

# การป้องกันและรักษาโรคเบาหวาน วิถีพุทธ

โดย

ดร.พระมหาสมพงษ์ สุนตจิตโต

ดร.นายแพทย์อุทัย สุดสุข



มูลนิธิอุทัย สุดสุข





## คำนำ

ธรรมชาติของมนุษย์ทุกคนย่อมต้องการมีความสุข ปราศจากความทุกข์ทั้งหลาย แต่ปัญหาที่สำคัญประการหนึ่งที่ทำให้คนเราไม่มีความสุขในปัจจุบันคือ ปัญหาจากโรคที่เกิดจากพฤติกรรมการดำเนินวิถีชีวิตยุคใหม่ ได้แก่ โรคเรื้อรัง เช่นโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง หัวใจและหลอดเลือด มะเร็งและเอตส์ โรคเหล่านี้พบมากขึ้นตามความเจริญทางวัตถุนิยมของสังคม โรคเหล่านี้มักรักษาไม่หาย เป็นแล้วเป็นเลย ถ้าไม่รู้จักปฏิบัติตนให้ถูกต้องจะเกิดภาวะแทรกซ้อน มีความพิการ และเสียชีวิตก่อนวัยอันสมควร ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลมาก ทั้งค่าใช้จ่ายส่วนบุคคล ครอบครัว และประเทศชาติ ผู้ป่วยมีมาก ไปแออัดอยู่ที่โรงพยาบาล บุคลากรมีภาระงานมากและไม่เพียงพอ ปัญหาต่างๆ เหล่านี้ต้องร่วมมือ ร่วมใจกันหาทางป้องกันและแก้ไข โดยเริ่มต้นที่ตัวเราเองทุกคน

หนังสือเล่มเล็กเรื่องการป้องกันและรักษาโรคเบาหวาน วิถีพู่ทอเล่มนี้ ได้นำเสนอองค์ความรู้และวิธีปฏิบัติตนในการสร้างสุขภาพและป้องกันให้ห่างไกลจากโรคนี้ และหากเจ็บป่วยอยู่แล้วก็จะรู้วิธีดูแลตนเองให้สามารถอยู่กับโรคได้และมีวิถีดำเนินชีวิตอย่างเป็นปกติสุข โดยใช้เครื่องมือและวิธีการป้องกันโรคและรักษาพยาบาล ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่นำหลัก

ธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ามาผสมผสานกับหลักการแพทย์และการ  
สาธารณสุขด้วย โดยมีรายละเอียดคำแนะนำในผนวก ๑ เรื่อง เทคนิค  
๓ส. ๓อ. นาฬิกาชีวิตและผนวก ๒ เรื่องความหมายของหัวข้อธรรมที่เพิ่ม  
ประสิทธิภาพในการป้องกันและรักษาโรคเบาหวาน ซึ่งผู้เรียบเรียงหนังสือ  
นี้มีประสบการณ์ในการดำเนินงานมาแล้ว เชื่อว่า จะช่วยทำให้การป้องกัน  
และรักษาพยาบาลมีประสิทธิภาพผลและประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

# สารบัญ

หน้า

## คำนำ

อารัมภบท / ความนำ

ลักษณะของโรคเบาหวาน

สาเหตุ

ประเภทของเบาหวาน

อาการของโรคเบาหวาน

สิ่งตรวจพบ

อาการแทรกซ้อน

จุดมุ่งหมายของการป้องกันและรักษาโรคเบาหวาน

การสร้างสุขภาพและป้องกันโรคเบาหวาน

การปฏิบัติตนเมื่อรู้ว่าเป็นโรคเบาหวาน

ภาคผนวก

- เทคนิค ๓ส. ๓อ. นาฬิกาชีวิต เพื่อสุขภาพดี วิธีพุทธ
- ความหมายของหัวข้อพุทธธรรมที่เพิ่มประสิทธิภาพ  
ในการป้องกันและรักษาโรคเบาหวาน

บรรณานุกรม

ผู้เขียน

คณะบรรณาธิการ



## การป้องกันและรักษาโรคเบาหวาน วิธีพุทธ

โรคเบาหวานเป็นโรคเรื้อรังชนิดหนึ่ง ที่พบมากขึ้นในคนยุคปัจจุบันที่มีวิถีดำเนินชีวิต และพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเป็นโรคนี้ พบได้ในคนทุกเพศ ทุกวัย ประมาณร้อยละ ๓.๕ ของคนทั่วไป พบมากในคนอายุมากกว่า ๔๐ ปีขึ้นไป คนที่อยู่ในเมืองมีโอกาสเป็นโรคนี้นี้มากกว่าชาวชนบท และหญิงที่มีลูกดกมีโอกาสเป็นโรคนี้ได้มากขึ้น เป็นโรคที่เป็นแล้วเป็นเลย รักษาไม่หายขาด แต่ถ้ารู้จักหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง ก็สามารถป้องกันได้ และหากพลาดพลั้งเกิดเป็นโรคนี้ ถ้ารู้จักดูแลตนเองให้ถูกต้อง ก็จะสามารถอยู่กับโรคนี้ได้ และใช้ชีวิตตามปกติได้อย่างมีความสุข ตรงกันข้าม ถ้าไม่ปฏิบัติตนให้ถูกต้อง อาการของโรคก็อาจลุกลามมากขึ้น มีโรคแทรกซ้อน มีความทุกข์มากและอาจเสียชีวิตก่อนวัยอันสมควร

ในปัจจุบันนี้ การดูแลสุขภาพมักนิยามดูแลให้ครบ ๔ มิติ คือ สุขภาพกาย จิต ปัญญา และสังคม เรียกว่า สุขภาพองค์รวม ซึ่งจะทันยุคทันสมัย กล่าวคือ ต้องดูแลคนทั้งคน ไม่ใช่ดูแลแต่ส่วนที่เป็นโรคเท่านั้น สุขภาพทางกายหมายถึง ความสบายทางกาย ไม่มีโรคทางกาย เช่น โรคไข้หวัดใหญ่ โรคไข้เลือดออก โรคปอดบวม เป็นต้น สุขภาพทางจิต หมายถึง ความสบายใจ ไม่มีโรคทางจิต เช่นความเครียดมาก ความกระวนกระวายใจ ความซึมเศร้า โรคจิตประเภทและขนาดความรุนแรงต่างๆ สุขภาพทางปัญญาหมายถึง การมีและใช้ปัญญาความรู้ ความชำนาญ และประสบการณ์ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่นอย่างมีเหตุมีผล และสุขภาพทางสังคม หมายถึง การอยู่ในครอบครัว ชุมชน และสังคมทั่วไปอย่างเป็นปกติสุข เป็นที่ยอมรับและไม่เป็นภาระแก่สังคม ซึ่งทั้ง ๔ มิติ ของสุขภาพดังกล่าวนี้ จะต้องมีความเชื่อมโยงซึ่งกันและกัน รวมทั้งมีความสมดุลพอดีกัน

นอกจากนั้นในการดูแลสุขภาพทั้ง ๔ มิติ ดังกล่าวข้างต้น จะต้องเน้นการป้องกันดีกว่าการแก้ **ด้วยบริการการแพทย์และการสาธารณสุข ๔ สาขา** กล่าวคือการสร้างเสริมสุขภาพให้สมบูรณ์อยู่เสมอ การป้องกันโรคมิให้เกิดการเจ็บป่วยเช่นการฉีดวัคซีนป้องกันโรค การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง การรักษาโรคให้ทันทั่วทั้งที่ และฟื้นฟูสมรรถภาพหลังเจ็บป่วย



สำหรับการป้องกันและรักษาโรคเบาหวานนั้น นอกจากจะต้องปฏิบัติให้ครอบครัวมีความสุขภาพ ๔ มิติ ด้วยบริการการแพทย์และการสาธารณสุข ๔ สาขา เพื่อให้มีความต่อเนื่องและยั่งยืน จำเป็นต้องใช้มาตรการอื่นๆ ส่งเสริมสนับสนุนด้วยได้แก่มาตรการทางสังคม เช่นการนำหลักพุทธธรรมผสมผสานกับหลักการแพทย์และการสาธารณสุข ในการดูแลสุขภาพเรียกว่า**สุขภาพดี วิถีพุทธ** การมีส่วนร่วมของภาคส่วนต่างๆ มาตรการกตिकाประชาคม มาตรการทางเศรษฐกิจ เช่นความพอเพียง พอประมาณ มาตรการทางการปกครอง เช่น กฎระเบียบและมาตรการทางสิ่งแวดล้อม เช่นการอนุรักษ์ น้ำ ดิน ป่าไม้ เป็นต้น

หนังสือเล่มเล็กเรื่องการป้องกันและรักษาโรคเบาหวาน วิถีพุทธนี้ จะช่วยให้ผู้อ่านได้รับทั้งองค์ความรู้ และวิถีปฏิบัติตนให้ห่างไกลจากโรคเบาหวาน หรือกรณีที่ป่วยแล้วก็จะสามารถอยู่กับโรคนี้ได้ และดำเนินวิถีชีวิตได้อย่างปกติสุข

## ๑. ลักษณะของโรคเบาหวาน

โรคเบาหวาน คือ โรคที่ร่างกายไม่สามารถนำน้ำตาลไปใช้ได้ เกิดจากการขาดสารที่สร้างจากตับอ่อนที่เรียกว่า “อินซูลิน” จึงทำให้น้ำตาลในเลือดสูงขึ้น และถูกขับออกมาทางปัสสาวะ และพบระดับน้ำตาลในเลือดมากกว่า ๑๒๐ มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ โดยเจาะเลือดหลังดื่อกอาหาร และน้ำอย่างน้อย ๘ ชั่วโมงก่อนเจาะเลือด

## ๒. สาเหตุ

โรคนี้เกิดจากตับอ่อนสร้าง ฮอร์โมนอินซูลิน (Insulin) ได้น้อยหรือไม่ได้เลย ฮอร์โมนชนิดนี้มีหน้าที่คอยช่วยให้ร่างกายเผาผลาญน้ำตาลมาใช้เป็นพลังงาน เมื่ออินซูลินในร่างกายไม่พอ น้ำตาลก็ไม่ถูกนำไปใช้ จึงเกิดการคั่งของน้ำตาลในเลือดและอวัยวะต่างๆ เมื่อน้ำตาลคั่งในเลือดมากๆ ก็จะถูกไตกรองออกมาในปัสสาวะ ทำให้ปัสสาวะหวานหรือมีมดขึ้นได้ จึงเรียกว่า เบาหวาน ผู้ป่วยมักจะมีอาการ ปัสสาวะบ่อยและมาก เนื่องจากน้ำตาลที่ออกมาทางไต จะดึงเอาน้ำจากเลือดออกมาด้วย จึงทำให้มีปัสสาวะมากกว่าปกติ เมื่อถ่ายปัสสาวะมาก ก็ทำให้รู้สึกกระหายน้ำ ต้องคอยดื่มน้ำบ่อยๆ เนื่องจาก ผู้ป่วยไม่สามารถนำน้ำตาลมาเผาผลาญเป็นพลังงาน จึงหันมาเผาผลาญกล้ามเนื้อและไขมันแทน ทำให้ร่างกายผ่ายผอม ไม่มีไขมัน กล้ามเนื้อฝ่อลีบ อ่อนเปลี้ย เพลียแรง นอกจากนี้ การมีน้ำตาลคั่งอยู่ในอวัยวะต่างๆ จะทำให้อวัยวะต่างๆ เกิดความผิดปกติ และนำมาซึ่งภาวะแทรกซ้อนมากมาย

กล่าวโดยสรุปว่า ผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน มีดังนี้

- ๑) ผู้ที่พ่อแม่ ญาติพี่น้องเป็นโรคเบาหวาน (พันธุกรรม)
- ๒) ผู้ได้รับยา และฮอร์โมนบางชนิด
- ๓) หญิงที่คลอดบุตร ซึ่งมีบุตรแรกเกิดน้ำหนัก ๔ กิโลกรัม

ขึ้นไป

- ๔) ผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานหรืออ้วน
- ๕) ผู้ไม่ออกกำลังกาย

๖) ผู้ที่ดื่มสุรามากเป็นประจำ

๗) ผู้ที่เป็นโรคอื่น อาจมีโรคเบาหวานร่วมด้วยเช่น ตับอ่อนอักเสบเรื้อรัง มะเร็งของตับอ่อน ตับแข็งระยะสุดท้าย คอพอกเป็นพิษ โรคคุชชิง เป็นต้น

### ๓. ประเภทของเบาหวาน

เบาหวานสามารถแบ่งออกเป็น ๒ ชนิดใหญ่ๆ ที่มีอาการ สาเหตุ ความรุนแรง และการรักษาต่างกัน ได้แก่

**๓.๑ เบาหวานชนิดพึ่งอินซูลิน (Insulin-dependent diabetes)** เป็นชนิดที่พบได้น้อย แต่มีความรุนแรงและอันตรายสูง มักพบในเด็กและคนอายุดำกว่า ๒๕ ปี แต่ก็อาจพบในคนสูงอายุได้บ้าง ตับอ่อนของผู้ป่วยชนิดนี้จะสร้างอินซูลินไม่ได้เลย หรือได้น้อยมาก เชื่อว่าร่างกายมีการสร้างภูมิคุ้มกันขึ้นต่อต้านทำลายตับอ่อนของตัวเอง จนไม่สามารถสร้างอินซูลินได้ ดังที่เรียกว่า โรคภูมิแพ้ต่อตัวเอง หรือ ออโตอิมมูน (autoimmune) ทั้งนี้เป็นผลมาจากความผิดปกติทางกรรมพันธุ์ร่วมกับการติดเชื้อหรือการได้รับสารพิษจากภายนอก

ผู้ป่วยจำเป็นต้องพึ่งพาการฉีดอินซูลินเข้าทดแทนในร่างกายทุกวัน จึงจะสามารถเผาผลาญน้ำตาลได้เป็นปกติ มิเช่นนั้นร่างกายจะเผาผลาญไขมันจนทำให้ผ่ายผอมอย่างรวดเร็ว และถ้าเป็นรุนแรง จะมีการคั่งของสารคีโตน (Ketones) ซึ่งเป็นของเสียที่เกิดจากการเผาผลาญไขมันสารนี้จะเป็นพิษต่อระบบประสาท ทำให้ผู้ป่วยหมดสติถึงตายได้รวดเร็ว เรียกว่า ภาวะคั่งสารคีโตน หรือคีโตซิส (Ketosis)

**๓.๒ เบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน (Non-insulin dependent diabetes)** เบาหวานชนิดนี้พบเห็นกันเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งมักจะมี ความรุนแรงน้อยกว่า มักพบในคนอายุมากกว่า ๔๐ ปีขึ้นไป แต่ก็อาจพบในเด็ก หรือวัยหนุ่มสาวได้บ้างตบอ่อนของผู้ป่วยชนิดนี้ยังสามารถสร้างอินซูลิน ได้ แต่ไม่เพียงพอ กับความต้องการของร่างกาย จึงทำให้มีน้ำตาล ที่เหลือ ใช้กลายเป็นเบาหวานได้ ผู้ป่วยชนิดนี้ยังอาจแบ่งเป็นพวกที่อ้วนมากๆ กับ พวกที่ไม่อ้วน (รูปร่างปกติ หรือผอม) สาเหตุอาจเกิดจากกรรมพันธุ์ อ้วน เกินไป มีลูกตก จากการใช้ยา หรือร่วมกับโรคอื่นๆ (ดังได้กล่าวไว้ในหัวข้อ สาเหตุของเบาหวานแล้ว) ผู้ป่วยมักไม่เกิดภาวะคีโตซิสเช่นที่เกิดกับชนิด พึ่งอินซูลิน การควบคุมอาหาร หรือการใช้ยาเบาหวานชนิดกิน ก็มักจะ ได้ ผลในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้ปกติได้หรือบางครั้งถ้าระดับ น้ำตาลสูงมากๆ ก็อาจต้องใช้อินซูลินฉีดเป็นครั้งคราว แต่ไม่ต้องใช้อินซูลิน ตลอดไป จึงถือว่าไม่ต้องพึ่งอินซูลิน

#### **๔. อาการของโรคเบาหวาน**

- ๔.๑ ปัสสาวะบ่อยจำนวนมาก ถ้าทิ้งไว้จะมีคั่งขึ้น
- ๔.๒ ตื่นน้ำบ่อย และครั้งละมากๆ
- ๔.๓ หิวบ่อย กินจุ
- ๔.๔ น้ำหนักลด ผอมลง อ่อนเปลี้ยเพลียแรงโดยเฉพาะอย่างยิ่งในระยะที่เป็นเบาหวานชนิดพึ่งอินซูลิน อาการต่างๆ มักเกิดขึ้น รวดเร็วมาก

๔.๕ เป็นแผล เป็นผื่นง่ายแต่หายยาก

๔.๖ คั้นตามผิวหนัง และบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์

๔.๗ ตาพร่ามัว

๔.๘ มีอาการชา หรือปวดแสบปวดร้อนตามปลายมือและเท้า หรือหมดความรู้สึกทางเพศ

๔.๙ ในรายที่เป็นไม่มาก อาจไม่มีอาการผิดปกติอย่างชัดเจน และตรวจพบโดยบังเอิญจากการตรวจ

ปัสสาวะหรือตรวจเลือด ขณะที่ไปหาหมอด้วยโรคอื่น

## ๕. สิ่งตรวจพบ

ในรายที่เป็นเบาหวานชนิดพึ่งอินซูลิน มักมีรูปร่างซูบผอม ไม่มีไขมัน กล้ามเนื้อฝ่อลีบ ในรายที่เป็นเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน มักมีรูปร่างอ้วน อาจพบอาการชาตามมือและเท้า ความดันโลหิตสูง ต้อกระจก หรือภาวะแทรกซ้อนอื่นๆ บางรายอาจตรวจไม่พบสิ่งผิดปกติตามร่างกาย การตรวจปัสสาวะ มักจะพบน้ำตาลในปัสสาวะขนาดมากกว่าหนึ่งบวกขึ้นไป

## ๖. อาการแทรกซ้อน

มักจะเกิดเมื่อเป็นเบาหวานมานาน โดยไม่ได้รับการรักษาอย่างจริงจัง หรือปล่อยปละละเลยโรคแทรกซ้อนที่อาจพบได้ เช่น

๖.๑ ตา อาจเป็นต้อกระจกก่อนวัย ประสาทตาหรือจอตา (Retina) เสื่อม หรือเลือดออกในน้ำวุ้นลูกตา (vitreous hemorrhage)

ทำให้มีอาการตามัวลงเรื่อยๆ หรือมองเห็นจุดดำลอยไปลอยมา และอาจทำให้ตาบอดในที่สุด

**๖.๒ ระบบประสาท** ผู้ป่วยอาจเป็นปลายประสาทอักเสบ มีอาการชาหรือปวดร้อนตามปลายมือปลาย

เท้า ซึ่งอาจทำให้มีแผลเกิดขึ้นที่เท้าได้ง่าย (อาจลุกลามจนเท้าเน่า) บางคนอาจมีการวิงเวียน เนื่องจากมีภาวะความดันโลหิตตกในท่ายืน บางคนอาจไม่มีความรู้สึกทางเพศ หรือท้องเดินตอนกลางคืนบ่อย หรือกระเพาะปัสสาวะไม่ทำงาน (กลั้นปัสสาวะไม่อยู่ หรือไม่มีแรงเบ่งปัสสาวะ)

**๖.๓ ไต** มักจะเสื่อม จนเกิดภาวะไตวาย มีอาการ บวม ชีต ความดันโลหิตสูง ซึ่งเป็นสาเหตุการตาย

ของผู้ป่วยเบาหวานที่พบได้ค่อนข้างบ่อย

**๖.๔ ผนังหลอดเลือดแดงแข็ง (Atherosclerosis)** ทำให้เป็นโรคความดันโลหิตสูง อัมพาต โรคหัวใจ

ขาดเลือดถ้าหลอดเลือดที่เท้าตีบแข็ง เลือดไปเลี้ยงเท้าไม่พออาจทำให้เท้าเย็นเป็นตะคริวหรือปวด ขณะเดินมากๆ หรืออาจทำให้เป็นแผลหายยากหรือเท้าเน่า (ซึ่งอาจเกิดร่วมกับการติดเชื้อ)

**๖.๕ เป็นโรคติดเชื้อได้ง่าย** เนื่องจากภูมิคุ้มกันต้านทานโรคต่ำ เช่น วัณโรคปอด กระเพาะปัสสาวะอักเสบ กรวยไตอักเสบ ช่องคลอดอักเสบ (และคันในช่องคลอด) เป็นฝีพุพองบ่อย เท้าเป็นแผลซึ่งอาจลุกลามจนเท้าเน่า (อาจต้องตัดนิ้วหรือตัดขา) เป็นต้น

**๖.๖ ภาวะคีโตซิส (Ketosis)** พบเฉพาะในผู้ป่วยที่เป็นเบาหวานชนิดพึ่งอินซูลิน ที่ขาดการฉีดอินซูลิน

นานๆ ร่างกายจะมีการคั่งของสารคีโตน ซึ่งเกิดจากการเผาผลาญไขมัน ผู้ป่วยจะมีอาการคลื่นไส้อาเจียน ทรานส์เอมิโอกราฟี หายใจหอบลึก และลมหายใจมีกลิ่นเฉพาะ มีไข้ ทรานส์เอมิโอกราฟี มีภาวะขาดน้ำ รุนแรง (ตาโป้ หนังเหี่ยว ความดันต่ำ ซีพจรเบาเร็ว) อาจมีอาการปวดท้อง ท้องเดิน ผู้ป่วยจะซึมลงเรื่อยๆ จนกระทั่งหมดสติ หากรักษาไม่ทันอาจตายได้

### **๖.๗ ภาวะการณเกิดโรคแทรกซ้อน**

โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด รวมถึงโรคไขมันในเลือดสูง นั้น ล้วนมีสาเหตุเบื้องต้นและแนวทางการดำเนินโรคร่วมกัน นั่นคือการมีภาวะน้ำตาลและไขมันในเลือดสูง

เนื่องจากภาวะน้ำตาลในเลือดสูง ก่อเกิดโรคเบาหวาน ภาวะไขมันในเลือดสูง ก่อเกิดโรคไขมันในเลือดสูง ทั้งภาวะที่เลือดมีน้ำตาลและไขมันสูง เป็นระยะเวลาานาน จะทำให้หลอดเลือดในร่างกายเริ่มขาดความยืดหยุ่น และมีการแข็งตัวของหลอดเลือดในลำดับต่อมา เมื่อหลอดเลือดมีการแข็งตัวไม่ยืดหยุ่น โรคความดันโลหิตสูงก็เกิดขึ้นและสิ่งที่ตามมา คือ เรื่องโรคหัวใจและหลอดเลือด ประกอบกับไขมันที่มากในเลือด จะทำหน้าที่เหมือนตัวอุดกั้นทางเดินโลหิต ให้หลอดเลือดมีการอุดตัน ก่อให้เกิดความเสียหายต่ออวัยวะที่หลอดเลือดนั้นหล่อเลี้ยงอยู่ ซึ่งทั้งไขมันและน้ำตาลในเลือดสูงนั้นเกิดจากลักษณะการกินอาหารเป็นส่วนใหญ่

## ๗. จุดมุ่งหมายของการป้องกันและรักษาโรคเบาหวาน

เนื่องจากโรคเบาหวานเป็นโรคที่เกิดจากพฤติกรรมเสี่ยงหรือเป็นอันตรายต่อสุขภาพ และเป็นโรคเรื้อรัง รักษาไม่หายขาด ดังกล่าวแล้วข้างต้น ดังนั้นสิ่งสำคัญที่สุดคือการป้องกันดีกว่าการรักษาที่ปลายเหตุ ด้วยการพึ่งตนเองตามหลักการแพทย์ การสาธารณสุขผสมผสานหลักพุทธธรรม แต่อย่างไรก็ตามหากเกิดพลาดพลั้งหรือเป็นกรรมพันธุ์ เกิดเป็นโรคเบาหวานขึ้นมา ก็ต้องปรับพฤติกรรมและปรับจิตใจให้ได้ ทั้งนี้ควรยึดจุดมุ่งหมายของการป้องกันและรักษาโรคนี้ ดังนี้

๑) คนปกติทั่วไป หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดเป็นโรค โดยการสร้างเสริมสุขภาพให้สมบูรณ์อย่างต่อเนื่องตามหลักปฏิบัติทางการแพทย์ การสาธารณสุขและพุทธธรรม

๒) ผู้มีปัจจัยเสี่ยง ลด ละ เลิก ปัจจัยเสี่ยงเหล่านั้น โดยการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรค ไม่ให้ภาวะเสี่ยงกลายเป็นภาวะป่วยด้วยหลักปฏิบัติทางการแพทย์ การสาธารณสุขและพุทธธรรม

๓) ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ดูแลตนเองให้สามารถควบคุมระดับน้ำตาลให้อยู่ในระดับปกติ ไม่เกิน ๑๒๐ มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ ตลอดเวลา โดยการปรับพฤติกรรมและวิถีดำรงชีวิตประจำวัน ตามหลักการแพทย์ การสาธารณสุข และพุทธธรรม ให้อยู่กับโรคเบาหวานได้ และดำรงชีวิตอย่างสร้างสรรค์และปกติสุขได้



## ๘. การสร้างสุขภาพและป้องกันโรคเบาหวาน

การสร้างสุขภาพและ การป้องกันโรคเบาหวานจำเป็นจะต้องเน้นที่การปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่างๆ ซึ่งมีทั้งปัจจัยที่เกิดจากตัวเอง และสิ่งแวดล้อม อาจเป็นทั้งปัจจัยทางกายและ ทางจิตใจ ก็ได้ ในการหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงเหล่านี้ สามารถทำได้ด้วยหลักปฏิบัติทางการแพทย์ และสาธารณสุข สังคม เศรษฐกิจ รวมทั้งพุทธธรรมผสมผสานกัน ซึ่งจะเป็นการเสริมให้ปฏิบัติทางการแพทย์และการสาธารณสุข มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลมากยิ่งขึ้น ปัจจัยเสี่ยงที่มีความสำคัญที่จะต้องหลีกเลี่ยง มีดังต่อไปนี้

### ๘.๑ ผู้ที่พ่อแม่ ญาติพี่น้องเป็นโรคเบาหวาน

โรคเบาหวาน เป็นโรคทางพันธุกรรมโรคหนึ่ง ซึ่งหากพ่อแม่ ญาติ พี่น้องเป็นโรคเบาหวานแล้ว ตนเองจะมีภาวะเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานได้ แต่ทั้งนี้ก็ได้หมายความว่า ลูกทุกคนจะเป็นเบาหวานทั้งหมด ในการแนะนำให้หลีกเลี่ยงต่อการเสี่ยงในเรื่องพันธุกรรม ทางทางการแพทย์และสาธารณสุข ได้แก่การให้คำแนะนำว่า ทุกคนไม่ได้เป็นโรคเบาหวานทั้งหมด ขึ้นอยู่กับระดับการถ่ายทอดพันธุกรรมของพ่อแม่แต่ละคน ซึ่งเราอาจจะโชคดีไม่เป็นโรคก็ได้ แต่ถ้าเกิดเป็นโรคขึ้นมา ก็ยึดตามหลักพุทธธรรมโดยเฉพาะหลักธรรมะที่ควรทำความเข้าใจ (ปริญญะยธรรม) ว่าเป็นเรื่องของกรรมแต่ละคน เราไม่ควรจะกล่าวโทษพ่อแม่ ว่าเป็นต้นเหตุ ที่ทำให้เราเป็นโรค ควรนึกถึงพระคุณของพ่อแม่ที่ให้เราเกิดมา เราจะต้องนึกถึงบุญคุณและตอบแทนท่านและให้นึกถึงพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าในหลักกัตถุญญ (รู้คุณ) กตเวทิตา (ตอบแทนคุณ)

คำว่าพันธุกรรม ในที่นี้ **กรรม** หมายถึง การกระทำของเราที่ประกอบด้วย เจตนา มี ๓ ทาง คือ ทางกาย ทางวาจา และ ทางใจ พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนให้มนุษย์เราพิจารณาอยู่เป็นประจำว่า **คนเรามีกรรมเป็นของตนเอง มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มี กรรมเป็นที่พึ่งอาศัย** เรากระทำอันใดไว้ ไม่ว่าจะกรรมดี หรือกรรมไม่ดี ก็ได้รับผลของกรรมนั้น ดังนั้น คำว่า กรรมเป็นเผ่าพันธุ์ หมายถึง บรรพบุรุษ ปู่ ย่า ตา ยาย ที่ป่วยเป็นโรคเบาหวาน ลูกหลานรุ่นต่อมาจะได้รับการถ่ายทอดพันธุกรรมมีโอกาสป่วยเป็นโรคเบาหวานได้มากกว่าคนทั่วไปหรือมีการกระทำของตัวเองเป็นเสมือนเผ่าพันธุ์ญาติพี่น้องที่จะติดตัวติดตามเสมอไป ส่วนพฤติกรรมนั้น หมายถึงพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง ในปัจจุบัน เพื่อหลีกเลี่ยงการเป็นโรคเบาหวาน เช่น การกินอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ การออกกำลังกาย การทำอารมณ์ให้แจ่มใส เป็นต้น

## ๘.๒ ผู้ได้รับยาและฮอร์โมนบางชนิด

ผู้ที่ได้รับยาและฮอร์โมนบางชนิด มีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานที่สำคัญ ได้แก่ ยากลุ่ม สเตอริรอยด์ ยาขับปัสสาวะ ยาเม็ดคุมกำเนิด และฮอร์โมนทางเพศ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เอสโตรเจน มีแนวทางการหลีกเลี่ยงความเสี่ยงโดยการลดหรือเลิกยาหรือฮอร์โมนที่เป็นต้นเหตุ ถ้าจำเป็นก็หาชนิดอื่นทดแทน ในกรณีที่ต้องจำเป็นต้องรับประทานยา ก็ควรตรวจระดับน้ำตาลในเลือด เป็นระยะตามแพทย์สั่ง ปฏิบัติตามพุทธธรรม (ปหานตัพพ ธรรม) ไม่ควรประมาทหรือปล่อยปะละเลยดังปัจฉิมโอวาทของพระพุทธเจ้าคือความไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต

### ๘.๓ หญิงที่คลอดบุตร ซึ่งมีบุตรแรกเกิดน้ำหนัก ๔ กิโลกรัมขึ้นไป

ผู้ที่คลอดบุตรที่มีน้ำหนักแรกเกิด ๔ กิโลกรัมขึ้นไป แสดงว่ามารดา มีฮอร์โมน เอสโตรเจนสูงและเป็นผู้มีพฤติกรรมบริโภคอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาลมากเกินไป ไม่รับประทานอาหารให้ครบทั้ง ๕ หมู่ และอาจจะเป็นผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย หรือทำงานในขณะที่ตั้งครรภ์เท่าที่ควร ในการให้คำแนะนำหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง ในกรณีนี้ ได้แก่การให้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกิน การออกกำลังกาย ให้เหมาะสม รับประทาน อาหารที่ถูกหลักโภชนาการ และควบคุมอารมณ์ให้เบิกบานแจ่มใสอยู่เสมอ

ในส่วนที่จะน้อมนำหลักพุทธธรรมมาปฏิบัตินั้น (ภาเวตัพพธรรม) ได้แก่ การรู้จักประมาณในการรับประทานอาหาร (โภชนเนมัตตัญญูตา) และเดินจงกรมเพื่อออกกำลังกาย และมีสติกำกับ

### ๘.๔ ผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน หรืออ้วน

ผู้มีภาวะอ้วน นั้นหมายถึง น้ำหนักตัวมากกว่าที่ควรจะเป็นโดยประเมินจากการคำนวณดัชนีมวลกาย (BMI) คือคำนวณได้จากการใช้น้ำหนักหน่วยเป็นกิโลกรัม หารด้วยส่วนสูง หน่วยเป็นเมตรยกกำลังสอง ซึ่งค่าปกติ คือ ๑๘ - ๒๒ กิโลกรัม / ตารางเมตร ถ้า BMI มากกว่า ๒๕ กิโลกรัม / ตารางเมตร ถือว่าน้ำหนักเกินและถ้ามีค่า BMI มากกว่า ๓๐ กิโลกรัม / ตารางเมตร ถือว่าอ้วน ซึ่งมีไขมันสะสมในส่วนท้องมากเกินไป

วัดโดยใช้ความยาวรอบเอวที่ระดับขอบกระดูกเชิงกรานขนานกับพื้นในช่วงเวลาหายใจออก เป็นตัวชี้วัดว่าอ้วนหรือไม่ ค่ามาตรฐานในผู้ชาย ควรน้อยกว่า ๙๐ เซนติเมตร ในผู้หญิงควรน้อยกว่า ๘๐ ซม. การลดน้ำหนักหรือความอ้วนเหล่านี้ ทำได้โดยการควบคุมอาหาร ซึ่งควรรับประทานให้ครบ ๕ หมู่ ตามหลักโภชนาการให้ได้สัดส่วนในปริมาณที่พอเหมาะ ควรออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ วัน ครั้งละ ๓๐ นาที และการลดความเครียด ทำจิตใจและอารมณ์ให้แจ่มใส

ทั้งนี้โดยใช้หลักพุทธธรรมมาเป็นหลักยึดถือปฏิบัติ (ปริยญฺเอยธรรม) ข้อปฏิบัติที่ไม่ผิด ซึ่งเป็นปฏิบัติที่เป็นส่วนแก่นสารเนื้อแท้ ซึ่งจะนำผู้ปฏิบัติถึงความเจริญงอกงามในธรรมเป็นผู้ดำเนินอยู่ในแนวทางแห่งความปลอดภัยพ้นจากทุกข์โศกโรคร้ายอย่างแน่นอนไม่ผิดพลาด (อปฺณณกปฏิปทา) ข้อที่ว่าความรู้จักประมาณการรับประทานอาหาร (โภชนเมตตัญญุตตา) เติบจนกรม สวตมนต์ ทำสมาธิให้จิตใจสงบ ให้น้อมนำคำสอนของพระพุทธสุภาสิต เมื่อพระพุทธเจ้าทรงเห็นว่าพระเจ้าปเสนทิโกศลพระราชแห่งแคว้นโกศล ทรงอ้วนมากไป จึงทรงให้คาถาลดความอ้วนบทหนึ่งความว่า

“บุคคลผู้มีสติอยู่เสมอ  
รู้ประมาณในอาหารที่ได้มา  
จะมีเวทนาเบาบาง  
แก่ช้า มีอายุยืนนาน”

๒ บรรทัดนี้ เป็นฝ่ายเหตุ

๒ บรรทัดนี้เป็นฝ่ายผล

ทั้งนี้ผู้ที่อ้วนควรพิจารณาในเรื่องการกิน และห้องจำพระคาถา  
นี้เสมอก่อนรับประทานอาหาร

## ๘.๕ ผู้ไม่ออกกำลังกาย

ผู้ไม่ออกกำลังกายจะมีความเสี่ยงต่อโรค ไม่เป็นเฉพาะแต่โรค  
เบาหวาน แต่ยังเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด โรคไข  
มันในเลือดสูง โรคอ้วน โรคเครียด เป็นต้น ฯลฯบุคคลกลุ่มนี้ ควรปรับ  
เปลี่ยนพฤติกรรมให้หันมาออกกำลังกายสม่ำเสมอและต่อเนื่อง ดังได้  
กล่าวไว้ข้างต้น

สำหรับธรรมะที่ควรปฏิบัตินั้น (ภาเวตัพพรหม) ได้แก่ การเดิน  
จงกรม โดยมีสติกำกับทำให้เกิดสมาธิ จิตสงบ ร่างกายเกิดความสมดุล  
โดยธรรมชาติ และยึดถือธรรมะข้อปฏิบัติที่ไม่ผิดปฏิบัติที่เป็นส่วนแก่น  
สารเนื้อแท้ ซึ่งจะนำผู้ปฏิบัติให้ถึงความเจริญงอกงามในธรรมเป็นผู้ดำเนิน  
อยู่ในแนวทางแห่งความปลอดภัยพ้นจากทุกขโศกโรคร้ายอย่างแน่นอนไม่ผิด  
พลาด (อปณณกปฏิบัติ) ข้อการหมั่นประกอบความดี ไม่เห็นแก่นอน  
คือ ขยันหมั่นเพียรตื่นตัวอยู่เป็นนิตย์ โดยเฉพาะ การออกกำลังกาย นอน  
ไม่ดึกและตื่นแต่เช้า ชำระจิตมิให้มีนิวรณ์ พร้อมเสมอทุกเวลาที่จะปฏิบัติ  
กิจให้ก้าวหน้าต่อไป (ชาคริยานุโยค) ผู้ที่ไม่อยากออกกำลังกายต้องปรับ  
เปลี่ยนทัศนคติว่า กายแข็งแรงต้องออกกำลังกายเคลื่อนไหว สำหรับจิตใจ  
ที่เข้มแข็งต้องสงบนิ่ง ด้วยการรู้เท่าทัน และเพิ่มความพยายามอย่าง  
ต่อเนื่อง-ไม่เกียจคร้าน

## ๘.๖ ผู้ที่ดื่มสุรามากเป็นประจำ

จากการศึกษาพบว่าในชายที่ดื่มเหล้ามากพบว่าเป็นโรคเบาหวาน ได้ ๒ เท่าของผู้ที่ดื่มแอลกอฮอล์ปริมาณน้อย ในการหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงนี้ ต้องลด ละ เลิก การดื่มสุราและแอลกอฮอล์

โดยปฏิบัติตามศีล ๕ ข้อ ๕ เว้นจากสุราและน้ำเมาอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาทปราศจากสติสัมปชัญญะ (ความระลึกทั่วพร้อม) และละเว้นช่องทางของความเสื่อม (อบายมุข) ทั้งหลายซึ่งเป็นหลุมดำแห่งการดำเนินชีวิตที่ประมาทนำไปสู่โรคร้ายไข้เจ็บ

## ๙. การปฏิบัติตนเมื่อรู้ว่าเป็นโรคเบาหวาน

โรคเบาหวาน เป็นโรคที่รักษาไม่หายขาด แต่ผู้ป่วยสามารถมีชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุข ถ้ารู้จักควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในระดับปกติ หรือเหมาะสมกับสุขภาพของตนเอง โดยปฏิบัติตนตามหลักการแพทย์ การสาธารณสุข และพุทธธรรมควบคู่กันไป ดังต่อไปนี้

### ๙.๑ การปรับจิตใจให้มีชีวิตอยู่กับโรคอย่างปกติสุข

ทางการแพทย์เมื่อเป็นโรคแล้วให้พบแพทย์อย่างสม่ำเสมอ พร้อมทั้งเรียนรู้ เรื่องโรคเบาหวานให้เข้าใจถึงสาเหตุเกิดจากอะไร อากาการป้องกัน การรักษาและเข้าใจว่าโรคนี้อันตรายไม่หาย แต่สามารถมีชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุข ถ้าควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ ควบคุมโรค ไม่ให้เกิดภาวะแทรกซ้อนและทำให้ยอมรับในการเป็นโรคนี้นี้ หากมีความจำเป็นก็ควรปรึกษาจิตแพทย์ด้วย

นอกจากนั้นผู้ป่วยควรปรับทัศนคติเกี่ยวกับความเป็นจริงของชีวิตนี้โดยพิจารณาหลักพุทธธรรม ที่ควรกำหนดรู้ (ปริญญเอยธรรม) เสมอๆ ว่า เรามีความเจ็บป่วยเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บป่วยไปได้ และเข้าใจร่างกายนี้ว่า เป็นรังแห่งโรคภัยไข้เจ็บ นี่คือความเป็นจริงของชีวิตและร่างกายสังขารนี้ (สังขธรรม) ที่ต้องเกิดกับทุกคนไม่มีใครล่วงพ้นไปได้ และเข้าใจถึงลักษณะธรรมชาติของชีวิตด้วยสิ่งทั้งหลายมีความไม่เที่ยง (อนิจจัง) เป็นทุกข์ (ทุกขัง) และความเป็นของมีไข้ตัวตน (อนัตตา) ทำจิตให้เข้าใจ ทำใจให้ยอมรับปรับจิตใจให้มีชีวิตอยู่กับโรคได้อย่างเป็นปกติสุข ระลึกพิจารณาเสมอว่า กายป่วย แต่ใจไม่ป่วย หน้าที่ของการรักษาทางกายเป็นหน้าที่ของหมอและเราให้ความร่วมมือ แต่สำหรับจิตใจเราต้องมีสติมั่นคง รู้เท่าทันความเป็นจริง

## ๙.๒ รู้จักควบคุมระดับน้ำตาล

๑) ผู้ที่เป็นโรคเบาหวานจะต้องรู้จักควบคุมระดับน้ำตาลให้อยู่ในระดับปกติ (๘๐ - ๑๐๐ มิลลิกรัม / เดลิลิตร) ควรเจาะเลือดตรวจหาน้ำตาลด้วยตนเอง หรือพบเจ้าหน้าที่สาธารณสุขตามนัด เช่นทุก ๑ - ๓ เดือน รู้จักควบคุมระดับน้ำตาล และการรับประทานอาหาร

โดยใช้หลักพุทธธรรมในการทำให้เกิดขึ้น (ภาเวตัพพธรรม) มีหลัก **อธิษฐานกรรม** กรรมที่ควรตั้งไว้ในใจให้มันว่าจะควบคุมระดับน้ำตาล หรือเป็นธรรมเป็นที่มั่น มี ๔ อย่าง คือ ๑. พิจารณาว่าโรคเบาหวานมาจากน้ำตาลมากเกินไป (ปัญญา) ๒. ตั้งใจซื้อสัตย์ต่อ

ตนเองที่จะควบคุมระดับน้ำตาล (สัจจะ) ๓. รู้จักเพื่อแบ่งปันเสียสละ  
ความเห็นแก่กิน (อาหารหวาน) มากเกินไป (จาคะ) ๔. รู้จักหาความ  
สงบใจ (อุปสมะ) สุขที่เป็นธรรมชาติ ไม่ใช่สุขที่เกิดจากการกินบริโภค  
และหลัก **อิทธิบาท ๔ (พอใจ ตั้งใจ ใส่ใจและเข้าใจ)** มาช่วยให้เกิดผล  
สำเร็จดังกล่าวในข้อ ๕

๒) ควบคุมอาหารโดยกินพอดี คือการกินอาหารครบทุกกลุ่ม  
ให้เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย กินดีคือกินอาหารให้หลากหลาย  
ชนิดไม่ซ้ำจำเจ กินอาหารให้ครบ ๕ หมู่ กินอาหารหลากหลาย  
กินไขมัน น้ำตาล และเกลือในปริมาณเล็กน้อยเท่าที่จำเป็น

แล้วใช้หลักพุทธธรรม (ภาเวตัพพธรรม) ที่ว่า ความรู้จักประมาณ  
ในการรับประทานอาหาร (โภชนมัตตัญญุตตา) และ **อิทธิบาท ๔ (พอใจ  
ตั้งใจ ใส่ใจและเข้าใจ)**

### ๙.๓ ใช้ยาลดระดับน้ำตาลในเลือด

ผู้ป่วยเป็นโรคเบาหวาน ต้องรับประทานยาลดระดับน้ำตาลใน  
เลือด ในปริมาณที่เหมาะสม ตามแผนการรักษาของแพทย์ ซึ่งจะต้องใช้  
เวลานาน ควรเพิ่มพลังกายและพลังใจ

โดยใช้หลักธรรม (ภาเวตัพพธรรม) ได้แก่ ความอดทน (ขันติ) ความขยัน  
หมั่นเพียร (วิริยะ) ทั้ง ๔ ประการ ข้อเพียรเพื่อละ มีความ เพียรไม่ให้น้ำตาล  
ในเลือดสูงเกิน เป็นความเพียรที่ลดละ จากนั้นเพียรรักษาระดับ  
และเดินจงกรม สวดมนต์ ทำสมาธิให้จิตใจสงบ



#### ๙.๔ การดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจ

ควรดูแลความสะอาดของร่างกาย โดยเฉพาะเท้า ซอกนิ้วเท้า ต้องล้างให้สะอาด และเช็ดให้แห้งอยู่เสมอ นอกจากนั้นควรหมั่นตรวจดูว่ามีแผลพุพอง แผลถลอก รอยขีด เล็บขบหรือไม่ ควรพก ท็อฟฟี่หรือน้ำตาลก้อนติดตัวถ้าเกิดการหน้ามืด ใจสั่นคล้ายจะเป็นลม ให้รีบอม / เคี้ยวน้ำตาลหรือท็อฟฟี่ได้ทันที ถ้ามีความผิดปกติใดๆ ควรรีบพบแพทย์ทันที

ทั้งนี้โดยยึดหลักพุทธธรรม เพื่อความเจริญก้าวหน้าต่อไป (ภาเวตัพพรหม) ควบคุมไปด้วยคือธรรมเกื้อกูลให้สำเร็จความประสงค์ (อิทธิบาท ๔) ความไม่ประมาทถึงความรุนแรง และความแทรกซ้อนของโรคที่อาจเกิดขึ้นได้ (อัปมาทะ) และปฏิบัติสมาธิให้เกิดความมีใจตั้งมั่นสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน ช่วยให้สุขภาพกายและจิตดีขึ้น และอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข

#### ๙.๕ การป้องกันการเกิดโรคแทรกซ้อน

โรคแทรกซ้อนของผู้ป่วยเบาหวาน มี ๒ ชนิดคือ

๑) แบบเฉียบพลัน โดยผู้ป่วยมีอาการซีมลง หหมดสติ หายใจเร็ว ร่วมกับการมีกรดในเลือดสูง สาเหตุจากการขาดยาลดระดับน้ำตาลในเลือด หรือการติดเชื้ออย่างรุนแรง

๒) แบบเรื้อรัง ซึ่งมีผลทำให้เส้นเลือดแดงที่ไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ตีบตันได้ เช่น ตาพร่ามัวหรือตาบอด เจ็บหน้าอกบริเวณหัวใจ ไตวาย

ความดันโลหิตสูง ขาที่ปลายมือปลายเท้า สมรรถภาพทางเพศเสื่อม เป็นต้น

ในการรักษาโรคแทรกซ้อนแบบเฉียบพลันนั้น ผู้ป่วยต้องเคี้ยว ท็อฟฟี่หรือน้ำตาลก้อนที่พวกมา หรือดื่มน้ำหวานทันที หากผู้ป่วยไม่สามารถ ช่วยตัวเองได้ ก็ต้องให้ญาติผู้ป่วยป้อนผู้ป่วยทันทีสำหรับผู้ป่วยที่มีอาการ แทรกซ้อนแบบเรื้อรังนั้น ต้องปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์แล้ว แต่ กรณีในด้านการนำหลักพุทธธรรมมาใช้ ให้ใช้หลักปฏิบัติเช่นเดียวกับการ ดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจ ทั้งนี้ ข้อปฏิบัติรู้ถึงหลักธรรม (ปริยญญย ธรรม) ที่ไม่ผิดซึ่งเป็นปฏิบัติที่เป็นส่วนแก่นสารเนื้อแท้ ที่จะนำผู้ปฏิบัติ ให้ถึงความเจริญงอกงามในธรรมเป็นผู้ดำเนินอยู่ในแนวทางแห่งความ ปลอดภัยจากทุกขโศกโรคร้ายอย่างแน่นอนไม่ผิดพลาด (อัปณณกปฏิบัติ) ๑. การสำรวมอินทรีย์ คือระวังไม่ให้บาปอกุศลธรรมครอบงำใจ เมื่อรับ รู่อารมณ์ด้วยอินทรีย์ทั้ง ๖ (อินทรีย์สังวร) ๒. ความรู้จักประมาณในการ บริโภค คือรู้จักพิจารณารับประทานอาหารเพื่อหล่อเลี้ยงร่างกายใช้ทำกิจ ให้ชีวิตมีความสุข มิใช่เพื่อสนุกสนาน มัวเมา (โภชนมัตตัญญุต) ๓. การ หมั่นประกอบความดีน ไม่เห็นแก่นอน คือ ขยันหมั่นเพียรตื่นตัวอยู่เป็น นิตย์ ชำระจิตมิให้มีนิวรณ์ พร้อมเสมอทุกเวลาที่จะปฏิบัติกิจให้ก้าวหน้า ต่อไป (ชาคริยานุโยค)

ธรรมะเพื่อเว้น (ปหาตัพพธรรม) ความไม่ประมาทในโรคร้ายใช้ เจ็บ คิดว่าตนสุขภาพดีไม่ดูแล ไม่นึกถึงความรุนแรงของโรค และความ แทรกซ้อนของโรคที่อาจเกิดขึ้นได้ (อัปมาท)

หลักธรรม (ภาเวตัพพรหม) ในการเสริมพลังด้านจิตใจ ด้วย  
ธรรมหมวด พละ ๔ อันเป็นพลังทำให้ดำเนินชีวิตด้วยความมั่นใจ ไม่หวั่น  
ไหวต่อภัยทุกอย่าง ได้แก่ **กำลังปัญญาความรู้** หรือการศึกษา (ปัญญา  
พละ) คือต้องมีความรู้เกี่ยวกับเรื่องโรค เบาหวานและภาวะแทรกซ้อนให้  
ถ่องแท้ เพื่อจะปฏิบัติได้ถูกต้อง **กำลังแห่งความเพียรพยายาม** (วิริยะ  
พละ) โดยจะต้องขยันหมั่นเพียรในการกินยาและดูแลสุขภาพกาย สุขภาพ  
ใจตนเองอย่างต่อเนื่อง **กำลังแห่งความความดี** (อนวัชชพละ) คือทำแต่  
สิ่งที่ถูกต้องดีงาม **กำลังแห่งน้ำใจ** (สังคหพละ) คือช่วยเหลือเกื้อกูล อยู่  
ร่วมกับผู้อื่นด้วยดี ทำตนให้เป็นประโยชน์แก่สังคม แก่คู่ครอง ลูกหลาน  
ญาติพี่น้อง เพื่อให้มีผู้ดูรักษาและช่วยเหลือด้วยสัมพันธภาพที่ดี รวมทั้ง  
ให้มีความอบอุ่นทางกายและจิตใจที่ดีด้วย



## ภาคผนวก

๑. เทคนิค ๓ส. ๓อ. นาฬิกาชีวิตเพื่อสุขภาพดี วิธีพุทธ
๒. ความหมายของหัวข้อพุทธธรรมที่เพิ่มประสิทธิภาพในการป้องกันและรักษาโรคเบาหวาน



## ๑. เทคนิค ๓ส. ๓อ. นาฬิกาชีวิตเพื่อสุขภาพดี วิธีพุทธ

### คำแนะนำ

เทคนิค ๓ ส. คือ สวดมนต์ สมาธิ สันทนาธรรม ๓ อ. คือ อาหาร สุขภาพ ออกกำลังกาย อารมณ์ดี นาฬิกาชีวิต คือสุขนิสัย : สุขวินัย ประจำวัน เพื่อสุขภาพดี วิธีพุทธ นี้ เป็นเครื่องมือชุดหนึ่งที่น่ามาใช้ในการสร้างสุขภาพ ป้องกัน และการรักษาโรคเรื้อรัง คือโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไชมันในเลือดสูง หัวใจและหลอดเลือด มะเร็งและเอดส์ ซึ่งสามารถนำมาประพฤติ ปฏิบัติเสมือนเป็นยาเพิ่มภูมิคุ้มกันโรคและป้องกันโรคเหล่านี้ได้เต็มรูปแบบ ส่วนการนำมาประพฤติ ปฏิบัติเสมือนเป็นยารักษาโรคเรื้อรังเหล่านี้ จะต้องพิจารณาให้เหมาะสมกับสภาพผู้ป่วยว่ามีสภาพร่างกายและจิตใจแข็งแรงสมบูรณ์เพียงใด

ในการน้อมนำหลักพุทธธรรมมาบูรณาการกับหลักการแพทย์ และการสาธารณสุข ในการป้องกันและรักษาโรคเบาหวาน แบ่งได้เป็น ๒ ระยะ คือ ระยะที่ ๑.การสร้างสุขภาพและป้องกันโรค และระยะที่ ๒. การรักษาพยาบาลโดยใช้เครื่องมือ ๒ ชุด คือ ชุดเทคนิค ๓ส. ๓อ. นาฬิกาชีวิต และชุดหัวข้อพุทธธรรมที่เพิ่มประสิทธิภาพในการป้องกันโรคและรักษาพยาบาลผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ปรากฏในเรื่องที่ ๒. ต่อไป ซึ่งเครื่องมือทั้ง ๒ ชุดนี้ ใช้ควบคู่กันทั้ง ๒ ระยะดังกล่าว

สำหรับความถี่ในการประพาดิ ปฏิบัตินั้น ขึ้นอยู่กับความพร้อมด้านเวลา และอาชีพ รวมทั้งประเภทของเครื่องมือด้วย เช่นเทคนิค ๓ส. ควรปฏิบัติทุกวัน หรืออย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ วัน ส่วนนาฬิกาชีวิตนั้น ควรปฏิบัติทุกวัน หรืออย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ วัน เป็นต้น

สำหรับผู้ที่ยป่วยแล้ว ควรนำหัวข้อพุทธธรรมที่ตรงหรือสอดคล้องกับหลักการแพทย์และสาธารณสุข มาปฏิบัติเพิ่มเติมเสริมต่อด้วย เช่น ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มีภาวะอ้วนด้วยก็ใช้หลักธรรมข้อรู้จักประมาณในการบริโภค (โภชนเมตตัญญุตตา) มาปฏิบัติด้วย เป็นต้น



## วิธีปฏิบัติเทคนิค ๓ ส. ๓อ. นาฬิกาชีวิต เพื่อสุขภาพดี วิถีพุทธ

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ส่งเสริม ป้องกัน ควบคุมโรค บำบัด เพื่อลดยา ลดโรค ลดค่าใช้จ่าย ไม่เสียเวลา ฟังตนเอง วิถีพุทธได้ด้วยเทคนิค ๓ ส. ๓ อ. นาฬิกาชีวิต

### ๑) เทคนิค ๓ ส. (สวดมนต์ สมาธิ สันทนาธรรม)

หลักการ ๓ ส. นี้เป็นกระบวนการเรียนรู้หลักธรรม ปฏิบัติตาม และเกิดผลขึ้นมากน้อยตามกำลังศรัทธาและความเพียรในการปฏิบัติ

การสวดมนต์ ที่ค่ายส่งเสริมสุขภาพ คุณธรรม จริยธรรม วิถีพุทธ นี้ได้แนะนำบทสวดมนต์ ในท้ายคู่มือนี้ แต่เมื่อกลับบ้านแล้วมีเวลามาก อาจสวดมนต์บทอื่นๆ ด้วยก็ได้ เช่นบทสวดพระคาถาชินบัญชร บทสวดโพชฌังคปริตร เป็นต้น หลังจากสวดมนต์ไปได้ระยะเวลาหนึ่ง จิตใจจะเงียบสงบลง ซึ่งเป็นจุดประสงค์ของการเจริญสมาธินั่นเอง ช่วยปลดปล่อยความเครียดและช่วยพัฒนาการใช้ชีวิตให้เป็นปกติส่งผลให้สุขภาพดีขึ้นด้วย

การเจริญสมาธิ ทำให้จิตสงบ ใจสบายคลายทุกข์ หนักแน่น มั่นคง อารมณ์แจ่มใส นอนหลับสบาย ความจำดี ทำงานมีประสิทธิภาพ มีผลงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ว่า การเจริญสมาธิต่อเนื่องช่วยให้ปรับสมดุลของร่างกายและสารเคมีในร่างกายสร้างสารสุขและภูมิคุ้มกันโรค สามารถสร้างสุขภาพและบำบัดโรคให้หายหรือทุเลาได้หลายชนิด

การสนทนาธรรม หมายถึงการเรียนรู้ธรรมะที่เกื้อกูลต่อการสร้างสุขภาพ ป้องกันและแก้ไขปัญหาสุขภาพแล้วนำมาปฏิบัติควบคู่กับการปฏิบัติตามหลักการแพทย์และการสาธารณสุขด้วย โดยปรึกษาหรือซักถาม แลกเปลี่ยนเรียนรู้จากผู้มีความรู้ด้านพุทธธรรม และหรือด้านการแพทย์และการสาธารณสุข ซึ่งอาจเป็นพระภิกษุหรือผู้ทรงคุณวุฒิอื่นก็ได้

**๒) เทคนิค ๓ อ. อาหารสุขภาพ ออกกำลังกาย (ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เติบจนกรม) อารมณฺตี (คลายเครียด สมาธิ สวดมนต์)**

**อาหาร** หมายถึงการรับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ ตามหลักโภชนาการในปริมาณพอประมาณ กล่าวคือรู้จักประมาณในการบริโภค เพื่อหล่อเลี้ยง ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ให้ร่างกายเป็นปกติสุขพอเพียง มิใช่รับประทานตามความอยากหรือความอร่อยเท่านั้น

**ออกกำลังกาย** หมายถึง การออกกำลังกายรูปแบบต่างๆ เช่น การเดิน การวิ่ง ยืด เหยียดกล้ามเนื้อ เติบจนกรมและอื่นๆ เป็นเวลาครั้งละ ๓๐ นาที สัปดาห์ละอย่างน้อย ๓ ครั้ง ตามแนวทางที่กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขกำหนด

**อารมณฺตี** หมายถึง การควบคุมและปล่อยวางจิตใจ ไม่ยึดมั่นถือมั่นโดยไม่มีเหตุผล การยึดหลักทางสายกลางตามหลักพุทธธรรม การรู้จักคลายเครียด เมื่อมีสิ่งกระทบให้เกิดอารมณ์ โดยใช้สติสัมปชัญญะ และเจริญสมาธิสมาธิสม่ำเสมอ

๓) เทคนิคนาฬิกาชีวิต ทำกิจวัตรประจำวัน ด้วย ๓ส. ๓อ. ผสมผสานการเรียนรู้ การอาชีพและการสังสรรค์จนเป็นนิสัย มีวินัย ประจําตนอย่างมีดุลยภาพกับการทำงานของอวัยวะสำคัญของร่างกาย ทำให้มีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่สมบูรณ์และยั่งยืน โดยมีกิจวัตรประจำวันหมุนเวียนกันไปตามนาฬิกาชีวิต ดังนี้

๐๕.๐๐ น.	ตื่นนอน ล้างหน้าแปรงฟัน ตีมน้ำ ๒ - ๓ แก้ว	}	ถ้าใส่ใหญ่, ปอด
๐๕.๐๐-๐๗.๐๐ น.	สวดมนต์ ปฏิบัติสมาธิ แผ่เมตตา ออกกำลังกาย		กระเพาะอาหาร
๐๗.๐๐-๐๘.๐๐ น.	อาบน้ำ กินข้าว (มือหนัก)		มีลม
๐๘.๐๐-๑๒.๐๐ น.	ปฏิบัติภารกิจชีวิตประจำวัน		หัวใจ
๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น.	กินข้าวกลางวัน (มือหนัก)		ลำไส้เล็ก
๑๓.๐๐-๑๖.๐๐ น.	ปฏิบัติภารกิจชีวิตประจำวัน		กระเพาะปัสสาวะ
๑๖.๐๐-๑๗.๐๐ น.	ออกกำลังกาย		ไต
๑๗.๐๐-๑๘.๐๐ น.	พักผ่อน อาบน้ำ สังสรรค์ในครอบครัว สังคม		
๑๘.๐๐-๑๙.๐๐ น.	กินอาหารเย็นเบาๆ หรืออาหารว่าง		

ช่วงเวลา	กิจกรรมประจำวัน	สัมพันธ์กับภาระทำงานของอวัยวะ
๑๙.๐๐-๒๒.๐๐ น.	พักผ่อน ผ่อนคลาย สบายอารมณ์ สวดมนต์	เยื่อหุ้มหัวใจ
๒๒.๐๐ น.	ปฏิบัติสมาธิ ฟังหรืออ่าน หรือสนทนาธรรม	ถุงน้ำดี
(๐๑.๐๐-๐๓.๐๐น.)	แปร่งพิน ตีมน้ำ ๑ แก้ว บัสสาวะ เข้านอน	ตับ
(๐๓.๐๐-๐๕.๐๐ น.)	นอนหลับสบาย	ปอด

“สุขภาพดี วิถีพุทธ ปฏิบัติได้ด้วยตนเอง โดยไม่ใช้อุปกรณ์”

ทั้งนี้ ควรทำความเข้าใจ วงจรการทำงานของอวัยวะที่สำคัญของร่างกายในรอบ ๑ วัน ที่เป็นเหตุผลสนับสนุนการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ตามนาฬิกาชีวิตเพื่อสุขภาพดี วิถีพุทธดังกล่าวข้างต้น ตามวงจรการทำงานของอวัยวะที่สำคัญของร่างกายในรอบแต่ละวัน ในช่วงเวลาต่างๆ ต่อไปนี้

เวลา ๐๕.๐๐ – ๐๗.๐๐ น. - ลำไส้ใหญ่ ถูกกระตุ้นให้ขับของเสียออกจากร่างกาย (อุจจาระ) จากการดื่มน้ำ ๒-๓ แก้ว หลังตื่นนอน

เวลา ๐๗.๐๐ – ๐๙.๐๐ น. - กระเพาะอาหาร รับอาหารเช้า หลังกรดไปย่อยอาหารบางส่วนและส่งอาหารลงไปยังย่อยต่อยังลำไส้เล็ก

เวลา ๐๙.๐๐ – ๑๑.๐๐ น. - ม้าม เก็บพลังงานสำรอง เก็บสารอาหารเก็บทุกอย่างที่กระเพาะอาหารย่อยเต็มที่แล้ว ทำหน้าที่กรองแบคทีเรีย (เชื้อโรค) สร้างเม็ดเลือดขาว กรองเม็ดเลือดเสียผลิตน้ำดี

เวลา ๑๑.๐๐ – ๑๓.๐๐ น. - หัวใจ ทำหน้าที่สูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงร่างกาย ในภาวะปกติหัวใจจะสูบฉีดโลหิตในระดับความดันปกติ ถ้าหัวใจสูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายถึขึ้น แรงขึ้น เร็วขึ้น ก็จะเป็นภาวะของความดันโลหิตสูง

เวลา ๑๓.๐๐ – ๑๕.๐๐ น. - ลำไส้เล็ก ทำหน้าที่ย่อยอาหาร ลำไส้เล็กตอนบน ทำหน้าที่หลั่งน้ำย่อยที่เป็นด่างจำนวนมาก แต่ถึร่างกายไม่ได้รับอาหารเข้าอาหารที่มารอ่ยอยู่ในลำไส้เล็กไม่มี ลำไส้เล็กก็จะย่อยตัวเองและเริ่มอ่อนแอลง เพราะลำไส้เล็ก จะทำงานโดยเปลี่ยนรูปอาหารที่ได้จากตอนเข้า ทั้งคาร์โบไฮเดรท ไขมัน เกลือแร่ เป็นพลังงานทั้งหมด ลำไส้เล็กตอนกลางและตอนปลายจะหลั่งน้ำย่อยที่เป็นกรดทำให้เกิดกรด และแก๊สเพิ่มขึ้นที่ลำไส้เล็ก

- เวลา ๑๕.๐๐ - ๑๗.๐๐ น. - กระเพาะปัสสาวะ ชับของเสียที่เกิดจากการแปรรูปอาหารที่ลำไส้เล็กในช่วงเวลาที่กระเพาะปัสสาวะจะทำงานมากที่สุดเพื่อขับกรดและของเสียออกจากร่างกาย
- เวลา ๑๗.๐๐ - ๑๙.๐๐ น. - ไต มีหน้าที่ขับของเสียออกมากับน้ำปัสสาวะโดยเฉพาะส่วนที่เป็นกรด
- เวลา ๑๙.๐๐ - ๒๑.๐๐ น. - เยื่อหุ้มหัวใจ คลายตัวจากการพักผ่อนหนัก พักผ่อน และผ่อนคลาย
- เวลา ๒๑.๐๐ - ๒๓.๐๐ น. - ระบบความร้อนของร่างกาย ลดลงเนื่องจากไม่ต้องการใช้พลังงานมากในการย่อยอาหารหรือเปลี่ยนแปลงอิริยาบถ จึงควรรักษาความอบอุ่นของร่างกายให้อยู่ในภาวะปกติ
- เวลา ๒๓.๐๐ - ๐๑.๐๐ น. - ฤๅนนํ้าดี มีหน้าที่เก็บนํ้าดีที่ผลิตจากตับและส่งนํ้าดีไปย่อยไขมันในลำไส้ในช่วงนี้มีความผ่อนคลายจากการไม่ต้องส่งนํ้าย่อยไปย่อยอาหารหรือส่งไปน้อย ในระหว่างการหลับนอน



เวลา ๐๑.๐๐ – ๐๓.๐๐ น. - ตับ ทำหน้าที่สะสมอาหารสำรอง ขับสารเคมีออกจากร่างกาย ผลิตน้ำดีส่งไปเก็บที่ถุงน้ำดีเพื่อย่อยไขมัน ถ้าช่วงนี้ยังไม่หลับนอนการทำหน้าที่ของตับอาจด้อยประสิทธิภาพ ทำให้เกิดโรคต่างๆ หลายชนิด ส่งผลถึงตับอ่อน อาจผลิตฮอร์โมนอินซูลินน้อยลงด้วยทำให้เกิดโรคเบาหวานได้

เวลา ๐๓.๐๐ – ๐๕.๐๐ น. - ปอด ได้รับออกซิเจนไปฟื้นฟูเซลล์และขับสารพิษออกจากเซลล์ต่างๆ จากการตื่นนอนและสูดอากาศบริสุทธิ์ตอนเช้าๆ ทำวัตรเช้า สวดมนต์

- ที่มา**
๑. ประยุกต์จากหลักการทางการแพทย์แผนปัจจุบัน
  ๒. ประยุกต์จากหลักการแพทย์ทางเลือก เรื่องเวลาชีวิต, ล้อเกวียน พิมพ์ครั้งที่ ๔ โรงพิมพ์ บริษัทฟ้าอภัย ตุลาคม ๒๕๔๙

## ๒. ความหมายของหัตถ์ข้อพุทธธรรมที่เพิ่มประสิทธิภาพในการป้องกันและรักษาโรคเบาหวาน

### คำแนะนำ

ในการน้อมนำหลักพุทธธรรมมาบูรณาการกับหลักการแพทย์และการสาธารณสุข ในการป้องกันและรักษาโรคเบาหวาน แบ่งได้เป็น ๒ ระยะ คือ ระยะที่ ๑.การสร้างสุขภาพและป้องกันโรค และระยะ ที่๒.การรักษาพยาบาลโดยใช้เครื่องมือ ๒ ชุด คือ ชุดเทคนิค ๓ส. ๓อ. นาฬิกาชีวิตดังกล่าว แล้วในผนวก ๑ และชุดหัตถ์ข้อพุทธธรรมที่เพิ่มประสิทธิภาพในการป้องกันโรคและรักษาพยาบาลผู้ป่วยโรคเบาหวานชุดนี้ ซึ่งเครื่องมือทั้ง ๒ ชุดนี้ ใช้ควบคู่กันทั้งระยะดังกล่าว

การน้อมนำหัตถ์ข้อพุทธธรรมมาประพุดิ ปฏิบัติเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในระยะที่ ๑. การป้องกันและรักษาโรคเบาหวาน ในที่นี้สามารถนำมาประพุดิ ปฏิบัติ เป็นการเสริมต่อหรือแฝงอยู่ในชุดเทคนิค ๓ส. ๓อ. นาฬิกาชีวิต ส่วนการน้อมนำมาประพุดิ ปฏิบัติในระยะที่ ๒. การรักษาพยาบาลผู้ป่วยนั้น สามารถนำมาใช้ให้สอดคล้องและตรงกับสาเหตุการป่วยและสุขภาพผู้ป่วย โดยมีหลักการ การคัดเลือกหัตถ์ข้อพุทธธรรมมาปฏิบัติดังนี้

๑. ทำความเข้าใจโรคเบาหวานเกี่ยวกับลักษณะ สาเหตุ ปัจจัยเสี่ยง การสร้างสุขภาพ การป้องกันโรคและการรักษาพยาบาลผู้ป่วยตามหลักการแพทย์และการสาธารณสุข
๒. ศึกษาทำความเข้าใจและคัดเลือก หัวข้อธรรมที่ตรงหรือสอดคล้องกับมาตรการทางการแพทย์และการสาธารณสุขในการสร้างสุขภาพ ป้องกันโรค และรักษาพยาบาลผู้ป่วยโรคเบาหวาน
๓. ประพฤติ ปฏิบัติตามพุทธธรรมแต่ละข้อตามที่ได้คัดเลือกแล้วในข้อ ๒. ซึ่งมีอยู่ ๑๔ ข้อ ดังต่อไปนี้

ความหมายของหัวข้อพุทธธรรมที่เพิ่มประสิทธิภาพในการป้องกันและรักษาโรคเบาหวาน มีดังนี้

๑. กตัญญู (รู้คุณ) กตเวทิตา (ตอบแทนคุณ)

กตัญญูกตเวทิตี ผู้รู้อุปการะที่ท่านทำแล้วและตอบแทน แยกออกเป็น ๒ คือ

- ๑) กตัญญู รู้คุณท่าน
- ๒) กตเวทิตี ตอบแทนหรือสนองคุณท่าน;

ความกตัญญูทเวที่ว่าโดยขอบเขต แยกได้เป็น ๒ ระดับ คือ  
กตัญญูทเวที่ต่อบุคคลผู้มีคุณความดีหรืออุปการะต่อตนเป็น  
ส่วนตัว อย่างหนึ่ง

กตัญญูทเวที่ต่อบุคคลผู้ได้บำเพ็ญคุณประโยชน์หรือมีคุณ  
ความดีเกื้อกูลแก่ส่วนรวม เช่นที่

พระเจ้าปเสนทิโกศล ทรงแสดงความกตัญญูทเวที่ต่อ  
พระพุทธเจ้าโดยฐานที่ได้ทรงประกาศธรรมยังหมู่ชนให้ ตั้งอยู่ในกุศล  
กัลยาณธรรม เป็นต้น อย่างหนึ่ง

## ๒. กรรม (มีกรรมเป็นของตนเอง มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่ พึ่งอาศัย)

กรรม ในที่นี้หมายถึง การกระทำของเราที่ประกอบด้วย เจตนา  
มี ๓ ทาง คือ ทางกาย ทางวาจา และ ทางใจ พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนให้  
มนุษย์เราพิจารณาอยู่เป็นประจำว่า คนเรา มีกรรมเป็นของตนเอง มี  
กรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มี กรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เรากระทำอันใดไว้ไม่ว่ากรรม  
ดี หรือกรรมไม่ดี ก็ได้รับผลของกรรมนั้น ดังนั้น คำว่า กรรมเป็นเผ่าพันธุ์  
หมายถึง บรรพบุรุษ ปู่ ย่า ตา ยาย ที่ป่วยเป็นโรคเบาหวาน ลูกหลานรุ่น  
ต่อมาจะได้รับการถ่ายทอดพันธุกรรมมีโอกาสป่วยเป็นโรคเบาหวานได้  
มากกว่าคนทั่วไปหรือมีการกระทำของตัวเองเป็นเสมือนเผ่าพันธุ์ญาติที่  
น้องที่จะติดตัวติดตามเสมอไป ส่วนพฤติกรรมนั้น หมายถึงพฤติกรรมการ  
ดูแลสุขภาพตนเอง ในปัจจุบัน เพื่อหลีกเลี่ยงการเป็นโรคเบาหวาน เช่น

การกินอาหารให้ถูกหลักโภชนาการการออกกำลังกาย การทำอารมณ์ให้  
แจ่มใส

๓. ธรรม ๔ ประการทั้งปวง ตามลักษณะและความสัมพันธ์ที่มนุษย์  
พึงปฏิบัติหรือเกี่ยวข้องกับอันสอดคล้องกับหลักอริยสัจจ ๔ และกิจใน  
อริยสัจจ ๔

ธรรม ๔ ธรรมทั้งปวง จัดประเภทตามลักษณะความสัมพันธ์  
ที่มนุษย์พึงปฏิบัติหรือเกี่ยวข้องเป็น ๔ จำพวก อันสอดคล้องกับหลัก  
อริยสัจจ ๔ และกิจในอริยสัจจ ๔

๑. **ปริญญเอยธรรม** = ธรรมที่เข้ากับกิจในอริยสัจจข้อที่ ๑ คือ  
*ปริญญา* ธรรมอันพึงกำหนดรู้, สิ่งที่ต้องรอบรู้ หรือรู้เท่าทันตามสภาวะ  
ของมัน ได้แก่ *อุปาทานขันธ ๕* กล่าวคือ ทุกข์และสิ่งทั้ง หลายที่อยู่ใน  
จำ พวกที่เป็นปัญหาหรือเป็นที่ตั้งแห่งปัญหา

๒. **ปหาตัพพธรรม** = ธรรมที่เข้ากับกิจในอริยสัจจข้อที่ ๒  
คือ *ปหานะ* ธรรมอันพึงละ, สิ่งที่จะต้องแก้ไขกำจัดทำให้หมดไป ว่าโดย  
ต้นตอรากเหง้า ได้แก่ *อวิชชา* และ*ภวตัณหา* กล่าวคือธรรมจำ พวกสมุทัย  
ที่ก่อให้เกิดปัญหาเป็นสาเหตุของทุกข์ หรือพูดอีกอย่างหนึ่งว่า *อกุศล  
ทั้งปวง*

๓. **สังฆิกัตถัพพธรรม** = ธรรมที่เข้ากับกิจในอริยสังข์ข้อที่ ๓ คือ *สังฆิกิริยา* ธรรมอันพึงประจักษ์แจ้ง, สิ่งที่ควรได้ควรถึงหรือควรบรรลุ ได้แก่ *วิชา* และ *วิมุตติ* เมื่อกล่าวโดยรวบยอดคือ นิโรธ หรือนิพพาน หมายถึงธรรมจำ พวกที่เป็นจุดหมาย หรือเป็นที่ดับหายสิ้นไปแห่งทุกข์ หรือปัญหา

๔. **ภาเวตถัพพธรรม** = ธรรมที่เข้ากับกิจในอริยสังข์ข้อที่ ๔ คือ *ภาวนา* ธรรมอันพึงเจริญหรือพึงปฏิบัติบำเพ็ญ, สิ่งที่จะต้องปฏิบัติหรือลงมือทำได้แก่ *ธรรมที่เป็นมรรค* โดยเฉพาะ *สมณะ* และ *วิปัสสนา* กล่าวคือ ประดาธรรมที่เป็นข้อปฏิบัติหรือเป็นวิธีการที่จะทำ หรือดำ เนินการเพื่อให้บรรลุจุดหมายแห่งการสลายทุกข์หรือดับปัญหา

#### ๔. โภชนเมตตัตถุญจตา

**โภชนเมตตัตถุญจตา** หมายถึง ความเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร, รู้จักประมาณในการกิน คือ กินเพื่อหล่อเลี้ยงร่างกายให้ชีวิตเป็นอยู่ได้ผาสุก มิใช่เพื่อสนุกสนานมัวเมา (ข้อ ๒ ใน อปฺณณกปฏิปทา ๓

#### โภชนบัญญัติ ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

๑. กินอาหารครบ ๕ หมู่
๒. กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ

๓. กินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ
๔. กินปลา เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้ง
๕. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
๖. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
๗. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด
๘. กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน
๙. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

#### ๕. เดินจงกรม

จงกรม แปลว่า อิริยาบถในการเจริญกรรมฐานโดยมีสติตลอด เวลาจะเดินมากหรือน้อยตามแต่ต้องการ การเดินจงกรมเมื่อเดินได้ถูกต้อง ต้องแล้วಯ่อมได้อานิสงส์ คือ ผลดีถึง ๕ ประการ คือ

- ๑) เดินได้ทน ข้อนี้เป็นความจริง ผู้ปฏิบัติกรรมฐานจะเห็นด้วย ตนเองว่า เขาจะไม่ห่อ้ล่าต่อการเดินทางไกล คงจะเป็นเพราะ ฝึกเดินอยู่เสมอ คือว่า เป็นการฝึกเดินโดยไม่รู้ตัว
- ๒) ทำงานได้มาก เข้าหลักที่ว่า นักกรรมฐานนั้นกินน้อย นอน น้อย พุดน้อย ทำงานมาก
- ๓) บำบัดโรคบางอย่างได้ บาลีใช้คำว่า อปปาพาโธ แปลว่า ไม่ค่อยเจ็บไข้ คือ ร่างกายแข็งแรงโรคบางอย่างหายไป ได้ด้วย

- ๔) อาหารย่อยง่าย บาลีว่า ปริณตโภซี การเดินจงกรมเป็น  
ยาช่วยย่อยอาหารด้วย จึงควรเดินจงกรมหลังรับประทานอาหาร  
อาหารด้วย ถ้ามีโอกาส
- ๕) สมาธิที่ได้จากการเดินจงกรมตั้งอยู่ได้นาน การเดินจงกรม  
เป็นการปลุกสติและสมาธิ เมื่อเดินจงกรมได้ดี สติสมาธิ  
ก็เป็นที่ไปด้วยดี ดังนั้นจึงควรเดินจงกรมก่อนนั่งสมาธิ

## ๖. สมาธิ วิปัสสนากัมมัฏฐาน ภาวนา

**วิปัสสนากัมมัฏฐาน** แบบมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เกิดปัญญา  
เห็นแจ้งสภาวะธรรมต่างๆ ตามความเป็นจริง จัดเข้าในปัญญาสิกขา

การทำกัมมัฏฐานในปัจจุบันมีเรียกกันหลายอย่าง เช่นเรียกว่า  
การทำสมาธิ การนั่งสมาธิ การนั่งภาวนา การบำเพ็ญภาวนา การบำเพ็ญ  
วิปัสสนา ซึ่งก็ถูกด้วยกันทั้งนั้น แต่ต้องแยกแยะวิธีปฏิบัติว่าเป็น  
กัมมัฏฐานแบบไหนใน ๒ แบบ

กัมมัฏฐาน ๔๐ คือ กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อนุสสติ ๑๐  
พรหมวิหาร ๔ อาหารปฏิกุศลสัญญา ๑ จตุธาตุมัตถกาน ๑ อรูป ๔

**สมณะ** แปลได้ ๓ นัย คือ

- ๑) ธรรมเป็นเครื่องสงบระงับจิต
- ๒) ธรรมยังจิตให้สงบระงับจากนิวรณ์ปกิเลส
- ๓) การฝึกจิตให้สงบเป็นสมาธิ



## วิปัสสนา แปลได้ ๓ นัย คือ

- ๑) ความเห็นแจ้ง คือ เห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวะธรรม
- ๒) ปัญญาที่เห็นไตรลักษณ์อันให้ถอนความหลงผิด รู้ผิดในสังขารเสียได้
- ๓) การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้ง รู้แจ้ง รู้ชัด ภาวะของสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็น

## ๗. อปัณณกปฏิบัติ

อปัณณกปฏิบัติ หมายถึง ข้อปฏิบัติที่ไม่ผิด, ทางดำเนินที่ไม่ผิด มี ๓ ประการ คือ

- ๑) อินทรีย์สังวร การสำรวมอินทรีย์ คือ รู้จักใช้ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจให้เป็นเช่น ดูเป็น ฟังเป็น เป็นต้น
- ๒) โภขณมัตตัญญูตา หมายถึง ความเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร, รู้จักประมาณในการกิน คือ กินเพื่อหล่อเลี้ยงร่างกายให้ชีวิตเป็นอยู่ได้ผาสุก มีใจเพื่อสนุกสนานมัวเมา
- ๓) ซาคริยานุโยค แปลว่า การหมั่นประกอบภารตึ้น โบราณแปลมาว่า การประกอบความเพียรเครื่องตั้งอยู่ หมายความว่า ไม่เห็นแก่หลับแค้นนอน ใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ เมื่อเราตื่นมีสติ เราก็มาคำนึงระลึกว่า อะไรที่เราควรจะทำ แล้วเราก็ทำกิจหน้าที่นั้นๆ ด้วยสติที่มีความตื่นตัวอยู่เสมอ

#### ๘. คีล ๘ ข้อ ๖.

คีล ๘ สำหรับฝึกตนให้ยิ่งขึ้นไป โดยรักษาในบางโอกาสหรือมี ครัทธาจะรักษาประจำก็ได้ หัวข้อเหมือน คีล ๕ แต่เปลี่ยนข้อ ๓ และเติม ข้อ ๖ , ๗ , ๘ คือ ๓) เว้นจากการประทุพติมิตรพหุจรรัย คือเว้นจากการ ร่วมประเวณี ๖) เว้นจากบริโภคอาหารในเวลาวิกาล คือเที่ยงวันไปแล้ว ๗) เว้นจากการฟ้อนรำ ขับร้อง บรรเลงดนตรี ดูการเล่นอันเป็นข้าศึกต่อ พหุจรรัย การตัดดอกไม้ ของหอมและเครื่องลูบไล้ ซึ่งเป็นเครื่อง ประดับตกแต่ง ๘) เว้นจากที่นอนอันสูงใหญ่หรูหราฟุ่มเฟือย

#### ๙. ไตรลักษณ์

**ไตรลักษณ์** ลักษณะสาม อาการที่เป็นเครื่องกำหนดหมายให้ รู้ถึงความจริงของสภาวะธรรมทั้งหลาย ที่เป็นอย่างนั้นๆ ๓ ประการ ได้แก่

- ๑) อนิจจตา ความเป็นของไม่เที่ยง
- ๒) ทุกขตา ความเป็นทุกข์หรือความเป็นของคงทนอยู่มิได้
- ๓) อนัตตตา ความเป็นของมิใช่ตัวตน

คนไทยนิยมพูดสั้นๆ ว่า อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และแปลง่าย ๆ ว่า “ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา” ลักษณะเหล่านี้มี ๓ อย่าง จึงเรียก ว่า ไตรลักษณ์, ลักษณะทั้ง ๓ เหล่านี้มีแก่ธรรมที่เป็นสังขตะ คือสังขาร ทั้งปวง เป็นสามัญเสมอเหมือนกัน จึงเรียกว่า สามัญญลักษณะ ไม่สามัญ แก่ธรรมที่เป็นอสังขตะ คือวิสังขาร ซึ่งมีเฉพาะลักษณะที่สาม คืออนัตตา

อย่างเดี่ยว ไม่มีลักษณะสองอย่างต้น) ลักษณะเหล่านี้เป็นของแน่นอน เป็นกฎธรรมชาติ มีอยู่ตลอดเวลา จึงเรียกว่า **ธรรมนิยาม** พึงทราบว่า พระบาลีในพระไตรปิฎก เรียกว่า **ธรรมนิยาม (ธมฺมนิยามตา)** ส่วน ไตรลักษณ์ และสามัญลักษณ์ เป็นคำที่เกิดขึ้นในยุคอรรถกา

#### ๑๐. อธิษฐานธรรม ธรรมที่ตั้งไว้ในใจให้มั่น ธรรมเป็นที่มั่น ๔

**อธิษฐานธรรม** คือธรรมที่ควรตั้งไว้ในใจ ธรรมที่มั่น หลักธรรม ที่ใช้ตั้งตัวให้มั่นหรือเป็นที่ตั้งตัวให้มั่น เพื่อจะสามารถยึดเอาหรือลูถึง ผลสำเร็จที่เป็นเป้าหมาย มี ๔ อย่าง คือ ปัญญา สัจจะ จาคะ อุปสมะ หรือสันติ

#### ๑๑. อิทธิบาท ๔

**อิทธิบาท** แปลว่า คุณให้สำเร็จความประสงค์ในกิจการทุกๆ อย่าง หมายความว่า ใครจะทำการงานสิ่งใดๆ ก็ตาม ถ้ามีอิทธิบาท ๔ แล้ว สามารถจะยังกิจนั้นๆ ให้สำเร็จได้ทุกอย่าง นับตั้งแต่ต่ำจนกระทั่งถึง สูงสุด คือพระนิพพาน มี ๔ ประการ คือ

##### ๑. ฉันทะ แปลว่า ความพอใจ มีอยู่ ๕ อย่าง คือ

- ๑) ตัณหาฉันทะ พอใจด้วยอำนาจแห่งตัณหา
- ๒) ทิฏฐิฉันทะ พอใจด้วยอำนาจแห่ง ทิฏฐิ
- ๓) วิริยฉันทะ พอใจด้วยอำนาจแห่งความเพียร
- ๔) กัตตุกัมมยตาฉันทะ พอใจอยากจะทำ
- ๕) ธัมมฉันทะ พอใจในธรรม

เมื่อมีฉันทะแล้วย่อมได้ประโยชน์มาก คือ ได้ประโยชน์ทั้งทาง  
โลกและทางธรรม

### ประโยชน์ทางโลก คือ

- ทำให้บุคคลขยัน
- เลี้ยงตัวได้
- การงานต่างๆ อย่าง สำเร็จได้ไม่อาภูล
- มั่งคั่งสมบูรณ์ด้วยอิสริยยศ โภคยศ กิตติยศ สัมมานนยศ

วรรณนยศ และบริวารยศ

- ทำให้เศรษฐกิจของตัว ครอบครัว ประเทศชาติเจริญ

### ประโยชน์ทางธรรม คือ

- ทำให้รู้สัทธรรม ๓ คือ ปรียัติธรรม ปฏิบัติธรรม ปฏิเวธธรรม  
หรือเรียนปฏิบัติแล้วได้ สำเร็จผล

- ทำให้ได้ประโยชน์ ๓ ชั้น คือ

๑) **ขั้นต่ำ** ทำให้มีสติ สมาธิ สัมปชัญญะเกิดขึ้นมา เมื่อ  
สติ สมาธิ สัมปชัญญะ มีอยู่ในที่ไหนในที่นั้นจะไม่มีโลภ โกรธ หลง เกิด  
ขึ้นได้เลย มีอุปมาดังนี้ โลภะ โทสะ โมหะ เปรียบเหมือนความมืดสติ  
สมาธิ สัมปชัญญะ เปรียบเหมือนแสงสว่าง แสงสว่างเป็นคู่ปรับกับ  
ความมืดฉันทะ สติก็เป็นคู่ปรับกับ โลภะ โทสะ โมหะ ฉันทะนั้นเหมือนกัน

๒) **ชั้นกลาง** สามารถจะให้ได้บรรลุดมามีปฐมณาน เป็นต้น  
เมื่อได้มาน แล้วนิรณการก็เป็นอันละได้โดยวิภังคะหวน

๓) **ชั้นสูง** เมื่อกำหนดไปก็จะเกิดวิปัสสนาญาณต่างๆ ขึ้น มาโดยลำดับนับตั้งแต่นามรูปปริจเฉทญาณ เป็นต้นไป จนกระทั่งถึง ปัจเวกขณะญาณ

- รักษาตัวให้พ้นทุกข์
- ไม่ประมาท
- ป้องกันภัยในอบายภูมิ
- ได้บูชาพระรัตนตรัย
- ได้บำเพ็ญไตรสิกขา
- ได้เดินทางสายกลาง
- เจริญก้าวหน้าในคุณธรรมขั้นต้น ชั้นกลาง ชั้นสูง

๒. **วิริยะ** แปลว่า ความเพียร หมายความว่า ความบากบั่น ความขยัน ความไม่ทอดอ้อย ความไม่ทอดธุระ ความเป็นผู้เอาการ เองงาน มี ๒ อย่าง คือ

๑) **วิริยสมาธิ** ได้แก่ การเจริญกรรมฐาน กระทำความเพียร ให้เป็นใหญ่แล้วได้สมาธิ ได้ เอกัคคตาจิต

๒) **ปธานสังขาร** มีความเพียร คือ สัมมัตถปธาน ๔ เป็นหลัก เป็นประธานสัมมัตถปธาน แปลว่า ความเพียรที่เป็นหลัก เป็นประธาน มีอยู่ ๔ อย่าง คือ

- สักรุปธาน เพียรระวังไม่ให้บาปเกิดขึ้นใน  
ชั้นธันดาน
- ปหานปธาน เพียรละบาปที่เกิดขึ้นแล้วให้เสื่อมไป  
คือ เพียรละวิตก ๓
- ภาวนापธาน เพียรบำเพ็ญกุศลให้เกิดมีขึ้น คือ  
เพียรบำเพ็ญโพชฌงค์ ๗
- อนุรักษนาปธาน เพียรรักษาศีล สมาธิ ปัญญา ให้  
เจริญยิ่งขึ้น ไปจนกระทั่งถึงมรรคผลนิพพาน

เมื่อมีวิริยะแล้วย่อมนำอันสงส์ คือ

- ๑) ป้องกันไม่ให้บาปเกิดขึ้น
- ๒) ละบาปที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดไป
- ๓) เพื่อให้กุศลที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น

๓. จิตตะ แปลว่า คิด หมายความว่า คิดอารมณ์ต่างๆ การ  
คิดนั้นจำแนกออกเป็น ๓ อย่างคือ

๓.๑ อุหนนจินตา คิดด้วยสามารถแห่งการตรึก ได้แก่  
วิตก

๓.๒ วิชาชนจินตา คิดด้วยสามารถแห่งการรู้แจ้ง ได้แก่  
จิต

๓.๓ ปชาชนจินตา คิดด้วยสามารถแห่งการรู้ชัด ได้แก่  
ปัญญา

## เมื่อมีจิตตะแล้วยอมได้อานิสงส์ คือ

- ๑) บาบไม่เกิดขึ้นในขันธสันดานของผู้นั้น
  - ๒) บาบที่เกิดขึ้นแล้วคือ อนุสัยกิเลสก็สามารถละได้ด้วย  
ปหานทั้ง ๓
  - ๓) กุศลที่ยังไม่ได้เกิดก็จะเกิดขึ้นโดยลำดับ
  - ๔) รักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้วไม่ให้เสื่อมไป
  - ๕) ทำให้ผ่องใส
  - ๖) ทำความเห็นผิดให้ถูกต้องได้
  - ๗) ใจตั้งมั่นอยู่กับศีล สมาธิ ปัญญา
  - ๘) ชื่อว่า เป็นผู้ไม่ประมาท
  - ๙) ชื่อว่า ได้ปฏิบัติใกล้ชิดต่อพระนิพพาน
  - ๑๐) ชื่อว่า ได้บูชาพระรัตนตรัยด้วยการบูชาอย่างสูงที่สุด
  - ๑๑) เป็นการฝึกจิตของตนได้อย่างดี
  - ๑๒) สามารถจะได้ประโยชน์ทั้ง ๓
  - ๑๓) สามารถจะมีความสุข ๗ ประการ อันเป็นยอดปรารถนา
  - ๑๔) ถ้าไม่ได้บรรลุมรรค ผล นิพพานก็จะได้เป็นอุปกนิสสัย  
ปัจจัยให้ได้บรรลุในภพชาติ
- ๑๕) การปฏิบัติอย่างนี้ นักปราชญ์ มีพระพุทธเจ้าเป็นต้น  
สรรเสริญไว้ว่า ประเสริฐกว่า สมบัติทั้งสิ้นในพื้นที่แผ่นดินและเทวโลก

๔. วิมังสา แปลว่า พิจารณา หมายความว่า พิจารณา  
รูปนาม จนรู้แจ้ง รู้ชัด ไม่หลง วิจัยธรรมได้ถูกต้อง จนเกิดเป็นตัวปัญญา

## ๑๒. อินทรีย์สังวร (ชาคริยานุโยค)

### อินทรีย์ ๖

อินทรีย์หมายถึง สภาวะที่เป็นใหญ่หรือเป็นเจ้าการในการรับรู้  
ด้านนั้นๆ ได้แก่อายตนะ ภายใน ๖ คือ จักขุ - ตา โสตะ - หู ชวนะ -  
จมูก ชิวหา - ลิ้น กาย - กาย มโน - ใจ

## ๑๓. อัปมာทะ

อัปมာทะ แปลว่า ความไม่ประมาท คือ ความเป็นอยู่อย่าง  
ไม่ขาดสติ หรือ ความเพียรที่มีสติเป็นเครื่องเร่งเร้าและควบคุม ได้แก่ การ  
ดำเนินชีวิตโดยมีสติเป็นเครื่องกำกับความประพฤติปฏิบัติและการกระทำ  
ทุกอย่าง ระมัดระวังตัว ไม่ยอมถลางไปในทางเสื่อม แต่ไม่ยอมพลาดโอกาส  
สำหรับความดีงามและความอันจะต้องรับผิดชอบ ไม่ยอมปล่อยให้  
ละเลย การทำการด้วยความจริงจัง รอบคอบและรุดหน้าเรื่อยไป ซ้อน  
เป็น องค์ประกอบภายใน และเป็น ฝ่ายสมาธิ

“ ธรรมเอก ที่มีอุปการะมาก เพื่อการเกิดขึ้นแห่งอารายอัชฎาง  
คิกมรรคที่ยังไม่เกิด ก็เกิดขึ้น ที่เกิดขึ้นแล้วก็เจริญบริบูรณ์ เหมือนอย่าง  
ความดีพร้อมด้วยความไม่ประมาทนี้เลย ”



“ รอยเท้าของสัตว์บกทั้งหลาย ชนิดใดๆ ก็ตาม ย่อมลงในรอยเท้าข้างได้ทั้งหมด, รอยเท้าข้าง เรียกว่าเป็นยอดของรอยเท้าเหล่านั้นโดยความใหญ่ ฉันทิทุกุศลธรรมทั้งหลายอย่างใดๆ ก็ตาม ย่อมมีความไม่ประมาทเป็นมูลประชุมลงในความไม่ประมาทได้ทั้งหมดความไม่ประมาท เรียกได้ว่าเป็นยอดของธรรมเหล่านั้น ฉันทันั้น ”

“ ผู้มีกัลยาณมิตร พึงเป็นอยู่โดยอาศัยธรรมเอกข้อนี้ คือ ความไม่ประมาทในกุศลธรรมทั้งหลาย ”

“ ธรรมเอกอันจะทำให้ยึดเอาประโยชน์ไว้ได้ทั้ง ๒ อย่าง คือ ทั้งทิวฐฐัมมิกัตถะ (ประโยชน์ปัจจุบัน ประโยชน์เฉพาะหน้า หรือประโยชน์สามัญของชีวิต เช่น ทรัพย์ ยศ กามสุข เป็นต้น) และสัมปรายิกัตถะ (ประโยชน์เบื้องหน้าหรือประโยชน์ชั้นสูงขึ้นไปทางจิตใจหรือคุณธรรม) ก็คือความไม่ประมาท ”

“ สังขาร (สิ่งที่ปัจจัยปรุงแต่งขึ้น) ทั้งหลาย มีความเสื่อมสิ้นไปเป็นธรรมดา ท่านทั้งหลายจงยังประโยชน์ที่มุ่งหมายให้สำเร็จ ด้วยความไม่ประมาทเถิด ”

“ ความไม่ประมาท ย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์ยิ่งใหญ่, เพื่อความดำรงมั่นไม่เสื่อมสูญ ไม่อันตรายแห่งสังขารธรรม ” ฯลฯ

#### ๑๔. พละ ๔

**พละ** แปลว่า กำลัง คือธรรมอันเป็นกำลัง ซึ่งทำให้เกิดความเข้มแข็ง มั่งคั่ง ดำรงอยู่ได้ในสัมปยุตต ธรรมทั้งหลายอย่างไม่หวั่นไหว ธรรมที่เป็นปฏิบัติก็จะเข้าครอบงำไม่ได้ เป็นเครื่องเกื้อหนุนแก่ อริยมรรค ได้แก่พละ ๕ คือศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา พละ ๔ คือ ธรรมอันเป็นพลังทำให้ดำเนินชีวิต ด้วยความมั่นใจ ไม่ต้องหวาดหวั่นกลัวภัยต่างๆ คือ กำลัง ปัญญา กำลังความเพียร กำลังคือการกระทำที่ไม่มีโทษ (กำลัง ความสุจริต และการทำแต่กรรมที่ดีงาม) กำลังการสงเคราะห์ คือช่วยเหลือเกื้อกูลอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นด้วยดี ทำตนให้เป็นประโยชน์แก่สังคม

## ผู้เขียน

พระมหาสมพงษ์ สุนตจิตโต  
ดร.นายแพทย์อุทัย สุดสุข

วัดอรุณวราราม กรุงเทพฯ  
ประธานกรรมการมูลนิธิอุทัย สุดสุข  
อดีตปลัดกระทรวงสาธารณสุข

## คณะบรรณาธิการ

พระครูพิพิธปริยัติกิจ

วัดชัยชะอม อำเภอพระพุทธบาท  
จังหวัดสระบุรี

พระมหาสมคิด ธีรวุโส

วัดจักรวรรดิราชาวาส

นางอาริยา สัพพะเลข

มูลนิธิอุทัย สุดสุข

นางนันทนา ศรีพิณีจ

มูลนิธิอุทัย สุดสุข

นางนลินี มกรเสน

มูลนิธิอุทัย สุดสุข

นางนิพา วัฒนมงคล

มูลนิธิอุทัย สุดสุข

นางจีระวรรณ คະลีลั้ว

มูลนิธิอุทัย สุดสุข

นางสุนทรี อภิญาณนัท

สำนักบริการการสาธารณสุข

นางพิจณา เพ็ญกิตติ

สำนักบริการการสาธารณสุข

นางพุลศรี ไชยประสิทธิ์

สำนักบริการการสาธารณสุข

## ผู้พิมพ์

นางสาวกนกวรรณ วรรณสุด

มูลนิธิอุทัย สุดสุข

