

วิธีการเสริมสร้างสุขภาวะโดยองค์รวมในพระพุทธศาสนา

ธีรโชค เกิดแก้ว*

บทคัดย่อ

บทความนี้ต้องการนำเสนอวิธีการเสริมสร้างสุขภาวะโดยองค์รวมตามแนวคิดในพระพุทธศาสนาใน ๔ ด้าน คือ สุขภาวะทางกายที่มุ่งให้มนุษย์ดูแล รักษาป้องกันสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง การบริโภคปัจจัยสี่ให้ตรงตามเป้าหมายของ การบริโภคอย่างแท้จริง ไม่ใช่บริโภคเพื่อสนองความอยาก รวมถึงการมีพุทธิกรรมที่สร้างสุขให้แก่ตนและผู้อื่นตามหลัก ศีลธรรม สุขภาวะทางจิตที่มุ่งให้มนุษย์พัฒนาจิตให้สงบ ตั้งมั่น บริสุทธิ์ และเกิดปัญญา สามารถพัฒนาชีวิตให้เกิดความสุข ดังแต่ระดับพื้นฐานจนถึงความสุขสูงสุด สุขภาวะทางสังคมที่มุ่งให้มนุษย์สร้างสรรค์สังคมให้เป็นสังคมที่นำาอาศัย ปราศจาก ภัยคุกคามชีวิต และอบายมุขตามหลักเบญจศีล เบญจธรรม ทุกคนมีปัจจัยยังชีพที่พอเพียงและสุขภาวะทางลั่งแวดล้อม ที่มุ่งให้มนุษย์สร้างสิ่งแวดล้อมให้สมดุลเพื่อให้เกิดสุขภาวะต่อชีวิตและเอื้อต่อการบรรลุธรรม

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. ๕, พ.บ. เกียรตินิยม (ศาสนาน) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, อ.ม. (ศาสนาเปรียบเทียบ) มหาวิทยาลัยมหิดล
ปัจจุบันดำรงตำแหน่งผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำสาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียว
เฉลิมพระเกียรติ

ความนำ

มนุษย์ไม่ว่าจะเกิดมาในชาติอะไรก็ตาม มีสิ่ง การศึกษา รูปร่าง หรือผิวพรรณแตกต่างกันอย่างไรก็ตาม ล้วนต้องการที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไปอย่างผาสุกและสมบูรณ์ในทุกด้าน แทบจะไม่มีใครที่อยากตาย เห็นได้จากพระ ๔ ประการ ที่มนุษย์ปราณາให้เกิดขึ้นแก่ตน ได้แก่ อายุ ขอให้มีอายุยั่งยืน วรรณะ ขอให้มีผิวพรรณผ่องใส หนุ่มสาวออยู่เสมอ สุข ขอให้มีความลุข ปราศจากความทุกข์ และพละ ขอให้มีกำลังหรือสุภาพแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บตลอดกาล แต่ดูเหมือนว่า ความปราณานดังกล่าวล้วนเป็นไปได้ยากยิ่ง เพราะเป็นเรื่องที่ฝันกฎธรรมชาติ เห็นได้จากความปราณานที่เป็นไปได้ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในราตรีสูตรยังคุตตานิกาย ปัญจกนิبات (๒๒/๔๐/๔๔-๔๙)^๙ ที่ว่า มนุษย์ล้วนใหญ่พากัน ปราณາให้ลึกล้ำต้องแก่ เจ็บ ตาย เสื่อมล้า และแตกสลายไป โดยเฉพาะชีวิตของตน เพระความจริงที่พบก็คือ ไม่มีมนุษย์คนใดที่สามารถฝันกฎธรรมชาติเหล่านี้ได้

ผู้อ่านคงทราบโลกทัศน์เรื่องชีวิตในพระพุทธศาสนา ที่ว่า ชีวิตเป็นภาระแล้วที่เหลือเงิน ไม่หยุดนิ่ง ไม่คงที่เป็นไปตามกฎธรรมชาติ ได้แก่ กฎแห่งความเปลี่ยนแปลง ไม่มีองค์ประกอบใดของชีวิตที่คงที่โดยไม่เปลี่ยนแปลง ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับชีวิตดังแต่เกิดจนกระทั่งตายเป็นข้ออینยัน ความจริงเรื่องนี้ได้อย่างดี (อนิจตา) กฎแห่งความบีบคั้น ผลักดัน หรือขัดแย้งจากปัจจัยภายนอกร่างกายหรือปัจจัยภายนอก ทำให้ชีวิตอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ จำต้องเปลี่ยนแปลงไป (ทุกขตา) และกฎแห่งความไร้ตัวตนที่แท้จริงของชีวิต ทำให้มนุษย์ไม่สามารถควบคุมองค์ประกอบของชีวิตให้อยู่

ในสภาพที่ปราณາได้ตลอดไป (อนัตตา) ผลผลให้มนุษย์พยายามแสวงหาวิธีการที่จะทำให้ชีวิตเป็นไปตามความปราณานของตนให้มากที่สุด ซึ่งส่วนใหญ่ก็เป็นเรื่องที่ฉลองความเป็นไปตามกฎธรรมชาติไม่ให้เกิดขึ้นเรวนัก เช่น ยาบำรุงร่างกาย อาหารเสริม และเครื่องสำอาง เป็นต้น แต่ มีอีกหลายวิธีที่ใช้ให้เห็นว่า มนุษย์พยายามฝืนกฎธรรมชาติ จนออกนอกเส้นทางธรรมชาติ เช่น การศัลยกรรมใบหน้า และร่างกายให้ดูหนุ่มสาวออยู่เสมอ เป็นต้น

อีกปัจจัยหนึ่งที่เป็นการฝืนธรรมชาติก็คือการทำให้ชีวิตของคนในปัจจุบันล้วนลงตัว ลึ้งแวดล้อมที่เป็นพิชช เชน นลพิษทางอากาศ ทางน้ำ ทางเลี้ยง รวมถึงสารพิษที่ตกค้างตามพืช ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ และอาหารอื่นๆ ที่คนรับประทานเข้าไปด้วย นอกจากนี้ยังมีการดื่มสุรา การเสพยาเสพติด และอบายมุขอื่นๆ ที่เป็นสาเหตุของการเสียชีวิตของคนจำนวนมากในแต่ละปี ตลอดจนปัญหาปัญหาชีวิตและปัญหาสังคมอื่นๆ ที่ทำให้คนเกิดความทุกข์ วิตกกังวล และความเครียดจนต้องฆ่าตัวตายจำนวนมากในแต่ละปี เห็นได้จากตัวเลขโดยประมาณการขององค์กรอนามัยโลกที่ระบุถึงจำนวนผู้ฆ่าตัวตายทั่วโลกว่าปีหนึ่งๆ จะมีผู้ฆ่าตัวตายจำนวนมากกว่า ๑ ล้านคน คิดเฉลี่ย ๑ คน ต่อทุก ๔๐ นาที (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (๗ กันยายน ๒๕๕๘): ออนไลน์)

ปัจจุบันได้มีการดื่นตัวในเรื่องการดูแลสุขภาพกันมากขึ้นโดยอาศัยเทคโนโลยีที่ทันสมัยเป็นเครื่องมือช่วยพัฒนาให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น แต่ดูเหมือนจะเน้นหนักไปที่สุขภาพทางร่างกาย ไม่ค่อยให้ความสำคัญแก่จิตใจที่เป็นรากฐานสำคัญของชีวิตเท่าที่ควร เรื่องนี้ถือว่าเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดปัญหาขึ้นในสังคม เพราะองค์ประกอบของชีวิตทั้งสองด้านไม่ได้รับการพัฒนาให้สมดุลกัน เห็นได้จากความเสื่อมทรามด้านศีลธรรมที่มีให้เราพบเห็นอยู่เป็นประจำ เช่น พ่อแม่ชีลูกของตน แม่บางคนนำลูกที่เพิ่งคลอดไปทิ้งหรือนำลูกสาวไปเร่ขายบริการทางเพศ เป็นต้น รวมไปถึงปัญหาอาชญากรรมทุกประเภทที่มีล้วนทำให้ชีวิตของคนไม่ปลอดภัย

^๙ พระไตรปิฎกภาษาไทยที่ใช้อ้างอิงในบทความฉบับนี้ คือ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (๒๕๓๙) ซึ่งมีข้อกำหนดที่ควรทราบดังนี้ ตัวเลขแรกในวงเล็บ หมายถึง เล่มที่... ตัวเลขที่สอง หมายถึง หน้าที่... ข้อที่... และตัวเลขที่สาม หมายถึง หน้าที่...

ด้วยตระหนักรึปัญหาและความลำคัญของเรื่องเหล่านี้ จึงได้เขียนบทความนี้ขึ้นมาโดยได้อาภัยแนวคิดทางพระพุทธศาสนาที่ผู้เขียนคิดว่าจะเป็นอีกแนวทางหนึ่งในการสร้างเสริมคุณภาพชีวิตโดยองค์รวมให้ดีขึ้น และป้องกันการทำลายชีวิตที่เกิดจากน้ำมือของตนและเพื่อนมนุษย์ด้วยกันโดยมีสาระสำคัญที่จะนำเสนอตามลำดับต่อไปนี้

ปัจจัยที่บั่นทอนอายุและความสุขของมนุษย์

ก่อนที่จะเข้าสู่รายละเอียดเกี่ยวกับแนวคิดเรื่องสุขภาวะโดยองค์รวมในพระพุทธศาสนา ขอให้ผู้อ่านศึกษาเรื่องปัจจัยที่บั่นทอนอายุและความสุขของมนุษย์ ซึ่งผู้เขียนได้เกริ่นนำไว้ข้างต้นบางส่วนในหัวข้อความนำ จากการศึกษาแนวคิดเรื่องปัจจัยที่บั่นทอนชีวิตของมนุษย์ให้ลั่นลงในพระพุทธศาสนาพบว่า มีมูลเหตุมาจากการหลâyปัจจัย แต่เมื่อกล่าวโดยสรุปแล้วจะอยู่ภายใต้ปัจจัยหลัก ๒ ประการ คือ

๑. ปัจจัยภายนอก หมายถึง ปัจจัยลิ่งแวดล้อมที่เป็นเรื่องนอกตัวมนุษย์ แต่มีอิทธิพลต่อการดำเนินอยู่ของชีวิตทั้งในเชิงบวกและเชิงลบ ซึ่งเมื่อกล่าวสรุปแล้วจะอยู่ในกรอบของปัจจัยหลัก ๒ ประการ คือ

๑.๑ ปัจจัยทางธรรมชาติ ปัจจัยข้อนี้จะพิจารณาไปที่พยาธิหรืออาพาธที่ก่อภัย โรคภัยไข้เจ็บที่ทำให้มนุษย์เจ็บป่วย ได้รับความทุกข์ทรมาน และเสียชีวิต แม้ว่าการเจ็บป่วยจะเป็นเรื่องที่ไม่มีใครต้องการที่จะประสบก็ตาม แต่ก็ไม่มีใครหนีพ้นไปได้ลักษณะเดียว แม้กระทั่งพระพุทธเจ้า เท็นได้จากการพระประชวรของพระพุทธเจ้าที่กล่าวในมหาปรินิพพานสูตร ที่มีนิพัทธ์ มหาวรรณ (๑๐/๑๔๙-๑๕๐) ว่า หลังจากพระพุทธเจ้าเสวยพระกระยาหาร (สูตรมัททะ) ของนายจุนทกัมมารบุตร ได้เกิดอาการพระประชวรอย่างรุนแรง ถึงขนาดถ่ายออกมากเป็นโลหิต ทรงได้รับทุกข์เวทนาอย่างแสนสาหัสจนเจียนจะปรินิพพาน แต่พระองค์ทรงอดกลั้น ยับยั้งทุกข์เวทนาไว้ได้ด้วยสติ ลัมปชาติ ญญาณ

นอกจากนี้ ลิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติที่เป็นพิษยังเป็นปัจจัยที่บั่นทอนอายุและความสุขของมนุษย์ เช่น มะพิษทางน้ำ อากาศ ดิน รวมถึงพืช ผัก ผลไม้ที่เป็นอาหารของมนุษย์ที่มีสารพิษปนเปื้อน เนื่องจากธรรมชาติถูกแทรกแซงดัดแปลง หรือทำลายจนขาดความสมดุลและกลাযเป็นคัตตุรุของมนุษย์ไปในที่สุด เท็นได้จากภัยพิบัติทางธรรมชาติที่สร้างความเสียหายแก่มนุษย์อย่างมากที่เกิดขึ้นทั่วโลก

ในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงภัยจากธรรมชาติไว้หลายเรื่อง เช่น ความแห้งแล้ง โรคระบาด แผ่นดินไหว ลมพายุ และความวิบัติของธรรมชาติ เท็นได้จากข้อความตอนหนึ่งในอัมมิกสูตร อังคุตตรนิพัทธ์ จตุกนิบัต (๑๐/๗๐/๔๓) ที่ได้กล่าวถึงความเสื่อมของโลก สรรพสิ่ง รวมถึงจักรวาลไว้อย่างน่าสนใจว่า

เมื่อพระราชา ไม่ตั้งอยู่ในธรรมก็จะทำให้ช้าราชการ พระมหาณ คหบดี ชาวเมือง และชาวชนบทก็จะไม่ตั้งอยู่ในธรรม เช่นกัน การที่มนุษย์ไม่ตั้งอยู่ในธรรม เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดความวิบัตต่อธรรมชาติ เริ่มจากดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ โคจรไม่สม่ำเสมอ ต่อจากนั้นดวงดาวต่างๆ ก็โคจรไม่สม่ำเสมอ ลงผลให้ร้อนคืน ก็งเดือน เดือน ฤดูกาล ปี ก็พลอยหมุนเวียนไม่สม่ำเสมอไปด้วย นอกจานี้ยังลงผลให้ลมพัดไม่สม่ำเสมอ เปลี่ยนทิศทาง ฝนฟ้าไม่ตกต้องตามฤดูกาล ข้าวที่ปลูกไว้ก็แก่ไม่สม่ำเสมอ ทำให้มนุษย์ผู้บริโภคข้าว (อาหาร) เช่นนั้น มีผิวพรรณเคราหมอง สุขภาพไม่แข็งแรง และมีโรคภัยไข้เจ็บมากขึ้น

ข้อความในพระสูตรนี้ได้ชี้ให้เห็นถึงสาเหตุสำคัญที่ทำให้ชีวิตของมนุษย์และธรรมชาติเสื่อมลงว่าจากความทรมานของจิตที่ห่างเหินธรรม ประเด็นนี้ได้ชี้ให้เห็นว่า พฤติกรรมของมนุษย์มีผลต่อความเสื่อมของธรรมชาติด้วย และถ้า

๑.๔ ปัจจัยทางสังคม ปัจจัยข้อนี้จะพิจารณา
ไปที่อย่างมุขที่เป็นปัจจัยทำให้ความสุขและอายุของมนุษย์
ลั่นลงได้ทุกข้อ โดยเฉพาะเรื่องสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม
พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในสิงคากลสูตร ที่มนิกาย ปัจฉิภิรรค
(๑๙/๒๕๓-๒๕๓/๒๐๒-๒๐๓) ว่าเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรค
นำไปสู่การทະ逝世วิชาท การทำร้ายร่างกาย และการฝ่ากัน
นอกจากนี้ยังทำลายสติ ปัญญาของผู้ดีมหรือผู้เสพลงไป
เรื่อยๆ ส่งผลให้ผู้ดีมหรือเสพขาดสติ ล้มปัชญัญญา ควบคุม
ตัวเองไม่ได้ และกระทำการเรื่องต่างๆ ด้วยความประมาท ขาด
การยึดคิด การสูญเสียชีวิตของคนจำนวนมากในช่วงเทศกาล
ปีใหม่ และลงกรณ์ของแต่ละปีที่มีสาเหตุสำคัญมาจากการ
ขับขี่รถในขณะมื้อมาเป็นเครื่องยืนยันความจริงเรื่องนี้ได้
เป็นอย่างดี นอกจากนี้ อย่างมุขยังเป็นลิ่งเร้าให้มนุษย์ตกลอยู่
ภายใต้อำนาจกิเลสแล้วสร้างปัญหาให้แก่ตนและสังคมดังที่
พุทธาลภิกุช (๒๕๒๓: ๕๐๘) กล่าวไว้ว่า “อย่างมุขเป็น
เรื่องของการเบิดประตูให้ประชาชนเป็นท่าลของกิเลสที่
จะนำไปสู่ปัญหาทางสังคมอื่นๆ อย่างไม่จบสิ้น”

๒. ปัจจัยภายใน หมายถึง ปัจจัยที่เกิดจากการ
กระทำของมนุษย์โดยตรง ซึ่งมีรายละเอียดค่อนข้างมาก แต่
ขอกล่าวไว้เป็นแนวทางศึกษาภายใต้กฎแห่งกรรม ๒
ประการ คือ

๒.๑ กรรมเก่า (อดีตกรรม) หมายถึง วิบาก
หรือผลของอภุคกรรมในอดีตที่ส่งผลต่อชีวิตปัจจุบัน ซึ่งมี
รายละเอียดมาก และเป็นเรื่องที่พิสูจน์ให้เห็นเป็นรูปธรรมได้
ยาก ตัวอย่างที่อธิบายถึงเรื่องนี้คือชาติเดิมจากภกัมเมวิภังค-สูตร
มัชณิมณิกาย มัชณิมปีตวนานาสก์ (๑๔/๑๔๙-๒๕๓๗/๗๔๙-๓๕๒)
ที่กล่าวถึงผลกระทบจากการกระลัตต์อย่างโหดเหี้ยม ไร้มตตา
ว่าทำให้คนอายุสั้น และการเบี้ยดเบี้ยน ทรมานลัตต์เป็นสาเหตุ
ที่ทำให้ถูกโรคครุ่มร้า อีกด้วยอย่างหนึ่งที่กล่าวถึงกรรมเก่า
ว่าเป็นปัจจัยทำให้คนอายุสั้นลงคือ เรื่องความตายที่ผิดกາล
(อกาลมรณะ) หมายถึง ความตายในเวลาที่ไม่เหมาะสม เพราะ
ถูกอุปชาตกรรมมาตั้งรอนทั้งที่ยังไม่ลิ้นบุญและอายุ เช่น
การประสบอุบัติเหตุตายหรือถูกฆ่ากรรม เป็นต้น เรียก
ความตายลักษณะนี้ว่าอย่างหนึ่งว่าอุปจเนกมรณะ (มหา
มกุฏราชวิทยาลัย. ๒๕๓๗: ๑-๒)

๒.๒ กรรมใหม่ (ปัจจุบันกรรม) หมายถึง
กรรมและผลกรรมในปัจจุบัน ประเด็นเรื่องกรรมใหม่นี้ เป็น
เรื่องที่ผู้เขียนเน้นเป็นสำคัญ เนื่องจากเป็นเรื่องที่พิสูจน์แล้ว
ยืนยันได้อย่างแน่นอน ซึ่งการกล่าวถึงกรรมใหม่ที่เป็นล่าเหตุ
ของการบันทอนชีวิตให้ลั่นลงนั้นจะไม่ลงลึกไปมากนัก
ขอนำเสนอเฉพาะเรื่องที่คิดว่า ผู้อ่านน่าจะคุ้นเคยเป็นอย่าง
ดี ตามกรอบของอุดมการณ์ ๑๐ หมายถึง ทางแห่งการ
ทำความชัวร์ที่ทำให้ผู้กระทำการถึงทุกติ่งที่พระพุทธเจ้าทรง
แสดงไว้ในที่ชนิกาย ปฏิกรรมรุค (๑๙/๓๔๙/๓๖๒) สรุปลง
ในกรุณ ๓ ประบท คือ

๒.๒.๑ กายกรรม หมายເາພື່ອກວມທາງ
ກາຍທີ່ໄມ້ຢູ່ກົດຕ້ອງ ເຮັດວຽກ ກາຍຖຸຈົດ ໔ຳແກ່ ກາຍນໍາແລກການ
ເປີດເປັນຫຼົດຕົ້ນ ໂດຍເນັດມະນຸ່ງຍິດຕ້ວຍກັນ ກາຍລະເມີດ
ທຣັພິລິນ ແລະ ຄູ່ຄວາມຂອງຜູ້ອັນ ຊຶ່ງພຸດທິກວມດັ່ງກ່າວມີສ່ວນ
ທຳໃຫ້ອາຍຸຂອງຄນົນລົງ ຜູ້ອ່ານຄົງເຄຍເຫັນອາຫຼາກກີ່ຢູ່ກົດ
ເຈົ້າໜ້າທີ່ດຳວຽກສຳນັບພາກສາ ອົງການທີ່ມີສຳເນົາ
ບາງຄນອາຈຊູ່ສາມີ ອົງການທີ່ມີສຳເນົາ ອົງການທີ່ມີສຳເນົາ

พฤติกรรมที่เป็นนักเลงอันธพาล หรือกล้าหาญอย่างบ้าบิ่น เช่น นักเรียนอาชีวะที่ชอบแสดงพลังแห่งความบ้าคลั่ง ไม่สร้างสรรค์อุปกรณ์ สุดท้ายก็ลงเอยด้วยการบาดเจ็บและความสูญเสียชีวิตทั้งของตน ฝ่ายตรงกันข้าม และผู้บริสุทธิ์

นอกจากนี้ ผู้อ่านยังสามารถศึกษาปัจจัยที่ทำให้อายุของมนุษย์ลั่นลงที่กล่าวไว้ในปฐม-ทุติยอนามัยสสส. อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิبات (๒๕/๑๔๕-๑๗๖/๒๐๕-๒๐๖) ๓ ประการ คือ

๑) ไม่ทำในสิ่งที่เป็นลับป่วย หมายถึง กิน ดื่ม เสพ และใช้สิ่งที่ไม่มีประโยชน์ต่อชีวิต (สิ่งไม่สบายน) เช่น การดื่มสุรา เมรัย การเสพยาเสพติด บางรายต้องล้มป่วย โดยโรคเรื้อรังที่เนื่องมาจากการสูรา และยาเสพติด บางรายถูกทำร้ายจนได้รับบาดเจ็บ บางรายถึงเสียชีวิตอันเนื่องมาจากการทะเลาะวิวาทในขณะที่มีเมมา ที่สำคัญการดื่มสุรา การเสพยาเสพติดนอกจากจะเป็นการฆ่าตัวเองแบบผ่อนลงแล้ว ยังส่งผลต่อการบันทอนอายุของของบุคคลอื่นด้วย ดังข้อสรุปที่แพทย์หญิง ครีศุภลักษณ์ ลิงคาวณิช (๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๘: ออนไลน์) ได้กล่าวว่า “องค์กรอนามัยโลกได้ประเมินว่าทุกวันนี้มีเด็กเกือบ ๓๐๐ ล้านคนหรือเกือบครึ่งหนึ่งของประชากรเด็กทั่วโลกหายใจเข้าอากาศบนเบื้องค้วนบุหรี่ที่อยู่ในอากาศเข้าสู่ร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่ออยู่ในบ้าน” นอกจากนี้ในบทความดังกล่าวยังได้อ้างถึงผลการวิจัยของนักวิจัยชาวสวีซูโรเมริกาที่ว่า “ถ้าพ่อแม่สูบบุหรี่วันละ ๑ ซอง ที่บ้าน จะทำให้ลูกต้องหายใจเข้าค้วนบุหรี่เข้าไปเท่ากับ ๕๐ ซองต่อปี และจะส่งผลให้เด็กเสี่ยงต่อการเป็นโรคให้ตาย โรคติดเชื้อทางระบบหายใจ โรคปอดเรื้อรัง ถุงลม ปอด ฉีกขาด โรคหอบหืด และโรคหูชั้นกลางอักเสบ”

ผลการวิจัยนี้ ชี้ให้เห็นว่า การสูบบุหรี่มีส่วนส่งผลต่ออายุขัยของผู้สูบเพียงผู้เดียว แต่ยังส่งผลต่ออายุขัยของคนใกล้ชิดด้วย ดังนั้น การสูบบุหรี่ การเสพยาเสพติด และการดื่มสุราจึงเป็นการกระทำสิ่งที่ไม่ใช่ลับป่วยที่มีผลกระทบต่ออายุและสุขภาวะทั้งของตนและผู้อื่นด้วย

๒) ไม่รู้จักประมาณในสิ่งที่เป็นลับป่วย หมายถึง การกิน ดื่ม เสพ และใช้สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อชีวิตอย่างเกินความพอดี เรื่องนี้ให้ข้อสรุปว่า สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อชีวิต ถ้ามากเกินไปก็ทำให้เกิดโทษได้ เช่น การรับประทานน้ำตาลมากเกินไปจะส่งผลต่อการเกิดโรคหล่ายอย่าง อาทิ โรคไขมันสสส. ในเลือดซึ่งจะนำไปสู่การเป็นโรคอื่น เช่น โรคอ้วน ความดันโลหิตสูง เป็นต้น อันเป็นปัจจัยที่ทำให้อายุขัยของคนลั่นลงประการหนึ่งด้วย เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้า จึงสอนให้หมุนษย์ยึดหลักโภชนาمةด้วยดุษ หมายถึง การรู้จักประมาณในการกิน การใช้สิ่งต่างๆ ที่เกิดจากปัจจญาเครื่องวัสดุ อย่างสมเหตุสมผลตามนัยอปัณณกสูตร อังคุตตรนิกาย ติกนิبات (๒๐/๑๖/๑๔๙)

๓) บริโภคสิ่งที่ย่อยยาก หมายถึง การรับประทานอาหารที่ย่อยยาก ส่งผลให้กระເພະອາຫາຣະລໍາໄລ້ຕ້ອງทำงานหนัก และทำให้เกิดอาการท้องผูก ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคอื่น เช่น โรคติดสีดวง และโรคมะเร็งลำไส้ เป็นต้น ดังนั้น การบริโภคอาหารที่ย่อยยากจึงเป็นปัจจัยที่ทำให้อายุขัยของคนลั่นได้ประการหนึ่ง

๔) เที่ยวไปในเวลาไม่สมควร เช่น การเที่ยวกลางคืนจนตีกีดีน ทำให้เป็นที่หาดระวางของชาวบ้านและถูกมองไปในทางเสื่อมเสีย เช่น ถูกกล่าวหาว่าเป็นมิจฉาชีพ เป็นต้น นอกจากนี้ การเที่ยวกลางคืนจนตีกีดีนยังมีผลเสียต่อสุขภาพ เสียทรัพย์สิน และอาจนำไปสู่อันตรายต่อชีวิต

๕) ไม่ปฏิบัติธรรมจรรยา หมายถึง การไม่ปฏิบัติตามหลักธรรมที่ดีงาม แต่มีความประพฤติที่ไม่ดี พาล เกเร ทำตัวเหลวไหล สร้างความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่น อันเป็นสาเหตุที่ทำให้คนอื่นทางแก้แค้นหรือทำร้ายด้วยความไม่พอใจ

๖) ทุคีล หมายถึง ประพฤติผิดคีลเป็นประจำ การผิดคีลเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ชีวิตลั่นลงและทำลายสุขภาวะของชีวิตและสังคมได้ทุกข้อ ทั้งนี้ผู้อ่านสามารถพิจารณาจากปัญหาการมาต鞫กรรมที่เนื่องมาจากการความโกรธ

แคน การมาตรฐานหรือการประทุษร้ายต่อเจ้าของทรัพย์ที่มีลักษณะจากความโกลงของมิจฉาชีพ การมาตรฐานที่มาจากการปัญหาชี้ส่วนหรือเรื่องเพศ การมาตรฐานที่มาจากการโภกหลอกลวง และการมาตรฐาน หรือการทำร้ายร่างกายที่มาจากการความมีน้ำเสียงดีมีสุรา รวมถึงความตายที่มาจากการปัญหายาเสพติดโดยรวมด้วย

๓) มีป้ามิตร หมายถึง คบเพื่อนที่ไม่ดี ลังเลให้มีพฤติกรรมไปตามเพื่อนที่ไม่ดี เช่น การคบเพื่อนที่ดื่มสุรา ก็จะทำให้เราดื่มสุราไปกับเข้าด้วย หรือการคบเพื่อนที่เป็นมิจฉาชีพก็อาจทำให้เราเป็นมิจฉาชีพไปกับเข้าด้วย ซึ่งพฤติกรรมด้วยอย่างที่กล่าวมามีผลต่อการทำให้ชีวิตเราและผู้อื่นล้นลงได้ทั้งสิ้น

๔.๒.๒ วจีกรรม หมายถึง พฤติกรรมทางวิชาที่ไม่ถูกต้อง ผู้อ่านอาจเคยได้ยินสำนวนไทยที่ว่า ปลาหมอดตายเพราะปาก สำนวนนี้ เป็นข้ออืนยันได้ว่า การพุดก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ชีวิตของเรานั้นลงได้เช่นกัน โดยเฉพาะการพูดที่พระพุทธศาสนาเรียกว่า วจีทุจริต ได้แก่ การพูดคำเท็จ เช่น การมากัน เพราะหักหลังหรือหลอกลวงกัน การพูดคำหยาบ เช่น ชายคนหนึ่งถูกยิงตาย เพราะพูดจาไม่สุภาพกับคนที่มาถามทาง การพูดหยาแหยให้คนอื่นแตกแยกกัน เช่น ชายคนหนึ่งถูกฆ่าตายเพราะไปพูดหยาแหยให้ลามีภรรยาเข้าผิดใจกัน และการพูดเรื่องไร้สาระ เช่น ชายคนหนึ่งถูกเพื่อนเจ้าโทลีและซื้อความยุ่งเหยิงจนเสียชีวิต เพราะพูดเรื่องที่ไร้สาระทำให้เข้าเสียเวลา many ฟัง

๔.๒.๓ มโนกรรม หมายถึง พฤติกรรมทางใจที่ไม่ถูกต้อง จัดเป็นมูลเหตุสำคัญของการบันทอนอายุของคนให้ล้นลง เนื่องจากพฤติกรรมที่มีนุชช์และดองอกมาทางกาย วิจารณ์นักกับเคลื่อนมาจากการแรงขับภายใน ซึ่งในหลักอภิคุณกรรมบก ได้กล่าวถึงอภิคุณกรรมทางใจไว้ ๓ ประการ เรียกว่า มโนทุจริต ได้แก่ ความเพ่งเล็งอย่างໄได้ของผู้อื่น เป็นความอยากได้โดยไม่คำนึงถึงความถูกผิด ซึ่งเราจะเห็นว่า มืออาชญากรหลายรายที่ถูกจับกุมในข้อหาลักทรัพย์

คดโกง บางรายถูกเจ้าทรัพย์ยิงตาย ความคิดร้ายต่อผู้อื่นไม่ยอมให้หัวกัยอันเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความรุนแรง เช่น การฆ่าล้างแค้น การยกพวกตีกัน การประทุษร้ายร่างกายผู้อื่นจนได้รับบาดเจ็บ ทุพพลภาพ เสียชีวิต และความเห็นผิดจากความจริง ทำให้มุขย์กระทำบางเรื่องอย่างโจ่งแจ้ง เห็นได้จากการทำลายชีวิตตัวเองด้วยการดื่มสุรา เสพยาเสพติดที่มาจากการความเห็นผิดว่า การกระทำดังกล่าวจะทำให้ตนเป็นลูกผู้ชายหรือทำให้คนอื่นที่มีค่านิยมเดียวกันยอมรับ เป็นต้น

พฤติกรรมที่เป็นอภิคุณทั้งหมดที่กล่าวมามีผลต่อความดีของชีวิตที่เนื่องด้วยลังคอมและลิงแวดล้อม ทั้งนี้ มุขย์ผู้หวังความสุขแบบองค์รวมจะต้องปรับพฤติกรรมทางกาย วาจา และใจของตนให้เป็นเชิงบวก โดยเฉพาะพฤติกรรมทางใจที่เป็นรากฐานสำคัญของการดำเนินชีวิตแบบองค์รวม เนื่องจากพฤติกรรมทางกายและวิชาตามทัศนะของพระพุทธศาสนาถูกขับเคลื่อนมาจากจิต ข้อสรุป ก็คือ ถ้าจิตเป็นอภิคุณก็จะทำให้พฤติกรรมที่แสดงออกมาทางกาย วิจารณ์เป็นอภิคุณกรรม แต่ถ้าหากจิตเป็นอภิคุณก็จะลงผลให้พฤติกรรมทางกาย วิจารณ์เป็นอภิคุณที่มีผลเสียตามมาด้วย

แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะในพระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนา มีแนวคิดเกี่ยวกับการรักษาความสมดุลของชีวิตทั้งร่างกาย และจิตใจที่ลัมพันธ์กับลังคอมและลิงแวดล้อม ถ้าพิจารณาถึงแนวคิดดังกล่าวก็มีเรื่องที่ต้องพูดถึงใน ๒ ประการคือ โรค สมมุกฐานของโรค และแนวทางปฏิบัติเพื่อสุขภาวะของชีวิตโดยองค์รวมตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาโดยลังเขปต่อไปนี้

๑. โรคและสมมุกฐานของโรค จากการศึกษาพบว่าการเจ็บป่วยและการป้องกันรักษาโรคในพระพุทธศาสนา จะลัมพันธ์กับองค์ประกอบของชีวิตทั้งร่างกายและจิตหรือ

รูปแบบตามสมมุติฐานของโรค ๒ ประเภทที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในโรคสูตร อังคุตตรนิกาย จตุกนิبات (๒๑/๑๕๓/๒๐๓) คือ โรคทางกาย (กายิกโรค) และโรคทางจิต (เจตสิกโรค) โดยอกล่าวไว้เป็นแนวทางในการศึกษาโดยลังเขปต่อไปนี้

๑.๑ โรคทางกาย : ความเจ็บป่วยตามภูมิธรรมชาติ พระพุทธศาสนามองว่า ความเป็นไปของชีวิตอยู่ภายใต้กฎธรรมชาติ ไม่อาจฝืนได้อย่างถาวร หนึ่งในกฎธรรมชาติที่ทุกชีวิตต้องประสบคือการเจ็บป่วย เห็นได้จากพุทธคำสอนว่า “โรค” หมายถึงร่างกายเป็นศูนย์รวมของโรคทั้งหมดที่ทำให้ร่างกายทรุดโทรมและแตกดับไปในที่สุด (ตาย) ตามที่ปรากฏในคิริมา้นั้นสูตร อังคุตตรนิกาย หลักนิبات (๒๔/๖๐/๑๘๙-๒๐๓) เช่น โรคตา โรคหู โรคลมูก โรคลิ้น โรคภายใน โรคศีรษะ โรคที่ใบปู โรคปาก โรคฟัน โรคคอ โรคหัว โรคไข้หวัด โรคไข้พิษ โรคไข้เชื้อชืม โรคท้อง โรคลมลับ โรคลงแดง โรคจุกเลียด โรคลงราก โรคเรื้อน โรคผื่น โรคกลาก โรคมองครอ โรคลมบ้าหมู โรคหิดเบื้อย โรคหิดด้าน โรคคุดหrade โรคหูด โรคละองบวม โรคอาเจียนเป็นเลือด โรคดี โรคเบาหวาน โรคเริม โรคพุพอง และโรคติดลีดวง เป็นต้น

นอกจากนี้พระสูตรได้ยกนั้นยังได้กล่าวถึงสมมุติฐานของโรคไว้ ๖ ประการ คือ (๑) ความไม่สมดุลของธาตุทั้ง ๔ เรื่องนี้พิจารณาได้จากอาการ (ความเจ็บป่วย) ที่มีดีเป็นสมมุติฐาน อาทิเช่นเสลดเป็นสมมุติฐาน อาทิเช่นลมเป็นสมมุติฐาน และอาทิเช่นนิباتเป็นสมมุติฐาน (๒) ความแปรปรวนของธาตุ (๓) การบริหารร่างกายที่ไม่สม่ำเสมอ (๔) การใช้ความเพียรเกินกำลัง (๕) วิบากของกรรมเก่า (๖) ความหนาวยา ความร้อน ความทิ้ง ความกระหาย และปวดอุจจาระ ปัสสาวะก็เป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคได้

การแสดงโรคและสมมุติฐานของโรคทางกายที่กล่าวมาทั้งหมดมีพุทธประஸงค์สำคัญเพื่อให้ภิกษุได้พิจารณา

เห็นความจริงของชีวิตที่อยู่ภายใต้กฎธรรมชาติคือ ความเจ็บป่วยจนมองเห็นโทษในกาย (อาทิวัลัญญา) ซึ่งเป็นเรื่องของความทุกข์ที่ต้องกำหนดรู้เท่าทัน และทางทั้งป้องกันรักษา เพราะโรคมีผลต่อความเลื่อมโกร穆ของร่างกายและความตายของมนุษย์ด้วย และการแสดงโรคและสมมุติฐานของโรคในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเป็นการแสดงเฉพาะที่เกิดขึ้นในยุคหนึ่น แต่ในปัจจุบันเราได้พบว่า มีโรคและสมมุติฐานของโรคมากมายที่ต่างไปจากที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา นั่นก็แสดงให้เห็นถึงการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปของโรคบางอย่าง ในอดีตตามหลักไตรลักษณ์ และการเกิดขึ้นของโรคใหม่ๆ ภายใต้กฎของเหตุปัจจัยตามหลักอิทัปปัจจยาตา ไม่มีอะไรที่หยุดนิ่ง คงที่โดยที่ไม่มีการเปลี่ยนแปลง

สาระสำคัญที่กล่าวมาได้ชี้ให้เห็นถึงความจริงของชีวิตภายใต้กฎธรรมชาติและกฎแห่งกรรมที่คนไม่อาจฝืนได้ แต่พระพุทธศาสนามองว่าเรื่องโรคสามารถป้องกัน รักษาได้ ถ้าหากมนุษย์รักและใส่ใจในชีวิตของตนซึ่งจะได้กล่าวไว้ในหัวข้อต่อไป

๑.๒ โรคทางใจ : ความเจ็บป่วยที่เกิดจากกิเลส หมายถึง การที่จิตของมนุษย์ถูกครอบงำด้วยกิเลส อยู่ตลอดเวลา ดังพุทธคำสอนว่า “ผู้จะกล่าวอ้างว่าตนเองไม่มีโรคทางใจ ตลอดระยะเวลาแม้ครู่เดียว หาได้โดยยาก ยกเว้นท่านผู้หมวดกิเลสแล้ว” พุทธคำสอนนี้ได้ชี้ให้ถึงสมมุติฐานของโรคทางใจว่ามาจากกิเลสที่ครอบงำจิตของมนุษย์ปุถุชน โดยเฉพาะกิเลสที่เป็นรากฐานของอุคคลทั้งปวงคือ อุคคลมูลที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในพิธีกรรม ปาฏิกรรค (๑/๓๐๕/๒๕๕) ๓ ประการ ได้แก่ โลภะ โภสະ โมหะ กิเลสทั้ง ๓ ประการนี้พระพุทธเจ้าทรงเปรียบเสมือนไฟที่คายเผาผลลัพธ์ให้เราร้อนไว้ในอัคคีสูตร ชุทกนิกาย อิติวุตtag (๒๕/๙๓/๒๖๖) ได้แก่ (๑) ไฟคือราคะ (ราคคค) หมายถึง ความเราร้อนที่เกิดจากความกำหนด มัวเมะในเรื่องต่างๆ โดยเฉพาะทางเพศ เรื่องนี้ เป็นปัจจัยหนึ่งที่

บั้นทอกของอายุของคนให้สั้นลง โดยเฉพาะคนที่ห่มกุนุนในเรื่องนี้ ตัวอย่างที่ลงทะเบียนให้เห็นถึงการบันทอนชีวิต ได้แก่ การมาตกรรมที่เนื่องมาจากปัญหาเรื่องซึ่งกันและกัน เช่น กิเลสข้อนี้รวมถึงความโลภด้วย (๒) ไฟคือโภสร (โภสคคิ) หมายถึง ความเร่าร้อนที่เกิดจากความโกรธ ความขัดเคือง ความไม่พอใจ ประภากรณ์แห่งความรุนแรงที่สร้างความสูญเสียชีวิต โดยเฉพาะผู้บริสุทธิ์ที่เป็นเด็ก ลตติ และคนชรา ที่ต้องตกเป็นเหยื่อของความความโกรธแค้นมีให้เราพบเห็นอยู่เป็นประจำ และไฟชนิดนี้เป็นมูลเหตุสำคัญที่นำไปสู่ความขัดแย้งทั้งในระดับบุคคล กลุ่มชน เชื้อชาติ และประเทศ จนนำไปสู่สังคม และการฝ่าล้างเพาพันธุ์มนุษย์ที่เกิดขึ้นมาแล้วนับครั้งไม่ถ้วน (๓) ไฟคือโมฆะ (โมตตคคิ) หมายถึง ความเร่าร้อนที่เกิดจากโมฆะ ความเขลา ขาดปัญญา ปัญหาที่ลงทะเบียนให้เห็นเรื่องนี้ได้แก่ การทำลายตัวเองด้วยวิธีการต่างๆ เช่น การกรีดแขนตัวเอง การฆ่าตัวตาย รวมถึงการผลิต การค้ายาเสพติด การดื่มสุรา เสพยาเสพติดที่บันทอนชีวิตของมนุษย์ที่เข้าไปเกี่ยวข้องกับเรื่องนี้ให้สั้นลง รวมถึงชีวิตที่บุริสุทธิ์อื่นๆ จำนวนมากที่ไม่มีส่วนเกี่ยวข้อง และต้องมาได้รับผลกระทบจากการกระทำที่เกิดจากโมฆะ

ถ้าพิจารณาจากไฟทั้ง ๓ ประการ จะพบความจริงที่ว่า กิเลสทั้ง ๓ ประการนี้เป็นปัจจัยที่ทำให้จิตใจของมนุษย์เร่าร้อน กระบวนการร้าย และผลักดันให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่ดี ซึ่งส่งผลกระทบต่อชีวิตของตนและคนอื่นในสังคม นอกจากนี้ยังทำให้ผู้ที่ตอกย้ำภายใต้การครอบงำของกิเลสเหล่านี้ดำเนินชีวิตด้วยความประมาทจนนำไปสู่ความตายจากความดี เห็นได้จากพุทธธรรมที่ตรัสไว้ในอัปปมาทรรค ขุทกนิจ ธรรมบท (๒๕/๑๗/๓๐) “ความประมาทเป็นทางแห่งความตาย คนผู้ไม่ประมาทซึ่ว่าย่อมไม่ตาย คนผู้ประมาทจึงเหมือนคนที่ตายแล้ว...”

พุทธธรรมที่ตรัสข้างต้นนี้ได้ชี้ให้เห็นความหมายนี้ของชีวิตจากความดีของบุคคลผู้ตอกย้ำภายใต้ความประมาท เพราะจะนำกิเลส ดังนั้นพระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้ชาวพุทธ

มาหรือทำลายกิเลสให้สั้นไว้ในมัตวสูตร สังยุตตินิกาย ศาสตราจารย์ (๑๕/๗๙/๗๙) ว่า “ข่าความโกรธเสียได้จังอยู่ เป็นสุข ข่าความโกรธได้ จึงไม่เคราะห์โศก แนะนำทิวาตุ พระอริยเจ้าทั้งหลาย สรรเสริญการฝ่าความโกรธ ซึ่งมีรากเป็นพิช มีทุกข์เวทนาเป็นวิบาก มียอดหวาน เพราะบุคคลจะทำความโกรธนั้นเสียแล้วย่อมไม่เคราะห์โศก” แม้ว่าในพระสูตรนี้พระพุทธเจ้าจะทรงแสดงเรื่องความโกรธไว้เพียงเรื่องเดียว ก็ตาม แต่กิเลสอื่นๆ เช่น โลภะ หรือแมกิเลสที่ละเอียดลงไปอีก ก็ต้องขัดให้หมดเช่นกัน เพราะไม่เช่นนั้น มนุษย์ก็จะต้องเป็นโรคทางใจที่มีผลเป็นความทุกข์อยู่ตลอดเวลา

๒. แนวทางปฏิบัติเพื่อสุขภาวะของชีวิตโดยองค์รวม

การรู้จักโรคและสมญญาณของโรคในหัวข้อที่ผ่านมาจะทำให้มองเห็นแนวทางในการปฏิบัติดนเพื่อสุขภาวะที่ทุกคนปรารถนาคือความมีสุขภาพที่แข็งแรง ปราศจากการเจ็บป่วย เห็นได้จากพุทธธรรมว่า ไม่ใช่แค่สุขภาพ มัชณิมนิกาย มัชณิมปัณฑสก (๓/๒๑๕/๒๕๑) ^๒ ว่า “อาโรคุปรมາลภา ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ” ซึ่งจากการศึกษา แนวคิดเรื่องสุขภาวะในพุทธศาสนาได้พบหลักคำสอนที่ว่า ด้วยการดูแล ป้องกัน รักษาสุขภาพโดยประการ แต่ในหัวข้อนี้ขอสรุปไว้เป็นแนวทางปฏิบัติเพื่อสุขภาวะที่ดีของชีวิตโดยองค์รวมใน ๔ เรื่องหลัก คือ กาย จิต สังคม และสังเวดล้อมโดยลังเขบต่อไปนี้

๒.๑ สุขภาวะทางกาย แนวคิดเกี่ยวกับการดูแล ป้องกัน รักษาร่างกายให้มีสุขภาวะที่ดีในพระพุทธศาสนา นั้น สามารถศึกษาได้จากหลักคำสอนหล่ายเรื่อง แต่ในหัว

^๒ พระไตรปิฎกภาษาบาลีที่ใช้อ้างอิงในที่นี้คือ ฉบับมหาจุฬาเตปูรํ ๒๕๐๐ โดยมีข้อกำหนดที่ควรทราบดังนี้ คือ ตัวเลขแรกในวงเล็บหมายถึง เล่มที่... ตัวเลขที่สอง หมายถึง ข้อที่... และตัวเลขที่สาม หมายถึง หน้าที่...

ข้อนี้จะกล่าวถึงวิธีการสร้างสุขภาวะตามหลักการบริโภคปัจจัย ๔ ของพระสัมมาทิพย์ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในลัพพาสาวสูตร มัชณมนิกาย มูลปัณณาสก์ (๑๒/๒๓/๒๓) และการสร้างสุขภาวะด้วยการบริหารร่างกาย ดังต่อไปนี้

๒.๒.๑ การใช้เลือดผ้าเพื่อสุขภาวะ วิธีการสร้างสุขภาวะในข้อนี้ ผู้เขียนวิเคราะห์จากบทพิจารณา ก่อนใช้จิตรวของพระภิกษุพบว่า การใช้จิตรวของพระภิกษุมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้เกิดสุขภาวะดังต่อไปนี้

๒.๒.๑.๑ ป้องกันความร้อน ความหนาว ลม แดดที่จะสร้างความทุกข์ทรมานให้แก่ร่างกาย

๒.๒.๑.๒ ป้องกันเหลือบ ยุง ริ้นที่จะมากัดร่างกายให้ได้รับความเจ็บปวดหรือเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ เช่น ยุงกันปล่อง (ไข่แมลงเรีย) และยุงลาย (ไข่เลือดออก) เป็นต้น

๒.๒.๑.๓ ป้องกันล้มผ้าจากลัตต์ว์เลือยกлан เช่น บุ้ง ร่าน ผึ้ง ต้อ แตน เป็นต้น ซึ่งพิษจากลัตต์ว์เหล่านี้ สามารถทำอันตรายต่อร่างกายให้ได้รับความเจ็บปวดได้

๒.๒.๑.๔ ปกปิดอวัยวะที่พึงสงวน น่าลະอาย ไม่ควรเปิดเผย

ถ้าพิจารณาจากจุดมุ่งหมายของการใช้จิตรวของพระภิกษุที่กล่าวมาจะเห็นแนวทางการใช้เลือดผ้าเพื่อสุขภาวะ ที่ว่า การสวมใส่เลือดผ้าของเราก็เพียงเพื่อป้องกันความร้อน ความหนาว ลม แดด และลัตต์ว์ที่จะมากัดหรือลัตต์ว์มีพิษที่จะมาล้มผ้าร่างกายให้ได้รับอันตราย รวมถึงเพื่อปกปิดอวัยวะที่พึงสงวนเท่านั้น ไม่ใช่สวมใส่เพื่อประชันขันแข่ง คาดความมั่นใจนิยมทางลังกوم ซึ่งจะช่วยลดปัญหาที่เกิดจากการกิน เช่น ความฟุ้มເພື່ອຍ รวมไปถึงปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพด้วย เช่น โรคอ้วน โรคไขมันในเลือด โรคเบาหวาน เป็นต้น นอกจากนี้ยังพบวิธีการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาวะในพระพุทธศาสนา อีกหลายข้อ เช่น ปฐม-ทุติยอนามัยลัสสูตร อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิبات (๑๒/๑๒๕-๑๒๖/๑๐๕-๑๐๖) ได้กล่าวถึงการบริโภคที่ทำให้อุบัติใน ๗ ประการ คือ

๒.๒.๒ การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาวะ วิธีการสร้างสุขภาวะในข้อนี้ ผู้เขียนวิเคราะห์จากบทพิจารณา ก่อนฉบับอาหาร (บินบทบาท) ของพระภิกษุพบว่า การฉันอาหารของพระภิกษุมุ่งทำให้เกิดสุขภาวะในด้านต่อไปนี้

๒.๒.๒.๑ ขัดทุกข์เวทนាដ้วยการทำให้ชีวิตเป็นไปอย่างผาสุก

๒.๒.๒.๒ ทำให้ชีวิตดำเนินอยู่ต่อไปเพื่อประโยชน์รวมให้บรรลุเป้าหมายและรักษาพระพุทธศาสนา (พระมหาจารย์)

๒.๒.๒.๓ ทำให้ไม่เกิดโภชต่อร่างกาย ซึ่งการไม่รับประทานอาหารจะทำให้ร่างกายไม่มีแรงหรือเกิดโรคต่างๆ เช่น โรคกระเพาะอาหาร โรคขาดสารอาหาร หรืออาจเสียชีวิตในที่สุด

ถ้าพิจารณาถึงจุดประสงค์ของการฉันอาหารของพระภิกษุที่กล่าวมาจะได้วิธีการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาวะที่ว่า อาหารที่รับประทานเข้าไปแต่ละมื้อนั้น ก็เพียงเพื่อขัดความทิวและให้ชีวิตของเราดำเนินอยู่ต่อไปได้อย่างผาสุก ไม่ใช่รับประทานจุบจิบๆ รับประทานด้วยอำนาจตัณหา รับประทานเพื่อให้ร่างกายอ้วนทัวน หรือรับประทานเพื่อหวังให้ร่างกายให้มีผิวพรรณงามที่มักเป็นไปตามค่านิยมทางลังกوم ซึ่งจะช่วยลดปัญหาที่เกิดจากการกิน เช่น ความฟุ้มເພື່ອຍ รวมไปถึงปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพด้วย เช่น โรคอ้วน โรคไขมันในเลือด โรคเบาหวาน เป็นต้น นอกจากนี้ยังพบวิธีการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาวะในพระพุทธศาสนา อีกหลายข้อ เช่น ปฐม-ทุติยอนามัยลัสสูตร อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิبات (๑๒/๑๒๕-๑๒๖/๑๐๕-๑๐๖) ได้กล่าวถึงการบริโภคที่ทำให้อุบัติใน ๗ ประการ คือ

(๑) ทำสิ่งที่เป็นลับป้าย หมายถึง การรับประทานอาหารเหมาะสมแก่ร่างกาย ฉลาดเลือกแต่สิ่งที่จะส่งเสริมให้ชีวิตของตนยั่งยืน และหลีกเลี่ยงสิ่งที่จะทำให้ชีวิตของตนล้มลง ทั้งทางด้านการกระทำ คำพูด และภาษาทางจิตที่จะต้องพัฒนาให้เกิดความสุข สงบ แล้วใส่ ไม่เครียด รวมไปถึงการเลือกกิน ดื่ม และบริโภคลิ่งที่ดีมีประโยชน์ต่อชีวิตอย่าง

พอเหมาะสมควร เรื่องนี้พิจารณาได้หลายมิติ เช่น ความสะอาด ถูกสุขอนามัย มีประโยชน์ต่อร่างกาย ไม่แสลงโรค และเหมาะสมแก่ร้าย เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับหลักปัจจัยปัจจเวกขณะที่กล่าวไว้ในขุทกนิกาย มหานิเทศ (๒๕/๖๐๑) ที่มุ่งให้ผู้บริโภคพิจารณาถึงลิ้งที่จะบริโภคเข้าไปว่าเป็นลิ้งที่ดี มีประโยชน์ มีความจำเป็นต่อชีวิตหรือไม่ และจุดมุ่งหมายของการบริโภคเพื่อให้ชีวิตดำรงอยู่อย่างผาสุก ขจัดความทุกข์ทรมานที่เกิดจากความทิว และเพื่อให้ชีวิตอยู่สร้างประโยชน์ต่อไป นอกจากนี้ยังพบวิธีการเดียวกันนี้ในหลักสัปปายะ ๗ ที่พระพุทธโมฆาจารย์กล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิธรรมรุคข์โภชนลับปายะ หมายถึง การฉันอาหารที่เหมาะสมแก่ร่างกาย เกือบถูต่อสุขภาพ และฉันไม่เยาก (มหามหาภูราชาวิทยาลัย ๒๕๓๑: ๑๖๑-๑๖๒)

๒) รู้จักประมาณในลิ้งลับปายะ หมายถึง การบริโภคลิ้งต่างๆ ตามข้อแรกในปริมาณที่พอเพียง ไม่มาก ไม่น้อยเกินไป สอดคล้องกับหลักโภชเนมัตตัญญุต้าในหมวด อปัณณกปฏิปทา อังคุตตรนิกาย ติกนิบท (๒๐/๑๖/๑๕๙) หรือหลักมัตตัญญุต้าในลับปุริสธรรมในที่มนิกาย ปฎิกรรค (๑๑/๓๓๐/๓๓๓) ที่กล่าวถึงการรู้จักประมาณในการรับและการบริโภคอาหาร ไม่มากเกินไปจนลงผลให้เกิดความอึดอัดและไม่น้อยเกินไปจนทำให้เกิดความทิว ทุกข์ทรมาน และไม่สามารถปฏิบัติธรรมได้ วิธีปฏิบัติโดยสรุปคือ มนุษย์ต้องรู้จักประมาณและความพอดีในทุกเรื่อง

หลักการเหล่านี้สามารถนำมาเชื่อมโยงเข้ากับหลักโภชนาการในแง่ของความพอดีของสารอาหารชนิดต่างๆ ที่ร่างกายควรได้รับให้ครบถ้วนอย่างพอเพียงตามวัย เช่น โปรตีน ร่างกายในวัยเด็กควรได้รับในปริมาณเท่าไรต่อวันถึงจะเพียงพอ เป็นต้น เพราะการรับประทานอาหารในปริมาณที่พอประมาณ เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายจะส่งผลดีต่อสุขภาพหลายด้าน เห็นได้จากพุทธคำสอนในโภคปาก สูตร ลังบุตตานิกาย ศาสตร์วรรค (๑๕/๑๗๔/๑๕๕-๑๖๑) ที่กล่าวถึงการรู้จักประมาณในการรับประทานอาหารสามารถ

ช่วยทำให้คนมีอายุยืนໄວ่ “มนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อ รู้จักประมาณในการบริโภคที่ได้มา ย่อมมีเวทนาเบาบาง เขาย่อมแก่ช้า ครองอายุได้นาน” และพระสูตรดังกล่าวยังได้กล่าวถึงการเลวยพระกระยาหารตามหลักโภชเนมัตตัญญุต้าของพระเจ้าปเลนทิโกคลว่ามีผลทำให้พระรากษยของพระองค์สดชื่นและมีพระพลางามยั่ดซึ้น

๓) บริโภคลิ้งที่ยอดจ่าย หมายถึง การรับประทานอาหารที่ยอดจ่าย เช่น อาหารที่มีกำไรไย ผัก ปลาเป็นต้น นอกจากนี้ ยังรวมถึงการเคี้ยวอาหารให้ละเอียด เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารสูงสุด และในขณะเดียวกันกระเพาะอาหารก็ไม่ต้องทำงานหนัก นอกจากนี้ ยังส่งผลดีต่อระบบขับถ่ายด้วยเนื่องจากท้องไม่ผูก หลักการที่ยืนยันเรื่องนี้คือมาได้จากการฉันอาหารของพระสังฆที่ต้องเคี้ยวให้ละเอียดแล้วจึงค่อยกลืนลงไปอย่างมีสติ

๔) ปฏิบัติได้สอดคล้องกับเวลา หมายถึง รู้จักเวลา ทำถูกเวลา ทำเป็นเวลา ทำพอเหมาะสมแก่เวลา เช่น การรับประทานอาหารให้ตรงเวลา เรื่องนี้จะล้มพั้นธ์กับหลักการลัญญุต้าในลับปุริสธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในที่มนิกาย ปฎิกรรค (๑๑/๓๓๐/๓๓๓) ที่มุ่งให้มนุษย์รู้จักทำลิ้งต่างๆ ในเวลาที่เหมาะสม เช่น รับประทาน ขับถ่าย นอนเป็นเวลาเป็นต้น

๕) ประพฤติพรมบรรย คือ ประพฤติดนตามหลักธรรมที่ดีงาม ลำหัวรับแนวทางประยุกต์ใช้ก็คือ การรู้จักควบคุมการมณ เว้นเมถุน (การมีเพศลัมพันธ์) บ้าง ไม่หมกมุ่นในเรื่องเพศจนเกินไป

๖) ดำเน顿อยู่ในศีล ซึ่งเป็นเครื่องควบคุมพฤติกรรมทางกาย ใจให้ถูกต้อง ดีงาม และเป็นปัจจัยส่งเสริมอายุให้ยืนยาวได้ทุกข้อ แต่ที่เห็นได้ชัดเจนที่สุดก็คือศีลข้อที่ ๕ ที่ให้มนุษย์เว้นจากการดื่มน้ำมาและเสพลิ่งเสพติดที่ทำลายชีวิตของตนและลังคอม

๗) ควบเพื่อนที่ดี เรื่องนี้เป็นปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีได้ เพราะเพื่อนที่ดีหรือกัลยานมิตรจะคอย

ซักชวนให้เราทำในเรื่องที่ดี ในขณะเดียวกันก็จะค่อยป้องกันห้ามปรามเราไม่ให้กระทำเรื่องที่ไม่ดี เช่น ห้ามเราไม่ให้ดื่มสุราหรือเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด เป็นต้น

นอกจากนี้ผู้อ่านยังสามารถศึกษาวิธีปฏิบัติเพื่อสุขภาวะจากบทบัญญัติเกี่ยวกับการฉันอาหารของพระสงฆ์ในพระวินัยปฏิกรุจ จุพารroc (๓/๓๖/๒๗๑-๒๗๔) อีกหลายเรื่อง เช่น ไม่พึงทำคำข้าวให้ใหญ่เกิน พึงทำคำข้าวให้กลมกล่อมไม่พึงอ้าปากคำข้าวที่ยังไม่ถึงปาก ขณะกำลังฉันไม่พึงลดเมือทั้งหมดเข้าในปาก ขณะที่ในปากมีคำข้าว ไม่พึงพุดคุย ไม่พึงฉันโน่นคำข้าว ไม่พึงฉันกัดคำข้าว ไม่พึงฉันทำกระพุ้งแก้มให้ตุ้ย ไม่พึงฉันลัดมือ ไม่พึงฉันโปรดเม็ดข้าว ไม่พึงฉันแลบลิ้น ไม่พึงฉันทำเสียงดังจืดๆ ไม่พึงฉันทำเสียงดังชัดๆ ไม่พึงฉันเลียมือ ไม่พึงฉันขอดูบาร ไม่พึงฉันเลียมือเป็นปาก ไม่พึงฉันนำมือเปื่อนอาหาร เป็นต้น บทบัญญัติเหล่านี้สามารถนำไปใช้เพื่อสร้างสุขภาวะสำหรับการรับประทานอาหารของบุคคลทั่วไปได้อย่างดี

จะเห็นว่าวิธีการสร้างสุขภาวะทางกายที่กล่าวมาทุกข้อล้วนเป็นปัจจัยที่ทำให้ชีวิตของมนุษย์ยืนยาวและมีความสุขทั้งในระดับปัจเจกชนและลังคม นอกจากนี้ บางข้อยังเป็นวิธีการสร้างบุคลิกภาพที่เกี่ยวกับมารยาทในการรับประทานอาหารที่ดีอีกด้วย

๒.๒.๓ การใช้ท่ออยู่อาศัยเพื่อสุขภาวะ วิธีการสร้างสุขภาวะในข้อนี้ ผู้เขียนนิยมเคราะห์จากบทพิจารณา ก่อนใช้เลนาสนะของพระภิกษุพบว่า การใช้เลนาสนะของพระภิกษุสูงให้เกิดสุขภาวะดังต่อไปนี้ คือ

๒.๒.๓.๑ ป้องกันความร้อน ความหนาว ลม แตดที่จะสร้างความทุกข์ทรมานให้แก่ร่างกาย

๒.๒.๓.๒ ป้องกันเหลือบ ยุ่ง ร้อนที่จะมากัดร่างกายให้ได้รับความเจ็บปวดหรือเป็นอันตรายถึงชีวิต เช่น กรณีถูกยุงลายกัดแล้วเป็นไข้เลือดออก เป็นต้น

๒.๒.๓.๓ ป้องกันลมผัสจากลัตต์เลือดคลาน มีพิษที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย เช่น บุ้ง ร่าน เป็นต้น

๒.๒.๓.๔ บรรเทา ป้องกันอันตรายที่เกิดจากถูกกาล เช่น ถูกฝน ถ้าไม่มีที่อยู่อาศัยไว้คอยป้องกันฝน เมื่อร่างกายเปียกฝนอาจเกิดการเจ็บป่วยได้ เป็นต้น

๒.๒.๓.๕ ใช้เป็นที่หลีกหนีความวุ่นวายเพื่อความสงบและเพื่อปฏิบัติธรรมให้บรรลุเป้าหมาย

อีกเรื่องหนึ่งที่ใช้ให้เห็นถึงวิธีปฏิบัติเพื่อสุขภาวะเกี่ยวกับที่อยู่อาศัย คือหลักสปปายะ หมายถึง หลักที่ว่าด้วยความเหมาะสมลงของปัจจัยที่สนับสนุนให้การปฏิบัติธรรมลัมฤทธิผลได้อย่างรวดเร็วที่กล่าวไว้ในวิสุทธิธรรมรค (มหามหาภูราชาวยาลัย ๒๕๓๑ ๑๖๑-๑๖๓) ซึ่งมีอยู่ทั้งหมด ๓ ข้อ ด้วยกัน แต่ขอกล่าวเฉพาะข้อที่เห็นว่าเกี่ยวข้องกับเรื่องนี้ได้แก่ อาวาสสปปายะ หมายถึง ที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม ถ้าพิจารณาจากเรื่องนี้จะพบประเด็นที่สำคัญได้แก่ ที่อยู่อาศัยที่จะสนับสนุนให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดีนั้นต้องสะอาด เป็นระเบียบเรียบร้อย เจียบลง ไม่ปลูกพล่าน นอกจากนี้ สปปายะข้อนี้ ยังไปล้มพันธ์กับอุตุสปปายะที่กล่าวถึงอาการที่เหมาะสมคือ ไม่ว้อนเกินไป ไม่หนาวเกินไป แต่ที่เห็นตรงประเด็นเรื่องนี้มากที่สุด ได้แก่ บริเวณที่อยู่อาศัยต้องมีอากาศที่บริสุทธิ์ ปราศจากมลพิษทางอากาศ ทางกลิ่น ทางเสียง ซึ่งจะส่งผลดีต่อสุขภาพของชีวิตโดยรวมด้วย

นอกจากนี้ ยังสามารถศึกษาได้จากพระวินัยเกี่ยวกับการใช้ที่อยู่อาศัยของพระสงฆ์ที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้ในหมวดที่ว่าด้วยวัตรต่างๆ (วัตรชั้นธงค) พระวินัยปฏิกรุจ จุพารroc (๓/๓๖-๓๗๐/๒๗๑-๒๗๔) โดยเฉพาะวัตรที่เกี่ยวข้องกับเรื่องนี้ ได้แก่ อาศันตุกวัตร ข้อปฏิบัติสำหรับพระภิกษุ อาศันตุกวัตร ข้อปฏิบัติสำหรับพระภิกษุที่อาศัยอยู่ในวัด อาศันตุกวัตร ข้อปฏิบัติสำหรับพระภิกษุที่เดินทางออกจากวัดไปในที่อื่น และเลนาสนวัตร ข้อปฏิบัติสำหรับใช้เลนาสนะเพื่อสร้างสุขภาวะหลายประการ เช่น ห้ามภิกษุที่มีเท้าเปื้อนขี้บนเลนาสนะ ต้องล้างหรือเช็ดเท้าให้สะอาดก่อน อนุญาตให้ใช้ผ้าเช็ดเท้า ห้ามใส่รองเท้าขี้บนเลนาสนะ และห้าม

ถ่องแท้รายบุคคล บริกรรม รวมถึงการปัดภาด ดูแลเสนาสนะ ให้ลักษณะ ไม่ปล่อยให้สกปรก เลอะเทอะ เป็นต้น

ถ้าพิจารณาจากหลักการใช้เสนาสนะของพระสงฆ์ จะเห็นวิธีการสร้างสุขภาวะเกี่ยวกับที่อยู่คือการดูแลที่อยู่อาศัยของเราราให้เป็นระเบียบเรียบร้อย รักษาความสะอาด หมั่นเช็ด ถู ปัด ภาด และเป้าหมายของการใช้ที่อยู่อาศัย เพียงเพื่อป้องกันความทุกข์ ความไม่สุนีย์ที่จะเกิดจากลม แดด ฝน ลัตัวมิพิษที่จะมากัด ตอย ถูกกาล และเพื่อความ สงบสุ่นตัว ซึ่งสามารถป้องกันปัญหาที่เกิดจากค่านิยมเรื่อง การอวดความมั่งมี การประชันขันแข่งที่ทำให้เกิดการใช้จ่าย และนำทรัพยากรธรรมชาติมาใช้อย่างลื้นเปลือง

๒.๒.๔ การรับประทานยาเพื่อสุขภาวะ วิธี การสร้างสุขภาวะในข้อนี้ ผู้เขียนนิเคราะห์จากบทพิจารณา ก่อนฉันยาของพระภิกษุพุทธว่า การฉันยาของพระภิกษุมีล้วน ทำให้เกิดสุขภาวะดังต่อไปนี้ คือ

๒.๒.๔.๑ ใจดีทุกข์เวทนาที่เกิดจากการเจ็บ ป่วย

๒.๒.๔.๒ ป้องกันไม่ให้อาการเจ็บป่วยลุกลาม จนรักษาไม่หาย

๒.๒.๔.๓ รักษาป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ

พุทธประஸ์ของการวางแผนหลักการพิจารณา ก่อน ฉันยาที่ประทานไว้แก่พระสงฆ์เพื่อให้พระสงฆ์ได้เข้าถึงความ จริงของชีวิตและใช้ยาได้ตรงตามเป้าหมายจริงๆ ไม่ใช่ใช้ยา อย่างขาดสติปัญญา จนนำไปสู่ความหลงผิด และเกิดการ ยึดติด อันเป็นการฝึกใจไม่ให้ตอกย้ำภายใต้ตัณหาที่มุ่งสนใจ ความอยาก ซึ่งความสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการรักษา โรคภัยไข้เจ็บได้ นอกจากหลักการพิจารณา ก่อนการฉันยา ของพระสงฆ์ที่กล่าวแล้ว ยังพบว่า มีหลักคำสอนที่เกี่ยวกับ การสร้างสุขภาวะให้แก่ชีวิตอีกด้วย เรื่องแต่ของล้วนไว้เป็น แนวทางการศึกษา ๒ เรื่อง คือ

๑) วิธีการป้องกัน รักษาโรค พบว่ามีหลายวิธี เช่น การรักษาทางแพทย์ด้วยการใช้ยาสมุนไพร การดื่มการ

พอกยา การผ่าตัด การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การ ขับถ่ายตามหลักสุขภาวะที่กล่าวไว้ในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา หลายแห่ง เช่น ในพระวินัยปิฎก มหาวรรค (๕/๑๖๐-๑๖๙/ ๔๓-๖๓) หมวดที่กล่าวถึงยารักษาโรค (เภสัชชั้นธง) ได้ กล่าวถึงยาที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้ใช้รักษาโรคไว้มาก มาก อาทิ เกล็ช ๕ (เนยใส เนยขัน น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย) ราไกไม้ที่เป็นยา (ขมิ้น ขิงสด เป็นต้น) น้ำผัดที่เป็นยา (น้ำ สะเดา น้ำบอร์เด็ต เป็นต้น) ใบไม้ที่เป็นยา (ใบสะเดา ใบ แมงลัก เป็นต้น) ผลไม้ที่เป็นยา (สมอ มะขามป้อม เป็นต้น) ยางไม้ที่เป็นยา (พิชคุ กำยาน เป็นต้น) เกลือ และยามมหาภู๊ด ๔ ชนิด (คุต มนตร เถ้า ดิน) เป็นต้น

การรักษาโรคด้วยวิธีการแพทย์นั้นพระพุทธเจ้า จะทรงอนุญาตตามความจำเป็น ความเหมาะสมกับโรค และ สอดคล้องกับภูมิปัญญาทางการแพทย์และลิ่งแวดล้อมของ สังคมในท้องถิ่นต่าง ๆ ในสมัยนั้นเป็นสำคัญ ตัวอย่างเช่น ในพระวินัยปิฎก มหาวรรคได้กล่าวถึงพระภิกษุรูปหนึ่ง อาพาธด้วยโรคท้องผูกและได้ฉันน้ำด่างดิบเพื่อรักษาอาการ ท้องผูก (๕/๑๖๙/๑๐) หรือพระสารีบุตรรักษาโรคไข้ตัวร้อน ด้วยการฉันรากบัวและเหง้าบัววนอาการไข้ตัวร้อนหายไป (๕/๑๓๘/๗๖-๗๗) นอกจากนี้ยังพบวิธีการรักษาแบบใช้ ธรรมบำบัด อาทิ การพังพรมในปฐม-ทุติยคีล้านสูตร ลังยุตตินิกาย มหาวรรค (๑๙/๑๙๕-๑๙๖/๑๗๔-๑๗๕) กรณีเช่น พระมหาภักลปะและพระมหาโมคคัลลานะฟัง โพชฌงค์ ๗ ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงเกิดปฏิ มีใจยินดี ชื่นชมในธรรมภาษิตของพระพุทธเจ้าก็หมายจากอาการ อาพาธ

อาจมีผู้ตั้งคำถามว่า ปัจจุบันได้เกิดโรคใหม่ๆ ขึ้น มาจำนวนมาก พระพุทธศาสนาของเรื่องนี้อย่างไร คำอธิบาย ต่อเรื่องดังกล่าวโดยสรุปคือ พระพุทธศาสนาของเรื่องนี้เป็น เรื่องธรรมชาติ เป็นไปตามเหตุปัจจัย ไม่มีอะไรที่อยู่นิ่ง ตาย ตัว โดยที่ไม่เปลี่ยนแปลงหรือเคลื่อนไหว ท่าที่ต่อการรักษา โรคใหม่ๆ ตามวิทยาการสมัยใหม่ก็เป็นเรื่องที่ปกติ เนื่องจาก

การแพทย์ก็มีพัฒนาการหรือการเปลี่ยนแปลง เพื่อรวมมนุษย์สามารถคิดค้นหาวิธีการใหม่ๆ ให้ลดคล่องกับสาเหตุของโรค เห็นได้จากการผ่าตัดซึ่งในสมัยพุทธกาลก็ปรากฏว่ามีการใช้วิธีนี้ในการรักษาโรคคริดสีด้วง และก็เป็นวิธีการรักษาที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาต แต่ต้องให้แพทย์ที่ชำนาญเป็นผู้ทำ เรื่องนี้เทียบกันได้กับการผ่าตัดสมัยที่พระภิกษุสามารถให้แพทย์ทำการรักษาด้วยวิธีนี้ได้ ไม่ถือว่าผิดพระธรรมวินัย แต่ประการใด ข้อสรุปก็คือ การป้องกัน รักษาโรคจะเปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัยและบริบทของแต่ละสังคมเป็นสำคัญ แต่เรื่องการป้องกัน รักษาโรคด้วยการใช้ยา และวิธีการอื่นที่เป็นวิทยาการทางการแพทย์ล้มเหลวจะต้องยึดหลักปัจจัยปัจจุบันและที่สำคัญคือ การป้องกัน รักษาต้องมุ่งไปที่การจัดทุกๆ เวทนาที่เกิดจาก การเจ็บป่วย การหายจากอาการเจ็บป่วยและการมีชีวิตอยู่ เพื่อพัฒนาตนสู่ความหลุดพ้นเป็นสำคัญ

(๑) การบริหารร่างกาย (การออกกำลังกาย) พบว่า มีหลายเรื่องที่กล่าวถึงเรื่องนี้ เช่น การเดินจงกรม จัดเป็น การออกกำลังกายของพระสงฆ์ประการหนึ่ง และมีผลดีต่อ สุขภาพทั้งทางร่างกายและจิต เห็นได้จากอาโนสิงล์ หมายถึง ผลดีของการเดินจงกรมที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในจังกมสูตร มัชณมนิกาย อุปปริปัณฑล (๑๔/๒๙/๒๙) ๕ ประการ ได้แก่ (๑) เดินทางได้ไกล (๒) อดทนต่อการบำเพ็ญความเพียร (๓) ทำให้โรคภัยเข้าเจ็บน้อยลง (๔) อาหารที่รับประทานเข้าไป ย่อยง่าย (๕) สามารถที่ได้จากการเดินจงกรมย่อมตั้งอยู่ได้นาน

นอกจากนี้ผู้อ่านสามารถศึกษาเรื่องนี้เพิ่มเติมได้ จากการบริหารร่างกายด้วยบริขาร ๘ ที่พระลิริมังคลาจารย์ กล่าวไว้ในมังคลัตถทิปนี (มหามหากราชวิทยาลัย. ๒๕๖๓: ๒๓๑-๒๓๒) ว่า จิวะใช้เป็นเครื่องบริหารร่างกายในเวลาที่นุ่งห่ม ไปในที่ต่างๆ บัตรใช้เป็นเครื่องบริหารร่างกายในเวลาที่ใช้ตักน้ำมาอาบน้ำและตักน้ำมาประพรหมกภูวี มีดันน้อยใช้เป็นเครื่องบริหารร่างกายในเวลาที่ใช้ผ้าไม่ชำระทันหรือเหลาไม่ทำความสะอาดตัว และคันกกลด เชื้อมใช้เป็นเครื่องบริหารร่างกายในเวลาใช้เย็บ

จิวะ ประคดเอวใช้เป็นเครื่องบริหารร่างกายในเวลาที่ใช้พั้นกายนไปในที่ต่างๆ และเครื่องรองน้ำใช้เป็นเครื่องบริหารร่างกายในเวลารองน้ำอาบน้ำ ตัวอย่างที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ซึ่งให้เห็นถึงการใช้บริขารเพื่อการเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อสุขภาพของพระสงฆ์ เรื่องนี้ถ้านำมาประยุกต์ใช้กับประชาชนทั่วไปก็คือ การออกกำลังกายอย่างเหมาะสมกับวัยของตน

๒.๒ สุขภาวะทางใจ วิธีการดูแลสุขภาพจิต เป็นเรื่องที่พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญมาก เรื่องที่ยืนยันความจริงข้อนี้คือภาษาพุทธคำว่าลักษณะในมหกรรมคุณทกนิจกายนี้มบท (๒๕/๑-๒/๒๓-๒๔) ว่า

ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ ถ้าบุคคลมีใจชัวร์ ก็จะพุ่งชัวร์ หรือทำชัวร์ตามไปด้วย เพราะความชัวร์นั้น ทุกชีวิตมีผลติดตามเขาไป เมื่อ онล้อหมุน ตามรอยเท้าโคที่ลากเกรียนไป จะนั่น ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ ถ้าบุคคลมีใจดี ก็จะพุ่งดีหรือทำดีตามไปด้วย เพราะความดีนั้น สุขย่อมตามเขาไป เมื่อ онเงาติดตามเขาไป จะนั่น

พุทธคำว่าลักษณะในมหกรรมคุณทกนิจกายนี้มีความจริงที่ว่า จิตที่เป็นกุศลและอกุศลเป็นพลังขับเคลื่อนให้เกิดพฤติกรรมทั้งดีและไม่ดีที่มีผลเป็นความสุขและความทุกข์ ซึ่งไปตามพื้นฐานของจิตที่เป็นกุศลและอกุศล โดยสรุปก็คือ จิตเป็นใหญ่หรือศูนย์กลางที่ค่อยบัญชาให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมทางกาย วาจา และมีผลต่อสุขภาวะของชีวิตโดยองค์รวม ด้วย ดังนั้นแนวคิดทางพระพุทธศาสนาจึงมุ่งสอนให้มนุษย์สร้างสุขภาวะทางจิตซึ่งมีวิธีการสร้างหลายวิธี แต่ขอเสนอวิธีที่ผู้อ่านทราบกันเป็นอย่างดีโดยลังเขป ๒ วิธี คือ

๒.๒.๑ การเจริญสมาธิ วิธีการนี้ได้รับการยืนยันจากพระพุทธเจ้าว่ามีผลต่อสุขภาวะของชีวิตจริง เห็นได้จากพุทธคำว่าลักษณะในมหกรรมคุณทกนิจกายนี้มีความจริงที่ว่า “มนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อ

รู้จักประมาณในการบริโภคที่ได้มา ย่อมมีเวทนาเบาบาง เข้า
ย้อมแก่ช้า อายุก็ยิ่งยืน” การมีผลต่อร่างกายเมื่อในพุทธพลจนนี่
อาจกล่าวได้ว่าหมายถึงสมาชิกนั้นเอง นอกเหนือนี้ยังมีผล
การวิจัยเกี่ยวกับการฝึกอานานดลตัวมีผลต่อการพัฒนา
คุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น (ฉิตวัตน์ รักษ์เจตวงศ. ๒๕๔๗: ก) เพราะ
การฝึกสมาชิกมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้เจตตั้งมั่น สงบning และเมื่อ
จิตเป็นสมาธิแล้วก็จะลงผลให้คนมีสุขภาพทางกายดีตาม
ไปด้วย

๒.๒.๒ การเจริญวิปัสสนา เพื่อพัฒนาจิตที่เป็นสมาร์ตแล้วให้เกิดปัญญาหยั่งรู้สภาวะธรรมทั้งมวลตามความเป็นจริง จนหลุดพ้นจากกิเลสที่เป็นสาเหตุของความทุกข์ เป็นจิตที่ปรับสุธรรม ปราศจากโกรค้ายทางจิตที่เรียกว่า กิเลส อย่างลึกลึกลึกลึก เชิง เท็นได้จากข้อสรุปของพระพรหณคุณภรณ์ (ป.อ. ปยุตตโต) (๒๕๔๙: ๕) ที่ว่า การที่มีนุชชย์จะมีสุขภาวะที่ดีได้นั้นจะต้องพัฒนาจิตให้เป็นไปในด้านบวก ด้วยปัญญาที่เข้าถึงความจริงแห่งธรรมชาติของชีวิต สำหรับวิธีการเจริญวิปัสสนาเพื่อบรรลุความพันทุกข์นั้นได้กล่าวไว้ในสติปัฏฐานสูตร ที่มีเนื้อกาย มหาราคร (๑/๒๗๓/๓๐๑-๓๐๒) ว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย สติปัฏฐานลึกลึกลึกลึก เป็นทางสายเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ ระงับความเคร้าໂຄก ความคร้ำครວญ ดับทุกข์ และโอมนัส บรรลุอวิรยมรรค และกระทำให้แจ้งชัดพระนิพพาน” สำหรับวิธีปฎิบัติและรายละเอียดผู้อ่านสามารถศึกษาได้จากพระสูตรดังกล่าว และแนวทางปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานที่มีอยู่หลายสำนัก เช่น วัดมหาธาตุ ท่าพระจันทร์ กรุงเทพมหานคร เป็นต้น

๒.๓ สุขภาวะทางสังคม สภาพแวดล้อมที่ดีทางสังคมเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมให้เกิดสุขภาวะโดยอย่างรวม เนื่องได้จากหลักคำสอนหลายเรื่องที่สอนให้มนุษย์สร้างสังคมที่ตนเองอยู่อาศัยให้เกิดลัพธิภาพ ความยุติธรรม และมีสุภาพในการดำเนินชีวิตภายใต้หลักธรรมซึ่งหัวข้อนี้ผู้เขียนขอเสนอวิธีการสร้างสุขภาวะทางสังคมโดยลังๆไป ๒ เรื่องหลัก คือ

๔.๓.๑ สังคมต้องยึดศีลธรรมเป็นแม่บท
ผู้เขียนเห็นว่า ศีลธรรมเป็นหลักสากลและเป็นเรื่องจำเป็น
ขั้นพื้นฐานที่ทุกสังคมจำต้องมี เนื่องจากศีลธรรมจะทำให้ทุก
ชีวิตอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข นอกจากนี้ยังมีล้วนช่วยล่งเสริม
ให้คนมีอายุยั่งยืน เรื่องนี้จะพิจารณาไปที่หลักเบณฑ์ศีล
เบณฑ์ธรรม ดังต่อไปนี้

๔.๓.๑ การฝังประทุร้าย เม็ดเปียน ทำลายชีวิตกัน แต่ปลูกฝังความรัก (เมตตา) ความลงสาร เห็นอกเห็นใจผู้อื่น เข้าไปช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ให้มากขึ้น (กรุณา) รวมถึงการขวนข่ายช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ในลิ่งที่เป็นประโยชน์ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในสังคಹสูตร อังคุดตระนิกาย จตุกนิบาต (๑/๓๔/๕๙) และในขณะเดียวกันก็ต้องไม่ทำตัวเป็นสือปานาดิบາตยันเป็นปัลจัยให้หายของเรางั้นเอง เช่น ไม่ทำตัวเป็นนักเลงอันธพาล รวมถึงการค้าขายและการหยิบยื่นอาวุธให้คนนำไปใช้หรือเปลี่ยนกัน

๒.๓.๒ การไม่ละเมิดทรัพย์สินของผู้อื่น
แต่ประกอบล้มมาซีพด้วยความขยัน อดทน รับผิดชอบ
ซื่อสัตย์ ประทัยด อดออม และในขณะเดียวกันก็ต้องไม่
ทำตัวเป็นสือแท่งอทินนาทาน เช่น การใส่เครื่องประดับ
ที่มีราคาแพง ที่เป็นแรงจูงใจให้พากมิจฉาชีพประทุษร้ายต่อ
ทรัพย์ และอาจทำอันตรายเจ้าทรัพย์ถึงชีวิตได้ เป็นต้น และ
ถ้ามีเหลือเก็บช่วยเหลือเลือกอนุสังคมตามหลักของศาสนา การให้
ลิงที่ควรให้อันเป็นการบรรเทาทุกข์และเนลี้ยสุขให้แก่เพื่อน
มนุษย์ด้วยกัน

๒.๓.๑.๓ การไม่ล่วงละเมิดคุ้ครองของผู้อื่น
ไม่สำลักทางเพศ แต่มีความสำรวม ระมัดระวังเรื่องเพศ
ลัมพันธ์ และในขณะเดียวกันก็ต้องไม่ทำตัวเป็นสือกาเมสู
มิจฉาชาร เช่น การแต่งกายยั่วราคะ ได้แก่ นุ่งกระโปรง
ลั้น เปิดสะตือ หน้าอก หรืออุ่งกาเกงเอวต่ำ อันเป็นสาเหตุ
หนึ่งที่นำไปสู่ปัญหาการข่มขืน อนามัยหรืออาจถูกทำร้าย

จนเลียชีวิต นอกจานนี้ยังรวมไปถึงการป้องกันไม่ให้มีการผลิต และการค้าขายสื่อหรือสิ่ง菸ภัณฑ์ที่ทำให้คนหมกมุ่น กำหนด มัวเมาในเรื่องเพศจนนำไปสู่ปัญหาการล่วงละเมิดทางเพศของบุคคลอื่น

๒.๓.๑.๔ การไม่โกหก หลอกลวงผู้อื่น แต่ปลูกฝังให้ทุกคนมีสัจจะ มีความจริงใจต่อผู้อื่น และในขณะเดียวกันก็ไม่ทำตัวเป็นสื่อมุสาหะ หมายถึง ต้องใช้ปัญญาคร่าวๆ เรื่องต่างๆ ไม่ใช่เชือรือเรื่องใดเรื่องหนึ่งอย่างง่ายๆ โดยขาดการได้รับรองหรือได้ตามผู้อื่น เพราะเราอาจตกเป็นเหยื่อของพวกมิจฉาชีพที่หากินบนความเชื่อของคนอื่น บางครั้งอาจหมายถึงการสูญเสียชีวิตของเราด้วย

๒.๓.๑.๕ การไม่ทำลายตัวเองด้วยการเสพสิ่งมึนเมาหรือสิ่งเสพติด แต่ต้องเป็นผู้ที่มีสติ สามปัจจัย หมายถึง การมีสติระลึกได้лемอและใช้ปัญญาพิจารณาลึกลง ที่จะดีมีหรือเสพเข้าไปว่าเป็นเรื่องที่มีประโยชน์ และมีความจำเป็นต่อร่างกายหรือไม่ ตลอดจนไม่ทำตัวเป็นสื่อสร้างเมรยมัชชปมาทภูฐานะ ด้วยการผลิต ค้าขายหรือหยิบยื่นสิ่งมึนเมา สิ่งเสพติดให้แก่คนอื่น แต่ต้องเป็นผู้ที่หลีกปัญญาแก่คนอื่นด้วยการซื้อขายของสิ่งเหล่านี้ รวมถึงการทำให้ลังค์ประศากลิ่งเหล่านี้ และไม่ล่งเสริมให้มีการโกหก หลอกลวงผู้อื่นให้ได้รับความเสียหายด้วย

หากพิจารณาความประพฤติตามหลักเบญจศิลป์ ก็จะพบว่า ศีลธรรมทั้ง ๕ ข้อล้วนเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดสุขภาวะแก่ชีวิตทั้งในระดับปัจเจกชนและลังค์ โดยรวม ก็คือ ทำให้ทุกชีวิตปลอดภัยจากการทำร้ายกันและการทำลายตัวเองอันจะส่งผลให้อยู่ของคนยืนยาวขึ้นได้ทางหนึ่ง

๒.๓.๒ ลังค์ที่ปราศจากอบายมุข การสร้างสุขภาวะในข้อนี้ก็คือ การพยายามการที่จะทำให้ลังค์ปราศจากอบายมุขทั้ง ๖ ข้อ คือ สุรา (รวมถึงยาเสพติด) การชอบเที่ยวกลางคืนจนดึกดื่น การชอบเที่ยวดูการละเล่น

การพนัน การคบคบชั่วเบื่อเมตตา และการเกียจคร้านทำงานที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในสิ่งคากลสูตร ที่นิยม ปัญกิวรรค (๑/๒๔๗-๒๕๓/๒๐๒-๒๐๓) เนื่องจากอบายมุขเป็นสาเหตุสำคัญของความหายนะแห่งทรัพย์สิน ชีวิต ลังค์ และสิ่งแวดล้อมโดยรวม และเมื่อลังค์มีประศากอบายมุขก็จะทำให้เกิดสุขภาวะโดยองค์รวม กล่าวคือลังค์ที่มีเสถียรภาพ มีความปกติเรียบร้อย ปราศจากปัญหาลังค์ และลังชั่วราย

๒.๓.๓ ลังค์ที่มีความกินดือยดี การสร้างสุขภาวะด้านนี้สามารถศึกษาได้จากหลักคำสอนที่เกี่ยวกับเศรษฐกิจหลายข้อ เช่น

๒.๓.๓.๑ หลักทิภูสูรัมมิกภูสูประโยชน์ในพิชชาณสูตร อังคุตตรนิกาย อภูสูรุนิบາต (๒๓/๔๔/๓๔๒) ที่กล่าวถึงประโยชน์ในปัจจุบัน ประกอบด้วยประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการประกอบลัมมานาชาติพัฒนาความขยันหมั่นเพียร (อุภารานลัมปทา) ประโยชน์ที่เกิดจากการรักษาป้องกันทรัพย์ไม่ให้พิบติไปเพราะโจรภัย เป็นต้น (อารักขลัมปทา) ประโยชน์ที่เกิดจากการคบเพื่อนที่ดีงาม (กัลยานมิตตตา) และประโยชน์ที่เกิดจากการดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสม สมเหตุสมผล ด้วยปัญญา รู้จักใช้จ่ายในสิ่งที่จำและเกิดเป็นประโยชน์ (ลามนัตตตา)

๒.๓.๓.๒ ความสุขทางเศรษฐกิจในอันดับสูตร อังคุตตรนิกาย จตุกgnibat (๒๙/๖๒/๑๐๕) ที่กล่าวถึงความสุข ๔ ประการ ประกอบด้วย ความสุขที่เกิดจาก การมีทรัพย์จากการประกอบลัมมานาชาติ (อัตถิสุข) ความสุขที่เกิดจากการรู้จักใช้ทรัพย์อย่างสมเหตุสมผล (โภคสุข) ความสุขที่เกิดจากการไม่เป็นหนี้ลินไคร (อนนลสุข) และความสุขที่เกิดจากการไม่ประพฤติชั่ว (อนวัชชสุข) หรือการทำงานที่ปราศจากโภชคิอ งานที่เป็นลัมมานาชาติทุกอย่างตามหลักลัมมานตตะคือมีการกระทำที่ชอบ และลัมมานาชาติทำงานที่ชอบหรือสุจริตในมรรคเมืองค ๘ ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในมหาจัตたりสกสูตร มัชณินิกาย อุปริปัณณสก

(๑๔/๑๓๖-๑๔๗/๑๓๔-๑๔๘) คือเรื่องจากการผลิตหรือค้าขาย ลิ่งที่ผิดกฎหมายและศีลธรรมตามหลักของมิฉาชานิชชา^๓

นอกจากนี้พระพุทธศาสนาบังสอนให้เฉลี่ยวความสุขที่เกิดจากปัจจัยยังชีพตามหลักคำสอนเรื่องทาน ใจและสาธารณประโยชน์ในหลักสราณียธรรมที่มุ่งให้คนแบ่งปัน สิ่งที่ได้มาโดยชอบธรรมให้แก่บุคคลอื่นหรือใช้สอยร่วมกัน ไม่หวงไว้บุคคลเฉพาะตนหรือคนที่เกี่ยวข้องกับตน เพราะการดำเนินชีวิตหรือการประกอบอาชีพที่เห็นแก่ประโยชน์ตนเป็นที่ตั้ง ไม่สามารถสร้างสุขภาวะโดยองค์รวมได้เลย เห็นได้จากแนวคิดของประเศค วาสี (๒๕๕๕: ๖๕) ที่กล่าวถึงเศรษฐกิจแบบทุนนิยมในปัจจุบันว่าไม่สามารถทำให้เกิดสุขภาวะโดยองค์รวมได้ว่า “เศรษฐกิจที่เขาเงินเป็นตัวตั้ง จะขาดความเชื่อมโยงกับชีวิต จิตใจ ครอบครัว ชุมชน วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม และสุขภาพ จึงทำให้เกิดวิกฤติ”

วิธีการสร้างสุขภาวะให้แก่ชีวิตที่นำเสนอมาทั้งหมดนี้ ล้วนเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตประจำวัน ที่เปลี่มพันธ์กับเรื่องอื่นๆ ซึ่งเป็นหน้าที่ของทุกคนที่ประนยาให้คุณภาพชีวิตดีขึ้นจะต้องเลือกสรรสิ่งหรือเรื่องต่างๆ ที่จะส่งเสริมอายุให้ยืนยาว มีความสุข ขณะเดียวกันก็หลีกเลี่ยงหรือห้ามทางป้องกันปัจจัยเสี่ยงที่จะทำลายความสุขและทำให้ชีวิตของตนรวมถึงชีวิตอื่นๆ ในสังคมให้ล้นด้วย

๒.๔ สุขภาวะทางสิ่งแวดล้อม สิ่งแวดล้อม เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่มีส่วนทำให้เกิดสุขภาวะแก่ชีวิต ซึ่งจะเน้นไปที่สุขภาวะของปัจเจกชนแต่ละคนเป็นสำคัญ เรื่องนี้สามารถศึกษาได้จากเรื่องต่อไปนี้

๒.๔.๑ การสร้างสุขภาวะส่วนบุคคล เรื่องนี้ ศึกษาได้จากบทบัญญัติทางพระวินัยของพระสงฆ์ในพระวินัย

^๓ มิฉาชานิชชา หมายถึง การค้าขายที่ผิดศีลธรรมในพระพุทธศาสนา มี ๕ ประการ คือ ค้าขายอาวุธ มนุษย์ ลัตต์ที่จะนำไปฆ่าช้าและน้ำมา (รวมยาเสพติดด้วย) และยาพิษในวนิชชานิสตร อังคุตตวนิกาปัญจกนิบาต (๒๕/๑๓๓/๒๕๕๘)

ปีก มหาวิรังค์ มีหมายข้อที่แสดงให้เห็นถึงหลักการสร้างสุขภาวะส่วนบุคคลเพื่อสิ่งแวดล้อมที่ดี เช่น ห้ามถ่ายอุจจาระปัสสาวะ บวนน้ำลายลงในพืชที่มีสีเขียวหรือในน้ำ (๒/๖๔๒-๖๔๓/๓๓๒-๓๓๔) และห้ามนำน้ำล้างบาทที่มีเมล็ดข้าวหรือเศษอาหารไปทิ้งในบริเวณบ้าน (๒/๖๓๒/๓๗) ถ้าฝ่าฝืนก็เป็นอาบัติทุกกฎ เป็นต้น บทบัญญัติดังกล่าววนอกจากจะเป็นวิธีการสร้างสุขภาวะส่วนบุคคลแล้ว ยังส่งผลดีต่อสิ่งแวดล้อมด้วย

๒.๔.๒ การสร้างสิ่งแวดล้อมให้อืดต่อการดำเนินชีวิตนี้ แนวคิดนี้ศึกษาได้จากการໂรมปมสูตร สังยุตตินิกาย ศาสตราจารย์ (๑๕/๔๙/๒๑) ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ชนเหล่าใดสร้างวัดวอาราม ปลูกสวนอันง่ารื่นรมย์ ปลูกป่า สร้างสะพาน ชุดสระน้ำ บ่อห้า และให้พักอาศัย บุญย่อมเจริญ แก่นเหล่านั้น ทั้งกลางวัน กลางคืน ตลอดกาลทุกเมื่อ ทั้งชนเหล่านั้นดำรงอยู่ในธรรม สมบูรณ์ด้วยศีลแล้วยอมไปสู่สวรรค์แน่นอน” พุทธดำรัตน์ได้แสดงนัยที่เกี่ยวกับการสร้างสิ่งแวดล้อมเพื่อชีวิตด้วยการปลูกป่า ปลูกสวนที่ทำให้เกิดความร่มรื่นเหมาะสมกับการอยู่อาศัย และส่งเสริมให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น

นอกจากนี้ผู้อ่านยังสามารถวิเคราะห์วิธีการดำเนินชีวิตบนเลี้นทางธรรมชาติของพระสงฆ์ในสมัยพุทธกาลที่อาศัยอยู่ตามโคนต้นไม้ ตามป่า เข้า หรือถ้าที่มีเป้าหมายเพื่อความเรียบง่าย มักน้อย ลันโดไซ ลงบ และเข้าถึงความจริงในธรรมชาติในฐานะปัจจัยที่สนับสนุนให้บรรลุธรรมสูงสุด หรือพิจารณาจากเลี้นทางธรรมชาติของชีวิต เช่น ร่างกายของเรารต้องการอากาศ น้ำ และอาหารที่บริสุทธิ์และมีประโยชน์ แต่ร่างกายของเรามิได้ต้องการควันพิษจากบุหรี่ ยาเสพติด น้ำและอาหารที่มีสารพิษหรือไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ดังนั้น การที่มีนุชย์ทำลายธรรมชาติหรือเข้าไปแทรกแซงธรรมชาติจะขาดความสมดุลก์ที่ทำลายชีวิตบนเลี้นทางธรรมชาติของตน ส่งผลให้ธรรมชาติที่เคยเป็นเลี้นทางธรรมชาติของชีวิตไม่สามารถให้ประโยชน์แก่มนุษย์ได้เหมือนเคย แต่กลับ

ยื่นเสียงที่ร่างกายไม่ต้องการ เช่น น้ำเน่าเสียส่งกลิ่นเหม็น ใช้บริโภคอุปโภคไม่ได้ ป้าไม่ที่ถูกกลับตัวเป็นจำนวนมาก ทำให้ขาดความสมดุล ผลให้เกิดผื่นแล้ง การแพะปลูกได้รับผลกระทบ ก่อให้เกิดปัญหาความยากจนขึ้น แหล่งอาหารเครื่องนุ่งห่ม สมุนไพรในป่าถูกทำลายจนลดจำนวนลง และบางชนิดก็สูญพันธุ์ไป ทำให้เกิดความขาดแคลน และส่งผลกระทบต่อความเป็นอยู่ของมนุษย์ด้วย

สรุป

วิธีการสร้างสุขภาวะโดยองค์รวมตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนาที่นำเสนอมานี้ทั้งหมดได้ชี้ให้เห็นถึงวิธีปฏิบัติที่จะส่งเสริมให้มนุษย์มีอ่ายุขัยและมีความสุขมากขึ้นคือ การพัฒนาชีวิตของมนุษย์ทั้งทางด้านร่างกายและจิตให้เกิดความสมดุล ตลอดจนกระตุ้นการจัดสภาพทางลังค์คอมและสิ่งแวดล้อมให้เกื้อกูลต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ปราศจากปัจจัยเสี่ยงที่จะทำให้มนุษย์มีคุณภาพชีวิตที่ย่ำแย่ลง สิ่งที่สำคัญของแนวคิดเรื่องอายุรเวทที่นำเสนอมานี้ทั้งหมดคือ การพัฒนาจิตให้เกิดความสงบ ปัญญา และความหลุดพ้นสะอาด บริสุทธิ์จากกิเลสที่เป็นสาเหตุโรคทางจิต

สำหรับแนวทางพัฒนาชีวิตสู่เป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนาจะอยู่ในกรอบของภารนา ๓ ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในที่ม尼การ ปากีกรรม (๑/๓๐๕/๒๓๗) ประกอบด้วย (๑) การพัฒนาทางกายที่ต้องล้มพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพจนสามารถปฏิบัติต่อเรื่องที่ล้มผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม ก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดว่าโดยสรุปคือการพัฒนาความประพฤติของตนให้อยู่ในกรอบของศีล ระเบียบวินัย เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการเบิดเบี่ยนที่สร้างความเสียหายให้แก่ชีวิตอื่น รวมถึงการดูแลรักษาร่างกายให้มีสุขภาวะที่ดีตามวิธีการต่างๆ ที่กล่าวไว้แล้วในส่วนของเนื้อหาด้วยปัญญา (๒) การพัฒนาจิตให้เข้มแข็ง มั่นคง มีสมภาค ลดชีวิต เปิกบาน ไม่เครียด มีความสุข เจริญงอกงามด้วยคุณธรรม เช่น เมตตา กรุณา ขยายมั่นเพียร อุดหนุน เป็นต้น และ (๓) การพัฒนาปัญญา ให้รู้เข้าใจลึกล้ำตามความเป็นจริง รู้สึกท่าทัน เห็นแจ้งโลกและชีวิต จนหลุดพ้นจากความทุกข์ได้อย่างลื้นเชิง นี้คือหลักการพัฒนาชีวิตสู่ความสงบสุขสูงสุด ที่จะทำให้มนุษย์พบสุขภาวะของชีวิตที่แท้จริง



บรรณานุกรม

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. ๒๕๔๔. “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. “10th September World Suicide Prevention Day” [online]

ธิติรัตน์ รักชัยเจตรง. ๒๕๕๑. ศึกษาการใช้อานาปานสติภานาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของเสียรัฐธรรมสถาน. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา 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 วาสี. ๒๕๔๕. วิถีมนุษย์ในศตวรรษที่ ๒๑ สู่ภูมิใหม่แห่งการพัฒนา. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสดศรีสุนทรีวงศ์. Pravet Vasii. 2002. *Withiimanut nay Satawat thii 21 suu Bhuummai haeng Kaanphatthanaa*. Bangkok: Sodsri-Saridwongsa Foundation.

พระพรหมคุณภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). ๒๕๔๔. สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. กรุงเทพฯ: อักษรลัมพันธ์. Phromgunaporn (Prayut Payutto), Phra. 2006. *Sukhaphaawa Ongruam Naewphut*. Bangkok: Aksornsamphan.

พุทธทาสภิกขุ. ๒๕๒๓. เมื่อธรรมะครองโลก. กรุงเทพฯ: ธรรมทานมูลนิธิ. Buddhadasadabikkhu. 1980. *Mue Dharma Khrong Look*. Bangkok: Dharmathaan.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๓๕. มหาจุฬาเตปีภก. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. Mahachula longkomrajavidyalaya University. 1992. *Pali Tipitaka*. Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya University Press.

_____. ๒๕๓๓. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. _____. 1996. *Thai Tipitaka*. Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya University Press.

มหามหากรุณาธิคุณวิทยาลัย. ๒๕๒๔. มงคลตุณทีปนิยา ทุติโย ภาโภ. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหากรุณาธิคุณวิทยาลัย. Mahamakut Buddhist University. 2000. *Mangalatthadīpanī*. vol 2. Bangkok: Mahamakut Buddhist University Press.

_____. ๒๕๓๑. วิสุทธิมคุคสุส นาม ปกรณ์วิเสสสุ ทุติโย ภาโภ. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหากรุณาธิคุณวิทยาลัย. _____. 1988. *Visuddhimagga*. vol 2. Bangkok: Mahamakut Buddhist University Press.

ศรีคุณลักษณ์ สิงคາลาณีช. ๒๕๔๘. “ควันบุหรี่เป็นอันตรายต่อเด็ก” ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย. [ออนไลน์]

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]