

พระพุทธศาสนากับภาวะวิกฤตโรค

Buddhism and Disease Crisis



¹พระครูวรารณวิฑูรย์, ²พระมหาพงษ์ประกาศกรณ วิสุทธิญาณเมธี และ ³สมศรี สัจจะสกุลรัตน์

¹Prakruworawunwitoor, ²Pramahapongprapakorn Wisuttiyanmetee,
and ³Somsri Sajjasakulrat

¹²มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตพะเยา

¹²Mahachulalongkornrajavidyalaya University Phayao Campus

³วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พะเยา

³Boromarajonani College of Nursing, Phayao

¹Corresponding Author's Email: phongmcu@gmail.com

Received January 20, 2022; Revised March 2, 2022; Accepted May 7, 2022

บทคัดย่อ

นับตั้งแต่นานาประเทศได้รับผลกระทบจากการระบาดของโรคไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ทำให้มีผู้เสียชีวิตเกือบ 8 แสนคนในขณะนี้ ทั้งภาครัฐและเอกชนต่างตื่นตัวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เพราะมีผลกระทบทั้งต่อเศรษฐกิจ การศึกษา การคมนาคม การดำเนินชีวิตของผู้คน เป็นวงกว้าง ในอดีตก็มีโรคติดต่อร้ายแรงต่าง ๆ เคยระบาดและทำลายชีวิตไปหลายล้านคน รวมถึงประเทศไทยด้วย จากการศึกษาพระไตรปิฎกพบว่าสมัยพุทธกาลก็ประสบกับวิกฤตโรคระบาดเช่นกัน ดังกรณีของเมืองเวสาลี รวมทั้งในพระวินัยพระพุทธรูปทรงบัญญัติห้ามการบรรพชาแก่ผู้ที่เป็นโรคระบาดร้ายแรง ประเด็นที่น่าสนใจ คือ พุทธวิธีมีความแตกต่างจากวิถีโลกตะวันตกที่เน้นพิชิตโรคให้ได้ ในขณะที่พุทธปัญญาเน้นวิถีแห่งการรู้เท่าทันความจริงของโลกและชีวิต มีโลกทัศน์ต่อภาวะการเจ็บป่วยว่าเป็นสิ่งธรรมดาของสรรพชีวิต การแก้ปัญหาแบบพุทธวิธีมีวิธีการหลากหลายในที่นี้ ใช้กระบวนการของอริยสัจสี่ คือ ทำความเข้าใจถึงตัวปัญหา(โรค) และสาเหตุที่มา(สมุทัย) กำหนดเป้าหมาย (นิโรธ) หาวิธีการและลงมือแก้ปัญหาตามวิธีการที่วางไว้ (มรรค) นอกจากมีวิธีแก้ปัญหา(โรค) โดยตรงแล้ว ยังเสนอวิธีป้องกันโรคนั้นๆ ตามยุทธศาสตร์ 5 อ. 1 ศ. อีกด้วย 5 อ. คือ 1) อนามัย เช่น ล้างมือ กินร้อนช้อนตนเอง เว้นระยะห่างในสังฆกรรม 2) อากาศ อยู่ในที่อากาศบริสุทธิ์ 3) ออกกำลังกาย 4) อาหาร ที่เป็นประโยชน์ 5) อารมณ์ และ 1 ศ. คือ ปฏิบัติศีล ฟังธรรม สวดมนต์ เจริญสมาธิ ฟังสวด มีเมตตาเป็นพื้นฐานสำคัญที่จะช่วยจรรโลงโลก เป็นมาตรการป้องกันและควบคุมการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 และรอดพ้นวิกฤตโรค ทั้งทางกายและใจ

คำสำคัญ: วิกฤตโรค, โรคสมัยพุทธกาล, วิธีพุทธปัญญาแก้ไขภาวะวิกฤตโรค

Abstract

Since many countries have impacted by the corona-virus outbreak (COV5D-19), almost 800,000 people died because of it. Both the public and private sectors were alert to the incident. It affects the economy, education, transport, life of the people widely. In the past, there were various deadly diseases that had spread and destroyed millions of lives including Thailand. From the study of the Tipitaka found that in the Buddha's time, it was

also faced with the epidemic crisis diseases as the case of Vesali. In the monk's discipline, the Buddha gave a discipline to prohibit the ordination of people who being a serious disease. An interesting point is that the Buddhist ways are different from the Western way of conquering the disease. While Buddhist wisdom emphasizes the way of knowing the truth of the world and life, have right wisdom to against illnesses that are common to all human beings. There are various methods of solving problems in Buddhism. Here, the *Four Noble Truths* are used: understanding the problem (disease) and the cause of disease (*samudaya*), the cessation of disease (*nirodha*), find out a method and work on solving the problem according to the method (*magga*)

In addition, to have a direct solution to the problem (disease) already also offers ways to prevent that disease. According to the strategy, 5 plans and 1 plan, 1) hygiene, such as washing hands, eating hot food, self-spoons, avoiding space in the sangha activities 2) The air, living in the fresh air 3) Exercise 4) Food, eating food that is beneficial 5) Emotions and one more plan are practicing the precepts, listening to the dharma, chanting, meditation, mindfulness, and compassion is the important basis. This is a preventive and control measure for the spread of COV5D-19 and survive the disease crisis both physically and mentally.

Keywords: disease crisis, disease in Buddha's time, the Buddhist wisdom solves the disease crisis

บทนำ : วิกฤตโรค โลกวิกฤต

ภาวะวิกฤต (crisis) ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ปี 2554 ให้ความหมายว่าหมายถึง อยู่ในขั้นล่อแหลมต่ออันตราย มักใช้แก่เวลาหรือเหตุการณ์ อยู่ในระยะหัวเลี้ยวหัวต่อ (ราชบัณฑิตยสถาน, 2563) เป็นความรุนแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต แบ่งเป็น 3 ระดับ ได้แก่วิกฤตที่เกิดขึ้นระดับภายในตัวบุคคล ระดับครอบครัว และระดับสังคม ซึ่งผู้ที่อยู่ในภาวะวิกฤตควรได้รับการช่วยเหลือทันทีพร้อมทั้งการฟื้นฟูจิตใจด้วย (พรรณวิภา บรรณเกียรติ, 2563) นานาประเทศกว่า 213 ประเทศ ยังเผชิญกับโรคติดต่อไวรัสโคโรนา 2019 (Coronavirus Disease 2019) หรือโควิด-19 (COV5D-19) เป็นไวรัสอุบัติใหม่ที่ได้ระบาดไปทั่วโลก (pandemic) เป็นวิกฤตที่เร็วมาก ใช้ระยะเวลาประมาณเดือนกว่า ๆ การระบาดของโรคเป็นไปอย่างกว้างขวางทั่วโลก นับจากประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีนได้รายงานครั้งแรกเมื่อเดือนธันวาคม พ.ศ.2562 พบที่เมืองอู่ฮั่น (Wuhan) มณฑลหูเป่ย์ ต่อมาแพร่ระบาดไปยังทวีปเอเชีย ยุโรป อเมริกา ออสเตรเลีย และแอฟริกา จนกระทั่งเมื่อวันที่ 30 มกราคม พ.ศ. 2563 องค์การอนามัยโลกได้ประกาศให้การระบาดของโรคนี้เป็นภาวะฉุกเฉินทางสาธารณสุขระหว่างประเทศ (Public Health Emergency of International Concern : PHEIC) อีกทั้งโรคนี้ได้ทวีความรุนแรงสามารถคร่าชีวิตมนุษย์ล้มตายไปเป็นจำนวนมากมาย ข้อมูล ณ วันที่ 11 สิงหาคม พ.ศ. 2563 มีรายงานผู้ป่วยยืนยันทั่วโลกจำนวน 20, 273,569 ราย เสียชีวิต 739,490 ราย (ศูนย์ปฏิบัติการภาวะฉุกเฉิน กรมควบคุมโรค, 2563) ประมาณร้อยละ 3.65 เชื้อไวรัส COV5D-19 สามารถแพร่กระจายจากคนสู่คนผ่านทางไอ จาม สัมผัสโดยตรงกับสารคัดหลั่ง เช่น น้ำมูก น้ำลายของคน ผู้ติดเชื้อจะมีอาการหลาย แบบตั้งแต่ติดเชื้อไม่มีอาการ อาการเล็กน้อยคล้ายเป็นไข้หวัดธรรมดา อาการปานกลางเป็นปอดอักเสบ และอาการ รุนแรงมากจนอาจเสียชีวิต (ศูนย์ปฏิบัติการภาวะฉุกเฉิน กรมควบคุมโรค, 2563)



นับว่าเป็นโรคระบาดที่สร้างความหนักใจให้กับมนุษยชาติอย่างมาก เปลี่ยนทุกอย่างภายในระยะเวลาอันสั้นทั้งระบบเศรษฐกิจและสังคมที่ตกต่ำทั้งในประเทศและระหว่างประเทศ ตลอดจนวิถีชีวิต ความเป็นอยู่ที่ยากลำบาก รวมถึงการแพร่ระบาดในประเทศไทย

สำหรับประเทศไทยได้ตรวจพบผู้ป่วยรายแรกเป็นผู้เดินทางจากประเทศจีนในวันที่ 8 มกราคม 2563 ผู้ป่วยช่วงแรกเป็นผู้เดินทางจากพื้นที่เสี่ยง กลุ่มถัดมาคือผู้ประกอบอาชีพสัมผัสกับนักท่องเที่ยว การระบาดที่เป็นกลุ่มก้อนใหญ่คือการระบาดในสนามมวยลุมพินี สนามมวยราชดำเนิน ซึ่งทำให้มีผู้ติดเชื้อจำนวนเพิ่มมากขึ้นอย่างรวดเร็ว ต่อมาการติดเชื้อพบภายในครอบครัวของผู้ติดเชื้อ กระทรวงสาธารณสุขได้ประกาศให้เป็นโรคติดต่ออันตรายตามพระราชบัญญัติโรคติดต่อ พ.ศ. 2558 เมื่อวันที่ 26 กุมภาพันธ์ 2563 ต่อมาเมื่อวันที่ 25 มีนาคม 2563 นายกรัฐมนตรีได้ประกาศสถานการณ์ฉุกเฉินตามพระราชกำหนดการบริหารราชการในสถานการณ์ฉุกเฉิน พ.ศ. 2548 ถึงแม้ว่าขณะนี้ (สิงหาคม 2563) ประเทศไทยมียอดผู้ติดเชื้อจำนวน 3,357 ราย ผู้เสียชีวิต จำนวน 58 ราย รัฐยังคงประกาศใช้ พรก.ต่อไป

อดีตมีโรคระบาดเกิดขึ้นมาแล้วหลายต่อหลายครั้ง หากนับเฉพาะครั้งที่รุนแรงก็มีหลายครั้งที่รุนแรงถึงขั้นมีผู้เสียชีวิตหลายล้านราย จากประวัติศาสตร์มนุษยชาติได้มีเหตุการณ์โรคระบาดร้ายแรงของยุคก่อนที่ทำให้ผู้คนเสียชีวิตจำนวนมากถึง 25 ล้านราย มีอยู่ 3 โรค คือ ไข้ทรพิษหรือฝีดาษ กาฬโรค และอหิวาตกโรค ดังนี้ 1) ไข้ทรพิษหรือฝีดาษ (Plague) เกิดขึ้นมานานกว่า 10,000 ปีก่อนคริสตกาล จากการตรวจพบมัมมี่ของฟาโรห์รามเซสที่ 5 แห่งอียิปต์โบราณ สวรรคตด้วยโรคฝีดาษ เมื่อ 1,145 ปีก่อนคริสตกาล ฝีดาษเป็นโรคประจำถิ่นของบางประเทศในเอเชีย คือ บังกลาเทศ อินเดีย และประเทศเอธิโอเปียในทวีปแอฟริกา ทั้งยังพบได้ทั่วยุโรป รวมถึงในจีน เมื่อ ค.ศ. 165 ได้ระบาดในอาณาจักรโรมัน หากรวมตลอดเวลาหลายร้อยปีของการแพร่ระบาด ไข้ทรพิษคร่าชีวิตคนทั่วโลกไปไม่น้อยกว่า 56 ล้านคน

จนช่วงปลายศตวรรษที่ 18 เอ็ดเวิร์ด เจนเนอร์ (Edward Jenner) นายแพทย์ชาวอังกฤษสามารถผลิตวัคซีน (vaccine) ภูมิคุ้มกันได้สำเร็จ ในเดือนพฤษภาคมปี ค.ศ. 1980 องค์การอนามัยโลกจึงได้ประกาศอย่างเป็นทางการว่าเป็นโรคติดต่อชนิดเดียวที่มนุษย์กำจัดได้อย่างสมบูรณ์ 2) กาฬโรค หรือ Black Death เป็นโรคระบาดที่เกิดบ่อย ครั้งที่ 1 ช่วงปี ค.ศ. 541-542 อาณาจักรไบแซนไทน์ (Byzantine Empire) ครั้งที่ 2 ช่วงปี ค.ศ. 1348-1665 ทำให้อาณาจักร Aztec เกิดการล่มสลาย คร่าชีวิตผู้คนประเทศอังกฤษไปราว 20% จนช่วงต้นศตวรรษที่ 15 อังกฤษได้ออกกฎหมายให้มีการกักตัวและแยกคนป่วย (quarantine) เชื่อว่าการกักตัวช่วยให้การแพร่ระบาดลดลงได้มาก และยังเป็นต้นแบบของการนำไปปฏิบัติทั่วโลกตะวันตก ต่อมาในปี ค.ศ. 1885 กาฬโรคได้กลับมาระบาดเป็นครั้งที่ 3 เชื้อโรคแพร่โดยมีหนู และตัวหัดเป็นพาหะ เริ่มในประเทศจีน แพร่ไปยังอินเดีย และฮ่องกง มีผู้เสียชีวิตถึง 15 ล้านคน 3) โรคอหิวาตกโรค (Cholera) เกิดในรัสเซีย มีผู้เสียชีวิตรวมกว่า 1 ล้านคน เชื้อแพร่ระบาดถึงประเทศอังกฤษ สเปน แอฟริกา อินเดียจีน ญี่ปุ่น อิตาลี เยอรมันและอเมริกา

ใน ค.ศ. 1889 เกิดเหตุการณ์ไข้หวัดใหญ่ (Flu) ระบาดครั้งแรกในประเทศรัสเซีย แพร่ไปแถบไซบีเรียและคาซัคสถาน กระจายไปแถบยุโรป อเมริกาเหนือ และแอฟริกา มีจำนวนผู้เสียชีวิต 360,000 คน ต่อมา ค.ศ. 1918 เกิดไข้หวัดใหญ่สเปน (Spanish Flu) ที่มีต้นตอมาจากสัตว์ปีก มีจำนวนผู้เสียชีวิตโดยรวมทั่วโลกถึง 50 ล้านคน ในสมัยนั้นยังไม่มียาหรือวัคซีนที่รักษาไข้หวัดใหญ่ได้ ในสหรัฐอเมริกา เจ้าหน้าที่ในบางพื้นที่กำหนดให้ประชาชนกักตัวอยู่บ้าน สั่งประชาชนให้สวมหน้ากากอนามัย ปิดสถานที่ชุมชน ทั้งโรงเรียน โบสถ์ และโรงภาพยนตร์ ซึ่งทั้งหมดนี้เรียกรวม ๆ ว่า การเว้นระยะห่างทางสังคม และเป็นปัจจัยสำคัญให้การแพร่ระบาดลดลงอย่างมหาศาล ต่อมาใน ค.ศ. 1957 เกิดไข้หวัดใหญ่เอเชีย ที่เชื่อเป็นสายพันธุ์เดียวกันกับไข้หวัดสเปน นั่นคือ ไข้หวัดนก มีผู้เสียชีวิตทั่วโลกประมาณ 1-4 ล้านคน โดยเริ่มระบาดจากฮ่องกง

แพร่กระจายสู่จีน สหรัฐอเมริกา อังกฤษ และในปี ค.ศ. 1981 เกิดโรคเอดส์ (APDS) หรือเชื้อไวรัส H5V ติดต่อทางเลือด อสุจิ สารคัดหลั่งในช่องคลอดหรือน้ำนม ปัจจุบันยังไม่มีผู้คิดค้นยารักษาชนิดนี้ได้ มีเพียงยาต้านไวรัสที่ช่วยลดปริมาณเชื้อ H5V ในร่างกายและทำให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานได้ดีขึ้น แนวทางปฏิบัติในการป้องกันและควบคุมโรคติดต่อเมื่อร้อยกว่าปีที่แล้ว วิธีการกักกัน การเว้นระยะห่างทางสังคม คล้ายจะสะท้อนภาพสถานการณ์ในปัจจุบันที่กำลังเผชิญกับเชื้อไวรัสโควิด-19 ที่ยังไม่มีวัคซีนรักษา เพื่อลดการแพร่ระบาดให้ได้มากที่สุด

สำหรับประเทศไทย มีบันทึกการเกิดโรคระบาดร้ายแรงเช่นเดียวกับทั่วโลก ไม่ว่าจะเป็นกาฬโรค อหิวาตกโรค แนวทางการแก้ไขบางสถานการณ์เกิดกาฬโรค ทำให้ประชาชนย้ายถิ่นที่อยู่จนกว่าโรคจะสงบแล้ว กลับมาสร้างถิ่นฐานใหม่ ดังเช่นสมัยพระเจ้าอู่ทอง สมัยจามเทวีวงศ์ เป็นต้น สำหรับการเกิดโรคไข้ทรพิษหรือฝีดาษ ปรากฏในพระราชพงศาวดารสมัยกรุงศรีอยุธยาว่า มีพระมหากษัตริย์ไทยสวรรคตด้วยฝีดาษ 2 พระองค์ ได้แก่ สมเด็จพระบรมราชาที่ 4 ในปี พ.ศ. 2076 และสมเด็จพระนเรศวรมหาราช เมื่อ 25 เมษายน 2148 ซึ่งตรงกับช่วงศตวรรษที่ 16 ที่มีการระบาดครั้งใหญ่ทั่วโลก และยังมีการระบาดใน พ.ศ. 2292 สมัยสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวบรมโกศ ที่ทำให้มีคนตายเป็นจำนวนมาก ต่อมา ในสมัยรัตนโกสินทร์ มีการระบาดของฝีดาษเช่นกัน จากบันทึกของหมอบรัดเลย์ ระบุว่าในสมัยรัชกาลที่ 3 ได้มีการริเริ่มการปลูกฝีบำบัดโรคฝีดาษเป็นครั้งแรกในไทยเมื่อวันที่ 2 ธันวาคม พ.ศ. 2379 กระทั่งกระทรวงสาธารณสุขเริ่มโครงการกวาดล้างโรคนี้ รัชองค์ปลูกฝีป้องกันโรค จนปีพ.ศ. 2523 องค์การอนามัยโลกได้ประกาศว่าฝีดาษ ได้ถูกกวาดล้างแล้วจึงหยุดการปลูกฝีป้องกันโรค และนับแต่นั้นมาไม่เคยปรากฏว่ามีฝีดาษเกิดขึ้นในประเทศไทย สำหรับการระบาดของอหิวาตกโรค ในปี พ.ศ. 2363 พระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัยจึงทรงใช้วิธีให้กำลังใจ โปรดให้ตั้งพิธีขับไล่โรคนี้ขึ้นที่พระที่นั่งดุสิตมหาปราสาท เรียกว่า “พิธีอาพาธพินาศ” มีการยิงปืนใหญ่รอบพระนครตลอดคืน อัญเชิญพระแก้วมรกตและพระบรมสารีริกธาตุออกแห่ มีพระราชอาคันตุกรม้นำพระพุทธรูปมณฑลตลอดทาง ทรงทำบุญเลี้ยงพระ โปรดให้ปล่อยสัตว์ และประกาศไม่ให้ประชาชนฆ่าสัตว์ตัดชีวิต อยู่กันแต่ในบ้าน น่าจะได้รับอิทธิพลจากพระพุทธศาสนาซึ่งเป็นศาสนาประจำชาติไทยมาแต่ในอดีต

หากมองย้อนหลังไปในสมัยอดีต คือ ในสมัยพุทธกาล พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเสด็จไปโปรดเมืองเวสาลี ให้พ้นจากโรคระบาด หรือดูแลผู้ที่ป่วยเป็นโรคติดต่อ เช่นพระติสสะเถระผู้มีกายเปื่อยเน่า ซึ่งจะได้กล่าวรายละเอียดในหัวข้อต่อไป ประเด็นที่น่าสนใจถึงพุทธวิธีพิชิตวิกฤตโรคต่าง ๆ ที่พระพุทธเจ้าทรงใช้ โดยมีมุมมองหรือท่าทีต่อการเกิดโรคว่าเป็นธรรมดา เป็นความทุกข์ตามสังขารของชีวิตมนุษย์ การที่จะออกจากภาวะวิกฤตโรค จึงควรศึกษาและทำความเข้าใจถึงโรคสมัยพุทธกาล พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแก้ไขอย่างไร เมื่อทรงประสบกับภาวะวิกฤตโรค และปัจจุบันเราจะนำวิธีแห่งพุทธะนี้มาประยุกต์เพื่อความอยู่รอดของโลกนี้ได้อย่างไร

โรคสมัยพุทธกาล

1. นิยามของโรค

คำว่า “โรค” ในทางพระพุทธศาสนามาจากรากศัพท์ภาษาบาลีว่า “รฺช” แปลว่า เสียดแทง มีความหมายว่า สิ่งที่เสียดแทงให้เจ็บปวด ในภาษาบาลี รฺช หมายถึงสภาพผู้ทำลายอวัยวะน้อยใหญ่ สภาพเสียดแทงความเจ็บไข้ ความไม่สบาย ความป่วย ความไข้ (ป.หลงสมบุญ, 2548) ทั้งนี้ คำศัพท์ที่หมายถึงโรคหรือความเจ็บป่วยไข มีอีกหลายคำที่ใช้เรียกต่างกันไป เช่น “พยาธิ” หมายถึง ความเบียดเบียน “โรคาพาธ” หมายถึง ความเจ็บป่วยที่เกิดจากเชื้อโรค “อาพาธ” หมายถึง ความเจ็บป่วย และ “อามัย” หมายถึง ความไม่สบาย

โรคในทางพระพุทธศาสนาครอบคลุมถึงโรคที่ไม่มีเชื้อโรคหรือทางใจไว้มาก การที่ยังมีกิเลส โลภ โกรธ หลง อิจฉา ริษยา ความอยากได้ ความไม่รู้จักพอ ยังยึดติด ไม่เข้าใจสภาพความเป็นจริงของร่างกาย ตามธรรมชาติ ก็นับว่ามีโรคอยู่ในตัว กล่าวได้ว่า “โรค” เป็นคำใช้แทนคำว่า “ทุกข์” ซึ่งเป็นสภาพปัญหาของชีวิต ความหมายของ “โรค” ในทางพระพุทธศาสนา จึงหมายถึง สิ่งเสียดแทง เช่น กิเลส ตัณหา ความโลภ ความโกรธ ความหลง ซึ่งเป็นอกุศลกรรม และเสียดแทงกาย เช่น โรค ความเจ็บปวด บาดเจ็บ ร้อน หนาว หิว แผลงัดต่อย ทำให้ได้รับความเจ็บป่วย ความทุกข์ ความลำบาก ปราศจากสุข พบแต่สิ่งที่ไม่น่าปรารถนา ความไม่สบาย ความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นทั้งจากเชื้อโรคและไม่ใช่อะไรนั้นก็เรียกว่า “โรค”

2. ประเภทของโรค

พระพุทธศาสนาได้แบ่งโรคออกเป็น 2 ชนิด (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) คือ โรคทางกาย และโรคทางใจรายละเอียด แต่ละโรค ดังนี้

2.1 โรคทางกาย (กายิกโรค) หมายถึง โรคที่เกิดจากการเจ็บป่วยทางร่างกาย เนื่องจากการทำงานผิดปกติของส่วนต่างๆ ของร่างกาย ทั้งที่เกิดกับอวัยวะภายในและภายนอก เช่น การเจ็บป่วยโรคตา โรคหู โรคจมูก โรคลิ้น โรคในกาย โรคศีรษะ โรคในช่องหู โรคปาก โรคที่ผิวหนัง เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับทุกขอรียสัจ คือ ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ร่างกายเป็นสภาพที่เป็นทุกข์ มีโรคมามากมาย เป็นที่อยู่อันอุดมหรือเป็นแหล่งสะสมโรคภัยไข้เจ็บ มีธรรมชาติต้องเจ็บป่วย ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ร่างกายนี้แก่หง่อมแล้วเป็นรังของโรค มีแต่จะทรุดโทรมลงไป ...มีแต่จะแตกดับไปเพราะชีวิตนี้มีความตายเป็นที่สุด”

2.2 โรคทางใจ (เจตสิกโรค) หมายถึง โรคที่เกิดกับจิตใจ ทำให้จิตใจเป็นทุกข์ และเศร้าหมอง จากการที่จิตใจของคนเราถูกครอบงำด้วยอนุสัยหรืออาสวะเป็นกิเลสอย่างละเอียดที่จมลึกอยู่ในจิตไร้สำนึกโดยเฉพาะราคานุสัย ปฏิฆานุสัย และอวิชขานุสัย เมื่อมีเหตุปัจจัยมากระทบก็ฟุ้งขึ้นมาเป็นกิเลสอย่างกลางที่เรียกว่า นิวรณ์ กิเลสชนิดนี้ทำให้จิตเศร้าหมองขุ่นมัวขัดขวางการทำความดี ความโกรธ ความหลง ความอิจฉาริษยา ความหวงแหน ความวิตกกังวล ความคับแค้นใจ ความสูญเสีย รวมถึงผู้ที่เสียสมดุลของสารเคมีในสมอง และติดสิ่งเสพติดด้วย ซึ่งบุคคลที่เป็นโรคทางใจอันเนื่องมาจากกิเลสตัณหาและถูกอวิชชาเข้าครอบงำเป็นส่วนใหญ่ เพราะฉะนั้นโรคทางใจ (จิต) จึงเป็นการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นเนื่องจากความผิดปกติทางจิตใจหรืออารมณ์ มีความเครียดและความกังวลรุนแรง เกี่ยวกับเรื่องของ โรค พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า

ภิกษุทั้งหลาย โรคสองอย่างมีอยู่ คือ โรคทางกาย กับ โรคทางใจ ย่อมเห็นกันอยู่แล้วว่า สัตว์ทั้งหลายที่ยืนยันถึงความไม่มีโรคทางกายตลอด 1 ปีบ้าง 2 ปีบ้าง 3 ปีบ้าง 4 ปีบ้าง 5 ปีบ้าง 10 ปีบ้าง 20 ปีบ้าง 30 ปีบ้าง 40 ปีบ้าง 50 ปีบ้าง แม้ยิ่งกว่า 100 ปีบ้าง ยังพอมีอยู่ แต่สัตว์ผู้กล่าวอ้างว่า ตนเองไม่มีโรคทางใจตลอดระยะเวลา แม้ครู่เดียว (มุหุตต) หาได้โดยยาก ยกเว้นท่านผู้หมดกิเลสแล้ว

วิถีพุทธปัญญาแก้ไขภาวะวิกฤตโรค

1. การเยียวยาความรู้สึก “ต้องทำวิถีชีวิตใหม่” (New normal)

เมื่อวิเคราะห์สถานการณ์โควิด-19 ที่เกิดขึ้นในประเทศไทย แม้ว่าขณะนี้ (สิงหาคม 2563) จะผ่านพ้นการระบาดในระลอกแรกไปแล้วเนื่องจากไม่พบการติดเชื้อในประเทศต่อเนื่องเป็นเวลา 60 วัน จำนวนผู้ติดเชื้อสะสมอยู่ในอันดับที่ 100 ของโลก เป็นผลมาจากความร่วมมือร่วมใจของประชาชนที่ช่วยกันป้องกันตัวเองจากโรคโควิด 19 เป็นภาวะวิกฤตทางสังคมที่มีผลกระทบต่อการดำรงชีวิตของความเป็นมนุษย์ “ความรู้สึก” หรือในภาษาพระเรียกว่า “เวทนา” เป็นสิ่งที่มีความสำคัญประการหนึ่งต่อความเป็นปัจเจกบุคคล จะมีทั้งความรู้สึกที่เป็นทั้งความสุข ความทุกข์ และรู้สึกเฉย ๆ เมื่อเผชิญกับสถานการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งเข้า อย่างไรก็ตาม เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ ความรู้สึกของมนุษย์ในเชิงปัจเจกมีเพียงแต่ส่งผลต่อ

ตนเองเท่านั้น แต่กลับส่งผลทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อคนอื่น ๆ ที่อยู่ร่วมกันในสังคมด้วย (พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส, ผศ.ดร., 2563) ผู้คนต่างยอมสละความสุขของตนสู่ความยากลำบากเพื่อร่วมกันฝ่าวิกฤตโรคนี้ ทั้งภาวะเศรษฐกิจ ไม่มีรายได้ในการดำรงชีพ สังคมเกิดภาวะเครียด ต้องปรับตัวเข้ากับวิถีชีวิตใหม่ ซึ่งความรู้สึกเช่นนี้เป็นความรู้สึกที่เรียกว่า “ทุกข์เวทนา” คือ ความรู้สึกที่กำลังได้รับความทุกข์ที่เป็นผลจากการดำเนินการของรัฐ ทั้งโดยตั้งใจหรือไม่ตั้งใจ ทั้งด้วยเจตนาที่ดีหรือตาม เป็นประเด็นที่สร้างความ “อ่อนไหว” และ “หมั่นเหม” ต่อการที่จะนำไปสู่ความผาสุก ด้วยเหตุนี้ จึงนำไปสู่คำถามที่สำคัญก็คือ มีหนทางใดที่น่าจะหรือควรจะเป็น “เยียวยาความรู้สึก” ของคนในชาติให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจ และสุขใจ (สุขเวทนา) ที่จะได้ใช้ชีวิตอยู่ในชาติไทยร่วมกันอย่างมีความสุขสงบ รัฐเพียรสร้างความศรัทธา ความเชื่อมั่นให้กับประชาชน ในมาตรการป้องกันและควบคุมโรคติดต่อ แม้แต่การยึดเหนี่ยวใจของประชาชน จากมาตรการในประเทศไทย ขณะนี้ กระทรวงสาธารณสุข เปิดเผยข้อมูลผลการสำรวจ “อยู่บ้าน หยุดเชื้อ เพื่อชาติ” พบว่า ประชาชนมีพฤติกรรมป้องกันตนเองลดลง โดยเฉพาะการใส่หน้ากากอนามัยตลอดเวลา เว้นระยะห่างไม่น้อยกว่า 2 เมตร ส่วนคนลงทะเบียนในแพลตฟอร์ม ไทยชนะ/ลงชื่อในสมุดเข้าออกสถานที่คิดเป็นร้อยละ 68 (ศูนย์ปฏิบัติการภาวะฉุกเฉิน กรมควบคุมโรค, 2563) ดังนั้น การสร้างความศรัทธา ความเชื่อมั่น เป็นพลังสำคัญในการยึดเป็นพลังใจ

2. วิถีพุทธปัญญากับภาวะวิกฤตโรค

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ประยุทธ์ ปยุตฺโต, 2550) ได้กล่าวในการแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์ว่า ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค พระพุทธเจ้าทรงแก้ไขปัญหาระบาดด้วยหลักอริยสัจสี่ ดังนี้

2.1 ทุกข์ (ปัญหา)

ทุกข์ในที่นี้ ได้แก่โรค มุมมองต่อโรคร้ายในพระพุทธศาสนาเป็นภัยอันตรายที่สำคัญต่อชีวิตมนุษย์ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภัย 4 ประการนี้ คือชาติภัย ขราภัย พยาธิภัย มรณภัย” ซึ่งโรคร้ายเป็นเครื่องช่วยย่ำเตือนให้มนุษย์เร่งขวนขวายพัฒนาตนเอง ไม่ให้ประมาทในชีวิตเพื่อไม่ให้ภัยเหล่านี้มาทำให้เกิดทุกข์ และมุมมองต่อการเจ็บป่วยเป็นสังขารของชีวิต เป็นธรรมะที่เกิดกับร่างกาย ดังพุทธดำรัสว่า “เพราะสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง มีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้”

ในพระไตรปิฎกกล่าวถึงโรคระบาด 5 ชนิดที่ทรงห้ามบรรพชา นับเป็นวิกฤตโรค ได้แก่ โรคเรื้อน โรคฝี โรคกลาก โรคมองคร่อ (โรคหลอดลมโป่งพอง) โรคลมบ้าหมู ใน 5 โรคนี้สามารถแบ่งเป็นกลุ่มโรคติดต่อทางผิวหนังถึง 3 โรค คือโรคเรื้อน ฝี กลาก ระบบทางเดินหายใจ คือ โรคมองคร่อ และระบบประสาทคือโรคลมบ้าหมู

โรคเรื้อน โรคฝี โรคกลาก เป็นโรคติดต่อทางผิวหนัง เกิดจากเชื้อแบคทีเรียแต่ต่างชนิดกัน คือ โรคเรื้อน (Leprosy) เกิดจากเชื้อแบคทีเรียชนิด Mycobacterium leprae เชื้อเข้าทางผิวหนังและเส้นประสาทส่วนปลาย ระยะฟักตัว 3-5 ปี มีอาการแสดงทางผิวหนังเป็นวงต่าง มีอาการชา ต่อมาจะเป็นผื่นแดงหนา เป็นตุ่มกระจายทั่วตัว เส้นประสาทถูกทำลาย ไม่เจ็บ ไม่คัน ทำให้พิการโดยนิ้วมือหงิก นิ้วเท้ากุดด้วน ตาบอดได้ ในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึงโรคเรื้อนโดยเรียกได้หลายชื่อ ได้แก่ เรื้อนแดง เรื้อนดำ เรื้อนผง พบตามลำตัว มีแผลสุกเป็นแห่ง ๆ มีอาการคัน เมื่อโรคลุกลามจะกินเข้าไปในกระดูกทำให้นิ้วมือนิ้วเท้ากร่อน ติดต่อกันได้แม้มีขนาดเท่าหลังเล็บ ผู้คนจึงรังเกียจ ส่วนโรคฝี (Abscess) เป็นการอักเสบของต่อมไขมันและซุมขนของผิวหนังเกิดจากแบคทีเรียกลุ่ม staphylococcus อาการที่พบผิวหนังนูนขึ้นเป็นตุ่มหรือก้อน บวม แดง ร้อนและปวดกดเจ็บ สำหรับโรคกลาก (Ring worm) สาเหตุจากเชื้อรากลุ่ม dermatophyte กลากจะมีลักษณะเป็นผื่นแดงเป็นวง มีขอบชัดเจน โรคมองคร่อ (Emphysema) โรคหลอดลมโป่งพอง มีเสมหะแห้งอยู่ในช่องหลอดลม มี

อาการไอเรื้อรัง และโรคลมบ้าหมู (Epilepsy mal) หมายถึงโรคลมชักชนิดหนึ่งที่มีอาการเป็นลมหมดสติ และชักกระตุกทั้งตัว

จากประวัติศาสตร์สุขภาพของมวลมนุษยชน พบโรคระบาดที่คร่าชีวิตเป็นจำนวนมาก เมื่อศึกษาในพระไตรปิฎก พบว่าในสมัยพุทธกาลปรากฏโรคติดต่อที่ร้ายแรงเช่นกัน ได้แก่ โรคฝีดาษ(ไข้ทรพิษ) อหิวาตกโรค นอกจากโรคดังกล่าวข้างต้นแล้วมีข้อสังเกตว่า ชื่อโรคต่าง ๆ ที่ระบุในพระไตรปิฎกและอรรถกถา ระบุแต่ชื่อโรค ไม่ได้ให้รายละเอียดเกี่ยวกับการรักษา เช่น 1) โรคติดต่อในระบบผิวหนัง ได้แก่ โรคที่เกิดจากเชื้อไวรัส ได้แก่ โรคเริม โรคหูด เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย ได้แก่ โรคคุดทะราด โรคพุพอง เกิดจากเชื้อรา ได้แก่ โรคเกลื้อน เกิดจากตัวแมลง ได้แก่ โรคหิด 2) โรคติดต่อทางเดินหายใจ ได้แก่ ไข้หวัด ไข้เชื่อมซึม โรคละอองบวม 3) โรคติดต่อทางเดินอาหาร ได้แก่ โรคท้องร่วง 4) โรคที่เกิดจากสัตว์เป็นพาหะนำโรค ได้แก่ โรคตา โรคที่เกิดจากเห็บและยุงกัด 5) กลุ่มโรคที่ไม่ติดต่อ จัดเป็นระบบ ดังนี้ (1) ระบบทางเดินอาหาร ได้แก่ โรคลมในท้อง โรคดีซ่าน โรคผอมเหลือง โรคอาเจียนเป็นเลือด โรคริดสีดวงทวาร โรคท้องผูก เนื้องอกในลำไส้ (2)ระบบกระดูกและข้อ ได้แก่ โรคลมขัดยอกตามข้อ โรคเท้าแตก โรคหน่อที่เท้า (3) ระบบต่อมไร้ท่อ ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคคอพอก (4) ระบบประสาท ได้แก่ โรคปวดรื้อนที่ศีรษะ โรคปวดศีรษะ โรคอัมพาต และ (5) ระบบอื่น ๆ ได้แก่ โรคร้อนในกาย โรคอมนุษย์เข้าสิง โดนยาแฝด

2.2 สมุทัย (สาเหตุ)

สาเหตุของการเจ็บป่วยในพระไตรปิฎก แบ่งเป็น 2 ประการคือ

1) **สาเหตุการเจ็บป่วยทางกาย** รูปนั้นอยู่ภายใต้กฎของไตรลักษณ์ ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งการดำรงชีวิตต้องอาศัยซึ่งกันและกัน ถ้าขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่งไป จะก่อให้เกิดความไม่สมดุลของธาตุทั้ง 4 จึงทำให้เกิดความเจ็บป่วย พระพุทธเจ้าตรัสถึงสาเหตุที่สำคัญแห่งโรคและการเจ็บป่วยอยู่บนพื้นฐาน 4 ประการคือ กรรม จิต อุตุ และอาหาร จากความหิว ความกระหาย กินมากไปหรือน้อยไป ดังกรณีของนางปัญจปาปี ร่างกายพิการผิดรูป คือ มือ เท้า ปาก ตา จมูก เนื่องจากผลกรรมที่เคยโกรธคิดร้ายพระปัจเจกพุทธเจ้า

2) **สาเหตุการเจ็บป่วยทางใจ** อันมีพื้นฐานจากอกุศลเจตสิกสิบสี่ดวง คือ ความหลง ความไม่ละอาย ความไม่เกรงกลัว ความฟุ้งซ่าน ความโลภ ความเห็นผิด ความถือตัว ความคิดมุ้งมิ้ง ความริษยา ความตระหนี่ ความรำคาญใจ ความท้อแท้ใจ ความง่วงซึม และความสงสัย ในทางพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญทางด้านจิตใจอย่างยิ่ง แม้ร่างกายจะสมบูรณ์ดีก็ตาม ถ้าใจเป็นทุกข์ กายก็พลอยเป็นทุกข์ด้วย เพราะกายกับใจต่างก็อาศัยซึ่งกันและกัน รากะจิตของคนเราถูกกิเลสครอบงำง่าย เป็นเหตุให้ขาดสติ ขาดความยั้งคิด ทำให้ตามไม่ทันสภาพจิตของตนเองจึงทำให้เกิดโรคทางกายโดยไม่รู้ตัว

2.3 นิโรธ (เป้าหมาย)

พระพุทธศาสนามองชีวิตหรือระบบการเป็นอยู่เป็นแบบองค์รวม เป็นระบบแห่งความสัมพันธ์ขององค์ประกอบต่าง ๆ ที่เข้ามาเกี่ยวข้องอิงอาศัยซึ่งกันและกัน ดังนั้นเป้าหมายในการรักษาโรคประกอบด้วยมิติทางกายและมิติทางใจ มิติทางกายคือภาวะที่หายจากโรคหรือความมีสุขภาพทางกายที่ดี เช่นเดียวกับการรักษาของการแพทย์แผนตะวันตกมุ่งเน้นพิชิตโรค ดังที่ปรากฏอยู่ ณ เวลานี้ โลกตะวันตกยังเผชิญวิกฤตโรคโควิด-19 กันหลายประเทศ ส่วนมิติทางใจ ในทางพระพุทธศาสนามีหลายระดับ ทั้งโลกียะและโลกุตระ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2551) ได้แก่ นิโรธ 5 (ความดับกิเลส ภาวะไร้กิเลสและไม่มีทุกข์เกิดขึ้น จนถึงขั้นนิพพาน) ปหาน 5 (การละกิเลส) วิมุตติ 5 (ความหลุดพ้น) วิเวก 5 (ความสงัด ความปลีกออก) วิราคะ 5 (ความหลีกกำหนด ความสารถออกได้) โวสสัคคะ 5 (ความสละ ความปล่อย)

2.4 มรรค (วิธีปฏิบัติ) + วิธีชีวิตใหม่ ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก

พระพุทธเจ้าทรงวางระบบแก้ไขวิกฤตโรค โดยยึดผู้ป่วยเป็นศูนย์กลาง ตั้งแต่การซักประวัติ สอบถามอาการ ตรวจร่างกาย วินิจฉัยโรค และให้การรักษาตามปัจเจกบุคคล พอสังเขป ดังนี้

1) ประเมินอาการเจ็บป่วยในพระไตรปิฎก พระพุทธเจ้าทรงประเมินความเจ็บป่วย 2 วิธีคือ

(1) **ประเมินด้วยพระญาณ** ที่ทรงมีพระปรีชาญาณสามารถกำหนดรู้ความเป็นไปของแต่ละบุคคล ซึ่งปรากฏเพียงกรณีเดียวเท่านั้นที่พระองค์ใช้วิธีนี้ กรณีมีภุมมกุณฑลป่วยหนักเป็นโรคผอมเหลือง ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ บิดาไม่ยอมพาไปหาหมอเพราะกลัวจะเสียทรัพย์ ในวาระสุดท้ายให้บุตรชายนอนที่ระเบียงนอกบ้าน ด้วยใจของภุมมกุณฑลที่เลื่อมใสในพระพุทธศาสนา พระองค์เสด็จด้วยพระญาณไปโปรด ภุมมกุณฑลได้ไปอยู่ในสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ (2) **ประเมินด้วยการสอบถามอาการ** พระพุทธเจ้าทรงเอาใจใส่ต่อความเจ็บป่วย บางครั้งเสด็จไปเยี่ยมผู้ป่วยเอง บางกรณีให้พระสาวกไปเยี่ยม กรณีอนาถบิณฑิกเศรษฐีได้ฟังธรรมก่อนเสียชีวิต เมื่อถึงแก่กรรมได้ไปเกิดในสวรรค์ชั้นดุสิต

(2) **ตรวจร่างกาย วินิจฉัย และรักษา** ในที่นี้จะกล่าวตัวอย่างเหตุการณ์ที่พระพุทธเจ้าเสด็จเยี่ยมไข้ผู้ที่ เป็นโรคติดต่อพอสังเขป

เรื่องที่ 1 ปฐมเหตุในคิลานวัตตูกถา ให้การพยาบาลอาบน้ำให้ภิกษุรูปหนึ่งอาพาธด้วยโรคท้องร่วง นอนกลิ้งเกลือกไปมาบนปัสสาวะและอุจจาระของตนเอง ไม่มีใครดูแลภิกษุรูปนี้ จนอาการของภิกษุดีขึ้น

เรื่องที่ 2 พระติสสะเถระอาพาธด้วยร่างกายเน่าเปื่อย มีตุ่มหนอง น้ำเหลืองไหลทั่วตัว ผ่านงูห่มเปื้อนเลือดเปื้อนหนอง และโรคลูกลามถึงกระดูกแตก ร่างกายขยับไม่ไหว ไม่มีใครดูแล พระพุทธเจ้าให้การพยาบาลเช็ดตัวให้ร่างกายพระติสสะสะอาดด้วยน้ำอุ่น และเปลี่ยนผ้าห่มให้ใหม่ นำผ้าห่มออกซักต้มน้ำร้อน แล้วนำไปผึ่งแดด จนทำให้ร่างกายสดชื่น จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งแล้ว พระองค์ทรงตรัสพระคาถาดังนี้ “อีกไม่นานนัก ร่างกายนี้จักปราศวิญญาน ถูกทอดทิ้งทับถมแผ่นดินเหมือนท่อนไม้ที่ไร้ประโยชน์ ฉะนั้น” จะเห็นได้ว่า พระองค์นอกจากให้การดูแลผู้ป่วยด้านร่างกายและจิตใจแล้วยังแสดงอมตะธรรม โดยเฉพาะให้เห็นความไม่เที่ยงของสังขาร จนบรรลุนิพพาน

เรื่องที่ 3 พระเพลลฐสีละ ผู้เป็นพระอุปัชฌาย์ของพระอานนท์ อาพาธเป็นโรคฝีดาษ จีวรห่มเกราะกรังด้วยน้ำเหลือง พระพุทธเจ้าทรงใช้น้ำชุบเช็ดแล้วค่อย ๆ ดึงออกมา แล้วทรงอนุญาตเภสัชชนิดผง ผู้เป็นหิด ตุ่มพุพอง ฝีดาษหรือมีกลิ่นตัวแรง

กรณีหิวาตโรคระบาด ปรากฏในพระไตรปิฎกกล่าวถึงการย้ายที่อยู่ เมื่อโรคสงบแล้วค่อยกลับมาสร้างที่อยู่ใหม่ เป็นวิธีการรักษาชีวิตจากโรคระบาด เช่น หมู่บ้านกุกกุทะ หรือบ้านเรือนที่มีคนป่วยด้วยโรคนี้ให้บุตรหลานย้ายออกไป เศรษฐีเมืองราชคฤห์ให้บุตรหนีไป 12 ปีต่อมาจึงกลับมาที่บ้าน ตระกูลอุปัฏฐากของท่านพระอานนท์มีศรัทธาเลื่อมใส ได้ถึงแก่กรรมด้วยหิวาตโรค เหลือเพียงเด็กชาย 2 คน กรณีของนางสาวมาติก็เช่นกัน ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงปรารภผู้รอดจากหิวาตโรคด้วยการย้ายที่อยู่ ตรัสว่า “ดูก่อนอุบาละ แม้แต่ก่อนชนเหล่าใด เมื่อภัยเกิดขึ้น ทำความอาลัยในที่อยู่ของตน ไม่ยอมไปอยู่ที่อื่น ชนเหล่านั้นถึงสิ้นชีวิต แต่ชนเหล่าใดไม่ทำความอาลัยไปอยู่เสียที่อื่น ชนเหล่านั้นรอดชีวิต”

3) การสวดมนต์บำบัด

กรณีนครไพสาลีที่เกิดทุพภิกภัย เกิดฝนแล้ง และหิวาตโรค ผู้คนล้มตายเป็นจำนวนมาก ชากศพลเลื่อนเมือง กษัตริย์ลิจฉวีได้ทูลอาราธนาพระพุทธเจ้า เมื่อเสด็จถึงเขตเมืองไพสาลี (เวสาลี) พออย่างพระบาทลงทรงเหยียบฝั่งแม่น้ำคงคา เกิดฝนโบกขรพรรษตกลงมาจนน้ำท่วม พัดพาชากศพลอยลงแม่น้ำคงคาไปหมด เป็นเหตุให้พวกอมนุษย์หวาดกลัวพากันหนีไป ครั้นนั้น พระพุทธเจ้าได้ตรัส รตนสูตรให้พระอานนท์เรียนและให้พระอานนท์เดินทำปริตรไปในระหว่างกำแพงเมืองทั้ง 3 ชั้น พระอานนท์รับน้ำจากบาตร



หินของพระพุทธเจ้า และไปยืนที่ประตูเมือง ทำการสวดมนต์และพรมน้ำมนต์ไปทั่วเมืองเป็นอันว่าทั้งภัยแล้ง ภัยมนุษย์และภัยจากโรคภัยสงบสิ้นลง ด้วยอาณภาพแห่งบทสวดนี้ ภัยพิบัติร้ายแรงได้ระงับลงอย่างฉับพลัน เป็นบทสวดรำลึกถึงคุณพระรัตนะ คือ พุทธรัตนะ ธรรมรัตนะ และสังฆรัตนะ ทำสักกิริยาประพรมน้ำพระพุทธมนต์ ให้เกิดความสุขสวัสดิ์ ปัจจุบันนิยมสวดรัตนสูตรทุกครั้งที่มีการทำน้ำพระพุทธมนต์ ทั้งยังมีอาณภาพ ป้องกันจากโจรผู้ร้าย นายผู้ปกครอง อาวุธ เคาระห์กรรม สัตว์ร้ายและภัยธรรมชาติอีกด้วย ในช่วงสถานการณ์ โควิด-19 ประเทศไทยโดยมหามหาเถรสมาคมได้ให้พระทุกวัดสวดมนต์บทรัตนสูตร เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของ COV5D-19 เริ่มวันที่ 25 มีนาคม 2563

พระพุทธเจ้าทรงเป็นผู้นำในการรักษาด้วยการแสดงธรรม (ธรรมบำบัด) มีหลายบทด้วยกัน ปรากฏในปฐม คิลานสูตร ทุตติยคิลานสูตร ตติยคิลานสูตร ศีริมานันทสูตร และอื่น ๆ สวดต่ออายุให้อายุวัฒน กุมาร พระ มหากัสสปเถระอาพาธ พระผู้มีพระภาคได้เสด็จไปเยี่ยมและตรัสโพชฌงค์ 7 ประทาน พอตระสบ พระมหากัสสปหายจากอาพาธ พระมหาโมคคัลลานะเถระอาพาธ พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงเสด็จไปทรงเยี่ยม และตรัสโพชฌงค์ 7 พอได้ฟังจบ พระมหาโมคคัลลานะหายจากอาพาธนั้น และเมื่อพระผู้มีพระภาคเจ้า ประทับอยู่ในพระวิหารเวฬุวันทรงประจวร พระมหาจุณทเถระเข้าไปเยี่ยม พระองค์จึงโปรดให้ท่านพระมหาจุณทเถระสวดโพชฌงค์ 7 ถวาย เมื่อทรงสวดโพชฌงค์ที่พระมหาจุณทเถระสวดถวายจบ ทรงหายประจวร นอกจากนั้นยังมีศีริมานันทสูตร สมัยพุทธกาลใช้สวดเพื่อรักษาอาการอาพาธของพระศิริมานันทะ อาการ อาพาธหนักก็สงบระงับ เป็นคาถาที่สวดเพื่อรักษาอาการเจ็บป่วย สวดให้ ตัวเองหรือผู้อื่น เพื่อให้หายจาก อาการเจ็บป่วยจากโรคต่างๆ เรียกว่า ศีริมานันทปริตร นอกจาก พระภิกษุแล้วอุบาสกในครั้งพุทธกาล เช่น บท สวด อริยธัมม คาลา ใน คัมภีร์ พระไตรปิฎก กล่าวว่า สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาค ประทับ ณ เชตะวันมหาวิหาร ท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐีป่วยมิใช้สูง จึงได้ให้คนใช้ไปนิมนต์พระสารีบุตร รุ่งเช้าวันต่อมา พระสารีบุตรพร้อมกับพระอนาถที่ได้ไปเยี่ยมไข้ ท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐี ทั้งได้แสดงธรรมให้ฟัง เมื่ออนาถบิณฑิกเศรษฐีฟังธรรมจบ ความป่วยไข้ทุเลา แม้แต่การเจ็บป่วยทางกายของนกุลปิศาคนหบดี พระพุทธองค์ทรง แสดงธรรมว่า “แม้กายจะกระสับกระส่ายอยู่ก็ตาม แต่จิตจักไม่กระสับกระส่ายตามไปด้วย” พระพุทธเจ้าทรง ตรัสอุบายเพื่อให้สติกลับคืนสำหรับผู้เศร้าโศกจากการสูญเสียคนที่รัก กรณีของนางกิสสาโคตรมี ผู้สูญเสีย บุตรชาย และนางปาณาจารย์ผู้สูญเสียบุตร สามี พ่อ-แม่ในเวลาเดียวกัน

4) **สมุนไพรมะบำบัด** พระพุทธเจ้าทรงเห็นความสำคัญของสมุนไพรมะในการรักษา (คิลานเภสัช) ได้แก่ รากไม้ น้ำผาด ใบไม้ ผลไม้ ยางไม้ เป็นต้น

5) **โภชนาบำบัด** อาหารเป็น 1 ในนิสสัย 4 ของพระภิกษุ ในการดำรงชีพ พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญในด้านโภชนาบำบัดโรค พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนทั้งภิกษุและฆราวาสให้เป็นผู้จักประมาณในการ บริโภค มีสติในการบริโภคพิจารณาแบบโยนิโสมนสิการ คือ รู้จักคุณค่าแท้ของอาหารเพื่อประโยชน์ต่อร่างกาย ปรากฏในสัพพาสวสูตร ความว่า “ภิกษุพิจารณาโดยแยบคายแล้วฉันบิณฑบาต...” ทรงตรัสแนะนำพระเจ้าปเสนทิโกศล และภิกษุทั้งหลายให้เป็นผู้มีสติในการบริโภคเพื่อสุขภาพ ช่วยลดความอ้วน ปรากฏในโธณปากสูตร ว่า “...มนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อ รู้จักประมาณในโภชนะที่ได้แล้ว ย่อมมีเวทนาเบาบาง ย่อมแก่ช้า อายุก็ ยั่งยืน” และทรงตรัสประโยชน์ของการฉันอาหารมื้อเดียว ในกกุญฐมสูตร ความว่า “เมื่อฉันอาหารมื้อเดียว ย่อม รู้สึกร่าเริงมีอาพาธน้อย มีความลำบากกายน้อย มีความเบากาย มีกำลังและอยู่อย่างผาสุก” อาหารข้าวมธุปายาส ข้าวหุงปรุ่งอย่างประณีตเป็นกระยาทิพย์อันศักดิ์สิทธิ์ที่นางสุชาดาถวายเจ้าชายสิทธัตถะก่อนตรัสรู้เป็น พระพุทธเจ้า ทรงแนะนำให้ผู้ป่วยรับประทานอาหารอ่อนย่อยง่าย มีประโยชน์ เช่น ข้าวต้ม โจ๊ก ซุป น้ำผลไม้ นม ถั่วเหลือง โดยทรงกำหนดให้มีการอุ่นหรือต้มยาหรืออาหารก่อนเพื่อให้เหมาะแก่การรักษา นอกจากนี้การดื่ม น้ำ ที่ สะ อ า ด ด้วย ผ้ า ก ร อ ง น้ำ (ป ริ สุ ส า ว น) และ ก ระ บ อ ก ร อ ง น้ำ

(ธมฺมกรโก) ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงออกแบบผ้ากรองน้ำ มีรูปคล้ายทัพพี มีกระบอกกรองน้ำหรือมูมสังฆาฏิ ก็ใช้กรองน้ำดื่มได้ (ผ้ากรองน้ำ (ธมฺมกร) เป็นหนึ่งในอัฐบริขารของผู้อุปสมบท) และทรงห้ามภิกษุไม่ให้ฉันทน้ำที่มีตัวสัตว์อยู่ เพื่อป้องกันโรคติดเชื้อ เมื่อจะดื่มน้ำให้ใช้ขันหรือภาชนะตักน้ำดื่ม ในวิหารยังทรงอนุญาตศาลาน้ำดื่ม ประรำน้ำดื่ม อนุญาตสังข์ตักน้ำ ชันน้ำ ถึงตักน้ำ บ่อน้ำมีฝาปิด ราน้ำ อ่างน้ำ รานะบายน้ำ ท่อระบายน้ำ และห้ามดื่มสุราเมรัย

6) **การระบายของเสียในร่างกาย** พระพุทธเจ้าประจักษ์ด้วยพระวรกายก่อปรด้วยโทษมาก ต้องการเอาสิ่งหมักหมมในร่างกายออก หมอชีวกโกมารภัจจึงได้เตรียมยาระบายอ่อน ๆ ด้วยการสูก้านอุบล 3 ก้าน ทำให้พระองค์ถ่ายถึง 30 ครั้ง

7) **การรักษาด้วยพุทธานุภาพ** ปรากฏในพระไตรปิฎกเพียงครั้งเดียว ความว่าภิกษุอาพาธต้องการฉันทน้ำดื่มเนื่อ นางสุปปิยาผู้เป็นอุบาสิกาหาซื้อเนื่อไม่ได้ จึงตัดเนื่อที่ต้นขาอ่อนของตนเพื่อทำอาหาร ต่อมาพระพุทธเจ้าทรงทราบจึงรักษาโดยใช้พุทธานุภาพ ทำให้แผลของนางหายเป็นปกติ ดังนั้นพลังแห่งพุทธานุภาพและศรัทธาอันตั้งมั่นผนวกเข้าด้วยกัน ย่อมจะสามารถรักษาแผลให้หายได้

8) **การผ่าตัด** ในภาษาบาลีใช้คำว่า “สัถถกรรม” หมายถึง สิ่งที่ต้องลงมือทำศาสตรา คือ ใช้ของมีคม ปัจจุบันทางการแพทย์ใช้ คำว่า “ศัลยกรรม” การรักษาด้วยวิธีการสัถถกรรมหรือศัลยกรรม ปรากฏในเภสัชขันธ์กะ การผ่าตัดเป็นความก้าวหน้าที่สุดในสมัยพุทธกาล มีการผ่าตัดด้วยกรรมวิธีปราศจากเชื้อด้วยสมุนไพร ใช้ก้อนเกลือตัดเอาเนื่ออกยื่นออกมา และมีการทำความสะอาดแผลด้วยน้ำฝาด น้ำแ่่ง เมล็ดผักกาดงาบดทาแผล ยาพอกพันแผล วิธีนี้จึงคล้ายกับการรักษาของการแพทย์แผนปัจจุบัน สำหรับโรคผิวหนัง ปรากฏในพระไตรปิฎกวิธีการรักษาโรคนี้มีการผ่าตัดและการใช้ยา พระเจ้าพิมพิสารประจักษ์ด้วยฝีคันทสูตร หมอชีวกโกมารภัจได้ใช้ยาขี้ผึ้งป้ายด้วยเล็บ เพียงครั้งเดียว พระอาการหายเป็นปกติ แต่อีกกรณีเป็นพระภิกษุ ได้ให้หมออากาศโคตรผ่าตัด ต่อมาพระพุทธเจ้าจึงทรงบัญญัติห้าม สำหรับการผ่าตัดโดยหมอที่มีชื่อเสียงในสมัยพุทธกาล คือหมอชีวกโกมารภัจ เป็นทั้งแพทย์ประจำพระพุทธเจ้า เป็นอุบาสกขอลถึงพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งและเป็นแพทย์หลวงประจำพระเจ้าพิมพิสาร มีพ่อค้าชาวเมืองราชคฤห์ป่วยด้วยปวดศีรษะมานาน 7 ปี ได้รับการรักษาด้วยการผ่าตัดเปิดกะโหลกศีรษะเอาพยาธิออกมา 2 ตัว และอีกรายเป็นบุตรเศรษฐี กรุงพาราณสี มีอาการอาหารไม่ย่อย เนื่องจากมีลมในลำไส้ จึงทำการผ่าตัดเปิดหน้าท้องตัดเอาเนื่ออกในลำไส้ออก แล้วเย็บปิดหน้าท้อง ทายาสมานแผล ต่อมาไม่นาน อาการหายเป็นปกติ

9) **สุขอนามัย** จากการศึกษาหลักการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลตามแนวพุทธ พบว่าพระพุทธเจ้าทรงกำหนดข้อปฏิบัติไว้มากมายทั้งกิจวัตรประจำวันและการดูแลสุขภาพของร่างกาย สุขลักษณะด้านสิ่งแวดล้อม ล้วนเป็นมาตรการป้องกันและควบคุมโรคติดต่อซึ่งมีมาสมัยพุทธกาล เช่น ปัจจุบันกระทรวงสาธารณสุขได้ออกมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโควิด-19 ไม่ว่าจะเป็นการรักษาสุขอนามัยส่วนบุคคล การอาบน้ำ ดื่มน้ำ หมั่นล้างมือ รับประทานอาหารปรุงสุกร้อน ใช้ช้อนตนเอง รักษาระยะห่างไม่น้อยกว่า 1-2 เมตร กรณีอยู่ในบริเวณที่ผู้คนพลุกพล่านให้ใช้หน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า (ศูนย์ปฏิบัติการภาวะฉุกเฉิน กรมควบคุมโรค, 2563) ซึ่งการอาบน้ำ โดยพุทธบัญญัติสิกขาบทห้ามภิกษุอาบน้ำเมื่อเวลาเย็นไม่ถึงเดือน ยกเว้นหากมีอาการร้อน หรือป่วยไข้ ไม่สบาย หรือทำงานจนเหงื่อชุ่ม การดูแลที่ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดร่างกายเพื่อให้ร่างกายสดชื่น ข้อปฏิบัติดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าพระพุทธองค์ทรงกำหนดถึงความสำคัญของการอาบน้ำเพื่อชำระร่างกายให้สะอาดจากเชื้อโรค ไม่ก่อให้เกิดโรคผิวหนังต่าง ๆ ที่ปรากฏชื่อโรคมามากมายในพระไตรปิฎก นอกจากการอาบน้ำแล้วยังมีบทบัญญัติในการใช้ไม้สัพัน ภิกษุไม่พึงใช้เครื่องประดับหู ไม่พึงไว้ผมยาว ไม่พึงดูเงาหน้าที่คันทอง ไม่พึงไว้หนวดยาว ให้ตัดเล็บมือเสมอเนื่อ ให้แกะขี้เล็บได้

การรักษาความสะอาดขณะรับประทานอาหาร การหมั่นล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหาร และควรรับประทานอาหารแยกภาชนะต่างหาก หรือใช้เป็นส่วนตัว เช่น ใช้จานข้าว ช้อน บาตรเฉพาะตนเอง การแยกภาชนะใช้สอดคล้องตามมาตรการป้องกันและควบคุมการแพร่ระบาดของโควิด-19

การล้างบาตรและผึ่งแดดให้แห้งก่อนเก็บ ไม่ใช่ของใช้ส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น ไม่พึงเคาะเสนาะสนะไต้ลม พรหมปูพื้นให้ผึ่งแดด แล้วให้ทำความสะอาดโดยการตบ ส่วนที่วางรองเท้าให้ผึ่งแดดแล้วเช็ด เป็นการทำลายเชื้อและปราศจากเชื้อโดยใช้ความร้อนชื้น (moist heat) การต้มน้ำเดือดที่อุณหภูมิ 100 องศาเซลเซียสสามารถทำลายเชื้อจุลินทรีย์ได้เป็นส่วนใหญ่ ยกเว้นจุลินทรีย์ที่มีสปอร์ และการใช้แสงแดดเป็นวิธีการทำลายเชื้อเชื้อโรคที่รังสีอัลตราไวโอเลต (Ultraviolet : UV) สามารถฆ่าเชื้อจุลินทรีย์ รังสีทำให้กรดนิวคลีอิกและโปรตีนของจุลินทรีย์เสียหายไป ช่วยลดปริมาณจุลินทรีย์ก่อโรคได้ แต่มีข้อจำกัดจากมีอำนาจทะลุทะลวงต่ำ จึงต้องให้รังสีนี้สัมผัสโดยตรงกับเชื้อจุลินทรีย์ เช่น การตากผ้า การผึ่งแดด เป็นต้น

การนั่งห่างกันเว้นช่วงหัตถบาตร ซึ่งคำว่า“หัตถบาตร”แปลว่า บ่วงมือใช้เรียกการนั่งของพระสงฆ์ในการทำสังฆกรรมเพื่อแสดง ความสามัคคีความพร้อมเพรียง โดยนั่งเว้นระยะห่างกันตามพระวินัยกำหนดอยู่ในที่ประชุมโดยไม่นั่งแยกกันหรือลุกขึ้นเดินระหว่างการประชุม เป็นระยะที่ใกล้ตัวชั่วคราวหนึ่งเหยียดแขนออกไปจับตัวอีกคนหนึ่งได้หัตถบาตร (สมบัติ ประจยุศานต์, 2563) หากภิกษุอาพาธ ได้จัดให้พักรักษาที่คิลาณศาลาหรือศาลาสำหรับป่วยใช้ ให้งดเว้นการทำสังฆกรรม กำหนดให้จัดหากระโถนถ่มน้ำลายและหม้ออุจจาระ ซึ่งข้อกำหนดดังกล่าวมีเนื้อหาสอดคล้องกับหลักการกักตัวหรือแยกผู้ป่วย ตามมาตรการป้องกันและควบคุมการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19

การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม พุทธบัญญัติ “จักไม่ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะหรือบ้วนน้ำลายลงบนของเขียว” “...ลงในน้ำ” ห้ามทำลายต้นไม้ การขับถ่ายปัสสาวะ อุจจาระ ไม่ให้ยืนถ่าย และห้ามเหยยะมูลฝอย ปฏิเสธข้ามฝาหรือกำแพง ซึ่งถือเป็นการป้องกันและแพร่กระจายเชื้อไปสู่ผู้อื่น และการป้องกันสัตว์นำโรคทรงอนุญาตกฏกันยุงแส้ปดยุง เป็นการแสดงถึงความไม่เบียดเบียนต่อสิ่งมีชีวิต ไม่ใช่สารเคมีในการฆ่าสัตว์อย่างเช่นในยุคปัจจุบัน และทรงออกมาตรการป้องกันและควบคุมการแพร่ระบาด โดยห้ามบรรพชาผู้ที่เป็โรคเรื้อน โรคฝี โรคกลาก โรคมอคร่อ และโรคลมบ้าหมู เป็นวิธีการจัดอนามัยสิ่งแวดล้อมได้ถูกสุลักษณะ

การออกกำลังกาย นับเป็นวิธีที่สามารถช่วยป้องกันและชะลอการเกิดโรค พระพุทธเจ้าทรงแนะนำให้เดินจงกรม กำหนดให้ภิกษุออกบิณฑบาตทุกวัน ถือเป็นการออกกำลังกายด้วยการเดินเป็นสิ่งที่ดี การออกกำลังกายที่สม่ำเสมอจะส่งผลให้ร่างกาย (กล้ามเนื้อ) มีความแข็งแรง มีความสดชื่น กระฉับกระเฉง เป็นต้น และการทำอารมณให้เข้มข้น

กล่าวโดยสรุป การผสมกลมกลืนที่ลงตัวระหว่างการแพทย์และศาสนาพุทธที่มีมายาวนานจนถึงปัจจุบัน พระสงฆ์ในเอเชียใต้และเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ให้การรักษาคนไข้ที่ป่วยด้วยโรคต่าง ๆ อีกทั้งวัดหลายแห่งในประเทศไทยก็มีสถานพยาบาลให้การช่วยเหลือผู้เจ็บป่วย ซึ่งมีความแตกต่างอย่างชัดเจนจากอารยธรรมตะวันตกที่แยกขาดจากกัน แนวปฏิบัติวิถีพุทธปัญญาภิภาวะวิกฤตโรคสมัยพุทธกาล น่าจะเป็นภาพสะท้อนสู่มาตรการป้องกันและควบคุมโรคโควิด-19 ไม่ว่าจะเป็นการกักกันแยกผู้ป่วย การล้างมือ การทำความสะอาดร่างกายและที่อยู่อาศัย การเว้นระยะห่างทางสังคมอย่างน้อย 1-2 เมตร การกินร้อนช้อนตนเองซึ่งเป็นมาตรการทางกายภาพที่คนในยุคปัจจุบันมุ่งเฉพาะด้านนี้เท่านั้น จึงน่าจะนำมาตรการทางใจมาร่วมเป็นพลังในการสร้างศรัทธา ความเชื่อมั่นต่อประชาชนที่อยู่ในยุคข้อมูลข่าวสารเทคโนโลยีที่ทันสมัย เรียกกันว่า “โลกไร้พรมแดน” ประกอบเป็นองค์รวม (Holistic) สู่สุขภาพที่ดี นั่นเอง

บทสรุป

ในยุคปัจจุบันประเทศไทยกำลังประสบภาวะวิกฤตโรคสู่เศรษฐกิจ หรือ “เจ็บ จน อวิชชา (ความไม่รู้)” ในภาษาธรรมที่ประชาชนยึดมั่นถือมั่นในโลกธรรมโดยเฉพาะวัตถุนิยม ให้คุณค่าทางกายภาพ ละคุณค่าทางจิตใจ สู่วิถีชีวิตทางลบ เกิดทุกข์เวทนา แต่มุมมองของพระพุทธศาสนาต่อวิกฤตการณ์โรคระบาดจะตรงข้ามกับทางโลก คือ เป็นบวก การเกิดโรค ตามมัทสนะของพระพุทธศาสนาถือเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งและการใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาท มีสัมมาทิฐิ มุมมองหรือท่าทีของตามวิถีพุทธ โรคเป็นธรรมชาติของสรรพสิ่งอยู่แล้ว ไม่มองเพียงเชื้อก่อโรค ที่มุ่งพิชิตโรคเท่านั้น จึงให้คุณค่ากับความเป็นมนุษย์ที่ประกอบทั้งกายและใจอย่างเป็นระบบมีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องซึ่งกันและกัน ถือเป็นอีกมิติทางการรักษาสุขภาพอนามัย

ประวัติศาสตร์สุขภาพ ได้บันทึกเกี่ยวกับโรคที่ได้คร่าชีวิตมวลมนุษย์ไปหลายล้านคนตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ได้แก่ โรคไข้ทรพิษหรือฝีดาษ เพียงโรคเดียวที่ผลิตวัคซีนป้องกันได้เท่านั้น บางโรคยังคงมีอยู่ในปัจจุบันไม่ว่าจะเป็นกาฬโรค อหิวาตกโรค ไข้หวัดต่าง ๆ ไข้หวัดนก จนกระทั่งปัจจุบันเชื้อไวรัสได้พัฒนากลายพันธุ์ไปเรื่อย ๆ จนกลายเป็นโควิด-19 ดูเหมือนว่าความรู้วิทยาการที่เรียกว่าวิทยาศาสตร์การแพทย์สมัยใหม่ตามไม่ทัน แนวทางแก้ปัญหาที่หลายประเทศมุ่งผลิตวัคซีนสร้างภูมิคุ้มกันหรือผลิตยาใหม่ ๆ ที่จะฆ่าเชื้อไวรัสให้หมดไปเท่านั้น ยังคงเป็นแนวคิดเฉพาะพิชิตเชื้อโรคทางด้านกายภาพเท่านั้น สำหรับวิถีพุทธปัญญา สมัยพุทธกาลที่ประสบกับภาวะวิกฤตโรคระบาดหรือโรคติดต่อเฉกเดียวกับปัจจุบัน ให้ความสำคัญทางด้านจิตใจอย่างยิ่ง กอปรด้วยความรักความเมตตาในการดูแลทางกาย ก่อให้เกิดความศรัทธา เชื่อมมั่นในคุณพระรัตนตรัยอย่างเช่นทำให้โรคระบาดในเมืองไพศาลีสงบลง มีปฐมบทแห่งการบัญญัติให้สงฆ์ช่วยกันดูแลผู้ป่วยไข้ ผู้ที่จะเป็นพยาบาลต้องมีทั้งความรู้และคุณธรรม รู้จักยา มีจิตเมตตา ไม่เห็นแก่อาภิสสินจ้าง ซึ่งเป็นรากฐานให้กับวิชาชีพทางการแพทย์และสาธารณสุขในปัจจุบันได้เป็นแบบอย่างที่ดี แม้ผู้ที่เจ็บป่วยในวาระสุดท้ายได้รับการชี้แนะให้เข้าใจความเป็นจริงของชีวิต จากไปอย่างสงบ สุข เช่น พระติสสะผู้มีกายเปื่อยเน่า แทนการยื้อชีวิตด้วยเครื่องมือวิทยาการแพทย์สมัยใหม่ที่ทำให้ผู้ป่วยจากไปอย่างโดดเดี่ยว

มนุษยชาติได้ใช้ศาสนาเป็นหลักในการดำเนินชีวิตตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ดังนั้น เมื่อเกิดภาวะวิกฤตโรคการแสวงหาทางออกด้วยวิถีแห่งพุทธปัญญาเป็นสิ่งที่สามารถพิสูจน์ เป็นตัวชี้วัดและแนวปฏิบัติเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผล สู่อำนาจความสำเร็จร่วมกันทั้งภาวะเศรษฐกิจและสังคม ดังที่ประชาชนตั้งเป้าหมายชีวิตถึงความสุข สงบ จนถึงพระนิพพานนั่นเอง หลักพุทธปัญญากับภาวะวิกฤตโรค แนวทางการป้องกันโรค 5 อ 1 ศ นั่นคืออนามัยส่วนบุคคล อาหารและน้ำดื่ม การเว้นระยะห่าง อนุรักษ์สิ่งแวดล้อม ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ทำอารมณ์จิตใจแจ่มใส และประพฤติดนอยู่ในศีล ไม่ดื่มสุราเมรัยไม่สูบบุหรี่ เป็นภาพสะท้อนให้กับมาตรการป้องกันและควบคุมการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ไม่ว่าจะเป็นการอาบน้ำชำระร่างกายให้สะอาด การล้างมือบ่อย ๆ การรับประทานอาหารที่มีคุณค่าและมีประโยชน์ กินร้อนช้อนตนเอง การเว้นระยะห่างในสังฆกรรม หรือประชาชนเป็นการเว้นระยะห่างทางสังคม จึงควรจัดมาตรการป้องกันด้านจิตใจควบคู่ไปด้วย ต้องอาศัยคุณธรรม หลักพุทธปัญญาให้ความละเอียดลึกซึ้งในเรื่องอายตนะที่ 6 คือจิตและธรรมารมณ์ มีความรัก ความเมตตาเป็นพื้นฐานในจิตใจ คุณแห่งพระรัตนตรัย ความบริสุทธิ์ใจเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยจรโลงโลก (Health the World) ให้รอดพ้นภาวะวิกฤตโรค (Crisis's Disease)

เอกสารอ้างอิง

กระทรวงสาธารณสุข. (2563). *แนวทางปฏิบัติด้านสาธารณสุข เพื่อการจัดการภาวะระบาดของโรคโควิด-19 ในข้อ กำหนดออกตามความในมาตรา 9 แห่งพระราชกำหนดการบริหารราชการ ในสถานการณ์ฉุกเฉิน พ.ศ. 2548 (ฉบับที่ 1)*. นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข.



- ป.หลงสมบุญ. (2548). *พจนานุกรมบาลี-ไทย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภา.
- มหาวิทยาลัยเกษตรราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พรรณวิภา บรรณเกียรติ. (2548). *ช่วยได้อย่างไรเมื่อจิตใจตื่นตระหนก*. มศว.ชุมชน, ปีที่ 2 (4) 3, 8.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*. (พิมพ์ครั้งที่ 23). กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิธรรมทานกุศลจิต, 2558.
- _____. *การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก, 2550.
- _____. (2551). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 16). กรุงเทพฯ: บริษัท เอส.อาร์.พรินต์ติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด.
- คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2558). *คู่มือประโยค 1-2 อรรถกถาธรรมบท ภาค 1 แปลโดยอรรถ*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- Microorganism. *บทที่ 7 การกำจัดและการยับยั้งการเจริญของจุลินทรีย์*. สืบค้นเมื่อวันที่ 12 สิงหาคม 2563, จาก <http://microorganism-cowboy2007.blogspot.com/2010/06/blog-post.ascstu.html>.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2554). *พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 7 รอบ 5 ธันวาคม 2554*. สืบค้นเมื่อวันที่ 12 สิงหาคม 2563, จาก <https://dictionary.apps.royin.go.th/index.php>.
- ศูนย์ปฏิบัติการภาวะฉุกเฉิน กรมควบคุมโรค. (2563). *รายงานสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ฉบับที่ 221 วันที่ 11 สิงหาคม 2563*. สืบค้นเมื่อ 12 สิงหาคม 2563, จาก <https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/file/situation/situation-no221-110863n.pdf>.
- ศูนย์ปฏิบัติการภาวะฉุกเฉิน กรมควบคุมโรค. (2563). *รายงานสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ฉบับที่ 221 วันที่ 10 สิงหาคม 2563*. สืบค้นเมื่อวันที่ 12 สิงหาคม 2563, จาก <https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/file/situation/situation-no221-110863n.pdf>.
- ศูนย์ปฏิบัติการภาวะฉุกเฉิน กรมควบคุมโรค. (2563). *รายงานสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ฉบับที่ 221 วันที่ 11 สิงหาคม 2563*. สืบค้นเมื่อวันที่ 12 สิงหาคม 2563, จาก <https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/file/situation/situation-no221-110863n.pdf>. [12 สิงหาคม 2563].
- สมบัติ ประจักษ์. (2563). *รายงานวิจัยการกำหนดพื้นที่สังฆกรรมตามพุทธบัญญัติ*. สืบค้นเมื่อวันที่ 12 สิงหาคม 2563, จาก <https://architservice.kku.ac.th/wp-content/uploads/2017/06/009-สมบัติ-ประจักษ์.pdf>.