

การป้องกันและรักษาเอดส์ วิธีพุทธ

โดย

ดร.พระมหาสมพงษ์ สุนตจิตโต

ดร.นายแพทย์อุทัย สูดสุข



มูลนิธิอุทัย สูดสุข

คำนำ

โรคเอดส์เป็นโรคติดต่อเรื้อรัง รักษาไม่หาย แต่สามารถป้องกันได้จากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งพฤติกรรมเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย จากรายงานสถานการณ์ผู้ป่วยโรคเอดส์และผู้ติดเชื้อที่มีอาการในประเทศไทยล่าสุด (๓๑ มีนาคม ๒๕๕๔) สำนักกระบวนวิทยารายงานว่า มีจำนวนผู้ป่วยเอดส์ทั้งสิ้น จำนวน ๓๗๒,๘๗๔ ราย เสียชีวิตแล้วจำนวน ๙๘,๑๕๓ ราย แนวโน้มของโรคเอดส์และผู้เสียชีวิตด้วยโรคเอดส์ลดลงกว่าในอดีตที่ผ่านมาเนื่องจากการรักษาผู้ป่วยเอดส์ด้วยยาต้านไวรัสทำให้ผู้ป่วยมีชีวิตที่ยืนยาวและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น จึงทำให้ผู้ป่วยเอดส์และผู้เสียชีวิตจากเอดส์ลดลงกว่าอดีต

หนังสือเล่มเล็กเรื่องการป้องกันและรักษาโรคเอดส์ วิถีพุทธเล่มนี้ ได้นำเสนอองค์ความรู้และวิธีปฏิบัติตนในการสร้างสุขภาพและป้องกัน ให้ห่างไกลจากโรคนี้ และหากเจ็บป่วยอยู่แล้วก็จะรู้วิธีดูแลตนเองให้สามารถอยู่กับโรคได้และมีวิถีดำเนินชีวิตอย่างเป็นปกติสุข โดยใช้เครื่องมือและวิธีการป้องกันโรคและรักษาพยาบาล ผู้ป่วยโรคเอดส์ ที่นำหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ามาผสมผสานกับหลักการแพทย์และการสาธารณสุขด้วย โดยมีรายละเอียดคำแนะนำในผนวก ๑ เรื่อง เทคนิค ๓ส. ๓อ. นาฬิกาชีวิตและผนวก ๒ เรื่องความหมายของหัวข้อธรรมที่เพิ่มประสิทธิภาพในการป้องกันและรักษาโรคเอดส์ ซึ่ง

ผู้เรียบเรียงหนังสือนี้มีประสบการณ์ในการดำเนินงานมาแล้ว เชื่อว่าหนังสือเล่มเล็กเล่มนี้จะช่วยทำให้การป้องกันและรักษาพยาบาลมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลมากยิ่งขึ้น

โดยที่โรคเอดส์ เป็นปัญหาเรื้อรังที่เป็นกันมากและเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตในอันดับต้นๆ ส่วนใหญ่เกิดตามหลังปัจจัยเสี่ยงจากภาวะ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การเสพยาเสพติด การมีเพศสัมพันธ์ไม่ปลอดภัย เป็นต้น ดังนั้นจึงควรทำความเข้าใจและรู้จักปฏิบัติตนให้ถูกต้องเพื่อให้ปลอดภัยจากโรคนี้ หรือป้องกันไม่ให้เกิดภาวะแทรกซ้อน มีความพิการ และเสียชีวิตก่อนวัยอันสมควร ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลมาก ทั้งค่าใช้จ่ายส่วนบุคคล ครอบครัว และประเทศชาติ ผู้ป่วยมีมาก ไปใช้เตียงผู้ป่วยที่โรงพยาบาลมากขึ้น บุคลากรมีภาระงานมาก และไม่เพียงพอ ปัญหาต่างๆ เหล่านี้ต้องร่วมมือ ร่วมใจกันหาทางป้องกัน และแก้ไข โดยเริ่มต้นที่ตัวเราเองทุกคน และชุมชนและสังคม ควรยอมรับผู้ป่วยเอดส์ ให้อยู่ในสังคมได้ตามปกติตามสิทธิมนุษยชน

สารบัญ

หน้า

คำนำ

อารัมภบท / ความนำ

ลักษณะของโรคเอดส์

สาเหตุ

ประเภทของโรคเอดส์

อาการของโรคเอดส์

สิ่งตรวจพบ

อาการแทรกซ้อน

จุดมุ่งหมายของการป้องกันและรักษาโรคเอดส์

การสร้างสุขภาพและป้องกันโรคเอดส์

การปฏิบัติตนเมื่อรู้ว่าเป็นโรคเอดส์

ภาคผนวก

เทคนิค ๓ส. ๓อ. นาฬิกาชีวิต เพื่อสุขภาพดี วิธีพุทธ

ความหมายของหัวข้อพุทธธรรมที่เพิ่มประสิทธิภาพ

ในการป้องกันและรักษาโรคเอดส์

บรรณานุกรม

ผู้เขียน

คณะบรรณาธิการ

การป้องกันและรักษาโรคเอดส์ วิธีพุทธ

บทนำ

โรคเอดส์เป็นโรคติดต่อเรื้อรัง รักษาไม่หาย ต้องกินยาต่อต้านเชื้อไวรัส เอช ไอ วี ที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคตลอดชีวิต เนื่องจากเชื้อโรคนี้ เมื่อเข้าอยู่ในร่างกายจะทำให้ระบบการสร้างภูมิคุ้มกันโรคบกพร่องไป จึงทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนได้หลายชนิด เช่น วัณโรค มะเร็งบางชนิด ปอดอักเสบ ปอดบวม เยื่อหุ้มสมองอักเสบ เป็นต้น ทำให้เสียชีวิตก่อนวัยอันควร ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลมากในส่วนที่สิทธิการรักษาพยาบาลครอบคลุมไม่ถึง เช่น ค่าเดินทางไปพบแพทย์ ค่าอาหาร ค่ายานพาหนะ สำหรับผู้ป่วยและญาติ เป็นต้น ผู้ป่วยไม่สามารถทำงานหรือประกอบอาชีพได้ นอกจากนั้นงบประมาณของทางราชการในการจัด

บริการการแพทย์ ค่ายาและค่าเวชภัณฑ์ต่างๆ ก็สูญเสียเป็นจำนวนมาก เช่นเดียวกัน

สำหรับสถานการณ์ของโรคเอดส์ในปัจจุบัน จากรายงาน สถานการณ์ผู้ป่วยเอดส์ และผู้ติดเชื้อที่มีอาการในประเทศไทยล่าสุดเมื่อ ๓๑ มีนาคม ๒๕๕๔ สำนักระบาดวิทยา รายงานว่ามีจำนวนผู้ป่วยเอดส์ทั้งสิ้นจำนวน ๓๗๒,๘๗๔ ราย เสียชีวิตแล้วจำนวน ๙๘,๑๕๓ ราย แต่อย่างไรก็ตามทั้งอัตราการป่วยและอัตราการตายด้วยโรคเอดส์ มีแนวโน้มลดลงแล้ว ด้วยการกินยาต้านไวรัส ผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น อายุยืนยาวขึ้น

ในปัจจุบันนี้ การดูแลสุขภาพมักนิยมดูแลให้ครบ ๔ มิติ คือ สุขภาพกาย จิต ปัญญา และสังคม เรียกว่าสุขภาพองค์รวม จึงจะทันยุคทันสมัย กล่าวคือ ต้องดูแลคนทั้งคน ไม่ใช่ดูแลแต่ส่วนที่เป็นโรคเท่านั้น สุขภาพทางกายหมายถึง ความสบายทางกาย ไม่มีโรคทางกาย เช่นโรคไข้หวัดใหญ่ โรคไข้เลือดออก โรคปอดบวม เป็นต้น สุขภาพทางจิต หมายถึง ความสบายใจ ไม่มีโรคทางจิต เช่นความเครียดมาก ความกระวนกระวายใจ ความซึมเศร้า โรคจิตประเภทและขนาดความรุนแรงต่างๆ สุขภาพทางปัญญาหมายถึง การมีและใช้ปัญญาความรู้ ความชำนาญ และประสบการณ์ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่นอย่างมีเหตุมีผล และสุขภาพทางสังคม หมายถึง การอยู่ในครอบครัว ชุมชน และ

สังคมทั่วไปอย่างเป็นปกติสุข เป็นที่ยอมรับและไม่เป็นภาระแก่สังคม ซึ่ง
ทั้ง ๔ มิติ ของสุขภาพดังกล่าวนี้ จะต้องมีความเชื่อมโยงซึ่งกันและกัน
รวมทั้งมีความสมดุลพอดีกัน

นอกจากนั้นในการดูแลสุขภาพทั้ง ๔ มิติ ดังกล่าวข้างต้น จะ
ต้องเน้นการป้องกันดีกว่าการแก้ ด้วยบริการการแพทย์และการสาธารณสุข
๔ สาขา กล่าวคือการสร้างเสริมสุขภาพให้สมบูรณ์อยู่เสมอ การป้องกัน
โรคมิให้เกิดการเจ็บป่วยเช่นการฉีดวัคซีนป้องกันโรค การหลีกเลี่ยง
พฤติกรรมเสี่ยง การรักษาโรคให้ทันท่วงที และฟื้นฟูสมรรถภาพหลัง
เจ็บป่วย

สำหรับการป้องกันและรักษาโรคเอดส์นั้น นอกจากจะต้อง
ปฏิบัติให้ครอบคลุมสุขภาพ ๔ มิติ ด้วยบริการการแพทย์และการ
สาธารณสุข ๔ สาขาแล้วเพื่อให้มีความต่อเนื่องและยั่งยืน จำเป็นต้องใช้
มาตรการอื่นๆ ส่งเสริมสนับสนุนด้วยได้แก่มาตรการทางสังคม เช่นการนำ
หลักพุทธธรรมผสมผสานกับหลักการแพทย์และการสาธารณสุข ในการ
ดูแลสุขภาพเรียกว่าสุขภาพดี วิธีพุทธ การมีส่วนร่วมของภาคส่วนต่างๆ
มาตรการกตिकाประชาคม มาตรการทางเศรษฐกิจ เช่นความพอเพียง พอ
ประมาณ มาตรการทางการปกครอง เช่น กฎระเบียบและมาตรการทาง
สิ่งแวดล้อม เช่นการอนุรักษ์ น้ำ ดิน ป่าไม้ เป็นต้น

หนังสือเล่มเล็กเรื่องการป้องกันและรักษาโรคเอดส์ วิธีพูทนี้ จะช่วยให้ผู้อ่านได้รับทั้งองค์ความรู้ และวิถีปฏิบัติตนให้ห่างไกลจากโรคเอดส์ หรือกรณีที่ป่วยแล้วก็จะสามารถอยู่กับโรคนี้ได้ และดำเนินวิถีชีวิตได้อย่างปกติสุข

๑. ลักษณะของโรคเอดส์

เอดส์ หรือ AIDS (Acquired Immune Deficiency Syndrome) เป็นกลุ่มอาการของโรค ที่เกิดจากการติดเชื้อไวรัสเอดส์ ซึ่งจะเข้าไปทำลายเม็ดเลือดขาว ซึ่งเป็นแหล่งสร้างภูมิคุ้มกันโรค ทำให้ติดเชื้อโรคอื่นๆ ได้ง่ายขึ้น เช่น วัณโรค ปอดบวม เยื่อหุ้มสมองอักเสบ หรือเป็นมะเร็งบางชนิดได้ง่ายกว่าคนปกติ อาการจะรุนแรง และเป็นสาเหตุสำคัญของการเสียชีวิต

๒. สาเหตุและปัจจัยเสี่ยง

สาเหตุของการเป็นโรคเอดส์มีดังนี้

๑) การร่วมเพศ โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย ไม่ว่าจะชายกับชาย ชายกับหญิง หรือหญิงกับหญิง ทั้งช่อง ทางธรรมชาติหรือไม่ธรรมชาติ ก็ล้วนมีโอกาสติดโรคนี้ได้ทั้งสิ้น และปัจจัยที่ทำให้มีโอกาสติดเชื้อมากขึ้น ได้แก่ การมีแผลเปิด และจากข้อมูลของสำนักกระบาดวิทยา ประมาณร้อยละ ๘๔ ของผู้ป่วยเอดส์ ได้รับเชื้อจากการมีเพศสัมพันธ์

๒) การรับเชื้อทางเลือด

- (๑) ใช้เข็มหรือกระบอกฉีดยาร่วมกับผู้ติดเชื้อเอชไอวี มักพบในกลุ่มผู้ฉีดยาเสพติดและหากคนกลุ่มนี้ติดเชื้อ ก็สามารถถ่ายทอดเชื้อเอชไอวี ทางเพศสัมพันธ์ได้อีกทางหนึ่ง
- (๒) รับเลือดในขณะที่ผ่าตัด หรือเพื่อรักษาโรคเลือดบางชนิด (ในปัจจุบันเลือดที่ได้รับบริจาคทุกขวดต้องผ่านการตรวจหาการติดเชื้อเอชไอวี และจะปลอดภัยเกือบ ๑๐๐%)

๓) ทารก ติดเชื้อจากแม่ที่ติดเชื้อเอชไอวี การแพร่เชื้อจากแม่สู่ลูก ผู้หญิงที่ติดเชื้อเอชไอวี หากตั้งครรภ์ และไม่ได้รับการดูแลอย่างดี เชื้อ เอช ไอ วี จะแพร่ไปยังลูกได้ ในอัตราร้อยละ ๓๐ จากกรณีเกิดจากแม่ติดเชื้อ จึงมีโอกาที่จะรับเชื้อ เอช ไอ วี จากแม่ได้

ปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นโรคเอดส์

- ๑) การใช้เข็มฉีดยาหรือกระบอกฉีดยาร่วมกับผู้ติดเชื้อเอดส์ ซึ่งพบมากในกลุ่มผู้ติดยาเสพติด
- ๒) การรับเลือดขณะผ่าตัด หรือขณะรักษาโรค
- ๓) การแพร่เชื้อจากแม่สู่ลูกขณะตั้งครรภ์ และขณะคลอด
- ๔) การมีเพศสัมพันธ์กับผู้ติดเชื้อเอดส์ โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย ไม่ว่าจะชายกับชาย ชายกับหญิง หรือหญิงกับหญิง ทั้งช่องทางธรรมชาติ หรือไม่ธรรมชาติก็ตาม
- ๕) การแพร่กระจายเชื้อจากแม่ที่เป็นโรคเอดส์สู่ลูกหลังคลอด โดยผ่านทางน้ำนม

๓. ประเภทของโรคเอดส์

ผู้ติดเชื้อไวรัส เอช ไอ วี เข้าไปในร่างกายแล้วอาจแพร่เชื้อขยายตัวเพิ่มจำนวนมากขึ้นเรื่อยๆ ขึ้นอยู่กับปริมาณเชื้อที่ได้รับเข้าไปทางที่รับเชื้อเข้าและภูมิคุ้มกันของบุคคลนั้น ซึ่งแบ่งออกได้เป็น ๒ ระยะคือ ระยะไม่มีอาการ ระยะมีอาการซึ่งมี ๒ ระยะย่อย คือ ระยะเริ่มปรากฏอาการและระยะโรคเอดส์ที่เป็นระยะที่มีภูมิคุ้มกันลดลงมาก ทำให้ติดเชื้อฉวยโอกาสได้ง่าย

ส่วนเมื่อเป็นโรคเอดส์เต็มที แล้วอาจแบ่งย่อยเป็น ๒ ประเภทคือประเภทอาการไม่รุนแรงและประเภทที่มีอาการรุนแรง เชื้อไวรัสเอดส์ลูกกลมแพร่กระจายไปยังอวัยวะต่างๆ และติดเชื้อฉวยโอกาสหลายชนิดเรียกว่าผู้ป่วยเอดส์ระยะลูกกลมแพร่กระจาย (Advanced HIV Infection) แต่อย่างไรก็ตามโรคเอดส์อาการรุนแรงแตกต่างกันได้ ตามประเภทของการติดเชื้อฉวยโอกาสและการเอาใจใส่ดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจของผู้ป่วยเอดส์เองมากน้อยเพียงใด

๔. อาการของเอดส์ มี ๒ ระยะ

๑) ระยะไม่มีอาการ ผู้ติดเชื้อจะมีสุขภาพแข็งแรง ไม่มีอาการผิดปกติแต่อย่างใด ผู้ติดเชื้อส่วนใหญ่จะอยู่ในระยะนี้ และบางคนไม่ทราบว่าตัวเองติดเชื้อ จึงอาจแพร่เชื้อไปสู่ผู้อื่นได้

๒) ระยะมีอาการ ผู้ติดเชื้อส่วนใหญ่จะเริ่มแสดงอาการภายหลังจากได้รับเชื้อประมาณ ๗ - ๘ ปี แบ่งเป็น ๒ ระยะ คือ

๑) ระยะเริ่มปรากฏอาการ อาการที่พบคือ มีเชื้อราในปาก ต่อมน้ำเหลืองโต งูสวัด มีไข้ ท้องเสีย น้ำหนักลด มีตุ่มคันบริเวณผิวหนัง

๒) ระยะโรคเอดส์เป็นระยะที่มีภูมิคุ้มกันต้านทานลดลงมากทำให้ผู้ติดเชื้อติดเชื้อฉวยโอกาสได้ง่ายขึ้น เช่น วัณโรค ปอดบวม เยื่อหุ้มสมองอักเสบ เป็นต้น

๕. สิ่งที่ต้องตรวจพบ

องค์กรอนามัยโรค ได้นิยามการวินิจฉัยโรคเอดส์ใหม่ เพื่อประโยชน์ในการวินิจฉัยและการรักษา ดังนี้

๑) การวินิจฉัยผู้ที่ติดเชื้อเอดส์ ในผู้อายุมากกว่า ๑๕ ปี ซึ่งต้องมีเกณฑ์ดังนี้

(๑) ตรวจเลือดพบภูมิคุ้มกัน (Antibody) ต่อเชื้อโรคเอดส์ สองครั้งด้วยวิธีที่ต่างกันและหรือ

(๒) การตรวจพบเชื้อโรคเอดส์ในเลือด (HIV-RNA or HIV – DNA) และต้องมีการตรวจยืนยันอีกครั้ง

๒) สำหรับเด็กอายุน้อยกว่า ๑๘ ปี การวินิจฉัยโรคเอดส์มีเกณฑ์ดังนี้

- การตรวจพบเชื้อโรคเอดส์ในเลือด (HIV-RNA or HIV – DNA) และต้องมีการตรวจยืนยันอีกครั้ง จะไม่ใช้การตรวจภูมิคุ้มกันมายืนยันการวินิจฉัยโรค

๓) การวินิจฉัย การติดเชื้อปฐมภูมิ (Primary infection)

องค์การควบคุมโรคติดต่อของประเทศไทย (CDC) ได้ให้คำนิยามไว้ดังนี้

- เป็นการติดเชื้อโรคเอดส์ในทารก เด็กหรือผู้ใหญ่ ซึ่งอาจจะไม่มีอาการหรือมีอาการกลุ่ม Acute Retroviral Syndrome เช่น ไข้หลังจากได้รับเชื้อ ๒ – ๔ สัปดาห์ ต่อม่าน้ำเหลืองโต เจ็บคอ มีแผลที่ปากหรืออวัยวะเพศ หรืออาจมีเชื้อหุ้มสมองหรือสมองอักเสบ และอาจมีการติดเชื้อฉวยโอกาสที่สำคัญคือการที่พบว่าเพิ่งจะมีภูมิ Antibody ต่อโรคเอดส์หรือตรวจพบตัวเชื้อโรคเอดส์ (HIV-RNA or HIV – DNA) โดยที่ตรวจไม่พบภูมิคุ้มกันโรค

๔) การวินิจฉัยผู้ป่วยโรคเอดส์ชนิดลุกลามหรือแพร่กระจาย
(Advanced HIV infection)

- ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคเอดส์ระยะที่ ๓ หรือ ๔ และหรือ
- % CD๔ + <๓๐ ในเด็กอายุน้อยกว่า ๑๒ เดือน
- % CD๔ + <๒๕ ในเด็กอายุน้อยกว่า ๑๒ - ๑๕ เดือน
- % CD๔ + <๒๐ ในเด็กอายุน้อยกว่า ๓๖ - ๕๙ เดือน

หมายเหตุ

๑. CD ๔ = ชนิดของเม็ดเลือดขาวที่กินเชื้อโรคเอดส์
๒. mm ๓ = ปริมาตร มิลลิเมตร
๓. < น้อยกว่า

๖. อาการแทรกซ้อน

อาการแทรกซ้อนเกิดจากการติดเชื้อฉวยโอกาส ซึ่งมีลักษณะและความรุนแรงของอาการตามประเภทของเชื้อฉวยโอกาสและอวัยวะที่ติดเชื้อ รวมทั้งสภาวะร่างกายและจิตใจของผู้ป่วยเอดส์ เชื้อฉวยโอกาสมีหลายชนิด ที่สำคัญและพบบ่อย มีดังนี้

- ๑) โรคติดเชื้อราชนิดหนึ่ง (แคนดิดา) ที่อวัยวะต่างๆ เช่น เยื่อช่องปาก หลอดอาหาร เยื่อช่องคลอดและปากมดลูก เป็นต้น

- ๒) โรคติดเชื้อ (คริปโตค็อกคัส) ทำให้เป็นโรคเยื่อหุ้มสมองอักเสบ ปอดอักเสบ เป็นต้น
- ๓) โรคติดเชื้อไวรัสไซโตเมกเกลา ที่จอประสาทตา ทางเดินอาหาร ปอด เป็นต้น
- ๔) โรคติดเชื้อ(ไมโคแบคทีเรียมเอเวียม) ที่ต่อมน้ำเหลือง ตับ เป็นต้น
- ๕) โรคติดเชื้อรา ชนิด (เพนนิซิเลียม และฮิลโตพลาสมา) ที่ผิวหนังบริเวณหน้าและแขนกับปอด และเยื่อบุทางเดินอาหารตามลำตัว
- ๖) โรคติดเชื้อรา (นิวโมซิสติส นิวโมเนีย) ที่ปอด
- ๗) โรคติดเชื้อ (ท็อกพลาสโซพาลสมาเอนเซฟฟาลูม) ที่สมอง ทำให้แขนขาอ่อนแรงครึ่งซีก ประสาทสมองเสื่อม
- ๘) วัณโรคปอด เป็นโรคแทรกซ้อนที่พบบ่อยที่สุดในผู้ป่วยเอดส์ และเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญในปัจจุบัน

๗. จุดมุ่งหมายของการป้องกันและรักษาโรคเอดส์ วิธีพุทธ

เนื่องจากโรคเอดส์เป็นโรคที่เกิดจากพฤติกรรมเสี่ยงหรือเป็นอันตรายต่อสุขภาพ และเป็นโรคเรื้อรัง รักษาไม่หายขาด ดังกล่าวแล้วข้างต้น ดังนั้นสิ่งสำคัญที่สุดคือการป้องกันดีกว่าการรักษาที่ปลายเหตุ ด้วยการพึ่งตนเองตามหลักการแพทย์ การสาธารณสุขผสมผสานหลักพุทธธรรม แต่อย่างไรก็ตามหากเกิดพลาดพลั้งหรือเป็นกรรมพันธุ์ เกิดเป็นโรคเอดส์ขึ้นมา ก็ต้องปรับพฤติกรรมและปรับจิตใจให้ได้ ทั้งนี้ ควรยึดจุดมุ่งหมายของการป้องกันและรักษาโรคนี้ ดังนี้

- ๑) คนปกติทั่วไป หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดเป็นโรค โดยการสร้างเสริมสุขภาพให้สมบูรณ์อย่างต่อเนื่องตามหลักปฏิบัติทางการแพทย์ การสาธารณสุขและพุทธธรรม
- ๒) ผู้มีปัจจัยเสี่ยง ลด ละ เลิก ปัจจัยเสี่ยงเหล่านั้น โดยการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรค ไม่ให้ภาวะเสี่ยงกลายเป็นภาวะป่วยด้วยหลักปฏิบัติทางการแพทย์ การสาธารณสุขและพุทธธรรม
- ๓) ผู้ป่วยโรคเอดส์ ดูแลตนเองโดยการปรับพฤติกรรมและวิถีดำรงชีวิตประจำวัน ตามหลักการแพทย์ การสาธารณสุขและพุทธธรรม ให้อยู่กับโรคเอดส์ได้ และดำรงชีวิตอย่างสร้างสรรค์และปกติสุขได้

๘. การสร้างสุขภาพและป้องกันโรคเอดส์ วิธีพุทธ

การสร้างสุขภาพและป้องกันโรคเอดส์ สามารถกระทำได้โดยการหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่างๆ และปฏิบัติธรรมที่เกื้อกูลกันดังต่อไปนี้

๑) ปัจจัยเสี่ยงที่ควรหลีกเลี่ยง ทางเพศสัมพันธ์และทางเลือด

(๑) การมีเพศสัมพันธ์สำล่อนระหว่างชายกับชาย และชายกับหญิงจะมีโอกาสติดเชื้อโรคเอดส์ ได้ถ้าฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดมีเชื้ออยู่ในตัว เพราะเชื้อโรคเอดส์จะออกมากับน้ำกามของผู้ชาย และออกมากับน้ำเมือกในช่องคลอดของผู้หญิงที่เป็นโรค โดยเฉพาะอย่างยิ่งอยู่ในเม็ดโลหิตขาวที่ปะปนออกมากับน้ำกามและน้ำเมือก ดังนั้นถ้ายังมีเลือดออก เช่น การร่วมเพศขณะมีประจำเดือนหรือขณะที่ประจำเดือนยังไม่หมดดีหรือถ้ามีบาดแผล เช่น การมีแผลกามโรคมีเลือด หรือน้ำเหลืองไหลเยิ้มมาก็ยังถ่ายทอดโรคให้คนอื่นได้ง่ายขึ้น หรือถ้าฝ่ายผู้รับเชื้อมีบาดแผลเช่นบาดแผลที่เกิดจากการฉีดยาหรือการร่วมเพศ (เช่นการถูกร่วมเพศทางทวารหนักหรือการร่วมเพศที่รุนแรงเกินไป) หรือที่เกิดจากการที่มีแผลกามโรคอยู่เดิมก็จะยิ่งทำให้รับเชื้อเอดส์ได้ง่าย ขึ้น ดังนั้น การรักษาแผลกามโรคและการใส่ถุงยางอนามัยขณะร่วมเพศกับคนที่ไม่ใช่เป็นภรรยาหรือสามีของตนจึงเป็นทางหนึ่งที่จะป้องกันโรคเอดส์ได้ อย่างไรก็ตามการมีเพศสัมพันธ์เพียงครั้งเดียวโดยไม่ได้ป้องกัน หรือโดยไม่มีบาดแผลก็สามารถติดเชื้อเอดส์ได้ และการมีเพศสัมพันธ์กับหญิงสมัครเล่น (ไม่ใช่หญิง

บริการ) ก็สามารถติดเอดส์ได้เช่นเดียวกัน เพราะไม่ทราบว่าเขาไป “สมัครเล่น” กับคนอื่นอีกกี่คนก่อนมาถึงเรา !

(๒) การรับเลือดที่มีเชื้อเอดส์เข้าไป เช่นโดยการถ่ายเลือด แต่เลือดที่ให้กันในบ้านเราในปัจจุบันได้รับ การตรวจเอดส์อย่างดีแล้ว โอกาสติดเอดส์จึงมีน้อยมากการใช้เข็มฉีดยาที่เป็นเลือดของคนที่ติดเชื้อ โรคเอดส์

(๓) การใช้เข็มฉีดยาร่วมกันในกลุ่มผู้ติดยาเสพติดโดยการ ฉีดยาเข้าเส้นเลือด

(๔) การติดต่อจากแม่ไปสู่ลูก โดยผ่านรก หรือโดยการ ปนเปื้อนเลือดแม่ระหว่างคลอด เช่น เข้าทางรอยตัดของสายสะดือเด็ก หรือโดยการกลืนกินเลือดหรือน้ำคร่ำของแม่เข้าไปในระหว่างคลอด ส่วน การติดต่อโดยผ่านทางน้ำนมก็เกิดจากมีเม็ดโลหิตขาวปะปนอยู่ในน้ำนม ของแม่ที่ติดเชื้อ จึงอาจอนุโลมจัดอยู่ในกลุ่มเดียวกันกับการติดต่อ ทางเลือด

(๕) การปลูกถ่ายอวัยวะ หรือการผสมเทียม ถ้าอวัยวะหรือน้ำอสุจิที่นำมาให้กับคนไข้มาจากคนที่มีเชื้อเอดส์อยู่ เนื่องจากการ ปนเปื้อนด้วยเลือดหรือเม็ดโลหิตขาวที่มีเชื้ออยู่

(๖) การถูกเข็มหรือของมีคมที่เปื้อนเลือดเอดส์ตำ เช่น การที่บุคลากรทางการแพทย์ถูกเข็มที่เปื้อนเลือด การใช้เข็มหรือเครื่องมือทางการแพทย์ไม่สะอาด การสัก การฝังเข็ม การเจาะรูตุ่มหู รวมตลอดจนถึง การเสริมสวยที่ใช้ของมีคม ซึ่งไม่สะอาด แต่โอกาสติดเอดส์จากวิธีเหล่านี้มีน้อยมากคือน้อยกว่าร้อยละ ๐.๕

(๗) การใช้ถุงยางอนามัยไม่ถูกวิธี

๑) การใช้ถุงยางอนามัย ต้องตรวจสอบ คัดเลือก และเตรียมการก่อนใช้ ดังนี้

- (๑) ตรวจสอบว่าถุงยางอนามัยยังไม่หมดอายุ โดยดูวันที่ผลิต (ไม่เกิน ๓ ปี) หรือวันหมดอายุที่บริเวณซอง
- (๒) ซองต้องไม่ชำรุดหรือฉีกขาด
- (๓) เลือกใช้ขนาดที่เหมาะสม ถ้าขนาดเล็กไปจะฉีกขาดง่าย หรือถ้าใหญ่เกินไปจะหลุดง่าย
- (๔) การสวมถุงยางอนามัยเมื่อมีไฟสว่างพอประมาณจะง่ายกว่าสวมถุงยางในที่มืด
- (๕) ฝ่ายหญิงอาจสวมถุงยางให้ผู้ชาย เพราะบางคนอวัยวะเพศอ่อนตัวง่ายหากต้องสวมเอง

- (๖) ควรเตรียมถุงยางมากกว่าหนึ่งชิ้น เผื่อถุงยางฉีกขาดหรือการร่วมเพศซ้ำ
- (๗) กรณีรักร่วมเพศหรือชายที่นิยมร่วมเพศทางทวารหนัก จำเป็นต้องใช้ถุงยางชนิดหนา เพราะถุงยางชนิดบางใช้สำหรับร่วมเพศทางช่องคลอด หากใช้ร่วมทางทวารหนัก จะฉีกขาดง่าย

๒) วิธีใช้ถุงยางอนามัยที่ถูกต้อง

- (๑) หลังจากตรวจสอบว่าถุงยางอนามัยไม่หมดอายุ ของไม่มีรอยฉีกขาด ฉีกมุมซองโดยระมัดระวังไม่ให้เล็บมือเกี่ยวถุงยางอนามัยขาด
- (๒) ใช้ถุงยางอนามัยในขณะที่อวัยวะเพศแข็งตัว บีบปลายถุงยาง เพื่อไล่อากาศเพราะหากมีฟองอากาศที่ปลายถุงยางอนามัย จะทำให้ถุงยางอนามัยแตกขณะร่วมเพศ
- (๓) รูดถุงยางอนามัยโดยให้ม้วนขอบอยู่ด้านบน

- (๔) สวมถุงยางอนามัยแล้ว รู้ดให้ขอบถุงยางอนามัยถึงโคนอวัยวะเพศ
- (๕) หลังเสร็จกิจ ควรรีบถอดถุงยางอนามัย ในขณะที่อวัยวะเพศแข็งตัว โดยใช้กระดาษชำระหุ้มถุงยางอนามัยก่อนที่จะถอด หากไม่มีกระดาษชำระ ต้องระวังไม่ให้มือสัมผัสด้านนอกของถุงยาง ควรสันนิษฐานว่าด้านนอกของถุงยาง อาจปนเปื้อนเชื้อเอดส์แล้ว
- (๖) ทิ้งถุงยางอนามัยที่ใช้แล้ว ลงในภาชนะรองรับ เช่นถังขยะ

๓) ข้อผิดพลาดที่เป็นสาเหตุให้ถุงยางอนามัยฉีกขาด หรือการใช้ถุงยางอนามัยไม่ได้ผล

- (๑) เลือกถุงยางอนามัยไม่เหมาะสมกับอวัยวะเพศ (ถุงยางใหญ่เกินไป หลวมหลุดง่าย / ถุงยางเล็ก ฉีกขาดง่าย)
- (๒) ใช้ถุงยางที่เก็บไว้นาน หมดอายุ หรือถุงยางเสื่อมคุณภาพเพราะเก็บในที่ที่ไม่เหมาะสม (Poor Storage)
- (๓) ถุงยางฉีกขาดขณะใช้เล็บฉีกของถุงยาง

- (๔) ร่วมเพศไปช่วงหนึ่งแล้วต่อมาจึงสวมถุงยางเมื่อใกล้หลั่งน้ำอสุจิ
- (๕) สวมถุงยางโดยไม่บีบปลายไล่อากาศ ทำให้ฉีกขาดขณะร่วมเพศ
- (๖) รูดถุงยางไม่สุดโคนอวัยวะเพศ ซึ่งอาจมีแผลเป็นทางรับเชื้อ
- (๗) การร่วมเพศขณะช่องคลอดแห้ง (ไม่มีน้ำหล่อลื่นหรือร่วมเพศนานไม่ใช้สารหล่อลื่น) ประกอบกับร่วมเพศรุนแรงเป็นเหตุให้ถุงยางฉีกขาดได้
- (๘) ภาวะมีนเมาสุรา ทำให้โอกาสใช้ถุงยางมีน้อย

ธรรมที่ปฏิบัติเพื่อสร้างสุขภาพและป้องกันโรคเอดส์ วิธีพุทธ

๑. ปัจจัยทางเพศสัมพันธ์ และทางเลือด

๑) สติสัมปชัญญะ เป็นธรรมที่มีอุปการะมากแก่การดำเนินชีวิตของทุกคนไปสู่ความเจริญ และสันติสุข “สติ” หมายถึง ความระลึกได้ คือ จดจำถ้อยคำหรือเรื่องราวที่ผ่านมา แม้นานแล้วได้ สามารถระลึกหรือนึกขึ้นได้ หมายถึง การควบคุมจิตใจให้จดจ่ออยู่กับกิจที่ทำหรือเรื่องที่กำลังพิจารณาอยู่ได้ ไม่พลั้งเผลอ “สัมปชัญญะ”

หมายความว่า ถึง ความรู้สึกตัวพร้อม หากผลอสติก็ระลึกถึงขึ้นได้ใหม่
สัมปชัญญะ จึงเป็นคุณเครื่องส่งเสริมสติให้เจริญ ให้เต็ม ให้มั่นคง
ไม่ปลั่งผลอ กล่าวโดยสรุป สติกับสัมปชัญญะนั้นเป็นธรรมคู่กัน คือ
ความระลึกรู้ หรือพิจารณาเห็นด้วยปัญญาอันเห็นชอบ ก่อนคิด-พูด-ทำ
ว่าความคิด หรือคำที่จะพูด หรือว่ากรรมที่กำลังจะทำนั้นดีหรือชั่ว เป็น
บุญกุศลหรือเป็นบาปอกุศล เป็นทางเจริญหรือทางเสื่อม แต่เมื่อผลอสติ
คิด พูดหรือทำไปก่อนแล้วโดยไม่ทันระลึกรู้ได้ ว่าดีหรือชั่ว แล้วกลับ
มาระลึกรู้ได้ หรือรู้สึกตัวได้ด้วยปัญญาอันเห็นชอบ ว่า ความคิดที่กำลัง
เกิด วาจาที่กำลังพูด และ/หรือ กรรมที่กำลังกระทำอยู่นั้น ถูกต้องตาม
ทำนองคลองธรรมหรือว่าผิดพลาด เป็นกุศลคุณความดี หรือว่าเป็นความ
ชั่ว เป็นทางเจริญ ควรทำ หรือว่าเป็นทางเสื่อมไม่ควรทำ แล้วเลือกทำ
หรือประพฤติปฏิบัติไปในทางเจริญ งดเว้นความประพฤติปฏิบัติไปใน
ทางเสื่อม ดังนั้นจึงควรใช้สติ สัมปชัญญะเพื่อละเว้น หลีกเสี่ยงจากปัจจัย
เสี่ยงต่างๆ ต่อการติดเชื้อโรคเอดส์

๒) สทาร์สันโดษ หมายถึง ความพอใจด้วยภรรยาของตน,
ความยินดีเฉพาะภรรยาของตน (ข้อ ๓) ในเบญจธรรม กามสังวร คือ
การสำรวมในกาม ความสังวรในกาม ความสำรวมระวังรู้จักยับยั้ง ควบคุม
ตนในทางกามารมณ์ ไม่ให้หลงไหลในรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส),
จัดเป็นพรหมจรรย์อย่างหนึ่ง

๓) **ศีล** คือข้อปฏิบัติสำหรับควบคุมกายและวาจาให้ตั้งอยู่ในความดีเว้นจากความชั่ว **ศีล ๕ ข้อ ๓** คือ เว้นจากการประพฤตินิดในกาม

๔) **ทิส ๖** คือ บุคคลประเภทต่างๆ ที่เราต้องเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์ ดุจทิสที่อยู่รอบตัว จัดเป็น ๖ ทิส และ ปัจฉิมทิส คือ ทิสเบื้องหลัง ได้แก่ สามภรรยา **ข้อ ๓** ไม่นอกใจ ต่อกันและกัน

๕) **อัปมาท** แปลว่า ความไม่ประมาท คือ ความเป็นอยู่อย่างไม่ขาดสติ หรือ ความเพียรที่มีสติเป็นเครื่องเร่งเร้าและควบคุม ได้แก่ การดำเนินชีวิตโดยมีสติเป็นเครื่องกำกับความประพฤติปฏิบัติ และการกระทำทุกอย่าง ระมัดระวังตัว ไม่ยอมถลำไปในทางเสื่อม แต่ไม่ยอมพลาดโอกาสสำหรับความดีงามและความอันจะต้องรับผิดชอบ ไม่ยอมปล่อยให้พลละเลย การทำการด้วยความจริงจัง รอบคอบและรวดเร็วเรียบร้อย ความไม่ประมาทนี้ มีคุณประโยชน์ต่อบุคคลทั่วไป รวมทั้งผู้รับบริการ และบุคลากร ทางการแพทย์ และสาธารณสุข ผู้ให้บริการ เพื่อ ป้องกันการติดเชื้อโรคเอดส์จากปัจจัยเสี่ยงที่เกี่ยวข้อง

๒) **ปัจจัยเสี่ยงที่ควรหลีกเลี่ยง** จากการดื่มสุรา และเสพสารเสพติด

๑) เว้นจากการดื่มสุราและใช้สารเสพติดทุกชนิด เนื่องจากทำให้สติขาดความยังคิด เกิด ความประมาท นำไปสู่ความเสี่ยงทางเพศสัมพันธ์ และได้รับเชื้อทางเลือดอีกทอดหนึ่งด้วย

ธรรมที่ปฏิบัติขจัดความเสี่ยงจากการดื่มสุราและเสพสารเสพติด

๑) **อบายมุข ๖** หมายถึง ช่องทางของความเสื่อม ทางแห่งความพินาศ เหตุย่อยยับแห่งโภคทรัพย์ ได้แก่ดื่มน้ำเมา เทียวกลางคืน เทียวดูการเล่น เล่นการพนัน คบคนชั่วเป็นมิตร และเกียจคร้านการทำงาน โทษของการดื่มสุราและสารเสพติด ดื่มน้ำเมา มีโทษ ๖ อย่าง คือ เสียทรัพย์, ก่อการทะเลาะวิวาท, เกิดโรค, ต้องดิเตียน, ไม่รู้จักอายุ, ทอนกำลังปัญญา การดื่มน้ำเมา และการเทียวกลางคืน จะทำให้เกิดความประมาท ขาดสติสัมปชัญญะ ถูกชักชวนให้กระทำการที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์หรือเสพ สารเสพติดที่เสี่ยง ต่อการติดเชื้อโรคเอดส์ได้

๒) มงคลชีวิต ๓๘ ประการ

มงคล คือ เหตุแห่งความสุขความก้าวหน้าในการดำเนินชีวิต ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้ให้พุทธศาสนิกชนได้พึงปฏิบัตินำมาจากบทมงคลสูตรที่พระพุทธเจ้าตรัสตอบปัญหาเทวดาที่ถามว่า คุณธรรมอันใดที่ทำให้ชีวิตประสบความสำเร็จหรือมี “มงคลชีวิต” ซึ่งมี ๓๘ ประการ และคาถาที่ ๖ ข้อ ๒๐. มชขปานา จ สณฺญโม เว้นจากการดื่มน้ำเมา อันจะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเอดส์ได้

๓) **ศีล** คือ ข้อปฏิบัติสำหรับควบคุมกายและวาจาให้ตั้งอยู่ในความดี เว้นจากความชั่ว **ศีล ๕ ข้อ** เว้นจากการดื่มน้ำเมา

๔) อินทรีย์สังวร สำรวมในอินทรีย์ ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น ใจ และรู้ธรรมารมณด้วยใจ ไม่ให้ยินดีในส่วนที่น่าปรารถนา ไม่ให้ยินร้ายในส่วนที่ไม่น่าปรารถนา เรียกว่า สำรวมอินทรีย์ ซึ่งจะเป็นการตัดวงจรร้าย หรือปิดโอกาสที่จะกระทำการที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคเอดส์ได้

๙. การปฏิบัติตนเมื่อรู้ว่าตนเองเป็นโรคเอดส์ วิธีพุทธ

ผู้ได้รับเชื้อหรือผู้ที่ป่วยเป็นเอดส์ ร่างกายจะอ่อนแอลง เนื่องจากเม็ดเลือดขาวซึ่งเป็นแหล่งสร้างภูมิคุ้มกันถูกทำลาย ทำให้ภูมิคุ้มกันบกพร่องจึงควรรักษา ฟันฟูร่างกายและจิตใจให้แข็งแรงอยู่เสมอ การส่งเสริม สุขภาพ ด้วยตนเองอย่างง่ายๆ เพื่อป้องกันและฟื้นฟูสภาพ ทำให้ร่างกายแข็งแรง เพิ่มภูมิต้านทานและมีจิตใจสงบ มี ๕ แนวทาง ได้แก่

๙.๑ การดูแลสุขภาพกาย

(๑) รักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงและออกกำลังกายสม่ำเสมอ การออกกำลังกาย เป็นยาอายุวัฒนะที่ช่วยให้มีอายุยืนยาว อารมณ์แจ่มใส นอนหลับง่าย รูปร่างสมส่วน สุขภาพแข็งแรงจึงควรออกกำลังกาย ทุกวันอย่างสม่ำเสมอและเหมาะสมกับสภาพร่างกาย

(๒) หากมีเพศสัมพันธ์ต้องใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้ง เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อเอดส์หรือรับเชื้อเพิ่ม

(๓) งดสิ่งเสพติดทุกชนิดหากจำเป็นต้องใช้เข็มฉีดยา
ไม่ควรใช้เข็มหรือกระบอกฉีดยาร่วมกับผู้อื่นเด็ดขาด

(๔) งดบริจาคเลือดหรืออวัยวะต่างๆ เช่น ดวงตา ไต
น้ำอสุจิ

(๕) หลีกเลี่ยงการตั้งครรภ์ เพราะเด็กมีโอกาสถึง ๓๐%
ที่จะรับเชื้อจากแม่ที่ติดเชื้อ

(๖) ไม่ควรเข้าใกล้ผู้ป่วยโรคอื่นๆ เช่น ผู้ป่วยวัณโรคที่ปอด
เพราะภูมิต้านทานโรคของผู้ติดเชื้อต่ำกว่าคนปกติ จะทำให้ติดโรคได้ง่าย

(๗) หมั่นรักษาสุขภาพในช่องปากและฟันหลังอาหาร
ทุกมื้อ กลั้วคอ บ้วนปากด้วยน้ำเกลือ รักษาโรคเหงือก และฟันผุ ตรวจสอบ
สุขภาพฟันและช่องปากกับทันตแพทย์ปีละครั้ง

ธรรมเนียมปฏิบัติเพื่อการรักษาหรือเยียวยา ดังนี้

(๑) **อัปมาท** แปลว่า ความไม่ประมาท คือ ความเป็นอยู่อย่าง
ไม่ขาดสติ หรือความเพียรที่มีสติเป็นเครื่องเร่งเร้าและควบคุม ได้แก่ การ
ดำเนินชีวิตโดยมีสติเป็นเครื่องกำกับความประพฤติปฏิบัติและการกระทำ
ทุกอย่าง ระมัดระวังตัว ไม่ยอมถลำไปในทางเสื่อม แต่ไม่ยอมพลาดโอกาส
สำหรับความดีงามและความอันจะต้องรับผิดชอบ ไม่ยอมปล่อยปละ
ละเลย การทำการด้วยความจริงจัง รอบคอบและรุดหน้าเรื่อยไป ความ
ไม่ประมาท ของผู้ป่วยโรคเอดส์ หรือผู้ติดเชื้อโรคเอดส์ จะช่วยให้เขามี

ร่างกายที่แข็งแรง จิตใจเข้มแข็งที่จะต่อสู้กับโรค ช่วยให้มีชีวิตอยู่ในสังคม ได้นาน ไม่แพร่เชื้อโรคต่อผู้อื่น

(๒) การเดินจงกรม ตามปกติคนเราโดยทั่วไปจะเดินช้าหรือเร็วก็ตาม ย่อมก้าวเท้าเดินไปตามระยะหรือจังหวะ ไม่ปรากฏว่ามีใครเคยกำหนดว่าก้าวหนึ่งๆ มีกี่ระยะ หรือกี่จังหวะ และไม่เคยกำหนดซ้าย - ขวา ในการก้าว่าง นอกจากทางการทหาร ซึ่งมีความมุ่งหมายไปอีกทางหนึ่ง ต่างจากความมุ่งหมายในการปฏิบัติธรรม อิริยาบถเดินเป็นอาการเคลื่อนไหวทางกายอย่างหนึ่ง สามารถเป็นสื่อให้จิตเกิดความตั้งมั่นได้เช่นกัน แนวทางในการปฏิบัติเบื้องต้น คือ ความตั้งใจในการเดินไปและกลับในจังหวะต่างๆ ตามระยะทางที่กำหนดไว้ เรียกว่า เดินจงกรมเช่น จงกรม ๑ ระยะ : ซ้ายย่างหนอ - ขว้าย่างหนอ

หรือ เดินจงกรม โดย ให้กำหนดความสั้น ความยาว ของเส้นทางที่จะเดินสุดแต่ตัวเอง ควรจะหาสถานที่ และเวลาที่เหมาะสม ไม่อึกทึกครึกโครม และไม่มีสิ่งรบกวนจากรอบข้าง นอกจากนั้นที่ที่จะเดินไม่ควรสูงๆ ต่ำๆ แต่ควรเรียบเสมอกัน เมื่อหาสถานที่และเวลาที่เหมาะสมได้แล้วก็ตั้งสติ อย่างเยนหน้าหรือก้มหน้านัก ให้สำรวมสายตาให้ทอดลงพอดี วางมือทั้งสองลงข้างหน้าทับกันเหมือนกับยืน การเดินแต่ละก้าวก็ให้จิตตั้งมั่นอยู่กับคำบริกรรมว่า พุทโธ โดยเดินอย่างสำรวม ซ้ำๆ ไม่เร่งรีบ กำหนดรู้ในใจ คุณประโยชน์ของการเดินจงกรมในผู้ป่วยโรคเอดส์ หรือผู้ติดเชื้อโรคเอดส์มีมาก เช่นเป็นการออกกำลังกายให้

ร่างกายแข็งแรง และมีสมาธิทำให้จิตตั้งมั่น และใส่ใจต่อการดูแลตนเอง เกิดภูมิคุ้มกันต่อโรค ทำให้ชีวิต ยืนยาวและอยู่ในสังคมได้เป็นปกติสุข

(๓) **อิทธิบาท** หรือ **อิทธิบาท ๔** เป็นศัพท์ในพุทธศาสนา หมายถึง ฐานหรือหนทางสู่ความสำเร็จ หรือ คุณธรรมให้ถึงความสำเร็จ คุณเครื่องสำเร็จสมประสงค์ ทางแห่งความสำเร็จ คุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จแห่งผลที่มุ่งหมาย มี ๔ ประการ คือ

- **ฉันทะ** (ความพอใจ) คือ ความต้องการที่จะทำ ใฝ่ใจรัก จะทำสิ่งนั้นอยู่เสมอ และปรารถนาจะทำให้ ได้ผลดียิ่งๆขึ้นไป กล่าวคือ มีความพอใจที่ได้รับการรักษาจากแพทย์ พยาบาล พอดีในยา และวิธีการรักษา พอดีและรับสภาพความเป็นอยู่ของตนตามความเป็นจริง

- **วิริยะ** (ความเพียร) คือ ขยันหมั่นประกอบสิ่งนั้นด้วยความพยายาม เข้มแข็ง อดทน เอาธุระไม่ทอดทิ้ง ดูแลตนเอง สม่าเสมอ กินยา ปฏิบัติตนในการป้องกัน การแพร่เชื้อโรคต่อผู้อื่น

- **จิตตะ** (ความคิด) คือ ตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำ และทำสิ่งนั้นด้วยความคิด เอาจิตฝึกใฝ่ ไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่านเลื่อนลอยไป ใฝ่ใจต่อการดูแลตนเอง ไม่หลงลืมกินยา และปฏิบัติตนให้ร่างกาย แข็งแรง จิตใจ เข้มแข็ง มี กำลังใจต่อสู้กับโรคและอยู่ในสังคมได้เป็นปกติสุข

- **วิมังสา** (ความไตร่ตรอง หรือ ทดลอง) คือ หมั่นใช้ปัญญา พิจารณาใคร่ครวญ ตรวจสอบเหตุผล และตรวจสอบข้อยิ่งหย่อน

ในสิ่งที่ทำนั้น มีการวางแผน วัตถุประสงค์วิธีแก้ไขปรับปรุง แสวงหาทางเลือกที่ดี ในการดูแลตนเองและรักษาพยาบาล เป็นต้น

๙.๒ การดูแลสุขภาพจิตใจและสังคม

๑) คบหาสมาคมกับผู้อื่นตามปกติ ไม่จำเป็นต้องหลบซ่อนหรือเก็บตัวอยู่คนเดียว หากมีความวิตกกังวลทุกซี้ใจ ควรปรึกษาคนที่เข้าใจและพร้อมที่จะรับฟัง ให้ความช่วยเหลือ อาจเป็นพ่อแม่ พี่น้อง คู่สมรส คู่รัก หากยังไม่มีคนที่พร้อมจะรับฟังปัญหาของเรา ให้พยายามติดต่อพบปะพูดคุยกับกลุ่มผู้ติดเชื้อเอ็ดส์ที่อยู่ใกล้บ้านโดยสอบถามจากหน่วยงานสาธารณสุขใกล้บ้าน ซึ่งจะมีข้อมูลเรื่องกลุ่มผู้ติดเชื้อเอ็ดส์ในพื้นที่

๒) สร้างคุณค่าให้กับวันเวลาปัจจุบัน โดยการทำสิ่งดีๆ ที่มีประโยชน์ต่อสังคม

๓) ทำจิตใจให้สงบ เช่น การฝึกสมาธิ การปฏิบัติสมาธิ เป็นกระบวนการที่จิตตั้งมั่นจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ต้องการ และเพิ่มความสามารถในการควบคุมและเสริมสร้างสุขภาพในด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณดีขึ้น อาจปฏิบัติสมาธิโดยมีผู้ให้คำปรึกษา เช่น พระสงฆ์ หรือปฏิบัติสมาธิด้วยตนเอง เช่น สมาธิกำหนดลมหายใจโดยการเดินจงกรมโดยใช้เทคนิคความเงียบ หรือทำสมาธิให้รู้สึกเพลิดเพลินโดยการใช้จ่ายเงินโดยการที่คิดถึงแล้วรู้สึกสงบ สบาย เพลิดเพลิน สัมผัสเรื่องราวภายในใจ

ธรรมที่ควรปฏิบัติเพื่อการรักษาหรือเยียวยา ดังนี้

๑) สมาธิเบื้องต้น

การนั่ง คือนั่งให้สบาย แล้วเพ่งเอาจิตจดจ่ออยู่ที่จุดใดจุดหนึ่ง เช่นที่ปลายจมูก พร้อมบริกรรมคำว่าพุทโธ โดย **หายใจเข้า พุท หายใจออก โธ** มีความรู้สึกที่ปลายจมูกอยู่ตลอดเวลาที่หายใจเข้า หายใจออก ท่องภาวนาไว้เป็นอารมณ์ให้กำหนดรู้ผู้นั่ง

การนอน คือให้นอนตะแคงข้างขวา เอามือขวาวางรองศีรษะ ยืดมือซ้ายไปตามตัว ไม่นอนขัด นอนคว่ำ หรือนอนหงาย แล้วก็สำรวมสติตั้งมั่นด้วยการภาวนาคำว่า พุทโธ หายใจเข้า พุท หายใจออก โธ ให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว เช่นเดียวกับการนั่ง

๒) มัชฌิมาปฏิปทา แปลว่าทางสายกลาง หมายถึง ทางปฏิบัติที่ไม่สุดโต่งไปในทางอุดม การณ์ใดอุดมการณ์หนึ่งเกินไป มุ่งเน้นใช้ปัญญาในการแก้ปัญหา มักไม่ยึดถือหลักการอย่างมงาย ในทางพุทธศาสนา หมายถึงทางสายกลางคือ อริยมรรค มีองค์ ๘ กล่าวโดยสรุป คือ ศีลธรรม ปัญญา คือ ซึ่งมีคุณ ประโยชน์ต่อการดูแลตนเอง และรับการรักษาพยาบาลที่ถูกต้องเหมาะสม ไม่มงาย หลงเชื่อในยาหรือ วิธีการรักษาที่ไม่ถูกต้อง

ที่ไม่ใช่ทางสายกลาง คือ สักแต่ว่ากลาง แต่ไม่กำหนดวิธีที่ถูกต้องเลย คือการไม่ยึดถือสุดทางทั้ง ๒ คือ **อัตตกลมถาณุโยค** การ

ประกอบตนเองให้ลำบากเกินไป **กามสุขัลลิกานุโยค** การพัวพันในกาม
ในความสบายมากเกินไป

๙.๓ การดูแลด้านโภชนาการ

๑) ควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ ๕ หมู่ เพื่อให้ได้สารอาหารที่จำเป็นครบถ้วน มีความหลากหลายและเหมาะสมกับ
อาการของโรคดังนี้

อาการ	วิธีปฏิบัติ
น้ำหนักลด	ควรเพิ่มอาหารประเภทเนื้อสัตว์ แป้ง งดอาหารประเภทไขมัน เนื่องจากย่อยและดูดซึมได้ยากและควรดื่มน้ำมากๆ
เบื่ออาหาร	ควรรับประทานอาหารทีละน้อย แต่บ่อยครั้ง และหลีกเลี่ยงอาหารที่มีกลิ่นแรง
มีแผลในปาก	ควรรับประทานอาหารที่เคี้ยวและกลืนได้ง่าย ให้อุณหภูมิสูง เป็นน้ำ หลีกเลี่ยงอาหารที่กรอบ แข็งและรสจัด
คลื่นไส้ อาเจียน	ควรรับประทานอาหารทีละน้อย แต่บ่อยครั้ง งดของทอดของมัน อาหารที่มีรสเค็ม รสเปรี้ยว จะช่วยลดอาการนี้ได้ อาหารประเภทนี้จะช่วยให้รับประทานอาหารได้
ท้องเสีย	ควรเพิ่มอาหารประเภทแป้ง หรือมีสารโปรแตสเซียมสูง เช่น ส้ม นามะพร้าว กล้วย มะเขือเทศ ดื่มน้ำมากๆ หลีกเลี่ยงของทอด กาแฟ และอาหารที่มีเส้นใย เช่น ถั่วลิสง ข้าวกล้อง

๒) งดรับประทานอาหารที่ปรุงจากเนื้อสัตว์ดิบบางชนิด เช่น แหนมสด ลาบสด หลู้ ปลาจี่ ไข่ลวก ตลอดจน อาหารหมักดอง หรือ ใช้เครื่องปรุงอาหารที่ทำจากการหมักดอง เช่น ซอสต่างๆ ซีอิ๊ว

ธรรมเนียมปฏิบัติเพื่อการรักษาหรือเยียวยา

๑) โภชนะมัตตัญญูตา หมายถึง ความเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร, รู้จักประมาณในการกิน คือ กินเพื่อหล่อเลี้ยงร่างกาย ให้ชีวิตเป็นอยู่ได้ผาสุก มิใช่เพื่อสนุกสนานมัวเมา กล่าวคือรู้จักเลือกกินอาหารที่ดี มีประโยชน์ ครบ ๕ หมู่ เพียงพอและงดเว้นอาหารที่ต้องห้าม เพื่อไม่ให้อาการของโรคกำเริบ ตามคำแนะนำ ของแพทย์ พยาบาล นักโภชนาการ เป็นต้น

สมุนไพรทางเลือกในการดูแลสุขภาพ

สมุนไพร คือตัวยาที่ได้จากพืช สัตว์ และแร่ธาตุที่ยังไม่ได้แปรรูป บางชนิดมีฤทธิ์กระตุ้นภูมิคุ้มกัน และบรรเทาอาการโรคติดเชื้อฉวยโอกาสได้

อาการ	สมุนไพรที่ช่วยบรรเทาอาการ
ท้องเสีย	ฟ้าทะลายโจร ฝรั่ง ชา มังคุด
มีไข้	ฟ้าทะลายโจร มะระ
เบื่ออาหาร	บอระเพ็ด มะระ กระเทียม ฟ้าทะลายโจร
ขาดภูมิคุ้มกัน	มะขามป้อม กระเทียม ฟ้าทะลายโจร
มีเสมหะ ไอ	มะขามป้อม มะนาว มะแว้งเครือ มะแว้งต้น
มีลม	กระเพรา ตะไคร้ ขิง
เป็นแผล	ว่านหางจระเข้ แคน ทับทิม

๙.๔ ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ติดเชื้อเอดส์

๑) ควรบอกภรรยาสามี หรือคู่นอนให้ทราบเพื่อที่คู่นอนจะได้ไปตรวจดูว่าตัวเองติดเอดส์ด้วยหรือไม่ โชคดีเขาอาจจะยังไม่ติดจะได้หาทางป้องกันไม่让他ติดเชื้อขึ้นมาโดยการใส่ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีร่วมเพศ การที่รู้ว่าตัวเองติดเชื้อแล้วไม่กล้าบอกคู่นอนของตัวเองด้วยเหตุผลอะไรก็แล้วแต่ และยังคงมีเพศสัมพันธ์ต่อไปโดยไม่ได้ป้องกัน โดยคิดว่าอีกฝ่ายหนึ่งคงต้องติดด้วยแล้วแน่นอน ถือว่าเป็นคนเห็นแก่ตัวอย่างร้ายกาจ และจงใจฆ่าผู้อื่นโดยเจตนา

๒) ถ้ายังไม่มีอาการอะไรก็สามารถทำงานได้ตามปกติ ยกเว้นการขายบริการทางเพศนอกจากจะทำให้ลูกค้าทุกคนใส่ถุงยางอนามัยได้ทุกครั้ง

๓) คนที่เพิ่งตรวจพบว่าตัวเองติดเชื้อเอดส์ ควรรีบไปพบแพทย์สักครั้งแม้จะยังไม่มีอาการอะไรก็ตาม เพื่อที่แพทย์จะได้ซักประวัติ และตรวจร่างกายอย่างละเอียด เพื่อประกอบการแนะนำที่ถูกต้องต่อไป เพราะมีลักษณะของโรคบางอย่างที่ผู้ติดเชื้ออาจไม่มีอาการอะไรเลยหรืออาจเข้าใจว่าไม่ใช่อาการสำคัญอะไร

๔) ผู้ที่ตรวจพบว่ามี การติดเชื้อ ควรปรึกษาแพทย์เพื่อขอตรวจระดับภูมิคุ้มกัน หรือซีดี-๔ (CD๔) สักครั้งหนึ่ง เพื่อประกอบการตัดสินใจของแพทย์ว่า ผู้ติดเชื้อควรได้ยาต้านเอดส์ หรือยาป้องกันโรคติดเชื้อแทรกซ้อนแล้วหรือยัง เพราะหลายๆ คนอาจไม่มีอาการอะไรเลย แต่มีระดับ ซีดี-๔ ต่ำมากๆ ถ้าตรวจครั้งแรก ระดับซีดี-๔ ยังดีอยู่ ก็ควรตรวจซ้ำใหม่ในอีก ๔-๖ เดือน โรงพยาบาลศูนย์ทั่วประเทศไทยสามารถตรวจซีดี-๔ ได้ โรงพยาบาลอื่นๆ ก็สามารถส่งเลือดผู้ป่วยไปขอตรวจซีดี-๔ ที่โรงพยาบาลศูนย์ได้ หรืออาจมาใช้บริการที่คลินิกนิรนามของสภากาชาดไทย ทุกวันศุกร์เช้าเพื่อตรวจซีดี-๔ ก็ได้

๕) ถ้ามีอาการไม่สบายอะไร ไม่ว่าจะเกี่ยวหรือไม่เกี่ยวข้องกับการติดเชื้อโรคเอดส์ก็ตาม ควรไปปรึกษาแพทย์ทันทีและบอก

ให้แพทย์ทราบถึงสถานะของการติดเชื้อโรคเอดส์ของตัวเอง เพื่อที่แพทย์จะได้เริ่มให้การบำบัดรักษาโดยไม่เสียเวลา แต่บางครั้งการบอกความจริงเช่นนี้อาจกลับทำให้ตัวเองถูกปฏิเสธการรักษาจากแพทย์หรือบุคลากรทางการแพทย์ กรณีเช่นนี้ให้ไปหาสถานบำบัดรักษาอื่นที่มีความพร้อมในการให้บริการแก่ผู้ที่ติดเชื้อโรคเอดส์โดยเฉพาะ

๖) ห้ามบริจาคเลือด อวัยวะ หรือเชื้ออสุจิให้แก่ผู้อื่น

๗) ใส่ถุงยางอนามัยหรือให้คู่นอนใส่ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีการร่วมเพศแม้ว่าคู่นอนจะติดเชื้อด้วยแล้วก็ตาม ทั้งนี้เพื่อป้องกันการแลกเปลี่ยนหรือเพิ่มเติมเชื้อเอดส์แก่กันและกัน และเป็นการป้องกันการตั้งครรภ์ด้วย

๘) สามารถกินอยู่ร่วมกับสมาชิกคนอื่น ๆ ในครอบครัวได้ โดยไม่จำเป็นต้องแยกห้องนอน แยกห้องน้ำห้องส้วม หรือแยกสำรับกับข้าวของตนเอง อย่างดีก็ใช้ช้อนกลางก็เพียงพอแล้ว ขบวนการซักล้างเสื้อผ้าหรือทำความสะอาดเครื่องกิน เครื่องใช้ที่ทำอยู่ตามปกติสามารถฆ่าเชื้อโรคเอดส์ได้แล้ว

๙) ควรมีแปรงสีฟัน หวี และมีดโกนของตัวเองแยกจากผู้อื่น

๑๐) ไม่ควรให้เลือด หรือน้ำเหลืองของตนเปรอะเปื้อนตามที่ต่างๆ อันอาจทำให้ผู้อื่นที่มีบาดแผลรับเชื้อเข้าไปได้

๑๑) แม่ที่ติดเชื้อเอชไอวีไม่ควรตั้งครรภ์ ถ้าเกิดตั้งครรภ์ขึ้นมา ควรปรึกษาแพทย์โดยเร็วเพื่อพิจารณาการใช้ยาต้านไวรัสเอชไอวีในการช่วยลดโอกาสการติดเชื้อจากแม่สู่ลูก ถ้ามีปัญหาเรื่องค่ายาก็สามารถขอรับยาฟรีได้จากกระทรวงสาธารณสุข หรือสภาภคาชาตไทย แต่ถ้าคู่สามีภรรยาและสภาพครอบครัวไม่พร้อมที่จะมีลูก ก็สามารถปรึกษาแพทย์เพื่อขอยุติการตั้งครรภ์ได้ทั้งนี้ต้องขึ้นอยู่กับความเข้าใจและความสมัครใจของคู่สามีภรรยา

๑๒) แม่ที่ติดเชื้อเอชไอวีเมื่อคลอดบุตรออกมาแล้วสามารถเลี้ยงดูบุตรได้ แต่ไม่ควรให้นมบุตร เพราะบุตรอาจได้รับเชื้อทางน้ำนมได้

๑๓) ผู้ที่ติดเชื้อเอชไอวีไม่จำเป็นต้องบอกให้นายจ้าง ผู้บังคับบัญชาหรือเพื่อนร่วมงานทราบ ถ้าการบอกนั้นจะนำไปสู่ปัญหายุ่งยากตามมา ทราบเท่าที่งานการของเขาจะไม่ทำให้ผู้ร่วมงานเสี่ยงต่อการติดเชื้อตามไปด้วย ในทำนองเดียวกันผู้ติดเชื้อโรคเอดส์ไม่จำเป็นต้องบอกให้สมาชิกอื่นในครอบครัวที่ไม่ใช่สามีหรือภรรยาทราบ และหากการบอกนั้นจะก่อให้เกิดปัญหายุ่งยากในครอบครัว อาจขอให้แพทย์หรือนักจิตวิทยาที่รู้เรื่องของตนดีร่วมในการบอกความจริง อาจช่วยให้สถานการณ์ผ่อนคลายหนักเป็นเบาได้

๑๔) ควรเลิกพฤติกรรมเสี่ยงเดิม เพื่อจะได้ไม่แพร่เชื้อให้ผู้อื่นและเพื่อจะได้ไม่รับเชื้อเอชไอวีและเชื้ออื่นๆ เพิ่มเข้าไปอีก มิฉะนั้นแล้ว

อาจนำไปสู่การเร่งให้เกิดโรคเอดส์เต็มขั้นเร็วขึ้นก็ได้ มีผู้ติดยาเสพติดหลายคนสามารถหยุดพฤติกรรมเสี่ยงได้ด้วยเหตุผลข้อนี้

๑๕) พักผ่อนให้พอ ทำจิตใจให้สบาย จะช่วยให้สุขภาพและระบบภูมิคุ้มกันดีขึ้นด้วย

๑๖) ออกกำลังกายแต่พอควรเท่าที่สุขภาพจะอำนวย ร่างกายจะได้แข็งแรง

๑๗) รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ให้มากๆ ให้ได้สารอาหารครบ แม้จะเบื่ออาหารบ้างก็ต้องพยายามฝืนทานให้มากๆ อะไรที่ชอบหรืออะไรที่ทานได้ก็พยายามทานให้มากและทานให้บ่อย และควรงดรับประทานอาหารที่สุกๆ ดิบๆ

๑๘) งดเว้นสิ่งเสพติด เช่น เหล้า บุหรี่ เพราะจะทำให้สุขภาพทรุดโทรม และภูมิคุ้มกันถดถอย

๑๙) ไม่ควรมีสัตว์เลี้ยงประเภทนก หรือแมว เพราะอาจติดเชื้อรา หรือเชื้อพยาธิในสิ่งปฏิกูลของสัตว์เหล่านี้ได้

๙.๕ ถ้ามีคนในบ้านหรือคนที่ทำงานติดเอดส์เราควรทำอย่างไร ?

ต้องเริ่มต้นด้วยการบอกว่า เราไม่มีสิทธิ์ไปสอดรู้สอดเห็นว่าใครในบ้านหรือใครในที่ทำงานเราติดเอดส์ เพราะแม้เขาจะติดเอดส์

เขาก็ไม่เป็นพิษเป็นภัยต่อเรา นอกจากจะไปร่วมเพศกับเขา หรือไปใช้เข็มฉีดยา หรือของมีคมร่วมกับเขาขณะเดียวกัน คนที่ติดเชื่อเอดส์เองก็อยากเก็บเป็นความลับ ไม่อยากเปิดเผยให้ใครทราบ แต่ถ้าเกิดรู้ขึ้นมาแล้วว่ามีใครคนหนึ่งคนใดที่เรา รู้จักติดเอดส์ สิ่งพึงปฏิบัติคือ

๑) ทำเป็นว่าเราไม่รู้เรื่องนอกจากเขาจะเอ่ยขึ้นก่อนหรือบอกเราเองเพราะเชื่อใจในตัวเราหรือต้องการคำปรึกษาหรือความช่วยเหลือ จากเรา

๒) ไม่ควรไปรื้อฟื้นหาตะเข็บว่าใครเป็นฝ่ายผิด หรือไปติดเชื่อมาได้อย่างไรควรให้อภัยในข้อผิดพลาดซึ่งเกิดขึ้นแล้ว

๓) ให้กำลังใจผู้ติดเชื่อที่ทุกคนยังรักเขาอยู่ เข้าใจ ไม่ทอดทิ้ง ยินดีที่จะช่วยเหลือเท่าที่จะช่วยได้และให้ความหวังว่า อาจมียา หรือวัคซีน ออกมายืดชีวิตเขาออกไปได้นานๆ

๔) ไม่รังเกียจผู้ติดเชื่อ ปฏิบัติหรือคบหาสมาคมกับเขาเหมือนเดิม เช่น การรับประทานอาหารร่วมกัน การไปเที่ยวด้วยกัน การนอนห้องเดียวกันและใช้ส้วมเดียวกัน เป็นต้น

๕) ช่วยปรนนิบัติและพยาบาลผู้ติดเชื่อที่ป่วยจนไม่สามารถจะช่วยเหลือตัวเองได้ เช่น ช่วยจัดยา เช็ดตัว หุงหาอาหาร ทำความสะอาดบ้าน หรือพาไปพบแพทย์ เป็นต้น

๖) ไม่รวมเพศกับผู้ติดเชื้อโดยไม่ใส่ถุงยางอนามัยและไม่ใช้ของมีคมร่วมกับผู้ติดเชื้อ

๗) ช่วยอุปถัมภ์เลี้ยงดูบุตรของผู้ติดเชื้อเมื่อผู้ติดเชื้อล้มป่วยจนไม่สามารถจะเลี้ยงดูลูกได้ หรือหลังจากที่ผู้ติดเชื้อเสียชีวิตลงแล้ว และเด็กกำพร้าทั้งพ่อและแม่

๙.๖ การดูแลรักษาผู้ติดเชื้อเอดส์ที่บ้านและชุมชนเป็นอย่างไร ?

ในปัจจุบันร้อยละ ๒๐-๕๐ ของเตียงด้านอายุรกรรมตามโรงพยาบาลใหญ่ๆ ทั่วประเทศ จะถูกครองโดยผู้ป่วยเอดส์ ทำให้ผู้ป่วยโรคอื่นๆ หรือผู้ป่วยเอดส์รายใหม่ๆ ขาดโอกาสที่จะเข้าไปนอนในโรงพยาบาล จึงทำให้ต้องพยายามหาวิธีที่จะให้ผู้ป่วยเอดส์ในโรงพยาบาลออกจากโรงพยาบาลให้เร็วที่สุด ภายหลังจากได้รับการรักษาในโรงพยาบาลจนอาการดีขึ้นถึงระดับหนึ่ง แล้วให้มารับการรับการรักษาต่อที่ โรงพยาบาลแบบเข้าไป-เย็นกลับ หรือให้ญาติพี่น้องช่วยดูแลต่อที่บ้าน การดูแลที่บ้านอาจต้องมีการจัดยาให้ผู้ป่วยตามที่แพทย์สั่ง การทำ แผล การเช็ดตัว การให้กำลังใจ และการให้การสรงเคราะห์ในแง่ต่างๆ นอกจากนี้ ครอบครัวยังต้องมีความ สามารถที่จะวินิจฉัยภาวะแทรกซ้อนต่างๆได้และให้การรักษาได้ พร้อมทั้งรู้ว่าอาการใดเป็นมากจะต้องรีบพาไปพบแพทย์ทั้งนี้ เพื่อช่วยแบ่งเบาภาระของแพทย์และภาระของโรงพยาบาล ให้ดูแลเฉพาะรายที่หนักจริงๆ

การที่จะให้สมาชิกครอบครัวสามารถช่วยดูแลผู้ป่วยที่บ้าน แทนแพทย์และพยาบาล ได้ จะต้องมีการอบรมและให้ความรู้แก่ ครอบครัวและตัวผู้ป่วยเอง บางครั้งครอบครัวนั้นอาจไม่มีคนที่ดูแลผู้ป่วย เป็น (อบรมไม่ขึ้น) หรือไม่มีคนที่อยู่บ้านกับผู้ป่วยเพราะต้องออกไป ทำงานกันหมด ก็ต้องอาศัยเพื่อน หรือเพื่อนบ้านของผู้ป่วยหรือบางครั้ง ต้องอาศัยอาสาสมัครในชุมชน ซึ่งก็ต้องนำมาฝึกอบรมเช่นกัน สภากาชาดไทยได้ทำหลักสูตร และผลิต คู่มือการอบรมการดูแลผู้ป่วย เอดส์ที่บ้าน พร้อมวีดิทัศน์ ประกอบสำหรับใช้สอนญาติผู้ป่วยและ อาสาสมัครในชุมชนให้รู้จักดูแลผู้ป่วยที่บ้านเอง ตามแนวความคิดที่กล่าว แล้ว โดยมีการจัดการอบรมเป็นรุ่นๆ ผู้สนใจสามารถ สอบถาม รายละเอียดได้ที่ แผนกอบรมอนามัยในบ้าน สำนักงานกลาง สภากาชาดไทย โทรศัพท์ ๐๒-๒๕๖๔๐๔๑-๒ มีผู้ป่วยบางรายไม่มีญาติจริงๆ บางรายไม่มี บ้านจะอยู่ บางรายครอบครัวรับไม่ได้ หรือถูกครอบครัว ขับไล่ไสส่ง ก็จำเป็นต้องมีสถานที่ในกลางชุมชนที่จะให้ผู้ป่วยเหล่านี้เข้าพักอาศัย ตัวอย่าง เช่นที่วัดพระบาทน้ำพุ อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี อาจเป็นการพักชั่วคราว ระยะสั้น เพื่อรอให้ครอบครัวปรับตัวหรืออาจเป็นการพักช่วงระยะสุดท้าย ของชีวิต ก่อนจะสิ้นใจอย่างสงบท่ามกลางผู้ที่ให้ความรักและความเห็นใจ

การมีชุมชนบำบัดเป็นสิ่งที่จำเป็นและมีประโยชน์ต่อผู้ป่วย เอดส์ ควรสนับสนุนให้มีการจัดตั้งในทุกจังหวัด แต่บางครั้งประชาชนก็ ต่อต้านด้วยความไม่เข้าใจ กลัวว่าจะทำให้มีการแพร่ระบาดของโรคเอดส์

ถ้ามีการทำความเข้าใจกับชุมชนดีๆ แล้ว ปัญหาการต่อต้านจะหมดไป ผลเสียอีกประการหนึ่งของการมีชุมชนบำบัด คือจะทำให้ครอบครัวมีข้ออ้างที่จะไม่ให้มีการดูแลรักษาที่บ้านเพราะมีทางออกในการส่งผู้ป่วยไปอยู่ที่ชุมชนบำบัดได้ บางครั้งเอาผู้ป่วยไปทิ้งโดยไม่กลับไปเยี่ยมเยียนหรือไปรับกองกระดูกของผู้ป่วยที่ทางวัดเผาให้แล้วกลับบ้านก็มี ซึ่งควรจะมีการบริหารจัดการที่เหมาะสมต่อไป

ธรรมที่เกื้อกูลต่อการปฏิบัติต่อผู้ป่วยโรคเอดส์

๑) พรหมวิหารธรรม หมายถึง ธรรมของผู้ประเสริฐหรือธรรมอันเป็นเครื่องอยู่ของท่านผู้ใหญ่ ๔ ประการ ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา

เมตตา	ความรักใคร่ ปราบถนอมจะให้เป็นสุข
กรุณา	ความสงสาร คิดจะช่วยให้พ้นทุกข์
มุทิตา	ความพลอยยินดี เมื่อผู้อื่นได้ดีมีสุข
อุเบกขา	ความวางเฉย ไม่ดีใจ ไม่เสียใจ เมื่อผู้อื่นถึงความวิบัติ ทำใจให้เป็นกลาง

๒) สังคหวัตถุ ๔ หมายถึง หลักธรรมที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวน้ำใจของผู้อื่น ผูกไมตรี เอื้อเฟื้อ เกื้อกูล หรือเป็นหลักการสงเคราะห์ซึ่งกันและกัน มีอยู่ ๔ ประการ ได้แก่

ทาน คือ การให้ การเสียสละ หรือการเอื้อเฟื้อแบ่งปัน
ของๆ ตนเพื่อประโยชน์แก่บุคคลอื่น คือผู้ป่วยไม่ตระหนี่ถี่เหนียว ไม่เป็น
คนเห็นแก่ได้ฝ่ายเดียว คุณธรรมข้อนี้จะช่วยให้ไม่เป็นคนละโมภ ไม่เห็น
แก่ตัว เราควรคำนึงอยู่เสมอว่า ทรัพย์สินของที่เราหามาได้ มิใช่สิ่งจริง
ยั่งยืน เมื่อเราสิ้นชีวิตไปแล้วก็ไม่สามารถ จะนำติดตัวเอาไปได้

ปียวาจา คือ การพูดจาด้วยถ้อยคำที่ไพเราะอ่อนหวาน
พูดด้วยความจริงใจ ไม่พูดหยาบคายก้าวร้าว พูดในสิ่งที่เป็นประโยชน์
เหมาะสำหรับกาลเทศะ พระพุทธเจ้าทรงให้ ความสำคัญกับการพูด เป็น
อย่างยิ่ง เพราะการพูดเป็นบันไดขั้นแรกที่จะสร้างมนุษย์สัมพันธ์อันดี
ให้เกิดขึ้น วิธีการที่จะพูดให้เป็นปียวาจานั้น จะต้องพูดโดยยึดถือ
หลักเกณฑ์ดังต่อไปนี้

เว้นจากการพูดเท็จ เว้นจากการพูดส่อเสียด
เว้นจากการพูดคำหยาบ เว้นจากการพูดเพื่อเจ้า

อัตถจริยา คือ การสงเคราะห์ทุกชนิดหรือการประพฤติใน
สิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นคือผู้ป่วย

สมานัตตา คือ การเป็นผู้มีความสม่ำเสมอ หรือมีความ
ประพฤติเสมอต้นเสมอปลาย คุณธรรมข้อนี้จะช่วยให้เราเป็นคนมีจิตใจ
หนักแน่นไม่โลเล รวมทั้งยังเป็นการสร้างความนิยม และไว้วางใจให้
แก่ผู้ป่วยอีกด้วย

๓) อิทธิบาท หรือ อิทธิบาท ๔ เป็นศัพท์ในพุทธศาสนา หมายถึง ฐานหรือหนทางสู่ความสำเร็จ หรือ คุณเครื่องให้ถึงความสำเร็จ คุณเครื่องสำเร็จสมประสงค์ ทางแห่งความสำเร็จ คุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จแห่งผลที่มุ่งหมาย มี ๔ ประการ คือ

ฉันทะ (ความพอใจ) คือ ความต้องการที่จะทำ ใฝ่ใจรัก จะทำสิ่งนั้นอยู่เสมอ และปรารถนาจะทำให้ ได้ผลดียิ่งๆ ขึ้นไป

วิริยะ (ความเพียร) คือ ขยันหมั่นประกอบสิ่งนั้นด้วยความพยายาม เข้มแข็ง อดทน เอาธุระไม่ทอดเลย

จิตตะ (ความคิด) คือ ตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำ และทำสิ่งนั้นด้วยความคิด เอาจิตฝึกใฝ่ ไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่านเลื่อนลอยไป

วิมังสา (ความไตร่ตรอง หรือ ทดลอง) คือ หมั่นใช้ปัญญา พิจารณาไคร่ครวญ ตรวจสอบเหตุผล และตรวจสอบข้อที่ยังหย่อนในสิ่งที่ทำนั้น มีการวางแผน วัตถุประสงค์ คัดค้นวิธีแก้ไขปรับปรุง เป็นต้น

ด้วยการบำเพ็ญอิทธิบาท ๔ ต่อผู้ป่วยเอดส์ ดังกล่าว จะทำให้ประสบความสำเร็จ เป็นประโยชน์ต่อ ผู้ป่วย ครอบครัว และชุมชน ทำให้เกิดความสงบสุขของสังคม

๔) **อภัยทาน** คือ การยกโทษให้ การไม่ถือความผิด หรือการ ล่วงเกินกระทบกระทั่งว่าเป็นโทษ อภัยทานนี้เป็นคุณแก่ผู้ให้ ยิ่งกว่าแก่

ผู้รับ เช่นเดียวกับทานทั้งหลายเหมือนกัน คืออภัยทานหรือการให้อภัยนี้ เมื่อเกิดขึ้นในใจผู้ใด จะยังจิตใจของผู้นั้นให้ผ่องใสพ้นจากการกัฏฐมรุมบดบังของโทสะ ทำให้ผู้ป่วยโรคเอดส์อยู่ใน สังคมได้ด้วยความสะดวก

กล่าวโดยสรุปว่าสมาชิกในครอบครัว ชุมชน และสังคมทั่วไป ดูแลผู้ป่วย โรคเอดส์โดยใช้หลักธรรม ดังกล่าวข้างต้น ก็จะทำให้ผู้ป่วยโรคเอดส์มีความเป็นอยู่ที่ดีเหมาะสมแก่อัตภาพ เป็นการให้โอกาส ให้อาชีพ และให้ชีวิตใหม่แก่ผู้ป่วยเป็นสังคมไทยที่มีการเอื้ออาทรและสันติสุข สำหรับผู้ป่วยโรคเอดส์ ก็ต้อง สนองตอบด้วยความกตัญญูทเวที่ ช่วยตนเองไม่เป็นภาระแก่ครอบครัว ชุมชนและสังคม สามารถดำรง ชีวิตในสังคมได้อย่างปกติสุขให้มากที่สุดเท่าที่จะกระทำได้

๙.๗ หลักการและแนวปฏิบัติในการดูแลผู้ป่วยเอดส์ระยะสุดท้าย

๑. แสดงนิมิตที่ปรากฏเมื่อใกล้จะตาย

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า เมื่อจิตเศร้าหมอง ทุกคติเป็นที่หวังได้ (ไปไม่ติในอบายภูมิ) เมื่อจิตไม่เศร้าหมอง สุกคติเป็นที่หวังได้ (ไปสู่สุคติภูมิ) เมื่อเวลาใกล้ตาย กรรมอาภรณ์, กรรมนิมิตอาภรณ์, คตินิมิตอาภรณ์ อย่างใดอย่างหนึ่ง ย่อมปรากฏในทวารใดทวารหนึ่ง ในทวารทั้ง ๖ อยู่เสมอ

(๑) **กรรมอารมณ์** ตัวกรรมคือ กุศล อกุศลเจตนา นี้ จะมาเป็นอารมณ์ปรากฏ ทางทวารทั้ง ๕ ไม่ได้ นอกจากปรากฏทางใจ อย่างเดียว ฉะนั้นผู้ที่ทำความดี , ความชั่ว แต่ภายในใจส่วนมาก เมื่อเวลาใกล้จะตาย การทำดี – ทำชั่ว แต่ทวารวาจาและกายยังไม่ปรากฏ เช่นนี้ กรรมอารมณ์ ย่อมมีโอกาสปรากฏได้

(๒) **กรรมนิมิตอารมณ์** หมายถึงอารมณ์ทั้ง ๖ ที่ได้ ประสบพบแล้วด้วยการ กระทำทางกาย, วาจา, ใจ ของตนนั้น กรรมนิมิต คือเครื่องหมายจากการกระทำ ไม่ว่าจะดีหรือชั่วอย่างไรก็ตาม ย่อมปรากฏได้ทางทวารทั้ง ๖ เมื่อเวลาใกล้จะตาย กรรมนิมิตเครื่องหมาย จากการกระทำ ย่อมมีโอกาสปรากฏได้

(๓) **คตินิมิตอารมณ์** หมายถึงอารมณ์ทั้ง ๖ ที่ได้ ประสบพบแล้วด้วยการพบเห็น และจะได้เสวยในภพหน้า เป็นคตินิมิต อารมณ์บอกชี้ทางถึงภพภูมิที่จะไปเกิดให้ปรากฏคตินิมิตอารมณ์นี้ย่อมปรากฏได้ในทวารทั้ง ๖

๒. การช่วยเหลือทางจิตใจแก่ผู้ป่วยระยะสุดท้าย

ผู้ป่วยระยะสุดท้ายนอกจากจะต้องเผชิญกับความทุกข์ทางกายแล้ว ยังมีความทุกข์ทางใจอีกด้วย ความทุกข์ประการหลังนี้ย่อมส่งผลให้อาการทางกายทรุดลง และไม่สนองต่อการรักษาหรือเยียวยา

ทางกาย อีกทั้งในท้ายที่สุดแล้วยอมไม่อาจทำให้ผู้ป่วยจากไปอย่างสงบได้

การจากไปอย่างสงบ โดยไม่ทรมานทรมานหรือทุกข์ทรมานอย่างน้อยในทางจิตใจนั้น เป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อผู้ป่วย อันที่จริงแล้วต้องถือว่าความสงบในวาระสุดท้ายของชีวิตเป็นสิ่งมีค่าสูงสุด ประการสุดท้ายที่มนุษย์ทุกคนควรจะได้ประสบก่อนละจากโลกนี้ไป ประสบการณ์ดังกล่าวมิใช่เรื่องสุดวิสัยสำหรับปุถุชนเลย มนุษย์ทุกคนมีความสามารถที่จะเผชิญกับความตายอย่างสงบ หากมีการฝึกฝนมาดีพอ หรือได้รับการเตรียมช่วยเหลือจากกัลยาณมิตร

ผู้รอบรู้อาจมีความสำคัญอย่างมากต่อผู้ป่วยระยะสุดท้าย ไม่ว่าจะเป็นญาติมิตร แพทย์ พยาบาล ล้วนมีบทบาทในการช่วยให้ผู้ป่วยระยะสุดท้ายเผชิญกับความตายอย่างสงบ ไม่ตื่นตระหนก ทรมานทรมาน มีหลายสิ่งที่คุณรอบรู้อาจสามารถทำได้เพื่อให้ความช่วยเหลือทางจิตใจแก่ผู้ป่วยเหล่านี้ อาทิ

๑) การให้ความรัก

ความทุกข์ที่รบกวนจิตใจผู้ป่วยระยะสุดท้ายอย่างมาก ได้แก่ ความกลัว เช่น กลัวตาย กลัวที่จะถูกทอดทิ้ง กลัวที่จะตายไปอย่างโดดเดี่ยว ตลอดจนกลัวความเจ็บปวดที่รุนแรง ในยามนี้ความรักหรือเมตตาจิตของญาติมิตร แพทย์ และพยาบาล จะช่วยให้ผู้ป่วยมีความกลัว

น้อยลง จิตใจเข้มแข็งมั่นคงขึ้น ในสภาวะที่จิตเปราะบางอ่อนแออย่างยิ่ง ผู้ป่วยต้องการใครสักคนที่เขาจะพึ่งพาได้ คนที่จะอยู่กับเขาในยามวิกฤต ถ้ามีใครสักคนที่พร้อมจะให้ความรักแก่เขาได้อย่างเต็มเปี่ยมหรือไม่มีเงื่อนไข เขาจะยังมีกำลังใจที่จะเผชิญกับทุกข์ภัยนานาประการที่เข้ามา จะว่าไปแล้วความรักอาจเป็นสิ่งที่ผู้ป่วยต้องการมากที่สุด มากกว่ายา รักษาโรคด้วยซ้ำ

๒) การช่วยให้ผู้ป่วยยอมรับความตายที่จะมาถึง

ผู้ป่วยจำนวนมากเป็นอันมากนึกไม่ถึงว่าตนเองกำลังเป็นโรคที่ร้ายแรง และอาการได้พัฒนามาถึงระยะสุดท้ายชนิดที่มีโอกาสรักษาให้หายได้น้อยมาก ผู้ป่วยเหล่านี้ยากที่จะยอมรับว่าตนเองกำลังจะตาย จึงพยายามปฏิเสธที่จะรับรู้เรื่องนี้ การปฏิเสธความตายดังกล่าวยอมทำให้ผู้ป่วยทรมานทรมาย ดิ้นรนขัดขืน และดังนั้นจึงทำให้ยากที่จะเผชิญความตายด้วยใจสงบได้ ญาติมิตร แพทย์ และพยาบาลสามารถช่วยเหลือผู้ป่วยดังกล่าวได้ด้วยการพูดคุยให้เขายอมรับความจริงในที่สุด โดยทั่วไปแล้วแพทย์จะมีบทบาทสำคัญในเรื่องนี้ โดยเฉพาะหลังจากที่ได้สร้างความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดหรือได้รับความไว้วางใจจากผู้ป่วยแล้ว แต่แม้กระนั้นการทำให้ผู้ป่วยยอมรับความตายที่กำลังจะเกิดขึ้น มักเป็นกระบวนการที่ใช้เวลานาน นอกเหนือจากความรักและความไว้วางใจแล้ว แพทย์ พยาบาล ตลอดจนญาติมิตร จำต้องมีความอดทน และพร้อมที่จะฟังความในใจจาก

ผู้ป่วย การที่ผู้ป่วยไม่ยอมรับความตายที่จะมาถึงอาจเป็นเพราะมีบางสิ่งบางอย่างที่ยังค้างค้ำ หรือเพราะความกังวลกับบางเรื่อง รวมทั้งความกลัวต่างๆ นานา สิ่งเหล่านี้ควรได้รับการเปิดเผยหรือระบายออกมา เพื่อจะได้บรรเทาและเยียวยา ในการนี้แพทย์ พยาบาล และญาติมิตร ไม่ควรเริ่มต้นด้วยการเทศนาสั่งสอน แต่ควรเป็นฝ่ายซักถาม และรับฟังเขาด้วยใจเปิดกว้างให้มากที่สุด หากเขามั่นใจว่ามีคนที่พร้อมจะเข้าใจเขา เขาจะรู้สึกปลอดภัยที่จะเผยความในใจออกมา ขณะเดียวกันการซักถามที่เหมาะสม อาจช่วยให้เขาตระลึกรู้ว่าอะไรคือสิ่งที่ทำให้เขามีอาการยอมรับความตายได้ หรือทำให้เขาได้คิดขึ้นมาว่าความตายเป็นสิ่งที่มิอาจหลีกเลี่ยงได้และไม่จำเป็นต้องลงเอยอย่างเลวร้ายอย่างที่เขากลัว การช่วยให้เขาคลายความกังวลเกี่ยวกับลูกหลานหรือคนที่เขารัก อาจช่วยให้เขาทำใจรับความตายได้มากขึ้น บางกรณีผู้ป่วยอาจจะบายโทษใส่แพทย์ พยาบาล และญาติมิตร ทั้งนี้เพราะโกรธที่ปิดบังความจริงเกี่ยวกับอาการของเขาเป็นเวลานาน ปฏิกริยาดังกล่าวสมควรได้รับความเข้าใจจากผู้เกี่ยวข้อง หากผู้ป่วยสามารถข้ามพ้นความโกรธ และการปฏิเสธความตายไปได้ เขาจะยอมรับสภาพความเป็นจริงที่เกิดกับตัวเขาได้ง่ายขึ้น

๓) การช่วยให้จิตใจจดจ่อกับสิ่งดีงาม

การนึกถึงสิ่งดีงามช่วยให้จิตใจเป็นกุศลและบังเกิดความสุข ทำให้ความกลัวคุกคามจิตได้น้อยลง และสามารถเผชิญกับความเจ็บปวดได้ดีขึ้น เราสามารถน้อมนำให้ผู้ป่วยนึกถึงสิ่งดีงามได้หลาย

วิธี เช่น นำเอาพระพุทธรูปหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ผู้ป่วยเคารพนับถือมาตั้งไว้ในห้องเพื่อเป็นเครื่องระลึกนึกถึง หรือชักชวนให้ผู้ป่วยทำวัตรสวดมนต์ร่วมกัน การเปิดเทปธรรมะหรือพระสวดมนต์เป็นอีกวิธีหนึ่งในการน้อมจิตของผู้ป่วยให้บังเกิดความสงบ นอกจากนั้นเรายังสามารถน้อมใจผู้ป่วยให้เกิดกุศลด้วยการชักชวนให้ทำบุญถวายสังฆทาน หรือชวนให้ผู้ป่วยระลึกถึงความดีที่ตนเองได้บำเพ็ญในอดีต ซึ่งไม่จำเป็นต้องหมายถึงการทำบุญกับพระหรือศาสนาเท่านั้น แม้แต่การเลี้ยงดูลูกๆ ให้เป็นคนดี เสียสละ ดูแลพ่อแม่ด้วยความรัก หรือสอนศิษย์อย่างไม่เห็นแก่ความเหนื่อยยาก เหล่านี้ล้วนเป็นบุญกุศลหรือความดีที่ช่วยให้เกิดความปีติปลาบปลื้มแก่ผู้ป่วย และบังเกิดความมั่นใจว่าตนจะได้ไปสุคติ ความมั่นใจดังกล่าวเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้ป่วยในยามที่ตระหนักชัดว่าทรัพย์สินเงินทองต่างๆ ที่สะสมมานั้น ตนไม่สามารถจะเอาไปได้ มีแต่บุญกุศลเท่านั้นที่จะพึ่งพาได้ในภพหน้า คนทุกคนไม่ว่าจะยากดีมีจน หรือทำตัวผิดพลาดมาอย่างไร ย่อมเคยทำความดีที่น่าระลึกถึงไม่มากก็น้อย

๔) การช่วยปลดเปลื้องสิ่งค้างคาใจ

เมื่อผู้ป่วยรู้ว่าวาระสุดท้ายของชีวิตใกล้มาแล้ว สิ่งหนึ่งซึ่งจะทำความทุกข์แก่จิตใจ และทำให้ไม่อาจตายอย่างสงบ (หรือ “นอนตายตาหลับ”) ได้ ก็คือ ความรู้สึกค้างคาใจในบางสิ่งบางอย่าง สิ่งนั้นอาจได้แก่ภารกิจงานที่ยังค้างค้าง ทรัพย์สินที่ยังแบ่งสรรไม่แล้วเสร็จความโกรธแค้นใครบางคน หรือความรู้สึกผิดบางอย่างที่เกาะกุมจิตใจมานาน

ความปรารถนาที่จะพบคนบางคนเป็นครั้งสุดท้ายโดยเฉพาะคนที่ตนรัก หรือคนที่ตนปรารถนาจะขอโทษหรือขอโทษหรือความรู้สึกไม่ดีที่ค้างคาใจเป็นสิ่งที่สมควรได้รับการปลดปล่อยอย่างเร่งด่วน หากไม่แล้ว จะทำให้ผู้ป่วยทรมานทรมาน พยายามปฏิเสธผลลัทธิความตาย และตายอย่างไม่สงบซึ่งนอกจากจะหมายถึงความทุกข์อย่างมากแล้ว ในทางพุทธศาสนา เชื่อว่าจะส่งผลให้ผู้ตายไปสู่ทุกขัตติด้วยแทนที่จะเป็นสุคติ ญาติมิตร ตลอดจน แพทย์ และพยาบาล ควรเปิดใจและฉับไวกับเรื่องดังกล่าว บางครั้ง ผู้ป่วยไม่พูดตรงๆ ผู้อยู่รอบข้างควรมีความละเอียดอ่อน และสอบถามด้วยความใส่ใจและมีเมตตา ไม่รู้สึกรำคาญ ในกรณีที่เป็นภารกิจที่ยัง คั่งค้าง ควรหาทางช่วยเหลือให้ภารกิจนั้นเสร็จสิ้น หากเขาปรารถนาพบใคร ควรรีบตามหาเขามาพบ หากฝังใจโกรธแค้นใครบางคน ควรแนะนำ ให้เขาให้อภัย ไม่ถือโทษโกรธเคืองอีกต่อไป ในกรณีที่เป็นความรู้สึกผิดที่ ค้างคาใจเนื่อง จากทำสิ่งที่ไม่สมควร ในยามนี้ไม่ใช่เวลาที่จะประณามหรือ ตัดสินเขา หากควรช่วยให้เขาปลดปล่อยความรู้สึกผิดออกไป อาทิเช่น ช่วยให้เราเปิดใจและรู้สึกปลอดภัยที่จะขอโทษหรือขอโทษหรือขอโทษหรือขอโทษกับใครบางคน ขณะเดียว กันการแนะนำให้ฝ่ายหลังยอมรับคำขอโทษและให้อภัยผู้ป่วย ก็เป็นสิ่งสำคัญที่คนรอบข้างสามารถช่วยได้

๕) การช่วยให้ผู้ป่วยปล่อยวางสิ่งต่างๆ

การปฏิเสธความตาย ชัดขึ้นไม่ยอมรับความจริงที่อยู่เบื้องหน้า เป็นสาเหตุแห่งความทุกข์ของผู้ป่วยในระยะสุดท้าย และเหตุ

ที่เขาขัดขึ้นต้นรถก็เพราะยังติดยึดกับบางสิ่งบางอย่าง ไม่สามารถพรางจากสิ่งนั้นได้ อาจจะได้แก่ ลูกหลาน คนรัก พ่อแม่ ทรัพย์สินสมบัติ งานการ หรือโลกทั้งโลกที่ตนคุ้นเคย ความรู้สึกติดยึดอย่างแน่นหนานี้สามารถเกิดขึ้นได้แม้กับคนที่มิได้มีความรู้สึกผิดค้างคาใจ (ดังกล่าวในข้อ ๓.) เมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมทำให้เกิดความกังวล ควบคุมกับความกลัวที่จะต้องพลัดพรางสิ่งอันเป็นที่รักเหล่านั้น ญาติมิตร ตลอดจนแพทย์และพยาบาลควรช่วยให้เขาปล่อยวางให้มากที่สุด เช่น ให้ความมั่นใจแก่เขาว่า ลูกหลานสามารถดูแลตนเองได้ หรือพ่อแม่ของเขาจะได้รับการดูแลด้วยดี หรือเตือนสติแก่เขาว่า ทรัพย์สินมรดกนั้นเป็นของเราเพียงชั่วคราว เมื่อถึงเวลาที่ต้องให้คนอื่นดูแลต่อไป ในบรรดาความติดยึดทั้งหลาย ไม่มีอะไรที่ลึกซึ้งแน่นหนากว่าความติดยึดในตัวตน ความตายในสายตาของคนบางคนหมายถึงความดับสูญของตัวตน ซึ่งเป็นสิ่งที่เขาทนไม่ได้และทำให้ใจยาก เพราะลึกๆ คนเราต้องการความสืบเนื่องของตัวตน ความเชื่อว่ามีสวรรค์นั้นช่วยตอบสนองความต้องการส่วนลึกดังกล่าวเพราะทำให้ผู้คนมั่นใจว่าตัวตนจะดำรงคงอยู่ต่อไป แต่สำหรับคนที่ไม่เชื่อเรื่องสวรรค์หรือภพหน้า ความตายกลายเป็นเรื่องที่น่ากลัวอย่างที่สุด

ในทางพุทธศาสนา ตัวตนนั้นไม่มีอยู่จริง หากเป็นสิ่งที่เราทักท้วงขึ้นมาเองเพราะความไม่รู้ สำหรับผู้ป่วยที่มีพื้นฐานทางพุทธศาสนามาก่อน อาจมีความเข้าใจในเรื่องนี้ไม่มากนักน้อย แต่คนที่สัมผัสพุทธศาสนาแต่เพียงด้านประเพณีหรือเฉพาะเรื่องทำบุญสร้างกุศล การที่

จะเข้าใจว่าตัวตนนั้นไม่มีอยู่จริง (อนัตตา) คงไม่ใช่เรื่องง่าย อย่างไรก็ตาม ในกรณีที่ญาติมิตร แพทย์ และพยาบาลมีความเข้าใจในเรื่องนี้ดีพอ ควรแนะนำให้ผู้ป่วยค่อยๆ ปลดอวางในความยึดถือตัวตน เริ่มจากความปล่อยวางในร่างกายว่า เราไม่สามารถบังคับร่างกายให้เป็นไปตามปรารถนาได้ ต้องยอมรับสภาพที่เป็นจริง ว่าสักวันหนึ่งอวัยวะต่างๆ ก็ต้องเสื่อมทรุดไป ขั้นตอนต่อไปก็คือการช่วยแนะนำให้ผู้ป่วยปล่อยวางความรู้สึก ไม่ยึดเอาความรู้สึกใดๆ เป็นของตน วิธีนี้จะช่วยลดทอนความทุกข์ ความเจ็บปวดได้มาก เพราะความทุกข์มักเกิดขึ้นเพราะไปยึดเอาความเจ็บปวดนั้นเป็นของตน หรือไปสำคัญมั่นหมายว่า “ฉันเจ็บ” แทนที่จะเห็นแต่อาการเจ็บเกิดขึ้นเฉยๆ การละความสำคัญมั่นหมายดังกล่าวจะทำให้ต้องอาศัยการฝึกฝนจิตใจพอสมควร แต่ก็ไม่เกินวิสัยที่ผู้ป่วยธรรมดาจะทำได้ โดยเฉพาะหากเริ่มฝึกฝนขณะที่เริ่มป่วย มีหลายกรณีที่ผู้ป่วยด้วยโรคร้าย สามารถเผชิญกับความเจ็บปวดอย่างรุนแรงได้โดยไม่ต้องใช้ยาแก้ปวดเลย หรือใช้แต่เพียงเล็กน้อย ทั้งนี้เพราะสามารถละวางความสำคัญมั่นหมายในความเจ็บปวดได้ กล่าวอีกนัยหนึ่งคือใช้ธรรมโอสถเยียวยาจิตใจ

๖) การสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อความสงบใจ

ความสงบใจและความปล่อยวางสิ่งค้างคาติดยึดในใจ ผู้ป่วยนั้น จะเกิดขึ้นได้อย่างต่อเนื่องจำต้องมีบรรยากาศรอบตัวเอื้ออำนวยด้วย ในห้องที่พลุกพล่านด้วยผู้คนเข้าออก มีเสียงพูดคุยตลอดเวลา หรือมีเสียงเปิดปิดประตูทั้งวัน ผู้ป่วยย่อมยากที่จะประคองจิตให้เป็นกุศล

และเกิดความสงบได้ กล่าวในแง่จิตใจของผู้ป่วยแล้ว สิ่งที่ยาติมิตร รวมทั้งแพทย์และพยาบาลสามารถช่วยได้เป็นอย่างดีน้อยก็คือ ช่วยสร้างบรรยากาศแห่งความสงบ ดວ่นการพูดคุยที่รบกวนผู้ป่วย ดการถกเถียงในหมู่ญาติพี่น้อง หรือร้องไห้ร้องไห้ ซึ่งมีแต่จะเพิ่มความวิตกกังวลและความขุ่นเคืองใจแก่ผู้ป่วย เพียงแค่ยาติมิตรพยายามรักษาจิตใจของตนให้ดี ไม่เศร้าหมอง สลดหดหู่ ก็สามารถช่วยผู้ป่วยได้มาก เพราะสภาพจิตใจของคนรอบตัวนั้นสามารถส่งผลกระทบต่อบรรยากาศและต่อจิตใจของผู้ป่วยได้ จิตของคนเรานั้นละเอียดอ่อน สามารถรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่นได้ แม้จะไม่พูดออกมาก็ตาม ความละเอียดอ่อนดังกล่าวนี้ได้เกิดขึ้นเฉพาะในยามปกติ หรือยามรู้ตัวเท่านั้น แม้กระทั่งผู้ป่วยที่อยู่ในภาวะโคม่าก็อาจสัมผัสกับกระแสจิตของผู้คนรอบข้างได้

คุณหมออมรา มลิลาล่าถึงผู้ป่วยคนหนึ่งซึ่งประสบอุบัติเหตุอย่างหนักและหมดสตินานเป็นอาทิตย์ ระหว่างที่นอนหมดสติอยู่ในห้องไอซียูนานเป็นอาทิตย์ เขารู้สึกเหมือนลอยแคว้งคว้าง แต่บางช่วงจะรู้สึกว่ามีมือมาแตะที่ตัวเขา พร้อมกับมีพลังส่งเข้ามา ทำให้ใจที่แคว้งคว้างเหมือนจะขาดหลุดไปนั้น กลับมารวมตัวกัน เกิดความรู้สึกตัวขึ้นมา สักพักความรู้สึกตัวนั้นก็เลื่อนรางไปอีก เป็นอย่างนี้ทุกวัน เขามารู้ภายหลังว่ามีพยาบาลผู้หนึ่งทุกเช้าที่ขึ้นเวร จะมาจับมือเขาแล้วแผ่เมตตาให้กำลังใจ ขอให้กำลังใจและรู้สึกตัว ในที่สุดเขาก็ฟื้นตัวกลับเป็นปกติ ทั้ๆ ที่หมอประเมินแต่แรกว่ามีโอกาสรอดน้อยมาก

นอกจากนั้นญาณมิติตร ยังสามารถสร้างบรรยากาศแห่งความสงบได้ ด้วยการชักชวนผู้ป่วยร่วมกันทำสมาธิภาวนา อาทิ อานาปานสติ หรือการเจริญสติด้วยการกำหนดลมหายใจ มีผู้ป่วยมะเร็งบางคนเผชิญกับความเจ็บปวดด้วยการทำอานาปานสติ ให้จิตจดจ่ออยู่กับลมหายใจทั้งเข้าและออก ปรากฏว่าแทบไม่ต้องใช้ยาแก้ปวดเลย อีกทั้งจิตยังแจ่มใส ตื่นตัว กว่าผู้ป่วยที่ใช้ยาดังกล่าวอีกด้วย การชักชวนผู้ป่วยทำวัตรสวดมนต์ร่วมกัน โดยมีการจัดห้องให้สงบและดูศักดิ์สิทธิ์(เช่น มีพระพุทธรูปหรือสิ่งที่น่าเคารพสักการะติดอยู่ในห้อง) เป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะสร้างบรรยากาศแห่งความสงบ และน้อมจิตของผู้ป่วยในทางที่เป็นกุศลได้ แม้แต่การเปิดเพลงบรรเลงเบาๆ หรือที่เรียกว่า spiritual music ก็มีประโยชน์ในทางจิตใจต่อผู้ป่วยด้วยเช่นกัน

ความทุกข์นั้น ถึงที่สุดแล้วอยู่ที่ใจเป็นสำคัญ แม้ว่ากายจะเจ็บปวด แต่หากวางจิตวางใจได้ถูกต้อง ความเจ็บปวดทางกายก็ไม่สามารถสร้างความทุกข์ให้แก่จิตใจได้ ทั้งนี้เพราะความทุกข์ของคนเรานั้นไม่ได้อยู่ที่ว่าเกิดอะไรขึ้นกับเรา แต่อยู่ที่ว่าเรามีท่าทีหรือตอบสนองกับสิ่งนั้นอย่างไร คนที่ถูกงูไม่มีพิษกัด แต่นึกว่าเป็นงูเห่า ถึงกับช็อกตาย ก็มิใช่ อยู่ ขณะที่บางคนแม้จะเป็นมะเร็งหรือเอดส์ แต่ผ่านไปได้ไม่นาน ก็หายทุกข์ ช้ำยังอุทานว่า “โชคดีที่เป็นมะเร็ง” ความตายหรือภาวะใกล้ตายก็เช่นกัน สิ่งที่สร้างความทุกข์แก่ผู้ป่วยระยะสุดท้ายนั้น ถึงที่สุดแล้ว มิใช่ความเจ็บปวดหรือความเสื่อมทรุดแตกสลายทางกาย หากได้แก่ความกลัว

ความวิตกกังวล และความบีบคั้นทางใจมากกว่า การเยียวยาและให้ความช่วยเหลือทางจิตใจจึงเป็นสิ่งที่ผู้ป่วยระยะสุดท้ายต้องการเป็นอย่างยิ่ง ไม่ว่าจะร่ำรวยเพียงใด ประสบความสำเร็จแค่ไหน เมื่อถึงวาระสุดท้ายของชีวิต ไม่มีอะไรอีกแล้วที่มนุษย์เราต้องการมากไปกว่าการตายอย่างสงบ ความสงบในยามนี้ เงิน ชื่อเสียง ก็ช่วยไม่ได้ ส่วนเทคโนโลยีก็มีใช้คำตอบ มีแต่ความรักของญาติมิตร ตลอดจนแพทย์ และพยาบาลเท่านั้นที่จะช่วยประคองให้เขาถึงวาระสุดท้ายของชีวิตได้อย่างสงบ นี่เป็นกุศกรรณอย่างยิ่งที่มนุษย์พึงกระทำต่อมนุษย์ด้วยกัน

ภาคผนวก

ผนวก ๑ เทคนิค ๓ส. ๓อ. นาฬิกาชีวิตเพื่อสุขภาพดี
วิถีพุทธ

ผนวก ๒ ความหมายของหัวข้อพุทธธรรม ที่เพิ่ม
ประสิทธิภาพในการป้องกันและ
รักษาโรคเอดส์

ภาคผนวก ๑

เทคนิค ๓ส. ๓อ. นาฬิกาชีวิตเพื่อสุขภาพดี วิถีพุทธ

คำแนะนำ

เทคนิค ๓ ส. คือ สวดมนต์ สมาธิ สันทนาธรรม ๓ อ. คือ อาหาร สุขภาพ ออกกำลังกาย อารมณ์ดี นาฬิกาชีวิต คือสุขนิสัย : สุขวินัย ประจำวัน เพื่อสุขภาพดี วิถีพุทธ นี้ เป็นเครื่องมือชุดหนึ่งที่น่าสนใจในการสร้างสุขภาพ ป้องกัน และการรักษาโรคเรื้อรัง คือโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง หัวใจและหลอดเลือด มะเร็งและเอดส์ ซึ่งสามารถนำมาประพटी ปฏิบัติเสมือนเป็นยาเพิ่มภูมิคุ้มกันโรคและป้องกันโรคเหล่านี้ได้เต็มรูปแบบ ส่วนการนำมาประพटी ปฏิบัติเสมือนเป็นยารักษาโรคเรื้อรังเหล่านี้ จะต้องพิจารณาให้เหมาะสมกับสภาพผู้ป่วยว่ามีสภาพร่างกายและจิตใจแข็งแรงสมบูรณ์เพียงใด

ในการน้อมนำหลักพุทธธรรมมาบูรณาการกับหลักการแพทย์และการสาธารณสุข ในการป้องกันและรักษาโรคเอดส์ แบ่งได้เป็น ๒ ระยะ คือ ระยะที่ ๑. การสร้างสุขภาพและป้องกันโรค และระยะที่ ๒. การรักษาพยาบาลโดยใช้เครื่องมือ ๒ ชุด คือ ชุดเทคนิค ๓ส. ๓อ. นาฬิกาชีวิต และชุดหัวข้อพุทธธรรมที่เพิ่มประสิทธิภาพในการป้องกันโรคและรักษาพยาบาลผู้ป่วยโรคเอดส์ที่ปรากฏในเรื่องที่ 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

สำหรับผู้ที่ป่วยแล้ว ควรนำหัวข้อพุทธธรรมที่ตรงหรือสอดคล้องกับหลักการแพทย์และสาธารณสุข มาปฏิบัติเพิ่มเติมเสริมต่อด้วย เช่นผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มีภาวะอ้วนด้วยก็ใช้หลักธรรมข้อรู้จักประมาณในการบริโภค (โภชนมัตตัญญูตา) มาปฏิบัติด้วย เป็นต้น

วิธีปฏิบัติเทคนิค ๓ส. ๓อ. นาฬิกาชีวิต เพื่อสุขภาพดี วิธีพุทธ

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ส่งเสริม ป้องกัน ควบคุมโรค
บำบัด เพื่อลดยา ลดโรค ลดค่าใช้จ่าย ไม่เสียเวลา พึ่งตนเอง วิธีพุทธได้
ด้วยเทคนิค ๓ ส. ๓ อ. นาฬิกาชีวิต

๑. เทคนิค ๓ ส. (สวดมนต์ สมาธิ สันทนาธรรม)

หลักการ ๓ ส. นี้เป็นกระบวนการเรียนรู้หลักธรรม ปฏิบัติ
ตามและเกิดผลขึ้นมากน้อยตามกำลังศรัทธาและความเพียรในการปฏิบัติ

การสวดมนต์ ที่ค่ายส่งเสริมสุขภาพ คุณธรรม จริยธรรม
วิธีพุทธนี้ได้แนะนำบทสวดมนต์ ในท้ายคู่มือนี้ แต่เมื่อกลับบ้านแล้วมี

เวลามากอาจสวดมนต์บ่อยๆ ด้วยก็ได้ เช่นบทธวดพระคาถาชินบัญชร
บทสวด โปษฌังคปริตร เป็นต้น หลังจากสวดมนต์ไปได้ระยะเวลาหนึ่ง
จิตใจจะเจียบสงบลง ซึ่งเป็นจุดประสงค์ของการเจริญสมาธินั่นเอง ช่วย
ปลดปล่อยความเครียดและช่วยพัฒนาการใช้ชีวิตให้เป็นปกติส่งผลให้
สุขภาพดีขึ้นด้วย

การเจริญสมาธิ ทำให้จิตสงบ ใจสบายคลายทุกข์ หนักแน่น
มั่นคง อารมณ์แจ่มใส นอนหลับสบาย ความจำดี ทำงานมีประสิทธิภาพ มี
ผลงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ว่า การเจริญสมาธิต่อเนื่องช่วยให้ปรับสมดุล
ของร่างกายและสารเคมีในร่างกายสร้างสุขและภูมิคุ้มกันโรค สามารถ
สร้างสุขภาพและบำบัดโรคให้หายหรือทุเลาได้หลายชนิด

การสนทนาธรรม หมายถึงการเรียนรู้ธรรมะที่เกี่อกูลต่อกร
สร้างสุขภาพ ป้องกันและแก้ไขปัญหาสุขภาพแล้วนำมาปฏิบัติควบคู่กับ
การปฏิบัติตามหลักการแพทย์และการสาธารณสุขด้วย โดยปรึกษาหรือ
ซักถาม แลกเปลี่ยนเรียนรู้จากผู้มีความรู้ด้านพุทธธรรม และหรือด้าน
การแพทย์และสาธารณสุข ซึ่งอาจเป็นพระภิกษุหรือผู้ทรงคุณวุฒิอื่น
ก็ได้

๒. เทคนิค ๓ อ. อาหารสุขภาพ ออกกำลังกาย (ยืดเหยียด กล้ามเนื้อ เติบจนกรม) อารมณ์ดี (คลายเครียด สมาธิ สวดมนต์)

อาหาร หมายถึงการรับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ ตามหลักโภชนาการในปริมาณพอประมาณ กล่าวคือรู้จักประมาณในการบริโภคเพื่อหลีกเลี่ยง ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ให้ร่างกายเป็นปกติสุขภาพดี มีชีวิตประจำวันตามความอยากหรือความอร่อยเท่านั้น

ออกกำลังกาย หมายถึง การออกกำลังกายรูปแบบต่างๆ เช่น การเดิน การวิ่ง ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เติบจนกรมและอื่นๆ เป็นเวลาครั้งละ ๓๐ นาที สัปดาห์ละอย่างน้อย ๓ ครั้ง ตามแนวทางที่กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขกำหนด

อารมณ์ดี หมายถึง การควบคุมและปล่อยวางจิตใจ ไม่ยึดมั่นถือมั่นโดยไม่มีเหตุผล การยึดหลักทางสายกลางตามหลักพุทธธรรม การรู้จักคลายเครียด เมื่อมีสิ่งกระทบให้เกิดอารมณ์ โดยใช้สติสัมปชัญญะ และเจริญสมาธิสมาธิเสมอ

๓. เทคนิคนาฬิกาชีวิต ทำกิจวัตรประจำวัน ด้วย ๓ส. ๓อ. ผสมผสานการเรียนรู้ การอาชีพและการสร้างสรรค์จนเป็นนิสัย มีวินัย ประจําตนอย่างมีดุลยภาพกับการทำงานของอวัยวะสำคัญของร่างกาย ทำให้มีความสุขและคุณภาพชีวิตที่สมบูรณ์และยั่งยืน โดยมีกิจวัตรประจำวันหมุนเวียนกันไปตามนาฬิกาชีวิต ดังนี้

สัมพันธ์กับการทำงานของอวัยวะ

ช่วงเวลา กิจกรรมประจำวัน

๐๕.๐๐ น.	ตื่นนอน ล้างหน้าแปรงฟัน ตีมน้ำ ๒ - ๓ แก้ว	} ถ้าใส่ใหญ่, ปอด กระเพาะอาหาร ม้าม หัวใจ ลำไส้เล็ก กระเพาะปัสสาวะ ไต
๐๕.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	สวดมนต์ ปฏิบัติสมาธิ แผ่เมตตา ออกกำลังกาย	
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	อาบน้ำ กินข้าว (มือหนัก)	
๐๘.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	ปฏิบัติภารกิจชีวิตประจำวัน	
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	กินข้าวกลางวัน (มือหนัก)	
๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	ปฏิบัติภารกิจชีวิตประจำวัน	
๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	ออกกำลังกาย	
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 แปรงฟัน ตีมน้ำ ๑ แก้ว ปัสสาวะ เข้านอน	ถุงน้ำดี
(๐๑.๐๐ - ๐๓.๐๐น.)	นอนหลับสบาย	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 รับอาหารเข้า หลังกรดไปย่อยอาหารบางส่วนและส่งอาหารลงไปยังย่อยต่อยังลำไส้เล็ก

เวลา ๐๙.๐๐ – ๑๑.๐๐ น. - ม้าม เก็บพลังงานสำรอง เก็บสารอาหาร เก็บทุกอย่างที่กระเพาะอาหารย่อยเต็มที่แล้ว ทำหน้าที่กรองแบคทีเรีย (เชื้อโรค) สร้างเม็ดเลือดขาว กรองเม็ดเลือดเสีย ผลิตน้ำดี

เวลา ๑๑.๐๐ – ๑๓.๐๐ น. - หัวใจ ทำหน้าที่สูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงร่างกาย ในภาวะปกติหัวใจจะสูบฉีดโลหิต ในระดับความดันปกติ ถ้าหัวใจสูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายถึงขั้น แรงขึ้น เร็วขึ้น ก็จะเป็นภาวะของความดันโลหิตสูง

เวลา ๑๓.๐๐ – ๑๕.๐๐ น. - ลำไส้เล็ก ทำหน้าที่ย่อยอาหาร ลำไส้เล็กตอนบน ทำหน้าที่หลั่งน้ำย่อยที่เป็นต่างจำนวนมาก แต่ถ้าร่างกายไม่ได้รับอาหารเข้าอาหารที่มารอ่อยในลำไส้เล็กไม่มี ลำไส้เล็กก็จะย่อยตัวเองและเริ่มอ่อนแอลง เพราะลำไส้เล็กจะทำงานโดยเปลี่ยนรูปอาหารที่ได้จากตอนเช้า ทั้งคาร์โบไฮเดรท ไขมัน เกลือแร่ เป็นพลังงานทั้งหมด ลำไส้เล็กตอนกลางและตอนปลายจะหลั่งน้ำย่อยที่เป็นกรดทำให้เกิดกรด และแก๊สเพิ่มขึ้นที่ลำไส้เล็ก

- เวลา ๑๕.๐๐ - ๑๗.๐๐ น. - กระเพาะปัสสาวะ ชับของเสียที่เกิดจากการแปรรูปอาหารที่ลำไส้เล็กในช่วงเวลาที่กระเพาะปัสสาวะจะทำงานมากที่สุด เพื่อขับกรดและของเสียออกจากร่างกาย
- 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 ลดลง เนื่องจากไม่ต้องการใช้พลังงานมากในการย่อยอาหารหรือเปลี่ยนแปลงอิริยาบถ จึงควรรักษาความอบอุ่นของร่างกายให้อยู่ในภาวะปกติ
- เวลา ๒๓.๐๐ - ๐๑.๐๐ น. - ถุงน้ำดี มีหน้าที่เก็บน้ำดีที่ผลิตจากตับ และส่งน้ำดีไปย่อยไขมันในลำไส้ ในช่วงนี้มีความผ่อนคลายจากการไม่ต้องส่งน้ำย่อยไปย่อยอาหารหรือส่งไปน้อย ในระหว่างการหลับนอน

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

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

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

ภาคผนวก ๒

ความหมายของหัวข้อพุทธธรรมที่เพิ่มประสิทธิภาพ ในการป้องกันและรักษาเอดส์

คำแนะนำ

ในการน้อมนำหลักพุทธธรรมมาบูรณาการกับหลักการแพทย์และการสาธารณสุข ในการป้องกันและรักษาโรคเอดส์ แบ่งได้เป็น ๒ ระยะ คือ ระยะที่ ๑.การสร้างสุขภาพและป้องกันโรค และระยะที่๒.การรักษาพยาบาลโดยใช้เครื่องมือ ๒ ชุด คือ ชุดเทคนิค ๓ส. ๓อ. นาฬิกาศีวิตดังกล่าว แล้วในผนวก ๑ และชุดหัวข้อพุทธธรรมที่เพิ่มประสิทธิภาพในการป้องกันโรคและรักษาพยาบาลผู้ป่วยโรคเอดส์ชุดนี้ ซึ่งเครื่องมือทั้ง ๒ ชุดนี้ ใช้ควบคู่กันทั้งระยะดังกล่าว

การน้อมนำหัวข้อพุทธธรรมมาประพุดิ ปฏิบัติเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในระยะที่ ๑. การป้องกันและรักษาโรคเอดส์ในที่นี่สามารถนำมาประพุดิ ปฏิบัติ เป็นการเสริมต่อหรือแฝงอยู่ในชุดเทคนิค ๓ส. ๓อ. นาฬิกาชีวิต ส่วนการน้อมนำมาประพุดิ ปฏิบัติในระยะที่ ๒. การรักษาพยาบาลผู้ป่วยนั้น สามารถนำมาใช้ให้สอดคล้องและตรงกับสาเหตุการป่วยและสุขภาพผู้ป่วย โดยมีหลักการการคัดเลือกหัวข้อพุทธธรรมมาปฏิบัติดังนี้

๑. ทำความเข้าใจโรคเอดส์เกี่ยวกับลักษณะ สาเหตุ ปัจจัยเสี่ยง การสร้างสุขภาพ การป้องกันโรคและการรักษาพยาบาลผู้ป่วยตามหลักการแพทย์และการสาธารณสุข
๒. ศึกษาทำความเข้าใจและคัดเลือก หัวข้อธรรมที่ตรงหรือสอดคล้องกับมาตรการทางการแพทย์และการสาธารณสุข ในการสร้างสุขภาพ ป้องกันโรค และรักษาพยาบาลผู้ป่วยโรคเอดส์
๓. ประพุดิ ปฏิบัติตามพุทธธรรมแต่ละข้อตามที่ได้คัดเลือกแล้ว ในข้อ ๒. ซึ่งมีอยู่ ๑๖ ข้อ ดังต่อไปนี้

ความหมายของหัวข้อพุทธธรรมที่เพิ่มประสิทธิภาพ ในการป้องกันและรักษาโรคเอดส์ มีดังนี้

๑. อปฺปมาทะ

อปฺปมาทะ แปลว่า ความไม่ประมาท คือ ความเป็นอยู่อย่าง
ไม่ขาดสติ หรือ ความเพียรที่มีสติเป็นเครื่องเร่งเร้าและควบคุม ได้แก่ การ
ดำเนินชีวิตโดยมีสติเป็นเครื่องกำกับความประพฤติปฏิบัติและการกระทำ
ทุกอย่าง ระมัดระวังตัว ไม่ยอมถลำไปในทางเสื่อม แต่ไม่ยอมพลาดโอกาส
สำหรับความดีงามและความอันจะต้องรับผิดชอบ ไม่ยอมปล่อยปละ
ละเลย การทำการด้วยความจริงจัง รอบคอบและรุดหน้าเรื่อยไป ข้อนี้
เป็น องค์ประกอบภายใน และเป็น ฝ่ายสมาธิ

“ธรรมเอก ที่มีอุปการะมาก เพื่อการเกิดขึ้นแห่ง อารายอัสฏางคิมรรคที่ยังไม่เกิด ก็เกิดขึ้น ที่เกิดขึ้นแล้วก็เจริญ บริบูรณ์ เหมือนอย่างความถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทนี้เลย”

“รอยเท้าของสัตว์บกทั้งหลาย ชนิดใดๆ ก็ตาม ย่อมลงใน รอยเท้าช้างได้ทั้งหมด, รอยเท้าช้าง เรียกว่าเป็นยอดของรอยเท้าเหล่านั้น โดยความใหญ่ ฉะนั้นใดกุตลธรรมทั้งหลายอย่างใดๆ ก็ตาม ย่อมมีความ ไม่ประมาทเป็นมูลประชุมลงในความไม่ประมาทได้ทั้งหมดความ ไม่ประมาทเรียกได้ว่าเป็นยอดของธรรมเหล่านั้น ฉะนั้น”

“ผู้มีกัลยาณมิตร พึงเป็นอยู่โดยอาศัยธรรมเอกข้อนี้ คือ ความไม่ประมาทในกุตลธรรมทั้งหลาย”

“ธรรมเอกอันจะทำให้ยึดเอาประโยชน์ไว้ได้ทั้ง ๒ อย่าง คือ ทั้งทิฏฐุธัมมิกัตถะ (ประโยชน์ปัจจุบัน ประโยชน์เฉพาะหน้า หรือประโยชน์สามัญของชีวิต เช่น ทรัพย์ ยศ กามสุข เป็นต้น) และ สัมปรายิกัตถะ (ประโยชน์เบื้องหน้าหรือประโยชน์ขั้นสูงขึ้นไปทางจิตใจ หรือคุณธรรม) ก็คือความไม่ประมาท ”

“สังขาร (สิ่งที่ปัจจัยปรุงแต่งขึ้น) ทั้งหมด มีความเสื่อมสิ้น ไปเป็นธรรมดา ท่านทั้งหลายจงยังประโยชน์ที่มุ่งหมายให้สำเร็จ ด้วย ความไม่ประมาทเถิด”

“ความไม่ประมาท ย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์ยิ่งใหญ่,
เพื่อความดำรงมั่นไม่เสื่อมสูญ ไม้อันตรธานแห่งสัทธรรม” ฯลฯ

๒. สมภา วิปัสสนากัมมัฏฐาน ภาวนา

วิปัสสนากัมมัฏฐาน แบบมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เกิดปัญญา
เห็นแจ้งสภาพธรรมต่างๆ ตามความเป็นจริง จัดเข้าในปัญญาสิกขา

การทำกัมมัฏฐานในปัจจุบันมีเรียกกันหลายอย่าง เช่น
เรียกว่า การทำสมาธิ การนั่งสมาธิ การนั่งภาวนา การบำเพ็ญภาวนา การ
บำเพ็ญวิปัสสนาซึ่งก็ถูกด้วยกันทั้งนั้นแต่ต้องแยกแยะวิธีปฏิบัติว่าเป็น
กัมมัฏฐานแบบไหนใน ๒ แบบ กัมมัฏฐาน ๔๐ คือ กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐
อนุสสติ ๑๐ พรหมวิหาร ๔ อาหารปฏิกุศลสัญญา ๑ จตุธาตุววัตถาน ๑
อรูป ๔

สมณะ แปลได้ ๓ นัย คือ

- ๑) ธรรมเป็นเครื่องสงบระงับจิต
- ๒) ธรรมยังจิตให้สงบระงับจากนิวรณ์อุปกิเลส
- ๓) การฝึกจิตให้สงบเป็นสมาธิ

วิปัสสนา แปลได้ ๓ นัย คือ

๑) ความเห็นแจ้ง คือ เห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวะธรรม

๒) ปัญญาที่เห็นไตรลักษณ์อันให้ถอนความหลงผิด รู้ผิดในสังขารเสียได้

๓) การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้ง รู้แจ้ง รู้ชัด ภาวะของสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็น

๓. เดินจงกรม

จงกรม แปลว่า อิริยาบถในการเจริญกรรมฐานโดยมีสติ ตลอดเวลาจะเดินมากหรือน้อยตามแต่ต้องการ การเดินจงกรมเมื่อเดินได้ดีถูกต้องแล้วย่อมได้อานิสงส์ คือ ผลดีถึง ๕ ประการ คือ

๑. เดินได้ทน ข้อนี้เป็นความจริง ผู้ปฏิบัติกรรมฐานจะเห็นด้วยตนเองว่า เขาจะไม่ห่อหุ้มต่อการเดินทางไกล คงจะเป็นเพราะฝึกเดินอยู่เสมอ คือว่า เป็นการฝึกเดินโดยไม่รู้ตัว

๒. ทำงานได้มาก เข้าหลักที่ว่า นักกรรมฐานนั้นกินน้อยนอนน้อย พุดน้อย ทำงานมาก

๓. บำบัดโรคบางอย่างได้ บาลีใช้คำว่า อปฺปาพาโห แปลว่า ไม่ค่อยเจ็บไข้ คือ ร่างกายแข็งแรงโรคบางอย่างหายไปได้ด้วย

๔. อาหารย่อยง่าย บาลีว่า ปริณตโกซี การเดินจงกรมเป็นยาช่อย่อยอาหารด้วย จึงควรเดินจงกรมหลังรับประทานอาหารด้วย ถ้ามีโอกาส

๕. สมาธิที่ได้จากการเดินจงกรมตั้งอยู่ได้นาน การเดินจงกรมเป็นการปลูกสติและสมาธิ เมื่อเดินจงกรมได้ดี สติสมาธิก็เป็นไปด้วยดี ดังนั้นจึงควรเดินจงกรมก่อนนั่งสมาธิ

๔. สติสัมปชัญญะ

สติสัมปชัญญะ ระลึกได้และรู้ตัวอยู่เสมอ คือ ฟึกตนให้เป็น คนรู้จักยังคิด รู้สึกรู้ตัวเสมอว่า สิ่งใดควรทำ และไม่ควรรทำ ระวังมิให้เป็น คนมัวเมาประมาท คู่กับศีลข้อที่ ๕ อยู่ในข้อ ๕ ของ เบญจธรรม ๕

๕. อินทรีย์สังวร

อินทรีย์สังวร การสำรวมอินทรีย์ คือ รู้จักใช้ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจให้เป็น เช่น ดูเป็น ฟังเป็น เป็นต้น

๖. มัชฌิมาปฏิปทา

มัชฌิมาปฏิปทา หมายถึง ทางสายกลาง, ข้อปฏิบัติเป็นกลางๆ ไม่หย่อนจนเกินไป และไม่ตึงจนเกินไป ไม่ซ่องแหวะที่สุด ๒ อย่าง คือ กามสุขัลลิกานุโยค และ อตตกิลมณานุโยค,

ทางแห่งปัญญา (เริ่มด้วยปัญญา, ดำเนินด้วยปัญญา นำไปสู่ปัญญา) อันพอดีที่จะให้ถึงจุดหมาย คือ ความดับกิเลสและความทุกข์ หรือความหลุดพ้นเป็นอิสระสิ้นเชิง ได้แก่ มรรคมืองค์ ๘ มีสัมมาทิฐิเป็นต้น สัมมาสมาธิเป็นที่สุด

๗. สหตถสัณโธษ

สหตถสัณโธษ หมายถึง ความพอใจด้วยภรรยาของตน, ความยินดีเฉพาะภรรยาของตน (ข้อ ๓ ในเบญจธรรม), จัดเป็นพรหมจรรย์อย่างหนึ่ง

๘. ศีล

ศีล ๕ , ๘ และ ๑๐

ศีล หมายถึง ความประพฤติดีทางกายและวาจา การรักษา กายและวาจาให้เรียบร้อย ข้อปฏิบัติสำหรับควบคุมกาย และใจให้ตั้งอยู่ในความดีงาม

ศีล ๕ หรือเบญจศีลสำหรับทุกคน คือ ๑) เว้นจากการทำลายชีวิต ๒) เว้นจากถือเอาของที่เขาไม่ได้ให้ ๓) เว้นจากประพฤติผิดในกาม ๔) เว้นจากการพูดเท็จ ๕) เว้นจากของเมา คือสุราเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท

ศีล ๘ สำหรับฝึกตนให้ยิ่งขึ้นไป โดยรักษาในบางโอกาสหรือ มีศรัทธาจะรักษาประจำก็ได้ หัวข้อเหมือน ศีล ๕ แต่เปลี่ยนข้อ ๓ และเติมข้อ ๖ , ๗ , ๘ คือ ๓) เว้นจากการประพฤติดิพพรหมจรรย์ คือเว้นจากการร่วมประเวณี ๖) เว้นจากบริโภคอาหารในเวลาวิกาล คือเที่ยงวันไปแล้ว ๗) เว้นจากการฟ้อนรำ ขับร้อง บรรเลงดนตรี ดูการเล่นอันเป็นข้าศึกต่อพรหมจรรย์ การตัดดอกไม้ ของหอมและเครื่องลูบไล้ ซึ่งเป็นเครื่องประดับตกแต่ง ๘) เว้นจากที่นอนอันสูงใหญ่ หูรุทร่าฟุ่มเฟือย

ศีล ๑๐ สำหรับสามเณร แต่ถ้าผู้ใดศรัทธาจะรักษาก็ได้ หัวข้อเหมือน ศีล ๘ แต่แยกข้อ ๗) เป็น ๒ ข้อ (คือข้อ ๗ และ ๘) เลื่อนข้อ ๘ เป็น ๙ และเติมข้อ ๑๐ คือ ๗) เว้นจากการฟ้อนรำ ขับร้อง ฯลฯ ๘) เว้นจากการตัดทรงดอกไม้ ฯลฯ ๙) เว้นจากที่นอนอันสูงใหญ่ หูรุทร่าฟุ่มเฟือย ๑๐) เว้นจากการรับทองและเงิน

๙. ทิศ ๖

ทิศ ๖ คือ บุคคลประเภทต่างๆ ที่เราต้องเกี่ยวข้องกับสัมพันธดุจทิศที่อยู่รอบตัวจัดเป็น ๖ ทิศ ดังนี้

- ๑) ปุรัตถิมทิศ ทิศเบื้องหน้า ได้แก่ บิดา มารดา
- ๒) ทักขิมทิศทิศ ได้แก่ ครูอาจารย์
- ๓) ปังฉิมทิศ ทิศเบื้องหลัง ได้แก่ สามีภรรยา
- ๔) อุตตรทิศ ทิศเบื้องซ้าย ได้แก่ มิตรสหาย
- ๕) อุปริมทิศ ทิศเบื้องบน ได้แก่ พระสงฆ์ สมณพราหมณ์
- ๖) เภฏฐิมทิศ ทิศเบื้องล่าง ได้แก่ ลูกจ้างกับนายจ้าง

๑. ปุรัตถิมทิส ทิศเบื้องหน้า ได้แก่ บิดา มารดา :

มารดาบิดาอนุเคราะห์บุตรธิดา ดังนี้

- ๑) ห้ามปรามจากความชั่ว
- ๒) ให้ตั้งอยู่ในความดี
- ๓) ให้ศึกษาศิลปวิทยา
- ๔) หาคู่ครองที่สมควรให้
- ๕) มอบทรัพย์สมบัติให้ในโอกาสอันสมควร

บุตรธิดาพึงบำรุงมารดาบิดา ดังนี้

- ๑) ท่านเลี้ยงเรามาแล้วเลี้ยงท่านตอบ
- ๒) ช่วยทำกิจของท่าน
- ๓) ดำรงวงศ์สกุล
- ๔) ประพฤติตนให้เหมาะสมกับความเป็นทายาท
- ๕) เมื่อท่านล่วงลับไปแล้วทำบุญอุทิศให้ท่าน

๒. ทักษะจิตพิศเบื่องขวา ได้แก่ ครูอาจารย์

ครูอาจารย์อนุเคราะห์ศิษย์ ดังนี้

- ๑) ฝึกฝนแนะนำให้เป็นคนดี
- ๒) สอนให้เข้าใจแจ่มแจ้ง
- ๓) สอนศิลปวิทยาให้สิ้นเชิง
- ๔) ยกย่องให้ปรากฏในหมู่เพื่อน
- ๕) สร้างเครื่องคุ้มกันภัยในสารทิศคือ

ศิษย์พึงบำรุงครูอาจารย์ ดังนี้

- ๑) ลูกต้อนรับแสดงความเคารพ
- ๒) เข้าไปหา
- ๓) ใฝ่ใจเรียน
- ๔) ประนนิบัติ
- ๕) เรียนศิลปวิทยาโดยเคารพ
สอนให้ศิษย์ปฏิบัติได้จริง นำวิชา
ไปเลี้ยงชีพทำการ งานได้

๓. ปัจฉิมทิส ทิศเบื้องหลัง ได้แก่ สามีภรรยา

สามีพึงบำรุงภรรยา ดังนี้

- ๑) ยกย่องสมฐานะภรรยา
- ๒) ไม่ดูหมิ่น
- ๓) ไม่นอกใจ
- ๔) มอบความเป็นใหญ่ในงานบ้านให้
- ๕) หาเครื่องประดับมาให้เป็นของขวัญ ตามโอกาส

ภรรยาอนุเคราะห์สามี ดังนี้

- ๑) จัดงานบ้านให้เรียบร้อย
- ๒) สงเคราะห์ญาติมิตรทั้งสองฝ่ายด้วยดี
- ๓) ไม่นอกใจ
- ๔) รักษาสมบัติที่หามาได้
- ๕) ขยันไม่เกียจคร้านในงานทั้งปวง

๔. อุตตรทิส ทิศเบื้องซ้าย ได้แก่ มิตรสหาย :

พึงบำรุงมิตรสหาย ดังนี้

- ๑) เผื่อแผ่แบ่งปัน
- ๒) พุดจามีน้ำใจ
- ๓) ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน
- ๔) มีตนเสมอร่วมสุขร่วมทุกข์ด้วย
- ๕) ซื่อสัตย์จริงใจต่อกัน

มิตรสหายอนุเคราะห์ตอบ ดังนี้

- ๑) เมื่อเพื่อนประมาทช่วยรักษาป้องกัน
- ๒) เมื่อเพื่อนประมาท ช่วยรักษาทรัพย์สมบัติของเพื่อน
- ๓) ในคราวมีภัย เป็นที่พึ่งได้
- ๔) ไม่ละทิ้งในยามทุกข์ยาก
- ๕) นับถือตลอดถึงวงศ์ญาติของมิตร

๕. อุปริมาทิส ทิศเบ็องบน ไต้แก๋ พระสงฆ์ สมณพราหมณ์ :

คฤหัสถ์พึงบำรุงพระสงฆ์ ดังนี้

- ๑) จะทำสิ่งใดก็ทำด้วยเมตตา
- ๒) จะพูดสิ่งใดก็พูดด้วยเมตตา
- ๓) จะคิดสิ่งใด ก็คิดด้วยเมตตา
- ๔) ต้อนรับด้วยความเต็มใจ
- ๕) อุปถัมภ์ด้วยปัจจัย ๔

พระสงฆ์อนุเคราะห์คฤหัสถ์ ดังนี้

- ๑) ห้ามปรามจากความชั่ว
- ๒) ให้ตั้งอยู่ในความดี
- ๓) อนุเคราะห์ด้วยความปรารถนาดี
- ๔) ให้ได้ฟังสิ่งที่ยังไม่เคยฟัง
- ๕) ทำสิ่งที่เคยฟังแล้วให้แจ่มแจ้ง
- ๖) บอกทางสวรรค์ สอนวิธีดำเนินชีวิต
ให้ประสบความสำเร็จ

๖. เหนือมิตติ ทิศเบื้องล่าง ได้แก่ ลูกจ้างกับนายจ้าง :
นายจ้างพึงบำรุงลูกจ้าง ดังนี้

- ๑) จัดการงานให้ทำตามกำลังความสามารถ
- ๒) ให้ค่าจ้างรางวัลสมควรแก่งานและหลังความเป็นอยู่
- ๓) จัดสวัสดิการดีมีช่วยรักษาพยาบาลในยามเจ็บไข้
เป็นต้น
- ๔) ได้ของแปลกๆ พิเศษมา ก็แบ่งปันให้
- ๕) ให้มีวันหยุดและพักผ่อนหย่อนใจตามโอกาสอันควร

ลูกจ้างอนุเคราะห์นายจ้าง ดังนี้

- ๑) เริ่มทำงานก่อน
- ๒) เลิกงานที
- ๓) เอาแต่ของที่นายให้
- ๔) ทำการงานให้เรียบร้อยและดียิ่งขึ้น
- ๕) นำความดีของนายไปเผยแพร่

๑๐. อบายมุข

อบายมุข มีความหมายเป็น ๔ นัย คือ

- ๑) ช่องทางของความเสื่อม
- ๒) เหตุเครื่องฉิบหาย
- ๓) เหตุย่อยยับแห่งโภคทรัพย์สมบัติทั้งหลาย
- ๔) ทางแห่งความพินาศ

อบายมุข ๖ หมายถึง ผู้หวังความเจริญด้วยโภคสมบัติ ถึง
เว้นเหตุเครื่องฉิบหาย ๖ ประการ คือ

- ดื่มน้ำเมา ๑
- เที่ยวกลางคืน ๑
- เที่ยวดูการละเล่น ๑
- เล่นการพนัน ๑
- คบคนชั่วเป็นมิตร ๑
- เกียจคร้านการทำงาน ๑

ดื่มน้ำเมา มีโทษ ๖ คือ เสียทรัพย์, ก่อการทะเลาะวิวาท, เกิด
โรค, ต้องดิเตียน, ไม่รู้จักอายุ, ทอนกำลังปัญญา

เที่ยวกลางคืน มีโทษ ๖ คือ ชื่อว่าไม่รักษาตัว, ชื่อว่าไม่รักษา
ลูกเมีย, ชื่อว่าไม่รักษาทรัพย์สมบัติ, เป็นที่ระแวงของคนทั่วไป, มักถูก
ใส่ความ, ได้รับความลำบากมาก

เที่ยวดูการละเล่นมีโทษไปตามวัดฤดูที่ไปดู ๖ คือ รำที่ไหนไป
ที่นั่น, ซักร้องที่ไหนไปที่นั่น, ดิดสีตีเป่าที่ไหนไปที่นั่น, เสภาที่ไหนไปที่นั่น,
เพลงที่ไหนไปที่นั่น, เกิดเท็งที่ไหนไปที่นั่น

เล่นการพนันมีโทษ ๖ คือ เมื่อชนะย่อมก่อเวร, เมื่อแพ้ย่อม
เสียดายทรัพย์ที่เสียไป, ทรัพย์ย่อม ฉิบหาย, ไม่มีใครเชื่อถ้อยคำ, เป็นที่
หมิ่นประมาทของเพื่อน, ไม่มีใครประสงค์จะแต่งงานด้วย

คบคนชั่วเป็นมิตร สำคัญกว่าอบายมุขทุกข้อ เพราะคนชั่ว
แนะนำให้เป็นนักเลง การพนันบ้าง ทำให้เป็นนักเลงเจ้าชู้ นำให้เป็นนักเลง
เหล่า นำให้เป็นคนหลงเขาด้วยของปลอม นำให้เป็นคนโกงซึ่งหน้า นำให้
เป็นคนหัวไม้ เป็นต้น ตามอำนาจของคนที่ดีคนคบ ด้วยประการฉะนี้

เกียจคร้านการทำงาน จัดเป็นอบายมุข เพราะการทำงานเป็นบ่อ
เกิดแห่งทรัพย์สิน โดยนัยนี้ ทรัพย์สินจะเกิดมีและเพิ่มพูน ก็เพราะขยัน
ทำการทำงาน เมื่อมาเกียจคร้านทรัพย์สินใหม่ก็ไม่เกิดขึ้น ทรัพย์สินเก่าที่มี
อยู่ก็จะหมดสิ้นไป เพราะต้องกินต้องใช้อยู่ทุกวัน เมื่อทรัพย์สินใหม่ไม่เกิด
ขึ้นทรัพย์ที่มีอยู่แล้วก็หมดจะหมดเปลืองไป ฝ่ายเดี๋ยวนี้คือทางแห่งความ
พินาศแห่งทรัพย์สินเพราะฉะนั้น ความเกียจคร้านการทำงานท่านจึงจัด
เป็นอบายมุข

๑๑. มงคลชีวิต ๓๘ (คาถาที่ ๖ ข้อ ๒๐)

มงคล ๓๘ สิ่งที่ทำให้มีโชคดี, ธรรมอันนำมาซึ่งความสุขความเจริญ เรียกเต็มว่า อุดมมงคล คือมงคลอันสูงสุด

คาถาที่ ๖ ๒๐) มชชปนา จ สลญโม เว้นจากการดื่มน้ำเมา

๑๒. อิทธิบาท ๔

อิทธิบาท แปลว่า คุณให้สำเร็จความประสงค์ในกิจการทุกอย่าง หมายความว่า ใครจะทำการงานสิ่งใดๆ ก็ตาม ถ้ามีอิทธิบาท ๔ แล้ว สามารถจะยังกิจนั้นๆ ให้สำเร็จได้ทุกอย่าง นับตั้งแต่ต่ำจนกระทั่งถึงสูงสุด คือพระนิพพาน มี ๔ ประการ คือ

๑. ฉันทะ แปลว่า ความพอใจ มีอยู่ ๕ อย่าง คือ
 - ๑) ตัณหาฉันทะ พอดีด้วยอำนาจแห่งตัณหา
 - ๒) ทิฏฐิฉันทะ พอดีด้วยอำนาจแห่งทิฏฐิ
 - ๓) วิริยฉันทะ พอดีด้วยอำนาจแห่งความเพียร
 - ๔) กัตตุกัมมยตาฉันทะ พอดีอยากจะทำ
 - ๕) ธัมมฉันทะ พอดีในธรรม

เมื่อมีฉันทะแล้วย่อมได้ประโยชน์มาก คือ ได้ประโยชน์ทั้งทางโลกและทางธรรม

ประโยชน์ทางโลก คือ

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

วรรณนยศ และบริวารยศ

- ทำให้เศรษฐกิจของตัว ครอบครัว ประเทศชาติเจริญ

ประโยชน์ทางธรรม คือ

- ทำให้รู้สัจธรรม ๓ คือ ปริยัติธรรม ปฏิบัติธรรม ปฏิเวธธรรม หรือเรียนปฏิบัติแล้วได้ สำเร็จผล

- ทำให้ได้ประโยชน์ ๓ ชั้น คือ

๑) **ขั้นต่ำ** ทำให้มีสติ สมาธิ สัมปชัญญะเกิดขึ้นมา เมื่อสติ สมาธิ สัมปชัญญะ มีอยู่ในที่ไหนในที่นั้นจะไม่มีโลภ โกรธ หลง เกิดขึ้นได้เลย มีอุปมาดังนี้ โลภะ โทสะ โมหะ เปรียบเหมือนความมืดสติ สมาธิ สัมปชัญญะ เปรียบเหมือนแสงสว่าง แสงสว่างเป็นคู่ปรับกับความมืดฉันทใด สติก็เป็นคู่ปรับกับ โลภะ โทสะ โมหะ ฉันทนั้นเหมือนกัน

๒) **ขั้นกลาง** สามารถจะให้ได้บรรลุฌาน มีปฐมฌาน เป็นต้น เมื่อได้ฌาน แล้วนิเวรณก็เป็นอันละได้โดยวิกขัมภณะทาน

๓) **ชั้นสูง** เมื่อกำหนดไปก็จะเกิดวิปัสสนาญาณต่างๆ
ขึ้นมาโดยลำดับนับตั้งแต่นามรูปปริจเฉทญาณ เป็นต้นไป จนกระทั่งถึง
ปัจเจกขณะญาณ

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

๒. **วิริยะ** แปลว่า ความเพียร หมายความว่า ความบากบั่น
ความขยัน ความไม่ทอดถอย ความไม่ทอดธุระ **ความเป็นผู้เอาการ
เอางาน มี ๒ อย่าง คือ**

๑) **วิริยสมาธิ** ได้แก่ การเจริญกรรมฐาน กระทำความเพียร
ให้เป็นใหญ่แล้วได้สมาธิ ได้เอกัคคตาจิต

๒) **ปรานสัจจาร** มีความเพียร คือ สัมมัปปธาน ๔ เป็นหลัก
เป็นประธานสัมมัปปธาน

แปลว่า **ความเพียรที่เป็นหลัก เป็นประธาน มีอยู่ ๔
อย่าง คือ**

- สัจวรปธาน เพียรระวังไม่ให้บาปเกิดขึ้นในชั้นธสันดาน
- ปหานปธาน เพียรละบาปที่เกิดขึ้นแล้วให้เสื่อมไป คือ

เพียรละวิตก ๓

- ภาวนापธาน เพียรบำเพ็ญกุศลให้เกิดมีขึ้น คือ เพียร
บำเพ็ญโพชฌงค์ ๗

- อนุรักษนาปธาน เพียรรักษาศีล สมาธิ ปัญญา ให้
เจริญยิ่งขึ้น ไปจนกระทั่งถึงมรรคผลนิพพาน

เมื่อมีวิริยะแล้วย่อมได้อานิสงส์ คือ

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

๓. จิตตะ แปลว่า คิด หมายความว่า คิดอารมณ์ต่างๆ การ
คิดนั้นจำแนกออกเป็น ๓ อย่างคือ

- ๑) อุหนนจินตา คิดด้วยสามารถแห่งการตรึก ได้แก่ วิตก
- ๒) วิชาชนจินตา คิดด้วยสามารถแห่งการรู้แจ้ง ได้แก่ จิต
- ๓) ปชาชนจินตา คิดด้วยสามารถแห่งการรู้ชัด ได้แก่ ปัญญา

เมื่อมีจิตตะแล้วยอมได้อานิสงส์ คือ

- ๑) บาบไม่เกิดขึ้นในชั้นธสันดานของผู้นั้น
- ๒) บาบที่เกิดขึ้นแล้วคือ อนุสัยกิเลสที่สามารถละได้ด้วย

ปทานทั้ง ๓

- ๓) กุศลที่ยังไม่ได้เกิดก็จะเกิดขึ้นโดยลำดับ
- ๔) รักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้วไม่ให้เสื่อมไป
- ๕) ทำให้ผ่องใส
- ๖) ทำความเห็นผิดให้ถูกต้องได้
- ๗) ใจตั้งมั่นอยู่กับศีล สมาธิ ปัญญา
- ๘) ชื่อว่า เป็นผู้ไม่ประมาท
- ๙) ชื่อว่า ได้ปฏิบัติใกล้ต่อพระนิพพาน
- ๑๐) ชื่อว่า ได้บูชาพระรัตนตรัยด้วยการบูชาอย่างสูงที่สุด
- ๑๑) เป็นการฝึกจิตของตนได้อย่างดี
- ๑๒) สามารถจะได้ประโยชน์ทั้ง ๓
- ๑๓) สามารถจะได้สุข ๗ ประการ อันเป็นยอดปรารถนา
- ๑๔) ถ้าไม่ได้บรรลุมรรค ผล นิพพานก็จะได้เป็นอุปกนิสสัย

ปัจจัยให้ได้บรรลุในภพชาติ

- ๑๕) การปฏิบัติอย่างนี้ นักปราชญ์ มีพระพุทธเจ้าเป็นต้น
สรรเสริญไว้ว่า ประเสริฐกว่าสมบัติทั้งสิ้นในพื้นแผ่นดินและเทวโลก

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

๑๓. โภชนเมตตัตถุญตา

โภชนเมตตัตถุญตา หมายถึง ความเป็นผู้รู้จักประมาณใน
การบริโภคอาหาร, รู้จักประมาณในการกิน คือ กินเพื่อหล่อเลี้ยง
ร่างกายให้ชีวิตเป็นอยู่ได้ผาสุก มีไข้เพื่อสนุกสนานมัวเมา (ข้อ ๒ ใน
อปฺปนกปฏิปทา ๓)

โภชนบัญญัติ ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

๑. กินอาหารครบ ๕ หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย
๒. กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็น
บางมื้อ
๓. กินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ
๔. กินปลา เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้ง
๕. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
๖. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
๗. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด
๘. กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน
๙. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

๑๔. พรหมวิหาร ๔

พรหมวิหารธรรม หมายถึง ธรรมของผู้ประเสริฐหรือธรรมอันเป็นเครื่องอยู่ของท่านผู้ใหญ่ ๔ ประการ ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา

- ๑) **เมตตา** ความรักใคร่ปรารถนาจะให้มีความสุข
- ๒) **กรุณา** ความสงสาร คิดจะช่วยให้พ้นทุกข์
- ๓) **มุทิตา** ความพลอยยินดี เมื่อผู้อื่นได้ดีมีสุข
- ๔) **อุเบกขา** ความวางเฉย ไม่ดีใจ ไม่เสียใจ เมื่อผู้อื่นถึงความวิบัติ ทำใจให้เป็นกลาง

พรหมวิหารธรรมเป็นรากฐานสำคัญของจริยธรรมของผู้ประกอบวิชาชีพให้บริการแก่ประชาชนทุกวิชาชีพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งวิชาชีพทางการแพทย์และการสาธารณสุข โดยผู้ให้บริการทางการแพทย์และการสาธารณสุข ย่อมมีเมตตาธรรม โดยปรารถนาให้ผู้ป่วยหรือผู้รับบริการมีความสุข หรือมีสุขภาพดีถ้วนหน้าด้วยการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคหรือภาวะเสี่ยงต่อสุขภาพในคนปกติ ไม่ให้ป่วยเจ็บ หากหลีกเลี่ยงความเจ็บป่วยไม่ได้เกิดเป็นโรคอย่างไร อย่างหนึ่งขึ้นมา ทำให้เกิดความทุกข์ก็มีความเข้าใจ เห็นใจ สงสาร ก็มีกรุณาธรรมคิดช่วยให้การรักษาพยาบาลให้หายป่วยเจ็บ และความทุกข์นั้นๆ เมื่อผู้ให้บริการช่วยให้คนปกติไม่เจ็บป่วย หรือช่วยให้คนป่วยเจ็บหายจากความทุกข์ทรมาน ก็มีมุทิตาธรรมมีความพลอยยินดีและปลื้ม ปิติด้วย และเมื่อผู้ให้บริการ

มีหน้าที่และความรับผิดชอบในการดูแลป้องกันและรักษาโรคของผู้ป่วย หรือผู้รับบริการจำนวนมากบางรายอยู่ในระยะวิกฤต ก็มีอุเบกขาธรรม คือ วางตนทำใจให้เป็นกลางไม่มีอคติ ไม่เลือกปฏิบัติ ให้ความเท่าเทียมเสมอภาคกันในการให้บริการ โดยไม่คำนึงถึงความแตกต่าง ในเรื่องเพศ, อายุ, ฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม ฯลฯ ให้บริการอย่างดีที่สุดตามหลักการ เหตุผลและความจำเป็นทางวิชาการแห่งวิชาชีพของตนโดยแท้จริง ดังนั้นจึงนับว่าพหุวัฒนธรรมเป็นที่มาสำคัญและจำเป็นมากประการหนึ่งของจริยธรรมหรือจรรยาบรรณของผู้ให้บริการทางการแพทย์และการสาธารณสุข

๑๕. อภัยทาน

(กลับกรุงเทพค่อยค้นหา)

๑๖. สังฆวัตถุ ๔

สังฆวัตถุ ๔ หมายถึง หลักธรรมที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวน้ำใจของผู้อื่น ผูกไมตรี เอื้อเฟื้อ เกื้อกูล หรือเป็นหลักการสงเคราะห์ซึ่งกันและกัน มีอยู่ ๔ ประการ ได้แก่

ทาน คือ การให้ การเสียสละ หรือการเอื้อเฟื้อแบ่งปันของๆ ตน เพื่อประโยชน์แก่บุคคลอื่น คือผู้ป่วยไม่ตระหนี่ถี่เหนียว ไม่เป็นคนเห็นแก่ได้ฝ่ายเดียว คุณธรรมข้อนี้จะช่วยให้ไม่เป็นคนละโมภ ไม่เห็นแก่ตัว เราควรคำนึงอยู่เสมอว่า ทรัพย์สินสิ่งของที่เรามาหาได้ มิใช่สิ่งจริงยั่งยืน เมื่อเราสิ้นชีวิตไปแล้วก็ไม่สามารถ จะนำติดตัวเอาไปได้

ปิยวาจา คือ การพูดจาด้วยถ้อยคำที่ไพเราะอ่อนหวาน พูดด้วยความจริงใจ ไม่พูดหยาบคายก้าวร้าว พูดในสิ่งที่เป็นประโยชน์เหมาะสมสำหรับกาลเทศะ พระพุทธเจ้าทรงให้ ความสำคัญกับการพูด เป็นอย่างยิ่ง เพราะการพูดเป็นบันไดขั้นแรกที่จะสร้างมนุษยสัมพันธ์อันดี ให้เกิดขึ้น วิธีการที่จะพูดให้เป็นปิยวาจานั้น จะต้องพูดโดยยึดถือหลักเกณฑ์ดังต่อไปนี้

เว้นจากการพูดเท็จ

เว้นจากการพูดส่อเสียด

เว้นจากการพูดคำหยาบ

เว้นจากการพูดเพื่อเจ้า

อัตถจริยา คือ การสงเคราะห์ทุกชนิดหรือการประพฤตินในสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นคือผู้ป่วย

สมานัตตา คือ การเป็นผู้มีความสม่ำเสมอ หรือมีความประพฤติเสมอต้นเสมอปลาย **คุณธรรมข้อนี้จะช่วยให้เราเป็นคนมีจิตใจหนักแน่นไม่โลเล รวมทั้งยังเป็นการสร้างความนิยม และไว้วางใจให้แก่ผู้ป่วยอีกด้วย**

บรรณานุกรม

ผู้เขียน

พระมหาสมพงษ์ สุนตจิตโต
ดร.นายแพทย์อุทัย สุดสุข

วัดอรุณวราราม กรุงเทพฯ
ประธานกรรมการมูลนิธิอุทัย สุดสุข
อดีตปลัดกระทรวงสาธารณสุข

คณะบรรณาธิการ

พระครูพิพิธปริยัติกิจ

วัดชัยชะอม อำเภอพระพุทธบาท
จังหวัดสระบุรี

พระมหาสมคิด ธีรวุโส

วัดจักรวรรดิราชาวาส

นางอาริยา สัพพะเลข

มูลนิธิอุทัย สุดสุข

นางนันทนา ศรีพินิจ

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