

การประยุกต์ใช้คิลานสูตร เพื่อป้องกันและรักษาโรคโควิด 19

ของเครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

Application of Gilana Sutta to Prevent COVID-19 Treat Infected Patients in the Buddhist Dhamma Medicine Volunteer Network

แสงอรุณ สังคมศิลป์

Sangaroon Sungkomsilp

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Chiang Mai

Corresponding Author, Email: sungkomsilp@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ (1) เพื่อศึกษาหลักการรักษาโรคในพระพุทธศาสนาตามหลักคิลานสูตร (2) เพื่อศึกษาวิธีการป้องกันและรักษาโรคโควิด 19 ของแพทย์วิถีธรรม (3) เพื่อวิเคราะห์การประยุกต์หลัก คิลานสูตรรักษาผู้ป่วยจากปัญหาโควิด 19 ของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ประชากรและกลุ่มตัวอย่างจำนวน 21 คน

ผลการวิจัยพบว่า 1) การรักษาโรคในพระพุทธศาสนา แบ่งออกเป็น 2 ประเภทคือ โรคทางกาย (กายิกโรโค) และโรคทางใจ (เจตสิกโรโค) การรักษาโรคทางกาย ออกกำลังกาย เปลี่ยนอาหาร ใช้น้ำมันไพรให้สมดุล โรคทางใจต้องรักษาการปรับเปลี่ยนอารมณ์ โดยใช้ธรรมะ “คิลานสูตร” นั้นเป็นหนึ่งในพระสูตรในการรักษาโรคในพระไตรปิฎก เป็นหลักธรรมรักษาโรคที่สำคัญในการอบรมค่ายสุขภาพ เพื่อให้เกิดความสุข ความสบาย ด้านจิตใจ เครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมได้นำมาประยุกต์ใช้ในการรักษาโรค 2) วิธีป้องกันและรักษาโรคโควิด 19 ของแพทย์วิถีธรรมนั้น มีแนวคิดหลัก คือ การฝึกฝนปฏิบัติเพื่อเข้าถึงสภาวะของความสุข คือใจเป็นประธานของสิ่งทั้งปวง พึงตนเอง ประหยัดเรียบง่าย มีประโยชน์ไม่มีโทษ พิสุจน์ผลได้ด้วยตนเอง มีการอธิบายกลไกการเกิดการหายของโรคอย่างเป็นวิทยาศาสตร์ 3) มีวิธีปฏิบัติโดยใช้ธรรมชาติดับพระพุทธศาสนาในการรักษาโรคที่ดี คือหมอมือที่ได้แก่ตัวเราเอง เบื้องต้นคือการลดกิเลสรักษาโรค โดยมีแนวคิด “ศูนย์บาทรักษาทุกโรค” ผลของการปฏิบัติของผู้ป่วยในโรคโควิด 19 พบว่ารักษาโรคได้จริง ก่อให้เกิดความสุข ความสบาย ความสมบูรณ์ของชีวิต เข้าใจการลด

กิลีสรรักษาโรคครบถ้วนสมบูรณ์ทั้งวิทยาศาสตร์เชิงนามธรรมและรูปธรรม

คำสำคัญ : คิลานสูตร, โควิด 19, แพทย์วิถีธรรม

Abstract

This research aims to achieve three objectives: (1) to examine the principles of treatment in Buddhism as outlined in the Gilana Sutta, (2) to explore the methods of prevention and treatment of COVID-19 employed by Dhamma practitioners, and (3) to analyze the application of the Gilana principles in the treatment of COVID-19 patients using a volunteer spirit medicine approach with a Dhamma orientation. This qualitative study involves a sample size of 21 individuals.

The findings of the research are as follows : 1) Diseases in Buddhism can be classified into two categories: physical diseases (Kāyikaroko) and mental diseases (Cetasikaroko). Physical ailments necessitate dietary modifications and the use of herbal medicine to restore balance, while mental illnesses require emotional adjustment through the application of the “Gilana Sutta,” one of the sutras for treating diseases found in the Tipitaka. This principle serves as a crucial guideline for the health camp training’s disease treatment. By integrating these practices, happiness, comfort, and a sense of wholeness of mind can be achieved.

2) The Dhamma Medicine approach to preventing and treating COVID-19 is centered on the idea of attaining a state of happiness, where the mind assumes a central role, emphasizing self-reliance, simplicity, and frugality without sacrificing efficacy. The results can be empirically verified, and the disease mechanism has been scientifically described. 3) The integration of nature and Buddhism in disease treatment demonstrates a commendable approach. Individuals can become their own reliable doctors by initially reducing attachment to disease using the concept of a “Zero Baht Center for

Cure All Diseases”.

The practical application of Dhamma Medicine in COVID-19 patients has yielded positive outcomes, leading to happiness, comfort, and a sense of completeness in life. It contributes to a reduction in defilements and offers comprehensive treatment of diseases from both abstract and concrete perspectives

Keywords : Gilana Sutta, COVID-19, Buddhist Dhamma Medicine

บทนำ

พระพุทธเจ้า ตรัสว่า ความไม่มีโรคเป็นลาภอย่างยิ่ง (พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย เล่ม 25 ข้อ 204: 96) ความสำคัญของการมีสุขภาพร่างกายดี ไม่มีโรคภัยเบียดเบียนว่า เป็นช่วงเวลาที่เหมาะแก่การบำเพ็ญเพียรอย่างยิ่ง หากร่างกายเจ็บป่วยไม่อาจเยียวยาได้แล้ว พระองค์จะทรงมุ่งเน้นการเยียวยาทางด้านจิตใจเป็นหลัก ดังที่ปรากฏว่า ครั้งหนึ่งมีภิกษุ ทูพพลภาพวยหนัก ระยะสุดท้าย พระพุทธเจ้าทรงเยียวยารักษาทางด้านจิตใจทรงมีพระดำรัสว่า “แม้ร่างกายจะเจ็บหนักแต่ยังสามารถพัฒนาไปสู่การบรรลุธรรมได้” (พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย เล่ม 22 ข้อ 121: 20) พระองค์ทรงตรัสสูตรในการรักษาโรคไว้ทั้งโรคทางกายและโรคทางใจ หนึ่งในพระสูตรในการรักษาโรคที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้คือ “คิลานสูตร” ต้องเลือกใช้วิธีที่ทำให้รู้สึกสบาย ไม่ว่าจะเป็นอาหารกาย อาหารใจ ยาและวิธีการรักษา ต้องเลือกผู้ที่ดูแลที่เหมาะสมควรจึงจะหายจากอาพาธนั้น ในพระพุทธศาสนาที่ใช้บำบัดรักษาความเจ็บป่วย หากปฏิบัติให้ถึงการ ลด ละ เลิก ความโลภ ความโกรธ ความหลง และความมัวเมาจนถึงขั้นบรรลุนิพพานแล้ว ก็สามารถบำบัดโรคทางกายและโรคทางใจได้อย่างถาวร ซึ่งในพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงโรค 2 ประการคือ โรคทางกาย (กายโก โรโค) และโรคทางใจ (เจตสิกโก โรโค) ดังพุทธพจน์ว่า ดูกุรภิกษุทั้งหลาย โรค 2 อย่างนี้ 2 อย่างเป็นไฉน คือ โรคทางกาย 1 โรคทางใจ 1 ดูกุรภิกษุทั้งหลาย สัตว์ทั้งหลายผู้ปฏิญาณความไม่มีโรคด้วยโรคทางกาย ตลอดปีหนึ่ง มีปรากฏ ผู้ปฏิญาณความไม่มีโรคตลอด 2 ปี บ้าง 3 ปี บ้าง 4 ปี บ้าง 5 ปี บ้าง 10 ปี บ้าง 20 ปี บ้าง 30 ปี บ้าง 40 ปี บ้าง 50 ปี บ้าง ผู้ปฏิญาณความไม่มีโรคแม้ยิ่งกว่า 100 ปี บ้าง มีปรากฏ ดูกุรภิกษุทั้งหลาย สัตว์เหล่าใดปฏิญาณความไม่มีโรคทางใจแม้ครู่หนึ่ง สัตว์เหล่านั้นหาได้ยากในโลก เว้น

แต่พระชีนาสพเท่านั้น (พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย เล่ม 21 ข้อ 157: 168)

การมาถึงของโรคติดเชื้อโควิด 19 (COVID-19) เป็นโรคอุบัติใหม่ล่าสุดที่กลายเป็นโรคระบาดไปทั่วโลก รวมถึงประเทศไทย ทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยจำนวนมากและบางส่วนเสียชีวิต การระบาดของโรคโควิด ที่แพร่กระจายไปจำนวนมากเกิดสภาพผู้ป่วยล้นเตียงล้นโรงพยาบาล ผู้ป่วยจำนวนมากที่ไม่สามารถเข้าถึงบริการสุขภาพได้ ส่งผลกระทบให้เกิดความเสียหายเดือดร้อนด้านต่าง ๆ สืบเนื่องตามมา ได้แก่ ปัญหาด้านจิตใจ เศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม เกิดสภาพผู้ป่วยล้นเตียงล้นโรงพยาบาล เนื่องจากความรุนแรงของโรคที่เกิดขึ้น ซึ่งอาการโดยทั่วไปของโรคโควิด 19 เช่น มีไข้ ไอแห้ง อ่อนเพลีย อาการที่พบไม่บ่อยนักมีดังนี้ ปวดเมื่อยเนื้อตัว เจ็บคอ ท้องเสีย ตาแดง ปวดศีรษะ สูญเสียความสามารถในการดมกลิ่นและรับรส มีผื่นบนผิวหนัง หรือนิ้วมือนิ้วเท้าเปลี่ยนสี อาการรุนแรงมีดังนี้ หายใจลำบากหรือหายใจถี่ เจ็บหน้าอกหรือแน่นหน้าอก ผู้ที่ไม่มีภูมิคุ้มกัน มีโรคประจำตัว หรือร่างกายอ่อนแอ มักเกิดอาการปอดบวม ปอดอักเสบ ได้มากกว่าไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ หรือโรคภูมิแพ้ โดยเฉพาะในคนที่เป็กลุ่มเสี่ยง เช่น ผู้สูงอายุ สุขภาพไม่แข็งแรง มีโรคประจำตัว เป็นต้น สูญเสียความสามารถในการพูดและเคลื่อนไหว โดยเฉลี่ยแล้วผู้ที่ติดเชื้อไวรัสจะแสดงอาการป่วยใน 5-6 วัน อย่างไรก็ตาม ผู้ป่วยอาจใช้เวลาจนถึง 14 วันจึงจะแสดงอาการ การหาหนทางในการแก้ปัญหาสุขภาพทั้งทางกายและทางใจที่ทำให้หายหรือทุเลาจากโรคจึงเป็นสิ่งสำคัญ

การป้องกันและแก้ปัญหาที่สำคัญที่สุด มีประสิทธิภาพที่สุด ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ คือ อตฺตาหิ อตฺตโนนาถ “ตนเป็นที่พึ่งของตน” การพึ่งตนในการดำรงชีวิตที่ประหยัด เรียบง่าย รวมถึงการพึ่งตนในการทำสิ่งที่จำเป็นสำคัญต่อชีวิตในทุกๆ ด้าน ที่ตนสามารถทำได้ ทั้งด้านการดูแลสุขภาพ เศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม ฯลฯ จึงเป็นสิ่งที่จำเป็นสำคัญอย่างยิ่งที่ต้องทำควบคู่กับการแก้ปัญหาที่ภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาชน กำลังดำเนินการอยู่ จึงจะทำให้ชีวิตอยู่รอดปลอดภัย อยู่เย็นเป็นสุข และช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นสืบเนื่องต่อไปได้ การที่ผู้ป่วยหรือประชาชนพึ่งตนเองได้มาก ทำให้เจ้าหน้าที่สุขภาพไม่ต้องแบกรับภาระที่มากเกินไปและสามารถดูแลผู้ป่วยได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นผลดีต่อผู้ป่วยและระบบสุขภาพโดยรวม ซึ่งการแพทย์วิถีธรรมนั้นสามารถพึ่งตนหรือบูรณาการร่วมกับการดูแลสุขภาพทุกแผนได้ตามความเหมาะสม

ด้วยเหตุนี้เองจึงทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาหลักการประยุกต์ใช้คิลาณสูตรในพระไตรปิฎก เพื่อดูแลสุขภาพและป้องกันโรคโควิด 19 ป้องกันการติดเชื้อโควิด 19 การรักษาหรือบรรเทาอาการติดเชื้อโควิด 19 หรืออาการคล้ายติดเชื้อโควิด 19 และอาการแทรกซ้อนจาก

การรับวัคซีนป้องกันโควิด 19 รวมถึงการฟื้นฟูสุขภาพจากปัญหาโควิด 19 โดยผู้วิจัยเลือกที่จะศึกษากับเครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ซึ่งเป็นจิตอาสาสังกัดมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย โดย ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) เป็นประธานมูลนิธิ ซึ่งเป็นองค์กรที่จัดการอบรมเพื่อให้ความรู้ในเรื่องการดูแลสุขภาพพึ่งตนตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ร่วมกับหลักพุทธธรรมแก่ประชาชนทั่วไปโดยไม่รับค่าตอบแทนใดๆ ภายใต้แนวคิดที่ว่า “ลดกิเลสรักษาโรค, ศูนย์บาทรักษาทุกโรค, และหมอดีที่สุดในโลกคือตัวเราเอง” (ลักขณา แซ่ฮั่ว, 2553: บทคัดย่อ)

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการรักษาโรคในพระพุทธศาสนาตามหลักคิลานสูตร
2. เพื่อศึกษาวิธีการป้องกันและรักษาโรคโควิด 19 ของแพทย์วิถีธรรม
3. เพื่อวิเคราะห์การประยุกต์หลักพุทธธรรมคิลานสูตรป้องกันและรักษาผู้ป่วย

จากปัญหาโควิด 19 ของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ซึ่งเก็บข้อมูลทั้งภาคเอกสาร และภาคสนาม มีขอบเขตการศึกษาในเครือข่ายแพทย์วิถีธรรม ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) ร่วมกับการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Dept Interview) และผู้ที่ศึกษาองค์ความรู้และใช้การแพทย์วิถีธรรมในการป้องกันและแก้ปัญหาอันเกิดจากโรคโควิด 19 ซึ่งวิธีการดังกล่าวนี้จะทำให้ผู้วิจัยได้ข้อมูลตรงตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

ขอบเขตการวิจัย

- 1) ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

กำหนดขอบเขตประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ เครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม (Key Information) แบบเจาะจง (Purposive Sampling) เพื่อทำการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Dept Interview) จำนวน 21 คน ซึ่งได้กำหนดผู้ให้ข้อมูลหลัก คือ ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมจำนวน 6 คน จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมที่เป็นบุคลากรสาธารณสุขในเขตสุขภาพที่ 7 อีก 4 คน รวม 10 คน (เป็นผู้ป่วย, ผู้ดูแล, กลุ่มเสี่ยง) ผู้ผ่านการเข้ารับการอบรมค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม 10 คน (เป็นผู้ป่วย, ผู้

ดูแล, กลุ่มเสี่ยง)

2) เครื่องมือที่ใช้ในการสัมภาษณ์

ผู้วิจัยได้สร้างแบบสัมภาษณ์ โดยกำหนดคำถามที่จะใช้ในการสัมภาษณ์ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย แล้วนำเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาผลการตรวจสอบได้ค่า IOC (Item-Objective Congruence) เท่ากับ .90 ถือว่าผ่านเกณฑ์ไม่น้อยกว่า 0.60 แสดงว่ามีความตรงตามเนื้อหา และทำการแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ จนเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ก่อนที่จะนำไปสัมภาษณ์

3) วิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลทั้งหมดที่ได้จากการรวบรวมในภาคเอกสารและภาคสนาม นำมาวิเคราะห์โดยใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และเขียนรายงานในรูปแบบของการพรรณนาเชิงวิเคราะห์ (Analytical Description) ประกอบกับทัศนะ แนวคิด และความคิดเห็นของผู้วิจัย

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องการประยุกต์ใช้หลักคิลานสูตร เพื่อป้องกันและรักษาโรคโควิด 19 ของเครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม มีวัตถุประสงค์ในการวิจัย 3 ประการ คือ (1) เพื่อศึกษาการรักษาโรคในพระพุทธศาสนา (2) เพื่อศึกษาวิธีการป้องกันและรักษาโรคโควิด 19 ของแพทย์วิถีธรรม (3) วิเคราะห์การประยุกต์ใช้คิลานสูตรเพื่อการป้องกันและรักษาสุขภาพจากโรคโควิด 19 ของเครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมซึ่งผู้วิจัยได้ทำการสรุปผลตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. การรักษาโรคในพระพุทธศาสนา

โรค ในพระพุทธศาสนา หมายถึง “สิ่งที่เสียดแทงทางกายและใจให้ได้รับความเจ็บป่วย ความลำบาก ความทุกข์” สิ่งที่มากระทบกายทำให้เป็นโรค เกิดจาก ร้อน หนาว ร้อนเย็น ไม่สมดุล ความหิวกระหาย ความบาดเจ็บจากอุบัติเหตุ แมลงสัตว์กัดต่อย เป็นต้น ส่วนโรคทางใจนั้น เกิดจาก กิเลสตัณหา ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความทุกข์ใจ เป็นความขัดเคืองในทางร่างกายและจิตใจ พระพุทธศาสนาแบ่งโรคออกเป็น 2 ประเภทคือ โรคทางกาย และโรคทางใจหลักการรักษาโรคในพระพุทธศาสนา

หลักการหรือสาระสำคัญของพระพุทธศาสนา ที่ยึดถือเป็นแนวปฏิบัติเพื่อให้เกิดสุขภาพ คือ หลักพุทธศาสตร์ทั้งหมด (หลักธรรม/พระสูตร/พระพุทธพจน์) ที่นำไปสู่การมี

ความสุข ความสบาย ความสมบูรณ์ ทั้งทางกายและใจดังนี้

1) หลักคิลานสูตรที่นำไปสู่ความสุข ความสบาย ความสมบูรณ์ ทางด้านร่างกาย สรุปรจาก 7 หลักธรรม/พระสูตร/พระพุทพจน์ ได้ดังนี้ 1) พระพุททองค์ตรัสถึงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของตน ให้ไปสู่จุดที่เกิดความสุข ความสบาย ความสมบูรณ์ ความสมดุล ของร่างกาย ด้วยการปรับสมดุลของเตโชธาตุ (สมดุลร้อนเย็นของร่างกาย) การบริหารร่างกายที่พอเหมาะ การพึ่งตนเอง การรู้ประมาณการบริโภค คือไม่บริโภคตามกิเลส ตัณหา การรู้จักโทษของกามและพยายามลดละเลิกการเสพกามคุณ 5 (รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ที่ชอบใจ ที่ติดยึด) การรับประทานอาหารที่ย่อยง่าย การไม่เบียดเบียนตนเอง คนอื่น สัตว์อื่น การไม่ส่งเสริมให้เกิดการฆ่าสัตว์ การรับประทานอาหารมื้อเดียว การทำความสบาย ให้แก่ตน (อ่านเวทนาทางกายเป็น ว่าอะไรสบายหรือไม่สบาย อะไรถูกกันหรือไม่ถูกกัน) การมีความซื่อสัตย์ (มีสัตยชาติญาณคนตรง) การเที่ยวไปในกาลอันสมควร รู้จักประมาณว่าสถานที่ใด ควรไปหรือไม่ควรไป รู้ว่าเวลาใดควรอยู่ที่ใด) การประพฤติดพรหมจรรย์ (มีเมตตา กรุณา มุติตา อุเบกขา) การลดละเลิกพฤติกรรมที่ผิดศีลทั้งทางกาย วาจา ใจ การคบมิตรที่ดีมีจริยศีล การใช้ น้ำมูตร (ปัสสาวะ) ซึ่งเป็นยาที่พระพุททองค์ทรงแนะนำให้ใช้ให้เป็นนิสัยตลอดชีวิต และการรู้ เพียรรู้พัก (มีขณิมาปฏิปทา ไม่ตั้งไปไม่หย่อนไป) 2) การใช้เภสัชวัตถุและวิธีการต่างๆ มีหลาย อย่างที่พระพุททองค์ทรงอนุญาตให้ใช้ได้ เช่น ยามหาวิกฏ 4 ใช้ถอนพิษ (พิษงู ยาพิษ ยาแฝด) สมุนไพรเท่าที่ทำได้ (ไม่ต้องแพง ไม่ต้องหรูหรา ไม่ต้องหายาก พึ่งตนเองเป็นหลัก) แม้ว่าจะมี เภสัชวัตถุหลายชนิดที่พระพุททองค์ทรงอนุญาตให้ใช้ได้ แต่ในสันตมูจสิสูตร ก็ทรงตรัสไว้ว่า ภิกษุ ควรเป็นผู้สันโดษ ควรสังวรในการใช้ปัจจัย 4 ที่มีค่าน้อย หาได้ง่าย และ ไม่มีโทษ ส่วนวิธีการ ต่างๆ ที่พระพุททองค์ทรงอนุญาตให้ใช้เพื่อบำบัดความเจ็บป่วย ได้แก่ การรมเหงื่อ การรมด้วย ใบไม้ การพอก การล้างแผล (ชะแผล) การรมแผลด้วยควัน การระบายโลหิตออก และการผ่าตัด

2) หลักพุทธศาสตร์ที่นำไปสู่ความสุข ความสบาย ความสมบูรณ์ ทางด้านจิตใจ สรุปรจาก 6 หลักธรรม/พระสูตร/พระพุทพจน์ ได้ดังนี้ว่า การดูแลรักษาสุขภาพตามหลักการ ของพระพุทเจ้า นั้น ไม่ว่าจะเป็นโรคทางใจหรือโรคทางกาย พระพุททองค์ก็ทรงใช้การรักษาใจ เป็นหลัก (นิโรธ,วิมุตติ,นิพพาน รักษาโรค) โดยในหลายๆ ครั้ง แม้จะเป็นโรคทางกาย แต่พระพุททองค์ก็ไม่ได้ใช้เภสัชวัตถุหรือวิธีการทางกายในการรักษาเลย มีเพียงบางครั้งที่ใช้เภสัชวัตถุร่วม ด้วย แต่ก็เป็นส่วนน้อย ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับอินทรีย์พละของภิกษุเหล่านั้นๆ สำหรับภิกษุผู้มีอินทรีย์พละ สูง เพียงระลึกถึงโพชฌงค์ 7 หรือปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 (ทำจิตให้เป็นนิโรธ, วิมุตติ, นิพพาน) ก็ สามารถที่จะหายหรือทุเลาจากอาการอาพาธนั้นๆ ได้ในทันที เป็นการยืนยันพระพุทพจน์ที่ว่า

“ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ (มโนบุพพังคมา ธัมมา มโนเสฏฐา มโนมยา)” เมื่อใจไร้ทุกข์ ใจอยู่ในสภาพนิโรธ/วิมุตติ/นิพพาน ร่างกายก็จะสามารถฟื้นตัวได้อย่างรวดเร็ว และหายจากโรคได้อย่างฉับพลันราวกับปาฏิหาริย์ ดังที่ปรากฏในปฐมคิลานสูตร ทุตติคิลานสูตร ตติยคิลานสูตร ศีรیمانันทสูตร และ นกุลปิตุสูตร เป็นต้น

ในเจตสูตร พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงความสำคัญของอริยสัจ 4 (การดับตัณหาที่ใจ) ว่าเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในชีวิต ทรงยกตัวอย่างว่า ถ้าไฟไหม้ศีรษะหรือไหม้ผ้า สิ่งแรกที่เราควรทำ คือ การดับทุกข์ที่ใจก่อน ดับตัณหาในใจให้ได้ก่อน (ดับความกลัว ความกังวล ความระแวง ความหวั่นไหว ภายในใจ) เมื่อใจไร้ทุกข์แล้ว (ใจอยู่ในสภาพนิโรธ วิมุตติ นิพพาน) จึงค่อยไปแก้ปัญหายาภายนอกเป็นลำดับต่อไป สำหรับผู้ที่กำลังเจ็บป่วยก็เช่นกัน ต้องดับความทุกข์ใจ (ความกลัว กังวล ระแวง หวั่นไหว) ในใจให้ได้ก่อน แล้วจึงค่อยไปแสวงหาวิธีแก้ทางด้านร่างกายในภายหลัง ควรเข้าใจลำดับขั้นตอนก่อนหลังให้ชัดให้ตรง

2. วิธีการป้องกันและรักษาโรคโควิด 19 ของแพทย์วิถีธรรม

การป้องกันโรคโควิด 19 ตามหลักการแพทย์วิถีธรรม คือ 1) การปฏิบัติอริยศีล 2) การทำสมดุสร้อนเย็น 3) การทำกรรมไร้อารมณ์ 4) การทำเศรษฐกิจพอเพียง

การดูแลรักษาสุขภาพจากโรคโควิด 19 ด้วยหลักการแพทย์วิถีธรรม มีวิธีการหลัก 5 ข้อ คือ 1) การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุล 2) การสูดดมสมุนไพร อบ อบา เช็ดสมุนไพร หยอดจมูก หรือ ล้างจมูก 3) การออกกำลังกาย กดจุดลมปราณ ฝึกกลมหายใจ 4) การรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ คือ พืช จืด สบาย 5) ธรรมะ มีศีล (ใจไร้ทุกข์ ใจดีงามเป็นลำดับ) และมีวิธีเสริมประสิทธิภาพในการปรับสมดุลร้อนเย็นในการสู้ภัยโควิด อีก 4 วิธี คือ 1) กัวชาหรือชุดชาหรือชุดพิษหรือชุดลม 2) การสวนล้างพิษออกจากลำไส้ใหญ่ด้วยสมุนไพรที่ถูกต้อง (ดีที่ออกซ์) 3) การแช่มือแช่เท้าหรือส่วนที่ไม่สบายในน้ำสมุนไพร 4) การพอก ทา หยอด ประคบ อบ อบา เช็ด ด้วยสมุนไพรตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย

หลักการแพทย์วิถีธรรม เป็นการบูรณาการศาสตร์หลากหลายเข้าด้วยกัน โดยมีแก่นหลักคือพุทธศาสตร์ บูรณาการร่วมกับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง จุดดีของการดูแลสุขภาพ 4 แผน (แผนปัจจุบัน แผนไทย แผนทางเลือก แผนพื้นบ้าน) และหลัก 8 อ.ในการดูแลสุขภาพของชาวบุญนิยม ประวัติศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมเริ่มก่อตัวมาตั้งแต่ พ.ศ. 2535 จากแนวคิดทางพระพุทธศาสนา ทำให้เกิดแนวคิดที่นำไปสู่การปฏิบัติจริงของศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม คือ หมอที่ดีที่สุดในโลกคือตัวเราเอง, ลดกิเลสรักษาโรค หรือ ดับตัณหารักษาโรค หรือ นิโรธ/วิมุตติ/นิพพานรักษาโรค, ศูนย์บาทรักษาทุกโรค, ประหยัด เรียบง่าย ปลอดภัย ได้ผล ใช้

ทรัพยากรในท้องถิ่นเป็นหลัก ประยุกต์เข้ากับวิถีชีวิตได้อย่างยั่งยืน, ใช้ได้กับทุกคน ทุกสถานที่ ทุกเวลา, นำไปสู่ชีวิตที่พอเพียงเรียบง่าย ร่างกายที่แข็งแรง จิตใจที่ดีงาม จิตใจที่เป็นสุข, เป็นศาสตร์การแพทย์เพื่อการพึ่งตนและช่วยคนให้พ้นทุกข์ เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีแนวคิดย่อยอีกมากมาย แต่ทุกแนวคิดจะนำไปสู่เป้าหมายเดียวกันคือความพ้นทุกข์ หรือความสุขอันสูงสุด คือ นิโรธ วิมุตติ นิพพาน

กระบวนการที่เกี่ยวกับการรักษาโรคโควิด 19 ตามหลักการแพทย์วิถีธรรม

1) การวินิจฉัยโรค ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ (1) การวินิจฉัยอาการทางใจ (ทุกข์ หรือ นิโรธ) (2) การวินิจฉัยอาการทางกาย (2.1) สบายเบากายมีกำลัง หรือ ไม่สบายไม่เบากาย ไม่มีกำลัง (2.2) เป็นภาวะร้อนเย็นไม่สมดุลแบบใด

ต้องวินิจฉัยตรวจสอบว่า ณ เวลานั้นมีภาวะร้อนเย็นไม่สมดุลแบบใด ภาวะร้อนเกิน ภาวะเย็นเกิน ภาวะร้อนเย็นพันกัน เพื่อนำไปสู่การปรับสมดุลร้อนเย็นได้ถูกต้อง ซึ่งจะ ทำให้ โครงสร้าง โครงรูปของเซลล์ปกติ ทำหน้าที่ได้ตามปกติ สามารถสร้างเม็ดเลือดขาว และ สารอินเทอร์เฟอรอนมากำจัดเชื้อไวรัสโควิดได้

2) การรักษาโรค มีหลักปฏิบัติที่เรียกว่า หลัก 5 วิธีแรกที่มีประสิทธิภาพสูง ในการปรับสมดุลร้อนเย็นสู้ภัยโควิด คือ (1) การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุล (2) การสูดดมสมุนไพร อบอาบ เช็ดสมุนไพร หยอดจุมูกหรือล้างจุมูก (3) การออกกำลังกาย กดจุดลมปราณ ผีกลมหายใจ (4) การรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพคือ พืช จืด สบาย (5) ธรรมะ มีศีล (ใจไว้ทุกข์ใจดีงาม เป็นลำดับ) นอกจาก 5 วิธีการแรกปรับสมดุลร้อนเย็นในการสู้ภัยโควิด ยังมีวิธีเสริมประสิทธิภาพในการปรับสมดุลร้อนเย็นสู้ภัยโควิดคือ กัวซาหรือขูดวาหรือขูดพิษหรือขูดลม การสวนล้างพิษออกจากลำไส้ใหญ่ด้วยสมุนไพรที่ถูกต้อง (ดีที่ออกซ์) การแช่มือแช่เท้าหรือส่วนที่ไม่สบายในน้ำสมุนไพร การพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบ เช็ด สูดดมด้วยสมุนไพรตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย

3) การป้องกันโรค การป้องกันโรคโควิด 19 ด้วยหลักการแพทย์วิถีธรรม เป็นการป้องกันทั้งในด้านนามธรรมและรูปธรรม ได้แก่ (1) ปฏิบัติอริยศีล (2) ทำสมดุลร้อนเย็น (3) ทำกรรมไร้อารมณ์ (4) ทำเศรษฐกิจพอเพียง (5) แบ่งปันเกื้อกูลกัน

4) การตรวจสุขภาพทางกายและใจ โดยห้องแล็บอยู่ในตัวของผู้ป่วยเอง และผู้ป่วยทำหน้าที่เป็นนักเทคนิคการแพทย์ ด้วยการตรวจแล็บของตนเอง แล็บที่ต้องตรวจมี 2 อย่าง คือ (1) แล็บทางใจ ตรวจได้ด้วยการอ่านเวทนาทางใจหรือเวทนา 108 (2) แล็บทางกาย ตรวจได้ด้วยการอ่านเวทนาทางกายหรือสมดุลร้อนเย็นของร่างกาย 5 แบบ การตรวจแล็บใช้เพื่อการ

วินิจฉัยโรค การติดตามผลการรักษา และ การประเมินผลการรักษา

5) **ตัวชี้วัดสุขภาพ** บรูณาการมาจากคำตรัสของพระพุทธเจ้า ในกกุญปมสูตร ซึ่งเป็นตัวชี้วัดทั้งด้านจิตใจและร่างกาย ดังนี้ ตัวชี้วัดของการมีสุขภาพที่ดี ได้แก่ (1) ความเจ็บป่วยน้อย (2) ความลำบากกายน้อย (3) เบากาย เบาใจ (4) มีกำลัง (5) เป็นอยู่ผาสุก ส่วนตัวชี้วัดของการมีสุขภาพที่ไม่ดี ได้แก่ (1) ความเจ็บป่วยมาก (2) ความลำบากกายมาก (3) ไม่เบากาย ไม่เบาใจ (4) ไม่มีกำลัง (5) เป็นอยู่ไม่ผาสุก

3. วิเคราะห์การประยุกต์ใช้คิลานสูตรเพื่อการป้องกันและรักษาสุขภาพจากโรคโควิด 19 ของเครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

การบูรณาการองค์ความรู้พุทธศาสตร์ เศรษฐกิจพอเพียงและวิทยาศาสตร์สุขภาพ แผนต่างๆ ในการป้องกันและแก้ไขปัญหาอันเกิดจากโควิด ที่มีประสิทธิภาพโดยการประยุกต์ใช้คิลานสูตรดูแลสุขภาพกายและใจ จากการสัมภาษณ์เก็บข้อมูลเครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมพบว่า การดำรงชีวิตให้สมดุลด้วยสิ่งที่จำเป็น ประหยัด เรียบง่าย พึ่งตนเองได้เป็นหลัก พึ่งคนอื่นหรือสิ่งที่ยุ่งยากซับซ้อนเป็นรอง (ใช้เมื่อจำเป็น) สิ่งใดที่เกินกำลังความสามารถก็เกื้อกูลช่วยเหลือกัน และบูรณาการผสมผสานข้อดีของการดูแลสุขภาพแผนต่างๆ ตามความเหมาะสมของชีวิต ในการรักษาหรือบรรเทาอาการติดเชื้อโควิด โดยใช้หลักยา 9 เม็ด ซึ่งผู้ป่วยทำด้วยความสมัครใจ ทำให้ร่างกายแข็งแรงและฟื้นตัวเร็วขึ้นอย่างมาก

ในคิลานสูตรที่ผู้วิจัยได้รวบรวมเนื้อหาจากพระไตรปิฎก ปฐมคิลานสูตร (ศีลสังวร วิราคะสังญา) ทุติยคิลานสูตร (ศีลสังวร นิโรธสังญา) ปฐมคิลานสูตร (โพชฌงค์ 7 นิพพาน) ตติยคิลานสูตร (โพชฌงค์ 7 นิพพาน) คิลานสูตร (ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน) พาฬคิลานสูตร (พระอนุรุทธะอาพาธหนัก) คิลานสูตร (ว่าด้วยอุบาสกป่วย) คิลานสูตร (ว่าด้วยคนไข้และบุคคลผู้เปรียบด้วยไข้) สรุปได้ว่า ไม่ว่าร่างกายจะเจ็บป่วยแค่ไหนก็ตาม สิ่งที่สำคัญที่สุดที่ควรทำเป็นอันดับแรกคือ ดับทุกข์ที่ใจก่อน วิธีการรักษาโรคของพระพุทธเจ้า ส่วนใหญ่นั้นพระองค์ใช้การรักษาใจเป็นหลัก (ธรรมโอสถ) ให้ตีเตียนตนเองด้วยศีล แสดงให้เห็นว่าการฝึกศีลเป็นเหตุให้เจ็บป่วยได้ การดับทุกข์ใจ ดับต้นเหตุในใจให้ได้ก่อน (ดับความกลัว ความกังวล ความระแวง ความหวั่นไหว) ภายในใจ เมื่อทุกข์ใจลดลงจึงแก้ปัญหาทุกข์ทางกายเป็นลำดับต่อไป

พระพุทธองค์ตรัสว่า มโนปุพพังคมา อัมมา มโนเสฏฐา มโนมยา ใจเป็นประธานของสิ่งทั้งปวง ใจเป็นใหญ่ ใจประเสริฐสุด ทุกสิ่งสำเร็จได้ด้วยใจ นี้ เป็นหลักการของแพทย์วิถีธรรม คือแพทย์วิถีธรรมจะรักษาที่ใจก่อนเป็นอันดับแรก ให้น้ำหนักความสำคัญของใจ 70% บวกเกินร้อย การใช้หลักธรรมคิลานสูตรชัดเจนในเรื่องแก้ไขปัญหาทุกข์ทางใจมากกว่าทุกข์ทางกาย

ซึ่งตรงกับ**หลักยาเม็ดที่ 8** ใช้ธรรมะ ละบาป บำเพ็ญบุญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส คบมิตรดีสหาย ดีสร้างสังคมสิ่งแวดล้อมที่ดี โดยมีวิธีปฏิบัติ คือ สวดมนต์ ทบพวนธรรม ฟังธรรม สนทนาธรรม คือสานพลังกับหมู่มิตรดี ลดกิเลสเครื่องกังวล เครื่องเบียดเบียน และช่วยเหลือผู้อื่น **ยาเม็ดที่ 9** รู้เพียร รู้พักให้พอดี เพียรมากไปก็ทำให้เจ็บป่วย พักมากไปก็ทำให้ไม่สบาย

การใช้**คิลานเภสัช** คือ ยาที่ใช้แล้วรู้สึกสบายจะรักษาโรคได้ ตรงกับการระบายพิษ ของหลักการแพทย์วิถีธรรมใน**ยาเม็ดที่ 1-6** ได้แก่ **ยาเม็ดที่ 1** การรับประทานสมุนไพรปรับ สมดุลร้อนเย็น **ยาเม็ดที่ 2** การกัวชา หรือชูดซาหรือชูดพิษชูดลม (การระบายพิษทางผิวหนัง) **ยาเม็ดที่ 3** การสวนล้างพิษออกจากลำไส้ใหญ่ด้วยสมุนไพร (ดีที่ออกซ์) **ยาเม็ดที่ 4** การแช่มือ แช่เท้าหรือส่วนที่ไม่สบายด้วยน้ำสมุนไพรหรืออากาศสมุนไพร **ยาเม็ดที่ 5** การทาด้วยผงพอก สมุนไพรหรืออากาศสมุนไพร การหยอดตา หยอดหู ด้วยน้ำสกัดสมุนไพร การประคบด้วยสมุนไพร สดหรือลูกประคบหนึ่ง การอบสมุนไพรฤทธิ์ร้อนฤทธิ์เย็นตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย การอาบ น้ำสมุนไพร การเช็ดตัวด้วยน้ำสมุนไพร **ยาเม็ดที่ 6** การออกกำลังกาย กดจุดลมปราณ โยคะ ฝึกการหายใจ การเดินเร็ว การมาร์ชชิ่ง และกายบริหารที่ถูกต้อง คิลานภัต คือ อาหาร อาหาร เป็นยา อาหารที่รับแล้วรู้สึกสบาย น้ำหนักของความเจ็บป่วย คือ อาหาร หรือโภชนะ คนที่ใช้ โภชนะที่ผิดทำให้มีความเจ็บป่วยเกิดขึ้น วิธีการแก้ไขคือ จะต้องใช้โภชนะที่ถูกสมดุลร้อนเย็น ของร่างกาย ตรงกับ**หลักยาเม็ดที่ 7** การรับประทานอาหารปรับสมดุล ตามภาวะร้อนเย็นของ ร่างกาย

คิลานุปัฏฐาก คือ ผู้ดูแลสุขภาพผู้อื่นควรมาอบรมเข้าค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม จะมีความรู้ที่จะดูแลผู้อื่นได้ เรียนรู้สุขภาพพึ่งตน ปรับเรื่องจิตใจที่ไม่แรงผล ไม่กังวล ต้องทำที่ ตนเองก่อนจะทำให้สามารถช่วยเหลือดูแลผู้อื่นได้

อภิปรายผล

การดูแลสุขภาพให้ได้มีประสิทธิภาพสูงสุดตามหลักการแพทย์วิถีธรรม มีความ จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องรู้ว่า สิ่งใดมีผลต่อสุขภาพมากน้อยแค่ไหน ผู้ดูแลสุขภาพจะได้พักเพียร ปฏิบัติในสิ่งที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดให้เป็นเลิศคือเรื่องใจใช้ธรรมะการทบพวนธรรม สิ่งที่มี ประสิทธิภาพรองลงมาคือเรื่องกายเป็นเรื่องเสริม และควรเรียนรู้ตัวชี้วัดว่าสิ่งใดควรใช้หรือไม่ ควรใช้ ณ สภาพปัจจุบันนั้นๆ ของผู้นั้น รวมทั้งเรียนรู้การวินิจฉัยภาวะร้อนเย็นไม่สมดุล ซึ่ง เป็นต้นเหตุหลักของความเจ็บป่วย และวิธีปรับสมดุลร้อนเย็นด้วยสิ่งที่ประหยัดเรียบง่ายอยู่

ใกล้ตัว และสามารถทำเอาเองได้ การเรียนรู้เรื่องสุขภาพพึ่งตนด้วยหลักการแพทย์วิถีธรรมกับการป้องกันและลดปัญหาต่างๆ อันเกิดจากโรคโควิด 19 จากผลการวิจัยพบว่า

1) การรักษาโรคในพระพุทธศาสนา แบ่งออกเป็น 2 ประเภทคือ โรคทางกาย (กายโรโรค) และโรคทางใจ (เจตสิกโรโรค) การรักษาโรคทางกาย ออกกำลังกาย เปลี่ยนอาหาร ใช้น้ำมันไพรให้สมดุล โรคทางใจต้องรักษาการปรับเปลี่ยนอารมณ์ โดยใช้ธรรมะ “คิลานสูตร” นั้นเป็นหนึ่งในพระสูตรในการรักษาโรคในพระไตรปิฎก เป็นหลักธรรมรักษาโรคที่สำคัญในการอบรมค่ายสุขภาพ จากพระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาฯ เล่มที่ 20 ข้อที่ 22 หน้า 169 ตามที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า คนไข้มี 3 กลุ่ม 1) รักษาที่ไม่หาย ไม่รักษาที่ไม่หาย กลุ่มนี้เป็นกลุ่มมีเวรมีกรรมออกฤทธิ์แรงมากไปหาหมอที่ไหน รักษาหรือไม่รักษาแบบไหนก็ไม่หายจึงไม่มีการแพทย์แผนใดที่จะทำให้คนไข้หายหมดทุกคน 2) รักษาที่หาย ไม่รักษาที่หาย กลุ่มนี้เป็นกลุ่มหมดเวรหมดกรรม ไม่ว่าจะไปหาหมอที่ไหน รักษาแบบไหนก็หาย เพราะหมดเวรหมดกรรม วิบากหมดแล้ว 3) รักษาจึงหาย ไม่รักษาไม่หาย กลุ่มนี้ไปหาหมอหรือรักษาด้วยวิธีที่ถูกกันจึงหาย ไม่ไปหาหมอหรือไม่รักษาด้วยวิธีที่ถูกกันก็ไม่หาย หลักธรรมนี้ใช้บรรยายในค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม เพื่อให้เกิดความสุข ความสบาย ด้านจิตใจ เครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมได้นำมาประยุกต์ใช้ในการรักษาโรค

2) วิธีป้องกันและรักษาโรคโควิด 19 ของแพทย์วิถีธรรมนั้น มีแนวคิดหลัก คือ การฝึกฝนปฏิบัติเพื่อเข้าถึงสภาวะของความสุข คือใจเป็นประธานของสิ่งทั้งปวง พึ่งตนเอง ประหยัด เรียบง่าย มีประโยชน์ไม่มีโทษ พิสูจน์ผลได้ด้วยตนเอง มีการอธิบายกลไกการเกิดการหายของโรคอย่างเป็นวิทยาศาสตร์

3) มีวิธีปฏิบัติโดยใช้ธรรมชาติดกับพระพุทธศาสนาในการรักษาโรคที่ดี คือหมอที่ดีได้แก่ตัวเราเอง เบื้องต้นคือการลดกิเลสรักษาโรค โดยมีแนวคิด “ศูนย์บาทรักษาทุกโรค” ผลของการปฏิบัติของผู้ป่วยในโรคโควิด 19 พบว่ารักษาโรคได้จริง ก่อให้เกิดความสุข ความสบาย ความสมบูรณ์ของชีวิต เข้าใจการลดกิเลสรักษาโรคครบถ้วนสมบูรณ์ทั้งวิทยาศาสตร์เชิงนามธรรมและรูปธรรม

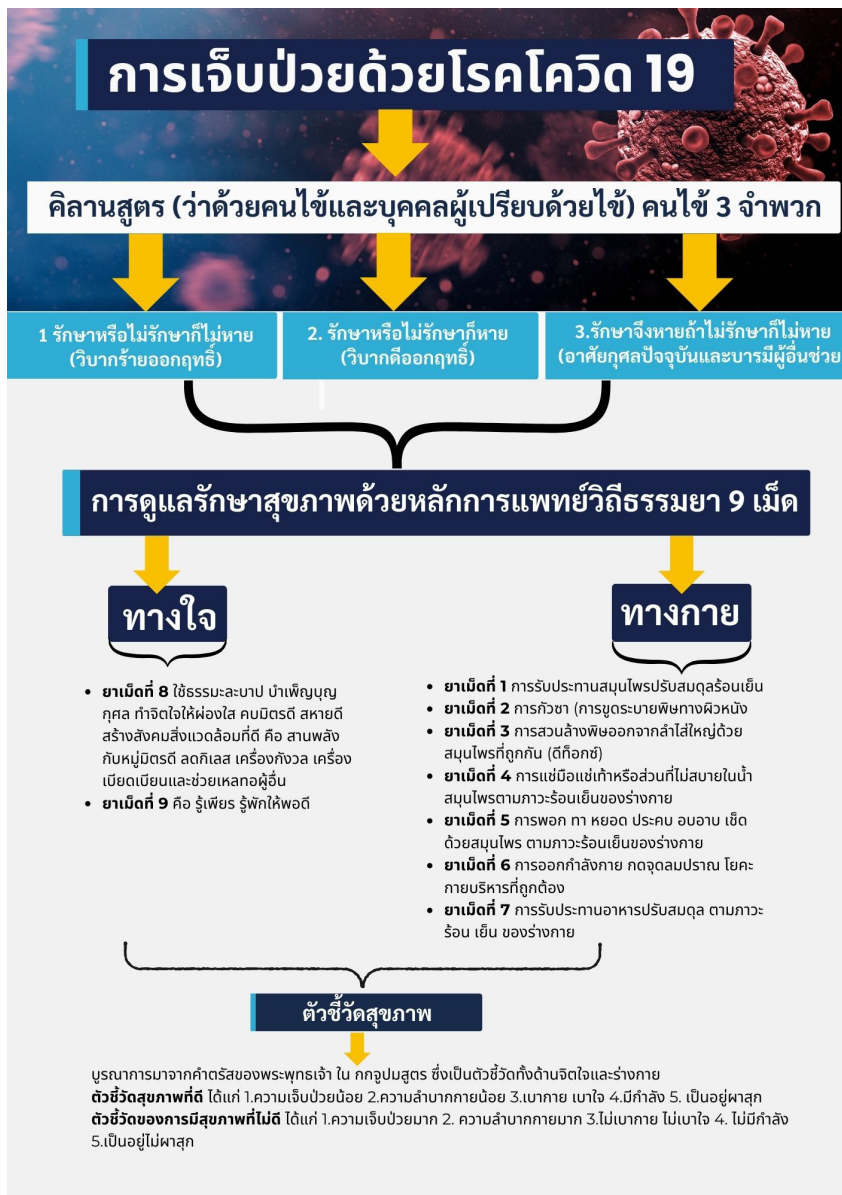
ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าความทุกข์ทรมานจากการเจ็บป่วยทำให้ผู้คนแสวงหาทางที่จะพ้นจากความเจ็บป่วยซึ่งการระบาดของโรคโควิด 19 ที่แพร่กระจายไปจำนวนมากเกิดสภาพผู้ป่วยล้นเตียงล้นโรงพยาบาล ผู้ป่วยจำนวนมากไม่สามารถเข้าถึงบริการสุขภาพได้ ส่งผลกระทบส่งผลกระทบให้เกิดความเสียหายเดือดร้อนด้านต่างๆ สืบเนื่องตามมา ได้แก่ ปัญหาด้านจิตใจ เศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม เนื่องจากความรุนแรงของโรคที่เกิดขึ้น หลักการแพทย์

วิถีธรรมจึงเป็นแนวทางหนึ่งในการดูแลสุขภาพเพื่อเสริมภูมิคุ้มกันโรค

สอดคล้องกับ พระมหาปองปรีดา ปรีบุญโณ (จำปาศรี) (2545: 14-48) ที่กล่าวว่า “พระพุทธศาสนาแบ่งโรคออกเป็น 2 ประเภท คือ โรคทางกาย และโรคทางใจ เริ่มตั้งแต่การรักษาศีล การประมาณในการบริโภค การบริหารร่างกายให้สมดุล มีสติสัมปชัญญะในการดำเนินชีวิต การปรับวิธีคิดหรือจิตใจของตนเองให้เป็นสัมมาทิฐิตามแนวทางของพระพุทธศาสนา เมื่อมีสัมมาทิฐิที่ถูกต้องถูกต้องตรงจะนำไปสู่การกระทำที่ไม่ก่อให้เกิดโรคทางกายและทางใจ ธนวันต์ ศรีอมรัตนกุล, สมพร จิตรตันพร (2564:71-85) กล่าวว่า “หลักการแพทย์วิถีธรรมใช้ในการดูแลสุขภาพเป็นแนวทางเสริมภูมิคุ้มกันโรคไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ผู้ที่นำหลักการแพทย์วิถีธรรมมาใช้ในการดูแลสุขภาพมีโอกาสติดเชื้อน้อย หรือเมื่อติดเชื้อแล้วอาการจะไม่รุนแรง โดยแนวทางเสริมภูมิคุ้มกันตามหลักการแพทย์วิถีธรรม เป็นวิธีการดูแลสุขภาพง่ายๆ ประหยัดและปลอดภัย สามารถสรุปได้ 2 แนวทาง คือ 1) แนวทางการปรับสมดุลทางกาย ประกอบด้วย 1.1) การให้อาหารทางกายได้แก่ การรับประทานอาหารสมุนไพรปรับสมดุลและการรับประทานอาหารปรับสมดุล 1.2) การขับพิษทางกายได้แก่ การกั้วชา การสวนล้างลำไส้ใหญ่ การพอก ทา หยอด ประคบ อบอบ และแช่ด้วยสมุนไพร การออกกำลังกาย โยคะ กายบริหาร กด จุดลมปราณ และการรู้เพียรรู้พัก 2) แนวทางปรับสมดุลทางใจ ประกอบด้วยการให้อาหารทางใจ ซึ่งถือเป็นทางเลือกในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเพื่อเพิ่มภูมิคุ้มกันโรคได้ด้วยตนเอง” ลักขณา แซ่ฮั่ว (2565: 91-127) กล่าวว่า “การฝึกปฏิบัติเพื่อเข้าถึงสภาวะความสุขอันสูงสุด คือ นิโรธ วิมุตติ นิพพาน ไปเป็นลำดับ มีแนวคิดย่อย คือ (1) ใจเป็นประธานของสิ่งทั้งปวง (2) ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน (3) ดับทุกข์ที่เหตุ (เหตุคือตัณหา) (4) ประหยัดเรียบง่าย (5) มีประโยชน์ไม่มีโทษ (6) พิสูจน์ผลได้ด้วยตนเอง (7) เป็นจริงตลอดเวลา (8) เกื้อกูลผองชน มีการอธิบายกลไกการเกิดการหายของโรคอย่างเป็นวิทยาศาสตร์ทั้งเชิงนามธรรมและรูปธรรม มีวิธีปฏิบัติที่เรียกว่าหลัก 9 ข้อ สู่สภาวะแห่งพุทธะ หรือยา 9 เม็ดของแพทย์วิถีธรรม มีสโลแกน คือ “หมอที่ดีที่สุดในโลกคือตัวเราเอง” “ลดกิเลสรักษาโรค” “ศูนย์บาปรักษาทุกโรค”

องค์ความรู้จากการวิจัย

องค์ความรู้จากการวิจัย การประยุกต์ใช้คิลานสูตร เพื่อป้องกันและรักษาโรคโควิด 19 ของเครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม สรุปเป็นแผนผังได้ดังนี้



สรุป

การประยุกต์ใช้หลักธรรม คิลานสูตร ร่วมกับหลักการแพทย์วิถีธรรมในการป้องกันการติดเชื้อโควิด 19 การรักษาหรือบรรเทาอาการติดเชื้อโควิด หรืออาการคล้ายติดเชื้อโควิด รวมถึงการฟื้นฟูสุขภาพจากปัญหาโรคโควิด ถ้าผู้ใดสามารถพึ่งตัวเองได้จนโรคหายหรือทุเลาได้มาก ก็ช่วยแบ่งเบาภาระของสังคมภาครัฐหรือเจ้าหน้าที่สุขภาพและระบบสุขภาพโดยรวม

ซึ่งการแพทย์วิถีธรรมนั้นสามารถพึ่งตนหรือบูรณาการร่วมกับการดูแลสุขภาพแต่ละแผนได้ตามความเหมาะสม

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนา ควรมีนโยบายให้พระภิกษุสงฆ์ได้มีโอกาสมาศึกษาองค์ความรู้ “การประยุกต์ใช้คิลานสูตร เพื่อป้องกันและรักษาโรคโควิด 19 ของเครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม” เพื่อให้ท่านสามารถพึ่งตนด้านสุขภาพได้ และเพื่อเป็นตัวอย่างของการนำธรรมะของพระพุทธเจ้ามาใช้ในชีวิตได้จริงในการรักษาโรคทางกายและโรคทางใจ ซึ่งจะเป็นตัวอย่างให้แก่ประชาชน ทั้งในด้านการลดกิเลสภพและอัตตาในตน การประมาณการบริโภค การมีวิถีชีวิตที่เรียบง่าย การฝึกฝนสู่ความเป็นพุทธะ เป็นต้น ซึ่งจะนำไปสู่ความรุ่งเรืองของพระพุทธศาสนา ความสงบสุข/ความเข้มแข็ง/ความมั่นคงของสังคมประเทศชาติ และนำไปสู่การเกื้อกูลมวลมนุษยชาติในระดับโลก

2) หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับระบบสุขภาพของประเทศ ควรมีนโยบายให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขทุกระดับได้มีโอกาสมาศึกษาองค์ความรู้ตาม “หลักการแพทย์วิถีธรรม” (ตามความสมัครใจ) เพื่อให้ท่านสามารถพึ่งตนด้านสุขภาพได้ ซึ่งจะเป็นตัวอย่างให้แก่ประชาชน ให้มีความตระหนักและเกิดความรู้สึกรับผิดชอบในสุขภาพของตน ตระหนักถึงทุกข้อโทษภัยในการใช้ชีวิตที่ประกอบด้วยพฤติกรรมที่เป็นผลเสียต่อสุขภาพ ซึ่งจะนำไปสู่ความเข้มแข็งของระบบสุขภาพของประเทศไทย เช่น ช่วยลดงบประมาณด้านสาธารณสุข ลดปัญหาวัสดุอุปกรณ์ทางการแพทย์ขาดแคลน ลดปัญหาบุคลากรขาดแคลน ลดปัญหาผู้ป่วยล้นโรงพยาบาล ลดปัญหาภาระงานที่หนักมากเกินไปของบุคลากรสาธารณสุข อันจะเป็นการแก้ปัญหาได้อย่างยั่งยืน และเป็นต้นแบบของการจัดการระบบสุขภาพในระดับโลก

3) หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับระบบการศึกษาของประเทศ ควรมีนโยบายให้ครู/อาจารย์/นักเรียน/นิสิต/นักศึกษา ในทุกระดับได้มีโอกาสมาศึกษาองค์ความรู้ตาม “ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม” (ตามความสมัครใจ) เพื่อให้ท่านเหล่านั้นสามารถพึ่งตนด้านสุขภาพได้ ครู/อาจารย์ ควรเป็นตัวอย่างของการพึ่งตนให้แก่ นักเรียน/นิสิต/นักศึกษา ซึ่งจะทำให้ระบบการศึกษาเกิดความรุ่งเรือง เพราะเป็นการศึกษาที่เป็นประโยชน์ต่อทุกชีวิต เป็นการศึกษาที่สร้างความสงบสุข/ความเข้มแข็ง/ความมั่นคงให้แก่สังคมประเทศชาติ และนำไปสู่การเกื้อกูลมวล

มนุษยชาติในระดับโลก

2. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1) ระดับบุคคล ควรนำผลการวิจัยไปใช้ในการสร้างสุขภาวะในตน สามารถรักษาอาการเจ็บป่วยของตนเองได้ในเบื้องต้นและช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นเท่าที่จะพึงทำได้

2) ระดับองค์กร (ทั้งภาครัฐและเอกชน) ควรนำผลการวิจัยไปใช้สร้างสุขภาวะของคนในองค์กร และใช้เป็นนโยบายเกื้อกูลมวลมนุษยชาติตามบทบาทหน้าที่ขององค์กรหรือหน่วยงานนั้น ๆ (ซึ่งควรเป็นไปด้วยความสมัครใจของผู้คนที่เกี่ยวข้อง)

3) ระดับประเทศชาติ ควรนำผลการวิจัยไปใช้สร้างสุขภาวะของประชาชนในประเทศ (เป็นนโยบายของชาติ) และใช้เป็นนโยบายเกื้อกูลมวลมนุษยชาติ ตามบทบาทหน้าที่และความเหมาะสมของแต่ละหน่วยงาน (ซึ่งควรเป็นไปด้วยความสมัครใจของผู้คนที่เกี่ยวข้อง)

3. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1) ประเด็นทางพระพุทธศาสนา สามารถต่อยอดการทำวิจัยแบบเจาะลึกในรายละเอียดของหลักธรรมหรือพระสูตรต่างๆ ที่พบในงานวิจัยนี้ได้ทุกหัวข้อ และการวิจัยควรครอบคลุมทั้งภาคปริยัติ ปฏิบัติ และ ปฏิเวธ เพื่อให้เกิดประโยชน์ในการนำไปใช้จริง

2) ประเด็นทางการแพทย์ สามารถต่อยอดการทำวิจัยแบบเจาะลึกในรายละเอียด เช่น การวินิจฉัยโรคแบบแพทย์วิถีธรรม การรักษาโรคแบบแพทย์วิถีธรรม การป้องกันโรคแบบแพทย์วิถีธรรม การตรวจทางห้องปฏิบัติการแบบแพทย์วิถีธรรม ตัวชี้วัดสุขภาพแบบแพทย์วิถีธรรม เป็นต้น

บรรณานุกรม

ใจเพชร กล้าจน. (2553). ความเจ็บป่วยกับการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ ของศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนบูรณาการศาสตร์. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี.

ธนวันต์ ศรีอมรรัตนกุล, สมพร จิตรตันพร. (2564). การแพทย์วิถีธรรมกับการเพิ่มภูมิคุ้มกันโรคไวรัสโควิด-19. วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยปทุมธานี. 2 (2), 71-85.

- พระมหาปองปรีดา ปรีบุญโณ (จำปาศรี). (2545). การป้องกันและรักษาโรคตามหลักพระพุทธศาสนา. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย**. ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ลักขณา แซ่ไฉ่ว. (2565). วิเคราะห์ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.