

การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข
ของพระสงฆ์ผู้ป่วยเป็นโรคเบาหวาน*

AN APPLICATION OF BUDDHIST PRINCIPLE FOR DIABETIC PATIENT'S
HAPPY LIVING OF BUDDHIST MONKS

พระครูธรรมคุณประสิทธิ์ (นิตย์ เตชสีโล)

Phrakrudhammakunprasit (Nit Tejasilo)

สิทธิโชค ปาณะศรี

Sitthichok Panasri

พระครูวิจิตรศีลาจาร

Phrakhruwichitsilachan

พระครูโสภณรัตนบัณฑิต

Phrakhrusoponrattanabundit

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช

Mahachulalongkornrajavidyalaya University Nakhon Si Thammarat, Thailand

สวัสดี อโนทัย

Sawat Anothai

มหาวิทยาลัยเซนต์จอห์น

Saint John's University, Thailand

E-mail: supawadee94249@hotmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาสภาพปัญหาการดำเนินชีวิตของพระสงฆ์ผู้ป่วยเป็นโรคเบาหวาน 2) เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข 3) เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของพระสงฆ์ผู้ป่วยเป็นโรคเบาหวาน ดำเนินการศึกษาโดยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ และการวิจัยเอกสาร โดยเชื่อมโยงข้อมูลหลักพุทธธรรมให้สอดคล้องกับสภาพปัญหาการดำเนินชีวิตของพระสงฆ์ผู้ป่วย

* Received 24 April 2019; Revised 22 June 2019; Accepted 26 June 2019



เป็นโรคเบาหวานจัดประเภทของข้อมูลตามหัวเรื่องที่กำหนด และได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนาเรียบเรียงผลการวิเคราะห์ข้อมูลและจัดทำข้อเสนอแนะ

ผลการวิจัยพบว่า

พระสงฆ์ผู้ป่วยเป็นโรคเบาหวานมีปัญหาในการดำเนินชีวิต 3 ด้าน คือ 1) ปัญหาด้านสุขภาพทางร่างกายเช่น อ่อนเพลีย นอนไม่หลับ ไม่มีเรี่ยวแรง กระจายน้ำมากดื่มน้ำมาก ปัสสาวะมาก น้ำหนักลด มีปัญหาเรื่องการควบคุมน้ำหนัก รวมทั้งมีโรคแทรกซ้อน 2) ปัญหาด้านสุขภาพจิตเช่น ไม่มีสมาธิ ขาดความมั่นใจ มีความวิตกกังวลอารมณ์หงุดหงิดง่าย ซึมเศร้า 3) ปัญหาด้านการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมเช่น จำเป็นลดการรับกิจนิมนต์เพื่อไม่ให้เป็นภาระกวนญาติโยม เนื่องจากต้องควบคุมอาหาร และต้องหลีกเลี่ยงอาหารบางอย่างตามคำแนะนำของแพทย์ ขณะที่บางรูปยังคงปฏิบัติตามศาสนกิจได้ตามปกติ แต่เพิ่มความระมัดระวังเรื่องอาหาร ทั้งนี้ พระสงฆ์ผู้ป่วยเป็นโรคเบาหวานมีการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ตามหลักอภินิหารปัจเจกชนม์ หลักอินทริยสังวร หลักโภชนาการมัตตัญญูตา นอกจากนี้ยังมีการนำหลักพุทธธรรมข้ออื่น ๆ มาประยุกต์ใช้ด้วย เช่น ไตรลักษณ์หรือสามัญญลักษณะ อธิษฐานธรรมความอดทน (ขันติ) ความขยันหมั่นเพียร (วิริยะ) อปิลณกปฏิบัติอาอัปมาทธรรม และพละ4

คำสำคัญ: หลักพุทธธรรม, โรคเบาหวาน, การดำเนินชีวิต

Abstract

The objectives of this thesis to study state of problems of diabetic patient's living of Buddhist monks; to study the Buddhist principle for happy living and to study an application of Buddhist principle for diabetic patient's happy living of Buddhist monks. The study was conducted by means of qualitative by field research and documentary research by linking data Buddhism in keeping with the life style of the monk patients with diabetes. Classification of data one given subject. Analysis and descriptive information compiled the data analysis and suggestions.



The research results found that;

the state of problems of diabetic patient's living of Buddhist monks found that patients with diabetes have a problem in the clergy. The following three aspects: 1) physical health problems, such as fatigue, insomnia, do not have the strength, thirsty, drink more water, urine, incontinence, sweet appetite weight while eating. There are problems about weight control as well as complications 2) mental health problems, such as Distracted, lack of self-confidence, anxiety and moody. 3) problems in living with others in the society such as monks some necessary reduce the mission. In order not to disturb the folk magic due to the diet. To avoid certain foods and follow the doctor's advice. Eating with others is difficult. Some people experiencing religious practice. Inconvenience as before and especially about travel and food to control, while some still practice. The religious activity normally, but more careful about food. There are application of Buddhist principles in order to live happily according to Abhinhapaccavekkhana, Indriya-sam vara and Bhojane-mattaññutā. There is also the introduction of Buddhism other deals, such as Tilakkhana or Sāmañña-lakkhana: the common characteristics, Adhitthāna dhamma: foundations on which a tranquil sage establishes himself, Khanti: forbearance, Viriya: energy, Apannaka-patipadā: sure course, Appamāda: heedfulness and the four Balas (powers).

Keywords: Buddhadhamma, Diabetic, Living

บทนำ

โรคเบาหวานเป็นโรคเรื้อรังชนิดหนึ่ง ที่พบมากขึ้นพบได้ในคนทุกเพศ ทุกวัย เป็นโรคที่เป็นแล้วเป็นเลยรักษาไม่หายขาด แต่ถ้ารู้จักหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงก็สามารถป้องกันได้ถ้ารู้จักดูแลตนเองให้ถูกต้องก็จะสามารถอยู่กับโรคนี้ได้ และใช้ชีวิตตามปกติได้อย่างมีความสุข ตรงกันข้ามถ้าไม่ปฏิบัติตนให้ถูกต้อง อาการของโรคก็อาจลุกลามมากขึ้น มีโรคแทรกซ้อนและอาจ



เสียชีวิต การดูแลสุขภาพในปัจจุบันนี้มักนิยมดูแลให้ครบ 4 มิติคือสุขภาพกายจิตปัญญาและสังคมเรียกว่าสุขภาพองค์รวมจึงจะทันยุคทันสมัยกล่าวคือต้องดูแลคนทั้งคนไม่ใช่ดูแลแต่ส่วนที่เป็นโรคเท่านั้นสุขภาพทางกายหมายถึงความสบายทางกายไม่มีโรคทางกาย เช่น โรคไข้หวัดใหญ่โรคไข้เลือดออกโรคปอดบวม เป็นต้น สุขภาพทางจิตหมายถึงความสบายใจไม่มีโรคทางจิต เช่น ความเครียดมากความกระวนกระวายใจความซึมเศร้าโรคจิตเภทและขนาดความรุนแรงต่าง ๆ สุขภาพทางปัญญา หมายถึง การมีและใช้ปัญญาความรู้ความชำนาญและประสบการณ์ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่นอย่างมีเหตุมีผล และสุขภาพทางสังคมหมายถึงการอยู่ในครอบครัวชุมชนและสังคมทั่วไปอย่างเป็นปกติสุขเป็นที่ยอมรับและไม่เป็นภาระแก่สังคม ซึ่งทั้ง 4 มิติของสุขภาพดังกล่าวนี้ จะต้องมีความเชื่อมโยงซึ่งกันและกันรวมทั้งมีความสมดุลพอดิกันสำหรับการป้องกันและรักษาโรคเบาหวานนั้นนอกจากจะต้องปฏิบัติให้ครบคลุมสุขภาพ 4 มิติด้วยบริการการแพทย์และการสาธารณสุข 4 สาขาเพื่อให้มีความต่อเนื่องและยั่งยืนจำเป็นต้องใช้มาตรการอื่น ๆ ส่งเสริมสนับสนุนด้วยได้แก่มาตรการทางสังคม เช่น การนำหลักพุทธธรรมผสมผสานกับหลักการแพทย์และการสาธารณสุขในการดูแลสุขภาพ เรียกว่า สุขภาพดีวิถีพุทธ

หลักคำสอนในพระพุทธศาสนามีลักษณะเป็นองค์รวมในความหมายต่าง ๆ ทุกหลักธรรมซึ่งอาจย้อนไปพิจารณาตั้งแต่จุดเริ่มต้นก็มีลักษณะเป็นแบบองค์รวม ไม่เอียงไปทางมุ่งแสวงหาและแสพแต่ความสุขทางกายบำรุงบำเรอจนเกินพอดีที่เรียกว่า “กามสุขัลลิกานุโยค” หรือการมุ่งแต่ความหลุดพ้นอิสระ จนกระทั่งทำลายและจำกัดความต้องการความจำเป็นทางกาย โดยอาจมองเอียงถึงที่สุดว่าความสุขสมบูรณ์ทางกายเป็นอุปสรรคต่อความสุขทางจิตใจที่เรียกว่า “อิตถกิลมกานุโยค” เจ้าชายสิทธัตถะทรงสละความสุขสุดโต่งทางกายโดยดำริว่าเป็นทางที่ปกปิดไม่ให้มีโอกาสในการแสวงหาความสุขทางจิตใจและได้มุ่งดำเนินชีวิตอีกแบบในการละเลยต่อสุขภาวะทางกายถึงหกปี ก่อนที่จะเข้าใจว่าวิธีการที่ไม่สมดุลดังกล่าวก็ไม่ใช่ทางจึงหันมาดูแลสุขภาพทางกายเลิกละตามตนแนวคำสอนสายกลาง ที่มีดุลยภาพด้วยการเข้าใจความพอดีจึงเรียกว่าทางสายกลางมัชฌิมาปฏิปทา หรือข้อปฏิบัติที่เป็นสายกลางไม่เอียงไปทางใดทางหนึ่งซึ่งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริงตามกฎแห่งเหตุผลและความเป็นไปตามองค์ประกอบและตัวแปรที่พอดีที่เรียกว่ามัชฌิมนธรรมเทศนา การสั่งสอนธรรมของพระพุทธเจ้าทรงมุ่งผลในทางปฏิบัติให้ทุกคนจัดการกับชีวิตที่เป็นอยู่จริง ๆ ในโลกนี้เริ่มแต่บัดนี้เช่นทรงสอนมนุษย์ให้รู้จักตนเอง รู้จักร่างกายและจิตของตนจะได้บำรุงรักษาร่างกายและจิตใจให้ดำรงอยู่



อย่างปกติสุข การนำหลักพุทธธรรมมาร่วมในกระบวนการดูแลสุขภาพให้ร่างกายและจิตใจอยู่ในสภาพปกติคือการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม พระสาวกของพระพุทธเจ้าได้ให้สมณานามพระองค์ว่าทรงเป็นนายแพทย์ผู้รักษาโรคดังปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาว่า “มหาการุณโกสตุถาสพฺพโลกติจฺจนโก” แปลว่า “พระศาสดาทรงมีพระกรุณาอย่างใหญ่หลวงทรงเยียวยารักษาสัตว์โลกทั้งมวล” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาแนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้ป่วยโรคเบาหวาน เพื่อจะได้รวบรวมองค์ความรู้เกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน รวมถึงเป็นแนวทางสำหรับผู้ป่วยโรคอื่น ๆ แม้กระทั่งผู้มีสุขภาพปกติก็จะได้ใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพปัญหาการดำเนินชีวิตของพระสงฆ์ผู้ป่วยเป็นโรคเบาหวาน
2. เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข
3. เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของพระสงฆ์ผู้ป่วยเป็นโรคเบาหวาน

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัย เรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของพระสงฆ์ผู้ป่วยเป็นโรคเบาหวาน” เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Phenomenology study) ดำเนินการศึกษาตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

1. ศึกษาสภาพปัญหาการดำเนินชีวิตของพระสงฆ์ผู้ป่วยเป็นโรคเบาหวาน โดยการ
2. ศึกษาหลักพุทธธรรม จากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ ดังนี้
 - 2.1 เอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) ได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถา
 - 2.2 เอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) ได้แก่ หนังสือ ตำรา เอกสารสิ่งพิมพ์ทางวิชาการ งานวิจัย วิทยานิพนธ์ และแหล่งข้อมูลออนไลน์



3. ศึกษาการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของพระสงฆ์ผู้ป่วยเป็นโรคเบาหวาน โดยเชื่อมโยงข้อมูลหลักพุทธธรรมให้สอดคล้องกับสภาพปัญหาการดำเนินชีวิตของพระสงฆ์ผู้ป่วยเป็นโรคเบาหวาน
4. จัดประเภทของข้อมูลตามหัวเรื่องที่กำหนด และทำการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา
5. เรียบเรียงผลการวิเคราะห์ข้อมูลและข้อเสนอแนะเพื่อการนำเสนอ

ผลการวิจัย

1. สภาพปัญหาการดำเนินชีวิตของพระสงฆ์ผู้ป่วยเป็นโรคเบาหวาน พบว่า พระสงฆ์ผู้ป่วยเป็นโรคเบาหวานมีปัญหาในการดำเนินชีวิต 3 ด้าน คือ

1.1 ปัญหาด้านสุขภาพทางร่างกาย การป่วยเป็นโรคเบาหวาน ทำให้มีอาการอ่อนเพลีย นอนไม่หลับ ไม่มีเรี่ยวแรง กระหายน้ำมากดื่มน้ำมากปัสสาวะมากกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ มีความอยากฉันทอาหารหวาน น้ำหนักลดทั้งๆที่ฉันทอาหารมาก มีปัญหาเรื่องการควบคุมน้ำหนักรวมทั้งมีโรคแทรกซ้อน คือ โรคไต โรคเกาต์ และข้อเข่าเสื่อม ความดันโลหิตสูงเป็นแผลเรื้อรังมีผื่นคันตามข้อพับขาตามมือและเท้าปวดแสบปวดร้อนบริเวณปลายมือปลายเท้า

1.2 ปัญหาด้านสุขภาพจิต การป่วยเป็นโรคเบาหวาน ทำให้มีอาการไม่มีสมาธิ ขาดความมั่นใจ มีความวิตกกังวล อารมณ์หงุดหงิดง่าย บางครั้งก็มีอาการเซื่องซึม กลัวควบคุมอาการเบาหวานไม่ได้ทำให้เกิดอาการเบื่อหน่ายท้อแท้กับโรคกินไม่ได้นอนไม่หลับ ไม่สนใจอยากทำอะไรความไม่สบายใจซึมเศร้า

1.3 ปัญหาด้านการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม การป่วยเป็นโรคเบาหวาน ทำให้พระสงฆ์บางรูปจำเป็นต้องลดการรับกิจนิมนต์เพื่อไม่ให้เป็นภาระบวณญาติโยม เนื่องจากต้องควบคุมอาหาร และต้องหลีกเลี่ยงอาหารบางอย่างตามคำแนะนำของแพทย์ ทำให้การฉันทอาหารร่วมกับผู้อื่นเป็นเรื่องลำบาก บางรูปประสบปัญหาการปฏิบัติศาสนกิจต่าง ๆ ที่ไม่สะดวกเหมือนแต่ก่อนโดยเฉพาะเรื่องของการเดินทางและเรื่องอาหารที่ต้องควบคุม ขณะที่บางรูปยังคงปฏิบัติศาสนกิจได้ตามปกติ แต่เพิ่มความระมัดระวังเรื่องอาหาร

2. หลักพุทธธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข พบว่า มีหลักธรรม 3 ประการที่สอดคล้องกับการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของพระสงฆ์ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ได้แก่



2.1 หลักอภินิหารปัจเจกธรรมที่ควรพิจารณาให้ยอมรับตามความจริง 5 ประการ ที่ควรพิจารณาเนื่อง ๆ ทุกวันเพื่อให้ใจเกิดความคุ้นเคยจะเป็นเหตุให้รับเร่งทำความดีไม่มัวเมา ประมาทในวัยไม่มัวเมาประมาทในความไม่มีโรคไม่มัวเมาประมาทในชีวิตไม่เศร้าโศกเสียใจใน เมื่อตนเองต้องพลัดพรากจากบุคคลและสิ่งของที่รักที่ชอบใจและเพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นในกฎ แห่งกรรม

2.2 หลักอินทรีย์สังวรการรู้จักสำรวมระวังมีการคุ้มครองป้องกันเวลาที่มีการเห็นได้ ยินยอมกลั่นลึมรสสัมผัสการคิดนึกหรือรับรู้ความรู้สึกต่าง ๆ เป็นหลักการตามที่พระพุทธเจ้าทรง สั่งสอนไว้เมื่อฝึกหัดให้มีการคุ้มครองได้บ่อย ๆ มันคงขึ้นก็ชื่อว่าได้เป็นผู้มีทวารอันคุ้มครองแล้ว ในอินทรีย์ทั้งหลายจะทำให้จิตเป็นสมาธิมีความตั้งมั่นดีจะทำกิจการงานใด ๆ ก็ทำด้วยเหตุผล งานสำเร็จด้วยดีหรือจะพิจารณาความจริงอะไรก็แจ่มชัดเกิดประโยชน์ทั้งทางโลกและทางธรรม

2.3 หลักโภชนมัตตัญญูตา คือ ความรู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร อันเป็นคำ สอนในเรื่องการบริโภคอาหารโดยวิธีการพิจารณาทั้งปริมาณและคุณค่า เพื่อให้เกิดความรู้ความ เข้าใจถึงวัตถุประสงค์ของการบริโภคอาหารให้ถ่องแท้เสียก่อนที่จะบริโภค

3. การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของพระสงฆ์ผู้ป่วย เป็นโรคเบาหวาน พบว่า พระสงฆ์ผู้ป่วยเป็นโรคเบาหวาน มีการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม เพื่อ การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ซึ่งมีการประยุกต์ใช้ทั้งหลักอภินิหารปัจเจกธรรม หลักอินทรีย์ สังวร หลักโภชนมัตตัญญูตา นอกจากนี้ ยังมีการนำหลักพุทธธรรมข้ออื่น ๆ มาประยุกต์ใช้ด้วย เช่น ไตรลักษณ์หรือสามัญญลักษณะ อธิษฐานธรรมความอดทน (ขันติ) ความขยันหมั่นเพียร (วิริยะ) อปัณณกปฏิบัติปาอัปมาทธรรม และพละ 4

อภิปรายผล

การวิจัย เรื่อง การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของ พระสงฆ์ผู้ป่วยเป็นโรคเบาหวาน มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพปัญหาการดำเนินชีวิตของ พระสงฆ์ผู้ป่วยเป็นโรคเบาหวานเพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข และเพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของพระสงฆ์ ผู้ป่วยเป็นโรคเบาหวาน สอดคล้องกับหัวข้องานวิจัยของพระธรรมโมลี (ทองอยู่ ญาณวิสุทธ) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาเชิงวิเคราะห์วิถีชีวิต พฤติกรรมสุขภาพ และการดูแลสุขภาพแบบ



องค์รวมของพระสงฆ์ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก” พบว่า แนวคิดตามหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาถือว่าสุขภาวะหรือสุขภาพ หมายถึง ความสุขสมบูรณ์ของชีวิต ในทางร่างกาย (กายิกสุข) และทางจิตใจ (เจตสิกสุข) โดยองค์ประกอบเหล่านี้แยกเป็น 4 ด้านคือ ด้านร่างกาย จิตใจ ศีล (สังคมและสิ่งแวดล้อม) และปัญญา โดยการที่ชีวิตของมนุษย์จะเกิดความสุขได้นั้น มิติทั้ง 4 ด้านนี้จะต้องประสานเป็นหนึ่งเดียวกัน (พระธรรมโมลี (ทองอยู่ ญาณวิสุทฺโธ), 2551) สอดคล้องกับหัวข้องานวิจัยของพระครูอินทสารวิจักษ์ อินทสโร ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การรักษาโรคด้วยยาสมุนไพรและธรรมโอสธที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา” พบว่า พุทธศาสนาแบ่งโรคเป็น 2 ประเภท คือ 1) โรคทางกาย และ 2) โรคทางใจ หลักในการรักษาโรคมีย 2 แนวทาง คือ 1) การรักษาด้วยยาสมุนไพร ซึ่งอาจมีการรักษาด้วยการผ่าตัด 2) การรักษาด้วยธรรมโอสธ หมวดธรรมที่ใช้ได้แก่ โพชฌงค์ 7 สัญญา 10 สัมปายะ 7 ควบคู่ไปกับการทำสมาธิเจริญสติปัฏฐาน (พระครูอินทสารวิจักษ์ อินทสโร, 2550) สอดคล้องกับงานวิจัยของแม่ชีภคพร ธรรมญาณิ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาแนวทางการใช้หลักอภินิหังจเวกขณในการฝึกจิตผู้สูงวัย” พบว่า การใช้หลักอภินิหังจเวกขณในการฝึกจิตผู้สูงวัย ควรฝึกจิตให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิอยู่ตลอดเวลา เช่น ฝึกตามหลักสติสัมปชัญญะ ในระหว่างทำงาน หรือว่างการทำงานเป็นต้น ฝึกให้จิตตั้งมั่นอย่างสม่ำเสมอด้วยสติ เมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิในระดับใดระดับหนึ่งแล้วก็หันมาเจริญปัญญา วิปัสสนาโดยการยกจิตพิจารณาถึงหลักอภินิหังจเวกขณ คือ เราไม่ล่วงพ้นความแก่ เจ็บ ตาย ของ พลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น และเรามีกรรมเป็นของตนเอง ชั่วก็ตาม ดีกก็ตาม จะต้องเป็นทายาทของกรรมนั้น ๆ ธรรมทั้ง 5 ประการนี้ ควรพิจารณาเนื่อง ๆ ทุกวัน เพื่อให้ใจเกิดความคุ้นเคย จะเป็นเหตุให้รีบเร่งทำความดี และเพื่อไม่ให้เกิดความมัวเมาทั้งปวง (แม่ชีภคพร ธรรมญาณิ, 2559) สอดคล้องกับงานวิจัยของสุภีร์ ทุมทอง ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาการพัฒนาอินทริยสังวรในพระพุทธศาสนาเถรวาท” พบว่า อินทริยสังวร หมายถึง การปิดกั้น การห้าม การป้องกัน การระมัดระวัง ไม่ให้จิตถูกดึงดูดออกไปสนใจอารมณ์อันจะเป็นเหตุให้เกิดอกุศล และยังหมายถึงการคุ้มครองรักษาจิตให้อยู่กับหลักอันมั่นคงไว้ ทำให้จิตรอดพ้นจากการถูกรบกวนงำด้วยกิเลสต่าง ๆ เมื่อมีการรับรู้อารมณ์ หรือเรียกว่า ความคุ้มครองทวาร อินทริยสังวรนั้นมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตประจำวัน ทำให้มี การฝึกจิต ทำให้เป็นผู้มีศีลดี ทำให้ชีวิตอยู่อย่างร่มเย็นเป็นสุข และมีความสำคัญต่อการปฏิบัติธรรมเพื่อความหลุดพ้น โดยเป็น



หมวดธรรมในภาคปฏิบัติ เป็นเหตุทำให้สุจริต 3 สมบูรณ์ เกิดสมาธิ เกิดปัญญา จนถึงความสิ้นไปแห่งทุกข์ได้ (สุกัร ทุมทอง, 2553)

สรุป

จากการสัมภาษณ์พระสงฆ์ผู้ป่วยเป็นโรคเบาหวาน มีการใช้หลักกัมมัฏสะกตา แปลว่า เรามีกรรมเป็นของตน ดีก็ตาม ชั่วก็ตาม จะต้องได้รับผลแห่งตนทุกคนไม่อาจหนีการกระทำของตนไปได้ เหมือนเงาตามตนฉันนั้น ความเป็นผู้มีกรรมเป็นของตน เป็นกฎแห่งกรรมอันหนึ่ง คือ ทุกคนจำจะต้องรับผลกรรมที่ตนทำไว้ โดยพิจารณาว่า ความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นนั้น เป็นเพราะกรรมที่ทำไว้ทั้งในอดีตชาติ และภพชาติปัจจุบันประกอบกัน ทุกขเวทนาจากความเจ็บป่วยจึงเป็นการเสวยผลแห่งกรรมนั้น ดังนั้นจึงต้องยอมรับว่าเป็นการเสวยผลกรรมให้หมดสิ้น และเป็นการฝึกขันธ์บารมีโดยการอดทนกับเวทนาที่เกิดขึ้น เพื่อเป็นปัจจัยเกื้อหนุนต่อการมุ่งสู่พระนิพพานต่อไป นอกจากนี้ก็ต้องยอมรับคำที่ว่า มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ คือ บรรพบุรุษ ปู่ ย่า ตา ยาย เคยป่วยเป็นโรคเบาหวาน เราซึ่งเป็นลูกหลานรุ่นต่อมาจะได้รับการถ่ายทอดพันธุกรรมมีโอกาสป่วยเป็นโรคเบาหวานได้มากกว่าคนทั่วไป หรือมีการกระทำของตนเองเป็นเสมือนเผ่าพันธุ์ญาติพี่น้องที่จะติดตัวติดตามเสมอไป ส่วนพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองในปัจจุบันเพื่อหลีกเลี่ยงการเป็นโรคเบาหวาน เช่น การกินอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ การออกกำลังกาย การทำอารมณ์ให้แจ่มใส

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

จากการศึกษาการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของพระสงฆ์ผู้ป่วยเป็นโรคเบาหวาน ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย ดังนี้

1.1 โรคเบาหวานเป็นโรคเรื้อรังที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ พระสงฆ์ผู้ป่วยเป็นโรคเบาหวานต้องประสบกับปัญหาต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตทั้งในเรื่องสุขภาพส่วนตัว และการปฏิบัติศาสนกิจอันเป็นเรื่องส่วนรวม ดังนั้น ควรมีแนวทางในการให้ความรู้และแนวปฏิบัติสำหรับพระสงฆ์ที่ยังไม่ปรากฏอาการป่วยด้วยโรคนี้ รวมทั้งมีการตรวจประเมินพระสงฆ์กลุ่มเสี่ยง เพื่อป้องกันและรักษาอย่างทันท่วงที



1.2 การดำเนินชีวิตของพระสงฆ์เป็นการดำเนินชีวิตที่เนื่องด้วยผู้อื่น คือฆราวาสญาติโยม ดังนั้น ควรมีการส่งเสริมให้ฆราวาสมีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ โดยการหลีกเลี่ยงหรืองดเว้นการถวายอาหารที่อาจจะก่อให้เกิดโรค หรือทำให้อาการของโรครุนแรงขึ้น

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

จากการศึกษาการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของพระสงฆ์ผู้ป่วยเป็นโรคเบาหวาน ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย ดังนี้

2.1 ควรมีการศึกษาแนวทางการส่งเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ตามหลักพุทธธรรม

2.2 ควรมีการศึกษาหลักพุทธธรรมเพื่อการป้องกันและรักษาโรคเรื้อรัง

เอกสารอ้างอิง

- พระครูอินทสารวิจิตร อินทสโร. (2550). การรักษาโรคด้วยยาสมุนไพรและธรรมโอสธที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา. ใน วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมโมลี (ทองอยู่ ญาณวิสุโท). (2551). การศึกษาเชิงวิเคราะห์วิถีชีวิต พฤติกรรมสุขภาพ และการดูแลสุขภาพ แบบองค์รวมของพระสงฆ์ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก. ใน ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- แม่ชีภคพร ธรรมญาณิ. (2559). ศึกษาแนวทางการใช้หลักอภินิหารปัจเจกชนในการฝึกจิตผู้สูงอายุ. ใน วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สุภีร์ ทมทอง. (2553). ศึกษาการพัฒนาอินทริยสังวรในพระพุทธศาสนาเถรวาท. ใน วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.