

บทที่ ๒

หลักการดูแลสุขภาวะของพระสงฆ์ในพระวินัยปิฎก

การศึกษาพฤติกรรมและการดูแล สุขภาวะของพระสงฆ์ ตามหลักภavana ๔ ในเขต
อำเภอร่องขาว จังหวัดแพร่ บทนี้ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตในการศึกษาหรือวิจัยเกี่ยวกับเรื่อง
หลักการ การดูแลสุขภาวะของพระสงฆ์ในพระวินัยปิฎก ตามหัวข้อดังนี้

- ๒.๑ ความหมายของหลักการดูแลสุขภาวะของพระสงฆ์ในพระวินัยปิฎก
- ๒.๒ พุทธวิธีและบทบัญญัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพที่ปรากฏในพระวินัยปิฎก
- ๒.๓ แนวคิดการดูแลสุขภาวะของพระสงฆ์ในพระวินัยปิฎก
- ๒.๔ หลักการดูแลสุขภาวะของพระสงฆ์ในพระวินัยปิฎก
- ๒.๕ สรุปหลักการดูแลสุขภาวะของพระสงฆ์ในพระวินัยปิฎก

๒.๑ ความหมายของหลักการดูแลสุขภาวะของพระสงฆ์ในพระวินัยปิฎก

๒.๑.๑ ความหมาย สุขภาวะ

คำว่า “สุขภาพ” ในคัมภีร์พระไตรปิฎก มีคำกล่าวที่บ่งถึงภาวะการมีสุขภาพกายดีมีอยู่
๒ คำ คือ คำว่า “อัปปาพาโธ” มีความเจ็บป่วยน้อย หรือ “อัปปาตังโก” มีโรคน้อย เช่น “ภิกษุ ใน
ธรรมวินัยนี้... เป็นผู้ที่มีอาพาธน้อย มีโรคเบาบาง”^๑ “บุคคลในโลกนี้ ...เป็นผู้ไม่เบียดเบียนสัตว์ ...
กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ในที่ใด ๆ เขาก็จะเป็นผู้มีโรคน้อย”^๒ “ภิกษุทั้งหลาย องค์ของภิกษุ ผู้บำเพ็ญ
เพียรมี ๕ ประการ คือ...หลังจากตายแล้ว ถ้าไม่ไปเกิดในสุคติสวรรค์กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ในที่ใด ๆ
เขาก็จะเป็นผู้มีอาพาธน้อย มีโรคเบาบาง”^๓

ภาวะความมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี ควบคู่กันไปเป็น ความหมายที่สมบูรณ์สูงสุดใน
พระพุทธศาสนา แม้ว่าจะมีโรคทางกายเกิดขึ้น ก็สามารถพัฒนาด้านจิตใจไว้ได้ เพราะมุ่งให้
ความสำคัญทางด้านจิตใจเป็นพิเศษ ดังพุทธภาษิตที่ว่า “ใจเป็นผู้นำสรรพสิ่ง”^๔

คำว่า “สุขภาพ” องค์การอนามัยโลก ปี ๒๕๕๑ ให้ความหมายว่า สุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้ง
ทางด้านร่างกาย สังคม และจิตใจประกอบกัน โดยไม่หมายเฉพาะแต่เพียงการปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ
หรือพิการเท่านั้น

^๑ ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๗๙/๔๖๔.

^๒ ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๗/๓๐๖-๓๐๗, ม.ม. (ไทย) ๑๓/ ๑๓๔/๑๕๐, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๙๑/๓๕๑.

^๓ อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๓-๕๔/๙๒-๙๓.

^๔ ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑/๒๓.

พระพุทธเจ้า ตรัสถึงความสำคัญของการมีสุขภาพร่างกายดี ไม่มีโรคภัยเบียดเบียนว่า เป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมแก่การบำเพ็ญเพียรอย่างยิ่ง^๕ หากร่างกายเจ็บป่วยไม่อาจเฝ้าระวังได้แล้ว พระองค์จะทรงมุ่งเน้นการเฝ้าระวังทางด้านจิตใจเป็นหลัก ดังเรื่องที่ปรากฏว่า ครั้งหนึ่งมีภิกษุทุพพลภาพป่วยหนัก ระยะเวลาสุดท้าย พระพุทธเจ้าทรงเฝ้าระวังรักษาด้านจิตใจ ทรงมีพระดำรัสว่า “แม้ร่างกายจะเจ็บหนักแต่ยังสามารถพัฒนาให้ไปสู่การบรรลุธรรมได้”^๖

ทัศนะเรื่องความเจ็บป่วยที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ประการหนึ่งว่า “ร่างกายเป็น รังแห่งโรค”^๗ การที่ร่างกายเป็นฐานหรือที่ตั้งแห่งโรค ย่อมจะเจ็บป่วยอย่างใดอย่างหนึ่งไม่มาก ก็น้อยเป็นธรรมดา อีกคำหนึ่ง คือ คำว่า “อโรคย” ไม่มีโรค ดังพุทธภาษิตว่า “อาโรคยปรมา ลาภา” แปลว่า ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ^๘ คำว่า อโรคย อีกนัยหนึ่งหมายถึงภาวการณ์ปราศจากโรคทางจิตเพียงอย่างเดียว ดังพุทธพจน์ที่ว่า ผู้ที่ปราศจากโรคทางกายเป็นเวลานานๆ หรือไม่มีโรคทางกายปรากฏอยู่เลยนั้นพอหาได้ แต่คนที่ไม่มีโรคทางใจแม้เพียงชั่วขณะหนึ่งนี้หายาก ยกเว้นพระอรหันต์ผู้หมดกิเลสแล้วเท่านั้น^๙

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) อธิบายว่า “สุขภาวะ” หรือ “สุขภาพ” เป็นคำเดียวกันในภาษาบาลี แต่ภาษาไทยแผลง “ว” เป็น “พ” เป็นคำว่า “สุขภาพ” เมื่อความหมายของสุขภาพ คือ สุขภาพทางกาย จิต สังคม และปัญญา จึงสื่อความหมายใกล้ความสุข ภาวะที่ปลอดทุกข์ เป็นสุข เป็นภาวะที่สมบูรณ์ คำสมัยใหม่เรียกว่า “องค์รวม” ความสุขแนวพุทธหรือสุขภาพแนวพุทธ ประกอบด้วยลักษณะที่เป็นวิชา (ความสว่างผ่องใส) วิมุตติ (ความหลุดพ้นเป็นอิสระ) วิสุทธิ (ความหมดจด ไม่ขุ่นมัวเศร้าหมอง) สันติ (ความสงบไม่ร้อนรนกระวนกระวาย) ซึ่งเป็นภาวะที่เป็นความดีงามของชีวิต^{๑๐}

นับเป็นเวลาประมาณ ๕๐ ปีที่ผ่านมาองค์การอนามัยโลก (World Health Organization) ซึ่งเรียกโดยย่อว่า WHO ได้ให้บทนิยามของคำว่า “สุขภาพ” ไว้ว่า “สุขภาพ คือ ความสุขที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม ไม่เพียงแต่ความปราศจากโรคหรือทุพพลภาพเท่านั้น” ความหมายของคำว่าสุขภาพดังกล่าวนี้ใช้กันแพร่หลายทั่วโลก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวงการแพทย์และสาธารณสุข ต่อมาผู้เชี่ยวชาญขององค์การอนามัยโลกหลายคนมีความเห็นว่าบทนิยาม ที่ได้ให้ไว้ยังขาดความสมบูรณ์ น่าจะมีการเพิ่มองค์ประกอบทางจิตวิญญาณเข้าไปด้วยดังนั้นคำจำกัดความของสุขภาพขององค์การอนามัยโลก คำว่า “สุขภาพ” หรือ Health จึงหมายถึงสุขภาวะที่สมบูรณ์ ใช้คำว่า “Complete Well-being” ทางกาย (Physical) ทางจิต (Mental) ทางสังคม (Social) และทางจิตวิญญาณ (Spiritual) ฉะนั้นคำจำกัดความดังกล่าวเป็นคำ นิยามที่ลึกที่สุดกว้างที่สุด ครอบคลุม

^๕ อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๓-๕๔/๙๒-๙๓.

^๖ อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๒๑/๒๐๑.

^๗ ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๔๘/๗๘, ขุ.อป. (ไทย) ๓๓/๑๕๕/๔๐๘.

^๘ ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๑๕-๒๑๖/๒๕๔-๒๕๕.

^๙ อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๕๗/๒๑๗.

^{๑๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), “สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ”, พุทธจักร, ปีที่ ๕๙ ฉบับที่ ๑๑ (พฤศจิกายน ๒๕๔๘), หน้า ๕-๑๐.

ทุกอย่างทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ สุขภาพจึงไม่ใช่เรื่องโรค เรื่องโรงพยาบาล หรือเรื่องยาเท่านั้น แต่เป็นเรื่องที่ครอบคลุมไปทั้งหมด^{๑๑}

๒.๑.๒ พุทธวิธีดูแลรักษาและเสริมสร้างสุขภาวะ

หลักฐานในคัมภีร์พระไตรปิฎกหลายแห่ง ระบุถึงความสุขภาพอนามัยของพระพุทธเจ้า ไว้หลายประการ เช่น บำเพ็ญพุทธกิจได้เกือบตลอดทั้งวัน คือ เวลาเช้าเสด็จบิณฑบาตเพื่อโปรดสัตว์ เวลาเย็นทรงแสดงธรรม เวลาค่ำทรงประทานโอวาทแก่เหล่าภิกษุ และจวนสว่างทรงตรวจพิจารณา สัตว์ที่สามารถและที่ยังไม่สามารถบรรลุธรรมอันควรจะเสด็จไปโปรด^{๑๒} พระองค์ทรงมีสติสัมปชัญญะ บริบูรณ์ดี แม้จะทรงมีพระชนมายุถึง ๘๐ พรรษา^{๑๓} ๖๐ แล้วก็ตาม ดังที่ตรัสยืนยันว่า พระองค์เป็นคน แก่ชราแม้ว่าจะทรงเจ็บป่วยอย่างหนัก ก็ไม่ทำให้พระองค์หลงลืมสติ และปัญญา^{๑๔} พระองค์เสด็จด้วย พระบาทจาริกไปเผยแผ่ธรรมตามที่ต่างๆ จนช่วงสุดท้ายแห่งชีวิต ขณะที่พระองค์ทรงประชวรหนัก ด้วยโลหิตปกขันธ์ทิกาพาธ (ถ่ายเป็นพระโลหิต) ยังทรงสามารถเดินทางไกล จากเมืองปาวาสู่เมืองกุสินาราคือเป็นสถานที่ปรินิพพานได้^{๑๕}

บุคคลที่ใกล้ชิดพระพุทธเจ้า กล่าวขานถึงพระองค์ว่า ทรงเป็นผู้มีพระโรคพาธน้อย ทรงกระปรีกระเปร่า มีพระพลานามัยสมบูรณ์ อยู่สราญดี^{๑๖} พระองค์ตรัสกับพราหมณ์ผู้หนึ่ง ถึงความเป็นอยู่ของพระองค์ไว้ว่า

พราหมณ์ เราอาศัยหมู่บ้านหรือตำบลใดในโลกนี้อยู่ ในเวลาเช้า เราครองอันตรวาสก ถือบาตรจีวร เข้าไปสู่หมู่บ้านหรือตำบลนั้นแลเพื่อบิณฑบาต กลับจากบิณฑบาต หลังจากฉันเสร็จแล้ว เข้าไปสู่ชายป่า กวาดหญ้าหรือไปไม้ที่มีอยู่ในที่นั้นรวมเป็นกองแล้วนั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรงดำรงสติมั่น ไว้ สงัดจากกาม และอกุศลธรรมแล้ว บรรลุปฐมฌาน....บรรลุ ทุติยฌาน....บรรลุตติยฌาน....บรรลุ จตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีสติบริบูรณ์ เพราะอุเบกขาอยู่^{๑๗}

ข้อวัตรปฏิบัติของพระพุทธเจ้าจากพุทธพจน์ได้ ดังนี้

การบริโภคอาหาร พระองค์ ฉันทอาหารมื่อเดียวนอกจากจะทรงถือหลักในการฉันอาหาร มื่อเดียวตลอดชีวิตพรหมจรรย์แล้ว พระองค์ยังทรงพร่ำสอนและแนะนำให้เหล่าภิกษุสงฆ์ฉันอาหารมื่อเดียวด้วย ดังพุทธพจน์ว่า “ตถาคคณัณมื่อเดียว ไมฉันทในเวลาวิกาล พระองค์รู้สึกว่า กระปรีกระเปร่า ทำให้มีโรคน้อย ภิกษุทั้งหลาย มาเถิด แม่เธอทั้งหลาย ก็จงฉันอาหารมื่อเดียวเถิด เธอทั้งหลายฉันอาหารมื่อเดียว จักรู้สึว่า มีโรคน้อย”^{๑๘}

^{๑๑} ประเวศ วะสี, การจัดการความรู้: กระบวนการปลดปล่อยมนุษย์สู่ศักยภาพ เสรีภาพ และความสุข, (กรุงเทพมหานคร: สถาบันส่งเสริมการจัดการความรู้เพื่อสังคม, ๒๕๔๘), หน้า ๑๓.

^{๑๒} ที.ส.อ.(บาลี) ๑/๖๑ และดูเพิ่มเติมใน พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑๘๙.

^{๑๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๖๕/๑๑๐.

^{๑๔} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๖๑/๑๖๔-๕.

^{๑๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๘๙/๑๓๗-๑๔๗.

^{๑๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๓๒/๗๗, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐, ๔๘/๕๗๑.

^{๑๗} อ.อ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๖๔/๒๕๐.

^{๑๘} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๒๕/๒๓๖, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๓๔, ๑๗๔/๑๕๐.

พิจารณาอาหารก่อนฉัน ดังพุทธพจน์ว่า..

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาโดยแยบคายแล้วฉันบิณฑบาต ไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อมัวเมา ไม่ใช่เพื่อตกแต่ง ไม่ใช่เพื่อประดับประดา แต่เพียงเพื่อความดำรงอยู่ได้แห่งกายนี้ เพื่อให้ชีวิตินทรีย์ เป็นไปได้ เพื่อบำบัดความหิว เพื่อบำบัดความกระหายเพื่อพรหมจรรย์ ด้วยความคิดเห็นว่า โดยอุบายนี้ เราจัก กำจัดเวทนาเก่าเสีย และจักไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น ความดำรงอยู่แห่งชีวิต ความไม่มีโทษ และการอยู่ โดยผาสุกจักมีแก่เรา แล้วจึงบริโภคอาหาร^{๑๙}

พระพุทธเจ้าทรงมีเป้าหมายในการบริโภค ที่ประกอบด้วยองค์ธรรม ๑๐ ประการ คือ

๑. ทรงมีสติและรู้ประมาณในการบริโภค
๒. ทรงบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ไม่ก่อโทษต่อร่างกาย
๓. ทรงพิจารณาอาหารว่ามีลักษณะเป็นเพียงธาตุชนิดหนึ่ง
๔. ไม่บริโภคเพื่อเล่นสนุกสนานเพลิดเพลิน
๕. ไม่บริโภคเพื่อความเมามัน
๖. ไม่บริโภคเพื่อประดับ
๗. ไม่บริโภคเพื่อตกแต่ง
๘. บริโภคเพื่อยังพระชนม์ชีพ
๙. บริโภคเพื่อป้องกันความลำบาก
๑๐. บริโภคเพื่อบำบัดการประพฤติพรหมจรรย์

ทรงเลือกพิจารณาฉันเฉพาะอาหารที่เป็นประโยชน์ไม่ก่อโทษต่อร่างกายเท่านั้น ดังที่ทรง ห้ามภิกษุดื่มสุราและเมรัย เพราะเป็นบ่อเกิดของการเกิดโรค^{๒๐} มีสติในการฉันอาหาร พระองค์ตรัส แนะนำพระเจ้าปเสนทิโกศลและภิกษุทั้งหลายให้เป็นผู้มีสติในการบริโภค ดังพุทธพจน์ว่า “...มนุษย์ผู้มี สติอยู่ทุกเมื่อ รู้ประมาณในการบริโภคที่ได้แล้ว ย่อมมีเวทนาเบาบาง เขาย่อมแก่ช้า อายุยั่งยืน”^{๒๑} “เราทั้งหลาย จักเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ ทำความรู้สึกรู้ตัวในการก้าวไปการฉัน การดื่ม การเคี้ยว การกลืน”^{๒๒} รู้ประมาณในการฉัน ดังพุทธพจน์ว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาโดยแยบคายว่า เราบริโภคอาหารไม่ใช่เพื่อเล่น เพื่อความมัวเมา เพื่อประเทืองผิว และเพื่อความอ้วนพี แต่เพื่อกายนี้ ดำรงอยู่ การพิจารณาในการบริโภค นี้เรียกว่า ความเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภค”^{๒๓}

๒.๒ พุทธวิธีและบทบัญญัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพที่ปรากฏในพระวินัยปิฎก

สุขภาพที่ดีเป็นสิ่งที่คนเราต้องแสวงหาให้ได้ในชีวิตโดยใช้ความพากเพียรพยายาม ของตัวเองเมื่อคนเรามีสุขภาพดีแล้วควรจะใช้พลังให้เหมาะสม เพื่อให้พลังนั้นมีอยู่ตลอดไป องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า หลังจากประกาศพระศาสนาแล้วเกิดสาวกขึ้นรุ่นแรกจำนวน ๖๐ รูป ในคราว ส่งพระธรรมทูตรุ่นแรกไปประกาศศาสนาพระพุทธเจ้าตรัสว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลายพวกเธอจงเที่ยว

^{๑๙} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๓/๒๓.

^{๒๐} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๔๗/๒๐๒-๒๐๓.

^{๒๑} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๔/๑๔๕-๑๔๖.

^{๒๒} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๒๔/๔๕๗.

^{๒๓} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๒๒/๔๕๖, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๑๘/๓๙๑.

จาริกไปเพื่อประโยชน์และความสุขแก่พหุชนเพื่ออนุเคราะห์โลกเพื่อประโยชน์แก่กุล และความสุขแก่
 เทวดาและมนุษย์ ” ความคิดดังกล่าวนี้สำหรับภิกษุคือการเดินไปเพื่อพบประชาชนและอธิบายคำสั่ง
 สอนของพระพุทธเจ้าแก่พวกเขา แนวคิดและการปฏิบัติเพื่อให้ประชาชนมีความสุขเป็นสิ่งที่ฝังติดอยู่
 ในความกระตือรือร้นของการเผยแผ่ที่ยิ่งใหญ่ คนควรรักษาสุขภาพของตนเอาไว้เพราะว่าถ้าปราศจาก
 สุขภาพดีเสียแล้วคนก็ไม่สามารถทำงานเพื่อพัฒนาตัวเองและสังคมได้อย่างเต็มที่ ในแง่นี้เพื่อจะให้
 สุขภาพดีการเดินถือว่เป็นการออกกำลังกายที่สำคัญ ซึ่งทุกคนควรจะมุ่งมั่นฝ่าฟันด้วยตัวเอง เป็นที่
 ยอมรับกันว่า การเดินเป็นสิ่งที่โปรดปรานมากที่สุด ดซึ่งพบได้จากชีวิตของพระพุทธเจ้า ในแต่ละวัน
 พระพุทธเจ้าเสด็จดำเนินระยะทางไกลมาก การที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ธรรมในเรื่อง
 ของสาธารณสุขการดูแลตนเองไว้ปรากฏให้เห็นในพระไตรปิฎกนั้น เนื่องจากพระพุทธองค์ได้ทรงเห็น
 ความสำคัญของการดับความทุกข์ เพื่อให้ กิดความสุข ดังจะเห็นได้จากเหตุที่ดลพระทัยให้ทรงออก
 พระผนวชด้วยพระหฤทัยที่ยึดมั่นและมุ่งมั่นในการทรงแสวงหาความหลุดพ้นจากทุกข์และอาสวะทั้ง
 ปวง พระพุทธองค์จึงได้ทรงเพียรพยายามบำเพ็ญศีลและภาวนาจนเกิดปัญญาญาณบรรลุสัมมาสัมโพธิ
 ญาณด้วยอริยสัจธรรม ๔ ประการ ได้แก่ ทุกข์ คือ ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ และเป็นของทนได้
 ยาก สมุทัย คือ เหตุให้เกิดทุกข์ นิโรธ คือ ความดับทุกข์ และมรรค คือ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์
 ส่วนสุขเป็นสิ่งที่ตรงกันข้ามกับทุกข์ กล่าวคือ สุขคือความสบายกายสบายใจเนื่องจากได้ประพฤติ
 ปฏิบัติธรรมนำให้ถึงความดับทุกข์นั่นเอง^{๒๔}

ดังนั้น แนวทางในการปฏิบัติและพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพของพระพุทธองค์นั้น จึงมี
 ความสำคัญ และได้ทรงวางรากฐานแห่งการปฏิบัติไว้โดยการเผยแผ่และสั่งสอนพระสาวก ผ่าน
 หลักธรรมวินัยที่พระองค์ทรงบัญญัติขึ้น ซึ่งผู้วิจยได้ทำการรวบรวมหลักพระธรรมวินัยที่มีค วาม
 สอดคล้องและเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพไว้ดังต่อไปนี้

๒.๒.๑ พระวินัย

๑) โภชนวรรค วรรคว่าด้วยการฉันอาหาร

- ห้ามฉันอาหารในโรงพักเดินทางเกิน ๑ มื้อ อนึ่งภิกษุมิใช่ผู้อาพาธพึงฉัน
 อาหารในโรงทานได้ครั้งหนึ่งถ้าฉันยิ่งกว่านั้นเป็นปาจิตตีย์ อาหารในโรงทานที่แจกทั่วไปไม่นิยมบุคคล
 ภิกษุไม่เจ้บใช้ให้ฉันได้วันเดียวต้องหยุดเสียในระหว่างจึงฉันได้อีกถ้าฉันติดๆกันตั้งแต่สองวันขึ้นไปเป็น
 ปาจิตตีย์^{๒๕}

- ห้ามรับบิณฑบาตเกิน ๓ บาตร ภิกษุผู้เข้าไปสู่ตระกูลด้วยขณมกัที่ดีด้วยสัตตมุงกั
 ดีเพื่อนำไปได้ตามปรารถนา ภิกษุผู้ต้องการพึงรับได้เต็ม ๒-๓ บาตร ถ้ารับยิ่งกว่านั้นเป็นปาจิตตีย์ครั้ง
 รับเต็ม ๒-๓ บาตรแล้ว นำออกจากที่นั้นแล้วพึงแบ่งปันกับภิกษุทั้งหลายนี้ เป็นสามิจิกรรม ในเรื่อง
 นี้^{๒๖}

^{๒๔} อุทัยสุดสุข, สาธารณสุขในพระไตรปิฎก : บูรณาการสู่สุขภาพดีชีวิมีสุข , (กรุงเทพมหานคร :
 เทพประทานการพิมพ์, ๒๕๕๒), หน้า ๒๗.

^{๒๕} วิ.มหา. (ไทย) ๒/๒๐๓/๓๖๕.

^{๒๖} วิ.มหา. (ไทย) ๒/๒๓๔/๓๙๑.

- **ห้ามฉันอาหารในเวลาวิกาล** ภิกษุใดเคี้ยวก็ดีฉันก็ดีซึ่งของเคี้ยวก็ดีซึ่งของฉันก็ดีในเวลาวิกาล คือตั้งแต่เที่ยงแล้วไปจนถึงวันใหม่เป็นปาจิตติย^{๒๗}

- **ห้ามฉันอาหารที่เก็บไว้ค้างคืน** อนึ่งภิกษุใดเคี้ยวก็ดีฉันก็ดีซึ่งของเคี้ยวก็ดีซึ่งของฉันก็ดี ที่ทำการสังสม เป็นปาจิตติย^{๒๘}

- **ห้ามขออาหารอันประณีตมาเพื่อฉันเอง** อนึ่งภิกษุใดมิใช่ผู้อาพาธขอโภชนะอันประณีตเห็นปานนี้ คือ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย ปลาเนื้อ นมสด นมส้ม เพื่อประโยชน์ แก่ตนแล้วฉัน เป็นปาจิตติย^{๒๙}

ในหมวดโภชนวรรคนี้ การรู้จักความพอดีเรื่องอาหารเมื่อเราจัดหาอาหารที่ดี มีประโยชน์ได้แล้ว ในเวลารับประทานอาหารนั้นเราจะต้องรู้จักประมาณ ต้องรู้จักความพอดี ไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไป สำหรับพระสงฆ์ในสมัยพุทธกาลนั้น การฉันภัตตาหารเพียงมือเดียว ก็เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายแล้ว เพราะหน้าที่ของพระสงฆ์ คือการปฏิบัติธรรมและสอนธรรมะ ไม่ได้ทำงานที่ใช้แรงงานหนักเหมือนฆราวาสบางอาชีพ จึงไม่จำเป็นต้องฉันภัตตาหารมากพระพุทธรองค์ได้ตรัสสอนไว้เกี่ยวกับการฉันอาหารมือเดียวจะทำให้สุขภาพมีโรคาพาธน้อยกระปรี้กระเปร่ามีพลานามัยสมบูรณ์อยู่เสมอ^{๓๐}

๒) โภชนปฏิสังยุต หมวดว่าด้วยการฉันอาหารมี ๓๐ สิกขาบท

สิกขาบทที่ ๑ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักบิณฑบาตด้วยความเคารพ

สิกขาบทที่ ๒ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักดูแลแต่ในบาตรรับบิณฑบาต

สิกขาบทที่ ๓ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักรับบิณฑบาตพอสมควรส่วนกับแกง (ไม่รับแกงมากเกินไป)

สิกขาบทที่ ๔ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักรับบิณฑบาตพอสมควรสมควรขอบปากบาตร

สิกขาบทที่ ๕ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักฉันบิณฑบาตด้วยความเคารพ

สิกขาบทที่ ๖ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักดูแลแต่ในบาตรฉันบิณฑบาต

สิกขาบทที่ ๗ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักฉันบิณฑบาตไม่ซัดข้าวสุกให้แห้ว

สิกขาบทที่ ๘ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักฉันบิณฑบาตพอสมควรส่วนกับแกง (ไม่ฉันแกงมากเกินไป)

สิกขาบทที่ ๙ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักฉันบิณฑบาตไม่ขยุ้มแต่ยอดลงไป

สิกขาบทที่ ๑๐ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่เอาข้าวสุกปิดแกงและกับด้วยหวังจะได้มาก

^{๒๗} วิ.มหา. (ไทย) ๒/๒๔๘/๔๐๕.

^{๒๘} วิ.มหา. (ไทย) ๒/๒๕๓/๔๐๘.

^{๒๙} วิ.มหา. (ไทย) ๒/๒๕๙/๔๑๑.

^{๓๐} พระพิพัฒน์ อภิวิฑูโน, “การศึกษาวิเคราะห์พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ในจังหวัดแพร่”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๒๑.

สิกขาบทที่ ๑๑ ภิกษุพึงทำการศึกษาว่า เราไม่เจ็บใช้จักไม่ขอแกงหรือ
ข้าวสุกเพื่อประโยชน์แก่ตนมาฉัน

สิกขาบทที่ ๑๒ ภิกษุพึงทำการศึกษาว่า เราจักไม่มองดูบาตรของผู้อื่นด้วย
คิดจะยกโทษ

สิกขาบทที่ ๑๓ ภิกษุพึงทำการศึกษาว่า เราจักไม่ทำคำข้าวให้ใหญ่เกินไป

สิกขาบทที่ ๑๔ ภิกษุพึงทำการศึกษาว่า เราจักไม่ทำคำข้าวให้กลมกล่อม

สิกขาบทที่ ๑๕ ภิกษุพึงทำการศึกษาว่า เราจักไม่อ้าปากในเมื่อคำข้าวยังไม่
มาถึง

สิกขาบทที่ ๑๖ ภิกษุพึงทำการศึกษาว่า เราจักไม่เอามือทั้งสองมือใส่ในปาก
ขณะฉัน

สิกขาบทที่ ๑๗ ภิกษุพึงทำการศึกษาว่า เราจักไม่พูดทั้งที่ปากยังมีคำข้าว

สิกขาบทที่ ๑๘ ภิกษุพึงทำการศึกษาว่า เราจักไม่โยนคำข้าวเข้าปาก

สิกขาบทที่ ๑๙ ภิกษุพึงทำการศึกษาว่า เราจักไม่ฉันกัดคำข้าว

สิกขาบทที่ ๒๐ ภิกษุพึงทำการศึกษาว่า เราจักไม่ฉันทำกระพุงแก้มให้ตู่ย

สิกขาบทที่ ๒๑ ภิกษุพึงทำการศึกษาว่า เราจักไม่ฉันพลางสะบัดมือพลาง

สิกขาบทที่ ๒๒ ภิกษุพึงทำการศึกษาว่า เราจักไม่ฉันโปรยเมล็ดข้าว

สิกขาบทที่ ๒๓ ภิกษุพึงทำการศึกษาว่า เราจักไม่ฉันแลบลิ้น

สิกขาบทที่ ๒๔ ภิกษุพึงทำการศึกษาว่า เราจักไม่ฉันดั่งจับๆ

สิกขาบทที่ ๒๕ ภิกษุพึงทำการศึกษาว่า เราจักไม่ฉันดั่งชูๆ

สิกขาบทที่ ๒๖ ภิกษุพึงทำการศึกษาว่า เราจักไม่ฉันเสียมือ

สิกขาบทที่ ๒๗ ภิกษุพึงทำการศึกษาว่า เราจักไม่ฉันเสียบาตร

สิกขาบทที่ ๒๘ ภิกษุพึงทำการศึกษาว่า เราจักไม่ฉันเสียริมฝีปาก

สิกขาบทที่ ๒๙ ภิกษุพึงทำการศึกษาว่า เราจักไม่เอามือเปื้อนจับภาชนะน้ำ

สิกขาบทที่ ๓๐ ภิกษุพึงทำการศึกษาว่า เราจักไม่เอาน้ำล้างบาตรมีเมล็ดข้าว
หลงในบ้าน^{๓๑)}

จากหมวดนี้ ภิกษุพึงทำการศึกษาว่า เราจักรับบิณฑบาตโดยเคารพ พระองค์ทรง
สอนให้แสดงความเอื้อเพื่อให้บุคคลผู้ให้ไม่ใช่ว่าด้วยการดูหมิ่น เราจักแลดูแต่ในบาตร จักรับแกง
พอควรแก่ข้าวสุก จักฉันบิณฑบาตโดยเคารพ เมื่อฉันบิณฑบาตจักแลดูแต่ในบาตร เป็นต้น ในข้อนี้
พระภิกษุสามเณรขณะที่เข้าไปตักอาหาร ไม่ควรมองสอดส่องเพื่อเลือกหาอาหารที่ตนเองชอบ
เมื่อจะตักข้าวและกับ ควรจะตักให้พอประมาณแล้วเดินไปด้วยอาการสำรวม ควรหาที่นั่งรับประทาน
ให้เรียบร้อย (ไม่ควรยืน) เวลาจะฉันควรจะพิจารณาอาหารปฏิภูลัญญาไปด้วย เพื่อจะได้ไม่
คุยกันมากเกินไป และประการสำคัญ อย่าติตรสอาหารจนเกินไป ข้อนี้หมายถึงตักอาหารมากินแล้วไม่
ชอบใจกลับตำหนิติเตียนผู้ที่ทำอาหารหรือเพ่งโทษผู้ที่ตักอาหารที่ตนเองชอบไปหมดอย่างนี้เป็นต้น
ท่านถือว่าฉันบิณฑบาตโดยไม่เคารพ เราจักไม่ฉันโปรยเมล็ดข้าวจักไม่ฉันแล บลิ้น จักไม่ฉันดั่งจับๆ

^{๓๑)} ดูรายละเอียดใน วิ.มहा. (ไทย) ๒/๖๐๒-๖๓๒/๖๗๖-๗๑๑.

หรือดังซูดุจกัไม่ฉั่นเลี่ยมือจกัไม่ฉั่นขอคบาตร จกัไม่ฉั่นเลี่ยมือปากจกัไม่เอามือเปื้อนจับแก้วน้ำ เป็น
ต้น ขอนี้ท่านสอนให้ฉั่นด้วยอาการสำรวม ไม่ฉั่นมูมามสกปรกเป็นที่น่ารังเกียจแก่ผู้อื่น^{๓๒}

๓) ปาฐกถาบรรคปณณกะ (หมวดเบ็ดเตล็ด)

สิกขาบทที่ ๑ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราไม่ใช่จักไม่ย่นถ่ายอุจจาระ
ปัสสาวะ

สิกขาบทที่ ๒ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราไม่ใช่จักไม่ถ่ายอุจจาระ
ปัสสาวะหรือบ้วนน้ำลายลงในของเขียว (พืชพันธุ์ไม้)

สิกขาบทที่ ๓ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราไม่ใช่จักไม่ถ่ายอุจจาระ
ปัสสาวะหรือบ้วนน้ำลายลงในน้ำ^{๓๓}

กิริยาอาการเหล่านี้ถือเป็นกิริยาอาการที่ไม่งาม ไม่เหมาะสม ไม่เป็นที่นำมา
ซึ่งความเลื่อมใสของผู้พบเห็น ล้วนไม่ควรทำทั้งนั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งแล้ว เพศบรรพชิตเป็นเพศที่
จะต้องขัดเกลากิเลสเป็นอย่างยิ่งเพราะเหตุที่ไม่ทำตามประการดังกล่าว พระพุทธเจ้าท่านได้
ตรัสสอนถึงการกระทำเช่นนี้เป็นการกระทำที่ขัดแย้งกับกุศลธรรมอย่างยิ่ง

๔) ภูตคามวรรค ว่าด้วยพืชพันธุ์ไม้

ภิกษุใดขุดเองก็ดี ให้ผู้อื่นขุดก็ดีซึ่งแผ่นดินเป็นปาจิตตีย์ สิกขาบทนี้ทรงบัญญัติขึ้น
ตามความเข้าใจสมัยก่อนนั้นว่าแผ่นดินเป็นข องมีอินทรีย์คือมีชีวิต ภิกษุใดพรากภูตคาม (คือ ต้นไม้
ต้นหญ้าเถาวัลย์ เป็นต้น) อันเป็นของเขียวที่อยู่กับที่ให้หลุดจากที่คำว่า “พราก” ได้แก่ ขุดถอนหรือ
ตัดฟัน เป็นต้น “ของเขียว” นั้นได้แก่ พืชพันธุ์อันเป็นอยู่อยู่กับที่ท่านแจ้งไว้ ๕ ชนิด คือ

๑. พืชที่เกิดจากเหง้าเช่นขมิ้น เป็นต้น
๒. พืชที่เกิดจากต้น คือ ตอนจากต้นเพาะได้ เช่น ต้นโพธิ์ เป็นต้น
๓. พืชเกิดจากข้อ คือ ใช้ข้อปลูกได้ เช่น ต้นอ้อย ไม้ไผ่ เป็นต้น
๔. พืชเกิดจากยอด คือ ใช้ยอดปักก็เป็นได้ เช่น ผักชีล้อม เป็นต้น
๕. พืชเกิดจากเมล็ด คือ ใช้เมล็ดเพาะ เช่น ถั่ว งา เป็นต้น^{๓๔}

การขุดดินปลูกต้นไม้ตัดต้นไม้ในบุคคลทั่วไป พฤติกรรมดังกล่าวถือว่าเป็นพฤติกรรม
การออกแรงเคลื่อนไหว ซึ่งสามารถปฏิบัติได้โดยทั่วไป แต่พบว่าในพระสงฆ์ถือว่าเป็นอาบัติ

๕) สุราปานวรรค ในปาจิตตยิกัณห์

- **หมวดว่าด้วยการดื่มสุรา**^{๓๕} สุราได้แก่ เมรัยที่เขากลั่นสกัดเพื่อให้รสเมาแรง
ยิ่งขึ้นตามแต่จะกำหนดว่าเท่าไรเป็นพอดี เรียกสั้นๆ ว่าสุรา ที่ชื่อว่าสุราได้แก่ สุราที่ทำจากแป้งสุรา
ที่ทำจากขนมสุรา ที่ทำจากข้าวสุกสุราหมักแบ่งเชื้อเหล้าสุราที่ผสมเครื่องปรุงหลายชนิดที่ชื่อว่าเมรัย
ได้แก่ น้ำหมักดองดอกไม้ น้ำหมักดองผลไม้ น้ำหมักดองน้ำผึ้ง น้ำหมักดองน้ำอ้อย งบน้ำหมักดองที่

^{๓๒} พระพิพัฒน์ อภิวิฑูโน, “การศึกษาวิเคราะห์พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ในจังหวัด
แพร่”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, หน้า ๒๓.

^{๓๓} ฎรายละเอียดใน วิ.ม.หา. (ไทย) ๒/๖๕๑-๖๕๔/๗๓๑-๗๓๔.

^{๓๔} ฎรายละเอียดใน วิ.ม.หา. (ไทย) ๒/๘๙-๙๓/๒๗๗-๒๘๐.

^{๓๕} วิ.ม.หา. (ไทย) ๒/๓๒๗/๔๖๕.

ผสมเครื่องปรุงหลายชนิด คำว่าต้ม คือ ฝึกหัดต้มโดยที่สุกแต่ต้มด้วยปลายนิ้วคาตะ ต้องอาบตีปาจิตตี^{๓๖}

- **หมวดว่าด้วยการเล่นน้ำ** ฝึกหัดต้องอาบตีปาจิตตี เพราะเล่นน้ำที่ชื่อว่าเล่นน้ำ คือฝึกหัดประสพจะเล่นน้ำ จึงดำลงผุดขึ้นหรือลอยในน้ำลึกพอท่วมข้อเท้า ต้องอาบตีปาจิตตี น้ำที่ได้อาบแช่แช่เรือเล่นในน้ำ ใช้มือใช้เท้าใช้ไม้หรือใช้กระเบื้องตีน้ำ ต้องอาบตีทุกกฎ เมื่อฝึกหัดต้องการออกกำลังกายเพื่อให้สุขภาพแข็งแรงป้องกันการเกิดโรคลักษณะสำคัญของการออกกำลังกาย คือต้องมีการเคลื่อนไหวแขนหรือขาหรือลำตัวอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอโดยไม่จำเป็นต้องหมายถึง การเดิน การวิ่ง ดังที่ประชาชนทั่วไปนิยม ซึ่งพระสงฆ์ไม่สามารถปฏิบัติได้เนื่องจากไม่เหมาะสมกับสมณะเพศ วิธีการที่เหมาะสมที่พระภิกษุสงฆ์สามารถทำได้โดยง่ายที่สุดคือ นทกวี คือ การเดินเช่น การเดินบิณฑบาต การเดินจงกรม ซึ่งควรเดินต่อเนื่อง ๓๐ นาทีขึ้นไป หรือเดิน ๑๐ – ๑๕ นาที ๒ – ๓ รอบสะสมรวมกัน ๓๐ นาทีก็ได้ หรือการทำงาน เช่น การกวาดลานวัดหรือการขึ้นลงบันได เป็นต้น^{๓๗}

๖) ขุททกวัตถุ หมวดว่าด้วยเรื่องเล็กๆ น้อยๆ

- **ว่าด้วยการใช้ภาชนะเดียวกัน** ฝึกหัดทั้งหลาย ฝึกหัดไม่พึงฉันอาหารในภาชนะเดียวกัน ไม่พึงดื่มน้ำในขันเดียวกัน ไม่พียงนอนบนเตียงเดียวกัน ไม่พียงนอนบนเตียงมีเครื่องลาดเดียวกัน ไม่พียงนอนบนเตียงมีผ้าห่มผืนเดียวกัน ไม่พียงนอนบนเตียงมีผ้าผืนเดียวเป็นทั้งผ้าปูและผ้าห่ม รูปใดนอนต้องอาบตีทุกกฎ^{๓๘}

- **เรื่องการไว้เล็บและตัดเล็บ** ทรงอนุญาตให้ตัดเล็บเสมอเนื้อไม่พึงขัดเล็บทั้ง ๒๐ เล็บ รูปใดขัดต้องอาบตีทุกกฎ อนุญาตให้แกะขี้เล็บได้เท่านั้น และทรงอนุญาตมิได้โกนหินลับมีดฝักมีด ผ้าพันมีด เครื่องใช้โกนทุกชนิด กล่องยาตา ไม้ป้ายยาตา ไม้แกะขี้หู ของที่ใช้ห่อกรรไกร^{๓๙}

- **ว่าด้วยการจุดไฟเผาป่าขึ้นต้นไม้** ทรงอนุญาตให้ภิกษุจุดไฟเผาป่าที่กำลงใหม่ภิกษุไม่พึงขึ้นต้นไม้ รูปใดขึ้นต้องอาบตีทุกกฎ อนุญาตให้ขึ้นต้นไม้สูงชั่วบุรุษแต่ในคราวมีอันตรายขึ้นได้ตามความประสงค์^{๔๐}

- **เรื่องวัฏฏกอนุญาตที่ถ่ายปัสสาวะอุจจาระ** อนุญาตให้ภิกษุทั้งหลายถ่ายปัสสาวะในที่สมควรอนุญาต หม้อปัสสาวะอนุญาตฐานวางเท้า ถ่ายปัสสาวะอนุญาตฝาปิด อนุญาตให้ถ่ายอุจจาระในที่สมควร อนุญาตหลุมถ่ายอุจจาระ อนุญาตให้ลาดพื้นแล้วเจาะช่องถ่ายอุจจาระตรงกลางอนุญาตฐานวางเท้าถ่ายอุจจาระ อนุญาตรางรองปัสสาวะ อนุญาตไม่ชำระ^{๔๑}

พระพุทธเจ้าได้ทรงบัญญัติหมวดนี้ขึ้น เพราะท่านทรงเห็นว่าโรคภัยไข้เจ็บที่เกิดขึ้นแก่ร่างกายนั้น สาเหตุหนึ่งเกิดเพราะการไม่รักษาความสะอาดเมื่อร่างกายไม่สะอาดย่อมเป็นพาหะต่อการเจริญเติบโตของเชื้อโรค เมื่อร่างกายมีความต้านทานไม่เพียงพอที่จะต่อสู้กับเชื้อโรค จึงทำให้เกิดโรคขึ้นได้ ร่างกายของมนุษย์นั้น ประกอบด้วยอวัยวะต่างๆ มากมาย ทั้งรับสารอาหารเข้าและถ่ายเท

^{๓๖} วิ.มหา. (ไทย) ๒/๓๒๘/๔๖๕.

^{๓๗} ดูรายละเอียดใน วิ.มหา. (ไทย) ๒/๓๓๕-๓๓๙/๔๗๐-๔๗๒.

^{๓๘} วิ.จู. (ไทย) ๗/๒๖๔/๔๓.

^{๓๙} ดูรายละเอียดใน วิ.จู. (ไทย) ๗/๒๗๔-๒๗๗/๖๐-๖๔.

^{๔๐} วิ.จู. (ไทย) ๗/๒๘๓/๗๐.

^{๔๑} ดูรายละเอียดใน วิ.จู. (ไทย) ๗/๒๙๐-๒๙๒/๗๔-๗๘.

ของเสียออกมา เช่น ขี้ตา ขี้หู ขี้มูก หากไม่ทำความสะอาดก็จะหมักหมมเป็นอันตรายต่อร่างกายทำให้ อวัยวะนั้นๆ ไม่สดใส เศร้าหมอง เป็นปัจจัยให้เกิดโรคร้ายเหมือนกับสนิมที่เกิดขึ้นที่เหล็ก อาศัยการ สะสมเรื่อยๆ ย่อมกัดกินเหล็กให้เสียหายได้

๗) ปญฺชาพาธวตฺถุ ว่าด้วยอาพาธ ๕ ชนิด

สมัยนั้นในแคว้นมคธเกิดโรคระบาดขึ้น ๕ ชนิดคือ (๑) โรคเรื้อน (๒) โรคฝี (๓) โรคกลาก (๔) โรคหนองคร่อ (๕) โรคลมบ้าหมู^{๔๒}

ในสมัยพุทธกาลพวกมนุษย์ถูกโรค ๕ ชนิดเบียดเบียน คนเหล่านั้นเห็นไม่มีทางอื่นจึง ขอบวช ภิกษุทั้งหลายก็บวชให้เป็นภาระแก่ภิกษุทั้งหลายที่จะต้องพยาบาล แม้หมอชีวกเองก็ต้อง ทำงานหนักจนเสียราชกิจ ชายคนหนึ่งออกบวชให้หมอชีวกรักษาพอหายแล้วก็สึกไป หมอชีวก เห็น เข้าจำได้ ถามทราบความก็ติเตียน พระผู้มีพระภาคจึงทรงบัญญัติวินัยทรงห้ามคนเป็นโรคติดต่อ บรรพชา รูปใดให้บรรพชาต้องอาบัติทุกกฏ

๘) เสนาสนขันธกะ ปฐมภาณวารว่าด้วยที่อยู่อาศัย

พระผู้มีพระภาคทรงอนุญาตเสนาสนะ ๕ ชนิด คือ วิหารเรือนมุงแถบเดียวปราสาท เรือนโล้น ถ้ำ ด้วยภิกษุไม่พึงระวางู แมงป่อง ตะขาบ จึงเข้าไป ทรงอนุญาตบานประตูรอบเช็ดหน้า รุ ครกที่รับเดียวประตูหั่ว ข้างบน ช่องสำหรับชักเชือกสำหรับชักสายยูไม้หัวลิ้งลีมกลอนลูกตาลโลหะ ลูกตาลไม้ ลูกตาลเขาสัตว์ ลิ้มยนต์หน้าต่าง มีตาข่ายหน้าต่าง มีลูกกรงผ้าผืนเล็กสำหรับกั้นหน้าต่าง รวมถึงรั้วล้อมและซุ้มประตูที่อยู่อาศัย จะต้องเป็นสถานที่ที่มีสิ่งแวดล้อมดีมีอากาศบริสุทธิ์ ไม่มี มลภาวะเป็นพิษ ไม่ร้อนเกินไป ไม่หนาวเกินไป เป็นต้น การได้อยู่ในอาวาสเช่นนี้จะทำให้มีสุขภาพ ร่างกายแข็งแรงและอายุยืน^{๔๓}

๙) วัตตขันธกะ หมวดว่าด้วยวัตรหรือข้อปฏิบัติ ประกอบด้วย

๑. อาคันตุกวัตตกถา ว่าด้วยวัตรปฏิบัติของภิกษุผู้จรมา
๒. อาวาสกวัตตกถา ว่าด้วยวัตรปฏิบัติของภิกษุผู้อยู่ในอาวาส
๓. คมิกวัตตกถา ว่าด้วยวัตรปฏิบัติของภิกษุผู้ออกเดินทาง
๔. อนุโมทนาวัตตกถา ว่าด้วยวัตรปฏิบัติในการอนุโมทนา
๕. ภัตตคควัตตกถา ว่าด้วยวัตรปฏิบัติในโรงฉัน
๖. ปินทจาริกวัตตกถา ว่าด้วยวัตรปฏิบัติของภิกษุผู้เที่ยวบิณฑบาต
๗. อารัญญิกวัตตกถา ว่าด้วยวัตรปฏิบัติของภิกษุผู้อยู่ป่า
๘. เสนาสนวัตตกถา ว่าด้วยวัตรปฏิบัติในเสนาสนะ
๙. ชันตาฆรวัตตกถา ว่าด้วยวัตรปฏิบัติในเรือนไฟ
๑๐. วัจจกวัตตกถา ว่าด้วยวัตรปฏิบัติในวัจจกฏี
๑๑. อุปัชฌายวัตตกถา ๑ ว่าด้วยวัตรปฏิบัติในพระอุปัชฌาย์
๑๒. สัทธิวาหาริกวัตตกถา ๒ ว่าด้วยวัตรปฏิบัติในสัทธิวาหาริก
๑๓. อาจริยวัตตกถา ๑ ว่าด้วยอาจริยวัตร

^{๔๒} ติรยลอะเยียดไน วิ.ม. (ไทย) ๔/๘๘-๘๙/๑๔๒-๑๔๔.

^{๔๓} ติรยลอะเยียดไน วิ.จ. (ไทย) ๗/๒๙๔-๓๐๓/๘๙-๑๑๐.

๑๔. อันตเวาสิกวัตตกถา ๑ ว่าด้วยวัตรปฏิบัติในอันตเวาสิก^{๔๔}

ในหมวดนี้ เป็นวัตรที่รวบรวมเรื่องแห่งภิกษุอาคันตุกะสมควรจะเท่ากันร่มคลุมศีรษะ พาดจีวรบนศีรษะเข้าไปอารามใช้น้ำดื่มล้างเท้าถืออาสนะที่เหมาะสม ถ้ามถึงน้ำดื่มน้ำใช้ พึงล้างเท้า เช็ดรองเท้าด้วยผ้าแห้งก่อน แล้วเช็ดด้วยผ้าเปียกทีหลัง ที่ถ่ายอุจจาระปัสสาวะ น้ำดื่มน้ำใช้วิหาร ก พึงชำระให้สะอาด พึงกวาดหยากไย่ตั้งแต่เพดานลงมาก่อน เช็ดกรอบหน้าต่างและ มุมห้องฝาที่ทาสี เหลืองหรือพื้นทาสีดำขึ้นรา ใช้ผ้าชุบน้ำบิดแล้วเช็ดพื้นไม้ได้ทาใช้น้ำพรมแล้ว เช็ดเก็บหยากไย่ที่ พรหมปูพื้นเตียงรองเตียง เตียงตั้ง พูกหมอน ผ้าปูนั่ง กระโถน พนักพิงควรร ผึ่งแดดแล้วเก็บไว้ที่เดิม เก็บฤดูหนาวกลางวันเปิดหน้าต่างปิดกลางคืน หนาวร้อนตอนกลางวันปิดหน้าต่างเปิดตอนกลางคืน กวาดบริเวณชുമน้ำโรงฉัน โรงไฟและวัจกุฎี

๒.๒.๒ พระสูตร

๑) **จังกมสูตร** ว่าด้วยการเดินจงกรม อาณิสสแห่งการเดินจงกรม ๕ ประการคือ

๑. เป็นผู้มีคุณสมบัติต่อการเดินทางไกล
๒. เป็นผู้มีคุณสมบัติการบำเพ็ญเพียร
๓. เป็นผู้มีอาพาธน้อย
๔. อาหารที่กินดื่มเคี้ยวลิ้มแล้วย่อยได้ง่าย
๕. สมาธิที่ได้เพราะการเดินจงกรมตั้งอยู่ได้นาน^{๔๕}

การเดินจงกรมเป็นการก้าวเดินอย่างมีสติ โดยนำมาใช้ในการเดินกำหนดสติให้อยู่กับ ความเคลื่อนไหวของกาย เพื่อฝึกฝนให้มีสติและเกิดสมาธิในการเดิน วัตถุประสงค์ของการเดินจงกรม เพื่อฝึกจิตให้เป็นสมาธิและมีสติรู้เท่าทันกับอารมณ์ปัจจุบัน ซึ่ง อารมณ์หรือจิตใจนั้น มีความสำคัญ มากกว่าร่างกายเพราะจิตใจเป็นนายส่วนร ่างกายเป็นบ่าว เมื่อจิตใจมีความสำคัญ อย่างนี้ การดูแล สุขภาพจิตใจจึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง เวลาเมื่อไรมากระทบใจเข้าหน้อยก็จะหวั่นไหวไปกับสิ่งนั้น เช่น ทำให้เกิดความโกรธบ้างหรือบางครั้งก็เกิดความทุกข์เศร้าเสียใจในเรื่องต่างๆ จนเกินไปหรือ มีความเครียดกับการทำงานบ้าง สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นเหตุให้เจ็บป่วยได้ทั้งสิ้น

๒) **กายสูตร** ว่าด้วยอุปมาด้วยกาย

กายนี้มีอาหารเป็นที่ตั้งดำรงอยู่ได้เพราะอาศัย อาหาร ไม่มีอาหารดำรงอยู่ไม่ได้ แม้ฉันใด นิรวณ ๕ ก็มี อาหารเป็นที่ตั้งดำรงอยู่ได้เพราะอาศัย อาหาร ไม่มีอาหารดำรงอยู่ไม่ได้ ฉะนั้น เหมือนกันกายนี้มีอาหารเป็นที่ตั้งดำรงอยู่ได้เพราะอาศัย อาหาร ไม่มีอาหารดำรงอยู่ไม่ได้ แม้ฉันใด โพชนงค์ ๗ เหล่านี้ ก็มีอาหารเป็นที่ตั้งดำรงอยู่ได้เพราะอาศัยอาหาร ไม่มีอาหารดำรงอยู่ไม่ได้ฉันนั้น เหมือนกัน^{๔๖}

๓) **ภัททาลิสูตร** ว่าด้วยพระภัททาลิ คุณแห่งการฉันอาหารมือเดียว

ภิกษุทั้งหลายเราฉันอาหารมือเดียว เราเมื่อฉันอาหารมือเดียวย่อมรู้สึกมีความสุขภาพ มีโรคอาพาธน้อย กระปรี้กระเปร่า มีพลานามัยสมบูรณ์อยู่สำราญ ภิกษุทั้งหลายมาเถิด แม้เธอทั้งหลาย

^{๔๔} ดุราละเยียดใน วิ.จ. (ไทย) ๗/๓๕๖-๓๘๒/๒๒๒-๒๖๙.

^{๔๕} อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๙/๔๑.

^{๔๖} ดุราละเยียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/ ๑๘๓/๑๑๐-๑๑๓.

ก็จึงฉันอาหารมื้อเดียวเถิด เธอทั้งหลายเมื่อฉันอาหารมื้อเดียว ย่อมจรรู้สึกว่าสุขภาพมีโรคาพาธน้อย กระปรี้กระเปร่า มีพละนามัยสมบูรณ์อยู่สำราญ^{๔๗}

๔) กิฎกาคิรียสูตร ว่าด้วยเหตุการณ์ในกิฎกาคิรียนิคม คุณของการฉันอาหารน้อย ฤๅษีทั้งหลายเราไม่ฉันโภชนะในราตรีเลย เราเมื่อไม่ฉันโภชนะในราตรีก็นึกถึงว่าสุขภาพมีโรคาพาธน้อยกระปรี้กระเปร่ามี พละนามัยสมบูรณ์อยู่สำราญ มาเถิดฤๅษีทั้งหลาย แม้เธอทั้งหลายก็จงอย่าฉันโภชนะในราตรีเลย เธอทั้งหลายเมื่อไม่ฉันโภชนะในราตรีก็นึกถึงว่าสุขภาพ มีโรคาพาธน้อยกระปรี้กระเปร่ามีพละนามัยสมบูรณ์อยู่สำราญ^{๔๘}

๕) ทุขขวิหารสูตร ว่าด้วยธรรมเครื่องอยู่เป็นทุกข์ ฤๅษีทั้งหลายฤๅษีผู้ประกอบด้วยธรรม ๒ ประการย่อมอยู่เป็นทุกข์ อิตถัตถัคคัณเฑน กระวนกระวายในปัจจุบันนี้ หลังจากมรณภาพแล้วพึงหวังได้ทุกคติธรรม ๒ ประการอะไรบ้าง คือ

๑. ความไม่คุ้มครองทวารในอินทรีทั้งหลาย

๒. ความไม่รู้จักประมาณในการบริโภค^{๔๙}

ฤๅษีใดไม่คุ้มครองทวาร ทั้ง ๒ นี้คือตาหูจมูกลิ้นกายและใจทั้งไม่รู้จักประมาณ ในการบริโภคไม่สำรวมอินทรีทั้งหลายฤๅษีนั้นย่อมประสบทุกข์ทั้งทางกายและทางใจ ฤๅษีเช่นนั้น จะมีแต่ความร้อนรุ่มร้อนกายเร่าร้อนใจ ชื่อว่าอยู่เป็นทุกข์ทั้งกลางวันและกลางคืน แม้เนื้อความนี้ พระผู้มีพระภาคก็ตรัสไว้แล้วข้าพเจ้าได้สดับมาอย่างนี้แล

จากที่กล่าวมาทั้งหมดเราจะเห็นได้ว่าพระพุทธศาสนานั้นมีคำสอนเกี่ยวกับการกิน เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดการกินอาหารหรือการกินข้าวโดยเฉพาะของมนุษย์นั้นจำเป็นที่จะต้อง มีจริยธรรมมีพุทธจริยศาสตร์เข้ามาเกี่ยวข้องโดยคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนามีข้อความที่ยืนยันถึงความจริงข้อนี้ไว้เช่นกันว่าสัตว์ทั้งปวงดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยอาหารแสดงให้เห็นว่าพระพุทธศาสนานั้นมีความสัมพันธ์กับการกินนอกจากนี้ยังปรากฏข้อความที่เป็นคำสอนอื่นๆ อีกที่แสดงถึงการให้ความสำคัญแก่การกินและยังมองการกินให้เป็นสิ่ง หนึ่งที่นอกจากจะเป็นการให้ประโยชน์เฉพาะอาหารแล้วยังมุ่งให้เป็นกิจกรรมที่มีผลต่อการพัฒนาด้านจิตใจอีกด้วย^{๕๐}

๖) สิงคาลกสูตร โทษแห่งสุราเมรัย ๖ ประการอบายมุขแห่งโรคะทั้งหลาย

๑. การหมกมุ่นในการเสพของมีนเมาคือสุราและเมรัย

๒. การหมกมุ่นในการเที่ยวไปตามตรอกซอกซอยในเวลากลางคืน

๓. การเที่ยวดูมหรสพ

๔. การหมกมุ่นในการเล่นการพนัน

๕. การหมกมุ่นในการคบคนชั่วเป็นมิตร

๖. การหมกมุ่นในความเกียจคร้าน^{๕๑}

^{๔๗} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๓๔/๑๕๐.

^{๔๘} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๗๔/๒๐๑-๒๐๔.

^{๔๙} ขุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๒๘/๓๗๕.

^{๕๐} พระพิพัฒน์ อภิวิฑฒโน, การศึกษาวิเคราะห์พฤติกรรมและการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ในจังหวัดแพร่, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, หน้า ๓๐.

^{๕๑} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๔๗/๒๐๒.

ในประเด็นนี้มุ่งโทษแห่งอบายมุขทั้งปวง การหมกมุ่นในสุราเมรัย คบเพื่อนชั่วเล่นการพนัน การเที่ยวในเวลาไม่สมควรโดยเฉพาะการเที่ยวกลางคืน เพราะจะเป็นเหตุให้ต้องนอนดึกหรือบางครั้งไม่ได้นอน ซึ่งจะทำให้ร่างกายทรุดโทรมอย่างรวดเร็ว แต่ถ้าไม่เที่ยวกลางคืนก็จะมีโอกาสพักผ่อนได้เต็มที่ สุขภาพก็จะสมบูรณ์แข็งแรง การนอนดึกจะทำให้ร่างกายอ่อนล้าเหมือนเป็นเหตุให้อายุสั้น การนอนดึกอย่างต่อเนื่องจึงเป็นการเร่งวันตายให้ตัวเองเช่นกัน ความพอดีของแต่ละคนนั้นไม่เหมือนกันขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายและเพศภาวะ สำหรับพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระภิกษุในสมัยพุทธกาลนั้นฉันภัตตาหารเพียงมื้อเดียวก็เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายแล้วเพราะ ะหน้าที่ของนักบวชคือการปฏิบัติธรรมและสอนธรรมะ ไม่ได้ทำงานที่ใช้แรงงานหนักเหมือนฆราวาสบางอาชีพจึงไม่จำเป็นต้องฉันภัตตาหารมาก พระพุทธองค์ตรัสอานิสงส์การฉันมื้อเดียวไว้ว่าการฉันอาหารมื้อเดียวทำให้สุขภาพมีโรคพาลน้อยกระปรี้กระเปร่ามีพละทานมีสมบรูณ์อยู่สำราญ ในการกินอาหารสิ่งที่ควรตั้งคำถามเอาไว้ในใจอยู่เสมอคืออะไร คือเป้าหมายของการกินการกินนั้นมีเป้าหมายเพื่ออะไร เพราะคำตอบของคำถามนี้จะเป็นตัวกำหนดถึงวิธีการกินหรือพฤติกรรมในการกิน และสิ่งที่กินเพื่อตอบสนองเป้าหมายของการกินนั้นให้มากที่สุด

๒.๓ แนวคิดการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ในพระวินัยปิฎก

ภาวะความมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดีควบคู่กันไปเป็นความหมายที่สมบูรณ์สูงสุดในพระพุทธศาสนาแม้ว่าจะมีโรคทางกายเกิดขึ้นก็สามารถพัฒนาด้านจิตใจได้เพราะมุ่งให้ความสำคัญทางด้านจิตใจเป็นพิเศษดังพุทธภาษิตที่ว่า “ใจเป็นผู้นำสรรพสิ่ง”^{๕๒}

พระพุทธเจ้าตรัสถึงความสำคัญของการมีสุขภาพร่างกายดีไม่มีโรคภัยเบียดเบียนว่าเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมแก่การบำเพ็ญเพียรอย่างยิ่ง^{๕๓} หากร่างกายเจ็บป่วยไม่อาจเฝียวยายได้แล้วพระองค์จะทรงมุ่งเน้นการเฝียวยายทางด้านจิตใจเป็นหลักดังเรื่องที่ปรากฏว่าครั้งหนึ่งมีภิกษุทุพพลภาพป่วยหนักระยะสุดท้ายพระพุทธเจ้าทรงเฝียวยารักษาทางด้านจิตใจทรงมีพระดำรัสว่า “แม้ร่างกายจะเจ็บหนักแต่ยังสามารถพัฒนาให้ไปสู่การบรรลุธรรมได้”^{๕๔}

จากการที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาในด้านความหมายของสุขภาพที่ได้เสนอไว้ในหัวข้อข้างต้นแสดงให้เห็นว่า การที่คนเราจะมีสุขภาพดีและ มีความสุขได้นั้น มิได้มีเฉพาะความปราศจากโรคทางกายเท่านั้นจะต้องมีองค์ประกอบในหลายด้าน เช่น ความปราศโรคทางกาย โรคทางสังคม และทางปัญญา เป็นต้น ซึ่งแนวคิดและทฤษฎีที่ได้นำเสนอก็สอดคล้องกันกับหลักพุทธธรรมและแนวทางการปฏิบัติในการดูแลสุขภาพของของพระพุทธเจ้าและพระ สาวกในสมัยพุทธกาล และทรงวางรากฐานผ่านพระธรรมวินัยมาจนถึงปัจจุบัน ทำให้พระพุทธศาสนาเจริญรุ่งเรืองมากกว่า ๒,๖๐๐ ปี

สุขภาพะองค์รวมของชีวิตจะมีสุขภาพะดีต้องบริหารใจให้มีภาวะจิตด้านบวกสุขภาพะที่แท้ต้องเป็นตามความจริงแห่งธรรมชาติของชีวิตองค์รวมของชีวิตที่มีสุขภาพะดีต้องเป็นอย่างไรกายกับใจต้องสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างไรสุขภาพะจะสำเร็จได้ต้องพัฒนาจิตใจและปัญญาปัญญาเป็น

^{๕๒} พุ.ธ.(ไทย) ๒๕/๑/๒๓.

^{๕๓} อภ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๓-๕๔/๙๒-๙๓.

^{๕๔} อภ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๒๑/๒๐๑.

องค์ประกอบสำคัญทำให้การสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมและภาวะต่างๆของจิตใจดำเนินไปได้โดยปัญญา ให้แสงสว่างส่องทางชี้ทางให้หลักการพัฒนามนุษย์ของพระพุทธศาสนาเรียกว่าภาวนา ๔การพัฒนาแบบองค์รวมจึงเป็นเรื่องเกี่ยวกับสุขภาวะโดยตรง^{๕๕} มี ๔ ประการ คือ

๑) กายภาวนา หรือการพัฒนากาย คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ หรือทางวัตถุ ให้รู้จัก กิน อยู่ ดู ฟัง เป็น สามารถเสพลสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ รู้จักควบคุมมิให้เกิดความต้องการที่ฟุ้งเฟ้อเกินความจำเป็น

๒) ศีลภาวนา หรือ การพัฒนาศีล คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม คือเพื่อนมนุษย์ ตั้งอยู่ในกฎระเบียบ เพื่อให้การตอบสนองความต้องการของตนนั้น ไม่ไปเบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายกับผู้อื่น สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นและเกื้อกูลกันได้ด้วยดี

๓) จิตภาวนา หรือ การพัฒนาจิต คือการมีจิตที่สมบูรณ์ด้วยคุณธรรม ความดีงาม สมบูรณ์ด้วยสมรรถภาพ มีความเข้มแข็งมั่นคง และสมบูรณ์ด้วยสุขภาพ มีความเบิกบานผ่องใสสงบ สุข

๔) ปัญญาภาวนา หรือ การพัฒนาปัญญา คือ การเสริมสร้างความรู้ ความคิด ความเข้าใจ อย่างเป็นนายความคิด และการหยั่งรู้ความจริง รู้เห็นเท่าทันโลกและชีวิตตามสภาวะจริง

๒.๓.๑ การดูแลสุขภาพทางกาย

ในทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึง กายภาวนา คือ การพัฒนากาย การทำกายให้เจริญ มีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ หมายถึง การพัฒนากายให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ และยังรวมถึงการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมภายนอก อย่างถูกต้องดีงามในทางที่เป็นคุณประโยชน์ ซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญมาก เพราะไม่เพียงพวยถึงสิ่งแวดล้อมทางสังคม แต่ยังหมายถึงสิ่งอื่น ๆ ที่มีความสำคัญและจำเป็นต่อชีวิตมนุษย์ เช่น รู้จักการบริโภคปัจจัย ๔ อันได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย การใช้การบริภคยา และรู้จักใช้อินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย^{๕๖} ในการเสพลหรือใช้สอยวัสดุอุปกรณ์ในทางที่เป็นการส่งเสริมคุณภาพชีวิต การมีความสัมพันธ์กับปัจจัย ๔ อย่างถูกต้องนั้นหมายถึงการจัดสรรให้มีปัจจัย ๔ เพียงพอที่จะเลี้ยงชีวิตให้ดำรงอยู่ได้อย่างดี และใช้ปัจจัย ๔ นั้นตามคุณค่าแท้ เช่น รับประทานอาหารที่มีคุณประโยชน์ต่อร่างกาย เพื่อเสริมสร้างร่างกายให้ มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ไม่ใช่รับประทานอาหารตามคุณค่าเทียม คือรับประทานอาหารเพื่อความเอร็ดอร่อยโดยไม่คำนึงถึงโทษที่จะตามมา นอกจากปัจจัย ๔ แล้ว ในการใช้เทคโนโลยีต่าง ๆ ก็ต้องพิจารณาถึงความถูกต้องเหมาะสม ไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่ตนเองและผู้อื่น รวมถึงการพัฒนาความสัมพันธ์กับธรรมชาติให้เป็นไปในทางเกื้อกูลกันมากกว่าจะเป็นการทำลายเพื่อประโยชน์ของมนุษย์เพียงฝ่ายเดียว เพราะในที่สุดโทษที่เกิดจากการทำลายสิ่งต่าง ๆ ย่อมจะย้อนกลับมาทำความเสียหายให้แก่มนุษย์เองด้วย สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นเรื่องของการพัฒนากาย และคนที่พัฒนาตนแล้ว เรียกว่า ภาวิตกาย

^{๕๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), “สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ”, พุทธจักร, หน้า ๖-๘.

^{๕๖} พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต), พุทธธรรมกับการพัฒนาชีวิต, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๐), หน้า ๙.

ในพระพุทธศาสนากล่าวถึงหลักธรรมดั่งฉกัปัจจเวกขณปาฐะ^{๕๗} ซึ่งเป็นปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิตเอาไว้ ทั้งนี้เพื่อให้มนุษย์เราบริโภคปัจจัยพื้นฐานนั้นอย่างถูกต้อง ถูกจุดประสงค์ เรียบง่าย และคุ้มค่าอย่างที่สุด ปัจจัย ๔ ได้แก่ เครื่องยังชีพทางร่างกายในการดำรงชีวิตซึ่งมีดังนี้

๑. อาหาร โดยมีจุดมุ่งหมายในการบริโภคอาหารก็คือ

- เพื่อให้กายดำรงอยู่ได้
- เพื่อกำจัดความหิวอาหาร
- เพื่อจะอนุเคราะห์การปฏิบัติธรรม

๒. เครื่องนุ่งห่ม

- เพื่อบรรเทาความหนาว
- เพื่อบรรเทาความร้อน
- เพื่อป้องกันพวกแมลงสัตว์ร้ายมารบกวน เช่น ยุง เป็นต้น
- เพื่อปกปิดอวัยวะที่ทำให้เกิดความละอาย

๓. ที่อยู่อาศัย

- เพื่อบรรเทาความหนาว
- เพื่อบรรเทาความร้อน
- เพื่อป้องกันสัตว์ร้าย รวมทั้งคนร้ายด้วย
- เพื่อป้องกันอันตรายจากฤดูกาลต่าง ๆ เช่น พายุ ฝน เป็นต้น

๔. ยารักษาโรค

- เพื่อบรรเทาเวทนา เป็นการระงับโรคต่าง ๆ ให้บรรเทาเบาบางลง หรือให้โรคหายไปในที่สุด
- เพื่อความเป็นผู้ไม่มีอาพาธหรือโรคต่าง ๆ

เพราะฉะนั้น การบริโภคปัจจัย ๔ นี้จะต้องไม่ใช่เพื่อวัตถุประสงค์ดังต่อไปนี้

- เพื่อเล่น
- เพื่อมัวเมา
- เพื่อประดับ
- เพื่อตกแต่งประเทืองผิว

นอกจากนี้ในพระพุทธศาสนายังได้กล่าวถึงหลักจรรยาหรือข้อปฏิบัติของผู้ฝึกอบรมตนเพื่อบรรลุวิชาหรือปัญญา ผู้ที่ต้องพัฒนาตนในที่นี้หมายถึง ปุถุชน โสดาบัน สกทาคามี และอนาคามี บุคคล อาจกล่าวได้ว่า กิจกรรมทางการพัฒนากาย คือ การปฏิบัติในชีวิตประจำวัน การสำรวมอินทรีย์ การรู้จักประมาณในการบริโภค เป็นต้น ดังพุทธพจน์ว่า

แม้ข้อที่อริยสาวกเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยศีลนี้ ก็เป็นจรรยาของเธออีกประการหนึ่ง แม้ข้อที่อริยสาวกเป็นผู้รู้ประมาณในโภชนะ ก็ เป็นจรรยาของเธอประการหนึ่ง แม้ข้อที่อริยสาวกเป็นผู้ประกอบความเพียรเครื่องต้นนี้ ก็เป็นจรรยาของเธอประการหนึ่ง แม้ข้อที่อริยสาวกเป็นผู้ประกอบด้วย สัมปยุตธรรม

^{๕๗} สมเด็จพระสังฆราช (ปุสสเทว), หนังสือสวดมนต์ฉบับหลวง, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บำรุงนุกูลกิจ, ๒๔๗๒), หน้า ๑๑๔-๑๑๕.

๗ ประการนี้ ก็เป็นภาระของเธอประการหนึ่ง แม้ข้อที่อริยสาวกเป็นผู้ได้มานั้น ๔ อันเป็นธรรมอาศัยซึ่งจิตอันยัง เป็นเครื่องอยู่เป็นสุขในทิฐฐธรรมตามความปรารถนา เป็นผู้ได้โดยไม่ยาก ไม่ลำบากนี้ ก็เป็นภาระของเธอประการหนึ่ง^{๕๘}

ภาระหรือข้อปฏิบัติของผู้ฝึกอบรม ๖ ประการนี้ ปรากฏในหลายที่ต่างกรรมต่างวาระ เช่น เสขปฏิปทา ความเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยสิกขาและการปฏิบัติ (ฝึกฝนอบรม) เป็นต้น โดยทั่วไปกิจกรรมนี้เรียงตามลำดับด้วย คือ เริ่มจาก ๑) ความถึงพร้อมด้วยศีล ๒) คຸ້ມครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย ๓) ประมาณในการบริโภค ๔) ประกอบความเพียรเครื่องตื่น ๕) ประกอบด้วยสัปปุริสธรรม ๖) ปฏิบัติเพื่อบรรลุมาน ๔ ในที่นี้จะกล่าวถึงเฉพาะกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาการ ดังนี้

๑.๑ อินทรีย์สังวร หรือคຸ້ມครองทวารอินทรีย์ หมายถึง การสำรวมอินทรีย์ คือ ระวังไม่ให้บาปอกุศลธรรมครอบงำจิตใจเมื่อรับรู้อารมณ์ด้วยอินทรีย์ ๖ ในขั้นนี้เป็นการควบคุมการรับรู้เมื่อติดต่อกับโลกทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เป็นการควบคุมตามกฎเกณฑ์หรือมาตรฐานภายนอก การควบคุมที่ว้านี้โดยสาระแล้วเป็นการระมัดระวังในขณะที่ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้สัมผัส กายได้สัมผัส และจิตใจคิดสิ่งต่าง ๆ อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือพร้อมกันหลาย ๆ อย่างก็ได้ โดยระมัดระวังไม่ให้หมายรู้หรือยึดถือเป็นสาระ ไม่ว่าโดยการตีความเอาจากลักษณะทั่วไป หรือลักษณะเฉพาะ เพราะถ้าไม่ระมัดระวังแล้ว ถ้าหมายรู้เอาว่าเป็นตัวตน ก็จะเผลอใจไปตามความชอบความชัง ก็จะทำให้ความดีใจ เสียใจครอบงำจิตใจเอาได้ ที่ต้องระมัดระวังก็เพราะว่าผู้ฝึกฝนยังไม่รู้แจ้งวิชา การระมัดระวังนี้อาจทำได้โดยตั้งสติกำหนดรู้อารมณ์ แล้วนำหลักการที่ช่วยไม่ให้เผลอต่อดังกล่าว หลักการสำคัญในกิจกรรมนี้คือ ไม่ถืออนิมิต ไม่ถืออนุพยัญชนะ^{๕๙}

๑.๒ ประมาณในการบริโภค คือ รู้จักพิจารณาในการรับประทานอาหารว่า เพื่อ หล่อเลี้ยงร่างกายเพื่อใช้ทำกิจกรรมให้เกิดความผาสุก มิใช่เพื่อสนุกสนานมัวเมา^{๖๐} เช่น คະเนใน การบริโภคอาหารให้พอเหมาะพอควรแก่ฐานะของผู้ฝึกฝนแล้วผู้บริโภคเพื่อให้ได้ประโยชน์ที่เป็นคุณค่าแท้ มิใช่ประโยชน์จาก ค่านิยมหรือคุณค่าเทียม การประมาณในการบริโภค เช่นนี้ ทำให้การยึดติดในการบริโภคลดลงจิตใจก็สงบขึ้นในการแสวงหาสิ่งบริโภคการพัฒนาที่จะเป็นไปด้วยดี อีกทั้งยังป้องกันไม่ให้ความไม่สบายกายต่าง ๆ เช่น ความหิวที่เกิดขึ้น ผู้ฝึกฝนจะมีวิถีชีวิตแห่งการพัฒนาตนได้อย่างสมบูรณ์

การพิจารณากายสังขารของมนุษย์คืออนิจจังทุกขังอนัตตาในช่วงเวลาของการเกิดทุกข์เพื่อหาสมุทัยนิโรธและมรรคในวงจรชีวิตของมนุษย์ดังต่อไปนี้

- คนปกติ
- คนมีพฤติกรรมหรือปัจจัยเสี่ยงต่อการเจ็บป่วย
- คนเจ็บป่วย
- คนฟื้นฟูสมรรถภาพหลังป่วย
- คนพิการ
- คนตาย

^{๕๘} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๓/๒๘.

^{๕๙} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๘/๒๓.

^{๖๐} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๘/๒๔.

แล้วพิจารณาว่าธรรมข้อใดบทใดที่จะสามารถผ่อนคลายเป็นสุขและเกิดสุขในแต่ละชั้นของวงจรชีวิตดังกล่าวโดยคำนึงถึงโรคและปัญหาสุขภาพของพระภิกษุ – สามเณรและประชากรทั่วไปในปัจจุบันและการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นในอนาคตประกอบด้วยอย่างไรก็ดีพระธรรมที่เกื้อกูลให้เกิดสุขภาพทางกายที่นำเสนอในที่นี้ส่วนใหญ่มิใช่จะใช้แก้ปัญหารอคักไข้เจ็บทางกายได้โดยตรงแต่เป็นการเสริมด้านจิตใจเมื่อสุขภาพจิตดีแล้วก็จะส่งผลให้สุขภาพกายดีขึ้นด้วย ส่วนพระธรรมที่เกื้อกูลให้เกิดสุขภาพทางจิตทางสังคมและทางปัญญานั้นจะใช้ได้โดยตรงมากกว่า ดังนั้นจำเป็นต้องอาศัยบริการทางการแพทย์ประกอบควบคู่กันไปด้วย

๒.๓.๒ การดูแลสุขภาพทางสังคม

หลักการสร้างสุขภาพทางสังคมคือการอยู่ในสังคมด้วยความสุขทำตนให้เป็นที่ยอมรับในสังคมมีเกียรติ มีศักดิ์ศรี ในสังคม ประกอบอาชีพสุจริตมีจิตเป็นสาธารณะสุจริตยุติธรรมมนุษยสัมพันธ์ทำตนให้มีเหตุผลผลตามหลักประชาธิปไตย ในการตัดสินใจเพื่อการดำรงชีวิตและการช่วยเหลือสังคมได้ในด้านต่างๆ ตามอัตภาพไม่ทำตนให้เป็นภาระแก่สังคม

หลักธรรมที่เกื้อกูลกัน ได้แก่ สังคหวัตถุ ๔ สารณยธรรม ๖ ธรรมของฆราวาส ๔ เว้นจากอบายมุข ๖ อปปรินิยธรรม ๗ ทิฐ ๖ หลักเบญจศีลเบญจธรรม และปฏิบัติตามหลักของทฤษฎีธรรมมิกัตถประโยชน์ ๔ หลักสัมปรายิกัตถประโยชน์ ๔ คือ ประโยชน์ในปัจจุบันประโยชน์ในภายหน้า ๔ อย่าง เป็นต้น^{๖๑}

ศีลภาวนา การพัฒนาศีล เจริญศีล คือ มีพฤติกรรมทางสังคมที่พัฒนาแล้ว ไม่เบียดเบียนก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น แก่สังคม และประพฤติดังที่เป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อสังคม มีระเบียบวินัย ประกอบอาชีพสุจริต เป็นการฝึกตนให้อยู่ในสังคมด้วยดี และเป็นประโยชน์^{๖๒} ระดับต้น คือ ความมีระเบียบวินัยในการเป็นอยู่ ในการดำเนินชีวิตโดยไม่ให้มีการเบียดเบียนกัน ศีล ๕ ซึ่งเป็นศีลขั้นพื้นฐาน จะเห็นได้ว่ามุ่งที่การไม่เบียดเบียนกันกล่าวคือ ไม่เบียดเบียนต่อกันในทางชีวิตร่างกาย ในทางทรัพย์สิน ในทางคู่ครอง ในทางใช้วาจา ตลอดจนไม่เบียดเบียนสติสัมปชัญญะของตนเอง เมื่อไม่เบียดเบียนกันแล้วก็ขยายออกไปถึงความสุจริต

การอบรมกายวาจาใจ อยู่ในศีล ก็คือความประพฤติที่งดงาม มีมารยาทงดงาม และนำเคารพนับถือ เป็นที่ไว้วางใจโดยมีคุณธรรมเป็นเครื่องอยู่ ซึ่งได้แก่เบญจศีล เป็นคุณธรรมพื้นฐานสำหรับมนุษย์ ซึ่งอาจเรียกคุณธรรมนี้ว่า มนุษยธรรม อีกทั้งยังทำให้สังคมมนุษย์อยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขด้วย ได้แก่

๑. จดเว้นจากการฆ่าสัตว์ แต่ควรมีเมตตา กรุณาต่อสรรพสัตว์ทั้งปวง
๒. จดเว้นจากการลักทรัพย์ หรือแสวงหาทรัพย์ในทางมิชอบ แต่ควรประกอบสัมมาอาชีพที่สุจริตถูกต้องตามทำนองคลองธรรม
๓. จดเว้นจากการประพฤติดีกในกาม แต่ควรมีความสันโดษพอใจเฉพาะในคู่ครองของตน
๔. จดเว้นจากการพูดเท็จ แต่ควรพูดแต่ความจริง

^{๖๑} เรื่องเดียวกัน.

^{๖๒} พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), พุทธธรรมกับการพัฒนาชีวิต, หน้า ๑๐.

๕. จดเว้นจากการเสพของมีนเมาอันเป็นเหตุให้ขาดสติสัมปชัญญะ ดำเนินชีวิตด้วยความประมาท แต่ควรเจริญสติสัมปชัญญะ ให้บริบูรณ์^{๖๓}

๒.๓.๓ การดูแลสุขภาพทางจิตใจ

“จิต” แปลว่า ธรรมชาติที่นึกคิด อารมณ์ธรรมชาติที่รู้อารมณ์ธรรมชาติที่วิจิตรธรรมชาติที่สังสมกุศลและอกุศล ฯลฯ เขียนเต็มว่า จิตต

หลักการสร้างสุขภาพทางจิตโดยการส่งเสริมสุขภาพทางจิตให้เข้มแข็งมีการป้องกันโรคทางจิตการรักษาผู้ป่วยและการฟื้นฟูสภาพหลังป่วย หลักธรรมที่สามารถเกื้อกูลกัน ได้แก่ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน สมถกัมมัฏฐานและการเจริญมหาสติปัฏฐาน ๔ ในหมวดของจิตตานุปัสสนา คือ ให้ใช้ปัญญาในการพิจารณาตามเห็นซึ่งจิตโดยอาการ ๑๖ อย่างและปฏิบัติตามหลักของไตรสิกขา เจริญด้วยศีลสมาธิปัญญา^{๖๔} นอกจากนี้ยังใช้หลักของจิตภาวนาในภาวนา ๔

จิตตภาวนา คือ การพัฒนาจิต ในการพัฒนาจิตตามหลักพระพุทธศาสนานั้นเป็นการฝึกอบรมให้จิตมีคุณสมบัติครบ ๓ ด้านคือ

๑. คุณภาพจิต คือมีคุณธรรมต่าง ๆ เสริมสร้างจิตใจให้ตั้งงาม เป็นจิตใจที่สูงประณีต มีเมตตา มีความเป็นมิตร ปราศจากประโยชน์สุขแก่ผู้อื่น มีความกรุณา คืออยากช่วยให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ มีจาคะคือมีใจเผื่อแผ่โอบอ้อมอารี มีคารวะ คือเห็นความสำคัญของผู้อื่น มีมัทวะคือความอ่อนโยน กตัญญู คือ รู้คุณค่าแห่งการกระทำของผู้อื่น

๒. สมรรถภาพจิต หรือ ความสามารถของจิต เช่น ความมีสติดี มีวิริยะ คือความเพียรในการทำงาน มีขันติ คือ ความอดทน มีสมาธิแน่วแน่ มีสัจจะจริงจัง มีอธิฐาน คือ ความเด็ดเดี่ยวต่อความมุ่งหมาย มีความหนักแน่นมั่นคงเข้มแข็งของจิตใจ ที่จะทำงานให้ได้ผลสมบูรณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งงานทางปัญญา คือ การคิดพิจารณาให้สิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงอย่างแจ่มชัด

๓. สุขภาพจิต คือ มีจิตที่มีสุขภาพดี เป็นสุข สดชื่นร่าเริงเบิกบาน โปรดโปร่ง มีปิติ ความอิ่มเอิบใจ มีความผ่อนคลายไม่ขุ่นมัว ไม่หม่นหมองหดหู่ เป็นต้น ลักษณะต่างๆ ของจิตใจที่มีความสุขนี้เป็นสิ่งสำคัญมากในพระพุทธศาสนา การขาดสุขภาพจิตเป็นปัญหาสำคัญของสังคมในยุคปัจจุบัน จึงจะต้องเน้นเรื่องสุขภาพจิตให้มากด้วย ผู้ที่ฝึกฝนอบรมจิตแล้วเรียกว่า ภาวนิจิตไต

หลักจิตภาวนา ในอริยมรรค

หลักจิตภาวนาในมรรคมีองค์ ๘ เป็นหลักปฏิบัติเดียวกันคือ เป็นหลักปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นจากทุกข์ หลักภาวนาจัดวางขึ้นไว้โดยอาศัยหลักปฏิบัติที่เรียกว่า คุณธรรมของอารยชนเป็นพื้นฐาน คุณธรรมของอารยชนนี้ เรียกตามคำบาลีว่า อริยมรรค แปลว่า ทางดำเนินสู่ความดับทุกข์ ทำให้เป็นอารยชน หรือวิธีดำเนินชีวิตที่ประเสริฐ การจัดวางหลักภาวนาโดยมุ่งให้เกิดขึ้นตามหลักปฏิบัติแห่งอริยมรรคคือ เป็นการฝึกอบรมพัฒนาให้องค์ทั้ง ๘ แห่งมรรคนั้นเกิดมีและเจริญงอกงามยิ่งขึ้น แก่ปัญหาของอารยชนได้ตามลำดับจนถึงความหลุดพ้นจากทุกข์ได้ในที่สุด

จิตตภาวนา เป็นเรื่องของการฝึกฝนในด้านจิต หรือระดับของจิตใจ คือ การพัฒนาคุณสมบัติต่าง ๆ ของจิตให้ มีสุขภาพจิตที่ดี สร้างสติสัมปชัญญะให้รู้จักยั้งคิด และรู้จักกระตุ้นเตือนตัวเองให้สำนึกในความรับผิดชอบต่อหน้าที่ ซึ่งมีความสัมพันธ์กับหลักอริยมรรคในประเด็นต่อไปนี้

^{๖๓} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๔๘๓/๒๘๐.

^{๖๔} อุทัย สุตสุข, สารานุกรมสุขในพระไตรปิฎก : บูรณาการสู่สุขภาพดีชีวิที่มีสุข, หน้า ๒๖๖-๒๗๕.

สัมมาวายามะ คือ ความเพียรชอบ ความหมายของสัมมาวายามะตามนัยที่แสดงไว้ในพระสูตรมีดังนี้

ภิกษุทั้งหลาย สัมมาวายามะเป็นไฉน ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สร้างฉันทะพยายาม ระดมความเพียรคอยเร้าจิตไว้ มุ่งมั่นเพื่อป้องกันอกุศลธรรมอันเป็นบาปที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น.... เพื่อละอกุศลธรรมอันเป็นบาปที่เกิดขึ้นแล้วเพื่อสร้างกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น....เพื่อความดำรงอยู่ ไม่เลือนหาย เพื่อภิญญาภาพ เพื่อความไพบูลย์ เจริญเต็มเปี่ยมแห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว^{๖๕}

สัมมาวายามะ ความพยายามชอบ หมายถึง สัมมปปธาน ๔ อันเป็นความเพียรที่เป็นคุณธรรมสำคัญยิ่งในพระพุทธศาสนา เหตุผลก็คือพระพุทธเจ้าทรงพากเพียรจึงสามารถค้นพบสัจธรรมได้ มิใช่เป็นผลสำเร็จจากการอ่อนวอนหรือการครุ่นคิดคำนึงเอาเท่านั้น ความเพียรพยายามจึงเป็นหน้าที่ของมนุษย์ทุกคน พระองค์จะไม่เข้าไปก้าวก่ายในเรื่องของการเพียรพยายามของ มนุษย์เอง ดังมีพุทธพจน์ว่า ความเพียรเป็นหน้าที่ของท่านทั้งหลายต้องทำเอง ตถาคตเป็นแต่ผู้บอก(ทาง)ให้^{๖๖}

สัมมปปธาน หรือความเพียรชอบ ๔ อย่าง คือ

๑. สังวรปธาน เพียรระวังประคองจิตไว้เพื่อไม่ให้อกุศลธรรมเกิดขึ้น
๒. ปหานปธาน เพียรประคองจิตไว้เพื่อละอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว
๓. ภาวนาปธาน เพียรประคองจิตไว้เพื่อให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิด
๔. อนุรักขนาปธาน เพียรประคองจิตไว้เพื่อความตั้งมั่นเจริญยิ่งแห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว^{๖๗}

สัมมาวายามะ หรือความเพียรชอบตามนัยของมรรคมืองค์ ๘ นั้น มีความหมายควรพิจารณาดังนี้ คือ เพียรกำจัดบาปหรืออกุศล ในที่นี้ หมายถึง บาป ความชั่ว ทุกจริต ความที่จิตเศร้าหมอง และเพียรที่จะกระทำหรือเจริญบำเพ็ญสิ่งที่ดีหรือกุศล ในที่นี้หมายถึง บุญ ความดี สุจริต สะอาด บริสุทธิ์ มีพระพุทธพจน์ที่เน้นถึงความเพียรดังนี้ คือ

ภิกษุทั้งหลาย เรารู้ชัดถึงคุณธรรม ๒ ประการ คือ ๑) ความเป็นผู้ไม่สั่นโคธในกุศลธรรมทั้งหลาย ๒) ความเป็นผู้ไม่ยอมถอยหลังให้การบำเพ็ญเพียร เพราะฉะนั้น เธอทั้งหลายพึงศึกษา ดังนี้ว่า เราจักตั้งความเพียรอันไม่ถอยหลัง ถึงจะเหลือแต่หนัง เอ็น กระดูก เนื้อ และเลือดในสรีระจะเหือดแห้งไปก็ตามที ยังไม่บรรลุลผลที่บุคคลพึงบรรลุถึงด้วยเรี่ยวแรงของบุรุษ ด้วยความเพียรของบุรุษ ด้วยความบากบั่นของบุรุษแล้ว ข้อที่จะหยุดยั้งความเพียรเสียเป็นอันไม่มี เธอทั้งหลายพึงศึกษาดังนี้แล^{๖๘}

องค์ประกอบของความเพียรที่จะกระทำให้ได้ผลดีมีดังนี้

๑. คุณสมบัติของผู้ประกอบความเพียร
๒. สมัยที่ควรประกอบความเพียร และสมัยที่ไม่ควรประกอบความเพียร

^{๖๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๙๙/๒๗๕, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๔๙/๘๖, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๐๔/๓๘๔.

^{๖๖} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๐/๔๓-๔๔.

^{๖๗} พุ.ป. (ไทย) ๓๑/๘๕/๓๘, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๙๐-๙๑/๒๖๓.

^{๖๘} อจ.ทุก.(ไทย) ๒๐/๒๕๑/๕๘.

๓. สัปายะคือความเหมาะสมของสิ่งแวดล้อมอื่น ๆ^{๖๙}

สัมมาสติ คือ การระลึกชอบ มีสติกำกับตน ควบคุมจิตใจไว้และให้อยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำ หรือที่เกี่ยวข้องในเวลานั้น ๆ ใจอยู่กับกิจ จิตอยู่กับงาน ระลึกได้ถึงสิ่งที่ตั้งงาม เกื้อกูลเป็นประโยชน์ไม่หลงไหลเลื่อนลอย ไม่ละเลยหรือปล่อยตัวปล่อยเลอ โดยเฉพาะสติที่กำกับตนให้ทันต่อพฤติกรรมของร่างกาย ความรู้สึก สภาพจิตใจ และความนึกคิดของตน ไม่ปล่อยให้อารมณ์ที่เฝ้าหวงหรือยุ่ง มาฉุดกระชากให้หลุดหลงเลื่อนลอยไปเสีย

ภิกษุทั้งหลาย สัมมาสติเป็นไฉน ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกายในกาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ พิจารณาเห็นจิตในจิต มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้^{๗๐}

สัมมาสติ ความระลึกชอบ เป็นเรื่องเกี่ยวกับการปฏิบัติกรรมฐาน ซึ่งถือว่าเป็นการฝึกฝนอบรมพัฒนาจิตตามหลักพระพุทธศาสนา การพัฒนาสัมมาสติ ได้แก่ การเจริญสติปัฏฐาน ๔ มีพระพุทธพจน์ว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย หนทางสายนี้เป็นทางสายเอก เพื่อความบริสุทธิ์ ทิธีแห่งสัตว์ทั้งหลาย เพื่อล่วงความโศกและปริเวทนาการ เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้อง เพื่อให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน หนทางสายนี้คือสติปัฏฐาน ๔ ประการ คือ

๑. กายานุปัสสนา ใช้สติตามดูโดยมีปัญญารู้เท่าทันสภาพร่างกาย
๒. เวทนานุปัสสนา ใช้สติตามดูโดยมีปัญญารู้เท่าทันความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือ ไม่สุข ไม่ทุกข์ที่เกิดขึ้น
๓. จิตตานุปัสสนา ใช้สติตามดูโดยมีปัญญารู้เท่าทันสภาพจิตใจ
๔. ธัมมานุปัสสนา ใช้สติตามดูโดยมีปัญญารู้เท่าทันเรื่องราวทั้งหลายที่รู้ ที่คิด ที่เกิดขึ้นในใจ^{๗๑}

กายานุปัสสนา การพิจารณาเห็นกาย ในสติปัฏฐานได้แสดงขั้นตอนไว้ ๖ ตอน คือ อานาปานสติ คือการตั้งสติกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก อิริยาบถ คือการตั้งสติกำหนดรู้ิริยาบถต่าง ๆ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน เป็นต้น ก็ให้ตามรู้ชัดในอาการที่เป็นอยู่อย่างนั้น

สัมปชัญญะ คือ ให้ความรู้ตัวพร้อมในการกระทำทุกอย่าง และในการเคลื่อนไหวทุกอย่าง เช่น การทรงจีวร การทรงบาตร การฉัน การดื่ม เป็นต้น

ปฏิกูลมนสิการ คือ การพิจารณาร่างกายว่าประกอบด้วยส่วนประกอบต่าง ๆ และเต็มไปด้วยความไม่สะอาดโดยประการทั้งปวงของร่างกาย

ธาตุมนสิการ คือ พิจารณาร่างกายของตนโดยความเป็นธาตุ ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ โดยความเป็นของไม่เที่ยง

^{๖๙} อย.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๓/๖๕, ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๔๑๑/๒๕๕, อย.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๑/๑๗.

^{๗๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๘๘/๒๖๓.

^{๗๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๗๓/๒๕๗.

นวิสวธิกา คือ พิจารณาซากศพในสภาพต่าง ๆ โดยกำหนดเป็น ๙ ระยะ ตั้งแต่ตายใหม่ ๆ ไปจนถึงกระดูก

เวทนานุปัสสนา การพิจารณาตามเห็นเวทนา คือเมื่อเกิดสุขเวทนาคือความรู้สึกเป็นสุขก็ดี ทุกขเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นทุกข์ก็ดี อุเบกขาเวทนา คือ ความรู้สึกเฉย ๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ก็ดี ก็ให้ตามรู้ชัดตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้น

จิตตานุปัสสนา การพิจารณาตามเห็นจิต คือ การตามดูจิตของตนในขณะนั้น ไม่ว่าจิตเป็นอย่างไร เช่น จิตมีราคะ จิตไม่มีราคะ จิตมีโทสะ จิตไม่มีโทสะ จิตมีโมหะ จิตไม่มีโมหะ จิตหตฺหุ จิตฟุ้งซ่าน จิตเป็นสมาธิ จิตไม่เป็นสมาธิ เป็นต้น ก็รู้ชัดตามที่มันเป็นอยู่

ธัมมานุปัสสนา การตามพิจารณาเห็นธรรมที่เกิดขึ้นกับตน ทั้งส่วนที่เป็นกุศลและอกุศลที่เกิดขึ้นในจิตตน ใช้สติกำหนดพิจารณาธรรมที่เป็นปัจจุบัน จนจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ และเกิดปัญญาเห็นธรรมทั้งภายนอก ทั้งภายใน มีสติปรากฏอยู่ที่ธรรม โดยความรู้ชัดว่า ธรรมนี้สักว่าธรรม มิใช่สัตว์ บุคคล ตัว ตน เรา เขา บรรเทาความยึดมั่นในธรรมให้สิ้นไปเสียได้ ซึ่งในพระพุทธศาสนาได้แสดงหลักธรรมที่เกิดกับตนไว้หลายอย่าง เช่น

๑. นีวรณ ๕ คือรู้ชัดว่าในขณะที่นั้น ๆ มีนวิรณ ๕ แต่ละอย่างเกิดมีขึ้นในจิตใจตนหรือไม่ ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วจะได้อย่างไร ก็ตามพิจารณารู้ตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้น

๒. อุปาทานขันธ ๕ คือกำหนดรู้ความยึดติดถือมั่นในขันธ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ว่าอุปาทานขันธไหนเกิดขึ้นได้อย่างไร ดับไปได้อย่างไร

๓. อายตนะ คือกำหนดรู้อายตนะภายนอกและอายตนะภายในแต่ละอย่าง ๆ โดยกำหนดรู้ว่าสังโยชนที่เกิดพร้อมกับอายตนะได้อย่างไร สังโยชนที่เกิดแล้วพร้อมกับอายตนะดับได้อย่างไร สังโยชนที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นอีกได้อย่างไร

๔. โพชฌงค์ ๗ คือตามรู้ในขณะที่นั้น ๆ ว่า โพชฌงค์ ๗ อันได้แก่ สติ ธรรมวิจย วิริยะ ปิติปัสสทธิ สมาธิ และอุเบกขา มีอยู่ในจิตใจหรือไม่ ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นได้อย่างไรที่เกิดขึ้นแล้วเจริญเต็มบริบูรณ์ได้อย่างไร

๕. อริยสัจ ๔ คือรู้ชัดอริยสัจ ๔ แต่ละอย่างตามความเป็นจริงว่า นี่คือทุกข์ นี่เหตุให้เกิดทุกข์ นี่ความดับทุกข์ นี่ทางให้ถึงความดับทุกข์^{๗๒}

พระพุทธศาสนา ได้ให้ความสำคัญแก่สติและถือว่าสติเป็นอุปการธรรม ในขั้นของศีลขั้นสมาธิ และขั้นปัญญา การดำเนินชีวิตที่มีสติคอยกำกับนั้น พระพุทธศาสนาถือว่าเป็นการดำเนินชีวิตที่ไม่ประมาท หรือมีอัปมาทธรรม ซึ่งในปทิสสูตร สังยุตตนิกายมหาวรรคได้แสดงความยกย่องสติและอัปมาทธรรมไว้ดังนี้

ภิกษุควรบำเพ็ญความไม่ประมาท คือการคุมค รองรักษาใจด้วยสติด้วยตนเองในฐานะ ๔ คือ จิตของเราอย่างตั้งใจในธรรมที่ชวนให้เกิดความตั้งใจ จิตของเราอย่างขัดเคืองในธรรมที่ชวนให้

^{๗๒} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๘๑๒.

เกิดความขัดเคือง จิตของเราอย่างหลงไหลในธรรมที่ชวนให้เกิดความหลงไหลและจิตของเราอย่างมัวเมาในธรรมที่ชวนให้เกิดความมัวเมา^{๗๓}

สัมมาสมาธิ คือ ความตั้งใจมั่นชอบ ได้แก่ การฝึกฝนอบรมจิตในขั้นที่ ลึกซึ้ง เพื่อให้จิตมีความสงบ ตั้งมั่นแน่วแน่ต่ออารมณ์ที่กำลังกำหนดพิจารณา จิตที่มีสมาธิย่อมเป็นจิตที่มีคุณภาพและสมรรถภาพสูง ประโยชน์สูงสุดของสมาธิคือ การปฏิบัติเพื่อบรรลุเป้าหมาย ได้แก่ การรู้เห็นตามความเป็นจริง

ภิกษุทั้งหลาย สัมมาสมาธิเป็นไฉน ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สังตจากกามทั้งหลาย สังตจากอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฌานอันมี วิตก วิจารณ์ และสุขอันเกิดแต่วิเวกอยู่ เพราะความสังตระงับไปแห่งวิตก วิจารณ์ จึงบรรลุทุติยฌาน มีความผ่องใสแห่งจิตในภายใน มีภาวะแห่งจิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปิติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่ เมื่อคลายปิติได้ เธอจึงมีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยกาย บรรลุตติยฌานที่พระอริยเจ้าทั้งหลายกล่าวว่า เป็นผู้มือุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข เพราะละสุขและทุกข์เสียได้ เพราะโสม นัสและโทมนัสดับไป เธอจึงบรรลุจตุตถฌาน อันไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีอุเบกขาและสติบริสุทธิอยู่^{๗๔}

สมาธิ หมายถึง ภาวะแห่งจิตที่แน่วแน่มีอารมณ์เป็นหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ขัดส่ายไปมา สามารถแบ่งได้เป็น ๓ ระดับ คือ

๑. ขณิกสมาธิ สมาธิชั่วขณะ เป็นสมาธิขั้นต้น
๒. อุปจารสมาธิ สมาธิเฉียด ๆ เป็นสมาธิขั้นระงับนิวรณ์ ๕
๓. อัปปนาสมาธิ สมาธิแน่วแน่ เป็นสมาธิระดับสูงสุด จัดเป็นสมาธิในฌาน^{๗๕}

๒.๓.๔ การดูแลสุขภาพทางปัญญา

“ปัญญา” แปลว่า ความรู้ทั่ว คือ รู้ถึงเหตุถึงผลอย่างชัดเจนรู้เรื่องบาปบุญคุณโทษรู้ในสิ่งที่ควรทำ ควรเว้น เป็นต้น เป็นธรรมที่คอยกำกับศรัทธาเพื่อให้เชื่อประกอบเหตุผลไม่ให้หลงเชื่ออย่างงมงาย ปัญญาทำให้เกิดขึ้นโดยการสดับรับฟัง (สุตมยปัญญา) โดยการคิดค้น (จินตามยปัญญา) โดยการอบรมจิต (ภาวนามยปัญญา) จัดเป็นสิกขาข้อหนึ่งใน ๓ คือ อธิศีลอธิสมาธิ อธิปัญญา ตามหลักไตรสิกขาเช่นเดียวกัน

หลักการสร้างสุขภาพทางปัญญาโดยการทำให้เกิดความรู้แจ้งให้เห็นจริงในตัวเองทำให้รู้แจ้งเห็นจริงในบุคคลอื่นและสิ่งแวดลอมอื่นๆ ซึ่งสามารถนำไปวิเคราะห์ทำความเข้าใจถึงเหตุผลแห่งความดีความชั่ว ความมีประโยชน์ความมีโทษ นอกจากนี้การปฏิบัติตนโดยสุจริตยุติ ธรรม มนุษยธรรม ไม่เอารัดเอาเปรียบทำจิตให้เป็นกุศลสาธารณะเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่มีความอดทน อดกลั้น สงบเสงี่ยม มั่นคง ไม่หลงเชื่ออย่างงมงาย ถือว่าเป็นหลักของการสร้างสุขภาพทางปัญญาเช่นเดียวกัน หลักธรรมที่สามารถเกื้อกูลกันได้แก่ การปฏิบัติตามหลักของไตรสิกขา สังคหวิ ตถุ ๔อริยสัจ ๔ ฝึกตนปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัฏฐาน สมถกัมมัฏฐาน และการเจริญมหาสติปัฏฐาน ๔ เป็นต้น^{๗๖}

^{๗๓} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๕๓/๖๕, อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๕/๒๕.

^{๗๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๔๙/๒๗๔, ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๗๐๔/๓๘๔, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๗๐/๑๒๓,๕๗๗/

๓๒๖.

^{๗๕} วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๑๘๔.

^{๗๖} วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๑๘๔.

ปัญญาภาวนา การพัฒนาปัญญา คือ การทำปัญญาให้เจริญงอกงาม ในเบื้องต้นจะต้องมีความรู้ความเข้าใจในศิลปวิทยาการ ทางวิชาชีพ ต่อมาต้องพัฒนาปัญญาให้มีการรับรู้ เรียนรู้ อยู่ ภายใต้อำนาจของสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง คือ เข้าใจสิ่งนั้นทั้งหลายตามสภาวะ หรือตามที่มันเป็น ไม่เอนเอียงด้วยอคติหรือฉันทาคติ ที่จะทำให้การรับรู้ผิดพลาดคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง ขึ้นต่อไป คือ วินิจฉัยด้วยการใช้ปัญญาบริสุทธิ์ ไม่ใช่ด้วยกิเลส เป็นปัญญาที่รู้ จักเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง เข้าใจความเจริญและความเสื่อมของโลกและชีวิตตามความเป็นจริงและตามเหตุปัจจัย รู้จักทางแก้ไขปัญหาและสร้างสรรค์ความสำเร็จให้ตนพัฒนายิ่งขึ้น ๆ ไป รู้เท่าทันโลกและชีวิต ทำให้เป็นอิสระหลุดพ้นจากความทุกข์โดยสมบูรณ์ พัฒนาไปจนถึง ขั้นวิมุตติ คือ หลุดพ้นเป็นอิสระที่แท้จริง จิตใจไม่ถูกยึดมั่นในสิ่งทั้งหลาย ไม่ถูกครอบงำ ผู้ที่ฝึกฝนอบรมพัฒนาทางปัญญาแล้วเรียกว่า ภาวิตปัญญา

การอบรมปัญญา ก็คือ การอบรมจิตนั่นเองให้มีปัญญา ให้รู้ชัดว่าควรทำอะไร ควรเว้นอะไร ได้แก่การอบรมปัญญาให้รู้เห็นตามความเป็นจริง เช่น เห็นไตรลักษณ์ แยกสมมติออกจากความเป็นจริงได้แล้วจะทำให้จิตใจไม่ติดสมมติ กล่าวคือ รู้ว่าแม้จะรับสิ่งสมมติ แต่ก็รู้ว่าสิ่งนี้เป็นเพียงสิ่งสมมติเท่านั้น แล้วจิตก็ไม่ไปติดอยู่ในสิ่งนั้น แต่ถ้าเข้าใจไม่ชัดเจนก็ทำให้เกิดการสับสนซึ่งไม่สอดคล้องกับสภาพตามความเป็นจริง ดังนั้น พระพุทธศาสนาสอนให้รู้จักแยกสัจจะ (ความจริง) เป็นสองระดับ สัจธรรม ๒ อย่าง คือ สมมติสัจจะ และปรมาตมสัจจะ

๑. สมมติสัจจะ คือ ความจริงอย่างสมมติ สมมติว่าเป็นนั่นว่าเป็นนี่ ว่าอย่างนั้นว่าอย่างนี้เป็นของสมมติจึงไม่ใช่ของจริง เป็นจริงตามที่มีความเห็นร่วมกัน เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการสื่อสาร ในการยังประโยชน์ให้สำเร็จในชีวิตประจำวัน เช่น คน สัตว์ สิ่งของ คนดี คนชั่ว โธษะ แก้อื้อ เป็นต้น

๒. ปรมาตมสัจจะ คือ ความจริงโดยปรมาตม เป็นความจริงตามความหมายอันแท้จริงตรงตามสภาวะ เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจเท่าทันตามความเป็นจริงของสรรพสิ่ง เพื่อให้เกิดประโยชน์อันสูงสุดซึ่งได้แก่ การหยั่งรู้สัจธรรม เพื่อจะทำลายการยึดมั่นถือมั่นที่เป็นสาเหตุของการทำให้หลงผิดให้สลายหายไป ทำให้หลุดพ้นจากกิเลส และความทุกข์ มีจิตใจที่ผ่องใสบริสุทธิ์ มีความสุขตามความเป็นจริง สิ่งที่เป็นจริงโดยปรมาตม เช่น นามธรรม รูปธรรม เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ฯลฯ

การที่มนุษย์ประพฤติปฏิบัติตามหลักภาวนา ๔ ประการที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบนี้ มีคุณประโยชน์อย่างมหาศาลโดยทำให้บุคคลสามารถเข้าใจในชีวิตของมนุษย์ได้มากมาย ตลอดจนใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตเพื่อเข้าสู่สภาวะบุคคลในอุดมคติระดับขั้นอริยบุคคล อันเป็นจุดหมายสูงสุดตามหลักพระพุทธศาสนาได้เป็นอย่างดี^{๗๗} ในการพัฒนาจิตตามหลักพระพุทธศาสนานี้การมุ่งทำให้เกิดปัญญาเป็นเรื่องที่สำคัญมาก

^{๗๗} เพชรรัตน์ หนันไชย , “ศึกษาแนวทางการพัฒนาสภาวะของนักเรียนโรงเรียนพุทธโกศวิทยาชัยนาท จังหวัดแพร่”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต , (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย , ๒๕๕๖).

๒.๔ หลักการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ในพระวินัยปิฎก

หลักการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ในพระวินัยปิฎก ซึ่งปรากฏในเภสัชขันธ์ได้แสดงให้เห็นถึงหลักการและวิธีการในการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ซึ่งว่าด้วยยารักษาโรค , โภชนะ , ภัตตาหารชนิดต่างๆ เหตุผลที่ตั้งชื่ออย่างนี้ เพราะเนื้อหาด้วยการรักษาโรค และว่าด้วยโภชนะ อาหารอื่นๆ ซึ่งสงเคราะห์เข้ากับยารักษาโรค ที่ทรงห้ามไม่ให้ภิกษุฉันและทรงอนุญาตให้ภิกษุฉันได้ อันประกอบไปด้วย

๑. ปัญจเภสัชกถา ว่าด้วยทรงอนุญาตเภสัช ๕ สมัยนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่ ณ เขตวันมทวิหาร ซึ่งเป็นอารามที่อนาถบิณฑิกเศรษฐีถวาย ภิกษุหลายรูปอาพาธในฤดูสารท ฉันข้าวยาคุหรือฉันอาหารก็อาเจียนออกจึงซูบผอม หมองคล้ำ ชีตเหลือง เส้นเอ็นสะพรั่ง จึงตรัสถามพระอานนท์ว่า “อานนท์ ทำไมเวลานี้ ภิกษุทั้งหลายจึงซูบผอม หมองคล้ำ ชีตเหลือง เส้นเอ็นสะพรั่ง” พระอานนท์กราบทูลว่า “เวลานี้ ภิกษุทั้งหลายอาพาธในฤดูสารท ฉันข้าวยาคุ และข้าวสวาก็ไม่ได้ จึงทำให้ภิกษุเหล่านั้นซูบผอม ชีตเหลือง เส้นเอ็นขึ้นสะพรั่ง ” พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงทรงอนุญาตเภสัช ๕ ได้แก่ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง และน้ำอ้อย ให้ฉันได้ทั้งในกาล(ก่อนเที่ยง) และในเวลาวิกาล (หลังเที่ยง)^{๗๘}

๒. น้ำมันเหลวที่เป็นยา พระผู้มีพระภาคเจ้า รับสั่งว่า “ภิกษุทั้งหลายเราอนุญาตมันเหลวที่เป็นยา คือ น้ำเหลวหมี น้ำมันเหลวปลา น้ำมันเหลวปลาฉลาม น้ำมันเหลวหมู น้ำเหลวลา ที่รับประทานในเวลา เจริญในการ กรองในเวลา แล้วฉันอย่างน้ำมันถ้ารับประทานในเวลาวิกาล เจริญในเวลาวิกาล กรองในเวลาวิกาล ถ้าภิกษุฉันน้ำมันเหลวนั้น ต้องอาบัติทุกกฏ ๓ ตัว “ภิกษุรับประทานในเวลาวิกาล เจริญในเวลาวิกาล กรองในเวลาวิกาล ภิกษุฉันน้ำมันเหลวนั้น ต้องอาบัติทุกกฏ ๒ ตัว ภิกษุรับประทานน้ำมันในกาล เจริญในการ กรองในเวลาวิกาล ภิกษุฉันน้ำมันเหลวนั้นต้อง อาบัติทุกกฏ ๑ ตัว ภิกษุรับประทานน้ำมันเหลวในกาล เจริญในกาล กรองในกาล ฉันน้ำมันเหลวนั้น ไม่ต้องอาบัติ”^{๗๙}

สิกขาบทที่สามในพระปาฏิโมกข์ซึ่งมีทั้งหมด ๒๒๗ ข้อ ถือได้ว่าเป็นวัตรเป็นข้อปฏิบัติของพระสงฆ์รวมเรียกว่า พระวินัยหรือศีลทั้งหมดของพระภิกษุมี ๒๒๗ สิกขาบท สาม เณรมี ๑๐ สิกขาบท การสำรวมกาย วาจาให้เรียบร้อย หรือให้เป็นปกติ เรียกว่า ศีล การล่วงสิกขาบท มีความเสียหายเกิดขึ้นยิ่งหย่อนกว่ากัน ผู้วิจัยได้ศึกษาและนำเสนอสาระเฉพาะที่เกี่ยวข้องด้านสุขภาพมาแสดงไว้ในที่นี้พอเป็นหลักฐาน ดังนี้

พระสงฆ์ในสมัยพุทธกาลนั้น การฉันภัตตาหารเพียงมือเดียว ก็เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายแล้ว เพราะหน้าที่ของพระสงฆ์ ก็คือ การประพฤติปฏิบัติธรรม ไม่ได้ทำงานที่ใช้แรงงานหนักเหมือนฆราวาสบางอาชีพ จึงไม่จำเป็นต้องฉัน ภัตตาหารมาก พระพุทธองค์ตรัสสอนไว้เกี่ยวกับการฉันอาหารมือเดียว จะทำให้สุขภาพมี โรคอาพาธน้อยกระปรี้กระเปร่ามีพลานามัยสมบูรณ์อยู่เสมอ ซึ่งปรากฏในโภชนวรรค เป็นเรื่องเกี่ยวกับการฉันอาหาร ดังนี้

^{๗๘} วิ.ป.อ. (ไทย) ๓/๒๖๐/๑๗๓.

^{๗๙} สารตถ.ฎีกา. (ไทย) ๓/๒๖๒/๓๖๗.

โภชนวรรค วรรคที่ว่าด้วย การฉันอาหาร

- ห้ามฉันอาหารในโรงพักเดินทางเกิน ๑ มื้อ^{๘๐} อนึ่ง ภิกษุมิใช่ผู้อาพาธ พึงฉันอาหารในโรงทานได้ครั้งหนึ่ง ถ้าฉัน ยิ่ง กว่านั้น เป็นปาจิตตีย์ อาหารในโรงทานที่แจกทั่วไปไม่นิยม บุคคล ภิกษุไม่เจ็บไข้ให้ฉันวันเดียวต้องหยุดเสียในระหว่างจึงฉันได้อีก ถ้าฉันติดๆ กันตั้งแต่ ๒ วัน ขึ้นไป เป็นปาจิตตีย์

- ห้ามรับบิณฑบาตรเกิน ๓ บาตร^{๘๑} ภิกษุผู้เข้าไปสู่ตระกุล ด้วยขนมก็ดีด้วยสัตตฺตพฺงก็ดี เพื่อนำไปได้ตามปรารถนา ภิกษุผู้ต้องการพึงรับได้เต็ม ๒ – ๓ บาตร ถ้ารับยิ่งกว่านั้นเป็นปาจิตตีย์ ครั้นรับเต็ม ๒ – ๓ บาตรแล้ว นำออกจากที่นั้นแล้ว พึงแบ่งกับภิกษุทั้งหลายนี้ เป็นสามิจิกรรมในเรื่องนั้น

- ห้ามฉันอาหารในเวลาวิกาล^{๘๒} ภิกษุใด เคี้ยวก็ดี ฉันทก็ดี ซึ่งของเคี้ยวก็ดี ซึ่งของฉันทก็ดี ในเวลาวิกาล คือ ตั้งแต่เที่ยงแล้วไป จนถึงวันใหม่ เป็น ปาจิตตีย์

- ห้ามฉันอาหารที่เก็บไว้ค้างคืน^{๘๓} อนึ่ง ภิกษุใด เคี้ยวก็ดี ฉันทก็ดี ซึ่งของเคี้ยวก็ดีซึ่งของฉันทก็ดี ที่ทำการสังสม เป็นปาจิตตีย์

- ห้ามขออาหารอันประณีตมาเพื่อตนเอง^{๘๔} อนึ่ง ภิกษุใดมิใช่ผู้อาพาธขอโภชนะอันประณีตเห็นปานนี้ คือ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย ปลา เนื้อ นมสด นมส้ม เพื่อประโยชน์แก่ตนแล้วฉัน เป็น ปาจิตตีย์

ในหมวดโภชนวรรคนี้ การรู้จักความพอดี เรื่องอาหาร เมื่อเราจัดหาอาหารที่ดีมีประโยชน์ได้แล้ว ในเวลารับประทานอาหารนั้นเราจะต้องรู้จักประมาณ ต้องรู้จักความพอดี ไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไป

และเรื่องของการฉันอาหารนี้พระพุทธองค์ได้ทรงสรรณเสริญคุณของการขบฉันอาหารไว้ใน ภัททาลิสสูตร ดังนี้

ภัททาลิสสูตร^{๘๕} ว่าด้วยพระภัททาลิ คุณแห่งการฉันอาหารมือเดียว

ภิกษุทั้งหลาย เราฉันอาหารมือเดียว เราเมื่อฉันอาหารมือเดียว ย่อมรู้สึกว่าคุณภาพมีโรคาพาธน้อย กระปรี้กระเปร่า มีพลานามัยสมบูรณ์ อยู่สำราญ ภิกษุทั้งหลาย มาเถิด แม่เธอทั้งหลาย ก็จงฉันอาหารมือเดียวเถิด เธอทั้งหลายเมื่อฉันอาหารมือเดียว จักรู้สึกว่าคุณภาพมีโรคาพาธน้อย กระปรี้กระเปร่า มีพลานามัยสมบูรณ์ อยู่สำราญ

ทุกขวิหารสูตร^{๘๖} ว่าด้วยธรรมเครื่องอยู่เป็นทุกข์

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้ประกอบด้วยธรรม ๒ ประการ ย่อมเป็นทุกข์ อึดอัด คับแค้นกระวนกระวายในปัจจุบันนี้ หลังจากมรณภาพ พึงหวังได้ทุกติธรรม ๒ ประการ อะไรบ้าง คือ

^{๘๐} วิ.ม.ห. (ไทย) ๒/๒๐๓/๓๖๕.

^{๘๑} วิ.ม.ห. (ไทย) ๒/๒๓๔/๓๙๑.

^{๘๒} วิ.ม.ห. (ไทย) ๒/๒๔๘/๔๐๕.

^{๘๓} วิ.ม.ห. (ไทย) ๒/๒๕๓/๔๐๘.

^{๘๔} วิ.ม.ห. (ไทย) ๒/๒๕๙/๔๑๑.

^{๘๕} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๓๔/๑๕๐.

^{๘๖} พุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๒๘/๓๗๕.

๑. ความไม่คุ้มครองทวารในอินทรีทั้งหลาย

๒. ความไม่รู้จักประมาณในการบริโภค

ภิกษุใด ไม่คุ้มครองทวารทั้ง ๖ นี้ คือ ตา หู จมูก ลิ้นกาย และใจ ทั้งไม่รู้จักประมาณในการบริโภค ไม่สำรวมอินทรีทั้งหลาย ภิกษุนั้นย่อมประสบทุกข์ทั้งทางกายและทางใจ ภิกษุ เช่นนั้น จะมีแต่ความร้อนรุ่มร้อนกาย เราร้อนใจ ชื่อว่า อยู่เป็นทุกข์ทั้งกลางวันและกลางคืนแม้เนื้อความนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าก็ตรัสไว้แล้ว ข้าพเจ้าได้สดับมาอย่างนี้แล

ในส่วนของพระวินัยที่ว่าด้วยเรื่องอาหารและร่างกาย ที่มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์ในการดำรงชีวิต ดังที่ปรากฏใน

กายสูตร^{๘๗} ว่าด้วยอุปมาด้วยกาย

กายนี้มีอาหารเป็นที่ตั้ง ดำรงอยู่ได้เพราะอาศัยอาหารไม่อาหารดำรงอยู่ไม่ได้ แม้ฉันใด
นิวรรณ์ ๕ ก็มีอาหารเป็นที่ตั้ง ดำรงอยู่ได้เพราะอาศัยอาหารไม่อาหารดำรงอยู่ไม่ได้ ฉันนั้นเหมือนกัน
กายนี้มีอาหารเป็นที่ตั้ง ดำรงอยู่ได้เพราะอาศัยอาหารไม่อาหารดำรงอยู่ไม่ได้ แม้ฉันใดโพชนงค์ ๗
เหล่านี้ ก็มีอาหารเป็นที่ตั้งดำรงอยู่ได้เพราะอาศัยอาหาร ไม่มีอาหารดำรงอยู่ไม่ได้ ฉันนั้นเหมือนกัน

นอกจากการที่ภิกษุพึงบิณฑบาตโดยเคารพ การแสดงกริยาทำทางทั้ง การเดิน การนั่งการ
ฉันด้วยอาการสำรวม ก็ยังมีปรากฏใน โภชนปฏิสังยุต ว่าด้วยเรื่องของการฉันอาหาร ไว้ดังนี้

โภชนปฏิสังยุต^{๘๘} หมวด ว่าด้วยการฉันอาหาร มี ๓๐ สิกขาบท

สิกขาบทที่ ๑ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่าเราจักบิณฑบาตด้วยความเคารพ

สิกขาบทที่ ๒ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่าเราจักดูแลแต่ในบาต รับบิณฑบาต

สิกขาบทที่ ๓ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่าเราได้รับบิณฑบาตพอสมควรส่วนกับแกง
(ไม่รับแกงมากเกินไป)

สิกขาบทที่ ๔ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่าเราจักรับบิณฑบาตพอสมควร ชอบปาก
บาต

สิกขาบทที่ ๕ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่าเราจักฉันบิณฑบาตด้วยความเคารพ

สิกขาบทที่ ๖ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่าเราจักดูแลแต่ในบาตร ฉันบิณฑบาต

สิกขาบทที่ ๗ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่าเราจักฉันบิณฑบาต ไม่ซัดข้าวสุกให้แห้ง

สิกขาบทที่ ๘ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่าเราจักฉันบิณฑบาตพอสมควรส่วนกับแกง
(ไม่รับแกงมากเกินไป)

สิกขาบทที่ ๙ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่าเราจักฉันบิณฑบาต ไม่ขยี้มแต่ยอดลงไป

สิกขาบทที่ ๑๐ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่าเราจักไม่เอาข้าวสุกปิดแกงและด้วยหวังจะ
ได้มาก

สิกขาบทที่ ๑๑ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่าเราไม่เจ็บไข้ จักไม่ขอแกงหรือข้าวสุกเพื่อ
ประโยชน์แก่ตนมาฉัน

สิกขาบทที่ ๑๒ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่าเราจักไม่มองดูบาตรของผู้อื่นด้วยคิดจะยก
โทษ

^{๘๗} ตูรายละเอียดยใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๘๓/๑๑๐-๑๑๓.

^{๘๘} ตูรายละเอียดยใน วิ.ม.หา. (ไทย) ๒/๖๐๒-๖๓๒/๖๗๖-๗๑๑.

สิกขาบทที่ ๑๓ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่าเรจักไม่ทำคำข้าวให้ใหญ่เกินไป
 สิกขาบทที่ ๑๔ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่าเรจักทำคำให้กลมกล่อม
 สิกขาบทที่ ๑๕ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่าเรจักไม่อ้อปากในเมื่อคำข้าวยังไม่มาถึง
 สิกขาบทที่ ๑๖ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่าเรจักไม่เอามือทั้งสองมือใส่ในปากขณะฉัน
 สิกขาบทที่ ๑๗ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่าเรจักไม่พุดทั้งที่ปากยังมีคำข้าว
 สิกขาบทที่ ๑๘ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่าเรจักไม่โยนคำข้าวเข้าปาก
 สิกขาบทที่ ๑๙ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่าเรจักไม่ฉันกัดคำข้าว
 สิกขาบทที่ ๒๐ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่าเรจักไม่ฉันทำกระพุ้งแก้มให้ตู่ย
 สิกขาบทที่ ๒๑ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่าเรจักไม่ฉันพลางสะบัดมือพลาง
 สิกขาบทที่ ๒๒ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่าเรจักไม่ฉันโปรยเมล็ดข้าว
 สิกขาบทที่ ๒๓ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่าเรจักไม่ฉันแลบลิ้น
 สิกขาบทที่ ๒๔ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่าเรจักไม่ฉันดังจับๆ
 สิกขาบทที่ ๒๕ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่าเรจักไม่ฉันดังซูดๆ
 สิกขาบทที่ ๒๖ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่าเรจักไม่ฉันเลียมือ
 สิกขาบทที่ ๒๗ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่าเรจักไม่ฉันเลียบาตร
 สิกขาบทที่ ๒๘ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่าเรจักไม่เลียริมฝีปาก
 สิกขาบทที่ ๒๙ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่าเรจักไม่เอามือเปื้อนจับภาชนะน้ำ
 สิกขาบทที่ ๓๐ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่าเรจักไม่เอาน้ำล้างบาตรมีเมล็ดข้าวเทลง
 ในบ้าน

จากหมวดนี้ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เรจักรับบิณฑบาตโดยเคารพ พระองค์ทรงสอนให้
 แสดงความเอื้อเฟื้อให้บุคคลผู้ให้ ไม่ใช่รับด้วยการดูหมิ่น เรจักแลดูแต่ในบาตร จักรับแกงพอควรแก่
 ข้าวสุก จักฉันบิณฑบาตโดยเคารพ เมื่อฉันบิณฑบาตจักแลดูแต่ในบาตร เป็นต้น ในข้อนี้พระภิกษุ
 สามเณร ขณะที่เข้าไปตักอาหารไม่ ควรมองสอดส่องเพื่อเลือกหาอาหารที่ตนเองชอบ เมื่อจะตักข้าว
 และกับ ควรจะตักให้พอประมาณแล้วเดินไปด้วยอาการสำรวม ควรหาที่นั่งฉันให้เรียบร้อย (ไม่ควรยืน)
 เวลาจะฉันควรพิจารณาอาหารปฏิภูลสัญญาไปด้วย เพื่อจะได้ไม่ต้องนั่งคุ้ยกันมากเกินไป และ
 ประการสำคัญ อย่าติตรสอาหารเกินไป ข้อนี้หมายถึงตักอาหารมาฉันแล้วไม่ชอบใจกลับตำหนิติเตียน
 ผู้ที่ทำอาหาร หรือเพ่งโทษผู้ที่ตักอาหารที่ตนเองชอบไปหมดอย่างนี้ เป็นต้น ท่านถือว่าฉันบิณฑบาต
 โดยไม่เคารพ เรจักไม่ฉันโปรยเมล็ดข้าว จักไม่ฉันแลบลิ้น จักไม่ฉันดังจับๆ หรือดังซูดๆ จักไม่ฉันเลีย
 มือ จักไม่ฉันขอดบาตร จักไม่ฉันเลียริมฝีปาก จักไม่เอามือเปื้อนจับแก้วน้ำ ข้อนี้ท่านสอนให้ฉัน
 ด้วยกิริยาอาการสำรวมไม่ฉันมูมมามสกปรก เป็นที่น่ารังเกียจต่อผู้อื่น

ส่วนในเรื่องการจัดการเกี่ยวกับการดูแลสิ่งแวดล้อม ที่มีความเกี่ยวข้องกับต้นไม้ ห ีหรือ
 แผ่นดินก็มีปรากฏให้เห็นในภุตคามวรรค ที่ว่า

ภุคคารรค^{๘๘} ว่าด้วยพืชพันธุ์ไม้

ภิกษุใด ขุดเองก็ดี ให้ผู้อื่นขุดก็ดี ซึ่งแผ่นดิน เป็นปาจิตติย สิกขาบทนี้ ทรงบัญญัติขึ้นตามความเข้าใจสมัยก่อนนั้นว่า แผ่นดินเป็นของมีอินทรีย์ คือ มีชีวิต ภิกษุใดพรากภุคคารรค คือ ต้นไม้ ต้นหญ้า เถาวัลย์ เป็นต้น อันเป็นของเขียว ที่อยู่กบที่ให้หลุดจากที่ คำว่า “พราก” ได้แก่ขุดถอดหรือตัดฟัน เป็นต้น “ของเขียว” นั้นได้แก่พืชพันธุ์ อันเป็นอยู่กับที่ ทานแรงไว้ ๕ ชนิด คือ

๑. พืชที่เกิดจากเหง้า เช่น ขมิ้น เป็นต้น
๒. พืชที่เกิดจากต้น คือ ตอนจากต้นเพาะได้ เช่น ต้นโพธิ์ เป็นต้น
๓. พืชเกิดจากข้อ คือ ใช้ข้อปลูกได้ เช่น ต้นอ้อย ไม้ไผ่ เป็นต้น
๔. พืชเกิดจากยอด คือ ใช้ยอดปักก็เป็นได้ เช่น ผักชีล้อม เป็นต้น
๕. พืชเกิดจากเมล็ด คือ ใช้เมล็ดเพาะ เช่น ถั่ว งา เป็นต้น

การขุดดิน ปลูกต้นไม้ ตักต้นไม้ ในบุคคลทั่วไป พฤติกรรมดังกล่าว ถือว่าเป็นพฤติกรรม การออกแรงเคลื่อนไหว ซึ่งสามารถปฏิบัติได้โดยทั่วไป แต่พบว่า ในพระธรรมวินัยถือเป็นอาบัติ การออกแรงเคลื่อนไหว ซึ่งสามารถปฏิบัติได้โดยทั่วไป แต่พบว่า ในพระธรรมวินัยถือว่าเป็นอาบัติ

ในเรื่องของที่อยู่อาศัย หรือการที่อยู่ในสถานที่ที่ดี มีสภาพแวดล้อมเอื้อต่อการทำกิจต่างๆ ก็ยอมทำให้ภิกษุมีสุขภาพร่างกายที่ดีตาม มีปรากฏใน เสนาสนขันธกะ ดังนี้

เสนาสนขันธกะ^{๘๙} ปฐมภาณวาร ว่าด้วยที่อยู่อาศัย

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงอนุญาตเสนาสนะ ๕ ชนิด คือ วิหาร เรือนมุงแถบเดียว วปราสาท เรือนโล้น ถ้า ด้วยภิกษุไม่พึงระวัง ฐู แฉ่งปอง ตะขบ จิงเข้าไป ทรงอนุญาตบานประตูรอบเข็ดหน้ารูป ครกที่รับเดียวประตู ห่วงข้างบนช่องสำหรับชัก เชือกสำหรับชัก สายยู ไม้หัวลิงลิ่มกลอน ลูกตาล โลหะ ลูกตาลไม้ ลูกตาลเขาสัตว์ ลิ่มยนต์ หน้าต่างมีตาข่ายต่างมีลูกกร ง ผ้าผืนเล็กสำหรับกันหน้าต่าง รวมถึงรั้วล้อม และซุ้มประตูที่อยู่อาศัย จะต้องเป็นสถานที่ ที่มีสิ่งแวดล้อมดี มีอากาศบริสุทธิ์ ไม่มีมลภาวะเป็นพิษไม่ร้อนเกินไป ไม่หนาวเกินไป เป็นต้น การได้อยู่ในอาวาสเช่นนี้ก็จะทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงและอายุยืน

ในขณะเดียวกันเรื่องที่เกี่ยวข้องกับน้ำที่เป็นการบริโภค ทั้งที่เป็นเครื่องดื่ม น้ำที่ใช้ชำระร่างกายหรือน้ำในลำคลอง แม่น้ำ ทั่วไปปรากฏอยู่ในสุราปาวรรค หมวดว่าด้วยการดื่มสุราและหมวดว่าด้วยการเล่นน้ำ คือ

สุราปาวรรค ในปาจิตติยกัณฑ์

- หมวดว่าด้วยการดื่มสุรา^{๙๐} สุรา ได้แก่ เมรัยที่เขากลั่นสกัดเพื่อให้รสเมาแรงยิ่งขึ้น ตามแต่จะกำหนดว่าเท่าไรเป็นพอติ เรียกสั้นๆ ว่า สุรา ที่ชื่อว่า สุรา ได้แก่ สุราที่ทำจากแป้ง สุราที่ทำจากขนม สุราที่ทำจากข้าวสุก สุราหมักแป้งเชื้อเหล้า สุราที่ผสมเครื่องปรุงหลายชนิด ที่ชื่อว่าเมรัย ได้แก่ น้ำหมักดอกดอกไม้ น้ำหมักดองผลไม้ น้ำหมักดองน้ำผึ้ง น้ำหมักดองน้ำอ้อยบ น้ำหมักดองที่ผสมเครื่องปรุงหลายชนิด คำว่า ดื่ม คือ ภิกษุดื่ม โดยที่สุดแม้ด้วยปลายหญ้าคาและต้องอาบัติปาจิตติย

^{๘๘} ดูรายละเอียดใน วิ.ม.หา.(ไทย) ๒/๘๙-๙๓/๒๗๗-๒๘๐.

^{๘๙} ดูรายละเอียดใน วิ.จ. (ไทย) ๗/๒๔๔-๓๐๓/๘๙-๑๑๐.

^{๙๐} วิ.ม.หา. (ไทย) ๒/๓๒๗/๔๖๕.

หมวดนี้หากภิกษุฉันเข้าไปปริมาณที่มาก ย่อมทำให้เสียสติ ไม่สามารถควบคุมสติ ของตนเองได้ ย่อมจะส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกาย และถูกตำหนิติเตียนจากภิกษุด้วยกันตลอดจนผู้ที่พบเห็นได้

- **หมวดว่าด้วยการเล่นน้ำ**^{๙๒} ภิกษุต้องอาบัติปาจิตตีย์ เพราะเล่นน้ำ ที่ชื่อเล่นน้ำ คือ ภิกษุประสงค์จะเล่นน้ำจึงดำลง ผุดขึ้น หรือลอย ในน้ำลึกพอท่วมข้อเท้า ต้องอาบัติปาจิตตีย์น้ำตื้นได้ ข้อเท้า นั่งเรือเล่นในน้ำ ใช้มือ ใช้เท้า ใช้ไม้ หรือใช้กระเบื้องตีน้ำ ต้องอาบัติทุกกฏ เมื่อภิกษุต้องการ ออกกำลังกายเพื่อนให้สุขภาพแข็งแรง ป้องกันการเกิดโรค ลักษณะสำคัญของการออกกำลังกาย คือ ต้องมีการเคลื่อนไหวแขน หรือขา รวมถึงลำตัวอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอโดยไม่จำเป็นต้อง หมายถึง การเต้น การวิ่ง ดังที่ประชาชนทั่วไปนิยม ซึ่งพระสงฆ์ไม่สามารถปฏิบัติได้เนื่องจากไม่เหมาะสมกับ สมณะเพศ วิธีการที่เหมาะสมที่พระภิกษุสงฆ์สามารถทำได้โดยง่ายที่สุดในทุกวัยคือการเดิน เช่น การ เดินบิณฑบาต การเดินจงกรม ซึ่งควรเดินต่อเนื่องอย่างน้อย ๓๐ นาทีขึ้นไปหรือเดิน ๑๐-๑๕ นาที ๒-๓ รอบ สะสมรวมกัน ๓๐ นาที ก็ได้ หรือการทำงาน เช่น การกวาดลานวัดหรือการขึ้นลงบันได เป็นต้น

พระพุทธองค์ท่านได้ตรัสสอนถึงการกระทำกิริยาอาการที่ไม่งาม ไม่เหมาะสมที่เกี่ยวข้องกับการขับถ่าย ซึ่งปรากฏใน

ปาทุการรรค^{๙๓} ปกิณณกะ (หมวดเบ็ดเตล็ด)

สิกขาบทที่ ๑ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่าเราไม่เป็น จักไม่ยืนถ่ายอุจจาระปัสสาวะ

สิกขาบทที่ ๒ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่าเราไม่เป็นไข้ จักไม่อุจจาระปัสสาวะ หรือ บ้วนน้ำลายลงในของเขียว (พืชพันธุ์ไม้)

สิกขาบทที่ ๓ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่าเราไม่เป็นไข้ จักไม่ถ่ายอุจจาระปัสสาวะ หรือ บ้วนน้ำลายลงในน้ำ

กิริยาอาการเหล่านี้ ถือเป็นกิริยาอาการที่ไม่งาม ไม่เหมาะสม ไม่เป็นที่นำมาซึ่งความ เลื่อมใสของผู้เห็นล้วนไม่ควรทำทั้งนั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งแล้วเพศบรรพชิต เป็นเพศที่จะต้องขัดเกลา กิเลสเป็นอย่างยิ่ง เพราะเหตุที่ไม่ทำตามประการดังกล่าว พระพุทธเจ้าท่านได้ตรัสสอนถึงการทำเช่นนี้ เป็นการกระทำที่ขัดแย้งกับกุศลธรรมอย่างยิ่ง

เกี่ยวกับบุคคลที่เป็นโรคที่พระผู้มีพระภาคจึงทรงบัญญัติวินัย ทรงห้ามคนเป็นโรคติดต่อ บรรพชา รูปใดให้บรรพชา ต้องอาบัติทุกกฏมีปรากฏใน

ปัญจาพารวัตถุ^{๙๔} ว่าด้วยอาพาธ ๕ ชนิด

สมัยนั้น ในแคว้นมคธเกิดโรคระบาดขึ้น ๕ ชนิด คือ (๑) โรคเรื้อน (๒) โรคฝี (๓) โรค กลาก (๔) โรคมองคร่อ (๕) โรคลมบ้าหมู

ในสมัยพุทธกาลพวกมนุษย์ถูกโรค ๕ ชนิด เบียดเบียน คนเหล่านั้นเห็นไม่มีทางอื่นจึงขอ บวช ภิกษุทั้งหลายก็บวชให้ เป็นภาระแก่ภิกษุทั้งหลายที่จะต้องพยาบาล แม้หมอชีวกเองก็ต้องทำงาน

^{๙๒} ดูรายละเอียดใน วิ.ม. (ไทย) ๒/๓๓๕-๓๓๙/๔๗๐-๔๗๒

^{๙๓} ดูรายละเอียดใน วิ.ม. (ไทย) ๒/๖๕๑-๖๕๔/๗๓๑-๗๓๔.

^{๙๔} ดูรายละเอียดใน วิ.ม. (ไทย) ๔/๘๘-๘๙/๑๔๒-๑๔๔.

พนักงานเสียราชกิจ ชายคนหนึ่งออกบวชให้หมอชีวกรักษา พอหายแล้วก็สึกไป หมอชีวกเห็นเข้าจำได้
ถามทราบความ ก็ดีเตือน

ส่วนในเรื่องของวินัยที่ว่าด้วยเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ที่เรียกข่งกับการดูแลสุขภาพ มีปรากฏให้
เห็นในส่วนของวินัย ที่ว่า

ขุททกวัตถุ หมายความว่าด้วยเรื่องเล็กๆ น้อยๆ

- **ว่าด้วยการใช้ภาชนะเดียวกัน**^{๙๕} ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุไม่พึงฉันอาหารในภาชนะ
เดียวกัน ไม่พึงดื่มน้ำในขันเดียวกัน ไม่พียงนอนบนเตียงเดียวกัน ไม่พียงนอนบนเตียงมีเครื่องลาด
เดียวกัน ไม่พียงนอนบนเตียงมีผ้าห่มเดียวกัน ไม่พียงนอนบนเตียงมีผ้าผืนเดียวเป็นทั้งผ้าปูและผ้าห่มรูป
ใดนอน ต้องอาบัติทุกกฏ

- **เรื่องการไว้เล็บและตัดเล็บ**^{๙๖} ทรงอนุญาตให้ตัดเล็บเสมอเนื้อ ไม่พึงขัดเล็บทั้ง ๒๐
เล็บ รูป ไตขัด ต้องอาบัติทุกกฏ อนุญาตให้แกะขี้เล็บได้เท่านั้นทรงอนุญาตมีดโกน หินลับมีด ฝักมีด
ผ้าพันมีด เครื่องใช้โกนทุกชนิด กล่องยาตา ไม้ป้ายยาตา ไม้แกะขี้หู ของที่ใช้ห่อกรรไกร

- **ว่าด้วยการจุดไฟเผาป่า ขึ้นต้นไม้**^{๙๗} ทรงอนุญาตให้ภิกษุจุดไฟด้านป่าที่กำลังไหม้
ภิกษุไม่พึงขึ้นต้นไม้ รูปใดขึ้น ต้องอาบัติทุกกฏ อนุญาตให้ขึ้นต้นไม้สูงชั่วบุรุษ แต่ในคราวมีอันตรายขึ้น
ได้ตามความประสงค์

- **เรื่องวัฏฏีอนุญาตที่ถ่ายปัสสาวะอุจจาระ**^{๙๘} อนุญาตให้ภิกษุทั้งหลาย ถ่าย
ปัสสาวะในที่สมควร อนุญาตหม้อปัสสาวะ อนุญาตฐานวางเท้าถ่ายปัสสาวะ อนุญาตฝาปิด อนุญาตให้
ถ่าย อุจจาระในที่สมควร อนุญาตหลุมถ่ายอุจจาระ อนุญาตให้ลาดพื้นแล้วเจาะช่องถ่ายอุจจาระตรง
กลางอนุญาตฐานวางเท้าอุจจาระ อนุญาตรางรองปัสสาวะ อนุญาตไม้ชำระ พระพุทธเจ้าได้ตร
ง
บัญญัติหมวดนี้ขึ้น เพราะท่านทรงเห็นว่าโรคภัยไข้เจ็บที่เกิดขึ้นแก่ร่างกายนั้น สาเหตุหนึ่งเกิดเพราะ
การไม่รักษาความสะอาด เมื่อร่างกายไม่สะอาด ย่อมเป็นพาหะต่อการเจริญเติบโตของเชื้อโรค เมื่อ
ร่างกายมีความต้านทานไม่เพียงพอที่จะต่อสู้กับเชื้อโรค จึงทำให้เกิดโรครู้ นได้ ร่างกายของมนุษย์นั้น
ประกอบด้วยอวัยวะต่างๆ มากมาย ทั้งรับสารอาหารเข้าและถ่ายเทของเสียออกมา เช่น ขี้ตา ขี้หู
ขี้มูก หากไม่ทำความสะอาด ก็หมักหมม เป็นอันตรายต่อร่างกาย ทำให้อวัยวะนั้นๆ ไม่สดใสเศร้า
หมอง เป็นปัจจัยให้เกิดโรคภัย เหมือนกั บสนิม ที่เกิดขึ้นที่เหล็ก อาศัยการสะสมเรื่อยๆ ย่อมกัดกิน
เหล็กให้เสียหายได้

และข้อวัตรที่พึงปฏิบัติ เพื่อความเป็นระเบียบเรียบร้อย แก่สิ่งของและเพื่อความผาสุกแก่
เพื่อนพรหมจารีที่เข้าเกี่ยวข้อง มีใน

วัตตขันธกะ^{๙๙} หมายความว่าด้วยวัตรหรือข้อปฏิบัติ ประกอบด้วย

- | | |
|--------------------|--|
| ๑. อาคันตุกวัตตกถา | ว่าด้วยวัตรปฏิบัติของภิกษุผู้จรมา |
| ๒. อาวาสกวัตตกถา | ว่าด้วยวัตรปฏิบัติของภิกษุผู้อยู่ในอาวาส |

^{๙๕} วิ.จ. (ไทย) ๗/๒๖๔/๔๓.

^{๙๖} ดุราเยติยตโน วิ.จ. (ไทย) ๗/๒๗๔-๒๗๗/๖๐-๖๔.

^{๙๗} วิ.จ. (ไทย) ๗/๒๘๓/๗๐.

^{๙๘} ดุราเยติยตโน วิ.จ. (ไทย) ๗/๒๙๐-๒๙๒/๗๔-๗๘.

^{๙๙} ดุราเยติยตโน วิ.จ. (ไทย) ๗/๓๕๖-๓๘๓/๒๒๒-๒๖๙.

๓. คมิกวัดตกลา	ว่าด้วยวัตรปฏิบัติของภิกษุผู้ออกเดินทาง
๔. อนุโมทนาวัดตกลา	ว่าด้วยวัตรปฏิบัติในการอนุโมทนา
๕. ภัตตคควัดตกลา	ว่าด้วยวัตรปฏิบัติในโรงฉัน
๖. ปิณฑจาริกวัดตกลา	ว่าด้วยวัตรปฏิบัติของภิกษุผู้เที่ยวบิณฑบาต
๗. อารัญญวัดตกลา	ว่าด้วยวัตรปฏิบัติของภิกษุผู้อยู่ป่า
๘. เสนาสนวัดตกลา	ว่าด้วยวัตรปฏิบัติในเสนาสนะ
๙. ชันดาฆรวัดตกลา	ว่าด้วยวัตรปฏิบัติในเรือนไฟ
๑๐. อุปัชฌายวัดตกลา๑	ว่าด้วยวัตรปฏิบัติในสัททวาริกร
๑๑. อุปัชฌายวัดตกลา	ว่าด้วยวัตรปฏิบัติในพระอุปัชฌาย์
๑๒. สัททวาริกวัดตกลา๒	ว่าด้วยวัตรปฏิบัติในสัททวาริกร
๑๓. อาจารย์วัดตกลา๑	ว่าด้วยอาจารย์วัตร
๑๔. อันเตวาสิกวัดตกลา๑	ว่าด้วยวัตรปฏิบัติในอันเตวาสิก

ในหมวดนี้เป็นวัตรที่รวบรวมเรื่องแห่ง ภิกษุอาคันตุกะ สามรองเท้า กัณร่ม คลุมศีรษะพาต จีวรบนศีรษะเข้าไปอาราม ใช้น้ำดื่มล้างเท้า ถือ อาสนะที่เหมาะสม ถามถึงน้ำดื่ม น้ำใช้ล้างเท้า เช็ด รองเท้าด้วยผ้าแห้งก่อนแล้วเช็ดด้วยผ้าเปียกทีหลัง ที่ถ่ายอุจจาระปัสสาวะ น้ำดื่ม น้ำใช้วิหารกรพึง ชำระให้สะอาด พึงกวาดหยากไย่ตั้งแต่เพดานลงมาก่อน เช็ดกรอบหน้าต่างและมุมห้องฝาที่ทาสี เหลืองหรือพื้นทาสีดำขึ้นราใช้ผ้าชุบน้ำบิดแล้วเช็ด พื้นไม้ได้ทา ใช้น้ำพรมแล้วเช็ดเก็บหยากไย่ทิ้ง พรหมปูพื้น เขียงรองเตียง เตียง ตั่ง พูก หมอน ผ้าปูนั่ง กระ โถง พนักพิง ควรผึ่งแดดแล้วเก็บไว้ที่เดิม เก็บฤดูหนาว กลางวันเปิดหน้าต่างปิดกลางคืน หน้าร้อนตอนกลางวันปิดหน้าต่างเปิดตอนกลางคืน กวาดบริเวณชുമน้ำ โรงฉัน โรงไฟและวัจกุฎี

วัตรทั้งปฏิบัติทั้ง ๑๔ ข้อนี้ เป็นข้อวัตรที่พึงปฏิบัติ เพื่อความเป็นระเบียบเรียบร้อยแก่ สิ่งของและเพื่อความผาสุกแก่เพื่อนพรหมจารีที่เข้าไปเกี่ยวข้อง

หลักวินัยที่เกี่ยวข้องกับการบริหารกายหรือการออกกำลังกายของภิกษุที่สามารถทำได้ง่าย และไม่เป็นการขัดต่อสมณสาธูปที่เห็นชัด ดังปรากฏใน

จังกมสูตร^{๑๐๐} ว่าด้วยการเดินจงกรม อาานิสงส์แห่งการเดินจงกรม ๕ ประการ คือ

๑. เป็นผู้มีความอดทนต่อการเดินทางไกล
๒. เป็นผู้มีความอดทนต่อการบำเพ็ญเพียร
๓. เป็นผู้มีความอดทนน้อย
๔. อาหารที่กิน ดื่มน้ำ เคี้ยว ลิ้มแล้วย่อยได้ง่าย
๕. สมาธิที่ได้เพราะการเดินจงกรมตั้งอยู่ได้นาน

การเดินจงกรม เป็นการก้าวเดินอย่างมีสติ โดยนำมาใช้ในการเดินกำหนดสติให้อยู่กับ ความเคลื่อนไหวของกาย เพื่อฝึกฝนให้มีสติและเกิดสมาธิในการเดิน วัตถุประสงค์ของการเดินจงกรม เพื่อฝึกจิตให้เป็นสมาธิและมีสติรู้เท่าทันกับอารมณ์ปัจจุบัน ซึ่งอารมณ์ หรือจิตใจนั้นมีความสำคัญ มากกว่าร่างกาย เพราะจิตใจเป็นนาย ส่วน ร่างกายเป็นบ่าว เมื่อจิตใจมีความสำคัญอย่างนี้การดูแล

^{๑๐๐} อภ. ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๙/๔๑.

สุขภาพจิตใจจึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง เวลาเมื่อไรมากระทบใจเข้าหน่อยก็จะหวั่นไหวไปกับสิ่งนั้น เช่นทำให้เกิดความโกรธบ้าง หรือบางครั้งก็เกิดความทุกข์เศร้าเสียใจในเรื่องต่างๆ จนเกินไป หรือมีความเครียดก็ การทำงานบางสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นเหตุให้เจ็บป่วยได้ทั้งสิ้น สอดคล้องกับ ปณณร ชัชรรัตน์^{๑๐๑} กล่าวในเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของพระสงฆ์ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดพะเยา วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี พะเยาสถาบันพระบรมราชชนกกระทรวงสาธารณสุข พ .ศ. ๒๕๕๓ ว่าการเดินจงกรมนี้ ทำได้ทุกเพศ ทุกวัย ทุกสาขาอาชีพ ได้รับประโยชน์ คือ ทำให้ร่างกายแข็งแรง เดินทางไกลๆ ได้สบาย ต้องอาศัยร่างกายที่แข็งแรงจริงๆ การทำความเพียรได้นานๆ เป็นเรื่องที่แสดงความเข้มแข็งทั้งกายและใจมาประสานกัน เมื่ออาหารย่อยง่ายไม่มีสิ่งใดหมักหมมในร่างกาย โรคภัยไข้เจ็บก็เบียดเบียนน้อย เป็นเหตุเป็นผลซึ่งกันและกัน และสาเหตุของการย่อยอาหารดีก็มาจากการออกกำลังกาย สุดท้ายเมื่อจิตเป็นสมาธิได้นานเท่าใด จิตใจก็ปลอดไปจากโรค คือ กิเลสรบกวนนั่นเอง

จากที่กล่าวมาทั้งหมดจะเห็นได้ว่า พระพุทธศาสนานั้นมีคำสอนเกี่ยวกับการกินเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด การกินอาหารหรือการกินข้าว โดยเฉพาะของมนุษย์นั้น จำเป็นที่จะต้องมีการจริยธรรม มีพุทธจริยศาสตร์ เข้ามาเกี่ยวข้อง โดยคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา มีข้อความที่ยืนยันถึงความจริงข้อนี้ไว้เช่นกันว่า สัตว์ทั้งปวงดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยอาหาร แสดงให้เห็นว่า พระพุทธศาสนานั้นมีความสัมพันธ์กับการกิน นอกจากนี้ยังปรากฏข้อความที่เป็นคำสอนอื่นๆ อีกที่แสดงถึงการให้ความสำคัญแก่การกิน และยังมองการกินให้เป็นสิ่งที่นอกจากจะเป็นการให้ประโยชน์เฉพาะอาหารแล้วยังมุ่งให้เป็นกิจกรรมที่มีผลต่อการพัฒนาจิตใจอีกด้วย

ทัศนะในเรื่องความเจ็บป่วยที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ประการหนึ่งว่า “ร่างกายเป็นรังแห่งโรค”^{๑๐๒} การที่ร่างกายเป็นฐานหรือที่ตั้งแห่งโรค ก็ย่อมจะทำให้เกิดการเจ็บป่วยอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นธรรมดา อีกคำหนึ่ง คือ คำว่า “อโรคฺย” ไม่มีโรค ดังพุทธภาษิตว่า “อาโรคฺยปรมา ลาภา” แปลว่า ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ^{๑๐๓}

พุทธภาษิตนี้ บอกถึงภาวะความสุขกายและสุขภาพจิตดี ควบคู่กันไปเป็นความหมายที่สมบูรณ์สูงสุดในพระพุทธศาสนา ถึงแม้ว่าจะมีโรคทางกายเกิดขึ้นก็ตาม แต่ก็สามารถพัฒนาจิตใจไว้ได้ เพราะเรามุ่งให้ความสำคัญทางด้านจิตใจเป็นสำคัญ ดังพุทธภาษิตที่ว่า “ใจเป็นผู้นำสรรพสิ่ง”^{๑๐๔} คำว่า อโรคฺย อีกนัยหนึ่ง หมายถึง ภาวะที่ปราศจากโรคทางจิตเพียงอย่างเดียว ดังพุทธพจน์ที่ว่า ผู้ที่ปราศจากโรคทางกายเป็นเวลานานๆ หรือไม่มีโรคทางกายปรากฏอยู่เลยนั้นก็พอหาได้ แต่คนที่ไม่มีความโรคาใจแม้เพียงชั่วขณะหนึ่งนั้นหายาก ยกเว้นพระอรหันต์ผู้หมดกิเลสแล้วเท่านั้น^{๑๐๕}

^{๑๐๑} ปณณร ชัชรรัตน์ , “ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของพระสงฆ์ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดพะเยา”, รายงานวิจัย , (วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี พะเยา สถาบันพระบรมราชชนกกระทรวงสาธารณสุข , ๒๕๕๔), หน้า ๒๗.

^{๑๐๒} พ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๔๘/๗๘, พ. อป. (ไทย) ๓๓/๑๕๕/๔๐๘.

^{๑๐๓} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๑๕-๒๑๖/๒๕๔-๒๕๕.

^{๑๐๔} พ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑/๒๓.

^{๑๐๕} อ. จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๕๗/๒๑๗.

ข้อมูลข้างต้นชี้ให้เห็นว่า พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงสุขภาพไว้อย่างครอบคลุมทั้งด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต ด้วยเหตุนี้จึงสามารถให้ความหมายของคำว่า “สุขภาพ” ในแนวทางของพระพุทธศาสนาได้ ดังนี้

สุขภาพทางกายดี หมายถึง การที่มีร่างกายดีมีโรคภัยเบียดเบียนน้อย

สุขภาพทางจิตดี หมายถึง สภาวะทางจิตที่ปราศจากกิเลสอย่างสิ้นเชิง

สุขภาพดี นั้นจึง หมายถึง การปราศจากโรคทั้งทางกายและทางจิต

พระพุทธเจ้า ได้ตรัสถึงความสำคัญของการมีสุขภาพร่างกายที่ดี ไม่มีโรคภัยมาเบียดเบียนว่าเป็นช่วง เวลาที่เหมาะสมสำหรับการบำเพ็ญเพียรสมณะธรรมอย่างยิ่ง ^{๑๐๖} หากว่าเมื่อใดร่างกายเจ็บป่วยจนไม่อาจสามารถเฝ้าระวังได้แล้วนั้น พระองค์จะทรงมุ่งเน้นการเฝ้าระวังทางด้านจิตใจเป็นหลักดังเรื่องเล่าที่ปรากฏว่า ครั้งหนึ่งมีภิกษุทุพพลภาพป่วยหนัก ระยะเวลาสุดท้าย พระพุทธเจ้าทรงมีพระดำรัสว่า “แม้ร่างกายจะเจ็บหนักแต่ยังสามารถพัฒนาไปสู่การบรรลุธรรมได้ ” ^{๑๐๗} นับว่าเป็นการส่งเสริมผู้ป่วยหนักให้กำลังใจ มีความหวังที่จะดูแลรักษาใจซึ่งถือว่าเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถประคองจิตที่ดีของตนได้ตลอดไป จนกว่าจะสิ้นชีวิต หากประคองจิตได้ถึงขั้น สูงสุดแล้วนั้นถือว่าเป็นการบรรลุธรรมได้พร้อมกับการสิ้นชีวิต ซึ่งว่าเป็นการบรรลุ เป้าหมายชีวิตในโอกาสสุดท้ายที่สูงสุด

๒.๕ สรุปหลักการดูแลสภาวะของพระสงฆ์ในพระวินัยปิฎก

พระไตรปิฎกได้กล่าวถึงความมีสภาวะอนามัยดีของพระพุทธเจ้าไว้หลายประการ ได้แก่ บำเพ็ญพุทธกิจได้เกือบตลอดทั้งวัน สติสัมปชัญญะบริบูรณ์ดี มีโรคน้อยมีเป้าหมายในการบริโภค มีสติพิจารณาฉันทะอาหารที่เป็นประโยชน์ รู้ประมาณในการบริโภคและห้ามดื่มสุราและเมรัย ทำให้มีพระพลานามัยสมบูรณ์แข็งแรง สุขภาวะเป็นการดูแลรักษา การป้องกัน และการเฝ้าระวัง ทั้งทางด้านร่างกาย สังคม จิตใจ และสติปัญญา ทุกคนจะต้องนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาใช้เพื่อเป็นแนวทางของการดูแลรักษา เฝ้าระวังชีวิตจิตใจ การดูแลรักษาจิตใจถือว่าเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด สามารถประคองจิตใจของตนได้ตลอด หรือการประคองจิตให้ถึงขั้นสูงสุด คือ การได้บรรลุธรรมพ พร้อมกับการสิ้นชีวิต เป็นการบรรลุเป้าหมายชีวิตในโอกาสสุดท้ายที่สูงสุด

พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพอาจจำแนกได้หลายลักษณะ เช่น พระธรรมคำสั่งสอนที่สามารถนำมาใช้ได้โดยตรงและทางอ้อม จำแนกตามส ภาวะของสุขภาพที่ต้องการจะดูแล ได้แก่ สุขภาพทางกาย ทางจิต ทางสังคมและปัญญา โดยปัจจุบันนี้ในวงการแพทย์และการสาธารณสุขกำลังปฏิรูประบบสุขภาพไปสู่ระบบที่จัดการสุขภาพแบบองค์รวมซึ่งผสมผสานบริการการแพทย์ และการสาธารณสุขทั้ง ๔ สาขา ได้แก่ การสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันและควบคุมโรค การรักษาพยาบาลและการฟื้นฟูสมรรถภาพให้แก่คนทั้งกาย จิต สังคมและปัญญาของคนด้วย มิใช่แต่เพียงรักษาไข้หรือโรคของเขาเท่านั้น จะต้องปรับปรุงและพัฒนาสภาวะทางเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ของคนให้เกื้อกูลและสนับสนุนให้สุขภาพ ะมีความต่อเนื่องและยั่งยืนด้วย จึงจำเป็นต้อง ใช้สหวิทยาการและเทคโนโลยีในการจัดการให้เกิดสภาวะดีขึ้น เช่น

^{๑๐๖} อ. ปลูก. (ไทย) ๒๒/๕๓-๕๔/๙๒-๙๓.

^{๑๐๗} อ. ปลูก. (ไทย) ๒๒/๑๒๑/๒๐๑.

แพทยศาสตร์ สาธารณสุขศาสตร์ สังคมศาสตร์ มานุษยวิทยา จิตวิทยา นิเวศวิทยา พุทธศาสตร์ ฯ
 จุดเน้นประการหนึ่ง ได้แก่ การแนะนำและเสริมพลังให้ประชาชนสามารถพึ่งตนเองในการดูแล
 สุขภาพได้ และถ้าเกินความสามารถของตนเอง ก็สามารถเลือกใช้บริการสุขภาพที่เหมาะสมกับความ
 ยากง่ายและความรุนแรงของโรค เหมือนดังพุทธสุภาษิตที่ว่า “อตตาคิออตตโน นาโถ” แปลว่า ตนแล
 เป็นที่พึ่งแห่งตน และจุดเน้นอีกประการหนึ่งในระบบสุขภาพในปัจจุบัน ได้แก่ การจัดการบริการสุขภาพ
 ที่มีหัวใจของความเป็นมนุษย์^{๑๐๘} ซึ่งถือได้ว่าเป็นข้อปฏิบัติที่พระสงฆ์ทุกรูปจะยึดและปฏิบัติตาม

^{๑๐๘} อุทัย สุตสุข, สาธารณสุขในพระไตรปิฎก: บูรณาการสู่สุขภาพดีชีวิมีสุข, หน้า ๒๖๔.