

บทที่ ๒

แนวคิดเรื่องสุขภาพองค์รวมในพระไตรปิฎก

ในการเผยแผ่สอนธรรมของพระพุทธเจ้าทรงมีพระประสงค์เพื่อมุ่งผลในทางปฏิบัติให้ผู้ฟังทุกคนรู้จักจัดการกับชีวิตที่เป็นอยู่จริง ๆ ในโลกนี้ เริ่มตั้งแต่ให้รู้จักตนเอง รู้จักร่างกายและจิตใจของตน เพื่อจะได้บำรุงรักษาร่างกายและจิตใจให้อยู่ในสภาพปกติสุข การนำหลักพุทธธรรมมาร่วมสู่กระบวนการดูแลสุขภาพให้ร่างกายและจิตใจอยู่ในสภาพปกติ คือการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมอย่างหนึ่ง ถือเป็นแบบอย่างของรักษาโรคแบบองค์รวม ด้วยเหตุนี้พระพุทธองค์จึงทรงได้รับสมญานามว่า “เป็นนายแพทย์ผู้ทรงเชี่ยวชาญรักษาโรค”

อนึ่ง เป้าหมายสำคัญในการแสดงธรรมของพระพุทธเจ้า คือ การให้การรักษาโรคทางใจแก่ชาวโลก ข้อนี้คือเหตุผลที่ว่าทำไมพระพุทธเจ้าจึงทรงได้รับการสรรเสริญจากสาวกของพระองค์ว่าเป็นแพทย์ของชาวโลกทั้งมวล (สพฺพโลกติกิจฺจโก) ซึ่งแนวคิดเรื่องสุขภาพนั้นปรากฏหลักฐานมากมายในพระไตรปิฎก อย่างไรก็ตามขอยกตัวอย่างหลักฐานในพระสูตรที่สำคัญเพียงเล็กน้อย เช่นในอังคุตตรนิกาย กล่าวไว้ว่า โรคในพุทธศาสนานั้น มี ๒ ชนิด คือ ๑. โรคทางกาย (กายิกโร โรโค) ๒. โรคทางใจ (เจตสิกโร โรโค) ดังพุทธวจนะที่ว่า

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ดูเหมือนว่า บุคคลทั้งหลายสามารถพ้นจากโรคทางกายได้ เป็นเวลา ๑ ปีบ้าง ๒ ปีบ้าง ๓ ปีบ้าง ๔ ปีบ้าง ๕ ปีบ้าง ๑๐ ปีบ้าง ๒๐ ปีบ้าง ๔๐ ปีบ้าง ๕๐ ปีบ้าง ...หรือแม้ยิ่งกว่า ๑๐๐ ปีบ้าง แต่ว่าในโลกนี้ บุคคลที่พ้นจากโรคทางใจแม้เพียงชั่วครู่ยามมีน้อยนัก นอกจากบุคคลที่พ้นจากกิเลสทั้งหลาย (คือ พระอรหันต์)”

พุทธพจน์นี้ทรงชี้ว่าบุคคลทั้งหลายนั้นมีโรคภัยเบียดเบียนแทบจะตลอดเวลา นั่นคือโรคทางใจ ส่วนโรคทางกายนั้นพระพุทธองค์ก็ทรงตรัสว่าร่างกายนั้นเป็นรังแห่งโรคที่ต้องดูแลเอาใจตลอดเวลา ดังปรากฏในนกุลปิตุสูตร พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

“คหบดี เรื่องนี้เป็นอย่างนั้น คหบดี เรื่องนี้เป็นอย่างนั้น ความจริง กายนี้กระสับกระส่าย เป็นดังฟองไข่ มีเปลือกหุ้มไว้ อนึ่ง บุคคลผู้บริหารกายนี้อยู่ พึงรับรองความไม่มีโรคได้แม้เพียงครู่เดียว จะมีอะไรเล่านอกจากความโง่เขลา เพราะเหตุนี้ ท่านพึง

สำเนียงอย่างนี้ว่า ‘เมื่อเรามีกายกระสับกระส่ายอยู่ จิตจักไม่กระสับกระส่าย’ ท่านฟัง
สำเนียงอย่างนี้”^๑

เห็นได้ชัดว่าร่างกายนั้นเป็นรังของโรค จึงรับรองความไม่มีโรคได้ยาก วิธีการของ
พระพุทธศาสนาจึงมุ่งเน้นในการรักษาจิตไม่ให้กระสับกระส่าย ในชาธัมมสูตร ซึ่งเป็นสูตรว่าด้วย
ผู้มีความแก่ มีใจความตอนหนึ่งว่า “สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ ปราสาทของนาง
วิสาขามิคารมาดาในบุพพาราม เขตกรุงสาวัตถี ครั้นในเวลาเย็น พระผู้มีพระภาคเสด็จออกจากที่
หลีกเร้น ประทับนั่งผินพระปฤษฎางค์ให้แดดที่ส่องมาจากทิศตะวันตก ครั้นนั้น ท่านพระอานนท์
เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ถวายอภิวาทแล้วบิบนวดพระวรกายของพระผู้มีพระภาคด้วย
ฝ่ามือ พลองกราบทูลพระผู้มีพระภาคดังนี้ว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ น้าอัสสรพยัญจิรัง ไม่เคยปรากฏ
บัดนี้พระฉวีวรรณของพระผู้มีพระภาคไม่บริสุทธิ์ผุดผ่องเหมือนเมื่อก่อน พระอวัยวะทุกส่วนก็
เหี่ยวแห้งเป็นเกลียว พระวรกายก็ค่อมไปข้างหน้า และพระอินทรีย์ทั้งหลาย คือจักขุนทรีย์ โสณินทรีย์
ฆานินทรีย์ ชิวหินทรีย์ กายินทรีย์ ก็ปรากฏแปรเปลี่ยนไป”

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “จริงอย่างนั้น อานนท์ ความแก่มีอยู่ในความเป็นหนุ่มสาว
ความเจ็บไข้มีอยู่ในความไม่มีโรค ความตายก็มีอยู่ในชีวิต ผิวพรรณไม่บริสุทธิ์ผุดผ่องเหมือนเมื่อก่อน
อวัยวะทุกส่วนก็เหี่ยวแห้งเป็นเกลียว กายก็ค่อมไปข้างหน้า และอินทรีย์ทั้งหลาย คือ จักขุนทรีย์
โสณินทรีย์ ฆานินทรีย์ ชิวหินทรีย์ กายินทรีย์ ก็ปรากฏแปรเปลี่ยนไป”^๒

พระสูตรดังกล่าวชี้ให้เห็นว่าแม้แต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ยังทรงอาพาธ
ทรงมุ่งหวังให้สาวกทั้งหลายไม่ประมาท และให้เร่งรีบทำความเพียร เพราะชีวิตเป็นของไม่แน่นอน
ไม่มีใครรู้ว่าความตายจะมาถึงตนเมื่อไหร่ จึงไม่ควรประมาทในชีวิต ควรเร่งทำความเพียรอยู่เสมอ

จากที่กล่าวมานี้ ทำให้เห็นได้ว่า พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่ให้ความสำคัญกับเรื่อง
สุขภาพองค์รวม ศาสนาหนึ่ง เพราะสุขภาพเป็นเรื่องที่มีความสำคัญอย่างมากในการดำรงชีวิตของ
มนุษย์ทั่วไป ไม่ว่าจะเป็นบรรพชิตหรือคฤหัสถ์ เพราะถ้าเป็นผู้ที่มีสุขภาพที่ดี ทั้งในด้านสุขภาพกาย
และสุขภาพจิต คือมีร่างกายที่แข็งแรง มีจิตใจที่ดี ร่าเริง แจ่มใส ก็จะทำให้ดำรงชีวิตได้อย่างเป็นสุข

^๑ ส.ม. (บาลี) ๑๓/๑/๒.

^๒ ส.ม. (บาลี) ๑๕/๕๑๑/๓๒๒.

ในบทนี้ ผู้วิจัยจะอภิปรายแนวคิดเรื่องสุภาพองค์รวมที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก เพื่อเข้าใจหลักการและแนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับสุภาพองค์รวมในพระไตรปิฎก ในด้านต่าง ๆ ดังนี้คือ ด้านความหมาย ด้านสุภาพองค์รวมในมิติพระพุทธศาสนา ด้านองค์ประกอบ ด้านหลักการที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุภาพ และตัวอย่างของการดูแลสุภาพองค์รวมในสมัยพุทธกาล ดังนี้รายละเอียดดังนี้

๒.๑ ความหมายสุภาพองค์รวมแนวพุทธ

คำว่า “สุภาพ” มาจากคำบาลีว่า “สุภาพา” ซึ่งเป็นคำที่มีรากศัพท์มาจากภาษาบาลี ๒ ศัพท์ คือคำว่า “สุข” และ “ภาว”

คำว่า “สุข” แปลว่า ความสุข ความสะดวก ความสบาย ความสำราญ วิเคราะห์ความหมายว่า “สุญฺหุ ขณฺติติ สุข” แปลว่า “ธรรมที่ห้ามความทุกข์ได้ดี ชื่อว่า ความสุข” หรือ ธรรมหรือสิ่งที่ปราศจากความทุกข์ ไม่มี ความทุกข์ ไม่ก่อให้เกิดทุกข์ เช่น ความไม่เบียดเบียนคือความสำรวมในสัตว์ทั้งหลาย เป็นสุขในโลก” นอกจากนี้ คำว่า “สุข” นี้ ใน อัญญาสาธินี อรรถกถาธรรมสังคณี จิตตูปปาตกัณฺฐ ทานหมายถึงว่า สิ่งที่ทำลายอาพาธทางกายและใจ ดังที่ปรากฏความในอรรถกถาที่ว่า “ธรรมชาติใดย่อมเกี่ยวกินอย่างดี และย่อมขุด (ทำลาย) อาพาธทางกายทางใจ เพราะเหตุนี้ ธรรมชาตินั้น จึงชื่อว่า “ความสุข”^๓

คำว่า “ภาว” แปลว่า สภาพเดิม ลักษณะ สภาวะ ปกติ ธรรมชาติ วิเคราะห์ความหมายว่า “ภวนํ ภาโว” แปลว่า “ความมีความเป็นชื่อว่า ภาวะ” หรือ “ตเถว ภวตฺติ ภาโว” แปลว่า “สภาพที่มีอยู่อย่างนั้นนั่นเอง ชื่อว่า ภาวะ”^๔

^๓ วิ.ม. (บาลี) ๔/๕/๕, วิ.ม. (ไทย) ๔/๕/๘.

^๔ อภิ.สง.อ. (ไทย) ๓๕/๓๒๓. อ้างใน พระธรรมโมลี (ทองอยู่ ญาณวิสุทฺโธ), “การศึกษาเปรียบเทียบแนวคิดเรื่องสุภาพแบบองค์รวมในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับแนวคิดตะวันตก”, สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์, ๒๕๕๐), หน้า ๗

^๕ พระมหาสมปอง มุทิโต, คัมภีร์อภิธานวรรณนา, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: ประยูรวงศ์พรินติ้ง, ๒๕๔๓), หน้า ๒๔๕.

ดังนั้น คำว่า “สุขภาวะ” หรือ “สุขภาพ” จึงหมายถึง สภาพเดิมที่เป็นสุข ลักษณะที่เป็นสุข สภาพที่เป็นสุข หรือธรรมชาติที่เป็นสุข กล่าวคือ ความสุข นั่นเอง

อนึ่ง คำว่า “สุขภาพ” นี้ มีความหมาย ทั้งในเชิงบวกและเชิงลบ กล่าวคือ ความหมายในทางบวก หมายถึง ความสุข ความสบาย ความสำราญ ความหมายในทางลบ หมายถึง ความปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ความไม่มีโรคเบียดเบียน ความไม่มีทุกข์ หรือความหมดโรคภัย หมดทุกข์ ทั้งทางกายและทางจิตใจ ซึ่งความหมายดังกล่าวนี้ เป็นสิ่งที่ชี้ชัดให้ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของ “ภาวะที่สมบูรณ์ของชีวิต” หรือแสดงให้เห็นถึงชีวิตโดยภาพรวมที่ดำรงอยู่ในสภาวะที่เป็นปรกติสุข ดังนั้น คำว่า “สุขภาพ” ตามรากศัพท์ในทางพระพุทธศาสนา จึงหมายถึง ชีวิตโดยภาพรวมทั้งหมดที่สามารถดำรงอยู่ในสภาวะดั้งเดิมตามธรรมชาติ หรือชีวิต ที่เป็นสุข สงบ เย็น ปราศจากโรค ภัย หรืออันตรายต่างๆ เข้ามาเบียดเบียนทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ นั่นเอง

คำว่า สุขภาพ แบบองค์รวมนั้น มีผู้นิยามความหมายไว้ ดังนี้ คือ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) อธิบายว่า คำว่า “สุขภาวะ” หรือ “สุขภาพ” เป็นคำเดียวกันในภาษาบาลีแต่ภาษาไทยแผลง “ว” เป็น “พ” เป็นคำว่า “สุขภาพ” เมื่อความหมายของสุขภาพคือสุขภาพทางกายจิตสังคมและปัญญาจึงสื่อความหมายใกล้เคียงความสุขภาวะที่ปลอดทุกข์เป็นสุขเป็นภาวะที่สมบูรณ์คำสมัยใหม่เรียกว่า “องค์รวม” ความสุขแนวพุทธหรือสุขภาพแนวพุทธ ประกอบด้วยลักษณะที่เป็นวิชา (ความสว่างส่องใส) วิมุตติ (ความหลุดพ้นเป็นอิสระ) วิสุทธิ (ความหมดจดไม่ปนเปื้อนมัวเศร้าหมอง) สันติ (ความสงบไม่ร้อนรนกระวนกระวาย) ซึ่งเป็นภาวะที่เป็นความดีงามของชีวิต^๖

นายแพทย์วิชัย โชควิวัฒน์ อธิบายเกี่ยวกับสุขภาพองค์รวมไว้ว่า ปัจจุบันมีการขยายความคำว่า “สุขภาพ” กว้างขึ้นว่าความสมบูรณ์พร้อมทั้งร่างกายจิตใจสังคมครอบคลุมถึงสิ่งที่

^๖ พิสมัย จันทวิมล, นิยามศัพท์ส่งเสริมสุขภาพ, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทดีไซน์จำกัด, ๒๕๔๐), หน้า ๖, นพ. วิชัยโชควิวัฒน์, ดูเพิ่มเติมในพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), “สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ”, พุทธจักร, ปีที่ ๕๕ ฉบับที่ ๑๑ (พฤศจิกายน ๒๕๔๘) : ๕-๑๐.

ภาษาอังกฤษใช้คำว่า Spiritual well-being แปลว่าจิตวิญญาณด้วยซึ่งต่อมาได้ข้อยุติว่าครอบคลุมถึงสุขภาพด้านปัญญาองค์การอนามัยโลกส่งเสริมให้ถือว่าสุขภาพมีลักษณะเป็นองค์รวมเป็นเรื่องของชีวิต^๓

จากที่กล่าวมานี้ พอสรุปได้ว่า สุขภาพแบบองค์รวมแนวพุทธ หรือ Buddhist's Holistic Health เป็นการมองสุขภาพว่าที่เกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงกับทั้งชีวิตมากกว่าการเน้นแค่ ความเจ็บป่วยหรือการจัดการกับส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย โดยจะพิจารณาที่ “ตัวคน ทั้งคน” ความเกี่ยวเนื่องของร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ รวมถึงปัจจัยแวดล้อมต่างๆ ที่มีปฏิสัมพันธ์กับคนคนนั้น เพื่อให้มีสุขภาพกายที่แข็งแรงและมีสุขภาพจิตที่ดี เป็นจิตที่ร่าเริง ผ่องใส ไม่ขุ่นมัว โดยแท้

อนึ่ง สุขภาพแบบองค์รวมนี้ มีความหมายมากกว่าแค่การไม่เจ็บป่วย แต่หมายถึงการปรับ แก้ไข และพัฒนาให้เกิดสุขภาวะที่ดีอย่างต่อเนื่อง สุขภาพองค์รวมจึงเป็นกระบวนการพัฒนาอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต ถือเป็นพันธะสัญญาและความรับผิดชอบส่วนบุคคลที่ต้องพยายามเดินหน้าปรับ แก้ไข พัฒนา และดำรงตนให้มีสุขภาวะที่ดี ไม่ว่ากำลังอยู่ในสภาวะสุขภาพระดับใดจากระดับขึ้นความเจ็บป่วย การมีสุขภาพผดผอยชั่วคราว ภาวะที่ยังไม่แสดงออกถึงเจ็บป่วย จนถึง การมีสุขภาพที่ดีเยี่ยม ซึ่งช่วงระหว่างสภาวะ ๒ ประการหลังควรได้รับการพัฒนาส่งเสริมสุขภาพ และดำรงสถานะสุขภาพที่ดีไว้เสมอเช่นกัน ไม่ใช่ให้ความสนใจเฉพาะการรักษาพยาบาลในยามเจ็บป่วยเท่านั้น

๒.๒ องค์ประกอบของสุขภาพองค์รวมแนวพุทธ

ในทางพระพุทธศาสนาชีวิตที่มีสุขภาพที่ดีตามหลักการทางพระพุทธศาสนานั้น จะต้องประกอบพร้อมไปด้วยความสุขทั้ง ๒ ประการ คือ

๑) กายิกสุข ความสุขทางกาย หมายถึง ความสุขที่เกิดจากส่วนประกอบทางร่างกายสามารถทำหน้าที่ได้ตามปกติ ไม่บกพร่อง ติดขัด เช่น ได้เห็นภาพที่สวยงาม ได้ยินเสียงไพเราะ ได้สูดกลิ่นที่หอม ได้ลิ้มรสชาติที่อร่อย และได้ถูกต้องสัมผัสสิ่งให้อ่อนนุ่มที่เรียกว่า ได้รับกามคุณ ๕

^๓ วิชัยโชควิวัฒน์, นพ. ในพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), “สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ”, พุทธจักร, ปีที่ ๕๘ ฉบับที่ ๑๑ (พฤศจิกายน ๒๕๔๘) : ๕-๑๐.

๒) เจตสิกสุข ความสุขทางใจ หมายถึง การที่มีความสำคัญเพิ่มขึ้น เบิกบาน ไม่ขุ่นมัว ด้วยอำนาจกิเลสอันเป็นไปใน มโนทวาร ได้แก่ โลภะ ความโลภ โทสะ ความโกรธ และโมหะ ความหลง อันเป็นเหตุแห่งความเศร้าหมอง ความทุกข์ ทางจิต ได้แก่ สภาวะแห่งใจที่มีปกปิดองใส เบิกบาน ไม่ขุ่นมัวด้วยธรรมารมณ์ ที่มากระทบ นั่นเอง

สุขภาวะทั้ง ๒ อย่างนี้ ในทางพระพุทธศาสนาถือว่า สุขภาวะทางใจเป็นเลิศ หรือเป็นสิ่งสำคัญที่สุด^๘ เพราะบุคคลแม้ร่างกายจะได้รับความทุกข์ยากลำบากเพียงใดก็ตาม ถ้าจิตใจเป็นสุข ไม่ขุ่นมัวแล้ว ย่อมทนต่อความทุกข์ที่เกิดขึ้นทางกายนั้นได้ ทั้งยังอาจหาอุบายหลีกเลี่ยงความทุกข์นั้นๆ ได้อีกด้วย เราจะเห็นได้ชัดเจนในกรณีของพระอรหันต์ผู้ดับกิเลสต่างๆ ได้อย่างสิ้นเชิงแล้ว แต่ท่านก็ยังต้องประสบกับความทุกข์อันเนื่องด้วยเบญจขันธ์ ได้แก่ อาการอาพาธต่างๆ หรือกระทั่งความหิว เป็นต้น แต่ท่านเหล่านั้นก็ได้เด็ดเนื้อร้อนใจ หรือเป็นทุกข์เป็นร้อนเพราะเวทนาทางกายเหล่านั้นได้ เพราะใจท่านเป็นสุขสงบเย็นนั่นเอง หรือจะกล่าวให้ง่ายๆ ในระดับปุถุชนคนทั่วไปนั้น แม้ร่างกายจะเจ็บปวด หรือเจ็บไข้สักเพียงใด หากเขามีจิตใจที่เข้มแข็ง สงบเย็น ไม่วิตกกังวลแล้ว อาการทางกายเหล่านั้นก็สามารถทุเลาได้ หรือไม่ก็สามารถยอมรับความจริงที่ตนเองเป็นได้ เรียกว่า “อยู่เหนือทุกข์” โดยแท้

จะเห็นว่า ในทางพระพุทธศาสนา เมื่อท่านแบ่งเรื่องความสุขและความทุกข์ของมนุษย์ จะใช้คำว่า กายิกทุกข์ เจตสิกทุกข์^๙ และกายิกสุข เจตสิกสุข ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่า พระพุทธศาสนาแบ่งองค์ประกอบของสุภาพออกเป็น ๒ ส่วน คือ (๑) สุขภาพทางกาย และ (๒) สุขภาพทางใจ

๒.๒.๑ องค์ประกอบสุขภาพทางกาย

องค์ประกอบของสุขภาพทางกาย ได้แก่ สุขภาพที่เกิดจากทางร่างกาย ในส่วนที่เป็นรูปร่าง หรือที่เรียกว่า รูป ได้แก่ (๑) สุขภาพทางตา (๒) สุขภาพทางหู (๓) สุขภาพทางจมูก (๔)

^๘ อจ. ทุก. (ไทย) ๒๐ / ๗๑ / ๑๐๓.

^๙ พระธรรมโมลี (ทองอยู่ ญาณวิสุทฺธ), “การศึกษาเปรียบเทียบแนวคิดเรื่องสุขภาพแบบองค์รวมในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับแนวคิดตะวันตก”, สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, หน้า ๘.

^{๑๐} พ.ป. (บาลี) ๓๑/๓๓/๓๕, พ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๓/๕๑.

สุภาพทางลิ้นหรือช่องปาก และ (๕) สุขภาพทางกาย สุขภาพทางกายทั้ง ๕ ประการนี้ เป็นส่วนที่รับรู้อารมณ์จากภายนอก ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส^{๑๑}

อนึ่งสุขภาพทางกายนี้ ยังหมายรวมไปถึง สังคมและสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบๆ ตัวเรา เช่น อากาศ ที่อยู่อาศัย เป็นต้น ซึ่งเป็นสิ่งที่ร่างกายได้มีปฏิสัมพันธ์โดยตรง หรือหากแบ่งตามหลักการพัฒนาชีวิต (ภาวนา ๔) จะได้สุขภาพทางกายเป็น ๒ ด้าน คือ สุขภาพทางด้านร่างกาย (กาย ภาวนา, ภาวิตกาย) และสุขภาพทางด้านสังคม (ศีลภาวนา, ภาวิตศีล)^{๑๒}

๒.๒.๒ องค์ประกอบสุขภาพทางใจ

องค์ประกอบสุขภาพทางใจ ได้แก่ ได้แก่ ส่วนประกอบทางด้านคุณธรรมทั้งหลาย ได้แก่ ความมีเมตตากรุณา ความขยันหมั่นเพียรอดทน มีสมาธิ และสดชื่นเบิกบานเป็นสุขผ่องใส เป็นต้น

เนื่องจากสุขภาพทางใจ เป็นส่วนที่เป็นนามธรรม เรียกเป็นสุขภาพทางใจเพียงประการเดียวก็เป็นการเพียงพอ แต่ในบางครั้งท่านก็จำแนกสุขภาพทางใจ ออกเป็น ๓ ระดับ คือ (๑) ระดับความสุข ความสุขเนื่องด้วยกาม (๒) ระดับทิพย์สุข ความสุขอันเป็นทิพย์ ในที่นี้หมายถึง ฌานสุข (๓) ระดับคัมภักขสุข ความสุขคือความสิ้นแห่งตัณหา เรียกอีกอย่างว่า นิพพานสุข^{๑๓} ความสุขทั้ง ๓ ระดับนี้ เป็นความสุขที่เริ่มจากชั้นหยาบไปหาชั้นที่ละเอียดและประณีต ซึ่งการสัมผัสกับสุขภาวะ (สุขภาพ) ทั้ง ๓ ระดับนี้ เป็นมโนสัมผัสโดยตรง โดยมีร่างกายเป็นอุปกรณ์สำคัญ

จากที่กล่าวมาข้างต้น ทำให้เห็นได้ว่า พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญแก่สุขภาวะแห่งชีวิตเป็นอย่างมาก อาจกล่าวได้ว่าสุขภาพเป็นสิ่งที่เป้าหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนาก็คือความสุข นับตั้งแต่การปฏิบัติขั้นต้นในการทำสมาธิ ที่เรียกว่าการทำบุญ แม้ในการบำเพ็ญเพียร

^{๑๑} ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๓๒๓/๒๑๕, ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๓/๓๑๖, ม.อุ. (บาลี) ๑๔/๑๐๑/๘๔, ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๑๐๑/๑๑๕-๑๒๐.

^{๑๒} อญ.ปญจก. (บาลี) ๒๒/๗๕/๕๗-๕๘, อญ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๗๕/๑๔๔-๑๔๖, และ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๓๐-๓๑.

^{๑๓} พุ.อุ. (บาลี) ๒๕/๑๒/๑๐๗, พุ.อุ. (ไทย) ๒๕/๑๒/๑๕๒, และดูรายละเอียดเพิ่มเติมใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๕๕๕-๕๕๖.

ทางจิตหรือเจริญภาวนา ความสุขก็เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้เกิดสมาธิ และเมื่อจิตเป็นสมาธิ ก็จะทำให้สามารถบรรลุฌานได้ เมื่อได้บรรลุฌานก็就会有ความสุขเป็นองค์ประกอบของฌาน ที่เรียกว่า ฌานสุข สุขที่เนื่องด้วยฌาน^{๔๔} จนถึงจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา คือ พระนิพพาน คือ เป็นสุขภาวะขั้นสูงสุด หรือเป็นจุดหมายสูงสุดอีกด้วย^{๔๕}

อนึ่ง องค์ประกอบของชีวิตเมื่อจัดตามหลักภาวนา (พัฒนา หรือการเจริญ) ๔ ประการ คือ (๑) กายภาวนา (๒) สิลภาวนา (๓) จิตตภาวนา (๔) ปัญญาภาวนา^{๔๖} จะมีส่วนประกอบแห่งชีวิตที่สำคัญ ๔ ด้าน ได้แก่

(๑) ส่วนประกอบทางด้านร่างกาย ได้แก่ ร่างกาย และสิ่งแวดล้อมภายนอก เช่น น้ำ อากาศ ป่าไม้ ที่อยู่อาศัย ขยะมูลฝอย อาหาร เป็นต้น

(๒) ส่วนประกอบทางด้านสังคม หรือศีล ได้แก่ สิ่งแวดล้อมทางสังคมต่างๆ เช่น เศรษฐกิจ การเมือง วัฒนธรรม การศึกษา กฎหมาย อาชีพ ปัญหาสังคม ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เป็นต้น

(๓) ส่วนประกอบทางด้านจิตใจ ได้แก่ ส่วนประกอบทางด้านคุณธรรมทั้งหลาย ได้แก่ ความมีเมตตา กรุณา ความขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุข ผ่องใส เป็นต้น

(๔) ส่วนประกอบทางด้านปัญญา ได้แก่ สติปัญญา ความเชื่อ ความรู้ ความนึกคิด ความเห็น ความเข้าใจชีวิตและโลก เป็นต้น^{๔๗}

ส่วนประกอบแห่งชีวิตทั้ง ๔ ด้านนี้ เป็นส่วนประกอบแห่งชีวิตที่สำคัญ เป็นองค์รวมเป็นหนึ่งเดียว ส่วนประกอบด้านหนึ่งๆ เป็นปัจจัยสัมพันธ์กับส่วนประกอบด้านอื่นๆ ซึ่งมีผลต่อ

^{๔๔} บุ.อุ. (บาลี) ๒๕/๑๒/๑๐๓, บุ.อุ. (ไทย) ๒๕/๑๒/๑๕๒.

^{๔๕} พระธรรมโมลี (ทองอยู่ ญาณวิสุทฺโธ), “การศึกษาเปรียบเทียบแนวคิดเรื่องสุภาพแบบของคัมภีร์รวมในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับแนวคิดตะวันตก”, สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, หน้า ๑๕.

^{๔๖} อจ. ปญจก. (ไทย) ๒๒ / ๗๕ / ๑๔๔ – ๑๔๖, อจ. ปญจก. (บาลี) ๒๒ / ๗๕ / ๕๓ - ๕๕, ในพระไตรปิฎกท่านแสดงภาวนา ๔ นี้ในรูปที่เป็นคุณบทของบุคคล ๔ ประการ คือ (๑) ภาวิตกาย ผู้เจริญกาย (๒) ภาวิตศีล ผู้เจริญศีล (๓) ภาวิตจิต ผู้เจริญจิต (๔) ภาวิตปัญญา ผู้เจริญปัญญา แต่ส่วนใน พจนานุกรมฉบับประมวลธรรม พระพรหมคุณาภรณ์ท่านแสดงเฉพาะภาวะของบุคคลตามนัยพระไตรปิฎกนี้ว่า ภาวนา ๔ ประการ ได้แก่ (๑) กายภาวนา (๒) สิลภาวนา (๓) จิตตภาวนา (๔) ปัญญาภาวนา.

^{๔๗} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๘๑ – ๘๒.

สภาวะแห่งชีวิตที่ดั่งามเหมือนๆ กัน ดังนั้น ในกระบวนการพัฒนาหรือดูแลรักษาชีวิตจะต้องพัฒนาส่วนประกอบแห่งชีวิตทั้ง ๔ ด้านนี้ไปพร้อมๆ กัน

๒.๓ หลักการการดูแลสุขภาพองค์รวมแนวพุทธ

ในคัมภีร์พระไตรปิฎก เมื่อได้ศึกษาแล้ว พบว่ามีหลักการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมทั้งทางด้าน กาย และ ใจ ซึ่งปรากฏในพระวินัยปิฎก และพระสุตตันตปิฎก (พระธรรม) ดังนี้

๒.๓.๑ หลักการการดูแลสุขภาพองค์รวมแนวพุทธ ในพระวินัยปิฎก

ในพระวินัยปิฎก พบว่ามีหลักการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ทางด้านร่างกาย เช่น การอาบน้ำ พระพุทธองค์จึงทรงบัญญัติสิกขาบทห้ามภิกษุอาบน้ำเมื่อเวลายังไม่ถึงครึ่งเดือนเมื่อภิกษุไม่ปฏิบัติต้องอาบัติปาจิตตีย์^{๑๘} แต่ทั้งนี้ พระพุทธองค์ยกเว้นสิกขาบทข้อนี้ไว้สำหรับสมณะที่อากาศร้อน^{๑๙} หรือในสมณะที่ป่วยไข้ไม่สบาย หรือถ้าไม่ได้อาบน้ำแล้วไม่มีความผาสุก^{๒๐} หรือในสมณะที่ทำงานจนเนื้อตัวชุ่มเหงื่อ^{๒๑} หรือในสมณะที่เดินทางไกลจนเนื้อตัวชุ่มเหงื่อ หรือในสมณะที่มีพายุฝุ่นจนเนื้อตัวเปรอะเปื้อน^{๒๒} หรือสามารถอาบน้ำเป็นนิตย์ในเขต ปัจจันตชนบทที่ผู้อยู่อาศัยนิยมการอาบน้ำและถือว่าเป็นการทำให้ร่างกายสะอาด^{๒๓} เป็นการแสดงให้เห็นถึงการที่พระพุทธองค์ทรงเล็งเห็นความเหมาะสมของการอาบน้ำว่าต้องอาบน้ำตามความเหมาะสมพอประมาณไม่อาบอย่างไม่รู้จักความพอดี ทั้งนี้ เพื่อให้ร่างกายมีความผาสุก อยู่สบาย มีความสะอาด ทั้งไม่ก่อให้เกิดโรคผิวหนังต่างๆ อันเกิดจากความสกปรกต่อร่างกายอีกด้วย

การถ่ายปัสสาวะ อุจจาระ การบ้วนน้ำลาย พระพุทธองค์ทรงบัญญัติพระวินัยในหลายข้อเกี่ยวกับการขับถ่ายปัสสาวะ และอุจจาระ เพื่อรักษาสุขอนามัย ทั้งมีส่วนในการป้องกันการติดต่อ

^{๑๘} วิ.มหา. (ไทย) ๒/๓๕๓/๔๘๓.

^{๑๙} วิ.มหา. (ไทย) ๒/๓๕๘/๔๘๔.

^{๒๐} วิ.มหา. (ไทย) ๒/๓๕๙/๔๘๔-๔๘๕.

^{๒๑} วิ.มหา. (ไทย) ๒/๓๖๐/๔๘๕-๔๘๖.

^{๒๒} วิ.มหา. (ไทย) ๒/๓๖๒/๔๘๗.

^{๒๓} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๘๕/๓๕.

แพร่กระจายของโรคเช่น การไม่ให้ยื่นถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ^{๒๔} หรือการไม่ถ่ายอุจจาระปัสสาวะ หรือ บ้วนน้ำลายลงในน้ำ^{๒๕} หรือการห้ามภิกษุณีเทษยะมูลฝอย ปัสสาวะ อุจจาระข้ามฝาหรือกำแพงแต่ ให้พิจารณาเทในบริเวณที่ไม่มีผู้สัญจรผ่านไปมา^{๒๖}

หรือทรงอนุญาตสิ่งต่างๆ เพื่อป้องกันการเกิดซึ่งโรคหรือความเจ็บป่วย เช่น การ อนุญาตเรือนไฟ ทรงอนุญาตกุฏิกันยุง^{๒๗} การกำหนดให้ภิกษุต้องออกบิณฑบาตโปรดสัตว์ทุกวันซึ่ง ถือได้ว่าเป็นการออกกำลังกายอย่างดี ขอวัตรในการฉันบิณฑบาต การล้างบาตร การดูแลเสนาสนะ ให้สะอาด การดูแลรักษาเครื่องนอน การปลงผม เป็นต้น จากที่กล่าวมานี้ แสดงให้เห็นเป็นที่ ประจักษ์ชัดแล้วว่า พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการดูแลร่างกาย และมีข้อปฏิบัติมากมายที่ เอื้อต่อการมีสุขภาพทางกายดี

สำหรับสุขภาพทางด้านจิตใจ นั้น ในพระวินัยปิฎก พบว่ามีหลักการดูแลสุขภาพ ทางด้านใจ เช่น การทำให้ใจมีความสุข มีความสบาย มีความเบิกบาน มีปีติ มีความอิ่มใจ มีปราโมทย์ ซึ่งวิธีการทำให้ใจเกิดภาวะที่เรียกว่า “สุขภาพ” ดังกล่าวนั้นมีหลายวิธีด้วยกัน เช่น การ ได้ทำสิ่งที่ใจรักและสิ่งที่ใจรักเป็นประโยชน์ต่อตนเอง ต่อผู้อื่น ต่อสังคม หรือการนั่งสมาธิเพื่อทำ ให้ใจสงบเย็น ก็เป็นวิธีหนึ่งแต่วิธีที่พระพุทธเจ้าทรงแนะนำให้พระภิกษุใช้มากที่สุดคือ อานาปานสติ^{๒๘}

๒.๓.๒ หลักการการดูแลสุขภาพของคร่อมแนวพุทธ ในพระสูตร (พระธรรม)

ในพระสูตร พบว่ามีหลักการดูแลสุขภาพแบบของคร่อม ทางด้านจิต เช่น เรียกเป็นคำ เฉพาะว่า “จิตตภาวนา” ถ้าบุคคลมีจิตที่มีสุขภาพะสมบูรณ์แล้ว เรียกว่า “ภาวิตจิตบุคคล” คือ บุคคลผู้ มีจิตที่เจริญแล้ว^{๒๙} โดยทั่วไปมนุษย์ปุถุชนจะดูแลใจของตนด้วยการอาศัยอามิส คือ หาเหยื่อล่อใจให้ เพลิดเพลิด (สามิสสุข) แต่สำหรับผู้เจริญรอยตามพระอริยะแล้ว จะเรียนรู้การภาวนาเพื่อให้ใจมี สุขภาวะโดยวิธีที่ไม่ต้องอาศัยอามิส (นิรามิสสุข)^{๓๐}

^{๒๔} วิ.มหา. (ไทย) ๒/๖๕๑/๗๓๑.

^{๒๕} วิ.มหา. (ไทย) ๒/๖๕๓/๗๓๓.

^{๒๖} วิ. ภิกขุณี. (ไทย) ๓/๘๒๓/๑๔๘.

^{๒๗} วิ.จู. (ไทย) ๓/๓๓๓-๓๓๔/๒๔๑-๒๔๓.

^{๒๘} วิ. มหา. (ไทย) ๑ / ๑๖๕ - ๑๖๖ / ๑๓๖ - ๑๓๘.

^{๒๙} อญ. ปญจก. (บาลี) ๒๒ / ๗๕ / ๕๓ - ๕๕.

^{๓๐} อญ.ทุก. (ไทย) ๒๐ / ๖๕ / ๑๐๓.

หลักในการดูแลใจให้มีสุขภาวะใน ๓ ลักษณะ เป็นดังนี้^{๓๑}

ประการแรก หลักการดูแลใจให้มีสมรรถภาพ ได้แก่ การฝึกใจให้มีสมาธิเป็นอันดับแรก นอกจากนี้ ต้องฝึกสติ และวิริยะให้เกิดกับจิตตลอดเวลา จิตจึงจะมีสมรรถภาพตามต้องการ

ประการที่ ๒ หลักการดูแลใจให้มีคุณภาพ ได้แก่ หมั่นฝึกใช้คุณธรรมหรือปฏกธรรมะในใจอยู่เสมอ โดยเริ่มตั้งแต่คุณธรรมที่ทำให้ใจมีความประณีตงดงาม เช่น มีความเมตตา มีศรัทธา มีความกตัญญูกตเวที เป็นต้น

ประการที่ ๓ หลักการดูแลใจให้มีสุขภาพ ได้แก่ การทำให้ใจมีความสุข มีความสบาย มีความเบิกบาน มีปีติ มีความอิ่มใจ มีปราโมทย์ ซึ่งวิธีการทำให้ใจเกิดภาวะที่เรียกว่า “สุขภาพ” ดังกล่าวนั้นมีหลายวิธีด้วยกัน เช่น การได้ทำสิ่งที่ใจรักและสิ่งที่ใจรักเป็นประโยชน์ต่อตนเอง ต่อผู้อื่น ต่อสังคม หรือการนั่งสมาธิเพื่อทำให้ใจสงบเย็น ก็เป็นวิธีหนึ่ง แต่วิธีที่พระพุทธเจ้าทรงแนะนำให้พระภิกษุใช้มากที่สุด คือ อานาปานสติ^{๓๒} (การปฏิบัติภาวนา หรือกรรมฐานโดยใช้สติกำหนดลมหายใจเข้า – ออก เป็นข้อปฏิบัติข้อ ๕ ในอนุสสติ ๑๐ และข้อ ๑๐ ในสัญญา ๑๐)

๒.๔ กรณีตัวอย่าง การดูแลสุขภาพองค์รวมในสมัยพุทธกาล

ในสมัยพุทธกาล เมื่อมีพระภิกษุสงฆ์ ภิกษุณีสงฆ์ หรือคฤหัสถ์ มีอาการเจ็บป่วยพระพุทธองค์จะทรงดูแลด้วยพระองค์เองบ้าง รับสั่งให้พระภิกษุดูแลกันเองบ้าง เพื่อให้ผู้ป่วยนั้นได้รับการดูแล และได้รับการรักษาพยาบาล อย่างเหมาะสม ดังมีตัวอย่างต่อไปนี้

กรณีที่ ๑ การดูแลรักษาสุขภาพในการรับประทานหรือการฉันภัตตาหารเท่าที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิต ดังในพระสูตรต้นตปิฎก สังยุตตนิกายสคาถวรรค โทณปากสูตรว่า ครั้งหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงทราบว่ พระเจ้าปเสนทิโกศลเสวยพระกระยาหารแล้ว รู้สึกอึดอัด จึงได้ตรัสถามว่าในเวลานั้นว่า

“มนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อ

รู้จักประมาณในโภชนะที่ได้แล้ว

^{๓๑} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **ธรรมกับการพัฒนาชีวิต**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๓๕), หน้า ๑๖-๑๗.

^{๓๒} วิ. มหา. (ไทย) ๑ / ๑๖๕ - ๑๖๖ / ๑๓๖ - ๑๓๘, ขุ. ป. (ไทย) ๓๑ / ๑๕๒ - ๑๕๓ / ๒๓๓ - ๒๔๕.

ย่อมมีเวทนาเบาบาง

เขาย่อมแก่ชรา อายุก็ยั่งยืน”^{๓๓}

และความในพระสูตรต้นตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์ กิฏฐกิริยสูตร ตอนหนึ่ง ที่พระพุทธเจ้าตรัสแก่ภิกษุทั้งหลายว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราไม่ฉันโภชนะในราตรีเลย เราเมื่อไม่ฉันโภชนะในราตรี ก็รู้สึกได้ว่า สุขภาพมีโรคาพาธน้อย กระปรี้กระเปร่า มีพลานามัยสมบูรณ์ อยู่สำราญมาเถิด ภิกษุทั้งหลาย แม้เธอทั้งหลายก็จะอย่าฉันโภชนะในราตรีเลย เธอทั้งหลายเมื่อไม่ฉัน โภชนะในราตรี ก็จักรู้สึกได้ว่า สุขภาพมีโรคาพาธน้อย กระปรี้กระเปร่า มีพลานามัยสมบูรณ์ อยู่สำราญ”^{๓๔}

กรณีที่ ๒ การฉันภัตตาหารอย่างรู้คุณค่าแท้คุณค่าเทียม หลักการบริโภคอาหารในข้อนี้มีส่วนเกี่ยวข้องต่อสุขภาพในแง่ที่ว่า ช่วยป้องกันไม่ให้ละโมภในการบริโภคอาหาร ช่วยให้มีสติระลึกได้ว่า บริโภคแต่ไหนเพียงไร และเพื่ออะไร เมื่อทำได้ก็จะทำให้ร่างกายไม่อึดอัดเพราะการย่อยอาหารที่มากเกินไป ทั้งไม่ก่อโทษให้ และช่วยให้การฝึกจิตได้ผล สุขภาพจิตก็พลอยดีไปด้วย หลักการข้อนี้ปรากฏในบทพิจารณาอาหารของพระภิกษุ ดังความที่ปรากฏในอังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต อปริหานิยสูตร เนื้อหาที่ว่าด้วยการพิจารณาอาหาร ซึ่งสรุปความได้ว่า (๑) ไม่บริโภคอาหารเพื่อเล่นเพื่อมัวเมา เพื่อประดับ เพื่อตกแต่ง (๒) บริโภคอาหารเพื่อให้ร่างกายสามารถดำรงอยู่ได้ เป็นไปได้ เพื่อกำจัดความเบียดเบียน (ระงับความหิว) เพื่ออนุเคราะห์การประพฤติกุศลธรรมจรรย (๓) การใช้อุบายในการบริโภคอาหารอย่างนี้ จักทำให้สามารถกำจัดเวทนาเก่าเสียได้ และจักไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น ร่างกายดำรงอยู่ได้ ปราศจากโทษภัย และอยู่ด้วยความผาสุก^{๓๕} บทพิจารณาอาหารนี้เราจะสังเกตเห็นว่า พระพุทธเจ้าทรงเป็นห่วงในเรื่องสุขภาพทางกายและทางใจของพระภิกษุ จึงทรงแนะนำวิธีการบริโภคอาหารในแบบที่ไม่ก่อโทษให้

กรณีที่ ๓ การฉันอาหารอาหารที่ย่อยง่าย เช่น ข้าวยาสุ ดังความที่ปรากฏใน พระวินัยปิฎก ตอนหนึ่งว่า “ข้าวยาสุมีคุณประโยชน์ ๑๐ ประการ โดยเฉพาะประโยชน์ที่เกี่ยวกับสุขภาพ

^{๓๓} ส. ส. (ไทย) ๑๕ / ๑๒๔ / ๑๔๕ – ๑๔๖, ส. ส. (บาลี) ๑๕ / ๑๒๔ / ๕๘.

^{๓๔} ม. ม. (ไทย) ๑๓ / ๑๓๔ / ๒๐๑.

^{๓๕} ที. ปา. (ไทย) ๑๑ / ๑๘๒ / ๑๔๐, อจ. จตุกก. (ไทย) ๒๑ / ๓๓ / ๕๑.

ของผู้รับประทานมี ๕ ประการ คือ (๑) บรรเทาความหิว (๒) ระงับความกระหาย (๓) ทำให้ลมเดินคล่อง (๔) ชำระลำไส้ และ (๕) เผาผลาญอาหารที่ยังไม่ย่อยให้ย่อย”^{๓๖}

กรณีที่ ๔ หมั่นเดินจงกรม และอยู่เรือนไฟ หลักการข้อนี้สืบเนื่องมาจากคำทูลขอพระพุทธชานูญาติของหมอชีวกโกมารภัจ ที่กราบทูลพระพุทธเจ้าถึงอาหารที่ประณีตที่พระภิกษุฉันเข้าไปจะเกิดการหมักหมม มีโทษต่อร่างกาย ดังนั้น หมอชีวกฯ จึงทูลขอให้ทรงอนุญาตที่จงกรมและเรือนไฟซึ่งได้แก่ เรือนอบสมุนไพร ทั้งนี้หมอชีวกฯ เชื่อว่าด้วยการทำอย่างนี้พระภิกษุจะมีอาพาธน้อย”^{๓๗} พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตตามที่หมอชีวกฯ ทูลขอ ส่วนการเดินจงกรมนั้นพระพุทธเจ้าตรัสบอกพระภิกษุว่ามีอานิสงส์ ๕ ประการ ใน ๕ ประการนั้น มี ๒ ข้อที่มีผลต่อสุขภาพกายโดยตรง คือ (๑) เป็นผู้ที่มีอาพาธน้อย (๒) อาหารที่กิน ดิบ เคี้ยว ลิ้มแล้ว ย่อยได้ง่าย”^{๓๘} ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการเดินจงกรมเป็นวิธีการรักษาสุขภาพกายและใจที่ดีวิธีหนึ่ง

กรณีที่ ๕ การอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี สิ่งแวดล้อมที่ดีก็เอื้อต่อการมีสุขภาพดีได้เช่นกัน ดังบทสนทนาที่ปรากฏในโสณนันทชาดก มีความตอนหนึ่งเป็นการสนทนาระหว่างพระเจ้ามโนหะตรัสถามโสณดาบสโพธิสัตว์ว่า “พระเจ้ามโนหะตรัสถามว่า พระคุณเจ้าผู้เจริญ มีความสุขสำราญดี ไม่มีโรคเบียดเบียนหรือ พระคุณเจ้ายังอัธยาพาให้เป็นไปสะดวกด้วยการแสวงหามูลผลาหารหรือ เผือก มัน และผลไม้ยังมิอยู่มากหรือ เหลือบ ยุง และสัตว์เลื้อยคลาน มีน้อยหรือ ในป่าอันเคลื่อนไหวไปด้วยพาพมฤต ไม่มีมาเบียดเบียนบ้างหรือ”

โสณดาบสโพธิสัตว์กราบทูลว่า “ข้าแต่พระราชา พวกอาตมภาพ มีความสุขสำราญดี และไม่มีโรคเบียดเบียน อนึ่ง อาตมภาพทั้งหลาย ยังอัธยาพาให้เป็นไปด้วยการแสวงหามูลผลาหาร และเผือก มัน ผลไม้ก็ยังมิมากอยู่ อนึ่ง เหลือบ ยุง และสัตว์เลื้อยคลานก็มีน้อย เนื้อร้ายอยู่พลุกพล่านในป่า ก็ไม่มาเบียดเบียนอาตมภาพเลย หลายปีมาแล้ว อาตมภาพอยู่ในอาศรมนี้ยังไม่รู้จักความ

^{๓๖} ขวัญคุณมีประโยชน์ ๑๐ ประการ คือ ผู้ให้ข้าวขัญ เชื่อว่า (๑) ให้อายุ (๒) ให้วรรณะ (๓) ให้ความสุข (๔) ให้กำลัง (๕) ให้ปัญญา (๖) บรรเทาความหิว (๗) ระงับความกระหาย (๘) ทำให้ลมเดินคล่อง (๙) ชำระลำไส้ และ (๑๐) เผาผลาญอาหารที่ยังไม่ย่อยให้ย่อย วิ. ม. (ไทย) ๕ / ๒๘๒ / ๘๘.

^{๓๗} วิ. จ. (ไทย) ๗ / ๒๖๐ / ๓๓.

^{๓๘} อานิสงส์แห่งการเดินจงกรมมี ๕ ประการ คือ (๑) เป็นผู้มีความอดทนต่อการเดินทางไกล (๒) เป็นผู้มีความอดทนต่อการบำเพ็ญเพียร (๓) เป็นผู้ที่มีอาพาธน้อย (๔) อาหารที่กิน ดิบ เคี้ยว ลิ้มแล้วย่อยได้ง่าย (๕) สมารถที่ได้จากการเดินจงกรมตั้งอยู่ได้นาน, อจ. ปญจก. (ไทย) ๒๒ / ๒๕ / ๔๑.

อาหารที่ไม่ทำให้รู้ร้อนรู้เย็นซึ่งเกิดขึ้นแล้ว ข้าแต่มหाराชา พระองค์เสด็จมาดีแล้ว มิได้เสด็จมาร้าย พระองค์ทรงเป็นใหญ่ เสด็จมาถึงโดยลำดับ สิ่งใดที่ทรงพอพระทัย โปรดตรัสบอกถึงนั้นเถิด ข้าแต่ พระราชา ผลมะพลับ ผลมะหาด ผลมะขาง และผลหมากเม่า มีรสหวานเล็กน้อย เชิญพระองค์เลือก เสวยผลดีๆ เถิด น้ำดื่มนี้ก็เย็นสนิท ดักมาจากชอกเขา มหาบพิตรหากพระองค์ประสงค์ ขอทรงดื่มเถิด”^{๓๙}

กรณีที่ ๖ การประพฤดิธรรม หมายถึง การปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนของ พระพุทธเจ้า เช่น การมีศีลบริสุทธิ์ การมีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา การละเว้นจากสิ่งที่ พระพุทธศาสนาเรียกว่า อปายมุข การคบเพื่อนที่ดี (ข้อนี้เป็นเหตุต่อเนื่อง คือ ถ้ามีเพื่อนดีก็ไม่ใช่ช้วนกิน ดื่ม เสพ ในสิ่งที่ป็นโทษต่อร่างกาย) การประพฤดิธรรมนี้ พระพุทธศาสนาถือว่าเป็น หลักการใหญ่ ครอบคลุมหลักการที่กล่าวมาทั้งหมด ทั้งนี้เพราะธรรมมีความหมายกว้างนั่นเอง และการประพฤดิธรรมยังเป็นหลักการที่ทำให้อายุยืน ดังความตอนหนึ่งใน อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต ปฐมอนายุสสาสูตร ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๕ ประการนี้ เป็นเหตุให้อายุยืน

ธรรม ๕ ประการ อะไรบ้าง คือ

- (๑) ทำสิ่งที่ป็นสัปปายะ
- (๒) รู้จักประมาณในสิ่งที่ป็นสัปปายะ
- (๓) บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย
- (๔) เทียวในเวลาที่เหมาะสม
- (๕) ประพฤติพรหมจรรย์

ภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๕ ประการนี้แล เป็นเหตุให้อายุยืน”^{๔๐}

กรณีที่ ๗ พระปุตติคตติสสเถระ (พระติสสเถระผู้มีร่างกายเน่าเปื่อย)

ได้ยินว่า กุลบุตรชาวกรุงสาวัตถีผู้หนึ่ง พึงธรรมกถาในสำนักของพระศาสดา ถวายชีวิต ในพระศาสนา ได้บรรพชาอุปสมบทแล้ว ได้ชื่อว่า พระติสสเถระ. เมื่อกาลล่วงไปๆ โรคเกิดขึ้นใน สรีระของท่าน ต่อมาทั้งหลายประมาณเท่าเมล็ดผักกาดผุดขึ้น. มัน (โตขึ้น) โดยลำดับ ประมาณเท่า

^{๓๙} พุ. ขา. (ไทย) ๒๘ / ๑๒๕ - ๑๓๖ / ๗๖ - ๗๗.

^{๔๐} อญ. ปญจก. (ไทย) ๒๒ / ๑๒๕ / ๒๐๕.

เมล็ดถั่วเขียว ประมาณเท่าเมล็ดถั่วดำ ประมาณเท่าเมล็ดกระเบา ประมาณเท่าผลมะขามป้อม
ประมาณเท่าผลมะตูม แดกแล้ว. สรรีระทั้งสี่ได้เป็นช่องเล็กช่องน้อย ชื่อของท่านเกิดขึ้นแล้วว่า
พระปุตติคตติสสเถระ (พระติสสเถระผู้มีกายเนา).

ต่อมา ในกาลเป็นส่วนอื่น กระดูของท่านแตกแล้ว. ท่านได้เป็นผู้ที่ใครๆ ปฏิบัติไม่ได้.
ผ่านุงและผ้าห่มเปื้อนด้วยหนองและเลือด ได้เป็นเช่นกับขนมร่างแห. พวกภิกษุมีสัทธวิहारิกเป็น
ต้นไม่อาจจะปฏิบัติได้ (จึงพากัน) ทอดทิ้งแล้ว. ท่านเป็นผู้ไม่มีที่พึ่งนอน (แห้ว) แล้ว.

ในวันนั้น พระพุทธรเจ้าทุกพระองค์ ทรงตรวจดูโลกและสัตว์โลกทรงเห็น
พระปุตติคตติสสเถระปรากฏในข่ายคือพระญาณ พระองค์ทรงเห็นอุปนิสัยแห่งพระอรหัตของ
ติสสภิกษุ ทรงดำริว่า "ภิกษุนี้ ถูกพวกสัทธวิहारิกเป็นต้น ทอดทิ้งแล้ว, บัดนี้ เรื่อยกเว้นเราเสีย ก็ไม่
มีที่พึ่งอื่น" ดังนี้แล้ว จึงเสด็จออกจากพระคันชกุฎี เหมือนเสด็จเที่ยวจาริกในวิหาร เสด็จไปสู่โรงไฟ
ทรงล้างหม้อ ใส่น้ำ ยกตั้งบนเตา เมื่อทรงรอให้น้ำร้อนได้ประทับยืนในโรงไฟนั่นเอง ทรงรู้ความ
ที่น้ำร้อนแล้ว เสด็จไปจับปลายเตียงที่พระติสสภิกษุนอนอยู่

พวกภิกษุ กราบทูลให้เสด็จหลีกไป แล้วช่วยกันยกเตียงนำไปสู่โรงไฟ พระศาสดา
ทรงให้น้ำร้อนใส่ในรางแล้ว ทรงสั่งพวกภิกษุให้ช่วยกันเปลื้องผ้าห่มของเธอออก ให้หย่าด้วย
น้ำร้อน แล้วให้ผึ่งแดด ประทับยืนอยู่ใกล้เธอ ทรงใช้น้ำอุ่นรดพระติสสเถระ ทรงอุสริระให้อาบน้ำ
ทรงห่มผ้าให้ จากนั้น ให้เธอนุ่งผ้าห่มนั้น ทรงให้หย่าผ่านุงด้วยน้ำ ให้ผึ่งแดด จากนั้น เมื่อกายแห้ง
ผ่านุงก็แห้ง เธอนุ่งผ้าผืนหนึ่ง ห่มผืนหนึ่ง ร่างกายเริ่มเบา มีจิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง นอนบนเตียง

พระศาสดาประทับยืนอยู่ด้านเหนือศีรษะของเธอ ตรัสพระคาถานี้ว่า

อจิรั วตยั กาโย ปฐวี อธิเสตฺสติ

จุฑุโท อเปตฺวิญญาโณ นิสฺสํว กฺลิงฺคุร^{๔๑}

อีกไม่นานนัก ร่างกายนี้ก็จะปราศจากวิญญาณ

ถูกทอดทิ้งทับถมแผ่นดิน เหมือนท่อนไม้ที่ไร้ประโยชน์ ฉะนั้น^{๔๒}

พระติสสเถระตั้งใจฟังพุทธรคำรัสดังกล่าว พร้อมกับพิจารณาตามอย่างถึถ้วน ในเวลาเทศนา
จบ พระปุตติคตติสสเถระ บรรลุพระอรหัตพร้อมปฏิสัมภิทาแล้วก็ปรินิพพาน (มณฑาพ) พระศาสดา
โปรดให้เฝ้าศพของท่าน ทรงเก็บ (อัฐิ) ธาตุ แล้วโปรดให้ทำเจดีย์ไว้

^{๔๑} พุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๔๑/๓๑.

^{๔๒} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๔๑/๓๘.

กรณีพระปุตติคตตีสสเถระนี้ที่อาพาธหนัก ใ้ญาติขาดมิตร ใ้คนรักขาดดูแลการปล่อยให้ทนทุกข์ทรมาน หรือป่วยหนักจนกระทั่งน่ารังเกียจเป็นที่สะอิดสะเอียนของผู้ใกล้ชิด แต่พระพุทธรองค์กลับทรงให้ความรักเอ็นดูไม่ทรงรังเกียจสะอิดสะเอียนแต่อย่างใด ช่วยเยียวยารักษาพระสาวกทั้งด้านร่างกาย และด้านจิตใจด้วยการเทศน์โปรดจนกระทั่งบรรลอรหัตต์ในที่สุด แม้ท่านปุตติคตตีสสเถระจะมรณภาพหรือนิพพานในที่สุดก็ตาม แต่ก็ถึงประโยชน์สูงสุดของชีวิตคือพระนิพพาน

กรณีที่ ๘ ทรงดูแลพระเจ้าสุทโธทนะด้วยพระองค์เอง

เล่ากันมาว่า พระเจ้าสุทโธทนะ พุทธบิดา เมื่อทรงอยู่ในภาวะใกล้จะตาย ทรงเกิดอาการทุกข์เวทนาอย่างแรงกล้าจากความเจ็บปวด พระพุทธรองค์ซึ่งขณะนั้น ประทับอยู่ ณ ภูฏาคารศาลา ปามหาวัน ใกล้พระนครเวลasi ทรงทราบข่าวว่าพระพุทธรบิดาประชวรหนักมาก ได้เสด็จพร้อมด้วยพระสาวกเป็นอันมากไปทรงบำเพ็ญปิตุภูมิอุปัฏฐากธรรม ถวายการพยาบาลตามพุทธรวิสัย กล่าวคือ ในขณะนั้น พระเจ้าสุทโธทนะได้รับการบีบคั้นจากอาหารกล้ำเกิดทุกข์เวทนายิ่งนัก มีพระอาการทรมานทรมายหมดสติ พระพุทธรองค์ทรงยกพระหัตถ์ตั้งพระทัยอธิษฐานจิตบำบัดโรคาพาธ แล้วทรงลูบลงที่พระเศียรของพระเจ้าสุทโธทนะทรงเช็ดพระพักตร์ของพระบิดาด้วยน้ำที่พระสารีบุตรนำมาถวาย อาพาธที่หนักก็ทุเลาลงด้วยพระบารมี พระอานนทยกมือลูบที่พระหัตถ์เบื้องซ้าย อาพาธกล้ำข้างซ้ายก็เพลาลง พระราหุลยกมือลูบที่พระปฤษฎางค์ อาพาธกล้ำที่พระกายก็ทุเลาลง พระเจ้าสุทโธทนะทรงสำราญพระกายคลายความทุกข์เวทนาอันสาหัส ทรงลุกขึ้นอวดสานสุคติสิ้นเพียงนั้นแล้ว ก็ทูลลาพระบรมศาสดาและลาพระบรมวงศานุวงศ์แล้ว พระองค์ก็เสด็จนิพพานด้วยอนุภาติเสสนิพพาน^{๔๓}

กรณีพระเจ้าสุทโธทนะทรงประชวรหนัก แต่มีผู้ดูแลจนวินาทีสุดท้าย ส่งผลให้พระองค์บรรลอรหัตต์ก่อนสิ้นชีวิต

กรณีที่ ๙ กรณีนกุลปิตาคฤหบดี

^{๔๓} บุ.ชา.อ.(บาลี)๑/๒๓๓ และ สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระปรมานุชิตชิโนรส, ปฐมสมโพธิกถา (ฉบับแปล) วัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม ราชวรมหาวิหาร จัดพิมพ์, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๓๗), หน้า ๒๐๖-๒๐๗.

สมัยหนึ่ง พระพุทธเจ้าประทับอยู่ ณ เกศกพาวัน กรุงสุทศุมาริระ แคว้นภักกะ ครั้งนั้น นกุลปีตาคหบดีเข้าไปเฝ้าพระองค์ถวายอภิวัตแล้วนั่งกราบทูลถึงตนเองว่าเป็นผู้ชราอายุ เฒ่ามีอาการกระสับกระส่าย เจ็บป่วยเป็นประจำ จึงไม่ได้มาเห็นพระพุทธองค์นาน ขอพระพุทธองค์โปรดให้โอวาทสั่งสอนเพื่อเกื้อกูล เพื่อความสุขตลอดไป

พระพุทธองค์ตรัสว่าเป็นเรื่องธรรมดา ร่างกายนี้กระสับกระส่าย เป็นดังฟองไข มีเปลือกหุ้มไว้ แม้จะดูร่างกาย(สุภาพ)นี้ดีสักปานใด การที่จะไม่มีโรคได้เลยนั้นคงจักไม่มี ฉะนั้น พึงตระหนักว่า เมื่อร่างกายกระสับกระส่ายอยู่ จิตจักไม่กระสับกระส่าย หรือกายป่วยไข้แต่อย่าให้ใจเจ็บป่วย

จากนั้น นกุลปีตาคหบดีชื่นชม ยินดีพระภาษิตของพระพุทธองค์ ลูกขึ้นไหว้แล้วเดิน เวียนประทักษิณ (เวียนขวา) แล้วเข้าไปนั่งใกล้พระสารีบุตร พระสารีบุตรได้ถามนกุลปีตาคหบดีว่า อินทรีย์พองใส สีหน้าก็ผุดผ่อง วันนี้ได้ฟังธรรมจากพระพุทธองค์มาใช่หรือไม่

นกุลปีตาคหบดีตอบว่า ใช่

พระสารีบุตรถามว่า พระพุทธองค์ทรงแสดงธรรมเรื่องอะไร

นกุลปีตาคหบดีจึงเล่าเรื่องให้ฟังตั้งแต่ต้น

พระสารีบุตรถามว่า ทำไมคหบดีไม่ทูลถามพระพุทธองค์ให้ยิ่งขึ้นไปว่า บุคคลเช่นไร ชื่อว่าเป็นผู้มีกายกระสับกระส่าย และมีจิตกระสับกระส่าย และบุคคลเช่นไร ชื่อว่าเป็นผู้มีกายกระสับกระส่าย แต่ไม่ชื่อว่ามีจิตกระสับกระส่าย

นกุลปีตาคหบดีตอบว่า ท่านผู้เจริญ กระผมมาจากที่ไกลก็เพื่อจะทราบเนื้อความแห่งพระภาษิตนั้นในสำนักท่านขอให้ท่านอธิบายเนื้อความแห่งพระภาษิตนั้นให้แจ่มแจ้ง

พระสารีบุตรตอบว่า คหบดี ถ้าเช่นนั้น ท่านจงฟัง จงใส่ใจให้ดี เราจักกล่าว

นกุลปีตาคหบดีรับคำแล้ว ท่านพระสารีบุตรจึงได้กล่าวเรื่องนี้ว่า คนที่ชื่อว่ามีกายกระสับกระส่าย และมีจิตกระสับกระส่าย คือ ปุถุชนในโลกนี้ผู้ไม่ได้สดับ ไม่ได้เห็นพระอริยะ ไม่ฉลาดในธรรมของพระอริยะ ไม่ได้รับการแนะนำในธรรมของพระอริยะ ไม่ได้เห็นสัตบุรุษ ไม่ฉลาดในธรรมของสัตบุรุษ ไม่ได้รับการแนะนำในธรรมของสัตบุรุษ เห็นรูปเป็นอัตตา เห็นอัตตาว่ามีรูป เห็นรูปในอัตตา หรือเห็นอัตตาในรูป อยู่ด้วยความยึดมั่นว่า เราเป็นรูป รูปเป็นของเรา เมื่อเขาอยู่ด้วยความยึดมั่นว่า เราเป็นรูป รูปเป็นของเรา รูปนั้นแปรผันเป็นอื่น เพราะรูปแปรผันและเป็นอย่างอื่น...เวทนา...สัญญา...สังขาร...วิญญาณ...โสกะ (ความเศร้าโศก) ปริเทวะ (ความคร่ำครวญ)

ทุกข์ (ความทุกข์กาย) โทมนัส (ความทุกข์ใจ) และอุปายาส (ความคับแค้นใจ) จึงเกิดขึ้นแก่เขาคหบดี คนที่เชื่อว่าเป็นผู้มีกายกระสับกระส่าย และมีจิตกระสับกระส่าย เป็นอย่างนี้

ส่วนคนที่เชื่อว่าเป็นผู้มีกายกระสับกระส่าย แต่จิตไม่กระสับกระส่าย คือ พระอริยสาวกในพระธรรมวินัยนี้ผู้ได้สดับ ได้เห็นพระอริยะ ฉลาดในธรรมของพระอริยะ ได้รับการแนะนำในธรรมของพระอริยะ ได้เห็นสัตบุรุษ ฉลาดในธรรมของสัตบุรุษ ได้รับการแนะนำในธรรมของสัตบุรุษ ไม่พิจารณาเห็นรูปโดยความเป็นอัตตา ไม่พิจารณาเห็นอัตตาว่ามีรูป ไม่พิจารณาเห็นรูปในอัตตา หรือไม่พิจารณาเห็นอัตตาในรูป ไม่ดำรงอยู่ด้วยความยึดมั่นว่า เราเป็นรูป รูปเป็นของเรา เมื่อพระอริยสาวกนั้นไม่ดำรงอยู่ด้วยความยึดมั่นว่า เราเป็นรูป รูปเป็นของเรา รูปนั้นแปรผันเป็นอย่างอื่น เพราะรูปแปรผันและเป็นอย่างอื่น...เวทนา...สัญญา...สังขาร...วิญญาณ...โสกะปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาสจึงไม่เกิดขึ้นแก่พระอริยสาวกนั้น คหบดี คนที่เชื่อว่าเป็นผู้มีกายกระสับกระส่าย แต่จิตไม่กระสับกระส่าย เป็นอย่างนี้ เมื่อพระสารีบุตรกล่าวจบ นกุลปีตาคหบดีดีใจ ชื่นชมภายิตของท่านพระสารีบุตร^{๔๔}

กรณีที่ ๑๐ เรื่องอนาถบิณฑิกเศรษฐี ท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐีเป็นอุบาสกคนสำคัญในพระพุทธศาสนา เป็นผู้สร้างวัดเชตวันถวายไว้เป็นสมบัติของพระศาสนา ในตอนปลายแห่งชีวิตในขณะที่ ท่านเศรษฐีกำลังป่วยหนักอยู่ที่บ้านนั้น ท่านได้ให้คนไปกราบอภิวาทพระยุกลบาทของพระพุทธเจ้า และให้กราบไหว้เท้าของท่านพระสารีบุตร พร้อมกันนั้นก็ให้นิมนต์ท่านพระสารีบุตรมาเยี่ยมตนที่บ้านด้วย พระสารีบุตรได้ชวนพระอนาถไปเยี่ยมท่านเศรษฐีที่บ้าน ได้ถามถึงอาการไข้ ท่านเศรษฐีเล่าถวายว่า อาการป่วยของท่านหนักมาก แทบจะทนไม่ได้ มีอาการปวดที่ศีรษะและท้องเป็นอย่างมาก ร่างกายเร่าร้อนเหมือนถูกย่างบนหลุมถ่านเพลิง พระสารีบุตรเมื่อรู้ว่า ท่านเศรษฐีจะมีชีวิตอยู่ได้ไม่นานนัก จึงแสดงธรรมโปรดท่านเศรษฐีไม่ให้ยึดมั่นถือมั่นในอายตนะทั้งภายในและภายนอก เพราะเป็นตัวก่อให้เกิดการรับรู้และความรู้สึกสุข ทุกข์ และไม่สุขทุกข์ไม่สุข ทุกข์ไม่สุข ไม่ให้ยึดมั่นถือมั่นขั้น ๕ หรือนามรูป โดยเฉพาะรูปก็สักว่าเป็นเพียงองค์ประกอบของธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม ส่วนนามก็คือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ถ้าไม่ยึดมั่นถือมั่นสิ่งนั้นว่าเป็นตัวตนของเรา ก็จะไม่เป็นทุกข์ เมื่อเศรษฐีได้ฟังธรรมแล้วมีความซาบซึ้งถึงกับน้ำตาไหล ได้ขอให้พระภิกษุทั้งหลาย

^{๔๔} ส.บ. (ไทย) ๑๗/๑/๑-๓.

แสดงธรรมเช่นนี้แก่ภคหัตถ์เหล่าอื่นฟังบ้าง เพื่อจะได้สำเร็จประโยชน์แก่บุคคลเหล่านั้นต่อไป ครั้นพระเถระทั้งสองกลับไปไม่นาน เศรษฐีก็ถึงแก่กรรมและได้ไปเกิดในสวรรค์ชั้นดุสิต^{๔๕}

กรณีที่ ๑๑ เรื่องธัมมิกอุบาสก ธัมมิกอุบาสกอาศัยอยู่ในกรุง ราชคฤห์ เมืองหลวงแห่งแคว้นมคธ เป็นผู้ดำรงตนอยู่ในศีลในธรรม มีบิรารมาก ยินดีในการจำแนกแจกจ่ายทานต่างๆ ทั้งยังได้แนะนำบิรารของตนให้ประพฤติปฏิบัติตามด้วย อุบาสกนั้นมีบุตร ๗ คน ธิดา ๗ คน รวมอุบาสกและภรรยา จึงเป็น ๑๖ คน เขาได้แนะนำคนในครอบครัวทุกคนให้ทำบุญถวายทานต่างๆ อยู่เป็นประจำ ครอบครัวนี้จึงมีชีวิตอยู่เย็นเป็นสุขตลอดมา

ในบั้นปลายแห่งชีวิตของธัมมิกอุบาสก เขาเกิดเจ็บป่วยอย่างหนักนอนอยู่บนเตียงที่บ้านของตน มีความต้องการจะฟังธรรม จึงบอกลูกๆ ให้ไปนิมนต์ภิกษุมาสวดพระสูตรให้ฟังที่บ้าน เมื่อภิกษุที่ได้รับนิมนต์ มาถามว่า อยากฟังพระสูตรไหน จึงบอกว่า อยากฟังมหาสติปัฏฐานสูตร ในขณะที่ภิกษุทั้งหลายเริ่มสวดพระสูตรนั้นอยู่ ปรากฏว่ามีเทวดาจากชั้นต่างๆ นำราชรถมารับอุบาสกนั้นอยู่ อุบาสกไม่ต้องการให้การฟังธรรมหยุดชะงักลง จึงพูดว่า ท่านทั้งหลายโปรดหยุดรอก่อน เมื่อภิกษุทั้งหลายได้ยินเช่นนั้นก็นึกว่าอุบาสกพูดกับพวกตนจึงพากันหยุดสวด แม้ลูกๆ ของอุบาสกนั้นก็เข้าใจเช่นนั้นเหมือนกัน ภิกษุทั้งหลายคิดว่า อุบาสกคงไม่อยากฟังธรรมแล้ว จึงพากันกลับวัด เมื่อเวลาผ่านไปได้สักครู่หนึ่ง อุบาสกได้เห็นลูกๆ พากันร้องไห้อยู่และไม่เห็นภิกษุทั้งหลาย จึงได้สอบถาม เมื่อรู้ความเป็นไปแล้ว จึงได้เล่าความจริงให้ทุกคนฟังว่า ที่พ่อบอกให้หยุดรอก่อนหน้านี้ พ่อไม่ได้พูดกับภิกษุทั้งหลาย พ่อได้พูดกับพวกเทวดาที่นำราชรถมารับต่างหาก จากนั้น จึงได้ถามลูกๆ ว่า พ่อจะไปอยู่ในชั้นไหนดี เมื่อได้รับคำตอบว่าชั้นดุสิต จึงให้ลูกนำพวงมาลัยมาแล้วชดไปที่ราชรถชั้นดุสิตแล้วได้บอกลูกๆ ว่า หากต้องการจะไปเกิดในสวรรค์ชั้นดุสิตเหมือนกับพ่อ ก็จงพากันทำบุญอย่างที่พ่อเคยทำมาแล้ว แล้วได้ตายไปเกิดเป็นเทวดาในสวรรค์ชั้นนั้น มีอติภาพทิพย์ มีบิรารมากมาย อยู่ในวิมานแก้วในทันที^{๔๖}

จากที่กล่าวมาแล้วสรุปได้ว่า ในทางพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้า ทรงตระหนักถึงความสำคัญในการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพใจ ให้พระสาวก และสาวกที่เป็นภคหัตถ์ เพื่อที่จะให้ท่านเหล่านั้น ได้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี ดังปรากฏให้เห็นในหลาย ๆ กรณีที่

^{๔๕} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๘๓-๓๘๗/๔๓๓-๔๓๕.

^{๔๖} พุ.ธ.อ.(ไทย) ๑/-/๕๕-๑๐๑.

พระองค์ทรงทำการดูแลผู้ป่วยด้วยพระองค์เอง และทรงให้พระสาวกด้วยกันดูแลกันเอง ดังเรื่อง พระปุตติตตติสเถระ เป็นต้น จนในที่สุดพระปุตติตตติสเถระ ก็เป็นผู้ที่มีกายสะอาดมีใจผ่องใส ผ่องแผ้ว ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ และนิพพานด้วยอาการอันสงบ ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่า สุขภาพ องค์รวมวิถีพุทธนั้น ตระหนักในเรื่อง ความเกี่ยวเนื่องของร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ รวมถึง ปัจจัยแวดล้อมต่างๆ ที่มีปฏิสัมพันธ์กับคนคนนั้น เพื่อให้มีสุขภาพกายที่แข็งแรงและมีสุขภาพจิตที่ดี เป็นจิตที่ร่าเริง ผ่องใส ไม่ขุ่นมัว อย่างไรก็ดี ในการดูแลสุขภาพนั้น บางครั้งอาจจะไม่สามารถ ช่วยเหลือให้ผู้ป่วยรอดพ้นจากความตายได้ แต่ในทางพระพุทธศาสนาก็นำให้ผู้ป่วยนั้น ถึงแม้จะ ตายก็ให้ตายอย่างมีความสุข ตายด้วยความสงบ คุณพระปุตติตตติสเถระ ที่ได้รับการดูแล จนใน ที่สุดได้บรรลุอรหัตผล และได้นิพพาน