

บทที่ ๓

หลักพุทธธรรมในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ

จากการค้นคว้าคัมภีร์ในพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะพระไตรปิฎก พบว่ามีหลักพุทธธรรมที่มีส่วนในการส่งเสริมสุขภาพเช่น ไตรสิกขา ๓, ไตรลักษณ์ ๓, บุญกิริยาวัตถุ ๓, อิทธิบาท ๔, สติปัฏฐาน ๔, สังคหี ๔, อภินิหารปัจเจกชน ๕, โภชนงค์ ๗ หลักธรรมที่นำมาใช้แล้วพบว่าเมื่อนำมาประพฤติปฏิบัติแล้วส่งผลให้ชีวิตและสุขภาพดีขึ้น ซึ่งการมีสุขภาพที่ดี เป็นสิ่งประเสริฐสำหรับมนุษย์ และเป็นคุณภาพของชีวิตสามารถทำหน้าที่ต่างๆ ตามบทบาทของตนได้อย่างดีแล้ว ยังส่งผลดีต่อสังคม เพราะการที่สังคมมีประชากรที่มีคุณภาพทั้งในด้านสุขภาพ ความรู้ความสามารถย่อมเป็นสังคมที่เข้มแข็ง^๑

๓.๑ ความหมายของหลักพุทธธรรม

คำว่า “พุทธธรรม” ประกอบด้วยคำสองคำ คือ พุทธ กับ ธรรมะ พุทธ แปลว่า ท่านผู้ตรัส ผู้ตื่นแล้ว^๒, ผู้รู้ร้อยสัจ ๔ อย่างถ่องแท้ ส่วนธรรมะ แปลว่า ธรรมชาติ, สภาวะธรรม, สัจจธรรม, ความจริง อีกอย่างหลักพุทธธรรม คือ คุณสมบัติของพระพุทธเจ้าพระธรรมคำสั่งสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงให้ไว้เป็นแนวทางในการดำรงชีวิตของมนุษย์ เพื่อให้ทราบถึงหลักความเป็นจริงของทุกชีวิตในโลกนี้ รวมถึงการรู้เท่าทันในกฎของธรรมชาติที่เกิดขึ้น จนส่งผลให้การดำรงชีวิตอยู่ร่วมกันได้อย่างสันติสุข หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา อันเป็นหลักความจริงตามธรรมชาติของมนุษย์ เป็นหลักคำสอนอันประเสริฐที่เกิดจากภูมิปัญญา การตรัสรู้ค้นพบและนำออกแสดงเผยแผ่ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า^๓ ซึ่งในบทนี้จะกล่าวถึงหลักพุทธธรรมในกิจกรรมส่งเสริม

^๑พระธรรมโมลี (ทองอยู่ ญาณวิสุทโธป.ธ.๙. พธ.ด.),การศึกษาเชิงวิเคราะห์วิถีชีวิต พฤติกรรม สุขภาพ และการดูแลสุขภาพ แบบองค์รวมของพระสงฆ์ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก, (กรุงเทพมหานคร : อักษร การพิมพ์,๒๕๕๖), หน้า ๑.

^๒บุญทวี ไกรสิทธิ์กุล, พจนานุกรมไทย,พิมพ์ครั้งที่ ๓ (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิชั่น เพรส ๒๕๕๖), หน้า ๓๖๗.

^๓พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,๒๕๕๐), หน้า ๒๖๔.

^๔แก้ว ชิตตะขบ ป.ธ.๙,พ.ม.,ศษ.บ.,พุทธธรรมนำชีวิต, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ พระพุทธศาสนาแห่งชาติ ๒๕๕๖),หน้า ๑.

สุขภาพ รวมถึงหลักธรรมที่เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตและการวางตัวให้เหมาะสม และเพื่อแก้ปัญหาชีวิตได้แก้ปัญหาด้านกาย ด้านจิตใจ การที่นำหลักพุทธธรรมไปประยุกต์ใช้ในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพให้เกิดผลดีต่อตนเองและผู้อื่น จำเป็นต้องพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นตามหลักพุทธธรรม

ในทางพระพุทธศาสนาหลักพุทธธรรมเป็นหัวใจสำคัญที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงตรัสสั่งสอนแก่มวลหมู่สรรพสัตว์ทั้งหลายให้พ้นจากความทุกข์^๕ และหลักพุทธธรรมนั้นก็ยังเป็นทั้งข้อห้ามและข้อปฏิบัติ แม้พระพุทธศาสนาจะผ่านมาแล้วถึงสองพันห้าร้อยกว่าปี แต่หลักพุทธธรรมก็ยังคงอยู่ได้โดยไม่เสื่อมคลาย ในสมัยอดีตพระภิกษุสงฆ์มีการศึกษาและสั่งสอนหลักพุทธธรรมหรือพระไตรปิฎกกันโดยวิธีบอกกล่าวและท่องจำกันปากต่อปากหรือที่เรียกว่า “มุขปาฐะ” ต่อมาในภายหลังการศึกษาและสั่งสอนหลักพุทธธรรมโดยวิธีดังกล่าวก็ค่อยๆ หายไปเพราะไม่มีพระภิกษุที่จะสามารถท่องจำหลักคำสอนเหล่านั้นได้มากเหมือนในอดีต ในกาลต่อมาเมื่อประมาณ พ.ศ.๔๖๐ ที่มีการสังคายนาครั้งที่ ๔ ณ อาโลกละณ-สถาน ในลังกาทวีป จึงมีการจารึกพระไตรปิฎกเป็นลายลักษณ์อักษรลงบนใบลาน เพื่อให้ง่ายต่อการจดจำและป้องกันการสูญหาย เพราะคนต่อไปภายหน้าจะเสื่อมถอยสติสมาธิปัญญา เช่นมีศรัทธา^๖ และฉันทะอ่อนลงไป จึงไม่สามารถรักษาพุทธพจน์ไว้ด้วยมุขปาฐะ^๗

การรักษาสืบทอดโดยลายลักษณ์อักษร เรียกว่าไปตถาโรปนะ หรือการรักษาไว้กับวัตถุภายนอก เริ่มเมื่อการสังคายนาครั้งที่ ๔ ในราวปี พ.ศ.๔๖๐ ณ อาโลกละณสถาน ในลังกาทวีป เกิดจากเหตุผลปรารภว่า เมื่อเหตุการณ์บ้านเมืองมีสภาพแวดล้อมผันแปรไปเกิดมีภัยกระทบต่อการทำหน้าที่สืบทอดทรงจำพุทธพจน์ เพราะสติ สมาธิ ปัญญา ของคนจะเสื่อมถอย จะไม่สามารถรักษาพุทธพจน์ด้วยมุขปาฐะ จึงตกลงกันว่าถึงเวลาที่จะต้องจารึกพระธรรมคำสั่งสอนลงในใบลาน เรียกว่าพระไตรปิฎกซึ่งรักษาสืบทอดกันมาจนถึงปัจจุบัน^๘

ไตรปิฎก “ปิฎกสาม” ปิฎก แปลตามศัพท์อย่างพื้นๆว่า กระดาษหรือตะกร้าอันเป็นภาชนะสำหรับใส่รวมของต่างๆเข้าไว้ นำมาใช้ในความหมายว่า เป็นที่รวบรวมคำสอนในพระพุทธศาสนาที่จัดเป็นหมวดหมู่แล้วโดยนัยนี้ ไตรปิฎกจึงแปลว่า คัมภีร์ที่บรรจุพระพุทธพจน์ (เรื่องชั้นเดิมของพระพุทธศาสนา) ๓ ชุด หรือ “ประมวลแห่งคัมภีร์ที่รวบรวมพระธรรมวินัย ๓ หมวด

^๕ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*, หน้า ๑๓๕.

^๖ เรื่องเดียวกันหน้า ๓๘๘.

^๗ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), *พระไตรปิฎก สิ่งที่ชาวพุทธต้องรู้*, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส. อาร์.พรินติ้งแมสโปรดักส์ จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๒๕.

^๘ ศณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, *พระไตรปิฎกศึกษา*, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พ.ศ. ๒๕๕๓), หน้า ๗๓.

กล่าวคือ วินัยปิฎก สุตตันตปิฎก และ อภิธรรมปิฎก^๙ พระไตรปิฎกมีสาระสำคัญและการจัดแบ่งหมวดหมู่โดยย่อดังนี้

(๑) **พระวินัยปิฎก** คือประมวลระเบียบข้อบังคับของบรรพชิตที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้สำหรับภิกษุ ภิกษุณี มีโครงสร้างเนื้อหา คัมภีร์ มี ๕ คัมภีร์ มีการแบ่งโครงสร้าง ๓ แบบ คือ^{๑๐}

แบบที่ ๑ ปรากฏในคัมภีร์วชิรสารัตถะสังคหะ(ที่พระรัตนปัญญาเถระรจนาขึ้นที่จังหวัดเชียงใหม่ เมื่อ พ.สง ๒๐๗๕) ข้อ ๒๒ มีหัวใจคัมภีร์ว่า อา ปา ม จู ป มีความหมายดังนี้

๑) อาทิกัมมะ เป็นชื่อคัมภีร์ที่ประมวลสิกขาบทเกี่ยวกับอาบัติหนัก ได้แก่ ปาราชิก สังฆาทุเลศ และอนินยต

๒) ปาจิตตีย์เป็นชื่อคัมภีร์ที่ประมวลสิกขาบทเกี่ยวกับอาบัติเบา ได้แก่ นิสสัคคียปาจิตตีย์ ปาจิตตีย์ ปาฏิเทสนียะ เสขียวัตร และอิกรณสมณะ วังเป็นวิธีระงับอิกรณ์รวมถึงพระบัญญัติฝ่ายพระภิกษุณีที่เรียกว่าภิกษุณีวิวัจค์ทั้งหมด

๓) มหาวรรค เป็นชื่อคัมภีร์ที่ประมวลสิกขาบทที่มานอกพระปาติโมกข์ตอนต้นแบ่งออกเป็น ๑๐ ชั้นธกะ หรือ ๑๐ตอน

๔) จุฬวรรค เป็นชื่อคัมภีร์ที่ประมวลสิกขาบทที่มานอกพระปาติโมกข์ตอนต้นแบ่งออกเป็น ๑๒ ชั้นธกะ หรือ ๑๒ตอน

๕) ปริวาร เป็นชื่อคัมภีร์ที่ประกอบหรือภาคผนวก ที่ประมวลเนื้อหาสาระของพระวินัยทั้งหมดเข้ามาไว้ด้วยกันในลักษณะคำถามและคำตอบ เพื่อให้เป็นคู่มือสำหรับซักซ้อมความรู้ในพระวินัยให้ถ่ายทอดความเข้าใจยิ่งขึ้น

แบบที่ ๒ ปรากฏในคัมภีร์ชิราสารัตถะสังคหะข้อ ๓๙๘ ว่า “ปาปามจุติปญจวิธวินัยปิฎก” พระวินัยปิฎกมี ๕ คัมภีร์ คือ ปา ปา ม จู ป ท่านแบ่งพระวินัยปิฎกออกเป็น ๕ คัมภีร์ มีคำย่อหรือหัวใจว่า ปา ปา ม จู ป มีชื่อคัมภีร์เหมือนแบบที่ ๑ ต่างกันแต่คำแรกคือ

๑) ปาราชิก

๒) ปาจิตตีย์

๓) มหาวรรค

๔) จุฬวรรค

๕) ปริวาร

แบบที่ ๓ มีหัวใจคัมภีร์ว่า ม ภี ม จู ป มีชื่อคัมภีร์ดังนี้

^๙พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๑๑๐.

^{๑๐}คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พระไตรปิฎกศึกษา, หน้า ๒๑.

๑) มหาวิกังค์ หรือ ภิกขุวิกังค์

๒) ภิกขุณีวิกังค์

๓) มหาวรรค

๔) จุฬวรรค

๕) ปริวาร

พระไตรปิฎกฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้แบ่งพระวินัยปิฎกออกเป็น ๕ คัมภีร์ตามวิธีการของแบบที่ ๓ นี้

นอกจากนี้ยังมีการจัดแบ่งออกเป็น ๓ คัมภีร์ เรียกชื่อว่า สุ ข ป บ้าง วิ ข ป บ้าง ชื่อย่อหรืออักษรย่อเหล่านี้หมายถึง

๑) สุตตวิกังค์ เป็นชื่อคัมภีร์ที่ประมวลสิกขาบทในมหาวิกังค์หรือภิกขุณีวิกังค์ไว้ด้วยกัน ส่วนชื่อย่อว่า วิ ก็คือ มหาวิกังค์คือภิกขุและภิกขุณีวิกังค์ เป็นชื่อคัมภีร์ที่ประมวลสิกขาบทจากทั้ง ๒ วิกังค์มาด้วยกัน

๒) ชันธกะ เป็นชื่อคัมภีร์ที่ประมวลสิกขาบทที่มานอกปาฏิโมกข์ทั้งในส่วนของมหาวรรคและจุฬวรรคเข้าไว้ด้วยกัน

๓) ปริวาร เป็นชื่อคัมภีร์ส่วนประกอบหรือภาคผนวก

(๒) พระสูตรตันตปิฎก พระสูตรตันตปิฎก แบ่งออกเป็น ๕ ส่วนใหญ่ คือ

๑) ทิฆนิกาย รวมพระสูตรยาว มีพรหมชราสูตร เป็นต้น มี ๓ เล่ม

๒) มัชฌิมิกาย รวมพระสูตรขนาดกลาง มีทั้งหมด ๓ เล่ม

๓) สังกยุตตนิกาย รวมพระสูตรขนาดเล็กเป็นหมวด มี ๕ เล่ม

๔) อังคุตรนิกาย รวมหมวดธรรมตั้งแต่หมวดหนึ่งถึงเกิน ๑๐ มีทั้งหมด ๕ เล่ม

๕) ขุททกนิกาย ชุมนุมบทธรรมทั้งหลายทั้งที่ยาวและสั้นมีทั้งหมด ๑๕ คัมภีร์ มีทั้งหมด

๑๕ เล่ม

(๓) พระอภิธรรมปิฎก พระอภิธรรมปิฎก แบ่งออกเป็น ๗ ส่วนใหญ่ คือ

๑) สังคณี ประมวลธรรมเป็นชุดๆ เรียกว่ามาติกา มี ๑ เล่ม

๒) วิกังค์ การจำแนกธรรมออกเป็นชั้นๆ ธาตุ เป็นต้น มี ๑ เล่ม

๓) ธาตูกถา นำข้อธรรมมาจัดเป็นชั้นๆ อายตนะ ครึ่งเล่ม

๔) ปุคคลบัญญัติว่าด้วยบัญญัติต่างๆ มีครึ่งเล่ม

๕) กถาวัตถุ ปัญหาถามตอบของนิกายต่างๆ ๑๘ นิกาย มี ๓ เล่ม

๖) ยมก ว่าด้วยคำอธิบายหลักธรรมออกพิสดาร เป็นคู่ๆ มี ๒ เล่ม

๗) ปุณฺณฐาน ว่าด้วยปัจจัยต่างๆ ๒๔ โดยพิสดาร มีทั้งหมด ๖ เล่ม^{๑๑}

พระไตรปิฎก หรือปิฎก ๓ เป็นคัมภีร์ที่มีขนาดใหญ่โตมาก มีเนื้อหามากมาย ดังที่ท่านระบุไว้ว่ามี ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ ฉบับพิมพ์อักษรไทยจัดแยกออกเป็น ๔๕ เล่ม นับรวมได้ถึง ๒๒๓๗๙ หน้า หรือตัวอักษรประมาณ ๒๔,๓๐๐๐,๐๐๐ ตัว ดังนี้

๑) พระวินัยปิฎก ๘ เล่ม (๑-๘)

๒) พระสุตตันตปิฎก ๒๕ เล่ม (๙-๓๓)

๓) พระธรรมปิฎก ๑๒ เล่ม (๓๔-๔๕)

พระไตรปิฎกมี ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ แบ่งออกเป็น พระวินัยปิฎก ๒๑,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ พระสุตตันตปิฎก ๒๑,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ พระอภิธรรมปิฎก ๔๒,๐๐๐ พระธรรมขันธ์

เมื่อสิ้นยุคขององค์พระศาสดาแล้ว เวลาผ่านไป และคำสอนแผ่ไปในถิ่นต่างๆ ความเข้าใจในพุทธธรรมก็แปรไปจากเดิม และแตกต่างกันได้หลายอย่าง เพราะผู้ถ่ายทอดสืบต่อมีพื้นความรู้ การศึกษาอบรม สติปัญญาแตกต่างกัน ตีความหมายพุทธธรรมแตกต่างกันไปบ้าง นำเอาความรู้ที่เชื่อถือเดิมจากลัทธิศาสนาอื่น เข้ามาผสมแทรกแซงบ้าง อิทธิพลศาสนาและวัฒนธรรมในท้องถิ่นเข้าผสมผสานบ้าง คำสอนบางแห่งเด่นขึ้น บางแห่งเลือนรางลง เพราะการย่ำและเลี้ยวความสนใจ ตามความโน้มเอียงและความถนัดของผู้รักษาคำสอนบ้าง ทำให้เกิดการแตกแยกออกเป็นนิกายต่างๆ เช่น ที่รู้จักกันบัดนี้เป็นมหายาน กับเถรวาท ตลอดจนนิกายย่อยๆ ที่ซอยแยกออกไป สำหรับเถรวาทนั้น แม้จะได้ชื่อว่าเป็นนิกายที่รักษาแบบแผนและคำสอนดั้งเดิมไว้ได้แม่นยำ ก็มีใจจะพ้นไปจากความแปรเปลี่ยนได้โดยสิ้นเชิง คำบางส่วนแม้ที่อยู่ในคัมภีร์เอง ก็ยังมีปัญหาที่คนรุ่นปัจจุบันต้องนำมาถกเถียงคิดค้นหาหลักฐานยืนยันหรือปฏิเสธความเป็นของแท้แต่ดั้งเดิม ยิ่งความรู้ความเข้าใจที่ประชาชนเชื่อถือและปฏิบัติอยู่ด้วยแล้ว ความคลาดเคลื่อนก็ยิ่งมีได้มากและชัดเจนยิ่งขึ้น บางกรรกับเสมือนเป็นตรงข้ามกับคำสอนเดิม หรือเกือบจะกลายเป็นไปเป็นลัทธิอื่นที่คำสอนเดิมคัดค้านแล้วก็มี แม้ข้อธรรมอื่นๆ ตลอดจนคำบัญญัติทางธรรมแต่ละคำๆ เช่น อารมณ์ วิญญาณ บารมี สันโดษ อุเบกขา อธิฐาน บริกรรม ภาวนา วิปัสสนา กาม โลภี โลภุสรา บุญ อิจฉาลฯ ก็ล้วนมีความหมายพิเศษในความเข้าใจของประชาชน ซึ่งผิดแปลกไปจากความหมายดั้งเดิมในพุทธธรรม โดยตัวความหมายเองบ้าง โดยขอบเขตความหมายบ้าง มากน้อยต่างกันไปในแต่ละคำนั้นๆ ในการศึกษาพุทธธรรมจำเป็นต้องแยกความหมายในความเข้าใจของประชาชนส่วนที่คลาดเคลื่อนนี้ออกไปต่างหาก จึงจะสามารถเข้าใจความหมายที่แท้จริงได้^{๑๒}

^{๑๑} คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **พระไตรปิฎกศึกษา**, หน้า ๒๑-๒๓.

^{๑๒} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๕, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม ในเครือ บริษัท สำนักพิมพ์เพ็ทแอนด์โฮม จำกัด, ๒๕๕๕), หน้า ๘-๙.

หลักพุทธธรรมนั้นย่อมมีอานุภาพสามารถเสกสร้างสรรค์มนุษย์ให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ประเสริฐสุดได้ องค์ธรรมหรือหลักธรรมนั้นเป็นเครื่องกำหนดชีวิตสังคมว่าสูงต่ำ ดีเลว น่ายุหรือไม่น่ายุอย่างไร เป็นจุดชี้ขาดความถูกผิดในสังคมเลยทีเดียวสังคมจะหันเหหรือดำเนินไปในแนวทางใดก็อยู่ที่ตัวคนในสังคมนั้นจะประพฤติธรรม หรือมีหลักธรรมประจำใจอย่างใด มากน้อยแค่ไหน สังคมจะได้รับการพัฒนาหรือถูกปล่อยให้เป็นไปตามยถากรรมเช่นไร ก็อยู่ที่ว่าคนในสังคมนั้น พวกเขาน้อมนำหลักธรรมมาประพฤติปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ในการดำรงชีวิตประจำแค่ไหนเพียงใด^{๑๓}

๓.๒ ลักษณะทั่วไปของหลักพุทธธรรม

ลักษณะทั่วไปของหลักพุทธธรรมนั้น สรุปได้ ๒ อย่าง

๑. แสดงหลักความจริงสายกลาง ที่เรียกว่า “มัชฌิมนธรรม” หรือเรียกเต็มว่า “มัชฌิมนธรรมเทศนา” ว่าด้วยความจริงตามแนวของเหตุผลบริสุทธิ์ตามกระบวนการของธรรมชาติ นำมาแสดงเพื่อประโยชน์ในทางปฏิบัติในชีวิตจริงเท่านั้น ไม่ส่งเสริมความพยายามที่จะเข้าถึงสัจธรรมด้วยวิธีถกเถียงสร้างทฤษฎีนั้นๆ ด้วยการเก่งความจริงทางปรัชญา

๒. แสดงข้อปฏิบัติสายกลาง ที่เรียกว่า “มัชฌิมาปฏิปทา” อันเป็นหลักการครองชีวิตของผู้บรมตน ผู้รู้เท่าทันชีวิตไม่หลงมกมาย มุ่งผลสำเร็จคือ ความสุข สะอาด สว่าง สงบ เป็นอิสระที่สามารถมองเห็นได้ในชีวิต ในทางปฏิบัติ ความเป็นสายกลางนี้เป็นไปโดยสัมพันธ์กับองค์ประกอบอื่นๆเช่น สภาพชีวิตของบรรพชิต หรือคฤหัสถ์ เป็นต้น^{๑๔} จากข้อความเบื้องต้นหลักพุทธธรรมยังแบ่งได้เป็น ๒ ลักษณะ คือ จริยธรรม และ สัจธรรมดังนี้คือ

๑) จริยธรรม ธรรมคือความประพฤติ ธรรมคือการดำเนินชีวิต หลักการดำเนินชีวิต ธรรมที่เป็นข้อปฏิบัติ ศีลธรรม หรือ กฎศีลธรรม จริย หรือ จริยธรรม อันประเสริฐ เรียกว่า พรหมจริย (พรหมจริยธรรม หรือ พรหมจรรย์) แปลว่า ความประพฤติอันประเสริฐ หรือ การดำเนินชีวิตอย่างประเสริฐหมายถึงมรรคมีองค์ ๘ หรือ ศีล สมาธิ ปัญญา เทียบ ศีลธรรม^{๑๕}

๒) หลักสัจจะธรรม หมายถึงธรรมที่แท้จริง หลักสัจจะ เช่น ในคำว่า “อริยะสัจธรรมทั้งสี่” ได้แก่ความจริงอันประเสริฐ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค^{๑๖}

^{๑๓} แก้ว ชิตตะขบ ป.ธ.๙ , พุทธธรรมนำชีวิต, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พระพุทธรักษาแห่งชาติ, ๒๕๕๖), หน้า ๒-๓.

^{๑๔} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๖.

^{๑๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอสอาร์. พรินติ้งแมสโปรดักส์ จำกัด ๒๕๕๑), หน้า ๕๗.

^{๑๖} เรื่องเดียวกัน หน้า ๔๒๒.

๓.๓ หลักพุทธธรรมที่นำมาใช้ในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

หลักพุทธธรรมได้สอนมุ่งเน้นเรื่องของการพ้นทุกข์ และสอนให้รู้จักวิธีดับทุกข์ การส่งเสริมสุขภาพ เป็นสิ่งสำคัญยิ่งที่ทุกคนจะต้องเอาใจใส่อย่างต่อเนื่องเพราะจะเป็นส่วนในการประพฤติปฏิบัติในชีวิตประจำวัน และเป็นส่วนเสริมสร้างความสมดุลแก่สังคมให้เป็นสังคมที่เข้มแข็งในด้านสุขภาพ ในทางพระพุทธศาสนาจึงมีส่วนสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพทั้งทางกายและใจโดยมีหลักพุทธธรรมที่สามารถในการส่งเสริมสุขภาพได้อย่างเห็นผลชัดเจนดังมีหลักพุทธธรรมได้แก่ ๑.หลักไตรสิกขา ๓, ๒ หลักไตรสิกขา ๓, ๓.หลักบุญกิริยาวัตถุ ๓, ๔.หลักอิทธิบาท. ๔, ๕.หลักสติปัฏฐาน ๔ ๖.หลักสังคหวัตถุ ๔, ๗ หลักมรรกาธรรม ๔, ๘ หลักอภินิหารปัจเจก ๕ ๙ หลักโพชฌงค์ ๗, ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

๓.๓.๑ หลักไตรสิกขา ๓

ไตรสิกขา แปลว่า สิกขา ๓ คำว่า สิกขา แปลว่า การศึกษา การสำเหนียก การฝึก การหัดฝึกปรือ ฝึกอบรม^{๑๗} ในทางพระพุทธศาสนาสุขภาพ คือ สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นโดยการอิงอาศัยซึ่งกันและกัน ระหว่างกายอาศัยจิต จิตก็อาศัยกายซึ่งทั้งสองส่วนประสานสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน สภาวะที่มีอันนี้ๆ เป็นปัจจัย ความเป็นไปตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย กระบวนธรรมแห่งเหตุปัจจัย กฎที่ว่า เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี เพราะสิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้จึงเกิดขึ้นตามศัพท์เรียกว่าหลักของอิทัปปัจจยตา^{๑๘} ดังนั้นจึงเห็นได้ว่าหลักไตรสิกขา ที่ส่งผลต่อการส่งเสริมสุขภาพมี ๓ ประการดังนี้

- ๑) อธิศีลสิกขา ศีล ฝึกอบรมพัฒนากาย วาจา ใจให้เรียบร้อย
- ๒) อธิจิตสิกขา สมาธิ การทำจิตให้ตั้งมั่น
- ๓) อธิปัญญาสิกขา ปัญญา การรอบรู้ในกองสังขาร

ให้เจริญงอกงามยิ่งขึ้นไปจนบรรลุจุดหมายสูงสุด คือ ความหลุดพ้น หรือนิพพาน สิกขา ๓ มีความหมายดังนี้

๑. ศีล คือ ความประพฤติปฏิบัติตน ทางกาย ทางวาจา และอาชีวะ โดยรวมเอาองค์มรรค ข้อสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ ให้เรียบร้อย ไม่มีสิ่งโทษ ไม่เป็นการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ดำรงตนด้วยดีในสังคม รักษาระเบียบวินัยปฏิบัติหน้าที่และความรับผิดชอบทางสังคมให้ถูกต้องให้ได้พบความบริสุทธิ์แห่งศีล ให้ชื่อว่า สีลวิสุทธิ^{๑๙} และถึงความสด

^{๑๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ,พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย, หน้า ๕๔๖.

^{๑๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๕๕๔.

^{๑๙} อัง. เอกก. (ไทย) ๒๐/๑๗๖/๑๒๘.

แห่งจิต ให้ชื่อว่า จิตตวิสุทธิ^{๒๐} เพื่อให้เกิดความรู้แจ้งแห่งปัญญา รู้แจ้งในสภาวะธรรมของสังขาร เห็นตามความเป็นจริงในหลักของอริยสัจ๔

๒. สมาธิ คือการฝึกศึกษาทางจิต พัฒนาคุณธรรม สร้างความสุข เสริมคุณภาพจิต โดยรวมเอาองค์มรรคข้อสัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ เพื่อเป็นการฝึกจิตให้เข้มแข็ง และรู้จักใช้ความสามารถในกระบวนการสมาธิศึกษาวิธีการอบรมจิตตั้งมั่นอยู่ในความสงบ หยุดนิ่ง ให้เป็นสมาธิ แนบแน่นมั่นคง ได้แก่ สมถกัมมัฏฐาน หรือ สมถภาวนา เพราะมีความหมายอย่างเดียวกัน คือ การทำจิตให้สงบ^{๒๑}

๓. ปัญญา คือการฝึกศึกษาทางปัญญา ทำให้เกิดความรู้แจ้งถึงสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง มีจิตที่เป็นอิสระ มีความเบิกบาน โดยรวมองค์มรรคข้อ สัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะ ที่สามารถชำระจิตให้บริสุทธิ์หลุดพ้นโดยสมบูรณ์ เป็นอิสระไร้ทุกข์สิ้นเชิง^{๒๒}

ดังนั้นหลักของไตรสิกขาที่มีผลต่อการส่งเสริมสุขภาพ โดยได้แบ่งหลักการในการดูแลสุขภาพออกเป็น ๓ ด้าน ทางด้านกระบวนการของ ศีล จะเป็นส่วนที่นำไปพัฒนาทางด้านกาย และสังคม รวมถึงด้านสิ่งแวดล้อม ทางด้านกระบวนการของ สมาธิ จะเป็นส่วนที่นำไปพัฒนาทางด้านใจ ทางด้านกระบวนการของ ปัญญา จะเป็นส่วนที่นำไปพัฒนา มุ่งเน้นทางด้านหลักของความคิด ซึ่งหลักธรรมไตรสิกขาทั้งสามด้านสามารถนำมาพัฒนาถึงขั้นสูงคือการภาวนา เพื่อเป็นการนำมาพิจารณาดูแลสุขภาพของตนเอง รวมถึงการให้ความสัมพันธ์กับผู้อื่น และการดูแลสุขภาพจิตของตนเอง โดยใช้การคิดอย่างรอบคอบ สมาชิกศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นำหลักธรรมศีล ทาน และปัญญา ประยุกต์ใช้ในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพได้จริง

๓.๓.๒ หลักไตรลักษณ์ ๓

ไตรลักษณ์^{๒๓} ในอรรถกถาบางที่เรียกว่า สามัญลักษณะ ในฐานะเป็นลักษณะร่วม ที่มีแก่สิ่งทั้งหลายเป็นสามัญเสมอเหมือนกันคือ ทุกอย่างที่เป็นสังขตะ เป็นสังขาร ล้วนไม่เที่ยง คงทนอยู่ไม่ได้ เสมอเหมือนกันทั้งหมด ทุกอย่างที่เป็นธรรม ไม่ว่าสังขตะคือสังขาร หรืออสังขตะคือวิสังขาร ก็ล้วนมีใช้ตน ไม่เป็นอัตตา เสมอกันทั้งสิ้น โดยความหมายของไตรลักษณ์คือ

๑. อนิจจตา (Impermanance) ความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ ความไม่ยั่งยืน สภาวะที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อม และสลายไป

^{๒๐} ม.มู. (ไทย) ๑๒/๒๕๗/๒๗๘.

^{๒๑} พระราชญาณวิสิฐ, คู่มือการศึกษาสัมมาปฏิบัติไตรสิกขา, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (นครปฐม : บริษัท เพชรเกษม พรินต์ติ้ง กรุ๊ป จำกัด ๒๕๕๒), หน้า ๘๑.

^{๒๒} เรื่องเดียวกัน

^{๒๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับเรียบเรียง, หน้า ๓๖.

๒. ทุกขตา (Stress and Conflict) ความเป็นทุกข์ ภาวะที่ถูกบีบคั้นการเกิดขึ้นและสลายตัวภาวะที่กดดัน ผื่นและขัดแย้งอยู่ในตัว เพราะปัจจัยที่ปรุงแต่งให้มีสภาพเป็นอย่างนั้นเปลี่ยนแปลงไป จะทำให้คงอยู่ในสภาพนั้นไม่ได้ ภาวะที่ไม่สมบูรณ์มีความบกพร่องอยู่ในตัว ไม่ให้ความสมอยากแท้จริง หรือความพึงพอใจเต็มที่แก่ผู้อยากด้วยตัณหา และก่อให้เกิดทุกข์แก่ผู้เข้าไปอยากเข้าไปยึดด้วยตัณหาอุปาทาน

๓. อนัตตา (Soullessness หรือ Non-Self) ความเป็นอนัตตา ความไม่ใช่ตัวตน ความไม่มีตัวตนจริงแท้ ที่จะเป็นเจ้าของครอบครองสิ่งบังคับให้เป็นอย่างไรก็ได้

หลักไตรลักษณ์มองในส่วนของสุขภาพผู้สูงอายุ จะมีประโยชน์มากเพื่อนำเอาหลักธรรมอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มาพิจารณาเพื่อให้เห็นถึงสภาพความเป็นจริงของสังขาร ทำให้เกิดการปลงไม่มีการยึดมั่นถือมั่นในตัวตน เพื่อลดอุปาทานขั้นธัมมา ซึ่งเป็นต้นเหตุของความทุกข์ทั้งปวงที่จะเกิดขึ้นกับสังขารของตัวเอง รวมถึงการลดความเป็นคนที่เห็นแก่ตัว ยอมรับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ รวมถึงการพลัดพรากที่เกิดขึ้นและรู้เท่าทันสามัญลักษณ์ที่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา รู้เท่าทันสมมุติบัญญัติ ไม่ถูกหลอกให้หลงไปตามรูปลักษณ์ภายนอกของสิ่งทั้งหลาย และยอมรับความจริงทุกด้าน^{๒๔}

๓.๓.๓ หลักธรรมบุญกิริยาวัตร ๓

บุญกิริยาวัตร หมายถึง สิ่งที่เป็นที่ตั้งแห่งการทำบุญ, เรื่องที่จัดเป็นการทำบุญ, ทางทำความดี,^{๒๕} พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้แล้ว พระสูตรนี้ พระอรหันต์กล่าวแล้ว ข้าพเจ้าได้สดับมาอย่างนี้

ภิกษุทั้งหลาย บุญกิริยาวัตร ๓ ประการนี้บุญกิริยาวัตร ๓ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. ทานมัยบุญกิริยาวัตร (บุญกิริยาวัตรที่สำเร็จด้วยทาน)

๒. สีลมัยบุญกิริยาวัตร (บุญกิริยาวัตรที่สำเร็จด้วยศีล)

๓. ภวานมัยบุญกิริยาวัตร (บุญกิริยาวัตรที่สำเร็จด้วยภavana)^{๒๖}

บุญกิริยาวัตร ๓ ประการมีรายละเอียดดังนี้

๑) ทาน การให้ การสละ การณ์เพื่อแบ่งปัน เป็นการให้เพื่ออนุเคราะห์ ช่วยเหลือผู้ยากไร้ ชัดสน ให้เพื่อเป็นการสงเคราะห์ เพื่อยึดเหนี่ยวจิตใจ สมานไมตรี แสดงน้ำใจ การทาน ได้แก่

^{๒๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยาย, หน้า ๒๔๒.

^{๒๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๑๘๓.

^{๒๖} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๘/๒๖๘.

การสละทรัพย์สินของสมบัติของตนที่มีอยู่ให้แก่ผู้อื่นโดยมุ่งหวังจะจนเจือให้ผู้อื่นได้รับประโยชน์และความสุขด้วยความเมตตาจิตแห่งตน^{๒๗}

๒) ศิล ความประพฤติดีที่งดงาม และการหาเลี้ยงชีพในทางสุจริต ความมีระเบียบวินัย และมีกิริยามารยาทงดงาม เฉพาะอย่างยิ่ง เน้นศีลในระดับการไม่เบียดเบียน หรือการอยู่ร่วมกันด้วยดีโดยสงบสุขในสังคม ศิลเน้นในระดับศีล ๕ ได้แก่การไม่ประทุษร้ายต่อชีวิตและร่างกาย การไม่ละเมิดกรรมสิทธิ์กัน การไม่ละเมิดต่อของรัก ไม่ประทุษร้ายจิตใจลบหลู่เกียรติทำลายตระกูลวงของกันและกัน การหักรานลิดรอนผลประโยชน์กันด้วยวิธีประทุษร้ายทางวาจา^{๒๘}

๓) ภาวนา การฝึกปรีจติและปัญญา คือพัฒนาฝึกอบรมจิตใจให้เจริญขึ้นด้วยคุณธรรมต่างๆ ให้เข้มแข็งมั่นคงหนักแน่น และให้มีปัญญารู้เท่าทันสังขาร พุทธอย่างสมัยใหม่ว่ารู้เท่าทันโลกและชีวิตหรือมีโลกทัศน์และชีวทัศน์ที่ถูกต้อง ภาวนาในที่นี้ ก็คือสมาธิ และปัญญา ในไตรสิกขา พุทธเต็มว่า สมาธิภาวนาหรือจิตภาวนา และปัญญาภาวนานั้นเอง แต่ไม่ย่ำแน่นแต่ละอย่างให้เด่นนัก จึงผ่อนเอามารวมจัดเข้าเป็นหัวข้อเดียวกัน มีความหมายคลุมตั้งแต่สมาธิมาวามะ ที่ให้เพียรละกิเลส เพียรอบรมปลูกฝังกุศลกรรมในหมวดสมาธิ จนมาถึงการมีสมาธิภูมิ และความดำริชอบ ในหมวดปัญญา โดยเน้นเมตตาภาวนา อันเป็นที่มาของความสุขทั้งในตนเองและสังคม^{๒๙}

นอกจากนี้ สิ่งที่เป็นที่ตั้งแห่งการทำบุญ, เรื่องที่จัดเป็นการทำบุญหรือทางทำความดี

๑๐ ประการ คือ

- | | |
|--------------------|---|
| ๑. ทานมัย | บุญสำเร็จด้วยการให้สิ่งของ |
| ๒. ศิลมัย | บุญสำเร็จด้วยการรักษาศีล หรือประพฤติดี |
| ๓. ภาวนามัย | บุญสำเร็จด้วยการเจริญภาวนา คือ ฝึกอบรมจิตใจ |
| ๔. อปายณมัย | บุญสำเร็จด้วยการประพฤติอ่อนน้อม |
| ๕. เวยยาวัจมัย | บุญสำเร็จด้วยการชวนชวนารับใช้ |
| ๖. ปัตติทานมัย | บุญสำเร็จด้วยการเฉลี่ยส่วนแห่งความดีให้แก่ผู้อื่น |
| ๗. ปัตตานุโมทนามัย | บุญสำเร็จด้วยการยินดี ในความดีของผู้อื่น |
| ๘. ัมมัสสวนมัย | บุญสำเร็จด้วยการฟังธรรมให้ความรู้ |
| ๙. ัมมเทศนามัย | บุญสำเร็จด้วยการสั่งสอนธรรมให้ความรู้ |

^{๒๗} สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, พระธรรมสุทธิมงคล(หลวงตาหาบัวญาณสัมปันโน), พระอุบาลีคุณูปมาจารย์ (จันทร์ สิริจนโทม), **ทาน ศิล ภาวนา ปัญญา นิพพาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๑ (กรุงเทพมหานคร : บริษัท คิว พรินแมเนจเม้นท์จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๑๖.

^{๒๘} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๕, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์ ในเครือ บริษัท สำนักพิมพ์เพ็ทแอนด์โฮม จำกัด, ๒๕๕๕), หน้า ๕๓๙-๕๔๐.

^{๒๙} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, หน้า ๕๔๐.

๑๐. ทิฏฐุชุกัมม บัญชีสำเร็จด้วยการทำความเห็นให้ตรง^{๓๐}

ดังนั้นในทางพระพุทธศาสนาหลักธรรมบุญกิริยาวัตถุที่ส่งเสริมสุขภาพ ได้จำแนกเป็นการมุ่งให้ในส่วนของการกายกับใจซึ่งเป็นส่วนภายนอกที่หยาบ คือ การให้ทานและการรักษาศีลเพื่อเป็นการขัดเกลาซึ่งทำให้ชีวิตและด้านจิตใจมีความผ่องใส สามารถที่จะพินิจพิจารณาในสภาวะของกิเลสต่างๆที่มากระทบให้ละเอียดยิ่งขึ้น ในส่วนของปัญญาจะเน้นทางด้านภายใน หากเมื่อทุกคนได้ประพฤติปฏิบัติหัวข้อธรรมในบุญกิริยาวัตถุ จะให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพที่ดีแข็งแรงปราศจากโรคภัยที่จะมาลบล้างทั้งนี้ การทานแสดงถึงคนที่มีจิตใจที่มีความเผื่อแผ่เป็นผู้ที่เสียสละที่ต้องการให้ผู้อื่นเป็นสุข จิตจะสะอาดผ่องใส การรักษาศีลย่อมเป็นคนที่มีความสะอาดทั้งใจและกายมีความเมตตาปราณี ไม่ทำบาปทั้งปวง ในทางปัญญาสามารถที่จะพิจารณาทุกสิ่งทุกอย่างละเอียดแบบยล โยนิโสมนสิการ^{๓๑} ซึ่งส่งผลให้ชีวิตมีความสุขได้

๓.๓.๔ หลักอิทธิบาท ๔

จากการศึกษาพบว่าหลักอิทธิบาท ๔ มีส่วนในการประยุกต์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยบรมราชชนนี นครลำปาง ซึ่งผู้สูงอายุที่ต้องการให้เป็นคนที่มีสุขภาพที่ดี ต้องเป็นผู้ประกอบด้วย ฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสา ดังนั้น จะเห็นได้ว่าหลักธรรมอิทธิบาทสามารถส่งผลต่อสุขภาพได้มีรายละเอียดดังนี้

อิทธิบาท แปลว่า ธรรมเครื่องให้ถึงอิทธิ (ฤทธิ์หรือความสำเร็จ) หรือธรรมที่เป็นเหตุให้ประสบความสำเร็จ หรือแปลง่ายๆว่า ทางแห่งความสำเร็จมี ๔ อย่าง คือ ฉันทะ (ความพอใจ) วิริยะ (ความเพียร) จิตตะ (ความมีใจจดจ่อ) วิมังสา (ความสอบสวนไตร่ตรอง) แปลตามลำดับว่า มีใจรักพรากเพียรทำ เอาจิตฝึกฝน ใช้ปัญญาสอบสวน^{๓๒}

๑. ฉันทะ ความพอใจ ได้แก่ ความมีใจรักในสิ่งที่ทำ และพอใจใฝ่รักในจุดหมายของสิ่งที่ทำนั้นให้สำเร็จ อยากให้งานนั้นหรือสิ่งนั้นบรรลุจุดหมาย รักในจุดหมายของงาน ความต้องการที่จะทำ ใฝ่ใจรักที่จะทำสิ่งนั้นอยู่เสมอและปรารถนาจะทำให้ได้ผลดียิ่งๆขึ้นไป

๒. วิริยะ ความเพียร ได้แก่ ความอาจหาญ แกล้วกล้า บากบั่น ก้าวไป ไม่ย่อท้อ ไม่หวั่นกลัวต่ออุปสรรคและความยากลำบาก เมื่อคนรู้ว่าสิ่งใดมีคุณค่าควรแก่การบรรลุถึง เมื่อวิริยะเกิดขึ้นแล้ว

^{๓๐} ปัญญา ใช้บางยาง, ธรรมอธิบาย หลักธรรมในพระไตรปิฎก, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : สถาบันสันติธรรม, ๒๕๔๘), หน้า ๑๗๒.

^{๓๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๓๖.

^{๓๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๙๖.

๓. จิต ความมีใจจดจ่อ หรือเอาใจฝักใฝ่ ได้แก่ ความมีจิตผูกพัน จดจ่อ ฝักใฝ่เรื่องนั้น ใจอยู่กับงานนั้น ไม่ปล่อย ไม่ห่างไปไหน ถ้าจิตตะเป็นไปอย่างแรงกล้าในเรื่องเรื่องหนึ่ง หรืองานอย่างใดอย่างหนึ่ง คนผู้นั้นจะไม่สนใจ ไม่รับรู้เรื่องอื่นๆ ไม่สนใจ แต่ถ้าพูดเรื่องนั้น งานนั้น จะสนใจเป็นพิเศษทันที

๔. วิมังสา ความสอบสวนไตร่ตรอง ได้แก่ การใช้ปัญญาพิจารณาหมั่นใคร่ครวญตรวจตราหาเหตุผล และตรวจสอบข้อยิ่งหย่อน เกินเลย บกพร่อง หรือขัดข้องเป็นต้น ในกิจที่ทำรู้จักทดลอง และคิดค้นหาทางแก้ไขปรับปรุง^{๓๓}

ดังนั้นหลักอิทธิบาท ๔ กับกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ ได้แบ่งหลักการในการดูแลสุขภาพไว้ ๔ ด้านคือ ฉันทะ การมีความพึงพอใจต่อสุขภาพ วิริยะ การที่มีความเพียรพยายามที่จะดูแลสุขภาพกายและใจให้แข็งแรง จิตตะ การมีความใส่ใจในการที่จะดูแลสุขภาพวิมังสา การมีความใส่ใจตรวจหาในการที่จะดูแลสุขภาพ ผู้ที่มุ่งหวังไปสู่ความสุขทั้งทางโลกทางธรรม ไม่ว่าจะเป็นในรูปแบบธรรมและนามธรรมจะต้องไม่ควรมองข้ามสูตรสำเร็จแห่งอิทธิบาท ๔ เมื่อใดที่ท่านประกอบกิจการสิ่งใดไม่ประสบผลสำเร็จ ควรตรวจสอบว่าผิดค้นตอนใด ให้สำรวจตรวจสอบข้อผิดพลาดนั้นโดยทำทุกข้อให้ถูกต้องและสมบูรณ์ท่านก็จะประสบผลสำเร็จในกิจการนั้นๆของศีลธรรม คือ อิทธิบาทนี้ จึงชื่อว่า เป็นใหญ่ในความสำเร็จทั้งหลาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งท่านหมายเอาความสำเร็จในกิจการงานอันเป็นกุศลแต่ฝ่ายเดียว และเป็นกุศลที่ลดหลั่นกันขึ้นไปโดยลำดับจนถึง โลกุตระกุศล ถึงมรรคผลนิพพาน ดังกล่าว กิจการงานที่บุคคลธรรมดากะทำซึ่งจะสำเร็จผลนั้น ย่อมไม่อาจจะขาดองค์ธรรมคืออิทธิบาททั้งสี่ประการนี้ไปได้ แต่ว่าเวลาปฏิบัตินั้น บางครั้งบางคราวธรรมทั้งสี่ประการนั้น มีความยิ่งมีความหย่อนกัน คือบางที่ฉันทะมีกำลังกล้า บางที่วิริยะก็มีกำลังกล้า บางที่จิตตะก็มีกำลังกล้า บางที่ปัญญาก็มีกำลังกล้า ถ้าธรรมใดมีกำลังกล้า คือมีกำลังมากก็เรียกว่าธรรมที่กล้านั้นแต่องค์เดียวว่าเป็นอิทธิบาท นี้ว่าถึงหลักในการปฏิบัติ นี่ก็จะเป็นใหญ่ในด้านของความเชื่อ การน้อมใจเชื่อในสิ่งที่มีเหตุผล โดยเฉพาะอย่างยิ่งมีความเชื่อมั่นในคุณของพระรัตนตรัย

๓.๓.๕ หลักธรรมสติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐาน คือการตั้งสติสัมปชัญญะ เพียรพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม เพื่อกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกให้ได้ โดยแยกเป็น ๔ ประการ คือ

๑. การพิจารณาเห็นกายในกาย
๒. การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย
๓. การพิจารณาเห็นจิตในจิต
๔. การพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย^{๓๔}

^{๓๓} เรื่องเดียวกันหน้า ๗๙๖-๗๙๙.

คำว่า สติปัฏฐาน มีความหมาย ๓ ประการ^{๓๔}

๑) ที่ตั้งของสติ หมายถึง อารมของสติ สติ ๔ ประเภทอันได้แก่ กองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม ปฏฐานแปลว่า ที่ตั้งลงปัจจัยในนิกรณสาธนะ มีรูปวิเคราะห์ว่า ปติฏฐาติ เอตถาติ ปฏฐานํ สติยา ปฏฐนํ สติปัฏฐานํ (สติปัฏฐาน คือ ที่ตั้งของสติ)

๒) สภาวะที่พึงตั้งไว้ด้วยสติ หมายถึง การล่งความยินดีในร้าย ตามนัยนี้ ปฏฐาน แปลว่า สภาวะที่พึงตั้งไว้ ลง ยุ ปัจจัยในนิกรณสาธนะ มีรูปวิเคราะห์ว่า ปฏฐเปตพพนติปัฏฐานํ สติยา ปฏฐนํ สติปัฏฐานํ (สติปัฏฐาน คือ สภาวะที่พึงตั้งไว้ด้วยสติ)

๓) สติที่เข้าไปตั้งไว้ หรือ สติที่ตั้งไว้มั่น ร้าย ตามนัยนี้ ปฏฐาน แปลว่า เข้าไปตั้งไว้ หรือ ตั้งไว้มั่น ลง ยุ ปัจจัยในกัตตุสาธนะ มีรูปวิเคราะห์ว่า ปฏฐาติติ ปฏฐานํ สติเยว ปฏฐนํ สติปัฏฐานํ (สติปัฏฐาน คือ สติที่เข้าตั้งไว้/ สติที่ตั้งไว้มั่น)อุปสรรคคือ ป ตามนัยนี้ใช้ความหมายว่า เข้าไป เล่นไป หรือ ยิ่ง มั่นคง การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริงดังนี้

๑. พิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ภิกษุหนึ่งเมื่อพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ ย่อมตั้งจิตมั่นโดยชอบ ย่อมผ่องใสโดยชอบในกายานุปัสสนานั้น ภิกษุหนึ่งตั้งจิตมั่นโดยชอบ ผ่องใสโดยชอบในกายานุปัสสนานั้นแล้ว ก็ย่อมบังเกิดมีญาณทัสสนะ ในกายอื่นภายนอก

๒. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายในอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ภิกษุหนึ่งเมื่อพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายในอยู่ ย่อมตั้งจิตมั่นโดยชอบ ย่อมผ่องใสโดยชอบในเวทนานุปัสสนานั้น ภิกษุหนึ่งตั้งจิตมั่นโดยชอบ ผ่องใสโดยชอบในกายานุปัสสนานั้นแล้ว ก็ย่อมบังเกิดมีญาณทัสสนะในกายอื่นภายนอก

๓. พิจารณาเห็นจิตในจิตภายในอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ภิกษุหนึ่งเมื่อพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในอยู่ทั้งหลายภายในอยู่ ย่อมตั้งจิตมั่นโดยชอบ ย่อมผ่องใสโดยชอบในจิตตานุปัสสนานั้นภิกษุหนึ่งตั้งจิตมั่นโดยชอบ ผ่องใสโดยชอบในกายานุปัสสนานั้นแล้ว ก็ย่อมบังเกิดมีญาณทัสสนะ ในจิตอื่นภายนอก

๔. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ภิกษุหนึ่งเมื่อพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ ย่อมตั้งจิตมั่นโดยชอบ ย่อมผ่องใสโดยชอบในธัมมานุปัสสนานั้น ภิกษุหนึ่งตั้งจิตมั่นโดยชอบ ผ่องใสโดยชอบในกายานุปัสสนานั้นแล้ว ก็ย่อมบังเกิดมีญาณทัสสนะ ในกายอื่นภายนอก ท่านผู้เจริญทั้งหลาย ผู้มี

^{๓๔}ที.ม.(ไทย)๑๐/๙.๔/๕๔.

^{๓๕}พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, แปลโดยพระคันธสาราภิกขุ, (จังหวัดนครปฐม : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๒๔.

พระภาคผู้ทรงรู้เห็น เป็นอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ทรงบัญญัติสติปัฏฐาน ๔ ประการนี้ แลเพื่อให้บรรลุคุณธรรม

ดังนั้นในทางพระพุทธศาสนา การปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ นี้ พระพุทธองค์ตรัสไว้ในสติปัฏฐานสูตรว่าทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์แห่งเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุญาณธรรม เพื่อให้แจ้งพระนิพพาน ทางนี้ คือ สติปัฏฐาน เรื่องสติปัฏฐาน ๔ นี้ เป็นสิ่งที่ผู้รู้ทั้งหลาย ทั้งชาวตะวันตกและชาวตะวันออกต่างให้ความสนใจและศึกษาแนวทางปฏิบัติอย่างกว้างขวาง จนถึงปัจจุบันนี้ได้พิสูจน์ให้เห็นแล้วว่า แนวทางปฏิบัติแบบนี้ได้ช่วยผู้ที่มีความทุกข์เดือดร้อนใจได้อย่างมาก ปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ เพื่อความหลุดพ้น เพราะพระนิพพานตามอุดมคติของชาวพุทธผู้ปฏิบัติควรใช้สติกำหนดรู้ส่วนต่างๆ ของร่างกายให้ชำนาญ^{๓๖} และในการส่งเสริมสุขภาพ เมื่อได้ปฏิบัติตามหลักธรรมสติปัฏฐาน กาย เวทนา จิต ธรรม เพื่อให้รู้ถึงหลักธรรมความเป็นจริงที่เกิดขึ้น พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสว่าภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความหมดจดแห่งสัตว์ทั้งหลายเพื่อก้าวล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์ และโทมนัส เพื่อบรรลุญาณธรรม เพื่อทำนิพพานให้แจ้งเพราะ ทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ เมื่อนำมาประยุกต์ในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปางสามารถพิสูจน์ได้จริง

๓.๓.๖ หลักสังคหวัตถุ ๔

ธรรมเครื่องยึดเหนี่ยวใจบุคคลและประสานหมู่ชนไว้ในความสามัคคี หลักการสงเคราะห์ ๔ ประการนี้ สังคหวัตถุ ๔ ประการ ดังนี้

๑. ทาน (การให้)
๒. ปิยวาจา (วาจาเป็นที่รัก)
๓. อตถจริยา (การประพฤติประโยชน์)
๔. สมานัตตตา (การวางตนสม่ำเสมอ)

๑) ทาน การให้ คือ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เสียสละ แบ่งปัน ช่วยเหลือกันด้วยสิ่งของ ตลอดถึงให้ความรู้และแนะนำสั่งสอน

๒) ปิยวาจา หรือ เปยยวัชชะ วาจาเป็นที่รัก วาจาตุดตี่มน้ำใจ หรือวาจาซาบซึ้งใจ คือ กล่าวคำสุภาพไพเราะอ่อนหวานสมานสามัคคี ให้เกิดไมตรี และความรักใคร่นับถือ ตลอดถึงคำแสดงประโยชน์ ประกอบด้วยเหตุผล เป็นหลักฐานจูงใจให้ยอมตาม

๓) อตถจริยา การประพฤติประโยชน์ คือ ขวนขวายช่วยเหลือกิจการ บำเพ็ญสาธารณประโยชน์ตลอดถึงช่วยแก้ไขปรับปรุงในทางจริยธรรม

^{๓๖} จุฑามาศ วาริแสงทิพย์, การฟื้นฟูคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยไตวายเรื้อรังระยะสุดท้ายด้วยการปฏิบัติธรรม, พิมพ์ครั้งแรก, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอ็มเอนเตอร์ไพรส์ จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๑๘๐-๑๘๑.

๔) สมานัตตา ความมีตนเสมอ (คำแปลนี้ถือตามที่แปลกันมาเดิม แต่ตามคำอธิบายใน คัมภีร์น่าจะแปลว่า “ความมีตนร่วม” โดยเฉพาะมุ่งเอาร่วมสุขร่วมทุกข์) คือ ทำตนเสมอต้นเสมอปลาย ปฏิบัติสม่ำเสมอในชนชั้นทั้งหลายและเสมอในสุขทุกข์โดยรับรู้ร่วมแก้ไข ตลอดถึงวางตนเหมาะสมกาฐานะ ภาวะ บุคคล เหตุการณ์และสิ่งแวดล้อม ถูกต้องตามธรรมในแต่ละกรณี^{๓๗}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) กล่าวถึงความหมายของ สังคหวัตถุ ธรรมแห่งการ สงเคราะห์ หมายถึงธรรมเครื่องยึดเหนี่ยว คือยึดเหนี่ยวใจบุคคล และประสานหมู่ชนไว้ในสามัคคี และเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวน้ำใจให้มีการรักใคร่นับถือซึ่งกันและกัน สังคหวัตถุ คือวิธีการทำให้คนเรารัก กันเอื้ออาทรซึ่งกันและกันอยู่ ๔ ประการคือ^{๓๘}

๑. ทาน การให้ คือ เอื้อเพื่อเผื่อแผ่เสียสละ แบ่งปัน ช่วยเหลือกันด้วยสิ่งของ ตลอดถึง ให้ความรู้และแนะนำสั่งสอน

๒. ปิยวาจา หรือ เปยวรัชชะ คือ วาจาเป็นที่รัก วาจาพูดเต็มน้ำใจ หรือวาจาซาบซึ่งใจ คือกล่าวคำสุภาพไพเราะอ่อนหวานสมานสามัคคี ให้เกิดไมตรีและความรักใคร่นับถือ ตลอดถึงคำ แสดงประโยชน์ประกอบด้วยเหตุผลเป็นหลักฐานจูงใจให้นิยมยินดี

๓. อตถจริยา การประพฤติประโยชน์ คือ ขวนขวายช่วยเหลือกิจการ บำเพ็ญสาธารณ ประโยชน์ตลอดถึงช่วยแก้ไขปรับปรุงส่งเสริมในทางจริยธรรม

๔. สมานัตตตา ความมีตนเสมอ คือ ทำตนเสมอต้นเสมอปลาย ปฏิบัติสม่ำเสมอใน ชนทั้งหลาย และเสมอในสุขทุกข์โดยรวมรับรู้แก้ไข ตลอดถึงวางตนเหมาะสมแก่ฐานะภาวะบุคคล เหตุการณ์และสิ่งแวดล้อม ถูกต้องตามธรรมในแต่ละกรณี

จากองค์ประกอบสังคหวัตถุ ข้างต้น จะเห็นได้ว่าหลักธรรมของสังคหวัตถุเป็นหลักธรรม ที่สามารถนำมาประพฤติปฏิบัติได้กับทุกคน เป็นธรรมที่ทำให้สังคม ได้อยู่อาศัยร่วมกันอย่างมี ความสุขด้วยพื้นฐานจิตใจที่รักใคร่สามัคคีต่อกัน มีความมุ่งมั่นที่จะร่วมการทำความดีในสังคม ด้วยความเกื้อหนุนจุนเจือซึ่งกันและกัน ทำให้สังคมนั้นๆน่าอยู่เห็นได้จากปัจจุบันหลายหน่วยงานได้นำหลักธรรมสังคหวัตถุใช้ในการบริหารทำให้กิจการนั้นประสบผลสำเร็จอย่างดี

^{๓๗} ธรรมปิบาย หลักธรรมในพระไตรปิฎก, หน้า ๒๑๓.

^{๓๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๖ (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส.อาร์.พรินต์แมสโปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๑๔๓.

๓.๓.๗ หลักขรราวาสธรรม ๔.^{๓๙}

หลักขรราวาสธรรม ๔. ธรรมสำหรับขรราวาส, ธรรมสำหรับการครองเรือน, หลักครองชีวิตของคฤหัสถ์

๑. สัจจะ, ความจริง, ซื่อตรง, ซื่อสัตย์, จริงใจ, พูดจริง, ทำจริง,
๒. ทมะ การฝึกฝน, การข่มใจ, ฝึกนิสัย, ปรับตัว, รู้จักควบคุมจิตใจ, ฝึกหัดตัดนิสัย, แก้ไขข้อบกพร่อง, ปรับปรุงตนให้เจริญก้าวหน้าด้วยสติปัญญา
๓. ขันติ ความอดทน, ตั้งหน้าทำหน้าที่การงานด้วยความขยันหมั่นเพียรเข้มแข็ง ทนทาน ไม่หวั่นไหว มั่นในจุดหมาย ไม่ท้อถอย
๔. จาคะ ความเสียสละ, สละกิเลส สละความสุขสบายและผลประโยชน์ส่วนตัวได้ใจกว้างพร้อมที่รับฟังความทุกข์ ความคิดเห็น และความต้องการของผู้อื่น พร้อมที่จะร่วมมือ ช่วยเหลือเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่คับแคบเห็นแก่ตนเอาแต่ใจตัวเอง

หากนำหลักขรราวาสธรรมมาพิจารณากับการดำรงชีวิตได้ จะส่งผลสะท้อนให้เห็นเป็นสัจจะธรรม ครอบครวนั้น สังคมนั้น จะอิงอาศัยอยู่ร่วมกันอย่างเป็นสันติสุข โดยที่ทุกคนทุกหมู่เหล่าจะไม่เป็นคนเห็นแก่ตัว มีความเคารพซึ่งกันและกัน ไม่แก่งแย่งชิงดีกัน

๓.๓.๘ หลักอภินิหารปัจเจกชน ๕^{๔๐}

หลักธรรมอภินิหารปัจเจกชน ๕ เป็นหลักธรรมในการนำมาพิจารณาความเป็นจริง ๕ ประการ

๑. ขราธัมมตาควรพิจารณาเนื่องจาก เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้
๒. พยาธิธัมมตา ควรพิจารณาเนื่องจาก เราความเจ็บป่วยเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บป่วยไปได้
๓. มรณธัมมตา ควรพิจารณาเนื่องจาก เราความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้
๔. ปิยวินิภาวตา ควรพิจารณาเนื่องจาก เราจักต้องมีความพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น
๕. กัมมัธกตาเรามีกรรมเป็นของตน เราทำกรรมใดไว้ จักต้องเป็นทายาท ของกรรมนั้น

^{๓๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส.อาร์. พรินติ้งแมสโปรดักส์ จำกัด ๒๕๔๕), หน้า ๑๑๓.

^{๔๐} ปัญญา ใบบางยาง, ธรรมอธิบาย หลักธรรมในพระไตรปิฎก, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : สถาบันบันลือธรรม, ๒๕๔๘), หน้า ๑๐๒.

หลักอภินิหารปัจจุเวกขณะ เป็นหลักธรรมที่ทุกคน ทุกเพศ ทุกวัยรวมถึงผู้สูงอายุควรนำมาฝึกให้จิตมีความตั้งมั่นเป็นสมาธิอยู่ตลอดเวลา ในขณะที่ทำงานและว่างการทำงานหรือในด้านการดำเนินชีวิตประจำวัน สามารถนำมาฝึกปฏิบัติได้ฝึกเพื่อให้จิตตั้งมั่นอย่างสม่ำเสมอด้วยสติเมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิแล้ว สามารถนำเข้าสู่การเจริญปัญญาด้วยวิธีวิปัสสนาโดยการพิจารณาถึงหลักธรรมความจริงอภินิหารปัจจุเวกขณะ คือคนเราทุกคนเราไม่ล่วงพ้นความแก่เจ็บตาย และจะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น และเราทุกคนทำไว้ทั้งอดีตและปัจจุบันเป็นกรรมที่เป็นของตนเอง ความชั่วความดีที่ตนทำจะต้องเป็นทายาทของกรรมนั้น ควรนำเอาหลักธรรมทั้ง ๕ ประการนี้มาเป็นหลักในการพิจารณาเนื่องๆทุกวัน เพื่อให้ใจเกิดความคุ้นเคยจะเป็นเหตุให้เราต้องเร่งทำความดีและไม่ให้เกิดความมัวเมาทั้งปวงในกิเลสต่างๆ และมัวเมาในชีวิตให้ดำเนินชีวิตด้วยความอดุสาหะผู้ผู้นั้นจะมีความสำเร็จพบแต่ความเจริญในชีวิต

๓.๓.๙ โพชฌงค์ ๗

ธรรมเป็นองค์แห่งการตรัสรู้^{๔๑} หมายความว่าคนที่เข้าถึงการบรรลุมรรคผล หรือว่าเข้าถึงความดีได้ต้องมีโพชฌงค์ ๗ ประการ

๑. สติสัมโพชฌงค์ ความระลึกได้ สำนึกพร้อมอยู่ ใจอยู่กับจิตที่ทำความดี

สติแปลว่า การระลึกได้ ซึ่งเป็นการระลึกเรื่องของอดีต หรือรู้ถึงในสิ่งที่รู้มา สติ เป็นองค์ธรรมที่คอยตรึงยึดจิตให้เกาะเกี่ยวอยู่กับสิ่งที่ระลึกได้

๒. ัมมวชิระสัมโพชฌงค์ ความเพียรธรรม ความสอดส่องสืบค้นธรรมเป็นองค์ธรรมแห่งการตรัสรู้พร้อมคืออัมมวชิระ

อัมมวชิระแปลว่า การสอดส่องธรรม หรือ การเลือกเพียรธรรม คือ การรู้จักแยกธรรมว่ามีธรรมฝ่ายกุศล และ ธรรมฝ่ายอกุศล ส่วนธรรมที่เป็นกุศลนำมาพิจารณาให้เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ธรรมไหนที่เป็นอกุศลธรรมนำมาพิจารณาลดละในธรรมนั้นๆ

๓. วิริยะสัมโพชฌงค์ ความเพียรเมื่อพิจารณาแยกแยะธรรมแล้ว ใช้ความเพียรนั้นลดละธรรมที่เป็นอกุศลธรรม ให้นำธรรมที่เป็นกุศลมาปฏิบัติให้เพิ่มมากขึ้น

๔. ปีติสัมโพชฌงค์ ความอิ่มใจความปิติ เมื่อมีการนำเอาความเพียรใช้ในการลดละกุศลธรรม และปฏิบัติเจริญกุศลธรรมแล้ว ผลที่ได้คือความเป็นปิติสุขส่งผลให้เป็นแรงบันดาลใจให้ปฏิบัติธรรมให้เพิ่มมากยิ่งขึ้น

๕. ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ความสงบกายสงบใจซึ่งเป็นผลสืบเนื่องมาจากปิติ เมื่อเกิดความอิ่มใจแล้ว สามารถระงับอุทัจจกุกุจะคือการฟุ้งซ่านไม่ยึดติดในธรรมนั้นนานๆ

^{๔๑}ปัญญา ใช้บางยาง, ธรรมาธิบาย หลักธรรมในพระไตรปิฎก, พิมพ์ครั้งที่ ๑,(กรุงเทพมหานคร : สถาบันบัณฑิตธรรม, ๒๕๔๘), หน้า ๑๔๙.

๖. สมาธิสัมโพชฌงค์ ความมีใจตั้งมั่น จิตแน่วในอารมณ์เมื่อจิตสงบ จิตนั้นย่อมเกิดเป็นสมาธิเมื่อจิตมีสมาธิมากขึ้นย่อมลดละในนิวรณ์ สามารถให้การปฏิบัติถึงขั้นฌานได้

๗. อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ความมีใจเป็นกลางเพราะเห็นความเป็นจริง ความวางเฉยเมื่อจิตมีความตั้งมั่นเป็นสมาธิแล้ว ความเพียรที่ได้ปฏิบัติมาก็จะบรรลุถึงฌานขั้นสูง ย่อมส่งผลให้จิตนิ่งเป็นอารมณ์เดียวกัน เรียกว่า เอกัคคตา จนถึงขั้นหลุดพ้น

โพชฌงค์ ๗ เปรียบเสมือนหนทางปลดปล่อยออกจากอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวเรา โดยเฉพาะผู้สูงอายุ หากพิจารณานำเอาหลักธรรมโพชฌงค์ไปใช้ในการประพฤติปฏิบัติ ย่อมจะทำให้เป็นคนที่มีความสุขร่างกายแข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ทำให้เป็นบุคคลที่มีความสุขุมเยือกเย็น ไม่ทำตัวเองเป็นปัญหาของสังคมครอบครัวและชุมชน

ดังนั้นหลักพุทธธรรมข้างต้นเมื่อทางศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุนำมาประยุกต์ใช้ในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง เมื่อนำมาประพฤติปฏิบัติแล้ว จะพัฒนาส่งผลให้มีส่วนส่งเสริมสุขภาพได้เป็นอย่างดี เนื่องจากข้อพุทธธรรมที่นำมาประยุกต์เป็นผลที่พิสูจน์เป็นจริงได้ดังผลการวิจัยในบทที่ ๔ ต่อไป