

การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวาน กรณีศึกษาชุมชน

บ้านแพะดอนสัก ตำบลห้างฉัตร อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง

An Application to Use the Buddhaddhamma to Cure Diabetes Patients:

A Cast Study of Ban Don Sak Community, Hang-Chat District,

Lampang Province

พระครูประภัสร์วัชรพงษ์¹

Phrakhru Prapatwatcharapong¹

ทำวิจัยเมื่อ พ.ศ. 2561

E-mail : donsakd3@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวาน กรณีศึกษาชุมชนบ้านแพะดอนสัก ตำบลห้างฉัตร อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง” ครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาสภาพทั่วไปที่เกี่ยวข้องกับโรคเบาหวาน 2) เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการบำบัดโรค และ 3) เพื่อวิเคราะห์การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวาน กรณีศึกษาชุมชนบ้านแพะดอนสัก ตำบลห้างฉัตร อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี ประกอบด้วยเชิงเอกสาร เชิงปริมาณ และเชิงคุณภาพ

ผลการวิจัย พบว่า สภาพทั่วไป โรคเบาหวาน คือโรคเรื้อรังที่เกิดจากความผิดปกติในการทำหน้าที่ของอินซูลิน หรือจากความบกพร่องของตับอ่อน มีผลทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นจนเกินที่ไตจะสามารถกักเก็บได้ มีการกรองน้ำตาลกลูโคสออกมาทางปัสสาวะ จึงเรียกโรคนี้ว่าเบาหวาน และปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดโรคนี้ ก็คือ พันธุกรรม โรคอ้วน ความเครียด ติดเชื้อไวรัส โรคตับหรือตับอ่อนได้รับความกระทบกระเทือน ขาดการออกกำลังกาย ส่วนอาการของโรคเบาหวาน ส่วนมากจะมีอาการปัสสาวะบ่อย ปัสสาวะมาก คอแห้ง กระหายน้ำมาก น้ำหนักลด อ่อนเพลีย ผิวน้ำหนักอ้วน แผลหายช้า คันตามผิวหนัง และตาพร่ามัว

หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการบำบัดโรคใช้หลักไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขังอนัตตา ปรับจิตใจให้มีชีวิตอยู่กับโรคอย่างปกติสุข ใช้หลักอริยสัจธรรม คือ ปัญญา สัจจะ จาคะ อุปสมะ ในการควบคุม

¹ นิสิตรระดับปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง

¹ Master Student Master of Arts Program In Buddhist Studies Mahachulalongkornrajavidyalaya University Nakhon Lampang Buddhist Colleges

* ได้รับบทความ: 14 ธันวาคม 2561; แก้ไขบทความ: 21 กุมภาพันธ์ 2562; ตอบรับการตีพิมพ์: 25 กุมภาพันธ์ 2562

Received: December 14, 2018; Revised: February 21, 2019; Accepted: February 25, 2019

น้ำตาลในเลือด ใช้หลักสัมมปปธาน คือ สังวรปธาน ปหานปธาน ภวนาปธาน อนุรักษนาปธาน ในการใช้ยาลดระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วย ใช้หลักอิทธิบาท คือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา ในการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจ และใช้หลักอภัยนุทธาน คือ อินทริยสังวร โภชนมัตตัญญูตา ชาศรียานุโยค ในการป้องกันการเกิดโรคแทรกซ้อน

การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อการดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวาน ประยุกต์ใช้หลักอริยฐานธรรม เพื่อสร้างแรงจูงใจให้เกิดความตั้งใจสัจต่อดตนเองที่จะควบคุมระดับน้ำตาลให้อยู่ในระดับที่แพทย์แนะนำ ประยุกต์ใช้หลักสัมมปปธาน เพื่อให้พิจารณาว่า ยานชนิดใดมีผลต่อการลดระดับน้ำตาลในเลือด และไม่มีอันตรายต่อสุขภาพ ก็ควรใช้นั้นต่อไป ไม่ควรเปลี่ยนยาบ่อยๆ เพราะการเปลี่ยนยาบ่อยๆ อาจทำให้หลงทิศทางการรักษาโรค ประยุกต์ใช้หลักอิทธิบาท เพื่อแนะนำและให้กำลังใจ กรณีเมื่อมีอาการของโรคเบาหวาน ควรสนใจดูแลสุขภาพร่างกายเป็นพิเศษ ไม่ควรท้อแท้กับสิ่งที่เกิดขึ้น ประยุกต์ ใช้หลัก อภัยนุทธาน เพื่อให้ออกคิด กรณีเมื่อรู้ว่าตนมีอาการเบาหวาน ก็ควรสำรวจการใช้ชีวิต ไม่ควรหมกมุ่นในอบายมุข เพราะจะทำให้สภาพร่างกายทรุดโทรม

คำสำคัญ : 1. พุทธธรรม 2. ผู้ป่วย 3. โรคเบาหวาน

ABSTRACT

Research “An Application to Use the Buddhaddhamma to Cure Diabetes Patients: A Cast Study of Ban Don Sak Community, Hang-Chat District, Lampang Province” This has a purpose. 1) To study the general condition of diabetes. 2) To study the Buddhaddhamma related to therapies principles Disease. 3) To study An Application to Use the Buddhaddhamma to Cure Diabetes Patients: A Cast Study of Ban Don Sak Community, Hang-Chat District, Lampang Province. Integrated research, by documentation research quantitative and qualitative

The research found that : General status, Diabetes is, Chronic diseases caused by disorders in the act of insulin, or from the defect of pancreas. it is cause gave the blood sugar levels rise, it excess at kidney be retained, it has Glucose is filtered out through the urine, This disease called diabetes. And the main factor that causes this disease is, pancreas already received affected, Lack of exercise, part on symptom of diabetes, Most, Will have frequent urinary symptoms, Very urine, neck feel dry, Very thirsty, weight has decrease, tired, Inflammation skin, lesion slow cure, rod on skin, and blurry.

The doctrine in Buddhaddhamma at related to disease therapy, Main use of Tilakkhanna is, Aniccatā, Dukkhatā, Anattatā, Adjust your mind to live with the disease normally, Main use of Ahitthāna is, Paññā, Saccā, cāga, Upasamato control blood sugar, Main use of Sammappadhāna is, Sangvara-padhāna, pahāna- padhāna, Bhāvanā- padhāna, Anurakkhānā-

padhāna on the use of blood glucose lowering drugs in patients, Main use of Iddhipāda is, Chanda, Viriya, Citta, Vimangsā in the care of physical and mental health, Main use of Apannaka-patipadā is, Indriya-sangvara, Bhojane-mattaññutā, Jāgariyānuyoga on preventing complications.

An Application to Use the Buddhaddhamma to Cure Diabetes Patients. An Application to use the Adhittana, To motivate mind gave has honest Intent per self on controlling sugar levels to the level recommended by doctors. Application to use the Sammappadhāna To consider that, What type of medicine affects per reduction the blood sugar level, and no harm to health, It's the drug should continue, should not change the drug often, Because changing the drug often, make give miss the direction in treatment disease. Application to use the Iddhipāda for introduce and encourage. The case when the symptoms of diabetes. It's should care for extra health, Should not be discouraged with what happened. Application to use the Apannaka-patipadā to gave comment, Case when know that, self have diabetes. It should focusing lifestyle, Should not preoccupied in the degenerate way, It will make the body deteriorate.

Keywords : 1. Buddhaddhamma 2. Patient 3. Diabetes

1. ความสำคัญและที่มาของปัญหาที่ทำการวิจัย

สถานการณ์ในประเทศไทยในปี 2558 มีผู้เสียชีวิตจากโรคเบาหวานทั้งหมด 9,647 ราย หรือเฉลี่ยวันละ 27 คน คิดเป็นอัตราการตายด้วยโรคเบาหวาน 14.93 ต่อประชากรแสนคนและผู้ป่วยด้วยโรคเบาหวานเข้าพักรักษาตัวในโรงพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุข จำนวน 698,720 ครั้ง คิดเป็นอัตราป่วยด้วยโรคเบาหวาน 1,081.25 ต่อประชากรแสนคน ในประเทศไทยในปี 2559 มีผู้เสียชีวิตจากโรคเบาหวานทั้งหมด 11,389 ราย หรือ เฉลี่ยวันละ 32 คน คิดเป็นอัตราการตายด้วยโรคเบาหวาน 17.53 ต่อประชากรแสนคนใน 2560 พบผู้ป่วยโรคเบาหวานที่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้ดี มีเพียงร้อยละ 37.9 ถ้าการควบคุมสถานะของโรคได้ไม่ดีจะทำให้เกิดปัญหาภาวะแทรกซ้อนทั้งเรื่องของ ตา ไต หัวใจ สมอง หรือเท้า และข้อมูลพื้นฐานจาก HDC ปีงบประมาณ 2560 พบอัตราผู้ป่วยรายใหม่โรคเบาหวานเป็น 418.02 ต่อแสนประชากร (นุชรี อาบสุวรรณ และนิตยา พันธุเวชย์, 2547 : 1)

ฝ่ายประชาสัมพันธ์กรมการแพทย์รายงานผลสำรวจว่า พระสงฆ์อาพาธด้วยโรคไขมันในเลือดสูง โรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวานปัจจัยเสี่ยงจากการฉันทัดอาหาร ออกกำลังกายน้อย สูบบุหรี่จัด ฉันทกาแฟ ฉันทเครื่องดื่มชูกำลังเป็นประจำทุกวันเนะถวายอาหารสุขภาพ ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ พืชตระกูลถั่ว พืชผัก ผลไม้ที่ไม่หวานจัด และปลา เพื่อป้องกันการเจ็บป่วย โดยเฉพาะกลุ่มโรค NCDs เป็นกลุ่มโรคที่เกิดจากพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ ได้แก่ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สูบบุหรี่ ทานอาหารหวานมันเค็มจัดและการออกกำลังกายไม่เพียงพอ ส่งผลให้ป่วยเป็นโรคกลุ่ม NCDs แต่โรคในกลุ่มนี้จะไม่ป่วยในทันที แต่จะค่อยๆ สะสม

และเป็นในอนาคต ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคถุงลมโป่งพอง โรคมะเร็ง โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรค อ้วนลงพุง และโรคความดันโลหิตสูง(ณรงค์ อภิกุลวณิช, 2559 : 15)

จากตารางผู้ป่วยโรคเบาหวานรายใหม่จากกลุ่มเสี่ยง ปี 2560 อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง ภาพรวมระดับอำเภอ พบผู้ป่วยโรคเบาหวานรายใหม่จากกลุ่มเสี่ยง ปี 2558-2560 ร้อยละ 6.85, 10.71 และ 3.16 ลดลงจากปีที่แล้ว ในช่วงเวลาเดียวกันแต่ยังไม่ผ่านตามเกณฑ์ที่กำหนด เมื่อจำแนกรายสถานบริการ พบผู้ป่วยโรคเบาหวานรายใหม่จากกลุ่มเสี่ยงสูงสุด คือ รพ.สต.หนองขาม ร้อยละ 6.82 รองลงมา รพ.สต. เวียงใต้ และ รพ.ห้างฉัตร ร้อยละ 4.17 และ 3.77 ตามลำดับ(คณะกรรมการประสานงานสาธารณสุขระดับ อำเภอห้างฉัตร, 2558 : 6)

พระพุทธเจ้าทรงมีหลักคำสอนหลายหลักธรรมที่เกื้อกูลต่อการดำเนินชีวิต เช่น หลักไตรลักษณ์ คือ หลักคำสอนให้เห็นตามความเป็นจริงว่า สังขารไม่เที่ยง ไม่คงทน ไม่เป็นไปตามที่เราต้องการ เมื่อรู้เช่นนี้แล้ว จึงควรปล่อยวางสังขารเหล่านั้น หลักอริยฐานธรรม คือหลักธรรมที่ควรตั้งไว้ในใจเพื่อเป็นฐานของการดำเนินชีวิต ประกอบด้วยปัญญา รอบรู้ในสิ่งที่ควรรู้ สัจจะ ตั้งใจปฏิบัติตามสิ่งที่รู้นั้น จาคะ สละสิ่งที่เบียดเบียนอุปสรรคต่อความตั้งใจปฏิบัติตามสิ่งที่เรียนรู้นั้น และอุสมะ สงบใจจากสิ่งที่เบียดเบียนอุปสรรคต่อความตั้งใจปฏิบัติตามสิ่งที่เรียนรู้นั้น หลักอริยฐานธรรมนี้จะเป็พื้นฐานในการควบคุมดูแลตนเองให้เป็นไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสม หลักสัมมปปธาน คือหลักธรรมสำหรับเป็นฐานละสิ่งที่ไม่ดี และเพียรแสวงหาความดีงาม ประกอบด้วยเพียรระวังไม่ให้สิ่งที่เบียดเบียนเกิดขึ้นในตน เพียรขจัดสิ่งที่เบียดเบียนในตนให้หมดไป เพียรสร้างสิ่งที่เบียดเบียนประโยชน์ให้เกิดขึ้นในตน และเพียรรักษาคุณประโยชน์ในตนไม่ให้เสื่อม หลักสัมมปปธานนี้ จักปกป้องผู้ปฏิบัติมิให้ตกไปในทางเสื่อมเสีย หลักธรรมอิทธิบาท เป็นหลักธรรมที่สร้างแรงเสริมให้บุคคลมีความมุ่งมั่นทำการใดให้สำเร็จ ประกอบด้วยความพอใจในสิ่งที่จะทำ เพียรพยายามทำในสิ่งที่พอใจนั้น มีจิตมุ่งมั่นทำในสิ่งที่พอใจนั้นให้สำเร็จ และพิจารณาในสิ่งที่ทำสำเร็จแล้วนั้น เพื่อปรับปรุง และพัฒนาต่อไป หลักธรรมอิทธิบาทนี้ สอนคนไม่สู้ชีวิตจนกว่าจะถึงเป้าหมายที่ต้องการ ส่วนหลักธรรมอีกข้อหนึ่งก็คือ อปณณกปฏิบัติ เป็นหลักธรรมเครื่องป้องกันมิให้สิ่งที่ไม่พึงประสงค์เข้ามาในชีวิตของตน ประกอบด้วย การสำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย และ วาจา การรู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร และเพียรศึกษาเรียนรู้ให้ทันโลกทันเหตุการณ์หลักอปณณกปฏิบัติ เป็นแนวปฏิบัติให้คนเดินทางได้ถูกต้อง ซึ่งหลักธรรมทั้งหลายดังกล่าวนี้ ผู้วิจัยเห็นว่า บุคคลสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดูแลผู้ป่วยด้วยโรคเบาหวานได้เป็นอย่างดี

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงตัดสินใจศึกษาวิจัยเรื่องการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อการดูแลผู้ป่วยเบาหวาน กรณีศึกษาชุมชนบ้านแพะดอนสักตำบลห้างฉัตรอำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง ทั้งนี้ เพื่อศึกษาสภาพทั่วไปที่เกี่ยวกับโรคเบาหวาน หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับโรคเบาหวาน และการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อการดูแลผู้ป่วยเบาหวาน ในชุมชนบ้านแพะดอนสักตำบลห้างฉัตรอำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง ในประเด็นที่เกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับจิตใจให้มีชีวิตอยู่กับโรคอย่างปกติสุขการประยุกต์ใช้หลักอริยฐานธรรมในการควบคุมน้ำตาล การประยุกต์ใช้หลักสัมมปปธานในการใช้ยาลดระดับน้ำตาลในเลือด การประยุกต์ใช้หลักอิทธิบาท 4 ในการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจและการประยุกต์ใช้หลัก อปณณกปฏิบัติ ในการป้องกันการเกิดโรคแทรกซ้อนของผู้มีอาการโรคเบาหวานโดยคาดหวังว่า ผลการวิจัยครั้งนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อชุมชนบ้านแพะดอนสักตำบลห้างฉัตรอำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง และชุมชนอื่นๆ ที่

ได้ศึกษางานวิจัยนี้ ในการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมดังกล่าวเพื่อการดูแลผู้ป่วยเบาหวานในชุมชนของตน

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

2.1 เพื่อศึกษาสภาพทั่วไปเกี่ยวกับโรคเบาหวาน

2.2 เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการบำบัดโรค

2.3 เพื่อวิเคราะห์การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อการดูแลผู้ป่วยเบาหวานกรณีศึกษาชุมชนบ้านแพะดอนสักตำบลห้วยฉัตรอำเภอห้วยฉัตร จังหวัดลำปาง

3. ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

3.1 ได้ทราบสภาพทั่วไปเกี่ยวกับโรคเบาหวาน

3.2 ได้ทราบหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการบำบัดโรค

3.3 ได้ทราบการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อการดูแลผู้ป่วยเบาหวานกรณีศึกษาชุมชนบ้านแพะดอนสักตำบลห้วยฉัตรอำเภอห้วยฉัตร จังหวัดลำปาง

4. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อการดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวาน กรณีศึกษาชุมชนบ้านแพะดอนสัก ตำบลห้วยฉัตร อำเภอห้วยฉัตร จังหวัดลำปาง เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี ประกอบด้วยเชิงเอกสาร เชิงปริมาณ และเชิงคุณภาพผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตการวิจัย ดังนี้

4.1 ขอบเขตด้านเอกสาร

4.1.1 ศึกษาสภาพทั่วไปเกี่ยวกับโรคเบาหวานจากหนังสือที่เกี่ยวกับสาธารณสุขและสังคมวิทยา สื่อออนไลน์ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

4.1.2 ศึกษาหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการบำบัดโรค จากคัมภีร์พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช 2539 หนังสือต่างๆ ที่มีการอธิบายหลักธรรมในพระพุทธศาสนา สื่อออนไลน์ และงานวิจัยที่เกี่ยวกับการใช้หลักพุทธธรรม

4.2 ขอบเขตด้านเนื้อหา

4.2.1 ศึกษาสภาพทั่วไปเกี่ยวกับโรคเบาหวานที่เกี่ยวกับแนวคิดเกี่ยวกับโรคเบาหวาน พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานแนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของตนเอง

4.2.2 ศึกษาหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการบำบัดโรค ในประเด็นการประยุกต์ใช้หลักไตรลักษณ์ หลักอริยฐานธรรม 4 หลักสัมมปปธาน 4 หลักอิทธิบาท 4 และหลักอปณณกปฏิบัติ 3 เป็นฐานการดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวาน

4.2.3 ศึกษาการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวาน ในประเด็นที่เกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับจิตใจให้มีชีวิตอยู่กับโรคอย่างปกติสุข การประยุกต์ใช้หลักอริยฐานธรรม ในการควบคุมน้ำตาล การประยุกต์ใช้หลักสัมมปปธาน ในการใช้ยาลดระดับน้ำตาลในเลือด การประยุกต์ใช้หลักอิทธิบาท 4 ในการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจ และการประยุกต์ใช้หลักอปณณก

ปฏิบัติ ในการป้องกันการเกิดโรคแทรกซ้อนของผู้มีอาการโรคเบาหวาน

4.3 ขอบเขตด้านประชากร ประชากรกลุ่มเป้าหมาย ผู้ให้สัมภาษณ์ ได้แก่ แพทย์และประธาน อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านในตำบลห้วยฉัตร อำเภอห้วยฉัตร จังหวัดลำปาง จำนวน 10 ราย

4.4 ขอบเขตด้านพื้นที่ ได้แก่ ชุมชนวัดบ้านแพะดอนสัก ตำบลห้วยฉัตร อำเภอห้วยฉัตร จังหวัด ลำปาง

4.5 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบเอกสาร แบบสอบถามปลายปิด และแบบ สัมภาษณ์ โดยมีขั้นตอนการสร้าง และการตรวจสอบเครื่องมือ ดังนี้ 1) ใช้แบบสอบถามที่มีลักษณะปลาย ปิดเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับแนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อดูแลผู้ป่วยโรค เบาหวาน ในชุมชนบ้านแพะดอนสัก ตำบลห้วยฉัตร อำเภอห้วยฉัตร จังหวัดลำปาง โดยการสร้างแบบสอบถาม ขึ้นเองจากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 2) ใช้แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างที่มีลักษณะ ปลายเปิด เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลและแนวทางการประยุกต์ใช้หลัก พุทธธรรมเพื่อดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวาน โดยการสร้างแบบสัมภาษณ์ขึ้นเองจากการศึกษาแนวคิดทฤษฎี และ หลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้อง

5. ผลการวิจัย

5.1 สภาพทั่วไปที่เกี่ยวข้องกับโรคเบาหวาน พบว่า เบาหวานเป็นภาวะที่ตับอ่อนสร้างฮอร์โมนอินซูลิน (Insulin) ได้น้อยหรือไม่ได้เลยซึ่งฮอร์โมนชนิดนี้มีหน้าที่คอยช่วยให้ร่างกายเผาผลาญน้ำตาลไปใช้เป็น พลังงานเมื่ออินซูลินในร่างกายไม่พอหรือมีพอแต่ใช้ไม่ได้น้ำตาลก็ไม่ถูกนำไปใช้จึงเกิดการคั่งของน้ำตาลใน เลือดและอวัยวะต่างๆเมื่อน้ำตาลคั่งในเลือดมากๆก็จะถูกไตกรองออกมาในปัสสาวะทำให้ปัสสาวะหวาน หรือมีมดขึ้นได้จึงเรียกว่า “เบาหวาน” (สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ, 2544 : 474)

5.1.1 ปัจจัยที่เป็นสาเหตุให้เป็นเบาหวาน 1) ความอ้วนเนื่องจากคนอ้วนเนื้อเยื่อต่างๆใน ร่างกายมีการตอบสนองต่ออินซูลินลดน้อยลงอินซูลินจึงไม่สามารถพาน้ำตาลเข้าไปในเนื้อเยื่อได้ดีเช่นเดิม จึงมีน้ำตาลส่วนเกินในกระแสเลือด 2) อายุเมื่ออายุมากขึ้นตับอ่อนจะสังเคราะห์และหลั่งอินซูลินน้อยลง ขณะที่รับน้ำ ตาลเท่าเดิมจึงมีน้ำตาลส่วนเกินในกระแสเลือด 3) ตับอ่อนได้รับความกระทบกระเทือนเช่นตับ อ่อนอักเสบเรื้อรังจากการดื่มสุรามากหรือตับอ่อนบอบช้ำจากการได้รับอุบัติเหตุซึ่งมีความจำเป็นต้องตัดตับ อ่อนออกบางส่วนสำหรับคนที่มีความโน้มเอียงจะเป็นเบาหวานอยู่แล้วปัจจัยดังกล่าวจะทำให้มีอาการเบา หวานแสดงออกเร็วขึ้น และ 4) การติดเชื้อไวรัสบางชนิดเช่นคางทูมหัดเยอรมันมีรายงานว่าเด็กอายุ10ปีเป็น เบาหวานอย่างปัจจุบันทันด่วนและเสียชีวิตลงหลังจากมีอาการเหมือนไข้หวัดใหญ่มาก่อนจากการตรวจตับ อ่อนพบว่าสามารถเพาะเชื้อไวรัสจากเนื้อเยื่อของตับอ่อนเมื่อทดลองฉีดไวรัสนี้เข้าไปในหนูพบว่าไวรัสชนิด นี้ทำให้หนูเป็นเบาหวาน (เทพ ทิมะทองคำ และคณะ, 2548 : 35)

5.1.2 การควบคุมโรคเบาหวาน สุนิตย์ จันทระประเสริฐ (อ้างใน วณิรัฐ ศรีชนะ, 2548 : 16) กล่าวว่า เบาหวานเป็นโรคเรื้อรังไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ ดังนั้นการรักษาโรคเบาหวานที่สำคัญ ประกอบด้วย 1) การควบคุมอาหาร 2) การออกกำลังกาย 3) การให้ความรู้แก่ผู้ป่วย ญาติ และผู้เกี่ยวข้อง และ 4) การให้บริการของสถานบริการรักษาโรค

5.1.3 วัตถุประสงค์ในการรักษา 1)รักษาอาการที่เกิดขึ้นจากภาวะน้ำตาลในเลือดสูง 2)ป้องกันการเกิดโรคแทรกซ้อนเฉียบพลัน และ 3)ส่งเสริมให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสุข อายุยืนยาว

5.2 หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการบำบัดโรค

5.2.1 หลักไตรลักษณ์ คือ อาการที่เป็นเครื่องกำหนดหมายอันให้รู้ถึงความจริงของสภาวะธรรมทั้งหลายที่เป็นอย่างนั้นๆ ตามธรรมดาของมัน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2551 : 89) มี 3 ประการ ได้แก่ 1) อนิจจตา ความไม่เที่ยง 2) ทุกขตา ความเป็นทุกข์ และ 3) อนัตตตา ความมิใช่ตัวตน

จากการศึกษาไตรลักษณ์ ทำให้เห็นว่า ทุกสิ่งตกอยู่ภายใต้กฎของไตรลักษณ์ คือ มีลักษณะเป็นอนิจจัง คือ ไม่เที่ยง มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เป็นนิจ เป็นทุกข์ไม่คงสภาพเดิมไว้ได้ เป็นอนัตตา ไม่มีใครไปบังคับได้ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้ประยุกต์ใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับจิตใจให้มีชีวิตอยู่กับโรคอย่างปกติสุขของผู้มีอาการโรคเบาหวาน

5.2.2 หลักอริยฐานธรรม คือ ธรรมที่ควรตั้งไว้ในใจ 4 ประการ ได้แก่ (1) ปัญญา คือ ความรอบรู้ ความรู้ทั่วความรู้ชัด คือ รู้ทั่วถึงความจริง หรือรู้ตรงตามความเป็นจริง (บุญเรือง อินทวรินทร์, 2534, : 113-114) (2) สัจจะ คือตั้งใจเลือกทำแต่ความดี ปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้นเสมอ แสวงหาความดีความชอบในทางที่ถูกต้อง สนับสนุนให้มีการทำดี ยกย่องคนดีให้มีชื่อเสียง (คมเดือน เจริญรสฟ้า, 2550 : 4-5) (3) จาคะ คือ ความสละในสิ่งอันเคยชิน ข้อที่เคยยึดถือไว้ และสิ่งทั้งหลายอันผิดพลาดจากความจริงเสียได้ เริ่มแต่สละอามิสจนถึงสละกิเลส และ (4) อุปสมะ คือ ความสงบ คือ ระงับโทษข้อขัดข้องมัวหมองวุ่นวาย อันเกิดจากกิเลสทั้งหลายแล้วทำ จิตใจให้สงบได้ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2551 : 149)

การอริยฐานธรรม เป็นหลักการเรียนรู้สิ่งที่จำเป็นต่อชีวิตเป็นสิ่งสำคัญ เมื่อรู้ว่าอะไรเป็นสิ่งสำคัญต่อชีวิต ก็ตั้งใจจริงที่จะทำให้สำเร็จ โดยกำจัดสิ่งที่ไม่จำเป็นออกไป หันมาเอาใจใส่กับสิ่งที่สำคัญต่อชีวิต ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้ประยุกต์ใช้หลักอริยฐานธรรม ในการควบคุมน้ำตาล ของผู้มีอาการโรคเบาหวาน

5.2.3 หลักสัมมปปธาน คือ ความเพียรโดยชอบ (สินชัย วงษ์จำนง, 2548 : 34) มี 4 ประการ ได้แก่ (1) สังวรปธาน เพียรระงับยับยั้งบาปที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้น หมายถึง การทำฉันทะให้เกิด พยายามปรารภความเพียร ประคองจิตตั้งมั่น เพื่อไม่ให้อกุศลธรรมอันลามกที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น (2) ปหานปธาน เพียรละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว หมายถึงการทำฉันทะให้เกิด พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิตตั้งมั่น เพื่อละอกุศลธรรมอันลามกที่เกิดขึ้นแล้ว (3) ภวานาปธาน เพียรทำกุศลที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หมายถึงการทำฉันทะให้เกิด พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิตตั้งมั่น เพื่อทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น และ (4) อนรักขนาปธาน เพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งมั่นมิให้เสื่อมและเจริญยิ่งขึ้นไปจนไปบุลย์ หมายถึง การทำฉันทะให้เกิด พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิต ตั้งมั่น เพื่อความตั้งมั่น เพื่อความไม่หลงลืม เพื่อความไปบุลย์เพื่อความเจริญ เพื่อให้บริบูรณ์แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว

หลักสัมมปปธานนี้ เป็นแนวทางให้บุคคลรู้จักสำรวจตนละเว้นความชั่ว แล้วทำแต่ความดีและรักษาความดีไว้ให้เกื้อกูลต่อการดำเนินชีวิต ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้ประยุกต์ใช้หลักสัมมปปธาน ในการใช้ยาลดระดับน้ำตาลในเลือด ของผู้มีอาการโรคเบาหวาน

5.2.4 หลักอิทธิบาท 4 คือ คุณเครื่องให้ถึงความสำเร็จ มี 4 ประการ ได้แก่ (1) ฉันทะ ความพอใจ คือ ความต้องการที่จะทำ ใฝ่ใจรักจะทำสิ่งนั้นอยู่เสมอและปรารถนาจะทำให้ผลดียิ่งๆ ขึ้นไป (2) วิริยะ

ความเพียร คือ ขยันหมั่น ประกอบสิ่งนั้นด้วยความพยายามเข้มแข็ง อดทนเอาธุระไม่ทอดทิ้ง (3) จิตตะ ความคิดมุ่งไป คือ ตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำ และทำในสิ่งนั้นด้วยความคิด เอาจิตฝึกฝืนไม่ปล่อยให้ฟุ้งซ่านเลื่อนลอยไป อุทิศตัวอุทิศใจให้สิ่งที่ทำ และ (4) วิมังสา ความไตร่ตรอง หรือ ทดลอง คือ หมั่น ใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญ ตรวจสอบเหตุผลและตรวจสอบข้อที่ยังหยาบในสิ่งที่ทำนั้น มีการวางแผน วัตถุประสงค์ วิถีแก้ไขปรับปรุง เป็นต้น (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2551 : 160)

หลักอธิบาบทนี้ เป็นแรงจูงใจในการทำภารกิจงานของตนให้เสร็จสมบูรณ์ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ประยุกต์ใช้หลักอธิบาบท 4 ในการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจของผู้มีภาวะโรคเบาหวาน

5.2.5 หลักอภินนทปฏิบัติคือ ข้อปฏิบัติที่ไม่ผิด (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2551 : 108-109) มี 3 ประการ ได้แก่ (1) อินทริยสังวร คือ การสำรวมอินทริย คือ ระวังไม่ให้บาปอกุศลธรรมครอบงำใจ เมื่อรับรู้อารมณ์ด้วยอินทริยทั้ง 6 (2) โภชนะ มัตตัญญูตา คือ ความรู้จักประมาณในการบริโภค คือ รู้จักพิจารณารับประทานอาหารเพื่อหล่อเลี้ยงร่างกายใช้ทำกิจให้ชีวิตผาสุก มิใช่เพื่อสนุกสนาน มัวเมา และ (3) ซาคริยานุโยค คือ การหมั่นประกอบความดี ไม่เห็นแก่นอน คือ ขยันหมั่นเพียรตื่นตัวอยู่เป็นนิตยชำระจิตมิให้มีนิวรณ์ พร้อมเสมอทุกเวลาที่จะปฏิบัติกิจให้ก้าวหน้าต่อไป

หลักอภินนทปฏิบัติ เป็นหลักการสำรวมการใช้ชีวิต ทั้งด้านการปฏิบัติตน ความรู้จักพอประมาณ และการมีสติรู้เท่าทันปัจจุบัน ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ประยุกต์ใช้หลักอภินนทปฏิบัติ ในการป้องกันการเกิดโรคแทรกซ้อนของผู้มีภาวะโรคเบาหวาน

5.3 การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อการดูแลสุขภาพผู้ป่วยเบาหวานกรณีศึกษาชุมชนบ้านแพะดอนสัก ตำบลห้างฉัตรอำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง

5.3.1 หลักการปรับจิตใจให้มีชีวิตอยู่กับโรคอย่างปกติสุข: ประยุกต์ใช้หลักไตรลักษณ์เพื่อแนะนำการทำชีวิตให้มีความสุข รู้จักปล่อยวางโดยให้เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างเมื่อเกิดขึ้นแล้วก็เสื่อมไป เป็นเรื่องธรรมดาของชีวิต เช่นนี้ ย่อมทำให้ผู้ป่วยเข้าใจชีวิตว่า ไม่เที่ยง ไม่คงคนไม่เป็นไปตามที่ใจต้องการ แล้วรู้จักปล่อยวาง

5.3.2 การควบคุมน้ำตาลในผู้ป่วย : ประยุกต์ใช้หลักอริยฐานธรรมเพื่อสร้างแรงจูงใจเพื่อให้เกิดความตั้งใจซื่อสัตย์ต่อตนเองที่จะควบคุมระดับน้ำตาลให้อยู่ในระดับที่แพทย์แนะนำเช่นนี้ ย่อมทำให้ผู้ป่วยมีความตั้งใจควบคุมน้ำตาลในเลือดตามที่ตนได้ศึกษาดีแล้ว

5.3.3 หลักการใช้ยาลดระดับน้ำตาลในเลือด: ประยุกต์ใช้หลักสัมมปธานเพื่อเสนอความเห็นว่ายานิดใดมีผลต่อการลดระดับน้ำตาลในเลือด และไม่มีอันตรายต่อสุขภาพก็ควรใช้อย่างนั้นต่อไป ไม่ควรเปลี่ยนยาบ่อยๆ เพราะการเปลี่ยนยาบ่อยๆ อาจทำให้หลงทิศทางการรักษาโรคได้ เช่นนี้ ย่อมทำให้รู้จักรักษาระดับมาตรฐานการใช้ยาที่เหมาะสม

5.3.4 การดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจ : ประยุกต์ใช้หลักอธิบาบท 4 เพื่อแนะนำและให้กำลังใจ กรณีเมื่อมีอาการของโรคเบาหวาน ควรสนใจดูแลสุขภาพร่างกายเป็นพิเศษ ไม่ควรทอดทิ้งกับสิ่งที่เกิดขึ้นเช่นนี้ ย่อมทำให้รู้จักเอาใจใส่ มุ่งมั่นในการปรับสภาพตนเองให้เข้มแข็ง

5.3.5 การป้องกันการเกิดโรคแทรกซ้อน : ประยุกต์ใช้หลักอภินนทปฏิบัติเพื่อให้ข้อคิด

กรณีเมื่อรู้ว่าตนเองมีอาการเบาหวาน ก็ควรสำรวจการใช้ชีวิต ไม่ควรหมกมุ่นในอบายมุข เช่น เที่ยวกลางคืน เที่ยวดูการแสดง หรือหมกมุ่นกับการพนัน เป็นต้น เพราะอบายมุขจะทำให้สภาพร่างกายทรุดโทรมจิตใจไม่ ความเครียดเช่นนี้ ย่อมทำให้รู้จักหลีกเลี่ยงสิ่งทีอาจเป็นโทษต่อตนเอง

6. ข้อเสนอแนะ

6.1 ควรวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักอริยฐานธรรม 4 เป็นฐานการควบคุมโรคความเครียด” เพราะเห็นว่า หลักอริยฐานธรรม 4 เป็นหลักธรรมที่ควรตั้งไว้ในใจ เพื่อป้องกันและแก้ไขโรคทางใจ

6.2 ควรวิจัยเรื่อง “พุทธวิธี : การใช้หลักสัมมปธาน 4 เป็นแนวป้องกันโรคแทรกซ้อนในผู้ป่วย” เพราะเห็นว่าหลักสัมมปธาน 4 เป็นหลักความเพียรป้องกันความเสื่อมและสร้างสรรค์ความเจริญให้แก่ผู้ปฏิบัติตาม

6.3 ควรวิจัยเรื่อง “กลวิธีการนำหลักอริยฐาน 4 มาเป็นพลังในการเสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้มีภูมิต้านทานโรค” เพราะเห็นว่า หลักอริยฐาน 4 เป็นพลังขับเคลื่อนกิจกรรมของตนให้ประสบความสำเร็จดังประสงค์

7. เอกสารอ้างอิง

คณะกรรมการประสานงานสาธารณสุขระดับอำเภอห้วยฉัตร. (2558). **ผู้ป่วยรายใหม่โรคเบาหวานปี 2558-**

2560. ลำปาง : คณะกรรมการประสานงานสาธารณสุข.

คมเดือน เจิดจรัสฟ้า. (2550). **คุณธรรมสามก๊ก.** พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : ไสยการพิมพ์.

เทพ หิมะทองคำ และคณะ. (2548). **ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน.** พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ณรงค์ อภิกุลวณิช. (2559). **รายงานผลสำรวจโรคในพระสงฆ์ประจำปี 2559.** กรุงเทพมหานคร : ฝ่ายประชาสัมพันธ์ กรมการแพทย์.

นุชรี อาบสุวรรณ และนิตยา พันธุเวช. (2547). **ประเด็นสารณรงค์วันเบาหวานโลกปี 2558.**

กรุงเทพมหานคร : เครือข่ายวิจัยกลุ่มสถาบันแพทยศาสตร์แห่งประเทศไทย.

บุญเรือง อินทวัฒน์. (2534). **จริยธรรมกับชีวิต.** นครสวรรค์ : แสงศิลป์การพิมพ์.

พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตฺโต). (2551). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม.** กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

วณัฐ ศรีชนะ. (2548). **ปัจจัยที่มีผลต่อการควบคุมระดับน้ำตาลของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่มารับการรักษาที่คลินิกเบาหวานโรงพยาบาลฝาง จังหวัดเชียงใหม่.** วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

สินชัย วงษ์จำนง. (2548). **การศึกษาคตินิยมของคฤหัสถ์ผู้เป็นพระอริยบุคคลในพระพุทธศาสนา.**

วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ. (2544). **ตำราการตรวจรักษาโรคทั่วไป.** กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ดีกรุงเทพ.

8. คำขอบคุณ

การวิจัยเรื่อง การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อการดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวาน กรณีศึกษาชุมชนบ้านแพะดอนสัก อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดลำปาง ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาอย่างยิ่งจาก ดร.ติลก บุญอ้อม และที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์รวมทั้ง ผศ.ดร.โผน นามมณี พระมหาอินทร์วงศ์ อิสสรภาณี,ดร. และ ดร.ภารดี พูลประภา เอี่ยมเจริญ ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย ในการให้คำแนะนำ ตรวจสอบ และแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ผู้วิจัยขอขอบคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้ขอขอบคุณ ผู้อำนวยการศูนย์บัณฑิตวิทยาลัย มจร.วิทยาลัยสงฆ์นครลำปางที่ได้กรุณาอำนวยความสะดวกในการทำงานวิจัย ทำให้การวิจัยสำเร็จลงด้วยดี ประโยชน์และคุณค่าของการวิจัยครั้งนี้ขอมอบให้แก่ มจร.วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง เพื่อนำไปเผยแพร่แก่สาธารณชน ต่อไป