

## บทที่ ๒

### แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในงานวิจัยเรื่อง “ ผลการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้หลัก พุทธโภชนศาสตร์ต่อผู้ป่วยเรื้อรังที่ชมรมแพทย์แผนโบราณวัดบางกร่าง อำเภอมือง นนทบุรี ” นี้ ผู้วิจัยได้รวบรวมและ ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัย ที่เกี่ยวข้อง และนำมาสู่การบูรณาการในงานวิจัยนี้ ซึ่งได้แก่ พุทธธรรมที่กล่าวถึงแนวคิดด้านสุขภาวะ, การแพทย์แผนไทย, และแนวคิดวิทยาศาสตร์สุขภาพแผนปัจจุบัน ทฤษฎีที่กล่าวอ้างถึงความเครียด และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง รวมถึงการใช้ทฤษฎี การให้คำปรึกษาแนวพุทธศาสตร์ โดยมีวัตถุประสงค์ (๑) เพื่อศึกษาออกแบบชุดกิจกรรมหลักพุทธโภชนศาสตร์ในการดูแลสุขภาพผู้ป่วยเรื้อรังแบบองค์รวม ที่ชมรมแพทย์แผนโบราณ วัดบางกร่าง นนทบุรี (๒) เพื่อศึกษาประสิทธิผลชุดกิจกรรมหลักพุทธโภชนศาสตร์ในการดูแลสุขภาพผู้ป่วยเรื้อรังแบบองค์รวมที่ชมรมแพทย์แผนโบราณ วัดบางกร่าง นนทบุรี (๓) เพื่อนำผลชุดกิจกรรมหลักพุทธโภชนศาสตร์ในการดูแลสุขภาพผู้ป่วยเรื้อรังแบบองค์รวมที่ชมรมแพทย์แผนโบราณ วัดบางกร่าง นนทบุรี มาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพผู้ป่วย ซึ่งผู้วิจัยนำเสนอแนวคิด ทฤษฎี ตามลำดับดังต่อไปนี้

๑. แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธที่เกี่ยวข้องกับพุทธโภชนศาสตร์
๒. โรคและการเจ็บป่วยในทางศาสนา
๓. โรคและการเจ็บป่วยทางการแพทย์แผนไทย
๔. แนวคิดเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพองค์รวมที่เกี่ยวข้องกับพุทธโภชนศาสตร์
๕. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
๖. กรอบแนวคิดในการวิจัย

#### ๒. ๑ แนวคิดเรื่องสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธที่เกี่ยวข้องกับพุทธโภชนศาสตร์

**๒.๑.๑ ความหมายของสุขภาพแบบองค์รวม** มีคำว่า สุขภาวะ (Well-Being) คือการมีสุขภาพดี มีความรู้สึกเป็นสุข ความสมดุล ความเป็นองค์รวมของ ๔ มิติ คือ กาย จิต สังคม ปัญญา หรือจิตวิญญาณ ที่บูรณาการอยู่ในการพัฒนามนุษย์และสังคม เพื่อสร้าง “ความอยู่เย็นเป็นสุข”

สุขภาวะทางจิตใจ (Mental Health) หมายถึง จิตใจที่มีความสุข รื่นเริง คล่องแคล่ว ไม่มีความเครียด มีสติสัมปชัญญะ และความคิดอ่านตามควรแก่อายุ หรือกล่าวได้ว่าจิตใจเป็นตัวเชื่อมระหว่างภายในและภายนอกตัวอย่างเช่น การทำสมาธิ และการกอดจุด ซึ่งเป็นการทำให้มีการเคลื่อนไหวของพลังงานภายใน

สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางร่างกาย (Physical Health) หมายถึง ร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง คล่องแคล่ว มีกำลัง ไม่เป็นโรค ไม่พิการ มีสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริม

สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางสังคม (Social Health) หมายถึง ความสามารถในการอยู่ร่วมกันในสังคม มีความสุข สันติภาพ มีระบบการบริการที่ดี

สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตวิญญาณ (Spiritual Health) เป็นความสุขที่เกิดจากการเข้าใจธรรมชาติ เข้าใจความจริงแห่งชีวิตและสรรพสิ่ง จนเกิดความรู้รอบรู้

คำว่าสุขภาพ องค์การอนามัยโลก (World Health Organization) ได้ให้คำนิยามของสุขภาพ (Health) หมายถึงความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ส่วนคำนิยามสุขภาวะ (Well-Being) คือ การที่สุขภาพทางกาย ทางจิตใจ ทางสังคม และทางจิตวิญญาณอยู่กันอย่างสมดุล

### ๒.๑.๒ ความหมายสุขภาพแบบองค์รวมวิถีพุทธ (Buddhist Holistic Health)

คำว่า สุขภาพแบบองค์รวม (Holistic Health) หมายถึงการดูแลสุขภาพที่มีการบูรณาการความรู้ดั้งเดิมเข้ากับการบำบัดเสริม เพื่อส่งเสริมให้เกิดสุขภาวะที่ดี และป้องกันรักษาโรค ในปัจจุบันมีการนำการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมไปใช้ในการบำบัดรักษาคนไข้หรือผู้ที่มีความไม่สบายทำให้เกิดเป็นการแพทย์แบบองค์รวมขึ้น (Holistic Medicine) ซึ่งจะพิจารณาองค์ประกอบทุกอย่างของมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็นร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ นอกจากนี้ยังมุ่งเน้นไปที่การให้ผู้เข้ารับการบำบัดเข้ามามีส่วนร่วมในกระบวนการบำบัดรักษา หรือปฏิบัติตนเพื่อให้หายจากโรคภัยด้วยตนเอง โดยมุ่งสุขภาพแบบองค์รวมของไทย เป็นสุขภาวะที่สมบูรณ์และเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวม ทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ เกี่ยวข้องกับสุขภาพคือระบบการแพทย์แผนไทย และ “องค์รวม” สุขภาพแบบพุทธ ประกอบด้วยลักษณะที่เป็นวิชา (ความสว่างผ่องใส) วิมุตติ (ความหลุดพ้นเป็นอิสระ) วิสุทธิ (ความหมดจด ไม่ขุ่นมัวเศร้าหมอง) สันติ (ความสงบไม่ร้อนรนกระวนกระวาย) ซึ่งเป็นภาวะที่เป็นความดีงามของชีวิต

ทางหลักศาสนา พระพุทธเจ้า ตรัสความสำคัญของการมีสุขภาพร่างกายดี ไม่มีโรคภัยเบียดเบียนว่า เป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมแก่การบำเพ็ญเพียรอย่างยิ่ง<sup>๑</sup> หากร่างกายเจ็บป่วยไม่อาจเพียรได้แล้ว พระองค์จะทรงมุ่งเน้นการเยียวยาทางด้านจิตใจเป็นหลัก ดังเรื่องที่ปรากฏว่า ครั้งหนึ่งมีภิกษุทุพพลภาพป่วยหนัก ระยะสุดท้าย พระพุทธเจ้าทรงเยียวยารักษาทางด้านจิตใจ ทรงมีพระดำรัสว่า “แม้ร่างกายจะเจ็บหนักแต่ยังสามารถพัฒนาให้ไปสู่การบรรลุธรรมได้”

ทัศนะเรื่องความเจ็บป่วยที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ประการหนึ่งว่า “ร่างกายเป็น รั้งแห่งโรค”<sup>๒</sup> การที่ร่างกายเป็นฐานหรือที่ตั้งแห่งโรค ย่อมจะเจ็บป่วยอย่างใดอย่างหนึ่งไม่มากก็น้อยเป็นธรรมดา อีกคำหนึ่ง คือ คำว่า “อโรคย” ไม่มีโรค ดังพุทธภาษิตว่า “อโรคยปรมาลาภา” แปลว่า

<sup>๑</sup> วจ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๓-๕๔/๙๒-๙๓.

<sup>๒</sup> พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๔๘/๗๘, พุ. อป. (ไทย) ๓๓/๑๕๕/๔๐๘.

ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ<sup>๓</sup> คำว่า อโรคย อีกนัยหนึ่งหมายถึงภาวะการปราศจากโรคทางจิตเพียงอย่างเดียว ดังพุทธพจน์ที่ว่า ผู้ที่ปราศจากโรคทางกายเป็นเวลานานๆ หรือไม่มีโรคทางกายปรากฏอยู่เลยนั้นพอหาได้ แต่คนที่ไม่มีโรคทางใจแม้เพียงชั่วขณะหนึ่งนี้หายาก ยกเว้นพระอรหันต์ผู้หมดกิเลสแล้วเท่านั้น<sup>๔</sup>

### ๒.๑.๓. ความหมายของพุทธโภชนศาสตร์

**พุทธโภชนศาสตร์** หมายถึง การใช้หลักธรรมหรือคำสอนของพระพุทธเจ้าที่เป็น การค้นหาเหตุผลในเรื่องจริง เพียงการคิด ค้นหาเหตุผลในความจริงเพื่อสนองความต้องการทาง ปัญญา มาใช้กับผู้ป่วยโรคเรื้อรัง โดยประยุกต์มาจากการนำหลักพุทธธรรมคำสอน

**๑) อาหารสูตร<sup>๕</sup>** ว่าด้วยอาหาร “ภิกษุทั้งหลายอาหาร ๔ อย่างนี้เป็นไปเพื่อการ ดำรงอยู่ของหมู่สัตว์ผู้เกิดแล้ว หรือเพื่อบุญเคราะห์หมู่สัตว์ผู้แสวงหาที่เกิดอาหาร ๔ อย่าง ๑) กวฬิงกา รอาหาร (อาหารคือคำข้าว) ที่หยาบหรือละเอียด ๒) ผัสสหาร (อาหารคือผัสสะ) ๓) มโนสัญเจตนาหาร (อาหาร คือมโนสัญเจตนา) ๔) วิญญาณาหาร (อาหาร คือวิญญาณ) อาหาร ๔ อย่างนี้ เป็นไปเพื่อการ ดำรงอยู่ของหมู่สัตว์ผู้เกิดแล้วหรือเพื่อบุญเคราะห์หมู่สัตว์ผู้แสวงหาที่เกิด

**๒) เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติตนของผู้ป่วยไข้** ขณะป่วยและผู้พยาบาลคนไข้รวม หมายถึงหลักที่ว่าด้วยโภชนบำบัดโรค, สมุนไพร, การจัดสถานที่ให้สบาย, อารมณ์ที่เป็นเหตุแห่งการ ป่วยไข้และ

**๓) ใช้หลักโภชนศาสตร์** ที่ว่าด้วยความต้องการทางโภชนาการของร่างกายเพื่อ การดำรงชีวิต เจริญเติบโต ซ่อมเสริมฟื้นฟูร่างกาย ทำกิจกรรม

**๔) การใช้สมุนไพร** ในรูปแบบเป็น เภสัชรักษา เพื่อปรับสมดุลในร่างกายตามวิธี คิดเรื่องธาตุทั้งสี่คือ ปรวิ, อาโป, วาโย, เตโชธาตุนั้นเป็นส่วนประกอบหลักของร่างกายหลักการแพทย์ แผนไทย เน้นเรื่องกายและใจต้องสัมพันธ์กันถ้ามีการป่วยไข้ย่อมแปรผลมาจาก การกินอาหารที่ไม่ถูก กับธาตุเป็นเหตุ และแก้ไขโดยใช้การปรับสมดุลเรื่องอาหารตามธาตุเจ้าเรือน รวมหมายถึงการออก กำลัง,

สรุปย่อเป็นการดูแลแบบองค์รวมตามหลักพุทธโภชนศาสตร์มี ๕ ข้อคือ ๑) รับประทาน สมุนไพรปรับสมดุลตามอาการของโรค ๒) การล้างพิษด้วยการงดของแสลงกับโรคที่เป็น ๓) ออกกำลัง กายด้วยกายบริหาร ๔) รับประทานอาหารปรับสมดุลธาตุ ๕) ใช้ธรรมชาติบำบัด ทำให้ใจสบายผ่อนคลาย ความเครียด กำหนดรู้ในความพอดีในทางสายกลาง

<sup>๓</sup> ม.ม.(ไทย) ๑๓/๒๑๕-๒๑๖/๒๕๔-๒๕๕.

<sup>๔</sup> อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๕๗/๒๑๗.

<sup>๕</sup> ส.นิ. ๑๖/๑๑/๑๗

## ๒.๒ โรคและการเจ็บป่วยในทางศาสนา

**๒.๒.๑ ความหมายของโรค ท่านพุทธทาสภิกขุ** ได้อธิบายความหมายโดยรวมของคำว่าโรค ไว้ว่า อะไรก็ตามที่ทำให้รู้สึกเกิดความรู้สึกเจ็บปวดเหมือนมีอะไรมาแทงจิต หรือแทงระบบประสาท ความรู้สึก ให้เกิดความรู้สึกเจ็บปวด ก็เรียกว่าเป็นโรค<sup>๖</sup> ความจริงถ้าเกิดการเจ็บป่วยทางร่างกายก็ถือว่าเป็นโรคทางกาย แต่ถ้าหากเกิดการเจ็บป่วยทางใจก็ถือว่าเป็นโรคทางใจ นอกจากนี้ คำศัพท์ที่มีความหมายว่าเจ็บป่วยหรือโรค ในทางพระพุทธศาสนามีกล่าวไว้อีก หลายคำสำหรับใช้เรียกโรคต่าง ๆ กันไปได้แก่ “อาพาธ” หมายถึงความป่วย “โรคาพาธ” หมายถึงความเจ็บไข้ที่เกิดจากเชื้อโรค “พยาธิ” หมายถึง ความป่วย “อามัย” หมายถึง ความไม่สบายตรงข้ามกับอนามัย คือ ความสบาย”<sup>๗</sup> นักวิชาการแพทย์สมัยใหม่ได้ให้ความหมายโรคไว้ว่า โรค หมายถึง ภาวะผิดปกติที่เกิดขึ้นในร่างกายเนื่องจากองค์ประกอบของร่างกายทำงานผิดปกติทำให้รู้สึกไม่สบาย หรือมีอาการที่ผิดปกติที่แสดงออกมาให้เห็น เช่น มีไข้ตัวร้อน ไอ จาม ปวด บวมเป็นต้น แต่ในบางครั้งเราอาจเป็นโรคโดยที่ไม่มีการผิดปกติหรือไม่รู้ตัวว่าเป็นโรคเลยก็ได้ ถ้าความผิดปกติที่เกิดขึ้นเพียงเล็กน้อย หรืออยู่ในระยะแอบแฝงตัว ยังไม่แสดงอาการออกมา<sup>๘</sup> เมื่อสรุปความหมายของโรคในทางพระพุทธศาสนาจึงหมายถึงสิ่งที่เสียดแทงใจและกายให้ได้รับความเจ็บป่วย ความทุกข์ ความลำบาก สิ่งที่มาเสียดแทงใจนั้นอาจจะเป็น โรค ไข้ ความเจ็บ ความหนาวร้อนการบาดเจ็บเพราะถูกของแข็งและของมีคมความหิว กระจาย การถูกแมลงสัตว์กัดต่อยเป็นต้น ส่วนสิ่งที่มาเสียดแทงใจนั้น ได้แก่กิเลสตัณหา หรืออกุศลธรรมต่าง ๆ โดยเฉพาะความโลภความโกรธความหลง

**๒.๒.๒ ความหมายโรค พระธรรมปิฎก (ประยุทธิ์ ปยุตโต)** ปธานุกรมบาลี ไทย อังกฤษ สันสกฤต ได้ให้ความหมายว่า “อาพาธอันเสียดแทง” ให้ความหมายว่า “โรคคือ สิ่งที่เสียดแทง ชีวิตใช้แทนคำว่า ทุกข์ซึ่งทั้งโรคและทุกข์เป็นสิ่งที่บีบคั้นขัดข้องเป็นปัญหาต้องแก้ไข ต้องกำจัดออกไป ชีวิตจะไม่ได้ลำบาก” <sup>๙</sup> โรค นี้เป็นคำที่ใช้แทนคำว่า “ทุกข์” ซึ่งเป็นปัญหาของมนุษย์ทุกคน ทุกข์ก็คือปัญหาของชีวิต<sup>๑๐</sup>

**๒.๒.๓ ความหมายของโรคเรื้อรัง** หมายถึง โรคทางสมุฏฐานจากธาตุทั้งสี่ ดิน, น้ำ, ลม, ไฟ และหากธาตุทั้งสี่มิได้เสมอกันเมื่อใด สมุฏฐานธาตุทั้งสี่ย่อมแปรไป มีผลให้เกิดโรคในทางเสียสมดุล

<sup>๖</sup> พุทธทาสภิกขุ, การมีสติสัมปชัญญะต่อสู้ความเจ็บป่วย, (กรุงเทพมหานคร: หจก. ภาพพิมพ์), ม.ป.ป. หน้า ๔๙.

<sup>๗</sup> อุทัยวรรณ เลาประเสริฐสุข , “การศึกษาเชิงวิเคราะห์พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วย”, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๔๖.

<sup>๘</sup> เรื่องเดียวกัน. หน้า ๑๒

<sup>๙</sup> พระเจ้าวรวงศ์เธอ กรมพระชินธุวิบูลย์, ปธานุกรมบาลี ไทย อังกฤษ สันสกฤต, (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๘), หน้า ๑๑๙.

<sup>๑๐</sup> พระธรรมปิฎก (ประยุทธิ์ ปยุตโต) **ทศวรรษธรรมทัศน์พระธรรมปิฎก หมดวิทยาสาตร์และเทคโนโลยี**, (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่ ธรรมสภา, ๒๕๔๒), หน้า ๗.

ธาตุ และโรคที่เป็นอยู่ยาวนาน หายช้า หายยาก หรือรักษาไม่หายขาด มีระยะเวลาในการป่วยนับได้เกิน ๓๐ วัน อาจแบ่งออกได้เป็น ๓ ประเภท ประเภทที่ ๑) คือโรคที่ดำเนินไปอย่างช้า ๆ มีทางบำบัดรักษาให้หายได้ แต่ต้องใช้เวลานาน ประเภทที่ ๒) คือโรคที่ดำเนินไปอย่างช้า ๆ ชนิดที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ แต่การรักษาแบบประคับประคองก็สามารถทำให้อาการของโรคทุเลา ประเภทที่ ๓) คือโรคที่กลายหรือสืบเนื่องมาจากโรคเฉียบพลันที่ไม่ได้รับการรักษาอย่างทันท่วงที

ในพระไตรปิฎกได้มีปรากฏถึงสาเหตุของการเกิดโรคทางกายไว้หลายประการสาเหตุที่สำคัญ คือ ความไม่สมดุลของธาตุทั้ง ๔ และสาเหตุที่ปรากฏใน คิริมานนทสูตร ๘ ประการที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่ากายนี้มีทุกข์มาก มีโทษมาก เพราะฉะนั้นอาหารต่าง ๆ จึงเกิดขึ้นในกายนี้ คือ

๑. อาหารมีดีเป็นสมุฏฐาน
๒. อาหารมีเสมหะเป็นสมุฏฐาน
๓. อาหารมีลมเป็นสมุฏฐาน
๔. อาหารมีใช้สันนิบาตเป็นสมุฏฐาน
๕. อาหารอันเกิดแต่ฤดูกาลแปรปรวน
๖. อาหารอันเกิดแต่การบริหารกายไม่สม่ำเสมอ
๗. อาหารอันเกิดแต่ความเพียรเกินกำลัง
๘. อาหารอันเกิดแต่วิบากของกรรม<sup>๑๑</sup>

ในทางพระพุทธศาสนา ที่ปรากฏในพระสูตรต้นตปิฎก อังคุตตรนิกายทสกนิบาต คิริมานนทสูตร ได้กล่าวถึงสาเหตุของการเกิดโรคหลายสาเหตุด้วยกัน คือ สมุฏฐานของโรคเกิดมาจาก ดี เสมหะ ลม ใช้สันนิบาต เกิดจากฤดูแปรปรวน เกิดจากการบริหารไม่สม่ำเสมอ เกิดจากการใช้ความเพียรเกินกำลัง เกิดจากผลของกรรม เกิดจากความหนาว<sup>๑๒</sup> ความร้อนความหิวกระหายปวดอุจจาระ ปัสสาวะ<sup>๑๓</sup> เกิดจากธาตุทั้ง ๔ ที่ไม่สมดุล (ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ)<sup>๑๔</sup> และการไม่รู้จักประมาณในการบริโภค<sup>๑๕</sup> การถูกสัมผัสกับเชื้อบุงและสัตว์เลื้อยคลาน<sup>๑๖</sup> จากสาเหตุ ของการเกิดโรคทางตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาได้กล่าวไว้ จะเห็นได้ว่า โดยส่วนใหญ่แล้วได้มีการกล่าวถึงสาเหตุของการเกิดโรคไว้อย่างใกล้เคียงกันกับศาสตร์การแพทย์ทั่ว ๆ ไป แต่มีเพียงสาเหตุเดียวเท่านั้นที่มีกล่าวเฉพาะในพระพุทธศาสนา คือ สาเหตุโรคที่เกิดจากผลของกรรม<sup>๑๗</sup> คือ “บุคคลในโลกนี้ เป็นสตรีก็ตาม

<sup>๑๑</sup> อัง. ทสก.(ไทย) ๒๔/๖๐/๑๓๐.

<sup>๑๒</sup> พุทธทาสภิกขุ, การมีสติสัมปชัญญะต่อสู่ความเจ็บป่วย, (กรุงเทพมหานคร:หจก. ภาพพิมพ์), ม.ป.ป. หน้า ๔๙.

<sup>๑๓</sup> อัง. ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๙-๑๓๐.

<sup>๑๔</sup> อัง. ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๑/๑๗, ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑/๓๐๖-๓๐๗.

<sup>๑๕</sup> ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๒๕/๑๓๔.

<sup>๑๖</sup> ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๒๕/๑๓๔.

<sup>๑๗</sup> อุทัยวรรณ เลาประเสริฐสุข, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วย”, ๒๕๔๖.

เป็นบุรุษก็ตามเป็นผู้เปื่อยเปื่อยสัตว์ทั้งหลาย ด้วยฝ่ามือบ้าง ด้วยก้อนดินบ้าง ด้วยท่อนไม้บ้าง ด้วย ศัสตราบ้าง เพราะกรรมนั้นที่เขาให้บริบูรณ์ ยึดมั่นไว้อย่างนั้น หลังจากตายแล้ว ถ้าไม่ไปเกิดในอบาย ทุกคติ วินิบาต นรกกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ในที่ใด ๆ เขาก็จะเป็นผู้มีโรครมาก มาณพการที่บุคคล เป็นผู้ เปื่อยเปื่อยสัตว์ทั้งหลาย ด้วยฝ่ามือบ้างเป็นปฏิปทาที่เป็นไปเพื่อควมามี โรครมาก”<sup>๑๘</sup>

โรคต่างๆที่ระบุชื่อไว้ใน พระไตรปิฎกและอรรถกถา มีข้อสังเกตอยู่ ๓ ประการคือ

๑) โรคที่เกิดกับอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย โดยไม่ได้รับเชื้อ เช่น โรคกายโรค ศีรษะโรคที่ใบหู โรคตา โรคหู โรคจมูก โรคลิ้น โรคปากโรคฟัน และโรคในท้อง

๒) โรคที่มีเพียงชื่อเท่านั้น แต่ไม่ได้ให้รายละเอียดเกี่ยวกับการรักษาไว้ เช่น โรคไอ โรคหืด โรคมองคร่อ โรคหวัด โรคไข้ซึม โรคลมสลบ โรคจุกเสียด โรคกลากโรคตุหะราด ผื่นคัน หูด โรคละอองบวม โรคเริม โรคพุพอง โรคลมบ้าหมู โรคอาเจียนโลหิต โรคดีเดือด โรคเบาหวาน<sup>๑๙</sup> โรค แพ้เกสรดอกไม้

๓) โรคที่ระบุชื่อและรายละเอียดเกี่ยวกับการรักษาด้วยผู้วิจัยจะศึกษาเฉพาะโรคกลุ่ม นี้แต่เนื้อหาที่เกี่ยวกับโรคในพระไตรปิฎกและอรรถกถาได้รับเชื้อไว้กระจัดกระจายที่ได้รวบรวม มา ดังนี้

๑.โรคเรื้อน (กุฎฐ์) ๒. โรคฝี(คณฺโฑ) ๓. โรคหิดเปื่อย (กจฺจุ ทพฺพ) ๔.โรคท้องอืด (อลสฺโก) ๕. โรค พรตีกหรือท้องผูก ๖. โรคท้องร่วง (วิสุจิกา) ๗. โรคริดสีดวงทวาร (ภคฺนฺทฺลา) ๘. โรคเนื้องอกที่ลำไส้ (อนตคณฺฐาพาโ) ๙. โรคลม (วาทโรโค) ๑๐. โรคลมเกิดในท้อง (อุทรวาตาพาโ) ๑๑. โรคลมเสียด ยอกตามข้อ (ปพฺพวาโต) ๑๒. โรคลมตามอวัยวะ (องควาโต) ๑๓. โรคทางตา (จฺจุโรโค) ๑๔. โรค ร้อนใน (ทโ, ทาโ) ๑๕. โรคดีซ่าน (ปณฺฑโรคาพาโ) ๑๖. โรคปวดศีรษะ (สีสาภิตาโป) ๑๗. โรค อาพาธเพราะอมนุษย์เข้าสิง (อมฺนุสฺสิกาพาโ) ๑๘. โรคที่เกิดจากยาแฝดและยาพิษ (ฆรพินฺนกาพาโ, วิสฺปาตุ)๑๙. โรคเรื้อรัง (อภิสฺนฺนกาโย) ๒๐. บาดแผลที่เกิดจากอุบัติเหตุหรือถูกทำร้าย ๒๑. ความ หนาวความร้อน (สีตฺ อุณฺห) ๒๒. ความหิว ความกระหายและปวดอุจจาระปัสสาวะ๒๓. โรคที่เกิดจาก การถูกแมลงสัตว์กัดต่อย

ในพระไตรปิฎกพระพุทธศาสนาจะมีเนื้อหาที่มุ่งเน้นที่หลักคำสอนของพระพุทธองค์เป็น หลักก็ตาม แต่ยังมีเรื่องเกี่ยวกับวิถีชีวิต และความเป็นอยู่ชนบธรรมเนียมประเพณีของชาวชมพูทวีปใน ยุคนั้นแฝงอยู่อย่างมากมาย จะมีการเปลี่ยนแปลงไปบ้างตามกาลสมัยแต่ที่มีมนุษย์อยู่ก็ต้องมีการเกิด โรคภัยไข้เจ็บตามกฎของธรรมชาติ เมื่อมีโรคก็ต้องมีการรักษาพยาบาลตามอาการที่เกิดของโรคทาง กาย โรคทางใจ ได้แก่การที่จิตใจของคนเราถูกรบกวนด้วยกิเลสความเศร้าหมองคือโลภะ โทสะและ โมหะเข้าครอบงำที่เรียกว่าอนุสัยหรืออาสวะที่นอนเนื่องอยู่ภายในของภวังคจิต ประกอบไปด้วยราคะ

<sup>๑๘</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๕๑/๓๕๑.

<sup>๑๙</sup> อ. ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๙-๑๓๐.

ปฐิมะ อวิชชา กิเลสเป็นตัวสำคัญที่ทางพระพุทธศาสนาจัดว่าเป็นต้นตอของการให้เกิดโรคทางใจ ที่เป็นรากเหง้าของกิเลสทั้งหลายมีอยู่<sup>๒๐</sup> ประการ<sup>๒๐</sup> หลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาได้อธิบายถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคทางใจที่เกิดขึ้นจากกิเลสและตัณหา คือ

๑. โรคเกิดขึ้น เพราะความโลภ ความโลภไม่ว่าจะเกิดขึ้นในใจของผู้ใด ผู้นั้นเป็นโรคทางใจที่เกิดจากความโลภทำให้อยากได้ อยากมี อยากเป็นและบางครั้งก็อยากได้เกินขอบเขตจนถึงเบียดเบียนผู้อื่น เพราะความโลภทำให้เป็นคนเห็นแก่ตัว เกิดความกระหายอยากได้ไม่มีที่สิ้นสุด ทำให้เป็นคนที่มีจิตใจเร่าร้อน มีความทะเยอทะยานอยากได้ในทางที่ผิด เมื่อความปรารถนาไม่สมหวังในสิ่งที่ตนมุ่ง ก็เกิดความคับใจ อันเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ เมื่อมีความทุกข์มาก ๆ ผลที่ตามมาก็คือสุขภาพจิต ทำให้นอนไม่ได้บางคนเป็นบ้าเสียสติไปเลยก็มี เกิดการอิจฉาผู้อื่นเมื่อตนเองไม่ได้ดังความปรารถนาของตน แม้ในที่สุดถึงตรอมใจตาย

๒. โรคเกิดขึ้น เพราะความโกรธ เมื่อเกิดขึ้นกับผู้ใดแล้ว คนผู้นั้นเป็นโรคทางใจ เพราะความโกรธทำให้จิตใจของผู้มีโกรธนั้นเป็นคนที่มีจิตใจขัดเคือง หงุดหงิด ขุ่นเคืองผู้อื่น ทำให้จิตใจเร่าร้อนกระวนกระวายอยู่ไม่เป็นสุข แผลเหวร้อนรนในใจของตนเองมีจิตใจที่มุ่งร้ายอาฆาตพยาบาทผู้อื่น อันเป็นสาเหตุนำไปสู่การเบียดเบียนล้างผลาญซึ่งกันและกัน ผลก็คือความทุกข์ที่เกิดจากใจ

๓. โรค เกิดจากความหลง (โมหะ) เพราะความหลงเกิดขึ้นกับผู้ใด ผู้นั้นเป็นโรคทางใจเป็นบุคคลที่เชื่อง่าย และเชื่อในสิ่งที่ผิด เข้าใจในสิ่งที่ผิด มีจิตใจที่มีดบอดมองไม่เห็นทาง ไม่รู้จักผิดชอบชั่วดี มักจะถูกชักนำไปในทางที่ผิดได้ง่าย เช่น เห็นดีเป็นชั่ว เห็นชั่วเป็นดี เห็นทุกข์เป็นสุข ความหลงทำให้ได้รับความทุกข์เพราะการคิดผิดของตนเองที่ทำให้เกิดความร้อนใจที่นำความเสียหายมาให้แก่ตนเองอย่างมากมายเพราะการคิดผิดทำให้ส่งผลกระทบต่ोजิตใจให้ได้รับความทุกข์ทรมาน อันเป็นความทุกข์ทางใจ

พระพุทธองค์ มีพุทธบัญญัติด้านการรักษาพยาบาลภิกษุอาพาธ ดังพระดำรัสว่า“ภิกษุพิจารณาโดยแยบคายแล้วใช้สอย คิลานปัจฉัยเภสัชบริขาร เพียงเพื่อบรรเทาเวทนาที่เกิดจากอาพาธต่างๆ ที่เกิดขึ้นแล้วและเพื่อไม่มีความเบียดเบียนเป็นที่สุด” พระพุทธองค์ตรัสถึงคนไข้ในโลกนี้ ว่ามีอยู่หลายประเภทด้วยกัน ดังปรากฏในพระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๐ ข้อ ๔๖๑ "คิลานสูตร" ดังนี้ "ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย คนไข้มีปรากฏอยู่ในโลกนี้ ๓ จำพวก คือ

๑. คนไข้บางคนในโลกนี้ ได้โภชนะ (อาหาร) ที่สบายหรือไม่ได้ก็ตาม ได้เภสัช (ยา) ที่สบายหรือไม่ได้ก็ตาม ได้อุปภูฐาน (คนดูแลหรือหมอ) ที่สมควรหรือไม่ได้ก็ตาม ย่อมไม่หายจากอาพาธ (เจ็บป่วย) นั้นได้เลย

๒. คนไข้บางคนในโลกนี้ ได้โภชนะที่สบายหรือไม่ได้ก็ตาม ได้เภสัชที่สบายหรือไม่ได้ก็ตาม ได้อุปภูฐานที่สมควรหรือไม่ได้ก็ตาม ย่อมหายจากอาพาธนั้นได้

<sup>๒๐</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๘๘/๘๓, ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๕๕.

๓. คนไข้บางคนในโลกนี้ ได้โทษนะที่สบายจึงหายจากอาพาธนั้น เมื่อไม่ได้ย้อมไม่หาย ได้เภสัชที่สบายจึงหายจากอาพาธนั้น เมื่อไม่ได้ย้อมไม่หาย ได้อุปัฏฐานที่สมควรจึงหายจากอาพาธนั้น เมื่อไม่ได้ย้อมไม่หาย ก็เพราะคนไข้จำพวกสุดท้ายนี้เอง เราจึงอนุญาตคิลานภัต(อาหารรักษาผู้ป่วย) อนุญาตคิลานเภสัช (ยารักษาผู้ป่วย) อนุญาตคิลานุปัฏฐาก (หมอหรือผู้ดูแลพยาบาลคนไข้)เอาไว้ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย และก็เพราะอาศัยคนไข้เช่นนี้ ถึงคนไข้อื่นก็ควรได้รับการบำรุงด้วย

## ๒.๓. โรคและความเจ็บป่วยทาง การแพทย์แผนไทย

การแพทย์แผนไทยมีการตรวจวินิจฉัยโรค และ การบำบัดโรคด้วยแนวคิดพื้นฐานเรื่องธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ลม และไฟ ที่ประกอบกันขึ้นเป็นร่างกายของคน การเสียสมดุลของธาตุทั้ง ๔ จากอิทธิพลการเปลี่ยนแปลงตามวัย กาลเวลา ฤดูกาล ภูมิประเทศ และพฤติกรรมของคน ต่างเป็นสาเหตุของการเกิดโรค

**๒.๓.๑. มูลเหตุแห่งธาตุทั้ง ๔** สิ่งมีชีวิตที่เกิดมาล้วนประกอบด้วยธาตุทั้ง ๔ อันได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟ ที่เรียกว่า สมุฏฐานธาตุ ซึ่งอยู่ในภาวะสมดุลเกี่ยวข้องกันและกัน โดยแบ่งออกเป็นรายละเอียดดังนี้

**ธาตุดิน** ธาตุดิน คือองค์ประกอบของสิ่งมีชีวิตที่มีลักษณะเป็นของแข็ง มีความคงรูป เช่น อวัยวะต่างๆ ธาตุดินโดยส่วนใหญ่มี ๒๐ ประการ ได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เส้นเอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า เยื่อในสมอง สิ่งเหล่านี้จัดเป็นธาตุดินภายใน ส่วนธาตุดินภายนอก ได้แก่ โต๊ะ เก้าอี้ ต้นไม้ ดิน

**ธาตุน้ำ** ธาตุน้ำ คือองค์ประกอบของสิ่งมีชีวิตที่มีลักษณะเป็นน้ำ เป็นของเหลว มีคุณสมบัติไหลไปมา ซึมซับไปในร่างกายอาศัยธาตุดินเพื่อการคงอยู่ อาศัยธาตุลมเพื่อการเคลื่อนไหล ธาตุน้ำภายในมีโดยประมาณ ๑๒ ประการ ได้แก่ น้ำดี เสลด น้ำหนอง น้ำเลือด น้ำเหลือง มันทัน น้ำตา มันทเล น้ำลาย น้ำมูก น้ำไขข้อ น้ำปัสสาวะหรือน้ำมูตร และน้ำในอุจจาระ ธาตุน้ำภายนอก ได้แก่ น้ำฝน น้ำท่า น้ำหรือของเหลวในสิ่งแวดล้อมทั้งหลายภายในดินมีน้ำ ซึมซับอยู่ในความชุ่มชื้นแก่ดิน และต้นไม้

**ธาตุลม** ธาตุลม คือองค์ประกอบของสิ่งมีชีวิต มีลักษณะเคลื่อนไหวได้ มีคุณสมบัติ คือ ความเบาเป็นสิ่งที่มีพลัง ทำให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหว เดิน นั่ง นอน คู้เหยียดได้ ธาตุลมย่อย อาศัยธาตุดินและธาตุน้ำเป็นเครื่องนำพาพลัง และขณะเดียวกันธาตุลมพยุงดินและทำให้น้ำเคลื่อนไหวไปมาได้ ธาตุลมที่สำคัญมี ๖ ประการ จัดเป็นธาตุลมภายใน ได้แก่ ลมพัดจากเบื้องล่างสู่เบื้องบน ลมพัดจากเบื้องบนสู่เบื้องล่าง ลมพัดอยู่ในท้องนอกลำไส้ ลมพัดในกระเพาะอาหาร และลำไส้ ลมพัดทั่วร่างกาย ลมหายใจเข้าออก ลมภายนอกได้แก่ ลมพัดต่างๆ ลมบก ลมทะเล ลมที่พัดอันเป็นปกติของโลก หรืออากาศที่มีการเคลื่อนไหวไปมานั่นเอง



ธาตุไฟ ธาตุไฟ คือองค์ประกอบของสิ่งมีชีวิต มีลักษณะที่เป็นความร้อน คุณสมบัติเผาผลาญให้แหลกสลาย ไฟทำให้ลมและน้ำในร่างกายเคลื่อนที่ด้วยพลังแห่งความร้อนอันพอเหมาะ ไฟทำให้ดินอุ่น คืออวัยวะต่างๆไม่เน่า ไฟภายในมี ๔ ประการ ได้แก่ ไฟทำให้ร่างกายอบอุ่น ไฟทำให้ร้อนระส่ำระสาย ไฟทำให้ร่างกายเหี่ยวแห้งทรุดโทรม ไฟย่อยอาหาร ไฟภายนอกได้แก่ ความร้อนจากดวงอาทิตย์ ไฟที่จุดขึ้น พลังความร้อนอื่นๆที่มีคุณสมบัติเผาผลาญต่างๆ

ธาตุทั้ง ๔ ต้องอยู่ในภาวะสมดุล ร่างกายจึงจะเป็นปกติ ไม่เจ็บป่วย โดยธาตุดินอาศัยน้ำ ให้ชุ่มและเต่งตึงพอเหมาะ อาศัยลมพยุ้งให้คงรูปและเคลื่อนไหว อาศัยไฟให้พลังงานอุ่นไว้ ไม่เน่าเปื่อย น้ำต้องอาศัยดินเป็นที่เกาะกุมซับไว้มิให้ไหลเหือดแห้งไปจากที่ที่ควรอยู่ อาศัยลม ทำให้น้ำไหลซึมซับทั่วร่างกาย ลมต้องอาศัยน้ำและดินเป็นที่อาศัยและนำพาพลังไปในที่ต่างๆ ดินปะทะลมให้เกิดการเคลื่อนที่แต่พอเหมาะ ไฟอุ่นดินและอาศัยดินเพื่อการเผาผลาญให้เกิดพลัง ไฟต้องอาศัยน้ำเพื่อการเผาผลาญที่พอเหมาะ ไฟทำให้ลมเคลื่อนที่ไปได้ ในขณะที่ลมสามารถทำให้ไฟลุกโชนเผาผลาญมากขึ้นได้ จะเห็นได้ว่าธาตุทั้ง ๔ ต่างอาศัยซึ่งกันและกัน จะขาดสิ่งใด สิ่งหนึ่งไม่ได้ หากมีความแปรปรวน เสียสมดุลขึ้นได้แก่ หย่อน กำเริบ หรือพิการ จะทำให้ร่างกายไม่สบาย เกิดเป็นโรคขึ้นได้

การเสียสมดุลดังกล่าวยังขึ้นอยู่กับความสมดุลของธาตุทั้ง ๔ ที่อยู่ภายนอกอีกด้วย กล่าวคือ ธาตุดิน ได้แก่ พื้นดินหรือต้นไม้ หากต้นไม้ตายลงเพราะป่าถูกทำลายเสียหาย ดินย่อมพังพินาศ ไม่สามารถเก็บน้ำไว้ได้ น้ำย่อมไหลไปโดยเร็วหรือถูกไฟ ได้แก่ แสงแดดแผดเผา กลายเป็นไอน้ำหมด ไอน้ำทำให้เกิดการเคลื่อนไหวของอากาศ เกิดลมที่แปรปรวน กระทบต่อลมอันเป็นปกติ เกิดพายุพัดรุนแรง ป่าและต้นไม้ซึ่งเป็นธาตุดิน ไม่สามารถต้านแรงลม ทำให้ดินพังไปมากขึ้นอีก ลมพัดพาฝนมา เกิดน้ำไหลบ่าท่วมท้น ดินยิ่งพังและเก็บน้ำไม่ได้ เมื่อถึงยามหน้าแล้งความชุ่มชื้นก็หมดไปอย่างรวดเร็ว ธาตุไฟก็จะมากขึ้น เกิดการแผดเผาของแสงแดดมาก ประกอบกับขาดต้นไม้ช่วยบังแดด โลกก็ยิ่งร้อนความแห้งแล้งตามมา เกิดการขาดน้ำ น้ำพิการ หากธาตุ ๔ ภายนอกเป็นเช่นนี้ เรียกว่า เกิดมหาสันนิบาต ย่อมส่งผลต่อธาตุภายใน ร่างกายเกิดการเจ็บป่วย เรียกว่า ธาตุภายในเสียสมดุลกับธาตุภายนอกนั่นเอง

**๒.๓.๒. อิทธิพลของฤดูกาล** อุตุสมุฏฐาน คือฤดูต่างๆมีผลทำให้ร่างกายแปรปรวน โดยข้างรอยต่อระหว่างฤดูกาล เช่น ฤดูหนาวต่อฤดูร้อน ความเย็นจะเจือผ่านเข้าไปและความร้อนเริ่มเจือผ่านเข้ามา ฤดูร้อนต่อฤดูฝน ความร้อนย่อมเจือเข้าไปมีผลต่อธาตุลมที่กำลังมา มีผลกระทบ และธาตุลมย่อมเจือเข้ามากระทบร้อนด้วย ฤดูฝนต่อฤดูหนาว เมื่อถึงอากาศหนาวกำลังมา ละอองฝนปลາญฤดูฝนและธาตุลมเจือเข้าสู่ความเย็น ในขณะที่ความหนาวเย็นต้นฤดูหนาวเริ่มเจือเข้ามาจับลมปลາญฤดูฝน สภาวะดังกล่าวมนุษย์ต้องปรับตัวเป็นอย่างมากปีแล้วปีเล่า หากปรับตัวไม่ได้จะเกิดเสียสมดุลทำให้เจ็บป่วย ร่างกายจึงต้องพยายามปรับตัวให้เข้ากับฤดูกาลต่างๆซึ่งมี ๓ ฤดู คือ ๑. ฤดูร้อน เจ็บป่วยด้วยธาตุไฟ ๒. ฤดูฝนเจ็บป่วยด้วยธาตุลม ๓. ฤดูหนาวเจ็บป่วยด้วยธาตุน้ำ

**๒.๓.๓. อายุที่เปลี่ยนไปตามวัย** ร่างกายมนุษย์จะเปลี่ยนแปลงไปตามอายุขัย แบ่งเป็น ๓ วัย คือ ปฐมวัย (อายุ ๐-๑๖ ปี) เกิดโรคทางธาตุน้ำ มัชฌิมวัย (อายุ ๑๖-๓๒ ปี) เกิดโรคทางธาตุไฟ ปัจฉิมวัย (อายุ ๓๒ ปีขึ้นไป) เกิดโรคทางธาตุลม และเรามักได้ยินเสมอว่า เลือดจะไปลมจะมา เป็นอาการของผู้ที่ย่างเข้าสู่ปัจฉิมวัย บางคนอาจสงสัยว่าเหตุใดจึงแบ่งวัยให้แก่เร็ว คือ ๓๒ ปี ทั้งนี้เพราะธาตุทั้ง ๔ จะทยอยกันเสื่อม แม้จะยังไม่แสดงอาการชัดเจน ซึ่งการแพทย์แผนปัจจุบันยอมรับว่า ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเริ่มเสื่อมเมื่ออายุเกิน ๓๐ ปี ปัจจุบันส่วนใหญ่เข้าใจว่าผู้สูงอายุคือ ผู้ที่มีอายุ ๖๐ ปีแล้ว จึงจะเริ่มส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ซึ่งอาจสายเกินไป การแบ่งวัยแบบไทยๆเป็นการเตือนสติไม่ให้ประมาทในการดำรงชีวิตให้เริ่มรอบคอบในการกินอยู่หลับนอน หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง นอกจากนี้แพทย์แผนไทยยังใช้อายุสำหรับการจัดยาที่แตกต่างกันอีกด้วย เช่น วัยชราต้องจัดยาที่คำนึงถึงธาตุลมมากกว่าธาตุอื่น เป็นต้น

**๒.๓.๔. สถานที่ถิ่นที่อยู่อาศัย** ที่อยู่อาศัยหรือสิ่งแวดล้อมเรียกว่าประเทศสมุฏฐานย่อมมีผลต่อชีวิตความเป็นอยู่และสุขภาพ ได้แก่ ประเทศร้อน สถานที่ที่เป็นภูเขา เนินผา มักเจ็บป่วยด้วยธาตุไฟ ประเทศเย็น สถานที่ที่เป็นน้ำฝน โคลนตม มีฝนตกชุก มักเจ็บป่วยด้วยธาตุลม ประเทศอุ่น สถานที่ที่เป็นน้ำฝนกรวด ทราย เป็นที่เก็บน้ำไม่อยู่ มักเจ็บป่วยด้วยธาตุน้ำ ประเทศหนาว สถานที่ที่เป็นน้ำเค็ม มีโคลนตมขึ้นแฉะ ได้แก่ ชายทะเล มักเจ็บป่วยด้วยธาตุดิน เกี่ยวกับสถานที่บางตำรากล่าว่าถิ่นเกิด บางตำรากล่าว่าถิ่นที่อยู่อาศัย หมอแผนโบราณบางคนกล่าวว่า ให้พิจารณาที่อยู่อาศัยซึ่งอยู่ยาวนานเกิน ๖ เดือน การคำนึงถึงที่อยู่อาศัยนั้นการแพทย์แผนปัจจุบันใช้ประกอบการวินิจฉัยโรคเช่นกัน โดยอาศัยข้อมูลว่าถิ่นใดมีโรคใดชุกชุม ก็จะคำนึงถึงโรคนั้นเป็นพิเศษ การแพทย์แผนไทย เมื่อทราบผู้ป่วยอยู่ในท้องถิ่นที่เป็นภูเขาสูง เนินผา เป็นภูมิประเทศธาตุไฟ ก็จะคำนึงถึงการเจ็บป่วยด้วยธาตุไฟเป็นสำคัญ และเมื่อเปลี่ยนที่อยู่อาศัยก็ต้องปรับตัวให้เข้ากับธาตุของท้องถิ่นนั้น หากปรับตัวไม่ได้ก็จะป่วยไข้ จึงจะต้องกินอาหารในท้องถิ่นนั้นปรับธาตุอยู่เสมอ

**๒.๓.๕. อิทธิพลของกาลเวลา** กาลสมุฏฐานคือสาเหตุการเกิดโรคอันเนื่องจากเวลา คือการเปลี่ยนแปลงทุก ๒๔ ชั่วโมง ในรอบ ๑ วัน การที่โลกหมุนรอบตัวเองทำให้เกิดกลางวันและกลางคืน และน้ำขึ้น น้ำลง เกิดด้วยอิทธิพลจากแรงดึงดูดของดวงจันทร์ ยามใดที่เกิดจันทร์ปราศหรือสุริยุปราคา มักจะเกิดปรากฏการณ์ทางธรรมชาติบนโลกมนุษย์ เช่น น้ำท่วม แผ่นดินไหว สิ่งมีชีวิตจะได้รับผลกระทบเพียงใด เป็นเรื่องที่น่าสนใจอย่างยิ่ง ยังมีดวงดาวอื่นๆอีกมากมายที่คนโบราณได้สังเกต สรุปข้อมูลถึงอิทธิพลไว้ว่าการหมุนรอบตัวเองของโลกใน ๒๔ ชั่วโมง เกิดการแปรปรวนของธาตุต่างๆแตกต่างกันไปคือ

เวลา ๐๖.๐๐-๑๐.๐๐ น. และ ๑๘.๐๐-๒๒.๐๐ น. ธาตุน้ำทำโทษ มักมีน้ำมูกไหลหรือท้องเสีย

เวลา ๑๐.๐๐-๑๔.๐๐ น. และ ๒๒.๐๐-๐๒.๐๐ น. ธาตุไฟทำโทษ มักมีอาการไข้ แสบท้อง ปวดท้อง

เวลา ๑๔.๐๐-๑๘.๐๐ น. และ ๐๒.๐๐-๐๖.๐๐ น. ธาตุลมทำโทษ มักมีอาการวิงเวียน ปวดเมื่อย อ่อนเพลีย เป็นลมในยามบ่าย ตัวอย่างโรคที่สัมพันธ์กับเวลาได้แก่ โรคไหลตาย ซึ่งมักเกิดช่วง ๐๒.๐๐-๐๔.๐๐ น. น่าจะเป็นโรคที่เกี่ยวกับธาตุไฟและธาตุลมหทัยวาตะ อาจเกี่ยวข้องกับการกินอาหารไม่ถูกกับธาตุและการย้ายสถานที่ ประกอบกับความเครียด

**๒.๓.๖. พฤติกรรมมูลเหตุก่อโรค** ในปัจจุบันมีผู้เจ็บป่วยด้วยโรคทางพฤติกรรมมากขึ้น ทั้งนี้เกิดขึ้นด้วยการรู้เท่าไม่ถึงการณ์ และเกิดจากการตามใจตนเอง ไม่ว่าจะเป็นการกินอาหาร การมีพฤติกรรมที่ก่อโรค เช่น การสำส่อนทางเพศ การติดสิ่งเสพติดต่างๆ ล้วนเกิดจากความอ่อนแอทางจิต การยึดติดในกิเลสตัณหา คนโบราณทราบว่าการเจ็บป่วยมีสาเหตุจากพฤติกรรมและได้สอนให้ยึดหลักมัชฌิมาปฏิปทา คือ การเดินสายกลาง ดังในคัมภีร์โรคนิทาน และในตำราอื่นๆพอสรุปได้ดังนี้

๑. กินอาหารมากหรือน้อยเกินไป กินอาหารบูดหรืออาหารที่ไม่เคยกิน กินอาหารไม่ถูกกับธาตุ ไม่ถูกกับโรค กินซ้ำซากทำให้เกิดโทษ

๒. ฝืนอิริยาบถ ได้แก่ การนั่ง ยืน เดิน นอน ไม่เสมอหรือไม่สมดุลกันทำให้โครงสร้างร่างกายเสียสมดุลและเสื่อมโทรม

๓. อากาศไม่สะอาด อยู่ในที่อากาศร้อนหรือเย็นเกินไป

๔. การอด ได้แก่ การอดข้าว อดนอน อดน้ำ อดอาหาร

๕. การกลั่นแอญา กระทบประสาท

๖. ทำงานเกินกำลังมาก หรือมีกิจกรรมทางเพศมากเกินไป

๗. มีความโศกเศร้าเสียใจหรือดีใจเกินไป ขาดอุเบกขา

๘. มีโทษมากเกินไป ขาดสติ

จะเห็นได้ว่า นับตั้งแต่ลัทธิตามองโลก มนุษย์มีธาตุเจ้าเรือนติดตัวมาตั้งแต่ปฏิสนธิในครรภ์ มารดา เรียกว่า ธาตุกำเนิด ต่อมาต้องเผชิญกับสิ่งแวดล้อมและธรรมชาติของธาตุภายนอก อิทธิของฤดูกาล ถิ่นที่อยู่อาศัย อิทธิพลของกาลเวลา สุริยจักรวาล และชีวิตที่เติบโตท่ามกลางการเลี้ยงดูของครอบครัว และพฤติกรรมแห่งตนจนเติบโตใหญ่ผ่านสามวัย มนุษย์ต้องปรับตัวเข้าแล้วเข้าเล่า เพื่อให้ร่างกายสมดุล ไม่เจ็บป่วย หรือให้ทรمانน้อยที่สุดจนสิ้นอายุขัย เป็นไปตามกฎแห่ง พระไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สิ่งกระทบต่อสุขภาพอย่างเป็นองค์รวมดังที่กล่าวมา

วิถีชีวิตของคนไทยเราโดยเฉพาะการกินอยู่เปลี่ยนแปลงไปอย่างมากอุตสาหกรรมอาหาร มีการแปรรูปอย่างมากมาย จากวิถีชีวิตที่เคยอยู่อย่างเรียบง่ายพอเพียงหาได้ในท้องถิ่น กลายเป็นการบริโภคนิยม เน้นความสะดวกสบาย สะดวกซื้อ จนลืมให้ความสำคัญว่า “อาหารสร้างชีวิตและสุขภาพ” คนไทยจึงเริ่มมีปัญหสุขภาพเปลี่ยนแปลงไปจากอดีตอย่างเห็นได้ชัด

## ๒.๔ แนวคิดเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของครุฑที่เกี่ยวข้อกับพุทธโภชนศาสตร์

๒.๔.๑. สมุนไพรที่ใช้ในพุทธโภชนศาสตร์ ที่เกี่ยวกับพุทธศาสนา ครั้นพุทธกาล เมื่อมีภิกษุเกิดการเจ็บป่วยหรืออาพาธด้วยโรคต่าง ๆ พระพุทธองค์ทรงอนุญาตให้ภิกษุมีเครื่องยาไว้ใช้เพื่อบรรเทาความทุกข์ที่เกิดจากโรคเบียดเบียนโดยให้ใช้ได้ตามความจำเป็นและเหมาะสมกับโรค ได้แก่ เกสัช ๕<sup>๒๑</sup> คือ เนยใส เนยข้น น้ำมันน้ำผึ้ง น้ำอ้อย ที่เป็นได้ทั้งยาและมีคุณประโยชน์ทั้งทางโภชนาที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธด้วยโรคผอมเหลืองที่ฉันอาหารไม่ได้ให้รับประทานแล้วเก็บไว้ฉันได้นานถึง๗ วัน และให้ฉันได้ตลอด มีดังนี้

“น้ำมันเหลวที่เป็นยา”<sup>๒๒</sup>

“รากไม้ชนิดต่าง ๆ ที่เป็นยา”<sup>๒๓</sup>

“น้ำฝาดชนิดต่าง ๆ ที่เป็นยา”<sup>๒๔</sup>

“ใบไม้ชนิดต่าง ๆ ที่เป็นยา”<sup>๒๕</sup>

“ผลไม้ชนิดต่าง ๆ ที่เป็นยา”<sup>๒๖</sup>

“ยางไม้ชนิดต่าง ๆ ที่เป็นยา”<sup>๒๗</sup>

“เกลือชนิดต่าง ๆ ที่เป็นยา”<sup>๒๘</sup>

“มูลโค ดินเหนียว กากน้ำย่อย”<sup>๒๙</sup>

“ยาผงชนิดต่าง ๆ ที่เป็นยา”<sup>๓๐</sup>

“เนื้อดิบและเลือดสด”<sup>๓๑</sup>

“ยาหยอดตา”<sup>๓๒</sup>

“เครื่องผสมยาตา”<sup>๓๓</sup>

“น้ำมัน ยานัตถ์ และการสูดควัน”<sup>๓๔</sup>

<sup>๒๑</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๐-๓๓๖/๔๓-๔๕.

<sup>๒๒</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๒/๔๕-๔๖.

<sup>๒๓</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๓/๔๖.

<sup>๒๔</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๓/๔๗.

<sup>๒๕</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๓/๔๗.

<sup>๒๖</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๓/๔๗.

<sup>๒๗</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๓/๔๘.

<sup>๒๘</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๓/๔๘.

<sup>๒๙</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๔/๔๘.

<sup>๓๐</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๔/๔๙.

<sup>๓๑</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๔/๔๙.

<sup>๓๒</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๕/๕๐.

<sup>๓๓</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๕/๕๐-๕๒.

<sup>๓๔</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๕/๒๖๖/๕๒-๕๔.

“น้ำมันหุง และน้ำเมาเจือด้วยน้ำมันหุง”<sup>๓๕</sup>

“การรมเหงื่อด้วยใบไม้ต่าง ๆ”<sup>๓๖</sup>

“เขาสัตว์กอกระบายโลหิตออก”<sup>๓๗</sup>

“ยาทาเท้า น้ำมันทาเท้า”<sup>๓๘</sup>

ยามหาวิภู ๔<sup>๓๙</sup> คุถ มูตร เถ้า ดิน พระองค์ทรงอนุญาตให้เจื่อน้ำฉันทแก้พิษงู

“น้ำดื่มแก้คุถ”

“น้ำละลายจากดินติดผาลไถ”<sup>๔๐</sup>

“น้ำต่างดิบ”<sup>๔๑</sup>

“น้ำสมอดองมูตรโค”<sup>๔๒</sup>

“สมุนไพรรหอม”<sup>๔๓</sup>

“ยาถ่าย”<sup>๔๔</sup>

“ยาต้องโลหสโรวีระกะ”<sup>๔๕</sup>

“เหง้าบัวและรากบัว” พระสารีบุตรใช้ฉันทสำหรับแก้โรคร้อนในกาย

“ก้านอุบลอบ”

“กระเทียม”<sup>๔๖</sup>

“น้ำมูตรเน่าที่ใช้ผสมยาต่าง ๆ”<sup>๔๗</sup>

พระองค์อนุญาตเพื่อใช้รักษาโรคผอมเหลืองแก่ภิกษุ

“เนยใส น้ำอ้อย น้ำผึ้ง และน้ำส้ม”<sup>๔๘</sup>

<sup>๓๕</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๗/๕๕-๕๖.

<sup>๓๖</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๗/๕๖-๕๗.

<sup>๓๗</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๗/๕๗-๕๘.

<sup>๓๘</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๗/๕๘.

<sup>๓๙</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๘/๖๐-๖๑.

<sup>๔๐</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๘/๖๑.

<sup>๔๑</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๘/๖๑.

<sup>๔๒</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๘/๖๒.

<sup>๔๓</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๘/๖๒.

<sup>๔๔</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๘/๖๒.

<sup>๔๕</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๗๓/๖๙.

<sup>๔๖</sup> วิ.จุ. (ไทย) ๗/๒๘๘/๗๔.

<sup>๔๗</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๘๙/๕๒๔.

<sup>๔๘</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๘๙/๕๒๔.

**๒.๔.๒. สมุนไพรที่ใช้ในคัมภีร์สรรพคุณแผนไทย<sup>๔๙</sup>** ในการรักษาแผนไทยจะมีสรรพคุณสมุนไพรเฉพาะโรคที่ใช้รักษาดังนี้ พระคัมภีร์สรรพคุณ (แลมหาพิกัต)

**๑ ปุน จปร** จะกล่าวถึงสรรพคุณพืชว่า ยาอันมีคุณแก้สัตว์ทั้งหลายต่างตามลำดับโดยสังเขปไว้ดังนี้ จะกล่าวคุณแห่ง **สมอ ๗ ประการ**นั้นก่อนเป็นปฐม

- (๑) สมอหนึ่ง ชื่อโรหิณี ผลกลม แก่เสมหะอันชั้นแค่น(เหนียวในคอ)
  - (๒) สมอหนึ่ง ชื่อวิทยา ผลสองเหลี่ยม มีรสเย็นดังผัก แก่สรรพพิษทั้งปวง
  - (๓) สมอหนึ่ง ชื่อบุตรนา ผลสามเหลี่ยม มีรสอันฝาด แก่บิดมูกเลือด
  - (๔) สมอหนึ่ง ชื่ออนุตา แก่ไข้ให้คลั่งแลบ้าดีเดือด
  - (๕) สมอหนึ่ง ชื่อมุตตะกั แก่ลมอันแน่นอยู่ในนาภี แลทรวงอก
  - (๖) สมอหนึ่ง ชื่ออัพยา(ไทย) แก่โลหิตโดยรอบคอบในอุทร
  - (๗) สมอหนึ่ง ชื่อวิลันตา แก่จตุธาตุ แลตรีสมุฏฐาน มีคุณเป็นมหันตคุณยิ่งนัก
- สมอป่าผลใหญ่** แก่กระสายโรคในอุทรแลแก้บิด ดอกแก้ลมอันล้นอยู่ในโสต
- ผลมะขามป้อม** มีรสอันเปรี้ยวหวานระคนกัน แก่มังสะ ให้บริบูรณ์
- ผลสมอพิเภก** สंहารเสียซึ่งลมแลไข้อันพิเศษ

**๒ ปุน จปร** กล่าวสรรพคุณแห่งยาเบญจกูล ว่ามีพระดาบส ๖ พระองค์ ดังนี้

๑. พระองค์ชื่อฤาษีปัษะตัง บริโภคซึ่งผลดีป्ली อจระงับอินโรค
๒. พระองค์ชื่อฤาษีอุธา บริโภคซึ่งรากข้าพลุ อจระงับเมื่อยขบ
๓. พระองค์ชื่อฤาษีบุพเทวา บริโภคซึ่งเถาสะค่านอจระงับเสมหะแลวโยได้
๔. พระองค์ชื่อฤาษีบุพพต บริโภคซึ่งเจตมูลเพลิง อจระงับซึ่งโรคอันบังเกิดแต่ (ดี) อันทำให้หนาวแลเย็นได้
๕. พระองค์ชื่อฤาษีมหิทธิกรรม บริโภคซึ่งขิงแห้ง อจระงับตรีโทษได้
๖. พระองค์ชื่อฤาษีมูรธาธร เธอองค์นี้เป็นผู้ประมวลสรรพยาเข้าด้วยกันจึงชื่อว่าเบญจกูลเสมอภาค แลยาเบญจกูลนี้ถ้าผู้ใดได้บริโภคแล้ว อจระงับโรคอันบังเกิดแต่ทวิตติงษาการ มีผมเป็นต้นแลสมองเป็นที่สุด แลบำรุงธาตุทั้ง ๔ ให้บริบูรณ์

**สรรพคุณพริกไทย** นั้น ใบแก้ลม ๖ จำพวก แลตั้งจตุธาตุให้มั่น เมล็ด, แก่ลมอันทพฤกแลมุตคาคู รู้ดับเสมหะอันฟุ้งซ่านในทรวงลง บำรุงธาตุให้เป็นปกติ แก่สรรพลมทั้งปวงอันเกิดในทรวงดอก, แก่จักษุแดงดังโลหิต เครือ, แก่อดิสาระ โรค แก่เสมหะอันคั่งอยู่

<sup>๔๙</sup> ร.ร. แพทย์แผนโบราณวัดโพธิ์, แพทย์ศาสตร์สงเคราะห์, (วัดพระเชตุพน ฯ ท่าเตียน พระนคร)

๓ ปุน จปริ ลำดับนี้จะกล่าวด้วยลักษณะเบญจกุล ลำดับนี้จะกล่าวสรรพคุณซึ่งจะแก้โรคต่างๆ นั้นต่อไป ตามอธิบายแห่งอาจารย์แต่ก่อนกล่าวไว้

ชิงแห้งนั้น มีรสอันหวานย้อมแก้พรรตัก แก้ไข้จับ แก้นอนมิหลับ แก้ลมพานไ

ติปลี มีรสอันเผ็ดขม ดอกแก้ปถวีธาตุ ๒๐

ข้าพหลู รากแก้คูถเสมหะ ต้นแก้อุระเสมหะ ผลแก้สอ

สะค่านเถา, แก้มอันบังเกิดในกองธาตุแลกองสมุฏฐาน

เจตมูลเพลิงแดง รากแก้จตุรกาลเตโชให้บริบูรณ์

๔ ปุน จปริ ในลำดับนี้จะกล่าว สรรพคุณแห่งโกฐทั้งหลาย อันมีคุณต่างๆ ดังนี้

(๑) โกศสนั่น แก้ไข้จับแลหืดไอ

(๒) โกศเขมานั้น แก้วโรคในปากในคอ แลแก้หอบให้เสียดแทงสข้างทั้งสอง

(๓) โกฐบัวนั้น แก้มในกองริดสีดวงแลกระจาย ซึ่งสรรพผลทั้งปวง

(๔) โกฐเชียงนั้น แก้ไข้ให้สะอึกแลให้ไอให้เสียดแทงสองราวข้าง

(๕) โกศจุฬาลำพา แก้ไข้เจ็ญ แก้ผื่นพริ้ง ขึ้นทั้งตัว เป็นเพื่อเสมหะแลหืดไอ

(๖) โกศกระดุกนั้น แก้มในเสมหะสมุฏฐาน

(๗) โกศก้านพร้าวั้น แก้ไข้จับอันประกอบให้สะอึก แลแก้เสมหะแก้หอบ

(๘) โกฐพุงปลานั้น แก้ไข้ในกองอติสารแลอุจจาระธาตุแลแก้พิษอันทำให้ร้อน

(๙) โกศน้ำเต้านั้น แก้พิษอันกระทำให้อาตุมันแลแก้อุจจาระปัสสาวะให้บริบูรณ์

(๑๐) โกศกั๊กกรา แก้มคลิ่นเหียนแล แก้วตีพิการ แก้วริดสีดวงอันงอกในทวารทั้ง

๙

(๑๑) โกศกะกลิ้งนั้น แก้วโรคในปากในคออันประกอบไปด้วยกิมิชาติ อันเบียน

บ่อน แก้ไข้ในทางปัสสาวะให้สะดวก แลแก้พิษงูตะขาบแลแมลงป่อง

(๑๒) โกศจุฬารสนั้น กระจายบุพโพ อันเป็นก้อน ฆ่าเสียซึ่งแม่พยาธิ อันบังเกิด

แต่ไส้ด้วนไส้ลาม อุปทม ชับโลหิตอันเน่าให้ตกแลแก้รัตตะปิตตะโรค สंहารเสีย

ซึ่งโลหิตอันบังเกิดแต่กองปิตตะสมุฏฐาน กระจายเสียซึ่งสรรพพิษทั้งปวง

๕ ปุน จปริ ในลำดับนี้จะกล่าวด้วยสรรพคุณแห่งเทียนทั้งหลาย

(๑) เทียนดำนั้น แก้ม ทำลายเสมหะอันผูกเป็นก้อนอยู่ในท้อง แลแก้โลหิต

(๒) เทียนแดงนั้น แก้มอันเสียดแทงในลำไส้แลลมคลิ่นเหียน

(๓) เทียนขาวนั้น แก้มทั้งปวง ทำลายเสียซึ่งเสมหะอันผูก แก้วเน่วแลมฤตกิด

(๔) เทียนตาดักแต่นั้น แก้วธาตุแลทำลายเสียซึ่งเสมหะโลหิตกำเดา

(๕) เทียนเกลบนั้น แก้เสมหะแลตัวพยาธิ แลกระจายเสียซึ่งพรรตักอันผูก

(๖) เทียนยาวพาณีนั้น แก้เสมหะอันกระจาย ทำลายเสียซึ่งลมอันล้นอยู่ในท้อง

- (๗) เทียนข้าวเปลือกนั้น ทำลายซึ่งลมอันระคนกันกับเสมหะ, แก้มใน  
กองอัมพฤกษ์แลสุมนา แก้มสัตถกวางตะ ให้ระส่ำระสาย แก้มอันบังเกิดแต่กอง  
ปัตตะ
- (๘) เทียนตากบนนั้นแก้อสุรินทญาณธาตุ ทำลายเสียซึ่งสมุฏฐานอันกำเริบหย่อน  
พิการ
- (๙) เทียนลวดนั้น แก่ปัตตะกำเริบแลแก้กำเดาให้บริบูรณ์ บำรุง ผิวพรรณให้สด  
ชื่น
- (๑๐) เทียนสัตตบุษย์นั้น แก้มในครรรักษ์า แก่พิษอันระส่ำระสาย แก่ไข
- (๑๑) เทียนขม แก้มในกองบาดทะจิต บำรุงหทัยวาตะแลสัตถกวางตะ

๖ ปุน จปริ ในลำดับนี้จะกล่าวด้วยสรรพคุณนัยหนึ่งใหม่ อันมีคุณต่างกัณดังนี้  
กานพลู นั้นกระจายเสียซึ่งเสมหะอันข้น แก่เสมหะอันบังเกิดในกองโลหิตแลดี  
ผลจันทร์ นั้น แก้มอันบังเกิดในกองเสมหะอันผูก, ทำลายเสียซึ่งลมอันผูกทวาร  
กระวาน นั้นใบ, กระทำให้วโยเดินลงเบื้องต่ำ แลแก้ไขอันเหงาง่วง แก่เสมหะ  
เร่วน้อย นั้น ต้น, แก้ไขอันบังเกิดแต่ดี ใบ, แก้ปัสสาวะให้เดินสะดวก  
เรวใหญ่ นั้น ผล, แก่เสมหะอันบังเกิดแต่ดี แก่ริดสีดวงงอกในทวารทั้ง ๙

๗ ปุน จปริ ลำดับนี้จะกล่าวสรรพคุณต่อไป  
ผลผักชี นั้น มีรสอันขม ฝาด แลหวาน แก้ไขอันบังเกิดแต่ทรวง  
ขมิ้นชัน นั้น แก้ไขอันบังเกิดแต่ดี ขำระโรคอันบังเกิดตามผิวหนัง  
ขมิ้นเครือ ใบแก้โลหิตเน่าให้ตก ดอกแก้บิดแลมูกเลือด ต้นกระจายลม  
ดองดึง นั้นแก้โรคเรื้อน มะเร็ง แลคชราช แลบาดแผล แลสังหารลมอันผูก  
มหาหิงคุ์ นั้น แก่พรรตีก แลแก้ลมเสียดแทงแก้อชินโรคทั้ง ๔ ประการ

๘ ปุน จปริ ลำดับนี้จะกล่าวสรรพคุณต่อไป  
สน นั้นมีรสอันขมเผ็ด แก่นชุ่มไปด้วยน้ำมัน แก้ไขอันบังเกิดแต่เสมหะ  
ดอกคำ นั้นแก้โรคตามผิวหนัง แลแก้อภิญญาณโรค กระทำให้โลหิตบริบูรณ์งาม  
จันทร์ขาว มีรสอันขมหวาน แก้ไขอันเกิดแต่ตับแลดี แก่กระหายน้ำ  
จันทร์แดง นั้น มีรสอันขมเย็น แก้ไขรัตตะปัตตะแลแก้บาดแผล  
เปราะหอมแดง นั้น ใบ, แก้เกลื้อนข้าง ดอก, แก่โรคอันบังเกิดแต่จักขุ

๙ ปุน จปริ ลำดับนี้จะกล่าวด้วยสรรพคุณนัยหนึ่งใหม่สืบต่อไป  
ไม้เท้ายายม่อม นั้น แก่พิษเสมหะโดยรอบคอบ แลแก้สรรพพิษทั้งปวง  
ครอบทั้งสาม ตั้งไว้ซึ่งโลหิตแลลม ดอกชำระในลำไส้ให้บริสุทธิ์  
ข้าใหญ่ นั้น หัว, ขับลมให้กระจาย แก่ฟกบวมแลแก้พิษ แก้บิดอันตกลโลหิต



ขำลิ่ง นั้น ต้น, แก้วพิษฝิดาษ ใบ, แก้วพยาธิคือเกลื่อนใหญ่แลน้อย

กะทือ ต้นแก้วไขอันกระทำให้อืออาหาร ใบแก้วโลหิตอยู่ไฟให้ตก ดอกแก้วไข

๑๐ ปุน จปริ ลำดับนี้จะว่าด้วยสรรพคุณนัยหนึ่งใหม่ต่อไป อันว่าคุณแห่ง

กุ่มบก แก้มแลฆ่าแม่พยาธิ กล่าวคือ ตะมอย แก้วเกลื่อนอันบังเกิดขึ้นที่หน้า

กุ่มน้ำ กระทำให้เหื่อชานออกมา ดอกแก้วเจ็บในลำคอ

คนที่สอขาว นั้น ใบตั้งตรีสมุฐานให้เป็นปรกติแก้มแลฆ่าแม่พยาธิแลแก้สาบสา

คนที่สอดำนั้น เปลือกแก้วไขฟกบวมแลแก้ริดสีดวง แก้มแลเสียดแทงแลแก้พยาธิ

รักษานั้น มีรสอันจืด ใบ, แก้วริดสีดวงทวารแลคชราช ยางแก้วริดสีดวงในลำไส้

๑๑ ปุน จปริ ลำดับนี้จะกล่าวด้วยสรรพคุณ นัยหนึ่งสืบไป

กะเม็งนั้น ต้นขับลมให้กระจาย แก้วโลหิตอันกระทำให้อือร้อน ดอกแก้วตี

ว่านทางข้าง นั้น ต้น, แก้วคุณอันบุคคลกระทำด้วยหนัง ใบแก้วคุณ

ทองกลางใบมนนั้น ใบแก้มแก้ริดสีดวง แก้วไล่เลื่อนในท้อง

นมพิจิตร ใบแก้วสรรพพิษทั้งปวง มีพิษใช้เป็นต้นมีพิษคมเป็นที่สุด

กกลังกา ต้น ทำลายดีอันผูกไว้ซึ่งพิษ ใบฆ่าแม่พยาธิทั้งปวง

๑๒ ปุน จปริ ลำดับนี้จะกล่าวด้วยสรรพคุณนัยหนึ่งใหม่สืบไป

พิลังกาสานั้น มีรสอันขมร้อน ใบแก้วโรคอันบังเกิดแต่ตับ

ชี้เหล็ก ใบแก้วมฤตกิด ดอกแก้วโลหิต แก่นอนไม่หลับ แก้วรังแค เปลือกแก้ริดสีดวง

หญ้าตีนนกนั้น แก้วไขอันกระทำให้อือระหายน้ำเป็นเพื่อดีแห่ง

ชะมดต้น ใบแก้พยาธิคือกลากเกลื้อน ดอกแก้พยาธิคือไส้เดือนในท้องให้ตก

ส้มป่อยนั้น ต้นแก้วน้ำตาพิการ ใบแก้วโรคอันบังเกิดแต่ตาชำระโรคในลำไส้สั้น

๑๓ ปุน จปริ ลำดับนี้จะกล่าวด้วยสรรพคุณนัยหนึ่งใหม่ต่อไป อันว่าคุณแห่ง

ดินเป็ดต้น ใบแก้วไขหวัด ดอกแก้วไขเพื่อโลหิต ผลแก้วไขเพื่อเสมหะ

ชุมเห็ดไทย นั้น แก้วไขเพื่อวายุแลเสมหะ แก้วหืดแลคชราช

ชุมเห็ดเทศ นั้น ใบฆ่าพยาธิอันเดินตามผิวหนัง ดอกกระทำให้อือหนังบริบูรณ์

บวบขม นั้น แก้วริดสีดวงงอกแลหืด ชำระเสมหะ

ผักปลัง นั้น เถาแก้วพิษฝิดาษ ใบ, แก้วกลาก ดอก, แก้วเกลื้อน

๑๔ ปุน จปริ ลำดับนี้จะกล่าวด้วยสรรพคุณนัยหนึ่งใหม่ต่อไป อันว่าคุณแห่ง

ผักโหมหิน โหมหัด ต้นแก้มอันผูกเป็นก้อนแลลมให้เรอ ใบแก้วเสมหะแลดี

รากจิงจ้อ นั้น แก้วเสมหะลมแลดีให้อืออาหารงวด ประหารเตโชอันกล้าให้อือลง

ตองแตก รสจืด แก้วโรคอันบังเกิดแต่แม่พยาธิ แก้วเสมหะแลฟกบวม

ทนต์ นั้น แก้วโรคอันบังเกิดแต่ลมแลเสมหะ แก้วโรคในกองปรเมหะ ๒๐ ประการ

สหัสคุณไทย ต้นแก้มภายในให้กระจาย ผลแก้วคุณอันกระทำด้วยผมให้ตกเสีย

๑๕ ปุน จปร ในลำดับนี้จะกล่าวด้วยสรรพคุณนัยหนึ่งใหม่ต่อไป อันว่าคุณแห่ง  
 แดงหนูนัน ต้นแก้เสมหะให้ตก ใบแก้ไข้จับอันกระทำให้สะท้านหนาว  
 ชิงขึ้นัน ต้นแก้บวม ดอกแก้โรคมะเร็ง ผลแก้โรคอันบังเกิดในลำคอ  
 บอระเพ็ดแลชิงช้าชาลี นั้น มีคุณดุจเดียวกัน  
 บอระเพ็ดพุงช้าง นั้น ต้นแก้ลมแน่นในทรวงให้กระจาย ใบบำรุงซึ่งไฟธาตุ  
 ผักปอดตัวเมียต้นแก้ไข้สตรีอยู่ในเรือนไฟ ใบแก้เหงื่ออันบุคคลเป็นท้องมาน  
 ผักปอดตัวผู้ต้นแก้โลหิตพิการ ใบ, แก้ลมให้ตก ดอกแก้ไข้ทำให้หนาว

๑๖ ปุน จปร ในลำดับนี้จะกล่าวด้วยสรรพคุณ นัยหนึ่งใหม่สืบต่อไป อันว่าคุณแห่ง  
 ยาข้าวเย็นโคกแดง(เหนือ)นั้น ต้น, แก้อันโรค ๔ ประการ  
 ยาข้าวเย็นโคกขาว(ใต้) นั้น ต้นแก้พิษงูดิน ใบแก้ฟกบวม ดอกแก้มะเร็ง  
 ผักเสี้ยนผี ต้นกระจายบุพโพอันผูกเป็นก้อนให้ตก ใบแก้ทุรารสา ๑๒ ประการ  
 ผักเสี้ยนไทย ต้นแก้โลหิตอันเน่ากระทำให้ จับสะท้าน  
 กระเบียนกระเบา ใบแก้บาดแผลอันถูกหอกดาบ ดอกฆ่าพยาธิ

๑๗ ปุน จปร ในลำดับนี้ จะกล่าวด้วยสรรพคุณนัยหนึ่งใหม่สืบต่อไป คุณแห่ง  
 โหมกหลวง ใบแก้ไข้เดือนในท้องให้ตก ผลแก้ วรรณโรคแห่งสตรีอยู่ในเรือนไฟ  
 โหมกมันนั้น ใบแก้เหงื่อแห่งบุคคลเป็นท้องมานให้ตก ดอกทำลายพรรดิก  
 แคนเตร แล ลำไยนั้น มีคุณดุจเดียวกันแก้เสมหะแลแก้ลม  
 รากเพกา นั้น บำรุงไฟธาตุมิให้ดับ แลแก้ไข้สันนิบาต  
 รากคัตลันนั้น สีสรรอันร้อนยิ่งนัก มิได้ชอบโรคอันบังเกิดแต่ดีเดือด แก้เส้น

๑๘ ปุน จปร ในลำดับนี้ จะกล่าวสรรพคุณแห่งเกลือทั้ง ๕ คือ  
 เกลือสินเธาว์ ว่ามีคุณทำลายเสียซึ่งพรรดิก แก่ระส่ำระสายแลสมุฏฐานตรีโทษ  
 เกลือวิกนั้น ทำลายเสียซึ่งโรคท้องมาน แก้ไข้ฟองท้องใหญ่ทำให้กายชุ่มชื้น  
 เกลือพิกันนั้น ว่ามีคุณกระทำให้เสียงเพราะให้ชุ่มในลำคอ  
 เกลือฝ่อนั้น แก้โรคอันเสียดแทงบำรุงไฟธาตุ แก่กุมารโรคแลแก้พรรดิก  
 เกลือสมุทรนี้ แก่ระส่ำระสายเจริญธาตุทั้ง ๔ แก่พรรดิกแลแก้ดีเดือด

๒.๔.๓ หลักอริยสัจ ๔ กับการดูแลยามป่วยไข้ ผู้วิจัยนำขบวนการรักษาแบบ อริยสัจ  
 ๔ มาใช้ในขบวนการแก้ปัญหาดังนี้

ทุกข์ กับ โรค ทางศาสตร์การแพทย์แผนไทยใช้หลักการดำเนินโรคอันทำให้ป่วยไข้เป็น  
 ทุกข์คือ ชาติ, จลนะ, ภินนะ ซึ่งเทียบเคียงแล้วใกล้เคียงกับ กระบวนการสุขภาพองค์รวมทาง  
 พระพุทธศาสนา จะเน้นความสำคัญทั้งกระบวนการความตั้งแต่เกิด แก่ เจ็บ และตาย ถือว่าโรคเป็นหนึ่งใน

ในกระบวนการของทุกข์ ซึ่งมีความหมายกว้างในทางพระพุทธศาสนา เพราะพระพุทธศาสนาให้ความหมายของทุกข์ถึง ๓ ลักษณะ คือ

๑) ทุกขทุกข์ตา (สภาพทุกข์คือทุกข์ หรือความเป็นทุกข์เพราะทุกข์) ได้แก่ ทุกขเวทนา ทางกายก็ตาม ใจก็ตาม ซึ่งเป็นทุกข์อย่างที่เข้าใจสามัญ ตรงตามชื่อ ตามสภาพ

๒) วิปริณามทุกข์ตา (ความเป็นทุกข์เพราะความแปรปรวน) ได้แก่ความสุข ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์เมื่อต้องเปลี่ยนแปลงไปเป็นอื่น

๓) สังขารทุกข์ตา (ความเป็นทุกข์เพราะเป็นสังขาร) ได้แก่ตัวสภาวะของสังขารคือสิ่งทั้งปวงซึ่งเกิดจากปัจจัยปรุงแต่ง ที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลายไป ทำให้คงสภาพอยู่ไม่ได้พร่องอยู่เสมอ และให้เกิดทุกข์แก่ผู้ยึดถือด้วยอุปทานหนึ่ง ทุกข์โดยละเอียดมี ๑๒ ประการ ได้แก่ ทุกข์ ๑๒ ประการ คือ

- ขาติปิ ทุกขาคความเกิด เป็นทุกข์
- ชราปิ ทุกขาค ความแก่ เป็นทุกข์
- มรณมปิ ทุกข์ ความตาย เป็นทุกข์
- โสโกปิทุกฺโข ความโศก เป็นทุกข์
- ปริเทโวปิ ทุกฺโข ความคร่ำครวญ พิโรธำพันบ่นเพ้อ เป็นทุกข์
- ทุกฺขปิทุกฺข์ ความไม่สบายกาย เป็นทุกข์
- โทมนสฺสมปิ ทุกฺข์ ความเสียใจ เป็นทุกข์
- อุปายาสาปิ ทุกขาคความคับแค้นใจ เป็นทุกข์
- อปปิเยหิ สมปิโยโค ทุกฺโข การต้องประสบสิ่งที่ไม่เป็นที่รัก เป็นทุกข์
- ปิเยหิ วิปปโยโค ทุกฺโข การพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รัก เป็นทุกข์
- ยมปิจฺฉํ น ลกฺติ ตมปิ ทุกฺข์ ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น ก็เป็นทุกข์
- สงฺขิตฺเตน ปณฺจปาทานกฺขนธา ทุกฺขาคว่าโดยย่อ อุปาทานชั้น ๕ เป็นทุกข์ (คือ กายกับใจ เป็นทุกข์)

ว่าโดยสรุปเป็น ๒ คือทุกข์ทางกาย และทุกข์ทางจิต โรค หรือความเจ็บไข้ ความมีสุขภาพไม่ดี จัดเป็นทุกข์อย่างหนึ่งในทางพระพุทธศาสนา ตามที่ได้กล่าวแล้ว ดังนั้น ผู้วิจัยจะได้กล่าวถึง โรค เพื่อเป็นแนวทางในการ อธิบายเชื่อมโยงตามหลักอริยสัจต่อไป

### สมุทัย หรือ สมุฏฐานโรค

สาเหตุของโรคทางกาย การเกิดโรคทางกายมีหลายสาเหตุคือโรคเกิดจากดี(ปิตตะ) เสมหะ ลม(วาตะ) ไข้สันนิบาต ฤดูแปรไป อิริยาบถไม่สม่ำเสมอ การใช้ความเพียรเกินกำลัง กระทบ

หนาว-ร้อน, ความหิว ความกระหาย ปวดแล้วลั่นอุจจาระ ปวดกลั่นปัสสาวะ<sup>๕๐</sup> ธาตุ ๔ ไม่สมดุล<sup>๕๑</sup> การไม่รู้ประมาณในการบริโภค<sup>๕๒</sup> การถูกสัมผัสจากเห็บยุงและสัตว์เลื้อยคลาน<sup>๕๓</sup> การถูกทำร้าย และการมีอายุมาก ล่วงเข้าสู่วัยชรา

การเกิดโรคทางกายดังที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนานี้ใกล้เคียงกับศาสตร์ทางการแพทย์มีเพียงสาเหตุเดียวที่มีกล่าวเฉพาะในพระพุทธศาสนา คือสาเหตุของโรคที่เกิดจากผลกรรมในประเทศไทยเรียกว่าโรคกรรม ดังพุทธพจน์ที่ว่า “บุคคลในโลกนี้.....เป็นผู้เบียดเบียนสัตว์ทั้งหลาย ด้วยฝ่ามือบ้างด้วยก้อนหินบ้างด้วยท่อนไม้บ้างด้วยศาสตราบ้างเพราะกรรมนั้นที่เขาให้บริบูรณ์ยึดมั่นไว้อย่างนั้น... หลังจากตายแล้วถ้าไม่ไปเกิดในอบายทุกติวินิบาตนรกกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ในที่ใดๆ เขาก็จะเป็นผู้มีโรครมาก .... มาณพการที่บุคคลเป็นผู้เบียดเบียนสัตว์ทั้งหลายด้วยฝ่ามือบ้าง....นี้เป็นปฏิบัติที่เป็นไปเพื่อควมมีโรครมาก”<sup>๕๔</sup> เรามีกรรมเป็นของตน เป็นผู้รับผลของกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เราทำกรรมใดไว้จะเป็นกรรมดีหรือกรรมชั่วก็ตาม ย่อมเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น<sup>๕๕</sup> บุคคลทำกรรมใดทางกายทางวาจาทางใจ กรรมนั้นแลเป็นสมบัติของเขา ทั้งเขาจะนำกรรมนั้นไปได้อันกรรมนั้นย่อมติดตามเขาไป ดุจเงาติดตามตัวไปฉนั้น<sup>๕๖</sup> “โรคกรรม” พบได้ในทางการแพทย์แผนปัจจุบัน ที่ว่าโรคบางชนิด แพทย์ไม่สามารถหาสาเหตุและวินิจฉัยโรคได้เรียกโรคทำนองนี้ว่า “โรคที่รักษาไม่หาย” หรือ “โรคที่รักษายาก” เป็นต้นทางพระพุทธศาสนาเรียกว่าเป็น “โรคกรรม” จะรักษาอย่างไรใช้ความพยายามแค่ไหนก็ไม่หายจนกว่าจะสิ้นกระแสแห่งกรรมนั้น

### สาเหตุของโรคทางใจ (เจตสิกโรค)

การเกิดโรคทางใจ พระพุทธศาสนากล่าวว่า เกิดจากกิเลสตัณหาครอบงำจิตใจดังพุทธพจน์ว่า สัตว์ผู้อ้างว่าตนเองไม่มีโรคทางกายตลอดระยะเวลา ๑ ปีบ้าง ๒ ปี บ้าง ๓ ปี บ้าง ๔ ปี บ้าง ๕ ปี บ้าง ๑๐ ปี บ้าง ๒๐ ปี บ้าง ๓๐ ปี บ้าง ๔๐ ปี บ้าง ๕๐ ปี บ้าง แม้ยิ่งกว่า ๑๐๐ ปี บ้างยังพอมีอยู่ แต่สัตว์ผู้กล่าวอ้างว่าตนเองไม่มีโรคทางใจตลอดระยะเวลาแม้ครู่เดียว หาได้โดยยาก ยกเว้นท่านผู้หมดกิเลสแล้ว<sup>๕๗</sup> ในทางพระพุทธศาสนากล่าวว่า สาเหตุหลักที่เป็นรากเหง้าของกิเลสทั้งหลายมีอยู่ ๓ ประการ คือความโลภความโกรธความหลง<sup>๕๘</sup> จิตใจนี้เป็นสำคัญอย่างยิ่งแม้ว่าร่างกายจะสมบูรณ์ดีก็ตาม ถ้าใจเป็นทุกข์กายก็พลอยเป็นทุกข์ไปด้วย เพราะกายกับใจต่างก็อาศัยซึ่งกันและกัน จะแยกกันไม่ได้ ถ้ามีกิเลสจะทำให้จิตเศร้าหมองต่างๆ อยู่ภายในจิตใจดังพุทธพจน์ว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย จิตนี้ผุดผ่อง แต่จิตนั้นแลเศร้าหมองเพราะอุปกิเลสที่เกิดขึ้นภายหลัง ปุณฺชนผู้ไม่ได้ดับ ย่อมไม่ทราบจิตนั้น

<sup>๕๐</sup> อิง. ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๙-๑๓๑.

<sup>๕๑</sup> ที. ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑/๓๐๖-๓๐๗, อิง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๑/๑๗.

<sup>๕๒</sup> พุ. ธ. (ไทย) ๒๕/๓๒๕/๑๓๔.

<sup>๕๓</sup> อิง. จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๕๗/๒๑๘.

<sup>๕๔</sup> ม. อุ. (ไทย) ๑๔/๒๙๑/๓๕๑.

<sup>๕๕</sup> ม. อุ. (ไทย) ๑๔/๒๘๙/๓๕๐, อิง. ทสก. (ไทย) ๒๔/๔๘/๑๐๔.

<sup>๕๖</sup> ส. ส. (ไทย) ๑๕/๑๓๑/๑๖๐.

<sup>๕๗</sup> อิง. จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๕๗/๒๑๗.

<sup>๕๘</sup> ที. ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๕๙, ม. ม. (ไทย) ๑๒/๘๙/๘๓.

ตามความเป็นจริง เพราะเหตุนั้น ใจนั้น จึงเศร้าหมอง เพราะอุปกิเลสที่จรมมา”<sup>๕๙</sup> จิตของเราที่ถูกกิเลสครอบงำได้ง่าย เป็นเหตุให้ขาดสติขาดความยั้งคิดทำให้ตามไม่ทันสภาพจิตของตนเองจึงทำให้เกิดโรคทางกายโดยไม่รู้ตัว

**โรคทางใจที่เกิดจากผัสสะ** การสัมผัสอาศัย ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ที่ตาเห็นรูป เสียงกลิ่น รสและการถูกต้องเกิดความรู้สึก (ธรรมารมณ์) แล้วทำให้เกิดความรู้สึกชอบความรู้สึกไม่ชอบ หรือความรู้สึกเฉยๆเนื่องจากเพราะมีความรู้สึกอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น ทำให้เกิดความนึกคิดหรือการปรุงแต่งใจให้เป็นไปต่าง ๆ นานาแล้วทำให้เกิดสัญญาคือความจำ แล้วเกิดการยึดติดในสิ่งนั้นหรืออารมณ์นั้น ๆ ก็เพราะอารมณ์นี้เองทำให้เกิดการแยกแยะแห่งความคิดที่เป็นกุศลหรืออกุศล ที่ทำให้ความคิดความรู้สึกเป็นไปตามความจริงต่อกุศลธรรมเพื่อจะนำชีวิตไปสู่ความดีเพื่อการหลุดพ้นของชีวิตแต่ถ้าการสัมผัสและการรับสัญญา ที่ไม่ได้พิจารณาตามความเป็นจริงแล้วผลคือจะได้รับความทุกข์ทรมาน จะกลายเป็นอกุศลกิเลส คือตัณหาภวามะและทิฏฐิ<sup>๖๐</sup> และกิเลสต่าง ๆ เช่นชอบใจ ไม่ชอบใจ หวงแหน ริษยา

**โรคทางใจที่เกิดจาก โลภะ โทสะ โมหะ** “ท่านพุทธทาสได้แบ่งโรคออกเป็น ๓ ประเภท<sup>๖๑</sup> คือ ๑ โรคทางกาย ได้แก่ความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับร่างกาย ๒ โรคทางจิต ได้แก่โรคจิตที่เกี่ยวข้องกันอยู่กักร่างกาย ๓ โรคทางวิญญาณ ได้แก่ การที่วิญญาณหรือจิตส่วนลึกประกอบด้วยกิเลส โดยเฉพาะอย่างยิ่งอวิชชาหรือมิจฉาทิฐิ เมื่อคนมีความเห็นผิดก็เป็นเหตุให้คิดผิด พุดผิด และการกระทำผิดหรืออาจจะกล่าวอีกนัยหนึ่งว่า โรคทางวิญญาณก็คือ กายยึดมั่นถือมั่นว่า เป็นเรา เป็นเขา ด้วยเหตุที่แพทย์ในปัจจุบันได้ใช้คำว่า “โรคจิต” กับผู้ที่มีความผิดปกติทางจิตและต้องทำการรักษากับจิตแพทย์ ความหมายจึงไม่ตรงกับพุทธพจน์ดังนั้นท่านพุทธทาสจึงได้บัญญัติคำว่า “โรคทางวิญญาณ” ขึ้นมาใหม่ เพื่อให้มีความหมายตรงกับพุทธพจน์โรคทางกายได้แก่ความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับร่างกาย อันเนื่องมาจากองค์ประกอบของร่างกายที่ทำงานผิดปกติทำให้เกิดความรู้สึกไม่สบาย หรือมีอาการผิดปกติที่แสดงออกมาให้ปรากฏทางกาย เช่น มีอาการไข้ ตัวร้อน ไอ จาม ปวด บวมเป็นต้น และสามารถทำการรักษาให้หายหรือบรรเทาได้โดยการใชยาทั่วไปรักษาตามอาการของโรค

### นิโรธ หรือ เป้าหมาย

เป้าหมายสุขภาพดี คือ “ความไม่มีโรคเป็นลาอันประเสริฐ” (อาโรคฺยปรมา ลาภา) ในทางพระพุทธศาสนากล่าวถึงเป้าหมายไว้ หลายระดับ ทั้งระดับโลกียะและโลกุตตระ ส่วนเป้าหมายของการรักษาในหลักการแพทย์แผนไทย คือ รักษาเยี่ยวยา ป้องกันและฟื้นฟูทางด้านกายและใจ

### มรรค หรือ การเสริมสร้างและรักษาเยี่ยวยา

<sup>๕๙</sup> อัง. เอกก. (ไทย) ๒๐/๕๑/๙.

<sup>๖๐</sup> ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๐๙/๓๓๑.

<sup>๖๑</sup> พุทธทาสภิกขุ อินทปญโญ, ธรรมะกับสุขภาพ ความมีสุขภาพอนามัยทางจิตที่ดี, จากธรรมทาน มูลนิธิองค์การฟื้นฟูพระพุทธศาสนา มูลนิธิเผยแพร่วิตชีวิตประเสริฐ, ๒๕๔๙, หน้า ๑๑. ม.ป.ท.

มรรควิธี ในการเสริมสร้างและรักษาเยียวยา โดยยึดตามหลักอริยมรรคมีองค์ ๘ ตามหลักพระพุทธศาสนาเน้นเป้าหมายอยู่ ๒ ด้านคือ ในการดูแลคือ

(๑) ด้านกาย ด้านศีล

(๒) ด้านจิตใจ( สมาธิ ปัญญา)

นอกจากนี้ มรรคยังมีส่วนเกี่ยวข้องในข้อวัตรในทางศาสนาได้สรุปข้อวัตรปฏิบัติของพระพุทธเจ้าจากพุทธพจน์ได้ดังนี้

๑) การบริโภคอาหาร ฉันทอาหารมื่อเดียวนอกจากจะทรงถือหลักในการฉันทอาหารมื่อเดียวตลอดชีวิตพรหมจรรย์แล้ว พระองค์ยังทรงพร่ำสอนและแนะนำให้เหล่าภิกษุสงฆ์ฉันทอาหารมื่อเดียวด้วย ดังพุทธพจน์ว่า “ตถาคตฉันทมื่อเดียว ไม่ฉันทในเวลาวิกาล พระองค์รู้สึกว่าการปรีกระเปร่าทำให้มีโรคน้อย ภิกษุทั้งหลาย มาเถิด แม่เธอทั้งหลาย ก็จงฉันทอาหารมื่อเดียวเถิด เธอทั้งหลายฉันทอาหารมื่อเดียว จักรู้สึกว่ามีโรคน้อย”<sup>๖๒</sup> พิจารณาอาหารก่อนฉันท ดังพุทธพจน์ว่าภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาโดยแยบคายแล้วฉันทบิณฑบาต ไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อมัวเมา ไม่ใช่เพื่อตกแต่ง ไม่ใช่เพื่อประดับประดา แต่เพียงเพื่อความดำรงอยู่ได้แห่งกายนี้ เพื่อให้ชีวิตินทรีย์เป็นไปได้ เพื่อบำบัดความหิว เพื่อบูณเคราะห์พรหมจรรย์ ด้วยความ คิดเห็นว่า โดยอุบายนี้ เราจักกำจัดเวทนาเก่าเสีย และจักไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น ความดำรงอยู่แห่งชีวิต ความไม่มีโทษ และการอยู่โดยผาสุกจักมีแก่เรา แล้วจึงบริโภคอาหาร<sup>๖๓</sup> ทรงเลือกพิจารณาฉันทเฉพาะอาหารที่เป็นประโยชน์ไม่ก่อโทษต่อร่างกายเท่านั้น ดังที่ทรงห้ามภิกษุดื่มสุราและเมรัย เพราะเป็นบ่อเกิดของการเกิดโรค<sup>๖๔</sup> มีสติในการฉันทพระพุทธเจ้าทรงมีเป้าหมายในการบริโภค ที่ประกอบด้วยองค์ธรรม ๑๐ ประการ คือ

๑. ทรงมีสติและรู้ประมาณในการบริโภค
๒. ทรงบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ไม่ก่อโทษต่อร่างกาย
๓. ทรงพิจารณาอาหารว่ามีลักษณะเป็นเพียงธาตุชนิดหนึ่ง
๔. ไม่บริโภคเพื่อเล่นสนุกสนานเพลิดเพลิน
๕. ไม่บริโภคเพื่อความเมามัน
๖. ไม่บริโภคเพื่อประดับ
๗. ไม่บริโภคเพื่อตกแต่ง
๘. บริโภคเพื่อยังพระชนม์ชีพ
๙. บริโภคเพื่อป้องกันความลำบาก
๑๐. บริโภคเพื่อบูณเคราะห์แก่การประพฤติพรหมจรรย์

<sup>๖๒</sup> ม. มุ. (ไทย) ๑๒/๒๒๕/๒๓๖, ม. ม. (ไทย) ๑๓/๑๓๔, ๑๗๔/๑๕๐, ๒๐๑, อัง. ทสก. (ไทย) ๒๔/๙๙/๒๓๖.

<sup>๖๓</sup> ๖๖ ม. มุ. (ไทย) ๑๒/๒๗/๒๓, ม. อุ. (ไทย) ๑๔/๗๕, ๔๒๒/๘๐, ๔๕๖.

<sup>๖๔</sup> ๖๗ ที. ปา. (ไทย) ๑๑/๒๔๗/๒๐๒-๒๐๓.

หลักการบริโภคอาหารตามแนวพุทธส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดี ทั้งในรูปแบบอาหารเป็นยา, การให้สมุนไพรรักษาสมดุลาตทั้ง ๔ ในการเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับธาตุอาหารที่เป็นพิษในแผนไทยเรียกอาหารแสลง, และอดในบางมื้อเพื่อล้างพิษ

**๒) การออกกำลังกาย** พระพุทธเจ้าทรงใช้วิธีออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสมณเพศเป็นอย่างดี ทรงยึดหลักการปรับเปลี่ยนอิริยาบถทั้ง ๔ ยืน เดิน นั่ง นอน ให้มีความสมดุล โดยเฉพาะอิริยาบถเดิน ได้แก่ การเดินบิณฑบาต เข้าตรูของทุกวัน พระพุทธเจ้าและพระสาวก จะออกเดินบิณฑบาต ไปตามหมู่บ้านเป็นประจำ เช่น “ครั้นเวลาเช้า ท่านพระอานนท์ครองอันตราวาสก ถือบาตรและจีวร เสด็จเข้าไปบิณฑบาตยังกรุงสาวัตถี”<sup>๖๕</sup> การเดินจงกรม การเดินไปมาโดยมีสติกำกับ พระพุทธเจ้าและพระสาวกจะปฏิบัติธรรมด้วยการเดินจงกรมเป็นประจำ และพระพุทธเจ้าตรัสถึงอานิสงส์ของการเดินจงกรมไว้ถึง ๕ ประการ คือ<sup>๖๖</sup>

๑. เป็นผู้มีความอดทนต่อการเดินทางไกล
๒. เป็นผู้มีความอดทนต่อการบำเพ็ญ
๓. เป็นผู้มีความอดทนต่อการบำเพ็ญ
๔. อาหารที่กิน ดื่มน้ำ เคี้ยว ลิ้มแล้วย่อยง่าย
๕. สมารถได้เพราะการเดินจงกรมตั้งอยู่ได้นาน

**๓) การบริหารจัดการ** เป็นการควบคุมอารมณ์อย่างหนึ่งให้ทรงไว้ซึ่ง สภาพอารมณ์มีผลต่อสุขภาพ ด้วยกลไกทางวิทยาศาสตร์<sup>๖๗</sup> ดังนี้

ไฮโปทาลามัส (hypothalamus) เป็นส่วนของสมองที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์มากที่สุด เมื่อคนเราได้รับแรงกดดัน ทำให้เกิดความเครียด ความคับข้องใจจะมีผลต่อการส่งฮอร์โมนจากไฮโปทาลามัสไปยังต่อมไร้ท่อ (endocrine system) และระบบภูมิคุ้มกัน (immune system: T-cell) ซึ่งสามารถเกาะติดกับเซลล์มะเร็ง และฆ่าเซลล์มะเร็งได้ ทำให้เซลล์อ่อนแอลง การบำบัดทางกายภาพทางการแพทย์ทางเลือกเป็นการแพทย์สาขาหนึ่งที่มุ่งเน้นการรักษาที่ผสมผสานกับการแพทย์แผนปัจจุบัน เพื่อให้ผู้ป่วยโรคมะเร็งรู้จักดูแลตนเอง ทำให้เกิดความเข้มแข็งทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งจะช่วยให้ผู้ป่วยมีเพียงทางจิตใจเท่านั้น แต่ร่างกายของผู้ป่วยจะดีขึ้นไปด้วย

ความเครียดที่เพิ่มขึ้นสูงในร่างกายจะทำให้ภูมิคุ้มกันต่ำลงไม่ดี เวลาคนเราเครียดจะเกิดอะไรขึ้น ระบบประสาทในร่างกายจะส่งคำสั่งจากต่อมใต้สมองไปถึงต่อมหมวกไต ให้สร้างฮอร์โมนขึ้นมา ๒ ตัว ตัวหนึ่ง คือ คอร์ติซอล (cortisols) อีกตัวหนึ่ง คือ อะดรีนาลีน (adrenalin) อะดรีนาลีน

<sup>๖๕</sup> ส. ส. (ไทย) ๑๕/๒๐๗/๒๕๕.

<sup>๖๖</sup> วิ. จู. (ไทย) ๗/๒๖๐/๓๓.

<sup>๖๗</sup> Cohen, S., & Wills, T.A., Stress, social support, and buffering hypothesis, (Psychological Bulletin, 98, 1885), pp310-352.

จะทำให้ความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นแรง ขณะเดียวกันคอร์ติซอลจะทำให้เซลล์อืดแล้วเซลล์จะเหี่ยวลง คือ หดเหี่ยวหมดแรง เพราะฉะนั้น เด็กที่ใกล้สอบจะป่วยง่าย เพราะว่าร่างกายเมื่อเกิดความเครียด ภูมิคุ้มกันจะลดลง แต่ในผู้ใหญ่จะเป็นความเครียดแบบเรื้อรัง เพราะฉะนั้น เมื่อมีความเครียดตลอด ภูมิคุ้มกันจะลดลง เพราะฮอร์โมนคอร์ติซอลตัวนี้ ดังนั้น ถ้าเราสามารถลดความเครียดได้จะเพิ่มภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย

การทำงานของระบบประสาทซิมพาเทติกเพื่อต่อสู้ภาวะตึงเครียด ดังนี้ เพิ่มความดันเลือด จากการทำให้หลอดเลือดหดตัว (alpha receptor) และทำให้หัวใจเต้นเร็วและแรง เพิ่มปริมาณเลือดไปที่กล้ามเนื้อที่กำลังทำงาน คือ กล้ามเนื้อลายที่ทำให้หลอดเลือดขยายตัว (beta two receptor และ cholinergic sympathetic) เพิ่มอัตราการเกิดเมตาโบลิซึมของเซลล์ทั่วร่างกาย

จากผลรวมนี้ทำให้เราสามารถใช้กำลังกายได้มากกว่าที่ควรจะเป็นเนื่องจากความเครียดทางร่างกาย (physical stress) จะกระตุ้นระบบประสาทซิมพาเทติกให้ร่างกายทำงานมากขึ้น เรียก sympathetic stress reaction และยังช่วยเพิ่มการทำงานในสภาวะตึงเครียดเกี่ยวกับอารมณ์ (emotional stress) เช่น ในขณะที่มีความโกรธ ไฮโปทาลามัสส่งสัญญาณสู่ reticular formation และไขสันหลัง ทำให้มีการกระตุ้นต่อระบบประสาทซิมพาเทติกอย่างรุนแรง เรียก sympathetic alarm reaction หรือบางทีเรียก fight or flight reaction ตัดสินใจว่าจะสู้หรือหนี

สารเอ็นโดฟิน Endorphin เป็นสารเคมีจำพวกเดียวกับฝิ่น (opioid) ซึ่งผลิตขึ้นภายในร่างกาย โดยสมองส่วนไฮโปทาลามัส (Hypothalamus) และต่อมใต้สมอง (Pituitary gland) อันเนื่องมาจากเป็นสารเคมีจำพวกเดียวกับฝิ่นจึงมีฤทธิ์บรรเทาอาการปวด (Analgesia) และทำให้รู้สึกสุขสบาย หรืออีกนัยหนึ่ง สารเอ็นโดฟินก็คือ ยาแก้ปวดแบบธรรมชาติ เอ็นโดฟิน มาจากคำว่า Endogenous Morphine ซึ่งหมายถึงสารมอร์ฟินที่ถูกผลิตขึ้นภายในร่างกายโดยธรรมชาติซึ่งไม่ก่อผลเสียต่อร่างกาย เมื่ออยู่ในสภาวะที่สุขสบายมีการกระตุ้นให้สมองเกิดการหลั่งสารเอ็นโดฟินขึ้น เมื่อสารเอ็นโดฟินที่หลั่งออกมาจะไปจับกับตัวรับ (receptor) ชนิด Opioid ในสมอง ก็จะมีผลโดยรวมทำให้เกิดการหลั่งของสารโดปามีน (Dopamine) มากขึ้น ซึ่งก่อให้เกิดผลดีต่อร่างกายต่างๆ เช่น บรรเทาความเจ็บปวด เกี่ยวข้องกับสมดุล ความหิว การนอนหลับ ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ ระบบควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย นอกจากนี้ยังมีผลต่อการควบคุมการสร้างฮอร์โมนเพศ และที่สำคัญสารเอ็นโดฟินส์สามารถส่งเสริมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย โดยผลของการหัวเราะทำให้เกิดการหลั่งสารเอ็นโดฟินในสมองมากขึ้น จะเกิดการกดการทำงานของ Stress hormone หรือฮอร์โมนที่หลั่งเมื่อร่างกายเผชิญกับสภาวะที่เครียด เช่น Adrenaline มีผลทำให้น้ำเนื้อเยื่อต่างๆ ผ่อนคลายมากขึ้น ทำให้อาการปวดบรรเทา และมีส่วนทำให้หลอดเลือดขยายตัวได้ดีขึ้น ทำให้เม็ดเลือดขาวเดินทางเข้าไปฆ่าเชื้อโรคหรือสิ่งแปลกปลอมได้ดีขึ้น โอกาสเจ็บป่วยก็จะ



ลดลง คือทำให้สุขภาพแข็งแรงขึ้นนั่นเอง ดังนั้นการที่มีกิจกรรมใดก็ตามที่ทำให้เรารู้สึกเป็นสุขมีการหลั่งสารเอ็นโดฟินย่อมมีส่วนเสริมความแข็งแรงให้กับร่างกายได้เสมอ

นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้นำ บทสวดโพชฌงค์มาใช้ในการวิจัย เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำใจไปจดจ่ออยู่กับ บทสวดและการแปลความหมาย เพื่อให้เกิดสติและปัญญาในการไตร่ตรอง โดยอธิบายไว้ดังนี้ โพชฌงค์ หมายถึง ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ มี ๗ ประการ คือ

๑. สติสัมโพชฌงค์ ความระลึกได้ หมายถึง ความสามารถระลึกนึกถึง หรือกุ่มจิตไว้กับสิ่งที่จะพึงเกี่ยวข้อง หรือต้องใช้ต้องทำในเวลานั้น ในโพชฌงค์นี้ สติมีความหมายตั้งแต่การมีสติกำกับตัว ใจอยู่กับสิ่งที่กำหนดพิจารณาเฉพาะหน้า จนถึงการหวนระลึกรวบรวมเอาธรรม ที่ได้สดับเล่าเรียนแล้ว หรือ สิ่งที่จะพึงเกี่ยวข้องต้องใช้ต้องทำ มานำเสนอต่อปัญญาที่ตรวจตรองพิจารณา

๒. ัมมวชิยสัมโพชฌงค์ ความเป็นธรรม สอดส่องความจริง หมายถึง การใช้ปัญญาสอบสวนพิจารณาสิ่งที่สติกำหนดไว้ หรือ ธรรมที่สติระลึกรวมนำเสนอขึ้นตามสภาวะ เช่น ไตร่ตรองให้เข้าใจความหมาย จับสาระของสิ่งที่พิจารณานั้นได้ ตรวจตราเลือกเฟ้นเอาธรรม หรือ สิ่งที่เกี่ยวข้องแก่ชีวิตจิตใจ หรือ สิ่งที่ใช้ได้เหมาะสมที่สุดในกรณีนั้นๆ มองเห็นอาการที่สิ่งพิจารณานั้นเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เข้าใจตามสภาวะที่เป็นไตรลักษณ์ ตลอดจนปัญญาที่มองเห็นอริยสัจ

๓. วิริยสัมโพชฌงค์ ความเพียร หรือพลังความเข้มแข็งของจิต หมายถึงความกล้ากล้ากระตือรือร้นในธรรมหรือสิ่งที่ปัญญาเห็นได้ อาจหาญในความดี มีกำลังใจ สู้กิจ บากบั่น รุดไปข้างหน้า ยกจิตไว้ได้ ไม่ให้หดหู่ ถดถอย หรือ ท้อแท้

๔. ปิติสัมโพชฌงค์ ความอิมใจ หมายถึง ความเอิบอิม ปลายปลื้ม ประดีเปรม ตี๋มต่ำ ซาบซึ้ง แ่มชื่น ซาบซ่าน พูใจ

๕. ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ความสงบกายสงบใจ หมายถึงความผ่อนคลายกายใจ สงบระงับ เรียบเย็น ไม่เครียด ไม่กระสับกระส่าย เบาสบาย

๖. สมาธิสัมโพชฌงค์ ความมีใจตั้งมั่น หรือแน่วแน้อยู่กับสิ่งนั้นๆ หมายถึง ความมีอารมณ์หนึ่งเดียว จิตแน่วแน่ออกสิ่งที่กำหนด ทรงตัวสม่ำเสมอ เดินเรียบ อยู่กับกิจไม่วอกแวก ไม่ส่าย ไม่ฟุ้งซ่าน

๗. อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ความมีใจเป็นกลางเพราะเห็นตามความเป็นจริง หมายถึงสามารถวางทีเอยเรียบนิ่งดูไป เมื่อจิตแน่วแน่อยู่กับงานและสิ่งต่างๆ ดำเนินไปด้วยดี ตามแนวทาง ที่จัดวางไว้ หรือ ที่มันควรจะเป็น ไม่สอດแต่ ไม่แทรกแซง<sup>๖๘</sup>

<sup>๖๘</sup> ส.ม.(ไทย) ๑๙/๑๘๒/๑๑๐

## ๒.๔.๔ ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษา interviewing counseling<sup>๒๔</sup>

### เทคนิคและทักษะการสัมภาษณ์ ( Interviewing)

การสัมภาษณ์ (Interviewing) โดยทั่ว ๆ ไป หมายถึง การพบปะกันระหว่างคน ๒ คน หรือมากกว่านั้น โดยมีการนัดกันล่วงหน้า เพื่อสนทนากันในบางเรื่อง หรืออาจหมายถึงการป้อนคำถามเพื่อต้องการคำตอบอย่างมีจุดมุ่งหมายก็ได้ การสัมภาษณ์ไม่ใช่การสนทนา (Conversation) แต่เป็นสิ่งที่มุ่งหมายจึงจำเป็นต้องมีการเตรียมตัว (Preparation) และการฝึกหัด ในการสัมภาษณ์ เพื่อให้ความช่วยเหลือผู้ทำการสัมภาษณ์ต้องมีพื้นฐานในการพัฒนาการสนทนาให้เป็นไปตามจุดมุ่งหมายโดยการมีส่วนร่วมของผู้ถูกสัมภาษณ์

กระบวนการสัมภาษณ์ในการให้ความช่วยเหลือ ประกอบด้วย การแลกเปลี่ยนข้อมูลระหว่างผู้สัมภาษณ์กับผู้ถูกสัมภาษณ์ ซึ่งมีปฏิริยาโต้ตอบและเกิดกระบวนการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ทั้งนี้เพื่อนำมาสู่การแก้ไขปัญหาของผู้ถูกสัมภาษณ์

### วัตถุประสงค์การสัมภาษณ์

โดยทั่วไปการสัมภาษณ์มีวัตถุประสงค์เพื่อหาข้อเท็จจริงจากการสัมภาษณ์ และให้ข้อเท็จจริงแก่ผู้ถูกสัมภาษณ์ นอกจากนี้ยังมีวัตถุประสงค์พิเศษเฉพาะด้านอีก คือ

๑. เพื่อให้ได้ข้อมูลพื้นฐานบางอย่างที่เป็นประโยชน์ในการทำงานขั้นตอนไป ซึ่งก็คือข้อมูลเฉพาะด้านที่ผู้ถูกสัมภาษณ์สามารถจะให้ได้เมื่อเกิดความไว้วางใจ ทำให้มีผลต่อการวิเคราะห์ วินิจฉัยที่ตรงกับปัญหาและความต้องการที่แท้จริงได้

๒. เพื่อให้การบำบัดในเบื้องต้น เนื่องจากการสัมภาษณ์ในการให้ความช่วยเหลือเปิดโอกาสให้ผู้ถูกสัมภาษณ์ได้ระบายความรู้สึกต่าง ๆ รวมทั้งบอกเล่าสิ่งที่เป็นปัญหา เหล่านี้ถือว่าเป็นการให้การบำบัดในเบื้องต้น คือ ผู้รับบริการเกิดความสบายใจไปแล้วส่วนหนึ่ง

๓. เพื่อให้ได้รับทั้งข้อมูลและการบำบัดพร้อม ๆ กันไป วัตถุประสงค์ข้อนี้เป็นผลที่ควรเกิดขึ้นจากการสัมภาษณ์

### วิธีการสัมภาษณ์ การสัมภาษณ์ที่ดีควรดำเนินการดังนี้

๑. การเป็นผู้ต้อนรับ (the receptionist) ผู้สัมภาษณ์แต่ละคนจะมีประสบการณ์แตกต่างกันไป อย่างไรก็ตาม ความสามารถในการยกย่องและยอมรับในตัวบุคคลเป็นสิ่งซึ่งสามารถพัฒนาได้จากการสังเกตการณ์เป็นผู้ที่มีน้ำใจดี มีความสามารถในการยอมรับปัจเจกบุคคล รวมทั้งการรู้จักการตอบโต้ในโอกาสอันควร เช่น กรณีที่มีผู้ถูกสัมภาษณ์บางคนมาพบผู้สัมภาษณ์เพียงเพื่อ

<sup>๒๔</sup> พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. ผ.ศ. ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา, (กรุงเทพมหานคร, สำนักพัฒนาการศึกษา, ๒๕๔๔.)

ต้องการจะนิทว่าร้ายคนอื่น กรณีเช่นนี้ผู้สัมภาษณ์พึงตอบอย่างนุ่มนวลโดยปราศจากการกระตุ้นให้มีการว่าร้ายต่อ หรือบางคนอาจจะมาในลักษณะของการร้องขอ พร้อมทั้งจะ “ต้องได้” เพียงอย่างเดียวลักษณะเช่นนี้ผู้สัมภาษณ์ควรพิจารณาอย่างรอบคอบไม่ตอบโต้ด้วยถ้อยคำที่รุนแรง

๒. การแนะนำตนเองหรือการแสดงอาการรับรู้ เป็นสิ่งที่ควรกระทำทันทีที่ได้พบกับผู้รับการสัมภาษณ์ไม่ว่าในขณะนั้นผู้สัมภาษณ์ จะกำลังทำอะไรก็ตามควรพักทักทายด้วยการแสดงสีหน้าท่าทาง เพื่อให้ผู้ถูกสัมภาษณ์ทราบว่าเรา仍将อยู่ให้บริการ คำพูดทักทาย การเชื้อเชิญให้นั่ง รวมทั้งการแสดงออกซึ่งความเสียใจควรทำอย่างเป็นทางการให้มากที่สุด

๓. การถาม (questioning) ปกติคำถามมักจะมุ่งในแง่ของการให้ได้มาซึ่งเข้าใจ เพื่อให้เปลี่ยนมาเป็นการให้ความช่วยเหลือได้ในที่สุด คำถามจะได้รับคำตอบมาน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับคำถามที่ผู้ถูกสัมภาษณ์ยอมรับในท่าทีของผู้สัมภาษณ์

๔. การฟังหมายถึง การให้และการรับคำตอบเป็นสิ่งที่แสดงถึงพื้นฐานของการเคารพในตัวปัจเจกบุคคล รวมทั้งยังแสดงให้เห็นถึงความสนใจของผู้ปฏิบัติงาน และองค์การที่มีต่อผู้รับบริการด้วย

๕. การลดความวิตกกังวลขณะสัมภาษณ์ ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในขณะสัมภาษณ์หรือเมื่อแรกพบนั้น ผู้สัมภาษณ์ควรให้ความสำคัญดังนั้นเพื่อที่จะลดความกังวลควรใช้เทคนิคการสร้างความเห็นอกเห็นใจและการตอบสนองตั้งแต่เริ่มต้นการสนทนาจนกระทั่งสิ้นสุดการสัมภาษณ์ แต่จะต้องระลึกละเอียดเสมอว่า ต้องเป็นการแสดงออกอย่างจริงจัง

### ลักษณะของผู้สัมภาษณ์ที่ดี

๑. ยอมรับคนอื่นในฐานะที่เป็นคน ๆ หนึ่ง ไม่ว่าจะชอบหรือไม่ก็ตาม โดยมีเหตุผลว่าตามข้อเท็จจริงแล้วเราไม่สามารถเปลี่ยนบุคคลได้ทันที ไม่ว่าจะเป็นความคิด ความรู้สึก ฯลฯ จึงต้องพยายามทำความรู้จักให้มากที่สุดและเข้าใจให้มากที่สุดเมื่อเริ่มต้นสัมภาษณ์

๒. เปิดโอกาสให้ผู้ถูกสัมภาษณ์อธิบายความรู้สึกต่าง ๆ ได้อย่างอิสระ

๓. ควรแสดงออกอย่างปกติและควรทำให้เกิดความกระจำกับสิ่งที่ผู้ถูกสัมภาษณ์พูดออกมา

๔. มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นด้วยความรู้สึกที่เป็นมิตร

๕. ไม่ประเมินความคิดเห็นของผู้ถูกสัมภาษณ์ที่ไม่ตรงกับความรู้สึกของตนเอง และนำมาประเมินปัญหา

### เทคนิคการสัมภาษณ์

๑. การมอง มาจากการสังเกตความรู้สึก ภาษาท่าทางที่ไม่ใช่คำพูด (non-verbal) ได้แก่

๑.๑ การแสดงสีหน้า บอกถึงความจริงใจ ความเสแสร้ง ความรู้สึกต่าง ๆ ออกมาได้ สีหน้าก็อาจเป็นกิริยาที่บอกได้

๑.๒ การจ้องมอง ในการสัมภาษณ์ ข้อสังเกต การที่ผู้ถูกสัมภาษณ์อาจจ้องมองหน้าผู้สัมภาษณ์เป็นเวลานาน ๆ ความหมายในการจ้องมองลักษณะนี้แปลความหมายได้ว่า มีความเคียดแค้น ไม่พอใจ

- ส่วนมากสายตาที่ผู้ถูกสัมภาษณ์จ้องมองคือสายตาที่ไม่พอใจ ท้อแท้ใจ ประหลาดใจ ชื่นเศร้า

- สายตาของผู้สัมภาษณ์ที่แสดงออกควรเป็นสายตาที่แสดงการยอมรับ เห็นใจ และอ่อนโยนต่อผู้ถูกสัมภาษณ์

๑.๓ ลักษณะการเคลื่อนไหวของหนังตา สามารถบ่งความหมายได้หลายอย่าง เช่น หนังตาเปิดเต็มที่ แสดงถึงอาการตกใจมาก ตีใจมาก ถ้าหรีลงมากครั้งตาแสดงว่าอ่อนน้อม ใจลอย ติดยาเสพติด แต่ถ้าหรีลงมากกว่าครั้งคล้ายหยาตาแสดงถึงความไม่พอใจ อยากรู้ อยากเห็น และถ้าหนังตาปิดสนิทแสดงว่ากำลังอยู่ในอารมณ์เศร้า ใคร่ครวญ หนีความจริง ทนต่อสิ่งที่ปรากฏไม่ได้

๑.๔ คิ้ว อาการยกคิ้ว ขมวดคิ้ว ต่างก็มีความหมายในตัว เช่นการยกคิ้ว เป็นอาการ ที่แสดงออกถึงการเห็นด้วย การตกลง แต่ถ้ามีอาการขมวดคิ้วแสดงว่ากำลังสงสัยหรือหงุดหงิด

๑.๕ อิริยาบถ เช่น การนั่ง การเดิน ต่างก็มีความหมายด้วยกันทั้งสิ้น เรื่องนี้ผู้สัมภาษณ์ควรศึกษาเรื่องการสื่อสารด้วยภาษาท่าทางจะได้ความรู้มาก และจะเป็นประโยชน์ต่อการสังเกตเมื่อพบผู้สัมภาษณ์ครั้งแรก

๒. การฟัง ควรยึดหลักการเป็นผู้ฟังที่ดี โดยรู้จักเป็นทั้งผู้ฟังและผู้ถาม รู้จังหวะของการพูด ฟังด้วยความสนใจ โดยแสดงท่าทีที่ผู้ถูกสัมภาษณ์สามารถทราบได้ เช่น มองหน้า พยักหน้า ใช้สายตาของการยอมรับ เห็นใจ เข้าใจ

๓. การหยุด ในช่วงจังหวะของการหยุดมักจะเกิดความเงียบขึ้น ช่วงนี้เป็นช่วงที่ผู้สัมภาษณ์ไม่ควรตกลงใจเพราะคิดว่าบรรยากาศอึดอัดหรือหมดเรื่องสนทนาแล้ว ควรใช้เวลาในช่วงดังกล่าวพิจารณาและประเมินสิ่งต่าง ๆ ที่ได้สัมภาษณ์แล้ว ขณะเดียวกันการปล่อยโอกาสให้เกิดการหยุดขึ้นจะช่วยให้ผู้ถูกสัมภาษณ์มีเวลาคิดทบทวนเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ดียิ่งขึ้น ฉะนั้น การสัมภาษณ์ที่ดีจะมีขึ้นได้ถ้าผู้สัมภาษณ์เป็นผู้ที่พร้อมในทุก ๆ ด้าน และที่สำคัญซึ่งจะขาดเสียมิได้ก็คือ การเตรียมตัวก่อนการสัมภาษณ์ทุกครั้งเพื่อให้การสัมภาษณ์ดำเนินการไปอย่างที่เป็นธรรมชาติที่สุด

**ทักษะที่สำคัญสำหรับการสัมภาษณ์**

การฝึกหัดและพยายามเรียนรู้ในรายละเอียดของวิธีสัมภาษณ์เพื่อทำให้การสัมภาษณ์ไปสู่จุดหมายที่ต้องการ คือ การบำบัดรักษาได้นั้น ทักษะที่สำคัญ ๆ ซึ่งใช้ในการสัมภาษณ์มีดังนี้ คือ

๑. ทักษะการนำ (leading skill) การนำในที่นี้ คือ การเป็นผู้นำในการเริ่มต้นสนทนา ซึ่งได้แก่ การดำเนินการเพื่อให้เกิดความเป็นกันเอง มีมิตรไมตรี สบายใจและพร้อมที่จะนำไปสู่การสนทนาอย่าง มีจุดหมายหรือที่เรียกว่า สัมภาษณ์ ทักษะในเรื่องการนำประกอบด้วย

๑) การเปิดฉากสนทนา (opening) ด้วยการทำให้เกิดความรู้สึกที่อบอุ่น สบายใจ หลีกเลี่ยงการแสดงความรู้สึกที่ทำให้รู้สึกว่าการแสดงถึงปัญหา

๒) การนำสนทนา (direct leading) ได้แก่ การกระตุ้นให้การสนทนาดำเนินไปเรื่อย ๆ โดยการเปิดโอกาสให้ผู้ถูกสัมภาษณ์สนทนาในเรื่องที่สะดวกใจ

๓) การนำเข้าสู่ประเด็น (focusing) ได้แก่ การที่ผู้สัมภาษณ์พยายามจะดึงเรื่องราวต่าง ๆ ที่ได้เปิดโอกาสให้ผู้รับบริการเล่าให้ฟังแล้วตรงเข้าสู่ประเด็นที่ต้องการ

๔) การตั้งคำถาม (questioning) เป็นการสนทนาที่มีการกำหนดวัตถุประสงค์ไว้ล่วงหน้า เพื่อต้องการได้ข้อมูลเพิ่มเติม คำถามที่ใช้มักขึ้นต้นด้วยคำว่า “อะไร” หรืออาจกล่าวเป็นประโยคได้ว่า “อธิบายได้หรือไม่...” “ทำไมจึง...” ข้อควรระวังสำหรับการใช้คำถาม คือ น้ำเสียงและกิริยาท่าทาง ซึ่งต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ มิฉะนั้นจะกลายเป็นความรู้สึกที่ว่ามีเจตนาซักถามหรือก้าวล่วงในเรื่องที่ผู้ถูกสัมภาษณ์ไม่ปรารถนาจะให้รู้ ลักษณะคำถามที่สำคัญ คือ รัดกุม ตรงไปตรงมา และชัดเจน

๕) การสอบซัก (probing) เป็นการป้อนคำถามต่าง ๆ หลายคำถามติดต่อกัน เพื่อต้องการได้รับคำตอบจากผู้ถูกสัมภาษณ์ ควรใช้เมื่อผู้ถูกสัมภาษณ์ต้องการเลี้ยวที่จะกล่าวถึงจุดสำคัญของปัญหา

๒. ทักษะการฟัง (listening) เป็นศิลปะอย่างหนึ่งของผู้สัมภาษณ์ที่จะต้องมีความอดทนและใช้สมาธิมาก จึงจะเข้าใจในข้อมูลที่ได้รับ รวมทั้งเข้าใจพฤติกรรมการแสดงออกของผู้ถูกสัมภาษณ์ด้วย ทักษะการฟังประกอบด้วย

๑) การใส่ใจ (attending) พฤติกรรมที่แสดงถึงความใส่ใจในตัวผู้รับบริการ คือ การสบตา การใช้นั่งที่โน้มตัวไปข้างหน้าพอสมควรและรู้สึกสบาย ๆ มีความสนใจภาษาท่าทาง ฟังความตั้งใจ มีการโต้ตอบบ้าง พูดเสริมบ้าง ลักษณะผู้ฟังที่ดีควรประกอบด้วย การมีทัศนคติที่ดีต่อผู้ถูกสัมภาษณ์ ตั้งคำถามเป็นเมื่อไม่เข้าใจในเรื่องราว สนใจในคำพูดและความรู้สึกนึกคิดของผู้ถูกสัมภาษณ์ ไม่นำความรู้สึกส่วนตัวมาเกี่ยวข้องในการสนทนา ตอบสนองต่อความคิดโดยไม่ตอบสนองต่อบุคคล ไม่ได้เถียงและไม่ด่วนตัดสิน

๒) การทบทวนประโยค (paraphrasing) เป็นการพูดซ้ำกับประโยคที่ผู้ถูกสัมภาษณ์พูด แต่ผู้สัมภาษณ์ควรใช้ถ้อยคำและประโยคให้กระชับโดยคงความหมายเดิมไว้ วัตถุประสงค์ของการทบทวนประโยคก็เพื่อให้ผู้ถูกสัมภาษณ์ทราบว่า เราเข้าใจเรื่องที่พูดทั้งคำพูดและความรู้สึก

๓) การทำให้เกิดความกระจ่าง (clarifying) มีลักษณะคล้าย ๆ กับการทบทวนประโยค แต่ทำให้เกิดความกระจ่างชัดในการเปิดเผยตนเองของผู้สัมภาษณ์ ซึ่งรับฟังเรื่องราวต่าง ๆ ของผู้ถูกสัมภาษณ์ที่มีความสับสนในเนื้อหาจนอาจทำให้มีการวินิจฉัยผิดพลาดได้ กรณีเช่นนี้ผู้สัมภาษณ์จะต้องใช้คำพูดหรือข้อความที่แสดงถึงความรู้สึกและทัศนคติที่แสดงถึงความเข้าใจอย่างชัดเจนในตัวผู้ถูกสัมภาษณ์

๓. ทักษะการสะท้อนกลับ (reflecting skill) เป็นการแสดงออกเพื่อให้ผู้ถูกสัมภาษณ์เข้าใจว่า ผู้สัมภาษณ์กำลังพูดถึงเรื่องเดียวกันและยืนยันถึงความเข้าใจในการสนทนาทักษะในการสะท้อนกลับประกอบด้วย

๑) การสะท้อนความรู้สึก (reflection of feeling) ด้วยการตีความหมายคำพูดที่ผู้ถูกสัมภาษณ์พูดออกมาในเชิงความรู้สึก ซึ่งจะช่วยให้ผู้ถูกสัมภาษณ์เข้าใจในความรู้สึกของตนเองโดยไม่วิตกกังวล

๒) การสะท้อนพฤติกรรม (reflecting experience) เป็นการคุยกันโดยเน้นพฤติกรรม ที่ผู้ถูกสัมภาษณ์แสดงออกมา หรืออีกนัยหนึ่งคือ การบอกให้ผู้ถูกสัมภาษณ์รับรู้ว่าผู้สัมภาษณ์คิดอย่างไรกับผู้ถูกสัมภาษณ์

๔. ทักษะการสรุป (summarizing skill) เป็นความพยายามรวบรวมสิ่งที่พูดคุยกันให้เป็นประโยคเดียว ครอบคลุมเรื่องที่คุยกันในแต่ละตอนของการสัมภาษณ์หรือตอนสุดท้ายของการสัมภาษณ์ก็ได้ ข้อพึงระวังในการสรุป คือ ไม่ควรแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมจากสิ่งที่ได้มาขณะนั้น จุดมุ่งหมายการสรุปควรอยู่ที่การช่วยให้ผู้ถูกสัมภาษณ์ได้สำรวจความคิดและความรู้สึกของตนเอง

๕. ทักษะการเผชิญหน้า (confronting skill) เป็นการบอกถึงความรู้สึกที่ผู้สัมภาษณ์มีต่อตนเองอย่างตรงไปตรงมา การบอกถึงความรู้สึกดังกล่าวจะช่วยให้ผู้ถูกสัมภาษณ์เข้าใจตนเองมากขึ้น ผลเสียอย่างหนึ่งของการใช้ทักษะการเผชิญหน้า คือ อาจทำให้เกิดอารมณ์ต่อต้าน เกิดความกังวลใจ ตื่นเต้นและท้าทาย ผู้สัมภาษณ์จะต้องใช้วิจารณญาณพิจารณาถึงความเหมาะสมของการใช้ทักษะด้านนี้ด้วยการพิจารณาถึงลักษณะของผู้ถูกสัมภาษณ์ประกอบด้วย

๖. ทักษะการตีความ (interpretation skill) เป็นการอธิบายความหมายของเหตุการณ์ เพื่อให้ผู้ถูกสัมภาษณ์เข้าใจในปัญหาของตนเอง รวมทั้งเป็นการนำเสนอกรอบความคิดใหม่ ๆ ด้วย

๗. ทักษะการให้ข้อมูล (information skill) เป็นการให้ข้อมูลต่าง ๆ ที่ผู้ถูกสัมภาษณ์ต้องการทราบ รวมทั้งเป็นการให้ข้อมูลตามที่ผู้สัมภาษณ์เห็นว่าจะเป็นประโยชน์ต่อการแก้ปัญหาของผู้ถูกสัมภาษณ์ การใช้ทักษะในเรื่องนี้มีข้อสังเกต คือ ข้อมูลที่ให้ควรเป็นข้อมูลที่มีการตรวจสอบแล้วว่าถูกต้อง สำหรับกรณีที่ไม่ควรให้เกิดขึ้น คือ เมื่อให้ข้อมูลใด ๆ ไปแล้วไม่ควรโน้มน้ำหนักหรือสร้างความมั่นใจให้แก่ผู้ถูกสัมภาษณ์ ว่าปัญหาจะถูกแก้ไขให้หมดไปด้วยข้อมูลที่ผู้สัมภาษณ์นำเสนอมา

๘. ทักษะความเงียบ (silence skill) โดยความหมายของคำว่าความเงียบที่ใช้ในการสนทนานั้น หมายถึง การปฏิเสธหรือไม่ยอมรับ แต่ถ้านำมาใช้ในการให้ความช่วยเหลือนั้น ความเงียบจะมีความหมายกว้าง ครอบคลุมถึงช่วงเวลาของการทบทวนความรู้สึก นึกคิด การใช้ความเงียบให้เกิดประโยชน์ในการสัมภาษณ์ ผู้สัมภาษณ์ควรดำเนินการด้วยการวิเคราะห์ความเงียบที่เกิดขึ้นว่าความเงียบเกิดขึ้นเพราะสาเหตุใด เช่น ถ้าความเงียบเกิดขึ้นเพราะผู้ถูกสัมภาษณ์ต่อต้าน ควรมีการชี้แจงขอบเขตและลักษณะของวัตถุประสงค์การสัมภาษณ์ และถ้าความเงียบเกิดขึ้น เพราะผู้ถูกสัมภาษณ์ต้องการกำลังใจหรือความมั่นใจ สิ่งที่คุณสัมภาษณ์พึงทำคือ การทำลายความเงียบด้วยคำพูดที่สร้างความมั่นใจ อย่างไรก็ตามในเรื่องทักษะความเงียบนั้น ถ้าเป็นความเงียบที่เกิดขึ้นบ่อยครั้ง และเกิดขึ้นเพราะ ผู้สัมภาษณ์ขาดทักษะด้านนี้ ดังนั้นผู้สัมภาษณ์จึงควรเรียนรู้วิธีการทำลายความเงียบที่เกิดขึ้นโดยเฉพาะเมื่อเริ่มสนทนา เพื่อให้การสัมภาษณ์ดำเนินไปด้วยดี คือ

๑. การยอมรับ โดยใช้คำพูดสั้นๆ ที่แสดงการยอมรับสร้างบรรยากาศให้ผู้ถูกสัมภาษณ์รู้สึกสบาย ไม่รีบร้อน แสดงความเข้าใจและเห็นใจ

๒. การพูดซ้ำ การพูดซ้ำข้อความสุดท้ายหรือเรียบเรียงคำพูดของผู้ถูกสัมภาษณ์ใหม่แต่ละครั้งโดยคงความหมายเดิมเท่ากับเป็นการทบทวนความรู้สึกนึกคิดและเป็นการสานเรื่องที่สนทนาต่อไป

๓. การพูดซ้ำและแนะนำทั่วไปเป็นการใช้คำถามที่ทำให้ได้ข้อความและรายละเอียดเพิ่มมากขึ้น ข้าผู้ถูกสัมภาษณ์จำเป็นต้องให้ข้อมูลเพิ่มเติมด้วย

๔. การสรุป เป็นสรุปข้อความหรือเรื่องทั้งหมดที่ผู้ถูกสัมภาษณ์ถ่ายทอดให้ผู้สัมภาษณ์ ฉะนั้น ผู้สัมภาษณ์จะต้องสรุปจากข้อความที่ผู้ถูกสัมภาษณ์เล่าให้ฟังเท่านั้น

๕. การเผชิญความจริง เป็นวิธีการที่ผู้สัมภาษณ์ควรใช้เมื่อวิเคราะห์ได้ว่าผู้ถูกสัมภาษณ์กำลังจะหนีความจริง หนีปัญหา คำพูดที่ใช้ควรเป็นคำพูดที่สะท้อนให้เห็นความรู้สึกนึกคิดของผู้ถูกสัมภาษณ์และคำพูดในเชิงท้าทายเพื่อให้ผู้ถูกสัมภาษณ์เผชิญความจริงและต่อสู้กับปัญหาต่อไป

จากความรู้เรื่องการสัมภาษณ์ทั้งหมดที่กล่าวมานั้น จะเห็นได้ว่าการสัมภาษณ์จำเป็นต้องอาศัยเวลาสำหรับการฝึกฝนเพื่อให้เกิดความชำนาญและความคล่องตัวทั้งในด้านการนำการสนทนาเพื่อไป สู่เป้าหมายของการสัมภาษณ์ จำเป็นต้องมีการฝึกปฏิบัติเพิ่มเติมอยู่เสมอ ๆ ความตั้งใจ การหมั่นเป็นผู้สังเกตและประเมินตนเองทุกครั้งที่ได้ปฏิบัติงาน ย่อมช่วยให้ผู้สัมภาษณ์นั้นเป็นผู้ที่มีความชำนาญในการสัมภาษณ์ได้ สิ่งหนึ่งที่พึงระลึก คือ แม้ผู้สัมภาษณ์จะปฏิบัติงานในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายโดยไม่มีการเปลี่ยนแปลง แต่ผู้ถูกสัมภาษณ์มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ฉะนั้น ทักษะการสัมภาษณ์จึงเป็นสิ่งที่ต้องได้รับการพัฒนาอยู่เสมอ ๆ

สรุปว่าการนำขบวนการสัมภาษณ์ (Interviewing) มาใช้เพื่อสนทนากันในเรื่องชุดกิจกรรมศีล สมาธิ ปัญญา เพื่อการป้อนคำถามที่ต้องการคำตอบอย่างมีจุดมุ่งหมายและนำไปสู่ขบวนการวิเคราะห์เพื่อหาทางแก้ไขในเรื่อง พฤติกรรมด้านสุขภาพและการปฏิบัติตัว

## ๒.๕ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### ๒.๕.๑งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสภาวะในการดูแลสุขภาพของผู้ป่วย

พระธรรมโมลี<sup>๗๐</sup> ได้ศึกษาวิถีชีวิตพฤติกรรมสุขภาพ และการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของพระสงฆ์ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก” ผลการศึกษาพบว่า แนวคิดตามหลักศาสนาในทางพระพุทธศาสนาถือว่าสภาวะหรือสุขภาพ หมายถึง ความสุขสมบูรณ์ของชีวิต ในทางร่างกาย (กายิก สุข) และทางจิตใจ (เจตสิกสุข) โดยองค์ประกอบเหล่านี้แยกเป็น ๔ ด้านคือ ด้านร่างกาย จิตใจ ศีล (สังคมและสิ่งแวดล้อม) และปัญญา โดยการที่ชีวิตของมนุษย์จะเกิดความสุขได้นั้น มิติทั้ง ๔ ด้านนี้จะต้องประสานเป็นหนึ่งเดียวกัน

พระครูอิทธสารวิจักษ์ อินทสโร (กิจไร),”ศึกษาการรักษาโรคด้วยยาสมุนไพรและธรรมโอสธที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา” พบว่าความเจ็บป่วยมี ๒ ประเภท คือโรคทางกายและโรคทางใจ มี ๒ แนวทางการรักษาด้วยกัน คือการรักษาด้วยยาสมุนไพร ได้แก่เภสัชทั้ง๕รวมไปถึงพืชต่างๆ ส่วนการรักษาโรคทางใจด้วยธรรมโอสธ ได้แก่โพชฌงค์ ๗ และสัญญา๑๐ ควบคู่ไปกับการทำสมาธิเพื่อให้จิตสงบ รวมไปถึง สัมปายะ ๗ ที่เกี่ยวข้องกับทั้งทางร่างกายและจิตใจ อันได้แก่๑) ที่อยู่เหมาะสม ๒)บริบูรณ์ด้วยอาหารพอเลี้ยงชีพได้ ๓)พูดคุยเรื่องธรรมิกถาพอประมาณ ๔)คบท่านที่มีคุณธรรม ๕)มีอาหารเหมาะแก่ร่างกาย ๖)อากาศพอเหมาะไม่หนาวไม่ร้อน ๗)อิริยาบถพอเหมาะเคลื่อนไหวพอดี<sup>๗๑</sup>

<sup>๗๐</sup> พระธรรมโมลี (ทองอยู่ ญาณวิสุโท), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์วิถีชีวิต พฤติกรรมสุขภาพ และการดูแลสุขภาพ แบบองค์รวมของพระสงฆ์ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า บทคัดย่อ.

<sup>๗๑</sup> พระครูอิทธสารวิจักษ์ อินทสโร (กิจไร), “ ศึกษาการรักษาโรคด้วยยาสมุนไพรและธรรมโอสธที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา” วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย ; มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), บทคัดย่อ.



**พระมหาปองปรีดา ปริบุญโน**<sup>๗๒</sup> ศึกษาการป้องกันและรักษาโรคตามหลักไตรสิกขา

**ก. อธิศีลสิกขา** การฝึกฝนอบรมตนเองให้เป็นผู้มีศีลและวินัย เช่น อนุสัยส่วนบุคคล การกินการดื่ม การออกกัลังกาย การพักผ่อน การสุขาภิบาล สิ่งแวดล้อม และการมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น

**ข. อธิจิตตสิกขา** ได้แก่ การฝึกฝนอบรมตนเองให้มีจิตเป็นสมาธิสงบมั่นคง ความสุข ผ่อนคลายทั้งทางร่างกายและจิตใจ

**ค. อธิปัญญาสิกขา** ได้แก่ การฝึกฝนอบรมตนเองให้เป็นผู้มีความเห็นถูกต้องตามความเป็นจริง ความคิดเห็นที่ถูกต้องนี้จะย้อนกลับมาควบคุมพฤติกรรมทางกายวาจาและทางใจให้ดำเนินไปอย่างถูกต้อง

**ศิริโท พฤกษ์ศรี**<sup>๗๓</sup> ได้ศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของสตรีมะเร็งเต้านมภายหลังผ่าตัดและปัจจัยบางประการที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมที่เข้ารับการรักษ ณ แผนกผู้ป่วยนอก หน่วยรังสีรักษา โรงพยาบาลสงขลา เลือกรูปแบบเฉพาะเจาะจงตามคุณสมบัติที่กำหนด จำนวน ๒๐๐ ราย ผลการวิจัยพบว่า ๑) กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพโดยรวม มีค่าเฉลี่ยในระดับปานกลาง ๖๔.๒๐ คะแนน ๒) เมื่อจำแนกพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของร้อยละรายข้อของแต่ละด้าน พบว่า พฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านกายที่กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ปฏิบัติอยู่ในระดับสูง ส่วนการดูแลสุขภาพด้านจิตใจที่สำคัญ คือ การยอมรับการสูญเสียเต้านมเพื่อพิชิตมะเร็งโดยไม่กังวลใจ ๓) ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของร้อยละอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $P < .05$  ได้แก่ ระดับการศึกษา สภาพเศรษฐกิจในครอบครัว แหล่งช่วยเหลือค่ารักษาพยาบาล การรับรู้ภาวะสุขภาพ อาการข้างเคียงที่รุนแรง

**ศศิธร เขมาภรณ์** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ การศึกษาเปรียบเทียบพุทธวิธีในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม กับการแพทย์แผนไทย” พบว่าการแก้ปัญหาสุขภาพและความเจ็บป่วยมี ๒ แนวทางคือ ๑)การป้องกัน พระพุทธองค์ใช้หลักปฏิบัติในการดูแลสุขภาพทั้งทางกายและทางจิตใจ อย่างสม่ำเสมอเป็นประจำ ๒) การรักษาพระพุทธรศาสนากล่าวถึงการรักษาโรคทางกาย ๓ วิธี ได้แก่การรักษาทางแพทย์ การใช้ธรรมบำบัด การรักษาด้วยพุทธานุภาพ ส่วนการรักษาโรค ทางใจ ๓ วิธี ได้แก่ การพิจารณาหาเหตุผล คุณ โทษ การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน และการคบกัลยาณมิตร<sup>๗๔</sup>

<sup>๗๒</sup> พระมหาปองปรีดา ปริบุญโน, "การป้องกันและรักษาโรคตามหลักพระพุทธศาสนา"

วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕), หน้า บทคัดย่อ.

<sup>๗๓</sup> ศิริโท พฤกษ์ศรี, “พฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของสตรีมะเร็งเต้านมภายหลังผ่าตัด”, วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่, (มหาวิทยาลัย สงขลานครินทร์), ๒๕๔๕, บทคัดย่อ.

<sup>๗๔</sup> ศศิธร เขมาภรณ์ “ การศึกษาเปรียบเทียบพุทธวิธีในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม กับการแพทย์แผนไทย” วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย; มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), บทคัดย่อ.

**สรณีย์ สายศร**<sup>๗๕</sup> ได้ศึกษาการศึกษาเชิงวิเคราะห์ แนวทางการป้องกันและแก้ปัญหาภาวะความเจ็บป่วยในเชิงบูรณาการแนวพุทธ : ศึกษากรณีโรคมะเร็ง (ปี ๒๕๔๙) ผลการวิจัยพบว่า แนวคิดของ "หลักการ วิธีการป้องกัน และบำบัดรักษาโรคมะเร็งของการแพทย์ทางเลือกแบบบูรณาการ" กับ "หลักพุทธธรรม และพุทธวิธีในการดูแลรักษาสุขภาพเพื่อป้องกันและแก้ปัญหาภาวะความเจ็บป่วย" มีทัศนะที่สอดคล้องกันในหลายๆ ประเด็น และสามารถนำมาบูรณาการ,สังเคราะห์เข้าด้วยกัน จนเกิดเป็นองค์ความรู้ใหม่ คือ "การแพทย์แบบบูรณาการแนวพุทธ" ซึ่งมีหลักและวิธีการปฏิบัติที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดูแลรักษาสุขภาพให้ดีขึ้นทั้งทางร่างกายและจิตใจ และสามารถช่วยในการป้องกันและแก้ปัญหาภาวะความเจ็บป่วยจากโรคมะเร็งได้จริง รวมทั้งยังช่วยส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติมีคุณภาพชีวิตที่ดี ทางร่างกายและจิตใจได้อย่างแท้จริงและยั่งยืนด้วยนั่นเอง

**ใจเพชร กล้าจน** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ ความเจ็บป่วยกับการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ ของศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร” การวิจัย พบว่า ผู้ป่วยที่มีอาการเจ็บป่วยธรรมดาที่ไม่ร้ายแรง ก็สามารถหายหรือทุเลาได้ด้วยการใช้วิธีการตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ แม้ผู้ป่วยระยะสุดท้าย วิธีการนี้ก็ช่วยลดความทุกข์ทรมานและเสียชีวิตด้วยความสงบ การแก้ปัญหาที่ต้นเหตุพึ่งตนเองได้ ใช้ทรัพยากรท้องถิ่นเป็นหลักเป็นทางเลือกหนึ่งในการดูแลสุขภาพ อันจะเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนให้ดีขึ้น<sup>๗๖</sup>

**โคเฮนและวิลส์ (Cohen, S., & Wills, T.A.,1985)** ได้กล่าวว่าการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับสุขภาพและความเจ็บป่วยด้านร่างกาย และจิตใจบุคคลที่ขาดการสนับสนุนทางสังคมจะมีสุขภาพจิตที่ไม่ดี สามารถอธิบายกลไกการสนับสนุนทางสังคมต่อภาวะสุขภาพของมนุษย์ไว้ ๒ ประเด็น คือ ๑. การสนับสนุนทางสังคมจะทำให้ เกิดความมั่นคงในชีวิต และรู้สึกถึงคุณค่าของตนเอง ซึ่งส่งผลต่อการทำงานของระบบประสาทและต่อมไร้ท่อหรือระบบภูมิคุ้มกันโรค

<sup>๗๕</sup> สรณีย์ สายศร, การศึกษาเชิงวิเคราะห์ แนวทางการป้องกันและแก้ปัญหาภาวะความเจ็บป่วยในเชิงบูรณาการแนวพุทธ : ศึกษากรณีโรคมะเร็ง, **ปรัชญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต ปรัชญาและศาสนา**, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๘), หน้า บทคัดย่อ.

<sup>๗๖</sup> ใจเพชร กล้าจน “ ความเจ็บป่วยกับการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ ของศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร” , **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**, สาขาวิชาพัฒนบูรณาการศาสตร์ คณะบริหารศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี, ๒๕๕๓.

๒. เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดภาวะความเครียด บุคคลจะมีการปรับตัวต่อภาวะความเครียดตามขั้นตอนของกระบวนการปรับตัว การสนับสนุนทางสังคมจะช่วยบรรเทาความเครียดในขั้นตอนของการประเมินความเครียด โดยจะป้องกันไม่ให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองหมดหนทางช่วยเหลือ และรู้สึกว่าตนเองด้อยค่า ในบุคคลที่มีความเครียด

**กุล โพธิ์ทอง<sup>๗๗</sup>** วิจัย เรื่อง “ผลการพัฒนาจิตของผู้ป่วยระยะสุดท้ายตามแนววิถีพุทธ กรณีศึกษาการดูแลแบบประคับประคอง โรงพยาบาลท่าสาย จังหวัดเพชรบุรี” ผลการวิจัยพบว่า การสวดมนต์ ทำให้ผู้เป็นทุกข์ สิ้นน้ำสวาท ผ่องใส ความเป็นห่วงบุตรหลาน และรู้สึกหงุดหงิดคลายลง การภาวนาพุทโธ ทำให้มีความสงบ อาการปวดบรรเทาลง จิตใจมีสมาธิมากขึ้น การพูดคุยถึงบุญกุศลที่เคยทำ และความปรารถนาจะทำบุญกุศลทำให้มีความสุข ความตั้งใจมากในการทำบุญ ถวายสังฆทาน มีจิตจดจ่ออยู่กับการสวดมนต์ และการแผ่เมตตา นำมาซึ่งความสุขใจ การระลึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ทำให้รู้สึกสุขกายสุขใจ แสดงถึงความเลื่อมใสในพระรัตนตรัยของผู้ป่วยระยะสุดท้าย ในโครงการดูแลแบบประคับประคอง โรงพยาบาลท่าสาย จังหวัดเพชรบุรี

สรุปโดยภาพรวม ของการวิจัยครั้งนี้ ได้ศึกษาแนวคิดทฤษฎีตามหลักพุทธธรรม หลักตำราแพทย์แผนโบราณและหลักกระบวนการให้การปรึกษาทางด้านจิตวิทยา พร้อมกันนี้ได้มีงานวิจัยทั้งหมดที่เกี่ยวข้องนำมาใช้ในการสนับสนุน ดังนั้นจึงได้สร้างกรอบของการวิจัยทั้งเชิงคุณภาพและกรอบวิจัยเชิงปริมาณ ดังต่อไปนี้

## ๒.๖. กรอบแนวคิดงานวิจัย

### ตารางที่ ๑ กรอบแนวคิดการวิจัย

---

<sup>๗๗</sup> กุล โพธิ์ “ผลการพัฒนาจิตของผู้ป่วยระยะสุดท้ายตามแนววิถีพุทธ กรณีศึกษาการดูแลแบบประคับประคอง โรงพยาบาลท่าสาย จังหวัดเพชรบุรี” วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย; มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), บทคัดย่อ.

ปัจจัยนำเข้า (Input)	กระบวนการ (Process)	ผลผลิต (Output)	ผลลัพธ์ (Outcome)
<p>๑ เพื่อศึกษาออกแบบชุดกิจกรรมหลักพุทธโภชนศาสตร์ในการดูแลผู้ป่วยเรื้อรังแบบองค์รวม ที่ชมรมแพทย์แผนโบราณ วัดบางกร่าง นนทบุรี</p> <p>๒. เพื่อศึกษาประสิทธิผลชุดกิจกรรมหลักพุทธโภชนศาสตร์ในการดูแลผู้ป่วยเรื้อรังแบบองค์รวมที่ชมรมแพทย์แผนโบราณ วัดบางกร่าง นนทบุรี</p> <p>๓ เพื่อนำผลชุดกิจกรรมหลักพุทธโภชนศาสตร์ในการดูแลผู้ป่วยเรื้อรังแบบองค์รวมที่ชมรมแพทย์แผนโบราณ วัดบางกร่าง นนทบุรี มาประยุกต์ใช้ในการดูแลผู้ป่วย</p>	<p>ชุดกิจกรรมการดูแลหลักพุทธโภชนศาสตร์</p> <p><b>๑.ชุดศีล</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การรับประทานยาสมุนไพรปรับสมดุลธาตุ</li> <li>- การงดอาหารแสลง</li> <li>- การรับประทานอาหารให้เป็นยา</li> <li>- เหตุพฤติกรรมก่อโรค</li> <li>- อารมณ์อกุศล ๓</li> </ul> <p><b>๒.ชุดสมาธิ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การออกกำลังกายควบคู่กับทำสมาธิด้วยการเดินภาวนา</li> </ul> <p><b>๓.ชุดปัญญา</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การใช้ธรรมะโอสถด้วยบทโพชฌงค์๗</li> <li>- การแผ่เมตตา</li> </ul> <p><b>๔.กลุ่มการให้คำปรึกษาเชิงสัมภาษณ์</b></p>	<p>๑.ทำให้ทราบถึงชุดกิจกรรมหลักพุทธโภชนศาสตร์ในการดูแลผู้ป่วยเรื้อรังแบบองค์รวม ที่ชมรมแพทย์แผนโบราณ วัดบางกร่าง นนทบุรี</p>	<p><b>๑.ด้านร่างกาย</b> สุขภาพทางร่างกายแข็งแรง (สมดุลธาตุ)</p> <p><b>๒.ด้านจิตใจ</b> มีการพัฒนาด้านสมาธิในการควบคุมอารมณ์</p> <p><b>๓.ด้านการรับรู้ทางสังคมสิ่งแวดล้อม</b> เปลี่ยนแปลงปรับตัวให้อยู่กับครอบครัวเพื่อนร่วมงานและอยู่กับปัจจุบัน ตามสภาวะต่างๆ</p> <p><b>๔.อารมณ์ ความเข้าใจ (ปัญญา)</b>มีการพัฒนาเพิ่มขึ้นทางอารมณ์ที่เป็นสุข ปัญญาเข้าใจเรื่องธรรมชาติของการป่วยไข้ แก้ไขปฏิบัติ</p>