



ศึกษาสุขภาวะของพระสงฆ์ ตำบลจี้วलय อำเภอตะพานหิน จังหวัดพิจิตร

A HEALTH STUDY OF BUDDHIST SANGHA,
NGIAWLAI SUB-DISTRICT, TAPANHIN DISTRICT, PHICHIT PROVINCE

พระสุรพล ปิยธมโม (ขุนไชย)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๐



ศึกษาสุขภาวะของพระสงฆ์ในตำบลจี้วลาย อำเภอดะพวนหิน จังหวัดพิจิตร

พระสุรพล ปิยธมโม (ขุนไชย)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๐
(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



A HEALTH STUDY OF BUDDHIST SANGHA,
NGIAWLAI SUB-DISTRICT, TAPANHIN DISTRICT, PHICHIT PROVINCE

Phra Suraphol Piyadhammo (Khunchai)

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of
the Requirement for the Degree of Master of Arts
(Buddhist Studies)

Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Bangkok, Thailand
C.E. 2017

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับวิทยานิพนธ์เรื่อง
“ศึกษาสุภาพะของพระสงฆ์ ตำบลจั่วลาย อำเภอตะพานหิน จังหวัดพิจิตร”เป็นส่วนหนึ่งของ
การศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์

ประธานกรรมการ

(พระครูโกศลศาสนบัณฑิต, ผศ. ดร.)

กรรมการ

(พระครูสิริรัตนาวตฺร, รศ. ดร.)

กรรมการ

(พระครูพิพิธจารุธรรม, ดร.)

กรรมการ

(รศ.ดร.สุทธิชัย ยังสุข)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

พระครูสิริรัตนาวตฺร, รศ. ดร. ประธานกรรมการ

พระครูพิพิธจารุธรรม, ดร. กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

(พระสุรพล ปิยะมโน)

ชื่อวิทยานิพนธ์ : ศึกษาสุขภาวะของพระสงฆ์ ตำบลจี้วลาย อำเภอตะพานหิน จังหวัดพิจิตร
 ผู้วิจัย : พระสุรพล ปิยธมโม (ขุนไชย)
 ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

: พระครูสิริรัตนานุวัตร, รศ., ดร.
 ป.ธ.๕, พธ.บ.(ภาษาอังกฤษ), พธ.ม.(ปรัชญา), Ph.D. (Philosophy)
 : พระครูพิพิธจารุธรรม, ดร.
 พธ.บ. (ปรัชญา), กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว), ศน.ด. (พุทธศาสนศึกษา)

วันสำเร็จการศึกษา :/...../๒๕๖๐

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์นี้ มีวัตถุประสงค์ ๑. เพื่อศึกษาสุขภาวะของพระสงฆ์ตามแนวพระพุทธศาสนา ๒. เพื่อศึกษาสุขภาวะของพระสงฆ์ในตำบลจี้วลาย อำเภอตะพานหิน จังหวัดพิจิตร ๓. เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้แนวทางรักษาสุขภาวะตามแนวพระพุทธศาสนาของพระสงฆ์ ตำบลจี้วลาย อำเภอตะพานหิน จังหวัดพิจิตร มีวิธีดำเนินการวิจัยผสมผสาน คือ การศึกษาจากเอกสารทางพระพุทธศาสนา และการศึกษาเชิงคุณภาพโดยเน้นการสัมภาษณ์เชิงลึก (Indepth Interview) กับพระสงฆ์ที่เคยเจ็บป่วยแล้วกลับมาดีมีสุขภาพใหม่ จำนวน ๑๐ รูป ใช้วิธีวิเคราะห์ข้อมูลเชิงสถิติพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า แนวคิดสุขภาวะตามแนวพระพุทธศาสนาเป็นสุขภาวะที่เกิดการบริหารกายด้วยการทำกิจวัตรประจำวัน โดยหลัก คือ บิณฑบาต ความทำสะอาดอาราม ทำวัตรสวดมนต์ รักษาสิ่งแวดล้อม การบริหารทางใจ โดยการปฏิบัติตามสัปปายะ ๗ และลดหรือกำจัดปัดเป่าความโลภ โกรธ หลง คิดอยู่เสมอรู้จักพอ มีเมตตา เจริญสติ มีขันติ มีตบะ จิตไม่ฟุ้งซ่านและมีสติจกิริยา โดยการอธิฐานจิตว่า จะทำสิ่งใดก็ตามที่ถูกต้อง การรักษาสุขภาพด้วยเภสัชที่ได้รับพุทธานุญาต คือ เภสัช ๕ ประการ ได้แก่ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง และน้ำอ้อย ใช้พืชสมุนไพร มีรากไม้ น้ำฝาด ใบไม้ ผลไม้และยางไม้ ฉันทอาหารและเภสัชที่ถูกต้อง

สุขภาวะของพระสงฆ์ ตำบลจี้วลาย อำเภอตะพานหิน จังหวัดพิจิตร นั้นพบว่า ส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุที่ป่วยด้วยโรคเรื้อรัง ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง โรคปวดข้อ ข้ออักเสบ สามในสี่ยังสูบบุหรี่ ฉันทยาชุด ต้มเครื่องต้มชูกำลัง รวมทั้งดื่มกาแฟเป็นประจำ พระสงฆ์ยังไม่มีกิจกรรมการป้องกันโรคที่ชัดเจน กิจกรรมบางอย่างติดขัดในพระธรรมวินัย การดูแลส่วนบุคคลพระสงฆ์ยังไม่ได้รับคำแนะนำจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องอย่างต่อเนื่อง การปฏิบัติที่มีอยู่ในปัจจุบันคือทำตามทีี่สื่อต่างๆ นำเสนอ พระสงฆ์จำนวนมากที่เจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังและมีปัญหาทางด้านการเคลื่อนไหวของร่างกายยังไม่ได้รับการฟื้นฟูสภาพอย่างถูกต้องจึงดำเนินชีวิตไปตามลำพัง ในส่วนของการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ด้วยกันเองพบว่าไม่น้อยมาก ส่วนใหญ่มีเพียงถามทุกข์สุขเท่านั้น สภาพ

ปัญหาสุขภาพจิตของพระสงฆ์ ส่วนใหญ่แล้วไม่พบการมีปัญหาสุขภาพจิต ปัญหาที่พบเป็นเรื่องการเจ็บป่วยและมีค่าใช้จ่ายในการไปพบแพทย์ ทำให้พระสงฆ์ต้องออกรับกิจนิมนต์ ออกบิณฑบาต เพื่อจะได้รับปัจจัยเพื่อนำมาใช้จ่ายในชีวิตประจำวันการส่งเสริมสุขภาพจิต ใช้การสวดมนต์ไหว้พระ นั่งสมาธิ เติบงกรรม สำหรับอาหารส่วนใหญ่ยังฉันอาหารประเภทแป้ง กะทิ น้ำตาล ไขมัน และอาหารมีรสจัดในปริมาณที่มากต่อวัน ส่วนน้ำดื่ม น้ำใช้ พระสงฆ์ตักน้ำขวดบรรจุเสร็จ ส่วนน้ำใช้เป็นประปาและน้ำบาดาล

การประยุกต์ใช้ตามแนวทางรักษาสุขภาวะของพระสงฆ์ ได้ประยุกต์ใช้ตามองค์รวมแห่งสุขภาวะ ๔ องค์ คือ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางปัญญาและสุขภาวะทางสังคม โดยสุขภาวะทางกายได้นำการรักษาศีล ฟังเทศน์ฟังธรรม การป้องกันยาเสพติด งดหรือลดเครื่องชูกำลัง รวมถึงสูบบุหรี่ สุขภาวะทางจิตได้นำการปฏิบัติสมาธิ คิดบวก มีเมตตา มีสัจจะกิริยาจงดเว้นสิ่งเสพติดให้โทษ สุขภาวะทางปัญญา โดยใช้วิธีฟังธรรม อ่านหนังสือธรรมนิยาย จัดอบรมส่งเสริมศีลธรรมแก่เด็ก ๆ และเยาวชน สุขภาวะทางสังคม โดยใช้ปริจฉาคะ เสียสละบำเพ็ญประโยชน์แจกของแก่ผู้ประสบภัย เยี่ยมเยือนผู้ป่วยตามบ้านพักคนชรา ตามโรงพยาบาล ช่วยเหลือชาวบ้านให้รู้คิด ผิดถูก ชั่วดี ช่วยชาวบ้านรักษาความสมดุลในสิ่งแวดล้อมให้มีขณิมาปฏิบัติในการดำเนินชีวิต โดยไม่หลง ยึดมั่นถือมั่นในร่างกาย นอกจากการยึดมั่นในศีลธรรม การดำเนินชีวิตด้วยความมีสติ การดำเนินชีวิตตามต้นแบบตามหลักกัลยาณมิตร เป็นธรรมิกสังคม

Thesis Title : A Health Study of Buddhist Sangha, Ngjawlai Sub-District,
Tapanhin District, Phichit Province.
Researcher : Phra Suraphol Piyadhammo (Khunchai)
Degree : Master of Arts (Buddhist Studies)

Thesis Supervisory Committee

: Phrakrū Sirirattanānuwat , Assoc. Prof., Dr.
Pāḷī V, B.A. (English), M.A. (Philosophy), Ph.D. (Philosophy)
: Phrakrū Phiphitjārutham, Dr.
B.A. (Philosophy), M.A. (Guidance Psychology),
Ph.D. (Buddhist Studies)

Date of Graduation :/...../2017

Abstract

This thesis aims to study of health of Buddhist Sangha according to Buddhism, to study of health of Buddhist Sangha in Ngjawlai, Tapanhin District, Phichit Province, and to apply the healthy treatment according to Buddhist method of Buddhist Sangha in Ngjawlai, Tapanhin District, Phichit Province. The research method mix-research ; -the documental study of Buddhism and of quality by In-depth Interview from Buddhist monks who are sick and become a good health amount of 10 monks.

The result of research is found that the concept of Buddhist health comes from the physical management in daily routine activities. In which, basically, they are walking for arms food, cleaning in temple, chanting, taking care environment. The management of mental health follows things favorable to mental development (Sappāya 7). They reduce and delete lust, angry, delusion. They always think ‘know to enough’ to have lovingkindness, mindfulness, to have tolerance, to burn down, to be fanciful idea and to be truth. That is vow ‘any thing will be done in righteousness’. To care health by medicine which is allowed by Buddhist discipline i.e 5 kinds of medicines, namely;- gel cheese, hard cheese, oil, honey, molasses. To service of herbal, i.e. a root of tree, acid taste, tree leave, fruit and gum tree. To have food and medicine is right.

The health of Buddhist Sangha in Ngaiwla, Tapanhin District, Phichit Province is found that the most of them are old monks who are chronic disease, e.g., Diabetes, Hypertension, Hypercholesterolemia, Arthralgia and Arthritis. In three of four diseases, they still smoke, take group drug, tonic, powerful drinking, including often coffee in each day. The Buddhist monks do clearly not guard diseases. Some thing is prefixed by discipline obstacle from discipline. Personally, the Buddhist monk do not introduce from concerning unit of working. In the present, the monk follows social media. The most monks who are sick to removed it by chronic and moving of body. This is not yet restored by correction. So, the monk is personal performance. The monk cares health of each other so less. It is mere conversation about only happy and sorry. The most monk has no mental health. But often problem is common sick and goes to medicine doctor. The monk walks for arms food and to get money for paying about this. The promotion of mental health is used by chanting, meditation, walking. For food, the most monk has meal powder, coconut, sugar, adipose tissue and hard test of food is more in a daily like. But drinking water, using water, the Buddhist monk services from producing water from a factory. But using water is serviced from water supply and nether world.

The application of healthy treatment according to Buddhist monks in Buddhism takes service a holistic health i.e. physical health, mental health, intellectual health and social health. The physical health is took by the precept (sīla), by studying Dhamma from media, by guarding drug, to canceling powerful drinking including tobacco. The mental health is took by plus thinking, by lovingkindness, by truth to cancel the drug. The intelligence health is took by Dhamma training, by reading Dhamma book, by moral camping for children and young. The social health is took by sacrifice, by common service for dangerous accident, by by visiting a sick man in an old home, in hospital. To help all people who get incorrect thinking, bad or good thinking. The Buddhist monk help people to heal the balance of environment for taking the middle path in daily life. They will be not delusion to attachment in body, except to care morality, to care the way of life by mindfulness, to care the way of life in model to guideline of good friend as Dhamma society.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดีด้วยความเมตตาของคณะกรรมการที่ปรึกษา วิทยานิพนธ์อันประกอบด้วย พระครูสิริรัตนาวตฺร,รศ. ดร.และ พระครูพิพิธจารุธรรม, ดร.ที่ได้กรุณา อนุเคราะห์ให้คำปรึกษาแนะนำดูแลเอาใจใส่ให้ความช่วยเหลือในการปรับปรุงแก้ไขวิทยานิพนธ์จน สำเร็จด้วยดีตลอดมา

ขอกราบขอบพระคุณประธานและคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิในการสอบวิทยานิพนธ์ คือ พระครูโกศลศาสนบัณฑิต,ผศ. ดร. และ รศ.ดร.,สุทธิชัย ยังสุข กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิที่กรุณา เสียสละเวลาอันมีค่าเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความถูกต้อง ทั้งด้านภาษา เนื้อหาระเบียบวิธีวิจัย และ เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัยช่วยแนะนำแก้ไขให้สมบูรณ์ และสำเร็จได้ด้วยดี

ขอนมัสการขอบพระคุณพระเสนาอ เตชธมฺโม วัดไพรโรงโชน พระคำพอง วรธมฺโม วัดหาด แตงโม พระถนอม ธมฺมกาโม วัดหาดแตงโม พระนำชัย วรกิจโจ วัดปิ่นสุทธาวงศ์ พระอธิการวันชัย อาภสฺสโร วัดปิ่นสุทธาวงศ์ พระศรีวิกรมมุนี วัดตะพานหิน พระครูพิสิทธ์ธีรโรภาส วัดต้นชุมแสง พระเปลย ฐานปญฺญ วัดต้นชุมแสง พระชาญ จันทปญฺญ วัดไพรโรงโชนและพระครูพิจิตรสราภิกษ วัดหนองพยอม ที่ให้ความอนุเคราะห์ช่วยตอบแบบสอบถามทุกท่าน

คุณค่าและประโยชน์ใดๆ อันพึงมีจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอน้อมบูชาเป็นกตเวทิตา คุณแก่ครูบาอาจารย์ บิดามารดา ญาติสนิทมิตรสหาย ที่เป็นกำลังใจสนับสนุนในทุกๆเรื่องรวมทั้ง บุรพจารย์และผู้มีพระคุณทุกท่านที่ได้ร่วมกันสรรค์สร้างงานวิจัยฉบับนี้ให้แก่ผู้วิจัยจนประสบผล สำเร็จลุล่วงด้วยดี

พระสุรพล ปิยธมฺโม (ขุนไชย)

๓๐ มีนาคม ๒๕๖๐

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ฉ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ณ
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๓
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๔
๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย	๔
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๔
๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๕
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๑๔
๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๑๔
บทที่ ๒ สุขภาวะของพระสงฆ์ตามแนวพระพุทธศาสนา	๑๕
๒.๑ สุขภาวะของพระสงฆ์ตามแนวพระพุทธศาสนา	๑๕
๒.๑.๑ แนวคิดเรื่องสุขภาวะ	๑๕
๒.๑.๒ สมุฏฐาน ความหมาย และประเภทของโรค	๑๙
๒.๒ แนวทางการรักษาสุขภาวะทางกาย และทางจิตในพระพุทธศาสนา	๒๖
๒.๒.๑ การรักษาสุขภาวะทางกาย และจิต	๒๖
๒.๒.๒ การรักษาสุขภาพด้วยการประยุกต์	๓๐
๒.๓ การรักษาสุขภาวะด้วยเภสัชที่ได้รับพุทธาณุญาต	๓๒

สารบัญ (ต่อ)

เรื่อง	หน้า
บทที่ ๓ แนวทางรักษาสุขภาวะของพระสงฆ์ ตำบลจี่วลาย อำเภอตะพานหิน จังหวัดพิจิตร	๓๙
๓.๑ สภาพพื้นที่ทำวิจัย	๓๙
๓.๒ แนวทางรักษาสุขภาพตามวินัยของพระสงฆ์	๔๐
๓.๓ แนวทางรักษาสุขภาวะตามหลัก ๖ อ. ของพระสงฆ์ฯ	๔๘
๓.๓.๑ อาหาร	๔๘
๓.๓.๒ ออกกำลังกาย	๔๙
๓.๓.๓ อารมณ์	๕๑
๓.๓.๔ อากาศ	๕๒
๓.๓.๕ อนามัยสิ่งแวดล้อม	๕๔
๓.๓.๖ อบายมุข	๕๖
๓.๔ แนวทางรักษาสุขภาวะตามองค์ ๔ (กาย ใจ สังคม ปัญญา)	๕๗
บทที่ ๔ การประยุกต์ใช้แนวทางรักษาสุขภาวะตามแนวพระพุทธศาสนา	๗๕
๔.๑ แนวคิดการรักษาสุขภาพ	๗๕
๔.๑.๑ การรักษาสุขภาพ	๗๕
๔.๑.๒ แนวคิดเกี่ยวกับสมุฏฐานของโรค	๗๙
๔.๑.๓ บุคคลที่ควรได้รับการรักษา	๗๙
๔.๑.๔ บุคคลที่เหมาะสมเป็นผู้รักษา	๘๐
๔.๒ วิธีการรักษาสุขภาพ	๘๑
๔.๒.๑ การรักษาสุขภาพกายและจิต	๘๑
๔.๒.๒ การรักษาสุขภาพด้วยการประยุกต์หลายวิธี	๘๓
๔.๒.๓ การรักษาสุขภาพด้วยเภสัชต่างๆ	๘๖
๔.๒.๔ หลักการฉันอาหารและเภสัช	๘๘
บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	๙๐
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๙๐
๕.๒ ข้อเสนอแนะ	๙๒
๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย	๙๒
๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย	๙๓

สารบัญ (ต่อ)

เรื่อง	หน้า
บรรณานุกรม	๙๔
ภาคผนวก	๙๘
- ภาคผนวก ก แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย	๙๙
- ภาคผนวก ข รายนามผู้ให้สัมภาษณ์	๑๐๑
- ภาคผนวก ค ภาพประกอบการสัมภาษณ์	๑๐๓
ประวัติผู้วิจัย	๑๐๗

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

๑. คำย่อชื่อคัมภีร์พระไตรปิฎก

อักษรย่อในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ใช้อ้างอิงจากคัมภีร์พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ.๒๕๓๙ เป็นหลัก โดยใช้ระบบย่อคำ ดังต่อไปนี้

พระวินัยปิฎก

เล่ม	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์
๒	วิ.มหา. (ไทย)	วินัยปิฎก = มหาวิภังค์ (ภาษาไทย)
๓	วิ.ภิกขุณี. (ไทย)	วินัยปิฎก = ภิกขุณีวิภังค์ (ภาษาไทย)
๔-๕	วิ.ม. (ไทย)	วินัยปิฎก = มหาวรรค (ภาษาไทย)
๗	วิ.จู. (ไทย)	วินัยปิฎก = จูฬวรรค (ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

เล่ม	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์
๙	ที.สี. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค (ภาษาไทย)
๑๐	ที.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค (ภาษาไทย)
๑๑	ที.ปา. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฏิวรรค (ภาษาไทย)
๑๒	ม.มู. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์ (ภาษาไทย)
๑๓	ม.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปณณาสก์ (ภาษาไทย)
๑๔	ม.อุ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปรปณณาสก์ (ภาษาไทย)
๑๕	ส.ส. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สคาถวรรค (ภาษาไทย)
๑๖	ส.นิ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย นิทานวรรค (ภาษาไทย)
๑๗	ส.ข. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย ขันธวารวรรค (ภาษาไทย)
๑๘	ส.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค (ภาษาไทย)
๒๐	อง.เอกก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย เอกกนิบาต (ภาษาไทย)
	อง.ทุก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทุกนิบาต (ภาษาไทย)
๒๑	อง. จตุกก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต (ภาษาไทย)
๒๒	อง. ปญจก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ปญจกนิบาต (ภาษาไทย)
๒๓	อง.สตตก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย สัตตกนิบาต (ภาษาไทย)
	อง.อฏฐก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย อฏฐกนิบาต (ภาษาไทย)
๒๔	อง.ทสก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต (ภาษาไทย)

๒๕	ช.ธ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ธรรมบท	(ภาษาไทย)
	ช.อิตติ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อิตติวุตตะกะ	(ภาษาไทย)
๓๑	ช.ป.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ปฐีสัมมัทธามรรค	(ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

เล่ม	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	
๓๕	อภ.วิ.	(ไทย)	= อภิธรรมปิฎก วิภังค์ (ภาษาไทย)

๒. การระบุหมายเลขพระไตรปิฎก

ในงานวิจัยฉบับนี้ ใช้พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ.๒๕๓๙ เป็นหลักการอ้างอิงพระไตรปิฎกใช้ระบบระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า เช่น ช.อิตติ. (ไทย) ๒๕/๓๒๑-๓๒๒/๗๒ หมายความว่า การอ้างอิงนั้นระบุถึง สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย อิตติวุตตะกะ ฉบับภาษาไทย พระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๕ ข้อที่ ๓๒๑-๓๒๒ หน้าที่ ๗๒ เป็นต้น

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

หลักคำสอนในพระพุทธศาสนาพิจารณาตั้งแต่จุดเริ่มต้นจะมีลักษณะ เอียงไปทางมุ่งแสวงหา และแสพแต่ความสุขทางกาย บำรุงบำเรอจนเกินความพอดีที่เรียกว่า “กามสุขัลลิกานุโยค”^๑ หรือการมุ่งแต่ความหลุดพ้นอิสระจนกระทั่งมุ่งทำลายและจำกัดความต้องการความจำเป็นทางกาย โดยอาจมองเอียงสุดถึงว่าความสมบูรณ์ทางกายเป็นอุปสรรคต่อชีวิตทางจิตใจที่เรียกว่า “อตตกิลมกานุโยค”^๒ เจ้าชายสิทธัตถะทรงสละความสุขสุดโต่งทางกาย โดยดำริว่าเป็นทางที่ปกปิดไม่ให้มีโอกาสในการแสวงหาความสุขทางจิตใจ และได้มุ่งดำเนินชีวิตอีกแบบในการละเลยต่อสุขภาวะทางกายถึงหกปีก่อนที่จะเข้าใจว่าวิถีการที่ไม่สมดุลดังกล่าวก็ไม่ใช่วาง จึงหันมาดูแลสุขภาวะทางกายเล็กน้อยของตนเอง ทรงมุ่งแนวสายกลางที่มีดุลยภาพด้วยการเข้าใจความพอดีจึงเรียกว่าทางสายกลาง “มัชฌิมาปฏิปทา”^๓ หรือข้อปฏิบัติที่เป็นสายกลาง ไม่เอียงทางใดทางหนึ่ง ซึ่งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง ตามกฎแห่งเหตุผลและความเป็นไปตามองค์ประกอบและตัวแปรที่พอดีที่เรียกว่า “มัชฌิมนิเทศนา”^๔ พระพุทธศาสนาจึงสอนให้ดำเนินชีวิตด้วยทางสายกลาง ไม่ให้ประมาทในการใช้ชีวิต หมายถึง การไม่ทำอะไร พุดอะไร คิดอะไร ที่สุดโต่งหรือสุดขั้วไปด้านใดด้านหนึ่งจนเกินไปหรือเกินเหมาะสมสมควร การเดินทางสายกลางเป็นหลักปฏิบัติในการดำเนินชีวิต ใช้ชีวิตที่ไม่ทรมาณตัวเองให้เดือดร้อน ไม่ลุ่มหลงปรนเปรอร่างกายด้วยกามคุณ (รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส) มากเกินไปอันจะนำโรคหรือความเจ็บป่วยมาให้นั่นเองซึ่งความสมดุล หรือทางสายกลางเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าการเข้าใจในหลักแห่งการพึ่งพาอาศัยกัน ปฏิสัมพันธ์กัน เช่น โรคเกิดจาก ธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลมที่ไม่สมดุลกัน ธาตุบางอย่างมีมากเกินไปหรือน้อยเกินไป ก็ต้องให้สมดุลไม่อย่างใดอย่างหนึ่งมากเกินไป ธาตุดินไม่สามารถอยู่ได้ตามลำพังต้องมีธาตุอื่นๆ ประกอบด้วย ขาดกันเสียไม่ได้มีฉะนั้นก็จะทำให้ร่างกายเราเจ็บป่วยได้

ตามทัศนะพระพุทธศาสนา พระองค์ตรัสสอนให้พิจารณาเรื่อง ความแก่ เจ็บ ตาย ความพลัดพราก และเรื่องกรรม ดังที่ว่า

^๑ วิมหา. (ไทย) ๔/๑๓/๑๘.

^๒ วิมหา. (ไทย) ๔/๑๕/๑๖.

^๓ วินย. (ไทย) ๔/๑๔/๑๘.

^๔ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๙๙/๓๔๘.

“เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่สามารถล่วงพ้นความแก่ไปได้
 เรามีความเจ็บเป็นธรรมดา ไม่สามารถล่วงพ้นความเจ็บป่วยไปได้
 เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่สามารถล่วงพ้นความตายไปได้”^๕

ดังนั้น ความเจ็บป่วย หรือ โรคภัยไข้เจ็บ ทางพระพุทธศาสนาถือว่าเป็น ทุกข์ หรือ ปัญหาประการหนึ่ง และเป็นลักษณะของชีวิต เมื่อเกิดมาแล้วต้องประสบไม่ช้าหรือเร็วที่ต้องทำความเข้าใจและยอมรับเป็นเบื้องต้น เรื่องสำคัญที่ไม่มีใครรู้ล่วงหน้าได้ว่าจะป่วยเมื่อใด และป่วยด้วยโรคอะไรดังในคัมภีร์วิสุทธิมรรคที่ท่านกล่าวไว้ว่า “ธรรม ๕ ประการนี้คือ ๑.ชีวิต ๒. ความเจ็บป่วยไข้ (พยาธิ) ๓. กาลเวลา ๔. สถานที่ทอดร่าง (ตาย)และ ๕. คติของชีวิตทั้งหลาย ไม่มีเครื่องหมาย (นิมิต) รู้ไม่ได้”^๖ จากข้อความดังกล่าว ความเจ็บป่วย (พยาธิ) เป็นสิ่งหนึ่งที่ยากจะคาดเดาได้ แต่ขึ้นอยู่กับกระบวนการเสริมสร้าง และรักษาเยียวาดังนั้นความเจ็บป่วย“พยาธิ”ตามทัศนะของพระพุทธศาสนาพระพุทธเจ้าตรัสให้พิจารณาเช่นเดียวกันว่า เรามีความเจ็บป่วยเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บป่วยไปได้^๗ เราเคยบ่นถึงความจริงผลัดวันประกันพรุ่งกับการทำงาน ในที่สุดก็ไม่สามารถจะหนีความจริงของชีวิตในเรื่องความเจ็บป่วยนี้ไปได้ ความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นเกิดที่ร่างกายเพราะร่างกายเป็น บ่อเกิดของโรคมากมายหลายร้อยชนิดนี้ สอดคล้องกับพระพุทธพจน์ใน ขุททกนิกายธรรมบทว่า “รูปนี้แก่หง่อมแล้วเป็นรังของโรค เป็นธรรมเนาเปื่อยกายอันเปื่อยเน่าจะแตก เพราะว่า ชีวิตมีความตายเป็นที่สุด”^๘

เมื่อร่างกายเจ็บป่วยแล้วการดูแลสุขภาพให้มีสุขภาพอนามัยที่ดีหรือมีสุขภาพะทางร่างกายดีจึงมีความจำเป็นมาก ซึ่งปัจจุบันหากพูดถึงเรื่องสุขภาพะ หรือสุขภาพนั้นจะมีองค์ประกอบอยู่ ๔ มิติด้วยกัน คือ สุขภาพะทางกาย สุขภาพะทางจิต สุขภาพะทางสังคม และสุขภาพะทางจิตวิญญาณหรือการรู้คิด (ปัญญา) ทั้งสี่เรื่องไม่ได้แยกกันอยู่เป็นกองๆ แต่ว่าเชื่อมโยงอยู่ในกัน และกันทั้งหมด ซึ่งสุขภาพะด้านหนึ่งที่ครอบคลุม และไปเชื่อมโยงกับสุขภาพะในอีกสามมิติ ซึ่งการมีสุขภาพะที่สมบูรณ์ทั้งสี่มิติที่กล่าวมาไม่ได้เป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญเพียงแค่พื้นฐานที่จะนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีเท่านั้น แต่มีความสำคัญต่อทุกองค์ประกอบของการที่จะมีคุณภาพชีวิตที่ดี เนื่องจากสุขภาพะหรือสุขภาพ ไม่ใช่ว่าเรื่องการไม่มีโรคเท่านั้น แต่หมายถึงความถูกต้อง เหมาะสมทั้งหมดของมนุษย์และของสังคมใน พ.ร.บ.สุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๐ มาตรา ๓ ในพระราชบัญญัตินี้

“สุขภาพ” คือภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล“ปัญญา” หมายถึง ความรู้ทั่ว รู้เท่าทันและความเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดี ความชั่ว ความมีประโยชน์และความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่ความมีจิตอันดีงามและเอื้อเพื่อผู้อื่น เมื่อมีการบัญญัติคำว่าสุขภาพะขึ้นมา^๙ สุขภาพจึงแยกไม่ได้จากวิถีชีวิตที่จะต้องดำเนิน

^๕ ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๙/๑๕๓-๑๕๔, อง. ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๗/๔๔-๕.

^๖ มหามกุฏราชวิทยาลัย, วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๒ ตอน ๑, (กรุงเทพฯ : ไรค์พิมพ์มกุฏราชวิทยาลัย, ๑๕๑๐), หน้า ๑๘.

^๗ ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๙/๑๕๓-๑๕๔.

^๘ ขุ.อป. (ไทย) ๓๓/๑๕๕/๔๐๘.

^๙ สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ (สปรส), สุขภาพทางจิตวิญญาณ สุขภาพทางปัญญา, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : อุษากการพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๔.

ไปบนพื้นฐานของความต้องพอดี โดยดำรงอยู่ในกรอบครัวชุมชนและสังคมที่พัฒนาอย่างสมดุล สุขภาวะทางจิตวิญญาณในปัจจุบันใช้คำว่า สุขภาวะด้านปัญญา หมายถึง ความฉลาดรู้ นำไปสู่ชีวิตที่สมดุล สุขภาพนี้ได้มีการเปลี่ยนจุดเน้นเดิม ซึ่งพูดถึงเรื่องการแก้ปัญหาเมื่อเกิดโรคร้ายไข้เจ็บขึ้นแล้วเป็นหลัก ต่อมาได้เน้นในเรื่องของการป้องกันหรือการสร้างเสริมสุขภาพก่อนที่จะเกิดโรคขึ้นควบคู่กันไปด้วย โดยเชื่อว่าวิธีการดังกล่าวนี้จะช่วยให้เราสามารถที่จะสร้างสุขภาพได้ดีกว่า หรือพูดในภาษาที่สั้นๆ เน้นที่การสร้างนำซ่อมการเปลี่ยนแปลงบทบาทพฤติกรรมสุขภาพจาก“เชิงรับ”มาเป็น“เชิงรุก”

สภาพสังคมปัจจุบันที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ได้นำโรคใหม่ๆ เกิดขึ้นตามมาอย่างไม่ขาดสายสืบเนื่องมาจากการพัฒนาที่เน้นด้านวัตถุสิ่งเสพมากขึ้นทั้งนี้แม้การแพทย์และการสาธารณสุขแบบกระแสหลักที่มีกระบวนการทัศน์เดิมอันมีรากฐานมาจากวิทยาศาสตร์เน้นเพียงให้การรักษาโรคเฉพาะทาง หรือเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน แต่กระนั้นโรคชนิดใหม่ได้เกิดขึ้นตามมาอย่างต่อเนื่อง และโรคบางชนิดก็ยังรักษาไม่หายขาดเสียทีเดียว โรคใหม่ก็กำเริบขึ้นมาอีก ดังนั้นจึงมีการแพทย์ และสาธารณสุขกระแสใหม่ที่เน้นกระบวนการแบบองค์รวม ที่ไม่เน้นเพียง“รักษาโรคเท่านั้น แต่ยังรักษาคนด้วย” จะเห็นได้ว่า พระราชบัญญัติสาธารณสุขแห่งปี พ.ศ.๒๕๔๕ เน้นให้มีการศึกษาวิจัยและรักษาเสริมสร้างสุขภาพ เน้นรักษาคนด้วยไม่ใช่เพียงรักษาแต่โรคตามทัศนะของแพทย์กระแสหลักเดิม สอดคล้องกับพุทธวิธีในประเด็นเรื่องสุขภาพที่เน้นทั้งการเสริมสร้างและการรักษาเยียวยา ฟันฟู เน้นแนวคิดประเภทกระบวนการรักษาและพัฒนาแบบองค์รวมทั้ง ๔ มิติ (กาย สังคม จิตและปัญญา) เป็นการพัฒนาแบบองค์รวม ๔ ด้านซึ่งแต่เดิมเน้นรักษาผู้ป่วยเพียงด้านเดียวคือร่างกาย แต่ขาดรักษามิติอื่นๆ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญต่อการเสริมสร้างและรักษาผู้ป่วย ทั้งนี้ สุขภาพองค์รวมวิถีพุทธมีปรากฏในพระพุทธศาสนาที่เน้นให้แนวคิด ทั้งรูปแบบและกระบวนการเสริมสร้าง รักษาและเยียวยา รวมทั้งฟันฟูเพราะตามทัศนะพระพุทธศาสนาจะให้ความสำคัญต่อวิถีชีวิตของคนตั้งแต่ เกิด แก่ เจ็บและตาย

ด้วยเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับสุขภาวะของพระสงฆ์ในตำบลจัวลาย อำเภอตะพานหิน จังหวัดพิจิตร โดยใช้จากหลักธรรมอันกว้างขวางหลากหลาย ที่สมเด็จพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ ตรัสแสดงไว้ ประกอบกับกระบวนการทัศน์ด้านสุขภาพใหม่ ในนิยามที่กว้างขวางหลากหลายและประสบการณ์ตรงที่ผู้วิจัยพบเห็นพระสงฆ์ ซึ่งเคยผ่านเจ็บป่วยที่ร้ายแรงมาแล้วบังเกิดสภาวะ สุขภาพ และวิถีชีวิตใหม่ที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ผู้วิจัยจึงต้องการที่จะศึกษาวิเคราะห์เกี่ยวกับสุขภาวะตามแนวพระพุทธศาสนา เพื่อนำมาเปรียบเทียบ ประยุกต์ใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ในตำบลจัวลาย เพื่อพัฒนา สร้างสรรค์องค์ความรู้ในการสร้างเสริมสุขภาพไปในมิติที่ครอบคลุมทั้งกาย จิต ปัญญาและสังคม

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาสุขภาวะของพระสงฆ์ตามแนวพระพุทธศาสนา
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาสุขภาวะของพระสงฆ์ใน ตำบลจัวลาย อำเภอตะพานหิน จังหวัดพิจิตร
- ๑.๒.๓ เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้แนวทางรักษาสุขภาวะตามแนวพระพุทธศาสนา ของพระสงฆ์ใน ตำบลจัวลาย อำเภอตะพานหิน จังหวัดพิจิตร

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๓.๑ เพื่อทราบสุขภาวะของพระสงฆ์ตามแนวพระพุทธศาสนาว่าเป็นอย่างไร

๑.๓.๒ เพื่อทราบสุขภาวะของพระสงฆ์ใน ตำบลจี้วาลัย อำเภอตะพานหิน จังหวัดพิจิตร เป็นอย่างไร

๑.๓.๓ เพื่อทราบการประยุกต์ใช้แนวทางรักษาสุขภาวะตามแนวพระพุทธศาสนา ของพระสงฆ์ใน ตำบลจี้วาลัย อำเภอตะพานหิน จังหวัดพิจิตรว่าเป็นอย่างไร

๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “ศึกษาสุขภาวะของพระสงฆ์ใน ตำบลจี้วาลัย อำเภอตะพานหิน จังหวัดพิจิตร” เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ ซึ่งจะเป็นการศึกษาในภาคสนาม โดยศึกษาถึงแนวคิดและกระบวนการสร้างเสริมสุขภาวะตามแนวพระพุทธศาสนา โดยวิเคราะห์เปรียบเทียบให้เห็นถึงความแตกต่าง ความสอดคล้องและสัมฤทธิ์ผลของการนำแนวคิดด้านสุขภาวะไปใช้ใน กระบวนการสร้างเสริมสุขภาพ

สำหรับขอบเขตการศึกษาภาคสนามนั้น คือ ศึกษาในระดับปัจเจกบุคคลได้แก่ พระสงฆ์ใน ต.จี้วาลัย อ.ตะพานหิน จ.พิจิตร จำนวน ๑๐ รูป ใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (Indepth Interview) กับพระสงฆ์ที่เคยเจ็บป่วยแล้วกลับมาดีมีสุขภาพ และวิถีชีวิตใหม่ที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมจนคนรอบข้างกล่าวถึงว่าเป็นผู้มีสุขภาพดีคนหนึ่ง ที่สามารถดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุข ปราศจากความทุกข์ในความเจ็บป่วยนั้นโดยจะสัมภาษณ์ ๒ ด้าน คือ ด้านสุขภาวะทางกาย และ ด้านสุขภาวะทางจิต เพื่อจะได้ข้อมูลว่าพระสงฆ์ที่ให้การสัมภาษณ์ มีกระบวนการ วิธีการสร้างเสริมสุขภาพอย่างไรและนำหลักธรรมมาใช้หรือไม่

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการศึกษา

สุขภาวะ หมายถึง ภาวะของร่างกายที่แข็งแรงและไม่เป็นโรค ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคมและทางปัญญา เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล

การสร้างเสริมสุขภาพ หมายถึง การใดๆ ที่มุ่งกระทำเพื่อสร้างเสริมให้บุคคลมีสุขภาพทางกาย จิตและสังคมที่ดี โดยสนับสนุนพฤติกรรมของบุคคล สภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่จะนำไปสู่การมีร่างกายที่แข็งแรง สภาพจิตที่สมบูรณ์ อายุยืนยาว คุณภาพชีวิตที่ดีและมีสังคมธรรมิกะ

การสร้างเสริมสุขภาวะตามแนวพุทธศาสนา หมายถึง การมีสุขภาพร่างกายดี คือ การมีร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บป่วย และมีอายุขัยยืนนาน ส่วนการมีสุขภาพจิตใจดี คือ การที่มีจิตใจบริสุทธิ์ ผ่องใสอยู่เสมอ

ระบบสุขภาพ หมายถึง ระบบความสัมพันธ์ทั้งหมด ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญาและทางสังคม

สุขภาวะทางกาย หมายถึง สภาวะของร่างกายที่มีความสมบูรณ์แข็งแรง เจริญเติบโตอย่างปกติ ระบบต่างๆ ของร่างกายสามารถทำงานได้เป็นปกติและมีประสิทธิภาพ ร่างกายมีความต้านทานโรคได้ดี ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ความทุกข์ทรมานและมีสภาพแวดล้อมที่ดี

สุขภาวะทางจิต หมายถึง จิตใจที่เป็นสุข ไม่มีความเครียด มีความเมตตา กรุณา มีสติ มีสมาธิ ใช้แนวทางปฏิบัติสมาธิ

สุขภาวะทางสังคม หมายถึง การอยู่ร่วมกันด้วยดี มีสันติภาพ ทำสังคมสงเคราะห์ เช่น วัดพระบาทน้ำพุ จ.ลพบุรี จัดบำบัดผู้ป่วยโรคเอดส์

สุขภาวะทางปัญญา (จิตวิญญาณ) หมายถึง ความสุขอันประเสริฐที่เกิดจากมีจิตใจสูง เข้าถึงความจริงทั้งหมด ลดละความเห็นแก่ตัว มุ่งความดีสูงสุด เข้าใจสัจธรรมแห่งชีวิตและสังคม

๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยเรื่อง “ศึกษาสุขภาวะของพระสงฆ์ใน ต.จั่วลาย อ.ตะพานหิน จ.พิจิตร” มีเอกสาร ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยเรื่องนี้ และมีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องหลายงานวิจัยด้วยกัน ดังนี้

๑.๖.๑ เอกสารที่เกี่ยวข้อง

พระธรรมโมลี (ทองอยู่ ญาณวิสุทฺโธ) กล่าวในการวิจัยเรื่อง “การศึกษาเปรียบเทียบแนวคิดเรื่องสุขภาพแบบองค์รวมในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับแนวคิดตะวันตก” คำว่า “สุขภาพ” มาจากคำบาลีว่า “สุขภาว” ซึ่งเป็นคำที่มีรากศัพท์มาจากภาษาบาลี ๒ ศัพท์ คือคำว่า “สุข” และ “ภาว” คำว่า “สุข” แปลว่า ความสุข ความสะดวก ความสบาย ความสำราญ วิเคราะห์ความหมายว่า “สุญฺญ ชนฺตฺติ สุขํ” แปลว่า “ธรรมที่ห้ามความทุกข์ได้ดี ชื่อว่า สุข” หรือ ธรรมหรือสิ่งที่ไม่ปราศจากความทุกข์ ไม่มีความทุกข์ ไม่ก่อให้เกิดทุกข์ เช่น ความไม่เบียดเบียนคือความสำรวมในสัตว์ทั้งหลาย เป็นสุขในโลก^{๑๐} นอกจากนี้ คำว่า “สุข” นี้ ใน อัฐสาลี^{๑๑} อรรถกถาธรรมสังคณี จิตตูปาทกัณฑ์ ท่านหมายถึงว่า สิ่งที่ทำลายอาพาธทางกายและใจ ดังที่ปรากฏความในอรรถกถาว่า “ธรรมชาติไดย่อมเคียงกันอย่างดี และย่อมขุด (ทำลาย) อาพาธทางกายทางใจเพราะเหตุนี้ธรรมชาตินั้น จึงชื่อว่า “ความสุข” ^{๑๒}

พระมหาสมปอง มุทิโตกล่าวว่า “ภาว” แปลว่า สภาพเดิม ลักษณะ สภาวะ ปกติ ธรรมชาติ วิเคราะห์ความหมายว่า “ภานํ ภาโว” แปลว่า “ความเป็นชื่อภาว” หรือ “ตถาวภาวตฺติ ภาโว” แปลว่า “สภาพที่มีอยู่อย่างนั้นนั่นเอง ชื่อว่า ภาว” ^{๑๓}

^{๑๐} วิ.ม. (บาลี) ๔/๕/๕, วิ.ม. (ไทย) ๔/๕/๘.

^{๑๑} อภิ.สง.อ. (ไทย) ๗๕/๓๒๓. อ้างใน พระธรรมโมลี (ทองอยู่ ญาณวิสุทฺโธ), “การศึกษาเปรียบเทียบแนวคิดเรื่องสุขภาพแบบองค์รวมในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับแนวคิดตะวันตก”, สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๗.

^{๑๒} พระมหาสมปอง มุทิโต, คัมภีร์อภิธานวรรณนา, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : ประยูรวงศ์วันตั้ง, ๒๕๔๗), หน้า ๒๔๕.

ดังนั้น คำว่า “สุขภาวะ” หรือ “สุขภาพ” จึงหมายถึง สภาพเดิมที่เป็นสุข ลักษณะที่เป็นสุข สภาพที่เป็นสุข หรือธรรมชาติที่เป็นสุข กล่าวคือ ความสุข นั่นเอง

อนึ่ง คำว่า “สุขภาพ” นี้ มีความหมาย ทั้งในเชิงบวกและเชิงลบ กล่าวคือ ความหมายในทางบวก หมายถึง ความสุข ความสบาย ความสำราญ ความหมายในทางลบ หมายถึง ความปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ความไม่มีโรคภัยเบียดเบียน ความไม่มีทุกข์ หรือความหมดโรคภัย หมดทุกข์ทั้งทางกายและทางจิตใจ ซึ่งความหมายดังกล่าวนี้ เป็นสิ่งที่ชี้ชัดให้ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของ “ภาวะที่สมบูรณ์ของชีวิต” หรือแสดงให้เห็นถึงชีวิตโดยภาพรวมที่ดำรงอยู่ในสภาวะที่เป็นปรกติสุขดังนั้น คำว่า “สุขภาพ” ตามรากศัพท์ในทางพระพุทธศาสนา จึงหมายถึง ชีวิตโดยภาพรวมทั้งหมดที่สามารถดำรงอยู่ในสภาวะดั้งเดิมตามธรรมชาติ หรือชีวิต ที่เป็นสุข สงบ เย็น ปราศจากโรคภัย หรืออันตรายต่างๆ เข้ามาเบียดเบียนทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ นั่นเอง

ในคัมภีร์มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์ ว่า “สุขภาพ” มีคำกล่าวที่บ่งถึงภาวการณ์มีสุขภาพกายดีมีอยู่ ๒ คำ คือ คำว่า “อัปปาพาโธ” มีความเจ็บป่วยน้อย หรือ “อัปปาตังโก” มีโรคน้อย เช่น “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้มีอาพาธน้อย มีโรคเบาบาง”^{๑๓} ในคัมภีร์ทีฆนิกาย ปาฏิวรรค^{๑๔} ว่า “บุคคลในโลกนี้เป็นผู้ไม่เบียดเบียนสัตว์ กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ในที่ใดๆ เขาก็จะเป็นผู้มีโรคน้อย” ในคัมภีร์คุดตตรนิกาย ปัญจกนิบาต^{๑๕} กล่าวว่า “ภิกษุทั้งหลาย องค์ของภิกษุ ผู้บำเพ็ญเพียรมี ๕ ประการ คือ หลังจากตายแล้ว ถ้าไม่ไปเกิดในสุคติสวรรค์กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ในที่ใดๆ เขาก็จะเป็นผู้มีอาพาธน้อย มีโรคเบาบาง”

ภาวะความมีสุขภาพกาย และสุขภาพจิตดี ควบคู่กันไปเป็น ความหมายที่สมบูรณ์สูงสุดในพระพุทธศาสนา แม้ว่าจะมีโรคทางกายเกิดขึ้นก็สามารถพัฒนาด้านจิตใจไว้ได้ เพราะมุ่งให้ความสำคัญทางด้านจิตใจเป็นพิเศษ ดังพุทธภาษิตที่ว่า “ใจเป็นผู้นำสรรพสิ่ง”^{๑๖}

คำว่า “สุขภาพ” องค์การอนามัยโลก ปี ๒๔๙๑ ให้ความหมายว่า สุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย สังคมและจิตใจประกอบกัน โดยไม่หมายเฉพาะแต่เพียงการปราศจากโรคภัยไข้เจ็บหรือพิการเท่านั้น

ในอังกุตตรนิกาย ปัญจกนิบาตพระพุทธเจ้า ตรัสถึงความสำคัญของการมีสุขภาพร่างกายดี ไม่มีโรคภัยเบียดเบียนว่า “เป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมแก่การบำเพ็ญเพียรอย่างยิ่ง” หากร่างกายเจ็บป่วยไม่อาจเฝียวยาได้แล้ว พระองค์จะทรงมุ่งเน้นการเฝียวยาทางด้านจิตใจเป็นหลัก ดังเรื่องที่ปรากฏว่าครั้งหนึ่งมีภิกษุทุพพลภาพป่วยหนักระยะสุดท้าย พระพุทธเจ้าทรงเฝียวยารักษาจิตใจ^{๑๗} และใน

^{๑๓} ม.ม.(ไทย) ๑๓/๓๗๙/๔๖๔.

^{๑๔} ที.ปา.(ไทย) ๑๑/๓๑๑/๓๐๖-๓๐๗.

^{๑๕} อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๓-๕๔/๙๒-๙๓.

^{๑๖} ขุ.ธ.(ไทย) ๒๕/๑/๒๓.

^{๑๗} อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๓-๕๔/๙๒-๙๓.

คัมภีร์คฤตตรนิกาย ปัญจกนิบาต^{๑๘} เช่นกัน ทรงมีพระดำรัสว่า “แม้ร่างกายจะเจ็บหนักแต่ยังสามารถพัฒนาไปสู่การบรรลุธรรมได้”

ทัศนะเรื่องความเจ็บป่วยที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ประการหนึ่งว่า “ร่างกายเป็นรังแห่งโรค”^{๑๙} การที่ร่างกายเป็นฐานหรือที่ตั้งแห่งโรค ย่อมจะเจ็บป่วยอย่างใดอย่างหนึ่งไม่มากก็น้อยเป็นธรรมดา อีกคำหนึ่ง คือ คำว่า “อโรคย” ไม่มีโรค ดังพุทธภาษิตว่า “อาโรคยปรมา ลาภา” แปลว่า ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ^{๒๐} คำว่า อโรคย อีกนัยหนึ่งหมายถึงภาวะการปราศจากโรคทางจิตเพียงอย่างเดียว ดังพุทธพจน์ที่ว่า ผู้ที่ปราศจากโรคทางกายเป็นเวลานานๆ หรือไม่มีโรคทางกายปรากฏอยู่เลยนั้นพอหาได้ แต่คนที่ไม่มีโรคทางใจแม้เพียงชั่วขณะหนึ่งนั้นหายาก ยกเว้นพระอรหันต์ผู้หมดกิเลสแล้วเท่านั้น^{๒๑}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) อธิบายอย่างนี้ “สุขภาวะ” หรือ “สุขภาพ” เป็นคำเดียวกันในภาษาบาลี แต่ภาษาไทยแผลง “ว” เป็น “พ” เป็นคำว่า “สุขภาพ” เมื่อความหมายของสุขภาพคือสุขภาพทางกาย จิต สังคม และปัญญา จึงสื่อความหมายใกล้ความสุข ภาวะที่ปลอดทุกข์เป็นสุข เป็นภาวะที่สมบูรณ์ คำสมัยใหม่เรียกว่า “องค์รวม” ความสุขแนวพุทธหรือสุขภาพแนวพุทธประกอบด้วยลักษณะที่เป็นวิชา (ความสว่างผ่องใส) วิมุตติ (ความหลุดพ้นเป็นอิสระ) วิสุทธิ (ความหมดจดไม่ขุ่นมัวเศร้าหมอง) สันติ (ความสงบไม่ร้อนรนกระวนกระวาย) ซึ่งเป็นภาวะที่เป็นความดีงามของชีวิต^{๒๒}

กล่าวโดยสรุป ความหมาย สุขภาวะ เป็นการดูแลรักษา การป้องกัน และการเยียวยา ทั้งทางด้านร่างกาย สังคม และจิตใจ มนุษย์ทุกคนจำเป็นต้องปฏิบัติประยุกต์ใช้หลักธรรม เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการดูแล การป้องกันและการเยียวยา ชีวิต โดยเฉพาะทางด้านจิตใจ การส่งเสริมกำลังใจให้ผู้ป่วยหนัก มีความหวังที่จะดูแลรักษาใจซึ่งถือว่าสำคัญที่สุด เพื่อผู้ป่วยสามารถประคองจิตที่ดีของตนได้ตลอดไป จนกว่าจะสิ้นชีวิต หรือหากประคองจิตได้ถึงขั้นสูงสุด คือ การบรรลุธรรมได้พร้อมกับการสิ้นชีวิตที่พระพุทธศาสนาเรียกว่า “ชีวิตสมสึ” ถือว่าเป็นการบรรลุ เป้าหมายชีวิตในโอกาสสุดท้ายที่สูงที่สุด

หลักฐานในคัมภีร์พระไตรปิฎกหลายแห่ง ระบุถึงมีความสุขภาพอนามัยของพระพุทธเจ้าไว้หลายประการ เช่น อรรถกถาพระสูตรตันตปิฎก สุมังคลวิลาสินี สิลขันธวรรคว่า “บำเพ็ญพุทธกิจได้เกือบตลอดทั้งวัน คือ เวลาเช้าเสด็จบิณฑบาตเพื่อโปรดสัตว์ เวลาเย็นทรงแสดงธรรม เวลาค่ำทรงประทานโอวาทแก่เหล่าภิกษุ และจวนสว่างทรงตรวจพิจารณาสัตว์ที่สามารถและที่ยังไม่สามารถบรรลุ

^{๑๘} วจ.ปัญจก. (ไทย) ๒๒/๑๒๑/๒๐๑.

^{๑๙} ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๔๘/๗๘, ขุ. อป. (ไทย) ๓๓/๑๕๕/๔๐๘.

^{๒๐} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๑๕-๒๑๖/๒๕๔-๒๕๕.

^{๒๑} วจ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๕๗/๒๑๗.

^{๒๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), “สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ”, พุทธจักร, ปีที่ ๕๙ ฉบับที่ ๑๑ (พฤศจิกายน ๒๕๔๘), หน้า ๕-๑๐.

ธรรมอันควรจะเสด็จไปโปรด”^{๒๓} ใน ที่มณิกาย มหาวรรค ว่า “พระองค์ทรงมีสติสัมปชัญญะบริบูรณ์ดี แม้จะทรงมีพระชนมายุถึง ๘๐ พรรษา”^{๒๔} ใน มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสกัว่า “๖๐ แล้วปีก็ตาม ดังที่ ตรัสยืนยันว่า พระองค์เป็นคนแก่ชราแม้ว่าจะทรงเจ็บป่วยอย่างหนัก ก็ไม่ทำให้พระองค์หลงลืมสติ และปัญญา”^{๒๕} ตามที่มณิกาย มหาวรรคว่า “พระองค์เสด็จด้วยพระบาทจาริกไปเผยแผ่ธรรมตามที่ ต่างๆ จนช่วงสุดท้ายแห่งชีวิต ขณะที่พระองค์ทรงประชวรหนัก ด้วยโลหิตปัสกัชันทิกาพาธ (ถ่ายเป็น พระโลหิต) ยังทรงสามารถเดินทางไกล จากเมืองปาวาสู่เมืองกุสินารอันเป็นสถานที่ปรินิพพานได้”^{๒๖}

บุคคลที่ใกล้ชิดพระพุทธเจ้า กล่าวขานถึงพระองค์ว่า “ทรงเป็นผู้มีพระโรคาพาธน้อย ทรง กระปรี้กระเปร่า มีพระพลานามัยสมบูรณ์ อยู่สำราญดี”^{๒๗} พระองค์ตรัสกับพราหมณ์ผู้หนึ่ง ถึงความ เป็นอยู่ของพระองค์ไว้ว่า “พราหมณ์ เราอาศัยหมู่บ้านหรือตำบลใดในโลกนี้อยู่ ในเวลาเช้า เราครอง อันตรวาสก ถือบาตรจีวร เข้าไปสู่หมู่บ้าน หรือตำบลนั้นแลเพื่อบิณฑบาต กลับจากบิณฑบาต หลังจากฉันเสร็จแล้วเข้าไปสู่ชายป่า กวาดหญ้าหรือไผ่ที่มีอยู่ในที่นั้นรวมเป็นกองแล้วนั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรงดำรงสติมั่นไว้ สงัดจากกาม และอกุศลธรรมแล้ว บรรลุปฐมฌาน บรรลุทุติยฌาน บรรลุ ตติยฌาน บรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีสติบริบูรณ์ เพราะอุเบกขาอยู่”^{๒๘}

ข้อวัตรปฏิบัติของพระพุทธเจ้าจากพุทธพจน์ได้ ดังนี้

การบริโภคอาหาร พระองค์ ฉันทอาหารมื่อเดียวนอกจากจะทรงถือหลักในการฉันอาหาร มื่อเดียวตลอดชีวิตพรหมจรรย์แล้ว พระองค์ยังทรงพร่ำสอนและแนะนำให้เหล่าภิกษุสงฆ์ฉันอาหารมื่อ เดียวด้วย ดังพุทธพจน์ว่า “ตถาคตฉันมื่อเดียว ไมฉันในเวลาวิกาล พระองค์รู้สึว่า กระปรี้กระเปร่า ทำให้มีโรคน้อย ภิกษุทั้งหลาย มาเถิด แม้เธอทั้งหลาย ก็จงฉันอาหารมื่อเดียวเถิด เธอทั้งหลายฉัน อาหารมื่อเดียว จักรู้สึว่า มีโรคน้อย”^{๒๙}

พิจารณาอาหารก่อนฉัน ดังพุทธพจน์ว่า

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาโดยแยบคายแล้วฉันบิณฑบาต ไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อมัวเมา ไม่ใช่เพื่อตกแต่ง ไม่ใช่เพื่อประดับประดา แต่เพียงเพื่อความดำรงอยู่ได้แห่งกายนี้เพื่อให้ชีวิตินทรีย์ เป็นไปได้ เพื่อบำบัดความหิว เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ ด้วยความคิดเห็นว่า “โดยอุบายนี้ เราจัก กำจัดเวทนาเก่าเสีย และจักไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น ความดำรงอยู่แห่งชีวิต ความไม่มีโทษ และการอยู่ โดยผาสุกจักมีแก่เรา แล้วจึงบริโภคอาหาร”^{๓๐}

^{๒๓} ที.ส.อ. (ไทย) ๑/๖๑ และดูเพิ่มเติมใน พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับ **ประมวลศัพท์**, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑๘๙.

^{๒๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๖๕/๑๑๐.

^{๒๕} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๖๑/๑๖๔-๕.

^{๒๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๘๙/๑๓๗-๑๔๗.

^{๒๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๓๒/๗๗, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐, ๔๘/๕๗๑.

^{๒๘} อ.อ. (ไทย) ๒๐/๖๔/๒๕๐.

^{๒๙} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๒๕/๒๓๖, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๓๔, ๑๓๔/๑๕๐.

^{๓๐} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๓/๒๓.

พระพุทธเจ้าทรงมีเป้าหมายในการบริโภคน้ำ ที่ประกอบด้วยองค์ธรรม ๑๐ ประการ คือ

๑. ทรงมีสติและรู้ประมาณในการบริโภค
๒. ทรงบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ไม่ก่อโทษต่อร่างกาย
๓. ทรงพิจารณาอาหารว่ามีลักษณะเป็นเพียงธาตุชนิดหนึ่ง
๔. ไม่บริโภคเพื่อเล่นสนุกสนานเพลิดเพลิน
๕. ไม่บริโภคเพื่อความเมาเอน
๖. ไม่บริโภคเพื่อประดับ
๗. ไม่บริโภคเพื่อตกแต่ง
๘. บริโภคเพื่อยังพระชนม์ชีพ
๙. บริโภคเพื่อป้องกันความลำบาก
๑๐. บริโภคเพื่ออนุเคราะห์แก่การประพฤติพรหมจรรย์

ทรงเลือกพิจารณาฉันทะอาหารที่เป็นประโยชน์ไม่ก่อโทษต่อร่างกายเท่านั้น ดังที่ทรงห้ามภิกษุดื่มสุราและเมรัยซึ่งปรากฏในคัมภีร์ที่ขนิณาย ปาฏิวัตรค^{๓๑} ว่า “เป็นบ่อเกิดของการเกิดโรค” มีสติในการฉันอาหาร พระองค์ตรัสแนะนำพระเจ้าปเสนทิโกศลและภิกษุทั้งหลายให้เป็นผู้มีสติในการบริโภค ดังพุทธพจน์ในคัมภีร์สังยุตตนิกาย สคาถวรรค “...มนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อ รู้ประมาณในการบริโภคที่ได้แล้ว ย่อมมีเวทนาเบาบาง เขาย่อมแก่ช้า อายุยืน”^{๓๒} วั ในคัมภีร์มัชฌิมนิกาย มูลปิณณาสก “เราทั้งหลาย จักเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ ทำความรู้สึกรู้ตัวในการก้าวไป....การฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม” รู้ประมาณในการฉัน^{๓๓} วั ดังพุทธพจน์ในคัมภีร์มัชฌิมนิกาย มูลปิณณาสก ว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาโดยแยบคายว่า เราบริโภคอาหารไม่ใช่เพื่อเล่น เพื่อความเมาเอน เพื่อประเทืองผิว และเพื่อความอ้วนพี แต่เพื่อกายนี้ดำรงอยู่ การพิจารณาในการบริโภค นี้เรียกว่า ความเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภค”^{๓๔}

กล่าวโดยสรุป ในพระไตรปิฎกระบุถึงความสุขาพอนามยดีของพระพุทธเจ้าไว้หลายประการ ได้แก่ บำเพ็ญพุทธกิจได้เกือบตลอดทั้งวัน สติสัมปชัญญะบริบูรณ์ มีโรคน้อยมีเป้าหมายในการบริโภค มีสติพิจารณาฉันทะอาหารที่เป็นประโยชน์ รู้ประมาณในการบริโภคและห้ามดื่มสุราและเมรัย ทำให้มีพระพลานามัยสมบูรณ์

^{๓๑} ที.ปา.(ไทย) ๑๑/๒๔๗/๒๐๒-๒๐๓.

^{๓๒} ส.ส.(ไทย) ๑๕/๑๒๔/๑๔๕-๑๔๖.

^{๓๓} ม.ม.(ไทย) ๑๒/๔๒๔/๔๕๗.

^{๓๔} ม.ม.(ไทย) ๑๒/๔๒๒/๔๕๖.

๑.๖.๒ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์สุขภาวะตามแนวพระพุทธศาสนา” มีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องหลายเรื่อง ดังนี้

พระอธิการไพศาล กิตติภทโท ศึกษาเรื่อง “การประยุกต์ใช้พุทธปรัชญาในการบำรุงรักษาจิตผู้ป่วย” สรุปความได้ว่า ร่างกายและจิตใจทั้งสองนี้มีความสัมพันธ์กันเมื่อมนุษย์ป่วยทางด้านร่างกาย จิตใจก็พลอยกระทบกระเทือนไปด้วย ในทำนองเดียวกันเมื่อมนุษย์ไม่สบายใจร่างกายก็พลอยกระทบกระเทือนไปด้วย การบำบัดรักษาต้องดำเนินควบคู่กันไปทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ บางคนป่วยใจมากกว่าป่วยกายเมื่อจิตใจสำคัญกว่าร่างกายเช่นนี้พระพุทธศาสนาจึงเน้นเรื่องการดูแลจิตใจเป็นสำคัญการนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ในการบำบัดดูแลผู้ป่วยด้านจิตใจเป็นวิถีทางบำบัดรักษาที่มีเหตุผลทางวิทยาศาสตร์รองรับส่งผลให้การบำบัดโรคทางกายหายได้ไวหรือไม่ลุกลามไป การศึกษาพบว่า พระพุทธศาสนาเกี่ยวข้องกับการแพทย์และการเยียวยา ๒ ด้านคือ ด้านสังฆธรรมคือการดูแลรักษาชีวิตตามธรรมชาติกับด้านจริยธรรมคือการดูแลรักษาโรคที่เกิดขึ้นทั้งทางกายและจิตใจด้วยการเน้นการกระทำที่ถูกต้องดีงามเป็นประโยชน์แก่คนไข้อย่างแท้จริง^{๓๕}

พระธรรมโมลี ทำการวิจัยเรื่อง “การศึกษาเชิงวิเคราะห์ วิธีชีวิตพฤติกรรมสุขภาพ และการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของพระสงฆ์ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก” ผลการศึกษาพบว่า แนวคิดตามหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาถือว่าสุขภาวะหรือสุขภาพ หมายถึง ความสุขสมบูรณ์ของชีวิตในทางร่างกาย (กายิกสุข) และทางจิตใจ (เจตสิกสุข) โดยองค์ประกอบเหล่านี้แยกเป็น ๔ ด้านคือ ด้านร่างกาย จิตใจ ศีล (สังคมและสิ่งแวดล้อม) และปัญญาโดยการที่ชีวิตของมนุษย์จะเกิดความสุขได้นั้น มิติทั้ง ๔ ด้านนี้จะต้องประสานเป็นหนึ่งเดียวกัน^{๓๖}

พระมหาปองปริตตา ปริบุญโณ ทำการวิจัยเรื่อง “การป้องกันและรักษาโรคตามหลักพระพุทธศาสนา” พบว่าการป้องกันโรคตามหลักพระพุทธศาสนาคือการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา ได้แก่ ก. อธิศีลสิกขา ได้แก่ การฝึกฝนอบรมตนเองให้เป็นผู้มีศีล และวินัยมีความประพฤติถูกต้องดีงาม เช่น อนุรักษส่วนบุคคล การกิน การดื่ม การออกกำลังกาย การพักผ่อน การสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อม การป้องกันอันตราย การงดเว้นจากบาปอกุศลประกอบบุญกุศล การละเว้นมิถิยาชีพประกอบสมาธิ และ การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ข. อธิจิตตสิกขา ได้แก่ การฝึกฝนอบรมตนเองให้มีจิตเป็นสมาธิสงบมั่นคงมีความสุข และความผ่อนคลายทั้งทางร่างกาย และจิตใจ ค. อธิปัญญาสิกขา ได้แก่ การฝึกฝนอบรมตนเองให้เป็นผู้มีความเห็นถูกต้องตามทำนองคลองธรรมจนถึงการรู้แจ้งสรรพสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงการปรับความคิดให้ถูกต้องโดยไม่คิดหมกมุ่นในกาม หรือสิ่งอันน่าใคร่แต่ให้คิดปล่อยวาง สละทิ้ง การไม่คิดพยาบาทเบียดเบียนผู้อื่นแต่ให้ไม่เมตตาจิตต่อกัน ปัญญาจาก

^{๓๕} พระอธิการไพศาล กิตติภทโท, "การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องการประยุกต์ใช้พุทธปรัชญาในการบำรุงรักษาจิตผู้ป่วย", *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖). บทคัดย่อ.

^{๓๖} พระธรรมโมลี (ทองอยู่ ญาณวิสุทโธ), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์วิธีชีวิต พฤติกรรมสุขภาพและการดูแลสุขภาพ แบบองค์รวมของพระสงฆ์ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), บทคัดย่อ.

การปฏิบัติจะป้องกันมิให้กิเลสเกิดขึ้น และกำจัดกิเลสที่อยู่ในจิตใจให้ลดลงจนหมดสิ้นไปทำให้จิตเข้าถึงความสงบ ความสะอาดและความสว่าง ในที่สุดความคิดเห็นที่ถูกต้องนี้เองจะย้อนกลับมาควบคุมพฤติกรรมทางกาย วาจา และทางใจให้ดำเนินไปอย่างถูกต้อง^{๓๗}

พระมหาอูตร สุทธิญาโณ (เกตุทอง) ทำการวิจัยเรื่อง “ศึกษาสุขภาพแบบองค์รวมวิถีพุทธในพระไตรปิฎก” ผลการศึกษาพบว่า แนวคิดเรื่องสุขภาพองค์รวมในพระไตรปิฎกนั้นประกอบด้วยคำ ๒ คำ คือ คำว่า สุขภาพ และ องค์รวม สุขภาพองค์รวมในพระไตรปิฎกต้องประกอบ ๔ มิติคือ ๑. ด้านกาย ๒. ด้านสังคม ๓. ด้านจิต และ ๔. ด้านปัญญา ดังนั้นเมื่อมุ่งเน้นผลของสุขภาพองค์รวมวิถีพุทธจึงเน้นความสุข ภาวะสุขภาพที่ประกอบด้วย วิชา วิมุตติ วิสุทธิ สันติ ซึ่งเป็นภาวะที่เป็นความดีของชีวิต ส่วนแนวทางเพื่อให้ได้มาซึ่งสุขภาพองค์รวมนั้น หลักการการดูแลสุขภาพ ทั้งป้องกัน ส่งเสริม เยียวยารักษา โดยกระบวนการแบบแก้ปัญหาตามหลักอริยสัจ ๔ (ทุกข์ สมุทัยนิโรธ มรรค) ในส่วนรูปแบบและกระบวนการสร้างสุขภาพองค์รวมวิถีพุทธในพระไตรปิฎกนี้รูปแบบที่เน้นในด้านสุขภาพด้านจิตวิญญาณ – สติปัญญา เน้น ๓ ส. ประกอบด้วย (๑) รูปแบบการสวดมนต์ (๒) รูปแบบการปฏิบัติธรรม (สมาธิ – สติ – ปัญญา) (๓) รูปแบบการสนทนาธรรม(โยนิโสมนสิการ) และรูปแบบและกระบวนการสร้างสุขภาพองค์รวม ๔ มิติ คือ (๑) ด้านร่างกาย(ก) รูปแบบดูแลร่างกาย ประกอบด้วย การบริโภคหรือเกี่ยวกับอาหาร การใช้ยาสมุนไพร (เภสัช) เพื่อสุขภาพ การออกกำลังกาย และการบริหารร่างกาย และด้านร่างกายอื่นๆ (ข) รูปแบบการพักผ่อนอิริยาบถ (ค) รูปแบบการผ่าตัด (๒) รูปแบบด้านสังคมหรือ สิ่งแวดล้อม (ก) คน กลุ่มคน (ข) ธรรมชาติ (๓) รูปแบบด้านจิตใจ และ (๔) รูปแบบด้านปัญญา ธรรมะ เช่น โพชฌงค์ ๗ สัจญา ๑๐ สติปัฏฐาน ๔ ขั้น ๕ ไตรลักษณ์ ๓ พรหมวิหาร ๔ อิทธิบาท ๔ และ ทิณฐิอุชกรรม การปฏิบัติให้ตรง^{๓๘}

พระครูอินทสารวิจักษ์ อินทโร ทำการวิจัยเรื่อง “การรักษาโรคด้วยยาสมุนไพรและธรรมโอสธที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา” ผลการศึกษาพบว่าพุทธศาสนาแบ่งโรคเป็น ๒ ประเภท คือ (๑) โรคทางกาย และ (๒) โรคทางใจ หลักในการรักษาโรคมี ๒ แนวทางคือ (๑) การรักษาด้วยยาสมุนไพร ซึ่งอาจมีการรักษาด้วยการผ่าตัด (๒) การรักษาด้วยธรรมโอสธ หมวดธรรมที่ใช้ได้แก่ โพชฌงค์ ๗ สัจญา ๑๐ สัมปายะ ๗ ควบคู่ไปกับการทาสมาธิ เจริญสติปัฏฐาน^{๓๙}

ภินันท์ สิงห์กฤตยา ทำการวิจัยเรื่อง “ศึกษาการประยุกต์ใช้กระบวนการทัศน์และกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพตามแนวพระพุทธศาสนา” ผลการศึกษาพบว่า ภายใต้อุทธกระบวนการทัศน์สุขภาพ คือ ธรรมชาติที่เป็นสุข หรือ เรียกว่าอย่างง่ายว่า ความสุข ซึ่งเป็นสภาวะตรงกันข้ามกับ ความ

^{๓๗} พระมหาปองปริดา ปรีบุญโณ, "การป้องกันและรักษาโรคตามหลักพระพุทธศาสนา" **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕). บทคัดย่อ.

^{๓๘} พระมหาอูตร สุทธิญาโณ (เกตุทอง), “ศึกษาสุขภาพแบบองค์รวมวิถีพุทธในพระไตรปิฎก”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), บทคัดย่อ.

^{๓๙} พระครูอินทสารวิจักษ์ อินทโร (กิจไธ), “การรักษาโรคด้วยยาสมุนไพรและธรรมโอสธที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), บทคัดย่อ.

ทุกข์ โดยความทุกข์ที่สำคัญที่มนุษย์ควรกำหนดรู้ คือ ทุกขอริยสัจ เมื่อมองสุขภาพพระพุทธ ศาสนาได้อธิบายขยายความไว้มากมายโดยสุขภาพ ที่แท้จริงจะมีลักษณะทางจิตที่ประกอบไปด้วยความเสรี ความสงบ ความสะอาด และความสว่าง สำหรับการสร้างเสริมสุขภาพในพุทธศาสนา คือ การปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขา การปฏิบัติตน ตามหลักทางสายกลาง หรือมรรคมีองค์ ๘ เพื่อเข้าถึงความเป็นบุคคลผู้มีสุขภาพที่สมบูรณ์ มี ความเป็นพระโสดาบัน ในเบื้องต้น^{๔๐}

เสาวนีย์ ฤดี ทำการวิจัยเรื่อง “สุขภาพะองค์รวมแนวพุทธ : กรณีศึกษาผู้ป่วยคลินิกโรคเบาหวาน โรงพยาบาลราชวิถี” ผลการศึกษาพบว่าสุขภาพะองค์รวมด้านกายและด้านสังคม ด้านกายและโดยรวมทุกด้าน ด้านสังคมและด้านจิตใจ ด้านสังคมและด้านปัญญา(รู้คิด) ด้านสังคมและโดยรวมทุกด้าน ด้านจิตใจ และด้านปัญญา(รู้คิด) ด้านจิตใจและโดยรวมทุกด้าน ด้านปัญญา(รู้คิด) และโดยรวมทุกด้าน มี ความสัมพันธ์เชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ ด้านกายและด้านจิตใจ มี ความสัมพันธ์เชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ส่วนด้านกายและด้านปัญญา(รู้ คิด) ไม่มีความสัมพันธ์^{๔๑}

ประไพ เพิ่มกลีกร ทำการวิจัยเรื่อง “การพยาบาลผู้ป่วยตามแนวพุทธศาสนา” ผลการศึกษา ในการนำเสนอแนวทางการนำหลักธรรมไปประยุกต์ใช้ในการพยาบาลผู้ป่วยแนวในสังคมไทย ทั้ง ๕ หลักธรรมนั้น นับเป็นหลักธรรมซึ่งล้วนเป็นที่ยอมรับและเป็นแบบอย่างที่ดีปัจจุบันควรนำไปประยุกต์ใช้กับอาชีพของตนให้เกิดประสิทธิภาพในการทำงาน เติบโตแก่ผู้ให้การพยาบาลในการประยุกต์กับผู้ป่วยในสังคมไทย ปัจจุบัน และก่อให้เกิดความรักในอาชีพของตนเองและทำงานอย่างมีความสุขยิ่งขึ้น โดยผู้ที่ทำการประยุกต์ใช้การพยาบาลผู้ป่วยตามแนวพระพุทธศาสนาในสังคมไทย จะต้องมีความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมอย่างน้อย ๕ หมวดคือ หลักพรหมวิหาร ๔ , อคติ, สังคหวัตถุ ๔, อิทธิบาท ๔ และฆราวาสธรรม ๔ จึงจะสามารถให้การพยาบาลผู้ป่วยทั้งทางร่างกายและทางจิตใจได้ครบถ้วนและสมบูรณ์ แบบองค์รวม^{๔๒}

สรณีย์ สายสร ทำการวิจัยเรื่อง “การศึกษาเชิงวิเคราะห์ แนวทางการป้องกันและแก้ปัญหาภาวะความเจ็บป่วยในเชิงบูรณาการแนวพุทธ : ศึกษากรณีโรคมะเร็ง (ปี ๒๕๔๙)” ผลการวิจัยพบว่า แนวคิดของ "หลักการ วิธีการป้องกัน และบำบัดรักษาโรคมะเร็งของการแพทย์ทางเลือกแบบบูรณาการ" กับ "หลักพุทธธรรม และพุทธวิธีในการดูแลรักษาสุขภาพเพื่อป้องกันและแก้ปัญหาภาวะความเจ็บป่วย" มีทัศนะที่สอดคล้องกันในหลายๆ ประเด็น "ไม่ว่าจะเป็น "ทัศนะเรื่ององค์รวม" และ "การดูแลรักษาสุขภาพแบบองค์รวม" ทัศนะเรื่อง "สุขภาพ" ทัศนะเรื่อง "ความเจ็บป่วย" และ

^{๔๐} ภินันท์ สิงห์กฤตยา, “ศึกษาการประยุกต์ใช้กระบวนการทัศน์และกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพตามแนวพระพุทธศาสนา”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), บทคัดย่อ.

^{๔๑} เสาวนีย์ ฤดี, “สุขภาพะองค์รวมแนวพุทธ : กรณีศึกษาผู้ป่วยคลินิกโรคเบาหวาน โรงพยาบาลราชวิถี”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), บทคัดย่อ.

^{๔๒} ประไพ เพิ่มกลีกร, “การพยาบาลผู้ป่วยตามแนวพุทธศาสนา”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), บทคัดย่อ.

"แนวทาง วิธีการป้องกันและแก้ปัญหาภาวะความเจ็บป่วย" เป็นต้น และทั้ง ๒ แนวทางข้างต้นนั้น ก็สามารถนำมาบูรณาการหรือสังเคราะห์เข้าด้วยกัน จนเกิดเป็นองค์ความรู้ใหม่ คือ "การแพทย์แบบบูรณาการแนวพุทธ" ซึ่งมีหลักและวิธีการปฏิบัติที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพให้ดีขึ้นทั้งทางร่างกายและจิตใจ และสามารถช่วยในการป้องกันและแก้ปัญหาภาวะความเจ็บป่วยจากโรคมะเร็งได้จริง รวมทั้งยังช่วยส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติมีคุณภาพชีวิตที่ดี และมีความสุขสดใสทั้งทางร่างกาย และจิตใจได้อย่างแท้จริงและยั่งยืนด้วยนั่นเอง^{๔๓}

อุทัยวรรณ เลาประเสริฐสุขทำการวิจัยเรื่อง “ศึกษาพุทธวิธีบรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วยตามวิธีของพระพุทธเจ้า” ว่ามีอยู่ ๒ ระดับ สรุปได้ความว่า ระดับโลกียะ เป็นพุทธวิธีที่ทรงมีเป้าหมายเพื่อการบรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วย และระดับโลกุตตระ เป็นพุทธวิธีที่ทรงมีเป้าหมายเพื่อการดับทุกข์ คือ บรรลุพระนิพพานโดยทั้ง ๒ วิธีนี้ สามารถนำไปเลือกใช้ได้ตามความเหมาะสม และมีความจำเป็นกับความต้องการของแต่ละบุคคลได้อย่างดียิ่ง ผลการศึกษาพบว่า พระพุทธเจ้าทรงมีแนวทางในการแก้ปัญหาสุขภาพ และความเจ็บป่วย ๒ แนวทางใหญ่ๆ คือ ๑. การป้องกัน ด้วยการดูแลสุขภาพอนามัยอย่างครบถ้วนทั้งทางด้านกายภาพและจิตภาพ ๒. การรักษาโรคด้วยพระธรรมโอสธ ซึ่งทรงนำเอาหลักธรรมชั้นสูงหมวดต่างๆ ที่ทรงใช้ในการตรัสรู้ มาบำบัดรักษาโรค^{๔๔}

พระครูสิริรัตนาวตฺรได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “แนวคิดและกระบวนการสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยา” ผลการวิจัยพบว่า แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะ มี ๒ แนว คือ แนวศึกษาและความเชื่อ ส่วนการสร้างเสริมสร้างของพระสงฆ์นั้นใช้ ๔ กระบวนการคือ กระบวนการทางกาย ใช้กลุ่มรักเมื่อนาน และกระบวนการทางจิต ใช้การปฏิบัติสมาธิของหลวงพ่ocha กระบวนการทางปัญญา ใช้ค่ายพุทธธรรม วัดปัญญานันทาราม กระบวนการทางสังคม ใช้กลุ่มวัดพระบาทน้ำพุ ลพบุรี^{๔๕}

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า แนวคิดด้านสุขภาวะในปัจจุบัน ได้ขยายมุมมองออกไปกว้างขวางกว่า คือ การมีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงและไม่มีความเจ็บป่วยเท่านั้น แต่สุขภาวะต้องประกอบไปด้วยสุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะทางปัญญา ยังไม่สามารถบรรลุถึงเป้าหมายของการมีสุขภาวะได้ จึงได้เกิดการศึกษาเพื่อนำแนวคิดทางพระพุทธศาสนาไปใช้ในการสร้างเสริมสุขภาวะในด้านต่างๆ แต่ยังคงขาดการศึกษาถึงสัมฤทธิ์ผลในการนำพระพุทธศาสนาไปใช้อย่างครอบคลุมทุกมิติ จึงเป็นที่มาของการศึกษานี้

^{๔๓} สรณีย์ สายศร, การศึกษาเชิงวิเคราะห์ แนวทางการป้องกันและแก้ปัญหาภาวะความเจ็บป่วยในเชิงบูรณาการแนวพุทธ : ศึกษากรณีโรคมะเร็ง, *ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิตปรัชญาและศาสนา*, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๘), บทคัดย่อ.

^{๔๔} อุทัยวรรณ เลาประเสริฐสุข, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วย”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), บทคัดย่อ.

^{๔๕} พระครูสิริรัตนาวตฺร, “แนวคิดและกระบวนการสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยา”, *รายงานวิจัย*, (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙), หน้า ๙.

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยทำการศึกษาใน ๒ ระดับ

๑.๗.๑ ศึกษาวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยมีขั้นตอน ได้แก่

๑) ศึกษาจากพระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปี ๒๕๓๙ อรรถกถาคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา และ งานเขียนทางพระพุทธศาสนาเกี่ยวกับสุขภาวะตามแนวพุทธศาสนา

๒) ศึกษาจากหนังสือ เอกสาร และงานเขียนเกี่ยวกับสุขภาวะตามแนวพุทธศาสนา

๓) วิเคราะห์ เปรียบเทียบ แนวคิดและกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวพุทธศาสนา

๔) สรุปแนวคิด และกระบวนการที่เหมาะสม

๑.๗.๒ การศึกษาในภาคสนาม (Field Research) โดยศึกษาเกี่ยวกับสุขภาวะตามแนวพุทธศาสนา ดังนี้

๑) ศึกษาในระดับปัจเจกบุคคลได้แก่ พระสงฆ์ใน ต.จี้วาลัย อ.ตะพานหิน จ.พิจิตร จำนวน ๑๐ รูป โดยเน้นการสัมภาษณ์เชิงลึก (Indepth Interview) กับพระสงฆ์ที่เคยเจ็บป่วยแล้ว กลับมามีสุขภาพ และวิถีชีวิตใหม่ที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมจนคนรอบข้างกล่าวถึงว่า เป็นผู้มีสุขภาพดีคนหนึ่ง ที่สามารถดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุข ปราศจากความทุกข์ในความเจ็บป่วยนั้นโดยจะสัมภาษณ์ ๒ ด้าน คือ ด้านสุขภาวะทางกายและด้านสุขภาวะทางจิต เพื่อจะได้ข้อมูลว่าพระสงฆ์ที่ได้รับการสัมภาษณ์ มีกระบวนการ วิธีการสร้างเสริมสุขภาพอย่างไร และนำหลักธรรมมาใช้หรือไม่

๒) นำผลการสัมภาษณ์เชิงลึกมาวิเคราะห์ถึง สุขภาวะตามแนวพุทธศาสนา ของพระสงฆ์ที่ได้รับการสัมภาษณ์ทั้ง ๑๐ รูป

๓) สรุป

๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๘.๑ ทำให้ทราบสุขภาวะของพระสงฆ์ตามแนวพระพุทธศาสนา

๑.๘.๒ ทำให้ทราบสุขภาวะของพระสงฆ์ใน ตำบลจี้วาลัย อำเภอตะพานหิน จังหวัดพิจิตร

๑.๘.๓ ทำให้ทราบถึงการประยุกต์ใช้แนวทางรักษาสุขภาวะตามแนวพระพุทธศาสนา ของพระสงฆ์ใน ตำบลจี้วาลัย อำเภอตะพานหิน จังหวัดพิจิตร

บทที่ ๒

สุขภาวะของพระสงฆ์ตามแนวพระพุทธศาสนา

ในบทนี้ เป็นการศึกษาสุขภาวะของพระสงฆ์ตามแนวพระพุทธศาสนา ซึ่งผู้วิจัยกำหนดแนวการศึกษา ดังนี้

- ๒.๑ สุขภาวะของพระสงฆ์ตามแนวพระพุทธศาสนา
- ๒.๒ แนวทางการรักษาสุขภาวะทางกาย และทางจิตในพระพุทธศาสนา
- ๒.๓ การรักษาสุขภาวะด้วยเภสัชที่ได้รับพุทธานุญาต

๒.๑ สุขภาวะของพระสงฆ์ตามแนวพระพุทธศาสนา

การศึกษาเกี่ยวกับแนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับสุขภาวะในพระพุทธศาสนานั้นมีหลายประเด็น ซึ่งเป็นการยากแก่การศึกษาค้นคว้าเพื่อความสะดวกในการศึกษาผู้วิจัยจึงได้ตีกรอบเพื่อทำการศึกษาเพียง ๒ กลุ่มคือ ๑. แนวคิดเรื่องสุขภาพ ๒. สมมติฐานความหมายและประเภทของโรค มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๒.๑.๑ แนวคิดเรื่องสุขภาพ

คำว่า สุขภาพ หมายถึง การมีกายดี จิตดี สังคมดีอย่างสมบูรณ์แบบ ๑ เรื่องของสุขภาพเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับชีวิตการที่มนุษย์เรารู้จักการดูแลรักษาสุขภาพจึงเป็นการรู้จักรักษาชีวิต แต่เมื่อก้าวถึงชีวิตโดยรวมแล้วก็คือ เรื่องของกายกับจิตที่มีการเชื่อมโยงอย่างเป็นระบบ กายที่เป็นโรคเป็นความทุกข์ จิตที่เป็นโรคก็เป็นทุกข์ ในทางตรงกันข้ามสุขภาพกายดีก็คือกายที่ไม่มีโรคมาเบียดเบียน สุขภาพจิตดีคือจิตที่ไม่ถูกกิเลสที่มาจากความโลภ โกรธ หลง เป็นพื้นฐานให้รบกวนให้เราร้อนเจ็บปวด

หลักคำสอนในพระพุทธศาสนาใช้แนวคิดเพื่อมุ่งสอนการปฏิบัติเพื่อให้ร่างกายอยู่ในสภาพที่เป็นปกติและจิตใจก็เป็นปกติ แนวความคิดเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพเป็นเรื่องที่สะท้อนให้เห็นว่า การดูแลสุขภาพในแง่มุมต่างๆ มีสิ่งที่น่าสนใจ เช่น พระพุทธศาสนากับการดูแลสุขภาพ พระสาวกกับการดูแลสุขภาพ หลักธรรมที่ดูแล และรักษาทางจิต หลักการ และวิธีการดูแลสุขภาพในพระไตรปิฎก มีดังนี้

ศึกษาบทกับการดูแลสุขภาวะ การที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงบัญญัติสิกขาบทสะท้อนให้เห็นภาพของวัฒนธรรมของคนถิ่นในสมัยพุทธกาลวัฒนธรรมด้านการนุ่งห่ม การรับประทานอาหาร การใช้คำพูด อาจมีลักษณะที่ไม่เรียบร้อย เมื่อคนเหล่านั้นมาบวชในสังคมสงฆ์แห่งพระพุทธศาสนา พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงทรงบัญญัติ เสด็จสิกขาบท ขึ้นมา เพื่อเป็นหลักปฏิบัติของเหล่าสาวก

แนวคิดที่น่าสนใจใน เสด็จิกัณฑ์ อีกอย่างหนึ่งที่สะท้อนให้เห็นพุทธทัศนะต่อการอนุรักษ์สภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ คือ บทบัญญัติที่ว่า “ภิกษุพึงสำเหนียกว่า เราไม่เป็นไข้ จักไม่ถ่าย

อุจจาระ ปัสสาวะ หรือบ้วนน้ำลายรดลงบนพืชเขียวสด”ตามความในสิกขาบทที่ ๑๔ แห่งปาทุการวรรค “ภิกษุพึงสำเหนียกว่า เราไม่เป็นไข้ จักไม่ถ่ายอุจจาระปัสสาวะ หรือ บ้วนน้ำลายลงในน้ำ” ตามความในสิกขาบทที่ ๑๕ แห่งปาทุการวรรค เสนิยักัณฑ์แบ่งเป็น ๗ วรรค คือ

๑. ปริมณฑลวรรค หมวดว่าด้วยการนุ่งห่มเรียบร้อย มี ๑๐ สิกขาบท มีข้อความสรุปว่า ภิกษุพึงสำเหนียกว่า “จักนุ่งสบง ห่มจีวร ให้เรียบร้อยในทุกเวลา และสถานที่ จักสำรวมระวังอิริยาบถ คือ การเดิน การนั่ง การเหลียวมอง การนุ่งห่ม ขณะที่เดินและนั่งอยู่ในละแวกบ้าน”^๑

๒. อุชัคคิการวรรค หมวดว่าด้วยการหิวระาะ มี ๑๐ สิกขาบท มีข้อความสรุปว่า ภิกษุพึงสำเหนียกว่า “ในขณะที่เดินหรือนั่งอยู่ในละแวกบ้าน จักสำรวมระวังอิริยาบถ คือ ไม่หิวระาะ ไม่พูดเสียงดัง ไม่โคลงกาย ไม่แกว่งแขน ไม่โคลงศรีษะ”^๒

๓. ชัมภตการวรรค หมวดว่าด้วยการเท้าสะเอว มี ๑๐ สิกขาบทมีข้อความสรุปว่า ภิกษุพึงสำเหนียกว่า “ในขณะที่เดินหรือนั่งอยู่ในละแวกบ้าน จักสำรวมอิริยาบถ คือ ไม่เท้าสะเอว ไม่คลุมศรีษะ ไม่กระหย่ง ไม่นั่งรัดเช้า” พึงสำเหนียกว่า “จักรับบิณฑบาตโดยเคารพ จักให้ความสำคัญหมายรู้ในใจขณะที่รับบิณฑบาต จักรับแกงให้พอเหมาะแก่กับข้าว จักรับข้าวให้เสมอขอบปากบาตร”^๓

๔. สักกัจจวรรค หมวดว่าด้วยความเอื้อเฟื้อ มี ๑๐ สิกขาบท มีข้อความสรุปว่า ภิกษุพึงสำเหนียกในขณะที่ฉันข้าวว่า “จักฉันข้าวโดยเคารพ จักให้ความสำคัญในบาตรขณะฉันข้าว จักฉันข้าวไปตามลำดับ จักฉันข้าวให้พอเหมาะกันกับแกง จักไม่ฉันขยุ้มข้าวลงมาแต่ยอด จักไม่เอาข้าวสุกกlob แกง หรือ กับข้าวเพื่อให้ได้มาก จักไม่ออกปากขอแกงหรือข้าวสุกมาฉันเองในเมื่อไม่เป็นไข้ จักไม่มองดูบาตรของภิกษุอื่นโดยมุ่งจะตำหนิ จักไม่ทำคำข้าวใหญ่หนัก จักทำคำข้าวให้พอดีกับปาก”^๔

๕. กพพวรรค หมวดว่าด้วยคำข้าว มี ๑๐ สิกขาบท มีข้อความสรุปว่า ภิกษุพึงสำเหนียกว่า “ในขณะที่ฉันภัตตาหาร จักไม่อ้าปากกรอคำข้าว ไม่สอดมือเข้าในปาก ไม่พูดคุยกัน ไม่โยนคำข้าวเข้าปาก ไม่กัดคำข้าว ไม่ทำกระพุงแก้มตุ่ย ไม่สลดมือ ไม่โปรยเม็ดข้าว ไม่แลบลิ้น ไม่ทำเสียงจ๊ับๆ”^๕

๖. สุสุสุวรรค หมวดว่าด้วยการฉันดังซู้ด ๆ มี ๑๐ สิกขาบท มีข้อความสรุปว่า ภิกษุพึงสำเหนียกว่า “ในขณะที่ฉันภัตตาหาร จักไม่ฉันทำเสียงดังซู้ด ๆ ไม่เลียมือไม่เลียบาตร ไม่เลียริมฝีปาก ไม่จับภาชนะน้ำดื่มขณะที่มือเปื้อน ไม่เทน้ำล้างบาตรที่มีเมล็ดข้าวลงในละแวกบ้าน” พึงสำเหนียกว่า “จักไม่แสดงธรรมแก่คนที่ไม่ใช่ผู้อยู่อยู่กับภิกษุเหล่านี้ คือ กัณธมอยู่ ถือไม้พลอง ถือศัตรา ถืออาวุธ”^๖

^๑ วิ.มหา. (ไทย) ๒/๕๗๖/๖๔๙.

^๒ วิ.มหา. (ไทย) ๒/๕๘๖/๖๖๐.

^๓ วิ.มหา. (ไทย) ๒/๕๙๖/๖๗๐.

^๔ วิ.มหา. (ไทย) ๒/๖๐๖/๖๘๑.

^๕ วิ.มหา. (ไทย) ๒/๖๑๗/๖๙๓.

^๖ วิ.มหา. (ไทย) ๒/๖๒๗/๗๐๓.

๗. ปาทุกาวรรค หมวดว่าด้วยเชียงเท้า มี ๑๕ สิกขาบท มีข้อความสรุปว่าภิกษุพึงสำเหนียกว่า “จักไม่แสดงธรรมแก่คนที่ไม่เป็นไข้ผู้อยู่ในอาภักิริยาเหล่านี้ คือ ผู้สวมเชียงเท้า ผู้สวมรองเท้า ผู้อยู่ในยานพาหนะ ผู้อยู่บนที่นอน ผู้ที่นั่งรัดเข่า ผู้โปกศีระะ ผู้คลุมศีระะ ผู้นั่งบนอาสนะ”^๗

มีข้อความสรุปว่า พึงสำเหนียกว่า “จักไม่แสดงธรรมในขณะที่ตัวเองและคนไม่เป็นไข้ผู้อยู่ในอาภักิริยาเหล่านี้ คือผู้พำนักอยู่บนอาสนะสูงกว่าตน ผู้พำนักอยู่ในขณะที่ตัวเองยืน ผู้ฟังเดินไปข้างหลัง ผู้ฟังเดินอยู่ในทางขณะที่ตัวเองอยู่นอกทาง”^๘

สรุปความว่า พึงสำเหนียกว่า “ถ้าไม่เป็นไข้ จักไม่ยืนถ่ายอุจจาระ หรือปัสสาวะจักไม่ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ หรือบ้วนน้ำลายรดลงบนพืชเขียวสดหรือลงในน้ำ” ซึ่งภิกษุผู้ละเมิดสิกขาบทเหล่านี้ต้องอาบัติทุกกฏ ดังหลักเสขยวัตรกับการดูแลสุขภาพ

คำว่า เสขียะ แปลว่า “ข้อปฏิบัติอันเป็นสมบัติของท่านผู้ยังต้องศึกษา”^๙ ธรรมเนียมเกี่ยวกับมารยาทที่ภิกษุพึงสำเหนียก หรือพึงฝึกฝนปฏิบัติ เป็นข้อสิกขาบทที่ว่าด้วยมารยาทผู้ดี เป็นวิธีการวางกิริยาทางกาย และวาจาที่เหมาะสมของภิกษุไม่ได้เป็นข้ออาบัติภิกษุไม่ปฏิบัติตามบทบัญญัติแห่ง เสขียะ ต้องอาบัติทุกกฏทุกสิกขาบท สิกขาบทใน เสขียกัณฑ์นี้เป็นบทบัญญัติที่น่าสนใจ เพราะว่าด้วยเรื่องกิริยามารยาทที่เป็นธรรมเนียมของภิกษุสงฆ์ โดยเฉพาะ เสขยสิกขาบททั้ง ๗ วรรค แบ่งเป็น ๔ กลุ่ม ตามสาระสำคัญ ดังนี้

กลุ่มที่ ๑ ว่าด้วยธรรมเนียมควรประพฤติในเวลาเข้าหมู่บ้าน เริ่มตั้งแต่การนุ่งห่มเรียบร้อย ในขณะที่อยู่ในชุมชน การสำรวจระวางอิริยาบถ การพูดคุยกันให้อยู่ในลักษณะที่เหมาะสมเมื่ออยู่ในชุมชน

กลุ่มที่ ๒ ว่าด้วยธรรมเนียมการรับบิณฑบาตเริ่มตั้งแต่อิริยาบถในการรับบิณฑบาต การขบฉันอย่างเป็นระเบียบเรียบร้อย

กลุ่มที่ ๓ ว่าด้วยธรรมเนียมในการแสดงธรรมตั้งแต่การแสดงธรรมอย่างถูกกาลเทศะ ไม่แสดงธรรมแก่บุคคลผู้อยู่ในอาการไม่เคารพธรรม

กลุ่มที่ ๔ ว่าด้วยธรรมเนียมในการถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ และบ้วนน้ำลาย”^{๑๐}

เพราะฉะนั้นการรักษาสุขภาพ หมายถึงกระบวนการในการจัดการเพื่อศักยภาพของบุคคลที่เข้าไปดำเนินการใดที่มุ่งกระทำโดยส่งเสริมสนับสนุนพฤติกรรมบุคคล สภาพสังคมและสิ่งแวดล้อม เพื่อส่งเสริมให้บุคคล ครอบครัว และชุมชนมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี โดยดำเนินการในขณะที่ร่างกายเป็นปกติ ไม่เจ็บป่วยหรือในขณะที่มีภาวะความเสี่ยงหรือภัยคุกคามต่อสุขภาพ

^๗ วิ.มหา. (ไทย) ๒/๖๓๘/๗๑๗.

^๘ วิ.มหา. (ไทย) ๒/๖๓๘/๗๑๘.

^๙ วิ.อ. (ไทย) ๓/๓๓๘/๔๘๖.

^{๑๐} วิ.มหา. (ไทย) ๒/๖๕๒/๗๒๓.

วิวัฒนาการด้านความหมายและขอบเขตของสุขภาพที่ปรากฏใน พ.ร.บ.สุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๐ ซึ่งมีผลบังคับใช้เมื่อวันที่ ๒๐ มีนาคม ๒๕๕๐๑๒ ที่นิยามคำว่า สุขภาพ หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญาและทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล โดยความหมายสุขภาพหรือสุขภาวะ จะต้องครอบคลุมทั้ง ๔ มิติ ด้วยกันจึงจะเรียกว่ามีสุขภาพสมบูรณ์ คือ มิติทางกาย ได้แก่ การไม่มีโรคหรือปัญหาสุขภาพทางร่างกาย เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจโรคไขข้ออักเสบ มิติทางจิต ได้แก่ การไม่เป็นโรคทางจิต คือ ไม่เป็นโรคจิต มิติทางปัญญาได้แก่ ไม่มีความผิดปกติทางปัญญา ซึ่งใน พ.ร.บ. สุขภาพแห่งชาติได้ให้คำนิยามว่า ปัญญา หมายถึง ความรู้ทั่วรู้เท่าทัน และเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดี ความชั่วความมีประโยชน์ และมีโทษซึ่งนำไปสู่ความมีจิตอันดีงามและเอื้อเพื่อผู้อื่น ดังนั้น บุคคลที่มีความเพียบพร้อมด้วยปัญญาย่อมมีความรู้เท่าทันมีเหตุผล มีความคิดความเห็นและประพฤติปฏิบัติตนถูกต้องในการสร้างสรรค์สุขภาพ ป้องกันควบคุมโรค บำบัดรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพ ซึ่งจะนำไปสู่การมีสุขภาพที่สมบูรณ์ และมิติทางสังคม ได้แก่ การที่บุคคลอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุขไม่เป็นภาระหรือภัยต่อสังคม ทำคุณประโยชน์ให้สังคมและเป็นที่ยอมรับนับถือของสังคม ความสำคัญอีกประเด็นหนึ่งคือ “สุขภาวะทั้ง ๔ มิติจะต้องที่ความเชื่อมโยงซึ่งกันและกัน อย่างสมดุลเป็นองค์รวมคือ เป็นหนึ่งเดียวในแต่ละบุคคล โดยไม่มีการแยกส่วนหรือดูแลสุขภาพคนทั้งคน มิใช่ดูแลเฉพาะโรคหรือปัญหาที่ปรากฏแต่ละมิติแต่ละครั้งแต่ละคราวเท่านั้น”^{๑๑}

นอกจากนี้ใน พ.ร.บ.สุขภาพ พ.ศ.๒๕๕๐ ได้ให้คำนิยามของระบบสุขภาพว่าระบบสุขภาพหมายถึง “ระบบความสัมพันธ์ทั้งหมดที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ ซึ่งในทางปฏิบัติระบบที่มีความสัมพันธ์และส่งผลกระทบต่อสุขภาพและปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพนั้นได้แก่ ปัจจัยด้านบุคคล สภาพแวดล้อมทางกายภาพ ชีวภาพ เศรษฐกิจสังคม การเมือง การกีฬา กฎหมาย ศาสนา วัฒนธรรม ประเพณี วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี รวมทั้งปัจจัยด้านสาธารณสุขและการบริหารสาธารณสุขด้วยการพัฒนาการสาธารณสุขและสุขภาวะให้ประชาชนมีสุขภาพสมบูรณ์ถ้วนหน้าอย่างยั่งยืนและมั่นคงตลอดไป ในขณะที่เดียวกันการพัฒนาสาธารณสุขและสุขภาวะก็จะส่งผลให้การพัฒนาสาขาอื่นๆบรรลุวัตถุประสงค์และเป้าหมายของคุณภาพชีวิตที่ดีถ้วนหน้าด้วย กล่าวคือการอยู่ดีมีสุขโดยถ้วนหน้ากัน”^{๑๒}

อนุวัฒน์ ศุขชาติกุล , เอกสารประกอบการประชุมวิชาการประจำปี การพัฒนาและเรียนรู้เรื่องคุณภาพโรงพยาบาล กล่าวว่า “การดูแลสุขภาพที่มีหัวใจของความเป็นมนุษย์เพื่อนำไปสู่สุขภาวะของบุคคลรอบครัว ชุมชนและสังคม ทั้งสุขภาวะทางกาย ทางจิตใจ ทางปัญญา และสังคมเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล โดยทั้งผู้ให้บริการและผู้รับบริการมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันและกันอย่างสร้างสรรค์ เอื้ออาทรและอบอุ่น ผู้ให้บริการเคารพในคุณค่า ศักดิ์ศรี และศักยภาพของผู้ป่วยซึ่งมีความเป็นเพื่อนมนุษย์เท่าเทียมกันทุกคนและเรียนรู้ความทุกข์ยากซึ่งเป็นเครื่องเร้าความเป็นมนุษย์แสดงออกด้วยความเมตตา กรุณา ส่วนผู้ป่วยหรือผู้รับบริการก็สนองตอบด้วยความเข้าใจ ความศรัทธา ความไว้วางใจและให้ความร่วมมือในการดูแลสุขภาพตนเอง การตรวจวินิจฉัยโรค การ

^{๑๑} อุทัย สุตสุข, **สาธารณสุขในพระไตรปิฎก** กองสุศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ, ๒๕๕๑, หน้า ๒๗.

^{๑๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๙ .

รักษาพยาบาล และการปฏิบัติตามคำแนะนำหรือข้อปฏิบัติต่าง ๆ ของผู้ให้บริการ ตลอดจนเข้าใจ เลือกใช้บริการของสถานบริการสุขภาพใกล้บ้านหรือใกล้สถานที่ทำงานก่อนเป็นอันดับแรก”^{๑๓}

สรุปได้ว่าการดูแลสุขภาพเป็นหัวใจสำคัญที่มนุษย์ต้องดูแลเพื่อสุขภาพทั้งบุคคล ครอบครัว ชุมชนและสังคม ทั้งนี้ต้องประกอบด้วยสุขภาพทางกาย ทางจิตใจ ทางปัญญา อันจะนำไปสู่สังคมที่ดี

๒.๑.๒ สมุฏฐาน ความหมาย และประเภทของโรค

สมุฏฐานของโรค หมายถึง ปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคหรือปัญหาสุขภาพคือ ตัวคนหรือสัตว์อาจเป็นโรคที่ติดต่อกันได้ คนที่จะเป็นโรคหรือมีปัญหาสุขภาพง่ายหรือยากขึ้นอยู่กับสภาพร่างกาย จิตใจ ภูมิคุ้มกันโรค เพศ อายุ เชื้อชาติ พันธุกรรม การดำรงชีวิตส่วนสาเหตุของการเกิดโรค ได้แก่ แบกตอรี ไวรัส สิ่งที่เป็นพิษภัย ได้แก่ สารพิษ ยาเสพติด อุบัติเหตุและพลเหตุ ภาวะความเสี่ยง ภาวะน้ำตาลในเลือดสูง ภาวะไขมันในเลือดสูงความดันโลหิตสูง สำหรับสิ่งแวดล้อมของบุคคลทางกายภาพ เช่น สถานที่อยู่อาศัยสถานที่ทำงานทางชีวภาพ สิ่งมีชีวิตอาจเป็นสัตว์เลี้ยง ด้านสภาวะเศรษฐกิจ ครอบครัวชุมชน สิ่งแวดล้อม เช่น ถนนหนทาง การจราจร สภาพน้ำ อุปโภคบริโภค การจำกัดอุจจาระ การกำจัดขยะมูลฝอย จากปัจจัยทั้ง ๓ ด้าน ที่กล่าวมาเมื่อขาดความสมดุลก็จะทำให้เกิดโรคหรือมีปัญหาสุขภาพ

ปัญหาสุขภาพ คือ ตัวคน หรือ สัตว์อาจเป็นโรคที่ติดต่อกันได้ คนที่จะเป็นโรค หรือ มีปัญหาสุขภาพง่ายหรือยากขึ้นอยู่กับสภาพร่างกาย จิตใจ ภูมิคุ้มกันโรค เพศ อายุ เชื้อชาติ พันธุกรรม การดำรงชีวิตส่วนสาเหตุของการเกิดโรค ได้แก่ แบกตอรี ไวรัส สิ่งที่เป็นพิษภัย ได้แก่ สารพิษ ยาเสพติด อุบัติเหตุและพลเหตุ ภาวะความเสี่ยง ภาวะน้ำตาลในเลือดสูง ภาวะไขมันในเลือดสูงความดันโลหิตสูง สำหรับสิ่งแวดล้อมของบุคคลทางกายภาพ เช่น สถานที่อยู่อาศัยสถานที่ทำงานทางชีวภาพ สิ่งมีชีวิตอาจเป็นสัตว์เลี้ยง ด้านสภาวะเศรษฐกิจ ครอบครัวชุมชน สิ่งแวดล้อม เช่น ถนนหนทาง การจราจร สภาพน้ำ อุปโภคบริโภค การจำกัดอุจจาระ การกำจัดขยะมูลฝอย จากปัจจัยทั้ง ๓ ด้าน ที่กล่าวมาเมื่อขาดความสมดุลก็จะทำให้เกิดโรค หรือ มีปัญหาสุขภาพ

ในพระวินัยปิฎกมีข้อความว่า “อาพาธมีดีเป็นสมุฏฐานอาพาธมีเสมหะเป็นสมุฏฐานอาพาธมีลมเป็นสมุฏฐาน อาพาธมีสันนิบาต อาพาธเกิดจากฤดูแปรปรวน อาพาธเกิดแต่การบริการไม่สม่ำเสมอ อาพาธเกิดแต่ความเพียรเกินกำลัง อาพาธเกิดแต่วิบากกรรม ความหนาว ความร้อน ความหิวกระหาย ปวดอุจจาระ ปวดปัสสาวะ ความสัมผัสแห่งเหลือบยุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลาน”^{๑๔}

เมื่อกล่าวถึงสมุฏฐานโรคในตำราแพทย์แผนไทยกล่าวไว้อย่างละเอียดว่า “สมุฏฐานของโรคเกิดจากเสมหะ (เสม็ด) ปิตตะ (น้ำดี) วาตะ (ลม) และอุตุ (ฤดูแปรปรวน) นอกจากนี้ยังกล่าวถึงมูลเหตุของโรคมี ๑๒ ประการ คือ

^{๑๓} อนุวัฒน์ ศุภชาติกุล , เอกสารประกอบการประชุมวิชาการประจำปี การพัฒนาและเรียนรู้เรื่องคุณภาพโรงพยาบาล, ครั้งที่ ๑๘, เรื่อง สารคดีหัวใจให้ระบบสุขภาพ พ.ร.บ., (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ดีวัน, ๒๕๕๐), หน้า ๕๐.

^{๑๔} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๒/๑๒.

๑. ฤดูแปรไป

๒. อาหารให้โทษ (บริโภคมากเกินไป บริโภคน้อย อาหารเป็นของบูดเสียหรือแปลกรส บริโภคไม่เป็นเวลา)

๓. ไม่เปลี่ยนอิริยาบถ

๔. ตัวร้อนยิ่งนัก

๕. ตัวเย็นยิ่งนัก

๖. อदनอน

๗. อดข้าว

๘. อดน้ำ

๙. กลั่นอุจจาระ

๑๐. กลั่นปัสสาวะ

๑๑. ทำการเกินกำลังกาย

๑๒. โศกเศร้าเสียใจ”^{๑๕}

แนวคิดเกี่ยวกับสมุฏฐานโรค ทฤษฎีร้อน-เย็น เป็นสองด้านที่ตรงกันข้ามภาวะสมดุลทำให้เกิดสุขภาพดี การไม่สมดุล คือ ความเจ็บป่วย บุคคลได้รับความร้อนมาจากสองทางคือ ได้รับความร้อนจากอาหาร และ ความร้อนเกิดจากผลรวมของกิจกรรมทางกายภาพ รวมทั้งการรับเอาธาตุต่างๆ เข้าสู่ร่างกาย ตัวอย่างของอาหารร้อน-เย็น คือ มีลักษณะเย็นเมื่อน้ำผสมน้ำผึ้ง น้ำตาล จะกลายเป็นลักษณะร้อน ชา เปียร์ มะนาว มันฝรั่งข้าว ข้าวบาร์เลย์ มะเขือเทศ ไข่ ถือว่าเป็นอาหารเย็น ในโคคา กาแฟ โกโก้ ชอคโกแลตมันท์ และเกลือเป็นอาหารร้อนเสมอ เนื้อวัวเป็นอาหารร้อน ไข่เป็นอาหารร้อนเย็น ถั่ว หัวหอม เนื้อหมู เป็นอาหารเย็น ข้าวโพดถ้าเป็นสีเหลืองเป็นอาหารร้อน ข้าวโพดขาวเป็นอาหารเย็น “ส่วนร่างกายของบุคคลแต่ละคนก็ยังมีลักษณะร้อนเย็นเช่นกัน กาลเวลาก็มีลักษณะร้อน-เย็น เช่น การดื่มกาแฟซึ่งเป็นลักษณะร้อนควรดื่มตอนเช้ากลางวันร้อนไม่ควรดื่ม มะนาวเป็นของเย็นไม่ควรดื่มในวันที่เย็น เป็นต้น”^{๑๖}

“โรค” ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๒๕ ให้คำจำกัดความไว้ว่า หมายถึง “ความเจ็บไข้ ความเจ็บป่วย”^{๑๗}

คำว่า โรค มาจากรากศัพท์บาลีว่า “รุช” แปลว่า “เสียด่าง” มีความหมายว่า “สิ่งที่เสียด่างให้เจ็บปวด” ในภาษาบาลี หมายถึง “สภาพผู้ทำลายอวัยวะน้อยใหญ่สภาพผู้เสียด่าง ความเจ็บ

^{๑๕} พระมหาจรรยา สุทธิญาณ, พระพุทธศาสนากับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๑๒๑ – ๑๒๒.

^{๑๖} เพ็ญภา ทรัพย์เจริญ, แพทย์หญิง, สถาบันการแพทย์แผนไทยกรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, คู่มือการอบรมการแพทย์แผนไทย, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ๒๕๓๘), หน้า ๓๒.

^{๑๗} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ๒๕๒๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อักษรเจริญทัศน์, ๒๕๒๖), หน้า ๖๙๓.

ไข้ ความไม่สบาย ความป่วย ความไข้”^{๑๘} คำศัพท์ที่มีความหมายว่า “เจ็บป่วย” หรือ โรค มีกล่าวไว้หลายคำ ใช้เรียกต่าง ๆ กันไป ได้แก่ “โรคาพาธ” หมายถึงความเจ็บไข้ที่เกิดจากเชื้อโรค, “อาพาธ” หมายถึง ความเจ็บป่วย, “พยาธิ” หมายถึง ความเบียดเบียน, “อนามัย” หมายถึง ความไม่สบาย (ตรงข้ามกับ อนามย/อนามัย คือความไม่มีแห่งการเจ็บไข้)

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒ ให้คำจำกัดความไว้ว่า “ภาวะที่ร่างกายทำงานได้ไม่เป็นปกติเนื่องจากเชื้อโรคเป็นต้น ความเจ็บป่วย การบาดเจ็บ การได้รับอุบัติเหตุจากการผิดปกติทางร่างกายและจิตใจ รวมทั้งอาการที่เกิดจากสภาพดังกล่าวด้วย”^{๑๙}

ท่านพุทธทาสภิกขุ ได้อธิบายความหมายโดยรวมของคำว่า โรค ไว้ว่า “อะไรก็ตามที่มาทำให้รู้สึกเจ็บปวดเหมือนมีอะไรมาแทงจิก หรือแทงระบบประสาท ความรู้สึกให้เกิดความรู้สึกเจ็บปวดก็เรียกว่าโรค ถ้าเจ็บป่วยทางร่างกายก็ถือว่าเป็นโรคทางกาย ถ้าหากเจ็บปวดร้าวทางใจก็ถือว่าเป็นโรคทางใจ”^{๒๐}

ชื่อโรคในพระพุทธศาสนา ซึ่งปรากฏในคัมภีร์อังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต ว่า “โรคตา โรคหู โรคจมูก โรคลิ้น โรคกาย โรคศีรษะ โรคใบหู โรคปาก โรคฟัน โรคไธ โรคหืด โรคไข้หวัด โรคไข้ทรพิษ โรคไข้เชื่องซึม โรคท้อง โรคลงแดง โรคจุกเสียด โรคลงราก โรคเรื้อน โรคกลาก โรคมอคร่อ โรคลมบ้าหมู โรคหืดเปื่อย โรคหืดด้าน โรคคุดทะราด โรคหูด โรคละอองบวม โรคอาเจียนโลหิต โรคเบาหวาน โรคเริม โรคพุพอง โรคริดสีดวง โรคอหิวาตกโรค โรคหนองที่เท้า โรคหิด โรคตุ่ม โรคกลิ่นตัวแรง โรคอมนุษย์เข้าสิง โรคลม โรคลมขัดยอกตามข้อ โรคเท้าแตก เนื้องอก แผลไม่มอกร โรคพิษงู โรคโดนยาแฝด โรคท้องผูกโรคผอมเหลือง โรคผดผื่นคัน โรคลมในท้อง โรคร้อนในกาย โรคเนื้องอกในลำไส้ โรคท้องร่วง โรคฝี โรคปอด โรคพันธุกรรม โรคออสกะ โรคอัมพาต”^{๒๑}

ดังนั้น โรคในพระพุทธศาสนาที่ปรากฏในพระไตรปิฎก จึงสามารถจัดกลุ่มชื่อโรคต่างๆ ได้ดังนี้

๑. โรคเกี่ยวกับอวัยวะภายนอก เช่น โรคกลาก เกื้อน ผิวน้ำ พุพอง โรคฝี
๒. โรคเกี่ยวกับอวัยวะภายใน เช่น โรคหู โรคตา โรคปอด
๓. โรคที่เกี่ยวกับทางเพศสัมพันธ์ เช่น โรคหูด โรคเริม
๔. โรคที่เกี่ยวกับลมพิษ ลมแปรปรวนภายในร่างกาย เช่น โรคลม
๕. โรคที่ผิดปกติเกี่ยวกับจิตหรือสัมผัสเวสีเข้าสิง
๖. โรคที่เกี่ยวกับลำไส้ ระบบทางเดินอาหาร ผิดสำแดง ท้องเสีย อาเจียน
๗. โรคที่เกี่ยวกับมะเร็ง เช่น โรคเนื้องอกในลำไส้

^{๑๘} ป.หลงสมบุญ, พจนานุกรมบาลี-ไทย, หน้า ๕๓๕.

^{๑๙} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๒๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อักษรเจริญทัศน์, ๒๕๒๖), หน้า ๖๙๓.

^{๒๐} พุทธทาสภิกขุ, การมีสติสัมปชัญญะต่อสู่ความเจ็บป่วย, (กรุงเทพมหานคร : หจก.ภาพพิมพ์, ๒๕๔๐), หน้า ๔๙.

^{๒๑} อจ. ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๙-๑๓๑.

๘. โรคที่เกี่ยวกับการปวดตามข้อ และกระดูก
๙. โรคที่ถูกคุณไสยกระทำ เช่น ถูกเสน่ห์ยาแฝด
๑๐. โรคกรรม หรือพันธกรรม เช่น อัมพาต การป่วยเรื้อรังรักษาไม่หาย

ความหมายของโรคในทางพระพุทธศาสนา จึงหมายถึงสิ่งที่เสียดแทงใจ และกายให้ได้รับความเจ็บป่วย ความทุกข์ ความลำบาก สิ่งที่มาเสียดแทงใจนั้นอาจจะเป็นโรคไข้ ความเจ็บ ความหนาวร้อน การบาดเจ็บเพราะถูกของแข็ง และของมีคม ความหิวกระหาย การถูกแมลงสัตว์กัดต่อย เป็นต้น ส่วนสิ่งที่มาเสียดแทงใจนั้น ได้แก่ กิเลส ตัณหา หรืออกุศลธรรมต่างๆ โดยเฉพาะความโลภ ความโกรธ ความหลง คำว่า โรค จึงเป็นคำที่ใช้แทนคำว่าทุกข์ ซึ่งเป็นปัญหาของชีวิตของมนุษย์ทุกคน

ประเภทของโรค

พระพุทธเจ้าทรงตรัสวินิจฉัยถึงการรักษาโรคของคนไข้ออกเป็น ๓ ประเภท คือ ๑) บางโรครักษา หรือไม่รักษาก็ไม่หาย ๒) บางโรครักษา หรือไม่รักษาก็หาย ๓) บางโรคต้องรักษา จึงหาย ไม่ได้รับการรักษา ไม่หาย ดังพุทธพจน์ที่ตรัสว่า

“ภิกษุทั้งหลาย คนไข้ ๓ จำพวกนี้มีปรากฏอยู่ในโลก ได้แก่ ๑. คนไข้บางคนในโลกนี้ได้โรชนะที่เป็นสัปปายะ (สัปปายะในที่นี้หมายถึง สบาย มีประโยชน์ ก่อให้เกิดความเจริญ) หรือไม่ได้โรชนะที่เป็น สัปปายะ ก็ตาม และได้คนพยาบาลที่เหมาะสม หรือไม่ได้คนพยาบาลที่เหมาะสมก็ตาม ย่อมไม่หายจากอาพาธนั้นเลย ๒. คนไข้บางคนในโลกนี้ได้โรชนะที่เป็นสัปปายะ หรือไม่ได้โรชนะที่เป็นสัปปายะก็ตาม และได้คนพยาบาลที่เหมาะสม หรือไม่ได้คนพยาบาลที่เหมาะสมก็ตาม ย่อมหายจากอาพาธนั้นได้ ๓. คนไข้บางคนในโลกนี้ได้โรชนะที่เป็นสัปปายะ หรือหายจากอาพาธนั้น เมื่อไม่ได้ย่อมไม่หาย และได้คนพยาบาลที่เหมาะสมจึงหายจากอาพาธนั้น เมื่อไม่ได้ย่อมไม่หาย”^{๒๒}

พระพุทธศาสนา ได้อธิบายเรื่องโรค หรือสิ่งที่ทำให้เจ็บปวด ทำให้ไม่สบายไว้จึงได้จำแนกประเภทของโรคตามลักษณะของอาการเป็น ๒ ชนิด คือ “โรคทางกาย (กายโก โรค) และ โรคทางใจ (เจตสิโก โรค)”^{๒๓}

โรคทางกาย (กายโก โรค)

โรคทางกาย (กายโก โรค หรือ Physical Disease) หมายถึง การเจ็บป่วยทางกาย เช่น ป่วยด้วยโรคตา โรคหู โรคจมูก โรคลิ้น โรคในกาย โรคศีรษะ โรคในช่องหู โรคปาก เป็นต้น ซึ่งสามารถบำบัด รักษา บรรเทาได้โดยใช้ยาทั่วไปตามอาการนั้นๆ สาเหตุการเกิดโรคทางกาย ความเจ็บป่วยทางด้านร่างกาย และจิตใจ เป็นความเจ็บป่วยที่บุคคลทุกคนต้องประสบ ซึ่งอาจเกิดจากสาเหตุปัจจัยภายนอกหรือภายในก็ได้ในทางพระพุทธศาสนาได้อธิบายว่า กรรมเป็นเหตุปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดความเจ็บป่วยขึ้นได้ เพราะกรรมอันเป็นผลจากการกระทำที่สนับสนุนให้เกิดโรคจากสาเหตุ ๒ ประการ คือ ๑. อดีตกรรม คือ ผลจากการกระทำในอดีตที่เคยเบียดเบียนสัตว์หรือสิ่งมีชีวิตในอดีต

^{๒๒} ออง เอก. (ไทย) ๒๐/๒๒/๑๖๙.

^{๒๓} วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๑๙/๑๘๔-๑๘๗., ออง จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๕๘/๒๑๗.

เมื่อเกิดเป็นมนุษย์ก็จะมีอาการเจ็บป่วยมาก สืบเนื่องมาจากผลกระทบที่กระทำในอดีตส่งผล ๒. ปัจจุบันกรรม คือ การกระทำต่างๆ ในปัจจุบันซึ่งเป็นผลและเป็นอันตรายต่อสุขภาพหรือความปลอดภัยในชีวิต คือ ก่อให้เกิดโรค หรือ ความเจ็บป่วยต่างๆ

ในคัมภีร์มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงการกระทำในอดีตว่า เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดโรค หรือเป็นบุคคลที่มีโรคเบียดเบียน เพราะถือตามเรื่องกฎแห่งกรรม ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสกรรม และผลของกรรมว่า “เรามีกรรมเป็นของตน และเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เราทำกรรมใดไว้ จะเป็นกรรมดีหรือกรรมชั่วก็ตาม ย่อมเป็นผู้รับผลของกรรมนั้นสืบไป”^{๒๔}

การเกิดโรคทางกายมีหลายสาเหตุ คือ “โรคเกิดจากดี เสมหะ ลม ไข้สันนิบาต ฤดูแปรปรวน การบริหารไม่สม่ำเสมอ การใช้ความเพียรเกิดกำลัง ผลของการหนาว ร้อน หิวกระหาย ปวดอุจจาระ ปวดปัสสาวะ”^{๒๕} “ธาตุ”^{๒๖} “การไม่รู้ประมาณในการบริโภค”^{๒๗} “การถูกสัมผัสจากเชื้อบุงและสัตว์เลื้อยคลาน”^{๒๘} การถูกทำลาย และการมีอายุมาก

การเกิดโรคทางกาย ดังปรากฏในคัมภีร์มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์นี้ ใกล้เคียงกับศาสตร์ทางการแพทย์ มีเพียงสาเหตุเดียว ที่มีกล่าวเฉพาะในพระพุทธศาสนา คือสาเหตุของโรคที่เกิดจากผลกรรมดังพุทธพจน์ที่ว่า

“บุคคลในโลกนี้....เป็นผู้เบียดเบียนสัตว์ทั้งหลาย ด้วยฝ่ามือบ้าง ด้วยก้อนหินบ้าง ด้วยท่อนไม้บ้าง ด้วยศัสตราบ้าง เพราะกรรมนั้นที่เขาให้บริบูรณ์ยึดมั่นไว้อย่างนั้น....หลักจากตายแล้ว ถ้าไม่ไปเกิดในอบาย ทุกติ วินิบาตนรก กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ในที่ใดๆ เขาก็จะเป็นผู้มีโรคมก...มาณพ การที่บุคคลเป็นผู้เบียดเบียนสัตว์ทั้งหลาย ด้วยฝ่ามือบ้าง....นี้เป็นปฏิปทาที่เป็นไปเพื่อความมีโรคมก”^{๒๙} “เรามีกรรมเป็นตน เป็นผู้รับผลของกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เราทำได้กรรมใดไว้ จะเป็นกรรมดี หรือกรรมชั่วก็ตาม ย่อมเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น”^{๓๐}

“บุคคลทำกรรมใด ทางกาย ทางวาจา ทางใจ กรรมนั้นแลเป็นสมบัติของเรา ทั้งเขาจะนำกรรมนั้นไปได้ อนึ่ง กรรมนั้นย่อมติดตามเขาไป ดุจเงาติดตามตัว ฉะนั้น”^{๓๑}

สรุปความว่า “โรคกรรม” พบได้ในการแพทย์แผนปัจจุบัน ที่ว่าโรคบางชนิดแพทย์ไม่สามารถหาสาเหตุ และวินิจฉัยโรคได้ เรียกว่าโรคทำนองนี้ว่า “โรคที่รักษาไม่หาย”หรือ “โรคที่รักษา

^{๒๔} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๘๙/๓๕๐.

^{๒๕} อ.ท.ส. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๙-๑๓๑.

^{๒๖} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑/๓๐๖-๓๐๗., อ.ท.ส. (ไทย) ๒๔/๑๑/๑๗.

^{๒๗} จ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๒๕/๑๓๔.

^{๒๘} อ.จ.ต.ก. (ไทย) ๒๑/๑๕๗/๒๑๘.

^{๒๙} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๙๑/๓๕๑.

^{๓๐} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๘๙/๓๕๐.

^{๓๑} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๓๑/๑๖๐.

ยาก” เป็นต้น ทางพระพุทธศาสนาเรียกว่าเป็น “โรคกรรม” จะรักษาอย่างไร ให้ความพยายามแค่ไหนก็ไม่หาย จนกว่าจะสิ้นกระแสแห่งกรรมนั้น

โรคทางใจ (เจตสิกโก โรโค)

โรคทางใจ (เจตสิกโก โรโค หรือ Mental disease) หมายถึง โรคที่เกิดทางใจ อันเกิดจากอนุสัย หรือ อาสวกิเลส ที่นอนเนื่องอยู่ในภวังคจิต เช่น อนุสัย ๕ อกุศลมูล ๓ (ความโลภ ความโกรธ ความหลง) ความอิจฉาริษยา ความหึงหวง ความวิตกกังวล ความอเล่ห์อาวรณ์ ความคับแค้นใจ เป็นต้น เหล่านี้ทางพระพุทธศาสนาเรียกว่าเป็นโรคทางใจ (Spiritual disease) ซึ่งแตกต่างจากโรคทางระบบประสาทในการแพทย์ปัจจุบันเรียกชื่อว่าโรคจิตประสาท ดังจะพบได้ว่าบางครั้งไม่ได้เป็นโรคทางจิต แต่ก็ยังมีอาการของโรคทางใจต่างๆ ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น เช่น เกิดความโกรธ ความกลัว ฟุ้งซ่าน หรือความวิตกกังวลได้

เพราะฉะนั้น โรคทางใจ (จิต) หมายถึง ความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นเนื่องจากความผิดปกติทางจิตใจ หรือทางอารมณ์ มีความเครียด และความกังวลที่รุนแรง

พระพุทธศาสนา ได้กล่าวถึงอาการเศร้าโศก คร่ำครวญ ร่ำไรรำพัน เสียใจ สิ้นหวัง เพราะ “เกิดจากการประสบสิ่งอันไม่เป็นที่รักที่พอใจ ความพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รักความไม่สมปรารถนา”^{๓๒} ทำให้ป่วย หรือมีอาการทางจิต จนเกิดอาการวิกลจริต (อุมมตตโก) มีจิตแปรปรวน (จิตตวิปริยาปนโน) มีจิตฟุ้งซ่าน (วิกขิตตจิตโต) มีความจำผิดปกติ (วิสณฺญา) อันเนื่องมาจากความผิดปกติทางกายคือสมอง บันดาอาการดังกล่าวเป็นโรคทางจิตตามทัศนะทางการแพทย์ปัจจุบัน

การเกิดโรคทางใจ พระพุทธศาสนากล่าวว่า เกิดจากกิเลส ตัณหา ครอบงำจิตใจ ดังพุทธพจน์ที่ว่า

“สัตว์ผู้อ้างว่า ตนเองไม่มีโรคทางกายระยะเวลา ๑ ปีบ้าง ๒ ปีบ้าง ๓ ปีบ้าง ๔ ปีบ้าง ๕ ปีบ้าง ๒๐ ปีบ้าง ๓๐ ปีบ้าง ๔๐ ปีบ้าง ๕๐ ปีบ้าง แม้ยิ่งกว่า ๑๐๐ ปีบ้าง ยังพอมีอยู่ แต่สัตว์ผู้กล่าวอ้างว่า ตนเองไม่มีโรคทางใจตลอดระยะเวลา แม้ครู่เดียวหาได้โดยยาก ยกเว้นท่านผู้หมดกิเลสแล้ว”^{๓๓} “๑. อสุภสัญญา กำหนดหมายความไม่งามแห่งกาย ๒. อาทินวสัญญา กำหนดหมายโทษแห่งกาย ๓. ปหานสัญญา กำหนดหมายเพื่อละอกุศลวิตกและบาปกรรม ๔. วิราคสัญญา กำหนดหมายวิราคะ คือ อริยมรรคว่าเป็นธรรมอันสงบประณีต ๕. นิโรธสัญญา กำหนดหมายนิโรธ อริยผล ว่าเป็นธรรมอันสงบประณีต ๖. สัพพโลเกอนภิตตสัญญา กำหนดหมายความไม่น่าเพลิดเพลินในโลก ๗. สัพพสังขารสุ อนิภูฏาน กำหนดหมายความไม่น่าปรารถนาารสังขาร ๘. อานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก”^{๓๔}

ในประเภทของโรคดังกล่าวนี้ เมื่อหากพิจารณาแล้ว จะเห็นว่ามีความสอดคล้องกับทุกขอริยสัจ จำแนกได้เป็น ดังนี้

^{๓๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๕.

^{๓๓} อง. จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๕๗/๒๑๗.

^{๓๔} อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๘.

“ความเกิด ความแก่ และความตาย จัดเป็นโรคทางกาย (กายิโก โรโค) ความเศร้าใจ ความคร่ำครวญ พิโรราพัน ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจความประจวบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รัก ความพลัดพรากจากสิ่งทีรัก ความไม่ได้สิ่งที่ตนปรารถนา จัดเป็นโรคทางจิต โดยย่ออุปาทานชั้น ๕ จัดเป็นโรคทางใจ (เจตสิโก โรโค)”^{๓๕}

พระพุทธศาสนาไม่เพียงแต่จะกล่าวถึงโรคทางกาย และโรคทางใจเท่านั้นแต่ยังได้กล่าวถึงโรคทางจิตตามทัศนะของทางการแพทย์ในยุคปัจจุบัน “โรคทางจิตตามวิถีแพทย์ปัจจุบัน เกิดขึ้นจากหลายสาเหตุซึ่งมีความแตกต่างกันไป เช่น โรคทางจิตมีสาเหตุมาจากพันธุกรรม ความผิดปกติทางโครโมโซม โครงสร้างของร่างกาย อายุ เพศ การแต่งงาน เชื้อชาติ การตั้งครรรค์ อาชีพ และภาวะทางการทำงาน ปัจจัยทางครอบครัว สังคมและวัฒนธรรม สุรา ความเจ็บป่วย ความแปรปรวนทางสมองทั่วไป การติดเชื้อ สิ่งเป็นพิษความแปรปรวนทางต่อมไร้ท่อ การขาดสิ่งที่จำเป็น การขาดออกซิเจน การขาดอาหาร การขาดวิตามิน การขาดการนอน การขาดความฝัน การขาดสิ่งเร้า การแยกจากสังคมความสำคัญระหว่างบุคคล ความเศร้าใจความขัดแย้งทางใจ”^{๓๖}

ส่วนการแบ่งประเภทของโรค “แบ่งไปตามลักษณะของคนไข้มี ๓ ประเภท คือ

๑. โรคที่ไม่อาจจะหายได้ ไม่ว่าจะทำการรักษา หรือไม่ก็ตาม
๒. โรคที่หายได้เอง ไม่ว่าจะทำการรักษาหรือไม่ก็ตาม เช่น ปวดหัวปวดท้องหรือโรคที่มีอาการเล็ก ๆ น้อยๆ
๓. โรคที่หายได้ด้วยการรักษาเท่านั้น ถ้าไม่รักษาก็ไม่หาย ได้แก่ โรคภัยไข้เจ็บส่วนใหญ่ที่ประสบกันอยู่”^{๓๗}

จากที่กล่าวมาทั้งหมดสรุปได้ว่า แนวคิดตามหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนานั้นถือว่า สุขภาวะหรือสุขภาพ หมายถึง ความสุขสมบูรณ์ของชีวิตโดยภาพรวม 2 ทาง คือ ทางร่างกาย (กายิก สุข) และทางจิตใจ (เจตสิกสุข) โดยแยกองค์ประกอบของสุขภาวะเหล่านี้ออกเป็น ๔ ด้านนี้จะต้องทำงานสอดประสานเป็นหนึ่งเดียวกันและได้รับการพัฒนาให้สามารถทำหน้าที่ของตนได้อย่างสมบูรณ์และเป็นปกติสุข พระสงฆ์ในสมัยพุทธกาลมีวิถีชีวิตตามหลักพระธรรมวินัยเป็นสำคัญ พระธรรมวินัยเป็นทั้งหลักกฎหมาย การปกครองและการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วย สำหรับปัญหาสุขภาพของพระสงฆ์ในสมัยพุทธกาลพบว่า มักจะเป็นโรคทั่วไปที่เนื่องมาจากการดำรงชีวิตอยู่ในป่าเป็นหลัก เช่น เป็นไข้ โรคหิด โรคผิวหนังโรค เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีโรคทางใจและทางปัญญาที่เกิดจากกิเลสอันได้แก่ โลภะ โทสะ และโมหะ ซึ่งพระพุทธศาสนาอุบัติขึ้นเพื่อรักษาโรคทางใจและทางปัญญานี้เป็นหลัก แต่สำหรับพระสงฆ์ไทยในปัจจุบันต่างมีวิถีชีวิต พฤติกรรมสุขภาพและการดูแลสุขภาพที่แตกต่างจากพระสงฆ์ในสมัยพุทธกาลอย่างมาก สืบเนื่องมาจากปัจจัยต่าง ๆ เช่นสภาพสังคม สิ่งแวดล้อม ประเพณีและวัฒนธรรมที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้วิถีชีวิตหรือรูปแบบการดำเนินชีวิตของพระสงฆ์เปลี่ยนไปด้วยเช่น จากการพักอาศัยอยู่ในป่าเป็นหลักกลายเป็นการพักอาศัยอยู่ในวัด สำหรับ

^{๓๕} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๔๖/๑๑๗.

^{๓๖} จำลอง ดิษยวณิช, ศ.น.พ., วิปัสสนากรรมฐานและเชาว์อารมณ์, (เชียงใหม่ : โรงพิมพ์แสงศิลป์, ๒๕๔๓), หน้า ๕๒-๕๓.

^{๓๗} อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๔๖๑/๑๕๑.

ปัญหาสุขภาพของพระสงฆ์ในสังคมไทยปัจจุบัน กลับกลายมาเป็นโรคที่เกิดจากการดำเนินชีวิตที่ดี และสะดวกสบาย ที่เรียกว่า "โรควิถีชีวิต" หรือโรคที่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพ เช่น โรคเบาหวาน โรค มะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ ฯลฯ ซึ่งโรคเหล่านี้สามารถแก้ไขได้โดย การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เช่น การฉันอาหาร การออกกำลังกายที่ถูกต้องและการฝึกจิตภาวนา นอกจากนี้ในส่วนของการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ซึ่งพระสงฆ์สามารถปฏิบัติได้ในสังคม คือ ๑) สุขภาวะทางกายหรือสุขภาพกาย ได้แก่การดูแลสุขภาพความสะอาดร่างกายอย่างสม่ำเสมอ การตรวจสุขภาพอย่างน้อยปี ละครั้ง การรับประทานอาหารโดยปฏิบัติตามหลักโภชนาการ (พิจารณาอย่างรอบคอบ) และรู้จักประมาณในการบริโภค (โภชนาการมีอยู่ทุกที่) และการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอโดยการทำกิจวัตรประจำวันมีการกวาดวิหาร ลานเจดีย์ เป็นต้น ๒) สุขภาวะทางจิตใจหรือสุขภาพทางจิตประกอบด้วยวิธี คือ วิธีที่หนึ่ง การผ่อนคลายอารมณ์ (emotion focuses of coping) มีการออกกำลังกาย โดยทำกิจวัตรประจำวันของสงฆ์ การทำวัตรสวดมนต์ การเดิน จงกรม การฝึกสมาธิ การแผ่เมตตา การพักผ่อนและการนอนหลับให้พอเพียง เป็นต้น

๒.๒ แนวทางการรักษาสุขภาวะทางกายและทางจิตในพระพุทธศาสนา

การรักษาสุขภาพทางกาย และทางจิตในพระพุทธศาสนาที่ปรากฏในพระไตรปิฎกนั้นพระพุทธองค์ได้ทรงเล็งเห็นความสำคัญเกี่ยวกับสุขภาพของภิกษุที่เป็นกำลังหลักในการเผยแผ่ทางพระพุทธศาสนาโดยเฉพาะสุขภาพทางกาย และทางจิตไม่ปกติก็ไม่สามารถที่จะเข้าถึงปัญญาได้ ดังนั้นพระองค์จึงทรงวางหลักเกี่ยวกับการบริหารกาย และจิตใจหลายแนวทางแต่ผู้ศึกษาได้เลือกมาเพียง ๒ ประการเท่านั้น คือ

๒.๒.๑ การรักษาสุขภาวะทางกายและจิต

มนุษย์เรามีส่วนประกอบที่สำคัญอยู่ ๒ ประการ คือ กายกับจิต การทำความเข้าใจถึงความต้องการทางกาย และจิตนั้นก็เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งในความจริงที่ปรากฏในตัวมนุษย์ ในการศึกษาเรื่องสุขภาพกาย และจิต ตามแนวทางพระพุทธศาสนามีหลายวิธีแต่ผู้ศึกษานำมาเฉพาะหัวข้อที่สำคัญเท่านั้น กล่าวคือ เกี่ยวกับกรรมโอสธ สมาธิบำบัต และ สัจจกิริยา มีรายละเอียด ดังนี้

หมวดกรรมหมวดหนึ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้นำไปปฏิบัติ เพื่อใช้สำหรับป้องกันการเกิดโรคทางใจนั้น เรียกชื่อว่า “สัปปายะ ๗”^{๓๘} มีดังนี้

- ๑) อาวาสสัปปายะ คือ อยู่ในที่ซึ่งเหมาะสม เช่น ไม่พลุกพล่านจอแจ
- ๒) โภจรสัปปายะ คือ มีอาหารที่เหมาะสม เช่น มีชุมชนที่มีอาหารบริบูรณ์อยู่ไม่ไกลหรือไกลเกินไป
- ๓) ภัตตสัปปายะ คือ บุคคลที่เหมาะสม เช่น พุทธแต่พอประมาณ
- ๔) บุคคลสัปปายะ คือ บุคคลที่เหมาะสม เช่น มีท่านที่ทรงคุณธรรมมีภูมิปัญญาเป็นที่ปรึกษาเหมาะสม

^{๓๘} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพ มหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๒๔๓ – ๒๔๔.

๕) โภชนะสัปปายะ คือ อาหารที่เหมาะสม เช่น เกื้อกูลต่อสุขภาพ

๖) อุตุสัปปายะ คือ ดินฟ้าอากาศธรรมชาติแวดล้อมที่เหมาะสม เช่น ไม่หนาวเกินไป ไม่ร้อนเกินไป

๗) อิริยาปถสัปปายะ คือ อิริยาปถที่เหมาะสม เช่น มีการเคลื่อนไหวที่พอดี

การได้ปฏิบัติตามหลักธรรมทั้ง ๗ ประการดังกล่าวนี้แล้ว จะสามารถช่วยป้องกันการเกิดโรคทางใจได้ กล่าวคือการทำบุคคลใดได้มีความเป็นอยู่ต่างๆ ในสิ่งที่เป็นประโยชน์และเกื้อกูลต่อชีวิต ดังกล่าวข้างต้นทั้ง ๗ ประการที่กล่าวนี้ ย่อมจะทำให้บุคคลผู้นั้นได้ห่างไกลจากความวิตกกังวลในเรื่องความเป็นอยู่ต่างๆ ได้อย่างดียิ่ง เมื่อจิตใจไม่เกิดความวิตกกังวลในเรื่องใดๆ แล้ว ย่อมส่งผลให้มีสุขภาพจิตที่ดีติดตามมาด้วย ดังนั้นหลักธรรมที่ว่าด้วย “สัปปายะ ๗” จึงนับว่าเป็นธรรมโอสธที่สำคัญยิ่งที่จะสามารถช่วยป้องกันโรคทางใจได้วิธีหนึ่ง ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสแสดงไว้ให้แล้ว

หลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้นำไปถือปฏิบัติ เพื่อใช้สำหรับรักษาโรค “โลภะ โทสะ โมหะ” มีดังนี้

๑. โรคโลภะ ดังที่กล่าวในตอนต้นแล้วว่า ความโลภเมื่อเกิดขึ้นในใจของผู้ใดแล้ว ย่อมทำให้ผู้นั้นเกิดความทะยานอยากไม่รู้จักพอ ดังนั้นพระพุทธเจ้าจึงทรงประทานธรรมโอสธสำหรับเป็นเครื่องบรรเทาโรคความโลภไว้ให้ ซึ่งมีอยู่หลายประการเช่น ทรงสอนให้เป็นผู้รู้จักพอ รู้จักการถือสันโดษ และสอนให้รู้จักการให้ทาน เป็นต้น

๒. โรคโทสะ ดังที่กล่าวในตอนต้นแล้วว่า ความโกรธเมื่อเกิดขึ้นในใจของผู้ใดแล้ว ย่อมเปรียบเสมือนยิ่งกว่าไฟธรรมดาที่ได้เข้าทำลาย และแผดเผาจิตใจให้ได้รับแต่ความกลัดกลุ้มร้อน กระวนกระวายใจ ไม่ได้มีความสุข ดังนั้นพระพุทธเจ้าจึงทรงประทานธรรมโอสธสำหรับเป็นเครื่องบรรเทาโรคความโกรธไว้ให้ ซึ่งมีอยู่หลายประการเช่น ทรงสอนให้เป็นผู้ที่มีความเมตตา กรุณา มุทิตา และรู้จักการให้อภัย เป็นต้น

๓. โรคโมหะ ดังที่กล่าวแล้วว่า ความหลงเมื่อเกิดขึ้นในใจของผู้ใดแล้วย่อมทำให้จิตใจผู้นั้นมีความคิดผิด เห็นผิด เป็นเหตุให้มีการกระทำผิดตามไป ซึ่งเป็นเหตุทำให้เกิดการต่างๆ ไม่สำเร็จลุล่วงไปได้เท่าที่ควร หรือไม่สำเร็จเลย ดังนั้นพระพุทธเจ้าจึงทรงประทานธรรมโอสธสำหรับเป็นเครื่องบรรเทาโรค ความหลงไว้ให้หลายประการ เช่นทรงสอนให้เป็นผู้รู้จักการศึกษา (สุตะ) การเจริญสติสัมปชัญญะ และการหมั่นเจริญภาวนา

สมาธิ นับว่าเป็นองค์ธรรมที่สำคัญยิ่งข้อหนึ่ง ที่พระพุทธเจ้าทรงจัดรวมไว้ในหมวดธรรมใหญ่ๆ ได้แก่ โพชฌงค์ ๗ และอริยมรรคมีองค์ ๘ ตามที่กล่าวมาแล้วข้างต้นโดยถือว่าสมาธินี้เป็นบทบาทที่สำคัญในการเจริญปัญญาเพื่อนำ ไปสู่การตรัสรู้ได้นอกจากนี้ยังพบว่า พระพุทธเจ้าทรงนำเอาสมาธินี้มาใช้ประโยชน์ในทางการบำบัดและรักษาโรคอีกด้วย ดังในครั้งที่พระพุทธเจ้าทรงพระประชวรอย่างหนัก พระองค์ทรงใช้ อธิวาสนขันติ คือ ความอดทน อดกลั้น ต่อทุกขเวทนาทรงใช้สมาธิด้วยวิธีการเข้าสู่ “เจโตสมาธิ”^{๓๔} เพื่อใช้ระงับ ดับเวทนา และอาการพระประชวรหนักครั้งนี้ให้ระงับ

^{๓๔} พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), **ทาน ศีล สมาธิ**, (กรุงเทพมหานคร : รุ่งแสงทิพย์, ๒๕๔๘), หน้า ๑๒๒-๑๒๓.

ดับหายไปได้ตั้งพุทธพจน์ที่ตรัสว่า “ร่างกายของตถาคตยังสบายขึ้น ก็เพราะในเวลาเวลาที่ตถาคตเข้าเจโตสมาธิอันไม่มีนิमितเพราะไม่ใส่ใจนิमितทุกอย่าง เพราะดับเวทนาบางอย่างได้เท่านั้น”^{๔๐}

การทำสมาธิ นอกจากจะสามารถนำมาใช้ประโยชน์ในแง่ของการรักษาโรคได้โดยตรง ดังที่พระพุทธเจ้าทรงใช้ได้ผลดังกล่าวมาแล้วนั้น การทำสมาธิยังสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการแก้ปัญหาด้านการดูแลสุขภาพพออนามัยในแง่อื่นๆ ในอีกหลายประการ แม้ว่าในพระไตรปิฎก จะไม่ได้กล่าวถึงในรายละเอียดประโยชน์ของสมาธิไว้โดยตรงก็ตาม แต่ผลของสมาธิก็สามารถนำมาใช้ประโยชน์ในด้านต่างๆ ได้อีกหลายประการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านการดูแลสุขภาพพออนามัย พบว่ามีนักวิจัยจากสถาบันการศึกษาต่างๆ ได้นำเอาหลักการสมาธิไปทำการทดลองฝึกทำสมาธิตามแบบต่างๆ ในภาคสนาม เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในการบำบัดรักษาโรคต่างๆ อาทิ เช่น

“การนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ในการทดลองภาวะความแปรปรวนทางอารมณ์ในสตรีวัยทอง พบว่า สามารถลดความแปรปรวนทางด้านร่างกาย และจิตใจของสตรีวัยทองได้”^{๔๑}

“การฝึกสมาธิแบบ อาโลกสิณ ต่อการลดความวิตกกังวล และซึมเศร้าในผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูกที่ได้รับรังสี พบว่า ช่วยทำให้ผู้ป่วยนั้นลดความวิตกกังวลและซึมเศร้ามลงไปได้”^{๔๒}

“การทำสมาธิแบบอานาปานสติในการลดความเครียดและความดันโลหิต ในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ สามารถลดความเครียดและความดันโลหิตได้”^{๔๓}

ท่านอาจารย์พุทธทาสภิกขุ ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการทำสมาธิ ตามแบบอานาปานสติ (การกำหนดลมหายใจเข้า – ออกอย่างละเอียดประณีตและยาวๆ) ไว้ว่าสามารถนำมาใช้ประโยชน์ในด้านการดูแลสุขภาพพออนามัยได้หลายประการ เช่น

๑. ช่วยให้การพักผ่อนได้ผลดีเต็มที่ คือการทำสมาธิเพียงแค่ ๑ ชั่วโมงจะช่วยให้ได้รับการพักผ่อนได้ดีกว่าการนอนหลับนานถึง ๕ ชั่วโมง

๒. ช่วยในการขับไล่ความร้อนภายในร่างกายที่เกิดจากความร้อนของอากาศภายนอก และขับไล่ความร้อนภายในร่างกายที่เกิดจากพิษไข้ให้ลดลงได้

^{๔๐} อกุฏ ทสก. (ไทย) ๑๙/๓๗๕/๒๒๓ – ๒๒๕.

^{๔๑} พระสมภาร วรวิรัตน์, “การนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ในการทดลองภาวะความแปรปรวนทางอารมณ์ในสตรีวัยทอง”, *วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล), ๒๕๔๓.

^{๔๒} สมทรง เพ็งสุวรรณ, “ผลของการฝึกสมาธิต่อการลดความวิตกกังวลและความซึมเศร้าในผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูกที่ได้รับรังสี”, *วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล), ๒๕๓๘.

^{๔๓} สุนันทา กระจ่างแดน, “ผลของการทำสมาธิชนิดอานาปานสติแบบผ่อนคลายเป็นการลดความเครียดและความดันโลหิตสูงไม่ทราบสาเหตุ”, *วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล), ๒๕๔๐.

๓. ช่วยในการบรรเทาหรือประทุงการไหลของโลหิตที่เกิดจากบาดแผลต่างๆทั้งแผลฉกรรจ์และไม่ฉกรรจ์ ให้เลือดไหลออกช้าและออกน้อยโดยไม่ต้องใช้ส่วนอื่นประกอบเป็นต้น^{๔๔}

ตามความหมายของคำว่า “สมาธิ” หมายถึง การกำหนดจิตให้แน่วแนอยู่ในสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยเฉพาะ ซึ่งเป็นหลักการเพื่อทำจิตใจให้เกิดความสงบ แน่วแน่วเป็นหนึ่งเดียว ไม่ให้จิตฟุ้งซ่านนั้น จากความหมายและหลักการในการทำสมาธิตั้งกล่าวนี้ เมื่อทำจิตให้เกิดเป็นสมาธิจนจิตรวมเป็นหนึ่งได้ในระดับหนึ่งได้แล้ว ในทางพระพุทธศาสนากล่าวว่าจะมีผลทำให้จิตใจได้รับความสงบ ประณีตบริสุทธิ์ มีความตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว ควรแก่การงานทุกชนิด ซึ่งนับว่าเป็นลักษณะของสุขภาพจิตที่ดีนั่นเอง เมื่อสุขภาพจิตดีคือ จิตไม่เครียด จิตไม่มีความวิตกกังวลใดๆ แล้ว ย่อมส่งผลต่อเนื่องไปสู่กาย ให้ได้รับความสงบระงับตามไปด้วย เพราะกายกับใจมีความสัมพันธ์ที่ต่างอิงอาศัยเป็นปัจจัยเกื้อหนุนซึ่งกันและกันอยู่อย่างต่อเนื่อง ดังนั้นเมื่อใจมีความสงบระงับ กายซึ่งเนื่องกับใจก็จะได้รับความสงบระงับลงตามไปด้วย กายที่สงบย่อมส่งผลทำให้ระบบอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกายค่อยๆ ปรับสภาพสมดุล เช่น มีการหลั่งของฮอร์โมนที่ดี ๆ ออกมา การทำงานของระบบประสาทต่างๆ กล้ามเนื้อเส้นเอ็น ตลอดจนการไหลเวียนของโลหิตก็จะดีตามไปด้วย เป็นต้น จนกระทั่งสภาพต่าง ๆ ภายในร่างกายสามารถเข้าสู่ภาวะความเป็นปกติดังเดิมได้ดังนั้นโรคร้ายต่างๆ ที่มีอยู่จึงค่อยๆ หายไปโดยอัตโนมัติที่สุดและสุขภาพกายที่ดีก็ย่อมจะเกิดขึ้นตามมาด้วย

ตามที่พระพุทธเจ้าทรงนำเอาสมาธิมาใช้ในการรักษาโรคของพระองค์ให้หายได้นั้นจะเห็นได้ว่าพระองค์ทรงใช้หลักการของการเจริญสมาธิข้อหนึ่งที่ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการเจริญสมาธิภาวนาในพระพุทธศาสนาไว้ว่า สมาธิภาวนาที่เป็นไปเพื่อ “ทิวฐธรรมสุขวิหาร” คือ การอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน ด้วยการเข้าสมาธิซึ่งเป็นการพักผ่อนจิต หรือหาความสุขยามว่าง หรือเมื่อสภาพร่างกายเกิดความเหน็ดเหนื่อยหรือไม่สบาย ก็จะใช้วิธีการเข้าสู่สมาธิตั้งที่พระพุทธเจ้าทรงใช้วิธีการเข้าสู่เจโตสมาธิที่เรียกว่า “นิโรธ สมาบัติ” ซึ่งเป็นสมาธิในขั้นสูง (อัปปนาสมาธิ) เมื่อเข้าสมาธิถึงขั้นนี้จะไม่เกิดนิमितใดๆดังจะได้ยินข่าวอยู่บ่อยๆ ว่ามีพระเถระไทยหลายรูปที่เชี่ยวชาญในการเจริญสมาธิจนได้ อัปปนาสมาธิ เมื่อท่านเจ็บป่วยต้องทำการผ่าตัดโดยไม่ต้องให้แพทย์ฉีดยาชา เป็นต้น

ดังนั้นผู้ที่มีความสนใจวิธีการในการทำสมาธิเพื่อจะนำไปใช้ในการดูแลสุขภาพอนามัยและรักษาโรคต่าง ๆ ให้หายได้ดังที่กล่าวมาแล้วนี้ สามารถทำการฝึกปฏิบัติสมาธิได้ด้วยตนเองให้ยิ่งๆ ขึ้นไปจนกว่าจะได้รับผลของสมาธิและสามารถนำเอาผลของสมาธิไปใช้ประโยชน์ในด้านต่างๆ ได้

หลักสัจจกิริยา เป็นหลักธรรมอีกอย่างหนึ่งที่แสดงให้เห็นว่าการรักษาสุขภาพทางกายและจิตจะได้ผลจะต้องรักษาให้ถูกต้อง กล่าวคือ ต้องเข้าใจธรรมชาติหรือเข้าถึงความจริงของร่างกายและจิตใจว่าเป็นอย่างไร กายประกอบด้วยอะไรบ้าง ส่วนจิตมีลักษณะการเกิดดับเป็นอย่างไร หมายถึงการทำให้แจ้งในรูปนาม ดังความตอนหนึ่งที่พระพุทธเจ้าประทานให้กำลังใจแก่ผู้ป่วยหนัก ความว่า

สมัยหนึ่งพระพุทธเจ้าประทับอยู่ที่ภูฏาคารศาลาป่ามหาวันใกล้เมืองเวสาลี เย็นวันหนึ่งพระองค์เสด็จเข้าไปในศาลาภิกษุใช้ทรงเห็นภิกษุรูปหนึ่งอ่อนเพลีย เป็นไข้ แล้วตรัสเรียกภิกษุทั้งหลาย

^{๔๔} พุทธศาสนิกฯ, การใช้อานาปานสติให้เป็นประโยชน์ในบ้านเรือน, (สุราษฎร์ธานี : มิตรนรากรพิมพ์, ๒๕๔๐), หน้า ๑๒๒-๑๒๓.

มาตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๕ ประการ ย่อมไม่ละภิกษุบางรูปที่ทุพพลเสียเป็นไข้ เธอ นั้นพึงหวังผลนี้ คือ จักทำให้แจ้งซึ่งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ อันหาอาสวะมิได้ เพราะอาสวะทั้งหลายสิ้นไปด้วยปัญญา อันยิ่งเองในปัจจุบันเข้าถึงอยู่ต่อกาลไม่นานเลย ธรรม ๕ ประการเป็นไฉน คือภิกษุในธรรมวินัยนี้ย่อมพิจารณาเห็นกายว่าเป็นของไม่งาม มีความสำคัญว่าอาหารเป็นของปฏิกูลมีความสำคัญว่าโลกทั้งปวงไม่น่ายินดี พิจารณาเห็นสังขารทั้งปวงไม่เที่ยงมีการพิจารณาความตายเกิดขึ้นภายใน”^{๔๕}

“พระธรรมบทนี้ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงให้ภิกษุไซฟัง เป็นเรื่องของการกำหนดอายตนะภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และ ธรรมารมณ์ อันเป็นเหตุแห่งผัสสะ อันนำไปสู่เวทนาโดยความไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตาเมื่อจุดเริ่มต้นตกอยู่ในกระแสเปลี่ยน แปลงไหลเรื่อยไม่หยุดเช่นนี้กระบวนการที่จะเกิดต่อมาก็ล้วนตกอยู่ในกระแสความเปลี่ยนแปลงไม่หยุด ความจริงก็จะปรากฏชัดว่า เมื่อสรรพสิ่งเป็นเพียงปรากฏการณ์ที่ผ่านมาแล้วผ่านไป จึงไม่ควรเลยที่จะไปยึดถือครอบครอง ด้วยอำนาจของความเห็นแจ้งอย่างสมบูรณ์ จิตก็ปล่อยวางไม่ยึดถือ เมื่อจิตปล่อยวางได้ก็ถึงความสงบว่างเย็นโรคจิตทั้งหลายก็สิ้นสุด เหลือแต่โรคกายก็ดำเนินการรักษาหรือเผชิญหน้าอย่างมีสติและเข้มแข็ง จะอยู่หรือไม่ ก็แล้วแต่เหตุปัจจัยทางกายที่จะปรุงแต่งให้เป็นไปตามโดยอยู่เหนือการบังคับบัญชาการใดๆ”^{๔๖}

สรุปได้ว่าการรักษาสุขภาพทางกายและทางจิตใจในพระไตรปิฎกใช้ธรรมโอสธ คือ ธรรมะหรือหลักธรรมคำสอน เพื่อให้รู้วิธีการบริโภค รู้จักประมาณการบริโภคการออกกำลังกายมีสติกำกับตลอดเวลา

๒.๒.๒ การรักษาสุขภาพด้วยการประยุกต์

การรักษาสุขภาพโดยที่กล่าวมานอกจากจะมีวิธีการรักษาตามหลักธรรมคำสอนที่กล่าวมาแล้ว ยังมีวิธีการรักษาอีกอย่างที่เราเรียกว่าการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อให้เกิดความเกื้อกูลต่อความสมบูรณ์ของสุขภาพ ในการศึกษาครั้งนี้ก็นำมาเพียง ๒ วิธี คือ แบบสัปปายะวิธี และแบบการให้ประพัตติพรหมจรรย์ ดังต่อไปนี้

๑. แบบสัปปายะวิธี

คำว่า สัปปายะวิธี คือ วิธีการสบาย หรือ สุขสบายการที่จะทำให้เกิดความสุขสบายได้นั้นก็มีหลายวิธี แต่ที่พระพุทธองค์ทรงตรัสสอนไว้ว่าความสบายของมนุษย์หรือของภิกษุจะเกิดขึ้นได้จากการประพัตติธรรมที่เป็นอุปการะ ดังความว่า

“ภิกษุทั้งหลายธรรม ๕ ประการนี้ เป็นเหตุให้อายุยืน
คือ บุคคลผู้ทำความสบายแก่ตนเอง ๑ รู้จักประมาณใน

^{๔๕} อัง ปญจก. (ไทย) ๑๔/๑๒๐/๑๔๔.

^{๔๖} พระมหาจรรยา สุทธิญาณ, พระพุทธศาสนากับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย , ๒๕๕๔), หน้า ๔๗ – ๔๘.

สิ่งที่สบาย ๑ บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย ๑ เป็นผู้เที่ยวในกาล

สมควร ๑ เป็นผู้ประพฤติเพียงดังพรหม ๑”^{๔๗}

สรุป การรักษาสุขภาพตามวิธีที่สบายทั้งทางกาย และทางจิตใจอันเนื่องมาจากประพฤติธรรม เพื่อให้เกิดความเข้าใจของธรรมชาติของกายและใจที่เปลี่ยนแปลงไปตามสภาพการรักษาสุขภาพด้วยวิธีปฏิบัติธรรม ให้เป็นไปตามกระบวนการทั้งทางร่างกาย และทางจิต

๒. แบบการให้ประพฤติพรหมจรรย์

การประพฤติพรหมจรรย์เป็นวิธีหนึ่งที่จะฝึกฝนเพื่อให้เกิดความผาสุกทางกายและจิตใจได้ เนื่องจากการประพฤติพรหมจรรย์มีข้อจำกัดในหลาย ๆ ด้าน กล่าวคือ

- ๑) อย่าพึงไว้ผมยาว
- ๒) อย่าพึงไว้หนวดยาว
- ๓) อย่าพึงไว้เล็บยาว
- ๔) อย่าพึงไว้ขนจมูกยาว
- ๕) อย่าพื้งนำออกซึ่งผลในที่แคบ
- ๖) อย่าพื้งผัดหน้า
- ๗) อย่าพื้งแต่งเครื่องประดับต่าง ๆ
- ๘) อย่าพื้งส่องดูเงาหน้า
- ๙) อย่าพื้งเปลือยกายในที่และในเวลาไม่พื้งควร
- ๑๐) อย่าพื้งนุ่งห่มอย่างคฤหัสถ์
- ๑๑) เมื่อถ่ายอุจจาระแล้ว ถ้ามีน้ำต้องใช้น้ำชำระ
- ๑๒) อย่าพื้งทำสัตถุกรรม และวัตถุกรรมในที่แคบ
- ๑๓) ภิกษุต้องใช้ไม้ชำระฟัน
- ๑๔) น้ำดื่มต้องกรองก่อน”^{๔๘}

จากการรักษาสุขภาพด้วยการประยุกต์ใช้แบบการให้ประพฤติพรหมจรรย์ จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญของการมีสุขภาพดีไว้มากเช่นกันดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสถึง “ความสำคัญของการมีสุขภาพร่างกายดี มีโรคภัยเบียดเบียนน้อยว่าเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมแก่การบำเพ็ญเพียรอย่างยิ่ง”^{๔๙}

นอกจากนี้ การนอน คือ การรักษาสุขภาพทางกายแลทางจิตที่ได้ทำงานหนักและถือว่าอยู่ในอริยาบถยืน เดิน นั่ง และนอน แต่การเจริญทางจิตเราจะนิยมใช้เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ดังนั้น การประพฤติพรหมจรรย์จึงเป็นวิธีหนึ่งในทางพระพุทธศาสนาที่ใช้วิธีการรักษาสุขภาพด้วยการประยุกต์ คือ ให้ประพฤติพรหมจรรย์อันเป็นการรักษาสุขภาพทั้งทางกายและทางจิต

^{๔๗} อง.ปญจก. (ไทย) ๑๔/๑๒๕/๒๐๕.

^{๔๘} วิ.ม. (ไทย) ๔/๒๐/๔-๘.

^{๔๙} อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๓-๕๔/๙๒-๙๓.

สรุปได้ว่า การรักษาสุขภาพด้วยการประยุกต์หลายวิธีที่มีการนำรูปแบบต่างๆ มาใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ได้แก่ สัปปายะวิธี คือ ทำความสบายด้วยรู้จักประมาณทำความสบายให้แก่ตนเองบริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย ประพฤติถูกต้อง ส่วนการประพฤติพรหมจรรย์ ก็เพื่อให้เกิดความผาสุกทั้งทางกายและจิตใจมีการเดิน ยืน นั่ง นอน และเจริญภาวนา

๒.๓ การรักษาสุขภาพด้วยเภสัชที่ได้รับพุทธอนุญาต

การรักษาสุขภาพในสมัยพุทธกาล นั้นมีมาก แต่ผู้วิจัยได้นำมาศึกษาในวิทยานิพนธ์นี้ เฉพาะประเด็นที่เกี่ยวข้องกับตัวเภสัชหรือตัวที่เป็นยากับส่วนที่เกี่ยวข้องกับการรักษาและหลักการรับประทาน ดังประเด็นต่อไปนี้

๑) เภสัช ๕ ประเภท

การรักษาสุขภาพในสมัยพุทธกาล เป็นวิธีการที่ชาวอินเดียยุคนั้นปฏิบัติกันอยู่เป็นปกติ โดยเฉพาะเกี่ยวกับเภสัช พระพุทธองค์ทรงอนุญาตให้ภิกษุรักษาด้านเภสัชต่างๆ ดังปรากฏในเภสัชข-
ขันธะ ที่ทรงอนุญาตเภสัช ๕ ในกาล และในเวลาวิกาลเพื่อแก้โรคผอมเหลือง ดังความว่า

“ในฤตสูตร ภิกษุสงฆ์เป็นโรคผอมเหลือง (โรคดีซ่าน) กันมาก พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงทรงอนุญาตให้ประเคนฉันเภสัช ๕ ได้ และเพื่อความสะดวกแก่ภิกษุใช้ จึงทรงอนุญาตให้ฉันได้ทั้งในกาลและในเวลาวิกาล

คำว่า ในกาล หมายถึงเอาเวลาตั้งแต่รุ่งอรุณไปจนถึงเที่ยงวันคำว่า ในเวลาวิกาล หมายถึงเอาเวลาเที่ยงวันล่วงไปถึงรุ่งอรุณ”^{๕๐}

พระผู้มีพระภาคเจ้าอนุญาตให้ภิกษุสงฆ์ฉันเภสัช ๕ ได้ทุกเวลา ทั้งนี้ต้องอยู่ในระยะเวลา ๗ วัน หลังจากรับประเคนตามข้อกำหนดว่าด้วยเภสัช คำว่า “เภสัช ๕ ได้แก่เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย”^{๕๑} นอกจากนี้ยังได้กล่าวไว้ว่า “ก็เภสัชใดควรลิ้มสำหรับภิกษุผู้เป็นไข้ คือ เนยใส เนยข้นน้ำมันน้ำผึ้ง น้ำอ้อย ภิกษุรับประเคนเภสัชนั้นแล้วเก็บไว้ฉันได้ ๗ วันเป็นอย่างมาก ให้เกินกำหนดนั้นไป ต้องอาบัตินิสสัคคียปาจิตติยะ”^{๕๒}

จากข้อความข้างต้นสะท้อนให้เห็นว่า เภสัช ๕ ดังที่กล่าวมานั้นทั้ง เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง และน้ำอ้อย เป็นเภสัชสำหรับบำรุงสุขภาพซึ่งการอนุญาตก็ต้องเป็นไปตามขอบของวินัยกำหนด กล่าวคือ ไม่ควรเก็บไว้ ๗ วัน ถ้าเกิน ๗ วัน ควรรับประทานก่อนเหตุที่เป็นเช่นนี้อาจสืบเนื่องว่าสิ่งที่กล่าวมาถ้าเกิน ๗ วัน เภสัชเหล่านั้นอาจเน่าเสียก็ได้จึงควรให้ผู้มาตรวจสอบดู อีกนัยหนึ่งเภสัช ๕ ชนิดที่กล่าวมาจะมีคุณสมบัติในการบำรุงร่างกายให้สดชื่น

^{๕๐} วิ.มหา. (ไทย) ๒/๒๔๙/๔๐๔.

^{๕๑} วิ.มหา. (ไทย) ๕/๑๘๖/๒๒.

^{๕๒} วิ.มหา. (ไทย) ๒/๖๒๒/๑๔๓.

สรุปได้อีกครั้งว่า เกสซ์ ๕ ประเภทได้แก่ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้งและน้ำอ้อย ที่พระพุทธรองค์ทรงอนุญาตให้ภิกษุใช้สำหรับรักษาสุขภาพ โดยเกสซ์ดังกล่าวต้องเป็นไปในกาลและในเวลาวิกาล แก้วโรคผอมเหลืองหรือโรคศิษาน

๒) สมุนไพรที่ใช้รักษาโรค

การอนุญาตให้ใช้สมุนไพรในการรักษาโรคทรงอนุญาตเครื่องยามีรากใบ เป็นต้น ซึ่งเมื่อแยกส่วนต่างๆ ของสมุนไพรแล้วสามารถแยกทั้งรากใบ ผล ลำต้น และน้ำฝาด การใช้รากไม้ที่เป็นยาสืบเนื่องมาจากสมัยนั้น ภิกษุทั้งหลายเป็นผู้เป็นไข้ต้องการรากไม้ที่เป็นยา ดังความว่า ภิกษุทั้งหลายนำเรื่องไปกราบทูลพระผู้มีพระภาคให้ทรงทราบเกี่ยวกับรากไม้ที่เป็นยา พระผู้มีพระภาครับสั่งว่า

“ภิกษุทั้งหลายเราอนุญาตรากไม้ที่เป็นยา คือ ขมิ้น ขิงสด ว่านน้ำ ว่านเปราะ อดุพิต ข่า แก้วแห้วหมู หรือรากไม้ที่เป็นยาชนิดอื่นที่มีอยู่ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน รับประทานแล้วเก็บไว้ได้จนตลอดชีพ”^{๕๓}

จากที่กล่าวมาแสดงให้เห็นว่าสมุนไพรที่ใช้ในสมัยพุทธกาลมีทั้งราก น้ำฝาดใบไม้ผลไม้ยางไม้ที่ใช้เป็นในการรักษาโรคในยุคนั้น และเป็นสมุนไพรที่พระพุทธรองค์ทรงอนุญาต

๓) ชนิดของเกสซ์

ภิกษุอาพาธเป็นโรคแตกต่างกันไป เพื่อให้ภิกษุสงฆ์มีเครื่องยาไว้บรรเทาโรคที่รุมเร้า “พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงทรงอนุญาตเครื่องยาต่างๆ คือ

(๑) มันเหลว คือ มันเหลวหมี มันเหลวปลา มันเหลวปลาฉลาม มันเหลวหมู มันเหลวลาที่รับประทานในกาลเจริญในกาล กรองในกาล โดยให้บริโภคน้ำมัน ทรงแจ้งให้ฉันแก้ไข้

(๒) รากไม้ชนิดต่างๆ คือ ขมิ้น ขิงสด ว่านน้ำ ว่านเปราะ อดุพิต ข่า แผลง แก้วแห้วหมู หรือรากไม้ที่เป็นยาชนิดอื่น ๆ ทรงแจ้งให้ฉันแก้ไข้

(๓) น้ำฝาดต่าง ๆ คือ น้ำฝาดสะเดา น้ำฝาดโมกมัน น้ำฝาดขี้กา น้ำฝาดบอระเพ็ด น้ำฝาดกระถินพิมาน หรือน้ำฝาดที่เป็นยาชนิดอื่น ๆ ทรงแจ้งให้ฉันแก้ไข้

(๔) ใบไม้ชนิดต่าง ๆ คือ ใบสะเดา ใบโมกมัน ใบขี้กา ใบแมงลัก ใบฝ้าย หรือใบไม้ที่เป็นยาชนิดอื่น ทรงแจ้งให้ฉันแก้ไข้

(๕) ผลไม้ชนิดต่างๆ คือ ลูกพลับ ค่ะ ดิปลี พริก สมอไทย สมอพิเภก มะขามป้อม ผลโกศ หรือผลไม้ที่เป็นยาชนิดอื่น ทรงแจ้งให้ฉันแก้ไข้

(๖) ยางไม้ชนิดต่าง ๆ คือ หิงคุ ยางเคียวจากหิงคุ ยางเคียวจากเปลือกองคฺยจากยอดต้นตะกั่ว ยางจากใบต้นตะกั่ว ยางจากก้านต้นตะกั่ว หรือยางที่เป็นยาชนิดอื่นๆ ทรงแจ้งให้ฉันแก้ไข้

^{๕๓} วิ.มหา. (ไทย) ๒/๑๖๑/๔๖-๔๘.

(๗) เกลือชนิดต่างๆ คือ เกลือสมุทร เกลือดำ เกลือสินเธาว์ เกลือดินโป่ง หรือเกลือที่เป็นยาชนิดอื่นๆ ทรงอนุญาตให้ฉันทแก้ไข

(๘) ยาผงชนิดต่างๆ ทรงอนุญาตให้ใช้เป็นยาแก้ฝีดาษ หิด หูด ตุ่ม พุพอง

(๙) มูลโค ดินเหนียว กากน้ำย้อม ทรงอนุญาตให้ใช้ทาดับกลิ่นตัว

(๑๐) เนื้อดิบและเนื้อสด ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่ถูกผีเข้าสิงฉันทได้

(๑๑) ยาหยอดตาประกอบด้วยเครื่องปรุงหลายอย่าง หรดาลกลีบทอง เขม่าไฟทรงอนุญาตให้ทาป้ายตาแก้โรคตา

(๑๒) ไม้จันท์ กฤษณา กะลัมปาก ใบเฉียง หัวหมู ทรงอนุญาตใช้เป็นเครื่องยาบดผสมทา

(๑๓) น้ำมัน ทรงอนุญาตให้ทาแก้โรคปวดหัว

(๑๔) ยานัตถ์ทรงอนุญาตให้ฉันทยาแก้โรคปวดศีรษะหลังจากที่ทายาแล้วไม่หาย

(๑๕) การสูดควัน ทรงอนุญาตให้ทาแก้โรคปวดศีรษะ หลังจากที่ยานัตถ์แล้วไม่หาย

(๑๖) น้ำมันหุงเจื่อน้ำเมาเล็กน้อย ทรงอนุญาตให้ฉันทแก้โรคลม

(๑๗) น้ำมันหุงเจื่อน้ำเมามากเกินไปขนาด ทรงอนุญาตให้ใช้เป็นยาทา

(๑๘) น้ำแปงเมสัดผักกาด ทรงอนุญาตให้ใช้ล้างแผลเพื่อแก้คัน

(๑๙) คูณ มูตร ถั่ว ดิน ทรงอนุญาตให้เจื่อน้ำฉันทแก้พิษงู

(๒๐) คูณ ทรงอนุญาตให้เจื่อน้ำฉันทแก้ยาพิษ

(๒๑) น้ำละลายจากดินที่ทอดผาลไถ ทรงอนุญาตให้ฉันทแก้โรคเสนห์ยาแฝด

(๒๒) น้ำล้างดิบ ทรงอนุญาตให้ฉันทแก้โรคท้องผูก

(๒๓) น้ำสมอดองมูลโค ทรงอนุญาตให้ฉันทแก้โรคผอมเหลือง หรือ ดีซ่าน”^{๕๔}

จากกล่าวมาสะท้อนให้เห็นว่า พระพุทธองค์ได้ทรงอนุญาต และบอกแหล่งที่มาของสมุนไพรเพื่อใช้ในการรักษาสุขภาพ เป็นพุทธวิธีที่ทำให้เกิดความผาสุกหรือความสบายใจเกิดขึ้นในหมู่สงฆ์ จึงปรากฏเรื่องยาเภสัช ๕ ประเภท สมุนไพรที่ใช้รักษาโรคต่างๆ ที่เป็นวิธีการสอนให้ภิกษุได้รับรู้เรื่องเภสัชสมุนไพรตลอดจนแหล่งที่มาของสมุนไพรชนิดต่างๆ ที่ภิกษุสามารถหาได้ง่าย ทันเวลาเพื่อนำไปสู่ความสุกกายสุขใจในหมู่คณะ

๔) วิธีการรักษาเภสัช

เกี่ยวกับสมุนไพรหรือเภสัชในยุคนั้นจะมีตามธรรมชาติโดยพระพุทธองค์ทรงอนุญาตให้นำสมุนไพรหรือสิ่งที่ในพืชที่ตามธรรมชาติเพราะพระภิกษุที่อาพาธจะมีโรคที่แตกต่างกัน ภิกษุจึงต้องหา

^{๕๔} วิมพา. (ไทย) ๒/๑๕๒/๑๙ - ๒๑.

ยาไว้เพื่อบรรเทา พระพุทธองค์จึงทรงอนุญาตเครื่องยาดังปรากฏในเภสัชชั้นธกะเกี่ยวกับเครื่องสมุนไพร ดังนี้

ภิกษุอาพาธเป็นโรคแตกต่างกันไป เพื่อให้ภิกษุสงฆ์มีเครื่องยาไว้บรรเทาโรคที่รุมเร้า พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงทรงอนุญาตเครื่องยาต่าง ๆ คือ

๑. มันเหลว คือ มันเหลวหมี มันเหลวปลา มันเหลวปลาฉลาม มันเหลวหมู มันเหลวลาที่รับประทานในกาลเจริญในกาล กรองในกาล โดยให้บริโภคน้ำมัน ทรงแนุญาตให้ฉันแก้ไข้

๒. รากไม้ชนิดต่างๆ คือ ขมิ้น ขิงสด ว่านน้ำ ว่านเปราะ อุดพิศ ข่า แผลก หัวหมู หรือรากไม้ที่เป็นยาชนิดอื่น ๆ ทรงแนุญาตให้ฉันแก้ไข้

๓. น้ำฝาดต่าง ๆ คือ น้ำฝาดสะเดา น้ำฝาดโมกมัน น้ำฝาดขี้กา น้ำฝาดบอระเพ็ด น้ำฝาดกระถินพิมาน หรือน้ำฝาดที่เป็นยาชนิดอื่น ๆ ทรงแนุญาตให้ฉันแก้ไข้

๔. ใบไม้ชนิดต่าง ๆ คือ ใบสะเดา ใบโมกมัน ใบขี้กา ใบแมงลัก ใบฝ้าย หรือใบไม้ที่เป็นยาชนิดอื่น ทรงแนุญาตให้ฉันแก้ไข้

๕. ผลไม้ชนิดต่าง ๆ คือ ลูกพลับกะ ตีป्ली พริก สมอไทย สมอพิเภกมะขามป้อม ผลโกศ หรือผลไม้ที่เป็นยาชนิดอื่น ทรงแนุญาตให้ฉันแก้ไข้

๖. ยางไม้ชนิดต่าง ๆ คือ หิงคุ ยางเคี้ยวจากหิงคุ ยางเคี้ยวจากเปลือกอิงคุยางจากยอดต้นตะกะ ยางจากใบต้นตะกะ ยางจากก้านต้นตะกะ หรือยางที่เป็นยาชนิดอื่นๆทรงแนุญาตให้ฉันแก้ไข้

๗. เปลือชนิดต่าง ๆ คือ เปลือสมุทรา เปลือดำ เปลือสินเธาว์ เปลือดินโป่ง หรือเปลือกที่เป็นยาชนิดอื่น ๆ ทรงแนุญาตให้ฉันแก้ไข้

๘. ยามงชนิดต่าง ๆ ทรงแนุญาตให้ใช้เป็นยาแก้ฝีดาษ หิด หูด ตุ่ม พุพอง

๙. มูลโค ดินเหนียว กากน้ำย้อม ทรงแนุญาตให้ใช้ทาดับกลิ่นตัว

๑๐. เนื้อมดและเนื้อสด ทรงแนุญาตให้ภิกษุที่ถูกผีเข้าสิงฉันได้

๑๑. ยาหยอดตาประกอบด้วยเครื่องปรุงหลายอย่าง หรดาลกลีบทอง เขม่าไฟทรงแนุญาตให้ทาป้ายตาแก้โรคตา

๑๒. ไม้จันทร์ ฤๅษณา กะลัมพัก ใบเฉียง หัวหมู ทรงแนุญาตให้ใช้เป็นเครื่องยาบดผสม

๑๓. น้ำมัน ทรงแนุญาตให้ทาแก้โรคปวดหัว

๑๔. ยานัตถุทรงแนุญาตให้ฉันัตถุยาแก้โรคปวดศีรษะหลังจากที่ทายาแล้วไม่หาย

๑๕. การสูดควัน ทรงแนุญาตให้ทำแก้โรคปวดศีรษะ หลังจากสูดัตถุยาแล้วไม่หาย

๑๖. น้ำมันหุงเจือน้ำเมาเล็กน้อย ทรงแนุญาตให้ฉันแก้โรคลม

๑๗. น้ำมันหุงเจือน้ำเมามากเกินไปขนาด ทรงแนุญาตให้ใช้เป็นยาทา

๑๘. น้ำแป้งเมล็ดผักกาด ทรงแนุญาตให้ใช้ล้างแผลเพื่อแก้คัน

๑๙. คุณ มูตร เถ้า ดิน ทรงอนุญาตให้เจื่อน้ำฉันทแก้พิษงู

๒๐. คุณ ทรงอนุญาตให้เจื่อน้ำฉันทแก้ยาพิษ

๒๑. น้ำละลายจากดินที่ตอดผาลไถ ทรงอนุญาตให้ฉันทแก้โรคเสนหยาแฝด

๒๒. น้ำล้างคืบ ทรงอนุญาตให้ฉันทแก้โรคท้องผูก

๒๓. น้ำสมอดองมูลโค ทรงอนุญาตให้ฉันทแก้โรคผอมเหลืองหรือดีซ่าน^{๕๕}

จากแหล่งที่มาของสมุนไพรรและเครื่องยาที่กล่าวมาสะท้อนให้เห็นว่า พระพุทธองค์ได้ทรงอนุญาตและบอกแหล่งที่มาของสมุนไพรรเพื่อใช้ในการรักษาสุขภาพ เป็นพุทธวิธีที่ทำให้เกิดความผาสุกหรือความสบายใจเกิดขึ้นในหมู่สงฆ์ จึงปรากฏเรื่องยาเภสัช ๕ ประเภท สมุนไพรรที่ใช้รักษาโรคต่างๆ ที่เป็นวิธีการสอนให้ภิกษุได้รับรู้เรื่องเภสัชสมุนไพรรตลอดจนแหล่งที่มาของสมุนไพรรชนิดต่าง ๆ ที่ภิกษุสามารถหาได้ง่าย ทันเวลาเพื่อนำไปสู่ความสุขกายสุขใจในหมู่คณะ

การรักษาสุขภาพนอกจากที่พระพุทธองค์จะทรงอนุญาตเรื่องเภสัช ๕ ประเภทสมุนไพรรที่ใช้รักษาโรค และแหล่งที่มาของสมุนไพรรแล้ว พระองค์ยังทรงแนะนำวิธีการเกี่ยวกับการเก็บรักษาเภสัชทั้งหลายที่ภิกษุได้แสวงหา และปรุงยาแล้วให้ปลอดภัย และให้เกิดคุณภาพตามคุณสมบัติของยาแต่ละชนิดพระองค์จึงทรงแนะนำวิธีการรักษาเภสัช ดังปรากฏความว่า

“ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้ารับสั่งให้ประชุมสงฆ์เพราะเรื่องนี้เป็นต้นเหตุ ทรงสอบถามภิกษุทั้งหลายว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทราบว่าพวกภิกษุคิดเพื่อความมักมากอย่างนั้นจริงหรือ”

ภิกษุทั้งหลายทูลรับว่า “จริง พระพุทธเจ้าข้า”

“พระพุทธเจ้าครั้นทรงดำหนิแล้วทรงแสดงธรรมิกถารับสั่งกับภิกษุทั้งหลายว่า “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุรับประเคนเภสัชที่ควรสำหรับภิกษุใช้ คือ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อยแล้วเก็บไว้ ฉันทได้ ๗ วัน เป็นอย่างมากให้เกินกำหนดนั้นไปพึงปรับอาบัติตามธรรม”^{๕๖}

จากที่กล่าวมาไม่ว่าจะเป็นสมุนไพรรชนิดใดก็ตามเมื่อเห็นมาแล้ว หรือปรุงแล้วถ้าเก็บไว้ก็มีเวลาจำกัดกล่าวคือไม่ควรให้เกิน ๗ วัน ถ้าเกินนั้นควรให้รับประเคนก่อน ถ้าเกินกำหนดต้องปรับอาบัติ นอกจากนี้การเก็บรักษาเภสัชต่างๆ นั้นโดยแท้จริงพระพุทธองค์ป้องกันความมักมากในการเก็บไว้เพื่อตนเอง จึงต้องการให้ภิกษุเก็บไว้พอประมาณกับความต้องการหรือเท่าที่จำเป็นเท่านั้น จึงมีบทบัญญัติเกี่ยวกับการเก็บรักษาเภสัชดังที่ปรากฏแล้วนั้น

๕) หลักในการฉันอาหารและเภสัชที่ถูกต้อง

ความเป็นอยู่ของภิกษุสงฆ์ในสมัยนั้นประสบปัญหาหลายด้าน เนื่องจากมีภิกษุเพิ่มจำนวนขึ้นเรื่อยๆ อีกประการหนึ่งในประเทศอินเดียยุคนั้นก็ประกอบกับการอดอยากข้าวปลา อาหาร เมื่อเป็นเช่นนี้ จึงเกิดปัญหาตามมากล่าวคือ ภิกษุบางพวกพากันสะสมอาหารไว้เพื่อตนเอง บางพวกไม่มีอาหารเพียงพอจึงพากันหุงหาอาหารกินกันเองจนเกิดความเดือดร้อนในหมู่คณะจึงมีบทบัญญัติ

^{๕๕} วิ.มหา. (ไทย) ๕/๑๕๒/๑๙ - ๒๑.

^{๕๖} วิ.มหา. (ไทย) ๒/๑๖๓/๖๘.

เกี่ยวกับหลักในการฉันอาหารและเภสัชที่ถูกต้องดังความปรากฏในอันโตวฏฐาทีปฎิกเขปกถา ที่ว่า ด้วยทรงห้ามหุงต้มภายใน ความว่า

ครั้งนั้น ท่านพระอานนท์ได้กราบทูลเรื่องนั้นให้พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงทราบ พระพุทธองค์ทรงดำหนิว่า “อานนท์ กำลังอย่างนี้ไม่สมควร ไม่คล้อยตาม ไม่เหมาะสม ไม่ใช่กิจของสมณะ ใช้ไม่ได้ ไม่ควรทำเลย โฉนเธอจึงชวนชวายเป็นความมักมากเช่นนั้นเล่า อาหารที่เก็บไว้ภายใน ที่หุงต้มภายใน ที่หุงต้มเอง จัดเป็นอกัปปิยะ การกระทำอย่างนี้มีได้ทำคนที่ยังไม่เลื่อมใสให้เลื่อมใส ฯลฯ”

ทรงแสดงธรรมิกถาแล้วรับสั่งกับภิกษุทั้งหลาย ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุไม่พึงฉันอาหารที่เก็บไว้ภายใน ที่หุงต้มภายใน ที่หุงต้มเอง รูปใดฉัน ต้องอาบัติทุกกฏ”^{๕๗}

ในยาคุมธุโคพกานาซานนา ว่าด้วยทรงอนุญาตข้าวต้มและขนมหวานนอกจากนี้ยังปรากฏว่าทรงห้ามภิกษุฉันเนื้อ ๑๐ ประเภท กล่าวคือ เนื้อมนุษย์ เนื้อช้างเนื้อม้า เนื้อสุนัข เนื้องู เนื้อราชสีห์ เนื้อเสือโคร่ง เนื้อเสือเหลือง เนื้อหมี เนื้อเสือดาวสำหรับเภสัชนั้นก็มีลักษณะคล้ายคลึงกับอาหาร แต่ก็มิใช่เภสัชบางประเภท เช่น น้ำอ้อยที่พระพุทธองค์ทรงอนุญาต ให้ถวายน้ำอ้อยยบ ดังความปรากฏในเพลลฐกัจจกานวัตถุ ความว่า

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า “เธอจงนำน้ำอ้อยยบประเคนภิกษุทั้งหลายให้ฉันจนอิ่มหนาเถิด” พราหมณ์กราบทูลรับสนองพระพุทธดำรัสแล้ว ได้นำน้ำอ้อยยบประเคนภิกษุทั้งหลายให้ฉันจนอิ่มหนา “ภิกษุบางพวกบรรจุน้ำอ้อยยบเต็มบาตรบ้างเต็มหม้อกรองน้ำแล้ว เต็มถุงย่ามบ้าง พราหมณ์เพลลฐกัจจกานะนำน้ำอ้อยยบประเคนภิกษุทั้งหลายให้ฉันจนอิ่มหนาแล้ว แต่น้ำอ้อยยบยังเหลืออยู่มากจะปฏิบัติอย่างไร พระพุทธเจ้าคะ” พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “เธอจงให้น้ำอ้อยยบแก่พวกคนกินเดนเถิด” พราหมณ์เพลลฐกัจจกานะกราบทูลรับสนองพระพุทธดำรัสแล้ว ได้ให้น้ำอ้อยยบแก่คนกินเดนแล้วกราบทูลว่า “ข้าพระองค์ได้ให้น้ำอ้อยยบแก่พวกคนกินเดนแล้ว แต่น้ำอ้อยยบยังเหลืออยู่มาก จะปฏิบัติอย่างไร พระพุทธเจ้าคะ” พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “เธอจงให้น้ำอ้อยยบแก่พวกคนกินเดนจนพอแก่ความต้องการเถิด”^{๕๘}

จากการศึกษา หลักในการฉันอาหารและเภสัชที่ถูกต้อง ทำให้เห็นประเด็นที่พระพุทธองค์ทรงอนุญาตและไม่อนุญาตซึ่งถ้าหากสิ่งใดจะเกิดความลำบากแก่ภิกษุต่อไปพระพุทธองค์จะทรงห้าม แต่ถ้าสิ่งใดจะทำให้เกิดความผาสุกแก่หมู่คณะ พระองค์ก็จะทรงอนุญาตและวางหลักในการฉันอาหารและเภสัชที่ถูกต้องตามลักษณะของอาหารและเภสัชต่างๆ โดยเฉพาะเรื่องของในยามวิกาลหรือนอกวิกาล

สรุปได้ว่า การรักษาสุขภาพด้วยเภสัชที่ได้รับพุทธอนุญาตเกี่ยวกับเภสัช ๕ ประการ คือ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย สำหรับสมุนไพรรักษาโรค และแหล่งที่มาของเภสัชได้แก่ ราก น้ำฟาด ใบไม้ ผลไม้ และยางไม้ เปลือก มูลโค ดิน ควิน คุถ เป็นวิธีการสอนให้ภิกษุได้รับรู้เรื่องเภสัชจากแหล่งต่างๆ ที่ภิกษุสามารถหาได้ง่ายและทันเวลาเพื่อนำไปสู่ความสุกกายสุขใจในหมู่คณะ ส่วนวิธี

^{๕๗} วิมพา. (ไทย) ๒/๑๖๔/๗๑.

^{๕๘} วิมพา. (ไทย) ๒/๑๗๒/๙๔.

เก็บรักษาเกสรเมื่อนำมาแล้ว ไม่ควรเก็บไว้เกิน ๗ วัน อันเป็นการป้องกันความมั่งมากของภิกษุ
ต้องการให้ภิกษุรู้ประมาณกับความต้องการเท่าที่จำเป็น สำหรับหลักการในการฉันอาหาร เกสรที่
ถูกต้องตามลักษณะของอาหาร และเกสรเฉพาะเรื่องของยามวิกาลหรือนอกวิกาล

บทที่ ๓

แนวทางรักษาสุขภาพของพระสงฆ์ใน ตำบลจัวลาย อำเภอตะพานหิน จังหวัดพิจิตร

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

๓.๑ สภาพพื้นที่ทำวิจัย

๓.๒ แนวทางรักษาสุขภาพตามหลัก ๖ อ.

๓.๓ แนวทางรักษาสุขภาพตามองค์ ๔ (กาย ใจ สังคม ปัญญา)

๓.๑ สภาพพื้นที่ทำวิจัย

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

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

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

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

หมู่ที่ ๙ บ้านคลองเจ๊กเสียง
หมู่ที่ ๑๐ บ้านไทรโรงโชน
หมู่ที่ ๑๑ บ้านไผ่ร้อยกอ^๑

จำนวนวัดในตำบลจัวราย มีทั้งหมด ๙ วัด ได้แก่

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

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

๓.๒ แนวทางรักษาสุขภาพตามพระวินัยของพระสงฆ์

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

๑) โภชนวรรค วรรคว่าด้วยการฉันอาหาร

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

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

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

^๓ วิ.มหา. (ไทย) ๒/๒๐๓/๓๖๕.

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

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

- ห้ามฉันอาหารที่เก็บไว้ค้างคืน “อนึ่ง ภิกษุใด เคี้ยวก็ดี ฉันทก็ดี ซึ่งของเคี้ยวก็ดีซึ่งของฉันท
ก็ดี ที่ทำการสังสม เป็นปาจิตติย”^๖

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

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

๒) โภชนปฏิสังยุต หมวดว่าด้วยการฉันอาหารมี ๓๐ สิกขาบทซึ่งจะมีสิกขาบทที่เกี่ยวกับ
สุขภาพ แทรกไว้บางข้อ ดังนี้

สิกขาบทที่ ๑ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักบิณฑบาตด้วยความเคารพ

สิกขาบทที่ ๒ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักดูแลแต่ในบาตร รับบิณฑบาต

สิกขาบทที่ ๓ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักรับบิณฑบาตพอสมควรส่วนกับแกง (ไม่รับแกง
มากเกินไป)

สิกขาบทที่ ๔ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักรับบิณฑบาตพอสมควร ขอบปากบาตร

สิกขาบทที่ ๕ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักฉันบิณฑบาตด้วยความเคารพ

สิกขาบทที่ ๖ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักดูแลแต่ในบาตร ฉันบิณฑบาต

สิกขาบทที่ ๗ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักฉันบิณฑบาต ไม่ขูดข้าวสุกให้แหง

สิกขาบทที่ ๘ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักฉันบิณฑบาตพอสมควรส่วนกับแกง (ไม่ฉันแกง
มากเกินไป)

สิกขาบทที่ ๙ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักฉันบิณฑบาต ไม่ขยี้มแต่ยอดลงไป

^๔ วิ.มหา. (ไทย) ๒/๒๓๔/๓๙๑.

^๕ วิ.มหา. (ไทย) ๒/๒๔๘/๔๐๕.

^๖ วิ.มหา. (ไทย) ๒/๒๕๓/๔๐๘.

^๗ วิ.มหา. (ไทย) ๒/๒๕๙/๔๑๑.

สิกขาบทที่ ๑๐ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่เอาข้าวสุกปิดแกงและกับด้วยหวังจะได้มาก

สิกขาบทที่ ๑๑ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราไม่เจ็บไข้ จักไม่ขอแกงหรือข้าวสุกเพื่อประโยชน์แก่ตนมาฉัน

สิกขาบทที่ ๑๒ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่มองดูบาตรของผู้อื่นด้วยคิดจะยกโทษ

สิกขาบทที่ ๑๓ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่ทำคำข้าวให้ใหญ่เกินไป

สิกขาบทที่ ๑๔ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักทำคำข้าวให้กลมกล่อม

สิกขาบทที่ ๑๕ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่อ้าปากในเมื่อคำข้าวยังไม่มาถึง

สิกขาบทที่ ๑๖ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่เอามือทั้งสองมือใส่ในปากขณะฉัน

สิกขาบทที่ ๑๗ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่พูดทั้งที่ปากยังมีคำข้าว

สิกขาบทที่ ๑๘ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่โยนคำข้าวเข้าปาก

สิกขาบทที่ ๑๙ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่ฉันกัดคำข้าว

สิกขาบทที่ ๒๐ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่ฉันทำกระพุงแก้มให้ตู่ย

สิกขาบทที่ ๒๑ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่ฉันพลางสะบัดมือพลาง

สิกขาบทที่ ๒๒ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่ฉันโปรยเมล็ดข้าว

สิกขาบทที่ ๒๓ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่ฉันแลบลิ้น

สิกขาบทที่ ๒๔ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่ฉันดั่งจับๆ

สิกขาบทที่ ๒๕ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่ฉันดั่งชูๆ

สิกขาบทที่ ๒๖ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่ฉันเลียมือ

สิกขาบทที่ ๒๗ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่ฉันเลียบาตร

สิกขาบทที่ ๒๘ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่ฉันเลียริมฝีปาก

สิกขาบทที่ ๒๙ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่เอามือเปื้อนจับภาชนะน้ำ

สิกขาบทที่ ๓๐ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่เอาน้ำล้างบาตรมีเมล็ดข้าวหลงใน
บ้าน^๔

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

^๔ วิ.มหา. (ไทย) ๒/๖๐๒-๖๓๒/๖๗๖-๗๑๑.

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

๓) ปาทุการวรรค ปกิณณกะ (หมวดเบ็ดเตล็ด)

สิกขาบทที่ ๑ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราไม่เป็นไข้ จักไม่ยืนถ่ายอุจจาระปัสสาวะ

สิกขาบทที่ ๒ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราไม่เป็นไข้ จักไม่ถ่ายอุจจาระปัสสาวะหรือบ้วนน้ำลายลงในของเขียว (พืชพันธุ์ไม้)

สิกขาบทที่ ๓ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราไม่เป็นไข้ จักไม่ถ่ายอุจจาระปัสสาวะหรือบ้วนน้ำลายลงในน้ำ^๙

กิริยาอาการเหล่านี้ ถือเป็นกิริยาอาการที่ไม่งาม ไม่เหมาะสม ไม่เป็นที่นำมาซึ่งความเลื่อมใสของผู้พบเห็นล้วนไม่ควรทำทั้งนั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งแล้วพระสงฆ์ในเขตตำบลจี้วาลัยเป็นเพศที่จะต้องขัดเกลาภิเลสเป็นอย่างยิ่ง เพราะเหตุที่ไม่ทำตามประการดังกล่าวพระพุทธรูปเจ้าท่านได้ตรัสสอนถึงการกระทำเช่นนี้ เป็นการกระทำที่ขัดแย้งกับกุศลธรรมอย่างยิ่ง

๔) ญัตคามวรรค ว่าด้วยพืชพันธุ์ไม้

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

(๑) พืชที่เกิดจากเหง้า เช่น ขมิ้น เป็นต้น

(๒) พืชที่เกิดจากต้น คือ ตอนจากต้นเพาะได้ เช่น ต้นโพธิ์ เป็นต้น

(๓) พืชเกิดจากข้อ คือใช้ข้อปลูกได้ เช่น ต้นอ้อย ไม้ไผ่ เป็นต้น

(๔) พืชเกิดจากยอด คือใช้ยอดปักก็เป็นได้ เช่น ผักชีล้อม เป็นต้น

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

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่าพระสงฆ์ในเขตตำบลจี้วาลัยควรออกกำลังกายด้วยการขุดดิน ปลูกต้นไม้ แต่ไม่ควรถอน หรือตัดต้นไม้ พฤติกรรมดังกล่าว ถือว่าเป็นพฤติกรรม การออกแรงเคลื่อนไหว ซึ่งสามารถปฏิบัติได้โดยทั่วไปในพระภิกษุ

๕) สุราปานวรรค ในปาจิตติยกัณฑ์

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

^๙ วิ.ม.หา. (ไทย) ๒/๖๕๑-๖๕๔/๗๓๑-๗๓๔.

^{๑๐} วิ.ม.หา. (ไทย) ๒/๘๙-๙๓/๒๗๗-๒๘๐.

^{๑๑} วิ.ม.หา. (ไทย) ๒/๓๒๗/๔๖๕.

เครื่องปรุงหลายชนิดคำว่า ต้ม คือ ภัทฺฐต้ม โดยที่สุตม้ต้มด้วยปลายหญ้าคาจะต้องอาบัติปาจิตติย์”^{๑๒}

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

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

๖) ขุททกวัตถุ หมายความว่าด้วยเรื่องเล็กๆ น้อยๆ

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

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

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

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

^{๑๒} วิ.มหา. (ไทย) ๒/๓๒๘/๔๖๕.

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

^{๑๔} วิ.จุ. (ไทย) ๗/๒๖๔/๔๓.

^{๑๕} วิ.จุ. (ไทย) ๗/๒๗๔-๒๗๗/๖๐-๖๔.

^{๑๖} วิ.จุ. (ไทย) ๗/๒๘๓/๗๐.

^{๑๗} วิ.จุ. (ไทย) ๗/๒๙๐-๒๙๒/๗๔-๗๘.

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

๗) ปัญหาพารัตถ์ ว่าด้วยอาพาธ ๕ ชนิด

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

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

๘) เสนาสนขันธกะ ปฐมภาณวารว่าด้วยที่อยู่อาศัย

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

๙) วัตตขันธกะ “หมวดว่าด้วยวัตร หรือข้อปฏิบัติ ประกอบด้วย

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

^{๑๘} วิ.ม. (ไทย) ๔/๘๘-๘๙/๑๔๒-๑๔๔.

^{๑๙} วิ.จ. (ไทย) ๗/๒๙๔-๓๐๓/๘๙-๑๑๐.

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

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

๑๐) จังคมสูตร ว่าด้วยการเดินจงกรม อาเนิสสแห่งการเดินจงกรม ๕ ประการ คือ

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

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

^{๒๐} วิ.จ. (ไทย) ๗/๓๕๖-๓๘๒/๒๒๒-๒๖๙.

^{๒๑} อัง.ปญจก, (ไทย) ๒๒/๒๙/๔๑.

๑๑) กายสูตร ว่าด้วยอุปมาด้วยกาย

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

๑๒) ภัททาลิสสูตร ว่าด้วยพระภัททาลิ คุณแห่งการฉันอาหารมื่อเดียว

“ภิกษุทั้งหลาย เราฉันอาหารมื่อเดียว เราเมื่อฉันอาหารมื่อเดียว ย่อมรู้สึว่าสุขภาพมี
โรคาพาธน้อย กระปรี้กระเปร่า มีพลานามัยสมบูรณ์ อยู่สำราญภิกษุทั้งหลาย มาเถิด แม้เธอทั้งหลาย
ก็จงฉันอาหารมื่อเดียวเถิด เธอทั้งหลายเมื่อฉันอาหารมื่อเดียว จักรู้สึว่าสุขภาพมีโรคาพาธน้อย
กระปรี้กระเปร่า มีพลานามัยสมบูรณ์ อยู่สำราญ”^{๒๓}

๑๓) กีภาคิริสูตร ว่าด้วยคุณของการฉันอาหารน้อย

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

๑๔) ทุกขวิหารสูตร ว่าด้วยธรรมเครื่องอยู่เป็นทุกข์

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

(๑) ความไม่คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย

(๒) ความไม่รู้จักประมาณในการบริโภค

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

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

^{๒๒} ส.ม. (ไทย) ๑๙/ ๑๘๓/๑๑๐-๑๑๓.

^{๒๓} ม.ม.อ. (ไทย) ๒/๒๒๕/๓.

^{๒๔} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๗๔/๒๐๑-๒๐๔.

^{๒๕} พ.อิตติ. (ไทย) ๒๕/๒๘/๓๗๕.

กับการกิน นอกจากนี้ยังปรากฏข้อความที่เป็นคำสอนอื่นๆ อีกที่แสดงถึงการให้ความสำคัญแก่การกิน และยังมองการกินให้เป็นสิ่งที่นอกจากจะเป็นการให้ประโยชน์เฉพาะอาหารแล้วยังมุ่งให้เป็นกิจกรรมที่มีผลต่อการพัฒนาด้านจิตใจอีกด้วย

๑๕) สิงคาลกสูตร โทษแห่งสุราเมรัย ๖ ประการ อบายมุขแห่ง โภคะทั้งหลาย

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

ในประเด็นนี้มุ่งโทษแห่งอบายมุขทั้งปวงการหมกมุ่นในสุราเมรัย คบเพื่อนชั่วเล่นการพนัน การนอนดึกหรือบางครั้งไม่ได้นอนซึ่งจะทำให้ร่างกายทรุดโทรมอย่างรวดเร็ว แต่ถ้าไม่นอนดึกก็จะมีโอกาสพักผ่อนได้เต็มที่ สุขภาพก็จะสมบูรณ์แข็งแรง การนอนดึกจะทำให้ร่างกายอ่อนล้าเหมือนเป็นเหตุให้อายุสั้น การนอนดึกอย่างต่อเนื่องจึงเป็นการเร่งวันตายให้ตัวเองเช่นกัน

จากตัวอย่างที่กล่าวมานี้ชี้ให้เห็นว่าการประพฤติพรหมจรรย์นั้นเป็นเหตุให้มีสุขภาพแข็งแรงและอายุยืน ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะไม่ต้องหมกมุ่นอยู่กับเรื่องกามราคะและไม่ต้องทนทุกข์กับปัญหาทางครอบครัวและสังคมแบบชาวโลก มุ่งหน้าศึกษาพระธรรมวินัยและประพฤติปฏิบัติธรรมเป็นหลัก เหมือนกับพระสงฆ์ในเขตตำบลจั่วลาย ถ้าปฏิบัติตามที่กล่าวมาแล้วนั้น จะทำให้สุขภาพ ดี มีอายุยืน โรคภัยไข้เจ็บไม่เบียดเบียน

๓.๓ แนวทางรักษาสุขภาวะตามหลัก ๖ อ. ของพระสงฆ์

ตามหลักการสุขภาวะทั่วไปของทางการกำหนดหลักปฏิบัติ ๖ อ. ได้แก่ อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ อากาศ อนามัยสิ่งแวดล้อมและอบายมุข มีรายละเอียดว่า

๓.๓.๑ อาหาร

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

^{๒๖} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๔๗/๒๐๒.

เกี่ยวข้องอื่นๆ เช่น โรคอ้วน โรคหัวใจขาดเลือด โรคมะเร็งโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง เป็นต้นซึ่งล้วนเป็นสาเหตุการเจ็บป่วยและเสียชีวิตของคนไทยในลำดับต้นๆจาก

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

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

๓.๓.๒ ออกกำลังกาย

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

พฤติกรรมการออกกำลังกาย

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

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

^{๒๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๔.

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

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

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

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

๑. ระดับเบา โดยไม่ทำให้รู้สึกเหนื่อยหรืออาจเหนื่อยเล็กน้อยหรือสามารถร้องเพลงขณะออกกำลังกายได้

๒. ระดับปานกลาง ทำให้ท่านรู้สึกเหนื่อยเหนื่อยพอประมาณ (หายใจแรงขึ้นกว่าปกติเล็กน้อยหรือพูดคุยกับคนข้างเคียงจนจบประโยค)

๓. ระดับหนัก ทำให้ท่านรู้สึกเหนื่อยมากหรือหอบ (หายใจเร็วและแรงทางปากหรือหายใจทางปาก หรือไม่สามารถพูดคุยกับคนข้างเคียงได้จนจบประโยค)

จากการที่กล่าวมาเกี่ยวกับพฤติกรรมออกกำลังกาย สรุปได้ว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของพฤติกรรมสุขภาพ ซึ่งเป็นการดูแลตนเองให้มีสุขภาพแข็งแรงและหลีกเลี่ยงอันตรายต่างๆ ที่จะส่งผลต่อสุขภาพ แต่ทั้งนี้ยังมีปัจจัยอื่นๆ ที่เป็นตัวแปรสำคัญที่จะก่อให้เกิดพฤติกรรมนั้นได้ เพราะเหตุนี้การออกกำลังกายจึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญที่พระสงฆ์ในเขต ตำบลวังงามควรจะต้องตระหนักเป็นอย่างยิ่ง เพื่อหลีกเลี่ยงกับสภาพการเจ็บป่วย และเพื่อให้สุขภาพทางร่างกายมีความแข็งแรงมากยิ่งขึ้น

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

๓.๓.๓ อารมณ์

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

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

เมื่อเราสังเกตได้ว่ามีความเครียดเกิดขึ้นแล้ว จากลักษณะดังกล่าวข้างต้น เราควรหาวิธีจัดการกับความเครียดอย่างเหมาะสม เพื่อไม่ให้เกิดผลเสียต่างๆ ตามมาดังกล่าว ซึ่งในที่นี้จะขอเสนอวิธีการจัดการกับความเครียด ดังนี้

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

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

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

๑๒. เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา ฝึกทำสมาธิเพื่อความสงบและพักผ่อนอย่างแท้จริง

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

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

๓.๓.๔ อากาศ

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

การเกิดมลพิษทางอากาศก่อให้เกิดผลเสียหลายประการทั้งโดยตรงอันได้แก่ผลเสียต่อสุขภาพอนามัยของมนุษย์ และโดยทางอ้อม ได้แก่ ผลเสียต่อทรัพย์สิน ผลเสียต่อพืชและสัตว์รวมทั้งสิ่งแวดล้อมอื่นๆ ดังต่อไปนี้

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

๑. ผลเสียที่ก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพของมนุษย์และสัตว์เลี้ยง สารมลพิษที่ก่อให้เกิดปัญหาให้แก่สุขภาพร่างกายมีหลายชนิดทั้งโดยตรงและโดยทางอ้อมทั้งแสดงอาการเรื้อรังและเฉียบพลันขึ้นอยู่กับชนิดและปริมาณของสารมลพิษที่ร่างกายได้รับรวมถึงระยะเวลาที่ร่างกายได้สัมผัสหรือรับสารมลพิษเข้าสู่ร่างกาย

- สารไฮโดรคาร์บอน จะทำปฏิกิริยาโฟโตเคมีกลายเป็นหมอกผสมควันซึ่งจะประกอบด้วยโอโซนและออกซิแดนซ์ต่างๆ ก่อให้เกิดความระคายเคืองตา

- คาร์บอนมอนอกไซด์ มีความเป็นพิษต่อมนุษย์และสัตว์เมื่อหายใจเข้าไปในร่างกายแล้วจะถูกปอดดูดซับและทำปฏิกิริยากับฮีโมโกลบินในเลือดกลายเป็นคาร์บอกซี

- ฮีโมโกลบินซึ่งก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์รวมตัวกับฮีโมโกลบินได้ดีกว่าออกซิเจนถึง ๒๐๐-๓๐๐ เท่า ทำให้ร่างกายขาดออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย

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

- ออกไซด์ของซัลเฟอร์ เมื่อหายใจเข้าไป จะแพร่กระจายเข้าสู่เส้นเลือดใต้หทัยและหากได้รับซัลเฟอร์ไดออกไซด์และซัลเฟอร์ไตรออกไซด์ ขนาดประมาณ ๕-๑๐ พีพีเอ็ม จะมีพิษทำให้เกิดความระคายเคืองต่อตาและระบบหายใจ ฯลฯ

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

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

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

๕. การเกิดผลเสียต่อสุขภาพจิต สารมลพิษที่ก่อให้เกิดปัญหาด้านจิตใจมักเป็นพวกที่มีสีมีกลิ่น และสามารถมองเห็นด้วยตาเปล่า ก่อให้เกิดผลกระทบต่อความรู้สึกของคนที่จะต้องสัมผัสกับสารมลพิษอยู่ตลอดเวลาหรือในระยะเวลาต่างๆ เช่น บริเวณย่านที่พักอาศัย บริเวณโรงเรียนหรือ

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

จากที่กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า อากาศมีส่วนสำคัญเป็นอย่างมากต่อสุขภาพของพระสงฆ์ในเขต ตำบลจัวลย เนื่องจากวัดส่วนใหญ่จะอยู่ในเขตชุมชน มีรถเยอะทำให้มลภาวะทางด้านอากาศมีมาก เพราะฉะนั้นพระสงฆ์ควรหลีกเลี่ยงบริเวณอากาศที่เป็นพิษ ควรปลูกต้นไม้หรือสิ่งที่ดูดซับไว้ในบริเวณวัดให้มากสามารถลดอากาศที่เป็นพิษได้พอสมควร

๓.๓.๕ อนามัยสิ่งแวดล้อม

อนามัย (Health) หมายถึง การมีสุขภาพสมบูรณ์ดีทั้งร่างกาย และจิตใจและสามารถดำรงชีพอยู่ในสังคมได้ด้วยดี ซึ่งไม่เพียงแต่ปราศจากโรค หรือทุพพลภาพเท่านั้น

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

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

มนุษย์มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ดังนั้นงานด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมจึงมีความสำคัญต่อสุขภาพอนามัย ดังนี้

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

องค์การอนามัยโลกได้กำหนดขอบเขตของงานอนามัยสิ่งแวดล้อม เมื่อปี พ.ศ.๒๕๑๓ ดังนี้

๑. การจัดหา น้ำสะอาด น้ำประปา น้ำเป็นสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิต มนุษย์ใช้น้ำในการอุปโภคบริโภค การจัดหา น้ำ จำเป็นต้องคำนึงถึงความพอเพียง และคุณภาพที่เหมาะสมเพื่อความปลอดภัยเมื่อนำมาใช้ดื่มโดยไม่ก่อให้เกิดโรค

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

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

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

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

๕. การควบคุมมลพิษของดิน มลพิษของดิน มักเกิดขึ้นจากการทิ้งขยะมูลฝอย สิ่งปฏิกูล น้ำเน่าเสีย ของทิ้งจากโรงงานอุตสาหกรรม สิ่งขับถ่ายของมนุษย์อย่างไม่ถูกต้อง กลายเป็นมลพิษของ ดินและไปมีผลต่อสุขภาพอนามัยของมนุษย์

๖. การสุขาภิบาลอาหาร อาหารถือเป็นสิ่งสำคัญต่อการดำรงชีวิต แต่การรับประทาน อาหารที่มีการปนเปื้อนเชื้อโรค และสารพิษต่างๆอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ การควบคุมดูแล อาหารให้ถูกสุขลักษณะและปลอดภัยต่อผู้บริโภคจึงเป็นสิ่งจำเป็น

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

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

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

๑๐. การควบคุมมลพิษทางเสียง เสียงดังมาก เมื่อประชาชนได้สัมผัสเป็นเวลานานอาจทำ ให้เกิดความผิดปกติในการได้ยิน นอกจากนี้เสียงยังรบกวนสมาธิและการหลับนอนของมนุษย์การ ควบคุมจึงเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อเกิดผลดีต่อสุขภาพอนามัย

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

อยู่ก็จะได้รับพิษภัยดังกล่าว ทำให้เกิดการเจ็บป่วยทั้งร่างกาย และจิตใจ เป็นสิ่งจำเป็นที่ไม่ควรปล่อยปะละเลยต้องปรับปรุงให้เหมาะสม

๑๒. การผังเมือง การจัดส่วนต่าง ๆ ของเมือง ให้ถูกต้องเป็นสัดส่วน เช่น ย่านธุรกิจย่านอุตสาหกรรมย่านที่พักอาศัย

๑๓. งานอนามัยสิ่งแวดล้อม ที่เกี่ยวข้องกับการคมนาคม ทางอากาศ ทางน้ำ ทางบก มีการตรวจตราดูแลให้สิ่งต่างๆที่ใช้ในการคมนาคมอยู่ในลักษณะที่เหมาะสมในการใช้สอย

๑๔. การป้องกันอุบัติเหตุ ปัจจุบันการตายด้วยอุบัติเหตุ มีจำนวนสูง การป้องกันอุบัติเหตุ เป็นวิธีการหนึ่งเพื่อลดอัตราการเจ็บป่วยพิการและการตายด้วยอุบัติเหตุ

๑๕. การสุขภาพของสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ สถานที่พักผ่อนหย่อนใจ เป็นสถานที่ที่ควรจัดให้มีไว้เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพอนามัยของมนุษย์ เช่น สระว่ายน้ำ สวนสาธารณะจึงจำเป็นต้องมีการควบคุมดูแลคุณภาพ

๑๖. การควบคุมการระบาดของโรค หรือการอพยพประชากร การควบคุมการระบาดของโรคจะต้องดำเนินการตั้งแต่การดูแลมิให้เกิด ถ้าเมื่อเกิดแล้วจะต้องรีบควบคุม เพื่อให้การระบาดสงบลงโดยเร็ว

สรุปได้ว่าอนามัยสิ่งแวดล้อมมีความสำคัญยิ่ง เพราะฉะนั้นพระสงฆ์ในเขต ตำบลวังลาย ควรตระหนักเรื่องนี้เป็นอย่างยิ่ง การฉนหรือต็มน้ำ ควรต็มน้ำที่สะอาด ผ่านการฆ่าเชื้อ หรือถ้าไม่แน่ใจในความสะอาด ควรทำการต้มก่อนนำมาดื่ม ทางด้านบริเวณรอบกุฏิ ควรดูแลเป็นอย่างดี อย่าให้มีน้ำขังซึ่งจะเป็นแหล่งเพาะพันธุ์ยุง ซึ่งเป็นแหล่งเชื้อโรค กุฏิควรทำความสะอาดตลอด ให้ปราศจากฝุ่น และที่สำคัญอย่าให้เป็นแหล่งที่อยู่ของหนูซึ่งเป็นพาหะนำโรคอีกอย่างหนึ่งด้วย

๓.๓.๖ อบายมุข

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

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

ในปัจจุบันสารเสพติด ก่อให้เกิดผลเสียในวงกว้าง ทั้งในด้านส่วนตัว ครอบครัว ชุมชน ตลอดจนถึงสังคมที่อยู่อาศัย และสังคมใหญ่คือประเทศชาติ เนื่องจากยาเสพติดจะบั่นทอนชีวิตทำให้คุณภาพชีวิตลดลง มีเวลาและโอกาสที่จะทำคุณประโยชน์แก่ชาติบ้านเมืองน้อยลงเพราะผู้ที่ติดสารเสพติดจะมีสุขภาพทรุดโทรม อาจมีอายุสั้นกว่าที่ควรเป็นจากความเจ็บป่วยต่างๆ แต่ด้วยเหตุที่ว่าพระสงฆ์ในเขต ตำบลวังลาย ท่านเป็นสมณะ เหตุนี้เองที่ท่านต้องตัดเรื่องอบายมุขทั้งหลาย มีอยู่อย่างเดียวที่ท่านจะต้องลดและละเสียก็คือเรื่องบุหรี่ เพราะเป็นสิ่งที่ทำลายสุขภาพของพวกท่าน เพราะพระสงฆ์ประมาณ ห้าสิบเปอร์เซ็นต์ ยังอยู่ในภาวะที่ยังสูบบุหรี่อยู่ เพราะฉะนั้นถ้าท่านเลิกได้สุขภาพจะร่างกายของท่านจะดีขึ้น

๓.๔ แนวทางรักษาสุขภาวะตามองค์ ๔ (กาย ใจ สังคม ปัญญา)

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

๑) แนวทางรักษาสุขภาวะทางกาย

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

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

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

สุขภาพ สามารถนำร่างกายที่มีสุขภาพเพื่อการปฏิบัติธรรมอันนำไปสู่ความสันทุกข์ทั้งหลายอย่างสิ้นเชิง ผู้วิจัยขอเสนอไว้เป็นตัวอย่าง ดังนี้

(๑) การรับประทานอาหาร

พระพุทธองค์ทรงสอนให้ภิกษุตลอดจนถึงคฤหัสถ์ให้ เป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภคขบฉัน การรับประทานอาหารให้เพียงพอและพอดีตามความต้องการของร่างกายไม่ให้บริโภคมากเกินไปจนเป็นการอึดอัด ไม่สบายกาย ทั้งเป็นการก่อโรค ร้ายต่างๆ ตามมา พระพุทธองค์ตรัสถึง “อานิสงส์ของการฉันอาหารมื่อเดียว ทั้งให้พิจารณา ก่อน การบริโภคเพื่อให้เข้าใจถึงจุดประสงค์ที่แท้จริงของการบริโภค ว่าการบริโภคขบฉันทั้งหลายก็ เพียงเพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพ สามารถดำรงอยู่ได้ด้วยดี ขจัดความทุกข์อันเกิดจากความหิว เพื่อให้สามารถนำร่างกายที่มีสุขภาพไปประพฤติปฏิบัติธรรมเพื่อนำไปสู่ความหลุดพ้นจากความทุกข์อย่างสิ้นเชิงในที่สุด นอกจากนั้นพระพุทธองค์ทรงย้ำให้เลือก รับประทานอาหารที่มี ประโยชน์ต่อร่างกาย หลีกเลี้ยงสิ่งที่เป็นโทษทั้งหลาย เช่นการที่พระพุทธองค์ทรงจำแนกข้อเสีย ของการบริโภคสุราและเมรัยไว้เพื่อให้ชัดเจนว่าเป็นเหตุทำให้เสียทรัพย์ ก่อให้เกิดการทะเลาะวิวาทเพราะขาดสติ ขาดความละเอียด ไม่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายเป็นบ่อเกิดแห่งโรค และ ลดทอนกำลังสติปัญญา”^{๓๕} เมื่อบุคคลทั้งหลายมีสติในการรับประทานอาหาร การรู้จักประมาณ ในการรับประทานอาหารแต่พอดี รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ไม่มีโทษแก่ร่างกาย ย่อม ส่งผลทำให้เป็นผู้มีสุขภาพทางร่างกายที่ดี ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บให้ทุกข์ทรมาน แก่ช้า และมีอายุยืน ยาว และในอีกด้านหนึ่งยังผลให้เหลืออาหารเพียงพอในการที่จะเผื่อแผ่ให้แก่ผู้ด้วยโอกาสที่ขาดแคลนอาหาร อีกทางหนึ่งด้วย ซึ่งย่อมส่งผลสะท้อนถึงมิติทางสังคมโดยรวม

(๒) การออกกำลังกาย

การออกกำลังกายในพระพุทธศาสนาที่มีการกล่าวถึงอยู่เสมอคือ การเดินจงกรม เป็นการเดินโดยมีสติกำกับ พระพุทธเจ้าเอง รวมทั้งพระสาวกทั้งหลายล้วนเดินจงกรมกันโดยสม่ำเสมอ

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

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

^{๓๕} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๔๘/๒๐๒-๒๐๓.

^{๓๖} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๙๙/๑๘๗.

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

นอกจากคุณประโยชน์ของการเดินจงกรม ๕ ประการข้างต้น ยังพบว่าการเดินจงกรมยังมีประโยชน์เพื่อการออกกำลังกาย เฝาทาลายพลังงานส่วนเกินที่จะสะสมจนเกิดความ อ้วน และโรคภัยไข้เจ็บ ดังเช่น หมอชีวกโกมารภัจแพทย์ผู้มีความรู้ความชำนาญในการบำบัดรักษาโรคในสมัยพุทธกาล ได้ทูลขอการมีเรือนไฟและการสร้างที่จงกรม เพื่อการบริหาร ร่างกาย ลดน้ำหนัก ลดความอ้วนซึ่งช่วยลดอาการเจ็บไข้ได้ป่วย ไว้ดังนี้ว่า “พระพุทธรเจ้าข้าเวลานี้ภิกษุมีร่างกายอ้วนมีอาพาธมากขอประทานพระวโรกาส พระองค์โปรดอนุญาตที่จงกรมและเรือนไฟ ด้วยวิธีการอย่างนี้ภิกษุทั้งหลายจักได้มีอาพาธน้อย”^{๓๘} ซึ่งพระพุทธรองค์เองก็ทรง มีพระญาณเล็งเห็นประโยชน์ดังกล่าวเช่นกันจึงทรงอนุญาตที่จงกรมและเรือนไฟแก่ภิกษุทั้งหลาย

(๓) สุขอนามัยส่วนบุคคล

ในพระไตรปิฎกเมื่อศึกษาจะพบพระวินัยและพระสูตรต่างๆ ที่กล่าวถึงการรักษา สุขอนามัยส่วนบุคคลซึ่งจะสัมพันธ์กับสุขภาพทางกาย ในที่นี้จะนำเสนอไว้พอเป็นที่สังเขป ดังนี้

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

การอาบน้ำ เพราะเหตุจากที่หมู่ภิกษุสงฆ์อาบน้ำอย่างไม่รู้จักความพอดี พระพุทธรองค์จึงทรงบัญญัติสิกขาบท “ห้ามภิกษุอาบน้ำเมื่อเวลายังไม่ถึงครึ่งเดือน เมื่อภิกษุไม่ปฏิบัติต้องอาบัติปาจิตตีย์”^{๔๐} แต่ทั้งนี้ “พระพุทธรองค์ยกเว้นสิกขาบทข้อนี้ไว้สำหรับสมัยที่อากาศร้อน”^{๔๑} หรือ “ในสมัยที่ป่วยไข้ไม่สบาย หรือถ้าไม่ได้อาบน้ำแล้วไม่มีความสุข”^{๔๒} หรือ “ในสมัยที่ทำงานจนเนื้อตัวเหม็น”^{๔๓} หรือ “ในสมัยที่เดินทางไกลจนเนื้อตัวชุมเหม็น”^{๔๔} หรือ “ในสมัยที่มีพยาธิุนจนเนื้อตัวเปรอะเปื้อน”^{๔๕} หรือ “สามารถอาบน้ำเป็นนิตยในเขตปัจฉิมตชนบทที่ผู้อยู่อาศัยนิยม การอาบน้ำและถือว่าเป็นการทำให้ร่างกายสะอาด”^{๔๖} นั้นย่อมแสดงให้เห็นถึงการที่พระพุทธรองค์ทรงเล็งเห็นความเหมาะสมของการอาบน้ำว่าต้องอาบน้ำตามความเหมาะสมพอประมาณไม่อาบอย่างไม่รู้จักความพอดี ทั้งนี้เพื่อให้ร่างกายมีความสุข อยู่สบาย มีความสะอาด ทั้งไม่ก่อให้เกิดโรคผิวหนังต่างๆ อันเกิดจากความหมักหมมสกปรกของร่างกาย

^{๓๘} วจ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๙/๔๑.

^{๓๙} วจ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๐๘/๓๕๑.

^{๔๐} วิมहा. (ไทย) ๒/๓๕๗/๔๘๓.

^{๔๑} วิมहा. (ไทย) ๒/๓๕๘/๔๘๔.

^{๔๒} วิมहा. (ไทย) ๒/๓๕๙/๔๘๕-๔๘๕.

^{๔๓} วิมहा. (ไทย) ๒/๓๖๐/๔๘๕-๓๖๑.

^{๔๔} วิมहा. (ไทย) ๒/๓๖๑/๔๘๖-๔๘๗.

^{๔๕} วิมहा. (ไทย) ๒/๓๖๒/๔๘๗.

^{๔๖} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๘๕/๓๙.

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

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

(๔) ร่างกายเมื่อเจ็บป่วยต้องดูแลรักษา

โรคหรือความเจ็บป่วยทางกายที่เมื่อเกิดขึ้นแล้วไม่ว่าจะด้วยสาเหตุใดๆก็ตามในทัศนะของ พระพุทธศาสนาจะให้การเยียวยารักษาอย่างเต็มที่ตามเหตุปัจจัยที่มีอยู่มิใช่ให้ยอมจำนนรอโชคชะตา กรรมเก่า หรือ การตัดช่อน้อยหลีกหนีจากการเจ็บป่วยไปด้วยการฆ่าตัวตาย ซึ่งมีวินัยห้ามไว้อย่าง ชัดเจนว่าหากภิกษุเจตนาสาธยายคุณแห่งความตายจนเป็นเหตุให้คนฆ่าตัวตายไม่ว่าด้วยเหตุใดๆ ก็ ตาม จะต้องอาบัติปาราชิก อันทำให้ขาดจากการเป็นภิกษุ

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

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

^{๔๗} วิ.มหา. (ไทย) ๒/๖๕๑/๗๓๑.

^{๔๘} วิ.มหา. (ไทย) ๒/๖๕๓/๗๓๗.

^{๔๙} วิ.ภิกขุณี. (ไทย) ๓/๘๒๗/๑๔๘.

^{๕๐} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๕๓/๒๔.

ระบายนิจฉาสังกัปปะได้ ๓) ผู้มีสัมมาวาจาย่อมระบายนิจฉาวาจาได้ ๔) ผู้มีสัมมากัมมันตะย่อมระบายนิจฉากัมมันตะได้ ๕) ผู้มีสัมมาอาชีวะย่อมระบายนิจฉาอาชีวะได้ ๖) ผู้มีสัมมาวายามะย่อมระบายนิจฉาวายามะได้ ๗) ผู้มีสัมมาสติ ย่อมระบายนิจฉาสติได้ ๘) ผู้มี สัมมาสมาธิย่อมระบายนิจฉาสมาธิได้ ๙) ผู้มีสัมมาญาณะย่อมระบายนิจฉาญาณะได้ภิกษุทั้งหลาย ยาระบายนันเป็นของพระอรียะนี้แลที่ใช้ได้ผลแน่นอน มิใช่ไร้ผล ซึ่งสัตว์ทั้งหลายผู้มีชาติเป็นธรรมดาอาศัยแล้วย่อมพ้นจากชาติ ผู้มีชราเป็นธรรมดาย่อมพ้นจากชรา ผู้มีมรณะเป็นธรรมดาย่อมพ้นจากมรณะ ผู้มีโสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส เป็นธรรมดาย่อมพ้นจากโสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัสและ อุปายาสได้”^{๕๑}

ซึ่งแสดงให้เห็นถึงทัศนะของพระพุทธศาสนาที่ให้ความสำคัญกับการใช้ธรรมโอสธในการสร้างความมั่นคงทางใจเพื่อป้องกันมิให้ทุกข์เกิดขึ้น ทั้งถอนความทุกข์ที่เกิดขึ้นแล้วให้หมด ไป เพื่อให้เข้าถึงสภาพที่ปราศจากโรคทั้งปวงอันเป็นเป้าหมายสูงสุด

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

๒) แนวทางรักษาสุขภาพะทางใจ

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

ทั้งนี้ เมื่อเกิดการรับรู้และเข้าใจถึงธรรมชาติของสรรพสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงขึ้นแล้วนั้น ผลที่เกิดขึ้นก็ได้เกิดแต่กับเฉพาะมิตด้านจิตใจเพียงด้านเดียว คือ การลดทอนลงหรือ ความปราศจากความทุกข์ทางใจเพียงเท่านั้น แต่จะส่งผลสะท้อนถึงสุขภาพในมิติอื่นๆคือ การปฏิบัติตนเองในดำรงชีวิตโดยรวมเพื่อการมีสุขภาพกาย ความมีโรคภัยไข้เจ็บน้อย และดำรงตนอยู่อย่างเหมาะสม

^{๕๑} อก.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๐๘/๒๕๑-๒๕๓.

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

(๑) การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย

พระพุทธศาสนานอกจากจะให้ความสำคัญกับการดูแลรักษาผู้ป่วยตามเหตุปัจจัยตามความเหมาะสมโดยไม่ละเลยหรือทอดทิ้ง เพื่อดำรงร่างกายให้มีความสุขสมบูรณ์พร้อมตามเหตุ ตามปัจจัยที่เหมาะสมแล้ว เมื่อถึงจุดหนึ่งที่ร่างกายต้องเจ็บป่วย ทรมาน ถึงความเสื่อม ความชรา จนไม่สามารถดำรงสภาพอยู่ได้อีกต่อไปและเข้าสู่วาระสุดท้ายของชีวิต พระพุทธศาสนากลับยังเน้นให้กลับมาดูแลสภาพจิตใจมากขึ้น โดยการย้าเตือนและสร้างความเข้าใจในความเป็นจริงของธรรมชาติ และสรรพสิ่งทั้งหลาย และเตรียมจิตใจให้พร้อมเพื่อจะละจากอัมภพร่างกายโดยไม่กังวล หลงยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่างๆ เห็นได้ชัดจากพุทธพจน์ที่ว่า

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

การดูแล และให้ความสำคัญกับผู้ป่วยหนักใกล้ถึงวาระสุดท้ายของชีวิตเห็นได้ชัด เมื่ออุบาสก อุบาสิกา ภิกษุ หรือภิกษุณี เจ็บป่วยหรืออาพาธหนักจนใกล้สิ้นชีวิต พุทธบริษัทเหล่านั้นมักจะทูลอาราธนาพระพุทธเจ้า หรือนิมนต์พระภิกษุที่ตนมีความเคารพนับถือให้มาโปรด โดยรูปแบบการโปรดนั้น จะมีการสอบถามถึงความเป็นไปของอาการเจ็บป่วย สอบถามสภาพจิตใจเพื่อตรวจพิจารณาความรู้ความเข้าใจต่อหลักธรรมในพระพุทธศาสนา หรือความเข้าใจถึงความจริงของสรรพสิ่งทั้งหลาย อันนำไปสู่การคลายออกจากความยึดมั่นถือมั่นในสรรพสิ่งทั้งหลาย และเป็นการย้าเตือนถึงสุคติภพเบื้องหน้าของอริยสาวกทั้งหลาย

(๒) หลักธรรมเพื่อสุขภาพทางใจ

ภายใต้พระพุทธศาสนามีหลักธรรมอยู่มากมาย ผู้ใฝ่ใจและศึกษาสามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อสร้างเสริมสุขภาพทางใจได้ ผู้วิจัยจึงยกตัวอย่างพอสังเขป ดังนี้

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

^{๕๓} ส.ช. (ไทย) ๑๗/๑/๒.

โยนิโสมนสิการ (การใช้ความคิดถูกวิธี)

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

ความมีกัลยาณมิตตตา

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

อัปมาทะ (ความไม่ประมาท)

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

พรหมวิหาร

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

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

^{๕๕} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๕๕/๔๔.

^{๕๖} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๕๖/๔๕.

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

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

๑. เมตตา คือ ความรักใคร่ปรารถนาดีอยากให้ผู้อื่นมีความสุข มีจิตอันแผ่ไมตรี และคิดทำประโยชน์แก่มนุษย์สัตว์ทั่วหน้า

๒. กรุณา คือ ความสงสาร คิดช่วยให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ ไฟใจในอันจะปลดเปลื้องบำบัด ความทุกข์ยากเดือดร้อนของปวงสัตว์

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

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

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

จากที่กล่าวมาข้างต้นนั้น พระสงฆ์ในเขตตำบลจั่วลาย สามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อการพัฒนาจิตใจ ก่อให้เกิดมีจิตใจที่เยือกเย็น ปราศจากทุกข์ร้อน สามารถ เป็นที่พึ่งได้ของทั้งตนเองและผู้อื่น อีกทั้งยังสามารถต่อยอดพัฒนาสู่สุขภาพในมิติทางปัญญาที่สามารถเข้าใจในสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงได้อีกด้วย

๓) แนวทางรักษาสุขภาวะทางสังคม

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

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

^{๕๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๒๗/๒๕๖.

^{๕๙} ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๑๒/๑๓.

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

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

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

พระพุทธศาสนาจึงมิใช่ลักษณะแห่งความหลีกหนีจากสังคม แต่ในทางตรงกันข้ามผู้ที่เข้าถึงหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาแล้วย่อมเป็นธรรมดาอยู่เองที่จะสามารถดำรงตนอยู่ในสังคมได้

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

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

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

โดยไม่ถูกความทุกข์เดือดร้อนบีบคั้นจนเกินไป เป็นผู้ที่สามารถเข้าใจถึงธรรมดาแห่งโลกและดำรงตนอยู่ในโลกโดยปกติสุข ทั้งเป็นผู้ที่ประพฤติปฏิบัติตนจนสร้างความทุกข์เดือดร้อนให้แก่ผู้ใด

(๑) หลักธรรมเพื่อความสุขภาพทางสังคม

เพื่อให้สังคมอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันนั้น พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงหลักการดำรงตนเพื่อความสงบสุขของสังคมไว้มากมาย ในที่นี้จะนำเสนอไว้เป็นตัวอย่างพอสังเขป ดังนี้

ทาน

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

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

ทั้งนี้ การให้ทาน ทานที่ให้อย่างฉลาดอันเป็นทานของคนดี (สัปปุริสทาน) หรือ “ทานของสัตบุรุษ มีลักษณะดังต่อไปนี้

๑. สะอาด
๒. ประณีต
๓. ให้ถูกเวลา
๔. ให้ของที่สมควร คือ สมควรแก่ผู้รับ
๕. เลือกให้ คือ เลือกสิ่งที่ไม่ต้อออก แล้วถวายแต่สิ่งที่ดีด้วยการแสวงหาปฏิคาหก คือ พระทักขิไณยบุคคล และรู้ว่าทานที่ถวายแล้วนี้แก่บุคคลนี้มีผลมาก
๖. ให้เป็นนิตย คือ ให้อย่างสม่ำเสมอ
๗. ขณะกำลังให้ก็ทำจิตให้ผ่องใส
๘. ให้แล้วก็ดีใจ คือ ให้ไปแล้วจิตก็ผ่องใส^{๖๕}

สังคหะ ๒

คือ “การสงเคราะห์ ๒ ประเภท คือ

^{๖๓} อก.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๔๒/๑๒๐.

^{๖๔} ขุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๙๘/๔๗๓.

^{๖๕} อก.อญฺฐก. (ไทย) ๒๓/๓๗/๒๙๗.

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

ในบรรดาการสงเคราะห์ทั้ง ๒ ประเภทนี้ พระพุทธองค์ทรงกล่าวว่าการสงเคราะห์ด้วยธรรมเป็นสิ่งที่เลิศกว่าการสงเคราะห์ด้วยอามิส

(๒) จริยธรรมคัมภีร์ครองโลก (หมู่สัตว์)

โลกบาลธรรม หรือ ธรรมคัมภีร์ครองโลก “ธรรมที่ช่วยให้โลกมีความเป็นระเบียบเรียบร้อย ไม่เดือดร้อน สับสน วุ่นวาย เป็นธรรมฝ่ายขาว คือ

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

ธรรมทำให้งาม

“ขันติ คือ ความอดทน อดได้ทนได้เพื่อบรรลุความดีงามและความมุ่งหมายอันชอบ ในที่นี้หมายถึงความอดทนด้วยการอดกลั้น (อธิวาสณขันติ)

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

บุคคลหาได้ยากในโลก

“ธรรมที่ส่งเสริมความอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันในสังคม ที่ในสังคมย่อมต้องประกอบไปด้วยบุคคล ๒ ประเภท คือ

๑. บุพการี คือ ผู้ทำอุปการะก่อน เป็นผู้ทำความดีหรือทำประโยชน์ให้แต่ต้นโดยไม่ ต้องคอยคิดถึงผลตอบแทน

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

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

^{๖๖} อัง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๔๙/๑๒๒.

^{๖๗} อัง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๙/๖๓.

^{๖๘} อัง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๖๖/๑๒๖.

^{๖๙} อัง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๒๐/๑๑๔.

^{๗๐} วิ.ม. (ไทย) ๔/๖๙/๙๗.

^{๗๑} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๒๓๔/๓๒๔.

กตัญญู ความเป็นคนกตเวทิต์ สัตบุรุษทั้งหลายสรรเสริญ ความเป็นคน กตัญญู และความเป็นคนกตเวทิต์ทั้งหมดนี้เป็นภูมิสัตบุรุษ”^{๗๒}

(๓) ขรรวาสธรรม ๔

ธรรม หรือ ข้อปฏิบัติสำหรับขรรวาส หลักการครองชีวิตคุณวิเศษ ซึ่งประกอบไปด้วย

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

(๔) สังคหัตถ์ ๔

ธรรมเครื่องยึดเหนี่ยวใจบุคคล และประสานหมู่ชนไว้ในสามัคคี หรือหลักการ สงเคราะห์ ได้แก่

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

จากที่กล่าวมาข้างต้นคือแนวทางรักษาสุขภาพทางสังคม สรุปได้ว่าส่วนมากในทางพระพุทธศาสนาจะใช้หลักธรรมมาเป็นแนวทางรักษาสุขภาพทางสังคมเสียเป็นส่วนใหญ่ เพราะฉะนั้น พระสงฆ์ในเขต ตำบลจัวลาย ควรตระหนักถึงหลักธรรมต่างๆ ที่สอดคล้องกับสภาพสังคมนำมาประยุกต์ใช้ เพื่อแก้ปัญหา และจะเป็นการรักษาสุขภาพของตัวเองด้วย

๔) แนวทางรักษาสุขภาพทางปัญญา

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

^{๗๒} อ.พ.ก. (ไทย) ๒๐/๓๓/๗๗.

^{๗๓} ส.ส. (ไทย) ๒๕/๑/๓๕๔.

^{๗๔} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๑๐/๑๗๐.

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

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

สำหรับปัญญาในพระพุทธศาสนา “มีการแสดงปัญญาไว้ใน ๓ ลักษณะ

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

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

หลักธรรมเพื่อความสุขทางปัญญา ได้แก่

๑. ธรรมมีอุปการะมาก

สติ คือ “ความระลึกได้ นึกได้ สำนึกอยู่ไม่ปล่อย

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

^{๗๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๔๒/๘๙.

^{๗๗} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๗๖๘/๕๐๔.

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

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

๒. ภาวนา

สมถภาวนา คือ การฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบ การฝึกสมาธิ (สมถะ หมายถึง สภาวะที่
 จิตมีอารมณ์เดียว)

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

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

๓. ไตรสิกขา

ไตรสิกขา ประกอบด้วยองค์ ๓ คือ

อริศัลสิกขา คือ ศีลอันยิ่ง เป็นข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมในทางความประพฤติอย่างสูง

อริจิตตสิกขา คือ จิตอันยิ่ง เป็นข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมจิตให้เกิดสมาธิอย่างสูง

อริปัญญาสิกขา คือ ปัญญาอันยิ่ง เป็นข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมปัญญาเพื่อให้ เกิดความรู้
 แจ้งอย่างสูง

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

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

๑. สพพปาปสσοการณ คือ การไม่ทำบาปทั้งปวง

๒. กุสลสสุปปสมปทา คือ การทำกุศล ให้ถึงพร้อม

๓. สจิตตปริโยทปนํ คือ การทำจิตของตนให้ผ่องแผ้ว”^{๘๔}

^{๗๙} อัง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๘๐/๑๒๙.

^{๘๐} อัง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๗๓/๑๒๗.

^{๘๑} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๖๙.

^{๘๒} อัง.ติ.ก. (ไทย) ๒๐/๘๒/๓๐๙.

^{๘๓} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๑/๖๑.

^{๘๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๙๐/๕๐.

๔. เทวทูต

เทวทูต คือ สื่อแจ้งข่าวของความตายหรือมฤตยู เป็นสัญญาณเตือนใจให้ระลึกถึงคติ อันเป็นธรรมดาของชีวิตที่มีความตายเป็นที่สุด เพื่อจะได้เกิดความสังเวชและเร่งชวนชวายุทำความดีด้วยความไม่ประมาท เทวทูต ๓ ประกอบด้วย

ชินณะ คนที่แก่ชรา

พยาธิตะ หรือ อาพาธิกะ คือ คนที่เจ็บไข้ได้ป่วย

มตะ คือ คนตาย^{๘๕}

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

๕. อปัณณกปฏิบัติ คือ ข้อปฏิบัติไม่ผิด เป็นการปฏิบัติที่เป็นแก่น เป็นแก่นที่จะนำไปสู่ปฏิบัติเกิดความเจริญงอกงามในธรรมเป็นผู้ดำเนินอยู่ในแนวทางอันนำไปสู่ความพ้นทุกข์ ปราภพเหตุเพื่อความสิ้นอาสวะ ซึ่งมีองค์ ๓ ดังนี้

อินทริยสังวร คือ การสำรวมอินทริย์ ระวังไม่ให้บาปอกุศลธรรมครอบงำใจ เมื่อรับรู้อารมณ์ด้วยอินทริย์ ๖

โภชนมัตตยญฺญา คือ ความรู้จักประมาณในการบริโภค รู้จักพิจารณา รับประทานอาหารเพื่อหล่อเลี้ยงร่างกายใช้ทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อความผาสุกของชีวิต มิใช่ บริโภคเพื่อสนุกสนานมัวเมาเพื่อกิเลส

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

๖. สติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐาน หรือ ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือ การปฏิบัติที่มีสติเป็นประธาน มีองค์ประกอบ ๔ อย่างดังนี้

การมีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ พิจารณาเห็นกายในกาย ด้วยการตามรู้ลม หายใจ เข้าออก ด้วยการตามรู้ิริยาบททั้งหลายของร่างกาย ด้วยการตามรู้การเคลื่อนไหวทั้งหลายของร่างกาย ด้วยการพิจารณาร่างกายว่าเป็นสิ่งไม่สะอาด ด้วยการพิจารณา เปรียบเทียบด้วยซากศพในป่าช้า

การมีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา

การมีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ พิจารณาเห็นจิตในจิต

^{๘๕} อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๓๖/๑๔๓.

^{๘๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๓-๕๒/ ๒๒-๓๐.

^{๘๗} อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๑๖/๑๕๙.

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

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

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

สติปัญญาน ๔
สัมมปธาน ๔
อิทธิบาท ๔
อินทริย์ ๕
พละ ๕
โพชฌงค์ ๗
มรรคมีองค์ ๘

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

สรุปได้ว่าแนวทางการรักษาสุขภาพทางปัญญานั้นพระสงฆ์ในเขต ตำบลจั่วลายควร จะ ตระหนักถึงหลักธรรมที่กล่าวมาพอสังเขปนั้น ควรเข้าใจให้ถ่องแท้ หรือทำความเข้าใจไว้ เพราะ แนวทางรักษาสุขภาพทางปัญญานั้น ควรเข้าถึงหลักธรรมที่กล่าวมาให้มากที่สุดโดยเฉพาะหลักธรรม ด้านภาวนา

^{๘๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓-๔๐๕/๓๐๒-๓๔๐.

^{๘๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๒.

^{๙๐} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๓๘/๑๐๒.

สรุป

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

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

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

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

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

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

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

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

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

สุขภาพทางสังคม พระพุทธศาสนาเน้นย้ำด้วยพฤติกรรมที่แสดงออกต่อโลกโดยไม่สร้าง ความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและผู้อื่น ที่อริยบุคคลในพระพุทธศาสนาทั้งหมด

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

บทที่ ๔

การประยุกต์ใช้แนวทางรักษาสุขภาวะตามแนวพระพุทธศาสนา

แนวทางรักษาสุขภาวะตามแนวพระพุทธศาสนาได้ถูกนำมาประยุกต์ใช้โดยพุทธศาสนิกชนตลอดรวมไปถึงผู้ที่สนใจโดยทั่วไปมีการนำแนวคิดทางพระพุทธศาสนาในการมองโลกและชีวิตตลอดไปถึงข้อปฏิบัติต่างๆที่นำไปสู่ปฏิบัติสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข เกิดครอบครัวที่อบอุ่นไปจนกระทั่งเกิดสังคมที่อยู่เย็นเป็นสุข แนวคิดและหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาจึงถูกนำไปปรับใช้ให้สอดคล้องกับสภาพสังคม วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อมและการดำเนินชีวิตของแต่ละปัจเจกชน

การศึกษาแนวทางรักษาสุขภาพในพระพุทธศาสนากับแนวทางรักษาสุขภาพของพระสงฆ์ในเขต ตำบลจี่วาลัย มีความเหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไรบ้างซึ่งผู้ศึกษาได้วางกรอบของการเปรียบเทียบในด้านต่างๆ ดังนี้

๔.๑ แนวคิดการรักษาสุขภาพ

การรักษาสุขภาพเป็นกระบวนการทำให้เกิดความสุข สุขภาพไม่ใช่เป็นสิ่งที่ติดตัวมาแต่เกิดแต่เป็นสิ่งที่แต่ละคนจะต้องสร้างให้เกิดขึ้น ด้วยการกระทำของตนเองสุขภาพที่สำคัญ คือ สุขภาพทางกายและทางใจ โดยทั่วไป เราอาจมองแค่ความสุขทางกายและทางใจเท่านั้นแต่แท้ที่จริง ต้องรวมไปถึงความสุขทางสังคมด้วย สังคมไทยได้เติบโตภายใต้อิทธิพลของหลักธรรมและวัฒนธรรมทางพระพุทธศาสนาจึงน่าจะมีส่วนในการพัฒนาจิตใจและพฤติกรรมการดำรงชีวิตให้มีความสุข มีประสิทธิภาพการทำงานและมีคุณภาพได้มากกว่าสังคมอื่น เพราะผู้ที่อาศัยพระพุทธศาสนาหรือธรรมของพระพุทธเจ้าเป็นกัลยาณมิตรจะพ้นจากการเจ็บป่วยได้ หรือสามารถนำมาแก้ปัญหา ในการดูแลรักษาสุขภาพให้ได้ดีทั้งทางด้านร่างกายจิตใจสามารถอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข ดังนั้นการศึกษาเกี่ยวกับแนวคิดการรักษาสุขภาพจึงแบ่งออกได้ ๔ ประการ กล่าวคือ การรักษาสุขภาพ สมมุติฐานของโรคบุคคลที่ควรได้รับการรักษาและบุคคลที่เหมาะสมเป็นผู้รักษาดังรายละเอียดต่อไปนี้

๔.๑.๑ การรักษาสุขภาพ

สุขภาพ ในทัศนะของพระพุทธศาสนานั้นจะประกอบไปด้วยคุณลักษณะทางจิตที่ประกอบไปด้วยความเสรี ความสงบ ความสะอาด และความสว่าง นั่นคือ วิชชา วิมุตติ วิสุทธิ สันติ โดยสุขภาพที่มีความสมบูรณ์ต้องมีองค์ประกอบ ๔ อย่างขาดอย่างใดอย่างหนึ่งมิได้ ในการที่เราจะมีสุขภาวะหรือแม้แต่มีสุขธรรมดาทั่วไปให้เป็นสุขแท้จริงสักหน่อยหนึ่ง ยังมีภาวะด้านอื่นๆ ประกอบอยู่ด้วย “ที่ต้องคำนึงถึงนั้น คือ

ด้านหนึ่งคือ ความเสรี (วิมุตติ) ได้แก่ ความปลอดโปร่ง โล่งเบา หลุดพ้น ไม่ถูกปิดกั้น จำกัดบีบคั้น ไม่ติดขัดคับข้อง ไม่ถูกมัดกอดทับไว้ แต่เคลื่อนไหวได้คล่องตามปรารถนา คือ ภาวะที่เป็นอิสระ

ด้านหนึ่งคือ ความสงบ (สันติ) ได้แก่ ภาวะที่ไม่มีความร้อนรุ่มกระวนกระวายไม่กระสับกระส่าย ไม่เร่าร้อน ไม่ว้าวุ่น ไม่พลุ่งพล่าน ทั้งร่างกายและจิตใจไม่ถูกรบกวน ไม่มีอะไรมาระคายเคือง คือ สงบอยู่ตัวของมัน

ด้านหนึ่งคือ ความสะอาด (วิสุทธิ) หรือ ความบริสุทธิ์ หอมสดชื่น ไม่มีความขุ่นมัวเศร้าหมอง ไม่เลอะเทอะเปื้อนเปื้อน แต่มันไม่ใช่ความสะอาดด้านวัตถุหรือรูปธรรมแต่หมายถึงทางด้านจิตใจที่ไม่มีความหมองมัว ไม่มีความขุ่นมัวเศร้าหมอง แล้วอะไรอีก ก็คือ ความสว่าง กระฉ่างแจ่มชัด ใสสว่าง หรือผ่องใส มองเห็นทั่วไปตลอด (วิชา)”^๑

เมื่อมองสู่สุขภาพ ในความหมายที่เป็นที่จะทราบกันโดยทั่วไปจะหมายความถึง สภาพร่างกายที่อยู่ในระดับที่ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ หรือเป็นสภาพของการมีชีวิตที่ดี (the condition of the body and the degree to which it is to from illness, or the state of being well) หรือ “ภาวะที่ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ หรือ ในความหมายที่กว้างกว่านั้น คือ

๑. สภาพร่างกายหรือจิตใจของคน (the condition of a person’ s body or mind)

๒. สภาพของการมีสุขภาพที่ดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ (the state of being physically and mentally healthy)”^๒

นั่นคือสุขภาพตามที่บุคคลโดยทั่วไปเข้าใจร่วมกัน คือการมีร่างกายแข็งแรงปราศจากโรคหรือที่เข้าใจกันในมิติที่กว้างกว่านั้น คือการมีทั้งร่างกายและจิตใจที่แข็งแรงปราศจากโรค ซึ่งนับได้ว่ายังไม่สมบูรณ์

คำว่า “สุขภาพ เป็นคำที่แปลตรงจากภาษาอังกฤษคือ คำว่า Health และคำนี้มาจากภาษา อังกฤษโบราณ hel หมายถึง ทั้งหมด (whole)”^๓ สุขภาพโดยนัยแล้วคือความเป็นองค์รวม คือชีวิตของมนุษย์ทั้งหมดที่เป็นปกติสุขและสมบูรณ์ และนิยามของสุขภาพโดยความเป็นองค์รวมนี้เริ่มชัดเจนขึ้น สุขภาพ คือ “ขอบข่ายความสามารถอย่างต่อเนื่องทั้งทางร่างกาย อารมณ์จิตใจ และสังคมของคนๆหนึ่งที่จะรับมือกับสภาพแวดล้อมสุขภาพดีนั้นยากที่จะให้คำจำกัดความยิ่งกว่าสุขภาพไม่ดี (ที่สามารถบอกได้จากการปรากฏโรคต่างๆ) เพราะคำว่า สุขภาพดี ไม่ใช่เพียงแต่การไม่มีโรค แต่ต้องสื่อถึงแนวคิดในเชิงบวกกว้างกว่านั้น ระหว่างความมีสุขภาพดีกับความมีโรคภัย ก็ยังมีความปลื้มย่อยแตกต่างกันไปอีก เช่น บางคนอาจมีสุขภาพกายดีแต่เป็นหวัดหรือป่วยทางจิต บางคนอาจดูเหมือนสุขภาพดีแต่มีภาวะร้ายแรง เช่น มะเร็งซ่อนอยู่ ซึ่งการตรวจร่างกายหรือทดสอบวินิจฉัยเท่านั้นจะบอกได้ หรืออาจตรวจไม่พบเลย ไม่ว่าจะด้วยวิธีใด”^๔

^๑ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ : ภาวะที่ปลอดทุกข์และเป็นสุขในระบบชีวิตแห่งธรรมชาติ และสังคมยุคไอที, (กรุงเทพมหานคร : สถาบันสันติธรรม, ๒๕๔๙), หน้า ๕-๖.

^๒ Hornby, A S, Oxford Advanced Learner’s Dictionary of Current English, ๖ th Edition, (Great Britain : Oxford University Press, ๒๐๐๑), p. ๕๕๑.

^๓ Churchill’s illustrated medical dictionary, Churchill’s Medical’s dictionary, (New York, Edinburgh, London, Melbourne, Tokyo : Churchill Livingstone Inc. ๑๙๘๙), p. ๘๓๑.

^๔ Britanica concise Encyclopaedia ภาคภาษาไทย, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท มีเดีย แม็กเน็ต จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๑๑๒๒.

หลักธรรมเพื่อการดูแลสุขภาพ และรักษาโรคทางใจ สรุปลงเป็นหลักการได้ ดังนี้

๑. ให้เลือกเพื่อนคบหาคนดีเป็นเพื่อนหรือที่ปรึกษา เพราะจะยังกิเลสให้เบาบางไม่เพิ่มพูน บาปอกุศลทั้งปวง อนึ่ง การคบคนดี มีแต่ทางเจริญไม่มีเสื่อม
๒. ให้รักษาศีลให้บริสุทธิ์ ไม่ว่าจะเป็นศีลในระดับใดก็ตาม คือ ศีล ๕, ๘, ๑๐ และศีล ๒๒๗ ของพระสงฆ์
๓. ให้รู้จักสำรวมอินทรีย์ ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจให้ดี
๔. ให้รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร
๕. มีสติตื่นตัวอยู่เสมอ
๖. ยินดีในความสัจ และหลีกเลี่ยงความไม่สัจ (ในกรณีนี้ หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ จะต้องฝึกฝนให้มีความสัจทางใจแทน)
๗. ฝึกสติสัมปชัญญะให้สม่ำเสมอ ไม่เกียจคร้าน
๘. ฝึกเข้ามานสมาบัติหรือฝึกนั่งสมาธิ ฝึกเดินจงกรมให้ชำนาญ เพื่อระงับนิวรณ์
๙. ฝึกเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อคลายความกังวลและรู้ทันต่อปัญหาต่างๆ^๕

กล่าวโดยสรุปก็คือ การฝึกตนเองให้เป็นคนมีศีล เป็นคนมีสมาธิ และเป็นคนมีปัญญา ตามหลักไตรสิกขานั้นเอง

การศึกษาพระไตรปิฎกอันเป็นแหล่งสำคัญที่บันทึกพุทธธรรมเอาไว้ เราสามารถพบแนวความคิดเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพในแง่มุมต่างๆ ที่น่าสนใจ และจะสามารถนำมาเป็นพื้นฐานในการค้นคว้าแสวงหาเชื่อมโยง ไปสู่ภูมิปัญญาตะวันออกได้อย่างดี ประเด็นที่จะได้นำมาพิจารณาในฐานะที่เป็นภูมิปัญญาตะวันออกที่ค่อนข้างจะเป็นเอกลักษณ์ เฉพาะในพุทธศาสนาที่เคยมีมาแต่อดีตคือ

๑. พระพุทธเจ้ากับการดูแลสุขภาพ
๒. พระสาวกกับการดูแลสุขภาพ
๓. บทบาทของพระพุทธเจ้าและพระสาวกในการดูแลสุขภาพของผู้ป่วย
๔. หลักธรรมและกิจกรรมที่ดูแลรักษาสุขภาพ
๕. ตำรายาที่ใช้รักษาทางกาย
๖. อิทธิพลของพระพุทธศาสนาที่มีต่อแพทย์แผนไทย^๖

แนวคิดในการรักษาสุขภาพตามแนวพระพุทธศาสนาที่ปรากฏในพระไตรปิฎกเป็นการรักษาทั้งกายและทางใจ ทางกายเป็นการบำบัดในส่วนที่โรคภัยเข้ามาเบียดเบียนในร่างกายให้เกิดความปั่นป่วนขึ้น ส่วนทางจิตเป็นการรักษาสภาพจิตให้เข้าใจกับปัญหาที่เกิดขึ้นในกาย ในพระไตรปิฎกจึงปรากฏแนวความคิดการรักษาสุขภาพ เพื่อให้เกิดความผาสุกทั้งส่วนตัวและหมู่คณะ

^๕ อัง.สตตก. (ไทย) ๒๓/๓๔/๓๓.

^๖ พระมหาจรรยา สุทธิญาโณ, พระพุทธศาสนากับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๘.

พระนำชัย วรกิจโจ ได้ให้สัมภาษณ์ว่า “ทุกวันนี้ก็ทำร่างกายให้แข็งแรงอยู่แล้ว ทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง อยู่ในอากาศที่ไม่มีฝุ่นละออง ไม่มี มลภาวะของอากาศเสีย ออกกำลังกายสม่ำเสมอโดยไม่ละเมิดทางพระวินัย”^๗

พระเปลย ฐานปญโญ ได้กล่าวว่า “ทุกวันนี้พยายามดูแลสุขภาพอยู่แล้ว เพราะอายุที่มากขึ้น ต้องทำจิตใจให้สงบปราศจากความคิดที่ฟุ้งซ่าน สวดมนต์บ่อยๆ นั่งสมาธิอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้สุขภาพดีขึ้นมาก ทั้งทางร่างกายและจิตใจ”^๘

“สุขภาพตอนนี้ ถ้าพูดถึงเป็นโรคอะไรไหม ตอนนี้ก็สุขภาพแข็งแรงดี จะมีบ้างก็คือปวดเมื่อยตามเนื้อตามตัว เป็นโรคความดันโลหิตน้อย การดูแลสุขภาพก็จะออกกำลังกายบ้างเล็กน้อย ที่ไม่ผิดวินัย และก็นำยาบำรุงร่างกาย วิตามินต่างๆ และฉันทาอาหารแบบไม่รสจัดมากนัก”^๙

“ตอนนี้เป็นโรคเบาหวานอยู่ และสุขภาพไม่ค่อยแข็งแรง แพ้อากาศ ส่วนการดูแลสุขภาพนั้นก็บิณฑบาตทุกวันถือว่าเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง และพักผ่อนให้มากๆ”^{๑๐}

สำหรับแนวคิดในการรักษาสุขภาพของพระสงฆ์ในเขต ตำบลจี้วังมอันเป็นการรักษาทางกายโดยตรงโดยมีจุดประสงค์ เพื่อปลดปล่อยความทุกข์ทางกายให้แก่ผู้ที่มีปัญหาทางกาย โดยยึดหลักความเมตตาตามแนวทางพระพุทธศาสนาเป็นหลัก ส่วนทางด้านจิตใจก็เป็นผลทางอ้อมที่จะตามมา จากวิธีการรักษาทางกายจึงกล่าวได้ว่าพระสงฆ์ในเขต ตำบลจี้วังม อันได้ยึดหลักตามแนวพระพุทธศาสนาในการรักษาสุขภาพและที่สำคัญต้องพิจารณาให้เห็นว่า ร่างกายนี้หาแก่นสารสาระที่เป็นตัวที่เที่ยงแท้ถาวรไม่ได้ บังคับบัญชาไม่ได้ เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปพิจารณาให้เห็นเป็นของไม่งามโดยมีวิธีพิจารณาว่า เบื้องบนแต่พ้นเท้าขึ้นไป เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงมา มีหนังหุ้มโดยรอบเต็มไปด้วยของไม่สะอาด มีประการต่างๆ ภายในกายนี้มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม เนื้อหัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไขกระดูก ไขสันหลัง อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือดเหงื่อ มันทัน น้ำตา เปรตมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร ทุกสิ่งเป็นของไม่งาม ไม่น่ายึดถือไม่น่าเอา ไม่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่น มีความเปลี่ยนแปลงและสลายหายไปเป็นธรรมดาพิจารณาเห็นกายนี้ว่ามีทุกขมีโทษมาก อาพาธต่างๆ จึงเกิดขึ้นในกายนี้คือ โรคตา โรคหู โรคจมูก โรคลิ้น โรคกาย โรคศีรษะ โรคที่ใบหู โรคปาก โรคฟัน โรคโอ โรคหืด โรคไข้หวัด โรคไข้พิษ โรคไข้เชื่องซึม โรคในท้อง โรคลมสลบ โรคปวด โรคจุกเสียด โรคลงราก โรคเรื้อน โรคฝี โรคกลาก โรคมอญคร่อ โรคลมบ้าหมู โรคหิดเปื่อย โรคหิดคัน โรคคุดทะราด หูด โรคละออง บวม โรคอาเจียน โลหิต โรคตีเดือน โรคเบาหวาน โรคเรื้อน โรคพุพอง โรคริดสีดวง อาพาธมีดีเป็นสมุฏฐาน อาพาธมีเสมหะเป็นสมุฏฐาน อาพาธมีลมเป็นสมุฏฐาน อาพาธมีไข้สันนิบาต อาพาธอันเกิดแต่ฤดูแปรปรวน อาพาธอันเกิดแต่การบริหารไม่สม่ำเสมอ

^๗ สัมภาษณ์ พระนำชัย วรกิจโจ อายุ ๒๒ ปี วัดปิ่นสุทธาวาส เมื่อวันที่ ๑๕ สิงหาคม พ.ศ.๒๕๕๙.

^๘ สัมภาษณ์ พระเปลย ฐานปญโญ อายุ ๖๗ ปี วัดต้นชุมแสง เมื่อวันที่ ๒๑ สิงหาคม พ.ศ.๒๕๕๙.

^๙ สัมภาษณ์ พระคำพอง วรธมโม อายุ ๕๑ ปี วัดหาดแตงโม เมื่อวันที่ ๙ สิงหาคม พ.ศ.๒๕๕๙.

^{๑๐} สัมภาษณ์ พระถนอม ธมฺมาโม อายุ ๖๒ ปี วัดหาดแตงโม เมื่อวันที่ ๙ สิงหาคม พ.ศ.๒๕๕๙.

๔.๑.๒ แนวคิดเกี่ยวกับสมุฏฐานของโรค

เกี่ยวกับสมุฏฐานของโรค นายสันติ พุ่มมะลิได้ให้สัมภาษณ์ว่า “โรคที่เกิดขึ้นกับมนุษย์ในปัจจุบันมีอยู่ ๒ ชนิด คือ โรคทางกายที่ป่วยด้วยโรค ตา หู จมูก ลิ้น หรือ ในกายทั้งหลายและโรคทางใจ อันเกิดจากภายในของมนุษย์ คือ ความโลภ โกรธหลงความอิจฉาริษยา หึงหวง วิตกกังวล ความอาลัยอาวรณ์ จากทั้งสองชนิดที่กล่าวมาเป็นความจริงเกี่ยวกับสมุฏฐานการเกิดโรค ดังนั้นจึงนิยมเรียกว่า โรคกาย โรคจิต แต่หากสรุปแล้วเราก็ได้แนวคิดมาจากคำสอนในพระพุทธศาสนาที่สอนให้เข้าใจถึงความจริงเกี่ยวกับโรค”^{๑๑}

พระคำพอง วรรณโม ได้ให้สัมภาษณ์ไว้ว่า “ส่วนมากโรคที่เกิดขึ้นกับตัวเองนั้น จะเกิดขึ้นทางกายและทางใจมากกว่า ถ้าเจ็บป่วยเป็นไข้ตัวร้อนขึ้นมา ถือว่าเป็นทางกาย ก็จะฉินยาแผนโบราณเป็นส่วนใหญ่ ถ้าไม่ไหวจริงๆ ก็จะไปหาหมอแพทย์แผนปัจจุบัน ส่วนทางใจนั้น ส่วนมากก็จะคิดมากในบางเรื่อง แต่ก็แก้ปัญหาได้ คือการทำจิตใจให้สงบ”^{๑๒}

แนวคิดเกี่ยวกับโรคในพระไตรปิฎกกับของพระสงฆ์ในเขต ตำบลวังงาม โรคที่เกิดจากสมุฏฐาน ๓ ชนิด คือ โรคทางกาย คือ โรคที่เกิดจาก หู ตา ลิ้น จมูก โรคศีรษะ โรคปาก โรคกาย และโรคทางใจคือความโลภ หลง ความวิตก กังวล ความหึงหวง ตามแนวคิดของพระสงฆ์ในเขต ตำบลวังงามคงได้รับอิทธิพลมาจากพระไตรปิฎกเนื่องจากสรุปออกมาได้เหมือนกัน คือ กายกับใจ

๔.๑.๓ บุคคลที่ควรได้รับการรักษา

ในพระสูตรต้นปิฎก อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาตได้กล่าวถึง ภิกษุที่ควรได้รับการรักษา ความว่า

“ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุใช้ประกอบด้วยธรรม ๕ ประการ เป็นผู้พยาบาลได้ง่าย ธรรม ๕ ประการ อะไรบ้าง ๑. ทำสิ่งที่ เป็นสัปปายะ ๒. รู้จักประมาณในสิ่งที่ เป็นสัปปายะ ๓. ฉันทา ๔. บอกอาพาธที่มีอยู่ตามความเป็นจริงแก่ผู้พยาบาลที่ปรารถนาประโยชน์เช่น บอกอาพาธที่กำเริบว่า “กำเริบ” บอกอาพาธที่ทุเลาว่า “ทุเลา” บอกอาพาธที่ยังทรงอยู่ว่า “ทรงอยู่” ๕. เป็นผู้อดกลั้นต่อเวทนาทั้งหลายอันมีในร่างกายนที่เกิดขึ้นแล้วเป็นทุกข์ กล้าแข็ง เจ็บปวด เผ็ดร้อน ไม่น่ายินดี ไม่น่าพอใจ พราภชีวิต”^{๑๓}

ภิกษุเวลาเป็นไข้ ควรใช้ธรรม ๕ ประการ ดังนี้

๑. ทำสิ่งที่ เป็นสัปปายะ หมายถึง ย่อมทำความสบาย คือ ได้ยามาก หรือน้อยก็รู้สึกสบาย ไม่แสดงอาการไม่สบายทูลทูลรายออกมาให้เห็นทำให้เห็นทำให้ผู้ดูแลรักษารู้สึกชื่นใจที่การรักษาเป็นผลก้าวหน้าในทางที่ดี

๒. รู้จักประมาณในสิ่งที่ เป็นสัปปายะ หมายถึง เมื่อได้มาอยู่ในห้องพยาบาลพบหมอหรือพยาบาลอย่างไรก็ยินดีพอใจตามที่มีอยู่ไม่โยเยโยกโยรมกวนอยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ทำให้รู้สึกลำบาก

^{๑๑} สัมภาษณ์ นายสันติ พุ่มมะลิ อายุ ๕๗ ปี เมื่อวันที่ ๘ พฤษภาคม พ.ศ.๒๕๕๙.

^{๑๒} สัมภาษณ์ พระคำพอง วรรณโม อายุ ๕๑ ปี วัดหาดแตงโม เมื่อวันที่ ๙ สิงหาคม พ.ศ.๒๕๕๙.

^{๑๓} อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๒๓/๒๐๓.

๓. ฉันทยา หมายถึง เป็นผู้ที่ฉันทยาได้ง่าย เชื่อฟังแพทย์พยาบาลดี ไม่ดื้อปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างจริงจัง ไม่นานโรคก็หายได้โดยง่าย

๔. บอกอาพาธที่มีอยู่ตามความเป็นจริงแก่ผู้พยาบาลที่ปรารถนาประโยชน์หมายถึง บอกความจริงว่าอาพาธที่กำลังเรื้อรังว่าเรื้อรังที่ทุเลา ว่าทุเลา ที่ยังทรงอยู่ว่าทรงอยู่คือเมื่อมีอาการหนักก็บอกว่าหนักเมื่อทุเลาก็บอกว่า ทุเลาพยาบาลจะได้จัดยาได้ถูกต้อง

๕. เป็นผู้กตกลั่นต่อเวทนาทั้งหลายอันมีในร่างกายที่เกิดขึ้น แล้วเป็นทุกข์หมายถึง เมื่อเกิดเวทนาหรือความเจ็บปวดใดๆก็สามารถทำใจเผชิญหน้าอย่างเข้มแข็งอดทน

พระอธิการวันชัย อภสฺสโร ได้กล่าวว่า “ส่วนมากจะฉันทยาง่าย ส่วนเรื่องอาหารการกินนั้น จะรู้จักการฉันท คือจะไม่เรื่องมากในการฉันทอาหาร จะฉันทพออิ่มแล้วก็คือพอ จะไม่ฉันทเผื่อไว้ตอนหัวเมื่อได้ไปหาหมอก็จะทำตามหมอสั่งจะไม่ขัดขืนตอนฉันทยา จะทำตามทีหมอสั่งทุกประการ” ^{๑๔}

๔.๑.๔ บุคคลที่เหมาะสมเป็นผู้รักษา

ในพระสูตรตันติปิฎก อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาตแสดงให้เห็นว่า ภิกษุที่สมควรเป็นผู้พยาบาลภิกษุไข้ ความว่า

ภิกษุผู้พยาบาลภิกษุไข้ประกอบด้วยธรรม ๕ ประการ “ควรพยาบาลภิกษุไข้ธรรม ๕ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. สามารถจัดยา
๒. ทราบสิ่งที่เป็สน้ำสลาย และสิ่งที่ไม่เป็สน้ำสลายเข้ามา
๓. มีจิตเมตตาพยาบาล ไม่เห็นแก่อาภิสพยาบาล
๔. ไม่รังเกียจที่จะนำอุจจาระ ปัสสาวะ อาเจียน หรือน้ำลายออกไปทิ้ง
๕. สามารถชี้แจงให้ภิกษุไข้เห็นชัด ชวนใจให้อยากรับเอาไปปฏิบัติเราใจให้อาหาญแก่กล้า ปลอดภัยโลมใจให้สดชื่นร่าเริงด้วยธรรมกถาตามกาลอันควร ผู้พยาบาลภิกษุไข้ประกอบด้วยธรรม ๕ ประการ” ^{๑๕}

จากข้อความดังกล่าวอธิบายอีกครั้งได้ว่า

๑. คำว่าสามารถจัดยา คือ มีความสามารถในการจัดยาอย่างถูกต้อง
๒. รู้จักสิ่งสลายและไม่สลายคือของแสลงควรหาเฉพาะสิ่งที่มีความสลายเข้ามา
๓. เป็นผู้ไม่มีเมตตาจิตโดยไม่หวังผลพยาบาลโดยไม่หวังผลหรือสิ่งตอบแทนใดๆ
๔. เป็นผู้ไม่รังเกียจในการเช็ดล้างทำความสะอาดหรือนำเอาอุจจาระ ปัสสาวะอาเจียน และน้ำลายของผู้ป่วยไปทิ้ง
๕. เป็นผู้มีความสามารถชี้แจงธรรมกถาในเวลาอันสมควรให้คนไข้สมาทานอาหาญและร่าเริง

^{๑๔} สัมภาษณ์ พระอธิการวันชัย อภสฺสโร อายุ ๕๑ ปี วัดปิ่นสุทธาวาส เมื่อวันที่ ๑๕ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๙.

^{๑๕} อัง.ปัญจก. (ไทย) ๒๒/๑๒๔/๒๐๔-๒๐๕.

พระครูพิจิตรสราภิรักษ์ ได้ให้สัมภาษณ์ว่า “การที่ลูกวัดท่านใดป่วย ก็จะมีใจแนะนำท่านว่า ถ้าไปหาหมอ ให้ดูหมอที่วินิจฉัยโรคได้ดี จัดยาได้ถูกต้องกับโรคของตัวเอง ไม่เอาแต่ใจ พุดกับคนไข้ดี ไม่รังเกียจต่อผู้ที่มารักษา ไม่รังเกียจที่จะนำอุจจาระ ปัสสาวะ อาเจียน หรือน้ำลายออกไปทิ้ง มีจิตเมตตาพยาบาล ไม่เห็นแก่อาณานิคมการพยาบาล”^{๑๖}

มีการสรุปแนวปฏิบัติ คือ เป็นบุคคลที่สามารถจัดยา รู้จักยา รู้จักอาหารที่เป็นของการแสดง มีจิตใจเมตตา ไม่เห็นแก่ค่าจ้างรางวัล ไม่รังเกียจผู้ป่วยด้วยโรคต่างๆ ตลอดจนต้องสามารถชี้แจงให้เห็นชัดปลอดภัยใจผู้ป่วยให้เข้าใจได้

อาจกล่าวสรุปได้ว่า แนวคิดเกี่ยวกับบุคคลผู้ที่สมควรเป็นผู้ให้การรักษามาที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้เป็นหน้าที่ผู้ทำหน้าที่พยาบาลจะต้องดูแลผู้ป่วยทั้งทางด้านกายและจิตคือ ต้องมีจิตเมตตาเอาใจใส่ดูแลด้วยความบริสุทธิ์ใจไม่รังเกียจผู้ป่วย สามารถทำให้ผู้ป่วยมีความอึดอึดใจสบายใจ รื่นเริง

๔.๒ วิธีการรักษาสุขภาพ

การรักษาสุขภาพตามหลักทั่วไปจะมีทั้งทางกายและจิตตลอดจนการรักษาด้วยวิธีต่างๆ ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดประเด็นในการรักษา ดังนี้

๔.๒.๑ การรักษาสุขภาพกายและจิต

พระพุทธเจ้าตรัสถึงความสำคัญ “การมีสุขภาพร่างกายดีไม่มีโรคภัยเบียดเบียนว่าเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมแก่การทำงานเพื่องานเพียรอย่างยิ่ง”^{๑๗} หากร่างกายเจ็บป่วยไม่อาจเฝ้าระวังได้แล้ว พระองค์จะทรงมุ่งเน้นการเฝ้าระวังทางด้านจิตใจเป็นหลัก ดังเรื่องที่มีภิกษุทพพลภาพป่วยหนัก ระยะเวลาสุดท้าย พระพุทธเจ้าทรงเฝ้าระวังรักษาด้านจิตใจทรงมีพระดำรัสว่า “แม้ร่างกายจะเจ็บหนักแต่ยังสามารถพัฒนาไปสู่การบรรลุธรรมได้”^{๑๘}

๑. การรักษาสุขภาพกาย

พระพุทธเจ้าทรงใช้วิธีออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสมณเพศเป็นอย่างดีทรงยึดหลักการปรับเปลี่ยนอิริยาบถทั้ง ๔ ยืน เดิน นั่ง นอน ให้มีความสมดุล โดยเฉพาะอิริยาบถเดิน ได้แก่ การเดินบิณฑบาต เข้าตรูของทุกวัน พระพุทธเจ้าและพระสาวก จะออกเดินบิณฑบาต ไปตามหมู่บ้านเป็นประจำดังความว่า “ครั้นเวลาเช้า พระผู้มีพระภาคทรงครองอันตรวาสก ถือบาตรและจีวร เสด็จเข้าไปยัง....ลำดับนั้น อุทัยพราหมณ์ตักข้าวใสบาตรถวายจนเต็ม”^{๑๙} และ “ครั้นเวลาเช้า ท่านพระอานนท์ ครองอันตรวาสก ถือบาตรและจีวรเสด็จเข้าไป บิณฑบาตยังกรุงสาวัตถี”^{๒๐}

การเดินจงกรม การเดินไปมาโดยมีสติกำกับ พระพุทธเจ้าและพระสาวกจะปฏิบัติธรรมด้วยการเดินจงกรมเป็นประจำ ดังข้อความที่ว่า

^{๑๖} สัมภาษณ์ พระครูพิจิตรสราภิรักษ์ อายุ ๔๕ ปี วัดหนองพยอม เมื่อวันที่ ๒๘ สิงหาคม พ.ศ.๒๕๕๙.

^{๑๗} อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๓-๕๔/๙๒-๙๓.

^{๑๘} อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๒๑/๒๐๑.

^{๑๙} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๙๘/๒๘๕-๒๘๖.

^{๒๐} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๐๗/๒๙๙.

“สมัยนั้น ท่านพระสารีบุตร....ท่านพระมหาโมคคัลลานะ...ท่านพระมหากัสสปะ...ท่านพระอนุรุธะ..ท่านพระปุณณมันตานีบุตร..ท่านพระอุบาลี...ท่านพระอาณนท...แม้พระเทวทัตก็กำลังเดินจงกรมอยู่กับภิกษุจำนวนมาก ในที่ไม่ไกลพระผู้มีพระภาค”^{๒๑}

หมอชีวกโกมารภัจ ประจำอยู่ราชสำนักแห่งแคว้นมคธ และเป็นหมอประจำพระองค์ได้ทูลขอให้พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตเรือนไฟและสถานที่เดินจงกรม เพื่อให้ภิกษุที่ฉันอาหารประณีตทำให้อ้วน ส่งผลให้เกิดโรคต่างๆ มีโอกาสออกกำลังกายชะลอการเกิดโรคและใช้เรือนไฟในการลดความอ้วน “พระพุทธเจ้าทรงพิจารณาแล้วเห็นว่าเหมาะสมทรงอนุญาตตามหมอชีวกทูลขอไว้ทุกประการ”^{๒๒}

- ๑) เป็นผู้มีความอดทนต่อการเดินทางไกล
- ๒) เป็นผู้มีความอดทนต่อการบำเพ็ญธรรม
- ๓) เป็นผู้มีความอดทนต่อการอดอาหาร
- ๔) อาหารที่กิน ดิบ เคี้ยว ล้มแล้วย่อยง่าย
- ๕) สมารถได้เพราะการเดินจงกรมตั้งอยู่ได้นาน^{๒๓}

การเดินทางจาริกเผยแผ่ธรรมะ “พระพุทธเจ้าทรงใช้วิธีการเผยแผ่ธรรมะจากการเที่ยวจาริกไป ตามสถานที่ต่างๆ ด้วยการเดินเท้า แม้ว่าในยุคนั้นมีพาหนะเทียมด้วยสัตว์ใช้แล้วก็ตาม พระพุทธเจ้ามิได้ทรงอนุญาตการจาริกเผยแผ่ธรรมะโดยการใช้ยานพาหนะ ยกเว้นผู้เจ็บป่วยเท่านั้น”^{๒๔} เช่น “ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่....ในเมืองนาลันทา รับสั่งเรียกพระอาณนทมาตรัสว่า “มาเถิดอาณนท เราจะเข้าไปยังป่าภูคคามกัน”^{๒๕} พระอาณนททูลสนองพระดำรัสแล้วพระผู้มีพระภาคเจ้าพร้อมด้วยภิกษุสงฆ์หมู่ใหญ่เสด็จไปถึงป่าภูคคาม

๒. การใช้จิตรักษา

พระพุทธเจ้าทรงถือหลักปฏิบัติในการบริหารจัดการด้วยหลักใหญ่ๆ ดังที่ตรัสได้ในโอวาทปาติโมกข์ ๓ ประการ คือ “ละชั่ว ทำดี และทำจิตใจให้บริสุทธิ์”^{๒๖}

การละชั่ว คือ “การละเว้นจากบาปอกุศลทั้งปวง ได้แก่ การฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ประพฤตินิन्दในกาม พุดเพื่อเจ้อ พุดส่อเสียด พุดคำหยาบ เฟ่งเล็งอยากได้ของเขา การมีจิตพยาบาทมีความเห็นผิด”^{๒๗}

^{๒๑} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๙๙/๑๘๗.

^{๒๒} วิ.จุ. (ไทย) ๗/๒๖๐/๓๓.

^{๒๓} อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๙/๔๑.

^{๒๔} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๕๒/๒๖.

^{๒๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๔๘/๗๒.

^{๒๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๕๔/๕๗.

^{๒๗} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๔๐/๔๗๓-๔๗๕.

การทำดี คือ “การทำกุศลให้ถึงพร้อม ได้แก่ การละเว้นจากการฆ่า ลักทรัพย์ประพฤติ ผิดในกาม พุดเพื่อเจ้า พุดส่อเสียด พุดหยาบ พ่งเล็งอยากได้ของเขา การมีจิตพยาบาท มีความเห็น ผิด”^{๒๘} การทำจิตให้บริสุทธิ์ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ดำรงจิตให้บริสุทธิ์ด้วยการทำจิตให้อยู่กับปัจจุบัน กาลทุกขณะ และ การทำให้จิตให้ว่าง ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ไม่เศร้าโศกถึงอดีต กำหนดรู้ปัจจุบัน”^{๒๙}

“สุขภาพตอนนี้แข็งแรงอยู่ ไม่มีโรคอะไรคอยรบกวน อาจจะเป็นเพราะอาตมายังอายุน้อย อยู่ บวชมาเข้าพรรษาที่สองแล้ว ส่วนการรักษาสุขภาพนั้นก็ไม่มีอะไรมาก พยายามทำร่างกายให้แข็งแรง ไม่สูบบุหรี่ ปิณฑาตทุกวันเพื่อให้ร่างกายอ่อนคลาย”^{๓๐}

“สุขภาพทางร่างกายนั้นไม่ค่อยดีเท่าใดนักตอนนี้ อาจจะเป็นเพราะอายุที่มากแล้ว อีกทั้ง อ้วนด้วย จึงเป็นทั้งโรคเบาหวาน ความดัน อีกทั้งร่างกายก็อ่อนเพลีย เป็นโรคมุมแพ้อีกด้วย แนวทางการรักษานั้นก็จะลดเรื่องการฉันทอาหาร รสจัดก็หลีกเลี่ยง ออกกำลังกายบ้าง เช่น ยืดเส้นยืดสาย และก็เดินปิณฑาต ก็ช่วยได้มาก”^{๓๑}

สรุปว่า พระสงฆ์ในเขต ตำบลจัวล่าย มีวิธีการรักษาสุขภาพตามที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้มีทั้ง การรักษาสุขภาพทางกายและการใช้จิตรักษาด้วยยึดหลักการปรับเปลี่ยนอริยาบท การยืน เดิน นั่ง และนอน ให้ถูกต้องตามลักษณะส่วนใช้จิตรักษาคือทำจิตบริสุทธิ์ทำจิตให้อยู่กับปัจจุบันกาลทุกขณะ

๔.๒.๒ การรักษาสุขภาพด้วยการประยุกต์

การรักษาสุขภาพที่ปรากฏในทางพระไตรปิฎกมีหลายวิธีในการรักษาเมื่อภิกษุเจ็บป่วย พระพุทธองค์ทรงมีพุทธานุญาตและพระพุทธานุญาตหลายประการด้านการรักษาพยาบาลภิกษุอาพาธ ดังพระดำรัสว่า

“ภิกษุพิจารณาโดยแยบคายแล้วใช้สอยคิลานะปัจฉัยเภสัชบริหารเพียงเพื่อบรรเทาเวทนาที่เกิดจากอาพาธต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นแล้วและเพื่อไม่มีความเบียดเบียนเป็นที่สุด”^{๓๒}

และพระองค์ตรัสถึงคนไข้ ๓ จำพวก คือ

๑. ได้อาหาร ยา คนพยาบาล ซึ่งเป็นที่สบายหรือไม่ก็ตาม ก็ไม่หายจากอาพาธนั้น
๒. ได้อาหาร ยา คนพยาบาล ซึ่งเป็นที่สบายหรือไม่ก็ตาม ก็หายจากอาพาธนั้น
๓. ได้อาหาร ยา คนพยาบาล ซึ่งเป็นที่สบายจึงหายจากอาพาธนั้น^{๓๓}

พระพุทธองค์ทรงอนุญาต อาหาร ยารักษาโรค ผู้บำรุงคนป่วย ดังที่ตรัสว่า “เราอนุญาต คิลานเภสัช อนุญาตคิลานุปัฏฐากไว้”^{๓๔}

^{๒๘} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๔๑/๔๗๕-๔๗๘.

^{๒๙} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๐/๑๐.

^{๓๐} สัมภาษณ์ พระนำชัย วรภิโจ อายุ ๒๒ ปี วัดปิ่นสุทธาวาส เมื่อวันที่ ๑๕ สิงหาคม พ.ศ.๒๕๕๙.

^{๓๑} สัมภาษณ์ พระเปลย ฐานปณฺโญ อายุ ๖๗ ปี วัดตันตุมแสง เมื่อวันที่ ๒๑ สิงหาคม พ.ศ.๒๕๕๙.

^{๓๒} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๓/๒๓.

^{๓๓} อ.ต.ก. (ไทย) ๒๐/๒๒/๑๖๙.

๑. การใช้ความร้อน

เมื่อภิกษุอาพาธด้วยโรคลมอวัยวะทรงมีพุทธานุญาตใช้ความร้อนบำบัดโรคได้ดังนี้

- ๑) ทรงอนุญาตการเข้ากระโจมรมเหงื่อ
- ๒) ภิกษุอาพาธด้วยโรคลมไม่หาย ทรงอนุญาตการรมด้วยใบไม้
- ๓) ภิกษุอาพาธด้วยโรคลมไม่หายอีก ทรงอนุญาตการรมใหญ่
- ๔) ภิกษุอาพาธด้วยโรคลมไม่หายอีก ทรงอนุญาตน้ำต้มใบไม้ชนิดต่างๆใส่อ่างสำหรับอาบหรืออาบหรือแช่ได้
- ๕) ภิกษุอาพาธเป็นแผลขึ้น “ทรงอนุญาตให้รมควัน”^{๓๕}
- ๖) ภิกษุที่อ้วนอาพาธมาก “ทรงอนุญาตเรือนไฟสำหรับอบตัว”^{๓๖}

๒. การพักผ่อนอิริยาบถ

สมัยหนึ่ง พระพุทธเจ้าแสดงธรรมเกือบตลอดทั้งคืน พระองค์ทรงมีอาการปวดหลังทรงใช้การบำบัดด้วยวิธีการพักผ่อน ดังพุทธพจน์ที่ว่า “สารีบุตร....จงแสดงธรรมมีกถาแก่ภิกษุทั้งหลายเราเมื่อยหลัง จักขอพักผ่อนสักหน่อย”^{๓๗}

“สุขภาพตอนนี้ไม่มีอะไรอาจจะเป็นเพราะอายุยังน้อย สุขภาพกายเลยไม่ค่อยมีปัญหาอะไร ส่วนสุขภาพทางใจนั้น ก็อาจจะมึนบ้าง แต่ก็ใช้การสวดมนต์การนั่งสมาธิเข้าช่วยแล้วก็ใช้หลักอุเบกขาในทุกสิ่งทุกอย่าง และที่สำคัญ จะนอนพักผ่อนให้เพียงพอ และผ่อนคลายอิริยาบถตามหลักพระวินัย”^{๓๘}

“ตอนนี้อากาศเปลี่ยนแปลงบ่อย เป็นโรคภูมิแพ้อย่างมากๆ แต่ก็พยายามรักษาร่างกายให้ดีตลอด ออกกำลังกายบ้างตามพระวินัย แต่ที่แก้ปัญหาได้ดีมากคือนั่งสมาธิ และใช้การฉันอาหารตามพุทธานุญาต โดยไม่ฉันจนเกินความจำเป็นของร่างกาย จึงช่วยในการรักษาสุขภาพได้มาก แล้วจะรู้สึกอาการต่างๆจะดีขึ้นมากๆ”^{๓๙}

“สุขภาพตอนนี้ก็นับว่าไม่มีอะไรมากนัก แต่สุขภาพทางใจอาจจะแย่หน่อย หรืออาจจะคิดมากไปเอง เรื่องงานต่างภายในวัด ส่วนสุขภาพทางกายก็นับว่าดี แต่จะปวดเมื่อยตามร่างกายเท่านั้น อาจจะเป็นเพราะอายุมากสักหน่อย แต่แนวทางรักษานั้นก็ไม่มีอะไรมาก สวดมนต์เป็นประจำ และนั่งสมาธิบ่อยๆ นอนพักผ่อนให้เพียงพอ เดี่ยวก็หายไปเอง”^{๔๐}

^{๓๕} อ.ต.ก. (ไทย) ๒๐/๒๒/๑๗๐.

^{๓๕} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๗/๕๖-๕๙.

^{๓๖} วิ.จ. (ไทย) ๗/๒๖๐/๓๓-๓๗.

^{๓๗} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๐/๒๔๙.

^{๓๘} สัมภาษณ์ พระครูพิสิทธ์ธรรมโมภาส อายุ ๓๖ ปี วัดต้นชุมแสง เมื่อวันที่ ๒๑ สิงหาคม พ.ศ.๒๕๕๙.

^{๓๙} สัมภาษณ์ พระชาญ จันทปญโญ อายุ ๔๕ ปี วัดไทรโรงโคน เมื่อวันที่ ๒๖ สิงหาคม พ.ศ.๒๕๕๙.

^{๔๐} สัมภาษณ์ พระศรีวิกรมมณี อายุ ๕๖ ปี วัดตะพานหิน เมื่อวันที่ ๒๐ สิงหาคม พ.ศ.๒๕๕๙.

๓. การผ่าตัด

การผ่าตัด เป็นวิธีการรักษาโรคที่ก้าวหน้าที่สุดในสมัยพุทธกาล เช่น “การผ่าตัดสมองและการผ่าตัดลำไส้ ปรากฏอยู่ในหมู่คฤหัสถ์ ทรงมีพุทธานุญาตให้ภิกษุผ่าตัด”^{๔๑} ได้ในบางกรณีการผ่าตัดในหมู่สงฆ์ที่กล่าวไว้ในคัมภีร์พระไตรปิฎก มีดังนี้

การผ่าตัดฝี ภิกษุที่อาพาธด้วยโรคฝี ทรงอนุญาตให้ทำการผ่าตัดบอกไว้เพียงคร่าวๆ ดังนี้

- ๑) ภิกษุอาพาธเป็นฝี ทรงอนุญาตการผ่าตัด
- ๒) น้ำผาต
- ๓) งามบด
- ๔) ยาพอก
- ๕) ผ้าพันแผล
- ๖) ให้ชะด้วยน้ำแ่งเมสึดผักกาด สำหรับแผลคัน
- ๗) ให้รม สำหรับแผลขึ้น (เปื่อยขึ้น)^{๔๒}

การผ่าตัดเนื้องอก ภิกษุที่อาพาธเป็นเนื้องอกที่ยื่นออกมาทรงอนุญาตให้ทำการผ่าตัดด้วยวิธีการต่างๆ ดังนี้

- ๑) การผ่าตัดเนื้องอก ทรงอนุญาตให้ตัดด้วยเกลือ
- ๒) น้ำมันทาแผล
- ๓) ผ้าเก่าซับน้ำที่ไหลเยิ้ม”^{๔๓}

การผ่าตัดริดสีดวง เคยปรากฏว่า ภิกษุสงฆ์ให้หมอผ่าตัดริดสีดวงทวารมาแล้วพระพุทธเจ้าทรงทราบจึงมีพุทธบัญญัติ “ห้ามภิกษุสงฆ์ทำการผ่าตัดริดสีดวงทวาร หรือปีบริตสีดวงที่มีขนาดประมาณ ๒ นิ้ว รอบ ๆ ที่แคบ ภิกษุรูปใดผ่าตัดหรือปีบริตสีดวงต้องอาบัติถุลลัจจัย”^{๔๔}

๔. การใช้พุทธานุภาพ

การใช้พุทธานุภาพ เป็นอีกวิธีหนึ่งที่พระพุทธเจ้าทรงนำมาทำการรักษาโรคมีกล่าวในคัมภีร์พระไตรปิฎกโดยย่อว่าสมัยหนึ่ง มีอุบาสิกาชื่อสุปปิยา มีศรัทธาเลื่อมใสในพระพุทธศาสนานางจึงได้ตัดขึ้นเนื้อของตนเองไปปรับปรุงอาหารแทนเนื้อสัตว์ ถวายแด่ภิกษุอาพาธ หลังจากนั้นนางป่วยพระพุทธองค์ทรงทราบการไม่สบายของนาง ทรงแสดงพุทธานุภาพรักษาแผลของนางให้หายเป็นปกติ นางได้กล่าวสรรเสริญพุทธานุภาพของพระพุทธเจ้าไว้ว่า “น่าอัศจรรย์จริงหนอ ท่านผู้เจริญไม่เคยปรากฏ ท่านผู้เจริญ พระตถาคตทรงมีฤทธิ์มาก มีอานุภาพมาก เพียงได้เห็นพระองค์เท่านั้นแผลใหญ่กลับหายเป็นปกติ มีผิวพรรณเรียบสนิท เกิดโลมชาติ”^{๔๕}

^{๔๑} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๗/๕๘.

^{๔๒} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๗/๕๘-๕๙.

^{๔๓} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๗/๖๐.

^{๔๔} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๗/๕๘-๕๙.

^{๔๕} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๘๐/๘๐-๘๒.

๕. การอนุญาตผู้รักษาพยาบาล

พระพุทธเจ้าทรงเห็นความสำคัญของรักษาพยาบาล เพราะการได้ผู้พยาบาลที่ดีและมีความชำนาญทำให้โรคหายได้เร็วขึ้น ดังที่พบว่าทรงอนุญาตให้หมอชีวกเป็นหมอชีวกประจำพระองค์ และรักษาพระสาวกในสำนักของพระองค์ด้วย พระองค์ทรงบัญญัติคุณสมบัติของภิกษุผู้เป็นอุปัชฌาย์ ผู้เป็นพระนิสสัยและผู้มีสามเณรเป็นอุปัฏฐากจะต้องเป็นผู้ทำการพยาบาลใช้ได้

สรุปได้ว่า การรักษาสุขภาพด้วยการประยุกต์หลายวิธีประกอบด้วยการใช้ความร้อน คือ การรม การต้ม น้ำ การอบตัว การพักผ่อนอริยาบท การผ่าตัด เช่น เป็นริดสีดวงการใช้พุทธานุภาพ คือ ฤทธิ์ในการรักษาและการอนุญาตให้ภิกษุเป็นผู้พยาบาล

๔.๒.๓ การรักษาสุขภาพด้วยเภสัชต่างๆ

เมื่อภิกษุอาพาธ พระองค์ทรงอนุญาตให้ใช้เภสัชสมุนไพร อาหารและการใช้วิธีการต่างๆ นอกเหนือจากการใช้ยาในการบำบัดรักษา ดังกล่าวในรายละเอียดตามลำดับ ดังนี้

ในครั้งพุทธกาล เมื่อหมู่ภิกษุสงฆ์เกิดอาพาธ พระพุทธเจ้าทรงมีพุทธานุญาตให้ภิกษุมิเครื่องยาต่าง ๆ ไว้ใช้ตามความจำเป็นและเหมาะสมแก่โรค ดังนี้

“เภสัช ๕” ได้แก่ เนยใส เนยข้น น้ำ อ้อย น้ำ ผึ้ง เป็นได้ทั้งยาและมีคุณสมบัติโภชนาการ ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธด้วยโรคผอมเหลืองฉันทอาหารไม่ได้รับประเคนเก็บไว้ฉันได้นาน ๗ วัน และฉันได้ตลอดเวลา

“น้ำมันเหลวที่เป็นยา” ได้แก่ น้ำมันเลวหมี น้ำมันเลวปลามันเลวปลาฉลามันเลวหมู มันเลวลา ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธเป็นไข้รับประเคนและฉันในเวลากลางวันที่ยเรียกว่าในเพลเท่านั้น

“ผลไม้ชนิดต่าง ๆ ที่เป็นยา” ได้แก่ ลูกพลีลังคะ ดีปลี พริก สมอไทย สมอพิเภก มะขามป้อม ผลโกศ หรือผลไม้ที่เป็นยาชนิดอื่น ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธ รับประเคนแล้วเก็บไว้ได้ ให้ฉันได้เฉพาะที่จำเป็น

“ยางไม้ชนิดต่าง ๆ ที่เป็นยา” ได้แก่ หิงคุ ยางเคี้ยวจากหิงคุ ยางเคี้ยวจากเปลือกหิงคุ ยางจากยอดต้นต้นตะกะ ยางจากใบต้นตะกะ ยางเคี้ยวจากต้นตะกะ กายานหรือยางที่เป็นยาชนิดอื่นที่มีอยู่ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธรับประเคนแล้วเก็บไว้ได้ ให้ฉันได้เฉพาะเวลาที่จำเป็น

“เกลือชนิดต่าง ๆ ที่เป็นยา” ได้แก่ เกลือสมุทร เกลือดำ เกลือสินเธาว์ เกลือดินโป่ง เกลือหุง หรือเกลือชนิดอื่นที่มีอยู่ ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธรับประเคนแล้วเก็บไว้ได้ ให้ฉันได้เฉพาะที่จำเป็น

“ยาผงชนิดต่าง ๆ ที่เป็นยา” ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธเป็นโรคฝีดาษ หิดตุ่ม พุพอง ใช้ทาเพื่อไม่ให้ผิวหนังที่ไหลเยิ้มออกมาไปเกาะติดจีวรผืนหนึ่งจนทำให้แกะออกลำบาก

“มูลโค ดินเหนียว กากน้ำย้อม” ทรงอนุญาตให้ใช้ทาดับกลิ่นตัวแรง

“ยาทาตา” ที่ทำด้วยเครื่องปรุงต่าง ๆ เช่น หรดาล กลีบทอง เขม่าไฟ ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่เป็นโรคตา ทายาทาตา ยาป้ายตา

“เครื่องผสมยาตา ได้แก่ ไม้จันทน์ กฤษณา กลัมพัก ใบแยง หัวหมู ทรงอนุญาตให้ใช้ยาหยอดตา ยาป้ายตาที่ปรุงด้วยเครื่องปรุงดังกล่าวได้ สำหรับรักษาโรค

น้ำมัน ยานัตถ์ และการสูดวัน” โรคปวดร้อนที่ศีรษะ ทรงอนุญาตน้ำมันสำหรับโรคปวดศีรษะ เมื่อยังไม่หายอนุญาตให้ฉันต์ถุยา และสูดวันได้

“น้ำมันหุง และน้ำเมาเจือด้วยน้ำมันหุง” ทรงอนุญาตให้ฉันน้ำมันหุงและน้ำเมาที่เจือด้วยน้ำมันหุงที่ไม่เกินขนาดได้สำหรับน้ำมันหุงที่เจือน้ำเมาเกินขนาดทรงอนุญาตให้ใช้ทาเท่านั้นภิกษุใดฉันต้องอาบัติตามธรรม (ปรับอาบัติปาจิตตีย์)

“เขาสัตว์กอก ระบายโลหิต” ทรงอนุญาตให้ใช้เขาสัตว์กอก ระบายโลหิตออกสำหรับแก้โรคลมขัดยอกตามข้อ

“ยาทาเท้า” ทรงอนุญาตยาทาเท้า สำหรับโรคเท้าแตก และหากยังไม่หายทรงอนุญาตให้ประคบน้ำมันทาเท้า

“ยามหาวิภู” ได้แก่ คูณ มูตร เถ้า ดิน ทรงอนุญาตให้เจือน้ำฉันแก้พิษงู

“น้ำดื่มเจือคุณ” ทรงอนุญาตให้ฉันแก้ยาพิษ

“น้ำละลายจากดินติดผาลไถ” ทรงอนุญาตให้ฉันแก้โรคเสนห์ยาแฝด

“น้ำต่างดิบ” ทรงอนุญาตให้ฉันแก้โรคท้องผูก

“น้ำสมอดองมูตรโค” ทรงอนุญาตให้ฉันแก้โรคผอมเหลือง

“สมุนไพรรหอม” ทรงอนุญาตให้ลู่ปลัสมุนไพรรหอม สำหรับแก้โรคผิวหนัง

“ยาถ่าย” ทรงอนุญาต สำหรับแก้โรคท้องผูก

“ยาถอนโลหณโสจริก” (ยาที่ปรุงด้วยส่วนผสมนานาชาติ) ทรงอนุญาตให้เจือน้ำดื่มหรือน้ำปานะแก้โรคลมในท้อง

“เหง้าบัวและรากบัว” พระสารีบุตรใช้ฉันแก้โรคร้อนในกาย

“ก้านอุบลอบ” พระพุทธเจ้าได้รับการประพรมด้วยหอมชิวกร ใช้สูดสำหรับแก้โรคหมักหมมสิ่งอันเป็นโทษในร่างกาย

“เนื้อดิบ และเลือดสด” ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธด้วยโรคมนุษย์เข้าสังฉันเนื้อดิบและเลือดสดได้^{๔๖}

^{๔๖} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๔/๔๙.

“กระเทียม”ตามปรกติพระองค์ทรงห้ามฉันกระเทียม เพราะส่งกลิ่นรบกวนผู้มาฟังธรรม ครั้นทรงทราบว่าภิกษุอาพาธด้วยโรคลมเสียดท้อง ฉันกระเทียมแล้วหาย จึงทรงอนุญาตให้ฉันเฉพาะยามอาพาธ^{๔๗}

“น้ำส้ม น้ำผึ้ง เนยใส น้ำอ้อย” ทรงอนุญาตให้ใช้ร่วมกัน สำหรับรักษาโรคลงแดง^{๔๘}

“น้ำมูตรเน่าที่ผสมยาต่าง ๆ” ทรงอนุญาตให้ใช้รักษาโรคผอมเหลือง^{๔๙}

“น้ำอ้อย” พระพุทธเจ้าทรงประชนด้วยโรคลม พระอุปัฏฐากได้เตรียมน้ำร้อนให้สรองสนาน และได้ชงน้ำอ้อยกับน้ำร้อนถวายให้ฉัน (ดื่ม)^{๕๐}

“อุปกรณ์สำหรับใช้ปรุรงยาและเก็บรักษายา” พระพุทธเจ้าทรงมีพุทธานุญาตให้ใช้อุปกรณ์ปรุรงยาและเก็บรักษายา ตามที่มีกล่าวไว้ในพระไตรปิฎก หมวดเภสัชขันธกะดังนี้ ครกและสาก เครื่องร่อนยาผงและผ้าร่อนยา กลักยา และไม้ป้ายยาตา ภาชนะสำหรับเก็บไม้ป้ายยาตา

“กล้องยานัตถ์ กล้องสุดคว้น ฝาปิดกล้องสุดคว้นชนิดที่ทำด้วยกระดูก ทำด้วยงา ทำด้วยขาทำด้วยเขา ทำด้วยไม้้อ ทำด้วยไม้ไผ่ ทำด้วยไม้ ทำด้วยยางไม้ ทำด้วยโลหะ ทำด้วยเปลือกสังข์ ลักจันที่ทำด้วยโลหะ ทำด้วยไม้ และทำด้วยผลไม้ ใช้บรรจุน้ำมันหุง อ่างน้ำ ใช้ใส่น้ำต้มใบไม้ชนิดต่างๆ ให้ภิกษุอาพาธหรือแช่รักษาโรคลม และเขาสัตว์สำหรับใช้กรอกระบายโลหิต”^{๕๑} “กระจกหรือภาชนะสำหรับตรวจดูแผลบนใบหน้า ผ่ารดเข้าไม้แคะหู ของที่ใช้ห่อ ไม้บังเวียน กับปิยภูมิ”^{๕๒}

สรุปได้ว่า การรักษาด้วยการใช้สมุนไพรพระพุทธองค์ทรงอนุญาตให้ภิกษุใช้และเก็บสมุนไพรตลอดจนอุปกรณ์ในการรักษาการเก็บรักษายามีครก สาก เครื่องร่อนยาผ้าร่อนยากลักยา กล้องสุดคว้นกล้องยานัตถ์ตลอดจนกระจกสำหรับส่องดูแผล

๔.๒.๔ หลักการฉันอาหารและเภสัช

พระพุทธเจ้าทรงมีพุทธานุญาตให้ใช้อาหารเป็นยาและบำรุงสุขภาพ ตามที่ระบุไว้ มีดังนี้

๑. น้ำข้าวใส น้ำต้มถั่วเขียวไม่ขึ้น น้ำต้มถั่วเขียวขึ้น น้ำต้มเนื้อ “ทรงอนุญาตให้ภิกษุอาพาธที่ฉันยาถ่าย ใช้บำรุงสุขภาพได้”^{๕๓}

๒. ข้าวยาคุ เมื่อครั้งที่พระพุทธเจ้าทรงประชนด้วยโรคในพระอุทร “พระอานนทได้ต้มข้าวยาคุ ซึ่งปรุ้งด้วยข้าวสาร ถั่วเขียว และงาบดถวาย ทรงดื่มแล้วหายจากการประชน”^{๕๔}

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ข้าวยาคุเป็นยามีประโยชน์ ๕ ประการ คือ

^{๔๗} วิ.จ. (ไทย) ๗/๒๘๙/๗๔.

^{๔๘} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๘๕/๕๒๔.

^{๔๙} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๘๔/๕๒๔.

^{๕๐} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๙๙/๒๘๗-๒๘๘.

^{๕๑} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๔-๒๖๗/๔๙-๕๗.

^{๕๒} วิ.จ. (ไทย) ๗/๒๔๔/๒๔๗,๒๗๖,๒๗๗,๒๙๕/๗,๙,๖๔-๖๕.

^{๕๓} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๙/๗๐.

^{๕๔} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๗๔/๗๐.

๑. บรรเทาความหิว
๒. บรรเทาความกระหาย
๓. ทำให้ลมเดินคล่อง
๔. ชำระลำไส้
๕. ช่วยย่อยอาหาร”^{๕๕}

“สุขภาวะทางกายที่เห็นได้ชัดตอนนี้ก็ คือ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคระบบทางเดินหายใจ อาจจะเป็นเพราะสูบบุหรี่หนัก และอีกอย่างตำบลงัวลายค่อนข้างเป็นชุมชนใหญ่ติดกับอำเภอตะพานหิน เพราะฉะนั้นมลพิษทางอากาศค่อนข้างมีเยอะ เพราะการจราจรที่มีรถวิ่งกันมาก จึงมีทั้งมลภาวะทางอากาศ และมลภาวะทางเสียง จึงเห็นค่อนข้างชัดเจนนว่า สุขภาวะทางกายของอาตมาค่อนข้างไม่ค่อยดีนัก

ส่วนแนวทางการรักษานั้น จะพยายามหลีกเลี่ยงมลภาวะที่เป็นพิษต่างๆ ออกกำลังกายที่ไม่ผิดพระวินัย เลือกฉันอาหารเท่าที่เลือกได้ จะหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันมากและรสจัด”^{๕๖}

“การสวดมนต์การนั่งสมาธิเข้าช่วยแล้วก็ใช้หลัก อุเบกขาในทุกสิ่งทุกอย่างและเลือกฉันอาหารตามที่พระพุทธองค์ได้บัญญัติไว้ จะช่วยให้ร่างกายไม่มีโรคใดๆ”^{๕๗}

สรุปได้ว่า หลักการฉันอาหารทรงอนุญาตให้ใช้ยาเป็นอาหาร และบำรุงสุขภาพตามที่ระบุ มีน้ำ ข้าวใส่น้ำต้มถั่วเขียวช่นน้ำต้มเนื้อข้าวยาคุ เพื่อประโยชน์บรรเทาความหิวทำให้ลมเดินชำระลำไส้ ช่วยย่อยอาหาร

^{๕๕} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๘๒/๘๙.

^{๕๖} สัมภาษณ์ พระเสนอ เตชธมโม อายุ ๖๑ ปี วัดไพรโรงโนน เมื่อวันที่ ๘ สิงหาคม พ.ศ.๒๕๕๙.

^{๕๗} สัมภาษณ์ พระครูพิสิทธิธรรมโฆส อายุ ๓๖ ปี วัดต้นชุมแสง เมื่อวันที่ ๒๑ สิงหาคม พ.ศ.๒๕๕๙.

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

จากที่ได้ทำการศึกษาสุขภาวะของพระสงฆ์ ต.จีวราย อ. ตะพานหิน จ.พิจิตร โดยมีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ ๑) เพื่อศึกษาสุขภาวะของพระสงฆ์ตามแนวพระพุทธศาสนา ๒) เพื่อศึกษาสุขภาวะของพระสงฆ์ใน ต. จีวราย อ. ตะพานหิน จ. พิจิตร และ ๓) เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้แนวทางรักษาสุขภาวะตามแนวพระพุทธศาสนา ของพระสงฆ์ใน ต.จีวราย อ.ตะพานหิน จ.พิจิตร การศึกษาสุขภาวะของพระสงฆ์ใน ต.จีวราย อ.ตะพานหิน จ.พิจิตร สรุปผลการวิจัยได้ ดังนี้

๕.๑.๑ การรักษาสุขภาวะตามแนวพระพุทธศาสนา

สุขภาพ หรือ สุขภาวะ หมายถึง สภาพเดิมที่เป็นสุข ลักษณะที่เป็นสุข สภาพที่เป็นสุข ปกติที่เป็นสุข หรือธรรมชาติที่เป็นสุข เป็นทักษะสุขภาพอย่างเป็นองค์รวม ความสุขทางร่างกายและความสุขทางจิตใจร่วมกันอย่างไม่อาจแยกออกจากกันได้นั้นคือ เมื่อร่างกายแข็งแรงเป็นปกติไม่มีโรคภัยเบียดเบียน จิตใจย่อมเป็นสุขและพร้อมที่จะพัฒนาในขณะที่จิตใจเป็นสุข เข้มแข็ง ร่างกายก็จะแข็งแรง หรือแม้ร่างกายจะเจ็บป่วย จิตที่เข้มแข็งก็ย่อมจะไม่เจ็บป่วยไปตามร่างกายเช่นกัน หรืออาจขยายความออกเป็น ๔ ด้าน คือ ๑) สุขภาพทางกาย ๒) สุขภาพทางจิต ๓) สุขภาพทางปัญญา และ ๔) สุขภาพทางสังคม ที่เมื่อปฏิบัติดำเนินไปด้วยดีแล้วย่อมนำไปสู่สุขภาพสูงสุดในพระพุทธศาสนา คือ นิพพาน

สำหรับสุขภาพโดยความเป็นองค์รวมนี้เป็นลักษณะที่คล้ายคลึงกันทั้งสุขภาวะตามแนวพระพุทธศาสนาและสุขภาวะในปัจจุบัน ที่ล้วนมองว่าสุขภาพมีลักษณะเป็นองค์รวมและมีขอบเขตล่วงเลยไปกว่าการมีร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง ไม่มีโรคภัยเบียดเบียนเท่านั้น แต่ต้องประกอบด้วยมิติด้านกาย จิตใจ ปัญญา (จิตวิญญาณ) และสังคม รวมไปด้วยกัน การขาดมิติใดมิติหนึ่งไปมนุษย์ก็ไม่สามารถมีสุขภาพได้จริงแต่เมื่อพิจารณาในเนื้อหาสาระในเชิงลึกก็มีความแตกต่างกันอยู่บ้าง ทั้งยังพบสุขภาพในพระพุทธศาสนามีขอบเขตที่กว้างขวางและหลากหลายกว่าสุขภาพในปัจจุบันคือ พระพุทธศาสนา กล่าวถึงสุขภาพใน ๒ ระดับ คือ กามสุข หรือ โลภียสุข หรือ เป็นความสุขที่เกี่ยวข้องกับทางโลก เป็นเรื่องของชาวโลกและโลกุตตรสุข คือ ความสุขในระดับโลกุตตร เป็นความสุขที่อยู่เหนือโลกพ้นไปจากโลก ไม่เนื่องด้วยกิเลสที่ทำให้เศร้าหมอง

สำหรับสุขภาพในปัจจุบันนั้นเป็นเพียงความสุขในระดับโลกีย์เท่านั้น เพราะเป็นเพียงความสุขที่ประกอบขึ้นด้วยตัณหาที่ได้รับการตอบสนองเท่านั้น แต่ในพุทธทัศนะได้แสดงถึงความสุขที่ประณีตกว่า คือ ความสุขในระดับโลกุตตร ที่กิเลส ตัณหาและทิฐิไม่อิงอาศัยและไม่สามารถสร้างทุกข์ให้เกิดขึ้นกับชีวิตได้อีก เพราะความไม่ยึดมั่นถือมั่นในอัตตาตัวตน ถึงแม้ร่างกายหรือแม้กระทั่งจิตใจจะได้รับ

๕.๑.๒ สุขภาวะของพระสงฆ์ใน ต. จั้วลาย อ. ตะพานหิน จ. พิจิตร

จากการวิจัยพบว่า สภาพการเจ็บป่วยของพระสงฆ์ใน ต. จั้วลาย อ. ตะพานหิน จ. พิจิตร ส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุและป่วยด้วยโรคเรื้อรัง ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง โรคปวดข้อ ข้ออักเสบ สามในสี่ยังสูบบุหรี่ ฉันทยาชุด ต้มเครื่องต้มชูกำลัง รวมทั้งดื่มกาแฟเป็นประจำ เมื่อยามเจ็บป่วย พระสงฆ์จะไปขอรับการตรวจรักษาที่คลินิกเอกชนเป็นส่วนใหญ่ เพราะสะดวกสบายให้บริการที่รวดเร็ว ไม่ต้องรอนาน สุขภาพพระสงฆ์ใน ต. จั้วลาย อ. ตะพานหิน จ. พิจิตร พบว่ายังมีกิจกรรมด้านการส่งเสริมสุขภาพน้อยมาก หน่วยงานที่เกี่ยวข้องยังไม่มีกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพที่ชัดเจนและเป็นรูปธรรม กิจกรรมการออกกำลังกายที่พระสงฆ์ปฏิบัติอยู่เป็นประจำวัน คือ การเดินบิณฑบาต การเก็บกวาดลานวัด โบสถ์ วิหารและการตัดหญ้า เก็บกวาดใบไม้ซึ่งเป็นกิจของพระสงฆ์ปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน การเดินบิณฑบาตของพระสงฆ์ใน ต. จั้วลาย อ. ตะพานหิน จ. พิจิตร จะใช้เวลาวันละ ๔๕ นาที-๑ ชั่วโมง ในระยะทางประมาณ ๑-๒ กิโลเมตร ส่วนการป้องกันโรคติดต่อในวัด พระสงฆ์ยังไม่มีกิจกรรมการป้องกันโรคที่ชัดเจน กิจกรรมบางอย่างติดขัดในพระธรรมวินัย สำหรับการดูแลส่วนบุคคล พระสงฆ์ใน ต. จั้วลาย อ. ตะพานหิน จ. พิจิตร ยังไม่ได้รับคำแนะนำจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง การปฏิบัติที่มีอยู่ในปัจจุบันคือทำตามทีี่สื่ต่างๆ นำเสนอ พระสงฆ์จำนวนมากที่เจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังและมีปัญหาทางด้านการเคลื่อนไหวของร่างกาย ยังไม่ได้รับการฟื้นฟูสภาพอย่างถูกต้องและดำเนินชีวิตไปตามลำพัง หน่วยงานสาธารณสุขและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องยังไม่มีกิจกรรมการติดตามเยี่ยมหลังการเจ็บป่วยทำให้พระสงฆ์ขาดการกินยา ขาดการทำกายภาพบำบัด สำหรับพระสงฆ์ที่มีญาติพี่น้องอยู่ใกล้วัดจะได้รับการดูแลมากกว่า ในส่วนของการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ด้วยกันเองพบว่ามีน้อยมาก ส่วนใหญ่มีเพียงถามทุกข์สุขเท่านั้น สภาพปัญหาสุขภาพจิตของพระสงฆ์ ส่วนใหญ่แล้วไม่พบการมีปัญหสุขภาพจิต ปัญหาที่พบเป็นเรื่องการเจ็บป่วยในปัจจุบันและมีค่าใช้จ่ายในการไปพบแพทย์ ไปโรงพยาบาลหรือไปรักษาที่คลินิก ทำให้พระสงฆ์ต้องออกรับกิจนิมนต์ ออกบิณฑบาต เพื่อจะได้รับปัจจัยเพื่อนำมาใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน และการส่งเสริมสุขภาพจิต ใช้การสวดมนต์ไหว้พระ นั่งสมาธิ เดินจงกรม สำหรับอาหารส่วนใหญ่ยังฉันทอาหารประเภทแป้ง กะทิ น้ำตาล ไขมัน และอาหารรสจัดในปริมาณที่มากต่อวัน ส่วนน้ำดื่ม น้ำใช้ พระสงฆ์ต้มน้ำขวดบรรจุเสร็จ น้ำใช้ใช้น้ำประปาและน้ำบาดาล

๕.๑.๓ การประยุกต์ใช้แนวทางรักษาสุขภาวะตามแนวพระพุทธศาสนา ของพระสงฆ์ใน ต. จั้วลาย อ. ตะพานหิน จ. พิจิตร

การประยุกต์ใช้แนวทางรักษาสุขภาวะตามแนวพระพุทธศาสนา อธิบายได้ดังนี้

สุขภาพทางกาย ควรบำรุงรักษาร่างกาย แต่อย่าบำรุงร่างกายจนเกินสมควร ด้วยความหลงยึดมั่นว่าร่างกายนี้เป็นตัวเรา หรือเป็นของๆ เรา การดูแลร่างกายควรอยู่ภายใต้หลักการพื้นฐานที่จะไม่ให้ทุกขเวทนาที่ยังไม่เกิด ไม่ให้เกิดขึ้นและบรรเทาทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นแล้วให้คลายลง ด้วยการรับประทานอาหารแต่พอเหมาะสมสมควรแก่ความต้องการของร่างกาย ไม่มากหรือน้อยเกินไปจนส่งผลเสียกับร่างกาย รวมไปถึงการใช้สอยปัจจัย ๔ อย่างไม่หลงมัวเมา การออกกำลังกายควรกระทำอย่างเหมาะสม ประกอบ กับการรักษาสุขอนามัยส่วนตัวอย่างเหมาะสมและเมื่อร่างกายเกิดเจ็บป่วยไม่สบายขึ้นก็ให้ทำการรักษา ไม่เพิกเฉยละเลย แต่เมื่อถึงที่สุดแล้ว เมื่อร่างกายเจ็บป่วยจนไม่สามารถ

ดำรงอยู่ได้แล้ว ควรปรับเปลี่ยนไปสู่การดูแลรักษาจิตใจ ในอีกด้านหนึ่งร่างกายถูกใช้เป็นเครื่องมือในการศึกษาเพื่อเข้าถึงความจริง ที่ว่าร่างกายเป็นสภาพที่ไม่เที่ยง ร่างกายมีสภาพเป็นทุกข์

สุขภาพทางจิต เป็นองค์ประกอบสำคัญ จิตใจต้องมีความเข้มแข็ง ผ่อนคลาย ไม่ตึงเครียด และมีความพร้อมในการพัฒนาระดับจิตใจด้าน คุณธรรมให้เพิ่มพูนขึ้น เจริญองกงามพัฒนาสุขภาพทางปัญญา โดยมีเป้าหมายสุดท้าย คือความไม่เจ็บป่วยทางใจอย่างสิ้นเชิง บรรลุสุขภาพอันสมบูรณ์สำหรับความใส่ใจต่อสุขภาพใจนี้สามารถเห็นได้อย่างชัดเจนเมื่อต้องเกิดความเจ็บป่วยจนเข้าใกล้วาระสุดท้ายของชีวิต ต้องปรับสภาพจิตใจให้ผ่อนคลาย ความเป็นห่วงเป็นกังวลทั้งหลาย ให้เข้าใจความเป็นจริงของชีวิตและพร้อมเผชิญวาระสุดท้ายของชีวิตอย่างมีสติ เช่นเดียวกับกาย จิตเป็นธรรมชาติที่เกิดดับสืบเนื่องติดต่อกันไปที่ไม่รู้ยอมยืดยาวจิตนี้เป็นเรา เป็นตัวตนของเรา เมื่อผู้ที่ศึกษาเรียนรู้สามารถเห็นแจ้งถึงความจริงของจิตนี้แล้ว ย่อมคลายออก จากความยึดมั่นว่ามีเราอยู่ ณ ที่ใด ๆ

สุขภาพทางปัญญา เป็นสุขภาพที่มีสำคัญอย่างแท้จริง เป็นสุขภาพที่ต้องพัฒนาอยู่เสมอ ด้วยการอ่าน การฟัง คิดและปฏิบัติภาวนา โดยการพัฒนาการ ทางปัญญาที่สำคัญคือการพัฒนาผ่านกระบวนการภาวนา ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดความรู้แจ้งโลกและสรรพสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงพัฒนาเป็นลำดับไป อันจะนำไปสู่ความพ้นทุกข์ อย่างแท้จริง

สุขภาพทางสังคม เป็นพฤติกรรมที่แสดงออกต่อโลกโดยไม่สร้างความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและผู้อื่น ไม่เบียดเบียนบุคคล น หรือสิ่งมีชีวิตอื่นๆ เป็นบุคคลที่สามารถดำรงตนอยู่ด้วยดีในสังคม และสามารถเป็น แบบอย่างเพื่อชักนำสังคมสู่ความอยู่เย็น เป็นสุขร่วมกัน เพราะสภาพสังคมแวดล้อมทั้งหลายล้วนมีความสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อบุคคลที่ต้องอยู่ภายในสังคมนั้นๆ เมื่อสังคมที่แวดล้อมเป็นสังคมที่ดีและเกื้อกูลต่อการพัฒนาตนเองด้านจิตใจ ย่อมทำให้การพัฒนาทางด้านจิตนี้เป็นไปโดยไม่ลำบาก ทั้งยังไม่สร้างความทุกข์เดือดร้อนทางกายให้เกิดขึ้นด้วย

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

ในงานวิจัยนี้ มีข้อเสนอแนะ ดังนี้

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

บุคคลจะดำรงชีวิตอยู่ในโลกได้ยืนนานเท่าใดไม่รู้ได้ ข้อสำคัญอยู่ที่ว่าได้ปฏิบัติต่อชีวิตหรือได้ใช้ชีวิตเท่าที่มันนั้นให้เกิดผลขึ้นบ้างอย่างไร ความเกิด แก่ เจ็บ และตาย เป็นสังขธรรม ธรรมดา แต่ยากที่มนุษย์ก้าวพ้น ดังนั้น การปฏิบัติธรรม ประครองชีวิตด้วยสติ ปัญญา จึงมีประโยชน์ที่ช่วยเหนี่ยวรั้งไม่ให้คนเรากล้าคิดชั่ว พุดชั่ว ทำชั่ว ให้คนทำความดี เพื่อจะได้พบกับความสุขที่แท้จริง คือ สุขที่ไม่มีการเบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่นรวมทั้งความสุขที่ยั่งยืนกว่าความตายไม่สามารถกระทบกระทั่งได้ กล่าวคือ ก้าวล่วงพ้นกฎแห่งความเป็นจริง (ความเกิด แก่ เจ็บ และตาย) นี้ได้แล้วอย่างเด็ดขาด (นิพพาน)

การดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบัน จึงมีมูลรากมาจากความกลัว กลัวไม่มีจะกิน กลัวจะไม่มีใช้ จนถึงกลัวแก่ กลัวเจ็บและกลัวตาย หากพิจารณาด้วยสติปัญญาอย่างจริงจังและถูกต้องตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาแล้วก็จะพบว่าความปรารถนาอยากมี อยากเป็นในสิ่งต่างๆก็ดี การอยากจะ

หลุดพ้นไปจากปัญหาต่างๆ ในชีวิตของตนก็ได้นั้น ล้วนแล้วแต่เกิดจากการไม่ยอมศึกษาปฏิบัติตนตามหลักธรรมตามแนวพระพุทธศาสนา ทั้งนี้ก็เพราะพระพุทธศาสนามีหลักธรรมคำสั่งสอนให้ใช้สติปัญญาและเหตุผลแก้ไขปัญหาในการดำเนินชีวิต เมื่อมีความทุกข์ความเดือดร้อนเกิดขึ้นให้รู้จักกำจัดความทุกข์ความเดือดร้อน ด้วยการใช้สติปัญญาและเหตุผลพิจารณาให้เห็นต้นเหตุของความทุกข์ แล้วแก้ไขที่ต้นเหตุให้ถูกต้อง ดังนั้น สถาบันที่เกี่ยวข้อง อาทิสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติก็ดี กระทรวงสาธารณสุขก็ดี จึงจำเป็นต้องดำเนินการในด้านต่างๆ เพื่อให้การดำเนินชีวิตที่ดีและพอเพียงของประชาชนโดยดำเนินการด้าน

๑) ส่งเสริมให้พระสงฆ์ มีความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ รู้ทันถึงโรคภัยไข้เจ็บควบคู่ไปกับคุณธรรม

๒) ส่งเสริมให้พระสงฆ์มีความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้องในการดำเนินชีวิตว่าต้องดำเนินด้วยสติปัญญาและความพอดีแห่งสภาวะความเป็นอยู่ของตน ไม่ควรฝืนหรือดิ้นรนต้องการในสิ่งที่เกินความจำเป็น มีความเป็นอยู่อย่างรู้เท่าทันต่อสรรพสิ่ง

๓) ส่งเสริมให้ประชาชนเข้าร่วมกิจกรรมปฏิบัติธรรมทางพระพุทธศาสนาตามโอกาสต่างๆ เพื่อให้ได้รู้จักชีวิตที่แท้จริง รู้จักการปล่อยวางความทุกข์ ความเร่งรีบบ้างและเพื่อให้จิตใจได้เข้าถึงรสพระธรรมคำสอนอย่างแท้จริง

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

บุคคลที่สนใจเนื้อหานี้ควรหาเอกสารที่เกี่ยวข้องมาศึกษาประกอบเพิ่มเติม เนื่องจากการศึกษาในครั้งนี้เป็นการศึกษาจากเอกสารในส่วนที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดพื้นฐานและแนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพและการศึกษาจากภาคสนามในเชิงปัจเจกบุคคล ที่นำแนวคิดทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพ โดยใช้กระบวนการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก โดยเลือกผู้ให้ข้อมูลหลักอย่างจำเพาะเจาะจง สำหรับประเด็นที่ผู้วิจัยเห็นว่าควรนำมาทำการศึกษาเพิ่มเติมต่อจากงานวิจัยนี้ คือ

๑. การศึกษาลงลึกในแนวคิดสุขภาพและกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพในปัจจุบัน คือ มิติทางกาย มิติทางจิต มิติทางสังคมและมิติทางปัญญา

๒. การศึกษาลงลึกในแนวคิดสุขภาพและกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพโดยการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพในแต่ละมิติ คือ มิติทางกาย มิติทางจิต มิติทางสังคมและมิติทางปัญญา รวมไปถึงกรณีตัวอย่างบุคคลในครั้งพุทธกาลที่สามารถนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาไปประยุกต์ใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพ

๓. การศึกษาต่อยอดในเชิงปริมาณในประยุกต์ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพ เพื่อแสดงให้เห็นในเชิงประจักษ์ถึงสัมฤทธิ์ผล ในการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาใช้ในกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพ

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย :

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ :

จำลอง ดิษยวณิช. ศ.น.พ.. วิปัสสนากรรมฐานและเชาว์อารมณ์. เชียงใหม่ : โรงพิมพ์แสงศิลป์, ๒๕๔๓.

นิคม มูลเรือง. การส่งเสริมสุขภาพ : แนวคิดก้าวหน้าของผู้ประกอบวิชาทางสุขภาพ. ชลบุรี : มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๔๑.

เพ็ญภา ทริพย์เจริญ. พ.ญ.. สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการอบรมการแพทย์แผนไทย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ๒๕๓๘

พุทธทาสภิกขุ. การใช้อานาปานสติให้เป็นประโยชน์ในบ้านเรือน. สุราษฎร์ธานี : มิตรนราการพิมพ์, ๒๕๔๐.

_____ . การมีสติสัมปชัญญะต่อสุขภาพจิต. กรุงเทพมหานคร : หจก.ภาพพิมพ์, ๒๕๔๐.

_____ . ทาน ศีล สมาธิ. กรุงเทพมหานคร : รุ่งแสงทิพย์, ๒๕๔๘.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพฯ มหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

_____ . พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

_____ . พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

_____ . พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

_____ . “สุขภาพองค์รวมแนวพุทธ”. พุทธจักร. ปีที่ ๕๙ ฉบับที่ ๑๑, พฤศจิกายน ๒๕๔๘.

_____ . สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ : ภาวะที่ปลอดภัยและเป็นสุขในระบบชีวิตแห่งธรรมชาติและสังคมยุคไอที. กรุงเทพมหานคร : สถาบันบันลือธรรม, ๒๕๔๙.

พระมหาจรรยา สุทธิญาณ. พระพุทธศาสนากับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔.

พระมหาสมปอง มุทิโต. **คัมภีร์อภิธานวรรณนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : ประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง, ๒๕๔๗.

มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัย. **วิสุทธิธรรมรคแปล ภาค ๒ ตอน ๑**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัย, ๑๕๑๐.

ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรมฉบับบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๒๕**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อักษรเจริญทัศน์, ๒๕๒๖.

สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ (สปรส). **สุขภาพทางจิตวิญญาณสู่สุขภาพทางปัญญา**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร : อุษาการพิมพ์, ๒๕๔๖.

อุทัย สุดสุข. **สาธารณสุขในพระไตรปิฎก**. กองสุศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ, ๒๕๕๑.

อนุวัฒน์ ศุภชาติกุล. เอกสารประกอบการประชุมวิชาการประจำปีการพัฒนา เรียนรู้เรื่องคุณภาพโรงพยาบาล. ครั้งที่ ๑๘. **เรื่องสาระคืบหัวใจให้ระบบสุขภาพ พ.ร.บ.**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ดีวัน, ๒๕๕๐.

(๒) วิทยานิพนธ์, งานวิจัย :

กันทิทา หลวงทิพย์. การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในโรงพยาบาลสามชุก อำเภอสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี. **งานวิจัย**. บัณฑิตวิทยาลัย : สถาบันราชภัฏนครปฐม, ๒๕๕๐.

ณัฐกฤช ฉายเสมอแสง. “ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ของข้าราชการประจำการ จังหวัดลพบุรี. **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๓.

ประไพ เพิ่มกลีกร. “การพยาบาลผู้ป่วยตามแนวพุทธศาสนา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

พระครูสิริรัตนานุวัตร. “แนวคิดและกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพขององค์กรตามแนวพุทธจิตวิทยา”. **รายงานวิจัย**. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙.

พระครูอินทสารวิจิตร อินทสโร (กิจไธ). “การรักษาโรคด้วยยาสมุนไพรและธรรมโอสที่ปรากฏใน คัมภีร์พระพุทธานุชาสนา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.

พระธรรมโมลี (ทองอยู่ ญาณวิสุโท). “การศึกษาเปรียบเทียบแนวคิดเรื่องสุขภาพแบบองค์รวมใน พระพุทธศาสนาเถรวาทกับแนวคิดตะวันตก”. **สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.

_____. “การศึกษาเชิงวิเคราะห์วิถีชีวิต พฤติกรรมสุขภาพและการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ของพระสงฆ์ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

พระมหาปองปริดา ปริบุญโณ. “การป้องกันและรักษาโรคตามหลักพระพุทธศาสนา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

พระมหาอุดร สุทธิญาณ (เกตุทอง). “ศึกษาสุขภาพแบบองค์รวมวิถีพุทธในพระไตรปิฎก”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

พระสมภาร ววิรัตน์. “การนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ในการทดลองความแปรปรวนทางอารมณ์ในสตรีวัยทอง”. **วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๓.

พระอธิการไพศาล กิตติภทฺโท. “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องการประยุกต์ใช้พุทธปรัชญาในการบำรุงรักษาจิตผู้ป่วย”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

ภินันท์ สิงห์กฤตยา. “ศึกษาการประยุกต์ใช้กระบวนการทัศน์และกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพตามแนวพระพุทธศาสนา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

สุนันทา กระจ่างแดน. “ผลของการทำสมาธิชนิดอานาปานสติแบบผ่อนคลายเป็นการลดความเครียดและความดันโลหิตสูงไม่ทราบสาเหตุ”. **วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๐.

สมทรง เฟ่งสุวรรณ. “ผลของการฝึกสมาธิต่อการลดความวิตกกังวลและความซึมเศร้าในผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูกที่ได้รับสิ่งที่รักษา”. **วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัย มหิดล, ๒๕๓๘.

สรณีย์ สายสร. การศึกษาเชิงวิเคราะห์ แนวทางการป้องกันและแก้ปัญหาภาวะความเจ็บป่วยในเชิงบูรณาการแนวพุทธ : ศึกษากรณีโรคมะเร็ง. **ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิตปรัชญาและศาสนา**. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๘.

สุวัฒน์ รักขันโทพร้อมคณะ. “พฤติกรรมการณ์ดูแลสุขภาพตนเองของพระภิกษุในเขตภาคใต้ตอนบน”. **รายงานการวิจัย**. สุราษฎร์ธานี : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

เสาวนีย์ ฤดี. “สุขภาพองค์รวมแนวพุทธ : กรณีศึกษาผู้ป่วยคลินิกโรคเบาหวานโรงพยาบาลราชวิถี”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

อุทัยวรรณ เล่าประเสริฐสุข. “การศึกษาเชิงวิเคราะห์พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วย”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

(๓) เอกสารที่ไม่ได้พิมพ์เผยแพร่:

บัญชีสำรวจพระภิกษุ-สามเณร ประจำเดือน มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๙ ของคณะสงฆ์ อำเภอตะพานหิน จังหวัดพิจิตร.

สำนักทะเบียน กรมการปกครองอำเภอตะพานหิน, เดือน มกราคม ๒๕๕๙.

(๔) สื่ออิเล็กทรอนิกส์

ศูนย์พัฒนาทรัพยากรการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. แนวคิดเกี่ยวกับอนามัยสิ่งแวดล้อม.

[ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://cyberclass.msu.ac.th/cyberclass/cyberclass/uploads/lib/html/31823/unit1_1_12.html.

_____ .มลพิษทางอากาศ, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://cyberclass.msu.ac.th/cyberclass/cyberclassuploads/lib/html>.

(๕) ผู้ให้บทสัมภาษณ์ :

นายสันติ พุ่มมะลิ อายุ ๕๗ ปี. ๘ พฤษภาคม พ.ศ.๒๕๕๙.

พระคำพอง วรธมโม อายุ ๕๑ ปี วัดหาดแตงโม. ๙ สิงหาคม พ.ศ.๒๕๕๙.

พระครูพิจิตรสราภิกัรย์ อายุ ๔๕ ปี วัดหนองพะยอม. ๒๘ สิงหาคม พ.ศ.๒๕๕๙.

พระครูพิสิทธ์ธีรโรภาส อายุ ๓๖ ปี วัดต้นชุมแสง. ๒๑ สิงหาคม พ.ศ.๒๕๕๙.

พระชาญ จันทปญโญ อายุ ๔๕ ปี วัดไทรโรงโคน. ๒๖ สิงหาคม พ.ศ.๒๕๕๙.

พระถนอม ธมมกาโม อายุ ๖๒ ปี วัดหาดแตงโม. ๙ สิงหาคม พ.ศ.๒๕๕๙.

พระนำชัย วรกิจใจ อายุ ๒๒ ปี วัดปิ่นสุทธาวาส. ๑๕ สิงหาคม พ.ศ.๒๕๕๙.

พระเปลย ฐานปญโญ อายุ ๖๗ ปี วัดต้นชุมแสง. ๒๑ สิงหาคม พ.ศ.๒๕๕๙.

พระศรีวิกรมมณี อายุ ๕๖ ปี วัดตะพานหิน. ๒๐ สิงหาคม พ.ศ.๒๕๕๙.

พระเสนอ เตชธมโม อายุ ๖๑ ปี วัดไทรโรงโคน. ๘ สิงหาคม พ.ศ.๒๕๕๙.

พระอธิการวันชัย อากสโร อายุ ๕๑ ปี วัดปิ่นสุทธาวาส. ๑๕ สิงหาคม พ.ศ.๒๕๕๙.

๒. ภาษาอังกฤษ :

Bhikkhu P.A. Payutto. **Vision of Dhamma: A Collection of Buddhist Writings in English.** Nakhon Pathom : Wat Nyanavesakavan, 2007.

Churchill's illustrated medical dictionary. **Churchill's Medical's dictionary.** New York, Edinburgh. London. Melbourne. Tokyo : Churchill Livingstone Inc, 1989.

Damien Keown. **A Dictionary of Buddhism.** Oxford: Oxford University Press, 2003.

Hornby. A S, **Oxford Advanced Learner's Dictionary of Current English**, 6th Edition. Great Britain : Oxford University Press, 2001.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เรื่อง ศึกษาสภาวะของพระสงฆ์ในตำบลจัวลาย อำเภอตะพานหิน จังหวัดพิจิตร

วันสัมภาษณ์ : วันที่ เดือน พ.ศ.

ผู้สัมภาษณ์ :

ผู้ให้สัมภาษณ์ :

สถานที่ :

วิธีการเก็บข้อมูล : จดบันทึก/บันทึกเสียงสัมภาษณ์

ประเด็นที่ใช้ในการสัมภาษณ์

ส่วนที่ ๑ สัมภาษณ์เกี่ยวกับสุขภาพทางกายและทางใจในปัจจุบันและการดูแลรักษาสุขภาพทางกายและทางใจ สิ่งที่สัมภาษณ์ มีดังนี้

๑. สุขภาพทางกายและทางใจในปัจจุบัน
๒. อนามัยสิ่งแวดล้อม
๓. อาหาร
๔. การออกกำลังกาย
๕. อารมณ์
๖. อากาศ
๗. สิ่งเสพติด
๘. โรคประจำตัว
๙. การตรวจสุขภาพในรอบปี

ส่วนที่ ๒ ปัญหาอุปสรรคและข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ภาคผนวก ข
รายนามผู้ให้สัมภาษณ์

รายนามผู้ให้สัมภาษณ์

๑. พระคำพอง วรธมโม อายุ ๕๑ ปี วัดหาดแตงโม
๒. พระครูพิจิตรสราภีรักษ์ อายุ ๔๕ ปี วัดหนองพะยอม
๓. พระครูพิสิทธิธรรมโภาส อายุ ๓๖ ปี วัดต้นชุมแสง
๔. พระชาญ จันทปญโญ อายุ ๔๕ ปี วัดไทรโรงนอน
๕. พระณอม ธมฺมกาโม อายุ ๖๒ ปี วัดหาดแตงโม
๖. พระนำชัย วรกิจโจ อายุ ๒๒ ปี วัดปิ่นสุทธารวงศ์
๗. พระเปลย ฐานปญโญ อายุ ๖๗ ปี วัดต้นชุมแสง
๘. พระศรีวิกรมมุนี อายุ ๕๖ ปี วัดตะพานหิน
๙. พระเสนอ เตชธมโม อายุ ๖๑ ปี วัดไทรโรงนอน
๑๐. พระอธิการวันชัย อากสฺสโร อายุ ๕๑ ปี วัดปิ่นสุทธารวงศ์
๑๑. นายสันติ พุ่มมะลิ อายุ ๕๗ ปี

ภาคผนวก ค
ภาพประกอบการสัมภาษณ์

ภาพการสัมภาษณ์พระสงฆ์และประชาชนที่ใกล้ชิดกับวัด ในเขต ตำบลจั่วลาย



ภาพบน : พระสุรพล สัมภาษณ์พระผู้ป่วย ต.จั่วลาย อ.ตะพานหิน จ.พิจิตร



ภาพบน : พระสุรพล สัมภาษณ์พระผู้ป่วย ต.จีวราย อ.ตะพานหิน จ.พิจิตร



ภาพบน : พระสุรพล สัมภาษณ์พระผู้ป่วย ต.จั่วลาย อ.ตะพานหิน จ.พิจิตร



ภาพบน : พระสุรพล สัมภาษณ์พระผู้ป่วย ต.จีวราย อ.ตะพานหิน จ.พิจิตร

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	: พระสุรพล ปิยธมโม (ขุนไชย) รหัสนิติต ๕๕-๒๔๔๐๕๐-๑๘
เกิด	: ๕ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๔๙๘
สถานที่เกิด	: ๕๑ หมู่ ๕ ต.วังห้ว อ.ตะพานหิน จ.พิจิตร
การศึกษา	: ปริญญาตรี มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
ประสบการณ์	: ครูพระสอนศีลธรรม
ที่อยู่ปัจจุบัน	: ๓๐ ถ.หนุมาน อ.ตะพานหิน จ.พิจิตร ๖๖๑๑๐ เบอร์โทร ๐๘-๔๔๙๒-๒๘๕๕
เข้าศึกษา	: พ.ศ. ๒๕๕๕
สำเร็จการศึกษา	: พ.ศ. ๒๕๖๐