

# วิธีการเสริมสร้างสุขภาวะโดยองค์รวมในพระพุทธศาสนา

ธีรโชติ เกิดแก้ว\*

## บทคัดย่อ

บทความนี้ต้องการนำเสนอวิธีการเสริมสร้างสุขภาวะโดยองค์รวมตามแนวคิดในพระพุทธศาสนาใน ๔ ด้าน คือ สุขภาวะทางกายที่มุ่งให้มนุษย์ดูแล รักษาป้องกันสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง การบริโภคปัจจัยสี่ให้ตรงตามเป้าหมายของการบริโภคอย่างแท้จริง ไม่ใช่บริโภคเพื่อสนองความอยาก รวมถึงการมีพฤติกรรมที่สร้างสุขให้แก่ตนและผู้อื่นตามหลักศีลธรรม สุขภาวะทางจิตที่มุ่งให้มนุษย์พัฒนาจิตให้สงบ ตั้งมั่น บริสุทธิ์ และเกิดปัญญา สามารถพัฒนาชีวิตให้เกิดความสุข ตั้งแต่ระดับพื้นฐานจนถึงความสุขสูงสุด สุขภาวะทางสังคมที่มุ่งให้มนุษย์สร้างสรรค์สังคมให้เป็นสังคมที่น่าอาศัย ปราศจากภัยคุกคามชีวิต และอบายมุขตามหลักเบญจศีล เบญจธรรม ทุกคนมีปัจจัยยังชีพที่พอเพียงและสุขภาวะทางสิ่งแวดล้อมที่มุ่งให้มนุษย์สร้างสิ่งแวดล้อมให้สมดุลเพื่อให้เกิดสุขภาวะต่อชีวิตและเอื้อต่อการบรรลุธรรม

## Abstract

This article aims to present ways to achieve holistic well-being according to Buddhist teaching in four aspects. Firstly, physical well-being – taking care of one’s physical health, consuming the four basic necessities according to need, not greed, and conducting oneself in ways that bring about happiness to both oneself and others according to moral principles. Secondly, psychological well-being – developing one’s mind to reach the stage of serenity, stability, purity, and wisdom in order to create basic to ultimate happiness in one’s life. Thirdly, social well-being – the cultivation of one’s society into a hospitable place without life-threatening harms and vices according to the Five Precepts and the Five Dhamma, a society in which every member has sufficient means for living. Lastly, environmental well-being – encouraging one to strive for a balanced environment in order to achieve a well-being in life that is conducive to enlightenment.

\* ป.ธ. ๙, พธ.บ. เกียรตินิยม (ศาสนา) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, อ.ม. (ศาสนาเปรียบเทียบ) มหาวิทยาลัยมหิดล ปัจจุบันดำรงตำแหน่งผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำสาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

## ความนำ

มนุษย์ไม่ว่าจะเกิดมาในชาติตระกูลใด มีฐานะ การศึกษา รูปร่าง หรือผิวพรรณแตกต่างกันอย่างไรก็ตาม ล้วนต้องการที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไปอย่างผาสุกและสมบูรณ์ในทุกด้าน แทบจะไม่มีใครที่อยากตาย เห็นได้จากพร ๔ ประการที่มนุษย์ปรารถนาให้เกิดขึ้นแก่ตน ได้แก่ **อายุ** ขอให้มีความยืนยืน **วรรณะ** ขอให้มีความผิพรรณผ่องใส หนุ่มสาวอยู่เสมอ **สุขะ** ขอให้มีความสุข ปราศจากความทุกข์ และ **พละ** ขอให้มั่งคั่งหรือสุขภาพแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บตลอดกาล แต่ดูเหมือนว่า ความปรารถนาดังกล่าวล้วนเป็นไปได้ยากยิ่ง เพราะเป็นเรื่องที่ฝืนกฎธรรมชาติ เห็นได้จากความปรารถนาที่เป็นไปไม่ได้ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในนารทสูตรอังคตตรนิกาย ปัญจกนิบาต (๒๒/๕๐/๘๔-๘๖)<sup>\*</sup> ที่ว่า มนุษย์ส่วนใหญ่พากันปรารถนาให้สิ่งที่ต้องแก่ เจ็บ ตาย เสื่อมสิ้น และแตกสลายไปตามกฎธรรมชาติไม่ให้แก่ เจ็บ ตาย เสื่อมสิ้น และแตกสลายไป โดยเฉพาะชีวิตของตน เพราะความจริงที่พบก็คือไม่มีมนุษย์คนใดที่สามารถฝืนกฎธรรมชาติเหล่านี้ได้

ผู้อ่านคงทราบโลกทัศน์เรื่องชีวิตในพระพุทธศาสนาที่ว่า ชีวิตเป็นกระแสที่ไหลเลื่อน ไม่หยุดนิ่ง ไม่คงที่เป็นไปตามกฎธรรมชาติ ได้แก่ **กฎแห่งความเปลี่ยนแปลง** ไม่มีองค์ประกอบใดของชีวิตที่คงที่โดยไม่เปลี่ยนแปลง ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับชีวิตตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตายเป็นข้อยืนยันความจริงเรื่องนี้ได้อย่างดี (อนิจจตา) **กฎแห่งความบีบคั้น ผลักดัน หรือขัดแย้ง** จากปัจจัยภายในร่างกายหรือปัจจัยภายนอก ทำให้ชีวิตอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ จำต้องเปลี่ยนแปลงไป (ทุกขตา) และ **กฎแห่งความไร้ตัวตนที่แท้จริงของชีวิต** ทำให้มนุษย์ไม่สามารถควบคุมองค์ประกอบของชีวิตให้อยู่

ในสภาพที่ปรารถนาได้ตลอดไป (อนัตตตา) ส่งผลให้มนุษย์พยายามแสวงหาวิธีการที่จะทำให้ชีวิตเป็นไปตามความปรารถนาของตนให้มากที่สุด ซึ่งส่วนใหญ่มักเป็นเรื่องที่ชะลอความเป็นไปตามกฎธรรมชาติไม่ให้เกิดขึ้นเร็วนัก เช่น ยาบำรุงร่างกาย อาหารเสริม และเครื่องสำอาง เป็นต้น แต่มีอีกหลายวิธีที่ชี้ให้เห็นว่า มนุษย์พยายามฝืนกฎธรรมชาติจนออกนอกเส้นทางธรรมชาติ เช่น การศัลยกรรมใบหน้า และร่างกายให้ดูหนุ่มสาวอยู่เสมอ เป็นต้น

อีกปัจจัยหนึ่งที่เป็นการฝืนธรรมชาติก็คือการทำให้ชีวิตของคนในปัจจุบันสั้นลงคือ สิ่งแวดล้อมที่เป็นพิษ เช่น มลพิษทางอากาศ ทางน้ำ ทางเสียง รวมถึงสารพิษที่ตกค้างตามพืช ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ และอาหารอื่นๆ ที่คนรับประทานเข้าไปด้วย นอกจากนี้ยังมีการดื่มสุรา การเสพยาเสพติด และอบายมุขอื่นๆ ที่เป็นสาเหตุของการเสียชีวิตของคนจำนวนมากในแต่ละปี ตลอดจนปัญหาปัญหาชีวิตและปัญหาสังคมอื่นๆ ที่ทำให้คนเกิดความทุกข์ วิตกกังวล และความเครียดจนต้องฆ่าตัวตายจำนวนมากในแต่ละปี เห็นได้จากตัวเลขโดยประมาณการขององค์การอนามัยโลกที่ระบุถึงจำนวนผู้ฆ่าตัวตายทั่วโลกว่าปีหนึ่งๆ จะมีผู้ฆ่าตัวตายจำนวนมากกว่า ๑ ล้านคน คิดเฉลี่ย ๑ คน ต่อทุก ๔๐ นาที (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (๗ กันยายน ๒๕๕๔): ออนไลน์)

ปัจจุบันได้มีการตื่นตัวในเรื่องการดูแลสุขภาพกันมากขึ้นโดยอาศัยเทคโนโลยีที่ทันสมัยเป็นเครื่องมือช่วยพัฒนาให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น แต่ดูเหมือนจะเน้นหนักไปที่สุขภาพทางร่างกาย ไม่ค่อยให้ความสำคัญแก่จิตใจที่เป็นรากฐานสำคัญของชีวิตเท่าที่ควร เรื่องนี้ถือว่าเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดปัญหาขึ้นในสังคม เพราะองค์ประกอบของชีวิตทั้งสองด้านไม่ได้รับการพัฒนาให้สมดุลกัน เห็นได้จากความเสื่อมทรามด้านศีลธรรมที่มีให้เราพบเห็นอยู่เป็นประจำ เช่น พ่อช่มชื่นลูกของตน แม่บางคนนำลูกที่เพิ่งคลอดไปทิ้งหรือนำลูกสาวไปเร่ขายบริการทางเพศ เป็นต้น รวมไปถึงปัญหาอาชญากรรมทุกรูปแบบที่มีส่วนทำให้ชีวิตของคนไม่ปลอดภัย

\* พระไตรปิฎกภาษาไทยที่ใช้อ้างอิงในบทความฉบับนี้ คือ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (๒๕๓๙) ซึ่งมีข้อกำหนดที่ควรทราบดังนี้ ตัวเลขแรกในวงเล็บ หมายถึง เล่มที่... ตัวเลขที่สอง หมายถึง ข้อที่... และตัวเลขที่สาม หมายถึง หน้าที่...

ด้วยตระหนักถึงปัญหาและความสำคัญของเรื่องเหล่านี้ จึงได้เขียนบทความนี้ขึ้นมาโดยได้อาศัยแนวคิดทางพระพุทธศาสนาที่ผู้เขียนคิดว่าจะเป็นอีกแนวทางหนึ่งในการสร้างเสริมคุณภาพชีวิตโดยองค์รวมให้ดีขึ้น และป้องกันการทำลายชีวิตที่เกิดจากน้ำมือของตนและเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน โดยมีสาระสำคัญที่จะนำเสนอตามลำดับต่อไปนี้

### ปัจจัยที่บั่นทอนอายุและความสุขของมนุษย์

ก่อนที่จะเข้าสู่รายละเอียดเกี่ยวกับแนวคิดเรื่องสุขภาวะโดยองค์รวมในพระพุทธศาสนา ขอให้ผู้อ่านศึกษาเรื่องปัจจัยที่บั่นทอนอายุและความสุขของมนุษย์ ซึ่งผู้เขียนได้เกริ่นนำไว้บ้างแล้วบางส่วนในหัวข้อความนำ จากการศึกษาแนวคิดเรื่องปัจจัยที่บั่นทอนชีวิตของมนุษย์ให้สั้นลงในพระพุทธศาสนาพบว่า มีมูลเหตุมาจากหลายปัจจัย แต่เมื่อกล่าวโดยสรุปแล้วจะอยู่ภายใต้ปัจจัยหลัก ๒ ประการ คือ

๑. ปัจจัยภายนอก หมายถึง ปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่เป็นเรื่องนอกตัวมนุษย์ แต่มีอิทธิพลต่อการดำรงอยู่ของชีวิตทั้งในเชิงบวกและเชิงลบ ซึ่งเมื่อกล่าวสรุปแล้วจะอยู่ในกรอบของปัจจัยหลัก ๒ ประการ คือ

๑.๑ ปัจจัยทางธรรมชาติ ปัจจัยข้อนี้จะพิจารณาไปที่พยาธิหรืออาพาธที่กล่าวถึงโรคภัยไข้เจ็บที่ทำให้มนุษย์เจ็บป่วย ได้รับความทุกข์ทรมาน และเสียชีวิต แม้ว่าการเจ็บป่วยจะเป็นเรื่องที่ไม่ใคร่ต้องการที่จะประสบก็ตาม แต่ก็ไม่มีความหนีพ้นไปได้สักคนเดียว แม้กระทั่งพระพุทธเจ้าเห็นได้จากอาการพระประวัตรของพระพุทธเจ้าที่กล่าวในมหาปรินิพพานสูตร ที่มณีทาย มหาวรรค (๑๐/๑๔๙-๑๕๐) ว่า หลังจากพระพุทธเจ้าเสวยพระกระยาหาร (สุกรมัททวะ) ของนายจุนทกัมมารบุตร ได้เกิดอาการพระประวัตรอย่างรุนแรง ถึงขนาดถ่ายออกมาเป็นโลหิต ทรงได้รับทุกขเวทนาอย่างแสนสาหัสจนเจียนจะปรินิพพาน แต่พระองค์ทรงอดกลั้น ยับยั้งทุกขเวทนาไว้ได้ด้วยสติ สัมปชัญญะ

นอกจากนี้ สิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติที่เป็นพิษภัยเป็นปัจจัยที่บั่นทอนอายุและความสุขของมนุษย์ เช่น มลพิษทางน้ำ อากาศ ดิน รวมถึงพืช ผัก ผลไม้ที่เป็นอาหารของมนุษย์ที่มีสารพิษปนเปื้อน เนื่องจากธรรมชาติถูกแทรกแซงดัดแปลง หรือทำลายจนขาดความสมดุลและกลายเป็นศัตรูของมนุษย์ไปในที่สุด เห็นได้จากภัยพิบัติทางธรรมชาติที่สร้างความเสียหายแก่มนุษย์อย่างมากที่เกิดขึ้นทั่วโลก

ในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาก็ได้กล่าวถึงภัยจากธรรมชาติไว้หลายเรื่อง เช่น ความแห้งแล้ง โรคระบาด แผ่นดินไหว ลมพายุ และความวิปริตของธรรมชาติ เห็นได้จากข้อความตอนหนึ่งในอัมมิกสูตร อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต (๒๑/๓๐/๘๓) ที่ได้กล่าวถึงความเสื่อมของโลก สรรพสิ่ง รวมถึงจักรวาลไว้อย่างน่าสนใจว่า

เมื่อพระราชา ไม่ตั้งอยู่ในธรรมก็จะ  
ทำให้ข้าราชการ พรหมณ์ คหบดี ชาวเมือง  
และชาวชนบทก็จะไม่ตั้งอยู่ในธรรมเช่นกัน  
การที่มนุษย์ไม่ตั้งอยู่ในธรรมเป็นสาเหตุ  
สำคัญที่ทำให้เกิดความวิปริตต่อธรรมชาติ  
เริ่มจากดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์โคจรไม่สม่ำเสมอ  
ต่อจากนั้นดวงดาวต่างๆ ก็โคจรไม่สม่ำเสมอ  
ส่งผลให้วันคืน กึ่งเดือน เดือน ฤดูกาล ปี  
ก็พลอยหมุนเวียนไม่สม่ำเสมอไปด้วย นอก  
จากนี้ยังส่งผล ให้ลมพัดไม่สม่ำเสมอ เปลี่ยน  
ทิศทาง ฝนฟ้าไม่ตกต้องตามฤดูกาล ข้าวที่  
ปลูกไว้ก็แก่ไม่สม่ำเสมอ ทำให้มนุษย์ผู้บริโภค  
ข้าว (อาหาร) เช่นนั้น มีผิวพรรณเศร้าหมอง  
สุขภาพไม่แข็งแรง และมี โรคภัยไข้เจ็บมาก  
ขึ้น

ข้อความในพระสูตรนี้ได้ชี้ให้เห็นถึงสาเหตุสำคัญที่ทำให้ชีวิตของมนุษย์และธรรมชาติเสื่อมลงมาจากความทรมานของจิตที่ห่างเหินธรรม ประเด็นนี้ได้ชี้ให้เห็นว่า พฤติกรรมของมนุษย์มีผลต่อความเสื่อมของธรรมชาติด้วย และถ้า

นำเอาเรื่องนี้มาโยงเข้ากับปัญหาสิ่งแวดล้อมในปัจจุบัน ไม่ว่าจะเป็นปัญหาโรคร้อน มลพิษทางน้ำ ทางอากาศ ทางกลิ่น และการตัดไม้ทำลายป่า เป็นต้นจะเห็นภาพที่ชัดเจนยิ่งขึ้นว่า สาเหตุส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดปัญหาดังกล่าวมาจากความทรามในจิตของมนุษย์ที่ถูกกิเลสครอบงำ ซึ่งเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้ชีวิตและสุขภาพของมนุษย์ลดลง สำหรับแนวทางแก้ไขปัญหาชีวิตและสิ่งแวดล้อมที่ปรากฏในพระสูตรนี้ก็คือ มนุษย์ต้องตั้งมั่นอยู่ในธรรม เริ่มจากผู้ปกครองสูงสุดจนถึงประชาชนระดับล่าง

๑.๒ ปัจจัยทางสังคม ปัจจัยข้อนี้จะพิจารณาไปที่อธิบายมุขที่เป็นปัจจัยทำให้ความสุขและอายุของมนุษย์สั้นลงได้ทุกข้อ โดยเฉพาะเรื่องสุรารวมถึงยาเสพติดที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในสิงคาลกสูตร ที่มณิกาย ปาฏิกวรรค (๑๑/๒๔๗-๒๕๓/๒๐๒-๒๐๗) ว่าเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคนำไปสู่การทะเลาะวิวาท การทำร้ายร่างกาย และการฆ่ากัน นอกจากนี้ยังทำลายสติ ปัญญาของผู้ดื่มหรือผู้เสพลงไปเรื่อยๆ ส่งผลให้ผู้ดื่มหรือเสพยาสติ สัมปชัญญะ ควบคุมตัวเองไม่ได้ และกระทำเรื่องต่างๆ ด้วยความประมาท ขาดการยั้งคิด การสูญเสียชีวิตของคนจำนวนมากในช่วงเทศกาลปีใหม่และสงกรานต์ของแต่ละปีที่มีสาเหตุสำคัญมาจากการขับซิ่งรถในขณะมึนเมาเป็นเครื่องยืนยันความจริงเรื่องนี้ได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ อบายมุขยังเป็นสิ่งเร้าให้มนุษย์ตกอยู่ภายใต้อำนาจกิเลสแล้วสร้างปัญหาให้แก่ตนและสังคมดังที่พุทธทาสภิกขุ (๒๕๒๓: ๕๐๘) กล่าวไว้ว่า “อบายมุขเป็นเรื่องของการเปิดประตูให้ประชาชนเป็นทาสของกิเลสที่จะนำไปสู่ปัญหาทางสังคมอื่นๆ อย่างไม่จบสิ้น”

๒. ปัจจัยภายใน หมายถึง ปัจจัยที่เกิดจากการกระทำของมนุษย์โดยตรง ซึ่งมีรายละเอียดค่อนข้างมาก แต่ขอกล่าวไว้เป็นแนวทางศึกษาภายใต้กฎแห่งกรรม ๒ ประการ คือ

๒.๑ กรรมเก่า (อดีตกรรม) หมายถึง วิบากหรือผลของอกุศลกรรมในอดีตที่ส่งผลต่อชีวิตปัจจุบัน ซึ่งมีรายละเอียดมาก และเป็นเรื่องที่พิสูจน์ให้เห็นเป็นรูปธรรมได้ยาก ตัวอย่างที่อธิบายถึงเรื่องนี้ศึกษาได้จากจุฬกัมมวิภังค-สูตร มัชฌิมนิคาย มัชฌิมปณณาสก (๑๔/๒๘๙-๒๙๗/๓๔๙-๓๕๖) ที่กล่าวถึงผลกระทบจากการฆ่าสัตว์อย่างโหดเหี้ยม ไร้เมตตาว่าทำให้คนอายุสั้น และการเบียดเบียน ทรมานสัตว์เป็นสาเหตุที่ทำให้ถูกโรคครุมนำ อีกตัวอย่างหนึ่งที่กล่าวถึงกรรมเก่าว่าเป็นปัจจัยทำให้คนอายุสั้นลงคือ เรื่องความตายที่ผิดกาล (อกาลมรณะ) หมายถึง ความตายในเวลาที่ไม่เหมาะสมเพราะถูกอุปฆาตกรรมมาตัดรอนทั้งที่ยังไม่สิ้นบุญและอายุ เช่น การประสบอุบัติเหตุตายหรือถูกฆาตกรรม เป็นต้น เรียกความตายลักษณะนี้อีกอย่างหนึ่งว่าอุปฆาตมรณะ (มหาโมกฺขราชวิทยาลัย, ๒๕๓๑: ๑-๒)

๒.๒ กรรมใหม่ (ปัจจุบันกรรม) หมายถึง กรรมและผลกรรมในปัจจุบัน ประเด็นเรื่องกรรมใหม่นี้ เป็นเรื่องที่ผู้เขียนเน้นเป็นสำคัญ เนื่องจากเป็นเรื่องที่พิสูจน์และยืนยันได้อย่างแน่นอน ซึ่งการกล่าวถึงกรรมใหม่ที่เป็นสาเหตุของการบั่นทอนชีวิตให้สั้นลงนั้นนั้นจะไม่ลงลึกไปมากนัก ขอเสนอเฉพาะเรื่องที่ว่า ผู้อ่านน่าจะคุ้นเคยเป็นอย่างดี ตามกรอบของอกุศลกรรมบถ ๑๐ หมายถึง ทางแห่งการทำความชั่วที่ทำให้ผู้กระทำเข้าถึงทุกคติที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในที่มณิกาย ปาฏิกวรรค (๑๑/๓๔๗/๓๖๒) สรุปลงในกรรม ๓ ประเภท คือ

๒.๒.๑ กายกรรม หมายถึง เอา พฤติกรรมทางกายที่ไม่ถูกต้อง เรียกว่า กายทุจริต ได้แก่ การฆ่าและการเบียดเบียนชีวิตอื่น โดยเฉพาะมนุษย์ด้วยกัน การละเมิดทรัพย์สิน และคุ้มครองของผู้อื่น ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวมีส่วนทำให้อายุของคนสั้นลง ผู้อ่านคงเคยเห็นอาชญากรที่ถูกเจ้าหน้าที่ตำรวจวิสามัญฆาตกรรม หรือถูกเจ้าทรัพย์ฆ่าตาย บางคนอาจถูกสามีหรือภรรยาของผู้ที่ตนไปล่วงละเมิดทางเพศทำร้ายหรือฆ่าตาย นอกจากนี้ ยังรวมไปถึงการมี

พฤติกรรมที่เป็นนักเลงอันธพาล หรือกล้าหาญอย่างบ้าบิ่น เช่น นักเรียนอาชีวะที่ชอบแสดงพลังแห่งความบ้าคลั่ง ไม่สร้างสรรค์ออกมา สุดท้ายก็ลงเอยด้วยการบาดเจ็บและความสูญเสียชีวิตทั้งของตน ฝ่ายตรงกันข้าม และผู้บริสุทธิ์

นอกจากนี้ ผู้อ่านยังสามารถศึกษาปัจจัยที่ทำให้อายุขยของมนุษย์สั้นลงที่กล่าวไว้ในปฐม-พุทธยนายุสสาสูตร อังคุดตินิกาย ปัญจกนิบาต (๒๒/๑๒๕-๑๒๖/๒๐๕-๒๐๖) ๗ ประการ คือ

๑) ไม่ทำในสิ่งที่เป็นลัปปายะ หมายถึง กิน ต้ม เผล และใช้สิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ต่อชีวิต (สิ่งไม่สบาย) เช่น การดื่มสุรา เมรัย การเสพยาเสพติด บางรายต้องล้มป่วยโดยโรคเรื้อรังที่เนื่องมาจากสุรา และยาเสพติด บางรายถูกทำร้ายจนได้รับบาดเจ็บ บางรายถึงเสียชีวิตอันเนื่องมาจากการทะเลาะวิวาทในขณะที่มึนเมา ที่สำคัญการดื่มสุรา การเสพยาเสพติดนอกจากจะเป็นการฆ่าตัวเองแบบผ่อนส่งแล้วยังส่งผลต่อการบั่นทอนอายุขยของบุคคลอื่นด้วย ดังข้อสรุปที่แพทย์หญิง ศิริคุลลักษณ์ สิงคาลวนิช (๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๘: ออนไลน์) ได้กล่าวว่า “องค์การอนามัยโลกได้ประเมินว่าทุกวันนี้มีเด็กเกือบ ๗๐๐ ล้านคนหรือเกือบครึ่งหนึ่งของประชากรเด็กทั่วโลกหายใจเอาอากาศปนเปื้อนคว้นบุหรืที่อยู่ในอากาศเข้าสู่ร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่ออยู่ในบ้าน” นอกจากนี้ในบทความดังกล่าวยังได้อ้างถึงผลการวิจัยของนักวิจัยชาวสหรัฐอเมริกาที่ว่า “ถ้าพ่อแม่สูบบุหรืวันละ ๑ ซอง ที่บ้าน จะทำให้ลูกต้องหายใจเอาคว้นบุหรืเข้าไปเท่ากับ ๕๐ ซองต่อปีและจะส่งผลให้เด็กเสี่ยงต่อการเป็นโรคไหลตาย โรคติดเชื้อทางระบบหายใจ โรคปอดเรื้อรัง ถุงลม ปอดฉีกขาด โรคหอบหืด และโรคหุ้ชั้นกลางอักเสบ”

ผลการวิจัยนี้ ชี้ให้เห็นว่า การสูบบุหรืมิได้ส่งผลต่ออายุขยของผู้สูบเพียงผู้เดียว แต่ยังส่งผลต่ออายุขยของคนใกล้ชิดด้วย ดังนั้น การสูบบุหรื การเสพยาเสพติด และการดื่มสุราจึงเป็นการกระทำสิ่งที่ไม่ใช่ลัปปายะที่มีผลกระทบต่อยุและสุขภาวะทั้งของตนและผู้อื่นด้วย

๒) ไม่รู้จักประมาณในสิ่งที่เป็นลัปปายะ หมายถึง การกิน ต้ม เผล และใช้สอยสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อชีวิตอย่างเกินความพอดี เรื่องนี้ให้ข้อสรุปว่า สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อชีวิตถ้ามากเกินไปก็ทำให้เกิดโทษได้ เช่น การรับประทานน้ำตาลมากเกินไปจะส่งผลต่อการเกิดโรคหลายอย่าง อาทิ กรดไขมันสะสมในเส้นเลือดซึ่งจะนำไปสู่การเป็นโรคอื่น เช่น โรคอ้วน ความดันโลหิตสูง เป็นต้น อันเป็นปัจจัยที่ทำให้อายุขยของคนสั้นลงประการหนึ่งด้วย เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงสอนให้มนุษย์ยึดหลักโภชนมัตตัญญูตา หมายถึง การรู้จักประมาณในการกิน การใช้สิ่งต่างๆ ที่เกิดจากปัญญาใคร่ครวญอย่างสมเหตุสมผลตามนัยอภินนคสูตร อังคุดตินิกาย ดิกนิบาต (๒๐/๑๖/๑๕๙)

๓) บริโภคสิ่งที่ย่อยยาก หมายถึง การรับประทานอาหารที่ย่อยยาก ส่งผลให้กระเพาะอาหารและลำไส้ต้องทำงานหนัก และทำให้เกิดอาการท้องผูก ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคอื่น เช่น โรคกรดสืดวง และโรคมะเร็งลำไส้ เป็นต้น ดังนั้น การบริโภคอาหารที่ย่อยยากจึงเป็นปัจจัยที่ทำให้อายุขยของคนสั้นได้ประการหนึ่ง

๔) เทียวไปในเวลาไม่สมควร เช่น การเที่ยวกลางคืนจนดึกดื่น ทำให้เป็นที่หวาดระแวงของชาวบ้านและถูกมองไปในทางเสื่อมเสีย เช่น ถูกกล่าวหาว่าเป็นมิจฉาชีพ เป็นต้น นอกจากนี้ การเที่ยวกลางคืนจนดึกดื่นยังมีผลเสียต่อสุขภาพ เสียทรัพย์สิน และอาจนำไปสู่อันตรายต่อชีวิต

๕) ไม่ประพฤติพรหมจรรย์ หมายถึง การไม่ปฏิบัติตามหลักธรรมที่ดิงาม แต่มีความประพฤติที่ไม่ดี พาลเกเร ทำตัวเหลวไหล สร้างความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่น อันเป็นสาเหตุที่ทำให้คนอื่นหาทางแก้แค้นหรือทำร้ายด้วยความไม่พอใจ

๖) ทุศีล หมายถึง ประพฤติผิดศีลเป็นประจำ การผิดศีลเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ชีวิตสั้นลงและทำลายสุขภาวะของชีวิตและสังคมได้ทุกข้อ ทั้งนี้ผู้อ่านสามารถพิจารณาจากปัญหาการฆาตกรรมที่เนื่องมาจากความโกรธ



แค้น การฆาตกรรมหรือการประทุษร้ายต่อเจ้าของทรัพย์ที่มีสาเหตุมาจากความโลภของมิจฉาชีพ การฆาตกรรมที่มาจากปัญหาชู้สาวหรือเรื่องเพศ การฆาตกรรมที่มาจากกาโรหิตหกลอง และการฆาตกรรม หรือการทำร้ายร่างกายที่มาจากความมีเมตตาเพราะดื่มสุรา รวมถึงความตายที่มาจากปัญหายาเสพติดโดยรวมด้วย

๗) มิปามิตร หมายถึง คบเพื่อนที่ไม่ดี ส่งผลให้มีพฤติกรรมไปตามเพื่อนที่ไม่ดี เช่น การคบเพื่อนที่ดื่มสุราก็จะทำให้เราดื่มสุราไปกับเขาด้วย หรือการคบเพื่อนที่เป็นมิจฉาชีพก็อาจทำให้เราเป็นมิจฉาชีพไปกับเขาด้วย ซึ่งพฤติกรรมตัวอย่างที่กล่าวมามีผลต่อการทำให้ชีวิตเราและผู้อื่นลั่นลงได้ทั้งสิ้น

๒.๒.๒ วชิกรรม หมายถึง พฤติกรรมทางวาจาที่ไม่ถูกต้อง ผู้อ่านอาจเคยได้ยินสำนวนไทยที่ว่า ปลาหมอตายเพราะปาก สำนวนนี้ เป็นข้อยืนยันได้ว่า การพูดก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ชีวิตของเราลั่นลงได้เช่นกัน โดยเฉพาะการพูดที่พระพุทธศาสนาเรียกว่า **วจีทุจริต** ได้แก่ การพูดคำเท็จ เช่น การฆ่ากันเพราะหึงหลังหรือหกลองกัน การพูดคำหยาบ เช่น ชายคนหนึ่งถูกยิงตาย เพราะพูดจาไม่สุภาพกับคนที่มาถามทาง การพูดยุแหย่ให้คนอื่นแตกแยกกัน เช่น ชายคนหนึ่งถูกฆ่าตายเพราะไปพูดยุแหย่ให้สามีภรรยาเขาผิดใจกัน และการพูดเรื่องไร้สาระ เช่น ชายคนหนึ่งถูกเพื่อนเจ้าโทสะและขี้รำคาญทำร้ายจนเสียชีวิต เพราะพูดเรื่องที่ไร้สาระทำให้เขาเสียเวลามาฟัง

๒.๒.๓ มโนกรรม หมายถึง พฤติกรรมทางใจที่ไม่ถูกต้อง จัดเป็นมูลเหตุสำคัญของการบั่นทอนอายุของคนให้ลั่นลง เนื่องจากพฤติกรรมที่มนุษย์แสดงออกมาทางกาย วาจาแล้วถูกขับเคลื่อนมาจากแรงขับภายใน ซึ่งในหลักอภิสกกรรมบถ ได้กล่าวถึงอภิสกกรรมทางใจไว้ ๓ ประการ เรียกว่า มโนทุจริต ได้แก่ **ความเพ่งเล็งอยากได้ของผู้อื่น** เป็นความอยากได้โดยไม่คำนึงถึงความถูกผิด ซึ่งเราจะเห็นว่า มีอาชญากรหลายรายที่ถูกจับกุมในข้อหาลักทรัพย์

คดโกง บางรายถูกเจ้าทรัพย์ยิงตาย **ความคิดร้ายต่อผู้อื่น** ไม่ยอมให้อภัยอันเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความรุนแรง เช่น การฆ่าล้างแค้น การยกพวกตีกัน การประทุษร้ายร่างกายผู้อื่นจนได้รับบาดเจ็บ ทุพพลภาพ เสียชีวิต และ**ความเห็นผิดจากความจริง** ทำให้มนุษย์กระทำบางเรื่องอย่างโง่เขลา เห็นได้จากการทำลายชีวิตตัวเองด้วยการดื่มสุรา เสพยาเสพติดที่มาจากความเห็นผิดว่า การกระทำความชั่วจะทำให้ตนเป็นลูกผู้ชายหรือทำให้คนอื่นที่มีค่านิยมเดียวกันยอมรับ เป็นต้น

พฤติกรรมที่เป็นอกุศลทั้งหมดที่กล่าวมามีผลต่อความดำรงอยู่ของชีวิตที่เนื่องด้วยสังคมและสิ่งแวดล้อม ทั้งนี้ มนุษย์ผู้หวังความสุขแบบองค์รวมจะต้องปรับพฤติกรรมทางกาย วาจา และใจของตนให้เป็นเชิงบวก โดยเฉพาะพฤติกรรมทางใจที่เป็นรากฐานสำคัญของการดำเนินชีวิตแบบองค์รวม เนื่องจากพฤติกรรมทางกายและวาจาตามทัศนะของพระพุทธศาสนาถูกขับเคลื่อนมาจากจิต ข้อสรุปก็คือ ถ้าจิตเป็นอกุศลก็จะทำให้พฤติกรรมที่แสดงออกมาทางกาย วาจาเป็นอกุศลกรรม แต่ถ้าหากจิตเป็นอกุศลก็จะส่งผลให้พฤติกรรมทางกาย วาจาเป็นอกุศลที่มีผลเสียตามมาด้วย

## แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะในพระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนามีแนวคิดเกี่ยวกับการรักษาความสมดุลของชีวิตทั้งร่างกาย และจิตใจที่สัมพันธ์กับสังคมและสิ่งแวดล้อม ถ้าพิจารณาถึงแนวคิดดังกล่าวก็มีเรื่องที่ต้องพูดถึงใน ๒ ประการคือ โรค สมุฏฐานของโรค และแนวทางปฏิบัติเพื่อสุขภาวะของชีวิตโดยองค์รวมตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาโดยสังเขปต่อไปนี้

**๑. โรคและสมุฏฐานของโรค** จากการศึกษาพบว่า การเจ็บป่วยและการป้องกันรักษาโรคในพระพุทธศาสนาจะสัมพันธ์กับองค์ประกอบของชีวิตทั้งร่างกายและจิตหรือ

รูปกับนามตามสมมุติฐานของโรค ๒ ประเภทที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในโรคสูตร อังคตตรนิกาย จตุกกนิบาต (๒๑/๑๕๗/๒๑๗) คือ โรคทางกาย (กายิกโรค) และโรคทางจิต (เจตสิกโรค) โดยขอกกล่าวไว้เป็นแนวทางในการศึกษาโดยสังเขปต่อไป

### ๑.๑ โรคทางกาย : ความเจ็บป่วยตาม

**กฎธรรมชาติ** พระพุทธศาสนามองว่า ความเป็นไปของชีวิตอยู่ภายใต้กฎธรรมชาติ ไม่อาจฝืนได้อย่างถาวร หนึ่งในกฎธรรมชาติที่ทุกชีวิตต้องประสบก็คือการเจ็บป่วย เห็นได้จากพุทธดำรัสที่ตรัสถึงธรรมชาติของร่างกายไว้ในขุททกนิกาย ธรรมบท (๒๕/๑๔๘/๗๘) ว่าเป็นรังของโรค หมายถึงร่างกายเป็นศูนย์รวมของโรคหลายชนิดที่ทำให้ร่างกายทรุดโทรมและแตกดับไปในที่สุด (ตาย) ตามที่ปรากฏในคิริมานันทสูตร อังคตตรนิกาย ทสกนิบาต (๒๔/๖๐/๑๒๙-๑๓๐) เช่น โรคตา โรคหู โรคจมูก โรคลิ้น โรคกาย โรคศีรษะ โรคที่ใบหู โรคปาก โรคฟัน โรคโอ โรคทิด โรคไขหวัด โรคไข้พิษ โรคไข้เชื่องซึม โรคท้อง โรคลมสลบ โรคลงแดง โรคจุกเสียด โรคลงราก โรคเรื้อน โรคฝี โรคกลาก โรคมอญคร่อ โรคลมบ้าหมู โรคทิดเปื่อย โรคทิดดำน โรคคุดทะราด โรคหูด โรคละอองบวม โรคอาเจียนเป็นเลือด โรคดี โรคเบาหวาน โรคเรื้อน โรคพุพอง และโรคริดสีดวง เป็นต้น

นอกจากนี้พระสูตรเดียวกันนี้ยังได้กล่าวถึงสมมุติฐานของโรคไว้ ๖ ประการ คือ (๑) ความไม่สมดุลของธาตุทั้ง ๔ เรื่องนี้พิจารณาได้จากอาพาธ (ความเจ็บป่วย) ที่มีติเป็นสมมุติฐาน อาพาธมีเสลดเป็นสมมุติฐาน อาพาธมีลมเป็นสมมุติฐาน และอาพาธมีไข้สันนิบาตเป็นสมมุติฐาน (๒) ความแปรปรวนของฤดูกาล (๓) การบริหารร่างกายที่ไม่สม่ำเสมอ (๔) การใช้ความเพียรเกินกำลัง (๕) วิชาของกรรมเก่า (๖) ความหนาว ความร้อน ความหิว ความกระหาย และปวด อจจระะ ปัสสาวะก็เป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคได้

การแสดงโรคและสมมุติฐานของโรคทางกายที่กล่าวมาทั้งหมดมีพุทธประสงค์สำคัญเพื่อให้ภิกษุได้พิจารณา

เห็นความจริงของชีวิตที่อยู่ภายใต้กฎธรรมชาติคือ ความเจ็บป่วยจนมองเห็นโทษในกาย (อาทินวลัญญา) ซึ่งเป็นเรื่องของความทุกข์ที่ต้องกำหนดรู้เท่าทัน และหาทางป้องกันรักษา เพราะโรคมีผลต่อความเสื่อมโทรมของร่างกายและความตายของมนุษย์ด้วย และการแสดงโรคและสมมุติฐานของโรคในคัมภีร์พระพุทธศาสนาก็เป็นการแสดงเฉพาะที่เกิดขึ้นในยุคนั้น แต่ในปัจจุบันเราได้พบว่า มีโรคและสมมุติฐานของโรคมามากมายที่ต่างไปจากที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศานานันก็แสดงให้เห็นถึงการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปของโรคบางอย่างในอดีตตามหลักไตรลักษณ์ และการเกิดขึ้นของโรคใหม่ๆ ภายใต้กฎของเหตุปัจจัยตามหลักอภิปัจจยตา ไม่มีอะไรที่หยุดนิ่ง คงที่โดยที่ไม่มีการเปลี่ยนแปลง

สาระสำคัญที่กล่าวมาได้ชี้ให้เห็นถึงความจริงของชีวิตภายใต้กฎธรรมชาติและกฎแห่งกรรมที่คนไม่อาจฝืนได้ แต่พระพุทธศาสนามองว่าเรื่องโรคสามารถป้องกัน รักษาได้ ถ้าหากมนุษย์รักและใส่ใจในชีวิตของตนซึ่งจะได้กล่าวไว้ในหัวข้อต่อไป

### ๑.๒ โรคทางใจ : ความเจ็บป่วยที่เกิดจาก

**กิเลส** หมายถึง การที่จิตของมนุษย์ถูกครอบงำด้วยกิเลสอยู่ตลอดเวลา ดังพุทธดำรัสในโรคสูตร อังคตตรนิกาย จตุกกนิบาต (๒๑/๑๕๗/๒๑๗) ว่า “ผู้จะกล่าวอ้างว่าตนเองไม่มีโรคทางใจ ตลอดระยะเวลาแม้ครู่เดียว หาได้โดยยาก ยกเว้นท่านผู้หมดกิเลสแล้ว” พุทธดำรัสนี้ได้ชี้ให้เห็นสมมุติฐานของโรคทางใจว่ามาจากกิเลสที่ครอบงำจิตของมนุษย์ปฤชชน โดยเฉพาะกิเลสที่เป็นรากฐานของอกุศลทั้งปวงคือ อกุศลมูลที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในทิมกนิกาย ปาฏิกวรรค (๑๑/๓๐๕/๒๙๕) ๓ ประการ ได้แก่ โลภะ โทสะ โมหะ

กิเลสทั้ง ๓ ประการนี้พระพุทธเจ้าทรงเปรียบเสมือนไฟที่คอยเผาผลาญจิตให้เราร้อนไว้ในอัครสูตร ขุททกนิกาย อิติวุตตะกะ (๒๕/๙๓/๔๖๖) ได้แก่ (๑) ไฟคือราคะ (ราคะคือ) หมายถึง ความเร่าร้อนที่เกิดจากความกำหนัด มัวเมาในเรื่องต่างๆ โดยเฉพาะทางเพศ เรื่องนี้ เป็นปัจจัยหนึ่งที่

บั้นทองอายุของคนให้สั้นลง โดยเฉพาะคนที่หมกมุ่นในเรื่องนี้ ตัวอย่างที่สะท้อนให้เห็นถึงการบั่นทอนชีวิต ได้แก่ การฆาตกรรมที่เนื่องมาจากปัญหาเรื่องชู้สาวและการข่มขืน กิเลสข้อนี้รวมถึงความโลภด้วย (๒) ไฟคือโทสะ (โทสัคคิ) หมายถึง ความเร่าร้อนที่เกิดจากความโกรธ ความขัดเคือง ความไม่พอใจ ปรากฏการณ์แห่งความรุนแรงที่สร้างความสูญเสียชีวิต โดยเฉพาะผู้บริสุทธิ์ที่เป็นเด็ก สตรี และคนชราที่ต้องตกเป็นเหยื่อของความความโกรธแค้นมีให้เราพบเห็นอยู่เป็นประจำ และไฟชนิดนี้เป็นมูลเหตุสำคัญที่นำไปสู่ความขัดแย้งทั้งในระดับปัจเจกชน กลุ่มชน เชื้อชาติ และประเทศ จนนำไปสู่สงคราม และการฆ่าล้างเผ่าพันธุ์มนุษย์ที่เกิดขึ้นมาแล้วนับครั้งไม่ถ้วน (๓) ไฟคือโมหะ (โมหัคคิ) หมายถึง ความเร่าร้อนที่เกิดจากโมหะ ความเขลา ขาดปัญญา ปัญหาที่สะท้อนให้เห็นเรื่องนี้ได้แก่ การทำลายตัวเองด้วยวิธีการต่างๆ เช่น การกรีดแขนตัวเอง การฆ่าตัวตาย รวมถึงการผลิต การค้าขายยาเสพติด การดื่มสุรา เสพยาเสพติดที่บั่นทอนชีวิตของมนุษย์ที่เข้าไปเกี่ยวข้องกับเรื่องนี้ให้สั้นลง รวมถึงชีวิตที่บริสุทธิ์อื่นๆ จำนวนมากที่ไม่มีส่วนเกี่ยวข้อง และต้องมาได้รับผลกระทบจากการกระทำที่เกิดจากโมหะ

ถ้าพิจารณาจากไฟทั้ง ๓ ประการ จะพบความจริงที่ว่า กิเลสทั้ง ๓ ประการนี้เป็นปัจจัยที่ทำให้จิตใจของมนุษย์เร่าร้อน กระวนกระวาย และผลักดันให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่ดี ซึ่งส่งผลกระทบต่อชีวิตของตนและคนอื่นในสังคม นอกจากนี้ยังทำให้ผู้ที่ตกอยู่ภายใต้การครอบงำของกิเลสเหล่านี้ดำเนินชีวิตด้วยความประมาทจนนำไปสู่ความตายจากความดี เห็นได้จากพุทธดำรัสที่ตรัสไว้ในอัมปิมาทวรรค ขุททกนิกาย ธรรมบท (๒๕/๒๑/๓๑) “ความประมาทเป็นทางแห่งความตาย คนผู้ไม่ประมาทชื่อว่าย่อมไม่ตาย คนผู้ประมาทจึงเหมือนคนที่ตายแล้ว...”

พุทธดำรัสข้างต้นนี้ได้ชี้ให้เห็นความหายนะของชีวิตจากความดีของบุคคลผู้ตกอยู่ภายใต้ความประมาท เพราะอำนาจกิเลส ดังนั้นพระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้ชาวพุทธ

ฆ่าหรือทำลายกิเลสให้สิ้นไว้ในฆตวาสูตร สังยุตตนิกาย สคาถวรรค (๑๕/๓๑/๓๙) ว่า “ฆ่าความโกรธเสียได้จึงอยู่เป็นสุข ฆ่าความโกรธได้ จึงไม่เศร้าโศก แม้เทวดา พระอริยเจ้าทั้งหลาย สรรเสริญการฆ่าความโกรธ ซึ่งมีรากเป็นพิษ มีทุกขเวทนาเป็นวิบาก มียอดหวาน เพราะบุคคลฆ่าความโกรธนั้นเสียแล้วย่อมไม่เศร้าโศก” แม้ว่าในพระสูตรนี้พระพุทธเจ้าจะทรงแสดงเรื่องความโกรธไว้เพียงเรื่องเดียวก็ตาม แต่กิเลสอื่นๆ เช่น โลภะ หรือแม้กิเลสที่ละเอียดลงไปอีกก็ต้องขจัดให้หมดเช่นกัน เพราะไม่เช่นนั้น มนุษย์ก็จะต้องเป็นโรคทางใจที่มีผลเป็นความทุกข์อยู่ตลอดเวลา

## ๒. แนวทางปฏิบัติเพื่อสุขภาวะของชีวิตโดยรวม

การรู้จักโรคและสมุฏฐานของโรคในหัวข้อที่ผ่านมาจะทำให้มองเห็นแนวทางในการปฏิบัติตนเพื่อสุขภาวะที่ทุกคนปรารถนาคือความมีสุขภาพที่แข็งแรง ปราศจากการเจ็บป่วย เห็นได้จากพุทธดำรัสในมคณฺฑยสูตร มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์ (๑๓/๒๑๕/๒๕๑)<sup>๒</sup> ว่า “อาโรคฺยปรมาลาภา ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ” ซึ่งจากการศึกษาแนวคิดเรื่องสุขภาวะในพุทธศาสนาได้พบหลักคำสอนที่ว่าด้วยการดูแล ป้องกัน รักษาสุขภาพหลายประการ แต่ในหัวข้อนี้ขอสรุปไว้เป็นแนวทางปฏิบัติเพื่อสุขภาวะที่ดีของชีวิตโดยรวมใน ๔ เรื่องหลัก คือ กาย จิต สังคม และสิ่งแวดล้อมโดยสังเขปต่อไปนี้

**๒.๑ สุขภาวะทางกาย** แนวคิดเกี่ยวกับการดูแล ป้องกัน รักษาร่างกายให้มีสุขภาวะที่ดีในพระพุทธศาสนานั้น สามารถศึกษาได้จากหลักคำสอนหลายเรื่อง แต่ในหัว

<sup>๒</sup> พระไตรปิฎกภาษาบาลีที่ใช้อ้างอิงในที่นี้คือ ฉบับมหาจุฬาลงกรณ ๒๕๐๐ โดยมีข้อกำหนดที่ควรทราบดังนี้ คือ ตัวเลขแรกในวงเล็บหมายถึง เล่มที่... ตัวเลขที่สอง หมายถึง ข้อที่... และตัวเลขที่สามหมายถึง หน้าที่...



ข้อนี้จะขอกล่าวถึงวิธีการสร้างสุขภาวะตามหลักการบริโภค ปัจจัย ๔ ของพระสงฆ์ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในสัพพสาสนสูตร มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก (๑๒/๒๓/๒๓) และการสร้างสุขภาวะด้วยการบริหารร่างกาย ดังต่อไปนี้

๒.๒.๑ การใช้เสื้อผ้าเพื่อสุขภาวะ วิธีการสร้างสุขภาวะในข้อนี้ ผู้เขียนวิเคราะห์จากบทพิจารณาก่อนใช้จีวรของพระภิกษุพบว่า การใช้จีวรของพระภิกษุมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้เกิดสุขภาวะดังต่อไปนี้

๒.๒.๑.๑ ป้องกันความร้อน ความหนาว ลม แดดที่จะสร้างความทุกข์ทรมานให้แก่ร่างกาย

๒.๒.๑.๒ ป้องกันเหลือบ ยุง รื่นที่จะมากัด ร่างกายให้ได้รับความเจ็บปวดหรือเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ เช่น ยุงกัดปล้อง (ไขมาเลเรีย) และยุงลาย (ไข้เลือดออก) เป็นต้น

๒.๒.๑.๓ ป้องกันสัมผัสจากสัตว์เลื้อยคลาน เช่น บั๊ง ราน ผึ้ง ต่อ แตน เป็นต้น ซึ่งพิษจากสัตว์เหล่านี้สามารถทำอันตรายต่อร่างกายให้ได้รับความเจ็บปวดได้

๒.๒.๑.๔ ปกปิดอวัยวะที่พึงสงวน น่าละอาย ไม่ควรเปิดเผย

ถ้าพิจารณาจากจุดมุ่งหมายของการใช้จีวรของพระภิกษุที่กล่าวมาจะเห็นแนวทางการใช้เสื้อผ้าเพื่อสุขภาวะที่ว่า การสวมใส่เสื้อผ้าของเรา ก็เพียงเพื่อป้องกันความร้อน ความหนาว ลม แดด และสัตว์ที่จะมากัดหรือสัตว์มีพิษที่จะมาสัมผัสร่างกายให้ได้รับอันตราย รวมถึงเพื่อปกปิดอวัยวะที่พึงสงวนเท่านั้น ไม่ใช่สวมใส่เพื่อประชันขันแข่ง อดความมั่งมีตามค่านิยมทางสังคม ซึ่งจะช่วยจัดปัญหาความฟุ่มเฟือย การเป็นหนี้สิน และการนำทรัพยากรธรรมชาติมาใช้อย่างสิ้นเปลือง รวมถึงปัญหาการแต่งกายที่ยั่วยุการมณเฑาะว์เป็นสาเหตุของการเกิดปัญหาการข่มขืน อนาคต และปัญหาอื่นๆ ที่เกิดจากการใช้เสื้อผ้าเพื่อสนองตัณหาความอยากมีอยากเป็นตามแฟชั่นหรือค่านิยมทางสังคม

๒.๒.๒ การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาวะ วิธีการสร้างสุขภาวะในข้อนี้ ผู้เขียนวิเคราะห์จากบทพิจารณา ก่อนฉันอาหาร (บิณฑบาต) ของพระภิกษุพบว่า การฉันอาหารของพระภิกษุมุ่งทำให้เกิดสุขภาวะในด้านต่อไปนี้

๒.๒.๒.๑ จัดทุกขเวทนาที่เกิดจากความหิว ให้ชีวิตเป็นไปอย่างผาสุก

๒.๒.๒.๒ ทำให้ชีวิตดำรงอยู่ต่อไปเพื่อประพฤติธรรมให้บรรลุเป้าหมายและรักษาพระพุทธศาสนา (พรหมจรรย์)

๒.๒.๒.๓ ทำให้ไม่เกิดโทษต่อร่างกาย ซึ่งการไม่รับประทานอาหารจะทำให้ร่างกายไม่มีแรงหรือเกิดโรคต่างๆ เช่น โรคกระเพาะอาหาร โรคขาดสารอาหาร หรืออาจเสียชีวิตในที่สุด

ถ้าพิจารณาถึงจุดประสงค์ของการฉันอาหารของพระภิกษุที่กล่าวมาจะได้วิธีการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาวะที่ว่า อาหารที่รับเราประทานเข้าไปแต่ละมื้อนั้นก็เพียงเพื่อขจัดความหิวและให้ชีวิตของเราดำรงอยู่ต่อไปได้อย่างผาสุก ไม่ใช่รับประทานจุบจิบๆ รับประทานด้วยอำนาจตัณหา รับประทานเพื่อให้ร่างกายอ้วนท้วน หรือรับประทานเพื่อหวังให้ร่างกายให้มีผิวพรรณงดงามที่มักเป็นไปตามค่านิยมทางสังคม ซึ่งจะช่วยลดปัญหาที่เกิดจากการกิน เช่น ความฟุ่มเฟือย รวมไปถึงปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพด้วย เช่น โรคอ้วน โรคไขมันในเส้นเลือด โรคเบาหวาน เป็นต้น นอกจากนี้ยังพบวิธีการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาวะในพระพุทธศาสนา อีกหลายข้อ เช่น ปฐม-ทุติยอนายุสสาสูตร อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต (๒๒/๑๒๕-๑๒๖/๒๐๕-๒๐๖) ได้กล่าวถึงการบริโภคที่ทำให้อายุยืนไว้ ๗ ประการ คือ

๑) ทำลึ่งที่เป็นลัปปายะ หมายถึง การรับประทานอาหารที่เหมาะสมแก่ร่างกาย ฉลาดเลือกแต่สิ่งที่จะส่งเสริมให้ชีวิตของตนยั่งยืน และหลีกเลี่ยงสิ่งที่จะทำให้ชีวิตของตนสั้นลง ทั้งทางด้านการกระทำ คำพูด และภาวะทางจิตที่จะต้องพัฒนาให้เกิดความสุข สงบ แจ่มใส ไม่เครียด รวมไปถึงการเลือกกิน ต้ม และบริโภคสิ่งที่ดีมีประโยชน์ต่อชีวิตอย่าง

พอเหมาะพอควร เรื่องนี้พิจารณาได้หลายนัย เช่น ความสะอาด ถูกสุขอนามัย มีประโยชน์ต่อร่างกาย ไม่แสดงโรค และเหมาะแก่วัย เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับหลักปัจจัยปัจเจกขณะที่ถูกกล่าวไว้ในขุททกนิกาย มหานิเทศ (๒๙/๒๐๖/๖๐๑) ที่มุ่งให้ผู้บริโภคพิจารณาถึงสิ่งที่จะบริโภคเข้าไปว่าเป็นสิ่งที่ดี มีประโยชน์ มีความจำเป็นต่อชีวิตหรือไม่ และจุดมุ่งหมายของการบริโภคเพื่อให้ชีวิตดำรงอยู่อย่างผาสุก จัดความทุกข์ทรมานที่เกิดจากความหิว และเพื่อให้ชีวิตอยู่สร้างประโยชน์ต่อไป นอกจากนี้ยังพบวิธีการเดียวกันนี้ในหลักสัปายะ ๗ ที่พระพุทธโฆษาจารย์กล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคข้อโภชนาสัปายะ หมายถึง การฉันอาหารที่เหมาะสมแก่ร่างกาย เกื้อกูลต่อสุขภาพ และฉันไม่ยาก (มหาภิกขุราชวิทยาลัย, ๒๕๓๑: ๑๖๑-๑๖๒)

๒) รู้จักประมาณในสิ่งสัปายะ หมายถึง การบริโภคสิ่งต่างๆ ตามข้อแรกในปริมาณที่พอเพียง ไม่มาก ไม่น้อยเกินไป สอดคล้องกับหลักโภชนาเนตัตถุญตาในหมวดอภินนทปฏิบัติ อังคุตตรนิกาย ติกนิบาต (๒๐/๑๖/๑๕๙) หรือหลักมัตตัตถุญตาในลัทธิปริยัติธรรมในทิมนิกาย ปาฐกวรรค (๑๑/๓๓๐/๓๓๓) ที่กล่าวถึงการรู้จักประมาณในการรับและการบริโภคอาหาร ไม่มากเกินไปจนส่งผลให้เกิดความอึดอัด และไม่น้อยเกินไปจนทำให้เกิดความหิว ทุกข์ทรมาน และไม่สามารถปฏิบัติธรรมได้ วิธีปฏิบัติโดยสรุปก็คือ มนุษย์ต้องรู้จักประมาณและความพอดีในทุกเรื่อง

หลักการเหล่านี้สามารถนำมาเชื่อมโยงเข้ากับหลักโภชนาการในแง่ของความพอดีของสารอาหารชนิดต่างๆ ที่ร่างกายควรได้รับให้ครบถ้วนอย่างพอเพียงตามวัย เช่น โปรตีน ร่างกายในวัยเด็กควรได้รับในปริมาณเท่าไรต่อวันถึงจะเพียงพอ เป็นต้น เพราะการรับประทานอาหารในปริมาณที่พอประมาณ เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายจะส่งผลดีต่อสุขภาพหลายด้าน เห็นได้จากพุทธดำรัสในโฏนปากสูตร สังยุตตนิกาย สคาถวรรค (๑๕/๑๒๔/๑๔๕-๑๔๖) ที่กล่าวถึงการรู้จักประมาณในการรับประทานอาหารสามารถ

ช่วยทำให้คนมีอายุยืนไว้ว่า “มนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อ รู้จักประมาณในการบริโภคที่ได้มา ย่อมมีเวทนาเบาบาง เขาย่อมแก่ช้า ครองอายุได้นาน” และพระสูตรดังกล่าวยังได้กล่าวถึงการเสวยพระกระยาหารตามหลักโภชนาเนตัตถุญตาของพระเจ้าปเสนทิโกศลว่ามีผลทำให้พระวรกายของพระองค์สดชื่นและมีพระพลานามัยดีขึ้น

๓) บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย หมายถึง การรับประทานอาหารที่ย่อยง่าย เช่น อาหารที่มีกากใย ผัก ปลา เป็นต้น นอกจากนี้ ยังรวมถึงการเคี้ยวอาหารให้ละเอียด เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารสูงสุด และในขณะเดียวกันกระเพาะอาหารก็ไม่ต้องทำงานหนัก นอกจากนี้ ยังส่งผลดีต่อระบบขับถ่ายด้วยเนื่องจากท้องไม่ผูก หลักการที่ยืนยันเรื่องนี้ศึกษาได้จากการฉันอาหารของพระสงฆ์ที่ต้องเคี้ยวให้ละเอียดแล้วจึงค่อยกลืนลงไปอย่างมีสติ

๔) ปฏิบัติได้สอดคล้องกับเวลา หมายถึง รู้จักเวลา ทำถูกเวลา ทำเป็นเวลา ทำพอเหมาะแก่เวลา เช่น การรับประทานอาหารให้ตรงเวลา เรื่องนี้จะสัมพันธ์กับหลักกาลัญญตาในลัทธิปริยัติธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ใน ทิมนิกาย ปาฐกวรรค (๑๑/๓๓๐/๓๓๓) ที่มุ่งให้มนุษย์รู้จักทำสิ่งต่างๆ ในเวลาที่เหมาะสม เช่น รับประทานอาหาร ขับถ่าย นอนเป็นเวลา เป็นต้น

๕) ประพฤติพรหมจรรย์ คือ ประพฤติตนตามหลักธรรมที่ต้งาม สำหรับแนวทางประยุกต์ใช้ก็คือ การรู้จักควบคุมกามารมณ์ เว้นเมถุน (การมีเพศสัมพันธ์) บ้าง ไม่หมกมุ่นในเรื่องเพศจนเกินไป

๖) ดำรงตนอยู่ในศีล ซึ่งเป็นเครื่องควบคุมพฤติกรรมทางกาย วาจาให้ถูกต้อง ต้งาม และเป็นปัจจัยส่งเสริมอายุให้ยืนยาวได้ทุกข้อ แต่ที่เห็นได้ชัดเจนที่สุดก็คือ ศีลข้อที่ ๕ ที่ให้มนุษย์เว้นจากการดื่มน้ำเมาและเสพสิ่งเสพติดที่ทำลายชีวิตของตนและสังคม

๗) คบเพื่อนที่ดี เรื่องนี้เป็นปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีได้ เพราะเพื่อนที่ดีหรือกัลยาณมิตรจะคอย

ชักชวนให้เราทำในเรื่องที่ดี ในขณะที่เดียวกันก็จะคอยป้องกันห้ามปรามเราไม่ให้กระทำเรื่องที่ไม่ดี เช่น ห้ามเราไม่ให้ดื่มสุราหรือเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด เป็นต้น

นอกจากนี้ผู้อ่านยังสามารถศึกษาวิธีปฏิบัติเพื่อสุขภาวะจากบทบัญญัติเกี่ยวกับการฉันอาหารของพระสงฆ์ในพระวินัยปิฎก จุฬวรรค (๗/๓๖๔/๒๓๑-๒๓๒) อีกหลายเรื่อง เช่น ไม่พึงทำคำข้าวให้ใหญ่เกิน พึงทำคำข้าวให้กลมกล่อม ไม่พึงอ้าปากรอคำข้าวที่ยังไม่ถึงปาก ขณะกำลังฉันไม่พึงสอดมือทั้งหมดเข้าในปาก ขณะที่ในปากมีคำข้าว ไม่พึงพูดคุย ไม่พึงฉันโยนคำข้าว ไม่พึงฉันกัดคำข้าว ไม่พึงฉันทำกระพุ่มแก้มให้ตู่ย ไม่พึงฉันสลัดมือ ไม่พึงฉันโปรยเมล็ดข้าว ไม่พึงฉันแลบลิ้น ไม่พึงฉันทำเสียงดังจ๊ับๆ ไม่พึงฉันทำเสียงดังซู้ดๆ ไม่พึงฉันเลียมือ ไม่พึงฉันขอดบาตร ไม่พึงฉันเลียริมฝีปาก ไม่พึงจับภาชนะน้ำดื่มด้วยมือเบื้องอาหาร เป็นต้น บทบัญญัติเหล่านี้สามารถนำมาใช้เพื่อสร้างสุขภาวะสำหรับการรับประทานอาหารของบุคคลทั่วไปได้อย่างดี

จะเห็นว่าวิธีการสร้างสุขภาวะทางกายที่กล่าวมาทุกข้อล้วนเป็นปัจจัยที่ทำให้ชีวิตของมนุษย์ยืนยาวและมีความสุขทั้งในระดับปัจเจกชนและสังคม นอกจากนี้ บางข้อยังเป็นวิธีการสร้างบุคลิกภาพที่เกี่ยวกับมารยาทในการรับประทานอาหารที่ดีอีกด้วย

๒.๒.๓ การใช้ที่อยู่อาศัยเพื่อสุขภาวะ วิธีการสร้างสุขภาวะในข้อนี้ ผู้เขียนวิเคราะห์จากจากบทพิจารณา ก่อนใช้เสนาสนะของพระภิกษุพบว่า การใช้เสนาสนะของพระภิกษุมุ่งให้เกิดสุขภาวะดังต่อไปนี้ คือ

๒.๒.๓.๑ ป้องกันความร้อน ความหนาว ลม แดดที่จะสร้างความทุกข์ทรมานให้แก่ร่างกาย

๒.๒.๓.๒ ป้องกันเหลือบ ยุ้ง รื่นที่จะมากัดร่างกายให้ได้รับความเจ็บปวดหรือเป็นอันตรายถึงชีวิต เช่น กรณีถูกยุ้งลายกัดแล้วเป็นไข้เลือดออก เป็นต้น

๒.๒.๓.๓ ป้องกันสัมผัสจากสัตว์เลื้อยคลาน มีพิษที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย เช่น บึง ราน เป็นต้น

๒.๒.๓.๔ บรรเทา ป้องกันอันตรายที่เกิดจากฤดูกาล เช่น ฤดูฝน ถ้าไม่มีที่อยู่อาศัยไว้คอยป้องกันฝน เมื่อร่างกายเปียกฝนอาจเกิดการเจ็บป่วยได้ เป็นต้น

๒.๒.๓.๕ ใช้เป็นที่หลีกหนีความวุ่นวายเพื่อความสงบและเพื่อปฏิบัติธรรมให้บรรลุเป้าหมาย

อีกเรื่องหนึ่งที่ชี้ให้เห็นถึงวิธีปฏิบัติเพื่อสุขภาวะเกี่ยวกับที่อยู่อาศัย คือหลักสัปายะ หมายถึง หลักที่ว่าด้วยความเหมาะสมของปัจจัยที่สนับสนุนให้การปฏิบัติธรรมสัมฤทธิ์ผลได้อย่างรวดเร็วที่กล่าวไว้ในวิสุทธิมรรค (มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๑: ๑๖๑-๑๖๓) ซึ่งมีอยู่ทั้งหมด ๗ ข้อด้วยกัน แต่ขอกล่าวเฉพาะข้อที่เห็นว่าเกี่ยวข้องกับเรื่องนี้ได้แก่ **อาวาสสัปายะ** หมายถึง ที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม ถ้าพิจารณาจากเรื่องนี้จะพบประเด็นที่สำคัญ ได้แก่ ที่อยู่อาศัยที่จะสนับสนุนให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดีนั้นต้องสะอาด เป็นระเบียบเรียบร้อย เงียบสงบ ไม่พลุกพล่าน นอกจากนี้ สัปายะข้อนี้ ยังไปสัมพันธ์กับ**อุตสัปายะ**ที่กล่าวถึงอากาศที่เหมาะสมคือ ไม่ร้อนเกินไป ไม่หนาวเกินไป แต่ที่เห็นตรงประเด็นเรื่องนี้มากที่สุด ได้แก่ บริเวณที่อยู่อาศัยต้องมีอากาศที่บริสุทธิ์ ปราศจากมลพิษทางอากาศ ทางกลิ่น ทางเสียง ซึ่งจะส่งผลดีต่อสุขภาพของชีวิตโดยรวมด้วย

นอกจากนี้ ยังสามารถศึกษาได้จากพระวินัยเกี่ยวกับการใช้ที่อยู่อาศัยของพระสงฆ์ที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้ในหมวดที่ว่าด้วยวัตรต่างๆ (วัตตขันธกะ) พระวินัยปิฎก จุฬวรรค (๗/๓๕๖-๓๗๐/๒๒๒-๒๓๙) โดยเฉพาะวัตรที่เกี่ยวข้องกับเรื่องนี้ ได้แก่ อาคันตุกวัตร ข้อปฏิบัติสำหรับพระภิกษุผู้มาจากสถานที่อื่นที่เข้ามาขออาศัยอยู่ในวัด อวาสสิกวัตร ข้อปฏิบัติสำหรับพระภิกษุที่อาศัยอยู่ประจำในวัด คมิกวัตร ข้อปฏิบัติสำหรับพระภิกษุที่เดินทางออกจากวัดไปในที่อื่น และเสนาสนวัตร ข้อปฏิบัติสำหรับใช้เสนาสนะเพื่อสร้างสุขภาวะหลายประการ เช่น ห้ามภิกษุที่มีเท้าเปื้อนขึ้นบนเสนาสนะ ต้องล้างหรือเช็ดเท้าให้สะอาดก่อน อนุญาตให้ใช้ผ้าเช็ดเท้า ห้ามใส่รองเท้าขึ้นบนเสนาสนะ และห้าม

ถ่มน้ำลายบนที่บริกรรม รวมถึงการปิดกวาด ดูแลเสนาสนะ ให้สะอาด ไม่ปล่อยให้สกปรก เลอะเทอะ เป็นต้น

ถ้าพิจารณาจากหลักการใช้เสนาสนะของพระสงฆ์ จะเห็นวิธีการสร้างสุขภาวะเกี่ยวกับที่อยู่คือการดูแลที่อยู่อาศัยของเราให้เป็นระเบียบเรียบร้อย รักษาความสะอาด หมดจด ภูมิทัศน์ที่ดี ปลอดภัย และเป้าหมายของการใช้ที่อยู่อาศัย เพียงเพื่อป้องกันความทุกข์ ความไม่สบายที่จะเกิดจากลม แดด ฝน สัตว์มีพิษที่จะมากัด ต่อย ฤดูกาล และเพื่อความสงบส่วนตัว ซึ่งสามารถป้องกันปัญหาที่เกิดจากค่านิยมเรื่องการอวดความมั่งมี การประชันขันแข่งที่ทำให้เกิดการใช้จ่าย และนำทรัพยากรธรรมชาติมาใช้อย่างสิ้นเปลือง

๒.๒.๔ การรับประทานยาเพื่อสุขภาวะ วิธีการสร้างสุขภาวะในข้อนี้ ผู้เขียนวิเคราะห์จากบทพิจารณา ก่อนฉันยาของพระภิกษุพบว่า การฉันยาของพระภิกษุมีส่วนทำให้เกิดสุขภาวะดังต่อไปนี้ คือ

๒.๒.๔.๑ จัดทุกขเวทนาที่เกิดจากการเจ็บป่วย

๒.๒.๔.๒ ป้องกันไม่ให้อาการเจ็บป่วยลุกลามจนรักษาไม่หาย

๒.๒.๔.๓ รักษาป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ

พุทธประสงค์ของการวางหลักการพิจารณา ก่อนฉันยาที่ประทานไว้แก่พระสงฆ์เพื่อให้พระสงฆ์ได้เข้าถึงความจริงของชีวิตและใช้ยาได้ตรงตามเป้าหมายจริงๆ ไม่ใช่ใช้ยาอย่างขาดสติปัญญา จนนำไปสู่ความหลงผิด และเกิดการยึดติด อันเป็นการฝึกจิตไม่ให้ตกอยู่ภายใต้ตัณหาที่มุ่งสนองความอยาก ซึ่งเราสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการรักษาโรคภัยไข้เจ็บได้ นอกจากหลักการพิจารณา ก่อนฉันยาของพระสงฆ์ที่กล่าวแล้ว ยังพบว่า มีหลักคำสอนที่เกี่ยวกับการสร้างสุขภาวะให้แก่ชีวิตอีกหลายเรื่องแต่ขอกล่าวไว้เป็นแนวทางการศึกษา ๒ เรื่อง คือ

๑) วิธีการป้องกัน รักษาโรค พบว่ามีหลายวิธี เช่น การรักษาทางแพทย์ด้วยการใช้ยาสมุนไพร การดื่มการ

พอกยา การผ่าตัด การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การขับถ่ายตามหลักสุขภาวะที่กล่าวไว้ในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา หลายแห่ง เช่น ในพระวินัยปิฎก มหาวรรค (๕/๒๖๐-๒๖๙/๔๓-๖๓) หมวดที่กล่าวถึงยารักษาโรค (เภสัชขขันธกะ) ได้กล่าวถึงยาที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้ใช้รักษาโรคไว้มากมาย อาทิ เภสัช ๕ (เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย) รากไม้ที่เป็นยา (ขมิ้น ขิงสด เป็นต้น) น้ำผาดที่เป็นยา (น้ำสะเดา น้ำบอระเพ็ด เป็นต้น) ใบไม้ที่เป็นยา (ใบสะเดา ใบแมงลัก เป็นต้น) ผลไม้ที่เป็นยา (ส้ม มะขามป้อม เป็นต้น) ยางไม้ที่เป็นยา (หิงคุ์ กายาน เป็นต้น) เกลือ และยามหาวิภู ๔ ชนิด (คุถ มูตร ถั่ว ดิน) เป็นต้น

การรักษาโรคด้วยวิธีการแพทย์นั้นพระพุทธเจ้าจะทรงอนุญาตตามความจำเป็น ความเหมาะสมกับโรค และสอดคล้องกับภูมิปัญญาทางการแพทย์และสิ่งแวดล้อมของสังคมในท้องถิ่นต่าง ๆ ในสมัยนั้นเป็นสำคัญ ตัวอย่างเช่น ในพระวินัยปิฎก มหาวรรคได้กล่าวถึงพระภิกษุรูปหนึ่ง อาพาธด้วยโรคท้องผูกและได้ฉันน้ำต่างดื่บเพื่อรักษาอาการท้องผูก (๕/๒๖๙/๖๑) หรือพระสารีบุตรรักษาโรคไข้ตัวร้อน ด้วยการฉันรากบัวและเหง้าบัวจนอาการไข้ตัวร้อนหายไป (๕/๒๗๖/๗๖-๗๗) นอกจากนี้ยังพบวิธีการรักษาแบบใช้ธรรมบำบัด อาทิ การฟังธรรมในปฐม-ทุติยคิลานสูตร สังยุตตนิกาย มหาวรรค (๑๙/๑๙๕-๑๙๖/๑๒๔-๑๒๕) กรณีเช่น พระมหากัสสปะและพระมหาโมคคัลลานะฟัง โพชฌงค์ ๗ ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงเกิดปิติ มีใจยินดี ชื่นชมในธรรมภาสิตของพระพุทธเจ้าก็หายจากอาการอาพาธ

อาจมีผู้ตั้งคำถามว่า ปัจจุบันได้เกิดโรคใหม่ๆ ขึ้นมามากมาย พระพุทธศาสนามองเรื่องนี้อย่างไร คำอธิบายต่อเรื่องดังกล่าวโดยสรุปคือ พระพุทธศาสนามองเรื่องนี้เป็นเรื่องธรรมชาติ เป็นไปตามเหตุปัจจัย ไม่มีอะไรที่อยู่นิ่งตายตัว โดยที่ไม่เปลี่ยนแปลงหรือเคลื่อนไหว ทำที่ต่อการรักษาโรคใหม่ๆ ตามวิทยาการสมัยใหม่ก็เป็นเรื่องที่เกิดขึ้น เนื่องจาก

การแพทย์ก็มีการพัฒนาหรือการเปลี่ยนแปลง เพราะมนุษย์สามารถคิดค้นหาวิธีการใหม่ๆ ให้สอดคล้องกับสาเหตุของโรค เห็นได้จากการผ่าตัดซึ่งในสมัยพุทธกาลก็ปรากฏว่ามี การใช้วิธีนี้ในการรักษาโรคเรื้อรัง และก็เป็นวิธีการรักษาที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาต แต่ต้องให้แพทย์ที่ชำนาญเป็นผู้ทำ เรื่องนี้เทียบกันได้กับการผ่าตัดสมัยที่พระภิกษุสามารถให้แพทย์ทำการรักษาด้วยวิธีนี้ได้ ไม่ถือว่าผิดพระธรรมวินัย แต่ประการใด ข้อสรุปก็คือ การป้องกัน รักษาโรคจะเปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัยและบริบทของแต่ละสังคมเป็นสำคัญ แต่เรื่องการป้องกัน รักษาโรคด้วยการใช้ยา และวิธีการอื่นที่เป็นวิทยาการทางการแพทย์สมัยใหม่จะต้องยึดหลักปัจจัยปัจเจกขณะที่ว่าด้วยศีลอันปัจจัยแลัษชบบริวาร กล่าวคือการป้องกัน รักษาต้องมุ่งไปที่การจัดทุกขเวทนาที่เกิดจากการเจ็บป่วย การหายจากอาการเจ็บป่วยและการมีชีวิตอยู่เพื่อพัฒนานิสัยความหลุดพ้นเป็นสำคัญ

๒) การบริหารร่างกาย (การออกกำลังกาย) พบว่ามีหลายเรื่องที่เกี่ยวข้องถึงเรื่องนี้ เช่น การเดินจงกรม จัดเป็นการออกกำลังกายของพระสงฆ์ประการหนึ่ง และมีผลดีต่อสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิต เห็นได้จากอานิสงส์ หมายถึงผลดีของการเดินจงกรมที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในจังกมสูตร มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ (๑๔/๒๙/๒๙) ๕ ประการ ได้แก่ (๑) เดินทางได้ไกล (๒) อุตุนต่อการบำเพ็ญความเพียร (๓) ทำให้โรคภัยไข้เจ็บน้อยลง (๔) อาหารที่รับประทานเข้าไปย่อยง่าย (๕) สมานิติได้จากการเดินจงกรมย่อมตั้งอยู่ได้นาน

นอกจากนี้ผู้อ่านสามารถศึกษาเรื่องนี้เพิ่มเติมได้จากการบริหารกายด้วยบริวาร ๘ ที่พระสิริมังคลาจารย์กล่าวไว้ในมังคลัตถปิณี (มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๔: ๒๓๑-๒๓๒) ว่า จีวรใช้เป็นเครื่องบริหารกายในเวลาที่ใช้ทั้งหมดไปในที่ต่างๆ บาตรใช้เป็นเครื่องบริหารกายในเวลาที่ใช้ตักน้ำมาอาบและตักน้ำมาประพรมกุฏิ มิดน้อยใช้เป็นเครื่องบริหารกายในเวลาที่ใช้ผ้าไม้ชำระฟันหรือเหลาไม้ทำขาเตียงตั้ง และคันกลด เข็มใช้เป็นเครื่องบริหารกายในเวลาที่ใช้เย็บ

จีวร ประคดเอวใช้เป็นเครื่องบริหารกายในเวลาที่ใช้พันกายไปในที่ต่างๆ และเครื่องกรองน้ำใช้เป็นเครื่องบริหารกายในเวลากรองน้ำอาบ ตัวอย่างที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ชี้ให้เห็นถึงการใช้บริวารเพื่อการเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อสุขภาพของพระสงฆ์ เรื่องนี้ถ้านำมาประยุกต์ใช้กับประชาชนทั่วไปก็คือการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมกับวัยของตน

## ๒.๒ สุขภาวะทางใจ วิธีการดูแลสภาพจิต

เป็นเรื่องที่พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญมาก เรื่องที่ยืนยันความจริงข้อนี้ศึกษาพุทธดำรัสที่ตรัสไว้ในยมกวรรค ขุททกนิกาย อัมมบท (๒๕/๑-๒/๒๓-๒๔) ว่า

ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ ถ้าบุคคลมีใจชั่ว ก็จะมีทุกข์ หรือทำชั่วตามไปด้วย เพราะความชั่วนั้น ทุกขย่อมติดตามเขาไป เหมือนล้อหมุน ตามรอยเท้าโคที่ลากเกวียนไป ฉะนั้น ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ ถ้าบุคคลมีใจดี ก็จะมีพุดดีหรือทำดีตามไปด้วย เพราะความดีนั้น สุขย่อมตามเขาไป เหมือนเงาติดตามเขาไป ฉะนั้น

พุทธดำรัสดังกล่าวได้ชี้ให้เห็นถึงความจริงที่ว่า จิตที่เป็นกุศลและอกุศลเป็นพลังขับเคลื่อนให้เกิดพฤติกรรมทั้งดีและไม่ดีที่มีผลเป็นความสุขและความทุกข์ ซึ่งไปตามพื้นฐานของจิตที่เป็นกุศลและอกุศล โดยสรุปก็คือ จิตเป็นใหญ่หรือศูนย์กลางที่คอยบัญชาให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมทางกาย วาจา และมีผลต่อสุขภาวะของชีวิตโดยองค์รวมด้วย ดังนั้นแนวคิดทางพระพุทธศาสนาจึงมุ่งสอนให้มนุษย์สร้างสุขภาวะทางจิตซึ่งมีวิธีการสร้างหลายวิธี แต่ขอเสนอวิธีที่ผู้อ่านทราบกันเป็นอย่างดีโดยสังเขป ๒ วิธี คือ

### ๒.๒.๑ การเจริญสมาธิ วิธีการนี้ได้รับการ

ยืนยันจากพระพุทธเจ้าว่ามีผลต่อสุขภาวะของชีวิตจริง เห็นได้จากพุทธดำรัสที่ตรัสไว้ในโตนปากสูตร สังยุตตนิกาย สคาถวรรค (๑๔/๑๒๔/๑๔๕) ว่า “มนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อ



รู้จักประมาณในการบริโภคที่ได้มา ย่อมมีเวทนาเบาบาง เขา ย่อมแก่ชรา อายุก็ยั่งยืน” การมีสติอยู่ทุกเมื่อในพุทธพจน์นี้อาจกล่าวได้ว่าหมายถึงสมาธินั่นเอง นอกจากนี้ยังมีผลการวิจัยเกี่ยวกับการฝึกอานาปานัสสติว่ามีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น (ฐิตีรัตน์ รักษ์ใจตรง, ๒๕๕๑: ก) เพราะการฝึกสมาธิมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้จิตตั้งมั่น สงบนิ่ง และเมื่อจิตเป็นสมาธิแล้วก็จะส่งผลให้คนมีสุขภาพทางกายดีตามไปด้วย

๒.๒.๒ การเจริญวิปัสสนา เพื่อพัฒนาจิตที่เป็นสมาธิแล้วให้เกิดปัญญาหยั่งรู้สภาวะธรรมทั้งมวลตามความเป็นจริง จนหลุดพ้นจากกิเลสที่เป็นสาเหตุของความทุกข์ เป็นจิตที่บริสุทธิ์ ปราศจากโรคร้ายทางจิตที่เรียกว่ากิเลส อย่างสิ้นเชิง เห็นได้จากข้อสรุปของพระพุทธมกุณณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (๒๕๔๙: ๕) ที่ว่า การที่มนุษย์จะมีสุขภาวะที่ดีได้นั้นจะต้องพัฒนาจิตให้เป็นไปในด้านบวกด้วยปัญญาที่เข้าถึงความจริงแห่งธรรมชาติของชีวิต สำหรับวิธีการเจริญวิปัสสนาเพื่อบรรลุลักษณะที่พ้นทุกข์นั้นได้กล่าวไว้ในสติปัฏฐานสูตร ที่มกนิทาย มหารวรรค (๑๐/๒๓๗/๓๐๑-๓๐๒) ว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย สติปัฏฐานสี่นี้เป็นทางสายเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ ระวังความเศร้าโศก ความเศร้าครวญ ดับทุกข์ และโศกนัส บรรลุลุริยมรรค และกระทำให้งามซึ่งพระนิพพาน” สำหรับวิธีปฏิบัติและรายละเอียดผู้อ่านสามารถศึกษาได้จากพระสูตรดังกล่าว และแนวทางปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานที่มีอยู่หลายสำนัก เช่น วัดมหาธาตุฯ ท่าพระจันทร์ กรุงเทพมหานคร เป็นต้น

๒.๓ สุขภาวะทางสังคม สภาพแวดล้อมที่ดีทางสังคมเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมให้เกิดสุขภาวะโดยองค์รวม เห็นได้จากหลักคำสอนหลายเรื่องที่สอนให้มนุษย์สร้างสังคมที่ตนอยู่อาศัยให้เกิดสันติภาพ ความยุติธรรม และมีเสรีภาพในการดำเนินชีวิตภายใต้หลักธรรมซึ่งหัวข้อนี้ผู้เขียนขอเสนอวิธีการสร้างสุขภาวะทางสังคมโดยสังเขปไว้ ๒ เรื่องหลัก คือ

๒.๓.๑ สังคมต้องยึดศีลธรรมเป็นแม่บท ผู้เขียนเห็นว่า ศีลธรรมเป็นหลักสากลและเป็นเรื่องจำเป็นขั้นพื้นฐานที่ทุกสังคมต้องมี เนื่องจากศีลธรรมจะทำให้ทุกชีวิตอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข นอกจากนี้ยังมีส่วนช่วยส่งเสริมให้คนมีอายุยั่งยืน เรื่องนี้จะพิจารณาไปที่หลักเบญจศีลเบญจธรรม ดังต่อไปนี้

๒.๓.๑.๑ การไม่ประทุษร้าย เบียดเบียน ทำลายชีวิตกัน แต่ปลูกฝังความรัก (เมตตา) ความสงสาร เห็นอกเห็นใจผู้อื่น เข้าไปช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ให้มากขึ้น (กรุณา) รวมถึงการชวนช่วยช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ในสิ่งที่เป็ประโยชน์ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในสังคหสูตร อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต (๑๑/๓๒/๕๑) และในขณะเดียวกันก็ต้องไม่ทำตัวเป็นสื่อปามาติบาตอันเป็นปัจจัยให้อายุของเราสั้นลง เช่น ไม่ทำตัวเป็นนักเลงอันธพาล รวมถึงการค้าขายและการหยีบยื่นอาวุธให้คนนำไปฆ่าหรือเบียดเบียนกัน

๒.๓.๑.๒ การไม่ละเมิดทรัพย์สินของผู้อื่น แต่ประกอบสัมมาชีพด้วยความขยัน อดทน รับผิดชอบ ซื่อสัตย์ ประหยัด อดออม และในขณะเดียวกันก็ต้องไม่ทำตัวเป็นสื่อแห่งอกตนาทาน เช่น การใส่เครื่องประดับที่มีราคาแพง ที่เป็นแรงจูงใจให้พวกมิจฉาชีพประทุษร้ายต่อทรัพย์สิน และอาจทำอันตรายเจ้าทรัพย์ถึงชีวิตได้ เป็นต้น และถ้ามีเหลือก็ช่วยเหลือเจือจุนสังคมตามหลักของทาน การให้สิ่งที่ควรให้อันเป็นการบรรเทาทุกข์และเฉลี่ยสุขให้แก่เพื่อนมนุษย์ด้วยกัน

๒.๓.๑.๓ การไม่ล่วงละเมิดคูครองของผู้อื่น ไม่ล่อล่อนทางเพศ แต่มีความสำรวม ระมัดระวังเรื่องเพศสัมพันธ์ และในขณะเดียวกันก็ต้องไม่ทำตัวเป็นสื่อการเมสุมิจฉาจาร เช่น การแต่งกายยั่ววาระ ได้แก่ นุ่งกระโปรงสั้น เปิดสะดือ หน้าอก หรือนุ่งกางเกงเอวต่ำ อันเป็นสาเหตุหนึ่งที่นำไปสู่ปัญหาการข่มขืน อนาจารหรืออาจถูกทำร้าย

จนเสียชีวิต นอกจากนี้ยังรวมไปถึงการป้องกันไม่ให้เกิดการผลิต และการค้าขายสื่อหรือสิ่งลามกอนาจารที่ทำให้คนหมกมุ่น กำหนด มัวเมาในเรื่องเพศจนนำไปสู่ปัญหาการล่วงละเมิดทางเพศของบุคคลอื่น

๒.๓.๑.๔ การไม่โกหก หลอกลวงผู้อื่น แต่ปลูกฝังให้ทุกคนมีสำนึก มีความจริงใจต่อผู้อื่น และในขณะเดียวกันก็**ไม่ทำตัวเป็นสื่อมั่วสุม** หมายถึง ต้องใช้ปัญญาใคร่ครวญเรื่องต่างๆ ไม่ใช่เชื่อเรื่องใดเรื่องหนึ่งอย่างง่ายๆ โดยขาดการไตร่ตรองหรือได้ถามผู้รู้ เพราะเราอาจตกเป็นเหยื่อของพวกมิจฉาชีพที่หาकिनบนความเชื่อของคนอื่น บางครั้งอาจหมายถึงการสูญเสียชีวิตของเราด้วย

๒.๓.๑.๕ การไม่ทำลายตัวเองด้วยการเสพสิ่งมึนเมาหรือสิ่งเสพติด แต่ต้องเป็นผู้ที่มีสติ สัมปชัญญะ หมายถึง การมีสติระลึกรู้ได้เสมอและใช้ปัญญาพิจารณาส่ง ที่จะดื่มหรือเสพเข้าไปว่าเป็นเรื่องที่มีประโยชน์ และมีความจำเป็นต่อร่างกายหรือไม่ ตลอดจน**ไม่ทำตัวเป็นสื่อสุราเมรัยมั่วสุมตามฐานะ** ด้วยการผลิต ค้าขายหรือหีบยั่น สิ่งมึนเมา สิ่งเสพติดให้แก่คนอื่น แต่ต้องเป็นผู้ให้สติปัญญาแก่คนอื่นด้วยการชี้โทษของสิ่งเหล่านี้ รวมถึงการทำให้สังคมปราศจากสิ่งเหล่านี้ และไม่ส่งเสริมให้มีการโกหก หลอกลวงผู้อื่นให้ได้รับความเสียหายด้วย

หากพิจารณาความประพฤติตามหลักเบญจศีล เบญจธรรมจะพบว่า ศีลธรรมทั้ง ๕ ข้อล้วนเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดสุขภาวะแก่ชีวิตทั้งในระดับปัจเจกชนและสังคม โดยรวมก็คือ ทำให้ทุกชีวิตปลอดภัยจากการทำร้ายกันและการทำลายตัวเองอันจะส่งผลให้อายุของคนยืนยาวขึ้นได้ทางหนึ่ง

๒.๓.๒ สังคมที่ปราศจากอบายมุข การสร้างสุขภาวะในข้อนี้ก็คือ การหามาตรการที่จะทำให้สังคมปราศจากอบายมุขทั้ง ๖ ข้อ คือ สุรา (รวมถึงยาเสพติด) การชอบเที่ยวกลางคืนจนดึกดื่น การชอบเที่ยวดูการละเล่น

การพนัน การคบคนชั่วเป็นมิตร และการเกียจคร้านทำงานที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในสังคาลสูตร ที่มณิกาย ปาฏิภวรรค (๑๑/๒๔๗-๒๕๓/๒๐๒-๒๐๓) เนื่องจากอบายมุขเป็นสาเหตุสำคัญของความหายนะแห่งทรัพย์สิน ชีวิต สังคม และสิ่งแวดล้อมโดยรวม และเมื่อสังคมปราศจากอบายมุขก็จะทำให้เกิดสุขภาวะโดยองค์รวม กล่าวคือสังคมที่มีเสถียรภาพ มีความปกติเรียบร้อย ปราศจากปัญหาสังคม และสิ่งชั่วร้าย

๒.๓.๓ สังคมที่มีความกินดีอยู่ดี การสร้างสุขภาวะด้านนี้สามารถศึกษาได้จากหลักคำสอนที่เกี่ยวกับเศรษฐกิจหลายข้อ เช่น

๒.๓.๓.๑ หลักทิวฐธัมมิกัฏฐปุระโยชนในทิวชาณสูตร อังคุตตรนิกาย อฏฐกนิบาต (๒๓/๕๔/๓๔๒) ที่กล่าวถึงปุระโยชนในปัจจุบัน ประกอบด้วยปุระโยชนที่เกิดขึ้นจากการประกอบสัมมาอาชีพด้วยความขยันหมั่นเพียร (อุฏฐานสัมปทา) ปุระโยชนที่เกิดจากการรักษาป้องกันทรัพย์ไม่ให้พินาศไปเพราะโจรภัย เป็นต้น (อารักขสัมปทา) ปุระโยชนที่เกิดจากการคบเพื่อนที่ดีงาม (กัลยาณมิตรตทา) และปุระโยชนที่เกิดจากการดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสม สมเหตุสมผลด้วยปัญญา รู้จักใช้จ่ายในสิ่งที่จำเป็นและเกิดเป็นประโยชน์ (สมานัตตตา)

๒.๓.๓.๒ ความสุขทางเศรษฐกิจในอานันยสูตร อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต (๒๑/๖๒/๑๐๕) ที่กล่าวถึงความสุข ๔ ประการ ประกอบด้วย ความสุขที่เกิดจากการมีทรัพย์จากการประกอบสัมมาชีพ (อตฺถิสุข) ความสุขที่เกิดจากการรู้จักใช้ทรัพย์อย่างสมเหตุสมผล (โภคสุข) ความสุขที่เกิดจากการไม่เป็นหนี้สินใคร (อนนสุข) และความสุขที่เกิดจากการไม่ประพฤติชั่ว (อนวัชชสุข) หรือการทำงานที่ปราศจากโทษคือ งานที่เป็นสัมมาชีพทุกอย่างตามหลักสัมมาสัมมาสัมมาคือมีการกระทำที่ชอบ และสัมมาอาชีพะทำงานที่ชอบหรือสุจริตในมรรคมีองค์ ๘ ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในมหาจิตตาริสกสูตร มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์

(๑๔/๑๓๖-๑๔๓/๑๓๔-๑๔๓) คือเว้นจากการผลิตหรือค้าขาย สิ่งที่เกิดกฎหมายและศีลธรรมตามหลักของมิจฉวนนิชชา<sup>๓</sup>

นอกจากนี้พระพุทธศาสนายังสอนให้เกลียดความสุขที่เกิดจากปัจจัยยังชีพตามหลักคำสอนเรื่องทาน จาคะ และสาธารณโภคีในหลักสาราณียธรรมที่มุ่งให้คนแบ่งปัน สิ่งที่ได้มาโดยชอบธรรมให้แก่บุคคลอื่นหรือให้สอยร่วมกัน ไม่หวังไว้บริโภคนเฉพาะตนหรือคนที่เกี่ยวข้องกับตน เพราะการดำเนินชีวิตหรือการประกอบอาชีพที่เห็นแก่ประโยชน์ตนเป็นที่ตั้ง ไม่สามารถสร้างสุขภาวะโดยองค์รวมได้เลย เห็นได้จากแนวคิดของประเวศ วะสี (๒๕๔๕: ๖๕) ที่กล่าวถึงเศรษฐกิจแบบทุนนิยมในปัจจุบันว่าไม่สามารถทำให้เกิดสุขภาวะโดยองค์รวมได้ว่า “เศรษฐกิจที่เอาเงินเป็นตัวตั้ง จะขาดความเชื่อมโยงกับชีวิต จิตใจ ครอบครัว ชุมชน วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม และสุขภาพ จึงทำให้เกิดวิกฤติ”

วิธีการสร้างสุขภาวะให้แก่ชีวิตที่น่าเสนอมาทั้งหมดนี้ ล้วนเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตประจำวัน ที่ไปสัมพันธ์กับเรื่องอื่นๆ ซึ่งเป็นหน้าที่ของทุกคนที่ปรารถนาให้คุณภาพชีวิตดีขึ้นจะต้องเลือกสรรสิ่งหรือเรื่องต่างๆ ที่จะส่งเสริมอายุให้ยืนยาว มีความสุข ขณะเดียวกันก็หลีกเลี่ยงหรือหาทางป้องกันปัจจัยเสี่ยงที่จะทำลายความสุขและทำให้ชีวิตของตนรวมถึงชีวิตอื่นๆ ในสังคมให้สั้นลงด้วย

**๒.๔ สุขภาวะทางสิ่งแวดล้อม** สิ่งแวดล้อมเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่มีส่วนทำให้เกิดสุขภาวะแก่ชีวิต ซึ่งจะเน้นไปที่สุขภาวะของปัจเจกชนแต่ละคนเป็นสำคัญ เรื่องนี้สามารถศึกษาได้จากเรื่องต่อไปนี้

**๒.๔.๑ การสร้างสุขภาวะส่วนบุคคล** เรื่องนี้ศึกษาได้จากบทบัญญัติทางพระวินัยของพระสงฆ์ในพระวินัย

ปิฎก มหาวีกังค์ มีหลายข้อที่แสดงให้เห็นถึงหลักการสร้างสุขภาวะส่วนบุคคลเพื่อสิ่งแวดล้อมที่ดี เช่น ห้ามถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ บ้วนน้ำลายลงในพืชที่มีสีเขียวหรือในน้ำ (๒/๖๕๒-๖๕๓/๗๓๒-๗๓๔) และห้ามนำน้ำล้างบาตรที่มีเมล็ดข้าวหรือเศษอาหารไปทิ้งในบริเวณบ้าน (๒/๖๓๒/๗๑) ถ้าฝ่าฝืนก็เป็นอาบัติทุกกฏ เป็นต้น บทบัญญัติดังกล่าวนอกจากจะเป็นวิธีการสร้างสุขภาวะส่วนบุคคลแล้ว ยังส่งผลดีต่อสิ่งแวดล้อมด้วย

**๒.๔.๒ การสร้างสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการดำเนินชีวิต** แนวคิดนี้ศึกษาได้จากบทโรมสูตร สังยุตตนิกาย สคาถวรรค (๑๕/๔๗/๖๑) ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ชนเหล่าใดสร้างวัดวาอาราม ปลูกสวนอันนารัณมย์ ปลูกป่า สร้างสะพาน ขุดสระน้ำ บ่อน้ำ และให้ที่พักอาศัย บุญย่อมเจริญ แก่ชนเหล่านั้น ทั้งกลางวัน กลางคืน ตลอดกาลทุกเมื่อ ทั้งชนเหล่านั้นดำรงอยู่ในธรรม สมบูรณ์ด้วยศีลแล้วย่อมไปสู่ สวรรค์แน่นอน” พุทธดำรัสนี้ได้แสดงนัยที่เกี่ยวกับการสร้างสิ่งแวดล้อมเพื่อชีวิตด้วยการปลูกป่า ปลูกสวนที่ทำให้เกิดความร่มรื่นเหมาะสมกับการอยู่อาศัย และส่งเสริมให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น

นอกจากนี้ผู้อ่านยังสามารถวิเคราะห์วิธีการดำเนินชีวิตบนเส้นทางธรรมชาติดของพระสงฆ์ในสมัยพุทธกาลที่อาศัยอยู่ตามโคนต้นไม้ ตามป่า เขา หรือถ้ำที่มีเป้าหมายเพื่อความเรียบง่าย มักน้อย สันโดษ สงบ และเข้าถึงความจริง ในธรรมชาติในฐานะปัจจัยที่สนับสนุนให้บรรลุธรรมสูงสุดหรือพิจารณาจากเส้นทางธรรมชาติดของชีวิต เช่น ร่างกายของเราต้องการอากาศ น้ำ และอาหารที่บริสุทธิ์และมีประโยชน์ แต่ร่างกายของเราไม่ต้องการควันพิษจากบุหรี่ยาเสพติด น้ำและอาหารที่มีสารพิษหรือไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ดังนั้น การที่มนุษย์ทำลายธรรมชาติหรือเข้าไปแทรกแซงธรรมชาติจนขาดความสมดุลก็เท่ากับทำลายชีวิตบนเส้นทางธรรมชาติดของตน ส่งผลให้ธรรมชาติที่เคยเป็นเส้นทางธรรมชาติดของชีวิตไม่สามารถให้ประโยชน์แก่มนุษย์ได้เหมือนเคย แต่กลับ

<sup>๓</sup> มิจฉวนนิชชา หมายถึง การค้าขายที่ผิดศีลธรรมในพระพุทธศาสนา มี ๕ ประการ คือ ค้าขายอาวุธ มนุษย์ สัตว์ที่จะนำไปฆ่าและน้ำเมา (รวมยาเสพติดด้วย) และยาพิษในวินัยชาสูตร อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต (๒๒/๑๗๗/๒๙๕)

ยีนส์ที่ร่างกายไม่ต้องการ เช่น น้ำเน่าเสียส่งกลิ่นเหม็น ใช้บริโภคอุปโภคไม่ได้ ป่าไม้ที่ถูกลักลอบตัดเป็นจำนวนมาก ทำให้ขาดความสมดุล ส่งผลให้เกิดฝนแล้ง การเพาะปลูกได้รับผลกระทบ ก่อให้เกิดปัญหาความยากจนขึ้น แหล่งอาหารเครื่องนุ่งห่ม สมุนไพรในป่าถูกทำลายจนลดจำนวนลง และบางชนิดก็สูญพันธุ์ไป ทำให้เกิดความขาดแคลน และส่งผลกระทบต่อความเป็นอยู่ของมนุษย์ด้วย

## สรุป

วิธีการสร้างสุขภาวะโดยองค์รวมตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนาที่นำเสนอมาทั้งหมดได้ชี้ให้เห็นถึงวิถีปฏิบัติที่จะส่งเสริมให้มนุษย์มีอายุขัยและมีความสุขมากขึ้นคือ การพัฒนาชีวิตของมนุษย์ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจให้เกิดความสมดุล ตลอดจนกระทั่งการจัดสภาพทางสังคมและสิ่งแวดล้อมให้เกื้อกูลต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ปราศจากปัจจัยเสี่ยงที่จะทำให้มนุษย์มีคุณภาพชีวิตที่ย่ำแย่ลง สิ่งที่สำคัญของแนวคิดเรื่องอายุรเวทที่นำเสนอมาทั้งหมดคือ การพัฒนาจิตใจให้เกิดความสงบ ปัญญา และความหลุดพ้น สะอาด บริสุทธิ์จากกิเลสที่เป็นสาเหตุโรคทางจิต

สำหรับแนวทางพัฒนาชีวิตสู่เป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนาจะอยู่ในกรอบของภาวนา ๓ ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในทิมมิกาย ปาฏิกวรรค (๑๑/๓๐๕/๒๗๒) ประกอบด้วย (๑) **การพัฒนาทางกาย**ที่ต้องสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพจนสามารถปฏิบัติต่อเรื่องที่สัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม ก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดว่าโดยสรุปก็คือการพัฒนาความประพฤติของตนให้อยู่ในกรอบของศีล ระเบียบวินัย เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการเบียดเบียนที่สร้างความเสียหายให้แก่ชีวิตอื่น รวมถึงการดูแลรักษาร่างกายให้มีสุขภาวะที่ดีตามวิธีการต่างๆ ที่กล่าวไว้แล้วในส่วนของเนื้อหาด้วยปัญญา (๒) **การพัฒนาจิต**ให้เข้มแข็ง มั่นคง มีสมาธิ สดชื่น เบิกบาน ไม่เครียด มีความสุขเจริญงอกงามด้วยคุณธรรม เช่น เมตตา กรุณา ขยันหมั่นเพียร อุตุน เป็นต้น และ (๓) **การพัฒนาปัญญา** ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทัน เห็นแจ้งโลกและชีวิตจนหลุดพ้นจากความทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง นี่คือการพัฒนาชีวิตสู่ความสมบูรณ์สูงสุด ที่จะทำให้นักบวชพบสุขภาวะของชีวิตที่แท้จริง





## บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. ๒๕๕๔. “๑๐ กันยายน วันป้องกันการฆ่าตัวตายโลก” [ออนไลน์] <http://www.dmh.go.th/news/view.asp?id=973> (เข้าถึงเมื่อ ๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๑). Department of Mental Health, Ministry of Public Health, Public Health. 2005. “10<sup>th</sup> September World Suicide Prevention Day” [online]
- ฐิตีรัตน์ รักษาใจตรง. ๒๕๕๑. **ศึกษาการใช้อานาปานสติภาวนาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของเสถียรธรรมสถาน**. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. Thitiratna Rakchaitrong. 2008. **The Study of the Application of Anapanasatibhavana to the Development the Qualities of Lives as Taught of Sathiendhammasathan**. M.A. Thesis in Buddhist Studies, Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University.
- ประเวศ วะสี. ๒๕๔๕. **วิถีนุชนิยมในศตวรรษที่ ๒๑ สู่ภูมิใหม่แห่งการพัฒนา**. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสดศรี-สฤษดิ์วงศ์. Pravet Vasii. 2002. **Withiimanut nay Satawat thii 21 suu Bhuummai haeng Kaanphatthanaa**. Bangkok. Sodsri-Saridwongsa Foundation.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). ๒๕๔๙. **สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. กรุงเทพฯ: อักษรสัมพันธ์. Phromgunaporn (Prayut Payutto), Phra. 2006. **Sukhaphaawa Ongruam Naewphut**. Bangkok: Aksornsamphan.
- พุทธทาสภิกขุ. ๒๕๒๓. **เมื่อธรรมะครองโลก**. กรุงเทพฯ: ธรรมทานมูลนิธิ. Buddhadasabhikkhu. 1980. **Mue Dharma Khrong Look**. Bangkok: Dharmathaan.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๓๕. **มหาจุฬาเตปิฏก**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. Mahachulalongkornrajavidyalaya University. 1992. **Pali Tipitaka**. Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya University Press.
- \_\_\_\_\_. ๒๕๓๙. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. \_\_\_\_\_. 1996. **Thai Tipitaka**. Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya University Press.
- มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย. ๒๕๒๔. **มงคลตถทีปนิยา ทุติโย ภาค**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย. Mahamakut Buddhist University. 2000. **Maṅgalatthadīpaṇī**. vol 2. Bangkok: Mahamakut Buddhist University Press.
- \_\_\_\_\_. ๒๕๓๑. **วิสุทธิมคคสุส นาม ปกรณวิเสสสุส ทุติโย ภาค**. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย. \_\_\_\_\_. 1988. **Visuddhimagga**. vol 2. Bangkok: Mahamakut Buddhist University Press.



ศรีศุภลักษณ์ สิงคาลวณิช. ๒๕๔๘. “ควันบุหรีเป็นอันตรรายต่อเด็ก” **ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย**. [ออนไลน์]  
[http://www.thaipediatrics.org/detail\\_act.php?news\\_id=67](http://www.thaipediatrics.org/detail_act.php?news_id=67) (เข้าถึงเมื่อ ๔ เมษายน ๒๕๕๔). Srisubhalak  
Singalavanij. 2005. “Khwan Burii Pen antaraay tor Dek” **The Royal College of Pediatricians  
of Thailand**. [online]