

การศึกษาเปรียบเทียบพุทธวิธีในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม
กับการแพทย์แผนไทย

A COMPARATIVE STUDY OF THE BUDDHIST HOLISTIC HEALTH
CARE AND THAI TRADITION MEDICINE

นางศศิธร เขมาภีรัตน์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พุทธศักราช ๒๕๔๘

ISBN 974-364-410-5

การศึกษาเปรียบเทียบพุทธวิธีในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม
กับการแพทย์แผนไทย

นางศศิธร เขมาภรณ์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๔๘

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)

A COMPARATIVE STUDY OF THE BUDDHIST HOLISTIC HEALTH
CARE AND THAI TRADITION MEDICINE

Mrs. Sasitorn Khemaphirattana

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

Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Bangkok, Thailand

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัย
ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา

.....

(พระมหาสมจินต์ สมมาปัญญา)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบบัณฑิตวิทยาลัย.....ประธานกรรมการ

(พระเมธีรัตนดิลก)

.....กรรมการ

(พระสุธีธรรมานุวัตร)

.....กรรมการ

(พระศรีสิทธิมนูณี)

.....กรรมการ

(ดร. ไพลิน นุกุลกิจ)

.....กรรมการ

(นายรังษี สุทนต์)

คณะกรรมการควบคุมบัณฑิตวิทยาลัย พระสุธีธรรมานุวัตร ประธานกรรมการ

พระศรีสิทธิมนูณี กรรมการ

นายรังษี สุทนต์ กรรมการ

ชื่อวิทยานิพนธ์ : การศึกษาเปรียบเทียบพุทธวิธีในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม
กับการแพทย์แผนไทย

ผู้วิจัย : นางศศิธร เขมาภิรัตน์

ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

: พระสุธีธรรมานุวัตร ป.ธ.๘, M.A., Ph.D.

: พระศรีสิทธิมนี ป.ธ.๘, M.A., Ph.D.

: นายรังษี สุนด์ ป.ธ.๘, พธ.ม. (พระพุทธศาสนา)

วันสำเร็จการศึกษา : ๑๘ มีนาคม ๒๕๕๕

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ของงานวิจัยนี้ เพื่อศึกษาเปรียบเทียบพุทธวิธีการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม
กับการแพทย์แผนไทย

จากการศึกษาวิจัยพบว่า พระพุทธศาสนาแบ่งโรคเป็น ๒ ประเภท คือ โรคทางกาย
และโรคทางใจ การแก้ปัญหาสุขภาพและความเจ็บป่วยมี ๒ แนวทาง คือ การป้องกันและ
การรักษา

๑. การป้องกัน : พระพุทธองค์ทรงใช้หลักปฏิบัติในการดูแลรักษาสุขภาพทั้งทางกาย
และทางใจ อย่างสม่ำเสมอเป็นประจำ

๒. การรักษา : พระพุทธศาสนากล่าวถึงการรักษาโรคทางกาย ๓ วิธี ได้แก่ การรักษา
ทางการแพทย์ การใช้ธรรมบำบัด การรักษาด้วยพุทธานุภาพ ส่วนการรักษาโรคทางใจ ๓ วิธี
ได้แก่ การพิจารณาหาเหตุผล คุณ โทษ การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน และการคบกัลยาณมิตร

พระพุทธศาสนาและการแพทย์อายุรเวทของอินเดีย เป็นรากฐานของการแพทย์แผน
ไทย

จากการเปรียบเทียบพบว่าพุทธวิธีกับการแพทย์แผนไทยมีทั้งความเหมือนกันและ
ความต่างกัน

ความเหมือนกัน ของพุทธวิธีกับการแพทย์แผนไทย คือ :

๑. ร่างกายประกอบด้วยธาตุสี่ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม
๒. ความไม่สมดุลของธาตุสี่ทำให้เกิดโรค
๓. โรค การตรวจโรค การวินิจฉัยโรค
๔. การใช้สมุนไพร ยา วิธีการรักษาสร้างภูมิคุ้มกันโรค ป้องกันโรค
๕. จรรยาแพทย์

ความต่างกัน ของพุทธวิธีกับการแพทย์แผนไทย คือ พระพุทธศาสนากล่าวถึง :

๑. กิเลสสาเหตุให้เกิดโรคทางใจ โรคทางจิต
๒. โรคเกิดจากกรรมในอดีตชาติ
๓. การบำบัดโรคด้วยพระธรรมโอสถและการใช้พุทธานุภาพ

ส่วนการแพทย์แผนไทยไม่กล่าวถึง

Thesis Title : A Comparative Study Of The Buddhist's Holistic Health Care And Thai Traditional Medicine

Researcher : Mrs. Sasitorn Khemaphirattana

Degree : Master of Arts (Buddhist Studies)

Thesis Supervisory Committee

: Phra Suthithammanuwat. Pali IX, M.A., Ph.D.

: Phra Srisithimuni. Pali IX, M.A., Ph.D.

: Mr. Rungsi Suthon. Pali IX, M.A. (Buddhist Studies)

Date of Graduation : March 18, 2006

ABSTRACT

The objective of this thesis is to study and to compare the Buddhist's holistic health care and Thai traditional medicine.

From the study, it is found that there are two kinds of the diseases in the diseases in the Buddhist doctrine : the diseases of the body and the diseases of the mind. The Buddha's approaches to health and illness problems include both prevention and treatment.

1. Prevention of illness : The Buddha combined physical and mental methods to promote health and to strengthen both the body and the mind, and did so regularly.

2. Treatment : In Buddhism three methods to treat the diseases of the body are mentioned, namely : Medical treatment, Dhamma treatment, Treatment by Buddhist's Power. The three methods to treat the mental diseases, namely : Wise consideration, Treatment by meditation, Association with the good friends.

Buddhism and India's therapeutics are the Thai traditional medicine's basis.

From the comparative, it is found that, there are the similarity and the difference in the both health care's methods.

The Similarity of the Buddhist's methods and Thai traditional medicine such as :

1. The body is to be composed of the four elements such as, earth element, water element, fire element and air element.
2. The unbalancing of the four elements is the cause of illness.
3. Illness, To diagnose, Diagnosis
4. The use of herbal medicaments, treatment, to create the immunity, prevention of illness.
5. Professional ethics.

The Difference of the Buddhist's methods concerning to illnesses such as :

1. Kilesa is the roots of mental illness
2. Retribution resulting from unwholesome action in former life.
3. Dhamma treatment and Buddha's Power

Those methods do not exist in Thai traditional medicine.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เรื่องนี้ สำเร็จลุล่วงได้ ด้วยความอนุเคราะห์จากผู้ทรงคุณวุฒิหลายท่าน ถือว่าเป็นพระคุณต่อผู้วิจัย

ผู้วิจัยขอแสดงความขอบพระคุณ พระมหาสมจินต์ สวมมาปญฺโญ คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย พระเมธีรัตนดิลก ประธานกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์ พระสุธีธรรมานวัตร ประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ พระศรีสิทธิมนี กรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ และขอขอบคุณ ดร.ไพลิน นุกุลกิจ กรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์ อาจารย์รังษิ สุทนต์ กรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ที่กรุณาให้คำปรึกษาชี้แนะและตรวจแก้ไข

ขอบคุณทุกท่านที่เรียบเรียงหนังสืออ้างอิง วิทยานิพนธ์ ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษา อ้างอิงงานของท่านประกอบการทำวิทยานิพนธ์ ขอขอบคุณท่านผู้ให้ความช่วยเหลือ

ท้ายที่สุดนี้ ผู้วิจัยขอกราบบูชาคุณพระรัตนตรัย ที่มาแห่งหลักธรรมในการดำเนินชีวิต แต่ต้นจนถึงปัจจุบัน

นางศศิธร เขมาภีรัตน์

๑๘ มีนาคม ๒๕๕๕

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

การใช้อักษรย่อคัมภีร์

อักษรย่อในวิทยานิพนธ์ ใช้อ้างอิงจากพระไตรปิฎก ภาษาบาลีและภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อรรถกถา ภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เรียงตามคัมภีร์ ดังนี้ :-

พระวินัยปิฎก

วิ. มหา.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก	มหาวิภังค์	(ภาษาไทย)
วิ. ม.	(บาลี)	=	วินัยปิฎก	มหาวคฺคปาติ	(ภาษาบาลี)
วิ. ม.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
วิ. จุ.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก	จุฬวรรค	(ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

ที.สี.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	สีลขันธวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ปา.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฎิกวรรค	(ภาษาไทย)
ม.มู.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มูลปัณณาสก์	(ภาษาไทย)
ม.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มัชฌิมปัณณาสก์	(ภาษาไทย)
ม.อุ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	อุปริปัณณาสก์	(ภาษาไทย)
สั.ส.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สคาถวรรค	(ภาษาไทย)
สั.นิ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	นิตานทวรรค	(ภาษาไทย)
สั.ข.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	ขันธวารวรรค	(ภาษาไทย)
สั.สพ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สพายนวรรค	(ภาษาไทย)
สั.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
อ.จ.เอกก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	เอกกนิบาต	(ภาษาไทย)

อง.ตึก. (ไทย) =	สุดตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ตึกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.จตุกก. (ไทย) =	สุดตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ปญจก. (ไทย) =	สุดตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ปญจกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ทสก. (ไทย) =	สุดตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ทสกนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.ธ. (ไทย) =	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ธรรมบท	(ภาษาไทย)
ขุ.อุ. (ไทย) =	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อุทาน	(ภาษาไทย)
ขุ.เถร. (บาลี) =	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	เถรคาถาปาติ	(ภาษาบาลี)
ขุ.เถร. (ไทย) =	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	เถรคาถา	(ภาษาไทย)
ขุ.จู. (ไทย) =	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	จูฬนิตเทส	(ภาษาไทย)
ขุ.อป. (ไทย) =	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อปทาน	(ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

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

อรรถกถาพระวินัยปิฎก

วิ.อ. (บาลี) =	วินัยปิฎก	สมนุตปาสาทิกา	ปาราชิกกณฺข-สํมาทิสเสสาทิมหา วคฺคาทือฏฺจกถา (ภาษาบาลี)
----------------	-----------	---------------	---

อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก

ที.สี.อ. (บาลี) =	ทีฆนิกาย	สุมฺงฺคลวิลาสินี	สีลขนฺธวคฺคกถา (ภาษาบาลี)
ขุ.อิติ.อ. (บาลี) =	ขุททกนิกาย	ปรมตฺถทีปนี	อิติวุตฺตกถา (ภาษาบาลี)

การใช้หมายเลขย่อ

การใช้หมายเลขอ้างอิงพระไตรปิฎกภาษาบาลี จะแจ้งเล่ม / ข้อ / หน้า หลังคำย่อชื่อ คัมภีร์ ตัวอย่างเช่น วิ.ม. (บาลี) ๔/๑๔/๑๔ หมายถึง วินยปิฎก มหาจตุคปาติ เล่ม ๔ ข้อ ๑๔ หน้า ๑๔ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๕

การใช้หมายเลขอ้างอิงพระไตรปิฎกภาษาไทย จะแจ้งเล่ม / ข้อ / หน้า หลังคำย่อชื่อ คัมภีร์ ตัวอย่างเช่น วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๔/๒๑ หมายถึง วินัยปิฎก มหาวรรค เล่ม ๔ ข้อ ๑๔ หน้า ๒๑ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๕

การใช้หมายเลขอ้างอิงอรรถกถา จะแจ้งเล่ม / ข้อ / หน้า หรือจะแจ้ง เล่ม / หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ ตัวอย่างเช่น วิ.อ. (บาลี) ๓/๒๕๕/๑๘๒-๑๘๓ หมายถึง สมณฑปาสาทิกา วินยปิฎกอฎฐกถา เล่ม ๓ ข้อ ๒๕๕ หน้า ๑๘๒-๑๘๓ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

เรื่อง	สารบัญ	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย		ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ		ค
กิตติกรรมประกาศ		จ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ		ฉ
สารบัญ		ฅ
สารบัญตาราง		ฉ
บทที่ ๑ บทนำ		๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา		๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย		๔
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ		๔
๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย		๔
๑.๕ คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย		๔
๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง		๕
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย		๑๐
๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ		๑๐

บทที่ ๒ หลักพุทธธรรม พุทธวิธีดูแลสุขภาพแบบองค์รวม	๑๑
๒.๑ หลักพุทธธรรมด้านความเจ็บป่วย	๑๑
๒.๑.๑ ชีวิต	๑๑
๒.๑.๒ สุขภาพ	๑๕
๒.๑.๓ โรค	๑๘
๒.๑.๔ พระธรรมโอสถ	๒๑
๒.๒ พุทธวิธีดูแลสุขภาพแบบองค์รวม	๒๖
๒.๒.๑ พุทธวิธีในการดูแลรักษาและเสริมสร้างสุขภาพอนามัย	๒๖
๒.๒.๒ พุทธวิธีบำบัดรักษาโรคด้วยกรรมวิธีแบบต่างๆ	๓๓
๒.๒.๓ พุทธวิธีบำบัดรักษาโรคด้วยพระธรรมโอสถ	๔๒
๒.๓ เกสัชราชา	๔๖
๒.๓.๑ หมอชีวกโกมารภัจ	๔๖
๒.๓.๒ คัมภีร์อติสาร	๕๒
บทที่ ๓ ปรัชญา แนวคิด และหลักการแพทย์แผนไทย	๕๔
๓.๑ การแพทย์แผนไทย	๕๔
๓.๑.๑ ความหมายและความสำคัญ	๕๔
๓.๑.๒ ปรัชญา แนวคิด และหลักการแพทย์แผนไทย	๖๒
๓.๑.๓ ลักษณะ รูปแบบและวิธีการดูแลสุขภาพแนวแพทย์แผนไทย	๗๐
๓.๑.๔ สมุนไพรพื้นฐาน	๗๓
๓.๑.๕ ตำรายาโบราณ	๗๕

บทที่ ๔ เปรียบเทียบพุทธวิธีกับการแพทย์แผนไทย	๘๐
๔.๑ ความเหมือนกันของพุทธวิธีดูแลสุขภาพ แบบองค์รวมกับการแพทย์แผนไทย	๘๐
๔.๒ ความต่างกันของพุทธวิธีดูแลสุขภาพ แบบองค์รวมกับการแพทย์แผนไทย	๘๓
๔.๓ แนวคิด หลักการ ทิศทางการแพทย์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท กับการแพทย์แผนไทย	๘๕
๔.๔ พุทธวิธีการดูแลสุขภาพและการรักษากับวิธีการดูแลสุขภาพ และการรักษาของการแพทย์แผนไทย	๘๖
๔.๕ ผลของพุทธวิธีการรักษาและผลการรักษาของแพทย์แผนไทย	๘๘
บทที่ ๕ สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	๙๐
๕.๑ สรุปการวิจัย	๙๐
๕.๒ อภิปรายผล	๙๔
๕.๓ ข้อเสนอแนะ	๙๕
บรรณานุกรม	๙๗
ประวัติผู้วิจัย	๑๐๓

สารบัญตาราง

เรื่อง	หน้า
ตารางแสดงสมุนไพรรักษาที่ใช้นในชีวิตประจำวัน	๓๔
ตารางที่ ๔.๑ การเปรียบเทียบความเหมือนกัน	๘๐
ตารางที่ ๔.๒ การเปรียบเทียบความต่าง	๘๓
ตารางที่ ๔.๓ การเปรียบเทียบแนวคิด หลักการทางการแพทย์	๘๕
ตารางที่ ๔.๔ การเปรียบเทียบพุทธวิธีการดูแลสุขภาพและการรักษากับ วิธีการดูแลสุขภาพและการรักษาของการแพทย์แผนไทย	๘๖
ตารางที่ ๔.๕ ผลพุทธวิธีการรักษาและผลการรักษาของแพทย์แผนไทย	๘๘

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

พระพุทธศาสนาถือว่าความเจ็บป่วยเป็นปัญหาสำคัญของมนุษย์ เช่นเดียวกับปัญหาเรื่องความเกิด ความแก่ และความตาย เพราะความเจ็บป่วยนั้นเป็นกระบวนการทางธรรมชาติอย่างหนึ่งของทุกชีวิต ดำเนินไปตามกฎของธรรมชาติ ซึ่งใครๆ ก็ไม่อาจปฏิเสธได้ แม้แต่พระพุทธเจ้าผู้เป็นศาสดาเอกในโลก ทรงพ้นจากทุกข์ทั้งปวง พระองค์ก็ทรงประจักษ์ทางพระวรกายและดัชนีรปนิพพานเช่นกัน เรื่องนี้เป็นปกติธรรมดา ดังที่พระองค์ตรัสว่า "เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้ เรามีความเจ็บเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไปได้ เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้"^๑

บุคคลที่มีความเจ็บป่วยเกิดขึ้น ย่อมจะต้องแสวงหาวิธีการรักษาตามกระบวนการบำบัดที่แตกต่างกันไปในแต่ละสังคมนั้นๆ จะพึงมี เพื่อให้พ้นไปจากความทุกข์ทรมาน ที่มีมาจากความเจ็บป่วยนั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเพื่อให้ชีวิตรอดพ้นจากความตาย ถึงกระนั้นการบำบัดรักษาโรคนั้นบางครั้งก็หาย บางครั้งก็ไม่หาย ทั้งนี้สุดแล้วแต่สาเหตุของโรคนั้นๆ และวิธีการรักษา

ปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันทั่วไปว่าความตื่นตัวของประชาชนทั่วโลก ในการแก้ปัญหาการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังต่างๆ ก่อให้เกิดทางเลือกในการดูแลสุขภาพของตนเอง ลักษณะต่างๆ กัน เช่น สมุนไพรบำบัด ธรรมชาติบำบัด ชีวจิต พลังจักรวาล สมาธิบำบัด เป็นการรื้อฟื้นภูมิปัญญาท้องถิ่นที่เคยใช้ได้ผลดีในอดีตมาผสมผสานการดูแลสุขภาพแนวแพทย์แผนปัจจุบัน^๒

ประเทศไทย มีการใช้แนวคิดภูมิปัญญาตะวันออกที่สืบทอดกันมา ในการดูแลสุขภาพที่รู้จักกันดีในชื่อ "การแพทย์แผนไทย" ขณะที่โลกแห่งการคิดค้นหมุนไปไม่หยุดนิ่ง ประชาชนในประเทศไทยส่วนหนึ่งหันกลับคืนสู่แนวทางการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับธรรมชาติ

^๑ อจ. ปลูกจก.(ไทย) ๒๒/๕๗/๕๕-๑๐๐.

^๒ อารกณ์ เชื้อประไพศิลป์, แนวคิดการพยาบาลแบบองค์รวม, (สงขลา : มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, ๒๕๔๑), หน้าคำปรารภ.

องค์ความรู้ในการดูแลสุขภาพของโลกตะวันออก มีพื้นฐานสำคัญอยู่ที่การเรียนรู้ ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ที่มีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับชีวิตมนุษย์ การขาดความสมดุลของ ชาติตามธรรมชาติ เป็นเหตุให้ร่างกายอ่อนแอและเป็นบ่อเกิดแห่งโรค การดูแลรักษาสุขภาพก็คือ การ ทำให้ร่างกายได้สมดุล ซึ่งมีทั้งการพักผ่อนให้เพียงพอ การออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร อาหารที่ปลอดภัยและมีประโยชน์ การออกกำลังกายในบางครั้ง การงดเว้นจากของแสลงอันทำให้ร่างกายเสียสุขภาพ การดูแลสุขภาพและอาหาร เป็นผลสะท้อนลูกโซ่ที่สอดคล้องกัน เพราะเมื่อ บริโภคอาหารดี ส่งผลให้มีสุขภาพอนามัยดี ใช้แนวทางการป้องกันก่อนป่วย ด้วยอาหารผัก ฟ้าบ้าน สมุนไพร รวมถึง อาหารธรรมชาติอื่นๆ ในลักษณะอาหารคือยา

การแพทย์แผนไทย นับเป็นมรดกล้ำค่าทางภูมิปัญญาและวัฒนธรรมไทย มีบทบาทใน การช่วยเหลือดูแลสุขภาพอนามัยของประชาชน มานานนับพันปีจนถึงปัจจุบันแสดงให้เห็นถึง คุณค่าแห่งความเป็นระบบการแพทย์ที่เหมาะสม สอดคล้องกับวิถีชีวิตของคนไทยระบบหนึ่ง

ศิลาจารึกของพ่อขุนรามคำแหง ซึ่งจารึกไว้ ประมาณ พ.ศ. ๑๘๐๐ ณ วัดป่ามะม่วง จังหวัดสุโขทัย ความว่า

ทรงสร้างสวนสมุนไพรขนาดใหญ่ไว้บนเขาหลวงหรือเขาสรรพยา ให้ราษฎรเก็บสมุนไพร ไปใช้รักษาโรคยามเจ็บป่วย รวมถึงรูปจารึกที่เกี่ยวกับการนวด ซึ่งพบในเขตอำเภอคีรีมาศ จังหวัดสุโขทัย^๑

ตำราโรคนิทาน ฉันท สิบเอ็ด กล่าวถึง ตำรับยาโบราณ ที่เล่าขานเป็นคำกลอน ตอนหนึ่ง ความว่า

หนึ่งเล่าจะกล่าวชน	ขึ้นทั่วตนเรียกโลมา
เมื่อวิกลเกิดคิลาน	ให้เจ็บทั่วสารพวงค์
ให้เจ็บทั่วชุมชน	ในกรรมลให้หมองหมาง
วิบัติเป็นต่างๆ	ให้ชนลุกและชนแสยง
ผีแพทย์เห็นฉะนี้	ดุจคัมภีร์ท่านสำแดง
ผู้แพทย์อย่าพึงแคลง	แก้โทษชนวิกลนา

^๑ สมพร ภูติยานันต์, ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการแพทย์แผนไทย, (กรุงเทพฯ : สถาบันการแพทย์แผนไทย กระทรวงสาธารณสุข, โครงการพัฒนาคำราสถาบันการแพทย์แผนไทย, ๒๕๔๒), หน้า ๕.

เอารากส้มป่อยนะ

ลูกมะกรูดรากพุทรา

ข้าแดงต้มกินนา

แก้เกศาโลมาหาย^๔

เป็นที่ยอมรับกันว่า"พระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นแหล่งกำเนิดแห่งภูมิปัญญาตะวันออก" ที่สำคัญ เป็นบ่อเกิดแห่งองค์ความรู้ต่างๆ เฉพาะองค์ความรู้ด้านการรักษาพยาบาลนั้น พระพุทธเจ้าตรัสกับภิกษุทั้งหลายว่า

ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอไม่มีมารดา ไม่มีบิดาผู้คอยพยาบาล ถ้าไม่พยาบาลกันเองในเวลาอาพาธ ใครเล่าจะคอยพยาบาลพวกเธอ ภิกษุที่จะพยาบาลเราจงพยาบาลภิกษุใช้ ภิกษุที่เป็นอุปัชฌาย์อาจารย์กับภิกษุที่เป็นสัทธีวาริกอันเตวาสิก พึงพยาบาลกันในเวลาอาพาธ จนกว่าจะหาย ถ้าไม่มีอุปัชฌาย์อาจารย์ สัทธีวาริกและอันเตวาสิกที่จะคอยพยาบาลกัน สงฆ์ต้องพยาบาล^๕

องค์ความรู้นอกจากนี้ยังมีเรื่องการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วย หากมีการแสวงหาองค์ความรู้ด้านการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ที่ฝังตัวอยู่ในพระพุทธศาสนาออกมาอย่างชัดเจนเป็นระบบจะช่วยเสริมความสามารถและประสิทธิภาพในการดูแลรักษาสุขภาพให้สมบูรณ์ ทั้งทางกายและจิตใจเกิดประโยชน์ต่อประชาชนเป็นส่วนรวม

พระพุทธศาสนามีแนวความคิด เรื่องการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎกอย่างไร การแพทย์แผนไทยมีแนวคิดอย่างไรในการดูแลสุขภาพ การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมสมัยพุทธกาลเหมือนหรือต่างกับการดูแลสุขภาพแผนไทยมีข้อดีและข้อเสียอย่างไรในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมแนวแพทย์แผนไทยยุคปัจจุบันเป็นปัญหาที่จะต้องหาคำตอบ แม้ว่าจะมีผู้วิจัยในเรื่องนี้บ้างแล้ว แต่เน้นการศึกษาวิเคราะห์คนละประเด็น ผู้วิจัยจึงสนใจทำการวิจัยเรื่องนี้

^๔ เจ้าพระยาวิไชยราชบริบาล (กล่อม), ตำราโรคนิทาน, (กรุงเทพฯ : โครงการพัฒนาคำรา มุลินธิการแพทย์แผนไทยพัฒนา, ม.ป.ป.), หน้า ๑๕.

^๕ วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๖๕/๒๔๐ – ๒๔๑.

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรม พุทธวิธีดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ในพระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๒.๒ เพื่อศึกษาแนวคิด หลักการ วิธีการ การแพทย์แผนไทยในการดูแลรักษาสุขภาพ

๑.๒.๓ เพื่อศึกษาเปรียบเทียบการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมตามแนวพุทธ กับการแพทย์แผนไทย

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๓.๑ หลักพุทธธรรม พุทธวิธีการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม

๑.๓.๒ ตำยาที่ใช้ในการบำบัดรักษาความเจ็บป่วยในพระพุทธศาสนา

๑.๓.๓ แนวคิด หลักการ วิธีการ การแพทย์แผนไทยในการบำบัดรักษาโรค

๑.๓.๔ ตำยาของการแพทย์แผนไทยในการบำบัดรักษาความเจ็บป่วย

๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย

ศึกษาจากคัมภีร์พระไตรปิฎกเถรวาทเป็นหลักเอกสารและงานวิจัยว่าด้วยความเจ็บป่วย

๑.๕ คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

๑.๕.๑ พุทธวิธี หมายถึง วิธีทางพระพุทธศาสนาที่ใช้แก้ปัญหาความเจ็บป่วยของมนุษย์ เช่น ทรงใช้พุทธธรรม ทรงใช้ยาบำบัดรักษาโรค

๑.๕.๒ ภูมิปัญญา หรือผลึกขององค์ความรู้ หมายถึง ประสบการณ์การเรียนรู้ที่สะสมสืบต่อกันมายาวนาน ผ่านการสังเกต ทดลอง ทดสอบ กระทำ ประเมินผล

๑.๕.๓ ภูมิปัญญาตะวันออก หมายถึง องค์ความรู้ที่ชาวตะวันออกใช้ในการแก้ปัญหาชีวิตในรูปแบบต่างๆ ขั้นตอนต่างๆ กิจกรรมต่างๆ มาแต่ในอดีต จนถึงปัจจุบัน ภูมิปัญญาเป็นสิ่งที่ไม่หยุดนิ่งตายตัว แต่จะมีความเคลื่อนไหว เปลี่ยนแปลงพัฒนาอยู่ตลอดเวลา

๑.๕.๔ การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม หมายถึง การดูแลรักษาสุขภาพโดยวิธีการต่างๆ ในสภาพปกติด้วย ไม่จำกัดเฉพาะการใช้เครื่องมือทางการแพทย์ และยาที่มีประสิทธิภาพสูงในการรักษาโรค หรือแม้เวลาเจ็บป่วย ก็นำวิธีการที่สอดคล้องประสานกันได้ใน การดูแลรักษา มาใช้ในการรักษาอย่างถูกวิธี

๑.๕.๕ การแพทย์แผนไทย หมายถึง การดูแลรักษาสุขภาพโดยใช้แนวคิดตามภูมิปัญญาท้องถิ่นของไทยที่สืบทอดกันมาแต่โบราณ (ภูมิปัญญาตะวันออก) และการใช้แบบอย่างการแพทย์จากพุทธศาสนา จากประเทศอินเดียและจากประเทศจีน การแพทย์พื้นบ้านไทยเริ่มในบ้าน ในครอบครัว อันได้แก่ บิดา มารดา ปู่ ย่า ตา ยาย เป็นตัวหลักในการให้บริการทางการแพทย์ วิธีการปฏิบัติประกอบด้วยการใช้สมุนไพร หัตถบำบัด การรักษากระดูกแบบดั้งเดิม การใช้พระพุทธรูปหรือพิธีกรรม ธรรมชาติบำบัด การถ่ายทอดประสบการณ์อย่างเป็นระบบจากการบอกเล่า การสังเกต การบันทึกและการศึกษาผ่านสถาบันการศึกษาด้านแพทย์แผนไทย

๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๖.๑ พระอริการไพศาล กิตฺติภทฺโท ศึกษาการประยุกต์ใช้พุทธปรัชญาในการบำรุงรักษาจิตผู้ป่วย

พบว่า การบำบัดรักษาต้องคำนึงคู่กันไปที่ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ การนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ในการดูแลผู้ป่วยด้านจิตใจเป็นวิถีทางที่เหตุผลทางวิทยาศาสตร์รองรับส่งผลให้โรคทางกายหายได้ไวหรือไม่ลุกลาม พุทธศาสนาใช้หลักสังขธรรม คือ การดูแลรักษาชีวิตตามธรรมชาติ และหลักจริยธรรม คือ การกระทำที่ถูกต้องเป็นประโยชน์ต่อคนไข้อย่างแท้จริง^๖

๑.๖.๒ อุทัยวรรณ เลาประเสริฐสุข ศึกษาพุทธวิธีบรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วย

พบว่า พระพุทธเจ้าทรงมีแนวทางในการแก้ปัญหาสุขภาพและความเจ็บป่วย ๒ แนวทางใหญ่ๆ คือ การป้องกันและการรักษาโรค วิธีป้องกัน ทรงใช้หลักปฏิบัติต่างๆ ในการดูแลรักษาสุขภาพอนามัยทั้งด้านกายภาพและจิตภาพ วิธีการรักษา ทรงใช้กรรมวิธีตามแบบทั่วไปและการใช้พระธรรมโอสถ^๗

๑.๖.๓ ทิวา ธรรมอำนวยโชค ศึกษาวิเคราะห์บทบาทสงฆ์ในการรักษาพยาบาลชาวบ้านในเขตกรุงเทพมหานครและจังหวัดใกล้เคียง

^๖ พระอริการไพศาล กิตฺติภทฺโท, "การศึกษาเชิงวิเคราะห์ เรื่อง การประยุกต์ใช้พุทธปรัชญาในการบำรุงรักษาจิตผู้ป่วย", วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕).

^๗ รตอ. (หญิง) อุทัยวรรณ เลาประเสริฐสุข, "การศึกษาเชิงวิเคราะห์พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วย", วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖).

ศึกษาวิจัยพระวัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม พระวัดเวฬุราชิน จังหวัดสมุทรสาคร และกลุ่มตัวอย่างผู้ป่วยในเขตพื้นที่ละ ๑๕๐ คน รวมทั้งสิ้น ๓๐๐ คน การวิจัยภาคสนามนี้ ได้ทำการศึกษาประกอบกับการศึกษาพื้นฐานด้านความเชื่อเกี่ยวกับการรักษาโรค ที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา ในด้านสมุฏฐานของโรค การวินิจฉัยโรค และวิธีการรักษา ผลการศึกษาวิจัยพบว่า ผู้ทำการรักษาพยาบาลผู้ป่วยจากวัดที่ทำการวิจัยทั้ง ๒ แห่ง มีความเชื่อเกี่ยวกับสมุฏฐานของโรค การตรวจและวิธีการรักษาโรคที่คล้ายคลึงกัน ส่วนผู้ป่วยทั้ง ๒ เขต ก็มีแนวโน้ม ทัศนคติแรงจูงใจ และเหตุผลในการรักษาที่คล้ายคลึงกันด้วย^๕

๑.๖.๔ พระสมภาร ทวีรัตน์ ศึกษาการนำหลักวิถีศาสนากรรมฐานมาใช้ในการทดลองภาวะความแปรปรวนทางอารมณ์ในสตรีวัยทอง

ศึกษาถึงผลของวิถีศาสนากรรมฐานที่มีต่อการลดภาวะความแปรปรวนทางด้านร่างกายและจิตใจของสตรีวัยทอง จากการใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นสตรีวัยทองที่มีอายุระหว่าง ๔๕-๕๕ ปี จำนวน ๒ กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง ๒๕ คน กลุ่มควบคุม ๒๕ คน รวม ๕๐ คน โดยกลุ่มทดลองได้รับการฝึกปฏิบัติวิถีศาสนากรรมฐาน เป็นเวลา ๑๐ วัน ผลการศึกษาพบว่า การนำหลักวิถีศาสนากรรมฐานมาใช้ปฏิบัติในสตรีวัยทองนั้น สามารถลดความแปรปรวนทางด้านร่างกายและจิตใจของสตรีวัยทองได้^๕

๑.๖.๕ นางจรี นำเบญจพล ศึกษาบทบาทของพระสงฆ์ไทยที่มีต่อสาธารณสุขมูลฐาน : ศึกษาเฉพาะกรณีจังหวัดนครราชสีมา

วิทยานิพนธ์นี้ศึกษาเกี่ยวกับคำสอนของพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวกับสาธารณสุขมูลฐานที่ปรากฏในพระไตรปิฎกโดยละเอียด ทั้งนี้ในเรื่องการรักษาโรค การรักษาพยาบาล การดูแลสุขภาพแวดล้อม สุขภาพอนามัยของพระสงฆ์เอง พร้อมทั้งได้ศึกษาถึงเกดซ์ต่างๆ การส่งเสริมโภชนาการในสมัยพุทธกาล การพยาบาลผู้ป่วย การรักษาสิ่งแวดล้อมและฟื้นฟูสภาพชุมชนในสมัยพุทธกาล เช่น ส้วม กุฏิ วิหาร ที่นอน การรักษาความสะอาดในที่อยู่อาศัย ส่วนภาคสนามนั้น ผู้วิจัยได้ศึกษากลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นพระสงฆ์ในจังหวัดนครราชสีมาที่มี บทบาทต่อสาธารณสุขมูลฐาน ผู้วิจัยพบว่า พระสงฆ์เคยสนับสนุนงานสาธารณสุข ช่วยแนะนำชาวบ้านให้ไปใช้บริการที่

^๕ ทิวา ธรรมอำนวยโชค, "พระพุทธศาสนาและการรักษาพยาบาล : วิเคราะห์บทบาทของพระสงฆ์ในการรักษาพยาบาลชาวบ้านในเขตกรุงเทพมหานครและจังหวัดใกล้เคียง", วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๐).

^๕ พระสมภาร ทวีรัตน์, "การนำหลักวิถีศาสนากรรมฐานมาใช้ในการลดภาวะความแปรปรวนทางอารมณ์ในสตรีวัยทอง", วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๑).

สถานบริการสาธารณสุข การรู้จักใช้ยาและการรักษาพยาบาลเบื้องต้น การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การรักษาสุขภาพอนามัย พระสงฆ์ส่วนใหญ่เห็นว่า พระสงฆ์ควรมีบทบาทด้านการช่วยเหลือ สนับสนุน การสาธารณสุขมูลฐานแก่ชุมชน ผู้วิจัยได้เสนอว่า หน่วยงานสาธารณสุขมูลฐาน ควรกระจายงานไปยังหมู่พระสงฆ์ โดยติดตามประเมินผลประสานระหว่างหน่วยงานและสถาบันสงฆ์ จะทำให้งานสาธารณสุขมูลฐานของไทยได้ผลดียิ่งขึ้น อันเป็นประโยชน์ต่อชาวไทย^{๑๐}

๑.๖.๖ พระมหาอุทัย อุฑโย ศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องค้นหาในพระไตรปิฎก

วิทยานิพนธ์นี้ได้ศึกษาถึงบทบาท สาเหตุ ผลของค้นหา ในแง่ศาสนา เศรษฐกิจ สังคม ตลอดจนวิธีค้นหาในแง่มุมต่างๆ โดยเฉพาะการละค้นหาด้วยปฏิบัติตามอัฐสังคิมรรค เรื่องค้นหานี้ถือว่าเป็นตัวโรคที่จะเกิดขึ้นทางใจโดยตรง การที่จะกำจัดโรคทางใจได้ ต้องรู้จักตัวค้นหา รู้จักสาเหตุค้นหา และ จัดการดับค้นหานั้นๆ ด้วย ตามวิธีการของอริยสัจสี่ จึงเชื่อว่าปราศจากโรคทางใจอย่างสมบูรณ์^{๑๑}

๑.๖.๗ สมชาย สุรชาตรี ศึกษาบทบาทของพระสงฆ์ไทยในการส่งเสริมการใช้สมุนไพรเพื่อการพึ่งตนเองของชาวชนบท : ศึกษาเฉพาะกรณีจังหวัดอุบลราชธานี

วิทยานิพนธ์นี้ศึกษา พระพุทธศาสนาในเรื่องโรคภัยไข้เจ็บ การบำบัดรักษาโรคทางกายและทางใจ ที่กล่าวไว้ในพระไตรปิฎกและอรรถกถา นอกจากนั้นยังได้ศึกษาถึงบทบาทพระสงฆ์ไทยในการรักษาโรค โดยเฉพาะการใช้สมุนไพรที่จังหวัดอุบลราชธานี อันเป็นการส่งเสริมชุมชนให้เห็นความสำคัญของสมุนไพรพื้นบ้าน เพื่อรักษาอาการเจ็บป่วยขั้นพื้นฐาน โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายมากเกินไปจนความจำเป็น นอกจากนั้นพระสงฆ์เองยังสามารถทำหน้าที่ได้ดี เช่น ขณะกำลังแสดงธรรม พระสงฆ์จะสอดแทรกความรู้ในการประกอบยาสมุนไพรใช้รักษาโรค การแจกพันธุ์พืชสมุนไพรให้ชาวบ้านนำไปปลูก อนึ่ง กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษามีความเห็น ว่า ควรให้มีการอบรมความรู้ด้านสาธารณสุข และการใช้สมุนไพรแก่พระสงฆ์ เพื่อให้พระสงฆ์สามารถเป็นที่พึ่งแก่คนยากจนได้ในภาวะจำเป็น ที่ไม่อาจพึ่งพิงรักษาจากหน่วยงานของรัฐและเอกชนได้^{๑๒}

^{๑๐} นภาพรี นำเบญจพล, "บทบาทของพระสงฆ์ไทยที่มีต่อสาธารณสุขมูลฐาน : ศึกษาเฉพาะกรณีจังหวัดนครราชสีมา", วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๕).

^{๑๑} พระมหาอุทัย อุฑโย (ศิริภักดิ์), "การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องค้นหาในพระไตรปิฎก", วิทยานิพนธ์ศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : สภาการศึกษามหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒).

^{๑๒} สมชาย สุรชาตรี, "บทบาทของพระสงฆ์ไทยในการส่งเสริมการใช้สมุนไพรเพื่อการพึ่งตนเองของชาวชนบท : ศึกษาเฉพาะกรณีจังหวัดอุบลราชธานี", วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๐).

๑.๖.๘ พระมหาปองปริดา ปริบุญโณ ศึกษาการป้องกันและรักษาโรคตามหลักพระพุทธรศาสนา พบว่า

การป้องกันโรคตามหลักพระพุทธรศาสนา คือ การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา ได้แก่

ก. อธิศีลสิกขา ได้แก่ การฝึกฝนอบรมตนเองให้เป็นผู้มีศีลและวินัย มีความประพฤติถูกต้องดีงาม เช่น อนุภยส่วนบุคคล การกินการดื่ม การออกกำลังกาย การพักผ่อน การสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อม การป้องกันอันตราย การงดเว้นจากบาปอกุศลประกอบบุญกุศล การละเว้นมิฉฉาชีพประกอบสัมมาชีพ และการมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น

ข. อธิจิตตสิกขา ได้แก่ การฝึกฝนอบรมตนเองให้มีจิตเป็นสมาธิสงบมั่นคง มีความเอิบอิม ความสุข และความผ่อนคลายทั้งทางร่างกายและจิตใจ

ค. อธิปัญญาสิกขา ได้แก่ การฝึกฝนอบรมตนเองให้เป็นผู้มีความเห็นถูกต้องตามทำนองคลองธรรม จนถึงการรู้แจ้งสรรพสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง การปรับความคิดให้ถูกต้อง โดยไม่คิดหมกมุ่นในกามหรือสิ่งอันน่าไคร้ แต่ให้คิดปล่อยวางสละทิ้ง การไม่คิดพยาบาทเบียดเบียนผู้อื่น แต่ให้มีเมตตาจิตต่อกัน ปัญญาจากการปฏิบัติจะป้องกันมิให้กิเลสเกิดขึ้น และกำจัดกิเลสที่อยู่ในจิตใจให้ลดลงจนหมดสิ้นไป ทำให้อจิตเข้าถึงความสงบ ความสะอาด และความสว่างในที่สุด ความคิดเห็นที่ถูกต้องนี้เองจะย้อนกลับมาควบคุมพฤติกรรมทางกายวาจาและทางใจ ให้ดำเนินไปอย่างถูกต้อง^{๑๓}

๑.๖.๙ พระมหาจรรยา สุทธิวัฒโน ศึกษาในเรื่องพระพุทธรศาสนากับการดูแลรักษาสุขภาพแบบองค์รวม

พบว่า ข้อความในพระไตรปิฎกหลายแห่ง ระบุพระพุทธรเจ้าเป็นผู้มีสุขภาพดี มีพระชนมายุ แผลดสิบพรรษา สามารถทำงานเผยแผ่ศาสนาวันหนึ่งประมาณ ๑๖-๒๐ ชั่วโมง ไครๆ ที่มาเฝ้าพระองค์ มักจะกล่าวสรรเสริญหรือถามพระองค์ถึงเรื่องความมีอาพาธน้อย มีพระโรคเบาบาง ทรงพระกำลังกระปรี้กระเปร่า ทรงพระสำราญอยู่เสมอ^{๑๔}

^{๑๓} พระมหาปองปริดา ปริบุญโณ, "การป้องกันและรักษาโรคตามหลักพระพุทธรศาสนา" วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕).

^{๑๔} พระมหาจรรยา สุทธิวัฒโน, พระพุทธรศาสนากับการดูแลรักษาสุขภาพแบบองค์รวม, (สงขลา : มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, ๒๕๔๗), หน้า ๗.

๑.๖.๑๐ โครงการพัฒนาตำรา มีผลจากการศึกษาวิจัยทางด้านโภชนาการของผักและอาหารพื้นบ้านที่ประชาชนชาวไทยบริโภคกันมาช้านานว่ามีคุณค่าทางโภชนาการสูง มีสมุนไพรในอาหารเหล่านั้นมากหากบริโภคเป็นประจำส่งเสริมป้องกันสุขภาพให้แข็งแรงและรักษาความเจ็บป่วยได้^{๑๕}

๑.๖.๑๑ การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์ หนังสือเล่มนี้ได้รวมคำบรรยายในโอกาสต่างๆ ไว้หลายเรื่อง ซึ่งเป็นเรื่องเกี่ยวกับการแพทย์แนวพุทธ ได้เปรียบพระพุทธรูปเจ้าเป็นหมอที่ให้การรักษาโรคทางใจให้คนพ้นจากกิเลสซึ่งเป็นเชื้อโรค การใช้วิธีการรักษาโรคอย่างอริยสัจ ๔ ความสัมพันธ์ของกายและจิตเป็นสาเหตุให้เกิดโรคและให้หายจากโรค คนในสังคมปัจจุบันมักจะมี ความเครียด ในการเป็นอยู่และการประกอบอาชีพ โภชนงค์ ๗ เป็นหมวดธรรมที่ใช้ระงับความเครียดได้ดี และสามารถรักษาโรคได้อีกด้วย^{๑๖}

๑.๖.๑๒ จากการศึกษาเรื่องคุณธรรมของแพทย์จากแพทยาลังการ ซึ่งกล่าวด้วยเรื่องคุณธรรมอันเป็นเครื่องประดับของแพทย์ และการศึกษาเรื่องจรรยาบรรณของแพทย์ในปัจจุบัน จะเห็นได้ว่าหมอชิวโกมารักเป็นแพทย์ที่มีความเป็นแพทย์ที่ดีเลิศที่สุดท่านหนึ่งในยุคนั้น และยังเป็นแบบแผนแก่แพทย์ทั้งแผนโบราณและแผนปัจจุบันในสมัยต่อมาด้วย^{๑๗}

๑.๖.๑๓ เพ็ญญา ทรัพย์เจริญ กล่าวว่า การแพทย์แผนโบราณหรือ การแพทย์แผนไทยเกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตคนไทยมานับพันปี วิถีชีวิตชาวพุทธเกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนาทั้งสิ้น เริ่มแต่การเกิด แก่ เจ็บ ตาย การแพทย์แผนไทยยึดหลักการทางพระพุทธศาสนาว่า ความเจ็บป่วยมิได้มองแค่เชื้อโรคแต่มีสาเหตุมาจากสมุฏฐานสี่ประการ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ^{๑๘}

^{๑๕} กองทุนสนับสนุนกิจกรรมมูลนิธิการแพทย์แผนไทยพัฒนา, อาหารเพื่อสุขภาพ, (กรุงเทพฯ : มูลนิธิการแพทย์แผนไทยพัฒนา, ๒๕๔๔).

^{๑๖} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์, (กรุงเทพฯ : บริษัทธรรมสาร จำกัด, ๒๕๔๒๗).

^{๑๗} พระมงคลสุทฺธิคุณ (หลวงพ่อดำโย ปิยวณฺโณ), “แพทยาลังการ”, ในหนังสือ งานฉลองสมณศักดิ์เจริญอายุครบ ๗๒ ปี, (กรุงเทพฯ : เพาเวอร์พริ้นท์, ๒๕๔๐), หน้า ๗๔ – ๘๐.

^{๑๘} เพ็ญญา ทรัพย์เจริญ, การแพทย์แผนไทย การแพทย์แบบองค์รวม, (กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๑๓๐.

๑.๖.๑๔ วิโรจน์ นาคชาติ กล่าวถึงวิธีการรักษาโรคในพระไตรปิฎกว่า วิธีการรักษาโรคแบ่งออกเป็น ๔ วิธีคือ การรักษาโรคด้วยสมุนไพร เทคนิค พุทธมนต์ และการบำเพ็ญเพียรทางจิต^{๑๕}

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเอกสารเชิงคุณภาพ มีวิธีดำเนินการวิจัย ขึ้นศึกษาข้อมูลจากเอกสาร แบ่งตามแหล่งข้อมูล ดังนี้

๑.๗.๑ ข้อมูลปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎก ภาษาไทยและภาษาบาลี คัมภีร์พระอรรถกถา

๑.๗.๒ ข้อมูลทุติยภูมิ ได้แก่ งานเขียนของนักวิชาการทางพระพุทธศาสนา และนักวิชาการสาขาอื่น ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเจ็บป่วย ทั้งที่เป็นภาษาไทยและภาษาอังกฤษ รวมทั้งงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๘.๑ ทราบหลักพุทธธรรม พุทธวิธี ในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ในพระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๘.๒ ทราบแนวคิด หลักการ วิธีการ การแพทย์แผนไทย ในการดูแลรักษาสุขภาพ

๑.๘.๓ ทราบผลเปรียบเทียบการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมตามแนวพุทธกับแนวแพทย์แผนไทย

^{๑๕} วิโรจน์ นาคชาติ, “การรักษาโรคในพระไตรปิฎก”, รามคำแหง, ปีที่ ๒๔ ฉบับมนุษยศาสตร์, (กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๔๗), หน้า ๘.

บทที่ ๒

หลักพุทธธรรม พุทธวิธีดูแลสุขภาพแบบองค์รวม

พุทธธรรม เป็นคำสอนในพระพุทธศาสนาที่มุ่งสำหรับคนทุกประเภท ทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์ ลักษณะของพุทธธรรม สรุปได้ ๒ อย่าง คือ แสดงหลักความจริงสายกลางที่เรียกว่า “มัชฌิมนธรรม” หรือ “มัชฌิมนธรรมเทศนา” ว่าด้วยความจริงตามแนวเหตุผลตามกระบวนการธรรมชาติ เพื่อประโยชน์ทางปฏิบัติในชีวิตจริง และแสดงข้อปฏิบัติสายกลาง ที่เรียกว่า “มัชฌิมาปฏิปทา” อันเป็นหลักการครองชีวิตของผู้ฝึกอบรมตน ผู้รู้เท่าทันชีวิต การปฏิบัติเป็นไปโดยสัมพันธ์กับองค์ประกอบอื่นๆ เช่น สภาพชีวิตของบรรพชิต หรือคฤหัสถ์^๑

การสั่งสอนธรรมของพระพุทธเจ้า ทรงมุ่งผลในทางปฏิบัติ ให้ทุกคนจัดการกับชีวิตที่เป็นอยู่จริงๆ ในโลกนี้เริ่มแต่บัดนี้ เช่น ทรงสอนมนุษย์ให้รู้จักตนเอง รู้จักร่างกายและจิตของตน จะได้บำรุงรักษาร่างกายและจิตใจให้ดำรงอยู่อย่างปกติสุข การนำหลักพุทธธรรมมาร่วมในกระบวนการดูแลสุขภาพ ให้ร่างกายและจิตใจอยู่ในสภาพปกติ คือ การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม พระสาวกของพระพุทธเจ้า ได้ให้สมญานามพระองค์ว่า ทรงเป็นนายแพทย์ผู้รักษาโรค ดังปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาว่า “มหากาภูมิโก สตุถา สพุพโลกตติจจุโก” แปลว่า “พระศาสดา ทรงมีพระกรณาอย่างใหญ่หลวง ทรงเยียวยารักษาสัตว์โลกทั้งมวล”^๒

๒.๑ หลักธรรมด้านความเจ็บป่วย

๒.๑.๑ ชีวิต

๑) ความหมาย

ชีวิต ตามรูปศัพท์ หมายถึง ความเป็นอยู่ การดำรงอยู่ ขององค์ประกอบชีวิตพระพุทธศาสนา กล่าวถึงชีวิตว่า เป็นหน่วยรวมของขันธ์ ๕ อันได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ดำเนินไปตามกระบวนการของหลักปฏิจาสมุปบาท อาศัยความสัมพันธ์ของปัจจัยที่

^๑ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, (กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑๕.

^๒ ชู.เถร. (บาลี) ๒๖/๓๒๒/๓๖๕ , ชู.เถร. (ไทย) ๒๖/๓๒๒/๔๖๒.

เกิดขึ้นอย่างสืบเนื่อง เป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ อันได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และกฎแห่งกรรม^๓

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย เพราะการประชุมพร้อมแห่งองค์ประกอบ ๓ ประการ ย่อมมีการหยั่งลงสู่ครรภ์”^๔ หมายความว่า มีการเกิดขึ้นของสัตว์ในท้องมารดา ดังพระพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เมื่อใด บิณฑามาร่วมกัน ๑ มารดาอยู่ในฤดู (ช่วงเวลาไข่สุก) ๑ และคันธัพพะเข้าไปตั้งอยู่แล้ว ๑ การประชุมองค์ประกอบ ๓ ประการนี้ จะมีการหยั่งลงสู่ครรภ์”^๕

คำที่หมายถึงกำเนิดหรือการเกิด ที่ปรากฏอยู่ในคัมภีร์พระพุทธศาสนามี ๓ คำ คือ โยนิ^๖ ชาติ^๗ และปฏิสนธิ^๘ พระพุทธศาสนาแสดงกำเนิดของสัตว์ไว้ ๔ จำพวก คือ

๑. ชลาพุชะ สัตว์ที่เกิดในครรภ์ เช่น คน แมว กระจับปี่
๒. อัมพชะ สัตว์ที่เกิดในไข่ เช่น นก เป็ด ไก่
๓. สังเสทชะ สัตว์ที่เกิดในถ้ำโคล เช่น หนอน
๔. โอปปาติกะ สัตว์ที่เกิดผุดขึ้นทันที เช่น เทวดา สัตว์นรก เปรต และอสุรกาย^๙

๒) วิวัฒนาการของชีวิต

พระพุทธเจ้าทรงแสดงวิวัฒนาการของชีวิตในครรภ์จนตลอดไว้ว่า นามรูปนี้เริ่มต้น เป็นกลละ (รูปละเอียดกลมใสขนาดเท่าหยดน้ำมันบนขนแกะที่หลุดจากการสะบัด ๓ ครั้ง) ก่อน จากกลละเกิดเป็นอัมพพุทะ (รูปละเอียดสีเหมือนน้ำล้างเลือด เหมือนดินบุกเหลว) จากอัมพพุทะเป็นเปติ (ชิ้นเนื้อเล็ก) จากเปติเป็นขณะ (เป็นก้อน) จากขณะเป็นปุม ๕ ปุม (แขน ๒ เท้า ๒ ศีรษะ ๑) ต่อจากนั้นผม ขน และเล็บจะเกิดขึ้น มารดาของสัตว์ในครรภ์ บริโภคโภชนาหารอย่างใด สัตว์ในครรภ์มารดา ก็ยังอดภาพให้เข้าไปในครรภ์ ด้วยโภชนาหารอย่างนั้น^{๑๐}

^๓ ส. สพ. (ไทย) ๑๘/๑/๑.

^๔ ม. มุ. (ไทย) ๑๒/๔๐๘/๔๔๓.

^๕ ม. มุ. (ไทย) ๑๒/๔๐๘/๔๔๔.

^๖ ม. มุ. (ไทย) ๑๒/๑๕๒/๑๕๑.

^๗ ส. นิ. (ไทย) ๑๖/๒/๔.

^๘ ที. ที. (ไทย) ๘/๓๔๐/๓๓๓.

^๙ ที. ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๒/๒๕๓, ม. มุ. (ไทย) ๑๒/๑๕๒/๑๕๑.

^{๑๐} ส. ส. (ไทย) ๑๕/๒๓๕/๓๓๗.

มารดาขอรักษาทารกในครรภ์ ๕ เดือนบ้าง ๑๐ เดือนบ้าง จึงคลอดทารกผู้เป็นภรรยา
หนักด้วยความกังวลใจ และเลี้ยงทารกซึ่งเกิดแล้วด้วยความห่วงใย นมของมารดานับเป็นโลหิตใน
อริยวินัย กุमारนั้นถึงความเจริญและสมบูรณ์เต็มที่แห่งอวัยวะต่างๆ (ปรีปากะ) จนสามารถเล่นของ
เล่นสำหรับเด็กได้^{๑๑}

๓) องค์ประกอบของชีวิต

พระพุทธศาสนา จำแนกองค์ประกอบชีวิตออกเป็นส่วนๆ เรียกว่า “เบญจขันธ์”
“ขันธ์ ๕” กล่าวโดยย่อ คือ “รูปกับนาม หรือ กายกับใจ”

๑. รูป (กาย) ประกอบด้วย มหาภูตรูป ๔ ได้แก่ ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ
วาโยธาตุ

๑.๑ ปฐวีธาตุ หรือธาตุดิน มีลักษณะเป็นของแข็ง อยู่ในร่างกายมี ๒๐ อย่าง
ได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด
ไส้ใหญ่ ไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า มันสมอง

๑.๒ อาโปธาตุ หรือธาตุน้ำ มีลักษณะเป็นของเหลว อยู่ในร่างกาย ๑๒ อย่าง
ได้แก่ น้ำดี เกล็ด หนอง เลือด เหงื่อ น้ำตา มันข้น เพลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร

๑.๓ เตโชธาตุ หรือธาตุไฟ มีลักษณะเป็นของร้อน อยู่ในร่างกาย มี ๔ อย่าง
ได้แก่ ไฟที่ทำให้ร่างกายอบอุ่น ไฟที่ทำให้ร่างกายทรุดโทรม ไฟที่ทำให้ร่างกายเร้าร้อน และไฟที่
ทำให้ของกิน ของดื่ม ของลื้มถึงความย่อยได้ดี

๑.๔ วาโยธาตุ หรือธาตุลม มีลักษณะพัดไปมา อยู่ในร่างกาย มี ๖ อย่าง ได้แก่
ลมที่พัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้องและลมในลำไส้ ลมที่เล่นไปตามอวัยวะน้อย
ใหญ่ ลมพัดทั่วสรรพัตถะ ลมหายใจเข้าหายใจออก^{๑๒}

๒. นาม (ใจ) ประกอบด้วยธาตุรู้ ๔ อย่าง ได้แก่

๒.๑ เวทนาขันธ์ ความรู้สึกต่างๆ ทั้งทางกายและทางใจ ซึ่งแบ่งออกเป็น ๓ คือ
สุข ทุกข์ และเฉยๆ

๒.๒ สัญญาขันธ์ ความจำต่างๆ เช่น ความจำทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น
ทางกาย และทางใจ

^{๑๑} ม. ม. (ไทย) ๑๒/๔๐๘/๔๔๔.

^{๑๒} ม. ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๐/๕๕/๓๐๑-๓๐๕/๓๒๕-๓๓๖.

๒.๓ สังขารชั้นที่ สิ่งที่ปรุงแต่งจิตใจดีหรือชั่ว

๒.๔ วิญญาณชั้น การรับรู้ผ่านประสาทสัมผัสทั้ง ๖ คือ ผ่านตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ^{๑๓}

พระพุทธเจ้าตรัสจำแนกแยกส่วนประกอบของชีวิต เป็นส่วนๆ นี้ ทรงมีจุดมุ่งหมายให้เข้าใจชีวิตอย่างแท้จริงว่า ชีวิตจริงๆ ไม่มีส่วนหนึ่งส่วนใดที่เป็นตัวตนเลย มีเพียงแต่ละธาตุที่ต้องทำหน้าที่ไปตามธรรมชาติเท่านั้น

๔) จุดมุ่งหมายของชีวิต

พระพุทธศาสนาแบ่งจุดมุ่งหมายของชีวิตออกเป็น ๓ ระดับ คือ

ระดับ ๑ ทิฏฐธรรมมิกัตถะ ประโยชน์ปัจจุบัน ประโยชน์ในโลกนี้ การดำเนินชีวิตเพื่อให้เกิดประโยชน์ปัจจุบัน มีหลักธรรม ๔ ประการ คือ การถึงพร้อมด้วยความหมั่น การถึงพร้อมด้วยการรักษา การคบคนดีเป็นมิตร และการรู้จักเลี้ยงชีพแต่พอดี ให้มีความสุข ไม่ฟุ่มเฟือย

ระดับ ๒ สัมปรายิกัตถะ ประโยชน์เบื้องหน้า ประโยชน์ในภพหน้า การดำเนินชีวิตเพื่อให้เกิดประโยชน์เบื้องหน้า มีหลักธรรม ๔ ประการ คือ การมีความเชื่อถูกหลักศาสนา ไม่มั่งมาย การถึงพร้อมด้วยศีล มีความประพฤติดีงามเลี้ยงชีพสุจริต การมีความเผื่อแผ่เสียสละและการดำเนินชีวิตด้วยปัญญา รู้เท่าทันโลกและชีวิต ทำจิตให้เป็นอิสระได้

ระดับ ๓ ปรมัตถะ ประโยชน์สูงสุด จุดหมายสูงสุด คือ พระนิพพาน การดำเนินชีวิตเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด มีหลักธรรมที่สำคัญ คือ อริยมรรค ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติที่เป็นกลางตามกฎธรรมชาติมีองค์ประกอบ ๘ ประการ คือ การเห็นชอบ การดำริชอบ การมีวาจาชอบ การกระทำชอบ การเลี้ยงชีพชอบ มีความเพียรชอบ การระลึกชอบ การมีจิตมั่นชอบ นอกจากนี้ยังมีอปฺปมาทธรรม คือความไม่ประมาทในกุศลกรรม หรือเรียกว่า การทำบุญ ประกอบด้วยหลักธรรม ๓ ข้อ คือ ทาน ศีล ภาวนา^{๑๔}

^{๑๓} ม. มุ. (ไทย) ๑๒/๑๐๐/๕๕.

^{๑๔} ชุ. จุ. (ไทย) ๓๐/๖๓๓/๓๓๓, และดูเพิ่มเติมใน พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม, (กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๕๕๔-๕๕๕.

จุดมุ่งหมายของชีวิตตามแนวคิดในพระพุทธศาสนา คำนึงถึงการกระทำขณะยังมี ชีวิต อยู่ในปัจจุบันให้เกิดคุณค่ามากที่สุด การดำรงชีวิตในภพหน้าหรือเกิดในภพหน้า ตามหลักการเวียน ว่ายตายเกิดของชีวิต ควรเป็นไป ดังคำที่กล่าวว่า “ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว” ^{๑๕} หากทำดีไว้ย่อมเป็น ประโยชน์ต่อตน การปฏิบัติต่อชีวิตด้วยความเข้าใจ และมองเห็นทุกสิ่งตามความเป็นจริงอย่าง ลึกซึ้ง ถึงระดับสูงสุดจนหลุดพ้น คือ นิพพาน เป็นเป้าหมายสูงสุดของชีวิตตามแนวทางของ พระพุทธศาสนา

๕) มรณสติ

ในการดำเนินชีวิตของมนุษย์นั้น ทางพระพุทธศาสนา มีแนวทางให้ดำเนินชีวิตอยู่ด้วย ความไม่ประมาท การที่จะเป็นอยู่อย่างไม่ประมาท มีธรรมข้อหนึ่งที่จะบรรเทาความประมาท มัวเมา คือมรณสติ การระลึกถึงว่า ตนจะต้องตาย สมเด็จพระญาณสังวร กล่าวถึงมรณสติว่า เป็น การนึกถึงความตาย หัดตายก่อนตายจริง มีจุดมุ่งหมายปล่อยใจจากกิเลสตัณหา อุปาทาน ทั้งหลาย ช่วยให้อุบายถึงความเปลี่ยนแปลงที่ไม่แน่นอนของชีวิตและโลกก่อนความตายจะมาถึงตน ^{๑๖}

๒.๑.๒ สุขภาพ

ความหมาย

คำว่า “สุขภาพ” องค์การอนามัยโลก ปี ๒๕๕๑ ให้ความหมายว่า “สุขภาพะที่สมบูรณ์ ทั้งทางด้านร่างกาย สังคม และจิตใจประกอบกัน โดยไม่หมายเฉพาะแต่เพียงการปราศจากโรคภัย ไข้เจ็บหรือพิการเท่านั้น

คำว่า “สุขภาพแบบองค์รวม” นายแพทย์วิชัย โชควิวัฒน์ อธิบายว่า ปัจจุบันมีการขยาย ความคำว่า “สุขภาพ” กว้างขึ้นว่า ความสมบูรณ์พร้อมทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม ครอบคลุมถึงสิ่งที่ ภาษาอังกฤษใช้คำว่า Spiritual well-being แปลว่า จิตวิญญาณด้วย ซึ่งต่อมาได้ข้อยุติว่า ครอบคลุม ถึงสุขภาพด้านปัญญา องค์การอนามัยโลกส่งเสริมให้ถือว่า สุขภาพมีลักษณะเป็นองค์รวม เป็นเรื่อง ของชีวิต

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) อธิบายว่า “สุขภาพะ” หรือ “สุขภาพ” เป็นคำเดียวกัน ในภาษาบาลี แต่ภาษาไทยแผลง “ว” เป็น “พ” เป็นคำว่า “สุขภาพ” เมื่อความหมายของสุขภาพคือ

^{๑๕} ส. ส. (ไทย) ๑๕/๑๓๑/๑๖๐.

^{๑๖} สมเด็จพระญาณสังวร, ความตายในมรณสติ : พุทธวิธีต้อนรับความตาย, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ เลียงเชียง, ๒๕๓๑), หน้า ๑-๘.

สุขภาพทางกาย จิต สังคม และปัญญา จึงสื่อความหมายใกล้ความสุข ภาวะที่ปลอดทุกข์ เป็นสุข เป็นภาวะที่สมบูรณ์ คำสมัยใหม่เรียกว่า “องค์รวม” สุขภาพแนวพุทธหรือสุขภาพแนวพุทธ ประกอบด้วยลักษณะที่เป็นวิชา (ความสว่างส่องใส) วิมุตติ (ความหลุดพ้นเป็นอิสระ) วิสุทธิ (ความหมดจด ไม่ขุ่นมัวเศร้าหมอง) สันติ (ความสงบไม่ร้อนรนกระวนกระวาย) ซึ่งเป็นภาวะที่เป็น ความดีงามของชีวิต^{๑๑}

คำว่า “สุขภาพ” ในคัมภีร์พระไตรปิฎก มีคำกล่าวที่บ่งถึงภาวะการมีสุขภาพกายดีมีอยู่ ๒ คำ คือ คำว่า อัมพาปาโธ มีความเจ็บป่วยน้อย หรือ “อัมปาตังโก” มีโรคน้อย เช่น “ภิกษุ ในธรรมวินัยนี้..... เป็นผู้มีอาพาธน้อย มีโรคเบาบาง”^{๑๒} “บุคคลในโลกนี้.....เป็นผู้ไม่เบียดเบียน สัตว์ กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ในที่ใด ๆ เขาก็จะเป็นผู้มีโรคน้อย”^{๑๓} “ภิกษุทั้งหลาย องค์ของภิกษุ ผู้บำเพ็ญเพียรมี ๕ ประการ คือ.....หลังจากตายแล้ว ถ้าไม่ไปเกิดในสุคติสวรรค์กลับมาเกิดเป็น มนุษย์ในที่ใด ๆ เขาก็จะเป็นผู้มีอาพาธน้อย มีโรคเบาบาง”^{๑๔}

ทัศนะเรื่องความเจ็บป่วยที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ประการหนึ่งว่า “ร่างกายเป็น รังแห่งโรค”^{๑๕} การที่ร่างกายเป็นฐานหรือที่ตั้งแห่งโรค ย่อมจะเจ็บป่วยอย่างใดอย่างหนึ่งไม่มาก ก็น้อยเป็นธรรมดา อีกคำหนึ่ง คือ คำว่า “อโรคฺย” ไม่มีโรค ดังพุทธภาษิตว่า “อาโรคฺยปรมา ลาภา” แปลว่า ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ^{๑๖}

^{๑๑} พิสมัย จันทวิมล, นิยามศัพท์ส่งเสริมสุขภาพ, (กรุงเทพฯ : บริษัทดีไซน์ จำกัด, ๒๕๔๐), หน้า ๖, นพ.วิชัย โชควิวัฒน์ คูเพิ่มเติมใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), “สุขภาพะองค์รวมแนวพุทธ”, พุทธจักร, ปีที่ ๕๕ ฉบับที่ ๑๑ (พฤศจิกายน ๒๕๔๘) : ๕-๑๐.

^{๑๒} ม. ม. (ไทย) ๑๓/๓๗๕/๔๖๔.

^{๑๓} ที. ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๗/๓๐๖-๓๐๗, ม.ม. (ไทย) ๑๓/ ๑๓๔/๑๕๐, ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๒๕๑/๓๕๑.

^{๑๔} อจ. ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๓-๕๔/๕๒-๕๓.

^{๑๕} พุ. ธ. (ไทย) ๒๕/๑๔๘/๗๘, พุ. อป. (ไทย) ๓๓/๑๕๕/๔๐๘.

^{๑๖} ม. ม. (ไทย) ๑๓/๒๑๕-๒๑๖/๒๕๔-๒๕๕.

พุทธภาษิตบทนี้ บอกถึงภาวะความมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี ควบคู่กัน ไปเป็น ความหมายที่สมบูรณ์สูงสุดในพระพุทธานุศาสตร์ แม้ว่าจะมีโรคทางกายเกิดขึ้น ก็สามารถพัฒนาด้าน จิตใจไว้ได้ เพราะมุ่งให้ความสำคัญทางด้านจิตใจเป็นพิเศษ ดังพุทธภาษิตที่ว่า “ใจเป็นผู้นำสรรพ สิ่ง”^{๒๓} คำว่า อโรคฺย อีกนัยหนึ่งหมายถึงภาวะการปราศจากโรคทางจิตเพียงอย่างเดียว ดังพุทธ พจน์ที่ว่า ผู้ที่ปราศจากโรคทางกายเป็นเวลานานๆ หรือไม่มีโรคทางกายปรากฏอยู่เลยนั้นพอหาได้ แต่คนที่ไม่มีโรคทางใจแม้เพียงชั่วขณะหนึ่งนี้หายาก ยกเว้นพระอรหันต์ผู้หมดกิเลสแล้วเท่านั้น^{๒๔}

ข้อมูลข้างต้นชี้ให้เห็นว่า พระพุทธานุศาสตร์กล่าวถึงสุขภาพไว้อย่างครอบคลุมทั้งด้าน สุขภาพกายและสุขภาพจิต จึงสามารถให้ความหมายของสุขภาพตามแนวพระพุทธานุศาสตร์ได้ ดังนี้

สุขภาพทางกายดี หมายถึง ร่างกายมีโรคร้ายเบียดเบียนน้อย

สุขภาพทางจิตดี หมายถึง ภาวะทางสภาพจิตที่ปราศจากกิเลสอย่างสิ้นเชิง

สุขภาพดี จึงหมายถึง การปราศจากโรคทั้งทางกายและทางจิต

พระพุทธเจ้า ตรัสถึงความสำคัญของการมีสุขภาพร่างกายดี ไม่มีโรคร้ายเบียดเบียนว่า เป็นช่วงเวลาที่เหมาะแก่การบำเพ็ญเพียรอย่างยิ่ง^{๒๕} หากร่างกายเจ็บป่วยไม่อาจเยียวยาได้แล้ว พระองค์จะทรงมุ่งเน้นการเยียวยาทางด้านจิตใจเป็นหลัก ดังเรื่องที่ปรากฏว่า ครั้งหนึ่งมีภิกษุ ทูพพลภาพป่วยหนัก ระยะเวลาสุดท้าย พระพุทธเจ้าทรงเยียวยารักษาทางด้านจิตใจ ทรงมีพระดำรัสว่า “แม้ร่างกายจะเจ็บหนักแต่ยังสามารถพัฒนาให้ไปสู่การบรรลุธรรมได้”^{๒๖} นับว่าเป็นการส่งเสริม กำลังใจให้ผู้ป่วยหนัก มีความหวังที่จะดูแลรักษาใจซึ่งถือว่าสำคัญที่สุด เพื่อผู้ป่วยสามารถประคอง จิตที่ดีของตนได้ตลอดไป จนกว่าจะสิ้นชีวิต หรือหากประคองจิตได้ถึงขั้นสูงสุด คือ การบรรลุ ธรรมได้พร้อมกับการสิ้นชีวิต ที่พระพุทธศาสนาเรียกว่า “ชีวิตสมสึลี” ถือว่าเป็นการบรรลุ เป้าหมายชีวิตในโอกาสสุดท้ายที่สูงสุด

^{๒๓} พุ. ธ. (ไทย) ๒๕/๑/๒๓.

^{๒๔} อัง. จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๕๗/๒๑๗.

^{๒๕} อัง. ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๓-๕๔/๕๒-๕๓.

^{๒๖} อัง. ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๒๑/๒๐๑.

๒.๑.๓ โรค

๑) ความหมาย

คำว่า “โรค” ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๔๒ ให้คำจำกัดความไว้ว่าหมายถึง ความเจ็บไข้ ความเจ็บป่วย^{๒๗}

คำว่า “โรค” ในทางพระพุทธศาสนาจากรากศัพท์บาลีว่า “รฺช” แปลว่า เสียดแทง มีความหมายว่า สิ่งที่เสียดแทงให้เจ็บปวด

คำศัพท์ที่มีความหมายว่าเจ็บป่วยหรือโรค มีกล่าวไว้อีกหลายคำใช้เรียกต่างๆ กันไปได้แก่ “โรคาพาธ” หมายถึง ความเจ็บไข้ ที่เกิดจากเชื้อโรค “อาพาธ” หมายถึง ความเจ็บป่วย “พยาธิ” หมายถึง ความเจ็บป่วย “อามัย” หมายถึง ความไม่สบาย ตรงข้ามกับอนามัย คือ ความสบาย

๒) ชื่อโรคต่างๆ ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก

จากการสำรวจในพระไตรปิฎก พบว่ามีชื่อโรคชนิดต่างๆ ดังจะยกมากล่าวไว้ใน หัวข้อนี้ ดังนี้ โรคตา โรคหู โรคจมูก โรคลิ้น โรคกาย โรคศีรษะ โรคใบหู โรคปาก โรคฟัน โรคไอ โรคหืด โรคไข้หวัด โรคไข้ทรพิษ โรคไข้เซื่องซึม โรคท้อง โรคลงแดง โรคจุกเสียด โรคลงราก โรคเรื้อน โรคกลาก โรคมอกรื้อ โรคลมบ้าหมู โรคหิดเปื่อย โรคหิดคัน โรคคุดทะราด โรคหูด โรคละอองบวม โรคอาเจียนโลหิต โรคเบาหวาน โรคเริม โรคพุพอง โรคจริตสีดวง^{๒๘} โรคอหิวาตกโรค^{๒๙} โรคหนองที่เท้า^{๓๐} โรคหิด โรคตุ่ม โรคคลื่นตัวแรง โรคอมนุษย์เข้าถึง^{๓๑} โรคลม โรคลมขัดยอกตามข้อ โรคเท้าแตก หนองอก แผลไม่งอก^{๓๒} โรคพิษงู โรคโดนยาแฝด โรคท้องผูก โรคผอมเหลือง

^{๒๗} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน ๒๕๔๒, (กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชันส์, ๒๕๔๖) หน้า ๘๗๕.

^{๒๘} อ. ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๕-๑๓๑.

^{๒๙} วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๐๐/๑๕๕.

^{๓๐} วิ. ม. (ไทย) ๕/๒๔๕/๑๘.

^{๓๑} วิ. ม. (ไทย) ๕/๒๖๔/๔๘-๔๙.

^{๓๒} วิ. ม. (ไทย) ๕/๒๖๕-๒๖๗/๕๐-๖๐.

โรคผดผื่นคัน^{๓๓} โรคลมในท้อง^{๓๔} โรคร้อนในกาย^{๓๕} โรคเนื้องอกในลำไส้^{๓๖} โรคท้องร่วง^{๓๗} โรคฝี โรคปอด โรคพันธุกรรม^{๓๘} โรคออสกะ^{๓๙} โรคอัมพาต^{๔๐}

๓) การจำแนกโรค

พระพุทธเจ้าทรงจำแนกชนิดของโรคออกเป็น ๒ ชนิด คือ โรคทางกาย (กายิกโรโค) และ โรคทางใจ (เจตสิกโรโค)^{๔๑}

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

๒. โรคทางใจ หมายถึง โรคที่เกิดทางใจ เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอิจฉาริษยา ความหึงหวง ความวิตกกังวล ความอาลัยอาวรณ์ ความคับแค้นใจ

๔) สาเหตุของโรค

๔.๑ สาเหตุของโรคทางกาย

การเกิดโรคทางกาย มีหลายสาเหตุ คือ โรคเกิดจากดี เสมหะ ลม ไข้สันนิบาต ฤดูแปรปรวน การบริหารไม่สม่ำเสมอ การใช้ความเพียรเกินกำลัง ผลของกรรม หนาว ร้อน หิวกระหาย ปวดอุจจาระ ปวดปัสสาวะ^{๔๒} ชาติ^{๔๓} ไม่สมดุล^{๔๔} การไม่รู้ประมาณในการบริโภค^{๔๕} การถูกสัมผัสจากเชื้อบุงและสัตว์เลื้อยคลาน^{๔๖} การถูกทำร้าย และการมีอายุมาก

^{๓๓} วิ. ม. (ไทย) ๕/๒๖๘/๖๐-๖๒.

^{๓๔} วิ. ม. (ไทย) ๕/๒๗๓/๖๕.

^{๓๕} วิ. ม. (ไทย) ๕/๒๗๘/๗๖.

^{๓๖} วิ. ม. (ไทย) ๕/๓๓๓/๑๘๕-๑๙๐.

^{๓๗} วิ. ม. (ไทย) ๕/๓๖๕/๒๓๕-๒๔๑.

^{๓๘} ม. ม. (ไทย) ๑๓/๓๖๘/๔๕๔-๔๕๕.

^{๓๙} ที. ปา. (ไทย) ๑๑/๘-๙/๘-๙, ส. ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๔/๑๔๕-๑๔๖.

^{๔๐} วิ. ม. (ไทย) ๔/๑๑๕/๑๘๔-๑๘๖.

^{๔๑} อจ. จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๕๗/๒๑๗.

^{๔๒} อจ. ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๕-๑๓๑.

^{๔๓} ที. ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑/๓๐๖-๓๐๗, อจ. ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๑/๑๗.

^{๔๔} พุ. ธ. (ไทย) ๒๕/๓๒๕/๑๓๔.

^{๔๕} อจ. จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๕๗/๒๑๘.

การเกิดโรคทางกาย ดังที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนานี้ ใกล้เคียงกับศาสตร์ทางการแพทย์ มีเพียงสาเหตุเดียว ที่มีกล่าวเฉพาะในพระพุทธศาสนา คือ สาเหตุของโรคที่เกิดจากผลกรรมดังพุทธพจน์ที่ว่า

บุคคลในโลกนี้.....เป็นผู้เบียดเบียนสัตว์ทั้งหลาย ด้วยฝ่ามือบ้าง ด้วยก้อนหินบ้าง ด้วยท่อนไม้บ้าง ด้วยศาสตราบ้าง เพราะกรรมนั้นที่เขาให้บริบูรณ์ ยึดมั่นไว้อย่างนั้น.... หลังจากตายแล้ว ถ้าไม่ไปเกิดในอบาย ทุกติ วินิบาต นรก กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ในที่ใดๆ เขาก็จะเป็นผู้มีโรครมาก มาณพ การที่บุคคลเป็นผู้เบียดเบียนสัตว์ทั้งหลาย ด้วยฝ่ามือบ้าง....นี่เป็นปฏิบัติที่เป็นไปเพื่อความมีโรครมาก ^{๔๖}

เรามีกรรมเป็นของตน เป็นผู้รับผลของกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เราทำกรรมใดไว้ จะเป็นกรรมดี หรือกรรมชั่วก็ตาม ย่อมเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น ^{๔๗}

บุคคลทำกรรมใด ทางกาย ทางวาจา ทางใจ กรรมนั้นแลเป็นสมบัติของเขา ทั้งเขาจะนำกรรมนั้นไปได้ อนึ่ง กรรมนั้นย่อมติดตามเขาไป คุจเงาติดตามตัวไป ฉะนั้น ^{๔๘}

“โรครกรรม” พบได้ในทางการแพทย์แผนปัจจุบัน ที่ว่าโรคบางชนิด แพทย์ไม่สามารถหาสาเหตุและวินิจฉัยโรคได้ เรียกโรคทำนองนี้ว่า “โรคที่รักษาไม่หาย” หรือ “โรคที่รักษายาก” เป็นต้น ทางพระพุทธศาสนาเรียกว่าเป็น “โรครกรรม” จะรักษาอย่างไร ใ้ความพยายามแค่ไหนก็ไม่หาย จนกว่าจะสิ้นกระแสแห่งกรรมนั้น

๔.๒ สาเหตุของโรคทางใจ

การเกิดโรคทางใจ พระพุทธศาสนากล่าวว่า เกิดจากกิเลส ตัณหา ครอบงำจิตใจ ดังพุทธพจน์ว่า

สัตว์ผู้อ้างว่า ตนเองไม่มีโรคทางกายตลอดระยะเวลา ๑ ปีบ้าง ๒ ปีบ้าง ๓ ปีบ้าง ๔ ปีบ้าง ๕ ปีบ้าง ๑๐ ปีบ้าง ๒๐ ปีบ้าง ๓๐ ปีบ้าง ๔๐ ปีบ้าง ๕๐ ปีบ้าง แม้อีกว่า ๑๐๐ ปีบ้าง ยังพอมืออยู่ แต่สัตว์ผู้กล่าวอ้างว่า ตนเองไม่มีโรคทางใจตลอดระยะเวลา แม้ครู่เดียวหาได้โดยยาก ยกเว้นท่านผู้หมดกิเลสแล้ว ^{๔๙}

^{๔๖} ม. อุ. (ไทย) ๑๔/๒๕๑/๓๕๑.

^{๔๗} ม. อุ. (ไทย) ๑๔/๒๕๕/๓๕๐, อญ. ทสก. (ไทย) ๒๔/๔๘/๑๐๔.

^{๔๘} ต. ส. (ไทย) ๑๕/๑๓๑/๑๖๐.

^{๔๙} อญ. จตุกฏ. (ไทย) ๒๑/๑๕๗/๒๑๗.

สาเหตุหลักที่เป็นรากเหง้าของกิเลสทั้งหลายมีอยู่ ๓ ประการ คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง^{๕๐}

๒.๑.๔ พระธรรมโอสถ

หลักธรรมของพระพุทธเจ้า ที่ใช้รักษาโรคทางใจ^{๕๑} มีมาก ผู้วิจัยขอนำเสนอหลักธรรมที่สำคัญ ๗ หลักธรรมดังนี้

๑) ไตรลักษณ์

ไตรลักษณ์ แปลว่า ลักษณะ ๓ ประการ แห่งสังขารธรรมทั้งหลาย มุ่งแสดงลักษณะของสิ่งทั้งหลายซึ่งปรากฏให้เห็นว่าเป็นอย่างนั้น คือ

๑. อนิจจตา คือ ความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ ความไม่ยั่งยืน ภาวะที่เกิดขึ้นแล้ว เสื่อมสลายไป

๒. ทุกขตา คือ ความเป็นทุกข์ ภาวะที่ถูกบีบคั้น เกิดขึ้นแล้วสลายตัว ภาวะที่กดคั้น ผื่นและขัดแย้งอยู่ในตัว เพราะปัจจัยปรุงแต่งให้มีสภาพเปลี่ยนแปลง คงอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ภาวะที่ไม่สมบูรณ์บกพร่อง ก่อให้เกิดทุกข์แก่ผู้เข้าไปยึดด้วยตัณหา อุปาทาน

๓. อนัตตตา คือ ความเป็นของไม่ใช่ตน ความไม่มีตัวตนที่แท้จริงของมันเอง^{๕๒}

๒) พรหมวิหาร ๔

พรหมวิหาร ๔ แปลว่า ธรรมประจำใจอันประเสริฐ หรือคุณธรรมประจำตัวของท่านผู้มีจิตใจกว้างขวาง มี ๔ ประการ คือ

๑. เมตตา คือ ความรักใคร่ปรารถนาดีอยากให้เขามีความสุข มีจิตอันแผ่ไมตรีและคิดทำประโยชน์แก่มนุษย์สัตว์ทั่วหน้า

๒. กรุณา คือ ความปรารถนาให้พ้นจากทุกข์

๓. มุทิตา คือ ความยินดี

^{๕๐} ที. ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๕๕., ม. มุ. (ไทย) ๑๒/๘๕/๘๓.

^{๕๑} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, หน้า ๑๐๔.

^{๕๒} วิ.ม.(ไทย) ๔/๒๐/๒๗-๓๑, ต.บ. (ไทย) ๑๗/๕๕/๕๕ และดูเพิ่มเติมใน พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, หน้า ๑๐๔.

๔. อุเบกขา คือ ความวางใจเป็นกลาง อันจะให้ดำรงอยู่ในธรรมดาที่พิจารณาเห็นด้วย ปัญญา คือมีจิตเรียบตรงเที่ยงธรรมดุจดาวหั่ง ไม่เอนเอียงด้วยความรักและชัง พิจารณาเห็นกรรมที่ สัตว์ทั้งหลายกระทำแล้ว อันควรได้รับผลดีหรือชั่ว สมควรแก่เหตุอันตนประกอบ พร้อมทั้งจะ วินิจฉัยและปฏิบัติไปตามธรรม รวมทั้งรู้จักวางเฉยสงบใจมองดู ในเมื่อไม่มีกิจที่ควรทำ เพราะเขา รับผิดชอบตนได้ดีแล้ว^{๕๓}

๓) สติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐาน ๔ หมายถึง ที่ตั้งของสติ การตั้งสติ กำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็น ตามความเป็นจริง คือ ตามที่สิ่งนั้นๆ มันเป็นของมันเอง มี ๔ ประการ คือ

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงกาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา วิธีพิจารณากายมีหลายประการ ดังนี้

๑.๑ อานาปานสติ คือ มีสติกำหนดลมหายใจเข้าออก

๑.๒ อิริยาบถ คือ กำหนดรู้ทันอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน

๑.๓ สัมผัสสัญญา คือ กำหนดรู้เท่าทันในความรู้สึกในการกระทำเคลื่อนไหว ทุกอย่าง เช่น การเดิน การมอง การกิน ดื่ม เคี้ยว ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ

๑.๔ ปฏิกุลมณสิการ คือ การพิจารณาส่วนประกอบอันไม่สะอาดในร่างกาย เช่น น้ำลาย น้ำมูก เลือด

๑.๕ ธาตุมนสิการ คือ การพิจารณาเห็นร่างกายเป็นเพียงธาตุแต่ละอย่าง คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ มาชุมนุมกัน

๑.๖ นวสีวลิกา คือ พิจารณาซากศพให้เห็นคติธรรมดาของร่างกาย ของผู้อื่น เช่นใด ของตนก็จักเป็นเช่นนั้น

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา ให้รู้เห็นตามเป็นจริง ว่า เป็นเพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติกำกับรู้เท่าทันเวทนา เมื่อเกิดความรู้สึกสุข ทุกข์ เฉย ๆ ก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้นๆ

^{๕๓} ออง.เอกก. (ไทย) ๒๐/๒๑-๒๒, ๓๐๕/๓๗๓-๓๗๔ และดูเพิ่มเติมใน พระธรรมปิฎก (ปอ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม, หน้า ๑๔๘.

๓. จิตตานุปัตสนาสติปฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต ให้รู้เห็นตามความเป็นจริง
ว่าเป็นเพียงจิต ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ การมีสติกำกับดูรู้เท่าทันจิต สภาพและอาการ
ของจิตตน ในขณะนั้นๆ เป็นอย่างไร เช่น มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ ฟุ้งซ่าน เป็น
สมาธิ ฯลฯ ก็รู้ชัดตามที่มันเป็นอยู่ในขณะนั้นๆ

๔. ธรรมานุปัตสนาสติปฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม ให้รู้เห็นตามความ
เป็นจริงว่า เป็นเพียงธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ การมีสติรู้ชัดธรรมทั้งหลาย ได้แก่
นิเวศน์ ๕ ชั้น ๕ อายตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ อริยสัจ ๔ ว่าคืออะไร มีในตนหรือไม่ เกิดขึ้น
เจริญบริบูรณ์ และดับได้อย่างไร ตามที่เป็นจริงของมันอย่างนั้นๆ^{๕๔}

๔) อธิบาท ๔

อธิบาท ๔ หมายถึง คุณเครื่องให้ถึงความสำเร็จ, คุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จแห่ง
ผลที่มุ่งหมาย มี ๔ ประการ คือ

๑. ฉันทะ (ความพอใจ) คือ ความต้องการที่จะทำ ใฝ่รักจะทำสิ่งนั้นอยู่เสมอและ
ปรารถนาจะทำให้ได้ผลดียิ่งๆ ขึ้นไป

๒. วิริยะ (ความเพียร) คือ ขยันหมั่นประกอบสิ่งนั้นด้วยความพยายาม เข้มแข็ง อดทน
เอาธุระไม่ทอดทิ้ง

๓. จิตตะ (ความเอาใจใส่) คือ ตั้งจิตรับรู้ในทางที่ควรและทำสิ่งนั้นด้วยความคิด เอา
จิตใส่ใจไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่านเลี้ยวออกไป

๔. วิมังสา (ความไตร่ตรอง) คือ หมั่นใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญตรวจตรา หาเหตุผล
และตรวจสอบข้อที่ยังห้อยในสิ่งที่ทำนั้น มีการวางแผน วัดผลคิดค้นวิธีแก้ไขปรับปรุง^{๕๕}

^{๕๔} ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๗๓-๓๘๖/๓๐๑-๓๒๔ และดูเพิ่มเติมใน พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต),
พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,
๒๕๔๓), หน้า ๑๖๕-๑๖๖.

^{๕๕} ที.ม.(ไทย) ๑๐/๒๘๗/๒๑๘ และดูเพิ่มเติมใน พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม, หน้า
๑๘๖-๑๘๗.

๕) โปษณงค์ ๗

โปษณงค์ ๗ หมายถึง ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ มี ๗ ประการ คือ

๑. สติสัมโพษณงค์ ความระลึกได้ หมายถึง ความสามารถระลึกนึกถึง หรือกุ่มจิตไว้กับ สิ่งที่จะพึงเกี่ยวข้อง หรือต้องใช้ต้องทำในเวลานั้น ในโปษณงค์นี้ สติมีความหมายตั้งแต่การมีสติ กำกับตัว ใจอยู่กับสิ่งที่กำหนดพิจารณาเฉพาะหน้า จนถึงการหวนระลึกรวบรวมเอาธรรม ที่ได้สดับ เล่าเรียนแล้ว หรือ สิ่งที่จะพึงเกี่ยวข้องต้องใช้ต้องทำ มานำเสนอต่อปัญญาที่ตรวจตรองพิจารณา

๒. ัมมวិทยสัมโพษณงค์ ความเป็นธรรม สอดส่องความจริง หมายถึง การใช้ปัญญา สอบสวนพิจารณาสิ่งที่สติกำหนดไว้ หรือ ธรรมที่สติระลึกรวมมานำเสนอนั้นตามสภาวะ เช่น ไตร่ตรองให้เข้าใจความหมาย จับสาระของสิ่งที่พิจารณานั้นได้ ตรวจตราเลือกเฟ้นเอาธรรม หรือ สิ่งที่เกี่ยวข้องแก่ชีวิตจิตใจ หรือ สิ่งที่ใช้ได้เหมาะสมที่สุดในกรณีนั้นๆ มองเห็นอาการที่สิ่งพิจารณานั้น เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เข้าใจตามสภาวะที่เป็นไตรลักษณ์ ตลอดจนปัญญาที่มองเห็นอริยสัจ

๓. วิริยสัมโพษณงค์ ความเพียร หรือพลังความเข้มแข็งของจิต หมายถึงความแก้แค้นล้าง ภาระต่อหรือร้อนในธรรมหรือสิ่งที่ปัญญาเห็นได้ อาจหาญในความดี มีกำลังใจ ผู้กิจ บากบั่น รุดไป ข้างหน้า ยกจิตไว้ได้ ไม่ให้หุดห่อถดถอย หรือ ท้อแท้

๔. ปีติสัมโพษณงค์ ความอิ่มใจ หมายถึง ความเอิบอิ่ม ปลาบปลื้ม ปริดีเปรม ดื่มด่ำ ซาบซึ้ง เข้มชื่น ซาบซ่าน พูใจ

๕. ปัสสัทธิสัมโพษณงค์ ความสงบกายสงบใจ หมายถึงความผ่อนคลายกายใจ สงบ ระวัง เรียบเย็น ไม่เครียด ไม่กระสับกระส่าย เบาสบาย

๖. สมာธิสัมโพษณงค์ ความมีใจตั้งมั่น หรือแน่วแน่อยู่กับสิ่งนั้นๆ หมายถึง ความมี อารมณ์หนึ่งเดียว จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด ทรงตัวสมำเสมอ เดินเรียบ อยู่กับกิจไม่วอกแวก ไม่ส่าย ไม่ฟุ้งซ่าน

๗. อุเบกขาสัมโพษณงค์ ความมีใจเป็นกลางเพราะเห็นตามความเป็นจริง หมายถึง สามารถวางที่เฉยเรียบนิ่งดูไป เมื่อจิตแน่วแน่อยู่กับงานและสิ่งต่างๆ ดำเนินไปด้วยดี ตามแนวทาง ที่จัดวางไว้ หรือ ที่มันควรจะเป็น ไม่สอดใส่ ไม่แทรกแซง^{๕๖}

^{๕๖} ส.ม.(ไทย) ๑๕/๑๘๒/๑๑๐ และดูเพิ่มเติมใน พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม, หน้า

๖) มรรคมืองค์ ๘

มรรคมืองค์ ๘ แปลว่า ทางมืองค์แปดประการอันประเสริฐ คือ

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

๒. สัมมาสังกัปปะ (ความคิดถูกต้อง) คือ ความดำริในการออกจากกาม ความดำริในการไม่พยายาบาท ความดำริในการไม่เบียดเบียน

๓. สัมมาวาจา (การพูดจาถูกต้อง) คือ เจตนาเป็นเหตุเว้นจากการพูดเท็จ พูดต่อเสียด พูดคำหยาบ พูดเพื่อเจื้อ

๔. สัมมากัมมันตะ (การกระทำทางกายถูกต้อง) คือ เจตนาเป็นเหตุเว้นจากการฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์ การประพฤดิอันเป็นข้าศึกต่อพรหมจรรย

๕. สัมมาอาชีวะ (ดำรงชีวิตถูกต้อง) คือ การงดเว้นจากการเลี้ยงชีพในทางที่ผิด

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

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

๘. สัมมาสมาธิ (การตั้งจิตมั่นถูกต้อง) คือ การฝึกอบรมจิตจนมีสมาธิตั้งแต่ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน และจตุตถฌาน ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีสติบริบูรณ์เพราะอุเบกขา ฌุดมุงหมาย คือ บรรลุนิพพาน^{๕๗}

๗) สัญญา ๑๐

สัญญา หมายถึง สิ่งที่กำหนดหมายไว้ในใจ ๑๐ อย่าง คือ

๑. อนิจจสัญญา กำหนดหมายความไม่เที่ยงแห่งสังขาร

๒. อนัตตสัญญา กำหนดหมายความเป็นอนัตตาแห่งธรรมทั้งปวง

^{๕๗} ส.ม. (ไทย) ๑๕/๘/๑๐-๑๓ และดูเพิ่มเติมใน พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม, หน้า ๒๕๑.

๓. อสุภสังขยา กำหนดความไม่งามแห่งกาย
๔. อาทีนวสังขยา กำหนดความโทษแห่งกาย
๕. ปหานสังขยา กำหนดหมายเพื่อละอกุศลวิตกและบาปกรรม
๖. วิราคสังขยา กำหนดหมายวิราคะ คืออริยมรรคว่าเป็นธรรมอันสงบประณีต
๗. นิโรธสังขยา กำหนดหมายนิโรธคือ อริยผล ว่าเป็นธรรมอันสงบประณีต
๘. สัพพโลก อนภิตสังขยา กำหนดความไม่น่าเพลิดเพลินในโลก
๙. สัพพสังขาราเรสุ อนิฏฐสังขยา กำหนดความไม่น่าปรารถนาในสังขาร
๑๐. อานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก^{๕๘}

๒.๒ พุทธวิธีดูแลสุขภาพแบบองค์รวม

๒.๒.๑ พุทธวิธีดูแลรักษาและเสริมสร้างสุขภาพอนามัย

หลักฐานในคัมภีร์พระไตรปิฎกหลายแห่ง ระบุถึงควมมีสุขภาพอนามัย ของพระพุทธเจ้าไว้หลายประการ เช่น บำเพ็ญพุทธกิจได้เกือบตลอดทั้งวัน คือ เวลาเช้า เสด็จบิณฑบาตเพื่อโปรดสัตว์ เวลาเย็นทรงแสดงธรรม เวลาค่ำทรงประทานโอวาทแก่เหล่าภิกษุ และจวนสว่างทรงตรวจพิจารณาสัตว์ที่สามารถและที่ยังไม่สามารถบรรลุธรรมอันควรจะเสด็จไปโปรด^{๕๙} พระองค์ทรงมีสติสัมปชัญญะบริบูรณ์ดี แม้จะทรงมีพระชนมายุถึง ๘๐ พรรษา^{๖๐} แล้วก็ตาม ดังที่ตรัสยืนยันว่า พระองค์เป็นคนแก่ชราแม้ว่าจะทรงเจ็บป่วยอย่างหนัก ก็ไม่ทำให้พระองค์หลงลืมสติและปัญญา^{๖๑} พระองค์เสด็จด้วยพระบาทจาริกไปเผยแผ่ธรรมตามที่ต่างๆ จนช่วงสุดท้ายแห่งชีวิตขณะที่พระองค์ทรงประชวรหนัก ด้วยโลหิตปักขันทิกาพาธ (ถ่ายเป็นพระโลหิต) ยังทรงสามารถเดินทางไกล จากเมืองปาวา สู่เมืองกุสินาราอันเป็นสถานที่ปรินิพพานได้^{๖๒}

^{๕๘} อัง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๘ และดูเพิ่มเติมใน พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม, หน้า ๓๒๐.

^{๕๙} ที.สี.อ. (บาลี) ๑/๖๑ และดูเพิ่มเติมใน พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, (กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑๘๕.

^{๖๐} ที. ม. (ไทย) ๑๐/๑๖๕/๑๑๐.

^{๖๑} ม. ม. (ไทย) ๑๒/๑๖๑/๑๖๔-๕.

^{๖๒} ที. ม. (ไทย) ๑๐/๑๘๕/๑๓๗-๑๔๗.

บุคคลที่ใกล้ชิดกับพระพุทธเจ้า กล่าวขานถึงพระองค์ว่า ทรงเป็นผู้มีพระโรคาพาชน้อย ทรงกระปรีกระเปร่า มีพระพลานามัยสมบูรณ์ อยู่สำราญดี^{๖๓} พระองค์ตรัสกับพราหมณ์ผู้หนึ่ง ถึงความเป็นอยู่ของพระองค์ไว้ว่า

พราหมณ์ เราอาศัยหมู่บ้านหรือตำบลใดในโลกนี้อยู่ ในเวลาเช้า เราครองอันตราวาสก ถือบาตรจีวร เข้าไปสู่หมู่บ้านหรือตำบลนั้นแลเพื่อบิณฑบาต กลับจากบิณฑบาต หลังจากฉันเสร็จแล้วเข้าไปสู่ชายป่า กวาดหญ้าหรือใบไม้ที่มีอยู่ในที่นั้นรวมเป็นกองแล้วนั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรงดำรงสติมั่นไว้ สัจจจากกาม และอกุศลธรรมแล้ว บรรลุปฐมฌาน....บรรลุทุติยฌาน....บรรลุตติยฌาน....บรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีสติบริบูรณ์ เพราะอุเบกขาอยู่^{๖๔}

สรุปข้อวัตรปฏิบัติของพระพุทธเจ้าจากพุทธพจน์ได้ดังนี้

๑) การบริโภคอาหาร

ฉันอาหารมือเดียวนอกจากจะทรงถือหลักในการฉันอาหารมือเดียวตลอดชีวิต พรหมจรรย์แล้ว พระองค์ยังทรงพร่ำสอนและแนะนำให้เหล่าภิกษุสงฆ์ฉันอาหารมือเดียวด้วย ดังพุทธพจน์ว่า “ตถาคตฉันมือเดียว ไมฉันในเวลาวิกาล พระองค์รู้สึกว่า กระปรีกระเปร่าทำให้มีโรคน้อย ภิกษุทั้งหลาย มาเถิด แม้เธอทั้งหลาย ก็จงฉันอาหารมือเดียวเถิด เธอทั้งหลายฉันอาหารมือเดียว จักรู้สึกว่า มีโรคน้อย”^{๖๕}

พิจารณาอาหารก่อนฉัน ดังพุทธพจน์ว่า

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาโดยแยกคายแล้วฉันบิณฑบาต ไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อมัวเมา ไม่ใช่เพื่อตกแต่ง ไม่ใช่เพื่อประดับประดา แต่เพียงเพื่อความดำรงอยู่ได้แห่งกายนี้ เพื่อให้ชีวิตินทรีย์เป็นไปได้ เพื่อบำบัดความหิว เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ ด้วยความคิดเห็นว่า โดยอุบายนี้ เราจักกำจัดเวทนาเก่าเสีย และจักไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น ความดำรงอยู่แห่งชีวิต ความไม่มีโทษ และการอยู่โดยผาสุกจักมีแก่เรา แล้วจึงบริโภคอาหาร^{๖๖}

^{๖๓} ที. ม. (ไทย) ๑๐/๑๓๒/๓๗, ส. ม. (ไทย) ๑๕/๑๐, ๔๘/๕๗๑.

^{๖๔} อ.จ. เอกก. (ไทย) ๒๐/๖๔/๒๕๐.

^{๖๕} ม. ม. (ไทย) ๑๒/๒๒๕/๒๓๖, ม. ม. (ไทย) ๑๓/๑๓๔, ๑๓๔/๑๕๐, ๒๐๑, อ.จ. ทสก. (ไทย) ๒๔/๕๕/๒๓๖.

^{๖๖} ม. ม. (ไทย) ๑๒/๒๓/๒๓, ม. อ. (ไทย) ๑๔/๗๕, ๔๒๒/๘๐, ๔๕๖.

ทรงเลือกพิจารณาฉันเฉพาะอาหารที่เป็นประโยชน์ไม่ก่อโทษต่อร่างกายเท่านั้น ดังที่ ทรงห้ามภิกษุดื่มสุราและเมรัย เพราะเป็นบ่อเกิดของการเกิดโรค^{๖๗} มีสติในการฉันอาหาร พระองค์ตรัสแนะนำพระเจ้าปเสนทิโกศลและภิกษุทั้งหลายให้เป็นผู้มีสติในการบริโภค ดังพุทธ พจน์ว่า “...มนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อ รู้ประมาณในการบริโภคที่ได้แล้ว ย่อมมีเวทนาเบาบาง เขา ย่อมแก่ช้ำ อายุยังยืน”^{๖๘} “เราทั้งหลาย จักเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ ทำความรู้สึกตัวในการก้าวไปการฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลุ่ม”^{๖๙} รู้ประมาณในการฉัน ดังพุทธพจน์ว่า “ภิกษุในธรรมวินัย นี้ พิจารณาโดยแยกคายว่า เราบริโภคอาหารไม่ใช่เพื่อเล่น เพื่อความมัวเมา เพื่อประเทืองผิว และ เพื่อความอ้วนพี แต่เพื่อกายนี้ดำรงอยู่ การพิจารณาในการบริโภค นี้เรียกว่า ความเป็นผู้รู้ประมาณ ในการบริโภค”^{๗๐}

พระพุทธเจ้าทรงมีเป้าหมายในการบริโภค ที่ประกอบด้วยองค์ธรรม ๑๐ ประการ คือ

๑. ทรงมีสติและรู้ประมาณในการบริโภค
๒. ทรงบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ไม่ก่อโทษต่อร่างกาย
๓. ทรงพิจารณาอาหารว่ามีลักษณะเป็นเพียงธาตุชนิดหนึ่ง
๔. ไม่บริโภคเพื่อเล่นสนุกสนานเพลิดเพลิน
๕. ไม่บริโภคเพื่อความมัวเมา
๖. ไม่บริโภคเพื่อประดับ
๗. ไม่บริโภคเพื่อตกแต่ง
๘. บริโภคเพื่อยังพระชนมชีพ
๙. บริโภคเพื่อป้องกันความลำบาก
๑๐. บริโภคเพื่ออนุเคราะห์แก่การประพฤติพรหมจรรย์

^{๖๗} ที. ปา. (ไทย) ๑๑/๒๔๗/๒๐๒-๒๐๓.

^{๖๘} ถี. ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๔/๑๔๕-๑๔๖.

^{๖๙} ม. มุ. (ไทย) ๑๒/๔๒๔/๔๕๓.

^{๗๐} ม. มุ. (ไทย) ๑๒/๔๒๒/๔๕๖, อจ. ทสก. (ไทย) ๒๔/๒๓๕/๒๔๐, อภิ. วิ. (ไทย) ๓๕/๕๑๘/

หลักการบริโภคอาหารตามแนวพุทธส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีและทำให้มีอาหารเหลือพอที่จะแบ่งปันให้กับผู้ด้อยโอกาสที่ขาดแคลนอาหารได้อีกทางหนึ่งด้วย จึงเป็นการบริโภคเพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพ สังคม ทรัพยากร และเศรษฐกิจได้อย่างแท้จริง

๒) การออกกำลังกาย

พระพุทธเจ้าทรงใช้วิธีออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสมณเพศเป็นอย่างดี ทรงยึดหลักการปรับเปลี่ยนอิริยาบถทั้ง ๔ ขึ้น เดิน นั่ง นอน ให้มีความสมดุล โดยเฉพาะอิริยาบถเดิน ได้แก่ การเดินบิณฑบาต เช้าตรู่ของทุกวัน พระพุทธเจ้าและพระสาวก จะออกเดินบิณฑบาตไปตามหมู่บ้านเป็นประจำ เช่น

“ครั้นเวลาเช้า พระผู้มีพระภาคทรงครองอันตราวาสก ถือบาตรและจีวร เสด็จเข้าไปยัง... ลำดับนั้น อุทัยพราหมณ์ตักข้าวใส่บาตรถวายจนเต็ม” ^{๑๑} และ

“ครั้นเวลาเช้า ท่านพระอานนท์ครองอันตราวาสก ถือบาตรและจีวร เสด็จเข้าไปบิณฑบาตยังกรุงสาวัตถี” ^{๑๒}

การเดินจงกรม การเดินไปมาโดยมีสติกำกับ พระพุทธเจ้าและพระสาวกจะปฏิบัติธรรมด้วยการเดินจงกรมเป็นประจำ เช่น “สมัยนั้น ท่านพระสารีบุตร ท่านพระมหาโมคคัลลานะ.... ท่านพระมหากัสสปะ... ท่านพระอนนรุทธะ...ท่านพระปัญณมณฺฑานีบุตร...ท่านพระอุบาลี... ท่านพระอานนท์.... แม้พระเทวทัตก็กำลังเดินจงกรมอยู่กับภิกษุจำนวนมาก ในที่ไม่ไกลพระผู้มีพระภาค” ^{๑๓}

หมอชีวกโกมารภัจ ประจำอยู่ราชสำนักแห่งแคว้นมคธ และเป็นหมอประจำพระองค์ ได้ทูลขอให้พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตเรือนไฟและสถานที่เดินจงกรม เพื่อให้ภิกษุที่ฉันอาหารประณีตทำให้อ้วน ส่งผลให้เกิดโรคต่างๆ มีโอกาสออกกำลังกายชะลอการเกิดโรคและใช้เรือนไฟในการลดความอ้วน พระพุทธเจ้าทรงพิจารณาแล้วเห็นว่าเหมาะสม ทรงอนุญาตตามที่หมอชีวกทูลขอไว้ทุกประการ ^{๑๔} และพระพุทธเจ้าตรัสถึงอานิสงส์ของการเดินจงกรมไว้ถึง ๕ ประการ คือ

^{๑๑} ตี. ศ. (ไทย) ๑๕/๑๕๘/๒๘๕-๒๘๖.

^{๑๒} ตี. ศ. (ไทย) ๑๕/๒๐๗/๒๕๕.

^{๑๓} ตี. นิ. (ไทย) ๑๖/๕๕/๑๘๗.

^{๑๔} วิ. จ. (ไทย) ๗/๒๖๐/๓๓.

๑. เป็นผู้มีความอดทนต่อการเดินทางไกล
๒. เป็นผู้มีความอดทนต่อการบำเพ็ญ
๓. เป็นผู้มีความอดทนน้อย
๔. อาหารที่กิน ค็็ม เลี้ยว ลืมแล้วย่อยง่าย
๕. สมารถที่ได้เพราะการเดินทางตั้งอยู่ได้นาน^{๑๕}

การเดินทางจาริกเผยแผ่ธรรมะ พระพุทธเจ้าทรงใช้วิธีการเผยแผ่ธรรมะจากการเที่ยวจาริกไปตามสถานที่ต่างๆ ด้วยการเดินเท้า แม้ว่าในยุคนั้นมีพาหนะเทียมด้วยสัตว์ใช้แล้วก็ตาม พระพุทธเจ้ามิได้ทรงอนุญาตการจาริกเผยแผ่ธรรมโดยการใช้นานพาหนะ ยกเว้นผู้เจ็บป่วยเท่านั้น^{๑๖} เช่น “ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่....ในเมืองนาลันทา รับสั่งเรียกพระอานนท์มาตรัสว่า ‘มาเถิด อานนท์ เราจะเข้าไปยังป่าภูคัมภีร์’ พระอานนท์ทูลสนองพระดำรัสแล้ว พระผู้มีพระภาคเจ้าพร้อมด้วยภิกษุสงฆ์หมู่ใหญ่เสด็จไปถึงป่าภูคัมภีร์”^{๑๗}

๓) การบริหารจัดการ

พระพุทธเจ้าทรงถือหลักปฏิบัติในการบริหารจัดการ ด้วยหลักใหญ่ๆ ดังที่ตรัสไว้ในโอวาทปาติโมกข์ ๓ ประการ คือ “ละชั่ว ทำดี และทำจิตให้บริสุทธิ์”^{๑๘}

การละชั่ว คือ การละเว้นจากบาปอกุศลทั้งปวง ได้แก่ การฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม พุดเพื่อเจ้อ พุดส่อเสียด พุดคำหยาบ พง์เลื่องอยากได้ของเขา การมีจิตพยาบาท มีความเห็นผิด^{๑๙}

การทำดี คือ การทำกุศลให้ถึงพร้อม ได้แก่ การละเว้นขาดจากการฆ่า ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม พุดเพื่อเจ้อ พุดส่อเสียด พุดคำหยาบ พง์เลื่องอยากได้ของเขา การมีจิตพยาบาท มีความเห็นผิด^{๒๐}

^{๑๕} อ.จ. ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๕/๔๑.

^{๑๖} วิ. ม. (ไทย) ๕/๒๕๒/๒๖.

^{๑๗} ที. ม. (ไทย) ๑๐/๑๔๘/๕๒.

^{๑๘} ที. ม. (ไทย) ๑๐/๕๔/๕๓, พ. ฐ. (ไทย) ๒๕/๒๔/๓๓.

^{๑๙} ม. ม. (ไทย) ๑๒/๔๔๐/๔๓๓-๔๓๕.

^{๒๐} ม. ม. (ไทย) ๑๒/๔๔๑/๔๓๕-๔๓๘.

การทำจิตใจให้บริสุทธิ์ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ดำรงจิตใจให้บริสุทธิ์ด้วยการทำจิตใจให้อยู่กับปัจจุบันกาลทุกขณะ และการทำจิตใจให้ว่าง ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ไม่เสรำ้าโศกถึงอดีต ไม่คิดถึงอนาคต กำหนดรู้ปัจจุบัน”^{๔๐} ทั้งนี้เพื่อเป็นแบบอย่างแก่กุลบุตร

๔) การอยู่กับธรรมชาติ

พระพุทธองค์ทรงดำเนินชีวิตอยู่กับธรรมชาติตามที่ต่างๆ เช่น ตามป่าบ้าง ภูเขาบ้าง โคนต้นไม้บ้าง ในถ้ำบ้าง เช่น

“สมัยนั้น มาณพหลายคน.... พวกเข้เข้าไปยังป่านั้นแล้ว ได้เห็นพระผู้มีพระภาคประทับนั่งคู้บัลลังก์ตั้งพระกายตรง....อยู่ในราวป่านั้น....และถามว่า ภิกษุ ท่านทำงานอะไร จึงอยู่ในป่าสาละ พระโคดมอยู่ในป่าแต่ผู้เดียว ได้ความยินดีอะไรหรือ”^{๔๑}

พระพุทธเจ้าทรงประจักษ์ชัดถึงคุณประโยชน์ของการอยู่อาศัยตามธรรมชาติว่า ธรรมชาติให้อากาศบริสุทธิ์ทำให้มีสุขภาพดี ให้ความสุขซึ่งเป็นสถานที่ที่เหมาะสมแก่การบำเพ็ญเพียรเป็นอย่างยิ่ง ดังพุทธพจน์ที่ว่า “เมื่อเธอเข้าไปอยู่อาศัยป่าที่บนนั้น สติที่ยังไม่ปรากฏก็ปรากฏ จิตที่ไม่ตั้งมั่นก็ตั้งมั่น”^{๔๒} พระองค์ทรงบัญญัติข้อห้ามไม่ให้ภิกษุทำลายธรรมชาติ เช่น ห้ามภิกษุ ถ้ำย อูจจาระ ปัสสาวะ บ้วนน้ำลายลงบนพืชและในน้ำ ภิกษุใดต้องอาบัติทุกกฏ^{๔๓} ห้ามภิกษุทำลายต้นไม้^{๔๔}

๕) สุขลักษณะ

พระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญกับหลักปฏิบัติเรื่องสุขลักษณะอนามัย ของพระองค์เอง และภิกษุสงฆ์ด้วย ทรงบัญญัติให้ภิกษุสงฆ์ปฏิบัติ ๒ ประการ คือ สุขอนามัยด้านร่างกาย และ สุขอนามัยด้านสิ่งแวดล้อม ดังนี้

๑. สุขลักษณะด้านร่างกาย

- ทรงบัญญัติให้ภิกษุสวมรองเท้าในขณะที่จับถ่ายได้ ซึ่งตามปกติพระพุทธเจ้าจะทรงห้ามการสวมรองเท้า ยกเว้นกรณีเจ็บป่วยหรือเท้าแตก^{๔๕}

^{๔๐} ส. ส. (ไทย) ๑๕/๑๐/๑๐.

^{๔๑} ส. ส. (ไทย) ๑๕/๒๐๓-๒๐๔/๒๕๔-๒๕๖.

^{๔๒} ม. ม. (ไทย) ๑๒/๑๕๓/๒๐๕.

^{๔๓} วิ. มห. (ไทย) ๒/๖๕๒/๓๓๒.

^{๔๔} วิ. มห. (ไทย) ๒/๑๓๖/๓๑๐.

^{๔๕} วิ. ม. (ไทย) ๕/๒๔๖-๒๔๘, ๒๕๑/๑๓-๑๕.

- ทรงบัญญัติในเรื่องการจับถ่ายของภิกษุไว้ว่า ห้ามไม่ให้ภิกษุเบ่งแรงๆ^{๘๗} เป็นการป้องกันการเกิดโรคริดสีดวงทวารและโรคหัวใจวาย

- ทรงบัญญัติไม่ให้เกี่ยวไม้ชำระฟันขณะจับถ่าย และไม่ให้อายุจาระ ปัสสาวะนอกราง^{๘๘}

- ทรงบัญญัติให้เกี่ยวไม้ชำระฟัน เพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพในช่องปาก^{๘๙}

๒. สุขลักษณะด้านสิ่งแวดล้อม

- ทรงบัญญัติทั้งขั้นตอนวิธีการทำความสะอาดไว้ด้วย ดังพุทธพจน์ที่แสดงไว้ว่า

ภิกษุทั้งหลาย คนอยู่ในวิหารใด ถ้าวิหารนั้นสกปรก ถ้าสามารถพึงชำระให้สะอาด เมื่อชำระวิหารให้สะอาด พึงขนบาตรและจีวรออกก่อนวางไว้ ณ ที่สมควร พึงขนผ้าปูนั่ง ผ้าปูนอน พูก หมอนออกไปวางไว้ ณ ที่สมควร เดียง ตั้ง พึงยกอย่างระมัดระวัง ไม่ให้ครูด ไม่ให้กระทบบานประตูและกรอบประตู ขนออกไปตั้งไว้ ณ ที่สมควร ถ้าวิหารมีหยากเยื่อ พึงกวาดเพดานลงมาก่อน กรอบหน้าต่างและมุมห้องพึงเช็ด ถ้าฝาที่ทาน้ำมันหรือทาสีดำขึ้นรา พึงใช้ผ้าชุบน้ำบิดแล้วเช็ด ถ้าเป็นพื้นไม้ได้ทา พึงใช้น้ำประพรมแล้วเช็ด อย่าให้วิหารครากดำไปด้วยฝุ่นละออง.... ไม่พึงเกาะเสนาสนะได้ลม พรหมปูพื้น พึงฝั่งแดดชำระ ดบ ขนกลับปูไว้ตามเดิม เขียงรองเท้า พึงฝั่งแดด เช็ด ขนกลับไว้ตามเดิม^{๙๐}

การดูแลรักษาและเสริมสร้างสุขภาพอนามัยตรงกับหลักสุขบัญญัติทางการแพทย์สมัยใหม่ที่เสนอวิธีดูแลสุขภาพอนามัยด้วยสูตรโดยย่อว่า “๕ อ.” ได้แก่

๑. อาหาร

๒. ออกกำลังกาย

๓. อารมณ์

๔. อากาศ

๕. อาจม

^{๘๗} วิ. ฐ. (ไทย) ๗/๓๗๔/๒๔๓.

^{๘๘} วิ. ฐ. (ไทย) ๗/๓๗๔/๒๔๓, อจ. ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๐๘/๓๕๑.

^{๘๙} วิ. ฐ. (ไทย) ๗/๒๘๒/๖๕.

^{๙๐} วิ. ฐ. (ไทย) ๗/๓๗๐-๓๗๒/๒๘๓-๒๔๑.

๒.๒.๒ พุทธวิธีบำบัดรักษาโรค

พระพุทธองค์ ทรงมีพุทธานุญาตและพุทธบัญญัติหลายประการด้านการรักษาพยาบาล ภิภษุอาพาธ ดังพระดำรัสว่า

“ภิภษุพิจารณาโดยแยกคายนแล้วใช้สอยคิลานปัจฉัยเภสัชบริหาร เพียงเพื่อบรรเทาเวทนา ที่เกิดจากอาพาธต่างๆ ที่เกิดขึ้นแล้วและเพื่อไม่มีความเบียดเบียนเป็นที่สุด” ^{๕๑} และตรัสถึงคนไข้ ๓ จำพวก คือ

๑. ได้อาหาร ยา คนพยาบาล ซึ่งเป็นที่สบายหรือไม่ก็ตาม ก็ไม่หายจากอาพาธนั้น
๒. ได้อาหาร ยา คนพยาบาล ซึ่งเป็นที่สบายหรือไม่ก็ตาม ก็หายจากอาพาธนั้น
๓. ได้อาหาร ยา คนพยาบาล ซึ่งเป็นที่สบายจึงหายจากอาพาธนั้น ^{๕๒}

พระพุทธองค์ ทรงอนุญาต อาหาร ยารักษาโรคและผู้บำรุงคนป่วย ดังที่ตรัสว่า “เราอนุญาตคิลานกัต อนุญาตคิลานเภสัช อนุญาตคิลานุปัฏฐากไว้” ^{๕๓}

เมื่อภิภษุอาพาธ พระองค์ทรงอนุญาตให้ใช้เภสัชสมุนไพโร อาหาร และการใช้วิธีการต่างๆ นอกเหนือจากการใช้ยา ในการบำบัดรักษา ดังจะกล่าวในรายละเอียดตามลำดับ ดังนี้

๑) การใช้เภสัชสมุนไพโร

ในครั้งพุทธกาล เมื่อหมู่ภิภษุสงฆ์เกิดอาพาธ พระพุทธเจ้าทรงมีพุทธานุญาตให้ภิภษุมีเครื่องยาต่างๆ ไว้ใช้ตามความจำเป็นและเหมาะสมแก่โรค ดังนี้

“เภสัช ๕” ได้แก่ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย เป็นได้ทั้งยาและมีคุณประโยชน์ทางโภชนาการ ทรงอนุญาตให้ภิภษุที่อาพาธด้วยโรคผอมเหลืองล้มอาหารไม่ได้รับประทานเก็บไว้ฉันได้นาน ๗ วัน และฉันได้ตลอดเวลา

“น้ำมันเหลวที่เป็นยา” ได้แก่ มันเหลวหมี มันเหลวปลา มันเหลวปลาจลาม มันเหลวหมู มันเหลวลา ทรงอนุญาตให้ภิภษุที่อาพาธเป็นไข้รับประทานและฉันในเวลากลางวันทีเรียกว่าในเพล เท่านั้น

^{๕๑} ม. มุ. (ไทย) ๑๒/๒๓/๒๓, อง. ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๘/๕๔๕.

^{๕๒} อง. ติก. (ไทย) ๒๐/๒๒/๑๖๕.

^{๕๓} อง. ติก. (ไทย) ๒๐/๒๒/๑๖๐.

“รากไม้ชนิดต่างๆ ที่เป็นยา” ได้แก่ จิงสด ว่านน้ำ ว่านเปราะ อุดพิศ ข่าแฝก เห้วหมู หรือรากไม้ที่เป็นยาชนิดอื่น ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน ทรงอนุญาตให้ภิกษุอาพาธรับประทานแล้วเก็บไว้ได้ ให้ฉันได้เฉพาะเวลาที่จำเป็น

“น้ำฝาดต่างๆ ที่เป็นยา” ได้แก่ น้ำฝาดสะเดา น้ำฝาดโมกมัน น้ำฝาดจี้กา น้ำฝาดบอระเพ็ด น้ำฝาดกระถินพิมาน หรือน้ำฝาดที่เป็นยาชนิดอื่นที่มีอยู่ ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธ รับประทานแล้วเก็บไว้ได้ ให้ฉันได้เฉพาะที่จำเป็น

“ใบไม้ชนิดต่างๆ ที่เป็นยา” ได้แก่ ใบสะเดา ใบโมกมัน ใบจี้กา ใบแมงลัก ใบฝ้าย หรือใบไม้ที่เป็นยาชนิดอื่น ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธรับประทานแล้วเก็บไว้ได้ ให้ฉันได้เฉพาะเวลาที่จำเป็น

“ผลไม้ชนิดต่างๆ ที่เป็นยา” ได้แก่ ลูกพิลังคาะ ดิปลี พริก สมอไทย สมอทิเพก มะขามป้อม ผลโกฐ หรือผลไม้ที่เป็นยาชนิดอื่น ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธ รับประทานแล้วเก็บไว้ได้ ให้ฉันได้เฉพาะเวลาที่จำเป็น

“ยางไม้ชนิดต่างๆ ที่เป็นยา” ได้แก่ หิงคุ ยางเคี้ยวจากหิงคุ ยางเคี้ยวจากเปลือกหิงคุ ยางจากขอดตันตันตกะ ยางจากใบตันตกะ ยางเคี้ยวจากตันตกะ กำนานหรือยางที่เป็นยาชนิดอื่นที่มีอยู่ ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธรับประทานแล้วเก็บไว้ได้ ให้ฉันได้เฉพาะเวลาที่จำเป็น

“เกลือชนิดต่างๆ ที่เป็นยา” ได้แก่ เกลือสมุทร เกลือดำ เกลือสินเธาว์ เกลือดินโป่ง เกลือหุง หรือเกลือที่เป็นยาชนิดอื่นที่มีอยู่ ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธ รับประทานแล้วเก็บไว้ได้ ให้ฉันได้เฉพาะที่จำเป็น

“ยาผงชนิดต่างๆ ที่เป็นยา” ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธเป็นโรคฝีดาษ หิด คุ่ม พุพอง ไข้ทาเพื่อไม่ให้ น้ำเหลืองที่ไหลยืมออกมาไปเกาะติดกับจิวรผิวนั่งจนทำให้แคะออกลำบาก

“มูลโค ดินเหนียว กากน้ำข้อม” ทรงอนุญาตให้ใช้ทาดับกลิ่นตัวแรง

“ยาทาตา” ที่ทำด้วยเครื่องปรุงต่างๆ เช่น หรดาล กลีบทอง เขม่าไฟ ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่เป็นโรคตา ทายาทาตา ยาป้ายตา

“เครื่องผสมยาตา” ได้แก่ ไม้จันทน์ กฤษณา กลัมพัก ใบเนียง เห้วหมู ทรงอนุญาตให้ใช้ยาหยอดตา ยาป้ายตาที่ปรุงด้วยเครื่องปรุงดังกล่าวได้ สำหรับรักษาโรคตา

“น้ำมัน ยานต์ถู และการสูดควัน” โรคปวดรื้อนที่ศีรษะ ทรงอนุญาตน้ำมันสำหรับโรค
ปวดศีรษะ เมื่อยังไม่หายอนุญาตให้ันต์ถูยา และสูดควันได้

“น้ำมันหุง และน้ำมาเจือด้วยน้ำมันหุง” ทรงอนุญาตให้ันน้ำมันหุงและน้ำมาที่เจือด้วย
น้ำมันหุงที่ไม่เกินขนาดได้ สำหรับน้ำมันหุงที่เจือน้ำมาเกินขนาดทรงอนุญาตให้ใช้ทาเท่านั้น
ภิกษุรูปใดดื่ม ต้องอาบัติตามกรรม (ปรับอาบัติปาจิตตีย์)

“เขาสัตว์กอก ระบายโลหิตออก” ทรงอนุญาตให้ใช้เขาสัตว์กอก ระบายโลหิตออก
สำหรับแก้โรคลมขัดยอกตามข้อ

“ยาทาเท้า” ทรงอนุญาตยาทาเท้า สำหรับโรคเท้าแตก และหากยังไม่หายทรงอนุญาต
ให้ปรุงน้ำมันทาเท้า

“ขามหาวิกฏ” ได้แก่ กูถ มูตร ถ้ำ ดิน ทรงอนุญาตให้เจือน้ำันแก้พิษงู

“น้ำดื่มเจือกูถ” ทรงอนุญาตให้ันแก้ยาพิษ

“น้ำละลายจากดินติดผาลไถ” ทรงอนุญาตให้ันแก้โรคเสน่หยาแฝด

“น้ำค้างดิบ” ทรงอนุญาตให้ันแก้โรคท้องผูก

“น้ำสมอคองมูตรโค” ทรงอนุญาตให้ันแก้โรคผอมเหลือง

“สมุนไพรรหอม” ทรงอนุญาตให้ือบไล่สมุนไพรรหอม สำหรับแก้โรคผิวหนัง

“ยาถ่าย” ทรงอนุญาต สำหรับแก้โรคท้องผูก

“ขาดองโลณโสจิริก” (ยาที่ปรุงด้วยส่วนผสมนานาชนิด) ทรงอนุญาตให้เจือน้ำดื่มอย่าง
น้ำปานะแก้โรคลมในท้อง

“เหง้าบัวและรากบัว” พระสารีบุตรใช้ันแก้โรครื้อนในกาย

“ก้านอุบลอบ” พระพุทธเจ้าได้รับการปรุงถวายจากหมอชีวก ใช้สูดสำหรับแก้โรค
หมักหมมสิ่งอันเป็นโทษในร่างกาย^{๕๔}

^{๕๔} วิ. ม. (ไทย) ๕/๒๖๐-๓๓๖/๔๓-๑๕๗.

“เนื้อดิบ และเลือดสด” ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธด้วยโรคมนุษย์เข้าสิงฉัน เนื้อดิบ และเลือดสดได้^{๕๕}

“กระเทียม” ตามปกติพระองค์ทรงห้ามฉันกระเทียม เพราะส่งกลิ่นรบกวนผู้มา ฟังธรรม ครั้นทรงทราบว่าภิกษุอาพาธด้วยโรคลมเสียดท้อง ฉันกระเทียมแล้วหาย จึงทรงอนุญาต ให้ฉันเฉพาะยามอาพาธ^{๕๖}

“น้ำส้ม น้ำผึ้ง เนยใส น้ำอ้อย” ทรงอนุญาตให้ใช้ร่วมกัน สำหรับรักษาโรคลงแดง^{๕๗}

“น้ำมูตรเน่าที่ผสมยาต่างๆ” ทรงอนุญาตให้ใช้รักษาโรคผอมเหลือง^{๕๘}

“น้ำอ้อย” พระพุทธเจ้าทรงประหารด้วยโรคลม พระอุปัฏฐากได้เตรียมน้ำร้อนให้สรอง สนาน และได้ชงน้ำอ้อยกับน้ำร้อนถวายให้ฉัน (คัม)^{๕๙}

“อุปกรณ์สำหรับใช้ปรุงยาและเก็บรักษา” พระพุทธเจ้าทรงมีพุทธานุญาตให้ใช้ อุปกรณ์ปรุงยาและเก็บรักษา ตามที่มีกล่าวไว้ในพระไตรปิฎก หมวดเภสัชขันธกะ ดังนี้ ครกและ สาก เครื่องร่อนยาผงและผ้าร่อนยา กัลลยาคา และไม้ป้ายยาตา ภาชนะสำหรับเก็บไม้ป้ายยาตา

กล็องยานัตถ์ กล็องสุคควัน ฝาปิดกล็องสุคควัน ชนิดที่ทำด้วยกระดูก ทำด้วยงา ทำ ด้วยเขา ทำด้วยไม้ฮ้อ ทำด้วยไม้ไผ่ ทำด้วยไม้ ทำด้วยยางไม้ ทำด้วยโลหะ ทำด้วยเปลือกสังข์ ลักจันที่ทำด้วยโลหะ ทำด้วยไม้ และทำด้วยผลไม้ ใช้บรรจุน้ำมันหุง อ่างน้ำ ใช้ใส่น้ำดื่มใบไม้ ชนิดต่างๆ ให้ภิกษุอาบหรือแช่รักษาโรคลม และเขาสัตว์สำหรับใช้กรอกระบายโลหิต^{๖๐} กระจก หรือภาชนะ สำหรับตรวจดูแผลบนใบหน้า ฝ้ายรดเข้า ไม้แกะหูและของที่ใช้ห่อ ไม้บังเวียน กบปีย ฎุมิ^{๖๑}

^{๕๕} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๔/๔๕, เนื้อดิบและเลือดสด ที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้ฉันได้นั้น อรรถกถาอธิบายไว้ว่า ภิกษุผู้เป็นฉันนั้น ไม่ได้กินเนื้อดิบ ไม่ได้กินเลือดสด แต่อมมนุษย์ที่สิงอยู่ในร่างภิกษุนั้นกินและดื่ม ครั้นได้กินเนื้อดิบและเลือดสดแล้ว ก็ออกจากร่างภิกษุนั้นไป และดูเพิ่มเติมใน วิ.อ. (บาลี) ๓/๒๖๔/๑๗๔.

^{๕๖} วิ. จู. (ไทย) ๗/๒๘๕/๗๔.

^{๕๗} ม. มุ. (ไทย) ๑๒/๔๘๕/๕๒๔.

^{๕๘} ม. มุ. (ไทย) ๑๒/๔๘๔/๕๒๔.

^{๕๙} ส. ส. (ไทย) ๑๕/๑๕๕/๒๘๗-๒๘๘.

^{๖๐} วิ. ม. (ไทย) ๕/๒๖๔-๒๖๗/๔๕-๕๗.

^{๖๑} วิ. จู. (ไทย) ๗/๒๔๔, ๒๔๗, ๒๗๖, ๒๗๗, ๒๘๕/๗, ๕, ๖๔-๖๕., กบปียฎุมิ หมายถึง ชื่อเรียกสถานที่เก็บโภชนาหารและเภสัชสำหรับสงฆ์ และดูเพิ่มเติมใน วิ.อ. (บาลี) ๓/๒๕๕/๑๘๒-๑๘๓.

๒) การใช้อาหาร

พระพุทธเจ้าทรงมีพุทธานุญาตให้ใช้อาหารเป็นยาและบำรุงสุขภาพ ตามที่ระบุไว้ มีดังนี้

๑. น้ำข้าวใส น้ำต้มถั่วเขียวไม่ขึ้น น้ำต้มถั่วเขียวขึ้น น้ำต้มเนื้อ ทรงอนุญาตให้ภิกษุ
อาพาธที่ล้มยาถ่าย ใช้บำรุงสุขภาพได้^{๑๐๒}

๒. ข้าวยาคุ เมื่อครั้งที่พระพุทธเจ้าทรงประชวรด้วยโรคลมในพระอุทร พระอานนท์
ได้ต้มข้าวยาคุ ซึ่งปรุงด้วยข้าวสาร ถั่วเขียว และงาบดถวาย ทรงดื่มแล้วหายจากการประชวร^{๑๐๓}
พระพุทธเจ้าตรัสว่าข้าวยาคุเป็นยามีประโยชน์ ๕ ประการ คือ

๑. บรรเทาความหิว

๒. บรรเทาความกระหาย

๓. ทำให้ลมเดินคล่อง

๔. ชำระลำไส้

๕. ช่วยย่อยอาหาร^{๑๐๔}

๓) การใช้ความร้อน

เมื่อภิกษุอาพาธด้วยโรคลมตามอวัยวะ ทรงมีพุทธานุญาตให้ใช้ความร้อนบำบัดโรคได้
ดังนี้

๑. ทรง อนุญาตการเข้ากระโจมรมเหงื่อ

๒. ภิกษุอาพาธด้วยโรคลมไม่หาย ทรงอนุญาตการรมด้วยใบไม้

๓. ภิกษุอาพาธด้วยโรคลมไม่หายอีก ทรงอนุญาตการรมใหญ่^{๑๐๕}

^{๑๐๒} วิ. ม. (ไทย) ๕/๒๖๘/๖๒, ๖๓.

^{๑๐๓} วิ. ม. (ไทย) ๕/๒๗๔/๓๐.

^{๑๐๔} วิ. ม. (ไทย) ๕/๒๘๒/๘๘, อัง. ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๐๗/๓๕๐.

^{๑๐๕} การรมใหญ่ หมายถึง เอาถ่านใส่หลุมจนเต็ม เอาดินร่วนและทรายเป็นต้นปิดไว้ ลาดใบไม้
นานาชนิดทับลงไป เอน้ำมันทาตัว นอนบนหลุมนั้น รมร่างกายโดยพลิกกลับไปมา และดูเพิ่มเติมใน วิ.อ. (บาลี)
๓/๒๖๗/๑๗๔-๑๗๕.

๔. ภิภษุอาพาธด้วยโรคคณไมหายุอีก ทรงอนุญาตน้ำดื่มใบไม้ชนิดต่างๆ ใส่่าง
สำหรับอาบหรือแช่ได้

๕. ภิภษุอาพาธเป็นแผลขึ้น ทรงอนุญาตให้รณควัน^{๑๑๖}

๖. ภิภษุที่อ้วนอาพาธมาก ทรงอนุญาตเรื่อนไฟสำหรับอบตัว^{๑๑๗}

๔) การพักผ่อนนิริยาบด

สมัยหนึ่ง พระพุทธรเจ้าแสดงธรรมเกือบตลอดทั้งคืน พระองค์ทรงมีอาการปวดหลัง
ทรงใส่การบำบัดด้วยวิธีการพักผ่อน ดังพุทธรพจน์ที่ว่า “สารีบุตร จงแสดงธรรมมีกถาแก่ภิภษุ
ทั้งหลาย เรามือยหลัง จักขอพักผ่อนสักหน้อย”^{๑๑๘}

๕) การผ่าตัด

การผ่าตัด เป็นวิธีการรักษาโรคที่ก้าวหน้าที่สุดในสมัยพุทธรกาล เช่น การผ่าตัดสมอง
และการผ่าตัดลำใส่ ปรากฏอยู่ในหมุ่คฤหัสถ์ ทรงมีพุทธานุญาตให้ภิภษุผ่าตัด^{๑๑๙} ได้ในบางกรณี
การผ่าตัดในหมุ่สงฆ์ที่กล่าวไว้ในคัมภีร์พระไตรปิฎก มีดังนี้

การผ่าตัดคฝิ ภิภษุที่อาพาธด้วยโรคฝิ ทรงอนุญาตให้ทำการผ่าตัด บอกใส่เพียงคร่าวๆ
ดังนี้

๑. ภิภษุอาพาธเป็นฝิ ทรงอนุญาตการผ่าตัด

๒. น้ำฝาด

๓. งาบด

๔. ยาพอก

๕. ฝ้าพันแผล

๖. ใส่ชะด้วยน้ำเป็งเมล็ดฝักกาด สำหรับแผลคัน

๗. ใส่รณ สำหรับแผลขึ้น^{๑๑๐}

^{๑๑๖} วิ. ม. (ไทย) ๕/๒๖๗/๕๖-๕๘.

^{๑๑๗} วิ. จุ. (ไทย) ๗/๒๖๐/๓๓-๓๗.

^{๑๑๘} ที. ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๐/๒๔๘.

^{๑๑๙} วิ. ม. (ไทย) ๕/๒๖๗/๕๘.

^{๑๑๐} วิ. ม. (ไทย) ๕/๒๖๗/๕๘-๕๙.

การผ่าตัดเนื้องอก ภาวะที่อาหารเป็นเนื้องอกที่ยื่นออกมา ทรงอนุญาตให้ทำการผ่าตัดด้วยวิธีต่างๆ ดังนี้

๑. การผ่าตัดเนื้องอก ทรงอนุญาตให้ตัดด้วยเกลือ

๒. น้ำมันทาแผล

๓. ผ้าเก่าซับน้ำมันที่ไหลเยิ้ม^{๑๑๑}

การผ่าตัดริดสีดวง เคยปรากฏว่ามีภิกษุสงฆ์ให้หมอมผ่าตัดริดสีดวงทวารมาแล้ว พระพุทธเจ้าทรงทราบจึงมีพุทธบัญญัติห้ามภิกษุสงฆ์ทำการผ่าตัดริดสีดวงทวาร หรือบีบริดสีดวงที่มีขนาดประมาณ ๒ นิ้ว รอบๆ ที่แคบ ภิกษุรูปใดผ่าตัดหรือบีบริดสีดวงต้องอาบัติตุลลัจจัย^{๑๑๒}

๖) การใช้พุทธานุภาพ

การใช้พุทธานุภาพ เป็นอีกวิธีหนึ่งที่พระพุทธเจ้าทรงนำมาทำการรักษาโรค มีกล่าวในคัมภีร์พระไตรปิฎกโดยย่อว่า

สมัยหนึ่ง มีอุบาสิกาชื่อสุปปิยา มีศรัทธาเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา นางจึงได้ตัดขึ้นเนื้อของตนเองไปปรุงอาหารแทนเนื้อสัตว์ ถวายแด่ภิกษุอาพาธ หลังจากนั้นนางป่วยพระพุทธรองค์ทรงทราบการไม่สบายของนาง ทรงแสดงพุทธานุภาพรักษาแผลของนางให้หายเป็นปกติ นางได้กล่าวสรรเสริญพุทธานุภาพของพระพุทธเจ้าไว้ว่า “นำอัศจรรย์จริงหนอ ท่านผู้เจริญ ไม่เคยปรากฏ ท่านผู้เจริญ พระตถาคตทรงมีฤทธิ์มาก มีอานุภาพมาก เพียงได้เห็นพระองค์เท่านั้น แผลใหญ่กลับหายเป็นปกติ มีผิวพรรณเรียบสนิท เกิดโลมชาติ”^{๑๑๓}

๗) การอนุญาตผู้รักษาพยาบาล

พระพุทธเจ้าทรงเห็นความสำคัญของผู้รักษาพยาบาล เพราะการได้ผู้พยาบาลที่ดีและมีความชำนาญทำให้โรคหายได้เร็วขึ้น ดังที่พบว่าทรงอนุญาตให้หมอชีวกเป็นหมอประจำพระองค์ และรักษาพระสาวกในสำนักของพระองค์ด้วย พระองค์ทรงบัญญัติคุณสมบัติของภิกษุผู้เป็นอุปัชฌาย์ ผู้เป็นพระนิสสัย และผู้มีสามเณรเป็นอุปัชฌาย์จะต้องเป็นผู้ทำการพยาบาลใช้ได้หรือ

^{๑๑๑} วิ. ม. (ไทย) ๕/๒๖๓/๖๐.

^{๑๑๒} วิ. ม. (ไทย) ๕/๒๖๕/๗๘-๘๐.

^{๑๑๓} วิ. ม. (ไทย) ๕/๒๘๐/๘๐-๘๒.

สามารถหาผู้พยาบาลแทน ได้ทรงบัญญัติให้ภิกษุต้องพยาบาลไข้ซึ่งกันและกัน หากภิกษุรูปใดไม่พยาบาลต้องอาบัติทุกกฏ^{๑๑๔}

๘) การเสด็จเยี่ยม และพยาบาลภิกษุไข้

ภารกิจอันสำคัญที่พระพุทธเจ้าทรงถือปฏิบัติอยู่เนืองๆ คือ การเสด็จไปเยี่ยมภิกษุอาพาธตามศาลาโรงไข้ (คิลานศาลา) หรือตามที่พักอาศัย เช่น

“สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้า..... เข้าไปหาท่านพระมหากัสสปะถึงที่อยู่... ได้ตรัสถามพระมหากัสสปะดังนี้ว่า กัสสปะ เธอยังสบายดีหรือ ยังพอเป็นอยู่ได้หรือ ทุกขเวทนาทุเลาลงไม่กำเริบขึ้นหรือ อากาทรุเลาปรากฏ อากาทรไม่กำเริบไม่ปรากฏหรือ”^{๑๑๕}

บางครั้งพระองค์ทรงพยาบาลภิกษุไข้ด้วยพระองค์เอง ครั้งหนึ่งพระองค์เสด็จเยี่ยมภิกษุที่โรงไข้ (คิลานศาลา) ทรงพบภิกษุรูปหนึ่งอาพาธถูกทอดทิ้งนอนจมอุจจาระไม่มีใครพยาบาล พระองค์รักษาพยาบาล ดังพุทธคำรัสว่า

“อานนท์เธอไปตักน้ำมา เราจะอาบน้ำให้ภิกษุนี้” พระอานนท์ทูลสนองพระคำรัสแล้วตักน้ำมาถวาย พระผู้มีพระภาคทรงรดน้ำ ท่านพระอานนท์ขัดสี พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงประคองศีรษะขึ้น ท่านพระอานนท์ยกเท้าวางบนเตียง^{๑๑๖}

ข้อความข้างต้นนี้ จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญต่อสิ่งแวดล้อมของผู้ป่วย ความสะอาดทางร่างกาย สิ่งแวดล้อมที่เป็นระเบียบเรียบร้อยปลอดภัยโปร่งโล่งสบาย เป็นปัจจัยหนึ่งส่งเสริมให้ผู้ป่วยหายเร็วขึ้น

๙) การบัญญัติคุณธรรมของผู้พยาบาลและคนไข้

พระพุทธเจ้าและพระสงฆ์สาวก เอาใจใส่ดูแลพระภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา ผู้เจ็บป่วยเป็นอย่างดี พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติคุณสมบัติของผู้รักษาพยาบาลที่ดี และผู้ไม่ควรจะพยาบาลไข้ คุณสมบัติของผู้ป่วยที่พยาบาลได้ง่าย และผู้ป่วยที่พยาบาลได้ยาก ดังปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ดังนี้

^{๑๑๔} อจ. ทสก. (ไทย) ๒๔/๓๔-๓๖/๘๔-๘๕.

^{๑๑๕} ส. สพา. (ไทย) ๑๘/๓๔-๓๕/๖๖, ส. ม. (ไทย) ๑๕/๑๕๕/๑๒๘.

^{๑๑๖} วิ. ม. (ไทย) ๕/๓๖๕/๒๔๐.

๕.๑ คุณธรรมของผู้พยาบาลไข้

พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติคุณธรรมหรือข้อปฏิบัติของผู้รักษาพยาบาลที่ดีไว้ถึง ๕ ประการ คือ

๑. สามารถจัดยา
 ๒. รู้จักของแสลงและไม่แสลง คือนำของแสลงออกไป นำของไม่แสลงเข้ามาให้
 ๓. ไม่พยาบาลไข้เพราะเห็นแก่อามิส มีจิตเมตตา
 ๔. ไม่รังเกียจที่จะนำอุจจาระปัสสาวะน้ำลาย หรือของที่อาเจียนออกมาไปเททิ้ง
 ๕. สามารถพูดให้คนไข้เห็นชัด ชวนให้อยากไปปฏิบัติ เร้าใจให้อาจหาญแก้วักล้า
- ปลอบชโลมใจให้สดชื่นด้วยธรรมมีกถา^{๑๑๑}

พระองค์ได้ตรัสถึงคุณสมบัติของผู้ไม่ควรจะทำการพยาบาลไข้ไว้ ๕ ประการ มีคุณสมบัติตรงกันข้ามกับที่ทรงบัญญัติไว้ข้างต้น

๕.๒ คุณธรรมของคนไข้

พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติคุณธรรมหรือข้อปฏิบัติสำหรับผู้ป่วยที่พยาบาลได้ง่ายมี ๕ ประการ คือ

๑. ทำความสบาย
๒. รู้ประมาณในความสบาย
๓. นันทยา
๔. บอกอาการไข้ตามความเป็นจริงแก่พยาบาลไข้ที่มุ่งประโยชน์ คือ บอกอาการไข้ที่กำเริบว่ากำเริบ อาการไข้ที่ทุเลาว่าทุเลา อาการไข้ที่ทรงอยู่ว่าทรงอยู่
๕. เป็นคนอดทนความรู้สึกทางกายที่เกิดขึ้น เป็นทุกข์แสนสาหัส กล้าแข็งเฝ้าตร้อน ไม่น่ายินดี ไม่น่าพอใจ แทบจะคร่ำครวญ^{๑๑๒}

พระองค์ได้ตรัสถึงคุณสมบัติของคนไข้ที่พยาบาลได้ยากไว้อีก ๕ ประการ มีคุณสมบัติตรงกันข้ามกับที่ทรงบัญญัติไว้ข้างต้น

^{๑๑๑} วิ. ม. (ไทย) ๕/๓๖๖/๒๔๒-๒๔๓.

^{๑๑๒} วิ. ม. (ไทย) ๕/๓๖๖/๒๔๑-๒๔๓.

๒.๒.๓ พุทธวิธีบำบัดรักษาโรคด้วยพระธรรมโอสถ

พระพุทธเจ้าทรงนำพระธรรม โอสถ มาบำบัดรักษาโรคให้กับภิกษุสงฆ์และคฤหัสถ์ จะนำมากล่าวพอสังเขปดังนี้

พระพุทธเจ้า ประทับ ณ พระเวฬุวันวิหาร ทรงประชวรหนักได้รับทุกขเวทนาแรงกล้า ครั้งนั้น พระมหาจุนทะ สวดสาธยายโพชฌงค์ ๗ ให้พระองค์ฟัง พระองค์พิจารณาตามธรรมนั้น ไปด้วย ครั้นพระมหาจุนทะแสดงธรรมจบลง ก็ทรงหายจากพระประชวร พระองค์ตรัสกับพระมหาจุนทะว่า “จุนทะ โพชฌงค์ดีนัก จุนทะ โพชฌงค์ดีนัก” ^{๑๑๕}

พระมหากัสสปะ^{๑๒๐} อาพาธหนักอยู่ ณ ปิปปลิกูหา ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าเสด็จไปเยี่ยมถึงที่พัก ทรงแสดงธรรม “โพชฌงค์ ๗” ให้พระมหากัสสปะฟัง พระมหากัสสปะน้อมจิตพิจารณาตามไปด้วย ครั้นพระองค์ทรงแสดงธรรมจบลง พระมหากัสสปะก็หายจากอาพาธและอาพาธนั้นพระมหากัสสปะก็ละได้แล้ว ^{๑๒๑}

พระมหาโมคคัลลานะ^{๑๒๒} อาพาธหนัก อยู่ ณ ภูเขาภิษณภูฏ ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าเสด็จไปเยี่ยมถึงที่พัก พระองค์ทรงแสดงธรรม “โพชฌงค์ ๗” ให้พระมหาโมคคัลลานะฟัง พระมหาโมคคัลลานะน้อมจิตพิจารณาตามไปด้วย ครั้นทรงแสดงธรรมจบลง พระโมคคัลลานะก็หายจากอาพาธ และอาพาธนั้นพระมหาโมคคัลลานะละได้แล้ว ^{๑๒๓}

พระพุทธเจ้าและพระสาวกบางรูป ฟังสวดสาธยายธรรมโพชฌงค์ ๗ แล้ว สามารถรักษาโรคได้ทันทีนั้น ล้วนแต่เป็นพระอรหันต์ทั้งสิ้น เป็นบุคคลผู้ผ่านการฝึกอบรมศีล สมาธิ และปัญญาอย่างครบถ้วนสมบูรณ์ทุกประการแล้ว

พระพุทธเจ้าแม้จะได้ตรัสรู้ธรรมแล้ว ครั้นเวลาที่ทรงพระประชวร พระองค์ยังต้องให้พระอุปัฏฐากสาธยายธรรมให้พระองค์ฟัง ทำไมไม่ทรงสวดสาธยายธรรมหรือกำหนดพิจารณาตนเอง ทั้งนี้เป็นเพราะขณะเจ็บป่วยที่มีโรครุมเร้าอย่างหนัก ผู้ป่วยย่อมจะไม่มีเรี่ยวแรงสวดได้เองประการหนึ่ง และประการที่สองหากมีผู้มาสวดสาธยายให้ฟังเท่ากับว่าผู้แสดงได้ทำหน้าที่เป็นผู้แนะนำปรุงแต่งให้เสร็จหมด โดยที่ผู้ป่วยไม่ต้องมีการะในการไปกำหนดและนึกคิดพิจารณา

^{๑๑๕} ส. ม. (ไทย) ๑๕/๑๕๗/๑๓๐-๑๓๑.

^{๑๒๐} พระมหากัสสปะ คือ พระสาวกที่พระพุทธเจ้าทรงกล่าวยกย่องว่าเลิศในการตรึงค.

^{๑๒๑} ส. ม. (ไทย) ๑๕/๑๕๕/๑๒๘-๑๒๙.

^{๑๒๒} พระมหาโมคคัลลานะ คือ พระสาวกที่พระพุทธเจ้าทรงกล่าวยกย่องว่าเป็นเลิศในการมีฤทธิ์มาก.

^{๑๒๓} ส. ม. (ไทย) ๑๕/๑๕๖/๑๒๙-๑๓๐.

ตรวจตราวิเคราะห์เอง ซึ่งจะง่ายและสะดวกต่อการน้อมจิตเพื่อไปกำหนดเพ่งพิจารณาตามดูใน
ธรรมแต่ละข้อๆ เท่านั้น

ปัจจุบันพุทธบริษัทที่ศึกษาธรรม นิยมนิมนต์พระมาสวดโพชฌงค์ ๗ ให้ผู้ป่วยฟัง เพื่อ
มุ่งหวังส่งเสริมกำลังใจ และให้หายจากโรค

พระศิริมานนท์อาพาธหนัก พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงทราบแล้ว ทรงมอบให้พระอานนท์
ไปเยี่ยมแทน พร้อมกับโปรดให้พระอานนท์นำสัญญา ๑๐ ไปสวดสาธยายให้พระศิริมานนท์ฟัง
พระศิริมานนท์ฟังธรรมนี้แล้ว อาพาธหนักนั้นก็สงบระงับในทันที ^{๑๒๔}

พระอนुरुทธะ อาพาธหนัก อยู่ ณ ป่าอันธวัน เขตกรุงสาวัตถี ครั้งนั้นภิกษุจำนวนหนึ่ง
ไปเยี่ยมถึงที่พัก เห็นพระอนुरुทธะได้รับทุกขเวทนาอย่างรุนแรงแต่ไม่ได้แสดงอาการทรมนทรมาย จึง
ถามถึงหลักธรรมที่ใช้อยู่ในขณะนั้นพระอนुरुทธะตอบว่าท่านมีจิตตั้งมั่นอยู่ใน “สติปัฏฐาน ๔”
ทุกขเวทนาทางกายที่เกิดขึ้น จึงไม่สามารถครอบงำจิตท่านได้ ^{๑๒๕}

พระอัสสชิ อาพาธหนัก ครั้งนั้นพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงเสด็จไปเยี่ยมถึงที่พัก ทรง
ทราบที่พระอัสสชิมีความทรมนทรมายเพราะคิดว่าตนนั้นเสื่อมจากสมาธิ พระองค์ตรัสบอกอย่าได้
ยึดถือสมาธินั้นเลย หากมีศีลบริสุทธิ์ดีแล้วไม่ควรที่จะทรมนทรมายอะไรอีก ตรัสสอนให้พิจารณา
เรื่องขันธ ๕ ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ทรงสอนให้พิจารณากำหนดรู้ชัดเวทนา ๓ อย่าง
คือ สุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ ล้วนแต่ไม่เที่ยง ไม่น่าหมกมุ่น ไม่น่าเพลิดเพลิน หลังจากตายไป
ก็ให้กำหนดรู้ชัดในอาการเช่นนี้ ^{๑๒๖}

ธัญชานิพราหณ์ ป่วยหนัก จึงให้คนไปนิมนต์พระสารีบุตรให้โปรดอนุเคราะห์มา
เยี่ยมด้วย พระสารีบุตรได้ไปเยี่ยมถึงที่บ้าน ทราบว่าธัญชานิพราหณ์มีจิตอยากไปสู่พรหมโลก
จึงได้แสดงธรรมว่าด้วยพรหมวิหาร ๔ อันเป็นหนทางไปสู่พรหมโลก ระหว่างฟังธรรมจิตของ
ธัญชานิพราหณ์น้อมพิจารณาตาม มีความประสงค์จะไปเกิดในพรหมโลก หลังจากนั้นไม่
นานธัญชานิพราหณ์ ก็สิ้นชีวิตลง หลังจากตายแล้วได้ไปสู่พรหมโลกตามที่จิตมุ่งหมายไว้ ^{๑๒๗}

^{๑๒๔} อก. ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๘-๑๓๑.

^{๑๒๕} ส. ม. (ไทย) ๑๕/๕๐๘/๔๔๐-๔๔๑.

^{๑๒๖} ส. ข. (ไทย) ๑๓/๘๘/๑๖๓-๑๖๖.

^{๑๒๗} ม. ม. (ไทย) ๑๓/๔๔๕-๔๕๓/๕๖๘-๕๗๒.

คหบดีผู้สูงวัยชื่อ นกุลปิตา ถูกโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียนอยู่เสมอได้รับทุกขเวทนาอย่างหนัก เกิดความทุกข์ใจ รำคาญใจอย่างยิ่ง ครั้นมีโอกาสเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า จึงได้กราบทูลขอพรถึงวิธีการแก้ไขเยียวยารักษาโรคที่เป็นอยู่ พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสบอกนกุลปิตาไปดังนี้ว่า ฟังตั้งใจไว้อยู่เสมอว่า ถึงแม้กายจะกระสับกระส่าย แต่จิตจักไม่กระสับกระส่ายตามไปด้วย ท่านได้ฟังอมตะธรรมนั้นแล้วก็เกิดความยินดี มีอินทรีย์ผ่องใสและสีหน้าบริสุทธ์ผุดผ่องขึ้นทันที^{๑๒๘}

อนาถปิณฑิกคหบดี แห่งกรุงสาวัตถี ป่วยหนัก ครั้นนั้นพระสารีบุตรและพระอานนท์ไปเยี่ยมที่บ้าน จากนั้นจึงแสดงธรรมให้พิจารณาเห็นว่า อายุขณะภายนอก ๖ อายุขณะภายใน ๖ วิญญาณ ๖ สัมผัส ๖ เวทนา ๖ ธาตุ ๖ ชั้น ๕ อรูปฌาน ๔ โลกนี้ โลกหน้า และอารมณฺ์ที่รับรู้ทางอายตนะ ๖ เป็นสิ่งที่ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น อนาถปิณฑิกคหบดี เกิดปีติซาบซึ้งในธรรมถึงกับร้องไห้ เนื่องจากได้ฟังธรรมที่ละเอียดประณีตลึกซึ้ง จากนั้นได้กล่าวขอร้องให้มีการแสดงธรรมชั้นสูงที่ละเอียดลึกซึ้งเช่นนี้แก่ภุคฺคอื่น ๆ ได้รับฟังต่อไป เพราะบุคคลผู้ฉลาดมีปัญญารู้ธรรมและเข้าใจได้ ยังมีอยู่มาก อนาถปิณฑิกคหบดีสิ้นชีวิตลงอย่างสงบ ได้ไปเกิดในเทวโลกชั้นดุสิต^{๑๒๙}

พระพุทธเจ้าทรงแนะนำหลักทั่วไปในการแก้ความคิด ความดำริที่เป็นอกุศล ดังนี้

๑. โรคโลกะ ทรงสอนให้เป็นผู้รู้จักพอ รู้จักการถือสันโดษ และรู้จักการให้ทาน^{๑๓๐}
๒. โรคโทสะ ทรงสอนให้เป็นผู้มีความเมตตา กรุณา มุทิตา และรู้จักการให้อภัย^{๑๓๑}
๓. โรคโมหะ ทรงสอนให้เป็นผู้รู้จักการศึกษา (สุตะ) การเจริญสติสัมปชัญญะ และการหมั่นเจริญภาวนา^{๑๓๒}

ธรรมหมวดอิทธิบาท ๔ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา องค์ธรรมทั้ง ๔ ประการนี้ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า นำมาใช้เป็นเครื่องในการทำให้มีอายุยืนได้ หากผู้นั้นมีความต้องการที่จะใช้ดังพุทธพจน์ที่ว่า “อิทธิบาท ๔ อันบุคคลใดบุคคลหนึ่งเจริญ ทำให้มาก ทำให้เป็นอุทยาน ทำให้

^{๑๒๘} ส. ข. (ไทย) ๑๓/๑/๑-๓.

^{๑๒๙} ม. อ. (ไทย) ๑๔/๓๘๓/๔๓๓-๔๔๑.

^{๑๓๐} ม. ม. (ไทย) ๑๒/๘๓-๘๖/๓๒-๓๘, พ. อิติ. อ. (บาลี) ๔๓-๔๘.

^{๑๓๑} อ. จ. ต. ก. (ไทย) ๒๐/๓๐/๒๓๕-๒๓๘, อ. จ. ป. พ. จ. ก. (ไทย) ๒๒/๑๖๑/๒๖๕-๒๖๘.

^{๑๓๒} ม. ม. (ไทย) ๑๒/๘๓-๘๖/๓๒-๓๘, พ. อิติ. อ. (บาลี) ๕๔.

เป็นที่ตั้ง ให้ตั้งมั่น ตั้งสม ปราภคิแล้ว บุคคลนั้นเมื่อปรารถนา ก็จะมีชีวิตอยู่ไปได้ตลอดกับ หรือมากกว่ากับ” ^{๑๓๓}

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ให้อธิบายไว้ สรุปได้ว่าผู้ที่ต้องการมีอายุยืน ข้อแรกต้องประกอบด้วยฉันทะคือ ความพอใจที่จะอยู่เพื่อทำสิ่งที่ดีสำหรับตนหรือผู้อื่น เมื่อเกิด ฉันทะ ก็คิดอยากทำสิ่งนั้นเสมอจดจ่ออยู่ในสิ่งนั้น ทำให้เกิดสมาธิ มีกำลังใจ ต่อสู้ด้วยความเพียร พยายามอันเป็นธรรม ข้อที่สองคือวิริยะ เมื่อได้วิริยะก็มาสู่ธรรม ข้อที่สามคือ จิตตะ ความใส่ใจที่จะอยู่กับเรื่องที่คุณนั้น ไม่สนใจอารมณ์อื่น สมาธิจึงเกิด ชีวิตเป็นสุข เนื่องจากได้ทำสิ่งที่พอใจ อย่างแท้จริง ข้อสุดท้ายวิมังสา คือการใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรอง ปรับปรุง แก้ไขข้อบกพร่อง สมองและความคิดไม่ฝ่อ

อิทธิบาท ๔ จึงเป็นหลักธรรมที่ทำให้อายุยืน การปฏิบัติตามหลักอายุวัฒนะ สำเร็จได้ ต้องหลีกเลี่ยงเหตุที่ตัดรอนชีวิตให้สั้นลง ดำรงอยู่ด้วยคุณธรรมพร้อมกับการสร้างสรรค์สิ่งที่เป็น ประโยชน์ ที่สำคัญคือต้องถือหลักความไม่ประมาทเป็นแกนนำไว้ด้วย ^{๑๓๔}

พระพุทธเจ้าทรงกล่าวว่าผู้ที่ปฏิบัติตนตามข้อปฏิบัติแห่งอริยมรรคมีองค์ ๘ ครบถ้วน สมบูรณ์แล้ว จะทำให้ไม่แก่อย่างชนิดที่เรียกว่าถาวรได้ ดังพุทธพจน์ที่ว่า

ชรา คือ ความแก่ ความคร่ำคร่า ความมีพินหลุด ความมีผมหงอก ความมีหนังเหี่ยวแห้ง ความเสื่อมอายุ...เพราะชาติเกิดชราและมรณะจึงเกิด เพราะชาติดับชราและมรณะจึงดับ อริยมรรคมี องค์ ๘ นี้เท่านั้นคือ สัมมาทิฎฐิ ...ชื่อว่าเป็นปฏิบัติทำให้ถึงความดับแห่งชราและ มรณะ ^{๑๓๕}

พุทธวิธีตามหลักอายุวัฒนะธรรม แสดงหนทางในการปฏิบัติเพื่อชะลอความแก่ไว้เป็น ๒ ระดับ คือ

๑. ระดับโลกิยะ เป็นระดับของการนำหลักปฏิบัติทางโลกมาใช้ช่วยบรรเทาหรือชะลอ ความแก่ในช่วงระยะเวลาหนึ่ง เพื่อให้สามารถปฏิบัติภารกิจต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อไป

๒. ระดับโลกุตระ เป็นระดับของการนำหลักของอริยมรรคมีองค์ ๘ อันเป็นหลัก ปฏิบัติตามหลักธรรมชั้นสูง มาปฏิบัติ เพื่อดับความแก่ไม่ให้มีขึ้นอีก หมายถึง เมื่อมีจิตหลุดพ้น

^{๑๓๓} ที. ม. (ไทย) ๑๐/๑๓๕/๑๒๓, ที. ส. (ไทย) ๑๕/๑๔๕-๑๔๖/๑๘๔-๑๘๕.

^{๑๓๔} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), อายุยืนอย่างมีคุณค่า, (กรุงเทพฯ : ธรรมสภา, ๒๕๔๐), หน้า ๑๓/ ๓๓-๔๕.

^{๑๓๕} ที. นี. (ไทย) ๑๖/๒๓/๕๓.

จิตสามารถอยู่เหนือความแก่ ความแก่ไม่ครอบงำจิตให้ทุกข์ได้ ที่สำคัญคือไม่ต้องมาเกิดพบกับความแก่อีก เรียกว่าเป็นการก้าวพ้นความแก่ได้อย่างถาวร

๒.๓ เกสัชราชา

หมอชีวกโกมารภัจได้รับการแต่งตั้งจากพระเจ้าพิมพิสาร ผู้ครองแคว้นมคธ ให้เป็นหมอประจำพระองค์ของพระพุทธเจ้า พร้อมด้วยพระสงฆ์สาวกและเป็นหมอประจำพระองค์ประจำราชสำนักได้รับฉายานามว่า เกสัชราชา

๒.๓.๑ หมอชีวกโกมารภัจ

๑) กำเนิด

หมอชีวกโกมารภัจ เป็นบุตรของหญิงงามเมืองแห่งพระนครราชคฤห์ หลักฐานที่ปรากฏในพระไตรปิฎก กล่าวว่า มารดา สาโลตี เป็นสตรีผู้ทรงโฉม มีเสน่ห์ มีผิวพรรณ ชำนาญในการฟ้อนรำ ขับร้อง บรรเลงเครื่องดนตรี ใครต้องการนางไปร่วมอภิรมย์ต้องจ่ายค่าตัวคั้นละ ๑๐๐ กหาปณะ (มาตราเงินสมัยโบราณ ๑ กหาปณะ เท่ากับ ๔ บาท) ต่อมาไม่นานนางตั้งครรภ์ จึงทำเป็นไม่สบาย สั่งคนเฝ้าประตูดว่า อย่าให้ชายใดเข้าไปหานาง ถ้าผู้ใดถามหาให้บอกว่า นางเป็นไข้ ต่อมานางได้คลอดบุตรเป็นชายและไม่ประสงค์ที่จะเลี้ยงดู จึงใช้นางทาสีนำกุมารวางในกระดิ่งเก่าๆ นำไปทิ้งที่กองหยากเยื่อ (เข้าใจว่านำไปทิ้งเวลากลางคืน หรือก่อนสว่าง) รุ่งขึ้น เจ้าชายอภัย โอรสของพระเจ้าพิมพิสารเสด็จเข้าสู่พระนคร ได้ทอดพระเนตรเห็นทารกนั้นอันฝังกาห้อมล้อมอยู่ เมื่อทรงทราบว่าเป็นทารกเพศชายและยังมีชีวิตอยู่ จึงโปรดให้นำทารกนั้นไปในวังให้นางนมเลี้ยงไว้

ดังนั้น ทารกจึงได้ชื่อว่า “ชีวก” เพราะถือเอาตามคำที่มหาดเล็กทูลให้เจ้าชายอภัยทรงทราบ ว่า “ยังมีชีวิตอยู่หรือยังเป็นอยู่” และด้วยเหตุที่เจ้าชายทรงให้เลี้ยงไว้ จึงได้สร้อยต่อท้ายว่า “โกมารภัจ” เวลาเขียน นิยมเขียนติดกันเป็น “ชีวกโกมารภัจ” เมื่อรู้เดียงสาและมีโอกาส เข้าเฝ้าเจ้าชายอภัย ชีวกจึงทูลถามว่า “ใครคือมารดา ใครคือบิดา” เจ้าชายตรัสตอบว่า “เราก็ไม่รู้จักมารดาของเจ้า แต่เราคือบิดาของเจ้า เพราะเราได้ให้เลี้ยงเจ้าไว้”^{๑๓๖}

^{๑๓๖} วิ. ม. (ไทย) ๕/๓๒๖-๓๒๘/๑๓๕-๑๓๖ และดูเพิ่มเติมใน เกศินี ถิ่นบุญสืบสาย, “การศึกษาวิเคราะห์บทบาทของหมอชีวกโกมารภัจที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา”, วิทยาลัยพุทธศาสตร์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕).

๒) ศึกษาวิชาการแพทย์

ในวัยเด็ก ชีวกมีความเฉลียวฉลาดมาก ศึกษาเล่าเรียนได้อย่างรวดเร็ว การที่จะอยู่ในราชสำนัก โดยไม่มีศิลาปะอะไรเลย หวังแต่จะฟังเจ้าชายคงไม่คั้นแน่นอน อนาคตจะลำบาก ชีวกคิดว่าควรจะเรียนวิชาแพทย์ สมัยนั้น อาจารย์ที่ศาศปาโมกข์ เป็นอาจารย์สอนวิชาการแพทย์ มีชื่อเสียง ตั้งสำนักอยู่ที่เมืองดักลีลา ชีวกหลบหนีออกจากวัง เดินทางไปยังเมืองดักลีลา เมื่อถึงแล้ว ได้เข้าไปหาอาจารย์ที่ศาศปาโมกข์ เล่าชีวิตของตนและเหตุที่ต้องมาเรียนให้อาจารย์ฟังและขอฝากตัวเป็นศิษย์

การศึกษาศาสนาของชีวก ได้รับคำยกย่องจากอาจารย์ว่า เป็นผู้เรียนวิชาได้มาก เรียนได้เร็ว เข้าใจได้ดี และสิ่งใดที่เรียนแล้วก็ไม่ลืม ชีวกมีความรู้กว้างขวางทั้งด้านคัมภีร์แพทย์โบราณที่เรียกว่าโรคนิทาน เป็นวิชาว่าด้วยสมุฏฐานที่เกิดของโรค ทั้งด้านเวชศาสตร์ คือ ตำรารักษาโรค และเวชกรรมคือการรักษาโรค เมื่อเรียนวิชาการแพทย์สิ้น ๗ ปีแล้ว ชีวกคิดว่า เมื่อไร

เราจักสำเร็จเสียที จึงเข้าไปถามอาจารย์ ได้รับคำตอบว่า “เธอจงถือเสียม เทียวไปปราบเมืองดักลีลานี้ เป็นระยะทางด้านละ ๑ โยชน์ ตรวจสอบว่า สิ่งใดใช้เป็นยาไม่ได้ให้ขุดเอาสิ่งนั้นมาให้อาจารย์ดู”

ชีวกปฏิบัติตามคำอาจารย์แล้ว ไม่พบว่าสิ่งใดที่ใช้เป็นยาไม่ได้ จึงกลับมาเรียนให้อาจารย์ทราบ อาจารย์จึงบอกว่า “พ่อชีวก เธอศึกษาสำเร็จแล้ว เถานี้ก็พอที่เธอจะครองชีพได้” อาจารย์ได้ให้เสบียงเดินทางแก่ชีวก หมอชีวกกราบลาอาจารย์ ออกเดินทางกลับนครราชคฤห์^{๑๓๖}

๓) ผลงานทางการแพทย์

๑. รักษาโรคปวดศีรษะของภรรยาเศรษฐีเมืองสาเกต

หมอชีวกโกมารภัจ เดินทางถึงเมืองสาเกต เเสบียงที่อาจารย์ให้มาหมด จึงใช้วิชาการแพทย์รักษาโรคปวดศีรษะของภรรยาเศรษฐีเมืองสาเกตที่ป่วยมานาน ๗ ปี ด้วยการหุงเนยใสหนึ่งชองมือกับทั้งยานัตถุ์ เพียงคราวเดียวโรคก็หายขาด นับเป็นความสำเร็จในการรักษาครั้งแรก

^{๑๓๖} วิ. ม. (ไทย) ๕/๓๒๕/๑๘๑-๑๘๒.

ได้รับความขอบคุณจากภรรยาเศรษฐีและญาติๆ และได้รับรางวัลเป็นเงิน ๑๖,๐๐๐ กหาปณะ พร้อมทั้งทาส ทาสี และรถม้า

เมื่อถึงนครราชคฤห์ ได้เข้าเฝ้าถวายรางวัลที่ได้ทั้งหมดแก่เจ้าชายอภัย กราบทูลความเป็นมาของการไปศึกษาวิชาการแพทย์ให้ทรงทราบ เจ้าชายอภัย ทรงรู้สึกชื่นชมหมอชีวค พระองค์ไม่ทรงรับรางวัลที่หมอชีวคทูลถวาย ตรัสว่า

“ขอทรัพย์ทั้งหมดนี้ จงเป็นของเจ้าเถิด” ทรงให้หมอชีวคสร้างบ้านอยู่ในเขตพระราชฐานของพระองค์อีกด้วย

๒. รักษาพระโรคพระเจ้าพิมพิสาร

ครั้งหนึ่ง พระเจ้าพิมพิสารทรงประชวรด้วยโรคริดสีดวงทวาร หรือโรครก้นทออาพาหมอชีวคตกเอายาด้วยปลายเล็บเดียวเท่านั้น ตรวจดูพระอาการแล้ว ทายที่ใช้เล็บตกมาเพียงครั้งเดียว โรคก็หายขาด พระเจ้าพิมพิสารทรงชื่นชมในความสามารถของหมอชีวคทรงแต่งตั้งให้เป็นหมอหลวงของพระองค์และของพระพุทธเจ้าพร้อมด้วยพระสงฆ์สาวก^{๑๓๘}

๑. ผ่าตัดใหญ่ ๒ ราย

รายแรก ผ่าตัดสมองเศรษฐีชาวราชคฤห์

เศรษฐีชาวราชคฤห์ป่วยเป็นโรคปวดศีรษะมานาน ตามประวัติเศรษฐีเป็นคนดีเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ หมอชีวควางยาสลบ ถลกหนังศีรษะ ผ่ารอยประสานกะโหลกศีรษะออกพบพยาธิสองตัว เล็กและใหญ่ เอาคีบคีบออกมา เย็บหนังศีรษะปิดแนวประสานกะโหลกศีรษะ ทายสมานแผลให้ หลังจากนั้นให้เศรษฐีนอนตะแคงด้านขวา นอนตะแคงด้านซ้าย และนอนหงาย เป็นเวลาอย่างละ ๑ สัปดาห์ แผลที่ผ่าตัดหาย โรคหายเป็นปกติภายใน ๓ สัปดาห์

เศรษฐีถวายทรัพย์แก่พระเจ้าพิมพิสารแสนกหาปณะ และให้รางวัลหมอชีวคแสนกหาปณะ^{๑๓๙}

รายที่สอง ผ่าตัดเนื้องอกในลำไส้ของบุตรเศรษฐีชาวพาราณสี

บุตรเศรษฐีซึ่งเป็นนักเล่นกีฬาหกกะเมน (กายกรรม) ป่วยเป็นโรคเนื้องอกในลำไส้ อาหารไม่ย่อย อุจจาระและปัสสาวะไม่สะดวก ทำให้ซูบผอม เส่ร้าหมอง มีผิวพรรณชubbซิดเหลืองจืดๆ ทุกวัน เนื้อตัวสะพรั่งด้วยเส้นเอ็น หมอชีวคเดินทางไปยังนครพาราณสีได้เข้าเยี่ยม

^{๑๓๘} วิ. ม. (ไทย) ๕/๓๓๑/๑๘๕ - ๑๘๖.

^{๑๓๙} วิ. ม. (ไทย) ๕/๓๓๒/๑๘๖ - ๑๘๗.

ตรวจดูอาการ สั่งให้คนทั้งหลายออกไปภายนอก ปิดม่าน ยกเว้นภรรยาของบุตรเศรษฐีนั้น ให้ยืน
อยู่ในที่เฉพาะหน้า จากนั้น หมอชีวกก็ทำการผ่าตัดหนังหน้าท้อง นำลำไส้ ออกแสดงให้ภรรยาดูว่า
“สามีของเธอไม่สบาย เพราะโรคนี้เองทำให้ข้าวยากหรือข้าวสวยไม่สามารถจะย่อยได้
อุจจาระหรือปัสสาวะก็ไม่สะดวก เมื่อตัดเนื้องอกออกแล้วก็สอดลำไส้เข้าตามเดิม เย็บที่ผ่าแล้ว
ทายาสมานแผลให้ ต่อมาไม่นานนัก บุตรเศรษฐีก็หายเป็นปกติ ท่านเศรษฐี ให้รางวัลแก่หมอชีวก
เป็นเงิน ๑๖,๐๐๐ กหาปณะ แล้วหมอชีวกก็เดินทางกลับนครราชคฤห์^{๑๔๐}

๔. รักษาพระโรคพระเจ้าปชโชต

ครั้งหนึ่งพระเจ้าปชโชต ผู้ครองกรุงอุชเชนี ทรงพระประชวรด้วยโรคพอมเหลือง
หมอชีวกเดินทางไปกรุงอุชเชนี เข้าเฝ้า ตรวจดูพระอาการ แล้วกราบทูลว่า “โรคนี้จักหายได้
ก็ด้วยเนยใส” พระเจ้าปชโชต ตรัสว่า “เว้นเนยใสเสียแล้ว จะรักษาเราให้หายจากโรคได้ จงทำ
ด้วยวิธีนั้นเถิด เพราะเนยใสเป็นของที่นำเกลียด น่าสะอิดสะเอียน สำหรับเรา”

หมอชีวกรู้ว่า ถ้าไม่ใช้เนยใส ไม่อาจรักษาให้หายได้ เมื่อเนยใสถูกย่อยจะทำให้เรือ
พระองค์จืดกรทราบและกริ้ว ตนก็จะไม่พ้นโทษจึงคิดอุบาย ขอพระบรมราชานุญาต ใ้ว่า
หากหมอชีวกจะไปเก็บยาที่ต้องการและจำเป็นต่อการรักษาด้วยประตุทิสใด ด้วยพาหนะชนิดใดก็
ตาม ขอพระองค์ทรงอนุญาต พระเจ้าปชโชตก็ทรงอนุญาตให้ทุกประการ

พระเจ้าปชโชต ทรงมีช้างพังชื่อ ภัททวดี สามารถเดินทางได้วันละ ๕๐ โยชน์ เมื่อ
หมอชีวกหุงเนยใส ให้มีสี กลิ่น รส เหมือนน้ำฝาด ถวายให้ทรงเสวยแล้ว รีบหนีไปด้วยช้าง
ภัททวดี นั้น

เนยใสที่พระเจ้าปชโชตเสวย ทำให้พระองค์ทรงเรอขึ้น จึงทรงส่งมหาดเล็ก ชื่อ กากะ
สามารถเดินทางได้วันละ ๖๐ โยชน์ ติดตามหมอชีวก ตามไปทันขณะที่หมอชีวกกำลังกินอาหาร
มือเช้า ระหว่างทางเขตเมืองโกสัมพี จึงเรียนให้ทราบ ว่า พระเจ้าอยู่หัวทรงรับสั่งให้เชิญท่านกลับไป
ในขณะที่คุยกันอยู่นั้น หมอชีวกได้แซกยาทางเล็บในผลมะขามป้อมผลหนึ่ง แล้วเชื้อเชิญกากะ
มาเคี้ยวมะขามป้อม และดื่มน้ำด้วยกัน ยังผลให้กากะอุจจาระร่วงอย่างรุนแรง หมอชีวกบอกว่า
เจ้าจักไม่มีอันตรายอะไร และได้มอบช้างแก่นายกากะ แล้วเดินทางกลับเมืองราชคฤห์ เข้าเฝ้า
พระเจ้าพิมพิสาร กราบทูลเรื่องให้ทรงทราบทุกประการ

ต่อมา พระเจ้าปชโชตทรงหายจากพระอาการประชวร พระองค์ส่งผ้าสีไวยกะไป
พระราชทานแก่หมอชีวก หมอชีวกคิดว่า ผ้านี้เป็นผ้าเนื้อดี มีค่าเลิศ ไม่ควรแก่ตน ผู้ที่ควรจะใช้

^{๑๔๐} วิ. ม. (ไทย) ๕/๓๓๓/๑๕๐.

ผ่านคือ พระเจ้าพิมพิสาร หรือไมก็ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า จึงนำผ้าไวลยกะนั้น ไปถวายพระพุทธรเจ้า และได้ขอพุทธานุญาตจากพระพุทธรเจ้า ให้ภิกษุสงฆ์สามารถรับคหบดีจิ๋วได้ (จิ๋วสำเร็จ ที่ผู้มี ศรีทธานำมาถวาย) แต่บัดนั้นมา^{๑๔๑}

๕. ถวายพระโอสถถ่ายแต่พระพุทธรเจ้า

สมัยหนึ่ง พระกายของพระพุทธรเจ้า หมักหมมด้วยสิ่งอันเป็นโทษ พระองค์ตรัสแก่พระ อานนท์ว่า “อานนท์กายของเราตลาคด หมักหมมด้วยสิ่งอันเป็นโทษ ตลาคดต้องการจะฉนยาถ่าย” พระอานนท์จึงไปปรึกษาภักหมอชีวัก ได้รับคำแนะนำว่า “ถ้าอย่างนั้น ขอพระคุณเจ้าจงโปรดทำ พระกายของพระผู้มีพระภาคให้ชุ่มชื้นสักสองสามวัน” พระอานนท์ทำตามนั้นแล้ว

ลำดับนั้นหมอชีวักพิจารณาว่า การที่เราจะทูลถวายพระโอสถถ่ายที่หยาบแต่พระผู้มี พระภาคนั้น ไม่สมควรเลย จึงเอากันบัวมา ๓ ก้าน อดด้วยยาต่างๆ ที่ประณีต แล้วทูลถวายพระ ตลาคดจึงจะสมควรครันทำเสร็จแล้วก็ได้ทูลถวายกันบัว ก้านที่หนึ่ง แต่พระผู้มีพระภาคและ กราบทูลว่า พระพุทธรเจ้าข้า ขอพระผู้มีพระภาคทรงสวดกันบัว ก้านที่หนึ่งนี้ การสวดกันที่ ๑ นี้ จักยังผลให้พระองค์ทรงถ่ายถึง ๑๐ ครั้ง แล้วทูลถวายกันบัว ที่ ๒ แต่พระผู้มีพระภาคและกราบทูลว่า พระพุทธรเจ้าข้า ขอพระผู้มีพระภาคทรงสวดกันบัวก้านที่ ๒ การสวดกันที่ ๒ นี้ จักยังผลให้ พระองค์ทรงถ่ายถึง ๑๐ ครั้ง แล้วได้ทูลถวายกันบัวก้านที่ ๓ แต่พระผู้มีพระภาคและกราบทูลว่า พระพุทธรเจ้าข้า ขอพระผู้มีพระภาคทรงสวดกันบัวก้านบัวก้านที่ ๓ นี้ การสวดกันบัวก้านที่ ๓ นี้ จักยังผลให้พระองค์ทรงถ่ายอีก ๑๐ ครั้ง ด้วยวิธีนี้พระผู้มีพระภาคจักถ่ายถึง ๓๐ ครั้ง

ขณะเดินทางกลับ หมอชีวักเกิดความวิตกว่า พระผู้มีพระภาคจักถ่ายไม่ครบ ๓๐ ครั้ง ถ้าทรงถ่าย ๒๕ ครั้งแล้วหากทรงสรงพระวรกายแล้ว ก็จักทรงถ่ายอีกหนึ่งครั้ง อย่างนี้ก็จักทำให้ พระองค์ทรงถ่าย ๓๐ ครั้งพอดี พระผู้มีพระภาคทรงทราบความวิตกของหมอชีวัก ตรัสสั่งกับพระ อานนท์ว่า “อานนท์ ถ้าอย่างนั้น เธอจงเตรียมน้ำร้อนไว้” เมื่อพระองค์ทรงถ่ายครบ ๒๕ ครั้ง แล้ว ทรงสรงพระวรกายแล้ว ทรงถ่ายอีกหนึ่งครั้ง รวมเป็นการถ่ายครบ ๓๐ ครั้ง พอดี ต่อมา หมอ ชิวักได้ไปในพุทธานัก ถวายบังคมพระผู้มีพระภาคแล้วนั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง กราบทูลว่า “พระพุทธรเจ้าข้า ขอพระผู้มีพระภาค ทรงงดพระกระยาหารที่ปรุงด้วยน้ำต้มผักต่างๆ จนกว่า พระวรกายจะเป็นปกติ ต่อมาไม่นาน พระวรกายของพระผู้มีพระภาค ก็ปกติ^{๑๔๒}

^{๑๔๑} วิ. ม. (ไทย) ๕/๓๓๔,๓๓๕,๓๓๖/๑๕๑-๑๕๓.

^{๑๔๒} วิ. ม. (ไทย) ๕/๓๓๖/๑๕๔-๑๕๖.

ศ. นายแพทย์อวย เกตุสิงห์ ให้ความคิดเห็นว่า “ถ่าย ๑ ครั้ง” คงหมายถึง ถ่ายอุจจาระ ๑ ก่อน “ถ่าย ๑๐ ครั้ง” คือ ถ่าย ๑๐ ก่อน เพราะหมอซิวสามารถปรุงยาให้เกิดผลดังกล่าวได้^{๑๔๓}

๕. ถวายพระโสตรักษาอาการหื้อพระโลหิตที่พระบาทของพระพุทธเจ้า

คราวหนึ่ง พระเทวทัตลึงก้อนหิน ลงจากยอดเขาคิชฌกูฏ หมายถึงจกให้หินทับ พระพุทธรองค์ ที่ประทับอยู่เชิงเขา สะเก็ดหินแตกจากก้อนหินใหญ่ ตกลงมากระทบพระบาทของ พระพุทธเจ้าจนหื้อพระโลหิต ภิภษุทั้งหลายนำเสด็จไปประทับยังชีวกัมพวนาราม อันอยู่นอก ประตูนครราชคฤห์ บริเวณสวนมะม่วงที่หมอซิวโกมารักข์ ถวายให้เป็นอาการที่ประทับของ พระพุทธเจ้าพร้อมภิภษุสงฆ์

หมอซิวโกมารักข์ ตรวจพระอาการ ถวายการรักษาพยาบาล ถวายพระโสตปรุงด้วย เครื่องยาต่างๆ มีสรรพคุณแรง ทาทั่วบริเวณพระบาท พระอาการหื้อพระโลหิตหาย บาดแผลหาย สนิท ทรงมีพระอาการสำราญ^{๑๔๔}

หมอซิวโกมารักข์ อุทิศเวลาถวายการรักษาพยาบาลภิภษุสงฆ์ที่เจ็บป่วยอย่างเต็ม ความสามารถ

สมัยพุทธกาล หมอซิวโกมารักข์ เป็นนายแพทย์ที่มีชื่อเสียงที่สุด มีประวัติการศึกษา และการใช้วิชาการแพทย์ที่น่าสนใจ การแพทย์แผนโบราณถือกันว่าหมอซิวโกมารักข์ เป็นบรมครูทางการแพทย์ ความเชี่ยวชาญในการใช้วิชาการแพทย์ของท่านเป็นที่กล่าวขวัญกัน ไม่สิ้นสุดจนถึงปัจจุบัน การใช้วิชาชีพการแพทย์ของหมอซิว ไม่เลือกชนชั้นวรรณะ หรือยากดี มีเงิน ทำให้ท่านเป็นที่รักของคนทั่วไป ได้รับการยกย่องจากพระพุทธเจ้าว่า “เป็นผู้เลิศในทางเป็นที่รักของประชาชน”

ประวัติของหมอซิวโกมารักข์ มีกล่าวไว้ในพระวินัยปิฎก และคัมภีร์ชั้นอรรถกถา บางส่วนว่าหมอซิวโกมารักข์ เป็นหมอที่มีความเชี่ยวชาญในวิชาการแพทย์อย่างยิ่ง สมกับที่ นักปราชญ์ ทางศาสนาได้ให้สมญาท่านว่าเป็น “หมอตัวอย่าง” หรือ “หมอเทวดา” ชีวิตของหมอ ซิวโกมารักข์ เป็นชีวิตตัวอย่างที่น่าศึกษา และถือเอาเป็นแบบอย่างที่ดี^{๑๔๕}

^{๑๔๓} นายแพทย์อวย เกตุสิงห์, กัตถัญญตานุสรณ์, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ไทยเกษม, ๒๕๒๔), หน้า ๔๘-๔๙.

^{๑๔๔} วิ.จ. (ไทย) ๗ / ๓๔๑/๑๕๑-๑๕๕.

^{๑๔๕} เสฐียรพงษ์ วรรณปก, หมอซิวโกมารักข์, (กรุงเทพฯ : ธรรมสภา), ๒๕๔๓.

๒.๓.๒ คัมภีร์อติสาร ตำราการแพทย์แผนโบราณ

เชื่อกันว่าหมอชีวกโกมารภัจได้แต่งตำราทางการแพทย์แผนโบราณไว้มาก เช่น ตำราพระคัมภีร์อติสาร ตำราพระคัมภีร์ปฐมจินดา แพทย์แผนปัจจุบันในประเทศไทย ยกย่องให้เป็นบรมครูทางการแพทย์

ตำราพระคัมภีร์อติสาร ส่วนหนึ่ง ว่าด้วยเหตุของโรค ยารักษาโรคและลักษณะลงเป็นของถ้าใส่เพื่อสำแดงมี ๒ ประการ คือ

๑. อชินธาตุ เป็นด้วยบริโภคนอาหารมิได้ควรแก่ธาตุ ธาตุนั้นมีอาการทรุดไป เรียกว่า อชินธาตุ

๒. อชินโรค เป็นด้วยบริโภคนยา มิได้ควรแก่โรค โรคนั้นกำเริบขึ้นเรียกว่า อชินโรค

ตำราพระคัมภีร์ปฐมจินดา ส่วนหนึ่ง ว่าด้วยกำเนิดทารกและครรภ์รักษา

ตำราโรคนิทานตำรับยาโบราณที่เล่าขานเป็นคำกลอนเรื่อง สมุฏฐานของโรคและยารักษา ตอนหนึ่งกล่าววว่า

หนึ่งเล่าจะกล่าวสาร	โรคนิทานเป็นคำมูล
สารกเพื่อเกื้อกูล	ในเรื่องธาตุติดต่อไป
นิทานโกมารภัจ	เรียบเรียงจัดตกแต่งไว้
หวังสืบอนาคตไกล	กุลบุตรได้เรียนวิชา
จะให้รู้ซึ่งหมู่โรค	แห่งฝูงโลกเกิดคิดาน
กลัวจะน้อยร่อยวิชา	ด้วยพฤตยาผู้เฒ่าตาย ^{๑๔๖}

คำกลอนข้างต้นเป็นหลักฐานแสดงให้เห็นถึงความสามารถและความปรารถนาดีของแพทย์ที่มีต่อผู้ป่วยอย่างชัดเจนอีกประการหนึ่งด้วย

พระพุทธเจ้าทรงมีพระมหากรุณาธิคุณใหญ่หลวงต่อสรรพสัตว์ ทรงแสดงพุทธวิธีดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ตั้งแต่สมัยพุทธกาลจนถึงปัจจุบัน นับเป็นเวลากว่า ๒๕๔๘ ปี พุทธวิธี

^{๑๔๖} เจ้าพระยา วิชาธิบดี (กล่อม), ตำราโรคนิทาน, หน้า ๑.

บำบัดรักษาโรคทั้งทางกายและทางใจ เป็นประโยชน์ต่อการดูแลสร้างเสริมสุขภาพอนามัยแก่มวลมนุษย์อย่างอนเนกอนันต์

พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมความจริงของชีวิตอย่างแจ่มแจ้งว่า ชีวิตมิใช่สิ่งที่เป็นตัวตนแท้จริง ชีวิตเป็นไปตามลักษณะ ๓ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ชีวิตประกอบด้วยขั้น ๕ ร่างกายเป็นรังของโรค ย่อมเจ็บป่วยเป็นธรรมดา ทรงแสดงพระธรรมโอสธที่ใช้รักษาโรคทางใจ การพิจารณาธรรมและการปฏิบัติตามธรรม ก่อให้เกิดสภาวะธรรมอันสงบเยือกเย็นในจิต อาการป่วยทางใจสงบลง เมื่อภิกษุอาพาธ พระองค์ทรงอนุญาตให้ใช้ เภสัชสมุนไพโร อาหาร และการใช้วิธีการต่างๆ นอกเหนือจากการใช้ยา ในการบำบัดรักษา

ผู้วิจัยมีความเชื่อมั่นในพระธรรมโอสธ ปฏิบัติตามธรรมเสมอมา เมื่อป่วยด้วยโรคบางชนิด ใช้เภสัชสมุนไพรมบำบัดรักษา ได้ผลดี

หมอชีวโกมารภัจ ผู้เชี่ยวชาญในวิชาการแพทย์ เป็นแพทย์ประจำพระองค์พระพุทธเจ้า พระสงฆ์สาวก และพระเจ้าพิมพิสาร ท่านรักษาโรคผู้ป่วยทั่วไป พระพุทธเจ้าทรงยกย่องว่า “เป็นผู้เลิศในทางเป็นที่รักของประชาชน” นักปราชญ์ทางศาสนา ยกย่องว่า “เป็นหมอตัวอย่าง” ท่านมีชีวิตที่น่าศึกษาและถือเป็นแบบอย่างที่ดี

บทที่ ๓

ปรัชญา แนวคิด และหลักการแพทย์แผนไทย

การแพทย์ในสังคมไทย จำแนกเป็น สองระบบ คือ แพทย์แผนไทยและแพทย์แผนปัจจุบัน การบำบัดรักษาความเจ็บป่วยแบบดั้งเดิม เป็นไปอย่างเรียบง่าย ด้วยยาสมุนไพรที่มีอยู่ตามธรรมชาติ การดูแลเอาใจใส่ของคนในครอบครัว หรือชุมชน อาศัยความรู้ด้านวิชาการแพทย์แผนโบราณ ที่มีความผูกพันกับพระพุทธศาสนา เป็นแนวทางในการแก้ปัญหาคือความเจ็บป่วย การปลูกฝังแนวความคิด ความเชื่อในเรื่องความเจ็บป่วย ทุกข์ทรมานและความตาย ตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา ทำให้เกิดแนวทางปฏิบัติ ในกรณีที่ต้องเผชิญกับความเจ็บไข้ รวมทั้งความตาย ตามค่านิยมทางวัฒนธรรมไทย เมื่อสังคมไทยเจริญขึ้น มีการติดต่อกับชาวตะวันตก ได้รับความรู้วิชาการต่างๆ มาพัฒนาระบบการแพทย์ให้มีความเจริญก้าวหน้า ดังที่เรียกกันว่า แพทย์แผนปัจจุบัน จนได้รับความนิยมเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ลักษณะการดูแลรักษาความเจ็บป่วยด้วยการแพทย์แบบดั้งเดิมถูกลดบทบาทและค่านิยมลง

ในปัจจุบันมีการผสมผสานระหว่างแนวคิด ความเชื่อ ทศนคติของการแพทย์ทั้งสองระบบไว้ด้วยกัน ซึ่งสามารถเข้าใจได้จากประวัติความเป็นมา พื้นฐานแนวคิดปรัชญา รวมทั้งลักษณะและรูปแบบการแพทย์ทั้งสองระบบ ผู้วิจัยจะขออธิบายเฉพาะการแพทย์แผนไทยดังนี้

๓.๑ การแพทย์แผนไทย

๓.๑.๑ ความหมายและความสำคัญ

๑) ความหมาย

การแพทย์แผนไทย คือ ปรัชญา องค์ความรู้ และวิธีการปฏิบัติเพื่อการดูแลสุขภาพและการบำบัดรักษาโรค ความเจ็บป่วยของประชาชนแบบดั้งเดิม สอดคล้องกับขนบธรรมเนียม วัฒนธรรมไทยและวิถีแบบไทย วิธีการปฏิบัติของการแพทย์แผนไทยประกอบด้วยการใช้สมุนไพร (คือ การต้ม การอบ การประคบ การปั้นเป็นลูกกลอน) หัตถบำบัด การรักษากระดูกแบบดั้งเดิม การใช้พุทธศาสนา (พิธีกรรม) เพื่อดูแลสุขภาพจิต การคลอด การดูแลสุขภาพแบบไทยเดิม และธรรมชาติบำบัดซึ่งได้จากการสะสมและถ่ายทอดประสบการณ์อย่างเป็นระบบโดยการบอกเล่า การสังเกต การบันทึก การวิเคราะห์ วิจัย

การแพทย์แผนโบราณ คือ การแพทย์ที่มีในกาลก่อนแบบเก่าแก่

ระบบการแพทย์พื้นบ้าน เช่น การแพทย์ของภาคเหนือ ภาคอีสาน ภาคใต้ เป็นระบบวัฒนธรรมในท้องถิ่น มีเรื่องของความเชื่อ พิธีกรรม ความสัมพันธ์ในสังคมร่วมกับเรื่องของยา หมอและคนไข้ มีความเกี่ยวโยงกัน เช่น การแพทย์ท้องถิ่น อีสาน มีผีปูด ผีฟ้า

ดังนั้น การป่วย การหายจากการป่วยจึงมีความเกี่ยวข้องกับผีปูด ผีฟ้า กระจกหักจะไข่เปลือกไม้ไผ่ มีต้นทุนน้อยเหมาะสมในตัวเอง การแพทย์พื้นบ้าน เคารพความหลากหลายยอมรับความแตกต่างของความเชื่อ และวิธีการ องค์ความรู้ของการแพทย์พื้นบ้าน สัมพันธ์กับภาวะเศรษฐกิจ สังคมที่เกี่ยวกับสุขภาพ^๑

๒) ความสำคัญ

การแพทย์แผนไทยมีความสำคัญ มีประโยชน์ต่อการแพทย์ และสาธารณสุขไทยตลอดมาดังนี้

๑. มีฐานะเป็นส่วนหนึ่งของสังคมเป็นที่พึ่งทางใจและสุขภาพร่างกายให้แก่ชุมชน
๒. เป็นทางเลือกในการรักษาพยาบาลให้แก่ผู้ป่วยที่จะเลือกระหว่างแพทย์แผนโบราณหรือแผนปัจจุบัน
๓. เป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมพื้นบ้าน เป็นมรดกตกทอดกันมาและไม่สูญหายไปจากสังคมไทย
๔. เป็นส่วนส่งเสริมให้ชุมชนพึ่งตนเองได้ในเรื่องของการรักษาพยาบาลเบื้องต้นโดยใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ในท้องถิ่น เช่น การใช้สมุนไพรพื้นบ้านในการรักษาโรค^๒

การแพทย์แผนไทยเกิดขึ้นด้วยปัจจัยภายในของแต่ละสังคม มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับชุมชนมานาน ประสิทธิภาพของการบำบัดรักษาโรคบางกรณีไม่เป็นรองการแพทย์แผนปัจจุบัน มีการสั่งสมภูมิปัญญาต่อเนื่องจนสามารถดำรงอยู่คู่กับการเปลี่ยนแปลงของสังคมนั้นๆ ตลอดถึงสามารถสร้างผลิตซ้ำองค์ความรู้ใหม่ขึ้นตลอดเวลาพัฒนาการการแพทย์แผนไทยตามลำดับตั้งแต่ยุคสุโขทัย จนถึงยุคกรุงรัตนโกสินทร์ในปัจจุบันเป็นเครื่องยืนยันความสำคัญของการแพทย์แผนไทยได้ดี

^๑ สมพร ภูติยานันต์, ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับแพทย์แผนไทย, (กรุงเทพฯ : โครงการพัฒนาตำราสถาบันการแพทย์แผนไทย, ๒๕๔๒) , หน้า ๕๐-๕๑.

^๒ อัมพร ถิ่นประเทศ, นวดเพื่อสุขภาพครบวงจร, (กรุงเทพฯ : ภูมิปัญญา, ๒๕๔๖), หน้า ๑๔๑.

๓) พัฒนาการแพทย์แผนไทย

๑. ยุคก่อนกรุงสุโขทัย

สมัยเชียงแสนตอนต้น ประมาณ พ.ศ. ๑๓๐๐ ในรัชสมัยพระเจ้าสิงหนวัติ แห่งอาณาจักรน่านเจ้า (มณฑลยูนนานประเทศจีน) การแพทย์ของไทย ได้รับความรู้ผสมผสานมาจากการแพทย์อายุรเวทของอินเดีย ซึ่งขยายเข้ามาสมัยอาณาจักรลาวประมาณ พ.ศ. ๖๐๐ เข้ามาพร้อมกับพุทธศาสนา หลักฐานที่ทำให้เชื่อว่าการแพทย์แผนไทย มีรากฐานมาจากการแพทย์ของอินเดีย ได้แก่ คัมภีร์แพทย์ของไทยมักจะมีคำกล่าวสรรเสริญท่านชีวกโกมารภัจ ในฐานะครูแพทย์และในตำราแพทย์ส่วนใหญ่จะอ้างชื่อท่านชีวกโกมารภัจเป็นผู้เรียบเรียง นอกจากนี้คำศัพท์ในคัมภีร์แพทย์ยังปรากฏภาษาบาลีซึ่งเป็นภาษาหลักในพระไตรปิฎก และบทสวดทางศาสนาเป็นจำนวนมาก ได้รับอิทธิพลทางการแพทย์จากจีน เช่น ตำรับยาบำรุงหัวใจและยาอายุวัฒนะ ที่แพทย์ไทยนำมาผสมด้วยโถงต่างๆ ได้แก่ กฤษณา อบเชย ชะเอมเทศ เป็นต้น การใช้แร่ธาตุรักษาโรค เช่น พรอท และใช้สัตว์วัตถุ เช่น เขากวาง เลือดแรด กระดุก ถู่น้ำดี พร้อมทั้งพฤกษชาติที่มีคุณค่าทางยา การแพทย์แผนไทย ผสมผสานกับการแพทย์แผนจีนน้อยมาก พิจารณาจากวิธีการวินิจฉัยโรคที่แตกต่างกัน คือ ในการตรวจคนไข้ แพทย์จีนให้ความสำคัญกับการจับชีพจร ในขณะที่ไทยให้ความสำคัญกับอาการป่วยที่ปรากฏมากที่สุด

สมัยพระเจ้าชัยวรมันที่ ๗ (พ.ศ. ๑๗๒๔-๑๗๖๒) เป็นกษัตริย์ของขอม ได้โปรดให้สร้างถนน ๑๗ สาย ที่พักสำหรับคนเดินทาง จำนวน ๑๒๑ แห่ง และโรงพยาบาล ที่ปรากฏในจารึกว่า อโรคยศาล จำนวน ๑๐๒ แห่ง กระจายอยู่ทั่วราชอาณาจักร ในราวพุทธศตวรรษที่ ๑๘ ศิลปินที่พบบริเวณโรงพยาบาล เรียกว่า ศิลปินโรงพยาบาล ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย มีทั้งหมด ๖ แห่ง คือ

๑. จารึกจากปราสาทตาเมียนโตจ
๒. จารึกปราสาท อำเภอปราสาท จังหวัดสุรินทร์
๓. จารึกจากด่านประคำ อำเภอนางรอง จังหวัดบุรีรัมย์
๔. จารึกพิมาย จังหวัดนครราชสีมา
๕. จารึกจากวัดคู บ้านหนองบัว อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์

๖. จารึกจากวัดกุแก้ว อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ซึ่งเป็นจารึกเกี่ยวกับพระเจ้าชัยวรมันที่ ๗ พบล่าสุดเมื่อ พ.ศ.๒๕๒๕

ศิลาจารึกมีข้อความกล่าวสรรเสริญพระพุทธเจ้า กษัตริย์ระเบียบแบบแผนของสถานพยาบาล การเบิกจ่ายอาหารและยาจากท้องพระคลังหลวง ระบุชื่อยา ชื่อสมุนไพร ตลอดจนจำนวนของแต่ละสิ่งไว้ในจารึก สารสำคัญของข้อมูลมี ๔ ประการ คือ

๑. การบูชาพระโพธิสัตว์ในพุทธศาสนาเถรวาท รวมทั้งพระไภษัชยคุรุไวฑูรย์ประภา

๒. ความสนพระทัยของพระเจ้าชัยวรมันที่ ๗ ในความทุกข์อันเกิดจากโรคภัยของประชาชน จึงทรงให้สร้างอโรคยศาลเพื่อใช้เป็นทั้งรักษาพยาบาลตามท้องถิ่น

๓. จำนวนเจ้าหน้าที่และวัสดุสิ่งของที่ต้องใช้ในแต่ละวันในอโรคยศาล

๔. กำหนดให้อโรคยศาลเป็นที่ประกอบกิจพิธีทางศาสนา^๓

๒. สมัยกรุงสุโขทัย (พ.ศ. ๑๗๖๓ - ๑๘๒๐)

จากหลักฐานทางประวัติศาสตร์ ไม่พบข้อมูลเกี่ยวกับระบบการแพทย์ในสมัยนี้แต่เชื่อว่าต้องมีการแพทย์ที่มีการใช้ยาจาก สมุนไพร โดยนำมาต้มหรือพอกหรืออบคูละเอียดรับประทาน เพราะมีการค้นพบหินบดยาสมัยทวารวดี ซึ่งเป็นยุคก่อนสุโขทัย และได้พบศิลาจารึกของพ่อขุนรามคำแหง ที่วัดป่ามะม่วง จังหวัดสุโขทัย ซึ่งเขียนขึ้นประมาณ พ.ศ.๑๘๐๐ บันทึกไว้ว่าทรงสร้างสวนสมุนไพรขนาดใหญ่ไว้บนเขาหลวงให้ราษฎรได้เก็บสมุนไพรไปใช้รักษาโรค รวมถึงรูปจารึกที่เกี่ยวกับการนวดซึ่งพบอยู่ในอำเภอกีรีมาศ จังหวัดสุโขทัย^๔

๓. สมัยกรุงศรีอยุธยา (พ.ศ. ๑๘๕๓ - ๒๓๑๐)

การแพทย์ไทยในสมัยนี้มีลักษณะไม่ต่างจากสมัยสุโขทัยเท่าใดนัก เพราะประวัติบันทึกพอสรุปได้ว่า การแพทย์มีลักษณะผสมผสานปรับประยุกต์มาจากการแพทย์ของอินเดียที่เรียกว่า อายูรเวท และการแพทย์ของจีนรวมทั้งความเชื่อทางโหราศาสตร์และไสยศาสตร์ เช่น การผูกตะกรุด คาถาผ้าประเจียด ลงเลขยันต์คาถาอาคม วงด้ายสายสิญจน์ เป็นต้น เพื่อให้

^๓ สมพร ภูติยานันท์, ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการแพทย์แผนไทย, หน้า ๓-๕.

^๔ เรื่อง เดียวกัน, หน้า ๕.

สอดคล้องกับสภาพของชุมชน แนวความคิดหลักของแพทย์ไทยเป็นแบบอายุรเวช ซึ่งมีเป้าหมายที่ สภาวะ สมดุลของธาตุทั้ง ๔ อันเป็นองค์ประกอบชีวิต ผู้ที่จะเป็นแพทย์ได้ต้องมีวัตรปฏิบัติที่ งดงามในทุกด้าน โดยเฉพาะด้านความกตัญญูรู้คุณต่อครูอาจารย์

๔. สมัยพระรามาธิบดีที่ ๒

พ.ศ. ๒๐๑๖ ฝรั่งเศสแรก คือ โปรตุเกส เข้ามาตั้งถิ่นฐานเป็นปักแผ่นในกรุงศรีอยุธยา หลายร้อยคน เชื่อว่าคงจะมีแพทย์มาด้วย กล่าวกันว่า ตำรับยาของแพทย์โปรตุเกสที่ตกทอดมาถึง ปัจจุบัน คือ ตำรับยาขี้ผึ้งใส่บาดแผลบางชนิด

๕. สมัยสมเด็จพระนารายณ์มหาราช (พ.ศ. ๒๑๕๕ - ๒๒๓๑)

พ.ศ. ๒๐๔๗ พ่อค้าชาวโปรตุเกสนำการแพทย์แบบตะวันตก เข้ามาเผยแพร่เป็นครั้งแรกและมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ใน พ.ศ. ๒๒๐๕ มีการติดต่อกับฝรั่งเศสสมัยพระเจ้าหลุยส์ที่ ๑๔ โดยมองเซนเยอร์ลียงแบร์ต เดอ ลามอตต์ พร้อมด้วยมิชชันนารีผู้ช่วยสองคน เข้ามาทางเมือง ตะนาวศรี เป็นเขตชั้นหทารสยามของไทย ปรากฏหลักฐานว่า ตั้งโรงพยาบาลขึ้นที่กรุงศรีอยุธยาเป็นที่ บำบัดทุกข์บำรุงสุขแก่ปวงชนชาวไทย หมอหลวงจึงได้ร่วมกันรวบรวมตำรายาต่าง ๆ ขึ้นเป็นครั้งแรก เรียกว่า ตำราพระโอสถพระนารายณ์ แพทย์ฝรั่งเศสในราชสำนักเป็นที่ไว้วางพระราชหฤทัย ได้ประกอบ พระโอสถถวายสมเด็จพระนารายณ์มหาราช และมีโอกาสบันทึกตำรับยาที่นำมาจาก ยุโรปในตำราพระโอสถพระนารายณ์นี้ด้วย แสดงให้เห็นการผสมผสานของการแพทย์แผนไทยกับ ระบบ การแพทย์ต่างๆ ในยุคนี้ ตำราพระโอสถพระนารายณ์ ค้นพบในสมัยรัตนโกสินทร์ พิมพ์ ครั้งแรกเมื่อ พ.ศ. ๒๔๖๐ สมเด็จพระศรีพัชรินทราบรมราชินีนาถฯ ให้พิมพ์ในงานพระราชทาน เพลิงศพพระยาแพทยพงษา (นาก โรจนแพทย์)^๕

๖. สมัยกรุงธนบุรี (พ.ศ. ๒๓๑๑ - ๒๓๒๕)

พ.ศ. ๒๓๑๒ สมเด็จพระเจ้ากรุงธนบุรีทรงสถาปนาเมืองธนบุรีเป็นนครหลวง ทรง กำหนดเขตเมืองหลวงทั้งสองฝั่ง ให้แม่น้ำเจ้าพระยาอยู่ในเขตกลางเมืองหลวง วัดโพธารามตั้งอยู่ บนตะวันออกของแม่น้ำเจ้าพระยา จึงอยู่ในเขตพระมหานคร และได้ถูกยกขึ้นเป็น

^๕ เรื่อง เดียวกัน, หน้า ๑๐-๑๔.

พระอารามหลวง มีพระราชกฤษฎีกาตั้งแต่นั้นมา สันนิษฐานว่า อาจเนื่องมาจากเป็นช่วงที่ กำลังกอบกู้เอกราช บันทึกความรู้ทางการแพทย์จึงถูกละเลยไป ไม่ปรากฏหลักฐานให้เห็นชัดเจน

๓. สมัยกรุงรัตนโกสินทร์ (พ.ศ. ๒๓๒๕ – ปัจจุบัน)

การแพทย์แผนไทยสมัยรัตนโกสินทร์ มีแบบแผนการรักษาที่ได้รับการถ่ายทอดความรู้ มาจากสมัยอยุธยา โดยผ่านทางตำรายาและคัมภีร์แพทย์ต่างๆ และส่วนหนึ่งได้มีการรวบรวม คัดลอกขึ้นมาใหม่ โดยการเรียกประชุมให้แพทย์และผู้มีความรู้ นำตำรายาและคัมภีร์แพทย์ที่มีอยู่ ตามวัด บ้านเรือนราษฎร และที่เป็นสมบัติของแพทย์ นำมาตรวจทาน แก้ไข เรียบเรียงขึ้นมาใหม่ เลือกลงแต่ตำราที่เห็นว่าดี และเชื่อถือได้ มาคัดลอกเก็บไว้เป็นตำราในกรมหมอลหลวง ซึ่งต่อมา ตำราเหล่านี้ก็ได้เป็นที่แพร่หลายโดยทั่วไป ผู้ที่มีส่วนสำคัญในการนี้ นอกจากเป็นผู้มีความรู้และ แพทย์ทั้งหลายแล้ว พระเจ้าแผ่นดินก็ทรงเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญด้วยเช่นกัน ซึ่งจะได้กล่าว รายละเอียดแต่ละรัชกาลตามลำดับ

ในสมัยรัชกาลที่ ๑ พระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลก มีการฟื้นฟูความรู้ทาง วิชาการแพทย์ ทรงปฏิสังขรณ์วัดโพธาราม ที่เก่าแก่ชำรุดปรักหักพัง และพระราชทานนามว่า วัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม โปรดให้มีการจารึกตำรายาและฤกษ์คัตคนไว้ตามศาลาราย เพื่อเผยแพร่สู่สาธารณชน รื้อฟื้นกรมหมอโรงพระโอสถขึ้นมาใหม่อีกมีหมอสองประเภท คือ หมอลหลวง หรือหมอในวัง กับหมอเฉลยศักดิ์สำหรับประชาชนทั่วไป

ในสมัยรัชกาลที่ ๒ พระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย ทรงโปรดให้รวบรวม คัมภีร์แพทย์ที่กระจัดกระจายไว้ ณ โรงพระโอสถ โปรดเกล้าฯ ให้เชิญผู้เชี่ยวชาญลักษณะโรค และสรรพคุณยา รวมทั้งผู้มีตำรายาคินนำมาทูลเกล้าถวายเพื่อประโยชน์ของส่วนรวม พ.ศ. ๒๓๕๕ มีพระราชโองการ โปรดเกล้าฯ ให้ตรากฎหมายชื่อ กฎหมายพนักงานพระโอสถเสวย ให้อำนาจ พนักงานออกไปค้นหาพระโอสถ คือ สมุนไพรที่ปรากฏมีอยู่ในแผ่นดิน ผู้ใดจะคัดค้านมิได้

ในสมัยรัชกาลที่ ๓ พระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว ได้ปฏิสังขรณ์วัดจอมทอง วัดราชโอรส ทรงให้จารึกตำรายา ตำราหมอนวด รูปปั้นฤกษ์คัตคนไว้ในกำแพงแก้วของพระวิหาร และพระอุโบสถ ทรงปฏิสังขรณ์วัดพระเชตุพนอีกครั้ง โปรดเกล้าฯ ให้จารึกตำรายาไว้บนแผ่นหินอ่อนประดับไว้ตามผนังพระอุโบสถและศาลารายในบริเวณวัด มีตำราออกสมุฏฐานของโรคและ วิธีบำบัด ทรงให้นำต้นสมุนไพรที่ใช้ในการปรุงยาที่หาได้ยากมาปลูกไว้ เพื่อให้ราษฎรได้ศึกษาและ นำไปใช้ในการรักษาตน นับเป็นมหาวิทยาลัยเปิดแห่งแรกในประเทศไทย ในรัชกาลของพระองค์

มีหมอฟรังจากคณะมิชชันนารีนำการแพทย์แบบตะวันตกเข้ามา โดยการนำของนายแพทย์แดนนิชบริดเลย์ มีการปลูกฝีป้องกันไข้ทรพิษ การผ่าตัดโดยยังไม่มียาระงับความรู้สึก การนำยามลี้ดควินินมารักษาไข้จับสั่นหรือมาเลเรีย การถอนฟันโดยใช้คีมถอน ต่อมามีนายแพทย์เฮาส์ มิชชันนารีอเมริกันอีกท่านหนึ่งนำยาอีเธอร์มาใช้เป็นยาระงับความรู้สึกในการผ่าตัดเป็นการประสมประสานการแพทย์แผนไทยและการแพทย์แบบตะวันตก

ในสมัยรัชกาลที่ ๔ พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงเปิดประเทศให้มีการค้าขายจากต่างประเทศ มีการสนับสนุนการแพทย์ตะวันตกเข้าสู่พระบรมมหาราชวัง ทรงโปรดให้นายแพทย์ แซมมอล เรย์โนลด์ เฮาส์ นำวิธีการแพทย์ทางสูติกรรมเข้ามาในวังและนอกวังเป็นครั้งแรก แม้กระนั้นประชาชนก็ยังนิยมแพทย์พื้นบ้านแบบไทย อันเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตมากกว่า

ในสมัยรัชกาลที่ ๕ วิชาการแพทย์แผนไทยได้รับการฟื้นฟูและสนับสนุนอย่างเต็มที่ที่มีการสอนแบบฝึกหัดวิชาแพทย์แผนไทย ในสำนักกรมการแพทย์พระราชวังบวร ซึ่งเกิดขึ้นก่อนโรงเรียนแพทย์ที่ศิริราช ต่อมาเมื่อมีการสร้างโรงพยาบาลศิริราชขึ้นในปี พ.ศ. ๒๔๓๑ และโรงเรียนฝึกหัดแพทย์โรงพยาบาลปี พ.ศ. ๒๔๓๓ การแพทย์แผนไทยได้ถูกจัดให้อยู่ในหลักสูตรของการเรียนการสอน ควบคู่กับการแพทย์แผนตะวันตก ปรากฏว่า ทั้งนักเรียนแพทย์และประชาชนมีความเชื่อในการแพทย์แผนตะวันตกเพิ่มมากขึ้น การแพทย์แผนไทยรวมทั้งการบริหารในโรงพยาบาลและการสอนในโรงเรียนแพทย์ได้ถูกยกเลิกไปในปี พ.ศ. ๒๔๔๗

ในสมัยรัชกาลที่ ๘ มีการตั้งกระทรวงสาธารณสุขขึ้นในปี พ.ศ. ๒๔๘๕ มีนโยบายว่าจะจัดให้มีการตรวจค้นหาความรู้ ในเรื่องสรรพคุณยาสมุนไพรและยาอื่นๆ ในประเทศ เพื่อนำมาดัดแปลงเป็นยาแผนตะวันตกและขยายการทำยาให้มากขึ้น และมีปริมาณมากขึ้น

ในระหว่างปี พ.ศ. ๒๔๘๕-๒๔๘๖ สงครามโลกครั้งที่ ๒ ทำให้เกิดภาวะขาดแคลนยา ศ. นายแพทย์อวย เกตุสิงห์ ได้ทำการวิจัยสมุนไพรที่ใช้รักษาบิดและไข้มาลาเรียที่โรงพยาบาล สัตหีบ หลังสงครามสงบลงมีปัญหาขาดแคลนยาตะวันตก รัฐบาลมีนโยบายให้ โรงงานเภสัชกรรมนำสมุนไพรมาผลิตเป็นยารักษาโรค มีศาสตราจารย์ชาวเยอรมันชื่อ ดร.ชาร์เลอ ผู้เชี่ยวชาญสมุนไพรของบริษัทเบเยอร์ ประเทศเยอรมันนี เข้ามาทำการวิจัยสมุนไพรไทย เพื่อผลิตเป็นยารักษาโรคและสร้างสวนสมุนไพรที่ตำบลบ้านอ่าง อำเภอมะขาม จังหวัดจันทบุรี รวมทั้งได้รวบรวมสรรพคุณของยาไทย ซึ่งได้จัดทำการวิจัยแล้วเกือบ ๔๐๐ ชนิดจัดพิมพ์เป็น ๒ ภาษาย่างสมบูรณ์

เมื่อภาวะขาดแคลนขาดแคลน การศึกษาวิจัยสมุนไพรก็ลดลงไปด้วย ชาวต่างชาติ โดยเฉพาะยุโรปและอเมริกาได้สนใจเข้ามาศึกษา เก็บตัวอย่างสมุนไพรและก๊วนชื่อคัมภีร์โบราณ ตำรับยาต่างๆ นำกลับไปทำวิจัยเป็นจำนวนมาก

สมัยรัชกาลที่ ๕ (พ.ศ. ๒๔๘๕-ปัจจุบัน) มีตำรายาไทยที่ได้จัดพิมพ์ขึ้นตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ ๕ เป็นต้นมาอยู่มาก ส่วนใหญ่คัดลอกมาจากตำราเก่าๆ ซึ่งรวมคัมภีร์แพทย์ไว้เกือบสมบูรณ์ เมื่อมีผู้เห็นคุณประโยชน์จึงนิยมพิมพ์แจกเป็นที่ระลึกในบางโอกาส^๖ มีโครงการสมุนไพรตามพระราชดำริ เช่น สวนสมุนไพรสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ที่ตำบลมาบข่า จังหวัดระยอง สวนสมุนไพรในพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม มีการศึกษาวิจัยและพัฒนาสมุนไพรหลายหน่วยงาน เช่น กองวิจัยและพัฒนาสมุนไพรกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข มีการศึกษาสมุนไพรกับการแพทย์แผนไทยในคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มีสถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

พ.ศ. ๒๕๒๕ ศ. นพ. อวย เกตุสิงห์ แพทย์แผนปัจจุบันผู้ซึ่งเข้าใจเกี่ยวกับสถานการณ์ของการแพทย์แผนไทยเป็นอย่างดี ได้ก่อตั้งมูลนิธิฟื้นฟูการแพทย์ไทยเดิมขึ้น ทำให้เกิดอายุรเวทวิทยาลัย (ชื่อวชิรโกมารภัจ) ผลิตแพทย์แผนโบราณแบบประยุกต์ หลักสูตร ๓ ปี ในโอกาสต่อมา นับได้ว่า ศ. นพ. อวย เกตุสิงห์ เป็นบิดาของการแพทย์ไทยแบบประยุกต์ที่เปิดโอกาสให้แพทย์แผนไทยฟื้นตัวอีกครั้ง^๗

ปัจจุบันนี้ กระทรวงสาธารณสุข ทำหน้าที่สนับสนุน คำจูงส่งเสริมการแพทย์แผนไทยให้สอดคล้องกับสภาพสังคมที่แปรเปลี่ยนไป มีการนำเทคโนโลยีที่ทันสมัยมาศึกษาวิจัย หาเหตุผลของความเชื่อที่ถูกต้อง เพื่อการประยุกต์ใช้ที่ทันสมัยปลอดภัยที่สุด ตั้งแต่การรู้จักตัวยา สรรพคุณของยา ตำรับยา วิธีปรุง วิธีใช้ และการนำมาใช้ รวมถึงมีพระราชบัญญัติควบคุมการประกอบโรคศิลปะ พ.ศ.๒๕๔๒ มีการจัดตั้งสถานศึกษาเพื่อถ่ายทอดความรู้ทางการแพทย์แผนไทยอย่างเป็นทางการอยู่ ๒ ระบบ คือการถ่ายทอดความรู้เพื่อการสอบขึ้นทะเบียนของทางราชการและการถ่ายทอดความรู้ตามแบบพื้นบ้าน

^๖ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๕-๓๓.

^๗ เพ็ญนภา ทรัพย์เจริญ, ชูดิทรศการ การแพทย์แผนไทย, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, หน้า ๓๖.

การพัฒนาสมุนไพรและการแพทย์แผนไทย ได้มีการดำเนินต่อเนื่องมาจนถึงแผนพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๗ (พ.ศ. ๒๕๓๕-๒๕๓๙) โดยปรากฏอยู่ในกลวิธีในการพัฒนาการสาธารณสุข ดังนี้

สนับสนุนและส่งเสริมการดูแลสุขภาพของตนเองโดยทางเลือกในส่วนที่สามารถดำเนินการโดยประชาชน เช่น การแพทย์พื้นบ้าน การใช้สมุนไพรและอื่นๆ ทั้งในระดับบุคคล ครอบครัวและชุมชนให้เป็นไปอย่างถูกต้อง และเป็นระบบสามารถประสานกับทางเลือกของการดูแลสุขภาพแผนตะวันตกได้

สนับสนุนการพัฒนาเทคโนโลยีพื้นบ้านอันได้แก่ การแพทย์และเภสัชกรรมแผนไทย การนวดไทย สมุนไพรและเทคโนโลยีพื้นบ้านอื่นๆ ให้แพร่หลายมากขึ้น และประสานการใช้ร่วมกับเทคโนโลยีปัจจุบันในการบริการสาธารณสุข

๔) บทบาทของแพทย์แผนไทยในสังคม

บทบาทของแพทย์แผนไทยในสังคมมีดังนี้

๑. บทบาทด้านการถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับการแพทย์แผนโบราณ
๒. บทบาทด้านการรักษาพยาบาลผู้ป่วย
๓. บทบาทด้านการเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการแพทย์แผนไทยให้กับประชาชน
๔. บทบาทด้านการจัดตั้งพิพิธภัณฑ์เกี่ยวกับการแพทย์แผนไทย
๕. บทบาทของเภสัชกรรมแผนไทยต่อระบบสาธารณสุข^๔

๓.๑.๒ ปรัชญา แนวคิด และหลักการแพทย์แผนไทย

๑) ปรัชญา แนวคิด

ความเป็นมาของการแพทย์แผนไทย มีรากฐานจากการแพทย์อายุรเวทของอินเดียพร้อมกับเผยแพร่พระพุทธศาสนาในสังคมไทย ปรัชญา แนวคิดและหลักการ จึงได้รับอิทธิพลจากการแพทย์ของอินเดีย และพระพุทธศาสนาเป็นสำคัญ มุ่งเน้นความเป็นองค์รวม (Holism) ของบุคคลที่ประกอบด้วยร่างกาย (Body) จิตใจ สังคมและสิ่งแวดล้อมที่มีการทำงานที่สัมพันธ์กัน มี

^๔ สมพร ภูติยานันต์, ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการแพทย์แผนไทย, หน้า ๑๕.

ความสอดคล้องกลมกลืนกับธรรมชาติ เมื่อใดที่มนุษย์มีชีวิตเบี่ยงเบนไปจากกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ ร่างกายของมนุษย์จะเสียสมดุล เกิดการเจ็บป่วย^๕

ปรัชญาการแพทย์แผนไทยถือว่า การเจ็บป่วยนั้นมีสาเหตุมาจากความไม่สมดุลภายในตัวผู้ป่วย หรือไม่สมดุลกับสิ่งภายนอกและสิ่งแวดล้อม เช่น ดิน น้ำ อากาศ และฤดูกาล หรือการวินิจฉัยว่าการเจ็บป่วยมีสาเหตุมาจากที่ร่างกายไม่สมดุลทั้งระบบ ดังปรากฏในคัมภีร์แพทย์แผนโบราณของไทย เช่น คัมภีร์สมุฏฐานวินิจฉัย กล่าวถึงองค์ประกอบของร่างกายของมนุษย์ ความสมดุล ความแปรปรวนอันเป็นที่ตั้งของการเกิดโรค รวมทั้งการบำบัดรักษาด้วยการรักษาสมดุลต่างๆ ในเรื่ององค์ประกอบของร่างกายมนุษย์ที่ประกอบด้วยธาตุสี่ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ

๒) หลักการแพทย์แผนไทย

แพทย์แผนไทยที่มีสิทธิ์ขึ้นทะเบียน รับใบอนุญาต เป็นผู้ประกอบโรคศิลปะได้นั้น ต้องมีความรู้ในวิชาชีพที่ได้รับการอบรมศึกษา จากผู้ประกอบโรคศิลปะแผนโบราณ สาขาเวชกรรม หรือเภสัชกรรม โดยมีหนังสือรับรองจากผู้ให้การอบรมศึกษาเป็นหลักฐาน ตามหลักสูตรดังนี้

๑. สาขาเวชกรรม ได้รับการอบรมศึกษาเป็นเวลาสืบเนื่องกันไม่น้อยกว่า ๑ ปี

๒. สาขาเภสัชกรรม ได้รับการศึกษาเป็นเวลาสืบเนื่องกันไม่น้อยกว่า ๑ ปี

หลักการทางพยาธิวิทยา อันประกอบด้วยองค์ประกอบที่มีผลต่อสมดุลแห่งสุขภาพและองค์ความรู้ทางเภสัชกรรมแผนไทย เป็นองค์ความรู้ที่สำคัญของแพทย์แผนไทย^๖

๓) หลักการทางพยาธิวิทยาที่แพทย์แผนไทยควรรู้

๑. สมุฏฐานของโรค

การเจ็บไข้ที่เกิดจากการแปรปรวนของธาตุ, ฤดู, อายุ, เวลา, สถานที่

๒. มูลเหตุของโรค

มี ๘ ประการ

^๕ วิทิต วัฒนาวินูต และวิทวัส วัฒนาวินูต, ปรัชญาพื้นฐานการแพทย์ตะวันออก – ตะก, (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ฟ้าราบ, ๒๕๓๕), หน้า ๑๗ - ๒๒.

^๖ สมพร ภูคียนันต์, ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการแพทย์แผนไทย, หน้า ๑๘๓-๑๘๔.

๓. ตรวจและวินิจฉัยโรค

ประวัติของบุคคล ประวัติการเกิดโรค ตรวจร่างกาย รูปร่างผิวพรรณ อารมณ์ ซิพจร ลิ้น ตา อาการของโรค ความร้อน เหงื่อ ลักษณะอุจจาระ ปัสสาวะ การนอน

๔. เกณฑ์กรรม

การปรุงยา : รู้จักตัวยา สรรพคุณยา พิษภัยยา วิธีปรุงยา

๕. จรรยาแพทย์

ประกอบด้วยคุณธรรม : มีเมตตา ไม่เห็นแก่ลาภ ไม่โอ้อวด ไม่ปิดบังความเขลา ไม่ปิดบังความคิดของผู้อื่น เป็นต้น

๔) องค์ประกอบที่มีผลต่อสมดุลแห่งสุขภาพ

๑. ธาตุสมุฏฐาน (ธาตุเจ้าเรือน) : เริ่มตั้งแต่ปฏิสนธิในครรภ์มารดามีธาตุในร่างกาย ๔ ธาตุ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ

๒. อายุสมุฏฐาน เริ่มตั้งแต่เกิดพ้นครรภ์มารดา เจริญเติบโตเรื่อยมา แบ่งเป็น ๓ ช่วง คือ

ปฐมวัย ๐ - ๑๖ ปี

มัชฌิมวัย ๑๖ - ๓๐ ปี

ปัจฉิมวัย ๓๐ ปีขึ้นไป

๓. อุตสมุฏฐาน ได้แก่ ดิน ฟ้า อากาศ ฤดู ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา

๔. ประเทศสมุฏฐาน คือ ถิ่นที่เกิดของบุคคลนั้นๆ

๕. กาลสมุฏฐาน คือ อิทธิพลของดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ และดวงดาวต่างๆ ที่มีผลต่อโลกใน ๑ วัน ณ จุดที่บุคคลนั้นอยู่

การวินิจฉัยภาวะสุขภาพโดยใช้สมุฏฐานต่างๆ จะทำให้ทราบจุดอ่อนของบุคคลเพื่อนำไปสู่การรักษา คือ การปรับแต่งธาตุให้เกิดความสมดุล คือ ไม่มากเกินไป (กำเริบ) หรือน้อยเกินไป (หย่อน) เพื่อการมีสุขภาพที่ดี คือ การเปลี่ยนพฤติกรรมต่างๆ ให้สอดคล้องและไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพของแต่ละบุคคล

๕) การเจ็บป่วยตามธรรมชาติ

แพทย์แผนไทยเชื่อว่าเกิดจากสมุฏฐานของโรค คือ

๑. ชาติสมุฏฐาน : ความไม่สมดุลของธาตุ ๔
๒. อายุสมุฏฐาน : สังขาร
๓. อกุตสมุฏฐาน : สภาพภูมิอากาศ
๔. ประเทศสมุฏฐาน : สภาพภูมิประเทศ
๕. กาลสมุฏฐาน : เวลา
๖. มูลเหตุ ๘ : พฤติกรรม

๑. **ธาตุสมุฏฐาน** เพื่อผู้เจ้าเรือนของมนุษย์ทุกคนที่มีร่างกายประกอบด้วยธาตุทั้ง ๔ + ๑ ความเจ็บป่วยมีเหตุจากการแปรปรวนของธาตุซึ่งการแปรปรวนหรือผิดปกติดังมี ๓ ลักษณะคือ หย่อน กำเริบ พิการ

๒. **ธาตุดิน** (ปถวีธาตุ) เกิดขึ้น เปลี่ยนแปลง และแตกสลายหรือทำลาย ด้วยหทัย อุทริยะ และกรีสะ ประกอบด้วย ๒๐ ประการ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เส้นและเอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ใส้ใหญ่ ใส้เล็ก มันทรง อาหารเก่าและอาหารใหม่

๓. **ธาตุน้ำ** (อาโปธาตุ) เกิดขึ้น เปลี่ยนแปลง แตกสลาย ด้วย สอเสมหะ อูระเสมหะ และคูเสมหะ ประกอบด้วย ๑๒ : น้ำ เกล็ด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น มันเหลว น้ำตา น้ำลาย น้ำมูก ไชข้อ น้ำปัสสาวะ

๔. **ธาตุลม** (วาโยธาตุ) เกิดขึ้น เปลี่ยนแปลง และแตกสลาย ด้วย หทัยวาตะ สัตตทวาตะ และสุมนวาตะ ประกอบด้วย ๖ ประการ

- ลม สำหรับพัดตั้งแต่ปลายเท้าตลอดศีรษะ
- ลม สำหรับพัดตั้งแต่ศีรษะตลอดปลายเท้า
- ลม สำหรับพัดอยู่ในท้องแต่อกไล่
- ลม สำหรับพัดในไล่และในกระเพาะ
- ลม สำหรับพัดทั่วสรรพากราย

ลม สำหรับหายใจเข้าออก

๕. ธาตุไฟ (เตโชธาตุ) เปลี่ยนแปลง และแตกสลาย ด้วยพัทธปิตตะ อพัทธ-
ปิตตะ และกำเดา ประกอบด้วย ๔ ประการ

ไฟสำหรับอุ่นกาย

ไฟสำหรับร้อนระส่ำระสาย

ไฟสำหรับเผาให้แก่คร่ำคร่า

ไฟสำหรับย่อยอาหาร

๖. ธาตุอากาศ (อากาศธาตุ) ประกอบด้วย ๑๐ ประการ : ช่องว่างของร่างกายที่
ติดต่อกับสิ่งแวดล้อมภายนอก คือ ตา ๒ จมูก ๒ หู ๒ ปาก ๑ ทวารหนัก ๑ ทวารเบา ๑ ช่อง
คลอด ๑

๗. อายุสมุฏฐาน เพื่อดูอายุว่ามีธาตุเจ้าเรือนใดเป็นหลัก ซึ่งจะก่อให้เกิดความ
เจ็บป่วยได้มากที่สุด

ช่วงปฐมวัย (๐-๑๖ ปี) มีธาตุน้ำ (สมุฏฐานอาโป) เป็นเจ้าเรือน

ช่วงมัชฌิมวัย (๑๖-๓๐ ปี) มีธาตุไฟ (สมุฏฐานเตโช) เป็นธาตุเจ้าเรือน

ช่วงปัจฉิมวัย (๓๐-ปีขึ้นไป) มีธาตุลม (สมุฏฐานวาโย) เป็นเจ้าเรือน

๘. อุตฺตสมุฏฐาน (อตุตฺตสมุฏฐาน) เพื่อสังเกตว่าในแต่ละฤดูต้องระวังหรือป้องกัน
การเจ็บไข้ที่เกิดจากฤดูแปรปรวน (อตุตฺตปริณามชาอาพาธา) แบ่งเป็น ๓ ฤดู คือ

- ฤดูร้อน (คิมหันตฤดู) มักป่วยด้วยธาตุไฟ (สมุฏฐานเตโช) เพราะความร้อนมา
กระทบธาตุในร่างกาย พิกัดสันตปปีคลิ (ไฟสำหรับอุ่นกาย)

- ฤดูฝน (วสันตฤดู) มักป่วยด้วยธาตุลม (สมุฏฐานวาโย) เพราะความเย็นมากระทบ
ธาตุในร่างกาย พิกัดกจฉิสยาวาตา (ลมสำหรับพัดอยู่ในท้องนอกถ้าได้)

- ฤดูหนาว (เหมันตฤดู) มักป่วยด้วยธาตุน้ำ (สมุฏฐานอาโป) เพราะความหนาว
ความแห้งมากระทบธาตุในร่างกาย พิกัดเสมหะและโลหิต

๙. ประเทศสมุฏฐาน ประเทศที่เกิดจะเป็นที่ตั้งและเกิดของโรคได้

ผู้เกิดอยู่ในประเทศที่เป็นน้ำเค็มโคลนตมชื้นแฉะ(ประเทศหนาว) มี ธาตุดินเป็น
ธาตุเจ้าเรือน พิกัดดีและโลหิต

ผู้เกิดอยู่ในประเทศที่เป็นน้ำฝนกรวดทราย (ประเทศอุ่น) มีธาตุน้ำเป็นธาตุเจ้าเรือน

ผู้เกิดอยู่ในประเทศที่เป็นฝนโคลนตมมีฝนตกชุก (ประเทศเย็น) มีธาตุลมเป็นธาตุ
เจ้าเรือน

ผู้เกิดอยู่ในประเทศที่เป็นภูเขาสูง เนินผา (ประเทศร่อน) มีธาตุไฟเป็นธาตุเจ้าเรือน

๑๐. กาลสมุฏฐาน ในรอบ ๑ วัน ตำแหน่งของดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ และ
ดวงดาวย่อมมีอิทธิพลต่อมนุษย์

ตอนเช้า ธาตุน้ำจะทำให้เกิดโทษ

ตอนสาย ธาตุไฟจะทำให้เกิดโทษ

ตอนบ่าย ธาตุลมจะทำให้เกิดโทษ^{๑๑}

๑๑. มูลเหตุ ๘ มูลเหตุของโรค มี ๘ ประการ

๑. กินอาหารไม่เป็นเวลา

๒. อดข้าว อดน้ำ

๓. ทำงานเกินกำลังตน

๔. ดำรงอิริยาบถท่าใดท่าหนึ่งนานเกิน

๕. สัมผัสอากาศร้อนเกิน - เย็นเกิน

๖. กลั่นอุจจาระ ปัสสาวะ

๗. มีโทษะเป็นนิจ

๘. อยู่ในภาวะเศร้าโศก

๖) การตรวจและวินิจฉัยโรค

๑. ประวัติผู้ป่วย : ชื่อ ที่อยู่ ที่เกิด ชาติ อายุ อาชีพ ครอบครัว ความประพฤติ

๒. ประวัติของโรคและการปฏิบัติตน

๓. การตรวจร่างกาย : รูปร่าง ผิวพรรณ อารมณ์ ซิพจร ลิ้น ตา

๔. การตรวจอาการ : ความร้อน เหงื่อ ลักษณะอุจจาระ-ปัสสาวะ การนอน

^{๑๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๑-๕๕.

๗) การรักษาโรคภัยไข้เจ็บโดยสมุนไพร : พืช สัตว์แร่ธาตุ รวมถึง การส่งเสริมคุณภาพและฟื้นฟูสุขภาพให้อยู่ในภาวะสมดุล ขึ้นกับวัฒนธรรม ความเชื่อของชุมชนซึ่งประกอบด้วยแพทย์แผนไทยดังนี้

๘) หมอทางการแพทย์แผนไทย หมายถึง ผู้รู้ ผู้ชำนาญ มีความรู้ความชำนาญเฉพาะโรค คือ

- | | | |
|--------------------|---|-----------------------------|
| ๑. หมอยา | : | ชำนาญด้านการใช้ยาสมุนไพร |
| ๒. หมอนวด | : | ชำนาญด้านการนวดกาย |
| ๓. หมอแหก | : | ชำนาญด้านการแหกเส้น |
| ๔. หมอเป่าน้ำมันต์ | : | ชำนาญด้านการเสกเป่า |
| ๕. หมอดู | : | ชำนาญการดูหมอละเอียดเคราะห์ |
| ๖. หมอผี | : | ชำนาญโรคผีกระทำ ถูกคุณไสย |
| ๗. หมอกระดูก | : | ชำนาญการจัดต่อกระดูก |
| ๘. หมอศัลยา | : | ชำนาญการศัลยาร่างกาย |
| ๙. หมอประคบ | : | ชำนาญการประคบด้วยยา |
| ๑๐. หมอดำแย | : | ชำนาญการทำคลอด |

๙) องค์ความรู้ทางเภสัชกรรมแผนไทย

๑. เภสัชวัตถุ หมายถึง วัตถุธาตุ (พืช สัตว์ แร่ธาตุ) นำมาใช้เป็นยารักษาโรคโดยต้องคำนึงถึงรูปลักษณะ สี กลิ่น รส และชื่อที่ถูกต้อง

พืชวัตถุ : ต้น เถา เหง้า หัว ผัก และหญ้า

สัตว์วัตถุ : สัตว์บก สัตว์น้ำ และสัตว์อากาศ

ธาตุวัตถุ : ธาตุสลายตัวได้ยาก ธาตุสลายตัวได้ง่าย ธาตุสลายตัวอยู่แล้ว

เภสัช = ยาแก้โรค, วัตถุ = สิ่ง ข้อ ความ เรื่อง (ตามพจนานุกรมฉบับ

ราชบัณฑิตยสถาน)

๒. **สรรพคุณเภสัช** หมายถึง การรู้จักรสและสรรพคุณของเภสัชวัตถุ แบ่งรสใหญ่
เป็น รสประธาน ๓ รส : รสร้อน รสเย็น รสสุขุม ซึ่งแบ่งเป็นรสย่อย ดังนี้

รศยา ๕ บวก ๑ รส :

รสฝาด	: สมาน	รสขม	: เจริญอาหาร
รสหวาน	: ชุ่มชื้น	รสเมาเบื่อ	: แก้พิษ
รสมัน	: หล่อลื่น	รสสุขุม	: แก้ลมหน้ามืด
รสเค็ม	: กัดเมือกมัน	รสเผ็ดร้อน	: แก้ลม
รสเปรี้ยว	: กัดเสมหะ	รสจืด	: แก้พิษปอดอักเสบ

๓. **คณาเภสัชหรือพิภคยา** หมายถึง การจัดหมวดหมู่ยาหลายๆ อย่างเข้าด้วยกัน
แบ่งออกเป็น ๓ กลุ่ม

๓.๑ **จุลพิภค** หมายถึง การจำกัดด้วยยาน้อยอย่าง หรืออย่างเดียวแตกต่างกันที่ ส
รส ขนาด ชนิด ถิ่นกำเนิด

๓.๒ **พิภคยา** หมายถึง การจำกัดด้วยยาหลายอย่างรวมกัน น้ำหนักเสมอกากัน

๓.๓ **มหาพิภค** หมายถึง การกำหนดด้วยยาหลายสิ่งรวมกัน ที่มีน้ำหนักต่างกัน

๔. **เภสัชกรรม**

๔.๑ การเก็บด้วยยาสมุนไพร และการทำให้สมุนไพรแห้ง

๔.๒ การเตรียมยาและการปรุงยาสมุนไพร

๔.๓ การเก็บรักษายาสมุนไพร : ยาผง เก็บได้ ประมาณ ๓-๘ เดือน

ยาดัม เก็บได้ ประมาณ ๑-๓ วัน

และอุ่นเข้า-เย็น

ยาถูกลลอน เก็บได้ ประมาณ ๖ เดือน - ๒ ปี

ยาดอง เก็บได้ ประมาณ ๑ - ๒ ปี

ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับส่วนของสมุนไพรที่ปรุงในตำรับยาไทย เช่น ส่วนที่ได้จากดอกหรือใบจะมีอายุสั้นกว่าส่วนที่ได้จากแก่นไม้^{๑๒}

๓.๑.๓ ลักษณะ รูปแบบ และวิธีการดูแลรักษาแนวแพทย์แผนไทย

๑) ลักษณะ รูปแบบ

การแพทย์แผนไทยมีลักษณะและรูปแบบเฉพาะตัวที่พัฒนาควบคู่มากับการเปลี่ยนแปลงของสภาพสังคม สะท้อนถึงวัฒนธรรมความเชื่อของคนไทยในอดีต ดังนี้

๑. ด้านองค์ความรู้

องค์ความรู้ส่วนใหญ่ได้จากตำราและคัมภีร์แพทย์ ซึ่งเชื่อว่ามีที่มาจาก การแพทย์อายุรเวทของอินเดีย นอกจากความรู้จากตำราแล้ว บางส่วนได้จากการสะสมประสบการณ์ จากปัญหาความเจ็บป่วยต่างๆ ด้วยวิธีการสังเกต ทดลองใช้ คัดเลือก และถ่ายทอดสืบต่อกันมา จึงเป็นความรู้พื้นฐานในการดำรงชีวิตของชาวบ้าน ซึ่งมีความแตกต่างหลากหลายในแต่ละท้องถิ่น หรือชุมชน^{๑๓}

การถ่ายทอดความรู้ เป็นลักษณะปากต่อปากแล้วท่องจำ อาศัยประสบการณ์ การสังเกต การถ่ายทอดความรู้เป็นไปอย่างง่าย ๆ ภายในตระกูลด้วยการสอนลูกหลานหรือผู้ใกล้ชิด ซึ่งเรียกว่า การสืบทอดวิชา มีการถ่ายทอดวิชาในลักษณะครูกับลูกศิษย์ โดยครูจะทำหน้าที่แนะนำสั่งสอน และฝึกฝนศิษย์จนชำนาญ สอนวิธีตรวจรักษาคนไข้ สอนวิธีปรุงยา รู้จักส่วนประกอบของยา ทั้งที่เป็นพืชสัตว์และธาตุวัตถุ สอนให้รู้ที่ตั่งแรกเกิดของโรค ชื่อของโรค และยาสำหรับบำบัดโรค ส่วนศิษย์ก็มีหน้าที่ต้องหมั่นสังเกต จดจำตัวยา และวิธีการรักษาไว้ให้แม่นยำ นอกจากศึกษาด้วยลักษณะดังกล่าวแล้ว ก็ต้องศึกษาความรู้จากคัมภีร์แพทย์ การติดตามครูไปเยี่ยมผู้ป่วยที่เรียกว่า การถือถ่มยา จนเกิดความชำนาญเพิ่มขึ้นตามลำดับ ครูแพทย์บางคนอาจมีการสอนวิชาไสยรักษ์ หรือการรักษาด้วยคาถาอาคมร่วมด้วย โดยวิชาไสยรักษ์นี้ ถือว่าเป็นวิชาแพทย์แผนโบราณแขนงหนึ่ง แพทย์แผนไทยจำเป็นต้องศึกษา

^{๑๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๕-๕๘.

^{๑๓} โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์, ระบบการแพทย์พื้นบ้านในชนบทไทย, (กรุงเทพฯ : สำนักปลัดกระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๓๕), หน้า ๕๓-๕๖.

๒. ด้านประสิทธิภาพ

การบำบัดความเจ็บป่วย ใช้วิธีการบำบัดรักษาด้วยยาสมุนไพรและการนวด มีขอบเขตจำกัด ขาดอุปกรณ์ช่วยมองปัญหาในแนวลึก จึงใช้รักษาโรคได้จำกัด บางกรณียังขาดเหตุผลสนับสนุน และรองรับผลอย่างเป็นกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ ทำให้การแพทย์แผนไทยถูกมองว่ามีประสิทธิภาพน้อย ได้ผลช้าและขาดหลักวิชาการ แม้ว่าการรักษาจะให้ผลช้าแต่ข้อดี คือ โอกาสจะเกิดพิษหรืออาการข้างเคียงน้อย บางกรณีรักษาโรคหายขาดในขณะที่แพทย์แผนปัจจุบันรักษาไม่ได้แล้วก็มี^{๑๔}

๒) วิธีการดูแลรักษาแนวแพทย์แผนไทย

ลักษณะวิธีการรักษาความเจ็บป่วยของการแพทย์แผนไทยเริ่มต้นจากวิธีการที่ง่ายที่สุด จนถึงวิธีการที่ต้องใช้ความรู้ ความสามารถได้แก่

๑. การใช้ยากลางบ้าน ซึ่งเป็นความรู้ที่ชาวบ้านทั่วไปมีอยู่และใช้รักษาความเจ็บป่วยของโรค หรืออาการที่รู้จักกันโดยทั่วไป ที่มีความรุนแรงไม่มากนัก ส่วนใหญ่ใช้สมุนไพรที่มีอยู่ตามครัวเรือนหรือปลูกไว้ในบริเวณบ้าน

๒. การใช้วิธีการรักษากับหมอพื้นบ้าน เมื่อความเจ็บป่วยมีความรุนแรง หมอเป็นผู้ที่ได้รับการถ่ายทอดความรู้ด้านการบำบัดรักษาความเจ็บป่วยที่แตกต่างออกไป^{๑๕}

๓. การใช้วิธีการนวด การนวดแผนโบราณ หมายถึง การบีบหรือกดเพื่อบำบัดอาการปวดเมื่อยตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ทำให้ร่างกายรู้สึกสบาย หายจากอาการดังกล่าว ปฏิบัติสืบทอดกันมาตั้งแต่โบราณกาล

การนวดมีบทบาทในการรักษาโรค เชื่อว่าเริ่มต้นมาจากการช่วยเหลือกันในครอบครัว เช่น ลูก หลานนวดให้พ่อแม่ปู่ย่าตายาย ใช้มือ สอก เข่า และเท้า มีการพัฒนาการใช้อุปกรณ์ในการนวด เพื่อช่วยให้ใช้น้ำหนักได้มากยิ่งขึ้น เช่น นมสาว ไม้กดท้อง จากการนวดช่วยเหลือตนเอง

^{๑๔} ชาย โพธิ์สิตา, “ประวัติศาสตร์การแพทย์แผนโบราณในประเทศไทย”, สังคมศาสตร์การแพทย์, ม.ป.ท. (๒๕๒๐) : ๔๒-๔๕.

^{๑๕} อวย เกตุสิงห์, “การแพทย์ไทยและการแพทย์แบบตะวันตก”, สังคมศาสตร์การแพทย์, ม.ป.ท. (๒๕๒๐) : ๑๖.

ภายในครอบครัว จนเกิดความชำนาญและมั่นใจ จึงได้มีการนัดช่วยเหลือความเจ็บป่วยของเพื่อนบ้าน ได้รับความนิยมนับถือจากผู้มารับบริการ จนเกิดอาชีพหมอนวด^{๑๖}

ปัจจุบันสถาบันการแพทย์แผนไทย ได้รับงบประมาณกลางสนับสนุนโครงการนวดแพทย์แผนไทย เพื่อแก้ปัญหาทางสังคม เนื่องจากภาวะวิกฤติทางเศรษฐกิจ ซึ่งกิจกรรมส่วนหนึ่ง จะมีการอบรมนวดแผนไทย หลักสูตร ๓๐๐ ชั่วโมง เพื่อสร้างเสริมความเข้าใจและเป็นแนวทางการฝึกฝนให้เชี่ยวชาญมากขึ้นต่อไป

๔. วิธีการดูแลสุขภาพพยาบาล เริ่มต้นจากครอบครัว พ่อแม่ คนในครอบครัวดูแลเอาใจใส่ด้วยความรักปรารถนาดีและเห็นอกเห็นใจ เมื่อความเจ็บป่วยรุนแรงจึงพึ่งพาหมอพื้นบ้าน ซึ่งเป็นฆราวาส หรือพระภิกษุ การดูแลสุขภาพ ส่วนใหญ่กระทำกันที่บ้านผู้ป่วย ด้วยยาหรือสมุนไพรในท้องถิ่น ผู้ป่วยไม่กังวลเรื่องค่าใช้จ่าย การรักษาเป็นลักษณะการพึ่งพาอาศัย ช่วยเหลือเกื้อกูล หมอพื้นบ้านช่วยเหลือรักษา จนกว่าจะหายหรือหมดปัญญาในการเยียวยา บรรยาการศอบอุ้น เป็นมิตร ส่งเสริมสภาวะจิตใจผู้ป่วยเป็นอย่างดี

พระสงฆ์มีบทบาทเป็นที่พึ่งของประชาชนที่เจ็บป่วย ในด้านการฟื้นฟูสภาพจิตใจ ให้ความหวังที่จะหาย หรือยอมรับสภาพความเจ็บป่วย ลดความทุกข์ทางจิตใจ สอดแทรกหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ผู้ป่วยเกิดความปีติ ยึดหลักธรรมเป็นที่พึ่งทางใจ

๕. การปฏิบัติตาม ศาสนาและวัฒนธรรม แนวคิดทางการแพทย์สอดคล้องกับแนวคิดทางพระพุทธศาสนา ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตยามปกติและยามเจ็บป่วย มีการป้องกันการเกิดโรค หลีกเลี่ยงจากความทุกข์หรือโรค ด้วยการปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับธรรมชาติ เข้าใจความเป็นไปแห่งธรรมชาติมนุษย์ ส่งผลให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี นำหลักธรรมเรื่อง ศีล ๕ อริยสัจ ๔ ไตรลักษณ์ และปฏิจตุสมุบาท เป็นต้น มาใช้ในชีวิตประจำวัน ส่งผลให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีในชุมชน นำมาสู่รูปแบบและวิธีการในการดูแลสุขภาพความเจ็บป่วย ที่ประกอบด้วย ความรักและปรารถนาดีต่อกัน

^{๑๖} อัมพร ถิ่นประเทศ, นวดเพื่อสุขภาพครบวงจร, หน้า ๙-๑๒.

๓.๑.๔ สมุนไพรพื้นฐาน

๑) คำจำกัดความ

สมุนไพร หมายความว่า พืชที่ใช้ทำเป็นเครื่องยา ซึ่งหาได้ตามพื้นเมือง ไม่ใช่เครื่องเทศ ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน

ยาสมุนไพร หมายความว่า ยาที่ได้จากพฤกษชาติ สัตว์ หรือแร่ธาตุ ซึ่งมีได้ผสม ปรุง หรือ แปรสภาพ ตามพระราชบัญญัติยา ๒๕๑๐

สมุนไพรพื้นฐาน หมายถึงสมุนไพรใกล้ตัว ที่ใช้เป็นอาหารได้ ทำยาได้ เมื่อจำเป็น ช่วยบรรเทาความป่วยไข้ก่อนนำคนไข้ส่งโรงพยาบาล สุขศาลา อนามัย

หลักเกณฑ์ในการเลือกสมุนไพรเพื่อการสาธารณสุขมูลฐาน

๑. เป็นโรคหรืออาการเจ็บป่วยที่ไม่มากนัก สามารถวินิจฉัยได้ด้วยตนเอง เช่น ท้องผูก ท้องเสีย จุกเสียด หรือบาดเจ็บเล็กน้อย

๒. เป็นสมุนไพรที่สามารถหาได้ง่ายในท้องถิ่นหรือใกล้บ้าน

๓. เป็นสมุนไพรที่ปลอดภัย ควรมีการตรวจสอบมาบ้าง หากไม่มีหลักฐานในการตรวจสอบ หรือมีน้อย ก็ควรจะใช้พืชที่เป็นอาหาร หรือเป็นยาที่ใช้สำหรับภายนอกเท่านั้น

๔. ยาที่เตรียมขึ้นจากสมุนไพร ต้องเป็นตัวยาที่สามารถเตรียมได้ง่าย ไม่ต้องใช้เทคโนโลยีมาก เช่น การต้ม การชง

๕. ยาสมุนไพรนั้นต้องมีวิธีใช้ที่ง่าย หากเป็นสมุนไพรที่กินยากก็อาจไม่เป็นที่นิยม

๖. ต้องแน่ใจว่าสมุนไพรที่นำมาใช้นั้นให้ผลในการรักษาที่อย่างน้อยก็ควรมีหลักฐานทางเภสัชวิทยา ที่ยืนยันผลในการใช้มาแล้ว

๗. สมุนไพรที่นำมาใช้ต้องให้ถูกกับชนิดของโรคจึงจะให้ผลดี

๒) สมุนไพรกลางบ้าน

สมุนไพรกลางบ้านเป็นการนำเอาตัวยาสสมุนไพร จากท้องถิ่นที่หาได้ง่าย รู้จักคุ้นเคยกับสรรพคุณของสมุนไพรชนิดนั้นดี และยังใช้อยู่เป็นประจำมาใช้รักษาโรคนานๆ^{๑๑}

^{๑๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๕๐-๑๕๑.

ตารางแสดงสมุนไพรท้องถิ่นที่ใช้ในชีวิตประจำวัน

ชื่อ	สรรพคุณ	วิธีใช้
๑. กระเทียม	แก้กลาก เกลื้อน	ชุบผิวหนังที่เป็นเกลื้อน ผ่านหัว กระเทียมทาถูลงไป
๒. กลัวยน้ำว่า	แก้โรคกระเพาะอาหาร	หั่น กลัวย คีบเป็น ชิ้น บาง ๆ ผึ่งแดดให้แห้งนำมาบดละเอียด จนเป็นแป้งผสมน้ำผึ้ง
๓. กะเพรา	แก้ท้องอืด	ใช้ใบและยอดต้มเอาน้ำดื่ม
๔. กระชาย	แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ	นำเหง้าแห้งมาต้มน้ำดื่ม
๕. กระวาน	แก้อาการท้องอืด	เอาผลแก่จัดตากแห้งบดเป็นผง ชงกับน้ำดื่ม
๖. กานพลู	แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ปวดท้อง	ใช้ดอกแห้ง ต้มหรือบดเป็นผง ชงกับน้ำร้อน
๗. จิง	ระงับอาการไอ ขับเสมหะ	ฝนเหง้าจิงกับน้ำมะนาวผสม เกลือเล็กน้อย ใช้กวาดคอหรือจิบ บ่อยๆ
๘. ขมิ้น	รักษาบาดแผลสด	นำเหง้ามาตำจนละเอียด
๙. น้อยหน่า	ฆ่าเหาและทำให้ไขเหาฝ่อ	นำใบหรือเมล็ดมาโขลกให้ ละเอียดผสมน้ำทาศีรษะไว้
๑๐. ฝรั่ง	แก้ท้องร่วง	ใช้ใบโขลกพอแหลกใส่ลงในน้ำ ต้มให้เดือดใส่เกลือนำมาดื่ม
๑๑. ข่า	แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ปวดท้อง	ใช้เหง้าทุบให้แตก ต้มเอาน้ำดื่ม
๑๒. ขี้เหล็ก	แก้ท้องผูก	ใช้ใบต้มน้ำดื่มก่อนอาหาร
๑๓. บอระเพ็ด	แก้อาการเบื่ออาหาร	ใช้เถาหรือต้นสด ตำคั้นเอาน้ำดื่ม หรือ ต้มกับน้ำ ผสมเกลือ
๑๔. ใบตำลึง	ถอนพิษแมลงกัดต่อย เริม งูสวัด	เล็กน้อย ใช้ใบสดตำทาที่บริเวณเจ็บปวด
๑๕. ไพล	แก้ปวดเมื่อย	หรือ ใช้ใบสดตำ คั้นน้ำดื่ม ใช้เหง้าสดผสมเกลือ การบูรตำ

๑๖. ฟ้ายะลวยโจร	แก้ปวดเมื่อย	ให้ละเอียด คลุกเคล้าให้ทั่วนำมา ห่อเป็นลูกประคบ นำไปมาผึ่งให้แห้งในร่มบดให้ ละเอียดผสมน้ำผึ้ง ปั้นเป็น ลูกกลอน นำมาเส็ดมาแช่น้ำให้พองตัวเต็มที่ จนเป็นวัน นำไปมาโขลกแล้วเติมน้ำ เล็กน้อยพอและใช้ทาในที่แมลง กัดต่อย นำไปมาล้างให้สะอาด โดยเฉพาะตรงรอยกัด ตีองล้าง ยางออกให้หมด ชูดวุ่นออกใส่ ถ้วยแล้วนำมาเมือกทาแผล ใช้ต้น และใบต้มกับน้ำแล้วนำ น้ำมาดื่ม
๑๗. แมงลัก	แก้ท้องผูก	นำมาต้มเติมน้ำตาลเล็กน้อย
๑๘. เสลดพังพอน	แก้แผลอักเสบ	คั่วสุก หรือบดละเอียดปรุงรส
๑๙. ว่านหางจระเข้	แก้ไฟไหม้ น้ำร้อนลวก	ผลใช้เป็นอาหาร
๒๐. หญ้าหนวดแมว	แก้โรคขัดเบา	ผลใช้เป็นอาหาร
๒๑. เมล็ดถั่วเขียว	แก้เจ็บคอ ร้อนใน กระจาย น้ำ	
๒๒. งา	แก้ข้ออักเสบ	
๒๓. มะขามป้อม	แก้ไอ แก้ไข้ ขับเสมหะ	
๒๔. สมอไทย	แก้ไข้ แก้ลมจุกเสียด ร้อนใน กระจายน้ำ	

๓.๑.๕ ตำรายาโบราณ

๑) คำจำกัดความ

ยาแผนโบราณ หมายความว่า ยาที่มุ่งหมายสำหรับใช้ในการประกอบโรคศิลปะแผนโบราณหรือการบำบัดโรคสัตว์ เป็นยาที่ได้รับอนุญาตให้ขึ้นทะเบียนตำรับยาเป็นยาแผนโบราณตาม มาตรา ๔ แห่งพระราชบัญญัติยา พ.ศ. ๒๕๑๐ แก้ไขเพิ่มเติมโดย พรบ. ยา (ฉบับที่ ๓) พ.ศ. ๒๕๒๒

ตำรายาโบราณ ที่ขอนำเสนอมี ๑๔ ขนาน ดังนี้

ขนานที่ ๑ ยา แก้นอนไม่หลับ

ท่านให้อา เม็ดชุมเห็ดไทย คั่วให้เกรียม บดเป็นผงใส่ถุงผ้าขาวบาง หรือกระดาษที่ถูกล้างน้ำไม่เปื้อย ต้มหรือชงกินต่างน้ำชาก่อนนอน

สรรพคุณ บำรุงหัวใจ บำรุงประสาท ทำให้นอนหลับสบาย ขับปัสสาวะ แก้เสมหะ ในทรวงอก ดิ้นกแล

ขนานที่ ๒ ยาหอมตามตำรับวัดโพธิ์

ท่านให้อาโกศสอ โกฎูเขมา โกศห้วบัว โกศเชียง โกศกระดุก โกศพุงปลา กฤษณา กานพลู เปลือกสมุลแว้ง ดอกบุนนาค เกษรบัวหลวง ทั้งหมดนี้เอาสิ่งละ ๒ บาท อบเชยเทศ ๖ บาท พิมเสนเกล็ด ๖ บาท น้ำประสานทองสะอาด ๒ บาท สังข์หนามเผา ๖ บาท ชะมดเจ็ด แทรกพอควร

วิธีทำ ขนาดรับประทาน บดเป็นผงละเอียด รับประทานได้ทุกเวลา ครั้งละ ๑-๒ ช้อนกาแฟ ผสมน้ำสุกเป็นกระสาย

สรรพคุณ แก้ลมวิงเวียน แก้คลื่นเหียนอาเจียน มีคหน้าตาลาย อ่อนเพลีย บำรุงหัวใจ บำรุงครรภ์รักษา รับประทานได้ทั้ง หญิง ชาย คนชรา

ขนานที่ ๓ ยาแก้เหน็บชา แก้อัมพาต

ท่านให้อา เปลือกตะโกนา ๑๐ บาท รากแฉ่ง ๑๐ บาท รากรางแดง ๑๐ บาท หัวแห้วหมู ๑๐ บาท หัวกระชาย ๑๐ บาท พยาสัตบัน ๕ บาท ลูกสมอไทยเท่าอายุคนไข้ที่เป็นเหน็บชา

วิธีทำ ขนาดรับประทาน ต้มรับประทานเช้า-เย็น ครั้งละ ๑ แก้ว ขนาดกลาง ก่อนอาหาร

สรรพคุณ แก้เหน็บชา แก้อัมพาต แก้เส้นเอ็น แก้กระษัย แก่น้ำเหลืองเสีย ดิ้นกแล

ขนานที่ ๔ ยาชะลอกความชรา หรือยามล็ดข่อย

ท่านให้อา เมล็ดข่อย พริกไทยอ่อน บอระเพ็ด แห้วหมู เปลือกถั่งถ่อน เปลือกตะโกนา เอาหนักสิ่งละเท่าๆ กัน

วิธีทำ ขนาดรับประทาน บดเป็นผงละเอียด ผสมน้ำผึ้งแท้ ปั้นเป็นลูกกลอน เท่าเม็ดพุทรา กินครั้งละ ๑ เม็ด ก่อนนอนทุกๆ คืน

สรรพคุณ เป็นยาอายุวัฒนะ แก้ปวดหลังปวดเอว ปวดเมื่อยตามร่างกาย บำรุงร่างกาย เจริญอาหาร ทำให้อ่อนหลับสบาย แก้กระษัยทุกชนิด กินเมื่ออายุเท่าไร ร่างกายจะไม่แก่แต่ร่างกายจะอยู่คงเดิม ผู้คนพบเห็นจะแปลกใจว่าทำไมไม่แก่แต่่า เป็นยาชะลอความชรา ครั้งแผ่นดินสมเด็จพระนารายณ์มหาราช

ขนานที่ ๕ ยาแก้ริดสีดวงลำไส้ ริดสีดวงทวารหนัก ริดสีดวงจุก

ท่านให้เอา ลูกจันทน์ ๒ ตำลึง มหาหิงคุ์ ๒ ตำลึง การบูร ๒ ตำลึง ยาดำ ๒ ตำลึง พริกไทยล่อน ๘ ตำลึง

วิธีทำ ขนาดรับประทาน ยาทั้งหมดนี้บดเป็นผงละเอียด ละลายน้ำมะกรูด บดปั้นเป็นเม็ดไว้เท่าเม็ดพุทรา รับประทาน วันละ ๒-๓ เม็ด ก่อนอาหารเย็น

สรรพคุณ แก้ริดสีดวงลำไส้ แก้ริดสีดวงทวารหนัก แก้ริดสีดวงจุก ดิน္กแล

ขนานที่ ๖ ยาแก้ท้องผูก

ท่านให้เอา ลูกสมอไทย ๗ ลูก ใบมะขามแขก ๑ กำมือ ดิเกลือ ๑๕ กรัม

วิธีทำ ขนาดรับประทาน ต้มลูกสมอกับใบมะขามแขก เคี่ยวน้ำ ๑ ถ้วยชาแล้ว เอาดิเกลือใส่ ชาติหนัก ๑๕ กรัม ชาติเบา ๗ ๑/๒ กรัม กินก่อนอาหารเช้า

สรรพคุณ ถ่ายท้องผูก ถ่ายพิษไข้ ถ่ายน้ำเหลืองเสีย

ขนานที่ ๗ ยาแก้โรคกระเพาะ

ท่านให้เอา หัวกระเทียมแห้ง ๑ ส่วน เมล็ดพริกไทย ๑ ส่วน หัวเห็ดหอม ๑ ส่วน

วิธีทำ ขนาดรับประทาน บดเป็นผงละเอียด ผสมกับน้ำผึ้ง ปั้นเป็นลูกกลอน หรือจะทำเป็นเม็ดตากแห้ง หรือจะใช้เป็นผงก็ได้

ถ้าเป็นลูกกลอนเท่าเม็ดพุทรา ๑ เม็ด

ถ้าเป็นเม็ด ปั้นเม็ด ๕ เม็ด

ถ้าเป็นผง ๑ ช้อนกาแฟ ผสมน้ำร้อน ก่อนนอนทุกๆ คืน

สรรพคุณ ขับลมในกระเพาะ แก้อุจจาระในท้อง แก้ปวดท้อง ช่วยย่อยอาหาร แก้โรค
กระเพาะ คี้นักแล

ขนานที่ ๘ เม็ดมะขามยาขับพยาธิ

ท่านให้เอา เม็ดมะขามคั่วให้เหลือง หรือเกรียมดีแล้ว แขน้ำไว้จนกว่าเม็ดมะขามนั้นอ่อน
จึงเอามากินให้อิ่ม เจ้าตัวพยาธิจะเมาทวนทुरายออกมาทางทวารหนัก ทางปาก ให้รีบกินยาถ่ายเร็ว ๆ
จะถ่ายพยาธิออกมาหมด คี้นักแล

ขนานที่ ๙ ยาสูนยฝี่

ท่านให้เอา รากมะรุ้ม ฝนกับน้ำสุรา ๒๘ ดิกรี หรือน้ำปูนใสให้เข้มข้น ทาลงไปบน
หัวฝี่ที่กำลังขึ้นมานั้นให้หาย หรือยุบลงได้ ใช้กับฝี่ทุกชนิด เช่น ฝี่หัวขาด ฝี่ฝักบัว ฝี่ประจำรอย
และฝี่มะม่วง

ขนาน ๑๐ ยาแก้นิ้ว

ขนานที่ ๑๐.๑

ท่านให้เอา หญ้าไต้ใบทั้งห้า คั่วให้เหลือง ใส่หม้อต้ม กินต่างน้ำชา ทุกๆ วัน แก้นิ้ว
ในไต ในถุงน้ำดี ในกระเพาะปัสสาวะ หายแล

ขนานที่ ๑๐.๒

ท่านให้เอา ต้นอ้อยสด ๆ คั้นเอาน้ำให้ได้ขวดใหญ่ (ขวดเบียร์) กินทุกๆ วันๆ ละ ๑ ขวด
ไม่ช้าจะทำให้นิ้วในไต ในถุงน้ำดี ในกระเพาะปัสสาวะ หายแล

ขนานที่ ๑๐.๓

ท่านให้เอา เหง้าสับปะรด ๓ อัน ใส่หม้อต้มผสมกับสารส้มพอประมาณ กินทุกๆ วัน
ต่างน้ำ ไม่ช้านิ้วที่เกิดขึ้นในร่างกายทุกชนิด จะขับออกมาหมด

ขนานที่ ๑๑ ยาแก้เล็บขบ

ท่านให้เอา ไพลสดปอกเปลือกให้หมด เหลือพอประมาณ

วิธีทำ เอาไพลตามต้องการ โขลกให้ละเอียด เอาเกลือใส่พอเค็ม พอกลงไปทีเล็บขบ
นั้น ผ้าขาวบางห่อเอาไว้

สรรพคุณ แก้เจ็บขบ เล็บถอด แก้ปวดโคนเล็บ เล็บเป็นหนอง แก้ตะมอยหัวดาว
หัวเดือน ดินักแล

ขนานที่ ๑๒ ยาแก่น้ำร้อนลวก

ท่านให้เอา น้ำมันมะพร้าว ๑ ส่วน น้ำจืดที่ใสๆ ๑ ส่วน ผสมกันเขย่า ให้เข้ากันดีใช้
ทาที่ถูกร้อนลวก ไฟไหม้ หายดินักแล

ขนานที่ ๑๓ ดอกบัวบำรุงหัวใจ

บุคคลผู้ใดมีร่างกายอ่อนเพลีย เดินเหนื่อยขึ้นที่สูง เช่น บันไดบ้าน หรือภูเขา จะทำให้
เหนื่อย ไม่มีแรง บางทีตกใจ และใจสั่นเหนื่อยหอบ อาการเหล่านี้เป็นเรื่องของโรคหัวใจ

ท่านให้เอา ดอกบัวหลวง ๓ ดอก เอาส่วนที่เป็นฝักออกเสียแล้วใส่หม้อต้ม เอาน้ำตาล
กรวดใส่ลงไปพอหวานเล็กน้อย กินทุกๆ วันต่างน้ำ ไม่ช้าอาการตามที่กล่าวมาแล้วจะหาย

ขนานที่ ๑๔ ยาตองสมอด้วยน้ำมูตร

ท่านให้เอา ลูกสมอไทยพอประมาณ ตากแดดให้พอหมาดๆ ใส่ไหกระเทียมที่สะอาด
เอาปัสสาวะของเราใส่ลงไปให้เต็ม (ต้องไม่เป็นกามโรคและเบาหวาน) แล้วใส่เกลือลงไป
พอสมควร ฝักผ่าไหกระเทียมให้ดี ตั้งตากแดดตากน้ำค้างไว้ ๓ เดือน จึงเอามากินวันละ ๓ ลูก

เป็นยาอายุวัฒนะ บำรุงกำลัง บำรุงร่างกาย แก้โรคต่างๆ เช่น กระษัย ปวดหลัง
ปวดเอว ปวดเมื่อยตามร่างกาย แก้ท้องผูก แก้ปัสสาวะกะปริบกะปรอย ดินักแล^{๑๔}

ยาขนานนี้เป็นยาของพระอรหันต์

^{๑๔} เซาว์น กสิพันธู์, ตำรา, (กรุงเทพฯ: สมาคมแพทย์เภสัชกรรมไทยโบราณ, ๒๕๓๕, หน้า ๕๔-
๑๓๕.

บทที่ ๔

เปรียบเทียบพุทธวิธีการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมกับการแพทย์แผนไทย

พระพุทธองค์ทรงใช้พุทธวิธีการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมในการบำบัดรักษาและป้องกันโรค เมื่อพระองค์และพระภิกษุสงฆ์อพยพ สมัยที่พระพุทธศาสนาเผยแผ่เข้ามาในประเทศไทย วิชาแพทย์ อายุรเวทของอินเดีย ก็เข้ามามีอิทธิพลในการแพทย์ จนกลายเป็นรากฐานของการแพทย์แผนไทยสืบมา

เปรียบเทียบพุทธวิธีการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมกับการแพทย์แผนไทย ได้ดังนี้

๔.๑ ความเหมือนกันของพุทธวิธีการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมกับการแพทย์แผนไทย

ตารางที่ ๔.๑ การเปรียบเทียบความเหมือนกัน

พุทธวิธี	การแพทย์แผนไทย
๑. ร่างกายประกอบด้วยธาตุสี่	๑. ร่างกายประกอบด้วยธาตุสี่
๒. ความไม่สมดุลของธาตุสี่ทำให้เกิดโรค	๒. ความไม่สมดุลของธาตุสี่ทำให้เกิดโรค
๓. โรค การตรวจโรค การวินิจฉัยโรค	๓. โรค การตรวจโรค การวินิจฉัยโรค
๔. การใช้สมุนไพร ยา และวิธีการรักษา สร้างภูมิคุ้มกันโรค ป้องกันโรค	๔. การใช้สมุนไพร ยา และวิธีการรักษา สร้างภูมิคุ้มกันโรค ป้องกันโรค
๕. จรรยาแพทย์	๕. จรรยาแพทย์

พุทธวิธีการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเหมือนกันดังแสดงในตารางที่ ๔.๑ วิเคราะห์ได้ดังนี้

๔.๑.๑ ร่างกายประกอบด้วยธาตุสี่

พระพุทธเจ้าตรัสสอนพระราหูล เรื่อง ร่างกายประกอบด้วยธาตุสี่ คือ ปรถิธาตุนาโปลาตุนา วาโยธาตุนา เตโชธาตุนา ธาตุที่ห้า คือ อากาศธาตุนา มีลักษณะเป็นช่องว่าง ได้แก่ ตา หู จมูก ปาก คอ ทวารหนัก ทวารเบา^๑

^๑ ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๑๔-๑๑๕/๑๒๖-๑๓๐.

ตำราแพทย์แผนไทย ชื่อ ตำราแพทยศาสตร์สังเคราะห์ (ฉบับหลวง) และตำราเวชศึกษาของพระยาพิศณุประสาทเวช อธิบายว่า มนุษย์ประกอบด้วยธาตุสี่ คือ ปรวิธาตุ อาโปธาตุ วาโยธาตุ เตโชธาตุ และธาตุที่ห้า คือ อากาศธาตุ ได้แก่ ตา หู จมูก ปาก คอ ทวารหนัก ทวารเบา

๔.๑.๒ ความไม่สมดุลของธาตุสี่ทำให้เกิดโรค

โรคทางกาย และทางใจของมนุษย์ เกิดจากความไม่สมดุลของธาตุสี่ เช่น พระไตรปิฎก ว่า อาหารมีดี มีเสมหะ มีลม มีไข้ เป็นสมุฏฐาน อาหารเกิดแต่ฤดูแปรปรวน การบริหารไม่สม่ำเสมอ ความเพียรเกินกำลัง วิชาของกรรม ความหนาว ความร้อน ความเครียด ความหิว กระทบ ปวดอุจจาระ ปวดปัสสาวะ ความสัมผัสแห่งเหลือบ ยุง ลม แดด สัตว์เลื้อยคลาน^๒

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

เมื่อพิจารณาข้อความตรงกับพุทธวิธี ผู้วิจัยตั้งข้อสังเกตว่า แพทย์แผนไทยโบราณ น่าจะมีความรู้ด้านตำรายาภาษาบาลี ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาได้ แพทย์วรรณะพราหมณ์ในประเทศศรีลังกา ชื่อ เธอรา (Thera) เขียนตำรายาเป็นภาษาบาลี คือ เกตซ์ชมันชุสา ชื่อย่อว่า เกส (Bhes) ในศตวรรษที่ ๑๗ รัชสมัยพระเจ้าปรักกมพามหาราช^๓

๔.๑.๓ โรค การตรวจโรค การวินิจฉัยโรค

โรคในสมัยพุทธกาล ที่ปรากฏชื่อในพระไตรปิฎก และในตำราแพทย์แผนไทยตรงกัน เช่น โรคผิวหนัง โรคระบบทางเดินอาหาร โรคลม และโรคอื่นๆ

การตรวจโรค การวินิจฉัยโรค มีการสืบประวัติ คูอาการ วินิจฉัย ทางพุทธจักขุ ดังกรณีมัญญกุกนทลี แล้วเสด็จไปโปรด เขาเลื่อมใสในพระองค์ ก่อนเสียชีวิต จิตเป็นสุข เสียชีวิตแล้วไปสู่สุคติ หรือกรณี ทรงเตือนสติพระเจ้าปเสนทิโกศลที่ทรงอึดอัดพระวรกาย เนื่องจากเสวยพระกระยาหารมาก ว่า “มนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อ รู้จักประมาณในโภชนะ ย่อมมีเวทนาเบาบาง เขาย่อม แก่ช้า ครองอายุได้ยืนนาน” พระองค์ชื่นชมในพุทธภาษิต และทรงน้อมนำไปปฏิบัติ

^๒ อ. ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๘-๑๓๑.

^๓ Pali Text Society, **Bhesajjamañjūsā**, (Great Britain : Antony Rowe Ltd., 1996), p.1.

แพทย์แผนไทย ตรวจวินิจฉัยโรค โดยการสืบประวัติผู้ป่วย ประวัติโรค ตรวจร่างกาย
ชีพจร ความร้อน เหงื่อ การนอน อุจจาระ ปัสสาวะ ตรงตามหลักการทางพระพุทธศาสนา

๔.๑.๔ การใช้สมุนไพร ยา และวิธีการในการรักษา สร้างภูมิคุ้มกันโรค ป้องกันโรค

ในคราวที่พระพุทธองค์ประทับ ณ เขตวันอาราม ภิกษุหลายรูปอาพาธ ชุบผอมเศร้า
หมอง ทรงดำริวิธีบำบัด ทรงอนุญาตเภสัช ๕ ซึ่งเป็นทั้งยาและนำไปประกอบอาหาร ให้ภิกษุฉัน
ได้ ทั้งในกาลและนอกกาล ทรงอนุญาตมูลเภสัช กสาวเภสัช ปั้นฉนเภสัช ผลเภสัช ชตุเภสัช
โลณเภสัช จุณเภสัช น้ำปานะ มีการใช้สมุนไพร ยาหลายประเภท และวิธีการในการ กิน ดื่ม
พอก ไล้ทา หยอดยา นัตถุยา สูดควัน ให้ความอบอุ่นและ ความร้อน เช่น รมควันรักษาโรค
เรื้อน อาบน้ำอุ่น แช่อวัยวะที่ปวดในน้ำอุ่น อบไอน้ำสมุนไพร การปฏิบัติตนในชีวิตประจำวัน
ได้แก่ กินอาหารมีประโยชน์ ถูกหลักอนามัย พอประมาณ การขับถ่าย ความสะอาด การ
สุขาภิบาลสิ่งแวดล้อม การสวมเสื้อผ้าเหมาะสมกับสภาพอากาศ เน้นการสร้างภูมิคุ้มกันในร่างกาย
และการป้องกันโรค^๔

แพทย์สมัยพุทธกาล ที่เป็นแพทย์ประจำพระองค์พระพุทธเจ้า และรักษาบำบัดโรคแก่
ภิกษุสงฆ์ทั้งหลาย คือ ชีวกโกมารภัจ

การแพทย์แผนไทย รักษาโรคภัยไข้เจ็บ ด้วยสมุนไพร พืช สัตว์ แร่ธาตุ รวมถึงการ
ส่งเสริมคุณภาพ ฟื้นฟูสุขภาพให้ร่างกายอยู่ในภาวะสมดุล ตามวัฒนธรรมและความเชื่อของชุมชน
สอดคล้องกับหลักการทางพระพุทธศาสนา

การแพทย์แผนไทยนับถือ ยกย่องชีวกโกมารภัจ ว่า เป็นปรมาจารย์ทางการแพทย์

๔.๑.๕ จรรยาแพทย์

พระพุทธองค์ตรัสถึงลักษณะของแพทย์ คนพยาบาลไข้ที่ดีว่า ประกอบด้วยธรรม ๕
อย่าง คือ สามารถจัดยา ฐูของควร ของแสดง นำของแสดงออก นำของควรเข้าไปให้ มีเมตตาจิต
ไม่มุ่งอามิส ไม่รังเกียจที่จะนำอุจจาระ ปัสสาวะ อาเจียน หรือเขฬะไปเททิ้ง สามารถชี้ชวน ปลุก
ใจคนไข้ด้วยธรรมิกถาเป็นครั้งคราว และลักษณะของคนพยาบาลที่ไม่ดี มีธรรมตรงกันข้าม ๕
ประการ

^๔ วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๐-๒๖๑/๔๓-๔๕.

ตำราเวชศึกษา กล่าวถึง แพทย์แผนไทย ว่า ต้องมีเมตตาจิตแก่คนไข้ ไม่เห็นแก่ลาภ ไม่โอ้อวด ไม่ปิดบังความเขลาโดยไม่มีความรู้ สงสัยแล้วขึ้นทำ ไม่ปิดบังความดีของผู้อื่น ไม่หวั่นไหวด้วยโลกธรรม ไม่มีอคติ ๔ ไม่เกียจคร้านและมั่งง่าย ไม่มัวเมา มีหิริโอตตัมปะ คุณสมบัติตรงกับหลักการทางพระพุทธศาสนาทั้งสิ้น

๔.๒ ความต่างกันของพุทธวิธีดูแลสุขภาพแบบองค์รวมกับการแพทย์แผนไทย

ตารางที่ ๔.๒ การเปรียบเทียบความต่างกัน

พุทธวิธี	การแพทย์แผนไทย
๑. กิเลสสาเหตุเกิดโรคทางใจ	๑. ไม่มี
๒. โรคทางจิต	๒. ไม่มี
๓. โรคเกิดจากกรรมในอดีตชาติ	๓. ไม่มี
๔. การบำบัดโรคด้วยพระธรรมโอสถ	๔. ไม่มี

พุทธวิธีกับการแพทย์แผนไทย ต่างกันดังแสดงในตารางที่ ๔.๒ วิเคราะห์ได้ ดังนี้

๔.๒.๑ กิเลสเหตุเกิดโรคทางใจ

กิเลสเกิดขึ้นตามหลักปฏิจกสมุปบาท เหตุปัจจัยอิงอาศัยกัน ทำให้กองทุกข์เกิดแก่ มนุษย์ กิเลสสำคัญ ๓ ประการ คือ โลภะ โทสะ โมหะ เป็นต้นเหตุให้กิเลสอื่นเกิดขึ้นตามมา เกิดเศร้าหมองใจ

การแพทย์แผนไทย ไม่กล่าวถึงกิเลสซึ่งตั้งในพุทธศาสนา เพียงอาศัยแนวพุทธใน มูลเหตุของโรคว่า มีโทสะเป็นนิจ

๔.๒.๒ โรคทางจิต

พระพุทธศาสนา กล่าวถึงผู้ป่วยที่มีอาการทางจิต เกิดวิกลจริต (อุมมุตตโก) มีจิต แปรปรวน (จิตตวิปริยาปนโน) มีจิตฟุ้งซ่าน (วิกุชิตตจิตโต) มีความจำผิดปกติ (วิสยญา) อัน เนื่องมาจากความผิดปกติทางกาย เช่น สมอง^๕ นอกจากนี้ ยังกล่าวถึงโรคทางจิตว่า ได้แก่ โสภ

^๕ ที. ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๕.

ปริเทวทุกขโทมนสสุปายาสาปี ทุกขา อปปีเยหิ สมฺปโยโคปิ ทุกฺโข ปิเยหิ วิปฺปโยโคปิ ทุกฺโข
ยมฺปิจฺจํ น ลภติ ตมฺปิ ทุกฺโข แปลว่า ความประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รักที่พอใจ^๖

การแพทย์แผนไทย ไม่กล่าวถึง โรคทางจิต โรคเครียด

๔.๒.๓ โรคเกิดจากกรรมวิบาก

พระพุทธศาสนา อธิบายว่า กรรมวิบากคือผลของกรรมชั่วในอดีตชาติและปัจจุบันชาติ
อกุศลกรรมในอดีตชาติต้องมีพลังสูงจนทำให้เกิดโรคในปัจจุบันชาติได้^๗ บางคนอาจไม่เชื่อว่า
อกุศลกรรมในอดีตชาติเป็นเหตุหนึ่งของโรค อย่างไรก็ตาม พระพุทธศาสนา สอนให้ใช้ปัญญา
พิจารณาโดยแยบคายแล้วจึงเชื่อ

การแพทย์แผนไทย ไม่กล่าวถึงโรคกรรม

๔.๒.๔ การบำบัดรักษาด้วยพระธรรมโอสถ

พระธรรมโอสถที่พระพุทธองค์ทรงใช้ ได้แก่ โพชฌงค์ ๗ สัจจญา ๑๐ สติปัฏฐาน ๔
และอริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นต้น ทรงเลือกใช้ธรรมโอสถ ให้ถูกกับโรคและจริตของผู้ป่วย เช่น
ตรัสอสุกถาแก่นุคคฺลราจฺริต เมตตภาวนาแก่นุคคฺลโทสจฺริต

กรณีในกุลลหบดี ทรงชี้แนะให้ปล่อยวาง เจริญมรณสติ แม้กายจะป่วยแต่ใจไม่ทุกข์ตาม

ธรรมบำบัดเพิ่มพูนพลังจิตมีหลายวิธี เช่น สมาธิบำบัด การเดินจงกรม การปฏิบัติ
วิปัสสนากรรมฐาน การฟังธรรม การพิจารณาธรรม การปฏิบัติตามธรรม เป็นต้น

กรณีพระอาจารย์เทศก์ เทศรังสี เคยมาป่วยที่โรงพยาบาลศิริราช ด้วยโรคน้ำท่วมปอด
ท่านเข้าสมาธิหลายวันหลายคืน น้ำในช่องเยื่อปอดแห้งหมด นำสังเกตว่า พลังจิตและฤทธิ์ยา
ส่งผลให้โรคหายเร็ว^๘

^๖ วิ.ม. (บาลี) ๔/๑๔/๑๔, วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๔/๒๑.

^๗ พุ. อ. (ไทย) ๒๕/๔๓/๒๕๕.

^๘ ประเวศ วะสี, ทฤษฎีใหม่ทางการแพทย์, (กรุงเทพฯ : หมอชาวบ้าน, ๒๕๔๙), หน้า ๒๒.

๔.๓ แนวคิด หลักการ ทางการแพทย์ในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับการแพทย์แผนไทย

ตารางที่ ๔.๓ การเปรียบเทียบแนวคิด หลักการทางการแพทย์

พระพุทธศาสนาเถรวาท	การแพทย์แผนไทย
๑. แนวคิดทางการแพทย์แบบองค์รวม	๑. แนวคิดทางการแพทย์แบบองค์รวม
๒. หลักสุขภาพคือดุลยภาพ	๒. หลักสุขภาพคือดุลยภาพ
๓. หลักการสร้างภูมิคุ้มกันโรค	๓. หลักการสร้างภูมิคุ้มกันโรค
๔. หลักการพึ่งตนเองในการรักษาเบื้องต้น	๔. หลักการพึ่งตนเองในการรักษาเบื้องต้น
๕. แพทย์สำเร็จวิชาแพทย์ด้านเวชศาสตร์และเวชกรรม	๕. แพทย์สำเร็จการศึกษาสาขาเวชกรรมหรือเภสัชกรรม

การเปรียบเทียบแนวคิด หลักการ ทางการแพทย์ในพระพุทธศาสนากับการแพทย์แผนไทยดังแสดงในตารางที่ ๔.๓ วิเคราะห์ได้ดังนี้

๔.๓.๑ แนวคิดทางการแพทย์แบบองค์รวม

การดูแลสุขภาพแนวพุทธ คือ การดูแลร่างกาย จิต สังคม และปัญญา

การดูแลสุขภาพแนวแพทย์แผนไทย คือ การดูแลคนทั้งกาย ใจ สังคม สิ่งแวดล้อม

๔.๓.๒ หลักสุขภาพคือดุลยภาพ

พระพุทธศาสนาถือว่า การเจ็บป่วยเกิดจากความไม่สมดุลของธาตุสี่ จิต สังคม และปัญญา ในขณะที่แพทย์แผนไทยถือว่า โรคเกิดจากความไม่สมดุลของธาตุสี่ ใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม ฉะนั้น การปรับปัจจัยให้เกิดความสมดุลคือสุขภาพ

๔.๓.๓ หลักการสร้างภูมิคุ้มกันโรค

พระพุทธศาสนาและการแพทย์แผนไทย รักษาโรคด้วยสมุนไพร คือ พืช สัตว์ แร่ธาตุ รวมถึงการส่งเสริมฟื้นฟูสุขภาพให้ร่างกายสมดุล สมุนไพรมีตัวยาชีวเคมีสร้างภูมิคุ้มกันต้านในร่างกายมีผลให้หายโรค

๔.๓.๔ หลักการพึ่งตนเองในการรักษาเบื้องต้น

พระพุทธศาสนาและการแพทย์แผนไทย ถือหลักการพึ่งตนเองในการรักษาความเจ็บป่วยเบื้องต้น โดยใช้สมุนไพรที่เป็นทั้งยาและอาหารที่หาง่ายในท้องถิ่น

๔.๓.๕ แพทย์สำเร็จวิชาแพทย์ด้านเวชศาสตร์และเวชกรรม

สมัยพุทธกาล มีสำนักแพทย์สอนเวชศาสตร์และเวชกรรม เช่น สำนักแพทย์ที่เมืองคัสสิลา แพทย์แผนไทยที่มีสิทธิ์ขึ้นทะเบียนรับใบอนุญาตเป็นผู้ประกอบโรคศิลปะได้ ต้องสำเร็จการศึกษาด้านเวชกรรมหรือเภสัชกรรม

๔.๔ พุทธวิธีการดูแลสุขภาพและการรักษากับวิธีการดูแลสุขภาพและการรักษาของการแพทย์แผนไทย

ตารางที่ ๔.๔ การเปรียบเทียบพุทธวิธีการดูแลสุขภาพและการรักษากับวิธีการดูแลสุขภาพและการรักษาของการแพทย์แผนไทย

พุทธวิธี	การแพทย์แผนไทย
<p>๑. พุทธวิธีการดูแลสุขภาพ</p> <p>๑.๑ การบริโภคอาหาร</p> <p>๑.๒ การออกกำลังกาย</p> <p>๑.๓ การบริหารจิต</p> <p>๑.๔ การอยู่กับธรรมชาติ</p> <p>๑.๕ สุขลักษณะ</p> <p>๒. พุทธวิธีการรักษา</p> <p>๒.๑ การใช้เภสัชสมุนไพร</p> <p>๒.๒ การใช้อาหาร</p> <p>๒.๓ การใช้ความร้อน</p> <p>๒.๔ การพักผ่อนอิริยาบถ</p> <p>๒.๕ การผ่าตัด</p> <p>๒.๖ ทรงแสดงพุทธานุภาพ</p> <p>๒.๗ การอนุญาตผู้รักษาพยาบาล</p> <p>๒.๘ การเสด็จเยี่ยมและพยาบาลภิกษุไข้</p> <p>๒.๙ การบัญญัติคุณธรรมของผู้พยาบาลและคนไข้</p> <p>๓. พุทธวิธีการรักษาด้วยพระธรรมโอสถ</p>	<p>๑. วิธีการดูแลสุขภาพ</p> <p>๑.๑ คนในครอบครัวดูแลเอาใจใส่ช่วยเหลือกันด้วยความรัก ความปรารถนาดี ทั้งในเวลาปกติและเวลาเจ็บป่วย</p> <p>๑.๒ การดูแลสุขภาพสอดคล้องกับวัฒนธรรมไทย วิถีไทย</p> <p>๑.๓ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ๘ ประการ</p> <p>๑.๔ การปฏิบัติตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนา</p> <p>๒. วิธีการรักษา</p> <p>๒.๑ การใช้ยากลางบ้านคือ สมุนไพรครัวเรือน</p> <p>๒.๒ การรักษาที่หมอพื้นบ้านหรือแพทย์แผนไทยทั้งที่เป็นฆราวาสหรือพระสงฆ์</p> <p>๒.๓ การใช้วิธีการนวด</p>

การเปรียบเทียบพุทธวิธีการดูแลสุขภาพและการรักษากับวิธีการดูแลสุขภาพและการรักษาของการแพทย์แผนไทย ดังแสดงในตารางที่ ๔.๔ วิเคราะห์ได้ดังนี้

๔.๔.๑ พุทธวิธีการดูแลสุขภาพและวิธีการดูแลสุขภาพของการแพทย์แผนไทย

๑) พุทธวิธีการดูแลสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร ทรงถือหลักการบริโภคอาหารที่เป็นประโยชน์ มีสติรู้ประมาณในการบริโภค ด้านการออกกำลังกาย ทรงยึดหลักปรับเปลี่ยนอิริยาบถ ทั้งสี่ให้สมดุล การเดินจงกรม มีสติกำกับชะลอการเกิดโรค ด้านการบริหารจิต ทรงให้ถือหลักปฏิบัติ ๓ ประการคือ ละชั่ว ทำดี ทำจิตให้บริสุทธิ์อยู่กับปัจจุบัน ด้านการอยู่กับธรรมชาติ ทรงประจักษ์ชัดว่า ธรรมชาติให้อากาศบริสุทธิ์ ทำให้สุขภาพดี ให้ความสุขเหมาะแก่การบำเพ็ญเพียร ด้านสุขภาพลักษณะ ทรงบัญญัติให้ ภิกษุสงฆ์ ดูแลสุขภาพอนามัยด้านร่างกายและสิ่งแวดล้อม

๒) วิธีการดูแลสุขภาพของการแพทย์แผนไทย เริ่มจากคนในครอบครัว ดูแลเอาใจใส่ช่วยเหลือด้วยความรักและปรารถนาดีต่อกัน เมื่อเจ็บป่วยยิ่งห่วงใย ไม่ทอดทิ้ง สอดคล้องกับวัฒนธรรมไทย วิถีแบบไทย มีน้ำใจ พึ่งพาอาศัยกัน ช่วยรักษาจนกว่าจะหายหรือหมดปัญหาในการเยียวยา คนในชุมชนมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน การดูแลสุขภาพ ถือหลักปรับพฤติกรรมให้เหมาะสม คือ กินอาหารเป็นเวลา พักผ่อน ไม่ทำงานหนักเกินกำลัง เปลี่ยนอิริยาบถอย่างเหมาะสม ไม่สัมผัสอากาศร้อนเกิน-เย็นเกิน ขับถ่ายปกติ ไม่โกรธหรือเศร้า โศกเกินเหตุ พุทธศาสนิกชนยึดหลักธรรมปฏิบัติตามธรรม ป้องกันการเกิดโรคหรือหลีกเลี่ยงความทุกข์ เข้าใจธรรมชาติมนุษย์ การอยู่กับธรรมชาติส่งผลให้สุขภาพกายและจิตดี

๔.๔.๒ พุทธวิธีรักษาและวิธีการรักษาของการแพทย์แผนไทย

๑) พุทธวิธีการรักษา ทรงใช้เภสัชสมุนไพรคือ พืช สัตว์แร่ธาตุ เช่น เภสัช ๕ ได้แก่ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย เป็นทั้งยาและอาหารรักษาโรคผอมเหลือง รากบัวและเหง้าบัว รักษาโรคร้อนในกาย น้ำต้มถั่วเขียว น้ำต้มเนื้อ ใช้บำรุงสุขภาพภิกษุ ที่ฉันยาถ่าย ข้าวยาอุ รักษาโรคลมในพระอุทร การใช้ความร้อน ทรงอนุญาตการใช้เรือนไฟลดความอ้วน การรมด้วยใบไม้ น้ำต้มใบไม้ รักษาโรคลมตามอวัยวะ การพักผ่อนอิริยาบถ รักษาอาการปวดเมื่อยร่างกาย การผ่าตัด รักษาโรคฝีและเนื้องอก ทรงแสดงพุทธานุภาพ รักษาแผลของอุบาสิกาชื้อ สุปปียา ทรงอนุญาตผู้รักษาพยาบาลเพื่อให้โรคหายเร็ว ทรงเสด็จเยี่ยมภิกษุอาพาธและทรงพยาบาลด้วยพระองค์เอง ทรงให้ความสำคัญต่อสิ่งแวดล้อมของผู้ป่วย เช่น ความสะอาด และอากาศปลอดโปร่ง ทรงบัญญัติคุณธรรมของผู้พยาบาล ๕ ประการคือ สามารถจัดยา ละของแสลง เมตตา ไม่รังเกียจอุจจาระ

ปีศาจจะ ปลอดภัยด้วยธรรมิกถา คุณธรรมของคนไข้ ๕ ประการคือ ทำความสบาย รู้ประมาณใน ความสบาย ฉันทา บอกอาการไข้ตามจริง อดทน

๒) วิธีการรักษาของการแพทย์แผนไทย เริ่มจากวิธีง่ายจนถึงวิธีที่ต้องใช้ความรู้ ความสามารถ ได้แก่ การใช้ยากลางบ้านคือ สมุนไพรครัวเรือน รักษาการเจ็บป่วยเล็กน้อย เช่น กิน ใบกระเพราหรือใบกระเพราต้มน้ำดื่ม แก้ท้องอืด เมื่อเจ็บป่วยรุนแรง รักษากับหมคพื้นบ้านหรือ แพทย์แผนไทยที่มีความรู้เรื่องเภสัชวัตถุ (พืช สัตว์ แร่ธาตุ) ได้แก่ ต้น เถา เหง้า หัว ผักและหญ้า สัตว์บก สัตว์น้ำ สัตว์อากาศ ธาตุที่สลายตัวได้ง่ายและง่าย มีการนวดเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ปรับสมดุลของร่างกาย กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันต้านทานโรค การไหลเวียนของโลหิตดี ส่งเสริมสุขภาพ กายและสุขภาพจิต

๔.๔.๓ พุทธวิธีการรักษาด้วยพระธรรมโอสถ

พุทธวิธีบำบัดรักษาด้วยพระธรรมโอสถ สมัยที่พระพุทธองค์ทรงประจวร ครั้นพระมหา จุนทะแสดงธรรมโพชฌงค์ ๗ ถวาย จบลง ทรงหายจากพระประชวรนั้น เมื่อพระมหากัสสปะและ พระมหาโมคคัลลานะ อาพาธหนัก พระองค์ทรงแสดงธรรมโพชฌงค์ ๗ ให้ฟัง ครั้นทรงแสดงธรรม จบลง พระมหากัสสปะและพระมหาโมคคัลลานะ หายจากอาพาธนั้น

คหบดีชื่อ นกุลปีตา ถูกโรคภัยเบียดเบียน ทรงชี้แนะให้ปล่อยวาง ตรัสว่า ฟังตั้งใจไว้ เสมอว่า ถึงแม้กายจะกระสับกระส่าย แต่จิตจักไม่กระสับกระส่ายตามไปด้วย นกุลปีตาฟังธรรมแล้ว ยินดี อินทรีย์ผ่องใส สีหน้าบริสุทธ์ผุดผ่อง

๔.๕ ผลของพุทธวิธีการรักษาและผลการรักษาของแพทย์แผนไทย

ตารางที่ ๔.๕ ผลของพุทธวิธีการรักษาและผลการรักษาของแพทย์แผนไทย

ผลของพุทธวิธีการรักษา	ผลการรักษาของแพทย์แผนไทย
พุทธวิธีการรักษา	ผลการรักษาของหมอชีวกโกมารภัจ แพทย์แผนไทยสมัยพุทธกาล
๑. พระพุทธองค์ทรงหายจากประชวรหลังสดับ ธรรมโพชฌงค์ ๗	๑. รักษาโรคปวดศีรษะ
๒. พระมหากัสสปะและพระมหาโมคคัลลานะ หายจากอาพาธหลังสดับธรรมโพชฌงค์ ๗ จาก พระพุทธเจ้า	๒. รักษาโรคริดสีดวงทวาร
๓. พระพุทธองค์ฉันข้าวยาคุ ทรงหายประชวร	๓. รักษาโรคผอมเหลือง
	๔. ถวายพระโอสถแก่แต่พระพุทธเจ้า
	๕. ถวายพระโอสถรักษาอาการหือพระโลหิตที่

<p>ด้วยโรคลมในพระอุทร</p> <p>๔. พระสารีบุตรฉันทเหง้าบัวและรากบัว หายจากอาพาธด้วยโรคร้อนในกาย</p> <p>๕. ภิกษุฉันทกระเทียม หายจากอาพาธด้วยโรคลมเสียดท้อง</p> <p>๖. พระพุทธองค์ทรงแสดงธรรมเกือบตลอดคืน ทรงบำบัดด้วยวิธีพักผ่อน</p> <p>๗. อนาคตภินทิกคหบดี ป่วยหนัก ฟังธรรมจากพระสารีบุตรและพระอานนท์ เกิดปีติซาบซึ้ง แม้ไม่หายป่วยแต่สิ้นชีวิตอย่างสงบ</p>	<p>พระบาทของพระพุทธเจ้า</p> <p>๖. ผ่าตัดใหญ่สมองและลำไส้</p>
---	--

การเปรียบเทียบผลของพุทธวิธีการรักษาและผลการรักษาของแพทย์แผนไทย ดังแสดงในตารางที่ ๔.๕ วิเคราะห์ได้ดังนี้

๑) พุทธวิธีการรักษา ได้ผลดี พระพุทธองค์ทรงหายประชวร พระมหากัสสปะ พระมหาโมคคัลลานะ หายจากอาพาธ พระพุทธองค์หายประชวรด้วยโรคลมในพระอุทร พระสารีบุตรหายอาพาธด้วยโรคร้อนในกาย ภิกษุหายอาพาธด้วยโรคลมเสียดท้อง พระพุทธเจ้าทรงพักผ่อนหลังทรงแสดงธรรมเป็นเวลานาน อนาคตภินทิกคหบดี เกิดปีติในธรรม แม้ไม่หายจากโรค แต่สิ้นชีวิตอย่างสงบ

๒) หมอชีวกโกมารภัจ รักษาโรคหายขาด เช่น โรคปวดศีรษะ ด้วยเนยใสหนึ่งชองมือ กับทั้งยานัตถ์เพียงครั้งเดียว รักษาพระอาการประชวรด้วยโรคริดสีดวงทวารของพระเจ้าพิมพิสาร ด้วยการทายาที่ใช้เล็บดักมาเพียงครั้งเดียว รักษาพระอาการประชวรด้วยโรคผอมเหลืองของพระเจ้าจันทปัชโชต ด้วยการหุงเนยใสให้มีกลิ่น รส เหมือนน้ำฝาดถวายให้เสวยเพียงครั้งเดียว ถวายก้านบัวอบพระโอสถถ่าย ๓ ก้าน แต่พระพุทธเจ้า พร้อมกราบทูลให้ทรงงดพระกระยาหารที่ปรุงด้วยน้ำดื่มผักชั่วคราว ไม่นาน พระวรกายก็ปกติ ถวายพระโอสถปรุงยาสรรพคุณแรงทาทั่วพระบาทรักษาพระอาการหือพระโลหิตหายสนิท ผ่าตัดสมองเศรษฐีชาวราชคฤห์ รักษาอาการปวดศีรษะ ผ่าตัดเนื้องอกในลำไส้ของบุตรเศรษฐีชาวพาราณสี หายเป็นปกติ

บทที่ ๕

สรุป อภิปรายผล ข้อเสนอแนะ

วิทยานิพนธ์ เรื่อง การศึกษาเปรียบเทียบพุทธวิธีการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมกับการแพทย์แผนไทย มุ่งศึกษาธรรมชาติ สาเหตุ วิธีการรักษาความเจ็บป่วย และการเปรียบเทียบพุทธวิธีการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมกับการแพทย์แผนไทย ผลการศึกษาสรุปได้ดังนี้

๕.๑ สรุปการวิจัยเชิง

๕.๑.๑ พุทธวิธีดูแลสุขภาพแบบองค์รวม

การดูแลสุขภาพ เป็นการดูแลรักษาทั้งกายและใจไปพร้อมๆ กัน ผู้ดูแล การดูแล สิ่งแวดล้อม เชื่อมโยงประสานกัน มุ่งชีวิตปลอดจากโรค บำบัดโรค และเชื้อโรคเพื่อเป็นฐานชีวิต และพัฒนาชีวิตให้ดีขึ้นยิ่งขึ้นไป มีการแก่ เจ็บ ตาย อย่างมีคุณภาพ

พระพุทธรูปทรงเห็นว่า สิ่งจำเป็นพื้นฐานของมนุษย์ คือ ปัจจัย ๔ ได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค ทรงบัญญัติให้พระภิกษุสงฆ์ เป็นอยู่ด้วยการบิณฑบาต การนุ่งห่มผ้าบังสุกุล การอยู่โคนไม้ และการฉันยาตองน้ำมูตรเน่า ถือประโยชน์และความพอดี เป็นประมาณ ทรงสอนให้รักษาสุขภาพ เพื่อเป็นที่ตั้งแห่งความเลื่อมใส ทั้งสุขภาพส่วนตัว ส่วนรวม และต่อสิ่งแวดล้อม

พระพุทธเจ้าทรงมีบทบาททั้งในฐานะผู้ป่วย และผู้ดูแลรักษาผู้ป่วย ในฐานะผู้ป่วย ทรงดูแลจิตใจให้พ้นจากการเสียดแทงรบกวนของกิเลส หากทรงประชวร ทรงใช้พระโอสถและพระธรรมโอสถ ในฐานะผู้ดูแลรักษาผู้ป่วย ทรงใช้ยาสมุนไพร และวิธีการต่างๆ รักษาโรคทางกาย ทางใจ ทรงปลุกผู้ป่วยให้ตื่นจากกิเลส ทรงศึกษาวิชาการแพทย์ตั้งแต่ทรงเป็นเจ้าชายสิทธัตถะ

การดูแลรักษาสุขภาพของผู้ป่วยของพระสาวก มีผลให้ผู้ป่วยหายป่วยก็มี ยังคงป่วยอยู่ แต่จิตใจสงบ หรือตายด้วยจิตสงบ

การดำเนินชีวิตเรียบง่าย อาหาร น้ำ อากาศ สิ่งแวดล้อม ที่สงบ บริสุทธิ์ ทำให้จิตเบิกบาน ร่างกายกระปรี้กระเปร่า โรคภัยน้อย มีสติสัมปชัญญะ รู้ตัวทั่วถึงตามความจริง ปรับชีวิต เป็นปัจจุบันขณะ

กลุ่มโรคในพระไตรปิฎก จัดได้ ๔ กลุ่ม คือ โรคผิวหนัง โรคระบบทางเดินอาหาร โรคลมในกาย และโรคที่เกิดจากสาเหตุต่างๆ โรค ๒ ประเภท คือ โรคทางกายและโรคทางใจ รวมโรคทางจิต โรคทางกาย เกิดจากความไม่สมดุลของธาตุ ๔ เกิดจากฤดูกาล การบริหารกายไม่สม่ำเสมอ การติดเชื้ ถูกทำร้าย อุบัติเหตุ กรรมวิบาก เป็นต้น โรคทางใจ เกิดจากกิเลสที่เป็นเหตุปัจจัย อิงอาศัยกัน ตามหลักปฏิจางสมุบาท โรคทางจิต มีเหตุจากความเห็นผิด ความหลง นิวรณ์ กิเลส น้ำดีหรือสารเคมีในร่างกายผิดปกติ สุรา ยาเสพติด

พระพุทธศาสนา กล่าวถึงการป้องกันโรคมกกว่าการรักษา ใช้ปัญญาและวิธีการ นอกจากการใช้ตัวยา ผู้ปฏิบัติตามหลักศีล สมาธิ ปัญญา ย่อมมีโรคน้อย ไม่เป็นโรคทางใจตามความหมายทางพุทธศาสนาและทางจิตเวช

พุทธวิธี ๓ ประการ ในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมได้แก่

๑. พุทธวิธีการดูแลรักษาและเสริมสร้างสุขภาพ เช่น บริโภคอาหารที่มีประโยชน์พอประมาณ การออกกำลังกาย การพักผ่อน

๒. พุทธวิธีบำบัดรักษาโรค ใช้ยาสมุนไพร (กิน) ไล่ พอก ทา หยอด

๓. พุทธวิธีบำบัดด้วยพระธรรมโอสถ ซึ่งเป็นวิธีแห่งปัญญา เป็นสังขธรรม เป็นสิ่งที่มนุษย์ปฏิบัติได้ด้วยตนเอง เช่น การฟังธรรม การพิจารณาธรรม และปฏิบัติธรรม เป็นเหตุให้ จิตผ่องใส ผ่อนคลาย เป็นผลดีต่อสุขภาพ การสวดสาธยายบทธรรม มิใช่เพื่อความขลังศักดิ์สิทธิ์ แต่เพื่อให้ผู้ป่วยเกิดการเรียนรู้ เกิดปัญญา เข้าใจชีวิตและธรรมชาติของชีวิตที่ปรากฏในขณะที่เจ็บป่วย ผู้ป่วยที่ฟังสัญญา ๑๐ หรือ โพชฌงค์ ๗ แล้วหายป่วยตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎกล้วนเป็นพระอรหันต์ การฟังสวดน่าจะเป็นการดึงพลังแห่งการตรัสรู้มารักษาอาพาธ ศาสตร์ทาง จิตวิทยา เชื่อว่าผู้ไม่เครียด ผ่อนคลายร่างกายจะสร้างภูมิคุ้มกันสูงและส่งภูมิคุ้มกันต่อต้านโรคได้ในระดับสูง เป็นเหตุหนึ่งให้โรคทุเลาและหายได้ ผู้ป่วยที่ฟังธรรมทั่วไป จิตใจสงบส่งใจไปตามธรรม แม้กายจะไม่หายป่วยแต่ก็เสียชีวิตอย่างมีสติสัมปชัญญะ

สมัยพุทธกาล หมอชีวกโกมารภัจ เป็นแพทย์ประจำพระองค์ พระพุทธเจ้าและพระเจ้าพิมพิสาร ถวายการดูแลรักษาพระภิกษุสงฆ์ที่อาพาธทั่วไป หมอชีวกสำเร็จวิชาแพทย์จากตักสิลา เชี่ยวชาญในการใช้ยาสมุนไพร และการผ่าตัด หาผู้เสมอเหมือนยาก

๕.๑.๒ การแพทย์แผนไทย

การแพทย์แผนไทย ดูแลสุขภาพแบบองค์รวม รักษากายและใจไปพร้อมกัน ด้วยวิธีการนวด อบ ประคบ การใช้อาหารหรือ ยาสมุนไพร การเรียนรู้ของแพทย์เป็นประสบการณ์ตรง ที่มีการทดลอง สรุบบันทึกเป็นองค์ความรู้ในตำราต่าง ๆ มีการสืบทอดกันต่อมา แพทย์แผนไทยยกย่องหมอชีวกโกมารภัจเป็นปรมาจารย์

แพทย์แผนไทย ยึดหลักทางพระพุทธศาสนาว่า ความเจ็บป่วยมิได้เกิดเพราะเชื้อโรคเท่านั้น แต่มีสาเหตุจาก การขาดความสมดุลของธาตุ ๔ และสมุฏฐานด้านอายุ กาล ประเทศ และมูลเหตุ ๘

การวินิจฉัยสุขภาพ จากสมุฏฐานต่าง ๆ ทำให้ทราบจุดอ่อนของบุคคล นำไปสู่การรักษา คือการปรับแต่งธาตุให้สมดุลไม่กำเริบหรือหย่อน เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้เหมาะสมไม่เกิดอันตรายต่อสุขภาพ แพทย์แผนไทยรักษาโรคลักขโดยสมุนไพร พืช สัตว์ แร่ธาตุ ตามองค์ความรู้ทางเภสัชกรรมแผนไทย ภายใต้ พ.ร.บ. การประกอบโรคศิลปะ

ยาแผนไทย จากสมุนไพรได้ทั้งตัวยาและชีวกเคมี มาสร้างภูมิคุ้มกันโรคในร่างกาย มีผลให้หายโรค

๕.๑.๓ พุทธวิถีกับการแพทย์แผนไทยมีทั้งความเหมือนกันและความต่างกัน

๑) ความเหมือนกันของพุทธวิถีกับการแพทย์แผนไทย คือ :

๑. ร่างกายประกอบด้วยธาตุสี่ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ
๒. ความไม่สมดุลของธาตุสี่ ทำให้เกิดโรค
๓. โรค การตรวจโรค การวินิจฉัยโรค
๔. การใช้สมุนไพร ยา วิธีการรักษา สร้างภูมิคุ้มกันโรค การป้องกันโรค
๕. จรรยาแพทย์

๒) ความต่างกันของพุทธวิถีกับการแพทย์แผนไทย คือ :

พระพุทธศาสนากล่าวถึง

- กิเลสสาเหตุให้เกิดโรคทางใจ โรคทางจิต
- โรคเกิดจากกรรมในอดีตชาติ

- การบำบัดโรคด้วยพระธรรมโอสถ และการใช้พุทธานุภาพ

ส่วนการแพทย์แผนไทยไม่กล่าวถึง

๕.๑.๔ แนวคิด หลักการ ทางการแพทย์ในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับการแพทย์แผนไทยเหมือนกัน

ความเหมือนกันของแนวคิด หลักการ ทางการแพทย์คือ :

๑. แนวคิดทางการแพทย์แบบองค์รวม
๒. หลักสุขภาพคือคุณภาพ
๓. หลักการสร้างภูมิคุ้มกันโรค
๔. หลักการพึ่งตนเองในการรักษาเบื้องต้น
๕. แพทย์สำเร็จวิชาแพทย์ด้านเวชศาสตร์และเวชกรรม

๕.๑.๕ พุทธวิธีการดูแลสุขภาพและการรักษากับวิธีการดูแลสุขภาพและการรักษาของการแพทย์แผนไทย มีทั้งสอดคล้องกันและต่างกัน

๑) ความสอดคล้องกันของพุทธวิธีกับการแพทย์แผนไทยคือ :

๑. การบริโภคอาหาร
๒. การออกกำลังกาย
๓. การบริหารจัดการ
๔. การอยู่กับธรรมชาติ
๕. สุขลักษณะ
๖. การใช้เภสัชสมุนไพร
๗. การใช้ความร้อน
๘. การพักผ่อนอิริยาบถ
๙. การผ่าตัด
๑๐. คุณธรรมของผู้พยาบาลและคนไข้
๑๑. การปฏิบัติตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนาและวัฒนธรรมไทย

๒) ความต่างกันของพุทธวิธีการรักษาและการแพทย์แผนไทยคือ :

๑. การรักษาด้วยพระธรรม โอสถ

๒. การรักษาด้วยพุทธานุภาพ

๕.๑.๖ ผลของพุทธวิธีการรักษาและผลการรักษาของแพทย์แผนไทยเหมือนกัน

๑) ผลลัพธ์ของพุทธวิธีการคือ :

๑. พระพุทธเจ้าทรงหายประชวร

๒. พระมหากัสสปะและพระมหาโมคคัลลานะหายจากอาพาธ

๓. พระสารีบุตรหายจากอาพาธ

๔. ภิกษุหายจากอาพาธ

๕. อนาคตนิมิตกคหบดีไม่หายป่วย แต่สิ้นชีวิตอย่างสงบ

๒) ผลลัพธ์ของการแพทย์แผนไทยคือ : รักษาโรคหายขาด ได้แก่

๑. โรคปวดศีรษะ

๒. โรคริดสีดวงทวาร

๓. โรคผอมเหลือง

๔. โรคหมักหมมในพระวรกายด้วยสิ่งอันเป็นโทษในพระอุทร และโรคหื้อพระ

โลหิตที่พระบาทของพระพุทธเจ้า

๕. โรคพยาธิในสมองและเนื้องอกในลำไส้ของชาวยุโรปและพาราณสี

๕.๒ อภิปรายผล

การอภิปรายผลการวิจัยมีดังนี้ :

๕.๒.๑ ผู้วิจัยได้รับประโยชน์ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยคือ

๑. ได้ความรู้ หลักพุทธธรรม พุทธวิธีการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมในพระพุทธศาสนาเถรวาท

๒. ได้ความรู้ แนวคิด หลักการ วิธีการการแพทย์แผนไทยในการดูแลสุขภาพ

๓. ได้ความรู้ ผลการเปรียบเทียบการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมตามแนวพุทธกับแนวแพทย์แผนไทย

๕.๒.๒ พุทธวิถีกับการแพทย์แผนไทย โดยภาพรวม มีทั้งความเหมือนกันและต่างกัน เมื่อเปรียบเทียบด้านแนวคิด หลักการ พบว่า เหมือนกัน ด้านพุทธวิถีการดูแลสุขภาพและการรักษา กับวิธีการดูแลสุขภาพและการรักษาของแพทย์แผนไทย พบว่า สอดคล้องกันทุกเรื่อง เว้นเรื่องการบำบัดรักษาด้วยพระธรรมโอสธและพุทธานุภาพในพุทธวิถี ด้านผลลัพธ์การรักษา พบว่า เหมือนกัน คือ รักษาโรคหายขาดได้

๕.๒.๓ การผ่าตัดเป็นวิธีการรักษาโรคที่ก้าวหน้าที่สุดในสมัยพุทธกาล พระพุทธเจ้าทรงมีพุทธานุญาตการผ่าตัดในหมู่สงฆ์บางกรณี เช่น ภิกษุที่อาพาธเป็นเนื้องอก ทรงอนุญาตให้ตัดด้วยเกลือ หมอชีวกโกมารภัจจ์ผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์แผนไทย สามารถผ่าตัดสมองคิบพยาธิออกสองตัว ทำให้หายโรค ผ่าตัดเนื้องอกกล้าไส้ทำให้ย่อยอาหาร อูจจาระปัสสาวะสะดวก หายโรคเป็นปกติ

ปัจจุบันการผ่าตัดเป็นวิธีการรักษาโรคที่สำคัญทางการแพทย์แผนปัจจุบัน

๕.๒.๔ สมุนไพรมีสรรพคุณสร้างภูมิคุ้มกันโรคได้จริง จึงเป็นมรดกที่ควรสืบทอด ปัจจุบันมีโรคใหม่เกิดขึ้น การแพทย์แผนไทย มีบทบาทในการวิจัยสมุนไพรเพื่อรักษาโรคใหม่ ประชาชนควรช่วยกันอนุรักษ์พืชสมุนไพรให้สูญสิ้นด้วยการปลูกพืชสมุนไพรในพื้นที่ว่างอย่างจริงจังทั่วประเทศ

๕.๒.๕ ผลการวิจัยยืนยันว่า พระพุทธศาสนาเถรวาทเป็นพื้นฐานของการแพทย์แผนไทย หมอชีวกโกมารภัจจ์เป็นปรมาจารย์การแพทย์แผนไทย

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

๕.๓.๑ การนำผลวิจัยไปใช้ให้เกิดประโยชน์ดังนี้คือ :

๑) พุทธวิถี

๑. พุทธวิถีป้องกันโรคด้วยวิธีเปลี่ยนพฤติกรรมที่เป็นมูลเหตุเกิดโรค เป็นเหตุให้ธาตุสี่สมดุลด้วยการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การบริหารจัดการ การอยู่กับธรรมชาติและสุขอนามัย

๒. พุทธวิถีรักษาโรคทั้งทางกายและทางใจ เกษขสมุนไพรรักษาคนให้หายจากโรคทางกาย พระธรรมโอสธรักษาคนจากกิเลสสาเหตุเกิดโรคทางใจ

๑. พุทธวิธีช่วยให้พุทธศาสนิกชนเกิดความตระหนักในสุขภาพ ส่งเสริมสุขภาพมากกว่าซ่อมแซมสุขภาพ ฟังตนเองดูแลสุขภาพมากกว่าพึ่งพาแพทย์ ส่งผลให้ประชาชนสุขภาพแข็งแรง ลดค่าใช้จ่ายของประเทศด้านการรักษาพยาบาล ลดการสูญเสียเงินค่ายาผู้ต่างประเทศ สังคม เศรษฐกิจ และประเทศชาติมั่นคง

๒) การแพทย์แผนไทย

๑. ป้องกันการเกิดโรคด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เป็นมูลเหตุเกิดโรค เป็นเหตุให้ชาติดีสมดุล

๒. การแพทย์แผนไทยรักษาโรคให้หายได้ โดยใช้เภสัชวัตถุ (พืช สัตว์ แร่ธาตุ)

๓. การแพทย์แผนไทยใช้สมุนไพรตามธรรมชาติบรรเทาความเจ็บไข้ ให้ความรู้ในการฟังตนเองยามเจ็บป่วย ปัจจุบันการแพทย์แผนไทยมีมาตรฐานความปลอดภัย กระทรวงสาธารณสุข ควบคุมการประกอบโรคศิลปะ ที่สำคัญคือ สืบทอดความรู้แนวแพทย์แผนไทยให้คงอยู่คู่สังคมไทย

๕.๑.๒ การทำวิจัยครั้งต่อไปคือ งานวิจัยเรื่อง :

- อธิปไตยธรรมกับคุณภาพชีวิต
- กัลยาณมิตรธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท

งานวิจัยเรื่องอธิปไตยธรรมกับคุณภาพชีวิต เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ ศึกษาจากเอกสาร ทั้งปฐมภูมิและทุติยภูมิ ประโยชน์ที่จะได้รับคือ พุทธศาสนิกชนเห็นความสำคัญของอธิปไตยธรรม ความไม่ประมาท ความเป็นอยู่อย่างไม่ขาดสติ ดำเนินชีวิต โดยมีสติกำกับการทำงาน เป็นธรรมที่มีอุปการะมากต่อคุณภาพชีวิต ดังพุทธคำที่ว่า “สังขาร มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา ท่านทั้งหลาย จงยังประโยชน์ที่มุ่งหมายให้สำเร็จ ด้วยความไม่ประมาทเถิด”

งานวิจัยเรื่องกัลยาณมิตรธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ ศึกษาจากเอกสารทั้งปฐมภูมิและทุติยภูมิ ประโยชน์ที่จะได้รับคือ พุทธศาสนิกชนเห็นความสำคัญของการมีกัลยาณมิตรและการประพาศิตนเป็นกัลยาณมิตร อันเป็นหลักในนาถกรณธรรม หรือธรรมที่ทำให้คนฟังตนเองได้ประการหนึ่ง เพื่อความเจริญของตนเองและส่วนรวม ส่งผลต่อความเจริญมั่นคงของสังคม เศรษฐกิจ ประเทศชาติ

บรรณานุกรม

๑. ภาษาบาลี-ภาษาไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____. อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ :

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

๒๕๓๑.

_____. ศ,นพ. กลายเครียด. เชียงใหม่ : ดารารัตน์การพิมพ์, ๒๕๓๕.

_____. จิตวิทยาของความตึงเครียด. เชียงใหม่ : กลางเวียงการพิมพ์, ๒๕๔๔.

_____. วิปัสสนากรรมฐานและเขาวน้อารมณ์. เชียงใหม่ : ห้างหุ้นส่วนจำกัดเชียงใหม่ โรง

พิมพ์แสงศิลป์, ๒๕๔๓.

เอก ชนะศิริ, นพ. สมาธิกับคุณภาพชีวิต. กรุงเทพมหานคร : ปกเกล้าการพิมพ์, ๒๕๓๖.

ช่อทิพย์วรรณ พันธุ์แก้ว. หลักธรรมชาติบำบัดโรค : อายุรเวท เคล็ดลับสู่การมีสุขภาพดีตามวิถี

แห่งธรรมชาติ. กรุงเทพมหานคร : ยูโรปา เพรส บริษัท จำกัด, ๒๕๓๖.

ชินโอสถ หักบำเรอ. ข้อพิจารณาเรื่อง สมาธิใช้ผิดทางหรือพาหลงผิด. กรุงเทพมหานคร :

สำนักพิมพ์รวมธรรม, ๒๕๔๑.

ทัศนาศู บุญทอง. การแพทย์แบบองค์รวม. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสาร, ๒๕๓๑.

ประทีป ชุมพล, รศ. ประวัติศาสตร์การแพทย์แผนไทย. กรุงเทพมหานคร : มติชน, ๒๕๔๕.

ประเวศ วะสี, ศ. ทฤษฎีใหม่ทางการแพทย์. กรุงเทพมหานคร : หมอชาวบ้าน, ๒๕๔๗.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). การแพทย์แนวพุทธ ในพหุติกรรม. ศูนย์ประสานงานทางการแพทย์และสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๓๓.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). กายหายใจ ไจหายใจทุกข์. กรุงเทพมหานคร : กลุ่มเพื่อนพัฒนา ผลิตสื่อเพื่อสันติภาพโลก, ๒๕๔๔.

_____. การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธรรมสาร จำกัด, ๒๕๔๒.

_____. กายหายใจ ไจหายใจทุกข์. กรุงเทพมหานคร : กลุ่มเพื่อนพัฒนาผลิตสื่อเพื่อสันติภาพโลก, ๒๕๔๔.

_____. คุณภาพ สาระแห่งสุขภาพและความสมบูรณ์. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๓๗.

_____. โภชนงค์ พุทธวิธีเสริมสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๓๗.

_____. พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

_____. พุทธธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

_____. กรรมกับโรคพันธุกรรมในทัศนะพระพุทธศาสนา. กรุงเทพมหานคร : บริษัทพิมพ์สวย จำกัด, ๒๕๔๓.

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

พระมงคลสุทฺธิคุณ (หลวงพ่อลำไย ปิยวณฺโณ). แพทย์ลัทธิการ ในหนังสือ เนื่องในงานฉลองสมณศักดิ์ เจริญอายุครบ ๗๒ ปี. กรุงเทพมหานคร : เพาเวอร์ ปริ้นติ้ง, ๒๕๔๐.

พระพิพัฒนสังวรคุณ (สาย). ตำราสมุนไพรรแผนโบราณ. กรุงเทพมหานคร : บริษัทอมรินทร์ปริ้นติ้ง จำกัด, ๒๕๓๑.

พระมหาจรรยา สุทธิธนาโณ. พระพุทธศาสนากับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔.

_____. พระพุทธศาสนากับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม. สงขลา : คณะกรรมการบูรณาการภูมิปัญญาตะวันออก มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จัดพิมพ์, ๒๕๔๓.

เพ็ญภา ทวีชัยเจริญ. การแพทย์แผนไทย การแพทย์แบบองค์รวม. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์
องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ๒๕๓๕.

_____ . ชุตินทรศการ การแพทย์แผนไทย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์
ทหารผ่านศึก, ๒๕๔๒.

พ. สุวรรณ (นามปากกา). หมอชีวกโกมารภักดิ์ แพทย์ประจำพระพุทธองค์. กรุงเทพมหานคร :
สำนักพิมพ์สร้อยทอง, ๒๕๔๒.

พร้อมจิต ศรีลัมภ์, รุ่งระวี เต็มศิริฤกษ์กุล, วงศ์สถิตย์ ฉั่วกุล และ อาทร รั้วไพบูลย์. สมุนไพร
และยาที่ควรรู้. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ อาร์ ดี พี, ๒๕๓๗.

มหาวิทยาลัยมหิดล คณะเภสัชศาสตร์. สยามไภยชัยพฤกษ์ ภูมิปัญญาของชาติ การแพทย์พื้น
บ้านไทย. กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง, ๒๕๓๘.

มูลนิธิฟื้นฟูส่งเสริมการแพทย์ไทยเดิมายุรเวทวิทยาลัย (ชีวกโกมารภักดิ์). ตำราการแพทย์ไทยเดิม
ฉบับอนุรักษ์. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สามเจริญพานิช, ๒๕๓๖.

ราตรี มฤคทัต. การแพทย์พื้นบ้าน. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๕.

รังษิ สุทนต์. ธรรมโอสถบำบัดไข้. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญาน, ๒๕๔๓.

ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, กรุงเทพมหานคร : นาน
มีบุ๊คส์พับลิเคชั่น, ๒๕๔๖.

วสิน อินทสระ. เพื่อสุขภาพจิตที่ดี. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมดา, ๒๕๔๗.

วัชรินทร์ คงวิลาด, คมสัน หุตะแพทย์. สมุนไพรสามัญประจำบ้าน. กรุงเทพมหานคร : กอง
บรรณาธิการวารสาร เกษตรกรรมธรรมชาติ, (ม.ป.ป.).

วิจิต วัฒนาวิบูล, วิทวัส วัฒนาวิบูล. ปรัชญาพื้นฐานการแพทย์ตะวันออก- ตะวันตก.
กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์พีราบ, ๒๕๓๕.

วิฑูรย์ อึ้งประพันธ์. นิติเวชสาธก ฉบับสิทธิผู้ป่วย. กรุงเทพมหานคร: โครงการจัดพิมพ์คปไฟ,
๒๕๓๗.

วิชาชิปดี (กลุ่ม), เจ้าพระยา. ตำราโรคนิทาน. กรุงเทพมหานคร : โครงการพัฒนาตำรา มูลนิธิ
การแพทย์แผนไทยพัฒนา ISBN ๕๗๔ – ๒๕๓ – ๔๘๔ – ๓, ม.ป.ป.

สถาบันการแพทย์แผนไทย กระทรวงสาธารณสุข, สมพร ภูติยานันต์.รศ. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการแพทย์แผนไทย. กรุงเทพมหานคร: โครงการพัฒนาตำรา สถาบันการแพทย์แผนไทย, ๒๕๔๒.

สุวิทย์ วิบุลผลประเสริฐ, โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์. การแพทย์แผนไทย ภูมิปัญญาแห่งการพึ่งตนเอง. โครงการฟื้นฟูการแพทย์ไทย, ๒๕๓๐.

สุวิทย์ มาประสงค์. ภูมิปัญญาหมองู. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย, ๒๕๔๖.

สมพร ภูติยานันต์. รศ. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการแพทย์แผนไทย. กรุงเทพมหานคร : โครงการพัฒนาตำรา สถาบันการแพทย์แผนไทย, ๒๕๔๒.

เสมอ พริ้งพวงแก้ว. พฤติกรรมของประชาชนเมื่อเจ็บป่วย แด่หมอใหม่. ของแพทย์สภาแพทยสมาคมแห่งประเทศไทย ชมรมและมูลนิธิแพทย์ชนบท, ๒๕๓๔.

(๒) วิทยานิพนธ์

เกศินี ลิ้มบุญสืบสาย. “การศึกษาวิเคราะห์บทบาทของหมอชีวกโกมารภัจจ์ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธรศาสนา”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕.

ทิวา ธรรมอำนวยโชค. “พุทธศาสนาและการรักษาพยาบาล : วิเคราะห์บทบาทของพระสงฆ์ในการรักษาพยาบาลชาวบ้านในเขตกรุงเทพมหานครและจังหวัดใกล้เคียง”. วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๐.

บุญตา อักจันทร์. “ต้นไม้ในพระพุทธรศาสนา : กรณีศึกษาต้นไม้ที่ปรากฏในพุทธประวัติและต้นไม้ที่ใช่เป็นยา”. วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๕.

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

พระมหาปองปรีดา ปริบุญโญ. (จำปาศรี) “การป้องกันและรักษาโรคตามหลักพระพุทธศาสนา”.

วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัย
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕.

พระสมภาร ทวีรัตน์. “การนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ในการลดภาวะความแปรปรวนทาง
อารมณ์ในสตรีวัยทอง”. วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย :
มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๑.

พระอธิการไพศาล กิตฺติภทฺโท. “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องการประยุกต์ใช้พุทธปรัชญาในการ
บำรุงรักษาจิตผู้ป่วย”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย :
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕.

นภาพร นำเบญจพล. “บทบาทของพระสงฆ์ไทยที่มีต่อสาธารณสุขมูลฐาน : ศึกษาเฉพาะกรณี
จังหวัดนครราชสีมา”. วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย :
มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๕.

สมชาย สุรชาติ. “บทบาทของพระสงฆ์ไทยในการส่งเสริมการใช้สมุนไพรเพื่อการพึ่งตนเองของ
ชาวชนบท : ศึกษาเฉพาะกรณีจังหวัดอุบลราชธานี”. วิทยานิพนธ์อักษรศาสตร
มหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๐.

อุทัยวรรณ เลาประเสริฐสุข, รตอ.. “การศึกษาเชิงวิเคราะห์พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วย”.
วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

(๓) บทความ

วิชัย โชควิวัฒน์, นพ. ใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). “สุขภาพองค์รวมแนวพุทธ”, **พุทธ
จักร**. ปีที่ ๕๕ ฉบับที่ ๑๑ (พฤศจิกายน ๒๕๔๘) : ๕-๑๐.

วิโรจน์ นาคชาติ. “การรักษาโรคในพระไตรปิฎก.” วารสารรามคำแหง ฉบับมนุษยศาสตร์,
๒๕๔๓.

๒. ภาษาอังกฤษ

Bimbaun, R. **The Healing Buddha**. London : The Anchor Press. 1979.

Jayasuriya, W. **The Psychology and Philosophy of Buddhism**. Columbo : Y.M.B.A. Press, 1963.

Orem, D. **Nursing : Concepts of Practice**. 2nd ed., New York : Mc Graw-Hill Co., 1985.

Pali Text Society, **Bhesajjamañjūsā**. Great Britain : Artony Rowe, Ltd., 1996.

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	นางศศิธร เขมาภีร์ตัน
เกิด	พ.ศ. ๒๕๔๒
สถานที่เกิด	เขตยานนาวา กรุงเทพมหานคร
การศึกษา	ครุศาสตรบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๐๗ ประกาศนียบัตรชั้นสูง สาขาวิชาจิตวิทยา พ.ศ. ๒๕๑๒ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
การทำงาน	อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๑๒ - ๒๕๔๓ ศึกษาดูงานด้านการศึกษาประเทศออสเตรเลีย
ตำแหน่งทางวิชาการ	ผู้ช่วยศาสตราจารย์สาขาวิชาจิตวิทยา ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๒๓ - ๒๕๔๓
ตำแหน่งทางการงาน	ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๑๒ - ๒๕๔๓ หัวหน้าแผนกแนะแนว หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว หัวหน้าฝ่ายเอกสารและโครงการตำรา รองคณบดีคณะครุศาสตร์ฝ่ายบริหาร รองผู้อำนวยการสำนักกิจการนักศึกษา รองประธานกรรมการฝ่ายตรวจสอบภายใน ประธานกรรมการวิชาการศึกษาทั่วไป ว่าด้วยพฤติกรรมมนุษย์และการพัฒนาตน เลขานุการมูลนิธิจันทรเกษม - บุญฉวี