

พัฒนาระบบการดูแลล่วงหน้า
และการดูแลระยะสุดท้ายแบบองค์รวมอย่างไร
ให้สุขที่ปลายทาง

ในงานมหกรรมสร้างสุขที่ปลายทาง ครั้งที่ ๔

โดย : พระอาจารย์แสนปราชนฺ์ ปัญญาคโม (เสาศิริ)

ศูนย์พุทธวิธีดูแลผู้ป่วยระยะท้าย : Buddhist Hospice Care Center
วัดป่าโนนสะอาด อ.โชคชัย จ.นครราชสีมา

เรื่องที่บรรยาย

๑. การพัฒนาระบบการดูแลล่วงหน้า
และการดูแลระยะสุดท้ายแบบองค์รวม
ให้สุขที่ปลายทาง ในทางพระพุทธศาสนา

๒. จิตวิญญาณในทางพระพุทธศาสนา

๓. การมีสติสัมปชัญญะ (สติปัญญา) รักษาโรคได้

การพัฒนาาระบบการดูแลล่วงหน้า
และการดูแลระยะสุดท้ายแบบองค์รวม

ให้สุขที่ปลายทาง ในทางพระพุทธศาสนา

คือ “**สุคติ**” แปลว่า **ที่ไปถึงาม สุขสบาย**

จิตเต อะสังกิลิฏฐะ สุคติ ปาฎิกังขา
จิตที่ไม่เศร้าหมอง สุคติ เป็นที่หวังได้

สร้างสุขที่ต้นทาง โดยการฝึกมีสติสัมปชัญญะ

ดูแลร่างกาย จิตใจ สังคม และ **จิตวิญญาน**

ส่งผลให้ชีวิตถึงาม มีคุณค่า มีความสุขสบายใจ

จิตวิญญาณในทางพระพุทธศาสนา

จิตบุญกุศล
กุสลา ฐัมมา

จิตบาปอกุศล
อกุสลา ฐัมมา

กลาง ๆ
อัพยาکتา ฐัมมา

ทำดีไปสวรรค์

ทำชั่วไปตกนรก

ไม่ใช่บุญกุศล
ไม่ใช่บาปอกุศล

ทำชั่วไปสวรรค์

ทำดีไปตกนรก

วิบากจิต, กิริยาจิต
รูป, นิพพาน

เพราะกรรมดีให้ผล
ก่อนกรรมชั่ว

เพราะกรรมชั่ว
ให้ผลก่อนกรรมดี

การมีสติสัมปชัญญะ (สติปัญญา) รักษาโรคได้

มหาปริณิพพานสูตร

...พระผู้มีพระภาคได้เกิดอาการพระประชวรอย่างรุนแรง
มีทุกขเวทนาอย่างแสนสาหัสจวนเจียนจะปรินิพพาน พระองค์ทรง
มี “สติสัมปชัญญะ ทรงอดกลั้นไม่พรั่นพริ้ง”...ลำดับ
นั้น พระผู้มีพระภาคทรงใช้ความเพียรขับไล่อาการพระ
ประชวรนั้น ทรงดำรงชีวิตสังขารอยู่

การมีสติสัมปชัญญะ (สติปัฏฐาน) รักษาโรคได้

ในทางพระอภิธรรม : วิญญูณะปัจจะยา นามะรูปัง
เพราะวิญญูณ หรือ จิตวิญญูณ เป็นปัจจัย
จึงเกิด นาม-รูป หรือ จิตใจ-ร่างกาย
เมื่อมีสติ ทำให้จิตวิญญูณเป็นบุญกุศล กายก็หายป่วย

ตัวอย่าง : เชื้อมะเร็ง เป็นสังขาร เกิดแล้วต้องตาย
แต่เพราะการเกิดมากกว่าการตาย จึงป่วยเป็นมะเร็ง
เมื่อจิตมีสติ จิตเป็นบุญกุศล มีสติเนืองๆ ในการคิด พูด ทำ
เชื้อมะเร็งใหม่ไม่เกิด เชื้อเก่าตายไป จึงหายป่วยได้

การมีสติสัมปชัญญะ (สติปัญญา) รักษาโรคได้



นพ. สันต์ ใจยอดศิลป์ อดีตผู้อำนวยการรพ.พญาไท ๒

- หมอผ่าตัดโรคหลอดเลือดหัวใจ กว่า ๒,๐๐๐ ราย
- ป่วยด้วยโรคหลอดเลือดหัวใจ
- ไม่ผ่าตัด หันมาศึกษางานวิจัยการแพทย์ พบว่า...

มีงานวิจัยกว่า ๔๐๐ ชิ้น พบว่า “การฝึกสติรักษาโรคได้”

เป็นงานวิจัยฝั่งตะวันตก แต่ยังไม่มีการวิจัยของชาวพุทธ

คณะกรรมการ Palliative Care เขต ๙

จึงได้เริ่ม “การวิจัยการฝึกสติต่อการตายดี”

และได้ก่อตั้ง “ศูนย์พุทธวิธีดูแลผู้ป่วยระยะท้าย” ขึ้น

งานวิจัยฝึกสติในมะเร็ง

- วิจัยแบบ cohort
- ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมและต่อมลูกหมาก 106 คน
- ฝึกสติแบบ MBSR
- แล้วตามดูหนึ่งปี
- พบว่า ความดันเลือดลดลง ฮอว์โมนเครียด (คอร์ติซอล) ลดลง Th1 cytokine ซึ่งก่อการอักเสบลดลง

Brain, Behavior, and Immunity.2007;21(8), 1038-49.

งานวิจัยการฝึกสติรักษาโรคซึมเศร้าในผู้ใหญ่

- วิจัยแบบ RCT
- ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าจำนวน 45 คน
- กลุ่มทดลอง ให้ฝึกสติแบบ MBSR
- กลุ่มควบคุม ไม่ฝึกสติ
- พบว่ากลุ่มที่ฝึกสติมีอัตราทุเลาจากโรคซึมเศร้ามากกว่า

งานวิจัยการฝึกสติเพิ่มภูมิคุ้มกันโรค

○ วิจัยแบบ cohort

○ ผู้ป่วยมะเร็งเต้านม 49 คนและมะเร็งต่อมลูกหมาก 10 คน

○ ฝึกสติแบบ MBSR นาน 8 สัปดาห์

○ พบว่ามีคุณภาพชีวิตดีขึ้น เครียดลดลง นอนหลับดีขึ้น ระบบภูมิคุ้มกัน (T cell, IL-4, IFN gamma, NK, IL-10) เปลี่ยนกลับสู่ภาวะปกติมากขึ้น

Psychosomatic Medicine.2003;65(4), 571-81.

*ข้อสังเกต : แม้มิงานวิจัยว่า “การฝึกสติรักษาโรคได้”
แต่ก็ยังนำมาใช้ดูแลผู้ป่วย ให้เกิดผลประจักษ์ชัดไม่ได้

สาเหตุหนึ่ง คือ ขาดความรู้ความเข้าใจเรื่องธรรมะ
โดยเฉพาะ “สติ” กับ “สมาธิ”

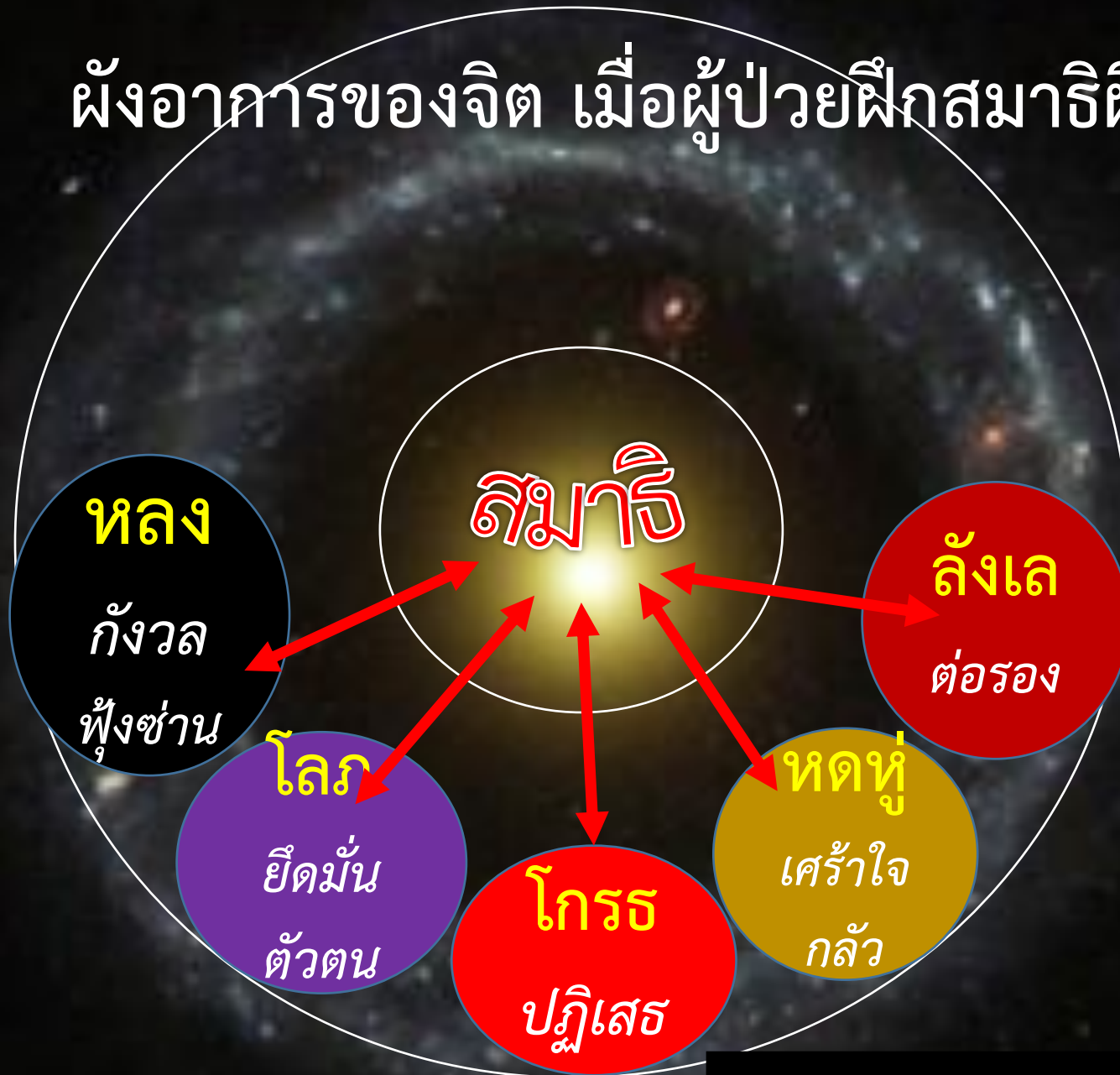
สมาธิ คือ ทำให้จิตตั้งมั่น **เกิดได้ทั้งบุญและบาป**

สติ คือ การระลึกได้ แยกดี-ชั่วได้ **เป็นบุญ ไม่เป็นบาป**

ตัวอย่าง : **มือปืน ต้องใช้สมาธิมากในการฆ่าคน**

แต่ **สติจะไม่ฆ่าสัตว์ และ ไม่ทำชั่วอื่นๆ**

ผัส่อการของจิต เมื่อผู้ป่วยฝึกสมาธิผิด



การฝึกมีสติ ทำให้เกิดสุขในปัจจุบันจนถึงปลายทาง



การฝึกสติเพื่อละสังโยชน์ ๑๐ ตัวชีวิตจิตของ “พระอริยะ”

๑๐. อวิชา (ไม่รู้หรือริยสัจ)

๙. อุทธัจจะ(ฟุ้งซ่าน)

๘. มานะ (ถือตัว)

๗. อรูปราคะ (พรหมไม่มีรูป)

๖. รูปราคะ (พรหมมีรูป)

๕. ปภุชชะ (ขุ่นเคือง, โกรธ, โทสะ)

๔. กามราคะ (ติดใจ รูป, เสียง, กลิ่น, รส, สัมผัส)

๓. สीलัพพตปราคาส (ถือศีลพรต, งามกาย)

๒. วิจิกิจฉา (ลังเลสงสัยพระรัตนตรัย)

๑. สักกายทิฏฐิ เห็นร่างกาย+จิตวิญญาณ
เป็นตัวตนของเรา

พระอรหันต์ละได้ข้อ ๑- ๑๐
= มีสติสมบูรณ์ ๑๐๐ %

พระอนาคามีละได้ข้อ ๑- ๕
= มีสติสมบูรณ์ ๕๐ %

พระสกทาคามีละได้ข้อ ๑-๓
= มีสติสมบูรณ์ ๓๐ %

พระโสดาบันละได้ข้อ ๑-๓
= มีสติสมบูรณ์ ๓๐ %

ขออนุโมทนาในกุศลจิต
ของผู้มีส่วนร่วมทุกท่าน

พระแสนปราชัญ ปัญญาคโม (เสาศิริ)

โทร. ไลน์ ศูนย์ผู้ป่วยระยะท้าย

0831256375