารับการรักษายาหายจากความเจ็บป่วยเร็วยิ่งขึ้นประกอบกับวิธีการทางพระพุทธศาสนาจะทำให้การรักษาโรคมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นและทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง



บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาวิจัยเรื่องศึกษาทัศนคติของพระสงฆ์ในเขต ตำบลป่าสังข์ อำเภอดุสิต จังหวัดร้อยเอ็ดที่มีต่อการรักษาโรคในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ผลการศึกษาพบว่า ในทัศนคติของพระสงฆ์ในเขตตำบลป่าสังข์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ได้ให้ความเห็นเกี่ยวกับการรักษาโรคเอาไว้มีอยู่ ๒ วิธีด้วยกันคือ การรักษาด้วยยาสมุนไพรและการรักษาด้วยการบริหารร่างกายด้วยวิธีการต่างๆ พอสรุปได้ดังนี้

๕.๑.๑ โรคตามที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

ตามที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับเรื่องโรคที่เกิดขึ้นทางกายจากพระไตรปิฎก พบว่ามีโรคชนิดต่างๆ ที่มีการกล่าวถึงเป็นจำนวนมากพอสรุปได้ดังนี้ คือ โรคที่เกิดขึ้นทางกาย คือ โรคตา โรคหู โรคจมูก โรคลิ้น โรคปาก โรคศีรษะ โรคใบหู โรคกาย โรคฟัน โรคหืด โรคไอ โรคไข้หวัด โรคไข้พิษ โรคไข้เชื่องซึม โรคท้อง โรคลงแดง โรคจุกเสียด โรคลงราก โรคเรื้อน โรคกลาก โรคมองคร่อ โรคลมบ้าหมู โรคคุดทะราด โรคหิดเปื่อย โรคหิดคัน โรคหูด โรคละอองบวม โรคอาเจียนเป็นโลหิต โรคเบาหวาน โรคเรื้อน โรคพุพอง โรคครีตีสัตถ์ โรคคอหอยคดโรค โรคฝีดาษ โรคหิด โรคตุ่ม โรคกลิ่นตัวแรง โรคอมนุญย์เข้าสิง โรคหน่อที่เท้า โรคปวดร้อนศีรษะ โรคลมตามอวัยวะ โรคลมขัดยอกตามข้อ โรคลม โรคเท้าแตกโรคฝี เนื้องอก แผลไม่งอก โรคท้องผูก โรคผอมเหลือง โรคโดนยาแผด โรคงูพิษ โรคผดผื่นคัน โรคร้อนในกาย โรคลมในท้อง โรคเนื้องอกในลำไส้ โรคท้องร่วง โรคปอด โรคลมชัก โรคพันธุกรรม โรคออสกะ โรคอัมพาตโรคที่พระพุทธองค์ทรงห้ามบรรพชาอุปสมบทมีอยู่ ๕ ชนิด คือ โรคเรื้อน โรคฝี โรคกลาก โรคมองคร่อ โรคลมบ้าหมู

ส่วนโรคทางใจ คือ โรคที่ถูกครอบงำด้วยกิเลสและอาสวะที่เป็นกิเลสอย่างละเอียดที่จมอยู่ในส่วนลึกของจิตไร้สำนึก ที่เกิดจากอกุศล ความหลง ความไม่ละอาย ความไม่เกรงกลัว ความฟุ้งซ่าน ความโลภ ความเห็นผิด ความถือตัว ความคิดมุ้งมิ้ง ความริษยา ความตระหนี่ อย่างนี้เป็นต้น ซึ่งโรคต่างๆ ที่เกิดขึ้นนี้พบว่า ในสมัยพุทธกาลเมื่อสองพันกว่าปีมานั้นเมื่อนำมาเปรียบเทียบกับโรคที่มีอยู่ในปัจจุบัน พบว่าโรคนั้นก็มีการเปลี่ยนแปลงไปตามยุคตามสมัย บางโรคที่ได้ปรากฏ

ในสมัยพุทธกาล ปัจจุบันได้หมดไปหรือสาบสูญไป เช่น โรคฝีดาษ และอีกหลาย ๆ โรคที่ได้ปรากฏในสมัยพุทธกาล ซึ่งคงยังเหลือมาถึงปัจจุบัน เช่น โรคปวดศีรษะ โรคปอด โรคกล้ามเนื้อ โรคผิวหนัง เป็นต้น และบางโรคที่ไม่เคยปรากฏในสมัยพุทธกาล แต่ได้ปรากฏขึ้นในสมัยปัจจุบันซึ่งพบว่าโรคชนิดต่าง ๆ ได้มีการเกิดเพิ่มขึ้นมา และโรคบางชนิดที่พบขึ้นมาใหม่แพทย์ยังไม่สามารถคิดค้นวิธีการรักษาได้ เช่น โรคเอดส์อย่างนี้เป็นต้น

จากการเปลี่ยนแปลงของโรคดังกล่าวมา แม้จะพบว่าได้มีโรคบางอย่างที่สาบสูญไปแล้วก็ตาม แต่ก็ได้มีโรคชนิดใหม่ ๆ ปรากฏขึ้นมาแทนที่ ทั้ง ๆ ที่การแพทย์ได้มีการพัฒนาการต่อเนื่องกันมาเป็นลำดับ ๆ จนถึงยุคปัจจุบันซึ่งถือกันว่าเป็นยุคที่มีวิวัฒนาการทางการแพทย์ที่ทันสมัยที่สุดก็ว่าได้ แต่พบว่าโรคมีแนวโน้มการเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ เป็นลำดับ จนถึงขณะนี้จำนวนโรคที่เพิ่มมาเรื่อย ๆ นั้นก็ไม่อาจนับจำนวนโรคได้ว่าโรคที่เกิดขึ้นมาแล้วนั้นมีจำนวนเท่าไร และทางการแพทย์ในยุคใด ๆ ก็ไม่อาจเอาชนะหรือกำจัดโรคทุกชนิดให้หมดไปจากชีวิตมนุษย์และสัตว์อื่นไปได้ นอกจากเพียงหาวิธีการบำบัดรักษาให้หายหรือบรรเทาลงได้เฉพาะกรณีเท่านั้น

๕.๑.๒ พุทธวิธีรักษาโรคตามแนวทางพระพุทธศาสนา

ในทางพระพุทธศาสนาได้ทำการศึกษาวิจัยและคิดค้นโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคคือ พระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์ได้ทำการวิจัยเมื่อ ๒๕๐๐ กว่าปีมาแล้วว่ามนุษย์ไม่อาจจะหลีกเลี่ยงไปจากความเจ็บป่วยได้ ดังพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ว่า “ร่างกายเป็นรังแห่งโรค” แต่ถึงจะไม่ได้บอกลักษณะอาการของโรคไว้อย่างละเอียด แต่ก็ยังสามารถนำมาใช้เป็นแหล่งความรู้ที่สำคัญให้กับแพทย์ปัจจุบันได้นำไปทำการศึกษาวิเคราะห์ถึงความเปลี่ยนแปลงและวิวัฒนาการของโรคต่าง ๆ ระหว่างโรคในอดีตเมื่อ ๒๕๐๐ กว่าปีกับโรคในปัจจุบันซึ่งวิธีการต่างๆ ที่พระพุทธเจ้าทรงใช้ในการรักษาโรคนั้นถือเป็นวิธีที่ช่วยให้ภิกษุผู้อาพาธหายจากอาการเจ็บป่วยและวิธีที่พุทธองค์ทรงปฏิบัติอยู่เป็นประจำ คือ การทำสมาธิ การเดินจง การยืน การพักผ่อน เป็นวิธีการรักษาโรคทุกส่วนของร่างกายจึงทำให้ร่างกายจึงทำให้ร่างกายของพระพุทธองค์มีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์อยู่ตลอดเวลา

๕.๑.๓ เพื่อศึกษาแนวคิดของพระสังฆาธิการในเขต ตำบลป่าสังข์ อำเภอจตุรพักตรพิมาน จังหวัดร้อยเอ็ด ที่มีต่อการรักษาโรคในพระพุทธศาสนา

จากการศึกษาค้นคว้าแนวคิดของพระสังฆาธิการในเขต ตำบลป่าสังข์ อำเภอจตุรพักตรพิมาน จังหวัดร้อยเอ็ด ที่มีต่อการรักษาโรคในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

ซึ่งพอสรุปได้ ๔ ประเด็น คือ การรักษาด้วยยาสมุนไพร การเดินจงกรม การทำสมาธิ การบริหารร่างกายด้วยวิธีต่างๆ

วิธีการใช้ยาสมุนไพรเพื่อบำบัดรักษาโรคเป็นวิธีที่มีมานานแล้ว เพราะสมุนไพรสามารถบำบัดพิษ และยังใช้รักษาโรคได้ สมุนไพรมีสารต่าง ๆ ที่มีคุณในทางยาและสารเหล่านั้นให้คุณในทางบำบัดโรค ไม่ว่าจะเป็นโรคทางกายหรือโรคทางใจ เมื่อเกิดขึ้นกับผู้ป่วยย่อมได้รับความทุกข์ ทั้งกายและใจ เพราะทุกข์ที่เกิดจากโรคทางกาย จำต้องหาวิธีการรักษาในทางพระพุทธศาสนาเมื่อมีภิกษุอาพาธขึ้นมา พระองค์ก็ทรงอนุญาตให้แสวงหาเภสัชพร้อมทั้งเครื่องอุปกรณ์ปรุรงยาตนเอง เพื่อปรุรงยาทำการรักษาโรค ด้วยยาสมุนไพร ด้วยการใช้สมุนไพรหลายชนิดผสมกันหลายอย่าง โดยการรับประทาน ใช้ทา ใช้หยอด หรือการสูดดมควัน ตลอดจนการใช้หยอดเข้าทางช่องจมูก เป็นต้น

สมุนไพรที่ปรากฏในพระไตรปิฎกนั้นมีมาก ที่สำคัญยังจัดเอาไว้เป็นหมวดหมู่เป็นอย่างดี แต่บางอย่างไม่ได้ระบุสรรพคุณและประโยชน์ของการใช้เอาไว้ แต่ได้ระบุด้วยบางอย่างเอาไว้เท่านั้น เช่น รากไม้ เหง้า น้ำฝาด ผลไม้ ใบไม้ น้ำมันเปลว เกลือ ยางไม้และหัวพืช ที่บอกชื่อและสรรพคุณไว้ก็มีบ้างแต่ไม่มาก เช่น ไม้กฤษณา หัวหมู ไม้จันทร์ใบเลียง ที่ใช้เป็นยาหยอดตา และให้เก็บไว้อย่างปลอดภัย แต่ไม่ได้ระบุว่าผสมกันอย่างไรบอกแต่วิธีเก็บเท่านั้น และยามหาวิภู ๔ คือ กูด มูตร ถ้ำ ดิน ที่สามารถแก้พิษเวลาถูกงูกัดได้รากไม้ที่เป็นยา เช่น ขมิ้น ขิงสด ว่านน้ำ ว่านเปาะ อุดพิศ ข่า แผลกตลอดถึงแร่ธาตุต่าง ๆ มีเกลือ มูลโค ดินเหนียวและกาน้ำหอมเพื่อดับกลิ่นตัว เป็นต้นการบำบัดรักษาโรคทางกายโดยวิธีการต่าง ๆ

วิธีการรักษาด้วยเดินจงกรมนี้มีวิธีการดังนี้ คือ ต้องอาศัยการยึดตัวให้ตรงการเดินเป็นจังหวะและสายตาดูเลือกกำหนดจุดการมอง เพื่อรักษาสติให้ดีจะก้มหน้ากำหนดตาไว้ห่างไประยะหนึ่งก็ได้ แต่ส่วนใหญ่เมื่อก้มหน้าแล้วจิตจะต่ำลงตามสายตา เป็นอาการรุ่มคิดอยู่ในที่สติจะคับแคบแบบคนไม่เปิดใจให้กว้าง ถ้าเงยหน้า คอตั้งตรง ทอดตาตรง แต่ไม่เพ่งเล็งไปจับวัตถุเบื้องหน้า จิตจะเปิดกว้างกว่าก้มหน้า แต่การเงยหน้าก็มีผลข้างเคียง โดยสายตาอาจจะไปปะเข้ากับสิ่งล่อใจให้เบนความสนใจไปทางที่ดีต้องสำรวจทุกอวัยวะว่าไม่มีส่วนใดเลยที่เกร็ง ทุกส่วนผ่อนคลายหมด ส่วนไหนเกร็งขึ้นมากรู้ที่ตรงนั้น และอาศัยความรู้ย่นมนวลนั่นเองเป็นตัวคลายความเครียดจนนำไปสู่อวัยวะอื่น ๆ เช่น แขน มือ ศีรษะ สายตา แม้ไม่ได้มีส่วนช่วยเดิน แต่มีผลโดยตรงต่อร่างกายคือทำให้ทุกส่วนของร่างกายยืดหยุ่นเลือดลมไหลเวียนสะดวกเป็นวิธีการรักษาสุขภาพที่มีประโยชน์อย่างยิ่ง

การรักษาด้วยวิธีการทำสมาธิเป็นรักษาด้วยการทำสมาธิบำบัด โรคทางกายและทางใจ บางอย่างที่มีสาเหตุมาจากความเครียดทำให้เกิดความไม่สบายเมื่อเกิดความเครียดก็จะส่งผลทำสุขภาพและใจมีความแปรปรวนจนเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคการทำสมาธิเป็นการทำให้จิตสงบตั้งมั่นไม่

คิดในสิ่งที่เป็นนอกอุศลหรือให้ร้ายผู้อื่นพยายามตั้งมั่นในสมาธิเมื่อได้สมาธิแล้วจิตที่มั่นคงก็จะไม่เศร้าหมอง เกิดความอึดอึด มีความสุขจิตใจก็ผ่อนคลายเป็นผลให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรง

นอกจากนี้ยังมีอีกวิธีหนึ่งซึ่งช่วยในการรักษา คือ การพักผ่อนในสมัยหนึ่งพระพุทธเจ้าแสดงธรรมเกือบทั้งคืนพระองค์ทรงมีอาการปวดหลังทรงใช้การบำบัดด้วยวิธีการพักผ่อน ดังพุทธพจน์ว่า สารีบุตร....จงแสดงธรรมมีกถาแก่ภิกษุทั้งหลาย เราเมื่อยหลัง จักขอพักผ่อนซักหน่อย

การพักผ่อนเป็นนันทนาการปล่อยทิ้งร่างกายและจิตใจหรืออีกนัยหนึ่ง กำจัดความเครียดของกล้ามเนื้อและประสาท ซึ่งต่อมาก็จะกลายเป็นความเหนื่อยให้สิ้นไป ถ้าได้พักผ่อนอย่างแท้จริงเพียงสิบนาทีเท่านั้น จะเท่ากับนอนหลับตั้งหลายชั่วโมงทีเดียววิธีการพักผ่อนคือการนอนตะแคงขวา ซ้อนเท้า เหลื่อมเท้า ให้มีสติสัมปชัญญะตั้งใจว่าจะลุกขึ้นแล้วก็นอนหลับหรืออีกวิธีหนึ่งคือให้นอนหงายลงกับพื้น หลับตา ขาดตรงแยกออกจากกันเล็กน้อยตามสบาย วางแขนสองข้างไว้ข้างลำตัวตามสบาย ให้ห่างกันพอสมควร หายฝ่ามือขึ้น ศีรษะวางตรงกับลำตัว ไม่มีหมอนหนุน จะใช้ฟาร์องให้พอไม่รู้สึกระคายที่ศีรษะก็ได้ พยายามหายใจเข้าออกช้าๆ พยายามควบคุมให้ระยะของการหายใจเข้ากับหายใจออกเท่าเทียมกันให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ และตั้งใจคลายความเครียดของกล้ามเนื้อทั้งหลาย โดยเริ่มที่ศีรษะ หน้าผาก หนึ่งตา รูจมูก ปาก คาง คิ้ว ตามลำดับ จนรู้สึกถึงความตึงเครียดตามบริเวณเหล่านี้ผ่อนคลายลงหมดทั้งสิ้น

ดังนั้นวิธีการรักษาเช่นนี้จึงเป็นวิธีการที่แม่แต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ายังให้การยอมรับว่าเป็นการบริหารร่างกายได้ดีโดยเฉพาะสามารถผ่อนคลายความเครียดผ่อนคลายคลายเนื้อเนื่องจากการทำภารกิจต่างๆและยังทำให้สุขภาพกายและใจดีขึ้นด้วยเพราะถ้าไม่มีการพักผ่อนจะเห็นได้ชัดว่าร่างกายอ่อนเพลียไม่มีแรงทำให้เกิดความกังวลในเรื่องต่างๆไม่มีสมาธิในการทำงานต่อเมื่อได้พักผ่อนแล้วก็จะทำให้ความเมื่อยล้าหายไปมีสมาธิในการทำงานและทำให้สุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์

วิธีการที่ได้กล่าวมาทั้งหมดนี้ผู้วิจัยจึงเห็นว่ามิใช่ประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกายเป็นอย่างมากซึ่งสามารถนำวิธีการเหล่านี้ไปปฏิบัติตามได้และที่สำคัญเป็นวิธีที่มีมาตั้งแต่สมัยพุทธกาลและในยุคปัจจุบันนี้ก็ยังนำวิธีเหล่านี้มาใช้ในการรักษาอยู่ยกตัวอย่างเช่นการรักษาด้วยวิธีแพทย์แผนไทยกับการรักษาในทางพระพุทธศาสนาเห็นว่ามิใช่การรักษาที่เหมือนกันต่างกันแต่ในทางพระพุทธศาสนานั้นไม่มีเครื่องมือทางการแพทย์ที่ทันสมัยเท่านั้นเองหวังว่างานวิจัยฉบับนี้จะเป็นประโยชน์ต่อท่านทั้งหลายในเรื่องการรักษาโรคตามทัศนะของพระสังฆาธิการที่ได้ให้ความเห็นและแนวคิดวิธีการรักษาโรคซึ่งคงเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกายทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ไม่มีโรคภัยมาเบียดเบียน

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ค้นพบประเด็นที่นอกเหนือจากวัตถุประสงค์และขอบเขตที่ผู้วิจัยได้ศึกษาจึงขอเสนอแนะไว้ ๒ ประเด็นหลักดังนี้

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

๑. การรักษาสุขภาพเป็นเรื่องของความผาสุกในสังคมผู้มีหน้าที่เกี่ยวข้องควรมีนโยบายให้การสนับสนุนทางคณะสงฆ์ที่ทำหน้าที่ให้การรักษาสุขภาพของชุมชนอย่างจริงจัง
 ๒. การจัดการรักษาสุขภาพของคณะสงฆ์ที่ดำเนินการอยู่ในปัจจุบันอาจยังไม่สมบูรณ์ถูกต้องตามกฎหมายและหลักสุขอนามัยอย่างสมบูรณ์ ทางภาครัฐควรมีนโยบายให้ความรู้และสนับสนุนทั้งงบประมาณ บุคลากรในการให้การศึกษาและอบรม
 ๓. สถาบันอุดมศึกษาของคณะสงฆ์ควรจัดหลักสูตรแพทย์ทางเลือกให้ภิกษุ-สามเณร ได้มีโอกาสเข้าศึกษา เพื่อประโยชน์ในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา
- ๒. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป**
- ตามที่ได้ศึกษาสัมภาษณ์ถึงทัศนะของพระสังฆาธิการที่มีต่อการรักษาโรคในคัมภีร์พระพุทธศาสนาแล้วผู้วิจัยจึงได้พบประเด็นที่ควรนำมาศึกษาต่อยอดและทำการวิจัยเพื่อที่จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่กำลังทำการวิจัยครั้งต่อไปจึงมีข้อเสนอแนะไว้ ดังนี้
๑. ควรศึกษาเปรียบเทียบวิธีการรักษาโรคทางพระพุทธศาสนากับการรักษาด้วยวิธีแพทย์แผนไทย
 ๒. ควรศึกษาผลดีผลเสียที่เกิดจากการรักษาโรคในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา
 ๓. ควรศึกษาวิธีการออกกำลังกายตามวิถีพระพุทธศาสนาเถรวาทที่มีผลต่อการรักษาโรคในทางพระพุทธศาสนา
 ๔. ควรศึกษาวิธีการรักษาโรคด้วยอิริยาบถ การยืน เดิน นั่ง นอน ที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย :

ก. เอกสารปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕

_____. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕

_____. อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, โรงพิมพ์วิบูลย์, ๒๕๓๒

ข. เอกสารทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ :

คณะศึกษาศาสตร์, อุบลราชธานี. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ครุสภา, ๒๕๓๕.

พุทธทาสภิกขุ, การมีสติสัมปชัญญะต่อผู้ความเจ็บป่วย, กรุงเทพมหานคร: ภาพพิมพ์, ๔๕.

พุทธทาสภิกขุ อินทปญโญ, ธรรมะกับสุขภาพ ความมีสุขภาพอนามัยทางจิตที่ดี, จากธรรมทานมูลนิธิ องค์การฟื้นฟูพระพุทธศาสนา มูลนิธิเผยแผ่ชีวิตประเสริฐ, ๒๕๔๕.

พระธรรมปิฎก ป.อ. ปยุตโต. รักษาใจยามเจ็บป่วยไข้, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมมิก จำกัด, ๒๕๓๘.

พระธรรมปิฎก ประยุทธ์ ปยุตโต, การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์, กรุงเทพมหานคร: บริษัทธรรมสาร จำกัด, ๒๕๔๒.

พระธรรมปิฎก ประยุทธ์ ปยุตโต ทศวรรษธรรมทัศน์พระธรรมปิฎก หมวดวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี, กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่ ธรรมสภา, ๒๕๔๒.

พระธรรมปิฎก ประยุทธ์ ปยุตโต, พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

มูลนิธิโกมลคีมทอง, ธรรมานุสติเจตนารมณ์ยามอาพาธของท่านพุทธทาสภิกขุ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๒๐.

มานัส คูสัตสมิธ, รักษาโรคแผนปัจจุบันและการใช้ยารักษาโรค, พิมพ์ครั้งที่ ๒, กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่โรงพิมพ์เฉลิมชาัญการพิมพ์, ๒๕๒๔.

ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน, พ.ศ. ๒๕๔๒ กรุงเทพมหานคร: นาน
มีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์, ๒๕๔๖.

ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน, พ.ศ. ๒๕๔๒ กรุงเทพมหานคร :
พิมพ์ที่ ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้นท์, ๒๕๔๖.

ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน, พ.ศ. ๒๕๔๒.

(๒) บทความ :

พระธรรมปิฎก ประยุทธ์ ปยุตโต, พุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๗, กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่โรงพิมพ์
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑.

พระมหาจรรยา สุทธิญาโณ, พระพุทธศาสนากับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม, สงขลา :
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, ๒๕๔๓.

พระพรหมคุณาภรณ์ป.อ. ปยุตโต, กายป่วย ใจไม่ป่วย, พิมพ์ครั้งที่ ๑, กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่
สำนักพิมพ์สายธาร ในเครือบริษัท สำนักพิมพ์วิญญูชน จำกัด, ๒๕๔๘.

พระราชวรมุนี ประยุทธ์ ปยุตโต, พุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๗, กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย, ๒๕๒๕.

พระอาจารย์ลี ธมฺมธโร, สติสิกขา ปัญญา และจิตตวิद्या, จังหวัดจันทบุรี: พิมพ์ครั้งที่ ๓,
วัดเวฬุวัน, ๒๕๔๖

.โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์, “แนวคิดไทยเรื่องเจ็บไข้ได้ป่วยในภูมิปัญญาชาวบ้านกับการพัฒนา
โรงพยาบาลชุมชนชุมพวง อำเภอชุมพวง จังหวัดนครราชสีมา”, แพทยศาสตร์บัณฑิต
: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๐-๒๕๔๖

ช่อทิพย์วรรณ พันธุ์แก้ว, หลักธรรมชาติบำบัดโรค: อายุรเวทเคล็ดลับสู่สุขภาพดีตามวิถีแห่ง
ธรรมชาติ, กรุงเทพมหานคร: ยูโรปา เพรส บริษัท จำกัด, ๒๕๓.

จิราลักษณ์ จงสถิตมันน์, “การศึกษาผู้ป่วยเอดส์ด้วยการปฏิบัติธรรม: ศึกษาเฉพาะกรณีวัดคอดอยแก้ว
อำเภอแม่สะเรียง จังหวัดแม่ฮ่องสอน”, วิทยุศูนย์สตรีศึกษา, คณะสังคมศาสตร์ :
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๓๘.

จำลอง ดิษขวณิช, วิปัสสนากรรมฐานและชาวอารมณ์, เชียงใหม่: โรงพิมพ์แสงศิลป์, ๒๕๔๓.

วิไลพร ภวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม, บทบาทของพระสงฆ์ไทยที่เป็นหมอพระในด้านการ

บำบัดรักษาโรคแห่งชุมชน, ๒๕๒๑.

ดั่งตฤณ อยู่โพธิ์ มหาสติปัญญาฐานสูตร, กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ครั้งที่ ๖, สำนักพิมพ์ศิwap, ๒๕๔๖.

สวรรณค์ สมชาย, การรักษาโรคกระดูกของหมอน้ำมนต์, บ้านพลับ ตำบลคู่งอำเภอเมือง

จังหวัดยโสธร, ๒๕๔๑.

สุชญา ยาสุกแสง, ยามหาวิภักดิ์ ตอน น้ำปัสสาวะรักษาโรคได้, พิมพ์ครั้งที่ ๑, กรุงเทพมหานคร:

โรเนียวพรินเตอร์ มหาจุฬารัตนาคร ท่าพระจันทร์, ๒๕๔๖.

ขงยุทธ์ วัชรคุลย์, สถานภาพหมอแผนโบราณที่รักษาโรคกระดูกและข้อในประเทศไทย ในการแพทย์

แผนไทยภูมิปัญญาแห่งการพึ่งตนเอง, กรุงเทพมหานคร : เอช.เอน.การพิมพ์,

๒๕๒๔.

ฝ่ายสุศึกษา สาธารณสุข, วิธีป้องกันโรคผิงหนัง, ๓๔-๓๕

(๔) วิทยานิพนธ์ :

พระมหาปองปรีดา ปรีบุญ โฉ จำปาศรี, “การป้องกันและการรักษาโรคตามหลัก
พระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลง
กรณราชวิทยาลัย), ๒๕๔๕.

พัชรียา ไชลังกา, “ การศึกษาเปรียบเทียบแนวความคิดเกี่ยวกับความตายของผู้มีสุขภาพดีและผู้ป่วย
เรื้อรัง”, วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย:
มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๔.

สมชาย สุรชาติ, “บทบาทของพระสงฆ์ไทยในการส่งเสริมการใช้สมุนไพรเพื่อการพึ่งตนเองของ
ชาวชนบท : ศึกษาเฉพาะกรณีจังหวัดอุบลราชธานี”, วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหา
บัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๐.

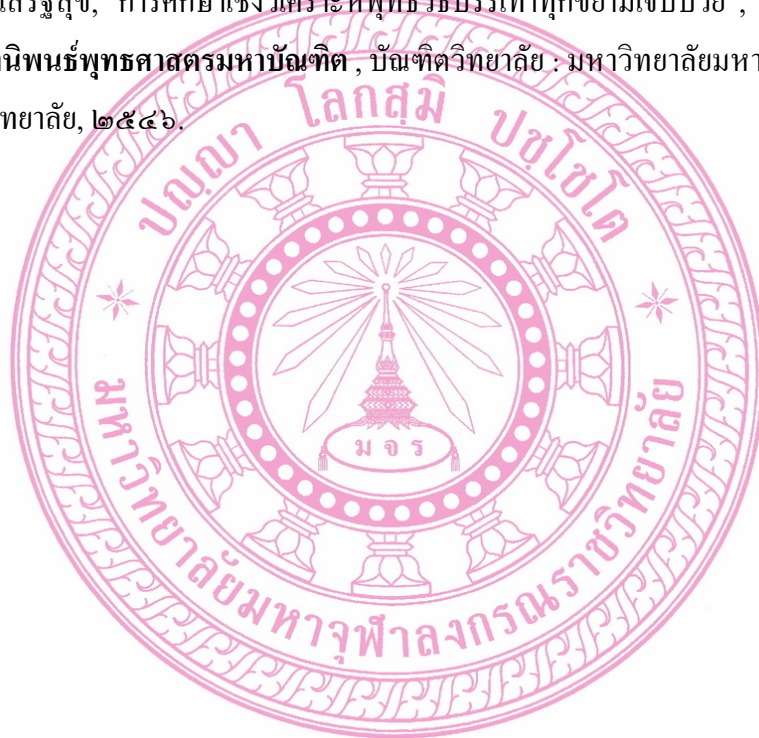
สุจินดา กุจาวินิช, “การปรับบทบาทของหมอพื้นบ้านในชุมชนไทยลาว”, จังหวัดนครพนม
, วิทยานิพนธ์ กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๕.

สุนันทา กระจ่างแดน, “ผลของการทำสมาธิชนิดอานาปานสติแบบผ่อนคลายในการลดความเครียด
และความดันโลหิตในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงไม่ทราบสาเหตุ”, วิทยานิพนธ์
วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาธารณสุขศาสตร์ : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๐.

พระมหาอุทัย อุทโย สิริภักดิ์, "การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องตำนานในพระไตรปิฎก", วิทยานิพนธ์ศาสตราจารย์
 สุนศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย : สถาบันศึกษามหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,
 ๒๕๓๒.

พระอธิการไพศาล กิตติภทฺโท, "การศึกษาเชิงวิเคราะห์ เรื่อง การประยุกต์ใช้พุทธปรัชญาในการ
 บำรุงรักษาจิตผู้ป่วย", วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย :
 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕.

อุทัยวรรณ เล่าประเสริฐสุข, "การศึกษาเชิงวิเคราะห์พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วย",
 วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
 ราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.







ภาพที่ ๑ สัมภาษณ์ พระมหาสมพงษ์ ฐิตปญฺโญ, รองเจ้าคณะอำเภอจตุรพักตรพิมาน เจ้าอาวาสวัดบ้านโคกม่อน ตำบลป่าสังข์ เขต ๒, วันที่ ๒๘ พฤษภาคม ๒๕๕๕.



ภาพที่ ๒ สัมภาษณ์ พระครูสุตปัญญารักษ์, เจ้าคณะตำบลป่าสังข์ เจ้าอาวาสวัดดอนแคน ตำบลป่าสังข์ เขต ๑, วันที่ ๓๑ พฤษภาคม ๒๕๕๕.



ภาพที่ ๓ สัมภาษณ์ พระมหาถวิล ปิยธมฺโม, เจ้าอาวาสวัดหนองทุ่ม ตำบลป่าสังข์ เขต ๑, วันที่ ๓ มิถุนายน ๒๕๕๕.



ภาพที่ ๔ สัมภาษณ์ พระอธิการนิคม อาสโภ, เจ้าอาวาสวัดป่าสังข์ ตำบลป่าสังข์ เขต ๑, วันที่ ๕ มิถุนายน ๒๕๕๕.



ภาพที่ ๕ สัมภาษณ์ พระมงคล ปิยสีโล, เจ้าอาวาสวัดป่าดงดินแดง ตำบลป่าสังข์ เขต ๑, วันที่ ๗ มิถุนายน ๒๕๕๕.



ภาพที่ ๖ สัมภาษณ์ พระครูเมตตาทิทธิวิมล, เจ้าคณะตำบลป่าสังข์ เจ้าอาวาสวัดเหล่าสวนมอน ตำบลป่าสังข์ เขต ๒, วันที่ ๑๐ มิถุนายน ๒๕๕๕.



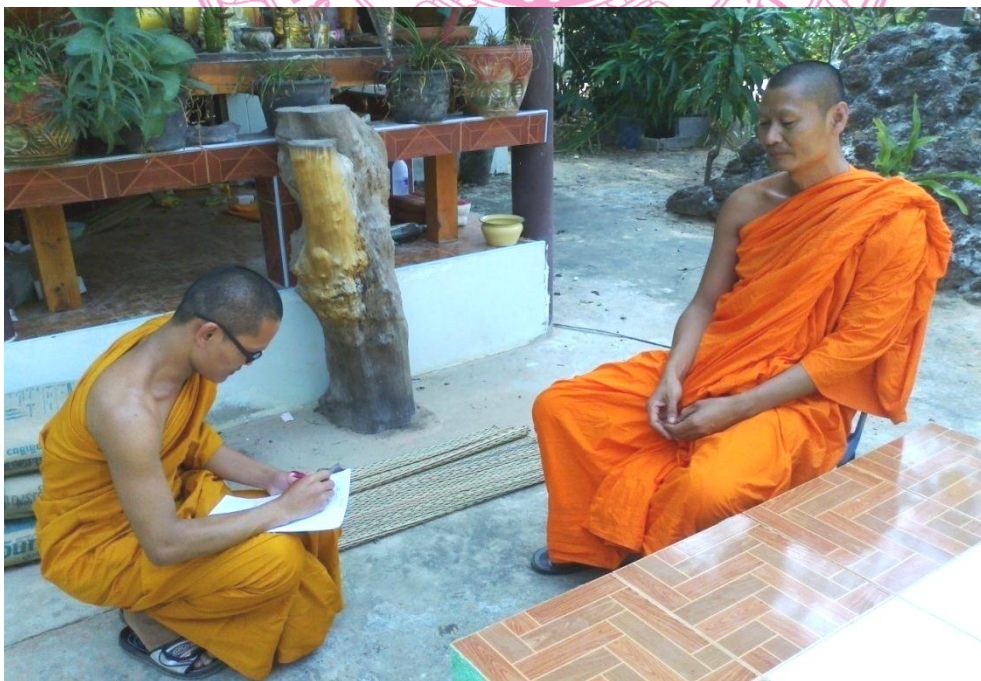
ภาพที่ ๗ สัมภาษณ์ พระครูโกศลสารทิจ, เจ้าอาวาสวัดบ้านร่องคำ ตำบลป่าสังข์ เขต ๒, วันที่ ๑๒ มิถุนายน ๒๕๕๕.



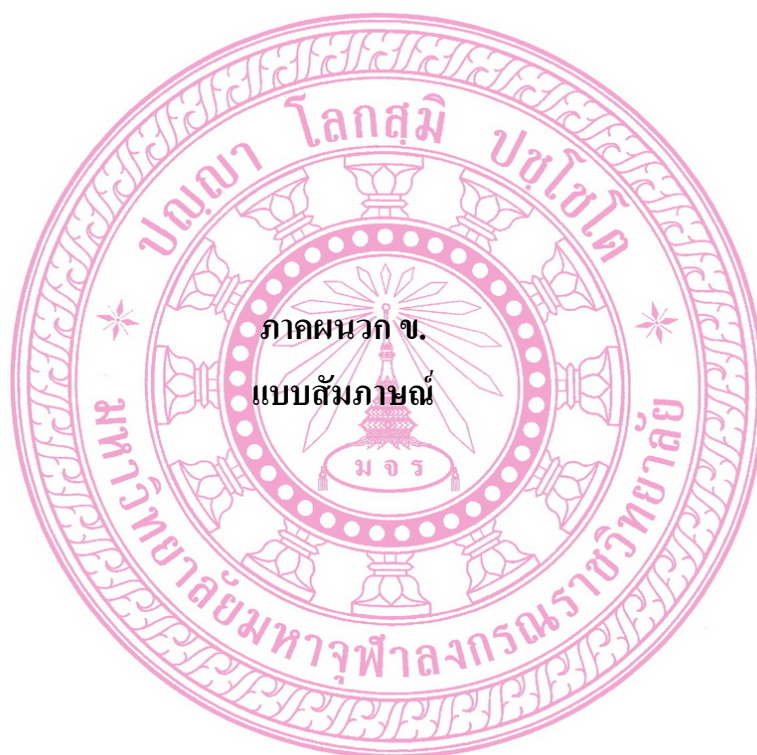
ภาพที่ ๘ สัมภาษณ์ พระครูอุปถัมภ์พรหมภรณ์, เจ้าอาวาสวัดหนองบัวเลิง ตำบลป่าสังข์ เขต ๒, วันที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๕๕.



ภาพที่ ๙ สัมภาษณ์ พระอธิการทองดี จูฑฒโน, เจ้าอาวาสวัดคอนคู ตำบลป่าสังข์ เขต ๒, วันที่ ๒๐ มิถุนายน ๒๕๕๕.



ภาพที่ ๑๐ สัมภาษณ์ พระณรงค์ฤทธิ์ ญาณธโร, เจ้าอาวาสวัดบ้านหนองคู ตำบลป่าสังข์ เขต ๒, วันที่ ๒๔ มิถุนายน ๒๕๕๕.



แบบสัมภาษณ์ กลุ่มที่ให้การรักษา

๑. ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์นามสกุล.....อายุ.....ปี
 อยู่บ้านเลขที่.....หมู่ที่.....บ้าน.....ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....
๒. โรคที่มารับการรักษา.....จำนวนครั้งที่มารักษา.....
๓. ให้สัมภาษณ์ เมื่อวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

๔. แนวคิดของพระสังฆาธิการในเขต ตำบลป่าสังข์ อำเภอตรังพิตรพิมาน จังหวัดร้อยเอ็ดที่มีต่อ
 การรักษาโรคในพระพุทธศาสนา

๔.๑. ทิศนะของพระสังฆาธิการใน ตำบลป่าสังข์ เกี่ยวกับการรักษาโรค

๔.๑.๑ แนวคิดในการรักษาโรค

.....

๔.๑.๒ ทิศนะที่มีต่อการรักษาโรค

.....

๔.๑.๓ วิธีการรักษาโรค

.....

๔.๑.๔ เกษษที่ใช้รักษา

.....

๔.๒ ผลการรักษาโรคในทางพระพุทธศาสนา

๔.๒.๑ ผลทางกาย

.๔.๒.๒ ผลทางใจ

.....

.๔.๒.๓ ผลต่อสังคม

.....

.๔.๒.๔ ผลต่อเศรษฐกิจ

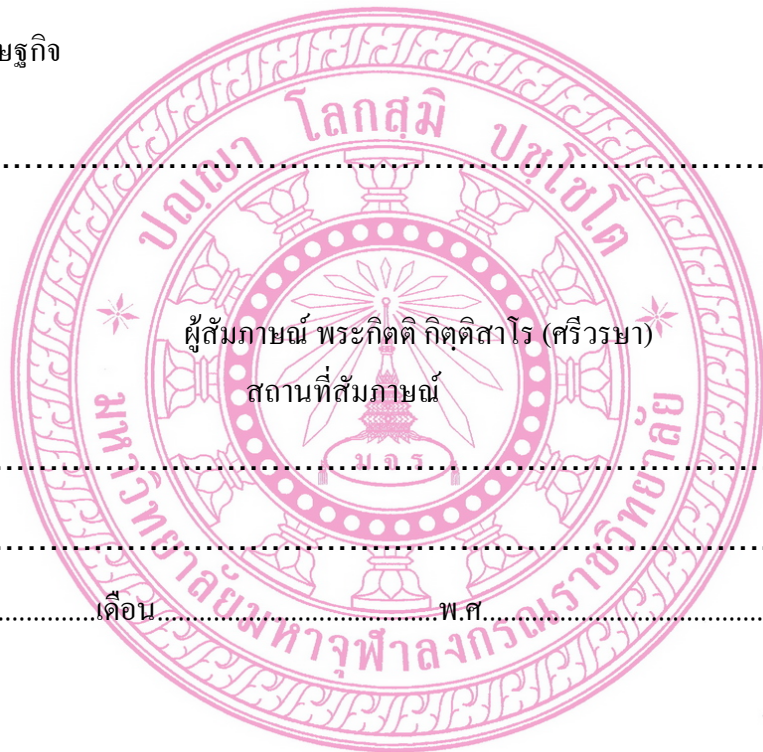
.....

.

.....

.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....





รายชื่อผู้ให้การสัมภาษณ์

๑. พระมหาสมพงษ์ ฐิตปัญญาญ วัดบ้านโคกมอน อำเภอจตุรพักตรพิมาน ตำบลป่า
สังข์เขต ๒ จังหวัดร้อยเอ็ด
๒. พระครูสุตปัญญารักษ์ วัดคอนแคน อำเภอจตุรพักตรพิมาน ตำบลป่าสังข์เขต ๑
จังหวัดร้อยเอ็ด
๓. พระมหาถวิล ปิยธมฺโม วัดหนองทุ่ม อำเภอจตุรพักตรพิมาน ตำบลป่าสังข์ เขต ๑
จังหวัดร้อยเอ็ด
๔. พระอธิการนิคม อาสโก วัดป่าสังข์ อำเภอจตุรพักตรพิมาน ตำบลป่าสังข์ เขต ๑
จังหวัดร้อยเอ็ด
๕. พระมงคล กนฺตสีโล วัดป่าดงดินแดง อำเภอจตุรพักตรพิมาน ตำบลป่าสังข์ เขต ๑
จังหวัดร้อยเอ็ด
๖. พระครูเมตตาภิตติวิมล วัดเหล่าสวนมอน อำเภอจตุรพักตรพิมาน ตำบลป่าสังข์ เขต
๒ จังหวัดร้อยเอ็ด
๗. พระครูโกศลสาธุกิจ วัดบ้านร่องคำ อำเภอจตุรพักตรพิมาน ตำบลป่าสังข์ เขต ๒
จังหวัดร้อยเอ็ด
๘. พระครูอุบลพรหมาภรณ์ วัดหนองบัวเลิง อำเภอจตุรพักตรพิมาน ตำบลป่าสังข์ เขต
๒ จังหวัดร้อยเอ็ด
๙. พระอธิการทองดี ฐิตมโน วัดคอนคู อำเภอจตุรพักตรพิมาน ตำบลป่าสังข์ เขต ๒
จังหวัดร้อยเอ็ด
๑๐. พระนรงค์ฤทธิ์ ญาณชโร วัดบ้านหนองคู อำเภอจตุรพักตรพิมาน ตำบลป่าสังข์
เขต ๒ จังหวัดร้อยเอ็ด

ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ : พระกิตติ กิตติสาโร (ศรีวรษา)
- วัน เดือน ปีเกิด : ๒๑ เมษายน ๒๕๒๕
- มาตุภูมิ : บ้านเลขที่ ๑๓๖ หมู่ ๕ บ้านดอนเมืองใหม่ ตำบลโนนศิลา
อำเภอปากคาด จังหวัดหนองคาย ๔๓๑๕๐
- บรรพชา : ๒๖ มิถุนายน ๒๕๔๒ ณ วัดบ้านโคกมอน
ตำบลป่าสังข์ อำเภอจตุรพักตรพิมาน จังหวัดร้อยเอ็ด
- อุปสมบท : ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๐ ณ วัดบ้านโคกมอน
ตำบลป่าสังข์ อำเภอจตุรพักตรพิมาน จังหวัดร้อยเอ็ด
- การศึกษา : น.ธ. เอก ณ วัดสระทอง สำนักคณะจังหวัดร้อยเอ็ด
ปริญญาตรี พุทธศาสตรบัณฑิต (พธ.บ.) คณะพุทธศาสตร์
วิชาเอกพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย รุ่นที่ ๕๖/๒๕๕๔
- ตำแหน่งและหน้าที่ : เป็นครูพระสอนศีลธรรมในโรงเรียน บ้านอี่เม็ง ตำบลหนองแวง
อำเภอ เกษตรวิสัย จังหวัด ร้อยเอ็ด ๔๕๑๕๐
เป็นวิทยากรบรรยายตามโรงเรียนทั่วไปในเขตอำเภอ
จตุรพักตรพิมาน จังหวัด ร้อยเอ็ด
- ที่อยู่ปัจจุบัน : ๘ วัดดอนคู ตำบล ป่าสังข์ อำเภอ จตุรพักตรพิมาน จังหวัด ร้อยเอ็ด
๔๕๑๘๐
โทร. ๐๘๓-๓๒๘-๖๒๘๐