



การศึกษารวมโอสถในพระพุทธศาสนา
A STUDY OF DHAMMA MEDICINE FOUND IN BUDDHISM

ศิริลักษณ์ วรไวย์

สารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการสอบวัดคุณสมบัติ
รายวิชา สัมมนาพระไตรปิฎก
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๗



การศึกษาระรมโอสถในพระพุทธศาสนา

ศิริลักษณ์ วรไวย้

สารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการสอบวัดคุณสมบัตินี้

รายวิชา สัมมนาพระไตรปิฎก

ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พุทธศักราช ๒๕๕๗

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



A Study of Dhamma Medicine Found in Buddhism

Sirilak Worawai

A Thematic Paper Submitted in Partial Fulfillment of Qualifying
Examination Related to the Subject in Seminar on the Tipitaka Submitted in

Degree of Doctor of Philosophy

(Buddhist Studies)

Graduate School

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Bangkok, Thailand

C.E 2014

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับสารนิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาธรรมโอสถในพระพุทธศาสนา” เป็นส่วนหนึ่งของการสอบวัดคุณสมบัติรายวิชา ศึกษาเฉพาะเรื่องในสัมมนาพระไตรปิฎก ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา พระพุทธศาสนา

(พระมหาสมบุญญ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบสารนิพนธ์

ประธานกรรมการ

(พระครูพิพิธสุตาทรร, ดร.)

กรรมการ

(รศ.ดร. โสวิทย์ บำรุงภักดิ์)

กรรมการ

(ผศ.ดร. ชีระพงษ์ มีไธสง)

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์

รศ.ดร. โสวิทย์ บำรุงภักดิ์

ชื่อผู้วิจัย

(นางศิริลักษณ์ วรไวย)

ชื่อสารนิพนธ์ : การศึกษาธรรมโอสถในพระพุทธานุศาสตร์
 ผู้วิจัย : ศิริลักษณ์ วรรณวิทย์
 ปริญา : พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (พระพุทธานุศาสตร์)

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์

: รศ.ดร.โสวิทย์ บำรุงภักดิ์ ,ปธ.๗, พธ.บ.(ปรัชญา), M.A.(Bud.),
 พธ.ด. (พระพุทธานุศาสตร์)

วันเสร็จสมบูรณ์ : ๒๐ /กุมภาพันธ์ /๒๕๕๘

บทคัดย่อ

สารนิพนธ์เรื่อง การศึกษาธรรมโอสถในพระพุทธานุศาสตร์ มีวัตถุประสงค์ ๒ ข้อ คือ ๑) เพื่อศึกษาธรรมโอสถในพระพุทธานุศาสตร์ และ ๒) เพื่อวิเคราะห์ธรรมโอสถกับการรักษาโรคในพระพุทธานุศาสตร์ การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร ด้วยการศึกษาระดับปริญญา เอกสารวิชาการทางพระพุทธานุศาสตร์และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แล้วนำเสนอผลการวิจัยด้วยการพรรณนาวิเคราะห์

ผลการศึกษา ธรรมโอสถคือ ธรรมะของพระพุทธเจ้าที่ทรงบัญญัติไว้เพื่อใช้ในการดูแลรักษาสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจเมื่อยามเจ็บป่วย โดยใช้หลักธรรมเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ เพื่อให้มีสติกำหนดรู้ในปัจจุบันขณะ การรู้จักปล่อยวางไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวง เข้าใจความจริงของชีวิต การชำระจิตใจให้สะอาด สงบ ปราศจากกิเลสทั้งปวงโดยมุ่งสู่มรรคผลนิพพานในที่สุด ธรรมโอสถของพระพุทธเจ้ามุ่งชำระที่จิตใจเป็นสำคัญเมื่อมีจิตใจที่ติงาม เข้มแข็งและสงบแล้วก็จะส่งผลกระทบต่อร่างกายในทางที่ดีไปด้วยทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง สามารถบรรเทาอาการที่เจ็บป่วยหรือรักษาโรคให้ทุเลาลงหรือหายไป ธรรมโอสถที่พบในพระไตรปิฎกได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ อิทธิบาท ๔ โพชฌงค์ ๗ มรรคมงคล ๘ สมာธิ สัจฉญาณ ๑๐ ไตรลักษณ์ พรหมวิหาร ๔ พระรัตนตรัย

พระพุทธองค์ได้นำธรรมโอสถมาใช้ในการดูแลตนเองเมื่อยามเจ็บป่วยโดยใช้กับ พระองค์เอง พระพุทธสาวก และคฤหัสถ์ แตกต่างกันไป วิธีการรักษาโดยใช้การสวดหรือสาธยายธรรมให้ผู้ป่วยฟัง และผู้ป่วยจะต้องน้อมจิตเข้าไปพิจารณาตามบทธรรมนั้นๆ ในขณะที่ฟัง ส่วนโรคที่ใช้ธรรมโอสถรักษานั้นไม่ได้ระบุแน่ชัดว่าป่วยเป็นโรคอะไรจะกล่าวโดยรวมว่า “เป็นไข้หนัก หรือ อาพาธหนัก” เท่านั้น ในกรณีของพระพุทธองค์ และพระพุทธสาวกนั้นหลังจากได้ฟังธรรมจบแล้วอาการที่อาพาธหนักก็หายไป ในทันที ซึ่งบุคคลเหล่านี้ล้วนเป็นพระอรหันต์บุคคลทั้งสิ้น ส่วนคฤหัสถ์นั้น หลังจากฟังธรรมจบมีทั้งหายจากโรค สิ้นชีวิตลงอย่างสงบ และบรรลุธรรมขณะตาย ในปัจจุบันได้มีพระสงฆ์ไทยหลายรูป ที่ได้นำธรรมโอสถมาประยุกต์ใช้ในการดูแลตนเองเมื่อยามอาพาธหนัก ทำให้โรคทุเลาลงและหาย ดังเช่น พระ

พุทธทาสภิกขุ หลวงพ่อชา สุภทโท พระพรหมคุณาภรณ์ เป็นต้น หลักสำคัญของธรรมะพุทธองค์ คือ การละบาป หมั่นทำความดี ทำจิตใจให้ใสบริสุทธิ์ โดยมีเป้าหมายสูงสุดคือ การมุ่งสู่มรรคผลนิพพาน และการได้นำหลักธรรมโอสธมาใช้ในการดูแลสุขภาพตนเองในยามเจ็บป่วยยังเกิดประโยชน์มากมาย ทั้งต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม

Thematic paper : A Study of Dhamma Medicine Found in Buddhism
Researcher : Sirilak Worawai
Degree : Doctor of Philosophy (Buddhist Studies)
Thematic advisor : Assoc. Prof. Sowit Bamrungphak, Pali VII, B.A. (Phil.), M.A.
 (Bud.), Ph.D. (Bud.)
Date of graduation : 20 /February/2015

Abstract

The objectives of this thematic paper are 1) to study the basic method of Dhamma Medicine in Buddhism and 2) to do an analysis study of the treatment that applied Dhamma Medicine in Buddhism. This research was conducted based on Documentary Research Methodology, acquiring data from the Pali Canon, academic paper, related documents and concluded with analysis approach.

The result of the study found that Dhamma Medicine was the teachings of the Buddha that focused on the practical ways to keep both mental and physical healthy. In fact, they were the doctrines that intended the practitioners to be mindful and be present with what going on around. It was the method of letting go attachment (*upadana*), understanding the reality of the universe and eventually the path leading to liberation or nibbana. The Dhamma Medicine as depicted in the Pali Canon were: *Satipatthana* (the four foundation of mindfulness), *Iddhipada* (path of accomplishment), *Bojjhanga* (seven enlighten factors), *Atthangika-magga* (the noble eightfold path), *Samadhi* (concentration), *Sañña* (ten perceptions), *Tilakkhana* (the three characteristic of the things), Brahmavihara (the four sublime states), and that of Triple Gem.

Evidentially, the Buddha implemented the Dhamma Medicine to heal himself; while his disciples the Monastic Order and lay disciples had been treated by listening to the Buddha teachings and wholeheartedly penetrated to the doctrines he expounded. However, it was not possible for the Dhamma Medicine to heal all

kinds of illness especially for serious cases. More importantly, the successfulness of Dhamma Medicine was depending on the practitioners. For the noble Bhikkhu (*Ariya Sangha*) were discovered at the end of the Buddha explanation some were discovered the day after and some were month after. In the Thai society there were Venerable Buddhadadassa Bhikkhu, Venerable Huang Por Cha Subhatto, and Phrapomkunaporn that implemented the Dhamma Medicine for healing themselves. Nevertheless, the most essential principles of the Dhamma Medicine were not to commit all evil actions, to do what were good, purified one mind. Thus, the Dhamma Medicine was the principles that not only lead to safe discovered but also lead to the discovered of falling into the cycle of mass sufferings that was nibbana or liberation.

กิตติกรรมประกาศ

สารนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความอนุเคราะห์จากบุคคลหลายท่านทั้งในส่วนที่เป็น อาจารย์ควบคุมสารนิพนธ์ อาจารย์ดำเนินการสอบสารนิพนธ์ และเพื่อนนิสิตปริญญาเอกรุ่นที่ ๕ ซึ่งผู้วิจัยขอระบุนามไว้เพื่อแสดงความขอบคุณดังนี้

ขอกราบขอบพระคุณ รศ.ดร.โสวิทย์ บำรุงภักดี อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ซึ่งคอยให้คำแนะนำและให้กำลังใจเป็นอย่างดีแก่ผู้วิจัย และมีส่วนสำคัญในการทำให้สารนิพนธ์เล่มนี้ มีเนื้อหาสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น ขอขอบพระคุณพระอธิการวงศ์แก้ว วราโภ (เกษร) เพื่อนนิสิตดุขฎฐิบัณฑิต ที่คอยแนะนำช่วยเหลืออำนวยความสะดวกในการจัดทำสารนิพนธ์ และขอขอบคุณเพื่อนนิสิตดุขฎฐิบัณฑิต รุ่นที่ ๕ ทุกคนที่คอยให้กำลังใจและให้ความช่วยเหลือด้านข้อมูลมาโดยตลอด

ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่ห้องสมุดมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น ที่อำนวยความสะดวกในการยืมหนังสือ

ขอขอบพระคุณคณะผู้บริหาร คณาจารย์ และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่นทุกท่าน ที่ให้ความอนุเคราะห์ช่วยเหลือ

คุณงามความดีอันเกิดจากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ด้วยความทุ่มเททั้งร่างกายและแรงใจอย่างเต็มสติปัญญา กำลังความสามารถ ขอมอบให้แต่บิดามารดา ตลอดถึงครูปัชฌาย์อาจารย์ ท่านผู้มีพระคุณ ผู้มีอุปการคุณทุกท่าน ผู้วิจัยเชื่อมั่นอย่างยิ่งว่าผลการวิจัยในครั้งนี้จะเป็นประโยชน์แก่สาธารณชน และเหล่าพุทธศาสนิกชนตามสมควรแก่สติปัญญาของผู้ที่ใคร่ในการศึกษาค้นคว้า

ศิริลักษณ์ วรไวย์

มกราคม ๒๕๕๘

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ฉ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ช
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์การวิจัย	๔
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๔
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๕
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๕
๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๕
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๑๓
๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๑๔
๑.๙ กรอบแนวคิดในการวิจัย	๑๔
บทที่ ๒ ธรรมโอสถที่ปรากฏในพระพุทธศาสนา	๑๕
๒.๑ ความหมายธรรมโอสถ	๑๕
๒.๒ ความสำคัญของธรรมโอสถ	๑๙
๒.๓ ความสัมพันธ์ของโรคกับธรรมโอสถ	๑๙
๒.๔ การเข้าถึงธรรมช่วยให้หายจากโรคได้	๒๑
๒.๕ ธรรมโอสถที่ใช้รักษาโรค	๒๔
๒.๕.๑ สติปัฏฐาน ๔	๒๕
๒.๕.๒ อธิเบทาพ ๔	๒๗
๒.๕.๓ โพชฌงค์ ๗	๒๙
๒.๕.๔ มรรคมมีองค์ ๘	๓๑

๒.๕.๕	สมาธิ	๓๓
๒.๕.๖	สัญญา ๑๐	๓๕
๒.๕.๗	ไตรลักษณ์	๓๗
๒.๕.๘	พรหมวิหาร ๔	๔๐
๒.๕.๙	พระรัตนตรัย	๔๒
๒.๖	สรุปท้ายบท	๔๓
บทที่ ๓	วิเคราะห์ธรรมโอสถกับการรักษาโรคในพระพุทธศาสนา	๔๕
๓.๑	ธรรมโอสถกับการรักษาโรค	๔๕
๓.๑.๑	พระพุทธเจ้ากับการใช้พระธรรมโอสถ	๔๕
๓.๑.๒	พระพุทธสาวกกับการใช้พระธรรมโอสถ	๔๗
๓.๑.๓	คฤหัสถ์กับการใช้พระธรรมโอสถ	๔๙
๓.๒	กรณีตัวอย่าง	๕๑
๓.๒.๑	พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ)	๕๑
๓.๒.๒	พระโพธิญาณเถร (หลวงพ่อบุญมา)	๕๓
๓.๒.๓	พระพรหมคุณาภรณ์	๕๔
๓.๓	ประโยชน์ของการใช้ธรรมโอสถในยามเจ็บป่วย	๕๘
๓.๓.๑	ต่อตนเอง	๕๘
๓.๓.๒	ต่อครอบครัว	๕๙
๓.๓.๓	ต่อสังคม	๕๙
๓.๔	สรุปท้ายบท	๖๐
บทที่ ๔	สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	๖๑
๔.๑	สรุปผลการวิจัย	๖๑
๔.๒	อภิปรายผล	๖๓
๔.๒	ข้อเสนอแนะ	๖๔
บรรณานุกรม		๖๖
ประวัติผู้วิจัย		๖๙

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

สารนิพนธ์ฉบับนี้ใช้พระไตรปิฎกภาษาไทย พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๙ และพระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยอ้างอิง โดยระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕ หมายถึง สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค พระไตรปิฎกภาษาไทยเล่มที่ ๑๐ ข้อที่ ๓๗๖ หน้า ๓๐๕

พระสุตตันตปิฎก

เล่ม	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์
๒	ขุ.เถร.อ.	(ไทย) ขุททกนิกาย ปรหมัตถทีปนี เถรคาถาอรรถกถา (ภาษาไทย)
๑๐	ที.ม.	(ไทย) สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค (ภาษาไทย)
๑๑	ที.ปา.	(ไทย) สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎีกาวรรค (ภาษาไทย)
๑๒	ม.มู.	(ไทย) สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มุลปิณณาสกั (ภาษาไทย)
๑๓	ม.ม.	(ไทย) สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปิณณาสกั (ภาษาไทย)
๑๔	ม.อุ.	(ไทย) สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปิณณาสกั (ภาษาไทย)
๑๗	สั.ข.	(ไทย) สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย ชันธวารวรรค (ภาษาไทย)
๑๘	สั.สฟา.	(ไทย) สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค (ภาษาไทย)
๑๙	สั.ม.	(ไทย) สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค (ภาษาไทย)
๒๐	อง.เอกก.	(ไทย) สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย เอกกนิบาต (ภาษาไทย)
๒๑	อง.จตุกก.	(ไทย) สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต (ภาษาไทย)
๒๒	อง.ปณจก.	(ไทย) สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต (ภาษาไทย)
๒๓	อง.ทสก.	(ไทย) อังคุตตรนิกาย มโนรณปุรณี อัฐกนิบาต (ภาษาไทย)
๒๔	อง.อฏฐก.	(ไทย) สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต (ภาษาไทย)
๒๕	ขุ.อุ.	(ไทย) สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย อุทาน (ภาษาไทย)
๒๕	ขุ.ธ.อ.	(ไทย) ขุททกนิกาย ธรรมบทอรรถกถา (ภาษาไทย)
๓๒	ขุ.อป.	(ไทย) สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย อปทาน (ภาษาไทย)

พระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณ (ภาษาไทย)

เล่มที่	เล่ม	ภาค	ตอน	คำย่อ	ชื่ออรรถกถา
๕๑	๒	๓	-	ขุ.เถร.อ. (ไทย)	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย เถรคาถา
๗๐	๘	๑	-	ขุ.อป.อ. (ไทย)	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย เถรคาถา

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความทุกข์เป็นสิ่งที่เราทุกคนพยายามหลีกเลี่ยงห่างไม่อยากจะเจอโดยธรรมชาติแห่งสัญชาตญาณของมนุษย์ คือ รักสุข เกลียดทุกข์ แต่มนุษย์ส่วนมากก็เจอแต่สิ่งที่พยายามหลีกเลี่ยง ยิ่งหนีก็ยิ่งเจอ ความสุขกับความทุกข์เป็นของคู่กัน เช่นเดียวกับความสว่างกับความมืด เมื่อเราเปิดสวิตช์ไฟในห้องมืด ความมืดก็หาย ความสว่างมาแทนที่ความทุกข์ใจก็เช่นเดียวกัน เพียงแค่เรารู้จักเปิดสวิตช์แห่งปัญญา ความสุขก็มาเยือน “สว่างตาด้วยแสงไฟสว่างใจด้วยแสงธรรม” หลวงพ่อชาท่านสอนไว้ว่า คนเราปรารถนาความสุข แต่เมื่อความสุขหายไปแล้ว ทุกข์ก็เกิดขึ้นมาแทน” พระพุทธ - ศาสนาสอนให้เอาความสงบ สงบจากความสุข สงบจากความทุกข์ เราไม่รู้ว่าจะสุขและทุกข์นั้นความจริงอยู่ในตัวเดียวกัน^๑ สภาพสังคมโลกปัจจุบันอยู่ในสภาพที่วุ่นวายสับสน เรียกว่ากำลังตกอยู่ในภาวะวิกฤต คำว่า วิกฤต มาจากศัพท์ภาษาอังกฤษว่า crisis แปลว่า ฉุกเฉิน ล่อแหลม ในที่นี้แปลให้เข้าใจง่ายว่า ผิดปกตอย่างรุนแรง คนส่วนใหญ่มองว่าสาเหตุที่ทำให้สังคมโลกตกอยู่ในภาวะวิกฤตนั้นเนื่องมาจากเศรษฐกิจตกต่ำทั่วโลกแท้จริงแล้วจิตใจคนต่างหากที่ตกต่ำ จิตใจที่เกลดรณะ จิตใจที่ถูกครอบงำด้วยความโลภ ความโกรธ ความหลง เป็นเหตุให้ทำร้ายผู้อื่นได้ทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยไม่กลัวบาปกลัวกรรมแต่ประการใด

เมื่อสภาพสังคมเป็นเช่นนี้ คนที่ทนไม่ได้ก็พากันฆ่าตัวตาย ซึ่งเป็นข่าวตามหน้าหนังสือพิมพ์ไม่เว้นแต่ละวัน บ้างก็เกิดความท้อแท้หมดอาลัยตายอยากในชีวิต บ้างก็เป็นโรคหันทสมัยคือโรคเครียด โรคประสาท ยาระงับประสาทจึงขายดิบขายดีเป็นเทน้ำเทท่า ความจริงแล้ว ยาระงับประสาทช่วยได้ชั่วคราวเท่านั้น และอาจมีผลข้างเคียง (side effect) จากสารตกค้างหากใช้ในปริมาณที่มากหรือใช้ติดต่อกันเป็นเวลานาน แต่มียาชนิดหนึ่งที่ไม่จำเป็นต้องไปซื้อ ใช้ได้ในปริมาณที่ไม่จำกัด ไม่มีสารตกค้าง ไม่มีผลข้างเคียง จะใช้ติดต่อกันเป็นเวลานานเท่าใดก็ไม่เป็นอันตราย ยาชนิดนี้ใช้กันมาตั้งแต่สมัยพุทธกาล ผู้ค้นพบคือ องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า สรรพคุณใช้รักษาโรคทางใจ เมื่อโรคทางใจหาย โรคทางกายก็หายด้วย เพราะ “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” ยาที่ว่านี้มีชื่อว่า “ธรรมโอสถ”

^๑ จิตตคุรุวัน, ปริญญาจิตธรรมโอสถเยียวยารักษาใจ, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์วันเวสต์, ๒๕๕๒), หน้า ๓๑.

^๒ แปลกันตรงๆ ว่า ยาคือธรรมะ เป็นการนำธรรมะมารักษาโรค พระพุทธองค์ทรงใช้ธรรมโอสถรักษาโรคให้คนมาแล้วนับไม่ถ้วน ข้อดีอีกประการหนึ่งของธรรมโอสถคือ ไม่มีวันหมดอายุ (expired)

ในภาวะวิกฤตของสังคมปัจจุบัน เราคงเอากระแสโลกมาช่วยแก้ปัญหาไม่ได้แน่ ต้องใช้กระแสธรรม มาแก้ไข จงทำวิกฤตให้เป็นโอกาส คือนำจิตใจที่อยู่ในภาวะเจ็บป่วยนั้นมารับธรรมะหรือเรียกว่าเปิดใจสู่ธรรมะ ให้ธรรมะมาเยียวยาบำบัดรักษาอาการเจ็บป่วยทางใจ คิดในทางดีว่า ถึงเวลาแล้วที่เราต้องหันมาศึกษาและปฏิบัติธรรมกันอย่างจริงจัง ดังคำกล่าวที่ว่า เห็นทุกข์จึงเห็นธรรม ^๓ ถ้าเรามัวยึดอยู่กับความสะดวกสบายเหมือนที่หลายๆ มาเท่ากับเราตั้งอยู่ในความประมาท เราจึงควรหันมาพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติธรรมตามหลักคำสอนของพุทธองค์ การพัฒนาจิตใจต่างจากการพัฒนาร่างกาย และการพัฒนาอย่างอื่น ด้วยสภาพจิตใจเป็นสภาพที่ละเอียดอ่อนมองไม่เห็น มีความอ่อนไหวง่าย เกิดความรู้สึกไว และมีสภาพเข้มแข็งอ่อนแอแตกต่างกันตามประสบการณ์ที่ตนเคยประสบมา มีความอยากได้ต้องการไม่มีที่สิ้นสุด ปัญหาหรือความทุกข์ต่างๆ จึงเกิดจากความต้องการของจิตใจ จิตใจจึงเป็นมูลของปัญหาที่จำเป็นต้องพัฒนา โดยมีเป้าหมายของการพัฒนาอยู่ที่ ความเข้มแข็งของจิตใจและการสร้างความสำนึกให้เกิดความคิดนิสสัยดี ดังนั้นถ้าจิตใจได้สะสมคุณสมบัติที่ดี (คุณความดี) หรือมีธรรมโอสถ จะส่งผลให้คิดดี ทำดี นิสสัยดี บุคลิกภาพดีตามไปด้วยและวิถีชีวิตก็จะดำเนินไปด้วยดีตามคุณภาพของจิตใจเช่นกัน^๔

ดังคำที่กล่าวว่า “อันความสุขความทุกข์ ต่างก็เกิดจากจิตใจ หากเราสามารถรักษาเยียวยาจิตใจให้ปราศจากโรคได้เราก็จะได้พบกับความสุข สุขใดๆในโลกนี้ย่อมไม่สู้สุขใจ^๕

ในประเทศไทยนั้น ผู้ที่ยังคงมีอิทธิพลต่อความคิดของมนุษย์มากที่สุดคือ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ศาสดาแห่งพระพุทธศาสนา ซึ่งนอกจากที่พระองค์จะอยู่ในฐานะเป็นครูของมนุษย์และเทวดาทั้งหลายแล้ว พระไตรปิฎกตอนหนึ่งพระพุทธเจ้าทรงเปรียบพระองค์เองเหมือนแพทย์ผู้เยียวยารักษาชาวโลกที่เจ็บไข้ได้ป่วยและเปรียบพระธรรมคำสั่งสอนของพระองค์ท่านเท่ากับตัวยาขนานต่าง ๆ ที่ใช้ในการรักษาโรคภัยไข้เจ็บของมนุษย์ ^๖ อุปมานี้แสดงให้เห็นบทบาทของพระพุทธศาสนา ตั้งแต่ยุคแรก ๆ ในสังคมอินเดีย และแสดงความจำเป็นของการมีพระพุทธศาสนา ในฐานะที่

^๒ สุจิตรา อ่อนค้อม, **ตอบปัญหาสนทนาธรรม** ชุด รู้แบบนี้ทำความดีตั้งนานแล้ว เรื่อง **ศาลาธรรมโอสถ๑**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: หจก. ฮอร์ตันชัยการพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๘๑-๙๑.

^๓ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), **พระไตรปิฎก : สิ่งที่ชาวพุทธต้องรู้**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: เอส. อาร์. พรินติ้งแมส โปรดักส์, ๒๕๕๖), หน้า ๒.

^๔ วศิน อินทสระ, **บนเส้นทางสีขาว**, หน้า ๓๕.

^๕ จิตตคุรุวัน, **ปริญาจิตธรรมโอสถเยียวยารักษาใจ**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ปัญญา, ๒๕๓๒), หน้า ๑๓.

^๖ พระมโน เมตตาณนโท (น.พ. มโน เลหาวิช), **ธรรมโอสถ**, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.mettanando.com> [๑๒ ม.ค.๒๕๕๗].

พระพุทธเจ้าทรงเป็นนายแพทย์และพระธรรมคำสอนที่เป็นตัวยาแก้ไขทุกข์ของมนุษย์ในรูปแบบต่างๆ กระทั่งในยุคปัจจุบันสองพันกว่าปีผ่านมา แม้ว่าวิทยาการทางการแพทย์สมัยยุคใหม่ได้พัฒนาไปอย่างมากแล้วก็ตาม บทบาทของพระพุทธศาสนาในการเยียวยาบำบัดแก้ไขความทุกข์ของมนุษย์นั้นก็มิได้เปลี่ยนแปลงมากนัก มนุษย์ยังต้องการพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าอยู่เพื่อบำบัดทุกข์ที่เวียนเข้ามาในชีวิตของตน ซึ่งเป็นเหตุการณ์ที่ทุกคนต้องเผชิญ ไม่เลือกเชื้อชาติ ศาสนา เพศหรือวัยถึงแม้ว่าพระพุทธศาสนาเองไม่มีคำสอนให้เชื่อในเรื่องพระเจ้า ผู้เป็นเทพผู้สูงสุดในสรวงสวรรค์ผู้สร้างสรรพสิ่งทั้งปวง แต่พระพุทธศาสนามีคำสอนในเรื่องของธรรมะในฐานะที่เป็นกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ คือ เป็นสิ่งที่มีอยู่แล้ว มิได้มีผู้ใดสร้างขึ้นเหมือนกับกฎของแรงโน้มถ่วงของโลกหรือกฎทางวิทยาศาสตร์แขนงต่าง ๆ ที่เป็นสิ่งที่มีคู่กับโลกนี้มาตลอดแต่มนุษย์ไม่มีความเข้าใจ จนถึงยุคสมัยที่นักวิทยาศาสตร์คนสำคัญๆ ของโลกได้ค้นพบกฎเหล่านั้น แม้พระพุทธเจ้าเองก็สามารถมองได้ว่าท่านเป็นเหมือนนักวิทยาศาสตร์ทางจิตท่านหนึ่งที่ค้นพบกฎทางจิตวิญญาณที่สำคัญ ต่อความอยู่เป็นสุขของมนุษยชาติ และพระองค์เองเมื่อทรงค้นพบแล้วก็ได้ได้อยู่เฉย แต่ได้ทรงประกาศสิ่งที่ทรงค้นพบให้มนุษย์คนอื่นได้ทราบ เพื่อให้เขามีความสุขและขจัดความทุกข์ได้เช่นเดียวกันกับพระองค์มมมองชีวิตในพระพุทธศาสนามีความแตกต่างไปจากมุมมองของศาสนาอื่นเล็กน้อย คือ ชีวิตเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ เมื่อมีเกิด ก็ต้องมีดับ เหมือนกับทุกอย่างที่อยู่รอบตัวมนุษย์เช่นเดียวกัน ไม่มีสิ่งใดที่อยู่ค้ำฟ้า ดังมีตัวอย่างในครั้งพุทธกาล มีบุคคลตัวอย่างหลายต่อหลายท่านที่สามารถทำวิฤตให้เป็นโอกาสได้ รายที่สาหัสที่สุดเห็นจะได้แก่ พระปฎาจารย์เถรี ภิกษุณีผู้เป็น เอตทัคคะ ในทางทรงพระวินัย

นางมีความทุกข์แสนสาหัส จนเสียดสีครั้งเมื่อได้พบพระพุทธองค์ท่านทรงใช้ธรรมะเทศนาให้นางฟังความโศกเศร้าต่างๆก็คลายลงนางมีสติสัมปชัญญะกลับคืนมาดังเดิม และขอบวชเป็นภิกษุณีและกัปปรรุธรรมในที่สุด^๗ ซึ่งก็เป็นกรณีตัวอย่าง ที่พระพุทธองค์ทรงใช้ธรรมโอสธรักษาสภาพจิตใจที่มีมาตั้งแต่ครั้งพุทธกาล

พระพุทธองค์และพระอรหันตสาวก ได้พิสูจน์ได้สัมผัสธรรมโอสธที่พิเศษนี้แล้ว จึงได้นำเอามาเผยแพร่ เอามาแจกจ่ายให้กับพวกเราทั้งหลาย ซึ่งเปรียบเหมือนกับคนไข้ที่ยังไม่มีภูมิคุ้มกัน เมื่อถูกโรคร้ายของจิตใจเข้ามากระทบ ก็จะต้องทุกข์ต้องทรมานใจ แต่ถ้าได้รับการดูแลด้วยธรรมโอสธที่เป็นเหมือนกับการรับประทานยาหรือการฉีดยาป้องกันโรคร้ายต่างๆแล้ว ก็จะมีภูมิคุ้มกัน ทำให้สามารถต่อสู้กับทุกข์ชนิดต่างๆได้ ใจก็เป็นเหมือนกับร่างกาย ที่ต้องมีภูมิคุ้มกันเช่นเดียวกัน ยาที่จะสร้างภูมิคุ้มกันให้กับจิตใจก็คือ พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ทรงสอนให้หมั่นทำความดี ละการกระทำบาปและชำระกายวาจาใจให้สะอาดหมดจด ด้วยการทำบุญให้ทาน รักษาศีล ปฏิบัติธรรม ฟังเทศน์ฟังธรรม อย่างสม่ำเสมออย่างต่อเนื่องซึ่งจะช่วยให้เรามีจิตใจที่สงบ ผ่อนคลาย ปลอ่อยวาง

^๗ ดูรายละเอียดใน ชุ.ธ.อ. (ไทย) ๒๕/๑๘/๑๒.

ควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น มีจิตใจเบิกบานอยู่เสมอจากที่มีความทุกข์มากก็ทำให้มีความทุกข์น้อยลงจนสามารถดับความทุกข์ได้ ถึงแม้จะอยู่ในยามเจ็บป่วย จิตก็จะกล้าแข็งอยู่เหนือความเจ็บป่วย

นักวิจัยหลายท่านทั้งในและต่างประเทศได้ศึกษาทดลองโดยนำหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าโดยการปฏิบัติเจริญสมาธิด้วยอานาปานสติ และปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในการดูแลรักษาผู้ป่วยด้วยโรคต่างๆ เช่น โรคเครียด โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง โรคหอบหืด ฯลฯ ซึ่งผลการศึกษาวินิจฉัยก็ทำให้ทราบว่า การปฏิบัติตามหลักคำสอนของพุทธองค์ส่งผลต่อสุขภาพโดยแท้ และเป็นที่ยอมรับของคนทั่วไป เกจิอาจารย์หลายรูปที่ท่านได้นำหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ามาเผยแผ่โดยผ่านกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา และยังได้เปิดเป็นสถานที่ปฏิบัติธรรมให้ผู้สนใจมาปฏิบัติธรรมะ ซึ่งมีประชาชนให้ความสนใจและร่วมกิจกรรมอย่างมากมาย เช่น ศูนย์ปฏิบัติธรรมเวฬุวัน จังหวัดขอนแก่น วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี และอีกหลายๆแห่งที่มีกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาโดยใช้หลักธรรมโอสธสู่การปฏิบัติ อันได้แก่ การรักษาศีล การสวดมนต์ การฟังธรรม การเจริญสติภาวนา การปฏิบัติสติปัญญาฐานสี่ ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้มุ่งเพื่อให้จิตใจสงบ มีสติ เยือกเย็น และเกิดปัญญาพิจารณาเหตุผล จิตที่มีการฝึกฝนที่ดีจะมีภูมิต้านทานไม่กว้าง เป็นจิตที่มีพลังต่อสู้ปัญหาอุปสรรคต่างๆได้ดี ส่งผลต่อสุขภาพที่ดีเช่นกัน

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาธรรมโอสธในพระพุทธศาสนาที่พระพุทธองค์ทรงใช้ในการรักษาโรค หลักธรรมะต่างๆ ที่พระองค์ทรงเลือกใช้ในการดูแลรักษาโรคทั้งกายและใจ ที่ปรากฏในพระไตรปิฎกเพื่อให้ทราบแนวทางในการดูแลรักษาโรค ความสัมพันธ์ของธรรมโอสธกับการรักษาโรค และผลของการรักษาโรค ตลอดจนการนำหลักธรรมโอสธมาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพในปัจจุบันของพระเถระไทย เพื่อนำผลการวิจัยครั้งนี้มาเผยแผ่ให้ชาวพุทธทั้งหลายได้รับทราบ มองเห็นคุณค่า และหันมาใส่ใจศึกษาหลักธรรมในพระพุทธศาสนา พร้อมทั้งปฏิบัติตนกันอย่างจริงจังเพื่อประโยชน์สุขของตนเอง ครอบครัวและสังคมต่อไป

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาธรรมโอสธในพระพุทธศาสนา
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาวิเคราะห์ธรรมโอสธกับการรักษาโรคในพระพุทธศาสนา

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

- ๑.๓.๑ ทราบถึงหลักธรรมโอสธที่ปรากฏในพระพุทธศาสนา
- ๑.๓.๒ ทราบถึงธรรมโอสธกับการรักษาโรคในพระพุทธศาสนา

๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยมีขอบเขตการศึกษาที่มุ่งแสวงหาความรู้ความเข้าใจหลักธรรมโอสธที่ปรากฏในพระพุทธานุศาสตร์ การใช้ธรรมโอสธในการรักษาโรคทั้งกายและใจ ตลอดจนการนำหลักธรรมโอสธมาประยุกต์ใช้ในการรักษาโรคในปัจจุบัน โดยมีรายละเอียดการศึกษาดังนี้

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเอกสาร

ในการวิจัยนี้ผู้วิจัยกำหนดศึกษาวิเคราะห์เอกสารสำคัญๆ ดังนี้

๑.๔.๑.๑ เอกสารปฐมภูมิ

ในการศึกษาเอกสารปฐมภูมิกำหนดศึกษาจากพระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙ และฉบับมกุฎราชวิทยาลัย พร้อมทั้งศึกษาจากอรรถกถา ปกรณ์วิเสส ฎีกา

๑.๔.๑.๒ เอกสารทุติยภูมิ

ในการศึกษาเอกสารทุติยภูมิกำหนดศึกษาจากวิทยานิพนธ์ งานวิชาการ บทความ หนังสือ และเอกสารอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านเวลา

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยกำหนดศึกษาวิเคราะห์ในช่วงระยะเวลาระหว่างเดือน ตุลาคม – ธันวาคม ๒๕๕๗

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

ธรรมโอสธ หมายถึง ธรรมะของพระพุทธเจ้าที่ใช้ในการรักษาโรคทางกายและใจ ได้แก่ (๑)สติปัฏฐาน ๔ (๒) อธิบาส ๔ (๓) โพชฌงค์ ๗ (๔) มรรคมีองค์ ๘ (๕) สมาธิ (๖) สัญญา ๑๐ (๗) ไตรลักษณ์ (๘) พรหมวิหาร ๔ (๙) พระรัตนตรัย

การรักษาโรคด้วยธรรมโอสธ หมายถึง กระบวนการรักษาโรคโดยใช้ธรรมโอสธของพระพุทธเจ้าที่ปรากฏในพระไตรปิฎก มาใช้ในการดูแลรักษาทั้งกายและใจ

โรค หมายถึง ภาวะแห่งทุกข์ที่เกิดขึ้นจากการเจ็บป่วย ด้วยโรคทางกาย และโรคทางใจ

๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๖.๑ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้กล่าวถึงหลักทั่วไปของวิธีเจริญสมาธิไว้ว่าบรรดากัมมัฏฐาน ๔๐ อย่างนั้นขอเลือกอนานาปานสติ เหตุผลที่เลือกเป็น ตัวอย่างมีหลายประการเช่นเป็นวิธีเจริญสมาธิที่ปฏิบัติได้สะดวกยิ่ง เพราะใช้ลมหายใจซึ่งเนื่องอยู่กับตัวของทุกคน ใช้ได้ทุกเวลาทุกสถานที่ ในทันทีที่ต้องการ พอลงมือปฏิบัติก็ได้รับผลเป็นประโยชน์ทันทีตั้งแต่ต้นเรื่อยไป ไม่ต้องรอจน

เกิดสมาธิที่เป็นขั้นตอนสมาธิที่เป็นขั้นตอนชัดเจน กล่าวคือ ใจเฝื่อนคลายได้พัก จิตสงบ สบาย ลึกซึ้ง ลงไปเรื่อย ๆ ทำให้อกุศลกรรมระงับ และ ส่งเสริมให้อกุศลธรรมเกิดขึ้นการบำเพ็ญอานาปานสติ ทำให้กายใจสุขสงบจนลมหายใจละเอียดประณีตลงไปเรื่อยๆ ยิ่งกว่านั้นอีก จนถึงขั้นที่แทบจับไม่ได้ว่ามีลมหายใจ ในเวลานั้นร่างกายดำรงอยู่ได้ดีโดยใช้พลังงานน้อยที่สุด เตรียมความสดชื่นไว้ให้แก่ การทำกิจในเวลาถัดไป และช่วยให้แก่ข้าลง หรือช่วยให้ทำงานได้มากขึ้นพร้อมกับสามารถพักผ่อน น้อยลง^๘

๑.๖.๒ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้เขียนหนังสือเรื่อง “การแพทย์ยุคใหม่ใน พุทธทัศน์” เป็นหนังสือที่รวบรวมงานเขียนที่เกี่ยวกับการแพทย์และการดูแลสุขภาพ ตลอดจนปัญหาจริยธรรมที่เกี่ยวกับการแพทย์สมัยใหม่ตามหลักพระพุทธศาสนา โดยแบ่งเนื้อหาออกเป็น ๕ ภาคคือ ภาค ๑ คนไข้: ป่วยแต่กาย ใจเป็นสุข มีเนื้อหา ๔ เรื่อง คือ รักษาใจยามป่วยไข้ ธรรมกถาสำหรับญาติ ผู้ป่วย โภชนา: พุทธวิธีเสริมสุขภาพ ดุจยา: สารแห่งสุขภาพและความสมบูรณ์ และพุทธศาสนากับการบริจาคอวัยวะ ภาค ๒ แพทย์: คนไข้หวัง สังคมไหว้ ประกอบด้วยเรื่อง รักษาใจยามรักษา คนไข้ ยุคโลกาภิวัตน์: บทบาทของแพทย์กับความหวังจากคนไข้ อายุรแพทย์กับปัญหาจริยธรรม และจริยธรรมแพทย์สำหรับสหัสวรรษใหม่ ภาค ๓ การแพทย์: ที่พึงทุกยุคสมัยประกอบด้วยเรื่อง องค์รวม พื้นฐานของการแพทย์ การแพทย์: ก้าวหน้าในยุคฝ่าวิกฤติ การศึกษาแพทยศาสตร์ในสังคมไทย และการแพทย์แนวพุทธ ภาค ๔ ปัญหาทางการแพทย์: โลกยิ่งเจริญคนยิ่งเผชิญ ประกอบด้วยเรื่องช่วยให้ตายเร็วหรือช่วยให้ตายดี กรรมกับโรคพันธุกรรมในทัศนะพระพุทธศาสนา การทำแท้งสารพันปัญหา ถาม-ตอบ: เทคโนโลยีการแพทย์สมัยใหม่กับจริยธรรมในแง่พุทธศาสนาและชีวิต จริยธรรมกับการวิจัยทางการแพทย์ ภาค ๕ อารยภัยตัวอย่าง: อารยธรรมต้องมีคำตอบ ประกอบด้วยเรื่อง ธรรมะชนะ เอตส์^๙

๑.๖.๓ ดร.นายแพทย์อุทัย สุตสุข ได้เรียบเรียงหลักสาธารณสุขในพระไตรปิฎกบูรณาการ สุขภาพดี ชีวีมีสุข^{๑๐} สรุปความได้ว่า หลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเข้ากับหลักการบริการทางการแพทย์และสาธารณสุข เพื่อเกื้อกูลให้ผู้ประพฤติปฏิบัติมีสุขสมบูรณ์แบบองค์รวมทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญาและทางสังคม ซึ่งได้กล่าวถึงสาธารณสุขในพระไตรปิฎก เน้นการบูรณา

^๘ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร:โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๘๕๔-๘๕๙.

^๙ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์**, พิมพ์ครั้งที่ ๕ (ปรับปรุงเพิ่มเติม), อนุสรณ์งานพระราชทานเพลิงศพ ศาสตราจารย์นายแพทย์ชุต อภัยสวัสดิ์ ป.ช., ป.ม., (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๐).

^{๑๐} อุทัย สุตสุข (ดร. นายแพทย์), **สาธารณสุขในพระไตรปิฎก บูรณาการสุขภาพดี ชีวีมีสุข**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: เทพประทานการพิมพ์, ๒๕๕๔).

การดังกล่าวทั้ง ตามหลักการและวิธีการสาธารณสุขตามแนวสภากาชาดที่มาในพระปาติโมกข์ รวมทั้ง ความหมายของศัพท์วิชาการทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวกับสาธารณสุขเรื่อง พลาณามัย ใน พระไตรปิฎก รวมทั้งพุทธวิธีรักษาพยาบาลภิกษุไข้สมัยพุทธกาล ประวัติหมอชีวกโกมารภัจจ์ การใช้ สมุนไพรรักษาโรค การบริโภคปัจจัย ๔ การบริหารร่างกายและพักผ่อนรวมทั้ง จริยธรรมของผู้ พยาบาล ผู้เป็นไข้ และภาค ๒ เน้นการบูรณาการหลักพุทธธรรมในสาธารณสุข

๑.๖.๔ พินิจ ลาภธนานนท์ ประเด็นสุขภาพในพระไตรปิฎก สถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สนับสนุนโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ๒๕๕๖ เป็นหนังสือที่รวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพที่มีกล่าวไว้ในพระไตรปิฎก เพื่อความรู้ความเข้าใจที่ ชัดเจนว่ามีประเด็นสุขภาพเรื่องใดบ้างกำหนดไว้เป็นพุทธบัญญัติ ซึ่งในหนังสือเล่มนี้ได้กล่าวถึงเรื่อง ธรรมโอสธ ในประเด็นของ ความหมาย กิจกรรมทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวกับธรรมโอสธ และการใช้ ธรรมโอสธในการดูแลรักษาโรคทางจิตและกาย ไว้อย่างละเอียด^{๑๑}

๑.๖.๕ พิเชษฐ์ เขมธมโม, พระ. “ธรรมโอสธ” ๒๕๕๑ ขอนแก่น ศูนย์ปฏิบัติธรรมเวฬุ วัน ได้เขียนเกี่ยวกับธรรมโอสธ ในการดูแลสุขภาพทั้งกายและจิต รวมถึงกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา ที่นำมาใช้เป็นธรรมโอสธเพื่อรักษาโรค ได้แก่ การสวดมนต์ การเจริญสมาธิ การเจริญกรรมฐานโดยวิธี สติปัฏฐาน ๔^{๑๒}

๑.๖.๖ สุจิตรา อ่อนค้อม ตอบปัญหาสนทนาธรรม ชุด รู้อย่างนี้ทำความดีตั้งนานแล้ว เรื่องศาลาธรรมโอสธ ๑ เป็นหนังสือที่ตอบปัญหาสนทนาธรรมจากนิตยสารกัลยาณมิตรซึ่งให้หลักธรรม โอสธในการตอบปัญหาเพื่อแก้ไขปัญหาชีวิตของบุคคลเป็นรายๆไป ซึ่งท่านได้รวบรวมปัญหาทุกชนิด ทุกแง่มุมของคนในสังคมที่ต้องการหาทางออกเพื่อแก้ไขปัญหาให้กับตนเองโดยท่านได้ใช้หลักธรรม โอสธนี้ในการแก้ปัญหาทุกราย ซึ่งได้รับความนิยมและสนใจจากประชาชนเป็นจำนวนมาก^{๑๓}

๑.๖.๗ โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์ ได้เขียนเรื่อง แนวคิดไทยเรื่องเจ็บไข้ได้ป่วย สรุปได้ว่า ไสยศาสตร์เป็นผลลัพธ์ของกระบวนการปรับตัวทางสังคม และการแสวงหาความมั่นคงทางจิตใจของ มนุษย์ ไสยศาสตร์มีทั้งเป็นรูปธรรมทางกายภาพ และเป็นนามธรรม อันประกอบขึ้นด้วยอำนาจ ศักดิ์สิทธิ์ที่กำหนดและบังคับการตามความเป็นไปของชีวิตมนุษย์และธรรมชาติทั้งปวง อำนาจเหล่านี้แฝง รั้นและสิ่งสถิตอยู่ในสรรพสิ่งทุกหนทุกแห่ง โดยมีชื่อเรียกแตกต่างกันไป เช่น ผีฟ้า ผีแถน รุกขเทวดา

^{๑๑} พินิจ ลาภธนานนท์, **ประเด็นสุขภาพในพระไตรปิฎก**, สถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท จรัสสินิทวงศ์การพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๙๒-๑๐๒.

^{๑๒} พิเชษฐ์ เขมธมโม, พระ. **“ธรรมโอสธ”**, ขอนแก่น ศูนย์ปฏิบัติธรรมเวฬุวัน, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท พลัสเพรส จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๒๓ - ๘๕.

^{๑๓} สุจิตรา อ่อนค้อม, **ตอบปัญหาสนทนาธรรม ชุด รู้อย่างนี้ทำความดีตั้งนานแล้ว เรื่องศาลาธรรม โอสธ๑**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: หจก. ทอรัตน์ชัยการพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๘๑-๙๑.

เจ้าหน้าที่อำนาจศักดิ์สิทธิ์เหล่านี้สามารถก่อให้เกิดคุณและโทษได้ หากใครละเมิดกฎเกณฑ์อันศักดิ์สิทธิ์ อาจบันดาลให้เกิดเคราะห์กรรมต่าง ๆ รวมทั้งความเจ็บป่วยขึ้นได้^{๑๔}

๑.๖.๘ นที เกื้อกูลกิจการ ได้ศึกษาเรื่อง “ผลของการฝึกอานาปานสติสมาธิต่อสมรรถภาพปอดของผู้ป่วยหอบหืดที่เกิดจากการออกกำลังกาย” พบว่าเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi experimental research) กลุ่มตัวอย่างมี ๒ กลุ่มๆ ละ ๑๒ คน กลุ่มทดลองเป็นกลุ่มที่ได้รับการรักษา ด้วยยาร่วมกับการฝึกอานาปานสติสมาธิจากผู้เชี่ยวชาญและผู้วิจัย เป็นเวลา ๑๖ สัปดาห์ เมื่อสิ้นสุดการทดลองกลุ่มทดลองมีสมรรถภาพปอดดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑^{๑๕}

๑.๖.๙ พัทยา จิตสุวรรณ ได้ศึกษาเรื่อง “ผลของการฝึกอานาปานสติสมาธิต่อความวิตกกังวล และความซึมเศร้าของผู้ป่วยไตวายเรื้อรังที่ได้รับการรักษาด้วยไตเทียม” พบว่าเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi experiment design) กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ๔๕ คน ได้แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง ๒๑ ราย กลุ่มควบคุม ๒๔ ราย กลุ่มทดลองเป็นกลุ่มที่ได้รับการเยี่ยมพูดคุยเรื่องต่างๆ ไป และได้รับการฝึกอานาปานสติสมาธิแบบสมถะกรรมฐานจากผู้วิจัย กลุ่มนี้ได้รับเทปและคู่มือฝึกอานาปานสติ ซึ่งเรียบเรียงโดย โรจน์รุ่ง สุวรรณสุทธิ ไปปฏิบัติการฝึกสมาธิที่บ้านด้วย ส่วนกลุ่มควบคุมจะได้รับการเยี่ยมและพูดคุยเรื่องต่างๆ ไป เป็นเวลา ๖ สัปดาห์ ใช้แบบสัมภาษณ์วัดความวิตกกังวลของซุง (Zung, “A Self-rating Depression Scale”, 1965) และแบบวัดความซึมเศร้า (Zung, “A Rating Instrument of Anxiety Disorder” , 1971) ใช้สถิติทดสอบ Paired t-test) และวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวล และความซึมเศร้าของกลุ่มตัวอย่างทั้ง ๒ กลุ่ม โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (Ancova) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึก อานาปานสติสมาธิแบบสมถะกรรมฐานมีความวิตกกังวลและความซึมเศร้าภายหลังการฝึกสมาธิน้อยกว่าก่อนการฝึกสมาธิอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < ๐.๐๑$) และกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกสมาธิมีความวิตกกังวลและความซึมเศร้าน้อยกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ฝึกสมาธิอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ($P < ๐.๐๑$)^{๑๖}

๑.๖.๑๐ พระมหาสุพัฒน์ สิลาพจน์ ได้กล่าวไว้ในวิทยานิพนธ์ เรื่อง ศึกษาการนำหลักคำสอนทางพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการผ่อนคลายความเครียดจากการทำงานคือ^{๒๐} (๑) ช่วยทำ

^{๑๔} โกมาตร จิงเสถียรทรัพย์, แนวคิดไทยเรื่องเจ็บไข้ได้ป่วยในภูมิปัญญาชาวบ้านกับการพัฒนาชนบท, เล่ม ๒ (กรุงเทพมหานคร : อัมรินทร์พรินติ้งกรุ๊ป, ๒๕๓๖), หน้า ๓-๖๔.

^{๑๕} นที เกื้อกูลกิจการ, “ผลของการฝึกอานาปานสติสมาธิต่อสมรรถภาพปอดของผู้ป่วยหอบหืดที่เกิดจากการออกกำลังกาย”, วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๐).

^{๑๖} พัทยา จิตสุวรรณ ได้ศึกษาเรื่อง “ผลของการฝึกอานาปานสติสมาธิต่อความวิตกกังวล และความซึมเศร้าของผู้ป่วยไตวายเรื้อรังที่ได้รับการรักษาด้วยไตเทียม”, วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๕).

ให้จิตใจผ่อนคลายความตึงเครียด เกิดความสงบ หายกระวนกระวาย ยิ่งหยุดจากความก่อกวนวิตกกังวลเป็นเครื่องพักผ่อนคลายให้ใจสบายและมีความสุข เช่น บางท่านทำ อานาปานสติ (กำหนดลมหายใจเข้าออก) ในเวลาที่จำเป็นต้องรอคอยและไม่มีอะไรที่จะทำเหมือนดั่งเวลานั่งติดในรถประจำทางหรือปฏิบัติสลับแทรกในเวลาทำงานใช้สมองหนัก เป็นต้น หรืออย่างสมบรูณ์แบบ ได้แก่ ฌานสมาบัติที่พระพุทธเจ้า และพระอรหันต์ทั้งหลายใช้เป็นที่พักผ่อนภายในเป็นอยู่อย่างสุขสบาย ในโอกาสว่างจากบำเพ็ญกิจ ซึ่งมีคำเรียกเฉพาะว่าเพื่อเป็นทิวภูธรธรรมสุขวิหารและ (๒) เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียนและการทำกิจทุกอย่างเพราะจิตที่เป็นสมาธิแน่วแน่อยู่ว่ากับสิ่งที่กระทำไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวกไม่เลื่อนลอยเสียยอมช่วยให้เรียนให้คิดให้ทำงานได้ผลดี การงานก็เป็นไปโดยรอบคอบไม่ผิดพลาดและป้องกันอุบัติเหตุได้ดีเพราะมีสมาธิที่ย่อมมีสติกำกับอยู่ด้วยดังที่ท่านเรียกว่าจิตเป็นกัมมณีเย หรือ กรรมนีเย แปลว่า ควรแก่งาน หรือเหมาะแก่การใช้งานให้จิตใจผ่อนคลายความตึงเครียด เกิดความสงบ หายกระวนกระวาย ยิ่งหยุดจากความก่อกวนวิตกกังวลเป็นเครื่องพักผ่อนคลายให้ใจสบายและมีความสุข เช่น บางท่านทำ อานาปานสติ (กำหนดลมหายใจเข้าออก) ในเวลาที่จำเป็นต้องรอคอยและไม่มีอะไรที่จะทำเหมือนดั่งเวลานั่งติดในรถประจำทางหรือปฏิบัติสลับแทรกในเวลาทำงานใช้สมองหนัก เป็นต้นหรืออย่างสมบรูณ์แบบได้แก่ฌานสมาบัติที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลายใช้เป็นที่พักผ่อนภายในเป็นอยู่อย่างสุขสบาย ในโอกาสว่างจากบำเพ็ญกิจ ซึ่งมีคำเรียกเฉพาะว่าเพื่อเป็นทิวภูธรธรรมสุขวิหารและ (๒) เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียนและการทำกิจทุกอย่างเพราะจิตที่เป็นสมาธิแน่วแน่อยู่ว่ากับสิ่งที่กระทำไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวกไม่เลื่อนลอยเสียยอมช่วยให้เรียนให้คิดให้ทำงานได้ผลดี การงานก็เป็นไปโดยรอบคอบไม่ผิดพลาดและป้องกันอุบัติเหตุได้ดีเพราะมีสมาธิที่ย่อมมีสติกำกับอยู่ด้วยดังที่ท่านเรียกว่าจิตเป็นกัมมณีเย หรือ กรรมนีเย แปลว่า ควรแก่งาน หรือเหมาะแก่การใช้งาน ^{๑๗}

๑.๖.๑๑ สุจินดา คุจาร์วินิช ได้ศึกษาเรื่อง การปรับบทบาทของหมอพื้นบ้านในชุมชนไทยลาว จังหวัดนครพนม พบว่า ประเภทของหมอพื้นบ้านมีดังนี้ ๑. หมอฮากไม้ หมอยารากไม้หรือยาสมุนไพร เป็นหมอที่ใช้วิธีการรักษาด้วยยาสมุนไพร แร่ธาตุบางชนิด และเขี้ยวสัตว์หรือส่วนต่าง ๆ ของสัตว์ ๒. หมอเป่า เป็นหมอที่ใช้วิธีเป่ารักษาโรค โดยส่วนประกอบที่ใช้และพบบ่อยได้แก่ปูนกินหมากหมอเป่าบางรายใช้เคี้ยวกระเทียมหรือหมาก หรือใช้ไม้บางชนิดแล้วเป่ารักษาอาการปวดศีรษะ โรคผิวหนังบางชนิดหรือถูกสุนัขกัด๓. หมอพระ เป็นหมอที่เป็นพระสงฆ์ การรักษามีทั้งการประพรมน้ำมนต์หรืออาบ การผูกแขน และให้ระลึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ การรักษาในลักษณะนี้ได้ทั้งทางกายและใจเป็นการรักษาที่ประกอบด้วยกันทั้งสองอย่าง คือ กาย และจิตปัจจัยที่มีผลต่อการ

^{๑๗} พระมหาสุพัฒน์ สีลาพจน์, “ศึกษาการนำหลักคำสอนทางพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการผ่อนคลายความเครียดจากการทำงาน : ศึกษาเฉพาะกรณี กลุ่มข้าราชการครูสังกัดโรงเรียนประถมศึกษาเขตคลองเตย สาขา ๑ กรุงเทพมหานคร”, *วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๒).

ดำรงอยู่ของการแพทย์พื้นบ้านในหมู่บ้าน ลักษณะการเจ็บป่วยของชาวบ้าน เป็นการเจ็บป่วยที่ชาวบ้านเชื่อว่าต้องรักษากับหมอพื้นบ้านจึงจะหาย ได้แก้ไขหมากไม้กำเร็ดและฝึกระทำ ความเชื่อกับสาเหตุการเจ็บป่วย และเกณฑ์ของการประเมินการเจ็บป่วยที่สอดคล้องกันของหมอพื้นบ้านและชาวบ้าน คือ ประสิทธิภาพและความชำนาญในการรักษาความเจ็บป่วย^{๑๘}

๑.๖.๑๒ สุนันทา กระจ่างแดน ได้ศึกษาเรื่อง “ผลของการทำสมาธิชนิดอานาปานสติแบบผ่อนคลายในการลดความเครียด และความดันโลหิตในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ” เป็นการวิจัยแบบเชิงทดลอง กลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง คือ ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุที่โรงพยาบาลราชวิถี ๑๐ ราย โรงพยาบาลจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๐ ราย เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินงานวิจัย คือ พรอทวัดอุณหภูมิปลายนิ้ว เครื่องวัดความดันโลหิตพร้อมหูฟัง และคู่มือการฝึกสติชนิด อานาปานสติแบบผ่อนคลาย เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสัมภาษณ์ ข้อมูลทั่วไป ,ความเครียด, อาการและการแสดงความรู้สึก, กิจกรรมประจำวัน และแบบบันทึกอุณหภูมิและความดันโลหิต ผลการวิจัยพบว่า

๑. ภายหลังการทดลองฝึกสมาธิ ผู้ป่วยมีคะแนนเฉลี่ยของความเครียดต่ำกว่าก่อนการทดลองฝึกสมาธิ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P= ๐.๐๐๑$)

๒. ภายหลังการทดลองฝึกสมาธิ ผู้ป่วยมีระดับความดันโลหิตซิสโตลิก (Systolic) และไดแอสโตลิก (Diastolic) ต่ำกว่าก่อนการทดลองฝึกสมาธิ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P= ๐.๐๐๑$)

๓. ภายหลังการทดลองฝึกสมาธิ ครั้งสุดท้ายก่อนสิ้นสุดการวิจัยพบว่า ผู้ป่วยมีระดับความดันโลหิตตัวล่างไดแอสโตลิก (Diastolic) ต่ำกว่าก่อนการฝึกสมาธิ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P= ๐.๐๐๑$)

๔. ภายหลังการทดลองฝึกสมาธิ ผู้ป่วยมีคะแนนเฉลี่ยของอาการและอาการแสดงความรู้สึก และกิจกรรมประจำวัน ดีกว่าก่อนการทดลองฝึกสมาธิ อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($P= ๐.๐๗$)

ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าการฝึกสมาธิชนิดอานาปานสติแบบผ่อนคลายสามารถลดความเครียดและความดันโลหิตได้ และยังลดอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นทั้งทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ทำให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง พอใจในการฝึกสมาธิ ในครั้งนี้จึงควรนำไปประยุกต์ใช้ร่วมกับการรักษาของแพทย์ กับผู้ป่วยความดันโลหิตสูงและโรคไม่ติดเชื้ออื่นๆต่อไป (กำหนดลมหายใจเข้าออก) ในเวลาที่จำเป็นต้องรอคอยและไม่มีอะไรที่จะทำเหมือนดั่งเวลานั่งติดในรถประจำทางหรือปฏิบัติสลับแทรกในเวลาทำงานใช้สมองหนักเป็นต้นหรืออย่างสมบูรณ์แบบได้แก่ภาณสมาบัติที่พระพุทธเจ้าและ

^{๑๘} สุนันทา กระจ่างแดน, “การปรับบทบาทของหมอพื้นบ้านในชุมชนไทยลาว จังหวัดนครพนม”, วิทยานิพนธ์ ส.ค.ม. (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๕).

พระอรหันต์ทั้งหลายใช้เป็นที่พักผ่อนภายในเป็นอยู่อย่างสุขสบาย ในโอกาสว่างจากบำเพ็ญกิจ ซึ่งมีคำเรียกเฉพาะว่าเพื่อเป็นทีถุทธธรรมสุขวิหารและ (๒) เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน^{๑๙}

๑.๖.๑๓ พระครูอินทสารวิจักษ์ อินทสโร (กิจไธ). ศึกษาการรักษาโรคด้วยยาสมุนไพรและธรรมโอสถที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา พบว่า พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงความเจ็บป่วยหรือโรคเป็น ๒ ประเภท คือ โรคทางกายและโรคทางใจ ๑. โรคทางกายได้แก่ โรคที่เกิดขึ้นกับอวัยวะในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น โรคปวดศีรษะ โรคเจ็บตา โรคหืด โรคทางกายนี้มีสาเหตุมาจากการเปลี่ยนแปลงของฤดูกาลและความไม่สมดุลของธาตุทั้ง ๔ โรคบางอย่างไม่ได้บอกวิธีการรักษาไว้ เช่น โรคลมบ้าหมู โรคหืด แต่โรคบางอย่างบอกชื่อและวิธีการรักษาไว้ ได้แก่โรคริดสีดวงทวารโรคท้องร่วง เป็นต้น ๒. โรคทางใจเกิดจากการที่จิตใจถูกครอบงำด้วยอุปกิเลสอาสวะ คือ ความโลภ ความโกรธและความหลง ความเสียใจ ที่เกิดจากการพลัดพรากจากของที่รักที่ชอบใจ ความคับแค้นใจ และความเจ็บป่วยที่มีในกายเพราะทำให้เกิดความทุกข์ทางใจในพระพุทธศาสนามีหลักในการรักษาโรคที่เกิดจากการเจ็บป่วยมี ๒ แนวทางด้วยกัน คือ การรักษาด้วยยาสมุนไพรและการรักษาด้วยธรรมโอสถ ผลการวิจัยทำให้รู้ถึงแนวทางการใช้ยาสมุนไพรที่มีปรากฏในครั้งพุทธกาลและได้รู้ถึงวิธีการรักษาโดยใช้ยาสมุนไพรเพื่อรักษาโรคทางกาย การรักษาโรคทางใจโดยการใช้สมาธิบำบัด หรือด้วยการเจริญสติปัฏฐาน พัฒนาสติ ซึ่งเป็นองค์ความรู้ที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน^{๒๐}

๑.๖.๑๔ จุฑามาต วาริแสงทิพย์ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การฟื้นฟูคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยไตวายเรื้อรังระยะสุดท้ายด้วยธรรมปฏิบัติ” เป็นการวิจัยเชิงเอกสารและเชิงทดลอง ศึกษาในกลุ่มผู้ป่วยโรคไตวายเรื้อรัง โดยใช้ธรรมปฏิบัติ ได้แก่ การสวดมนต์ การทำสมาธิ พบว่า ธรรมปฏิบัติด้วยการทำสมาธิทำให้ภาวะความซึมเศร้าของผู้ป่วยไตวายเรื้อรังระยะสุดท้ายลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P \text{ value} < 0.001$) ธรรมปฏิบัติด้วยวิธีการสวดมนต์ การทำสมาธิ และการสวดมนต์ร่วมกับการทำสมาธิ ทำให้คุณภาพชีวิตในมิติของทางด้านร่างกายดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และอัตราการหายใจเท่านั้นในกลุ่มที่สวดมนต์ ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และอัตราการหายใจเท่านั้นในกลุ่มที่สวดมนต์ร่วมกับการทำสมาธิ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ^{๒๑}

^{๑๙} สุนันทา กระจำนแดน, “ผลของการทำสมาธิชนิดอานาปานสติแบบผ่อนคลายเป็นการลดความเครียดและความดันโลหิตในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ”, *วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๐).

^{๒๐} พระครูอินทสารวิจักษ์ อินทสโร (กิจไธ), “ศึกษาการรักษาโรคด้วยยาสมุนไพรและธรรมโอสถที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑).

^{๒๑} จุฑามาต วาริแสงทิพย์, “การฟื้นฟูคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยไตวายเรื้อรังระยะสุดท้ายด้วยธรรมปฏิบัติ”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓).

๑.๖.๑๕ พระมหาทวี มหาปัญญา (ละลง) ได้ศึกษาเรื่อง “วิเคราะห์อายุสัทธิธรรม ๕: หลักธรรมที่ช่วยให้อายุยืน ๕ ประการในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท” พบว่า ความสำคัญของชีวิต และอายุที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาก็คือชีวิตเป็นองค์ประชุมของชั้น ๕ รูป คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นเหตุปัจจัยที่ประกอบกันขึ้นตามกฎธรรมชาติ และดำรงอยู่ได้เพราะองค์ประกอบเหล่านั้นมีความสมบูรณ์และสมดุล เบื้องต้นของชีวิตคือความเกิด ที่สุดของชีวิตคือความตายในระหว่างความเกิดและความตายเป็นเวลาที่ยังมีชีวิตอยู่ในโลกของสัตว์ทั้งมวล เรียกว่า “อายุ” ชีวิตดำเนินไปโดยสัมพันธ์กับโลกผ่านทางอายตนะเป็นอุปกรณ์เพื่อเชื่อมต่ออยู่ภายใต้ธรรมชาติคือมีความไม่เที่ยงแท้แน่นอน เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา การได้มาซึ่งอัตภาพแห่งชีวิตและอายุเป็นอริยทรัพย์ภายในสามารถทำหน้าที่เป็นอุปกรณ์เพื่อความอยู่รอดและนำพาชีวิตไปสู่ประโยชน์สุขในระดับต่างๆ อันมีพระนิพพานเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุด หลักอายุสัทธิธรรม ๕ ประการนี้เป็นข้อปฏิบัติที่เกี่ยวเนื่องกับอายุ ที่มีความสอดคล้องกับแนวทางการรักษาสุขภาพหรือภาวะที่เป็นสุขแบบองค์รวมให้กับระบบของชีวิต ทั้ง ๔ ด้าน คือ ทางกาย ทางสังคม ทางจิต และทางปัญญา เป็นแนวคิดหรือหลักปฏิบัติที่เชื่อมโยงวิถีการดำเนินชีวิตที่ดำรงและถูกต้องตามกฎธรรมชาติเข้ากับประโยชน์สุขอันเป็นจุดมุ่งหมายของชีวิตได้อย่างสอดคล้องกัน^{๒๒}

๑.๖.๑๖ พระครูปลัดมารุต วรมงคล ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์พุทธจิตวิทยาในพระไตรปิฎก” ผลการวิจัยพบว่า แนวคิดเรื่องพุทธจิตวิทยานั้นเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับจิตและกระบวนการทำงานของจิตนั้นมีพลังในการควบคุมกาย แต่ถึงอย่างไรนั้นจิตก็ไม่ใช่เป็นเอกเทศจากกาย เพราะจิตกับกายจะต้องทำงานแบบอิงอาศัยซึ่งกันและกัน ในแง่อภิธรรมจิตมนุษย์หรือสัตว์มีความละเอียดอ่อนสามารถจำแนกประเภทได้อย่างหลากหลาย เมื่อนำแนวคิดเรื่องพุทธจิตวิทยามาวิเคราะห์เชิงเปรียบเทียบกับแนวคิดเรื่องจิตวิทยาตะวันตกก็จะพบว่า “จิตวิทยาตะวันตกศึกษาจิตและกระบวนการทำงานของจิตในแง่ของพฤติกรรมภายนอกด้วยการพิสูจน์ทดลองโดยหลักวิทยาศาสตร์ แต่พุทธจิตวิทยานั้นศึกษาจิตและกระบวนการทำงานของจิตในแง่ของการปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติธรรมทั้งในด้านสมถะและวิปัสสนากรรมฐานโดยมุ่งทำจิตให้มีศักยภาพที่จะสามารถเอาชนะหรือควบคุมกิเลสได้ เมื่อวิเคราะห์แนวคิดเรื่องพุทธจิตในพระไตรปิฎกพบว่าแนวคิดเรื่องจิตในทางพระพุทธศาสนานั้นสามารถที่จะนำไปปรับประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์กับชีวิตและ

^{๒๒} พระมหาทวี มหาปัญญา (ละลง), “วิเคราะห์อายุสัทธิธรรม ๕: หลักธรรมที่ช่วยให้อายุยืน ๕ ประการในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท”, ใน **รวมบทความวิจัยการสัมมนาผลงานวิจัยและวิทยานิพนธ์ดีเด่น**, หน้า ๑๒. รวบรวมจัดพิมพ์โดย พระมหาสุทนต์ อากาศโร. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

สังคมได้หลายประการทั้งในเรื่องของการเรียนรู้ การเรียนการสอน การพัฒนาตนเองและการแก้ไขปัญหาเรื่องทุกข์ด้วยการให้คำปรึกษาเชิงพุทธ ซึ่งเป็นสิ่งที่พระพุทธองค์ทรงนำไปใช้ได้ผลมาแล้ว^{๒๓}

สรุปจากการ ทบทวน หนังสือ บทความ เอกสารวิชาการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ธรรมโอสธ คือ ธรรมของพระพุทธเจ้าที่ทรงบัญญัติไว้ในพระไตรปิฎก เพื่อให้พุทธศาสนิกชนทั้งหลาย ได้มาศึกษาค้นคว้าและนำหลักธรรมไปประพฤติปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธองค์ เพื่อดูแลรักษา สภาพจิตใจให้สงบ ไม่ให้เศร้าหมอง ขจัดเสียซึ่งกิเลส ตัณหาให้หมดไป การดูแลรักษาสุขภาพร่างกาย เมื่อยามเจ็บป่วยไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย หรือจิตใจนั้นได้มีมาตั้งแต่ครั้งพุทธกาล พระพุทธองค์ทรงใช้ หลักธรรมะที่ทรงค้นพบเพื่อบำบัดรักษาอาการอาพาธทั้งกาย และจิตใจเพื่อให้หายจากโรคร้ายไข้เจ็บ หายจากความทุกข์ทรมาน โดยใช้หลักเหตุและผลเพื่อให้เกิดปัญญาคิดไตร่ตรองแล้วพระองค์ทรงใช้ หลักธรรมต่างๆในการเทศนาอบรมสั่งสอนโดยทรงพิจารณาให้เหมาะสมกับบุคคลผู้นั้น ธรรมโอสธจึง เป็นยารักษาจิตใจ ให้สงบ เยือกเย็น สดชื่น เบิกบาน ปราศจากกิเลส ตัณหา และความเศร้าหมองทั้ง บวง เพื่อให้เกิดปัญญาพิจารณาไตร่ตรองหาเหตุและผลที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงที่ปรากฏ โดย หลักการนี้ เมื่อจิตใจสงบ สดชื่นเบิกบานจึงส่งผลต่อสภาพร่างกาย ทำให้ระบบการทำงานต่าง ๆ ของ ร่างกายกลับเข้าสู่ภาวะเป็นปกติดังเดิม ธรรมโอสธ จึงถือได้ว่าเป็นยาขนานเอกทั้งในครั้งพุทธกาล จนถึงยุคปัจจุบัน ได้มีนักวิจัยหลายท่านทั้งในและต่างประเทศได้สนใจศึกษาหลักธรรมของพระพุทธ องค์ และได้ทดลองปฏิบัติในกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหอบหืด โรคหัวใจ โรคกระเพาะเรื้อรังระยะสุดท้าย ฯลฯ โดยนำหลักธรรมโอสธผ่านกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา เช่น การสวด มนต์ การเจริญภาวนา การรักษาศีล การอธิฐานจิต การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งก็ได้พิสูจน์แล้วว่า ได้ผลจริงอาการเจ็บป่วยได้หายหรือทุเลาจากโรค โดยไม่ได้พึ่งยาแผนปัจจุบันดังที่ทรงบัญญัติไว้จริง ดังนั้นชาวพุทธทั้งหลายจึงควรได้มาใส่ใจในหลักคำสอนของพระพุทธองค์เพื่อนำไปใช้ในการดำเนิน ชีวิตของตน และยังสามารถนำไปประยุกต์ใช้แก้ปัญหาสุขภาพตนเองและครอบครัวต่อไป

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสารโดยใช้วิธีการศึกษาข้อมูลจากเอกสาร (Documentary research) ซึ่งมีขั้นตอนในการศึกษา ดังนี้

๑.๗.๑ ศึกษาค้นคว้าเอกสารชั้นปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยพุทธศักราช ๒๕๓๙ และพระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย โดย ศึกษาค้นคว้าหลักธรรมที่ปรากฏในปัจฉิมโอวาทในมหาปริณิพพานสูตร

^{๒๓} พระครูปลัดมาธู ธรรมมงคล, “การศึกษาวิเคราะห์พุทธจิตวิทยาในพระไตรปิฎก”, ใน **รวมบทความวิจัยการสัมมนาผลงานวิจัยและวิทยานิพนธ์ดีเด่น**, หน้า ๓๔. รวบรวมจัดพิมพ์โดย พระมหาสุหิตย์ อากาศโร. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

๑.๗.๒ ศึกษาค้นคว้าเอกสารชั้นทุติยภูมิ ได้แก่ วรรณคดี ฎีกา คัมภีร์อื่นๆ ตลอดจนทั้ง เอกสาร หนังสือ สิ่งพิมพ์ต่างๆ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๗.๓ นำข้อมูลมาวิเคราะห์สรุป อภิปรายผลการวิจัย และเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

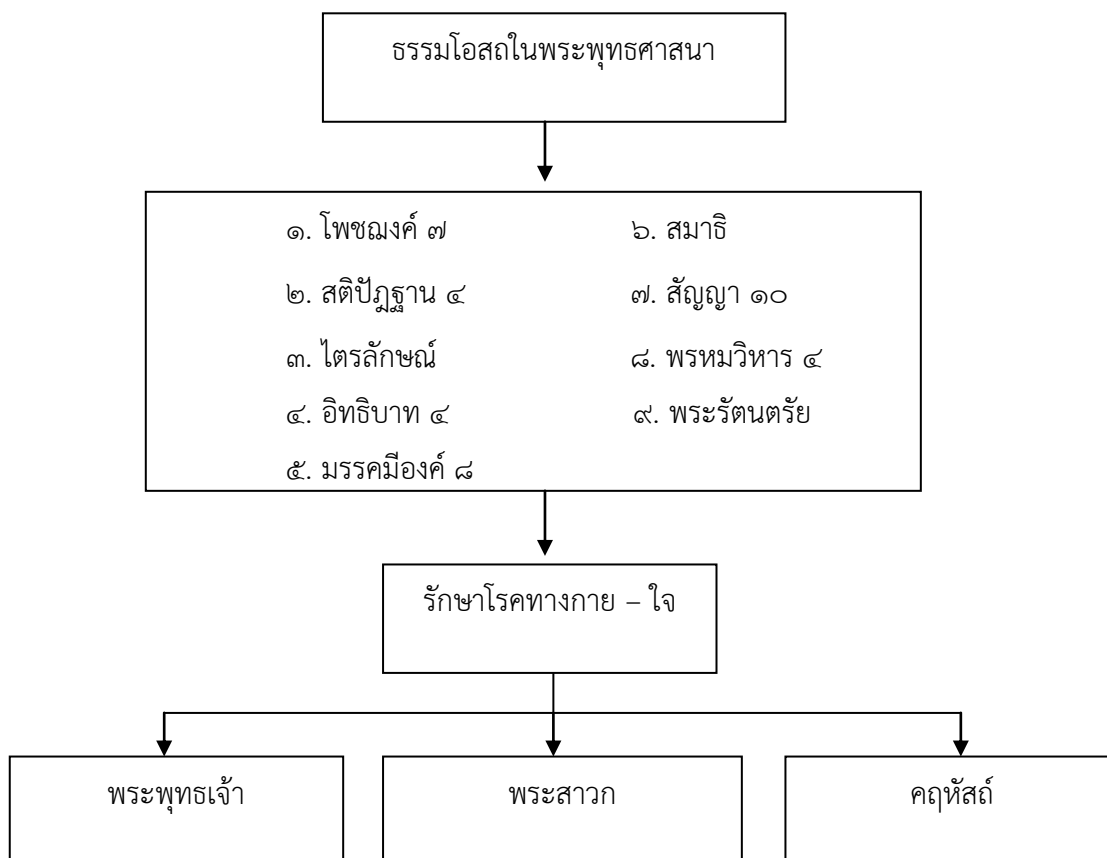
๑.๘ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

๑.๘.๑ ได้ทราบถึงแนวทางและหลักการของ “ธรรมโอสถ” ในพระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๘.๒ ได้ทราบถึงการรักษาโรคด้วย หลักธรรมที่ใช้เป็น “ธรรมโอสถ” ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

๑.๘.๓ ได้ทราบถึงวิธีการรักษาโรค กลุ่มบุคคลต่างๆ ที่ใช้ธรรมโอสถรักษา และผลของการรักษาด้วยธรรมโอสถ

๑.๙ กรอบแนวคิดในการวิจัย



บทที่ ๒

ธรรมโอสธที่ปรากฏในพระพุทธศาสนา

การวิจัยนี้ผู้วิจัยมุ่งศึกษาเกี่ยวกับธรรมโอสธที่ปรากฏในพระไตรปิฎก อรรถกถา และตำรา ทั้งความหมายธรรมโอสธ ความสำคัญธรรมโอสธ ความสัมพันธ์ของโรคกับธรรมโอสธ การเข้าถึงธรรมโอสธทำให้หายจากโรคได้ และธรรมโอสธที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ดังมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๒.๑ ความหมายธรรมโอสธ

ความหมายของ “ธรรมโอสธ” จากการศึกษาค้นคว้าทั้งในพระไตรปิฎก ตำรา และเอกสารที่เกี่ยวข้องได้แยกประเภทการให้ความหมาย ธรรมโอสธ ดังนี้

๒.๑.๑ ความหมายในคัมภีร์พระไตรปิฎก

จากการศึกษาค้นคว้าในพระไตรปิฎก พบ “ธรรมโอสธ” ในฉบับมหาจุฬาฯ (ภาษาไทย) เล่มที่ ๓๒ และฉบับมหามกุฏฯ (ภาษาไทย) เล่มที่ ๕๑ และ เล่มที่ ๗๐ พอสรรูปโดยใช้ศาสตร์แห่งการตีความมาอธิบายความหมาย “ธรรมโอสธ” เป็นสำนวนพรรณนาตามแนวคิดของผู้วิจัยได้ดังนี้

ธรรมโอสธ คือ หลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าซึ่งเป็นสัทธรรมเพื่อใช้กำจัดกองทุกข์ซึ่งหมายถึง กิเลสตัณหาของมนุษย์ให้เบาบางหรือหมดสิ้นไป เมื่อผู้ใดได้สัมผัสจะทำให้มีความสุขสบาย ไม่แก่ ไม่ตาย มีภาวะเยือกเย็น มีจิตใจผ่องใส เพื่อมุ่งสู่นิพพาน

ดังข้อความที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาฯ (ภาษาไทย) ความว่า

“เมื่อแสวงหาหยาคือพระธรรมก็ได้พบศาสนาของพระศากยะ

ศาสนานั้นเป็นยาชั้นเลิศกว่ายาทุกขนาน

สำหรับบรรเทาทุกข์ทุกชนิด

ข้าพระองค์ได้สัมผัสธรรมโอสธแล้วก็ถอนพิษได้ทั้งหมด

ข้าพระองค์ได้สัมผัสพระนิพพาน ซึ่งไม่แก่ ไม่ตายเป็นภาวะเย็นสนิท”^๑

^๑ ชุ.อป. (ไทย) ๓๒/๔๙๕/๗๕.

ข้อความที่ปรากฏในพระไตรปิฎก พบ “ธรรมโอสถ” ในฉบับมหามกุฏฯ (ภาษาไทย) เล่มที่ ๕๑ สุตตันตปิฎก ความว่า

ข้าพระองค์ ก็ฉนั้นเหมือนกัน เป็นเหมือนนรชนผู้ถูกยาเบื่อถูกอวิชาบีบคั้นแล้ว ต้องแสวงหายา ขนานศักดิ์สิทธิ์ คือ พระสัทธรรมเมื่อแสวงหายาขนานศักดิ์สิทธิ์ คือ พระธรรมก็ได้พบคำสั่งสอนของพระศากยมุนี คำสั่งสอนนั้นล้ำเลิศกว่าโอสถทุกอย่างบรรเทาถูกรทั้งมวลได้ ครั้นดื่ม**ธรรมโอสถ**ที่ถอนพิษทุกอย่างได้แล้ว ข้าพระองค์ก็สัมผัสพระนิพพาน ที่ไม่แก่ไม่ตาย มีภาวะเยือกเย็น^๒

ข้อความที่ปรากฏ ในพระไตรปิฎกฉบับมหามกุฏฯ (ภาษาไทย) เล่มที่ ๕๑ สุตตันตปิฎก ความว่า

บทว่า ตถาวาหิ ความว่า นรชนั้นถูกพิษเบียดเบียน คือถูกงูมีพิษกัด หรือผู้กินยาพิษเข้าไปดื่มโอสถแล้วจึงมีความสุขโดยประการใดเราถูกอวิชาคือโมหะบีบคั้นหนักโดยประการนั้น.

บทว่า สทฺธมฺมาคทเมสฺสํ ความว่า เราหา คือแสวงหาอยู่ซึ่งโอสถ กล่าวคือพระสัทธรรม

บทว่า ธมฺมาคทํ คเวสนโต ความว่า แสวงหาโอสถ คือธรรมเพื่อกำจัดพิษคือสังสารทุกข์ให้พินาศ

บทว่า อพฺพทฺทขี สกฺยสาสนํ ความว่า เราได้พบเห็นศาสนาของพระโคตม ผู้ทรงเกิดจากศากยตระกูล

บทว่า อคคํ สพฺโพสฺถานํ ตํ ความว่า ในระหว่างบรรดาโอสถเหล่านั้นฉันโอสถ กล่าวคือคำสั่งสอนของพระศากยโคตมนั้นเป็นเลิศ คือเป็นชั้นสูงสุด

บทว่า สพฺพสฺสฺสฺสฺวโนทฺถํ เชื่อมความว่า เราดื่ม**ธรรมโอสถ** ได้แก่ โอสถคือธรรม อันเป็นเครื่องบรรเทา คือ เป็นเครื่องทำความสงบถูกร^๓

๒.๑.๒ ความหมายของนักวิชาการ และบุคคลทั่วไป

จากการศึกษาค้นคว้าหนังสือ ตำรา เอกสารทางวิชาการ ได้มีผู้ให้ ความหมายของ “ธรรมโอสถ” ต่างๆ กันดังนี้

๑. จำลอง กิตติสารโร/นิติธรรม ให้ความหมาย ธรรมโอสถ หมายถึง ยาคือธรรมะหลักธรรมที่พระพุทธองค์ตรัสไว้เกี่ยวกับการรักษาสุขภาพมีมากมายเพราะกายเป็นส่วนสำคัญอย่างหนึ่งของการดำรงชีวิต การรักษาสุขภาพทางกายได้แก่การใช้หลักให้รู้จักการบริโภค พระพุทธองค์ทรง

^๒ ชุ.เถร.อ. (ไทย) ๒/๕๑/๒๘๙.

^๓ ชุ.อป.อ. (ไทย) ๘/๗๐/๕๙๐.

ให้ถือหลักการบริโภคอาหารที่เป็นประโยชน์มีสติรู้ประมาณในการบริโภค การออกกำลังกายทรงให้ยึดหลัก การเปลี่ยนอิริยาบถมีการเดินจงกลมมีสติกำกับอยู่ตลอดเวลา^๔

๒. สัจฉิรา จรัสศิลป์ ธรรมโอสถ คือ คำสั่งขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นธรรมะอันประเสริฐที่สามารถทำให้ผู้ศึกษา และปฏิบัติมีดวงตาดวงใจที่สว่างไสว เข้าใจความจริงของชีวิต ทราบถึงการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องตามแนวทางอริยมรรคมีองค์แปดเริ่มตั้งแต่มรรคองค์แรกถึงมรรคองค์ที่แปด^๕

มรรคองค์แรกคือ ปัญญาสัมมาทิฏฐิ มีความเห็นที่ถูกต้องและตรง ทราบว่าชีวิตนี้คือ ธรรมชาติ เกิดมาเพื่อจะสร้างบุญบารมี สั่งสมความดีไว้เป็นเสบียงสำหรับการเดินทางอีกยาวไกล

มรรคองค์ที่สองคือ สัมมาสังกัปปะ มีความนึกคิดแต่ในสิ่งที่ดีงามคือ คิดในทางเสียสละ ไม่คิดในทางปรนเปรอสนองความอยากของตน คิดเมตตาไม่มองผู้อื่นในแง่ร้าย คิดกรุณา ไม่คิดร้าย หรือมุ่งทำร้ายผู้อื่น

มรรคองค์ที่สามคือ สัมมาวาจา พูดแต่เรื่องที่เป็นความจริง และมีประโยชน์ ประกอบด้วยเหตุผล กล่าวคำสุภาพไพเราะอ่อนหวานสมานสามัคคี ไม่กล่าวคำเท็จ ไม่พูดเพ้อเจ้อ ไม่ส่อเสียด ยุแหยให้เขาแตกกัน

มรรคองค์ที่สี่คือ สัมมากัมมันตะ การกระทำชอบได้แก่ การไม่ประทุษร้ายต่อร่างกาย ชีวิตทรัพย์สินของบุคคล และสัตว์อื่น มีความเมตตา กรุณา อยากช่วยเหลือเมื่อเห็นผู้อื่นประสบความทุกข์ ต้องการให้ทุกชีวิตมีความสุข ไม่ประพฤตินิดทางเพศต่อคู่ครองของผู้อื่น

มรรคองค์ที่ห้าคือ สัมมาอาชีวะ ประกอบอาชีพที่สุจริต

มรรคองค์ที่หกคือ สัมมาวาเยมะ มีความเพียรระวังปิดกั้นยับยั้งบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ไม่ให้เกิดขึ้น และเพียรละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว นอกจากนั้นยังเพียรทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ให้เกิดขึ้น และเพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งมั่นเจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น

มรรคองค์ที่เจ็ดคือ สัมมาสติ มีสติระลึกรู้เท่าทันการเคลื่อนไหวทุกอิริยาบถของร่างกาย พิจารณาให้เห็นความเป็นปฏิภาณของร่างกาย อันเต็มไปด้วยของไม่สะอาดที่ถูกขับถ่ายออกทางทวารต่างๆ อยู่เนื่องนิตย์ เช่น ชีตตะ ขี้มูก เหงื่อไคล อุจจาระ ปัสสาวะ เพื่อถ่ายถอนความยึดติดในรูปร่างกายนี้ ซึ่งความจริงเป็นเพียงธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ มาประชุมรวมกันเท่านั้นมิใช่สัตว์ บุคคล ตัวตนเราเขา มีสติรับรู้จิตของตนว่าในขณะที่มีความโลภ โกรธ และหลงเกิดขึ้นหรือไม่

^๔ พระครูประสิทธิ์กิตติสาร (จำลอง กิตติสารโร / นิติธรรม), “วิธีการรักษาสุขภาพของแพทย์แผนไทย โดยพระสงฆ์ : ศึกษาเฉพาะกรณีวัดป่าแหวไฮ ตำบลห้วยน้ำคำ อำเภอศรีธาตุ จังหวัดอุดรธานี” วิทยานิพนธ์พุทธศาสนธรรมมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔., หน้า ๓๑.

^๕ ผศ.แพทย์หญิงสุจิตรา จรัสศิลป์ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, วารสารสุขโขทัยธรรมราชา ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๓ กันยายน-ธันวาคม ๒๕๓๘. หน้า ๖๘.

มรรคองค์ที่แปดคือ สัมมาสมาธิ การฝึกให้จิตมีความตั้งมั่นในทางที่ดีที่ชอบ จิตใจที่ฟุ้งซ่าน สับสน กระวนกระวายย่อมไม่มีประสิทธิภาพในการพิจารณาความจริงของธรรมชาติจิตที่มีสมาธิตั้งมั่นแล้วเท่านั้นจึงจะมีพลังสามารถพิจารณาเห็นทุกสิ่งทุกอย่างตามที่เป็นจริงได้อย่างถูกต้อง

๓. จิตตคุรุวัน ธรรมโอสธคือ ยาขนานเดียวที่จะช่วยเยียวยารักษาใจ ในยามที่ไม่มีอาการทุกข์ระทม หรือประสบปัญหาที่พาให้ท้อแท้หมดหวัง ซังกะตายเปื้อนหนาย และเป็นยาขนานเดียวที่จะพาให้ผู้คนหลุด และก้าวพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงได้ ดังมีตัวอย่างมากมายในสังคมมนุษย์ตั้งแต่สมัยพุทธกาลจนถึงปัจจุบัน คือการนำหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ามาปฏิบัติ ^๖

๔. สัจจิตรา อ่อนค้อม ธรรมโอสธแปลว่า ยาคือธรรมะ เป็นการนำเอาธรรมะมารักษาโรค พระพุทธองค์ทรงใช้ธรรมโอสธรักษาโรคให้คนมาแล้วนับไม่ถ้วน ข้อดีของธรรมโอสธอีกประการหนึ่งคือ ไม่มีวันหมดอายุ (expired) ^๗

๕. พินิจ ลากถนนวนนท ธรรมโอสธคือ การสั่งสมบุญ สามารถทำได้หลายวิธี เช่น การให้ทาน รักษาศีล สวดมนต์เจริญสมาธิภาวนา การทำสังจกิริยา และการฟังธรรม เพื่อเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงและบำบัดรักษาจิตใจ ^๘

๖. จำนงค์ อติวัฒนสิทธิ ธรรมโอสธ ธรรม กับ โอสธ ธรรม หมายถึงสภาพของสิ่งต่าง ๆ ที่ดำเนินไปตามกฎแห่งความเป็นจริง (Law of Truth) โอสธ หมายถึงสิ่งที่รักษาใจประหนึ่งเป็นโอสธช่วยรักษาโรคทางใจ ^๙

สรุป ธรรมโอสธ ก็คือ ธรรมะของพระพุทธเจ้าที่ทรงบัญญัติไว้เพื่อใช้ในการดูแลรักษาสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจเมื่อยามเจ็บป่วย เพื่อให้มีสติกำหนดรู้ในปัจจุบัน การรู้จักปล่อยวางไม่ยึดมั่นถือมั่นทำจิตใจให้สงบเย็นเป็นสมาธิเมื่อจิตสงบก็จะส่งผลต่อไปยังร่างกายทำให้ผ่อนคลาย ทุเลาจากโรคและหายเจ็บป่วยไปในที่สุด

^๖ จิตตคุรุวัน, ปริญญาจิตธรรมโอสธเยียวยารักษาใจ, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์วันเวลาด์, ๒๕๕๒), หน้า ๑๐.

^๗ สัจจิตรา อ่อนค้อม, ตอบปัญหาสนทนาธรรม ชุด รู้แบบนี้ทำความตั้งมั่นแล้ว เรื่องศาลาธรรมโอสธ๑, พิมพ์ครั้งที่๗, (กรุงเทพมหานคร: หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๒.

^๘ พินิจ ลากถนนวนนท, ประเด็นสุขภาพในพระไตรปิฎก, สถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท จรัสสินทวงศ์การพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๙๘.

^๙ จำนงค์ อติวัฒนสิทธิ, สังคมวิทยาตามแนวพุทธศาสตร์, พิมพ์ครั้งที่๑ พิมพ์ที่โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, (กรุงเทพมหานคร : ๒๕๔๕), หน้า ๑๔.

๒.๒ ความสำคัญของธรรมโอสถ

ธรรมโอสถเป็นหลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งมีต่อชาวโลกเพื่อให้ทุกคนพ้นจากความทุกข์ ทรมานทั้งกาย และใจ ทรงได้ค้นพบวิธีดับทุกข์ทั้งหลายด้วยหลักธรรมที่พระองค์ทรงค้นพบและแนะนำชาวโลกทั้งหลายให้มาศึกษาปฏิบัติ เพื่อความสุขสงบของชีวิตตนพระพุทธศาสนา ทรงให้ความสำคัญกับการดูแลจิตใจเป็นที่สุด เพราะจิตและกายมีความสัมพันธ์กันดังคำที่เคยได้ยินบ่อยๆ “จิตเป็นนายกายเป็นบ่าว” จิตที่อ่อนแอสามารถส่งผลกระทบต่อร่างกาย เกิดโรคร้ายไข้เจ็บ เช่น โรคเครียด หอบหืด ความดันโลหิตสูง ด้วยเหตุนี้ ธรรมโอสถของพระพุทธเจ้า จึงเป็นธรรมที่ว่าด้วยการฝึกให้คลายความยึดมั่นถือมั่น หรือปล่อยวางในสิ่งทั้งหลายทั้งปวงนั่นเองซึ่งหากปฏิบัติตามได้บางส่วน จะสามารถช่วยบรรเทาโรคทางใจได้^{๑๐} หรือหากปฏิบัติตามได้หมดจนกระทั่งจิตปล่อยวางได้ และไม่มี ความยึดมั่นในสิ่งทั้งปวงได้ จะสามารถรักษาโรคทางจิตวิญญาณให้หายขาดได้อย่างแน่นอน^{๑๑} โรคทางจิตมีสาเหตุมาจากการขาดหลักธรรม ซึ่งทำให้เกิดอาการดังต่อไปนี้ ได้แก่ ความรัก ความโลภ ความเกลียด ความกลัว ความตื่นเต้น ความอิจฉาริษยา ความหวง ความหึง ความยึดมั่นถือมั่น ความสงสัย ความไม่แน่ใจ ความวิตกกังวลในเรื่องของอนาคต และความอาลัยอาวรณ์ในอดีตที่ผ่านมาแล้ว เป็นต้น ซึ่งอาการเหล่านี้จะหายขาดได้ก็ต้องอาศัย “ยาระงับสรรพโรค” คือ ธรรมโอสถ

สรุป ธรรมโอสถมีความสำคัญต่อมนุษย์ เพราะมนุษย์ประกอบด้วยกายและจิต โดยเฉพาะเรื่องของจิตซึ่งพระพุทธองค์ให้ความสำคัญเป็นอย่างมาก โดยมุ่งหวังชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ ผ่องใสปราศจากกิเลสทั้งปวง เมื่อจิตใจสงบสุขก็จะส่งผลต่อร่างกายทำให้อวัยวะทุกส่วนทำงานเป็นปกติสามารถบรรเทาหรือหายจากอาการเจ็บป่วยได้

๒.๓ ความสัมพันธ์ของโรคกับธรรมโอสถ

พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงความเจ็บป่วยหรือโรคเป็น ๒ ประเภท คือ โรคทางกาย และโรคทางใจ โรคทางกายได้แก่ โรคที่เกิดขึ้นกับอวัยวะในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น โรคปวดศีรษะ โรคเจ็บตา โรคหืด โรคทางกายนี้มีสาเหตุมาจากการเปลี่ยนแปลงของฤดูกาล และความไม่สมดุลของธาตุทั้ง ๔ โรคบางอย่างไม่ได้บอกวิธีการรักษาไว้ เช่น โรคลมบ้าหมู โรคหืด แต่โรคบางอย่างบอกชื่อและวิธีการรักษาไว้ ได้แก่ โรคจิตสติดวงทวาร โรคท้องร่วง เป็นต้น

^{๑๐} จิตตคุรุวัน, ปริญญาจิตธรรมโอสถเยียวยารักษาใจ, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ปัญญา, ๒๕๓๒), หน้า ๖๙.

^{๑๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๑.

โรคทางใจเกิดจากการที่จิตใจถูกครอบงำด้วยอุปกิเลสอาสวะ คือ ความโลภ ความโกรธ และความหลง ความเสียใจ ที่เกิดจากการพลัดพรากจากของที่รักที่ชอบใจ ความคับแค้นใจ และความเจ็บป่วยที่มีในกายเพราะทำให้เกิดความทุกข์ทางใจ

พระพุทธศาสนามีหลักในการรักษาโรคที่เกิดจากการเจ็บป่วยมี ๒ แนวทางด้วยกัน คือ การรักษาด้วยยาสมุนไพร และการรักษาด้วยธรรมโอสธ^{๑๒}

พระพุทธศาสนาได้ให้ความสำคัญทางด้านจิตใจมากที่สุด ดังที่ได้ทราบแล้วว่า “ธรรมโอสธ” เป็นยารักษาจิตใจ ให้เกิดความสงบ เยือกเย็น จิตใจสดชื่นแจ่มใส ไม่ทุกข์ทรมาน วุ่นวาย จิตใจที่สงบ เยือกเย็น สดชื่นแจ่มใส นั้นจะส่งผลกระทบต่อร่างกายในทางที่ดีไปด้วย ทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บป่วย และยังสามารถรักษาหรือบรรเทาอาการที่เจ็บป่วยลงได้ โรคหลายอย่างเกิดจากสภาพทางจิตใจ และยังส่งผลไปสู่สภาพร่างกายทำให้แสดงอาการของโรคออกมา เช่น โรคความดันโลหิตสูง ภาวะความเครียด โรคเบาหวาน โรคภูมิแพ้ โรคหัวใจ โรคหอบหืด โรคผิวหนัง โรคมะเร็ง ฯลฯ ดังนั้นเมื่อใช้ธรรมโอสธ ในการดูแลจิตใจจึงเป็นเสมือนได้ใช้ยารักษาโรคไปในตัวซึ่งมีความสัมพันธ์กันคือ ถ้าจิตใจดีงาม เข้มแข็ง สงบเยือกเย็น รู้จักปล่อยวาง ไม่หมกมุ่นก็จะทำให้ร่างกายแข็งแรง ไม่เกิดโรคหรือถ้าหากเป็นโรคอยู่แล้ว เมื่อได้นำธรรมโอสธมาใช้ปฏิบัติก็จะทำให้อาการของโรคทุเลาลงหรือหายไปในที่สุด ต่างกับผู้ไม่มีธรรมโอสธเมื่อเกิดทุกข์ขึ้นที่ใจก็ไม่สามารถจัดการกับปัญหาตนเองได้ เพราะจิตใจไม่ได้รับการฝึกฝนอบรมมา ไม่รู้จักนำธรรมะมาใช้แก้ปัญหากับตัวเองได้จึงเป็นทุกข์หนักและเกิดโรคขึ้นกับร่างกาย

การชำระ ภาย วาจา ใจ ด้วยการทำบุญให้ทาน รักษาศีล ปฏิบัติธรรม หรือฟังเทศน์ฟังธรรมอย่างสม่ำเสมอเท่ากับเราได้สร้างภูมิคุ้มกันให้กับตัวเองเหมือนได้รับวัคซีนเพื่อป้องกันโรคไม่ให้เกิดขึ้น หรือไม่ทำให้เกิดทุกข์ได้ การสวดมนต์ต่างๆ ทำให้จิตใจแจ่มใสและมีพลัง เช่น การสวดอติปิโสเท่ากับอายุตนเอง หรือการสวดพาหุงมหากาฯ ล้วนเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย การแผ่เมตตาภาวนาช่วยทำให้เกิดการผ่อนคลายได้มาก ทำให้อารมณ์อ่อนโยน ซึ่งตรงข้ามกับโทสะหรือความโกรธ ถ้าแผ่เมตตาบ่อยๆ จะทำให้ใจเย็น จิตเป็นสมาธิได้ง่ายและมีพลัง การปฏิบัติสมาธิก็เช่นเดียวกันมีคุณค่าต่อสุขภาพมากทำให้หายเครียดได้ ซึ่งความเครียดมีผลต่อร่างกายมากทำให้เกิดโรคต่างๆ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคภูมิแพ้ โรคหัวใจ โรคหอบหืด โรคมะเร็ง ฯลฯ

^{๑๒} พระครูอินทสารวิจักษอินทสโร (กิจไธโร), “การรักษาโรคด้วยยาสมุนไพรและธรรมโอสธที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๕๑.

การยึดถือพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งอยู่เสมอ ไม่หลงงมงายไสยศาสตร์ถือเป็นวิธีหนึ่งในการรักษาโรคเป็นการใช้จินตนาการรักษาโรค เช่นเดียวกับกับแพทย์สมัยใหม่ที่นิยมใช้รักษาโรค เบาหวาน ความดันโลหิตสูง เส้นเลือดตีบ โรคภูมิแพ้ หอบหืด ฯลฯ ซึ่งแพทย์สมัยใหม่พบว่า การฝึกคิดจินตนาการทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยาในร่างกาย เช่น อุณหภูมิ การไหลเวียนโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ ปฏิกริยาม่านตา ความดันโลหิต ฮอร์โมนในร่างกาย ระดับน้ำตาล การหลั่งกรดในกระเพาะ^{๑๓} เช่นเดียวกับพระพุทธศาสนาได้ใช้ความคิดจินตนาการ มีแทรกอยู่ในวิธีปฏิบัติธรรมที่ช่วยให้จิตเป็นสมาธิ เช่น สอนว่าในขณะที่กำลังสวดมนต์หรือฟังธรรมเราควรสร้างจินตนาการว่าเรากำลังอยู่ต่อหน้าพระพักตร์ของพระพุทธเจ้า เสียงที่เราได้ยินได้ฟังเป็นเสียงของพระพุทธเจ้า พระธรรมที่ฟังอยู่ก็เป็นธรรมที่พระพุทธเจ้ากำลังสอนเราโดยตรง แล้วคิดต่อว่าธรรมที่สอนเรานั้นไม่เกินวิสัยสำหรับเราถ้าเกินวิสัยแล้วพระพุทธเจ้าจะไม่สอนเรา การสร้างจินตนาการเช่นนี้ ทำให้จิตใจขึ้นบาน ซึ่งเรียกว่า ธรรมปีติเกิดขึ้นในหัวใจ

สรุป ได้ว่า ความสัมพันธ์ของโรคกับธรรมโอสถนั้นมีความเชื่อมโยงกันอย่างเป็นระบบ โรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในร่างกายคนนั้น จะมีผลโดยตรงกับภาวะจิตใจคนซึ่งธรรมโอสถจะเข้าไปมีส่วนช่วยในการดูแลสภาพจิตใจให้เข้มแข็ง ต่อสู้ สงบเยือกเย็น และยอมรับสภาพที่เกิดขึ้นโดยนำหลักธรรมของพระพุทธองค์ไปพิจารณา ทำให้มีสติมั่นคง อยู่กับปัจจุบันไม่ทุกข์ทรมานกับโรคร้ายที่เกิดขึ้น จึงส่งผลต่อร่างกายที่กำลังอ่อนแอทำให้มีพลังเรี่ยวแรง ต่อสู้กับโรคร้าย จนอาการของโรคทุเลาลงและหายไปได้ ในที่สุดหากได้ปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่องดังในตัวอย่างครั้งพุทธกาล

๒.๔ การเข้าถึงธรรมช่วยให้หายจากโรคได้

ในครั้งพุทธกาลนั้นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงใช้ธรรมะในการดูแลรักษาโรคให้แก่ผู้คนมามากมาย ทั้งเป็นพระพุทธสาวก และคฤหัสถ์

ธรรมะที่พระพุทธเจ้าได้นำมารักษาโรค โดยเฉพาะโรคทางใจนั้น พระองค์ได้ตรัสรู้และมีความรอบรู้ธรรมทั้งปวง และทรงมีพระกรุณาอันยิ่งใหญ่ ต่อผู้ที่ประสบกับความทุกข์ทั้งทางกาย และทางใจ ในคัมภีร์พระไตรปิฎกได้ระบุไว้ว่า พระพุทธองค์ทรงเป็นผู้เยียวยาโรคคือ กิเลส ให้แก่สัตว์โลก และเป็นผู้รักษาพยาบาลชาวโลกทั้งปวง (สพพโลกตักิจฉนโก)^{๑๔} คือ ปุถุชนซึ่งมีจิตใจอันหนาไปด้วย

^{๑๓} พระพิเชษฐ งามธมโม, ธรรมโอสถ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทพลัสเพรสจำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๔๙.

^{๑๔} สพพโลกสส กิเลสโรคตักิจฉนโต. ตูรายละเอียดใน ชุ.เถร.อ. (ไทย) ๒/๑๙๑.

กิเลสได้ถือไว้เป็นผู้มีโรคทางใจกันทั้งนั้น แล้วแต่ว่าใครจะมีโรคทางใจมากน้อยเพียงใด ยกเว้นผู้ที่ฝึกฝนอบรมตนเองจนกระทั่งหลุดพ้นเป็นพระอรหันต์เท่านั้น^{๑๕}

โรคทางกายที่ปรากฏในพระไตรปิฎกนั้นเป็นโรคทั่วไป ส่วนโรคทางใจนั้นได้แก่ กิเลส, ความเศร้าหมองที่ครอบงำจิตและ ได้มีปรากฏในพระไตรปิฎกกระทั่งโรคทางจิตตามทัศนะทางการแพทย์ปัจจุบันนั้นก็มิด้วย โรคเหล่านี้ต่างทำให้ชีวิตมนุษย์เป็นทุกข์และลำบาก เป็นสิ่งที่บั่นทอนเป็นอุปสรรคต่อชีวิต และอาจทำให้ชีวิตของมนุษย์สั้นลงได้ และหากเราเป็นบุคคลที่ฉลาดในธรรมได้นำเอาหลักธรรมที่เหมาะสมแก่เราหรือเหมาะแก่จริตที่จะทำให้ชีวิตเราดีขึ้นนั้น ก็ควรปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ที่ได้วางแบบไว้ดีแล้วให้เกิดประโยชน์แก่ตัวเรา

ในครั้งพุทธกาล พระพุทธเจ้าทรงนำพระธรรมโอสธมาบำบัดรักษาโรคให้กับพระองค์เอง พระพุทธสาวก และคฤหัสถ์ ซึ่งจะนำมากล่าวพอสังเขป ดังนี้

พระพุทธเจ้าทรงใช้ธรรมโอสธ ในขณะที่พระองค์ทรงประชวรหนักและได้รับทุกขเวทนาอย่างแรงกล้า พระองค์ได้รับสั่งให้พระมหาจุนทะสวดสาธยายโพชฌงค์ ๗ ให้พระองค์ฟัง โดยพระองค์ได้พิจารณาตามธรรมนั้นไปด้วย ครั้นพระมหาจุนทะได้แสดงธรรมจบลง พระพุทธเจ้าก็ทรงหายจากพระประชวรทันที ดังที่พระองค์ได้ตรัสกับพระมหาจุนทะว่า “จุนทะ โพชฌงค์ ดีนัก จุนทะ โพชฌงค์ ดีนัก”^{๑๖} นอกจากนี้พระองค์ยังใช้ “เจโตสมาธิ” ในครั้งที่พระองค์ทรงประชวรหนักได้รับทุกขเวทนาอย่างรุนแรงถึงขั้นจะปรินิพพานในครั้งนี้พบว่าพระพุทธองค์ทรงใช้ธรรมโอสธหลายขนาน คือ ทรงใช้สัทสัมปชัญญะ ทรงใช้ขันติ คือความอดกลั้นอดทนอย่างไม่พรั่นพรึง และใช้การทำความเพียรด้วยการเข้าสู่เจโตสมาธิขับไล่อาพาธครั้งนี้ จนกระทั่งอาการพระประชวรค่อย ๆ สงบลงและหายจากพระประชวรได้ดังที่พระองค์ตรัสกับพระอานนท์ว่า บัดนี้ เราเป็นผู้ชรา แก่ เฒ่า ล่วงกาลมานาน ผ่านวัยมามาก เรามีวัย ๘๐ ปี ร่างกายของตถาคตยังยืนไปได้ ก็เหมือนกับเกวียนเก่าที่ซ่อมแซมด้วยไม้ไผ่ ฉะนั้นร่างกายของตถาคตยังสบายขึ้น ก็เฉพาะในเวลาที่ดีตถาคตเข้าเจโตสมาธิ อันไม่มีนิमितเพราะไม่มีนิमित เพราะไม่ใส่ใจนิमितทุกอย่าง และเพราะเวลาดับเวทนาบางอย่างได้เท่านั้น^{๑๗}

พระพุทธสาวกทรงใช้ธรรมโอสธ “โพชฌงค์ ๗” ในยามอาพาธ ดังเช่น พระมหากัสสปะอาพาธหนักอยู่ ณ ปิณฑลิกูหา ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าเสด็จไปเยี่ยมถึงที่พัก ทรงแสดงธรรมโพชฌงค์ ๗ ให้พระมหากัสสปะฟัง พระมหากัสสปะน้อมจิตพิจารณาตามไปด้วย ครั้นพระองค์ทรง

^{๑๕} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๕๗/๑๙๑.

^{๑๖} ส.ม.(ไทย) ๑๙/๑๙๗/๑๓๐-๑๓๑.

^{๑๗} ส.ม.(ไทย) ๑๙/๓๗๕/๒๒๒-๒๒๔.

แสดงธรรมจบลง พระมหากัสสปะก็หายจากอาพาธ และอาพาธนั้นพระมหากัสสปะก็ละได้แล้ว^{๑๘} นอกจากนี้ยังมีพระมหาโมคคัลลานะซึ่งอาพาธหนักอยู่ ณ ภูเขาศิขณภูฏครั้งนั้นพระผู้มีพระภาคเจ้าเสด็จไปเยี่ยมถึงที่พัก พระองค์ทรงแสดงธรรมโพชฌงค์ ๗ ให้พระมหาโมคคัลลานะฟัง พระมหาโมคคัลลานะ น้อมจิตพิจารณาไปด้วย ครั้นพระองค์ทรงแสดงธรรมจบลง พระโมคคัลลานะก็หายจากอาพาธ และอาพาธนั้นพระโมคคัลลานะก็ละได้แล้ว

พระพุทธสาวกใช้ธรรมโอสถ “สัญญา ๑๐” ในยามอาพาธ ดังเช่น พระคิริมานนท์อาพาธหนัก พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงทราบแล้ว ทรงมอบให้พระอานนท์ไปเยี่ยมแทน พร้อมกับโปรดให้พระอานนท์นำสัญญา ๑๐ ไปสวดสาธยายให้พระคิริมานนท์ฟัง พระคิริมานนท์ฟังธรรมนี้แล้วอาพาธหนักนั้นก็สงบระงับในทันที^{๑๙}

ตั้งที่ยกตัวอย่างมานั้นจะเห็นได้ว่าพระพุทธเจ้าและพระสาวกบางรูป ได้นำธรรมโอสถมาใช้ในยามประชวรหรืออาพาธนั้น ธรรมโอสถสามารถรักษาโรคได้ทันที ซึ่งเมื่อพิจารณาจะเห็นว่าบุคคลดังกล่าวล้วนแต่เป็นพระอรหันต์ทั้งสิ้น เป็นบุคคลผู้ผ่านการฝึกอบรมศีล สมาธิ และปัญญาอย่างครบถ้วนสมบูรณ์ทุกประการแล้ว จึงกล่าวได้ว่าการเข้าถึงธรรมช่วยให้หายจากโรคได้

นอกจากนี้ธรรมโอสถยังใช้กับคฤหัสถ์ ซึ่งปรากฏในครั้งพุทธกาล ดังเช่น คหบดีผู้สูงวัยชื่อนกุลปิตา ถูกโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียนอยู่เสมอ ได้รับทุกขเวทนาอย่างหนัก เกิดความทุกข์ใจ รำคาญใจอย่างยิ่ง ครั้นมีโอกาสเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า จึงได้กราบทูลขอพรถึงวิธีการแก้ไขเยียวยารักษาโรคที่เป็นอยู่ พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสบอกนกุลปิตาไปดังนี้ว่า ฟังตั้งใจไว้อยู่เสมอว่า ถึงแม้กายจะกระสับกระส่าย แต่จิตจักไม่กระสับกระส่ายตามไปด้วย ท่านได้ฟังอมตะธรรมนั้นแล้วก็เกิดความยินดี มีอินทรีย์ผ่องใสและสีหน้าบริสุทธิ์ผุดผ่องขึ้นทันที^{๒๐} และอนาถปิณฑิกคหบดี แห่งกรุงสาวัตถีป่วยหนัก ครั้นนั้นพระสารีบุตรและพระอานนท์ไปเยี่ยมที่บ้าน จากนั้นจึงแสดงธรรมให้พิจารณาเห็นว่าอายุตนะภายนอก ๖ อายุตนะภายใน ๖ วิญญาณ ๖ สัมผัส ๖ เวทนา ๖ ธาตุ ๖ ชั้น ๖ อรูปฌาน ๔ โลกนี้ โลกหน้า และอารมณที่รับรู้ทางอายตนะ ๖ เป็นสิ่งที่ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น อนาถปิณฑิกคหบดีเกิดปีติซาบซึ้งในธรรมถึงกับร้องไห้เนื่อง จากได้ฟังธรรมที่ละเอียดประณีตลึกซึ้ง จากนั้นได้กล่าวขอรับรองให้มีการแสดงธรรมชั้นสูงที่ละเอียดลึกซึ้งเช่นนี้ แก่คฤหัสถ์อื่นๆ ได้รับฟังต่อไป เพราะบุคคลผู้ฉลาดมีปัญญารู้ธรรมและเข้าใจได้ยังมีอยู่มาก อนาถปิณฑิกคหบดีสิ้นชีวิตลงอย่างสงบ ได้ไปเกิดในเทวโลกชั้นดุสิต^{๒๑} อีกตัวอย่าง เศรษฐีคนหนึ่ง เมื่อลูกสาวเสียชีวิตลง ชีวิตไม่เป็นอันกินอันนอน ทอดทิ้งการงานไม่สนใจสิ่งใด พระพุทธองค์ทรงเสด็จโปรด โดยได้ตรัสถามถึงสาเหตุแห่งทุกข์ และตรัสให้เศรษฐี

^{๑๘} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๙๕/๑๒๘ - ๑๒๙.

^{๑๙} อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๘ - ๑๓๑.

^{๒๐} ส.ข. (ไทย) ๑๗/๑/๑ - ๓.

^{๒๑} ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๓๘๓/๔๓๓ - ๕๕๑.

พิจารณา “สิ่งที่มีความตายเป็นเรื่องธรรมดา ก็ย่อมต้องตายไป สิ่งของมีความแตกไปเป็นธรรมดา ย่อมแตกสลายไป ดังนั้นจึงไม่ควรเศร้าโศก”

พระพุทธองค์ตรัสเล่าเรื่องอุรชชาดกให้ฟังเป็นตัวอย่าง ดังมีใจความว่า “แท้จริงแล้วคนเราเมื่อสรีระใช้การไม่ได้ ย่อมละทิ้งสรีระของตนเองไป เหมือนงูลอกคราบ เมื่อคนเป็นที่รักตายจากไปแล้ว ครั้นร่างกายถูกเผาอยู่ เขาก็ไม่รู้ว่าญาติกำลังคร่ำครวญอยู่ ดังนั้นจึงไม่ควรเศร้าโศกถึงผู้ตายนั้น เขาก็จะไปตามกรรมของเขา” จากนั้นพระพุทธองค์ตรัสอีกว่า แท้ที่จริงความเศร้าโศกเกิดจากรักสิ่งอันเป็นที่รัก เมื่อไม่ใส่ใจสิ่งเป็นที่รัก ก็จะไม่มีความโศกเศร้าอีกเลย เมื่อพระพุทธองค์เทศน์จบ เศรษฐีได้บรรลุนิเวศนาปัตติผล^{๒๒}

การใช้ธรรมโอสถกับคฤหัสถ์ในครั้งพุทธกาลนั้นจะเห็นว่า แม้ว่าบุคคลดังกล่าวจะไม่ได้บรรลุนิเวศนาปัตติผลเหมือนพระพุทธเจ้าและพระสาวก แต่เมื่อได้ฟังธรรมโอสถ และน้อมจิตให้พิจารณาตามก็สามารถรักษาโรคให้หาย หรือบรรเทาอาการได้ หากแม้ไม่หายจากโรคเมื่อสิ้นชีวิตลงก็ได้ด้วยความสงบสุข ไม่ทุกข์ทรมานทั้งกายและใจ เกิดในภพที่ดี

๒.๕ ธรรมโอสถที่ใช้รักษาโรค

หลักธรรมสำคัญๆ หลายหมวดที่พระพุทธเจ้าทรงนำมากล่าวสอนหรือตรัส แสดงไว้ตามที่แตกต่างกัน ในพระไตรปิฎกพบว่า ในหลักธรรมสำคัญๆ แต่ละหมวดที่ทรงตรัสแสดงไว้ นั้น ทรงมีเป้าหมายสูงสุดเพื่อนำไปสู่การดับทุกข์ให้สิ้นเชิง (พระนิพพาน) แล้วยังพบว่าพระพุทธเจ้าทรงนำหลักธรรมสำคัญๆ เหล่านั้นมาใช้ในการรักษาโรคต่างๆ ทั้งโรคทางกายและโรคทางใจอีกด้วย ดังจะยกตัวอย่างของพุทธพจน์ที่ตรัสแสดงไว้ในพระสูตรชื่อ มหาสุกฤษฎายสูตร มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปิณฑาสกั ที่ทรงตรัสกับอุททปิปริพาชก ว่า ยามที่สาวกของเราทั้งหลายถูกความทุกข์ครอบงำ ถูกทุกข์ท่วมทับแล้ว เหล่านี้จะมาหาเราแล้วถามเรื่องทุกข์อริยสัจจ์เราตอบคำถามเขา (ให้คำปรึกษา) ทำให้เขาสบายใจ แล้วพระองค์ตรัสธรรมคลายทุกข์ไว้ตามลำดับดังนี้ (๑)สติปัฏฐาน ๔ (๒)อิทธิบาท ๔ (๓)โพชฌงค์ ๗ (๔)มรรคมีองค์ ๘ (๕)สมาธิ (๖)สัญญา ๑๐ (๗)ไตรลักษณ์ (๘)พรหมวิหาร ๔ (๙)พระรัตนตรัย^{๒๓} โดยในที่นี้ผู้วิจัยจะได้นำเสนอหลักธรรมเฉพาะที่พบว่าพระพุทธเจ้าทรงนำไปใช้ในการรักษาโรคต่างๆ ได้เท่าที่จำเป็นสำหรับผู้ป่วยทั่วไปจะสามารถนำไปปฏิบัติได้มีดังต่อไปนี้

^{๒๒} ชุ.ธ.อ.(ไทย) ๖/๑๔๑/๑๔๒.

^{๒๓} ม.ม.(ไทย) ๑๓/๒๔๖ - ๒๔๕/๒๔๑ - ๓๐๖.

๒.๕.๑ สติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐาน ๔ ประกอบด้วย

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การมีสติเข้าไปตั้งติดตามดูกาย วิธีปฏิบัติให้นั่งสมาธิ ขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งตัวให้ตรง ดำรงสติให้มั่น หลับตา ให้เอาสติจับอยู่ที่ท้องกำหนดอาการพองและยุบของให้ภาวนาว่า “ยุบหนอ” นอกจากนั้นยังต้องกำหนดอริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน รวมทั้งการกำหนดอริยาบถย่อยอื่นๆ เช่น การงอมือ งอเท้า การเหยียดมือเหยียดเท้า การนุ่งห่ม การกิน การดื่ม การอาบน้ำ การถ่ายอุจจาระ และปัสสาวะ เป็นต้น

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เฉพาะหมวดอริยาบถ ข้อความในพระไตรปิฎก^{๒๔} มีว่า

“ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุเมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่า “เราเดิน” เมื่อยืนก็รู้ชัดว่า “เรายืน” เมื่อนั่งก็รู้ชัดว่า “เรานั่ง” หรือเมื่อนอนก็รู้ชัดว่า “เรานอน” ภิกษุนั้น เมื่อดำรงกายอยู่โดยอาการใดๆ ก็รู้ชัดกายที่ดำรงอยู่โดยอาการนั้นๆ...”

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การมีสติเข้าไปตั้งตามดูเวทนาทั้งหลาย ในขณะที่นั่งอยู่นั้น ถ้ามีเวทนาเกิดขึ้น เช่น เจ็บปวด เมื่อย คัน ก็ให้ใช้สติกำหนดอาการนั้นๆ คือให้ทั้งอาการ พองยุบ ก่อนแล้วไปกำหนดอาการเจ็บว่า “เจ็บหนอๆ” จนกว่าจะหายไป ถ้าอาการปวดเกิดขึ้นก็ให้กำหนดว่า “ปวดหนอๆ” ถ้าอาหารคันเกิดขึ้นก็ให้กำหนดว่า “คันหนอๆ” จนกว่าจะหายไป เมื่อเวทนาหายไปแล้ว ให้กลับมากำหนด “พองหนอ” “ยุบหนอ” ต่อไป

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การมีสติเข้าไปตั้งติดตามดูจิต (ความคิด) เวลาใจคิดไปถึงเรื่องต่างๆ เช่น นึกถึงบ้าน นึกถึงการงาน นึกถึงปัญหา เป็นต้น ให้ใช้สติปักลงที่หัวใจ พร้อมกับกำหนดว่า “คิดหนอๆ” จนกว่าจะหยุดคิด เวลาโกรธก็ให้กำหนดว่า “โกรธหนอๆ” จนกว่าจะหายไป เวลาดีใจก็ให้กำหนดว่า “ดีใจหนอๆ” เวลาเสียใจก็ให้กำหนดว่า “เสียใจหนอ” เช่นกัน

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ข้อความในพระไตรปิฎกมีว่า

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ จิตมีราคะ ก็รู้ชัดว่า “จิตมีราคะ” จิตปราศจากราคะ ก็รู้ชัดว่า “จิตปราศจากราคะ” จิตมีโทสะ ก็รู้ชัดว่า “จิตมีโทสะ” จิตปราศจากโทสะ ก็รู้ชัดว่า “จิตปราศจากโทสะ” จิตมีโมหะ ก็รู้ชัดว่า “จิตมีโมหะ” จิตปราศจากโมหะ ก็รู้ชัดว่า “จิตปราศจากโมหะ...”^{๒๕}

^{๒๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

^{๒๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔ - ๓๑๕.

พระพุทธเจ้าได้ตรัสชี้แนะแนวทางและข้อปฏิบัติในหลักการเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ ให้แก่พระสาวกทั้งหลายได้นำไปประพฤติหรือปฏิบัติตามขั้นตอน ดังนี้

๑. โดยการพิจารณาเห็นภายในกายอยู่ ด้วยความเพียรเป็นที่ตั้ง มีสัมปชัญญะ มีสติ เพื่อกำจัดอภิชณาและโทมนัสในโลกได้

๒. โดยการพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ ด้วยความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ เพื่อกำจัดอภิชณาและโทมนัสในโลกได้

๓. โดยการพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ ด้วยความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ เพื่อกำจัดอภิชณาและโทมนัสในโลกได้

๔. โดยการพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ ด้วยความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ เพื่อกำจัดอภิชณาและโทมนัสในโลกได้เนื่องเพราะการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการนี้ พระสาวกของพระพุทธองค์เป็นอันมากจึงได้บรรลุถึงที่สุดแห่งอภิชญา และบารมีอยู่มีพุทธสาวกองค์หนึ่งที่ถือเอาการเจริญสติปัฏฐานสี่ตามแนวทางที่พระพุทธเจ้าตรัสแนะนำมาปฏิบัติ พระสาวกนั้น คือ พระอนุรุทธะ ท่านได้นำแนวทางแห่งการเจริญสติปัฏฐานนี้มาใช้ระงับทุกขเวทนาที่แรงกล้าอันมีสาเหตุมาจากการรุมเร้าของโรคให้ดับหายลงไปได้ด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ดังที่ท่านได้ตอบกับพระเถระที่ไปเยี่ยมพร้อมทั้งถามถึงความเป็นอยู่แห่งวิหารธรรมที่ทำให้ท่านมีอินทรีย์ผ่องใสได้ ถึงแม้จะได้รับความสะดวกที่เกิดขึ้นเพราะการอาพาธนั้นก็ตาม ซึ่งท่านก็ได้ตอบว่า ที่เป็นดังนั้นก็เพราะท่านมีจิตอันมั่นคงดี โดยตั้งอยู่ในสติปัฏฐานทั้งสิ้น^{๒๖}

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ นอกจากจะใช้ในการปฏิบัติสำหรับบรรลุมรรคผลนิพพานแล้ว การเจริญสติปัฏฐานนี้ยังสามารถนำมาใช้ในการรักษาการอาพาธเพื่อบรรเทาความทุกข์เวทนาที่เกิดจากโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ โดยไม่ต้องใช้ยาเพื่อระงับการเจ็บปวดใดๆ เพราะการมีสติกำหนดตามหลักของสติปัฏฐานในแนวทางพระพุทธศาสนาแล้วย่อมรู้ถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในขณะที่กำหนดจิตนั้นพอจะนำมาอธิบายตามหลักวิชาทางพุทธศาสนาในภาพรวมอย่างกว้างๆ ได้ดังนี้

๑. การเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักการในการใช้กำลังของสติ สมาธิ และขันติ คือความอดทนอดกลั้นในการกำหนดและเพ่งพิจารณาเพื่อให้เห็นชัดในบานทั้ง ๔ คือ กาย สังขาร เวทนา สังขาร จิตสังขาร ธรรมสังขาร ไว้อย่างครบถ้วนสมบูรณ์ ดังนั้นเมื่อเกิดความเจ็บปวดทุกขเวทนาในร่างกายแล้ว ในขณะที่กำลังกำหนดเพ่งพิจารณาทุกขเวทนาอยู่นั้นจึงสามารถกำหนดรู้และพิจารณาเห็นความเป็นไปในกายต่างๆ ได้อย่างชัดเจน จนกระทั่งเห็นด้วยปัญญาอันรู้แจ้งได้ว่า “เวทนาสักว่าเวทนา” กล่าวคือในขณะที่กำหนดเวทนาอยู่นั้นจะไม่มีความรู้สึกเป็นตัวตนเราเขาเป็นผู้ไปยึดถือว่า

^{๒๖} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๐๘/๔๔๐.

๑. การเจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยฉันทะสมาธิ (สมาธิที่เกิดจากความเพียรอันประกอบด้วยฉันทะ)
๒. การเจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยวิริยะสมาธิ (สมาธิที่เกิดจากความเพียรอันประกอบด้วยวิริยะ)
๓. การเจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยจิตตะสมาธิ (สมาธิที่เกิดจากความเพียรอันประกอบด้วยจิตตะ)
๔. การเจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยวิมังสาสมาธิ (สมาธิที่เกิดจากความเพียรอันประกอบด้วยวิมังสา)

การเจริญอิทธิบาท ๔ ตามแนวทางของพระพุทธศาสนาที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ นอกจากจะเป็นหลักแห่งการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุภิกขุญาณได้แล้ว พระองค์ยังได้ตรัสถึงอานิสงส์ของบุคคลที่ได้เจริญอิทธิบาท ๔ ไว้อีกด้วยว่า หากบุคคลใดต้องการจะมีอายุยืนยาวหลายๆ ปี ก็ขอให้หมั่นทำการเจริญอิทธิบาท ๔ ให้สมบูรณ์ และเป็นหลักธรรมที่สามารถจะนำไปใช้ในการรักษาสุขภาพให้แข็งแรงมีอายุยืนนานถึง ๑๐๐ ปี หรือเกินกว่า ๑๐๐ ปี ดังที่ พระพุทธองค์ได้ตรัสแก่พระอานนท์เถระตอนหนึ่งว่า

“ตถาคตเจริญ ทำให้มากแล้ว ทำให้เป็นดุจยานแล้ว ทำให้เป็นที่ตั้งแล้วให้ตั้งมั่น แล้ว สัมผัสแล้วปรารถดีแล้วตถาคตเมื่อมุ่งหวังพึงดำรงอยู่ได้ถึง ๑ กัปหรือเกินกว่า ๑ กัป”^{๒๘}

การเจริญอิทธิบาท ๔ ประการนี้จะเป็นเครื่องนำไปสู่ความสำเร็จในการทำให้มีอายุยืนได้อย่างไรนั้น สามารถอธิบายตามหลักวิชาทางพระพุทธศาสนาในภาพรวมไว้อย่างกว้างๆ โดยสังเขปได้ดังนี้

คำว่า “อิทธิบาท ๔” ตามความหมายที่ให้ไว้แปลว่า “คุณเครื่องให้สำเร็จตามความประสงค์” ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงจำแนกไว้เป็น ๔ ประการคือ ฉันทะ (ความพอใจ) วิริยะ (ความเพียร) จิตตะ (ความเอาใจใส่) วิมังสา (ความไตร่ตรอง)

จากความหมายดังกล่าวข้างต้นนี้ หากผู้ใดสามารถประกอบด้วยคุณเครื่องให้สำเร็จทั้ง ๔ ประการนี้อย่างครบถ้วนบริบูรณ์แล้ว นอกจากจะนำความสำเร็จในทางแห่งการบรรลุที่สุดแห่งอภิญญาและอภิญญาบารมีที่ตั้งที่ตรัสแสดงไว้ข้างต้นนี้แล้ว ยังสามารถนำความสำเร็จในการทำอายุยืนยาวต่อไปได้อีกด้วย หากบุคคลนั้นมีความพอใจในการที่อยากจะมีชีวิตอยู่ต่อไปเพื่อการทำประโยชน์ตนหรือส่วนรวมในเรื่องใดเรื่องหนึ่งอย่างมุ่งมั่นเป็นประการแรกก่อน (มีฉันทะ) เมื่อมีความพอใจที่จะมีชีวิตอยู่เพื่อทำประโยชน์อย่างใดอย่างหนึ่งแล้วในลำดับต่อมา ก็จะเกิดความมุ่งมั่นและหมั่นขวนขวายเอาใจ

^{๒๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/ ๑๖๗/๑๑๒-๑๑๓.

ใส่ตริตรองเพื่อพิจารณาหาเหตุผลต่างๆ ของการทำให้มีอายุยืนต่อไป (มีวิริยะ จิตตะ วิมังสา) เช่นการใส่ใจในการดูแลสุขภาพของตนเองในเรื่องต่าง ๆ อาทิเช่น การรู้จักรับประทานอาหาร การหมั่นออกกำลังกาย การพักผ่อน และการอยู่ในสถานที่ที่เหมาะสม การทำจิตใจให้เบิกบานอยู่เสมอ เป็นต้น ซึ่งปัจจัยต่างๆ เหล่านี้ถือว่าเป็นปัจจัยหนึ่งที่จะเป็นเครื่องช่วยให้มีอายุยืนได้

๒.๕.๓ โภชณงค์ ๗

พระพุทธเจ้าได้ตรัสบอกแนวทางและข้อปฏิบัติในการเจริญโภชณงค์ ๗ ให้แก่สาวกทั้งหลายได้นำไปปฏิบัติ ดังจะนำมากล่าวพอสังเขปดังนี้

๑. สติ คือ การที่จิตระลึกได้ รู้สึกอยู่กับสิ่งที่ตนเองกำลังทำในขณะนั้น ๆ
๒. ัมมวิจย คือ การพิจารณาธรรมทั้งหลาย ตรวจตรา และการเลือกเฟ้น
๓. วิริยะ คือ ความพยายามบากบั่น
๔. ปีติ คือ ความอิ่มใจ
๕. ปัสสัทธิ คือ ความสงบกายและจิต
๖. สมาธิ คือ ความตั้งมั่นแห่งจิต
๗. อุเบกขา คือ ความวางเฉยโดยการเพ่งดูจิต

โภชณงค์ ๗ นอกจากเป็นหมวดธรรมที่ใช้เป็นเครื่องมือในการนำไปสู่การตรัสรู้ได้ดังกล่าวแล้ว ยังพบว่าสามารถนำไปบำบัดรักษาโรคให้หายได้ถึง ๓ ครั้งด้วยกันคือ ครั้งแรกใช้กับพระองค์เอง ในขณะที่ประจวบใช้หนัก โดยโปรดให้พระจุนทะเถระสวดสาธยายโภชณงค์ให้พระองค์ฟังและทรงสดับฟังพิจารณาตามไป ครั้งทรงสดับฟังธรรมบทนี้จบลงพระพุทธเจ้าก็ทรงหายจากพระประชวรทันที ส่วนในครั้งที่ ๒ และครั้งที่ ๓ ทรงนำ โภชณงค์ ๗ ประการนี้ไปแสดงให้พระอรหันต์สาวกอีก ๒ รูป คือ พระโมคคัลลานะ และพระมหากัสสปะ ที่อาพาธเป็นไข้หนักได้รับฟัง ครั้นพระสาวกทั้ง ๒ รูปได้ฟังธรรมนี้จบลงก็ปรากฏว่าสามารถกำจัดโรคอาพาธให้หายไปได้ทันทีเช่นเดียวกัน และต่อไปนี้จะได้ยกเอาบทโภชณงค์ ๗ ที่พระพุทธเจ้าทรงสวดสาธยายให้พระสาวกฟัง และที่พระจุนทะเถระได้สวดให้พระองค์ฟัง ซึ่งเป็นข้อความที่กล่าวไว้ทำนองเดียวกันเพียงแต่เปลี่ยนชื่อผู้ฟังเท่านั้น มีความว่า

กัสสปะ โภชณงค์ ๗ ประการนี้เรากล่าวไว้ชอบแล้วที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วยอมเป็นไปเพื่อความรู้อยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน โภชณงค์ ๗ ประการคือ

๑. สติสัมโภชณงค์ เรากล่าวไว้ชอบแล้ว ที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วยอมเป็นไปเพื่อความรู้อยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน ... ฯลฯ

๒. อุเบกขาโพชฌงค์ เรากล่าวไว้ชอบแล้ว ที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อความรู้อย่างยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน^{๒๙}

การได้ฟังบทสวดว่าด้วย “โพชฌงค์ ๗” นี้แล้ว สามารถทำให้โรคหายได้นั้นสามารถอธิบายตามหลักวิชาทางพระพุทธศาสนาในภาพรวมได้อย่างกว้างๆ ดังนี้

หากพิจารณาตามเนื้อหาสาระที่ทรงแสดงในโพชฌงค์ ๗ แล้วนั้นจะเห็นว่าเป็นหลักธรรมชั้นสูงที่เกี่ยวกับการเจริญปัญญา ซึ่งเป็นปัญญาชนิดนำไปสู่การตรัสรู้ได้ครั้งผู้ป่วยซึ่งมีฐานะเป็นพระอรหันต์ซึ่งเป็นบุคคลที่ได้ผ่านการฝึกอบรมจิตในเรื่องศีล สมาธิ และปัญญามาอย่างครบถ้วนและบริบูรณ์อย่างดียิ่งได้แล้ว เมื่อได้รับการฟังสวดสาธยายธรรมในบทโพชฌงค์ ๗ และได้แนบจิตพิจารณาตามไปในธรรมซึ่งเป็นหมวดธรรมที่เป็นไปเพื่อการตรัสรู้นี้ จิตท่านจึงได้เพ่ง และสนใจอยู่กับเฉพาะเรื่องการตรัสรู้ที่ท่านพอใจเพียงอย่างเดียวเท่านั้นจึงเกิดความยินดีพอใจในธรรมที่กำลังฟังอยู่เป็นล้นพ้น จนเกิดความปีติปราโมทย์ขึ้นมาอย่างท่วมท้นจิตใจเป็นทวีคูณ เมื่อจิตเกิดเป็นปีติ สุข ปัสสัทธิ ก็ส่งผลให้ร่างกายได้รับความสงบเย็นตามไปด้วยเพราะกายกับใจมีความสัมพันธ์ที่ต้องอิงอาศัยซึ่งกันและกัน ดังนั้นเมื่อใจเกิดความปีติเอิบอิมสดชื่นเบิกบานในธรรมแล้ว ย่อมจะสามารถช่วยบรรเทาหรือขจัดและขับไล่ความเจ็บไข้ให้หายไปได้นี้ประการหนึ่ง หรืออีกกรณีหนึ่งก็คือท่านผู้เป็นพระอรหันต์ซึ่งได้ผ่านการอบรมและสั่งสมคุณธรรมต่าง ๆ มาอย่างดีเยี่ยมและต่อเนื่องกันมาแล้วนั้น สามารถดึงเอาพลังแห่งธรรมและพลังจิตที่ท่านได้สั่งสมทำดีแล้วนั้น นำเอาออกมาช่วยรักษาโรคทางกายที่เจ็บป่วยให้หายได้ หากพบว่าไม่เป็นการเสียวิสัยของเหตุและปัจจัยมากจนเกินไป

ผลจากการสวดสาธยายโพชฌงค์๗ ที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกสามารถนำไปใช้รักษาโรคให้หายได้นี้ ในยุคที่สืบต่อมาภายหลังคือในยุคอรรถกถาจึงได้มีการแต่งบทโพชฌงค์เพิ่มเติมขึ้นมาชื่อว่า “โพชฌงค์ปริตร” สำหรับใช้เป็นบทสวดให้กับผู้ป่วยได้ฟัง เพื่อเป็นเครื่องส่งเสริมกำลังใจเพื่อให้หายจากโรคต่างๆ ได้ ซึ่งปัจจุบันจะพบเห็นได้ในหมู่พุทธบริษัทชาวไทยที่ได้ศึกษาถึงเรื่องนี้ เมื่อมีผู้ป่วยหนักจึงได้นิมนต์พระมาสวดสาธยายโพชฌงค์ ๗ ให้ผู้ป่วยได้ฟัง ซึ่งส่วนใหญ่มักทำกันในลักษณะเป็นประเพณีเท่านั้น โดยผู้ป่วยทั่วไปจะไม่ค่อยรู้ถึงเนื้อหาสาระของบทสวดนั้นเลย ดังนั้นการฟังสวดโพชฌงค์จึงไม่อาจหายจากโรคได้ นอกจากจะใช้เป็นเครื่องส่งเสริมกำลังใจผู้ป่วยให้ดีขึ้นบ้างเท่านั้น เพราะตามเนื้อหาสาระจริงๆ ของบทสวดโพชฌงค์ ๗ ดังที่กล่าวถึงในตอนต้นแล้วเป็นหลักธรรมชั้นสูง ซึ่งผู้จะฟังบทสวดนี้แล้วหายจากโรคได้จะต้องเป็นผู้ที่เคยศึกษาหลักธรรมมาก่อนจึงจะสามารถเข้าใจเนื้อหาของธรรมที่นำมาแสดงนั้นได้ จะต้องได้รับการฝึกอบรมจิตมาอย่างดียิ่งมาแล้วด้วย ดังที่พระอรหันต์ทั้งหลายมีพระพุทธเจ้า และพระอรหันตสาวก เป็นต้น ที่สามารถใช้ได้ผลมาแล้ว

^{๒๙} ส.ม.(ไทย) ๑๙/๑๙๕/๑๒๘-๑๒๙.

๒.๕.๔ มรรคมืองค์ ๘

มรรคมืองค์ ๘ แปลว่า “ทางมืองค์แปดประการอันประเสริฐ” ซึ่งเป็นธรรมที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสบอกแนวทางและข้อปฏิบัติในการเจริญมรรคมืองค์ ๘ ให้แก่สาวกทั้งหลายได้นำไปปฏิบัติ ดังนี้

๑. สัมมาทิฏฐิ (ความเห็นถูกต้อง) คือ การเห็นในอริยสัจ ๔ ความรู้ในทุกข์ ความรู้ในเหตุเกิดทุกข์ ความรู้ในความดับทุกข์ ความรู้ในข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์

๒. สัมมาสังกัปปะ (ความคิดถูกต้อง) คือ ความดำริในการออกจากกาม ความดำริในการไม่พยาบาท ความดำริในการไม่เบียดเบียน

๓. สัมมาวาจา (การพูดจาถูกต้อง) คือ เจตนาเป็นเหตุเว้นจากการพูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ พูดเพ้อเจ้อ

๔. สัมมากัมมันตะ (การกระทำทางกายถูกต้อง) คือ เจตนาเป็นเหตุเว้นจากการฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์ การประพฤตินั้นเป็นข้าศึกต่อพรหมจรรย์

๕. สัมมาอาชีวะ (ดำรงชีวิตถูกต้อง) คือ การงดเว้นจากการเลี้ยงชีพในทางที่ผิด

๖. สัมมาวายามะ (ความพากเพียรถูกต้อง) คือ เพียรพยายามป้องกันไม่ให้ บาปอกุศลที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น เพียรละบาปอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว เพียรพยายามทำกุศลที่ยังไม่ เกิดขึ้นให้เกิดขึ้น เพียรพยายามในการประคองและรักษากุศลที่เกิดขึ้นให้เจริญยิ่ง ๆ ขึ้น

๗. สัมมาสติ (การดำรงสติถูกต้อง) คือ เป็นเรื่องของการฝึกปฏิบัติให้มีสติสัมปชัญญะ ได้แก่ การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ในการพิจารณาเห็นกายในกาย พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา พิจารณาเห็นจิตในจิต พิจารณาเห็นธรรมในธรรม เพื่อขจัดความยินดียินร้ายในโลก ออกไปได้

๘. สัมมาสมาธิ (การตั้งจิตมั่นถูกต้อง) คือ การฝึกอบรมจิตจนมีสมาธิตั้งแต่ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน และจตุตถฌาน ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีสติบริบูรณ์เพราะอุเบกขาสู่จุดมุ่งหมาย คือ บรรลุนิพพาน^{๓๐}

ขอยกพระธรรมเทศนาของพระพุทธเจ้าพอสังเขปที่ได้ตรัสแสดงไว้แก่สาวกดังนี้

“เพราะเจริญมรรคมืองค์ ๘ ประการนั้นแล สาวกของเราเป็นอันมากจึงได้บรรลุที่สุดแห่งอภิญญาและอภิญญาบารมีอยู่”

การเจริญอริยมรรคมืองค์ ๘ ประการตามแนวที่พระพุทธเจ้าตรัสแสดงไว้ข้างต้นนี้ นอกจากจะตรัสว่าเป็นหนทางในการนำไปสู่บรรลุดุธรรมแล้ว พระพุทธองค์ยังตรัสไว้อย่างชัดเจนอีกประการหนึ่งว่า สามารถใช้เป็นยานานเอกสำหรับสำรอกและระบายกิเลสเพื่อรักษาสรรพโรค คือ ทั้งโรคทางกายและโรคทางใจให้หายได้ ดังพุทธพจน์ที่ตรัสว่า

^{๓๐} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๘/๑๐-๑๓ และดูเพิ่มเติมใน พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม, หน้า ๒๕๑.

“ภิกษุทั้งหลาย แพทย์ทั้งหลายย่อมให้ยาระบายเพื่อบำบัดอาพาธอันมีดีเป็นสมุฏฐานบ้าง มีเสลดเป็นสมุฏฐานบ้าง มีลมเป็นสมุฏฐานบ้าง ยาระบายนี้มีอยู่เรามีได้กล่าวว่ามี แต่ยาระบายนี้ ใช้ได้ผลบ้าง ไม่ได้ผลบ้าง เราจะแสดงยาระบายอันเป็นของอริยะที่ใช้ได้ผลแน่นอน มิใช่ไร้ผล ซึ่งสัตว์ทั้งหลาย มีชาติเป็นธรรมดาอาศัยแล้วย่อมพ้นจากชาติ ผู้มีชราเป็นธรรมดา ย่อมพ้นจากชรา ผู้มีมรณะเป็นธรรมดา ย่อมพ้นจากมรณะ ...” เป็นอย่างไรคือ

๑. ผู้มีสัมมาทิฐิ ย่อมระบายนี้อันมากที่เกิเกิดขึ้น เพราะมิจฉาทิฐิเป็นปัจจัยได้ และอกุศลธรรมเป็นอันมาก ย่อมถึงความเจริญเต็มที่เพราะสัมมาทิฐิเป็นปัจจัย

๒. ผู้มีสัมมาสังกัปปะ ย่อมระบายนี้อันมากที่เกิเกิดขึ้น ...

๓. ผู้มีสัมมาวาจา ย่อมระบายนี้อันมากที่เกิเกิดขึ้น ...

๔. ผู้มีสัมมากรรมันตะ ย่อมระบายนี้อันมากที่เกิเกิดขึ้น ...

๕. ผู้มีสัมมาอาชีวะ ย่อมระบายนี้อันมากที่เกิเกิดขึ้น ...

๖. ผู้มีสัมมาวายามะ ย่อมระบายนี้อันมากที่เกิเกิดขึ้น ...

๗. ผู้มีสัมมาสติ ย่อมระบายนี้อันมากที่เกิเกิดขึ้น ...

๘. ผู้มีสัมมาสมาธิ ย่อมระบายนี้อันมากที่เกิเกิดขึ้น ...

๙. ผู้มีสัมมาญาณะ ย่อมระบายนี้อันมากที่เกิเกิดขึ้น ...

๑๐. ผู้มีสัมมาวิมุตติ ย่อมระบายนี้อันมากที่เกิเกิดขึ้น เพราะมิจฉาวิมุตติเป็นปัจจัยได้ และอกุศลธรรมเป็นอันมาก ย่อมถึงความเจริญเต็มที่เพราะสัมมาวิมุตติเป็นปัจจัย ^{๓๑}

ในข้อ ๑-๘ คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นเรื่องของการปฏิบัติ และส่วนที่เพิ่มเข้ามาอีก ๒ ข้อ คือ สัมมาญาณะ (ความรู้อย่างถูกต้อง) และสัมมาวิมุตติ (ความหลุดพ้นอย่างถูกต้อง) เป็นผลที่ได้จากการปฏิบัติ คือการหลุดพ้น (วิมุตติ) รวมเป็นธรรมะได้ ๑๐ ประการซึ่งถือว่าเป็นหมวดธรรมที่เป็นพื้นฐานในการปฏิบัติธรรมในหมวดอื่นๆ ทั้งหมดอีกด้วย

อริยมรรคมีองค์ ๘ หรือสัมมัตตะ ๑๐ ที่พระพุทธเจ้าตรัสว่าสามารถนำมาใช้ในการบำบัดรักษาโรคทางกายและทางจิตอย่างได้ผลแน่นอนได้อย่างไรนั้น สามารถอธิบายตามหลักวิชาทางพระพุทธศาสนาในภาพรวมไว้อย่างกว้างๆ ได้ ดังนี้

เมื่อบุคคลใดสามารถปฏิบัติตามทางอันประเสริฐทั้ง ๘ ประการได้อย่างครบถ้วนแล้ว ย่อมได้รับผลให้เกิดปัญญาในทางรู้แจ้งตามความเป็นจริง สามารถกำจัดกิเลสทั้งปวงให้หมดสิ้นไปได้ จึงเกิดสภาวะความหลุดพ้นไปได้ กลายเป็นพระอรหันต์คือผู้มีจิตอยู่เหนือปัญหาใดๆ ทั้งปวงโดยเฉพาะ

^{๓๑} อก.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๐๘-๑๐๙/๒๕๑-๒๕๔.

ปัญหาในเรื่องความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ไปได้ ดังนั้นเมื่อเป็นผู้หมดกิเลสทั้งปวงได้หรือเป็นผู้เชื่อว่าไม่มีโรคทางจิต คือเป็นจิตที่สุขสมบูรณ์ เมื่อสุขภาพอนามัยทางจิตสมบูรณ์ดีแล้ว โรคทางกายก็ย่อมจะเกิดขึ้นมาน้อยหรือบางครั้งไม่เกิดเลย หรือหากมีโรคทางกายก็จะสามารถช่วยบรรเทาเบาบางลงไปได้ จนกระทั่งหายไปเป็นที่สุดเพราะกายกับใจทำงานสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน หรือหากว่าความเจ็บป่วยนั้นไม่หายไปแต่ความเจ็บป่วยนั้นก็ไม่มีอาจเข้ามาครอบงำและย่ำยีจิตใจของท่านผู้นั้นได้ เพราะสุขภาพจิตของท่านสมบูรณ์ดีแล้ว ดังนั้นการเจริญมรรคมีองค์ ๘ จึงเป็นเครื่องช่วยในการแก้ปัญหาความเจ็บป่วยไปได้ในลักษณะดังกล่าวนี้ สมดังที่พระพุทธเจ้าตรัสแสดงไว้แต่ตอนต้นแล้วว่า การเจริญตามมรรคมีองค์ ๘ ประการ ย่อมสามารถรักษาสรรพโรคให้หายได้อย่างสิ้นเชิง

นอกเหนือจากหมวดธรรมปฏิบัติต่างๆ ดังที่มีอยู่ในมหาสกุหลาฬายสูตรนี้แล้วที่สามารถนำไปใช้ในการรักษาโรคต่างๆ ให้หายได้ ยังพบว่ามีหมวดธรรมในพระสูตรอื่นๆ อีกที่พระพุทธเจ้าทรงนำมาใช้ในการบำบัดรักษาโรคไว้ด้วย ได้แก่ สมาธิ สัจญา ๑๐ ไตรลักษณ์ พรหมวิหาร ๔ และพระรัตนตรัย เป็นต้น ดังมีรายละเอียดดังนี้

๒.๕.๕ สมาธิ

สมาธิ นับว่าเป็นองค์ธรรมที่สำคัญยิ่งข้อหนึ่งที่พระพุทธเจ้าทรงจัดรวมไว้ในหมวดธรรมใหญ่ๆ ได้แก่ โพชฌงค์ ๗ และอริยมรรคมีองค์ ๘ ตามที่กล่าวมาแล้วข้างต้นโดยถือว่าสมาธินี้เป็นบาทฐานที่สำคัญในการเจริญปัญญาเพื่อนำไปสู่การตรัสรู้ได้นอกจากนี้ยังพบว่า พระพุทธเจ้าทรงนำเอาสมาธินี้มาใช้ประโยชน์ในการบำบัดและรักษาโรคอีกด้วย ดังในครั้งพระพุทธเจ้าทรงพระประชวรอย่างหนัก พระองค์ทรงใช้โอธิวาสนขันติ คือ ความอดทนอดกลั้นต่อทุกขเวทนา และทรงใช้สมาธิด้วยวิธีการเข้าสู่เจโตสมาธิ^{๓๒} เพื่อใช้ระงับดับเวทนา และอาการพระประชวรหนักครั้งนี้ให้ระงับดับหายไปได้ ดังพุทธพจน์ที่ตรัสว่า “ร่างกายของตถาคตยังสบายขึ้น ก็เพราะเวลาที่ตถาคตเข้าเจโตสมาธิอันไม่มีนิमित เพราะไม่ใส่ใจนิमितทุกอย่าง เพราะดับเวทนาบางอย่างได้เท่านั้น”^{๓๓}

การทำสมาธิ นอกจากจะสามารถนำมาใช้ประโยชน์ในแง่ของการรักษาโรคได้โดยตรง ดังที่พระพุทธเจ้าทรงใช้ได้ผลดังกล่าวมาแล้วนั้น การทำสมาธิยังสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการแก้ปัญหาด้านการดูแลและรักษาสุขภาพในแง่อื่นๆ ในอีกหลายประการแม้ในพระไตรปิฎกจะไม่ได้กล่าวถึงในรายละเอียดประโยชน์ของสมาธิไว้โดยตรงก็ตาม แต่ผลของสมาธิก็สามารถนำมาใช้

^{๓๒} เจโตสมาธิ หมายถึง สมาธิที่เกิดจากการเพ่งด้วยจิตล้วนๆ ซึ่งวิธีการเจริญสมาธิด้วยวิธีนี้ท่านพุทธทาสภิกขุได้อธิบายไว้ว่า คนส่วนใหญ่ไม่สามารถที่จะบำเพ็ญสมาธิประเภทเจโตสมาธิได้จะบำเพ็ญได้แต่สมาธิแฝงอยู่ในปัญญา ที่เรียกว่า “อนันตรียสมาธิ” ซึ่งถือว่าเป็นคู่ที่ตรงข้ามกับ “เจโตสมาธิ” พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), ทาน ศีล สมาธิ, (กรุงเทพมหานคร: รุ่งแสงการพิมพ์), หน้า ๑๒๒ -๑๒๓.

^{๓๓} อง.ทสก. (ไทย) ๑๙/๓๗๕/๒๒๓-๒๒๔.

ประโยชน์ในด้านต่างๆได้อีกหลายประการโดยเฉพาะอย่างยิ่งในการดูแลรักษาสุขภาพอนามัย พบว่ามี เกจิอาจารย์ที่มีชื่อเสียงหลายรูปที่ได้นำการทำสมาธิไปใช้ประโยชน์ในการบำบัดรักษาโรค เช่น

ท่านอาจารย์พุทธทาสภิกขุ ซึ่งมีประสบการณ์ตรงในการเจริญสมาธิ จนกระทั่งสามารถ นำเอาผลของการเจริญสมาธินั้นมาใช้ประโยชน์ด้านต่างๆ ได้อย่างเต็มที่ ดังที่ท่านได้กล่าวถึงประโยชน์ ของการทำสมาธิตามแบบอานาปานสติ (การกำหนดลมหายใจเข้า-ออกอย่างละเอียดประณีต และยาว ๆ) ไว้ว่าสามารถนำมาใช้ประโยชน์ในด้านการดูแลรักษาสุขภาพอนามัยได้หลายประการ เช่น

๑. ช่วยให้การพักผ่อนได้ผลดีเต็มที่ คือการทำสมาธิเพียงแค่ว่า ๑ ชั่วโมงจะช่วยให้ได้รับการพักผ่อนได้ดีกว่าการนอนหลับนานถึง ๕ ชั่วโมง

๒. ช่วยในการขับไล่ความร้อนภายในร่างกายที่เกิดจากความร้อนของอากาศภายนอก และขับไล่ความร้อนภายในร่างกายที่เกิดจากพิษไข้ให้ลดลงได้

๓. ช่วยในการบรรเทาหรือประทุงการไหลเวียนของโลหิตที่เกิดจากบาดแผลต่างๆทั้งแผล ฉกรรจ์และไม่ฉกรรจ์ ให้เลือดไหลออกช้าและออกน้อยโดยไม่ต้องใช้ส่วนอื่นประกอบเป็นต้น^{๓๔}

การใช้สมาธิเพื่อการดูแลสุขภาพอนามัยต่างๆ ได้อย่างไรนั้น สามารถอธิบายตามหลัก ทางพุทธศาสนาในภาพรวม โดยสังเขปดังนี้

ความหมายของคำว่า “สมาธิ” หมายถึง การกำหนดจิตให้แน่วแน่อยู่นิ่งในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยเฉพาะ ซึ่งเป็นหลักการเพื่อทำจิตใจให้สงบ แน่วแน่เป็นหนึ่งเดียวไม่ให้ออกไปฟุ้งซ่านนั้น จาก ความหมายและหลักการในการทำสมาธิดังกล่าวนี้ เมื่อทำจิตให้เกิดเป็นสมาธิจนจิตรวมได้ในระดับใด ระดับหนึ่งได้แล้ว ในทางพระพุทธศาสนากล่าวว่า จะมีผลทำให้ภาวะจิตใจสงบ ประณีต บริสุทธิ์ มีความตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว ควรแก่การงานทุกชนิดซึ่งนับว่าเป็นลักษณะของสุขภาพจิตที่ดีนั่นเอง เมื่อ สุขภาพจิตดี คือ จิตไม่เครียด จิตไม่มีความวิตกกังวลใดๆ แล้วย่อมส่งผลไปสู่กายให้ได้รับความสงบ ระวังไปตามไปด้วยเพราะกายกับใจมีความสัมพันธ์ที่ต่างอิงอาศัยเป็นปัจจัยเกี่ยวพันซึ่งกันและกันอยู่ อย่างต่อเนื่อง ดังนั้นเมื่อใจมีความสงบระงับ กายซึ่งมีความสัมพันธ์กับใจก็จะได้รับความสงบระงับลง ตามไปด้วย กายที่สงบย่อมส่งผลทำให้ระบบอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกายค่อยๆ ปรับสภาพสมดุล เช่น มีการหลั่งฮอร์โมนที่ดีๆ ออกมาการทำงานของระบบประสาทต่างๆ กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น ตลอดจนถึงการ ไหลเวียนของโลหิตก็จะดีตามไปด้วย เป็นต้น จนกระทั่งสภาพต่างๆ ภายในร่างกายสามารถเข้าสู่ภาวะ ความเป็นปกติดังเดิมได้ ดังนั้นโรคภัยต่างๆ ที่มีอยู่จึงค่อยๆ หายไปและหายไปได้ในที่สุด และสุขภาพกายที่ดีย่อมจะเกิดขึ้นตามมาด้วย

^{๓๔} พุทธทาสภิกขุ, การใช้อานาปานสติให้เป็นประโยชน์ในบ้านเรือน, (สุราษฎร์ธานี: มิตรนราการพิมพ์),

การใช้สมาธิเพื่อการรักษาโรคต่างๆ ให้อายุได้อย่างไรนั้น สามารถอธิบายตามหลักวิชาทางพระพุทธศาสนาในภาพรวมอย่างกว้างๆ โดยสังเขปได้เช่นเดียวกับกรณีแรกทีกล่าวมาแล้ว และมีข้อเพิ่มเติมอีกประการหนึ่ง ดังนี้

ตามที่พระพุทธเจ้า ทรงนำเอาสมาธิมาใช้ในการรักษาโรคของพระองค์ให้หายได้นั้น จะเห็นได้ว่าพระองค์ทรงใช้หลักการของการเจริญสมาธิข้อหนึ่งที่ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการเจริญสมาธิภาวนาในพระพุทธศาสนาไว้ว่า สมาธิภาวนาที่เป็นไปเพื่อ “ทิวฐิธรรมสุขวิหาร” คือ การอยู่เป็นสุขในปัจจุบันด้วยการเข้าสมาธิซึ่งเป็นการพักผ่อนจิตหรือหาความสุขยามว่าง หรือเมื่อสภาพร่างกายเกิดความเหน็ดเหนื่อยหรือไม่สบาย ก็จะใช้วิธีการเข้าสู่สมาธิดังที่พระพุทธเจ้าทรงใช้วิธีการเข้าสู่เจโตสมาธิ ที่เรียกว่า “นิโรธสมาบัติ” ซึ่งเป็นสมาธิในขั้นสูง (อัปนาสมาธิ) เมื่อเข้าสมาธิถึงขั้นนี้จะไม่เกิดนิमितใดๆ ดังจะได้ยินข่าวอยู่บ่อยๆ ว่ามีพระเถระไทยหลายรูปที่เชี่ยวชาญในการเจริญสมาธิจนได้ อัปนาสมาธิ เมื่อท่านเจ็บป่วยต้องทำการผ่าตัดโดยไม่ต้องให้แพทย์ฉีดยาชา เป็นต้น

หลักปฏิบัติในการเจริญสมาธิแบบอานาปานสติ ตามแนวทางพระพุทธศาสนาที่พระพุทธเจ้าตรัสแสดงไว้ในคัมภีร์พระไตรปิฎกนั้น มีขั้นตอนการปฏิบัติถึง ๑๖ ขั้น เรียกว่า “อานาปานสติ ๑๖ ขั้น”^{๓๕}

๒.๕.๖ สัจญา ๑๐

หมวดธรรมที่ว่าด้วย “สัจญา” ตามที่มีกล่าวไว้ในพระไตรปิฎก พบว่าพระพุทธเจ้าทรงนำไปมอบให้กับพระสาวกที่อาพาธหนักถึง ๒ ครั้ง คือ ครั้งแรกทรงนำไปมอบให้กับพระคิริมานนท์ซึ่งกำลังป่วยหนักได้รับฟัง และครั้งที่ ๒ ทรงนำไปตรัสแสดงให้กับพระภิกษุที่อาพาธหนักในโรงไข้ได้รับฟังมีใจความที่ตรัสแสดงไว้โดยย่อว่า แม้ผู้มีร่างกายทุพพลภาพหากได้ประพฤติในสัจญา ๕ ประการก็จะทำให้ได้ผลรับสูงสุดเช่นกัน คือ การสิ้นอาสวะได้^{๓๖}

สัจญา หมายถึง สิ่งที่กำหนดหมายไว้ในใจ ๑๐ อย่าง คือ

๑. อนิจจสัจญา กำหนดหมายความไม่เที่ยงแห่งสังขาร

๒. อนัตตสัจญา กำหนดหมายความเป็นอนัตตาแห่งธรรมทั้งปวง คือ เป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตาในอายตนะทั้งหลายที่เป็นภายใน และภายนอก ๖ ประการนี้อยู่อย่างนี้เรียกว่า อนัตตสัจญา

๓. อสุภสัจญา กำหนดหมายความไม่งามแห่งกาย คือพิจารณาเห็นกายนี้เท่านี้ ตั้งแต่เท้าขึ้นไปตั้งแต่ปลายผมลงมา มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่างๆ ว่าใน

^{๓๕} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๗๗/๔๕๓-๔๕๕.

^{๓๖} อัง. ปญจก, (ไทย) ๒๒/๑๒๑/๒๐๓.

กายนี้มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ... น้ำมูก ไขข้อ มูตร เป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความเป็นจริงไม่งามใน กายนี้อย่างนี้ เรียกว่า อสุภสังขยา

๔. อาทีนวสังขยา กำหนดหมายโทษแห่งกาย คือ พิจารณาเห็นว่ากายนี้มีทุกข์มาก มีโทษ มากเพราะฉะนั้นอาหารต่างๆ จึงเกิดขึ้นในกายนี้ โรคตา โรคจมูก... เป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความเป็น โทษในกายนี้อย่างนี้ เรียกว่า อาทีนวสังขยา

๕. ปหานสังขยา กำหนดหมายเพื่อละอกุศลวิตกและบาปธรรม คือไม่รับกามวิตกที่เกิดขึ้น ละบรรเทาทำให้สิ้นสุด ทำให้ถึงความเกิดขึ้นไม่ได้อีกต่อไป ไม่รับพยาบาท ไม่รับวิหิงสา ไม่รับบาป อกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วเกิดขึ้นอีก และบรรเทาทำให้สิ้นสุด ทำให้ถึงความเกิดขึ้นไม่ได้อีกต่อไป

๖. วิราคะสังขยา กำหนดหมายวิราคะ คือ พิจารณาเห็นว่า ภาวะที่สงบ ประณีต คือ ความ ระวังสังขารทั้งปวง ความสละคืนซึ่งอุปธิทั้งปวง ความสิ้นไปแห่งตัณหา ความคลายกำหนด นิพพานนี้ เรียกว่า วิราคะสังขยา

๗. นิโรธสังขยา กำหนดหมายนิโรธคือ พิจารณาเห็นว่า ภาวะที่สงบ ประณีต คือ ความ ระวังสังขารทั้งปวง ความสละคืนซึ่งอุปธิทั้งปวง ความสิ้นไปแห่งตัณหา ความดับนิพพานนี้เรียกว่า นิโรธสังขยา

๘. สัพพโลเก อนภิตสังขยา กำหนดหมายความไม่น่าเพลิดเพลินในโลก คือ ละอุปาทาน ในโลกที่เป็นที่เหตุดังมั่น ยึดมั่น และเป็นอนุสัยแห่งจิต งดเว้นไม่ยึดถือ นี้เรียกว่าสัพพโลเก อนภิต สังขยา

๙. สัพพสังขาราเรสุ อนิจจสังขยา กำหนดหมายความไม่น่าปรารถนาในสังขาร คือ ย่อมอึด อัด ระอา รังเกียจในสังขารทั้งปวง นี้เรียกว่า สัพพสังขาราเรสุ อนิจจสังขยา

๑๐. อานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก^{๓๗} คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ไปสู่อุบัติ ไปสู่วินาศ โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจ ออก ... ขณะนั่นเอง อาหารของคิริมานนที่ได้หายจากอาหารนั้น อาหารนั้นเป็นโรคนันทานคิริมานนที่ ละได้ อย่างนี้แล^{๓๘}

การที่พระสาวกเมื่อได้ฟังสวดสาธยายธรรมว่าด้วย “สังขยา ๑๐” แล้วสามารถทำให้หาย จากอาหารได้นั้น สามารถอธิบายตามหลักวิชาพุทธศาสนาได้ดังนี้

หากพิจารณาตามเนื้อหาของสังขยา ๑๐ ที่ทรงแสดงข้างต้นนี้จะเห็นได้ว่าในเนื้อหาของ ธรรมะที่ทรงแสดงนั้นเป็นลักษณะแห่งการให้กำหนดหมายไว้ในใจและพิจารณาถึงความไม่เที่ยง เป็น ทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่น่าไปยึดมั่นถือมั่น ดังนั้นเมื่อพระคิริมานนที่ได้พิจารณาตามธรรมที่แสดงไว้ ๑๐

^{๓๗} อภ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๘ และดูเพิ่มเติมใน พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม, หน้า ๓๒๐.

^{๓๘} อภ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๒๑/๒๐๑-๒๐๒.

ประการนี้ จึงทำให้จิตละลายความยึดมั่นถือมั่นลงไปได้ เมื่อจิตหลุดพ้นได้เป็นจิตที่อิสระ จึงเกิดความซาบซึ้งเป็นปิติที่ท่วมท้นภายในจิตใจและความปีตินั้นก็สามารถช่วยขับไล่ความเจ็บป่วยลงไปได้ หรืออีกนัยหนึ่งคือความเจ็บป่วยนั้นจะไม่อาจเข้ามาครอบงำจิตใจท่านได้อีกต่อไป จึงเชื่อว่าหายจากโรคทั้งทางกายและทางใจได้อย่างสิ้นเชิงนั่นเอง

๒.๕.๗ ไตรลักษณ์

หลักธรรมที่ว่าด้วย “ไตรลักษณ์” พบว่าพระพุทธเจ้าทรงนำมาใช้แก้ปัญหาทางด้านความเจ็บป่วยให้กับผู้ป่วยหนักระยะสุดท้าย ที่ไม่อาจเยียวยารักษาทางกายให้หายได้แล้วมากที่สุด ดังนั้น พระองค์จึงทรงหันมาทำการเยียวยาโรคทางจิตซึ่งถือว่าสำคัญที่สุดที่จะเห็นว่าพระองค์ทรงนำหลักธรรมต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลักธรรมที่แสดงถึงความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตา เช่น ชันธ ๕ (รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) ธาตุ ๔ (ดิน น้ำ ไฟ ลม) आयตนะภายใน ๖ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) आयตนะภายนอก ๖ (รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ) เวทนา ๖ และ วิญญาณ ๖ มาตรัสแสดงให้กับผู้ป่วยหนักใกล้ตายได้ฟังพิจารณาในสังขาร เพื่อให้เห็นในความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จนกระทั่งได้เข้าใจถึงแก่นแท้ของชีวิตว่ามีลักษณะแห่งความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความเป็นอนัตตาได้อย่างแท้จริง และสามารถละความยึดมั่นถือมั่นลงได้ ดังจะได้สรุปในสาระสำคัญแห่งความไม่ยึดมั่นถือมั่น ตามที่พระพุทธเจ้าทรงนำไปแสดงให้ผู้ป่วยหนักได้ฟังซึ่งปรากฏในพระสูตรต่างๆ ออกมาโดยย่อดังนี้

๑. ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นใน ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และวิญญาณที่อาศัย ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็จะไม่มีความยึดมั่นถือมั่นใน รูป เสียง กลิ่น รส โภกฐัพพะ และธรรมารมณ และวิญญาณที่อาศัยรูป เสียง กลิ่น รส โภกฐัพพะ และธรรมารมณ ก็จะไม่มีความยึดมั่นถือมั่นใน วิญญาณทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และวิญญาณที่อาศัย วิญญาณทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็จะไม่มีความยึดมั่นถือมั่นใน ผัสสะทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และวิญญาณที่อาศัยผัสสะทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็จะไม่มีความยึดมั่นถือมั่นใน เวทนาที่เกิดแต่ผัสสะทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และวิญญาณที่อาศัยเวทนาที่เกิดแต่ผัสสะทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็จะไม่มีความยึดมั่นถือมั่นใน ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ และวิญญาณที่อาศัยธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ก็จะไม่มีความยึดมั่นถือมั่นใน รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ และวิญญาณที่อาศัยรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็จะไม่มีความยึดมั่นถือมั่นใน

๘. ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นในฉนวนชั้นสูงอันละเอียด สงบระงับอย่างยิ่งคือ อากาสาณัญญาตณ ฉนวน วิญญาณัญญาตณ ฉนวน อากิญจัญญาตณ ฉนวน เนวสัณญานา สัณญายตณ ฉนวน และวิญญาณที่ อาศัยฉนวนเหล่านั้นก็จะมี

๙. ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ที่ได้เห็น ได้ฟัง ได้ทราบ ได้รู้แจ้ง ได้แสวงหา ได้พิจารณา ด้วยใจแล้ว ไม่ยึดมั่นอารมณ์นั้นวิญญาณที่อาศัยอารมณ์นั้นก็จะมี

วิธีการแสดงธรรมในแต่ละข้อของพระองค์ดังที่กล่าวมานี้ให้กับผู้ปวยได้รับฟังพบว่ามีหลายวิธี เช่น ตรัสแสดงในรูปการเชื่อมโยงว่า “สิ่งใดไม่เที่ยงสิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา” และจะตรัสต่อไปอีกว่า “สิ่งใดเป็นอนัตตา สิ่งนั้นพึงเห็นด้วยสัมมาปัญญาตามที่มันเป็นจริงว่า “นั่นไม่ใช่ของเรา มีใช่เราเป็นนั่น นั่นไม่ใช่ตัวตนของเรา” หรือมักจะตรัสในรูปคำถามคำตอบว่า “รูป ฯลฯ เที่ยงหรือไม่เที่ยง? “ เมื่อได้รับกราบทูลว่า “ไม่เที่ยง” ก็ตรัสถามต่อไปว่า “สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุข?” เมื่อได้รับกราบทูลตอบว่า เป็นทุกข์ ก็ตรัสต่อไปว่า “ก็สิ่งใดไม่เที่ยง มีความปรวนแปรไปได้เป็นธรรมดา ควรหรือที่จะมองเห็นสิ่งนั้นว่า นั่นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นตัวตนของเรา?” ดังจะยกตัวอย่างพระธรรมเทศนาที่ตรัสแสดงในเรื่องขันธ ๕ ให้กับภิกษุรูปหนึ่งชื่อ วัคกลี ที่กำลังอาพาธหนักได้พิจารณาในเรื่องของไตรลักษณ์จนกระทั่งบรรลุธรรมได้มากล่าวพอสังเขปดังนี้

พระพุทธเจ้า : “วัคกลีเธอเข้าใจความข้อนั้นว่าอย่างไร รูปเที่ยงหรือไม่เที่ยง”

พระวัคกลี : “ไม่เที่ยงพระพุทธเจ้าข้า”

พระพุทธเจ้า : “ก็สิ่งใดไม่เที่ยงสิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุข”

พระวัคกลี : “เป็นทุกข์ พระพุทธเจ้าข้า”

พระพุทธเจ้า : “ก็สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความผันแปรเป็นธรรมดา ควรหรือที่จะพิจารณาเห็นว่าสิ่งนั้นว่า “นั่นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นอัตตาของเรา”

พระวัคกลี : “ข้อนั้นไม่ควรเลย พระพุทธเจ้าข้า”

พระพุทธเจ้า : “เวทนา ... สัณญา ... สังขาร ... วิญญาณเที่ยงหรือไม่เที่ยง”

พระวัคกลี : “ไม่เที่ยงพระพุทธเจ้าข้า” ฯลฯ

พระพุทธเจ้า : “... นั่นเป็นอัตตาของเรา”

พระวัคกลี : “ข้อนั้นไม่ควรเลย พระพุทธเจ้าข้า”

พระพุทธเจ้า : “เหตุนี้แล ฯลฯ อริยสาวกผู้ได้สดับเห็นอยู่อย่างนี้ ฯลฯ รู้ชัดว่า ... ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป”^{๓๙}

^{๓๙} ส.ช.(ไทย) ๑๗/๘๗/๑๕๕-๑๖๐.

จากพุทธวิธีที่ทรงสอนให้พิจารณาธรรมดังกล่าวนี้ เมื่อผู้ป่วยที่ใกล้ตายครั้งได้ฟังธรรมที่ พระพุทธเจ้าทรงนำมาแสดงดังกล่าวนี้แล้ว หากผู้นั้นมีจิตน้อมกำหนดพิจารณาติดตามเนื้อหาสาระใน ข้อธรรมนั้นแล้ว จนกระทั่งจิตได้เห็นตามอย่างแจ่มแจ้ง จะทำให้จิตละคลายความยึดมั่นถือมั่นลงไปได้ เป็นลำดับๆ ฝึกษุบางรูปถึงกับได้บรรลุธรรมพร้อมกับการสิ้นชีวิตไปพร้อมกันด้วย ดังที่เรียกว่า “ชีวิต สมสึสี” ซึ่งถือว่าเป็นเป้าหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา ดังตัวอย่างของพระวัคคิที่ยกมาแสดง ข้างต้นนี้ หรือบางท่านที่ยังไม่อาจจะคลายความยึดมั่นถือมั่นได้หมด แต่จิตขณะนั้นได้ระลึกถึงพระ รัตนตรัย และในความดี บุญกุศลต่างๆ จิตย่อมจะผ่องใสครั้งสิ้นชีวิตลงก็จะนำพาไปสู่สุคติภพต่อไปอีก ได้ ดังตัวอย่างของ อนาภิณชิกคหบดี เป็นต้น

จะเห็นได้ว่าการได้ฟังพระธรรมเทศนาว่าด้วยเรื่อง “ไตรลักษณ์” สามารถช่วยให้ ผู้ป่วยหนักใกล้ตายและผู้ป่วยที่หมดหวังได้รับประโยชน์สูงสุดในทางธรรมได้อย่างดีที่สุด ซึ่งสามารถ อธิบายตามหลักวิชาพุทธศาสนาโดยภาพรวมได้ดังนี้

เมื่อผู้ป่วยได้ฟังธรรมตามที่พระพุทธเจ้าทรงนำมาแสดงให้ฟัง ซึ่งส่วนใหญ่ล้วนแต่เป็นธรรม ที่ว่าด้วยเรื่องของขันธ ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๔ เวทนา ๖ วิญญาณ ๖ เป็นต้น ทั้งนี้ทรงมีจุดมุ่งหมายจะ ให้ผู้ฟังได้น้อมนำพิจารณาเพื่อเห็นธรรมในความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทั้งหลายเหล่านี้ตามที่ตรัส แสดงไว้ได้แล้ว ก็จะทำให้ผู้ป่วยนั้นสามารถวางใจต่อชีวิตได้อย่างถูกต้อง และไม่เกิดเป็นปมปัญหาใน เรื่องความเจ็บและความตายที่กำลังคืบคลานใกล้เข้ามาในทุกขณะ ซึ่งนับว่าเป็นผลดีต่อผู้ป่วยที่จะทำ ให้ผู้ป่วยนั้นสามารถเผชิญหน้ากับความเจ็บป่วยได้อย่างไม่ผิดหวัง ท้อแท้ และทรมานทรมาย อีกทั้งจะไม่ พยายามกระเสือกกระสนดิ้นรนหนีความตายที่ไม่ว่าจะหลีกเลี่ยงไปได้ เมื่อสามารถเข้าใจต่อชีวิตและ รู้เท่าทันความจริงของชีวิตได้แล้ว จิตก็จะหลุดพ้นจากความยึดติดในสิ่งทั้งหลายได้ (นิพพาน) จึงเป็น จิตที่เป็นอิสระ ปลอดโปร่งโล่งใจ จิตใจผ่องใส เยือกเย็น สงบ สิ้นกังวล มีความสุขอย่างสมบูรณ์ เรียกว่าหายจากโรคทางใจ และความสว่างด้วยปัญญาที่เกิดขึ้นก็จะทำให้เป็นอยู่ด้วยปัญญา และสามารถทำการต่างๆ ด้วยปัญญา สามารถอยู่เหนือความทุกข์ทั้งปวงแม้กระทั่งความเจ็บป่วยก็ไม่ว่า จะเข้ามาครอบงำหรืออ่ำยี้จิตใจได้อีกต่อไป จึงชื่อว่าหายจากโรคได้

จากเนื้อหาของหลักธรรมในหมวดไตรลักษณ์ที่ตรัสแสดงให้กับผู้ป่วยนี้ รวมความแล้วจะ เห็นว่าทรงมุ่งเพื่อให้ได้ฟังพิจารณาเห็นว่าร่างกายนี้เป็นสิ่งที่เป็นโทษ ไม่น่าใคร่ ไม่น่าปรารถนา ไม่น่า อภิรมย์ และไม่น่ายึดถือครอบครอง เพราะแปรเปลี่ยน เป็นทุกข์และมีไข้ตัวตนของเรา เมื่อจิต พิจารณาตามและเห็นแจ้งตามได้จริงดังกล่าวแล้ว จิตก็จะเกิดความเบื่อหน่ายในสังขารร่างกายและ ต้องการหลุดพ้นไปจากร่างกาย ด้วยการไม่ยึดมั่นถือมั่นในเรื่องตัวตนไปได้ กลายเป็นจิตที่มีความเป็น อิสระ เข้าสู่พระนิพพานได้ในที่สุด

ดังนั้นการใช้หลักธรรมที่ว่าด้วย “ไตรลักษณ์” มาเป็นข้อพิจารณาในยามเจ็บป่วยนั้น นับว่าเป็นประโยชน์ต่อผู้ป่วยเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะผู้ป่วยในระยะสุดท้ายเพราะการได้มองชีวิต โดยนัยที่กล่าวข้างต้นนี้ จะทำให้ผู้ป่วยมีท่าทีต่อชีวิต ความเจ็บป่วย และความตายที่เป็นเรื่องต่อเนื่อง กับความเจ็บป่วยได้อย่างดีที่สุด ดังธรรมภาษิตที่ว่า

“บุคคลที่ดำรงชีวิตอยู่โดยไม่เดือดร้อน
ในเวลาจวนเจียนจะตาย
ถ้าเป็นปราชญ์มองเห็นที่หมายแล้ว
แม้จะอยู่ท่ามกลางความโศกเศร้า ก็หาโศกเศร้าไม่”^{๔๐}

๒.๕.๘ พรหมวิหาร ๔

พรหมวิหาร คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา^{๔๑}

พรหมวิหาร คือ ธรรมเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ หลักความประพฤติที่ประเสริฐบริสุทธิ์ ธรรมที่ต้องมีไว้ เป็นหลักกำกับความประพฤติ และปฏิบัติตนต่อมนุษย์ตลอดจนสัตว์ทั้งหลายโดยชอบ

๑. เมตตา ความรักใคร่ปรารถนาดีอยากให้เขามีความสุขมีจิตอันแผ่ไมตรี และคิดทำประโยชน์แก่มนุษย์สัตว์ทั่วหน้า

๒. กรุณา ความสงสาร คิดช่วยให้พ้นทุกข์ ใฝ่ใจในอันจะปลดเปลื้องบำบัดความทุกข์ยาก ความเดือนร้อนของปวงสัตว์

๓. มุทิตา ความยินดีในเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข มีจิตผ่องใสบันเทิงกอบประด้วย อากาการแช่มชื่นเบิกบานอยู่เสมอ ต่อสัตว์ทั้งหลาย ผู้ดำรงในปกติสุขพลอยยินดีด้วยเมื่อเขาได้ดีมีสุขมีความเจริญงอกงามยิ่งขึ้นไป

๔. อุเบกขา ความวางใจเป็นกลาง จะทำให้ดำรงอยู่ในธรรมที่พิจารณาเห็น ด้วยปัญญา คือ มีจิตเรียบเที่ยงธรรมดุจดาวชั่ง ไม่เอนเอียงธรรมดุจดาวชั่ง ไม่เอนเอียงด้วยรักและชังพิจารณาเห็นกรรมที่สัตว์ทั้งหลายกระทำแล้วอันควรได้รับผลดีหรือผลชั่ว สมควรแก่เหตุอันตนประกอบพร้อมที่จะวินิจฉัยและปฏิบัติไปตามธรรม ธรรมทั้งรู้จักวางเฉยสงบใจมองดู ในเมื่อไม่มีกิจที่ควรทำ เพราะเขารับผิดชอบตนได้ดีแล้ว เขาสมควรรับผิดชอบตนเอง หรือ เขาควรได้รับผลอันสมกับที่รับผิดชอบของตน^{๔๒}

^{๔๐} ชุ.อุ.(ไทย) ๒๕/๓๙/๒๕๑.

^{๔๑} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๘/๒๘๐.,อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๒๕/๑๙๐ – ๑๙๓.,วิสุทฺธิ. (ไทย) ๒๑/๒๔.

^{๔๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม พิมพ์ครั้งที่ ๑๗, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๑๒๔.

การเจริญเมตตา ควรเริ่มต้นที่ตัวเองก่อน เพราะปกติคนเราก็รักตนเองเป็นพื้นฐานอยู่แล้ว ควรเจริญโดยตั้งใจให้ตนเป็นเพียงสัตว์โลกผู้หนึ่ง ที่รักสุขเกลียดทุกข์ เหมือนคนอื่นๆ เจริญเพื่อให้เกิดความเห็นใจเข้าใจคนอื่นดังพุทธภาษิตที่ว่า “เราตามค้นหาด้วยใจ ตลอดทิศทั้งปวงในที่ไหนๆ ก็ไม่พบพานผู้เป็นที่รักยิ่งกว่าตนถึงตัวตนของคนเหล่านี้แต่ละคน ก็เป็นที่รักอย่างนี้

เพราะฉะนั้น ผู้ที่รักตนจึงไม่ควรเบียดเบียนผู้อื่น”^{๔๓} เมื่อเจริญไปในตนจนคุ้นเคยต่อจากนั้นก็ให้เจริญไปยังบุคคลอื่นๆ คือ คนที่รักพอประมาณ คนที่รักมาก คนที่เกลียด และคนที่ เป็นศัตรูกัน

อานิสงส์ของการเจริญเมตตา ๑๑ ประการ^{๔๔} ดังนี้ นอนหลับเป็นสุข, ตื่นเป็นสุข, ไม่ฝันร้าย, เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย, เป็นที่รักของอมนุษย์ทั้งหลาย เทวดารักษา, ไฟ ยาพิษ อาวุธกล้า กรายไม่ได้, จิตย่อมตั้งมั่นได้รวดเร็ว รับสถานการณ์ต่างๆ ได้รวดเร็ว มั่นคง, มีสีหน้าผ่องใส, ไม่หลงตาย และหากยังไม่บรรลุนิพพาน เมื่อได้อัปนาในเมตตาจะเข้าถึงพรหมโลก

การได้ฟังธรรมว่าด้วย “พรหมวิหาร ๔” แล้วทำให้บุคคลที่ป่วยหนักกำลังใกล้ตาย ครั้นได้ฟังธรรมนี้แล้วหลังจากตายไปทำให้ไปเกิดในสวรรค์ หรือพรหมโลกได้นั้น สามารถอธิบายตามหลักวิชาการทางพระพุทธศาสนาได้ดังนี้

๑. ตามแนวความเชื่ออย่างหนึ่งในทางพระพุทธศาสนาตามหลักพระอภิธรรม ซึ่งได้กล่าวถึงเหตุที่จะทำให้บุคคลไปเกิดในภพชาติที่ดี หรือไปสู่สุคตินั้น ประการหนึ่งย่อมขึ้นอยู่กับ “มรณาสันนวิถิ” ด้วย ซึ่งเป็นวิถิจิตที่เกิดขึ้นในเวลาใกล้จะตาย โดยจะรับรู้อารมณ์ครั้งสุดท้าย และคตินิมิตอารมณ์ อันบ่งบอกถึงคติที่จะต้องไปเกิดในภพต่อไป ซึ่งจะมาปรากฏให้เห็นอย่างชัดเจนทางมโนทวารหรือทางใจ ดังนั้นเมื่อจิตดวงสุดท้ายที่กำลังใกล้ดับ หากได้รับอารมณ์ที่ดีๆ เป็นกุศลขึ้นในใจ ดังเช่นกรณีของพราหมณ์ซึ่งท่านได้น้อมนำจิตไปในธรรมที่ดี “เมื่อจิตไม่เศร้าหมอง สุคติเป็นอันหวังได้” และในทางกลับกันทรงตรัสไว้ด้วยว่า “เมื่อจิตเศร้าหมอง ทุกคติเป็นอันหวังได้”^{๔๕}

๒. การได้อบรมจิตหรือแผ่จิตไปในธรรมทั้ง ๔ ประการนี้ นับว่าเป็นวิธีอบรมจิตให้มีพรหมวิหารธรรม ซึ่งหากมีการนำไปใช้ให้ถูกต้องด้วยกาลและกิจแล้ว ย่อมอำนวยประโยชน์โดยส่วนเดียว ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสอานิสงส์ของการเจริญเมตตาไว้มากถึง ๑๑ ประการ คือ หลับเป็นสุข ตื่นเป็นสุข ไม่ฝันร้ายเป็นที่รักของมนุษย์ อมนุษย์ และเทวดาทั้งหลาย ไฟ ยาพิษ หรือศาสตราวุธกล้ากราย

^{๔๓} พระพุทธโฆษาจารย์ รจนา, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, สมเด็จพระพุทธปาโมกข์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง, พิมพ์ครั้งที่ ๗, ฉบับรวมเล่ม, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๕๑๕.

^{๔๔} อัง.อรรถกถา. (ไทย) ๒๓/๑/๑๙๔. ,อัง.เอกาทศก. (ไทย) ๒๔/๑๕/๔๒๕. , ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๒/๔๖๐-๔๑๖.

^{๔๕} ม.มู. (ไทย) ๑๒/๗๐/๖๒-๖๓.

ไม่ได้ จิตตั้งมั่นได้เร็ว สีหน้าสดใส ไม่หลงลืมสติ ตายเมื่อยังไม่ได้เป็นพระอรหันต์ย่อมเข้าถึงพรหมโลก^{๔๖}

๒.๕.๙ พระรัตนตรัย

การนำเอาหลักธรรมที่ว่าด้วย “พระรัตนตรัย” มาเป็นที่พึ่งนับว่าเป็นหลักธรรมอีกหมวดหนึ่งที่สามารถนำมาใช้ในการแก้ปัญหาความเจ็บป่วยได้ ดังที่ปรากฏในพระไตรปิฎกมีกล่าวไว้ว่า คุณุหัสสท่านหนึ่งซึ่งป่วยหนักได้รับทุกขเวทนาอย่างแรงกล้า ขณะนั้นมีเหล่าเทวดามาแนะนำให้ท่านตั้งจิตปรารถนาในการเป็นพระเจ้าจักรพรรดิ แต่คุณุหัสสท่านนี้ได้ตอบปฏิเสธและกล่าวตอบไปว่าแม้การเป็นจักรพรรดิก็ไม่เที่ยง ขณะที่กำลังสนทนากับเหล่าเทวดานั้น เหล่าญาติต่างพากันเข้าใจว่าท่านขาดสติและเพื่อไป ครั้นคุณุหัสสผู้ป่วยได้บอกข้อเท็จจริงให้ทราบแล้วว่าท่านไม่ได้เพ้ออยู่ แต่กำลังกล่าวกับเหล่าเทวดาที่มาแนะนำให้ท่านตั้งจิตไปเกิดเป็นจักรพรรดิแต่ท่านได้ปฏิเสธ ครั้นเหล่าญาติได้รู้เช่นนั้นจึงได้ถามถึงอำนาจแห่งความดีของท่านที่เคยทำไว้ ถึงกับทำให้เหล่าเทวดาต่างพากันมาแนะนำให้ปรารถนาในความเป็นจักรพรรดิได้ ซึ่งคุณุหัสสที่ป่วยจึงได้บอกไปว่า เพราะเหตุแห่งการที่ท่านเป็นผู้ ตั้งและถึงพร้อมด้วยความเลื่อมใสในพระรัตนตรัยและการให้ท่านแก่ผู้ทรงศีลทรงธรรมนั่นเอง เมื่อกล่าวสอนธรรมแก่เหล่าญาติจบลง คุณุหัสสนั้นก็สิ้นชีวิต^{๔๗}

การที่มีจิตเลื่อมใสศรัทธาและยึดมั่นในพระรัตนตรัย อย่างตั้งมั่นไม่หวั่นไหวนั้นสามารถนำมาใช้ธรรมโอสถยเววารักษาโรคในยามเจ็บป่วยได้อย่างไรนั้น สามารถอธิบายตามหลักวิชาทางพระพุทธศาสนาได้ดังนี้

๑. เมื่อบุคคลใดมีจิตตั้งมั่นใน พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นอย่างดียิ่งแล้วบุคคลนั้นย่อมจะต้องปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าคือ อริยมรรคมีองค์ ๘ มาปฏิบัติตามอย่างเต็มเปี่ยมด้วย จนสามารถเข้าถึงธรรมในระดับใดระดับหนึ่ง หรือกระทั่งสูงสุดคือ บรรลุมรรคผล นิพพานได้ ได้จึงทำให้จิตใจเบาสบาย สงบเย็น ซึ่งในความหมายของนิพพานก็คือความหมดโรครทางใจได้อย่างสิ้นเชิง เมื่อใจเป็นสุขโรครภัยไข้เจ็บของร่างกายก็บรรเทาและหายไป หรือหากไม่หายจากโรครภัยไข้เจ็บนั้นแต่จิตใจที่มีภาวะที่เป็นอิสระอย่างสมบูรณ์ดีแล้ว ความทุกข์ใดๆ แม้แต่ความเจ็บป่วยก็ไม่อาจเข้ามาครอบงำจิตใจได้อีกต่อไป

๒. การถือเอาพระรัตนตรัยมาแก้ปัญหาความเจ็บป่วยอีกประการหนึ่งในแง่ที่ว่า เมื่อผู้นั้นเจ็บป่วยก็จะทำให้มีความวิตกกังวลต่อความเจ็บป่วยและความตาย เพราะรู้เหตุแห่งการกระทำที่ตนได้ตั้งมั่นในพระรัตนตรัยอย่างดีนี้แล้ว ย่อมจะไม่นำพาให้ต้องไปตกในอบายเป็นแน่นอน ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงอานิสงส์ของการได้ถือเอาพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งดีแล้วไว้ว่าจะทำให้ได้รับผล

^{๔๖} อ.ทสก.(ไทย) ๒๔/๑๕/๔๒๕-๔๒๖.

^{๔๗} ส.สหา. (ไทย) ๑๘/๓๕๒๓๙๑-๓๙๓.

หลายประการคือ จะไม่ทำให้ไปเกิดในแดนนรก แดนสัตว์เดรัจฉาน และแดนเปรต จะทำให้สำเร็จโพธิญาณในวันข้างหน้า ทำให้แจ้งอมตะธรรมหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลายได้^{๔๘}

สรุป ธรรมโอสธที่ปรากฏในพระไตรปิฎกที่พระพุทธองค์ทรงใช้ในการรักษาโรคในยามอาหารหรือเจ็บป่วยพอสรุปหลักการของธรรมะดังกล่าว ในประเด็นหลักสำคัญคือ การมีสติกำกับตนเองตลอดเวลาทุกอริยาบถของตนเอง แล้วมีการฝึกสมาธิเพื่อให้มีจิตใจตั้งมั่น แน่วแน่ สงบไม่หวั่นไหว เมื่อจิตใจสงบเป็นสมาธิแล้วก็จะทำให้เกิดปัญญา รู้แจ้งในปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง มองเห็นเหตุและผลอย่างชัดเจน รู้จักปล่อยวางไม่ยึดมั่นถือมั่นในตัวตนรู้หลักของธรรมชาติ การเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป ซึ่งโดยหลักการของธรรมโอสธนี้เมื่อผู้ใดได้ฝึกฝนตนเองอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องแล้วก็จะส่งผลต่อสภาพจิตใจทำให้เป็นผู้ที่มีจิตใจที่เข้มแข็ง จิตใจที่เป็นอิสระ เยือกเย็นและสงบสุข เมื่อจิตใจสงบสุขก็จะส่งผลต่อร่างกายทำให้ร่างกายแข็งแรง อวัยวะทุกส่วนทำงานเป็นปกติ เนื่องจากกายและจิตมีความสัมพันธ์กันอย่างละเอียดอ่อนและลึกซึ้งหลักการของธรรมโอสธในพระพุทธศาสนาจึงสามารถรักษาโรคให้ทุเลาและหายไปได้ในที่สุด

๒.๖ สรุปท้ายบท

จากการศึกษาค้นคว้าของผู้วิจัยธรรมโอสธในพระพุทธศาสนา ในประเด็น ความหมายธรรมโอสธ ความสัมพันธ์ของโรคกับธรรมโอสธ การเข้าถึงธรรมช่วยให้หายจากโรคได้ ธรรมโอสธที่ปรากฏในพระไตรปิฎก สรุปพอสังเขปได้ดังนี้

ธรรมโอสธ ก็คือ ธรรมะของพระพุทธเจ้าที่ทรงบัญญัติไว้เพื่อใช้ในการดูแลรักษาสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจเมื่อยามเจ็บป่วย เพื่อให้มีสติกำหนดรู้ในปัจจุบันขณะ การรู้จักปล่อยวางไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวง เข้าใจความจริงของชีวิต การทำจิตใจให้สะอาด สงบ เป็นสมาธิ

พระพุทธศาสนาได้ให้ความสำคัญทางด้านจิตใจมากที่สุด ดังที่ได้ทราบแล้วว่า “ธรรมโอสธ” เป็นยารักษาจิตใจ ให้เกิดความสงบ เยือกเย็น จิตใจสดชื่นแจ่มใส ไม่ทุกข์ทรมาน วุ่นวาย จิตใจที่สงบ เยือกเย็น สดชื่นแจ่มใส นั้นจะส่งผลกระทบต่อร่างกายในทางที่ดีไปด้วย ทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บป่วย และยังสามารถรักษาหรือบรรเทาอาการที่เจ็บป่วยลงได้ โรคหลายอย่างเกิดจากสภาพทางจิตใจ และยังส่งผลไปสู่สภาพร่างกายทำให้แสดงอาการของโรคออกมา เช่น โรคความดันโลหิตสูง ภาวะความเครียด โรคเบาหวาน โรคภูมิแพ้ โรคหัวใจ โรคหอบหืด โรคผิวหนัง โรคมะเร็ง ฯลฯ ดังนั้นเมื่อใช้ธรรมโอสธ ในการดูแลจิตใจจึงเป็นเสมือนได้ใช้ยารักษาโรคไปในตัวซึ่งมี ความสัมพันธ์

^{๔๘} อัง.เอกก. (ไทย) ๒๐/๗๖/๒๕๘-๒๕๙.,อัง.ปญจก.(ไทย) ๒๒/๑๑๙/๖๔๑., ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๕๙/๑๐๓-๑๐๔.

พันธุกันคือ ถ้าจิตใจดีงาม เข้มแข็ง สงบเยือกเย็น รู้จักปล่อยวาง ไม่หมกมุ่นก็จะทำให้ร่างกายแข็งแรง ไม่เกิดโรคหรือถ้าหากเป็นโรคอยู่แล้ว เมื่อได้นำธรรมโอสธมาใช้ปฏิบัติก็จะทำให้อาการของโรคทุเลาลง หรือหายไปในที่สุด ต่างกับผู้ไม่มีธรรมโอสธเมื่อเกิดทุกข์ขึ้นที่ใจก็ไม่สามารถจัดการกับปัญหาตนเองได้ เพราะจิตใจไม่ได้รับการฝึกฝนอบรมมา ไม่รู้จักนำธรรมมาใช้แก้ปัญหากับตัวเองได้จึงเป็นทุกข์หนัก และเกิดโรคขึ้นกับร่างกาย

การเข้าถึงธรรมช่วยให้หายจากโรคได้ในครั้งพุทธกาลนั้นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงใช้ธรรมะในการดูแลรักษาโรคให้แก่ผู้คนมากมาย ทั้งพระพุทธองค์เอง พระพุทธสาวก และคฤหัสถ์ ซึ่งส่วนใหญ่จะหายจากโรคหรืออาการเจ็บป่วยหลังได้ฟังการสาธยายธรรมจบลง ในกรณีที่เป็นพระอริยบุคคล เช่น พระพุทธเจ้า พระพุทธสาวก ล้วนหายจากอาการเจ็บป่วยทันทีซึ่งจะเห็นว่าเป็นบุคคลที่มีการฝึกฝนตนเองในการปฏิบัติธรรมมาเป็นอย่างดี จึงกล่าวได้ว่าการเข้าถึงธรรมช่วยให้หายจากโรคได้ และธรรมโอสธที่ปรากฏในพระไตรปิฎกและนำมาใช้ในการรักษาเมื่อเจ็บป่วย ได้แก่ โภชนังค์ ๗ อิทธิบาท ๔ สัจจะ ๑๐ สติปัฏฐาน ๔ มรรคมีองค์ ๘ ไตรลักษณ์ พรหมวิหาร ๔ พระรัตนตรัย ฯลฯ ซึ่งล้วนเป็นธรรมะที่พระพุทธองค์ทรงสอนโดยมีหลักสำคัญอยู่ที่ การมีสติควบคุมตนเองในปัจจุบัน การฝึกสมาธิมีใจจดจ่อทุกขณะจิต การรู้จักปล่อยวางไม่ยึดมั่นถือมั่น การใช้ปัญญาในการพิจารณาหาเหตุและผล และการชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ผ่องแผ้ว ปราศจากกิเลสตัณหา เมื่อผู้ได้ปฏิบัติสม่ำเสมอและต่อเนื่องแล้วก็จะพร้อมรับสภาพปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะโรคร้ายไข้เจ็บที่เกิดขึ้นกับตนเองก็สามารถรักษาโดยใช้ธรรมโอสธให้ทุเลาและหายไปได้

การใช้ธรรมโอสธในการรักษาโรค พระพุทธองค์ทรงใช้ธรรมโอสธรักษาโรคกับบุคคลต่างๆ แตกต่างกันไปแล้วแต่จะทรงพิจารณาเห็นสมควรว่าจะใช้ธรรมโอสธใด การใช้ธรรมโอสธในการรักษาโรคนั้นมีทั้งใช้กับพระพุทธองค์เอง พระพุทธสาวก และคฤหัสถ์ โดยใช้วิธีการสาธยายธรรมให้ผู้ป่วยฟัง และผู้ป่วยต้องนั่งสมาธิพิจารณาในบทรธรรมนั้นๆ ตามไปด้วยที่ ส่วนผลการรักษาโรคในกรณีของพระพุทธเจ้าและพระพุทธสาวกนั้นหลังจากฟังการสาธยายธรรมจบอาการเจ็บป่วยก็หายทันที ส่วนคฤหัสถ์นั้นผลการรักษามีทั้งหายจากอาการป่วย ตายอย่างสงบ และบรรลุนิพพานขณะตาย

บทที่ ๓

วิเคราะห์ธรรมโอสถกับการรักษาโรคในพระพุทธศาสนา

การวิจัยนี้ผู้วิจัยมุ่งศึกษาวิเคราะห์ธรรมโอสถกับการรักษาโรคปรากฏในพระไตรปิฎก อรรถกถา การนำธรรมโอสถมาดูแลรักษาสุขภาพเมื่อยามเจ็บป่วย การใช้ธรรมโอสถกับพระพุทธองค์ พระพุทธสาวก และคฤหัสถ์ วิเคราะห์กรณีตัวอย่างพระสงฆ์ในยุคปัจจุบันที่ได้นำธรรมโอสถมาใช้ในการ ยามอาพาธ ตลอดจนประโยชน์ที่ได้รับจากการนำธรรมโอสถมาใช้ในการดูแลสุขภาพทั้งต่อ ตนเอง ครอบครัว และสังคม ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

๓.๑ ธรรมโอสถกับการรักษาโรค

พระพุทธเจ้านอกจากจะมีพุทธานุญาตและพุทธบัญญัติต่างๆ เพื่อใช้ในการบำบัดรักษาโรค ให้แก่ภิกษุด้วยกรรมวิธีตามแบบทั่วไป ได้แก่ การใช้สมุนไพร การใช้อาหาร การใช้ความร้อน การ พักผ่อนอิริยาบถ การผ่าตัด ฯลฯ และยังพบวิธีการรักษาโรคอีกวิธีหนึ่งที่พระพุทธเจ้าทรงนำมาใช้ในการ บำบัดรักษาโรคต่างๆ ให้กับหมู่ภิกษุสงฆ์และเหล่าคฤหัสถ์ไว้ด้วยคือ “พระธรรมโอสถ” ซึ่งเป็นโอสถที่ สามารถใช้รักษาโรคต่างๆ ทั้งโรคทางกายและโรคทางใจได้ด้วย ตามหลักฐานที่ระบุในคัมภีร์ พระไตรปิฎก ได้กล่าวถึงบุคคลสำคัญๆ ที่มีการนำพระธรรมโอสถไปใช้ในการรักษาโรคต่างๆ ให้นาย ได้จะนำมากล่าวพอสังเขปดังนี้

๓.๑.๑ พระพุทธเจ้ากับการใช้พระธรรมโอสถ

เมื่อครั้งที่พระพุทธเจ้าทรงประสูติ หลาย ๆ ครั้งพระองค์จะทรงรักษาเองหรือให้แพทย์ทำ การรักษาไปตามความเหมาะสมและโอกาสอันควร ซึ่งส่วนหนึ่งได้กล่าวไปแล้วในหัวข้อการบำบัด รักษาแบบทั่วไป สำหรับในหัวข้อนี้จะได้อธิบายเฉพาะการใช้พระธรรมโอสถมาบำบัดรักษาโรคไว้ โดยสังเขป ดังนี้

พระพุทธเจ้าทรงใช้ธรรมโอสถ “โพชฌงค์ ๗” เมื่อทรงพระประสูติในครั้งที่ พระพุทธเจ้าทรงประทับ ณ พระเวฬุวัน พระพุทธเจ้าทรงประสูติแล้วได้รับทุกขเวทนาอย่างแรงกล้า ครั้งนั้นพระมหาจุนทะได้เข้าเฝ้าถวายอุปัฏฐากพระพุทธเจ้ายังที่ประทับ และพระพุทธเจ้าได้รับสั่งให้ พระมหาจุนทะสวดสาธยายโพชฌงค์ ๗ ให้พระองค์ฟัง โดยพระองค์ได้พิจารณาตามธรรมนั้นไปด้วย ครั้นพระมหาจุนทะได้แสดงธรรมจบลง พระพุทธเจ้าก็ทรงหายจากพระประสูติทันที และพระ

ประชวรนั้นพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงละได้อย่างนั้น ดังที่พระองค์ได้ตรัสกับพระมหาจุนทะว่า “จุนทะ โภชณงค์ ดีนิก จุนทะ โภชณงค์ดีนิก^๑”

พระพุทธเจ้าทรงใช้ธรรมโอสธ “เจโตสมาธิ” ในยามประชวรหนัก ครั้งที่พระพุทธเจ้าประทับเข้าพรรษา ณ เวฬุคาม ในระหว่างพรรษานั้นพระองค์ทรงประชวรหนักได้รับทุกขเวทนาอย่างรุนแรง ถึงขั้นจะปรินิพพาน ในครั้งนี้พบว่าพระพุทธองค์ทรงใช้ธรรมโอสธหลายขนาน คือ ทรงใช้สติสัมปชัญญะ ทรงใช้ขันติ คือความอดกลั้นอดทนอย่างไม่พริ้นพริ้ง และใช้การทำสมาธิเพียรด้วยการเข้าสู่เจโตสมาธิขับไล่อาพาธครั้งนี้ จนกระทั่งอาการพระประชวรค่อย ๆ สงบลงและหายจากพระประชวรได้ ดังที่พระองค์ตรัสกับพระอานนท์ว่า บัดนี้ เราเป็นผู้ชรา แก่ เฒ่า ล่วงกาลมานาน ผ่านวัยยามาก เรามีวัย ๘๐ ปี ร่างกายของตถาคตยังเป็นไปได้ ก็เหมือนกับเกวียนเก่าที่ซ่อมแซมด้วยไม้ไผ่ ฉะนั้น ร่างกายของตถาคตยังสบายขึ้น ก็เฉพาะในเวลาที่เราเข้าเจโตสมาธิ อันไม่มีนิมิตเพราะไม่มีนิมิต เพราะไม่ใส่ใจในนิมิตทุกอย่าง และเพราะเวลาดับเวทนาบางอย่างได้เท่านั้น^๒ จากเนื้อหาสาระในพระสูตรที่กล่าวนี้ จะพบข้อสังเกตบางประการที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในด้านการดูแลรักษาและแก้ปัญหาสุขภาพได้ ดังนี้

๑. ธรรมโอสธที่พระพุทธเจ้าทรงนำมาใช้ในการระงับโรคาพาธครั้งนี้ได้นั้น จะเห็นได้ว่า พระองค์ทรงใช้หลักของธรรมปฏิบัติที่สำคัญๆ หลายประการ คือ การมีสติสัมปชัญญะ ความขันติ และสมาธิในขั้นสูง คือ การเข้าสู่เจโตสมาธิ และการที่พระองค์ทรงหายจากอาการพระประชวรได้นั้น ไม่ได้เกิดจากการใช้อิทธิฤทธิ์ใด ๆ แต่เกิดขึ้นมาจากพลังแห่งคุณธรรม หรือความเพียรที่ได้ทรงสั่งสมมาอย่างยาวนานและต่อเนื่องกันมาอย่างเต็มเปี่ยมแล้วนั่นเอง และเมื่อถึงคราวเจ็บป่วยขึ้นมา พระองค์จึงสามารถเอาพลังแห่งคุณธรรมนั้นมาใช้รักษาโรคได้

๒. ในพระสูตรนี้ได้ให้แง่คิดจากพระดำรัสของพระพุทธเจ้าที่ตรัสว่า ผู้สูงวัยแล้วย่อมมีร่างกายเปรียบเสมือนกับเกวียนเก่าที่เขาซ่อมแซมไม้ไผ่ ย่อมไม่อาจทำให้กลับแข็งแรงดังเดิมได้ตั้งนั้น ในกรณีการรักษาผู้ป่วยผู้สูงวัยในระยะสุดท้าย โดยเฉพาะการจะนำเครื่องช่วยหายใจเข้ามาช่วยหายใจ ในเข้ามาช่วยยืดการตายออกไปนั้น จึงน่าจะได้มีการนำพระดำรัสที่ตรัสไว้นี้เป็นข้อคิดและพิจารณาประกอบการรักษาไว้ด้วยว่า จะเหมาะสมที่จะต้องใช้เครื่องช่วยหายใจมากน้อยเพียงใดด้วย เพราะการใช้เครื่องช่วยหายใจนั้น ในบางครั้งบางกรณีไม่สามารถช่วยชีวิตได้เสมอไปทุกครั้งในบางรายอย่างมากก็แค่ทรงกับทรุด หรือแค่ประวิงการตายออกไปเท่านั้น ผู้ป่วยจะไม่อาจกลับมาใช้ชีวิตตามปกติดังเดิมได้ หรือที่มักเรียกกันว่า “ชีวิตพิช” หรือ “ศพที่มีลมหายใจ”

^๑ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๙๗/๑๓๐-๑๓๑

^๒ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๓๕/๒๒๒-๒๒๔.

พระพุทธเจ้าทรงใช้ธรรมโอสธ “สติสัมปชัญญะ” ในยามประชวรหนักจนเกือบปรินิพพาน สมัยหนึ่ง ขณะที่พระพุทธเจ้าประทับ ณ ปาวาเจตีย์ พระองค์ได้ทรงปลงพระชนมายุสังขารแล้ว และได้ตรัสบอกกับพระอานนทน์ว่าจากนี้ไปเป็นเวลาอีก ๓ เดือน พระองค์จะปรินิพพาน จากนั้นก็เสด็จต่อไปตามลำดับ ระหว่างเสด็จถึงกรุงปาวาทรงรับนิมนต์ของนายจุนทะกัมมารบุตร เสวยอาหารที่ชื่อว่า “สุกรมัททวะ”^๓ ที่นายจุนทะได้จัดเตรียมมาถวายหลังจากที่พระองค์เสวยพระกระยาหารชนิดนี้ไปแล้ว ทำให้พระองค์เกิดอาการประชวรอย่างรุนแรงด้วยอาการลงพระบังคนหนักเป็นโลหิต ทรงได้รับทุกขเวทนาอย่างแรงกล้าถึงกับจวนเจียนจะปรินิพพาน ซึ่งในครั้งนั้นพระองค์ทรงใช้ “สติสัมปชัญญะ” และทำความอดกลั้นต่อทุกขเวทนาทั้งหลาย จนกระทั่งพระองค์สามารถเดินทางในระยะไกล ๆ เพื่อจะมุ่งหน้าไปสู่กรุงกุสินารา อันเป็นสถานที่ที่พระองค์กำหนดไว้ว่าจะไปปรินิพพานที่นั่นได้^๔

๓.๑.๒ พระพุทธสาวกกับการใช้พระธรรมโอสธ

ในยามที่พระสาวกอพาธ พระพุทธเจ้าก็จะทรงนำธรรมโอสธไปใช้ในการบำบัดรักษาโรคเช่นกัน ดังปรากฏหลักฐานในพระไตรปิฎก ซึ่งแต่ละกรณีผู้วิจัยจะกล่าวสรุปโดยสังเขป ดังนี้

พระพุทธสาวกใช้ธรรมโอสธ ในยามอาพาธหนัก จากการศึกษาในพระไตรปิฎกพบว่า มีพระพุทธสาวกหลายท่านที่ได้้นำธรรมโอสธ ที่แตกต่างกัน มาดูแลตนเองในยามเจ็บป่วยและก็ทำให้หายจากอาการอาพาธ ธรรมโอสธที่พระสาวกได้นำมาใช้ในยามอาพาธ ได้แก่ โภชฌงค์ ๗ สัญญา ๑๐ สัญญา ๕ สติปัฏฐาน ๔ ชั้น ๕ อายุตนะ ๖ ซึ่งผู้วิจัยจะนำมากล่าวพอสังเขปดังนี้

พระมหากัสสปะ ใช้ธรรมโอสธ “โภชฌงค์ ๗” ในยามอาพาธหนัก ในครั้งนั้นพระมหากัสสปะ^๕ อาพาธหนัก อยู่ ณ ปิปปลิกุหา พระผู้มีพระภาคเจ้าเสด็จไปเยี่ยมถึงที่พัก ได้ตรัสถามถึงอาการไข้เป็นที่เรียบร้อยแล้ว จากนั้นทรงแสดงธรรมว่าด้วยเรื่อง “โภชฌงค์ ๗” ให้พระมหากัสสปะฟัง ขณะที่กำลังฟังธรรมนั้นพระมหากัสสปะก็ได้มีน้อมจิตพิจารณาตามไปด้วย ครั้นพระองค์ทรงแสดงธรรมจบลง พระมหากัสสปะก็หายจากอาพาธและอาพาธนั้นพระมหากัสสปะก็ละได้แล้ว^๖

พระโมคคัลลานะ ใช้ธรรมโอสธ “โภชฌงค์ ๗” ในยามอาพาธหนัก ในครั้งที่อยู่ ณ ภูเขาคิชฌกูฏ ครั้นนั้นพระผู้มีพระภาคเจ้าเสด็จไปเยี่ยมถึงที่พัก ได้ตรัสถามถึงอาการไข้เป็นที่เรียบร้อยแล้ว จากนั้นพระองค์ได้ทรงแสดงธรรมว่าด้วยเรื่อง โภชฌงค์ ๗ ให้พระโมคคัลลานะฟัง ขณะฟังธรรม

^๓ สุกรมัททวะ แปลกันไว้หลายความหมาย บ้างก็อธิบายว่าเป็น อาหารที่ปรุงจากพืชชนิดหนึ่ง เรียกว่าบุก บ้างก็แปลว่าเนื้อสุกรอ่อน แต่เพื่อให้สืบสนจึงใช้คำทับศัพท์ว่าเป็นอาหารชื่อ “สุกรมัททวะ”

^๔ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๖๓-๒๒๒/๑๑๖-๑๖๘.

^๕ พระมหากัสสปะ คือพระสาวกที่พระพุทธเจ้าทรงกล่าวยกย่องว่าเป็นเลิศในการรุดงค์.

^๖ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๙๕.๑๘๒-๑๒๙.

นั้นพระโมคคัลลานะก็ได้โน้มจิตพิจารณาตามไปด้วย ครั้นพระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมจบลงแล้ว พระโมคคัลลานะก็หายจากอาพาธนั้น

พระคิริमानนท์ ใช้ธรรมโอสถ “สัญญา ๑๐” สมัยหนึ่ง พระคิริमानนท์อาพาธหนัก เมื่อพระอานนท์ได้ไปกราบทูลพระผู้มีพระภาคเจ้าให้ทรงทราบแล้ว พระองค์จึงทรงมอบหมายให้พระอานนท์ไปเยี่ยมแทน พร้อมกับโปรดให้พระอานนท์เรียนสัญญา ๑๐ เพื่อนำไปสวดสาธยายให้กับพระคิริमानนท์ฟัง โดยให้ตรัสบอกกับพระอานนท์ด้วยว่า หากพระคิริमानนท์ได้ฟังธรรมนี้แล้วอาจจะทำให้หายไข้ได้จากนั้นพระอานนท์จึงได้นำสัญญา ๑๐ ประการที่ได้เรียนมานี้ ไปแสดงต่อพระคิริमानนท์ฟัง ครั้นพระคิริมานนท์ได้ฟังธรรมนี้แล้ว อาพาธหนักนั้นก็สงบระงับในทันที^๗

ภิกษุทุพพลภาพ ใช้ธรรมโอสถ “สัญญา ๕” สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงเสด็จไปเยี่ยมภิกษุไข้ ณ ศาลาบำรุงภิกษุไข้ครั้งนั้นตรัสแสดงธรรมปลอบใจแก่ภิกษุอาพาธรูปหนึ่งผู้มีร่างกายทุพพลภาพว่า หากภิกษุรูปใดก็ตามแม้ว่าจะเป็น ผู้มีร่างกายทุพพลภาพ หากได้ประพฤติตามธรรมในสัญญา ๕ ประการนี้ คือ พิจารณาเห็นความไม่งามในกาย กำหนดหมายความปฏิกุศลในอาหาร กำหนดความหมายไม่เพลิดเพลिनในโลกทั้งปวง พิจารณาความไม่เที่ยงในสังขารทั้งหลาย เข้าไปศึกษามรณสัญญาไว้ในภายในอย่างเต็มเปี่ยมแล้ว ก็จะย่อมได้ผลเช่นกันคือสามารถสิ้นอาสวะได้^๘

พระอนรุทธะ ใช้ธรรมโอสถ “สติปัฏฐาน ๔” สมัยหนึ่ง พระอนรุทธะ^๙ อาพาธหนัก อยู่ ณ ป่าอันธวัน เขตกรุงสววัตถิ ครั้งนั้นภิกษุจำนวนหนึ่งพากันไปเยี่ยมถึงที่พัก เมื่อได้เห็นพระอนรุทธะได้รับทุกข์เวทนาอย่างรุนแรงแต่ไม่ได้แสดงอาการทรมนทรมาย จึงได้ถามถึงหลักธรรมที่พระอนรุทธะใช้ อยู่ในขณะนั้นซึ่งพระอนรุทธะได้ตอบไปว่า ท่านมีจิตตั้งมั่นอยู่ใน “สติปัฏฐาน ๔” ทุกขเวทนาทางกายที่เกิดขึ้น จึงไม่สามารถครอบงำจิตท่านได้

พระอัสสชิ ใช้ธรรมโอสถ “ขันท์ ๕ และเวทนา ๓” สมัยหนึ่ง พระอัสสชิ อาพาธหนัก ครั้งนั้นพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงเสด็จไปเยี่ยมถึงที่พัก ครั้นทรงตรัสถามถึงอาการไข้แล้ว ทรงทราบว่าพระอัสสชิมีความทรมนทรมายเพราะคิดว่าตนนั้นได้เสื่อมจากสมาธิ พระองค์จึงได้ตรัสบอกอย่าได้ไปยึดถือเอาสมาธินั้นเลย หากยังมีศีลบริสุทธิตีแล้วก็สมควรที่จะทรมนทรมายอะไรอีก ลำดับจากนั้นพระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสสอนให้พิจารณาเรื่องขันท์ ๕ ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา และทรงสอนให้พิจารณา กำหนดรู้ชัดในเวทนา ๓ อย่างคือ สุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ ล้วนแต่ไม่เที่ยง ไม่น่าหมกมุ่น ไม่น่าเพลิดเพลินหลังจากตายไปก็ให้กำหนดรู้ชัดในอาการเช่นนี้^{๑๐}

^๗ วจ.ทสก.(ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๘-๑๓๑.

^๘ วจ.ปญจก.(ไทย) ๒๒/๑๒๑/๒๐๑-๒๐๑.

^๙ พระอนรุทธะ คือ พระสาวกที่พระพุทธเจ้าทรงกล่าวยกย่องว่าเป็นเลิศในการมีตาทิพย์

^{๑๐} ส.ข.(ไทย) ๑๗/๘๘/๑๖๓-๑๖๔.

ภิกษุบวชใหม่ ใช้ธรรมโอสถ “อายตนะ ๖” สมัยหนึ่ง ภิกษุบวชใหม่รูปหนึ่งอาพาธหนัก ครั้งนั้นพระผู้มีพระภาคเจ้าเสด็จไปเยี่ยมถึงที่พัก ครั้นตรัสถามถึงอาการไข้เป็นที่เรียบร้อยแล้ว จากนั้นทรงสอนธรรมให้เห็นในความไม่เที่ยงของอายตนะภายใน ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ว่าไม่เที่ยง และผู้ใดเห็นตามดังกล่าวนี้ได้ เมื่อนั้นจิตก็จะคลายกำหนด จิตก็จะหลุดพ้นได้ ครั้งนั้นพระผู้มีพระภาคเจ้าแสดงธรรมจบลงภิกษุบวชใหม่ก็เข้าถึงธรรมนั้นได้ และจิตหลุดพ้นจากอาสวะไปได้เพราะจิตได้ละความยึดมั่นถือมั่นลงไป^{๑๑}

พระเชมะ ใช้ธรรมโอสถ “ขันธ ๕” สมัยหนึ่ง พระเชมะ อาพาธหนัก พระเถระทั้งหลายที่ไม่สามารถไปเยี่ยมท่านได้จึงมอบหมายให้พระทาสกะไปเยี่ยมแทน พร้อมกับฝากข้อความว่าด้วยขันธ ๕ ไปให้กับพระเชมะพิจารณา และได้มีการโต้ตอบสนทนากันไปมาถึง ๔ ครั้ง จนเป็นที่ชัดเจนแจ่มแจ้งกันด้วยดีทั้ง ๒ ฝ่ายแล้ว จิตของพระเชมะและเถระทั้งหลายนั้น ก็หลุดพ้นจากอาสวะได้เพราะเหตุที่จิตไม่มีความถือมั่น

๓.๑.๓ คฤหัสถ์กับการใช้พระธรรมโอสถ

จากการศึกษายังพบว่าพระพุทธเจ้าทรงใช้ธรรมโอสถในการดูแลคฤหัสถ์ในยามที่คฤหัสถ์เจ็บป่วย ในบางโอกาสก็พบว่าพระพุทธเจ้าและพระสาวกได้มีการให้ธรรมโอสถไปตามความเหมาะสมกับระดับธรรมที่แต่ละคนจะพึงมี สำหรับใช้แก้ปัญหาคความเจ็บป่วยไว้ด้วย ดังปรากฏตามหลักฐานในพระไตรปิฎกที่กล่าวไว้ มีใจความโดยย่อดังนี้

ธัญชานิพราหฺมาณฺ์ ใช้ธรรมโอสถ “พรหมวิหาร ๔” สมัยหนึ่ง ธัญชานิพราหฺมาณฺ์^{๑๒} เกิดป่วยหนัก จึงให้คนไปนิมนต์พระสารีบุตรให้ไปรดอนุเคราะห์มาเยี่ยมด้วย ครั้งนั้นพระสารีบุตรได้ไปเยี่ยมถึงที่บ้าน และถามอาการไข้เป็นที่เรียบร้อยแล้ว จึงได้ทราบว่าธัญชานิพราหฺมาณฺ์มีจิตอยากไปสู่พรหมโลกลำดับจากนั้น จึงได้แสดงธรรมว่าด้วยพรหมวิหาร ๔ อันเป็นหนทางไปสู่พรหมโลก ระหว่างฟังธรรมนั้นจิตของธัญชานิพราหฺมาณฺ์ได้น้อย พิจารณาตามด้วยความประสงค์จะได้ไปเกิดในพรหมโลกครั้งพระสารีบุตรแสดงธรรมจบ จึงได้ลาจากไปหลังจากนั้นไม่นานธัญชานิพราหฺมาณฺ์ ก็สิ้นชีวิตลง และหลังจากตายแล้วได้ไปสู่พรหมโลกตามที่จิตได้มุ่งหมายเอาได้ก่อนสิ้นชีวิต^{๑๓}

นกุลปิตา ใช้ธรรมโอสถ โดยการตั้งจิตว่า “กายป่วย ใจไม่ป่วย” สมัยหนึ่ง คหบดีสูงวัยท่านหนึ่งชื่อนกุลปิตา^{๑๔} เป็นผู้ถูกโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียนอยู่ เสมอและได้รับทุกข์เวทนาอย่างหนัก ทำให้

^{๑๑} ส.สพว.(ไทย) ๑๘/๗๔-๗๕/๖๖-๗๐.

^{๑๒} ธัญชานิพราหฺมาณฺ์ คือ ผู้ที่เคยฟังธรรมจากพระสารีบุตร และเกิดศรัทธาในธรรมที่ได้ฟังนั้นเมื่อเกิดเจ็บป่วยหนักจึงได้นิมนต์ให้พระสารีบุตรมาช่วยแสดงธรรมให้ฟัง ๙๗ ม.น.(ไทย) ๑๓/๔๔๙-๔๕๓/๕๖๘-๕๗๒.

^{๑๓} ม.น.(ไทย) ๑๓/๔๔๙-๔๕๓/๕๖๘-๕๗๒.

^{๑๔} นกุลปิตา คืออุบาสกที่พระพุทธเจ้าทรงยกย่องว่าเป็นผู้กล่าวถ้อยคำที่ทำให้เกิดความคุ้นเคย

ท่านเกิดความรู้สึกทุกซอกซี้ดและรำคาญใจเป็นอย่างยิ่งครั้งใดมีโอกาสนั่งเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า จึงได้กราบทูลขอพรจากพระองค์ ถึงวิธีการแก้ไขเยียวยารักษาโรคที่เป็นประจำอยู่นี้ ซึ่งทำให้ร่างกายกระสับกระส่ายต้องทนทุกข์เวทนาเป็นอย่างยิ่ง ครั้งนั้นพระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสบอกนกุลปิตาไปดังนี้ว่า พึงตั้งใจไว้ อยู่เสมอว่า ถึงแม้ว่ากายกระสับกระส่ายอยู่ก็ตาม แต่จิตจักไม่กระสับกระส่ายตามไปด้วย ครั้นคบหาผู้สูงวัยท่านนั้นได้ฟังอมตะธรรมนั้นแล้วก็เกิดความยินดี มีอินทรีย์ผ่องใส และสีหน้าบริสุทธ์ผ่องชื่นทันที^{๑๕} ดังพุทธพจน์ที่ตรัสบอกกับคฤหัสถ์ท่านหนึ่งไว้ว่า “แม้ว่าร่างกายจะกระสับกระส่าย แต่ใจไม่กระสับกระส่ายตามไปด้วย”^{๑๖} ซึ่งนับว่าเป็นพุทธวิธีที่จะนำมาช่วยบรรเทาความเจ็บป่วยทางกายได้ดีอีกวิธีหนึ่ง

อนาถบิณฑิกคหบดี ใช้ธรรมโอสถ “ไตรลักษณ์” สมัยหนึ่ง อนาถบิณฑิกคหบดี^{๑๗} แห่งกรุงสาวัตถี ป่วยหนัก ครั้งนั้นได้มีพระสารีบุตร และพระอานนทไปเยี่ยมถึงบ้าน เมื่อถามถึงอาการไข้เป็นที่เรียบร้อยแล้ว ลำดับจากนั้นจึงได้แสดง ธรรมให้พิจารณาเห็นว่า ในอายตนะภายนอก ๖ อายตนะภายใน ๖ วิญญาณ ๖ สัมผัส ๖ เวทนา ๖ ธาตุ ๖ ชั้น ๕ อรูปฌาน ๔ โลกนี้ โลกหน้า และอารมณที่รับรู้ทางอายตนะ ๖ เป็นสิ่งที่ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น เมื่อพระสารีบุตรกล่าวแสดงธรรมนี้จบลง อนาถบิณฑิกคหบดี ก็เกิดปิติซึ่งในธรรมดังกล่าวนี้เป็นอย่างยิ่งกับร้องไห้หน้าตาไหล เนื่องจากไม่เคยได้ฟังธรรมที่ละเอียดประณีตลึกซึ้งเช่นนี้มาก่อน ลำพังจากนั้นอนาถบิณฑิกคหบดีจึงได้กล่าวขอรับรองให้มีการแสดงธรรมชั้นสูงที่ละเอียดลึกซึ้งเช่นนี้แก่คฤหัสถ์อื่น ๆ ได้รับฟังต่อไปอีกด้วย เพราะยังมีบุคคลผู้ฉลาดและมีปัญญาสามารถที่จะรู้ธรรมและเข้าใจได้ ยังมีอยู่มากครั้งพระสารีบุตรลากลับไปไม่นาน อนาถบิณฑิกคหบดีก็สิ้นชีวิตลงอย่างสงบ หลังจากตายแล้วก็ได้ไปเกิดในเทวโลกชั้นดุสิต^{๑๘}

อุบาสกผู้เป็นโสดาบัน ใช้ธรรมโอสถ “การละสักกายทิฐิ” สมัยหนึ่ง มีอุบาสกผู้เป็นโสดาบันป่วยหนัก และมีอุบาสกผู้เป็นโสดาบันได้ไปเยี่ยมไข้และได้กล่าวสนทนาถึงความ เป็น (มีความเลื่อมใสในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ อย่างมั่นคงไม่หวั่นไหวและเป็นผู้มีศีลบริสุทธ์ตั้งนี้แล้ว ย่อมจะมีความเบาใจได้ และได้กล่าวสอนต่อไปว่าควรทำจิตให้ปราศจากบิดามารดา และบุตร กามคุณ เทพชั้นต่าง ๆ พรหมโลก ตลอดจนถึงละความยึดมั่นในตัวตนของตนที่มีอยู่ด้วย และในที่สุดจิตของอุบาสกผู้ป่วยหนักที่ได้พิจารณาธรรมตามไปด้วยนั้น ก็ละลายออกจากตัวตนเข้าสู่สักกายนิโรธได้ และเป็นผู้มีจิตหลุดพ้นได้ ดังในตอนท้ายที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรับรองไว้ด้วยว่า อุบาสกผู้มีจิตหลุดพ้น

^{๑๕} ส.ช.(ไทย) ๑๗/๑/๑-๓.

^{๑๖} จิตไม่กระสับกระส่าย หมายถึง จิตที่ละจากความยึดถือในชั้น ๕ และไม่มีความเห็นว่าเป็นของตน จิตก็จะหลุดพ้นเป็นอิสระ ไม่ถูกความเจ็บป่วยมาครอบงำ นี้ชื่อว่าเป็นผู้มีจิตไม่กระสับกระส่าย.

^{๑๗} อนาถบิณฑิก คือ อุบาสกที่พระพุทธเจ้าทรงยกย่องว่าเป็นเลิศในผู้ยินดีในการถวายทาน.

^{๑๘} ม.อ.(ไทย) ๑๔/๓๘๓/๔๓๓-๔๔๑.

ในลักษณะนี้กับภิกษุผู้มีจิตหลุดพ้นสิ้นอาสวะได้โดยไม่แตกต่างกันเลย คือหลุดพ้นด้วยวิมุตติเหมือนกัน^{๑๙}

๓.๒ กรณีตัวอย่าง

พระเถระไทยกับการประยุกต์ใช้พระธรรมโอสถในยามเจ็บป่วย มีพระสงฆ์ไทยหลายรูปที่ท่านได้นำธรรมโอสถของพระพุทธเจ้ามาประยุกต์ใช้ในยามเจ็บป่วยและก็ได้ผลเผยแผ่ให้กับพุทธศาสนิกชน ได้ปฏิบัติตาม ดังผู้วิจัยจะขอยกตัวอย่างพระเถระไทยที่ได้นำธรรมโอสถมาดูแลตนเองเมื่อยามเจ็บป่วยพอสังเขปดังนี้

๓.๒.๑ พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ)

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) ได้แนะนำวิธีการนำเอาหลักพุทธธรรมมาใช้เป็นโอสถสำหรับรักษาโรคทางจิตไว้หลายประการ ดังใจความสำคัญๆ ดังนี้

๑. “ไม่รู้ไม่ชี้” หมายความว่า ในบางเรื่องต้องรู้จักคำว่า “ไม่รู้ไม่ชี้” หรือให้แก่งทำหนวกตาบอดเสียบ้าง อย่าไปรู้ไปชี้หรือไปรู้จักพิถีพิถันในเรื่องใดให้มากเกินไปนัก เช่น เรื่องน้อยอย่าไปทำให้เป็นเรื่องมาก เพราะการไปรู้จักหรือไปรู้ไปชี้มากเกินไปจะทำให้เป็นโรคทางวิญญาณได้

๒. “เช่นนั่นเอง” หมายความว่า หากมีเรื่องร้ายหรือความวิบัติเสียหายต่างๆ เกิดขึ้น ที่ไม่ได้เป็นไปตามที่คาดคิดไว้ เช่น ความเจ็บ และความตาย เป็นต้น ก็ให้รู้จักมองให้เห็นถึงความเป็นจริงตามหลักธรรมที่ว่า “มันเป็นเช่นนั้นเอง” เพราะสิ่งเหล่านี้ล้วนแต่เป็นสิ่งที่ต้องเกิดตามธรรมชาติ

๓. “ช่างหัวมัน” หมายความว่า เมื่อทุกอย่างมันต้องเป็นไปตามกฎอิทัปปัจจยตา (เหตุและปัจจัย) ปฏิจจสมุปบาท (เพราะสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี) ที่ต้องมีหรือเป็นไปของมันอย่างนั้นแล้ว เราจะให้เรื่องนั้นๆ เป็นไปตามความต้องการของเราทุกเรื่องไม่ได้ ดังนั้นจึงต้องรู้จักทำจิตใจอย่าให้เป็นทุกข์หรือไปจริงจังกับทุกเรื่องที่เป็นเรื่องเล็กๆน้อยๆ หยุ่มหยมที่มาทำให้เราเป็นทุกข์ ในบางเรื่องก็ต้องปล่อยให้ เป็นเรื่องช่างหัวมันบ้าง ยกเว้นเฉพาะในเรื่องที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น จะปล่อยให้ เป็นเรื่องช่างหัวมันไม่ได้

๔. “ไม่มีตัวกู-ของกู” หมายความว่า ตัวตนที่ปรากฏอยู่ที่นี่ที่ต่างสมมติเรียกกันว่าเป็นบุคคล ตัวตน ความจริงตามหลักปรมาตม์แล้วไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนที่แท้จริงที่ไหน มีธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ มารวมกันเข้าก่อเกิดเป็นสังขารร่างกายขึ้นมา และก็มีชีวิตอยู่ได้ไม่เกิน ๑๐๐ ปี ร่างกายนี้ก็ต้องตายหรือแตกสลายไป

^{๑๙} ส.ม.(ไทย) ๑๙/๑๐๕๐/๕๗๔-๕๗๖.

๕. “ไม่นำเอา ไม่นำเป็น” หมายความว่า สิ่งต่างๆ ทั้งหลายที่เราไปยึดถือเอามาเป็นขอเราแล้ว ครั้นไม่ได้ตามความต้องการก็จะทำให้เกิดทุกข์ขึ้นมาทุกครั้ง เมื่อเห็นชัดในข้อนี้แล้วจะต้องไม่ยึดถือเอาสิ่งทั้งหลายมาเป็นตัวตนของตน ก็จะทำให้เกิดความรู้สึกว่าไม่มีสิ่งใดที่ยึดไว้อีกต่อไป จึงเกิดความรู้สึกขึ้นในใจว่า ไม่นำเอา ไม่นำเป็น

๖. “ตายก่อนตาย” ข้อนี้หมายความว่า เป็นการตายไปจากความยึดมั่นถือมั่นจากตัวตน ในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ การใช้หลักธรรมข้อนี้ ก็คือเป็นการฝึกให้มีการใช้ชีวิตด้วยความไม่ยึดมั่นถือมั่นนั่นเอง

๗. “ดับไม่เหลือ” หมายความว่า ดับความรู้สึกว่ามีตัวกูของกู หรือดับกิเลสทั้งปวงที่เป็นเหตุปัจจัยในการทำให้เกิดทุกข์ โภคะ โทสะ โมหะ ในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ วิธีนี้ก็เป็นอีกวิธีที่จะช่วยแก้หรือบรรเทาโรคทางวิญญาณได้เช่นกัน^{๒๐}

ท่านพุทธทาสภิกขุ เป็นพระเถระที่ถือเป็นแบบอย่างการนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ในยามเจ็บป่วยอยู่หลายประการ สามารถสรุปหลักปฏิบัติเพื่อใช้ในยามเจ็บป่วย ดังนี้

๑. ให้ยึดถือตามหลักพระธรรมวินัยเกี่ยวกับการรักษาพยาบาลตามที่มีการบัญญัติไว้ในพระธรรม วินัยมาใช้เป็นแนวทางการรักษาและพยาบาล ดังจะพบว่าในบางโอกาสท่านได้ทำการบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาพให้ยั่งยืน รักษาโรคตามแบบพุทธกาลด้วยการใช้ยาสมุนไพร บางโอกาสท่านทำการรักษาโรคตามแบบแพทย์สมัยใหม่ โดยได้ยึดหลักความเหมาะสมไว้ด้วย เช่น การไม่ยอมให้มีการใช้เครื่องช่วยหายใจในการรักษาพยาบาลท่าน

๒. ให้ยึดหลักเกณฑ์กฎธรรมชาติดำเนินไป ดังจะเห็นว่าเมื่อถึงคราวที่ท่านได้รู้ชัดด้วยตนเองว่าไม่สามารถรักษาโรคให้หายได้แล้ว ท่านก็จะไม่ไปฝืนกฎธรรมชาติ (ความตาย) ด้วยการไม่หอบสังฆารหนีความตาย กรณีนี้ก็จะเห็นได้จากการที่ท่านได้ปฏิเสธการไปรักษาตัวที่โรงพยาบาล

๓. ให้ยึดหลักธรรมสำคัญๆ มาใช้ เช่น หลักธรรมที่ว่าด้วยโพชฌงค์ ๗ และสัญญา ๑๐ มาเป็น โอสถรักษาโรค ความไม่ประมาทมาใช้ในการเตรียมความพร้อมต่างๆ สำหรับต้อนรับกับเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นไว้ล่วงหน้า การมีสติมาใช้ในการปัดฉิมอาพาธ ดังจะเห็นได้ก่อนการมีสติครั้งสุดท้ายที่ท่านได้สวดบทพระนิพพานสูตร ทั้งนี้เพื่อให้จิตท่านมีอารมณ์อยู่กับพระนิพพานและมีสติไม่หลงตายได้

หลักธรรมที่ท่านได้ใช้ในยามเจ็บป่วยทุกครั้ง เช่นพุทธพจน์ว่า “ขโณ โว มา อุปัจจุคา” (อย่าปล่อยให้เวลาให้ล่วงไป โดยไม่ได้ประโยชน์อะไร) มาใช้เป็นโอกาสในการศึกษาธรรมในเรื่องความ

^{๒๐} ร.ต.อ.หญิง อุทัยวรรณ เสาศรีรัฐสุข. “การศึกษาเชิงวิเคราะห์พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วย”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๑๒๘.

เจ็บ ความตาย และความทุกข์ให้ชัดเจนยิ่งขึ้น ดังที่ท่านได้กล่าวไว้ในตอนต้นแล้วว่า “ไม่สบายทุกข์ก็ฉลาดทุกที่เหมือนกัน”^{๒๑}

๓.๒.๒ หลวงพ่อชา สุภทฺโท

พระโพธิญาณเถระ (หลวงปู่ชา สุภทฺโท) เป็นพระเถระที่ถือได้ว่าเป็นแบบอย่างของการนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในยามเจ็บป่วย มีรายละเอียดเหตุการณ์ครั้งที่ท่านอาพาธด้วยโรคไข้มาลาเรีย เมื่อปีพุทธศักราช ๒๔๙๑ ตามบันทึกของคณะศิษยานุศิษย์ในหนังสืออุปถัมภ์ว่า^{๒๒}

“ในระหว่างที่หลวงปู่เดินธุดงค์รูปเดียวในป่าลึกในเขตอำเภอหนองเสือ จังหวัดนครพนม ได้อาพาธด้วยไข้มาลาเรียอย่างหนัก มีไข้สูงมากจนลุกไม่ขึ้น ประกอบกับการไม่ได้ฉันอาหารมาหลายวัน ทำให้รู้สึกเพลียเหมือนกับจะสิ้นใจ ขณะนั้น ท่านได้วิตกกังวลว่า ถ้าท่านต้องตายอยู่กลางป่า เช่นนี้ เกิดมีคนมาพบศพเข้า เขาอาจจะส่งข่าวไปทางบ้าน เป็นภาระให้ญาติพี่น้องต้องเดินทางมาจัดการศพ คิดอย่างนั้นแล้วก็เลยชวนเอาใบสุทธิจากในยามมาถือไว้ กะว่าจะจนจะสิ้นใจจริงๆ ก็จะมีจุดไฟเผาใบสุทธิเสีย เพื่อทำลายหลักฐาน ขณะที่กำลังคิดวิตกวิจารณ์อยู่นั้น ก็ได้ยินเสียงอีแก้งร้องดังก้องภูเขา จึงตั้งคำถามว่าตัวเองว่า

“อีแก้งและสัตว์ป่าต่างๆ มันป่วยเป็นไหม ?

“มันป่วยเป็นเหมือนกัน เพราะมันก็มีสังขารร่างกายเหมือนเรานี้แหละ”

“มันมียากิน มีหมอยาฉีดยาให้หรือเปล่า ?

“เปล่า ไม่มีเลย มันคงหายอดไม้ ใบหญ้าตามมีตามได้”

“สัตว์ป่ามันไม่มียากิน ไม่มีหมอรักษา แต่ก็ยังมีลูกหลานสืบเผ่าพันธุ์ต่อมาเป็นจำนวนมากมีไข้หรือ?

“ไข้ ถูกแล้ว”

“พอพิจารณาได้ข้อคิดเช่นนี้แล้ว ก็มีกำลังใจขึ้นมาก พยายามลุกตะเกียกตะกายไปเอาน้ำการาดื่มแล้วลุกขึ้น นั่งสมาธิจนอาการทุเลาลงเรื่อยๆ รุ่งเช้าก็มีกำลังออกบิณฑบาตได้”^{๒๓}

จากข้อความดังกล่าวและเหตุการณ์การเจ็บป่วยอื่นๆ ของหลวงปู่ชา จึงสรุปหลักการปฏิบัติที่ท่านได้นำมาใช้ในยามเจ็บป่วย ดังนี้

๑. หลวงปู่ได้นำเอาเสียงของอีแก้งที่ร้องอยู่กลางป่า ซึ่งเป็นสิ่งธรรมชาติภายนอกเข้ามาสู่ใจที่เป็นธรรมะในภายในได้ จนกระทั่งเกิดความคิดที่แยกกายได้ว่าเมื่อสัตว์ป่วยไม่มียากิน ทำไม

^{๒๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๒.

^{๒๒} พระครูสุวิธานพัฒนบัณฑิต, พระพุทธศาสนากับสาธารณสุข, (ขอนแก่น: หจก.โรงพิมพ์น่านาวิทยา, ๒๕๕๗), หน้า ๒๒๗.

^{๒๓} คณะศิษยานุศิษย์, อุปถัมภ์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๓ (อุบลราชธานี: ม.ป.ท., ๒๕๕๔), หน้า ๔๔-๔๕.

จึงสามารถมีชีวิตอยู่สืบพันธุ์ได้ เมื่อคิดได้เช่นนั้น ท่านจึงเกิดมีกำลังใจขึ้นมา ข้อนี้ย่อมเป็นเครื่องแสดงได้อย่างชัดเจนว่า หลวงพ่อนำหลักพุทธธรรมที่ว่าด้วยโยนิโสมนสิการ (การคิดพิจารณาหลักเหตุผล) มาใช้ หลักการนี้สามารถนำมาใช้แก้ปัญหาเฉพาะหน้าในยามคับด้วยสติปัญญา ช่วยให้รอดพ้นจากความเจ็บป่วยได้

๒. เมื่อหลวงพ่อดีเกิดกำลังใจจนสามารถลุกขึ้นมาได้ ก็ได้ใช้ความเพียรด้วยการนั่งทำสมาธิ จนอาการไข้ทุเลาลงเรื่อยๆ ข้อนี้ย่อมเป็นเครื่องแสดงได้อย่างชัดเจนอีกประการหนึ่งว่าหลวงพ่อดีนำหลักพุทธธรรมที่ว่าด้วยการบำเพ็ญเพียร (การทำสมาธิ) มาใช้เป็นธรรมโอสธรักษาโรคให้หายได้อย่างดียิ่ง จนกระทั่งสามารถออกไปบิณฑบาตได้^{๒๔}

๓. ได้นำหลักธรรมต่างๆ มาประยุกต์ใช้ในยามเจ็บป่วยหลายประการ ได้แก่หลักธรรมที่ว่าด้วยหลักโยนิโสมนสิการ ความอดทน ความไม่ประมาท และหลักแห่งการบำเพ็ญเพียรที่ได้นำมาใช้เป็นประจำ ได้แก่ การนั่งสมาธิ และการเดินจงกรม

๔. หลวงพ่อดียึดถือตามหลักพระธรรมวินัย ที่เกี่ยวกับการรักษาพยาบาลตามที่มีการบัญญัติไว้ในพระธรรมวินัยมาใช้เป็นแนวทางการรักษาและพยาบาล ดังจะพบว่าในบางโอกาสท่านได้ทำการรักษาโรคตามแบบพุทธกาลด้วยการใช้ยาสมุนไพร บางโอกาสท่านทำการรักษาโรคตามแบบแพทย์สมัยใหม่

๕. หลวงพ่อดีพิจารณาถึงความเสื่อมแห่งสังขารตามกฎไตรลักษณ์ และพิจารณาขันธ ๕ แล้วปล่อยวางในยามเจ็บป่วยได้

๓.๒.๓ พระพรหมคุณาภรณ์

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้แสดงผลที่เกิดจากการเข้าใจกฎธรรมชาติที่มีต่อร่างกายไว้ว่า การเป็นอยู่อย่างรู้เท่าทันความจริง คือรู้จักสิ่งทั้งหลายตามที่เป็น แล้วเข้าไปเกี่ยวข้องด้วยปัญญา รู้จักที่จะเข้าไปปฏิบัติโดยประการที่เข้ากับธรรมชาติที่เป็นตามสภาวะของมันเองตามธรรมดาของสังขาร จะคงเป็นแต่เพียงสังขารทุกข้อยู่ตามเดิมของมันเท่านั้นไม่ก่อให้เกิดความขัดแย้งเป็นพิษเป็นภัยมากขึ้น ทั้งสามารถถือเอาประโยชน์จากสังขารทุกขเหล่านั้นด้วย โดยเมื่อรู้ว่าสิ่งเหล่านี้เป็นทุกข์เพราะเข้าไปยึดถือด้วยตัณหาอุปาทาน ก็ไม่เข้าไปยึดถือมันไม่เป็นอยู่อย่างฝืนที่อะไร ไม่สร้างกิเลสสำหรับมาขัดขวางกีดกันเองให้กลายเป็นตัวการสร้างความขัดแย้งขึ้นมาบีบคั้นตนเองมากขึ้น สามารถดำรงชีวิตอยู่ด้วยปัญญาซึ่งเป็นการดำรงชีวิตที่ประเสริฐสุดตามหลักพระพุทธศาสนา^{๒๕}

^{๒๔} ร.ต.อ.หญิง อุทัยวรรณ เลาประเสริฐสุข, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วย”, หน้า ๑๔๙.

^{๒๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๗๗.

พระพรหมคุณาภรณ์ ได้กล่าวแนวปฏิบัติสำหรับผู้ป่วยไว้ว่า เมื่อเกิดความเจ็บป่วยทางกายขึ้นแล้ว ได้ให้คำแนะนำและบอกวิธีปฏิบัติสำหรับผู้ป่วยไว้ ซึ่งได้สรุปถึงสาระสำคัญของความสำคัญ ดังนี้

๑. ให้รู้จักมองความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้น ตามมุมมองในแบบของพระพุทธศาสนา คือ วิธีการมองแบบโยนิโสมนสิการ (การพิจารณาอย่างแยกคาง) มีอยู่ ๒ วิธี คือมองตามความเป็นจริงและมองในแง่ดี สำหรับการมองความเจ็บป่วยในแง่ดี สำหรับการมองความเจ็บป่วยในแง่ดีนั้นท่านได้แนะนำไว้ดังนี้^{๒๖}

ก. เราได้ประสบการณ์ที่เป็นกำไรชีวิตที่แปลกพิเศษ หลายคนไม่มีโอกาสได้พบ

ข. เราได้ทดสอบตัวเอง ดูความเข้มแข็งว่า เรามีความเข้มแข็งแค่ไหน จิตใจของเราเจออุปสรรคอันตรายขนาดนี้สู้ได้ไหม

ค. ถ้าหากว่าเจอขนาดนี้แล้ว เรายังไม่หวั่นไหว ยังเข้มแข็งสู้ได้ เราจะมีความภูมิใจเกิดปิติขึ้นมา จิตใจกลับสบายผ่องใสกว่า เราสามารถทนต่อทุกข์ทรมานขนาดนี้ เอาชนะได้สามารถทำจิตใจให้ดีขึ้นได้

ง. การเป็นโรค เป็นโอกาสที่เราจะตัดกังวลหรือภาระอะไรบางอย่างลงไปได้ และสามารถใช้เวลาในขณะที่เป็นโรคนี้ออกไปทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ เช่น บำเพ็ญเพียรทางจิตหรือจะมาพัฒนาทางจิตใจของเรา ให้จิตใจมีความสุขได้อีกด้านหนึ่ง

จ. ตัวโรคและความทุกข์อย่างที่ท่านเรียกทุกขเวทนาที่เกิดจากโรคนั่นเอง เป็นของจริง เป็นประสบการณ์ตรงผู้ที่ได้ศึกษาธรรมแล้วสามารถยกเอาขึ้นมาพิจารณา หรือมองลงไปตรงๆ ในเวลาที่มันเป็นอย่างนั้น แล้วทำให้มองเห็นสัจธรรมของชีวิต จนกระทั่งเกิดปัญญารู้แจ้งบรรลุโลกุตระธรรมยกจิตใจขึ้นเป็นอิสระเรียกว่า บรรลุมรรคผลนิพพานได้

๒. ให้ถือหลักธรรมคำสอนของพระพุทธองค์ที่ว่า “ถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราไม่ป่วยไปด้วย” กล่าวคือ เมื่อเกิดเจ็บป่วยทางกายขึ้น คนทุกๆ ส่วนใหญ่จิตใจมักจะพลอยหงุดหงิด หรือแปรปรวนตามร่างกายที่ป่วยนั้นไปด้วย จึงตั้งจิตไว้ในใจขึ้นใหม่ว่า “ถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราไม่ป่วยไปด้วย” การยึดหลักคำสอนที่ไว้ในใจดังกล่าวนี้ จะทำให้มีสติกำกับอยู่จะช่วยทำให้จิตใจไม่พลอยป่วยตามไปด้วย

๓. ให้ใช้หลักดุลยภาพทางใจ คือเวลาเสียดุลทางกาย ก็เอาใจมาช่วย การรักษาด้านจิตใจให้เกิดความสมดุลจะสามารถนำมาช่วยเสริมสุขภาพทางกายที่เจ็บป่วย หรือมาช่วยเยียวยาโรคทางกายที่เสียไปได้อีกทางหนึ่งให้ได้ นอกเหนือจากที่ได้ใช้วิธีการรักษาในทางการแพทย์แล้ว

^{๒๖} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), “ดุลยภาพ : สาระแห่งสุขภาพและความสมบูรณ์”, ใน คติธรรมแห่งชีวิต, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิกจำกัด, ๒๕๓๘), หน้า ๑๐๑.

๔. ให้รู้เท่าทันตามคติแห่งธรรมดาว่า ชีวิตนี้ตกอยู่ในอำนาจของกฎธรรมชาติ มีความเป็นไปตามธรรมดา ว่าได้เริ่มขึ้นแล้วด้วยการเกิด เมื่อมีการเริ่มต้นแล้วก็จะต้องมีการสิ้นสุด การตายคือการสิ้นสุดของชีวิตที่เกิดแล้วนั้น ชีวิตมีเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นธรรมดา คิดได้อย่างนี้แล้ว ก็จะไม่กลัว และไม่เกิดทุกข์ หรือถ้าทุกข์เกิดแล้ว ก็จะไม่บรรเทาหรือขจัดปิดเป่าไปได้ ในเวลาอันรวดเร็ว

๕. ได้ยึดถือหลักตามพระวินัย ที่เกี่ยวกับการรักษาพยาบาลตามที่มีการบัญญัติไว้ในธรรมวินัยมาใช้เป็นแนวทางการรักษาและพยาบาล ดังจะพบในยามที่ท่านเจ็บป่วยต้องรักษาอยู่ตามโรงพยาบาล ทุกครั้งท่านจะเน้นย้ำให้ใช้เฉพาะบุรุษพยาบาลเท่านั้น

๖. ใช้หลักเกณฑ์ของธรรมชาติในการรักษา จะเห็นว่าปัจจุบันท่านพยายามที่จะไม่ไปรักษาที่โรงพยาบาล หากท่านไม่ได้รับความรู้ที่แน่ชัดเกี่ยวกับการรักษาว่าจะได้ผลมากน้อยอย่างไร โดยใช้วิธีทางธรรมชาติบำบัดด้วยการพักผ่อนเพื่อให้ร่างกายได้ปรับสมดุลตามธรรมชาติ และใช้ธรรมโอสถช่วยเยียวยารักษาไปตามความแก่กรณี คอยสังเกตอาการเปลี่ยนแปลงของโรคอยู่ตลอดเวลา เพื่อหาวิธีรักษาทางการแพทย์และการใช้ธรรมโอสถที่เหมาะสมต่อไป ด้วยความไม่ประมาทในชีวิต

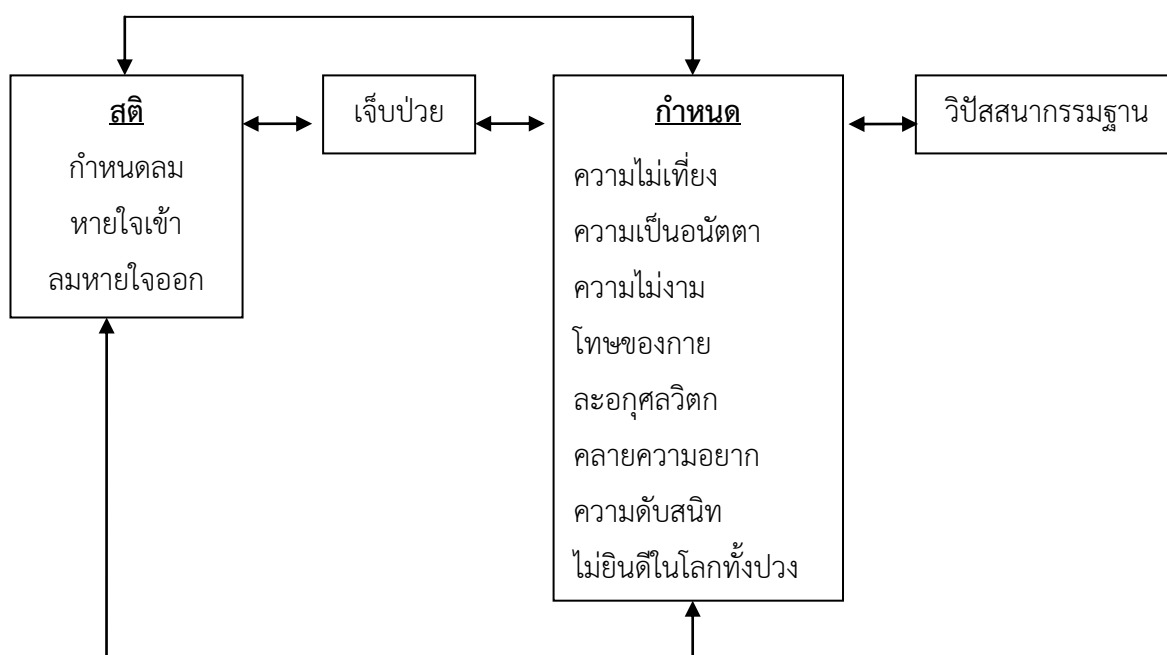
๗. ใช้หลักธรรมที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “ถึงแม้ร่างกายจะกระสับกระส่าย แต่ไม่กระสับกระส่ายตามไปด้วยมาใช้กับความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับท่านเสมอๆ ดังจะได้ยินคำกล่าวที่ท่านกล่าวไว้บ่อยๆ ว่า “ถึงกายจะป่วย แต่ใจไม่ป่วยตาม”

๘. ใช้หลักธรรมที่ว่าด้วยความไม่ประมาท ในยามเจ็บป่วยอยู่ตลอดเวลา ดังจะเห็นได้จากบันทึกที่เขียนแจ้งไว้ให้ญาติโยม ได้รู้ความคับหน้าอาการอาพาธของท่านอย่างละเอียดนั้น ย่อมแสดงว่าท่านมีความไม่ประมาทว่าในการเฝ้าสังเกตอาการเจ็บป่วยและศึกษาอาการต่างๆ ทางร่างกายของท่านอย่างใกล้ชิด เพื่อจะได้จัดการบำบัดรักษาอาการต่างๆ ได้อย่างถูกวิธี การบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาพให้ยั่งยืน

๙. ใช้หลักธรรมที่ว่าด้วยความอดทน จะพบว่าท่านแม้จะมีโรคภัยเบียดเบียนอยู่เป็นประจำก็ตาม ท่านก็ยังคงปฏิบัติภารกิจทางพระพุทธศาสนาอยู่ตลอดเวลาดังที่ได้กล่าวไว้ว่า เพื่อให้งานด้านธรรมะดำเนินไป จำต้องอยู่จนตึก ถึงตี ๒-๓-๔ เป็นประจำ

หลักพุทธธรรมที่นำมาใช้กับผู้ป่วย สามารถถ่ายทอดหรือนำมาแก้ปัญหาให้ชีวิตในขณะที่ป่วยหรือในช่วงมรณวิถิได้ คอ หมวดธรรมโอสถขนานใหญ่ที่รู้จักกันดีคือโพธิปักขิยธรรม ๓๗ สัจญา ๑๐ ไตรลักษณ์ ๓ พระรัตนตรัย อนัตตา และหลักกรรม เป็นต้น มาพิจารณาเพื่อให้เข้าใจแก่นแท้แห่งชีวิต จนสามารถเผชิญความตายได้อย่างดีที่สุดในบางท่านในสมัยพุทธกาล อย่างไรก็ตาม ก็มีข้อจำกัดหรือให้ผลได้จริงมากน้อยแตกต่างกันสุดแต่ภูมิธรรมของแต่ละท่านที่เคยบำเพ็ญมาก่อน เช่น ผู้ป่วยหนักที่เป็นพระอรหันต์ สามารถทำให้หายจริงได้ ส่วนบุคคลที่มีภูมิธรรมรองลงมาก็คือผู้ป่วยหนัก ผู้ป่วยใกล้ตาย ก็ช่วยทำให้บรรเทาเบาบางและคลายความ

ยึดมั่นถือมั่นให้หมดไปได้ แม้ว่าโรคนั้นจะไม่หายก็ตาม ส่วนผู้ป่วยหนักที่เป็นปุถุชนไม่เคยเข้าวัดหรือปฏิบัติธรรม ไม่เคยบรมสังฆสมเรื่องศีล สมาธิ ปัญญามาก่อนก็ไม่น่าจะเกิดผลใดๆ ที่จะรักษาโรคได้จริง นอกจากเป็นเพียงพิธีรีตองที่ปฏิบัติสืบทอดกันมาเท่านั้น ถ้าจะรักษาได้ก็ในระดับหนึ่งเท่านั้น คือทำให้ผู้ป่วยสบายใจได้บ้าง ได้บุญกุศลด้วย ซึ่งยังดีกว่าไม่ได้พิจารณาหรือเห็นธรรมอะไร ดังแผนภูมิภาพแสดงกระบวนการสร้างความเข้าใจเรื่องความเจ็บป่วยตามแนวคิริมานนทสูตรหรืออาพาธสูตร^{๒๗}



แผนภูมิดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าในสัญญา ๑๐ ประการนั้น ๙ ประการแรกเป็นพระโอวาทที่สอนให้กำหนดหมายหรือการกำหนดรู้ความเป็นจริงของสังขาร แต่ประการที่ ๑๐ นั้นเป็นการเจริญพระกรรมฐานคือให้มีสติกำหนดลมหายใจเข้าออกหรืออานาปานสตินั่นเอง

กระบวนการสร้างความเข้าใจตามแนวพระพุทธศาสนา ยังมีคำสอนของพระพุทธองค์ยังทรงตรัสสั่งสอนไว้ใน อาพาธสูตร หรือ ที่เรียกกันว่า คิริมานนทสูตร พระพุทธองค์ได้รับสั่งให้พระอานนทนำพระดำรัสเรื่องสัญญา ๑๐ ประการ ไปบอกพระคิริมานนทซึ่งกำลังอาพาธ ได้รับทุกข์เวทนาเป็นไข้หนัก โดยการนำเอาหลักธรรมข้างต้นมาใช้ เพื่อกำหนดสติให้แยกแยะสิ่งต่างๆ ออกทีละส่วน คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ว่าไม่มีส่วนใดเป็นตัวเป็นตน และมองเห็นได้ชัดจากแผนภูมิข้างต้นประกอบ โดยแยกแยะแนวทางในสังคมไทยสมัยใหม่ และแนวทางพุทธศาสนา แบ่งออกเป็นโรคทางกายส่วนใหญ่ใช้วิธีการรักษาแบบสมัยใหม่ ส่วนโรคทางใจส่วนใหญ่มักนิยมใช้

^{๒๗} เกตุมณี พรหมเถื่อน, กระบวนการสร้างความเข้าใจเรื่องความเจ็บป่วยตามแนวพุทธศาสนาเถรวาท, หน้า ๘๖.

การรักษาแบบวิถีพุทธ และนอกจากนี้การเข้าใจถึงสภาวะความเจ็บป่วยที่ส่งผลต่อตัวบุคคล คือการยอมรับความเป็นจริงกับสิ่งที่เกิดขึ้น ว่ามีความแตกต่างกันออกไป ร้ายแรงแตกต่างกัน

๓.๓ ประโยชน์ของการใช้ธรรมโอสถในยามเจ็บป่วย

๓.๓.๑ ต่อตนเอง

การที่บุคคลได้นำธรรมโอสถของพระพุทธเจ้ามาใช้ในการดูแลสุขภาพหรือเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันของตนเอง ไม่ว่าจะเป็นระบบใดก็ตามล้วนได้รับประโยชน์ด้วยกันทั้งนั้น เพราะในธรรมะของพระพุทธองค์นั้นมีหลักสำคัญอยู่ที่การทำจิตใจให้สงบสุข ใสสะอาดบริสุทธิ์ และเยือกเย็น มีสติกำกับทุกอริยบท รู้จักปล่อยวางไม่ยึดมั่นถือมั่น ละกิเลสตัณหาต่างๆ เพื่อชำระจิตใจตนเอง และให้อยู่กับความเป็นจริง รู้จักใช้เหตุและผลเป็นผู้มีสติปัญญา รู้สัจธรรมของชีวิต ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ซึ่งเป็นกฎของธรรมชาติ หากเราทุกคนได้นำธรรมโอสถมาประพฤติปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน เมื่อยามร่างกายเจ็บป่วยก็สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุข ไม่ทุรนทุราย หรือทุททุหมัน ซึ่งทำให้คนรอบข้างมีความสุขไปด้วย ดังที่มีคำกล่าวไว้ว่า “ป่วยแต่กายใจไม่ป่วย” แม้ร่างกายจะป่วยสักปานใด แต่ถ้าเรามีจิตใจที่เข้มแข็งต่อสู้ มีกำลังใจ มีสติปัญญา ก็สามารถทำให้โรคต่างๆ ที่มารุมเร้าทุเลาหายไปดังที่ได้กล่าวมาแล้วในครั้งพุทธกาล ผู้วิจัยจึงพอสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากการนำธรรมโอสถมาใช้กับตนเองดังต่อไปนี้

๑. ทำให้เป็นผู้ไม่ประมาท มีความรอบครอบ มีสติกำกับตนเองตลอดเวลาสามารถแก้ไขปัญหาชีวิตได้โดยใช้หลักธรรมทางพุทธศาสนา

๒. ทำให้รู้จักวิธีข่มจิตใจตนเองโดยใช้หลักธรรมของพระพุทธเจ้า ในการพิจารณาหาเหตุและผล ในปัญหาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง

๓. ทำให้มีกำลังใจในการต่อสู้กับโรคร้ายต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง

๔. เป็นแบบอย่างที่ดี ของสังคม

๕. ทำให้เป็นที่นับถือยกย่องและเคารพศรัทธาต่อผู้ที่พบเห็น

๖. บุคคลที่ได้ใช้ธรรมโอสถปฏิบัติตนอย่างต่อเนื่องจะทำให้มีจิตใจที่สงบสุขทุกเมื่อสามารถที่จะรักษาโรคของตนเองให้ทุเลาและหายไปได้ในที่สุด ซึ่งมีกรณีตัวอย่างทั้งในครั้งพุทธกาล และในปัจจุบันที่ท่านทั้งหลายได้นำหลักธรรมโอสถของพระพุทธองค์มาใช้ในการดูแลสุขภาพตนเองเมื่อเจ็บป่วยก็สามารถทำให้โรคทุเลาและหายไปได้

๓.๓.๒ ต่อครอบครัว

การนำธรรมโอสธมาใช้ในการดูแลตนเองนอกจากจะเกิดประโยชน์ต่อตนเองแล้วยังเกิดประโยชน์ต่อครอบครัวซึ่งเป็นบุคคลรอบข้าง ส่งผลกระทบทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อครอบครัวในด้านต่างๆ พอนำมาสรุปได้ดังนี้

๑. ทำให้ครอบครัวมีความสุข สงบ ไม่วุ่นวาย ไม้ร้อนรนต่อความเจ็บป่วยของบุคคลในครอบครัว เนื่องจากผู้ป่วยได้ใช้ธรรมโอสธดูแลสุขภาพตนเอง

๒. ทำให้ประหยัดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล เช่น หากผู้ป่วยที่มีอาการหนักแพทย์ไม่มีทางรักษาได้ถ้ารู้จักนำธรรมโอสธมาใช้ในการดูแลสุขภาพก็จะได้ไม่ต้องไปรักษาตามคลินิกหรือโรงพยาบาลต่างๆ ที่ว่าดีหรือไปรักษาแล้วทำให้หาย แต่จริงๆ แล้วไม่หายทำให้ต้องเสียทรัพย์สินมากมายกว่าจะเสียชีวิต

๓. ทำให้สมาชิกในครอบครัวมีเวลาในการทำงานตามปกติ ไม่ต้องเป็นทุกข์ และเสีย เวลาในการไปเที่ยวหาสถานที่รักษาพยาบาลให้กับสมาชิกที่เจ็บป่วย

๓.๓.๓ ต่อสังคม

การนำธรรมโอสธมาใช้ในการดูแลสุขภาพนั้น ยังส่งผลกระทบทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อสังคมตนเอง เมื่อทุกคนได้นำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการเจ็บป่วย ก็ตามล้วนเป็นสิ่งที่ดีต่อสังคมทั้งนั้น เพราะธรรมะของพระพุทธองค์ล้วนสั่งสอนให้บุคคลมุ่งทำแต่คุณงามความดี ลด ละ อบายมุข กิเลสตัณหาต่างๆ สอนให้บุคคลที่มีจิตใจตรงาม บริสุทธิ์โดยมีเป้าหมายสุดท้ายคือ การมุ่งสู่มรรคผลนิพพาน ซึ่งผู้วิจัยพอนำมาสรุปได้ดังนี้

๑. ทำให้สังคม ชุมชน สงบสุข เรียบร้อยไม่วุ่นวายมีความรักความสามัคคี มีความเมตตาเอื้ออาทรต่อกัน

๒. ทำให้สังคมมีความมั่นคง ทางด้านเศรษฐกิจไม่มีกลุ่มผู้ป่วยที่ต้องเป็นภาระต่อสังคม เพราะเขาสามารถช่วยเหลือตนเองได้

๓. ลดปัญหาทางด้านต่างๆ ของสังคม เช่น ปัญหายาเสพติด ปัญหาการโจรกรรม ปัญหาการข่มขืน ปัญหาการฉ้อโกงทรัพย์สิน ปัญหาสุขภาพจิต ฯลฯ เพราะเมื่อคนในสังคมได้นำธรรมะของพระพุทธเจ้าไปใช้ในการดำเนินชีวิตแล้วก็จะทำให้เป็นผู้ที่มีจิตใจที่ตรงาม เป็นผู้มีคุณธรรมประจำใจ จึงส่งผลต่อสังคมเป็นสังคมที่น่าอยู่น่าอาศัย มีความปลอดภัยและมั่นคงในการดำเนินชีวิตส่งผลต่อประเทศชาติทำให้เจริญรุ่งเรือง

๓.๔ สรุปท้ายบท

ครั้งพุทธกาลได้มีการนำธรรมโอสธมาใช้ในการดูแลรักษาสุขภาพตนเองในยามเจ็บป่วย การใช้ธรรมโอสธมีทั้งใช้กับ พระพุทธองค์ พระพุทธสาวก และคฤหัสถ์ ส่วนธรรมโอสธที่นำมาใช้ในการรักษาโรคของแต่ละบุคคลก็แตกต่างกันไป เช่น โภชนังค์ ๗ สัญญา ๑๐ สติปัฏฐาน ๔ ชั้นธ ๕ พรหมวิหาร ๔ ฯลฯ แล้วแต่จะทรงเลือกใช้กับบุคคลประเภทใด วิธีการใช้ธรรมโอสธจะต้องมีบุคคลคอยช่วยเหลือโดยการสวดหรือสาธยายธรรมให้ผู้ป่วยฟัง โรคที่ใช้ธรรมโอสธรักษานั้นไม่ได้ระบุแน่ชัดว่าป่วยเป็นโรคอะไรจะกล่าวโดยรวมว่า “เป็นไข้หนัก หรือ อาพาธหนัก” เท่านั้น

ผลการรักษาโดยใช้ธรรมโอสธจะพบว่าในกรณีของพระพุทธองค์ และพระพุทธสาวกนั้น หลังจากได้ฟังธรรมที่มีผู้คอยช่วยเหลือโดยการสวดสาธยายธรรมให้ฟัง หลังจากฟังธรรมนั้นจบแล้ว อาการที่อาพาธหนักก็หายไปทันที จะสังเกตได้ว่าบุคคลเหล่านี้ล้วนเป็นพระอริยบุคคลทั้งสิ้นซึ่งทุกท่านได้ผ่านการฝึกฝนตนเองมาเป็นอย่างดี ได้สั่งสมบุญบารมีมาโดยตลอด และมีความเข้าใจในบทธรรมนั้นเป็นอย่างดีและลึกซึ้งจึงทำให้เป็นเช่นนั้นได้ ส่วนคฤหัสถ์นั้นพบว่าหลังจากฟังธรรมจบลงมีทั้งหายจากโรค ตายลงอย่างสงบ และบรรลुरुธรรมขณะตาย ซึ่งทุกกรณีนั้นในการใช้ธรรมโอสธรักษาผู้ป่วยจะต้องน้อมจิตเข้าไปพิจารณาตามบทธรรมนั้นๆ ในขณะที่ผู้สาธยายธรรมได้สวดให้ฟัง

ในปัจจุบันได้มีพระสงฆ์ไทยหลายรูปที่ได้นำธรรมโอสธมาประยุกต์ใช้ในการดูแลตนเองในยามอาพาธหนักซึ่งก็ทำให้โรคหายไป และทุเลาลง ดังเช่น พระพุทธทาสภิกขุ หลวงพ่อชา สุภทโท พระพรหมคุณาภรณ์ เป็นต้น ทำให้มีพุทธศาสนิกชนจำนวนมากเลื่อมใสศรัทธาท่านทั้งหลาย และได้นำไปเป็นแบบอย่างในการประพฤติปฏิบัติตามท่านเหล่านั้นตามจริตของตน การที่บุคคลได้นำหลักธรรมโอสธมาใช้ในการดูแลสุขภาพตนเองในยามเจ็บป่วยยังเกิดประโยชน์มากมาย ทั้งต่อตนเอง ครอบครัวและสังคม เนื่องจากในธรรมะของพระพุทธเจ้านั้นหลักสำคัญคือ การละบาป หมั่นทำความดี ทำจิตใจให้ใสบริสุทธิ์ ปราศจากกิเลสตัณหาทั้งปวงโดยมีเป้าหมายสูงสุดคือ การมุ่งสู่มรรคผลนิพพาน ดังนั้นเมื่อบุคคลในสังคมใดได้นำหลักธรรมของพระพุทธองค์ไปปฏิบัติอย่างจริงจัง สม่าเสมอจะเป็นสังคมที่สงบสุข ร่มเย็น เป็นสังคมที่มีแต่ความเอื้ออาทรซึ่งกันและกันตลอดไป

บทที่ ๔

สรุป ผลอภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

๔.๑ สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การศึกษาธรรมโอสถในพระพุทธศาสนา นี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยมีวัตถุประสงค์ ๑) ศึกษาธรรมโอสถในพระพุทธศาสนา ๒) เพื่อศึกษาวิเคราะห์ธรรมโอสถกับการรักษาโรคในพระพุทธศาสนา ผู้วิจัยจึงสรุปผลตามวัตถุประสงค์ดังนี้

๔.๑.๑ ธรรมโอสถในพระพุทธศาสนา สรุปได้ว่า ธรรมโอสถ คือธรรมะของพระพุทธเจ้า ที่ทรงบัญญัติไว้เพื่อใช้ในการดูแลสุขภาพสภาพทั้งร่างกายและจิตใจเมื่อยามเจ็บป่วย เพื่อให้มีสติ กำหนด รู้ในปัจจุบันขณะ การรู้จักปล่อยวางไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวง เข้าใจความจริงของชีวิต การทำจิตใจให้สะอาด สงบ เป็นสมาธิ

พระพุทธศาสนาได้ให้ความสำคัญทางด้านจิตใจมากที่สุด ดังที่ได้ทราบแล้วว่า “ธรรมโอสถ” เป็นยารักษาจิตใจ ให้เกิดความสงบ เยือกเย็น จิตใจสดชื่นแจ่มใส ไม่ทุกข์ทรมาน วุ่นวาย จิตใจ ที่สงบ เยือกเย็น สดชื่นแจ่มใส นั้นจะส่งผลกระทบต่อร่างกายในทางที่ดีไปด้วย ทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บป่วย และยังสามารถรักษาหรือบรรเทาอาการที่เจ็บป่วยลงได้ โรคหลายอย่างเกิดจากสภาพทางจิตใจ และยิ่งส่งผลไปสู่สภาพร่างกายทำให้แสดงอาการของโรคออกมา เช่น โรคความดันโลหิตสูง ภาวะความเครียด โรคเบาหวาน โรคภูมิแพ้ โรคหัวใจ โรคหอบหืด โรคผิวหนัง โรคกระเพาะ ฯลฯ ดังนั้นเมื่อใช้ธรรมโอสถ ในการดูแลสุขภาพจึงเป็นเสมือนได้ใช้ยารักษาโรคไปในตัวซึ่งมีความสัมพันธ์กันคือ ถ้าจิตใจดีงาม เข้มแข็ง สงบเยือกเย็น รู้จักปล่อยวาง ไม่หมกมุ่นก็จะทำให้ร่างกายแข็งแรงไม่เกิดโรคหรือถ้าหากเป็นโรคอยู่แล้ว เมื่อได้นำธรรมโอสถมาใช้ปฏิบัติก็จะทำให้อาการของโรคทุเลาลงหรือหายไปมากที่สุด ต่างกับผู้ไม่มีธรรมโอสถเมื่อเกิดทุกข์ขึ้นที่ใจก็ไม่สามารถจัดการกับปัญหาตนเองได้ เพราะจิตใจไม่ได้รับการฝึกฝนอบรมมา ไม่รู้จักนำธรรมะมาใช้แก้ปัญหากับตัวเองได้ จึงเป็นทุกข์หนักและเกิดโรคขึ้นกับร่างกาย

การเข้าถึงธรรมช่วยให้หายจากโรคได้ในครั้งพุทธกาลนั้นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงใช้ธรรมะในการดูแลสุขภาพโรคให้แก่ผู้คนมากมาย ทั้งพระพุทธองค์เอง พระพุทธสาวก และคฤหัสถ์ ซึ่งส่วนใหญ่จะหายจากโรคหรืออาการเจ็บป่วยหลังได้ฟังการสาธยายธรรมจบลง ในกรณีที่เป็นพระอริยบุคคล เช่น พระพุทธเจ้า พระพุทธสาวก ล้วนหายจากอาการเจ็บป่วยทันทีซึ่งจะเห็นว่าเป็นบุคคลที่มีการฝึกฝนตนเองในการปฏิบัติธรรมมาเป็นอย่างดี จึงกล่าวได้ว่าการเข้าถึงธรรมช่วยให้หายจากโรค

ได้ และธรรมโอสถที่ปรากฏในพระไตรปิฎกและนำมาใช้ในการรักษาเมื่อเจ็บป่วย ได้แก่ โพชฌงค์ ๗ อิทธิบาท ๔ สัจจะ ๑๐ สติปัฏฐาน ๔ สมาธิ มรรคมีองค์ ๘ ไตรลักษณ์ พรหมวิหาร ๔ พระรัตนตรัย ซึ่งล้วนเป็นธรรมะที่พระพุทธองค์ทรงสอนโดยมีหลักสำคัญอยู่ที่ การมีสติควบคุมตนเองในปัจจุบัน การฝึกสมาธิมีใจจดจ่อทุกขณะจิต การรู้จักปล่อยวางไม่ยึดมั่นถือมั่น การใช้ปัญญาในการพิจารณาหาเหตุและผล และการชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ผ่องแผ้ว ปราศจากกิเลสตัณหา เมื่อผู้ได้ปฏิบัติสม่ำเสมอ และต่อเนื่องแล้วก็จะพร้อมรับสภาพปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะโรคร้ายไข้เจ็บที่เกิดขึ้นกับตนเองก็สามารถรักษาโดยใช้ธรรมโอสถให้ทุเลาและหายไปได้

๔.๑.๒ วิเคราะห์ธรรมโอสถกับการรักษาโรคในพระพุทธศาสนา สรุปได้ว่า ครั้นพุทธกาลได้นำหลักธรรมะมาใช้ในการดูแลรักษาโรคในยามเจ็บป่วยหรืออาพาธ โดยใช้ธรรมะเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวเพื่อบำรุงรักษาทางจิตใจเป็นหลักสำคัญ ด้วยการทำให้เป็นสมาธิ สงบ เป็นอิสระ ปราศจากกิเลสตัณหาทั้งปวง รู้จักปล่อยวางไม่ยึดมั่นถือมั่น เมื่อจิตสงบก็จะส่งผลต่อร่างกายให้เป็นปกติไปด้วย ด้วยหลักการนี้จึงทำให้อาการป่วยหรืออาพาธทุเลาและหายไปได้

การใช้ธรรมโอสถมีทั้งใช้กับ พระพุทธองค์ พระพุทธสาวก และศฤงคาร ส่วนธรรมโอสถที่นำมาใช้ในการรักษาโรคของแต่ละบุคคลก็แตกต่างกันไป แล้วแต่จะทรงเลือกใช้กับบุคคลประเภทใด วิธีการใช้ธรรมโอสถจะต้องมีบุคคลคอยช่วยเหลือโดยการสวดหรือสาธยายธรรมให้ผู้ป่วยฟัง โรคที่ใช้ธรรมโอสถรักษานั้นไม่ได้ระบุแน่ชัดว่าป่วยเป็นโรคอะไรจะกล่าวโดยรวมว่า “เป็นไข้หนัก หรือ อาพาธหนัก” เท่านั้น ผลการรักษาโดยใช้ธรรมโอสถจะพบว่าในกรณีของพระพุทธองค์ และพระพุทธสาวกนั้น หลังจากได้ฟังธรรมที่มีผู้คอยช่วยเหลือโดยการสวดสาธยายธรรมให้ฟัง หลังจากฟังธรรมนั้นจบแล้ว อาการที่อาพาธหนักก็หายไปทันที จะสังเกตได้ว่าบุคคลเหล่านี้ล้วนเป็นพระอริยบุคคลทั้งสิ้นซึ่งทุกท่านได้ผ่านการฝึกฝนตนเองมาเป็นอย่างดี ได้สั่งสมบุญบารมีมาโดยตลอด และมีความเข้าใจในบทธรรมนั้นเป็นอย่างดีและลึกซึ้งจึงทำให้เป็นเช่นนี้ได้ ส่วนศฤงคารนั้นพบว่าหลังจากฟังธรรมจบลงมีทั้งหายจากโรค ตายลงอย่างสงบ และบรรลุนิพพานตาย ซึ่งทุกกรณีนั้นในการใช้ธรรมโอสถรักษาผู้ป่วยจะต้องน้อมจิตเข้าไปพิจารณาตามบทธรรมนั้นๆ ในขณะที่ผู้สาธยายธรรมได้สวดให้ฟัง

ในปัจจุบันได้มีพระสงฆ์ไทยหลายรูปที่ได้นำธรรมโอสถมาประยุกต์ใช้ในการดูแลตนเองในยามอาพาธหนักซึ่งก็ทำให้โรคหายไป และทุเลาลง ดังเช่น พระพุทธทาสภิกขุ หลวงพ่อชา สุภทโท พระพรหมคุณาภรณ์ เป็นต้น ทำให้มีพุทธศาสนิกชนจำนวนมากเลื่อมใสศรัทธาท่านทั้งหลาย และได้นำไปเป็นแบบอย่างในการประพฤติปฏิบัติตามท่านเหล่านั้นตามจริตของตน การที่บุคคลได้นำหลักธรรมโอสถมาใช้ในการดูแลสุขภาพตนเองในยามเจ็บป่วยยังเกิดประโยชน์มากมาย ทั้งต่อตนเอง ครอบครัวและสังคม เนื่องจากในธรรมะของพระพุทธเจ้านั้นหลักสำคัญคือ การละบาป หมั่นทำความดี ทำจิตใจให้ใสบริสุทธิ์ ปราศจากกิเลสตัณหาทั้งปวงโดยมีเป้าหมายสูงสุดคือ การมุ่งสู่มรรคผล

นิพพาน ดังนั้นเมื่อบุคคลในสังคมใดได้นำหลักธรรมของพระพุทธองค์ไปปฏิบัติอย่างจริงจัง สม่่าเสมอ จะเป็นสังคมที่สงบสุข ร่มเย็น เป็นสังคมที่มีแต่ความเอื้ออาทรซึ่งกันและกันตลอดไป

๔.๒ อภิปรายผล

การที่พระพุทธองค์ทรงใช้ธรรมโอสธในการดูแลรักษาโรคในยามเจ็บป่วยหรืออาพาธนั้น พระองค์ให้ความสำคัญในเรื่องของจิตใจ โดยใช้หลักธรรมมาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว ด้วยการน้อมจิตระลึกตามบทธรรมนั้นๆ จิตเป็นสมาธิและเกิดปัญญารู้แจ้ง เกิดความปลื้มปิติ เยือกเย็น และสงบสุขไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นของตนเกิดการปล่อยวาง ซึ่งกระบวนการดังกล่าวส่งผลกระทบต่อระบบร่างกายของคน ทำให้ร่างกายสดชื่น แข็งแรง ระบบอวัยวะทุกส่วนทำงานเป็นปกติ ซึ่งสอดคล้องกับ **พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต)** ที่ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “พุทธธรรม” ว่าการฝึกสมาธิเป็นการพักผ่อนทางกายและใจ เมื่อจิตสงบลงทำให้อกุศลระบับส่งเสริมให้อกุศลธรรมเกิดขึ้นจะทำให้ร่างกายสดชื่น ช่วยทำให้ร่างกายทำงานได้มากขึ้น และสอดคล้องกับ **พินิจ ลาภธนานนท์** ที่ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “ประเด็นสุขภาพในพระไตรปิฎก” เกี่ยวกับธรรมโอสธ ในประเด็นของ ความหมาย กิจกรรมทางพุทธศาสนาที่เกี่ยวกับธรรมโอสธ และการใช้ธรรมโอสธในการดูแลรักษาโรคทางจิตและกาย ไว้รายละเอียดพบว่า กิจกรรมทางพุทธสามารถรักษาโรคทางจิตและทางกายได้ซึ่งกายและจิตมีความสัมพันธ์กันอย่างละเอียดอ่อน

การปฏิบัติตามหลักธรรมโอสธสามารถรักษาโรคให้ทุเลาลงและหายได้ จากการศึกษาพบว่า การรักษาอาการอาพาธหนักในกรณีของพระพุทธองค์และพระพุทธรสาวกนั้น หลังจากฟังการสาธยายธรรมจบอาการอาพาธก็หายทันที เนื่องจากบุคคลดังกล่าวล้วนเป็นพระอริยบุคคลซึ่งได้ผ่านการฝึกฝนตนเองมาเป็นอย่างดี ประพฤติปฏิบัติธรรมมาโดยตลอดและยังสั่งสมบุญบารมีมามากมายจึงทำให้เกิดอานุภาพอย่างมาก ซึ่งส่งผลให้อาการอาพาธหายไปทันทีได้ ส่วนคฤหัสถ์นั้นเมื่อหลังจากฟังการสวดสาธยายธรรมจบลงผลการรักษามีทั้งหายจากโรค ตายลงอย่างสงบ และบรรลุดุธรรมขณะตาย ซึ่งจะสังเกตได้ว่าบุคคลดังกล่าวเป็นบุคคลธรรมดาไม่ได้เป็นพระอริยบุคคล มีการฝึกฝนตนเอง ประพฤติปฏิบัติธรรมที่แตกต่างกัน การได้สั่งสมบุญบารมีก็แตกต่างกันจึงทำให้ผลการรักษาโรคเป็นเช่นนั้น ซึ่งปัจจุบันได้มีนักวิจัยหลายท่านได้นำหลักธรรมโอสธไปประยุกต์สู่การปฏิบัติธรรม ได้ศึกษาทดลองในกลุ่มผู้ป่วยโรคต่างๆ และผลการรักษาทำให้ผู้ป่วยมีอาการดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ **นที เกื้อกุลกิจการ** ได้ศึกษาเรื่อง “ผลของการฝึกอานาปานสติสมาธิต่อสมรรถภาพปอดของผู้ป่วยหอบหืดที่เกิดจากการออกกำลังกาย” เมื่อสิ้นสุดการทดลองพบว่ากลุ่มที่มีการฝึกอานาปานสติสมาธิมีสมรรถภาพปอดดีกว่ากลุ่มควบคุม สอดคล้องกับ **พัทยา จิตสุวรรณ** ได้ศึกษาเรื่อง “ผลของการฝึกอานาปานสติสมาธิต่อความวิตกกังวล และความซึมเศร้าของผู้ป่วยไตวายเรื้อรังที่ได้รับการรักษาด้วยไตเทียม” พบว่ากลุ่มผู้ป่วยที่ได้รับการฝึกสมาธิมีความวิตกกังวลและความซึมเศร้าน้อยลง สอดคล้อง

กับ พระมหาสุพัฒน์ สิลาพจน์ ได้กล่าวไว้ในวิทยานิพนธ์ เรื่อง ศึกษาการนำหลักคำสอนทางพุทธศาสนา มาประยุกต์ใช้ในการผ่อนคลายความเครียดจากการทำงาน พบว่า หลักคำสอนทางพุทธศาสนา ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลายความตึงเครียด เกิดความสงบ หายกระวนกระวาย หยุดยั้งจากความกดดัน กลุ่มวิตกกังวลเป็นเครื่องพักผ่อนคลายให้ใจสบายและมีความสุข สอดคล้องกับ **สุนันทา กระจ่างแดน** ได้ศึกษาเรื่อง “ผลของการทำสมาธิชนิดอานาปานสติแบบผ่อนคลายในการลดความเครียด และความดันโลหิตในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ” เป็นการวิจัยแบบเชิงทดลอง ว่าการฝึกสมาธิชนิดอานาปานสติแบบผ่อนคลายสามารถลดความเครียดและความดันโลหิตได้ และยังลดอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นทั้งทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ สอดคล้องกับ **จุฑามาศ วาริแสงทิพย์** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การฟื้นฟูคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยไตวายเรื้อรังระยะสุดท้ายด้วยธรรมปฏิบัติ” เป็นการวิจัยเชิงเอกสารและเชิงทดลอง พบว่าธรรมปฏิบัติด้วยวิธีการสวดมนต์ การทำสมาธิ และการสวดมนต์ร่วมกับการทำสมาธิ ทำให้คุณภาพชีวิตในมิติของทางด้านร่างกายดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยพบว่า การใช้ธรรมโอสถรักษาโรคได้นั้นผู้ป่วยจะต้องผ่านการประพฤติปฏิบัติธรรมมาอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอเป็นการสร้างเสริมบุญบารมี จึงทำให้เกิดอานุภาพได้และได้ผลรวดเร็วทันใจทำให้อาการเจ็บป่วยหายไปได้ทันที ดังกรณีของพระพุทธรเจ้าและพระพุทธรุสาวก แต่ในกรณีของคฤหัสถ์นั้นผลการรักษามีทั้งหาย หุเลา ตายลงอย่างสงบและบรรลุนิพพานขณะตายซึ่งกรณีนี้จะมีความแตกต่างกันในเรื่องของการประพฤติปฏิบัติธรรมอย่างเห็นได้ชัดจึงทำให้ผลการรักษาเป็นเช่นนั้นซึ่งก็สัมพันธ์กับผลการศึกษานักวิจัยหลายท่านในยุคปัจจุบันที่ได้นำหลักธรรมโอสถมาทดลองศึกษาในกลุ่มผู้ป่วย และผู้วิจัยพบว่าหลักธรรมที่พระพุทธรองค์ทรงนำมารักษาโรคนั้นมีหลักสำคัญคือ การมีสติควบคุมตนเอง การฝึกสมาธิจนทำให้เกิดปัญญา การไม่ยึดมั่นถือมั่นในตนเอง จึงทำให้จิตใจเกิดความสงบสุขซึ่งส่งผลต่อร่างกายอย่างเห็นได้ชัด และวิธีการรักษานั้นจะต้องมีผู้ให้ความช่วยเหลือโดยการสวดสาธยายธรรมให้ฟังเพื่อให้กำลังใจและเตือนสติให้อยู่กับบทธรรมนั้นๆ ผู้ป่วยเองก็ต้องน้อมจิตในบทธรรมตามไปด้วยจึงจะได้ผลในการรักษา ซึ่งเสมือนเป็นเครื่องให้ยึดเหนี่ยวทางด้านจิตใจ ทำให้จิตเป็นสมาธิและเกิดอานุภาพได้ ดังนั้นจึงควรสนับสนุนให้ชาวพุทธได้มองเห็นความสำคัญในการปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่องและเป็นประจำจนเกิดเป็นนิสัยแก่ตนเองต่อไป

๔.๓ ข้อเสนอแนะ

ในการศึกษาวิจัยธรรมโอสถในพระพุทธศาสนาครั้งนี้ผู้วิจัยได้รับความรู้ และประโยชน์จากการศึกษาเป็นอย่างมาก เพื่อให้ผู้ที่สนใจใฝ่หาความรู้ได้นำไปศึกษาวิจัยต่อเนื่องอันจะเกิดประโยชน์แก่สังคม และชาวพุทธต่อไป ผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะดังนี้

๔.๓.๑ ข้อเสนอแนะในการปฏิบัติ

๑) ควรนำหลักธรรมโอสธมาประยุกต์เป็นกิจกรรมในพระพุทธศาสนาแล้วนำไปใช้ในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมซึ่งจะทำให้ผลการรักษาได้ผลเร็วขึ้นโดยเฉพาะในสถานพยาบาลควรมีนโยบายในการส่งเสริมกิจกรรมธรรมโอสธไว้เพื่อดูแลรักษาด้านจิตใจด้วย

๒) ส่งเสริมและสนับสนุนให้ชาวพุทธได้ปฏิบัติธรรม มีการประชาสัมพันธ์เชิญชวนทุกรูปแบบเพื่อกระตุ้นให้ชาวพุทธทั้งหลายได้มองเห็นความสำคัญและสนใจมาปฏิบัติอย่างจริงจัง

๔.๓.๒ ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

๑) ตามที่ได้ศึกษาถึงพุทธวิธีในการใช้ธรรมโอสธรักษาโรคไปแล้วนั้น ผู้วิจัยได้พบว่ามีหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาอีกจำนวนมาก ที่สามารถนำไปใช้แก้ปัญหาในเรื่องอื่นๆ ได้อีก โดยเฉพาะอย่างยิ่งการแก้ปัญหาเรื่องความตาย อันเป็นปัญหาที่สำคัญอีกปัญหาหนึ่งที่สืบเนื่องมาจากปัญหาความเจ็บป่วย ซึ่งหากได้มีการศึกษาวิจัยอย่างละเอียดถึงแนวความคิดเรื่องความตายในทางพระพุทธศาสนาแล้ว คาดว่าจะเป็นประโยชน์ต่อผู้ป่วยและผู้สนใจทั่วไปได้ หากได้ศึกษาและเข้าใจถึงแนวความคิดเรื่องความตายตามหลักพระพุทธศาสนาอย่างถูกต้อง ก็จะทำให้สามารถเผชิญหน้าและต้อนรับกับความตายได้อย่างถูกวิธีโดยไม่หวาดกลัวพรันพริ้งเหมือนกับปุถุชนทั้งหลายที่ยังไม่เคยได้ศึกษาและรู้เรื่องการตายในทัศนะทางพระพุทธศาสนามาก่อน

๒) ควรมีการนำเอาธรรมโอสธที่ว่าด้วย “สติปัฏฐาน ๔” ตามแนวแห่งพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นธรรมปฏิบัติที่มุ่งเน้นเรื่องการเจริญสติไม่ให้หลงลืมนี้ ไปทำการศึกษาวิจัยในเรื่องภาคปฏิบัติ เพื่อวิจัยถึงการบำบัดรักษาโรค “อัลไซเมอร์” (ความจำเสื่อม) ซึ่งเป็นโรคที่กำลังพบได้มากในปัจจุบันนี้

๓) ควรมีการศึกษาวิจัยถึงแนวทางการนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในยามเจ็บป่วยของพระเถระทั้ง ๓ รูปหรือพระเถระรูปอื่นๆ เพิ่มเติมเป็นเฉพาะต่อไป ทั้งนี้ผู้วิจัยได้พบว่ายังมีข้อมูลรายละเอียด ปลีกย่อยในแง่มุมต่างๆ ที่น่าสนใจและคาดว่าจะประโยชน์ต่อผู้ป่วยและผู้สนใจอีกจำนวนมาก ซึ่งผู้วิจัยไม่อาจนำข้อมูลต่างๆ มาเสนอได้ทั้งหมด เนื่องจากมีข้อจำกัดด้านระยะเวลาและขอบเขตของการศึกษาด้วย

๔) ควรทำการศึกษาถึงเทคนิควิธีในการรักษาพยาบาลจากหมอชีวก ซึ่งถือได้ว่าเป็นแพทย์ที่มีชื่อเสียงในยุคพุทธกาล โดยเฉพาะความชาญฉลาดในการเยียวยารักษาโรคให้กับผู้ป่วยได้อย่างดีเลิศของท่าน ที่น่าจะได้รับการวิจัยเพื่อเป็นประโยชน์ต่อการแพทย์และผู้รักษาพยาบาลได้ศึกษาและนำไปเป็นแบบอย่างที่ดีต่อไปได้

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ

พุทธทาสภิกขุ. การมีสติสัมปชัญญะต่อสู่ความเจ็บไข้. กรุงเทพมหานคร : หจก. ภาพพิมพ์, ๒๕๒๘.

จำลอง ดิษยวณิช, รศ.นพ. การวินิจฉัยและการใช้ยาทางจิตเวช. เชียงใหม่ : เจริญการพิมพ์, ๒๕๓๑.

โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์. แนวคิดไทยเรื่องเจ็บไข้ได้ป่วยในภูมิปัญญาชาวบ้านกับการพัฒนาชนบท, เล่ม ๒ กรุงเทพมหานคร : อัมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊ป, ๒๕๓๖.

ฉก ณะสิริ, นพ. สมารถกับคุณภาพชีวิต. กรุงเทพมหานคร : ปกเกล้าการพิมพ์, ๒๕๓๗.

ช่อทิพวรรณ พันธุ์แก้ว. หลักธรรมชาติบำบัดโรค : อายุรเวช เคล็ดลับสู่การมีสุขภาพดีตามวิถี

แห่งธรรมชาติ. กรุงเทพมหานคร : ยูโรปา เพรส บริษัท จำกัด, ๒๕๓๗.

รังษี สุนนท์. ธรรมโอสถบำบัดไข้. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญาน, ๒๕๔๓.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). กายหายไข้ ใจหายทุกข์. กรุงเทพมหานคร : กลุ่มเพื่อนพัฒนา ผลิตสื่อเพื่อสันติภาพโลก, ๒๕๔๔.

_____ .พระไตรปิฎก : สิ่งที่ชาวพุทธต้องรู้, พิมพ์ครั้งที่ ๔, กรุงเทพมหานคร:

เอส. อาร์. พริ้นติ้งแมส โปรดักส์, ๒๕๔๖.

วศิน อินทสระ. เพื่อสุขภาพจิตที่ดี. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมดา, ๒๕๔๗.

พิเชษฐุ์ เขมธมโม. พระ. “ธรรมโอสถ”, ขอนแก่น ศูนย์ปฏิบัติธรรมเวฬุวัน, กรุงเทพมหานคร: บริษัทพลัสเพรส จำกัด, ๒๕๕๑.

สุจิตรา อ่อนค้อม. ตอบปัญหาสนทนาธรรม ชุด รู้แบบนี้ทำความดีตั้งนานแล้ว เรื่องศาลาธรรม

โอสถ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๗, กรุงเทพมหานคร: หจก. หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๕๔.

จิตตคุรุวัน. **ปริญาญจิตธรรมโอสถเยียวารักษาใจ**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์
วันเวสต์, ๒๕๕๒.

พินิจ ลาภธนานนท์. **ประเด็นสุขภาพในพระไตรปิฎก**, สถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
กรุงเทพมหานคร: บริษัท จรัสสนิทวงศการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๖.

พระครูสุวิธานพัฒนบัณฑิต. **พระพุทธศาสนากับสาธารณสุข**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, ขอนแก่น : หจก.โรง
พิมพ์นานาชาติ, ๒๕๕๗.

(๒) งานวิจัย

นที เกื้อกูลกิจการ. “ผลของการฝึกอานาปานสติสมาธิต่อสมรรถภาพปอดของผู้ป่วยหอบหืดที่เกิด
จากการออกกำลังกาย”. **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย:
มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๐.

พัทยา จิตสุวรรณ. ได้ศึกษาเรื่อง “ผลของการฝึกอานาปานสติสมาธิต่อความวิตกกังวล และความ
ซึมเศร้าของผู้ป่วยไตวายเรื้อรังที่ได้รับการรักษาด้วยไตเทียม”. **วิทยานิพนธ์พยาบาล
ศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๕.

พระมหาสุพัฒน์ สีลาพจน์. “ศึกษาการนำหลักคำสอนทางพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการผ่อนคลาย
ความเครียดจากการทำงาน : ศึกษาเฉพาะกรณี กลุ่มข้าราชการครูสังกัดโรงเรียน
ประถมศึกษาเขตคลองเตย สาขา ๑ กรุงเทพมหานคร”. **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหา
บัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๒.

สุจินดา คุจาวีร์นิช. “การปรับบทบาทของหมอพั้นบ้านในชุมชนไทยลาว จังหวัดนครพนม”.

วิทยานิพนธ์ ส.ค.ม. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๕.

สุนันทา กระจ่างแดน. “ผลของการทำสมาธิชนิดอานาปานสติแบบผ่อนคลายในการลดความเครียด
และความดันโลหิตในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ”. **วิทยานิพนธ์วิทยา
ศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๐.

พระครูอินทสารวิจักษ์ อินทสโร (กิจไร้). “ศึกษาการรักษาโรคด้วยยาสมุนไพรและธรรมโอสถ
ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิต
วิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

จุฬามาศ วารีแสงทิพย์. “การฟื้นฟูคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยไตวายเรื้อรังระยะสุดท้ายด้วยธรรมปฏิบัติ”.
วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย, ๒๕๕๓.

พระมหาทวี มหาปัญญา(ละลง), “วิเคราะห์อายุสสธรรม๕: หลักธรรมที่ช่วยให้อายุยืน๕ ประการใน คัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท”, ใน **รวมบทความวิจัยการสัมมนาผลงานวิจัยและวิทยานิพนธ์ดีเด่น**. หน้า๑๒ รวบรวมจัดพิมพ์โดย พระมหาสุทิตย์ อากาศโร.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

พระครูปลัดมารุต วรมงคล. “การศึกษาวิเคราะห์พุทธจิตวิทยาในพระไตรปิฎก”, ใน **รวมบทความวิจัยการสัมมนาผลงานวิจัยและวิทยานิพนธ์ดีเด่น**. หน้า ๓๔. รวบรวมจัดพิมพ์โดยพระมหาสุทิตย์ อากาศโร. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

(๓) สี่อภิลักขณ์

พระมน เมตตานนโท (น.พ. มโน เลหาวิช). **ธรรมโอสถ**, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.mettanando.com> [๑๒ ม.ค. ๒๕๕๗].

ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ นามสกุล** : นางศิริลักษณ์ วรไวย์
- วัน เดือน ปีเกิด** : วันที่ ๒๗ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๐๗
- สถานที่เกิด** : ๑๕๘๘ ถนน มนตรีบำรุง ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม
- ประวัติการศึกษา** : พ.ศ. ๒๕๒๖ ประกาศนียบัตรมดุงครรรค์อนามัย โรงเรียนผดุงครรรค์
อนามัยจังหวัดขอนแก่น
: พ.ศ. ๒๕๓๕ ปริญญาสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต (ส.บ.)
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช จังหวัดนนทบุรี
: พ.ศ. ๒๕๕๕ ปริญญาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต (ส.ม.)
สาขาวิชาการจัดการระบบสุขภาพ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
- ประสบการณ์การทำงาน** : พ.ศ. ๒๕๒๖ เข้ารับราชการ ตำแหน่งเจ้าหน้าที่ส่งเสริมสุขภาพ สถานี
อนามัยตำบลเวียงสะอาด อำเภอพยัคฆภูมิพิสัย จังหวัดมหาสารคาม
: พ.ศ. ๒๕๓๒ ถึงปัจจุบันดำรงตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญ
การโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลกุดไผ่จ้อ
อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม ๔๔๑๕๐
- ผลงานทางวิชาการ** : ได้รับคัดเลือกผลงานวิจัยดีเด่นนำเสนอ ORAL ณ KUNMING MEDICAL
UNIVERSITY ประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีน ในระหว่างวันที่ ๑๔ ถึง
๑ กันยายน ๒๕๕๕
: ได้รับคัดเลือกผลงานวิจัยดีเด่นของกระทรวงสาธารณสุข สาขากาส่งเสริม
สุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม นำเสนอ ORAL ในวันที่ ๑๓ กันยายน
พ.ศ. ๒๕๕๖ ณ จังหวัดขอนแก่น
: ได้รับคัดเลือกจากคณะกรรมการโรงพยาบาลกันทรวิชัยให้นำผลงานวิจัย
ไปขยายผลแก้ปัญหาในพื้นที่ อำเภอกันทรวิชัย โดยใช้รูปแบบ “กุดไผ่จ้อ
โมเดล” ปี ๒๕๕๖
: ได้รับทุนศึกษาวิจัยด้านสุขภาพ อำเภอกันทรวิชัย พ.ศ.๒๕๕๓ – ๒๕๕๖
- การศึกษาดูงาน** : พ.ศ. ๒๕๕๔ ศึกษาดูงานการจัดการระบบสาธารณสุข ประเทศ มาเลเซีย
: พ.ศ. ๒๕๕๔ ศึกษาดูงานการจัดการระบบสาธารณสุข ประเทศ สิงคโปร์
: พ.ศ. ๒๕๕๕ ศึกษาดูงานการจัดบริการระบบสาธารณสุข ประเทศ
สาธารณรัฐประชาชนจีน

: พ.ศ. ๒๕๕๗ ศึกษาคุณงานพระพุทธศาสนากับประชาคมอาเซียน
ประเทศพม่า

ปีที่เข้าศึกษา : ๒๔ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๖ (พุทธศาสนาดุษฎีบัณฑิต)

ปีที่สำเร็จการศึกษา : พ.ศ. ๒๕๕๙

ที่อยู่ที่สามารถติดต่อได้ : บ้านเลขที่ ๙๕ หมู่ที่ ๒ บ้านดอนหัน ตำบลกุดไผ่จ้อ
อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม ๔๔๑๕๐

โทร : มือถือ ๐๘๔-๔๒๘๙๙๔๕

E-mail : Sirilak_2507@hotmail.com