



## การดูแลสุขภาพองค์รวมตามหลักการทางพระพุทธศาสนา Holistic Health Care According to Buddhist Principles

<sup>1</sup>พระสุรศักดิ์ จิตเมธ, <sup>2</sup>มณฑกานต์ แป้นกลม

<sup>1</sup>Phra Surasak Thitametho, <sup>2</sup>Monthakant Paenklom

<sup>1</sup>วิทยาลัยสงฆ์สุพรรณบุรีศรีสุวรรณภูมิ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

<sup>2</sup>คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

<sup>1</sup>Suphanburi Srisuvarnabhumi Buddhist College,  
Mahachulalongkornrajavidyalaya University

<sup>2</sup>Faculty of Education, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

<sup>1</sup>Corresponding author, e-mail: benloveclick112@gmail.com



### บทคัดย่อ

พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพกายและใจอย่างสมดุล หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาจึงสามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการดูแลสุขภาพองค์รวมได้ การดูแลสุขภาพองค์รวมตามหลักการทางพระพุทธศาสนานั้น มุ่งเน้นที่การส่งเสริมความสมดุลและความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างองค์ประกอบต่างๆ ของสุขภาพ เพื่อให้เกิดสุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งกาย ใจ สังคม และจิตปัญญา ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า กายดี ใจดี สังคมดี จิตปัญญาดี นี้เรียกว่า สุข การปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความเมตตา กรุณา เสียสละ และเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ จะช่วยส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นในสังคม การศึกษาธรรมะ จะช่วยให้เข้าใจหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ซึ่งสามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตและการดูแลสุขภาพองค์รวมได้อย่างเหมาะสม โดยเริ่มต้นจากการปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิตให้เหมาะสม ควบคู่กับการฝึกฝนธรรมะ พระธรรมที่ส่งเสริมให้เกิดสุขภาพทางกายที่นำเสนอในที่นี้ มิใช่จะใช้แก้ปัญหาระยะสั้นเจ็บตึงทางกายได้โดยตรง แต่เป็นการเสริมด้านจิตใจ เมื่อสุขภาพจิตดีจะส่งผลให้สุขภาพกายดีขึ้นด้วย ส่วนหลักพระธรรมนั้นก่อให้เกิดสุขภาพทางจิต ทางสังคม และทางปัญญานั้น จะใช้ได้โดยตรงมากกว่า ดังนั้น จำเป็นต้องอาศัยบริการทางการแพทย์ประกอบควบคู่กันไปด้วย

**คำสำคัญ** การดูแล, สุขภาพองค์รวม, พระพุทธศาสนา

### Abstract

Buddhism places importance on taking care of the physical and mental health in a balanced way. Buddhist principles can therefore be used as a guideline for holistic health care. Holistic health care according to Buddhist principles is it focuses on promoting balance and good relationships between the various components of health in order to achieve complete well-being in the body, mind, society, and mental intellect. As the Lord Buddha said, good body, kind heart, good society, good mind and wisdom, this is called happiness. Treat others with kindness, compassion, sacrifice, and generosity. It will help promote good relationships with others in society. Dharma study it will help you understand the



principles of Buddhism. This can be used as a guideline for proper lifestyle and overall health care. Starting with adjusting lifestyle habits appropriately. Along with practicing Dhamma the teachings that promote physical health are presented here. It is not directly used to solve problems of physical ailments. But it is a mental enhancement. When your mental health is good, your physical health will be better as well. Dharma principles contribute to mental, social and intellectual health. It can be used more directly, so it is necessary to rely on Medical services are also included.

**Keywords:** health care, holistic, Buddhist.

## บทนำ

สภาพปัจจุบันปัญหาของพระสงฆ์ ส่วนใหญ่เจ็บป่วยด้วยโรคกระเพาะอาหาร รองลงมาเป็น ความดันโลหิตสูง ปวดหลัง ปวดเอว ไขมันในเลือด และข้อเสื่อม เมื่อเจ็บป่วยพระสงฆ์ส่วนใหญ่ซื้อยาฉันทันเอง มีบางส่วนไปรักษาที่คลินิกเอกชน และโรงพยาบาล พฤติกรรมในการดูแลสุขภาพองค์รวมของพระสงฆ์ พบว่า ส่วนหนึ่งยังขาดองค์ความรู้ในเรื่องสุขภาพองค์รวมในมิติต่างๆ โดยเฉพาะในด้านร่างกาย ซึ่งมีการ ฉันทอาหารที่เสี่ยงต่อการเป็นโรคในกลุ่มไม่ติดต่อเรื้อรัง ได้แก่ โรคเบาหวาน ความดัน โลหิตสูง ความ ต้องการด้านสุขภาพของพระสงฆ์ ผลจากการประเมิน พบว่า 1) ต้องการมีห้องปฐมพยาบาลไว้ที่วัดและมี ผู้ปฏิบัติงานดูแลเวลาอาพาธ 2) ต้องการให้องค์การบริหารส่วนท้องถิ่นสนับสนุนงบประมาณในการจัดซื้อ เวชภัณฑ์และทำกิจกรรมการพัฒนาสุขภาพ 3) ต้องการได้รับตรวจสุขภาพประจำปีเวลาอาพาธและ พระสงฆ์ ที่เป็นผู้สูงอายุต้องการให้ เจ้าหน้าที่สาธารณสุขได้มาตรวจเยี่ยม และเยี่ยมไข้ที่วัดอย่างต่อเนื่อง 4) ต้องการให้มหาเถรสมาคมจัดประชุมพระสังฆาธิการ เพื่อพัฒนางานระบบสุขภาพ พระสงฆ์ต่อเนื่อง ทุก 3 เดือน

การพัฒนาแบบการดูแลสุขภาพองค์รวมของพระสงฆ์ จำเป็นอย่างยิ่งต้องอาศัยการมีส่วนร่วมของเครือข่ายจากหน่วยงานต่างๆ ทั้งภาครัฐและภาคเอกชน มีการบูรณาการแนวทางการ ดูแลสุขภาพ องค์รวมตามหลักการพระพุทธศาสนาเข้ากับหลักการดูแลสุขภาพของกระทรวงสาธารณสุข พร้อมทั้งนำ สถานการณ์สภาพปัญหาความต้องการด้านสุขภาพของพระสงฆ์ก่อนการ พัฒนาผ่านกระบวนการวิจัยเชิง ปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพองค์รวม ของพระสงฆ์ให้มีทิศทางที่แน่นอน โดยการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่าย ให้แนวทางการดูแลสุขภาพ ตามระบบการสาธารณสุขว่า สถาน บริการสาธารณสุขได้แบ่งการดูแลออกเป็น 4 ด้าน คือ ด้านการส่งเสริม การป้องกัน การรักษา และการ ฟื้นฟูสภาพ โดยทั้งหมดอยู่ในหลักการของการดูแลสุขภาพองค์รวม และมีการกำหนดบทบาทหน้าที่ของ ภาคีเครือข่ายในการดำเนินงาน มีผลการดำเนินงาน การจัดระบบบริการสุขภาพในด้านต่างๆ ให้สอดคล้อง เหมาะสมกับบริบทของพระสงฆ์ในการเป็นอยู่ เป็นต้น

## พุทธวิธีดูแลสุขภาพแบบองค์รวม

พุทธธรรมเป็นคำสอนในพระพุทธศาสนาที่มุ่งสำหรับคนทุกประเภท ทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์ ลักษณะของพุทธธรรม สรุปได้ 2 นัย คือ แสดงหลักความจริงสายกลางที่เรียกว่า “มัชฌิมนธรรม” หรือ “มัชฌิมนธรรมเทศนา” ว่าด้วยความจริงตามแนวเหตุผลตามกระบวนการธรรมชาติ เพื่อประโยชน์ทาง ปฏิบัติในชีวิตจริง และแสดงข้อปฏิบัติสายกลาง ที่เรียกว่า “มัชฌิมาปฏิปทา” อันเป็นหลักการครองชีวิต



ของผู้ฝึกอบรมตน ผู้รู้เท่าทันชีวิต การปฏิบัติเป็นไปโดย สัมพันธ์กับองค์ประกอบอื่นๆ เช่น สภาพชีวิตของ บรรพชิต หรือคฤหัสถ์ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2543: 15)

การสั่งสอนธรรมของพระพุทธเจ้า ทรงมุ่งผลในทางปฏิบัติ ให้ทุกคนจัดการกับชีวิตที่เป็นอยู่จริงๆ ในโลกนี้เริ่มแต่บัดนี้ เช่น ทรงสอนมนุษย์ให้รู้จักตนเอง รู้จักร่างกายและจิตของตน จะได้บำรุงรักษา ร่างกายและจิตใจให้ดำรงอยู่อย่างปกติสุข การนำหลักพุทธธรรมมาร่วมในกระบวนการดูแลสุขภาพให้ ร่างกายและจิตใจอยู่ในสภาพปกติ คือ การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม พระสาวกของพระพุทธเจ้า ได้ให้ สมญานามพระองค์ว่า ทรงเป็นนายแพทย์ผู้รักษาโรค ดังปรากฏใน คัมภีร์พระพุทธศาสนาว่า “มหากาณโณ สตถา สัพพโลกตักกิกโณ” แปลว่า “พระศาสดาทรงมีพระกรุณาอย่างใหญ่หลวง ทรงเยียวยารักษาสัตว์ โลกทั้งมวล” (ขุ.เถร. (บาลี) 26/722/369, มหาจุฬาเตปิฎก, 2500)

### 1. พุทธวิธีดูแลสุขภาพและเสริมสร้างสุขภาพอนามัย

หลักฐานในคัมภีร์พระไตรปิฎกหลายแห่งระบุถึงความเป็นสุขภาพอนามัยของพระพุทธเจ้าไว้ หลายประการ เช่น บำเพ็ญพุทธกิจได้เกือบตลอดทั้งวัน คือ เวลาเช้าเสด็จบิณฑบาตเพื่อโปรดสัตว์ เวลาเย็น ทรงแสดงธรรม เวลาค่ำทรงประทานโอวาทแก่เหล่าภิกษุ และจวนสว่างทรงตรวจพิจารณา สัตว์ที่สามารถ และที่ยังไม่สามารถบรรลุธรรมอันควรจะเสด็จไปโปรด (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุต, โต) 2543: 189) พระองค์ทรงมีสติสัมปชัญญะบริบูรณ์ดี แม้จะทรงมีพระชนมายุถึง 80 พรรษา (ที.ม. (ไทย) 10/165/110, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) แล้วก็ตาม ดังที่ตรัสยืนยันว่า “พระองค์เป็นคนแก่ ชราแม้ว่าจะทรง เจ็บป่วยอย่างหนัก ก็ไม่ทำให้พระองค์หลงลืมสติและปัญญา” (ม.ม. (ไทย) 12/161/164-165, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) พระองค์เสด็จด้วย พระบาทจาริกไปเผยแผ่ธรรมตามที่ต่างๆ จนช่วงสุดท้าย แห่งชีวิต ขณะที่พระองค์ทรงประชวรหนัก ด้วยโลหิตปัสสาวะปนกัน (ถ่ายเป็นพระโลหิต) ยังทรงสามารถ เดินทางไกลจากเมืองปาวาสู่เมือง กุสินารอันเป็นสถานที่ปรินิพพานได้ (ที.ม. (ไทย) 10/189/137-147, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

ข้อวัตรปฏิบัติของพระพุทธเจ้าจากพุทธพจน์ มีหลายอย่าง que แสดงถึงการให้ความสำคัญในการ ดูแลสุขภาพ เช่น

1) การบริโภคอาหาร พระองค์ทรงถือหลักในการฉันอาหารมื้อเดียว ตลอดชีวิตพรหมจรรย์แล้ว พระองค์ยังทรงพร่ำสอนและแนะนำให้เหล่าภิกษุสงฆ์ฉันอาหารมื้อเดียวด้วย ดังพุทธพจน์ว่า “ตถาคตฉัน มื้อเดียว ไม่ฉันในเวลาวิกาล พระองค์รู้สึกว่าการบริโภคที่ระมัดระวังทำให้มีโรคน้อย ภิกษุทั้งหลาย มาเถิด แม้เธอทั้งหลายก็จงฉันอาหารมื้อเดียวเถิด เธอทั้งหลายฉันอาหารมื้อเดียว จักรู้สึกว่ามีโรคน้อย” (อง.ทสก. (ไทย) 24/49/236, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) เป็นการบ่งบอกถึง หลักการบริโภคอาหารตามแนว พุทธส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีและทำให้มีอาหารเหลือพอที่จะแบ่งปันให้กับผู้ด้อยโอกาสที่ขาดแคลน อาหารได้อีกทางหนึ่งด้วย จึงเป็นการบริโภคเพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพ สังคม ทรัพยากรและเศรษฐกิจได้ อย่างแท้จริง

2) การออกกำลังกาย พระพุทธเจ้าทรงใช้วิธีออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสมณเพศเป็นอย่างดี ทรงยึดหลักการปรับเปลี่ยนอิริยาบถทั้ง 4 ยืน เดิน นั่ง นอน ให้มีความสมดุล โดยเฉพาะอิริยาบถเดิน ได้แก่ การเดินบิณฑบาตเข้าตรู่ของทุกวัน พระพุทธเจ้าและพระสาวกจะออกเดินบิณฑบาตไปตามหมู่บ้าน เป็นประจำ เช่น “ครั้นเวลาเช้า พระผู้มีพระภาคทรงครองอันตรวาสก ถือบาตรและจีวร เสด็จเข้าไปยัง สถานที่ต่างๆ โดยการเดินจงกรม การเดินไปมาโดยมีสติกำกับ พระพุทธเจ้าและพระสาวกจะปฏิบัติธรรมด้วยการเดินจงกรมเป็นประจำ และมีเหล่าสาวก เป็นจำนวนมากก็ออกกำลังกายด้วยการเดิน เช่น พระสารีบุตร. พระมหาโมคคัลลานะ..พระมหากัสสปะ. พระอนุรุธะ..พระอุบาลี. พระอานนท์” (ส.นิ. (ไทย) 16/99/187,



มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) และยังมี หมอชิวโกมารัก ได้ทูลขอให้พระพุทธเจ้าทรงอนุญาต เรือนไฟและสถานที่เดินจงกรม ออกกำลังกายชะลอการเกิดโรคและใช้เรือนไฟในการลดความอ้วน พระองค์ก็อนุญาต

จะเห็นว่าพระพุทธเจ้าทรงพิจารณาแล้วเห็นความสำคัญความเหมาะสม และพระพุทธเจ้ายัง ได้ตรัสถึงอานิสงส์ของการเดินจงกรมไว้ถึง 5 ประการ มีความอดทนต่อการเดินทางไกล, ความอดทนต่อการบำเพ็ญ, มีอาหารน้อย, อาหารย่อยง่าย, สมาธิที่ได้เพราะการเดินจงกรมตั้งอยู่ได้นาน (อง.ปญจก. (ไทย) 22/29/41, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

**3) การบริหารจัดการ** พระพุทธเจ้าทรงถือหลักปฏิบัติในการบริหารจัดการด้วยหลักใหญ่ๆ ดังที่ตรัสไว้ในโอวาทปาติโมกข์ 3 ประการ คือ “ละชั่ว ทำดี และทำจิตให้บริสุทธิ์” (ขุ.ธ. (ไทย) 25/24/33, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

**4) การอยู่กับธรรมชาติ** พระพุทธเจ้าทรงประจักษ์ชัดถึงคุณประโยชน์ของการอยู่อาศัยตามธรรมชาติว่า ธรรมชาติให้อากาศบริสุทธิ์ทำให้มีสุขภาพดี ให้ความสุขซึ่งเป็นสถานที่ที่เหมาะสมแก่การบำเพ็ญเพียรเป็นอย่างยิ่ง ดังพุทธพจน์ที่ว่า “เมื่อเธอเข้าไปอยู่อาศัยป่าที่นั่น สติที่ยังไม่ปรากฏก็ปรากฏ จิตที่ไม่ตั้งมั่นก็ตั้งมั่น”

**5) สุขลักษณะ** พระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญกับหลักปฏิบัติเรื่องสุขลักษณะอนามัยของพระองค์เองและภิกษุสงฆ์ด้วย ทรงบัญญัติให้ภิกษุสงฆ์ปฏิบัติ 2 ประการ คือ สุขอนามัยด้านร่างกาย และ สุขอนามัยด้านสิ่งแวดล้อม ได้แก่ 1) สุขลักษณะด้านร่างกาย ทรงบัญญัติให้ภิกษุสวมรองเท้าในขณะ ขยับถ่ายได้ ซึ่งตามปกติพระพุทธเจ้าจะทรงห้ามการ สวมรองเท้า ยกเว้นกรณีเจ็บเท้า (วิ.ม. (ไทย) 5/246-249/13-19, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ทรงบัญญัติในเรื่องการขยับถ่ายของภิกษุไว้ว่า ห้ามไม่ให้ ภิกษุแบ่งแรงๆ (วิ.ม. (ไทย) 5/246-249/13-19, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) เป็นการ ป้องกันการเกิดโรคริดสีดวงทวารและโรคหัวใจวาย 2) สุขลักษณะด้านสิ่งแวดล้อม ทรงบัญญัติทั้งขั้นตอน วิธีการทำความสะอาดไว้ด้วย ดังพุทธพจน์ที่แสดงไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ตนอนุญในวิหารใด ถ้าวิหารนั้นสกปรก ถ้าสามารถพึงชำระให้สะอาด เมื่อชำระวิหารให้สะอาด พึงขนบาตรและจีวรออกก่อนวางไว้ ณ ที่สมควร จึง ขนผ้าปูนั้น ผ้าปูนอน พูก หมอนออกไปวางไว้ ณ ที่สมควร เติง ตั้ง จิ้งยอกอย่างระมัดระวัง ไม่ให้ครูด ไม่ให้กระทบบานประตูและกรอบประตู ขนออกไปตั้งไว้ ณ ที่สมควร...ถ้าวิหารมี หยากเยื่อ จึงกวาด เพดานลงมาก่อน กรอบหน้าต่างและมุมห้องจึงเช็ด ถ้าฝาที่ทาน้ำมัน หรือทาสีดำขึ้นรา จึงใช้ผ้าชุบน้ำบิด แล้วเช็ด ถ้าเป็นพื้นไม้ได้ทา จึงใช้น้ำประพรมแล้วเช็ด อย่าให้วิหารครคร่าไปด้วยฝุ่นละออง...ไม่พึงเคาะ เสนาสนะได้ลม พรหมปูพื้น จึงผึ่งแดด ชำระ ตบ ขนกลับปูไว้ตามเดิม” (วิ.จู. (ไทย) 7/282/69, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

## 2. พุทธวิธีบำบัดรักษาโรค

พระพุทธองค์ทรงมีพุทธานุญาตและพุทธบัญญัติหลายประการด้านการรักษาพยาบาลภิกษุ อาหาร ดังพระดำรัสว่า “ภิกษุพิจารณาโดยแยบคายแล้วใช้สอยคิลานปัจจัยเภสัชบริขารเพียงเพื่อ บรรเทาเวทนาที่เกิดจากอาหารต่างๆ ที่เกิดขึ้นแล้วและเพื่อไม่มีความเบียดเบียนเป็นที่สุด” (อง.ปญจก. (ไทย) 22/58/549, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ตรัสถึงคนไข้ 3 จำพวก คือ

1. ได้อาหาร ยา คนพยาบาล ซึ่งเป็นที่สบายหรือไม่ก็ตาม ก็ไม่หายจากอาพาธนั้น
2. ได้อาหาร ยา คนพยาบาล ซึ่งเป็นที่สบายหรือไม่ก็ตาม ก็หายจากอาพาธนั้น
3. ได้อาหาร ยา คนพยาบาล ซึ่งเป็นที่สบายจึงหายจากอาพาธนั้น (อง.ติก. (ไทย) 20/22/169, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)



เมื่อภิกษุอาพาธ พระองค์ทรงอนุญาตให้ใช้เภสัชสมุนไพร อาหาร และการใช้วิธีการต่างๆ นอกเหนือจากการใช้ยา ในการบำบัดรักษาพระองค์ยังกล่าวถึง

1) **การใช้เภสัชสมุนไพร** เห็นได้จากในครั้งพุทธกาล เมื่อหมู่ภิกษุสงฆ์เกิดอาพาธ พระพุทธเจ้าทรงมีพุทธานุญาตให้ภิกษุมีเครื่องยาต่างๆ ไว้ใช้ตามความจำเป็นและเหมาะสมแก่โรค มี “เภสัช 5” ได้แก่ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย เป็นได้ทั้งยาและมีคุณสมบัติทางโภชนาการ ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธด้วยโรคผอมเหลืองฉันอาหารไม่ได้รับประทาน เก็บไว้ฉันได้นาน 7 วัน และฉันได้ตลอดเวลา สรรพคุณแก้โรคผอมเหลือง (วิ.ม. (บาลี) 5/25-93/38-132, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2535)

2) **การใช้อาหาร** พระพุทธเจ้าทรงมีพุทธานุญาตให้ใช้อาหารเป็นยาและบำรุงสุขภาพ ตามที่ระบุไว้ เช่น มี 1. น้ำข้าวใส น้ำต้มกล้วยไม้ขี้้น น้ำต้มกล้วยขี้้น น้ำต้มเนื้อ ทรงอนุญาตให้ภิกษุอาพาธที่ฉันยาถ่าย ใช้บำรุงสุขภาพได้ (วิ.ม. (ไทย) 5/269/62, 63, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) 2. ข้าวยาคุ เมื่อครั้งที่พระพุทธเจ้าทรงประชวรด้วยโรคลมในพระอุทร พระอานนได้ต้มข้าวยาคุ ซึ่งปรุงด้วยข้าวสาร กล้วย และงาบดถวาย ทรงดื่มแล้วหายจากการประชวร (วิ.ม. (ไทย) 5/274/70, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) พระพุทธเจ้าตรัสว่าข้าวยาคุเป็นยามีประโยชน์ 5 ประการ คือ 1) บรรเทาความหิว 2) บรรเทาความกระหาย 3) ทำให้ลมเดินคล่อง 4) ชำระลำไส้ 5) ช่วยย่อยอาหาร (อง.ปญจก. (ไทย) 22/207/350, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

3) **การใช้ความร้อน** เมื่อภิกษุอาพาธด้วยโรคลมตามอวัยวะ ทรงมีพุทธานุญาตให้ใช้ความร้อนบำบัดโรคได้ ดังนี้ เช่น 1. ทรงอนุญาตการเข้ากระโจมรมเหงื่อ 2. ภิกษุอาพาธด้วยโรคลมไม่หาย ทรงอนุญาตการรมด้วยใบไม้ 3. ภิกษุอาพาธด้วยโรคลมไม่หายอีก ทรงอนุญาตการรมใหญ่จัด

4) **การพักผ่อนอิริยาบถ** สมัยหนึ่ง พระพุทธเจ้าแสดงธรรมเกือบตลอดทั้งคืน พระองค์ทรงมีอาการปวดหลัง ทรงใช้การบำบัดด้วยวิธีการพักผ่อน ดังพุทธพจน์ที่ว่า “สารีบุตร...จงแสดงธรรมมิกถาแก่ภิกษุทั้งหลาย เราเมื่อยหลัง จักขอพักผ่อนสักหน่อย” (ที.ปา. (ไทย) 11/300/249, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

5) **การผ่าตัด** การผ่าตัด เป็นวิธีการรักษาโรคที่ก้าวหน้าที่สุดในสมัยพุทธกาล เช่น การผ่าตัดสมองและการผ่าตัดลำไส้ ปรากฏอยู่ในหมู่คฤหัสถ์ ทรงมีพุทธานุญาตให้ภิกษุผ่าตัด (วิ.ม. (ไทย) 5/267/58.) ได้ในบางกรณี การผ่าตัด ในหมู่สงฆ์ที่กล่าวไว้ในคัมภีร์พระไตรปิฎก มีการผ่าตัดริดสีดวง เคยปรากฏว่ามีภิกษุสงฆ์ให้หมอผ่าตัดริดสีดวงทวารมาแล้ว พระพุทธเจ้าทรงทราบจึงมีพุทธบัญญัติห้ามภิกษุสงฆ์ทำการผ่าตัดริดสีดวงทวาร หรือบีบรัดริดสีดวงที่มีขนาดประมาณ 2 นิ้ว รอบๆ ที่แคบ ภิกษุรูปใดผ่าตัดหรือบีบรัดริดสีดวง ต้องอาบัติถุลลัจจัย (วิ.ม. (ไทย) 5/279/28-80, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

6) **การใช้พุทธานุภาพ** เป็นอีกวิธีหนึ่งที่พระพุทธเจ้านำมาทำการรักษาโรค มีกล่าวในคัมภีร์ พระไตรปิฎกว่า สมัยหนึ่ง มีอุบาสิกาชื่อ อสุปปิยา มีศรัทธาเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา นางจึงได้ตัดชิ้นเนื้อของตนเองไปปรุงอาหารแทนเนื้อสัตว์ ถวายแด่ภิกษุอาพาธ หลังจากนั้นนางป่วยพระพุทธรองค์ทรงทราบ การไม่สบายของนาง ทรงแสดงพุทธานุภาพรักษาแผลของนางให้หายเป็นปกติ นางได้กล่าวสรรเสริญพุทธานุภาพของพระพุทธเจ้าไว้ว่า “นาคัจจรรยจริงหนอ ท่านผู้เจริญ ไม่เคยปรากฏ ท่านผู้เจริญ พระตถาคตทรงมีฤทธิ์มาก มีอานุภาพมาก เพียงได้เห็นพระองค์เท่านั้น แผลใหญ่กลับหายเป็นปกติ มีผิวพรรณเรียบสนิท เกิดโลมชาติ” (วิ.ม. (ไทย) 5/280/80-82, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

7) **การอนุญาตผู้รักษาพยาบาล** พระพุทธเจ้าทรงเห็นความสำคัญของผู้รักษาพยาบาล เพราะการได้ผู้พยาบาลที่ดีและ มีความชำนาญทำให้โรคหายได้เร็วขึ้น ดังที่พบว่าทรงอนุญาตให้หมอชวกเป็นหมอประจำพระองค์และ รักษาพระสาวกในสำนักของพระองค์ด้วย พระองค์ทรงบัญญัติคุณสมบัติ



ของภิกษุผู้เป็นอุปัชฌาย์ ผู้เป็นพระนิสสัย และผู้มีสามเณรเป็นอุปัชฌาย์จะต้องเป็นผู้ทำการพยาบาลให้ได้ หรือสามารถหาผู้พยาบาลแทน ได้ทรงบัญญัติให้ภิกษุต้องพยาบาลไข้ซึ่งกันและกัน หากภิกษุรูปใดไม่พยาบาลต้อง อาบัติทุกกฏ (อง.ทสก. (ไทย) 24/34-36/84-85, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

**8) การเสด็จเยี่ยม และพยาบาลภิกษุไข้** การกิจอันสำคัญที่พระพุทธเจ้าทรงถือปฏิบัติอยู่เนื่องๆ คือ การเสด็จไปเยี่ยมภิกษุอาพาธตามศาลาโรงไข้ (คิลานศาลา) หรือตามที่พักอาศัย เช่น “สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้า...เข้าไปหาท่านพระมหากัสสปะถึงที่อยู่...ได้ตรัสถามพระมหากัสสปะดังนี้ว่า กัสสปะ เธอยังสบายดีหรือ ยังพอเป็นอยู่ได้หรือ ทุกขเวทนาทุเลาลง ไม่กำเริบขึ้นหรือ อาการทุเลาปรากฏ อาการไม่กำเริบไม่ปรากฏ หรือ” (ส.สพ. (ไทย) 18/74-75/66, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

ข้อความข้างต้นนี้ จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญต่อสิ่งแวดล้อมของผู้ป่วย ความสะอาดทางร่างกาย สิ่งแวดล้อมที่เป็นระเบียบเรียบร้อยปลอดภัยโปร่งโล่งสบาย เป็นปัจจัยหนึ่ง ส่งเสริมให้ผู้ป่วยหายเร็วขึ้น

### 3. พุทธวิธีบำบัดรักษาโรคด้วยพระธรรมโอสถจากเหล่าสาวก

พระพุทธเจ้าทรงนำพระธรรมโอสถ มารักษาโรคให้กับภิกษุสงฆ์และคฤหัสถ์ เห็นได้จากสมัยที่พระพุทธเจ้า ประทับ ณ พระเวฬุวันวิหาร ทรงประชวรหนักได้รับทุกขเวทนาแรงกล้า ครั้งนั้น พระมหาจุนทะ สวดสาธยายโพชฌงค์ 7 ให้พระองค์ฟัง พระองค์พิจารณาตามธรรมนั้นไปด้วย ครั้นพระมหาจุนทะแสดงธรรมจบลง ก็ทรงหายจากพระประชวร พระองค์ตรัสกับพระมหาจุนทะว่า “จุนทะ โพชฌงค์ดีนัก จุนทะ โพชฌงค์ดีนัก (ส.ม. (ไทย) 19/197/130-131, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) มีพระมหากัสสปะ อาพาธหนักอยู่ ณ ปิณฑลคูหา ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าเสด็จไปเยี่ยมถึงที่พัก ทรงแสดงธรรม “โพชฌงค์ 7” ให้พระมหากัสสปะฟัง พระมหากัสสปะน้อมจิตพิจารณาตาม ครั้นพระองค์ทรงแสดงธรรมจบลง พระมหากัสสปะก็หายจากอาพาธ พระมหากัสสปะก็ละได้แล้ว (ส.ม. (ไทย) 19/195/128-129, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) พระพุทธเจ้าและพระสาวกบางรูป ฟังสวดสาธยายธรรมโพชฌงค์ 7 แล้วสามารถรักษาโรคได้ทันทีนั้น ล้วนแต่เป็นพระอรหันต์ทั้งสิ้น เป็นบุคคลผู้ผ่านการฝึกอบรมศีล สมาธิ และปัญญา อย่างครบถ้วนสมบูรณ์ทุกประการ

พระพุทธเจ้าแม้จะได้ตรัสรู้ธรรมแล้ว ครั้นเวลาที่ทรงพระประชวร พระองค์ยังต้องให้พระอุปัชฌาย์สาธยายธรรมให้พระองค์ฟัง ทำไมไม่ทรงสวดสาธยายธรรม หรือกำหนดพิจารณาตนเอง ทั้งนี้เป็นเพราะขณะเจ็บป่วยที่มีโรครุมเร้าอย่างหนัก ผู้ป่วยย่อมจะไม่มีเรี่ยวแรงสวดได้เอง พระคิริมานนท์ อาพาธหนัก พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงทราบแล้ว ทรงมอบให้พระอานนท์ไป เยี่ยมแทน พร้อมกับโปรดให้พระอานนท์นำสัญญา 10 ไปสวดสาธยายให้พระคิริมานนท์ฟัง พระคิริมานนท์ฟังธรรมนี้แล้ว อาพาธหนักนั้นก็สงบระงับในทันที (อง.ทสก. (ไทย) 24/60/128-131, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) พระอัสสชิ อาพาธหนัก ครั้งนั้นพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงเสด็จไปเยี่ยมถึงที่พัก ทรงทราบว่า พระอัสสชิมีความทรมานทรมาน เพราะคิดว่าตนนั้นเสื่อมจากสมาธิ พระองค์ตรัสบอกอย่าได้ยึดถือสมาธินั้นเลย หากมีศีลบริสุทธิ์ดีแล้วไม่ควรที่จะทรมานทรมานอะไรอีก ตรัสสอนให้พิจารณาเรื่องชั้น 5 ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ทรงสอนให้พิจารณากำหนดรู้ชัดเวทนา 3 อย่าง คือ สุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ ล้วน แต่ไม่เที่ยง ไม่น่าหมกมุ่น ไม่น่าเพเลิดเพเลิน หลังจากตายไป ก็ให้กำหนดรู้ชัดในอาการเช่นนี้ (ส.ช. (ไทย) 17/88/163-166, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) อนาถปิณฑิกคหบดีแห่งกรุงสาวัตถีป่วยหนัก ครั้งนั้นพระสารีบุตรและพระอานนท์ไปเยี่ยมที่บ้าน จากนั้นจึงแสดงธรรมให้พิจารณาเห็นว่า อายุตนะภายนอก 6 อายุตนะภายใน 6 วิญญาณ 6 สัมผัส 6 เวทนา 6 ธาตุ 6 ชั้น 5 อรูปฌาน 4 โลกนี้ โลกหน้า และอารมณที่รับรู้ทางอายตนะ 6 เป็นสิ่งที่ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น อนาถปิณฑิกคหบดี เกิดปิติซาบซึ้งในธรรมถึงกับร้องไห้ เนื่องจากได้ฟังธรรม



ที่ละเอียดประณีตลึกซึ้ง จากนั้นได้กล่าวขอรับรองให้มีการแสดงธรรมชั้นสูงที่ละเอียดลึกซึ้งเช่นนี้แก่กุฬสัณห์ อื่นๆ ได้รับฟังต่อไป เพราะบุคคลผู้ฉลาดมีปัญญารู้ธรรมและเข้าใจได้ ยังมีอยู่มาก อนาถปิณฑิกคบดิสันชีวิตลงอย่างสงบ ได้ไปเกิดในเทวโลกชั้นดุสิต (ม.อ. (ไทย) 14/383/433-441, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

โดยเฉพาะพระพุทธเจ้าทรงแนะนำหลักทั่วไปในการแก้ความคิด ความดำริที่เป็นอกุศล คือ 1. โรคโลภะ ทรงสอนให้เป็นผู้รู้จักพอ ถือสันโดษ และรู้จักการให้ทาน 2. โรคโทสะ ทรงสอนให้มีความเมตตา กรุณา มุทิตา รู้จักการให้อภัย 3. โรคโมหะ ทรงสอนให้เป็นผู้รู้จักการศึกษา (สุตะ) การเจริญสติสัมปชัญญะ และการหมั่น เจริญภาวนา

พุทธวิธีตามหลักอายุวัฒนะธรรม แสดงหนทางในการปฏิบัติเพื่อชะลอความแก่ไว้เป็น 2 ระดับ คือ 1. ระดับโลกียะ เป็นระดับของการนำหลักปฏิบัติทางโลกมาใช้ช่วยบรรเทาหรือชะลอความ แก่ในช่วงระยะเวลาหนึ่ง เพื่อให้สามารถปฏิบัติภารกิจต่างๆ ที่จะเป็นประโยชน์ต่อไป 2. ระดับโลกุตระ เป็นระดับของการนำหลักของอริยมรรคมีองค์ 8 อันเป็นหลักปฏิบัติตามหลักธรรมชั้นสูงมาปฏิบัติ เพื่อดับความแก่ไม่ให้มีขึ้นอีก หมายถึง เมื่อมีจิตหลุดพ้น จิตสามารถอยู่เหนือความแก่ ความแก่ไม่ครอบงำจิตให้ทุกข์ได้ที่สำคัญ คือ ไม่ต้องมาเกิดพบกับความแก่อีกเรียกว่า เป็นการก้าวพ้นความแก่ได้อย่างถาวร

ดังนั้น วิธีการแก้ปัญหาของพระพุทธเจ้าในยามเจ็บป่วย จึงประกอบด้วยทั้งหลักธรรมโดยเฉพาะธรรมโอสธ เช่น หลักธรรมโพชฌงค์ 7 ประการ ที่เกี่ยวกับการรักษาความเจ็บป่วย โดยย่ออันได้แก่ 1) ความระลึกได้ อันอาศัยวิเวก (ความสงัด) อาศัยวิราคะ (ความคลายกำหนัด) อาศัยนิโรธ (ความดับ) น้อมไปในความสละ 2) การเจริญเป็นธรรม 3) เจริญความเพียร 4) ความอิมใจ 5) เจริญ ความสงบกายสงบใจ 6) ความตั้งจิตมั่น 7) ความมีใจเป็นกลาง อันอาศัยวิเวก อันอาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ น้อมไปในการดูแลรักษาสุขภาพ อนามัยทั้งการบำบัดรักษาโรคต่างๆ

### การผสมผสานตามแนวพระพุทธศาสนากับหลักการดูแลสุขภาพ

การพัฒนาทางเศรษฐกิจและสังคมที่ผ่านมาที่มุ่งเน้นในเชิงวัตถุนิยม การบริโภคนิยมจนละเลยมิติทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมทำให้สังคมเกิดภาวะความไม่สมดุล ยิ่งพัฒนายิ่งต้องพึ่งพาวัตถุมากขึ้น จิตใจยิ่งเห็นแก่ตัวมากขึ้น การพัฒนาทางสาธารณสุขก็เช่นกันต้องพึ่งพาทุนและเทคโนโลยีมากขึ้น

การแพทย์นับวันจะเป็นการแพทย์เชิงพาณิชย์มากขึ้นทุกที ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของ การส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การรักษาโรค ที่ต้องพึ่งพาและอยู่ในระบบการแพทย์ตลอดชีวิต ขาดการให้ความสำคัญของภูมิปัญญาท้องถิ่นในการพึ่งพาตนเอง เช่น กรณีของผู้สูงอายุ หรือวัยทองที่ถูกจัดว่าเป็นโรคที่ต้องรักษาตลอดชีวิต สุขภาพทางสุขภาพ ควรถือเป็นเป้าหมายของการพัฒนาระบบสุขภาพ โดยมุ่งให้ความสำคัญทั้งความสุขจากภายนอกและภายใน คือ การพัฒนาสาธารณสุขแบบองค์รวมทั้งทางกายใจ สังคม และจิตวิญญาณ นับตั้งแต่ปฏิสนธิจนถึงเชิงตะกอน มีความสมดุลของกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิต กระทบต่อสุขภาพอย่างรอบด้าน ได้แก่ ความเชื่อ ศาสนา วัฒนธรรม เศรษฐกิจ สังคมและสิ่งแวดล้อม (สุพัตรา ศรีวณิชชากร และคณะ 2545: 17)

จะเห็นได้ว่า การมองกระบวนการสุขภาพชีวิต กระบวนการดูแล รักษา ผู้ดูแลรักษาผู้ป่วยที่เน้นการเชื่อมโยงถักทอสิ่งที่ตึงมาเข้าหากัน แล้วนำมาเป็นเครื่องมือในการดูแลรักษาสุขภาพ กล่าวคือการมองเรื่องสุขภาพอย่างเน้นระบบ ไม่มองเฉพาะการป่วยไข้ และการบำบัดรักษาเท่านั้น ชีวิตโดยองค์รวม คือ กายกับจิต การดูแลรักษาชีวิตก็คือการทำให้ชีวิตบริสุทธิ์ สมดุลดำเนินไปอย่างสอดคล้องกับธรรมชาติ และกฎของธรรมชาติ โดยไม่เน้นด้านใดด้านหนึ่งเป็นการเฉพาะ



หลักธรรมที่เกื้อกูลต่อการมีสุขภาพที่สมบูรณ์ บริการการแพทย์และการสาธารณสุขเป็นองค์ประกอบหนึ่งในการสร้างสุขภาพของบุคคล ครอบครัว ชุมชน และประเทศชาติ โดยมีองค์ประกอบด้านเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อมสนับสนุน และเกื้อกูลด้วย การที่จะสร้างสุขภาวะขึ้นได้ ก็คือการขจัดทุกข์ ดับทุกข์ หรืออย่างน้อยให้ทุกข์เบาบางลง เมื่อเราได้มีพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 ออกบังคับใช้แล้ว ซึ่งได้กำหนดให้ ทุกภาคส่วนต่างๆ ได้มีส่วนร่วมในการกำหนดทิศทางการพัฒนาระบบสุขภาพของไทยสู่ความมี สุขภาวะที่ดี แต่อย่างไรก็ตามทุกภาคส่วนต้องช่วยกันผลักดันให้ระบบสุขภาพพัฒนาไปบนหลักการ “การมีส่วนร่วมมีทางเลือกที่ดี เข้าถึงและเข้าใจ” (สถิตพงศ์ ธนวิริยกุล, 2552: 264)

พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าที่เกี่ยวข้องกับการสาธารณสุข อาจจำแนกได้หลายลักษณะ เช่น พระธรรมคำสั่งสอนที่สามารถนำมาใช้ได้โดยตรงและทางอ้อม อาจจำแนกตามวัตถุประสงค์ของการนำมาใช้ ได้แก่ เพื่อใช้ในเชิงหลักการหรือทฤษฎี และในเชิงปฏิบัติการ นอกจากนั้นอาจจำแนกตามสาขาของสุขภาวะที่ต้องการ ได้แก่ สุขภาพทางกาย ทางจิต ทางสังคม และปัญญา โดยปัจจุบันนี้ในวงการแพทย์และการสาธารณสุขกำลังปฏิรูประบบสุขภาพไปสู่ระบบที่จัดบริการสุขภาพแบบองค์รวม ซึ่งผสมผสานบริการการแพทย์และการสาธารณสุขทั้ง 4 สาขา ได้แก่ การสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกัน และควบคุมโรค การรักษาพยาบาล และการฟื้นฟูสมรรถภาพให้แก่ คนทั้งกาย จิต สังคม และปัญญาของคนด้วย (อุทัย สุตสุข, 2552)

เนื่องจากพุทธธรรมเป็นเรื่องกว้างขวางละเอียดอ่อนและมีคุณประโยชน์มากมาย ในการนำไปใช้ ประพฤติปฏิบัติในทุกวงการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งวงการสาธารณสุข ผู้ศึกษาจึงขอเสนอพุทธธรรมเป็นตัวอย่างที่อาจจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาระบบสุขภาพของพระภิกษุสามเณร ตลอดจนประชาชนทั่วไป โดยมีเป้าหมายสำคัญที่พุทธธรรมที่ดับทุกข์หรือสร้างสุขทางกาย จิต สังคม และปัญญา แต่อย่างไรก็ดี จำเป็นต้องทำความเข้าใจในเบื้องต้นที่ว่า พระธรรมของพระพุทธองค์ ส่วนใหญ่ทำให้ผู้ปฏิบัติดับทุกข์และสร้างสุขทั้ง 4 ทาง หรือ 4 มิติได้อยู่แล้ว ธรรมบางข้อสามารถ แก้ปัญหาได้หลายมิติ ในที่นี้จะขอยกตัวอย่างประกอบ เช่น

**1. ธรรมที่เกื้อกูลให้เกิดสุขภาพทางกาย** พิจารณากายสังขารของมนุษย์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในช่วงเวลาของการเกิดทุกข์ เพื่อหาสมุทัย นิโรธ และมรรค ในวงจรชีวิตของมนุษย์ เห็นได้ว่าคนปกติคนมีพฤติกรรมหรือปัจจัยเสี่ยงต่อการเจ็บป่วย พิกการ ตาย แล้วพิจารณาว่าธรรมจนสามารถผ่อนคลายทุกข์และเกิดสุขในแต่ละขั้นของวงจรชีวิตดังกล่าว โดยคำนึงถึงโรคและปัญหาสุขภาพทั้งของพระภิกษุ – สามเณร และประชากรทั่วไปในปัจจุบัน อย่างไรก็ตาม อย่างไรก็ดี พระธรรมที่เกื้อกูลให้เกิดสุขภาพทางกายที่นำเสนอในที่นี้ มิใช่จะใช้แก้ปัญหารอคักไข้เจ็บทางกายได้โดยตรง แต่เป็นการเสริมด้านจิตใจ ดังนั้น จำเป็นต้องอาศัยบริการทางการแพทย์ประกอบควบคู่กันไปด้วย

**2. ธรรมที่เกื้อกูลให้เกิดสุขภาพทางจิต** หลักการสร้างสุขภาพทางจิต โดยการส่งเสริมสุขภาพทางจิตให้เข้มแข็ง มีการป้องกันโรคทางจิต การรักษาผู้ป่วย และการฟื้นฟูสภาพหลังป่วย หลักธรรมที่สามารถเกื้อกูลกัน ได้แก่ การปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัฏฐาน สมถกัมมัฏฐาน และการเจริญมหาสติปัฏฐาน 4 ในหมวดของจิตตานุปัสสนา คือ ให้ใช้ปัญญาในการพิจารณาตามเห็นซึ่งจิต โดยอาการ 16 อย่าง และปฏิบัติตามหลักของไตรสิกขา เจริญด้วย ศีล สมาธิ ปัญญาเป็นต้น

**3. ธรรมที่เกื้อกูลให้เกิดสุขภาพทางปัญญา** หลักการสร้างสุขภาพทางปัญญา โดยการทำให้เกิดความรู้แจ้งให้เห็นจริงในตัวเอง ทำให้รู้แจ้งเห็นจริงในบุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อมอื่นๆ ซึ่งสามารถนำไปวิเคราะห์ ทำความเข้าใจถึงเหตุผลแห่ง ความดี ความชั่ว ความมีประโยชน์ ความมีโทษ ถือว่าเป็นหลักของการสร้างสุขภาพทางปัญญาเช่นเดียวกัน หลักธรรมที่สามารถเกื้อกูลกัน ได้แก่ การปฏิบัติตามหลัก



ของไตรสิกขา สังคหวัตถุ 4 อริยสัจ 4 ฝึกตนปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน สมถกัมมัฏฐาน และการเจริญมหาสติปัฏฐาน 4 เป็นต้น

**4. ธรรมที่เกื้อกูลให้เกิดสุขภาพทางสังคม** ได้แก่ สังคหวัตถุ 4 สาราณียธรรม 6 ธรรมของพรหมชาลา 4 เว้นจากอบายมุข 6 อปริหานิยธรรม 7 ทิศ 6 หลักเบญจศีล เบญจธรรม และปฏิบัติตามหลักของทฤษฎีธัมมิกัตถประโยชน์ 4 หลักสัมปรายิกัตถประโยชน์ 4 คือ ประโยชน์ในปัจจุบัน ประโยชน์ในภายหน้า 4 อย่าง เป็นต้น

ดังนั้น ประชาชนทุกหมู่เหล่าในปัจจุบัน ก็น่าจะสามารรถทำการบำบัดรักษาคนไข้ในขอบเขตของการสาธารณสุข และมีส่วนร่วม ส่งเสริมสนับสนุนการจัดให้มีบริการสาธารณสุขแก่ประชาชนในหมู่บ้าน ชุมชนได้ ส่วนหนึ่ง ประกอบกับพระธรรมคำสั่งสอนอาจจะนำมาประยุกต์ใช้ผสมผสานกับการบริการสาธารณสุขในแต่ละช่วงของสภาวะสุขภาพ เพื่อส่งเสริมให้มีสภาวะที่ดีทั้ง 4 มิติ ได้แก่ ทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม

### องค์ความรู้ที่ได้รับ

การดูแลสุขภาพองค์รวมตามหลักการทางพระพุทธศาสนา เป็นการดูแลสุขภาพที่ครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตปัญญา โดยยึดหลักที่ว่า สุขภาพที่ดีนั้นไม่ใช่เพียงแค่การไม่เจ็บป่วย แต่หมายถึงการมีสภาวะที่ดีในทุกๆ ด้าน องค์ความรู้ที่ได้จากการดูแลสุขภาพองค์รวมตามหลักการทางพระพุทธศาสนาในทุกด้านเช่น

ด้านร่างกาย คอยดูแลรักษาร่างกายให้แข็งแรงสมบูรณ์ โดยรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคและรักษาสุขภาพจิตให้แจ่มใส

ด้านจิตใจ คอยดูแลจิตใจให้สงบ เบิกบาน และมีความสุข โดยฝึกฝนสติปัฏฐาน 4 เจริญเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ฝึกสมาธิ ฝึกความอดทน และฝึกความปล่อยวาง

ด้านสังคม มีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง โดยปฏิบัติตามหลักศีลธรรม ช่วยเหลือผู้อื่นเป็นคนมีน้ำใจ และรู้จักการแบ่งปัน

ด้านจิตปัญญา มีการพัฒนาปัญญาให้รู้แจ้งเห็นจริง เข้าใจสัจธรรมของชีวิต โดยศึกษาธรรมะ ปฏิบัติธรรม และเจริญปัญญา

### สรุป

พระพุทธเจ้าทรงมีพระมหากรุณาต่อสรรพสัตว์ ทรงแสดงพุทธวิธีดูแลสุขภาพแบบองค์รวมทั้งทางกายและทางใจ เป็นประโยชน์ต่อการดูแลสุขภาพสร้างเสริมสุขภาพอนามัยแก่มวลมนุษยพุทธวิธีดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของพระพุทธเจ้า มุ่งเน้นการส่งเสริมสุขภาพทั้งทางกายและทางใจ โดยคำนึงถึงความสัมพันธ์ระหว่างร่างกาย จิตใจ และสิ่งแวดล้อม หลักธรรมสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพตามแนวทางของพระพุทธศาสนา ได้แก่ การเจริญสติ ช่วยให้มีความรู้ตัวทั่วพร้อม ตื่นรู้กับสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ช่วยให้สามารถควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมของตนเองได้

การเจริญปัญญา ช่วยให้เข้าใจความจริงของชีวิต เห็นความทุกข์และสาเหตุของความทุกข์ ช่วยให้สามารถละวางความยึดมั่นถือมั่น และดำเนินชีวิตอย่างมีสติสัมปชัญญะ มีการใช้ชีวิตอย่างพอเพียง ใช้ชีวิตอย่างสมดุล ไม่ประมาท ไม่โลภ ไม่เบียดเบียนผู้อื่น อยู่ร่วมกันอย่างเกื้อกูล อยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เพื่อสร้างสังคมที่ดีงาม



นอกจากนี้ พระพุทธเจ้ายังทรงอนุญาตให้ใช้เกลือฯ สมุนไพร อาหาร และการใช้วิธีการต่างๆ นอกเหนือจากการใช้ยาในการบำบัดรักษาโรคทางกาย พุทธวิธีดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเป็นแนวทางที่มีประโยชน์ต่อการดูแลสุขภาพทั้งทางกายและทางใจอย่างยั่งยืน

### เอกสารอ้างอิง

- เกศินี ลิ้มบุญสืบสาย. (2545). การศึกษาวิเคราะห์บทบาทของหมอชีวกโกมารภัจจ์ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2543). พุทธธรรม. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, \_\_\_\_\_.(2543). พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2535). พระไตรปิฎกภาษาบาลีฉบับมหาจุฬาฯ เตปิฎก 2500. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สุพัตรา ศรีวิชชากร และคณะ. (2545). บริการปฐมภูมิ: บริการสุขภาพใกล้ใจและใกล้บ้าน. เอกสารวิชาการลำดับที่ 1 ในชุดเอกสารเพื่อการพัฒนาบริการปฐมภูมิ. กรุงเทพฯ: สำนักงานโครงการปฏิรูประบบบริการสาธารณสุข, .
- สถิตพงศ์ ธนวิริยกุล. (2550). การพัฒนาระบบสุขภาพเพื่อความสุข: โครงการจัดตั้งภาควิชาเภสัชศาสตร์ สังคม. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อุทัย สุดสุข. (2552). สาธารณสุขในพระไตรปิฎก: บูรณาการสู่สุขภาพดี ชีวีมีสุข. กรุงเทพฯ: เทพประทานการพิมพ์.

