

กระบวนการอุปัฏฐากภิกษุใช้ในพระไตรปิฎกและสังคมปัจจุบัน
The Process of Patient Bhikkhu Attendance in Tipitaka and
Contemporary Society

พระมหาราชเชนทร์ เขมมาสโก (บ้านเกาะใต้)¹

PhramahaRachen Khemasabho Bankohtai)

ไพฑูรย์ อุทัยคาม²

Phaitoon Utaikarm

E-mail : dr.rachen@gmail.com

Received: September 5, 2022 Revised: April 17, 2023

Accepted: April 17, 2023

บทคัดย่อ

บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัยเรื่อง “กระบวนการอุปัฏฐากภิกษุใช้ในพระไตรปิฎกและสังคมปัจจุบัน มีวัตถุประสงค์ 3 ข้อ คือ (๑) เพื่อศึกษาการอุปัฏฐากภิกษุใช้ในพระไตรปิฎก (๒) เพื่อศึกษากระบวนการอุปัฏฐากภิกษุใช้ในสังคมปัจจุบัน (๓) เพื่อนำเสนอกระบวนการอุปัฏฐากภิกษุใช้ในพระไตรปิฎกและสังคมปัจจุบัน เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพและสัมภาษณ์และสัมภาษณ์บุคคลจำนวน ๑๐ รูป/คน ผลการวิจัยพบว่า หลักการอุปัฏฐากภิกษุใช้มี ๗ ประการคือ ๑) หลักอุปัชฌายวัตร ๒) หลักสัททวิหริวัตร ๓) หลักอาจารย์วัตร ๔) หลักอันตวาสักวัตร ๕) หลักภิกษุผู้ร่วมอุปัชฌาย์ ๖) หลักภิกษุผู้ร่วมอาจารย์เดียวกัน และ ๗) หลักสงฆ์ ส่วนกระบวนการอุปัฏฐากภิกษุใช้ในพระไตรปิฎกและสังคมปัจจุบัน ได้แก่ ๑) กระบวนการดูแลสุขภาพภิกษุใช้ประกอบด้วย ๑. การดูแลความสะอาดร่างกายของภิกษุใช้ให้สะอาดอยู่เสมอ ๒. อนามัยสิ่งแวดล้อมและที่อยู่อาศัยของภิกษุใช้ให้มีความเพียงพอในปัจจุบัน ๔ คือ อาหารถูกลักษณะอนามัย เครื่องนุ่งห่มสะอาด ที่อยู่อาศัยมีอากาศถ่ายเทดี ยารักษาโรคเพียงพอแก่ความต้องการ ๓. การดูแลอารมณ์ของภิกษุใช้โดยการจัดการความเครียดด้วยสมาธิบำบัด ๔. การงด

^๑ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระไตรปิฎกศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโศส นครปฐม

² บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย/ Buddhist Studies, Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

สื่อบุหรือของภิกษุใช้ ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคมะเร็งและโรกระบบทางเดินหายใจ ๒) กระบวนการรักษาพยาบาลภิกษุใช้ ประกอบด้วยยาและอาหารซึ่งเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่มีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิตของภิกษุใช้ ให้ความเพียงพอในปัจจัย ๔ คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค มาสนับสนุนในรักษาพยาบาล ๓) กระบวนการฟื้นฟูร่างกายและจิตใจภิกษุใช้ ประกอบด้วย ๑. ออกกำลังกายของภิกษุใช้ ด้วยการเดินจงกรม เดินปิณฑบาท มีการเคลื่อนไหวของร่างกายที่ทำให้เกิดการเผาผลาญพลังงาน ส่งผลดีต่อสุขภาพกายและจิตโดยรวม ๒. การสวดมนต์ของภิกษุใช้ ส่งผลให้มีสุขภาพดีทั้งทางกายและทางใจ ๓. การเจริญสมาธิของภิกษุใช้ ระลึกถึงตัวอยู่กับปัจจุบันทุก ๆ ขณะ ช่วยบรรเทาความทุกข์จากโรคให้เบาบางลงได้ด้วย

คำสำคัญ: (กระบวนการ), (อุปกรณ์ภิกษุใช้), (พระไตรปิฎก), (สังคมปัจจุบัน)

Abstract

This article was a part of dissertation entitled “The Process of Patient Bhikkhu Attendance in Tipitaka and Contemporary Society” contained 3 objectives: (1) to study the patient Bhikkhu attendance in Tipitaka, (2) to study the process of the patient Bhikkhu attendance in the present society, and (3) to present the process of the patient Bhikkhu attendance in Tipitaka and society today. It was a qualitative research and 10 heads interviewing samples. There are 7 principles of the patient Bhikkhu attendance: 1) *Upajjhāyavatta*, 2) *Saddhivihārikavatta*, 3) *Ācariyavatta*, 4) *Antevāsikavatta*, 5) Bhikkhus with same preceptor, 6) Bhikkhus with same master, 7) Sangha or normal Bhikkhus must look after the sick monks. Its finding was that the process of the patient Bhikkhu attendance in Tipitaka and present society are: 1) the process of the patient Bhikkhu attendance consists of: (1) maintaining the clean of patients’ body all times, (2) healthy environment and shelter sufficient in 4 basic needs; healthy food, clean clothes, house with well ventilation and medicines are sufficient for the needs, (3) emotional care by stress management with meditation therapy, (4) the smoke abstinence of the sick monks which is the cause of cancer and respiratory disease. 2) the process of patient Bhikkhu attendance consists of medicine and food, one of the four essential factors for patient monk, which are sufficient for living, namely food, clothing, housing, and medicine to support medical treatment, 3) the process of rehabilitation of the body and mind of Bhikkhus consisting of: (1) daily exercise by meditative walking, alms-giving walking, which help bodily movements increasing energy metabolism, in

which it generates a positive effect on overall physical and mental health, (2) Mantra chanting will help both physical and mental health, (3) meditation with being aware of the present every moment can help alleviate the suffering of the disease.

Keywords: (The Process), (Patient Bhikkhu Attendance) (Tipitaka), (Contemporary Society)

1. บทนำ

ในสมัยพุทธกาล พระพุทธเจ้าให้ความสำคัญ และกล่าวถึงเรื่องของการอุปัฏฐากแล้วยังสนับสนุนให้พุทธศาสนิกชนใส่ใจเรื่องการอุปัฏฐากเป็นสำคัญด้วย พระพุทธเจ้าทรงยกย่องการอุปัฏฐากภิกษุที่อาพาธดังพระพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอไม่มีมารดา ไม่มีบิดาผู้คอยพยาบาล ภิกษุทั้งหลาย ถ้าพวกเธอไม่พยาบาลกันเอง ใครเล่าจะคอยพยาบาลพวกเธอ ภิกษุทั้งหลาย ผู้จะพยาบาลเราก็จงพยาบาลภิกษุไข้เถิด”

ถ้ามีอุปัชฌาย์ อาจารย์ สัทธวิहारิก อันตเววสิก ภิกษุผู้ร่วมอุปัชฌาย์ ภิกษุผู้ร่วมอาจารย์ อุปัชฌาย์ อาจารย์ สัทธวิहारิก อันตเววสิก ภิกษุผู้ร่วมอุปัชฌาย์ ภิกษุผู้ร่วมอาจารย์พึงพยาบาลภิกษุไข้นั้นจนตลอดชีวิต (หรือ) จนกว่าเธอจะหาย

ถ้าไม่มีอุปัชฌาย์ อาจารย์ สัทธวิहारิก อันตเววสิก ผู้ร่วมอุปัชฌาย์ หรือผู้ร่วมอาจารย์ สงฆ์ต้องพยาบาลภิกษุไข้นั้น ถ้าไม่พยาบาล ต้องอาบัติทุกกฏ³

ในพระพุทธพจน์สรุปว่า “โย ภิกขเว มํ อุပ္ภจฺเหยย โส คิลานํ อุပ္ภจฺเหยย”⁴ “ภิกษุทั้งหลาย ผู้จะพยาบาลเรา ก็จงพยาบาลภิกษุไข้เถิด”⁵

การปฏิบัติดูแลภิกษุอาพาธ เป็นสิ่งที่ชาวพุทธควรให้ความสำคัญและร่วมเป็นพลังในการขับเคลื่อนสู่การปฏิบัติให้เกิดเป็นรูปธรรม เพื่อเป็นการเอื้ออำนวยให้พระสงฆ์ได้รับการรักษาพยาบาลตามสิทธิขั้นพื้นฐานเช่นเดียวกับประชาชนชาวไทยทุกคนได้อย่างไร⁶ ดังนั้น การอุปัฏฐาก หรือ การประคับประคองโรคภัยไข้เจ็บต่อพระสงฆ์ เทียบเท่ากับการได้อุปัฏฐากพระพุทธเจ้า ตามความเชื่อผู้คนส่วนมากแล้วมีความเชื่อว่าถ้าหากผู้ใดได้ถวายอาหารหรือสิ่งของต่อพระปัจเจกพระพุทธเจ้า หรือ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า บุญที่เกิดจากการถวายทานนั้น มีอานิสงส์มาก ถึงขนาดตั้งจิตอธิษฐานขอให้ได้เป็นสาวก หรืออัครสาวก ได้สนใจปรารภนาเลย ตามพระพุทธดำรัสที่กล่าวมาข้างต้นนั้น การที่เราดูแลช่วยเหลือปรนนิบัติต่อพระภิกษุผู้อาพาธ เท่ากับว่าเราได้สร้างกุศลต่อพระพุทธเจ้าโดยตรง ดังนี้ ผล

³ วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๖๕/๒๓๙-๒๔๑.

^๔ วิ.ม. (บาลี) ๕/๓๖๕/๑๑๖.

^๕ วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๖๕/๒๔๐.

^๖ วัฒนา วัฒนาภาและคณะ, คู่มือปฏิบัติพระอาพาธและรักษาสุขภาพ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด บางกอกบัสติก, ๒๕๖๓), หน้า ๗.

บุญมหาศาลจักบังเกิดขึ้นแก่เราผู้ได้ปรนนิบัติอุปัฏฐากพระภิกษุสงฆ์ผู้อาพาธ เปรียบเสมือนเราได้ถวายทานต่อพระพุทธเจ้านั่นเอง

พระพุทธพจน์เหล่านี้แสดงให้เห็นว่า ผู้ให้การพยาบาลนั้น มีความสำคัญและความเป็นมาในพุทธกาล แสดงว่าการพยาบาลนั้นเป็นองค์ประกอบหลักที่มีความสำคัญในส่วนประกอบของการแพทย์และสาธารณสุขที่ขาดเสียมิได้ และมักใช้คู่กับคำอื่น ๆ เช่น การแพทย์ การพยาบาล การรักษาพยาบาล การปฐมพยาบาล เป็นต้น⁷

ส่วนในรายงานประจำปี ๒๕๖๒ ของโรงพยาบาลสงฆ์ สังกัดกรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข ซึ่งเป็นโรงพยาบาลเฉพาะทางด้านการอุปัฏฐากพระสงฆ์อาพาธตามหลักพระธรรมวินัย ซึ่งให้บริการจำนวน ๒๓/๙ เตียง โดยโรงพยาบาลสงฆ์ได้ให้บริการพระสงฆ์อาพาธ จำแนกเป็นจำนวนผู้ป่วยนอก ๓/๔,๘๓/๔ ครั้ง จำนวนผู้ป่วยใน ๔,๙๕๓ ราย และมีจำนวนพระสงฆ์อาพาธจำแนกตามจังหวัดต่างอีกประมาณ ๑,๘๕๒ รูป⁸ ซึ่งเป็นปัญหามาก เนื่องจากไม่มีใครรักษาดูแลภิกษุไข้เพื่อให้ท่านได้หายจากอาการอาพาธ และยังมีภิกษุไข้ตามวัดต่างๆ อีกเป็นจำนวนมากที่ไม่มีใครดูแลอย่างเป็นระบบ

ในปัจจุบันเป็นที่ยอมรับว่าการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค เป็นวิธีการที่จะได้ประสิทธิภาพคุ้มค่าที่สุดในการพยายามให้ประชากรมีสุขภาพแข็งแรง สามารถดำเนินชีวิตประจำวันตลอดจนมีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยมุ่งเน้นกลุ่มที่เป็นเสาหลักของประเทศคือ พระภิกษุสงฆ์ ซึ่งมีลักษณะการดำเนินชีวิตที่อาจแตกต่างจากฆราวาสโดยทั่วไป ทำให้มีความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพ⁹

ด้วยเหตุผลดังกล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยมีความสนใจศึกษาเรื่อง กระบวนการอุปัฏฐากภิกษุไข้ในพระไตรปิฎกและสังคมปัจจุบัน เพื่อให้ทราบถึงวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ทั้ง ๓ ข้อ คือ เพื่อศึกษาการอุปัฏฐากภิกษุไข้ในพระไตรปิฎก เพื่อศึกษากระบวนการอุปัฏฐากภิกษุไข้ในสังคมปัจจุบัน และเพื่อนำเสนอกระบวนการอุปัฏฐากภิกษุไข้ในพระไตรปิฎกและสังคมปัจจุบัน อันจะเป็นข้อมูลนำเสนอเป็นดัชนีชี้วัดที่เป็นองค์ความรู้ทางพระพุทธศาสนา ซึ่งยังไม่มีการศึกษาวิเคราะห์สรุปไว้เป็นงานวิจัยอย่างเป็นทางการ ผู้วิจัยจึงต้องการค้นคว้าและนำเสนอในเรื่องนี้

2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

^๗ นพ. อุทัย สุตสุข, *สาธารณสุขในพระไตรปิฎก: บูรณาการสู่สุขภาพดีชีวิมีสุข*, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เทพประทานการพิมพ์, ๒๕๕๒), หน้า ๔๑.

^๘ โรงพยาบาลสงฆ์, *รายงานประจำปี ๒๕๖๒ โรงพยาบาลสงฆ์*, (กรุงเทพมหานคร: กรมการแพทย์, ๒๕๖๒), หน้า ๓๖.

^๙ ประเสริฐ อัลลันตชัย, *คู่มือการดูแลสุขภาพพระสงฆ์*, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มีเดียเพรส, ๒๕๕๕), หน้า ๑.

บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของดุขกัณิพนธ์เรื่อง “กระบวนการอุปัฏฐากภิกษุไซในพระไตรปิฎกและสังคัมปัจจุบัน” สำหรับวัตถุประสงค์ที่ต้องการนำเสนอในบทความนี้มี 3 ข้อ คือ

- 1) เพื่อศึกษาเมตตาทาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท
- 2) เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาทาวนาแบบเมตตาทะโตวิมุตติ
- 3) เพื่อนำเสนอการเจริญเมตตาทาวนาของผู้ปฏิบัติธรรม: ศึกษากรณีชุมชนวัดโคกสว่าง อำเภอดุพนม จังหวัดนครพนม

3.วิธีการดำเนินการวิจัย

ในการศึกษากระบวนการอุปัฏฐากภิกษุไซในพระไตรปิฎกและสังคัมปัจจุบันนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และสัมภาษณ์บุคคล ๑๐ รูป/คน ผู้วิจัยกำหนดขั้นตอนการวิจัยต่าง ๆ ดังนี้

๑) รวบรวมข้อการอุปัฏฐากภิกษุไซในพระไตรปิฎก กระบวนการอุปัฏฐากภิกษุไซในสังคัมปัจจุบัน และกระบวนการอุปัฏฐากภิกษุไซในพระไตรปิฎกและสังคัมปัจจุบัน จากปฐมภูมิ (Primary source) จากคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ปกรณวิเสสวิสุทธิมรรค และข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary source) จากหนังสือ ตำรา บทความทางวิชาการ รวมทั้งงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒) เรียบเรียง ตรวจสอบความถูกต้อง และความน่าเชื่อถือของข้อมูล ตลอดจนจัดลำดับความสำคัญของแหล่งที่มา โดยเปรียบเทียบกับคัมภีร์พระไตรปิฎก

๓) วิเคราะห์ สังเคราะห์ ข้อมูล และสรุปคำตอบปัญหาการวิจัย

๔) การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ๑๐ รูป/คน ได้แก่

- นักวิชาการทางพระพุทธศาสนา ๓ รูป/คน
- บุคลากรทางการแพทย์ ๕ ท่าน
- ผู้อุปัฏฐากภิกษุไซ ๒ รูป

๕) ตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ โดยการเข้าพบกับอาจารย์ที่ปรึกษา และคณาจารย์ที่มีความเชี่ยวชาญเป็นประจำ

๖) ปรับปรุง แก้ไขเนื้อหา ตามคำแนะนำของคณะกรรมการสอบดุขกัณิพนธ์ และดำเนินการตามขั้นตอนของบัณฑิตวิทยาลัย

4. ผลการวิจัย

1. การอุปัฏฐากภิกษุไซในพระไตรปิฎก

การอุปัฏฐากภิกษุในพระไตรปิฎก โดยแบ่งออกเป็น ความหมายของการอุปัฏฐาก คือ ผู้รับใช้ ผู้บำรุง ผู้ปฏิบัติพระสงฆ์ที่เป็นไข้^{๑๐} และ ความหมายของภิกษุไข้ คือ ภิกษุที่มีความทุกข์จากการเจ็บป่วยเข้าครอบงำ ทำให้เกิดความทุกข์กาย หรือทุกข์ใจ หรือทุกข์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ พระพุทธองค์ทรงให้ความสำคัญกับภิกษุไข้เป็นอย่างมาก ทรงพยาบาลภิกษุไข้และทรงทำให้ดูเป็นตัวอย่างดังพระพุทธพจน์ว่า

ภิกษุทั้งหลาย ผู้ใดจะพยาบาลเรา ผู้นั้นก็จงพยาบาลภิกษุไข้เถิด^{๑๑} และทรงเปรียบภิกษุไข้ว่า เป็นเหมือนกับพระองค์ จึงทรงสั่งให้พระสงฆ์อุปัฏฐาก พยาบาล และดูแลภิกษุไข้เป็นอย่างดี ถ้าไม่ดูแลภิกษุไข้พระพุทธองค์ก็ทรงปรับอาบัติทุกกฎ^{๑๒}

หลักการการอุปัฏฐากภิกษุในพระไตรปิฎก ๗ ประการคือ

๑) หลักอุปัชฌายวัตร ที่พระสังฆิวิหาริกกับพระอุปัชฌาย์ ต้องมีความเอื้อเฟื้อซึ่งกันและกัน ถ้าฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดเป็นไข้ต้องดูแลรักษากันคนกว่าจะหายไข้ เพราะเมื่อพระอุปัชฌาย์ให้การอุปสมบทกุลบุตรเพื่อศาสนทายาทในพระพุทธศาสนา พระอุปัชฌาย์^{๑๓} ก็เปรียบเสมือนบิดาในทางธรรมของภิกษุที่เป็นพระสังฆิวิหาริก เมื่อทั้งสองฝ่ายได้ปฏิบัติหน้าที่ของตนได้อย่างถูกต้องแล้ว ก็จะเกิดผลดีต่อพระพุทธศาสนาอย่างมาก

๒) หลักสังฆิวิหาริกวัตร เมื่อภิกษุผู้เป็นพระสังฆิวิหาริกได้ปฏิบัติต่อพระอุปัชฌาย์ของตนอย่างนี้แล้ว พระอุปัชฌาย์ก็พึงปฏิบัติต่อภิกษุผู้เป็นพระสังฆิวิหาริกของตน เหมือนบิดาปฏิบัติต่อบุตรเช่นกัน

๓) หลักอาจารย์วัตร เมื่อภิกษุผู้เป็นพระอันเตวาลิกได้ปฏิบัติต่อพระอาจารย์ที่เป็นไข้ของตนอย่างนี้แล้ว พระอาจารย์ก็พึงปฏิบัติต่อภิกษุผู้เป็นพระอันเตวาลิกที่เป็นไข้ของตน เหมือนบิดาปฏิบัติต่อบุตรเช่นกัน

๔) หลักอันเตวาลิกวัตร เมื่อภิกษุผู้เป็นพระอันเตวาลิกได้ปฏิบัติต่อพระอาจารย์ที่เป็นไข้ของตนอย่างนี้แล้ว พระอาจารย์ก็พึงปฏิบัติต่อภิกษุผู้เป็นพระอันเตวาลิกที่เป็นไข้ของตน เหมือนบุตรปฏิบัติต่อบิดาเช่นกัน

^{๑๐} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ดิวิชั่นอินเตอร์พรีนซ์ จำกัด (มหาชน), ๒๕๕๖), หน้า ๒๖๑.

^{๑๑} วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๖๕/๒๔๐.

^{๑๒} วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๖๕/๒๔๑.

^{๑๓} วชชวชช อุปนิชฌายิตติ อุปชฌายโย ที่ชื่อว่าอุปัชฌาย์ เพราะอรรถว่าเข้าไปพ้องโทษน้อยใหญ่; ดูรายละเอียดใน วินย.ฎีกา (บาลี) ๒/๑๘๓/๒.

๕) หลักภิกษุผู้ร่วมพระอุปัชฌาย์ คือ ภิกษุที่ไม่เป็นไข้ก็พึงพยาบาลภิกษุที่เป็นไข้ เช่นเดียวกับหลักอุปัชฌาย์วัตร สัทธินิหาริกวัตร หลักอาจารย์วัตร หลักอันตวาสิกวัตร ที่พึงปฏิบัติต่อกัน

๖) หลักภิกษุผู้ร่วมพระอาจารย์เดียวกัน คือ ภิกษุที่ไม่เป็นไข้ก็พึงพยาบาลภิกษุที่เป็นไข้เช่นเดียวกับหลักอุปัชฌาย์วัตร สัทธินิหาริกวัตร หลักอาจารย์วัตร หลักอันตวาสิกวัตร หลักภิกษุผู้ร่วมพระอุปัชฌาย์เดียวกัน ที่พึงปฏิบัติต่อกัน

๗) หลักสงฆ์ คือ ภิกษุที่ไม่เป็นไข้ก็พึงพยาบาลภิกษุที่เป็นไข้เช่นเดียวกับหลักอุปัชฌาย์วัตร สัทธินิหาริกวัตร หลักอาจารย์วัตร หลักอันตวาสิกวัตร หลักภิกษุผู้ร่วมพระอุปัชฌาย์เดียวกัน หลักภิกษุผู้ร่วมพระอาจารย์เดียวกันที่พึงปฏิบัติต่อกัน ถ้าไม่พยาบาล ต้องอาบัติทุกกฏ^{๑๔}

หลักธรรมที่นำมาใช้ประกอบการอุปัฏฐากภิกษุไข้ในพระไตรปิฎก โดยแบ่งออกเป็น

๑) หลักธรรมในคิลานสูตรว่า คนไข้บางคนได้โภชนะที่เป็นสัปายะ หรือไม่ เป็นสัปายะ ได้ยาที่เป็นสัปายะ หรือไม่สัปายะก็ตาม และได้คนพยาบาลที่เหมาะสม หรือไม่เหมาะสมก็ตาม ย่อมไม่หายจากอาพาธนั้นได้เลยเป็นต้น^{๑๕}

๒) หลักธรรมในโพชฌงค์สูตร เป็นหลักธรรมที่ใช้ในการบรรเทาอาการเจ็บป่วยที่เป็นพุทธวิธีในการรักษาสุขภาพด้วยโพชฌงค์ โดยการปฏิบัติธรรมที่เรียกว่า การเจริญสติปัฏฐานก็ได้ ชื่อว่า ได้เจริญโพชฌงค์ด้วยเช่นกัน และเมื่อเจริญสติถึงระดับหนึ่งแล้ว แน่ใจว่าก็ย่อมเกิดผลต่อสุขภาพของผู้ปฏิบัติตามได้เป็นอย่างดี ก็ทำให้จิตใจของผู้นั้น มีความเบิกบานผ่องใส ปลอดโปร่งโล่งเบา เป็นอิสระ อันนี้คือสภาพจิตที่ดีงาม^{๑๖}

๓) หลักภาวนา ๔ เป็นหลักธรรมที่สนับสนุนการดูแล การอุปัฏฐากของภิกษุไข้มี ๔ ประการ คือ ๑. หลักกายภาวนา ๒. หลักศีลภาวนา ๓. จิตภาวนา ๔. ปัญญาภาวนามาสนับสนุนการอุปัฏฐากภิกษุไข้ ก็ทำให้จิตใจของผู้นั้น มีความเบิกบานผ่องใส ปลอดโปร่งโล่งเบา เป็นอิสระ อันนี้คือสภาพจิตที่ดีงาม^{๑๗}

๔) หลักธรรมโยนิโสมนสิการ คือการกระทำไว้ในใจโดยอุบายอันแยบคาย ได้แก่ ๑. การพิจารณาอย่างถูกต้อง เหมาะสม เช่น พระพุทธองค์ได้เทศนาแก่พระอริยสาวกให้พิจารณา

^{๑๔} วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๖๕/๒๔๑.

^{๑๕} อจ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๒๒/๑๓๐.

^{๑๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), โพชฌงค์ พุทธวิธีเสริมสุขภาพ, (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์สว, ๒๕๕๐), หน้า ๖-๒๓.

^{๑๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), โพชฌงค์ พุทธวิธีเสริมสุขภาพ, หน้า ๖-๒๓.

โดยแยกคายในการฉันอาหาร เป็นต้น การใช้ความคิดอย่างถูกต้อง การใส่ใจ ใคร่ครวญ การพิจารณา โดยอุบายวิธีที่แยกคาย เช่น พิจารณาว่าไม่เที่ยงในสิ่งที่ไม่เที่ยง พิจารณาว่าเป็นทุกข์ในสิ่งที่ทุกข์¹⁸

๕) หลักชั้น ๕ หมายถึง ส่วนประกอบ ๕ อย่างที่รวมเข้าเป็นชีวิต ด้วยรูปขันธ์ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ วิญญาณขันธ์ ที่ประชุมกันเข้าเป็นหน่วยรวม ซึ่งบัญญัติเรียกว่า สัตว์ บุคคล ตัวตน ตัวเรา ตัวเขา เป็นต้น การแสดงชั้น ๕ เป็นการชี้ให้เห็นกระบวนการของธรรมชาติที่มีการเกิดและการดับโดยเหตุปัจจัยต่าง ๆ เมื่อใดเหตุปัจจัยแยกออกจากกัน ตัวตนก็ไม่มีอีกต่อไป เป็นเพียงการบัญญัติเรียกสิ่งหนึ่งที่ดำรงอยู่และดับสลายไปในที่สุด¹⁹

๖) คีลขที่ ๕ ต้องการให้มนุษย์ตระหนักอยู่เสมอถึงความทุกข์อันเกิดแต่ การบริโภคอย่างไม่มีสติ การละเมิดศีลขณินยังเปื้อนเหตุใหญ่ละเมิดต้องประสบกับสิ่งเลวร้าย คือ

- ๑) เสียทรัพย์ทันตาเห็น
- ๒) ก่อการทะเลาะวิวาท
- ๓) เปนบ่อเกิดแห่งโรค
- ๔) เปนเหตุให้เสียชื่อเสียง
- ๕) เปนเหตุให้ไม่รู้จักอาย
- ๖) เปนเหตุให้ทอนกำลังปัญญา²⁰

วิธีการอุปัฏฐากภิกษุในพระไตรปิฎก โดยแบ่งออกเป็น องค์ของภิกษุผู้อุปัฏฐากภิกษุใช้ในทางพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าทรงวางองค์ของภิกษุผู้อุปัฏฐากภิกษุใช้ และการอุปัฏฐากภิกษุใช้ไว้อย่างรัดกุม และทรงวางวิธีการของภิกษุใช้ว่า ตนเองจะต้องทำตัวอย่างไรในเวลาเป็นใช้ เพื่อให้ภิกษุผู้ที่อุปัฏฐากใช้สามารถดูแลตนได้อย่างมีประสิทธิภาพ²¹ วิธีการอุปัฏฐากภิกษุใช้ในพระวินัยปิฎกเพื่อบรรเทาโรคที่มารุมเร้าได้ตามความจำเป็นและเหมาะสมแก่โรคไว้หลายประการเช่น ทรงอนุญาต เกาส์ ๕ ได้แก่ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย²² ซึ่งถือว่าเป็นทั้งยาและมีคุณประโยชน์ทางโภชนาการที่พระพุทธองค์ทรงให้ภิกษุที่อาพาธด้วยโรคผอมเหลืองฉันอาหารไม่ได้ สามารถรับประทานโดยเก็บไว้ฉันได้นาน ๗ วัน ให้ฉันได้ตลอดเวลา และวิธีการผ่าตัดเพื่ออุปัฏฐากภิกษุใช้เช่น ทรงอนุญาตให้ทำการผ่าตัดโรคฝีเป็นต้น วิธีการอุปัฏฐากภิกษุใช้ทางกายและทางจิต จะต้องคำนึงถึงตัวของโรคเป็นสำคัญ เมื่อมีโรคความเจ็บป่วยทั้ง ๒ ชนิด ในการรักษาหรือบรรเทาความเจ็บป่วยนั้น

^{๑๘} ดูรายละเอียดใน ที.ปา.(ไทย) ๑๑/๑๔๙/๑๐๙.

^{๑๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๕๐), หน้า ๒๙.

^{๒๐} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๔๘/๒๐๒-๒๐๓.

^{๒๑} วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๖๖/๒๔๓.

^{๒๒} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๐/๔๔.

จะต้องใช้ยา ก็คือ ยารักษาทางกาย และยารักษาทางใจ^{๒๓} ดังนั้น ในทางพระพุทธศาสนาจึงต้องศึกษา ยาทาทางกายและยาทางใจไปพร้อมกันด้วย

2. กระบวนการอุปฐากภิกษุไข้ในสังคมปัจจุบัน

กระบวนการอุปฐากภิกษุไข้ในสังคมปัจจุบัน โดยแบ่งออกเป็น สภาวะภิกษุไข้ในสังคมปัจจุบัน โดยภิกษุไข้ในสังคมปัจจุบันนี้ส่วนใหญ่ไข้ยาและวิธีการรักษาแผนปัจจุบัน เพราะเข้าถึงง่าย ประสิทธิภาพดี และมักไม่ขัดต่อพระวินัย เมื่อพิจารณาขั้นตอนการเข้าตรวจรักษาในโรงพยาบาลโดยละเอียดพบว่า มีหลายจุดที่หากพระไม่ได้รับความร่วมมือหรือให้การช่วยเหลือพิเศษจากโรงพยาบาล จะทำให้ต้องอาบัติทั้งหนักและเบาได้ไม่น้อย สภาพปัญหาการเจ็บป่วยของภิกษุไข้มีสภาวะที่ค่อนข้างไม่สมบูรณ์มากนัก เนื่องด้วยกัฏฐาหารการฉัน และการดูแลสุขภาพของท่านไม่สามารถออกกำลังกายได้ตามปกติ ทำให้พระสงฆ์สุขภาพมีสุขภาพที่เสื่อมเสียต่อโรคและการเจ็บป่วย อีกทั้งพระสงฆ์เป็น ประชากรกลุ่มที่เข้าถึงบริการการรักษาได้ยากด้วยมีข้อจำกัด เช่น ไม่มีโรงพยาบาลสงฆ์กระจายอยู่ใน จังหวัดใหญ่ ๆ ทั่วประเทศ ทำให้พระภิกษุจำนวนไม่น้อยที่ไม่สามารถเข้าถึงบริการสุขภาพใน โรงพยาบาลได้^{๒๔}

กระบวนการอุปฐากภิกษุไข้ในสังคมปัจจุบัน โดยแบ่งออกเป็น ยาที่ใช้ในการรักษาภิกษุไข้โรคเบาหวานประกอบ ยารับประทาน และยาฉีดอินซูลิน ซึ่งการใช้ยาจะต้องให้เหมาะสมกับอาการ เจ็บป่วยที่เกิดขึ้นต่อร่างกาย เช่น ภิกษุไข้โรคเบาหวานชนิดที่ ๑ ต้องฉีดอินซูลินเป็นหลัก สำหรับภิกษุไข้โรคเบาหวานชนิดที่ ๒ ส่วนหนึ่งอาจเริ่มด้วยการปรับพฤติกรรม คือ ควบคุมอาหาร และการออกกำลังกายก่อน หากควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้ตามเป้าหมายจึงเริ่มให้ยาโดยเลือกยาที่เหมาะสมกับภิกษุไข้แต่ละราย ในบางกรณีจำเป็นต้องเริ่มยาลดระดับน้ำตาลในเลือดตั้งแต่แรกซึ่งอาจเป็นยากินหรือยา ฉีดขึ้นกับระดับน้ำตาลในเลือดและสภาวะเจ็บป่วยอื่นๆ ที่มีผลต่อสุขภาพของภิกษุไข้ แต่สิ่งที่มีส่วน สำคัญในการรักษา คือภิกษุไข้จะต้องมีวินัยในการใช้ยาเคร่งครัด

การใช้แพทย์ทางเลือกเป็นกระบวนการหนึ่งที่น่ามาเป็นแนวทางในการดูแลภิกษุไข้โรคเรื้อรังที่มีข้อจำกัดในการดูแลรักษา ทั้งนี้เนื่องจากโรคเรื้อรังจะมีการกำเริบของโรคอยู่ตลอดเวลา ส่งผลให้เกิดการรักษา มีระยะเวลาที่ยาวนาน ส่งผลกระทบต่อด้านร่างกาย จิตใจของภิกษุไข้ วิธีการ บำบัดรักษาที่ใช้พลังงานในการบำบัดรักษา ที่สามารถวัดได้และไม่สามารถวัดได้ ในการบำบัดรักษา

^{๒๓} อญ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๕๓/๒๑๓.

^{๒๔} พระวิจิตร ธมฺมชิตโต, การดูแลสุขภาพอาพาธในโรงพยาบาล, (กรุงเทพมหานคร: เครือข่าย พุทธิกา, ๒๕๖๐), หน้า ๑๙-๒๐.

เช่น การสวดมนต์บำบัด พลังกายทิพย์ พลังจักรวาล เรกิ โยเร เป็นต้น^{๒๕} และผู้ที่ต้องดูแล ทั้งนี้การใช้แพทย์ทางเลือกจะเป็นกระบวนการหนึ่งที่จะช่วยลดภาระค่าใช้จ่ายที่จะเกิดขึ้นจากการรักษา นอกจากนี้ ฤกษ์ใช้จะได้แนวทางการดูแลตนเองอย่างมีประสิทธิภาพตรง

การควบคุมอาหารสำหรับฤกษ์ใช้โรคเรื้อรังนั้น จำเป็นต้องมีสารอาหารครบถ้วนทั้งปริมาณ และคุณภาพ เหมาะสมกับสภาพความต้องการ ทางร่างกายของฤกษ์ใช้ มีความสัมพันธ์กับสภาพของโรคที่เป็นอยู่ ฤกษ์ใช้ส่วนใหญ่ มักมีการสูญเสียพลังงาน และร่างกายมีการเผาผลาญพลังงานมากขึ้น ทั้งนี้ สาเหตุอาจเกิดจากความเสื่อมสภาพของร่างกาย ในขณะที่เจ็บป่วย นอกนี้ ฤกษ์ใช้จะต้องมีวินัยในการบริโภคอาหาร จำเป็นจะต้องเลือกอาหารที่เหมาะสมกับร่างกายของตนเอง เช่น ในฤกษ์ใช้โรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูง จะต้องระมัดระวังการบริโภคอาหารประเภท หวาน มัน เค็ม ซึ่งเป็นอาหารที่ควรลดเว้นในการรับประทาน ควรเลือกรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม เพราะถ้าเกิดการควบคุมปริมาณไม่ได้จะส่งผลที่สุขภาพของตนเอง ส่งผลให้เป็นปัจจัยสนับสนุนให้เกิดโรคแทรกซ้อนต่าง ๆ อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ในกรณีของฤกษ์ใช้ที่เป็นโรคเบาหวานถ้าควบคุมปริมาณน้ำตาลไม่ได้ มีปริมาณน้ำตาลในร่างกายเกินกำหนด จะส่งผลต่อการทำงานของอวัยวะอื่นๆ มีส่วนส่งเสริมให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง หรือ ภาวะไตวายได้ในที่สุด

กระบวนการดูแลสุขภาพฤกษ์ใช้ตามหลักปฏิบัติ ๖ อ. ได้แก่

๑) อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่มีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ ทั้งเพื่อการเจริญเติบโต การซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ และให้มีพลังสำหรับการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ดังนั้นเราควรเลือกรับประทานอาหารที่สะอาด ปลอดภัย และมีคุณค่าทางโภชนาการเพื่อภาวะสุขภาพที่ดี

๒) ออกกำลังกายเป็นการทำให้ร่างกายได้ใช้กำลังงานเพื่อให้ร่างกายทั้งหมดหรือส่วนใดส่วนหนึ่งได้เคลื่อนไหว หรือเป็นกระบวนการที่ทำให้คนเกิดการเคลื่อนไหว เพื่อให้อวัยวะและระบบต่างๆ ในร่างกายพร้อมที่จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยที่กิจกรรมที่เลือกมานั้นต้องเหมาะสมกับวัยเพศและสภาพความพร้อมของร่างกายเพื่อช่วยกระตุ้นให้อวัยวะต่าง ๆ มีสมรรถภาพในการทำหน้าที่ที่ดียิ่งขึ้นจะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายนั้นเป็นการช่วยเสริมสร้างสุขภาพและส่งผลโดยตรงต่อคุณภาพชีวิตของประชาชนทุกคน

^{๒๕} เทวัญ ธาณิรัตน์, “การแพทย์ทางเลือกคืออะไร”, วารสารสำนักการแพทย์ทางเลือก, ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๑ (กันยายน-ธันวาคม ๒๕๕๑) : ๗-๘.

๓) อารมณ์เป็นเรื่องสำคัญที่สุด จะละเอียดมีได้ ถึงจะรับประทานอาหารดีและถูกต้อง ไม่เสพของมีนเมาเป็นพิษ ไม่หักโหมร่างกายในการทำงาน แต่ทว่าเป็นคนจิตใจไม่ดี อารมณ์เคร่งเครียดหน้าตาบึ้งตึงเสมอ

๔) อากาศมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งต่อการดำรงชีพของมนุษย์ สัตว์ และพืช หากมีสารมลพิษปนเปื้อนในอากาศ ย่อมส่งผลกระทบต่อระดับเล็กน้อยจนถึงขั้นรุนแรงได้ โดยเฉพาะมลพิษทางอากาศ

๕) อนามัยสิ่งแวดล้อมมีความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพอนามัยของมนุษย์ กับ สิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวมนุษย์ มนุษย์ทุกคนมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมดังนั้นงานด้าน อนามัยสิ่งแวดล้อมจึงมีความสำคัญต่อสุขภาพอนามัยเช่น งานอนามัยสิ่งแวดล้อมเป็นงานที่มุ่งเน้น การรักษาคุณภาพของสิ่งแวดล้อมให้มีคุณภาพที่เหมาะสมต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์

๖) อบายมุขเช่น พฤติกรรมการบริโภคบุหรี สุราและสารเสพติดเป็นต้น ก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพของประชาชนอย่างมาก ยาหรือสารเคมีที่เสพเข้าสู่ร่างกายแล้วทำให้เกิด พิษเรื้อรังแก่ร่างกายของผู้เสพ และก่อให้เกิดความเสื่อมโทรมทางร่างกายและจิตใจของผู้เสพ และ ยังก่อความเสื่อมโทรมไปถึงสังคมอีกด้วย^{๒๖}

3. กระบวนการอุปัฏฐากภิกษุใช้ในพระไตรปิฎกและสังคมปัจจุบัน

กระบวนการอุปัฏฐากภิกษุใช้ในพระไตรปิฎกและสังคมปัจจุบัน โดยแบ่งออกเป็น

๑) กระบวนการดูแลสุขภาพภิกษุใช้หลัก อ.ที่ ๕ อนามัยสิ่งแวดล้อม กับการดูแลความ สะอาดร่างกายจัดเป็นอนามัยสิ่งแวดล้อมอย่างหนึ่งสำหรับภิกษุใช้ โดยร่างกายอยู่ในส่วนของชั้น ๕ คือ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ไม่เที่ยง^{๒๗} ชั้น ๕ เกี่ยวข้องกับความไม่เที่ยง เพราะมีอาการ ๔ ได้แก่ ๑.อาการเกิด ๒. อาการดับ ๓. อาการแปรปรวน ๔. อาการทนอยู่ได้ ชั่วขณะๆ ๕. อาการขัดต่อความเที่ยง ร่างกายของภิกษุใช้รวมอยู่ในชั้นจึงมีลักษณะไม่เที่ยง เมื่อมี โรคภัยไข้เจ็บมาเบียดเบียนก็เป็นทุกข์ซึ่งมาบูรณาการกับหลัก อ.ที่ ๕ คือ อนามัยสิ่งแวดล้อม ฉะนั้น การดูแลร่างกาย การทำความสะอาดร่างกาย หรือการตรวจร่างกาย และกระทำหัตถการทางการแพทย์ต่าง ๆ แก่ภิกษุใช้ถือปฏิบัติตามแนวปฏิบัติการตรวจร่างกายหรือทำหัตถการในภิกษุใช้โดยหลัก อนามัยที่ถูกต้องทางการแพทย์

๒) กระบวนการดูแลสุขภาพภิกษุใช้ตามหลัก อ.ที่ ๔ อากาศ และ อ.ที่ ๕ อนามัย สิ่งแวดล้อม โดยอากาศมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งต่อการดำรงชีพของมนุษย์ สัตว์ และพืช ส่วนการดูแลที่พักอาศัยและอนามัยสิ่งแวดล้อม โดยใช้หลักธรรมในภิกษุใช้ข้อที่ ๑ คือ กายภาวนา

^{๒๖} สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, การมีสุขภาพที่ดี ตามหลัก ๖ อ. สร้างสุขภาพ คนไทย, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : [http://www.thaihealth.or.th/healthcontent/article/๕๓๓๑, \[๓ เมษายน ๒๕๖๕\].](http://www.thaihealth.or.th/healthcontent/article/๕๓๓๑, [๓ เมษายน ๒๕๖๕].)

^{๒๗} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๕๔/๓๕๖.

มาอุปัฏฐากภิกษุใช้ตามปัจจัย ๔ คือ ความเพียงพอในปัจจัย ๔ คือ ๑. มีอาหารถูกลักษณะอนามัย ๒. มีเครื่องนุ่งห่มสะอาด ๓. ที่อยู่อาศัยที่มีอากาศถ่ายเทดี ๔. มียารักษาโรค เพียงพอแก่ความต้องการของภิกษุใช้^{๒๘} เช่น นางวิสาขาที่ถวายคิลานภัต คือ อาหารเพื่อภิกษุใช้โดยเฉพาะ ถวายคิลานูปัฏฐากภัต คือ อาหารเพื่อภิกษุผู้อุปัฏฐากภิกษุใช้โดยเฉพาะ และถวายคิลานเภสัช คือ ยารักษาโรค โดยเฉพาะแก่ภิกษุใช้นั้น

๓) กระบวนการดูแลสุขภาพภิกษุใช้ตามหลัก อ.ที่ ๓ อารมณ์กับการจัดการความเครียด โดยนำหลักธรรมในคิลานสูตรว่า คนไข้บางคนได้โภชนะที่เป็นสัปปายะ หรือไม่สัปปายะ ได้ยาที่เป็นสัปปายะ หรือไม่สัปปายะ และได้คนพยาบาลที่เหมาะสม หรือไม่เหมาะสมก็ตามย่อมหายจากอาพาธนั้นได้^{๒๙} มาบูรณาการกับอารมณ์และการจัดการความเครียดโดยจิตใจและอารมณ์มีผลต่อความดันโลหิตได้มาก ในการป้องกันไม่ให้เกิดความเครียด ในทางการแพทย์ คือ ๑ การปรับสุขภาพจิตและอารมณ์ให้ผ่อนคลาย ๒. เปลี่ยนอิริยาบถหลีกเลี่ยงสิ่งทำให้เกิดความเครียดชั่วคราวหรือถาวรแล้วแต่กรณี ๓. ใช้สมาธิบำบัด เช่น อานาปานสติ พุทธานุสติ การเจริญเมตตา เพื่อสงบนิวรณ์กิเลส จนเกิดปีติผ่อนคลายเป็นต้น

๔) กระบวนการดูแลสุขภาพภิกษุใช้ตามหลัก อ.ที่ ๖ อบายมุข ๖ กับการงดสูบบุหรี่และสารเสพติดที่ก่อให้เกิดความเสื่อมโทรมทางร่างกายและจิตใจของผู้เสพ และยังก่อความเสื่อมโทรมไปถึงสังคมอีกด้วย โดยนำหลักศีล ๕ ข้อที่ ๕ คือ การงดเว้นจากการดื่มสุราและเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาทมาบูรณาการกับอบายมุขข้อที่ ๑ งดดื่มเมา งดสูบบุหรี่ และสารเสพติดอื่นๆ การงดสูบบุหรี่ บุหรี่รวมทั้งยาสูบทุกชนิด ประกอบด้วยสารที่ทำให้เสพติด ได้แก่ นิโคติน ภิกษุใช้จึงไม่ควรเสพหรือข้องแวะ แม้ว่าการสูบบุหรี่จะแพร่หลายในสังคมจนอาจเห็นเป็นเรื่องปกติสัถีพระภิกษุที่สูบบุหรี่ มีถึง ๔๑.๓ % ทั่วประเทศ^{๓๐} บุหรี่ประกอบด้วยสารพิษและสารก่อมะเร็งหลายชนิด ทำให้เกิดโทษมากมายต่อสุขภาพ ได้แก่ เป็นสาเหตุของมะเร็ง โรคระบบทางเดินหายใจ เช่น ถุงลมโป่งพอง และเป็นแบบอย่างที่ไม่ดีของสังคมโดยส่วนรวม

กระบวนการรักษาพยาบาลภิกษุใช้ในพระไตรปิฎกและสังคมปัจจุบัน โดยแบ่งออกเป็น

๑) กระบวนการรักษาพยาบาลภิกษุใช้ตามหลัก อ.ที่ ๑ อาหาร โดยอาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่มีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ ทั้งเพื่อการเจริญเติบโต การซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ และให้มีพลังสำหรับการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันโดยนำหลักธรรมในคิลานสูตรว่า คนไข้ได้โภชนะที่เป็นสัปปายะจึงหายจากอาพาธนั้น เมื่อไม่ได้ย่อมไม่หาย ได้ยาที่เป็นสัปปายะจึงหายจาก

^{๒๘} ที.สี. (ไทย) ๙/๑๔๔/๖๒.

^{๒๙} อจ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๒๒/๑๙๐.

^{๓๐} กระทรวงสาธารณสุข, สถิติการอาพาธของพระสงฆ์ที่มารับการตรวจรักษา พ.ศ. ๒๕๔๙, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์โรงพยาบาลสงฆ์, ๒๕๕๐), หน้า ๔๐.

อาหารนั้น เมื่อไม่ได้ ย่อมไม่หาย และได้คนพยาบาลที่เหมาะสมจึงหายจากอาหารนั้น เมื่อไม่ได้ย่อมไม่หาย เพราะอาศัยคนไข้^{๓๑} เราจึงอนุญาตอาหารสำหรับภิกษุใช้ อนุญาตยาสำหรับภิกษุใช้ อนุญาตคนพยาบาลสำหรับภิกษุใช้^{๓๒} และหลักภาวนา ๔ ข้อที่ ๑ คือ กายภาวนา ได้แก่ การฝึกอบรมทางกายของภิกษุใช้ให้มีความเพียงพอในปัจจุบัน ๔ คือ ๑. อาหาร ๒. เครื่องนุ่งห่ม ๓. ที่อยู่อาศัย ๔. ยารักษาโรค มาสนับสนุน รักษาพยาบาลภิกษุใช้โดยมาบูรณาการกับ อ.ที่ ๑ อาหารกับการใช้ยา เพราะยาของภิกษุใช้ต้องได้รับการจ่ายจากเภสัชกร แพทย์ หรือ พยาบาล ผู้ชำนาญการเฉพาะทาง และพระพุทธรองค์ที่ทรงอนุญาต เภสัช ๕ ได้แก่ ๑. เนยใส ๒. เนยข้น ๓. น้ำมัน ๔. น้ำผึ้ง ๕. น้ำอ้อย^{๓๓} ซึ่งถือว่าเป็นทั้งยา และมีคุณสมบัติทางโภชนาการสำหรับภิกษุใช้ที่เป็นโรคผอมเหลืองฉันอาหารไม่ได้เป็นต้น

๒) กระบวนการรักษาพยาบาลภิกษุใช้ตามหลัก อ.ที่ ๑ อาหารโดยนำหลักภาวนา ๔ ข้อที่ ๑ คือ กายภาวนา ได้แก่ การฝึกอบรมทางกายให้มีความเพียงพอในปัจจุบัน ๔ คือ ๑. อาหาร ๒. เครื่องนุ่งห่ม ๓. ที่อยู่อาศัย ๔. ยารักษาโรค^{๓๔} มาสนับสนุน รักษาภิกษุใช้ เนื่องจากในพระพุทธศาสนาได้ให้ความสำคัญเรื่องปัจจัย ๔ เป็นอย่างมากเช่น ข้อที่ ๒ ว่าด้วยขณะฉันอาหาร บิณฑบาตว่า เราย่อมพิจารณาโดยแยกกายแล้วฉันอาหารบิณฑบาตไม่ให้เป็นไปเพื่อความเพลิดเพลิน ไม่ให้เป็นไปเพื่อความเมา ไม่ให้เป็นไปเพื่อประดับ แต่เพื่อความสิ้นไปแห่งความลำบากทางกาย^{๓๕}มาบูรณาการกับ อ.ที่ ๑ คือ อาหาร โดยภิกษุใช้ฉันได้ตั้งแต่ ๐๖.๐๐ น. จนถึง ๑๒.๐๐ น. ซึ่งเป็นเวลาฉันอาหารของภิกษุในพระพุทธศาสนาเท่านั้น

กระบวนการฟื้นฟูร่างกายและจิตใจภิกษุใช้ในพระไตรปิฎกและสังคมปัจจุบัน โดยแบ่งออกเป็น

๑) กระบวนการฟื้นฟูร่างกายและจิตใจภิกษุใช้ตามหลัก อ.ที่ ๒ ออกกำลังกายมาบูรณาการกับการเดินจงกรมโดยสอนให้ภิกษุใช้เดินจงกรมที่วัด หรือ สถานที่ที่ตนเองรักษาใช้เพื่อเป็นการออกกำลังกาย เช่น สอนวิธียืน วิธีกลับ การเดินจงกรมมีการเดิน ๖ ระยะเช่น การเดินจงกรมระยะที่ ๑ ขว้างอย่างหนอ ซ้ายอย่างหนอ เป็นต้น^{๓๖} ประมาณ ๒๐-๓๐ นาที และสอนให้กำหนดอิริยาบถย่อย เช่น ก้าวไป ถอยหลัง เหลียวซ้าย แลขวา คู้ เขยียด พาดสังขาร ถีบบาตร ห่มจีวร นุ่งผ้า กิน ดื่ม

^{๓๑} อญ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๒๒/๑๓/๑.

^{๓๒} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๐/๔๔.

^{๓๓} ที.สี. (ไทย) ๙/๑๘๔/๖๒.

^{๓๔} ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๒๐๖/๖๐๑.

^{๓๕} พระราชสิทธิมุนี วิ. (บุญชิต ญาณสโร ป.ธ.๙), **มารู้จักวิปัสสนากรรมฐานแบบพองหนอ-ยุบหนอสำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ วรวิหาร**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์, ๒๕๕๘), หน้า ๑๓-๑๔.

เดียว ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ เดิน ยืน นั่ง นอน หลับ ตื่น พุด นั่ง เป็นต้น การออกกำลังกายด้วยการเดินปีนเขา หรือกิจกรรมทางกายช่วยรักษาสุขภาพภิกษุใช้ได้มีกิจกรรมทางกาย (Physical Activity) คือการเคลื่อนไหวของร่างกายที่ทำให้เกิดการเผาผลาญพลังงาน ส่งผลดีต่อสุขภาพกายและจิตโดยรวม

๒) กระบวนการฟื้นฟูร่างกายและจิตใจภิกษุใช้ตามหลัก อ.ที่ ๔ อารมณ์มาบูรณาการกับหลักธรรมในโพชฌงค์สูตร มาเป็นบทสวดมนต์เพื่อบรรเทาภิกษุใช้ บทสวดโพชฌงค์ หรือองค์แห่งการตรัสรู้ เป็นหลักธรรมสำคัญหมวดหนึ่ง ประกอบด้วยองค์ ๗ ได้แก่ ๑. สติ ความระลึกได้ ๒. ธัมมวิจยะ ความเพียรธรรม ๓. วิริยะ ความเพียร ๔. ปีติ ความอิ่มใจ ๕. ปัสสัทธิ ความผ่อนคลายสงบกายใจ ๖. สมาธิ ความมีใจตั้งมั่น ๗. อุเบกขา ความมีใจเป็นกลาง โพชฌงค์ ๗ นับเป็นธรรมขั้นสูง และยังเป็นพุทธวิธีเสริมสุขภาพ^{๓๖} อาจนำโพชฌงค์มาใช้เป็นหลักการรักษาร่วมกับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม เช่น ดูแลสภาพบำบัด เพื่อให้ส่งผลดีในการบำบัดโรคกล่าวคือ เมื่อเกิดการเจ็บป่วย ผู้ป่วยต้องตั้งสติ พิจารณาหาสาเหตุที่แท้จริงจากตัวเองหรือแพทย์ หรือหาความรู้แล้วรักษาตามเหตุปัจจัย ใช้ความเพียรพยายามดูแลรักษาตนเองโดยไม่ประมาทตามการรักษาของแพทย์ รวมทั้งทำให้เอิบอิ่มผ่อนคลายหรือสงบเย็น มีสมาธิ และอุเบกขา จะช่วยให้มีสุขภาพพร้อมทั้งทางกายทางใจของภิกษุใช้

๓) กระบวนการฟื้นฟูร่างกายและจิตใจภิกษุใช้ตามหลัก อ.ที่ ๓ อารมณ์มาบูรณาการสมาธิ คือการหมั่นเจริญสมาธิ ได้แก่ พยายามระลึกถึงตัวอยู่กับปัจจุบันทุกๆ ขณะ ไม่ปล่อยใจให้เหม่อลอยเป็นการปฏิบัติธรรมที่ช่วยบรรเทาความทุกข์ความกังวลที่เกิดจากการฟุ้งปรุงแต่งไปในอดีตหรืออนาคต ก็จะช่วยลดความเครียดของภิกษุใช้ลงได้อีกทางหนึ่ง และยังทำให้สมาธิเกิดได้ง่ายขึ้นด้วย แต่ก็สามารถนำมาใช้ประโยชน์ต่อกลุ่มเสี่ยงและภิกษุใช้ที่เป็นโรคต่างๆ ได้ด้วย สมาธิเป็นธรรมโอสถในทางพระพุทธศาสนา ซึ่งปัจจุบันเริ่มปรากฏหลักฐานทางวิทยาศาสตร์สนับสนุนมากขึ้นเรื่อยๆ^{๓๗}

5. องค์ความรู้จากการวิจัย

กระบวนการอุปัฏฐากภิกษุใช้ในพระไตรปิฎกและสังคมปัจจุบัน ได้แก่

๑) กระบวนการดูแลสุขภาพภิกษุใช้ ประกอบด้วย ๑. การดูแลสุขภาพสะอาดร่างกายของภิกษุใช้ให้สะอาดอยู่เสมอ ๒. อนามัยสิ่งแวดล้อมและที่อยู่อาศัยของภิกษุใช้ให้มีความเพียงพอในปัจจุบัน ๔ คือ อาหารถูกลักษณะอนามัย เครื่องนุ่งห่มสะอาด ที่อยู่อาศัยมีอากาศถ่ายเทดี ยารักษา

^{๓๖} สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), โพชฌงค์: พุทธวิธีเสริมสุขภาพ ฉบับ ๒ พากย์, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เจริญดีมั่นคงการพิมพ์, ๒๕๖๑), หน้า ๒๕.

^{๓๗} วัฒนาว วัฒนาวา, วรณช ตั้งเจริญเสถียร, คู่มือปฏิบัติพระอาพาธ และรักษาสุขภาพ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด บางกอกบล๊อค, ๒๕๖๒), หน้า ๙๐.

โรคเพียงพอแก้ความต้องการ ๓. การดูแลอารมณ์ของภิกษุใช้โดยการจัดการความเครียดด้วยสมาธิ
บำบัด ๔. การงดสูบบุหรี่ของภิกษุใช้ ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคมะเร็งและโรคระบบทางเดินหายใจ

๒) กระบวนการรักษาพยาบาลภิกษุใช้ ประกอบด้วยยาและอาหารซึ่งเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่มีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิตของภิกษุใช้ ให้มีความเพียงพอในปัจจุบัน ๔ คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค มาสนับสนุนในรักษาพยาบาล

๓) กระบวนการฟื้นฟูร่างกายและจิตใจภิกษุใช้ ประกอบด้วย ๑. ออกกำลังกายของภิกษุใช้ ด้วยการเดินจงกรม เดินปิณฑบาท มีการเคลื่อนไหวของร่างกายที่ทำให้เกิดการเผาผลาญพลังงาน ส่งผลดีต่อสุขภาพกายและจิตโดยรวม ๒. การสวดมนต์ของภิกษุใช้ ส่งผลให้มีสุขภาพดีทั้งทางกายและทางใจ ๓. การเจริญสมาธิของภิกษุใช้ ระลึกรู้ตัวอยู่กับปัจจุบันทุก ๆ ขณะ ช่วยบรรเทาความทุกข์จากโรคให้เบาบางลงได้ด้วย



เอกสารอ้างอิง

กระทรวงสาธารณสุข. สถิติการอาพาธของพระสงฆ์ที่มารับการตรวจรักษา พ.ศ. ๒๕๕๙.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์โรงพยาบาลสงฆ์. ๒๕๕๐.

เทวัญ ธาณิรัตน์. “การแพทย์ทางเลือกคืออะไร”. วารสารสำนักการแพทย์ทางเลือก. ปีที่ ๑ ฉบับที่

๑ กันยายน-ธันวาคม ๒๕๕๑.

ประเสริฐ อัสสันตชัย. คู่มือการดูแลสุขภาพพระสงฆ์. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มีเดียเพรส.

๒๕๕๕.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.

๒๕๕๐.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). โพชฌงค์ พุทธวิธีเสริมสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์สว.

๒๕๕๐.

พระราชสิทธิมนี วิ. (บุญชิต ญาณสํวโร ป.ธ.๙). มารูจักวิปัสสนากรรมฐานแบบพองหนอ-ยุบ

หนอสำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ วรวิหาร. กรุงเทพมหานคร: สำนักวัดมหาธาตุ

ยุวราชรังสฤษฎิ์. ๒๕๕๘.

พระวิชิต ธมฺมชิตโต. การดูแลภิกษุอาพาธในโรงพยาบาล. กรุงเทพมหานคร: เครือข่ายพุทธิกา.

๒๕๖๐.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราช

วิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2539.

ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท
ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้นท์ จำกัด (มหาชน). ๒๕๕๖.

โรงพยาบาลสงฆ์ กรมการแพทย์. **รายงานประจำปี ๒๕๖๒ โรงพยาบาลสงฆ์**. กรุงเทพมหานคร:
ม.ป.พ. ๒๕๖๒.

โรงพยาบาลสงฆ์. **รายงานประจำปี ๒๕๖๒ โรงพยาบาลสงฆ์**. กรุงเทพมหานคร: กรมการแพทย์.
๒๕๖๒.

