



วิเคราะห์การใช้หลักอินทริยภาวนาสูตสำหรับการดูแลสุขภาพ An Analysis of the Applied Indriya-Bhāvanā Sutta to Health Care

พระมหาประทีป สญญโม (พรมสิทธิ์)*

บทคัดย่อ

สารนิพนธ์เรื่องนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพและหลักอินทริยภาวนาสูต และวิเคราะห์การใช้หลักอินทริยภาวนาสูตเพื่อการดูแลสุขภาพ เป็นการศึกษาวิจัยเชิงเอกสาร โดยการศึกษาพระไตรปิฎก เอกสารวิชาการทางพระพุทธศาสนา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ด้วยวิธีพรรณนาวิเคราะห์

ผลการวิจัยพบว่า การใช้หลักอินทริยภาวนาสูตเพื่อป้องกันโรคทางพระพุทธศาสนา เกิดจากการยึดมั่นในอุปาทานชั้น ๕ ซึ่งมีผลต่อสภาพร่างกายและจิตใจ รวมถึงพฤติกรรมที่เปลี่ยนไป ซึ่งเป็นอุปสรรคในการบรรลุธรรมด้วย เพราะทางพระพุทธศาสนาถือว่า กายกับจิตมีความสัมพันธ์กัน แม้อกิเลสตัณหาชนิดต่างๆ ที่ครอบงำจิตใจ ก็ถือว่าเป็นโรคทางใจแล้ว นอกจากจะทำให้จิตของผู้ป่วยผิดปกติแล้ว ยังส่งผลต่อร่างกายได้อีกด้วย ตลอดถึงคนรอบข้างด้วย นอกจากจะมีผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวันแล้ว

การใช้หลักอินทริยภาวนาสูตเพื่อบำบัดโรค ก็คือ เป็นการฝึกฝนจิตให้รู้จักสำรวมระวัง และป้องกันอันตรายที่เกิดจากกิเลสตัณหา จากการใช้อินทริย ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ โดยที่ ทำให้มีความยินดียินดีร้ายเกิดขึ้นในอารมณ์มากมาย เป็นเหตุให้เกิดความเศร้าหมอง จึงต้องอาศัยควบคุมอินทริยต่างๆ ด้วยสติสัมปชัญญะที่พร้อมอยู่เสมอเมื่อรับรู้อารมณ์ ไม่ปล่อยจิตไปตามกระแสของสิ่งมีวิวัฒนาการ และถูกครอบงำจากความโลภ ความโกรธ และความหลงโดยมีการฝึกฝนอบรมสติให้เข้มแข็งและรวดเร็ว เพื่อช่วยให้ปลอดภัยจากกิเลสตัณหาและบาปอกุศลธรรมทั้งหลาย การใช้หลักอินทริยภาวนาสูตเพื่อป้องกันโรค เป็นการเน้นการให้มนุษย์ใช้ปัญญาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยใช้แนวทางการพัฒนาของอินทริยสังวรและการประมาณในการบริโภคนี้ เป็นการขัดเกลากิเลสในขั้นพื้นฐานที่สุดของมนุษย์ทั้งหลาย เพราะมนุษย์ทุกคนต้องเกี่ยวข้องกับกับปัจจัย ๔ อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ การประมาณในการบริโภคทำพ้นจากโรคภัยไข้เจ็บอีกด้วย

คำสำคัญ: หลักอินทริยภาวนาสูต

* อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น



Abstract

The main purposes of this study were to study a concept of health care and Indriya-bhāvanā Sutta and to analyze the applied Indriya-bhāvanā Sutta to the health care. This was a qualitative research to collect all data from Tipitaka, Buddhist academic paper and related researches with the descriptive analysis.

A result of this study was found that the applied Indriya-bhāvanā Sutta in Buddhism to the health care was the protection of diseases from the attraction to five aggregates. These diseases affected both a body and mind. They became an obstacle to take a person out of the enlightenment. According to Buddhism, a body and mind were closely related. The defilement that controlled mind was actually called the mental disease. It made the patient's mind abnormal and it affected a body. It also affected the other persons around the patient and his daily life.

The applied Indriya-bhāvanā Sutta to the health care was practiced to train mind with carefulness and protection of danger from defilement. The careless use of sixfold Indriya: eyes, ears, a nose, a tongue, a body and mind caused the satisfied and unsatisfied emotions and jeremiad. Therefore, it was necessary to control continuously sixfold Indriya by mindfulness and consciousness. When a person was aware of emotions, he did not allow mind to follow the defilement and to be controlled by greed, anger and delusion. It was necessary to train mind stronger and faster for freedom from all defilement and unwholesomeness. The applied Indriya- bhāvanā Sutta to the health care stressed on growing the human wisdom for higher qualities of life by means of developing Indriya-sa□vara and moderation in consummation. This was the human beings' basic refinement because all of them lived with four fundamental elements inevitably. This moderation in consummation also helped a person to be free from diseases.

Keyword; The Applied Indriya-Bhāvanā Sutta



๑. บทนำ

พระพุทธศาสนาเชื่อว่าบ่อเกิดแห่งทุกข์ล้วนเกิดมาจากอินทรีย์ หรืออายตนะ ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ สามารถกล่าวได้ว่า ความทุกข์ทั้งหมดทั้งปวงล้วนเกิดมาจากอินทรีย์และพระนิพพานเป็นที่สิ้นสุดแห่งทุกข์ พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่เน้นด้านปัญญาและสุดยอดของพระพุทธศาสนาก็คือ วิปัสสนากรรมฐาน อินทรีย์จึงเป็นจุดเริ่มและเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อของทางแยกระหว่างกุศลกับอกุศล คือ ทางสายหนึ่งนำไปสู่ความประมาทมัวเมา ความชั่ว ติดอยู่ในโลกอีกสายหนึ่งนำไปสู่ความรู้เท่าทัน การประกอบกรรมดี และความหลุดพ้นจากทุกข์ ดังนั้น การเจริญอินทรีย์นั้น เพื่อมุ่งให้เกิดความรู้เท่าทันสภาพความจริงและประพฤติปฏิบัติด้วยการวางท่าทีที่ถูกต้อง ไม่ให้เกิดพิษภัยกับตนเองและคนอื่น อย่างน้อยก็มีหลักที่จะรู้ทางออกในการแก้ไขตัวเอง เป็นการฝึกการมีสติพร้อม เมื่อรับรู้อารมณ์มีรูปเป็นต้นด้วยอินทรีย์คือตาเป็นต้น ไม่ปล่อยใจไปตามวัตถุปัจจัยต่างๆ ที่ทำให้เกิดความติดพัน ชุ่นเคือง ขอบใจ ไม่ขอบใจ และถูกอกุศลธรรมเข้าครอบงำจิต การปฏิบัติตามหลักนี้ช่วยได้ทั้งในด้านป้องกันความชั่วเสียหายป้องกันความทุกข์ และป้องกันการสร้างความรู้ความคิดที่บิดเบือนเอนเอียง

หลักธรรมสำคัญที่ใช้ในการเจริญอินทรีย์ ก็คือสติ ซึ่งเป็นตัวควบคุมจิตไว้ให้อยู่กับหลัก เหมือนเชือกสำหรับดึงจิต สติที่ใช้ในขั้นระมัดระวังป้องกันเกี่ยวกับการรับอารมณ์ของอินทรีย์ตั้งแต่เบื้องต้นนี้ เรียกว่า อินทรีย์สังวร ซึ่งแปลว่า การสำรวมอินทรีย์ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า การคุ้มครองทางทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย หมายถึง การมีสติพร้อมอยู่ สติจะตั้งมั่นเตรียมพร้อมอยู่เสมอได้นั้น ต้องมีการฝึกฝนอบรม อินทรีย์สังวร จำเป็นต้องมีการซ้อมหรือใช้อยู่เสมอ การฝึกฝนอบรมอินทรีย์ เรียกว่า อินทรีย์ภาวนา (การเจริญอินทรีย์) ผู้ที่ฝึกฝนอบรมหรือเจริญอินทรีย์แล้ว ย่อมปลอดภัยจากบาปอกุศลธรรม ความทุกข์ และความรู้ที่เอนเอียงบิดเบือนทั้งหลาย เพราะป้องกันไว้ได้ก่อนที่สิ่งเหล่านั้นจะเกิดขึ้นหรือแม้หากความขอบใจไม่ขอบใจจะหลุดรอดเกิดขึ้นมา ก็สามารถระงับ หรือสลัดทิ้งไปได้เร็วพลัน อินทรีย์สังวรนี้ จัดว่าเป็นหลักธรรมในขั้นศีล แต่หลักธรรมสำคัญที่เป็นแกนคือสตินั้นอยู่ในจำพวกสมาธิทำให้มีการใช้กำลังจิตและการควบคุมจิตอยู่เสมอ จึงเป็นการฝึกฝนอบรมสมาธิไปด้วยในตัว^๑ การสั่งสอนธรรมของพระพุทธเจ้า ทรงมุ่งผลในทางปฏิบัติ ให้ทุกคนจัดการกับชีวิตที่เป็นอยู่จริงๆ ในโลกนี้เริ่มแต่บัดนี้ เช่น ทรงสอนมนุษย์ให้รู้จักตนเอง รู้จักร่างกายและจิตของตนจะได้บำรุงรักษาร่างกายและจิตใจให้ดำรงอยู่อย่างปกติสุข การนำหลักพุทธธรรมมาร่วมในกระบวนการดูแลสุขภาพ ให้ร่างกายและจิตใจอยู่ในสภาพปกติ คือ การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม พระสาวกของพระพุทธเจ้า ได้ให้สมณานามพระองค์ว่า ทรงเป็นนายแพทย์ผู้รักษาโรค

^๑พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๐, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๖๔-๖๕.



ดังปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาว่า “มหากาธุณโก สตถา สัพพโลกติกิจจโก” แปลว่า “พระศาสดา ทรงมีพระกรุณาอย่างใหญ่หลวง ทรงเยียวรักษาสัตว์โลกทั้งมวล”^๒

“สุขภาพ” คือภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล “ปัญญา” หมายถึง ความรู้ทั่ว รู้เท่าทันและความเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดี ความชั่ว ความมีประโยชน์และความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่ความมีจิตอันดีงามและเอื้อเพื่อเผื่อแผ่ เมื่อมีการบัญญัติคำว่าสุขภาพะขึ้นมา^๓ สุขภาพจึงแยกไม่ได้จากวิถีชีวิตที่จะต้องดำเนินไปบนพื้นฐานของความต้องพอดี โดยดำรงอยู่ในครอบครัวชุมชนและสังคมที่พัฒนาอย่างสมดุลสุขภาพะทางทางจิตวิญญาณในปัจจุบันใช้คำว่า สุขภาพะด้านปัญญา หมายถึง ความฉลาดรู้ นำไปสู่ชีวิตที่สมดุล สุขภาพนี้ได้มีการเปลี่ยนจุดเน้นเดิม ซึ่งพูดถึงเรื่องการแก้ปัญหาเมื่อเกิดโรคร้ายไข้เจ็บขึ้นแล้วเป็นหลัก ต่อมาได้เน้นในเรื่องของการป้องกันหรือการสร้างเสริมสุขภาพก่อนที่จะเกิดโรคขึ้นควบคู่กันไปด้วย โดยเชื่อว่าวิธีการดังกล่าวนี้จะช่วยให้เราสามารถที่จะสร้างสุขภาพได้ดีกว่า

สุขภาพเป็นการเรียกการกล่าวถึงลักษณะของการไม่เป็นโรค สุขภาพเป็นความสมบูรณ์ของคนใน ๔ มิติ คือ ร่างกาย จิตใจ สังคม และวิญญาณ(ปัญญา)หากสมบูรณ์อย่างสมดุลแล้ว ก็จะเข้าสู่ที่เรียกว่าสุขภาพะ สำหรับองค์การอนามัยโลก (WHO : World Health Organization) ได้ให้ความหมายของ สุขภาพไว้ในธรรมนูญขององค์การอนามัยโลกเมื่อปี ค.ศ. ๑๙๔๘ ไว้ดังนี้ “สุขภาพหมายถึง สภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ รวมถึงการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข และมีได้หมายความเฉพาะเพียงแต่การปราศจากโรคและทุพพลภาพเท่านั้น” ต่อมา ในที่ประชุมสมัชชาขององค์การอนามัยโลก เมื่อเดือนพฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๑ ได้มีมติให้เพิ่มคำว่า “Spiritual well-being” หรือสุขภาพะทางจิตวิญญาณเข้าไป ในคำจำกัดความของสุขภาพเพิ่มเติม^๔ ปัจจุบันหากพูดถึงเรื่องสุขภาพนั้นจะมีองค์ประกอบอยู่ ๔ มิติ ด้วยกัน คือ สุขภาพทางกาย สุขภาพทางจิต สุขภาพทางสังคม และสุขภาพทางจิตวิญญาณหรือการรู้คิด (ปัญญา) ทั้งสี่เรื่องไม่ได้แยกกันอยู่เป็นกองๆ แต่ว่าเชื่อมโยงอยู่ในกันและกันทั้งหมด ซึ่งสุขภาพะด้านหนึ่งที่ครอบคลุมและไปเชื่อมโยงกับสุขภาพะในอีกสามมิติ ซึ่งการมีสุขภาพะที่สมบูรณ์ทั้งสี่มิติที่กล่าวมาไม่ได้เป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญเพียงแค่พื้นฐานที่จะนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีเท่านั้น แต่มีความสำคัญต่อทุกองค์ประกอบของการที่จะมีคุณภาพชีวิตที่ดี เนื่องจากสุขภาพะหรือสุขภาพ ไม่ใช่เรื่องการไม่มี

^๒ ขุ.เถร.(ไทย) ๒๖/๗๒๒/๔๖๒.

^๓ สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ (สปรส), สุขภาพทางจิตวิญญาณ สู่สุขภาพทางปัญญา, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : อุษาการพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๑๓.

^๔ คลังปัญญาไทย, สุขภาพ. แหล่งที่มา : <http://www.panyathai.or.th/wiki/index.php/> [๑๓ มีนาคม ๒๕๕๘].



โรคเท่านั้น แต่หมายถึงความถูกต้อง เหมาะสมทั้งหมดของมนุษย์และของสังคม ใน พ.ร.บ. สุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๐ มาตรา ๓ ในพระราชบัญญัตินี้

ด้วยหลักอินทริยภวานาสูตร มีความเกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพ สามารถสะท้อนถึงภาวะสุขภาพของผู้ป่วยได้ในทุกบริบท ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะนำหลักอินทริยภวานาสูตรและหลักธรรมที่เกี่ยวข้องมาเป็นแนวทางในการศึกษา เพื่อเป็นประโยชน์ในการพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพ และเป็นการเผยแพร่ในวงกว้างและเป็นประโยชน์ต่อสังคมยิ่งขึ้น

๒. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑. เพื่อศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพและหลักอินทริยภวานาสูตร
๒. เพื่อวิเคราะห์การใช้หลักอินทริยภวานาสูตรเพื่อการดูแลสุขภาพ

๓. วิธีดำเนินการวิจัย

๑. สืบรวจข้อมูลจากเอกสารปฐมภูมิ คือ คัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐ และ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๙ พร้อมทั้งพระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล ชุด ๙๑ เล่ม มหามกุฏราชวิทยาลัย

๒. รวบรวมข้อมูลจากเอกสารทุติยภูมิ คือ ตำรา หนังสือ งานวิจัยวิทยานิพนธ์ เอกสารวารสาร บทความ งานเขียนที่เกี่ยวข้อง นำข้อมูลในส่วนที่ว่าอินทริยภวานาสูตรเพื่อดูแลสุขภาพจากพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา เอกสารงานวิจัยและหนังสือที่เกี่ยวข้องมาจัดประเภทตามความเหมาะสม สรุปและนำเสนอข้อมูลด้วยเชิงพรรณนา

๔. สรุปผลการวิจัย

การดูแลสุขภาพ เป็นการดูแลรักษาทั้งกายและใจไปพร้อมๆ กัน ผู้ดูแล การดูแลสุขภาพสิ่งแวดล้อม เชื่อมโยงประสานกัน มุ่งชีวิตปลอดจากโรค บำบัดโรค และเชื้อโรคเพื่อเป็นฐานชีวิตและพัฒนาชีวิตให้ดีขึ้น มีการแก่ เจ็บ ตาย อย่างมีคุณภาพ พระพุทธองค์ทรงเห็นว่า สิ่งจำเป็นพื้นฐานของมนุษย์ คือ ปัจจัย ๔ ได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค ทรงบัญญัติให้พระภิกษุสงฆ์ เป็นอยู่ด้วยการบิณฑบาต การนุ่งห่มผ้าบังสุกุล การอยู่โคนไม้ และการฉันยาตองน้ำมูตรเน่า ถือเป็นประโยชน์และความพอดีเป็นประมาณ ทรงสอนให้รักษาสุขภาพ เพื่อเป็นที่ตั้งแห่งความเลื่อมใส ทั้งสุขภาพส่วนตัว ส่วนรวม และต่อสิ่งแวดล้อม

พระพุทธเจ้าทรงมีบทบาททั้งในฐานะผู้ป่วย และผู้ดูแลรักษาผู้ป่วย ในฐานะผู้ป่วย ทรงดูแลจิตให้พ้นจากการเสียดแทงรบกวนของกิเลส หากทรงประจวบ ทรงใช้พระโอสถและพระธรรมโอสถ ในฐานะผู้ดูแลรักษาผู้ป่วย ทรงใช้ยาสมุนไพรรักษาโรคทางกาย ทางใจ ทรงปลุกผู้ป่วยให้ตื่นจากกิเลส ทรงศึกษาวิชาการแพทย์ตั้งแต่ทรงเป็นเจ้าชาย



สิทธิ์ณะ การดูแลรักษาสุขภาพของผู้ป่วยของพระสาวก มีผลให้ผู้ป่วยหายป่วยก็มี ยังคงป่วยอยู่ แต่จิตใจสงบ หรือตายด้วยจิตสงบ การดำเนินชีวิตเรียบง่าย อาหาร น้ำ อากาศ สิ่งแวดล้อม ที่สงบ บริสุทธิ์ ทำให้จิตเบิกบาน ร่างกายกระปรี้กระเปร่า โรคภัยน้อย มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วถึงตามความจริงปรับชีวิต เป็นปัจจุบันขณะ โรคในทางพระพุทธศาสนา หมายถึงสิ่งที่เสียดแทงใจและกายให้ได้รับความเจ็บป่วย ความทุกข์ ความลำบาก สิ่งที่มาเสียดแทงใจนั้นอาจจะเป็น โรค ไข้ ความเจ็บ ความหนาวร้อนการบาดเจ็บเพราะถูกของแข็ง และของมีคมความหิวกระหาย การถูกแมลงสัตว์กัดต่อย เป็นต้น ส่วนสิ่งที่มาเสียดแทงใจนั้น ได้แก่กิเลสตัณหา หรืออกุศลธรรมต่างๆ พระพุทธศาสนาเชื่อว่าการเกิดโรคนั้นเป็นความทุกข์อย่างหนึ่งเมื่อพิจารณาถึงโรคที่เกิดขึ้นทั้งสองประเภท ทำให้รู้ว่ามีรสอดคล้องกับทุกข์ อริยสัจ ได้แก่ความเกิด ความแก่ ความเจ็บและความตายนี้จัดเป็นโรคทางกาย ความเศร้าใจ ความรำคาญคร่ำครวญ พิโรราพันความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ ความประจวบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รัก ความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ความไม่ได้ในสิ่งที่ตนปรารถนาเหล่านี้จัดเป็นโรคทางจิตว่าโดยย่อ อุปาทานขันธ์ ๕ เป็นทุกข์จัดเป็นโรคทางใจ กิเลสเป็นตัวสำคัญที่ทางพระพุทธศาสนาจัดว่าเป็นต้นตอของการให้เกิดโรคทางใจ ที่เป็นรากเหง้าของกิเลสทั้งหลายมีอยู่ ๓ ประการ คือ

๑. โรคที่จากความโลภ ทำให้เป็นคนเห็นแก่ตัว เกิดความกระหายอยากได้ไม่มีที่สิ้นสุด ทำให้เป็นคนที่มีจิตใจเร่าร้อน มีความทะเยอทะยานอยากได้ในทางที่ผิด อันเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ เมื่อมีความทุกข์มากๆ ผลที่ตามมาคือสุขภาพจิต ทำให้นอนไม่ได้บางคนเป็นบ้าเสียสติไปเลยก็มี แม้ในที่สุดถึงตรอมใจตาย

๒. โรคที่จากความโกรธ เมื่อเกิดขึ้นกับผู้ใดแล้ว คนผู้นั้นเป็นโรคทางใจ เพราะความโกรธทำให้จิตใจของผู้มีโกรธนั้นเป็นคนที่มีจิตใจซัดเคือง แผลดเผาร้อนรนในใจของตนเองมีจิตใจที่มุ่งร้ายอาฆาตพยาบาทผู้อื่น อันเป็นสาเหตุนำไปสู่การเบียดเบียนล้างผลาญซึ่งกันและกัน ผลก็คือความทุกข์ที่เกิดจากใจ

๓. โรคที่จากความหลง เพราะความหลงเกิดขึ้นกับผู้ใด ผู้นั้นเป็นโรคทางใจ ไม่รู้จักผิดชอบชั่วดี มักจะถูกชักนำไปในทางที่ผิดได้ง่าย เช่น เห็นดีเป็นชั่ว เห็นชั่วเป็นดี เห็นทุกข์เป็นสุข ทำให้ได้รับความทุกข์เพราะการคิดผิดของตนเองเพราะการคิดผิดทำให้ส่งผลกระทบต่ोजิตใจให้ได้รับความทุกข์ทรมาน อันเป็นความทุกข์ทางใจสาเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์เพราะความโลภ ความโกรธ ความหลง

ทั้ง ๓ ข้อเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคทางใจแล้ว ก็ยังมีเหตุอื่นๆ อีกมากมายที่ทำให้เป็นเหตุของโรคทางใจ เช่น ความเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เป็นไปตามกฎของธรรมชาติ ความรักความเกลียด ความอิจฉาริษยา ความกลัว ความหึง ความหวง ความทุกข์ที่เกิดจากความเศร้าโศกเสียใจความวิตกกังวล ความอาลัยอาวรณ์ในสิ่งที่ตนเองพลัดพราก สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นเหตุหรือกิเลสที่รบกวนจิตใจ เสียดแทงจิตใจ ทรมานจิตใจ ทำลายจิตใจ ทำให้จิตใจ



เราร้อนกระวนกระวายอยู่ไม่เป็นสุข ทำให้เกิดความทุกข์นานาประการ เมื่อความทุกข์ที่เกิดจากใจแล้วยังพลอยส่งผลกระทบต่อสุขภาพทางร่างกายอีกด้วย เพราะในตัวของคนเรานั้นที่ประกอบกันอยู่ก็ คือกายและใจ เมื่อใจมีทุกข์ก็ทำให้ร่างกายกินไม่ได้ นอนไม่หลับ ผิวพรรณเศร้าหมอง ในที่สุดก็ส่งผลให้เกิดโรคทางกายต่างๆ เช่น โรคความเครียด โรคนอนไม่หลับ โรคกระเพาะอาหาร โรคท้องผูกและโรคเบื่้อาหาร เป็นต้น

วิธีการรักษาโรคที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก ได้แก่ การรักษาโรคด้วยสมุนไพร คือ ผลิตผลธรรมชาติที่ได้จากพืช สัตว์ และแร่ธาตุ ที่ใช้เป็นยาหรือใช้ผสมกับสารอื่นตามตำรับยา เพื่อบำบัดโรค บำรุงร่างกาย การรักษาโรคด้วยเทคนิค เป็นการใช่วิธีการต่างๆ ในการรักษาโรค นอกเหนือจากการใช้ยาสมุนไพร อันประกอบด้วยการบริหารร่างกายด้วยการตัดกาย การปล่อยยอสุจิเพื่อลดความกระสั่น การนวดรักษาอาการปวดเมื่อย การนึ่งและฝังไฟเพื่อปรับธาตุทั้ง ๔ ในร่างกาย การรักษาโรคด้วยการเจริญพระพุทธรูป นอกจากจะเป็นการรำลึกถึงคุณของพระรัตนตรัยอันเป็นที่พึ่งสูงสุดในชีวิตแล้ว ยังเป็นการน้อมนำกำลังแห่งศรัทธาและปัญญามาสู่ชีวิต ดังคำสอนซึ่งปรากฏหลักฐานเกี่ยวกับการป้องกันและรักษาโรคในพระไตรปิฎก การรักษาโรคด้วยการบำเพ็ญเพียรทางจิต เป็นวิธีการฝึกฝนทางจิต เพื่อการดับทุกข์ นอกจากนี้ยังมีอานิสงสีในการรักษาโรค อันเกิดจากความผิดปกติทางจิตเป็นสำคัญ

เนื้อหาและหลักธรรมในอินทริยภาวนาสูตที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท คัมภีร์พระไตรปิฎก คัมภีร์อรรถกถา คัมภีร์วิสุทธิมรรค คัมภีร์พุทธธรรมและคัมภีร์อื่นๆ พบว่า

๑. อินทริยภาวนาสูตนี้ พระพุทธเจ้าตรัสถึงการพัฒนาศติด้วยการสำรวมอินทริย์ ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ และเจริญอินทริย์ ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา เมื่อกระทบอารมณ์ภายนอกแล้ว ควรควบคุมจิตใจ ควบคุมความรู้สึกได้ เมื่อเกิดความรับรู้ทางตา ทางหู เป็นต้น ไม่ให้ถูกชักจูงไปในทางที่ถูกกิเลสครอบงำ เมื่อเจริญอินทริย์สมบูรณ์แล้ว บรรลุถึงขั้นเป็นนายเหนือความรู้สึกต่างๆ ที่จะเกิดจากการรับรู้อารมณ์ทางตา ทางหู เป็นต้นเหล่านั้น สามารถบังคับให้เกิดความรู้สึกต่างๆ ได้ตามต้องการ ทำให้เกิดภาวะทางจิตที่สำคัญอันเป็นพื้นฐาน คือ ความเป็นอิสระหรือเรียกว่าความหลุดพ้น ภาวะนี้เป็นผลสืบเนื่องจากปัญญา เมื่อเห็นตามเป็นจริง รู้เท่าทันสังขารแล้ว จิตจึงพ้นจากอำนาจครอบงำของกิเลส

๒. อินทริย์ ๕ ในการปฏิบัติบำเพ็ญภาวนาพัฒนาจิต มี ศรัทธา คือ ความดำรงจิตที่มั่นใจแน่วแน่ในสภาวะธรรมที่ดำเนินอยู่ ความเชื่อมั่นมั่นสัทธินทริย์เช่นนี้ ทำให้เอาชนะวิจิกิจฉา นิรวรณความลังเลใจในสภาวะธรรมต่างๆ ได้ วิริยะ การรักษาภาวะต่อเนื่องดำรงความจดจ่อไม่หวั่นไหวไปตามกัณฑ์ธรรมใดๆ ที่เกิดในจิต สติ เมื่อจิตเข้าไปแนบชิดสังขารธรรมใดๆ ภาวะระลึกจะคอยตามไปอย่างใกล้ชิด และเฝ้าตามดูจิตในจิต ธรรมในธรรม เฝ้าตามระลึกฐานามรูปที่เกิดขึ้นและดับไปเป็นปัจจุบันภาวะ สมาธิ คือ ภาวะที่ดำรงจิตตั้งมั่นในองค์ภาวนาระลึกรู้ เฝ้าตามดูลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ที่ดำเนินไปจากลมหายใจไปสู่ลมละเอียด ปัญญา ปัญญาที่เต็มรอบจะอาศัยอินทริย์เหล่าอื่นที่สมดุลเป็นบาทฐานเกื้อกูลเสมอ เฝ้าพิณิจ



สภาวะธรรมผ่านแว่นส่องอริยสัง ๔ คือความทุกข์ สาเหตุที่เกิดทุกข์ ความดับทุกข์ และหนทางดำเนินสู่ความดับทุกข์ สรุปลือคือตัวศีล สมาธิ ปัญญา เป็นการเจริญอินทรีย์ ๕ การปฏิบัติตามหนทางที่ติงามถูกต้องและพอดี ไม่ขาดไม่เกิน เป็นเหตุให้วิมุตติ วิมุตติญาณทัสสนะ เกิดเป็นผลตามมา

๓. พระพุทธเจ้าทรงมีวิธีอบรมอินทรีย์ที่ยังอ่อนอยู่ให้กล้าแข็งขึ้น มี ๕ ประการ คือ ๑) การได้มิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดี คอยแนะนำ ๒) การเป็นคนมีศีล สำรวมระวังในปาติโมกข์ เพียบพร้อมด้วยอาจารย์และโคจร มีปกติเห็นภัยในโทษแม้เล็กน้อย สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย ๓) การได้ฟังกถาวัตถุ ๑๐ ประการ เป็นเครื่องขัดเกลาอย่างยิ่งที่เป็นสัปปายะแห่งความเป็นไปของจิต เป็นไปเพื่อความเบื่อหน่ายอย่างเดียว เพื่อคลายกำหนด เพื่อดับ เพื่อสงบระงับ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อพระนิพพาน ตามความปรารถนาได้ โดยไม่ยากลำบาก ๔) การเป็นผู้ปรารถนากุศล เพื่อละอกุศลธรรม เพื่อให้กุศลธรรมเกิด มีความเข้มแข็ง มีความบากบั่นมั่นคง ไม่ทอดธุระในกุศลธรรมทั้งหลาย ๕) การเป็นผู้มีปัญญา ประกอบด้วยปัญญาเป็นเครื่องพิจารณาเห็นทั้งความเกิดและความดับอันเป็นอริยะ ทำลายกิเลสให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ เมื่อตั้งอยู่ในธรรม ๔ ประการนี้แล้ว ทรงแนะนำให้เจริญกรรมฐานอีก ๔ ประการ ได้แก่ ๑) ฟังเจริญอสุกกรรมฐาน เพื่อละราคะ ๒) ฟังเจริญเมตตา เพื่อละความพยาบาท ๓) ฟังเจริญอานาปานสติ เพื่อตัดวิตก และ ๔) ฟังเจริญอนิจจสัญญา เพื่อถอนอัสมีมานะ

๔. การเจริญวิปัสสนากล่าวได้ว่าเป็นการพัฒนาองค์ประกอบของจิต (เจตสิก) ฝ่ายกุศล ให้เข้มแข็งจนกระทั่งสามารถคุ้มครองจิตได้อย่างต่อเนื่อง องค์ธรรมเหล่านี้มีชื่อเรียกว่า “อินทรีย์ ” ซึ่งมี ๕ ประการ ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ในการเข้าอบรมวิปัสสนากรรมฐานการปฏิบัติที่ถูกต้องจะช่วยพัฒนาศรัทธาให้เข้มแข็ง มั่นคง มีความพากเพียรอย่างแรงกล้า มีสมาธิหยั่งลึก มีสติรู้รอบเป็นผลให้ปัญญาสูงขึ้นตามลำดับ ผลแห่งการปฏิบัติ อันได้แก่ ญาณทัสสนะ หรือปัญญา จะเป็นพลังจิตที่สามารถหยั่งรู้ความเป็นจริงอันสูงสุด จนสามารถกำจัดอวิชชาให้หมดสิ้นไปพร้อมๆ กับทุกข์ อุปาทาน และโทมนัสทั้งปวง พัฒนาการดังกล่าวจะเกิดขึ้นได้ก็ด้วยการสร้างเหตุที่เหมาะสม ๙ ประการที่จะนำไปสู่ความเจริญของอินทรีย์ คือ ๑) การใส่ใจสังเกตดูความเป็นอนิจจังของอารมณ์ในขณะที่กระทบอายตนะทั้งหลาย ๒) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยความเคารพ เอาใส่ใจและละเอียดอ่อน ๓) การมีสติปฏิบัติอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย ๔) อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการปฏิบัติ ๕) พยายามจดจำสถานการณ์หรือพฤติกรรมที่มีส่วนช่วยให้การปฏิบัติดำเนินไปด้วยดีในอดีต เพื่อที่จะรักษาหรือเสริมสร้างปัจจัยเหล่านี้ให้เกิดขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเวลาที่เผชิญกับความยากลำบาก ๖) ปลูกฝังโพชฌงค์ทั้ง ๗ ประการ ๗) มีความตั้งใจที่จะปฏิบัติอย่างเด็ดเดี่ยว ๘) มีความอดทนและบากบั่นเมื่อเผชิญกับความเจ็บปวดหรืออุปสรรคอื่นใด และ ๙) มีความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติไปจนกว่าจะบรรลุถึงจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติ อันได้แก่ความพ้นทุกข์



การใช้หลักอินทริยภาวนาสูตรเพื่อป้องกันโรคทางพระพุทธศาสนา เกิดจากการยึดมั่นในอุปาทานชั้น ๕ ซึ่งมีผลต่อสภาพร่างกายและจิตใจ รวมถึงพฤติกรรมที่เปลี่ยนไป ซึ่งเป็นอุปสรรคในการบรรลุธรรมด้วย เพราะทางพระพุทธศาสนากล่าวไว้ว่า กายกับจิตมีความสัมพันธ์กัน แม้กิเลสตัณหาชนิดต่างๆ ที่ครอบงำจิตใจ ก็ถือว่าเป็นโรคทางใจแล้ว จากการศึกษาค้นคว้าและวิเคราะห์จากพระไตรปิฎก ผู้ศึกษาพบว่า อาการของผู้เป็นโรคซึมเศร้าทางพระพุทธศาสนา มีดังนี้ สลดใจ เบื่อหน่าย ไม่บริโภคอาหาร เศร้าโศก ร้องไห้ พร่ำเพ้อ มีร่างกายซูบผอม หลีกหนีออกจากหมู่คณะ อาการทั้งหมดนี้เป็นอาการที่จะนำไปสู่ภาวะความเป็นโรคซึมเศร้าทั้งสิ้น โรคนอกจากจะทำให้จิตของผู้ป่วยผิดปกติแล้ว ยังส่งผลต่อร่างกายได้อีกด้วย ตลอดถึงคนรอบข้างด้วย นอกจากจะมีผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวันแล้วยังส่งผลต่อการกระทำความดีในระดับต่างๆ ให้สำเร็จได้ เนื่องด้วยโรคซึมเศร้าเป็นอุปสรรคในการทำความดีซึ่งรวมถึงบรรลุธรรมด้วยดังนั้น ผู้ศึกษามีความเห็น ว่า ควรที่จะหาวิธีป้องกันและการบำบัดโรคซึมเศร้า ทางพระพุทธศาสนา เพื่อเป็นการหาวิธีการป้องกันให้ห่างไกลจากโรคซึมเศร้าและการบำบัดให้หายจากโรคซึมเศร้าด้วยหลักอินทริยภาวนาสูตร

การใช้หลักอินทริยภาวนาสูตรเพื่อบำบัดโรค ก็คือ เป็นการฝึกฝนจิตให้รู้จักสำรวมระวัง และป้องกันอันตรายที่เกิดจากกิเลสตัณหา จากการใช้อินทริย ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ โดยที่ ทำให้มีความยินดียินดีร้ายเกิดขึ้นในอารมณ์มากมาย เป็นเหตุให้เกิดความเศร้าหมอง จึงต้องอาศัยควบคุมอินทริยต่างๆ ด้วยสติสัมปชัญญะที่พร้อมอยู่เสมอเมื่อรับรู้อารมณ์ ไม่ปล่อยจิตไปตามกระแสของสิ่งมีวิวัฒนาการ และถูกครอบงำจากความโลภ ความโกรธ และความหลงโดยมีการฝึกฝนอบรมสติให้เข้มแข็งและรวดเร็ว เพื่อช่วยให้ปลอดภัยจากกิเลสตัณหาและบาปอกุศลธรรมทั้งหลาย ผู้ที่ฝึกอบรมอินทริยแล้ว ย่อมปลอดภัยจากบาปอกุศลธรรม พ้นจากกองทุกข์ได้แก่โรคภัยไข้เจ็บ การใช้หลักอินทริยภาวนาสูตรเพื่อป้องกันโรค ใช้แนวทางการพัฒนาของอินทริยสังวรและโภชนเนมัตตัญญูตานี้ เป็นการขัดเกลากิเลสในขั้นพื้นฐานที่สุดของมนุษย์ทั้งหลาย เพราะมนุษย์ทุกคนต้องเกี่ยวข้องกับกับปัจจัย ๔ อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ไม่เว้นแม้แต่พระภิกษุ เพราะหลักการดำเนินชีวิตของพระภิกษุ เป็นแบบอย่างแก่คนทั่วไป เพราะวินัยของพระภิกษุมีความสำรวมระวังมากกว่า อีกทั้งยังเป็นแบบอย่างที่ดีที่ควรกระทำตาม การสำรวมอินทริยก็ตีการประมาณในการบริโภคที่ดี ไม่ทำการใดที่เป็นการเบียดเบียน อีกทั้งเป็นการพัฒนาบุคลิกภาพอีกด้วย



บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

(ก) ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.**

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

(ข) ข้อมูลทุติยภูมิ

๑) หนังสือ :

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). **พุทธธรรม.** พิมพ์ครั้งที่ ๒๐. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๕.

สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ (สปรส). **สุขภาพทางจิตวิญญาณ สู่สุขภาพทางปัญญา.** พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร : อุษากการพิมพ์, ๒๕๔๖.

๒) สื่ออิเล็กทรอนิกส์ :

คลังปัญญาไทย. **สุขภาพ.** แหล่งที่มา : <http://www.panyathai.or.th/wiki/index.php/>
[๑๓ มีนาคม ๒๕๕๘].