

บทที่ ๓

แนวทางรักษาสุขภาพของพระสงฆ์ใน ตำบลจัวลาย อำเภอตะพานหิน จังหวัดพิจิตร

ในการศึกษาเรื่อง “ศึกษาสุขภาพของพระสงฆ์ใน ตำบลจัวลาย อำเภอตะพานหิน จังหวัดพิจิตร” ในบทนี้จะได้ทำการศึกษา สุขภาวะของพระสงฆ์ใน ตำบลจัวลาย อำเภอตะพานหิน จังหวัดพิจิตร ซึ่งผู้วิจัยกำหนดแนวการศึกษา ดังนี้

๓.๑ สภาพพื้นที่ทำวิจัย

๓.๒ แนวทางรักษาสุขภาพตามหลัก ๖ อ.

๓.๓ แนวทางรักษาสุขภาพตามองค์ ๔ (กาย ใจ สังคม ปัญญา)

๓.๑ สภาพพื้นที่ทำวิจัย

ตำบลจัวลาย นับว่าเป็นตำบลใหญ่ตำบลหนึ่งในเขต อำเภอตะพานหิน จังหวัดพิจิตร แบ่งออกเป็น ๒ เขต มีประชากรค่อนข้างมาก และประชากรส่วนใหญ่ในตำบลจัวลายเป็นพุทธศาสนิกชน เกือบทั้งหมดของประชากรในตำบล มีวัดทั้งหมด ๙ วัดในเขตตำบลจัวลาย ประชาชนมีความนับถือ และศรัทธาในพระพุทธศาสนาอย่างมาก ซึ่งที่ตั้งและอาณาเขตของตำบลจัวลาย มีดังนี้

ทิศเหนือ	ติดต่อกับ	ตำบลหัวดง อำเภอเมือง จังหวัดพิจิตร
ทิศใต้	ติดต่อกับ	ตำบลบางไผ่ อำเภอบางมูลนาก จังหวัดพิจิตร
ทิศตะวันออก	ติดต่อกับ	ตำบลดงตะขบ อำเภอตะพานหิน จังหวัดพิจิตร
ทิศตะวันตก	ติดต่อกับ	ตำบลห้วยเกตุ อำเภอตะพานหิน จังหวัดพิจิตร

ขนาดพื้นที่ทั้งตำบลมีประมาณ ๓๒,๔๓๗.๕ ไร่ แบ่งออกเป็นพื้นที่การเกษตร ๑๖,๕๘๖ ไร่ พื้นที่อยู่อาศัย มีประมาณ ๙๘๘ ไร่ มีจำนวนประชากรทั้งสิ้น ๗,๕๓๐ คน แบ่งออกเป็น ๑๑ หมู่บ้าน ได้แก่

หมู่ที่ ๑	บ้านต้นชุมแสง
หมู่ที่ ๒	บ้านจัวลาย ๑
หมู่ที่ ๓	บ้านหาดแดงโม ๑
หมู่ที่ ๔	บ้านหาดแดงโม ๒
หมู่ที่ ๕	บ้านน้ำโจนใต้
หมู่ที่ ๖	บ้านปากคลองเกตุ
หมู่ที่ ๗	บ้านจัวลาย ๒
หมู่ที่ ๘	บ้านหนองโบก

หมู่ที่ ๙ บ้านคลองเจ๊กเสียง
หมู่ที่ ๑๐ บ้านไทรโรงโชน
หมู่ที่ ๑๑ บ้านไผ่ร้อยกอ^๑

จำนวนวัดในตำบลจัวราย มีทั้งหมด ๙ วัด ได้แก่

๑. วัดพุทธชะวันโชติการาม	มีภิกษุทั้งหมด จำนวน ๑๙ รูป
๒. วัดสันติพลาราม	มีภิกษุทั้งหมด จำนวน ๒๕ รูป
๓. วัดหาดแตงโม	มีภิกษุทั้งหมด จำนวน ๑๗ รูป
๔. วัดหนองพยอม	มีภิกษุทั้งหมด จำนวน ๘ รูป
๕. วัดไทรโรงโชน	มีภิกษุทั้งหมด จำนวน ๕ รูป
๖. วัดตะพานหิน	มีภิกษุทั้งหมด จำนวน ๒๒ รูป
๗. วัดต้นชุมแสง	มีภิกษุทั้งหมด จำนวน ๙ รูป
๘. วัดปิ่นสุทธาวาส	มีภิกษุทั้งหมด จำนวน ๕ รูป
๙. วัดจัวราย	มีภิกษุทั้งหมด จำนวน ๑๑ รูป ^๒

จากจำนวนพระภิกษุที่กล่าวมาข้างต้นนั้น จำนวนพระภิกษุในตำบลจัวรายมีจำนวนมาก ซึ่งมีทั้งภิกษุที่มีพรรษามาก อายุเยอะ ภิกษุที่มีอายุปานกลาง และพระภิกษุที่บวชใหม่ เพราะฉะนั้น การที่จะเก็บไข้ได้ป่วนนั้นจึงเป็นเป็นสิ่งที่จะต้องดูแล และรักษาสุขภาพกันให้ดี โดยเฉพาะพระภิกษุที่มีอายุมากนั้น จากการสำรวจ จะมีสุขภาพไม่ดีเสียเป็นส่วนมาก ผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาแนวทางรักษาสุขภาพตามพระวินัยของพระภิกษุในตำบลจัวราย ดังต่อไปนี้

๓.๒ แนวทางรักษาสุขภาพตามพระวินัยของพระสงฆ์

พระวินัยหรือศีลทั้งหมดของพระภิกษุมี ๒๒๗ สิกขาบท สามเณรมี ๑๐ สิกขาบทการ สำรวมกาย วาจาให้เรียบร้อย เรียกว่าศีล การล่วงสิกขาบท มีความเสียหายเกิดขึ้นยิ่งหย่อนกว่ากัน ผู้วิจัยได้ศึกษาและนำเอาสาระเฉพาะที่เกี่ยวข้องด้านสุขภาพพอประมาณดังนี้

๑) โภชนวรรค วรรคว่าด้วยการฉันอาหาร

- ห้ามฉันอาหารในโรงพักเดินทางเกิน ๑ มื้อ “อนึ่ง ภิกษุมิใช่ผู้อาพาธ พึงฉันอาหารในโรงทานได้ครั้งหนึ่ง ถ้าฉัน ยิ่งกว่านั้น เป็นปาจิตติย อาหารในโรงทานที่แจกทั่วไปไม่นิยมบุคคล ภิกษุไม่เก็บไข้ให้ฉันได้วันเดียวต้องหยุดเสียในระหว่างจึงฉันได้อีกถ้าฉันติดๆ กันตั้งแต่สองวันขึ้นไปเป็นปาจิตติย”^๓

^๑ สำนักทะเบียน กรมการปกครองอำเภอตะพานหิน, เดือน มกราคม ๒๕๕๙. (สำเนาถ่ายเอกสาร)

^๒ บัญชีสำรวจพระภิกษุ-สามเณร ประจำเดือน มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๙ ของคณะสงฆ์ อำเภอตะพานหิน จังหวัดพิจิตร. (สำเนาถ่ายเอกสาร)

^๓ วิ.มหา. (ไทย) ๒/๒๐๓/๓๖๕.

- ห้ามรับบิณฑบาตเกิน ๓ บาตร “ภิกษุผู้เข้าไปสู่ตระกูล ด้วยขมก็ดีด้วยสัตตวงก็ดี เพื่อ
นำไปได้ตามปรารถนา ภิกษุผู้ต้องการพึงรับได้เต็ม ๒-๓ บาตร ถ้ารับยิ่งกว่านั้นเป็นปาจิตติย ครั้นรับ
เต็ม ๒-๓ บาตรแล้ว นำออกจากที่นั้นแล้ว พึงแบ่งปันกับภิกษุทั้งหลายนี้ เป็นสามีจิกรรมในเรื่องนั้น”^๔

- ห้ามฉันอาหารในเวลาวิกาล “ภิกษุใด เคี้ยวก็ดี ฉันทก็ดี ซึ่งของเคี้ยวก็ดี ซึ่งของฉันทก็ดี ใน
เวลาวิกาล คือตั้งแต่เที่ยงแล้วไป จนถึงวันใหม่ เป็นปาจิตติย”^๕

- ห้ามฉันอาหารที่เก็บไว้ค้างคืน “อนึ่ง ภิกษุใด เคี้ยวก็ดี ฉันทก็ดี ซึ่งของเคี้ยวก็ดีซึ่งของฉันทก็
ดี ที่ทำการสังสม เป็นปาจิตติย”^๖

- ห้ามขออาหารอันประณีตมาเพื่อตนเอง “อนึ่งภิกษุใดมิใช่ผู้อาพาธขอโภชนะอันประณีต
เห็นปานนี้ คือ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย ปลา เนื้อ นมสด นมส้ม เพื่อประโยชน์ แกตนแล้ว
ฉัน เป็นปาจิตติย”^๗

จากที่กล่าวมาข้างต้น พระสงฆ์ในเขตตำบลจัวลยจะต้องรู้จักความพอดี เรื่องอาหาร เมื่อ
เราจัดหาอาหารที่ดี มีประโยชน์ได้แล้ว ในเวลารับประทานอาหารนั้นจะต้องรู้จักประมาณ ต้องรู้จัก
ความพอดี ไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไป สำหรับพระสงฆ์ในสมัยพุทธกาลนั้น การฉันภัตตาหารเพียง
มือเดียว ก็เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายแล้ว เพราะหน้าที่ของพระสงฆ์คือการปฏิบัติธรรม
และสอนธรรมะไม่ได้ทำงานที่ใช้แรงงานหนักเหมือนฆราวาสบางอาชีพ จึงไม่จำเป็นต้องฉันภัตตาหาร
มาก พระพุทธองค์ได้ตรัสสอนไว้เกี่ยวกับการฉันอาหารมือเดียวจะทำให้สุขภาพมีโรคพาลน้อย
กระปรี้กระเปร่า มีพลานามัยสมบูรณ์อยู่เสมอ

๒) โภชนปฏิสังยุต หมวดว่าด้วยการฉันอาหารมี ๓๐ สิกขาบทซึ่งจะมีสิกขาบทที่เกี่ยวกับ
สุขภาพ แทรกไว้บ้างข้อ ดังนี้

สิกขาบทที่ ๑ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักบิณฑบาตด้วยความเคารพ

สิกขาบทที่ ๒ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักดูแลแต่ในบาตร รับบิณฑบาต

สิกขาบทที่ ๓ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักรับบิณฑบาตพอสมควรส่วนกับแกง (ไม่รับแกง
มากเกินไป)

สิกขาบทที่ ๔ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักรับบิณฑบาตพอสมควร ขอบปากบาตร

สิกขาบทที่ ๕ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักฉันบิณฑบาตด้วยความเคารพ

สิกขาบทที่ ๖ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักดูแลแต่ในบาตร ฉันบิณฑบาต

สิกขาบทที่ ๗ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักฉันบิณฑบาต ไม่ขูดข้าวสุกให้แห้ว

สิกขาบทที่ ๘ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักฉันบิณฑบาตพอสมควรส่วนกับแกง (ไม่ฉันแกง
มากเกินไป)

สิกขาบทที่ ๙ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักฉันบิณฑบาต ไม่ขยี้มแต่ยอดลงไป

^๔ วิ.มहा. (ไทย) ๒/๒๓๔/๓๙๑.

^๕ วิ.มहा. (ไทย) ๒/๒๔๘/๔๐๕.

^๖ วิ.มहा. (ไทย) ๒/๒๕๓/๔๐๘.

^๗ วิ.มहा. (ไทย) ๒/๒๕๙/๔๑๑.

สิกขาบทที่ ๑๐ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่เอาข้าวสุกปิดแกงและกับด้วยหวังจะได้มาก

สิกขาบทที่ ๑๑ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราไม่เจ็บไข้ จักไม่ขอแกงหรือข้าวสุกเพื่อประโยชน์แก่ตนมาฉัน

สิกขาบทที่ ๑๒ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่มองดูบาตรของผู้อื่นด้วยคิดจะยกโทษ

สิกขาบทที่ ๑๓ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่ทำคำข้าวให้ใหญ่เกินไป

สิกขาบทที่ ๑๔ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักทำคำข้าวให้กลมกล่อม

สิกขาบทที่ ๑๕ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่อ้าปากในเมื่อคำข้าวยังไม่มาถึง

สิกขาบทที่ ๑๖ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่เอามือทั้งสองมือใส่ในปากขณะฉัน

สิกขาบทที่ ๑๗ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่พูดทั้งที่ปากยังมีคำข้าว

สิกขาบทที่ ๑๘ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่โยนคำข้าวเข้าปาก

สิกขาบทที่ ๑๙ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่ฉันกัดคำข้าว

สิกขาบทที่ ๒๐ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่ฉันทำกระพุงแก้มให้ตู่ย

สิกขาบทที่ ๒๑ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่ฉันพลางสะบัดมือพลาง

สิกขาบทที่ ๒๒ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่ฉันโปรยเมล็ดข้าว

สิกขาบทที่ ๒๓ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่ฉันแลบลิ้น

สิกขาบทที่ ๒๔ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่ฉันดั่งจับๆ

สิกขาบทที่ ๒๕ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่ฉันดั่งชูๆ

สิกขาบทที่ ๒๖ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่ฉันเลียมือ

สิกขาบทที่ ๒๗ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่ฉันเลียบาตร

สิกขาบทที่ ๒๘ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่ฉันเลียริมฝีปาก

สิกขาบทที่ ๒๙ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่เอามือเปื้อนจับภาชนะน้ำ

สิกขาบทที่ ๓๐ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่เอาน้ำล้างบาตรมีเมล็ดข้าวหลงใน
บ้าน^๔

จากหมวดนี้ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักรับบิณฑบาตโดยเคารพ พระองค์ทรงสอนให้แสดงความเอื้อเฟื้อให้บุคคลผู้ให้ ไม่ใช่รับด้วยการดูหมิ่น เราจักแลดูแต่ในบาตร จักรับแกงพอควรแก่ข้าวสุก จักฉันบิณฑบาตโดยเคารพ เมื่อฉันบิณฑบาตจักแลดูแต่ในบาตร เป็นต้น ในข้อนี้ พระสงฆ์ในเขตตำบลจั่วลาย ขณะที่เข้าไปตักอาหารไม่ควรมองสอดส่องเพื่อเลือกหาอาหารที่ตนเองชอบ เมื่อจะตักข้าวและกับ ควรจะตักให้พอประมาณแล้วเดินไปด้วยอาการสำรวม ควรหาที่นั่งรับประทานให้เรียบร้อย (ไม่ควรยืน) เวลาจะกินควรพิจารณาอาหารปฏิภูลัญญาไปด้วย เพื่อจะได้ไม่ต้องนั่งคู้ก้นมากเกินไป และประการสำคัญ อย่าติตรสอาหารจนเกินไปข้อ นี้หมายถึงตักอาหารมากินแล้วไม่ชอบใจ กลับตำหนิตีเตียนผู้ที่ทำอาหาร หรือเพ่งโทษผู้ที่ตักอาหารที่ตนเองชอบไปหมด อย่างนี้เป็นต้น ท่านถือว่า ฉันบิณฑบาตโดยไม่เคารพ เราจักไม่ฉันโปรยเมล็ดข้าว จักไม่ฉันแลบลิ้น จักไม่ฉันดั่งจับๆ

^๔ วิ.มหา. (ไทย) ๒/๖๐๒-๖๓๒/๖๗๖-๗๑๑.

หรือดัง ชุต ๆ จักไม่ฉันเลียมือ จักไม่ฉันขอบาตร จักไม่ฉันเลียริมฝีปาก จักไม่เอามือเปื้อนจับแก้วน้ำ เป็นต้น ขอนี้ท่านสอนให้ฉัน ด้วยอาการสำรวม ไม่ฉันมูมามสกปรก เป็นที่น่ารังเกียจต่อผู้อื่น

๓) ปาทุการวรรค ปกิณณกะ (หมวดเบ็ดเตล็ด)

สิกขาบทที่ ๑ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราไม่เป็นไข้ จักไม่ยืนถ่ายอุจจาระปัสสาวะ

สิกขาบทที่ ๒ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราไม่เป็นไข้ จักไม่ถ่ายอุจจาระปัสสาวะหรือบ้วนน้ำลายลงในของเขียว (พืชพันธุ์ไม้)

สิกขาบทที่ ๓ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราไม่เป็นไข้ จักไม่ถ่ายอุจจาระปัสสาวะหรือบ้วนน้ำลายลงในน้ำ^๙

กิริยาอาการเหล่านี้ ถือเป็นกิริยาอาการที่ไม่งาม ไม่เหมาะสม ไม่เป็นที่นำมาซึ่งความเลื่อมใสของผู้พบเห็นล้วนไม่ควรทำทั้งนั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งแล้วพระสงฆ์ในเขตตำบลจี้วาลัยเป็นเพศที่จะต้องขัดเกลาภิเลสเป็นอย่างยิ่ง เพราะเหตุที่ไม่ทำตามประการดังกล่าวพระพุทธรูปเจ้าท่านได้ตรัสสอนถึงการกระทำเช่นนี้ เป็นการกระทำที่ขัดแย้งกับกุศลธรรมอย่างยิ่ง

๔) ญัตคามวรรค ว่าด้วยพืชพันธุ์ไม้

“ภิกษุใด ขุดเองก็ดี ให้ผู้อื่นขุดก็ดี ซึ่งแผ่นดิน เป็นปาจิตติย สิกขาบทนี้ ทรงบัญญัติขึ้นตามความเข้าใจสมัยก่อนนั้นว่า แผ่นดินเป็นของมีอินทรีย์ คือ มีชีวิต ภิกษุใดพรากญัตคาม (คือต้นไม้ต้นหญ้า เถาวัลย์ เป็นต้น) อันเป็นของเขียว ที่อยู่ใกล้ให้หลุดจากที่ คำว่า “พราก” ได้แก่ขุดถอนหรือตัดฟัน เป็นต้น “ของเขียว” นั้นได้แก่พืชพันธุ์ อันเป็นอยู่ใกล้ที่ ท่านแจ้งไว้ ๕ ชนิด คือ

(๑) พืชที่เกิดจากเหง้า เช่น ขมิ้น เป็นต้น

(๒) พืชที่เกิดจากต้น คือ ตอนจากต้นเพาะได้ เช่น ต้นโพธิ์ เป็นต้น

(๓) พืชเกิดจากข้อ คือใช้ข้อปลูกได้ เช่น ต้นอ้อย ไม้ไผ่ เป็นต้น

(๔) พืชเกิดจากยอด คือใช้ยอดปักก็เป็นได้ เช่น ผักชีล้อม เป็นต้น

(๕) พืชเกิดจากเมล็ด คือใช้เมล็ดเพาะ เช่น ถั่ว งา เป็นต้น”^{๑๐}

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่าพระสงฆ์ในเขตตำบลจี้วาลัยควรออกกำลังกายด้วยการขุดดิน ปลูกต้นไม้ แต่ไม่ควรถอน หรือตัดต้นไม้ พฤติกรรมดังกล่าว ถือว่าเป็นพฤติกรรม การออกแรงเคลื่อนไหว ซึ่งสามารถปฏิบัติได้โดยทั่วไปในพระภิกษุ

๕) สุราปานวรรค ในปาจิตติยกัณฑ์

- หมวดว่าด้วยการดื่มสุรา “สุราได้แก่ เมรัยที่เขากลิ่นสกัดเพื่อให้รสเมาแรงยิ่งขึ้นตามแต่จะกำหนดว่าเท่าไรเป็นพอดีเรียกสั้นๆว่า สุรา”^{๑๑} ที่ชื่อว่า “สุรา ได้แก่ สุราที่ทำจากแป้ง สุราที่ทำจากขนม สุราที่ทำ จากข้าวสุก สุราหมักแป้งเชื้อเหล้า สุราที่ผสมเครื่องปรุงหลายชนิด ที่ชื่อว่าเมรัย ได้แก่ น้ำหมักดองดอกไม้ น้ำหมักดองผลไม้ น้ำหมักดอง น้ำผึ้ง น้ำหมักดอง น้ำอ้อยยบ น้ำหมักดองที่ผสม

^๙ วิ.ม.หา. (ไทย) ๒/๖๕๑-๖๕๔/๗๓๑-๗๓๔.

^{๑๐} วิ.ม.หา. (ไทย) ๒/๘๙-๙๓/๒๗๗-๒๘๐.

^{๑๑} วิ.ม.หา. (ไทย) ๒/๓๒๗/๔๖๕.

เครื่องปรุงหลายชนิดคำว่า ต้ม คือ ภัทฺฐต้ม โดยที่สุตแต่ต้มด้วยปลายหญ้าคาจะต้องอาบัติปาจิตติย์”^{๑๒}

- หมายความว่าด้วยการเล่นน้ำ “ภัทฺฐต้องอาบัติปาจิตติย์ เพราะเล่นน้ำ ที่ชื่อว่าเล่นน้ำคือ ภัทฺฐประสงค์จะเล่นน้ำจึงดำลง ผุดขึ้น หรือลอย ในน้ำลึกพอท่วมข้อเท้า ต้องอาบัติปาจิตติย์น้ำตื้นได้ ข้อเท้า นั่งเรือเล่นในน้ำ ใช้มือ ใช้เท้า ใช้ไม้ หรือใช้กระเบื้องตีน้ำ ต้องอาบัติทุกกฏ”^{๑๓}

สรุปได้ว่าพระสงฆ์ในเขตตำบลจัวลยควรออกกำลังกายเพื่อให้สุขภาพแข็งแรง ป้องกันการเกิดโรค ลักษณะสำคัญของการออกกำลังกายคือ ต้องมีการเคลื่อนไหวแขน หรือขา รวมถึงลำตัวอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอโดยไม่จำเป็นต้องหมายถึงการเดิน การวิ่ง ดังที่ประชาชนทั่วไปนิยม ซึ่งพระสงฆ์ไม่สามารถปฏิบัติได้เนื่องจากไม่เหมาะสมกับสมณะเพศ วิธีการที่เหมาะสมที่พระสงฆ์ในเขตตำบลจัวลย สามารถทำได้โดยง่ายที่สุดในทุกวัยคือการเดิน เช่น การเดินบิณฑบาต การเดินจงกรม ซึ่งควรเดินต่อเนื่อง ๓๐ นาทีขึ้นไปหรือเดิน ๑๐-๑๕ นาที ๒-๓ รอบ สะสมรวมกัน ๓๐ นาที ก็ได้ หรือการทำงานเช่น การกวาดลานวัด หรือการขึ้นลงบันได เป็นต้น

๖) ขุททกวัตถุ หมายความว่าด้วยเรื่องเล็กๆ น้อยๆ

- ว่าด้วยการใช้ภาชนะเดียวกัน “ภัทฺฐทั้งหลาย ภัทฺฐไม่พึงฉันอาหารในภาชนะเดียวกัน ไม่พึงตม่น้ำในขันเดียวกัน ไม่พียงนอนบนเตียงเดียวกัน ไม่พียงนอนบนเตียง มีเครื่องลาดเดียวกัน ไม่พียงนอนบนเตียงมีผ้าห่มผืนเดียวกัน ไม่พียงนอนบนเตียง มีผ้าผืนเดียวเป็นทั้งผ้าปูและผ้าห่ม รูปใดนอนต้องอาบัติทุกกฏ”^{๑๔}

- เรื่องการไว้เล็บและตัดเล็บ “ทรงอนุญาตให้ตัดเล็บเสมอเนื้อ ไม่พึงขัดเล็บทั้ง ๒๐ เล็บ รูปใดขัด ต้องอาบัติทุกกฏ อนุญาตให้แกะขี้เล็บได้เท่านั้นและทรงอนุญาตมีดโกนหินลับมีด ฝักมีด ผ้าพันมีด เครื่องใช้โกนทุกชนิด กล่องยาตา ไม้ป้ายยาตา ไม้แกะขี้หู ของที่ใช้ห่อกรรไกร”^{๑๕}

- ว่าด้วยการจุดไฟเผาป่า ขึ้นต้นไม้ “ทรงอนุญาตให้ภัทฺฐจุดไฟต้มน้ำไฟป่าที่กำลังไหม้ ภัทฺฐไม่พึงขึ้นต้นไม้ รูปใดขึ้น ต้องอาบัติทุกกฏ อนุญาตให้ขึ้นต้นไม้สูงชั่วบุรุษ แต่ในคราวมีอันตราย ขึ้นได้ตามความประสงค์”^{๑๖}

- เรื่องวัฏฏีอนุญาตที่ถ่ายปัสสาวะอุจจาระ “อนุญาตให้ภัทฺฐทั้งหลาย ถ่ายปัสสาวะในที่สมควร อนุญาตหม้อปัสสาวะ อนุญาตฐานวางเท้าถ่ายปัสสาวะอนุญาตฝาปิดอนุญาตให้ถ่ายอุจจาระในที่สมควร อนุญาตหลุมถ่ายอุจจาระ อนุญาตให้ลาดพื้นแล้วเจาะช่องถ่ายอุจจาระตรงกลาง อนุญาตฐานวางเท้าถ่ายอุจจาระ อนุญาตรางรองปัสสาวะ อนุญาตไม้ชำระ”^{๑๗}

^{๑๒} วิ.มหา. (ไทย) ๒/๓๒๘/๔๖๕.

^{๑๓} วิ.มหา. (ไทย) ๒/๓๓๕-๓๓๘/๔๗๐-๔๗๒.

^{๑๔} วิ.จุ. (ไทย) ๗/๒๖๔/๔๓.

^{๑๕} วิ.จุ. (ไทย) ๗/๒๗๔-๒๗๗/๖๐-๖๔.

^{๑๖} วิ.จุ. (ไทย) ๗/๒๘๓/๗๐.

^{๑๗} วิ.จุ. (ไทย) ๗/๒๙๐-๒๙๒/๗๔-๗๘.

พระพุทธเจ้าได้ทรงบัญญัติหมวดนี้ขึ้น เพราะท่านทรงเห็นว่าโรคภัยไข้เจ็บที่เกิดขึ้นแก่ร่างกายนั้น สาเหตุหนึ่งเกิดเพราะการไม่รักษาความสะอาด เมื่อร่างกายไม่สะอาด ย่อมเป็นพาหะต่อการเจริญเติบโตของเชื้อโรค เมื่อร่างกายมีความต้านทานไม่เพียงพอที่จะต่อสู้กับเชื้อโรค จึงทำให้เกิดโรคขึ้นได้ ร่างกายของมนุษย์นั้นประกอบด้วยอวัยวะต่างๆ มากมาย ทั้งรับสารอาหารเข้าและถ่ายเทของเสียออกมา เช่น ชีตา ขี้หู ขี้มูก หากไม่ทำความสะอาด ก็จะหมักหมม เป็นอันตรายต่อร่างกาย ทำให้อวัยวะนั้นๆ ไม่สดใส เศร้าหมอง เป็นปัจจัยให้เกิดโรคภัย เหมือนกับสนิม ที่เกิดขึ้นที่เหล็ก อาศัยการสะสมเรื่อยๆ ย่อมกัดกินเหล็กให้เสียหายได้เพราะฉะนั้นพระสงฆ์ในเขตตำบลจั่วลายควรหลีกเลี่ยง

๗) ปัญหาพารัตถ์ ว่าด้วยอาพาธ ๕ ชนิด

“ในแคว้นมคธ เกิดโรคระบาดขึ้น ๕ ชนิด คือ ๑) โรคเรื้อน ๒) โรคฝี ๓) โรคกลาก ๔) โรคมองคร่อ ๕) โรคลมบ้าหมู”^{๑๘}

ในสมัยพุทธกาลพวกมนุษย์ถูกโรค ๕ ชนิดเบียดเบียนคนเหล่านั้นเห็นไม่มีทางอื่นจึงขอบวช ภิกษุทั้งหลายก็บวชให้ เป็นภาระแก่ภิกษุทั้งหลายที่จะต้องพยาบาล แม้หมอชีวกเองก็ต้องทำงานหนักจนเสียราชกิจ ชายคนหนึ่งออกบวชให้หมอชีวกรักษา พอหายแล้วก็สึกไป หมอชีวกเห็นเข้าจำได้ถามทราบความ ก็ติเตียนพระผู้มีพระภาคจึงทรงบัญญัติวินัย ทรงห้ามคนเป็นโรคติดต่อบรรพชา รูปใดให้บรรพชา ต้องอาบัติทุกกฏ แต่จุดนี้พระสงฆ์ในเขตตำบลจั่วลาย ปราศจากโรคทั้งปวงนี้

๘) เสนาสนชั้นธกะ ปฐมภาณวารว่าด้วยที่อยู่อาศัย

“พระผู้มีพระภาคทรงอนุญาตเสนาสนะ ๕ ชนิด คือ วิหาร เรือนมุงแถบเดียวปราสาท เรือนโล้น ถ้ำ ด้วยภิกษุไม่พึงระวัง ฐ มณเฑียร ตะขาบจึงเข้าไป ทรงอนุญาตบานประตู กรอบเช็ดหน้า รุครกที่รับแดดประตู ห่วงข้างบนช่องสำหรับชัก เชือกสำหรับชัก สายยู ไม้หัวลิ้ง ลืมกลอน ลูกตาล โลหะ ลูกตาลไม้ ลูกตาลเขาสัตว์ ลืมยนต์ หน้าต่างมีตาข่ายหน้าต่างมีลูกกรง ผ้าผืนเล็กสำหรับกันหน้าต่าง รวมถึงรั้วล้อม และซุ้มประตู ที่อยู่ที่อาศัย จะต้องเป็นสถานที่ ที่มีสิ่งแวดล้อมดี มีอากาศบริสุทธิ์ ไม่มีมลภาวะเป็นพิษไม่ร้อนเกินไป ไม่หนาวเกินไป เป็นต้น”^{๑๙} การได้อยู่ในอาวาสของพระสงฆ์ในเขตตำบลจั่วลาย เช่นนี้จะทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงและอายุยืนยิ่งขึ้น

๙) วัตตขันธกะ “หมวดว่าด้วยวัตร หรือข้อปฏิบัติ ประกอบด้วย

- (๑) อาคันตุกวัตตกถา ว่าด้วยวัตรปฏิบัติของภิกษุผู้จรมา
- (๒) อาวาสกวัตตกถา ว่าด้วยวัตรปฏิบัติของภิกษุผู้อยู่ในอาวาส
- (๓) คมิกวัตตกถา ว่าด้วยวัตรปฏิบัติของภิกษุผู้ออกเดินทาง
- (๔) อนโมทนาวัตตกถา ว่าด้วยวัตรปฏิบัติในการอนุโมทนา
- (๕) ภัตตคควัตตกถา ว่าด้วยวัตรปฏิบัติในโรงฉัน
- (๖) ปิณฑจาริกวัตตกถา ว่าด้วยวัตรปฏิบัติของภิกษุผู้เที่ยวบิณฑบาต
- (๗) อารัญญิกวัตตกถา ว่าด้วยวัตรปฏิบัติของภิกษุผู้อยู่ป่า

^{๑๘} วิ.ม. (ไทย) ๔/๘๘-๘๙/๑๔๒-๑๔๔.

^{๑๙} วิ.จ. (ไทย) ๗/๒๙๔-๓๐๓/๘๙-๑๑๐.

- (๘) เสนาสนวัตตกถา ว่าด้วยวัตรปฏิบัติในเสนาสนะ
- (๙) ชันดาขรวัตตกถา ว่าด้วยวัตรปฏิบัติในเรือนไฟ
- (๑๐) วัจจกฐิวัตตกถา ว่าด้วยวัตรปฏิบัติในวัจจกฐิ
- (๑๑) อุปัชฌายวัตตกถา ๑ ว่าด้วยวัตรปฏิบัติในพระอุปัชฌาย์
- (๑๒) สัทธวิหาริกวัตตกถา ๒ ว่าด้วยวัตรปฏิบัติในสัทธวิหาริก
- (๑๓) อาจริยวัตตกถา ๑ ว่าด้วยอาจริยวัตร
- (๑๔) อันเตवासิกวัตตกถา ๑ ว่าด้วยวัตรปฏิบัติในอันเตवासิก^{๒๐}

ในหมวดนี้จึงเป็นวัตรที่รวบรวมเรื่องแห่ง ภิกษุอาคันตุกะ สวมรองเท้า กั้นร่ม คลุมศีรษะ พาดจีวรบนศีรษะเข้าไปอาราม ใช้น้ำดื่มล้างเท้า ถือน้ำอาสนะที่เหมาะสมมาถึงน้ำดื่ม น้ำใช้ล้างเท้า เช็ดรองเท้าด้วยผ้าแห้งก่อนแล้วเช็ดด้วยผ้าเปียกที่หลังที่ถ่ายอุจจาระปัสสาวะ น้ำดื่มน้ำใช้วิหารก พึงชำระให้สะอาดพึงกวาดหยากไย่ตั้งแต่เพดานลงมาก่อน เช็ดกรอบหน้าต่างและมุ้งห้องฝาที่ทาสีเหลือง หรือพื้นทาสีดำขึ้นราใช้ผ้าชุบน้ำบิดแล้วเช็ด พื้นไม้ได้ทา ใช้น้ำพรมแล้วเช็ดเก็บหยากไย่ทั้ง พรหมปูพื้น เขียงรองเตียง เตียง ตั่ง พูก หมอน ผ้าปูนั่ง กระโถน พนักพิง ควรผึ่งแดดแล้วเก็บไว้ที่เดิม เก็บ ถู หนาว กลางวันเปิดหน้าต่างปิดกลางคืน หน้าร้อนตอนกลางวันปิดหน้าต่างเปิดตอนกลางคืน กวาด บริเวณชുമ่น้ำ โรงฉัน โรงไฟและวัจจกฐิฉะนั้นพระสงฆ์ในเขตตำบลจึงควรปฏิบัติวัตรดังกล่าวให้จริงจัง เพื่อสุขภาพของตัวเอง

๑๐) จังคมสูตร ว่าด้วยการเดินจงกรม อาเนิสสแห่งการเดินจงกรม ๕ ประการ คือ

- (๑) เป็นผู้มีความอดทนต่อการเดินทางไกล
- (๒) เป็นผู้มีความอดทนต่อการบำเพ็ญเพียร
- (๓) เป็นผู้มีความอดทน
- (๔) อาหารที่กิน ดื่มน้ำ เคี้ยว ลิ้มแล้วย่อยได้ง่าย
- (๕) สมาธิที่ได้เพราะการเดินจงกรมตั้งอยู่ได้นาน^{๒๑}

สรุปได้ว่าพระสงฆ์ในเขตตำบลจึงควร เพื่อเป็นการดูแลสุขภาพควรเดินจงกรม เพราะเป็นการก้าวเดินอย่างมีสติ โดยนำมาใช้ในการเดินกำหนดสติให้อยู่กับความเคลื่อนไหวของกาย เพื่อฝึกฝนให้มีสติและเกิดสมาธิในการเดิน วัตถุประสงค์ของการเดินจงกรม เพื่อฝึกจิตให้เป็นสมาธิและมีสติรู้เท่าทันกับอารมณ์ปัจจุบัน ซึ่งอารมณ์ หรือจิตเจ้านั้นมีความสำคัญมากกว่าร่างกาย เพราะจิตใจเป็นนาย ส่วนร่างกายเป็นบ่าว เมื่อจิตใจมีความสำคัญอย่างนี้ การดูแลสุขภาพจิตใจจึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง เวลาเมื่อไรมากระทบใจเข้าหน้อยก็จะหวนไหวไปกับสิ่งนั้น เช่น ทำให้เกิดความโกรธบ้าง หรือ บางครั้งก็เกิดความทุกข์เศร้าเสียใจในเรื่องต่างๆ จนเกินไป หรือมีความเครียดกับการทำงานบ้างสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นเหตุให้เจ็บป่วยได้ทั้งสิ้น

^{๒๐} วิ.จ. (ไทย) ๗/๓๕๖-๓๘๒/๒๒๒-๒๖๙.

^{๒๑} อัง.ปญจก, (ไทย) ๒๒/๒๙/๔๑.

๑๑) กายสูตร ว่าด้วยอุปมาด้วยกาย

“กายนี้มีอาหารเป็นที่ตั้ง ดำรงอยู่ได้เพราะอาศัยอาหาร ไม่มีอาหารดำรงอยู่ไม่ได้ แม้ฉันใด
นิรณ ๕ ก็มีอาหารเป็นที่ตั้ง ดำรงอยู่ได้เพราะอาศัยอาหาร ไม่มีอาหารดำรงอยู่ไม่ได้ ฉันนั้นเหมือนกัน
กายนี้มีอาหารเป็นที่ตั้ง ดำรงอยู่ได้เพราะอาศัยอาหาร ไม่มีอาหารดำรงอยู่ไม่ได้ แม้ฉันใดโพฆมก ๗
เหล่านี้ ก็มีอาหารเป็นที่ตั้ง ดำรงอยู่ได้เพราะอาศัยอาหาร ไม่มีอาหารดำรงอยู่ไม่ได้ ฉันนั้น”^{๒๒}
เหมือนกัน

๑๒) ภัททาลิสูตร ว่าด้วยพระภัททาลิ คุณแห่งการฉันอาหารมือเดียว

“ภิกษุทั้งหลาย เราฉันอาหารมือเดียว เราเมื่อฉันอาหารมือเดียว ย่อมรู้สึว่าสุขภาพมี
โรคาพาธน้อย กระปรี้กระเปร่า มีพลานามัยสมบูรณ์ อยู่สำราญภิกษุทั้งหลาย มาเถิด แม้เธอทั้งหลาย
ก็จงฉันอาหารมือเดียวเถิด เธอทั้งหลายเมื่อฉันอาหารมือเดียว จักรู้สึว่าสุขภาพมีโรคาพาธน้อย
กระปรี้กระเปร่า มีพลานามัยสมบูรณ์ อยู่สำราญ”^{๒๓}

๑๓) กีฬาคิริสูตร ว่าด้วยคุณของการฉันอาหารน้อย

“ภิกษุทั้งหลายเราไม่ฉันโภชนะในราตรีเลย เราเมื่อไม่ฉันโภชนะในราตรีกิจะรู้สึว่าสุขภาพมี
โรคาพาธน้อย กระปรี้กระเปร่า มีพลานามัยสมบูรณ์ อยู่สำราญมาเถิด ภิกษุทั้งหลาย แม้เธอทั้งหลาย
ก็จงอย่าฉันโภชนะในราตรีเลย เธอทั้งหลายเมื่อไม่ฉันโภชนะในราตรี ก็จักรู้สึว่าสุขภาพมีโรคาพาธ
น้อย กระปรี้กระเปร่ามีพลานามัยสมบูรณ์ อยู่สำราญ”^{๒๔}

๑๔) ทุกขวิหารสูตร ว่าด้วยธรรมเครื่องอยู่เป็นทุกข

“ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้ประกอบด้วยธรรม ๒ ประการ ย่อมอยู่เป็นทุกขอดีต คับแค้น
กระวนกระวายในปัจจุบันนี้ หลังจากมรณภาพแล้ว พึงหวังได้ทุกคติธรรม ๒ ประการ อะไรบ้าง คือ

(๑) ความไม่คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย

(๒) ความไม่รู้จักประมาณในการบริโภค

ภิกษุใด ไม่คุ้มครองทวารทั้ง ๖ นี้ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ทั้งไม่รู้จักประมาณใน
การบริโภค ไม่สำรวมอินทรีย์ทั้งหลาย ภิกษุนั้นย่อมประสบทุกข์ทั้งทางกายและทางใจ ภิกษุเช่นนั้น
จะมีแต่ความร้อนรนกาย เปร้อร้อนใจ เชื่อว่าอยู่เป็นทุกขทั้งกลางวันและกลางคืน แม้เนื้อความนี้ พระ
ผู้มีพระภาคก็ตรัสไว้แล้ว ข้าพเจ้าได้สดับมาอย่างนี้แล”^{๒๕}

จากที่กล่าวมาทั้งหมดเราจะเห็นได้ว่า พระพุทธศาสนานั้นมีคำสอนเกี่ยวกับการกินเพื่อให้
เกิดประโยชน์สูงสุด การกินอาหารหรือการกินข้าวโดยเฉพาะของมนุษย์นั้นจำเป็นที่จะต้องมีการมีจริยธรรม
มีพุทธจริยศาสตร์ เข้ามาเกี่ยวข้อง โดยคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา มีข้อความที่ยืนยันถึงความจริงข้อนี้
ไว้เช่นกันว่า สัตว์ทั้งปวงดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยอาหาร แสดงให้เห็นว่า พระพุทธศาสนานั้นมีความสัมพันธ์

^{๒๒} ส.ม. (ไทย) ๑๙/ ๑๘๓/๑๑๐-๑๑๓.

^{๒๓} ม.ม.อ. (ไทย) ๒/๒๒๕/๓.

^{๒๔} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๗๔/๒๐๑-๒๐๔.

^{๒๕} พ.อิตติ. (ไทย) ๒๕/๒๘/๓๗๕.

กับการกิน นอกจากนี้ยังปรากฏข้อความที่เป็นคำสอนอื่นๆ อีกที่แสดงถึงการให้ความสำคัญแก่การกิน และยังมองการกินให้เป็นสิ่งที่นอกจากจะเป็นการให้ประโยชน์เฉพาะอาหารแล้วยังมุ่งให้เป็นกิจกรรมที่มีผลต่อการพัฒนาด้านจิตใจอีกด้วย

๑๕) สิงคาลกสูตร โทษแห่งสุราเมรัย ๖ ประการ อบายมุขแห่ง โภคะทั้งหลาย

- (๑) การหมกมุ่นในการเสพของมีนเมาคือสุราและเมรัย
- (๒) การหมกมุ่นในการเที่ยวไปตามตรอกซอกซอย ในเวลากลางคืน
- (๓) การเที่ยวดูมหรสพ
- (๔) การหมกมุ่นในการเล่นการพนัน
- (๕) การหมกมุ่นในการคบคนชั่วเป็นมิตร
- (๖) การหมกมุ่นในความเกียจคร้าน^{๒๖}

ในประเด็นนี้มุ่งโทษแห่งอบายมุขทั้งปวงการหมกมุ่นในสุราเมรัย คบเพื่อนชั่วเล่นการพนัน การนอนดึกหรือบางครั้งไม่ได้นอนซึ่งจะทำให้ร่างกายทรุดโทรมอย่างรวดเร็ว แต่ถ้าไม่นอนดึกก็จะมีโอกาสพักผ่อนได้เต็มที่ สุขภาพก็จะสมบูรณ์แข็งแรง การนอนดึกจะทำให้ร่างกายอ่อนล้าเหมือนเป็นเหตุให้อายุสั้น การนอนดึกอย่างต่อเนื่องจึงเป็นการเร่งวันตายให้ตัวเองเช่นกัน

จากตัวอย่างที่กล่าวมานี้ชี้ให้เห็นว่าการประพฤติพรหมจรรย์นั้นเป็นเหตุให้มีสุขภาพแข็งแรงและอายุยืน ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะไม่ต้องหมกมุ่นอยู่กับเรื่องกามราคะและไม่ต้องทนทุกข์กับปัญหาทางครอบครัวและสังคมแบบชาวโลก มุ่งหน้าศึกษาพระธรรมวินัยและประพฤติปฏิบัติธรรมเป็นหลัก เหมือนกับพระสงฆ์ในเขตตำบลจั่วลาย ถ้าปฏิบัติตามที่กล่าวมาแล้วนั้น จะทำให้สุขภาพ ดี มีอายุยืน โรคภัยไข้เจ็บไม่เบียดเบียน

๓.๓ แนวทางรักษาสุขภาวะตามหลัก ๖ อ. ของพระสงฆ์

ตามหลักการสุขภาวะทั่วไปของทางการกำหนดหลักปฏิบัติ ๖ อ. ได้แก่ อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ อากาศ อนามัยสิ่งแวดล้อมและอบายมุข มีรายละเอียดว่า

๓.๓.๑ อาหาร

อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่มีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ทั้งเพื่อการเจริญเติบโต การซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ และให้มีพลังสำหรับการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันดังนั้นเราควรเลือกรับประทานอาหารที่สะอาด ปลอดภัย และมีคุณค่าทางโภชนาการเพื่อภาวะสุขภาพที่ดี แต่ในปัจจุบันคนไทยยังประสบปัญหาทางด้านโภชนาการอยู่มากไม่ว่าจะเป็นการขาดอาหาร เช่น โรคขาดโปรตีนและพลังงาน โรคขาดสารไอโอดีน โรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กโรคเหล่านี้ทำให้เด็กไทยเจริญเติบโตและมีพัฒนาการทางร่างกายอ่อนแอ สมรรถภาพในการทำงานต่ำในขณะเดียวกันภาวะการโภชนาการเกินกำลัง เป็นปัญหาใหม่ที่มีความรุนแรงเพิ่มขึ้นเรื่อยๆอันจะนำไปสู่โรคที่

^{๒๖} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๔๗/๒๐๒.

เกี่ยวข้องอื่นๆ เช่น โรคอ้วน โรคหัวใจขาดเลือด โรคเมะเร็งโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง เป็นต้นซึ่งล้วนเป็นสาเหตุการเจ็บป่วยและเสียชีวิตของคนไทยในลำดับต้นๆจาก

“สภาพการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคม ที่ส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตของประชาชน ทั่วไปให้ต้องดิ้นรนทำมาหากินมากขึ้น จนบางครั้งอาจลืมหรือละเลยต่อการคำนึงถึงประโยชน์หรือคุณค่าทางโภชนาการที่ร่างกายควรได้รับในแต่ละมื้อ หรือในแต่ละวัน และบ่อยครั้งที่เราเลือกซื้อหรือบริโภคอาหารเพียงเพราะว่าสะดวก หรือตามที่มีขาย เช่น การซื้ออาหารสำเร็จรูปแทนการทำอาหารรับประทานเองทุกวัน หรือเป็นส่วนมาก เนื่องจากสะดวกหรือไม่มีเวลาทำเองเป็นต้น ซึ่งอาจไม่ได้คุณค่าทางอาหารทางโภชนาการครบตามที่ร่างกายต้องการได้”^{๒๗}

จากการที่กล่าวมาข้างต้นแล้วนั้นพอจะสรุปได้ว่า พระสงฆ์ในเขต ตำบลวังนมนั้นถ้าจะดูแลสุขภาพให้สุขภาพแข็งแรง ไม่เจ็บป่วย ไม่มีโรคภัยรบกวนจะต้องพิถีพิถัน ในการเลือกฉัน ไม่ควรฉันอาหารที่มีรสจัด และหลีกเลี่ยงอาหารทอด และที่มีไขมันจัด ส่วนอาหารที่ญาติโยม ถวายมานั้น ถ้าจำเป็นจะต้องฉัน ส่วนที่มีมัน และน้ำมันมาก หวานมาก รสจัดมาก ก็ควรจะฉันให้น้อย แต่พอควร เพื่อหลีกเลี่ยงโรคภัยต่างๆ ที่มากับอาหาร

๓.๓.๒ ออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นการทำให้ร่างกายได้ใช้กำลังงานเพื่อให้ร่างกายทั้งหมด หรือส่วนใดส่วนหนึ่งได้เคลื่อนไหว หรือเป็นกระบวนการที่ทำให้คนเกิดการเคลื่อนไหว เพื่อให้หัวใจและระบบต่างๆ ในร่างกายพร้อมที่จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยที่กิจกรรมที่เลือกมานั้นต้องเหมาะสมกับวัยเพศและสภาพความพร้อมของร่างกายเพื่อช่วยกระตุ้นให้อวัยวะต่างๆ มีสมรรถภาพในการทำหน้าที่ที่ดียิ่งขึ้นจะเห็นได้”ว่าการออกกำลังกายนั้นเป็นการช่วยเสริมสร้างสุขภาพ และส่งผลโดยตรงต่อคุณภาพชีวิตของประชาชนทุกคน จึงควรที่จะส่งเสริมให้ประชาชนทุกคนได้ตระหนักและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย เพื่อเป็นการส่งเสริมคุณภาพชีวิตประชาชนอีกทางหนึ่งด้วย”^{๒๘}

พฤติกรรมการออกกำลังกาย

พฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของพฤติกรรมสุขภาพ เนื่องจากพฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นการดูแลตนเองให้มีสุขภาพแข็งแรง สามารถดำรงชีวิตอย่างปกติสุข และหลีกเลี่ยงอันตรายต่างๆ ที่ส่งผลต่อสุขภาพพฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใดๆทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกาย เพื่อเสริมสร้างสุขภาพ โดยใช้กิจกรรมง่ายๆ หรือมีกติกาการแข่งขันง่ายๆ เป็นการปฏิบัติตนในการออกกำลังกาย ทั้งในด้านรูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายโดยมีความบ่อย (จำนวนครั้งต่อสัปดาห์) ระยะเวลาที่ใช้ในแต่ละครั้ง ช่วงเวลาการออกกำลังกายและสถานที่ที่ออกกำลังกาย รวมถึงกิจกรรมและระยะเวลาของการบริหารเพื่ออบอุ่นร่างกายและการผ่อนคลายร่างกาย

^{๒๗} สุวัฒน์ รักขันโท พร้อมคณะ, “พฤติกรรมสุขภาพตนเองของพระภิกษุในเขตภาคใต้ตอนบน” ,รายงานการวิจัย, (สุราษฎร์ธานี : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๓๓.

^{๒๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๔.

อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาถึงพฤติกรรมออกกำลังกายให้ถูกต้องและมีประโยชน์ต่อร่างกายไม่ก่อให้เกิดการบาดเจ็บและร่างกายทุกส่วนได้ออกกำลังกายนั้น จำเป็นต้องมีความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมออกกำลังกายที่ถูกต้อง ดังที่วิทยาลัยเวชศาสตร์การกีฬาแห่งสหรัฐอเมริกาได้เสนอให้ใช้พฤติกรรมขั้นพื้นฐานในการออกกำลังกาย โดยมีองค์ประกอบของการออกกำลังกายตามหลักเกณฑ์ของ “ฟิทท์”^{๒๙} เช่น หลักของความแรงหรือความหนักของการออกกำลังกาย (Intensity of Exercise) : เป็นหลักการกำหนดขนาดของการออกกำลังกาย ซึ่งในแต่ละบุคคลไม่เหมือนกัน การออกกำลังกายโดยใช้ความแรงมากน้อยเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับความสามารถเดิมหลักการคำนวณความแรงของการออกกำลังกายที่นิยม คือ ใช้ค่าอัตราการเต้นของหัวใจเป้าหมายหลัก โดยอัตราการเต้นของหัวใจเป้าหมายสามารถคำนวณได้จากอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจเท่ากับ ๒๒๐-อายุ (ปี) เป็นการวัดดูอัตราการเต้นของหัวใจขณะออกกำลังกาย ซึ่งมีความสัมพันธ์โดยตรงกับการใช้ออกซิเจนอย่างเพียงพอและปลอดภัยโดยแบ่งขนาดของการออกกำลังกายเป็น ๓ ระดับ คือ

- ระดับต่ำ (Low Intensity) หมายถึง เมื่อออกกำลังกายแล้วหัวใจเต้นประมาณร้อยละ ๕๐-๖๐ ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด

- ระดับปานกลาง (Moderate Intensity) หมายถึง เมื่อออกกำลังกายแล้วหัวใจเต้นประมาณร้อยละ ๖๖-๘๕ ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด

- ระดับสูง (High Intensity) หมายถึง เมื่อออกกำลังกายแล้วหัวใจเต้นมากกว่าร้อยละ ๘๕ ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดทั้งนี้ในส่วนของการวัดถึงความแรงหรือความหนักของการออกกำลังกายนี้วิทยาลัยเวชศาสตร์การกีฬาแห่งสหรัฐ (ACSM ๑๙๙๕) ได้เสนอให้ประเมินจากความรู้สึกเหนื่อย หัวใจเต้นเร็วจนถึงระดับอัตราการเต้นของหัวใจที่เป็นเป้าหมายของบุคคลนั้นการประเมินโดยใช้วิธีการทดสอบการพูด (Talk Test) โดยการประเมินได้ ๓ ระดับคือ

๑. ระดับเบา โดยไม่ทำให้รู้สึกเหนื่อยหรืออาจเหนื่อยเล็กน้อยหรือสามารถร้องเพลงขณะออกกำลังกายได้

๒. ระดับปานกลาง ทำให้ท่านรู้สึกเหนื่อยเหนื่อยพอประมาณ (หายใจแรงขึ้นกว่าปกติเล็กน้อยหรือพูดคุยกับคนข้างเคียงจนจบประโยค)

๓. ระดับหนัก ทำให้ท่านรู้สึกเหนื่อยมากหรือหอบ (หายใจเร็วและแรงทางปากหรือหายใจทางปาก หรือไม่สามารถพูดคุยกับคนข้างเคียงได้จนจบประโยค)

จากการที่กล่าวมาเกี่ยวกับพฤติกรรมออกกำลังกาย สรุปได้ว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของพฤติกรรมสุขภาพ ซึ่งเป็นการดูแลตนเองให้มีสุขภาพแข็งแรงและหลีกเลี่ยงอันตรายต่างๆ ที่จะส่งผลต่อสุขภาพ แต่ทั้งนี้ยังมีปัจจัยอื่นๆ ที่เป็นตัวแปรสำคัญที่จะก่อให้เกิดพฤติกรรมนั้นได้ เพราะเหตุนี้การออกกำลังกายจึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญที่พระสงฆ์ในเขต ตำบลวังงามควรจะต้องตระหนักเป็นอย่างยิ่ง เพื่อหลีกเลี่ยงกับสภาพการเจ็บป่วย และเพื่อให้สุขภาพทางร่างกายมีความแข็งแรงมากยิ่งขึ้น

^{๒๙} กันทิทา หลวงทิพย์, การศึกษาพฤติกรรมออกกำลังกายของบุคลากรในโรงพยาบาลสามชุก อำเภอสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี, งานวิจัย, (บัณฑิตวิทยาลัย : สถาบันราชภัฏนครปฐม, ๒๕๕๐), หน้า ๓๐.

๓.๓.๓ อารมณ์

ร่างกายและจิตใจมีความสัมพันธ์ส่งผลถึงกันและกัน ดังคำกล่าวที่ว่า “สะอาดกายเจริญวัย สะอาดใจเจริญสุข” จิตใจและอารมณ์เป็นเรื่องสำคัญที่สุด จะละเอียดมีได้ ถึงแม้ท่านจะรับประทานอาหารดีและถูกต้อง ไม่เสพของมีนเมาเป็นพิษ ไม่หักโหมร่างกายในการทำงาน แต่ทว่าเป็นคนจิตใจไม่ดี อารมณ์ เคร่งเครียดหน้าตาบูดบึ้งเสมอ ก็มีสิทธิ์จะอายุสั้นเช่นกัน ถ้าร่างกายเปรียบเหมือนรถจิตใจก็คือคนขับรถยนต์จะดีวิเศษอย่างไรแต่ถ้าคนขับไร้สติหุนหันพลันแล่นเอาแต่อารมณ์ขับรถอย่างไม่ปราณีรทว่าดีเลิศสักเพียงไรก็พังได้ในพริบตา ทั้งหมดดังกล่าวมา ล้วนแล้วแต่เป็นเหตุที่ทำให้คนเราอายุสั้นสุขภาพไม่ดี พบว่าคนปกติที่มีเคยเจ็บป่วยร้ายแรงใดๆ แต่หากต้องตกอยู่ในสภาพการณ์ดังกล่าว คือกินอาหารไม่ถูกต้อง ได้รับสารพิษเป็นประจำ ทำงานหนักเกินไปอารมณ์เครียดตลอดเวลา ถ้าเป็นอย่างนี้ติดต่อกัน ไม่นานก็จะเสียชีวิตได้เช่นกัน

นิคม มูลเรือง กล่าวว่า “ในสภาวะเศรษฐกิจและสังคมปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็ว และมีการแข่งขันสูงซึ่งเป็นผลสืบเนื่องมาจากการขยายตัวทางเศรษฐกิจอย่างต่อเนื่องและรวดเร็ว แต่เมื่อเกิดภาวะเศรษฐกิจถดถอยเกิดสภาวะการว่างงานมากขึ้น บางคนมีหนี้สินมากทำให้ประชาชนเผชิญกับความเครียดซึ่งต้องอาศัยการปรับตัวอย่างมาด ถ้าประชาชนไม่สามารถปรับตัวได้ตามสถานการณ์ก็อาจทำให้เกิดความเครียดและนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตได้ และมีแนวโน้มที่ปัญหาทางด้านสุขภาพจิตจะสูงขึ้นโดยเฉพาะในประชาชนเขตเมืองหรือเขตอุตสาหกรรม”^{๓๐}

เมื่อเราสังเกตได้ว่ามีความเครียดเกิดขึ้นแล้ว จากลักษณะดังกล่าวข้างต้น เราควรหาวิธีจัดการกับความเครียดอย่างเหมาะสม เพื่อไม่ให้เกิดผลเสียต่างๆ ตามมาดังกล่าว ซึ่งในที่นี้จะขอเสนอวิธีการจัดการกับความเครียด ดังนี้

๑. เรียนรู้วิธีพักผ่อนหางานอดิเรกที่น่าสนใจทำในยามว่างรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
๒. ควบคุมความเครียดและค้นหารูปแบบของความเครียดที่เหมาะสม ซึ่งจะแตกต่างกันในแต่ละคน
๓. ขจัดอารมณ์เสียออกไป โดยการผ่อนคลายหรือระบายความเครียดในทางที่เหมาะสม เช่น การพูด หรือระบายความรู้สึกไม่พอใจ เศร้าเสียใจ ท้อแท้ สิ้นหวังให้กับคนใกล้ชิดฟังเพื่อให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย และอาจทำให้ได้รับฟังข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์มากขึ้น
๔. นอนพักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ ๖-๘ ชั่วโมง
๕. แบ่งเวลาให้เป็น โดยควรทำงานอย่างเต็มที่วันละ ๘ ชั่วโมง การทำงานมากเกินไปจะเป็นการเพิ่มความเครียด และความเครียดจะสะสมมากขึ้นถ้าไม่ได้รับการพักผ่อนอย่างเพียงพอ
๖. การออกกำลังกาย เป็นการลดความเครียดที่ได้ผลดี โดยเฉพาะการออกกำลังกายแบบแอโรบิก อย่างน้อย ๒๐ นาที

^{๓๐} นิคม มูลเรือง, การส่งเสริมสุขภาพ : แนวคิดก้าวหน้าของผู้ประกอบวิชาชีพทางสุขภาพ, (ชลบุรี : มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๔๑), หน้า ๖๐.

๗. หัดเป็นคนใจกว้าง ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น มองคนโลกในแง่ดี
๘. รู้จักการให้และรับความรักและมิตรภาพ รู้จักให้กำลังใจตนเองและผู้อื่น
๙. ควรหาเวลาอยู่คนเดียวบ้างในแต่ละวัน และใช้ชีวิตแบบเรียบง่าย
๑๐. เข้าร่วมกิจกรรมส่วนรวม และช่วยเหลืองานสังคมตามโอกาส
๑๑. ฝึกการสร้างอารมณ์ขัน สร้างจินตนาการในสิ่งที่ต้องการความคิดเห็นเหล่านี้จะส่งผลต่อประสบการณ์และการกระทำ

๑๒. เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา ฝึกทำสมาธิเพื่อความสงบและพักผ่อนอย่างแท้จริง

๑๓. การเปลี่ยนแปลงสภาพสิ่งแวดล้อม เป็นการเปลี่ยนบรรยากาศรอบตัวบ้าง เช่น บรรยากาศห้องทำงานหรือที่บ้าน อาจมีการใช้หลัก ๕ ส. เช่น สะสาง สะอาด สะดวก สุขลักษณะและสร้างสุขนิสัย เปลี่ยนแปลงสิ่งรอบตัวเท่าที่เรายทำได้ เช่น ปลุกต้นไม้ ทำสวน จัดตู้ โต๊ะเตียงใหม่ รวมทั้งอาจหยุดไปพักผ่อนทั้งกาย ใจ อาจเป็นทะเล ภูเขา สถานที่สงบ วัด ชนบท เป็นต้น

จากข้อความข้างต้นสรุปได้ว่า อารมณ์ เป็นสิ่งที่สำคัญอย่างหนึ่งที่พระสงฆ์ในเขต ตำบลจั่วลายควรทำ หรือถ้ายังพร่ำหาอ่อนไม่คล่องกับการฝึกอารมณ์หรือสมาธิควรฝึกเสีย เพราะอารมณ์ นั้นช่วยรักษาสุขภาพร่างกายเป็นอย่างดี ควรขจัดอารมณ์เสียออกไป โดยการผ่อนคลายหรือระบายความเครียดในทางที่เหมาะสม ควรนอนพักผ่อนให้เพียงพอ ต้องเป็นพระที่ใจกว้างเชื่อฟังความคิดเห็นของพระรอบข้างบ้าง และที่สำคัญที่สุดควรเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา ฝึกทำสมาธิเพื่อความสงบและพักผ่อนอย่างแท้จริง

๓.๓.๔ อากาศ

อากาศมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งต่อการดำรงชีพของมนุษย์ สัตว์ และพืช หากมีสารมลพิษปนเปื้อนในอากาศ ย่อมส่งผลกระทบต่อระดับเล็กน้อยจนถึงขั้นรุนแรงได้ มลพิษทางอากาศ ประกอบด้วยอนุภาคต่างๆ และก๊าซ/ไอ ซึ่งมีแหล่งกำเนิดจาก ๒ แหล่งสำคัญคือแหล่งกำเนิดจากกิจกรรมต่างๆ ของมนุษย์และแหล่งกำเนิดจากธรรมชาติ ตามรายงานว่า “การเกิดมลพิษทางอากาศมีหลายปัจจัยที่มีอิทธิพลและเอื้ออำนวย ทำให้เกิดภาวะมลพิษทางอากาศ ได้แก่ ด้านอุตุนิยมวิทยาและสภาวะอากาศ ด้านลักษณะภูมิประเทศและด้านการเปลี่ยนแปลงสภาพบรรยากาศของโลก มนุษย์เป็นตัวละครสำคัญที่ก่อให้เกิดมลพิษทางสิ่งแวดล้อม การแก้ไขและควบคุมคุณภาพอากาศให้ได้ผล ควรเริ่มต้นที่การสร้างจิตสำนึกที่ดีแก่มนุษย์และลงมือป้องกันแก้ไขร่วมกัน”^{๓๑}

การเกิดมลพิษทางอากาศก่อให้เกิดผลเสียหลายประการทั้งโดยตรงอันได้แก่ผลเสียต่อสุขภาพอนามัยของมนุษย์ และโดยทางอ้อม ได้แก่ ผลเสียต่อทรัพย์สิน ผลเสียต่อพืชและสัตว์รวมทั้งสิ่งแวดล้อมอื่นๆ ดังต่อไปนี้

^{๓๑} ศูนย์พัฒนาทรัพยากรการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, มลพิษทางอากาศ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://cyberclass.msu.ac.th/cyberclass/cyberclassuploads/libs/html>, [๒๐ กรกฎาคม ๕๙].

๑. ผลเสียที่ก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพของมนุษย์และสัตว์เลี้ยง สารมลพิษที่ก่อให้เกิดปัญหาให้แก่สุขภาพร่างกายมีหลายชนิดทั้งโดยตรงและโดยทางอ้อมทั้งแสดงอาการเรื้อรังและเฉียบพลันขึ้นอยู่กับชนิดและปริมาณของสารมลพิษที่ร่างกายได้รับรวมถึงระยะเวลาที่ร่างกายได้สัมผัสหรือรับสารมลพิษเข้าสู่ร่างกาย

- สารไฮโดรคาร์บอน จะทำปฏิกิริยาโฟโตเคมีกลายเป็นหมอกผสมควันซึ่งจะประกอบด้วยโอโซนและออกซิแดนซ์ต่างๆ ก่อให้เกิดความระคายเคืองตา

- คาร์บอนมอนอกไซด์ มีความเป็นพิษต่อมนุษย์และสัตว์เมื่อหายใจเข้าไปในร่างกายแล้วจะถูกปอดดูดซับและทำปฏิกิริยากับฮีโมโกลบินในเลือดกลายเป็นคาร์บอกซี

- ฮีโมโกลบินซึ่งก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์รวมตัวกับฮีโมโกลบินได้ดีกว่าออกซิเจนถึง ๒๐๐-๓๐๐ เท่า ทำให้ร่างกายขาดออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย

- ออกไซด์ของไนโตรเจน มีความเป็นพิษต่อมนุษย์ โดยเฉพาะไนโตรเจนมอนอกไซด์และไนโตรเจนไดออกไซด์ ได้รับปริมาณประมาณ ๑๐ พีพีเอ็ม สัมผัสนาน ๘ ชั่วโมง จะทำลายปอดทำให้เกิดปอดบวม และขนาด ๒๐-๓๐ พีพีเอ็ม อาจทำให้ถึงตายได้

- ออกไซด์ของซัลเฟอร์ เมื่อหายใจเข้าไป จะแพร่กระจายเข้าสู่เส้นเลือดใต้พื้นที่และหากได้รับซัลเฟอร์ไดออกไซด์และซัลเฟอร์ไตรออกไซด์ ขนาดประมาณ ๕-๑๐ พีพีเอ็ม จะมีพิษทำให้เกิดความระคายเคืองต่อตาและระบบหายใจ ฯลฯ

๒. การทำลายวัสดุสิ่งของ สารมลพิษทางอากาศอาจทำลายวัสดุสิ่งของหรือสิ่งแวดล้อมต่างๆ เช่น ไนโตรเจนไดออกไซด์ทำให้ลวดสปริงเสียรูปทรง ทำความเสียหายแก่เสื้อผ้า และทำลายสีทาพื้นผิวต่างๆ ให้หลุดลอก ซัลเฟอร์ไดออกไซด์ที่มีความเข้มข้นมากกว่า ๘๐ เปอร์เซ็นต์ มักกัดกร่อนวัสดุที่ทำด้วยเหล็ก สังกะสี ทองแดง รวมทั้ง การทำความเสียหายให้แก่เสื้อผ้า ด้วยการทำให้เนื้อผ้าอ่อนนุ่มหรือเปราะเปื้อนหรือเกิดการเปลี่ยนสี เป็นต้น

๓. การทำลายพืช สารมลพิษบางชนิดอาจทำลายส่วนต่างๆ ของพืช ได้แก่ ใบ ลำต้น หรือดอกตัวอย่างเช่น ไฮโดรคาร์บอน เช่น ไอโกลีน ทำให้เกิดพิษที่ใบ ตาและดอกของพืช มีผลเสียคือความไม่สมดุลของอาหารในลำต้นของพืช ซัลเฟอร์ไดออกไซด์ ทำให้เกิดพิษเรื้อรังต่อพืช ด้วยการเปลี่ยนสีของเนื้อเยื่อใบของพืชจนกลายเป็นสีเหลืองหรือเกิดคลอโรซิส (chlorosis) เป็นการสูญเสียคลอโรฟิลล์หรือหยุดสร้างคลอโรฟิลล์ ทำให้ต้นไม้ไม่เจริญเติบโต ไนโตรเจนไดออกไซด์ ทำให้เกิดแผลที่ใบพืช สารออกซิแดนซ์ (oxidant) มักทำลายใบของพืชให้เหี่ยวเฉา เซลล์ใบยุบตัว

๔. การบดบังแสงสว่าง สารมลพิษจำพวกแอโรซอลในรูปของหมอก ควัน หมอกผสมควัน หรือไอควัน หรือฝุ่น มักก่อให้เกิดปัญหาการบดบังแสงสว่างจากดวงอาทิตย์ที่ส่องลงมายังพื้นโลกทำให้เกิดปัญหาต่างๆ ได้แก่ การคมนาคมขนส่ง ทศนียภาพไม่สวยงาม เป็นต้น

๕. การเกิดผลเสียต่อสุขภาพจิต สารมลพิษที่ก่อให้เกิดปัญหาด้านจิตใจมักเป็นพวกที่มีสีมีกลิ่น และสามารถมองเห็นด้วยตาเปล่า ก่อให้เกิดผลกระทบต่อความรู้สึกของคนที่จะต้องสัมผัสกับสารมลพิษอยู่ตลอดเวลาหรือในระยะเวลาต่างๆ เช่น บริเวณย่านที่พักอาศัย บริเวณโรงเรียนหรือ

สถานที่ประกอบกิจการต่างๆ ฯลฯ สารปนเปื้อนที่มีสีได้แก่ ไนโตรเจนไดออกไซด์ ฯลฯ สารที่มีกลิ่นได้แก่ ไฮโดรเจนซัลไฟด์ เมอร์แคปเทน (mercaptan) ซัลไฟด์อื่นๆ ฯลฯ และพวกที่สามารถมองเห็นด้วยตาเปล่า ได้แก่ พวกแอโรซอลต่างๆ ซัลเฟอร์ไดออกไซด์ ฯลฯ นอกจากนี้ยังมีสารปนเปื้อนที่มีทั้งกลิ่นและสี และมีความเป็นพิษ ได้แก่ คลอรีน ไนโตรเจนไดออกไซด์ ฯลฯ

จากที่กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า อากาศมีส่วนสำคัญเป็นอย่างมากต่อสุขภาพของพระสงฆ์ในเขต ตำบลจัวลย เนื่องจากวัดส่วนใหญ่จะอยู่ในเขตชุมชน มีรถเยอะทำให้มลภาวะทางด้านอากาศมีมาก เพราะฉะนั้นพระสงฆ์ควรหลีกเลี่ยงบริเวณอากาศที่เป็นพิษ ควรปลูกต้นไม้หรือสิ่งที่ดูดซับไว้ในบริเวณวัดให้มากสามารถลดอากาศที่เป็นพิษได้พอสมควร

๓.๓.๕ อนามัยสิ่งแวดล้อม

อนามัย (Health) หมายถึง การมีสุขภาพสมบูรณ์ดีทั้งร่างกาย และจิตใจและสามารถดำรงชีพอยู่ในสังคมได้ด้วยดี ซึ่งไม่เพียงแต่ปราศจากโรค หรือทุพพลภาพเท่านั้น

สิ่งแวดล้อม (Environment) หมายถึง สิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวมนุษย์ ทั้งที่มีชีวิต และไม่มีชีวิต ทั้งที่เป็นรูปธรรม (จับต้องและมองเห็นได้) และนามธรรม (วัฒนธรรม ประเพณี แบบแผนความเชื่อ)

ดังนั้น คำว่า "อนามัยสิ่งแวดล้อม (Environmental Health) หมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพอนามัยของมนุษย์ กับสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวมนุษย์"^{๓๒}

มนุษย์มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ดังนั้นงานด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมจึงมีความสำคัญต่อสุขภาพอนามัย ดังนี้

- งานอนามัยสิ่งแวดล้อมเป็นงานที่มุ่งเน้นการรักษาคุณภาพของสิ่งแวดล้อมให้มี คุณภาพที่เหมาะสมต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์
- งานอนามัยสิ่งแวดล้อม เป็นงานที่มุ่งเน้นการป้องกันมิให้เชื้อโรคหรือสารเคมีที่เป็นพิษเข้าสู่ร่างกายมนุษย์โดยการป้องกันมิให้สิ่งแวดล้อมเป็นพิษ
- งานอนามัยสิ่งแวดล้อม เป็นงานที่มุ่งเน้นการแก้ไขปัญหาที่มีผลกระทบต่อสุขภาพอนามัยของมนุษย์ เช่น การจัดหา น้ำสะอาด การกำจัดอุจจาระและสิ่งปฏิกูล การสุขาภิบาลอาหาร เป็นต้น

องค์การอนามัยโลกได้กำหนดขอบเขตของงานอนามัยสิ่งแวดล้อม เมื่อปี พ.ศ.๒๕๑๓ ดังนี้

๑. การจัดหา น้ำสะอาด น้ำประปา น้ำเป็นสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิต มนุษย์ใช้น้ำในการอุปโภคบริโภค การจัดหา น้ำ จำเป็นต้องคำนึงถึงความพอเพียง และคุณภาพที่เหมาะสมเพื่อความปลอดภัยเมื่อนำมาใช้ดื่มโดยไม่ก่อให้เกิดโรค

^{๓๒} ศูนย์พัฒนาทรัพยากรการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, แนวคิดเกี่ยวกับอนามัยสิ่งแวดล้อม ,[ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://cyberclass.msu.ac.th/cyberclass/cyberclass/uploads/libs/html/31823/unit1_1_12.html, [๒๐ กรกฎาคม ๕๙].

๒. การควบคุมมลพิษทางน้ำ การป้องกัน ควบคุม รักษา แหล่งน้ำต่างๆ เช่น ห้วยหนอง คลอง บึง แม่น้ำ ตลอดจนน้ำใต้ดิน ไม่ให้เกิดมลพิษ และผลเสียต่อสุขภาพอนามัยของมนุษย์

๓. การจัดการเกี่ยวกับขยะมูลฝอยและของเสียที่มีลักษณะเป็นของแข็งเริ่มต้นจากการเก็บ การขนถ่าย และการกำจัดที่ถูกสุขาภิบาล เพราะของเสีย ในลักษณะขยะมูลฝอยเป็นแหล่งเพาะเชื้อ โรค และพาหนะนำโรค ทั้งยังส่งผลให้คุณภาพสิ่งแวดล้อมเสื่อมโทรม เกิดความไม่น่าดู และเกิดปัญหา มลพิษของดินและทางน้ำได้ด้วย

๔. การควบคุมสัตว์อาร์โทพอด และสัตว์ทะเล ซึ่งสัตว์เหล่านี้ต่างเป็นพาหนะนำโรคร้ายแรง มาสู่คน และเป็นต้นเหตุทำให้เกิดเหตุรำคาญ และทำลายทรัพย์สิน การควบคุมสัตว์เหล่านี้ปัจจุบันมี การนำสารเคมีมาใช้ เป็นผลให้เกิดมลพิษต่อสิ่งแวดล้อมสัตว์เกิดความต้านทานสารพิษสูงทำให้การ ควบคุมยากขึ้นจึงจำเป็นต้องพิจารณาการควบคุมอย่างรอบคอบเหมาะสม

๕. การควบคุมมลพิษของดิน มลพิษของดิน มักเกิดขึ้นจากการทิ้งขยะมูลฝอย สิ่งปฏิกูล น้ำเน่าเสีย ของทิ้งจากโรงงานอุตสาหกรรม สิ่งขับถ่ายของมนุษย์อย่างไม่ถูกต้อง กลายเป็นมลพิษของ ดินและไปมีผลต่อสุขภาพอนามัยของมนุษย์

๖. การสุขาภิบาลอาหาร อาหารถือเป็นสิ่งสำคัญต่อการดำรงชีวิต แต่การรับประทาน อาหารที่มีการปนเปื้อนเชื้อโรค และสารพิษต่างๆอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ การควบคุมดูแล อาหารให้ถูกสุขลักษณะและปลอดภัยต่อผู้บริโภคจึงเป็นสิ่งจำเป็น

๗. การควบคุมมลพิษทางอากาศ สิ่งแปลกปลอมเกิดจากธรรมชาติ และการกระทำของ มนุษย์ เช่น ควัน ฝุ่นละออง เขม่า ไอเสีย ก๊าซคาร์บอนมอนนอกไซด์ ซึ่งเป็นผลเสียต่อมนุษย์ การ ควบคุมมลพิษทางอากาศ เป็นการป้องกัน และควบคุมสิ่งแปลกปลอมเหล่านี้ไม่ให้เกิดเป็นพิษถึงตัว มนุษย์

๘. การป้องกันอันตรายจากรังสี ได้มีการนำรังสีมาใช้ประโยชน์มากมายในการพัฒนาเช่น ทางการเกษตรกรรม อุตสาหกรรม ทางการแพทย์ ได้แก่วัสดุเอกซเรย์อัลตราไวโอเลต รังสีเรเดียม โค บอลท์ เป็นต้น ซึ่งนำมาใช้ในการวินิจฉัยวิเคราะห์โรค และบำบัดรักษา ในการใช้ถ้าไม่มีการป้องกัน และควบคุมอาจเกิดอันตรายได้ทั้งผู้ใช้และผู้ที่ต้องถูกรังสี

๙. อาชีวอนามัย ผู้ประกอบอาชีพต่าง ๆ มีความใกล้ชิดกับสิ่งแวดล้อม ในการทำงานเช่น ความร้อน แสง สี สารเคมี ฝุ่นละออง เป็นต้น สิ่งเหล่านี้อาจเป็นต้นเหตุให้เกิดการเจ็บป่วย หรือการ บาดเจ็บของผู้ประกอบอาชีพได้ ดังนั้น การจัดการเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมในการทำงานให้ดี การดูแล สุขภาพอนามัยของผู้ประกอบอาชีพจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นต้องปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

๑๐. การควบคุมมลพิษทางเสียง เสียงดังมาก เมื่อประชาชนได้สัมผัสเป็นเวลานานอาจทำ ให้เกิดความผิดปกติในการได้ยิน นอกจากนี้เสียงยังรบกวนสมาธิและการหลับนอนของมนุษย์การ ควบคุมจึงเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อเกิดผลดีต่อสุขภาพอนามัย

๑๑. ที่อยู่อาศัย และสิ่งแวดล้อมใกล้เคียง ที่อยู่อาศัย และสิ่งแวดล้อมมีความเกี่ยวข้องกัน ถ้าที่อยู่อาศัยตั้งอยู่ในสิ่งแวดล้อมไม่ดี เช่น มีขยะมูลฝอย น้ำเน่าเหม็น อากาศที่สกปรก มนุษย์ที่อาศัย

อยู่ก็จะได้รับพิษภัยดังกล่าว ทำให้เกิดการเจ็บป่วยทั้งร่างกาย และจิตใจ เป็นสิ่งจำเป็นที่ไม่ควรปล่อยปะละเลยต้องปรับปรุงให้เหมาะสม

๑๒. การผังเมือง การจัดส่วนต่าง ๆ ของเมือง ให้ถูกต้องเป็นสัดส่วน เช่น ย่านธุรกิจย่านอุตสาหกรรมย่านที่พักอาศัย

๑๓. งานอนามัยสิ่งแวดล้อม ที่เกี่ยวข้องกับการคมนาคม ทางอากาศ ทางน้ำ ทางบก มีการตรวจตราดูแลให้สิ่งต่างๆที่ใช้ในการคมนาคมอยู่ในลักษณะที่เหมาะสมในการใช้สอย

๑๔. การป้องกันอุบัติเหตุ ปัจจุบันการตายด้วยอุบัติเหตุ มีจำนวนสูง การป้องกันอุบัติเหตุ เป็นวิธีการหนึ่งเพื่อลดอัตราการเจ็บป่วยพิการและการตายด้วยอุบัติเหตุ

๑๕. การสุขภาพของสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ สถานที่พักผ่อนหย่อนใจ เป็นสถานที่ที่ควรจัดให้มีไว้เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพอนามัยของมนุษย์ เช่น สระว่ายน้ำ สวนสาธารณะจึงจำเป็นต้องมีการควบคุมดูแลคุณภาพ

๑๖. การควบคุมการระบาดของโรค หรือการอพยพประชากร การควบคุมการระบาดของโรคจะต้องดำเนินการตั้งแต่การดูแลมิให้เกิด ถ้าเมื่อเกิดแล้วจะต้องรีบควบคุม เพื่อให้การระบาดสงบลงโดยเร็ว

สรุปได้ว่าอนามัยสิ่งแวดล้อมมีความสำคัญยิ่ง เพราะฉะนั้นพระสงฆ์ในเขต ตำบลวังลาย ควรตระหนักเรื่องนี้เป็นอย่างยิ่ง การฉนหรือตม้่นน้ำ ควรตม้่นน้ำที่สะอาด ผ่านการฆ่าเชื้อ หรือถ้าไม่แน่ใจ ในความสะอาด ควรทำการตม้่นก่อนนำมาตม้่น ทางด้านบริเวณรอบกุฏิ ควรดูแลเป็นอย่างดี อย่าให้มีน้ำ ขังซึ่งจะเป็นแหล่งเพาะพันธุ์ยุง ซึ่งเป็นแหล่งเชื้อโรค กุฏิควรทำความสะอาดตลอด ให้ปราศจากฝุ่น และที่สำคัญอย่าให้เป็นแหล่งที่อยู่ของหนูซึ่งเป็นพาหะนำโรคอีกอย่างหนึ่งด้วย

๓.๓.๖ อบายมุข

พฤติกรรมการบริโภคบุหรื และสารเสพติดยังมีมาก แม้มีการรณรงค์อย่างต่อเนื่องและก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพของประชาชนอย่างมาก พระราชบัญญัติคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรื พ.ศ.๒๕๓๕ ได้ให้ความหมายบุหรืไว้ว่า บุหรื หมายถึง บุหรืซิการ์แรต บุหรืซิการ์ บุหรือื่นๆ ยาเส้น หรือยาเส้นปรุง ตามกฎหมายว่าด้วยยาสูบ มีส่วนประกอบที่เป็นสารเคมีหลายร้อยชนิดและสารเคมีนี้จะเพิ่มมากขึ้นเมื่อจุดบุหรื เนื่องจากการเผาไหม้ของยาสูบ และส่วนประกอบอื่นๆของบุหรื ซึ่งส่วนประกอบที่สำคัญของบุหรืเมื่อเกิดการเผาไหม้ หรือเวลาที่สูบบุหรืก็คือ สารนิโคติน ส่วนที่เป็นน้ำมันหรือยางของใบยาสูบในควันบุหรืและส่วนที่เป็น ก๊าซแอมโมเนียมซัลไฟด์อาร์เซนิกฟีนอล และสารกัมตรังสี เช่น Lead – ๒๑๐, Polonium – ๒๑๐ นอกจากนี้ยังมีสารอื่นอีกเป็นจำนวนมาก บุหรืเป็นสารเสพติดชนิดหนึ่งตามคำนิยามของคำว่า สารเสพติดขององค์การอนามัยโลก ซึ่งนิยามไว้ว่า สารเสพติด คือ ยาหรือสารเคมีที่เสพเข้าสู่ร่างกายแล้วทำให้เกิดพิษเรื้อรังแก่ร่างกายของผู้เสพ และก่อให้เกิดความเสื่อมโทรมทางร่างกายและจิตใจของผู้เสพ และยังก่อความเสื่อมโทรมไปถึงสังคมอีกด้วย

องค์การอนามัยโลกได้คาดการณ์ไว้ว่า “คนที่สูบบุหรี่ ๔ คน จะต้องตายด้วยโรคจากบุหรี่ ๑ คน อย่างแน่นอน หรือนาทีละ ๒๐ คน”^{๓๓} และ “ผู้ที่สูบบุหรี่มีโอกาสตายจากหัวใจขาดเลือดเฉียบพลัน กล้ามเนื้อหัวใจตาย หรือหัวใจหยุดเต้นเฉียบพลันประมาณ ๒.๔ เท่า ของผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ โดยเฉพาะผู้ที่สูบบุหรี่มากกว่า ๔๐ มวน/วัน จะมีอัตราเสี่ยงสูงขึ้น”^{๓๔}

ในปัจจุบันสารเสพติด ก่อให้เกิดผลเสียในวงกว้าง ทั้งในด้านส่วนตัว ครอบครัว ชุมชน ตลอดจนถึงสังคมที่อยู่อาศัย และสังคมใหญ่คือประเทศชาติ เนื่องจากยาเสพติดจะบั่นทอนชีวิตทำให้คุณภาพชีวิตลดลง มีเวลาและโอกาสที่จะทำคุณประโยชน์แก่ชาติบ้านเมืองน้อยลงเพราะผู้ที่ติดสารเสพติดจะมีสุขภาพทรุดโทรม อาจมีอายุสั้นกว่าที่ควรเป็นจากความเจ็บป่วยต่างๆ แต่ด้วยเหตุที่ว่า พระสงฆ์ในเขต ตำบลวังลาย ท่านเป็นสมณะ เหตุนี้เองที่ท่านต้องตัดเรื่องอบายมุขทั้งหลาย มีอยู่อย่างเดียวที่ท่านจะต้องลดและละเสียก็คือเรื่องบุหรี่ เพราะเป็นสิ่งที่ทำลายสุขภาพของพวกท่าน เพราะพระสงฆ์ประมาณ ห้าสิบเปอร์เซ็นต์ ยังอยู่ในภาวะที่ยังสูบบุหรี่อยู่ เพราะฉะนั้นถ้าท่านเลิกได้สุขภาพร่างกายของท่านจะดีขึ้น

๓.๔ แนวทางรักษาสุขภาวะตามองค์ ๔ (กาย ใจ สังคม ปัญญา)

การรักษาสุขภาพเป็นกระบวนการที่ทำให้เกิดความสุข สุขภาพไม่ใช่เป็นสิ่งที่ติดตัวมาแต่เกิด แต่เป็นสิ่งที่แต่ละคนจะต้องสร้างให้เกิดขึ้น ด้วยการกระทำของตนเองสุขภาพที่สำคัญ คือ สุขภาพทางกายและทางใจ โดยทั่วไป เราอาจมองแค่ความสุขทางกายและทางใจเท่านั้นแต่แท้ที่จริง ต้องรวมไปถึงความสุขทางสังคมและความสุขทางปัญญาด้วย สังคมไทยได้เติบโตภายใต้อิทธิพลของหลักธรรมและวัฒนธรรมทางพระพุทธศาสนา จึงน่าจะมีส่วนในการพัฒนาจิตใจและพฤติกรรม การดำรงชีวิตให้มีความสุข มีประสิทธิภาพการทำงานและมีคุณภาพได้มากกว่าสังคมอื่น เพราะผู้ที่อาศัยพระพุทธศาสนาหรือธรรมของพระพุทธเจ้าเป็นกัลยาณมิตรจะพ้นจากการเจ็บป่วยได้ หรือสามารถนำมาแก้ปัญหา ในการดูแลสุขภาพให้ได้ดีทั้งทางด้านร่างกายจิตใจสามารถอยู่รวมกันในสังคมอย่างมีความสุข ดังนั้นการศึกษาเกี่ยวกับ แนวคิดการรักษาสุขภาพจึงมีรายละเอียด ดังนี้

๑) แนวทางรักษาสุขภาวะทางกาย

เมื่อทำการศึกษาถึงการดูแลสุขภาพร่างกายในพระพุทธศาสนา สามารถ ศึกษาได้ในส่วนพระวินัยของพระภิกษุที่พระพุทธองค์ได้ทรงบัญญัติไว้ ซึ่งเป็นบทบัญญัติให้หมู่สงฆ์ประพฤติปฏิบัติและมีให้ประพฤติปฏิบัติ พระวินัยมิได้กำหนดไว้เพียงเพื่อให้เกิดสังคมสงฆ์ เป็นสังคมอันเหมาะสมแก่การปฏิบัติธรรมเพื่อความหลุดพ้นทางจิตชนิดไม่กลับกำเริบใหม่อีก เท่านั้น แต่ยังกำหนดไว้เพื่อให้เกิดความเลื่อมใสของประชาชนที่ยังไม่เลื่อมใส และประชาชนที่เลื่อมใสแล้วเกิดความเลื่อมใสยิ่งๆ ขึ้นไป นอกจากนั้นยังพบว่าพระวินัยส่วนหนึ่งกำหนดไว้ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีสุขภาพทางกายไม่ให้เกิดปัญหา

^{๓๓} นิคม มูลเมือง, การส่งเสริมสุขภาพ : แนวคิดก้าวหน้าของผู้ประกอบวิชาทางสุขภาพ, หน้า ๕๒.

^{๓๔} ธรรมนูญ นายเสมแสง, “ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ของข้าราชการประจำการ จังหวัดลพบุรี, วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๓), หน้า ๑๐๒.

สุขภาพ สามารถนำร่างกายที่มีสุขภาพเพื่อการปฏิบัติธรรมอันนำไปสู่ความสันทุกข์ทั้งหลายอย่างสิ้นเชิง ผู้วิจัยขอเสนอไว้เป็นตัวอย่าง ดังนี้

(๑) การรับประทานอาหาร

พระพุทธองค์ทรงสอนให้ภิกษุตลอดจนถึงคฤหัสถ์ให้ เป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภคขบฉัน การรับประทานอาหารให้เพียงพอและพอดีตามความต้องการของร่างกายไม่ให้บริโภคมากเกินไปจนเป็นการอึดอัด ไม่สบายกาย ทั้งเป็นการก่อโรค ร้ายต่างๆ ตามมา พระพุทธองค์ตรัสถึง “อานิสงส์ของการฉันอาหารมื้อเดียว ทั้งให้พิจารณา ก่อน การบริโภคเพื่อให้เข้าใจถึงจุดประสงค์ที่แท้จริงของการบริโภค ว่าการบริโภคขบฉันทั้งหลายก็ เพียงเพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพ สามารถดำรงอยู่ได้ด้วยดี ขจัดความทุกข์อันเกิดจากความหิว เพื่อให้สามารถนำร่างกายที่มีสุขภาพไปประพฤติปฏิบัติธรรมเพื่อนำไปสู่ความหลุดพ้นจากความทุกข์อย่างสิ้นเชิงในที่สุด นอกจากนั้นพระพุทธองค์ทรงย้ำให้เลือกรับประทานอาหารที่มี ประโยชน์ต่อร่างกาย หลีกเลี้ยงสิ่งที่เป็นโทษทั้งหลาย เช่นการที่พระพุทธองค์ทรงจำแนกข้อเสีย ของการบริโภคสุราและเมรัยไว้เพื่อให้ชัดเจนว่าเป็นเหตุทำให้เสียทรัพย์ ก่อให้เกิดการทะเลาะวิวาทเพราะขาดสติ ขาดความละเอียด ไม่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายเป็นบ่อเกิดแห่งโรค และ ลดทอนกำลังสติปัญญา”^{๓๕} เมื่อบุคคลทั้งหลายมีสติในการรับประทานอาหาร การรู้จักประมาณในการรับประทานอาหารแต่พอดี รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ไม่มีโทษแก่ร่างกาย ย่อม ส่งผลทำให้เป็นผู้มีสุขภาพทางร่างกายที่ดี ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บให้ทุกข์ทรมาน แก่ช้า และมีอายุยืน ยาว และในอีกด้านหนึ่งยังผลให้เหลืออาหารเพียงพอในการที่จะเผื่อแผ่ให้แก่ผู้ด้วยโอกาสที่ขาดแคลนอาหารอีกทางหนึ่งด้วย ซึ่งย่อมส่งผลสะท้อนถึงมิติทางสังคมโดยรวม

(๒) การออกกำลังกาย

การออกกำลังกายในพระพุทธศาสนาที่มีการกล่าวถึงอยู่เสมอคือ การเดินจงกรม เป็นการเดินโดยมีสติกำกับ พระพุทธเจ้าเอง รวมทั้งพระสาวกทั้งหลายล้วนเดินจงกรมกันโดยสม่ำเสมอ

“การเดินจงกรมเป็นการเดินโดยมีสติกำกับ”^{๓๖} ถือได้ว่าเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสมณเพศเพราะเป็นการขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวร่างกายที่ไม่โลดโผนจนเกินงามทั้งคฤหัสถ์เองก็สามารถนำการเดินจงกรมมาใช้ประกอบความเพียรเพื่อเพื่อกิเลสได้เช่นกันพระ พุทธองค์ตรัสถึง “คุณประโยชน์ (อานิสงส์) ของการเดินจงกรมไว่ว่ามี ๕ ประการ ดังนี้

- ๑) เป็นผู้มีความอดทนต่อการเดินทางไกล
- ๒) เป็นผู้มีความอดทนต่อการบำเพ็ญเพียร
- ๓) เป็นผู้มีความอดทนน้อย
- ๔) อาหารที่กิน ดิบ เคี้ยว ล้มแล้วย่อยได้ง่าย
- ๕) สมาธิที่ได้เพราะการเดินจงกรมตั้งอยู่ได้”^{๓๗}

^{๓๕} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๔๘/๒๐๒-๒๐๓.

^{๓๖} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๙๙/๑๘๗.

^{๓๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๕๕.

นอกจากคุณประโยชน์ของการเดินจงกรม ๕ ประการข้างต้น ยังพบว่าการเดินจงกรมยังมีประโยชน์เพื่อการออกกำลังกาย เฝาทาลายพลังงานส่วนเกินที่จะสะสมจนเกิดความ อ้วน และโรคภัยไข้เจ็บ ดังเช่น หมอชีวกโกมารภัจแพทย์ผู้มีความรู้ความชำนาญในการบำบัดรักษาโรคในสมัยพุทธกาล ได้ทูลขอการมีเรือนไฟและการสร้างที่จงกรม เพื่อการบริหาร ร่างกาย ลดน้ำหนัก ลดความอ้วนซึ่งช่วยลดอาการเจ็บไข้ได้ป่วย ไว้ดังนี้ว่า “พระพุทธเจ้าข้าเวลานี้ภิกษุมีร่างกายอ้วนมีอาพาธมากขอประทานพระวโรกาส พระองค์โปรดอนุญาตที่จงกรมและเรือนไฟ ด้วยวิธีการอย่างนี้ภิกษุทั้งหลายจักได้มีอาพาธน้อย”^{๓๘} ซึ่งพระพุทธองค์เองก็ทรง มีพระญาณเล็งเห็นประโยชน์ดังกล่าวเช่นกันจึงทรงอนุญาตที่จงกรมและเรือนไฟแก่ภิกษุ ทั้งหลาย

(๓) สุขอนามัยส่วนบุคคล

ในพระไตรปิฎกเมื่อศึกษาจะพบพระวินัยและพระสูตรต่างๆ ที่กล่าวถึงการรักษา สุขอนามัยส่วนบุคคลซึ่งจะสัมพันธ์กับสุขภาพทางกาย ในที่นี้จะนำเสนอไว้พอเป็นที่สังเขป ดังนี้

การใช้ไม้สีฟัน พระพุทธองค์ได้แสดงถึงผลดีเพื่อชักจูงให้พระภิกษุทั้งหลายใช้ไม้สีฟันไว้ ดังนี้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย อาณิสสของการเคี้ยวไม้สีฟัน ๕ ประการนี้ อาณิสส ๕ ประการ อะไรบ้าง คือ ๑) ตาสว่าง ๒) ปากไม่เหม็น ๓) ประสาทที่นำรสอาหาร หอมจืดดี ๔) ดีและ เสมหะไม่หุ้มห่ออาหาร ๕) อาหารอร่อยแก่เขา ภิกษุทั้งหลาย อาณิสสของการเคี้ยวไม้สีฟัน ๕ ประการนี้แล”^{๓๙}

การอาบน้ำ เพราะเหตุจากที่หมู่ภิกษุสงฆ์อาบน้ำอย่างไม่รู้จักความพอดี พระพุทธองค์จึงทรงบัญญัติสิกขาบท “ห้ามภิกษุอาบน้ำเมื่อเวลายังไม่ถึงครึ่งเดือน เมื่อภิกษุไม่ปฏิบัติต้องอาบัติปาจิตตีย์”^{๔๐} แต่ทั้งนี้ “พระพุทธองค์ยกเว้นสิกขาบทข้อนี้ไว้สำหรับสมัยที่อากาศร้อน”^{๔๑} หรือ “ในสมัยที่ป่วยไข้ไม่สบาย หรือถ้าไม่ได้อาบน้ำแล้วไม่มีความสุข”^{๔๒} หรือ “ในสมัยที่ทำงานจนเนื้อตัวเหม็น”^{๔๓} หรือ “ในสมัยที่เดินทางไกลจนเนื้อตัวชุมเหม็น”^{๔๔} หรือ “ในสมัยที่มีพายุฝุ่นจนเนื้อตัวเปรอะเปื้อน”^{๔๕} หรือ “สามารถอาบน้ำเป็นนิตยในเขตปัจฉิมตชนบทที่ผู้อยู่อาศัยนิยม การอาบน้ำและถือว่าเป็นการทำให้ร่างกายสะอาด”^{๔๖} นั้นย่อมแสดงให้เห็นถึงการที่พระพุทธองค์ทรงเล็งเห็นความเหมาะสมของการอาบน้ำว่าต้องอาบน้ำตามความเหมาะสมพอประมาณไม่อาบอย่างไม่รู้จักความพอดี ทั้งนี้เพื่อให้ร่างกายมีความสุข อยู่สบาย มีความสะอาด ทั้งไม่ก่อให้เกิดโรคผิวหนังต่างๆ อันเกิดจากความหมักหมมสกปรกของร่างกาย

^{๓๘} อจ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๙/๔๑.

^{๓๙} อจ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๐๘/๓๕๑.

^{๔๐} วิมहा. (ไทย) ๒/๓๕๗/๔๘๓.

^{๔๑} วิมहा. (ไทย) ๒/๓๕๘/๔๘๔.

^{๔๒} วิมहा. (ไทย) ๒/๓๕๙/๔๘๔-๔๘๕.

^{๔๓} วิมहा. (ไทย) ๒/๓๖๐/๔๘๕-๓๖๑.

^{๔๔} วิมहा. (ไทย) ๒/๓๖๑/๔๘๖-๔๘๗.

^{๔๕} วิมहा. (ไทย) ๒/๓๖๒/๔๘๗.

^{๔๖} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๘๕/๓๙.

การถ่ายปัสสาวะ อุจจาระ การบ้วนน้ำลาย พระพุทธรองค์ทรงบัญญัติพระวินัยในหลายข้อ เกี่ยวกับการขับถ่ายปัสสาวะ และอุจจาระ เพื่อรักษาสุขอนามัย ทั้งมีส่วนในการป้องกันการ ติดต่อ แพร่กระจายของโรค เช่น “การไม่ให้ยืนถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ”^{๔๗} หรือ “การไม่ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ หรือบ้วนน้ำลายลงในน้ำ”^{๔๘} หรือ “การห้ามภิกษุณีเทษะมูลฝอย ปัสสาวะ อุจจาระข้าม ฝา หรือกำแพงแต่ให้พิจารณาในบริเวณที่ไม่มีผู้สัญจรผ่านไปมา”^{๔๙}

นอกจากนี้ยังพบมีบัญญัติวินัยในพระพุทธศาสนาอีกมากที่ส่งเสริมสุขภาพทางกายโดยตรง หรือทรงอนุญาตสิ่งต่างๆ เพื่อป้องกันการเกิดซึ่งโรคหรือความเจ็บป่วย เช่น “การอนุญาตเรือนไฟ ทรง อนุญาตกุฎีกันยุง”^{๕๐} การกำหนดให้ภิกษุต้องออกบิณฑบาตโปรดสัตว์ทุก วันซึ่งถือได้ว่าเป็นการออกกำลังกายอย่างดี ขอวัตรในการฉันบิณฑบาต การล้างบาตร การดูแล เสนาสนะให้สะอาด การดูแล รักษาเครื่องนอน การปลงผม เป็นต้น กล่าวได้ว่าพระพุทธศาสนา ให้ความสำคัญกับการดูแลร่างกาย และมีข้อปฏิบัติมากมายที่เอื้อต่อการมีสุขภาพทางกายดี

(๔) ร่างกายเมื่อเจ็บป่วยต้องดูแลรักษา

โรคหรือความเจ็บป่วยทางกายที่เมื่อเกิดขึ้นแล้วไม่ว่าจะด้วยสาเหตุใดๆก็ตามในทัศนะของ พระพุทธศาสนาจะให้การเยียวยารักษาอย่างเต็มที่ตามเหตุปัจจัยที่มีอยู่มิใช่ให้ยอมจำนนรอโชคชะตา กรรมเก่า หรือ การตัดช่อน้อยหลีกหนีจากการเจ็บป่วยไปด้วยการฆ่าตัวตาย ซึ่งมีวินัยห้ามไว้อย่าง ชัดเจนว่าหากภิกษุเจตนาสาธยายคุณแห่งความตายจนเป็นเหตุให้คนฆ่าตัวตายไม่ว่าด้วยเหตุใดๆ ก็ ตาม จะต้องอาบัติปาราชิก อันทำให้ขาดจากการเป็นภิกษุ

การดูแลร่างกายและการรักษาความเจ็บป่วยทางกายนั้นจะต้องมีปัญญาเป็นเครื่องกำกับ อยู่ตลอดเวลาด้วย คือจะต้องตระหนักรู้ถึงความเป็นจริงของร่างกายที่จะต้องตกอยู่ภายใต้กฎไตร ลักษณ์ ที่มีความไม่เที่ยงแท้ เป็นทุกข์เพราะเกิดจากเหตุปัจจัยทั้งหลายปรุงแต่งขึ้นที่มีสภาพบีบคั้นให้ ต้องเสื่อมสลายไปในที่สุด และไม่มีตัวตนที่ยั่งยืนแท้จริงอยู่แต่อย่างใด ทั้งพบพุทธพจน์ที่เปรียบเทียบ รูปแบบการรักษา เยียวยาทางกายว่าช่วยแก้ปัญหาได้ชั่วคราว ไม่เบ็ดเสร็จเด็ดขาดเหมือนกับการใช้ ธรรมโอสธใน การรักษาสาเหตุแห่งทุกข์ทั้งหลายที่มีในใจโดยตรง ดังใน ตติยจลสูตรที่ว่าด้วยแพทย์ให้ ยาระบาย และวณสูตรที่ว่าด้วยแพทย์ให้ยาสำรอก ว่า

“ยาระบายอันเป็นของพระอริยะที่ใช้ได้ผลแน่นอน มิใช่ไร้ผล ซึ่งสัตว์ทั้งหลายผู้มีชาติเป็น ธรรมดาอาศัยแล้วย่อมพ้นจากชาติ ผู้มีชราเป็นธรรมดา ย่อมพ้นจากชรา ผู้มีมรณะ เป็นธรรมดา ย่อมพ้นจากมรณะ ผู้มีโสกะ ปรีทเวะ ทุกข์ โทมนัส และ อุปายาสเป็นธรรมดา ย่อมพ้นจากโสกะ ปรีทเวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาสได้ เป็นอย่างไร คือ ๑) ผู้มีสัมมาทิฐิ ย่อมระบายนิจฉาทิฐิ ได้ ระบายนิกายปอกุศลธรรมเป็นอันมากที่เกิดขึ้นเพราะ มิจฉาทิฐิเป็นปัจจัยได้ และกุศลธรรม เป็นอันมาก ย่อมถึงความเจริญเต็มที่เพราะสัมมาทิฐิเป็นปัจจัย ๒) ผู้มีสัมมาสังกัปปะย่อม

^{๔๗} วิ.มหา. (ไทย) ๒/๖๕๑/๗๓๑.

^{๔๘} วิ.มหา. (ไทย) ๒/๖๕๓/๗๓๗.

^{๔๙} วิ.ภิกขุณี. (ไทย) ๓/๘๒๗/๑๔๘.

^{๕๐} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๕๓/๒๔.

ระบายนิจฉาสังกัปปะได้ ๓) ผู้มีสัมมาวาจา ย่อมระบายนิจฉาวาจาได้ ๔) ผู้มีสัมมากัมมันตะ ย่อมระบายนิจฉากัมมันตะได้ ๕) ผู้มีสัมมาอาชีวะ ย่อมระบายนิจฉาอาชีวะได้ ๖) ผู้มีสัมมาวายามะ ย่อมระบายนิจฉาวายามะได้ ๗) ผู้มีสัมมาสติ ย่อมระบายนิจฉาสติได้ ๘) ผู้มี สัมมาสมาธิ ย่อมระบายนิจฉาสมาธิได้ ๙) ผู้มีสัมมาญาณะ ย่อมระบายนิจฉาญาณะได้ ภิคุทั้งหลาย ยาระบายนัน เป็นของพระอรียะนี้แลที่ใช้ได้ผลแน่นอน มิใช่ไร้ผล ซึ่งสัตว์ทั้งหลายผู้มีชาติเป็นธรรมดาอาศัย แล้วย่อมพ้นจากชาติ ผู้มีชราเป็นธรรมดา ย่อมพ้นจากชรา ผู้มีมรณะเป็นธรรมดา ย่อมพ้นจากมรณะ ผู้มีโสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส เป็นธรรมดา ย่อมพ้นจากโสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัสและ อุปายาสได้”^{๕๑}

ซึ่งแสดงให้เห็นถึงทัศนะของพระพุทธศาสนาที่ให้ความสำคัญกับการใช้ธรรมโอสธในการสร้างความมั่นคงทางใจเพื่อป้องกันมิให้ทุกข์เกิดขึ้น ทั้งถอนความทุกข์ที่เกิดขึ้นแล้วให้หมด ไป เพื่อให้เข้าถึงสภาพที่ปราศจากโรคทั้งปวงอันเป็นเป้าหมายสูงสุด

ดังจะเห็นได้ว่าปัจจุบัน สุขภาพของพระสงฆ์ในเขตตำบลจัวล้วยส่วนมากพระที่มีอายุพรรษามาก สุขภาวะทางร่างกายจะแยกว่าพระภิกษุที่มีอายุน้อยหรือพรรษาน้อยกว่า โดยเฉพาะโรคที่พระสงฆ์เป็นส่วนมากได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขข้อ โรคเก๊าท์ โรคอ้วนทั้งนี้ก็เนื่องจากพระสงฆ์ที่เป็นนั้น ท่านอาจจะอายุมาก ไม่ได้ออกกำลังกาย ซึ่งถือว่าการเดินบิณฑบาตรอย่างเดียวคงช่วยไม่ได้ และเรื่องการขบฉัน พระสงฆ์ท่านไม่เลือกที่จะขบฉัน อาหารที่ท่านฉัน ซึ่งมีรสจัด ไขมันเยอะ ไม่ว่าจะเป็นที่ญาติโยมใส่บาตรมาก็ตาม อาจจะเป็นเพราะพระสงฆ์เลือกฉันอาหารไม่ได้ จำเป็นต้องฉันตามที่โยมใส่มาให้ เพราะฉะนั้นถ้าพระสงฆ์ในเขตตำบลจัวล้วยได้ทำการศึกษาถึงการดูแลสุขภาพเสริมสุขภาพร่างกายในตามหลักพระพุทธศาสนาที่กล่าวมานั้นคงจะเป็นแนวทางรักษาที่ดียิ่งขึ้น

๒) แนวทางรักษาสุขภาวะทางใจ

สำหรับการปฏิบัติทางจิตใจเพื่อไม่ต้องป่วยอย่างสิ้นเชิง คือ การปฏิบัติที่มุ่งหวังผลทางจิตใจให้สามารถเข้าถึงความปราศจากทุกข์ หรือโรคทางใจอย่างสมบูรณ์ เป็นการปฏิบัติ เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจถึงสภาพความเป็นจริงตามธรรมชาติของสรรพสิ่งทั้งหลายว่าเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ที่มีลักษณะพื้นฐานสำคัญร่วมกันคือ มีความไม่เที่ยงแท้ถาวร มีสภาพ ถูกบีบคั้นไม่สามารถดำรงสภาพเดิมอยู่ได้โดยไม่เปลี่ยนแปลงไป และความไม่มีตัวตนที่เที่ยงแท้ ถาวรที่ยึดถือไว้ได้ สรรพสิ่งทั้งหลายล้วนเป็นเพียงการประสมกันมีความสัมพันธ์กันเป็นตามเหตุ ปัจจัยที่สนับสนุนเป็นจำนวนมาก ความรู้ความเข้าใจที่เกิดขึ้นเองในจิตนี้จะเป็นสิ่งที่กำจัด อวิชชา ตัณหา และอุปาทานที่หลงยึดถือว่ามีสิ่งต่างๆ มีตัวมีตนขึ้นมาจนกระทั่งเกิดความชอบ ความชังซึ่งเป็นสาเหตุแห่งทุกข์ หรือโรคทางใจ ทั้งปวง

ทั้งนี้ เมื่อเกิดการรับรู้และเข้าใจถึงธรรมชาติของสรรพสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงขึ้นแล้วนั้น ผลที่เกิดขึ้นก็ได้เกิดแต่กับเฉพาะมิติด้านจิตใจเพียงด้านเดียว คือ การลดทอนลงหรือ ความปราศจากความทุกข์ทางใจเพียงเท่านั้น แต่จะส่งผลสะท้อนถึงสุขภาพในมิติอื่นๆคือ การปฏิบัติตนเองในดำรงชีวิตโดยรวมเพื่อการมีสุขภาพกาย ความมีโรคภัยไข้เจ็บน้อย และดำรงตนอยู่อย่างเหมาะสม

^{๕๑} อก.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๐๘/๒๕๑-๒๕๓.

กับฐานะและความต้องการ รวมทั้งการปฏิบัติต่อสังคมเพื่อสร้างสรรค์ในเกิด สภาพสังคมที่อยู่เย็นเป็นสุขร่วมกัน โดยพระพรหมคุณาภรณ์ ได้แสดงผลที่เกิดจากการเข้าใจกฎ ธรรมชาติที่มีต่อร่างกายไว้ว่า “การเป็นอยู่อย่างรู้เท่าทันความจริง คือ รู้จักสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นแล้วเข้าไปเกี่ยวข้องด้วยปัญญา รู้จักที่จะเข้าไปปฏิบัติโดยประการที่ว่า ทุกข์ในธรรมชาติที่เป็นไปตามสภาวะของมันเองตามธรรมดาของสังขาร จะคงเป็นแต่เพียงสังขารทุกข์อยู่ตามเดิม ของมันเท่านั้น ไม่ก่อให้เกิดความขัดแย้งเป็นพิษเป็นภัยมากขึ้น ทั้งสามารถถือเอาประโยชน์จาก สังขารทุกข์เหล่านั้นด้วย โดยเมื่อรู้ว่าสิ่งเหล่านี้เป็นทุกข์เพราะเข้าไปยึดถือด้วยตัณหาอุปาทาน ก็ไม่เข้าไปยึดถือมันไม่เป็นอยู่อย่างผืนที่อื่นๆ ไม่สร้างกิเลสสำหรับมาขัดขวางจำกัดตนเองให้ กลายเป็นตัวการสร้างความขัดแย้งขึ้นมาบีบคั้นตนเองมากขึ้น สามารถดำรงชีวิตอยู่ด้วยปัญญา ซึ่งเป็นการดำรงชีวิตที่ประเสริฐสุดตามหลักพระพุทธศาสนา”^{๕๒}

(๑) การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย

พระพุทธศาสนานอกจากจะให้ความสำคัญกับการดูแลรักษาผู้ป่วยตามเหตุปัจจัยตามความเหมาะสมโดยไม่ละเลยหรือทอดทิ้ง เพื่อดำรงร่างกายให้มีความสุขสมบูรณ์พร้อมตามเหตุ ตามปัจจัยที่เหมาะสมแล้ว เมื่อถึงจุดหนึ่งที่ร่างกายต้องเจ็บป่วย ทรมาน ถึงความเสื่อม ความชรา จนไม่สามารถดำรงสภาพอยู่ได้อีกต่อไปและเข้าสู่วาระสุดท้ายของชีวิต พระพุทธศาสนากลับยิ่งเน้นให้กลับมาดูแลสภาพจิตใจมากขึ้น โดยการย้ำเตือนและสร้างความเข้าใจในความเป็นจริงของธรรมชาติ และสรรพสิ่งทั้งหลาย และเตรียมจิตใจให้พร้อมเพื่อจะละจากอัมภพร่างกายโดยไม่กังวล หลงยึดมั่น ถือมั่นในสิ่งต่างๆ เห็นได้ชัดจากพุทธพจน์ที่ว่า

“กายนี้กระสับกระส่ายเป็นดังฟองไข มีเปลือกหุ้มไว้ อนึ่งบุคคลผู้บริหารกายนี้อยู่พึงรับรองความไม่มีโรคได้แม้เพียงครู่เดียว จะมีอะไรเล่า นอกจากความโง่เขลา เพราะเหตุนี้ ท่านพึงสำเหนียกอย่างนี้ว่า เมื่อเรามีกายกระสับกระส่ายอยู่จิตจักไม่กระสับกระส่าย ท่าน พึงสำเหนียกอย่างนี้”^{๕๓}

การดูแล และให้ความสำคัญกับผู้ป่วยหนักใกล้ถึงวาระสุดท้ายของชีวิตเห็นได้ชัด เมื่ออุบาสก อุบาสิกา ภิกษุ หรือภิกษุณี เจ็บป่วยหรืออาพาธหนักจนใกล้สิ้นชีวิต พุทธบริษัทเหล่านั้นมักจะทูลอาราธนาพระพุทธเจ้า หรือนิมนต์พระภิกษุที่ตนมีความเคารพนับถือให้มาโปรด โดยรูปแบบการโปรดนั้น จะมีการสอบถามถึงความเป็นไปของอาการเจ็บป่วย สอบถามสภาพจิตใจเพื่อตรวจพิจารณาความรู้ความเข้าใจต่อหลักธรรมในพระพุทธศาสนา หรือความเข้าใจถึงความจริงของสรรพสิ่งทั้งหลาย อันนำไปสู่การคลายออกจากความยึดมั่นถือนมั่นในสรรพสิ่งทั้งหลาย และเป็นการย้ำเตือนถึงสุคติภพ เบื้องหน้าของอริยสาวกทั้งหลาย

(๒) หลักธรรมเพื่อสุขภาพทางใจ

ภายใต้พระพุทธศาสนามีหลักธรรมอยู่มากมาย ผู้ใฝ่ใจและศึกษาสามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อสร้างเสริมสุขภาพทางใจได้ ผู้วิจัยจึงยกตัวอย่างพอสังเขป ดังนี้

^{๕๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖) หน้า ๗๗.

^{๕๓} ส.ช. (ไทย) ๑๗/๑/๒.

โยนิโสมนสิการ (การใช้ความคิดถูกวิธี)

คือ “การทำในใจโดยแยบคาย มองสิ่งทั้งหลายด้วยความคิดพิจารณาสืบค้นถึงต้นเค้า สาเหตุเหตุผลจนตลอดสาย แยกแยะออก พิเคราะห์ด้วยปัญญาที่คิดเป็นระเบียบและโดยอุบายวิธี ให้เห็นสิ่งนั้นๆ หรือปัญหานั้นๆ ตามสภาวะและตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย”^{๕๔} การใช้ความคิดถูกวิธีนี้เองเป็นต้นทางแห่งการ เกิดขึ้นของอริยมรรค การเกิดขึ้นของความคิดที่ถูกต้องอันนำไปสู่ความหลุดพ้นแห่งจิตในที่สุด ดังพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์กำลังจะอุทัย ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อน

ความมีกัลยาณมิตตตา

คือ “มีผู้แนะนำสั่งสอน ที่ปรึกษาเพื่อนที่คบหาและบุคคลผู้แวดล้อมที่ดี ความรู้จักเลือก เสวนาบุคคล หรือเข้าร่วมหมู่กับท่านผู้ทรงคุณทรงปัญญา มีความสามารถ ซึ่งจะช่วยแวดล้อม สนับสนุน ชักจูง ชี้ช่องทาง เป็นแบบอย่าง ตลอดจนเป็น เครื่องอุดหนุนเกื้อกูลแก่กัน ให้ดำเนิน ก้าวหน้าไปด้วยดี ในการศึกษาอบรม การครองชีวิต การประกอบกิจการ และธรรมปฏิบัติ สิ่งแวดล้อมทางสังคมที่ดี”^{๕๕} การมีกัลยาณมิตรที่คอยชี้แนะ สั่งสอนย่อมทำให้อริยมรรคองงามขึ้น ดังพุทธพจน์ที่พระพุทธองค์ตรัสสั่งสอนไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์กำลังจะอุทัย ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อน เป็น บุพนิมิต ฉันทใด กัลยาณ มิตตตาก็เป็นตัวนำ เป็นบุพนิมิตเพื่อความเกิดขึ้นแห่งอริยมรรคมองค์ ๘ ฉันทนั้น”^{๕๖}

อัปมาทะ (ความไม่ประมาท)

คือ “ความเป็นอยู่อย่างไม่ขาดสติ หรือความเพียรที่มีสติเป็นเครื่องเร่งรัดและควบคุม ได้ การดำเนินชีวิตโดยมีสติเป็นเครื่องกำกับความประพฤติ ปฏิบัติและการกระทำทุกอย่าง ระวังระวังตัว ไม่ยอมถลำลงไปทางเสื่อม แต่ไม่ยอมพลาด โอกาสสำหรับความดีงามและความเจริญก้าวหน้า ตระหนักในสิ่งที่พึงทำและพึงละเว้น ใส่ใจ สำนึกอยู่เสมอในหน้าที่อันจะต้องรับผิดชอบ ไม่ยอมปล่อยปละละเลย กระทำการด้วยความ จริงจัง รอบคอบ และรุดหน้าเรื่อยไป”^{๕๗} ความไม่ประมาทนี้เอง พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ว่าเป็น ทั้งหมดและเป็นที่สุดของธรรมทั้งดั่งรังไว้ซึ่งประโยชน์ทั้งสองคือ ประโยชน์ในปัจจุบัน และ ประโยชน์ในภายหน้า

พรหมวิหาร

หรือ ธรรมเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ ธรรมประจำใจอันประเสริฐ บางทีแปลว่า ธรรมเครื่องอยู่ของพรหม ธรรมเครื่องอยู่อย่างพรหม ธรรมประจำใจที่ทำให้เป็นพรหม หรือให้เสมอด้วยพรหม หรือธรรมเครื่องอยู่ของท่านผู้มีคุณยิ่งใหญ่ เป็นหลักความประพฤติที่ประเสริฐบริสุทธิ์ เป็นธรรมที่ต้องมีไว้เป็นหลักใจ และกำกับความประพฤติ จึงจะชื่อว่าดำเนิน ชีวิตหมดจด และปฏิบัติตนต่อมนุษย์สัตว์ทั้งหลายโดยชอบ พรหมวิหารนี้เป็นธรรมประจำใจ พื้นฐานที่จะพัฒนาเป็นการแสดง ออกทางการ

^{๕๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๕๗.

^{๕๕} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๕๕/๔๔.

^{๕๖} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๕๖/๔๕.

^{๕๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๕๘.

กระทำของบุคคล ที่เมื่อมีอยู่ในบุคคลใด บุคคลนั้นย่อมดำรงตนอยู่เพื่อประโยชน์เกื้อกูลแก่บุคคลอื่น และสังคมที่แวดล้อม พรหมวิหาร ๔ เรียกอีก อย่างว่า อัปปมัญญา ๔ เพราะแผ่สม่ำเสมอโดยทั่วไป ในมนุษย์สัตว์ทั้งหลาย ไม่มีประมาณ ไม่จำกัดขอบเขตประกอบด้วย

๑. เมตตา คือ ความรักใคร่ปรารถนาดีอยากให้ผู้อื่นมีความสุข มีจิตอันแผ่ไมตรี และคิดทำประโยชน์แก่มนุษย์สัตว์ทั่วหน้า

๒. กรุณา คือ ความสงสาร คิดช่วยให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ ไฟใจในอันจะปลดเปลื้องบำบัด ความทุกข์ยากเดือดร้อนของปวงสัตว์

๓. มุทิตา คือ ความยินดี ในเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข มีจิตผ่องใสบันเทิง มีจิตแช่มชื่นเบิกบานอยู่เสมอ ต่อสัตว์ทั้งหลายผู้ดำรงในปกติสุข พลอยยินดีด้วยเมื่อเขาได้ดีมีสุข เจริญอกงาม ยิ่งขึ้นไป

๔. อุเบกขา คือ ความวางใจเป็นกลาง อันจะให้ดำรงอยู่ในธรรมตามที่พิจารณาเห็นด้วยปัญญา คือมีจิตเรียบตรงเที่ยงธรรมดุจตราขึง ไม่เอนเอียงด้วยรักและชัง พิจารณาเห็นกรรมที่สัตว์ทั้งหลายกระทำแล้ว อันควรได้รับผลดีหรือชั่ว สมควรแก่เหตุอันตนประกอบ พร้อมทั้งจะวินิจฉัยและปฏิบัติไปตามธรรม รวมทั้งรู้จักวางเฉยสงบใจมองดู ในเมื่อไม่มีกิจที่ควรทำ เพราะเขารับผิดชอบตนได้ดีแล้ว เขาสมควรรับผิดชอบตนเอง หรือเขาควรได้รับผลอันสมกับความรับผิดชอบของตน”^{๕๘}

วิธีปฏิบัติต่อความสุข พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดง “วิธีปฏิบัติต่อความสุขไว้ ๔ ประการ คือ ๑) ไม่เอาทุกข์ทับถมตนที่มีได้ถูกทุกข์ท่วมทับ ๒) ไม่ละทิ้งความสุขที่ชอบธรรม ๓) ไม่สยบหมกมุ่น (แม้) ในความสุขที่ชอบธรรม และ ๔) เพียรพยายามหาเหตุแห่งทุกข์ให้หมดสิ้นไป”^{๕๙}

จากที่กล่าวมาข้างต้นนั้น พระสงฆ์ในเขตตำบลจั่วลาย สามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อการพัฒนาจิตใจ ก่อให้เกิดมีจิตใจที่เยือกเย็น ปราศจากทุกข์ร้อน สามารถ เป็นที่พึ่งได้ของทั้งตนเองและผู้อื่น อีกทั้งยังสามารถต่อยอดพัฒนาสู่สุขภาพในมิติทางปัญญาที่สามารถเข้าใจในสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงได้อีกด้วย

๓) แนวทางรักษาสุขภาวะทางสังคม

พระพุทธศาสนาเถรวาทมีมิติทางสังคม (Social Dimension) หรือไม้นั้นเป็นปัญหาที่ได้รับการถกเถียงในแวดวงการศึกษาพระพุทธศาสนาเชิงวิชาการมาโดยตลอด ในพจนานุกรม ว่าด้วยพระพุทธศาสนาเล่มหนึ่งที่ได้รับการตีพิมพ์ โดยผู้เขียนคือ ศาสตราจารย์แดเมียน คีโรว์น (Prof. Damien Keown) นักวิชาการทางพระพุทธศาสนา ได้กล่าวถึงพระพุทธศาสนาเพื่อสังคมว่า “พัฒนาการนี้เป็นการตอบโต้ต่อข้อกล่าวหาที่ว่า พระพุทธศาสนามีลักษณะอยู่เฉยและออก”

พระพรหมคุณาภรณ์ แสดงทัศนะที่ว่า “พระพุทธศาสนา เป็นศาสนาแนวถือสันโดษบำเพ็ญตบะ (Ascetic Religion) เป็นการมองที่ไม่ครบถ้วนเนื่องจากในความเป็นจริงแล้วพระพุทธเจ้าได้ทรงปฏิเสธการบำเพ็ญตบะในลักษณะที่เป็นไปเพื่อทรมานตน ทำให้ตัวเองเดือดร้อนอย่างชัดเจน อีกทั้งพระพุทธศาสนาจะใช้คำนี้อย่างมีเงื่อนไขจำกัด นอกจากนั้นท่านยัง ชี้ว่านับแต่ทางตะวันตกใช้คำว่า Monasticism เพื่อหมายถึงวิถีการดำเนินชีวิตและการปฏิบัติ ของพระภิกษุในพระพุทธศาสนา

^{๕๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๒๗/๒๕๖.

^{๕๙} ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๑๒/๑๓.

ได้ก่อให้เกิดความเข้าใจผิดว่านั่นเป็นการหลีกหนีจากสังคม เพื่ออยู่อย่างโดดเดี่ยวในโลก ทั้งที่โดยหลักการแล้ว พระสงฆ์ไม่อาจดำรงชีวิตโดยไม่มีการติดต่อใดๆ กับฆราวาสแม้แต่เพียงวันเดียวและที่สำคัญก็คือ โดยแท้จริงแล้วพระภิกษุเป็นเพียง ๑ ใน พุทธบริษัท ๔ เท่านั้นการตีความพุทธจริยศาสตร์โดยมองเฉพาะในส่วนของพระภิกษุ ย่อมเป็น เรื่องที่ผิดพลาด”^{๖๐}

พระเดชพล ชนาสโ (เหมนาลัย) ได้แสดงความเห็นไว้ในบทความทางวิชาการ เรื่องข้อถกเถียงเรื่องพระพุทธศาสนาเถรวาทมีมิติทางสังคมหรือไม่ไว้ว่า “การที่พระพุทธเจ้าทรงเผยแผ่ธรรมะกับคนระดับผู้นำสังคม ไม่ว่าผู้นำทางการเมืองการปกครอง ได้แก่ บรรดาเหล่ากษัตริย์ (เช่น พระเจ้าพิมพิสาร พระเจ้าปเสนทิโกศล กษัตริย์ลิขณวี) ผู้นำทางเศรษฐกิจ ได้แก่ บรรดาเศรษฐี เศรษฐินี (เช่น อนาถปิณฑิกเศรษฐี นางวิสาขา มหาอุบาสิกา) ตลอดจนผู้นำทาง จิตวิญญาณ ได้แก่ พวกสมณพราหมณ์ นักบวช (เช่น พวกชฎิล) นั้นนอกจากจะเป็นการมุ่งให้เกิดความเปลี่ยนแปลงภายในบุคคลนั้นๆแล้วยังทรงมุ่งให้เกิดความเปลี่ยนแปลงแก่สังคมด้วยเนื่องจากพฤติกรรมทั้งการกระทำ คำพูด และความคิดของบุคคลระดับนำดังกล่าว ล้วนมีผลต่อ สังคมไม่มากก็น้อยทั้งสิ้น ดังกรณีตัวอย่างที่ปรากฏในจกักรัตติสูตร”^{๖๑} เมื่อพระเจ้าจักรพรรดิ ๗ พระองค์ทรงประพาศจักรวรรดิวัตรโดยบริบูรณ์ จะทำให้บ้านเมืองเจริญรุ่งเรืองอุดมสมบูรณ์

พระเดชพล ชนาสโ (เหมนาลัย) ได้แสดงความเห็นเพิ่มเติมไว้อีกว่า “ทั้งนี้ ไม่ควรเข้าใจว่าเมื่อปัจเจกบุคคลต่างปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธศาสนาแล้ว จะทำให้สังคมดีขึ้นเองโดยอัตโนมัติ เพราะคำสั่งสอนของสมเด็จพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้านั้นที่เรียกว่า ธรรมวินัยที่ประกอบด้วย ธรรมและวินัย โดยธรรมใช้ในมิติของปัจเจกบุคคล ส่วน วินัยใช้ในมิติทางสังคมและทั้ง ๒ ส่วนจำเป็นต้องใช้ควบคู่กันไปตลอดจะแยกจากกันไม่ได้โดยเด็ดขาด สำหรับธรรมและวินัยนี้ ได้อธิบายความหมายไว้ดังนี้ว่า “ธรรม คือ คำสอนแสดงความจริง ความดีงาม เป็นเรื่องเนื้อหา หลักการสิ่งที่ค้นพบ คำเปิดเผย เน้นที่ชีวิตด้านใน ที่จิตใจ และที่ตัวบุคคล หรือปัจเจกบุคคล (แก้และกันปัญหา พร้อมทั้งเสริมสร้างจากภายใน) วินัย คือระเบียบและการจัดระเบียบ เป็นเรื่องของรูปแบบ วิธีปฏิบัติตามหลักการ ข้อ บัญญัติ การวางกฎและจัดระบบ คือ เป็นเครื่องมือของธรรม สำหรับจัดระบบชีวิต ระบบ สังคมหรือชุมชน ให้เป็นไปตามความมุ่งหมายของธรรม นำเอาเนื้อหาหรือหลักการของธรรมไป จัดวางเป็นระบบ ปฏิบัติการที่มีผลเป็นจริงเป็นจัง ในท่ามกลางสภาพที่เป็นอยู่จริงของสังคม และ โลกแห่งรูปธรรม เน้นที่การแสดงออกหรือชีวิตด้านนอก ความเป็นอยู่ประจำวัน สภาพแวดล้อม สังคม ความสัมพันธ์ และความรับผิดชอบต่อประโยชน์สุขร่วมกัน (แก้และกันปัญหาพร้อมทั้งเสริมสร้างจากภายนอก)”^{๖๒}

พระพุทธศาสนาจึงมิใช่ลักษณะแห่งความหลีกหนีจากสังคม แต่ในทางตรงกันข้ามผู้ที่เข้าถึงหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาแล้วย่อมเป็นธรรมดาอยู่เองที่จะสามารถดำรงตนอยู่ในสังคมได้

^{๖๐} Damien Keown, *A Dictionary of Buddhism*, (Oxford: Oxford University Press, 2003), p. 86.

^{๖๑} Bhikkhu P.A. Payutto, *Vision of Dhamma: A Collection of Buddhist Writings in English*, (Nakhon Pathom: Wat Nyanavesakavan, 2007), p. 13.

^{๖๒} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*, หน้า ๙๒๔.

โดยไม่ถูกความทุกข์เดือดร้อนบีบคั้นจนเกินไป เป็นผู้ที่สามารถเข้าใจถึงธรรมดาแห่งโลกและดำรงตนอยู่ในโลกโดยปกติสุข ทั้งเป็นผู้ที่ประพฤติปฏิบัติตนจนสร้างความทุกข์เดือดร้อนให้แก่ผู้ใด

(๑) หลักธรรมเพื่อความสุขสภาพทางสังคม

เพื่อให้สังคมอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันนั้น พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงหลักการดำรงตนเพื่อความสงบสุขของสังคมไว้มากมาย ในที่นี้จะนำเสนอไว้เป็นตัวอย่างพอสังเขป ดังนี้

ทาน

คือ “การให้ การสละ การบริจาค ในพระพุทธศาสนากล่าวถึงแง่มุมแห่งทานไว้ ดังนี้ เช่น ทาน ๒ คือ อามิสทาน คือ การให้สิ่งของ คือปัจจัย ๔ (จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และ เภสัช) และ ธรรมทาน คือ การให้ธรรม การให้ความรู้และแนะนำสั่งสอน รวมทั้งการให้ คำแนะนำข้อปฏิบัติเพื่อบรรลुพระนิพพาน”^{๖๓}

พระพุทธเจ้าได้ตรัสแสดง “คุณค่าแห่งทานทั้ง ๒ ประเภทไว้ว่าธรรมทานเป็นเลิศ”^{๖๔} คือ ดีกว่าอามิสทานที่ช่วยค้ำจุนชีวิตแต่เป็นสิ่งที่ต้องหมดสิ้นไปในที่สุด เป็นการให้ที่ไม่ยั่งยืน ไม่สามารถช่วยเหลือผู้รับทานนั้นได้อย่างถึงที่สุด แต่การให้ซึ่งความรู้ผู้ได้รับย่อมสามารถนำไป และสามารถพึ่งตนเองได้ในท้ายที่สุด โดยเฉพาะการให้ธรรมอันเป็นไปเพื่อบรรลุมรรคผล นิพพานนับได้ว่าเป็นการให้ยังประโยชน์สูงสุด การให้ทานเป็นหนึ่งในคุณธรรมอันจะทำให้ความ ตระหนี่เหนียวแน่นในตนลดน้อยลง สามารถพัฒนาตนเข้าถึงคุณธรรมเบื้องสูงที่ละเอียดอ่อน กว่าได้ ทั้งทานยังเกิดประโยชน์แก่บุคคลอื่นที่มีความเดือดร้อนลำบากกว่าอีกด้วย

ทั้งนี้ การให้ทาน ทานที่ให้อย่างฉลาดอันเป็นทานของคนดี (สัปปุริสทาน) หรือ “ทานของสัตบุรุษ มีลักษณะดังต่อไปนี้

๑. สะอาด

๒. ประณีต

๓. ให้ถูกเวลา

๔. ให้ของที่สมควร คือ สมควรแก่ผู้รับ

๕. เลือกให้ คือ เลือกสิ่งที่ไม่ต้อออก แล้วถวายแต่สิ่งที่ดีด้วยการแสวงหาปฏิคาหก คือ พระทักขิไณยบุคคล และรู้ว่าทานที่ถวายแล้วนี้แก่บุคคลนี้มีผลมาก

๖. ให้เป็นนิตย คือ ให้อย่างสม่ำเสมอ

๗. ขณะกำลังให้ก็ทำจิตให้ผ่องใส

๘. ให้แล้วก็ดีใจ คือ ให้ไปแล้วจิตก็ผ่องใส^{๖๕}

สังคหะ ๒

คือ “การสงเคราะห์ ๒ ประเภท คือ

^{๖๓} อก.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๔๒/๑๒๐.

^{๖๔} ขุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๙๘/๔๗๓.

^{๖๕} อก.อญฺญก. (ไทย) ๒๓/๓๗/๒๙๗.

๑. อามิสสังกะหะ คือ การสงเคราะห์ด้วยอามิส
๒. ฌัมมสังกะหะ คือ การสงเคราะห์ด้วยธรรม”^{๖๖}

ในบรรดาการสงเคราะห์ทั้ง ๒ ประเภทนี้ พระพุทธองค์ทรงกล่าวว่าการสงเคราะห์ด้วยธรรมเป็นสิ่งที่เลิศกว่าการสงเคราะห์ด้วยอามิส

(๒) จริยธรรมคัมภีร์ครองโลก (หมู่สัตว์)

โลกบาลธรรม หรือ ธรรมคัมภีร์ครองโลก “ธรรมที่ช่วยให้โลกมีความเป็นระเบียบเรียบร้อย ไม่เดือดร้อน สับสน วุ่นวาย เป็นธรรมฝ่ายขาว คือ

๑. หิริ คือ ความละอายบาป ละอายใจต่อการทำความชั่ว
๒. โอตตัปปะ คือ ความกลัวบาป เกรงกลัวต่อความชั่ว”^{๖๗}

ธรรมทำให้งาม

“ขันติ คือ ความอดทน อดได้ทนได้เพื่อบรรลุความดีงามและความมุ่งหมายอันชอบ ในที่นี้หมายถึงความอดทนด้วยการอดกลั้น (อธิวาสณขันติ)

โสรัจจะ คือ ความเสถียร อธิยาศัยงาม รักความประณีตหมดจดเรียบร้อยงดงาม ณ ที่นี้หมายถึงถึงความเป็นผู้มีศีลงาม (สุศีลภาวะ) ความเป็นผู้นำยินดี (สุรตภาวะ)”^{๖๘}

บุคคลหาได้ยากในโลก

“ธรรมที่ส่งเสริมความอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันในสังคม ที่ในสังคมย่อมต้องประกอบไปด้วยบุคคล ๒ ประเภท คือ

๑. บุพการี คือ ผู้ทำอุปการะก่อน เป็นผู้ทำความดีหรือทำประโยชน์ให้แต่ต้นโดยไม่ ต้องคอยคิดถึงผลตอบแทน

๒. กตัญญูกตเวที คือ ผู้รู้อุปการะที่เขาทำแล้วและตอบแทน เป็นผู้รู้คุณค่าแห่งการกระทำดีของผู้อื่น และแสดงออกเพื่อบูชาความดีนั้น”^{๖๙}

ทั้งนี้ สัตบุรุษทั้งหลายย่อมเป็นผู้กตัญญูกตเวที และการเป็นผู้กตัญญูกตเวทีนี้พระพุทธองค์ก็ทรงสรรเสริญ ดั่งที่ว่า “ดีละๆ สารีบุตร จริยอยู่สัตบุรุษทั้งหลายเป็นผู้กตัญญูกตเวที สารีบุตร ถ้าเช่นนั้น เธอจงให้พราหมณ์นั้นบรรพชาอุปสมบทเถิด”^{๗๐} หรือ “เราทั้งหลาย จักเป็นผู้กตัญญูกตเวที และอุปการะแม้เพียงเล็กน้อยที่บุคคลอื่นกระทำในเราทั้งหลายจักไม่เสื่อมสูญไป เธอทั้งหลายพึงศึกษาอย่างนี้”^{๗๑} หรือ “ภูมิสัตบุรุษ เป็นอย่างไร คือ สัตบุรุษเป็นคนกตัญญู เป็น คนกตเวที ความเป็นคน

^{๖๖} อัง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๔๙/๑๒๒.

^{๖๗} อัง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๙/๖๓.

^{๖๘} อัง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๖๖/๑๒๖.

^{๖๙} อัง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๒๐/๑๑๔.

^{๗๐} วิ.ม. (ไทย) ๔/๖๙/๙๗.

^{๗๑} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๒๓๔/๓๒๔.

กตัญญู ความเป็นคนกตเวทิต์ สัตบุรุษทั้งหลายสรรเสริญ ความเป็นคน กตัญญู และความเป็นคนกตเวทิต์ทั้งหมดนี้เป็นภูมิสัตบุรุษ”^{๗๒}

(๓) ฆราวาสธรรม ๔

ธรรม หรือ ข้อปฏิบัติสำหรับฆราวาส หลักการครองชีวิตคฤหัสถ์ ซึ่งประกอบไปด้วย

๑. สัจจะ คือ ความจริง ซื่อตรง ซื่อสัตย์ จริงใจ พุดจริง ทำจริง
๒. ทมะ คือ การฝึกฝน การข่มใจ ฝึกนิสัย ปรับตัว รู้จักแก้ไขข้อบกพร่อง ปรับปรุง ตนให้เจริญก้าวหน้า
๓. ขันติ คือ ความอดทน ทำหน้าที่การงานด้วยความขยันหมั่นเพียร
๔. จาคะ คือ ความเสียสละ ความเอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่ ไม่คับแคบเห็นแก่ตัว^{๗๓}

(๔) สังคหัตถ์ ๔

ธรรมเครื่องยึดเหนี่ยวใจบุคคล และประสานหมู่ชนไว้ในสามัคคี หรือหลักการ สงเคราะห์ ได้แก่

๑. ทาน คือ การให้ การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เสียสละ แบ่งปัน
๒. ปิยวาจาหรือ เปยยวัชชะคือ วาจาเป็นที่รัก การกล่าววาจาไพเราะอ่อนหวาน ประสานสามัคคี ทำให้เกิดความนิยมยินดี
๓. อตถจริยา คือ การประพฤติตนให้เกิดประโยชน์ ขวนขวายช่วยเหลือกิจการ บำเพ็ญสาธารณประโยชน์
๔. สมานัตตตา คือ ความมีตนเสมอ เสมอต้นเสมอปลาย ปฏิบัติสม่ำเสมอในชนทั้ง หลาย ทั้งวางตนเหมาะสมแก่ฐานะ ภาวะ บุคคล เหตุการณ์ ประเพณี และสิ่งแวดล้อม^{๗๔}

จากที่กล่าวมาข้างต้นคือแนวทางรักษาสุขภาพทางสังคม สรุปได้ว่าส่วนมากในทางพระพุทธศาสนาจะใช้หลักธรรมมาเป็นแนวทางรักษาสุขภาพทางสังคมเสียเป็นส่วนใหญ่ เพราะฉะนั้น พระสงฆ์ในเขต ตำบลจัวลาย ควรตระหนักถึงหลักธรรมต่างๆ ที่สอดคล้องกับสภาพสังคมนำมาประยุกต์ใช้ เพื่อแก้ปัญหา และจะเป็นการรักษาสุขภาพของตัวเองด้วย

๔) แนวทางรักษาสุขภาพทางปัญญา

พระพุทธศาสนามีจุดมุ่งหมายสำคัญ คือ การนำทางมนุษย์ให้หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงในโลกด้วยกระบวนการสร้างปัญญา เช่นเดียวกับที่พระพุทธองค์ทรงหลุดพ้นได้ด้วยกำลังสติปัญญาและความเพียรของพระองค์เอง ในฐานะที่พระองค์ก็ทรงเป็นมนุษย์ สำหรับปัญญาในพระพุทธศาสนานั้น พระบรมครูมาตรนได้อธิบายไว้ว่า หมายถึง “ความรู้ทั่ว ปรีชาหยั่งรู้เหตุผล ความรู้เข้าใจชัดเจน ความรู้เข้าใจหยั่งแยกในเหตุผล ดีชั่ว คุณโทษ ประโยชน์มิใช่ ประโยชน์ และรู้ที่จะจัดแจง

^{๗๒} อก.ทุก. (ไทย) ๒๐/๓๓/๗๗.

^{๗๓} ส.ส. (ไทย) ๒๕/๑/๓๕๔.

^{๗๔} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๑๐/๑๗๐.

จัดสรร จัดการ ความรอบรู้ในกองสังขาร มองเห็นตามความเป็นจริง”^{๗๕} ปัญญาในพระพุทธศาสนาจึงเป็นสิ่งสำคัญ เป็นแก่น เป็นแกนของพฤติกรรมทั้งหลายที่ แสดงออกของบุคคล อย่างที่เรียกกันว่าอยู่ด้วยปัญญา

ปัญญา คือ สิ่งที่สำคัญในพระพุทธศาสนาเป็นสิ่งที่ต้องทำให้เกิดมีขึ้นกับพุทธศาสนิกทั้งหลาย ทั้งนี้ ปัญญา เป็นหนึ่งในข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมตนเอง (ไตรสิกขา) ที่ประกอบไปด้วย อธิศีลสิกขา (สิกขา คือ ศีลอันยิ่ง) เป็นข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมในทางความประพฤติอย่างสูง อธิจิตตสิกขา (สิกขา คือ จิตอันยิ่ง) เป็นข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมจิตให้เกิดสมาธิอย่างสูงและอธิปัญญาสิกขา (สิกขา คือ ปัญญาอันยิ่ง) เป็นข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมปัญญาเพื่อให้เกิดความรู้แจ้งอย่างสูง ซึ่งปัญญาย่อมเกิดขึ้นด้วยการพัฒนาการเป็นลำดับๆ ไปตั้งแต่ส่วนหยาบไปถึงส่วนละเอียดและปัญญานี้เอง นำไปสู่ความสิ้นทุกข์ในที่สุด ดังพุทธพจน์ว่า “ศีลมีลักษณะ อย่างนี้ สมาธิมีลักษณะอย่างนี้ ปัญญา มีลักษณะอย่างนี้ สมาธิอันบุคคลอบรมโดยมีศีลเป็นฐาน ย่อมมี ผลมาก มีอานิสงส์มาก ปัญญาอันบุคคลอบรมโดยมีสมาธิเป็นฐาน ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก จิตอันบุคคลอบรมโดยมีปัญญาเป็นฐาน ย่อมหลุดพ้นโดยชอบจากอาสวะทั้งหลาย คือ กามาสวะ ภาวาสวะ และอวิชชาสวะ”^{๗๖}

สำหรับปัญญาในพระพุทธศาสนา “มีการแสดงปัญญาไว้ใน ๓ ลักษณะ

๑. สุตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการเล่าเรียนหรือการถ่ายทอดในรูปแบบต่างๆ ไป
๒. จินตามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการคิดพิจารณาไตรตรองด้วยใจหาเหตุผลด้วย ตนเอง
๓. ภาวนามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการลงมือปฏิบัติฝึกอบรมวิธีพิเศษจากการพัฒนาจิต ด้วยสมณะและวิปัสสนาดังนี้ว่า “ปัญญาของผู้เข้าสมาบัติแม้ทั้งหมดเรียกว่า ภาวนามยปัญญา”^{๗๗} ทั้งนี้ ภาวนา คือ การฝึกอบรมจิตให้เจริญด้วยคุณธรรมต่างๆ และให้มีปัญญารู้เท่าทันโลก รู้เท่าทันสังขารทั้งหลาย

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวว่า “ปัญญาที่เป็นที่ปรารถนาในพระพุทธศาสนา คือ ปัญญาอย่างผู้ที่รู้จักโลกอย่างแท้จริง เป็นปัญญาอย่างพระอริยะ ซึ่งพระพรหมคุณาภรณ์ได้อธิบาย ปัญญาของพระเสขะ หรือผู้ที่พัฒนาจิตใจจนเป็นผู้เจริญแล้ว หรือ พระอริยะผู้ที่ยังคงต้องศึกษาต่อไป นั้นไว้ว่า “ต้องมีความรู้ชัดในอริยสัจ ๔ มองเห็นปฏิจสมุปบาท เข้าใจไตรลักษณ์ คือ อนิจจตา ทุกขตา และอนัตตา เป็นอย่างดีจนสลัดมิจฉา ทิฏฐิทั้งหลายในรูปแบบต่างๆ ได้สิ้นเชิง หมดความสงสัยในอริยสัจทั้ง ๔”^{๗๘} นั่นเอง

หลักธรรมเพื่อความสุขทางปัญญา ได้แก่

๑. ธรรมมีอุปการะมาก

สติ คือ “ความระลึกได้ นึกได้ สำนึกอยู่ไม่ปล่อย

^{๗๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๑๓๖.

^{๗๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๔๒/๘๙.

^{๗๗} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๗๖๘/๕๐๔.

^{๗๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๙๗.

สัมปชัญญะ คือ ความรู้ชัด รู้ชัดสิ่งที่นึกได้ ตระหนัก เข้าใจชัดตามความเป็นจริง”^{๗๙}
 ธรรมทั้ง ๒ มีอุปการะมากด้วยเพราะเป็นธรรมที่เกี่ยวเนื่องในกิจ หรือในการกระทำ ความดี
 ทุกอย่าง

๒. ภาวนา

สมถภาวนา คือ การฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบ การฝึกสมาธิ (สมถะ หมายถึง สภาวะที่
 จิตมีอารมณ์เดียว)

วิปัสสนาภาวนา คือ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริง หรือการ
 เจริญปัญญา (วิปัสสนา หมายถึง ปัญญาที่กำหนดรู้สังขาร)^{๘๐}

ภาวนาเป็นหนึ่งในที่ตั้งแห่งบุญ ๓ อย่าง ซึ่งประกอบด้วย “ทานมัยบุญกิริยาวัตถุ เป็นบุญ
 ที่ทำด้วยการให้ปันสิ่งของหรือทาน สิลมัย บุญกิริยาวัตถุ เป็นบุญที่ทำด้วยการรักษาศีลและภาวนามัย
 บุญกิริยาวัตถุ เป็นบุญที่กระทำด้วยการเจริญภาวนา หรือการอบรมจิตใจให้เกิดปัญญา”^{๘๑}

๓. ไตรสิกขา

ไตรสิกขา ประกอบด้วยองค์ ๓ คือ

อริศัลสิกขา คือ ศีลอันยิ่ง เป็นข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมในทางความประพฤติอย่างสูง

อริจิตตสิกขา คือ จิตอันยิ่ง เป็นข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมจิตให้เกิดสมาธิอย่างสูง

อริปัญญาสิกขา คือ ปัญญาอันยิ่ง เป็นข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมปัญญาเพื่อให้ เกิดความรู้
 แจ้งอย่างสูง

ในบาลีเดิมแสดง “คำจำกัดความไตรสิกขาไว้สำหรับพระภิกษุ โดย อริศัลสิกขา คือ ปาฏิ
 โมกขสังวรศีล อริจิตตสิกขา คือ ฌาน ๔ และ อริปัญญาสิกขา คือ การรู้อริยสัจ ๔ หรือ การ
 ประจักษ์แจ้งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ ที่ไร้อาสวะ และในคัมภีร์ปฏิสัมมกัทธัมมคัมภีร์ให้ ความหมายของ
 ไตรสิกขานี้ไว้กว้างๆ โดยอริศัล คือ ความสำรวม ความสังวรในศีล”^{๘๒}

หลักไตรสิกขานี้บางครั้งพระพุทธองค์ได้ทรงแสดงเป็นคำสอนในภาคปฏิบัติ เพื่อให้เข้าใจ
 ง่ายๆ คือ “หลักโอวาทปาติโมกข์”^{๘๓} อันเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย (พุทธ โอวาท) เป็นการ
 ประมวลสรุป “คำสอนของพระพุทธเจ้าที่เป็นหลักใหญ่ คือ

๑. สพพปาปสอกรณ คือ การไม่ทำบาปทั้งปวง

๒. กุสลสสุปปสมปทา คือ การทำกุศล ให้ถึงพร้อม

๓. สจิตตปริโยทปน คือ การทำจิตของตนให้ผ่องแผ้ว”^{๘๔}

^{๗๙} อัง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๘๐/๑๒๙.

^{๘๐} อัง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๗๓/๑๒๗.

^{๘๑} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๖๙.

^{๘๒} อัง.ติ.ก. (ไทย) ๒๐/๘๒/๓๐๙.

^{๘๓} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๑/๖๑.

^{๘๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๙๐/๕๐.

๔. เทวทูต

เทวทูต คือ สื่อแจ้งข่าวของความตายหรือมฤตยู เป็นสัญญาณเตือนใจให้ระลึกถึงคติ อันเป็นธรรมดาของชีวิตที่มีความตายเป็นที่สุด เพื่อจะได้เกิดความสังเวชและเร่งชวนชวายุทำความดีด้วยความไม่ประมาท เทวทูต ๓ ประกอบด้วย

ชินณะ คนที่แก่ชรา

พยาธิตะ หรือ อาพาธิกะ คือ คนที่เจ็บไข้ได้ป่วย

มตะ คือ คนตาย^{๘๕}

นอกจากเทวทูต ๓ นี้แล้ว ในพระไตรปิฎกยังได้แสดงถึง “เทวทูตที่ ๔ (นิมิต ๔) คือ บัพพชิตะ หรือ นักบวช อันเป็นทางออกที่จะพ้นไปจากทุกข์”^{๘๖}

๕. อปัณณกปฏิบัติ คือ ข้อปฏิบัติไม่ผิด เป็นการปฏิบัติที่เป็นแก่น เป็นแก่นที่จะนำไปสู่ปฏิบัติเกิดความเจริญงอกงามในธรรมเป็นผู้ดำเนินอยู่ในแนวทางอันนำไปสู่ความพ้นทุกข์ ปราภพเหตุเพื่อความสิ้นอาสวะ ซึ่งมีองค์ ๓ ดังนี้

อินทริยสังวร คือ การสำรวมอินทริย์ ระวังไม่ให้บาปอกุศลธรรมครอบงำใจ เมื่อรับรู้อารมณ์ด้วยอินทริย์ ๖

โภชนมัตตยญฺญา คือ ความรู้จักประมาณในการบริโภค รู้จักพิจารณา รับประทานอาหารเพื่อหล่อเลี้ยงร่างกายใช้ทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อความผาสุกของชีวิต มิใช่ บริโภคเพื่อสนุกสนานมัวเมาเพื่อกิเลส

ชาคริยานุโยค คือ การหมั่นประกอบความเพียรเพื่อความเป็นผู้ตื่นอยู่เสมอ ไม่เห็นแก่นอน มีความขยันหมั่นเพียร ตื่นตัวอยู่เสมอ หมั่นชำระจิตมิให้มีนิวรณ์ มีความพร้อม เสมอทุกเวลาเพื่อที่จะปฏิบัติกิจให้ก้าวหน้าต่อไป^{๘๗}

๖. สติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐาน หรือ ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือ การปฏิบัติที่มีสติเป็นประธาน มีองค์ประกอบ ๔ อย่างดังนี้

การมีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ พิจารณาเห็นกายในกาย ด้วยการตามรู้ลม หายใจเข้าออก ด้วยการตามรู้ิริยาบททั้งหลายของร่างกาย ด้วยการตามรู้การเคลื่อนไหวทั้งหลายของร่างกาย ด้วยการพิจารณาร่างกายว่าเป็นสิ่งไม่สะอาด ด้วยการพิจารณา เปรียบเทียบด้วยซากศพในป่าช้า

การมีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา

การมีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ พิจารณาเห็นจิตในจิต

^{๘๕} อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๓๖/๑๔๓.

^{๘๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๓-๕๒/ ๒๒-๓๐.

^{๘๗} อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๑๖/๑๕๙.

การมีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ พิจารณาเห็นธรรมในธรรม ด้วยการ พิจารณานิ वर्ณ ๕ ด้วยการพิจารณาชั้น ๕ ด้วยการพิจารณาอายตนะ ๖ ด้วยการพิจารณา โพชฌงค์ ๗ ด้วยการ พิจารณาอริยสัจ ๔^{๘๘}

สำหรับสติปัญญานี้ พระพุทธองค์ตรัสว่าเป็นหนทางที่นำหมู่สัตว์ทั้งหลายที่ปฏิบัติ ดำเนิน ไปตามหนทางแล้ว ย่อมนำตนสู่ความบริสุทธิ์ หมดจด ล่วงพ้นไปจากความทุกข์ทั้งกาย และทุกข์ทาง ใจ และแจ้งในพระนิพพาน เป็นที่สุด ดังนี้“ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ ของ เหล่าสัตว์ เพื่อลวงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม เพื่อให้แจ้ง นิพพาน ทางนี้คือสติปัญฐาน ๔ ประการ”^{๘๙} ทั้ง พระพุทธองค์ได้ทรงมีพุทธพจน์รับรองไว้ว่าผู้ที่มีความ เพียรปฏิบัติดำเนินตามหนทางนี้ย่อมนำตนไปถึง

๗. โพรปักขิยธรรม คือ ธรรมอันเป็นฝ่ายแห่งความตรัสรู้ธรรมที่เกื้อหนุน การตรัสรู้ เกื้อหนุน แก่อริยมรรค มี ๓๗ ประการ คือ

สติปัญฐาน ๔
สัมมปปธาน ๔
อิทธิบาท ๔
อินทริย์ ๕
พละ ๕
โพชฌงค์ ๗
มรรคมีองค์ ๘

องค์ธรรมทั้ง ๓๗ ประการนี้ต่างเกื้อหนุนกันเพื่อความเจริญงอกงามทางปัญญาอย่าง ถึง ที่สุดที่สามารถนำไปสู่ความดับทุกข์ทั้งสิ้น ซึ่งพระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ว่า “บุคคลทั้งหลายไม่ว่าชั้น วรรณะใด เพียงได้เพียรสำรวมกาย วาจา และใจ พร้อมทั้งเจริญโพรปักขิยธรรมทั้งหลายนี้ แล้วย่อม สามารถปรินิพพานในโลกนี้ทีเดียว”^{๙๐}

สรุปได้ว่าแนวทางการรักษาสุขภาพทางปัญญานั้นพระสงฆ์ในเขต ตำบลจั่วลายควร จะ ตระหนักถึงหลักธรรมที่กล่าวมาพอสังเขปนั้น ควรเข้าใจให้ถ่องแท้ หรือทำความเข้าใจไว้ เพราะ แนวทางรักษาสุขภาพทางปัญญานั้น ควรเข้าถึงหลักธรรมที่กล่าวมาให้มากที่สุดโดยเฉพาะหลักธรรม ด้านภาวนา

^{๘๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓-๔๐๕/๓๐๒-๓๔๐.

^{๘๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๒.

^{๙๐} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๓๘/๑๐๒.

สรุป

เมื่อจะศึกษาถึงเรื่องสุขภาวะ สิ่งแรกที่พระพุทธศาสนาให้เรียนรู้ คือ ความทุกข์ ซึ่งในทัศนะของพระพุทธศาสนา กล่าวถึงความทุกข์ในนิยามที่กว้างขวางหลากหลายกว่าเพียงแค่ความยากลำบาก หรือ ความไม่สบายกายใจ ทุกข์ที่กินความหมายกว้างขวางและครอบคลุมที่สุด คือ ทุกขลักษณะ คือ สภาพที่ถูกบีบคั้นด้วยความเกิดขึ้น ความเสื่อมโทรม และการแตกดับไป ไม่สามารถตั้งอยู่ได้นาน และมีสภาพที่เกิดกันจากความสุข อันเป็นหนึ่งในคุณสมบัติอันเป็นไตรลักษณ์ของสรรพสิ่งทั้งหลาย แต่สำหรับความทุกข์ในนิยามที่สำคัญสำหรับมนุษย์ที่จำเป็นต้องกำหนดรู้ คือ ทุกขอริยสัจจ์ มีความเกิด ความแก่ และความตาย เป็นต้น แต่ทุกขอริยสัจจ์โดยสรุปอย่างย่อ คือ อุปทานขันธ ๕ หรือการยึดมั่นถือมั่นในร่างกายและจิตใจนี้เองว่าเป็นเรา เป็นของๆ เรา นั่นเอง

เมื่อเราสามารถกำหนดรู้ความทุกข์ได้อย่างชัดเจนย่อมปรารถนาเพื่อเข้าถึงความสุขทั้งความสุขเองก็ไม่ใช่สิ่งที่พระพุทธศาสนาปฏิเสธ หรือไม่ยอมรับว่ามีอยู่จริง พระพุทธศาสนา ยอมรับการมีอยู่ของความสุข ทั้งยังได้อธิบายความสุขโดยละเอียดไว้ในหลายระดับ ทั้งพระพุทธศาสนายังยอมรับว่า กามสุข อันเป็นความสุขที่เนื่องด้วยการประสบกับรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสทางกาย จัดว่าเป็นความสุขอย่างหนึ่ง เพียงแต่เป็นเพียงความสุขในชั้นหยาบ ประกอบไปด้วยทุกข์โทษติดตามาสู่ผู้ที่ยึดถือกามสุขไว้อย่างมากมาย หรือแม้กระทั่งความสุข ในระดับที่ยิ่งกว่ากามสุข เช่น ความสุขแห่งฌานเองก็ไม่ใช่สิ่งที่น่ายึดถือไว้ เพราะธรรมชาติทั้งหลายที่เกิดจากเหตุปัจจัยปรุงแต่งสร้างสรรค์ขึ้นทั้งหมดล้วนแต่ต้องมีสภาพเสื่อมสิ้นไป

แนวทางรักษาสุขภาวะ ในพระพุทธศาสนาโดยเนื้อแท้แล้วคือ การกำหนดรู้ทุกข์ของชีวิต ละเหตุแห่งทุกข์ของชีวิตคือ ตัณหา โดยการดำเนินชีวิตในเส้นทางแห่งมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งเป็นเส้นทางสายกลางที่ไม่หลงไปสู่ที่สุดทั้ง ๒ อย่าง คือ การหลงมัวเมาในกามสุข ซึ่งเป็นสุขที่นำความสุขมาให้เพียงน้อยนิด แต่กลับตามติดมาด้วยทุกข์มากมาย ทั้งไม่หลงมัวเมาในการบำเพ็ญเพียรทรมานตนเองเกินกำลัง ตั้งตนอยู่ในความลำบาก ทั้งนี้ มรรคมีองค์ประกอบย่อย ๘ อย่าง คือ สัมมาทิฐิ (เห็นชอบ) สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ) สัมมาวาจา (เจรจาชอบ)

สำหรับการสร้างเสริมสุขภาวะในพระพุทธศาสนานั้น ถ้าเราจัดแบ่งสุขภาพโดยใช้กรอบการแพทย์กระแสหลักซึ่งถูกกำหนดไว้ในพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๐ เป็นกรอบในการมอง ภายใต้ทัศนะของพระพุทธศาสนาสามารถตอบสนองความมีสุขภาพได้ในทุกมิติ โดยเฉพาะมิติทางปัญญา (จิตวิญญาณ) ซึ่งการแพทย์กระแสหลักยังไม่มีคำตอบชัดเจน พระพุทธศาสนาได้นำเสนอแนวทางในการพัฒนาตนสู่ความเป็นผู้มีสุขภาพทางปัญญาได้อย่าง ครอบคลุมและชัดเจน

สุขภาพทางกาย พระพุทธศาสนาไม่ได้ละเลยไม่ใส่ใจดูแลรักษาร่างกาย แต่ก็ไม่ได้บำรุงร่างกายจนเกินสมควร ด้วยความหลงยึดมั่นว่าร่างกายนี้มีสภาพยั่งยืน หรือมีความเห็นว่า ร่างกายนี้เป็นตัวเรา หรือเป็นของๆ เรา การดูแลร่างกายจึงอยู่ภายใต้หลักการพื้นฐานที่จะไม่ให้ ทุกขเวทนาที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้น และบรรเทาทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นแล้วให้ผ่อนคลายเบาบางลง ด้วยการรับประทานอาหารแต่พอเหมาะ สมควรแก่ความต้องการของร่างกาย ไม่มากหรือน้อยเกินไปจนส่งผลเสียกับร่างกาย รวมไปถึงการใช้สอยปัจจัย ๔ อย่างไม่หลงมัวเมา การออกกำลังกายก็กระทำอย่างเหมาะสมกับ

เพศและสภาพของตน ประกอบกับการรักษาสุขอนามัยส่วน บุคคลอย่างเหมาะสม และเมื่อร่างกาย เกิดเจ็บป่วยไม่สบายขึ้นก็ให้ทำการรักษาดูแล ไม่เพิกเฉย ละเลย กับผู้ป่วยเองก็ให้บุคคลที่เกี่ยวข้อง คอยดูแลเอาใจใส่ไม่ทอดทิ้ง แต่เมื่อถึงที่สุดแล้ว เมื่อ ร่างกายเจ็บป่วย หรือเสื่อมโทรมลงจนไม่สามารถ ดำรงอยู่ได้แล้ว พระพุทธศาสนาก็ให้เน้นย้ำ ไปสู่การดูแลรักษาจิตใจ เพื่อให้คลายออกจากความยึดมั่น ถือมั่น และให้เข้าใจ และยอมรับความ จริงของชีวิต

ในอีกมิติหนึ่งร่างกายได้ถูกใช้เป็นเครื่องมือในการศึกษา เพื่อเข้าถึงความจริงที่ว่า ร่างกาย เป็นสภาพที่ไม่เที่ยง ร่างกายมีสภาพเป็นทุกข์ และร่างกายไม่มีความเป็นตัวตนแท้จริง ไม่มีความเป็น เรา ไม่มีความเป็นตัวตนของเรา ร่างกายก็มีธรรมชาติที่เป็นธรรมชาติที่ต้องมีความเกิดขึ้น ดำรงอยู่ เพียงชั่วคราว และดับสูญไปในท้ายที่สุด เหมือนสรรพสิ่งทั้งหลายที่มีเหตุปัจจัย ทั้งหลายปรุงแต่งขึ้น

สุขภาพทางจิต เป็นองค์ประกอบสำคัญที่พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญ จิตใจต้องมีความเข้มแข็ง ผ่อนคลาย ไม่ตึงเครียด และมีความพร้อมในการพัฒนาระดับจิตใจด้าน คุณธรรมให้เพิ่มพูนขึ้น เจริญองกามพัฒนาสุขภาพทางปัญญา โดยมีเป้าหมายสุดท้าย คือ ความไม่เจ็บป่วยทาง ใจอย่างสิ้นเชิง บรรลุสุขภาพอันสมบูรณ์ สำหรับความใส่ใจต่อสุขภาพใจนี้ สามารถเห็นได้อย่างชัดเจน เมื่อต้องเกิดความเจ็บป่วยจนเข้าใกล้วาระสุดท้ายของชีวิต พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญในการที่จะ เข้าไปจัดการดูแล ปรับสภาพจิตใจของผู้ป่วยให้คลาย ความเป็นห่วงเป็นกังวลทั้งหลาย ให้ผู้ป่วยได้เข้าใจ ความเป็นจริงของชีวิต และพร้อมเผชิญวาระ สุดท้ายของชีวิตอย่างมีสติ นั่นคือ ถึงแม้จะต้อง เสียชีวิตก็นับได้ว่าเป็นการเสียชีวิตที่งดงาม

ในอีกมิติหนึ่ง จิตเป็นสิ่งที่พระพุทธศาสนาให้ความใส่ใจศึกษาเรียนรู้ เช่นเดียวกับ กาย จิต เป็นธรรมชาติที่เกิดดับสืบเนื่องติดต่อกันไปที่ไม่รู้ยอมยิตว่าจิตนี้เป็นเรา เป็นตัวตน ของเรา เมื่อผู้ที่ ศึกษาเรียนรู้สามารถเห็นแจ้งถึงความจริงของจิตนี้แล้ว ย่อมคลายออกจากความ ยึดมั่นว่ามีเราอยู่ ณ ที่ใดๆ

สุขภาพทางสังคม พระพุทธศาสนาเน้นย้ำด้วยพฤติกรรมที่แสดงออกต่อโลกโดยไม่สร้าง ความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและผู้อื่น ที่อริยบุคคลในพระพุทธศาสนาทั้งหมด

สุขภาพทางปัญญา เป็นสุขภาพในมิติที่พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญอย่างแท้จริง เป็น สุขภาพที่ต้องพัฒนาอยู่เสมอด้วยการอ่าน การฟัง การคิด และการปฏิบัติภาวนา โดยการพัฒนาการ ทางปัญญาที่สำคัญคือการพัฒนาผ่านกระบวนการภาวนาอันเป็นกระบวนการเข้าถึงความจริงที่ ล่วงเลยไปจากกระบวนการฟังและกระบวนการคิดตามหลักเหตุผลซึ่งถูกใช้เป็นหลักภายใต้กรอบ กระบวนทัศน์แบบวิทยาศาสตร์ การปฏิบัติภาวนานี้เองเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดความรู้แจ้งโลกและ สรรพสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงพัฒนาเป็นลำดับไปอันจะนำไปสู่ความพ้นทุกข์ เข้าถึงความสุข หรือความมีสุขภาพอย่างแท้จริงในพระพุทธศาสนา