

บทที่ ๓

วิเคราะห์รูปแบบและกระบวนการสร้างสุขภาพองค์รวมในพระไตรปิฎก

ในบทนี้ ผู้วิจัยจะวิเคราะห์รูปแบบและกระบวนการสร้างสุขภาพองค์รวมในพระไตรปิฎก เพื่อเข้าใจสุขภาพองค์รวมวิถีพุทธ และนำองค์ความรู้หรือปรัญญาไปสู่การวางเป้าหมายเพื่อการปฏิบัติตามรูปแบบ และกระบวนการขั้นตอนอย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพต่อไป

๓.๑ สุขภาพองค์รวมวิถีพุทธ

พุทธวิธีดูแลสุขภาพและเสริมสร้างสุขภาพอนามัยตามหลักสุขภาพองค์รวมวิถีพุทธ มีหลักฐานปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกหลายแห่งระบุถึงความเป็นสุขภาพอนามัยรวมทั้งของพระพุทธเจ้าและเหล่าสาวก ตลอดจนพุทธบริษัทฝ่ายคฤหัสถ์ของพระพุทธเจ้าไว้ ที่ปรากฏในพุทธกิจ ๕ ประการที่พระพุทธองค์ทรงบำเพ็ญอยู่เป็นนิจ กล่าวคือ เวลาเช้าเสด็จบิณฑบาตเพื่อโปรดสัตว์ เวลาเย็นทรงแสดงธรรม เวลาค่ำทรงประทานโอวาทแก่เหล่าภิกษุ และจวนสว่างทรงตรวจพิจารณาถึงสัตว์ที่สามารถ และที่ยังไม่สามารถบรรลุนิพพานอันควรจะได้จะไปโปรด^๑ พระองค์ทรงมีสติสัมปชัญญะบริบูรณ์ดี แม้จะทรงมีพระชนมายุถึง ๘๐^๒ พรรษา แล้วก็ตาม ดังที่ตรัสยืนยันว่า พระองค์เป็นคนแก่ชราแม้ว่าจะทรงเจ็บป่วยอย่างหนัก ก็ไม่ทำให้พระองค์หลงลืมสติ และปัญญา^๓ พระองค์เสด็จด้วยพระบาทจาริกไปเผยแผ่ธรรมตามที่ต่าง ๆ จนช่วงสุดท้ายแห่งชีวิต ขณะที่พระองค์ทรงประชวรหนัก ด้วยโลหิตปกขันทิกาพาธ (ถ่ายเป็นพระโลหิต) ยังทรงสามารถเดินทางไกลจากเมืองปาวาสู่เมืองกุสินาราคือเป็นสถานที่ปรินิพพานได้^๔

^๑ ที.สี.อ. (บาลี) ๑/๖๑และดูเพิ่มเติมในพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑๘๕.

^๒ ที. ม. (ไทย) ๑๐/๑๖๕/๑๐๐.

^๓ ม. ม. (ไทย) ๑๒/๑๖๑/๑๖๔-๕.

^๔ ที. ม. (ไทย) ๑๐/๑๘๕/๑๓๗-๑๔๗.

ธรรมดาว่าชีวิตของมนุษย์ทุกคนที่เกิดมาในโลกนี้ ล้วนต้องตกอยู่ในกฎธรรมชาติ หรือกฎธรรมดาของชีวิตนั่นคือ ทุกคนต้องแก่ ต้องเจ็บ และต้องตาย ด้วยกันทั้งนั้น ดังที่ พระพุทธองค์ตรัสว่า "เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้ เรามีความเจ็บเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไปได้ เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้"^๕ พระพุทธเจ้าตรัสกับภิกษุทั้งหลายว่า ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอไม่มีมารดา ไม่มีบิดาผู้คอยพยาบาล ถ้าไม่พยาบาลกันเองในเวลาอาพาธ ใครเล่าจะคอยพยาบาลพวกเธอ ภิกษุที่จะพยาบาลเราจึง พยาบาลภิกษุไว้ ภิกษุที่เป็นอุปัชฌาย์อาจารย์กับภิกษุที่เป็นสัทธวัหาริกอันเดวาลิก พึงพยาบาล กันในเวลาอาพาธจนกว่าจะหาย ถ้าไม่มีอุปัชฌาย์อาจารย์สัทธวัหาริกและอันเดวาลิก ที่จะคอย พยาบาลกัน สงฆ์ต้องพยาบาล^๖

ผู้วิจยนำกระบวนการรักษาโรคหรือการดับทุกข์ของอริยสัจ ๔ ซึ่งถือว่าเป็น กระบวนการแก้ปัญหา ประกอบด้วย ทุกข์ สมุทัย นิโรธและมรรค ดังนี้

๓.๑.๑ ทุกข์ กับ โรค

กระบวนการสุขภาพองค์รวมทางพระพุทธศาสนา จะเน้นความสำคัญทั้งกระบวนการความ ตั้งแต่เกิด แก่ เจ็บ และตาย ทั้งนี้ ถือว่าโรคเป็นหนึ่งในกระบวนการของทุกข์ ซึ่งมีความหมายกว้าง ในทางพระพุทธศาสนา เพราะพระพุทธศาสนาให้ความหมายของทุกข์ถึง ๓ ลักษณะ คือ

๑) ทุกขทุกข์ตา (สภาพทุกข์คือทุกข์ หรือความเป็นทุกข์เพราะทุกข์ ได้แก่ ทุกขเวทนา ทางกายก็ตาม ใจก็ตาม ซึ่งเป็นทุกข์อย่างที่เราเข้าใจสามัญ ตรงตามชื่อ ตามสภาพ

๒) วิปริณามทุกข์ตา (ความเป็นทุกข์เพราะความแปรปรวน ได้แก่ความสุข ซึ่งเป็นเหตุ ให้เกิดความทุกข์เมื่อต้องเปลี่ยนแปลงไปเป็นอื่น

๓) สังขารทุกข์ตา (ความเป็นทุกข์เพราะเป็นสังขาร) ได้แก่ตัวสภาวะของสังขารคือสิ่ง ทั้งปวงซึ่งเกิดจากปัจจัยปรุงแต่ง ที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลายไป ทำให้คงสภาพอยู่ไม่ได้ พร่องอยู่เสมอ และให้เกิดทุกข์แก่ผู้ยึดถือด้วยอุปทาน

อนึ่ง ทุกข์โดยละเอียดมี ๑๒ ประการ ได้แก่ ทุกข์ ๑๒ ประการ คือ ชาตปิ ทุกขา ความเกิด เป็นทุกข์ ชราปิ ทุกขา ความแก่เป็นทุกข์ มรณปิ ทุกขํ ความตาย เป็นทุกข์ โสโกปิ ทุกโข ความโศก เป็นทุกข์ ปริเทโวปิ ทุกโข ความคร่ำครวญ พิโรธัพพันนํเพอ เป็นทุกข์ ทุกขปิ

^๕อง. ปญจก.(ไทย) ๒๒/๕๓/๕๕-๑๐๐.

^๖วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๖๕/๒๔๐ – ๒๔๑.

ทุกข์ ความไม่สบายกาย เป็นทุกข์ โทมนัสสมุปี ทุกข์ ความเสียใจ เป็นทุกข์ อุปายาสาปี ทุกข์ ความคับแค้นใจ เป็นทุกข์ อปปีเยหิ สมุปโยโค ทุกข์ การต้องประสบสิ่งที่ไม่เป็นที่รัก เป็นทุกข์ ปิเยหิ วิปโยโค ทุกข์ การพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รัก เป็นทุกข์ ชมฺปิ จฺณํ ลกฺขิตํ ตมฺปิ ทุกข์ ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น ก็เป็นทุกข์ สงฺขิตฺเตน ปรณฺยทาณกฺขนฺธา ทุกฺขาว่าโดยย่อ อุปาทานจันท์ ๕ เป็นทุกข์ (คือ กายกับใจ เป็นทุกข์)

ว่าโดยสรุปเป็น ๒ คือทุกข์ทางกาย กายิกทุกข์ และทุกข์ทางจิต เจตสิกทุกข์

โรค หรือความเจ็บไข้ ความมีสุขภาพไม่ดี จัดเป็นทุกข์อย่างหนึ่งในทางพระพุทธศาสนา ตามที่ได้กล่าวแล้ว ดังนั้น ผู้วิจัยจะได้ กล่าวถึง โรค เพื่อเป็นแนวทางในการอธิบายเชื่อมโยงตามหลักอริยสัจต่อไป

๓.๑.๑.๑ ความหมายของโรค

คำว่า “โรค” ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานพ.ศ.๒๕๔๒ ให้คำจำกัดความไว้ว่า หมายถึงความเจ็บไข้ความเจ็บป่วย^๑

คำว่า “โรค” ในทางพระพุทธศาสนา มาจากรากศัพท์บาลีว่า “รฺช” แปลว่า เสียคน มีความหมายว่าสิ่งที่เสียคนทำให้เจ็บปวดคำศัพท์ที่มีความหมายว่าเจ็บป่วยหรือโรคมีกล่าวไว้อีกหลายคำใช้เรียกต่างกันไปได้แก่ “โรคาพาธ” หมายถึงความเจ็บไข้ที่เกิดจากเชื้อโรค “อาพาธ” หมายถึงความเจ็บป่วย “พยาธิ” หมายถึงความเจ็บป่วย “อามัย” หมายถึงความไม่สบายตรงข้ามกับอนามัยคือความสบาย

๓.๑.๑.๒ ชื่อของโรค

ชื่อของโรค ในทางพระพุทธศาสนา จากการสำรวจในพระไตรปิฎกพบว่าชื่อโรคชนิดต่างๆดังจะยกมากล่าวไว้ในหัวข้อนี้ดังนี้ โรคตา โรคหู โรคจมูก โรคลิ้น โรคกาย โรคศีรษะ โรคใบหู โรคปาก โรคฟัน โรคไธ โรคหืด โรคไข้หวัด โรคไข้ทรพิษ โรคไข้เชื่องซึม โรคท้อง โรคลงแดง โรคจุกเสียด โรคลงรากโรคเรื้อน โรคกลาก โรคมอญคร่อ โรคลมบ้าหมู โรคหิดเปื่อย

^๑ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ๒๕๔๒, (กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์, ๒๕๔๖), หน้า ๙๗๕.

โรคหิดคัน โรคคุดทะราดโรคหูด โรคละอองบวม โรคอาเจียนโลหิต โรคเบาหวาน โรคเรื้อ
โรคพุพอง โรคจริตสิดวง^๘ โรคอหิวาตกโรค^๙ โรคหนองที่เท้า^{๑๐} โรคหิดโรคคุดโรคคันตัวแรง
โรคมนุษย์เข้าสิง^{๑๑} โรคลมโรคลมขัดขอกตามข้อโรคเท้าแตกเนื้องอกแผลไม่งอก^{๑๒} โรคพิษงู
โรคโดนยาเผ็ดโรคท้องผูกโรคพอมเหลืองโรคผดผื่นคัน^{๑๓} โรคลมในท้อง^{๑๔} โรคร้อนในกาย^{๑๕}
โรคเนื้องอกในลำไส้^{๑๖} โรคท้องร่วง^{๑๗} โรคฝีโรคปอดโรคพันธุกรรม^{๑๘} โรคออสกะ^{๑๙} โรคอัมพาต^{๒๐}

๓.๑.๑.๓ ประเภทของโรค

การจำแนกประเภทของโรคตามหลักในทางพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าทรง
จำแนกชนิดของโรคออกเป็น ๒ ชนิดคือโรคทางกาย (กายิกโรโค) และโรคทางใจ (เจตสิกโรโค)

๑. โรคทางกาย (กายิกโรโค) หมายถึงการเจ็บป่วยทางกายเช่นป่วยด้วยโรคตาโรค
หูโรคจมูกโรคลิ้นโรคในกายโรคศีรษะโรคในช่องหูโรคปาก

๒. โรคทางใจ (เจตสิกโรโค) หมายถึงโรคที่เกิดทางใจเช่นความโลภความโกรธ
ความหลงความอิจฉาริษยาความหึงหวงความวิตกกังวลความอาลัยอาวรณ์ความคับแค้นใจ

ในครั้งอดีตกาลนั้นมนุษย์มีอายุยืนและมีโรคหรืออาพาธ ๓ ประการที่เกิดขึ้นใน
สมัยนั้นคือ (๑) อิจฉาในที่นี้หมายถึงต้นเหตุที่ทำให้เกิดคำพูดอย่างนี้ว่า “ท่านจงให้อาหารแก่เรา” (๒)

^๘อง. ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๕-๑๓๑.

^๙วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๐๐/๑๕๕.

^{๑๐}วิ. ม. (ไทย) ๕/๒๔๕/๑๘.

^{๑๑}วิ. ม. (ไทย) ๕/๒๖๔/๔๘-๔๙.

^{๑๒}วิ. ม. (ไทย) ๕/๒๖๕-๒๖๖/๕๐-๖๐.

^{๑๓}วิ. ม. (ไทย) ๕/๒๖๘/๖๐-๖๒.

^{๑๔}วิ. ม. (ไทย) ๕/๒๖๓/๖๕.

^{๑๕}วิ. ม. (ไทย) ๕/๒๖๘/๗๖.

^{๑๖}วิ. ม. (ไทย) ๕/๓๓๓/๑๘๕-๑๙๐.

^{๑๗}วิ. ม. (ไทย) ๕/๓๖๕/๒๓๕-๒๔๑.

^{๑๘}ม. ม. (ไทย) ๑๓/๓๖๘/๔๕๔-๔๕๕.

^{๑๙}ที. ปา. (ไทย) ๑๑/๘-๘/๘-๘, ตี.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๔/๑๔๕-๑๔๖.

^{๒๐}วิ. ม. (ไทย) ๔/๑๑๕/๑๘๔-๑๘๖.

อนสนะในที่นี้หมายถึงความเหนื่อยชาทางกายของผู้กินอาหารอิ่มแล้วต้องการจะนอนเพราะเมื่อนอน (๓) ชราความแก่หง่อมหรือความทรุดโทรมของร่างกาย^{๒๑}

โรคทั้ง ๓ อย่างนี้เป็นโรคดั้งเดิมสำหรับมนุษย์แล้วเป็นโรคที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติตามสภาพและความต้องการของร่างกายไม่มีความร้ายแรงแต่อย่างไรเมื่อพิจารณามนุษย์ในยุคแรกนั้นตั้งอยู่ในกุศลธรรมทั้งหลายมีกายสุจริตวิสุจริตและมโนสุจริตเป็นต้นจึงมีช่วงอายุยืนนานต่อมามนุษย์ได้ประพฤติกุศลธรรมต่างๆอายุจึงลดลงเรื่อยๆจนกระทั่งเหลือช่วงอายุเพียง ๑๐๐ ปี เท่านั้นแรกนั้นพวกพราหมณ์ในสมัยโบราณนั้นมีคุณธรรมสูงนับถือความถูกต้องต่อมาหลงในกามคุณยุ่งพระราชให้บูชายัญด้วยการฆ่าแม่โคเป็นจำนวนมากเป็นที่ตำหนิติเตียนของบรรดานักปราชญ์และบัณฑิตพร้อมทั้งเหล่าเทวดาแต่เดิมโรคมีอยู่เพียง๗ชนิดเท่านั้นคือโรคความอยากโรคความหิวและโรคชราดังกล่าวแต่เพราะการทำร้ายเบียดเบียนสัตว์จึงทำให้แพร่โรคร้ายเพิ่มขึ้นถึง ๘๘ ชนิด^{๒๒} โรคต่าง ๆ ที่ระบุชื่อไว้ในพระไตรปิฎกและอรรถกถามีข้อสังเกตอยู่ ๓ ประการคือ

๑)โรคที่เกิดกับอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายโดยไม่ได้ระบุชื่อเช่นโรคกายโรคศีรษะ โรคที่ใบหู โรคตา โรคหู โรคจมูก โรคลิ้น โรคปาก โรคฟันและโรคในท้อง

๒)โรคที่มีเพียงชื่อเท่านั้นแต่ไม่ได้ให้รายละเอียดเกี่ยวกับการรักษาไว้เช่นโรคไอ โรคหืด โรคมอกร่อ โรคหวัด โรคไข้ซึม โรคลมสลบ โรคจุกเสียด โรคกลาก โรคคุดทะราดผื่นคันหูด โรคละอองบวม โรคเริ่มโรคพุพองโรคลมบ้าหมูโรคอาเจียนโลหิตโรคดีเดือด โรคเบาหวาน^{๒๓} โรคแพ้เกสรดอกไม้

๓)โรคที่ระบุชื่อและรายละเอียดเกี่ยวกับการรักษาด้วยผู้วิจัยจะศึกษาเฉพาะโรคกลุ่มที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับโรคในพระไตรปิฎกและอรรถกถาได้ระบุชื่อไว้กระจายกระจายที่ได้รวบรวมมา ดังนี้ ๑.โรคเรื้อน (กุฏฐ์) ๒. โรคฝี (คณฺโฑ) ๓. โรคหิดเปื่อย (กฺกุณฺฑพฺพ) ๔.โรคท้องอืด (อลสโก) ๕. โรคพรรคิกหรือท้องผูก ๖. โรคท้องร่วง (วิสุจิกา) ๗. โรคริดสีดวงทวาร (ภคฺนฺทฺลา) ๘. โรคเนื้องอกที่ลำไส้ (อนฺตคณฺฐาพาโ) ๙. โรคลม (วาทโรโค) ๑๐. โรคลมเกิดในท้อง (อุทรวาทาพาโ) ๑๑. โรคลมเสียดยกตามข้อ (ปพฺพวาโต) ๑๒. โรคลมตามอวัยวะ (องฺควาโต) ๑๓. โรคทางตา (จกฺขุโรโค) ๑๔. โรคร้อนใน (จาโ) ๑๕. โรคคิซ่าน (ปณฺฑโรคาพาโ)

^{๒๑}พระมหาปองปริดา ปริญญโณ, "การป้องกันและรักษาโรคตามหลักพระพุทธศาสนา", วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕), หน้า ๑๖.

^{๒๒}บุ. ส. (ไทย) ๒๕/๓๑๔/๕๗๒.

^{๒๓}อง. ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๕-๑๓๐.

๑๖. โรคปวดศีรษะ (สัสาภิตาโป) ๑๗. โรคอาพาธเพราะอมนุษย์เข้าถึง (อมนุสสุติกาพาโร)
 ๑๘. โรคที่เกิดจากยาแฝดและยาพิษ (ฆรทินนกาพาโร, วิสปาตุ) ๑๙. โรคเรื้อรัง (อภิสนุนกาโย)
 ๒๐. บาดแผลที่เกิดจากอุบัติเหตุหรือถูกทำร้าย ๒๑. ความหนาวความร้อน (สัคคฺอุณฺห)
 ๒๒. ความหิวความกระหายและปวดอุจจาระปัสสาวะ ๒๓. โรคที่เกิดจากการถูกแมลงสัตว์กัดต่อย

๓.๑.๒ สมุทัย หรือ สมุฏฐานโรค

๓.๑.๒.๑ สาเหตุของโรคทางกาย

การเกิดโรคทางกายมีหลายสาเหตุคือโรคเกิดจากดี เสมหะ ลม ไข้สันนิบาต ฤดูแปรปรวน การบริหารไม่สม่ำเสมอ การใช้ความเพียรเกินกำลัง ผลของกรรมหนาวร้อนหิวกระหายปวดอุจจาระปวดปัสสาวะ^{๒๔}

ธาตุ ๔ ไม่สมดุล^{๒๕} การไม่รู้ประมาณในการบริโภค^{๒๖} การถูกสัมผัสจากเหล็บบุ้งและสัตว์เลื้อยคลาน^{๒๗} การถูกทำร้ายและการมีอายุมาก

การเกิดโรคทางกายดังที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนานี้ใกล้เคียงกับศาสตร์ทางการแพทย์มีเพียงสาเหตุเดียวที่มีกล่าวเฉพาะในพระพุทธศาสนา คือสาเหตุของโรคที่เกิดจากผลกรรม ในประเทศไทยเรียกว่าโรคกรรม ดังพุทธพจน์ที่ว่า “บุคคลในโลกนี้.....เป็นผู้เบียดเบียนสัตว์ทั้งหลายด้วยฝ่ามือบ้างด้วยก้อนหินบ้างด้วยท่อนไม้บ้างด้วยศาสตราบ้างเพราะกรรมนั้นที่เขาให้บริบูรณ์ยึดมั่นไว้อย่างนั้น.... หลังจากตายแล้วถ้าไม่ไปเกิดในอบายทุกคติวินิบาตนรกกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ในที่ใดๆ เขาก็จะเป็นผู้มีโรคมามาก มาณพการที่บุคคลเป็นผู้เบียดเบียนสัตว์ทั้งหลายด้วยฝ่ามือบ้าง....นี้เป็นปฏิปทาที่เป็นไปเพื่อความมีโรคมามาก”^{๒๘}

^{๒๔} อก. ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๕-๑๓๑.

^{๒๕} ที. ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑/๓๐๖-๓๐๗, อก. ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๑/๑๓.

^{๒๖} ชุ. ธ. (ไทย) ๒๕/๓๒๕/๑๓๔.

^{๒๗} อก. จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๕๗/๒๑๘.

^{๒๘} ม. อุ. (ไทย) ๑๔/๒๕๑/๓๕๑.

เรามีกรรมเป็นของตน เป็นผู้รับผลของกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เราทำกรรมใดไว้จะเป็นกรรมดีหรือกรรมชั่วก็ตาม ย่อมเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น^{๒๙}

บุคคลทำกรรมใดทางกายทางวาจาทางใจ กรรมนั้นแลเป็นสมบัติของเขา ทั้งเขาจะนำกรรมนั้นไปได้ อนึ่งกรรมนั้นย่อมติดตามเขาไป ดูกงาดติดตามตัวไปฉนั้น^{๓๐}

“โรคกรรม” พบได้ในทางการแพทย์แผนปัจจุบัน ที่ว่าโรคบางชนิด แพทย์ไม่สามารถหาสาเหตุและวินิจฉัยโรคได้เรียกโรคทำนองนี้ว่า “โรคที่รักษาไม่หาย” หรือ “โรคที่รักษายาก” เป็นต้นทางพระพุทธศาสนาเรียกว่าเป็น “โรคกรรม” จะรักษาอย่างไรใช้ความพยายามแค่ไหนก็ไม่หายจนกว่าจะสิ้นกระแสแห่งกรรมนั้น

โรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสมัยพุทธกาลเมื่อสองพันกว่าปีมาแล้ว เมื่อนำมาเปรียบเทียบกับโรคที่มีอยู่ในปัจจุบันพบว่า ชนิดของโรคนั้นก็มีการเปลี่ยนแปลงไปตามยุคตามสมัย บางโรค ที่ได้ปรากฏในสมัยพุทธกาล ปัจจุบันได้หมดไปหรือสาบสูญไปเช่น โรคฝีดาษและอีกหลาย ๆ โรค ที่ได้ปรากฏในสมัยพุทธกาล ซึ่งคงยังเหลือมาถึงปัจจุบันเช่น โรคปวดศีรษะ โรคปอด โรคถ้าไส้โรคผิวหนัง เป็นต้น และบางโรคที่ไม่เคยปรากฏในสมัยพุทธกาล แต่ได้ปรากฏขึ้น ในสมัยปัจจุบันซึ่งพบว่าโรคชนิดต่าง ๆ ได้มีการเกิดเพิ่มขึ้นมาและโรคบางชนิดที่พบเกิดขึ้นมาใหม่ แพทย์ยังไม่สามารถคิดค้นวิธีการรักษาให้หายได้ เช่น โรคเอดส์ โรคมะเร็ง โรคหัวใจ โรคไขมันในหลอดเลือด เป็นต้น

จากการเปลี่ยนแปลงของโรคดังกล่าวแล้วนี้ แม้จะมีโรคบางอย่างที่สาบสูญไปแล้ว แต่มีโรคชนิดใหม่ปรากฏขึ้นมาแทนที่อีกเป็นจำนวนมากหลายโรค ทั้งที่การแพทย์มีความเจริญขึ้นอย่างมาก ในสมัยปัจจุบันที่มีวิวัฒนาการทางการแพทย์ที่ทันสมัยที่สุด แต่ก็ยังพบว่าโรคมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นจนถึงขณะนี้จำนวนโรคที่เพิ่มขึ้นมาจนไม่อาจจะนับจำนวนได้ว่า โรคที่เกิดขึ้นมาแล้วนั้นมีจำนวนเท่าใด และทางการแพทย์ก็ยังไม่สามารถเอาชนะหรือกำจัดโรคทุกชนิดให้หมดไปจากชีวิตมนุษย์และสัตว์ได้ ที่ทำได้ก็เพียงหาวิธีการบำบัดรักษาให้หายหรือบรรเทาลงได้เฉพาะบางกรณี ทางพระพุทธศาสนาได้ทำการศึกษาวิจัยและคิดค้น โดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคคือพระพุทธเจ้าได้ทำการวิจัยเมื่อ ๒๕๐๐ กว่าปีมาแล้วว่า มนุษย์ไม่อาจจะหลีกเลี่ยงไปจากความ

^{๒๙} ม. อ. (ไทย) ๑๔/๒๘๕/๓๕๐, อ. ทสก. (ไทย) ๒๔/๔๘/๑๐๔.

^{๓๐} ส. ส. (ไทย) ๑๕/๑๓๑/๑๖๐.

เจ็บป่วยได้ ดังพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ว่า “เรามีความเจ็บไข้ (มีโรค) เป็นธรรมดา เราไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้” และว่า “ร่างกายเป็นรังแห่งโรค” โรคในพระไตรปิฎกแม้จะไม่ได้บอกลักษณะอาการของโรคไว้อย่างละเอียด แต่ก็ยังสามารถนำมาใช้เป็นแหล่งความรู้ที่สำคัญให้กับแพทย์ปัจจุบันได้นำไปทำการศึกษาวิเคราะห์ถึงความเปลี่ยนแปลง และวิวัฒนาการของโรคต่าง ๆ ระหว่างโรคในอดีตเมื่อ ๒๕๐๐ กว่าปีกับโรคในปัจจุบันได้

๓.๑.๒.๒ สาเหตุของโรคทางใจ (เจตสิกโรค)

การเกิดโรคทางใจ พระพุทธศาสนากล่าวว่า เกิดจากกิเลสตัณหาครอบงำจิตใจ ดังพุทธพจน์ว่า สัตว์ผู้อ้างว่าตนเองไม่มีโรคทางกายตลอดระยะเวลา ๑ ปีบ้าง ๒ ปี บ้าง ๓ ปี บ้าง ๔ ปี บ้าง ๕ ปี บ้าง ๑๐ ปี บ้าง ๒๐ ปี บ้าง ๓๐ ปี บ้าง ๔๐ ปี บ้าง ๕๐ ปี บ้าง แม้ยิ่งกว่า ๑๐๐ ปี บ้าง ยังพอมืออยู่แต่สัตว์ผู้กล่าวอ้างว่าตนเองไม่มีโรคทางใจตลอดระยะเวลาแม้รู้เดียว หาได้โดยยาก ยกเว้นท่านผู้หมดกิเลสแล้ว^{๓๑}

ในทางพระพุทธศาสนากล่าวว่า สาเหตุหลักที่เป็นรากเหง้าของกิเลสทั้งหลายมีอยู่ ๓ ประการ คือความโลภความโกรธความหลง^{๓๒} จิตใจนี้เป็นสำคัญอย่างยิ่งแม้ว่าร่างกายจะสมบูรณ์ดีก็ตาม ถ้าใจเป็นทุกข์กายก็พลอยเป็นทุกข์ไปด้วย เพราะกายกับใจต่างก็อาศัยซึ่งกันและกันจะแยกกันไม่ได้ เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ควรที่จะรู้เท่าทันเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับใจแล้วก็พยายามหาทางกำจัดหรือบรรเทาให้หมดไปจากจิตใจ เพื่อความผาสุกของชีวิตที่ประกอบไปด้วยกายและใจ

โรคทางใจหมายถึง การที่จิตใจของคนเรารอบคองด้วยกิเลสและอาสวะที่เป็นกิเลสอย่างละเอียดที่จมอยู่ในส่วนลึกของจิตไร้สำนึกเรียกว่าอนุสัย ได้แก่ราสนามุขานุสัยปฏิฆานุสัยและอาสวะอนุสัยหรืออีกนัยหนึ่งโรคทางใจนั้น หมายถึงการที่จิตใจของคนเราประกอบด้วยอกุศลเจตสิกสิบสี่ดวงคือความหลงความไม่ระอาย ความไม่เกรงกลัวความฟุ้งซ่าน

ความโลภ ความเห็นผิด ความถือตัว ความคิดมุ้งมิ้ง ความริษยา ความตระหนี่ ความรำคาญใจ ความท้อแท้ใจ ความง่วงซึม ความสงสัย สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นแก่ผู้ใด ก็ทำให้เป็นทุกข์ส่วนคำว่า “เจตสิก” นั้น ได้แก่ธรรมที่เกิดขึ้นกับจิตกิริยาอาการ แม้แต่คุณสมบัติต่าง ๆ ของจิตเช่น

^{๓๑} อ. จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๕๗/๒๑๗.

^{๓๒} ที. ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๕๕., ม. ม. (ไทย) ๑๒/๘๕/๘๓.

โลกะ โทสะ โมหะ กรุณา และปัญญา โดยทั่วไปแล้วใจที่บริสุทธิ์แต่ภายหลังถูกกิเลสเข้า^{๓๓} ครอบงำ จิตจึงเศร้าหมองเปลี่ยนแปลงไปเพราะกิเลสทำให้จิตเศร้าหมองต่างๆอยู่ในจิตใจดังพุทธพจน์ว่า

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย จิตนี้ผุ่ผ่อง แต่จิตนั้นแลเศร้าหมองเพราะอุปกิเลสที่เกิดขึ้น ภายหลัง ปุณฺชนผู้ไม่ได้สดับ ย่อมไม่ทราบจิตนั้นตามความเป็นจริง เพราะเหตุนั้น ใจนั้นจึงเศร้าหมอง เพราะอุปกิเลสที่จรมมา”^{๓๔} แต่ใจจะบริสุทธิ์นั้น ก็เพราะจิตปลอดจากนิर्वณทั้งห้าแต่ไม่ได้หมายถึง จิตนั้นหมดจากกิเลส แต่จิตใจนั้นยังมีอนุสัยกิเลสที่ละเอียดยกเว้นอยู่แต่อุปกิเลสที่เป็นเหตุให้ จิตเกิดความขุ่นมัว เศร้าหมอง วุ่นวาย เศร้าซึม ยุ่งเหยิงวุ่นไหว ไม่มีความสงบนั้นเกิดจากความ ละโมบ ไม่สม่ำเสมอคือความเพ่งเล็งอยากได้ของผู้อื่น ความพยายามคิดปองร้ายผู้อื่น ความโกรธ ความผูกโกรธไว้ ความหลบหลู่บุญคุณของท่าน ความดีเสมอหรือยกตนเทียบท่าน ความอิจฉา ริษยา ความตระหนี่ มารยา ความโอ้อวด หัวคือ การแข่งดี การถือตัว การดูหมิ่นคนอื่น ความมัวเมา และความประมาทเลินเล่อ เหล่านี้เป็นอุปกิเลสแห่งจิต^{๓๕} ก็เพราะการที่จิตของคนเรา โดยธรรมชาติแล้วจิตใจ มีความทะยานอยากได้โน่นได้นี้กลับกลอกข่มขายเป็นจิตที่ดิ้นรน กวัดแกว่ง รักษาอยาก ห้ามอยาก มีการเปลี่ยนแปลงเร็ว และตกอยู่ในอำนาจของอารมณ์อันน่าใคร่ น่าพอใจ ในสิ่งที่ตนเองปรารถนา ละเอียดยกเว้นสามารถไปในที่ไกล เทียวไปดวงเดียว ไม่มีตัวตน^{๓๖} ราคะจิตของเราที่ถูกกิเลสครอบงำได้ง่าย เป็นเหตุให้ขาดสติขาดความยังคิดทำให้ตามไม่ทันสภาพจิต ของตนเองจึงทำให้เกิดโรคทางกายโดยไม่รู้ตัว

ก. โรคทางใจที่เกิดจากผัสสะ

การสัมผัสผัสสาศัย ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ที่ตาเห็นรูปเสียงกลิ่นรสและการ ถูกต้องเกิดความรู้สึก (ธรรมารมณ์) แล้วทำให้เกิดความรู้สึกชอบความรู้สึกไม่ชอบ หรือความรู้สึก เฉยๆเนื่องจากเพราะมีความรู้สึกอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น ทำให้เกิดความนึกคิดหรือการปรุงแต่งใจ ให้เป็นไปต่าง ๆ นานาแล้วทำให้เกิดสัญญาคือความจำ แล้วเกิดการยึดติดในสิ่งนั้นหรืออารมณ์นั้นๆ ก็เพราะอารมณ์นี้เองทำให้เกิดการแยกแยะแห่งความคิดที่เป็นกุศลหรืออกุศล ที่ทำให้ความคิด

^{๓๓}พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๗,

(กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๓๑

^{๓๔}อ. เอกก. (ไทย) ๒๐/๕๑/๕.

^{๓๕}ม.ม. (ไทย) ๑๒/๗๑/๖๓-๖๔.

^{๓๖}พ. ธ. (ไทย) ๒๕/๓๓/๓๕.

ความรู้สึกเป็นไปตามความจริงต่อกุศลธรรมเพื่อจะนำชีวิตไปสู่ความดีเพื่อการหลุดพ้นของชีวิต แต่ถ้ามองการสัมผัสและการรับสัญญา ที่ไม่ได้พิจารณาตามความเป็นจริงแล้วผลคือจะได้รับความทุกข์เวทนา จนกลายเป็นอกุศลกิเลสเครื่องเนิ่นช้า (ปัญจธรรม) คือตัณหา มานะ และทิฐิ^{๓๗} เมื่อกิเลสเหล่านี้เข้าครอบงำ จะทำให้เกิดการคลาดเคลื่อนในทางความจำ ในทางความคิดแล้ว ส่งผลไปถึงความเห็นในสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเที่ยง ในสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นสุข ในสิ่งที่เป็นอนัตตาว่า เป็นอัตตา และในสิ่งที่ไม่งามว่างาม^{๓๘} เมื่อเกิดปัญญารู้สัญญาแล้วยังมีความตรัสรู้ที่นึกคิดได้มากมายและกว้างขวางพิสดารยิ่งขึ้นทำให้เกิดกิเลสต่าง ๆ เช่นชอบใจ ไม่ชอบใจ หวังเห็น ปรียา เป็นต้นปนเปื้อนคลุกเคล้าไปกับความคิดนั้น^{๓๙} ทุกอย่างที่เกิดขึ้นเพราะการปรุงแต่งของจิตใจดังท่าน พระมหากัจจายนะกล่าวไว้ว่า จักขุวิญญาณเกิดขึ้นเพราะอาศัยตาและรูปมาประจวบกันเข้าเกิด ความรู้สึกว่าสวยงามอ่อนแอแข็งแรงร้อนเย็น โดยการประจวบกันแห่งธรรมทั้ง ๓ ประการจึงเกิดผัสสะ เพราะผัสสะเป็นปัจจัยเวทนาจึงเกิด บุคคลเสวยอารมณ์โดยอ้อมหมายรู้อารมณ์นั้น บุคคลหมายรู้ อารมณ์โดยอ้อมตรัสรู้อารมณ์นั้น บุคคลตรัสรู้อารมณ์โดยอ้อมคิดปรุงแต่งอารมณ์นั้น บุคคลคิดปรุงแต่งอารมณ์ใด เพราะการคิดปรุงแต่งอารมณ์นั้นเป็นเหตุในแง่ต่าง ๆ แห่งปัญญะ สัญญาข้อมครอบงำบุรุษในรูปทั้งหลายที่จะพึงรู้ด้วยทางตาทั้งที่เป็นอดีตก็ดี อนาคตก็ดี และ ปัจจุบันก็ดี โสทวิญญาน ... จานวิญญาน ... จิวหาวิญญาน ...^{๔๐} เมื่อเห็นรูปทางตา คมกลืน ทางจมูก ลิ้มรสทางลิ้น ถูกต้องโผฏฐัพพะทางกาย และรู้แจ้งอารมณ์ทางใจที่ผ่านมาจากอายตนะ ภายในสิ่งเหล่านี้มีทั้งน่าปรารถนาและไม่น่าปรารถนา^{๔๑} เมื่อเห็นรูปทางตาแล้วไม่รวบถือไม่แยก ถือปฏิบัติเพื่อความสำรวมในจักขุเมื่อไม่สำรวมก็จะเป็นเหตุให้ถูกบาปอกุศลธรรมคืออกิฆมาและ โทมนัสครอบงำได้^{๔๒} ดังนั้น เมื่อประสบกับสิ่งต่างๆโดยไม่พิจารณาให้เขยิบกายทำให้ขาดสติ ในการกำหนดรู้ในความคิดของตัวเองที่เกิดเป็นอกุศลจิตที่เป็นเหตุของโรคทางใจเมื่อเกิดความคิด และยึดติดในอารมณ์ของตนเองแล้วจะให้บุคคลนั้นกระทำแต่บาปอกุศล ทำให้ชีวิตตกอยู่ภายใต้ อำนาจแห่งความมืดมนอยากที่จะหาทางออกได้

^{๓๗} พ.ม. (ไทย) ๒๕/๑๐๕/๓๓๑.

^{๓๘} อ. จตุกก (ไทย) ๒๑/๔๕/๗๕.

^{๓๙} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๔๐.

^{๔๐} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๐๔/๒๑๓-๒๑๔.

^{๔๑} อ. จ. ก. (ไทย) ๒๒/๑/๔๑๒.

^{๔๒} อ. ป. จ. (ไทย) ๒๒/๑๔๐/๒๓๑.

ข. โรคทางใจที่เกิดจากโลภะโทสะโมหะ

กิเลสนั้นทำให้เกิดพฤติกรรมกระทำทางกายวาจาและใจเป็นเหตุให้เศร้าหมองให้เกิดความเดือดร้อนกระวนกระวายเป็นทุกข์ทั้งแก่ตัวเองและผู้อื่นทนยากเพราะเป็นสภาพที่ทำให้จิตเศร้าหมองทั้งกายวาจาและใจจนมีคำกล่าวกันว่า “กิเลสพันห้าตันหาร้อยแปด” ดังพระอรรถกถาจารย์ได้กล่าววาทะกิเลสมิถึง ๑,๕๐๐ ประการ เช่น โลภะ โทสะ โมหะ วิปริตมนสิการอหิริกะอโนดตปปะถินะมิททะโกระอุปหานะ เป็นต้น แม้จะมีการกล่าวถึงในอรรถกถาบางแห่งก็แสดงเพียงตัวอย่างไม่ครบถ้วนระบุไว้อย่างมากที่สุดเพียง ๓๓๖ อย่างเท่านั้น^{๔๓} การศึกษาเรื่องกิเลสนี้ผู้วิจัยมุ่งเน้นไปที่กิเลส๑๖ประการที่เป็นรากเหง้าของอกุศลมูลเพราะถือเป็นโรคทางใจโดยมากนักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนาทั้งหลายจะมุ่งไปที่อกุศลมูลเพราะก่อให้เกิดสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์เป็นสาเหตุให้กิเลสทั้งหลายโดยเฉพาะทางใจดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสว่าโลภะโทสะโมหะทำให้มีดับอดเป็นข้าศึกเป็นพหุฆาตเป็นศัตรูเป็นมลทินทำให้จิตใจหมักหมมลุ่มหลงเป็นภัยที่เกิดอยู่ภายในเป็นอันตรายเพราะอกุศลธรรมที่นอนเนื่องอยู่ทำจิตให้กำเริบเป็นภัยภายในบุคคลที่ขาดสติปัญญาจะไม่สามารถรู้ทั่วถึงภัยเหล่านั้นเพราะกิเลสทั้งสามประการนี้เข้าครอบงำจิตใจใครแล้วจะทำให้คนผู้นั้นไม่รู้ซึ่งธรรมเป็นคนมีปัญญามีคัมภีร์เพราะเกิดจากมลทินคือกิเลสทั้งสามทำให้เกิดทุกข์หาความผาสุกไม่ได้เหมือนขุยไฟกำจัดต้นไฟ^{๔๔} ความโลภอยากได้ของคนอื่น ความโกรธคิดประทุษร้ายความหลงมัวเมาทั้งสามนี้เกิดขึ้นกับผู้ใดย่อมครอบงำจิตใจของบุคคลเหล่านั้นทำให้เบียดเบียนตนเองและผู้อื่นเพราะจิตที่ประกอบด้วยความทุกข์โทมนัสทำให้เกิดการกระทำ ความชั่วทางกาย วาจาและทางใจเพราะความหลงยอมไม่รู้ว่าสิ่งใดเป็นประโยชน์ไม่เป็นประโยชน์ทั้งที่ของตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริงจึงทำให้เกิดทุกข์เป็นคนมีความมืดไม่รู้อะไรเป็นคนปัญญาดับอันเป็นหนทางนำไปสู่ความคับแค้นยอมอยู่เป็นทุกข์ลำบากเดือดร้อนในปัจจุบันหลังจากตายแล้วพึงหวังทุกสิ่ง^{๔๕}

เมื่อจิตถูกครอบงำด้วยกิเลสมนุษย์ยอมไม่พ้นการเวียนว่ายอยู่ในวัฏสงสารเพราะจิตยังลุ่มหลงในกามทั้งหลายคืออกุศลมูลทั้งสามดังพุทธพจน์ที่ตรัสว่า “คูรภิกขุทั้งหลายเพราะกรรมที่เกิดจากโลภะโทสะโมหะนรกกำเนิดเครื่องจลาจลเปรตวิสัยหรือทุกข์อื่นอย่างใดอย่างหนึ่งย่อมปรากฏเพราะกรรมอันเกิดแก่โลภะโทสะและโมหะเพราะอกุศลทั้งสามประการนี้ย่อมให้เกิดใน

^{๔๓} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๓๔๐.

^{๔๔} ขุ.ม. (ไทย) ๒๕/๕/๒๐-๒๑.

^{๔๕} อภ. ตัก. (ไทย) ๒๐/๓๐/๒๓๖.

นรกกานีดเรจจานกานีดเปรตวิสัย”^{๔๖} แต่จิตของคนเราเมื่อคิดชั่วพูดชั่วทำชั่วในสภานั้นก็ถือว่าตกอยู่ในทุกติเป็นนรกของคนๆ นั้นเพราะถือว่าเป็นทุกติของเขาในชาติปัจจุบันคือตัวทุกข์ที่เกิดขึ้นที่ใจแม้ความโกรธเกิดขึ้นที่ใจถ้าโกรธมากก็ยิ่งทุกข์มากไม่ต้องรอถึงชาติหน้าอกุศลมูลทั้งสามมีโทษมากถึงเพียงนี้ผู้วิจัยจึงจะศึกษาอกุศลทั้งสามนี้โดยละเอียดดังต่อไปนี้

โลภะหมายถึงความยินดีความเพลิดเพลินความพอใจความกำหนดความหมกมุ่นความรักใคร่ความเยื่อใยความห่วงใจความผูกพันความการหวังความปรารถนาความอยากค้นหาในรูปแบบเสียงเป็นต้นหรือธรรมชาติที่ทำให้จิตใจขึงอยู่ติดตรงจิตไว้เหนี่ยวรั้งจิตไว้ให้จิตยึดถือเอาไว้ท่วมทับครอบงำจิตเอาไว้”^{๔๗} การให้ความหมายนี้เพื่อให้ครอบคลุมชีวิตแบบชาวบ้านตลอดถึงนักบวช ที่ยังมีความเพลิดเพลินยึดติดอยู่กับรูปเสียงกลิ่นรสสัมผัสและสิ่งที่นึกคิดที่เป็นธรรมารมณ์และความพอใจยึดมั่นในสิ่งที่ตนประพฤติด้อย่างใดอย่างหนึ่งเช่นการเจริญสมณะภาวนาการรักษาศีล เป็นต้นแต่กลับคุยโอ้อวดแสดงถึงการปฏิบัติที่ไม่เป็นไปเพื่อความหลุดพ้นจากความทุกข์ได้

โลภะหรือความโลภนี้เป็นสิ่งที่เกาะติดอารมณ์อยู่เป็นเหตุมีการไม่เสียสละเป็นผล दुสฺสีแห่งน้ำมันมีการยึดในสิ่งที่เป็นเครื่องผูกมัดเป็นที่ยึดถือให้ไถ่เกิดขึ้นและเจริญมากขึ้นที่เกิดจากค้นหาตัวการที่พัดพาสัตว์ลงสู่อบายประหนึ่งดั่งแม่น้ำที่เชี่ยวพัดพาสัตว์ไปสู่มหาสมุทรฉะนั้น

ความโลภเกิดขึ้นได้ไม่จำกัดว่าจะต้องเป็นบุคคลจำพวกไหนหรือกับคนใดคนหนึ่งสามารถที่จะเกิดขึ้นได้กับคนทุกคนแม้กระทั่งบรรพชิตยกเว้นพระอรหันต์ผู้หมดจากกิเลสแล้วเท่านั้นและเหตุที่ทำให้บกพร่องของบรรพชิตผู้ที่ดี้นรนาทุกข้ออยู่ตลอดเพราะความโลภครอบงำเรียกว่าโรคของบรรพชิตเพราะค้นหาเป็นต้นเหตุจึงทำลายความเป็นบรรพชิตลงซึ่งมีอยู่ ๔ ประการคือ

๑) ภิกษุในธรรมวินัยนี้ความเป็นคนมักมากคับแค้นไม่มีความสัน โดยด้วยจิรวินิบาตเสนาสนะคิลานะปัจฉัยเกสัซ

๒) มีความมักมากเป็นที่ตั้งจิตใจคับแค้นตั้งความปรารถนาชั่วเพื่อให้ตนได้รับการยกย่องสรรเสริญเพื่อลาภสักการะและชื่อเสียง

๓) การวิ่งเต้นชวนขวยพยายามเพื่อไม่ให้ผู้อื่นดูหมิ่นต้องการความยกย่องสรรเสริญและลาภสักการะ

^{๔๖} พ. จ. (ไทย) ๓๐/๑๒/๘๔.

^{๔๗} พระมหาปองปรีดา ปริบุญโน (จำปาศรี), “การป้องกันและการรักษาโรคตามหลักพระพุทธศาสนา, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕), หน้า ๕๒.

๔) การเข้าบ้านเพื่อคบหาตระกูลทั้งหลายเช่นนั่งกล่าวธรรมแล้วกลั่นอุจจาระ ปัสสาวะเพื่อให้เขานับถือแล้วจะได้ผลประโยชน์ภายหลัง^{๔๘}

๓.๑.๓ นิโรธ หรือ เป้าหมาย

เป้าหมายสุขภาพดี คือ “ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ” (อาโรคุยปรมา ลาภา) ในทางพระพุทธศาสนากล่าวถึงเป้าหมายไว้หลายระดับ ทั้งระดับโลกิยะและโลกุตตระระดับ ๕ ประการคือ นิโรธห้า นิโรธ ๕^{๔๙} ความดับกิเลส, ภาวะไร้กิเลสและไม่มีทุกข์เกิดขึ้น

ปหาน ๕ (การละกิเลส), วิมุตติ ๕ (ความหลุดพ้น), วิเวก ๕ (ความสงัด, ความปลีก ออก), วิราคะ ๕ (ความคลายกำหนัด, ความสารถออกได้), โวสัสคคะ ๕ (ความสละ, ความปล่อย) ก็อย่างเดียวกันนี้ทั้งหมด^{๕๐}

ส่วนเป้าหมายของการรักษาในแบบฉบับของหลักสาธารณสุขหรือการแพทย์ ประกอบด้วย รักษา เยียวยา ป้องกัน และฟื้นฟู

๓.๑.๔ มรรค หรือ การเสริมสร้างและรักษาเยียวยา

มรรควิธี ในการเสริมสร้างและรักษาเยียวยา โดยยึดตามหลักอริยมรรคมีองค์ ๘ ไตรสิกขา และ การพัฒนา (ภาวนา) ๔ ด้าน ซึ่งในกระบวนการพัฒนานั้น ตามหลักพระพุทธศาสนา เน้นเป้าหมายอยู่ ๔ ด้านคือ

(๑) ด้านกาย

(๒) ด้านศีล (สังคม)

^{๔๘} วจ. จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๕๓/๒๑๘.

^{๔๙} ๑. วิกขัมภนนิโรธ ดับด้วยข่มไว้ คือ การดับกิเลสของท่านผู้บำเพ็ญมาน ถึงปฐมฌาน ย่อมข่ม นิเวศน์ไว้ได้ ตลอดเวลาที่อยู่ในฌานนั้น ๒. ตทังคนิโรธ ดับด้วยองค์นั้นๆ คือ ดับกิเลสด้วยธรรมที่เป็นคู่ปรับหรือ ธรรมที่ตรงข้าม เช่น ดับสักกายทิฐิด้วยความรู้ที่กำหนดแยกนามรูปออกได้ เป็นการดับชั่วคราวในภพนั้นๆ ๓. สมุจเฉทนิโรธ ดับด้วยตัดขาด คือ ดับกิเลสเสร็จสิ้นเด็ดขาด ด้วยโลกุตตรมรรค ในขณะที่แห่งมรรคนั้น ชื่อสมุจเฉทนิโรธ ๔. ปฏิปัสสัทธินิโรธ ดับด้วยสงบระงับ คือ อาศัยโลกุตตรมรรคดับกิเลสเด็ดขาดไปแล้ว บรรลุโลกุตตรผล กิเลสเป็นอันสงบระงับไปหมดแล้ว ไม่ต้องขวนขวายเพื่อดับอีก ในขณะที่แห่งผลนั้นชื่อ ปฏิปัสสัทธินิโรธ ๕. นิสสรณนิโรธ ดับด้วยสลัดออกได้ หรือดับด้วยปลดปล่อยไป คือ ดับกิเลสเสร็จสิ้นแล้ว ดำรงอยู่ในภาวะที่กิเลสดับแล้วนั้นยังยืนตลอดไป ภาวะนั้นชื่อนิสสรณนิโรธ ได้แก่มตธาตุ คือ นิพพาน

^{๕๐} บ.ปฎิ. (ไทย) ๓๑/๖๕/๓๕; ๓๐๔/๖๐๕, วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๒๔๕.

(๓) ด้านจิต

(๔) ด้านปัญญา

๓.๒ การพัฒนาเสริมสร้างสุขภาพองค์รวม

ด้วยสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปเป็นการพัฒนาอันมีฐานคิดมาจากกระบวนทัศน์ที่ ๔ ประกอบด้วย แนวคิดทำให้การแพทย์ปัจจุบันบางส่วนเน้นเป็นธุรกิจที่นำหน้าเน้นเพียงรักษาโรคเพื่อได้กำไร เป็นที่ตั้ง บางครั้งขาดการรักษาคนด้วย นั่นคือ การแพทย์ดังกล่าวมุ่งแสวงหาทางธุรกิจเป็นที่ตั้งคือ เน้นกำไร ขาดการรับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม ดังที่ พระธรรมปิฎกกล่าวไว้ว่า “การแพทย์ที่มีธุรกิจเป็นฐาน ก้าวคุณค่าของชีวิตด้วยเงินตรา ส่วนแพทย์ที่มีคุณธรรมเป็นฐาน ก้าวคุณค่าชีวิตด้วยความเป็นมนุษย์” ทำให้เห็นเด่นชัดว่าปัญหาการให้บริการระหว่าง

คนรวยกับคนจน ปัญหาการรักษาโรค การเลี้ยงโรค*สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นปัญหาทาง จริยธรรม ของ

หมอพื้นบ้าน^{๕๐}

เพื่อการเข้าใจสุขภาพองค์รวมในกระบวนทัศน์และกระบวนคิดของยุคปัจจุบัน ผู้วิจัยจึงเน้นการศึกษา สุขภาพองค์รวมวิถีพุทธ ในครั้งพุทธกาล เพื่อเป็นฐานต่อขอดความคิดนำไปสู่การเข้าใจปัจจุบันมากยิ่งขึ้น

^{๕๐}พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (บริษัท ธรรมสาร จำกัด, ๒๕๔๒), หน้า ๗๕.

*การเลี้ยงโรค หรือ การเลี้ยงไข้ คือ รู้ว่าโรคสามารถรักษาหายขาด แต่ก็ไม่ยอมรักษาให้หายขาด

เพื่อให้ชีวิตเวลาออกไป หวังทรัพย์สินจากคนไข้.

ในครั้งพุทธกาล มีบุคคลที่ใกล้ชิดพระพุทธเจ้า ยืนยันไว้อย่างชัดเจนถึงพระองค์ว่า ทรงเป็นผู้มีพระโรคพารน้อย ทรงกระปรี้กระเปร่า มีพระพลานามัยสมบูรณ์ อยู่สำราญดี^{๕๒} พระองค์ตรัสกับพราหมณ์ผู้หนึ่ง ถึงความเป็นอยู่ของพระองค์ไว้ว่า

พราหมณ์ เราอาศัยหมู่บ้านหรือตำบลใดในโลกนี้อยู่ ในเวลาเช้า เราครองอันตราวาสก ถือบาตรจีวร เข้าไปสู่หมู่บ้านหรือตำบลนั้นแลเพื่อบิณฑบาต กลับจากบิณฑบาต หลังจากฉันเสร็จแล้วเข้าไปสู่ชายป่า กวาดหญ้าหรือใบไม้ที่มีอยู่ในที่นั้นรวมเป็นกองแล้ว นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรงค้ำรงสติมั่นไว้ สงัดจากกาม และอกุศลธรรมแล้ว บรรลุปฐมฌาน....บรรลุทุติยฌาน....บรรลุตติยฌาน....บรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีสติบริบูรณ์ เพราะอุเบกขาอยู่^{๕๓}

ในพระไตรปิฎก สุขภาพองค์รวม เน้นการเข้าใจลักษณะเพื่อพัฒนาทั้ง ๔ ด้าน ประกอบด้วย กาย ศีล จิตและปัญญา

พระพุทธองค์ทรงมีพุทธานุญาตและพุทธบัญญัติหลายประการ ด้านการรักษาพยาบาล ภิษุอาพาธดังพระดำรัสว่า “ภิษุพิจารณาโดยแยกกายแล้วใช้สอยกิลานปัจฉัยเภสัชบริหารเพียงเพื่อบรรเทาเวทนาที่เกิดจากอาพาธต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นแล้ว และเพื่อไม่มีความเบียดเบียนเป็นที่สุด”^{๕๔} และตรัสถึงคนไข้ ๓ จำพวกคือ

๑. ได้อาหารยาคนพยาบาลซึ่งเป็นที่สบายหรือไม่ก็ตามก็ไม่หายจากอาพาธนั้น
๒. ได้อาหารยาคนพยาบาลซึ่งเป็นที่สบายหรือไม่ก็ตามก็หายจากอาพาธนั้น
๓. ได้อาหารยาคนพยาบาลซึ่งเป็นที่สบายจึงหายจากอาพาธนั้น

พระพุทธองค์ทรงอนุญาตอาหารรักษาโรคและผู้บำรุงคนป่วยดังที่ตรัสว่า “เราอนุญาตกิลานภัต อนุญาตกิลานเภสัช อนุญาตกิลานุปิณฑก” เมื่อภิษุอาพาธพระองค์ทรงอนุญาตให้ใช้เภสัชสมุนไพรอาหารและการใช้วิธีการต่าง ๆ นอกเหนือจากการใช้ยาในการบำบัดรักษา ดังจะกล่าวในรายละเอียดตามลำดับดังนี้

ในส่วนของการรักษากาย เน้นการบริหารตัวเองของคนไข้ ดังที่พระพุทธเจ้า ทรงแสดงคุณธรรมของคนไข้พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติคุณธรรมหรือข้อปฏิบัติสำหรับผู้ป่วยที่พยาบาลได้ง่ายมี ๕ ประการ คือ

๑. ทำความสบาย

^{๕๒}ที. ม. (ไทย) ๑๐/๑๓๒/๓๗, ส.ม. (ไทย) ๑๕/๑๐, ๔๘/๕๓๑.

^{๕๓}อง. เอกก. (ไทย) ๒๐/๖๔/๒๕๐.

^{๕๔}ม. มุ. (ไทย) ๑๒/๒๓/๒๓, อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๘/๕๔๕.

๒. รู้ประมาณในความสบาย

๓. นินยา

๔. บอกอาการไข้ตามความเป็นจริงแก่พยาบาลไข้ที่มุ่งประโยชน์ คือ บอกอาการไข้ที่กำเริบว่ากำเริบ อาการไข้ที่ทุเลาว่าทุเลา อาการไข้ที่ทรงอยู่ว่าทรงอยู่

๕. เป็นคนอดทนความรู้สึกทางกายที่เกิดขึ้น เป็นทุกข์แสนสาหัส กล้าแข็ง เผ็ดร้อน ไม่น่ายินดี ไม่น่าพอใจ แทบจะคร่ำครวญ

พระองค์ตรัสถึงคุณสมบัติของคนไข้ที่พยาบาลได้ยากไว้อีก ๕ ประการ มีคุณสมบัติตรงกันข้ามกับที่ทรงบัญญัติไว้ข้างต้น

จะเห็นได้ว่า สุขภาพแบบองค์รวมมีความสำคัญมากในแง่ของการนำไปสู่เป้าหมายของความสุขที่ยั่งยืนยิ่งขึ้น ทั้งนี้ สุขภาพตามแนวทางพระพุทธศาสนาเน้นรักษาคนด้วย ไม่ใช่เพียงรักษาโรค หรือเลี้ยงไข้ เท่านั้น นอกจากการเสริมสร้างสุขภาพด้านต่างๆ แล้ว กิจกรรมที่จะเป็นสิ่งที่สำคัญในการพัฒนาสุขภาพองค์รวมได้นั้น ผู้วิจัยเสนอไว้ เป็น ๓ แนวทาง คือ

ก. รูปแบบการสวดมนต์

ข. รูปแบบการปฏิบัติธรรม (สมาธิ)

ค. รูปแบบการสนทนาธรรม

๓.๒.๑ รูปแบบการสวดมนต์

การสวดมนต์ สรรเสริญพุทธานุภาพ เช่น การใช้พุทธานุภาพ เป็นอีกวิธีหนึ่งที่พระพุทธเจ้าทรงนำมาทำการรักษาโรค มีกล่าวในคัมภีร์พระไตรปิฎกโดยย่อว่าสมัยหนึ่ง มีอุบาสิกาชื่อสุปปิยา มีศรัทธาเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา นางจึงได้ตัดขึ้นเนื้อของตนออกไปปรุงอาหารแทนเนื้อสัตว์ ถวายแด่ภิกษุอาพาธ หลังจากนั้นนางป่วยพระพุทธร่องค์ทรงทราบการไม่สบายของนาง ทรงแสดงพุทธานุภาพรักษาแผลของนางให้หายเป็นปกติ นางได้กล่าวสรรเสริญพุทธานุภาพของพระพุทธเจ้าไว้ว่า “น้าอัศจรรย์จริงหนอ ท่านผู้เจริญ ไม่เคยปรากฏ ท่านผู้เจริญ พระตถาคตทรงมีฤทธิ์มาก มีอานุภาพมาก เพียงได้เห็นพระองค์ท่านนั้น แผลใหญ่กลับหายเป็นปกติ มีผิวพรรณเรียบสนิท เกิดโลมชาติ”^{๕๕}

หรือการสวดมนต์เพื่อฟื้นฟูกิจเมืองเวสาลี (ไพศาลี) เมืองหลวงของเจ้าลิจฉวีทั้งหลาย มีพลเมืองมากมาย ได้ประสบทุกข์ภัยและล้มตาย กลิ่นของซากศพเหม็นกระจายไปไกล พลเมือง

^{๕๕}วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๘๐/๘๐-๘๒.

ถูกคุกคามโดยเชื้อโรคทางระบบหายใจ เจ้าลิจฉวีได้ทูลอาราธนาพระพุทธเจ้า เพื่อเสด็จเยือนพระนคร พระพุทธเจ้าทรงรับคำอาราธนาและได้เสด็จไปพร้อมกับพระสาวก ๕ รูป ไม่นานเมื่อพระพุทธเจ้าเสด็จถึงเขตเมืองไพศาลี ก็ได้เกิดฝนตกหาใหญ่ พระพุทธองค์เสด็จเสด็จมาถึงในตอนเย็น พระพุทธองค์ตรัสให้พระอานนท์สวดรัตนสูตรใน ๓ ด้านของกำแพงเมือง พระอานนท์เรียนรัตนสูตรจากพระโอษฐ์ของพระพุทธเจ้า รับน้ำจากบาตรหินของพระพุทธเจ้า และไปยืนที่ประตูเมือง เมื่อพระอานนท์สวดว่า ขงกิญจิ และพรมน้ำมนต์ หยดน้ำที่พุ่งเข้าไปในอากาศแล้วตกลงมาถูกคนป่วยเหล่านั้น ความเจ็บป่วยของคนเหล่านั้นก็หายทันที”

ในพระพุทธศาสนามีพิธีกรรมการรักษาโรคประกอบด้วย ๒ วิธี คือ

๑. การสวดมนต์รักษา คือ รตนสูตร โพชฌังคสูตร และกิริमानนทสูตร

๒. การพรมน้ำมนต์เพื่อรักษาไข้

ซึ่งตัวอย่างของการฟังบทสวดโพชฌังคแล้วหายอาพาธ ได้แก่ พระพุทธเจ้า พระมหากัสสปะ และพระมหาโมคคัลลานะ ผู้ซึ่งอาพาธ เมื่อได้ฟังโพชฌังคองค์ธรรมแห่งการตรัสรู้ ก็ได้หายจากอาพาธนั้นทันที พระกิริमानนทอาพาธหนักได้ฟังสัญญา ๑๐ จากพระอานนท์ อาพาธก็สงบโดยพลัน ซึ่งในสังยุตตนิกาย มหาวารวรรค เช่น การสวดมนต์ให้แก่อายุวัฒนกุมาร ผู้กำลังจะเสียชีวิต หรือ การบอมนต์เรื่อง โพชฌังค หรือ สัญญา ๑๐ ประการ เป็นต้น

๓.๒.๒ รูปแบบการปฏิบัติธรรม ทำสมาธิ – สติ หรือ การพัฒนาจิตเจริญปัญญา

รูปแบบนี้ เป็นอีกวิธีหนึ่งที่นิยมใช้ในทางพระพุทธศาสนา เน้นการบูรณาการการรักษาซึ่งผสมผสานการรักษาทางกาย กับรักษาทางใจ คือการปฏิบัติธรรมไปพร้อมกัน ในพระไตรปิฎกเมื่อภิกษุทั้งหลาย หรือ คฤหัสถ์ผู้เฝ้าในธรรมะ มีอาการไม่สบายขึ้น การเน้นเรื่องการรักษาจิตใจ และปัญญามักจะเกิดขึ้น เช่นคราวที่พระพุทธองค์ ทรงให้พระอานนท์ นำ หลักธรรม ๑๐ ประการ เรียกว่า สัญญา ๑๐ ไปบอกต่อแก่ท่าน กิริमानนท์ ให้พิจารณาออกกำลังใจ ด้วยตัวท่านเอง เพื่อระงับโรคร้ายที่เกิดขึ้น

สำหรับรูปแบบและกระบวนการสร้างเสริมและป้องกันก่อนโรคเกิดขึ้นนี้ พระพุทธองค์เน้นมาก โดยเฉพาะด้านจิตใจ – สติปัญญาเน้นเรื่อง โยนิโสมนสิการ ซึ่งพระพรหมคุณาภรณ์ กล่าวไว้ ๑๐ วิธี มีการคิดหรือพิจารณาแบบคุณค่าแท้ – คุณค่าเทียม เป็นต้น ทั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อปลูกเร้ากุศลหรือ สร้างพลังบวก และเพื่อเจริญปัญญาพิจารณาตามความเป็นจริง ยิ่งในเรื่องสุขภาพซึ่งมาจากการใช้ชีวิต พื้นฐาน โดยเฉพาะทางกายที่มองเห็นเป็นรูปธรรม พระพุทธองค์เน้นให้พิจารณา

ปัจจัย ๔ ถึงคุณค่าที่แท้และเทียม ส่วนเรื่องเจริญปัญญา เน้นเรื่องการแก้ปัญหาตามหลักอริยสัจ ๔ กระบวนการเยาะเย้ยตามความเป็นจริง หรือแม้แต่การเป็นอยู่กับปัจจุบัน เป็นต้น ทั้งนี้เป็นไปเพื่อสุขภาพทางกายและสุขภาพจิตตามแนวทางสุขภาพองค์รวมวิถีพุทธด้วย

๓.๒.๓ รูปแบบการสนทนาธรรม

การสนทนาธรรม ถือว่าเป็นธรรมโอสถขนานดีที่ช่วยพัฒนาความรู้สึกร่วมและพัฒนามุมมองที่กว้างไกลและเป็นอิสระให้แก่คนไข้ ในนี้ถือว่ามีหลายกรณี เช่น การให้ธรรม โฆษณาค์ ๗ ประการแก่ อัครสาวกอย่างเช่น ท่านพระมหากัสสปะ และท่านโมคคัลลานะ โดยมีท่านจุนทะ เป็นผู้ช่วยถ่ายทอด และแม้แต่ภุคคุตต์ เช่น คหบดีผู้สูงวัย นกุลปิตา กโรภักย์ไข้เจ็บเบียดเบียนอยู่เสมอ ได้รับทุกขเวทนาอย่างหนัก เกิดความทุกข์ใจ รำคาญใจอย่างยิ่ง ก็ได้สนทนาธรรมกับพระพุทธเจ้า พระพุทธองค์ให้แนวทางการพิจารณา ตรัสบอกนกุลปิตาไปดังนี้ว่า พึง ตั้งใจไว้อยู่เสมอว่า “ถึงแม้กายจะกระสับกระส่าย แต่จิตจักไม่กระสับกระส่ายตามไปด้วย” ท่านได้ฟังอมตะธรรมนั้นแล้วก็เกิดความยินดี มีอินทรีย์ผ่องใสและสีหน้าบริสุทธ์ผุดผ่องขึ้นทันที^{๕๖} หรือการสนทนาธรรมระหว่าง อริยบุคคล ของท่าน อนาถปิณฑิกเศรษฐี และพระสารีบุตรกับพระอานนท์ ถึงระดับสังขธรรม อนาถปิณฑิกคหบดี แห่งกรุงสาวัตถี ป่วยหนัก ครั้นนั้นพระสารีบุตรและพระอานนท์ไปเยี่ยมที่บ้าน จากนั้นจึงแสดงธรรมให้พิจารณาเห็นว่า อายุขณะภายนอก ๖ อายุขณะภายใน ๖ วิญญาณ ๖ สัมผัส ๖ เวทนา ๖ ธาตุ ๖ ชันธ ๕ อรุปรมาณ ๔ โลกนี้ โลกหน้า และอาภรณ์ที่รับรู้ทางอายตนะ ๖ เป็นสิ่งที่ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น อนาถปิณฑิกคหบดี เกิดปีติซาบซึ้งในธรรมถึงกับร้องไห้ เนื่องจากได้ฟังธรรมที่ละเอียดประณีตลึกซึ้ง จากนั้นได้กล่าวขอร้องให้มีการแสดงธรรมชั้นสูงที่ละเอียดลึกซึ้งเช่นนี้แก่ภุคคุตต์อื่น ๆ ได้รับฟังต่อไป เพราะบุคคลผู้ฉลาดมีปัญญารู้ธรรมและเข้าใจได้ ยังมีอยู่มาก อนาถปิณฑิกคหบดีสิ้นชีวิตลงอย่างสงบ ได้ไปเกิดในเทวโลกชั้นดุสิต^{๕๗} ซึ่งรายละเอียดเพิ่มเติม ผู้วิจัย จะกล่าวไว้ในหมวด รูปแบบและกระบวนการด้านปัญญา

๓.๓ รูปแบบและกระบวนการสร้างสุขภาพองค์รวม

^{๕๖} ส. ข. (ไทย) ๑๓/๑/๑-๓.

^{๕๗} ม. อุ. (ไทย) ๑๔/๓๘๓/๔๓๓-๔๔๑.

การเสริมสร้างและรักษาสุขภาพของคร่ำหวอดวิสุทธิชนเน้น ในหลักการใหญ่ผู้วิญนำหลัก การพัฒนา ๔ ด้านมาเป็นกรอบในการอธิบาย ซึ่งเป็นรูปแบบและกระบวนการใหญ่ ส่วนใน รายละเอียดแต่ละด้านย่อมมีเทคนิคขั้นตอนและกระบวนการแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับอาการของโรค บุคคล ระดับความรู้ สติปัญญา ในการที่จะเสริมสร้างสุขของคร่ำหวอดวิสุทธิชน เสนอไว้ เป็น ๔ มิติคือ

๓.๓.๑ รูปแบบและกระบวนการด้านกายภาพ

เนื่องการความเจ็บไข้ประการต่างล้วนปรากฏชัดและเป็นรูปธรรมทางด้านกายภาพ เมื่อมีอาการ โรคด้านทางร่างกาย จำเป็นที่จะต้องศึกษาเข้าใจรูปแบบและกระบวนการสร้างเสริม และรักษาเยียวสุขภาพร่างกายของคร่ำหวอดผู้วิญนำลักษณะวิธีการหรือรูปแบบ และกระบวนการมา แสดงในรายละเอียด อันประกอบด้วยหลักวิธีการ รูปแบบและกระบวนการ ประกอบด้วย การ บริโภค การออกกำลังกาย มาใช้ และแนวคิดหนึ่งในพระพุทธศาสนาที่เน้นย้ำในเรื่องของปัจจัย ๔ และวัตถุสิ่งของที่เป็นรูปธรรม คือแนวคิด คุณค่าแท้และคุณค่าเทียม นอกจากนี้ ยังมีแนวคิด คุณ โทษและทางออก มาใช้เพื่อตอบปัญหาด้านสุขภาพร่างกาย ด้วย ด้วยหลักการใหญ่ที่ตรัสเป็น แนวทางเพื่อการพัฒนาไว้ คือสติปัญญา สี่ ซึ่งประการแรกคือความรู้ตัวทั่วพร้อมพิจารณากาย (กายานุปัสสนาสติปัญญา) จึงเป็นรูปแบบและกระบวนการด้านร่างกายที่ชัดเจน เพื่อเป็นแนวทางให้ ได้พัฒนาด้านร่างกายเป็นสำคัญโดยการพัฒนาสุขภาพของคร่ำหวอดวิสุทธิชนที่สำคัญคือ สติ สัมปชัญญะ รูปแบบด้านกายภาพนี้ ผู้วิญนำ จะศึกษาวิเคราะห์แต่ละส่วนที่สำคัญต่อการสร้างสุขภาพในมิติ ด้านร่างกาย

๓.๓.๑.๑ รูปแบบการบริโภคหรือเกี่ยวกับอาหาร

ในเรื่องการบริโภคหรืออาหารนี้ หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่กล่าวไว้ในเรื่องของการบริโภคและเกี่ยวกับอาหาร คือ โภชนมัตตัญญูตา แปลว่า ความเป็นผู้รู้จักประมาณในการ บริโภคหรือใช้สอย แต่ในประเด็นนี้ ผู้วิญนำมุ่งเรื่องอาหารเป็นหลัก ในพระไตรปิฎก พระพุทธองค์ ทรงสั่งสอนให้ภิกษุสงฆ์ตลอดจนถึงคฤหัสถ์ให้เป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภคขบฉันการ รับประทานอาหารให้เพียงพอและพอดีตามความต้องการของร่างกายไม่ให้บริโภคมากเกินไปจน เป็นการอึดอัดไม่สบายกายทั้งเป็นการก่อโรคร้ายต่างๆตามมาพระพุทธองค์ตรัสถึงอานิสงส์ของการ ฉันทอาหารมือเดียวทั้งให้พิจารณาก่อนการบริโภคเพื่อให้เข้าใจถึงจุดประสงค์ที่แท้จริงของการ บริโภคว่าการบริโภคขบฉันทั้งหลายก็เพียงเพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพสามารถดำรงอยู่ได้ด้วยดีขจัด

ความทุกข์อันเกิดจากความหิวเพื่อให้สามารถนำร่างกายที่มีสุขภาพไปประพฤติปฏิบัติธรรมเพื่อนำไปสู่ความหลุดพ้นจากความทุกข์อย่างสิ้นเชิงในที่สุด

นอกจากนั้นพระพุทธองค์ทรงนำกระบวนการคิด คุณค่าแท้ และคุณค่าเทียมมาใช้ และกระบวนการคิดแบบคุณ โทษ และเสนอทางออก โดยให้เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายหลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นโทษทั้งหลายเช่นการที่พระพุทธองค์ทรงจำแนกข้อเสียของการบริโภคสุราและเมรัยไว้เพื่อให้เห็นว่าเป็นเหตุทำให้เสียทรัพย์ก่อให้เกิดการทะเลาะวิวาทเพราะขาดสติขาดความละอายไม่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายเป็นบ่อเกิดแห่งโรคและลดทอนกำลังสติปัญญา^{๕๔} เมื่อบุคคลทั้งหลายมีสติในการรับประทานอาหารรู้จักประมาณในการรับประทานอาหารแต่พอดีรับประทานแต่อาหารที่มีประโยชน์ไม่มีโทษแก่ร่างกายย่อมส่งผลทำให้เป็นผู้มีสุขภาพทางร่างกายที่ดีไม่มีโรคภัยไข้เจ็บให้ทุกข์ทรมานแก่ข้าและมีอายุยืนยาวและในอีกด้านหนึ่งยังผลให้เหลืออาหารเพียงพอในการที่จะเผื่อแผ่ให้แก่ผู้ด้อยโอกาสที่ขาดแคลนอาหารอีกทางหนึ่งด้วยซึ่งย่อมส่งผลสะท้อนถึงมิติทางสังคมโดยรวมขอยกตัวอย่างที่พระพุทธองค์ได้ทรงยกคุณประโยชน์แห่งการฉันอาหารมื้อเดียวไว้ดังนี้ว่า “ภิกษุทั้งหลายเราฉันอาหารมื้อเดียวเราเมื่อนั้นอาหารมื้อเดียวย่อมรู้สึกละสบายมิโรคาพารน้อยกระปรี้กระเปร่ามีพละนามัยสมบูรณ์อยู่สำราญภิกษุทั้งหลายมาเถิดแม้เราฉันอาหารมื้อเดียวเราเมื่อนั้นอาหารมื้อเดียวย่อมรู้สึกละสบายพารน้อยมีความลำบากกายน้อยมีความเบากายมีกำลังและอยู่อย่างผาสุกมาเถิดแม้พวกเราทั้งฉันอาหารมื้อเดียวแม้เราทั้งหลายเมื่อนั้นอาหารมื้อเดียวจักรู้สึกละสบายพารน้อยมีความลำบากกายน้อยมีความเบากายมีกำลังและอยู่อย่างผาสุก”^{๕๕}

หรือในกรณีที่พระพุทธองค์ตรัสสั่งสอนพระเจ้าปเสนทิโกศล ที่ทรงเสวยมากเกินพอดีจนกระทั่งเกิดอาการอึดอัดแน่นท้องว่า “มนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อรู้จักประมาณในโภชนะที่ได้แล้วย่อมมีเวทนาเบาบางเขาย่อมแก่ช้ำอายุก็ยืนยื”^{๕๖}

พระพุทธองค์ยังได้ทรงเน้นให้ภิกษุพิจารณาในการฉันบิณฑบาตไว้ว่ามีจุดประสงค์เพื่อการดำรงอยู่แห่งชีวิตเพื่อบำบัตบรรเทาความหิวกำจัดเวทนาและเป็นเครื่องอนุเคราะห์พรหมจรรย์ ดังที่ตรัสไว้ว่า “ภิกษุพิจารณาโดยแยบคายแล้วฉันบิณฑบาตไม่ใช่เพื่อเล่นไม่ใช่เพื่อความมัวเมาไม่ใช่เพื่อประดับไม่ใช่เพื่อตกแต่งแต่เพียงเพื่อกายนี้ดำรงอยู่ได้เพื่อให้ชีวิตนทรีย์เป็นไปเพื่อบำบัตความหิวเพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ด้วยคิดเห็นว่าโดยอุบายนี้เรจักกำจัดเวทนาแก่เสียได้

^{๕๔} ติ.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๔๘/๒๐๒-๒๐๓.

^{๕๕} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๒๕/๒๓๖.

^{๕๖} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๔/๑๔๕.

และจักไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้นความดำรงอยู่แห่งชีวิตความไม่มีโทษและการอยู่โดยผาสุกจักมีแก่เราแล้วจึงบริโภคอาหาร”^{๖๑}

สำหรับอาหารพระพุทธเจ้าทรงมีพุทธานุญาตให้ใช้อาหารเป็นยาและบำรุงสุขภาพตามที่ระบุไว้มีดังนี้

๑. น้ำข้าวใส่น้ำต้มถั่วเขียวไม่ข้นน้ำต้มถั่วเขียวข้นน้ำต้มเนื้อทรงอนุญาตให้ภิกษุอาพาธที่ฉันทายาใช้บำรุงสุขภาพได้^{๖๒}

๒. ข้าวยาคุ^{๖๓} เมื่อครั้งที่พระพุทธเจ้าทรงประหารด้วยโรคลมในพระอุทรพระอนันท์ได้ต้มข้าวยาคุซึ่งปรุงด้วยข้าวสารถั่วเขียวและงาบคถวายทรงดื่มแล้วหายจากการประหาร^{๖๔}

ฉันอาหารมือเดียวนอกจากจะทรงถือหลักในการฉันอาหารมือเดียวตลอดชีวิตพรหมจรรย์แล้ว พระองค์ยังทรงพร่ำสอนและแนะนำให้เหล่าภิกษุสงฆ์ฉันอาหารมือเดียวด้วย ดังพุทธพจน์ว่า “ตถาคตฉันมือเดียว ไมฉันในเวลาวิกาล พระองค์รู้สึกว่ กระปรี้กระเปร่าทำให้มีโรคน้อย ภิกษุทั้งหลาย มาเถิด แม้เธอทั้งหลาย ก็จงฉันอาหารมือเดียวเถิด เธอทั้งหลายฉันอาหารมือเดียว จักรู้สึกว่ มีโรคน้อย” พิจารณาอาหารก่อนฉัน ดังพุทธพจน์ว่าภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาโดยแยกคายแล้วฉันบิณฑบาต ไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อมัวเมา ไม่ใช่เพื่อตกแต่ง ไม่ใช่เพื่อประดับประดา แต่เพียงเพื่อความดำรงอยู่ได้แห่งกายนี้ เพื่อให้ชีวิตดิณทรีย์เป็นไปได้ เพื่อบำบัดความหิว เพื่อบรรเทาหิวพรหมจรรย์ ด้วยความ คิดเห็นว่า โดยอุบายนี้ เราจักกำจัดเวทนาเก่าเสีย และจักไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น ความดำรงอยู่แห่งชีวิต ความไม่มีโทษ และการอยู่โดยผาสุกจักมีแก่เรา แล้วจึงบริโภคอาหาร

ทรงเลือกพิจารณาฉันเฉพาะอาหารที่เป็นประโยชน์ไม่ก่อโทษต่อร่างกายเท่านั้น ดังที่ทรงห้ามภิกษุดื่มสุราและเมรัย เพราะเป็นบ่อเกิดของการเกิดโรค^{๖๕} มีสติในการฉันอาหาร พระองค์

^{๖๑}ม.มู. (ไทย) ๑๒/๒๓/๒๓.

^{๖๒}วิ. ม. (ไทย) ๕/๒๖๕/๖๒-๖๓.

^{๖๓}วิ. ม. (ไทย) ๕/๒๘๒/๘๕, อัง.ป.ญจก. (ไทย) ๒๒/๒๐๗/๓๕๐. พระพุทธเจ้าตรัสว่าข้าวยาคุเป็นยา มีประโยชน์ ๕ ประการคือ ๑. บรรเทาความหิว ๒. บรรเทาความกระหาย ๓. ทำให้ลมเดินคล่อง ๔. ชำระลำไส้ และ ๕. ช่วยย่อยอาหาร

^{๖๔}วิ. ม. (ไทย) ๕/๒๗๔/๗๐.

^{๖๕}ที. ปา. (ไทย) ๑๑/๒๔๗/๒๐๒-๒๐๓.

ตรัสแนะนำพระเจ้าปเสนทิโกศลและภิกษุทั้งหลายให้เป็นผู้มีสติในการบริโภค ดังพุทธพจน์ว่า “...มนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อ รู้ประมาณในการบริโภคที่ได้แล้ว ย่อมมีเวทนาเบาบาง เขาย่อมแก่ชราอายุยืน”^{๖๖} “เราทั้งหลาย จักเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ ทำความรู้สึกรู้ตัวในการก้าวไป.....การจัน การคืบ การเคี้ยว การลิ้ม”^{๖๗} รู้ประมาณในการจัน ดังพุทธพจน์ว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาโดยแยบคายว่า เราบริโภคอาหารไม่ใช่เพื่อเล่น เพื่อความมัวเมา เพื่อประเทืองผิว และเพื่อความอ้วนพี แต่เพื่อกายนี้ดำรงอยู่ การพิจารณาในการบริโภค นี้เรียกว่า ความเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภค”^{๖๘}

พระพุทธเจ้าทรงมีเป้าหมายในการบริโภค ที่ประกอบด้วยองค์ธรรม ๑๐ ประการ คือ

๑. ทรงมีสติและรู้ประมาณในการบริโภค
๒. ทรงบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ไม่ก่อโทษต่อร่างกาย
๓. ทรงพิจารณาอาหารว่ามีลักษณะเป็นเพียงธาตุชนิดหนึ่ง
๔. ไม่บริโภคเพื่อเล่นสนุกสนานเพลิดเพลิน
๕. ไม่บริโภคเพื่อความเมามัน
๖. ไม่บริโภคเพื่อประดับ
๗. ไม่บริโภคเพื่อตกแต่ง
๘. บริโภคเพื่อยังพระชีพย์ให้ดำเนินต่อไป
๙. บริโภคเพื่อป้องกันความยากลำบาก
๑๐. บริโภคเพื่ออนุเคราะห์แก่การประพฤติพรหมจรรย์

หลักการบริโภคอาหารตามแนวพุทธส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีและทำให้มีอาหารเหลือพอที่จะแบ่งปันให้กับผู้ด้อยโอกาสที่ขาดแคลนอาหารได้อีกทางหนึ่งด้วยจึงเป็นการบริโภคเพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพสังคมทรัพยากรและเศรษฐกิจได้อย่างแท้จริง

อาหารนับเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่เป็นเครื่องยังชีพด้านร่างกายให้เป็นไป ทั้งนี้ อาหารไม่ใช่เป็นสิ่งสำคัญในตัวมันเอง พระพุทธศาสนาจึงสอนให้เข้าใจว่าทำที่ต่ออาหาร ด้วยการเข้าใจคุณค่าแท้ คุณค่าเทียม หรือ กระบวนคิดแบบคุณ โทษและทางออกนับเป็นสิ่งสำคัญต่อสรสร้างสุขภาพองค์รวมวิถีพุทธเบื้องต้น

^{๖๖} ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๔/๑๔๕-๑๔๖.

^{๖๗} ม. ม. (ไทย) ๑๒/๔๒๔/๔๕๗.

^{๖๘} ม. ม. (ไทย) ๑๒/๔๒๒/๔๕๖, อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๒๓๕/๒๔๐, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๑๘/๓๕๑.

๓.๓.๑.๒ รูปแบบการใช้ยาสมุนไพร (เภสัช)

ในครั้งพุทธกาลเมื่อหมู่ภิกษุสงฆ์เกิดอาพาธพระพุทธเจ้าทรงมีพุทธานุญาตให้ภิกษุมีเครื่องยาต่างๆ ไว้ใช้ตามความจำเป็นและเหมาะสมแก่โรค^{๖๕} ดังนี้

“เภสัช ๕ ” ได้แก่เนยใสเนยข้นน้ำมันน้ำผึ้งน้ำอ้อยเป็นได้ทั้งยาและมีคุณประโยชน์ทางโภชนาการทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธด้วยโรคผอมเหลืองฉันทอาหารไม่ได้รับประทานเก็บไว้ฉันได้นาน ๓ วันและฉันได้ตลอดเวลา

“น้ำมันเหลวที่เป็นยา” ได้แก่มันเหลวมันหมีมันเหลวปลามันเหลวปลาจลมน้ำมันเหลวมันเหลวลาทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธเป็นไข้รับประทานและฉันในเวลากลางวันซึ่งเรียกว่าในเพลเท่านั้น

“รากไม้ชนิดต่างๆ ที่เป็นยา” ได้แก่ จิงสัด ร่านน้ำ ร่านเปราะ อุดพิศ ข่าเผก แห้วหมู หรือรากไม้ที่เป็นยาชนิดอื่น ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน ทรงอนุญาตให้ภิกษุอาพาธรับประทานแล้วเก็บไว้ได้ ให้ฉันได้เฉพาะเวลาที่จำเป็น

“น้ำฝาดต่างๆ ที่เป็นยา” ได้แก่ น้ำฝาดสะเดา น้ำฝาดโมกมัน น้ำฝาดจี้กา น้ำฝาดบอระเพ็ด น้ำฝาดกระถินพิมาน หรือน้ำฝาดที่เป็นยาชนิดอื่นที่มีอยู่ ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธ รับประทานแล้วเก็บไว้ได้ ให้ฉันได้เฉพาะที่จำเป็น

“ใบไม้ชนิดต่างๆ ที่เป็นยา” ได้แก่ ใบสะเดา ใบโมกมัน ใบขกา ใบแมงลัก ใบฝ้าย หรือใบไม้ที่เป็นยาชนิดอื่น ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธรับประทานแล้วเก็บไว้ได้ ให้ฉันได้เฉพาะเวลาที่จำเป็น

“ผลไม้ชนิดต่างๆ ที่เป็นยา” ได้แก่ ลูกพลีลังคะ ดิปลี พริก สมอไทย สมอทิเพก มะขามป้อม ผลโกฐ หรือผลไม้ที่เป็นยาชนิดอื่น ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธ รับประทานแล้วเก็บไว้ได้ ให้ฉันได้เฉพาะเวลาที่จำเป็น

“ยางไม้ชนิดต่างๆ ที่เป็นยา” ได้แก่ หิงคุ ยางเคียวจากหิงคุ ยางเคียวจากเปลือกหิงคุ ยางจากยอดต้นตันตกะ ยางจากใบตันตกะ ยางเคียวจากตันตกะ กายานหรือยางที่เป็นยาชนิดอื่นที่มีอยู่

^{๖๕} พระครูอินทสารวิจักษ์ อินฺทสโร (กิจไธโร), “ศึกษาการรักษาโรคด้วยยาสมุนไพรและธรรมชาติที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๕๔-๕๘.

ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของงั้น ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธรับประทานแล้วเก็บไว้ได้ ให้ฉันได้เฉพาะเวลาที่เป็น

“เกลือชนิดต่างๆ ที่เป็นยา” ได้แก่ เกลือสมุทร เกลือดำ เกลือสินเธาว์ เกลือดินโป่ง เกลือหุง หรือเกลือที่เป็นยาชนิดอื่นที่มีอยู่ ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของงั้น ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธรับประทานแล้วเก็บไว้ได้ ให้ฉันได้เฉพาะที่เป็น

“ยาผงชนิดต่างๆ ที่เป็นยา” ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธเป็นโรคฝีดาษ หิด ตุ่ม พุพอง ใช้ทาเพื่อไม่ให้แผลที่ไหลเยิ้มออกมาไปเกาะติดกับจีวรผืนหนึ่งจนทำให้แกะออกลำบาก

“มูลโค ดินเหนียว กากน้ำข้อม” ทรงอนุญาตให้ใช้ทาดับกลิ่นตัวแรง

“ยาทาตา” ที่ทำด้วยเครื่องปรุงต่างๆ เช่น หรดาล กลีบทอง เขม่าไฟ ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่เป็นโรคตา ทายาทาตา ยาป้ายตา

“เครื่องผสมยาตา” ได้แก่ ไม้จันทน์ กฤษณา กลัมพก ใบเลียง หัวหมู ทรงอนุญาตให้ใช้ยาหยอดตา ยาป้ายตาที่ปรุงด้วยเครื่องปรุงดังกล่าวได้ สำหรับรักษาโรคตา

“น้ำมัน ยานัตถ์ และการสูดควัน” โรคปวดรื้อนที่ศีรษะ ทรงอนุญาตน้ำมันสำหรับโรคปวดศีรษะ เมื่อยังไม่หายอนุญาตให้ฉันัตถ์ยา และสูดควันได้

“น้ำมันหุง และน้ำมาเจือด้วยน้ำมันหุง” ทรงอนุญาตให้ฉันน้ำมันหุงและน้ำมาที่เจือด้วยน้ำมันหุงที่ไม่เกินขนาดได้ สำหรับน้ำมันหุงที่เจือน้ำมาเกินขนาดทรงอนุญาตให้ใช้ทาเท่านั้น ภิกษุรูปใดดื่ม ต้องอาบัติตามธรรม (ปรับอาบัติปาจิตตีย์)

“เขาสัตว์กอก ระบายโลหิตออก” ทรงอนุญาตให้ใช้เขาสัตว์กอก ระบายโลหิตออกสำหรับแก้โรคลมขัดขอกตามข้อ

“ยาทาเท้า” ทรงอนุญาตยาทาเท้า สำหรับโรคเท้าแตก และหากยังไม่หายทรงอนุญาตให้ปรุงน้ำมันทาเท้า

“ขามหาวิกฤ” ได้แก่ กูถ มูตร เถา ดิน ทรงอนุญาตให้เจือน้ำฉันแก้พิษงู

“น้ำคั้นเจือกูถ” ทรงอนุญาตให้ฉันแก้ยาพิษ

“น้ำละลายจากดินติดผาลไถ” ทรงอนุญาตให้ฉันแก้โรคเสน่ห์ยาแฝด

“น้ำค้างดิบ” ทรงอนุญาตให้ฉันแก้โรคท้องผูก

“น้ำสมอคองมูตรโค” ทรงอนุญาตให้ฉันแก้โรคผอมเหลือง

“สมุนไพรรหอม” ทรงอนุญาตให้สูบไล่สมุนไพรรหอม สำหรับแก้โรคผิวน้ำ

“ยาถ่าย” ทรงอนุญาต สำหรับแก้โรคท้องผูก

“ยาตองโลณโสจิริก” (ยาที่ปรุงด้วยส่วนผสมนานาชนิด) ทรงอนุญาตให้เจื่อน้ำดื่มอย่าง
น้ำปานะแก้โรคลมในท้อง

“เหง้าบัวและรากบัว” พระสารีบุตรใช้นั้นแก้โรคร้อนในกาย

“ก้านอุบลอบ” พระพุทธเจ้าได้รับการปรุงถวายจากหมอชีวก ใช้สดสำหรับแก้โรค
หมักหมมสิ่งอันเป็นโทษในร่างกาย

“เนื้อดิบและเลือดสด” ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธด้วยโรคมนุษย์เข้าสังฉันเนื้อดิบ
และเลือดสดได้^{๗๐}

“กระเทียม” ตามปกติพระองค์ทรงห้ามฉันกระเทียมเพราะส่งกลิ่นรบกวนผู้มาฟังธรรม
ครั้นทรงทราบว่าภิกษุอาพาธด้วยโรคลมเสียดท้องฉันกระเทียมแล้วหายจึงทรงอนุญาตให้ฉันเฉพาะ
ยามอาพาธ^{๗๑}

“น้ำส้ม น้ำผึ้ง เนยใส น้ำอ้อย” ทรงอนุญาตให้ใช้ร่วมกันสำหรับรักษาโรคลงแดง^{๗๒}

“น้ำมันที่ผสมยาต่างๆ” ทรงอนุญาตให้ใช้รักษาโรคผอมเหลือง^{๗๓}

“น้ำอ้อย” พระพุทธเจ้าทรงประหารด้วยโรคลมพระอุปัฏฐากได้เตรียมน้ำร้อนให้สรง
สนานและได้ชงน้ำอ้อยกับน้ำร้อนถวายให้ฉัน (คัม)^{๗๔}

“อุปกรณ์สำหรับใช้ปรุงยาและเก็บรักษา” พระพุทธเจ้าทรงมีพุทธานุญาตให้ใช้
อุปกรณ์ปรุงยาและเก็บรักษาตามที่มีกล่าวไว้ในพระไตรปิฎกหมวดเภสัชขันธกะดังนี้ครกและ
สากเครื่องร่อนยาผงและฝาร่อนยาหลักยาตาและไม้ป้ายยาตาภาชนะสำหรับเก็บไม้ป้ายยาตา

กล้องยานัตถ์ กล้องสูดควันฝาดก้องสูดควันชนิดที่ทำด้วยกระดูกทำด้วยงาช้างทำด้วย
เขาทำด้วยไม้อ้อทำด้วยไม้ไผ่ทำด้วยไม้ทำด้วยยางไม้ทำด้วยโลหะทำด้วยเปลือกสังข์ลักจันท์ทำด้วย

^{๗๐}วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๔/๔๕, เนื้อดิบและเลือดสดที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้ฉันได้นั้นอรรถกถา
อธิบายไว้ว่าภิกษุผู้เป็นไข้ฉันไม่ได้กินเนื้อดิบไม่ได้กินเลือดสดแต่มนุษยที่สังอยู่ในร่างภิกษุนั้นกินและดื่มครั้ง
ได้กินเนื้อดิบและเลือดสดแล้วก็ออกจากร่างภิกษุนั้นไปและดูเพิ่มเติมใน วิ.อ. (บาลี) ๓/๒๖๔/๑๓๔.

^{๗๑}วิ.จู. (ไทย) ๓/๒๘๕/๓๔.

^{๗๒}ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๘๕/๕๒๔.

^{๗๓}ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๘๔/๕๒๔.

^{๗๔}ส. ส. (ไทย) ๑๕/๑๕๕/๒๘๗-๒๘๘.

โลหะทำด้วยไม้และทำด้วยผลไม้อื่นๆใช้บรรจุน้ำมันหุงอ่างน้ำใช้ใส่น้ำต้มใบไม้ชนิดต่าง ๆ ให้กฤษณาบหรือแซร์กษาโรคลมและเขาสัตว์สำหรับใช้กรอกระบายนโลหิต^{๗๕} กระจกหรือภาชนะสำหรับตรวจดูแผลบนใบหน้า ผ่ารัดเข้า ไม้และหูและของที่ใช้ห่อไม้บังเวียนกับปิยภูมิ^{๗๖}

๓.๓.๑.๓ รูปแบบการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายร่างกายถือว่ามีส่วนสำคัญต่อรักษาสุขภาพ รูปแบบดังกล่าว พระพุทธเจ้าทรงเน้นเสมอ ดังที่ตรัสไว้ในพระวินัยในเรื่องการบริหารกายด้วยและ ในส่วนหลักธรรม พระองค์ตรัสไว้ในเรื่องของ ชาคริยานุโยค แปลว่า ความเป็นผู้ขยันขันแข็ง หมายความว่า พระองค์ไม่ได้ทรงให้เป็นคนชบเซา กิน นอน โดยที่ไม่ทำอะไร หรือเคลื่อนไหวได้

พระพุทธเจ้าทรงใช้วิธีออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสมณเพศเป็นอย่างดีทรงยึดหลักการปรับเปลี่ยนอิริยาบถทั้ง๔ขึ้นเดินนั่งนอนให้มีความสมดุลโดยเฉพาะอิริยาบถเดินได้แก่การเดินบิณฑบาตเช้าตรู่ของทุกวันพระพุทธเจ้าและพระสาวกจะออกเดินบิณฑบาตไปตามหมู่บ้านเป็นประจำเช่น “ครั้นเวลาเช้าพระผู้มีพระภาคทรงครองอันตราสกถือบาตรและจีวรเสด็จเข้าไปยัง... ลำดับนั้นอุทัยพราหมณ์ตักข้าวใส่บาตรถวายจนเต็ม”^{๗๗} และ “ครั้นเวลาเช้าท่านพระอานนท์ครองอันตราสกถือบาตรและจีวรเสด็จเข้าไปบิณฑบาตยังกรุงสาวัตถี”^{๗๘}

การเดินจงกรมการเดินไปมาโดยมีสติกำกับพระพุทธเจ้าและพระสาวกจะปฏิบัติธรรมด้วยการเดินจงกรมเป็นประจำเช่น “สมัยนั้นท่านพระสารีบุตร ... ท่านพระมหาโมคคัลลานะ... ท่านพระมหากัสสปะ... ท่านพระอนุรุทธะ...ท่านพระปุลณณมันตานีบุตร...ท่านพระอุบาลี... ท่านพระอานนท์...แม้พระเทวทัตก็กำลังเดินจงกรมอยู่กับภิกษุจำนวนมากในที่ไม้อโกลพระผู้มีพระภาค”^{๗๙}

หมอชีวกโกมารภัจประจำอยู่ราชสำนักแห่งแคว้นมคธและเป็นหมอประจำพระองค์ได้ทูลขอให้พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตเรือนไฟและสถานที่เดินจงกรมเพื่อให้ภิกษุที่ฉันอาหารประณีตทำให้อ้วนส่งผลให้เกิดโรคต่างๆมีโอกาสดอกกำลังกายชะลอการเกิดโรคและใช้เรือนไฟในการลด

^{๗๕}วิ. ม. (ไทย) ๕/๒๖๔-๒๖๗/๔๕-๕๗.

^{๗๖}วิ. จุ. (ไทย) ๗/๒๔๔, ๒๔๗, ๒๗๖, ๒๗๗, ๒๕๕, กัมปิยภูมิหมายถึงชื่อเรียกสถานที่เก็บโภชนาหารและเกสสำหรับสงฆ์และคูเพิ่มเติมใน วิ.อ. (บาลี) ๓/๒๕๕/๑๘๒-๑๘๓.

^{๗๗}ถึ. ส. (ไทย) ๑๕/๑๕๘/๒๕๕-๒๕๖.

^{๗๘}ถึ. ส. (ไทย) ๑๕/๒๐๗/๒๕๕.

^{๗๙}ถึ. นี. (ไทย) ๑๖/๕๕/๑๘๗.

ความอ้วนพระพุทธเจ้าทรงพิจารณาแล้วเห็นว่าเหมาะสมทรงอนุญาตตามที่หมอชีวกทูลขอไว้ทุกประการ^{๔๐} และพระพุทธเจ้าตรัสถึงอานิสงส์ของการเดินจงกรมไว้ถึง ๕ ประการคือ

๑. เป็นผู้มีอารมณ์อดทนต่อการเดินทางไกล
๒. เป็นผู้มีอารมณ์อดทนต่อการบำเพ็ญ
๓. เป็นผู้มีอาพาธน้อย
๔. อาหารที่กิน ดื่ม เคี้ยว ล้มแล้วย่อยง่าย
๕. สมาธิที่ได้เพราะการเดินจงกรมตั้งอยู่ได้นาน^{๔๑}

การเดินจาริกเผยแผ่ธรรมะ พระพุทธเจ้าทรงใช้วิธีการเผยแผ่ธรรมะจากการเที่ยวจาริกไปตามสถานที่ต่างๆ ด้วยการเดินเท้า แม้ว่าในยุคนั้นมีพาหนะเทียมด้วยสัตว์ใช้แล้วก็ตาม พระพุทธเจ้ามิได้ทรงอนุญาตการจาริกเผยแผ่ธรรมโดยการไ้ยานพาหนะ ยกเว้นผู้เจ็บป่วยเท่านั้น^{๔๒} เช่น “ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่....ในเมืองนาลันทา รับสั่งเรียกพระอานนท์มาตรัสว่า ‘มาเถิดอานนท์ เราจะเข้าไปยังป่าภูคคามกัน’ พระอานนท์ทูลสนองพระดำรัสแล้ว พระผู้มีพระภาคเจ้าพร้อมด้วยภิกษุสงฆ์หมู่ใหญ่เสด็จไปถึงป่าภูคคาม”^{๔๓}

๓.๓.๑.๔ รูปแบบการบริหารร่างกาย

การบริหารร่างกายมีส่วนแตกต่างจากการออกกำลังกาย ที่การดูแลสุขภาพความสะอาดด้านร่างกาย ซึ่งพระพุทธเจ้าบัญญัติไว้แก่พระภิกษุให้ปฏิบัติตาม เพื่อป้องกันการโรค ภัยและไข้เจ็บ และถือเป็นการพัฒนาสุขภาพะ ในส่วนการทำร่างกายให้สะอาด ให้มีภูมิคุ้มกันและต้านทานต่อโรคที่จะเกิดขึ้น เสมอ เพื่อความไม่ประมาท ประเด็นนี้ มีส่วนสำคัญต่อประเด็นที่จะกล่าวในหมวดว่าด้วย รูปแบบด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม ในส่วนการสร้างสุขลักษณะพระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญกับหลักปฏิบัติเรื่องสุขลักษณะอนามัย ของพระองค์เองและภิกษุสงฆ์ด้วย ทรงบัญญัติให้ภิกษุสงฆ์ปฏิบัติ ๒ ประการ คือ สุขอนามัยด้านร่างกาย และสุขอนามัยด้านสิ่งแวดล้อม ดังนี้ สุขลักษณะด้านร่างกาย

^{๔๐}วิ. จุ. (ไทย) ๓/๒๖๐/๓๓.

^{๔๑}อ. ปรุจก. (ไทย) ๒๒/๒๕/๔๑.

^{๔๒}วิ. ม. (ไทย) ๕/๒๕๒/๒๖.

^{๔๓}ที. ม. (ไทย) ๑๐/๑๔๘/๕๒.

- ทรงบัญญัติให้ภิกษุสวมรองเท้าในขณะที่จับถาดได้ ซึ่งตามปกติพระพุทธเจ้า จะทรงห้ามการสวมรองเท้า ยกเว้นกรณีเจ็บป่วยหรือเท้าแตก^{๘๔}

- ทรงบัญญัติในเรื่องการจับถาดของภิกษุไว้ว่า ห้ามไม่ให้ภิกษุเบ่งแรงๆ^{๘๕} เป็นการป้องกันการเกิดโรคริดสีดวงทวารและโรคหัวใจวาย

- ทรงบัญญัติไม่ให้เลียไม้ชำระฟันขณะจับถาดและไม่ให้ถาดอุจจาระ ปัสสาวะนอกราง^{๘๖}

- ทรงบัญญัติให้เลียไม้ชำระฟัน เพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพในช่องปาก^{๘๗}

๓.๓.๑.๕ รูปแบบด้านร่างกายอื่นๆ

นอกจากรูปแบบการพัฒนาสุขภาพองค์รวมด้านร่างกายด้วยการให้อาหารหรือบริโภค การออกกำลังกาย การให้ยารักษาโรคที่น่าสนใจ ยังมีรูปแบบอื่นที่น่าสนใจ เช่นรูปแบบการใช้ความร้อน รูปแบบการพักผ่อนอิริยาบถ รูปแบบการผ่าตัด

- รูปแบบการใช้ความร้อนนี้ใช้เมื่อภิกษุอาพาธด้วยโรคลมตามอวัยวะมีพุทธานุญาตให้ใช้ความร้อนบำบัดโรคได้ดังนี้

๑. ทรงอนุญาตการเข้ากระโจมรมเหงื่อ

๒. ภิกษุอาพาธด้วยโรคลมไม่หายทรงอนุญาตการรมด้วยใบไม้

๓. ภิกษุอาพาธด้วยโรคลมไม่หายอีกทรงอนุญาตการรมใหญ่^{๘๘}

๔. ภิกษุอาพาธด้วยโรคลมไม่หายอีก ทรงอนุญาตน้ำต้มใบไม้ชนิดต่างๆ ใส่อ่างสำหรับอาบหรือแช่ได้

๕. ภิกษุอาพาธเป็นแผลขึ้น ทรงอนุญาตให้รมควัน^{๘๙}

^{๘๔}วิ. ม. (ไทย) ๕/๒๔๖-๒๔๘, ๒๕๑/๑๓-๑๕.

^{๘๕}วิ. จุ. (ไทย) ๗/๓๗๔/๒๔๓.

^{๘๖}วิ. จุ. (ไทย) ๗/๓๗๔/๒๔๓, อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๐๘/๓๕๑.

^{๘๗}วิ. จุ. (ไทย) ๗/๒๘๒/๖๕.

^{๘๘}การรมใหญ่หมายถึงเอาถ่านใส่หลุมจนเต็มเอาดินร่วนและทรายเป็นต้นปิดไว้ลาดใบไม้บนานาชนิดทับลงไปเอาน้ำมันทาตัวนอนบนหลุมนั้นรมร่างกายโดยพลิกกลับไปมาและดูเพิ่มเติมในวิ.อ. (บาลี) ๓/๒๖๗/๑๓๔-๑๓๕.

^{๘๙}วิ. ม. (ไทย) ๕/๒๖๗/๕๖-๕๘.

๖. ภัยที่อ้วนอาพาธมาก ทรงอนุญาตเรือนไฟสำหรับอบตัว^{๕๐}

- **รูปแบบการพักผ่อนอิริยาบถ** สมัยหนึ่ง พระพุทธเจ้าแสดงธรรมเกือบตลอดทั้งคืน พระองค์ทรงมีอาการปวดหลัง ทรงใช้การบำบัดด้วยวิธีการพักผ่อน ดังพุทธพจน์ที่ว่า “สารีบุตร จงแสดงธรรมมีกถาแก่ภิกษุทั้งหลาย เราเมื่อยหลัง จักขอพักผ่อนสักหน่อย”^{๕๑}

- **รูปแบบการผ่าตัด** การผ่าตัด เป็นวิธีการรักษาโรคที่ก้าวหน้าที่สุดในสมัยพุทธกาล เช่น การผ่าตัดสมอง และการผ่าตัดลำไส้ ปรากฏอยู่ในหมุ่คฤหัสถ์ ทรงมีพุทธานุญาตให้ภิกษุผ่าตัด^{๕๒} ได้ในบางกรณี การผ่าตัดในหมู่สงฆ์ที่กล่าวไว้ในคัมภีร์พระไตรปิฎก มีดังนี้การผ่าตัดฝี ภัยที่อาพาธด้วยโรคฝี ทรงอนุญาตให้ทำการผ่าตัด บอกไว้เพียงคร่าวๆ ดังนี้ ๑. ภัยอาพาธเป็นฝี ทรงอนุญาตการผ่าตัด ๒. น้ำฝี ๓. งามบด ๔. ยาพอก ๕. ผ้าพันแผล ๖. ให้ชะด้วยน้ำเป้งเมสึด ผักกาด สำหรับแผลคัน ๗. ให้รม สำหรับแผลขึ้น^{๕๓} การผ่าตัดเนื้องอก ภัยที่อาพาธเป็นเนื้องอกที่ยื่นออกมา ทรงอนุญาตให้ทำการผ่าตัดด้วยวิธีต่างๆ ดังนี้ ๑. การผ่าตัดเนื้องอก ทรงอนุญาตให้ตัดด้วยเกลือ ๒. น้ำมันทาแผล ๓. ผ้าเก่าซับน้ำมันที่ไหลเยิ้ม^{๕๔} การผ่าตัดริดสีดวง เคยปรากฏว่ามีภิกษุสงฆ์ให้หมอผ่าตัดริดสีดวงทวารมาแล้ว พระพุทธเจ้าทรงทราบจึงมีพุทธบัญญัติห้ามภิกษุสงฆ์ทำการผ่าตัดริดสีดวงทวาร หรือบีบรัดสีดวงที่มีขนาดประมาณ ๒ นิ้ว รอบๆ ที่แคบ ภัยรูปร่างใดผ่าตัดหรือบีบรัดสีดวงต้องอาบัติอุลลัจจัย^{๕๕}

๓.๓.๒ รูปแบบสังคมหรือสิ่งแวดล้อม

ในที่นี้ สังคมหรือสิ่งแวดล้อม แบ่งเป็นสองระดับ คือ สิ่งแวดล้อมที่เป็นบุคคล และสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ นอกจากนี้ยังรวมถึงสิ่งแวดล้อมหรือสังคมที่มีส่วนสำคัญที่เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพดี ดังที่พระองค์เสด็จไปเยี่ยมคนไข ให้กำลังใจ หรือ แม้แต่ทรงแสดงธรรมให้ผู้ที่เป็นเจ้าอาวาสไปเยี่ยมญาติโยมที่เป็นไข้เพื่อประทานกำลังใจ

^{๕๐}วิ. จุ. (ไทย) ๗/๒๖๐/๓๓-๓๗.

^{๕๑}ที. ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๐/๒๔๕.

^{๕๒}วิ. ม. (ไทย) ๕/๒๖๗/๕๘.

^{๕๓}วิ. ม. (ไทย) ๕/๒๖๗/๕๘-๕๙.

^{๕๔}วิ. ม. (ไทย) ๕/๒๖๗/๖๐.

^{๕๕}วิ. ม. (ไทย) ๕/๒๗๕/๗๘-๘๐.

๓.๓.๒.๑ รูปแบบสังคมหรือสิ่งแวดล้อม ด้านคน

สิ่งแวดล้อมหรือสังคมนี้ สำคัญมากในฐานะเป็นสิ่งที่เอื้อที่จะทำให้การรักษาโรค หรือการพัฒนาในด้านอื่นๆ เป็นไปอย่างรวดเร็วมากขึ้น และ เป็นความสำคัญเบื้องต้นของการรักษา ดังที่ พระพุทธเจ้าอนุญาตผู้รักษาพยาบาลพระพุทธเจ้าทรงเห็นความสำคัญของผู้รักษาพยาบาล เพราะ การได้ผู้พยาบาลที่ดีและมีความชำนาญทำให้โรคหายได้เร็วขึ้น ดังที่พบว่าทรงอนุญาตให้หมอชีวก เป็นหมอประจำพระองค์และรักษาพระสาวกในสำนักของพระองค์ด้วย พระองค์ทรงบัญญัติ คุณสมบัติของภิกษุผู้เป็นอุปัชฌาย์ ผู้เป็นพระนิสสัย และผู้มีสามเณรเป็นอุปัฏฐากจะต้องเป็นผู้ทำ การพยาบาลไข้ได้หรือสามารถหาผู้พยาบาลแทน ได้ทรงบัญญัติให้ภิกษุต้องพยาบาลไข้ซึ่งกันและ กัน หากภิกษุรูปใด ไม่พยาบาลต้องอาบัติทุกกฏ^{๕๖}

การเยี่ยมไข้ให้กำลังใจ เช่นพระพุทธองค์เสด็จเยี่ยม และพยาบาลภิกษุไข้การกิจอัน สำคัญที่พระพุทธเจ้าทรงถือปฏิบัติอยู่เนืองๆ คือ การเสด็จไปเยี่ยมภิกษุอาพาธตามศาลาโรงไข้ (กิลานศาลา) หรือตามที่พักอาศัย เช่น“สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้า..... เข้าไปหาท่านพระมหากัสส ปะถึงที่อยู่...ได้ตรัสถามพระมหากัสสปะดังนี้ว่า กัสสปะ เธอยังสบายดีหรือ ยังพอเป็นอยู่ได้หรือ ทุกขเวทนาทุเลาลง ไม่กำเริบขึ้นหรือ อาการทุเลาปรากฏ อาการไม่กำเริบไม่ปรากฏหรือ”^{๕๗}

บางครั้งพระองค์ทรงพยาบาลภิกษุไข้ด้วยพระองค์เอง ครั้งหนึ่งพระองค์เสด็จเยี่ยม ภิกษุ ที่โรงไข้ (กิลานศาลา) ทรงพบภิกษุรูปหนึ่งอาพาธถูกทอดทิ้งนอนจมอุจจาระไม่มีใครพยาบาล พระองค์รักษาพยาบาล ดังพุทธดำรัสว่า

“อาณนทฺเธอไปตักน้ำมา เราจะอาบน้ำให้ภิกษุนี้” พระอาณนทฺทูลสนองพระดำรัส แล้วตักน้ำมาถวาย พระผู้มีพระภาคทรงราดน้ำ ท่านพระอาณนทฺขัณโณ พระผู้มีพระภาคเจ้าทรง ประคองศีรษะขึ้น ท่านพระอาณนทฺยกเท้าวางบนเตียง^{๕๘}

ข้อความข้างต้นนี้ จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญต่อสิ่งแวดล้อมของ ผู้ป่วย ความสะอาดทางร่างกาย สิ่งแวดล้อมที่เป็นระเบียบเรียบร้อยปลอดโปร่งโล่งสบาย เป็นปัจจัย หนึ่งส่งเสริมให้ผู้ป่วยหายเร็วขึ้น

ผู้พยาบาลและคนไข้พระพุทธเจ้าและพระสงฆ์สาวก เอาใจใส่ดูแลพระภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา ผู้เจ็บป่วยเป็นอย่างดี พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติคุณสมบัติของผู้

^{๕๖} อก. ทสก. (ไทย) ๒๔/๓๔-๓๖/๘๔-๘๕.

^{๕๗} ส. สพา. (ไทย) ๑๘/๓๔-๓๕/๖๖, ส.ม. (ไทย) ๑๕/๑๕๕/๑๒๘.

^{๕๘} วิ. ม. (ไทย) ๕/๓๖๕/๒๔๐.

รักษาพยาบาลที่ดี และผู้ไม่ควรจะพยาบาลไข้ คุณสมบัติของผู้ป่วยที่พยาบาลได้ง่าย และผู้ป่วยที่พยาบาลได้ยาก ดังปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ดังนี้

คุณธรรมของผู้พยาบาลไข้พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติคุณธรรมหรือข้อปฏิบัติของผู้รักษาพยาบาลที่ดีไว้ถึง ๕ ประการ คือ

๑. สามารถจัดยา

๒. รู้จักของแสงและไม่แสง คือนำของแสงออกไป นำของไม่แสงเข้ามาให้

๓. ไม่พยาบาลไข้เพราะเห็นแก่อาภิส มีจิตเมตตา

๔. ไม่รังเกียจที่จะนำอุจจาระปัสสาวะน้ำลาย หรือของที่อาเจียนออกมาไปทิ้ง

๕. สามารถพูดให้คนไข้เห็นชัด ชวนให้อยากไปปฏิบัติ เร้าใจให้อาจหาญแก้อ้วกล้ำพลบชโลมใจให้สดชื่นด้วยธรรมมีกต^{๔๕}

พระองค์ได้ตรัสถึงคุณสมบัติของผู้ไม่ควรจะทำการพยาบาลไข้ไว้ ๕ ประการ มีคุณสมบัติตรงกันข้ามกับที่ทรงบัญญัติไว้ข้างต้น

๓.๓.๒.๒ รูปแบบสังคม หรือสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ

สัญลักษณ์ด้านสิ่งแวดล้อมทรงบัญญัติทั้งขั้นตอนวิธีการทำความสะอาดไว้ด้วย ดังพุทธพจน์ที่แสดงไว้ว่าภิกษุทั้งหลาย คนอยู่ในวิหารใด ถ้าวิหารนั้นสกปรก ถ้าสามารถพึงชำระให้สะอาด เมื่อชำระวิหารให้สะอาด พึงขนบาตรและจีวรออกก่อนวางไว้ ณ ที่สมควร พึงขนผ้าปูนั่ง ผ้าปูนอน พูก หมอนออกไปวางไว้ ณ ที่สมควร เติง ตั้ง พึงยกอย่างระมัดระวัง ไม่ให้ครูด ไม่ให้กระทบบานประตูและกรอบประตู ขนออกไปตั้งไว้ ณ ที่สมควร ถ้าวิหารมีหยากเยื่อ พึงกวาดเพดานลงมาก่อน กรอบหน้าต่างและมุมห้องพึงเช็ด ถ้าฝาที่ทาน้ำมันหรือทาสีดำจื้นรา พึงใช้ผ้าชุบน้ำบิดแล้วเช็ด ถ้าเป็นพื้นไม้ได้ทา พึงใช้น้ำประพรมแล้วเช็ด อย่าให้วิหารคราค่ำไปด้วยฝุ่นละออง ไม่พึงเคาะเสนาสนะได้ลม พรหมปูพื้น พึงผึ่งแดด ชำระ ดบ ขนกลับปูไว้ตามเดิม เขียงรองเท้า พึงผึ่งแดด เช็ด ขนกลับไว้ตามเดิม^{๔๖}

การดูแลรักษาและเสริมสร้างสุขภาพอนามัยตรงกับหลักสุขบัญญัติทางการแพทย์สมัยใหม่ที่เสนอวิธีดูแลสุขภาพอนามัยด้วยสูตรโดยย่อว่า “๕ อ.” ได้แก่ ๑. อาหาร ๒. ออกกำลังกาย ๓. อารมณ์ ๔. อากาศ ๕. อาจณ

^{๔๕}วิ. ม. (ไทย) ๕/๓๖๖/๒๔๒-๒๔๓.

^{๔๖}วิ. จ. (ไทย) ๓/๓๖๐-๓๖๒/๒๔๓-๒๔๔.

การอยู่กับธรรมชาติ พระพุทธองค์ทรงดำเนินชีวิตอยู่กับธรรมชาติตามที่ต่างๆ เช่น ตามป่าบ้าง ภูเขาบ้าง โคนต้นไม้บ้าง ในถ้ำบ้าง เช่น“สมัยนั้น มาณพหลายคน.... พวกเข้เข้าไปยัง ป่านั้นแล้ว ได้เห็นพระผู้มีพระภาคประทับนั่งคู้บัลลังก์ตั้งพระกายตรง...อยู่ในราวป่านั้น...และถามว่า ภิกษุ ท่านทำงานอะไร จึงอยู่ในป่าสาละ พระโคดมอยู่ในป่าแต่ผู้เดียว ได้ความยินดีอะไรหรือ”^{๑๑๑}

พระพุทธเจ้าทรงประจักษ์ชัดถึงคุณประโยชน์ของการอยู่อาศัยตามธรรมชาติว่า ธรรมชาติให้อากาศบริสุทธิ์ทำให้มีสุขภาพดี ให้ความสุขซึ่งเป็นสถานที่ที่เหมาะสมแก่การบำเพ็ญเพียรเป็นอย่างยิ่ง ดังพุทธพจน์ที่ว่า “เมื่อเธอเข้าไปอยู่อาศัยป่าทึบนั้น สติที่ยังไม่ปรากฏก็ปรากฏ จิตที่ไม่ ตั้งมั่นก็ตั้งมั่น”^{๑๑๒} พระองค์ทรงบัญญัติข้อห้ามไม่ให้ภิกษุทำลายธรรมชาติ เช่น ห้ามภิกษุ ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ บ้วนน้ำลายลงบนพืชและในน้ำ ภิกษุใดทำต้องอาบัติทุกกฏ^{๑๑๓} ห้ามภิกษุทำลายต้นไม้^{๑๑๔}

๓.๓.๓ รูปแบบด้านจิต

การบริหารจิตพระพุทธเจ้าทรงถือหลักปฏิบัติในการบริหารจัดการ ด้วยหลักใหญ่ๆ ดังที่ตรัสไว้ในโอวาทปาติโมกข์ ๓ ประการ คือ “ละชั่ว ทำดี และทำจิตให้บริสุทธิ์”^{๑๑๕}

การละชั่ว คือ การละเว้นจากบาปอกุศลทั้งปวง ได้แก่ การฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม พุดเพื่อเจ้อ พุดต่อเสียด พุดคำหยาบ เพ่งเล็งอยากได้ของเขา การมีจิตพยาบาท มีความเห็นผิด^{๑๑๖}

การทำดี คือ การทำกุศลให้ถึงพร้อม ได้แก่ การละเว้นขาดจากการฆ่า ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม พุดเพื่อเจ้อ พุดต่อเสียด พุดคำหยาบ เพ่งเล็งอยากได้ของเขา การมีจิตพยาบาท มีความเห็นผิด^{๑๑๗}

พระพุทธเจ้าทรงแนะนำหลักทั่วไปในการแก้ความคิด ความดำริที่เป็นอกุศล ดังนี้

^{๑๑๑} ส. ส. (ไทย) ๑๕/๒๐๓-๒๐๔/๒๕๔-๒๕๖.

^{๑๑๒} ม. ม. (ไทย) ๑๒/๑๕๓/๒๐๕.

^{๑๑๓} วิ. มหา. (ไทย) ๒/๖๕๒/๓๓๒.

^{๑๑๔} วิ. มหา. (ไทย) ๒/๑๓๖/๓๑๐.

^{๑๑๕} ที. ม. (ไทย) ๑๐/๕๔/๕๓, พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๔/๓๓.

^{๑๑๖} ม. ม. (ไทย) ๑๒/๔๔๐/๔๓๓-๔๓๕.

^{๑๑๗} ม. ม. (ไทย) ๑๒/๔๔๑/๔๓๕-๔๓๗.

๑. โรคโลภะ ทรงสอนให้เป็นผู้รู้จักพอ รู้จักการถือสันโดษ และรู้จักการให้ทาน^{๑๙๘}
๒. โรคโทสะ ทรงสอนให้เป็นผู้มีความเมตตา กรุณา มุทิตา และรู้จักการให้อภัย^{๑๙๙}
๓. โรคโมหะ ทรงสอนให้เป็นผู้รู้จักการศึกษา (สุตะ) การเจริญสติสัมปชัญญะ และการหมั่นเจริญภาวนา^{๒๐๐}

ธรรมหมวดอิทธิบาท ๔ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา องค์ธรรมทั้ง ๔ ประการนี้ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า นำมาใช้เป็นเครื่องในการทำให้มีอายุยืนได้ หากผู้นั้นมีความต้องการที่จะใช้ ดังพุทธพจน์ที่ว่า “อิทธิบาท ๔ อันบุคคลใดบุคคลหนึ่งเจริญ ทำให้มาก ทำให้เป็นคุจยาน ทำให้เป็นที่ตั้ง ให้ตั้งมั่น สัมมปรารภดีแล้ว บุคคลนั้นเมื่อปรารภนา ก็จะมีชีวิตอยู่ไปได้ตลอดกาล หรือมากกว่ากาล”

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ให้อธิบายไว้ สรุปได้ว่าผู้ที่ต้องการมีอายุยืน ข้อแรกต้องประกอบด้วยฉันทะคือ ความพอใจที่จะอยู่เพื่อทำสิ่งที่ดีสำหรับตนหรือผู้อื่น เมื่อเกิดฉันทะ ก็คิดอยากทำสิ่งนั้นเสมอจดจ่ออยู่ในสิ่งนั้น ทำให้เกิดสมาธิ มีกำลังใจ ต่อสู้ด้วยความเพียรพยายามอันเป็นธรรม ข้อที่สองคือวิริยะ เมื่อได้วิริยะก็มาสู่ธรรม ข้อที่สามคือ จิตตะ ความใส่ใจที่จะอยู่กับเรื่อง ที่คิดนั้น ไม่สนใจอารมณ์อื่น สมาธิจึงเกิด ชีวิตเป็นสุข เนื่องจากได้ทำสิ่งที่พอใจอย่างแท้จริง ข้อสุดท้ายวิมังสา คือการใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรอง ปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องและความคิดไม่ฝ่อ

อิทธิบาท ๔ จึงเป็นหลักธรรมที่ทำให้อายุยืน การปฏิบัติตามหลักอายุวัฒนะ สำเร็จได้ ต้องหลีกเลี่ยงเหตุที่ตัดรอนชีวิตให้สั้นลง ดำรงอยู่ด้วยคุณธรรมพร้อมกับการสร้างสรรค์สิ่งที่เป็นประโยชน์ ที่สำคัญคือต้องถือหลักความไม่ประมาทเป็นแก่นนำไว้ด้วย^{๒๐๑}

พระพุทธเจ้าทรงกล่าวว่าผู้ที่ปฏิบัติตนตามข้อปฏิบัติแห่งอริยมรรคมีองค์ ๘ ครบถ้วน สมบูรณ์แล้ว จะทำให้ไม่แก่อย่างชนิดที่เรียกว่าถาวรได้ ดังพุทธพจน์ที่ว่า

ชรา คือ ความแก่ ความคร่ำคร่า ความมีฟันหลุด ความมีผมหงอก ความมีหนังเหี่ยวแห้ง ความเสื่อมอายุ....เพราะชาติเกิดชราและมรณะจึงเกิด เพราะชาติดับชราและมรณะจึงดับ อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้เท่านั้นคือ สัมมาทิฐิ ...ชื่อว่าเป็นปฏิปทาให้ถึงความดับแห่งชราและ มรณะ^{๒๐๒}

^{๑๙๘}ม.ม. (ไทย) ๑๒/๘๓-๘๖/๗๒-๗๘, พุ.อิตติ. อ. (บาลี) ๔๗-๔๘.

^{๑๙๙}อง.ติก. (ไทย) ๒๐/๓๐/๒๗๕-๒๗๘, อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๖๑/๒๖๕-๒๖๘.

^{๒๐๐}ม.ม. (ไทย) ๑๒/๘๓-๘๖/๗๒-๗๘, พุ.อิตติ. อ. (บาลี) ๕๔.

^{๒๐๑}พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), อายุยืนอย่างมีคุณค่า, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๐),

พุทธวิธีตามหลักอายุวัฒนะธรรม แสดงหนทางในการปฏิบัติเพื่อชะลอความแก่ไว้เป็น ๒ ระดับ คือ

๑. ระดับโลกียะ เป็นระดับของการนำหลักปฏิบัติทางโลกมาใช้ช่วยบรรเทาหรือชะลอความแก่ในช่วงระยะเวลาหนึ่ง เพื่อให้สามารถปฏิบัติภารกิจต่างๆ ที่จะเป็นประโยชน์ต่อไป

๒. ระดับโลกุตระ เป็นระดับของการนำหลักของอริยมรรคมีองค์ ๘ อันเป็นหลักปฏิบัติตามหลักธรรมชั้นสูง มาปฏิบัติ เพื่อดับความแก่ไม่ให้มีขึ้นอีก หมายถึง เมื่อมีจิตหลุดพ้น

จิตสามารถอยู่เหนือความแก่ ความแก่ไม่ครอบงำจิตให้ทุกข์ได้ ที่สำคัญคือไม่ต้องมาเกิดพบกับความแก่อีก เรียกว่าเป็นการก้าวพ้นความแก่ได้อย่างถาวร

พระพุทธเจ้าทรงมีพระมหากรุณาธิคุณใหญ่หลวงต่อสรรพสัตว์ทรงแสดงพุทธวิธีดูแลสุขภาพแบบองค์รวมตั้งแต่สมัยพุทธกาลจนถึงปัจจุบันนับเป็นเวลากว่า ๒๕๔๘ ปีพุทธวิธีบำบัดรักษาโรคทั้งทางกายและทางใจ เป็นประโยชน์ต่อการดูแลสุขภาพสร้างเสริมสุขภาพอนามัยแก่มวลมนุษย์อย่างอเนกอนันต์

พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมความจริงของชีวิตอย่างแจ่มแจ้งว่า ชีวิตมิใช่สิ่งที่เป็นตัวตนแท้จริง ชีวิตเป็นไปตามลักษณะ ๓ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ชีวิตประกอบด้วยขั้น ๕ ร่างกายเป็นรังของโรค ย่อมเจ็บป่วยเป็นธรรมดา ทรงแสดงพระธรรมโอสธที่ใช้รักษาโรคทางใจ การพิจารณาธรรมและการปฏิบัติตามธรรม ก่อให้เกิดสภาวะธรรมอันสงบเยือกเย็นในจิต อาการป่วยทางใจสงบลง เมื่อภิกษุอาพาธ พระองค์ทรงอนุญาตให้ใช้ เกสัชสมุนไพโร อาหาร และการใช้วิธีการต่างๆ นอกเหนือจากการใช้ยา ในการบำบัดรักษา

๓.๓.๔ รูปแบบด้านปัญญา

พุทธวิธีบำบัดรักษาโรคด้วยพระธรรมโอสธหรือด้านปัญญานี้มีจำนวนมาก^{๑๑๒} ถือว่ามีความสำคัญ เพราะผู้ที่เจ็บป่วย มักจะมีทัศนคติหรือความเข้าใจในเรื่องร่างกายที่ยังไม่ตรงและยังยึดมั่นกับร่างกาย จนกระทั่งไม่เข้าใจ กลไก ของธรรมชาติ

ผู้วิจัย จะได้นำเทคนิคของแต่ละกระบวนการมีแสดงไว้ เพื่อให้เข้าใจการพัฒนาสุขภาพองค์รวมด้านปัญญา ซึ่งในทางพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะในพระไตรปิฎก กล่าวไว้ใน

^{๑๑๒} ส. น. (ไทย) ๑๖/๒๓/๕๓.

^{๑๑๓} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๑๐๔.

หลายกรณี ดังที่พระพุทธเจ้าทรงนำพระธรรมโอสธ มาบำบัดรักษาโรคช่วยให้คนไข้ ทั้งภิกษุสงฆ์ และคฤหัสถ์ ได้มีปัญญาเข้าใจ ดังต่อไปนี้

๓.๓.๔.๑ สุขภาพด้านปัญญาด้วยหลักโพชฌงค์

คำว่า “โพชฌงค์” ประกอบด้วยคำว่า โพธิ ซึ่งหมายถึงปัญญาอันเป็นเครื่องตรัสรู้ หรือพระอรหันต์ผู้บรรลุธรรมแล้ว และคำว่า องค์ หมายถึงปัจจัยที่เป็นเหตุ ดังนั้น โพชฌงค์ จึงหมายถึงธรรมที่เป็นองค์ของผู้ตรัสรู้หรือเป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คำว่า โพชฌงค์นี้บางครั้ง เรียกว่า สัมโพชฌงค์ คำว่า สัม หมายถึง เต็มบริบูรณ์ ถูกต้อง หรือแท้จริง การใช้คำนำหน้านี้นี้เป็นการ ยกย่องและย้าความ แต่ก็มิได้มีความหมายใดเพิ่มขึ้นเป็นพิเศษ

ธรรมทั้ง ๗ ที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ หรือคุณสมบัติเจ็ดประการของพระอรหันต์ ได้แก่ สติ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ ความระลึกได้ ธัมมวิจยะ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ การเพินธรรม คือ การใช้ปัญญาไตร่ตรอง พิจารณา สอดส่อง ค้นคว้าธรรม วิริยะ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ ความเป็นผู้กล้าหาญ ไม่ย่อท้อ ไม่ทอดยอ ปีติ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ ความอิ่มใจ หรือความดีมีค่า ความซาบซึ้ง ปลาบปลื้มใจ ปัสสัทธิ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือความสงบกายสงบใจ มีความผ่อนคลาย หรือสงบเย็น ไม่กระสับกระส่าย ไม่เครียด สมานธิ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ ความตั้งมั่นแห่งจิต และ อุเบกขา ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือความวางเฉย เป็นกลางๆ ไม่เอนเอียงไปข้างโน้นข้างนี้ องค์ธรรมทั้ง ๗ นี้สามารถพบได้ในทุกขั้นตอนของการเจริญวิปัสสนา แต่หากพิจารณาตามขั้นตอนของลำดับญาณแล้วอาจกล่าวได้ว่า องค์ธรรมทั้ง ๗ จะปรากฏชัดในญาณที่ผู้ปฏิบัติเริ่มเห็นความเกิดดับของสภาวธรรมต่างๆ ผู้ปฏิบัติควรจะทำอย่างไรในการพัฒนาองค์ธรรมเหล่านี้ให้เกิดขึ้น ก็โดยการเจริญสติปัฏฐานนั่นเอง พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “คูกริภิกขุทั้งหลาย หากผู้ปฏิบัติระลึกอารมณ์ที่ฐานทั้งสี่อย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ โพชฌงค์ ๗ ก็จะเกิดขึ้นจนบริบูรณ์” การเจริญสติปัฏฐานมิได้หมายถึง การศึกษา การคิดคำนึง การฟังเทศน์ หรือการสนทนาธรรมที่เกี่ยวกับสติปัฏฐาน แต่สิ่งที่พึงกระทำก็คือลงมือปฏิบัติเพื่อหาประสบการณ์ที่แท้จริงโดยตรง ด้วยการระลึกรู้ในธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งฐานทั้งสี่ของสตินี้ได้แก่ หนึ่ง ความรู้สึกทางกาย สอง เวทนา กล่าวคือความรู้สึกเจ็บปวด สบาย หรือเฉย ๆ ที่เกิดขึ้นทางกายและจิต สาม จิตและความคิด และ สี่ ธรรม กล่าวคือ อารมณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบ

กับจิต ได้แก่ สิ่งที่มีมองเห็น ได้ยิน ลิ้มรส และอื่นๆ นอกจากนี้พระพุทธองค์ยังได้ตรัสว่า บุคคลควรปฏิบัติอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ โดยไม่ขาดตอน^{๑๑๔}

๑. โภชณฺคในทัศนะเป็นผลแห่งการปฏิบัติ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)^{๑๑๕} ได้กล่าวไว้ว่า หลักโภชณฺคเป็นหลักปฏิบัติทั่วไป ไม่เฉพาะสำหรับผู้ป่วยเท่านั้น ถ้าวิเคราะห์ดูความหมายของศัพท์ก็จะเห็นว่า "โภชณฺค" มาจากคำว่า โภชณ กับ องฺก หรือ โภชิ กับ องฺก จึงแปลว่า องฺกแห่งการตรัสรู้ พุทธตามศัพท์ก็คือ องฺกแห่งโพธิ (ญาณ) นั่นเอง หมายถึงองฺกประกอบ หรือหลักธรรมที่เป็นเครื่องประกอบของการตรัสรู้ หรือองฺกประกอบแห่งโพธิญาณ แสดงว่าหลักธรรมนี้สำคัญมาก เพราะเป็นธรรมที่จะช่วยให้เกิดการตรัสรู้ การตรัสรู้นั้นเป็นเรื่องของปัญญา คือ ความรู้ความเข้าใจขั้นที่จะทำให้การตรัสรู้มีความหมายลึกซึ้งลงไป กล่าวคือ

ประการที่ ๑ รู้แจ้งความจริงของสิ่งทั้งหลายเห็นสว่างโล่งทั่วไปหมด ไม่มีจุดหมอง จุดมัว เพราะความรู้นั้นชำระใจให้หมดกิเลส ให้บริสุทธิ์ด้วย เพราะฉะนั้น ปัญญาตรัสรู้นี้จึงหมายถึงความรู้บริสุทธิ์ หรือความรู้ที่เป็นเหตุให้เกิดความบริสุทธิ์

ประการที่ ๒ ปัญญาที่ทำให้การตรัสรู้นี้ทำให้เกิดความตื่น คือเดิมนั้นมีความหลับอยู่ คือมัวเพลिन มัวประมาทอยู่ ไม่ลืมหัดลืมหัดใจดูความเป็นจริง และมีความหลงใหล เช่น มีความหมกมุ่นมัวเมา ยึดติดในสิ่งต่างๆ เมื่อปัญญาารู้แจ้งความจริงตรัสรู้แล้ว ก็กลายเป็นผู้ตื่นขึ้น พ้นจากความหลับ ความประมาทมัวเมา ความยึดติดต่างๆ พุคสันๆว่า ตื่นขึ้นทั้งจากความหลับใหล และความหลงใหล

^{๑๑๔} พระกัมมัฏฐานาจริยะ อุ บัณฑิตาภิวงสะ, รู้แจ้งในชาตินี้, (กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก, ๒๕๔๕), หน้า ๑๓๕ – ๒๕๑.

^{๑๑๕} ดูรายละเอียดใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), โภชณฺค พุทธวิธีเสริมสุขภาพ, (กรุงเทพมหานคร : พิมพ์สว, ๒๕๕๐), หน้า ๖ - ๒๗.

ประการที่ ๓ จากการที่บริสุทธิและตื้นซื้นมานี้ ก็ทำให้จิตใจของผู้คน มีความเบิกบาน ผ่องใส ปลอดโปร่งโล่งเบา เป็นอิสระ อันนี้คือสภาพจิตที่ดั่งม ถ้าเรียกในสมัยปัจจุบันก็ว่า เป็นสภาพจิตที่ดีมากถ้าท่านผู้ใดก็ตาม ได้มีสภาพจิตอย่างนี้แล้ว แม้จะไม่ถึงขั้นหมดกิเลสโดยสิ้นเชิงก็นับว่าเป็นผู้มีความสุขแล้ว ถ้าเป็นผู้ป่วยไข้ก็เรียกว่า มีสภาพจิตที่เหมือนกับไม่ได้ป่วย อย่างที่เรียกว่า กายป่วย แต่ใจไม่ป่วย หรือ ป่วยแต่กาย ใจไม่ป่วย ดังที่พระพุทธเจ้าเคยตรัสสอนท่านผู้สูงอายุ ท่านผู้เจ็บป่วยกระเสาะกระแสะ กระสับกระส่ายในวัยชรา ให้ทำใจว่า ถึงแม้กายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วยด้วย ถ้าทำได้อย่างนี้ ก็จะเป็นจิตใจที่มีความสุข และก็จะช่วยผ่อนคลายห่างหายจากโรคนั้น หรืออย่างน้อยก็บรรเทาทุกเวทนาที่เกิดจากโรคนั้นลงได้ อันนี้คือ การอธิบายความหมายของคำว่า โพชฌงค์ ที่แปลว่า องค์แห่งการตรัสรู้

โพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ทั้งหมดนำมาซึ่งคุณอันวิเศษ เมื่อพัฒนาเต็มที่จะมีอำนาจในการทำที่สุดแห่งทุกข์ในสังสารวัฏให้สิ้นไป นี่คือการกล่าวที่มีในพระไตรปิฎก ในที่นี้หมายความว่า วัฏจักรของการเกิดและการตายในเหล่าสัตว์ซึ่งประกอบด้วยสภาวะธรรมของรูปและนามถึงความสิ้นสุดโดยสิ้นเชิง เมื่อโพชฌงค์เจริญเต็มที่แล้วจะนำผู้ปฏิบัติเข้าสู่พระนิพพาน ในที่นี้โพชฌงค์มีอุปการะแก่ความเข้มแข็งของจิตที่ต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงของชีวิต นอกจากนี้ยังช่วยรักษาโรคภัยทางร่างกายและจิตใจได้ด้วย ทั้งนี้มีได้รับประกันว่าหากผู้ปฏิบัติเจริญกรรมฐานแล้วจะหายจากโรคทุกโรค แต่ก็เป็นไปได้ว่าการเจริญโพชฌงค์สามารถทำให้อาการป่วยทุเลาลงแม้แต่โรคที่ไม่อาจรักษาให้หายได้ โรคที่เมื่อบุคคลเจริญโพชฌงค์ด้วยการปฏิบัติแล้วสามารถทำให้อาการป่วยทุเลาลง พอยกตัวอย่างได้ดังนี้^{๑๑๖}

๑) โพชฌงค์ช่วยจัดความป่วยทางจิต

โรคทางจิตคือโรคที่เกิดจากความโลภ ความโกรธ ความหลง ความริษยา ความตระหนี่ ความท้อถอย เป็นต้น เมื่ออาการเหล่านี้ปรากฏขึ้นก็จะทำให้จิตใจไม่แจ่มใส คลุมเครือ ภาวะจิตเช่นนี้เป็นเหตุให้ร่างกายทรุดโทรม ผิพรรณกลับหมองคล้ำ เมื่อจิตใจถูกครอบงำด้วยพลังในทางลบ เรากลายเป็นคนน่าเบื่อ ไม่มีความสุข และสุขภาพทรุดโทรมคล้ายกับการหายใจเอาอากาศที่มีสารพิษเข้าไป ในทางตรงข้าม หากผู้ปฏิบัติพยายามอย่างแข็งขันในการเจริญสติ กำหนดรู้ อารมณ์ให้คมชัดอยู่ทุกขณะ เป็นธรรมชาติอยู่เองที่จิตก็จะเกาะอยู่กับอารมณ์นั้น โดยไม่ฟุ้งซ่านหรือซัดส่าย สมาธิหรือความตั้งมั่นของจิตจะปรากฏขึ้น จากนั้นจิตจะสะอาดปราศจากนิวรณ์หรืออคติใด

^{๑๑๖} พระกัมมัญฐานาจริยะ อู บัณฑิตาภิวัธสะ. รู้แจ้งในชาตินี้, หน้า ๑๔๕-๑๕๐.

ๆ และแล้วปัญญาก็จะเริ่มเบ่งบาน เมื่อสภาวะญาณเกิดขึ้นจิตจะบริสุทธิ์มากขึ้นราวกับได้หายใจเอา
 อากาศบริสุทธิ์อีกครั้ง หลังจากทีกลับจากเมืองใหญ่ที่มีความพลุกพล่านสติ วิริยะ และธัมมวิริยะ
 ก่อให้เกิดสมาธิและสภาวะญาณตามลำดับ การเกิดสภาวะญาณแต่ละขั้น เปรียบเสมือนการได้รับ
 อากาศบริสุทธิ์เข้าไปในร่างกาย สภาวะญาณที่ประจักษ์การเกิดดับของสภาวะธรรมเป็นการเริ่มต้นของ
 การปฏิบัติที่ดีและลึกซึ้ง อุเบกขาสัมโพชฌงค์ทำให้จิตมีความมั่นคงและสติมีความลึกซึ้งมากขึ้น
 การเกิดดับของอารมณ์มีความแจ่มชัด และผู้ปฏิบัติหมดความสงสัยในสภาวะธรรมที่สามารถสัมผัส
 ได้โดยตรง พลังปัญญาที่แรงกล้าขึ้นโดยฉับพลันนี้อาจทำให้รู้สึกว่าการปฏิบัติไม่ต้องใช้ความ
 พยายามมากผู้ปฏิบัติอาจเข้าใจว่าไม่มีตัวตนหรือแม้แต่ผู้ที่ออกแรงพยายาม ปิติและความอิ่มใจเกิด
 เมื่อผู้ปฏิบัติ ประจักษ์ความบริสุทธิ์ของจิตด้วยตนเองรวมทั้งความลึกลับของสังขารธรรมที่เผยออก
 ขณะต่อขณะความสุขที่เปี่ยมล้นตามมาด้วยความสงบนิ่ง และจิตที่ปราศจากความสงสัยและวิตก
 กังวลในช่วงของความสงบนี้ จิตสามารถจะมองเห็นได้ชัดเจนยิ่งขึ้น สมาธิยังมั่นคงเมื่อปราศจาก
 สิ่งรบกวน ในการปฏิบัติที่ลึกซึ้งนี้ แม้ว่าปิติและความสุขที่ลึกซึ้งยังคงอยู่ ผู้ปฏิบัติจะมีสภาวะจิตที่
 เป็นกลางอย่างแท้จริง ไม่ถูกพัดพาไปตามกระแสของกามคุณอารมณ์ นอกจากนี้อารมณ์ที่ไม่น่า
 พอใจก็ไม่รบกวนจิต ผู้ปฏิบัติจะไม่รู้สึกถึงภัยความเจ็บปวดหรือโหยหาสิ่งที่น่าพอใจใด ๆ

๒) ผลการเจริญโพชฌงค์ส่งผลต่อร่างกาย

โพชฌงค์ทั้ง ๗ มีผลต่อร่างกายเช่นเดียวกับจิตใจ เพราะกายกับจิตเชื่อมโยงกัน
 อย่างใกล้ชิด เมื่อจิตมีความบริสุทธิ์โดยมีโพชฌงค์ประทับประคองอยู่ ระบบการหมุนเวียนโลหิตจะ
 ทำงานได้ดีขึ้น เม็ดเลือดที่สร้างขึ้นใหม่จะมีความบริสุทธิ์และจะแทรกซึมไปตามส่วนต่างๆ ของ
 ร่างกาย ทำให้อวัยวะสภาวะร่างกายมีความคล่องแคล่ว ความสามารถในการรับรู้สูงขึ้น ผิวพรรณ
 ผ่องใส ผู้ปฏิบัติบางคนอาจรู้สึกว่ามีแสงออกร่างกายของตนเองจนทำให้สว่างไสวเวลากลางคืน
 จิตก็เช่นกันจะแจ่มใสมีศรัทธาเข้มแข็งเช่นเดียวกับศรัทธาสัมปทาที่เกิดจากประสบการณ์โดยตรง
 ของผู้ปฏิบัติ จิตจะเบาและคล่องแคล่วเช่นเดียวกับร่างกายที่บางครั้งรู้สึกเหมือนล่องลอยอยู่ใน
 อากาศ บ่อยครั้งที่ร่างกายหายไปและผู้ปฏิบัติสามารถนั่งได้นานๆ โดยไม่รู้สึกเจ็บปวด

พลังของโพชฌงค์จะส่งผลต่อความเจ็บป่วยเรื้อรัง เช่น วัณโรค โรคความดันโลหิต
 สูง โรคไต ไข้ชด โรคทางเดินปัสสาวะ โรคหัวใจ มะเร็ง และอื่น ๆ โดยเฉพาะในการปฏิบัติในระดับ
 ลึกซึ้ง แต่ผลเหล่านี้ไม่อาจเป็นที่รับประกันได้ หากผู้ปฏิบัติเข้มแข็ง อดทน กล้าหาญ ในการกำหนด
 สติที่อาการเจ็บปวดที่เกิดจากความเจ็บป่วย หรืออาการบาดเจ็บในอดีต ผู้ปฏิบัติอาจพบการ
 เปลี่ยนแปลงอย่างน่าอัศจรรย์จากอาการเหล่านี้ ความพยายามอย่างไม่ลดละทำอะไรๆ เกิดขึ้นได้

การเจริญสติปัฏฐาน หรือการเจริญโพชฌงค์ อาจให้ผลดีค่อนข้างมาก โดยเฉพาะกับผู้ป่วยเป็นมะเร็ง มะเร็งเป็นโรคร้ายที่สร้างความเจ็บปวดให้แก่ร่างกายและจิตใจอย่างแสนสาหัส ผู้ที่เจริญสติปัฏฐานกรรมฐานได้ก้าวหน้าสามารถทำอาการให้ทุเลาลงโดยการกำหนดสติที่ความเจ็บปวด ไม่ว่าจะรุนแรงเพียงใด ผู้ปฏิบัติจะสามารถตายได้อย่างสงบ มีสติอย่างสมบูรณ์ กำหนดรู้ความเจ็บปวดอย่างเต็มที่ สมบูรณ์ และแม่นยำ ความตายเช่นนี้เป็นสิ่งที่ดีและประเสริฐ พ.ญ.รุจิราเป็นอีกท่านหนึ่งที่รับรองเรื่องการรักษาโรคมะเร็ง โดยได้เขียนไว้ในหนังสือเรื่อง “โพชฌงค์ องค์ธรรมแห่งการตรัสรู้ พุทธวิธีเสริมสุขภาพและดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวม ธรรมะประยุกต์สำหรับผู้ป่วยโรคมะเร็ง” โดยได้เสนอสิ่งที่เรียกว่ายาชุดโพชฌงค์ (Treatment Protocol) ว่าประกอบไปด้วย

ยาชุดแรก คือ สติ ธรรมวิชัย สมภา ต้องให้ก่อนและให้ทันทีในช่วงแรกของการเจ็บป่วย

ยาชุดที่ ๒ คือ วิริยะ ปิที ปัสสัทธ ต้องให้ตามมา เป็นตัวเสริม และบางส่วนจะเป็นผลจากการออกฤทธิ์ของยาชุดแรก

ยาชุดที่ ๓ คือ อุเบกขา เป็นตัวสุดท้ายที่ผู้ป่วยจะได้รับหากผลจากยาชุด ๒ ตัวแรกทำงานได้ด้วยดี^{๑๑๑}

จากที่กล่าวมาหากมองพุทธวิธีการรักษาสุขภาพด้วยโพชฌงค์โดยการปฏิบัติธรรมที่เรียกว่าการเจริญสติปัฏฐานก็ได้ชื่อว่าได้เจริญโพชฌงค์ด้วยเช่นกัน และเมื่อเจริญสติถึงระดับหนึ่งแล้วแน่นอนว่าก็ย่อมเกิดผลต่อสุขภาพนั้นคือสามารถรักษาโรคได้อย่างไม่ต้องสงสัย

สำหรับสุขภาพด้านปัญญาด้วยหลักโพชฌงค์นี้ มีกล่าวไว้ แก่พระมหาเถระคนสำคัญ พระพุทธเจ้า ประทับ ณ พระเวฬุวันวิหาร ทรงประชวรหนักได้รับทุกขเวทนาแรงกล้าครั้งนั้น พระมหาจุณทะ สวดสาธยายโพชฌงค์ ๗^{๑๑๒} ให้พระองค์ฟัง พระองค์พิจารณาตามธรรมนั้น

^{๑๑๑} พ.ญ. รุจิรา, โพชฌงค์ องค์ธรรมแห่งการตรัสรู้ พุทธวิธีเสริมสุขภาพและดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวม ธรรมะประยุกต์สำหรับผู้ป่วยโรคมะเร็ง, (ม.ป.ท., ม.ป.ป.)

^{๑๑๒} ส.ม. (ไทย) ๑๕/๑๘๒/๑๑๐, และดูเพิ่มเติมในพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๓๒๐; โพชฌงค์ ๗ หมายถึงธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้มี ๗ ประการคือ ๑. สติสัมโพชฌงค์ ความระลึกได้หมายถึงความสามารถระลึกนึกถึงหรือกุ่มจิตไว้กับสิ่งที่จะพึงเกี่ยวข้องหรือต้องใช้ต้องทำในเวลานั้นในโพชฌงค์นี้สติมีความหมายตั้งแต่การมีสติกำกับตัวใจอยู่กับสิ่งที่กำหนดพิจารณาเฉพาะหน้าจนถึงการหวนระลึกรวบรวมเอาธรรมที่ได้สดับเล่าเรียนแล้วหรือสิ่งที่จะพึงเกี่ยวข้องต้องใช้ต้องทำมานำเสนอต่อปัญญาที่ตรวจตรองพิจารณา ๒. ธรรมวิชัยสัมโพชฌงค์ ความเป็นธรรมสอดคล้องความจริง หมายถึงการใช้ปัญญาสอบสวนพิจารณาสิ่งที่สติกำหนดไว้หรือธรรมที่สติระลึกรวมนำเสนอขึ้นตามสภาวะเช่น

ไปด้วย ครั้นพระมหากุณฑลแสดงธรรมจบลง ก็ทรงหายจากพระประชวร พระองค์ตรัสกับพระมหากุณฑลว่า “กุณฑล โขชฌงค์คินัก กุณฑล โขชฌงค์คินัก”^{๑๙}

พระมหากัสสปะ* อาพาธหนักอยู่ ณ ปิณฑลคูหา ครั้นนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าเสด็จไปเยี่ยมถึงที่พัก ทรงแสดงธรรม “โฆชฌงค์ ๗” ให้พระมหากัสสปะฟัง พระมหากัสสปะน้อมจิตพิจารณาตามไปด้วย ครั้นพระองค์ทรงแสดงธรรมจบลง พระมหากัสสปะก็หายจากอาพาธและอาพาธนั้นพระมหากัสสปะก็ละได้แล้ว^{๒๐}

พระมหาโมคคัลลานะ* อาพาธหนัก อยู่ ณ ภูเขาคิชฌกูฏ ครั้นนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าเสด็จไปเยี่ยมถึงที่พัก พระองค์ทรงแสดงธรรม “โฆชฌงค์ ๗” ให้พระมหาโมคคัลลานะฟัง พระมหาโมคคัลลานะน้อมจิตพิจารณาตามไปด้วย ครั้นทรงแสดงธรรมจบลง พระโมคคัลลานะก็หายจากอาพาธ และอาพาธนั้นพระมหาโมคคัลลานะละได้แล้ว^{๒๑}

ใคร่ตรงให้เข้าใจความหมายจับสาระของสิ่งที่พิจารณานั้นได้ตรวจตราเลือกเฟ้นเอาธรรมหรือสิ่งที่เกื้อกูลแก่ชีวิตจิตใจหรือสิ่งที่ใช้ได้เหมาะสมที่สุดในกรณีนั้นๆ มองเห็นอาการที่สิ่งพิจารณานั้นเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไปเข้าใจตามสภาวะที่เป็นไตรลักษณ์ตลอดจนปัญญาที่มองเห็นอริยสัจ ๓. วิริยสัมโพชฌงค์ ความเพียรหรือพลังความเข้มแข็งของจิต หมายถึงความแกว่งล้ากระดือรื้อนในธรรมหรือสิ่งที่ปัญญาเห็นได้อาจหาญในความดีมีกำลังใจสู้กิจบากบั่นรุกไปข้างหน้าจักจิตไว้ได้ไม่ให้หลุดลอยหรือท้อแท้ ๔. ปีติสัมโพชฌงค์ความอิ่มใจ หมายถึงความเฝออิ่มปลาบปลื้มปรีดีเปรมดีมีค่าซาบซึ่งแซมชื่นซาบซาบฟูใจ ๕. ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ความสงบกายสงบใจ หมายถึงความผ่อนคลายกายใจสงบระงับเรียบเย็นไม่เครียดไม่กระสับกระส่ายเบาสบาย ๖. สมาริสัมโพชฌงค์ความมีใจตั้งมั่นหรือแน่วแน้อยู่กับสิ่งนั้นๆ หมายถึงความมีอารมณ์หนึ่งเดียวจิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด ไม่วอกแวกไม่ส่ายไม่ฟุ้งซ่าน ๗. อุเบกขา สัมโพชฌงค์ความมีใจเป็นกลางเพราะเห็นตามความเป็นจริง หมายถึงสามารถวางทีเฆยเรียบนิ่งดูไปเมื่อจิตแน่วแน้อยู่กับงานและสิ่งต่างๆ ดำเนินไปด้วยดีตามแนวทางที่จัดวางไว้หรือที่มันควรจะเป็นไม่สอพลอไม่แทรกแซง.

^{๑๙} ส. ม. (ไทย) ๑๕/๑๕๗/๑๓๐-๑๓๑.

* พระมหากัสสปะคือพระสาวกที่พระพุทธเจ้าทรงกล่าวยกย่องว่าเลิศในการชุกงค์.

^{๒๐} ส. ม. (ไทย) ๑๕/๑๕๕/๑๒๘-๑๒๙.

* พระมหาโมคคัลลานะคือพระสาวกที่พระพุทธเจ้าทรงกล่าวยกย่องว่าเป็นเลิศในการมีฤทธิ์มาก.

^{๒๑} ส. ม. (ไทย) ๑๕/๑๕๖/๑๒๙-๑๓๐.

พระพุทธเจ้าและพระสาวกบางรูป ฟังสวดสาธยายธรรมโพชฌงค์ ๗ แล้ว สามารถรักษาโรคได้ทันทีนั้น ล้วนแต่เป็นพระอรหันต์ทั้งสิ้น เป็นบุคคลผู้ผ่านการฝึกอบรมศีล สมาธิ และปัญญาอย่างครบถ้วนสมบูรณ์ทุกประการแล้ว

พระพุทธเจ้าแม้จะได้ตรัสรู้ธรรมแล้ว ครั้นเวลาที่ทรงพระประจวร พระองค์ยังต้องให้พระอุปัฏฐากสาธยายธรรมให้พระองค์ฟัง ทำให้ไม่ทรงสวดสาธยายธรรมหรือกำหนดพิจารณาตนเอง ทั้งนี้เป็นเพราะขณะเจ็บป่วยที่มีโรครุมเร้าอย่างหนัก ผู้ป่วยย่อมจะไม่มีเรี่ยวแรงสวดได้เองประการหนึ่ง และประการที่สองหากมีผู้มาสวดสาธยายให้ฟังเท่ากับว่าผู้แสดงได้ทำหน้าที่เป็น ผู้แนะนำปฐมุตถะให้เสร็จหมด โดยที่ผู้ป่วยไม่ต้องมีการะในการไปกำหนดและนึกคิดพิจารณาตรวจตราวิเคราะห์เอง ซึ่งจะง่ายและสะดวกต่อการน้อมจิตเพื่อไปกำหนดเพ่งพิจารณาตามคู้ในธรรมแต่ละข้อๆ เท่านั้นปัจจุบันพุทธบริษัทที่ศึกษาธรรม นิยมนิมนต์พระมาสวดโพชฌงค์ ๗ ให้ผู้ป่วยฟัง เพื่อมุ่งหวังส่งเสริมกำลังใจ และให้หายจากโรค

๓.๒.๔.๒ สุขภาพด้านปัญญาด้วย สัญญา ๑๐ ประการ

พระคิริมานนท์อาพาธหนัก พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงทราบแล้ว ทรงมอบให้พระอนนทไปเยี่ยมแทน พร้อมกับโปรดให้พระอนนทนำสัญญา ๑๐ ไปสวดสาธยายให้พระคิริมานนท์ฟัง พระคิริมานนท์ฟังธรรมนี้แล้ว อาพาธหนักนั้นก็สงบระงับในทันที^{๑๒๒} ดังมีเรื่องเล่าว่า ท่านคิริมานนท์ภิกษุ ได้อาพาธหนัก พระอนนทได้ทูลพระพุทธเจ้า พระผู้มีพระภาคจึงได้ตรัสแสดงสัญญา ๑๐ ไว้ ดังนี้

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า อนนท ถ้าเธอเข้าไปหาแล้วกล่าวสัญญา ๑๐ ประการแก่คิริมานนท์ ภิกษุ เป็นไปได้ที่การอาพาธของคิริมานนท์ภิกษุจะสงบระงับโดยฉับพลันเพราะได้ฟังสัญญา ๑๐ ประการนี้ สัญญา ๑๐ ประการ อะไรบ้าง คือ ๑) อนิจจสัญญา ๒) อนัตตสัญญา ๓) อสุภสัญญา ๔) อาทีนวสัญญา ๕) ปหานสัญญา ๖) วิราคสัญญา ๗) นิโรธสัญญา ๘) สัพพโลเก อนภิรตสัญญา ๙) สัพพสังขารesu อนิจจสัญญา ๑๐) อานาปานสติ ฯ

ครั้งนั้นแล ท่านพระอนนทได้เรียนสัญญา ๑๐ ประการนี้ในสำนักของพระผู้มีพระภาคเจ้า ไปหาท่านพระคิริมานนท์ถึงที่อยู่ กล่าวสัญญา ๑๐ ประการนี้ แก่ท่านพระคิริมานนท์ขณะนั้นเอง อาพาธของท่านพระคิริมานนท์สงบระงับลงโดย ฉับพลันเพราะได้ฟังสัญญา ๑๐ ประการนี้

^{๑๒๒} อจ. ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๘-๑๓๑.

ท่านพระคิริมานนท์ได้หายขาดจาก อาพาธนั้น อาพาธนั้น เป็นโรคอันท่านพระคิริมานนท์
ละได้ดังนี้

๓.๒.๔.๓ สุขภาพด้านปัญญาด้วยสติปัญญา ๔

สติปัญญา หรือ ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือ การปฏิบัติที่มีสติเป็นประธาน
มีองค์ประกอบ ๔ อย่างดังนี้

๑) การมีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ พิจารณาเห็นกายในกาย ด้วยการตามรู้ลม
หายใจเข้าออก ด้วยการตามรู้อิริยาบถทั้งหลายของร่างกาย ด้วยการตามรู้การเคลื่อนไหวทั้งหลาย
ของร่างกาย ด้วยการพิจารณาร่างกายว่าเป็นสิ่ง ไม่สะอาด ด้วยการพิจารณาเปรียบเทียบกับชากศพ
ในป่าช้า

๒) การมีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา

๓) การมีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ พิจารณาเห็นจิตในจิต

๔) การมีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ พิจารณาเห็นธรรมในธรรม ด้วยการพิจารณานิเวธ ๕
ขั้น ๕ आयตนะ ๖ โพชฌงค์ ๗ และอริยสัจ ๔

สำหรับสติปัญญา ๔ นี้ พระอนุรุธะ อาพาธหนัก อยู่ ณ ป่าอันธวัน เขตกรุงสาวัตถี
ครั้งนั้นภิกษุจำนวนหนึ่งไปเยี่ยมถึงที่พัก เห็นพระอนุรุธะได้รับทุกขเวทนาอย่างรุนแรงแต่
ไม่ได้แสดงอาการทรมานทรมาย จึงถามถึงหลักธรรมที่ใช้อยู่ในขณะนั้นพระอนุรุธะตอบว่า

ท่านมีจิตตั้งมั่นอยู่ใน “สติปัญญา ๔” ^{๑๒๓} ทุกขเวทนาทางกายที่เกิดขึ้น จึงไม่สามารถครอบงำจิต
ท่านได้ ซึ่งต่อมานิยมนำมาสวดแก่คนไข้ระยะสุดท้ายก่อนตาย

^{๑๒๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓-๓๘๖/๓๐๑-๓๒๔ และดูเพิ่มเติมในพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต),
พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,
๒๕๔๓), หน้า ๑๖๕-๑๖๖; สติปัญญา ๔ หมายถึงที่ตั้งของสติการตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตาม
ความเป็นจริงคือตามที่สิ่งนั้นๆมันเป็นของมันเองมี ๔ ประการคือ ๑) กายานุปัสสนาสติปัญญากการตั้งสติกำหนด
พิจารณากายให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงกายไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขาวิธีพิจารณากายมีหลายประการ
ดังนี้ ๑.๑ อานาปานสติคือมีสติกำหนดลมหายใจเข้าออกอิริยาบถคือกำหนดรู้ทันอิริยาบถยืนเดินนั่งนอน๑.๒
สัมปชัญญะคือกำหนดรู้เท่าทันในความรู้สึกในการกระทำเคลื่อนไหวทุกอย่างเช่นการเดินการมองการกินดื่ม
เที่ยวถ่ายอุจจาระปัสสาวะ ๑.๓ ปฏิกูลมนสิการคือการพิจารณาส่วนประกอบอันไม่สะอาดในร่างกายเช่นน้ำลาย
น้ำมูกเลือด ๑.๔ ธาตุมนสิการคือการพิจารณาเห็นร่างกายเป็นเพียงธาตุแต่ละอย่างคือดินน้ำลมไฟมาชุมนุมกัน

๓.๒.๔.๔ สุขภาพด้านปัญญาด้วยขันธ ๕ และไตรลักษณ์

รูปแบบนี้พระพุทธรองค์ทรงใช้กับพระเถระคนสำคัญซึ่งเป็นหนึ่งในสมาชิกของปัญจวรรคีย์ ได้แก่ พระอัสสชิที่อาพาธหนัก พระองค์เสด็จไปเยี่ยมถึงที่พัก และทราบว่าพระอัสสชิมีความทรมานทรมายเพราะคิดว่าตนนั้นเสื่อมจากสมาธิ พระองค์ตรัสบอกอย่าได้ยึดถือสมาธินั้นเลย หากมีสติบริสุทธิ์ดีแล้วไม่ควรที่จะทรมานทรมายอะไรอีก ตรัสสอนให้พิจารณาเรื่องขันธ ๕^{๑๒๔} ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา^{๑๒๕} ทรงสอนให้พิจารณากำหนดรู้ชัดเวทนา ๓ อย่าง คือ สุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ ล้วนแต่ไม่เที่ยง ไม่น่าหมกมุ่น ไม่น่าเพลินเพลิน หลังจากตายไปก็ให้กำหนดรู้ชัดในอาการเช่นนี้

๓.๒.๔.๕ สุขภาพด้านปัญญาด้วยพรหมวิหาร ๔

รูปแบบนี้ใช้กับท่านธรรณัญชานิพราหมณ์ป่วยหนัก ซึ่งให้คนไปนิมนต์พระสารีบุตรให้อนุเคราะห์มาเยี่ยมด้วย พระสารีบุตรได้ไปเยี่ยมถึงที่บ้าน ทราบว่าธรรณัญชานิพราหมณ์มีจิตอยาก

๑.๕ นวสีวลิกาถือพิจารณาซากศพให้เห็นคติธรรมดาของร่างกายของผู้อื่นเช่นใดของตนก็จักเป็นเช่นนั้น
๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนาให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นเพียงเวทนาไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขาถือว่ามีสติกำกับรู้เท่าทันเวทนาเมื่อเกิดความรู้สึกสุขทุกข์ใดๆก็รู้ชัดตามที่เป็นอย่างอยู่ในขณะนั้นๆ ๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานการตั้งสติกำหนดพิจารณาจิตให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นเพียงจิตไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขาถือการมีสติกำกับรู้เท่าทันจิตสภาพและอาการของจิตตนในขณะนั้นๆเป็นอย่างไร เช่นมีราคะไม่มีราคะมีโทสะไม่มีโทสะฟุ้งซ่านเป็นสมาธิ ฯลฯ ก็รู้ชัดตามที่มันเป็นอยู่ในขณะนั้นๆ ๔) ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐานการตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นเพียงธรรมไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขาถือการมีสติรู้ชัดธรรมทั้งหลาย ได้แก่ นิเวศน์ ๕ ขันธ์ ๕ อายตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ อริยสัจ ๔ ว่าคืออะไรมีในตนหรือไม่เกิดขึ้นเจริญบริบูรณ์และดับได้อย่างไรตามที่เป็นอย่างนั้นๆ

^{๑๒๔} ส. ข. (ไทย) ๑๓/๘๘/๑๖๓-๑๖๖.

^{๑๒๕} ไตรลักษณ์แปลว่าลักษณะ๓ประการแห่งสังขารธรรมทั้งหลายมุ่งแสดงลักษณะของสิ่งทั้งหลายซึ่งปรากฏให้เห็นว่าเป็นอย่างนั้นคือ ๑. อนิจจาคือความไม่เที่ยงความไม่คงที่ความไม่ยั่งยืนภาวะที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมสลายไป ๒. ทุกขาคือความเป็นทุกข์ภาวะที่ถูกบีบคั้นเกิดขึ้นแล้วสลายตัวภาวะที่กดดันฝืนและขัดแย้งอยู่ในตัวเพราะปัจจัยปรุงแต่งให้มีสภาพเปลี่ยนแปลงคงอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ภาวะที่ไม่สมบูรณ์บกพร่องก่อให้เกิดทุกข์แก่ผู้เข้าไปยึดด้วยต้นเหตุหาอุปาทาน ๓. อนัตตาคือความเป็นของไม่ใช่ตนความไม่มีตัวตนที่แท้จริงของตนเอง

ไปสู่พรหมโลก จึงได้แสดงธรรมว่าด้วยพรหมวิหาร ๔^{๑๒๖} อันเป็นหนทางไปสู่พรหมโลกระหว่าง พังธรรมจิตของธัญญานิปราหมัน์น้อมพิจารณาตาม ประสงค์จะไปเกิดในพรหมโลก หลังจากนั้น ไม่นานธัญญานิปราหมัน์ก็สิ้นชีวิตลง หลังจากตายแล้วได้ไปสู่พรหมโลกตามที่จิตมุ่งหมายไว้^{๑๒๗}

๓.๒.๔.๖ สุขภาพด้านปัญญาด้วยอิทธิบาท ๔

รูปแบบนี้เน้นใช้หมวดอิทธิบาท ๔ ประกอบด้วย ฉันทะ วิริยะ จิตตะและวิมังสา ซึ่งองค์ธรรมทั้ง ๔ ประการนี้พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่านำมาใช้เป็นเครื่องในการทำให้มีอายุยืนได้หากผู้นั้นมีความต้องการที่จะใช้ดังพุทธพจน์ที่ว่า “อิทธิบาท ๔ อันบุคคลใดบุคคลหนึ่งเจริญทำให้มากทำให้เป็นคุชยานทำให้เป็นที่ตั้งให้ตั้งมั่นสั่งสมปรารถดีแล้วบุคคลนั้นเมื่อปรารถนาที่จะมีชีวิตอยู่ไปได้ตลอดกาลหรือมากกว่าก็ป” ^{๑๒๘} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ให้อรรถาธิบายไว้สรุปได้ว่าผู้ที่ต้องการมีอายุยืนข้อแรกต้องประกอบด้วยฉันทะคือความพอใจที่จะอยู่เพื่อทำสิ่งที่ดีสำหรับตนหรือผู้อื่นเมื่อเกิดฉันทะก็คิดอยากทำสิ่งนั้นเสมอจดจ่ออยู่ในสิ่งนั้นทำให้เกิดสมาธิมีกำลังใจต่อสู้ด้วยความเพียรพยายามอันเป็นธรรมข้อที่สองคือวิริยะเมื่อได้วิริยะก็มาสู่ธรรมข้อที่สามคือจิตตะความใส่ใจที่จะอยู่กับเรื่องที่เกิดขึ้นไม่สนใจอารมณ์อื่นสมาธิจึงเกิดชีวิตเป็นสุขเนื่องจากได้ทำสิ่งที่พอใจ

^{๑๒๖} อญ. เอกก. (ไทย) ๒๐/๒๑-๒๒, ๓๐๕/๓๗๓-๓๗๔, ดูเพิ่มเติมในพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม, หน้า ๑๔๔. พรหมวิหาร ๔ พรหมวิหาร ๔ แปลว่าธรรมประจำใจอันประเสริฐหรือคุณธรรมประจำตัวของท่านผู้มีจิตใจกว้างขวางมี ๔ ประการคือ ๑) เมตตา คือ ความรักใคร่ปรารถนาดีอยากให้เขามีความสุขมีจิตอันแผ่ไมตรีและคิดทำประโยชน์แก่มนุษย์สัตว์ทั้งหน้า ๒) กรุณา คือ ความปรารถนาให้พ้นจากทุกข์ ๓) มุทิตา คือ ความพลอยยินดี ๔) อุเบกขา คือ ความวางใจเป็นกลางอันจะให้ดำรงอยู่ในธรรมตามที่พิจารณาเห็นด้วยปัญญา คือมีจิตเรียบตรงเที่ยงธรรมดุจดั่งขี้ผึ้งไม่เอนเอียงด้วยความรักและยังพิจารณาเห็นกรรมที่สัตว์ทั้งหลายกระทำแล้วอันควรได้รับผลดีหรือชั่วสมควรแก่เหตุอันตนประกอบพร้อมที่จะวินิจฉัยและปฏิบัติไปตามธรรมรวมทั้งรู้จักวางเฉยสงบใจมองดูในเมื่อไม่มีกิจที่ควรทำเพราะเขารับผิดชอบตนได้ดีแล้ว.

^{๑๒๗} ม. ม. (ไทย) ๑๓/๔๔๕-๔๕๓/๕๖๘-๕๗๒.

^{๑๒๘} ที. ม. (ไทย) ๑๐/๑๓๕/๑๒๗, ที.ส. (ไทย) ๑๕/๑๔๕-๑๔๖/๑๘๔-๑๘๕.

อย่างแท้จริงข้อสุดท้ายวิมangsaคือการใช้อนุญาพิจารณาไตร่ตรองปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องสมองและความคิดไม่ฝ่อ

อิทธิบาท ๔ จึงเป็นหลักธรรมที่ทำให้อายุยืนการปฏิบัติตามหลักอายุวัฒนะสำเร็จได้ต้องหลีกเลี่ยงเหตุที่ตัดรอนชีวิตให้สั้นลงดำรงอยู่ด้วยคุณธรรมพร้อมกับการสร้างสรรค์สิ่งที่เป็นประโยชน์ที่สำคัญคือต้องถือหลักความไม่ประมาทเป็นแกนนำไว้ด้วย^{๑๒๘}

นอกจากพระพุทธเจ้าตรัสว่าผู้ที่ปฏิบัติตามข้อปฏิบัติแห่งอริยมรรคมีองค์ ๘ ครบถ้วนสมบูรณ์แล้วจะทำให้ไม่แก่อย่างชนิดที่เรียกว่าถาวรได้ดังพุทธพจน์ที่ว่า

ชราคือความแก่ความคร่ำคร่าความมีฟันหลุดความมีผมหงอกความมีหนังเหี่ยวแห้งความเสื่อมอายุ...เพราะชาติเกิดชราและมรณะจึงเกิดเพราะชาติดับชราและมรณะจึงดับอริยมรรคมีองค์นี้เท่านั้นคือสัมมาทิฐิ...เชื่อว่าเป็นปฏิบัติทำให้ถึงความดับแห่งชราและมรณะ^{๑๒๙}

พุทธวิธีตามหลักอายุวัฒนะธรรมแสดงหนทางในการปฏิบัติเพื่อชะลอความแก่ไว้เป็น๒ระดับคือ

๑. ระดับโลกิยะเป็นระดับของการนำหลักปฏิบัติทางโลกมาใช้ช่วยบรรเทาหรือชะลอความแก่ในช่วงระยะเวลาหนึ่งเพื่อให้สามารถปฏิบัติภารกิจต่างๆที่จะเป็นประโยชน์ต่อไป

๒. ระดับโลกุตระเป็นระดับของการนำหลักของอริยมรรคมีองค์ ๘ อันเป็นหลักปฏิบัติตามหลักธรรมชั้นสูงมาปฏิบัติเพื่อดับความแก่ไม่ให้มีขึ้นอีกหมายถึงเมื่อมีจิตหลุดพ้นจิตสามารถอยู่เหนือความแก่ความแก่ไม่ครอบงำจิตให้ทุกข์ได้ที่สำคัญคือไม่ต้องมาเกิดพบกับความแก่อีกเรียกว่าเป็นการก้าวพ้นความแก่ได้อย่างถาวร

๓.๒.๔.๓ สุขภาพด้านปัญญาด้วยเทคนิคการปรับทัศนคติให้ตรง

คหบดีผู้สูงวัยชื่อ นกุลปิตา ถูกโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียนอยู่เสมอได้รับทุกขเวทนาอย่างหนัก เกิดความทุกข์ใจ รำคาญใจอย่างยิ่ง ครั้นมีโอกาสเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า จึงได้กราบทูลขอพรถึงวิธีการแก้ไขเยียวยารักษาโรคที่เป็นอยู่ พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสบอกนกุลปิตาไปดังนี้ว่า ฟังตั้งใจ

^{๑๒๘} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), อายุยืนอย่างมีคุณค่า, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๐), หน้า ๓๓-๔๕.

^{๑๓๐} ส. น. (ไทย) ๑๖/๒๓/๕๓.

ไว้อยู่เสมอว่า ถึงแม้กายจะกระสับกระส่าย แต่จิตจักไม่กระสับกระส่ายตามไปด้วย ท่านได้ฟังอมตะธรรมนั้นแล้วก็เกิดความยินดี มีอินทรีย์ผ่องใสและสีหน้าบริสุทธิตุดผ่องขึ้นทันที^{๑๑๑}

หรือแม้แต่ธรรมะระดับสังขารธรรม ก็แสดงแก่ผู้ป่วยศฤงษณ์อันอริยบุคคล โสดาบัน ก็มีปรากฏในพระไตรปิฎกว่า อนาคตปิณฑิกคหบดี แห่งกรุงสาวัตถี ป่วยหนัก ครั้นนั้นพระสารีบุตร และพระอานนท์ไปเยี่ยมที่บ้าน จากนั้นจึงแสดงธรรมให้พิจารณาเห็นว่า อายุขณะภายนอก ๖ อายุขณะภายใน ๖ วิญญาณ ๖ สัมผัส ๖ เวทนา ๖ ธาตุ ๖ ขันธ์ ๕ อรูปฌาน ๔ โลกนี้ โลกหน้า และ อารมณ์ที่รับรู้ทางอายตนะ ๖ เป็นสิ่งที่ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น อนาคตปิณฑิกคหบดี เกิดปีติซาบซึ้งในธรรมถึงกับร้องไห้ เนื่องจากได้ฟังธรรมที่ละเอียดประณีตลึกซึ้ง จากนั้นได้กล่าวขอร้องไห้มีการแสดงธรรมชั้นสูงที่ละเอียดลึกซึ้งเช่นนี้แก่ศฤงษณ์อื่นๆ ได้รับฟังต่อไป เพราะบุคคลผู้ฉลาดมีปัญญา รู้ธรรมและเข้าใจได้ ยังมีอยู่มาก อนาคตปิณฑิกคหบดีสิ้นชีวิตลงอย่างสงบ ได้ไปเกิดในเทวโลกชั้นดุสิต^{๑๑๒}

จากที่กล่าวมานี้ พอสรุปได้ว่า รูปแบบและกระบวนการเสริมสร้างสุขภาพองค์รวมในพระไตรปิฎก เป็นการเสริมสร้างสุขภาพทางกาย และสุขภาพทางจิต เพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรง และมีจิตใจที่ผ่องใส บริสุทธฺ์ โดยมีแนวทางในการปฏิบัติ คือ การสวดมนต์ การปฏิบัติธรรม และการสันทนาธรรม นอกจากนั้นแล้ว ยังแบ่งรูปแบบและกระบวนการสร้างสุขภาพองค์รวมเป็นรูปแบบด้านกายภาพ โดยวิธีการบริโภคอาหาร การใช้ยาสมุนไพร การออกกำลังกาย และการบริหารร่างกาย รูปแบบสังคมหรือสิ่งแวดล้อม เช่น การเยี่ยมไข้ให้กำลังใจ การพยาบาลภิกษุใช้รูปแบบด้านจิต เน้นการทำจิตให้ผ่องใส บริสุทธฺ์ รูปแบบด้านปัญญา โดยใช้หลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา เช่น หลักโพชฌงค์ หลักสังขญา หลักสติปัฏฐาน หลักขันธ์ ๕ หลักไตรลักษณ์ และหลักพรหมวิหาร เป็นต้น โดยผ่านกระบวนการ คือ อริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค เพื่อให้ได้บรรลุผล คือความมีสุขภาพกายที่ดี และมีสุขภาพใจ ที่ร่าเริง ผ่องใส ผ่องแผ้ว บริสุทธฺ์ และมีปัญญาในการดำเนินชีวิตในระดับโลกียะ มีปัญญาในการรู้แจ้งแทงตลอดจนได้บรรลุมรรคผลนิพพาน ซึ่งเป็นหลักหรือเป้าหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา

^{๑๑๑} ต. ข. (ไทย) ๑๓/๑/๑-๓.

^{๑๑๒} ม. อุ. (ไทย) ๑๔/๓๘๓/๔๓๓-๔๔๑.