

บทที่ ๔

ประยุกต์คำสอนเรื่องการรักษาโรคในพระพุทธศาสนา สำหรับใช้ในชีวิตประจำวัน

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต)^๑ ได้เสนอพุทธวิธีในการแก้ปัญหาภาวะความเจ็บป่วยไว้ว่า ในการแก้ไขปัญหามนุษย์นั้น พระพุทธเจ้าได้ทรงวางหลักทั่วไปไว้เรียกว่าหลักอริยสัจ ๔ อันประกอบด้วย ทุกข์ สมุทัย หรือเหตุให้เกิดทุกข์ นิโรธ คือ ความดับทุกข์ และมรรค คือหนทางหรือวิธีการอันนำไปสู่การดับทุกข์ ซึ่งหลักอริยสัจ ๔ นี้เองที่ถือเป็นกระบวนการและเป็นระบบเหตุผลในการแก้ไขปัญหามนุษย์หรือบำบัดโรคของชีวิต อธิบายออกเป็น ๔ ขั้นตอนด้วยกัน กล่าวคือ

ขั้นที่ ๑ : ตัวโรค หรือภาวะความเจ็บป่วย คือ “ทุกข์”

ขั้นที่ ๒ : การหาสาเหตุ ต้นตอของโรคนั้น คือ “สมุทัย”

ขั้นที่ ๓ : ภาวะที่หายจากโรค หรือความมีสุขภาพดี คือ “นิโรธ”

ขั้นที่ ๔ : การวางวิธีแก้ไขบำบัดรักษาโรค หรือภาวะความเจ็บป่วยนั้น โดยเน้นการแก้ที่สาเหตุ คือ “มรรค”

โรคและสาเหตุของโรคนั้น ได้อธิบายไว้แล้วในบทที่ ๒ ส่วนบทที่ ๓ ได้อธิบายถึงวิธีการรักษาโรคที่ปรากฏในพระไตรปิฎก พร้อมยกตัวอย่างการรักษาโรคบางประเภทที่เกิดขึ้นในสมัยพุทธกาล อันเป็นแนวทางที่พระพุทธศาสนา ตลอดจนทั้งพระสาวกทั้งหลายได้รักษาและดูแลตนเอง สำหรับในบทนี้ผู้วิจัยจะนำเสนอวิธีการประยุกต์แนวทางรักษาโรคโดยนำหลักพุทธธรรมมาวิเคราะห์ เพื่อให้เป็นแนวทางปฏิบัติในชีวิตประจำวันต่อไป

๔.๑ นิยาม ๕ กกับการประยุกต์เพื่อการรักษาโรค

การแสดงเรื่องนิยาม ๕ ของพระพุทธศาสนานี้เป็นการย้ำให้เห็นว่า ปรากฏการณ์ต่างๆ ทั้งในธรรมชาติทั่วไป และในชีวิตของมนุษย์เกิดจากสาเหตุหลายอย่างพร้อมๆ กันอย่างสลับซับซ้อน เกี่ยวเนื่องกันและกัน นิยามแปลว่า กำหนดอันแน่นอน ทำนองหรือแนวทางที่แน่นอน หรือความเป็นไปอันมีระเบียบแน่นอน เพราะปรากฏให้เห็นว่า เมื่อมีเหตุปัจจัยอย่างนั้นๆ แล้ว ก็จะมีความเป็นไปอย่างนั้นๆ แน่นนอน เมื่อทำความเข้าใจในนิยามทั้ง ๕ ประการนี้ จะสามารถเข้าใจถึงวิถีของธรรมชาติรวมทั้งชีวิต ความเจ็บป่วย โรคภัย และแนวทางการป้องกันรักษาได้ด้วย

^๑ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทธรรมสาร จำกัด, ๒๕๔๒), หน้า ๑๐๐-๑๑๔.

๑. อุตุนิยาม คือ กฎธรรมชาติเกี่ยวกับปรากฏการณ์ธรรมชาติ เช่น อุณหภูมิ ดินฟ้าอากาศ สิ่งแวดล้อม ชีวิตและความเป็นอยู่ของมนุษย์และสัตว์ขึ้นอยู่กับปรากฏการณ์ของธรรมชาติ สรรพสิ่งทั้งหลายโดยรวมว่าต่างอิงอาศัย และเป็นเหตุปัจจัยซึ่งกันและกันรวมทั้งการดำรงอยู่ของธรรมชาติทั้งหลายด้วย ทั้งที่เป็นสิ่งมีชีวิต เช่น มนุษย์ สัตว์ ต้นไม้ และสิ่งไร้ชีวิต เช่น ดินฟ้าอากาศ ภูเขา แม่น้ำ เป็นต้น ต่างมีความสัมพันธ์กัน ต่างอิงอาศัยซึ่งกันและกันอย่างเกื้อกูล การเปลี่ยนแปลงของฤดูกาลทำให้เกิดอาการป่วยไข้ได้ง่าย ร้อนมาก หนาวมาก เย็นมาก ล้วนแต่ส่งผลต่อสุขภาพทั้งนั้น ฤดูร้อนทำให้เกิดโรคลักษณะหนึ่ง ฤดูหนาวทำให้เกิดโรคลักษณะหนึ่ง ฤดูฝนทำให้เกิดโรคลักษณะหนึ่ง การเข้าใจในฤดูกาลย่อมสามารถป้องกันโรคที่จะเกิดขึ้นแก่ตนเองได้ เช่น ในฤดูหนาวมักป่วยเป็นโรคไข้หวัด ภูมิแพ้ ผดผื่น เป็นต้น จึงควรหาเครื่องกันหนาวไว้ป้องกัน ดังจะเห็นได้จากทฤษฎีการใช้ปัจจัย ๔ ข้อเสื่อผ้าอาภรณ์ที่ว่า “เราพิจารณาโดยแยกคายแล้ว ใช้ สอยเครื่องนุ่งห่ม เพียงเพื่อบำบัดความหนาว ความร้อน บำบัดสัมผัสอันเกิดจากเหลือบยุง ลม แดดและสัตว์เลื้อยคลาน เพียงเพื่อปกปิดอวัยวะที่ให้เกิดความละอาย”^๒ เมื่อเข้าใจในกฎของอุตุนิยามแล้ว แนวทางป้องกันรักษาโรคจะพึงกระทำได้ เช่น

๑) การหลีกเลี่ยงสภาพอากาศที่อาจทำให้เกิดความเจ็บป่วย เช่น เมื่อตนเป็นภูมิแพ้ก็ไม่ควรเข้าไปในสถานที่อากาศอับชื้น ความกดอากาศต่ำ ในสภาพที่อากาศร้อนควรใส่เสื้อผ้าที่โปร่ง อากาศถ่ายเทได้สะดวก เว้นการอยู่ในที่ปิดอับ เพราะจะทำให้ร่างกายไม่ถ่ายเท

๒) พยายามออกกำลังกายเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ตนเองเป็นประจำ เพราะร่างกายที่อ่อนแอมักจะปรับสภาพตัวเองไม่ทันเมื่ออากาศเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การออกกำลังกายเป็นประจำจะทำให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันดีขึ้น

๒. พิษนิยาม คือ กฎธรรมชาติเกี่ยวกับพันธุกรรม กระบวนการถ่ายทอดข้อมูลของสิ่งมีชีวิต ทั้งพืช สัตว์ เชื้อโรค ผ่านการสืบพันธุ์ ปัจจุบันนี้มีหลายโรคที่เกิดขึ้นจากการพันธุกรรม แม้กระทั่งพืชและสัตว์ก็ได้เกิดนวัตกรรมใหม่คือ การตัดต่อพันธุกรรม คือสิ่งมีชีวิตที่องค์ประกอบทางพันธุกรรมถูกดัดแปลงโดยใช้กลวิธีทางพันธุวิศวกรรมที่เรียกว่าเทคโนโลยีการรีคอมบิแนนท์ดีเอ็นเอ (DNA Recombinant) ทำให้เกิดพืชบางอย่างกลายพันธุ์ ในกระบวนการเหล่านี้ย่อมเกิดผลกระทบต่อระบบนิเวศและความเปลี่ยนแปลงของการดำรงอยู่ของสิ่งมีชีวิต บางกลุ่มมองว่าเป็นการก้าวล่วงของมนุษย์ที่ทำให้เกิดปลาที่มียีนของพืช และพืชที่สามารถฉีดยีนของแบคทีเรียใส่เข้าไป เทคโนโลยีนี้ทำให้เป็นไปได้ที่จะสร้างสิ่งมีชีวิตชนิดใหม่ๆ ได้อย่างไม่สิ้นสุด และเป็นสิ่งที่คาดการณ์ไม่ได้ และน่าสะพรึงกลัวอีกด้วย การดำรงชีวิตในยุคปัจจุบันจึงควรอาศัยอยู่กับธรรมชาติที่แท้จริงให้มากที่สุด

ธรรมชาติที่แท้จริงนั้นได้ให้อากาศ รวมทั้งน้ำและอาหารที่บริสุทธิ์สะอาด ปราศจากมลพิษ ซึ่งส่งผลให้มีสุขภาพที่ดี นอกจากนี้ธรรมชาติยังมีความรื่นรมย์ และความงามที่จะช่วยให้ ผู้ที่ได้สัมผัสมีจิตใจที่ผ่อนคลาย สดชื่น ผ่องใส และมีความสุขกับธรรมชาตินั้น ซึ่งกล่าวโดยรวมแล้ว การได้มีโอกาสใกล้ชิด หรือใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับธรรมชาติอย่างเกื้อกูล หรือสอดคล้องกัน ย่อมส่งผลดีต่อสุขภาพทั้งกายและใจได้โดยตรง และที่สำคัญพระพุทธศาสนาเห็นว่า ธรรมชาติเป็นสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมที่สุดในการบำเพ็ญเพียร หรือการพัฒนาจิตเพราะสภาพธรรมชาติ เช่น ป่าไม้ ภูเขา เจือมผา และที่โล่งแจ้ง

^๒ ม.ม. (ไทย) ๑-/๒๓/๒๒.

เป็นต้น ให้ความรู้สึกที่ลึกซึ้งละเอียดอ่อนแก่จิตใจ เช่น ให้ความรู้สึกสะอาด ปลอดโปร่ง เยียบสงบ เย็นสบาย เป็นต้น ซึ่งเป็นความรู้สึกที่เอื้อต่อการทำจิตใจให้สงบ อันจะก่อให้เกิดปัญญาพิจารณาเห็นความจริงของชีวิต ฉะนั้นในการสอนให้ภิกษุบำเพ็ญสมาธิภาวนา พระพุทธเจ้าจึงทรงแนะนำให้เข้าไปสู่ ป่าเขา โคนไม้ หรือป่าช้า เป็นต้น การใช้ชีวิตอยู่อย่างสอดคล้องกับธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อมที่ดีนั้น เริ่มต้นจะต้องมีสัมมาทิฐิ มองเห็นคุณค่าและประโยชน์ของธรรมชาติ และสามารถมีความสุขได้กับธรรมชาติ โดยทำความเข้าใจว่า แท้จริงแล้วมนุษย์กับธรรมชาติมีความสัมพันธ์กันอย่างแน่นแฟ้น เมื่อมนุษย์ได้อยู่อาศัยท่ามกลางธรรมชาติที่ดี มนุษย์ก็จะได้รับประโยชน์เกื้อกูลมากมายจากธรรมชาติ โดยเฉพาะทำให้มนุษย์มีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรง และมีความสุขสดชื่น เมื่อเข้าในกฎของพินนิยามแล้ว พึงกำหนดแนวทางป้องกันโรคได้ดังนี้

๑) เลือกรับประทานแต่อาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย หลีกเลี่ยงอาหารที่เป็นโทษ เช่น สุรา สิ่งเสพติด ของมีเนมา บุหรี่ เป็นต้น พยายามเลือกรับประทานอาหารที่มาจากธรรมชาติที่บริสุทธิ์ ปราศจากสารพิษตกค้าง

๒) ใช้ชีวิตให้สอดคล้องกับธรรมชาติ สูดรับอากาศที่บริสุทธิ์ในตอนเช้าให้สดชื่น จัดมุ้งสียาวไว้ในบริเวณที่อยู่อาศัย เพื่อสร้างบรรยากาศแห่งความผ่อนคลาย

๓) ไม่ฝืนธรรมชาติมากเกินไป เช่น เมื่อเมื่อยล้าควรพักผ่อน ไม่หมกทำงานหนัก กลับตักจนวนร่างกายต่อต้าน

๓. จิตนิยาม คือ กฎธรรมชาติเกี่ยวกับการทำงานของจิต เจตสิกพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับเรื่องจิตใจเป็นอันดับแรก เพราะถือว่า การกระทำทางกายและวาจา จะเป็นความดีหรือความชั่ว ก็ต้องขึ้นอยู่กับความรู้สึกนึกคิดของจิตใจเป็นเบื้องต้น ดังนั้นพระพุทธศาสนาจึงถือว่า การฝึกหรือการบริหารจิตใจให้มีศีลและธรรม หรือตั้งมั่นอยู่ในความดี จึงเป็นสิ่งสำคัญที่สุด ในเรื่องของสุขภาพก็เช่นเดียวกัน จิตใจมีความสัมพันธ์กับร่างกายอย่างแน่นแฟ้น และแยกจากกันไม่ได้ เป็นเหตุปัจจัยของกันและกัน ดังนั้นการฝึกฝน บริหารจิตใจให้มีความสงบ เบิกบาน ผ่องใส รวมทั้งพัฒนาสติปัญญาเพื่อให้กระทำการต่างๆ ได้อย่างถูกต้องและเกื้อกูลต่อสุขภาพนั้น ย่อมจะส่งผลให้สุขภาพกายแข็งแรงไปด้วยเช่นกันพระพุทธเจ้าทรงถือหลักปฏิบัติในการบริหารจิต ด้วยหลักการใหญ่ของโอวาทปาฏิโมกข์ ๓ ประการ คือ การไม่ทำบาปทั้งสี่ การทำกุศลให้ถึงพร้อมและการทำจิตของตนให้ผ่องใส ซึ่งถือเป็นคำสอนสำคัญของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย^๓

ในคัมภีร์พระไตรปิฎกนั้น พระพุทธเจ้าได้ตรัสบอกวิธีในการบริหารจิต หรือการชำระจิตให้บริสุทธิ์ โดยการประกอบความเพียรอย่างต่อเนื่อง และเป็นขั้นตอนหลายวิธี ดังนี้

๑. เดินจงกรม ทั้งยามกลางวันและกลางคืน
๒. นั่งสมาธิ ทั้งยามกลางวันและกลางคืน
๓. นอนอย่างมีสติกำหนดใจ พร้อมจะลุกขึ้นมาได้

^๓ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๙๐/๕๕.

๔. มีสติสัมปชัญญะในทุกอิริยาบถ เช่น ในเวลาตื่น เดิน นั่ง นอน เหยียด คู้ ก้าวไป ถอย กลับ เคี้ยว กิน ดื่ม และขับถ่าย
๕. ขณะพักผ่อนให้อยู่ในที่อันสงบเงียบ เช่น สถานที่ตามธรรมชาติ มีป่า โคนไม้ ภูเขา ถ้ำป่า ซ้ำ เป็นต้น
๖. ขำระจิตให้ละจากความยินดียินร้ายในโลก (อภิขมา)
๗. ละความมุ่งร้ายพยาบาท
๘. อนุเคราะห์ประโยชน์ด้วยการเกื้อกูลแก่สรรพสัตว์และสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย
๙. ปราศจากนิวรณ์ ๕ (ละความยินดีในกามทั้งปวง ความมุ่งร้าย อาฆาตพยาบาท ความหดหู่เชื่องซึม ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ และความล่งเลงสงสัย)

ในทัศนะของพระพุทธศาสนาการบริหารจิต เพื่อส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคภัยไข้เจ็บนั้น มีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะจิตใจมีความเชื่อมโยงกับร่างกาย ถ้าจิตใจมีความสงบสุข สดใส เบิกบาน ไม่เครียด ร่างกายจะมีภูมิต้านทานที่ดีขึ้น แข็งแรงขึ้น รวมทั้งเป็นพื้นฐานที่ดีในการศึกษาและปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนาชีวิตให้ดียิ่งขึ้นไปด้วย ซึ่งพุทธวิธีในการบริหารจิตในพระพุทธศาสนา สรุปแล้วก็คือ การดำเนินตามทางสายกลางหรือศีล สมาธิ ปัญญา นั่นเอง

การบริหารจิตใจให้มีความแข็งแรง สดชื่น เบิกบาน นั้น ก็คือ การพัฒนาจิตใจ ให้มีคุณสมบัติอย่างพระพุทธเจ้า นั่นก็คือ เพื่อให้เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น และผู้เบิกบาน กล่าวคือ ๑) รู้ คือการเข้าใจโลก เข้าใจชีวิต เข้าใจสังคม มีเหตุมีผล ๒) ตื่น คือ ไม่หลับใหลและไม่หลงใหล มีจิตใจเข้มแข็งตลอดเวลา ไม่เศร้าซึม มองโลกในเชิงลบจนเป็นคนเสียจริต และ ๓) เบิกบาน คือ มีความสดชื่นผ่องใส มองโลกในแง่บวก มีทัศนคติที่ดีต่อเพื่อนร่วมโลก

๔. ธรรมเนียม คือ กฎแห่งกรรม หมายถึง กฎแห่งการกระทำและผลของการกระทำ “หลักกรรม” หรือหลักของการ “ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว” นับเป็นหลักสำคัญอย่างหนึ่งในทางพระพุทธศาสนาที่สอนคนให้รู้ว่าการกระทำใดๆ ที่ตนได้กระทำลงไปด้วยเจตนาแล้วนั้นย่อมจะได้รับผลของการกระทำนั้นๆ อย่างแน่นอน แม้แต่เรื่องของความเจ็บป่วยก็เช่นกัน อาจเกิดจากผลของกรรมในอดีตหรือผลของกรรมในปัจจุบัน ทั้งกรรมที่ตนเองกระทำเอง หรือผู้อื่นเป็นผู้กระทำก็ได้ ความเชื่อเรื่องกรรมต่อการเจ็บป่วยทำให้ผู้ป่วยยอมรับสภาวะความเจ็บป่วยของตนได้โดยสงบ และเข้าใจว่าโรคที่ตนเป็นนั้น เกิดมาจากวิบากกรรมหรือผลของการกระทำของตนเองที่เคยกระทำไว้ก่อน การทำใจให้ยอมรับความจริงเช่นนี้ ย่อมก่อให้เกิดผลดีแก่จิตใจ ทำให้เป็นการผ่อนคลายความเคร่งเครียด ทำใจปล่อยวางได้ มีจิตใจที่สงบเย็น เบิกบาน เข้าลักษณะที่ว่า “ถึงกายจะป่วยแต่ใจไม่ป่วย” และถ้าผู้ป่วยได้มีการศึกษาธรรมะและปฏิบัติธรรม คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ควบคู่ไปด้วย ก็ยิ่งก่อให้เกิดผลดีแก่ผู้ป่วยมากขึ้น ทั้งทางร่างกาย คือ เมื่อมีจิตใจที่สงบ เข้มแข็ง มองโลกในแง่ดี ไม่เครียด ภูมิคุ้มกันในร่างกายก็จะดีขึ้น ทำให้มีสุขภาพแข็งแรงขึ้น และบรรเทาอาการเจ็บปวดได้ เมื่อเข้าใจในกฎของกรรมนิยม พึงนำมาเป็นแนวทางในการรักษาโรค เช่น

๑) ไม่กระทำในสิ่งอันเป็นต้นเหตุให้เกิดโรค เพราะโรคทุกอย่างย่อมเกิดจากการกระทำ หรือเรียกว่าเป็นวิบากแห่งกรรม เช่น การดื่มสุราเป็นสาเหตุของโรคตับแข็ง การสูบบุหรี่เป็น

สาเหตุของโรคปอด การรับประทานอาหารหวาน แป้ง มากเกินไปเป็นสาเหตุของโรคอ้วน โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง เป็นต้น

๒) ทำแต่ในสิ่งที่จะเป็นแนวทางในการป้องกันโรค เช่น รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ ทำจิตใจตนเองให้ร่าเริง สดชื่น สมบูรณ์ ไม่ใช้ร่างกายจนเปลือง มีความพอดี รู้จักยืดหยุ่นในการทำงาน ไม่เอาตนเองเข้าไปในสถานการณ์ที่เสี่ยง เช่น การขับรถเร็ว เป็นต้น

๕. ธรรมเนียม คือ กฎไตรลักษณ์ เป็น กฎธรรมชาติเกี่ยวกับความเป็นเหตุเป็นผลของสิ่งทั้งหลาย เป็นกฎสากลที่ครอบคลุมความเป็นไปทั้งฝ่ายจิตและฝ่ายวัตถุ กฎข้อนี้มีขอบเขตครอบคลุมกว้างขวางที่สุด ครอบคลุมนิยามทั้ง ๔ ประการข้างต้นไว้ด้วย ดังนั้น ธรรมเนียมจึงเป็นกฎของสรรพสิ่งในโลกนี้ทั้งหมด ที่ล้วนแต่อยู่ภายใต้ความเป็นสามัญลักษณ์ คือ อนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขัง ความเป็นทุกข์ และอนัตตา ความไม่เป็นตัวไม่เป็นตน การเข้าใจในกฎของธรรมเนียมนี้ สามารถนำไปเป็นแนวทางในการรักษาโรคได้ ดังนี้

๑) ธรรมเนียมคือความเข้าใจในกระบวนการทั้งหมดของการเกิดโรค สาเหตุการเกิดโรค วิธีการรักษาโรค ความเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปของโรค เมื่อเข้าใจดังนี้ ย่อมเป็นสัมมาทิฐิ เกิดความเพียรที่เหมาะสม ถูกต้อง มีการเฝ้าระวังและการปรับวิถีการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม โรคภัยไข้เจ็บจึงเกิดได้โดยยาก แม้เมื่อเกิดแล้วก็ย่อมมีความเห็นที่ถูกต้องว่า โรคนั้นเป็นธรรมดาของสังขาร ความทุกข์อันเกิดจากโรคนั้นย่อมระงับได้ตามกำลังของโรค

๒) ธรรมเนียมเป็นความเข้าใจในชีวิตตามธรรมชาติ เป็นยารักษาใจ ใจที่ได้รับการรักษา ย่อมส่งผลถึงโรคทั้งทางกายและทางใจ แม้เกิดโรคทางกายก็เข้าใจว่าเป็นธรรมดา หากเกิดโรคทางใจก็มีสติรู้เท่าทัน เยียวยารักษาใจได้ด้วยตนเอง

กล่าวโดยสรุป นิยาม ๕ เป็นกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ การเข้าใจในกฎของธรรมชาติก็คือการเข้าใจชีวิตนั่นเอง โรคภัยที่เกิดขึ้นนั้นต่างก็เป็นไปตามนิยามทั้ง ๕ นี้ การเตรียมความพร้อมในการรับมือกับธรรมชาติเหล่านี้เป็นการเตรียมพร้อมทั้งทางกายและทางใจ เพื่อให้รู้ทันทันการเปลี่ยนแปลงและอยู่กับการเปลี่ยนแปลงอย่างสมดุล การกำหนดรู้ในนิยามทั้ง ๕ นี้จึงเป็นการกำหนดรู้ในแนวทางการรักษาโรคและป้องกันโรคต่างๆ ด้วยนั่นเอง

๔.๒ โภชนปฏิบัติ : การประยุกต์ใช้หลักโภชนมัตตัญญูตาในการรักษาโรค

อาหารมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต แข็งแรง เสริมสร้างภูมิต้านทานโรค การจะมีชีวิตได้จำเป็นต้องได้รับอาหาร พระพุทธเจ้าตรัสว่า สรรพสัตว์เป็นอยู่ได้ด้วยอาหาร^๔ คนที่ไม่ได้รับประทานอาหารย่อมเกิดความหิวกระหาย จัดเป็นโรคอย่างหนึ่งในพระพุทธศาสนา ดังความว่า “ความหิวเป็นโรคอย่างยิ่ง”^๕ เพราะต้องเยียวยารักษาอยู่ตลอดเวลาด้วยอาหาร อาหารจึงมีความสำคัญกับสิ่งมีชีวิตเป็นอย่างยิ่ง ดังจะพบว่า ปัจจัย ๔ ที่ทำให้

^๔ อก.ทสก. (ไทย) ๒๔/๒๗/๖๑.

^๕ ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๐๓/๙๕.

มนุษย์ดำรงชีวิตอยู่ได้นั้นมีอาหารเป็น ๑ ในปัจจัย ๔ นั้นด้วย ได้แก่ ๑) อาหาร ๒) เครื่องนุ่งห่ม ๓) ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค

การบริโภคอาหารที่ดีมีประโยชน์ก็จะส่งผลดีให้กับร่างกายทำให้ร่างกายแข็งแรง สามารถดำเนินชีวิตไปได้อย่างมีความสุข หากบริโภคอาหารที่ไม่ดี ไม่มีประโยชน์ อาหารให้โทษหรือบริโภคอาหารไม่ถูกหลัก ก็จะทำให้เกิดโรคตามมาในที่สุด ดังในกรณีของพระเจ้าปเสนทิโกศลเสวยพระกระยาหารที่หุงด้วยข้าวทะนนานหนึ่ง แล้วทรงอิธอดพระวรกายกระสับกระส่ายไปมาด้วยความเป็นทุกข์ จึงทรงเสด็จไปหาพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าทรงเตือนว่า “มนุษย์ควรมีสติอยู่ทุกเมื่อ รู้จักประมาณในโภชนะที่ได้แล้ว ย่อมมีเวทนาเบาบาง เขาย่อมแก่ช้า อายุยั่งยืน” พระเจ้าปเสนทิโกศลได้ทำตามคำกล่าวของพระพุทธเจ้า คือ เสวยแต่พอเหมาะ ต่อมาพระองค์ทรงมีพระวรกายกระปรี้กระเปร่าขึ้น^๖ ในอรรถกถา สุกขาตก ได้กล่าวถึง พระภิกษุรูปหนึ่งฉันภัตตาหารมากเกินไป จนถึงแก่มรณภาพ พระพุทธเจ้าจึงตรัสพระคาถาเกี่ยวกับหลักการบริโภคอาหารว่า

ภิกษุจะบริโภคของสดหรือของแห้งก็ตาม ไม่ควรให้อิ่มเกินไป ควรเป็นผู้มีท้องโปร่งและรู้จักประมาณในอาหาร ควรมีสติฟังเสียงในเมื่อ เหลืออีก ๔ - ๕ คำก็จะอิ่ม แต่ให้ฟังตมน้ำเข้าไปแทน แค่นี้ก็เป็นการเพียงพอแล้วเพื่อจะให้อยู่อย่างผาสุก สำหรับภิกษุผู้มีจิตตั้งมั่น เวทนาของภิกษุนั้นผู้เป็นมนุษย์ มีสติกำกับอยู่ตลอดเวลา ผู้ได้อาหารแล้วรู้จักประมาณในการกิน ย่อมเป็นเวทนาที่เบา อาหารที่บริโภคมีย่อมค่อยๆ ย่อยไป เลี้ยงอายุ^๗

จะเห็นได้ในพระพุทธศาสนามีหลักการในการบริโภคอาหารที่มุ่งประโยชน์แก่การดำรงอยู่ของอรรถภาพ คือ พิจารณาโดยแยบคายแล้วจึงบริโภคอาหาร ไม่บริโภคอาหารเพื่อมัวเมา ไม่บริโภคเพื่อความตักแตง ไม่บริโภคเพื่อประดับ แต่บริโภคอาหารเพื่อให้ร่างกายนี้ดำรงอยู่ เพื่อให้ร่างกายนี้ดำเนินไปได้ เพื่อระงับความลำบาก เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์อย่างเดียวนั้น เพื่อบำบัดเวทนาเก่าคือความหิว ไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิต^๘ ดังที่พระพุทธองค์ทรงแสดงวิธีบริโภคภัตตาหารของพระองค์เองว่า พระโคตมฉันเสวยพระกระยาหารประกอบด้วยองค์ ๘ ประการ คือ

๑. ไม่เสวยเพื่อเล่น
๒. ไม่เสวยเพื่อมัวเมา
๓. ไม่เสวยเพื่อประดับ
๔. ไม่เสวยเพื่อตักแตง
๕. เสวยเพื่อดำรงพระวรกายนี้ไว้
๖. เสวยเพื่อยังพระชนม์ให้เป็นไปได้
๗. เสวยเพื่อป้องกันความลำบาก
๘. เสวยเพื่อทรงอนุเคราะห์พรหมจรรย์

^๖ ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๔/๑๔๕-๑๔๖.

^๗ ข.ชา.อ. (ไทย) ๓/๔/๔๔.

^๘ ข.ม. (ไทย) ๒๙/๑๙๙/๕๘๔

ด้วยทรงพระดำริว่า “เพียงเท่านั้นก็จักกำจัดเวทนาเก่า จักไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น ร่างกายของเราจักดำเนินไปสะดวก ไม่มีโทษ และอยู่สำราญ”^๙ หลักการบริโภคอาหารเพื่อไม่ให้เกิดโรคนั้น สามารถประยุกต์ตามแนวทางของพระพุทธเจ้าที่ทรงถือหลักปฏิบัติในเรื่องการบริโภคอาหารด้วยหลักใหญ่ๆ ดังนี้

๑. ฉันทอาหารมื่อเดียว พระพุทธเจ้าทรงถือหลักปฏิบัติในการฉันทอาหารมื่อเดียวมาตลอดชีวิตพรหมจรรย์ เพราะทรงประจักษ์ชัดด้วยพระองค์เองแล้วว่า การฉันทอาหารมื่อเดียวทำให้เกิดผลดีต่อสุขภาพหลายประการ อาทิเช่น ช่วยทำให้ร่างกายเบาสบายกระปรี้กระเปร่า มีกำลัง และร่างกายมีโรคร้ายเบียดเบียนน้อย เป็นต้น พระพุทธเจ้านอกจากจะทรงถือหลักในการฉันทอาหารมื่อเดียวตลอดชีวิตพรหมจรรย์แล้ว พระองค์ยังทรงพร่ำสอนและแนะนำให้เหล่าภิกษุสงฆ์ฉันทอาหารมื่อเดียวด้วย ดังพุทธพจน์ที่ตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย เราฉันทอาหารมื่อเดียว เราเมื่อฉันทอาหารมื่อเดียว ย่อมรู้สึกว่าคุณภาพมีโรคอาพาธน้อย กระปรี้กระเปร่า มีพละนาမ်ยสมบุรณ์ อยู่สำราญภิกษุทั้งหลาย มาเถิด แม้เธอทั้งหลายก็จงฉันทอาหารมื่อเดียวเถิด เธอทั้งหลายเมื่อฉันทอาหารมื่อเดียว จักรู้สึกว่าคุณภาพมีโรคอาพาธน้อย กระปรี้กระเปร่า มีพละนาမ်ยสมบุรณ์ อยู่สำราญ^{๑๐}

ภิกษุทั้งหลาย เราไม่ฉันทโภชนะในราตรีเลย เราเมื่อไม่ฉันทโภชนะในราตรีก็นึกว่าคุณภาพมีโรคอาพาธน้อย กระปรี้กระเปร่า มีพละนาမ်ยสมบุรณ์ อยู่สำราญมาเถิด ภิกษุทั้งหลาย แม้เธอทั้งหลายก็จงอย่าฉันทโภชนะในราตรีเลย เธอทั้งหลายเมื่อไม่ฉันทโภชนะในราตรี ก็จักรู้สึกว่าคุณภาพมีโรคอาพาธน้อย กระปรี้กระเปร่ามีพละนาမ်ยสมบุรณ์ อยู่สำราญ^{๑๑}

๒. พิจารณาอาหารก่อนฉัน พระพุทธเจ้าทรงถือหลักปฏิบัติในการพิจารณาอาหารก่อนฉันโดยวิธีที่แยบคายไว้หลายประการ ได้แก่ ไม่ทรงฉันเพื่อเล่น เพื่อความมัวเมา เพื่อประดับ เพื่อตกแต่ง แต่ทรงฉันเพื่อให้มีชีวิตอยู่ เพื่อให้ร่างกายนี้เป็นไปได้ เพื่อบรรเทาความหิว เพื่อทำประโยชน์ให้กับตน และผู้อื่นได้เป็นสำคัญ ดังพุทธพจน์ที่ตรัสว่า

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาโดยแยบคายแล้วฉันบิณฑบาต ไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อมัวเมา ไม่ใช่เพื่อประดับประดา แต่เพียงเพื่อความดำรงอยู่ได้แห่งกายนี้ เพื่อให้ชีวิตินทรีย์เป็นไปได้ เพื่อบำบัดความหิว เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ ด้วยคิดเห็นว่าโดยอุบายนี้ เราจักกำจัดเวทนาเก่าเสีย และจักไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น ความดำรงอยู่แห่งชีวิต ความไม่มีโทษ และการอยู่โดยผาสุกจักมีแก่เรา แล้วจึงบริโภคอาหาร^{๑๒}

นอกจากนี้แล้ว เป้าหมายของการฉันทอาหารนั้น พระพุทธเจ้ายังทรงถือหลักในการพิจารณาอาหารที่ฉันในลักษณะการใช้โยนิโสมนสิการด้วยว่า อาหารเป็นเพียงธาตุชนิดหนึ่งเท่านั้น การ

^๙ ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๗๘/๔๗๙-๔๘๐.

^{๑๐} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๓๔/๑๕๐.

^{๑๑} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๗๔/๒๐๑.

^{๑๒} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๗/๒๓. ม.อ. (ไทย) ๑๔/๗๕,๔๒๒/๘๐,๔๕๖.

พิจารณาอาหารในลักษณะนี้ จะทำให้มีสติในการบริโภคด้วยความไม่มัวเมา หลงใหลในรสชาติของอาหาร เป็นต้น ดังบทสวดว่าด้วย “ธาตุปัจจเวกขณปาฐะ”^{๑๓} สำหรับให้ภิกษุได้พิจารณาก่อนการใช้สอยบริโภคทุกครั้ง และยังทรงเลือกพิจารณาฉันทะอาหารที่เป็นประโยชน์ไม่ก่อให้เกิดโทษต่อร่างกายเท่านั้น ดังที่ทรงห้ามภิกษุดื่มสุราและเมรัย เพราะเป็นบ่อเกิดของการเกิดโรค^{๑๔} เป็นต้น

๓. มีสติในการฉันอาหาร พระพุทธเจ้าทรงนำหลักธรรมว่าด้วยการมีสติและสัมปชัญญะ เข้ามามากำกับในการบริโภคใช้สอยและฉันอาหารตลอดเวลา ด้วยทรงประจักษ์ชัดถึงผลที่ทำให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ คือ สามารถชะลอความแก่และทำให้มีอายุยืนยาวออกไปได้ พระองค์จึงได้ตรัสแนะนำให้กับพระเจ้าปเสนทิโกศลและภิกษุทั้งหลายให้เป็นผู้มีสติในการบริโภคด้วย ดังพุทธพจน์ที่ตรัสว่า “มนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อรู้ประมาณในการบริโภคที่ได้แล้ว ย่อมมีเวทนาเบาบาง เขาย่อมแก่ช้า อายุก็ยืนยืน”^{๑๕} “เราทั้งหลาย จักเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ ทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป... การฉัน การดื่ม เคี้ยว การลิ้ม”^{๑๖}

๔. รู้ประมาณในการฉัน พระพุทธเจ้าทรงถือหลักในการเป็นผู้รู้ประมาณในการฉันอาหาร (บริโภคด้วยความพอดี) เพราะได้ทรงประจักษ์ชัดด้วยพระองค์เองอย่างดียิ่งมาแล้วถึงประโยชน์ของการฉันอาหารด้วยความพอดีกับความต้องการของร่างกาย คือ จะไม่ทำให้รู้สึกอึดอัดหนักมากเกินไป และจะไม่รู้สึกกระสับกระส่ายหิวโหยอ่อนเพลียเมื่อฉันน้อยเกินไป ดังนั้น พระองค์จึงทรงแนะนำให้ภิกษุรู้จักเป็นผู้รู้ประมาณในการฉันด้วย ดังพุทธพจน์ตรัสว่า

คำว่ารู้ประมาณในการบริโภคอาหารเป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาโดยแยบคายว่า เราบริโภคอาหารไม่ใช่เพื่อเล่น เพื่อความมัวเมา เพื่อประเทืองผิว และเพื่อความอ้วนพี แต่เพื่อกายนี้ดำรงอยู่ การพิจารณาในการบริโภคนั้น นี้เรียกว่า ความเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภค^{๑๗}

ตามหลักการและวิธีการบริโภคอาหารของพระพุทธเจ้าดังกล่าว พบว่าพระองค์ทรงมีเป้าหมายในการบริโภคไว้อย่างชัดเจน ที่ประกอบด้วยองค์ธรรมในการบริโภคถึง ๑๐ ประการ คือ

๑. ทรงมีสติและรู้ประมาณในการบริโภค
๒. ทรงบริโภคเฉพาะอาหารที่มีประโยชน์ไม่ก่อโทษต่อร่างกาย
๓. ทรงพิจารณาอาหารที่ฉันว่ามีลักษณะเป็นเพียงธาตุชนิดหนึ่งเท่านั้น
๔. ไม่บริโภคเพื่อเล่นสนุกสนานเพลิดเพลิน
๕. ไม่บริโภคเพื่อความมัวเมา

^{๑๓} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๓/๒๓.

^{๑๔} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๔๗/๒๐๒-๒๐๓.

^{๑๕} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๔/๑๔๕-๑๔๖.

^{๑๖} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๒๔/๔๕๗.

^{๑๗} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๒๒/๔๕๖. อัง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๒๓๙/๒๔๐. อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๑๘/๓๙๑.

๖. ไม่บริโภคน้ำเพื่อประดับ
๗. ไม่บริโภคน้ำเพื่อตกแต่ง
๘. ไม่บริโภคน้ำเพื่อยังพระชนม์ชีพ
๙. บริโภคเพื่อป้องกันความลำบาก
๑๐. บริโภคเพื่ออนุเคราะห์แก่การประพาสพระมหามงกุฎ

จากหลักการบริโภคอาหารด้วยองค์ธรรม ๑๐ ประการนี้ ข้อที่ ๒ คือการกินอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายพบว่า พระพุทธเจ้าได้กล่าวถึงยาคุวว่าเป็นอาหารที่มีประโยชน์ เพื่อว่าเป็นอาหารที่ย่อยได้ง่าย ยาคุมีอันสงส์ ๕ ประการคือ บรรเทาความหิว ระวังความกระหาย ให้ลมเดินคล่อง ชำระลำไส้ และเผาอาหารที่ยังไม่ย่อยให้ย่อย อาหารที่รับประทานเข้าไปแล้วจะย่อยง่ายหรือย่อยยาก ขึ้นอยู่กับเหตุอย่างน้อย ๒ ประการ คือ ประเภทของอาหาร และ ความคุ้นเคยกับอาหาร โดยประเภทของอาหารนั้น หากเป็นอาหารจำพวกเนื้อสัตว์จะย่อยยาก แต่ถ้าเป็นผักผลไม้จะย่อยง่าย ส่วนความคุ้นเคยกับอาหารนั้นคือ คนแต่ละท้องถิ่นและแต่ละชาติจะคุ้นเคยกับอาหารแตกต่างกันไป หรือบางคนคุ้นเคยกับอาหารดีๆ ประณีต แต่เมื่อต้องไปรับประทานอาหารที่ไม่ประณีต ก็เป็นเหตุให้ระบบการย่อยทำงานไม่เป็นปกติหรือไม่ย่อยเพราะไม่คุ้นเคยกับ อาหารนั้น บางคนถึงกับเสียชีวิตด้วยเหตุนี้ได้ เช่น พระเจ้าปเสนทิโกศล เป็นต้น ก่อนสวรรคตพระองค์เสด็จไปเมืองราชคฤห์ ระหว่างเดินทางได้เสวยพระกระยาหารที่ไม่คุ้นเคยอาหารจึงไม่ย่อยด้วยดี และเพราะทรงเห็นเดี๋ยวจากการเดินทางไกลจึงเป็นเหตุให้พระองค์สวรรคตในที่สุด การที่อาหารไม่ย่อยหรือย่อยยากนั้นจึงมีโทษมาก

นอกจากประโยชน์เหล่านี้แล้ว หลักการบริโภคทั้ง ๑๐ ประการนี้ยังเป็นพุทธวิธีที่ช่วยส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีโดยตรงต่อแล้ว ยังเป็นวิธีที่จะช่วยส่งเสริมประโยชน์โดยอ้อมให้แก่สังคมและทรัพยากรอีกด้วย เพราะหากทุกคนถือหลักในการบริโภคด้วยความพอดีแล้ว การบริโภคอาหารแบบเกินเลย ฟุ่มเฟือย หรือด้วยความมัวเมาสนุกสนาน จนต้องไปเบียดเบียนธรรมชาติและผู้อื่นให้ได้รับความเดือดร้อนก็จะไม่เกิดขึ้น แต่ในทางกลับกันจะเป็นการทำให้มีอาหารเหลือพอที่จะแบ่งปันให้กับผู้ด้อยโอกาสที่ขาดแคลนอาหารอีกจำนวนมากได้อีกทางหนึ่งด้วย ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่าหลักการบริโภคอาหารตามแนวพุทธจึงเป็นการบริโภคเพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพ สังคมทรัพยากร และเศรษฐกิจได้อย่างแท้จริง^{๑๘}

กล่าวโดยสรุป หลักการบริโภคอาหารพระพุทธเจ้าทรงแนะนำให้ภิกษุฉันอาหารเพียงมือเดียว เพราะการบริโภคอาหารเพียงมือเดียวนั้นจะทำให้ร่างกายกระปี้กระเปร่า มีความเบากายสบายตัว ไม่มีโรคภัยเข้ามาเบียดเบียน ดังนั้นการบริโภคอาหารเพียงมือเดียวจึงเป็นหลักสำคัญในการบริโภคที่ถูกต้อง นอกจากการบริโภคอาหารเพียงมือเดียวแล้วพระพุทธเจ้ายังทรงแนะนำพิจารณาอาหารก่อนบริโภคว่า จะไม่บริโภคอาหารเพื่อความเพลิดเพลิน ความมัวเมา แต่จะบริโภคเพื่อให้ร่างกายนี้อยู่ต่อไป บริโภคอาหารอย่างมีสติ มีความพอดีคือไม่มากเกินไปจนแน่นท้องอืดอัด ไม่น้อยเกินไปจนไม่มีเรี่ยวแรง ก็จะทำให้ร่างกายมีความสุข มีความกระปี้กระเปร่า ไม่มีโรค

^{๑๘} พระมหาภาณุวิชญ์ ปญญาปโชโต (บุญคอย), “พุทธวิธีการบำบัดรักษาโรคทางใจ”, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๑๖.

นอกจากนี้แล้วหลักการบริโภคอาหารด้วยองค์ธรรม ๑๐ ประการ ได้แก่ มีสติในการบริโภค บริโภคอาหารที่มีประโยชน์ ไม่มีโทษต่อร่างกาย ไม่บริโภคอาหารเพื่อความเพลิดเพลินเมามัน เป็นต้น ก็เป็นหลักสำคัญที่ทำให้ไม่มีผลเสียต่อร่างกาย ไม่เดือดร้อนตนเองและผู้อื่น ไม่เปลืองทรัพยากร วัตถุดิบ ทำให้ได้รับประโยชน์สูงสุดจากการบริโภคอาหาร

๔.๓ กายบริหาร : การประยุกต์ใช้หลักบริหารกายในการรักษาโรค

การบริโภคอาหารที่ดีมีประโยชน์ บริโภคแต่พอดี ไม่บริโภคอาหารที่ให้โทษแก่ร่างกายถือว่าการรักษาและป้องกันโรคได้เป็นอย่างดี แต่ก็ยังไม่เพียงพอที่จะทำให้ร่างกายแข็งแรงได้ เมื่อร่างกายไม่แข็งแรงก็ไม่สามารถสามารถป้องกันโรคที่เข้ามารุกรานร่างกาย ทำให้ร่างกายเจ็บป่วย จึงจำเป็นต้องให้ความสำคัญทั้งการบริโภคอาหารและควบคู่กับการบริหารกายไปด้วย ซึ่งพระพุทธองค์ทรงมีแนวทางในการบริหารกายที่เหมาะสมแก่สาวก โดยใช้หลักสุขลักษณะ การดูแลความสะอาด การออกกำลังกายตามอิริยาบถ ๔ อย่าง ได้แก่ การยืน การเดิน การนั่ง และการนอน ซึ่งถือได้ว่าเป็นการนำหลักสติปัฏฐาน ๔ ตามหลักกายานุปัสสนาที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “ภิกษุเมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่า เราเดิน เมื่อยืน ก็รู้ชัดว่า เรายืน เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่า เรานั่ง หรือเมื่อนอน ก็รู้ชัดว่า เรานอน” โดยใช้หลักอิริยาบถเหล่านี้มาเป็นหลักในการบริหารร่างกายให้ร่างกายแข็งแรง ดังนี้

๔.๓.๑ การเดิน

อิริยาบถทั้ง ๔ นั้น การเดิน ถือว่าเป็นการบริหารร่างกายที่สามารถทำได้บ่อยและเหมาะสมที่สุดสำหรับภิกษุสงฆ์ สังเกตได้จากการที่พระพุทธเจ้าและภิกษุสงฆ์เดินออกบิณฑบาตตามหมู่บ้านทุกวัน ดังที่ปรากฏในพระไตรปิฎกว่า “ครั้นเวลาเช้า พระผู้มีพระภาคทรงครองอันตราสก ถือบาตรและจีวร เสด็จเข้าไปยัง...ลำดับนั้น อุทัยพราหมณ์ดักข้าวใส่บาตรถวายจนเต็ม^{๑๙} และ “ครั้นเวลาเช้า ท่านพระอานนท์ครองอันตราสก ถือบาตรและจีวร เสด็จเข้าไปบิณฑบาตยังกรุงสาวัตถี^{๒๐}

จากการออกเดินบิณฑบาตดังกล่าว ผู้วิจัยมีความเห็นว่าการบิณฑบาตเป็นบริหารกายและการออกกำลังกายที่เหมาะสมเป็นอย่างมากสำหรับภิกษุสามเณร โดยการเดินเป็นการเป็นการออกกำลังกายที่ได้ประโยชน์ทุกส่วนของร่างกาย ไม่ทำให้ร่างกายทำงานหนักเกินไป นอกจากนี้แล้วการถือบาตรก็ยังเป็นการออกกำลังกายส่วนแขน เป็นการฝึกการทรงตัวซึ่งจะช่วยให้ร่างกายได้กำลังทั้งส่วนท้องส่วนอกและต้นขา หากนำเอาหลักสติปัฏฐาน โดยเอาการบิณฑบาตมาเป็นอารมณ์กัมมฐานในการกำหนดสติ ก็ทำให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ เมื่อจิตตั้งมั่นไม่หวั่นไหวแล้วก็ทำให้จิตเบิกบานทำให้โลภะ โทสะ โมหะ อันเป็นกิเลสต้นเหตุของโรคทางใจไม่ไม่สามารถเข้ามาครอบงำจิตได้ ทำให้มีความสุข ทำให้การบิณฑบาตมีประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจไปด้วยกัน

นอกจากการออกบิณฑบาตแล้ว การเดินจงกรมก็ถือว่าเป็นการบริหารกายเช่นกัน การเดินจงกรม หมายถึง การเดินด้วยสติ เป็นการเดินแบบกัมมฐาน มีสติสัมปชัญญะคอยควบคุม

^{๑๙} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๙๘/๒๘๕-๒๘๖.

^{๒๐} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๐๗/๒๙๙.

ตลอดเวลา^{๒๑} ซึ่งพระพุทธเจ้าและสาวกทำการศึกษาปฏิบัติอยู่เป็นประจำในสมัยพุทธกาล เป็นอริยาบทในการทำกัมมัฏฐานเจริญสติและเจริญสมาธิ ซึ่งเป็นวิธีที่นิยมกันของผู้ปฏิบัติภาวนา พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงอานิสงส์ของการเดินจงกรมไว้ ๕ ประการ ได้แก่

๑. เป็นผู้มีความอดทนต่อการเดินทางไกล
๒. เป็นผู้มีความอดทนต่อการบำเพ็ญเพียร
๓. เป็นผู้มีความอาพาธน้อย
๔. อาหารที่กิน ดื่มน้ำ เคี้ยว ลิ้มแล้วย่อยง่าย
๕. สมาธิที่ได้เพราะการเดินจงกรมตั้งอยู่ได้นาน^{๒๒}

จากอานิสงส์ของการเดินจงกรมจะเห็นได้ว่าการเดินจงกรมนั้น นอกจากจะเป็นพุทธวิธีที่ใช้สำหรับการปฏิบัติธรรมฝึกฝนเจริญสติและสมาธิแล้ว ยังทำให้ผู้ปฏิบัติได้ฝึกฝนขันติ ความอดทนต่อโรคภัยไข้เจ็บที่เกิดขึ้น ทำให้มีโรคภัยไข้เจ็บน้อย อาหารก็ย่อยง่ายขึ้น ซึ่งเป็นผลดีต่อร่างกายทั้งนั้น การที่ได้สัมผัสกับพื้นดินก็มีส่วนช่วยให้เลือดไหลเวียนได้สะดวกยิ่งขึ้น เป็นการนวดฝ่าเท้าซึ่งเป็นศูนย์รวมของเส้นประสาทต่างๆ ในร่างกาย ทำให้เกิดการผ่อนคลายและกระตุ้นการทำงานของต่อมรับรู้ต่างๆ ของร่างกาย

นอกจากนี้ การทำงานที่ใช้กำลังกาย เช่น การกวาดวัด ทำความสะอาดวัดวาอาราม ทำความสะอาดกุฏิ วิหาร ศาลา โรงอุโบสถ ก็ถือว่าเป็นการบริหารร่างกายให้ร่างกายได้ออกกำลังกายด้วยเช่นกัน

จึงสรุปได้ว่า การเดิน ไม่ว่าจะเป็นการเดินบิณฑบาต เดินจงกรม หรือเดินตามปกติ ถือได้ว่าเป็นการบริหารกาย ทำให้ร่างกายแข็งแรง มีโรคภัยน้อย อาหารย่อยง่าย ไม่ทำให้ท้องอืด ท้องเฟ้อเหมาะสำหรับภิกษุสงฆ์ เพราะการเดินเป็นอริยาบทที่เหมาะสมที่สุดแล้วในการเคลื่อนไหวร่างกายของภิกษุ มีความงาม ไม่ทำให้ถูกติฉินนินทาไปในทางที่เสียได้

นอกจากนี้แล้วการเดินอย่างมีสติกำกับอยู่ เป็นเจริญสติสมาธิภาวนาไปในตัวด้วย ทำให้จิตปราศจาก โลภะ โทสะ โมหะ อันเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคทางใจ ดังนั้นแล้วการเดินออกบิณฑบาต และการเดินจงกรม เป็นการออกกำลังกายทำให้สุขภาพร่างกายและจิตใจดีอีกด้วย

๔.๓.๒ สุขลักษณะ (อนามัย)

การบริหารกายโดยการออกกำลังกายให้ร่างกายแข็งแรง มีภูมิคุ้มกันต้านทานโรคแล้ว พระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญเกี่ยวกับหลักปฏิบัติในเรื่องสุขลักษณะอนามัยให้กับพระองค์เองและแก่สาวกทั้งหลาย โดยจะเห็นได้จากการบัญญัติกฎต่างๆ ให้ภิกษุสงฆ์สาวกนำไปปฏิบัติเพื่อสุขภาพและอนามัยๆ โดยแบ่งออกเป็น ๒ ประการ คือ สุขอนามัยด้านร่างกาย และสุขอนามัยด้านสิ่งแวดล้อม ดังนี้

^{๒๑} พระธรรมโกศาจารย์, วิปัสสนาในอริยาบทเดิน, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๒), หน้า ๕๘-๕๙.

^{๒๒} อด.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๙/๔๑.

(๑) สุขลักษณะด้านร่างกาย พบว่าพระพุทธเจ้าทรงบัญญัติวิธีและข้อปฏิบัติต่างๆ เพื่อการเสริมสร้างสุขอนามัยด้านร่างกายไว้หลายประการ ได้แก่

- ทรงบัญญัติให้ภิกษุสวมรองเท้าในขณะที่ขยับถ่ายได้ ซึ่งตามปกติพระพุทธเจ้าจะทรงห้ามการสวมรองเท้า ยกเว้นในกรณีที่เจ็บป่วยหรือเท้าแตก^{๒๓}

- ทรงบัญญัติในเรื่องการขยับถ่ายอุจจาระของภิกษุไว้ว่า ในขณะที่ถ่ายห้ามไม่ให้ภิกษุเบ่งแรงๆ^{๒๔} เพื่อป้องกันการเกิดโรคริดสีดวงและโรคหัวใจวาย

- ทรงบัญญัติไม่ให้เคี้ยวไม้ชำระฟันขณะขยับถ่าย และไม่ให้อุจจาระปัสสาวะนอกทรง^{๒๕}

- ทรงบัญญัติให้เคี้ยวไม้ชำระฟัน เพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพช่องปาก ๕ ประการ ดังพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ว่า

ภิกษุทั้งหลาย อานิสงส์ของการเคี้ยวไม้สฟัน มี ๕ ประการ ได้แก่

๑. ทำให้ตาสว่าง

๒. ปากไม่เหม็น

๓. ประสาทที่นำรสอาหารหมดจดดี

๔. ดีและเสมหะไม่หุ้มอาหาร

๕. อาหารอร่อยแก่เขา^{๒๖}

(๒) สุขลักษณะด้านสิ่งแวดล้อม พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติข้อปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างสุขลักษณะในด้านที่อยู่อาศัยและของใช้ เช่น

- ทรงบัญญัติให้ภิกษุที่ใช้ห้องน้ำแล้วให้ทำความสะอาดห้องน้ำ ด้วยการเทน้ำราด และเติมน้ำใส่ตุ่มให้เต็ม วางขันคว่ำลงในห้องน้ำ^{๒๗}

- ทรงบัญญัติให้ล้างบาตรและให้ผึ่งแดดให้แห้งก่อนที่จะเก็บ^{๒๘}

- ทรงบัญญัติให้ทำความสะอาดด้วยการปิดกวาด เช็ด ถู เป็นต้น

การดูแลสุขลักษณะทั้งด้านอนามัยและด้านสิ่งแวดล้อมเป็นพุทธวิธีการบริหารกายอย่างหนึ่ง เพื่อให้ตระหนักในความสะอาดของสถานที่อยู่อาศัย ห้องน้ำ ห้องนอน เครื่องใช้ต่างๆ อย่างเหมาะสม ดังพุทธพจน์ที่กล่าวไว้ว่า

ภิกษุทั้งหลาย ตนอยู่ในวิหารใด ถ้าวิหารนั้นสกปรก ถ้าสามารถพึงชำระให้สะอาด เมื่อจะชำระวิหารให้สะอาด พึงขนบาตรและจีวรออกก่อนวางไว้ ณ ที่สมควร พึงขนผ้าปูนั่ง ผ้าปูนอน พูกหมอนออกไปวางไว้ ณ ที่สมควร...เพียง ตั้ง พึงยกอย่างระมัดระวัง ไม่ให้ครูด ไม่ให้กระทบบานประตูและกรอบประตู ขนออกไปตั้งไว้ ณ ที่สมควร เชียงรองเตียง กระโถน พนัก

^{๒๓} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๔๗/๑๖.

^{๒๔} วิ.จู. (ไทย) ๗/๓๗๔/๒๔๓.

^{๒๕} วิ.จู. (ไทย) ๗/๓๗๔/๒๔๓.

^{๒๖} อง.ปญ. (ไทย) ๒๒/๒๐๘/๓๕๑.

^{๒๗} วิ.จู. (ไทย) ๗/๒๗๔/๒๔๓.

^{๒๘} วิ.จู. (ไทย) ๗/๒๔๕/๒๐.

ฟัง ฟังจนออกมาวางไว้ ณ ที่สมควร...พรมปูพื้น ฟังสังเกตที่ปูไว้เดิม ค่อยจนออกมาวาง ณ ที่สมควร...ถ้าในวิหารมีหยากเยื่อ ฟังกวาดเพดานลงมาก่อน กรอบหน้าต่างและมุมห้องฟังเช็ด ถ้าฝาที่ทาน้ำมันหรือพื้นทาสีดำขึ้นรา ฟังใช้ผ้าชุบน้ำบิดแล้วเช็ด ถ้าเป็นพื้นไม้ได้ทา ฟังใช้น้ำประพรมแล้วเช็ด อย่าให้วิหาร คลาคล่ำด้วยฝุ่นละออง ฟังเก็บหยากเยื่อไปทิ้ง ณ ที่สมควร...ไม่ฟังเคาะเสนาสนะใกล้ภิกษุใกล้วิหาร ใกล้น้ำดื่ม น้ำใช้ บนเนินเหนือลม ฟังเคาะเสนาสนะได้ลม พรมปูพื้น ฟังผึ่งแดด ชำระ ตบ ขนกลับปูไว้ตามเดิม เชียงรองเตียง ฟังผึ่งแดด เช็ด ขนกลับวางไว้ตามเดิม...เตียงตั้ง ฟังผึ่งแดด ชำระ ปิด ยกอย่างระมัดระวัง ไม่ให้ครูด ไม่ให้กระทบบานประตูและกรอบประตู ขนกลับตั้งไว้ตามเดิม พูก หมอน ผ้าปูนั่ง ผ้าปูนอน ฟังผึ่งแดด ชำระตบ ขนกลับวางปูไว้ตามเดิม กระโถน พนักฟัง ฟังผึ่งแดด เช็ดถู ขนกลับวางไว้ตามเดิม...ฟังเก็บบาตรและจีวร เมื่อจะเก็บบาตร ฟังใช้มือข้างหนึ่งถือบาตร ใช้มือข้างหนึ่งคลำใต้เตียงหรือใต้ตั่ง จึงเก็บบาตรไม่ฟังเก็บบาตรไว้บนพื้นที่ไม่มีสิ่งใดรอง เมื่อจะเก็บจีวร ฟังใช้มือข้างหนึ่งถือจีวร ใช้มือข้างหนึ่งลูบราวจีวรหรือสายระเดียง เอาชายไว้นอกเอาขนดไว้ใน จึงเก็บจีวร...ถ้าลมเจือฝุ่นละอองพัดมาทางทิศตะวันออก ฟังปิดหน้าต่างด้านตะวันออก ถ้าพัดมาทางทิศตะวันตก ฟังปิดหน้าต่างด้านตะวันตก ถ้าพัดมาทางทิศเหนือ ฟังปิดหน้าต่างด้านเหนือ ถ้าพัดมาทางทิศใต้ ฟังปิดหน้าต่างด้านใต้ ถ้าเป็นฤดูหนาว ฟังเปิดหน้าต่างกลางวัน ปิดกลางคืน ถ้าเป็นฤดูร้อน ฟังปิดหน้าต่างกลางวัน เปิดกลางคืน ถ้าบริเวณชุ่ม โรงฉัน โรงไฟ วัฏฏกริก ฟังปิดกวาด ถ้าน้ำฉันน้ำใช้ไม่มี ฟังจัดเตรียมไว้ ถ้าหม้อชำระไม่มีน้ำ ฟังตักน้ำใส่หม้อชำระ^{๒๙}

จะเห็นได้ว่า แม้พระพุทธเจ้าจะตรัสถึงความจริงว่า ร่างกายนี้เป็นรังของโรค เป็นที่ประชุมของธาตุ ๔ เท่านั้น แต่การบริหารทั้งหมดนี้ก็เพื่อสงเคราะห์ร่างกายให้เจริญเติบโต อำนวยความสะดวกต่อการปฏิบัติธรรม ไม่ใช่เพื่อความมัวเมา หลงไหล การดูแลร่างกายจึงเป็นเสมือนการรักษาธาตุขันธ์เพื่อการปฏิบัติธรรมให้เจริญยิ่งขึ้นไปนั่นเอง

๔.๔ การประยุกต์สิ่งอำนวยความสะดวกตามหลักสัปปายะ ๗

สัปปายะ แปลว่า สบาย ทำสิ่งที่เป็นสัปปายะ หมายถึง ทำในสิ่งที่ทำให้มีความสบายต่อสุขภาพของตนเอง สัปปายะมี ๗ ประการ ได้แก่

๑. อาวาสสัปปายะ ได้แก่ที่อยู่อาศัย บ้านเรือน ห้องสุขา ห้องครัว ที่ทำงาน อาคาร สถานที่อันเป็นที่สบาย สงบ ปราศจากผู้คนสัญจรไปมา ไม่ใกล้หนองน้ำ บ่อน้ำ หรือแหล่งชุมนุมจนเกินไป อันอาจเกิดความรำคาญจากการไปมาของผู้คน มีรั้วรอบขอบชิด ปลอดภัยต่อความเป็นอยู่ ไม่อึกทึบ ครึกโครมหรือมีมลพิษทางเสียง

๒. โคจรสัปปายะ คือ สถานที่แห่งนั้นต้องมีทางโคจร หรือ ทางเดิน ถนนหนทางไปมาได้สะดวก ไม่ใกล้นัก ไม่ไกลนัก

^{๒๙} วิ.จุ. (ไทย) ๗/๒๗๐/๒๓๗.

๓. ภัตตสัปปายะ ได้แก่ การสนทนา พุดคุย การฟัง คือ การสนทนา พุดคุยกันแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติ ได้ฟังสิ่งที่จะทำให้จิตใจเกิดศรัทธา วิริยะ อุสสาหะ ความสงบระงับในการที่จะทำความเพียร หรือมีผู้รู้ พหูสูตร ครูบาอาจารย์ที่อบรมสั่งสอนกรรมฐานให้ได้รับความรู้ และเป็นอุปการคุณแก่การเจริญกรรมฐานให้ก้าวหน้า ให้เว้นการสนทนา พุดคุยในสิ่งที่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ไม่เป็นสัปปายะนั้นเสีย

๔. บุคคลสัปปายะ คือ บุคคลที่อยู่ร่วมกัน บุคคลที่ติดต่อกับหา ควรเป็นผู้ตั้งมั่นในศีลธรรม มีความสันโดษ มักน้อย ชักจูงแนะนำไปในทางที่จะเป็นประโยชน์ต่อการทำความเพียร ความสงบ และถ้าเป็นครูบาอาจารย์ หรือบุคคลที่เคยเจริญกรรมฐานมาแล้ว ก็จะเป็นประโยชน์มาก ให้พึงเว้นการคบหาสมาคมกับบุคคลที่มีจิตฟุ้งซ่าน บุคคลที่มากไปด้วยกามารมณ์ในทางโลกีย์

๕. โภชนสัปปายะ ได้แก่ อาหารที่บริโภค ควรเป็นอาหารที่สบายต่อความเป็นอยู่ในอัตภาพแห่งตน เมื่อบริโภคเข้าไปแล้ว ไม่ทำให้เกิดทุกข์เวทนา เช่น ท้องอืด ท้องร่วง ท้องเดิน เป็นอาหารที่จะเป็นคุณประโยชน์แก่ร่างกายโดยประมาณ โดยไม่ต้องคำนึงถึงรสของอาหารแม้รสจะดีแต่เมื่อทำให้ง่ายเกิดทุกข์เวทนามากก็ควรงดเสีย

๖. อุตุสัปปายะ ได้แก่ ฤดูอันเป็นที่สบาย หมายถึงอากาศตามฤดูกาล ความร้อน ความเย็นของอากาศ ซึ่งบางสถานบางฤดูอาจจะร้อนจัดเกินไป บางฤดูก็หนาวจัดเกินไป หรือกลางวันร้อนจัด กลางคืนหนาวจัด ซึ่งสภาพอากาศเช่นนี้จะทำให้เกิดความเจ็บไข้ได้ป่วยแก่ร่างกาย จึงต้องเลือกให้เหมาะสมแก่สภาพร่างกายของตน

๗. อิริยาปถสัปปายะ ได้แก่ อิริยาบถอันเป็นที่สบาย หมายถึงอิริยาบถทั้ง ๔ หรือ การเคลื่อนไหว ยืน เดิน นั่ง นอน อิริยาบถใดที่ทำให้จิตไม่สงบระงับ ก็แสดงว่าอิริยาบถนั้นไม่สบายไม่เหมาะสม จึงเว้นเสียจากการใช้อิริยาบถนั้น หากเมื่อจำเป็นก็ใช้แต่น้อย

สัปปายะทั้ง ๗ ประการนี้เป็นเครื่องสนับสนุนให้การเจริญ สมถวิปัสสนา มีความก้าวหน้า ส่วนสัปปายะที่มีผลโดยตรงต่อการดูแลสุขภาพนั้นมี ๔ ประการ คือ อาवासสัปปายะ โภชนสัปปายะ อุตุสัปปายะ และ อิริยาปถสัปปายะ

อาवास แปลว่า ที่อยู่อาศัย อาวาสเป็นที่สบายต่อสุขภาพ หมายถึง อาวาสที่มีสิ่งแวดล้อมดี มีอากาศบริสุทธิ์ ไม่มีมลภาวะเป็นพิษ ไม่ร้อนเกินไป ไม่หนาวเกินไป เป็นต้น การได้อยู่ในอาวาสเช่นนี้ก็จะทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงและอายุยืน

โภชนะ แปลว่า อาหาร อาหารเป็นที่สบายต่อสุขภาพ หมายถึง อาหารที่มีประโยชน์ มีคุณค่าทางอาหารครบถ้วน และ ปลอดจากสารพิษ เป็นต้น

ฤดู หมายถึง ภูมิอากาศในแต่ละช่วงของปี โดยทั่วไปมีอยู่ ๓ ฤดู คือ ฤดูฝน ฤดูหนาว และ ฤดูร้อน ฤดูนั้นมีความสำคัญต่อสุขภาพ เป็นสาเหตุแห่งการเจ็บป่วยอย่างหนึ่ง โดยเฉพาะในช่วงรอยต่อของการเปลี่ยนแปลงฤดู หากร่างกายปรับตัวไม่ทันก็อาจจะเจ็บป่วย หรือ ถึงขั้นเสียชีวิตได้ เหตุที่ช่วงเปลี่ยนฤดู มีคนไม่สบายมาก ส่วนใหญ่เป็นเพราะไม่ได้ปรับความเป็นอยู่ให้ทันกับสภาพอากาศที่เปลี่ยนไป เช่น ในหน้าร้อน ก็ใส่เสื้อบางเบา กลางคืนก็ไม่ห่มผ้าหรือห่มผ้าห่มผืนบาง พอวันไหนมีอากาศหนาวขึ้นมาทันทีทันใด อุณหภูมิอาจลดลง ๕-๑๐ องศา แต่ยังเคยชินกับการใส่เสื้อผ้าบาง ห่มผ้าผืนบางอยู่ ก็มีโอกาสน้ำไม่สบายสูง เป็นต้น

อิริยาบถ หมายถึง อาการที่ร่างกายอยู่ในท่าใดท่าหนึ่ง เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน อิริยาบถนั้นก็มีความสำคัญต่อสุขภาพมาก ในแต่ละวันเราจะต้องผลัดเปลี่ยนอิริยาบถให้สม่ำเสมอ ให้เกิดความสมดุลกัน เลือดลมในตัวจึงจะไหลเวียนได้สะดวก ไม่เกิดการเมื่อยล้าเพราะอยู่ในอิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่งนานเกินไป ซึ่งจะเป็เหตุให้เกิดการเจ็บป่วยได้ ในอรรถกถาอธิบายไว้ว่าพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงผ่านคลายความปวดเมื่อยจาก อิริยาบถหนึ่งด้วยอิริยาบถหนึ่ง ย่อมทรงบริหาร คือยังทรงอรรถภาพให้เป็นไปมิให้ทรุดโทรม

กิจวัตรของพระภิกษุในสมัยพุทธกาลนั้นมีหลากหลายจึงทำให้ภิกษุได้ผลัด เปลี่ยนอิริยาบถอยู่เรื่อยๆ กล่าวคือ มีทั้งการนั่งสมาธิ ปิณฑบาต เดินจงกรม กวาดลานวัด และนอนอย่างมีสติคือสำเร็จสี่สัไสยาสน์ เป็นต้น

๔.๕ การประยุกต์ใช้หลักภาวา ๔

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวไว้ว่า การพัฒนาตามความหมายของพระพุทธศาสนา ก็คือ ภาวา ซึ่งหมายถึง การทำให้มีขึ้น, การฝึกอบรม, การพัฒนา ซึ่งมีอยู่ ๔ ประเภท คือ

๑. กายภาวา คือ การเจริญกาย พัฒนากาย การฝึกอบรม ให้รู้จักติดต่อกับสิ่งทั้งหลาย ทางภายนอกอินทรีย์ทั้ง ๕ ก็ดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ ไม่ให้เกิดโทษให้กุศลธรรมงอกงามให้อกุศลธรรมเสื่อมสูญ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

๒. ศีลภาวา คือ การเจริญศีล พัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้ด้วยดีเกื้อกูลแก่กัน

๓. จิตตภาวา คือ การเจริญจิต พัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตา มีฉันทะ ขันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ และสดชื่นเบิกบานเป็นสุขผ่องใส เป็นต้น

๔. ปัญญาภาวา คือ การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดปล่อยพ้นจากทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา^{๓๐}

หลักภาวา ๔ สามารถนำมาประยุกต์เพื่อใช้ในการจัดการกับโรคภัยไข้เจ็บ คือ สามารถนำมาป้องกันและรักษาโรคได้ด้วยหลักกายภาวา การพัฒนากาย เจริญร่างกาย โดยการออกกำลังกาย อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม ไม่แออัด มีสารเคมีมลพิษ เป็นต้น หลักศีลภาวา ให้รู้การพัฒนาความประพฤติของตนเองไม่ให้เกิดความเดือดร้อนแก่ตนเองและผู้อื่น ได้แก่ การรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ ไม่รับประทานอาหารที่เป็นโทษ ไม่ทำร้ายเบียดผู้อื่น หลักจิตตภาวา สามารถนำมาพัฒนาอบรมจิตใจ ไม่ให้จิตใจความความหม่นหมอง มีความเมตตา มีความขยันอดทน ทำจิตใจให้มี

^{๓๐} ดูรายละเอียดใน พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม (ฉบับเดิม) พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร:ดวงแก้ว, ๒๕๔๔), หน้า ๓๗๑

ความสุข และหลักปัญญาภาวนา พัฒนาคำความรู้ของตนเองให้รู้จักสิ่งต่างๆ เพื่อนำมาเป็นความรู้เพื่อป้องกันและรักษาโรค ทำจิตใจให้บริสุทธิ์ เป็นต้น

จะเห็นได้ว่าหลักภาวนา ๔ สามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อป้องกันและรักษาโรคภัยไข้เจ็บ โดยการพัฒนาอบรมกาย ศีล จิตใจ และปัญญา เป็นการอบรมทั้งร่างกายและจิตใจทำให้มีความสุข และไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ ตรงกันข้ามหากมีแต่ประเพณีแบบเดิมไม่มีการพัฒนาร่างกาย จิตใจแล้วก็ ย่อมทำให้ไม่สามารถมีชีวิตที่ดีขึ้นได้

โดยสรุปแล้ว การประยุกต์แนวทางการรักษาโรคในพระไตรปิฎกสำหรับชีวิตประจำวันนั้น สามารถประยุกต์ได้จากแนวทางของพระพุทธเจ้า โดยอาศัยหลักธรรมต่างๆ เข้ามาประกอบด้วย ในงานวิจัยนี้น่าเสนอไว้ ๔ ประการ คือ การประยุกต์หลักนิยาม ๕ เพื่อให้เกิดการปรับสมดุลของร่างกาย ให้เข้ากับสภาวะธรรมทั้ง ๕ อย่าง การประยุกต์ใช้หลักโภชนาปฏิบัติ เพื่อควบคุมระบบการรับประทานอาหาร เพราะอาหารที่รับประทานเข้าไปในร่างกายนั้นย่อมก่อให้เกิดผลกระทบต่อร่างกายโดยตรง โรคจึงเกิดจากอาหารส่วนหนึ่งเช่นกัน การกินอย่างมีสติ พอประมาณ รับประทานแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ งดเว้นสุรา ยาเสพติด ย่อมก่อให้เกิดผลดีต่อร่างกายทั้งสิ้น การประยุกต์หลักกายบริหาร เป็นการนำหลักการบริหารอิริยาบถทั้ง ๔ ในมหาสติปัฏฐานมาสู่การออกกำลังกายและการบริหารกายที่เหมาะสม การประยุกต์หลักสัปปายะ ๗ ให้เกิดความพอประมาณและเกื้อกูลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน และสุดท้ายการประยุกต์หลักภาวนา ๔ ให้อบรม ฝึกฝน พัฒนาการกระทำ ร่างกาย จิตใจ และปัญญาให้สามารถนำมาจัดการรักษาป้องกันโรคเพื่อใช้ชีวิตอย่างมีความสุข