การจัดการสุขภาพในสมัยพุทธกาล

“ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ” หลักคำสอนในทางพุทธศาสนาที่คุ้นหูกันดีนั้น แท้จริงแล้วไม่ได้พูดถึงความไม่มีโรคในความหมายถึงการมีสุขภาพดีแต่อย่างใด ความหมายที่แท้จริงของความไม่มีโรค(อาโรคยะ)นั้นกลับหมายถึง “นิพพาน” คือเป็นสภาวะสมบูรณ์สูงสุด

ขณะที่การมีสุขภาพดีในทัศนะพุทธศาสนาโดยทั่วไปหมายถึงความมีโรคน้อยต่างหาก เนื่องจากพุทธศาสนามองว่าความเจ็บไข้เป็นเรื่องธรรมดา เพราะมนุษย์เราประกอบขึ้นด้วยองค์ประกอบต่างๆ ที่เป็นอนิจลักษณะ คือเคลื่อนไหวไม่หยุดนิ่ง เป็นอนิจจัง หลักสำคัญจึงอยู่ที่ว่าจะปฏิบัติต่อมันอย่างไรให้สมบูรณ์ดี และในยามที่เกิดเป็นโรคภัยไข้เจ็บขึ้น ก็ไม่ใช่เรื่องที่เราจะต้องไปทุกข์ใจ เรามีหน้าที่ที่จะต้องแก้ไขบำบัดรักษาและบริหารชีวิตให้ดี ถ้าหลีกเลี่ยงโรคได้ก็หลีกเลี่ยง ถ้ามันเกิดขึ้นก็รักษาไป ทำให้ได้ผลดี แต่อย่าไปทุกข์กระวนกระวายกับโรคภัยไข้เจ็บนั้น

ในพุทธศาสนา พระพุทธองค์ได้แบ่งโรคออกเป็น 2 อย่างด้วยกันคือ โรคทางกายกับโรคทางใจ ทั้ง 2 โรคนี้ พระพุทธองค์ตรัสว่า “คนที่ไม่มีโรคทางกายเป็นเวลานานๆ ก็ยังพอหาได้ แต่คนที่ไม่มีโรคทางใจ แม้เพียงชั่วขณะนั้นหาได้ยากเต็มที จะมีก็แต่พระอรหันต์เท่านั้นที่ไม่มีโรคทางใจ” โดยนัยนี้ พระพุทธองค์ให้ความสำคัญกับโรคทางใจมากกว่าโรคทางกาย ในแง่จุดมุ่งหมายสูงสุดของพุทธศาสนา สุขภาพกายเป็นเพียงบันไดให้เราไต่ไปสู่จุดหมาย ไม่ใช่เป็นจุดหมายปลายทางแต่อย่างใด เพราะในที่สุดแล้วมนุษย์ควรจะมีชีวิตที่สมบูรณ์ด้วยการมีสุขภาพจิตที่สมบูรณ์ ส่วนสุขภาพกายเป็นพื้นฐานที่จะช่วยให้เราเข้าถึงชีวิตที่ดีงามขึ้นไป ไม่ใช่จุดหมายสูงสุดในพุทธศาสนา

ในสมัยพุทธกาล การจัดการสุขภาพโดยเฉพาะในหมู่พระภิกษุสงฆ์ เน้นไปที่การจัดการทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจ เพราะกายและใจนั้นสัมพันธ์กัน เมื่อใจมีปีติ

กายย่อมสงบ เมื่อกายสงบ ย่อมได้รับความสุข และเมื่อมีความสุข จิตย่อมตั้งมั่น ในทางกลับกันถ้าจิตใจไร้ปีติ กายก็ย่อมไม่สงบ เมื่อกายไม่สงบ จะหาความสุขและสมาธิได้อย่างไรกัน

ดังจะเห็นได้จากการบำเพ็ญทุขรกิริยาของพระพุทธองค์ก่อนตรัสรู้ ทรงทรมานพระวรกายนานาวิธี มีการกลั้นลมหายใจและอดอาหาร จนทำให้กายไม่สงบ เครียด ระส่ำระสาย หาความสุขไม่ได้ จิตก็ไม่เป็นสมาธิ ฟุ้งซ่าน จนพระองค์ต้องหันมาเดินทางสายกลาง การจัดการสุขภาพในความหมายนี้ย่อมต้องสมดุลกันทั้งกายและใจ

หลักฐานที่จารึกไว้ในคัมภีร์พระไตรปิฎก กล่าวไว้ว่าความเจ็บไข้ได้ป่วยของพระภิกษุนั้นมีทั้งระดับธรรมดา ระดับปานกลาง กระทั่งระดับรุนแรง ส่วนการดูแลรักษามีด้วยกันหลายวิธี ทั้งโดยวิธีทางการแพทย์ โดยธรรมะ และโดยการป้องกันการเกิดโรคด้วยข้อปฏิบัติสุขอนามัยในวัตร 14

การดูแลรักษาด้วยวิธีทางการแพทย์ หมายถึงการรักษาด้วยยา บางครั้งอาศัยพระภิกษุดูแลกันเอง บางครั้งพระพุทธเจ้าก็ลงมาดูแลด้วยพระองค์เอง และบางครั้งก็อาศัยหมอชาวบ้านมาช่วยดูแล ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ในเวลานั้น ยาที่ใช้ส่วนมากเป็นยาพื้นบ้าน ในเภสัชชขันธกะ พระวินัยปิฎกเล่มที่ 5 ได้พรรณนาถึงยาชนิดต่าง ๆ ที่ใช้กันอยู่ในสมัยนั้น เช่น

ชนิดที่เป็นรากไม้ ได้แก่ ขมิ้น ขิงสด ว่านน้ำ ว่านเปราะ อุตพิต ข่า แฝก แห้วหมู เหง้าบัว รากบัว เป็นต้น

น้ำฝาดที่เป็นยา ได้แก่ น้ำฝาดสะเดา น้ำฝาดโมกมัน น้ำฝาดขี้กา น้ำฝาดบอระเพ็ด น้ำฝาดกระถินพิมาน เป็นต้น

ยาชนิดที่ใช้ใบ ได้แก่ ใบสะเดา ใบโมกมัน ใบขี้กา ใบแมงลัก ใบฝ้าย เป็นต้น

ยาชนิดที่ใช้ผล ได้แก่ ลูกพิลังคะ ดีปลี พริก สมอไทย สมอพิเภก มะขามป้อม ผลโกศ เป็นต้น

ยาชนิดที่ใช้ยางไม้ ได้แก่ หิงคุ ยางเคี่ยวจากหิงคุ ยางเคี่ยวจากเปลือกหิงคุ ยางจากยอดตันตกะ ยางจากใบตันตกะ ยางจากการเคี่ยวก้านตันตกะ กำยาน เป็นต้น

นอกจากยาที่ได้จากธรรมชาติแล้ว ยังมียาที่ได้จากคน สัตว์ เช่น การใช้สมอดองน้ำปัสสาวะโค หรือน้ำปัสสาวะคน การใช้อุจจาระของคนผสมเป็นตัวยาแก้พิษ

อย่างไรก็ตาม ยังปรากฏหลักฐานว่า ในสมัยพุทธกาลนั้นรู้จักวิธีการผ่าตัดแล้ว ในคัมภีร์วินัยปิฎก มหาวรรค เล่มที่ 5 ได้พรรณนาถึงการผ่าตัดไว้คร่าวๆ ว่า “หมอตรวจดูอาการของคนไข้เสร็จแล้ว สั่งให้คนที่เหลือออกไป ขึงม่าน จับคนไข้มัดไว้กับเสา จากนั้นก็ผ่าหนังท้อง นำเนื้องอกที่ลำไส้มาตรวจดู ตัดเนื้องอกในลำไส้ออก สอดลำไส้กลับไว้ตามเดิมแล้วเย็บหนังท้องแล้ว ทายาสมานแผล”

การดูแลรักษาด้วยธรรมะ ในพระไตรปิฎกจะพบว่ามีการใช้ 2 วิธีด้วยกันคือ ใช้สวดให้คนป่วยฟัง และคนป่วยนำหลักธรรมมาปฏิบัติเพื่อระงับความเจ็บไข้ การสวดพระปริตร หมายถึง การใช้บทสวดต่างๆ สาธยายให้คนป่วยฟัง การฟังสาธยายธรรม ทำให้กายผ่อนคลายไม่เครียดได้ เมื่อกายผ่อนคลายไม่เครียด จิตก็ตั้งมั่นไม่หวั่นไหว สามารถใช้ปัญญาพิจารณาเข้าถึงความจริงแห่งชีวิต และทำจิตให้มีสุขภาพสมบูรณ์เต็มที่ กายที่เครียดจากความเจ็บไข้ก็จะผ่อนคลาย ปรับเข้าสู่สภาพปกติได้ง่าย กรณีดังกล่าวนี้ พบทั้งกรณีการสวดให้ฆราวาสญาติโยมฟัง การสวดให้พระภิกษุด้วยกันฟัง รวมกระทั่งการสวดให้พระพุทธเจ้าฟัง

การสวดในลักษณะดังกล่าว ส่งผลหลายลักษณะ เช่น ในรายที่อาการหนัก ไม่ไหว ไม่รอดแล้ว ก็ถือเป็นการช่วยประคองจิตให้อยู่ในฐานะที่ควร ที่เหมาะสม อย่างน้อยก็พอจะประกันได้ว่า หากตายไปในสภาพจิตแบบนี้ ไม่ไปสู่ทุคติแน่นอน

ข้อนี้ได้กลายมาเป็นแบบแผนสำหรับการปฏิบัติของชาวพุทธในปัจจุบัน ในกรณีญาติพี่น้องพิจารณาแล้วเห็นว่า ผู้ป่วยไม่รอดแล้วก็จะนิยมนิมนต์พระมาสวด และเรียกการสวดชนิดนี้ตามภาษาชาวบ้านง่ายๆ ว่า “สวดตัดกรรม” ในรายที่เป็นพระสงฆ์สาวก ท่านได้รับการฝึกจิตมาดีแล้ว มีพลังจิตสูง การสวดพระปริตรจะส่งผลให้หายจากอาการป่วยไข้ได้ การรักษาโรคด้วยการสวดพระปริตรให้ฟังจึงพบเห็นได้บ่อยทั้งในคัมภีร์พระไตรปิฎก และคัมภีร์อรรถกถา

ส่วนการนำหลักธรรมมาปฏิบัติเพื่อระงับความเจ็บป่วย เช่น อิทธิบาท 4 อันมี ฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสา มีอานุภาพตรงที่ทำให้เราได้เรียนรู้ชีวิตจากความเจ็บไข้

เรียนรู้โรคภัยไข้เจ็บที่เกิดขึ้นกับตนและหาหนทางเยียวยาแก้ไขเพื่อระงับความเจ็บปวดให้บรรเทาเบาบางไป เมื่อมีอิทธิบาท 4 เราก็จะมีความหนักแน่น อดทน สืบค้นหาเหตุแห่งความเจ็บไข้ ทำให้เราได้เรียนรู้โรคภัยต่างๆ ที่เกิดกับตน จนเข้าใจโรคและวิธีการเยียวยารักษาได้

แต่ที่เน้นเป็นการเฉพาะก็เห็นจะเป็น ในมหาสติปัฏฐานสูตรและอานาปานสติสูตรได้พูดถึงการเจริญสติและการทำสมาธิด้วยการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก ทั้ง 2 พระสูตรนี้ นับว่าเป็นยอดของการทำกายและใจให้สงบผ่อนคลายไม่เครียด โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่ประสบกับโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ทางกายและใจ การเจริญสติทุกขณะที่เคลื่อนไหวและการทำสมาธิ ย่อมช่วยให้จิตตั้งมั่น สงบ ผ่อนคลาย เมื่อกายผ่อนคลาย อวัยวะต่างๆ ก็จะทำงานปกติมีดุลยภาพ ร่างกายก็สามารถซ่อมแซม ทำลายและต่อต้านโรคที่คุมคามเราได้

การป้องกันการเกิดโรคด้วยข้อปฏิบัติสุขอนามัยในวัตร 14 นับได้ว่าพระพุทธองค์ได้วางหลักการดำเนิน

ชีวิตที่ดีงาม ซึ่งนำไปสู่การดูแลป้องกันตัวเองจากทุกข์และโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นธรรมเพื่อส่งเสริมความเป็นมนุษย์ ธรรมเพื่อดำเนินชีวิตให้งอกงาม ธรรมเพื่อส่งเสริมชีวิตที่ดีร่วมกัน ธรรมเพื่อชีวิตครอบครัว ธรรมเพื่อความสัมพันธ์ในสังคม ธรรมเพื่อความอยู่ดีทางเศรษฐกิจ และธรรมสำหรับภิกษุสงฆ์ ฯลฯ พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้มากมายหลายแห่งด้วยกัน รวมทั้งวัตรปฏิบัติที่พูดถึงมารยาท ความสะอาดและความเป็นระเบียบเรียบร้อยของภิกษุสงฆ์ ไม่เว้นแม้แต่เรื่องถ่ายอุจจาระ ปัสสวะ

เรื่องการล้างบาตร การขบฉัน ฯลฯ ล้วนแสดงให้เห็นถึงสุขอนามัยที่พระพุทธองค์ตรัสสอนภิกษุมา

เช่น วัตรปฏิบัติเกี่ยวกับที่อยู่อาศัย 1 ใน 14 ข้อ ที่พระสงฆ์ต้องถือปฏิบัติขณะพำนักอยู่ที่ใดที่หนึ่ง ซึ่งจัดว่าเป็นสุขอนามัยขั้นพื้นฐานสำคัญของพระสงฆ์นอกจากหลักธรรมที่กล่าวมาข้างต้น เพื่อป้องกันโรคภัยไข้เจ็บอันเนื่องมาจากความสกปรกรกรุงรังของเครื่องใช้ไม้สอยต่างๆ ในที่อยู่อาศัย โดยนัยนี้ก็จะเห็นว่า พระพุทธองค์นั้นนับเป็นยอดในการรักษาความสะอาดของอาคารสถานที่และเครื่องใช้ไม้สอยต่างๆ ด้วยเช่นกัน ไม่ใช่สะอาดแต่จิตใจแต่ฝ่ายเดียว ต้องสะอาดด้านในและด้านนอกด้วย

ในหมู่ภิกษุสงฆ์นั้น ความรู้ด้านต่างๆ เกี่ยวกับการจัดการดูแลสุขภาพสืบสายมาจากสมัยพุทธกาล โดยมีพระไตรปิฎกเป็นหลักฐานสำคัญที่บันทึกหลักธรรมคำสอน พระวินัย หรือข้อปฏิบัติสำหรับการดำเนินชีวิตที่ดีงาม และเรื่องราวต่างๆ ของพระพุทธองค์และภิกษุสงฆ์ไว้มากมาย ครอบคลุมในทุกมิติที่เกี่ยวข้องกับชีวิตทั้งหมด

เราจึงเห็นภิกษุสมัยพุทธกาลและหลังพุทธกาล มีบทบาทในการดูแลสุขภาพของผู้คนในชุมชนหมู่บ้าน แต่ละท่านแต่ละวัดใช้วิธีหลากหลายแตกต่างกันไปในแต่ละท้องถิ่น มีทั้งที่เข้าไปสงเคราะห์ชาวบ้านในเรื่องของสุขภาพกายและสุขภาพใจโดยตรง เช่น เข้ามาทำหน้าที่เป็นหมอยาช่วยแนะนำและรักษาโรคให้กับชาวบ้านตามโอกาส หรือช่วยบำบัดทางด้านจิตใจให้กับชาวบ้าน ด้วยการแนะนำให้คำปรึกษาหรือว่าสาธยายธรรมให้คนป่วยฟัง ให้วัตถุมงคลต่างๆ ไปจนถึงประกอบ

พิธีกรรม ดูฤกษ์ดูยาม ขับผีร้าย เพื่อช่วยเหลือชาวบ้านให้มีจิตใจเข้มแข็งต่อสู้กับทุกข์ภัยไข้เจ็บได้

เก็บความจาก

สมเกียรติ มีธรรม, สุขภาพดีมิติพุทธ. แหล่งที่มา: เว็บไซต์สถาบันอ้อผะหญา, http://www.orphya.org/index.php/th/features/104-2013-02-24-03-37-34

พระครูศรีปัญญาวิกรม, การแพทย์สมัยพุทธกาล. แหล่งที่มา: http://www.oknation.net/blog/bunruang/2008/08/17/entry-1

ขอบคุณภาพจาก

รวมคำสอนของพระเถระอรหันต์สมัยพุทธกาล.แหล่งที่มา : http://pantip.com/topic/30876909