

ศึกษาการประยุกต์ใช้กระบวนทัศน์และกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพ

ตามแนวพระพุทธศาสนา

THE STUDY OF THE APPLICATION OF PARADIGM AND THE PROCESS OF
HEALTH-ESTABLISHMENT IN ACCORDANCE WITH BUDDHISM

นายภินันท์ สิงห์กฤตยา

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พุทธศักราช ๒๕๕๓

ศึกษาการประยุกต์ใช้กระบวนการทัศน์และการกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพ

ตามแนวพระพุทธศาสนา

นายภินันท์ สิงห์กฤตยา

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๓

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)

**THE STUDY OF THE APPLICATION OF PARADIGM AND THE PROCESS OF
HEALTH-ESTABLISHMENT IN ACCORDANCE WITH BUDDHISM**

Bhinan Sinakrittaya

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of

The Requirement for the Degree of

Master of Arts

(Buddhist Studies)

Graduate School

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Bangkok, Thailand

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับ
วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

.....
(พระสุธีธรรมานุวัตร)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ
(พระมหาสมบุญ วุฑฒิกโร, ดร.)

..... กรรมการ
(พระมหาสุทิตย์ อากาศโร, ดร.)

..... กรรมการ
(ผศ.ดร.มนตรี สืบด้วง)

..... กรรมการ
(ดร.ศศิวรรณ กำลังสินเสริม)

..... กรรมการ
(ดร.จุฑามาศ วารีแสงทิพย์)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ พระมหาสุทิตย์ อากาศโร (อบอู่่น), ดร. ประธานกรรมการ
ดร. ศศิวรรณ กำลังสินเสริม กรรมการ

ชื่อวิทยานิพนธ์ : ศึกษาการประยุกต์ใช้กระบวนการทัศน์และกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพตามแนวพระพุทธศาสนา

ผู้วิจัย : นายภินันท์ สิงห์กฤตยา

ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

: พระมหาสุทิตย์ อากาศโร (อบอู่), ดร., ป.ธ.๗, ร.บ., พช.ม., พธ.ด.

: ดร. ศศิวรรณ กำลั้งสินเสริม, ศศ.บ., พช.ม., พธ.ด.

วันที่สำเร็จการศึกษา :

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวคิดด้านสุขภาพและกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพตามแนวการแพทย์กระแสหลัก ศึกษาแนวคิดด้านสุขภาพและกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพตามแนวพระพุทธศาสนา และการประยุกต์ใช้แนวคิดด้านสุขภาพและกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพตามแนวทางพระพุทธศาสนา

วิธีดำเนินการวิจัย จะทำการศึกษาใน ๒ ระดับ คือ การศึกษาจากเอกสาร (Documentary research) และการศึกษาในภาคสนาม (Field research) ซึ่งมีการกำหนดกรอบการศึกษาในภาคสนามเป็น ๒ แบบ ได้แก่ แบบปัจเจกบุคคล โดยการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูลหลักอย่างจำเพาะเจาะจง จำนวน ๙ คน และแบบกลุ่มบุคคล โดยการสัมภาษณ์เชิงลึกกับแกนนำชมรมและสมาชิก โดยที่ทั้งสองแบบได้นำแนวคิดทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพ

ผลการศึกษาพบว่า การแพทย์กระแสหลักมีกระบวนการทัศน์แบบวิทยาศาสตร์ซึ่งมีโลกทัศน์แบบจักรกล สุขภาพจึงถูกลดทอนลงเหลือเพียงการมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงปราศจากโรคภัยต่าง ๆ ซึ่งผู้เชี่ยวชาญสามารถวัดผลได้ในเชิงประจักษ์ ในขณะที่เดียวกันจิตใจ อารมณ์ และความรู้สึกของมนุษย์ได้ถูกละเลยไป ปัจจุบันได้เกิดการเปลี่ยนผ่านทางความคิดสู่โลกทัศน์แบบองค์รวม สุขภาพจึงขยายขอบเขต เกิดเป็นแนวคิดสุขภาพองค์รวมที่ประกอบไปด้วยมิติทางกาย มิติทางจิต มิติทางสังคม และมีปัญญา สำหรับการสร้างเสริมสุขภาพตามแนวการแพทย์กระแสหลักยังคงเน้นหนักไปที่มิติทางกายเป็นหลัก ในขณะที่มิติทางจิตใจ สังคม

ภายใต้พุทธกระบวนทัศน์ สุขภาพ คือ ธรรมชาติที่เป็นสุข หรือ เรียกอย่างง่ายว่า ความสุข ซึ่งเป็นสภาวะตรงกันข้ามกับ ความทุกข์ โดยความทุกข์ที่สำคัญที่มนุษย์ควรกำหนดรู้ คือ ทุกขอริยสัจจ์ เมื่อมองสุขภาพ พระพุทธศาสนาได้อธิบายขยายความไว้มากมายโดยสุขภาพที่แท้จริงจะมีลักษณะทางจิตที่ประกอบไปด้วยความเสรี ความสงบ ความสะอาด และความสว่าง สำหรับการสร้างเสริมสุขภาพในพุทธศาสนา คือ การปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขา การปฏิบัติตนตามหลักทางสายกลาง หรือมรรคมีองค์ ๘ เพื่อเข้าถึงความเป็นบุคคลผู้มีสุขภาพที่สมบูรณ์ มีความเป็นพระโสดาบัน ในเบื้องต้น

เมื่อศึกษาการประยุกต์ใช้แนวคิดด้านสุขภาพ และกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพตามแนวทางพุทธศาสนาในผู้ให้ข้อมูลหลักพบว่า มุมมองต่อสุขภาพมีใน ๔ มิติหลักๆ คือ สุขภาพทางกาย สุขภาพทางจิต สุขภาพทางสังคม และสุขภาพทางปัญญา สุขภาพ คือ ภาวะที่สมบูรณ์ของสุขภาพ เกิดมีขึ้นด้วยความสมบูรณ์ของสุขภาพทั้ง ๔ มิติ ที่เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล โดยที่สุขภาพทางใจเป็นมิติที่ได้รับการใส่ใจมากที่สุด การมีสุขภาพใจที่ดีย่อมส่งผลถึงสุขภาพทางกาย และส่งผลให้สังคมอยู่เย็นเป็นสุข สำหรับการสร้างเสริมสุขภาพตามแนวทางพุทธศาสนาที่ถูกนำมาใช้คือ การมุ่งสู่เข้าใจในธรรมชาติของโลก (ไตรลักษณ์) หลักการดำเนินชีวิตด้วยความพอเพียง การดูแลใส่ใจร่างกายตามความเหมาะสม โดยไม่หลงยึดมั่นถือมั่นในร่างกาย การยึดมั่นในศีลธรรมเป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิต การดำเนินชีวิตด้วยความมีสติ การดำเนินชีวิตตามต้นแบบ (กัลยาณมิตร) ที่ดี

Thesis Title : The Study Of The Application Of the Paradigm And
The Process Of Health-establishment In Accordance With
Buddhism

Researcher : Mr. Bhinan Sinakrittaya

Degree : Master of Arts (Buddhist Studies)

Thesis Supervisory Committee

: Phramaha Suthit Aphakaro (Oboun), Dr., Pali VII, B.A.(Pol),
Ms.A. (Community Development), Ph.D. (Buddhist Studies)

: Dr. Sasiwan Kamlungsinserm, BA. (Domestic Science), MA.
(Buddhist Studies), Ph.D. (Buddhist Studies)

Date of Graduation :

ABSTRACT

The objectives of this thesis are to study the concepts of the health and the health-establishment procedures along with the mainstream medical science, the concepts of the health and the health-establishment procedures along with Buddhism and the application of the concepts of health and health-establishment according to Buddhism.

The research method has been classified into 2 levels namely:- the documentary research and the field research. The field research is separated into 2 groups namely:- the individual group by deeply interviewing with 9 specific key informances and the target group by deeply interviewing with head and members of community by which both of them are used to apply the Bhuddist concept to the health establishment.

The result of studying reveals that the mainstream medical science has conceived in term of mechanically scientific paradigm. The personal health has been reduced only to the perfect body without infected diseases which the experts can measure in the condition of empirical method. Meanwhile, the mind, the emotion and the sense of human being are neglected completely. At present, there is a new modern concept called "holistic-health perspective" which relates together to the physical,

mental, social and intellectual dimensions. However, the health establishment in the mainstream medical science is still mainly focused to physical dimension. In the meantime, the dimensions of mind, sociality and intellect are neglected by physicians, especially, the mind and the intellect are performed intangibly, because they are difficult to define their meaning and to find out the indicators.

Under the Buddhist paradigm, the health is a nature of peace normally called "Happiness" which is opposite to the suffering. The major suffering which the human beings should know is Noble Truth especially called *Dukkha Ariyasacca*. In the point of view of health, Buddhism shows us various descriptions of health as freedom, peace, cleanliness and brightness. The health establishment in Buddhism is followed by Threefold Education, Eightfold Noble Path in order to acquire a complete health and to attain the enlightenment.

The studying of the application of the concept of health and health establishment process in accordance with Buddhism, many key informants show that the point of view of health has been classified into four dimensions as a physical health, a mental health, a social health and an intellectual health. The perfect health occurred from an appropriate combination of these four dimensions whereby the mental health is most paid attention to. The perfect mental health will be positively influential to the physical health and social health. In practice, the health establishment according to the Buddhist concept is to understand and acknowledge well the nature of being, in a sufficient life style, in suitably treating the body in a morality, in mindfulness and in the imitation of good models.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลงได้ด้วยความอนุเคราะห์จากบุคคลหลายฝ่าย ซึ่งผู้วิจัยขอระบุนามเพื่อแสดงความขอบคุณไว้ดังนี้

พระอาจารย์พระมหาสุทิตย์ อากาศโร (อบอู่) ประธานที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และ อาจารย์ศศิวรรณ กำลังสินเสริม ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ได้ชี้แนวทาง ให้คำปรึกษาในการทำการวิจัย ตรวจสอบ และแก้ไขทำให้เนื้อหาของวิทยานิพนธ์มีความชัดเจนและสมบูรณ์ พระอาจารย์พระมหาทวี มหาปัญญา พระอาจารย์พระมหาบุญเลิศ ธรรมทสฺสี อาจารย์รังสี สุทนต์ ที่ให้การสนับสนุนด้านข้อมูลเพื่อประกอบการวิจัย ตลอดจนไปถึงเจ้าหน้าที่บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยทุกท่าน ที่ช่วยแนะนำ และดำเนินการจนกระทั่งวิทยานิพนธ์แล้วเสร็จสมบูรณ์

นายแพทย์บุญเติม ต้นสุรัตน์ นายแพทย์วีรพล นิธิพงศ์ นายแพทย์พิทยา ไพบูลย์ศิริ เกษัชกรพีระ ธาตุพิกุลทอง เกษัชกรรังสรรค์ วงศ์บุญหนัก เกษัชกรจิรภัทร พลายนาม เกษัชกรหญิงณัฐยาภรณ์ วงษ์บุญเกื้อกุล และเจ้าหน้าที่ซึ่งร่วมปฏิบัติงานในสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรปราการ ตลอดจนรวมถึงเพื่อนนิสิตที่เป็นสนับสนุนด้านข้อมูลต่าง ๆ และเป็นกำลังใจให้จนกระทั่งวิทยานิพนธ์แล้วเสร็จสมบูรณ์

ทั้งนี้ คุณความดีทั้งที่จะเกิดขึ้นจากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยขออุทิศเป็นเครื่องบูชาคุณแห่งพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์ และผู้มีอุปการะคุณทั้งหลาย นับแต่บิดา มารดา ครูอาจารย์ ทั้งหลายทั้งในอดีตและปัจจุบัน ผู้ซึ่งสละทั้งกำลังกาย กำลังใจ และกำลังสติปัญญา สนับสนุนส่งเสริมมาโดยตลอด ขอความมุ่งหวังเจตนาด้วยความพากเพียรของผู้ศึกษาวิจัย จงมีส่วนสนับสนุนให้พระพุทธศาสนา สังคม และประเทศชาติ มีความเจริญรุ่งเรืองสืบไป

นายภินันท์ สิงห์กฤตยา

สารบัญ

บทคัดย่อ	ก
ABSTRACT	ค
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ฅ
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒. วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๕
๑.๓. ปัญหาที่ต้องการทราบ	๕
๑.๔. ขอบเขตของการวิจัย	๕
๑.๕. คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย	๖
๑.๖. ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๗
๑.๗. วิธีดำเนินการวิจัย	๑๐
๑.๘. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๑๑
บทที่ ๒ แนวคิดด้านสุขภาพและกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพ ตามแนวการแพทย์ กระแสหลัก	๑๒
๒.๑. กระบวนทัศน์กระแสหลัก (โลกทัศน์แบบจักรกล)	๑๒
๒.๒. แนวคิดด้านสุขภาพและกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพตามแนวทางการแพทย์ กระแสหลัก	๑๔
๒.๒.๑. แนวคิดด้านสุขภาพตามแนวการแพทย์กระแสหลัก	๑๔
๒.๒.๒. กระบวนการสร้างเสริมสุขภาพตามแนวการแพทย์กระแสหลัก	๒๙
๒.๓. กระบวนทัศน์การแพทย์กระแสหลักสู่แนวคิดสุขภาพองค์รวม	๓๕
๒.๓.๑. กระบวนทัศน์การแพทย์กระแสหลักสู่วิถีสุขภาพ	๓๕
๒.๓.๒. กระบวนทัศน์การแพทย์กระแสหลักสู่แนวคิดสุขภาพองค์รวม	๕๐
๒.๓.๓. สุขภาพองค์รวม ความเปลี่ยนแปลงกระบวนทัศน์สุขภาพของไทย	๕๔
๒.๔. บทสรุปแนวคิดด้านสุขภาพ และกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพตามแนว การแพทย์กระแสหลัก (การแพทย์แบบสัจนิยมภายใต้การควบคุมเชิงประจักษ์)	๕๖

บทที่ ๓ แนวคิดด้านสุขภาพและกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพตามแนว	
พระพุทธศาสนา	๖๓
๓.๑ พุทธกระบวนการทัศน์ต่อชีวิต	๖๓
๓.๑.๑ พุทธกระบวนการทัศน์ต่อสรรพสิ่ง	๖๓
๓.๑.๒ พุทธกระบวนการทัศน์ต่อชีวิตและองค์รวมของชีวิต	๖๗
๓.๑.๓ ความสุขและเป้าหมายที่มนุษย์ควรไปถึง	๘๗
๓.๑.๔ การปฏิบัติเพื่อมุ่งสู่เป้าหมายของชีวิต	๑๐๗
๓.๒ พุทธกระบวนการทัศน์สุขภาพ	๑๒๖
๓.๒.๑ สุขภาพหลายระดับ และการยึดติดกับธรรมชาติที่ไม่เที่ยงเป็นโรค	๑๒๙
๓.๒.๒ สุขภาพคือความหมดจดจากโรคทั้งปวง	๑๓๐
๓.๒.๓ สุขภาพคือภาวะที่ปลอดจากนิเวศน์	๑๓๘
๓.๒.๔ สุขภาพในความหมายของกุศลธรรม	๑๓๙
๓.๒.๕ สุขภาพเริ่มต้นจากความเจ็บป่วย	๑๔๐
๓.๒.๖ สุขภาพคือ วิชา วิมุติ เสรี และสันติ	๑๔๓
๓.๓ พุทธกระบวนการทัศน์สุขภาพแบบองค์รวม และการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวม	๑๔๕
๓.๓.๑ การสร้างเสริมสุขภาพจิตใจ	๑๔๖
๓.๓.๒ การสร้างเสริมสุขภาพทางร่างกาย	๑๕๓
๓.๓.๓ สังคมและสิ่งแวดล้อมเหมาะสม	๑๖๙
๓.๓.๔ การสร้างเสริมสุขภาพทางปัญญา	๑๘๗
๓.๔ บทสรุปแนวคิดด้านสุขภาพและกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพตามแนว	
พระพุทธศาสนา มุ่งสู่ความรู้เห็นโลกตามความเป็นจริง	๑๙๒
๓.๕ เปรียบเทียบพุทธกระบวนการทัศน์สุขภาพและสุขภาพตามแนวการแพทย์กระแส	
หลัก	๑๙๘
๓.๕.๑ กระบวนทัศน์โลกและชีวิต	๑๙๘
๓.๕.๒ กระบวนทัศน์สุขภาพ	๒๐๑
๓.๕.๓ การสร้างเสริมสุขภาพ (แบบองค์รวม)	๒๐๕

บทที่ ๔ การประยุกต์ใช้แนวคิดด้านสุขภาพ และกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพตาม	
แนวทางพระพุทธศาสนา	๒๐๙
๔.๑ วิเคราะห์การประยุกต์ใช้แนวคิดด้านสุขภาพและการสร้างเสริมสุขภาพตามแนว	
พระพุทธศาสนา	๒๑๐
๔.๑.๑ ทิศนะต่อชีวิต	๒๑๐
๔.๑.๒ ทิศนะด้านสุขภาพ	๒๑๙
๔.๑.๓ การสร้างเสริมสุขภาพตามแนวพระพุทธศาสนา	๒๒๕
๔.๒ สัมฤทธิ์ผลในการประยุกต์หลักพุทธธรรมในกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพ	๒๓๓
๔.๒.๑ ความเปลี่ยนแปลงเชิงปัจเจกชน (พัฒนาตนเอง)	๒๓๓
๔.๒.๒ การเปลี่ยนแปลงเชิงสังคม (พัฒนาสังคม)	๒๓๖
บทที่ ๕ บทสรุปและข้อเสนอแนะ	๒๓๘
๕.๑ บทสรุป	๒๓๘
๕.๒ ข้อเสนอแนะ	๒๔๓
บรรณานุกรม	๒๔๔
ภาคผนวก	๒๕๑
กรณีศึกษาที่ ๑ เกสัชกรรังสรรค์	๒๕๑
กรณีศึกษาที่ ๒ พี่ตุ้ม	๒๕๙
กรณีศึกษาที่ ๓ พี่จุ่ม	๒๖๓
กรณีศึกษาที่ ๔ แม่ขวัญ	๒๖๗
กรณีศึกษาที่ ๕ พี่งุ่น	๒๗๑
กรณีศึกษาที่ ๖ พี่เต้ย	๒๗๕
กรณีศึกษาที่ ๗ นายภพ วงศ์ประसार อายุ ๔๑ ปี	๒๘๐
กรณีศึกษาที่ ๘ คุณเอก	๒๘๒
กรณีศึกษาที่ ๙ น้องตุ๊ก	๒๘๗
กรณีศึกษาที่ ๑๐ ชุมชนบางน้ำผึ้ง ชุมชนเข้มแข็ง สัมภาษณ์ผู้ใหญ่บ้านและผู้แทน	
ชาวบ้านในพื้นที่	๒๙๒
ประวัติของผู้วิจัย	๒๙๙

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

คำย่อเกี่ยวกับพระไตรปิฎก

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ใช้พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในการอ้างอิงระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น ที.สี. (ไทย) ๙/๒๗๖/๙๘. หมายถึง ที่มณิกาย สีลขันธวรรค ภาษาไทย เล่ม ๙ ข้อ ๒๗๖ หน้า ๙๘ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๙

พระวินัยปิฎก

วิ.มหา. (ไทย)	=	วินัยปิฎก	มหาวิภังค์	(ภาษาไทย)
วิ.ภิกขุณี. (ไทย)	=	วินัยปิฎก	ภิกขุณีวิภังค์	(ภาษาไทย)
วิ.ม. (ไทย)	=	วินัยปิฎก	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
วิ.จ. (ไทย)	=	วินัยปิฎก	จุฬวรรค	(ภาษาไทย)
วิ.ป. (ไทย)	=	วินัยปิฎก	ปริวารวรรค	(ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

ที.สี. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ที่มณิกาย	สีลขันธวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ที่มณิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ปา. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ที่มณิกาย	ปาฎีกวรรค	(ภาษาไทย)
ม.มู. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มุลปัณณาสก์	(ภาษาไทย)
ม.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มัชฌิมปัณณาสก์	(ภาษาไทย)
ม.อุ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	อุปริปัณณาสก์	(ภาษาไทย)
สั.ส. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิคาย	สคาถวรรค	(ภาษาไทย)
สั.นิ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิคาย	นิทานวรรค	(ภาษาไทย)
สั.ข. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิคาย	ขันธวารวรรค	(ภาษาไทย)
สั.สพ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิคาย	สหายนวรรค	(ภาษาไทย)
สั.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิคาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
อง.เอกก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	เอกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ทก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	ทกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ติก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	ติกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.จตุกก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ปญจก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	ปญจกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ฉก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	ฉกนิบาต	(ภาษาไทย)

อง.สตตก. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	สัตตกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.อฎฐก. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	อฎฐกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.นวก. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	นวกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ทสก. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ทสกนียาต	(ภาษาไทย)
ขุ.ขุ. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ขุททกปาฐะ	(ภาษาไทย)
ขุ.ธ. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ธรรมบท	(ภาษาไทย)
ขุ.อุ. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อุทาน	(ภาษาไทย)
ขุ.อิติ. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อิติวุตตกะ	(ภาษาไทย)
ขุ.สุ. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	สุตตนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.เถร. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	เถรคาถา	(ภาษาไทย)
ขุ.เถรี. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	เถรีคาถา	(ภาษาไทย)
ขุ.ชา.เอกก. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	เอกกนิบาตชาดก	(ภาษาไทย)
ขุ.ชา.ทุก. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ทุกนิบาตชาดก	(ภาษาไทย)
ขุ.ชา.วิสติ (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	วิสตินิบาตชาดก	(ภาษาไทย)
ขุ.ชา.อสีติ. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อสีตินิบาตชาดก	(ภาษาไทย)
ขุ.ม. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	มหานิเทศ	(ภาษาไทย)
ขุ.จู. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	จูฬนิเทศ	(ภาษาไทย)
ขุ.ป. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ปฏิสัมภิทามรรค	(ภาษาไทย)
ขุ.อป. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อปทาน	(ภาษาไทย)
ขุ.พุทธ. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	พุทธวงศ์	(ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.สง. (ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	ธรรมสังคณี	(ภาษาไทย)
อภิ.วิ. (ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	วิภังค์	(ภาษาไทย)
อภิ.ก. (ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	กถาวัตถุ	(ภาษาไทย)

ปกรณ์วิเสส

มิลินท. (ไทย)	=	มิลินทปัญหปกรณ์	(ภาษาไทย)
วิสุทฺธิ. (ไทย)	=	วิสุทฺธิมรรคปกรณ์	(ภาษาไทย)

คำย่อเกี่ยวกับคัมภีร์อรรถกถา

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ใช้อรรถกถา ฉบับฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย ในการอ้างอิงระบุชื่อคัมภีร์ ลำดับเล่ม (ถ้ามี)/ภาค/ตอน/หน้า เช่น ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๒/๒/๘๘. หมายถึงพระสูตรและอรรถกถาแปล ขุททกนิกาย ธรรมบท เล่มที่ ๑ ภาคที่ ๒ ตอนที่ ๒ หน้า ๘๘ ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย ๒๕๒๕

อรรถกถาพระสูตรต้นปิฎก

ที.ม.อ. (ไทย)	=	ทีฆนิกาย	สุมังคลวิลาสินี	มหาวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ส.นิ.อ. (ไทย)	=	สังยุตตนิกาย	สารัตถปกาสินี	นิทานวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ส.ข.อ. (ไทย)	=	สังยุตตนิกาย	สารัตถปกาสินี	ขันทวารวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ม.อุ.อ. (ไทย)	=	มัชฌิมนิกาย	ปปัญจสูทนี	อุปริปกรณ์าสกัอรรถกถา	(ภาษาไทย)
อง.ติก.อ. (ไทย)	=	อังคุตตรนิกาย	มโนรทปุรณี	ติกนิบาตอรรถกถา	(ภาษาไทย)
อง.สตุตท.อ. (ไทย)	=	อังคุตตรนิกาย	มโนรทปุรณี	สตุตทนิบาตอรรถกถา	(ภาษาไทย)

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การแพทย์กระแสหลัก (Mainstream Medicine) ที่ได้รับการยอมรับโดยทั่วไปในปัจจุบันนี้ ซึ่งตกอยู่ภายใต้กระบวนทัศน์ (Paradigm)^๑ แบบวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ (Modern Scientific Paradigm) มีหลักปรัชญาที่สามารถเรียกโดยสรุปว่า “สัจนิยมภายใต้การควบคุมเชิงประจักษ์” (Realism Under Empirical Control)^๒ องค์ความรู้ทั้งหลายตั้งอยู่บนฐานข้อมูลเชิงประจักษ์ เน้นวัตถุวิสัย ยึดถือตรรกะไปจนถึงกระบวนการรักษา ถูกคิดค้นด้วยกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ เครื่องชี้วัดสุขภาพต่างๆ จึงต้องสามารถวัดให้เห็นได้จริง ทั้งลดทอนความเป็นมนุษย์ลง ร่างกายของมนุษย์ถูกมองว่าเป็นเสมือนเครื่องจักรกลที่สามารถแยกวิเคราะห์เป็นส่วนๆ และมองว่าโรคหรือความเจ็บป่วย คือความผิดปกติของจักรกล ความตาย คือระบบจักรกลทางชีววิทยาล้มเหลว การแพทย์จึงพยายามทุกวิถีทางเพื่อหยุดยั้งการตาย และเร่งทำการรักษาอาการเจ็บป่วย เพื่อให้จักรกลต่างๆ กลับมาทำงานเป็นปกติอย่างรวดเร็วที่สุด โดยไม่คำนึงถึงวิธีการว่าจะรุนแรงหรือไม่เพียงใด และมีผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจของมนุษย์เพียงใด ตัวชี้วัดสุขภาพถูกลดทอนลงเหลือเพียงตัวชี้วัดที่เป็นตัวเลข ในขณะที่จิตใจ และความรู้สึกกลับถูกละเลยไป และไม่สามารถแก้ไขปัญหสุขภาพซึ่งมีโยงใยอันซับซ้อนเกี่ยวพันกับมิติอื่นๆ เช่น มิติสังคม ที่ในปัจจุบันมีลักษณะสังคมแบบบริโภคนิยมที่เห็นชัดคือ โรคอ้วน

^๑ ฟริตจ็อฟ คาปรา (Fritjof Capra) ให้นิยามคำว่า paradigm ไว้ว่า คือ ชุดแนวคิด (concepts) คำนิยาม ความเข้าใจรับรู้ (perception) และการปฏิบัติของคนกลุ่มหนึ่ง ชุมชนหนึ่ง ที่ก่อตัวเป็นแบบแผนของทัศนคติอย่างเฉพาะแบบหนึ่งเกี่ยวกับความเป็นจริง (reality) ซึ่งเป็นฐานของวิถีการจัดการตนเองของชุมชนนั้น คำว่า paradigm เป็นคำที่โทมัส คูห์น (Thomas S. Kuhn) นำมาใช้เป็นครั้งแรกในหนังสือชื่อ The Structure of Scientific Revolutions (Chicago : University of Chicago Press, 1962) โดยคูห์นใช้คำนี้ในบริบทของวิทยาศาสตร์เท่านั้น ต่อมาคาปราจึงได้นำมาขยายขอบเขตการใช้คำนี้ไปสู่ปริมนทลของสังคมทั้งหมด เพราะเขาเห็นว่า กระบวนทัศน์ทางวิทยาศาสตร์สามารถขยายปริมนทลไปสู่ทุกพื้นที่ของสังคม จนก่อตัวเป็นวัฒนธรรม มีอิทธิพลต่อวิถีชีวิต ระบบคิด และวิถีคิดของผู้คนในสังคมทั้งหมด อ้างใน อรศรี งามวิทยาพงศ์, “กระบวนทัศน์และการจัดการความยากจนในชนบทของรัฐ ในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑-๘: พ.ศ. ๒๕๑๔-๒๕๑๘”, วิทยานิพนธ์สังคมศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาบริหารสังคม, (คณะสังคมศาสตร์ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๑๖), หน้า ๒๕-๒๖.

^๒ วิชิต เปานิล, “พุทธกระบวนทัศน์เพื่อสุขภาพและการเยียวยาในสังคมไทย”, รายงานวิจัย, (นันทบุรี : สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, ๒๕๕๖), หน้า ๓๕.

ในอีกมิติหนึ่ง เมื่อกระบวนทัศน์แบบวิทยาศาสตร์ ได้รับการยอมรับ และขยายไปสู่ วิทยาการสาขาอื่นๆ เช่น สังคมศาสตร์ จนในที่สุดได้กลายเป็นกระบวนทัศน์กระแสหลักที่สังคม ส่วนใหญ่ใช้ร่วมกัน ภายใต้กระบวนทัศน์แบบวิทยาศาสตร์ที่มองสรรพสิ่งว่าเป็นวัตถุหรือสสาร กลายเป็นพื้นฐานสำคัญทำให้เกิดระบบเศรษฐกิจแบบบริโภคนิยม ที่ได้ให้คุณค่ากับการบริโภค และสะสมวัตถุสิ่งของมากขึ้น ทั้งสร้างค่านิยมว่า เป้าหมาย และความหมายของชีวิตอยู่ที่การ ได้รับความสุขจากการบริโภค การบริโภคเป็นประสบการณ์ของชีวิต มนุษย์เองก็มีธรรมชาติที่ปรารถนาความสุข จึงมีการเสพบริโภคสิ่งต่างๆ มากขึ้น แต่กลับพบว่า ความสุขที่ได้กลับมีเพียง เล็กน้อยเท่านั้น และทุกครั้งที่เรามีความสุขจากการบริโภค จะเกิดความต้องการบริโภคสิ่งใหม่ที่ ดีกว่าขึ้นมาทันที ภายใต้วัฒนธรรมการบริโภคนิยมนี้เอง ก่อให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บแก่มนุษย์ อาทิ โรค โภชนาการเกิน โรคอ้วน โรคหัวใจและเส้นโลหิต โรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูง ซึ่งมีความสัมพันธ์กับการบริโภคอาหารจานด่วนต่างๆ อันอุดมไปด้วยไขมัน หรือ การเพิ่ม อุบัติการณ์โรคติดสุราเรื้อรัง และมะเร็งตับซึ่งมีความสัมพันธ์กับการบริโภคเครื่องดื่มที่มี อัลกอฮอล์ หรือ การเกิดขึ้นของโรคทางเดินหายใจอุดกั้นเรื้อรัง โรคถุงลมโป่งพอง โรคมะเร็ง ปอด ซึ่งมีความสัมพันธ์กับการสูบบุหรี่ การเพิ่มจำนวนของผู้ติดเชื้อเอชไอวี รวมไปถึงการ เพิ่มขึ้นของปัญหายาเสพติด ทั้งหมดล้วนมีความสัมพันธ์กันอย่างแนบแน่นกับวัฒนธรรมแบบ บริโภคนิยม มนุษย์เสพบริโภคมากขึ้นและมากขึ้นเรื่อยๆ เพื่อตอบสนองความต้องการที่จะมี ความสุขของมนุษย์เอง นอกจากนี้ การบริโภคเกินพอดี ยังนำไปสู่ปัญหาหนี้สินสะสมจนเกิด ความเครียด ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อร่างกาย เช่น ทำให้เกิดอาการเครียด นอนไม่หลับ ทั้งส่งผลใน ระยะยาวต่อสุขภาพ อันเป็นปัญหาของคนเมืองในยุคปัจจุบัน

ในขณะที่ระบบสุขภาพถูกจำกัดวิธีการแก้ปัญหาที่ต้องไม่ขัดกับกรอบแนวคิดอันเป็น กระบวนทัศน์หลักของสังคม ที่จะต้องผ่านการศึกษาทดลองอย่างน่าเชื่อถือทางวิทยาศาสตร์ มีความคุ้มค่าทางเศรษฐศาสตร์ ต้องให้ความสะดวกสบายกับร่างกายมากที่สุด คือ เจ็บปวดน้อย ที่สุด หายเร็วที่สุด ตายช้าที่สุด การแพทย์และสาธารณสุขจึงมีภาระที่ยิ่งใหญ่ในการที่จะต้องยืด ชีวิตของมนุษย์ไปให้ยาวนานที่สุด เมื่อเจ็บป่วยก็ต้องทำการรักษาให้ร่างกายกลับเป็นปกติได้เร็ว ที่สุด การรักษาต้องให้ความสะดวกสบายมากที่สุด เพื่อมนุษย์จะได้มีโอกาสที่จะเสพบริโภค สิ่งต่างๆ ได้ยาวนานออกไป และหากชีวิตเองต้องดำเนินไปด้วยความทุกข์ยากลำบากจนเกินไป ทางออกที่เหมาะสมก็คือ การทำลายร่างกายนี้ลงไปเสีย ทั้งการแก้ปัญหาหลายอย่างเช่น การ

^๓ เป็นภาวะที่ร่างกายได้รับสารอาหารบางอย่างเกินความต้องการของร่างกาย โดยเฉพาะการ บริโภคไขมันและน้ำมัน รวมถึงอาหารจำพวกข้าวและแป้ง.

จนกระทั่งในปัจจุบัน การแพทย์กระแสหลักได้ก้าวข้ามสู่กระบวนทัศน์สุขภาพใหม่ในมิติที่กว้างขวาง เป็นระบบที่ทำงานประสานกันอย่างซับซ้อนไม่สามารถแยกส่วนออกไปได้ การรักษาจึงไม่ใช่เป็นเพียงการรักษาโรค หรือความผิดปกติของอวัยวะเท่านั้น แต่ต้องทำให้ร่างกายและจิตใจเกิดความสมดุล ทั้งยังมีมุมมองที่กว้างขวางออกไปสู่มิติทางสังคมด้วย เห็นได้ชัดจากธรรมนูญแห่งองค์การอนามัยโลก (World Health Organization หรือ WHO.) ที่ว่า “สุขภาพหมายถึง ภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ รวมถึงการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมด้วยดี และคำว่าสุขภาพนี้ มิได้หมายความเฉพาะเพียงแต่การไม่เป็นโรคหรือทุพพลภาพเท่านั้น” (health is a state of complete physical, mental and social well-being, not merely the absence of disease or infirmity)^๔ ต่อมาภายหลัง ได้เพิ่มสุขภาพอีกด้าน คือ Spiritual well-being ได้มีการแปลกันว่า สุขภาวะด้านจิตวิญญาณ เป็นข้อบ่งชี้ถึงทัศนคติสุขภาพของมนุษย์ที่กว้างขวางกว่ามิติทางกายที่มีแต่เดิม แต่ขยายไปถึงมิติทางจิตใจ มิติทางสังคม และปัจจุบันได้ขยายขอบเขตกว้างขวางไปสู่มิติทางจิตวิญญาณด้วย

ในกระบวนทัศน์ทางพระพุทธศาสนาที่เล็งเห็นถึงความสำคัญของมิตินามธรรมที่วิทยาศาสตร์อาจหลงลืมไป มุ่งเน้นการพัฒนาจิตใจขึ้นโดยลำดับโดยมีความหลุดพ้นจากความทุกข์แห่งชีวิตเป็นที่สุด มุ่งสู่ความมีสุขภาพที่แท้จริง ทั้งนี้ มิได้ละเลยมิติทางกายแต่อย่างใด พบว่ามีข้อวัตรปฏิบัติที่พระพุทธองค์ทรงแนะนำสั่งสอนกำหนดไว้ในภิกษุได้ปฏิบัติไว้เพื่อให้ละเลยการดูแลรักษาร่างกายตามความเหมาะสม เพื่อความมีสุขภาพกายที่ดี และสภาพร่างกายที่พร้อมสำหรับการปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตใจ

พระพุทธศานานอกจากจะพัฒนามนุษย์ในลักษณะเฉพาะปัจเจกแล้ว ยังให้ความสำคัญต่อความสัมพันธ์ระหว่างแต่ละหน่วยสมมติของปัจเจกตั้งแต่ ๒ หน่วยขึ้นไป (มนุษย์ ๒ คนขึ้นไป) คือ มิติทางสังคม มีหลักคำสอนที่กำกับใจเพื่อให้ปัจเจกสามารถดำรงชีวิตท่ามกลางสังคมได้อย่างเป็นสุข เช่น หลักพรหมวิหาร^๕ ที่ว่าด้วยความเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา อันแสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจเจกชนต่อปัจเจกชน และธรรม คือ ความจริงสูงสุด

^๔ Ottawa Charter for Health Promotion, WHO, Geneva, 1986 ; อ้างใน สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, นิชยามศัพท์ส่งเสริมสุขภาพ ฉบับปรับปรุง, (นนทบุรี : สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, ๒๕๔๑), หน้า ๒.

^๕ อ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๙๒/๓๑๘-๓๑๙.

หลักความกตัญญูกตเวทีกอื่นเป็นข้อปฏิบัติของสัตบุรุษ^๖ หลักการปฏิบัติของทศ ๖^๗ ที่ว่าด้วยความสัมพันธ์ต่อบุคคลภายในครอบครัว และบุคคลอื่นๆ ที่แวดล้อม เป็นต้น ทั้งมีข้อปฏิบัติเพื่อความ สุขในชีวิตในระดับพื้นฐานคือ ศีล ๕^๘ ในระดับกลางคือ กุศลกรรมมถ ๑๐^๙ และในระดับที่สามารถนำมนุษย์ไปสู่ความพ้นทุกข์สิ้นเชิง คือ มรรคมืองค์ ๘^{๑๐} รวมทั้งหลักคำสอนที่ว่าด้วยการเสพบริโภคสิ่งของเครื่องใช้ต่างๆ หลักความพอประมาณในการบริโภค^{๑๑} ซึ่งเป็นความจำเป็น เพราะมนุษย์ดำรงชีวิตด้วยปัจจัยสี่

ทั้งนี้ หลักปฏิบัติทั้งหลายในพระพุทธศาสนาล้วนเป็นไปเพื่อการเสริมสร้างความรัก ระวังกัน อันเป็นหนทางนำไปสู่ความมีสันติสุขโดยรวม มีหลักการบริหารชีวิตในหลายๆ ด้าน เพื่อไม่ให้ชีวิตไหลไปตามกระแสกิเลสที่มีแต่จะทำให้ชีวิตตกต่ำและเศร้าหมอง ที่ยิ่งไปกว่านั้น พระพุทธศาสนาได้นำเสนอถึงมิติที่เลยไปกว่า มิติทางกาย มิติทางจิต และ มิติทางสังคม คือ มิติทางปัญญา คือ หลักอริยสัจ^{๑๒} หลักมัชฌิมาปฏิปทา^{๑๓} หลักปฏิจจนมูปาทา^{๑๔} อันเป็นหลักการ เพื่อปรับทัศนคติของมนุษย์ต่อสรรพสิ่งทั้งหลาย สามารถนำพามนุษย์ไปสู่ความรู้แจ้ง หลุดพ้น จากสิ่งร้อยรัดทั้งมวล ทำลายเสียซึ่งบ่วงคือตัณหา สู่อ้อมมีสันติสงบภายในตัวมนุษย์เอง โดยไม่ต้องพึ่งพาวัตถุสิ่งของจากภายนอก นำไปสู่ความมีสุขภาพอย่างแท้จริง

จากหลักธรรมอันกว้างขวางหลากหลาย ที่สมเด็จพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ ตรัสแสดงไว้ ประกอบกับกระบวนการค้นคว้าด้านสุขภาพใหม่ ในนิยามที่กว้างขวางหลากหลาย และ ประสบการณ์ตรงที่ผู้วิจัยพบเห็นบุคคล ซึ่งเคยผ่านเจ็บป่วยที่ร้ายแรงมาแล้วบังเกิดสภาวะ สุขภาพและวิถีชีวิตใหม่ที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ผู้วิจัยจึงเกิดความสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพ เพื่อพัฒนา สร้างสรรค์องค์ความรู้ในการสร้างเสริมสุขภาพไปในมิติที่ครอบคลุมทั้งกาย จิต สังคม และ ปัญญา

^๖ ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๒๓๔/๓๒๔.

^๗ ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๖๖-๒๗๓/๒๑๒-๒๑๘.

^๘ ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๕/๓๐๒.

^๙ ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๔๗/๓๖๒.

^{๑๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒-๔๐๓/๓๓๕-๓๓๘.

^{๑๑} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๓๐/๓๓๑.

^{๑๒} ส.ม. (ไทย) ๑๘/๑๐๘๓/๖๐๘.

^{๑๓} วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๓/๒๐.

^{๑๔} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๒๐/๒๒- ๒๓.

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาแนวคิดด้านสุขภาพและกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพตามแนวการแพทย์กระแสหลัก

๑.๒.๒ เพื่อศึกษาแนวคิดด้านสุขภาพและกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพตามแนวพุทธศาสนา

๑.๒.๓ เพื่อประยุกต์ใช้แนวคิดด้านสุขภาพและกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพตามแนวทางพุทธศาสนา

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๓.๑ การแพทย์กระแสหลักมีแนวคิดด้านสุขภาพและกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพต่อปัจเจกบุคคลและสังคมอย่างไร

๑.๓.๒ พระพุทธศาสนามีแนวคิดด้านสุขภาพและกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพต่อปัจเจกบุคคลและสังคมอย่างไร

๑.๓.๓ การประยุกต์ใช้แนวคิดด้านสุขภาพและกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพตามแนวทางพระพุทธศาสนามีสัมฤทธิ์ผลต่อการสร้างเสริมสุขภาพของปัจเจกบุคคล และสังคมอย่างไร

๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย

ขอบเขตของการศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษาทั้งในเชิงเอกสารและการศึกษาในภาคสนาม โดยศึกษาถึงแนวคิดและกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพตามแนวทางการแพทย์กระแสหลักและตามแนวพระพุทธศาสนา รวมทั้งการประยุกต์ใช้แนวคิดด้านสุขภาพตามและกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพตามแนวพระพุทธศาสนา โดยวิเคราะห์เปรียบเทียบให้เห็นถึงความแตกต่าง ความสอดคล้อง และสัมฤทธิ์ผลของการนำแนวคิดด้านสุขภาพไปใช้ในกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพ

สำหรับขอบเขตการศึกษาภาคสนามนั้น แบ่งการศึกษาออกเป็น ๒ ส่วน คือ ศึกษาในระดับปัจเจกบุคคลโดยเน้นการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ที่เคยเจ็บป่วยร้ายแรงแล้วกลับมาดีมีสุขภาพและวิถีชีวิตใหม่ที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมจนคนรอบข้างกล่าวถึงว่าเป็นผู้มีสุขภาพดีคนหนึ่ง หรือผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่สามารถดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุข ปราศจากความทุกข์ในความเจ็บป่วย เพื่อจะได้ข้อมูลว่าเขาเหล่านั้น มีกระบวนการและวิธีการสร้างเสริมสุขภาพอย่างไร ใช้การนำหลักธรรมมาใช้หรือไม่ และสัมภาษณ์เชิงลึกกับกลุ่มชุมชนที่นำแนวคิดทางพระพุทธศาสนาไปใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพ ซึ่งได้แก่ ชุมชนบางน้ำผึ้ง ตำบลบาง

๑.๕ คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

๑.๕.๑ กระบวนการสร้างเสริมสุขภาพ หมายถึง กระบวนการเพิ่มความสามารถในการควบคุม ดูแล และพัฒนาสุขภาพ รวมถึงการรักษาสภาพความสมดุลของสุขภาพไว้ได้

๑.๕.๒ กระบวนการสร้างเสริมสุขภาพตามแนวพุทธ หมายถึง กระบวนการสร้างเสริมสุขภาพภายใต้กระบวนการทัศน์ทางพุทธศาสนา

๑.๕.๓ สุขภาพ หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญา เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล

๑.๕.๔ สุขภาพกาย หมายถึง สภาวะของร่างกายที่มีความสมบูรณ์ แข็งแรง เจริญเติบโตอย่างปกติ ระบบต่างๆ ของร่างกายสามารถทำงานได้เป็นปกติและมีประสิทธิภาพ ร่างกายมีความต้านทานโรคได้ดี ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บและความทุพพลภาพ

๑.๕.๕ สุขภาพทางจิต หมายถึง จิตมีคุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพ ให้เป็นจิตใจที่ดีงาม เข้มแข็ง มีความสุข โดยมีเจตจำนงที่เป็นกุศล และมีสภาพเอื้อพร้อมต่อการใช้งานทางปัญญา หรือ ภาวะจิตที่เป็นด้านบวก (Positive emotion)

๑.๕.๖ สุขภาพทางปัญญา หมายถึง ความรู้ทั่ว ความรู้เท่าทัน และความเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดี ความชั่ว ความมีประโยชน์และความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่ความมีจิตอันดีงาม และเอื้อเพื่อผู้อื่น

๑.๕.๗ สุขภาพทางสังคม หมายถึง สังคมอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกัน

๑.๕.๘ ระบบสุขภาพ หมายถึง ระบบความสัมพันธ์ทั้งหมดที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม

๑.๕.๙ สร้างเสริมสุขภาพ หมายถึง การใดๆ ที่มุ่งกระทำเพื่อสร้างเสริมให้บุคคลมีสุขภาวะทางกาย จิต และสังคม โดยสนับสนุนพฤติกรรมของบุคคล สภาพสังคม และสิ่งแวดล้อมที่จะนำไปสู่การมีร่างกายที่แข็งแรง สภาพจิตที่สมบูรณ์ อายุยืนยาว และคุณภาพชีวิตที่ดี

๑.๕.๑๐ การแพทย์กระแสหลัก หมายถึง การแพทย์ที่มีพัฒนาการและถิ่นกำเนิดในประเทศตะวันตกที่ได้รับการยอมรับจากสังคมโลก ซึ่งมีกระบวนการแบบวิทยาศาสตร์

๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๖.๑ **ฉลาดชาย รมิตานนท์** กระบวนทัศน์เกี่ยวกับสุขภาพและภูมิปัญญาพื้นบ้านเกี่ยวกับสุขภาพ มุมมองจากทฤษฎีสังคม เป็นการรวบรวมและเรียบเรียงแนวความคิดทางทฤษฎีสังคมศาสตร์ที่อาจสามารถนำมาใช้เพื่อศึกษาทำความเข้าใจมิติทางสุขภาพอนามัยของสังคมไทย ทั้งให้ความสำคัญพิเศษกับการชี้ประเด็นเบื้องต้นบางประการที่อาจนำมาใช้ศึกษาเรื่องภูมิปัญญาพื้นบ้านด้านสุขภาพ^{๑๕}

๑.๖.๒ **ณัฐพัส วังวิญญู** รายงานการวิจัย กระบวนทัศน์สุขภาพและนิเวศวิทยาแนวลึก เป็นการศึกษาและสังเคราะห์องค์ความรู้นิเวศวิทยาแนวลึกโดยเชื่อมโยงกับกระบวนทัศน์ใหม่ทางสุขภาพที่เกิดขึ้นทั้งในและนอกประเทศ และตัวอย่างที่มีการเคลื่อนไหวในแนวคิดนิเวศเชิงลึกที่เกิดขึ้นอย่างเป็นรูปธรรมในสังคมไทยจากตัวบุคคล องค์กร สถาบันและชุมชนต่าง ๆ^{๑๖}

๑.๖.๓ **เทียม ศรีคำจกร** พุทธธรรมกับปรัชญาการรักษาโดยกิจกรรมบำบัด เป็นงานวิจัยเพื่อเปรียบเทียบหลักธรรมทางพระพุทธศาสนากับปรัชญาการรักษาโดยกิจกรรมบำบัด เพื่อนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้กับงานกิจกรรมบำบัดในประเทศไทย โดยศึกษาจากเอกสารโดยวิเคราะห์และอภิปรายเชิงตรรกะ เพื่อหาแนวคิด หลักการและวิธีการทางพระพุทธศาสนา ที่เกี่ยวข้องกับการรักษาทางกิจกรรมบำบัด^{๑๗}

๑.๖.๔ **ธนา นิลชัยโกวิทย์ และคณะ** รายงานผลการศึกษา เรื่อง โครงการทบทวนกระบวนทัศน์เรื่องความตายและมิติแห่งสุขภาพะ เป็นการศึกษาเก็บข้อมูลจากกรณีศึกษาผู้ป่วยและญาติ จำนวน ๑๒ ราย ในเขตกรุงเทพฯ และจังหวัดใกล้เคียง เพื่อวางกรอบหรือแนวทางในการศึกษาวิจัยเรื่องความตายในมิติที่ลึกซึ้ง เพื่อส่งผลต่อกระบวนทัศน์ วิถีคิด และทำที่ต่อเรื่องความตายของสังคม เพื่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนกระบวนทัศน์ต่อเรื่องความตาย^{๑๘}

๑.๖.๕ **พรพันธุ์ บุญยรัตพันธุ์ และคณะ** รายงานผลการวิจัยการศึกษาเครื่องชี้วัดคนไทยสุขภาพดี เป็นการศึกษาเพื่อสร้างภาพลักษณ์ของคนไทยที่มีสุขภาพดีพร้อมทั้งร่างกาย

^{๑๕} ฉลาดชาย รมิตานนท์, “กระบวนทัศน์เกี่ยวกับสุขภาพและภูมิปัญญาพื้นบ้านเกี่ยวกับสุขภาพ มุมมองจากทฤษฎีสังคม”, รายงานวิจัย, (นนทบุรี : สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, ๒๕๔๗).

^{๑๖} ณัฐพัส วังวิญญู, “กระบวนทัศน์สุขภาพและนิเวศวิทยาแนวลึก”, รายงานวิจัย, (นนทบุรี : สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, ๒๕๔๖).

^{๑๗} เทียม ศรีคำจกร, “พุทธธรรมกับปรัชญาการรักษาโดยกิจกรรมบำบัด”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๓๖).

^{๑๘} ธนา นิลชัยโกวิทย์ และคณะ, “โครงการทบทวนกระบวนทัศน์เรื่องความตายและมิติแห่งสุขภาพะ”, รายงานวิจัย, (นนทบุรี : สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, ๒๕๔๖).

๑.๖.๖ พระธรรมโมลี (ทองอยู่ ญาณวิสุโท) การศึกษาเปรียบเทียบแนวคิดเรื่องสุขภาพแบบองค์รวมในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับแนวคิดตะวันตก พบว่ามีประเด็นที่เหมือนกันคือ การไม่ปฏิเสธการแพทย์แผนปัจจุบัน ใช้การรักษาแบบเวชศาสตร์กายจิตสัมพันธ์ ประกอบกับใช้หลักจิตวิทยา และมองผู้ป่วยเป็นศูนย์กลาง สำหรับในประเด็นที่แตกต่างกันคือ การใช้ธรรมเพื่อตอบสนองประเด็นด้านจิตวิญญาณของผู้ป่วย^{๒๐}

๑.๖.๗ พระอธิการไพศาล กิตติภทฺโท (บำรุงแคว้น) การศึกษาเชิงวิเคราะห์ เรื่องการประยุกต์ใช้พุทธปรัชญาในการบำรุงรักษาจิตผู้ป่วย เป็นการประยุกต์ใช้พุทธปรัชญาในการบำรุงรักษาจิตผู้ป่วย เพราะมนุษย์ประกอบไปด้วยกายและจิต จิตเป็นองค์ประกอบสำคัญ เมื่อป่วยทางกาย จิตย่อมป่วยไปด้วย การบำบัดรักษาต้องดำเนินควบคู่ไปทั้งด้านร่างกายและจิต และเน้นการดูแลจิตเป็นสำคัญ^{๒๑}

๑.๖.๘ ยงศักดิ์ ตันติปิฎก และคณะ รายงานการสังเคราะห์องค์ความรู้สู่การปฏิรูประบบสุขภาพ การพัฒนาระบบสุขภาพทางเลือกในระบบสุขภาพไทย เป็นการสังเคราะห์องค์ความรู้โดยการทบทวนเอกสารทั้งในและต่างประเทศ และจัดเวทีระดมความคิด เกี่ยวกับการแพทย์พื้นบ้านในประเทศไทย การแพทย์แผนไทยในประเทศไทย และการแพทย์ทางเลือกอื่นในประเทศไทย^{๒๒} สรุปเป็นยุทธศาสตร์ในการพัฒนาระบบสุขภาพทางเลือกที่เกิดจากการจากพัฒนาและผสมผสานระบบการแพทย์ที่มีความหลากหลายนำไปสู่เป้าหมาย คือ สุขภาพวิถีไทย ซึ่งเป็นสุขภาพองค์รวมที่สอดคล้องกับวัฒนธรรมไทย พึ่งตนเองได้ มีประสิทธิภาพ ปลอดภัย ประหยัด มีความเท่าเทียม

^{๒๐} รศ.พญ.พรพันธุ์ บุณยรัตพันธุ์, และคณะ, “รายงานผลการวิจัยการศึกษาเครื่องชีวิตคนไทยสุขภาพดี”, รายงานวิจัย, (นนทบุรี : สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุขและองค์การอนามัยโลก, ๒๕๔๘).

^{๒๑} พระธรรมโมลี (ทองอยู่ ญาณวิสุโท), “การศึกษาเปรียบเทียบแนวคิดเรื่องสุขภาพแบบองค์รวมในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับแนวคิดตะวันตก”, สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐).

^{๒๒} พระอธิการไพศาล กิตติภทฺโท (บำรุงแคว้น), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์ เรื่องการประยุกต์ใช้พุทธปรัชญาในการบำรุงรักษาจิตผู้ป่วย”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖).

^{๒๓} ยงศักดิ์ ตันติปิฎก และคณะ, “รายงานการสังเคราะห์องค์ความรู้สู่การปฏิรูประบบสุขภาพ การพัฒนาระบบสุขภาพทางเลือกในระบบสุขภาพไทย”, รายงานวิจัย, (นนทบุรี : สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, ๒๕๔๓).

๑.๖.๙ ลือชัย ศรีเงินยวง และคณะ รายงานการสังเคราะห์องค์ความรู้ เพื่อการปฏิรูประบบสุขภาพและข้อเสนอสาระบัญญัติในร่างพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ เรื่อง การพัฒนาศักยภาพในการดูแลสุขภาพตนเอง/ครอบครัว/ชุมชน เป็นการทบทวนสถานการณ์การดูแลสุขภาพตนเองของปัจเจก ครอบครัว และชุมชน ทั้งในประเทศและต่างประเทศ สังเคราะห์ข้อเสนอแนะเพื่อการพัฒนาาระบบสุขภาพตนเองของประชาชนในระดับต่างๆ ในบริบทของการปฏิรูประบบสุขภาพ และสังเคราะห์ข้อเสนอสาระบัญญัติที่เกี่ยวข้องที่ควรกำหนดไว้ในพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ เป็นการศึกษาจากเอกสาร และจากประสบการณ์ ความคิดของผู้ทรงคุณวุฒิ นำข้อมูลมาวิเคราะห์ ตีความ และสังเคราะห์เป็นข้อเสนอแนะ^{๒๓}

๑.๖.๑๐ วิชิต เปาหิล รายงานวิจัยพุทธกระบวนทัศน์เพื่อสุขภาพและการเยียวยาในสังคมไทย เป็นการศึกษาวิจัยทัศนะทางพระพุทธศาสนาในการมองธรรมชาติ ชีวิต สุขภาพ ความเจ็บป่วย ความตาย ที่ปรากฏในเอกสารทางพระพุทธศาสนา เพื่อนำรูปแบบมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต ใช้ในการดูแลสุขภาพผู้ป่วย และแก้ปัญหาสุขภาพ^{๒๔}

๑.๖.๑๑ วีระ บุรณะบัญญัติ ความคิดทางปรัชญาในฟิสิกส์สมัยใหม่ เป็นการศึกษาความคิดทางปรัชญาในฟิสิกส์สมัยใหม่ โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงเอกสาร ด้วยการค้นคว้ารวบรวมวิเคราะห์ ความคิดทางอภิปรัชญา และญาณวิทยา จากทฤษฎีควอนตัมและทฤษฎีสัมพัทธภาพ พร้อมทั้งศึกษาความคิดเห็นของนักปราชญ์ต่างๆ ที่ได้แสดงทัศนะเกี่ยวกับทฤษฎีทั้งสองในแง่ของปรัชญา ทำให้เห็นความแตกต่างทางความคิดระหว่างฟิสิกส์สมัยใหม่กับฟิสิกส์แผนเดิม^{๒๕}

๑.๖.๑๒ ร้อยตำรวจเอกหญิงอุทัยวรรณ เลาประเสริฐสุข การศึกษาเชิงวิเคราะห์พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ยากเจ็บป่วย ซึ่งได้ศึกษาถึงแนวทางแก้ปัญหาความเจ็บป่วยตามวิธีของพระพุทธเจ้า ซึ่งมีอยู่ ๒ ระดับ คือ ระดับโลกียะ เป็นพุทธวิธีที่ทรงมีเป้าหมายเพื่อการบรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วย และระดับโลกุตระ เป็นพุทธวิธีที่ทรงมีเป้าหมายเพื่อการดับทุกข์คือ บรรลุ

^{๒๓} ลือชัย ศรีเงินยวง และคณะ, “รายงานการสังเคราะห์องค์ความรู้ เพื่อการปฏิรูประบบสุขภาพและข้อเสนอสาระบัญญัติในร่างพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ เรื่อง การพัฒนาศักยภาพในการดูแลสุขภาพตนเอง/ครอบครัว/ชุมชน”, รายงานวิจัย, (นนทบุรี : สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, ๒๕๕๔).

^{๒๔} วิชิต เปาหิล, “รายงานวิจัยพุทธกระบวนทัศน์เพื่อสุขภาพและการเยียวยาในสังคมไทย”, รายงานวิจัย, (นนทบุรี : สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, ๒๕๕๖).

^{๒๕} วีระ บุรณะบัญญัติ, “ความคิดทางปรัชญาในฟิสิกส์สมัยใหม่”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๔).

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า แนวคิดด้านสุขภาพในปัจจุบัน ได้ขยายมุมมองออกไปกว้างขวางกว่าการมีสุขภาพ คือ การมีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงและไม่มี ความเจ็บป่วยเท่านั้น แต่สุขภาพต้องประกอบไปด้วยสุขภาพทางกาย สุขภาพทางจิต สุขภาพ ทางสังคม และสุขภาพทางปัญญา ซึ่งการแพทย์กระแสหลักยังไม่สามารถบรรลุถึงเป้าหมายของ การมีสุขภาพได้ จึงได้เกิดการศึกษานำแนวคิดทางพระพุทธศาสนาไปใช้ในการสร้างเสริม สุขภาพในด้านต่างๆ แต่ยังคงขาดการศึกษาถึงสัมฤทธิ์ผลในการนำพระพุทธศาสนาไปใช้ในการสร้าง เสริมสุขภาพอย่างครอบคลุมทุกมิติ จึงเป็นที่มาของการศึกษานี้

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

ทำการศึกษาใน ๒ ระดับ

๑.๗.๑ ศึกษาจากเอกสาร (Documentary Research) โดยมีขั้นตอน ได้แก่

- ๑) ศึกษาจากพระไตรปิฎก อรรถกถา คัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา และ งานเขียนทางพระพุทธศาสนาเกี่ยวกับแนวคิดและกระบวนการเสริมสร้างสุขภาพแนวพุทธ
- ๒) ศึกษาหนังสือ เอกสาร และงานเขียนเกี่ยวกับแนวคิดและการ เสริมสร้างสุขภาพตามแนวการแพทย์กระแสหลัก
- ๓) วิเคราะห์ เปรียบเทียบ แนวคิดและกระบวนการเสริมสร้างสุขภาพทั้ง สองด้าน
- ๔) สรุปในเชิงแนวคิดและกระบวนการที่เหมาะสม

๑.๗.๒ การศึกษาในภาคสนาม (Field Research) โดยศึกษาเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้ แนวคิดสุขภาพและการสร้างเสริมสุขภาพตามแนวพระพุทธศาสนา ซึ่งมีขั้นตอน ดังนี้

- ๑) ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา ผู้ศึกษาจำแนกออกเป็น ๒ กลุ่ม ทั้งในเชิงปัจเจกบุคคล และกลุ่มบุคคล ที่นำแนวคิดทางพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการ สร้างเสริมสุขภาพ โดยใช้กระบวนการสัมภาษณ์ (Qualitative Interview)

ในระดับปัจเจกบุคคล ศึกษาผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informants) อย่าง จำเพาะเจาะจงที่มีความรู้และมีความเชื่อถือศรัทธาในพระพุทธศาสนาที่ผ่านการเผชิญปัญหา

^{๒๖} ร้อยตำรวจเอกหญิงอุทัยวรรณ เลาประเสริฐสุข, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ ยามเจ็บป่วย”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัย, ๒๕๔๖).

ในระดับกลุ่มบุคคล ศึกษาชุมชนบางน้ำผึ้ง ตำบลบางน้ำผึ้ง อำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ ที่มีขบวนการพัฒนาชุมชน โดยยึดหลักชุมชนเข้มแข็ง ที่มีกระบวนการสร้างการมีส่วนร่วมของคนในชุมชนในการร่วมอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม และสายสัมพันธ์ภายในชุมชน โดยสัมภาษณ์เชิงลึกกับแกนนำชมรม จำนวน ๒ คน

๒) นำผลการศึกษามาวิเคราะห์ถึงสัมฤทธิ์ผลในการประยุกต์ใช้แนวคิดด้านสุขภาพและกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพตามแนวทางพุทธศาสนาต่อการสร้างเสริมสุขภาพของปัจเจกบุคคล และสังคม

๓) สรุป

๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๘.๑ ได้ทราบแนวคิดด้านสุขภาพและกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพตามแนวทางการแพทย์กระแสหลัก

๑.๘.๒ ได้ทราบแนวคิดด้านสุขภาพและกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพตามแนวพระพุทธศาสนา

๑.๘.๓ ได้ทราบสัมฤทธิ์ผลในการประยุกต์ใช้แนวคิดด้านสุขภาพและกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพตามแนวทางพระพุทธศาสนา

บทที่ ๒

แนวคิดด้านสุขภาพและกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพ

ตามแนวการแพทย์กระแสหลัก

๒.๑ กระบวนทัศน์กระแสหลัก (โลกทัศน์แบบจักรกล)

การปฏิวัติทางวิทยาศาสตร์ (Scientific Revolution) เป็นยุคสมัยภายหลังจากยุคอภินิพัตติ (Renaissance)^๑ ซึ่งพุ่งตติมาด้วยการปฏิวัติอุตสาหกรรม (Industrial Revolution) คือในราวปลายคริสต์ศตวรรษที่ ๑๕ ถึงต้นคริสต์ศตวรรษที่ ๑๗ ประเทศทางฝั่งตะวันตกเริ่มก้าวเข้าสู่ยุคสมัยที่เรียกกันว่า ยุคสมัยใหม่ หรือ นวยุค (Modern Age) ที่อุตสาหกรรมได้เข้ามาเป็นตัวกำหนดยุคสมัยและเป็นเกณฑ์ในการวัดความเจริญก้าวหน้า หรืออารยธรรม สังคมโลกถือว่าสังคมสมัยใหม่ (Modern Society) ก็คือ สังคมอุตสาหกรรม (Industrial Society) ความเปลี่ยนแปลง และความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีต่างๆ ที่มาพร้อมกับการปฏิวัติทางวิทยาศาสตร์นี้เอง ทำให้วิถีชีวิตความเป็นอยู่ของมนุษย์เกิดความสะดวกสบาย จนกระทั่งเกิดความนิยมและตื่นตัวในวิทยาศาสตร์มากขึ้น ทั้งเกิดทัศนะว่า วิทยาศาสตร์จะสามารถนำพามนุษย์ไปสู่ความเจริญก้าวหน้าอย่างไม่มีที่สิ้นสุด โลกเกิดความสนใจและนิยมชมชื่นในความรู้ความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์มากขึ้น ทำให้คริสต์ศตวรรษที่ ๑๗ ได้ชื่อเรียกว่าเป็นศตวรรษแห่งความรู้แจ้ง หรือ ยุคพุทธิปัญญา (The Enlightenment)^๒ แสดงถึงความภาคภูมิใจในตนเองของนักปราชญ์ในยุคสมัยนั้น เป็นยุคสมัยที่เชื่อว่าแสงสว่างของปัญญาและเหตุผล ช่วยทำให้มนุษย์มีความเจริญก้าวหน้า เป็นยุคซึ่งลดทอนความเชื่อหลักคำสอนใดๆ ที่สัักแต่ว่ายึดถือกันมาตามศรัทธาแห่งศาสนา หรือประเพณีนิยม แต่สนับสนุนให้ใช้เหตุผลโดยเสรี และให้ใช้ประสบการณ์เป็นหลักพื้นฐานของความเชื่อ^๓ เกิดคติแห่งความก้าวหน้า (Idea of Progress) หรือคติแห่งความก้าวหน้าที่มีอาจหลีกเลี่ยงได้ (Idea of Inevitable Progress) เกิดแนวคิดมุ่งพิชิตธรรมชาติ หรือ การเป็นนายเหนือธรรมชาติ (Conquest of Nature หรือ Dominate Over

^๑ บางครั้งอาจเรียกว่ายุคฟื้นฟูศิลปวิทยาการ หรือ ยุคคินซีฟ เป็นช่วงเวลาประมาณ พ.ศ. ๑๙๙๒-๒๐๗๐ (ค.ศ. ๑๔๕๓-๑๕๒๗).

^๒ ผู้ริเริ่มคือ วอลแตร์ (Voltaire) ได้นำข้อเท็จจริงทางวิทยาศาสตร์มาใช้ในทางการเมือง เช่นนำมาใช้ต่อต้านศาสนจักร เป็นต้น, ยุคพุทธิปัญญานี้บางครั้งเรียกในชื่ออื่นๆ เช่น ยุคสว่าง หรือ ยุคเรืองปัญญา หรือ ยุคแห่งเหตุผล (Age of Reason).

^๓ ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมศัพท์ปรัชญา อังกฤษ-ไทย, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เท็กซ์ แอนด์ เจอร์นัล พับลิเคชัน จำกัด, ๒๕๔๓), หน้า ๓๓.

กระแสนิยมวิทยาศาสตร์นี้ ทำให้แขนงวิชาการสาขาต่างๆ เกิดการปรับตัวโดยพยายามนำกรอบวิธีวิทยาทางวิทยาศาสตร์ (Scientific Method) มาประยุกต์ใช้ให้เข้ากับสาขาวิชาของตน เพื่อให้สาขาวิชาทั้งหลายเหล่านั้นมีความเป็นวิทยาศาสตร์ ที่ถือกันว่ามีความเป็นสากล และจะได้รับการยอมรับมากขึ้น เกิดกระบวนทัศน์ หรือ ทัศนะแบบท (Paradigm) การมองโลกและชีวิตในความเข้าใจใหม่ เกิดโลกทัศน์แบบจักรกล (Mechanistic View) หรือ จักรกลนิยม (Mechanism) เกิดโลกทัศน์แบบแยกส่วน หรือ ลดส่วน (Reductionist View) หรือ คตินิยมลดทอน (Reductionism) และใช้กระบวนให้ได้มาซึ่งความรู้ด้วยกระบวนกรเชิงประจักษ์ หรือ ประจักษ์นิยม หรือ ประสบการณ์นิยม (Empiricism)^๔ ที่เรียกว่า ทัศนะแบบ เดส์คาร์ต-นิวตัน

โลกทัศน์แบบจักรกลนี้ เริ่มขึ้นตั้งแต่ปลายคริสต์ศตวรรษที่ ๑๗ โดยได้รับอิทธิพลทางความคิดจากความคิดของ เดส์คาร์ต นักปรัชญา นักฟิสิกส์ นักคณิตศาสตร์ และนักสรีรวิทยา ชาวฝรั่งเศส ได้เขียนหนังสือชื่อ สัตว์คือเครื่องจักร ที่ได้นำเสนอทัศนะว่าจักรวาลเปรียบเสมือนเครื่องจักรใหญ่ ร่างกายที่มีชีวิตเป็นเครื่องจักรที่มีความละเอียดอ่อนประณีต ความแตกต่างของมนุษย์และสัตว์นั้นอยู่ที่จำนวนฟันเฟืองที่ไม่เท่ากัน และมนุษย์เป็นเครื่องจักรที่มีวิญญาณ ซึ่งได้รับการพัฒนาแนวความคิดต่อไปโดยนิวตัน นิวตันนั่นเอง คือ ผู้ที่นำเสนอแนวคิดแบบแยกส่วน กระบวนทัศน์วิทยาศาสตร์แบบจักรกล และแนวคิดแบบแยกส่วนนี้เอง ทำให้เกิดการมองโลก สิ่งทั้งหลาย ตลอดจนถึงสิ่งมีชีวิต รวมทั้งร่างกายมนุษย์ว่าเป็นสสาร หรือ วัตถุ ที่รับรู้ได้ด้วยกระบวนกรเชิงประจักษ์ และแบบเลขคณิต เห็นว่า สิ่งทั้งหลายหรือปรากฏการณ์ต่างๆ เกิดจากองค์ประกอบย่อยๆ ที่เข้ามามีความสัมพันธ์กันอย่างเป็นระบบมีระเบียบกฎเกณฑ์และเหตุผล กระบวนทัศน์วิทยาศาสตร์แบบจักรกล และแนวคิดแบบแยกส่วน

^๔ ในทางญาณวิทยา หมายถึง ทัศนะที่ถือว่าแหล่งความรู้ที่เชื่อถือได้มีอย่างเดี๋ยวนั้น นั่นคือ ประสบการณ์ (Experience) ซึ่งหมายถึง ความรู้ที่ผ่านประสาทสัมผัส ทัศนะนี้ไม่เชื่อว่ามีความรู้ก่อนประสบการณ์ (a Priori Knowledge) มีแต่ความรู้หลังประสบการณ์ (a Posteriori Knowledge) เท่านั้น ตรงข้ามกับ เหตุผลนิยม (Rationalism) ซึ่งในญาณวิทยา หมายถึง แนวคิดซึ่งยืนยันว่า มนุษย์สามารถหาความรู้บางอย่างเกี่ยวกับโลกได้ โดยไม่จำเป็นต้องผ่านประสาทสัมผัส แต่โดยการใช้เหตุผล นักเหตุผลนิยมบางกลุ่มถึงกับยืนยันว่าประสาทสัมผัสไม่สามารถให้ความรู้ที่แท้จริงเกี่ยวกับโลกได้; ราชบัณฑิตยสถาน, **พจนานุกรมศัพท์ปรัชญา อังกฤษ-ไทย**, หน้า ๓๒, ๘๕.

สำหรับวงการวิทยาศาสตร์เองก็เกิดการแตกแขนงสาขาวิชาต่างๆ ตามความชำนาญพิเศษเฉพาะด้าน (Specialization) มากขึ้นๆ พร้อมกับการศึกษาในมหาวิทยาลัยก็มีการแตกขยายสาขาการศึกษาแยกย่อยตามความชำนาญเฉพาะด้านมากขึ้น ถือว่าโลกได้เข้าสู่ยุคแห่งความชำนาญพิเศษเฉพาะด้าน (Age of Specialization) เชื่อว่า วิถีชีวิตของมนุษย์จะอยู่ภายใต้กำกับดูแลของผู้ชำนาญการ (Specialists) และผู้เชี่ยวชาญต่างๆ (Experts) มากขึ้นๆ

๒.๒ แนวคิดด้านสุขภาพและกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพตามแนวทางการแพทย์กระแสหลัก

๒.๒.๑ แนวคิดด้านสุขภาพตามแนวการแพทย์กระแสหลัก

๒.๒.๑.๑ กระบวนทัศน์การแพทย์กระแสหลัก กระบวนทัศน์วิทยาศาสตร์

ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์เป็นองค์ประกอบทั้งศาสตร์และศิลป์ เกิดจากตกผลึกของมวลความรู้และความเจริญก้าวหน้าของมนุษย์ในด้านต่างๆ ในยุคสมัย ไม่ว่าจะเป็นความรู้ทางวิทยาศาสตร์ธรรมชาติ วิทยาศาสตร์สังคม และหลักปรัชญาต่างๆ ดังจะเห็นได้จากหลักปรัชญาทางการแพทย์ในแต่ละยุคแต่ละสมัยที่เปรียบเทียบเหมือนกระจกที่จะสะท้อน ให้เห็นถึงภาพแห่งกระบวนทัศน์ในการมองโลก ชีวิต สภาพปัญหา และการแก้ปัญหาของมนุษย์ในยุคสมัยนั้นๆ

การแพทย์กระแสหลักมีประวัติพัฒนาการมายาวนานมาก คาดว่าตั้งแต่ยุคสมัยกรีกโบราณ (Early Greece) มีหลักฐานปรากฏในวรรณกรรมของโฮเมอร์ (Homeric Tales) คือ อิลีแอส และโอดิสซีย์ (the Iliad and the Odyssey) อันเป็นวรรณกรรมเก่าแก่ของโลกที่มีเนื้อหาภายในเป็นเรื่องราวเกี่ยวกับเทพเจ้าและมนุษย์อันเป็นการผสมผสานระหว่างเรื่องราวในประวัติศาสตร์เข้ากับเทพนิยายอย่างชนิดที่แยกกันไม่ออก ได้มีการกล่าวถึงเทพเจ้าผู้มีพลังอำนาจแห่งการรักษาและเยียวยามนุษย์ที่เจ็บป่วยซึ่งเป็นบุตรของเทพเจ้าอะพอลโล (Apollo) เทพเจ้าแห่งการรักษาเยียวยา ศิลปะ และการพยากรณ์ และนางไมโคโลนิส (Coronis) คือ เทพเอสคลีปิอุส (Asclepius)^๔ ผู้มีคทาซึ่งมีงูพันโดยรอบเป็นสัญลักษณ์ (กลายเป็นสัญลักษณ์แห่งการแพทย์ตะวันตก) เทพเอสคลีปิอุสมีธิดา ๒ องค์ คือ เทพีไฮเจีย (Hygieia) และเทพีปานาเกีย (Panacea) ที่แสดงถึง ๒ ด้านแห่งศิลปะในการรักษาเยียวยา คือ การป้องกัน และการบำบัดรักษา เทพีไฮเจีย (แปลว่า สุขภาพ) เป็นสัญลักษณ์ของปรัชญาที่ว่า จะมีสุขภาพดีได้โดย

^๔ “Asclepius”, *Encyclopaedia Britannica, Ultimate Reference Suite.*

อาจเป็นไปได้ว่า เอสคลิปิอูสนั้นเป็นบุคคลที่มีตัวตนจริงเมื่อประมาณ ๑๒๐๐ ปีก่อนคริสตกาล กล่าวกันว่าเป็นผู้ที่มีความสามารถในการรักษาโรคภัยไข้เจ็บได้อย่างมหัศจรรย์ ซึ่งในประเทศกรีกโบราณได้มีการสร้างวิหารเพื่อบูชาเทพเอสคลิปิอูสเป็นจำนวนมาก ซึ่งวิหารเหล่านี้ได้มีการให้การเยียวยาและรักษาพยาบาลผู้ป่วยด้วยโขนบบำบัด ธาราบบำบัด (การอาบน้ำ ออบตัว) และการออกกำลังกาย (นับได้ว่ามีกระบวนการบำบัดรักษาที่มีลักษณะคล้ายกับรีสอร์ทตากอากาศ หรือสปาในปัจจุบันนี้เอง)

เอมพีดอกเลส (Empedocles ก่อน ค.ศ. ๔๓๐-๔๙๐)^๖ นักปราชญ์ชาวกรีกได้นำเสนอแนวคิดที่ว่าจักรวาลมีกำเนิดจากคุณสมบัติที่เย็น ร้อน แห้ง และชื้นของธาตุทั้งสี่ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ (Four Essential Ingredients, Fire, Air, Water, and Earth) ไม่มีสิ่งใดๆ เกิดขึ้นหรือไม่มีสิ่งใดๆ ถูกทำลายไป สรรพสิ่งในจักรวาลล้วนประกอบด้วยธาตุทั้ง ๔ มาประกอบเข้าด้วยกันในอัตราส่วนที่แตกต่างกัน และยังมีความเชื่อว่า ความขัดแย้งกันของพลัง ๒ อย่าง คือ พลังแห่งความรัก และพลังแห่งความขัดแย้ง (Love and Strife) ด้วยพลังแห่งความขัดแย้งดังกล่าว ทำให้สรรพสิ่งทั้งหลายเกิดการแยกตัวออกเป็นธาตุทั้ง ๔ ดังกล่าว^๗

แนวคิดสรรพสิ่งประกอบขึ้นจากส่วนประกอบย่อยๆ นี้เอง ต่อมาภายหลัง ฮิปโปเครติส (Hippocrates ก่อน ค.ศ. ๔๖๐-๓๗๗)^๘ นักปรัชญาชาวกรีกยุคโบราณ ผู้เป็นบิดาแห่งการแพทย์ตะวันตก (Father of Medicine) เป็นผู้ปฏิเสชนแนวคิดที่ว่าโรคภัยไข้เจ็บเกิดจากการดลบันดาลของเทพเจ้า ภูตผีปิศาจ หรือพลังอำนาจเหนือธรรมชาติใดๆ ความเจ็บป่วยเป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติที่สามารถศึกษาทำความเข้าใจได้ ทั้งสามารถบำบัด บรรเทา หรือรักษาให้หายได้ด้วยความรู้ทางการแพทย์ และการจัดการชีวิตอย่างชาญฉลาด ทั้งได้นำเสนอทฤษฎีว่าสิ่งมีชีวิตถูกกำหนดโดยของเหลว ๔ ชนิด คือ เลือด ของเหลวข้น น้ำดีสีเหลือง และน้ำดีสีดำ (the four bodily humours: blood; phlegm; choler or yellow bile; and melancholy or black bile) ถ้าของเหลวทั้ง ๔ ชนิดนี้อยู่ในสภาวะที่ผสมกลมกลืนกันอย่างสมดุลร่างกายก็จะแข็งแรง และเมื่อใด

^๖ "Empedocles", **Encyclopaedia Britannica, Ultimate Reference Suite.**

^๗ เนื้อหาที่แท้จริงของธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ของการแพทย์ตะวันตกในสมัยโบราณ หรือของอินเดีย หรือแม้แต่ทฤษฎีธาตุทั้ง ๕ คือ ดิน น้ำ ลม (ไม้) ไฟ ทอง ของการแพทย์จีนนั้น เป็นการนำสิ่งที่มนุษย์คุ้นเคยในทางเกษตรกรรมมาอธิบายปรากฏการณ์ต่างๆ ของธรรมชาติ ทั้งยังนำมาอธิบายความผิดปกติของร่างกาย เป็นต้นว่า ไฟมีคุณสมบัติร้อน และกระตุ้น เพราะฉะนั้นเมื่อคนมีอาการคอแห้ง เจ็บคอ ปากแห้ง ปากแดง รู้สึกร้อนใบหน้าและร่างกาย (ที่มักเรียกกันว่าอาการร้อนใน) ยาหรืออาหารที่ใช้รักษาก็จะมีคุณสมบัติเย็น ซึ่งเป็นสารที่มีรสขม (ยาเย็น) ซึ่งเภสัชวิทยาตะวันตกพบว่า มีสาระสำคัญออกฤทธิ์ยับยั้ง.

^๘ "Hippocrates", **Encyclopaedia Britannica, Ultimate Reference Suite.**

ฮิปโปเครติส คือ ปราชญ์ผู้ตระหนักถึงพลังแห่งการรักษาตัวที่แฝงอยู่ในหน่วยของชีวิต เขาเรียกพลังที่แฝงเร้นอยู่นั้นว่า อำนาจการรักษาของธรรมชาติ ความเชื่อในพลังที่แฝงเร้นนี้เองได้ส่งผลถึงทัศนคติที่มีต่อบทบาทของแพทย์ หรือผู้ทำการรักษาว่า ต้องเป็นผู้ทำหน้าที่เสริมสร้างพลังแห่งการรักษาของธรรมชาตินั้น และนี่ก็คือความหมายเดิมของคำว่า Therapy ซึ่งเป็นคำที่มาจากภาษากรีกว่า Therapeuin แปลว่า ฝึกดูแล อันถือได้ว่าเป็นบทบาทสำคัญของแพทย์ หรือผู้ทำการรักษา เช่นเดียวกับที่เพลโต (Plato ก่อน ค.ศ. ๔๒๗-๓๔๗) กล่าวถึงแนวคิดในทางการแพทย์ผ่านคำพูดของอีริซิมาคัส (Eryximachus)^๙ ว่า “แพทย์ยังสามารถทำให้ธาตุที่เป็นปฏิปักษ์กันอย่างที่สุดในองค์กายของร่างกายรวมกลมกันได้ได้อย่างแนบแน่น นี่คือความสามารถของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ”^{๑๐} จากทัศนะในการบำบัดรักษาและสาเหตุของการเกิดโรคของฮิปโปเครติสนี้เองได้แสดงถึงกระบวนการที่ค้นพบแบบองค์รวม ทั้งยังนับได้ว่าเป็นจุดเริ่มต้นของการแพทย์ที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานแห่งเหตุและผล

อริสโตเติล (Aristotle ก่อน ค.ศ. ๓๘๔-๓๒๒)^{๑๑} นักปรัชญา นักชีววิทยา ชาวกรีก บุคคลสำคัญคนหนึ่งของวงการแพทย์ เป็นศิษย์ของเพลโต (Plato) อธิบายว่าโลกประกอบด้วยธาตุ ๔ ชนิด คือ ดิน น้ำ ลม และไฟ เป็นผู้ที่เชื่อว่าโลกเป็นศูนย์กลางของจักรวาล มีดวงอาทิตย์และดวงดาวต่างๆ โคจรโดยรอบ^{๑๒} ทั้งได้ทำการศึกษาและแบ่งแยกสิ่งมีชีวิตโดยอาศัยศาสตร์ที่เรียก กายวิภาค (Anatomy) และวิทยาเอ็มบริโอ (Embryology) ทฤษฎีของอริสโตเติลทางด้านชีววิทยานั้นเป็นที่ยกย่องกันมาก เพราะเขาได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับชีวิตของสัตว์ต่างๆ เช่น ปลา และพวกสัตว์เลื้อยคลานและได้ทำการบันทึกไว้อย่างละเอียดมาก ได้มีการจัดแบ่งสัตว์ออกเป็น ๒ จำพวกใหญ่ คือ สัตว์ที่มีกระดูกสันหลัง (Vertebrates) และสัตว์ที่ไม่มีกระดูกสันหลัง (Invertebrates) นับว่าอริสโตเติลเป็นผู้บุกเบิกความรู้ทางด้านนี้จนได้รับการยกย่องว่า เป็นนักธรรมชาติวิทยาคนแรกของโลก ทั้งในยุคสมัยของอริสโตเติลเกิดการเปลี่ยนแปลงวิธีในการอธิบายปรากฏการณ์ทางธรรมชาติอย่างเป็นระบบและซับซ้อนกว่าสมัยก่อน คือในยุคสมัย

^๙ ตัวละครหนึ่งซึ่งเพลโตสร้างขึ้นมาเพื่อเป็นตัวแทนของความคิดในฐานะแพทย์.

^{๑๐} เพลโต : แปลโดย อัครนี้ มูลเมฆ, ซิมโพเซียม ปรัชญาวิวาทะว่าด้วยความรัก (Symposium), (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์หนึ่ง, ๒๕๕๓), หน้า ๖๑.

^{๑๑} “Aristotle”, **Encyclopaedia Britannica, Ultimate Reference Suite.**

^{๑๒} ต่อมาภายหลัง แนวคิดดังกล่าวได้ถูกกลบฝังไปโดย โจฮัน เคปเลอร์ (Johannes Kepler, ค.ศ. ๑๕๗๑-๑๖๓๐).

๒.๒.๑.๒ กระบวนทัศน์การแพทย์กระแสหลัก กระบวนทัศน์แบบจักรกล

ระบบการแพทย์กระแสหลัก หรือ การแพทย์ตะวันตก ได้มีการพัฒนาการอย่างรวดเร็วในยุคหลังจากการปฏิวัติทางวิทยาศาสตร์ (Scientific Revolution) ซึ่งถือว่าเริ่มต้นในราวปี ค.ศ. ๑๕๔๓ เมื่อโคเปอร์นิคัส (Copernicus, Nicolaus ค.ศ. ๑๔๗๓-๑๕๔๓)^{๑๓} พิมพ์หนังสือชื่อว่าด้วยปริวรรตแห่งดวงเวหา (On the Revolutions of the Celestial Spheres) ซึ่งแสดงให้เห็นว่าดวงอาทิตย์คือศูนย์กลางของจักรวาล และโลกก็โคจรรอบดวงอาทิตย์ โดยในระหว่างศตวรรษที่ ๑๖-๑๗ ถือได้ว่าเป็นช่วงเวลาแห่งการสร้างองค์ความรู้พื้นฐานของวิทยาศาสตร์ เกิดการพัฒนาศาสตร์แขนงต่างๆ มากมาย การศึกษาทางวิทยาศาสตร์ในระยะแรกใช้กระบวนการแยกแยะ (วิเคราะห์) และสะสม (สังเคราะห์) ข้อมูลเป็นหมวดหมู่ วิธีการแยกแยะนี้เองทำให้เกิดการแบ่งแยกส่วนย่อยออกจากส่วนใหญ่ แยกสิ่งที่มีความสัมพันธ์กันแบบองค์รวมออกเป็นเอกเทศแล้วทำการศึกษาลึกลงไปในรายละเอียดแต่ละองค์ประกอบ สำหรับการแพทย์ตะวันตกในยุคสมัยนี้อาศัยกระบวนการสังเกตจากการทดลองแล้วสรุปเป็นกฎเกณฑ์ทางการแพทย์ขึ้นมา

สาขาวิชาทางวิทยาศาสตร์ ที่ได้รับการพัฒนามากที่สุดในระยะเวลาดังกล่าวคือ กลศาสตร์ (Mechanics) เกิดการนำแนวความคิดทางกลศาสตร์ไปอธิบายสิ่งต่างๆ เช่น การนำกลศาสตร์ไปอธิบายการทำงานของร่างกายมนุษย์ เกิดแขนงวิชา ชีวกลศาสตร์ (Biomechanics)

ฟรานซิส เบคอน (Francis Bacon ค.ศ. ๑๕๖๑-๑๖๒๖)^{๑๔} นักคิดชาวอังกฤษ นักปกครอง และนายความ แนวหน้าของลัทธิหรือทัศนะแบบประสบการณ์นิยม หรือ ประจักษ์นิยม (Empiricism) อันเป็นกระบวนทัศน์ของวิทยาศาสตร์ เป็นผู้ให้วิธีการแสวงหาความรู้แก่วิทยาศาสตร์ที่สำคัญคือ วิธีการอุปนัย^{๑๕} เบคอนมีความเห็นว่าจักรวาลประกอบไปด้วยสารที่เป็นปัจเจก (Individual Substance) ซึ่งสาร (Substances) ที่แตกต่างกันนั้นมีคุณสมบัติที่

^{๑๓} “Copernicus, Nicolaus”, **Encyclopaedia Britannica, Ultimate Reference Suite.**

^{๑๔} “Bacon, Francis, Viscount Saint Alban (or Albans), Baron of Verulam”, **Encyclopaedia Britannica, Ultimate Reference Suite.**

^{๑๕} การใช้เหตุผลแบบอุปนัย (Inductive Reasoning) เป็นแนวคิดเชิงตรรกวิทยาที่วิธีการใช้เหตุผล เริ่มด้วยการสังเกตความจริงจากปรากฏการณ์เฉพาะต่างๆ แล้วสรุปรวมเป็นกฎเกณฑ์หรือข้อสรุปทั่วไป คือ การเอาประสบการณ์ ความรู้ทางประสาทสัมผัสมาตัดสินใจ ตัวอย่าง กรณีเฉพาะ ๑: โลกโคจรรอบดวงอาทิตย์, กรณีเฉพาะ ๒: ดาวพุธโคจรรอบดวงอาทิตย์, กรณีเฉพาะ K: ดาวศุกร์โคจรรอบดวงอาทิตย์, ลักษณะร่วมกัน: เนื่องจากโลก, ดาวศุกร์, ..., ดาวศุกร์ ต่างเป็นดาวเคราะห์ และต่างโคจรรอบดวงอาทิตย์ ข้อสรุป ดังนั้น ดาวเคราะห์โคจรรอบดวงอาทิตย์.

อย่างไรก็ตาม วิธีอุปนัยของเบคอนยังมีข้อผิดพลาด อันเกิดจากการปฏิเสธการใช้เหตุผลเชิงตรรกบท (Syllogistic Reasoning) ของยุคกลาง อันเป็นการปฏิเสธมูลฐานของการใช้เหตุผล (Rationalistic Elements) ทั้งหมด (ขยายความรวมถึงการใช้เหตุผลทางคณิตศาสตร์และตรรกศาสตร์) วิธีอุปนัย จึงขาดขั้นตอนของการใช้เหตุผลไป แต่สิ่งที่เบคอนได้ให้กับวิทยาศาสตร์คือ การแสดงให้เห็นว่า การใช้ประสบการณ์กับธรรมชาติอย่างเดียวไม่ได้ก่อให้เกิดผลดีต่อวิธีวิทยาทางวิทยาศาสตร์ วิธีวิทยาทางวิทยาศาสตร์จำเป็นต้องประกอบไปด้วย ส่วนที่เป็นประจักษ์ (Empirical) และส่วนที่เป็นเหตุผล (Rational)

กาลิเลโอ (Galileo Galilei ค.ศ. ๑๕๖๔-๑๖๔๒)^{๑๗} นักปรัชญา นักดาราศาสตร์ และนักคณิตศาสตร์ชาวอิตาลี เป็นนักวิทยาศาสตร์ที่ให้ความสำคัญกับการทดลองในการแสวงหาความรู้ผ่านการสังเกตโดยประจักษ์และการใช้สูตรทางคณิตศาสตร์ เป็นผู้ที่ได้นำเอากฎเกณฑ์ทางกลศาสตร์ไปอธิบายการทำงานของร่างกายมนุษย์ เช่น ทำไมขาของมนุษย์จึงมีขนาดใหญ่กว่าแขน หรือ ทำไมกระดูกจึงมีลักษณะกลวงและเป็นทรงกระบอกกลม เป็นต้น โบเรลลี (Borelli, Giovanni Alfonso ค.ศ. ๑๖๐๘-๑๖๗๕)^{๑๘} นักสรีรวิทยาชาวอิตาลี ได้เขียนหนังสือว่าด้วยการเคลื่อนไหวของสัตว์ (On the Movement of Animals) ได้มีความพยายามนำเอาหลักกลศาสตร์ไปอธิบายการเคลื่อนไหวของมนุษย์ เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด เป็นต้น และชัยชนะอันยิ่งใหญ่ของสาขาวิชาสรีรวิทยาเกิดขึ้นในศตวรรษที่ ๑๗ เมื่อวิลเลียม ฮาร์วีได้ประยุกต์แบบจำลองกลไกมาอธิบายถึงกระบวนการไหลเวียนโลหิตในแง่กายวิภาคและ

^{๑๖} การใช้เหตุผลแบบนิรนัย (Deductive Reasoning) เป็นแนวคิดเชิงตรรกวิทยา (Logic) เป็นวิธีการใช้เหตุผลที่เริ่มด้วยการกำหนดข้อความหลัก (Major Premise) ซึ่งเป็นข้อความนัยทั่วไป เพื่อใช้ถอดแบบไปเป็นข้อเสนหรือข้อสรุปสำหรับสถานการณ์เฉพาะต่างๆ มีข้อตกลงเบื้องต้นบนพื้นฐานความเชื่อว่าข้อความหลักเป็นจริงด้วยข้อมูลที่สามารถอธิบายได้ด้วยตัวของมันเอง (Self-evident) จุดอ่อนของวิธีการแบบนี้ นินัย คือ ถ้าข้อความหลักไม่เป็นจริงผลของการนินัยจะไม่ถูกต้อง ตัวอย่าง Major Premise: สิ่งมีชีวิตต้องตาย, Minor Promise: มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิต, Conduction: ดังนั้น มนุษย์ต้องตาย.

^{๑๗} "Galileo", *Encyclopaedia Britannica, Ultimate Reference Suite*.

^{๑๘} "Borelli, Giovanni Alfonso", *Encyclopaedia Britannica, Ultimate Reference Suite*.

เรอเน เดส์คาร์ต (Descartes, Rene ค.ศ. ๑๕๙๖-๑๖๕๐)^{๒๐} นักปรัชญา นักฟิสิกส์ นักคณิตศาสตร์ และนักสรีรวิทยา ชาวฝรั่งเศส บิดาแห่งปรัชญาตะวันตกสมัยใหม่^{๒๑} เจ้าของคำกล่าวที่โด่งดังและเป็นที่รู้จักโดยทั่วกันว่า ฉันคิด ดังนั้นจึงมีตัวฉัน (I think, therefore I am) มีความเห็นว่าทุกการเปลี่ยนแปลงและการเคลื่อนที่ในโลกของวัตถุสามารถอธิบายได้ในลักษณะของจักรกล (Mechanical Terms) อธิบายปรากฏการณ์ทางธรรมชาติทั้งหลายด้วยการลดทอนปรากฏการณ์ต่างๆ ลงสู่สูตรและการเคลื่อนที่ ที่เรียกว่าปรัชญาจักรกล (Mechanical Philosophy) หรือทัศนะแบบเดส์คาร์ตนิยม (Cartesianism) เดส์คาร์ตได้เขียนหนังสือชื่อ สัตว์คือเครื่องจักร กล่าวว่า จักรวาลเปรียบเสมือนเครื่องจักรใหญ่ ร่างกายที่มีชีวิตเป็นเครื่องจักรที่ประณีต ความแตกต่างของมนุษย์และสัตว์นั้นอยู่ที่จำนวนฟันเฟืองที่ไม่เท่ากัน มนุษย์เป็นเครื่องจักรที่มีวิญญาณ^{๒๒} หรือ สสารวัตถุซึ่งรวมถึงร่างกายของมนุษย์เป็นเครื่องจักรกลที่ทำงานภายใต้หลักการของจักรกล (Mechanical Principle)

จากทัศนะที่ว่า มนุษย์เป็นเครื่องจักรที่มีวิญญาณ^{๒๓} นี้เอง จึงเกิดแนวคิดที่มีจิตสำนึกที่ข้ามพ้นไปจากการทำงานเชิงกายภาพของร่างกาย อันเป็นแนวคิดทวินิยมของจิต-ร่างกายของเดส์คาร์ต (Descartes's mind-body dualism) ที่ว่า ความจริงมีสองอย่างที่แตกต่างกัน นั่นคือ จิต (หรือความคิด) และโลกแห่งสสาร ตามความเห็นของเดส์คาร์ตนั้น จิตเป็นจิตสำนึกบริสุทธิ์ ซึ่งไม่ต้องการที่อยู่และไม่สามารถแบ่งแยกย่อยได้ ในทางตรงกันข้าม สสารไม่มีจิตสำนึก ต้องการที่อยู่ และสามารถแบ่งแยกย่อยได้ มนุษย์มีธรรมชาติสองอย่าง นั่นคือ เราคิด และเราก็มีร่างกายที่เป็นเนื้อหนังที่เป็นเครื่องจักรที่สมบูรณ์แบบซึ่งเป็นไปตามกฎทางฟิสิกส์ด้วย

ต่อมา ลาเมทรี (La mettrie, ค.ศ. ๑๗๐๙-๑๗๕๑)^{๒๔} นายแพทย์และนักปรัชญาชาวฝรั่งเศส ได้สนับสนุนแนวความคิดของเดส์คาร์ต และได้เขียนหนังสือ มนุษย์จักรกล หรือ

^{๑๙} วิชาที่ว่าด้วยกำลังและความเคลื่อนไหวของแรง.

^{๒๐} "Descartes, Rene", **Encyclopaedia Britannica, Ultimate Reference Suite.**

^{๒๑} มีความเห็นแตกต่างจากเบคอนในเรื่องบ่อเกิดของความรู้ เบคอนเห็นว่าบ่อเกิดของความรู้ได้ผ่านการมีประสบการณ์กับธรรมชาติ แต่เดส์คาร์ตเห็นว่าบ่อเกิดของความรู้คือเหตุผล.

^{๒๒} เดส์คาร์ตไม่ได้มองจิตของมนุษย์เป็นเครื่องจักร และมีทัศนะว่าจิตของมนุษย์เป็นเช่นเดียวกับพระเจ้า คือ อยู่นอกเหนือจากลักษณะนิยติ เห็นว่าจิตของมนุษย์มี เจตจำนงเสรี (free will) และเป็นผู้ควบคุมร่างกายมนุษย์.

^{๒๓} แนวความคิดทวินิยมของเดส์คาร์ตนี้เอง ถูกวิพากษ์ว่าเปรียบเทียบเสมือนลักษณะของวิญญาณในเครื่องจักร.

^{๒๔} "La Mettrie, Julien Offroy de", **Encyclopedia Britannica, Ultimate Reference Suite.**

เดส์คาร์ต มีความเชื่อมั่นอย่างมั่นคงในความแน่นอนของวิทยาศาสตร์ เขากล่าวว่า “วิทยาศาสตร์ทั้งหลายคือ ความแน่นอน เป็นความรู้ที่มีหลักฐาน เราปฏิเสธความรู้ทุกชนิดที่เป็นเพียงความอาจเป็นไปได้ และจะตัดสินว่าสิ่งที่รู้อย่างแจ่มชัดแล้วเท่านั้นที่เชื่อถือได้ และความรู้ นั้นจะต้องไม่มีข้อสงสัยอีก”^{๒๕} อันเป็นทัศนะที่เรียกว่า สัจธรรมวิทยาศาสตร์^{๒๖} และทัศนะแบบ เดส์คาร์ตได้มีอิทธิพลต่อวิทยาศาสตร์ในคริสต์ศตวรรษที่ ๑๗ อย่างมาก รวมถึงอิทธิพลที่มีต่อนักฟิสิกส์คนสำคัญคือ ไอแซค นิวตัน โดย ทฤษฎีเกี่ยวกับการเคลื่อนที่และแรงโน้มถ่วงในหนังสือ Principia หรือที่มีชื่อเต็มว่า Mathematical Principles of Natural Philosophy (หลักคณิตศาสตร์ของปรัชญาธรรมชาติ) ของนิวตันนั้นสอดคล้องกับทัศนะแบบเดส์คาร์ต

ไอแซค นิวตัน (Newton, Sir Isaac ค.ศ. ๑๖๔๓-๑๗๒๗)^{๒๗} นักฟิสิกส์และนักคณิตศาสตร์ชาวอังกฤษ ผู้สร้างกฎการเคลื่อนที่และกฎแรงโน้มถ่วง (Law of Gravitation) ทั้งสามข้อ^{๒๘} ซึ่งเป็นรากฐานของวิทยาศาสตร์สาขาฟิสิกส์ ซึ่งถูกนำไปประยุกต์ใช้ในวิทยาศาสตร์เทคโนโลยี หลากหลายแขนง ทางด้านคณิตศาสตร์นิวตันได้สร้าง ทฤษฎีทวินาม (Binomial Theory) แคลคูลัสเชิงอนุพันธ์ (Differential Calculus) และแคลคูลัสเชิงปริพันธ์ (Integral Calculus) และเป็นผู้สร้างทฤษฎีเกี่ยวกับจักรวาล (Newtonian Mechanics) ผู้ค้นพบว่าจักรวาลนั้นเป็นจักรกลขนาดใหญ่มีลักษณะเป็นเหตุและผล ขับเคลื่อนไปอย่างมีกฎเกณฑ์แน่นอนตายตัว สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นจะมีสาเหตุอันแน่นอน และนำไปผลอันเที่ยงตรงแน่นอนเช่นเดียวกัน จักรกลขนาดใหญ่ประกอบขึ้นด้วยสสาร หรือ วัตถุ ไม่มีสิ่งอื่นนอกเหนือจากสสาร ทำให้เกิด

^{๒๕} คาปร้า, ฟริตจอฟ, จุดเปลี่ยนแห่งศตวรรษ ๒ อิทธิพลของความคิดแบบเดส์คาร์ต-นิวตัน, แปลโดย พระประชา ปสนนธมโม และคณะ, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๕๐), หน้า ๖๑.

^{๒๖} ฟิสิกส์ในศตวรรษที่ ๒๐ ได้แสดงให้เห็นได้อย่างชัดเจนว่า ไม่มีสิ่งจะอันสมบูรณ์ในวิทยาศาสตร์ ทฤษฎีทั้งหลายมีขอบเขตจำกัดเป็นเพียงการประมาณ.

^{๒๗} “Newton, Sir Isaac”, *Encyclopaedia Britannica, Ultimate Reference Suite*.

^{๒๘} วัตถุทุกชนิดจะเคลื่อนที่อย่างเอกรูปในแนวเส้นตรงตลอดไปถ้าไม่ถูกแรงกระทำ, เมื่อมีแรงกระทำ อัตราการเปลี่ยนความเร็วของวัตถุนั้นจะเป็นสัดส่วนโดยตรงกับแรงต่อมวลของมัน และ ระหว่างวัตถุสองก้อนใดๆ ในเอกภพจะมีแรงโน้มถ่วงกระทำ ซึ่งแรงนี้จะเป็นสัดส่วนโดยตรงกับมวลของมัน และแปรผกผันกับระยะระหว่างวัตถุทั้งสองก้อนนั้นยกกำลังสอง.

๑) **ทัศนะแบบสสารนิยมหรือวัตถุนิยม (Materialism)**^{๓๐} ถือว่าปรากฏการณ์ทางธรรมชาติที่เราพบมีความเป็นจริงที่เป็นรากฐานที่สุดคือสสาร (สสารเป็นปฐม) สิ่งอื่น ๆ นอกเหนือจากสสารไม่มี ภายใต้ทัศนะนี้เอง จิตสำนึกจึงเป็นลักษณะของแบบแผนทางวัตถุที่ซับซ้อน ซึ่งเกิดขึ้น ณ ระดับที่แน่นอนของวิวัฒนาการทางชีววิทยา^{๓๑}

๒) **ทัศนะแบบลดส่วน (Reductionism หรือ Reductivism)**^{๓๒} ปรัชญาแบบจักรกลได้ลดทอนปรากฏการณ์ทางธรรมชาติลงสู่สสารและการเคลื่อนที่ของสสาร โดยทัศนะแบบลดทอนนี้เอง จึงเกิดการศึกษาระบบวิเคราะห์หรือจำแนกแจกแจง คือเมื่อเราพยายามจะอธิบายปรากฏการณ์ต่าง ๆ ที่มีความสลับซับซ้อนอยู่นั้น เราสามารถทำได้โดยการถอดชิ้นส่วนออกเป็นชิ้นส่วนย่อย ๆ แล้วมาทำความเข้าใจจากชิ้นส่วนอันเป็นองค์ประกอบย่อย ๆ นั้น เพื่อไปอธิบายองค์รวมใหญ่ ตัวอย่างเช่น ถ้าเราอยากจะทำนาฬิกาทำงานอย่างไร เราก็สามารถที่จะรู้ได้ โดยการถอดชิ้นส่วนของนาฬิกาออกเป็นชิ้น ๆ เพื่อที่จะดูว่าจักรกลต่าง ๆ ทำงานอย่างไร และดูว่าชิ้นส่วนแต่ละชิ้นสัมพันธ์เกี่ยวโยงกันอย่างไร เราก็จะรู้ว่าระบบเป็นอย่างไร ร่างกายของมนุษย์ก็เช่นเดียวกัน ในฐานคิดแบบนิวตันก็คือว่าเราสามารถที่จะถอดชิ้นส่วนอวัยวะร่างกายของมนุษย์ออกเป็นชิ้นส่วนย่อย ๆ และดูว่าชิ้นส่วนแต่ละชิ้นส่วนทำงานเกี่ยวโยงกันอย่างไร เราก็จะสามารถอธิบายชีวิตได้

^{๒๙} บรูซ ลิปตัน ดร., บรรยายหัวข้อ **ชีวฟิสิกส์กระบวนทัศน์ใหม่ เพื่อความเข้าใจชีวิตและชีวมณฑล**, ห้องประชุมจุมภฏ-พันธ์พิทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๑๓ ธันวาคม ๒๕๔๕.

^{๓๐} วัตถุนิยม หรือสสารนิยม ในทางจริยศาสตร์ หมายถึง ทัศนะที่ถือว่าความสุขทางกายเป็นสิ่งที่มีค่าสูงสุดของชีวิต กรณีนี้มักเรียกวัตถุนิยม, ในทางอภิปรัชญา หมายถึง ทัศนะที่ถือว่าสสารเท่านั้นที่เป็นจริง ปรากฏการณ์ในรูปอื่น ๆ สามารถทอนลงได้ว่า เป็นเพียงปรากฏการณ์ของสสาร ในกรณีนี้มักเรียกว่า สสารนิยม; ราชบัณฑิตยสถาน, **พจนานุกรมศัพท์ปรัชญา อังกฤษ-ไทย**, หน้า ๖๑.

^{๓๑} นักวิทยาศาสตร์ด้านประสาทวิทยาส่วนใหญ่ในทุกวันนี้จะยึดถือทัศนะนี้.

^{๓๒} คตินิยมลดทอน คือ ทัศนะที่ถือว่าสรรพสิ่งทั้งหลายอาจลดทอนลงได้เป็นสิ่งเดียว เช่น เป็นวัตถุอย่างเดี่ยวหรือเป็นจิตอย่างเดี่ยว หรือ ทัศนะที่ถือว่า ความรู้ในสาขาต่าง ๆ นั้น อาจลดทอนลงเป็นศาสตร์เดี่ยวได้ เช่น บางกลุ่มเชื่อว่าฟิสิกส์เป็นศาสตร์พื้นฐานที่สุด ศาสตร์อื่น ๆ เป็นเพียงส่วนขยาย หรือเป็นแขนงย่อยของฟิสิกส์เท่านั้น; ราชบัณฑิตยสถาน, **พจนานุกรมศัพท์ปรัชญา อังกฤษ-ไทย**, หน้า ๘๖.

๓) **ทัศนะแบบนิยัตินิยม (Determinism)**^{๓๓} คือหลักการที่ว่า ทุกๆ เหตุการณ์ที่ถูกกำหนด (Determined) โดยเหตุการณ์ก่อนหน้านั้น นั่นคือ ความสามารถกำหนดรู้ได้ด้วยเหตุผล (Rational) ที่เมื่อเรารู้เกี่ยวกับสถานะหนึ่งๆ อย่างสมบูรณ์แล้ว จะสามารถคาดการณ์อนาคตของสถานะนั้นๆ ได้อย่างแน่นอน จากทัศนะแบบจักรกลของเดส์คาร์ตทำให้สามารถคาดการณ์การเคลื่อนไหวของสสารวัตถุได้อย่างแน่นอนผ่านกฎทางจักรกลอันเป็นลักษณะแบบนิยัตินิยม สามารถเห็นได้ชัดภายใต้กฎการเคลื่อนที่ของนิวตัน เมื่อเรารู้สถานะของวัตถุหนึ่งๆ เราสามารถคาดการณ์ได้ว่าในเวลาหนึ่งๆ สถานะของมันเป็นอย่างไรมิ่ว่าสถานะในอดีตหรือสถานะในอนาคต นิวตันใช้กฎเกณฑ์เรื่องแรงโน้มถ่วงและแคลคูลัส บรรยายการเคลื่อนที่ของวัตถุด้วยระบบสมการอนุพันธ์ (Differential Equations)

บุคคลสำคัญที่สุดคนหนึ่งที่ได้พัฒนากฎการเคลื่อนที่ของนิวตันจนเกิดทัศนะนิยัตินิยมสุดกู่ (Hard Determinism) คือ ลาปลาซ (Laplace, Pierre-Simon, marquis de, ค.ศ. ๑๗๔๙-๑๘๒๗)^{๓๔} นักคณิตศาสตร์ นักดาราศาสตร์ และนักฟิสิกส์ ลาปลาซประสบความสำเร็จอย่างมากในการอธิบายการเคลื่อนที่ของดาวเคราะห์ ดวงจันทร์และดาวหางได้อย่างละเอียดและเที่ยงตรงมาก ทั้งยังสามารถอธิบายปรากฏการณ์น้ำขึ้นน้ำลงและปรากฏการณ์อื่นด้วยความรู้เกี่ยวกับแรงโน้มถ่วง ทัศนะแบบคำนวณและทำนายล่วงหน้าได้แน่นอน กล่าวถึงการมีปัจจัยเป็นตัวกำหนด มีปัจจัยกำหนดเมื่อเราสามารถรู้ว่าปัจจัยใดบ้างกำหนดสิ่งต่างๆ ให้เป็นไปอย่างนั้น รู้กฎเกณฑ์และปัจจัยต่างๆ เหล่านี้เราก็สามารถที่จะแทรกแซงหรือสามารถที่จะคาดเดาได้ว่าเมื่อทำอย่างนั้นอย่างนี้จะเกิดสิ่งนั้นสิ่งนี้ตามมา

จากความเชื่อในกฎการเคลื่อนที่ของนิวตัน และการคำนวณทางคณิตศาสตร์ ลาปลาซได้แสดงทัศนะแบบนิยัตินิยมไว้ในคำนำของหนังสือ Philosophical Essay on Probabilities ไว้ว่า

เราจำเป็นต้องยอมรับว่าสถานะ (State) ปัจจุบันของเอกภพเป็นผลของสถานะก่อนๆ ของมันเอง และเป็นสาเหตุของสถานะที่จะติดตามมาด้วย ในเวลาใดเวลาหนึ่ง ผู้มีสติปัญญาซึ่งรู้แรงทั้งหมดที่เกิดขึ้นในธรรมชาติ ณ ขณะนั้น รวมทั้งรู้ตำแหน่งต่างๆ ในตอนนั้นของสิ่งทั้งปวงในเอกภพก็จะสามารถเข้าใจการเคลื่อนที่ของเทหวัตถุที่ใหญ่ที่สุด

^{๓๓} ทัศนะที่ว่า สิ่งทั้งหลายในจักรวาลเป็นไปตามกฎตายตัว หรือ ลัทธิที่ถือว่า เจตจำนงของมนุษย์ไม่เป็นไปโดยอิสระ แต่ถูกกำหนดโดยภาวะทางจิตใจและทางวัตถุ ตรงข้ามกับ อนิยัตินิยม (indeterminism); เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๖.

^{๓๔} ลาปลาซ ประสบความสำเร็จในการนำทฤษฎีแรงโน้มถ่วงของนิวตันมาอธิบายวิวัฒนาการและสร้างแบบจำลองของระบบสุริยะจักรวาล.

ฟิสิกส์แบบนิวตันประสบความสำเร็จในการอธิบายความเป็นมาและความเป็นไปของสรรพสิ่งต่างๆ ได้อย่างดีเยี่ยม ไม่ว่าจะเป็นการอธิบายถึงปรากฏการณ์น้ำขึ้นน้ำลง การเคลื่อนที่ของดวงดาว และอื่นๆ ระบบคณิตศาสตร์แบบนิวตันจึงได้กลายเป็นทฤษฎีเกี่ยวกับความจริงอันถูกต้อง ภาพของเอกภพในความเป็นจักรกลอันสมบูรณ์ของเดส์คาร์ตจึงสามารถพิสูจน์ให้เห็นจริงได้ และนิวตันก็ได้กลายเป็นสัญลักษณ์แห่งวิทยาศาสตร์ไป

ฟิสิกส์แบบนิวตันได้รับการยอมรับและขยายขอบเขตการอธิบายไปสู่การเคลื่อนที่อย่างต่อเนื่องของสิ่งที่เป็นของไหล และแรงสั่นสะเทือนของวัตถุที่มีความยืดหยุ่น ทฤษฎีความร้อน ทฤษฎีอะตอมของจอห์น ดาลตัน หรือแม้กระทั่งทัศนศาสตร์แบบอะตอมเกี่ยวกับสังคัมของจอห์น ล็อค ที่ลดส่วนลักษณะแบบแผนที่สังเกตเห็นในสังคัมมาสู่พฤติกรรมของปัจเจกชน จนกระทั่งเกิดอุดมคติลัทธิปัจเจกชน

ฟริตจอฟ คาปรา (Fritjof Capra) กล่าวว่า “เมื่อไรก็ตามที่จิตวิทยา สังคมวิทยา หรือ เศรษฐศาสตร์ ต้องการที่จะทำให้ศาสตร์ของตนเป็นวิทยาศาสตร์ ศาสตร์ต่างๆ เหล่านี้จะต้องตกอยู่ภายใต้ทัศนศาสตร์แบบ ฟิสิกส์แบบนิวตัน”^{๓๖} สำหรับการแพทย์กระแสหลักซึ่งมีกระบวนการทัศน์แบบวิทยาศาสตร์ก็เป็นเช่นเดียวกับสาขาวิชาต่างๆ ที่ย่อมจะต้องตกอยู่ภายใต้ทัศนศาสตร์แบบนิวตันเช่นกัน

ชาร์ล ดาร์วิน (Charles Robert Darwin, ค.ศ. ๑๘๐๙-๑๘๘๒)^{๓๗} นักธรรมชาติวิทยาชาวอังกฤษ ได้เสนอทฤษฎีวิวัฒนาการของสิ่งมีชีวิตที่เกิดจากจากคัดสรรโดยธรรมชาติ สิ่งมีชีวิตที่มีความสามารถในการปรับตัวได้ก็สามารถดำรงเผ่าพันธุ์อยู่รอดไปได้ ส่วนสิ่งมีชีวิตที่ไร้ความสามารถในการปรับตัวก็จะสูญพันธุ์ ทั้งชี้ว่าพันธุกรรมเป็นตัวควบคุมลักษณะที่ปรากฏออกมาของสรรพชีวิตต่างๆ ทั้งมนุษย์และสรรพสัตว์ต่างมีบรรพบุรุษร่วมกัน ทฤษฎีที่ชาร์ล ดาร์วิน นำเสนอกระทบต่อความเชื่อในศาสนาที่ว่าพระเจ้าสร้างมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย มีผลกระทบต่อทัศนคติทางปรัชญาในเรื่องของสิ่งสากล (Universal) เรื่องสาระ (Essence) และเรื่องอันตวิทยา (Teleology) ภายหลัง เจมส์ ดี วัตสัน (James Dewey Watson, ค.ศ. ๑๙๒๘-

^{๓๕} พิพัฒน์ พสุธารชาติ, องค์รวม : บทวิพากษ์ว่าด้วย วิทยาศาสตร์ และศาสนาในสังคมไทย, (กรุงเทพมหานคร : ศยาม, ๒๕๔๗), หน้า ๒๗๑.

^{๓๖} คาปรา, ฟริตจอฟ, จุดเปลี่ยนแห่งศตวรรษ ๓ มองความจริงด้วยทัศนะใหม่, แปลโดย พระประชา ปสนนธมโม และคณะ, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๓๙), หน้า ๓๒.

^{๓๗} “Darwin, Charles”, *Encyclopaedia Britannica, Ultimate Reference Suite.*

จากความสำเร็จอันน่าทึ่งของการค้นพบทางชีววิทยาโมเลกุลในสาขาพันธุศาสตร์นี้เอง ทศนะลดส่วนจึงกลายเป็นกระแสหลักของวงการชีววิทยาในทุกๆ สาขา โดยพยายามที่จะแก้ปัญหาที่ปวงด้วยการลดส่วนต่างๆ ลงเหลือเพียงระดับโมเลกุล ทั้งทำให้เกิดทัศนะที่ว่าสามารถลดทอนคุณลักษณะทุกอย่างทางชีววิทยาให้อยู่ในรูปของโครงสร้างทางเคมี ทศนะนี้อาจจะเรียกว่าเป็นทัศนะ Primary of DNA คือ DNA เป็นปฐมเหตุของสิ่งต่างๆ ของชีวิตทั้งหมดรวมไปถึงเป็นจุดกำเนิดของชีวิตด้วย^{๔๐}

พัฒนาการและความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ที่มีมาโดยตลอดในระยะเวลาที่ยาวนานนี้เองได้นำไปสู่กระบวนการทศนะต่อชีวิต ร่างกายของมนุษย์ ว่ามีลักษณะเสมือนเครื่องยนต์

^{๔๘} “Watson, James Dewey”, **Encycloepadia Britannica, Ultimate Reference Suite.**

^{๔๙} “Crick, Francis Harry Compton”, **Encycloepadia Britannica, Ultimate Reference Suite.**

^{๕๐} วิทยาการที่ว่านี้นำมาสู่โครงการถอดรหัสพันธุกรรมของมนุษย์ (Human Genome Project) ซึ่งชี้ให้เห็นว่าสารพันธุกรรมที่กำหนดชีวิตของมนุษย์นั้นมีอะไรบ้าง บนฐานคิดของนักวิทยาศาสตร์เดิมที่เชื่อว่าชีวิตเกิดขึ้นและดำเนินไปโดยมียีนส์เป็นตัวกำหนด โครงการถอดรหัสพันธุกรรมของมนุษย์จึงเป็นความพยายามที่จะเปิดเผยความลับที่ซ่อนอยู่ในสายพันธุกรรม เชื่อว่าความรู้ที่ได้จะสามารถระบุถึงองค์ประกอบทางพันธุกรรมที่มีความสัมพันธ์กับปัญหาสุขภาพและโรค และองค์ประกอบทางพันธุกรรมที่ตอบสนองต่อยาเฉพาะอย่างและปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ความรู้ที่ได้จะเป็นการพลิกโฉมหน้าวงการเภสัชกรรมและการบำบัดรักษาโรค เพิ่มประสิทธิภาพของการสาธารณสุขอย่างมหาศาล คาดว่ามารถช่วยในการผู้ป่วยเรื้อรังให้สามารถมีชีวิตได้อย่างผาสุกในอนาคต.

การมองมนุษย์ว่ามีลักษณะเหมือนเครื่องยนต์จักรกลนี้ สามารถสรุปให้เห็นได้ชัดเจน จากงานเขียนของมิเชล ฟูโกต์ (Michel Foucault: ค.ศ. ๑๙๒๖-๑๙๘๓) นักปรัชญา นักจิตวิทยา และนักสังคมศาสตร์ชาวฝรั่งเศส ที่ว่า

ในช่วงยุคคลาสสิกระหว่างคริสต์ศตวรรษที่ ๑๗ และ ๑๘ ได้มีการค้นพบว่าร่างกายมนุษย์นั้นสามารถเป็นวัตถุและเป้าหมายของอำนาจ มีหลักฐานมากมายในยุคนั้นที่บ่งบอกถึงการให้ความสำคัญใหญ่หลวงแก่ร่างกายมนุษย์ ซึ่งเป็นกายที่สามารถถูกเชิดชัก ถูกตัด หรือถูกจัดแต่ง กายที่เคาะพื่อฟัง ที่ตอบสนอง กายอันคล่องแคล่วรวมทั้งพลังกำลังที่ทวีขึ้น กล่าวเปรียบเทียบได้ว่า ยุคคลาสสิกได้สร้างคัมภีร์ว่าด้วยมนุษย์จักรกลขึ้นพร้อมกันสองสำนวน สำนวนแรกนั้นอยู่ในแนวคิดกายวิภาค-อภิปรัชญา มีเดส์คาร์ตเป็นผู้เขียนหน้าแรกๆ เอาไว้ แล้วเหล่าแพทย์รวมทั้งนักปรัชญาอีกหลายคนเป็นผู้เขียนต่อๆ มา ส่วนอีกสำนวนหนึ่งเป็นแนวเทคนิค-การเมือง ซึ่งถูกเขียนขึ้นในรูประเบียบข้อบังคับสำหรับทหาร สำหรับโรงเรียน สำหรับโรงพยาบาล รวมไปถึงกระบวนการที่คิดค้นขึ้นทั้งจากประสบการณ์และด้วยเหตุผลเชิงเพื่อควบคุมและแก้ไขปฏิบัติการต่างๆ ของร่างกาย คัมภีร์ทั้งสองสำนวนมีความแตกต่างกันด้วยว่าสำนวนหนึ่งเกี่ยวข้องกับการบงการและใช้สอยร่างกาย ส่วนอีกสำนวนพูดถึงลักษณะการทำงานของร่างกายและให้อรรถาธิบายถึงร่างกายมนุษย์ กล่าวโดยรวม ด้านหนึ่งคือ ร่างกายที่ใช้ประโยชน์ได้ อีกด้านคือ ร่างกายที่ศึกษาทำความเข้าใจได้^{๕๐}

^{๕๐} ฟูโกต์, มิเชล, ร่างกายใต้บงการ **The chapter “Les crops dociles” From Surveiller et punir**, แปลโดย ทองกร โภครธรรม, (กรุงเทพมหานคร : โครงการจัดพิมพ์คบไฟ, ๒๕๔๗), หน้า ๕.

๒.๒.๑.๓ กระบวนทัศน์การแพทย์กระแสหลัก การศึกษาแบบแยกส่วน และลงลึก

ในศตวรรษที่ ๑๖ และ ๑๗ การแพทย์ตะวันตกได้แหวกฝ่าความคิดที่ถูกครอบงำไว้ ภายใต้อำนาจครอบงำของคริสตจักร ความเชื่อและศรัทธาในพระเจ้าถูกแทนที่ด้วยมีดผ่าตัดและกล้องจุลทรรศน์ (Microscope) สิ่งทั้งสองนี้เองทำให้ระบบการแพทย์และวิทยาศาสตร์สามารถศึกษาเข้าไปในร่างกายมนุษย์ลึกลงไปในระดับเซลล์ จนกระทั่งในศตวรรษที่ ๑๘ และ ๑๙ พัฒนาการทางการแพทย์ตะวันตกเป็นไปอย่างชนิดที่เรียกได้ว่าก้าวกระโดด ซึ่งปรากฏให้เห็นเด่นชัด ดังนี้

การกำเนิดของวิชาสรีรวิทยาของเซลล์ (Cytophysiology) จากพัฒนาการของวิชากายวิภาคศาสตร์ (Anatomy) ทำให้มนุษย์เข้าใจโครงสร้างของร่างกายได้ละเอียดชัดเจนขึ้น และทราบว่า ผลจากการเกิดโรคจะทิ้งร่องรอยของความเสียหายที่อวัยวะภายในร่างกายตามจุดต่างๆ บนพื้นฐานของกายวิภาคนี้เอง ในปี พ.ศ. ๒๓๐๔ มาร์เกนนี่ (Morgagni, Giovanni Battista, พ.ศ. ๒๒๒๕- ๒๓๑๔)^{๔๒} นักกายวิภาคพยาธิวิทยา (Pathological Anatomy) ชาวอิตาลี ได้ค้นพบความผิดปกติทางกายวิภาคของผู้ป่วย ๖๔๐ ราย แล้วเขียนสรุปเป็นหนังสือชื่อ *De Sedibus et Causis Morborum per Anatomen Indagatis* (The Seats and Causes of Diseases Investigated by Anatomy) ซึ่งว่าด้วย ตำแหน่งและต้นเหตุของโรค กล่าวไว้ว่า โรค คือ การถูกทำลายในจุดเฉพาะส่วน เชื่อว่าโรคแต่ละชนิดเกิดเฉพาะที่อวัยวะที่ต่างกันเท่านั้น แสดงให้เห็นถึงจุดเริ่มต้นอันเป็นพื้นฐานของการวินิจฉัยโรค (Diagnosis) การทำนายอาการโรค (Prognosis) และการให้การรักษาของการแพทย์กระแสหลัก

การกำเนิดของวิชาสรีรวิทยาเชิงทดลอง (Experimental physiology) ในปี พ.ศ. ๒๓๗๑ นายแพทย์นักเคมีชาวเยอรมัน ฟรีดริช วอห์เลอร์ (Friedrich Wohler, พ.ศ. ๒๓๔๓- ๒๔๒๕)^{๔๓} นักเคมีชาวเยอรมัน บุคคลแรกที่ทดลองและประสบความสำเร็จในการสังเคราะห์สารอินทรีย์เคมีขึ้นจากสารอนินทรีย์ (Inorganic) เป็นการสังเคราะห์สารอินทรีย์ขึ้นภายนอกในร่างกายสิ่งมีชีวิตได้สำเร็จ แสดงให้เห็นว่าสารอินทรีย์สามารถสังเคราะห์จากสารอนินทรีย์ได้ นับได้ว่าเป็นก้าวแรกของวิชาอินทรีย์เคมี (Organic Chemistry) ซึ่งต่อมาวิชาอินทรีย์เคมีนี้เองที่ถูกนำไปใช้ในการศึกษากระบวนการทางอินทรีย์เคมีในร่างกายปกติ และกระบวนการเคมีทางพยาธิวิทยาในร่างกายมนุษย์

^{๔๒} “Morgagni, Giovanni Battista”, *Encyclopaedia Britannica, Ultimate Reference Suite.*

^{๔๓} “Wohler, Friedrich”, *Encyclopaedia Britannica, Ultimate Reference Suite.*

การกำเนิดของวิชาจุลชีววิทยา ภายใต้การพัฒนาของวิชาฟิสิกส์ วิชาเคมี และกล้องจุลทรรศน์ หลุยส์ ปาสเตอร์ (Louis Pasteur พ.ศ. ๒๓๖๕-๒๔๓๘)^{๔๔} นักชีววิทยาชาวฝรั่งเศส ได้ทำการทดลองและหักล้าง ทฤษฎีสิ่งมีชีวิตเกิดจากสิ่งไม่มีชีวิต คิดค้นการถนอมอาหารด้วยวิธีพาสเจอร์ไรซ์ (Pasteurization) และคิดค้นวัคซีนป้องกันโรคต่างๆ ได้ค้นพบเชื้อโรคต่างๆ มากมาย เช่น เชื้อสแตปฟีโลคอกคัส (Staphylococcus) และเชื้อสเตรปโตคอกคัส (Streptococcus) การค้นพบเชื้อโรคนี้อาจได้นำไปสู่ความเข้าใจว่าสาเหตุของโรคมาจากสิ่งมีชีวิตขนาดเล็กๆ ที่ก่อให้เกิดโรคกับอวัยวะเฉพาะส่วน เกิดการศึกษาถึงกลไกในรายละเอียดส่วนย่อยๆ เฉพาะส่วนอันเป็นแนวทางหลักของการแพทย์เชิงจักรกล

จนกระทั่งเมื่อ โรเบิร์ต ค็อค (Robert Heinrich Hermann Koch, ค.ศ. ๑๘๔๓-๑๘๑๐)^{๔๕} นักฟิสิกส์ชาวเยอรมัน ได้ค้นพบแบคทีเรียอันเป็นสาเหตุของวัณโรค (tubercle bacillus) ในปี พ.ศ. ๒๔๒๕ (ค.ศ. ๑๘๘๒) และค้นพบแบคทีเรียอันเป็นสาเหตุของอหิวาตกโรค (cholera) ในปี พ.ศ. ๒๔๒๖ (ค.ศ. ๑๘๘๓) แนวคิดเรื่องจุลชีพบางอย่างเป็นตัวการในการทำให้เกิดโรคที่จำเพาะเจาะจงจึงได้รับการยอมรับมากขึ้น หลักเกณฑ์นี้เรียกว่า สมมติฐานของค็อค (Koch's postulates) เกิดแนวคิดเกี่ยวกับสาเหตุเฉพาะของโรค (Concept of Specific Etiology) ซึ่งสอนกันในโรงเรียนแพทย์นับแต่นั้นมา เท่ากับเป็นการต่อยอดทฤษฎีของหลุยส์ ปาสเตอร์ที่ได้เคยนำเสนอไว้ก่อน การศึกษาถึงสิ่งมีชีวิตขนาดเล็กหรือจุลินทรีย์ต่างๆ ได้รับการพัฒนาเรื่อยมาจนกระทั่งเกิดแขนงวิชาใหม่คือ จุลชีววิทยา (Microbiology) ซึ่งภายหลังได้เกิดการพัฒนาต่อเนื่องจนเกิดเป็นแขนงวิชาไวรัสวิทยา (Virology) ต่อไป

การพัฒนาการศึกษาแบบลงลึก จากการพัฒนาการของกล้องจุลทรรศน์ได้พัฒนาสู่กล้องจุลทรรศน์อิเล็กตรอน นำไปสู่การศึกษาโครงสร้างภายในของสสารด้วยการใช้เครื่องเร่งอนุภาคแบบจำเพาะ โดยการเร่งความเร็วของอิเล็กตรอนให้เข้าใกล้ความเร็วแสง อิเล็กตรอนที่มีโมเมนตัมสูงมากได้ถูกนำไปใช้สำรวจสเกลที่เล็กมากๆ และด้วยเครื่องเร่งอนุภาคแนวตรงที่สแตนฟอร์ด (Standard Linear Accelerator, SLAC) ในแคลิฟอร์เนีย สหรัฐอเมริกา ซึ่งมีความยาวสองไมล์ ทำให้นักวิทยาศาสตร์สามารถศึกษาเข้าไปในโครงสร้างของโปรตอน จนพบว่าประจุบวกภายในโปรตอนกระจายอยู่เป็นหย่อมๆ ภายใน ไม่ได้กระจายสม่ำเสมอทั้งหมดในโครงสร้างของโปรตอน และมีประจุเพียงแค่ ๑ ใน ๓ หรือ ๒ ใน ๓ เท่าของอิเล็กตรอนเท่านั้น

^{๔๔} "Pasteur, Louis", *Encyclopaedia Britannica, Ultimate Reference Suite.*

^{๔๕} "Koch, Robert", *Encyclopaedia Britannica, Ultimate Reference Suite.*

นักวิทยาศาสตร์ได้เรียกประจุนั้นว่า ควาร์ก (Quark)^{๔๖} โดยเกลล์มัน (Murray Gell-Mann) และ จอร์จ ซไวท์ (George Zweig) ได้เสนอว่าควาร์ก หรือที่เรียกว่าแอส (Aces) คือโครงสร้างมูลฐานของสสาร และความรู้ในการจัดการและควบคุมการเคลื่อนที่แบบควอนตัมของอะตอมนำไปสู่การศึกษาสิ่งทีเล็กละเอียดมากๆ คือ อะตอมทัศนศาสตร์^{๔๗}

๒.๒.๑.๔ กระบวนทัศน์การแพทย์ตะวันตกสู่การแพทย์กระแสหลัก

ความรู้ความเชี่ยวชาญด้านการแพทย์ในโลก ได้มีการพัฒนามาอย่างต่อเนื่องยาวนานจนกระทั่งถึงปัจจุบันนี้ ประเทศทั้งหลายหันมาใช้กระบวนการรักษาแบบตะวันตก ด้วยเพราะการแพทย์ตะวันตกตั้งอยู่บนกระบวนทัศน์วิทยาศาสตร์ (อันเป็นกระบวนทัศน์กระแสหลัก) และชาวโลกก็นิยมยกย่องความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ ความนิยมยกย่องการแพทย์ตะวันตกอันเป็นผลพวงจากความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ และมีกระบวนทัศน์แบบวิทยาศาสตร์จึงเกิดขึ้นตามไปด้วย เกิดการเรียก การแพทย์ตะวันตก ว่า เป็นการแพทย์สมัยใหม่ตามยุคสมัยแห่งการเปลี่ยนแปลงนั่นเอง ทั้งนี้ ด้วยกระแสการพัฒนาการเข้าสู่ยุคสมัยใหม่เริ่มต้นจากประเทศในซีกโลกตะวันตก และแพร่กระจายไปทั่วทุกมุมโลก การแพทย์ตะวันตกก็ได้แพร่กระจายไปทั่วทุกมุมโลกเช่นกัน การแพร่หลายในวงกว้างอย่างรวดเร็ว ประกอบกับองค์ความรู้ในเชิงประจักษ์ สามารถอธิบายสมมติฐานโรคต่างๆ และให้การบำบัดรักษาโรคได้อย่างสมเหตุสมผลตามกระบวนทางวิทยาศาสตร์ สามารถทำการรักษาโรคต่างๆ ซึ่งแต่เดิมไม่สามารถรักษาให้หายได้ มนุษย์จึงเกิดความเชื่อมั่น ศรัทธา และฝากชีวิตไว้กับองค์ความรู้ทางการแพทย์ตะวันตก เหล่านี้เป็นการเร่งเร้าให้ทุกประเทศในโลกหันมานิยมยกย่องการแพทย์ตะวันตก และด้วยความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีเป็นเครื่องสนับสนุน ในที่สุดการแพทย์ตะวันตก ก็ได้กลายเป็นการแพทย์กระแสหลักของโลก สำหรับองค์ความรู้ทางการแพทย์ด้านอื่นๆ อันเป็นองค์ความรู้ที่ได้ถูกสั่งสมไว้และมีอยู่แต่เดิมในแต่ละภูมิภาคของโลก เช่น แพทย์แผนจีนในจีน แพทย์อายุรเวชของอินเดีย หรือ การแพทย์แผนไทย (Thai Traditional Medicine) ในประเทศไทย จึงได้ถูกเบียดแทรกพื้นที่ และหย่อนความนิยมลงด้วย

^{๔๖} ส่วนที่เป็นอะตอม (Atom) ของธาตุต่างๆ จะประกอบไปด้วย อิเล็กตรอน (electrons) มีประจุไฟฟ้าเป็นลบ ไม่มีมวล และส่วนที่ที่หนาแน่นภายในที่มีขนาดเล็กมาก คือนิวเคลียส (nucleus) และนิวเคลียสนี้เองประกอบไปด้วยส่วนประกอบคือ โปรตอน (Protons) ซึ่งมีประจุไฟฟ้าเป็นบวก และส่วนที่เป็นกลางทางไฟฟ้าคือ นิวตรอน (Neutrons) และการกระจายตัวอย่างไม่สม่ำเสมอของประจุบวกนี้เอง ทำให้เกิดสิ่งที่นักวิทยาศาสตร์เรียกว่า ควาร์ก (“subatomic particle”, **Encyclopaedia Britannica. Ultimate Reference Suite**).

^{๔๗} เฮร์, โทนี และวอลเตอร์ส แพทริก, **ควอนตัมจักรวาลใหม่ The Now Quantum Universe**, แปลโดย พิเชษฐ กิจธรา ดร., (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มติชน, ๒๕๕๑), หน้า ๗๐-๗๕.

๑) เชื่อว่าความเจ็บป่วยเกิดจากสิ่งที่เหนือธรรมชาติ ได้แก่ ผีบรรพบุรุษ สิ่งที่มีอำนาจ เช่น ผีป่า ปีศาจ ผี หรือสิ่งของที่ผู้อื่นเสกมากระทำโทษ เชื่อในเรื่องของเทพ เรื่องของพระเจ้าลงโทษผู้กระทำผิดจารีตประเพณี ความเชื่อนี้มีอยู่โดยทั่วไปแตกต่างกันตามที่อยู่และวัฒนธรรมของแต่ละท้องถิ่น

๒) เชื่อว่าความเจ็บป่วยเกิดจากธรรมชาติ ได้แก่ การเสียดุลของร่างกายอันประกอบด้วยธาตุ ๔ การเสียดุลของความร้อนเย็น การเสียดุลของโครงสร้างร่างกาย

๓) เชื่อว่าความเจ็บป่วยเกิดจากพลังจักรวาล ได้แก่ อิทธิพลของดวงดาวต่างๆ ซึ่งมีทั้งพลังสร้างสรรค์และพลังที่ทำลายสุขภาพ หากพลังใดมากกว่าก็จะส่งผลให้สุขภาพดีหรือร้ายไปตามนั้น

การรักษาจึงเป็นไปตามกระบวนทัศน์ที่ยึดถือ ได้แก่ การบูชาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ การบวงสรวงเทพเจ้า การเสียดเคราะห์ต่อชะตา การใช้สมุนไพร และการรับประทานอาหาร เพื่อปรับสมดุลของร่างกาย การนวด การอบ การประคบ และการปรับสมดุลทางจิตด้วยสมาธิ โดยผู้ทำการรักษาเป็นหมอแผนโบราณที่เล่าเรียนศึกษาต่อๆ กันมา หรือการสืบทอดความรู้จากศิษย์และอาจารย์ หรือสืบทอดความรู้ภายในครอบครัว ความรู้จึงไม่ค่อยได้รับการยอมรับจากกระบวนทัศน์แบบวิทยาศาสตร์ และจากการรักษายังประกอบไปด้วยลักษณะแห่งการพึ่งพิงเทพเจ้า สิ่งศักดิ์สิทธิ์ หรือสิ่งลึกลับเหนือธรรมชาติ ที่เลเยนการรับรู้ของมนุษย์ ประกอบกับความไม่เป็นระบบระเบียบของความรู้ การแพทย์ที่นอกเหนือไปจากการแพทย์ภายใต้กระบวนทัศน์แบบวิทยาศาสตร์ หรือ การแพทย์กระแสหลัก จึงมีสภาพหลงเหลือเพียงแต่เป็น การแพทย์ทางเลือก (Alternative Medicine) หรือ การแพทย์เสริม (Complementary Medicine) หรือ การแพทย์พื้นบ้าน (Folk Medicine) หรือ การแพทย์แผนโบราณ (Traditional Medicine) ไปในที่สุด

๒.๒.๒ กระบวนการสร้างเสริมสุขภาพตามแนวการแพทย์กระแสหลัก

การแพทย์กระแสหลักซึ่งมีกระบวนทัศน์แบบวิทยาศาสตร์ จึงมีแนวคิดพื้นฐานแจกเช่นเดียวกับวิทยาศาสตร์เชิงจักรกลที่ลดทอนปรากฏการณ์ให้อยู่ในรูปของสสารและการ

^{๔๔} กันกิมมา สิทธิธัญกิจ และพรทิพย์ เต็มวิเศษ, **คู่มือประชาชนในการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทย**, (กรุงเทพมหานคร : สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๔๗), หน้า ๒.

๑) **ทัศนะแบบแยกส่วน** เกิดการมองชีวิตจากการวิเคราะห์แบบแยกส่วน เริ่มจาก แยกร่างกายออกจากจิตใจ โดยมุ่งเน้นที่การรักษาร่างกาย จากร่างกายก็แยกย่อยออกเป็น อวัยวะต่างๆ และมุ่งเน้นที่การค้นหาอวัยวะที่ผิดปกติ จากอวัยวะก็แยกย่อยลงเป็นเซลล์เล็กๆ ที่รวมประกอบเข้าเป็นอวัยวะ และมุ่งหาความผิดปกติของเซลล์ ท้ายสุด การรักษาความเจ็บไข้ได้ป่วยจึงมุ่งสู่การรักษาเฉพาะส่วนที่ผิดปกติ แต่ขาดการเชื่อมโยงไปยังปัจจัยอื่นๆ ที่แวดล้อม

๒) **ทัศนะแบบลดส่วน** เป็นการลดทอนปรากฏการณ์ชีวิตลงเหลือเพียง ปรากฏการณ์ทางชีววิทยา (แบบกลไก) ความเจ็บป่วยไม่มีความหมายทางสังคม ไม่จำเป็นต้อง อธิบายด้วยปัจจัยอื่นๆ หรือ ทำความเข้าใจในมิติอื่นๆ นอกเหนือไปจากมิติทางชีววิทยา

๓) **ทัศนะแบบจักรกล** เป็นการอธิบายเหตุและผลของโรค ด้วยกฎเกณฑ์ทางชีวเคมี และฟิสิกส์ที่ตายตัว ไม่มีอารมณ์และความรู้สึกเข้ามาเกี่ยวข้อง

กระบวนการของวิทยาศาสตร์หรือการแพทย์กระแสหลัก ที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของการ ทดลอง เพื่อพิสูจน์สมมติฐานให้เห็นได้ในเชิงประจักษ์ ใช้วิธีการแบ่งแยกความรู้ออกเป็น สาขาวิชา แล้วศึกษาแต่ละแขนงวิชาออกเป็นเอกเทศ ผลการศึกษาก่อให้เกิดการพัฒนาในแขนง วิชาแต่ละวิชา และมุ่งสู่การศึกษาเฉพาะจุดที่ลงลึกในรายละเอียดและมีแนวโน้มที่จะละเลย ความสัมพันธ์แบบองค์รวมที่มีคุณภาพ การศึกษาแบบแบ่งแยกและลงลึกในรายละเอียดของ วิทยาศาสตร์นี้เอง ทำให้เกิดการศึกษแบบวิเคราะห์ (Analysis) การศึกษาแบบวิเคราะห์ คือ การแยกส่วนย่อยๆ ออกมาจากส่วนใหญ่ เรียกว่า วิเคราะห์^{๔๙} เป็นการมองปัญหาแบบจุลภาค วิธีการมองปัญหาต่างๆ ในลักษณะนี้ ทำให้เกิดวิธีวิทยา (Methodology) ในการแก้ปัญหาต่างๆ แบบเป็นจุดๆ แยกส่วน ในทางปรัชญาเรียกวิธีการแก้ปัญหาแบบนี้ว่า การแก้ปัญหาแบบจักรกล (Mechanism)^{๕๐} การแก้ปัญหาแบบนี้เป็นลักษณะเด่นของการแพทย์ตะวันตก ทำให้เกิดการอบ

^{๔๙} บรูซ ลิปตัน ดร. บรรยายหัวข้อ **ชีวฟิสิกส์กระบวนการทัศน์ใหม่ เพื่อความเข้าใจชีวิตและชีวมณฑล**. ห้องประชุมจุมภฏ-พันธ์พิทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ๑๓ ธันวาคม ๒๕๔๕.

^{๕๐} ศึกษาแบบวิเคราะห์เห็นได้ชัดในการใช้ยาสมุนไพร ความรู้ทางวิทยาศาสตร์การแพทย์มีการ วิเคราะห์แยกแยะสารสำคัญในสมุนไพรออกมาว่ามีสารใดบ้าง ตัวไหนเป็นสารออกฤทธิ์ (Active ingredient) สารออกฤทธิ์นี้มีกลไกการออกฤทธิ์อย่างไร เป็นต้น เมื่อทราบกลไกการออกฤทธิ์และผลที่แน่นอน ก็ทำการสกัดสารออกฤทธิ์ออกมาเป็นสารบริสุทธิ์ เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ต่อไป.

^{๕๑} จักรกลนิยม ทัศนะที่ถือว่า ปรากฏการณ์ธรรมชาติทั้งปวง รวมทั้งปรากฏการณ์และพฤติกรรม ของสิ่งมีชีวิต เป็นไปตามภาวะการณ์ซึ่งอธิบายได้โดยกฎกายภาพ ปรากฏการณ์และพฤติกรรมนี้เป็นไปโดยไร้ เจตจำนงและจุดหมาย; ราชบัณฑิตยสถาน, **พจนานุกรมศัพท์ปรัชญา อังกฤษ-ไทย**, หน้า ๖๒.

๑) กรอบแนวคิดในการรักษา มุ่งเน้นที่จะค้นหา โรค (Disease) ซึ่งหมายถึง อาการ หรือความผิดปกติของอวัยวะใด อวัยวะหนึ่งในร่างกาย ที่ต้องตรวจวัดทางคลินิกได้ การแพทย์ตะวันตกจึงเป็นการแพทย์ที่ถือเรื่องโรคเป็นหลัก (Disease-oriented Medicine) ซึ่งอาจเรียกว่า ทฤษฎีโรค^{๕๒} แต่ทฤษฎีโรคนี้เองทำให้อาการเจ็บป่วยถูกจำกัดอยู่ในมิติทางกายเท่านั้น เนื่องจากแพทย์ถือเรื่องโรคเป็นหลัก จึงต้องพยายามหา โรค ซึ่งเป็นความผิดปกติของอวัยวะในร่างกาย จากผลตรวจทางคลินิก ที่ต้องตรวจนับได้หรือวัดค่าได้ด้วยตัวเลขทางห้องปฏิบัติการ ขณะที่ความเจ็บป่วยยังมีสาเหตุทางจิต และสาเหตุทางสังคม^{๕๓} ซึ่งไม่สามารถตรวจพบรอยโรค หรือความผิดปกติใดๆ ทางกายภาพ แต่แพทย์จะไม่เข้าใจ และไม่สามารถรักษาผู้ป่วยให้หายจากโรคนั้นๆ ได้ เพราะเมื่อตรวจแล้วไม่พบรอยโรค (ทางกายภาพ) ก็ยอมแสดงว่า ไม่เป็นโรค คือ แพทย์เองก็ไม่สามารถบอกได้ว่าผู้ป่วยเป็นโรคอะไร ก็จะเรียก Functional บ้าง นิวโรลิสบ้าง ไม่รู้สาเหตุบ้าง และเมื่อไม่เป็นโรคก็ไม่ควรที่จะป่วย เพราะฉะนั้น ผู้ที่มีอาการป่วยโดยไม่เป็นโรคใดๆ ก็แสดงว่าผู้ป่วยกำลังทำ ส่งผลให้เกิดความสัมพันธ์ที่ไม่ดีระหว่างแพทย์และผู้ป่วย ทั้งแพทย์เองก็ไม่สามารถทำการรักษาผู้ป่วยให้หายจากอาการต่างๆ นั้นได้ แพทย์มักจะเรียกผู้ป่วยที่ไม่พบรอยโรค (ทางกายภาพ) ว่าเป็น นิวโรลิส (Neurosis) หรือโรคประสาท

๒) เกิดระบบผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางสาขาต่าง ๆ มากมาย เช่น ผู้ประกอบวิชาชีพเวชกรรม ผู้ประกอบวิชาชีพทันตกรรม ผู้ประกอบวิชาชีพการพยาบาลและการผดุงครรภ์ ผู้ประกอบวิชาชีพเภสัชกรรม ตัวอย่างพอสังเขป สำหรับผู้ประกอบวิชาชีพเวชกรรม ได้เกิดมี

^{๕๒} ภายหลังได้เกิดทฤษฎีใหม่ทางการแพทย์ เป็นระบบการแพทย์ที่เน้นสุขภาพเป็นหลัก (Health-Oriented Medicine) เรียกว่า ทฤษฎีสุขภาพ ในทฤษฎีสุขภาพนี้จะครอบคลุมทฤษฎีโรคอยู่ภายใต้.

^{๕๓} มีผู้พยายามบอกว่า เรื่องความเจ็บป่วย ประกอบไปด้วย ๓ แกน (Tri-axial) คือ กาย-จิต-สังคม (Bio-Psycho-Social) ความเจ็บป่วยที่มีสาเหตุทางจิตและทางสังคมมีมาก และไม่สามารถตรวจสอบรอยโรคทางกายภาพใดๆ ได้เคยมีผู้พยายามใช้แบบบันทึกการแพทย์ ๓ แกน (Tri-axial medical record) เพื่อเตือนใจแพทย์ผู้ตรวจให้นึกถึงอีก ๒ ด้านที่เหลือ แต่ไม่ประสบผลสำเร็จ มิติทางจิตและสังคมจึงถูกละเลย; ประเวศ วะสี, “ทฤษฎีใหม่ทางการแพทย์ (A New Theory of Medicine)”, หมอออนไลน์ ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๑๔ (กรกฎาคม-สิงหาคม ๒๕๔๗): ๗.

การเกิดขึ้นของระบบผู้เชี่ยวชาญต่างๆ ที่มีการแยกส่วนความรู้ออกเป็นส่วนย่อยๆ อย่างละเอียดแยกจากกันนี้ เกิดเนื่องจากปรัชญาการแพทย์ตะวันตกเน้นการศึกษาแบบแยกส่วน เป็นการแก้ปัญหาเป็นจุดๆ แยกส่วนจากร่างกายทั้งหมด อันเนื่องมาจากการศึกษาแบบแบ่งแยกเป็นแขนงวิชา การศึกษาของแพทย์ในยุคนี้ จะดึงเอาปรากฏการณ์และกระบวนการต่างๆ ออกมาจากความสัมพันธ์ที่เป็นเอกภาพ เพื่อทำการศึกษาเฉพาะส่วน การศึกษาแยกออกเป็นเอกเทศเป็นอิสระไม่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน และเกิดจากการศึกษาที่พัฒนาไปในลักษณะเฉพาะส่วน และลงลึกในเนื้อหา การศึกษาจะเริ่มตั้งแต่ร่างกาย สู่อวัยวะ ลงลึกสู่เนื้อเยื่อ

^{๕๔} ข้อบังคับแพทยสภาว่าด้วยหลักเกณฑ์การออกหนังสืออนุมัติและวุฒิบัตรเพื่อแสดงความรู้ความชำนาญในการประกอบวิชาชีพเวชกรรม สาขาต่างๆ พ.ศ. ๒๕๔๖.

^{๕๕} ข้อบังคับทันตแพทยสภาว่าด้วยหลักเกณฑ์การออกหนังสืออนุมัติหรือวุฒิบัตรแสดงความรู้ความชำนาญในการประกอบวิชาชีพทันตกรรมสาขาต่างๆ พ.ศ. ๒๕๓๙.

๓) เห็นเรื่องเทคโนโลยีเป็นสำคัญ เนื่องจากเทคโนโลยีเป็นเครื่องมือสำคัญในการศึกษาแบบจุลภาค การแพทย์ตะวันตกใช้เทคโนโลยี และพัฒนาเทคโนโลยี เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการค้นหาโรค ผู้ป่วยจึงต้องเข้าสู่การตรวจวินิจฉัยและให้การรักษาด้วยเทคโนโลยีที่ทันสมัยมีความซับซ้อน และมีค่าใช้จ่ายสูง ทั้งการมองร่างกายมนุษย์ในลักษณะจักรกล จึงเกิดการจัดการกับปัญหาสุขภาพด้วยวิธีทางวิศวกรรม ตามมาด้วยการฟุ้งฟิงเทคโนโลยีทางการแพทย์จนเกินเลยกว่าเหตุ หรือถึงกับยอมรับว่าเป็นวิถีทางเดียวที่จะสามารถแก้ปัญหาสุขภาพได้ เทคโนโลยีที่ยุ่งยากซับซ้อนและมีค่าใช้จ่ายสูงจึงกลายเป็นศูนย์กลางของการดูแลรักษาผู้ป่วยทางการแพทย์สมัยใหม่

ในขณะที่การหายจากอาการเจ็บป่วยและการมีสุขภาพส่วนใหญ่แล้วไม่ได้เกิดจากเทคโนโลยี จากงานเขียนว่าด้วยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีทางการแพทย์ ของลิวอิส ทอมัส ได้พบข้อสังเกตว่า “ตลอดระยะเวลา ๓ ทศวรรษที่ผ่านมาการแพทย์ไม่สามารถป้องกันหรือบำบัดรักษาโรคสามัญพื้นฐานได้เลย ทั้งต้องยึดติดกับเทคโนโลยีในปัจจุบัน และยึดติดเช่นนี้ตลอดไปจนกว่าจะมีความรู้ทางวิทยาศาสตร์มากขึ้นพอที่จะจัดการกับปัญหาดังกล่าว”^{๕๖} และจากรายงานของสำนักงานคณะกรรมการประเมินเทคโนโลยี (Technology Assessment Board) ของสภาอเมริกัน ระบุว่า “มากกว่าร้อยละ ๘๐ ของผู้ป่วยหายป่วยเพราะสาเหตุอื่นๆ เช่น หายเอง หายเพราะ Placebo (ยาที่ไม่ได้มีฤทธิ์ตรงกับโรค) หายเพราะได้รับการเอาใจใส่ ฯลฯ”^{๕๗} น้อยกว่าร้อยละ ๒๐ เท่านั้นที่หายเพราะเทคโนโลยีที่จำเพาะเจาะจง (Specific Technology) การที่ผู้ป่วยส่วนใหญ่ไม่ได้หายจากอาการเจ็บป่วยด้วยเทคโนโลยีที่จำเพาะเจาะจง แต่เทคโนโลยีถูกนำเข้าสู่กระบวนการวินิจฉัยและรักษาด้วยเทคโนโลยี จึงเป็นการสิ้นเปลือง ไม่คุ้มค่า เป็นการใช้เทคโนโลยีที่เกินเลยความจำเป็น ทั้งภาระค่าใช้จ่ายในการรักษาทั้งหมดก็ตกอยู่กับผู้ป่วยและญาติ

^{๕๖} คาปรา, ฟริตจอฟ, จุดเปลี่ยนแห่งศตวรรษ ๒ อิทธิพลของความคิดแบบเดส์คาร์ต-นิวตัน, แปลโดย พระประชา ปสนนธมโม และคณะ, หน้า ๙๐.

^{๕๗} ประเวศ วะสี, “ทฤษฎีใหม่ทางการแพทย์ (A New Theory of Medicine)”, หมออนามัย ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๑๔ (กรกฎาคม-สิงหาคม ๒๕๔๗): ๗.

๔) การจัดการปัญหาด้วยกระบวนการแทรกแซงจากภายนอก กระบวนทัศน์แบบวิทยาศาสตร์ที่มีโลกทัศน์แบบจักรกลและการจัดการปัญหาด้วยวิธีทางวิศวกรรม นำไปสู่ความเชื่อที่ว่า การบำบัดรักษาความเจ็บป่วย หรือ การบรรเทาอาการของความเจ็บป่วยต่างๆ ได้นั้นจะต้องอาศัยการแทรกแซงจากภายนอก ไม่ว่าจะเป็นกระบวนการทางฟิสิกส์ เช่น การศัลยกรรม หรือ การฉายรังสี หรือ ใช้กระบวนการทางเคมี เช่น การใช้ยาต่างๆ โดยไม่ได้คำนึงถึงศักยภาพในการรักษาฟื้นฟูตนเองที่แฝงอยู่ในตัวผู้ป่วยเลย ทักษะเช่นนี้ เรียกว่า การแพทย์ที่มีลักษณะแบบอัลโลพาติก (allopathic) อันเป็นปรัชญาในการรักษาของการแพทย์กระแสหลักที่เชื่อในการใช้ยา เครื่องมือ อุปกรณ์ และพลังจากภายนอกอื่นๆ ในการรักษา โดยไม่เห็นในศักยภาพในการรักษาภายในตัวเองของผู้ป่วย ทักษะเช่นนี้เกิดจากการมองร่างกายเสมือนเครื่องจักรเครื่องหนึ่ง ที่จำเป็นอยู่เองเมื่อเกิดการชำรุดเสียหายย่อมต้องได้รับการซ่อมแซม ซ่อมบำรุงโดยผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน และการแก้ไขก็ย่อมจะกระทำต่ออวัยวะเป็นส่วนๆ ไป (ตามจุดที่เสียหายหรือเสื่อมสภาพ) โดยไม่ได้พิจารณาไปถึงส่วนอื่นๆ ของร่างกายทั้งหมดอื่นๆ ที่อยู่นอกเหนือร่างกาย เช่น มิติทางด้านจิตใจ (จิตวิทยา) หรือแม้แต่ด้านสังคมซึ่งเกี่ยวข้องก็ย่อมเป็นธรรมดาที่จะไม่ได้รับการเหลียวแล

การแทรกแซงจากภายนอกนี้เห็นได้ชัดกับแนวทางในการสร้างเสริมสุขภาพการสร้างเสริมสุขภาพภายในกรอบคิดด้านการแพทย์และการสาธารณสุข ซึ่งได้จำแนกกระบวนการด้านสุขภาพออกเป็น ๔ ประเภท คือ (๑) การส่งเสริมสุขภาพ (Health Promotion) (๒) การป้องกันโรค (Disease Control and Prevention) (๓) การวินิจฉัยและรักษาพยาบาล (Prompt Diagnosis and Treatment) และ (๔) การฟื้นฟูสมรรถภาพ (Rehabilitation Medicine) ซึ่งทั้ง ๔ กระบวนงานเป็นสิ่งที่บุคลากรด้านสาธารณสุขจะเป็นผู้กระทำต่อตัวผู้ป่วยทั้งสิ้น ซึ่งรองศาสตราจารย์นายแพทย์อำนาจ ศรีรัตนบัลล์ได้กล่าวถึงแนวคิดในการเข้าแทรกแซงสุขภาพโดยบุคลากรทางการแพทย์ไว้ดังนี้

การสร้างเสริมสุขภาพ จึงต่างไปจากการส่งเสริมสุขภาพที่อยู่ในข้อความชุด “การส่งเสริม ป้องกัน รักษา ฟื้นฟู” ที่เราค้นเคยกัน ซึ่งมุมมองของเราในฐานะผู้ให้บริการว่าเรามีบทบาทหน้าที่ให้บริการทั้งสิ้นนี้ ดังนั้นในการส่งเสริมสุขภาพสุขภาพเราจึงทำนั้นทำนี้ด้วยความปรารถนาที่จะช่วยทำให้สุขภาพของเขาดีขึ้น^{๕๘}

๕) ทักษะต่อชีวิตและความเจ็บป่วยในลักษณะชีวกลไก จากกระบวนทัศน์การแพทย์กระแสหลัก ความเจ็บป่วยจึงกลายเป็นเพียงความผิดปกติของอวัยวะ ความรู้สึกนึกคิด ความวิตกกังวล ความทุกข์เดือดร้อนทางใจของผู้ป่วยและญาติจึงถูกละเลยไป ทั้งนี้เพราะวิธี

^{๕๘} อำนาจ ศรีรัตนบัลล์, คู่มือการเรียนรู้ เรื่องการสร้างเสริมสุขภาพของนิสิต/นักศึกษาแพทย์ เล่มที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, ๒๕๔๘), หน้า ๓.

๒.๓ กระบวนทัศน์การแพทย์กระแสหลักสู่แนวคิดสุขภาพองค์รวม

๒.๓.๑ กระบวนทัศน์การแพทย์กระแสหลักสู่วิถีสุขภาพ

การดำรงชีวิตของมนุษย์ในปัจจุบันนี้ ทุกคนต้องอยู่ภายใต้ระบบการจัดการระบบหนึ่ง มีหน้าที่ในการจัดการเฝ้าระวัง ควบคุม ดูแล รักษา และการป้องกันโรค ระบบดังกล่าวนี้มีความสัมพันธ์ต่อชีวิตของมนุษย์ตั้งแต่เกิด หรือนัยหนึ่งความสัมพันธ์ของระบบดังกล่าว มีผลต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ตั้งแต่ก่อนการเกิดเสียอีก และความสัมพันธ์ดังกล่าวมีผลสืบเนื่องไปจนกระทั่งถึงวาระสุดท้ายของชีวิต คือการตาย นั่นคือ ระบบสุขภาพ หรือ ระบบการแพทย์และสาธารณสุข

ระบบสุขภาพ หรือ ระบบการการแพทย์และสาธารณสุขได้เข้าจัดการกับการมีชีวิตอยู่ของมนุษย์อย่างไรบ้าง สามารถสรุปให้เห็นภาพอย่างกว้างๆ พอเป็นที่สังเขป ดังนี้ เริ่มตั้งแต่ก่อนการเกิด หรือ การกำเนิดเป็นชีวิต คือ ก่อนการปฏิสนธิเป็นมนุษย์ ระบบการแพทย์และสาธารณสุขได้เข้าควบคุมจัดการชีวิตของคนเรา โดยมีระบบการคุมกำเนิดและการวางแผนครอบครัว เพื่อควบคุมอัตราการเกิดของประชากร ขณะจะปฏิสนธิ ระบบการแพทย์และสาธารณสุข ได้นำเทคโนโลยีทางการแพทย์พันธุกรรม (Reproductive Technology) มาใช้ในการเลือกเพศบุตร การผสมเทียมในหลอดแก้ว หรือแม้แต่การอุ้มบุญ สำหรับคู่สามี-ภรรยาที่มีสภาพร่างกายไม่สมบูรณ์ ไม่พร้อม สามารถมีบุตรได้ยาก ในขณะที่มารดาตั้งครรภ์ และชีวิตเป็นตัวอ่อนในครรภ์ (Embryo) ระบบการแพทย์และสาธารณสุขก็ได้เข้าจัดการให้มีระบบการดูแลมารดาและบุตร ที่เรียกกันว่า การฝากครรภ์ ซึ่งระบบก็จัดให้มีการตรวจครรภ์ ความพร้อมของมารดา และสภาพความสมบูรณ์พร้อมของตัวอ่อนในครรภ์ เป็นระยะๆ ตลอดการตั้งครรภ์ของมารดาประมาณเวลา ๙ เดือน มีการตรวจโครโมโซมและสภาพความผิดปกติของตัวอ่อนจากน้ำคอกำ มีการฉีดวัคซีน เช่น วัคซีนบาดทะยักในสตรีที่มีครรภ์ เมื่อคลอดมาเป็นทารกมีชีพ ระบบการแพทย์และสาธารณสุขก็จัดการให้มีระบบการการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค เป็นระยะๆ ตั้งแต่แรกเกิด เช่น การให้วัคซีน BCG (Bacillus Calmette Guerin Vaccine) ทันทีเมื่อแรกเกิด การ

๒.๓.๑.๑ ความสำเร็จของระบบการแพทย์และสาธารณสุข

หลักฐานที่ยืนยันถึงความสำเร็จ หรือ ประสิทธิภาพของระบบการแพทย์และสาธารณสุข คือ ทารกมนุษย์ที่เกิดมามีโอกาสรอดชีวิตมากขึ้นกว่าแต่ก่อน จากข้อมูลทางสถิติขององค์การอนามัยโลก แสดงถึง ความสามารถในการลดอัตราการตายของทารกและเด็กอายุต่ำกว่าห้าปี (Under-five mortality rates) ซึ่งลดลงอย่างมาก จากข้อมูลในปี ค.ศ. ๑๙๖๐ มีอัตราการตายของทารกและเด็กอายุต่ำกว่าห้าปีโดยประมาณ ๓๖๐ คนต่อจำนวนพันของประชากร และค่อยๆ ลดลงเรื่อยๆ จนในปี ค.ศ. ๒๐๐๕ อัตราการตายของทารกและเด็กอายุต่ำกว่าห้าปีโดยประมาณ ๑๒๐ คนต่อจำนวนพันของประชากร จะเห็นได้ว่าอัตราการตายในช่วงเวลาห้าสิบกว่าปีลดลงกว่าสามเท่า และมีแนวโน้มที่จะลดลงไปโดยตลอด^{๖๐}

มนุษย์จะมีอายุยืนยาวมากขึ้น จากข้อมูลทางสถิติขององค์การอนามัยโลก แสดงถึง ค่าอายุคาดเฉลี่ย หรือ ค่าอายุขัยเฉลี่ย (Life expectancy at birth) ของมนุษย์ที่เพิ่มขึ้นมาโดยตลอด จากข้อมูลพบว่าอายุขัยเฉลี่ยของมนุษย์เราในปี ค.ศ. ๒๐๐๕ อยู่ที่ ๖๔ ปี สำหรับเพศชาย และ ๖๘ ปีสำหรับเพศหญิง (ประเทศไทยอายุคาดเฉลี่ยในปี ค.ศ. ๒๐๐๕ ของประชากรเพศชายคือ ๖๗ ปี และของประชากรเพศหญิงคือ ๗๓ ปี)^{๖๑} ซึ่งเพิ่มขึ้นอย่างมากจากในอดีต คือในปี ค.ศ. ๑๙๙๕ ค่าอายุขัยเฉลี่ยของมนุษย์อยู่ที่ ๔๘ ปีเท่านั้น

รวมไปถึงข่าวความสำเร็จต่างๆ ของวงการแพทย์และสาธารณสุขในด้านต่างๆ เช่น ความสำเร็จในการคิดค้นพบยาใหม่ๆ ที่ใช้ในการรักษาโรคหรือความเจ็บป่วย ความสำเร็จในการคิดค้นพบกระบวนการรักษาโรคและความเจ็บป่วยใหม่ๆ เช่น ความสำเร็จในการโคลนนิ่ง

^{๕๙} กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, คู่มือการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ๒๕๔๘), หน้า ๒๘.

^{๖๐} World Health Organization, **World Health Statistics 2007**, p. 10.

^{๖๑} Ibid., pp. 22-23.

๒.๓.๑.๒ มนุษย์มีสุขภาพชีวิตที่ดีขึ้นจริงหรือ

ความก้าวหน้าทางการแพทย์และสาธารณสุขได้ถูกนำเสนอภาพลักษณ์ต่อสังคมอย่างต่อเนื่องว่า มีเทคนิคทั้งวิธีการในการรักษาโรครูปแบบใหม่ๆ เทคนิคการตรวจวินิจฉัยโรค รูปแบบใหม่ ยาและเวชภัณฑ์ใหม่ๆ บริการสุขภาพรูปแบบใหม่ๆ การศึกษาใหม่ๆ ที่มีความทันสมัย มีประสิทธิผลในการรักษาที่ดี บุคลากรผู้มีความเชี่ยวชาญเฉพาะด้านทางการแพทย์และสาธารณสุขสาขาใหม่ๆ มีจำนวนเพิ่มมากขึ้น ทำให้คนจำนวนมากเข้าใจไปว่า ระบบการแพทย์และสาธารณสุข มีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผลที่ดี สามารถทำให้ผู้ป่วยหายจากอาการป่วยได้เร็วขึ้น มีการรักษาที่ครอบคลุมอาการเจ็บป่วยต่างๆ มากขึ้น ความทุกข์ทรมานจากอาการป่วยลดน้อยลง มีสุขภาพชีวิตที่ดีขึ้น และมีชีวิตที่ยาวนานขึ้น

แต่ในความเป็นจริงไม่ได้เป็นเช่นนั้น จากตัวเลขทางสถิติและการคาดการณ์ขององค์การอนามัยโลก (WHO) ซึ่งได้เก็บข้อมูลและคาดการณ์ถึงจำนวนผู้เสียชีวิต แยกตามสาเหตุของการเสียชีวิตของประชากรโลก^{๖๔} พบว่า จำนวนผู้เสียชีวิตจากโรคมะเร็ง (Cancer) จะเพิ่มจำนวนขึ้นจากประมาณ ๗.๒ ล้านคนในปี พ.ศ. ๒๕๔๕ เพิ่มเป็น ๑๑.๕ ล้านคนในปี พ.ศ. ๒๕๗๓ จำนวนผู้เสียชีวิตจากโรคหัวใจขาดเลือด (Ischemic heart disease) จะเพิ่มจำนวนขึ้นจากประมาณ ๗.๒ ล้านคนในปี พ.ศ. ๒๕๔๕ เพิ่มเป็น ๑๐ ล้านคนในปี พ.ศ. ๒๕๗๓ จำนวนผู้เสียชีวิตด้วยโรคหัวใจวาย (Stroke) จะเพิ่มขึ้นจาก ๕.๕ ล้านคนในปี พ.ศ. ๒๕๔๕ เพิ่มเป็น ๘ ล้านคนในปี พ.ศ. ๒๕๗๓ ผู้ป่วยเสียชีวิตด้วยโรคเอดส์ (AIDS, Acquired Immune Deficiency

^{๖๒} โคลนนิ่ง (Cloning) หมายถึง การคัดลอก หรือทำซ้ำ (copy) นั้นเอง สำหรับทางการแพทย์ หมายถึง การสร้างสิ่งมีชีวิตใหม่ ซึ่งมีลักษณะโครงสร้างทางพันธุกรรมเหมือนสิ่งมีชีวิตต้นแบบทุกประการ ตัวอย่างที่ประสบความสำเร็จคือ การทำโคลนนิ่งแกะที่ชื่อว่า ดอลลี่ ซึ่งเป็นตัวโคลนซึ่งประสบความสำเร็จในปี พ.ศ. ๒๕๓๙ ; “Clone”, **Encyclopaedia Britannica, Ultimate Reference Suite.**

^{๖๓} สเต็มเซลล์ (Stem Cell) หรือ เซลล์ต้นกำเนิด เป็นเซลล์ที่ไม่ได้ทำหน้าที่เฉพาะเจาะจง แต่สามารถเปลี่ยนไปเป็นเซลล์ที่ทำหน้าที่เฉพาะเจาะจงได้ และสเต็มเซลล์เป็นเซลล์ที่มีความสามารถแบ่งตัวเองขึ้นมาใหม่ครั้งแล้วครั้งเล่า ; “Stem Cell”, **Encyclopaedia Britannica, Ultimate Reference Suite.**

^{๖๔} World Health Organization, **World Health Statistics 2007**, p. 12.

ดัชนีชี้วัดหวังระยะเวลาสุขภาพดีที่สูญเสียไป หรือ DALYs (Disability Adjusted Life-Years)^{๖๔} ในปี พ.ศ. ๒๕๔๒ ปีแรกที่รวบรวมข้อมูล DALYs ทั่วโลกมีผู้เสียชีวิต ๕๖ ล้านคน มีผู้ที่ยังมีชีวิตแต่อยู่ในสภาพพิการหรือเจ็บป่วยเรื้อรังคิดเป็นหวังระยะเวลาสุขภาพดีที่สูญเสียไป ถึง ๑.๔ พันล้านปี ในภูมิภาคแอฟริกาตอนใต้ทะเลทรายซาฮารา (มีประชากรโลกอาศัยอยู่ร้อยละ ๑๐) ได้สูญเสียปีสุขภาพดีไปถึงร้อยละ ๒๖ เนื่องจากโรคติดต่อ โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคเอดส์^{๖๕} จากการประมาณการปี พ.ศ. ๒๕๖๓ พบว่าสาเหตุสำคัญของ DALYs สามอันดับแรกคือ โรคหัวใจ (เลื่อนขึ้นจากอันดับ ๕ เมื่อปี ๒๕๓๓) โรคซึมเศร้า (เลื่อนขึ้นจากอันดับ ๔ เมื่อปี ๒๕๓๓) และอุบัติเหตุจากยานพาหนะ (เลื่อนขึ้นจากอันดับ ๙ เมื่อปี ๒๕๓๓) ในขณะที่โรคติดต่อร้ายแรง เช่น อหิวาตกโรค โรคปอด และวัณโรคลดต่ำลง^{๖๖} และโรคทั้ง ๓ อันดับแรกนี้ มีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกับการบริโภคและการใช้ชีวิตในปัจจุบัน

^{๖๔} แสดงสถิติจำนวนปีที่ผู้คนควรจะมีชีวิตอยู่ด้วยสุขภาพที่ดี แต่ต้องสูญเสียไปให้กับการบาดเจ็บ โรคภัยไข้เจ็บ และการเสียชีวิตในวัยเด็ก สถิติสามารถแตกออกได้หลากหลายรูปแบบตามชนิดของโรค ภูมิภาค อายุ เพศ และอื่นๆ ดัชนีนี้ได้เปิดโฉมหน้าใหม่ให้กับการสาธารณสุขในเชิงรุกเพื่อการป้องกันโรคโดยการติดตามและตรวจวัดผลกระทบที่แท้จริงจากโรคต่างๆ เริ่มใช้ครั้งแรก เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๔๒ จากที่ก่อนหน้านี้ องค์การอนามัยโลก (WHO) ใช้อัตราการตายเป็นดัชนีชี้วัดเพียงตัวเดียวในการชี้วัดด้านสุขภาพ เป็นการมองสุขภาพในลักษณะที่สุดสองขั้ว คือ ระหว่างการมีชีวิตอยู่และการเสียชีวิต ซึ่งตัวเลขผู้ที่ต้องทนทุกข์กับอาการเจ็บป่วย หรือบาดเจ็บไม่ปรากฏอยู่ในสถิติ เจ้าหน้าที่สาธารณสุขจึงสนใจเพียงตัวเลขผู้เสียชีวิต และไม่ได้ใส่ใจกับคนพิการ ผู้ป่วยเรื้อรังมากนัก และไม่ใส่ใจต่อผลกระทบทางเศรษฐกิจ และสังคม ตัวชี้วัดนี้จึงเป็นการขยายมิติสุขภาพออกไปให้กว้างขวางกว่าการมองในมิติสุขภาพทางกาย.

^{๖๕} ไชเอนทิฟิก อเมริกัน, วิกฤต วิสัยทัศน์ และวงชีวิตสู่โลกอนาคต, แปลโดย รอฮีม ปรามาท, (กรุงเทพมหานคร : มติชน, ๒๕๔๙), หน้า ๑๖๔-๑๖๕.

^{๖๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๖๗.

ในประเทศไทยปัญหาสำคัญทางสาธารณสุขหลายอย่าง ระบบการแพทย์และสาธารณสุขก็ยังไม่สามารถเข้าควบคุมและจัดการได้ เช่น โรคไข้เลือดออกซึ่งเป็นปัญหาสำคัญของประเทศไทยตลอดมากกว่า ๓๐ ปี จนถึงปัจจุบันก็ไม่ได้มีแนวโน้มลดลง^{๖๘} หรือจำนวนผู้ติดเชื้อเอชไอวี (HIV) สะสมในไทยกลับเพิ่มขึ้นโดยลำดับ เพราะถึงแม้ว่าจะสามารถควบคุมไม่ให้เกิดการติดเชื้อในผู้ป่วยรายใหม่ได้แต่ก็ยังไม่สามารถให้การรักษาผู้ป่วยให้หายขาดจากโรคได้^{๖๙} หรือจำนวนผู้ป่วยวัณโรคพบว่าตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๓๓-๒๕๔๘ พบว่าอัตราผู้ป่วยวัณโรคมีได้ลดลงและมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเล็กน้อย^{๗๐}

จากตัวเลขทางสถิติต่างๆ แสดงให้เห็นถึงว่า ระบบการแพทย์และสาธารณสุขไม่สามารถรักษาโรคต่างๆ หรือลดจำนวนผู้เสียชีวิตจากโรคและความเจ็บป่วยต่างๆ ได้จริง ในขณะที่ความก้าวหน้าในการแพทย์และสาธารณสุขกลับทำให้ค่าใช้จ่ายในการตรวจวินิจฉัย และการรักษาอาการเจ็บป่วยมีต้นทุนเพิ่มขึ้น และไม่สามารถรักษาโรคให้หายขาดหลายโรคกลายเป็นโรคเรื้อรังที่ต้องพึ่งพาอาศัย และพึ่งพาเทคโนโลยีทางการแพทย์ไปจนตลอดชีวิต เช่น โรคมะเร็งที่เราเชื่อว่าเทคโนโลยีที่ใช้ในขณะนี้สามารถรักษาโรคมะเร็งให้หายขาดได้ แต่ในความเป็นจริงกลับพบว่า ผู้ป่วยมีการกลับเป็นมะเร็งซ้ำเป็นจำนวนมากภายหลังการรักษา และจากการศึกษาทางระบาดวิทยาพบว่าการยืดอายุขัยของอายุส่วนใหญ่ในผู้ป่วยมะเร็งเกิดจากการตรวจพบโรคมะเร็งเร็วขึ้นกว่าเดิม ทำให้มีช่วงเวลาที่ป่วยก่อนที่จะเสียชีวิตเพิ่มขึ้น หรือจากความก้าวหน้าในการพัฒนายาต้านเชื้อไวรัสเอชไอวี (HIV) ที่มีการพัฒนายาใหม่ๆ ออกมาอย่างสม่ำเสมอ มีส่วนช่วยให้ผู้ติดเชื้อมีชีวิตยืนยาวขึ้น และได้เปลี่ยนให้การแพร่ระบาดของเชื้อเอชไอวีเปลี่ยนสถานะจากโรคติดต่อร้ายแรงที่ผู้ป่วยต้องเสียชีวิตสถานเดียว กลายเป็นโรคเรื้อรังที่ผู้ป่วยยังสามารถมีชีวิตอยู่ต่อไปได้ด้วยการพึ่งพาความก้าวหน้าในการรักษาด้วยยาต่างๆ และอีกด้านหนึ่งที่เราเห็นได้ชัดเจนคือ ปัจจุบันระบบการแพทย์และสาธารณสุขยังไม่สามารถกำจัดโรคที่เป็นปัญหามาตั้งแต่อดีต เช่น ท้องร่วง ไข้หวัด มาลาเรีย วัณโรค ให้หมดสิ้นไปได้ โรคเหล่านี้เป็นสาเหตุของการเสียชีวิตของมนุษย์มานานแล้วและยังคงมีต่อไป ในขณะที่โรคที่มาพร้อมวิถีชีวิตสมัยใหม่ เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด เบาหวาน มะเร็งประเภทต่างๆ ถูกลดลงหรือหายไป เหลือแต่โรคเรื้อรัง ตับแข็ง และเอดส์ ก็ยังไม่พบวิธีการรักษาให้หายขาด กลับพบว่ามีผู้ป่วยด้วยโรคเหล่านี้มากขึ้นในแต่ละปี โรคเหล่านี้เกิดจากพฤติกรรมบริโภค การออกกำลังกาย และ

^{๖๘} นายแพทย์สุวิทย์ วิบุลผลประเสริฐ, การสาธารณสุขไทย ๒๕๔๘-๒๕๕๐, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ๒๕๕๐), หน้า ๑๘๒.

^{๖๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๘๒.

^{๗๐} อ้างแล้ว.

๒.๓.๑.๓ ปราบปรามโรคอุบัติใหม่

ภายใต้สภาพแวดล้อมของโลกในปัจจุบัน ยังพบว่ามี การเกิดขึ้นของอาการเจ็บป่วยใหม่ๆ ซึ่งการแพทย์และสาธารณสุขต้องเข้าควบคุมและจัดการ เช่น การเกิดขึ้นของโรคไข้หวัดนก ซึ่งมีการแพร่ระบาดในปี พ.ศ. ๒๕๔๖ จนถึงวันที่ ๒๘ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๙ ในหลายประเทศทั่วโลกโดยรายงานขององค์การอนามัยโลก พบผู้ป่วยเป็นไข้หวัดนก ๒๕๑ ราย เสียชีวิตทั้งสิ้น ๑๔๘ ราย ในประเทศไทยข้อมูล ณ เดือนกันยายน มีผู้ป่วยสะสมทั้งสิ้น ๒๕ ราย เสียชีวิต ๑๗ ราย คิดเป็นอัตราป่วยตาย ร้อยละ ๖๘^{๗๒} โรคซาร์ส (SARS) หรือ โรคทางเดินหายใจเฉียบพลันรุนแรง (Severe Acute Respiratory Syndrome) ซึ่งเกิดระบาดในช่วงเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๔๕ ถึงปี พ.ศ. ๒๕๔๖ มีรายงานผู้ป่วย ๒๙ ประเทศ จำนวน ๘,๔๓๗ ราย เสียชีวิต ๘๑๓ ราย มีอัตราป่วยตายร้อยละ ๙.๖๔^{๗๓} โรคมือ เท้า ปาก มีการระบาดในปี พ.ศ. ๒๕๔๐ ที่ประเทศมาเลเซีย ในไทยจากข้อมูลพบในปี พ.ศ. ๒๕๔๙ พบผู้ป่วย ๓,๙๖๑ ราย เสียชีวิต ๗ ราย จากเหตุการณ์การระบาดไปอย่างกว้างขวางของโรคไข้หวัดนก ในสัตว์ปีก และการระบาดของโรคซาร์ส จะเห็นได้ว่าการเข้าควบคุมจัดการโรคอุบัติใหม่^{๗๔} ของวงการแพทย์และสาธารณสุขไม่ได้ผลดีเท่าที่ควร

^{๗๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๐๔.

^{๗๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๙๕.

^{๗๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๙๖.

^{๗๔} องค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) ให้ความหมายของโรคติดต่ออุบัติใหม่ (Emerging infectious diseases) คือ โรคติดต่อที่มีอุบัติการณ์ในมนุษย์เพิ่มสูงขึ้นมากในช่วงที่ผ่านมา หรือมีแนวโน้มความเสี่ยงที่จะเพิ่มขึ้นในอนาคตอันใกล้ ยังหมายรวมถึงโรคติดต่อที่เกิดจากเชื้อใหม่ (New infectious diseases) โรคติดต่อที่พบในพื้นที่ใหม่ (New geographical areas) และโรคติดต่ออุบัติซ้ำ (Re-emerging infectious diseases) คือโรคติดต่อที่เคยแพร่ระบาดในอดีตและสงบไปนานหลายปีแล้ว แต่กลับมาระบาดขึ้นอีก.

ตารางแสดงปรากฏการณ์โรคอุบัติใหม่^{๗๕}

พ.ศ. ๒๕๑๖	โรต้าไวรัส (Rota virus) ไวรัสที่ทำให้เกิดการอักเสบของช่องท้องและลำไส้
พ.ศ. ๒๕๒๐	ไวรัสอีโบล่า (Ebola virus) ไวรัสที่ทำให้เกิดไข้และเลือดไหลไม่หยุด
พ.ศ. ๒๕๒๔	Toxic Shock Syndrome สารพิษทำให้ระบบไหลเวียนโลหิตล้มเหลว
พ.ศ. ๒๕๒๕	Lyme Disease แบคทีเรียที่ทำให้เกิดไข้รุนแรง ทำอันตรายต่อระบบประสาท
พ.ศ. ๒๕๒๖	HIV/AIDS
พ.ศ. ๒๕๓๔	Multidrug Resistant Tuberculosis วัณโรคที่ดื้อยาหลายชนิด
พ.ศ. ๒๕๓๖	อหิวาตกโรค (อุจจาระร่วงอย่างแรง) จากเชื้อจุลินทรีย์ <i>Vibrio Cholerea</i> สายพันธุ์ ๐๑๓๙
พ.ศ. ๒๕๓๗	Cryptosporidium
พ.ศ. ๒๕๔๑	ไข้หวัดนก (Avian Influenza Virus หรือ Bird Flu) ไวรัสไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ H5N1
พ.ศ. ๒๕๔๒	ไข้เวสต์ไนล์ (West Nile Virus, WNA)
พ.ศ. ๒๕๔๖	โรคซาร์ (Severe Acute Respiratory Syndrome, SARS) เกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจและปอดอักเสบ
พ.ศ. ๒๕๔๗	Marburg Virus ไวรัสที่ทำให้เกิดโรคไข้และเลือดไหลไม่หยุด
พ.ศ. ๒๕๕๒	ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ๒๐๐๙ ที่เรียกกันโดยทั่วไปว่า ไข้หวัดใหญ่จากสุกร (Swine-origin Influenza) ในประเทศไทยมีผู้เสียชีวิตแล้ว ๑๕๓ ราย ^{๗๖}

๒.๓.๑.๔ ปัญหาสุขภาพจิตมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น

จากตัวเลขทางสถิติ ของกระทรวงสาธารณสุขของประเทศไทย พบว่า สุขภาพจิตคนไทยมีแนวโน้มที่เสื่อมถอยลง มีการเข้ารับการรักษา (ในแผนกผู้ป่วยนอก) มากขึ้น จาก ๒๔.๖ ราย ต่อจำนวนพันคนของประชากรในปี พ.ศ. ๒๕๓๔ เป็น ๔๒.๔ รายต่อพันคนของประชากรในปี พ.ศ. ๒๕๔๙ ซึ่งเพิ่มขึ้นถึงเกือบ ๒ เท่าในช่วงระยะเวลา ๑๕ ปี ทั้ง พบว่าอัตราการเข้าพักรักษาตัวในโรงพยาบาลด้วยโรคจิตและความผิดปกติทางจิตก็มีแนวโน้มสูงขึ้นเช่นกัน^{๗๗} นอกจากนี้ ยังพบว่าอัตราการฆ่าตัวตาย ซึ่งเป็นดัชนีสะท้อนถึงปัญหาสุขภาพจิตขั้นร้ายแรง ก็พบว่ามีอัตราเพิ่มขึ้นทุกๆ ปี เช่นกัน จากข้อมูลจากสำนักงานตำรวจแห่งชาติ พบว่า หลังวิกฤต

^{๗๕} ไซเอนทิฟิก อเมริกัน, วิกฤต วิทยาศาสตร์ และวงชีวิตสู่โลกอนาคต, แปลโดย รอฮีม ปรามาท, หน้า ๑๗๑.

^{๗๖} <http://www.bangkokpost.com/breakingnews/154527/flu-death-toll-now-153>, ข้อมูล ณ วันที่ ๑๖ กันยายน ๒๕๕๒.

^{๗๗} นายแพทย์สุวิทย์ วิบุลผลประเสริฐ, การสาธารณสุขไทย ๒๕๔๘-๒๕๕๐, หน้า ๒๒๕.

๒.๓.๑.๕ ค่าใช้จ่ายสุขภาพและผลสืบเนื่อง

ปัญหาด้านค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล โดยเฉพาะค่าใช้จ่ายด้านยาเป็นปัญหาหนึ่งในระบบบริการสุขภาพที่รัฐบาลทุก ๆ ประเทศให้ความสำคัญ เนื่องจากความเจริญก้าวหน้าทางของเทคโนโลยีการแพทย์และการสาธารณสุขเองที่ทำให้ตัวผู้ป่วย ญาติพี่น้อง สังคม และภาครัฐต้องเผชิญกับปัญหาค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพที่เพิ่มสูงขึ้นในทุก ๆ ปี

จากตัวเลขทางสถิติ สำหรับประเทศแคนาดา ในปี พ.ศ. ๒๕๒๘ มีค่าใช้จ่ายด้านยาคิดเป็นสัดส่วนร้อยละ ๙.๕ ของค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพทั้งหมด และยังพบว่าค่าใช้จ่ายด้านยาได้เพิ่มขึ้นทุกปีจนกระทั่งเป็นสัดส่วนร้อยละ ๑๕.๗ ในปี พ.ศ. ๒๕๔๔ และคาดว่าจะเพิ่มเป็นร้อยละ ๑๖.๒ ในปี พ.ศ. ๒๕๔๖ และยังมี ค่าใช้จ่ายร้อยละ ๕๐ เป็นค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้นในโรงพยาบาล^{๗๙}

สำหรับในประเทศไทย พบว่าระหว่างปี พ.ศ. ๒๕๓๘ และปี พ.ศ. ๒๕๔๘ ในช่วงเวลา ๑๐ ปีดังกล่าวค่าใช้จ่ายต่อหัวประชากรในด้านสุขภาพเพิ่มขึ้นถึง ๑๗.๒ เท่า คือจาก ๕๔๕ บาทในปี พ.ศ. ๒๕๓๗ เป็น ๖,๙๙๔ บาทในปี พ.ศ. ๒๕๔๘^{๘๐} จากสถิติของกองควบคุมยา สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาพบว่ามูลค่าการผลิตและนำเข้ายาแผนปัจจุบันรวมเป็นมูลค่า ๖๗,๙๙๘ ล้านบาทในปี พ.ศ. ๒๕๔๘ เทียบกับในปี พ.ศ. ๒๕๓๘ ซึ่งมีมูลค่า ๒๕,๐๙๗ ล้านบาท เมื่อเปรียบเทียบกันแล้วมูลค่าการผลิตและนำเข้ายาแผนปัจจุบันเพื่อนำมาใช้ในการรักษาโรคในช่วงเวลา ๑๐ ปีเพิ่มขึ้นกว่า ๓ เท่า^{๘๑} จากตัวเลขทางสถิติของกระทรวงสาธารณสุขพบว่างบประมาณด้านการให้บริการสุขภาพของภาครัฐมีแนวโน้มสูงขึ้นมาโดยตลอด เมื่อเทียบสัดส่วนของงบประมาณที่ใช้ในการจัดการด้านสุขภาพกับงบประมาณด้านอื่นๆ ก็พบว่ามีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุก ๆ ปีเช่นกัน โดยงบประมาณที่ใช้ในการจัดการด้านสุขภาพคิดเป็นร้อยละ ๒.๗ - ๘.๓ ของงบประมาณรายจ่ายของประเทศไทย หรือประมาณร้อยละ ๐.๔ - ๑.๔ ของ

^{๗๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๒๗.

^{๗๙} Canadian Institute for Health Information. Drug Expenditure in Canada, 1985 to 2003. Available at: www.secure.cihi.ca/cihiweb/products/DrugExpRep2004_e.pdf. Accessed Mar 1, 2004.

^{๘๐} นายแพทย์สุวิทย์ วิบุลผลประเสริฐ, การสาธารณสุขไทย ๒๕๔๘-๒๕๕๐, หน้า ๓๐๒.

^{๘๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๗๙.

๒.๓.๑.๖ พฤติกรรมในการดำเนินชีวิตและปัญหาสุขภาพ

ภายใต้กระบวนทัศน์แบบวิทยาศาสตร์ที่มองสรรพสิ่งว่าเป็นวัตถุหรือสสาร นี่เองเป็นพื้นฐานสำคัญทำให้เกิดระบบเศรษฐกิจแบบบริโภคนิยม (เสรีนิยม) และระบบเศรษฐกิจแบบบริโภคนิยมนี้เองได้กลายเป็นระบบเศรษฐกิจกระแสหลักของโลกไปในที่สุด ระบบเศรษฐกิจแบบบริโภคนิยมนี้ตั้งบนพื้นฐานปรัชญาทางเศรษฐศาสตร์กระแสหลัก (Mainstream Economics)^{๔๔} ที่มีโมทัศน์ว่า ความพึงพอใจของมนุษย์แต่ละคนเกิดจากการที่มนุษย์ผู้นั้นได้บริโภคสิ่งต่างๆ ตามที่ตนเองต้องการ และยิ่งมนุษย์ได้บริโภคสินค้าแต่ละชนิดมากขึ้น มนุษย์ผู้นั้นก็จะยิ่งมีความพึงพอใจมากขึ้นตามลำดับ ทั้งมองว่าความพึงพอใจของสมาชิกในสังคมเกิดจากผลรวมของความพึงพอใจของสมาชิกแต่ละหน่วยในสังคม นั่นคือยิ่งสมาชิกหน่วยย่อยบริโภคมากขึ้นเท่าไร สังคมยิ่งมีความพึงพอใจมากขึ้น

^{๔๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๕๙

^{๔๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๔๐.

^{๔๔} มีการให้คำนิยามของเศรษฐศาสตร์ไว้หลายหลาย แต่คำนิยามที่เป็นที่นิยม Alfred Marshall นักเศรษฐศาสตร์แนวหน้าชาวอังกฤษ กล่าวว่า คือการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์ทั้งในเชิงปัจเจกและเชิงสังคม ในการดำเนินกิจกรรมทางเศรษฐกิจเพื่อให้การดำรงชีวิตได้รับความสุขสมบูรณ์ (a study of mankind in the ordinary business of life; it examines that part of individual and social action which is most closely connected with the attainment, and with the use of the material requisites of wellbeing) ; “economics”, **Encyclopaedia Britannica, Ultimate Reference Suite.**

สำหรับปัจเจกบุคคลที่ดำเนินชีวิตไปตามโลกทัศน์แบบเดส์คาร์ต (กระบวนทัศน์แบบวิทยาศาสตร์) อย่างเข้มข้นนั้น สแตนิสลาฟ กรอฟ ได้สรุปไว้ว่ามีลักษณะ

ปัจเจกชนประเภทนี้จะใช้ชีวิตที่เป็นแบบฉบับซึ่งถือตัวเองเป็นศูนย์กลาง ชอบการแข่งขัน มุ่งหน้าสู่เป้าหมาย พวกเขามีแนวโน้มที่ไม่สามารถพึงพอใจกับกิจวัตรปกติในชีวิตประจำวัน และกลายเป็นแปลกแยกจากโลกภายในของตัวเอง สำหรับคนที่การดำรงอยู่ถูกครอบงำด้วยประสบการณ์รูปแบบนี้ ไม่อาจจะมีความมั่งคั่ง อำนาจหรือชื่อเสียงไม่ว่าจะระดับใดนำความพึงพอใจมาให้เขาได้ พวกเขาจะหมกมุ่นอยู่กับความรู้สึกว่าไร้ความหมาย ไร้ประโยชน์ กระทั่งรู้สึกว่างเปล่าไร้สาระที่ไม่มีความสำเร็จภายนอกใดๆ ขับไล่ความรู้สึกนี้ไปได้^{๔๕}

เมื่อเศรษฐกิจตกอยู่ภายใต้กระบวนทัศน์แบบวิทยาศาสตร์นี้เอง การวัดความสำเร็จของระบบเศรษฐกิจ หรือสัญลักษณ์สำคัญ คือ ผลิตภัณฑ์มวลรวมภายในประเทศ (GDP: Gross Domestic Product) หรือรายได้ประชาชาติ (GNP: Gross National Product) ที่ใช้วัดความเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจ โดยเฉพาะจีดีพีซึ่งเป็นที่เข้าใจว่าคือดัชนีที่แสดงมูลค่าการผลิตที่เกิดขึ้นบนพื้นที่หรือดินแดนหนึ่งๆ หรือคือรายได้ที่เพิ่มขึ้นบนพื้นที่หรือดินแดนหนึ่งๆ นั่นคือการผลิตที่เพิ่มขึ้นก็คือรายได้ที่เพิ่มขึ้นนั่นเอง จีดีพีจึงเป็นดัชนีที่ได้รับการยอมรับจากทั่วโลกว่าเป็นตัวเลขที่แสดงถึงความกินดีอยู่ดี จีดีพีจึงกลายเป็นตัวเลขที่ชี้นำนโยบายของแต่ละประเทศ ที่ต่อภายในระยะหลังเกิดกรณีโต้แย้งอย่างมากถึงการวัดความเจริญเติบโตของเศรษฐกิจด้วยจีดีพี เพราะยอมนำมาซึ่งการกระตุ้นและเร่งรัดการใช้ทรัพยากรธรรมชาติที่นำไปสู่การพัฒนาประเทศอย่างไม่ยั่งยืนในที่สุด

สุขภาพ หรือ สุขภาวะ หรือ ความสุขสมบูรณ์ หรือ การมีชีวิตที่ดี (Well being) ของระบบเศรษฐกิจแบบบริโภคนิยม มีสาระโดยย่อ “การบริโภค คือ หนทางเดียวที่จะสร้างความสุขให้กับมนุษย์”^{๔๖} หรือยิ่งบริโภคนิยม ยิ่งสุขมาก อันเป็นลัทธิสุข-บริโภคนิยม (Hedonistic Consumerism)^{๔๗} ที่มีหลักปรัชญาโดยย่อว่า

^{๔๕} คาปรา, ฟรีดจอฟ, ภูมิปัญญาแห่งศตวรรษ บทสนทนาข้ามพรมแดนความรู้ของผู้ทรงปัญญา, แปลโดย วิภาดา กิตติโกวิท, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิอาสาสมัครเพื่อสังคม, ๒๕๕๒) หน้า ๑๔๖.

^{๔๖} นภาพกรณ์ พิพัฒน์, เปิดโลกความสุข Gross National Happiness, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มติชน, ๒๕๕๐), หน้า ๖๘-๖๙.

^{๔๗} ภายหลังสงครามโลกครั้งที่ ๒ เป็นต้นมา ปัจจัยเชิงโครงสร้างและปัจจัยทางวัฒนธรรมก่อให้เกิดการบริโภคที่เกิตพอดี (ความจำเป็นพื้นฐาน) ที่สูงมาก การบริโภคตั้งอยู่บนเงื่อนไขความต้องการที่ถูกเร่งเร้า และถูกผูกขาดโดยกลุ่มผู้ที่มีมั่งคั่งที่สุดในระดับประเทศ และระหว่างประเทศ.

๑) การบริโภค คือ หนทางเดียวในการมีความสุข ด้วยโมทัศน์ที่ว่ามนุษย์จะมีความสุขได้ก็ด้วยการบริโภค การทำงานเป็นเพียงหนทางในการได้เงินมาเพื่อใช้จ่ายบริโภค ดังนั้น มนุษย์จึงควรทำงานให้น้อยที่สุดและบริโภคให้มากที่สุด

๒) มนุษย์จะคำนึงถึงผลประโยชน์ของตนเท่านั้น มนุษย์จะมีความสุขมากขึ้นก็ด้วยการบริโภคของตนเท่านั้น การให้ การเผื่อแผ่ ความเมตตา กรุณา อยู่นอกเหนือความสุขของเศรษฐกิจศาสตร์กระแสหลัก

๓) มนุษย์จะต้องเร่งการบริโภคของตนเพื่อให้มีความสุขมากขึ้น เมื่อการบริโภคคือหนทางเดียวในการสร้างความสุข เมื่อต้องการมีความสุขก็ต้องบริโภค เมื่อต้องการมีความสุขมากขึ้นก็ต้องบริโภคมากขึ้น

๔) สังคมจะดีขึ้นด้วยการเร่งบริโภคของทุกๆ คน เมื่อความสุขของสังคมเกิดจากการรวมกันของความสุขของบุคคล เมื่อต้องการให้สังคมโดยรวมมีความสุขมากขึ้น ทุกคนจึงต้องเร่งการบริโภคให้มากขึ้น

๕) มนุษย์เน้นความสุขในปัจจุบันมากกว่าอดีตและอนาคต ความสุขเกิดจากการบริโภค การเก็บรักษาบางสิ่งบางอย่างไว้ไม่ได้เป็นการสร้างความสุข เมื่อต้องการความสุขก็ต้องบริโภคเดี๋ยวนี้

ระบบเศรษฐกิจแบบบริโภคนิยม ได้ทำให้การบริโภคกลายเป็นจุดสูงสุดของปฏิสัมพันธ์ทางเศรษฐกิจ ธรรมชาติของการบริโภคได้เปลี่ยนแปลงรูปแบบไปจากความจำเป็นสู่การบริโภคที่เต็มเต็มความต้องการที่ไม่มีที่สิ้นสุด เกิดการบริโภคบ่งบอกตัวตน (Self-referencing) อันเกิดจากวาทกรรมนำ (Hegemonic Discourse) โดยมีสื่อสารมวลชนเป็นจักรกลสำคัญที่ได้เปลี่ยนความหมายและธรรมชาติของการบริโภคไปจากเดิม คือ การแสดงออกของปัจเจกบุคคล (Individual Expression) ได้ถูกลดทอนความหมายให้แคบลงเท่ากับการครอบครองวัตถุ หรือการเป็นเจ้าของวัตถุ (Material owner) ผู้บริโภคถูกเร่งเร้าความต้องการบริโภคโดยสื่อต่างๆ (การโฆษณา) ผู้บริโภคถูกทำให้ตื่นตาตื่นใจกับสิ่งใหม่ๆ (สินค้าใหม่ที่ได้รับการพัฒนาให้ดีขึ้นไปกว่าเดิม) ที่เกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอ ความพึงพอใจของผู้บริโภค (ที่ถูกสร้างขึ้น) เพียงอย่างเดียวเป็นปัจจัยเพียงพอที่ก่อให้เกิดการบริโภค

การบริโภคที่เกิดขึ้นนี้ แม้จะมีส่วนทำให้เกิดการเติบโตขยายตัวทางเศรษฐกิจ แต่ก็ได้ทำให้มนุษย์ให้คุณค่ากับการบริโภคและสะสมวัตถุสิ่งของมากขึ้น มองเห็นทรัพยากรธรรมชาติเป็นเพียงวัตถุที่มีไว้เพื่อตอบสนองความต้องการของมนุษย์ จึงเกิดการใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างสิ้นเปลืองจนเกิดปัญหาความเสื่อมโทรมของสิ่งแวดล้อม และความร่อยหลออย่างรวดเร็วของทรัพยากรธรรมชาติ ตามที่พบเห็นโดยทั่วไปในปัจจุบันนี้ ระบบเศรษฐกิจแบบบริโภคนิยม (ลัทธิบริโภคนิยม) นี้ได้สร้างค่านิยมว่าเป้าหมาย และความหมายของชีวิตอยู่ที่

พฤติกรรมกรรมการบริโภค อันเนื่องด้วยมโนทัศน์แบบบริโภคนิยมในปัจจุบันได้ส่งผลกระทบต่อมนุษย์เราโดยเฉพาะด้านสุขภาพโดยไม่รู้ตัว ก่อให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บเรื้อรัง และโรคเสื่อมต่างๆ ที่เรียกว่า โรคอารยธรรม แก่มนุษย์ การบริโภคอย่างไม่รู้จักระมาณยอนนำมาซึ่งภาวะโภชนาการเกิน โรคอ้วน โรคหัวใจและหลอดเลือด เบาหวาน ความดัน และมะเร็ง ที่เดิมเกิดขึ้นเฉพาะในประเทศอุตสาหกรรมทั้งมีความสัมพันธ์โดยตรงกับความเสื่อมโทรมของสิ่งแวดล้อม ในปัจจุบันได้แพร่กระจายไปทั่วโลก กลายเป็นปัญหาด้านสุขภาพที่สำคัญของโลก โรคเรื้อรังเหล่านี้มีความสัมพันธ์กับการบริโภคอาหารที่มีปริมาณไขมันในระดับสูง และอาหารจานด่วนต่างๆ ซึ่งอุดมไปด้วยคาร์โบไฮเดรตและไขมัน

การบริโภคหรือเสพสิ่งซึ่งทำร้ายและเป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น สุรา และบุหรี่ เป็นพฤติกรรมกรรมการบริโภคและดำเนินชีวิตที่แทบจะถือได้ว่าเป็นปกติของคนในยุคสมัยปัจจุบัน ล้วนเป็นการเพิ่มอุบัติการณ์โรคติดสุราเรื้อรัง และมะเร็งตับ ซึ่งมีความสัมพันธ์โดยตรงกับการบริโภคเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ หรือ การเกิดขึ้นของโรคทางเดินหายใจอุดกั้นเรื้อรัง ถุงลมโป่งพอง โรคมะเร็งปอด ซึ่งมีความสัมพันธ์กับการสูบบุหรี่ ที่ในอดีตจากแรงกดดันทางสังคมเฉพาะกลุ่มและการโฆษณาประชาสัมพันธ์เชิงล่อลวงเพื่อทำให้คล้อยตาม โดยการมุ่งหวังประโยชน์ทางการค้า ขาดความใส่ใจถึงผลเสียที่จะกระทบต่อสังคมโดยส่วนรวม จนกระทั่งเกิดการเสพติดบุหรี่ในสังคมในวงกว้าง (การสูบบุหรี่ไม่ใช่เสรีภาพส่วนบุคคล แต่เป็นการเสพติด)^{๔๔} ซึ่งแทบจะปฏิเสธไม่ได้เลยว่า คนไทยมีการดื่มสุราและสูบบุหรี่เป็นจำนวนมาก ย่อมนำซึ่งปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคต่างๆ จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเสี่ยงกับปัญหาสุขภาพ โดยคณะทำงานจัดทำภาวะโรคและปัจจัยเสี่ยงของประเทศไทย สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ^{๔๕} พบว่า การสูบบุหรี่และการดื่มสุรา เป็นปัจจัยเสี่ยงร่วมที่สำคัญต่อภาวะโรคที่สำคัญในเพศชาย โดยการดื่มสุราเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญต่อการเกิดอุบัติเหตุจรรยาจรทางบก ติดสุรา มะเร็งตับ ภาวะซึมเศร้า และโรคตับแข็ง ในขณะที่การสูบบุหรี่เป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญต่อการเกิดโรคหลอดเลือดสมอง มะเร็งตับ หัวใจขาดเลือดและหลอดเลือดอุดตันเรื้อรัง และสำหรับปัจจัยเสี่ยงสัมพันธ์กับภาวะโรคที่สำคัญในเพศหญิง พบว่า ภาวะน้ำหนักเกิดเป็นปัจจัย

^{๔๔} ปัจจุบันปัญหาการเสพติดบุหรี่ได้รับการแก้ไขในระดับหนึ่ง ภาครัฐได้รณรงค์ผ่านสื่อต่างๆ ให้เห็นถึงผลเสียของการสูบบุหรี่ ควบคุมการโฆษณาผ่านสื่อต่างๆ รวมไปถึงการกำจัดการขาย และการสูบบุหรี่ในที่สาธารณะ.

^{๔๕} นายแพทย์สุวิทย์ วิบุลผลประเสริฐ, การสาธารณสุขไทย ๒๕๔๘-๒๕๕๐, หน้า ๒๔๕.

การเสพบริโภคนี้เอง คือ สิ่งที่บังคับให้มนุษย์เราต้องใช้จ่ายเงินอยู่ตลอดเวลา เหมือนโรคหรือการเสพติด เป็นชื่อเพื่อบำบัดโรค การบริโภคนั้นก็ได้บริโภคตามความจำเป็น แต่เป็นเพียงความอยาก และที่เลวร้ายไปกว่านั้นก็คือ การบริโภคเพื่อแก้ความเบื่อ การซื้อสินค้าเป็นเหมือนยาเสพติดเพื่อตอบสนองความต้องการที่จะมีความสุขของมนุษย์เอง นอกจากนี้ การบริโภคเกินพอดีย่อมนำไปสู่ปัญหาหนี้สินสะสมจนเกิดเป็นความเครียด ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อร่างกาย เช่น ทำให้เกิดอาการนอนไม่หลับ ท้อแท้สิ้นหวัง ประสาทหลอน ซึมเศร้า อ่อนเพลีย ทั้งส่งผลในระยะยาวต่อสุขภาพจิต อันเป็นปัญหาของคนเมืองในยุคปัจจุบัน หรือปัญหาอื่นๆ ที่ล้วนแต่มีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกับการถูกระตุ้นให้บริโภค เช่น ปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ปัญหาโสเภณีเด็ก รวมไปถึงการเพิ่มจำนวนสูงขึ้นของผู้ติดเชื่อเอชไอวี ปัญหาเด็กติดเกมส์ ปัญหาเยาวชนไร้สมรรถภาพทางการเรียนรู้และพฤติกรรมผิดปกติ ปัญหาการใช้ความรุนแรง หรือแม้แต่การเพิ่มขึ้นของปัญหายาเสพติด ทั้งหมดล้วนมีความสัมพันธ์กันอย่างแนบแน่นกับวัฒนธรรมแบบบริโภคนิยม ซึ่งได้ปลุกฝังความคิดให้มนุษย์เราเสพบริโภคมากขึ้นและมากขึ้นเรื่อยๆ อย่างไม่สิ้นสุด

ภายใต้กรอบแนวคิดแบบวิทยาศาสตร์ และบริโภคนิยมในสมัยปัจจุบันนี้เอง ได้ส่งผลต่อระบบสุขภาพที่จะต้องถูกจำกัดวิธีการแก้ปัญหาโดยที่ไม่ขัดกับกรอบแนวคิดอันเป็นแนวคิดหลักของสังคม โดยวิธีในการแก้ปัญหา เป็นวิธีที่ต้องผ่านการศึกษาค้นคว้าอย่างน่าเชื่อถือทางวิทยาศาสตร์ มีความคุ้มค่าเศรษฐศาสตร์ ต้องให้ความสะดวกสบายกับร่างกายมากที่สุด คือเจ็บป่วยน้อยที่สุด หายเร็วที่สุด ตายช้าที่สุด การแพทย์และสาธารณสุขจึงมีภาระที่ยิ่งใหญ่ในการที่จะต้องยืดชีวิตของมนุษย์ไปให้ยาวนานที่สุด เมื่อเจ็บป่วยก็ต้องทำการรักษาให้ร่างกายกลับเป็นปกติได้เร็วที่สุด การรักษาต้องให้เกิดความสะดวกสบายมากที่สุด เพื่อที่มนุษย์จะได้มีโอกาสเพื่อจะเสพบริโภคต่างๆ ยาวนานออกไป และหากชีวิตเองต้องดำเนินไปด้วยความทุกข์ยากลำบากจนเกินไป ทางออกที่เหมาะสมก็คือการทำลายร่างกายนี้ลงไป ทั้งการแก้ปัญหา

^{๕๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๔๖.

๒.๓.๑.๗ หมอเห็นแต่ไข้ไม่เห็นคน

จากกระบวนทัศน์แบบวิทยาศาสตร์วัตถุนิยมจักรกล ซึ่งมองสรรพสิ่งต่างๆ ในลักษณะลดทอน เกิดระบบความชำนาญพิเศษนี้เอง ทำให้มองเห็นปรากฏการณ์ต่างๆ ได้เพียงเสี้ยวส่วนของความจริง จนบางครั้งบางสิ่งบางอย่างสูญหายไปจากการรับรู้ คือ มิติทางจิตวิญญาณ (ปัญญา) สุนทรียภาพ และความเป็นมนุษย์ กับทั้งขาดการมองสรรพสิ่งต่างๆ ในมุมมองที่กว้างขวาง ซึ่งในสภาพความเป็นจริงแล้วร่างกายของมนุษย์เป็นระบบที่มีความซับซ้อนไม่สามารถแยกส่วนออกมาแล้วสามารถดำรงอยู่ได้แบบแยกส่วนเป็นอิสระจากกัน เป็นระบบร่วมที่ทั้งหมดมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้งกัน เมื่อระบบย่อยๆ ใดๆ เกิดความเสียหาย หรือเกิดการเสียสมดุลขึ้นก็จะแสดงอาการของโรคหรือเกิดความผิดปกติออกมา และมนุษย์ยังประกอบด้วยอารมณ์ ความรู้สึก การแก้ปัญหาแบบแยกส่วนสามารถแก้ปัญหาได้เพียงชั่วคราวเท่านั้น ไม่สามารถแก้ปัญหาให้ถึงที่สุดได้ ซ้ำร้ายอาจชักนำให้เกิดปัญหาใหม่ๆ ขึ้นมาอีกได้

อาร์ ดี แลงค์ ได้วิจารณ์ การแก้ปัญหาแบบวิทยาศาสตร์ไว้ว่า

การแยกเอาภาพ เสียง กลิ่น รส สัมผัส และกลิ่นออกไป ได้พลอยให้เราสูญเสียความละเอียดอ่อนทางสุนทรียรส และจริยธรรม คุณค่า คุณภาพ รูปแบบ ความรู้สึกทุกประเภท แรงจูงใจ เจตจำนง วิญญาณ ความสำนึก และจิตใจ ประสบการณ์ดังกล่าวถูกแยกออกจากอาณาจักรของการกล่าวถึงอย่างเป็นวิทยาศาสตร์^{๕๑}

กล่าวได้ว่ามิติที่สะท้อนความเป็นองค์รวมของชีวิต คือ มิติทางจิตวิญญาณ (ปัญญา) สุนทรียภาพ จริยธรรม คุณค่า คุณภาพ รูปแบบ ความรู้สึกทุกประเภท แรงจูงใจ เจตจำนง ความสำนึก จิตใจ และความเป็นมนุษย์ ได้สูญหายไปจากกระบวนทัศน์ทางวิทยาศาสตร์และการแพทย์กระแสหลัก ทั้งนี้เพราะว่ามิติทางปัญญา สุนทรียภาพ และความเป็นมนุษย์เป็นคุณสมบัติที่เกิดขึ้นจากบูรณาการของชีวิต ที่เมื่อเรานำชีวิตมาแยกเป็นส่วนๆ เพื่อทำการศึกษากลับ คุณสมบัติบางประการซึ่งกำเนิดขึ้นจากความสัมพันธ์ที่ซับซ้อนในองค์รวมอันเป็นหนึ่งเดียวของชีวิตย่อมสูญหายไป ที่เมื่อการแพทย์กระแสหลักได้ทำความเข้าใจชีวิตโดยแยกอวัยวะและ

^{๕๑} คาปรา, ฟริตจอฟ, จุดเปลี่ยนแห่งศตวรรษ ๑ ทศนะแม่บทเพื่อการปฏิวัติวัฒนธรรมแบบใหม่, แปลโดย พระประชา ปสนุณหโม และคณะ, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๔๙), หน้า ๕๒-๕๓.

วิธีการศึกษาแบบวิทยาศาสตร์เน้นการลดทอนร่างกายมนุษย์ แยกแยะร่างกายมนุษย์ออกมาทำความเข้าใจเป็นส่วนๆ นั้นเป็นวิธีการศึกษาที่ปฏิเสธการดำรงอยู่ของคุณลักษณะของชีวิตที่ไม่ปรากฏอยู่ในชิ้นส่วนย่อย เห็นได้ชัดเจนในกระบวนการแพทย์กระแสหลักที่มีการแบ่งความเชี่ยวชาญเป็นสาขาตามอวัยวะ หรือตามหน่วยทางชีววิทยาที่ย่อยลงกว่าอวัยวะ แต่กลับขาดผู้เชี่ยวชาญที่เข้าใจชีวิตอย่างเป็นองค์รวม เมื่อไม่มีทัศนะแบบบูรณาการหรือมองให้เห็นองค์รวมของชีวิต มิติแห่งความเป็นองค์รวมของชีวิตจึงสูญหายไปจากกรอบวิธีคิดของการแพทย์กระแสหลักไปในที่สุด

วิธีคิดแบบชีววิทยาแบบจักรกลนี้เอง ที่มีอำนาจครอบงำวิธีคิดของการแพทย์กระแสหลัก และสังคมโดยรวมจนกระทั่งลืมนิยามของความมีชีวิตและสุขภาพไป ที่หลงลืมไปมากที่สุดคือ มิติของความเป็นมนุษย์ ความสัมพันธ์ระหว่างแพทย์ผู้ทำการรักษาและผู้ป่วย (มนุษย์) ที่เข้ารับการรักษาจึงเหลือเพียงความเป็นโรคที่ต้องรักษา ในขณะที่คุณค่าและศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ได้สูญหายไปในสายตาของแพทย์ จนเกิดคำพูดที่ว่าหมอเห็นแต่ไข่ม่มไม่เห็นคน คนไข้มองถูกลดทอนเหลือเพียงสภาวะที่เรียกว่า โรค นั่นคือ แพทย์มักไม่คิดถึงความเป็นคนของผู้ป่วยเท่ากับความเจ็บป่วยของคน เมื่อสังเกตก็จะสามารถพบเห็นภาพสะท้อนในแง่มุมต่างๆ เช่น ระบบการแพทย์ได้มีการจำกัดเวลาเยี่ยมผู้ป่วยของญาติ (สามารถเห็นได้ชัดเจนในโรงพยาบาลรัฐขนาดใหญ่) ซึ่งเป็นระบบที่กีดกันญาติผู้ป่วยให้ออกไปจากกิจกรรมการรักษา ซึ่งเป็นหน้าที่ของผู้เชี่ยวชาญโดยเฉพาะเท่านั้น คือ แพทย์และบุคลากรทางการแพทย์เท่านั้น เมื่อแพทย์มาดำเนินการตรวจรักษาผู้ป่วย ญาติผู้ป่วยซึ่งขาดความรู้ความเชี่ยวชาญในการรักษาร่างกายผู้ป่วย (โรค) ทั้งอาจขัดขวางกระบวนการรักษาจึงต้องถูกกีดกันออกไปจากระบบการรักษาและพื้นที่ๆ เกี่ยวข้อง ทั้งนี้เพื่อควบคุม และอำนวยความสะดวกในการรักษาให้แก่ผู้เชี่ยวชาญ และแพทย์มักเห็นญาติผู้ป่วยที่มาเยี่ยมผู้ป่วยว่าเป็นเรื่องวุ่นวาย ยุ่งยาก บางกรณีถึงกับตำหนิญาติผู้ป่วย ด้วยเพราะไม่เห็นประโยชน์จากการมาเยี่ยมผู้ป่วยของญาติในเชิงชีวกลไก ไม่เห็นว่าญาติผู้ป่วยจะมีส่วนทำให้ผู้ป่วยหายจากโรคหรืออาการเจ็บป่วยที่เป็นอยู่ได้อย่างไร สิ่งที่แพทย์ได้หลงลืมไปก็คือ ความเป็นคน ย่อมมีความรัก ความผูกพัน และความอบอุ่นใจเมื่อคนใกล้ชิดติดประสพเคราะห์กรรม

วิวัฒนาการของวิทยาศาสตร์ที่แบ่งการศึกษาทางกายและจิตออกเป็น ๒ ส่วน ไม่เกี่ยวเนื่องและไม่อ้างอิงถึงกันตามหลักปรัชญาของเดส์คาร์ต^{๑๒} ซึ่งได้ทำให้วิทยาศาสตร์จำกัด

^{๑๒} เดส์คาร์ต มีทัศนะว่าระบบร่างกายเป็นระบบที่ประกอบด้วยอวัยวะส่วนต่างๆ และแยกเป็นส่วนๆ แยกเป็นวิญญูณนอกจากร่างกายชัดเจน โดยกำหนดให้วิญญูณของมนุษย์มีตำแหน่งที่อยู่ชัดเจนคือ

๒.๓.๒ กระบวนทัศน์การแพทย์กระแสหลักสู่แนวจิตสุขภาพองค์รวม

กระบวนทัศน์การแพทย์กระแสหลัก ซึ่งมีโลกทัศน์แบบลดส่วนนี้เองที่กลั้กลายเป็น สิ่งที่ไม่เอื้อต่อภาวะสุขภาพ (Unhealthy) เพราะเมื่อพิจารณาโดยความหมายของคำว่า สุขภาพ (health) และ ทั้งหมด (whole) รวมทั้ง hale, heal และ holy ทั้งหมดล้วนมีรากศัพท์ใน ภาษาอังกฤษโบราณว่า “hal”^{๙๓} หมายถึง ความปกติสุข สมบูรณ์ภาพ และสุขภาพ นั่นคือ ความ ปกติสุข ทั้งย่อมหมายรวมถึง สมดุลระหว่างองค์ประกอบต่างๆ ภายในหน่วยชีวิต ระหว่าง หน่วยชีวิต และระหว่างชีวิตทั้งหลายกับสรรพสิ่งทั้งหลายแวดล้อม ความผสมกลมกลืนอย่าง แยกไม่ได้ของสรรพสิ่งทั้งหลายนี้เองที่ได้สูญหายไปจากโลกทัศน์แบบจักรกลที่มีความพยายาม ยิ่งยวดที่จะแยกสัมพันธ์ภาพอันสมดุลออกจากกัน

เมื่อความสัมพันธ์ที่เชื่อมโยงร้อยเรียงกันอย่างสมดุลถูกแบ่งแยกและลดทอน ภาพ สะท้อนที่ประจักษ์ชัด คือ ความเจ็บไข้ได้ป่วย ความไม่ปกติสุขของทั้งร่างกายและจิตใจ ปัญหา การจราจรติดขัดคับคั่งในเมืองหลวง ปัญหาด้านมลภาวะ ความเป็นพิษของอากาศ ผืนดิน และ

^{๙๓} พลินี เสริมสินสิริ, จากสุขภาพทางจิตวิญญาณ สู่สุขภาพทางปัญญา, (กรุงเทพมหานคร : สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ, ๒๕๔๖), หน้า ๑๑๑.

^{๙๔} <http://www.merriam-webster.com/dictionary/health>, <http://www.merriam-webster.com/dictionary/whole>.

องค์รวม ทั้งหมดที่เป็นมากกว่าผลรวมของส่วนต่าง ๆ

คำว่า องค์รวม แปลจากภาษาอังกฤษว่า Holism เป็นคำที่มีรากศัพท์ภาษากรีกว่า holos หมายถึง ทั้งหมด (all) ตลอดทั้งหมด (entire) รวมทั้งหมด (total) เป็นแนวคิดที่ว่า คุณสมบัติทั้งหมดที่เป็นปัจจัยก่อให้เกิดระบบหนึ่ง (ทางชีววิทยา สังคม เศรษฐกิจ จิตใจ ภาษา และอื่นๆ) ซึ่งไม่สามารถกำหนดหรืออธิบายได้ โดยอาศัยผลรวมของส่วนประกอบต่างๆ ของมันเองเพียงอย่างเดียวได้ แต่จะต้องเป็นระบบทั้งหมด (whole) ที่เป็นตัวกำหนดแนวทางการสำคัญให้แต่ละส่วนได้แสดงคุณสมบัติออกไป สำหรับหลักการทั่วไปขององค์รวม เป็นแนวคิดที่สรุปรวบยอดมาจากหลักอภิปรัชญา (Metaphysics) ของอริสโตเติล (Aristotle) ที่ว่า “ทั้งหมดเป็นมากกว่าผลรวมของส่วนต่างๆ ของมันเอง” (The whole is more than the sum of its part.)^{๕๔} นั่นคือ องค์รวม คือ “ทัศนะที่ถือว่า การที่จะอธิบายหรือเข้าใจเรื่องใดเรื่องหนึ่งนั้น จะต้องถึงภาพรวมของสิ่งนั้นไว้ก่อน โดยแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งนั้นกับสิ่งที่เกี่ยวข้อง ที่มีความสัมพันธ์กันอย่างเป็นหนึ่งเดียว”^{๕๖}

คำว่าองค์รวมได้ถูกนำมาใช้อย่างกว้างขวางหลากหลายสาขาวิชา ฟริตจ็อฟ คราป้า ได้กล่าวแสดงทัศนะขององค์รวมไว้ว่า หมายถึง

ทัศนะที่ถือว่า ความเป็นจริงของสิ่งใด ย่อมเป็นคุณสมบัติสำคัญเฉพาะตน ซึ่งไม่สามารถเข้าใจได้โดยการแยกสิ่งนั้นออกเป็นส่วนย่อยๆ แล้วศึกษาคุณสมบัติของส่วนย่อยนั้นๆ แม้จะเอาคุณสมบัติของส่วนย่อยๆ นั้นมารวมกันก็ไม่สามารถเทียบความหมาย หรือความสำคัญกับคุณสมบัติขององค์รวมเดิมได้^{๕๗}

^{๕๔} <http://en.wikipedia.org/wiki/Holism>.

^{๕๖} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมศัพท์ปรัชญา อังกฤษ-ไทย, หน้า ๔๓.

^{๕๗} ฟริตจ็อฟ คราป้า, จุดเปลี่ยนแห่งศตวรรษ เล่ม ๑ : ทัศนะแม่บทเพื่อการปฏิวัติวัฒนธรรมแบบใหม่, หน้า ๒๒.

เมื่อมองสู่สุขภาพ ในความหมายที่เป็นที่ทราบกันโดยทั่วไปจะหมายความถึง “สภาพร่างกายที่อยู่ในระดับที่ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ หรือเป็นสภาพของการมีชีวิตที่ดี (the condition of the body and the degree to which it is free from illness, or the state of being well)”^{๙๘} หรือ “ภาวะที่ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ”^{๙๙} หรือ ในความหมายที่กว้างกว่านั้น คือ “(๑) สภาพทางร่างกายหรือจิตใจของคน (the condition of a person’s body or mind) และ (๒) สภาพของการมีสุขภาพที่ดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ (the state of being physically and mentally healthy)”^{๑๐๐} นั่นคือ สุขภาพตามทีบุคคลโดยทั่วไปเข้าใจร่วมกัน คือ การมีร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรค หรือที่เข้าใจกันในมิติที่กว้างกว่านั้น คือ การมีทั้งร่างกายและจิตใจที่แข็งแรง ปราศจากโรค ซึ่งนับได้ว่ายังไม่สมบูรณ์

คำว่า สุขภาพ เป็นคำที่แปลตรงจากภาษาอังกฤษคือ คำว่า Health และคำว่า Health นี้ มาจากคำภาษาอังกฤษโบราณว่า hal หมายถึง ทั้งหมด (whole)^{๑๐๑} สุขภาพโดยนัยแล้วคือ ความเป็นองค์รวม คือ ชีวิตของมนุษย์ทั้งหมดที่เป็นปกติสุข และสมบูรณ์ และนิยามของสุขภาพโดยความเป็นองค์รวมนี้เริ่มชัดเจนขึ้นเมื่อองค์การอนามัยโลกได้นิยามสุขภาพไว้เมื่อปี พ.ศ. ๒๔๙๑ และปรับปรุงนิยามอีกครั้งในปี พ.ศ. ๒๕๔๑

มิติสุขภาพที่กว้างขวางและหลากหลายขององค์การอนามัยโลก

สำหรับนิยามสุขภาพขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization) หรือ WHO ที่ได้มีนิยามความหมายของ สุขภาพ หรือ สุขภาวะ (Well being) ไว้ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๔๙๑ ว่า สุขภาพคือ “ภาวะแห่งความสมบูรณ์พร้อมของร่างกาย จิตใจ และสังคม และมีได้หมายความเฉพาะเพียงแต่การไม่เป็นโรคหรือทุพพลภาพเท่านั้น”^{๑๐๒} (Health is a state of complete physical, mental and social well-being, and not merely the absence of disease or

^{๙๘} Cambridge University, **Cambridge Advanced Learner’s Dictionary**, (Cambridge : Cambridge University Press, 2003), p. 580.

^{๙๙} ราชบัณฑิตยสถาน, **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒**, หน้า ๑๒๐๑.

^{๑๐๐} Hornby, A S, **Oxford Advanced Learner’s Dictionary of Current English**, 6th Edition, (Great Britain : Oxford University Press, 2001), p. 551.

^{๑๐๑} Churchill’s illustrated medical dictionary, **Churchill’s Medical’s dictionary**, (New York, Edinburgh, London, Melbourne, Tokyo : Churchill Livingstone Inc. 1989), p. 831.

^{๑๐๒} Ottawa Charter for Health Promotion. WHO, Geneva, 1986. อ้างใน สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, **นิยามศัพท์ส่งเสริมสุขภาพ ฉบับปรับปรุง**, (นนทบุรี : สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, ๒๕๔๑), หน้า ๒.

จากนิยาม สุขภาพ ขององค์การอนามัยโลกที่เมื่อสังเกต ก็จะสามารถเห็นได้อย่างชัดเจนถึงกระบวนการที่สนับสนุนสุขภาพที่มีมิติที่กว้างขวางหลากหลาย สำหรับสุขภาพในมิติทางจิตวิญญาณที่ถูกเพิ่มเติมในภายหลังยังแสดงถึงสุขภาพอีกมิติหนึ่งที่เดิมได้ถูกหลงลืมหรือละเลยไป ซึ่งได้ถูกเพิ่มเติมเข้ามา แสดงถึงมุมมองที่กว้างขวางหลากหลายของสุขภาพที่มากขึ้น การให้ความสำคัญกับสุขภาพในมิติที่ลึกซึ้ง ละเอียดอ่อน เป็นการพัฒนามิติของสุขภาพที่มากขึ้นกว่าความมีร่างกายแข็งแรง จิตใจเข้มแข็ง ไม่มีความทุกข์ร้อนใจ สังคมที่มีความปลอดภัยและเหมาะสมแก่การสร้างความสุขให้แก่ชีวิต ที่มีอยู่แต่เดิมกว่า ๕๐ ปี สุขภาพได้ขยายมิติสู่สุขภาพจิตวิญญาณ อันเป็นมิติที่ลึกซึ้งที่ถึงแม้จะยังไม่สามารถคำนึงถึงที่เหมาะสมได้ แต่ก็แสดงถึงกระบวนการที่เปลี่ยนแปลง และแสดงออกถึงความพยายามที่มนุษย์จะพยายามถึงสุขภาพ ที่แท้จริงเท่าที่สามารถจะทำได้ ทั้งแสดงเจตจำนงในการดำเนินชีวิตสู่ความมีสุขภาพที่ดีของมนุษย์ที่พยายามแสดงออกมาให้เป็นเป็นรูปธรรมมากที่สุด ถึงแม้มนุษย์จะไม่สามารถให้คำนิยาม หรือแสดงให้เกิดความเข้าใจในมิติทางจิตวิญญาณได้อย่างสมบูรณ์ แต่ก็นับได้ว่าเป็นความก้าวหน้าทางกระบวนการที่มนุษย์พยายามก้าวผ่านเส้นแบ่งระหว่างสิ่งที่จับต้องได้ วัดได้ คาดการณ์ได้ อันเป็นกระบวนการแบบวิทยาศาสตร์ สู่มิติด้านจิตใจส่วนลึก อารมณ์ ความรู้สึก มโนธรรม หรือ ความศรัทธาที่มักมีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกับศาสนา อันเป็นนามธรรมมากยิ่งขึ้น

^{๑๐๓} Spiritual Well-being ในประเทศไทยมีความนิยามที่จะแปลกันว่า สุขภาวะด้านจิตวิญญาณ สำหรับ จิตวิญญาณ เป็นคำที่ประกอบขึ้นใหม่ นำคำ จิต และ วิญญาณ ซึ่งเป็นคำบาลีมาซ้อนกัน ทำให้เกิดความสับสนด้วยเพราะคนไทยจำนวนมากคิดว่า วิญญาณ หมายถึง ภูตผี เป็นต้น นักวิชาการบางท่านจึงนิยามแปลว่า มโนธรรม หรือ ศรัทธา แทน.

^{๑๐๔} World Health Organization, **Health Promotion Glossary**, (Geneva : WHO Press, 1998), p. 1.

^{๑๐๕} พลินี เสริมสินสิริ, จากสุขภาพทางจิตวิญญาณ สู่สุขภาพทางปัญญา, หน้า ๑๑๑.

๒.๓.๓ สุขภาพองค์รวม ความเปลี่ยนแปลงกระบวนทัศน์สุขภาพของไทย

สุขภาพ (Health) คือ ขอบข่ายความสามารถอย่างต่อเนื่องทั้งทางร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และสังคมของคนๆ หนึ่งที่จะรับมือกับสภาพแวดล้อม สุขภาพดีนั้นยากที่จะให้คำจำกัดความยิ่งกว่าสุขภาพไม่ดี (ที่สามารถบอกได้จากการปรากฏโรคต่างๆ) เพราะคำว่าสุขภาพดีไม่ใช่เพียงแต่การไม่มีโรค แต่ต้องสื่อถึงแนวคิดในเชิงบวกกว้างกว่านั้น ระหว่างความดีสุขภาพดีกับความมีโรคร้ายก็ยังคงมีความเปลี่ยนแปลงแตกต่างกันไปอีก เช่น บางคนอาจมีสุขภาพร่างกายดีแต่เป็นหวัดหรือป่วยทางจิต บางคนอาจดูเหมือนสุขภาพดีแต่มีภาวะร้ายแรง เช่น มะเร็งซ่อนอยู่ ซึ่งการตรวจร่างกายหรือทดสอบวินิจฉัยเท่านั้นจะบอกได้ หรืออาจตรวจไม่พบเลยไม่ว่าจะด้วยวิธีใด^{๑๐๖}

สำหรับในประเทศไทย ในระยะเวลาประมาณ ๕ - ๖ ปีที่ผ่านมา มีความพยายามปรับกระบวนทัศน์ด้านสุขภาพ จนเกิดมุมมองใหม่ของสุขภาพ ที่เรียกว่าเป็นการปฏิรูประบบสุขภาพ ซึ่งความหมายที่แท้จริงคือ ปฏิรูประบบสุขภาพที่กว้างขวางกว่าปริมาตรของการแพทย์และสาธารณสุข โดยชูคำขวัญ สร้างนำซ่อมเป็นธงบอกทิศทางที่จะก้าวเดินต่อไป โดยลำดับเหตุการณ์ก่อนการเกิดขึ้นของพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๐ สามารถประมวลสรุปให้เห็นถึงกระบวนทัศน์ด้านสุขภาพของสังคมไทยที่มีการเปลี่ยนแปลงและมีการพัฒนาเข้าสู่สุขภาพแบบองค์รวม ดังนี้

๑) มีการออก พระราชบัญญัติกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ^{๑๐๗} เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๕๔ เก็บภาษีเหล้าและบุหรี่ร้อยละ ๒ ซึ่งเกิดรายได้ปีละประมาณ ๑,๕๐๐ ล้านบาท เพื่อนำไปส่งเสริมให้คนไทยทุกคน หน่วยงานทุกหน่วยงาน องค์กรทุกองค์กรลงมือทำกิจกรรมเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพภาคปฏิบัติร่วมกันอย่างจริงจังและกว้างขวาง การสร้างเสริมสุขภาพในความหมายใหม่นี้ คือการสร้างเสริมสุขภาพทั้งทางกาย ใจ (จิต) สังคม และ จิตวิญญาณ (ปัญญา) คือการสร้างเสริมสุขภาพทั้งของแต่ละบุคคล สุขภาพของครอบครัว สุขภาพของชุมชน และสุขภาพของสังคม ด้วยวิธีการต่างๆ หลากหลายไม่รู้จบ มองว่า การมีสุขภาพที่ดี ไม่ใช่เรื่องของ การรอรับบริการจากแพทย์ พยาบาลและระบบสุขภาพตามแนวทางเดิมๆ เพียงเท่านั้น เหตุการณ์นี้นับได้ว่าเป็นจุดเริ่มต้นของการมอง สุขภาพ ในมุมมองที่กว้างขวางกว่าเพียงแค่การรักษาโรค

^{๑๐๖} Britannica concise Encyclopaedia ภาคภาษาไทย, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท มีเดีย แม็กเน็ต จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๑๑๒๒.

^{๑๐๗} ราชกิจจานุเบกษา เล่ม ๑๑๙ ตอนที่ ๑๐๒ก วันที่ ๘ ตุลาคม ๒๕๕๕.

๒) รัฐบาลออกพระราชบัญญัติหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ^{๑๐๘} (เป็นต้นกำเนิดของโครงการ ๓๐ บาทรักษาทุกโรค) เมื่อปี ๒๕๔๕ เพื่อปฏิรูประบบการบริการแพทย์และสาธารณสุขใหม่ทั้งหมด มีการจัดสรรเงินงบประมาณแผ่นดินเพื่อใช้ในการดำเนินการแพทย์และการสาธารณสุขในรูปลักษณะใหม่ ให้คนไทยทุกคนมีสิทธิเข้ารับบริการทางการแพทย์เมื่อเจ็บไข้ได้ป่วยอย่างเป็นธรรมและทั่วถึง สถานื่อนามัย โรงพยาบาลน้อยใหญ่ต้องหันมาจับมือทำงานบริการประชาชนอย่างมีระเบียบเป็นระบบ เพื่อรับผิดชอบประชาชนร่วมกัน ใช้ทรัพยากรร่วมกัน ไม่ใช่ต่างคนต่างทำเหมือนเมื่อก่อน โดยเน้นการบริการที่อยู่ใกล้บ้านใกล้ใจ (สถานบริการด้านการแพทย์และการสาธารณสุขที่อยู่ใกล้เคียงสถานที่พักอาศัย สามารถเข้ารับบริการได้โดยสะดวก) เป็นสำคัญ ทั้งยังเน้นที่การดำเนินการส่งเสริมสุขภาพในเชิงรุกสู่ชุมชน งานปฏิรูปนี้แม้จะยังอยู่ในระยะเริ่มต้น และต้องฟันฝ่าปัญหาอุปสรรคอีกมาก แต่ก็มีเป้าหมายปลายทางที่ดี เพราะอย่างน้อยก็เป็นหลักประกันว่า จากนี้ไปคนไทยทุกคนมีสิทธิที่จะเข้าถึงบริการแพทย์และสาธารณสุขเมื่อยามจำเป็นได้จริง แม้ยังไม่ถึงขั้นที่สามารถสร้างหลักประกันว่าคนไทยและสังคมไทยจะมีสุขภาพะได้จริงก็ตาม

๓) การจัดทำและผลักดันพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ (พ.ร.บ.สุขภาพแห่งชาติ) ที่เริ่มเป็นทางการมาตั้งแต่ปี ๒๕๔๓ มีคนไทยร่วมร่างเป็นจำนวนมาก และร่วมลงชื่อสนับสนุนการจัดทำกว่า ๔ ล้าน ๗ แสนคน ขณะนี้ พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๐ ได้ประกาศใช้แล้ว^{๑๐๙} โดยกฎหมายนี้ออกแบบมาเพื่อเป็นธรรมนูญ หรือแม่บทของระบบสุขภาพ (สุขภาพะ) กำหนดว่าเรื่องสุขภาพ (สุขภาพะ) เป็นเป้าหมายของการพัฒนาและเป็นอุดมการณ์ของชาติ กำหนดทิศทางของระบบสุขภาพ (สุขภาพะ) ที่พึงประสงค์ กำหนดสิทธิหน้าที่ด้านสุขภาพและกำหนดให้มีจักรกลร่วมคิดร่วมทำเพื่อการสร้างสุขภาพ คือ คณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติที่มีองค์ประกอบจากทุกภาคส่วนคือ ภาคการเมือง/ราชการ ภาควิชาการ/วิชาชีพ และภาคประชาชน ทำหน้าที่ชักชวนคนไทยให้ร่วมคิดร่วมเสนอนโยบายและยุทธศาสตร์ที่ส่งผลต่อสุขภาพ เสนอต่อรัฐบาล หน่วยงานและองค์กรทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องนำเอาไปปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรม จักรกลนี้ ออกแบบไว้ให้เห็นการทำงานที่ถูกชักนำด้วยการใช้ความรู้ทางวิชาการและความรัก โดยชักชวนผู้คนเข้ามาร่วมคิดร่วมทำให้กว้างขวาง ผ่านกระบวนการที่เรียกว่า สมัชชาสุขภาพ เป็นการสร้างสุขภาพร่วมกันอย่างต่อเนื่องไม่หยุดนิ่ง จักรกลนี้ไม่แทรกแซงอำนาจบริหารของรัฐ แต่ทำหน้าที่หนุนเสริมการทำงานของรัฐบาล เน้นการเปิดโอกาสให้ทุกฝ่ายเข้ามามีส่วนร่วมคิด ร่วมหนุน ร่วมเสริม ร่วมสร้างสุขภาพ ตามเจตนารมณ์ของ

^{๑๐๘} ราชกิจจานุเบกษา เล่ม ๑๑๙ ตอนที่ ๑๑๖ ก วันที่ ๑๘ พฤศจิกายน ๒๕๔๕.

^{๑๐๙} ราชกิจจานุเบกษา เล่ม ๑๒๔ ตอนที่ ๑๖ ก วันที่ ๑๙ มีนาคม ๒๕๕๐ และแก้ไขคำผิดใน ราชกิจจานุเบกษา เล่ม ๑๒๔ ตอนที่ ๑๗ ก วันที่ ๒๖ มีนาคม ๒๕๕๐.

ตามพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๐^{๑๑๐} กำหนดความหมายของคำว่า สุขภาพ หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้ง ทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล การวางระบบสุขภาพเพื่อดูแลแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพของประชาชน จึงไม่ได้มุ่งเน้นเพียงการรักษาพยาบาลเช่นที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน จากกระบวนทัศน์ด้านสุขภาพที่เปลี่ยนแปลงไป จึงเกิดการพัฒนาระบบสุขภาพ ซึ่งมีจุดประสงค์เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ รวมไปถึงการดูแลแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพของประชาชนให้มีประสิทธิภาพและทั่วถึง โดย สุขภาพ หรือ สุขภาวะ ก็คือ สภาพที่ผู้คนอยู่เย็น-เป็นสุขด้วยกัน ผู้คนไม่เจ็บป่วย ไม่เสียชีวิตด้วยเหตุอันไม่สมควร เมื่อป่วยก็ได้รับการรักษาที่ดี ผู้คนพออยู่พอกิน มีปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีพพอดี พอเพียง คุณภาพชีวิตดี สิ่งแวดล้อมดี อาชญากรรมความรุนแรงน้อย มีความเป็นธรรม ผู้คนเห็นแก่ตัวน้อย มีน้ำใจไมตรีต่อกัน ช่วยเหลือเกื้อกูล ไม่เอาัดเอาเปรียบหรือทอดทิ้งกัน ทิศทางการพัฒนาและนโยบายสาธารณะมุ่งการมีสุขภาพพร้อมกัน มากกว่ามุ่งที่เงินทองความมั่งคั่งเท่านั้น สภาพอยู่เย็น-เป็นสุข นี้มีลักษณะตรงกันข้ามกับสังคมโลกในปัจจุบันนี้ ที่มีลักษณะโน้มเอียงไปในลักษณะที่เป็นทุกข์ภาวะ ตกอยู่ในสภาพอยู่ร้อน-นอนทุกข์ เพราะการพัฒนาของโลกมุ่งไปที่ความมั่งคั่ง ร่ำรวยทรัพย์สินเงินทอง การเพิ่มรายได้ เพิ่มการใช้จ่าย เอาตัวเลขการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจเป็นตัวตั้ง ขับเคลื่อนการพัฒนาด้วยจักรกลทุนนิยม บริโภคนิยมมากเกินไป ในขณะที่เดียวกัน เรื่องสุขภาพก็ถูกมองในมุมที่มีความหมายแคบอยู่แค่เรื่องของการแพทย์การสาธารณสุข ซึ่งมุ่งที่การซ่อมสุขภาพ หรือ การรักษาโรคของปัจเจกบุคคลเป็นหลัก มากกว่ามุ่งการสร้างสุขภาพหรือสุขภาพะในมิติที่กว้างอย่างเป็นองค์รวม

๒.๔. บทสรุปแนวคิดด้านสุขภาพ และกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพตามแนวการแพทย์กระแสหลัก (การแพทย์แบบสัจนิยมภายใต้การควบคุมเชิงประจักษ์)

การแพทย์กระแสหลัก (Mainstream medicine) หรือที่มักเรียกกันว่า การแพทย์สมัยใหม่ หรือ การแพทย์แผนปัจจุบัน (Conventional medicine) หรือ การแพทย์แบบตะวันตก (Western medicine) หรือ การแพทย์แบบวิทยาศาสตร์ (Scientific medicine) มีวิธีคิดในกระบวนทัศน์แบบวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ (Modern Scientific Paradigm) ซึ่งเมื่อพิจารณาในเชิงปรัชญาพบว่าระบบการแพทย์ภายใต้กระบวนทัศน์แบบวิทยาศาสตร์นี้ ตั้งอยู่บนพื้นฐานทางปรัชญา ๒ สำนักใหญ่ๆ คือ ๑) สำนักปรัชญาสัจนิยม (Realism) ๒) สำนักประจักษ์นิยม ซึ่งวูฟ (Wuff) และคณะเรียกหลักความเชื่อพื้นฐานทางการแพทย์ลักษณะนี้ว่า “สัจนิยมภายใต้การ

^{๑๑๐} อ่างแล้ว.

การแพทย์สมัยใหม่ก็ตั้งอยู่บนความคิดทางชีววิทยาแบบจักรกลนี้เอง เมื่อมองร่างกายมนุษย์ก็มองเหมือนเป็นเครื่องจักรกล สามารถแยกวิเคราะห์เป็นส่วนๆ และมองว่าโรคหรือความเจ็บป่วยคือตัวขัดขวางการทำงานของจักรกลทางชีววิทยานั้นเอง วัฏจักรที่เกิดจากการนำแนวความคิดนี้มาเป็นพื้นฐาน คือ องค์ความรู้และการบริการทางการแพทย์ถูกแบ่งซอยออกไปตามอวัยวะ ระบบร่างกาย หรือเทคนิคที่ใช้ในการรักษา เช่น ผู้เชี่ยวชาญทางตา หู หัวใจ สมอง การผ่าตัด การทำคลอด เป็นต้น สามารถเห็นได้ชัดเจนในการจัดแบ่งแผนกการรักษาของโรงพยาบาล รวมไปถึงกรม กอง ในกระทรวงสาธารณสุขด้วยเช่นกัน

ระบบสุขภาพภายใต้กระบวนทัศน์แบบวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ ให้ความสำคัญกับร่างกายสูงเมื่อมองว่า ความตายทำให้ระบบจักรกลทางชีววิทยาล้มเหลวและหยุดลง และความเจ็บป่วยคือการทำงานที่ผิดปกติของจักรกล ทั้งแพทย์และบุคลากรด้านสุขภาพ มีทัศนคติว่าโรคทุกโรคสามารถรักษาหายได้ด้วยเทคโนโลยีทางการแพทย์ ดังนั้น การพูดถึงความตายของผู้ป่วยขณะที่อยู่ในขั้นตอนการรักษาเป็นสิ่งที่ยอมรับไม่ได้ เพราะเปรียบเสมือนกำลังกล่าวถึงความล้มเหลวทางการแพทย์ ปรากฏการณ์นี้ สัมพันธ์กับทัศนคติของสังคมปัจจุบันที่มอง ความตายเป็นสภาวะที่อยู่คนละขั้วตรงกันข้ามกับความมีชีวิต ความตายเป็นการสิ้นสุดของชีวิต เป็นจุดสุดท้ายของชีวิต ความตายไม่ใช่ส่วนหนึ่งของชีวิต การแพทย์ไม่สามารถประเมินคุณค่าแห่งความตายได้ ความแตกต่างระหว่างการตายดีและการตายไม่ดีล้วนไม่มีความหมายใดที่แตกต่างกัน เมื่อร่างกายหยุดการทำงาน หรือเมื่อความตายมาเยือน ก็เข้าใจว่า คือ การสิ้นสุดของชีวิต คนส่วนใหญ่จึงมองความตายว่าเป็น ความสูญเสีย ความพลัดพราก ความเจ็บปวดทรมาน นำรังเกียจ เป็นสิ่งที่น่ากลัวที่ต้องหลีกเลี่ยงให้ไกล ทั้งเป็นสิ่งที่ถูกปฏิเสธจากสังคม จึงเกิดความ

^{๑๑๑} วิจิต เปานิล, “พุทธกระบวนทัศน์เพื่อสุขภาพและการเยียวยาในสังคมไทย”, รายงานวิจัย, (นันทบุรี : สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, ๒๕๔๖), หน้า ๓๕.

ทั้งบุคลากรทางการแพทย์เองก็ประสบความยากลำบากในการรับมือกับปรากฏการณ์ของความตาย เมื่อมีการตายเกิดขึ้นบุคลากรทางการแพทย์จะรู้สึกกระอักกระอ่วนใจในการที่จะบอกกับญาติผู้ป่วยว่าผู้ป่วยได้เสียชีวิตลง ทั้งมีแนวโน้มที่จะมองความตายเป็นความล้มเหลวทางการแพทย์ เมื่อมีบุคคลเสียชีวิตลง ศพจะถูกเคลื่อนย้ายไปเก็บไว้ ณ สถานที่ร่นลับภายในโรงพยาบาล^{๑๑๓} และถูกนำออกไปอย่างลับๆ ภายหลังกองกนิพิทธทางจิตวิญญาณ (Spiritual Renaissance) ในคริสต์ศตวรรษที่ ๑๙๖๐ และคริสต์ศตวรรษที่ ๑๙๗๐ ทักษะด้านความตายได้เปลี่ยนแปลงไปอย่างมากแล้วว่า ความตายย่อมเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ไม่แยกขาดจากชีวิต แต่ทักษะคติในการยอมรับความตายดูเหมือนจะยังไม่แพร่หลายเข้าสู่ระบบสุขภาพเท่าใดนัก

ระบบที่มีทักษะต่อชีวิตเสมือนเป็นจักรกล การรักษาคือการรักษาจักรกลที่บกพร่องด้วยวิธีการต่างๆ เช่น การผ่าตัดเปลี่ยนอวัยวะที่มีปัญหา เช่น การผ่าตัดเปลี่ยนหัวใจ การผ่าตัดเปลี่ยนไต เป็นต้น หรือแม้กระทั่งการผ่าตัดต่ออวัยวะที่มีปัญหาทั้งออกไป การใช้ยาหรือสารเคมีที่มีฤทธิ์ในทางทำลายอย่างรุนแรงต่อเนื้อเยื่อเพื่อทำลายเนื้อร้าย (ที่แพทย์เห็นว่าเป็นสิ่งที่ก่อการทำลายสมดุลของระบบจักรกลของร่างกาย) การใช้รังสี แสงเลเซอร์ การใช้ไฟฟ้า เป็นต้น เข้าไปเพื่อกระตุ้น หรือระงับการทำงานของจักรกลต่างๆ ในร่างกาย เช่น เมื่อเป็นโรคกระเพาะอาหาร จากกรดในกระเพาะเกิน ก็ให้ยาเพื่อไปลดความเข้มข้นของกรดในกระเพาะ หรือยับยั้งกลไกการหลั่งกรดในกระเพาะ ซึ่งมักติดตามมาด้วยอาการข้างเคียงต่างๆ สำหรับอาการผิดปกติทางจิตก็เกิดขึ้นจากกระบวนการทำงานที่ผิดปกติของระบบประสาทและสมอง เมื่อสารเคมีใดในสมองขาดพร่องไปจากระดับปกติมาตรฐานก็ให้ยาหรือสารเคมีต่างๆ เข้าไปทดแทน หรือเมื่อสารเคมีใดในสมองมีมากเกินระดับปกติมาตรฐานก็ให้ยาหรือสารเคมีเข้าไปเพื่อกดบีบยับยั้งการทำงาน เป็นต้น

เมื่อมองร่างกายเป็นจักรกล เมื่อแพทย์ทำการรักษาผู้ที่มีอาการเจ็บป่วย แพทย์ย่อมมองเห็นอาการป่วยไข้ ซึ่งก็คือระบบจักรกลที่เสียหายไป การรักษาจึงไม่ได้ทำการรักษาที่ตัวผู้ป่วย แต่เป็นการรักษาโรค หรือคือการรักษาส่วนของจักรกลที่เสียหายไป เป็นการรักษาอวัยวะ

^{๑๑๒} โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์, วัฒนธรรม ความตาย กับวาระสุดท้ายของชีวิต : คู่มือเรียนรู้ มิติสังคมของการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย, (กรุงเทพมหานคร : สำนักวิจัยสังคมและสุขภาพ, ๒๕๕๐), หน้า ๑๑.

^{๑๑๓} สถานที่เก็บศพ หรือห้องเก็บศพก็มักจะเป็นสถานที่ที่ไม่มีการตั้งชื่อเรียก หรือการเลี้ยงโดยใช้ชื่อเรียกกันไปต่างๆ เช่น “ห้องนิรามัย” หรือ “ห้องสันติสุข” เป็นต้น.

ระบบอิงอยู่บนฐานข้อมูลเชิงประจักษ์ เน้นวัตถุวิสัย ยาหรือกระบวนการรักษาจึงถูกคิดค้นด้วยกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ เครื่องชี้วัดสุขภาพต่างๆ จึงต้องสามารถวัดให้เห็นได้จริง ทั้งยังมีการสร้างตัวชี้วัดสุขภาพที่เป็นตัวเลข เช่น น้ำหนัก ระดับความดันโลหิต ระดับไขมันในเลือด อัตราการเต้นของหัวใจ ซีพีอาร์ จำนวนเม็ดเลือดแดง จำนวนเม็ดเลือดขาว ความหนาแน่นของมวลกระดูก ระดับเอมไซม์ต่างๆ ในเลือด เป็นต้น ในขณะที่มิติของสุขภาพอื่นที่ไม่สามารถวัดเป็นตัวเลขหรือทำให้เห็นได้ในเชิงประจักษ์จะไม่ถูกนำมาใช้ เช่น ความสงบจิตใจ ความมีเมตตา ความรักความห่วงใยจากลูกหลาน ความปล่อยวางต่อความเจ็บป่วย ความตาย ความเข้าใจธรรมชาติและความจริง เป็นต้น จึงให้ความสำคัญต่อคนไข้ในฐานะความเป็นมนุษย์ ลดลง ไม่ให้ความสนใจกับจิตใจ และความรู้สึก และสิ่งที่เห็นได้ชัดเจนอีกอย่างหนึ่งก็คือ เรื่องของจิตใจ ที่ถึงแม้การแพทย์กระแสหลักยอมรับการมีอยู่ของจิต แต่กลับลดทอนมองเพียงว่าจิตเป็นผลผลิตส่วนหนึ่งของร่างกาย คือ สมอ^{๑๑๔} ความผิดปกติทางจิตทั้งหลายมีสาเหตุจากการติดเชื่อ การขาดสารอาหาร เนื้อสมองถูกทำลาย หรือความผิดปกติของสารเคมีในสมอง

ดังนั้น เมื่อมนุษย์เจ็บป่วยด้วยอาการทางจิตไม่ว่าจะเป็นอาการหุดหู่ ซึมเศร้า ภาวะวอกวาว เป็นต้น แพทย์ก็จะวินิจฉัยด้วยค่าต่างๆ ของสารสื่อประสาทในสมอง และพบว่ามีการเปลี่ยนแปลงของสารเคมีในสมองที่ผิดปกติไป การแก้ไขก็เพียงแต่ใช้ยาซึ่งก็คือสารเคมีต่างๆ เพื่อนำเข้าไปทดแทนสารเคมีในสมองที่ผิดปกติ หรือใช้ยาหรือสารเคมีเพื่อเข้าไปยับยั้งการทำงานของสารสื่อประสาทที่แพทย์วินิจฉัยว่าผิดปกติ^{๑๑๕} ซึ่งทั้งหมดเป็นเพียงการควบคุมอาการของความผิดปกติ แต่มิได้เป็นการแก้ไข บำบัดรักษาความผิดปกตินั้น เป็นการปฏิบัติการรักษาทางจิตเวชแบบมาตรฐาน การบำบัดรักษาที่แท้จริงก็ด้วยการสร้างบรรยากาศช่วยเหลือประคับประคองด้านจิตใจ อารมณ์ แก่ผู้ป่วยแทนการกดเอาไว้ และปล่อยให้กระบวนการที่ก่อให้เกิดอาการนั้นปรากฏออกมาอย่างเต็มที่ ภายใต้บรรยากาศทางอารมณ์ที่เหมาะสมนั้น และการสำรวจตัวเองก็จะดำเนินไปเรื่อยๆ จนกระทั่งบรรลุประสบการณ์อันเต็มที่นั้น และกลับฟื้นคืนสติสัมปชัญญะขึ้นมา ซึ่งเป็นกระบวนการรักษาที่สมบูรณ์กลับไม่ได้กระทำเพราะเป็นกระบวนการที่ใช้เวลานาน และมีความยุ่งยากซับซ้อน

^{๑๑๔} นักสสารนิยมมีทัศนคติว่า จิตสำนึก ความคิด ความทรงจำ และความเข้าใจ เป็นเพียงสภาวะทางไฟฟ้าเคมีในสมอง เป็นเพียงรายละเอียดทางชีววิทยา จิตวิญญาณ หรือ ภาวะเหนือสามัญสำนึกปกติเป็นเพียงสิ่งที่จินตนาการพาไป เป็นเพียงสภาวะอย่างหนึ่งของสมองเท่านั้น.

เมื่อแพทย์มองสิ่งต่างๆ รวมทั้งผู้ป่วย ในลักษณะประจักษ์ ย่อมเป็นระบบที่ให้ความสนใจในการแก้ปัญหาทางกายเป็นหลัก ด้วยเพราะสามารถวัดผลได้ในเชิงประจักษ์ ขาดความสนใจต่อผู้ป่วยในฐานะมนุษย์ที่มีจิตใจ อารมณ์ ความรู้สึก ทำให้แพทย์ขาดศิลปะแห่งการเยียวยาซึ่งควบคู่กับการรักษา มีการจัดระบบระเบียบต่างๆ เพื่อความสะดวกในการรักษาของแพทย์ แต่กลับส่งผลกระทบต่อความรู้สึกของผู้ป่วยและญาติ เช่น การจำกัดเวลาเยี่ยมผู้ป่วยของญาติและผู้ใกล้ชิด เป็นต้น การขาดศิลปะแห่งการเยียวยาตัวเองอาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดการฟ้องร้องต่อแพทย์กับผู้ป่วยและญาติ ที่มีจำนวนเพิ่มมากขึ้นในปัจจุบัน

กระบวนทัศน์แบบวิทยาศาสตร์ ซึ่งมีทัศนะแบบลดทอนย่อมมองสิ่งต่างๆ ลงลึกในรายละเอียด จนขาดการมองบริบทของสิ่งแวดล้อมต่างๆ ขาดความเป็นองค์รวม ทำให้ระบบไม่สามารถแก้ไขปัญหาสุขภาพซึ่งซับซ้อนมีความเกี่ยวข้องกับมิติอื่นๆ เช่น สังคม ปัจจุบันมีลักษณะสังคมแบบบริโภคนิยมที่เห็นชัดคือ โรคอ้วน (Obesity) หรือ โรคโภชนาการเกิน (Over Nutrition) เกิดจากการบริโภคเกินพอดี โรคอ้วนก็เป็นปัจจัยเสี่ยงอันทำให้เกิดโรคอื่นๆ ตาม เช่น หัวใจ ความดัน เบาหวาน เป็นต้น หรือ การบริโภคสุราและการสูบบุหรี่ ซึ่งก็เป็นปัจจัยเสี่ยงให้เกิดโรคต่างๆ ตามมาอีกมาก ปัญหาความเครียดจากการใช้ชีวิตปัจจุบัน ซึ่งส่งผลถึงการทำงาน ของร่างกาย เกิดโรคต่างๆ หรือถึงขั้นฆ่าตัวตาย หรือ โรคอันเกี่ยวเนื่องกับการศึกษาน้อย ขาดความเข้าใจในการรักษาสุขภาพ ทั้งหมดนี้เป็นภาพที่เห็นได้อย่างชัดเจนว่า การแพทย์ซึ่งมองมนุษย์เป็นจักรกลที่ซับซ้อนเพียงอย่างเดียวไม่สามารถแก้ปัญหาสุขภาพได้ เพราะเป็นการแก้ปัญหาที่ปลายเหตุเท่านั้น

เมื่อแพทย์มีทัศนะแบบลดทอนจึงเกิดผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน (Specialization) เกิดระบบการแพทย์ที่ประกอบไปด้วยผู้เชี่ยวชาญต่างๆ จากเดิมในยุคเริ่มแรกมีเพียงแพทย์ ต่อมาภายหลังเกิดการแบ่งแยกเป็นวิชาชีพต่างๆ มากมาย ทั้ง เวชกรรม ทันตกรรม เภสัชกรรม การพยาบาล การแพทย์แผนไทย การแพทย์ทางเลือก หรือแม้แต่แพทย์เองก็มีระบบความเชี่ยวชาญเฉพาะขึ้น เกิดศัลยแพทย์ แดกย่อยเป็นศัลยแพทย์สมอง เป็นต้น ระบบความชำนาญพิเศษนี้เองเมื่อมองผู้ป่วยย่อมมองเป็นชิ้นส่วนย่อยๆ แยกชีวิตเป็นเสี่ยงๆ ไม่ได้มองบุคคลในลักษณะองค์รวม เมื่อทำการรักษาทำการรักษาอวัยวะเฉพาะส่วน แม้แต่อวัยวะชิ้นเดียวกันนี้เองก็มีการแบ่งรูปแบบการรักษาคือ ด้วยยา (อายุรแพทย์) ด้วยการผ่าตัด (ศัลยแพทย์) เป็นต้น การรักษาที่มุ่งไปที่อวัยวะตามความเชี่ยวชาญของตนเอง ทำให้ตัวแพทย์เองลืมไปว่า กำลังรักษาคนอยู่ จนเกิดคำพูดที่ว่า เอาแต่แก้ไข ไม่ได้รักษาคน ทั้งทัศนะความเชี่ยวชาญนี้เองทำให้ขาดการมองถึงบริบทที่เกี่ยวข้อง การรักษาจึงขาดตอนเป็นส่วนๆ ไม่เป็นไปโดยตลอดทั้งขบวนการ เกิดมิติการรักษาที่คับแคบ ทั้งสัมพันธ์ไปถึงค่าใช้จ่ายในการรักษาที่มากขึ้น และที่สำคัญที่สุดแล้ว คือ ไม่สามารถมองเห็นคนไข้เป็นมนุษย์ที่มีจิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกนี้เอง

ในทัศนะแบบลดทอนนี้เอง ที่มุ่งเพียงการรักษาโรคจนขาดความสนใจในบริบทภายนอกโดยรอบ เช่น ด้านสังคม สิ่งแวดล้อม เช่น ในการรักษาผู้ป่วยแต่ละรายเพื่อความสะดวกของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ เกิดการแยกตัวผู้ป่วยออกจากญาติพี่น้อง การจำกัดเวลาเยี่ยมอันเป็นการทำลายความสัมพันธ์ระหว่างผู้ป่วยและครอบครัวออกจากกัน เป็นการสูญเสียโอกาสในการเยียวยาทางด้านจิตใจ เป็นต้น

จนกระทั่งถึงปัจจุบัน ได้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางกระบวนทัศน์จากกระบวนทัศน์แบบวิทยาศาสตร์เชิงจักรกล สู่กระบวนทัศน์แบบองค์รวม สุขภาพภายใต้กระบวนทัศน์แบบองค์รวมจึงมีความหมายกว้างกว่าการมีสุขภาพชีวิตที่ดี หรือ ความปราศจากโรค แต่หมายถึงชีวิตทั้งหมด (องค์รวม) ของมนุษย์ที่เป็นปกติสุข หรือสมบูรณ์ เช่นเดียวกับที่องค์การอนามัยโลกได้กำหนดนิยามของสุขภาพไว้ว่า ภาวะแห่งความสมบูรณ์พร้อมของร่างกาย จิตใจ และสังคม สุขภาพจึงมิได้หมายความว่าเฉพาะเพียงแต่การไม่เป็นโรคหรือทุพพลภาพเท่านั้น

ในปัจจุบันการแพทย์กระแสหลักรวมทั้งในประเทศไทย ได้กล่าวถึงสุขภาพไว้ใน ๔ มิติ คือ สุขภาพทางกาย สุขภาพทางจิต สุขภาพทางสังคมตลอดรวมถึงสิ่งแวดล้อม และสุขภาพทางปัญญา หรือสุขภาพทางจิตวิญญาณ ที่แต่ละมิติของสุขภาพล้วนมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันอย่างเป็นองค์รวมและสมดุล นิยามของสุขภาพจึงสามารถให้ได้ใน ๒ นิยาม คือ สามารถให้นิยามในทางบวก (Positive) หมายถึง ชีวิตมีความสุข ความสบาย ความสำราญ และนิยามในทางลบ (Negative) หมายถึง ชีวิตที่ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ หรือความไม่มีโรคภัยเบียดเบียน

การสร้างเสริมสุขภาพภายในกรอบคิดด้านการแพทย์และการสาธารณสุข ได้จำแนกกระบวนงานด้านสุขภาพออกเป็น ๔ ประเภท คือ (๑) การส่งเสริมสุขภาพ (Health promotion) (๒) การป้องกันโรค (Disease control and prevention) (๓) การวินิจฉัยและรักษาพยาบาล (Prompt diagnosis and treatment) และ (๔) การฟื้นฟูสมรรถภาพ (Rehabilitation medicine) นั้นสามารถสรุปเป็นกระบวนด้านสุขภาพ ๒ ด้านหลักๆ

(๑) หลักการดูแลสุขภาพในยามปกติเมื่อยังไม่เกิดการเจ็บป่วย หรือ การสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันและควบคุมไม่ให้เกิดโรค ทั้งนี้ ด้วยวิธีการที่หลากหลาย เช่น การออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ มีความครบถ้วน มีความหลากหลาย มีความเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย และมีความพอเพียงไม่มากเกินไปจนก่อให้เกิดโรค การให้วัคซีนเพื่อป้องกันการเกิดโรค และความเจ็บป่วยต่างๆ การลด ละ เลิก บุหรี่ และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การหลีกเลี่ยงการบริโภคสิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เป็นต้น ตลอดจนไปถึงการตรวจร่างกายอย่างสม่ำเสมอค้นพบการเจ็บป่วยที่จะเกิดขึ้นระยะต้นๆ เป็นการป้องกันการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นไม่ให้อันตรายรุนแรงขึ้น

(๒) หลักการรักษาโรคเมื่อเกิดการเจ็บป่วย หรือ การรักษาพยาบาลฟื้นฟูสุขภาพให้กลับมาเป็นปกติ ซึ่งมีลักษณะเด่นที่มุ่งเน้นการค้นหาโรค ซึ่งเป็นอาการ หรือความผิดปกติของ

ถึงแม้ว่าแนวคิดสุขภาพในปัจจุบันจะปรับเปลี่ยนกระบวนทัศน์สู่แนวคิดสุขภาพองค์รวมซึ่งประกอบด้วย ๔ มิติ คือ มิติทางกาย มิติทางจิตใจ มิติทางสังคม และมิติทางปัญญา โดยทั้ง ๔ มิติของสุขภาพนั้นจะต้องสอดผสานกัน สนับสนุนส่งเสริมซึ่งกันและกัน อย่างเป็นองค์รวม แต่ภายใต้กรอบแนวคิดทางการแพทย์กระแสหลักยังคงมุ่งเน้นสุขภาพในมิติเดียว คือ มิติทางกาย โดยมีกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพโดย การส่งเสริมให้ร่างกายมีสภาพที่สมบูรณ์ แข็งแรง ปราศจากโรค ด้วยการดูแลสุขภาพ การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การให้วัคซีนเพื่อป้องกันโรค และเมื่อร่างกายเจ็บป่วยขึ้นแล้ว ก็มีกระบวนการวินิจฉัยและรักษาพยาบาล เพื่อให้ร่างกายฟื้นคืนสภาพจากความเจ็บป่วย ป้องกันไม่ให้เกิดความพิการขึ้นกับร่างกาย และฟื้นฟูสภาพผู้ป่วยให้คืนดีดังเดิม ในขณะที่มิติด้านจิตใจกลับถูกมองไปในลักษณะการทำงานในเชิงชีวเคมี เป็นเพียงการทำงานอันสลับซับซ้อนของสมองกล การดูแลรักษาจิตใจกลับกลายเป็นการให้การรักษาด้วยสารเคมีเพื่อมุ่งปรับปรุงการทำงานสารเคมีในสมองเท่านั้น

สำหรับมิติทางสังคม และมิติทางปัญญา ที่ถึงแม้จะมีการกล่าวถึงกันมานานแล้ว โดยเฉพาะในประเทศไทยได้ออกกฎหมาย พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๐ มีการกำหนดนิยามของสุขภาพในมิติต่างๆ ซึ่งรวมมิติทางสังคม และมิติทางปัญญาไว้ในองค์รวมแห่งสุขภาพแล้วก็ตาม แต่ก็ยังคงไม่มีความชัดเจนในทางปฏิบัติ ทั้งถูกละเลย จะมีบ้างก็เป็นเพียงแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพที่ขยายมิติของการมองที่ขวางออกไป

บทที่ ๓

แนวคิดด้านสุขภาพและกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพตามแนวพระพุทธศาสนา

๓.๑ พุทธกระบวนการทัศน์ต่อชีวิต

๓.๑.๑ พุทธกระบวนการทัศน์ต่อสรรพสิ่ง

พระพุทธศาสนา มีทัศนะต่อความจริงอันเป็นธรรมชาติของสรรพสิ่งต่างๆ ใน ๒ ระดับ^๑ คือ ระดับสมมติสัจจ์ และระดับปรมาตตสัจจ์

สมมติสัจจ์ (ความจริงโดยสมมติ - Conventional Truth) หรือ โวหารสัจจ์ (ความจริงโดยโวหาร หรือ สำนวนพูด) หรือ โลกสมัญญา (ชื่อที่ชาวโลกใช้เรียก) หรือ โลกนิรุตติ (ภาษาของชาวโลก) หรือ โลกโวหาร (โวหารของชาวโลก) หรือ โลกบัญญัติ (บัญญัติของชาวโลก)^๒ คือ สภาพที่ไม่มีอยู่จริงโดยสภาวะ แต่ปรากฏเหมือนมีอยู่จริง เป็นความจริงโดยสมมติที่ถูกรับรู้ และถูกเชื่อโดยปุถุชนสามัญโดยทั่วไป เป็นความจริงที่เป็นการตกลงหมายรู้ร่วมกันเพื่อใช้ในการสื่อสารให้สำเร็จประโยชน์ในชีวิตประจำวัน เป็นความจริงที่ปกปิด เคลือบคลุมความจริงแท้ที่ซ่อนลึกลงภายใน หรืออยู่เบื้องหลัง เช่น นาย ก. นาย ข. ช่าง ม้า มด ไต่หนังสือ พ่อ แม่ ลูก เจ้านาย ลูกน้อง ซึ่งเมื่อกล่าวตามสภาวะ หรือโดยปรมาตตแล้วทั้งหมดล้วนเป็นเพียงสังขารที่เกิดด้วยเหตุปัจจัยต่างๆ ประชุมปรุงแต่งสร้างสรรค์ขึ้น เป็นเพียงการผลานสอดคล้องรวมกันเกิดขึ้นแห่งนามรูป หรือ ขันธ์ ๕ เท่านั้น สมมติสัจจ์เป็นสภาพตรงข้ามกับปรมาตตสัจจ์^๓ โดยสมมติสัจจ์เป็นความจริงชั้นหยาบมีประโยชน์ทางการปฏิบัติจริยธรรมในสังคมให้ถูกต้อง

^๑ ความคิดเกี่ยวกับสัจจะทั้ง ๒ นี้ ปรากฏในคัมภีร์กถาวัตถุแต่ยังไม่ระบุแบ่งแยกชัดเจน สมมติสัจจะ ปรากฏในสมมติญาณกถาที่ว่าด้วย ญาณที่รู้สมมติบัญญัติ (อภิ.ก. (ไทย) ๓๗/๔๓๔/๔๖๔.) และกล่าวถึง ปรมาตต และ สัจจกัตถปรมาตต (ฉัจฉิกกัฏฐะ+ปรมาตตเถ คำว่า ฉัจฉิกกัฏฐะ แปลว่า สภาวะที่แท้จริง เป็นได้ทั้งสมมติสัจและปรมาตตสัจ ส่วนคำว่า ปรมาตตเถ แปลว่า สภาวะชั้นสูงสุด เป็นปรมาตตสัจอย่างเดียว ; อภิ.ก. (ไทย) ๓๗/๑/๑.

^๒ บัญญัติที่เป็นคำสื่อความหมายและสิ่งสมมติกันขึ้นในโลก ไม่ใช่สิ่งที่มีอยู่จริงในขณะเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปในกาลทั้ง ๓ คือ อดีต ปัจจุบัน และอนาคต ทั้งไม่ใช่นิพพานที่เป็นอารมณ์ของมรรคจิตและผลจิต เป็นเพียงสิ่งที่คิดสมมติขึ้น ; ที.สี. (ไทย) ๙/๔๔๐/๑๙๕.

^๓ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ.ประยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๒๕๓.

ปรมัตตสัจจ์ (ความจริงโดยปรมัตต์ - Ultimate Truth) ความจริงโดยความหมายสูงสุด ตามความหมายอย่างแท้จริง หรือ ความจริงตามความหมายแท้จริงขั้นสุดท้ายที่ตรงตามภาวะที่ยังพอสื่อสารให้เข้าใจกันได้ เพื่อให้เกิดความรู้เท่าทันความเป็นจริงของสรรพสิ่ง การรับรู้ถึงความจริงโดยปรมัตต์มีประโยชน์ขั้นสูงสุด คือ การทำลายความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งหลายเป็นการหยั่งรู้สัจธรรมอันเป็นความจริงแท้ที่อยู่ลึกลงไป เป็นความจริงที่ไม่สามารถลดทอนลงไปได้อีก หรือเป็นความจริงตามธรรมชาติ ยกตัวอย่างเช่น สิ่งที่เรามนุษย์สมมติเรียกกันว่ารถนั้น ในความเป็นจริงแล้วไม่มีสิ่งที่เรียกว่ารถอยู่อย่างแท้จริง แต่สิ่งที่สมมติที่เราเรียกกันว่ารถนั้น เกิดขึ้นด้วยส่วนประกอบต่างๆ ที่มาประกอบพร้อมรวมเข้ากัน เมื่อแยกส่วนประกอบต่างๆ ออกมาแล้ว ความเป็นรถย่อมหายไป ไม่มีรถที่คงอยู่อย่างแท้จริงแต่อย่างใด หรือ สิ่งที่สมมติเรียกกันว่าต้นไม้ ก็เป็นสิ่งที่รวมกันขึ้นขององค์ประกอบต่างๆ มีราก ลำต้น กิ่ง ใบ เป็นต้น หรือ กระแสน้ำ ก็คือ น้ำที่หยดเล็กๆ (โมเลกุลเล็ก) ที่ไหลมารวมกันเป็นสายสืบเนื่องกันจนเรามองเห็นเป็นผืนแผ่นน้ำ หรือ กระสอบทรายก็ประกอบขึ้นด้วยเม็ดทรายที่รวมตัวกันอยู่ แถวของมดที่เรามองเห็นเป็นเส้นสายขึ้นมา ก็เป็นเพียงการรวมตัวกันของมดที่เดินต่อเนื่องกันไป แม้สมมติที่เรียกว่า บุรุษ สตรี ก็เป็นเพียงการรวมตัวกันของนามรูป หรือขันธ์ ๕ เท่านั้น ดังเช่นกรณีทิวชิราภิกษุณีกล่าวถึงปรมัตตสัจจะของความเป็นสัตว์เป็นบุคคลกับมาราว่า “มารเอ๋ย ทิฎฐิของเจ้าเชื่อว่าอะไรเป็นสัตว์ กองแห่งสังขารล้วนๆ นี้ บัณฑิตจะเรียกว่าสัตว์ไม่ได้เลย”^๔

ในที่นี้ เพื่อให้เกิดความเข้าใจอย่างชัดเจนขึ้น จึงขอยกบทสนทนาระหว่างสมเด็จพระเจ้ามิลินท์กับพระนาคเสนในคัมภีร์มิลินทปัญหาเกี่ยวกับปัญหาสิ่งสมมติที่เรียกว่ารถได้ดังนี้ว่า

พระนาคเสนมีเถรปุจฉาถามว่า บพิตรพระราชสมภารบอกวามาดัวยรถนั้น งอนนั้นหรือ ชื่อว่ารถ สมเด็จพระเจ้ามิลินท์นรินทราธิปดีมีพระราชโองการตรัสว่า งอนนั้นจะได้ชื่อว่ารถ หามิได้ ... เพลานั้นหรือชื่อว่ารถ ... หามิได้ ... จักรนั้นหรือชื่อว่ารถ ... หามิได้ ... คันชักนั้นหรือชื่อว่ารถ ... หามิได้ ... เรือนรถนั้นหรือชื่อว่ารถ ... หามิได้ ... เชือกรถนั้นหรือชื่อว่ารถ ... หามิได้ ... ปลูกสำหรับถือนั้นหรือชื่อว่ารถ ... หามิได้ ... แอกนั้นหรือชื่อว่ารถ ... หามิได้ ...

พระนาคเสนมีเถรวาจาถามไปจนสิ้นสุดดังนี้ จึงมีเถรบริภาษตัดพ้อว่า ดูกรสมเด็จบรมบพิตรผู้ประเสริฐในราชสมบัติ เมื่ออาตมาเอาเครื่องรถนั้นมาถามถ้วนถึบพิตรก็ตรัสว่ามีใช้รถ ตรัสปฏิเสธยังยืน อาตมาไม่เห็นสิ่งใดที่จะเรียกว่ารถสิ้นทั้งหมด เดิมทีลิตร์สบอกว่า

^๔ ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๗๑/๒๒๘.

สำหรับพระพุทธศาสนาเถรวาท กล่าวถึงความจริงโดยปรมาตม์ หรือ ความจริงอย่างสูงสุด หรือ ความจริงที่ไม่เปลี่ยนแปลงลดทอนลงได้อีกไว้ทั้งสิ้น ๕๗ รูปแบบ (สภาวะธรรม ๕๗) คือ ชั้นที่ ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ โดยย่อลงมา กล่าวว่ามี ๔ รูปแบบ เรียกปรมาตตธรรม ๔^๖ คือ คือ (๑) จิต (๒) เจตสิก (๓) รูป (๔) นิพพาน^๗ หรือโดยย่อลงไปกว่านี้อีก กล่าวว่ามีอยู่ ๒ รูปแบบ เรียก รูปนาม คือ รูปธรรม และ อรูปธรรม^๘

ระหว่างความจริงที่เป็นสมมติ และความจริงที่เป็นปรมาตม์ทั้งสองระดับนี้ พระพุทธศาสนามีเป้าหมายที่การหยั่งรู้และเข้าใจในความจริงของสรรพสิ่งทั้งหลายโดยละเอียดและชัดเจนถึงความจริงในระดับปรมาตม์ แต่พุทธศาสนาก็มิได้ละทิ้ง หรือละเลยความจริงในระดับสมมติแต่อย่างใด เนื่องจากเป็นความจริงในระดับสมมติบัญญัติมีความจำเป็นในการปฏิบัติตนต่อกันและกันในสังคมอย่างเหมาะสม สังคมเกิดความสงบสุข เรียบร้อย^๙

สำหรับธรรมชาติอันเป็นความจริงแท้ของสรรพสิ่ง และชีวิตในทัศนะของพระพุทธศาสนามีอยู่ว่า สรรพสิ่งทั้งปวง รวมหมดตลอดทั้งสิ่งที่มีชีวิตและสิ่งที่ไม่มีชีวิต ทั้งหมดล้วนเกิดจากการรวมเข้าของเหตุปัจจัยต่างๆ หรือเกิดจากการที่เหตุปัจจัยต่างๆ ประชุมแต่งให้เกิดขึ้นอย่างเหมาะสม ดำเนินไปในลักษณะของกระแสที่เกิดและดับสืบต่อ ต่อเนื่องกันไป (ยกเว้นพระนิพพาน ซึ่งเป็นอสังขตธรรม หรือ วิสังขารธรรม คือ ธรรมชาติอันเว้นจากการประชุมแต่ง) โดยมี

^๕ ติปิฎกจุฬาเจ้า, มิลินทปัญหยา ไทย-บาลี, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๓๙-๔๐.

^๖ ปรมาตม์ ๔ อย่าง คือ (๑) จิต (๒) เจตสิก (๓) รูป (๔) นิพพานนั้น นิพพานเป็นอสังขตธรรมที่ไม่ถูกปัจจัยคือ กรรม จิต อุตุน และอาหารประชุมแต่ง จึงมีสภาวะเที่ยงแท้แน่นอน ไม่แปรปรวน ส่วนปรมาตม์อีก ๓ อย่าง คือ จิต เจตสิก และรูป เป็นสังขตธรรม ซึ่งมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องกันประชุมแต่ง จึงมีสภาวะแปรปรวนไม่เที่ยง คือ ประกอบด้วย (๑) อุปาทกขณะ-ขณะเกิดขึ้น (๒) ฐิตีขณะ-ขณะตั้งอยู่ (๓) ภังคขณะ-ขณะดับไป ทั้งในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต.

^๗ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ประยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๑๒๓.

^๘ อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๐๙๗-๑๐๙๘/๒๗๘-๒๗๙.

^๙ สัจจะทั้ง ๒ ระดับ ผู้ศึกษาพุทธศาสนาไม่ลึกซึ่งพออาจเกิดความสับสนระหว่างคำสอนทั้ง ๒ ระดับ เช่น ตนเป็นที่พึ่งของตน (คำสั่งสอนในระดับสมมติบัญญัติ) และ สิ่งทั้งหลายเป็นอนัตตา (คำสั่งสอนในระดับปรมาตม์) ทำให้เกิดความเข้าใจผิดพลาดไปว่าคำสอนของพุทธศาสนามีความขัดแย้งกันเอง ผู้ศึกษาจึงต้องทำความเข้าใจถึงสัจจะ ๒ ระดับเสียก่อน.

กฎไตรลักษณ์เป็นหลักสำคัญของพระพุทธศาสนา ใช้อธิบายความเป็นไปของโลก (เอกภพ) ซึ่งสรรพสิ่งทั้งหลายล้วนตกอยู่ภายใต้กรอบ หรือ ถูกครอบงำไว้ด้วยกฎพื้นฐาน อันเป็นกฎธรรมชาติ ที่เรียก ไตรลักษณ์ สรรพสิ่งทั้งหลายทั้งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิต อันประกอบขึ้นจากเหตุปัจจัยต่างๆ ประจักษ์สร้างเสริมขึ้นล้วนแต่ต้องตกอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์นี้ทั้งสิ้น โดยไม่มีข้อยกเว้น ไตรลักษณ์จึงเป็นความจริงแท้ของสรรพสิ่งทั้งหลาย ที่จะมีลักษณะพื้นฐาน คือ มีความไม่สามารถคงสภาพเดิมอยู่ได้ตลอดไป มีสภาพที่ถูกบีบคั้นด้วยเหตุปัจจัยให้ต้องเปลี่ยนแปลงเสื่อมสลายไป และมีความไม่มีตัวตนแท้จริงใดๆ ที่ไม่ถูกเหตุปัจจัยอื่นๆ ประจักษ์สร้างสรรค้ให้เกิดขึ้น เป็นคุณสมบัติพื้นฐานทั้งสิ้น

สำหรับปฏิจสุมุปบาท เป็นหลักธรรมแสดงกฎความจริงของธรรมชาติที่ว่า สรรพสิ่งต่างๆ ไม่มีความเป็นตัวตนแท้จริงที่ยั่งยืน ทุกสิ่งล้วนเกิดจากเหตุปัจจัยประจักษ์สร้างเสริมขึ้นมาทั้งสิ้น โดยความหมาย ปฏิจสุมุปบาท (ปฏิจ - อาศัย, ส - ร่วม, อุปบาท - เกิดขึ้น) หมายถึง การเกิดขึ้นร่วมกันโดยอาศัยกัน หรือ อาศัยเนื่องกันเกิดขึ้น แสดงถึงสิ่งทั้งหลายเกิดขึ้นโดยการอิงอาศัยกัน หรือ ธรรมที่อาศัยกันเกิดขึ้นพร้อมกัน^{๑๒} โดยหลักปฏิจสุมุปบาทนั้นมีชื่อเรียกได้แตกต่างกันหลายชื่อที่แสดงความหมายนัยเดียวกัน หรือ ไวยากรณ์ คือ ฐัมมฐิติ (ความตั้งอยู่ตามธรรมดา) ฐัมมนิยาม (ความเป็นไปตามธรรมดา) อิทัปปัจจย (ความที่มีสิ่งนี้เป็นปัจจัยของสิ่งนี้) ตถตา (ความเป็นอย่างนั้น) อวิตถตา (ความไม่คลาดเคลื่อน) อนัญญฐิตตา (ความไม่เป็นอย่างอื่น) อิทัปปัจจยตา (ความที่มีสิ่งนี้เป็นปัจจัยของสิ่งนี้)^{๑๓} สำหรับในคัมภีร์อภิธรรม และคัมภีร์ชั้นอรรถกา เรียกอีกอย่างว่า ปัจจยการ แปลว่า อาการที่สิ่งทั้งหลายเป็นปัจจัยแก่กัน^{๑๔}

ทั้งนี้ กฎไตรลักษณ์ และกฎปฏิจสุมุปบาท ล้วนแต่แสดงถึงความจริงแท้อย่างเดียวกัน แต่ได้แสดงความจริงแท้ันั้นให้ยกย่องด้วยมิตติการมองที่แตกต่างกันบ้างโดย กฎไตรลักษณ์ มุ่งแสดงให้เห็นลักษณะของสิ่งทั้งหลายซึ่งปรากฏให้เห็นว่าเป็นอย่างนั้น ในเมื่อสิ่งเหล่านั้นเป็นไปโดยอาการที่สัมพันธ์สืบเนื่องอาศัยเหตุปัจจัยสืบต่อแก่กันตามหลักแห่งปฏิจสุมุปบาท ส่วนหลักแห่งปฏิจสุมุปบาท ก็มุ่งแสดงถึงอาการที่สิ่งทั้งหลายมี

^{๑๐} อ.จ.ติก. (ไทย) ๒๐/๑๓๗/๓๘๕.

^{๑๑} ส.น. (ไทย) ๑๖/๔๗/๗๖.

^{๑๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๒๕๒.

^{๑๓} ส.น. (ไทย) ๑๖/๒๐/๒๒-๒๓.

^{๑๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ.ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมมิก จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๘๓.

กฎปฏิบัติสมุปปาตที่แสดงถึงความสัมพันธ์เชิงเหตุและผล ความเป็นปัจจัยแก่กันและกัน สัมพันธ์กันนี้ พุทธศาสนายังได้แสดงให้เห็นได้ในอีกรูปแบบหนึ่ง คือ กฎแห่งกรรมและวิบาก ซึ่งเป็นการแสดงถึงการเกิดต่อสืบเนื่องกันไปอย่างเป็นเหตุปัจจัยสัมพันธ์กันที่ส่งผลกระทบโดยตรงต่อการดำรงอยู่ของหมู่สัตว์ทั้งหลายที่ยังติดข้องอยู่ในบ่วงแห่งสงสาร

นอกจากกฎไตรลักษณ์ กฎปฏิบัติสมุปปาต กฎแห่งกรรมนี้แล้ว พุทธกระบวนทัศน์ต่อสรรพสิ่งทั้งหลายที่สำคัญอีกอย่างหนึ่ง คือ อริยสัจจ์ อันเป็นความจริงแท้ที่สมบูรณ์ที่มีผลกระทบโดยตรงต่อมนุษย์และมนุษย์สามารถรับรู้ได้ด้วยตนเอง

๓.๑.๒ พุทธกระบวนทัศน์ต่อชีวิตและองค์รวมของชีวิต

องค์ความรู้ความเข้าใจต่อสิ่งต่าง ๆ จะเป็นตัวกำหนดกระบวนทัศน์ที่มีต่อสิ่งนั้น ๆ ภายใต้อะไรก็ตามแบบวิทยาศาสตร์ที่ให้ความสำคัญต่อสิ่งที่สนใจในความเป็นวัตถุที่สังเกตเห็นได้ หรือวัดได้ในเชิงปริมาณ ชีวิตมนุษย์จึงถูกรับรู้ในมิติทางกายภาพ และถึงแม้จะรับรู้ถึงความมีอยู่ของมิติทางจิตใจ แต่ก็เป็นเพียงจิตใจภายใต้ลักษณะของวัตถุ คือ จิตใจความรู้สึกนึกคิด เป็นเพียงกระบวนการทำงานของระบบที่ซับซ้อนของสมองที่เกิดจากระบบเครือข่ายโยงใยของเซลล์ประสาทจำนวนมากเท่านั้น สำหรับองค์ความรู้ทางพุทธศาสนาได้แสดงถึงชีวิตมนุษย์ไว้หลากหลายมิติ ดังนี้

- ๑) มนุษย์ในทางกายภาพ พระพุทธศาสนาแสดงภาพให้เห็นด้วยการกำเนิดและการพัฒนาการของชีวิต
- ๒) มนุษย์ในฐานะของชีวิตที่มีองค์ประกอบด้วยมิติทางร่างกายและจิตใจ หรือ ปัญจขันธ์ (ขันธ์๕) พระพุทธศาสนาแสดงให้เห็นถึงองค์รวมของชีวิตมีขยายสู่มิติด้านจิตใจ
- ๓) มนุษย์ในฐานะของชีวิตที่มีการติดต่อและรับรู้โลก (อายตนะภายในและอายตนะภายนอก)

๓.๑.๒.๑ กำเนิดและพัฒนาการของชีวิต

กำเนิดของมนุษยชาติ

จุดเริ่มต้นของมนุษยชาติเริ่มต้นอย่างไรนั้น จากหลักฐานในพระไตรปิฎกปรากฏพบว่าพระพุทธเจ้าได้ตรัสแสดงการกำเนิดเริ่มต้นของมนุษย์ไว้ว่า ในสมัยที่โลกเจริญขึ้นใหม่ ภายหลังจากวัฏจักรโลกที่เสื่อมสลายไป มนุษย์ได้จุติมาจากอากาศสรรพหรม อันเป็นสัตว์ (มนุษย์ในสมัยแรก) ซึ่งมีคุณลักษณะพิเศษกว่ามนุษย์ในปัจจุบันนี้คือ เมื่อนึกคิดสิ่งใดก็สำเร็จได้ตามที่

^{๑๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๗.

กำเนิดของชีวิตมนุษย์

พระพุทธเจ้าได้ตรัสแสดงการถือกำเนิดขึ้นของร่างกายมนุษย์ไว้ในมหาตัตถสัจจะ-
สูตร พระพุทธเจ้าได้ตรัสแสดงถึง ปัจจัย ๓ ประการ^{๑๖} ที่เป็นองค์ประกอบแห่งการเกิดของ
ทารก (มนุษย์) ในครรภ์ คือ

- ๑) มารดาบิดาอยู่ร่วมกัน
- ๒) มารดามีระดู (เป็นระยะไข่สุก มีการตกไข่)
- ๓) คันธัพพะปรากฏ (ในที่นี้หมายถึง สัตว์ผู้จะมาเกิดในครรภ์ หรือ ปฏิสนธิ
วิญญูณ) อันเป็นกำเนิดของมนุษย์ ดังนี้

ภิกษุทั้งหลาย เพราะปัจจัย ๓ ประการประชุมพร้อมกัน การถือกำเนิดในครรภ์จึงมีได้
ในสัตว์โลกนี้ มารดาบิดาอยู่ร่วมกัน แต่มารดายังไม่มีการตกไข่ และคันธัพพะยังไม่ปรากฏ การ
ถือกำเนิดในครรภ์ก็ยังมีไม่ได้ ในสัตว์โลกนี้ มารดาบิดาอยู่ร่วมกัน มารดามีระดู แต่คันธัพ
พะยังไม่ปรากฏ การถือกำเนิดในครรภ์ก็ยังมีไม่ได้ แต่เมื่อใด มารดาบิดาอยู่ร่วมกัน มารดา
มีระดู และคันธัพพะก็ปรากฏเมื่อนั้น เพราะปัจจัย ๓ ประการประชุมพร้อมกันอย่างนี้ การ
ถือกำเนิดในครรภ์จึงมีได้ มารดาอย่าหมิ่นรักษาทารกในครรภ์นั้น ๙ เดือนบ้าง ๑๐ เดือนบ้าง
จึงคลอดทารกผู้เป็นภาระหนักนั้นด้วยความกังวลใจมาก และเลี้ยงทารกผู้เป็นภาระหนัก
นั้นซึ่งเกิดแล้วด้วยโลหิตของตนด้วยความห่วงใยมาก^{๑๗}

^{๑๖} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๑๙-๑๔๐/๘๘.

^{๑๗} ในทัศนะทางวิทยาศาสตร์ การเกิดประกอบด้วย ๒ องค์ (๑) อสุจิ และ (๒) ไข่.

^{๑๘} ม.มู. (ไทย) ๑๒/๔๐๘/๔๔๓-๔๔๔.

พัฒนาการของชีวิตมนุษย์

พระพุทธเจ้าได้ตรัสแสดงพัฒนาการของทารกในครรภ์ตั้งแต่ปฏิสนธิจนกระทั่งคลอดไว้ในอินทกสูตร^{๑๙} ประกอบกับคำอธิบายในอรรถกถา^{๒๐} ไว้เป็นกระบวนการ ดังนี้

๑) จุดเริ่มของนามรูป กลละ อธิบายว่าเป็นรูปละเอียดขนาดเล็กมาก เปรียบเทียบด้วยความกลมใสขนาดเท่าหยอดน้ำมันบนขนแกะที่หลุดจากการสะบัดผ่านไปแล้ว ๓ ครั้ง

๒) กลละพัฒนาเป็น อัฟพุทะ อธิบายว่าเป็นรูปละเอียดสีเหมือนน้ำล้างเลือด เหมือนดีบุกเหลว

๓) อัฟพุทะพัฒนาเป็น เปสิ อธิบายว่ามีลักษณะเป็นชิ้นเนื้อเล็กๆ

๔) เปสิพัฒนาเป็นขมะ อธิบายว่ามีลักษณะเป็นก้อนเนื้อ

๕) จากขมะพัฒนาเป็น ปุ่ม ๕ ปุ่ม

๖) จากปัจจุสาขา (ปุ่ม ๕ ปุ่ม) จึงเริ่มปรากฏ ผม ขนและเล็บ

ทั้งนี้ ทารกดำรงชีวิตอยู่ด้วยอาหารจากมารดา และมารดาช่วยบริหารจัดการครรภ์โดยประมาณ ๙ เดือน ถึง ๑๐ เดือน จึงได้คลอดทารกนั้นออกมา และเลี้ยงดูจนกระทั่งกุมาร (เด็ก) นั้นเจริญเติบโตมีอวัยวะต่างๆ สมบูรณ์พร้อม (ปริปากะ)

ดังนั้น ในทางพุทธศาสนามีทัศนะต่อชีวิตมนุษย์ว่าเริ่มต้นตั้งแต่ปัจจัยทั้ง ๓ มาประชุมพร้อมกัน เกิดเป็นกลละรูปขนาดเล็กมากๆ ขึ้นมา ณ จุดนี้ การทำลายชีวิตตามทัศนะของพุทธศาสนาก็คือการกระทำปาณาติบาตแล้ว

ความหลากหลายของกำเนิดแห่งชีวิต

ในมหาสิหนากสูตร พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงกำเนิดของสัตว์ทั้งหลายในโลกแก่พระสารีบุตร จำแนกได้เป็น ๔ จำพวก^{๒๑} ดังนี้

๑) อัณฑชะกำเนิด คือสัตว์ชำแรกเปลือกแห่งฟองเกิด หรือเกิดจากฟองไข่ก่อนแล้ว พักเป็นตัวภายนอก เช่น ไก่ เป็น นกต่าง สัตว์เลื้อยคลานหลายๆ ชนิด

๒) ชลาพุชะกำเนิด คือสัตว์ชำแรกไส้ (มดลูก) เกิด หรือเกิดจากครรภ์ เช่น คน สุนัข แมว สัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมต่างๆ

^{๑๙} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๓๕/๓๓๗.

^{๒๐} ส.ส.อ. (ไทย) ๑/๒๓๕/๒๘๕.

^{๒๑} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๕๒/๑๕๑.

๓) สังเสทชะกำเนิด คือสัตว์เกิดในปลาเน่า ในซากศพเน่า ในขนมมุต หรือในน้ำคร่ำ ในถ้ำโคล อันของสกปรกไม่สะอาด หรือสัตว์ที่เกิดในถ้ำโคล เช่น หนอนแมลงต่างๆ

๔) โอปปาทิกะกำเนิด คือสัตว์ที่ผุดเกิดขึ้นทันที เช่น เทวดา สัตว์นรก มนุษย์บางจำพวก และเปรตบางจำพวก และอสุรกาย

นอกจากนี้ พระพุทธเจ้าได้ตรัสแสดงจำแนกประเภทของสัตว์ไว้ในอีกแห่งหนึ่งซึ่งแสดงให้เห็นสัตว์โลกซึ่งมีอยู่หลากหลายในสภาวะดิ้นรนว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย สัตว์ทั้งหลายที่ไม่มีเท้าก็ดี มี ๒ เท้าก็ดี มี ๔ เท้าก็ดี มีเท้ามากก็ดี มีรูปก็ดี ไม่มีรูปก็ดี มีสัญญาก็ดี ไม่มีสัญญาก็ดี มีสัญญาก็มิใช่ไม่มีสัญญาก็มิใช่ก็ดี มีประมาณเท่าใด พระตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า บัณฑิตกถากล่าวว่าเป็นผู้เลิศกว่าสัตว์เหล่านั้น”^{๒๒}

ในบรรดากำเนิดทั้ง ๔ เหล่านี้ สัตว์ที่เกิดจากฟองไข่ก่อนแล้วพักเป็นตัวภายนอก เช่น นกต่างๆ เป็ด ไก่ สัตว์เลี้ยงลูกหลายชนิด หรือสัตว์ที่เกิดในครรภ์ เช่น มนุษย์ และสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมต่างๆ หรือ สัตว์ที่เกิดภายในของไม่สะอาด เน่าเสียต่างๆ ก็เช่น เหล่าหนอนแมลงต่างๆ นั้นมนุษย์เราสามารถเห็นได้เองด้วยตา จึงเชื่อว่ามีอยู่จริง สำหรับสัตว์ที่ผุดบังเกิดขึ้น หรือโอปปาติกะ ซึ่งมีกายละเอียดไม่สามารถสังเกตเห็นได้ด้วยตาเนื้อปกติ หรือสัตว์ซึ่งไม่มีรูปให้สามารถเห็นได้ อาจทำให้เกิดความสงสัยว่ามีอยู่จริงหรือไม่นั้น พระพุทธองค์ได้ทรงย้ำเตือนการมีอยู่ของโอปปาติกสัตว์นั้นว่ามีอยู่จริงโดยปราศจากข้อสงสัยใดๆ จัดว่าเป็นความเห็นที่ถูกต้อง (สัมมาทิฏฐิ) ในขณะที่เกี่ยวกับการปฏิเสธการมีอยู่ของโอปปาติกสัตว์ หรือสัตว์ที่ผุดบังเกิดขึ้นมาเองนั้นเป็นมิจฉาทิฏฐิไว้ในมหาจัตตาริสกสูตรที่ ซึ่งกล่าวถึงการมีสัมมาทิฏฐิ ดังนี้ว่า

ทานที่ให้แล้วมีผล ยัญที่บูชาแล้วมีผล การเช่นสรวงที่เช่นสรวงแล้วมีผล ผลวิบากแห่งกรรมที่ทำได้และทำชั่วมี โลกนี้มี โลกหน้ามี มารดามีคุณ บิดามีคุณ สัตว์ที่เป็นโอปปาติกะมี สมณพราหมณ์ผู้ประพฤติปฏิบัติชอบทำให้แจ้งโลกนี้และโลกหน้าด้วยปัญญาอันยิ่งเองแล้ว สอนผู้อื่นให้รู้แจ้งก็มีอยู่ในโลก^{๒๓}

๓.๑.๒.๒ องค์รวมของชีวิต ปัญจขันธ์ (the five aggregates)

สมเด็จพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสแสดงถึงขันธ์ทั้ง ๕ ส่วนไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร ในส่วนธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมวดขันธ์^{๒๔} เพื่อให้เห็นความจริงของสรรพสิ่ง คือ ชีวิตทั้งหลายว่าประกอบด้วยเหตุปัจจัยที่ประชุมกันอย่างเหมาะสม ก่อกำเนิดรูป

^{๒๒} ส.ม. (ไทย) ๑๘/๒๔๕/๖๗.

^{๒๓} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๓๖/๑๗๖.

^{๒๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๓/๓๑๘.

๑) **รูป (The Aggregates of Matter - Rupakkhandha)** คือ ส่วนประกอบที่เป็นรูปธรรม หรือสสารและพลังงานฝ่ายวัตถุ พร้อมทั้งคุณสมบัติและพฤติกรรมต่างๆ ของสสารพลังงานเหล่านั้น^{๒๕} ประกอบด้วย มหาภูตรูป ๔ คือ ปฐวีธาตุ (ธาตุดิน) อาโปธาตุ (ธาตุน้ำ) เตโชธาตุ (ธาตุไฟ) และวาโยธาตุ (ธาตุลม) ตลอดรวมถึงอุปทนายรูป (รูปที่อาศัยมหาภูตรูป) ๒๔ มีประสาทรูป ๕ เป็นต้น รวมเป็นรูป ๒๘

นอกจากนี้ ในพระพุทธศาสนามีทัศนะต่อรูปโดยการแบ่งตามกลุ่มตามลักษณะของอวัยวะที่เรียกอาการ ๓๒ ดังนี้ “ในร่างกายนี้มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต^{๒๖} หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม^{๒๗} ปอด ใส้ใหญ่ ใส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลดหนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร^{๒๘} และมันสมอง”^{๒๙}

การอธิบายเกี่ยวกับรูปนี้แสดงให้เห็นถึงสิ่งหนึ่ง คือ การให้ความแตกต่างระหว่างกระบวนการทัศน์ทางพระพุทธศาสนาต่อร่างกายที่แตกต่างจากกระบวนการทัศน์แบบวิทยาศาสตร์จักรกลที่ แบ่งส่วนประกอบที่มีลักษณะเหมือนๆ กันไว้เป็นประเภทเดียวกันไม่ว่าจะอยู่ในส่วนใดของร่างกายในลักษณะรวมรวมกัน เช่น เอ็น (ไม่ว่าในส่วนใดของร่างกายก็เป็นเอ็นเหมือนกัน) ไม่ได้แบ่งร่างกายเป็นชิ้นส่วนตามอวัยวะตามหน้าที่ในเชิงจักรกล เช่น แขน ขา มือ นิ้ว เป็นต้น ทั้งให้ความสำคัญกับทุกส่วนในร่างกายว่าเป็นส่วนหนึ่งของร่างกาย เช่น อาหารเก่า หรือ มูตร เป็นต้น

๒) **เวทนา (The Aggregates of Sensations - Vedanakkhandha)** คือ ความรู้สึกหรือ การเสวยอารมณ์ หรือ การเสพอารมณ์ คือ ความรู้สึกต่อสิ่งที่ถูกรับรู้ เกิดทุกครั้งที่มีการรับรู้ (สุข ทุกข์ เฉยๆ - อทุกขมสุข) ที่เกิดจากผัสสะทางประสาททั้ง ๕ และใจ

๓) **สัญญา (The Aggregates of Perceptions - Sannakkhandha)** คือ คือ ความกำหนดได้ หรือ หมายรู้ คือ กำหนดรู้อาการเครื่องหมายลักษณะต่างๆ เป็นเหตุให้จำอารมณ์ (Object) นั้นๆได้ สัญญามีลักษณะจำเพาะ คือ สัญุชานัน์ (จำได้, รู้จัก) สัญญา มีหน้าที่ทำ

^{๒๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, หน้า ๑๖.

^{๒๖} ไต แผลจากคำว่า วฏก (โบราณแปลว่าม้าม) ไตแก่ ก้อนเนื้อ ๒ ก้อนมีขั้วเดียวกัน รูปร่างคล้ายลูกสะบ้าของเด็กๆ หรือคล้ายผลมะม่วง ๒ ผลที่ติดอยู่ด้วยขั้วเดียวกัน มีเอ็นใหญ่เรียงรัดจากลำคอลงไปถึงหัวใจแล้วแยกออกห้อยอยู่ ๒ ข้าง; ชุ.ชุ. (ไทย) ๒๕/-/๔.

^{๒๗} ม้าม แผลจากคำว่า ปิหก (โบราณแปลว่า ไต); ชุ.ชุ. (ไทย) ๒๕/-/๔.

^{๒๘} มูตร หมายถึง น้ำปัสสาวะที่อยู่ในกระเพาะปัสสาวะ; ชุ.ชุ. (ไทย) ๒๕/-/๔.

^{๒๙} ชุ.ชุ. (ไทย) ๒๕/-/๔.

๔) สังขาร (The Aggregates of Mental Formations - Samkharakkhandha)

องค์ประกอบ หรือ คุณสมบัติต่างๆ ของจิตที่มีเจตนาเป็นตัวนำซึ่งแต่งจิตให้ ดี ชั่ว หรือเป็นกลางๆ ประจุให้คิด หรือ กระทำให้เป็นไปต่างๆ เป็นที่มาของ กรรม เรียกว่า “เครื่องปรุงแต่งจิต”^{๓๑} เป็นสภาพปรุงแต่งจิตให้คิดอะไรได้ต่างๆ

๕) วิญญาณ (The Aggregates of Consciousness - Vinnanakkhandha) คือ

การรู้แจ้งอารมณ์^{๓๒} ทางอายตนะทั้ง ๖^{๓๓} ทางประสาทสัมผัส ๕ และทางใจ เป็นความรู้ต้น เป็นทางเดินให้แก่นามขันธ์อื่นๆ

ตามแนวอภิธรรม เรียกวิญญาณขันธ์ว่า จิต (มีดวงเดียว) และจำแนกออกเป็น ๘๘ หรือ ๑๒๑ ดวง (สภาวะ) คือ จำแนกตามภูมิ หรือ ระดับของจิต เป็น กามวจรจิต ๕๔ รูปวจรจิต ๑๕ อรูปวจรจิต ๑๒ โลกุตตรจิต ๘ หรือ จำแนกโดยคุณสมบัติ เป็น อกุศลจิต ๑๒ กุศลจิต ๑๒ วิบากจิต ๓๖ กิริยาจิต ๒๐^{๓๔} ซึ่งสมเด็จพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสแสดงถึงธรรมชาติของจิตไว้ว่ามีลักษณะ ดังนี้

- ๑) ดันรน หมายถึง ดันรนไปในอารมณ์ทั้ง ๖ มี รูปารมณ เป็นต้น
- ๒) กวัดแกว่ง หมายถึง หวั่นไหวไม่อาจตั้งอยู่ในอารมณ์เดียวได้นาน
- ๓) รักษายาก หมายถึง ให้ดำรงอยู่ในอารมณ์ที่เป็นสปปายะได้ยาก
- ๔) ห้ามยาก หมายถึง ห้ามมิให้ซ่านไปในวิสภาคารมณได้ยาก
- ๕) ควบคุมยาก
- ๖) ดันรนไปมา หมายถึง ยินดีในกามคุณ ๕ เมื่อถูกพรากให้หยุดนิ่งอยู่ในวิปัสสนาจะดันรนไปมา ไม่อาจตั้งมั่นอยู่ได้
- ๗) เปลี่ยนแปลงง่าย หมายถึง เกิดดับเร็ว

^{๓๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๑๖.

^{๓๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๖.

^{๓๓} อารมณ สิ่งที่จิตรับรู้หรือสิ่งที่ถูกรับรู้โดยอาศัยทวารทั้ง ๖.

^{๓๔} ส.ช. (ไทย) ๑๗/๕๖/๘๕-๘๖.

^{๓๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๓๐.

- ๘) ขอบใฝ่หาอารมณ์ที่น่าปรารถนา
 ๙) เห็นได้ยาก
 ๑๐) ละเอียดย
 ๑๑) เทียวไปไกล หมายถึง รับรู้อารมณ์ที่อยู่ไกลได้
 ๑๒) เทียวไปดวงเดียว หมายถึง เกิดขึ้นที่ละดวง ดวงหนึ่งดับดวงหนึ่งจึงเกิดขึ้น ไม่เกิดพร้อมกัน
 ๑๓) ไม่มีรูปร่าง หมายถึง ไม่มีสัญญาณ สี เป็นต้น
 ๑๔) อาศัยอยู่ในถ้ำ หมายถึง อาศัยอยู่ในมหาภูตรูป ๔^{๓๕} และ
 ๑๕) จิตนี้ผูกผ่อง (ปกัสสร) (ธรรมชาติเดิมคือภวังคจิต เมื่อมิได้เสวยอารมณ์มีสภาพบริสุทธิ์ไม่มีอุปกิเลส) แต่เศร้าหมองเพราะอุปกิเลสที่เกิดขึ้นภายหลัง^{๓๖}

สำหรับไวพจน์ หรือคำที่ใช้เรียกแทนคำว่าจิต มีหลายคำ เช่น ใจ จิต (เป็นสภาวะ วิจิตร) มโน (รับรู้อารมณ์) มานัส (มีธรรมสัมปยุตกับมโน หรือคือใจ) หทัย (อยู่ภายใน) ปันตะระ (ธรรมชาติผ่องใส) มนะ มนายตนะ (เป็นที่อยู่อาศัย เป็นบ่อเกิด เป็นที่ประชุม เป็นแดนเกิดแห่งใจ) มนินทรีย์ (เป็นใหญ่ในการรับรู้อารมณ์) วิญญาณ (รับรู้อารมณ์ต่างๆ) วิญญาณชั้นร์ (กองแห่งวิญญาณ) มโนวิญญาณธาตุ (เป็นภาวะที่รับรู้และรับทราบอันสมควรแก่ธรรมทั้งหลายมีผัสสะ เป็นต้น)^{๓๗}

ความสัมพันธ์ของปัญจขันธ์

ความเป็นมนุษย์ที่ประกอบขึ้นด้วยส่วนประกอบต่างๆ ๕ ส่วน หรือปัญจขันธ์นั้น ต้องอาศัยซึ่งกันและกัน โดยรูปขันธ์เป็นส่วนของร่างกายที่เห็นเป็นรูปธรรม ส่วนนามขันธ์อีก ๔ อย่างที่เหลือเป็นส่วนของใจ พระพุทธองค์ทรงแสดงจำแนกสิ่งสมมติว่าสัตว์บุคคลออกเป็นส่วนๆ เพื่อมุ่งให้เกิดความเข้าใจชีวิตว่าไม่มีความเป็นตัวตนแท้จริงอยู่ ณ ส่วนใดๆ จะมีก็เพียงส่วนประกอบต่างๆ ที่ต้องทำหน้าที่ของตนตามธรรมชาติที่ทำงานประสานสอดคล้องกลมกลืนกันอย่างละเอียดอ่อนซับซ้อนจนปัญญาสามัญของมนุษย์ไม่สามารถจำแนกแยกแยะได้ ส่วนประกอบต่างๆ ที่มาประชุมรวมกันนั้นไม่ใช่เพียงการนำเอาส่วนประกอบต่างๆ ที่เป็นส่วนๆ ขึ้นๆ มาประกอบเข้าด้วยกัน จนเป็นรูปเป็นร่างขึ้นมา เหมือนกับลักษณะแบบจักรกล เช่น

^{๓๕} ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๓-๓๗/๓๕.

^{๓๖} อัง.เอกก. (ไทย) ๒๐/๔๗/๗. อธิบาย จิตนี้ผูกผ่อง จิต หมายถึง ภวังคจิต คือ จิตที่เป็นพื้นอยู่ระหว่างปฏิสนธิจิตกับจุติจิต คือ ตั้งแต่เกิดจนถึงตายในเวลาที่มีได้เสวยอารมณ์ทางทวาร ๖ มีจักขุทวารเป็นต้น และคำว่า ผูกผ่อง หมายถึง ผูกผ่องเพราะบริสุทธิ์ไม่มีอุปกิเลส โดยอุปกิเลส มี ๑๖ ประการ มี อภิขยา-วิสมโลภะ - คิดเพ่งเล็งอยากได้โดยไม่เลือกว่าควร เป็นต้น.

^{๓๗} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๖๑/๑๑๕, ขุ.ม. (ไทย) ๒๗/๑/๓.

สาเหตุหลักทั้งปวงแห่งทุกข์คือเบญจขันธ์

เมื่อกล่าวถึง ทุกข์ โดยสรุป ก็คือ อุปาทานขันธ์ ๕ (คือ ขันธ์ ๕ ที่ประกอบด้วยอาสวะ เป็นที่ตั้งแห่งอุปาทาน ดังเช่นที่พระพุทธองค์ได้ตรัสแสดงไว้ในทุกขสังขนิทเทศ ดังนี้

ทุกขอริยสังขัจ คือ ชาติ (ความเกิด) เป็นทุกข์ ชรา (ความแก่) เป็นทุกข์ มรณะ (ความตาย) เป็นทุกข์ โสกะ (ความโศก) ปรีทเวะ (ความคร่ำครวญ) ทุกข์ (ความทุกข์กาย) โทมนัส (ความทุกข์ใจ) อุปายาส (ความคับแค้นใจ) เป็นทุกข์ อับปิเยหิสัมปโยก (การประสบกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รัก) เป็นทุกข์ ปิเยหิวิปโยก (ความพลัดพรากจากอารมณ์อันเป็นที่รัก) เป็นทุกข์ ยัมปิจันนลภติตัมปิ (การไม่ได้สิ่งที่ต้องการ) เป็นทุกข์ โดยย่อ อุปาทานขันธ์ ๕ เป็นทุกข์

โดยย่อ อุปาทานขันธ์ ๕ เป็นทุกข์ คือ รูปุปาทานขันธ์ (อุปาทานขันธ์คือรูป) เวทนูปาทานขันธ์ (อุปาทานขันธ์คือเวทนา) สัญญูปาทานขันธ์ (อุปาทานขันธ์คือสัญญา) สังขารูปาทานขันธ์ (อุปาทานขันธ์ คือสังขาร) วิญญาณูปาทานขันธ์ (อุปาทานขันธ์คือวิญญาณ)^{๓๔}

อธิบายว่าโดยย่อแล้วทุกข์ทั้งหมดที่เกิดขึ้นกับสัตว์ทั้งหลายไม่ว่าอะไรก็ตาม ย่อมเกิดขึ้นได้ด้วยความยึดมั่นถือมั่นในขันธ์ทั้ง ๕ นี้อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือหลายๆ ส่วน หรือทั้งหมดว่าเป็นเรา เป็นของๆ เรา

๓.๑.๒.๓ ความสัมพันธ์ของชีวิตและโลกเกิดด้วยผัสสะ

มนุษย์นอกจากจะเป็นองค์รวมที่ประกอบด้วยการประชุมรวมกันจากองค์ประกอบย่อยๆ ต่างๆ สัมพันธ์เป็นเหตุเป็นปัจจัยแก่กันและกันแล้ว มนุษย์ยังต้องมีความสัมพันธ์ติดต่อกับโลกภายนอก โดยที่มนุษย์สามารถติดต่อกับสิ่งแวดล้อมภายนอกได้ด้วยแดนเชื่อมต่อเพื่อให้เกิดความรู้ที่เรียกว่า ทวาร ๖ (sense-doors) หรือ อายตนะภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เป็นช่องทางการรับรู้อารมณ์ ๖ (sense-objects) หรือ อายตนะภายนอก หรือ โจร

^{๓๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๗-๓๘๘/๓๒๔-๓๒๘.

าผ่าน ๓ ช่องทาง ได้แก่ ทางกายด้วยการกระทำ ทางวาจาด้วยการพูด และทางใจ ด้วยการคิด

อายตนะภายใน และอายตนะภายนอกทั้ง ๖ คู่นี้ ประกอบกับวิญญาณ อันเป็นขั้นหนึ่ง ในห้า ซึ่งปัจจัยทั้ง ๓ เมื่อรวมกันแล้วยอมทำให้เกิดการรับรู้ (โลก) แก่มนุษย์ เป็นจุดเริ่มต้น อันทำให้มนุษย์สามารถรับรู้ถึงความมีอยู่ของโลก (สิ่งทั้งปวง) ดังพุทธพจน์ในสัพพสูตรที่ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราจักแสดงสิ่งทั้งปวงแก่เธอทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงฟัง ก็อะไรเล่าชื่อว่าสิ่งทั้งปวง คือ (๑) จักขุกับรูป (๒) โสตะกับสัททะ (๓) ฆานะกับคันธะ (๔) ชิวหากับรส (๕) กายกับโผฏฐัพพะ (๖) มโนกับธรรมารมณ์ นี้เราเรียกว่า สิ่งทั้งปวง”^{๓๙}

กระบวนการรับรู้ของมนุษย์ หรือ ผัสสะ เกิดขึ้นเมื่อ อายตนะภายใน (เช่น ตา) ได้กระทบกับอายตนะภายนอก (เช่น รูป) เกิดการรับรู้ (เช่น จักขุวิญญาณ) และการประจวบกันขององค์ประกอบทั้ง ๓ นี้เองจึงเกิดผัสสะ คือ การรู้เห็นสิ่งที่มากระทบ ทั้งนี้เราต้องใส่ใจกับการกระทบที่เกิดขึ้นด้วย หากไม่ใส่ใจ เช่น ขณะเหม่อลอยแม้มีรูปผ่านมาก็อาจไม่ใส่ใจรู้เห็นสิ่งที่มากระทบ จักขุวิญญาณก็ไม่เกิดขึ้น และถือว่าผัสสะก็ไม่เกิดขึ้นตามไปด้วย และเมื่อเกิดผัสสะแล้ว กระบวนธรรมต่างๆ ก็เกิดติดตามมาโดยลำดับ ดังนี้

ภิกษุทั้งหลาย เราจักแสดงธรรมเพื่อกำหนดรู้อุปาทานทั้งปวงแก่เธอทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงฟัง ธรรมเพื่อกำหนดรู้อุปาทานทั้งปวง เป็นอย่างไร คือ เพราะอาศัยจักขุและรูป จักขุวิญญาณจึงเกิด ความประจวบแห่งธรรม ๓ ประการเป็นผัสสะ เพราะผัสสะเป็นปัจจัย เวทนาจึงเกิด ... " (โสตะ ฆานะ ชิวหา กาย และมีโนนัยเดียวกัน)^{๔๐}

นั่นคือ เมื่อผัสสะเกิดแล้ว จึงเป็นปัจจัยแก่การเกิดแห่งเวทนา ตัณหา อุปาทาน ภพชาติ โดยลำดับแห่งกระแสแห่งปฏิจจสมุปบาทต่อไป

กระบวนการแห่งการรับรู้ที่บริสุทธิ์กับกระบวนการสังสารวัฏฏ์

กระบวนการรับรู้ของมนุษย์เมื่อเกิดการรับรู้เกิดขึ้น พระพรหมคุณาภรณ์อธิบายไว้ว่า ตั้งแต่อายตนะภายในจนถึงเวทนาเป็นกระบวนการรับรู้บริสุทธิ์ องค์ธรรมที่เกิดขึ้นเป็นกระแสบริสุทธิ์ตามธรรมชาติ ตามเหตุปัจจัย ยังไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน ต่อมาภายหลังเวทนาไปจะสามารถแยกเป็น ๒ ขบวนการ คือ

^{๓๙} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๓/๒๒.

^{๔๐} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๖๐/๔๙.

๑) กระบวนการรับรู้บริสุทธิ์ เมื่อสัญญาที่เกิดขึ้นเป็นสัญญาบริสุทธิ์ไม่มีกิเลส สัญญาบริสุทธิ์ หรือ สัญญาอย่างสามัญ จะรับรู้สภาวะของสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง คือรู้อันิจจัง ทุกขัง และอนัตตา

๒) กระบวนการแบบวิวิฎฐิ หรือ สังสารวิฎฐิ เมื่อสัญญาที่เกิดขึ้นประกอบด้วย กิเลส ให้เกิดความเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เป็น ปบัญญัติสัญญา หรือ สัญญาเนื่องด้วยอารมณ์ปรุงแต่ง เป็นการรับรู้ที่ปรุงแต่งโลกให้มองเห็นไม่ตรงตามความเป็นจริง^{๔๑} ดังนี้

(๑) จักขุวิญญาณเกิดขึ้นเพราะอาศัยตาและรูป เพราะประจวบกันแห่งธรรม ๓ ประการ จึงเกิด ผัสสะ (ผัสสะจากอายตนะอื่นๆ นัยเดียวกัน) (๒) เพราะผัสสะเป็นปัจจัย จึงเกิด เวทนา (๓) บุคคลเสวยอารมณ์ (เวทนา) ใด ย่อมหมายรู้อารมณ์นั้น คือ สัญญา (สัญญาบริสุทธิ์) (๔) บุคคลหมายรู้อารมณ์ใด ย่อมตรึกอารมณ์นั้น (วิตักกะ) (๕) บุคคลตรึกอารมณ์ใดย่อมคิดปรุงแต่งอารมณ์นั้น (๖) บุคคลคิดปรุงแต่งอารมณ์ใด เพราะความคิดปรุงแต่งอารมณ์นั้นเป็นเหตุ แง่ต่างๆ แห่ง ปบัญญัติสัญญา^{๔๒} ย่อมครอบงำบุรุษ ในรูปทั้งหลายที่จะพึงรู้แจ้งทางตาทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน^{๔๓}

ผัสสะจึงเป็นกระบวนการสำคัญที่ทำให้มนุษย์เราติดต่อสื่อสาร รับรู้ และสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับโลกภายนอก เป็นช่องทางให้มนุษย์ได้รับอารมณ์ที่ถือว่าเป็นรสอร่อยของโลกมาทำการเสพ โดยผ่านทางอายตนะทั้ง ๖ ด้วยการดู การฟัง การดมกลิ่น การลิ้มชิมรส การแตะต้อง เสียดสีสัมผัสทางกาย รวมไปถึงการใช้จินตนาการในสิ่งที่นำความพอใจมาให้ ซึ่งส่งผลสืบต่อที่ทำให้มนุษย์แสดงออกด้วยการกระทำทางกาย ทางวาจา และทางใจติดตามมา ทั้งนี้ก็เพื่อแสวงหาให้ได้มาซึ่งอารมณ์ที่ปรารถนาต้องการ และผลักไสกีดกันอารมณ์ที่ไม่ปรารถนาไม่ต้องการออกไป พระพุทธเจ้าได้ตรัสแสดงถึงความสำคัญเรื่องอายตนะว่าเป็นดังสิ่งทั้งปวง หรือเป็นโลกทั้งหมด ไว้ดังนี้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราจักแสดงสิ่งทั้งปวงแก่เธอทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงฟัง ก็อะไรเล่าชื่อว่าสิ่งทั้งปวง คือ (๑) จักขุกับรูป (๒) โสตะกับสัททะ (๓) ฉานะกับคันธะ (๔) ชิวหากับรส (๕) กายกับโผฏฐัพพะ (๖) มโนกับธรรมารมณ์ นี้เราเรียกว่า สิ่งทั้งปวง”^{๔๔}

หรือในสมมติโลกปัญหาสูตร ที่ว่าด้วยปัญหาเรื่องโลก ดังนี้

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ พระองค์ตรัสว่า โลก โลก ด้วยเหตุเพียงเท่าไรหนอจึงชื่อว่าโลก หรือการบัญญัติว่าโลก^{๔๕} พระผู้มีพระภาคตรัสว่า สมมติ จักขุ รูป จักขุวิญญาณ ธรรมที่พึง

^{๔๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๓๗.

^{๔๒} แปลจาก ปบัญญัติสัญญาสงฆา คือ แง่ต่างๆ แห่งสัญญาอันประกอบด้วยกิเลสเป็นเหตุเน้นซ้ำ.

^{๔๓} ม.มู. (ไทย) ๑๒/๒๐๔/๒๑๓-๒๑๕.

^{๔๔} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๓/๒๒.

^{๔๕} โลก ในที่นี้หมายถึงสภาพที่จะต้องแตกสลายไป.

ิทธิ ส่วนจักขุ รูป จักขุวิญญาณ ธรรมที่พึงรู้แจ้งทางจักขุ
วิญญาณไม่มีในที่ใด โลกหรือการบัญญัติว่าโลกก็ไม่มีในที่นั้น ... ชิวหา ... มโน
ธรรมารมณฺ์ มโนวิญญาณ ธรรมที่พึงรู้แจ้งทางมโนวิญญาณไม่มีในที่ใด โลกหรือการ
บัญญัติว่าโลกก็ไม่มีในที่นั้น”^{๔๖}

การรับรู้โลกในเชิงอัตวิสัย

โลกในฐานะที่ถูกรับรู้โดยมนุษย์โดยผ่านประสาทสัมผัสหรืออายตนะภายในและ
ภายนอกรวม ๖ คู่ ภายใต้กรอบการรับรู้โลกในเชิงอัตวิสัยนี้เอง โลกจะมีอยู่ หรือไม่มีอยู่จะไม่มี
ความหมายเลย ถ้าขาดมนุษย์ผู้รับรู้การมีอยู่ของโลก หรือ สรรพสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น ตัวอย่าง
การแสดงโลกเชิงอัตวิสัยในพุทธศาสนามีอยู่มาก เช่น ในโรหิตัสสสูตร พระพุทธองค์ตรัสแสดง
โลกที่รับรู้ผ่านอรรถภาพของมนุษย์ไว้ว่า “...เราย่อมบัญญัติโลก เหตุเกิดแห่งโลก ความดับแห่ง
โลก และปฏิบัติทาเครื่องให้ถึงความดับแห่งโลกในอรรถภาพอันมีประมาณวาหนึ่ง มีสัญญาและมีใจ
นี้เท่านั้น ฯ”^{๔๗}

ในสมิทิสสูตร พระพุทธองค์ตรัสแสดงโลกมีอยู่ตามการรับรู้ด้วยประสาทสัมผัส ดังนี้

ดูกรสมิทธิ จักขุ รูป จักขุวิญญาณ ธรรมที่จะพึงรู้แจ้งด้วยจักขุวิญญาณมีอยู่ ณ ที่ใด
โลกหรือการบัญญัติว่าโลกก็มีอยู่ ณ ที่นั้น ... ใจ ธรรมารมณฺ์ มโนวิญญาณธรรมที่จะพึงรู้
แจ้งด้วยมโนวิญญาณ มีอยู่ ณ ที่ใด โลกหรือการบัญญัติว่าโลกก็มีอยู่ ณ ที่นั้น ... ดูกร
สมิทธิ จักขุ รูป จักขุวิญญาณ ธรรมที่จะพึงรู้แจ้งด้วย จักขุวิญญาณไม่มี ณ ที่ใด โลกหรือ
การบัญญัติว่าโลกก็ไม่มี ณ ที่นั้น ... ใจ ธรรมารมณฺ์ มโนวิญญาณ ธรรมที่จะพึงรู้แจ้งด้วย
มโนวิญญาณไม่มี ณ ที่ใด โลกหรือการบัญญัติว่าโลกก็ไม่มี ณ ที่นั้น ...”^{๔๘}

๓.๑.๒.๔ ธรรมชาติของชีวิต (การเกิด แก่ เจ็บ ตาย)

พระพุทธศาสนาเมื่อกล่าวถึงมนุษย์ หรือ ความเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน ก็เป็นเพียง
การกล่าวโดยภาษาสมมติ (สมมติบัญญัติ) การเกิดมีขึ้นของชีวิต การแก่เสื่อมลง การเจ็บป่วย
และการตายของมนุษย์จึงเป็นเพียงสิ่งสมมติไปด้วย และโดยปรมาตถ์แล้วมนุษย์ หรือความเป็น
สัตว์ บุคคล ตัวตน ไม่ได้มีอยู่เลย มีแต่การประชุมกันของขันธ์ ๕ อันเกิดขึ้นด้วยเหตุปัจจัยที่
เหมาะสมซึ่งอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ คือ มีความเกิดขึ้น มีการเจริญเติบโต มีความเสื่อมโทรมลง

^{๔๖} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๖๘/๕๘.

^{๔๗} อ.จตุกก (ไทย) ๒๑/๔๖/๗๖.

^{๔๘} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๖๘/๕๘.

ตัวตนของเรา หรือเป็นตัวตนของบุคคลอื่น ที่เมื่อไม่เป็นไปตามความปรารถนาของตน ย่อมนำทุกข์มาให้ นั่นเอง มีแสดงไว้ในหมวดว่าด้วยนกุลปิตุสูตร ซึ่งได้แสดงสักกายทิฎฐิ ๒๐^{๔๙} ดังนี้

- ๑) พิจารณาเห็นรูปโดยความเป็นอัตตา
- ๒) พิจารณาเห็นอัตตาว่ามีรูป
- ๓) พิจารณาเห็นรูปในอัตตา หรือ
- ๔) พิจารณาเห็นอัตตาในรูป
- ๕) พิจารณาเห็นเวทนาโดยความเป็นอัตตา
- ๖) พิจารณาเห็นอัตตาว่ามีเวทนา
- ๗) พิจารณาเห็นเวทนาในอัตตา หรือ
- ๘) พิจารณาเห็นอัตตาในเวทนา
- ๙) พิจารณาเห็นสัญญาโดยความเป็นอัตตา
- ๑๐) พิจารณาเห็นอัตตาว่ามีสัญญา
- ๑๑) พิจารณาเห็นสัญญาในอัตตา หรือ
- ๑๒) พิจารณาเห็นอัตตาในสัญญา
- ๑๓) พิจารณาเห็นสังขารโดยความเป็นอัตตา
- ๑๔) พิจารณาเห็นอัตตาว่ามีสังขาร
- ๑๕) พิจารณาเห็นสังขารในอัตตา หรือ
- ๑๖) พิจารณาเห็นอัตตาในสังขาร
- ๑๗) พิจารณาเห็นวิญญาณโดยความเป็นอัตตา
- ๑๘) พิจารณาเห็นอัตตาว่ามีวิญญาณ
- ๑๙) พิจารณาเห็นวิญญาณในอัตตา หรือ
- ๒๐) พิจารณาเห็นอัตตาในวิญญาณ

ทั้งนี้ การที่มนุษย์เข้าไปหลงยึดในขั้นนี้ไม่ว่าอย่างไรอย่างหนึ่งใน ๕ ส่วนนั้น ว่าเป็นตัวตนของเรา หรือเป็นตัวตนของคนอื่นนั้นเป็น ต้นเหตุของทุกข์ คือ การหลงยึดว่าตัวตนของเรา หรือ ตัวตนของบุคคลอื่นไม่ว่าจะเป็นที่รัก หรือไม่เป็นที่รัก ที่จะต้องมีการเกิดขึ้น มีการแก่ชราทรุดโทรมลง มีความเจ็บไข้ได้ป่วย และมีความตายเป็นที่สุด อันเป็นไปตามกฎความจริงของธรรมชาติคือ ไตรลักษณ์ ย่อมปรารถนาอย่างยิ่งที่จะรักษาชีวิตทั้งของตนและของบุคคลอื่นที่หลงยึดถือไว้ว่าเป็นตัวตนให้ดำรงอยู่ตลอดไป ปรารถนาให้มีความสุขปราศจากความทุกข์ ทั้งยัง

^{๔๙} ส.ข. (ไทย) ๑๗/๑/๓-๕.

ปรารถนาให้มีความสุขยามไม่บกพร่อง เมื่อไม่สามารถบังคับให้เป็นไปตามความปรารถนา คือเมื่อสิ่งที่หลงยึดต้องเสื่อมสลาย บกพร่องไป ย่อมนำทุกข์เดือดร้อนทั้งเศร้าโศกเสียใจมาให้

พระพุทธศาสนามองว่า การเกิด การแก่ การเจ็บ การตาย คือความทุกข์ที่สำคัญของชีวิตมนุษย์ เป็นธรรมชาติที่มนุษย์ทุกคนไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ แม้แต่พระพุทธเจ้าเองก็ไม่อาจหลีกเลี่ยงธรรมชาตินี้เช่นกัน พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงภัยภายใน ๔ ประการอันเป็นสิ่งที่มนุษย์ต้องเผชิญไว้ในปฐมภยสูตร ดังนี้ “ภิกษุทั้งหลาย ภัย ๔ ประการนี้ ภัย ๔ ประการ อะไรบ้าง คือ ๑) ชาติภัย (ภัยเกิดเพราะความเกิด) ๒) ชราภัย (ภัยเกิดเพราะความแก่) ๓) พยาธิภัย (ภัยเกิดเพราะความเจ็บไข้) ๔) มรณภัย (ภัยเกิดเพราะความตาย) ภิกษุทั้งหลาย ภัย ๔ ประการนี้แล”^{๕๐}

หรือใน อุโปสถิกอิตถิวัตถุ พระพุทธเจ้าได้ตรัสคาถาแก่นางวิสาขาและหญิงผู้รักษาอุโบสถศีลประมาณ ๕๐๐ คน ดังนี้ว่า “คนเลี้ยงโคใช้ท่อนไม้ใส่ต้อนฝูงโคไปยังที่หากิน ฉนใด ความแก่และความตาย ก็ใส่ต้อนอายุของสัตว์ทั้งหลายไป ฉนนัน”^{๕๑}

หรือในสังเวชนียธรรม (ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งความสังเวช) พระพุทธเจ้าได้ตรัสเปรียบเทียบชีวิตด้วยภาชนะดินที่ช่างหม้อปั้นแล้ว ไว้ว่า “มนุษย์ทุกคนไม่ว่าเด็ก ผู้ใหญ่ โง่ ฉลาด มั่งมี และยากจน ล้วนต้องตาย ชีวิตของสัตว์เปรียบเหมือนภาชนะดินที่ช่างหม้อปั้นแล้ว เล็กบ้าง ใหญ่บ้าง สุกบ้าง ดิบบ้าง ซึ่งล้วนมีความแตกสลายเป็นที่สุด”^{๕๒}

ในฐานสูตร กล่าวถึงความแก่ ความเจ็บไข้ ความตาย เป็นสิ่งที่ไม่มีใครในโลกที่จะเลี่ยงได้ (ฐานะที่ใครๆ ไม่พึงได้) ดังนี้

ภิกษุทั้งหลาย ฐานะ ๕ ประการนี้ อันสมณะ พราหมณ์ เทวดา มาร พรหม หรือใครๆ ในโลกนี้ไม่พึงได้ ฐานะ ๕ ประการ อะไรบ้าง คือ

- ๑) ขอสิ่งที่มีความแก่เป็นธรรมดา อย่าแก่
- ๒) ขอสิ่งที่มีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา อย่าเจ็บไข้
- ๓) ขอสิ่งที่มีความตายเป็นธรรมดา อย่าตาย
- ๔) ขอสิ่งที่มีความสิ้นไปเป็นธรรมดา อย่าสิ้นไป
- ๕) ขอสิ่งที่มีความฉิบหายเป็นธรรมดา อย่าฉิบหาย

สิ่งที่มีความแก่เป็นธรรมดาของปุถุชนผู้ไม่ได้สติ ย่อมแก่ไป เมื่อสิ่งที่มีความแก่เป็นธรรมดา แก่ไปแล้ว เขาไม่พิจารณาเห็นดังนั้นว่า ไม่ใช่สิ่งที่มีความแก่เป็นธรรมดาของเราคน

^{๕๐} อ.จ.จตุกก (ไทย) ๒๑/๑๑๙/๑๘๑.

^{๕๑} ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๓๕/๗๔.

^{๕๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๘๕/๑๓๑.

หลงมกมาย นี้เรียกว่า ปุถุชนผู้ไม่ได้สติบ ถูกถูกรศคือความโศกที่มีพิษทิ่มแทงแล้ว ย่อมทำตนนั้นเองให้เดือดร้อน (ความเจ็บไข้ ความตาย ความสิ้นไป ความฉิบหาย นัยเดียวกัน)^{๕๓}

หรือในมหาปริณิพพานสูตร พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งความสังเวช (สังเวชนียธรรม) อันปรารถนาพระองค์เองไว้ดังนี้ว่า

จากนั้น พระผู้มีพระภาครับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลายมาตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย บัดนี้ เราขอเตือนเธอทั้งหลายว่า สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงทำหน้าที่ให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาทเถิด อีกไม่นานการปริณิพพานของตถาคตจะมี จากนี้ไปอีก ๓ เดือน ตถาคตจะปริณิพพาน พระผู้มีพระภาคผู้สูงสุดศาสดาได้ตรัสเวรพยากรณ์ภิกษุนี้แล้ว จึงได้ตรัสคาถาประพันธ์ต่อไปอีกว่า มนุษย์ทุกคนไม่ว่าเด็ก ผู้ใหญ่ โง่ ฉลาด มั่งมี และยากจน ล้วนต้องตาย ชีวิตของสัตว์เปรียบเหมือนภาชนะดินที่ช่างหม้อปั้นแล้ว เล็กบ้าง ใหญ่บ้าง สุกบ้าง ดิบบ้าง ซึ่งล้วนมีความแตกสลายเป็นที่สุด^{๕๔}

การเกิดแก่เจ็บตายเป็นภัยร้ายของมนุษย์ที่ควรต้องหลีกเลี่ยง โดยกระบวนการใช้ความเพียร ไม่ประมาท ศึกษาเพื่อให้เกิดปัญญา ฐานะความเป็นจริงของชีวิต เห็นความเป็นธรรมดาของการเกิด แก่ เจ็บ ตาย และคลายความยึดมั่นในตัวตนที่ไม่มีความจริงแท้ให้ได้อย่างสมบูรณ์ ก็สามารถพ้นจากภัยนี้ได้อย่างถาวร พุทธศาสนาให้แนวทางเพื่อพ้นไปจากความทุกข์ของชีวิต คือ ความแก่ ความเจ็บ ความตาย เป็นเป้าหมายที่มนุษย์ควรไปให้ถึง ดังนี้

ภิกษุทั้งหลาย อริยปริเยสนา (การแสวงหาแห่งพระอริยะทั้งหลาย) ๔ ประการนี้ อริยปริเยสนา ๔ ประการ อะไรบ้าง คือ บุคคลบางคนในโลกนี้

๑) ตนเองเป็นผู้มีความแก่เป็นธรรมดา รู้โทษในสิ่งที่มีความแก่เป็นธรรมดาแล้วยอมแสวงหานิพพานอันไม่มีความแก่ซึ่งเป็นแดนเกษม จากโยคะที่ยอดเยี่ยม

๒) ตนเองเป็นผู้มีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา รู้โทษในสิ่งที่มีความเจ็บไข้ เป็นธรรมดาแล้วยอมแสวงหานิพพานอันไม่มีความเจ็บไข้ซึ่งเป็นแดนเกษมจากโยคะที่ยอดเยี่ยม

๓) ตนเองเป็นผู้มีความตายเป็นธรรมดา รู้โทษในสิ่งที่มีความตายเป็นธรรมดาแล้วยอมแสวงหานิพพานอันไม่มีความตายซึ่งเป็นแดน เกษมจากโยคะที่ยอดเยี่ยม

^{๕๓} อก.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๔๘/๗๘.

^{๕๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๘๕/๑๓๑-๑๓๒.

๔) ตนเองเป็นผู้มีความเศร้าหมองเป็นธรรมดา รู้โทษในสิ่งที่มีเศร้าหมองเป็นธรรมดาแล้วยอมแสวงหานิพพานอันไม่มีความเศร้าหมองซึ่งเป็นแดนเกษมจากโยคะที่ยอดเยี่ยม

ภิกษุทั้งหลาย อริยปริเยสนา ๔ ประการนี้แล^{๕๕}

พระพุทธศาสนามองความเจ็บไข้ได้ป่วย และความตายว่าเป็นธรรมดาที่ทุกชีวิตต้องเผชิญอย่างไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ การจดจ่อใส่ใจ หรือผิดหวังหดหู่กับสิ่งที่ไม่อาจแก้ไขได้นั้นเป็นสิ่งไม่เหมาะสมไม่ควร พระพุทธศาสนาได้นำเสนอความจริงของชีวิตนี้เพื่อให้มนุษย์เรียนรู้และนำพาตนเองให้ล่วงพ้นไปจากทุกข์อันเกิดจากชรา และมรณะ พระพุทธศาสนาได้นำเสนอเป้าหมายที่ล่วงเลยไปว่าการพยายามยึดชีวิตตัวอย่างเช่นที่วิทยาศาสตร์การแพทย์พยายามกระทำอย่างไร้ความหวัง พระพุทธศาสนาได้นำเสนอสิ่งที่ดีกว่า คือ นิพพาน อันเป็นสภาพไม่มีปัจจัยปรุงแต่ง

๓.๑.๒.๕ ทุกข์ของชีวิต (ทุกข์ภาพ)

เมื่อกล่าวถึง ทุกข์ ที่หมายความถึง “ความยากลำบาก หรือ ความไม่สบายกายใจ”^{๕๖} นั้นเป็นความหมายที่อธิบายและเข้าใจกันโดยทั่วไป แต่ทุกข์ในพระพุทธศาสนานั้นมีนัยทางความหมายที่ละเอียดลึกซึ้งซึ่งแยกแยะแตกต่างกันไปตามหมวดธรรมต่างๆ จะพบว่า ทุกข์ มีปรากฏอยู่ในหมวดธรรมแตกต่างกัน ๓ หมวด ซึ่งมีความหมายเกี่ยวโยงเนื่องกัน แต่มีขอบเขตกว้างแคบแตกต่างกันในบางส่วน ดังนี้

๑) **ทุกข์ในเวทนา** คือ ในเวทนา ๓ ประกอบด้วย ทุกข์ สุข และอทุกข์มสุข (อุเบกขา) หรือ ในเวทนา ๕ คือ ทุกข์ สุข โทมนัส โสมนัส และอุเบกขา เรียกว่า **ทุกข์เวทนา**

๒) **ทุกข์ในไตรลักษณ์** คือ อนิจจัง ทุกข์ อนัตตา เรียกว่า **ทุกข์ลักษณะ**

๓) **ทุกข์ในอริยสัจ** คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เรียกว่า **ทุกข์อริยสัจ**

ทุกข์ ที่มีความหมายกว้างขวางครอบคลุมที่สุด คือ ทุกข์ในไตรลักษณ์ หรือทุกข์ลักษณะ อันเป็นลักษณะที่เสมอกันแก่สังขารทั้งปวง นั่นคือ สิ่งที่เกิดด้วยเหตุปัจจัยทั้งหลาย ปรุงแต่งขึ้นย่อมเป็นทุกข์ (สพเพ สงฺขารา ทุกฺขา) ซึ่งกินความหมายเท่ากับ ความไม่เที่ยง นั่นคือ สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ (ยถนิจฺจํ ตํ ทุกฺขํ) และทุกข์ ที่มีความหมายแคบที่สุด คือ ทุกข์ที่เป็นเวทนา ที่เรียก ทุกข์เวทนา อันเป็นเพียงความรู้สึกทุกข์ เป็นอาการสืบเนื่องมาจากทุกข์ในไตรลักษณ์ เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากทุกข์ในไตรลักษณ์ ซึ่งเมื่อกล่าวถึงเวทนาทั้งหมดไม่ว่า

^{๕๕} อ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๒๕๕/๓๗/๒.

^{๕๖} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๕๒, (กรุงเทพมหานคร : นามมีบุคส์พับลิเคชันส์, ๒๕๕๖), หน้า ๕๓๓.

ทุกขอริยสัจจ์

ทุกขอริยสัจจ์ หรือ ทุกข์ในอริยสัจจ์ คือ สภาวะที่เป็นทุกข์ในไตรลักษณ์ที่จำกัดเขต เฉพาะเท่าที่เกิดเป็นปัญหาแก่มนุษย์ มีความกระทบต่อชีวิต คือ ทุกข์ที่เกี่ยวข้องด้วยอินทรีย์ หมายถึงเรื่องของเบญจขันธ์ หรืออุปาทานขันธ์ อธิบายว่าสภาพทุกข์ที่บีบคั้นที่เกิดกับมนุษย์ เพราะมันมีสภาพถูกบีบคั้นโดยเป็นทุกข์ในไตรลักษณ์ มีความเกิด (ชาติ) ความแก่ (ชรา) มรณะ (ความตาย) เป็นต้น เป็นทุกข์ที่พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญมากที่สุด เพราะเป็นทุกข์ที่เกิดขึ้นโดยตรงกับตัวมนุษย์เอง และเมื่อมนุษย์เข้าใจอย่างถ่องแท้ถึงทุกข์นี้ ย่อมนำไปสู่การปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ และสามารถเข้าถึงสุขที่แท้จริงนั่นเอง ซึ่งในคัมภีร์ทางพุทธศาสนาได้ให้คำอธิบายไว้โดยละเอียดมากมาย โดยพระพรหมคุณาภรณ์ได้สรุปขอบเขตทุกข์ในอริยสัจจ์^{๕๗} หรือ ทุกข์ของชีวิตไว้ดังนี้

๑) เป็นอินทรีย์พัทธ์ คือ เนื่องด้วยอินทรีย์ เกี่ยวข้องกับชีวิต เป็นปัญหาสำหรับมนุษย์ ไม่รวมถึงอนินทรีย์พัทธ์

๒) เป็นเรื่องที่เกิดจากกรรมกิเลส เป็นทุกข์ที่เป็นปัญหาของมนุษย์ (เกิดจากทุกข์สมุทัย คือ เกิดจากตัณหา)

๓) เป็นเรื่องเกี่ยวกับปริณญากิจ คือ การกำหนดรู้

๔) เน้นความหมายในแง่ว่าเป็นที่ตั้งแห่งทุกข์ ไม่เน้นความหมายว่ามีความบีบคั้นกดดัน ซึ่งเป็นความหมายเต็มในไตรลักษณ์

ทุกข์ในอริยสัจจ์ สามารถขยายความด้วยทุกข์มีอาการ ๑๒ ตามที่พระพุทธองค์ตรัสแสดงไว้ ดังนี้

ทุกขอริยสัจจ์ คือ ชาติ (ความเกิด) เป็นทุกข์ ชรา (ความแก่) เป็นทุกข์ มรณะ (ความตาย) เป็นทุกข์ โสกะ (ความโศก) ปริเทวะ (ความคร่ำครวญ) ทุกข์ (ความทุกข์กาย) โทมนัส (ความทุกข์ใจ) อุปายาส (ความคับแค้นใจ) เป็นทุกข์ อปัปิเยหิสัมปโยก (การประสบกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รัก) เป็นทุกข์ ปิเยหิวิปปโยก (ความพลัดพรากจากอารมณ์

^{๕๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๗๐/

๑) **ชาติ** คือ ความเกิด ความเกิดพร้อม ความหยั่งลง ความบังเกิด ความบังเกิด เฉพาะ ความปรากฏแห่งขั้นนี้ ความได้อายตนะในหมู่สัตว์นั้นๆ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ เป็นทุกข์

ปุถุชนทั้งหลายอาจคิดว่าการเกิดเป็นสุขอย่างหนึ่ง แต่ในคติทางพุทธศาสนาได้กล่าว เห็นย่ำว่าการเกิด หรือ การอุปบัติ นั้นเป็นธรรมดาแก่หมู่สัตว์ ที่ยังติดข้องอยู่ในสังสาร และเป็น อากาโรที่นำทุกข์มาให้ ดังที่พระพุทธองค์ทรงเปล่งอุทานเมื่อได้ตรัสรู้ไว้ว่า “เราตามหานายช่าง^{๕๘} ผู้สร้างเรือน^{๖๐} เมื่อไม่พบ^{๖๑} จึงท่องเที่ยวไปในสังสารเป็นอเนกชาติ เพราะการเกิดบ่อยๆ เป็นทุกข์”^{๖๒} การเกิดจึงเป็นที่ตั้งแห่งความทุกข์ต่างๆ^{๖๓} ดังนี้

๑) คัพโภกกันติมูลกทุกข์ ทุกข์ที่เกิดจากการเกิดในครรภ์ที่คับแคบอึดอัด มีดทับ

๒) คัพภปริหรณมมูลกทุกข์ ทุกข์ที่เกิดจากการบริหารครรภ์ของมารดา ที่ไม่ว่ามารดาจะขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวใดๆ ไม่ว่าจะลุก นั่ง เดิน นอน ดื่มน้ำกินไม่ว่าจะเป็นของเย็น เผ็ด ร้อน ทั้งสิ้นย่อมส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์ทั้งสิ้น

๓) คัพภวิปัตติมูลกทุกข์ ทุกข์ที่เกิดจากความวิบัติแห่งครรภ์ เช่น การท้องนอกมดลูก การเสียชีวิตของทารกในครรภ์ เป็นต้น

๔) วิชานยมูลกทุกข์ ทุกข์ที่เกิดจากการคลอด จากการที่ต้องเคลื่อนผ่านช่องคลอดที่คับแคบต้องถูกบีบ กดรัด เจ็บปวดกว่าจะคลอดออกมา

๕) พหิณิกขมมูลกทุกข์ ทุกข์ที่เกิดจากการออกมาภายนอก เด็กเกิดใหม่ ย่อมมีร่างกายและผิวละเอียดอ่อน เมื่อต้องอยู่ภายนอกครรภ์ ถูกต้องกับบรรยากาศภายนอก ร้อน หนาว เหลือบริวาร ฝูง สัตว์ แมลงต่างๆ รบกวน

๖) อัตตูปัททมูลกทุกข์ ทุกข์ที่เกิดจากการกระทำของตนเอง เช่น การฆ่า ตัวตาย การปฏิบัติตนเองที่นำไปสู่ความทุกข์ทรมารบ้าง หรือการโกรธเคืองผู้อื่นแต่กลับทำร้าย ตนเองบ้าง

๗) ปฐักมูลกทุกข์ ทุกข์ที่เกิดจากการกระทำของบุคคลอื่น เช่น ถูกฆ่า ถูกจองจำ ถูกทำร้าย เป็นต้น

^{๕๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๗/๓๒๔.

^{๕๙} นายช่าง ในที่นี้หมายถึงต้นหา.

^{๖๐} เรือน ในที่นี้หมายถึงอัฐภาพ.

^{๖๑} เมื่อไม่พบ ในที่นี้หมายถึงไม่พบโพธิญาณ.

^{๖๒} ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๕๓/๗๔.

^{๖๓} ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ. ๘๓๕-๘๓๗.

๒) **ขรา** คือ ความแก่ ความคร่ำคร่า ความมีฟันหลุด ความมีผมหงอก ความมีหนังเหี่ยวย่น ความเสื่อมอายุ ความแก่หง่อมแห่งอินทรีย์ ในหมู่สัตว์นั้นๆ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ ความแก่ชรานี้เองย่อมนำทุกข์มาให้

๓) **มรณะ** คือ ความจู่ติ ความเคลื่อนไป ความทำลายไป ความหายไป ความตาย กล่าวคือมฤตยู การทำกาละ ความแตกแห่งชั้นนธ์ ความทอดทิ้งร่างกาย ความขาดสูญแห่งชีวิตินทรีย์ ในหมู่สัตว์นั้นๆ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ ย่อมเกิดทุกข์จากส่วนประกอบต่างๆ ของร่างกายที่หยุดทำงาน ย่อมเกิดทุกข์มากมายทั้งทางกายและทางใจจากความพลัดพราก

๔) **โสกะ** คือ ความเศร้าโศก กิริยาที่เศร้าโศก ภาวะที่เศร้าโศก ความแห้งผากภายใน ความแห้งกรอบภายใน ของผู้ประกอบด้วยความเสื่อมอย่างใดอย่างหนึ่ง (หรือ) ผู้ที่ถูกเหตุแห่งทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบ

๕) **ปริเทวะ** คือ ความร้องไห้ ความคร่ำครวญ (การบ่นเพื่อไปต่างๆ) กิริยาที่ร้องไห้ กิริยาที่คร่ำครวญ ภาวะที่ร้องไห้ ภาวะที่คร่ำครวญ ของผู้ประกอบด้วยความเสื่อมอย่างใดอย่างหนึ่ง (หรือ) ผู้ที่ถูกเหตุแห่งทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบ

๖) **ทุกข์** คือ ความทุกข์ทางกาย ความไม่สำราญทางกาย ความเสวยอารมณ์ที่ไม่สำราญ เป็นทุกข์ อันเกิดจากกายสัมผัส

๗) **โทมนัส** คือ ความทุกข์ทางใจ ความไม่สำราญทางใจ ความเสวยอารมณ์ที่ไม่สำราญเป็นทุกข์อันเกิดจากมโนสัมผัส

๘) **อุปายาส** คือ ความแค้น ความคับแค้น ภาวะที่แค้น ภาวะที่คับแค้น ของผู้ประกอบด้วยความเสื่อมอย่างใดอย่างหนึ่ง (หรือ) ผู้ที่ถูกเหตุแห่งทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบ

๙) **อัปปียสัมปโยค** คือ การประสบกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ คือ การไปร่วม การมาร่วม การประชุมร่วม การอยู่ร่วมกับอารมณ์อันไม่เป็นที่ปรารถนา ไม่เป็นที่รักใคร่ ไม่เป็นที่ชอบใจของเขาในโลกนี้ เช่น รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ หรือจากบุคคลผู้ปรารถนาแต่สิ่งที่ไม่ใช่ประโยชน์ ปรารถนาแต่สิ่งที่ไม่เกื้อกูล ปรารถนาแต่สิ่งที่ไม่ผาสุก ปรารถนาแต่สิ่งที่ไม่มีความเกษม จากโยคะของเขา

๑๐) **ปิยวิปโยค** คือ การพลัดพรากจากอารมณ์อันเป็นที่รักเป็นทุกข์ คือ การไม่ไปร่วม การไม่มาร่วม การไม่ประชุมร่วม การไม่อยู่ร่วมกับอารมณ์อันเป็นที่ปรารถนา เป็นที่รักใคร่ เป็นที่ชอบใจของเขาในโลกนี้ เช่น รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ หรือกับบุคคลผู้ปรารถนาประโยชน์ ปรารถนาความ เกื้อกูล ปรารถนาความผาสุก ปรารถนาความเกษมจากโยคะของเขา เช่น มารดา บิดา พี่ชาย น้องชาย พี่สาว น้องสาว มิตร อำมาตย์หรือญาติสาโลหิต

๑๑) อัจฉิตาลภ คือ การไม่ได้สิ่งที่ต้องการหรือสิ่งที่ปรารถนาเป็นทุกข์ เช่น ความปรารถนาความไม่ต้องการ ความไม่แก่ ความไม่เจ็บไข้ได้ป่วย ความมีอายุยืนยาวไม่เสียชีวิต ความปรารถนาเป็นผู้ไม่มีความโศก ความคร่ำครวญ ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจและความคับแค้นใจย่อมเป็นธรรมดาที่ไม่สามารถเป็นได้ตามความปรารถนาย่อมนำความทุกข์มาสู่ผู้ที่ปรารถนานั้นเอง

๑๒) อุปาทานขันธ์ ๕ เป็นทุกข์ คือ รูปอุปาทานขันธ์ (อุปาทานขันธ์คือรูป) เวทณูปาทานขันธ์ (อุปาทานขันธ์คือเวทนา) สัญญาอุปาทานขันธ์ (อุปาทานขันธ์คือสัญญา) สังขารอุปาทานขันธ์ (อุปาทานขันธ์ คือสังขาร) วิญญาณอุปาทานขันธ์ (อุปาทานขันธ์คือวิญญาณ) คือทุกข์ทั้งหมดเป็นทุกข์อันเกิดจากอุปาทานขันธ์ ๕

ทุกข์อันเนื่องด้วยกาม

ในมหาทุกขขันธสูตร^{๖๔} และจุฬทุกขขันธสูตร^{๖๕} สมเด็จพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ทรงแสดงถึงทุกข์อันเกิดแก่มนุษย์สืบเนื่องมาจากกาม อันเป็นทุกข์จากการต้องบริหารขันธ์ ๕ อันเป็นปัจจัยแห่งเป็นร่างกายนี้ไว้ว่า

๑) ความยากลำบากทุกข์ร้อนจากการเลี้ยงชีวิตที่ต้องอดทนทั้งจากภูมิอากาศ สัตว์แมลงต่าง ๆ และอื่น ๆ ที่ร้ายแรงอาจถึงชีวิตก็มี

๒) ความเศร้าโศกเสียใจ เมื่อประกอบการเลี้ยงชีวิตแล้ว โภคทรัพย์ไม่สัมฤทธิ์ผล

๓) เมื่อโภคทรัพย์สัมฤทธิ์ผลแล้ว กลับต้องทุกข์ยากลำบากใจในการต้องบริหารรักษาโภคทรัพย์ เช่น ทำอย่างไรพระราชินีไม่พึงริบ (ปัจจุบันเทียบได้กับการต้องเสียภาษีประเภทต่าง ๆ โจรผู้ร้ายไม่ลักขโมยไป ไฟ น้ำ หรือภัยธรรมชาติทั้งหลายจะไม่ทำลายโภคทรัพย์นั้นเสีย หรือทายาทที่เป็นที่รักจะนำไปเสีย

๔) การทะเลาะวิวาท การแก่งแย่ง การทำร้ายกันและกันจนกระทั่งถึงแก่ชีวิต หรือไม่ก็บาดเจ็บสาหัสต่างระหว่างบุคคลทั้งหลาย ก็เนื่องด้วยกามทั้งหลายเป็นเหตุ

๕) การเกิดสงครามประหัตประหารกันระหว่างชน ๒ ฝ่าย ในสมรภูมิจึงเกิดการบาดเจ็บล้มตายกันมากมาย

๖) การเกิดสงครามที่ฝ่ายหนึ่งรุกรานโจมตีบ้านเมืองของอีกฝ่ายหนึ่ง เกิดการบาดเจ็บล้มตายกันมากมาย

๗) การกระทำทุจริตก่ออาชญากรรมต่าง ๆ เช่น ย่องเบา ขโมยยกเค้า ปล้นทรัพย์ ด้กจี ทำความผิดทางเพศ ละเมิดภรรยาผู้อื่น ที่ต้องถูกลงโทษด้วยประการต่างๆ เป็นที่ทุกข์ทรมาน

^{๖๔} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๖๗-๑๖๘/๑๖๘-๑๗๑.

^{๖๕} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๗๕-๑๗๖/๑๗๖-๑๗๖.

๘) การกระทำทุจริตทางกาย วาจา ใจ เมื่อตายแล้วก็ได้ไปเกิดในอบาย ทุกติ วินิบาต นรก รับทุกข์ในสัมปรายภพเป็นอย่างมาก

ทุกข์คือความเจ็บป่วย

นอกจากทุกข์ขอรีย์สัจแล้ว ยังพบการกล่าวถึงความเจ็บป่วยทั้งหลายซึ่งมีอยู่มากมาย ว่าเป็นทุกข์อย่างหนึ่งของชีวิตด้วย ดังนี้

ทุกข์จึงติดตามนรชนนั้นไป อธิบายว่า เพราะอันตรายนั้นๆ ทุกข์จึงติดตาม ไปตาม ไล่ตาม บุคคลนั้น คือชาติทุกข์ จึงติดตาม ไปตาม ไล่ตาม ชราทุกข์ ... พยาธิทุกข์ ... มรณทุกข์ ... ทุกข์คือความเศร้าโศก ความคร่ำครวญ ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ ความคับแค้นใจ ... ทุกข์เนื่องจากการเกิดในนรก... ทุกข์เนื่องจากการเกิดในกำเนิดเดรัจฉาน ... ทุกข์เนื่องจากการเกิดในเปตวิสัย ... ทุกข์เนื่องจากการเกิดในโลกมนุษย์ ... ทุกข์เนื่องจากการถือกำเนิดในครรภ์ ... ทุกข์เนื่องจากการอยู่ในครรภ์ ... ทุกข์เนื่องจากการคลอดจากครรภ์ ... ทุกข์ที่สืบเนื่องมาจากผู้เกิด ... ทุกข์ของผู้เกิดที่เนื่องมาจากผู้อื่น ... ทุกข์ที่เกิดจากความพยายามของตนเอง ... ทุกข์ที่เกิดจากความพยายามของผู้อื่น ... ความทุกข์กาย ทุกข์ใจ ... ทุกข์ที่เกิดจากสังขาร ... ทุกข์ที่เกิดจากความแปรผัน ... โรคทางตา โรคทางหู โรคทางจมูก โรคทางลิ้น โรคทางกาย โรคศีรษะ โรคหู โรคปาก โรคฟัน โรคไอ โรคหืด ไข้หวัด ไข้พิษ ไข้เชื่อมซึม โรคท้อง เป็นลมสลบ ลงแดง จุกเสียด อหิวาตกโรค โรคเรื้อน ผีกลาก มองคร่อ ลมบ้าหมู หิดเปื่อย หิดดำน หิด หูด โรคละลอก โรคดีซ่าน โรคเบาหวาน โรคเริม โรคพุพอง โรคริดสีดวงทวาร ความเจ็บป่วยที่เกิดจากดี ความเจ็บป่วยที่เกิดจากเสมหะ ความเจ็บป่วยที่เกิดจากลม ไข้สันนิบาต ความเจ็บป่วยที่เกิดจากการเปลี่ยนฤดูกาล ความเจ็บป่วยที่เกิดจากการผลัดเปลี่ยนอิริยาบถไม่ได้ส่วนกัน ความเจ็บป่วยที่เกิดจากความพากเพียรเกินกำลัง ความเจ็บป่วยที่เกิดจากผลกรรม ความหนาว ความร้อน ความหิว ความกระหาย ปวดอุจจาระ ปวดปัสสาวะ ทุกข์ที่เกิดจากสัมผัสแห่งเหลือบ ยุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลาน ทุกข์เพราะมารดาตาย ทุกข์เพราะบิดาตาย ทุกข์เพราะพี่ชายน้องชายตาย ทุกข์เพราะพี่สาวน้องสาวตาย ทุกข์เพราะบุตรตาย ทุกข์เพราะธิดาตาย ทุกข์เพราะความพินาศของญาติ ทุกข์เพราะโภคทรัพย์พินาศ ทุกข์เพราะความเสียหายที่เกิดจากโรค ทุกข์เพราะสีลวิบัติ ทุกข์เพราะทัญญูวิบัติจึงติดตาม ไปตาม ไล่ตาม บุคคลนั้น รวมความว่า เพราะอันตรายนั้น ทุกข์จึงติดตามนรชนนั้นไป^{๖๖}

^{๖๖} พ.ม. (ไทย) ๒๘/๕/๒๒.

นั่นคือ โรคหรือความเจ็บป่วยต่างๆ ตลอดจนถึงความหิว ความกระหาย อากาศปวด อูจาระ ปัสสาวะ และอื่นๆ ที่เกิดขึ้นกับร่างกายก็นับเนื่องอยู่ในทุกข์ที่เกิดขึ้นกับมนุษย์ เป็นสิ่งที่มนุษย์จะต้องประสบพบเจอ ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้แต่อย่างใด

ทั้งหมดย่อมแสดงให้เห็นถึงทุกข์ภาพ หรือ สภาพแห่งความทุกข์ทั้งหลายที่มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับชีวิตซึ่งพุทธศาสนาได้อธิบายไว้อย่างหลากหลาย ทุกชีวิตย่อมต้องประสบกับทุกข์ทั้งหลายเหล่านั้นซึ่งประกอบไปด้วยความเจ็บป่วยต่างๆ ความไม่สบายกายต่างๆ ความไม่สบายใจต่างๆ ตลอดรวมไปถึงทุกข์เพราะมีกำเนิดในภพภูมิแห่งความทุกข์ยากลำบาก แม้กระทั่งผลที่ติดตามมาซึ่งเป็นทุกข์จากการกระทำใดๆ ก็ตามก็นับเนื่องอยู่ในทุกข์เช่นกัน

๓.๑.๓ ความสุขและเป้าหมายที่มนุษย์ควรไปถึง

๓.๑.๓.๑ จุดมุ่งหมายของชีวิต

พระพุทธศาสนาแบ่งจุดมุ่งหมายของชีวิตออกเป็น ๓ ระดับ^{๖๗,๖๘} คือ

ระดับ ๑ ทิฏฐธัมมิกัตถะ หรือ ประโยชน์ในภพปัจจุบัน หรือ ประโยชน์ชีวิตนี้ เป็นจุดมุ่งหมายขั้นต้นเฉพาะหน้าในชีวิตปัจจุบัน ได้แก่ ลาภ ยศ สุข สรรเสริญ เป็นต้น โดยการปฏิบัติต่อสิ่งต่างๆ อย่างถูกต้อง เพื่อตนเองและผู้อื่นให้สามารถอยู่ดี มีสุข ร่วมกันระหว่างบุคคลและสังคม พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงหลักปฏิบัติเพื่อเกื้อกูล ประโยชน์ในภพปัจจุบันนี้ไว้ในทิมชาณสูตร^{๖๙} ด้วยธรรม ๔ ประการ ที่เรียกว่า **ทิฏฐธัมมิกัตถสังวัตตนิทถธรรม** คือ

๑) อุฏฐานสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยความหมั่น) คือ ความเป็นผู้ทำงานด้วยความไม่เกียจคร้าน ทั้งประกอบด้วยปัญญาในการพิจารณากระทำการงาน

๒) อารักขสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยการรักษา) คือ ความเป็นผู้รักษาคุ้มครองทรัพย์สินที่หามาได้ไม่ให้เสียหายหรือสูญหายไป

๓) กัลยาณมิตตตา (ความเป็นผู้มีมิตรดี) คือ การวางตัวเหมาะสม รู้จักคบคนที่เกื้อกูลแก่การงาน ความดีงาม และความก้าวหน้าของชีวิต

^{๖๗} ขุ.จ. (ไทย) ๓๐/๑๒/๙๐., พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ประยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, หน้า ๕๙๔-๕๙๕.

^{๖๘} ในพระไตรปิฎก พบการแสดงจุดมุ่งหมายใน ๒ ระดับ เช่น “เพื่อเกื้อกูลในภพนี้เพื่อสุขในภพนี้ และเพื่อเกื้อกูลในภพหน้าเพื่อสุขในภพหน้า” ; อัง.อฎฐก. (ไทย) ๒๓/๕๔/๓๔๐ หรือ “ประโยชน์ในปัจจุบันนี้ และประโยชน์ในภพหน้า” ; ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๘/๑๕๑-๑๕๒.

^{๖๙} อัง.อฎฐก. (ไทย) ๒๓/๕๔/๓๔๐.

๔) สมชีวิตา (ความเป็นอยู่เหมาะสม) คือ การเลี้ยงชีพแต่พอเหมาะ ไม่ฟุ่มเฟือยเกินไป ไม่ฝืดเคืองเกินไปไม่สมแก่ฐานะ ด้วยการคิดว่า ด้วยการใช้จ่ายอย่างนี้ รายรับของเราจักเกินรายจ่าย และรายจ่ายของเราจักไม่เกินรายรับ

ระดับ ๒ สัมปรายิกัตถะ หรือ ประโยชน์ในภพหน้า หรือ ประโยชน์เบื้องหน้า เป็นจุดหมายขั้นสูงขึ้นไปอันเป็นหลักประกันเมื่อละโลกนี้ไปแล้ว มีคุณค่าสูงส่งล้ำเลิศกว่าสิ่งที่จะพึงได้ตามปกติในโลกนี้ เป็นการพัฒนาการด้านจิตใจ คุณธรรม ศีลธรรม บุญกุศล ความดีงาม ความสงบสุขทางจิตใจ จนกระทั่งความสุขที่ประณีตจากคุณวิเศษที่เป็นผลสำเร็จทางจิต คือ ฌานสมาบัติ

พระพุทธองค์ทรงแสดงหลักปฏิบัติเพื่อเกื้อกูล เพื่อความสุขในภพหน้าไว้ในทิมชาดสูตร^{๗๐} ด้วยธรรม ๔ ประการ คือ

๑) สัทธาสัมปทา คือ มีความเชื่อมั่นประกอบด้วยเหตุผล ถูกต้องตามหลักศาสนา ศรัทธาในพระรัตนตรัยว่าเป็นสิ่งดีงานยึดเหนี่ยวจิตใจได้จริง

๒) สีสสัมปทา คือ ถึงพร้อมด้วยศีล มีความประพฤติดีงาม เลี้ยงชีพโดยสุจริต

๓) จาคสัมปทา คือ การประกอบด้วยการเสียสละ รู้จักเผื่อแผ่แบ่งปัน ยินดีในการสละ การแจกทาน

๔) ปัญญาสัมปทา คือ การดำเนินชีวิตด้วยปัญญา รู้เท่าทันชีวิตและโลก

ระดับ ๓ ปรมัตถะ หรือ ประโยชน์อย่างยิ่ง หรือ ประโยชน์สูงสุด เป็นประโยชน์ที่เป็นสาระที่แท้จริงของชีวิตเป็นจุดหมายขั้นท้ายสุด ได้แก่ การรู้แจ้งในสรรพสิ่งทั้งหลายตามจริง มีจิตใจเป็นอิสระปลอดโปร่งผ่องใส สัมผัสได้ถึงสุขบริบูรณ์ ที่เรียกว่าวิมุตติ และนิพพาน อันเป็นจุดมุ่งหมายที่พระพุทธองค์ทรงเน้น ทั้งเป็นความพิเศษเฉพาะในพุทธศาสนา สามารถเข้าถึงด้วยการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา หรือด้วยหลักบุญกิริยาวัตต ๓ ประการ^{๗๑} อันเป็นแนวทางในการพัฒนาตนโดยลำดับเพื่อเข้าถึงจุดมุ่งหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา คือ

๑) ทานมัยบุญกิริยาวัตต (บุญกิริยาวัตตสำเร็จด้วยทาน) คือ การให้ การสละ การเผื่อแผ่แบ่งปัน เป็นการให้เพื่ออนุเคราะห์ สงเคราะห์ และเพื่อสมานไมตรี

๒) ศีลมัยบุญกิริยาวัตต (บุญกิริยาวัตตสำเร็จด้วยศีล) คือ ความประพฤติดีงาม และการหาเลี้ยงชีพในทางสุจริต ความมีระเบียบวินัย ความมีกิริยามารยาทงดงาม การไม่เบียดเบียน และการอยู่ร่วมกันด้วยดีโดยสงบสุขในสังคม

๓) ภาวนามัยบุญกิริยาวัตต (บุญกิริยาวัตตสำเร็จด้วยภาวนา) คือ การฝึกอบรมจิตให้เจริญขึ้นด้วยคุณธรรมต่างๆ และให้เกิดปัญญารู้เท่าทันโลกและชีวิต

^{๗๐} อ.อ.อ. (ไทย) ๒๓/๕๔/๓๔๓-๓๔๔.

^{๗๑} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๖๙.

จุดมุ่งหมายของชีวิตตามแนวคิดในพุทธศาสนา ซึ่งแสดงได้ใน ๓ ระดับนั้น เป้าหมายแรก คือ การปฏิบัติตนในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ เพื่อให้การดำรงชีวิตอยู่นั้นเป็นชีวิตที่มีคุณค่าและประสบความสำเร็จในชีวิตเป็นเบื้องต้น แต่เพียงแต่การบรรลุประโยชน์ในปัจจุบันเท่านั้นยังไม่เพียงพอ พุทธศาสนายังนำเสนอถึงเป้าหมายเพื่อประโยชน์ในภพต่อไป ซึ่งชีวิตควรที่จะต้องดำเนินไปให้ได้อย่างน้อยบางส่วนของสัมปรายิกัตตะ โดยผู้ที่บรรลุจุดมุ่งหมายทั้งสองนี้แล้ว พระพุทธองค์ทรงยกย่องว่าเป็นบัณฑิต^{๗๒} แปลว่าผู้ดำเนินชีวิตด้วยปัญญา เป็นชีวิตไม่ว่างเปล่าไร้คุณค่า ทั้งนี้สัมปรายิกัตตะประโยชน์ในที่นี้ได้รวม ปรมัตตะ หรือประโยชน์อย่างยอดเยี่ยมไว้ด้วย สำหรับผู้ที่ดำเนินชีวิตเพื่อมุ่งหวังประโยชน์ใน ๓ ระดับนี้แล้ว ย่อมไม่เพียงแต่ประสบสุขในปัจจุบันเท่านั้น แต่ยังประสบสุขทั้งต่อไปในอนาคต และสามารถเข้าถึงสุขอันแท้จริงในพุทธศาสนาได้

๓.๑.๓.๒ ระดับและประเภทของความสุข

ระดับและประเภทของความสุข ๑๐

พระพุทธศาสนาได้อธิบายแบ่งแยกความสุขไว้ ๑๐^{๗๓} ระดับตามคุณภาพ ความละเอียดประณีตที่แตกต่างกันไว้ ทั้งนี้ พระพุทธเจ้าได้สั่งสอนให้ต้องรู้เท่าทันความสุขเหล่านั้นตามความเป็นจริง ให้รู้จักทางออก เมื่อเห็นโทษของสุขที่หยาบยอมทำให้เกิดความเบื่อหน่าย ความยึดติด และสามารถละความสุขที่หยาบ และมุ่งแสวงหาความสุขอันละเอียดยิ่งๆ ขึ้นไปโดยลำดับ ดังนี้

๑) **กามสุข** เป็นความสุขอันเนื่องด้วยกาม (กามคุณ ๕) เกิดขึ้นด้วยการประสบกับรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกาย ที่น่าปรารถนา น่าพอใจ

๒) **ปฐมฌานสุข** เป็นความสุขอันเนื่องด้วยปฐมฌาน เป็นความสุขที่เกิดจากความสงบสงัดจากกาม และอกุศลกรรมทั้งหลาย ประกอบไปด้วย วิตก วิจารณ์ ปิติ สุข และเอกัคคตา

๓) **ทุติยฌานสุข** เป็นความสุขอันเนื่องด้วยทุติยฌาน เป็นความสุขที่เกิดจากความสงบสงัดจากกามและอกุศลกรรมทั้งหลาย จิตมีความผ่องใส มีจิตเป็นหนึ่ง ประกอบไปด้วย ปิติ สุข และเอกัคคตา

๔) **ตติยฌานสุข** เป็นความสุขอันเนื่องด้วยตติยฌาน เป็นความสุขที่เกิดจากความสงบสงัดจากกามและอกุศลกรรมทั้งหลาย ประกอบไปด้วย สุข และเอกัคคตา

^{๗๒} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๘/๑๕๑-๑๕๒.

^{๗๓} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๘๐/๘๑ ทั้งนี้ มีหลายพระสูตรซึ่งแสดงถึงระดับแห่งความสุขไว้ โดยใช้คำต่างต่างกัน เช่น ที.ส. (ไทย) ๘/๘๔-๑๐๔/๓๗-๓๘ ใช้ว่า “บรรลุนิพพานในปัจจุบันอันเป็นบรมธรรม” แสดงลำดับในรูปฌาน ๔.

๕) จตุตถฌานสุข เป็นความสุขอันเนื่องด้วยจตุตถฌาน เป็นความสุขที่เกิดจากความสงบสงัดจากกามและอกุศลกรรมทั้งหลาย จิตเป็นหนึ่งคือ เอกัคคตา และอุเบกขาอยู่

๖) อากาสาัญญาจายตนสมาบัติสุข เป็นความสุขเนื่องด้วยอากาสาัญญาจายตนสมาบัติ นึกถึงแต่อากาศอันไม่มีประมาณเป็นอารมณ์

๗) วิญญาณัญญาจายตนสมาบัติสุข เป็นความสุขเนื่องด้วยวิญญาณัญญาจายตนสมาบัติ นึกถึงแต่วิญญาณอันไม่มีประมาณเป็นอารมณ์

๘) อากิญจัญญาจายตนสมาบัติสุข เป็นความสุขเนื่องด้วยอากิญจัญญาจายตนสมาบัติ นึกถึงแต่ภาวะที่ไม่มีอะไรเลยเป็นอารมณ์

๙) เหนาสัญญาหาสนัญญาจายตนสมาบัติสุข เป็นความสุขเนื่องด้วยเหนาสัญญาหาสนัญญาจายตนสมาบัติ นึกถึงแต่ภาวะที่มีสัญญาก็ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่เป็นอารมณ์

๑๐) สัญญาเวทยิตนิโรธสมาบัติสุข เป็นความสุขเนื่องด้วยสัญญาเวทยิตนิโรธสมาบัติ อันเป็นภาวะที่ดับสัญญาและเวทนาทั้งหมด

สุขทั้ง ๑๐ ระดับนี้ ล้วนเป็นความสุขด้วยกันทั้งสิ้น แต่จะมีความแตกต่างกันในความประณีตลึกซึ้ง โดยแต่ละด้านก็มีความทุกข์ปะปนมากน้อยแตกต่างกันไป (ยกเว้นไว้เพียงสัญญาเวทยิตนิโรธสมาบัติสุขที่นับเป็นสุขขั้นสุดในพุทธศาสนา อันไม่เกิดจากเหตุปัจจัยปรุงแต่งขึ้น จึงไม่ปะปนด้วยความทุกข์ไม่ว่าจะน้อยสักเพียงใด) พุทธศาสนาจึงสั่งสอนให้รู้เท่าทันความสุขทั้งหลายเหล่านั้นตามความเป็นจริง ให้รู้จักทางออก เมื่อเห็นโทษของสุขหยาบก็จะเกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนัดยินดี ยึดติดในสุขชั้นหยาบ จิตย่อมละทิ้งความสุขในชั้นหยาบและโน้มเข้าไปสู่สุขที่มีสภาวะอันละเอียดประณีตยิ่ง ๆ ขึ้นไปโดยลำดับ

กามสุข สุขของคฤหัสถ์

พระพุทธศาสนายอมรับว่า กามสุข หรือ สุขอันเนื่องด้วยการเสพกามคุณ ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อันเป็นความสุขของมนุษย์และเทวดาทั้งหลายในกามวจรภพไว้ว่าเป็นความสุขอย่างหนึ่ง โดยพระพุทธองค์ได้ทรงแสดงถึงสุขของคฤหัสถ์ หรือ คิหิสุข หรือ กามโภคีสุข ๔ ไว้ในอานัยสูตร^{๗๔} เป็นสุขพื้นฐานอันเป็นของชาวบ้านทั่วไป (คฤหัสถ์ผู้บริโภคมกาม หรือ ผู้ครองเรือน) ที่ได้มาอย่างสุจริต เมื่อสามารถเข้าถึงได้ย่อมนำความสุขมาให้ ดังนี้

๑) อตถิสุข เป็นความสุข ความอึดเอิบใจที่เกิดจากความมีทรัพย์

๒) โภคสุข เป็นความสุข ความอึดเอิบใจที่เกิดจากการจับจ่ายใช้ทรัพย์บริโภค

๓) อนันยสุข เป็นความสุข ความอึดเอิบใจที่เกิดจากความไม่ต้องเป็นหนี้สิน มีความ

เป็นไท

^{๗๔} อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๖๒/๑๐๕.

๔) อนุวัชชสุข เป็นความสุข ความอึดเอิบใจที่เกิดจากการประกอบภาระงานที่ปราศจากโทษ ไม่บกพร่องเสียหาย ใดๆ ดีเยี่ยมไม่ได้

จากความสุขทั้ง ๔ อย่างนั้น อนุวัชชสุขมีค่ามากที่สุด เพราะการประกอบภาระงานที่ไม่มีโทษ ไม่บกพร่อง ย่อมไม่นำความเดือดร้อนใดๆ มาสู่ตนในภายหลัง ทั้งนี้ ต้องทำความเข้าใจว่าภายใต้ทัศนะของพุทธศาสนา กามสุข เป็นเพียงความสุขขั้นต้น สังคมโลกปัจจุบันนี้ถูกขับเคลื่อนไปด้วยกามสุข (กระบวนทัศน์แบบวิทยาศาสตร์จัดเป็นการแสวงหาวัตถุซึ่งตอบสนองความสุขในระดับกามสุขเท่านั้น) เป็นความสุขอย่างหยาบซึ่งพุทธศาสนามีทัศนะว่าเป็นความสุขที่ควรละเสีย และมุ่งพัฒนาตนไปสู่ความสุขในระดับที่ยิ่งๆ ขึ้นไป ดังพุทธพจน์ที่ตรัสถึงสุขจากกามไว้ดังนี้

กัจจานะ กามคุณมี ๕ ประการ กามคุณ ๕ ประการ อะไรว้าง คือ รูปที่จะพึงรู้แจ้งทางตา ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนด เสียงที่จะพึงรู้แจ้งทางหู ... กลิ่นที่จะพึงรู้แจ้งทางจมูก ... รสที่จะพึงรู้แจ้งทางลิ้น ... โผฏฐัพพะที่จะพึงรู้แจ้งทางกาย ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนด

กัจจานะ กามคุณมี ๕ ประการ นี้แล สุข โสมนัสที่อาศัยกามคุณ ๕ ประการนี้เกิดขึ้น เราเรียกว่า กามสุข ดังนั้น ในกามและกามสุขนั้น เราจึงกล่าวกามสุขว่าเลิศกว่ากามทั้งหลาย (แต่) กล่าวสุขอันเลิศกว่ากามว่าเลิศกว่ากามสุข สรรเสริญสุขอันเลิศกว่ากาม ^{๗๕, ๗๖}

สำหรับบุคคลที่หลงเข้าใจถึงกามสุขว่าเป็นที่สุดของความสุขแล้วนั้น พระพุทธองค์ได้ทรงเปรียบเทียบถึงความสุขของพระเจ้าจักรพรรดิซึ่งนับได้ว่า เป็นที่สุดของกามสุขบนโลก แต่เมื่อเทียบกับความสุขอันเป็นทิพย์ในสวรรค์แล้ว ก็ไม่ถึงเศษเสี้ยวของความสุขบนสวรรค์ที่เป็นกามสุขที่ล้ำเลิศกว่ายิ่งนัก แต่อย่างไรก็ตาม ยังมีความสุขที่ประณีตยิ่งไปกว่า คือ สุขที่ไม่อาศัยกาม ไม่ต้องพึงการเสพลอยอารมณ์จากภายนอก พระพุทธศาสนาจึงเน้นย้ำให้เห็นถึงโทษของกามสุข เพื่อการละวางกามสุข และเข้าถึงความสุขที่ล้ำเลิศกว่านั่นเอง เช่น พุทธอุทานในราชสูตร “กามสุขในโลก และทิพยสุข ยังไม่ถึงเสี้ยวที่ ๑๖ แห่งความสุขคือความสันต์ถิหา” ^{๗๗}

^{๗๕} สุขอันเลิศกว่ากาม ในที่นี้หมายถึงนิพพาน.

^{๗๖} ม.มู. (ไทย) ๑๓/๒๘๐/๓๓๔.

^{๗๗} ทิพยสุข หมายถึงสุขอันเป็นทิพย์และสุขอันเกิดจากรูปสมบัติของพรหมและมนุษย์, สุขคือความสันต์ถิหา หมายถึงสุขอันเกิดจากผลสมบัติ ; ขุ.อ. (ไทย) ๒๕/๑๒/๑๙๒.

คุณและโทษของกามสุข

เมื่อจะศึกษาถึงสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างละเอียดเพื่อจะสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้อย่างแท้จริง จำเป็นอยู่เองที่จะต้องรู้ให้ถ่องแท้ถึงข้อดีและข้อด้อยของสิ่งนั้นๆ สำหรับ กามสุข พระพุทธศาสนายอมรับอย่างแท้จริงว่า กามสุข หรือ สุขอันเนื่องด้วยการเสพกามคุณ ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส เป็นสุขอย่างหนึ่งในบรรดาความสุขทั้งหลาย กามสุขที่เป็นที่ปรารถนาของมนุษย์และเทวดาทั้งหลายที่วนเวียนอยู่ในกามวจรภพ (ภพที่ยังข้องติดอยู่ในกาม) ดังนั้นสังคมโลกปัจจุบันนี้จึงถูกขับเคลื่อนไปด้วยวัตถุนิยม หรือ กามสุข (กระบวนทัศน์แบบวิทยาศาสตร์จัดเป็นการแสวงหาในระดับกามสุขเท่านั้น)

คุณของกามสุข หรือข้อดีของกามสุข พระพุทธองค์ได้ตรัสแสดงไว้ว่า คุณของกามสุขมีอยู่ นั่นคือ เป็นความสุข และความน่าใจ (โสมนัส) ดังที่พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงคุณของกามสุขแก่มิถุนชนทั้งหลาย ดังนี้ว่า

ภิกษุทั้งหลาย อะไรเล่า เป็นคุณแห่งกามทั้งหลาย คือ กามคุณ ๕ ประการนี้ กามคุณ ๕ ประการ อะไรบ้าง คือ ๑) รูปที่จะพึงรู้แจ้งทางตา ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนด ๒) เสียงที่จะพึงรู้แจ้งทางหู ... ๓) กลิ่นที่จะพึงรู้แจ้งทางจมูก ... ๔) รสที่จะพึงรู้แจ้งทางลิ้น ... ๕) โผฏฐัพพะที่จะพึงรู้แจ้งทางกาย ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนด กามคุณมี ๕ ประการนี้แล การที่สุข โสมนัสเกิดขึ้นเพราะอาศัยกามคุณ ๕ ประการ นี้ชื่อว่าเป็นคุณแห่งกามทั้งหลาย^{๗๘}

ทั้งนี้ กามสุข เป็นความสุขที่มีธรรมชาติต้องอิงอาศัยสิ่งปรุงแต่งจากภายนอก คือ ต้องอาศัยรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสทางกาย จึงเป็นเพียงความสุขที่มีความบกพร่องไม่สมบูรณ์ ไม่มีความยั่งยืนคงทนเพราะเมื่อปัจจัยปรุงแต่งหมดสิ้นไปความสุขที่มีก็ย่อมหมดสิ้นไปเช่นกัน ทั้งกามสุขมีความน่าพึงพอใจเพียงเล็กน้อย แต่กลับมีความทุกข์ โทษมากกว่า ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสแสดงไว้ว่า “สภาพที่สุขโสมนัสอาศัยโลกเกิดขึ้นนี้เป็นคุณในโลก สภาพที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรผันเป็นธรรมดา เป็นโทษในโลก ธรรมเป็นที่กำจัดฉันทราคะ ธรรมเป็นที่ละฉันทราคะ เป็นเครื่องสลัดออกไปในโลก”^{๗๙}

สำหรับโทษ ข้อด้อย หรือข้อเสียหายแห่งกามสุขนั้น พระพรหมคุณาภรณ์ได้แสดงโทษรวมทั้งข้อบกพร่องต่างของกามสุข โดยสรุปไว้ ๓ ส่วน หรือ ๓ ด้าน^{๘๐} คือ

^{๗๘} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๖๖/๑๖๗-๑๖๘.

^{๗๙} ธรรมเป็นที่กำจัดฉันทราคะ ธรรมเป็นที่ละฉันทราคะ หมายถึงนิพพาน ; อภ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๐๔/๓๔๘.

^{๘๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๕๓๖-๕๓๘.

- ๑) โทษของกามสุขที่เกิดภายในตัวบุคคล
- ๒) ข้อบกพร่องของกาม
- ๓) โทษของความสัมพันธ์ของโลกและสังคม

โทษของกามสุขที่เกิดภายในตัวบุคคล ได้แก่กระบวนการก่อทุกข์ตามกระแสแห่งปฏิจจสมุปบาทสำหรับผู้ที่ยึดติด ยึดมั่นในกามสุขย่อมต้องแสวงหาเพื่อตอบสนองความต้องการอันไม่มีที่สิ้นสุด มีการแสวงหาภพใหม่เป็นที่สุด ดังนี้

ภิกษุทั้งหลาย กุमारนั้นอาศัยความเจริญและความเติบโตแห่งอินทรีย์ทั้งหลาย อัมเอิบ พร้อมพรัง บำเรออยู่ด้วยกามคุณ ๕ ประการ ... กุमारนั้นเห็นรูปทางตาแล้วกำหนดในรูปที่น่ารัก ขัดเคืองในรูปที่ไม่น่ารัก เป็นผู้มึสติในกายไม่ตั้งมั่น และมีจิตเป็นกามาวจรอยู่ไม่รู้ชัดถึงเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติอันเป็นที่ดับไม่เหลือแห่งบาปอกุศลธรรมตามความเป็นจริง เขาเป็นผู้ สมบูรณ์ด้วยความยินดีและความยินดีร้ายอย่างนี้ เสวยเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่ง สุขก็ตาม ทุกข์ก็ตาม มีไข้ทุกข์มีไข้สุขก็ตาม ย่อมเปล็ดเปล็นปนถึง ติดใจเวทนานั้นเมื่อกุมารนั้นเปล็ดเปล็นปนถึง ติดใจเวทนานั้นอยู่ ความเปล็ดเปล็นก็เกิดขึ้น ความเปล็ดเปล็นในเวทนาทั้งหลาย เป็นอุปาทาน เพราะอุปาทานเป็นปัจจัย ภพจึงมี เพราะภพเป็นปัจจัยชาติจึงมี เพราะชาติเป็นปัจจัย ชรา มรณะ โสกะ ปรีทเวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาสจึงมี ความเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ทั้งสี่นั้น ย่อมมีได้^{๙๑}

โทษของกามสุขที่เกิดแก่ตัวบุคคลนี้ เริ่มตั้งแต่การรับรู้ประสบการณ์ต่างๆ แล้ววางท่าทีต่อสิ่งเหล่านั้นผิดพลาด ปล่อยยให้กระแสดำเนินไปตามแนวทางของอวิชชา-ตัณหาอยู่เสมอ จนกลายเป็นความเคยชิน^{๙๒}

ความบกพร่องของกามสุขนั้น พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงอุปมาถึงโทษของกามไว้มากมาย ดังนี้ เช่น

๑) เปรียบเหมือนสุนัขที่หิวโซ ถูกคนโยนท่อนกระดูกที่ชำแหละเนื้อออกหมดสิ้นแล้ว เหลือเพียงเลือดติดอยู่บ้าง สุนัขเมื่อแทะแล้วย่อมถึงความเหน็ดเหนื่อยมากขึ้นและไม่สามารถบรรเทาความหิวนั้นได้

๒) เปรียบเหมือนชิ้นเนื้อที่แรง หรือ เหี้ยยว เป็นต้น คาบบินมา แรง หรือ เหี้ยยวตัวอื่นๆ ย่อมเข้ารุมจิกทั้งแย่งชิง สร้างความเดือดร้อนแก่ทั้งผู้ที่นำมา และผู้แย่งชิง

๓) เปรียบเหมือนบุรุษถือคบเพลิงเดินทวนลม ที่ต้องทิ้งคบเพลิงโดยเร็วมิฉะนั้นไฟนั้นย่อมไหม้ได้รับทุกข์ทรมานและอาจถึงตายได้

^{๙๑} ความยินดี (อนุโรธะ) หมายถึง รากะ ความยินดีร้าย (วิโรธะ) หมายถึง โทสะ ; ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๐๘-๔๐๙/๔๔๔-๔๔๕.

^{๙๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๕๓๖.

๔) เปรียบเหมือนหลุมถ่านเพลิงที่ร้อนแรง มีบุรุษผู้รักสุขเกลียดทุกข์เช่นคนสามัญ
ทั่วไปมาถึงบริเวณ แล้วมีชาย ๒ คนที่แข็งแรงช่วยกันจุดธูปไปยังหลุมถ่านเพลิงนั้น

๕) เปรียบเหมือนความฝันที่นารัณรมย์ ที่เมื่อตื่นขึ้นมากลับไม่พบอะไรเลย

๖) เปรียบเหมือนทรัพย์สมบัติที่หยิบยืมเขามาใส่โอ้อวดให้เขาชื่นชม แต่มีความ
หวาดหวั่นไม่มั่นใจว่าเจ้าของที่แท้จริงจะมานำคืนไป

๗) เปรียบเหมือนต้นไม้ไม่มีผลตก ผู้คนเมื่อผ่านไปมาอยากได้ลูกผลเขาอยากได้ด้วย
วิธีการใดก็ได้วิธีนั้น คนที่รู้วิธีปีนก็ปีนขึ้นไป คนที่มีขวานก็จะตัดทำลายเสีย คนที่ปีนเมื่อลงมา
ไม่ทันก็จะถูกต้นไม้หักล้มทับบาดเจ็บและอาจถึงตาย^{๘๓}

๘) เปรียบเหมือนปลาใหญ่กลืนเบ็ดที่ต้องเดือดร้อนภายหลัง^{๘๔}

๙) เปรียบเหมือนเครื่องจองจำที่มั่นคงกว่าเครื่องจองจำทั้งหลาย มีลักษณะต่ำ
หย่อน แต่แก้ไขผ่อนคลายเป็นได้ยาก^{๘๕}

๑๐) เป็นสิ่งที่เต็มไปด้วยภัย หรือสิ่งต่างๆ ที่คอยเบียดเบียนให้สุขนั้นเสื่อมสลายไป
เช่น ภัยจากผู้มีอำนาจ (ราชภัย) อัคคีภัย อุทกภัย โจรผู้ร้าย และอัปปีภัย เป็นต้น^{๘๖}

๑๑) การหมกมุ่นอยู่ด้วยกามสุขจนเกินพอดีย่อมไม่เกิดประโยชน์ และไม่ใช้ทางสาย
กลางอันเป็นเป็นทางที่พึงดำเนินของอริยชนทั้งหลาย^{๘๗}

๑๒) กามสุขนับว่าเป็นสุขที่เล็กน้อย เมื่อเทียบกับสุขที่ปราศจากตัณหา “กามสุข และ
ทิพยสุข ยังไม่ถึงเสียที่ ๑๖ แห่งความสุขคือความสิ้นตัณหา”^{๘๘}

๑๓) กามสุขย่อมทำลาย หรือก่อความทุกข์ทรมานแก่ผู้ที่เข้าไปหลงยึดถือไว้ เปรียบ
เหมือนคบเพลิงหญ้าที่ลุกโพล่งย่อมไหม้คนที่ถือ และพวกคนที่ไม่ยอมปล่อยให้^{๘๙}

๑๔) กามสุขไม่ใช่ความสุขอย่างแท้จริง ดังที่พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงถึงสุขอัน
แท้จริงแก่หัตถกกุมารว่าสำหรับผู้ที่ปลอดโปร่งจากกามย่อมอยู่เป็นสุขทุกเมื่อ^{๙๐}

^{๘๓} ๑)-๗) โทษแห่งกามคุณ ๗ ประการ ; ม.ม. (ไทย) ๑๓/๔๒-๔๘/๔๓-๔๖.

^{๘๔} ชุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๕๑๐/๖๓๘.

^{๘๕} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๑/๑๔๐.

^{๘๖} ภัยที่เกิดจากคนร่วมมรดกที่ไม่ถูกกัน ; ชุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๕๐๗-๖๓๗.

^{๘๗} วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๓/๒๐.

^{๘๘} กามสุข หมายถึง ความสุขที่เกิดจากกิเลสกาม, ทิพยสุข หมายถึง สุขอันเป็นทิพย์และสุขอัน
เกิดจากรูปสมบัติของพรหมและมนุษย์, ความสุขคือความสิ้นตัณหา หมายถึง สุขอันเกิดจากผลสมบัติ ;
ช.อุ. (ไทย) ๒๕/๑๒/๑๘๒.

^{๘๙} ชุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๕๐๘-๕๑๒/๖๓๘.

^{๙๐} อง.ทูก. (ไทย) ๒๐/๓๕/๑๘๘.

๑๕) กามสุขเป็นสุขที่ประกอบด้วยเหตุปัจจัยปรุงแต่งซึ่งมีสภาพไม่ยั่งยืนคงทน มีความเสื่อมสิ้นและแปรเปลี่ยนไป การไปที่มนุษย์เราเข้าไปหลงยึดในกามสุขอันไม่เที่ยงย่อมนำทุกข์มีความสูญเสีย เป็นต้น^{๑๑} มาให้

เมื่อนำมาประมวลสรุปทำให้เห็นภาพรวมของกามสุข จะเห็นได้ว่า กามสุข เป็นความสุขชนิดที่มีสภาพ สุขน้อย มีทุกข์โทษมาก คือ จุดเริ่มต้นอาจหอมหวานชื่นใจแต่จะตามมาด้วยภัยอันตรายต่างๆ อันเกิดจากการติดยึดแย้งชิง ทุกข์ยากในการต้องคอยดูแลรักษาไม่ให้อายุสูญหายสูญหายไป ทั้งความสุขจากกามสุขมีลักษณะสำคัญคือ ไม่สามารถเติมเต็มได้ มีลักษณะพร่องอยู่เสมอๆ และการเข้าถึงกามสุขอย่างไม่รู้เท่าทันย่อมนำความทุกข์เดือดร้อนมาให้ ทั้งกามสุข เป็นความสุขที่ต้องพึ่งพาสิ่งภายนอกคอยปรุงแต่งแต่มีแต่ความไม่คงทนอยู่ได้ตลอดไป มีความเสื่อมสลายไปเป็นที่สุดนั้น ย่อมต้องนำความทุกข์อันเนื่องด้วยความต้องสูญเสียมาให้ผู้ที่หลงยึดถือในที่สุด

ข้อบกพร่องของกามสุขนำไปสู่ความเดือดร้อนทางสังคม เพราะกามสุขเป็นความสุขที่เกิดขึ้นได้ด้วยการพึ่งพิงอาศัยสิ่งต่างๆ จากภายนอกคอยปรุงแต่งสร้างเสริม ทำให้ชีวิตมนุษย์ต้องตกเป็นทาสของวัตถุ ไม่เป็นตัวของตัวเอง โดยมีความต้องการเสพกามคุณเป็นตัวกำหนดความเป็นไปของชีวิต การกระทำต่างๆ มีการประกอบอาชีพ เป็นต้น เป็นไปเพียงเพื่อให้ได้มาซึ่งทรัพย์สินเงินทอง หรือความสามารถในการจะเสพกามทั้งหลาย ทั้งกามสุขเป็นความสุขที่เติมไม่เต็ม มีความไม่รู้จักอิ่มไม่รู้จักพอเป็นพื้นฐาน กามสุขนี้เองย่อมส่งผลแผ่ขยายไปสู่สังคมที่แวดล้อม ทำให้เกิดการแก่งแย่งชิงชังทะเลาะเบาะแว้งมาเพื่อให้ได้ซึ่งความสุขจนกระทั่งถึงกับทำร้ายทำลายกันถึงแก่ชีวิตได้

คำว่า ชนเหล่าใดยังถือสัญญาและทิวฐิ ชนเหล่านั้นย่อมเกี่ยวกระทบกระทั่งกันในโลก อธิบายว่า ชนเหล่าใด ถือสัญญา คือ กามสัญญา พยาบาทสัญญา วิหิงสาสัญญา ชนเหล่านั้น ย่อมกระทบกระทั่งกัน คือ ทำร้ายกันด้วยอำนาจสัญญา กล่าวคือ พระราชาทรงวิวาทกับพระราชาก็ได้ กษัตริย์วิวาทกับกษัตริย์ก็ได้ พรหมณ์วิวาทกับพรหมณ์ก็ได้ คหบดีวิวาทกับคหบดีก็ได้ มารดาวิวาทกับบุตรก็ได้ บุตรวิวาทกับมารดาก็ได้ บิดาวิวาทกับบุตรก็ได้ บุตรวิวาทกับบิดาได้ พี่ชายน้องชายวิวาทกับพี่ชายน้องชายก็ได้ พี่สว่น้องสาววิวาทกับพี่สว่น้องสาวก็ได้ พี่ชายน้องชายวิวาทกับพี่สว่น้องสาวก็ได้ พี่สว่น้องสาววิวาทกับพี่ชายน้องชายก็ได้ สหายวิวาทกับสหายก็ได้ ชนเหล่านั้น ก่อการทะเลาะ ก่อการบาดหมาง ก่อการแก่งแย่ง และก่อกองวิวาทกัน ก่อการมุ่งร้ายเพราะสัญญานั้น ก็

^{๑๑} อภ.ทก. (ไทย) ๒๐/๑๐๔/๓๔๘.

เมื่อกล่าวโดยสรุปถึงโทษของกามสุขสามารถมองได้ในหลายมิติ คือ มิติภายในตัวปัจเจกบุคคล กามสุขเป็นกระบวนการก่อทุกข์ตามหลักปัจจุสมุปบาท ทำให้ปฏิบัติผิดต่อโลก เห็นสิ่งทั้งหลายกลายเป็นกาม แล้วยึดครอบครองแสวงหาคิดว่าจะมีตัวตนที่ยั่งยืน จึงก่อทุกข์ให้เกิดกับตนเองเมื่อไม่ได้ครอบครอง หรือเมื่อสิ่งที่ครอบครองอยู่แล้วมีอันต้องแปรเปลี่ยนเป็นอย่างอื่นไป สำหรับมิติตัวกามคุณเอง พบว่ามีความบกพร่องไม่สมบูรณ์ในตัวเอง มีความหวานชื่นน้อย มีทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก มีโทษมาก และมีติพฤติกรรมที่ต้องสัมพันธ์อยู่กับสังคัม กามคุณที่มนุษย์แสวงหาทำให้ต้องดิ้นรนหาทรัพย์สมบัติด้วยความเหนื่อยยากเพื่อใช้ซื้อหาสิ่งๆ ที่ตอบสนองต่อความต้องการทางกามคุณ เมื่อได้มาก็มีความยากลำบากในการดูแลรักษาจากธรรมชาติที่ไม่คงทน มีเพียงความเสื่อมปรากฏ ทั้งเป็นเหตุให้เกิดการแก่งแย่งชิงดีชิงเด่น ทะเลาะเบาะแว้งกัน

๓.๑.๓.๓ ความสุขแท้จริงของชีวิต (นิพพาน)

เมื่อศึกษาถึงตัวสภาวะของความสุขทั้งหลายแล้ว ความสุขทุกระดับ (จากความสุข ๑๐ ระดับ) พุทธศาสนายอมรับว่าเป็นความสุข ซึ่งความสุขในทุกๆ ระดับยกเว้นความสุขระดับที่ ๑๐ ยังคงเกี่ยวพันอยู่ด้วยเวทนา ซึ่งย่อมมีการเสวยอารมณ์ คือ จิตต้องเสพหรือสัมผัสรับรู้ถึงอะไรบางอย่างเพื่อให้เกิดความสุข เป็นสุขที่ยังเป็นสังขารธรรม ที่เกิดขึ้นด้วยเหตุปัจจัยทั้งหลายปรุงแต่งขึ้น มีลักษณะสำคัญ คือ มีสภาพไม่คงทน ต้องเสื่อมสลายดับไปในที่สุด จึงย่อมต้องประกอบด้วยการเจืออยู่แห่งทุกข์ไม่ระดับใดก็ระดับหนึ่ง ยกตัวอย่าง กรณีความสุข^{๙๒} อันเป็นสุขที่อิงอาศัยอารมณ์ภายนอกทั้งหลายปรุงแต่งขึ้น มนุษย์ที่หลงติดอยู่กับโยงโยของกามสุขย่อมต้องกระทำการแสวงหา และรักษาความสุขทั้งหลายเหล่านั้นด้วยความยากลำบาก แต่ก็ดูเหมือนกับว่าจะไม่ประสบความสำเร็จได้ เพราะสรรพสิ่งที่ปัจจัยอันหลากหลายปรุงแต่งขึ้นย่อมมีสภาพเสื่อมไปสิ้นไปในที่สุด ดังนั้นปลายสุดของกามสุขย่อมจะต้องเป็นทุกข์อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

สำหรับสุขที่ละเอียดประณีตกว่า กามสุข ทั้งเป็นสุขที่ไม่ต้องอิงอาศัยปัจจัยภายนอกก่อให้เกิด เรียก นิรามิสสุข เป็นความสุขที่เป็นอิสระจากวัตถุภายนอก เป็นสุขที่เกิดขึ้นภายในจิต คือ สุขจากฌานในระดับต่างๆ ซึ่งมีความละเอียดประณีตขึ้นไปโดยลำดับ มีความสุขมากขึ้นโดยลำดับ ในขณะที่เดียวกันทุกข์ที่เจือปนอยู่ก็ลดลงโดยลำดับเช่นกัน แต่ทั้งนี้ก็ต้องทำความเข้าใจว่า อารมณ์ฌานไม่ว่าจะละเอียดประณีตเพียงใดก็เป็นสิ่งเกิดจากเหตุปัจจัยปรุงแต่งขึ้น ซึ่งเป็น

^{๙๒} พ.ม. (ไทย) ๒๙/๘๒/๒๔๔.

^{๙๓} จุดที่เป็นเป้าหมายในการแสวงหาความสุขภายใต้กระบวนการทัศนแบบวิทยาศาสตร์กระทำเพื่อตอบสนองความสุขในระดับนี้.

เมื่อสามารถเข้าถึงสุขในระดับที่ ๑๐ จิตจึงจะหลุดพ้นอย่างอิสระแท้จริง นั่นคือ นิพพาน อันเป็นธรรมชาติที่ปราศจากการปรุงแต่งใดๆ เป็นธรรมชาติที่มีลักษณะสงบจากรูปนาม ชันธ์ ๕ พ้นจากกิเลส นิพพานเป็นธรรมชาติพ้นจากการถูกปรุงแต่งจากเหตุปัจจัยทั้ง ๔ ที่ปรุงแต่ง คือ กรรม จิต อุตุ อาหาร ไม่มีความเกิดดับ ตามภาวะที่แท้จริงแล้ว นิพพาน มีหนึ่งเดียวเท่านั้น เป็นภาวะที่นำมาอธิบายขยายความให้เข้าใจได้โดยยาก เป็นสันติภูมิ (ธรรมอันผู้บรรลุแล้ว สัมผัสด้วยตนเองแล้ว รับรู้ได้เอง) อกาลิกะ (ไม่ขึ้นกับกาลเวลา) เอหิปัสสิกะ (เชิญให้มาพิสูจน์ดูได้) โอปนยิกะ (ควรน้อมเข้ามาไว้ภายในใจ) และเป็นปัจเจกัตถ์ เวทิตัพพัง วิญญูหิ (ผู้มีปัญญาเท่านั้นที่สามารถรู้ได้เฉพาะตน) นิพพานจึงเป็นธรรมที่ประณีตละเอียด ลึกซึ้ง ปุถุชนที่ยังมีวิชา ตัณหา อุปาทาน ครอบงำจิตใจอยู่ ย่อมไม่สามารถเข้าใจได้^{๙๔} ในที่นี้จะเป็นการอธิบายขยายความตามเอกสารเพื่อความเข้าใจที่ชัดเจนขึ้นเกี่ยวกับความสุขอย่างแท้จริง หรือ นิพพานในพุทธศาสนา ดังนี้

ความหมายของนิพพาน

นิพพาน (Nirvana, Nibbana) โดยพยัญชนะ หรือตามตัวอักษร มาจาก นิ ซึ่งเป็นคำอุปสรรค แปลว่า ออกไป หมดไป ไม่มี เลิก และ วาน (วานะ) แปลว่า พัด ไป เป็นไป ร้อยรัดเกี่ยวโยงไว้ ใช้เป็นกิริยาของไฟ หรือ การดับไฟ หรือ ของที่ร้อนเพราะไฟ แปลว่า ดับไฟ หรือ ดับร้อน หมายถึงหายร้อน เย็นลง หรือเย็นสนิท (แต่ไม่ใช่ดับสูญ) แสดงภาวะทางจิตใจ หมายถึง เย็นใจ สดชื่น ชุ่มชื่นใจ ดับความร้อนใจ หายร้อนรน ไม่มีความกระวนกระวาย หรือแปลว่า เครื่องดับกิเลส คือทำให้ราคะ โทสะ โมหะหมดสิ้นไป ในคัมภีร์ชั้นรองและอรรถกถาฎีกา ส่วนมากนิยมแปลว่า “ไม่มีตัณหาเครื่องร้อยรัด” หรือ “ออกไปแล้วจากตัณหาที่เป็นเครื่องร้อยติดไว้กับภพ”^{๙๕} นอกจากนี้ยังอาจแปลว่า “ปราศจากป่า” คือไม่มีป่ากิเลส ไม่มีตมกิเลส หรือแปลว่า “ดับทุกข์” คือ ทุกข์ทั้ง ๓ ชนิด คือ ทุกขทุกข์ วิปริณามทุกข์ และสังขารทุกข์ หรือแปลว่า “หาของเสียบแทงมิได้” นิพพาน จึงเป็นธรรมชาติอันออกจากตัณหา ธรรมชาติอันก้าวออกจากกิเลส เครื่องร้อยรัด ความดับ เป็นสภาพปราศจากสังขาร^{๙๖}

^{๙๔} วิ.ม. (ไทย) ๔/๗/๑๑-๑๒.

^{๙๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๒๖๑.

^{๙๖} ประยุทธ์ หลงสมบุญ ร.อ., พจนานุกรมบาลี-ไทย, หน้า ๓๓๒.

ในคัมภีร์ทางพุทธศาสนาได้แบ่งนิพพานออกเป็น ๒ ประเภท เรียก นิพพานธาตุ ๒ ประการ^{๙๗} เป็นการแบ่งประเภทนิพพานที่เป็นที่รู้จักโดยทั่วไป คือ

๑) **สุอุปาทิเสสนิพพานธาตุ** เป็นนิพพานธาตุมีอุปาทิเหลือ หรือนิพพานที่ยังมีเชื้อเหลือ หรือนิพพานที่ยังเกี่ยวข้องกับเบญจขันธ์ ในอรรถกถากล่าวว่า คือ กิเลสปรินิพพาน

ภิกษุในธรรมวินัยนี้เป็นพระอรหันตชีณาสพ อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ปลงภาระได้แล้ว บรรลุประโยชน์ตนโดยลำดับแล้ว สิ้นภวสังโยชน์แล้ว หลุดพ้นแล้ว เพราะรู้ชอบ เพราะอินทรีย์ที่ยังคงอยู่ ไม่ดับไป ภิกษุนั้นจึงประสบอริยมรรคและอริยมรรค เสวยสุขและทุกข์อยู่ ภิกษุทั้งหลาย ความสิ้นราคะ ความสิ้นโทสะ ความสิ้นโมหะของภิกษุนั้น เราเรียกว่า สุอุปาทิเสสนิพพานธาตุ (ธาตุเป็นไปในอัตภาพนี้)^{๙๘}

๒) **อนุปาทิเสสนิพพานธาตุ** เป็นนิพพานธาตุไม่มีอุปาทิเหลือ หรือนิพพานที่ไม่มีเชื้อเหลือ หรือนิพพานที่ไม่เกี่ยวข้องกับเบญจขันธ์ ในอรรถกถากล่าวว่า คือ ชันธปรินิพพาน

ภิกษุในธรรมวินัยนี้เป็นพระอรหันตชีณาสพ อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ปลงภาระได้แล้ว บรรลุประโยชน์ตนโดยลำดับแล้ว สิ้นภวสังโยชน์แล้ว หลุดพ้นแล้ว เพราะรู้ชอบ ภิกษุทั้งหลาย เวทนาทั้งปวงในอัตภาพนี้ นั่นแลของภิกษุนั้น อันค้นหาเป็นต้นให้เพลิงเปลวไม่ได้ต่อไปแล้ว จักรงับดับสนิท ภิกษุทั้งหลาย สภาวะดังกล่าวนี้ เราเรียกว่า อนุปาทิเสสนิพพานธาตุ (เป็นไปในสัมปรายภพ ซึ่งเป็นที่ดับไม่เหลือแห่งภพทั้งปวง)^{๙๙}

ด้วยเหตุที่นิพพานเป็นสภาพที่กล่าวว่า ลึกซึ้ง (คัมภีระ), เห็นได้ยาก (ทุทตสยะ), รู้ตามได้ยาก (ทุรนูโพชะ), สงบ (สันตะ), ประณีต (ปณีตะ), ไม่เป็นวิสัยแห่งตรรก (อตกกาวจนะ), ละเอียด (นิปุณะ), บัณฑิตจึงจะรู้ได้ (ปัณฑิตเวทนียะ)^{๑๐๐} เป็นฝ่ายอัปยากฤต^{๑๐๑} ทั้งเป็นสภาวะธรรมที่ผู้ปฏิบัติจะพึงเห็นชัดด้วยตนเอง ไม่ประกอบด้วยกาล ควรเรียกให้มาดู ควรน้อมเข้ามาในตน อันวิญญูชนพึงรู้เฉพาะตน^{๑๐๒} จึงเกิดความยากลำบากในการอธิบายภาวะนิพพาน

^{๙๗} โดยปรมาตถ์แล้ว นิพพานไม่มีการแบ่งประเภท แต่ที่แบ่งเป็น ๒ นี้เป็นการแบ่งโดยปริยาย ; ขุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๔๔/๓๙๒.

^{๙๘} สิ้นภวสังโยชน์ หมายถึงสิ้นกิเลสที่เป็นเครื่องผูกสัตว์ คร่าสัตว์มาไว้ในภพทั้งหลาย ; ขุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๔๔/๓๙๓.

^{๙๙} ขุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๔๔/๓๙๓., อุปาทิ คือ สภาพที่ถูกกรรมกิเลสถือครอง หรือสภาพที่ถูกอุปาทานยึดไว้ หมายถึง เบญจขันธ์.

^{๑๐๐} วิ.ม. (ไทย) ๔/๗/๑๑-๑๒.

^{๑๐๑} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๗๓/๑๒๔.

^{๑๐๒} อง.ติ.ก. (ไทย) ๒๐/๕๖/๒๑๙.

นิพพาน เป็นสภาพแห่งความสิ้นราคะ สิ้นโทสะ สิ้นโมหะ^{๑๐๓} เป็นที่สิ้นสังโยชน์^{๑๐๔} เป็นเหตุล่วงพ้นวิญญานจิตได้ทั้งหมด^{๑๐๕} พระนิพพานเป็นภูมิที่ไปของพระอรหันต์^{๑๐๖} เป็นบรมธรรม^{๑๐๗} นิพพานเป็นคู่เปรียบแห่งวิมุตติ^{๑๐๘} เป็นวิมุตติ^{๑๐๙} ความสงบสังขารทั้งปวง ความสลละคืนอุปธิทั้งปวง ความสิ้นตัณหา เป็นที่สิ้นอุปธิ^{๑๑๐} ความคลายกำหนด ความดับทุกข์^{๑๑๑} เป็นที่สุดแห่งทุกข์^{๑๑๒} เป็นเหตุพ้นจากทุกข์ทั้งปวง^{๑๑๓} เป็นที่สิ้นไปแห่งชราและมัจจุราช^{๑๑๔} เป็นที่สละความถือมั่น^{๑๑๕} เป็นความดับแห่งภพ^{๑๑๖} คือ ความบริสุทธิ์ การล่วงพ้นความโศกและความรำไร เป็นความสิ้นทุกข์และโทมนัส เป็นการบรรลุธรรมในพุทธศาสนา^{๑๑๗} หรือ เป็นสภาพปฏิบัติเสขสังขตธรรมทั้งหลาย ดังนี้

ภิกษุทั้งหลาย อายุตนะ มีอยู่ (แต่) ในอายุตนะนั้นไม่มีปฐวีธาตุ ไม่มีอาโปธาตุ ไม่มีเตโชธาตุ ไม่มีวาโยธาตุ ไม่มีอากาศธาตุ ไม่มีวิญญานธาตุ ไม่มีอากิญจัญญายตนะ ไม่มีเนวสัญญานาสัญญายตนะ ไม่มีโลกนี้ ไม่มีโลกหน้า ไม่มีดวงอาทิตย์ และดวงจันทร์ทั้งสองนั้น ภิกษุทั้งหลาย เราไม่เรียกอายุตนะนั้นว่า มีการมา มีการไป มีการตั้งอยู่ มีการจุติ มีการอุปบัติ อายุตนะนั้นไม่มีที่ตั้งอาศัย ไม่เปลี่ยนแปลง ไม่มีอารมณ์ยึดเหนี่ยว นี้แลคือที่สุดแห่งทุกข์^{๑๑๘}

^{๑๐๓} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๓๑๔/๒๓๑.

^{๑๐๔} ชุ.เถรี. (ไทย) ๒๖/๓๖๒/๑๖๔.

^{๑๐๕} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๑๖/๓๑๖.

^{๑๐๖} วิ.ป. (ไทย) ๘/๓๓๘/๕๑๘.

^{๑๐๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๘๐/๕๐.

^{๑๐๘} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๖๖/๕๐๗.

^{๑๐๙} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๘/๔๗๘.

^{๑๑๐} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๕๔/๑๗๓.

^{๑๑๑} อ.จ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๓๒/๑๘๔.

^{๑๑๒} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๗๑/๔๐.

^{๑๑๓} ชุ.อป. (ไทย) ๓๒/๕๑๔/๖๕๒.

^{๑๑๔} ชุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๑๑๐๑/๗๖๕.

^{๑๑๕} ส.ง.มหา. (ไทย) ๑๘/๓๔/๓๔.

^{๑๑๖} ส.นิ. (ไทย) ๑๓/๖๘/๑๑๕.

^{๑๑๗} อ.จ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๗๕/๒๘๗.

^{๑๑๘} อายุตนะ ในที่นี้หมายถึงนิพพาน ; ชุ.อ. (ไทย) ๒๕/๗๑/๓๒๑.

หรือ การกล่าวในเชิงอุปมาไว้ เช่น “เหมือนไฟดับไปเมื่อสิ้นเชื้อเก่าและไม่เติมเชื้อใหม่”^{๑๑๙} “ฝั่งโน้นเกษม ไม่มีภัยเฉพาะหน้า”^{๑๒๐} เป็นต้น คำอธิบายที่แสดงภาวะนิพพานที่สำคัญที่สุดคำหนึ่งก็คือ “อสังขตะ” แปลว่า ไม่ถูกปรุงแต่ง คือไม่เกิดจากเหตุปัจจัยต่างๆปรุงแต่งขึ้น

นิพพาน หรือ นิโรธ ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามัคค์^{๑๒๑} แสดงนิโรธไว้ ๕ ประเภท หรือ ๕ ระดับ ดังนี้ คือ

๑) วิกขัมภนนิโรธ คือ การดับด้วยข่มไว้ เป็นการข่มกิเลส หรือนิเวรณไว้ด้วยฉานสมาบัติทั้ง ๘ คือรูปฉาน ๔ และรูปฉาน ๔ ด้วยเมื่อเข้าฉานในระดับชั้นต่างๆ ตั้งแต่ปฐมฉานขึ้นไปนิเวรณต่างๆ ย่อมถูกกดข่มไว้ด้วยอำนาจของฉาน ที่มักเรียกกันโดยทั่วไปว่า เป็น “การดับกิเลสแบบเอาหินทับหญ้า”

๒) ตทังคนิโรธ คือ การดับด้วยองค์นั้นๆ เป็นการดับความเห็นผิดด้วยธรรมที่เป็นคู่ปรับกัน เป็นการดับกิเลสในขั้นวิปัสสนาแต่ยังเป็นชนิดชั่วคราวอยู่ คือการใช้ปัญญาพิจารณาสิ่งทั้งหลาย เช่น การกำหนดเห็นตัวเรา ตัวเขาเป็นเพียงนามรูปก็ดับสักกายทิฏฐิได้

๓) สมุจเฉทนิโรธ คือ การดับด้วยตัดขาด เป็นการดับกิเลสด้วยโลกุตตรมรรค เป็นการดับกิเลสชนิดตัดขาดไม่กลับปรากฏขึ้นใหม่อีก ประกอบไปด้วยมรรคทั้ง ๔ คือ โสดาปัตติมรรค สกทาคามีมรรค อนาคามีมรรค และอรหัตตมรรค

๔) ปฏิปัสสัทธินิโรธ คือ การดับด้วยสงบระงับ เป็นการดับกิเลสในขณะแห่งผล เป็นภาวะที่กิเลสราบคาบไปแล้ว หมายถึง อริยผลทั้ง ๔ คือ โสดาปัตติผล สกทาคามีผล อนาคามีผล และอรหัตตผล

๕) นิสสรณนิโรธ คือ การดับด้วยสลัดออกได้ เป็นการดับชนิดพ้นออกไปจากกิเลสโดยสิ้นเชิง ดำรงอยู่ต่างหาก นิโรธชนิดนี้คือ นิพพาน^{๑๒๒}

ภาวะของผู้บรรลุนิพพาน

สำหรับผู้บรรลุนิพพานหรือสามารถเข้าถึงสุภาพอันแท้จริงในพุทธศาสนา จะเรียกกันว่า อริยบุคคล โดยพระพรหมคุณาภรณ์ได้สรุปภาวะของผู้บรรลุนิพพานที่กล่าวถึงมากมายในคัมภีร์ทางพุทธศาสนา สรุปเป็น ๓ ด้าน กล่าวคือ^{๑๒๓}

^{๑๑๙} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๕๒/๑๐๕.

^{๑๒๐} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๔๐/๒๕๕.

^{๑๒๑} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๔/๕๘๐.

^{๑๒๒} ข้อ ๑) และ ๒) เป็นขั้นโลกีย์ ส่วน ๓), ๔) และ ๕) เป็นขั้นโลกุตระ

^{๑๒๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า

๑) **ภาวะทางปัญญา** ผู้บรรลุนิพพานจะเป็นผู้ที่มีการรับรู้ถึงความเป็นไปของโลกและสรรพสิ่งทั้งหลายอย่างที่เป็นจริง มีปัญญารู้เท่าทันสังขาร รู้สามัญลักษณะของสรรพสิ่งทั้งหลายที่มีลักษณะพื้นฐานที่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา รู้เท่าทันสมมติบัญญัติไม่ถูกหลอกให้หลงไปตามรูปลักษณะภายนอกของสิ่งทั้งหลาย ยอมรับความจริงทุกด้าน ไม่ใช่เพียงแง่มุมใดแง่มุมหนึ่ง เห็นอาการแห่งเหตุปัจจัยที่อิงอาศัยกันและกันเกิดมีขึ้น เป็นผู้มีสติอยู่เสมอ ทั้งมีจิตที่ไม่ถูกปรุงแต่งให้เกิดการรับรู้คลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง และเป็นผู้เข้าถึงสัจธรรมแล้วด้วยตนเอง ไม่ต้องเชื่อ ไม่ต้องมีศรัทธา เรียกว่า อัศจรรย์^{๑๒๔} เพราะรู้เห็นสัจธรรมด้วยตนเองแล้ว ไม่ต้องพึ่งพิงอาศัยความรู้จากบุคคลอื่นอีก เกิดมีทัศนะต่อโลก และทัศนะต่อชีวิตตามความเป็นจริง

๒) **ภาวะทางจิต** ผู้บรรลุนิพพานมีภาวะทางจิตที่อิสระ หรือที่เรียกว่า หลุดพ้น เป็นภาวะที่สืบเนื่องมาจากปัญญาที่เห็นความเป็นไปของโลกตามความเป็นจริง รู้เท่าทันสังขารแล้ว จิตจึงหลุดพ้นจากอำนาจครอบงำของกิเลส ดังนี้ “จิตอันบุคคลอบรมโดยมีปัญญาเป็นฐาน ย่อมหลุดพ้นโดยชอบจากอาสวะทั้งหลาย คือ กามาสวะ ภวาสวะ และอวิชชาสวะ”^{๑๒๕} เมื่อจิตหลุดพ้นอิสระ ย่อมไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์ หรือปราศจาก ราคะ (โลภะ) โทสะ และโมหะ ทำให้ไม่หวาดผวา ไม่หวั่นไหว ไม่สะทกสะท้าน ไม่ถึงความสะดุ้ง และไม่หลงเชื่อไปตามถ้อยคำของบุคคลอื่น ๆ^{๑๒๖} เป็นนายของอารมณ์ เรียกว่าเป็นผู้อบรมอินทรีย์แล้ว หรือเป็นผู้มีอินทรีย์สังวร เป็นผู้ที่ดีตรงชีวิตอยู่อย่างมีสติสัมปชัญญะด้วยใจที่เป็นกลางไม่ถูกครอบงำด้วยบาปอกุศลทั้งหลาย เป็นผู้ที่ไม่รวบถือ^{๑๒๗} ไม่แยกถือ^{๑๒๘,๑๒๙} เป็นผู้มีสติสามารถควบคุมตนเองได้อย่างดี เรียกว่าเป็นผู้ที่ฝึกตนได้แล้ว^{๑๓๐} เป็นผู้ชนะสงคราม^{๑๓๑} เป็นผู้ที่ไม่ติดในสิ่งต่างๆ ไม่ติดในกามในบุญ ในบาป ทั้งไม่ติดอยู่ในอารมณ์ต่างๆทั้งที่เป็นอดีต และไม่คาดหวังถึงสิ่งที่ยังมาไม่ถึงใน

^{๑๒๔} ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๘๘/๒๗๕ ; ลักษณะนี้ตรงข้ามกับความไม่เชื่อ ไม่มีศรัทธาในความหมายสามัญ ในที่นี้ไม่ต้องเชื่อ เพราะรู้เห็นด้วยตนเอง ไม่ต้องอาศัยความรู้ของผู้อื่น.

^{๑๒๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๔๒/๘๙.

^{๑๒๖} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๑๗/๑๘๐.

^{๑๒๗} รวบถือ หมายถึง มองภาพด้านเดียว คือ มองภาพรวมโดยเห็นเป็นหญิงหรือชาย เห็นว่ารูปสวย เสียงไพเราะ กลิ่นหอม รสอร่อย สัมผัสอ่อนนุ่มเป็นอารมณ์ที่น่าปรารถนาด้วยอำนาจฉันทราคะ.

^{๑๒๘} แยกถือ หมายถึง มองภาพ ๒ ด้าน คือ มองแยกแยะเป็นส่วนๆ ไปด้วยอำนาจกิลเลส เช่น เห็นมือเท้า ว่าสวยหรือไม่สวย เห็นอาการยิ้มแย้ม หัวเราะ การพูด การเหลียวซ้ายแลขวาน่ารัก หรือไม่น่ารัก ถ้าเห็นว่าสวยหรือน่ารักก็เกิดอภิวารมณ (อารมณ์ที่น่าปรารถนา) ถ้าเห็นว่าไม่สวยหรือไม่น่ารักก็เกิดอนิฐวารมณ (อารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา).

^{๑๒๙} ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๑๕/๒๒.

^{๑๓๐} ขุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๓๒๑/๑๓๓.

^{๑๓๑} ขุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๓๐/๒๓๐.

ลักษณะของพระอรหันต์ผู้บรรลุถึงนิพพานอย่างหนึ่ง คือ การสัมผัส เข้าถึง หรือการบรรลุถึง ความสุขแท้จริง ดังเช่นภาสิตของพระผู้มีพระภาคที่ตรัสว่า “นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง”^{๑๓๓} หรือ “พระอรหันต์ทั้งหลายมีความสุขหนอ”^{๑๓๔} หรือ “ผู้ดับกิเลสแล้วย่อมอยู่เป็นสุขทุกเมื่อ”^{๑๓๕} เป็นต้น

ทั้งนี้ ผู้บรรลุนิพพานจะเป็นสุขแต่ก็ได้ยึดติดหลงเพลิดเพลินไปในความสุขนั้น ทั้งไม่ยึดติดหลงเพลิดเพลินไม่ว่าความสุขอื่นใด เมื่อรับรู้อารมณ์ต่างๆ ไม่ว่าจะผ่านทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้นรับรสอาหาร ทางกายสัมผัส พระอรหันต์ยังคงเสวยเวทนาที่เนื่องด้วยอารมณ์เหล่านั้นทั้งหมด ทั้งที่เป็นสุขเวทนา ทุกขเวทนา หรือที่ไม่ทุกข์ไม่สุข เช่นเดียวกับคนทั่วไป แต่มีข้อพิเศษแตกต่างต่างสำคัญคือ พระอรหันต์เสวยเวทนาอย่างไม่มีกิเลสเข้าผสมด้วย ไม่ยึดติดในอารมณ์ทั้งหลายเหล่านั้น ไม่เพลิดเพลินไปในอารมณ์ทั้งหลายเหล่านั้น เป็นการเสวยเวทนาชั้นเดียว ที่เรียกว่า เสวยแต่เวทนาทางกาย แต่ไม่เสวยเวทนาทางจิต

๓) **ภาวะทางความประพฤติหรือการดำเนินชีวิต** ในด้านความประพฤติทั่วไปที่เรียกว่า ศีล ผู้เข้าถึงนิพพานแล้วย่อมไม่ทำให้ศีลต้องต่างพร้อย อริยบุคคลมีศีลสมบูรณ์ตั้งแต่ชั้นโสดาบันเป็นต้นไป พระอรหันต์ผู้หลุดพ้นแล้วโดยชอบย่อมไม่มีความประพฤติที่ทุศีลหรือมีความประพฤติเสียหายแต่อย่างใด พระอรหันต์เป็นผู้ดับกรรม “ความดับกรรม เป็นอย่างไร คือ นิโรธที่ถูกต้องวิมุตติ เพราะดับกายกรรม วาจากรรม และมโนกรรมได้ นี้เราเรียกว่า ความดับ

^{๑๓๒} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๐/๑๐.

^{๑๓๓} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๑๕/๒๕๔.

^{๑๓๔} ส.ช. (ไทย) ๑๗/๗๖/๑๑๖.

^{๑๓๕} อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๓๕/๑๗๑.

หรือ

บุคคลได้รู้แจ้งโลกทั้งปวง ตามความเป็นจริงทั้งหมด พราจจากโลกทั้งปวง ไม่มีกิเลส
สั่งสมอยู่ในโลกทั้งปวง บุคคลนั้นแลครอบงำอารมณ์ได้ทั้งหมด เป็นนักปราชญ์ ปลอดภัย
กิเลสที่ร้อยรัดได้ทั้งหมด บรรลุนิพพานที่มีความสงบอย่างยิ่ง ไม่มีภัยแต่ที่ไหน บุคคลนี้สิ้น
อาสวะ เป็นพุทธะ ไม่มีทุกข์ ตัดความสงสัยได้ บรรลุความสิ้นกรรมทั้งปวง หลุดพ้นเพราะ
สิ้นอุปกิเลส ... ^{๑๓๘}

การกระทำไม่เป็นกรรม คัมภีร์ฝ่ายอภิธรรม เรียกการกระทำของพระอรหันต์ว่า
กิริยา “สภาวะธรรมที่ไม่เป็นวิบากและไม่เป็นเหตุให้เกิดวิบาก เป็นในเน สภาวะธรรมที่เป็นกิริยา
ไม่เป็นกุศล ไม่เป็นอกุศล ไม่เป็นวิบากแห่งกรรม รูปทั้งหมด และธาตุที่ปัจจัยไม่ปรุงแต่ง
สภาวะธรรมเหล่านี้ชื่อว่าไม่เป็นวิบากและไม่เป็นเหตุให้เกิดวิบาก”^{๑๓๙} คือ การไม่กระทำการใดๆ
ด้วย อวิชชา ตัณหา อุปาทาน แต่กระทำการต่างๆ ด้วยปัญญา หรือวิชชา มีจิตเป็นอิสระ (วิมุตติ)
และประกอบด้วยกรุณา ปฏิบัติตนอยู่เพื่อประโยชน์ผู้อื่น ไม่มีความปรารถนาเพื่อตนเองแฝงอยู่
ไม่ว่ารูปที่หยาบหรือละเอียด ทำไปตามวัตถุประสงค์ของกิจนั้นๆ ตามเหตุผลของเรื่องนั้นๆ
ตามสมควรจะเป็น

อริยบุคคลในพระพุทธศาสนา

ผู้ปฏิบัติเพื่อเข้าถึงนิพพาน ทั้งที่ประสบผลสำเร็จสามารถบรรลุถึงนิพพานแล้วก็ดี
หรือผู้ที่ปฏิบัติดำเนินก้าวหน้าไปจนสามารถเห็นจุดหมาย (นิพพาน) แล้วและจะสามารถเข้าถึง
จุดหมายนั้นได้อย่างแน่นอนในอนาคตที่สามารถกำหนดเวลาได้ จัดได้ว่าเป็น อริยบุคคล
(Ariyapuggala: noble individuals) หรือ พระอริยะ^{๑๔๐} ในพระพุทธศาสนา คำเดิมในบาลี
เรียกว่า ทักขิไณย^{๑๔๑} หรือ ทักขิไณยบุคคล

เมื่อกล่าวถึงอริยบุคคล หรือ ทักขิไณยบุคคลในพุทธศาสนาแล้ว ความรู้สึกของ
พุทธศาสนิกชนทั่วไปมักจะมองว่าเป็นเรื่องไกลตัว เข้าถึงได้ยาก เป็นภาวะที่เหลืวิสัยที่สามัญ
ชนจะเข้าถึงได้ สำหรับผู้ที่จะเป็นได้เป็นอริยบุคคลจะต้องผ่านการปฏิบัติตน ฝึกฝนอย่างหนัก

^{๑๓๖} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๑๔๖/๑๗๙.

^{๑๓๗} ที.ปา. ๑๑/๓๑๒/๒๙๑.

^{๑๓๘} อัง.จตุกก. ๒๑/๒๓๓/๓๑๔.

^{๑๓๙} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๙๙๓/๒๕๗.

^{๑๔๐} แปลว่าผู้เจริญ ผู้ประเสริฐ เป็นต้น.

^{๑๔๑} แปลว่า ผู้ควรแก่ทักษิณา หรือ ผู้ควรแก่การให้สิ่งของด้วยศรัทธา.

ทักษิณียบุคคลหรืออริยบุคคล ๘ โดยระดับหรือขั้นตอน ดังนี้

- ๑) พระผู้ตั้งอยู่ในโศดาปัตติมรรค (ผู้ปฏิบัติเพื่อให้แจ้งโศดาปัตติผล)
- ๒) พระโศดาบัน (ผู้ทำให้แจ้งโศดาปัตติผลแล้ว)
- ๓) พระผู้ตั้งอยู่ในสกทาคามีมรรค (ผู้ปฏิบัติเพื่อให้แจ้งสกทาคามีผล)
- ๔) พระสกทาคามี (ผู้ทำให้แจ้งสกทาคามีผลแล้ว)
- ๕) พระผู้ตั้งอยู่ในอนาคามีมรรค (ผู้ปฏิบัติเพื่อให้แจ้งอนาคามีผล)
- ๖) พระอนาคามี (ผู้ทำให้แจ้งอนาคามีผลแล้ว)
- ๗) พระผู้ตั้งอยู่ในอรหัตตผล (ผู้ปฏิบัติเพื่อให้แจ้งอรหัตตผล)
- ๘) พระอรหันต์ (ผู้ทำให้แจ้งอรหัตตผลแล้ว)

เมื่อรวมลงเป็นคุ่มบุรุษ ๔ คือ เพียง ๔ บุคคล “พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาค เป็นผู้ ปฏิบัติดี ปฏิบัติตรง ปฏิบัติถูกทาง ปฏิบัติสมควร ได้แก่ อริยบุคคล ๔ คุ่ม คือ ๘ บุคคล พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคนี้ เป็นผู้ควรแก่ของที่เขานำมาถวาย ควรแก่ของต้อนรับ ควรแก่ทักษิณา ควรแก่การทำอัญชลี เป็นนื่อนาบุญอันยอดเยี่ยมของโลก”^{๑๔๒} และเมื่อจัดกลุ่มให้สัมพันธ์กับการละสังโยชน์ เป็นดังนี้

- ๑) พระโศดาบัน
- ๒) พระสกทาคามี
- ๓) พระอนาคามี
- ๔) พระอรหันต์

ทั้งอาจแบ่งได้ ๒ บุคคล ตามการเป็นผู้ที่ยังต้องศึกษา และผู้จบกิจในศาสนาแล้ว ดังนี้

- ๑) พระเสขะ (ผู้ยังต้องศึกษา) หรือ สอุปาทิเสสบุคคล (ผู้ที่ยังมีเชื้ออุปาทานเหลือ) คือ พระโศดาบัน พระสกทาคามี และพระอนาคามี
- ๒) พระอเสขะ (ผู้ไม่ต้องศึกษา) หรือ อนุปาติเสสบุคคล (ผู้ไม่มีเชื้ออุปาทานเหลือ) คือ พระอรหันต์

^{๑๔๒} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๗๔/๖๖.

พระโสดาบัน คือ อริยบุคคลชั้นต้นในพุทธศาสนา เป็นผู้เข้ากระแสแห่งพระนิพพานแล้ว เป็นบุคคลที่จะสำเร็จมรรคผลในวันหนึ่งข้างหน้าอย่างแน่นอน ตามคำที่พระพุทธองค์ตรัสเรียกว่าเป็น “โสดาบัน”^{๑๔๓} ไม่มีทางตกต่ำ^{๑๔๔} มีความแน่นอนที่จะสำเร็จสัมโพธิ^{๑๔๕} ในวันข้างหน้า”^{๑๔๖}

พระพุทธเจ้า : สารีบุตร ที่เรียกว่า โสดา โสดา โสดา เป็นอย่างไร

พระสารีบุตร : ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ อริยมรรคมีองค์ ๘ คือ ๑) สัมมาทิฏฐิ ๒) สัมมาสังกัปปะ ๓) สัมมาวาจา ๔) สัมมากัมมันตะ ๕) สัมมาอาชีวะ ๖) สัมมาวายามะ ๗) สัมมาสติ ๘) สัมมาสมาธิ นี้แลเป็นโสดา

พระพุทธเจ้า : ดีละ ดีละ สารีบุตร อริยมรรคมีองค์ ๘ ... นี้แลเป็นโสดา สารีบุตรที่เรียกว่า ผู้บรรลุโสดาคือใคร

พระสารีบุตร : ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ผู้ใดประกอบด้วยอริยมรรคมีองค์ ๘ นี้ ผู้นี้เรียกว่า ผู้บรรลุโสดา ท่านผู้นี้ มีชื่ออย่างนี้ มีโคตรอย่างนี้

พระพุทธเจ้า : ดีละ ดีละ สารีบุตร ผู้ใดประกอบด้วยอริยมรรคมีองค์ ๘ นี้ ผู้นี้เรียกว่า ผู้บรรลุโสดา ท่านผู้นี้ มีชื่ออย่างนี้ มีโคตรอย่างนี้”^{๑๔๗}

ในความเป็นพระโสดาบันนี้ พระพุทธองค์เองก็ทรงเน้นย้ำเพื่อให้บุคคลทั้งหลายเข้าไปตั้งอยู่ในธรรมเพื่อความบรรลุเป็นโสดาบัน ไว้ดังนี้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายพึงอนุเคราะห์คนเหล่าใด และคนเหล่าใดจะเป็นมิตร อำมาตย์ ญาติ สาโลหิตก็ตาม ให้ความสำคัญคำที่ควรรับฟัง เธอทั้งหลายพึงชักชวนคนเหล่านั้นให้ตั้งมั่น ให้ดำรงอยู่ในองค์เครื่องบรรลุโสดา”^{๑๔๘}

พระสกิทาคามี คือ ผู้มาเวียนมาในโลกนี้อีกเพียงครั้งเดียว เป็นพระอริยบุคคลผู้ละได้ขาดสังโยชน์เบื้องต่ำ ๓ อย่างได้เช่นเดียวกับพระโสดาบัน ทั้งยังได้ทำให้ราคะ โทสะ และโมหะเบาบางลง เป็นผู้ที่กลับมาสู่โลกนี้อีกเพียงครั้งเดียวก็จะกำจัดทุกข์ได้สิ้น พระโสดาบันและพระสกิทาคามีมีลักษณะใกล้เคียงกัน คือ “บุคคลบางคนในโลกนี้เป็นผู้มีปกติทำศีลให้บริบูรณ์ มี

^{๑๔๓} โสดาบัน หมายถึงผู้ประกอบด้วยอริยมรรคมีองค์ ๘ เพราะคำว่า โสตะ เป็นชื่อของอริยมรรคมีองค์ ๘ ; ส.ม. (ไทย) ๑๗/๑๐๐๑/๔๙๕.

^{๑๔๔} ไม่มีทางตกต่ำ หมายถึงไม่ตกไปในอบาย ๔ คือ นรก กำเนิดสัตว์ดิรัจฉาน แดนเปรต และพวกอสูร ; อ.จ.ต.อ. ๑/๓/-/๔๕๗.

^{๑๔๕} สัมโพธิ ในที่นี้หมายถึงมรรค ๓ เบื้องสูง คือ สกิทาคามีมรรค อนาคามีมรรค และอรหัตตมรรค ; อ.จ.ต.อ. ๑/๓/-/๔๕๗.

^{๑๔๖} ส.ข. (ไทย) ๑๗/๑๐๗/๒๐๕.

^{๑๔๗} ส.ม. (ไทย) ๑๗/๑๐๐๑/๔๙๔.

^{๑๔๘} ส.ม. (ไทย) ๑๗/๑๐๑๒/๕๑๕.

เราฟังเป็นพระสกทาคามี เพราะสังโยชน์ ๓ ประการสิ้นไป (และ) เพราะทำราคะ โทสะ โมหะให้เบาบาง กลับมาสู่โลกนี้อีกครั้งเดียว แล้วทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ ภิกษุชั้นนี้ฟังทำศีลให้บริบูรณ์ หมั่นประกอบกรรมเครื่องสงบใจภายในตน ไม่เห็นห่างจากฌาน ประกอบด้วยวิปัสสนา เพิ่มพูนเรือนว่าง^{๑๕๒}

พระอนาคามี คือ ผู้ไม่มีการกลับมาอีกไปนิพพานหรือรูปพรหมระดับปลายๆ พรหมเทวโลกชั้นสุทธาวาส) ละได้ขาดสังโยชน์เบื้องต้น ๕ โดยละสังโยชน์เบื้องสูงได้อีก ๒ ข้อ คือ กามราคะ และปฏิฆะ ย่อมอุบัติในพรหมชั้นสุทธาวาสและปรินิพพานในภพนั้น ไม่เวียนกลับมาสู่โลกนี้อีก เป็นผู้ทำได้บริบูรณ์ในศีล บริบูรณ์ในสมาธิ แต่ทำได้พอประมาณในปัญญา “เราฟังเป็นโอปปาติกะ^{๑๕๓} เพราะโอรัมภาคียสังโยชน์ ๕ ประการสิ้นไป ปรินิพพานในพรหมโลกนั้น ไม่ต้องกลับมาจากโลกนี้อีก ภิกษุชั้นนี้ฟังทำศีลให้บริบูรณ์ หมั่นประกอบกรรมเครื่องสงบใจภายในตน ไม่เห็นห่างจากฌาน ประกอบด้วยวิปัสสนา เพิ่มพูนเรือนว่าง”^{๑๕๔} หรือ

เป็นผู้ที่ละอาสวะกิเลสคือ โลภะ ได้อย่างเด็ดขาด ดังที่พระพุทธองค์ทรงแสดงการรับรองความเป็นอนาคามีไว้โดยสูตร ดังนี้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายละธรรมอย่างหนึ่งได้ เราขอรับรองความเป็นอนาคามีของเธอทั้งหลาย ธรรมอย่างหนึ่ง คืออะไร ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายละธรรมอย่างหนึ่งคือโลภะ (ความอยากได้) ได้ เราขอรับรองความเป็นอนาคามีของเธอทั้งหลาย”^{๑๕๕}

พระอรหันต์ คือ พระอริยบุคคลผู้สามารถละขาดสังโยชน์ทั้ง ๑๐ ลงได้ เป็นผู้ไม่ต้องศึกษา (พระอเสขะ) คือ ไม่มีกิจที่ต้องศึกษาเพื่อความพ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิงในพุทธศาสนาอีก

^{๑๕๒} อก.นวก. (ไทย) ๒๓/๑๒/๔๕๗.

^{๑๕๐} อินทรีย์ ๕ ประการ คือ ๑) สัทธินทรีย์ ๒) วิริยินทรีย์ ๓) สตินทรีย์ ๔) สมาธินทรีย์ ๕) ปัญญินทรีย์.

^{๑๕๑} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๘๒/๒๙๓.

^{๑๕๒} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๖๘/๕๙.

^{๑๕๓} โอปปาติกะ หมายถึง สัตว์ที่เกิดและเติบโตเต็มที่ทันที และเมื่อจุติ(ตาย) ก็หายวับไปไม่ทิ้งซากศพไว้ เช่น เทวดาและสัตว์นรกเป็นต้น แต่ในที่นี้หมายถึง พระอนาคามีที่เกิดในสุทธาวาส (ที่อยู่ของท่านผู้บริสุทธิ) ๕ ชั้น มีชั้นอวิหาเป็นต้น แล้วดำรงภาวะอยู่ในชั้นนั้นๆ ปรินิพพานสิ้นกิเลสในสุทธาวาสนั่นเอง ไม่กลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีก ; อก.ติก.อ. ๑/๓/-/๔๕๘.

^{๑๕๔} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๖๘/๕๙.

^{๑๕๕} ขุ.อิตติ. (ไทย) ๒๕/๑/๓๔๕.

๓.๑.๔ การปฏิบัติเพื่อมุ่งสู่เป้าหมายของชีวิต

แนวทางเพื่อพัฒนาตนเองของปุถุชนเพื่อยกระดับจิตใจและก้าวไปสู่เป้าหมายสูงสุดของชีวิต ในคัมภีร์ทางพุทธศาสนากล่าวไว้ในหลากหลายแง่มุม ดังนี้ เช่น ศีล ๕ ศีล ๘ หรือหลักธรรมต่างๆ ในการดำเนินชีวิต เช่น อคติ ๔ การไม่เสพอบายมุข ๖ ความสัมพันธ์กับผู้อื่นตามหลักทศ ๖ หลักสู่ความสำเร็จอิทธิบาท ๔ ขรรษาธรรม ๔ และอริยมรรคมีองค์ ๘ อันเป็นหลักปฏิบัติสายกลางมุ่งสู่นิพพานเป็นที่สุด หลักธรรมทั้งหลายเหล่านี้ล้วนนำไปสู่หลักใหญ่เดียวกันคือ เป็นหลักปฏิบัติตัวให้คนอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข สังคมสงบเรียบร้อย และเกื้อหนุนให้ดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม จนที่สุดแล้วสามารถบรรลุจุดมุ่งหมายสูงสุด ความสุขสูงสุด เป็นอุดมการณ์สูงสุดในพุทธศาสนา ในการศึกษานี้จะนำเสนอ ๓ รูปแบบของการปฏิบัติเพื่อพัฒนายกระดับจิตใจนำชีวิตไปสู่เป้าหมายสูงสุด ดังนี้

- ๑) ภาวะและชีวิตของอริยชนเบื้องต้น (พระโสดาบัน)
- ๒) อริยมรรคมีองค์ ๘
- ๓) แนวทางพัฒนาชีวิตให้สมบูรณ์ด้วยหลักไตรสิกขา

๓.๑.๔.๑ ภาวะและชีวิตของอริยชนเบื้องต้น

พระพรหมคุณาภรณ์ได้อธิบายถึงภาวะและชีวิตของพระโสดาบันซึ่งเป็นพระอริยบุคคลเบื้องต้นในพุทธศาสนา ว่ามีลักษณะไม่ห่างไกลและไม่น่ากลัวเลยสำหรับปุถุชนทั้งหลายแม้ในสมัยปัจจุบัน กลับจะเป็นภาวะและชีวิตที่น่าชื่นชมแก่ผู้ที่ได้สัมผัสและเข้าถึง พระพุทธสาวกโสดาบันจำนวนมากมาในสมัยพุทธกาล เป็นคฤหัสถ์ที่มีการดำเนินชีวิตที่ดีงาม เป็นผู้มีศีลธรรมอยู่ท่ามกลางสังคมของชาวโลก มีชีวิตครอบครัวที่เป็นสุข เป็นผู้ที่บำเพ็ญประโยชน์แก่ชุมชน แก่พระศาสนา และบ้านเมือง มีชีวประวัติที่น่ายึดถือเป็นแบบอย่าง ท่านเหล่านั้นแม้จะไต่บรรลุภูมิธรรมชั้นสูง สามารถหยั่งลงถึงกระแสแห่งพระนิพพานแล้วก็ตาม แต่พระโสดาบันก็ยังเป็นผู้ที่มีกิเลสที่ละเอียดเหลืออยู่ เมื่อประสบพลัดพรากสูญเสียบก็ยังคงเป็นผู้มีความเศร้าโศก ทั้งมีความรัก ความโกรธเหมือนสามัญชนทั่วไป แต่ละเมียดเบาบางกว่า และจะไม่ทำความชั่ว ความผิดที่เสียหายร้ายแรง ทั้งเป็นผู้มีความทุกข์เหลือเพียงเล็กน้อยเมื่อเทียบกับทุกข์ส่วนใหญ่ที่

^{๑๕๖} ขุ.ขุ. (ไทย) ๒๕/๑๒/๘.

สำหรับตัวอย่างของพระอริยบุคคลผู้เป็นโสดาบันในพระพุทธศาสนามีอยู่หลากหลายท่าน เช่น พระเจ้าพิมพิสาร ผู้ทรงถวายเวฬุวันเป็นสังฆารามแห่งแรกในพระพุทธศาสนา อนาถบิณฑิกเศรษฐี เจ้าของทุนสร้างวัดเชตวัน และเป็นผู้บำรุงสงฆ์และสงเคราะห์คนอนาถาอย่างไม่มีใครเทียบเท่า นางวิสาขา มหาอุบาสิกา เอตทัคคะฝ่ายทายิกา หมอชีวก โกมารทจ โภกมราชเจ้า พระองค์ราชาแห่งมคธ และแพทย์ประจำพระองค์สมเด็จพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า นกุลบิดา และนกุลมารดา เป็นต้น โดยบุคคลทั้งหลายเหล่านี้ล้วนมีความสำคัญต่อพระพุทธศาสนา และเป็นแบบอย่างในการประพฤติตนสำหรับให้บุคคลยุคหลังได้ศึกษาเพื่อเป็นแบบอย่าง

คุณสมบัติของพระโสดาบัน

พระพรหมคุณาภรณ์ได้ประมวลสรุปถึงคุณสมบัติของพระโสดาบันทั้งในฝ่ายที่มีชีวิต และในฝ่ายที่ละไป^{๑๕๘} ดังนี้

คุณสมบัติในฝ่ายมีชีวิต ประกอบด้วย

๑) **ด้านศรัทธา** เชื่อมั่นในความจริง ความดีงาม และกฎธรรมดแห่งเหตุผล มั่นใจในปัญญาของมนุษย์ที่จะดับทุกข์และเชื่อในสังคมาที่ติงามของมนุษย์ซึ่งจะเจริญงอกงามขึ้นได้ตามแนวทางเช่นนั้น ความเชื่อมั่นนี้แสดงออกด้วยความเลื่อมใสที่มั่นคงไม่หวั่นไหวด้วยปัญญาในพระรัตนตรัยอันประกอบพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาค ด้วยอย่างมั่นคงด้วยญาณคือ ความรู้ ความเข้าใจ พระพุทธองค์ได้ตรัสแสดงศรัทธาของพระโสดาบันไว้ ดังนี้

หลักธรรมที่ชื่อว่าแฉวนธรรม เป็นเครื่องมือให้อริยสาวกมีไว้ เมื่อประสงค์ ก็จะมีพยานรณ์ตนได้ด้วยตนเองว่า เราหมดสิ้นเหตุที่ให้ไปเกิดในนรก หมดสิ้นเหตุที่ให้ไปเกิดในกำเนิดสัตว์ดิรัจฉาน หมดสิ้นเหตุที่ให้ไปเกิดในแดนเปรต หมดสิ้นเหตุที่ให้ไปเกิดในอบาย ทุกติ และวินิบาตแล้ว เราเป็นพระโสดาบัน ไม่มีทางตกต่ำ มีความแน่นอนที่จะสำเร็จสัมโพธิในวันข้างหน้า คืออะไร คือพระอริยสาวกในธรรมวินัยนี้

๑) ประกอบด้วยความเลื่อมใสอันไม่หวั่นไหวในพระพุทธเจ้าว่า แม้เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้นเป็นพระอรหันต์ ตรัสรู้ด้วยพระองค์เองโดยชอบ เพียบพร้อมด้วย

^{๑๕๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, หน้า ๒๙๕.

^{๑๕๘} ดูรายละเอียดในเรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๙๖-๓๙๗. ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการประมวลสรุปและสืบค้นข้อมูลเพิ่มเติม

๒) ประกอบด้วยความเลื่อมใสอันไม่หวั่นไหวในพระธรรมว่า พระธรรมเป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ดีแล้ว ผู้ปฏิบัติจะพึงเห็นชัดด้วยตนเอง ไม่ประกอบด้วยกาล ควรเรียกให้มาดู ควรน้อมเข้ามาในตน อัมวิญญูชนพึงรู้เฉพาะตน

๓) ประกอบด้วยความเลื่อมใสอันไม่หวั่นไหวในพระสงฆ์ว่า พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาค เป็นผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติตรง ปฏิบัติถูกทาง ปฏิบัติสมควร ได้แก่ พระอริยบุคคล ๔ คู่ คือ ๘ บุคคล พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคนี้ เป็นผู้ควรแก่ของที่เขานำมาถวาย ควรแก่การต้อนรับ ควรแก่ทักษิณา ควรแก่การทำอัญชลี เป็นนาบุญอันยอดเยี่ยมของโลก

๑๕๙

๒) **ด้านศีล**^{๑๖๐} มีความประพฤติทั้งกาย วาจา และการเลี้ยงชีพสุจริต เป็นที่พอใจของอริยชน ที่ไม่ขาด ไม่ทะลุ ไม่ต่าง ไม่พร้อย เป็นโทษ ที่ผู้รู้สรรเสริญ และไม่ถูกตักต้อนหาและทักท้วงครอบงำ เป็นไปเพื่อสมาธิ^{๑๖๑} มีศีลที่เป็นอิสระไม่เป็นโทษของตักต้อนหา คือ มิได้ประพฤติเพื่อหวังผลตอบแทนใดๆ เช่น การเกิดเป็นผู้มีทรัพย์สมบัติ การอุปบัติในสวรรค์ด้วยความมุ่งหวังทิพยสมบัติ แต่อย่างไร แต่ประพฤติเพื่อขัดเกลากิเลส ความสงบใจ เป็นไปเพื่อสมาธิ เพื่อมุ่งหวังนิพพานโดยส่วนเดียว ศีลโดยทั่วไปสำหรับภคทัณฑ์ผู้ครองเรือน ทั้งมีภาระต้องดูแลบุตร ภรรยา จะหมายถึงศีล ๕ ที่สามารถบำเพ็ญได้บริบูรณ์^{๑๖๒}

๓) **ด้านสุตะ** ได้เรียนรู้อริยธรรม

๔) **ด้านจาคะ** อยู่ครองเรือนด้วยใจที่ปราศจากความตระหนี่ ยินดีในการสละ การให้ การเฉลี่ยแจกจ่าย การแบ่งปัน^{๑๖๓}

^{๑๕๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๕๙/๑๐๓.

^{๑๖๐} คำแสดงศีลของพระโสดาบัน มีอยู่ ๒ คำ ที่นิยมใช้เรียก คือ อริยกัณฑ์ศีล แปลว่า ศีลที่พระอริยใคร่หรือชื่นชม และอุปรัมภูศีล แปลว่า ศีลที่ไม่ถูกจับฉวย คือ ศีลที่ไม่ถูกตักต้อนหาและทักท้วงจับฉวย หรือศีลที่ไม่ถูกถ่มม้อนหรือศีลที่ไม่ต้องยึดมั่น เป็นศีลที่เกิดจากคุณธรรมภายใน ไม่มีกิเลสเป็นเหตุให้ละเมิด จึงเป็นไปเองโดยธรรมชาติ ไม่ต้องคอยจับยึดถือไว้.

^{๑๖๑} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๑/๒๘๗.

^{๑๖๒} คุณสมบัติฝ่ายที่มีชั้นข้อ ๑ และ ๒ เรียก โสดาปัตติยังคะ (องค์ของโสดาบัน) ๔ ประการ.

^{๑๖๓} โสดาปัตติยังคะ อีกนัยหนึ่งเปลี่ยนจากศีล เป็นจาคะ “มีใจปราศจากความตระหนี่อันเป็นมลทิน มีจาคะอันสละแล้ว มีฝ่ามือชุ่ม ยินดีในการสละ ควรแก่การขอ ยินดีในการให้ทานและการแจกทาน อยู่ครองเรือน” ; ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๐๒/๔๙๙.

๕) **ด้านปัญญา** มีปัญญารู้ชัดในอริยสัจ ๔ มองเห็นปัจจุสมุปบาท เข้าใจหลักไตรลักษณ์เป็นอย่างดี เป็นผู้รู้จักโลกแท้จริง^{๑๖๔}

๖) **ด้านสังคม** เป็นผู้ปฏิบัติตามหลักธรรมสำหรับสร้างความสามัคคีและเอกภาพของหมู่ชนที่เรียกว่า สารานิยธรรม^{๑๖๕} ได้อย่างครบถ้วนบริบูรณ์ คือ เป็นผู้มีความเมตตาต่อบุคคลอื่นทั้งทางกาย วาจา ใจ มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เป็นผู้มีศีลบริสุทธิ์ และมีความเห็นอันถูกต้องที่สามารถนำตนไปสู่ความสิ้นทุกข์ได้

๗) **ด้านความสุข** เริ่มรู้จักโลกุตตรสุข เป็นความสุขที่ประณีต ลึกซึ้ง ไม่ต้องอาศัยอามิส ซึ่งปุถุชนยังไม่เคยสัมผัสถึง

คุณสมบัติในฝ่ายละไป ประกอบด้วย

๑) **ละสังโยชน์** (สังโยชน์เบื้องต่ำ) หรือกิเลสผูกมัดใจได้ ๓ อย่าง คือ ๑) สักกายทิฏฐิ ๒) วิจิกิจฉา และ ๓) สีลัพตปรามาส โดยพระพุทธองค์ตรัสแสดงไว้ว่า “หากภิกษุพึงหวังว่า เราพึงเป็นพระโสดาบัน เพราะสังโยชน์ ๓ ประการสิ้นไป ไม่มีทางตกต่ำ มีความแน่นอนที่จะสำเร็จสัมโพธิในวันข้างหน้า”^{๑๖๖}

สังโยชน์ แปลตามศัพท์ คือ เครื่องผูก หมายถึง กิเลสที่ผูกใจสัตว์ หรืออกุศลกรรมที่ผูกมัดสัตว์ไว้ไว้กับสังสารวัฏฏ์ (spiritual fatters) เป็นกิเลสอย่างละเอียด ที่จะตัดด้วยเจตนาหรือจิตธรรมดาไม่ได้ ต้องใช้ปัญญาญาณในการทำลายให้หมดสิ้นลง มีอยู่ทั้งสิ้น ๑๐ อย่าง^{๑๖๗} สำหรับสังโยชน์เบื้องต่ำ ๓ อย่างที่พระโสดาบันละได้โดยเด็ดขาด มีดังนี้

สักกายทิฏฐิ ความเห็นผิดว่าเป็นตัวของตน ติดสมมติเหนียวแน่น ทำให้เกิดความเห็นแก่ตัวอย่างหยาบ จนทำให้มีทุกข์แรงๆ เกิดขึ้น สักกายะ คือ อูปาทานชั้น ๕ คือ รูปูปาทานชั้น (อูปาทานชั้นคือรูป) เวทูปาทานชั้น (อูปาทานชั้นคือเวทนา) สัญญาปาทานชั้น (อูปาทานชั้นคือสัญญา) สังขารูปาทานชั้น (อูปาทานชั้นคือสังขาร) และวิญญาณูปาทานชั้น (อูปาทานชั้นคือวิญญาณ)^{๑๖๘} คือ ความเห็นว่าร่างกายนี้เป็นของตัวของตน เห็นภาวะใดๆ เป็นตัวเป็นตน เมื่อได้รับการกระทบกระทั่งย่อมเกิดทุกข์ขึ้นได้ คือ “เห็นรูปโดยความ

^{๑๖๔} ธรรม ๕ ประการนี้เรียก สัมปทา หรือ ทรัพย์ หรือ อารยวินัย คือ ศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ และปัญญา เป็นคุณสมบัติของอริยสาวก.

^{๑๖๕} อัง.นกก (ไทย) ๒๒/๑๑/๔๒๖-๔๒๗.

^{๑๖๖} ม.มู. (ไทย) ๑๒/๖๗/๕๘-๕๙.

^{๑๖๗} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๘๐-๑๘๑/๑๖๐., อัง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๓/๒๑., อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๙๑๕/๕๗/๒ ; ข้อสังเกต ในพระไตรปิฎกทั่วไปสังโยชน์ตัวที่ ๔ และ ๕ เป็นการฉันทะและพยายาม แต่ใน อัง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๙๕/๓๒๘ จะเป็นอภิขณา (ความเพ่งเล็งอยากได้ของเขา) และพยายาม (ความคิดร้าย).

^{๑๖๘} ม.มู. (ไทย) ๑๒/๔๖๐/๕๐๐.

วิจิตรจินา ความเคลือบแคลงสงสัย ความเห็นที่ลั้งเลงสงสัยไม่สามารถปลงใจลงได้ ความไม่ยอมรับอย่างแท้จริงในพระศาสนา คือ พระพุทธเจ้า ในพระธรรม ในพระสงฆ์ ในสิกขา ในส่วนอดีต (ในเหตุ) ในส่วนอนาคต (ในผล) ในส่วนอดีตและส่วนอนาคต (ในเหตุและผล) ในปัจจุสมุปบาท^{๑๗๐}

สีลัพตปรามาส การยึดถือในศีลและพรตที่ไม่เป็นไปเพื่อความพ้นทุกข์ การยึดถืออย่างไม่มีใจเป็นใจ เป็นการประพฤติในศีลและพรตด้วยโมหะ ด้วยตัณหา ด้วยทิฏฐิ ซึ่งพระพุทธรองค์ได้ทรงแสดงถึงสีลัพตปรามาส ไว้ดังนี้

สมณพราหมณ์ภายนอกแต่ศาสนานี้ มีความเห็นว่า ความบริสุทธิ์ย่อมมีได้ ด้วยศีล ด้วยพรต ด้วยศีลและพรต ดังนี้ ทิฏฐิ ความเห็นผิด ปาชัญญคือทิฏฐิ กันดารคือทิฏฐิ ความเห็นเป็นข้าศึกต่อสัมมาทิฏฐิ ความผันแปรแห่งทิฏฐิ สังโยชน์คือทิฏฐิ ความยึดถือ ความยึดมั่น ความตั้งมั่น ความถือผิด ทางชั่ว ทางผิด ภาวะที่ผิด ลัทธิเป็นบ่อเกิดแห่งความพินาศ ความยึดถือโดยวิปลาส มีลักษณะเช่นว่านี้ นี้เรียกว่าสีลัพตปรามาส^{๑๗๑}

๒) ละมัจฉริยะ^{๑๗๒} คือ ความตระหนี่ ความใจคับแคบ หวงแหน คอยกีดกันผู้อื่น คือ ๑) อวาสมัจฉริยะ หวงที่อยู่อาศัย หรือ หวงถิ่น ๒) กุลมัจฉริยะ หวงตระกูล หวงพวก หวงสำนัก หวงสายสัมพันธ์ ๓) ลาภมัจฉริยะ หวงลาภ หวงผลประโยชน์ คิดกีดกันไม่ให้คนอื่นได้ ๔) วณณมัจฉริยะ หวงกิตติคุณ หวงคำสรรเสริญ ไม่พอใจให้ใครมีอะไรดีมาแข่งตน ๕) ธรรมมัจฉริยะ หวงธรรม หวงวิชาความรู้ หวงคุณพิเศษที่ได้บรรลุ โดยพระพุทธรองค์ตรัสแสดงไว้ว่า บุคคลย่อมไม่สามารถบรรลุโสดาปัตติผลได้หากยังไม่ละความตระหนี่ทั้ง ๕ ประการนี้^{๑๗๓}

๓) ละอคติ^{๑๗๔} คือ ความประพฤติผิดหรือลำเอียง ๔ อย่าง คือ ๑) ฉันทาคติ ลำเอียงเพราะชอบ ๒) โทสาคติ ลำเอียงเพราะชัง ๓) โทหาคติ ลำเอียงเพราะหลงหรือเขลา ๔) ภยากติ ลำเอียงเพราะกลัว

^{๑๖๙} ม.มู. (ไทย) ๑๒/๔๖๑/๕๐๑, อภิ.สั. (ไทย) ๓๔/๑๐๐๗/๒๖๑.

^{๑๗๐} อภิ.สั. (ไทย) ๓๔/๑๐๐๘/๒๖๑.

^{๑๗๑} อภิ.สั. (ไทย) ๓๔/๑๐๐๙/๒๖๑.

^{๑๗๒} อญ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๔๐/๓๘๒.

^{๑๗๓} อญ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๕๗-๒๖๓/๓๘๖.

^{๑๗๔} วิ.จ. (ไทย) ๗/๓๑๗/๑๓๕.

๔) ละราคะ โทสะ โมหะ อันเป็นเหตุให้ไปอบาย หรือ คือกระทำความต่างอันประกอบไปด้วยความโลภ ความโกรธ ความหลง โดยไม่กระทำความชั่วหยาบหรือรุนแรงที่ทำให้ถึงอบาย คือ นรกกำเนิด ดิรัจฉานกำเนิด และเปรตกำเนิด^{๑๗๕}

๕) ระวังภัยเวร โทมนัส และทุกข์ทางใจต่าง ๆ คือ ระวังภัยเวรทั้งในปัจจุบันและอนาคต เพราะการล่วงละเมิดศีลพื้นฐาน ๕ ประการ อันเป็นปัจจัยนำไปสู่อบาย

ภัยเวร ๕ ประการสงบแล้ว เป็นอย่างไร คือ ๑) บุคคลผู้ฆ่าสัตว์ ย่อมประสบภัยเวรใด ซึ่งมีในชาตินี้บ้าง ชาติหน้าบ้าง เสวยทุกข์โทมนัสทางใจบ้าง เพราะการฆ่าสัตว์เป็นปัจจัย ภัยเวรนั้นของอริยสาวกผู้เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ สงบแล้วด้วยประการฉะนี้ ๒) บุคคลผู้ลักทรัพย์ ย่อมประสบภัยเวรใด ซึ่งมีในชาตินี้บ้าง ชาติหน้าบ้าง เสวยทุกข์โทมนัสทางใจบ้าง เพราะการลักทรัพย์เป็นปัจจัย ภัยเวรนั้น ของอริยสาวกผู้เว้นขาดจากการลักทรัพย์ สงบแล้วด้วยประการฉะนี้ ๓) บุคคลผู้ประพฤติผิดในกาม ย่อมประสบภัยเวรใด ซึ่งมีในชาตินี้บ้าง ชาติหน้าบ้าง เสวยทุกข์โทมนัสทางใจบ้าง เพราะการประพฤติผิดในกามเป็นปัจจัย ภัยเวรนั้นของอริยสาวกผู้เว้นขาดจากการประพฤติผิดในกามสงบแล้วด้วยประการฉะนี้ ๔) บุคคลผู้พูดเท็จ ย่อมประสบภัยเวรใด ซึ่งมีในชาตินี้บ้าง ชาติหน้าบ้าง เสวยทุกข์โทมนัสทางใจบ้าง เพราะการพูดเท็จเป็นปัจจัย ภัยเวรนั้นของอริยสาวกผู้เว้นขาดจากการพูดเท็จสงบแล้วด้วยประการฉะนี้ ๕) บุคคลผู้ตั้งอยู่ในความประมาทเพราะการเสพของมีนเมาคือสุราและเมรัย ย่อมประสบภัยเวรใด ซึ่งมีในชาตินี้บ้าง ชาติหน้าบ้าง เสวยทุกข์โทมนัสทางใจบ้าง เพราะการเสพของมีนเมาคือสุราและเมรัย อันเป็นเหตุแห่งความประมาทเป็นปัจจัย ภัยเวรนั้นของอริยสาวกผู้เว้นขาดจากการเสพของมีนเมาคือสุราและเมรัยอันเป็นเหตุแห่งความประมาทสงบแล้ว^{๑๗๖}

หรือ “พระโสดาบันนั้นพ้นแล้วจากอบายทั้งสิ้น และจะไม่ทำอภิวาน ๖”^{๑๗๗}

สำหรับความทุกข์ที่ลดน้อยลงนั้น พระพุทธองค์ได้ทรงเปรียบเทียบความทุกข์ทั้งหลายที่ลดน้อยลงสำหรับผู้ที่ได้ธรรมจักขุ หรือ ผู้ได้ดวงตาเห็นธรรม คือ สามารถหยั่งลงสู่โสดาปัตติผลไว้เช่น เปรียบทุกข์ที่เหลืออยู่เหมือนน้ำ ๒ ถึง ๓ หยด กับปริมาณน้ำที่เกิดจากการไหลมาบรรจบกันของแม่น้ำใหญ่หลายสาย^{๑๗๘} หรือเปรียบด้วยน้ำปริมาณเล็กน้อยที่ติดปลายหญ้าคา กับปริมาณ

^{๑๗๕} ส.บ. (ไทย) ๑๗/๓๐๒/๓๒๐.

^{๑๗๖} ส.น. (ไทย) ๑๖/๔๑/๘๓.

^{๑๗๗} อภิวาน ๖ หมายถึง ฐานะอันหนัก ๖ ประการ ได้แก่ (๑) ชำมารดา (๒) ชำบิดา (๓) ชำพระอรหันต์ (๔) ทำโลหิตของพระพุทธเจ้าให้ห้อ (๕) ทำให้สงฆ์แตกกัน (๖) เข้าวรีตศาสดาอื่น ; ชุ.ขุ. (ไทย) ๒๕/๑๑/๑๒.

^{๑๗๘} ส.น. (ไทย) ๑๖/๗๖/๑๖๕.

ด้วยคุณสมบัติทั้งฝ่ายที่มีขึ้นมา และฝ่ายที่ละไปแล้วของพระโศดาบัน ผู้เป็น อริยบุคคลชั้นต้นในพระพุทธศาสนานั้น จะเห็นได้อย่างชัดเจนว่ามีมาตรฐานเพียงพอในการ ดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุขทั้งในโลกียสุขและโลกุตตรสุขอันประณีต และมีคุณธรรมสามารถ ดำรงตนอยู่ในสังคมอย่างไม่สร้างความเดือดร้อนให้แก่บุคคลอื่น ทั้งกลับมีส่วนช่วยนำประโยชน์ และความอยู่เย็นเป็นสุขมาสู่สังคมโดยส่วนรวม ที่สำคัญที่สุดความเป็นพระโศดาบันเป็นฐาน ของการเข้าสู่กระแสพระนิพพาน เนื่องจากปฏิบัติถูกต้องตามหลักอริยมรรคได้อย่างแท้จริงแล้ว เป็นผู้ทำให้บริบูรณ์ในขั้นศีล ทำให้พอประมาณในสมาธิ และทำให้พอประมาณในปัญญา จะ กลับมาเกิดอีกไม่เกิน ๗ ชาติ ก็จะทำให้สุดแห่งทุกข์ได้อย่างเด็ดขาด และพระพุทธเจ้าเองก็ สรรเสริญและเน้นให้เห็นถึงคุณค่าแห่งความเป็นพระโศดาบันว่า “โศดาปัตติผล”^{๑๙๐} ประเสริฐกว่า ความเป็นเอกราชในแผ่นดิน กว่า การไปสู่สวรรค์ หรือกว่าความเป็นใหญ่ในโลกทั้งปวง”^{๑๙๑}

พระพรหมคุณาภรณ์ยังได้กล่าวไว้ว่าให้ยกเอาภาวะโศดาบันเป็นเป้าหมายแรกใน การที่จะปฏิบัติและก้าวไปให้ถึง เป็นทั้งจุดหมายของชีวิตและจุดหมายของสังคม ทั้งผู้ที่ได้ ดำเนินสู่ความเป็นโศดาบันแล้ว ย่อมเป็นผู้อยู่ในมรรคาหรือหนทาง มีแต่เดินหน้าอย่างเดียวไม่ ถอยหลังกลับ^{๑๙๒} ทั้งนี้ย่อมนับได้ว่าการประพฤติปฏิบัติตนเพื่อมุ่งสู่ความเป็นพระโศดาบันย่อม สามารถบรรลุถึงประโยชน์ในปัจจุบันทั้งของตนเองและสังคม ทั้งเป็นหลักประกันซึ่งประโยชน์ใน ภพหน้าเพราะมีความไม่ตกต่ำเป็นธรรมดา มีแต่จะพัฒนายิ่งๆ ขึ้นไป และสามารถตอบสนองต่อ ประโยชน์อย่างยิ่งในอนาคตด้วยเช่นกัน

การปฏิบัติเพื่อความเป็นโศดาบัน

การปฏิบัติเพื่อความเป็นโศดาบันนั้น พระพุทธองค์ได้ตรัสแสดงไว้ถึงองค์แห่งการ บรรลุโศดาบันไว้ด้วยธรรมที่เรียก โศดาปัตติยังคะ อันเป็นข้อปฏิบัติที่ปฏิบัติโดยสม่ำเสมอไม่ย่อ หย่อนยอมสามารถชักนำไปให้บุคคลสามารถพัฒนาตนเองเข้าถึงความเป็นพระโศดาบันได้นั้น มี องค์ประกอบรวมกัน ๔ อย่าง

๑) สัมปยุตสังเสวะ (การคบสัตบุรุษ)

^{๑๙๑} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๗๕/๑๖๒.

^{๑๙๐} ความเป็นเอกราชในแผ่นดิน การไปสู่สวรรค์ และความเป็นใหญ่ในโลก ยังไม่พ้นจาก อบายภูมิมีนรกเป็นต้น แต่โศดาปัตติผลเป็นธรรมปิดกั้นประตูอบายภูมิได้ ; ขุ.ธ.อ. ๖/๕๕.

^{๑๙๑} ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๗๘/๘๘.

^{๑๙๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๔๐๐-๔๐๑.

- ๒) สัทธัมมัสสวนะ (การฟังพระสัทธรรม)
 ๓) โยนิโสมนสิการ^{๑๘๓} (การกระทำไว้ในใจโดยแยบคาย)
 ๔) ธัมมานุสรมปฏิบัติ (การปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม)^{๑๘๔}

ธรรมหมวดนี้ มิใช่เพียงจะประพฤติปฏิบัติเป็นไปเพื่อโสดาปัตติผลเท่านั้นแต่อำนวยผลเกี่ยวกับความก้าวหน้าทางปัญญาทุกระดับต่อไปสู่สัทธาคามิผล อนาคามีผล จนถึงการบรรลุอรหัตตผล เป็นที่สุดด้วย^{๑๘๕} สำหรับข้อปฏิบัติเพื่อความเป็นอริยบุคคลในพุทธศาสนานั้น ถ้าสังเกตก็จะพบว่าไม่ใช่การปฏิบัติที่ยากเย็นแต่อย่างใด ข้อปฏิบัติทั้งหลายเป็นสิ่งพื้นๆ ที่สามารถปฏิบัติตามได้โดยง่าย แต่ทั้งนี้ต้องมีปัญญาคือความเข้าใจเป็นเครื่องกำกับ ไม่หลงยึดหลงติดไปกับสิ่งล่อลวงอันเป็นกิเลสในโลก

๓.๑.๔.๒ อริยมรรคมีองค์ ๘

อริยมรรคมีองค์ ๘ หรือ มัชฌิมาปฏิปทา คือ หลักปฏิบัติเพื่อนำไปสู่ความดับทุกข์สิ้นเชื้อแห่งกิเลสอย่างสิ้นเชิงนี้ เจ้าคุณพระพรหมคุณาภรณ์ สรุปลงไว้ด้วยคำว่า จริยะอันประเสริฐ หรือ จริยธรรมที่ถูกต้องแท้จริง เป็นการดำเนินชีวิตโดยวิถีทางที่จะทำให้ความเป็นไปตามธรรมดาแห่งเหตุปัจจัยของธรรมชาติตั้งเกิดเป็นประโยชน์แก่มนุษย์มากที่สุด หรือการดำเนินชีวิตด้วยความรู้เท่าทันธรรมดาของธรรมชาติโดยประพฤติปฏิบัติในทางที่ส่งผลกัตันและสร้างเหตุปัจจัยต่างๆ ที่ก่อผลดีแก่มนุษย์ โดยพระพรหมคุณาภรณ์ยังได้อธิบายเพิ่มเติมไว้ ด้วยจริยะ ๓ ขั้นตอน คือ ขั้นที่ ๑ รู้เข้าใจความจริงของธรรมชาติที่ว่าสิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุปัจจัย ขั้นที่ ๒ ใช้ความรู้นั้นให้เป็นประโยชน์ คือ ปฏิบัติให้สอดคล้องกับธรรมดา โดยกระทำการที่เป็นเหตุปัจจัยให้เกิดผลดี และขั้นที่ ๓ เมื่อทำถูกต้องตามเหตุปัจจัยแล้ว ก็ปล่อยให้เหตุปัจจัยนั้นก่อผลของมันเอง วางใจเป็นอิสระคอยดูอย่างรู้เท่าทัน ไม่ต้องถือมั่นเอาตัวตนเข้าไปผูกมัดขัดติดไว้ และเรียกบุคคลผู้มีจริยธรรมนี้ว่า บัณฑิต คือ ผู้เป็นอยู่ด้วยปัญญา^{๑๘๖}

^{๑๘๓} โยนิโสมนสิการ ๑๐ แบบ ๑) วิธีคิดแบบสืบสาวหาเหตุปัจจัย (อิทัปปัจจยตา) คือ คิดแบบปัจจัยสัมพันธ์ และคิดแบบสอบสวน ๒) วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ หรือ กระจายเนื้อหา ๓) วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ หรือ รู้เท่าทันธรรมดา ๔) วิธีคิดแบบอริยสังข์ หรือ คิดแบบแก้ปัญหา ๕) วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ หรือ คิดตามหลักการและความมุ่งหมาย ๖) วิธีคิดแบบคุณ โทษ และทางออก ๗) วิธีคิดแบบคุณค่าแท้ คุณค่าเทียม ๘) วิธีคิดแบบกุศลภาวนา หรือ อูบายปลุกเร้าคุณธรรม ๙) วิธีคิดแบบปัจจุบันธรรมอารมณ์ หรือ คิดแบบเป็นอยู่ในขณะปัจจุบัน ๑๐) วิธีคิดแบบวิภาษวาท หรือ การจำแนกแจกแจง ; พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๖๗๖-๗๒๘.

^{๑๘๔} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๑/๒๘๖.

^{๑๘๕} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๕๒-๑๐๕๔/๕๗๗.

^{๑๘๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า

มัชฌิมาปฏิปทา (ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา) หรือ อริยมรรคมีองค์ ๘ ดังนี้

- ๑) สัมมาทิฏฐิ (เห็นชอบ)
- ๒) สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ)
- ๓) สัมมาวาจา (เจรจาชอบ)
- ๔) สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ)
- ๕) สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ)
- ๖) สัมมาวายามะ (พยายามชอบ)
- ๗) สัมมาสติ (ระลึกชอบ) และ
- ๘) สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ)^{๑๘๗}

สัมมาทิฏฐิ

ทิฏฐิ หรือ ทิฐิ แปลว่า ความเห็น หมายถึงความเชื่อถือ ลัทธิ ทฤษฎี ความเข้าใจ ตามนัยเหตุผล ข้อที่เข้ากับความจริงของตน หลักการที่เห็นสม ข้อที่ถูกต้อง ข้อที่เชื่อถือเอาไว้ ความใฝ่นิยม หรือ ปัจจุบันเรียก ค่านิยม รวมไปถึงอุดมการณ์ แนวทัศนคติในการมองโลกและชีวิต ที่เรียกกันว่าโลกทัศน์และชีวิตทัศน์ต่าง ๆ ตลอดจนทัศนคติพื้นฐานที่สืบเนื่องมาจากความเห็น ความเข้าใจและความใฝ่นิยมเหล่านั้น^{๑๘๘} ทิฏฐิมีความสำคัญด้วยเพราะเป็นมโนกรรม ที่จะส่งผล ต่อเป็นกายกรรม และวจีกรรมต่อไป นั่นคือบุคคลเมื่อมองเห็นโลกและชีวิตเป็นอย่างไร ก็จะ ปฏิบัติต่อโลกและชีวิตอย่างนั้นนั่นเอง

สำหรับทิฏฐิ ในพระพุทธศาสนา มักจะกล่าวถึงใน ๒ ลักษณะที่เป็นขั้วตรงกันข้าม คือ สัมมาทิฏฐิและมิจฉาทิฏฐิ สำหรับสัมมาทิฏฐินั้นพระพุทธองค์ทรงให้ความสำคัญ เพราะเป็นจุด ตั้งต้นแห่งการคิด การพูด และการกระทำทั้งหลายนั่นเอง ดังในพุทธพจน์ที่ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์กำลังจะอุทัย ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อนเป็นบุพนิมิต ฉันทุ สัมมาทิฏฐิก็ฉันทุ นั้นเหมือนเป็นตัวนำ เป็นบุพนิมิตเพื่อความตรัสรู้อรุณวิมล ๔ ประการ ภิกษุผู้มีสัมมาทิฏฐิพึงหวังได้ ว่าจักรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี้ทุกข์ ... นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา”^{๑๘๙}

สัมมาทิฏฐิ ในพระพุทธศาสนา พบการอธิบายไว้ในหลายลักษณะดังนี้

^{๑๘๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒-๔๐๓/๓๓๕-๓๓๘.

^{๑๘๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๗๓๕-๗๓๖.

^{๑๘๙} ที.ม. (ไทย) ๑๙/๑๑๐๗/๖๑๗.

- ๑) ความรู้ในทุกข์ (ความทุกข์) ความรู้ในทุกขสมุทัย (เหตุเกิดแห่งทุกข์) ความรู้ในทุกขนิโรธ (ความดับแห่งทุกข์) ความรู้ในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา (ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งทุกข์)^{๑๙๐}
- ๒) ความรู้ว่าสิ่งใดคือกุศล และสิ่งใดเป็นรากเหง้าแห่งกุศล กับความรู้ว่าสิ่งใดคืออกุศล และสิ่งใดเป็นรากเหง้าแห่งอกุศล^{๑๙๑}
- ๓) เห็นไตรลักษณ์ คือ ความเห็นว่ารูปทั้งหลาย เวทนาทั้งหลาย สัญญาทั้งหลาย สังขารทั้งหลาย และวิญญูณทั้งหลาย มีลักษณะสามัญคือไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และปราศจากตัวตนแท้จริง^{๑๙๒}
- ๔) เห็นปฏิจazzสมุปบาท

ทั้งนี้ สัมมาทิฏฐิในพระพุทธศาสนามีอยู่ ๒ ระดับ คือ สัมมาทิฏฐิที่ยังมีอาสวะ เป็นส่วนแห่งบุญ ให้ผลคืออุปธิ และสัมมาทิฏฐิอันเป็นอริยะ ที่ไม่มีอาสวะ เป็นโลกุตระ เป็นองค์แห่งมรรค พระพุทธองค์ได้ตรัสแสดงความต่างแห่งสัมมาทิฏฐิทั้ง ๒ ระดับไว้ดังนี้

สัมมาทิฏฐิที่ยังมีอาสวะ เป็นส่วนแห่งบุญ ให้ผลคืออุปธิ เป็นอย่างไร คือ ความเห็นว่าการที่ให้แล้วมีผล ยัญที่บูชาแล้วมีผล การเช่นสรวงที่เช่นสรวงแล้วมีผล ผลวิบากแห่งกรรมที่ทำความดีและทำชั่วมี โลกนี้มี โลกหน้ามี มารดามีคุณ บิดามีคุณ สัตว์ที่เป็นโอปปาติกะมีสมณพราหมณ์ผู้ประพฤติปฏิบัติชอบทำให้แจ้งโลกนี้และโลกหน้าด้วยปัญญาอันยิ่งเองแล้วสอนผู้อื่นให้รู้แจ้งก็มีอยู่ในโลก นี่เป็นสัมมาทิฏฐิที่ยังมีอาสวะ เป็นส่วนแห่งบุญ ให้ผลคืออุปธิ

สัมมาทิฏฐิอันเป็นอริยะ ที่ไม่มีอาสวะ เป็นโลกุตระ เป็นองค์แห่งมรรคเป็นอย่างไร คือ ปัญญา ปัญญินทรีย์ ปัญญาพละ ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ สัมมาทิฏฐิองค์แห่งมรรคของภิกษุผู้มีจิตไกลจากข้าศึก มีจิตหาอาสวะมิได้ เพียบพร้อมด้วยอริยมรรค เจริญอริยมรรคอยู่ นี่เป็นสัมมาทิฏฐิอันเป็นอริยะ ที่ไม่มีอาสวะ เป็นโลกุตระ เป็นองค์แห่งมรรค ภิกษุนั้นย่อมพยายามเพื่อละมิจฉาทิฏฐิ ยังสัมมาทิฏฐิให้ถึงพร้อม ความพยายามของภิกษุนั้น เป็นสัมมาวายามะ ภิกษุนั้นมีสติ ละมิจฉาทิฏฐิ มีสติเข้าถึงสัมมาทิฏฐิอยู่ สติของภิกษุนั้นเป็นสัมมาสติ ธรรม ๓ นี้ คือ (๑) สัมมาทิฏฐิ (๒) สัมมาวายามะ (๓) สัมมาสติ ย่อมห้อมล้อมคล้อยตามสัมมาทิฏฐิของภิกษุนั้นไป ด้วยประการฉะนี้^{๑๙๓}

^{๑๙๐} ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๕.

^{๑๙๑} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๘๘/๘๒.

^{๑๙๒} ส.ข. (ไทย) ๑๗/๕๑/๗๒.

^{๑๙๓} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๓๖/๑๗๖.

สัมมาทิฐิ เป็นองค์แห่งมรรคที่นับได้ว่าสำคัญที่สุดในองค์แห่งมรรคทั้งหมด เพราะเมื่อมีความเห็นที่ถูกต้อง การปฏิบัติทั้งหลายที่คล้อยตามความเห็นที่ถูกต้องนั้นย่อมเป็นไปในทางที่ถูกต้องเช่นกัน แม้พระพุทธองค์เองก็ยังทรงแสดงถึงสัมมาทิฐิว่าเป็นแกนนำ (หัวหน้า) แห่งองค์มรรคทั้งหลาย^{๑๙๔}

สัมมาสังกัปปะ

สัมมาสังกัปปะ คือ ความดำริชอบ พบในพระไตรปิฎกแสดงความดำริที่ถือว่าเป็นความดำริที่ดี ที่ชอบไว้ใน ๒ ระดับ คือ สัมมาสังกัปปะที่ยังมีอาสวะ เป็นส่วนแห่งบุญ ให้ผลคืออุปธิ และ สัมมาสังกัปปะอันเป็นอริยะ ที่ไม่มีอาสวะ เป็นโลกุตระ เป็นองค์แห่งมรรค โดยพระพุทธองค์ได้ตรัสแสดงความต่างแห่งสัมมาสังกัปปะทั้ง ๒ ระดับไว้ดังนี้

สัมมาสังกัปปะที่ยังมีอาสวะ เป็นส่วนแห่งบุญ ให้ผลคืออุปธิ เป็นอย่างไร คือ ความดำริในการออกจากกาม ความดำริในความไม่พยายาบาท ความดำริในการไม่เบียดเบียน นี่เป็นสัมมาสังกัปปะที่ยังมีอาสวะ เป็นส่วนแห่งบุญ ให้ผลคืออุปธิ

สัมมาสังกัปปะอันเป็นอริยะ ที่ไม่มีอาสวะ เป็นโลกุตระ เป็นองค์แห่งมรรค เป็นอย่างไร คือ ความตริ่ก ความวิตก ความดำริ ความแน่วแน่ ความแนบแน่น ความปักใจ ความปรุ่กแต่งคำ ของภิกษุผู้มีจิตไกลจากข้าศึก มีจิตหาอาสวะมิได้เพียบพร้อมด้วยอริยมรรค เจริญอริยมรรคอยู่ นี่เป็นสัมมาสังกัปปะอันเป็นอริยะที่ไม่มีอาสวะ เป็นโลกุตระ เป็นองค์แห่งมรรค^{๑๙๕}

สำหรับปุ่กชนแล้วเมื่อรับรู้อารมณ์ไม่ว่าจะเป็นการเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การลิ้มรส การสัมผัส หรือแม้แต่ความคิดในจิตใจก็ย่อมเกิดความรู้สึกไม่อย่างใดก็อย่างหนึ่ง คือ ถ้าถูกใจ ก็ชอบ ติดใจ ออยากได้ พัวพัน คล้อยตาม หรือ ถ้าไม่ถูกใจ ก็ขัดใจ ขัดเคือง ผลักไสจากนั้นความดำริคิดนึกต่าง ๆ ก็ดำเนินไปตามความชอบและชงนั้น

เมื่อเกิดความชอบแล้ว เกิดความติดข้อง พัวพัน เอียงเข้าหา เกิดเป็นกามวิตก อันเป็นความคิดในทางเห็นแก่ตัว เป็นความนึกคิดในฝ่ายราคะ หรือ โลภะ เป็น กามสังกัปป์ และเมื่อเกิดความชง เกิดความไม่ชอบใจ ขัดเคือง ชิงชัง เป็นปฏิกัษ มงในแง่ร้าย เห็นผู้เป็นศัตรูผู้มากระทบกระทั่ง ขัดเคืองใจในสิ่งทั้งหลาย กลายเป็นพยายาบาทวิตก หรือ พยายาบาทกัษ และเมื่อความพยายาบาทเพิ่มระดับขึ้นเป็นความคิดรุกราน คิดเบียดเบียน ทำลาย ก็กลายเป็นวิหิงสาวิตก หรือ วิหิงสาสังกัปป์ สิ่งนี้คือมิจฉาสังกัปป์

สำหรับสัมมาสังกัปป์นั้นมีลักษณะคู่ตรงข้ามกับมิจฉาสังกัปป์ มีองค์ประกอบ ๓ อย่าง

^{๑๙๔} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๓๖/๑๗๔-๑๗๕.

^{๑๙๕} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๓๗/๑๗๗.

- ๑) เนกขัมมสังกัปป คือ ความดำริในการออกจากกาม
- ๒) อพยบาทสังกัปป คือ ความดำริในการไม่พยายาล
- ๓) อวิหิงสาสังกัปป คือ ความดำริในการไม่เบียดเบียน^{๑๙๖}

สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ

องค์แห่งมรรค ๓ องค์นี้ เป็นมรรคในส่วนศีล ซึ่งพระพุทธองค์ได้ทรงอธิบายขยายความไว้ดังนี้ว่า

สัมมาวาจา เป็นอย่างไร คือ

- ๑) เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดเท็จ
- ๒) เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดส่อเสียด
- ๓) เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดคำหยาบ
- ๔) เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ

ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า สัมมาวาจา

สัมมากัมมันตะ เป็นอย่างไร คือ

- ๑) เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการฆ่าสัตว์
- ๒) เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขาไม่ได้ให้
- ๓) เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการประพฤติดีในกาม

ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า สัมมากัมมันตะ

สัมมาอาชีวะ เป็นอย่างไร คือ อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ละมิจฉาวาชีวะแล้ว สำเร็จการเลี้ยงชีพด้วยสัมมาอาชีวะ ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า สัมมาอาชีวะ^{๑๙๗}

นอกจากนี้ ยังพบการอธิบายแยกเป็น ๒ ระดับ คือระดับโลกีย์ และระดับโลกุตระ โดยในระดับโลกุตระ อธิบายไว้ ดังนี้

สัมมาวาจาอันเป็นอริยะที่ไม่มีอาสวะ เป็นโลกุตระ เป็นองค์แห่งมรรคเป็นอย่างไร คือ การงด การเว้น การเว้นขาด เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากวจีทุจริต ๔ ของภิกษุผู้มีจิตไกลจากข้าศึก มีจิตหาอาสวะมิได้ เพียบพร้อมด้วยอริยมรรค เจริญอริยมรรคอยู่ นี้เป็นสัมมาวาจาอันเป็นอริยะ ที่ไม่มีอาสวะ เป็นโลกุตระเป็นองค์แห่งมรรค ภิกษุย่อมพยายามเพื่อละมิจฉาวาจา ยังสัมมาวาจาให้ถึงพร้อมอยู่ ความพยายามของภิกษุนั้นเป็นสัมมาวายามะ ภิกษุนั้นมีสติ ละมิจฉาวาจา มีสติเข้าถึงสัมมาวาจาอยู่ สติของภิกษุนั้นเป็น

^{๑๙๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๕.

^{๑๙๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๖.

สัมมากัมมันตะอันเป็นอริยะ ที่ไม่มีอาสวะ เป็นโลกุตระ เป็นองค์แห่งมรรค เป็นอย่างไร คือ การงด การเว้น การเว้นขาด เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากกายทุจริต ๓ ของภิกษุผู้มีจิต ไกลจากข้าศึก มีจิตหาอาสวะมิได้ เพียบพร้อมด้วยอริยมรรค เจริญอริยมรรคอยู่ นี้เป็น สัมมากัมมันตะอันเป็นอริยะ ที่ไม่มีอาสวะ เป็นโลกุตระ เป็นองค์แห่งมรรค ภิกษุผู้นั้นย่อม พยายามเพื่อละมิจจากัมมันตะ ยังสัมมากัมมันตะให้ถึงพร้อม ความพยายามของเขานั้น เป็นสัมมาวายามะ ภิกษุผู้นั้นมีสติละมิจจากัมมันตะ มีสติเข้าถึงสัมมากัมมันตะอยู่ สติของ เขานั้นเป็นสัมมาสติ ธรรม ๓ นี้ คือ (๑) สัมมาทิฏฐิ (๒) สัมมาวายามะ (๓) สัมมาสติ ย่อม ห้อมล้อมคล้อยตามสัมมากัมมันตะของภิกษุผู้นั้นไป ด้วยประการฉะนี้^{๑๙๙}

สัมมาอาชีวะอันเป็นอริยะ ที่ไม่มีอาสวะ เป็นโลกุตระ เป็นองค์แห่งมรรค เป็นอย่างไร คือ การงด การเว้น การเว้นขาด เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากมิจณาอาชีวะของภิกษุผู้มีจิต ไกลจากข้าศึก มีจิตหาอาสวะมิได้ เพียบพร้อมด้วยอริยมรรค เจริญอริยมรรคอยู่ นี้เป็น สัมมาอาชีวะอันเป็นอริยะ ที่ไม่มีอาสวะ เป็นโลกุตระ เป็นองค์แห่งมรรค ภิกษุผู้นั้นย่อม พยายามเพื่อละมิจณาอาชีวะ ยังสัมมาอาชีวะให้ถึงพร้อม ความพยายามของภิกษุผู้นั้นเป็น สัมมาวายามะ ภิกษุผู้นั้นมีสติละมิจณาอาชีวะ มีสติเข้าถึงสัมมาอาชีวะอยู่ สติของภิกษุผู้นั้น เป็นสัมมาสติ ธรรม ๓ นี้ คือ (๑) สัมมาทิฏฐิ (๒) สัมมาวายามะ (๓) สัมมาสติ ย่อมห้อม ล้อมคล้อยตามสัมมาอาชีวะของภิกษุผู้นั้นไป ด้วยประการฉะนี้^{๒๐๐}

สัมมาวายามะ

สัมมาวายามะมีการอธิบายนัยแตกต่างกันเล็กน้อยตามนัยพระสูตร และนัยพระ อภิธรรม สำหรับคำจำกัดความตามนัยพระสูตร เป็นดังนี้

สัมมาวายามะ เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑) สร้างฉันทะ พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อป้องกันบาปอกุศล ธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น

๒) สร้างฉันทะ พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อละบาปอกุศลธรรม ที่เกิดขึ้นแล้ว

๓) สร้างฉันทะ พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อทำกุศลธรรมที่ยัง ไม่เกิดขึ้นให้เกิดขึ้น

^{๑๙๙} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๓๘/๑๗๘.

^{๑๙๙} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๓๘/๑๗๘.

^{๒๐๐} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๐/๑๘๐.

๔) สร้างฉันทะ พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อความดำรงอยู่ ไม่เลือนหาย ภัยโยธยาภาพ ไพบูลย์ เจริญเต็มที่ แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว^{๒๐๑}

สัมมาวายามะที่มีการแบ่งออกเป็น ๔ หัวข้อย่อยตามนัยพระสูตรนี้ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สัมมัตถฐาน (ความเพียรชอบ)^{๒๐๒} หรือ ปธาน ๔^{๒๐๓} ซึ่งมีชื่อเรียกว่า สังวรปธาน ปธาน-ปธาน ภาวนาปธาน และอนุรักษนาปธาน ตามลำดับ สำหรับนัยพระอภิธรรมอธิบายความหมายไว้แตกต่างกันบ้าง ดังนี้

สัมมาวายามะ เป็นใจน การปรารภความเพียรทางใจ ความก้าวหน้า ความบากบั่น ความขะมักเขม้น ความพยายาม ความอุตสาหะ ความอดสู ความเข้มแข็ง ความมั่นคง ความก้าวหน้าไม่ลดละ ความไม่ทอดทิ้งฉันทะ ความไม่ทอดทิ้งธุระ การแบกทูนเอาธุระไว้ วิริยะ วิริยอินทรีย์ วิริยผละ สัมมาวายามะ วิริยสัมโพชฌงค์ อันเป็นองค์มรรค นับเนื่องในมรรค นี้เรียกว่า สัมมาวายามะ^{๒๐๔}

สัมมาวายามะ หรือ ความเพียรชอบ หรือ ความเพียรที่ถูกต้องนั้น เป็นมรรคอันเนื่องด้วยคุณธรรมสำคัญข้อหนึ่งในพุทธศาสนา คือ ความเพียร เห็นได้จากการที่สัมมาวายามะเป็นองค์มรรคประจำหนึ่งในสามข้อ (สัมมาทิฏฐิ สัมมาวายามะ และสัมมาสติ) ที่คอยเกื้อหนุนองค์มรรคอื่น ๆ ทุก ๆ ข้อเสมอไป^{๒๐๕} ทั้งในการปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นจากความทุกข์ในพระพุทธานุศาสนาย่อมต้องอาศัยความเพียรเป็นองค์ประกอบอยู่ด้วยเสมอ และความสำคัญของความเพียรนี้ก็สามารถพบได้ในพุทธพจน์หลายแห่ง ดังนี้ เช่น “นี้เป็นธรรมของบุคคลผู้ปรารภความเพียร ไม่ใช่ธรรมของบุคคลผู้เกียจคร้าน”^{๒๐๖} (มหาปริสวิตก) หรือ “ภิกษุพึงหวังได้แต่ความเจริญอย่างเดียว ไม่มีความเสื่อมเลย ตราบเท่าที่ภิกษุยังปรารภความเพียร”^{๒๐๗} (เป็นหนึ่งใน อปริหานิยธรรม ๗) หรือ “ภิกษุพึงหวังได้แต่ความเจริญอย่างเดียว ไม่มีความเสื่อมเลย ตราบเท่าที่ภิกษุยังเจริญวิริยสัมโพชฌงค์”^{๒๐๘} (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือ ความเพียร) หรือ “ภิกษุมีความเคารพในศาสดา มีความเคารพในธรรม มีความเคารพอย่างแรงกล้าในสงฆ์ มีความเคารพในสมาธิ มีความเพียร มีความเคารพอย่างแรงกล้าในสิกขา มีความเคารพในความ

^{๒๐๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๖.

^{๒๐๒} อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๓/๒๕.

^{๒๐๓} อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๖๙/๑๑๓.

^{๒๐๔} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๐๖/๑๗๕.

^{๒๐๕} ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๑๓๖-๑๔๓/๑๗๔-๑๘๓.

^{๒๐๖} อง.อภฺฐก. (ไทย) ๒๓/๓๐/๒๗๙.

^{๒๐๗} อง.สตฺตก. (ไทย) ๒๓/๔๐/๒๕.

^{๒๐๘} อง.สตฺตก. (ไทย) ๒๓/๔๑/๒๖.

สัมมาสติ

สติ แปลกันง่าย ๆ ว่า ความระลึกได้ ความไม่เผลอ ไม่เลินเล่อ ไม่ฝันเพ้อ สัมมาสติ คือ ความระลึกชอบ นั้นมีลักษณะ “สัมมาสติ เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็น กายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ (เวทนา จิต และธรรม นัยเดียวกัน)”^{๒๑๑} สติที่อธิบายไว้นี้ เป็นสติตามนัยพระสูตร ซึ่งก็คือ สติปฏิฐาน ๔ ซึ่งประกอบด้วย กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา

สัมมาสติยังพบการอธิบายที่แตกต่างในอีกความหมายหนึ่ง คือ “สัมมาสติ เป็นใจ สติ ความตามระลึกถึงอยู่เนื่อง ๆ การทวนระลึก สติ อ ภาวะที่ระลึกได้ ภาวะที่ทรงจำไว้ ภาวะที่ไม่เลือนหาย ภาวะที่ไม่ลืม สติ คือ สติที่เป็นอินทรีย์ สติที่เป็นผล สัมมาสติ สติสัมโพชฌงค์ อันเป็นองค์มรรค นับเนื่องในมรรค นี้เรียกว่า สัมมาสติ”^{๒๑๒}

พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับสติเป็นอย่างมาก เน้นการดำรงชีวิตอยู่ด้วยความ มีสติ หรือจะเรียกเฉพาะว่าอัปมาท หรือ ความไม่ประมาท พระพรหมคุณาภรณ์ได้ขยายความ ไว้ว่า การเป็นอยู่โดยไม่ขาดสติ การระมัดระวังอยู่เสมอ ไม่ยอมมถล่มไปในทางเสื่อม และไม่ยอมพลาดโอกาสสำหรับความเจริญก้าวหน้า ตระหนักดีถึงสิ่งที่จะต้องทำ และต้องไม่ทำ ใส่ใจ สำนึกอยู่เสมอในหน้าที่ ไม่ปล่อยปละละเลย กระทำการด้วยความจริงจัง และพยายามเดิน รุดหน้าตลอดเวลา กล่าวได้ว่า อัปมาทธรรมนี้ เป็นหลักความรู้สึกรับผิดชอบตามแนวของ พระพุทธศาสนา^{๒๑๓} ความสำคัญของอัปมาทธรรม พบได้ในพุทธพจน์ เช่น

ภิกษุทั้งหลาย รอยเท้าของสัตว์ที่เหยียบไปบนแผ่นดินทั้งหมดรวมลงในรอยเท้าช้าง รอยเท้าช้างชาวโลกกล่าวว่าเลิศกว่ารอยเท้าเหล่านั้น เพราะเป็นรอยใหญ่ แม้ฉันใด กุศล

^{๒๐๙} ฌ.สตุตถก (ไทย) ๒๓/๓๒/๕๑.

^{๒๑๐} ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๗๖/๑๑๗.

^{๒๑๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๖.

^{๒๑๒} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๐๖/๑๗๕.

^{๒๑๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า

หรือ

เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่งที่เป็นเหตุให้อกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้น หรือเป็นเหตุให้อกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมไปเหมือนความประมาทนี้ เมื่อประมาทแล้ว อกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้น และกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วก็เสื่อมไป

เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่งที่เป็นเหตุให้อกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้น หรือเป็นเหตุให้อกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมไปเหมือนความไม่ประมาทนี้ เมื่อไม่ประมาทแล้ว กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้น และอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วก็เสื่อมไป^{๒๑๕}

การแสดงให้เป็นถึงคุณค่าของความไม่ประมาทนั้น สามารถเห็นได้ชัดจากการพยากรณ์ปัญหาของพระเจ้าปเสนทิโกศล ที่ว่า

มหาบพิตร ธรรมอย่างหนึ่งที่ยึดประโยชน์ในปัจจุบันและประโยชน์ในภายหน้าไว้ได้ คือ ความไม่ประมาท รอยเท้าของสัตว์ทั้งหลายที่สัญจรไปบนแผ่นดินชนิดใดชนิดหนึ่ง รอยเท้าเหล่านั้นทั้งหมดย่อมรวมลงในรอยเท้าข้าง บัณฑิตกล่าวว่า รอยเท้าข้างเป็นเลิศกว่า รอยเท้าเหล่านั้น เพราะเป็นรอยใหญ่ฉนใด มหาบพิตร ธรรมอย่างหนึ่งที่ยึดประโยชน์ทั้งสองไว้ได้ คือประโยชน์ในปัจจุบันและประโยชน์ในภายหน้า คือ ความไม่ประมาท ก็ฉนนั้น^{๒๑๖}

สัมมาสมาธิ

สมาธิ แปลว่า ความตั้งมั่นของจิต หรือ ภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด คำจำกัดความของสมาธิที่พบเสมอ คือ จิตตัสเสกัคคตา หรือเรียกสั้นๆ ว่า เอกัคคตา ซึ่งแปลว่า ภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง คือ การที่จิตกำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่านหรือส่ายไป

สัมมาสมาธิที่อธิบายไว้ตามนัยพระสูตร แสดงถึงฌานทั้ง ๔ ระดับ อันเป็นรูปฌานดังนี้

สัมมาสมาธิ เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑) สงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก มีวิจาร์ มีปีติ และสุข อันเกิดจากวิเวกอยู่

^{๒๑๕} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๔๐/๗๕.

^{๒๑๕} อญ.เอฎก. (ไทย) ๒๐/๕๘/๑๐.

^{๒๑๖} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๘/๑๕๑.

๒) เพราะวิตกวิจารณ์สงบระงับไป บรรลุลุติยานที่มีความผ่อนคลายภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปีติ และสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่

๓) เพราะปีติจางคลายไป มีจิตเป็นอุเบกขา มีสติ มีสัมปชัญญะอยู่ และเสวยสุขด้วยกาย (นามกาย) บรรลุลุติยานที่พระอริยะทั้งหลายกล่าวสรรเสริญว่า ผู้มีอุเบกขา มีสติอยู่เป็นสุข

๔) เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้ว บรรลุลุติยานที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่^{๒๑๗}

สำหรับอีกความหมายหนึ่งของสัมมาสมาธิ คือ สัมมาสมาธินัยอภิธรรม อธิบายไว้ดังนี้ “สัมมาสมาธิ เป็นไฉน ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่ ความมั่นคงไปในจิต ความไม่สลายไป ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่ใจไม่ซัดส่าย ความสงบ สมาธินทรีย์ สมาธิพละ สัมมาสมาธิสมาธิสัมโพชฌงค์ อันเป็นองค์มรรค นับเนื่องในมรรค นี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ”^{๒๑๘}

เมื่อสมาธิเจริญขึ้น ธรรมชาติบางอย่างย่อมเสื่อมไปในขณะนั้นนั่นเอง ธรรมชาตินั้นคือ ธรรมชาติที่เป็นปฏิปักษ์ หรือ เป็นศัตรูของสมาธิ เรียก นีวรณ แปลว่า เครื่องกีดกัน เครื่องขัดขวาง เป็นสิ่งที่ขัดขวางความตั้งงามของจิต สิ่งที่ทอนกำลังปัญญา เป็นสิ่งกั้นจิตไม่ให้ก้าวหน้าในกุศลธรรม เป็นธรรมฝ่ายชั่วที่กั้นจิตไม่ให้บรรลुकุณความดี หรืออกุศลธรรมที่ทำให้จิตเศร้าหมองและทำปัญญาให้อ่อนกำลัง ดังที่พระพุทธองค์ทรงแสดงลักษณะของนีวรณไว้ ดังนี้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย นีวรณเครื่องกั้น ๕ ประการนี้ เป็นความเศร้าหมองแห่งจิต ทอนกำลังปัญญา”^{๒๑๙} นีวรณทั้ง ๕ คือ

๑) กามฉันท์ (แปลตามศัพท์ว่า ความพอใจในกาม) คือ ความอยากได้ออยากเอา หรืออภิขมา คือ ความเพ่งเล็งอยากได้ ในกามคุณทั้ง ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ เป็นกิเลสตระกูลโลกะ

๒) พยาบาท คือ ความขัดเคืองแค้นใจ ความผูกใจเจ็บ การมองในแง่ร้าย การคิดร้าย มองเห็นคนอื่นเป็นศัตรู ความโกรธ ความหงุดหงิด ฉุนเฉียว ความรู้สึกขัดใจ ไม่พอใจ

๓) ถีนมิทธะ คือ ความหดหู่และเชื่อมซึม แยกเป็นถีนะ คือ ความหดหู่ ห่อเหี่ยว ถอดถอย ระย่อ ท้อแท้ ซบเซา เหงาหงอย ละเหี่ยว ที่เป็นอาการของจิต และมิทธะ คือ ความเชื่อมซึม เฉื่อยเฉา ง่วงเหงาหาวนอน โง่งงง อืดอาด มีดมัว ตื้อตัน อาการซึมๆ เฉาๆ ที่เป็นไปทางกาย

^{๒๑๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๗.

^{๒๑๘} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๗๐๖/๑๗๕.

^{๒๑๙} ส.ม. (ไทย) ๑๗/๒๑๗/๑๔๗.

๔) อุทฺธจกุกุจะ ความฟุ้งซ่านและเดือดร้อนใจ แยกเป็นอุทฺธจจะ ความที่จิตฟุ้งซ่าน ไม่สงบ สาย พร่า พล่านไป กับกุกุจะ ความวุ่นวายใจ รำคาญใจ ระแวง เดือดร้อนใจ ยุ่งใจ กลุ้มใจ กังวลใจ

๕) วิจิกิจฉา คือ ความลังเลสงสัย

เมื่อจิตถูกนิเวรณทั้งหลายครอบงำแล้วยอมพล่านไป ไม่เข้มแข็ง ไม่คล่องตัว ไม่เรียบ ไม่เหมาะสมแก่การทำงาน ทั้งไม่สามารถเกิดความแน่วแน่ในสมาธิ และเมื่อจิตเป็นสมาธิที่สมบูรณ์แล้ว เป็นลักษณะจิตที่ประกอบด้วยองค์ ๘ ดังนี้ (๑) ตั้งมั่น (๒) บริสุทธิ์ (๓) โปร่งโล่ง (๔) ปราศจากสิ่งมัวหมอง (๕) นุ่มนวล (๖) ควรแก่งาน (๗) ไม่หวั่นไหว^{๒๒๐} ซึ่งเป็นลักษณะแห่งจิตที่พร้อมนำไปเพื่อสร้างเสริมทั้งสมาธิและปัญญาให้เจริญงอกงามต่อไป

สำหรับมรรคมีองค์ ๘ หรือ อริยอัฏฐังคิกมรรคนี้ ตามพระไตรปิฎกเรียกว่า ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา หรือ ข้อปฏิบัติที่นำไปสู่ความดับสิ้นไปแห่งทุกข์ทั้งหลายของชีวิตอย่างหมดจน เป็นหนทางนำไปสู่สุขภาพที่สมบูรณ์อันไม่เจือปนอยู่ด้วยทุกข์ไม่ว่าจะเป็นทุกข์ที่ละเอียดเพียงใด แต่ทั้งนี้ต้องทำความเข้าใจว่า มรรคมีองค์ ๘ นี้ คือทางสายเดียวที่มีองค์ประกอบ ๘ อย่างซึ่งประกอบขึ้นเป็นทางอันสมบูรณ์ ไม่ใช่ทาง ๘ สายที่จะนำไปสู่ความพ้นทุกข์

๓.๑.๔.๓ แนวทางพัฒนาชีวิตให้สมบูรณ์ด้วยหลักไตรสิกขา

อริยมรรคที่มีองค์ ๘ ในหัวข้อที่กล่าวถึงไว้แล้ว เมื่อนำมาจัดจำแนกตามหมวดกรรมหรือ ชั้น หรือ ธรรมชั้น ได้เป็น ๓ ชั้น คือ (๑) ศีลชั้น ซึ่งประกอบด้วย สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ (๒) สมาธิชั้น ซึ่งประกอบด้วย สัมมาวายามะ สัมมาสติ และ สัมมาสมาธิ และ (๓) ปัญญาชั้น ซึ่งประกอบด้วยสัมมาทิฏฐิ และสัมมาสังกัปปะ ธรรมชั้นทั้ง ๓ กองนี้เป็นที่นิยมเรียกกันง่าย ๆ ว่า ศีล สมาธิ และปัญญา การจัดเป็นหมวดหมู่แห่งธรรมนี้ นิยมเรียกกันว่า สิกขา ๓ หรือ ไตรสิกขา โดย สิกขา แปลว่า การศึกษา การสำเหนียก การฝึก ฝึกปรือ ฝึกอบรม เป็นข้อปฏิบัติที่เป็นหลักสำหรับฝึกอบรมกาย วาจา จิตใจ และปัญญา ให้เจริญงอกงามยิ่งขึ้นไปจนบรรลุจุดหมายสูงสุด คือ ความหลุดพ้นหรือนิพพาน ซึ่งประกอบด้วย

- ๑) อธิศีลสิกขา
- ๒) อธิจิตตสิกขา
- ๓) อธิปัญญาสิกขา

หลักไตรสิกขานี้ พระพุทธองค์ทรงแสดงคำสอนในภาคปฏิบัติ มีมักมีการพูดถึงและยกขึ้นมาอ้างอิงกันบ่อยในหมู่พุทธศาสนิกชน พบปรากฏเป็นส่วนสำคัญอยู่ในหลัก

^{๒๒๐} ที.สี. (ไทย) ๙/๒๔๐/๘๐.

พระพรหมคุณาภรณ์ได้อธิบายขยายความสิกขา ๓ ไว้ดังนี้ว่า อธิศีลสิกขา เป็นกระบวนการฝึกอบรมในด้านความประพฤติ ระเบียบวินัย ให้มีสุจริตทางกายวาจาและอาชีวะ เพื่อให้สามารถดำรงตนอยู่ด้วยดี มีชีวิตที่เกื้อกูล ท่ามกลางสภาพแวดล้อมที่ตนมีส่วนช่วยสร้างสรรค์รักษาให้อื้ออำนวยแก่การมีชีวิตที่ดีงามร่วมกัน เป็นพื้นฐานที่ดีสำหรับการพัฒนาคุณภาพจิตและการเจริญปัญญา อธิจิตตสิกขา เป็นกระบวนการฝึกอบรมทางจิตใจ การปลูกฝังคุณธรรม สร้างเสริมคุณภาพจิต และรู้จักใช้ความสามารถในการรวบรวมสมาธิ เป็นการพัฒนาคุณภาพจิต หรือการปรับปรุงจิตให้มีคุณภาพและสมรรถภาพสูง ซึ่งเอื้อแก่การมีชีวิตที่ดีงามและพร้อมที่จะใช้งานในทางปัญญาอย่างได้ผลดีที่สุด และอธิปัญญาสิกขา เป็นกระบวนการฝึกอบรมทางปัญญาอย่างสูง ทำให้เกิดความรู้แจ้งที่สามารถชำระจิตให้บริสุทธิ์หลุดพ้นเป็นอิสระโดยสมบูรณ์ ด้วยการมองดูรู้จักและเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง หรือรู้เท่าทันธรรมชาติของสังขารธรรมทั้งหลาย ที่ทำให้เป็นอยู่และทำการต่างๆ ด้วยปัญญา คือรู้จักวางใจวางท่าที และปฏิบัติต่อโลกและชีวิตได้อย่างเหมาะสม ในทางที่เป็นไปเพื่อแผ่ขยายประโยชน์สุข มีจิตใจผ่องใส ไร้ทุกข์ เป็นอิสระเสรี และสดชื่นเบิกบาน^{๒๒๒}

พระพรหมคุณาภรณ์ยังได้แสดงสาระสำคัญของไตรสิกขาวาว่าแสดงตัวออกมาไม่เฉพาะที่การปฏิบัติของบุคคลเท่านั้น แต่แสดงถึงภารกิจที่มนุษย์จะต้องจัดทำในระดับชุมชนและสังคมด้วย โดยศีลจะกินความถึงการจัดสรรสภาพแวดล้อมทั้งทางวัตถุและสังคมที่ปิดกั้นโอกาสในการทำชั่ว และส่งเสริมโอกาสในการทำความดี เฉพาะอย่างยิ่งการจัดระเบียบชีวิตและสังคม โดยวางหลักเกณฑ์ กฎข้อบังคับ บทบัญญัติต่างๆ เพื่อควบคุมความประพฤติของบุคคล จัดกิจการของส่วนรวมส่งเสริมความอยู่ร่วมกันด้วยดี ปิดกั้นโอกาสสำหรับทำความชั่ว และส่งเสริมโอกาสสำหรับทำความดี ที่เรียกรวมๆ ด้วยคำศัพท์ทางพุทธศาสนาว่า วินัย สำหรับสมาธิ คือสมถะ แต่ทั้งนี้ยอมกินความถึงวิธีการและอุปกรณ์ทั้งหลายที่ช่วยชักจูงจิตใจของคนให้สงบ ให้มีจิตใจที่ยึดมั่น และมั่นคงในคุณธรรม ใฝ่ใจให้ฝึกฝนและมีวิริยะอุตสาหะในการสร้างความดีงามยิ่งขึ้นไป ตลอดจนอุปบายวิธี และกิจกรรมต่างๆ ที่จะช่วยส่งเสริมคุณภาพจิตของคน ทำให้จิตมีสภาพเข้มแข็งหนักแน่น มั่นคง และประณีตยิ่งขึ้น สำหรับปัญญา ก็คือวิปัสสนากาวนา คือกระบวนการเรียนรู้เพื่อให้เข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง วางท่าทีที่มีความสัมพันธ์กับสิ่ง

^{๒๒๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๙๐/๕๐.

^{๒๒๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า

๓.๒ พุทธกระบวนทัศน์สุขภาพ

คำจำกัดความของภาวะ สุขภาพ ได้มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอๆ ตั้งแต่อดีตจนกระทั่งถึงปัจจุบัน ตามกระบวนทัศน์หลักของสังคมที่ค่อยๆ เปลี่ยนแปลงไป เห็นได้ชัดเจนในนิยามความหมายของ สุขภาพที่เริ่มต้นเพียงการมีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ผู้การที่มีความสมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุลเช่นในปัจจุบัน หรือ ทัศนะที่แพทย์มีต่อโรคมัยไข้เจ็บที่แสดงถึงภาวะสุขภาพก็เปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัย เช่น กรณีภาวะการหมดประจำเดือนในเพศหญิง (วัยทอง) ซึ่งเดิมเป็นเรื่องปกติที่เพศหญิงทุกๆ คนต้องเผชิญเมื่อมีอายุมากขึ้น ที่ในปัจจุบันนี้กลับกลายเป็นภาวะผิดปกติของร่างกาย หรือกลายเป็นโรคมัยไข้เจ็บที่การแพทย์ต้องเข้าจัดการให้การรักษา เช่นเดียวกับกรณีภาวะการณลดลง (พร่อง) ของระดับฮอร์โมนเทสโทสเทอโลนในเพศชายซึ่งมีปกติลดลงตามอายุก็กลายเป็นโรคพร่องฮอร์โมนเพศชาย เป็นต้น ที่แสดงถึงภาวะที่อาการบางอย่างที่เกิดขึ้นกับร่างกายอันเป็นภาวะปกติตามธรรมชาติ กลับกลายเป็นภาวะผิดปกติ กลายเป็นโรค กลายเป็นความเจ็บป่วยที่ต้องได้รับการรักษาไปในที่สุด และต่อไปแม้แต่ความชราาก็กลับกลายเป็นโรคหรือเป็นภาวะผิดปกติที่ต้องให้การรักษาเช่นกัน

ความหมายของคำว่า สุขภาพ จึงเป็น **วาทกรรม (Discourse)**^{๒๒๔} ที่ถูกสร้างขึ้นและมีกระบวนการทางอำนาจหรือภาคปฏิบัติของการวาทกรรมที่ทำให้เกิดการยอมรับความหมายนี้ จนทำให้เราเข้าใจว่าเป็นความจริง หรือเป็นเรื่องของธรรมชาติไป^{๒๒๕} ความหมายของคำว่า สุขภาพ อย่างที่คนส่วนใหญ่ในสังคมรับทราบและยอมรับโดยทั่วกันนี้ เป็นเพียงชุด

^{๒๒๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, หน้า ๖๐๔.

^{๒๒๔} วาทกรรม คือ รูปแบบของความคิด หรือกรอบความคิด เกี่ยวกับเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่มีลักษณะเป็นสถาบันและมีการสืบทอด “ซึ่งแสดงออกผ่านการพูดและเขียนอย่างจริงจัง/ประโยชน์หรือนิยามที่ซับซ้อนๆ” เพื่อจะคงไว้ซึ่งลักษณะของวาทกรรม และการปรับเปลี่ยนของวาทกรรมนั้นๆ วาทกรรมแต่ละเรื่องมีระบบความคิดและเหตุผลในตนในการมองความจริง ซึ่งวาทกรรมเรื่องเดียวกันแต่ต่างระบบความคิดและเหตุผลก็มีความแตกต่างกันออกไปในการอธิบายเรื่องนั้นๆ ดังนั้นในเรื่องเดียวกันจึงมีวาทกรรมหลายชุดที่เกี่ยวข้องและวาทกรรมแต่ละชุดก็มีความขัดแย้งหรือปฏิเสธความจริงของวาทกรรมอีกชุดหนึ่งได้นอกจากนี้ การเกิดขึ้นของวาทกรรมแต่ละชุดในแต่ละเรื่องย่อมมีจุดประสงค์ ... ; <http://th.wikipedia.org/wik/วาทกรรม>

^{๒๒๕} วิชิต เปาณิล, “พุทธกระบวนทัศน์เพื่อสุขภาพและการเยียวยาในสังคมไทย”, รายงานวิจัย, (นนทบุรี : สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, ๒๕๔๖), หน้า ๒๐๔.

เมื่อพุทธกระบวนทัศน์ต่อสรรพสิ่งและชีวิต มีความแตกต่างจากกระบวนทัศน์แบบวิทยาศาสตร์เชิงจักรกล ทิศนะต่อสุขภาพและกระบวนกรสร้างเสริมสุขภาพภายใต้กระบวนทัศน์ทางพระพุทธศาสนา ก็เป็นธรรมชาติอยู่เองที่ย่อมที่จะต้องมีความแตกต่างไปจากทิศนะต่อสุขภาพและการสร้างเสริมสุขภาพภายใต้กระบวนทัศน์แบบวิทยาศาสตร์ ซึ่งเป็นกระบวนทัศน์ที่คนในสังคมส่วนใหญ่ยอมรับและเข้าใจร่วมกันอยู่ในขณะนี้ ดังนั้น ความหมายและแนวคิดด้านสุขภาพที่ผู้วิจัยจะนำเสนอต่อไปนี้จึงอาจแตกต่างและล่องเลยไปจากกรอบทิศนะของสุขภาพภายใต้กระบวนทัศน์แบบวิทยาศาสตร์ที่ได้รับการยอมรับในปัจจุบันที่เป็นที่คุ้นเคยกันจนอาจดูเหมือนไม่เกี่ยวข้องกับขอบเขตสุขภาพในรูปแบบที่เราคุ้นชิน และเป็นที่แน่นอนอยู่เองที่หากจะตัดตอนมาเฉพาะสุขภาพภายใต้กรอบนิยามที่เป็นที่เข้าใจกันอยู่ในปัจจุบันย่อมจะทำให้ทิศนะต่อสุขภาพของพระพุทธศาสนาคลาดเคลื่อน ไม่ครบถ้วน ทั้งยังเป็นการลดทอนคุณค่าที่มีของพระพุทธศาสนาลงไป

ทิศนะของพระพุทธศาสนาต่อสรรพสิ่งทั้งรวมถึงชีวิต ที่ว่าสรรพสิ่งทั้งหลายเป็นเพียงการประชุมกันของเหตุปัจจัย ไม่มีสภาพเที่ยงแท้ ถาวรคงทน แต่เป็นสภาพถูกบีบคั้นให้ต้องเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ไม่มีตัวตนแท้จริง ณ ที่ใด แต่ทั้งนี้ พุทธศาสนาก็มิได้ทอดทิ้งร่างกาย (ตัวตน) โดยไม่ใส่ใจดูแล ในทางตรงข้ามพระพุทธศาสนากลับให้ความสำคัญต่อชีวิตและร่างกายในการปฏิบัติส่วนบุคคล ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลขยายไปถึงการสร้างสรรค์สังคมที่สงบสุขขึ้นดังที่ปรากฏในสังคมอุดมคติของชาวพุทธ คือ สังคมสงฆ์ นั่นเอง

สำหรับสุขภาพภายใต้พุทธกระบวนทัศน์ พระพรหมคุณาภรณ์ได้อธิบาย สุขภาพ หรือ สุขภาวะ ว่า ทั้งสองเป็นคำเดียวกันในภาษาบาลี แต่ภาษาไทยแผลง “ว” เป็น “พ” เป็นคำว่า สุขภาพ เมื่อความหมายของสุขภาพ คือ สุขภาพทางกาย จิต สังคม และปัญญา จึงสื่อความหมายใกล้ความสุข ภาวะปลอดทุกข์ เป็นสุข เป็นภาวะที่สมบูรณ์ คำสมัยใหม่เรียกว่า องค์กรรวม สุขแนวพุทธหรือสุขภาพแนวพุทธประกอบด้วยลักษณะที่เป็นวิชา (ความสว่างส่องไส) วิมุตติ (ความหลุดพ้นเป็นอิสระ) วิสุทธิ (ความหมดจด ไม่ขุ่นมัวเศร้าหมอง) สันติ (ความสงบไม่ร้อนร่นกระวนกระวาย) ซึ่งเป็นภาวะที่เป็นความดีงามของชีวิต^{๒๒๖}

คำว่า สุข (สุ + ขนฺ อวธารณ + ภาว) แปลว่า ความสุข ความสะดวก ความสบาย ความสำราญ วิเคราะห์ความหมายว่า สุขฺจฺ ขณฺตีติ สุขฺ แปลว่า ธรรมที่ห้ามความทุกข์ได้ดี ชื่อว่า

^{๒๒๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ, หน้า ๓.

คำว่า ภาว (ภฺ สุตฺตํ + อ) แปลว่า สภาพเดิม ลักษณะ สภาวะ ปกติ ธรรมชาติ วิเคราะห์ความหมายว่า “ภวนํ ภาโว” แปลว่า “ความมีความเป็นชื่อว่า ภาวะ” (วฺทฺธิ อฺ เป็น โอ, อาเทศ โอ เป็น อาว) หรือ “ตเถว ภวตีติ ภาโว” แปลว่า “สภาพที่มีอยู่อย่างนั้นนั่นเอง ชื่อว่า ภาวะ”^{๒๒๙}

เมื่อรวมกันเป็นคำว่า สุขภาวะ หรือ สุขภาพ จึงหมายถึง สภาพเดิมที่เป็นสุข ลักษณะที่เป็นสุข สภาวะที่เป็นสุข ปกติที่เป็นสุข หรือธรรมชาติที่เป็นสุข หรือเรียกอย่างง่ายว่า สุขภาพ ซึ่งเป็นสภาวะตรงกันข้ามกับ ความทุกข์ แสดงถึงพุทธศาสนาให้ความหมายของ สุขภาพ ใน ๒ ความหมาย คือ ๑) ความหมายในทางบวก (Positive) หมายถึง สุขภาพ สุขสบายความสำราญ และ ๒) ความหมายในทางลบ หรือในเชิงปฏิเสธ (Negative) คือ ความปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ความไม่มีโรคเบียดเบียน ความไม่มีทุกข์ หมดโรคทั้งกายและทางใจ^{๒๓๐}

สุขภาพ หรือ สุขภาพ ในเอกสารพุทธศาสนามีการกล่าวถึงไว้ในหลากหลายรูปแบบ มีขอบเขตแคบกว้าง และความลุ่มลึกแตกต่างกันอยู่หลายระดับ ทั้งกินความหมายครอบคลุมแตกต่างกันไป ทั้งนี้ สุขภาพที่มีความหมายขอบเขตกว้างขวางและมีสมบูรณ์ที่สุด หมายถึง สภาวะที่ปลอดจากทุกข์ทางจิตใจทั้งปวง คือ นิพพาน จนกระทั่งถึงขอบเขตที่แคบลงมาที่ความปลอดจากความไม่สบายกายด้วยโรคต่างๆ ซึ่งผู้วิจัยขอนำเสนอมุมมองของพุทธสุขภาพไว้ ดังนี้

^{๒๒๙} พระมหาโมคคัลลานะ (ผู้จนา), คัมภีร์อภิธานวรรณนา, พิมพ์ครั้งที่ ๒, แปลและเรียบเรียงโดย พระมหาสมปอง มุทิตโต, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๗), หน้า ๑๔๐. อ้างใน พระธรรมโมลี (ทองอยู่ ญาณวิสุทฺโธ) “การศึกษาเปรียบเทียบแนวคิดเรื่องสุขภาพแบบองค์รวมในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับแนวคิดตะวันตก”, สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๗.

^{๒๒๙} วิ.ม. (ไทย) ๔/๕/๗.

^{๒๒๙} พระมหาโมคคัลลานะ (ผู้จนา), คัมภีร์อภิธานวรรณนา, หน้า ๒๔๕ อ้างใน พระธรรมโมลี (ทองอยู่ ญาณวิสุทฺโธ) “การศึกษาเปรียบเทียบแนวคิดเรื่องสุขภาพแบบองค์รวมในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับแนวคิดตะวันตก”, หน้า ๗.

^{๒๓๐} พระธรรมโมลี (ทองอยู่ ญาณวิสุทฺโธ), “การศึกษาเปรียบเทียบแนวคิดเรื่องสุขภาพแบบองค์รวมในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับแนวคิดตะวันตก”, หน้า ๘.

๓.๒.๑ สุขภาพหลายระดับ และการยึดติดกับธรรมชาติที่ไม่เที่ยงเป็นโรค

เมื่อสุขภาพ คือ ภาวะที่เป็นสุข ในพุทธศาสนาพบการอธิบายแบ่งแยกเพื่อให้เข้าใจความสุขไว้มากมาย เช่น ความสุข ๑๐ ระดับ^{๒๓๑} ซึ่งแบ่งแยกความสุขตามความละเอียดประณีตที่แตกต่างกันตั้งแต่กามสุขอันเป็นสุขสามัญของปุถุชน ไล่เรียงตามด้วยสุขที่เกิดร่วมกับฌานในระดับต่างๆ ประณีตไปโดยลำดับ จนกระทั่งถึงสัญญาเวทียัตนิโรธสมาบัติสุขอันเป็นสุขที่สามารถเข้าถึงและรับรู้ได้โดยพระอริยบุคคลมีพระอนาคามี และพระอรหันต์เท่านั้น

นอกจากการแบ่งความสุขแยกย่อยออกเป็น ๑๐ ระดับ ยังพบมีการแบ่งความสุขออกเป็นคู่ๆ เปรียบเทียบกัน เช่น ระหว่างกามสุขและเนกขัมมสุข โดยเนกขัมมสุขเป็นสุขภาพที่ดีกว่า เลิศกว่ากามสุข หรือ ระหว่างสุขที่อิงอามิสและสุขที่ไม่อิงอามิส นั้นสุขที่ไม่อิงอามิสภายนอกเป็นสุขภาพที่ดีกว่า เลิศกว่าสุขที่ต้องอิงอามิสภายนอก

ทั้งนี้ พระพุทธศาสนาได้นำเสนอประเภทและระดับของความสุขไว้หลากหลาย เพื่อให้มนุษย์สามารถรู้เท่าทันความสุขทั้งหลายเหล่านั้นตามความเป็นจริง ไม่หลงไปกับภาพมายาที่ปกปิด บิดเบือน เคลือบคลุม จนกระทั่งมีผลทำให้มนุษย์รับรู้สภาพความจริงแท้ที่คลาดเคลื่อนไป ทั้งให้รู้จักหนทางที่หลีกเลี่ยงออกจากความสุขชั้นหยาบ เพื่อพัฒนาตนให้ได้รับความสุขในขีดขั้นที่ละเอียดประณีตยิ่งๆ ขึ้นไป ทั้งนี้ เมื่อมนุษย์สามารถรู้เห็นตามความเป็นจริง แล้วยอมเห็นโทษหรือจุดที่เสื่อมเสียของสุขที่หยาบที่ต้องแปรเปลี่ยนไป ไม่เป็นไปตามปรารถนาย่อมทำให้เกิดความเบื่อหน่าย คลายความยึดติด จนกระทั่งสามารถละความสุขที่หยาบ และมุ่งแสวงหาความสุขอันละเอียดยิ่งๆ ขึ้นไปโดยลำดับ

พระพุทธศาสนามีทัศนะว่าจิตที่ยังมีอุปาทาน คือ ความยึดมั่นติดข้องอยู่กับสิ่งต่างๆ ไม่ว่าจะละเอียดประณีตเพียงใดก็ยังไม่สามารถเข้าถึงความสุขภาพที่สมบูรณ์ เพราะการการยึดถือในสิ่งซึ่งไม่เที่ยงต้องเสื่อมสิ้นไปที่แม้จะนำความสุขมาให้ แต่เมื่อสิ่งซึ่งมีธรรมดาไม่เที่ยงเหล่านั้นต้องเสื่อมสิ้นไปแล้วความความสุขที่ได้ยอมต้องเสื่อมสภาพ หรือลดระดับลงกลายเป็นความทุกข์ในที่สุด เช่น กามสุข วิตกและวิจารณ์ (องค์แห่งปฐมฌานละได้เมื่อจิตเข้าสู่ทุติยฌาน) ปิติ สุข อุเบกขา สัญญามนสิการร่วมกับรูป สัญญามนสิการร่วมกับอารมณ์เสมอด้วยอากาศ สัญญามนสิการร่วมกับอารมณ์เสมอด้วยวิญญาณ เป็นต้น สิ่งต่างๆ เหล่านี้แม้จะเป็นสิ่งทีละเอียดประณีตสักเพียงใดก็ล้วนแล้วแต่เป็นโรคที่เกิดขึ้นกับใจทั้งสิ้น ยกเว้นไว้เพียงพระนิพพานอันเป็นภาวะแห่งสุขอย่างยิ่ง ไม่ข้องติดอยู่กับสิ่งใดๆ ในโลก^{๒๓๒}

^{๒๓๑} กล่าวไว้แล้วในหัวข้อ ๓.๑.๓.๒ ระดับและประเภทของความสุข.

^{๒๓๒} ดูรายละเอียดใน อง.นวก. (ไทย) ๒๓/๓๔/๕๐๐-๕๐๓.

๓.๒.๒ สุขภาพคือความหมดจดจากโรคทั้งปวง

โรค ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๒ ได้ให้คำจำกัดความไว้ว่า “ความเจ็บไข้ ความเจ็บป่วย”^{๒๓๓} โรค ในภาษาบาลีหมายถึง “สภาพผู้ทำลายอวัยวะน้อยใหญ่ สภาพผู้เสียตาง ความเจ็บไข้ ความไม่สบาย ความป่วย ความไข้”^{๒๓๔} นอกจากนี้ยังมีคำอื่นที่มีนัยเดียวกัน คือ รุชน แปลว่า “อันเสียตาง ความเสียตาง”^{๒๓๕} อาพาธ หมายถึง “โรคอันเบียดเบียนโดยยิ่ง ความเบียดเบียนยิ่ง ความไม่สบาย ความป่วยไข้ ความเจ็บไข้”^{๒๓๖} พุยาธิ หมายถึง “โรคอันเสียตาง โรคมีความบีบคั้นในใจต่างๆ ความเจ็บไข้”^{๒๓๗} อามย (นามัย) หมายถึง “ความเจ็บไข้ ความป่วยไข้ ความไม่สบาย”^{๒๓๘} (ตรงข้ามกับ อนามย (อนามัย) คือ ความเจ็บไข้ไม่มี)

สุขภาพ ในกรอบความหมายที่ครอบคลุมครบถ้วนแล้วอย่างสมบูรณ์ คือของหมดสิ้นไปแห่งโรคทั้งปวง นั่นคือภาวะที่ทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า นิพพาน อันเป็นภาวะที่สมบูรณ์สูงสุด เป็นสุขภาพอย่างยิ่ง เป็นสุขภาพอันสมบูรณ์อันปราศจากความทุกข์โดยสิ้นเชิง เป็นภาวะแห่งความไม่มีโรค หรือ อโรคยะ กล่าวอ้างอิงด้วยพุทธพจน์ที่ว่า “อาโรคยฺ อิทนฺตํ นิพพานนฺติ วทสฺสิ - ความไม่มีโรคนั้นคืออันนี้ นิพพานนั้นคืออันนี้”^{๒๓๙} หรือ “นิพพานํ ปรมํ สุขํ. - นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง”^{๒๔๐}

โรคภายใต้พุทธกระบวนทัศน์

พระพุทธศาสนาได้อธิบายถึง โรค หรือ สิ่งที่ทำให้เจ็บปวด นามาซึ่งความไม่สบาย แบ่งแยกเป็น ๒ ส่วนคือ โรคทางกาย และโรคทางใจ^{๒๔๑}

๑) โรคทางกาย

เมื่อกล่าวถึงโรคทางกาย หรือ ความเจ็บป่วยทางกาย อันเป็นมิติสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับ สุขภาพกาย พบในเอกสารทางพระพุทธศาสนาว่าถึงสุขภาพในมิติทางกายไว้ว่า สุขภาพ

^{๒๓๓} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิต ๒๕๕๒, (กรุงเทพฯ : นามมีบุ๊คส์พับลิเคชันส์, ๒๕๕๖), หน้า ๙๗๙.

^{๒๓๔} ป.หลงสมบุญ, พจนานุกรมบาลี-ไทย, หน้า ๕๓๕.

^{๒๓๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๓๒.

^{๒๓๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๖.

^{๒๓๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๓๗.

^{๒๓๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๖.

^{๒๓๙} ม.มู (ไทย) ๑๓/๒๑๙/๒๕๗.

^{๒๔๐} ชุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๒๐๓/๙๕.

^{๒๔๑} อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๕๗/๒๑๗.

พระพุทธศาสนามีทัศนะว่าร่างกาย หรือรูปธรรม เป็นสภาพที่มีทุกข์ มีโทษมากมาย เป็นที่อยู่อันอุดมหรือเป็นแหล่งสะสมของโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ทั้งมีธรรมชาติที่ต้องเจ็บป่วย ตามพุทธพจน์ที่ว่า “ร่างกายนี้แก่หง่อมแล้ว เป็นรังของโรค มีแต่จะทรุดโทรมลงไป ร่างกายที่เนาเปื่อยนี้ก็จะแตกดับไป เพราะชีวิตมีความตายเป็นที่สุด”^{๒๔๔} หรือ “ร่างกายนี้ถูกสร้างให้เป็นนครแห่งกระดูก ฉาบด้วยเนื้อและเลือด เป็นที่สถิตแห่งความแก่ ความตาย ความถือตัว และความลงหลู่กัน”^{๒๔๕}

ตัวอย่างในพระไตรปิฎก ได้มีการกล่าวอ้างถึงโรคต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับกายไว้อย่างหลากหลาย เป็นการแสดงถึงความยอมรับในความอุดมไปด้วยโรคภัยไข้เจ็บของร่างกาย เช่น โรคตา โรคหู โรคจมูก โรคลิ้น โรคกาย โรคศีรษะ โรคที่โอบหู โรคปาก โรคฟัน โรคไอ โรคหืด โรคไข้หวัด โรคไข้พิษ โรคไข้เชื่อมซึม โรคท้อง โรคลมสลบ โรคลงแดง โรคจุกเสียด โรคลงราก โรคเรื้อน โรคฝี โรคกลาก โรคมอคร่อ โรคลม บ้าหมู โรคหืดเปื่อย โรคหืดด้าน โรคคุดทะราด โรคหูด โรคละอองบวม โรคอาเจียนเป็นเลือด โรคดี โรคเบาหวาน โรคเริม โรคพุพอง โรคริดสีดวง อาพารมดีเป็นสมุฏฐาน อาพารมมีเสลดเป็นสมุฏฐาน อาพารมมีลมเป็นสมุฏฐาน อาพารมมีไข้สันนิบาตเป็นสมุฏฐาน อาพารมที่เกิดแต่ฤดูแปรปรวน อาพารมที่เกิดแต่การบริหารที่ไม่สม่ำเสมอ อาพารมที่เกิดแต่ความเพียรเกินกำลัง อาพารมที่เกิดแต่วิบากของกรรม ความหนาว ความร้อน ความหิว ความกระหาย ปวดอุจจาระ ปวดปัสสาวะ^{๒๔๖} อหิวาตกโรค^{๒๔๗} โรคอัมพาต^{๒๔๘} โรคเป็นหนองที่เท้า^{๒๔๙} โรคหืด โรคพุพอง โรคฝีดาษ โรคกลืนตัวแรง โรคถูกอมมนุษย์เข้าถึง โรคปวดร้อนศีรษะ โรคลม โรคลมชั้ยยกตามข้อ โรคเท้าแตก โรคเนื้องอก โรคแผลไม่งอก โรค

^{๒๔๒} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๓๔/๑๕๐.

^{๒๔๓} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๗๙/๔๖๕, ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๗/๓๐๖, อง.ปัญจก. (ไทย) ๒๒/๕๓/๙๒.

^{๒๔๔} ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๔๘/๗๘.

^{๒๔๕} ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๕๐/๗๘.

^{๒๔๖} อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๙-๑๓๑.

^{๒๔๗} วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๐๐/๑๕๕.

^{๒๔๘} วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๑๙/๑๘๔-๑๘๗.

^{๒๔๙} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๔๙/๑๘.

คุณค่าของสุขภาพทางกาย

พระพุทธศาสนาให้ความใส่ใจ และเห็นคุณค่าของการมีร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพ พบได้จากที่ในพระสูตรต่างๆ ในพระไตรปิฎก พระพุทธองค์ได้ตรัสแสดงถึงส่วนดี หรือประโยชน์ หรือคุณค่าแห่งการมีสุขภาพดี มีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงไว้ เช่น ในอรรถกถาร (ประตูแห่งประโยชน์ ช่องทางแห่งประโยชน์) หรือ วัณนमुख (ธรรมที่เป็นปากทางแห่งความเจริญ) ไว้ ๖ อย่างนั้นมี ความไม่มีโรคเป็นหนทางสู่ความเจริญอย่างหนึ่ง เพราะการที่มีร่างกายแข็งแรง ไม่มีโรค ย่อมสามารถสร้างสรรค์สิ่งต่างๆ และสามารถพัฒนาตนเพื่อตอบสนองจุดหมายในทุกๆ ระดับ ดังนี้ว่า “(๑) ความไม่มีโรค (๒) ศีล (๓) การคล้อยตามความรู้ของท่านผู้ฉลาด (๔) การสดับตรับฟัง (๕) การประพฤติสมควรแก่ธรรม (๖) ความที่จิตไม่หดหู่ คุณธรรม ๖ ประการนี้เป็นช่องทางหลักแห่งประโยชน์”^{๒๕๗} หรือ กล่าวถึงความไม่มีโรคว่าเป็นลาภอย่างยิ่งไว้ว่า “อาโรคฺยปรมา ลาภา สนฺตุฎฺฐิ ปรมิ ธนํ วิสุตฺตสปรมา ญาตี นิพฺพานํ ปรมิ สุขํ. - ความไม่มีโรคเป็นลาภอย่างยิ่ง ความสันโดษเป็นทรัพย์อย่างยิ่ง ความคุ้นเคยเป็นญาติอย่างยิ่ง นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง”^{๒๕๘} หรือ “ความไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง บรรดาทางทั้งหลายอันให้ถึงอมตธรรม ทางมีองค์ ๘ เป็นทางอันเกษม”^{๒๕๙} เป็นต้น

โรคทางกายเป็นปกติธรรมดาของชีวิต

โรคทางกาย หรือ ความเจ็บป่วย ตามทัศนะพระพุทธศาสนา คือ ความเห็นว่าร่างกายนี้ไม่ใช่สิ่งสมบูรณ์แข็งแรง แต่เป็นสิ่งที่เปราะบางและเป็นสิ่งที่มีความยากลำบากในการบำรุงรักษา มีสภาพที่เสื่อมสลายเสียหาย ทั้งเป็นของเล็กน้อย ร่างกายนี้มีปกติธรรมดาที่จะต้องมีความเจ็บป่วย ความเสื่อมโทรมแก่ชรา และมีความตาย ซึ่งเป็นธรรมชาติที่อยู่คู่กับความมีชีวิต

^{๒๕๐} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๔- ๒๖๘/๔๘-๖๐.

^{๒๕๑} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๗๓/๖๙.

^{๒๕๒} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๗๘/๗๖.

^{๒๕๓} วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๓๓/๑๘๙-๑๙๐.

^{๒๕๔} วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๖๕/๒๓๙-๒๔๑.

^{๒๕๕} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๖๘/๔๕๔-๔๕๕.

^{๒๕๖} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๘-๙/๘-๙.

^{๒๕๗} ขุ.ชา.เอกก. (ไทย) ๒๗/๘๔/๓๕.

^{๒๕๘} ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๐๔/๙๖.

^{๒๕๙} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๑๕-๒๑๖/๒๕๔-๒๕๕.

สาเหตุของโรคทางกาย

สำหรับสาเหตุของโรคทางกายนั้น พระพุทธองค์ได้ทรงจำแนกสาเหตุของการเกิดโรคทางกายไว้อย่างหลากหลาย ดังนี้

- ๑) สาเหตุจากดี
- ๒) สาเหตุจากเสมหะ (เสลด)
- ๓) สาเหตุจากลม
- ๔) สาเหตุจากไข้สันนิบาต
- ๕) สาเหตุจากการเปลี่ยนฤดูกาล
- ๖) สาเหตุจากการผลัดเปลี่ยนอิริยาบถไม่ได้ส่วนกัน
- ๗) สาเหตุจากความปากเพียรเกิดกำลังความสามารถ
- ๘) สาเหตุเกิดจากผลกรรม
- ๙) สาเหตุจากความหนาว ความร้อน (ภูมิอากาศ)
- ๑๐) สาเหตุจากความหิว กระจาย ปวดอุจจาระ ปวดปัสสาวะ (ความต้องการของร่างกายเพื่อการดำรงอยู่)

^{๒๖๐} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๕๑๑/๓๒๒.

^{๒๖๑} ข.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๔๘/๗๘.

๑๑) สาเหตุจากการถูกสัมผัสเชื้อ ยุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลาน^{๒๖๒}

จากสาเหตุของความเจ็บไข้ได้ป่วยที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสแสดงไว้ ทำให้ทราบได้ว่า โรคภัยไข้เจ็บ ความไม่สบายกายนั้น เกิดจากเหตุหลายอย่าง และกรรมก็เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดความไม่สบาย ความป่วยไข้ทางกาย ทั้งพระพุทธองค์ยังตรัสแสดงถึงโรคอันมีสาเหตุเกิดมาจากกรรมที่ได้กระทำไว้ในอดีตภพก่อนๆ ดังนี้ว่า

มาณพ บุคคลบางคนในโลกนี้ เป็นสตรีก็ตาม เป็นบุรุษก็ตาม เป็นผู้เบียดเบียนสัตว์ทั้งหลายด้วยฝ่ามือบ้าง ด้วยก้อนดินบ้าง ด้วยท่อนไม้บ้าง ด้วยศัสตราบ้าง เพราะกรรมนั้นที่เขาให้บริบูรณ์ ยึดมั่นไว้อย่างนั้น หลังจากตายแล้ว เขาจึงไปเกิดในอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก หลังจากตายแล้วถ้าไม่ไปเกิดในอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ในที่ใดๆ เขาก็จะเป็นผู้มีโรครมาก

มาณพ การที่บุคคลเป็นผู้เบียดเบียนสัตว์ทั้งหลายด้วยฝ่ามือบ้าง ด้วยก้อนดินบ้าง ด้วยท่อนไม้บ้าง ด้วยศัสตราบ้าง นี้เป็นปฏิปทาที่เป็นไปเพื่อความมีโรครมาก^{๒๖๓}

หรือ “มาณพ สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน มีกรรมเป็นทายาท มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย กรรมย่อมจำแนกสัตว์ทั้งหลายให้เลวและดีต่างกัน”^{๒๖๔}

หรือ

ข้าวเปลือก ทรัพย์ เงินทอง สิ่งของที่หวงแหวนอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือทาส กรรมกร คนรับใช้ และผู้อาศัยที่มีอยู่ ทั้งหมดนั้นเขานำไปไม่ได้ จำต้องละทิ้งไว้ทั้งหมด อนึ่ง บุคคลทำกรรมใดทางกาย ทางวาจา หรือทางใจ กรรมนั้นแลเป็นสมบัติของเขา ทั้งเขาจะนำกรรมนั้นไปได้อันหนึ่งกรรมนั้นย่อมติดตามเขาไป ดุจเงาติดตามตัวไป ฉะนั้น^{๒๖๕}

สำหรับ โรคกรรม หรือ ความเจ็บป่วยที่มีสาเหตุจากสิ่งที่ได้กระทำไว้ในอดีตภพก่อนๆ นี้ มีข้อน่าสังเกตว่าเทคโนโลยีการแพทย์ที่ได้รับการพัฒนามาโดยตลอดจนกระทั่งถึงปัจจุบันนี้ ยังไม่สามารถรักษาโรคทุกโรคให้หายได้ บางโรคเป็นโรคเรื้อรังที่รักษาอย่างไรก็ไม่หาย ไม่ว่าจะใช้เครื่องมือเทคโนโลยีทางการแพทย์ที่ก้าวหน้าอย่างไร หรือบางคนอาจมีอายุยืนยาว ในขณะที่บางคนอายุสั้น บางคนเจ็บไข้ได้ป่วยอยู่เสมอ ในขณะที่บางคนมีร่างกายแข็งแรง แต่ทั้งนี้ต้องทำความเข้าใจเบื้องต้นให้ชัดเจนว่า โรคเกิดได้จากเหตุปัจจัยหลายอย่าง อธิบายด้วยนิยาม ๕ คือ โรคมิได้เกิดจากกรรมเพียงอย่างเดียว และการมีทัศนคติเคลื่อนเข้าสู่ลัทธิเหตุ

^{๒๖๒} ขุ.ม. (ไทย) ๑๑/๒๙/๑๗.

^{๒๖๓} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๙๑/๓๕๑.

^{๒๖๔} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๙๙/๓๕๐.

^{๒๖๕} อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๕๗/๒๑๗.

๒) โรคทางใจ

พระพุทธเจ้าได้ตรัสแสดงถึงโรคอีกด้านหนึ่งนอกเหนือไปจากโรคทางกาย คือ โรคทางใจที่มีสาเหตุมาจากสิ่งที่เรียกว่า กิเลส ที่มีอยู่ ๓ ประการ คือ โลภะ โทสะ โมหะ โดยพระพุทธองค์ได้ตรัสแสดงไว้ในสัลลสูตร ถึงโรคทางใจซึ่งมีอยู่ในปุถุชนสามัญทั่วไป ไม่มียกเว้นไว้กับบุคคลใด (ยกเว้นบุคคลที่ปราศจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองแล้ว) ซึ่งกิเลสทั้ง ๓ นั้นเป็นสิ่งที่นำความทุกข์มาให้ตลอดเวลา สำหรับบุคคลซึ่งปราศจากโรคทางใจอย่างสมบูรณ์คือ พระอรหันต์ทั้งหลายผู้หมดจดปราศจากกิเลสที่เร้าร้อนเท่านั้นที่ปราศจากความทุกข์ทางใจ ที่ว่า

สัตว์ผู้อ้างว่า ตนเองไม่มีโรคทางกายตลอดระยะเวลา ๑ ปีบ้าง ๒ ปีบ้าง ๓ ปี บ้าง ๔ ปี บ้าง ๕ ปีบ้าง ๑๐ ปีบ้าง ๒๐ ปีบ้าง ๓๐ ปีบ้าง ๔๐ ปีบ้าง ๕๐ ปีบ้าง แม้ยิ่งกว่า ๑๐๐ ปีบ้าง ยังพอมืออยู่ แต่สัตว์ผู้จะกล่าวอ้างว่า ตนเองไม่มีโรคทางใจ ตลอดระยะเวลาแม้ครู่เดียว หาได้โดยยาก ยกเว้นท่านผู้หมดกิเลสแล้ว^{๒๖๖}

ทั้งนี้ พระอรหันต์ผู้ปราศจากกิเลสเครื่องเศร้าหมอง ปราศจากโรคทางใจแล้วก็ตาม แต่พระอรหันต์ยังคงเป็นผู้ที่มีโรคทางกายได้เป็นปกติเหมือนปุถุชนทั่วไป อธิบายด้วย การเสวยหรือ การรับรู้ของเวทนาเป็น ๒ ส่วน คือ (๑) เวทนาทางกาย และ (๒) เวทนาทางใจ สำหรับปุถุชน หรือ มนุษย์ที่ยังเต็มไปด้วยกิเลสมีอุปาทาน ความยึดมั่นในร่างกายนั้นว่าเป็นเรา เป็นของๆ เรา เมื่อได้รับทุกขเวทนาใดกระทบเข้า ย่อมได้รับทั้งทุกขเวทนาทางกาย และเวทนาทางใจติดตามกันไป คือได้รับทุกขเวทนาทั้งสองส่วนโดยสมบูรณ์ ซึ่งแตกต่างจากพระอรหันต์ ที่เมื่อได้รับทุกขเวทนาใดย่อมได้รับทุกขเวทนาเพียงส่วนเดียว คือ ทุกขเวทนาทางกายเท่านั้น แต่ใจที่ปราศจากความยึดมั่นว่าร่างนี้เป็นตัวเป็นตนของท่าน ท่านย่อมไม่เดือดร้อนใจไปตามร่างกายที่เกิดทุกขเวทนาขึ้น ท่านยังคงรับรู้ถึงทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นเหล่านั้น ทั้งสามารถปฏิบัติตนเพื่ออยู่ร่วมกับเวทนานั้นๆ ได้อย่างไม่ร้อนใจ ดังนี้

ภิกษุทั้งหลาย ปุถุชนผู้ไม่ได้สติ เสวยสุขเวทนาบ้าง ทุกขเวทนาบ้าง อทุกขมสุขเวทนาบ้าง อริยสาวกผู้ได้สติก็เสวยสุขเวทนาบ้าง ทุกขเวทนาบ้าง อทุกขมสุขเวทนาบ้าง

^{๒๖๖} อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๕๗/๒๑๗.

นายขมังธนูใช้ลูกศรยิงบุรุษ ยิงซ้ำบุรุษนั้นด้วยลูกศรดอกที่ ๒ อีก เมื่อเป็นเช่นนี้ บุรุษนั้นยอมเสวยเวทนา ๒ ประการเพราะลูกศร คือ ๑) เวทนาทางกาย ๒) เวทนาทางใจ แม้ฉันใด ปุถุชนผู้ไม่ได้สติก็ฉันนั้นเหมือนกัน ถูกทุกขเวทนาถูกต้องยอมเสวยเวทนา ลำบาก รำไร ทูบออกคร่ำครวญ ถึงความลุ่มหลง เขายอมเสวยเวทนา ๒ ประการ คือ ๑) เวทนาทางกาย ๒) เวทนาทางใจ

อนึ่ง เขาถูกทุกขเวทนานั้นแลถูกต้องแล้ว ย่อมขัดเคือง ปฏิฆานุสัยในทุกขเวทนา ย่อมไหลไปตามเขาผู้ขัดเคืองในเพราะทุกขเวทนา เขาถูกทุกขเวทนาถูกต้อง แล้วก็ยังเพิลิตเพลินกามสุข ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะปุถุชนผู้ไม่ได้สตินั้นไม่รู้ชัดเครื่องสลัดออกจากทุกขเวทนานอกจากกามสุข เมื่อเขาเพิลิตเพลินกามสุข ราคานุสัยในสุขเวทนานั้นย่อมไหลไปตาม เขาย่อมไม่รู้ชัด ความเกิด ความดับ คุณ โทษ และเครื่องสลัดออกจากเวทนาเหล่านั้นตามความเป็นจริง เมื่อเขาไม่รู้ชัดความเกิด ความดับ คุณ โทษ และเครื่องสลัดออกจากเวทนาเหล่านั้นตามความเป็นจริง อวิชชานุสัยในอทุกขมสุขเวทนา ย่อมไหลไปตาม เขาเสวยสุขเวทนา ก็เป็นผู้ประกอบ (ด้วยกิเลส) เสวยสุขเวทนานั้น เสวยทุกขเวทนา ก็เป็นผู้ประกอบ (ด้วยกิเลส) เสวยทุกขเวทนานั้น และเสวยอทุกขมสุขเวทนา ก็เป็นผู้ประกอบ (ด้วยกิเลส) เสวยอทุกขมสุขเวทนานั้น

ภิกษุทั้งหลาย ปุถุชนผู้ไม่ได้สตินี้เราเรียกว่า เป็นผู้ประกอบด้วยชาติ ชรา มรณะ โสกะ ปริทเวหะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส เรากล่าวว่า เป็นผู้ประกอบด้วยทุกข์

ภิกษุทั้งหลาย ส่วนอริยสาวกผู้ได้สติถูกทุกขเวทนาถูกต้อง ย่อมไม่เสวยเวทนา ไม่ลำบาก ไม่รำไร ไม่ทูบออกคร่ำครวญ ไม่ถึงความลุ่มหลง เธอยอมเสวยเวทนาทางกาย ประการเดียว ไม่เสวยเวทนาทางใจ

นายขมังธนูใช้ลูกศรยิงบุรุษ ไม่ยิงซ้ำบุรุษนั้นด้วยลูกศรดอกที่ ๒ เมื่อเป็นเช่นนี้ บุรุษนั้นยอมเสวยเวทนาเพราะลูกศรดอกเดียวแม้ฉันใด ภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกผู้ได้สติก็ฉันนั้นเหมือนกัน ถูกทุกขเวทนาถูกต้อง ย่อมไม่เสวยเวทนา ไม่ลำบาก ไม่รำไร ไม่ทูบออกคร่ำครวญ ไม่ถึงความลุ่มหลง เขายอมเสวยเวทนาทางกายประการเดียว ไม่เสวยเวทนาทางใจ อนึ่ง เธอถูกทุกขเวทนานั้นแลถูกต้องแล้ว ย่อมไม่ขัดเคือง ปฏิฆานุสัยในทุกขเวทนา ย่อมไม่ไหลไปตามเธอผู้ไม่ขัดเคืองในเพราะทุกขเวทนา เธอถูกทุกขเวทนาถูกต้องแล้ว ย่อมไม่เพิลิตเพลินกามสุข ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะอริยสาวกผู้ได้สตินั้นรู้ชัดเครื่องสลัดออกจากทุกขเวทนา เว้นจากกามสุข เมื่อเธอไม่เพิลิตเพลินกามสุข ราคานุสัยในสุขเวทนา ย่อมไม่ไหลไปตาม เธอรู้ชัดความเกิด ความดับ คุณ โทษ และเครื่องสลัดออกจากเวทนา

ภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกผู้ได้สดับนี้เราเรียกว่า เป็นผู้ปราศจากชาติ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส เรากล่าวว่า เป็นผู้ปราศจากทุกข์ ภิกษุทั้งหลาย นี้แล เป็นความแปลกกัน เป็นความแตกต่างกัน เป็นเหตุทำให้ต่างกันระหว่างอริยสาวกผู้ได้สดับ กับปุถุชนผู้ไม่ได้สดับ^{๒๖๗}

โรคทางกายและโรคทางใจ

เมื่อเปรียบเทียบระหว่างมิติต่างด้านร่างกาย และมิติต่างด้านจิตใจแล้ว พระพุทธศาสนามีทัศนะที่ให้ความสำคัญกับมิติต่างใจมากกว่า เพราะการกระทำทั้งหลายทั้งทางกายและวาจาล้วนมีใจเป็นจุดเริ่มต้นทั้งสิ้น ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ ถ้าคนมีใจชั่ว ก็จะทำชั่วหรือทำชั่วตามไปด้วย เพราะความชั่วนั้น ทุกข์ย่อมติดตามเขาไป เหมือนล้อหมุนตามรอยเท้าโคที่ลากเกวียนไป”^{๒๖๘} และพุทธพจน์ที่ว่า “ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ ถ้าคนมีใจดี ก็จะทำดีหรือทำดีตามไปด้วย เพราะความดีนั้น สุขย่อมติดตามเขาไป เหมือนเงาติดตามตัวเขาไป ฉะนั้น”^{๒๖๙}

สำหรับพุทธทัศนะที่ให้ความสำคัญของมิติด้านจิตใจเหนือกว่ามิติด้านร่างกายนั้น ยังพบได้ว่า ในการบรรลุธรรม เข้าถึงความหลุดพ้นขั้นสูงสุด ในพระพุทธศาสนาซึ่งเป็นผลสัมฤทธิ์ที่เกิดขึ้นโดยตรงทางใจ ก็มีได้ถูกขัดขวางด้วยร่างกายจะป่วยไข้ไม่สมบูรณ์แต่อย่างใด นั่นคือไม่ว่าร่างกายจะเจ็บป่วย ทุกพลภาพอย่างไร ถ้าสามารถพัฒนาจิตใจให้เกิดความเห็นที่ถูกต้องต่อสรรพสิ่งต่าง ๆ ก็สามารถบรรลุธรรมเพื่อความดับทุกข์ทั้งปวงได้ โดยไม่มีข้อจำกัดด้านร่างกายที่คอยขวางกั้นแต่อย่างใด ดังความในพระไตรปิฎก คิลานสูตรที่ว่าด้วยธรรมสำหรับภิกษุไข้ ดังนี้

ภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๕ ประการ ย่อมไม่ละภิกษุบางรูปผู้ทุพพลภาพ เป็นไข้ เธอพึงหวังได้ผลนี้คือ ไม่นานนักจักทำให้แจ้งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ อันไม่มีอาสวะเพราะอาสวะสิ้นไปด้วยปัญญาอันยิ่งเองเข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน ธรรม ๕ ประการ อะไรบ้าง คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ (๑) พิจารณาเห็นความไม่งามในกายอยู่ (๒) กำหนดหมายความ

^{๒๖๗} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๕๔/๒๗๔-๒๗๖.

^{๒๖๘} ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑/๒๓.

^{๒๖๙} ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒/๒๔.

ด้วยเหตุนี้ โรค ภายใต้กระบวนทัศน์ทางพระพุทธศาสนาจึงกินความหมายกว้างขวางกว่า โรคที่เป็นเพียงความผิดปกติของอวัยวะหรือร่างกายและจิตประสาทอันเกี่ยวเนื่องกับการทำงานของสมองภายใต้กระบวนทัศน์จักรกลแบบวิทยาศาสตร์ ในทัศนะของพระพุทธศาสนาถือได้ว่าเป็นเพียงทุกข์ส่วนหนึ่งของทุกข์ที่มีในมนุษย์ เป็นทุกข์ที่เกี่ยวเนื่องกับกายเป็นสำคัญ ภาวะความเจ็บป่วยในทัศนะของพระพุทธศาสนาที่ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก และคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาที่ปรากฏในรูปศัพท์ที่แตกต่างกัน เช่น พยาธิ อาพาธ โรค ป่วยไข้ จึงไม่ได้มีความหมายเฉพาะความเจ็บป่วยภายใต้นิยามของระบบสุขภาพตามทัศนะแบบวิทยาศาสตร์เชิงจักรกล แต่จะมีความหมายที่กว้างขวางครอบคลุมไปในขอบข่ายที่พระพุทธศาสนาให้ความใส่ใจ คือ การนำไปสู่ความสิ้นทุกข์ถาวร หรือสุขภาพที่แท้จริง

สุขภาพในทัศนะของพระพุทธศาสนาในความหมายว่าเป็นความหมดจดจากโรคทั้งปวงนี้ เป็นการแสดงขอบเขตอันกว้างขวางที่สุดของคำว่า สุขภาพ คือ ภาวะปราศจากโรค (ทางใจ) โดยสิ้นเชิงนั่นคือ นิพพาน การอธิบายขอบเขตของโรคในทัศนะพระพุทธศาสนา ว่ามีความกว้างขวางครอบคลุมความทุกข์ทั้งปวงที่เกิดขึ้นกับมนุษย์ ที่สัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกับความยึดมั่นถือมั่นในสรรพสิ่งทั้งหลาย ที่ไม่มีตัวตนแท้จริงว่ามีตัวตนแท้จริงทั้งหลายเข้าใจว่ามีสภาพคงทนไม่เสื่อมสลาย และเป็นสิ่งที่พึงสามารถก่อให้เกิดความสุขได้ เพราะไม่รู้ไม่เข้าใจถึงความเป็นจริงของธรรมชาติ ดังนั้น การแก้ทุกข์ หรือ การเข้าถึงสุขภาพแท้ ย่อมต้องทำความเข้าใจถึงธรรมชาติแท้จริงของสรรพสิ่งทั้งหลาย คลายความยึดมั่นถือมั่นลงจนกระทั่งแม้การมีร่างกายที่เจ็บป่วยทุกข์ทรมานก็เสมือนกับมิได้เป็นโรค หรือมีความเจ็บป่วยแต่อย่างใด เพราะเข้าใจถึงความจริงของร่างกายว่ามีสภาพแห่งความเสื่อมไป ไม่สามารถคงสภาพอยู่ได้ ก็เพราะใจที่ปราศจากความยึดมั่นถือมั่นในร่างกายว่าเป็นตน เป็นของตน อันทำให้จิตใจต้องทนทุกข์ทรมานมีความกระสับกระส่ายไปตามร่างกาย จึงจะสามารถมีสุขภาพอย่างแท้จริงได้

๓.๒.๓ สุขภาพคือภาวะที่ปลอดจากนิเวศ

นิเวศ หรือ นิเวศธรรม คือ ธรรมที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี เป็นสิ่งที่ขัดขวางจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม ออกุศลที่กดทับจิต ปิดกั้นปัญญา^{๒๗๐} ประกอบไปด้วยองค์ประกอบ ๕ อย่าง คือ

^{๒๗๐} อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๒๑/๒๐๑-๒๐๒.

^{๒๗๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า

- ๑) กามฉันท์ คือ ความพอใจในกามคุณ
- ๒) พยาบาท คือ ความคิดร้ายต่อผู้อื่น
- ๓) ถีนมิตตะ คือ ความหดหู่ซึมเซา
- ๔) อุทธัจจกุกกุจจะ คือ ความฟุ้งซ่านและรำคาญ
- ๕) วิจิกิจฉา คือ ความลังเลสงสัย

การละนิวรณ์อันเป็นเครื่องกีดขวางจิตไปจากคุณธรรม ความดีทั้งหลายนี้ พระพุทธองค์ทรงเปรียบว่าเป็นเสมือนการหายขาดจากโรคภัยไข้เจ็บ มีกำลังขึ้นใหม่ ดังนี้

เปรียบเหมือนคนไข้อาการหนัก บริโภคอาหารไม่ได้ ไม่มีกำลัง ต่อมา หายป่วย บริโภคอาหารได้ กลับมีกำลัง เขาคิดว่า เมื่อก่อนเราป่วยอาการหนัก บริโภคอาหารไม่ได้ ไม่มีกำลัง เวลานี้หายป่วย บริโภคอาหารได้ มีกำลังเป็นปกติ เพราะการหายจากโรคเป็นเหตุ เขาจึงได้รับความเบิกบานใจและความสุขใจ ... ภิกษุพิจารณาเห็นนิวรณ์ ๕ ที่ตนละได้แล้ว เหมือนความไม่มีหนี้ ความไม่มีโรค การพ้นโทษจากเรือนจำ ความเป็นไทแก่ตัวเอง และภูมิสถานอันสงบร่มเย็น^{๒๗๒}

๓.๒.๔ สุขภาพในความหมายของกุศลธรรม

อีกความหมายหนึ่งของภาวะปราศจากโรค หรือการมีสุขภาพดีในทัศนะของพระพุทธศาสนา คือ กุศล ๑ ใน ๔ ข้อ^{๒๗๓} คือ

- ๑) **อาโรคยะ** ความไม่มีโรคทั้งทางกายและทางใจ หมายถึง ทั้งกายและจิตที่มีสุขภาพดี ไม่ถูกบีบคั้น ไม่กระสับกระส่าย ใช้งานได้ดี
 - ๒) **อนวัชชะ** หรือไร้ตำหนิ ไม่มีโทษทั้งทางกฎหมาย ศีลธรรม และจารีตประเพณี หมายถึง ไม่มีวัชหมอง ไม่ขุ่นมัว สะอาด
 - ๓) **โกศลสัมมุต** เกิดจากปัญญาและความรู้จริง หรือเกิดจากความฉลาด หมายถึง ภาวะที่จิตประกอบอยู่ด้วยปัญญา มองเห็นหรือรู้เท่าทันความเป็นจริง และ
 - ๔) **สุขวิบาก** มีสุขเป็นผล หมายถึง เป็นสภาพที่ทำให้มีความสุข
- ทั้งนี้ สภาพจิตที่ไม่มีโรค ไม่ถูกบีบคั้น ไม่กระสับกระส่าย หรืออโรคยะ เป็นจิตที่เข้มแข็ง ใช้งานได้ดี นั้นมีความหมายนัยเดียวกับ นิพพาน นั่นเอง

^{๒๗๒} ที.สี. (ไทย) ๙/๒๑๙-๒๒๔/๗๔.

^{๒๗๓} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๕๘-๓๖๑/๔๔๒-๔๔๙.

๓.๒.๕ สุขภาพเริ่มต้นจากความเจ็บป่วย

๑) ความเจ็บป่วยคือภัยของมนุษย์

ทัศนะที่ว่าความเจ็บป่วยคือภัยของมนุษย์ เป็นทัศนะที่พระพุทธศาสนา และวงการแพทย์เห็นพ้องต้องกัน และด้วยเหตุที่ได้พบเห็น บุคคลผู้เจ็บป่วย บุคคลผู้แก่ชรา และความตายนี้เองทำให้เจ้าชายสิทธัตถะได้ค้นหาหนทางที่จะพ้นไปจากความทุกข์เหล่านี้อย่างสิ้นเชิง จนกระทั่งในท้ายที่สุดได้ตรัสรู้สัมมาสัมโพธิญาณเป็นพระพุทธเจ้า และพระองค์เองก็ทรงยอมรับว่า สิ่งเหล่านี้เป็นภัยที่สำคัญต่อมนุษย์ไว้ในปฐมภยสูตร ที่ว่าด้วยภัยที่มีต่อมนุษย์ไว้ดังนี้ “ภิกษุทั้งหลาย ภัย ๔ ประการนี้ ภัย ๔ ประการ อะไรบ้าง คือ ๑) ซาติภัย (ภัยเกิดเพราะความเกิด) ๒) ชราภัย (ภัยเกิดเพราะความแก่) ๓) พยาธิภัย (ภัยเกิดเพราะความเจ็บไข้) ๔) มรณภัย (ภัยเกิดเพราะความตาย) ภิกษุทั้งหลาย ภัย ๔ ประการนี้แล”^{๒๗๔}

๒) ความเจ็บป่วยคือธรรมดาของชีวิต

ความเจ็บป่วยเป็นสภาพธรรมดาของทุกๆ ชีวิตอย่างหนึ่ง ในฐานะ ๕ ประการ คือ ความแก่ชรา ความเจ็บไข้ ความตาย ความพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รักที่ชอบใจ และการรับผลของกรรม ดังนี้

เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้ ... อริยสาวกนั้นพิจารณาเห็นดังนี้ว่า ไม่ใช่เราคนเดียวเท่านั้นที่มีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้ แท้จริง สัตว์ทั้งปวงที่มีการมา การไป การจุติ การอุบัติ ก็ล้วนมีความเจ็บไข้ เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้ เมื่ออริยสาวกนั้นพิจารณา ฐานะนั้นอยู่เนื่องๆ มรรคย่อมเกิดขึ้น อริยสาวกนั้นย่อมเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเสพ เจริญ ทำให้มากอยู่ ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยย่อมสิ้นไป^{๒๗๕}

หรือ

ไม่มีใครเลย ไม่ว่าจะเป็นสมณะ พราหมณ์ เทวดา มาร พรหม หรือใครๆ ในโลกที่จะประกันสิ่งที่มีความแก่เป็นธรรมดาว่าไม่แก่ ไม่มีใครเลย ไม่ว่าจะเป็นสมณะ พราหมณ์ เทวดา มาร พรหม หรือใครๆ ในโลกที่จะประกันสิ่งที่มีความเจ็บเป็นธรรมดาว่าไม่เจ็บ ไม่มีใครเลย ไม่ว่าจะเป็นสมณะ พราหมณ์ เทวดา มาร พรหม หรือใครๆ ในโลกที่จะประกันสิ่งที่มีความตายเป็นธรรมดาว่าไม่ตาย^{๒๗๖}

^{๒๗๔} อภ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๑๙/๑๘๑.

^{๒๗๕} อภ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๗/๑๐๒.

^{๒๗๖} อภ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๘๒/๒๕๘-๒๕๙.

๓) ความเจ็บป่วยคือสิ่งที่ขัดขวางการบำเพ็ญความเพียรเพื่อการพ้นทุกข์

ความเจ็บป่วยเป็นสิ่งที่ขัดขวางการบำเพ็ญความเพียร เพื่อล่วงพ้นความทุกข์ เพราะเมื่อเกิดความเจ็บป่วยขึ้นแก่ร่างกายแก่ผู้ยังมีอุปาทานชั้น ๕ จิตย่อมกระสับกระส่ายไปตามความเจ็บป่วยของร่างกาย ทำให้การบำเพ็ญความเพียรมีความยากลำบากเพิ่มขึ้น ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสไว้ว่าในช่วงเวลาที่ไม่สบายเป็นช่วงเวลาที่ไม่เหมาะแก่การบำเพ็ญเพียรเพื่อความหลุดพ้น ดังนี้ “ภิกษุในธรรมวินัยนี้เป็นผู้อาพา ถูกพยาธิตรอบงำ นี่เป็นสมัยที่ไม่ควรบำเพ็ญเพียร ...”^{๒๗๗}

๔) ความเจ็บป่วยคือสิ่งย่ำแย่เดือนไม่ให้ประมาณ ให้เร่งทำความเพียร

ความเจ็บป่วยเมื่อเกิดขึ้นแก่ใครแล้ว ร่างกายของเขาเหล่านั้นย่อมทรمانเป็นทุกข์ ไม่เหมาะแก่การประกอบภาระงานหรือความเพียร สำหรับผู้มีปัญญาย่อมนำความเจ็บป่วยไม่สบายที่อาจจะเกิดขึ้นแก่ตนในอนาคตนี้เป็นเครื่องพิจารณา เพื่อความไม่ประมาทในชีวิต และเร่งทำความเพียรเพื่อนำพาตนเองให้ไปถึงจุดหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา ดังนี้

ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นดังนี้ว่า บัดนี้ เรามีอาพาธน้อย มีโรคเบาบาง ประกอบด้วยไฟธาตุสำหรับย่อยอาหารสม่ำเสมอ ไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก ปานกลาง เหมาะแก่การบำเพ็ญเพียรก็จริง ถึงกระนั้น ก็ยังมีสมัยที่พยาธิตะลุต้องกายนี้ได้ การที่บุคคลผู้เจ็บไข้ถูกพยาธิตรอบงำแล้วจะมนสิการถึงคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า มิใช่ทำได้ง่าย ทั้งจะอาศัยเสนาสนะอันเจียมสงัด คือ ป่าโปร่ง และ ป่าทึบ ก็มีได้ทั้งนั้น ก่อนที่ธรรมซึ่งไม่น่าปรารถนา ไม่น่าใคร ไม่น่าพอใจนั้นจะมาถึงเรา เราจะรีบปรารถนาคำเพียร เพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ยัง ไม่ได้ทำให้แจ้งเสียก่อนทีเดียว ซึ่งเมื่อเรามีแล้ว แม้อาพาธก็จักอยู่สบาย^{๒๗๘}

๕) ความเจ็บป่วยคือสิ่งช่วยย่ำแย่เป้าหมายสูงสุดของชีวิต

สำหรับผู้ที่ปราศจากความร่ำร้อน ความกระหาย ความพึงพอใจในกามสุข เป็นผู้ประกอบแต่กุศลกรรม เป็นผู้หยั่งลงสู่สมถธรรม ปราศจากความเคลือบแคลงสงสัยในธรรมอันพระพุทธองค์ตรัสรู้และนำมาเผยแผ่สั่งสอน เพราะตนสามารถเห็นชัดแจ้งด้วยปัญญาอันยิ่งเอง เข้าถึงอยู่แล้ว สามารถเข้าใจได้อย่างถ่องแท้ว่า สรรพสิ่งทั้งหลายมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ย่อมต้องมีความดับสิ้นไปเป็นธรรมดา เมื่อบุคคลเหล่านั้นต้องเฉียดเข้าสู่อุปสรรค เขาเหล่านั้นย่อมปราศจากความสะดุ้ง หวาดกลัว ดังนั้น ความเจ็บป่วย ความตาย จึงเป็นสิ่งคอยย่ำ

^{๒๗๗} อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๔/๙๓.

^{๒๗๘} อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๗๘/๑๔๑.

บุคคลผู้มีความตายเป็นธรรมดาไม่กลัว ไม่ถึงความสะดุ้งต่อความตาย เป็นอย่างไร คือ บุคคลบางคนในโลกนี้เป็นผู้ปราศจากความกำหนัด ปราศจากความพอใจ ปราศจากความรัก ปราศจากความกระหาย ปราศจากความเร่าร้อน ปราศจากความอยากในกามทั้งหลาย โรคหนักบางอย่างกระทบเขาเข้า เมื่อเขาถูกโรคหนักบางอย่างกระทบเข้าก็ไม่มีความคิดอย่างนี้ว่า กามอันเป็นที่รักจักละเราไปหนอ และเราก็จักละกามอันเป็นที่รักไป เขาย่อมไม่เศร้าโศก ไม่ลำบากใจ ไม่รำไร ไม่ทุบอก คร่ำครวญ ไม่ถึงความเลอะเลือน นี่แลคือบุคคลผู้มีความตายเป็นธรรมดาไม่กลัว ไม่ถึงความสะดุ้งต่อความตาย

ยังมีอีก บุคคลบางคนในโลกนี้เป็นผู้ปราศจากความกำหนัด ปราศจากความพอใจ ปราศจากความรัก ปราศจากความกระหาย ปราศจากความเร่าร้อน ปราศจากความอยากในกามทั้งหลาย โรคหนักบางอย่างกระทบเขาเข้า เมื่อเขาถูกโรคหนักบางอย่างกระทบเข้าก็ไม่มีความคิดอย่างนี้ว่า กายอันเป็นที่รักจักละเราไปหนอ และเราก็จักละกายอันเป็นที่รักไป เขาย่อมไม่เศร้าโศก ไม่ลำบากใจ ไม่รำไร ไม่ทุบอก คร่ำครวญ ไม่ถึงความเลอะเลือน นี่แลคือบุคคลผู้มีความตายเป็นธรรมดาไม่กลัว ไม่ถึงความสะดุ้งต่อความตาย

ยังมีอีก บุคคลบางคนในโลกนี้เป็นผู้ไม่ได้ทำความชั่วไว้ ไม่ได้ทำกรรมหยาบช้าไว้ ไม่ได้ทำกรรมเศร้าหมองไว้ ทำแต่ความดี ทำแต่กุศล และทำที่ป้องกันสิ่งน่ากลัว โรคหนักบางอย่างกระทบเขาเข้า เมื่อเขาถูกโรคหนักบางอย่างกระทบเข้าจึงมีความคิดอย่างนี้ว่า เราไม่ได้ทำความชั่วหนอ ไม่ได้ทำกรรมหยาบช้า ไม่ได้ทำกรรมเศร้าหมอง ทำแต่ความดี ทำแต่กุศล และทำที่ป้องกันสิ่งน่ากลัวไว้ เราตายแล้วจะไปสู่คติของผู้ไม่ได้ทำความชั่วไว้ ไม่ได้ทำกรรมหยาบช้า ทำแต่ความดี ทำแต่กุศล และทำที่ป้องกันสิ่งน่ากลัวไว้วันนั้น เขาย่อมไม่เศร้าโศก ไม่ลำบากใจ ไม่รำไร ไม่ทุบอก คร่ำครวญ ไม่ถึงความเลอะเลือน นี่แลคือบุคคลผู้มีความตายเป็นธรรมดาไม่กลัว ไม่ถึงความสะดุ้งต่อความตาย

ยังมีอีก บุคคลบางคนในโลกนี้เป็นผู้ไม่มีความสงสัยเคลือบแคลงใจ ถึงความตกลงใจในสัทธรรม โรคหนักบางอย่างกระทบเขาเข้า เมื่อเขาถูกโรคหนักบางอย่างกระทบเข้าจึงมีความคิดอย่างนี้ว่า เราไม่มีความสงสัย ไม่เคลือบแคลงใจถึงความตกลงใจในสัทธรรม เขาย่อมไม่เศร้าโศก ไม่ลำบากใจ ไม่รำไร ไม่ทุบอก คร่ำครวญ ไม่ถึงความเลอะเลือน นี่แลคือบุคคลผู้มีความตายเป็นธรรมดาไม่กลัว ไม่ถึงความสะดุ้งต่อความตาย

พราหมณ์ บุคคลผู้มีความตายเป็นธรรมดา ๔ จำพวกนี้แลไม่กลัว ไม่ถึงความสะดุ้งต่อความตาย^{๒๗๙}

^{๒๗๙} ๑. จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๘๔/๒๖๒-๒๖๓.

นอกจากพระพุทธศาสนามีทัศนะต่อความเจ็บป่วยในมุมมองที่กว้างขวางหลากหลาย (องค์รวม) แล้ว พระพุทธศาสนามีทัศนะต่อความเจ็บป่วยที่แตกต่างไปจากทัศนะคติของการแพทย์แผนปัจจุบันที่อยู่ภายใต้กรอบกระบวนทัศน์แบบวิทยาศาสตร์ที่มองความเจ็บป่วยแยกต่างหากจากความสุขภาพ เป็นสิ่งที่ต้องป้องกันมิให้เกิดขึ้น ทั้งเมื่อเกิดความเจ็บป่วยขึ้นแล้วก็ต้องกำจัดให้หมดไปโดยเร็ว ด้วยสรรพวิธีโดยไม่ได้เห็นถึงประโยชน์และคุณค่าของการเจ็บป่วยเลย แต่สำหรับพระพุทธศาสนาแล้วถึงแม้จะเห็นว่าความเจ็บป่วยคือภัยอย่างหนึ่งของมนุษย์ แต่ในขณะเดียวกันก็เห็นว่าความเจ็บป่วยก็เป็นธรรมดาของชีวิต เป็นธรรมชาติที่ควบคุมชีวิตและสรรพสิ่งต่าง ๆ เช่นเดียวกัน และนำความเจ็บป่วยนี้เองมาเป็นสิ่งที่ปลุกเร้าพลังแห่งความพากเพียรเพื่อนำตนไปสู่ความไม่มีโรคหรือความไม่เจ็บป่วยอย่างแท้จริง คือ ความไม่มีโรคทางใจอย่างแท้จริง ทั้งยังนำความเจ็บป่วยมาใช้เป็นเครื่องมือในการเตือนไม่ให้บุคคลใช้ชีวิตด้วยความประมาท

๓.๒.๖ สุขภาพคือ วิชา วิมุตติ เสรี และสันติ

พระพรหมคุณาภรณ์ ได้อธิบายถึงสุขภาพในทัศนะของพระพุทธศาสนาว่าประกอบไปด้วยลักษณะทางจิตที่ประกอบไปด้วยความเสรี ความสงบ ความสะอาด และความสว่าง นั่นคือ วิชา วิมุตติ วิสุทธิ สันติ โดย สุขภาพ ที่มีความสมบูรณ์ต้องมียอดประกอบ ๔ อย่าง ขาดอย่างใดอย่างหนึ่งมิได้ ดังนี้

ในการที่เราจะมีสุขภาวะ หรือแม้แต่มีความสุขธรรมดาทั่วไปให้เป็นสุขแท้จริงสักหน่อยหนึ่งนั้น ยังมีภาวะด้านอื่นๆ ประกอบอยู่ด้วย ที่เราควรจะมีหรือคำนึงถึงอีกหลายอย่างด้านอื่นๆ ที่เราจะมองได้ หรือต้องคำนึงถึงนั้น มีอะไรบ้าง ขอยกมาดูกัน

ด้านหนึ่งคือ **ความเสรี** ได้แก่ความปลอดภัย โปร่ง โล่งเบา หลุดพ้น ไม่ถูกปิดกั้นจำกัดบีบคั้น ไม่ติดขัดคับข้อง ไม่ถูกผูกมัดกดทับไว้ แต่เคลื่อนไหวได้คล่องตามปรารถนา คือภาวะที่เป็น อิสระ (วิมุตติ)

อีกด้านหนึ่งคือ **ความสงบ** ได้แก่ภาวะที่ไม่มีความร้อนรนกระวนกระวาย ไม่กระสับกระส่าย ไม่เร่าร้อน ไม่ว้าวุ่น ไม่พลุ่งพล่าน ทั้งร่างกายและจิตใจไม่ถูกรบกวน ไม่มีอะไรมาระคายเคือง คือ สงบ อยู่ตัวของมัน (สันติ)

อีกด้านหนึ่งคือ **ความสะอาด** หรือ ความบริสุทธิ์ หมดจดสดใส ไม่มีความขุ่นมัวเศร้าหมอง ไม่เลอะเทอะเปรอะเปื้อน แต่มันไม่ใช่ความสะอาดด้านวัตถุหรือรูปธรรม แต่หมายถึงทางด้านจิตใจที่ไม่มีความหมองมัว ไม่มีความขุ่นมัวเศร้าหมอง (วิสุทธิ)

แล้วอะไรอีก ก็คือ **ความสว่าง** กระจ่างแจ้ง แจ่มชัด ใสสว่าง หรือ ผ่องใส มองเห็น
ทั่วไปตลอด (วิชา)^{๒๘๐}

ความหมายของสุขภาพที่กล่าวมาแล้วข้างต้น คือ ภาวะดับสิ้นของกิเลสอันเป็นทุกข์
อย่างสิ้นเชิงสมบูรณ์ เน้นที่การไม่มีโรคทางใจ การมีจิตใจสงบสุขไม่กระสับกระส่ายร้อนรน หรือ
ภาวะปลอดจากนิเวศอันเป็นภาวะบั่นทอนกำลังปัญญา เป็นนิยามของสุขภาพในมิติที่ไม่เคยถูก
รับรู้ หรือ ถูกสนใจมาก่อนเลยในทางการแพทย์กระแสหลัก โดยเฉพาะกับนิยามของสุขภาพใน
มิติที่ละเอียดลึกซึ้ง คือ การดับทุกข์สิ้นเชิงที่ล่วงเลยไปจากการดับทุกข์ด้วยการนำความสุขมา
ชดเชยเป็นครั้งเป็นคราว สำหรับความสุขที่มนุษย์โดยทั่วไปรับรู้และเข้าใจกัน คือ กามสุข ก็เป็น
เพียงทุกข์ที่เกิดจากการติดอยู่ในรสของกาม ที่พระพุทธองค์ทรงเปรียบเทียบความสุขชนิดนี้ไว้
ว่า มีสภาพเหมือนความสุขเพียงเล็กน้อยของคนที่เป็นโรคเรื้อน มีแผลพุพอง แล้วใช้ถ่านไฟรม
กายให้ร้อน การใช้เล็บเกาบาดแผล เพื่อผ่อนคลายความทุกข์ทรมาน ที่แม้ดูเหมือนว่าจะมี
ความสุขแต่ก็ระคนไปด้วยความทุกข์ที่ติดตามมา ทั้งก็ได้เป็นการรักษาเพื่อดับต้นเหตุแห่งทุกข์
ได้อย่างแท้จริง ดังนี้

มาคัณฑิยะ บุรุษผู้เป็นโรคเรื้อน มีตัวเป็นแผล มีตัวพุพอง มีเชื้อโรค คอยบ่อนทำลาย
อยู่ ใช้เล็บเกาปากแผล ใช้ถ่านไฟรมกายให้ร้อน บุรุษผู้เป็นโรคเรื้อน มีตัวเป็นแผล มีตัว
พุพอง มีเชื้อโรคคอยบ่อนทำลายอยู่ ใช้เล็บเกาปากแผล ใช้ถ่านไฟรมกายให้ร้อนด้วย
ประการใด ๆ ปากแผลเหล่านั้นของบุรุษผู้เป็นโรคเรื้อนนั่นก็เป็นของไม่สะอาดมากขึ้น มี
กลิ่นเหม็นมากขึ้น และเน่ามากขึ้น ด้วยประการนั้น ๆ แต่เขาจะมีเพียงความยินดี และ
ความพอใจอยู่บ้าง ก็เพราะการเกาปากแผลเท่านั้น แม้ฉันทไถ สัตว์ทั้งหลายก็ฉันทนั้น
เหมือนกัน ผู้ยังไม่ปราศจากความกำหนัดในกาม ถูกกามตัณหาเกาะกินอยู่ ถูกความร่ำ
ร้อนที่เกิดเพราะกามแผดเผาอยู่ เสพกามอยู่ สัตว์ทั้งหลายผู้ยังไม่ปราศจากความกำหนัด
ในกาม ถูกกามตัณหาเกาะกินอยู่ ถูกความร่ำร้อนที่เกิดเพราะกามแผดเผาอยู่ เสพกามอยู่
ด้วยประการใด ๆ กามตัณหาย่อมเจริญแก่สัตว์เหล่านั้น และสัตว์เหล่านั้นก็ถูกความร่ำร้อน
ที่เกิดเพราะกามแผดเผาอยู่ด้วยประการนั้น ๆ และเขาเหล่านั้นจะมีความยินดี และความ
พอใจอยู่บ้างก็เพราะอาศัยกามคุณ ๕ ประการนั่นเอง ^{๒๘๑}

^{๒๘๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ ภาวะที่ปลอดทุกข์และ
เป็นสุขในระบบชีวิตแห่งธรรมชาติ และสังคมยุคไอที, (กรุงเทพมหานคร : สถาบันบันลือธรรม, ๒๕๔๙),
หน้า ๕-๖.

^{๒๘๑} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๑๕/๒๕๓.

เมื่อสุขภาพในทัศนะของพระพุทธศาสนา คือ ภาวะหรือสภาพที่เป็นสุขนั้น หรือคือ ความหมดจดจากโรคทั้งปวง พระพุทธศาสนาได้จำแนกให้เห็นชัดเจนถึงความสุขในลักษณะต่างๆ ไปถึง ๑๐ ระดับไล่เรียงกันไปตั้งแต่ความสุขในระดับต่ำสุดคือ กามสุข ซึ่งเป็นสุขที่เกิดมีขึ้นจากปัจจัยอันหลากหลายปรุงแต่งขึ้น จนกระทั่งถึงนิพพานซึ่งเป็นสุขอันยอดเยี่ยมอย่างแท้จริง เนื่องจากไม่เกิดขึ้นจากเหตุปัจจัยใดๆ ปรุงแต่งขึ้น ทั้งนี้ พระบรมคุณากรณ์ ได้อธิบายถึงสุขภาพในทัศนะของพระพุทธศาสนาว่าประกอบไปด้วยลักษณะทางจิตที่ประกอบไปด้วย ความเสรี ความสงบ ความสะอาด และความสว่าง รวม ๔ อย่าง ขาดอย่างใดอย่างหนึ่งมิได้สำหรับความสุข ความเจ็บป่วยนั้นถ้ามองโดยเนื้อแท้แล้วก็ยังเป็นเพียงธรรมชาติอย่างหนึ่งที่ต้องเกิดมีขึ้น ถ้าฉลาดในการนำมาพิจารณาย่อมสามารถก่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งถึงความจริงนั้นๆ จนกระทั่งสามารถพัฒนาตนสู่ความสุขอย่างแท้จริงได้

๓.๓ พุทธกระบวนทัศน์สุขภาพแบบองค์รวม และการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวม

กระบวนทัศน์ของพระพุทธศาสนาเกี่ยวกับสุขภาพ มีอาณาบริเวณครอบคลุมเนื้อหาทั้งหมดของชีวิต มีจุดหมายปลายทางคือการมีสุขภาพสมบูรณ์ หรือ อโรคยะ ที่หมายถึงการปลอดจากโรคทั้งปวงอย่างสิ้นเชิง คือ นิพพาน และมีทัศนะว่าโรคหรือความเจ็บป่วยเป็นปัญหาของชีวิตในทุกๆ แง่มุมซึ่งกินความหมายเท่ากับคำว่า ทุกข์ อันเป็น อริยสัจข้อแรก เมื่อมนุษย์ทำความเข้าใจในปัญหา หรือ ทุกข์ของชีวิตให้ได้อย่างแท้จริงแล้ว ย่อมสามารถแก้ไขปัญหานั้นได้อย่างเบ็ดเสร็จเด็ดขาด นั่นคือ การดับทุกข์สิ้นเชื้อ หรือ ภาวะปลอดจากโรคทั้งปวง ทั้งนี้โรคที่พระพุทธศาสนาเน้นย้ำและให้ความสำคัญ คือ โรคทางใจ คำสอนต่างๆ ในพระพุทธศาสนาจึงมุ่งเน้นสู่การมีสุขภาพทางใจที่เข้มแข็ง เป็นการสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ การรักษาโรคทางกายนั้นมีการกล่าวถึงอยู่บ้างเพียงเล็กน้อยก็เพียงเพื่อการดูแลรักษาร่างกายตามสมควร โดยไม่ผูกพันยึดมั่นในร่างกายจนเกินควร เพื่อจะสามารถใช้ประโยชน์จากร่างกายสู่การพัฒนาจิตใจเป็นเป้าหมายหลัก แต่ทั้งนี้พระพุทธศาสนาก็มิได้ละเลยสุขภาพทางกายแต่อย่างใด เพราะพระพุทธศาสนามีทัศนะว่าร่างกายและจิตใจเป็นสิ่งที่ต้องอยู่ร่วมกันอย่างเป็นหนึ่งเดียว และต้องเกื้อกูลกัน จึงจะสามารถเดินทางไปสู่เป้าหมายสูงสุดของชีวิตได้

นอกจากที่พระพุทธองค์ได้ทรงบัญญัติข้อวัตรปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลตนเองในส่วน ของร่างกาย และจิตใจแล้ว พระพุทธองค์ยังได้ทรงเล็งเห็นและให้ความสำคัญในสภาพสังคมที่เกื้อหนุนต่อการปฏิบัติเพื่อบรรลุถึงเป้าหมายสูงสุดของชีวิตด้วยเช่นกัน นั่นคือ สังคมสงฆ์ ที่มีส่วน ทำให้ภิกษุทั้งหลายเป็นผู้มีภาระน้อย ใช้ชีวิตอย่างเรียบง่าย ช่วยระงับทุกข์เวทนาที่มีอยู่ให้เบาบางลง และป้องกันไม่ให้ทุกข์เวทนาใหม่ไม่ให้เกิดขึ้น อีกทั้งช่วยสร้างศรัทธาให้เกิดขึ้นกับพุทธบริษัททั้งหลายเพื่อให้พระศาสนาได้รับการอุปถัมภ์ดูแลโดยสังคมต่อไป ถึงแม้สังคมสงฆ์จะมีลักษณะเฉพาะบางอย่างที่มีแตกต่างอย่างมากไปจากชีวิตของคฤหัสถ์ ข้อปฏิบัติหลายอย่างไม่สามารถนำมาใช้ได้จริงในชีวิตประจำวันของผู้ครองเรือน อย่างไรก็ตามแนวทางการปฏิบัติของ

๓.๓.๑ การสร้างเสริมสุขภาพจิตใจ

สำหรับการปฏิบัติทางจิตใจเพื่อไม่ต้องป่วยอย่างสิ้นเชิง คือ การปฏิบัติที่มุ่งหวังผลทางจิตใจให้สามารถเข้าถึงความปราศจากทุกข์ หรือโรคทางใจอย่างสมบูรณ์ เป็นการปฏิบัติเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจถึงสภาพความเป็นจริงตามธรรมชาติของสรรพสิ่งทั้งหลายว่าเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ที่มีลักษณะพื้นฐานสำคัญร่วมกันคือ มีความไม่เที่ยงแท้ถาวร มีสภาพถูกบีบคั้นไม่สามารถดำรงสภาพเดิมอยู่ได้โดยไม่เปลี่ยนแปลงไป และความไม่มีตัวตนที่เที่ยงแท้ถาวรที่ยึดถือไว้ได้ สรรพสิ่งทั้งหลายล้วนเป็นเพียงการประชุมกันมีความสัมพันธ์กันเป็นตามเหตุปัจจัยที่สนับสนุนเป็นจำนวนมาก ความรู้ความเข้าใจที่เกิดขึ้นเองในจิตนี้ จะเป็นสิ่งที่กำจัดอวิชชา ตัณหา และอุปาทานที่หลงยึดถือว่าสิ่งต่างๆ มีตัว มีตนขึ้นมา จนกระทั่งเกิดความชอบความชัง ซึ่งเป็นสาเหตุแห่งทุกข์ หรือโรค (ทางใจ) ทั้งปวง

ทั้งนี้ เมื่อเกิดการรับรู้และเข้าใจถึงธรรมชาติของสรรพสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงขึ้นแล้วนั้น ผลที่เกิดขึ้นก็ได้เกิดแต่กับเฉพาะมิติด้านจิตใจเพียงด้านเดียว คือ การลดทอนลงหรือความปราศจากความทุกข์ทางใจเพียงเท่านั้น แต่จะส่งผลสะท้อนถึงสุขภาพในมิติอื่นๆ คือ การปฏิบัติตนเองในดำรงชีวิตโดยรวมเพื่อการมีสุขภาพกาย ความมีโรคภัยไข้เจ็บน้อย และดำรงตนอยู่อย่างเหมาะสมกับฐานะและความต้องการ รวมทั้งการปฏิบัติต่อสังคมเพื่อสร้างสรรค์ในเกิดสภาพสังคมที่อยู่เย็นเป็นสุขร่วมกัน โดยพระพรหมคุณาภรณ์ได้แสดงผลที่เกิดจากการเข้าใจกฎธรรมชาติที่มีต่อร่างกายไว้ว่า การเป็นอยู่อย่างรู้เท่าทันความจริง คือ รู้จักสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็น แล้วเข้าไปเกี่ยวข้องกับด้วยปัญญา รู้จักที่จะเข้าไปปฏิบัติโดยประการที่ว่า ทุกข์ในธรรมชาติที่เป็นไปตามสภาวะของมันเองตามธรรมชาติของสังขาร จะคงเป็นแต่เพียงสังขารทุกข์อยู่ตามเดิมของมันเท่านั้น ไม่ก่อให้เกิดความขัดแย้งเป็นพิษเป็นภัยมากขึ้น ทั้งสามารถถือเอาประโยชน์จากสังขารทุกข์เหล่านั้นด้วย โดยเมื่อรู้ว่าสิ่งเหล่านี้เป็นทุกข์เพราะเข้าไปยึดถือด้วยตัณหาอุปาทานก็ไม่เข้าไปยึดถือมันไม่เป็นอยู่อย่างผืนที่อยู่ ไม่สร้างกิเลสสำหรับมาซีดดวงจำกัดตนเองให้กลายเป็นตัวการสร้างความขัดแย้งขึ้นมาบีบคั้นตนเองมากขึ้น สามารถดำรงชีวิตอยู่ด้วยปัญญาซึ่งเป็นการดำรงชีวิตที่ประเสริฐสุดตามหลักพระพุทธศาสนา^{๒๔๒}

^{๒๔๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๗๗.

๓.๓.๑.๑ การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย

พระพุทธศาสนานอกจากจะให้ความสำคัญกับการดูแลรักษาผู้ป่วยตามเหตุปัจจัยตามความเหมาะสมโดยไม่ละเลยหรือทอดทิ้ง เพื่อดำรงร่างกายให้มีความสุขสมบูรณ์พร้อมตามเหตุตามปัจจัยที่เหมาะสมแล้ว เมื่อถึงจุดหนึ่งที่ร่างกายต้องเจ็บป่วย ทรมาน ถึงความเสื่อมความชรา จนไม่สามารถดำรงสภาพอยู่ได้อีกต่อไป และเข้าสู่วาระสุดท้ายของชีวิต พระพุทธศาสนากลับยิ่งเน้นให้กลับมาดูแลสภาพจิตใจมากขึ้น โดยการย้ำเตือนและสร้างความเข้าใจในความเป็นจริงของธรรมชาติและสรรพสิ่งทั้งหลาย และเตรียมจิตใจให้พร้อมเพื่อจะละจากอภิปาพร่างกายโดยไม่กังวล หลงยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่างๆ เห็นได้ชัดจากพุทธพจน์ที่ว่า

กายนี้กระสับกระส่าย เป็นดังฟองไข มีเปลือกหุ้มไว้ หนึ่ง บุคคลผู้บริหารกายนี้อยู่ พึงรับรองความไม่มีโรคได้แม้เพียงครู่เดียว จะมีอะไรเล่า นอกจากความโง่เขลา เพราะเหตุนี้ท่านพึงสำเหนียกอย่างนี้ว่า เมื่อเรามีกายกระสับกระส่ายอยู่ จิตจักไม่กระสับกระส่าย ท่านพึงสำเหนียกอย่างนี้^{๒๘๓}

การดูแล และให้ความสำคัญกับผู้ป่วยหนักใกล้ถึงวาระสุดท้ายของชีวิต เห็นได้ชัดเมื่ออุบาสก อุบาสิกา ภิกษุ หรือภิกษุณี เจ็บป่วยหรืออาพาธหนักจนใกล้สิ้นชีวิต พุทธบริษัทเหล่านั้นมักจะทูลอาราธนาพระพุทธเจ้า หรือนิมนต์พระภิกษุที่ตนมีความเคารพนับถือให้มาโปรด โดยรูปแบบการโปรดนั้น จะมีการสอบถามถึงความเป็นไปของอาการเจ็บป่วย สอบถามสภาพจิตใจเพื่อตรวจพิจารณาความรู้ความเข้าใจต่อหลักธรรมในพระพุทธศาสนา หรือความเข้าใจถึงความจริงของสรรพสิ่งทั้งหลาย อันนำไปสู่การคลายออกจากความยึดมั่นถือมั่นในสรรพสิ่งทั้งหลาย และเป็นการย้ำเตือนถึงสุคติภพเบื้องหน้าของอริยสาวกทั้งหลาย ในที่นี้จะนำเสนอเป็นตัวอย่างพอสังเขป

กรณีของทีฆาวุอุบาสก ที่ปรากฏในทีฆาวุอุบาสกสูตร^{๒๘๔} ซึ่งพระพุทธองค์ได้ทรงสอบถามทีฆาวุอุบาสกถึงองค์แห่งโศดาบัน และให้พิจารณาใส่ใจให้ดีถึงความจริงแห่งสังขารทั้งหลายว่ามีลักษณะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นเครื่องหมายเพื่อการละ การคลายออก และความดับ ซึ่งเมื่อทีฆาวุอุบาสกเมื่อถึงแก่กรรมแล้ว มีสัมปรายภพเป็นโอปปาติกะ (พระอนาคามี) สามารถปรินิพพานในภพนั้น ไม่หวนกลับมาจากโลกนั้นอีก เพราะโอรัมภาคียสังโยชน์ (สังโยชน์เบื้องต้น) ๕ สิ้นไป

^{๒๘๓} ส.ข. (ไทย) ๑๗/๑/๒.

^{๒๘๔} ดูรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๗/๑๗๗/๔๗๑-๔๗๓.

กรณีอนาถบิณฑิกเศรษฐี เมื่อเจ็บป่วย พระสารีบุตรอัครสาวกได้อนุเคราะห์สั่งสอนให้ไม่ยึดมั่นในสิ่งทั้งหลายเช่น จักขุ (ตา) รูปทั้งหลาย จักขุวิญญูณ จักขุสัมผัส เวทนาที่เกิดเนื่องจากจักขุสัมผัส ตลอดจนรวมถึงธาตุทั้งหลาย และอารมณ์ต่างๆ เป็นต้น ซึ่งอนาถบิณฑิกเศรษฐีได้พิจารณาตามจนเกิดความซาบซึ้งใจ และเมื่อได้ทำกาลกิริยาแล้วไปเกิดในหมู่เทพชั้นดุสิต^{๒๘๕}

กรณีภิกษุอาพาธ ในปฐมคิลานสูตร^{๒๘๖} ที่พระพุทธองค์ทรงเสด็จเยี่ยมภิกษุใหม่ซึ่งไม่มีใครรู้จักที่อาพาธ พระพุทธองค์ทรงอนุเคราะห์โปรดภิกษุผู้นั้นทราบถึงธรรมชาติของสังขารทั้งหลายว่ามีลักษณะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ควรยึดมั่นว่าเป็นเรา เป็นของๆ เรา ย่อมนำไปสู่ความหน่าย และหลุดพ้นในที่สุดทำให้ภิกษุนั้นได้ดวงตาเห็นธรรม ซึ่งในกุตติยคิลานสูตร^{๒๘๗} ซึ่งมีเนื้อความเหมือนกันต่างกันแต่ภิกษุผู้นั้นสามารถหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลายเพราะไม่ถือมั่นได้

ทั้งนี้ ในพระไตรปิฎกยังพบการดูแลผู้ป่วยในระยะสุดท้ายของชีวิต กรณีอื่นๆ เช่น กรณีเมื่อพระอัสสชิเจ็บป่วยอาพาธ พระพุทธองค์ตรัสสอนว่าด้วยอนิจจัง หรือ ความไม่เที่ยงแห่งเวทนา^{๒๘๘} หรือในกรณีพระเขมกะอาพาธ มีพระเถระหลายรูปได้มาสอบถามพูดคุยว่าด้วยเรื่องไม่มีตัวตนที่แท้จริงใดๆ ในชั้น ๕^{๒๘๙}

กรณีตัวอย่างมีนำมาแสดงให้เห็นแล้วข้างต้น ได้แสดงให้เห็นถึงกระบวนการทัศนคติของพระพุทธศาสนาที่ให้ความสำคัญมากกับสภาพทางจิตที่มีเป้าหมายเพื่อความหลุดพ้นจากอาสวะกิเลสทั้งหลาย และพัฒนาจิตสู่ความสิ้นไปแห่งทุกข์ให้เกิดสุภาพทางจิตอย่างแท้จริงเป็นสำคัญ ความตายเป็นเพียงธรรมดาของชีวิตที่ทุกชีวิตต้องเผชิญอย่างไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้แต่อย่างใด แต่ความตายไม่ใช่จุดจบของชีวิต แต่เป็นเพียงการเกิดขึ้น การคงสภาพเพียงชั่วคราว แล้วดับสิ้นลง เป็นวงจรสืบเนื่องกันไปไม่ขาดสาย ชีวิตจึงเป็นเพียงสภาพชั่วคราวที่ต้องเสื่อมสลายไปเป็นธรรมดา ผู้มีปัญญาย่อมไม่ยึดเอาชีวิตว่าเป็นเรา เป็นของเรา เป็นตัวตนของเรา ทั้งนี้ การนำข้อธรรมทั้งหลายมากล่าวแก่ผู้ป่วยหนักเป็นสิ่งที่ควรนำมาปฏิบัติ ทั้งนี้เพื่อประโยชน์แก่ผู้ป่วยใช้ทั้งหลายจะได้คลายความกังวลใจ และสามารถเข้าถึงความจริงแห่งสรรพสิ่งทั้งหลายด้วยตนเอง โดยสามารถนำสิ่งที่ตนประสบอยู่เป็นเครื่องพิจารณาเพื่อความรู้แจ้งว่า สิ่งใดมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ย่อมมีความดับสิ้นไปเป็นธรรมดา ทั้ง พระพุทธองค์ก็ได้ทรงจำกัดให้ทำได้เฉพาะในหมู่ภิกษุเท่านั้น อุบาสก อุบาสิกา พุทธบริษัทก็สามารถทำได้ ดังกรณีนางนกุลมารดาอุทเทตตานี

^{๒๘๕} ติฎายละเอียดยใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๘๔-๓๘๗/๔๓๔-๔๓๙.

^{๒๘๖} ติฎายละเอียดยใน ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๗๔/๖๖-๖๘.

^{๒๘๗} ติฎายละเอียดยใน ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๗๕/๖๘-๗๐.

^{๒๘๘} ติฎายละเอียดยใน ส.ช. (ไทย) ๑๗/๘๘/๑๖๓-๑๖๖.

^{๒๘๙} ติฎายละเอียดยใน ส.ช. (ไทย) ๑๗/๘๘/๑๖๖-๑๗๑.

มหาบพิตร อุบาสกผู้มีปัญญาพึงปลอบใจอุบาสกผู้มีปัญญาซึ่งป่วย ได้รับทุกข์ เป็นไข้ หนัก ด้วยกรรมเป็นที่ตั้งแห่งความเบาใจ ๔ ประการว่า จงเบาใจเถิดท่านผู้มีอายุ ท่าน ๑) มีความเลื่อมใสอันไม่หวั่นไหวในพระพุทธรูปเจ้าว่า แม้เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคพระองค์ นั้น ... เป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เป็นพระพุทธรูปเจ้า เป็นพระผู้มีพระภาค ๒) มีความเลื่อมใสอันไม่หวั่นไหวในพระธรรม ... ๓) มีความเลื่อมใสอันไม่หวั่นไหวใน พระสงฆ์ ... ๔) มีศีลที่พระอริยะชอบใจ ไม่ขาด ... เป็นไปเพื่อสมาธิ

มหาบพิตร อุบาสกผู้มีปัญญาครั้นปลอบใจอุบาสกผู้มีปัญญาซึ่งป่วย ได้รับ ทุกข์ เป็น ไข้หนัก ด้วยกรรมเป็นที่ตั้งแห่งความเบาใจ ๔ ประการนี้แล้ว พึงถามว่า ท่านยังมีความ ห่วงใยมารดาบิดาอยู่หรือ ถ้าเขาตอบว่า ผมยังมีความห่วงใยมารดาบิดาอยู่ อุบาสกนั้นพึง กล่าววาท่านผู้ริรทุกข์ ผู้มีความตายเป็นธรรมดา ถึงแม้ท่านจักทำความห่วงใยมารดา บิดาก็จักตายเหมือนกัน ถึงแม้ท่านจะไม่ทำความห่วงใยมารดาบิดาก็จักตายเหมือนกัน เอาเถิด ขอท่านจงละความห่วงใยมารดาบิดาของท่านเสีย

ถ้าเขากล่าวอย่างนี้ว่า ผมละความห่วงใยมารดาบิดาของผมแล้ว อุบาสกนั้น พึงถาม เขาว่า ท่านยังมีความห่วงใยบุตรและภริยาอยู่หรือ ถ้าเขาตอบว่า ผมยัง มีความห่วงใยบุตร และภริยาอยู่ อุบาสกนั้นพึงกล่าวกับเขาว่า ท่านผู้ริรทุกข์ ผู้มีความตายเป็นธรรมดา ถึงแม้ท่านจักทำความห่วงใยบุตรและภริยาก็จักตายเหมือนกัน ถึงแม้ท่านจักไม่ทำความ ห่วงใยบุตรและภริยาก็จักตายเหมือนกัน เอาเถิด ขอท่านจงละความห่วงใยบุตรและภริยา ของท่านเสีย

ถ้าเขากล่าวอย่างนี้ว่า ผมละความห่วงใยบุตรและภริยาของผมแล้ว อุบาสก นั้นพึงถาม เขาว่า ท่านยังมีความห่วงใยกามคุณ ๕ อันเป็นของมนุษย์อยู่หรือ ถ้า เขาตอบว่า ผมยังมี ความห่วงใยกามคุณ ๕ อันเป็นของมนุษย์อยู่ อุบาสกนั้นพึง กล่าววาท่าน กามอันเป็น ทิพย์ยังดีกว่าและประณีตกว่ากามอันเป็นของมนุษย์ เอาเถิด ขอท่านจงปราศจิตออกจาก กามอันเป็นของมนุษย์แล้ว น้อมจิตไปในหมู่เทพชั้นจาตุมหาราชเถิด

ถ้าเขากล่าวอย่างนี้ว่า ผมปราศจิตออกจากกามอันเป็นของมนุษย์แล้ว ผมน้อมจิตไปใน หมู่เทพชั้นจาตุมหาราชแล้ว อุบาสกนั้นพึงกล่าววาท่าน หมู่เทพชั้นดาวดึงส์ยังดีกว่าและ ประณีตกว่าหมู่เทพชั้นจาตุมหาราช เอาเถิด ขอท่านจงปราศจิตออกจากหมู่เทพชั้นจาตุ มหาราชแล้ว น้อมจิตไปในหมู่เทพชั้นดาวดึงส์เถิด

ถ้าเขากล่าวอย่างนี้ว่า ผมพรากรจิตออกจากหมู่เทพชั้นจาตุมหาราชแล้ว ผมน้อมจิตไปในหมู่เทพชั้นดาวดึงส์แล้ว อุบาสกนั้นฟังกล่าวว่า หมู่เทพชั้นยามายังดีกว่าและประณีตกว่าหมู่เทพชั้นดาวดึงส์ ... หมู่เทพชั้นดุสิต ... หมู่เทพชั้น นิมมานรดี ... หมู่เทพชั้นปรนิมมิตวสวัตดี ... พรหมโลกยังดีกว่าและประณีตกว่าหมู่เทพชั้นปรนิมมิตวสวัตดี เอาเถิด ขอท่านจงพรากรจิตออกจากหมู่เทพชั้นปรนิมมิตวสวัตดีแล้ว น้อมจิตไปในพรหมโลกเถิด

ถ้าเขากล่าวอย่างนี้ว่า ผมพรากรจิตออกจากหมู่เทพชั้นปรนิมมิตวสวัตดีแล้ว ผมน้อมจิตไปในพรหมโลกแล้ว อุบาสกนั้นฟังกล่าวว่า ท่าน แม้พรหมโลกก็ไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน นับเนื่องด้วยสักกายะ เอาเถิด ขอท่านจงพรากรจิตออกจากพรหมโลกแล้ว นำจิตเข้าไปในสักกายนิโรธ (ความดับกายของตน) เถิด

ถ้าเขากล่าวอย่างนี้ว่า ผมพรากรจิตออกจากพรหมโลกแล้ว ผมนำจิตเข้าไปในสักกายนิโรธอยู่แล้ว

มหาบพิตร อุบาสกผู้มีจิตหลุดพ้นอย่างนี้กับภิกษุผู้มีจิตหลุดพ้นจากอาสวะ อาทมภาพ ไม่กล่าวว่าแตกต่างกันเลย คือ หลุดพ้นด้วยวิมุตติเหมือนกัน ^{๒๕๐}

แสดงให้เห็นได้อย่างชัดเจนว่า พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับเป้าหมายสูงสุดของชีวิต โดยเฉพาะในช่วงเวลาสุดท้ายของชีวิต ยังคงย้ำให้เห็นกฎแห่งกรรมตาของชีวิต คือ ไตรลักษณ์ เพื่อให้ละวางความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนและสรรพสิ่งว่าเป็นของ ๆ ตน แม้กระทั่งตัวตนในขั้นที่ละเอียดประณีตล่วงเลยไปจากความเป็นมนุษย์แล้วก็ไม่ให้ยึดถือ ในกรณีนี้สติของผู้ป่วยจึงมีความสำคัญมากเพื่อเข้าใจคำสอน ความเจ็บป่วยได้ถูกนำมาใช้ประโยชน์เพื่อประกอบการพิจารณาให้เห็นถึงความไม่เที่ยงแท้ของชีวิต อันนำไปสู่ความหลุดพ้นในที่สุด

๓.๓.๑.๒ หลักธรรมเพื่อความมีสุขภาพใจ

ภายใต้พระพุทธศาสนามีหลักธรรมอยู่มากมาย ผู้ใฝ่ใจและศึกษาสามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อสร้างเสริมสุขภาพทางใจได้ ผู้วิจัยจึงยกตัวอย่างพอสังเขป ดังนี้

โยนิโสมนสิการ (การใช้ความคิดถูกวิธี) คือ การทำในใจโดยแยบคาย มองสิ่งทั้งหลายด้วยความคิดพิจารณาสืบค้นถึงต้นเค้า สวหาเหตุผลจนตลอดสาย แยกแยะออกพิเคราะห์ดูด้วยปัญญาที่คิดเป็นระเบียบและโดยอุบายวิธี ให้เห็นสิ่งนั้นๆ หรือปัญหานั้นๆ ตามสภาวะและตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย ^{๒๕๑} การใช้ความคิดถูกวิธีนี้เองเป็นต้นทางแห่งการเกิดขึ้นของอริยมรรค การเกิดขึ้นของความคิดที่ถูกต้องอันนำไปสู่ความหลุดพ้นแห่งจิตในที่สุด ดังพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์กำลังจะอุทัย ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อน

^{๒๕๐} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๕๐/๕๗๔-๕๗๖.

^{๒๕๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๕๗.

ความมีกัลยาณมิตตตา คือ มีผู้แนะนำสั่งสอน ที่ปรึกษา เพื่อนที่คบหา และบุคคลผู้แวดล้อมที่ดี ความรู้จักเลือกเสวนาบุคคล หรือเข้าร่วมหมุ่กับท่านผู้ทรงคุณทรงปัญญาที่มีความสามารถ ซึ่งจะช่วยเหลือ สนับสนุน ชักจูง ชี้ช่องทาง เป็นแบบอย่าง ตลอดจนเป็นเครื่องอุดหนุนเกื้อกูลแก่กัน ให้ดำเนินก้าวหน้าไปด้วยดี ในการศึกษาอบรม การครองชีวิต การประกอบกิจการ และธรรมเนียมปฏิบัติ สิ่งแวดล้อมทางสังคมที่ดี^{๒๙๓} การมีกัลยาณมิตรที่คอยชี้แนะสั่งสอนย่อมทำให้จริยธรรมงอกงามขึ้น ดังพุทธพจน์ที่พระพุทธองค์ตรัสสั่งสอนไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์กำลังจะอุทัย ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อน เป็น บุญนิमित ฉันท ไกัลยาณมิตตตาก็เป็นตัวนำ เป็นบุญนิमितเพื่อความเกิดขึ้นแห่งอริยมรรคมืองค์ ๘ ฉันทันนั้น”^{๒๙๔}

อัปปรมาทะ (ความไม่ประมาท) คือ ความเป็นอยู่อย่างไม่ขาดสติ หรือความเพียรที่มีสติเป็นเครื่องเร่งรัดและควบคุม ได้การดำเนินชีวิตโดยมีสติเป็นเครื่องกำกับความประพฤติปฏิบัติและการกระทำทุกอย่าง ระมัดระวังตัว ไม่ยอมถลาลงไปในทางเสื่อม แต่ไม่ยอมพลาดโอกาสสำหรับความดีงามและความเจริญก้าวหน้า ตระหนักในสิ่งที่พึงทำและพึงละเว้น ใส่ใจสำนึกอยู่เสมอในหน้าที่อันจะต้องรับผิดชอบ ไม่ยอมปล่อยปละละเลย กระทำการด้วยความจริงจัง รอบคอบ และรวดเร็วไป^{๒๙๕} ความไม่ประมาทนี้เองพระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ว่าเป็นทั้งหมดและเป็นที่สุดของธรรม ทั้งดำรงไว้ซึ่งประโยชน์ทั้งสองคือประโยชน์ในปัจจุบัน และประโยชน์ในภายหน้า ไว้ดังนี้

ภิกษุทั้งหลาย รอยเท้าของสัตว์ที่เกี่ยวข้องไปบนแผ่นดินทั้งหมดรวมลงในรอยเท้าช้าง รอยเท้าช้างชาวโลกกล่าวว่าเลิศกว่ารอยเท้าเหล่านั้น เพราะเป็นรอยใหญ่ แม้ฉันท กุศลธรรมทั้งหมดก็ฉันทันนั้นเหมือนกัน มีความไม่ประมาทเป็นมูล รวมลงในความไม่ประมาท ความไม่ประมาทบัณฑิตกล่าวว่าเลิศกว่ากุศลธรรมเหล่านั้น^{๒๙๖}

หรือ

^{๒๙๒} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๕๕/๔๔.

^{๒๙๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๕๗.

^{๒๙๔} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๕๖/๔๕.

^{๒๙๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๕๘.

^{๒๙๖} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๔๐/๗๕.

พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า มหาบพิตร ธรรมอย่างหนึ่งที่ยึดประโยชน์ในปัจจุบัน และประโยชน์ในภายหน้าไว้ได้ คือ ความไม่ประมาท รอยเท้าของสัตว์ทั้งหลายที่สัญจรไปบนแผ่นดินชนิดใดชนิดหนึ่ง รอยเท้าเหล่านั้นทั้งหมดย่อมรวมลงในรอยเท้าข้าง บัณฑิตกล่าวว่า รอยเท้าข้างเป็นเลิศกว่ารอยเท้าเหล่านั้น เพราะเป็นรอยใหญ่ ฉันท มหาบพิตร ธรรมอย่างหนึ่งที่ยึดประโยชน์ทั้งสองไว้ได้ คือประโยชน์ในปัจจุบัน และประโยชน์ในภายหน้า คือ ความไม่ประมาท ก็ฉันทนั้น^{๒๙๗}

พรหมวิหาร หรือ ธรรมเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ ธรรมประจำใจอันประเสริฐ บางทีแปลว่า ธรรมเครื่องอยู่ของพรหม ธรรมเครื่องอยู่อย่างพรหม ธรรมประจำใจที่ทำให้เป็นพรหม หรือให้เสมอด้วยพรหม หรือธรรมเครื่องอยู่ของท่านผู้มีคุณยิ่งใหญ่ เป็นหลักความประพฤติที่ประเสริฐบริสุทธิ์ เป็นธรรมที่ต้องมีไว้เป็นหลักใจ และกำกับความประพฤติ จึงจะชื่อว่าดำเนินชีวิตหมดจด และปฏิบัติตนต่อมนุษย์สัตว์ทั้งหลายโดยชอบ พรหมวิหารนี้เป็นธรรมประจำใจพื้นฐานที่จะพัฒนาเป็นการแสดงออกทางการกระทำของบุคคล ที่เมื่อมีอยู่ในบุคคลใด บุคคลนั้นย่อมดำรงตนอยู่เพื่อประโยชน์เกื้อกูลแก่บุคคลอื่น และสังคมที่แวดล้อม พรหมวิหาร ๔ เรียกอีกอย่างว่า อัปมัชฌา ๔ เพราะแผ่สม่ำเสมอโดยทั่วไปในมนุษย์สัตว์ทั้งหลาย ไม่มีประมาณ ไม่จำกัดขอบเขตประกอบด้วย

๑) เมตตา คือ ความรักใคร่ปรารถนาดีอยากให้ผู้อื่นมีความสุข มีจิตอันแผ่ไมตรี และคิดทำประโยชน์แก่มนุษย์สัตว์ทั่วหน้า

๒) กรุณา คือ ความสงสาร คิดช่วยให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ ใฝ่ใจในอันจะปลดเปลื้องบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของปวงสัตว์

๓) มุทิตา คือ ความยินดี ในเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข มีจิตผ่องใสบันเทิง มีจิตแช่มชื่นเบิกบานอยู่เสมอ ต่อสัตว์ทั้งหลายผู้ดำรงในปกติสุข พลอยยินดีด้วยเมื่อเขาได้ดีมีสุข เจริญอกงามยิ่งขึ้นไป

๔) อุเบกขา คือ ความวางใจเป็นกลาง อันจะให้ดำรงอยู่ในธรรมตามที่พิจารณาเห็นด้วยปัญญา คือมีจิตเรียบตรงเที่ยงธรรมดุจตราขึง ไม่เอนเอียงด้วยรักและชัง พิจารณาเห็นกรรมที่สัตว์ทั้งหลายกระทำแล้ว อันควรได้รับผลดีหรือชั่ว สมควรแก่เหตุอันตนประกอบ พร้อมทั้งจะวินิจฉัยและปฏิบัติไปตามธรรม รวมทั้งรู้จักวางเฉยสงบใจมองดู ในเมื่อไม่มีกิจที่ควรทำ เพราะเขารับผิดชอบตนได้ดีแล้ว เขาสมควรรับผิดชอบตนเอง หรือเขาควรได้รับผลอันสมกับมารับผิดชอบของตน^{๒๙๘}

^{๒๙๗} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๘/๑๕๑.

^{๒๙๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๒๗/๒๕๖.

วิธีปฏิบัติต่อความสุข พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงวิธีปฏิบัติต่อความสุขไว้ ๔ ประการ^{๒๙๙} คือ ๑) ไม่เอาทุกข์ทับถมตนที่มีได้ถูกทุกข์ท่วมทับ ๒) ไม่ละทิ้งความสุขที่ชอบธรรม ๓) ไม่สยบหมกมุ่น (แม้) ในความสุขที่ชอบธรรม และ ๔) เพียรพยายามหาเหตุแห่งทุกข์ให้หมดสิ้นไป

หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่ได้ยกมาเป็นตัวอย่างนี้ เป็นหลักธรรมที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อการพัฒนาจิตใจ ก่อให้เกิดมีจิตใจที่เยือกเย็น ปราศจากทุกข์ร้อน สามารถเป็นที่พึ่งได้ของทั้งตนเองและผู้อื่น อีกทั้งยังสามารถต่อยอดพัฒนาสู่สุขภาพในมิติทางปัญญาที่จะสามารถเข้าใจในสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงได้อีกด้วย

๓.๓.๒ การสร้างเสริมสุขภาพทางร่างกาย

๓.๓.๒.๑ ความใส่ใจต่อสุขภาพทางกาย และการดูแลรักษา

ความใส่ใจต่อภาวะสุขภาพทางร่างกาย ภาวะความเจ็บไข้ได้ป่วย สามารถพบเห็นได้จากการกล่าวทักทายของภิกษุสงฆ์ในสมัยพุทธกาลที่มีการสอบถามถึงภาวะสุขภาพของคู่สนทนา หรือผู้หลักผู้ใหญ่ที่ตนเคารพนับถือ รวมไปถึงบุคคลที่ความสัมพันธ์เกี่ยวข้องด้วยกัน ที่สามารถพบได้ เช่น ในธรรมาสนีสูตร เป็นต้น ดังนี้

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระเวฬุวัน สถานที่ให้เหยื่อกระแต เขตกรุงราชคฤห์ สมัยนั้นแล ท่านพระสารีบุตรเที่ยวจาริกไปในทักษิณาศรีชนบท พร้อมด้วยภิกษุหมู่ใหญ่ ครั้นนั้น ภิกษุรูปหนึ่งจำพรรษาอยู่ในกรุงราชคฤห์ ได้เข้าไปหาท่านพระสารีบุตรถึงทักษิณาศรีชนบท ได้สนทนาปราศรัยพอเป็นที่บันเทิงใจ พอเป็นที่ระลึกถึงกันแล้วนั้น ณ ที่สมควร

ท่านพระสารีบุตรได้ถามภิกษุนั้นว่า ท่านผู้มีอายุ พระผู้มีภาคไม่ทรงประชวร และยังทรงมีพระกำลังอยู่หรือ

ภิกษุนั้นกล่าวตอบว่า ท่านผู้มีอายุ พระผู้มีพระภาคไม่ทรงประชวร และยังทรงมีพระกำลังอยู่ ขอรับ

ภิกษุสงฆ์ไม่ป่วยไข้และยังมีกำลังอยู่หรือ

แม้ภิกษุสงฆ์ก็ไม่ป่วยไข้และยังมีกำลังอยู่ ขอรับ

พราหมณ์ชื่อธัญชานิอยู่ใกล้ประตูตณทุลปาลี ในกรุงราชคฤห์นั้น เขาไม่ป่วยไข้และยังมีกำลังอยู่หรือ

แม้ธัญชานิพราหมณ์ก็ไม่ป่วยไข้และยังมีกำลังอยู่ ขอรับ...^{๓๐๐}

^{๒๙๙} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๒/๑๓

^{๓๐๐} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๔๔๕/๕๕๗-๕๕๘.

เมื่อทำการศึกษาถึงการดูแลสร้างเสริมสุขภาพร่างกายในพระพุทธศาสนา สามารถศึกษาได้ในส่วนพระวินัยของพระภิกษุที่พระพุทธองค์ได้ทรงบัญญัติไว้ ซึ่งเป็นบทบัญญัติให้หมู่สงฆ์ประพฤติปฏิบัติและมีให้ประพฤติปฏิบัติ พระวินัยมิได้กำหนดไว้เพียงเพื่อให้เกิดสังคัมสงฆ์เป็นสังคัมอันเหมาะแก่การปฏิบัติธรรมเพื่อความหลุดพ้นทางจิตชนิดไม่กลับกำเริบใหม่อีกเท่านั้น แต่ยังกำหนดไว้เพื่อให้เกิดความเลื่อมใสของประชาชนที่ยังไม่เลื่อมใส และประชาชนที่เลื่อมใสแล้วเกิดความเลื่อมใสยิ่งๆ ขึ้นไป นอกจากนี้ยังพบว่าพระวินัยส่วนหนึ่งกำหนดไว้เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีสุขภาพทางกาย ไม่ให้เกิดปัญหาสุขภาพ สามารถนำร่างกายที่มีสุขภาพเพื่อการปฏิบัติธรรมอันนำไปสู่ความสันตสุขทั้งหลายอย่างสิ้นเชิง ผู้วิจัยขอแนะนำไว้อย่างดังนี้

๑) การรับประทานอาหาร พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนให้ภิกษุตลอดจนถึงคฤหัสถ์ให้เป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภคขบฉัน การรับประทานอาหารให้เพียงพอและพอดีตามความต้องการของร่างกายไม่ให้บริโภคมากเกินไป จนเป็นการอึดอัด ไม่สบายกาย ทั้งเป็นการก่อโรคร้ายต่างๆ ตามมา พระพุทธองค์ตรัสถึงอานิสงส์ของการฉันอาหารมีอยู่เดียว ทั้งให้พิจารณาก่อนการบริโภคเพื่อให้เข้าใจถึงจุดประสงค์ที่แท้จริงของการบริโภค ว่าการบริโภคขบฉันทั้งหลายก็เพียงเพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพ สามารถดำรงอยู่ได้ด้วยดี ขจัดความทุกข์อันเกิดจากความหิว เพื่อให้สามารถนำร่างกายที่มีสุขภาพไปประพฤติปฏิบัติธรรมเพื่อนำไปสู่ความหลุดพ้นจากความทุกข์อย่างสิ้นเชิงในที่สุด นอกจากนี้ พระพุทธองค์ทรงย้ำให้เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย หลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นโทษทั้งหลาย เช่นการที่พระพุทธองค์ทรงจำแนกข้อเสียของการบริโภคสุราและเมรัยไว้เพื่อให้เห็นว่าเป็นเหตุทำให้เสียทรัพย์ ก่อให้เกิดการทะเลาะวิวาทเพราะขาดสติ ขาดความละอาย ไม่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายเป็นบ่อเกิดแห่งโรค และลดทอนกำลังสติปัญญา^{๓๐๑} เมื่อบุคคลทั้งหลายมีสติในการรับประทานอาหาร การรู้จักประมาณในการรับประทานแต่พอดี รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ไม่มีโทษแก่ร่างกาย ย่อมส่งผลทำให้เป็นผู้มีสุขภาพทางร่างกายที่ดี ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บให้ทุกข์ทรมาน แก่ช้ำ และมีอายุยืนยาว และในอีกด้านหนึ่งยังผลให้เหลืออาหารเพียงพอในการที่จะเผื่อแผ่ให้แก่ผู้ด้วยโอกาสที่ขาดแคลนอาหารอีกทางหนึ่งด้วย ซึ่งย่อมส่งผลสะท้อนถึงมิติทางสังคมโดยรวม ขอยกตัวอย่างที่พระพุทธองค์ได้ทรงยกคุณประโยชน์แห่งการฉันอาหารมีอยู่เดียวไว้ดังนี้ว่า

ภิกษุทั้งหลาย เราฉันอาหารมีอยู่เดียว เราเมื่อฉันอาหารมีอยู่เดียว ย่อมรู้สึก ว่าสุขภาพมีโรคพาหน้อย กระปรี้กระเปร่า มีพละนามัยสมบุรณ อยู่สำราญ ภิกษุทั้งหลาย มาเถิด แม้

^{๓๐๑} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๔๘/๒๐๒-๒๐๓.

หรือ

เราฉันทอาหารมือเดียว เราเมื่อฉันทอาหารมือเดียว ย่อมรู้สึกว่ามีอาหารน้อย มีความลำบากกายน้อย มีความเบากาย มีกำลัง และอยู่อย่างผาสุก มาเถิด แม้พวกเธอก็จงฉันทอาหารมือเดียว แม้เธอทั้งหลายเมื่อฉันทอาหารมือเดียว จักรู้สึกว่ามีอาหารน้อย มีความลำบากกายน้อย มีความเบากาย มีกำลัง และอยู่อย่างผาสุก^{๓๐๓}

หรือ ในกรณีที่พระพุทธองค์ตรัสสั่งสอนพระเจ้าปเสนทิโกศลที่ทรงเสวยมากเกินพอดี จนกระทั่งเกิดอาการอึดอัดแน่นท้องว่า “มนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อ รู้จักประมาณในโภชนะที่ได้แล้ว ย่อมมีเวทนาเบาบาง เขาย่อมแก่ช้ำ อายุก็ยั่งยืน”^{๓๐๔}

พระพุทธองค์ยังได้ทรงเน้นย้ำให้ภิกษุพิจารณาในการฉันทินบิณฑบาตไว้ว่ามีจุดประสงค์เพื่อการดำรงอยู่แห่งชีวิต เพื่อบำบัดบรรเทาความหิว กำจัดเวทนา และเป็นเครื่องอนุเคราะห์พรหมจรรย์ ดังนี้

ภิกษุพิจารณาโดยแยบคายแล้วฉันทินบิณฑบาตไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อความมัวเมา ไม่ใช่เพื่อประดับ ไม่ใช่เพื่อตกแต่ง แต่เพียงเพื่อกายนี้ดำรงอยู่ได้ เพื่อให้ ชีวิตินทรีย์เป็นไปเพื่อบำบัดความหิว เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ ด้วยคิดเห็นว่าโดยอุบายนี้ เราจักกำจัดเวทนาเก่าเสียได้ และจักไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น ความดำรงอยู่แห่งชีวิต ความไม่มีโทษ และการอยู่โดยผาสุกจักมีแก่เรา แล้วจึงบริโภคอาหาร^{๓๐๕}

๒) การออกกำลังกาย การออกกำลังกายในพระพุทธศาสนาที่มีการกล่าวถึงอยู่เสมอคือ การเดินจงกรม เป็นการเดินโดยมีสติกำกับ พระพุทธเจ้าเอง รวมทั้งพระสาวกทั้งหลายล้วนเดินจงกรมกันโดยสม่ำเสมอ ตามความในพระไตรปิฎกที่ปรากฏว่า

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ ภูเขาคิชฌกูฏ เขตกรุงราชคฤห์ สมัยนั้น ท่านพระสารีบุตรกำลังเดินจงกรมอยู่กับภิกษุจำนวนมากในที่ไมไกลพระผู้มีพระภาค ท่านพระมหาโมคคัลลานะก็กำลังเดินจงกรมอยู่กับภิกษุจำนวนมากในที่ไมไกลพระผู้มีพระภาค ท่านพระมหากัสสปะก็กำลังเดินจงกรมอยู่กับภิกษุจำนวนมากในที่ไมไกลพระผู้มีพระภาค ท่านพระอนุรุทธะก็กำลังเดินจงกรมอยู่กับภิกษุจำนวนมากในที่ไมไกลพระผู้มีพระภาค ท่านพระปุณณมันตานีบุตรก็กำลังเดินจงกรมอยู่กับภิกษุจำนวนมากในที่ไมไกลพระผู้มี

^{๓๐๒} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๓๔/๑๕๐-๑๕๑.

^{๓๐๓} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๒๕/๒๓๖.

^{๓๐๔} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๔/๑๔๕.

^{๓๐๕} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๓/๒๓.

แม่

การเดินทางเป็นการเดินโดยมีสติกำกับ^{๓๐๗} ถือได้ว่าเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสมณเพศเพราะเป็นการขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวร่างกายที่ไม่โลดโผนจนเกินงาม ทั้งคฤหัสถ์เองก็สามารถนำการเดินทางมาใช้ประกอบความเพียรเพื่อเผากิเลสได้เช่นกันพระพุทธรองค์ตรัสถึงคุณประโยชน์ (อานิสงส์) ของการเดินทางไว้ว่ามี ๕ ประการ ดังนี้

- ๑) เป็นผู้มีความอดทนต่อการเดินทางไกล
- ๒) เป็นผู้มีความอดทนต่อการบำเพ็ญเพียร
- ๓) เป็นผู้ที่มีอาหารน้อย
- ๔) อาหารที่กิน ดื่มน้ำ เคี้ยว ลิ้มแล้วย่อยได้ง่าย
- ๕) สมานธิที่ได้เพราะการเดินทางตั้งอยู่ได้^{๓๐๘}

นอกจากคุณประโยชน์ของการเดินทาง ๕ ประการข้างต้น ยังพบว่าการเดินทางยังมีประโยชน์เพื่อการออกกำลังกาย เผาผลาญพลังงานส่วนเกินที่จะสะสมจนเกิดความอ้วน และโรคภัยไข้เจ็บ ดังเช่น หมอชีวกโกมารภัจ แพทย์ผู้มีความรู้ความชำนาญในการบำบัดรักษาโรคในสมัยพุทธกาล ได้ทูลขอการมีเรือนไฟและการสร้างที่จงกรม เพื่อการบริหารร่างกาย ลดน้ำหนัก ลดความอ้วน ซึ่งช่วยลดอาการเจ็บไข้ได้ป่วย ไว้ดังนี้ว่า “พระพุทธเจ้าข้าเวลานี้ภิกษุผู้มีร่างกายอ้วน มีอาหารมาก ขอประทานพระวโรกาส พระองค์โปรดอนุญาตที่จงกรมและเรือนไฟ ด้วยวิธีการอย่างนี้ ภิกษุทั้งหลายจักได้มีอาหารน้อย”^{๓๐๙} ซึ่งพระพุทธรองค์เองก็ทรงมีพระญาณเล็งเห็นประโยชน์ดังกล่าวเช่นกันจึงทรงอนุญาตที่จงกรมและเรือนไฟแก่ภิกษุทั้งหลาย

๓) สุขอนามัยส่วนบุคคล

ในพระไตรปิฎกเมื่อศึกษาจะพบพระวินัย และพระสูตรต่างๆ ที่กล่าวถึงการรักษาสุขอนามัยส่วนบุคคลซึ่งจะสัมพันธ์กับสุขภาพร่างกาย ในที่นี้จะนำเสนอไว้พอเป็นที่สังเขป ดังนี้

^{๓๐๖} ส.น. (ไทย) ๑๖/๙๙/๑๙๙๗.

^{๓๐๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๕๕.

^{๓๐๘} อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๙/๔๑.

^{๓๐๙} วิ.จ. (ไทย) ๗/๒๖๐/๓๓.

การใช้ไม้สีฟัน พระพุทธองค์ได้แสดงถึงผลดีเพื่อชักจูงให้พระภิกษุทั้งหลายใช้ไม้สีฟันไว้ดังนี้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย อานิสงส์ของการเคี้ยวไม้สีฟัน ๕ ประการนี้ อานิสงส์ ๕ ประการอะไรบ้าง คือ ๑) ตาสว่าง ๒) ปากไม่เหม็น ๓) ประสาทที่นำรสอาหาร หอมจืดดี ๔) ดีและเสมหะไม่หุ้มห่ออาหาร ๕) อาหารอร่อยแก่เขา ภิกษุทั้งหลาย อานิสงส์ของการเคี้ยวไม้สีฟัน ๕ ประการนี้แล”^{๓๑๐}

การอาบน้ำ เพราะเหตุจากที่หมู่ภิกษุสงฆ์อาบน้ำอย่างไม่รู้จักความพอดี พระพุทธองค์จึงทรงบัญญัติสิกขาบทห้ามภิกษุอาบน้ำเมื่อเวลายังไม่ถึงครึ่งเดือน เมื่อภิกษุไม่ปฏิบัติต้องอาบัติปาจิตตีย์^{๓๑๑} แต่ทั้งนี้ พระพุทธองค์ยกเว้นสิกขาบทข้อนี้ไว้สำหรับสมณะที่อากาศร้อน^{๓๑๒} หรือในสมัยที่ป่วยไข้ไม่สบาย หรือถ้าไม่ได้อาบน้ำแล้วไม่มีความผาสุก^{๓๑๓} หรือในสมัยที่ทำงานจนเนื้อตัวชุ่มเหงื่อ^{๓๑๔} หรือในสมัยที่เดินทางไกลจนเนื้อตัวชุ่มเหงื่อ^{๓๑๕} หรือในสมัยที่มีพายุฝุ่นจนเนื้อตัวเประเปื้อน^{๓๑๖} หรือสามารถอาบน้ำเป็นนิตยในเขตปัจฉิมตชนบทที่ผู้อยู่อาศัยนิยมการอาบน้ำและถือว่าเป็นการทำให้ร่างกายสะอาด^{๓๑๗} นั้นย่อมแสดงให้เห็นถึงการที่พระพุทธองค์ทรงเล็งเห็นความเหมาะสมของการอาบน้ำว่าต้องอาบน้ำตามความเหมาะสมพอประมาณ ไม่อาบน้ำอย่างไม่รู้จักความพอดี ทั้งนี้ เพื่อให้ร่างกายมีความผาสุก อยู่สบาย มีความสะอาด ทั้งไม่ก่อให้เกิดโรคผิวหนังต่างๆ อันเกิดจากความหมักหมมสกปรกของร่างกาย

การถ่ายปัสสาวะ อุจจาระ การบ้วนน้ำลาย พระพุทธองค์ทรงบัญญัติพระวินัยในหลายข้อเกี่ยวกับการขับถ่ายปัสสาวะ และอุจจาระ เพื่อรักษาสุขอนามัย ทั้งมีส่วนในการป้องกันการติดต่อแพร่กระจายของโรค เช่น การไม่ให้ยื่นถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ^{๓๑๘} หรือการไม่ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ หรือบ้วนน้ำลายลงในน้ำ^{๓๑๙} หรือการห้ามภิกษุณีเทษยะมูลฝอย ปัสสาวะ อุจจาระข้ามฝาหรือกำแพงแต่ให้พิจารณาเทในบริเวณที่ไม่มีผู้สัญจรผ่านไปมา^{๓๒๐} หรือการอนุญาตให้ใส่เชือก

^{๓๑๐} อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๐๘/๓๕๑.

^{๓๑๑} วิ.มหา. (ไทย) ๒/๓๕๗/๔๘๓.

^{๓๑๒} วิ.มหา. (ไทย) ๒/๓๕๘/๔๘๔.

^{๓๑๓} วิ.มหา. (ไทย) ๒/๓๕๙/๔๘๔-๔๘๕.

^{๓๑๔} วิ.มหา. (ไทย) ๒/๓๖๐/๔๘๕-๓๖๑.

^{๓๑๕} วิ.มหา. (ไทย) ๒/๓๖๑/๔๘๖-๔๘๗.

^{๓๑๖} วิ.มหา. (ไทย) ๒/๓๖๒/๔๘๗.

^{๓๑๗} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๘๕/๓๙.

^{๓๑๘} วิ.มหา. (ไทย) ๒/๖๕๑/๗๓๑.

^{๓๑๙} วิ.มหา. (ไทย) ๒/๖๕๓/๗๓๗.

^{๓๒๐} วิ.ภิกษุณี. (ไทย) ๓/๘๒๗/๑๔๘.

นอกจากนี้ ยังพบมีบัญญัติวินัยในพระพุทธศาสนาอีกมากที่ส่งเสริมสุขภาพทางกาย โดยตรง หรือทรงอนุญาตสิ่งต่างๆ เพื่อป้องกันการเกิดซึ่งโรคหรือความเจ็บป่วย เช่น การอนุญาตเรื่องไฟ ทรงอนุญาตกุฎีกันยุง^{๓๒๔} การกำหนดให้ภิกษุต้องออกบิณฑบาตโปรดสัตว์ทุกวันซึ่งถือได้ว่าเป็นการออกกำลังกายอย่างดี ขอวัตรในการฉันบิณฑบาต การล้างบาตร การดูแลเสนาสนะให้สะอาด การดูแลรักษาเครื่องนอน การปลงผม เป็นต้น กล่าวได้ว่าพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการดูแลร่างกาย และมีข้อปฏิบัติมากมายที่เอื้อต่อการมีสุขภาพทางกายดี

๔) ร่างกายเมื่อเจ็บป่วยต้องดูแลรักษา

โรคหรือความเจ็บป่วยทางกายที่เมื่อเกิดขึ้นแล้วไม่ว่าจะด้วยสาเหตุใดๆ ก็ตาม ในทัศนะของพระพุทธศาสนาจะให้การเยียวยารักษาอย่างเต็มที่ตามเหตุปัจจัยที่มีอยู่ มิใช่ให้ยอมจำนน รอโชคชะตา กรรมเก่า หรือ การตัดช่องน้อยหลีกหนีจากการเจ็บป่วยไปด้วยการฆ่าตัวตาย ซึ่งมีวินัยห้ามไว้อย่างชัดเจนว่าหากภิกษุเจตนาสาธยายคุณแห่งความตายจนเป็นเหตุให้คนฆ่าตัวตายไม่ว่าด้วยเหตุใดๆ ก็ตาม จะต้องอาบัติปาราชิก อันทำให้ขาดจากการเป็นภิกษุ ดังนี้ว่า

อนึ่ง ภิกษุใดจงใจพรากกายมนุษย์จากชีวิต หรือแสวงหาศัสตรา อันจะพรากกายมนุษย์นั้น กล่าวพรรณนาคุณความตายหรือชักชวนเพื่อให้ตาย ว่าท่านผู้เจริญ จะมีชีวิตอย่างไรลำบากยากเข็ญนี้ไปทำไม ท่านตายเสียดีกว่า ดังนี้ เธอมีจิตใจอย่างนี้ มีดำริในใจอย่างนี้

^{๓๒๑} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๕๓/๒๔.

^{๓๒๒} วิ.จ. (ไทย) ๗/๒๙๐/๗๔-๗๕.

^{๓๒๓} วิ.จ. (ไทย) ๗/๒๙๑/๗๕.

^{๓๒๔} วิ.จ. (ไทย) ๗/๓๗๓-๓๗๔/๒๔๑-๒๔๓.

^{๓๒๕} วิ.จ. (ไทย) ๗/๒๕๙/๓๓.

อย่างไรก็ตามภายใต้กระบวนการทัศน์พระพุทธศาสนา การดูแลร่างกายและการรักษาความเจ็บป่วยทางกายนั้นจะต้องมีปัญญาเป็นเครื่องกำกับอยู่ตลอดเวลาด้วย คือจะต้องตระหนักรู้ถึงความเป็นจริงของร่างกายที่จะต้องตกอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ ที่มีความไม่เที่ยงแท้ เป็นทุกข์เพราะเกิดจากเหตุปัจจัยทั้งหลายปรุงแต่งขึ้นที่มีสภาพบีบคั้นให้ต้องเสื่อมสลายไปในที่สุด และไม่มีตัวตนที่ยั่งยืนแท้จริงอยู่แต่อย่างใด ทั้งพบพุทธพจน์ที่เปรียบเทียบรูปแบบการรักษาเยียวยาทางกายว่าช่วยแก้ปัญหาได้ชั่วคราว ไม่เบ็ดเสร็จเด็ดขาดเหมือนกับการใช้กรรมโอสถในการรักษาสาเหตุแห่งทุกข์ทั้งหลายที่มีในใจโดยตรง ดังใน ดิกขิณสูตรที่ว่าด้วยแพทย์ให้ยาระบายและวณสูตรที่ว่าด้วยแพทย์ให้ยาสำรอก

ภิกษุทั้งหลาย แพทย์ทั้งหลายย่อมให้ยาระบาย เพื่อบำบัดอาพาธอันมีดีเป็นสมุฏฐานบ้าง มีเสลดเป็นสมุฏฐานบ้าง มีลมเป็นสมุฏฐานบ้าง ยาระบายนี้มีอยู่ เรามีได้กล่าวว่ามีแต่ยาระบายนี้แล ไข้ได้ผลบ้าง ไม่ได้ผลบ้าง

เราจักแสดงยาระบายอันเป็นของพระอริยะที่ใช้ได้ผลแน่นอน มิใช่ไร้ผล ซึ่งสัตว์ทั้งหลายผู้มีชาติเป็นธรรมดาอาศัยแล้วย่อมพ้นจากชาติ ผู้มีชราเป็นธรรมดา ย่อมพ้นจากชรา ผู้มีมรณะเป็นธรรมดา ย่อมพ้นจากมรณะ ผู้มีโสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาสเป็นธรรมดาย่อมพ้นจากโสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และ อุปายาสได้ เธอทั้งหลายจงฟังจงใส่ใจให้ดี เราจักกล่าว ภิกษุเหล่านั้นทูลรับสนองพระดำรัสแล้ว พระผู้มีพระภาคจึงได้ตรัสเรื่องนี้ว่า

ยาระบายอันเป็นของพระอริยะที่ใช้ได้ผลแน่นอน มิใช่ไร้ผล ซึ่งสัตว์ทั้งหลายผู้มีชาติเป็นธรรมดาอาศัยแล้วย่อมพ้นจากชาติ ผู้มีชราเป็นธรรมดา ย่อมพ้นจากชรา ผู้มีมรณะเป็นธรรมดา ย่อมพ้นจากมรณะ ผู้มีโสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และ อุปายาสเป็นธรรมดา ย่อมพ้นจากโสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาสได้ เป็นอย่างไร คือ ๑) ผู้มีสัมมาทิฎฐิ ย่อมระบายนิจจาทิฎฐิได้ ระบายนบาปอกุศลธรรมเป็นอันมากที่เกิดขึ้นเพราะนิจจาทิฎฐิเป็นปัจจัยได้ และกุศลธรรมเป็นอันมาก ย่อมถึงความเจริญเต็มที่เพราะสัมมาทิฎฐิเป็นปัจจัย ๒) ผู้มีสัมมาสังกัปปะ ย่อมระบายนิจจาสังกัปปะได้ . . . ๓) ผู้มีสัมมาวาจา ย่อมระบายนิจจาวาจาได้ . . . ๔) ผู้มีสัมมาภังคะ ย่อมระบายนิจจามันตะ ย่อมระบายนิจจามันตะได้ . . . ๕) ผู้มีสัมมาอาชีวะ ย่อมระบายนิจจอาชีวะได้ . . . ๖) ผู้มีสัมมาวายามะ ย่อมระบายนิจจายามะได้ . . . ๗) ผู้มีสัมมาสติ ย่อมระบายนิจจาสติได้ . . . ๘) ผู้มีสัมมาสมาธิ ย่อมระบายนิจจาสมาธิได้ . . . ๙) ผู้มีสัมมาญาณะ ย่อมระบายนิจจญาณะได้

^{๓๒๖} วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๗๑/๑๔๐-๑๔๑.

ภิกษุทั้งหลาย ยาระบายอันเป็นของพระอริยะนี้แลที่ใช้ได้ผลแน่นอน มิใช่ไร้ผล ซึ่งสัตว์ทั้งหลายผู้มีชาติเป็นธรรมดาอาศัยแล้วย่อมพ้นจากชาติ ผู้มีชราเป็นธรรมดาย่อมพ้นจากชรา ผู้มีมรณะเป็นธรรมดาย่อมพ้นจากมรณะ ผู้มีโสกะ ปรีทเวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาสเป็นธรรมดาย่อมพ้นจากโสกะ ปรีทเวะ ทุกข์ โทมนัสและ อุปายาสได้^{๓๒๗}

ซึ่งแสดงให้เห็นถึงทัศนะของพระพุทธศาสนาที่ให้ความสำคัญกับการใช้ธรรมโอสถในการสร้างความมั่นคงทางใจเพื่อป้องกันมิให้ทุกข์เกิดขึ้น ทั้งถอนความทุกข์ที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดไป เพื่อให้เข้าถึงสภาพที่ปราศจากโรคทั้งปวงอันเป็นเป้าหมายสูงสุด

๕) การปฏิบัติตัวของภิกษุที่อาพาธและการดูแล

นอกเหนือจากนั้น พบว่าในพระวินัยได้ให้ความสำคัญใส่ใจกับภิกษุที่อาพาธไว้มาก มีการจดเว้นข้อวัตรปฏิบัติต่างๆ ที่ทำได้ยาก เมื่อป่วยไข้ไม่สบายให้ไม่ต้องถือปฏิบัติเป็นการชั่วคราว จนกว่าภิกษุนั้นจะหายจากอาการป่วยไข้ หรือข้อวัตรที่พระพุทธองค์ทรงห้ามไว้แต่ถ้าปฏิบัติแล้วช่วยให้หายจากอาการป่วยไข้ได้เร็วขึ้นก็ทรงมีพุทธานุญาตไว้จนกระทั่งเมื่อหายป่วยจึงกลับมาถือปฏิบัติดังเดิม อีกทั้งพระพุทธองค์ทรงให้ความสำคัญกับผู้ที่จะมาให้การดูแลพยาบาลผู้ป่วย ทรงระบุหน้าที่ของการดูแลผู้ป่วยไว้อย่างชัดเจนว่าใครจะเป็นผู้ดูแล หากไม่มีผู้ที่รับผิดชอบโดยตรงก็เป็นหน้าที่ของสงฆ์ที่จะต้องรับผิดชอบร่วมกัน ทรงให้สิทธิพิเศษบางประการกับผู้ดูแลภิกษุที่ป่วย หรือเมื่อภิกษุจะไปดูแลบิดามารดาหรือญาติที่ป่วย อีกทั้งยังให้ความสำคัญกับเรื่องการเก็บรักษาและการใช้ยา และแสดงอานิสงส์ของการถวายยากับภิกษุสงฆ์ไว้ด้วย จึงยกตัวอย่างไว้พอเป็นที่สังเขปเกี่ยวกับพระวินัยของภิกษุ ดังนี้

พระพุทธองค์ทรงมีพุทธานุญาตให้ภิกษุอาพาธที่ไม่สามารถนำจีวรไปได้ เพื่อขออนุญาตต่อสงฆ์แล้วไป เพื่อรักษาตัวในที่ซึ่งอยู่โดยไม่มีไตรจีวรได้ (ปกติหากภิกษุอยู่โดยปราศจากไตรจีวร แม้สิ้นราตรีหนึ่ง จะต้องอาบดินสัสคิยปาจิตติย)^{๓๒๘}

พระพุทธองค์ทรงมีพุทธานุญาตให้ภิกษุอาพาธ (เป็นไข้) พักอยู่ฉันทตอาหารในที่พักแรมเป็นประจำได้ จนกว่าอาการป่วยไข้นั้นจะทุเลา^{๓๒๙}

^{๓๒๗} อ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๐๘/๒๕๑-๒๕๓.

^{๓๒๘} วิ.มหา. (ไทย) ๒/๔๗๔/๑๑.

^{๓๒๙} วิ.มหา. (ไทย) ๒/๒๐๔/๓๖๖-๓๖๗.

พระพุทธองค์ทรงมีพุทธานุญาตให้ภิกษุอาพาธ ฉนฺตณโกชนะ หรือการเอ่ยปากขอ ภัตตาหารในตระกูลทั้งหลายได้^{๓๓๐}

พระพุทธองค์ทรงมีพุทธานุญาตให้ภิกษุอาพาธ อันปรัมปรโกชนะคือภิกษุรับนิมนต์ ฉนฺตภัตตาหารของทายกรายหนึ่งแล้ว ไปฉนฺตภัตตาหารของทายกรายอื่นก่อนแล้วกลับมาฉนฺตราย แรกภายหลัง โดยมีได้ยกนิมนต์รายแรกให้ภิกษุรูปอื่นได้^{๓๓๑}

พระพุทธองค์ทรงมีพุทธานุญาตให้ภิกษุอาพาธ ขอโกชนะอันประณีต คือ เนยใส เนย ข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย ปลา เนื้อ นมสด นมสัสม เพื่อประโยชน์แก่ตนมาฉนฺตได้^{๓๓๒}

พระพุทธองค์ทรงมีพุทธานุญาตให้ภิกษุอาพาธ ก่อหรือใช้ให้ก่อไฟเพื่อผิงไฟได้^{๓๓๓}

พระพุทธองค์ทรงมีพุทธานุญาตให้ภิกษุอาพาธ อาบน้ำได้แม้ยังไม่ถึงกึ่งเดือน ในช่วง เวลาภัณฑารมาก ทรงห้ามภิกษุมิให้อาบน้ำหากยังไม่ถึงกึ่งเดือน^{๓๓๔}

พระพุทธองค์ทรงมีพุทธานุญาตให้ภิกษุอาพาธ ถ้ายอจจาระ ปัสสาวะ หรือบ้วน น้ำลายลงในน้ำได้^{๓๓๕}

พระพุทธองค์ทรงมีพุทธานุญาตให้ภิกษุอาพาธ ใช้ร่มได้ ใช้ไม้เท้าเพื่อช่วยพยุงตัว เวลาเดินได้ หรือใช้สาแหรกเพื่อนำบาตรไปได้^{๓๓๖}

พระพุทธองค์ทรงมีพุทธานุญาตให้ภิกษุโกนขนในที่แคบ (ในที่ลับ) ในกรณีที่เป็นแผล ทายาไม่ติด^{๓๓๗}

พระพุทธองค์ทรงห้ามไม่ให้ภิกษุไล่ภิกษุอาพาธให้ลุกขึ้น และทรงอนุญาตที่นอนที่ เหมาะสมแก่ภิกษุไข้^{๓๓๘}

พระพุทธองค์ทรงห้ามไม่ให้ภิกษุแสดงธรรมแก่บุคคลคนต่าง ๆ (แสดงอาการไม่ เคารพในธรรมะที่แสดง) เช่น ผู้กัณฑ์ (กางร่ม) ถือไม้พลอง ผู้ถือศีลตรา ผู้ถืออาวุธ ผู้สวมเขียง เท้า ผู้สวมรองเท้า ผู้อยู่ในยาน (พาหนะมี คานหาม รถ เกวียน เตียงหาม วอ เปลหาม เป็นต้น)

^{๓๓๐} วิ.มหา. (ไทย) ๒/๒๑๐/๓๗๑.

^{๓๓๑} วิ.มหา. (ไทย) ๒/๒๒๒/๓๘๑.

^{๓๓๒} วิ.มหา. (ไทย) ๒/๒๕๘/๔๑๑.

^{๓๓๓} วิ.มหา. (ไทย) ๒/๓๕๑/๔๘๐.

^{๓๓๔} วิ.มหา. (ไทย) ๒/๓๕๗/๔๕๘.

^{๓๓๕} วิ.ม.. (ไทย) ๒/๖๕๔/๗๓๔.

^{๓๓๖} วิ.จ. (ไทย) ๗/๒๗๐-๒๗๓/๕๔-๖๐.

^{๓๓๗} วิ.จ. (ไทย) ๗/๒๗๕/๖๒.

^{๓๓๘} วิ.จ. (ไทย) ๗/๓๑๖/๑๓๓.

โดยปกติพระพุทธรองค์จะทรงไม่มีพุทธานุญาตให้สวดปาติโมกข์อย่างย่อ เว้นแต่ว่า อยู่ในช่วงคับขัน หรือ มีอันตราย ๑๐ อย่าง ดังต่อไปนี้ ๑) พระราชาเสด็จมา ๒) โจรมาปล้น ๓) ไฟไหม้ ๔) น้ำหลากมา ๕) คนมามาก ๖) ฝนเข้าสิงภิกษุ ๗) สัตว์ร้ายเข้ามา ๘) งูร้ายเลื้อยเข้ามา ๙) ภิกษุจะถึงแก่ชีวิต ๑๐) มีอันตรายแก่พรหมจรรย์ ซึ่งหนึ่งในข้อยกเว้นนั้นคือ ภิกษุอาพาธหนักจะถึงแก่ชีวิต หรือมีภัยอันตรายร้ายแรงที่ทำให้ถึงแก่ชีวิตก็เป็นข้อยกเว้นเช่นกัน^{๓๔๐} และโดยปกติภิกษุจำเป็นมากที่ต้องเข้าประชุมกันเพื่อทำอุโบสถ แต่หากมีภิกษุอาพาธ ที่ไม่สามารถเข้าร่วมได้ต้องมอบปาริสุทธิ ซึ่งถ้าทำไม่ได้ พุทธบัญญัติให้ภิกษุช่วยกันใช้เตียงหรือตั้งหามภิกษุผู้อาพาธนั้นมาในท่ากลางสงฆ์แล้วจึงทำอุโบสถ แต่ถ้าหากว่าย้ายแล้วอาพาธจะกำเริบหนักหรือถึงแก่ชีวิต ก็ไม่ให้ย้ายภิกษุผู้อาพาธ สงฆ์พึงไปทำอุโบสถในสำนักภิกษุอาพาธนั้น แต่สงฆ์ไม่พึงแบ่งพวกกันทำ^{๓๔๑}

เมื่อศึกษาพบว่า พระพุทธศาสนาได้ให้ความใส่ใจต่อการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับร่างกายไว้สูง ไม่ได้มีลักษณะละเลยไม่ให้ความสนใจ ข้อปฏิบัติต่างๆ ที่ภิกษุต้องปฏิบัติจำนวนมากได้รับการยกเว้นเมื่ออาพาธ ส่วนคนธรรมดาที่ป่วยมากก็ได้รับการยกเว้นไม่จำเป็นต้องปฏิบัติให้ความเคารพกับพระธรรมหรือภิกษุตั้งที่คนปกติควรจะทำได้ โดยหลักสำคัญที่ได้รับการยกเว้นขอวัตรบางข้อที่สัมพันธ์กับความป่วยไข้นั้น ไม่ใช่ยกเว้นไปเสียทั้งหมด คือ เมื่อปฏิบัติตามข้อบัญญัติในพระวินัยในบางข้อนั้นแล้วจะทำให้เกิดความยากลำบาก ไม่สบายกาย ใจ หรือทำให้อาการป่วยไข้ไม่สบายทางกายนั้นๆ เลวลงกว่าเดิม ทั้งการยกเว้นการปฏิบัตินั้นๆ ย่อมช่วยให้ทุกขเวทนาที่มีลดทอนลง ทำให้อาการเจ็บป่วยฟื้นคืนได้เร็วยิ่งขึ้น แต่สำหรับข้อวัตรปฏิบัติบางอย่างที่มีความสำคัญมากต้องภิกษุอาพาธหนักจริงๆ (จะถึงแก่ชีวิต) จึงจะได้รับการยกเว้น เช่น การสวดปาติโมกข์อย่างย่อ หรือการประชุมกันเพื่อทำอุโบสถ เป็นต้น

ผู้ดูแลภิกษุอาพาธ

นอกจากสิทธิพิเศษที่ตัวภิกษุอาพาธจะได้รับการยกเว้นพระวินัยบางข้อ ที่มีความสัมพันธ์ทำให้อาการเจ็บป่วยที่มีเลวร้ายลงแล้ว กระบวนทัศน์ทางพระพุทธศาสนายังได้ให้ความสำคัญกับการช่วยกันดูแลภิกษุอาพาธเช่นกัน โดยเฉพาะแม้กับตัวพระพุทธรองค์เองก็ยัง

^{๓๓๙} ดูรายละเอียดใน วิ.มหา. (ไทย) ๒/๖๓๓-๖๕๐/๗๑๒-๗๓๐.

^{๓๔๐} ดูรายละเอียดใน วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๕๐/๒๒๘-๒๓๐.

^{๓๔๑} วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๖๔/๒๔๖.

ในส่วนของภิกษุที่ต้องมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด เช่น ระหว่างอุปัชฌาย์กับ สัทธีวิหาริก (ผู้ที่อุปัชฌาย์บวชให้) หรืออาจารย์กับอันเตวาสิก (ศิษย์) พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติ ข้อปฏิบัติต่อกันไว้อย่างละเอียด ทั้งในส่วนสัทธีวิหาริกหรืออันเตวาสิกจะต้องปฏิบัติต่ออุปัชฌาย์ หรืออาจารย์ และสิ่งที่อุปัชฌาย์หรืออาจารย์ต้องปฏิบัติต่อสัทธีวิหาริกหรืออันเตวาสิก สำหรับการที่ศิษย์หรือผู้น้อยควรต้องปฏิบัติต่อดูแลต่ออาจารย์อันเป็นการสนองคุณที่คอยดูแลสั่งสอน นั้นคงเป็นสิ่งปกติในทุกๆ สังคม แต่เมื่อศิษย์อาพาธพระพุทธรองศ์ได้ทรงบัญญัติถึงสิ่งที่อุปัชฌาย์ หรืออาจารย์ต้องปฏิบัติต่อศิษย์ไว้อย่างละเอียด ดังนี้เช่น

ถ้าสัทธีวิหาริกเป็นไข้ อุปัชฌาย์พึงลุกขึ้นแต่เช้าตรู่ถวายไม้ชำระฟัน น้ำล้างหน้า ปู อาสนะ ถ้าข้าวต้มมี พึงล้างภาชนะใส่ข้าวต้มเข้าไปถวาย เมื่อสัทธีวิหาริกฉันข้าวต้มเสร็จ แล้ว พึงถวายน้ำ รับประทานมาถ้อยอย่างระมัดระวัง ไม่ให้ครูด ล้างแล้วเก็บงำไว้ เมื่อ สัทธีวิหาริกลุกขึ้นแล้ว พึงยกอาสนะเก็บ ถ้าที่นั้นรก พึงกวาด ถ้าสัทธีวิหาริก ต้องการจะ เข้าหมู่บ้าน พึงถวายผ้าห่ม รับประทานอาหาร ถวาย ประคดเอว ถวายสังฆาฎที่พับซ้อนกัน ล้างบาตรแล้วถวายพร้อมทั้งน้ำ ปูอาสนะไว้โดยกำหนดว่า เวลาเพียงเท่านี้ สัทธีวิหาริกจัก กลับมา พึงเตรียมน้ำล้างเท้า ตั้งรองเท้า กระเบื้องเช็ดเท้าไว้ พึงลุกขึ้นรับบาตรและจีวร พึง ถวายผ้าห่มอาศัย รับประทานอาหาร ถ้าจีวรชุ่มเหงื่อ พึงผึ่งแดดครู่หนึ่ง ไม่พึงผึ่งทิ้งไว้ที่แดด พึง พับจีวร เมื่อจะพับจีวร พึงพับจีวรให้เหลื่อมมุมกัน ๔ นิ้ว ตั้งใจว่า ตรงกลางจะได้ไม่มีรอย พับ พึงม้วนประคดเอวใส่ชนิดจีวร ถ้าบิณฑบาตมี และสัทธีวิหาริกต้องการจะฉัน พึงถวาย น้ำแล้วน้อมบิณฑบาตเข้าไปถวาย นำน้ำฉันมาถวาย เมื่อสัทธีวิหาริกฉันเสร็จแล้ว พึง ถวายน้ำ รับประทานมา ถ้อยอย่างระมัดระวัง ไม่ให้ครูด ล้างแล้วเช็ดให้สะอาดน้ำผึ่งแดดครู่ หนึ่ง ไม่พึงผึ่งทิ้งไว้ที่แดด พึงเก็บบาตรและจีวร เมื่อจะเก็บบาตร พึงใช้มือข้างหนึ่งถือ บาตร ใช้มือข้าง หนึ่งคลำใต้เตียงหรือใต้ตั่ง จึงเก็บบาตร ไม่พึงเก็บบาตรไว้บนพื้นที่ไม่มีสิ่ง ไตรรอง เมื่อจะเก็บจีวร พึงใช้มือข้างหนึ่งถือจีวร ใช้มือข้างหนึ่งลูบราวจีวรหรือสายระเดียง เอาชายไว้นอก เอาขนดไว้ใน จึงเก็บจีวร เมื่อสัทธีวิหาริกลุกขึ้นแล้ว พึงยกอาสนะเก็บ พึง เก็บน้ำล้างเท้า ตั้งรองเท้า กระเบื้องเช็ดเท้า ถ้าที่นั้นรก พึงกวาด ถ้าสัทธีวิหาริกต้องการ จะสร้งน้ำ พึงจัดน้ำสร้งถวาย ถ้าเธอต้องการน้ำเย็น พึงจัดน้ำเย็นให้ ถ้าเธอต้องการน้ำอุ่น พึงจัดน้ำอุ่นถวาย ... ^{๓๔๓}

^{๓๔๒} ดูรายละเอียดใน วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๖๕/๒๓๙-๒๔๑.

^{๓๔๓} วิ.จ. (ไทย) ๗/๓๗๘/๒๕๑-๒๕๒.

ข้อปฏิบัติของอุปัชฌาย์อาจารย์ที่แสดงข้างต้น จะเห็นได้ว่าแม่อุปัชฌาย์อาจารย์ซึ่งถือว่าเป็นที่ศิษย์ให้ความเคารพ เป็นผู้มีอุปการคุณต่อศิษย์อย่างยิ่ง แต่เมื่อศิษย์ในความดูแลล้มเจ็บป่วยลง ผู้เป็นอาจารย์ก็ต้องให้การดูแลเอาใจใส่ เป็นการเน้นย้ำถึงทัศนะของพระพุทธศาสนาที่มีต่อการให้ความสำคัญในการดูแลผู้ป่วย ไม่ได้ทอดทิ้งแต่อย่างใด ทั้งยังพบว่ามีการผ่อนปรนพระวินัยบางข้อสำหรับพระภิกษุซึ่งได้ดูแลป่วย เพื่อให้เกิดความสะดวกในการดูแลโดยไม่ถือว่าเป็นอาบัติ เช่น พระพุทธองค์ทรงมีพุทธานุญาตให้ภิกษุที่ทำหน้าที่นำส่งสิ่งของ หากเป็นการทำกิจเพื่อผู้ป่วยใช้^{๓๔๔} หรือ พระพุทธองค์ทรงมีพุทธานุญาตให้ภิกษุเดินทางไปในกองทัพเพื่อดูแลเยี่ยมญาติที่เจ็บป่วยอยู่ในกองทัพได้^{๓๔๕}

ในระหว่างจำพรรษาทรงมีพุทธานุญาตให้ภิกษุไปเยี่ยมบุคคล ๗ จำพวกที่ป่วยได้ คือ ภิกษุ ภิกษุณี สิกขมานา สามเณร สามเณรี บิดา มารดา ด้วยสัตตดาหกรณียะ แม้เขาจะไม่นิมนต์มาก็ตาม แต่หากเป็นพี่ชายน้องชาย พี่หญิงน้องหญิง ญาติ และบุรุษผู้รักดีต่อภิกษุในศาสนาผู้ป่วยใช้ เมื่อเขาสงทุดมาก็ให้ไปด้วยสัตตดาหกรณียะได้ แต่ถ้าเขาไม่สงทุดมาก็ไม่อนุญาตให้ไป แต่ต้องกลับใน ๗ วัน แต่ทั้งนี้ต้องไปด้วยตั้งใจว่าจักแสวงหาคิลานภักดิ์ คิลานุปัฏฐากภักดิ์ คิลานเภสัช จักถามอาการ หรือจักพยาบาล^{๓๔๖}

๓.๓.๒.๒ ธรรมโอสถ

นอกเหนือจากการดูแลจิตใจและให้การรักษาประคับประคองร่างกายเพื่อให้หายขาดจากโรคด้วยการใช้ยา หรือวิธีการรักษาทางกายอื่นๆ แล้ว จากข้อมูลในพระไตรปิฎกพบว่ามีการใช้ธรรมะมาเป็นยารักษาอาการเจ็บป่วยทางกายโดยตรง ที่เรียก ธรรมโอสถ มีหลายวิธีการ ดังนี้

๑) โภชฌงค์

โภชฌงค์ปริตร เป็นที่นับถือกันมาในหมู่ชาวพุทธว่า เป็นพุทธมนต์สำหรับสวดสาธยาย เพื่อให้คนป่วยได้สติบรรเทาแล้วจะได้หายจากโรค ในพระไตรปิฎกมีพระสูตรอยู่ ๓ สูตร ที่แสดงถึงอนุภาพของการสวดสาธยายโภชฌงค์ ซึ่งเป็นธรรมที่เป็นองค์แห่งความตรัสรู้ โดยระบุว่าเมื่อมีการสาธยายให้ฟังแล้วจะเกิดปิติปราโมทย์ เบิกบานจนทำให้หายจากอาการทุกข์ทรมานทางกายได้ พระสูตรดังกล่าวได้แก่ ปฐมคิลานสูตรกรณีพระมหากัสสปะอาพาธ^{๓๔๗} นอกจากนั้นในทุติยคิลานสูตรเป็นกรณีพระมหาโมคคัลลานะอาพาธ^{๓๔๘} ก็หายด้วยการฟังสาร

^{๓๔๔} วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๕๑/๑๑๙-๑๒๐.

^{๓๔๕} วิ.มหา. (ไทย) ๒/๓๑๒/๔๕๒.

^{๓๔๖} วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๙๓/๓๐๒.

^{๓๔๗} สั.ม. (ไทย) ๑๙/๑๙๕/๑๒๘-๑๒๙.

^{๓๔๘} สั.ม. (ไทย) ๑๙/๔๙๖/๑๒๙-๑๓๐.

โพชฌงค์ มาจากคำว่า โพชฌ กับ องค์ หรือ โพธิ กับ องค์ แปลว่า องค์แห่งการตรัสรู้ หรือองค์แห่งโพธิ หมายถึง องค์ประกอบ หรือหลักธรรมที่เป็นเครื่องประกอบของการตรัสรู้ หรือองค์ประกอบแห่งโพธิญาณ ประกอบไปด้วยธรรม ๗ ประการ^{๓๔๐} (องค์) คือ

- ๑) สติ
- ๒) สมาธิ
- ๓) ทัมมวิจยะ
- ๔) วิริยะ
- ๕) ปัสสัทธา
- ๖) สมาธิ
- ๗) อุเบกขา

องค์ประกอบทั้ง ๗ เมื่อทำงานร่วมกันครบถ้วน อย่างเป็นองค์รวม คือ เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันจะขาดอย่างใดอย่างหนึ่งไปเสียมิได้ เป็น โพชฌงค์ ๗ ทำให้เกิดการตรัสรู้ เป็นผู้ตื่นบริสุทธิ์ ผ่องใสเบิกบาน โดยกระบวนการทำงานขององค์ประกอบทั้ง ๗ เริ่มที่การมีสติ สตินำไปสู่การมีสมาธิ เป็นลำดับสืบต่อกันไปจนกระทั่งเกิดอุเบกขา เป็นอันครบถ้วนทั้ง ๗ องค์ ธรรม เกิดการหลุดพ้น จิตใจย่อมมีความผ่องใสในตนเอง โลงเบา เป็นอิสระ

๒) สติปัฏฐาน เป็นธรรมที่ทุกเวทนาที่เกิดขึ้นแล้วทางกาย จะไม่กระทบและครอบงำจนกระทั่งเกิดทุกข์เวทนาทางจิต ดังในพาวพคิลานสูตร ที่พระอนุรุทธะอาพาธ ดังนี้

สมัยหนึ่ง ท่านพระอนุรุทธะอาพาธ ได้รับทุกข์ เป็นไข้หนักอยู่ ณ ป่าอันธวัน เขตกรุงสาวัตถี ครั้งนั้น ภิกษุจำนวนมากเข้าไปหาท่านถึงที่อยู่แล้วได้ถามท่านพระอนุรุทธะดังนี้ว่า ท่านอนุรุทธะอยู่ด้วยวิหαρธรรมอะไร ทุกข์เวทนาทางกายที่เกิดขึ้นแล้ว จึงไม่ครอบงำจิตอยู่ได้

ท่านพระอนุรุทธะตอบว่า ผู้มีอายุทั้งหลาย ผมมีจิตตั้งมั่นคืออยู่ในสติปัฏฐาน ๔ ประการ ทุกข์เวทนาทางกายที่เกิดขึ้นแล้ว จึงไม่ครอบงำจิตอยู่ได้ สติปัฏฐาน ๔ ประการ อะไรบ้าง คือ ในพระธรรมวินัยนี้ ผม ๑) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ ... ๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย ... ๓) พิจารณาเห็นจิตในจิต ... ๔) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ผู้มีอายุทั้งหลาย ผมมี

^{๓๔๙} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๙๗/๑๓๐-๑๓๑.

^{๓๕๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๘๕-๘๖/๑๓๙.

๓) **สัญญา ๑๐** ในอาพาธสูตรได้กล่าวถึงสัญญา ๑๐ ประการ ช่วยบรรเทาอาการเจ็บป่วยของศิริมานนัทภิกษุได้ โดยครั้งนั้นท่านศิริมานนัทภิกษุได้อาพาธหนัก พระอานนท์ได้ทูลพระพุทธเจ้า พระผู้มีพระภาคจึงได้ตรัสแสดงสัญญา ๑๐ ไว้ ดังนี้

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า อานนท์ ถ้าเธอเข้าไปหาแล้วกล่าวสัญญา ๑๐ ประการแก่ศิริมานนัทภิกษุ เป็นไปได้ที่การอาพาธของศิริมานนัทภิกษุจะสงบระงับโดยฉับพลันเพราะได้ฟังสัญญา ๑๐ ประการนี้ สัญญา ๑๐ ประการ อะไรบ้าง คือ ๑) อนิจจสัญญา ๒) อนัตตสัญญา ๓) อสุภสัญญา ๔) อาทีนวสัญญา ๕) ปหานสัญญา ๖) วิราคสัญญา ๗) นิโรธสัญญา ๘) สัพพโลเก อนภิตตสัญญา ๙) สัพพสังขารesu อนิจจสัญญา ๑๐) อานาปานสติ ฯ ...

ครั้งนั้นแล ท่านพระอานนท์ได้เรียนสัญญา ๑๐ ประการนี้ในสำนักของพระผู้มีพระภาคเข้าไปหาท่านพระศิริมานนัทถึงที่อยู่ กล่าวสัญญา ๑๐ ประการนี้แก่ท่านพระศิริมานนัทขณะนั่นเอง อาพาธของท่านพระศิริมานนัทสงบระงับลงโดย ฉับพลันเพราะได้ฟังสัญญา ๑๐ ประการนี้ ท่านพระศิริมานนัทได้หายขาดจาก อาพาธนั้น อาพาธนั้น เป็นโรคอันท่านพระศิริมานนัทละได้ อย่างนี้แล^{๓๕๒}

๔) **การละวางความกังวลทั้งหลาย** ในกรณีการป่วยของนกุลปีตาคฤหบดี ที่ได้นางนกุลมาตาคฤหบดีตานี้เตือนให้ละวางสิ่งที่ห่วงกังวลเช่น ความเป็นอยู่ของบุคคลอันเป็นที่รักต่างๆ เป็นต้น ก็สามารถทำให้ความป่วยไข้หายได้^{๓๕๓} ดังนี้

ทั้งหมดย่อมแสดงให้เห็นถึงทัศนะของพระพุทธศาสนาที่ว่า ความเจ็บป่วยที่ทำให้เกิดทุกข์เวทนาทางกายส่วนหนึ่งสามารถกำจัดให้หมดไปด้วยการใช้ธรรม ทั้งนี้ต้องทำความเข้าใจในเบื้องต้นว่า การใช้หลักธรรมในการรักษาโรคนี้นี้ไม่ใช่การใช้โดยพร่ำเพรื่อทั่วไป หรือในลักษณะรูปแบบสำเร็จกับอาการเจ็บป่วยในทุกกรณีได้ การใช้ธรรมในการรักษานั้นเหมาะสมกับบุคคลเป็นกรณีๆ เฉพาะไป จึงจะสำเร็จได้

๓.๓.๒.๓ การมียา การใช้ยา และการเก็บรักษา

ในพระไตรปิฎกมีการแสดงถึงประเภทของยา วิธีการเก็บรักษา และการใช้ยาแต่ละชนิด สำหรับรักษาร่างกายไว้ดังนี้

^{๓๕๑} ส.ม. (ไทย) ๑๗/๒๐๘/๔๔๐-๔๔๑.

^{๓๕๒} ดูรายละเอียดใน อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๘-๑๓๓.

^{๓๕๓} ดูรายละเอียดใน อง.ฉก. (ไทย) ๒๒/๑๖/๔๓๖-๔๓๘.

ว่าด้วยยาประเภทต่าง ๆ และการใช้ยา

พระพุทธองค์ทรงมีพุทธานุญาตให้เภสัช ๕ เป็นเภสัช (ปัญจเภสัช) คือ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย เภสัชที่เหมาะสมสำหรับภิกษุผู้อาพาธ เป็นเภสัช (อาหาร) ที่ให้พลังงานสูง ช่วยลดอาการอ่อนเพลีย มีประโยชน์ทางโภชนาการ ทั้งไม่เป็นอาหารหยาบ ทั้งเป็นยา สามารถฉันได้ทั้งเวลาในกาล และเวลาวิกาล “เภสัชใดควรลิ้มสำหรับภิกษุผู้เป็นไข้ คือ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย ภิกษุรับประเคนเภสัชนั้นแล้วเก็บไว้ฉันได้ ๗ วันเป็นอย่างมาก ให้เกินกำหนดนั้นไป ต้องอาบัตินิสสัคคียปาจิตตีย์”^{๓๕๔}

นอกจากนั้น พระพุทธองค์ทรงมีพุทธานุญาตสิ่งต่างๆ เป็นยา เช่น มันเหลว (น้ำมัน เพลว) บางชนิดเป็นยา^{๓๕๕} เครื่องยารากไม้ (มูลาทิเภสัช)^{๓๕๖} น้ำฝาด (สาวเภสัช)^{๓๕๗} ใโปไม้ที่เป็นยา (ปັນณเภสัช) คือ ใโปสะเดา ใโปโมกมัน ใโปชึกา ใโปแมงลัก ใโปฝ้าย เป็นต้น^{๓๕๘} ผลไม้ที่เป็นยา คือ ลูกพิลังคาะ ตีป्ली พริก สมอไทย สมอพิเภก มะขามป้อม ผลโกฐ หรือผลไม้ที่เป็นยาชนิดอื่นที่มีอยู่^{๓๕๙} ยางไม้ที่เป็นยา (ชตุเภสัช) คือ หิงคุ ยางเคียวจากหิงคุ ยางเคียวจากเป็ลือก หิงคุ ยางจากยอดต้นตะกะ ยางจากใโปต้นตะกะ ยางเคียวจากก้านต้นตะกะ ก่ายาน หรือยางที่เป็นยาชนิดอื่นที่มีอยู่^{๓๖๐} เกลือที่เป็นยา (โลณเภสัช) คือ เกลือสมุทร เกลือดำ เกลือสินเธาว์ เกลือดินโป่ง เกลือหุงหรือเกลือที่เป็นยาชนิดอื่นที่มีอยู่^{๓๖๑} เป็นต้น ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน เมื่อภิกษุรับประเคนแล้วเก็บไว้ได้จนตลอดชีพ เมื่อมีเหตุจำเป็น ภิกษุจึงฉันได้ เมื่อไม่มีเหตุจำเป็น ภิกษุฉันต้องอาบัติทุกกฏ

ว่าด้วยการเก็บรักษา

สำหรับการเก็บรักษา ยา พบมีพุทธบัญญัติที่ทรงกำหนดไว้เพื่อให้การเก็บรักษา ยา หรือเภสัชทั้งหลายโดยไม่ให้เกิดภาระในการเก็บรักษาจนเกินควร ไม่ให้มีการสะสมยาไว้เป็นจำนวนมากจนเกินความจำเป็นต้องใช่ และการเก็บรักษาจะต้องรักษาสภาพของยาเพื่อไม่เสียคุณประโยชน์ทางการรักษาของยานั้น และไม่เป็นที่ครหานินทาจากมหาชน เช่น กรณีการเก็บเภสัช ๕ คือ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย ซึ่งให้เก็บไว้ใช้ได้ปริมาณพอสมควร ไม่

^{๓๕๔} วิ.มหา. (ไทย) ๒/๖๒๒/๑๔๓, วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๐/๔๓.

^{๓๕๕} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๒/๔๕.

^{๓๕๖} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๓/๔๖.

^{๓๕๗} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๓/๔๗.

^{๓๕๘} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๓/๔๗.

^{๓๕๙} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๓/๔๗.

^{๓๖๐} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๓/๔๘.

^{๓๖๑} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๓/๔๘.

๖

จากการมียา การใช้ยา และการเก็บรักษายา จะเห็นได้ว่า พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับร่างกาย และการรักษาอาการเจ็บป่วยของร่างกาย รวมไปถึงการใช้ยาเพื่อรักษาอาการเจ็บป่วยของร่างกาย ทั้งนี้ พระพุทธองค์ทรงมีพุทธานุญาตให้เก็บยา ใช้น้ำ และวิธีการรักษาต่างๆ ไว้มากมาย ก็เพื่อบรรเทาทุกข์เวทนาทางกาย อันเป็นการส่งเสริม สนับสนุนในการปฏิบัติธรรมเพื่อพ้นไปจากห่วงทุกข์อย่างสิ้นเชิง และพระพุทธองค์ยังทรงเล็งเห็นถึงผลเสียในการสะสมสิ่งของต่างๆ รวมไปถึงยารักษาโรคที่เมื่อสะสมมากเกินไปย่อมเป็นภาระ เป็นเหตุเกิดแห่งตัณหา และความทุกข์ที่ติดตามมา เป็นการก่อทุกข์ขึ้นใหม่อีก การที่สะสมจนมากเกินไปย่อมเป็นการประพฤติปฏิบัติตนที่ไม่งดงาม เป็นที่ตำหนิติเตียนจากประชาชนทั่วไป ทั้งยาหรือเภสัชทั้งหลายล้วนมีอายุการใช้งาน พระพุทธองค์จึงทรงกำหนดการใช้ และการครอบครองยาไว้อย่างเหมาะสมรัดกุม

๓.๓.๒.๔ หลักธรรมส่งเสริมสุขภาพกาย

หลักสร้างตนทางเศรษฐกิจ คือ ประโยชน์ในปัจจุบัน ๔ (ที่ภูจุมมิกตฤตสุตตนิกรมม)^{๓๖๔}

เป็นหลักเพื่อดำรงตนให้เป็นผู้มีสุขภาพทางเศรษฐกิจที่ดีส่งผลถึงความมีสุขภาพกายและจิตที่ดี เกิดประโยชน์สุขไม่เป็นผู้เดือดร้อนในปัจจุบัน ประกอบด้วย

- ๑) อุฏฐานสัมปทา ขยันหมั่นเพียรในการปฏิบัติหน้าที่การงาน
- ๒) อารักขสัมปทา รู้จักรักษาและคุ้มครองโภคทรัพย์และผลงานอันตนทำไว้ด้วยความขยันหมั่นเพียรโดยชอบธรรม
- ๓) กัลยาณมิตตตา คบคนดีเป็นมิตร
- ๔) สมชวีตดา ความเป็นอยู่เหมาะสม เลี้ยงชีวิตแต่พอดี

^{๓๖๒} วิ.มหา. (ไทย) ๒/๖๒๓/๑๔๔.

^{๓๖๓} วิ.มหา. (ไทย) ๒/๖๒๔/๑๔๕.

^{๓๖๔} อง.อุฎฐก. (ไทย) ๒๓/๑๔๔/๒๘๙.

อิทธิบาท ๔ เพื่อความมีอายุยืน

อิทธิบาท ๔ คือ คุณเครื่องให้ถึงความสำเร็จ คุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จแห่งผลที่มุ่งหมาย ประกอบด้วย

๑) ฉันทะ คือ ความพอใจ หมายถึง ความต้องการที่จะทำ ใฝ่ใจรักจะทำสิ่งนั้นอยู่เสมอ และปรารถนา จะทำให้ได้ผลดียิ่งๆ ขึ้นไป

๒) วิริยะ คือ ความเพียร หมายถึง ขยันหมั่นประกอบสิ่งนั้นด้วยความพยายาม เข้มแข็ง อดทน เอาธุระไม่ทอดทิ้ง

๓) จิตตะ คือ ความคิด หมายถึง ตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำและสิ่งนั้นด้วยความคิด เอาจิตฝึกใฝ่ไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่านเลื่อนลอยไป

๔) วิมังสา คือ ความไตร่ตรอง หรือ ทดลอง หมายถึง หมั่นใช้ปัญญาพิจารณา ไคร่ครวญตรวจตราหาเหตุผลและตรวจสอบข้อยิ่งหย่อนในสิ่งที่ทำนั้น มีการวางแผน วัตถุประสงค์ค้นวิธีแก้ไขปรับปรุง เป็นต้น

สำหรับอิทธิบาท ๔ ที่ส่งผลให้มีอายุยืนยาวนั้นเป็นดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสแสดงไว้กับพระอานนท์ ดังนี้ว่า^{๓๖๕}

อานนท์ กรุงเวสาลีนารีนรมย์ อุเทนเจตีย์นารีนรมย์ โคตมกเจตีย์นารีนรมย์ สัตตัมพเจตีย์ นารีนรมย์ พหุปุตตเจตีย์นารีนรมย์ สารันททเจตีย์นารีนรมย์ ปาวาลเจตีย์นารีนรมย์ อิทธิบาท ๔ ผู้ใดผู้หนึ่งเจริญ ทำให้มากแล้ว ทำให้เป็นดุจยานแล้ว ทำให้เป็นที่ตั้งแล้ว ให้ตั้งมั่นแล้ว สั่งสมแล้ว ปรารถดีแล้ว ผู้นั้นเมื่อมุ่งหวัง ฟังตำรงอยู่ได้ ๑ กัป หรือเกินกว่า ๑ กัป อิทธิบาท ๔ ตถาคตเจริญ ทำให้มากแล้ว ทำให้เป็นดุจยานแล้ว ทำให้เป็นที่ตั้งแล้ว ให้ตั้งมั่นแล้ว สั่งสมแล้ว ปรารถดีแล้ว ตถาคตเมื่อมุ่งหวัง ฟังตำรงอยู่ได้ ๑ กัป หรือเกินกว่า ๑ กัป^{๓๖๖}

๓.๓.๓ สังคมและสิ่งแวดล้อมเหมาะสม

พระพุทธศาสนาเถรวาทมีมิติทางสังคม (Social Dimension) หรือไม่นั้นเป็นปัญหาที่ได้รับการถกเถียงในแวดวงการศึกษาพระพุทธศาสนาเชิงวิชาการมาโดยตลอด ในพจนานุกรมว่าด้วยพระพุทธศาสนาเล่มหนึ่งที่ได้รับการตีพิมพ์ โดยผู้เขียนคือ ศาสตราจารย์แดเมียน คีโรว์น (Prof. Damien Keown) นักวิชาการทางพระพุทธศาสนา ได้กล่าวถึงพระพุทธศาสนาเพื่อสังคมว่า “พัฒนาการนี้เป็นการตอบโต้ต่อข้อกล่าวหาที่ว่า พระพุทธศาสนามีลักษณะอยู่เฉยและออก

^{๓๖๕} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๑๐/๘๐.

^{๓๖๖} กัป ในที่นี้หมายถึงอายุกัป คือช่วงอายุของคนแต่ละยุค ในยุคของพระพุทธเจ้าของเรา อายุกัปของคน คือ ๑๐๐ ปี ; ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๖๗/๑๑๒.

พระพรหมคุณาภรณ์^{๓๖๘} ได้แสดงทัศนะที่ว่าพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแนวถือสันโดษ บำเพ็ญตบะ (Ascetic Religion) เป็นการมองที่ไม่ครบถ้วน เนื่องจากในความเป็นจริงแล้ว พระพุทธเจ้าได้ทรงปฏิบัติเสถียรการบำเพ็ญตบะในลักษณะที่เป็นไปเพื่อทรมานตน ทำให้ตัวเองเดือดร้อนอย่างชัดเจน อีกทั้งพระพุทธศาสนาจะใช้คำนี้อย่างมีเงื่อนไขจำกัด นอกจากนั้นท่านยังชี้ว่านับแต่ทางตะวันตกใช้คำว่า Monasticism เพื่อหมายถึงวิถีการดำเนินชีวิตและการปฏิบัติของพระภิกษุในพระพุทธศาสนา ได้ก่อให้เกิดความเข้าใจผิดว่านั่นเป็นการหลีกเลี่ยงจากสังคมเพื่ออยู่อย่างโดดเดี่ยวในโลก ทั้งที่โดยหลักการแล้ว พระสงฆ์ไม่อาจดำรงชีวิตโดยไม่มี การติดต่อใดๆ กับฆราวาสแม้แต่เพียงวันเดียว และที่สำคัญก็คือ โดยแท้จริงแล้ว พระภิกษุเป็นเพียง ๑ ในพุทธบริษัท ๔ เท่านั้น การตีความพุทธจริยศาสตร์โดยมองเฉพาะในส่วน of พระภิกษุ ย่อมเป็นเรื่องที่ผิดพลาด

พระเดชโพล ชนาสโร (เหมนาลัย) ได้แสดงความเห็นไว้ในบทความทางวิชาการเรื่องข้อถกเถียงเรื่อง พระพุทธศาสนาเถรวาทมีมิติทางสังคมหรือไม่^{๓๖๙} ไว้ว่า การที่พระพุทธเจ้าทรงเผยแผ่ธรรมะกับคนระดับผู้นำสังคม ไม่ว่าจะผู้นำทางการเมืองการปกครอง ได้แก่ บรรดาเหล่ากษัตริย์ (เช่น พระเจ้าพิมพิสาร พระเจ้าปเสนทิโกศล กษัตริย์ลิจฉวี) ผู้นำทางเศรษฐกิจ ได้แก่ บรรดาเศรษฐี เศรษฐินี (เช่น อนาถบิณฑิกเศรษฐี นางวิสาขา มหาอุบาสิกา) ตลอดจนผู้นำทางจิตวิญญาณ ได้แก่ พวกสมณพราหมณ์ นักบวช (เช่น พวกชฎิล) นั้น นอกจากจะเป็นการมุ่งให้เกิดความเปลี่ยนแปลงภายในบุคคลนั้นๆ แล้ว ยังทรงมุ่งให้เกิดความเปลี่ยนแปลงแก่สังคมด้วย เนื่องจากพฤติกรรมทั้งการกระทำ คำพูด และความคิดของบุคคลระดับนำดังกล่าว ล้วนมีผลต่อสังคมไม่มากนักน้อยทั้งสิ้น ดังกรณีตัวอย่างที่ปรากฏในจักกวัตติสูตร^{๓๗๐} เมื่อพระเจ้าจักรพรรดิ ๗ พระองค์ทรงประพติจักรวรรดิวัตรโดยบริบูรณ์ จะทำให้บ้านเมืองเจริญรุ่งเรืองอุดมสมบูรณ์

^{๓๖๘} Damien Keown, *A Dictionary of Buddhism*, (Oxford: Oxford University Press, 2003), p. 86.

^{๓๖๙} Bhikkhu P.A. Payutto, *Vision of Dhamma: A Collection of Buddhist Writings in English*, (Nakhon Pathom: Wat Nyanavesakavan, 2007), p. 13.

^{๓๖๙} <http://www.midnightuniv.org/midnighttext/0009999742.html>.

^{๓๗๐} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๘๑-๑๐๒/๖๐-๗๓.

พระเดชโพล ชนาสโก (เหมนาลัย) ได้แสดงความเห็นเพิ่มเติมไว้อีกว่า^{๓๗๑} ทั้งนี้ ไม่ควรเข้าใจว่าเมื่อปัจเจกบุคคลต่างปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธศาสนาแล้ว จะทำให้สังคมดีขึ้นเองโดยอัตโนมัติ เพราะคำสั่งสอนของสมเด็จพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าในที่เรียกว่า ธรรมวินัย ที่ประกอบด้วย ธรรม และ วินัย โดยธรรมใช้ในมิติของปัจเจกบุคคล ส่วนวินัยใช้ในมิติทางสังคม และทั้ง ๒ ส่วนจำเป็นต้องใช้ควบคู่กันไปตลอดจะแยกจากกันไม่ได้โดยเด็ดขาด สำหรับธรรมและวินัยนี้พระพรหมคุณาภรณ์ ได้อธิบายความหมายไว้ดังนี้ว่า

ธรรม คือ คำสอนแสดงความจริง ความดีงาม เป็นเรื่องเนื้อหา หลักการ สิ่งที่ค้นพบ คำเปิดเผย เน้นที่ชีวิตด้านใน ที่จิตใจ และที่ตัวบุคคล หรือปัจเจกบุคคล (แก้และกันปัญหา พร้อมทั้งเสริมสร้างจากภายใน)

วินัย คือระเบียบและการจัดระเบียบ เป็นเรื่องของรูปแบบ วิธีปฏิบัติตามหลักการ ข้อบัญญัติ การวางกฎและจัดระบบ คือ เป็นเครื่องมือของธรรม สำหรับจัดระบบชีวิต ระบบสังคมหรือชุมชน ให้เป็นไปตามความมุ่งหมายของธรรม นำเอาเนื้อหาหรือหลักการของธรรมไปจัดวางเป็นระบบ ปฏิบัติการที่มีผลเป็นจริงเป็นจัง ในท่ามกลางสภาพที่เป็นอยู่จริงของสังคมและโลกแห่งรูปธรรม เน้นที่การแสดงออกหรือชีวิตด้านนอก ความเป็นอยู่ประจำวัน สภาพแวดล้อม สังคม ความสัมพันธ์ และความรับผิดชอบต่อประโยชน์สุขร่วมกัน (แก้และกันปัญหา พร้อมทั้งเสริมสร้างจากภายนอก)^{๓๗๒}

พระพุทธศาสนาจึงมิใช่ลักษณะแห่งความหลีกเลี่ยงจากสังคม แต่ในทางตรงกันข้ามผู้ที่เข้าถึงหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาแล้วย่อมเป็นธรรมดาดูแลเองที่จะสามารถดำรงตนอยู่ในสังคมได้โดยที่ไม่ถูกความทุกข์เดือดร้อนบีบบังคับจนเกินไป เป็นผู้ที่สามารถเข้าใจถึงธรรมดาแห่งโลกและดำรงตนอยู่ในโลกโดยปกติสุข ทั้งเป็นผู้ที่ประพฤติปฏิบัติตนจนสร้างความทุกข์เดือดร้อนให้แก่ผู้ใด

^{๓๗๑} <http://www.midnightuniv.org/midnighttext/0009999742.html>.

^{๓๗๒} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๙๒๔.

๓.๓.๓.๑ สิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมในพระพุทธศาสนา

มิติสังคมที่แวดล้อมปัจเจกนั้น พระพุทธองค์ก็ได้ทรงละเลย และแสดงถึงจุดยืนที่พระพุทธศาสนามีได้มีลักษณะหลักหนีจากสังคม พุทธบริษัทย่อมประกอบไปด้วย ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก และอุบาสิกา ทั้งหมดย่อมมีความสำคัญอย่างเท่าเทียมกันในการทำนุบำรุงพระพุทธศาสนาให้ดำรงอยู่ พระพุทธองค์ทรงเล็งเห็นถึงความสำคัญขององค์ประกอบต่างๆ ที่แวดล้อม การบำเพ็ญเพียรเพื่อความหลุดพ้นก็ต้องเกินภายใต้สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ในสังคมที่เหมาะสม ปลอดภัยชีวิตและร่างกาย ทั้งไม่ลำบากในการบิณฑบาตบริโภค แต่ทั้งนี้ก็เพียงเพื่อให้ร่างกายนี้มีสุขภาพที่เอื้อต่อการปฏิบัติธรรมเพื่อความหลุดพ้นเท่านั้น ถ้าจำเป็นจะต้องเลือกระหว่างการได้อยู่ในสถานที่ที่สะดวกสบายด้วยปัจจัย ๔ แต่การปฏิบัติธรรมไม่ก้าวหน้า กับสถานที่ซึ่งมีบุคคลคอยชี้แนะในการปฏิบัติแต่การอยู่อาศัยอาจไม่สะดวกสบายพระพุทธองค์ทรงให้เลือกอย่างหลัง ดังปรากฏในวนปตฺถสูตร ที่ว่าด้วยการอยู่อาศัย ดังนี้

อนึ่ง ภิกษุในธรรมวินัยนี้เข้าไปอยู่อาศัยป่าที่บึงแห่งใดแห่งหนึ่ง เมื่อเธอเข้าไปอยู่อาศัยป่าที่บึงนั้น สติที่ยังไม่ปรากฏก็ปรากฏ จิตที่ยังไม่ตั้งมั่นก็ตั้งมั่น อาสวะที่ยังไม่สิ้นไปก็สิ้นไป และภิกษุนั้นก็บรรลุธรรมอันเป็นแดนเกษมจากโยคะอัน ยอดเยี่ยมที่ยังไม่ได้บรรลุ ส่วนปัจจัยเครื่องดำรงชีวิต คือ จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และคิลานปัจจัยเภสัชบริขารที่บรรพชิตจำต้องนำมาใช้สอย ย่อมเกิดขึ้นได้โดยยาก ภิกษุนั้นควรพิจารณาอย่างนี้ว่า เราเข้ามาอยู่อาศัยป่าที่บึงนี้ เมื่อเราเข้ามาอยู่อาศัยป่าที่บึงนี้ สติที่ยังไม่ปรากฏก็ปรากฏ จิตที่ยังไม่ตั้งมั่นก็ตั้งมั่น อาสวะที่ยังไม่สิ้นไปก็สิ้นไป และเราก็บรรลุธรรมอันเป็นแดนเกษมจากโยคะอันยอดเยี่ยมที่ยังไม่ได้บรรลุ ส่วนปัจจัยเครื่องดำรงชีวิต คือ จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และคิลานปัจจัยเภสัชบริขาร ที่บรรพชิตจำต้องนำมาใช้สอย ย่อมเกิดขึ้นได้โดยยาก แต่เราไม่ได้ออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิตเพราะเหตุแห่งจีวร ... เพราะเหตุแห่งบิณฑบาต ... เพราะเหตุแห่งเสนาสนะ เราไม่ได้ออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิตเพราะเหตุแห่ง คิลานปัจจัยเภสัชบริขาร เมื่อเป็นเช่นนั้น เมื่อเราเข้าไปอยู่อาศัยป่าที่บึงนี้ สติที่ยังไม่ปรากฏก็ปรากฏ จิตที่ยังไม่ตั้งมั่นก็ตั้งมั่น อาสวะที่ยังไม่สิ้นไปก็สิ้นไป และเราก็บรรลุธรรมอันเป็นแดนเกษมจากโยคะอันยอดเยี่ยมที่ยังไม่ได้บรรลุ ภิกษุนั้นรู้แล้ว ควรอยู่ในป่าที่บึงนี้ไม่ควรหลีกเลี่ยง^{๓๗๓}

อย่างไรก็ตาม หากอยู่กับบุคคลใดแล้วเกิดความเจริญก้าวหน้าในธรรม ทั้งมีปัจจัย ๔ ไม่ขัดสนด้วยพระพุทธองค์ก็ทรงให้เลือกที่นั่น นั่นย่อมแสดงให้เห็นถึงการมุ่งไปสู่เป้าหมายสูงสุดของชีวิตแต่ก็ไม่ทอดทิ้งการดูแลร่างกายด้วยเช่นกัน

^{๓๗๓} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๙๓/๒๐๕-๒๐๖.

อนึ่ง ภิกษุในธรรมวินัยนี้เข้าไปอยู่อาศัยบุคคลใดบุคคลหนึ่ง เมื่อเธอเข้าไปอยู่อาศัยบุคคลนั้น สติที่ยังไม่ปรากฏก็ปรากฏ จิตที่ยังไม่ตั้งมั่นก็ตั้งมั่น อาสวะที่ยังไม่สิ้นไปก็สิ้นไป และภิกษุนั้นย่อมบรรลुरुธรรมอันเป็นแดนเกษมจากโยคะอันยอดเยี่ยมที่ยังไม่ได้บรรลู่ ส่วนปัจจัยเครื่องดำรงชีวิต คือ จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และคิลานปัจจัยเภสัชบริขารที่บรรพชิตจำต้องนำมาใช้สอย ย่อมเกิดขึ้นได้โดยไมยาก ภิกษุนั้นควรพิจารณาอย่างนี้ว่า เราเข้าไปอยู่อาศัยบุคคลนี้ เมื่อเราเข้าไปอยู่อาศัยบุคคลนี้ สติที่ยังไม่ปรากฏก็ปรากฏ จิตที่ยังไม่ตั้งมั่นก็ตั้งมั่น อาสวะที่ยังไม่สิ้นไปก็สิ้นไป และเราก็บรรลुरुธรรมอันเป็นแดนเกษมจากโยคะอันยอดเยี่ยมที่ยังไม่ได้บรรลู่ ส่วนปัจจัยเครื่องดำรงชีวิต คือ จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และคิลานปัจจัยเภสัชบริขารที่บรรพชิตจำต้องนำมาใช้สอย ย่อมเกิดขึ้นได้โดยไมยาก ภิกษุนั้นควรติดตาม บุคคลนั้นไปจนตลอดชีวิต ไม่ควรหลีกไปแม้จะถูกขับไล่ก็ตาม

๓๗๔

การดูแลบำรุงร่างกายนี้ ต้องไม่เกินเลยจนกระทั่งกลายเป็นความหลงติดอยู่ในกามสุข ซึ่งในกรณีภิกษุสงฆ์นั้นมีข้อบัญญัติในการให้รู้จักประมาณในการฉันและการใช้สอยปัจจัย ๔ อยู่แล้วอย่างเข้มงวด ทั้งภิกษุยังต้องเป็นผู้อยู่ง่าย เป็นผู้เลี้ยงชีวิตง่าย บริโภคปัจจัย ๔ เพียงเพื่อความจำเป็นในการบำบัดทุกข์เวทนาทางกายที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดไป หรือป้องกันมิให้ทุกข์เวทนาที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้นเท่านั้น ซึ่งมีพุทธพจน์ที่กล่าวถึงกรณีนี้ในหลายๆ ครั้ง เช่น

ภิกษุทั้งหลาย ปัจจัย ๔ อย่างนี้มีค่าน้อย หาได้ง่าย และไม่มีโทษ ปัจจัย ๔ อย่างอะไรบ้าง คือ ๑) บรรดาจีวร บังสุกุลจีวร(ผ้าที่ได้มาจากกองฝุ่น) มีค่าน้อย หาได้ง่าย และไม่มีโทษ ๒) บรรดาโภชนะ ปิณฑิยาโลปโภชนะ (โภชนะคือคำข้าวที่ได้มาด้วยกำลังปลีแข็ง) มีค่าน้อย หาได้ง่าย และไม่มีโทษ ๓) บรรดาเสนาสนะ รุกขมูลเสนาสนะ (อยู่อาศัยโคนไม้) มีค่าน้อย หาได้ง่าย และไม่มีโทษ ๔) บรรดาการรักษาโรค ปุติมุตตเภสัช (ยาตองน้ำมูตรเนา) มีค่าน้อย หาได้ง่าย และไม่มีโทษ

ปัจจัย ๔ อย่างนี้แลมีค่าน้อย หาได้ง่าย และไม่มีโทษ ภิกษุทั้งหลาย เพราะภิกษุเป็นผู้สันโดษด้วยปัจจัยที่มีค่าน้อยและหาได้ง่าย นี้เราจึงกล่าวว่า เป็นองค์ประกอบแห่งความเป็นสมณะอย่างหนึ่ง ของภิกษุนั้น

จิตของภิกษุผู้สันโดษด้วยปัจจัยที่มีค่าน้อย หาได้ง่าย และไม่มีโทษ ย่อมไม่มีความคับแค้น ไม่ติดขัดทั่วทิศ เพราะปรารภจีวร โภชนะ เสนาสนะ และยารักษาโรค และธรรมที่เหมาะสมแก่ความเป็นสมณะ ที่ภิกษุนั้นกล่าวไว้แล้ว อันภิกษุผู้สันโดษไม่ประมาทบรรลู่แล้ว

๓๗๕

๓๗๔ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๙๘/๒๐๘.

๓๗๕ อจ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๒๗/๔๒.

ทั้งนี้ พระพุทธองค์ได้ทรงมีพุทธานุญาตปัจจัยด้วยเหตุต่างๆ ด้วยมีเหตุผลตามความจำเป็นดังที่พระพุทธองค์ได้ทรงชี้แจงไว้ ดังนี้ว่า

จุนทะ เราแสดงธรรมเพื่อปิดกั้นอาสวะทั้งหลายอันจะบังเกิดในปัจจุบัน เท่านั้นก็หาไม่ได้ และแสดงธรรมเพื่อกำจัดอาสวะทั้งหลายอันจะบังเกิดในอนาคตเท่านั้นก็หาไม่ได้ แต่เราแสดงธรรมเพื่อปิดกั้นอาสวะทั้งหลายอันจะบังเกิดในปัจจุบัน และเพื่อกำจัดอาสวะทั้งหลายอันจะบังเกิดในอนาคต เพราะฉะนั้น เรานุญาตจิวรแก่เธอทั้งหลาย ก็เพียงเพื่อป้องกันความหนาว ป้องกันความร้อน ป้องกันสัมผัสแห่งเหลือบ ยุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลานทั้งหลาย และเพียงเพื่อปกปิดอวัยวะที่น่าละอาย เรานุญาตบิณฑบาตแก่เธอทั้งหลาย ก็เพียงเพื่อความดำรงอยู่ได้แห่งกายนี้ เพื่อให้กายนี้เป็นไปได้ เพื่อกำจัดความเบียดเบียนเพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ ด้วยคิดว่า เราจักกำจัดเวทนาเก่า และจักไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น ความดำเนินไปแห่งกาย ความไม่มีโทษและความอยู่ผาสุกจักมีแก่เรา ด้วยประการฉะนี้ เรานุญาตเสนาสนะแก่เธอทั้งหลาย ก็เพียงเพื่อป้องกันความหนาว ป้องกันความร้อน ป้องกันสัมผัสแห่งเหลือบ ยุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลานทั้งหลาย เพื่อบรรเทาอันตรายที่เกิดจากฤดู และเพื่อยินดีในการหลีกเร้น เรานุญาตคิลานปัจจัยเภสัชชบิณฑบาตแก่เธอทั้งหลาย ก็เพียงเพื่อบรรเทาเวทนามันเนื่องมาจากอาพาธต่างๆ ที่เกิดขึ้นแล้ว เพื่อความไม่ลำบากเป็นอย่างยิ่ง ^{๓๗๖}

พระพุทธองค์ไม่ทรงสนับสนุนให้ภิกษุอยู่ประจำที่ใดที่หนึ่งนานๆ อันเป็นเหตุให้เกิดการสะสมสิ่งของปัจจัยต่างๆ จนเกินจำเป็นที่อาจเป็นสิ่งขัดขวางการปฏิบัติธรรมไว้ เช่น โทษของการอยู่ประจำที่ใดที่หนึ่งนานๆ และคุณของการอยู่มีกำหนดแต่พอดี ดังนี้ว่า

ภิกษุทั้งหลาย การอยู่ประจำที่นาน มีโทษ ๕ ประการนี้ โทษ ๕ ประการ อะไรบ้าง คือ ๑) มีสิ่งของมาก สะสมสิ่งของมาก ๒) มีเภสัชมาก สะสมเภสัชมาก ๓) มีกิจมาก มีหน้าที่ที่จะต้องทำมาก ยึดติดในการทำงานที่จะพึงทำ ๔) อยู่คลุกคลีกับภคฤหัสถ์และบรรพชิตด้วยการคลุกคลีอย่างภคฤหัสถ์อันไม่สมควร ๕) เมื่อจากอาวาสนั้นไป ก็จากไปทั้งที่ยังมีความห่วงใยภิกษุทั้งหลาย การอยู่ประจำที่นาน มีโทษ ๕ ประการนี้แล

ภิกษุทั้งหลาย การอยู่มีกำหนดพอดี มีอานิสงส์ ๕ ประการนี้ อานิสงส์ ๕ ประการ อะไรบ้าง คือ ๑) ไม่มีสิ่งของมาก ไม่สะสมสิ่งของมาก ๒) ไม่มีเภสัชมาก ไม่สะสมเภสัชมาก ๓) ไม่มีกิจมาก ไม่มีหน้าที่ที่จะต้องทำมาก ไม่ยึดติดในการทำงานที่จะพึงทำ ๔) ไม่อยู่คลุกคลีกับภคฤหัสถ์และบรรพชิตด้วยการคลุกคลีอย่างภคฤหัสถ์อันไม่สมควร ๕) เมื่อจาก

^{๓๗๖} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๘๒/๑๕๐.

เพราะการมีทรัพย์สินสมบัติสิ่งของปัจจัยต่างๆ สะสมอยู่มาก นอกจากจะเป็นภาระที่ต้องดูแลรักษาแล้ว พระพุทธองค์ยังทรงเน้นย้ำว่าปัจจัยทั้งหลายนี้ย่อมเป็นเหตุเกิดแห่งตัณหา ดังนี้

ภิกษุทั้งหลาย มีเหตุเกิดแห่งตัณหา ๔ ประการ นี้ ที่ตัณหาเมื่อจะเกิดแก่ภิกษุ ย่อมเกิดขึ้นได้ มีเหตุเกิดแห่งตัณหา ๔ ประการ อะไรบ้าง คือ ๑) ตัณหาเมื่อจะเกิดแก่ภิกษุ ย่อมเกิดเพราะจิวรเป็นเหตุ ๒) ตัณหาเมื่อจะเกิดแก่ภิกษุ ย่อมเกิดเพราะบิณฑบาตเป็นเหตุ ๓) ตัณหาเมื่อจะเกิดแก่ภิกษุ ย่อมเกิดเพราะเสนาสนะเป็นเหตุ ๔) ตัณหาเมื่อจะเกิดแก่ภิกษุ ย่อมเกิดเพราะปัจจัยที่ดีและดีกว่า ภิกษุทั้งหลาย มีเหตุเกิดแห่งตัณหา ๔ ประการนี้แลที่ตัณหาเมื่อจะเกิดแก่ภิกษุ ย่อมเกิดขึ้นได้^{๓๗๘}

ดังนั้น เมื่อจะกล่าวถึงการดูแลสุขภาพและการป้องกันการเจ็บป่วยภายใต้กระบวนการทัศนพระพุทธศาสนาในภาพรวม เห็นได้ว่าเน้นย้ำที่การดูแลแผ้วระวังที่จิตใจของตนเป็นหลัก เพื่อให้สามารถรู้เท่าทันสภาพความเป็นจริงของสรรพสิ่งทั้งหลาย คลายความหลงยึดมั่นในอัตตาตัวตน ในร่างกายของตนหรือบุคคลอื่น ตลอดจนกระทั่งสิ่งของทั้งหลาย อันจะนำความทุกข์มาทับถมจิตใจ สำหรับส่วนของร่างกายนั้นพระพุทธศาสนาก็ให้ความสนใจดูแลรักษาตามความเหมาะสมในระดับหนึ่งโดยไม่หลงยึดติดในร่างกาย แต่ก็ไม่ได้ปล่อยปละละเลยไม่ใส่ใจจนกระทั่งร่างกายเสื่อมโทรมลงจนไม่สามารถใช้ประกอบความเพียรใดๆ ได้ การดูแลร่างกายก็กระทำเพียงเพื่อกำจัดทุกข์เวทนาเก่า ทั้งไม่ก่อให้เกิดทุกข์เวทนาใหม่ขึ้นจนขัดขวางการดำเนินความเพียรปฏิบัติธรรมเพื่อพ้นทุกข์ แต่ไม่เกินเลยจนกระทั่งหลงติดอยู่ในความสะดวกสบายด้วยการบำรุงบำเรอร่างกายจนเป็นการขัดขวางการบำเพ็ญเพียรทางจิต อีกนัยหนึ่ง สิ่งแวดล้อมพระพุทธองค์ก็ทรงให้ความสำคัญเช่นกัน สิ่งแวดล้อมใดๆ ที่สามารถส่งเสริม หรือ ชักนำให้เกิดความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม และการบำเพ็ญเพียรพัฒนาทางจิตเพื่อความหลุดพ้น พระพุทธองค์ก็ทรงให้เลือกอยู่อาศัยในสิ่งแวดล้อมเช่นนั้น สำหรับสิ่งแวดล้อมใดๆ ที่ขัดขวางการปฏิบัติธรรมไม่ให้ก้าวหน้า หรือมีความยากลำบากในการดำรงตนอยู่จนเกินไป หรือเป็นสถานที่ที่อาจมีอันตรายต่อชีวิต พระพุทธองค์ก็ทรงให้หลีกเลี่ยง

^{๓๗๗} อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๒๓/๓๖๕.

^{๓๗๘} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๙/๑๕.

๓.๓.๓.๒ หลักธรรมเพื่อความมีสุขภาพทางสังคม

เพื่อให้สังคมอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันนั้น พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงหลักการดำรงตนเพื่อความสงบสุขของสังคมไว้มากมาย ในที่นี้จะนำเสนอไว้เป็นตัวอย่างพอสังเขป ดังนี้

ทาน คือ การให้ การสละ การบริจาค ในพระพุทธศาสนากล่าวถึงแง่มุมแห่งทานไว้ ดังนี้ เช่น ทาน ๒ คือ อามิสทาน คือ การให้สิ่งของคือปัจจัย ๔ (จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และเภสัช) และ ธรรมทาน คือ การให้ธรรม การให้ความรู้และแนะนำสั่งสอน รวมทั้งการให้คำแนะนำข้อปฏิบัติเพื่อบรรลुพระนิพพาน^{๓๗๙}

พระพุทธเจ้าได้ตรัสแสดงคุณค่าแห่งทานทั้ง ๒ ประเภทไว้ว่าธรรมทานเป็นเลิศ^{๓๘๐} คือ ดีกว่าอามิสทานที่ช่วยค้ำจุนชีวิตแต่เป็นสิ่งที่ต้องหมดสิ้นไปในที่สุด เป็นการให้ที่ไม่ยั่งยืน ไม่สามารถช่วยเหลือผู้รับทานนั้นได้อย่างถึงที่สุด แต่การให้ซึ่งความรู้ผู้ได้รับย่อมสามารถนำไป และสามารถพึ่งตนเองได้ในท้ายที่สุด โดยเฉพาะการให้ธรรมอันเป็นไปเพื่อบรรลุมรรคผลนิพพานนับได้ว่าเป็นการให้ยังประโยชน์สูงสุด การให้ทานเป็นหนึ่งในคุณธรรมอันจะทำให้ความตระหนี่เหนียวแน่นในตนลดน้อยลง สามารถพัฒนาตนเข้าถึงคุณธรรมเบื้องสูงที่ละเอียดอ่อนกว่าได้ ทั้งทานยังเกิดประโยชน์แก่บุคคลอื่นที่มีความเดือดร้อนลำบากกว่าอีกด้วย

ทั้งนี้ การให้ทาน ทานที่ให้อย่างฉลาดอันเป็นทานของคนดี (สัปบุริสทาน) หรือ ทานของสัตบุรุษ มีลักษณะดังต่อไปนี้

- ๑) สะอาด
- ๒) ประณีต
- ๓) ให้ถูกเวลา
- ๔) ให้ของที่สมควร คือ สมควรแก่ผู้รับ
- ๕) เลือกให้ คือ เลือกสิ่งที่ไม่ดีออก แล้วถวายแต่สิ่งที่ดีด้วยการแสวงหาปฏิคาหก คือ พระทักขิไณยบุคคล และรู้ว่าทานที่ถวายแล้วนี้แก่บุคคลนี้มีผลมาก
- ๖) ให้เป็นนิตย คือ ให้อย่างสม่ำเสมอ
- ๗) ขณะกำลังให้ก็ทำจิตให้ผ่องใส
- ๘) ให้แล้วก็ดีใจ คือ ให้ไปแล้วจิตใจก็ผ่องใส^{๓๘๑}

^{๓๗๙} อัง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๔๒/๑๒๐.

^{๓๘๐} ขุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๙๘/๔๗๓.

^{๓๘๑} อัง.อฎฐก. (ไทย) ๒๓/๓๗/๒๙๗.

ทานยังเป็นคุณธรรมอันประกอบอยู่ในคุณธรรมอื่นๆ ดังนี้ เช่น เป็นคุณธรรมหนึ่งในสัปปริสบัญญัติ ๓ เป็นคุณธรรมหนึ่งในสังคหวัตถุ ๔ เป็นบารมีหนึ่งในบารมี ๑๐^{๓๕๒} และเป็นธรรมหนึ่งในราชธรรม^{๓๕๓}

สังคหะ ๒ การสงเคราะห์ ๒ ประเภท คือ

- ๑) อามิสสังคหะ คือ การสงเคราะห์ด้วยอามิส
- ๒) ธัมมสังคหะ คือ การสงเคราะห์ด้วยธรรม^{๓๕๔}

ในบรรดาการสงเคราะห์ทั้ง ๒ ประเภทนี้ พระพุทธองค์ทรงกล่าวว่าการสงเคราะห์ด้วยธรรมเป็นสิ่งที่เลิศกว่าการสงเคราะห์ด้วยอามิส

จริยธรรมค้ำครองโลก (หมุ่สัตว์)

โลกบาลธรรม หรือ ธรรมค้ำครองโลก ธรรมที่ช่วยให้โลกมีความเป็นระเบียบเรียบร้อย ไม่เดือดร้อน สับสน วุ่นวาย เป็นธรรมฝ่ายขาว คือ

- ๑) หิริ คือ ความละอายบาป ละอายใจต่อการทำความชั่ว
- ๒) โอตตัปปะ คือ ความกลัวบาป เกรงกลัวต่อความชั่ว^{๓๕๕}

ธรรมทำให้งาม

๑) ขันติ คือ ความอดทน อดได้ทนได้เพื่อบรรลุความดีงามและความมุ่งหมายอันชอบ ในที่นี้หมายถึงความอดทนด้วยการอดกลั้น (อิริยาสนขันติ)

๒) โสรัจจะ คือ ความเสงี่ยม อหยาตัยงาม รักความประณีตหมดจดเรียบร้อยงดงามในที่นี้หมายถึงความเป็นผู้มีศีลงาม (สุศีลภาวะ) ความเป็นผู้นำยินดี (สุรัตภาวะ)^{๓๕๖}

^{๓๕๒} ทศบารมี เป็นปฏิบัติอันยอดเยี่ยม เป็นการบำเพ็ญความดีอย่างพิเศษ เพื่อบรรลุซึ่งจุดหมายอันสูงสุด เช่น ความเป็นพระพุทธรเจ้า และความเป็นมหาสาวก เป็นต้น ประกอบไปด้วย ๑) ทาน ๒) ศีล ๓) เนกขัมมะ (การออกบวช) ๔) ปัญญา (ความหยั่งรู้เหตุผล) ๕) วิริยะ (ความเพียร) ๖) ขันติ (ความอดทน) ๗) สัจจะ (ความจริง คือ พูดจริง ทำจริง และจริงใจ) ๘) อธิษฐาน (ความตั้งใจมั่น) ๙) เมตตา (ความรักใคร่) ๑๐) อุเบกขา (ความวางใจเป็นกลาง) ; ขุ.พุทฺธ. (ไทย) ๓๓/๗๖/๕๖๖.

^{๓๕๓} ในราชธรรม ๑๐ หรือ ทศพิชราชธรรม คือ ธรรมของพระราชชา ธรรมของผู้ปกครองบ้านเมือง ธรรมของนักปกครอง คือ ๑) ทาน (การให้ คือ การสละทรัพย์สิ่งของ) ๒) ศีล ความประพฤติดีงาม ๓) ปริจาคะ (การบริจาค คือ การสละความสุขสำราญ) ๔) อาชชวะ (ความซื่อตรง) ๕) มัททวะ (ความอ่อนโยน) ๖) ตปะ (ความทรงเดช คือ แผดเผากิเลสตัณหา มิให้เข้ามาครอบงำยับยั้งจิต) ๗) อักโกธะ (ความไม่โกรธ) ๘) อวิหิงสา (ความไม่เบียดเบียน) ๙) ขันติ (ความอดทน) ๑๐) อวิโรธนะ (ความไม่คลาดธรรม) ; ขุ.ชา.อสีติ. (ไทย) ๒๘/๑๗๕/๑๑๒.

^{๓๕๔} อัง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๔๙/๑๒๒.

^{๓๕๕} อัง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๙/๖๓.

^{๓๕๖} อัง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๖๖/๑๒๖.

บุคคลหาได้ยากในโลก

ธรรมที่ส่งเสริมความอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันในสังคม ที่ในสังคมย่อมต้องประกอบไปด้วยบุคคล ๒ ประเภท คือ

๑) บุพการี คือ ผู้ทำอุปการะก่อน เป็นผู้ทำความดีหรือทำประโยชน์ให้แต่ต้นโดยไม่ต้องคอยคิดถึงผลตอบแทน

๒) กตัญญูกตเวที คือ ผู้รู้อุปการะที่เขาทำแล้วและตอบแทน เป็นผู้รู้คุณค่าแห่งการกระทำดีของผู้อื่น และแสดงออกเพื่อบูชาความดีนั้น^{๓๘๗}

ทั้งนี้ สัตบุรุษทั้งหลายย่อมเป็นผู้กตัญญูกตเวที และการเป็นผู้กตัญญูกตเวทีนี้ พระพุทธองค์ก็ทรงสรรเสริญ ดังนี้ว่า “ดีละๆ สารีบุตร จริงอยู่ สัตบุรุษทั้งหลายเป็นผู้กตัญญูกตเวที สารีบุตร ถ้าเช่นนั้น เธอจงให้พรหมณ์นั้นบรรพชาอุปสมบทเถิด”^{๓๘๘} หรือ “เราทั้งหลาย จักเป็นผู้กตัญญูกตเวที และอุปการะแม่เพียงเล็กน้อยที่บุคคลอื่นกระทำในเราทั้งหลายจักไม่เสื่อมสูญไป เธอทั้งหลายพึงศึกษาอย่างนี้”^{๓๘๙} หรือ “ภูมิสัตบุรุษ เป็นอย่างไร คือ สัตบุรุษเป็นคนกตัญญู เป็นคนกตเวที ความเป็นคนกตัญญู ความเป็นคนกตเวที สัตบุรุษทั้งหลายสรรเสริญ ความเป็นคนกตัญญู และความเป็นคนกตเวที ทั้งหมดนี้เป็นภูมิสัตบุรุษ”^{๓๙๐}

สัปปริสบัญญัติ ๓

กรรมที่บัญญัติได้วางแบบแผนไว้ คือ ข้อปฏิบัติที่สัตบุรุษวางเป็นแบบไว้ หรือกล่าวสรรเสริญไว้ ความดีที่ถือลงกันได้แก่

๑) ทาน

๒) ปัพพัชชา คือ การถือบวช

๓) มาตาปิตุอุปภูฏาน คือ การบำรุงมารดาบิดาเป็นอยู่เป็นสุข^{๓๙๑}

กุลจักรฐฐิติธรรม ๔

หลักธรรมอันทำให้ความมั่งคั่งของตระกูลดำรงมั่นคง เป็นเหตุที่ทำให้วงศ์ตระกูลมั่งคั่งตั้งอยู่ได้นาน ประกอบไปด้วย

๑) มัญจुकเวสนา คือ สิ่งใดหายไป สิ่งใดหมดไปรู้จักหามาเพิ่มเติม

๒) ชินณปฏิสังขรณา คือ สิ่งใดเก่าแก่ชำรุดเสียหายไปรู้จักซ่อมแซมให้คืนดีดังเดิม

^{๓๘๗} อัง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๒๐/๑๑๔.

^{๓๘๘} วิ.ม. (ไทย) ๔/๖๙/๙๗.

^{๓๘๙} สั.น. (ไทย) ๑๖/๒๓๔/๓๒๔.

^{๓๙๐} อัง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๓๓/๗๗.

^{๓๙๑} อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๔๕/๒๐๗.

- ๓) ปริमितปานโกชนา คือ รู้จักประมาณในการกินการใช้สิ่งของ
 ๔) อธิปัจจสีลวันตสถาปนา คือ ตั้งผู้มีศีลธรรมเป็นพ่อบ้านแม่เรือน^{๓๙๒}

ฆราวาสธรรม ๔

ธรรม หรือ ข้อปฏิบัติสำหรับฆราวาส หลักการครองชีวิตคฤหัสถ์ ซึ่งประกอบไปด้วย

- ๑) สัจจะ คือ ความจริง ซื่อตรง ซื่อสัตย์ จริงใจ พุดจริง ทำจริง
 ๒) ทมะ คือ การฝึกฝน การข่มใจ ฝึกนิสัย ปรับตัว รู้จักแก้ไขข้อบกพร่อง ปรับปรุงตนให้เจริญก้าวหน้า

- ๓) ขันติ คือ ความอดทน ทำหน้าที่การงานด้วยความขยันหมั่นเพียร
 ๔) จาคะ คือ ความเสียสละ ความเอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่ ไม่คับแคบเห็นแก่ตัว^{๓๙๓}

สังคหัตถุ ๔

ธรรมเครื่องยึดเหนี่ยวใจบุคคล และประสานหมู่ชนไว้ในสามัคคี หรือหลักการสงเคราะห์ ได้แก่

- ๑) ทาน คือ การให้ การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เสียสละ แบ่งปัน
 ๒) ปิยวาจา หรือ เปยยวัชชะ คือ วาจาเป็นที่รัก การกล่าววาจาไพเราะอ่อนหวานประสานสามัคคี ทำให้เกิดความนิยมนินดี
 ๓) อัถถจริยา คือ การประพฤติประโยชน์ ขวนขวายช่วยเหลือกิจการ บำเพ็ญสาธารณประโยชน์
 ๔) สมานัตตตา คือ ความมีตนเสมอ เสมอต้นเสมอปลาย ปฏิบัติสม่ำเสมอในชนทั้งหลาย ทั้งวางตนเหมาะสมแก่ฐานะ ภาวะ บุคคล เหตุการณ์ ประเพณี และสิ่งแวดล้อม^{๓๙๔}

จักร ๔

ธรรมนำชีวิตไปสู่ความเจริญรุ่งเรือง ดุจล้อรถอันนำพาชีวิตไปสู่จุดหมาย เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า พหุการธรรม หรือ ธรรมที่มีอุปการะมาก เนื่องจากเป็นเครื่องช่วยสร้างสมความดีอื่นๆ ทุกๆ อย่าง และช่วยให้ประสบความสำเร็จก้าวหน้าในชีวิต บรรลุความมั่งคั่งมั่งมี

- ๑) ปฏิรูปเทสวาสะ การอยู่อาศัยในสิ่งแวดล้อมที่ดี ที่เหมาะสม
 ๒) สัมปยุตตสังเสวะ การได้สมาคมกับสัตบุรุษ ที่ยอมคอยแนะนำตักเตือนพร่ำสอนให้ปฏิบัติในสิ่งที่ดีงาม และละเว้นการปฏิบัติตนอันไม่เป็นไปเพื่อประโยชน์เกื้อกูล

^{๓๙๒} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๒๕๘/๓๙๓.

^{๓๙๓} ส.ส. (ไทย) ๒๕/๑/๓๕๔.

^{๓๙๔} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๑๐/๑๗๐.

๓) อัดตัมมาปณิธิ การตั้งตนไว้ชอบ การปฏิบัติตนในแนวทางที่ถูกที่ควร ไม่สร้างความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและบุคคลอื่น

๔) ปุพเพตปุญญา ความเป็นผู้กระทำตนไว้ดีแล้วในกาลก่อน การมีภูมิหลังของชีวิตที่ดี ที่ย่อมส่งผลต่อการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน^{๓๙๕}

ทิส ๖ เป็นหลักประพตติปฏิบัติตนต่อบุคคลต่างๆ ที่เมื่อบุคคลปฏิบัติแล้วย่อมนำความสุข ความเจริญในชีวิตมาสู่ตนเอง ด้วยหลักทิส ๖ อันประกอบด้วย มารดาบิดาเป็นทิสเบื้องหน้า อาจารย์เป็นทิสเบื้องขวา บุตรและภรรยาเป็นทิสเบื้องหลัง มิตรสหายเป็นทิสเบื้องซ้าย ทาสและกรรมกรเป็นทิสเบื้องล่าง (ลูกน้อง ลูกจ้าง และผู้ใต้บังคับบัญชา) สมณพราหมณ์เป็นทิสเบื้องบน^{๓๙๖}

๑) ปุรัตถิมทิส หรือ ทิสเบื้องหน้า คือ ทิสตะวันออก ได้แก่บิดามารดา ผู้เป็นอุปการะเลี้ยงดูบุตรจนกระทั่งเติบโตใหญ่

บุตรย่อมมีหน้าที่ต้องปฏิบัติต่อบิดามารดา ด้วยการเลี้ยงดูท่านตอบแทน (ท่านเลี้ยงเรามา เราจักเลี้ยงท่านตอบ) ช่วยในการทำกิจการงานต่างๆของบิดามารดา ทั้งมีหน้าที่ดำรงวงศ์ตระกูล ประพตติตนให้เหมาะสมที่จะเป็นทายาทสืบวงศ์ตระกูล และเมื่อบิดามารดาล่วงลับไปแล้ว ก็ทำบุญอุทิศให้ท่าน

บิดามารดายอมอนุเคราะห์บุตรด้วยการห้ามไม่ให้ทำความชั่ว แนะนำสั่งสอนให้ตั้งอยู่ในความดี ให้การศึกษาศิลปวิทยาต่างๆ เพื่อการดำรงชีพ หาภรรยา (สามี) ที่สมควรให้ และมอบทรัพย์สมบัติให้ในเวลาอันสมควร

๒) ทักษณทิส หรือ ทิสเบื้องขวา คือ ทิสใต้ ได้แก่ อาจารย์

ศิษย์พึงบำรุงอาจารย์ผู้เป็นทิสเบื้องขวาโดยหน้าที่ คือ การลุกขึ้นยี่นรับ (การให้ความเคารพในครูบาอาจารย์ เข้าไปคอยรับใช้ เชื่อฟังคำสั่งสอนต่างๆ คอยดูแลปรนนิบัติ และเรียนศิลปวิทยาโดยเคารพ

อาจารย์ยอมอนุเคราะห์ศิษย์ด้วยหน้าที่ คือ การแนะนำให้เป็นคนดี ให้เรียนดี บอกความรู้ในศิลปวิทยาทุกอย่างด้วยดี ยกย่องให้ปรากฏในมิตรสหาย และทำความป้องกันในทิสทั้งหลาย

๓) ปัจฉิมทิส หรือทิสเบื้องหลัง คือ ทิสตะวันตก ได้แก่ บุตรภรรยาที่เกิดภายหลัง และคอยให้การสนับสนุนอยู่ข้างหลัง

สามีพึงบำรุงภรรยาผู้เป็นทิสเบื้องหลังโดยหน้าที่ คือ การให้เกียรติยกย่อง ไม่ดูหมิ่น ไม่ประพตตินอกใจ มอบความเป็นใหญ่ให้ และให้เครื่องแต่งตัว

^{๓๙๕} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๓/๓๗๕.

^{๓๙๖} ดูรายละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๖๒-๒๗๓/๒๑๒-๒๑๘.

ภรรยาผู้เป็นทิศเบื้องหลัง สามีบำรุงโดยหน้าที่ ย่อมอนุเคราะห์ สามีด้วยหน้าที่ คือ จัดการงานดี สงเคราะห์คนข้างเคียงดี ไม่ประพฤตินอกใจ รักษาทรัพย์ที่สามีหามาได้ ขยันไม่เกียจคร้านในกิจทั้งปวง

๔) อุตตรทิศ หรือ ทิศเบื้องซ้าย คือ ทิศเหนือ ได้แก่ มิตรสหาย เป็นผู้ช่วยข้ามพ้นอุปสรรคภัยอันตราย เป็นกำลังสนับสนุนให้ประสบความสำเร็จ

บุคคลพึงบำรุงมิตรสหายโดยหน้าที่ คือ การให้ (การแบ่งปันสิ่งของให้) กล่าววาทาเป็นที่รัก ประพฤติตนให้เป็นประโยชน์ วางตนสม่ำเสมอ และไม่พุดจาหลอกลวงกัน

มิตรสหายย่อมอนุเคราะห์ต่อบุคคลด้วยหน้าที่ คือ ป้องกันมิตรผู้ประมาทแล้ว ป้องกันทรัพย์ของมิตรผู้ประมาทแล้ว เมื่อมีภัยก็เป็นที่พักพิงพำนักได้ ไม่ละทิ้งในยามอันตราย และนับถือตลอดถึงวงศ์ตระกูลของมิตร

๕) ภูฏิมทิศ หรือ ทิศเบื้องล่าง ได้แก่ คนรับใช้และคนงาน เพราะเป็นผู้ช่วยทำการงานต่างๆ เป็นฐานกำลังให้

บุคคลผู้เป็นนายพึงบำรุงผู้น้อยโดยหน้าที่ คือ จัดการงานให้ทำตามสมควรแก่กำลังความสามารถ ให้อาหารและค่าจ้าง ดูแลรักษาพยาบาล ให้อาหารมีรสแปลก และให้หยุดงานตามโอกาส

คนใช้และคนงานย่อมอนุเคราะห์นายด้วยหน้าที่ คือ ตื่นขึ้นทำงานก่อนนาย เลิกงานช้ากว่านาย ถิ่นเอาแต่ของที่นายให้ ทำงานให้ดีขึ้น นำคุณของนายไปสรรเสริญ

๖) อูปริมทิศ หรือ ทิศเบื้องบน ได้แก่ สมณพราหมณ์ พระสงฆ์ อันเป็นผู้สูงด้วยคุณธรรมและเป็นผู้นำทางจิตใจ

คฤหัสถ์พึงบำรุงพระภิกษุสงฆ์โดยหน้าที่ คือ จะทำสิ่งใดก็ทำด้วยเมตตา จะพูดสิ่งใดก็พูดด้วยเมตตา จะคิดสิ่งใดก็คิดด้วยเมตตา เปิดประตูต้อนรับ ถวายปัจจัยเครื่องยังชีพ

พระภิกษุสงฆ์ย่อมอนุเคราะห์กุลบุตรด้วยหน้าที่ คือ การห้ามไม่ให้ทำความชั่ว ให้ตั้งอยู่ในความดี อนุเคราะห์ด้วยน้ำใจอันดีงาม ให้ได้ฟังสิ่งที่ยังไม่เคยฟัง อธิบายสิ่งที่เคยฟังแล้วให้เข้าใจแจ่มแจ้ง และบอกทางสวรรค์ให้

ศีล ๕ กุศลกรรมบถ ๑๐

ศีลระดับพื้นฐาน ศีล ๕ หรือ สิกขาบท ๕ มีดังนี้

- ๑) ปาณาติปาตา เวรมณี (เจตนางดเว้นจากการฆ่าสัตว์)
- ๒) อทินนาทานา เวรมณี (เจตนางดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขามีได้ให้)
- ๓) กาเมสุมิฉฉาจารา เวรมณี (เจตนางดเว้นจากการประพฤตินอกใจ)
- ๔) มุสาวาทา เวรมณี (เจตนางดเว้นจากการพุดเท็จ)

๕) สุราเมรยมัชชปมาทัฏฐานา เวรมณี (เจตนางดเว้นจากการเสพของมีนเมา คือสุรา และเมรัยอันเป็นเหตุแห่งความประมาท)^{๓๙๗}

อานิสงส์แห่งศีลสมบัติของบุคคลผู้มีศีล พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงธรรมที่ย่อมเกิดขึ้นแก่บุคคลผู้มีศีลไว้ ดังนี้ว่า ย่อมเป็นผู้ที่มีโภคทรัพย์มาก เพราะมีความไม่ประมาทเป็นเหตุ มีกิตติศัพท์อันงามย่อมขจรไปว่าบุคคลผู้นี้เป็นผู้มีศีล ไม่ก่อความเดือดร้อนแก่ผู้ใด เป็นบุคคลผู้ควรแก่การคบหา ทั้งเมื่อเข้าไปยังบริษัทใดๆ หรือเข้าสู่ที่ประชุมชนใดๆ ย่อมแก่ล้าล้ำ ไม่แก้อเขิน เพราะเป็นผู้ประพฤติเสมอกันทั้งเบื้องหน้าและเบื้องหลัง ไม่มีสิ่งใดต้องปกปิดซ่อนเร้น อำพรางไว้ ทั้งเป็นผู้ที่ไม่หลงลืมสติตาย ซึ่งหลังจากตายแล้วย่อมไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์^{๓๙๘} และศีลที่ผู้ดำรงไว้ด้วยความบริสุทธิ์ไม่ต่าง ไม่พร้อย ไม่ทะลุ ไม่ขาด นี้เองเป็นคุณสมบัติที่ย่อมเกิดมีขึ้นในอริยบุคคลทั้งหลาย มีพระโสดาบันบุคคล เป็นต้น

ศีลระดับกลาง คือ กุศลกรรมบถ ๑๐

กุศลกรรมบถ หรือ ทางแห่งกุศลกรรม เป็นหนทางแห่งการทำความดีอันไปสู่ความสุขความเจริญ กุศลกรรมบถนี้ ในบาลีเรียกชื่อหลายอย่าง เช่นว่า ธรรมจริยา (ความประพฤติธรรม) บ้าง โสโงย (ความสะอาดหรือเครื่องชำระตัว) บ้าง อริยธรรม (อารยธรรม, ธรรมของผู้เจริญ) บ้าง อริยมรรค (มรรคอันประเสริฐ) บ้าง สัทธรรม (ธรรมดี, ธรรมแท้) บ้าง สปัปฺริสธรรม (ธรรมของสัตบุรุษ) บ้าง มนุษยธรรม (ธรรมของมนุษย์) บ้าง ซึ่งมีอยู่ ๑๐ อย่าง ทั้งสามารถจัดกลุ่มด้วยกรรม ๓ คือ กายกรรม วจีกรรม และมโนกรรม ที่เมื่อกระทำแล้วย่อมเกิดความสะอาดทางกาย ความสะอาดทางวาจา และความสะอาดทางใจ ดังนี้

ความสะอาดทางกาย มี ๓ อย่าง ประกอบด้วย

๑) ปาณาติปาตา เวรมณี^{๓๙๙} (เจตนางดเว้นจากการฆ่าสัตว์) การเป็นผู้ละเว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ วางทณฺหาวุฐ และศัสตราวุฐ มีความ ละอาย มีความเอ็นดู มุ่งหวังประโยชน์เกื้อกูลต่อสรรพสัตว์อยู่

๒) อทินนาทานา เวรมณี (เจตนางดเว้นจากการลักทรัพย์) การเป็นผู้ละเว้นขาดจากการลักทรัพย์ คือ ไม่ถือเอาทรัพย์อันเป็นอุปกรณ์เครื่องปลื้มใจของผู้อื่นซึ่งอยู่ในบ้านหรืออยู่ในป่าที่เจ้าของไม่ได้ให้ ด้วยจิตเป็นเหตุขโมย

๓) กาเมสุ มิจจาจารา เวรมณี (เจตนางดเว้นจากการประพฤตินอกใจ) การเป็นผู้ละเว้นขาดจากการประพฤตินอกใจ คือ ไม่เป็นผู้ประพฤตินอกใจในสตรีที่อยู่ในปกครองของ

^{๓๙๗} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๕/๓๐๒.

^{๓๙๘} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๖/๓๐๕.

^{๓๙๙} เวรมณี แปลว่า เจตนาที่ทำให้เว้น หรือ เจตนาที่ตรงข้าม เมื่อจะแปลให้เต็มความ จึงควรแปลว่า การกระทำที่วางจากการคิดเบียดเบียน หรือ การทำดีที่ตรงข้ามกับการเบียดเบียนชีวิต ดังนี้ เป็นต้น.

ความสะอาดทางวาจา มี ๔ อย่าง ประกอบด้วย

๔) มุสาวาทา เวมณี (เจตนางดเว้นจากการพูดเท็จ) การเป็นผู้ละเว้นขาดจากการพูดเท็จ คือ อยู่ในสภา อยู่ในบริษัท อยู่ท่ามกลางหมู่ญาติ อยู่ท่ามกลางหมู่ทหาร หรืออยู่ท่ามกลางราชสำนัก ถูกเขาอ้างเป็นพยานซักถามว่า ท่านรู้สิ่งใดจงกล่าวสิ่งนั้น บุคคลนั้นไม่รู้ก็กล่าวว่าไม่รู้ หรือรู้ก็กล่าวว่า รู้ ไม่เห็นก็กล่าวว่าไม่เห็น หรือเห็นก็กล่าวว่าเห็น ไม่กล่าวเท็จทั้งที่รู้ เพราะตนเป็นเหตุบ้าง เพราะบุคคลอื่นเป็นเหตุบ้าง เพราะเหตุคือเห็นแก่อามิสเล็กน้อยบ้าง

๕) ปิสฺสณายวาจาย เวมณี (เจตนางดเว้นจากการพูดส่อเสียด) การเป็นผู้ละเว้นขาดจากการพูดส่อเสียด คือ ฟังความฝ่ายนี้แล้วไม่ไปบอกฝ่ายโน้นเพื่อทำลายฝ่ายนี้ หรือฟังความฝ่ายโน้นแล้วไม่มาบอกฝ่ายนี้เพื่อทำลายฝ่ายโน้น สมานคนที่แตกแยกกัน ส่งเสริมคนที่ปรองดองกัน ชื่นชมยินดีเพลิดเพลินต่อผู้ที่สามัคคีกัน พูดแต่ถ้อยคำที่สร้างสรรค์ความสามัคคี

๖) ผรุสยวาจาย เวมณี (เจตนางดเว้นจากการพูดคำหยาบ) การเป็นผู้ละเว้นขาดจากการพูดคำหยาบ คือ กล่าวแต่คำที่ไม่มีโทษ ไพเราะ น่ารัก จับใจ เป็นคำของชาวเมือง คนส่วนมากรักใคร่พอใจ

๗) สัมผัสฺปปลาปา เวมณี (เจตนางดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ) การเป็นผู้ละเว้นขาดจากการพูดเพ้อเจ้อ คือ พูดถูกเวลา พูดคำจริง พูดอิงประโยชน์ พูดอิงธรรม พูดอิงวินัย พูดคำที่มีหลักฐาน มีที่อ้างอิง มีที่กำหนด ประกอบด้วยประโยชน์

ความสะอาดทางใจ มี ๓ อย่าง ประกอบด้วย

๘) อนภิชฌา (ความไม่เพ่งเล็งอยากได้ของของเขา) การเป็นผู้ไม่เพ่งเล็งอยากได้ของเขา คือ ไม่เพ่งเล็งอยากได้ทรัพย์สินอันเป็นอุปกรณ์เครื่องปลื้มใจของผู้อื่นว่า ทำอย่างไรทรัพย์สินอันเป็นอุปกรณ์เครื่องปลื้มใจของผู้อื่นจะพึงเป็นของเรา

๙) อพยาบาท (ความไม่คิดร้าย) เป็นผู้ไม่มีจิตไม่พยาบาท คือ ไม่มีจิตคิดร้ายว่า ขอสัตว์เหล่านี้จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีจิตพยาบาท ไม่มีทุกข์ มีสุข รักษาตนเถิด

๑๐) สัมมาทิฏฐิ (ความเห็นชอบ) การเป็นผู้มีสัมมาทิฏฐิ มีความเห็นไม่วิปริต มีทิฏฐิว่า ทานที่ให้แล้วมีผล ยัญที่บูชาแล้วมีผล การเช่นสรวงมีผล ผลวิบากแห่งกรรมที่ทำความดีและชั่วมีโลกนี้มี โลกหน้ามี มารดามีคุณ บิดามีคุณ โอปปาดิกสัตว์มี สมณพราหมณ์ผู้ประพฤติดีปฏิบัติชอบทำให้แจ้งโลกนี้และโลกหน้าด้วยปัญญาอันยิ่งเองแล้วสอนผู้อื่นให้รู้แจ้งมีอยู่ในโลก^{๔๐๐}

^{๔๐๐} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๔๗/๓๖๒.

กุศลกรรมบถทั้ง ๑๐ นี้พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญว่าเป็นธรรมที่สะอาด ผู้ประพฤติปฏิบัติย่อมเป็นผู้สะอาด

เกสบุตรสูตร (กาลามสูตร) เป็นพระสูตรที่พระพุทธองค์ทรงแสดงถึงข้อพิจารณาในการเลือกสรรศีลธรรมเพื่อนำมาประพฤติปฏิบัติในชีวิต ซึ่งบุคคลสามารถตัดสินใจพิจารณาได้ด้วยตนเองโดยไม่ต้องเชื่อผู้อื่นว่า ธรรมใดควรประพฤติปฏิบัติ ธรรมใดไม่ควรประพฤติปฏิบัติ นั่นคือ ธรรมใดที่เมื่อประพฤติปฏิบัติแล้วเป็นกุศล ปฏิบัติแล้วไม่มีโทษภัยเกิดขึ้นทั้งแก่ตนเองและบุคคลอื่น ทั้งเป็นธรรมที่เมื่อนำมาประพฤติปฏิบัติแล้วเป็นที่ยกย่องสรรเสริญแก่คนโดยทั่วไป และเมื่อประพฤติปฏิบัติแล้วเป็นไปเพื่อประโยชน์เกื้อกูล เพื่อสุขทั้งในปัจจุบันและในอนาคต ก็เป็นธรรมที่ควรนำไปประพฤติปฏิบัติ ต่อไป ดังนี้ “กาลามะ”^{๔๐๑} ทั้งหมด เมื่อใด ท่านทั้งหลายพึงรู้ด้วยตนเองเท่านั้นว่า (๑) ธรรมเหล่านี้ เป็นกุศล (๒) ธรรมเหล่านี้ไม่มีโทษ (๓) ธรรมเหล่านี้ผู้รู้สรรเสริญ (๔) ธรรมเหล่านี้ที่บุคคลถือปฏิบัติบริบูรณ์แล้วย่อมเป็นไปเพื่อเกื้อกูล เพื่อสุข เมื่อนั้นท่านทั้งหลายควรเข้าถึง(ธรรมเหล่านั้น) อยู่”^{๔๐๒} และธรรมที่ควรประพฤติปฏิบัตินี้เอง พระพุทธองค์ก็ได้ทรงชี้แจงเพิ่มเติมไว้ ดังนี้

- ๑) อโลภะ (ความไม่욕ได้)
- ๒) อโทสะ (ความไม่คิดประทุษร้าย)
- ๓) อโมหะ (ความไม่หลง)

ธรรมทั้ง ๓ ประการนี้เมื่อเกิดขึ้นในบุคคลย่อมเป็นสิ่งที่เป็นกุศล ไม่มีโทษ ผู้รู้เองก็สรรเสริญ และเป็นไปเพื่อประโยชน์เกื้อกูล เพื่อความสุข ทั้งบุคคลผู้ไม่มีความโลภเพ็งเล็งอยากได้ ไม่มีความพยาบาท และไม่มีความหลง มีสัมปชัญญะ มีสติมั่นคง มีจิตไม่เศร้าหมอง บริสุทธิ์ และย่อมเกิดความเบาใจ ๔ ประการในปัจจุบัน คือ

- ๑) ถ้าโลกหน้ามี ผลวิบากแห่งกรรมที่ทำดีและทำชั่วมี เป็นไปได้ที่เรื่องนั้นจะเป็นเหตุให้เราหลังจากตายแล้วไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์
- ๒) ถ้าโลกหน้าไม่มี ผลวิบากแห่งกรรมที่ทำดีและทำชั่วไม่มี เราก็ครักษาตนไม่ให้มีเวร ไม่ให้มีความเบียดเบียน ไม่ให้มีทุกข์ ให้มีสุขในปัจจุบันในโลกนี้ได้
- ๓) ถ้าบุคคลเมื่อทำบาปก็ชื่อว่าทำบาป เราไม่เจาะจงบาปไว้เพื่อใครๆ เลย เมื่อเราไม่ทำบาปเลย ความทุกข์จะถูกต้องเราได้อย่างไร
- ๔) ถ้าบุคคลเมื่อทำบาปก็ชื่อว่าไม่ทำบาป เราก็จินตนาการเห็นตนบริสุทธิ์ทั้ง ๒ ส่วนในโลกนี้^{๔๐๓}

^{๔๐๑} กาลามะ เป็นชื่อของพวกกษัตริย์ชาวเกสบุตรดินนม.

^{๔๐๒} อง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๖๖/๒๖๐.

^{๔๐๓} อง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๖๖/๒๖๒.

สันโดษ คือ ความยินดี ความพอใจ ความยินดีด้วยของของตนซึ่งได้มาด้วยริ้วแรง ความเพียรโดยชอบธรรม ความยินดีด้วยปัจจัยสี่ตามมีตามได้ ความรู้จักอิมรู้จักพอ มีอยู่ด้วยกัน ๓ อย่าง ดังนี้

๑) ยถาลภสันโดษ คือ ยินดีตามที่ได้, ยินดีตามที่พึงได้ คือ ตนได้สิ่งใดมา หรือเพียรหาสิ่งใดมาได้ เมื่อเป็นสิ่งที่ตนพึงได้ ไม่ว่าจะหยาบหรือประณีตแค่ไหน ก็ยินดีพอใจด้วยสิ่งนั้น ไม่ติดใจอยากได้สิ่งอื่น ไม่เดือดร้อนกระวนกระวายเพราะสิ่งที่ตนไม่ได้ ไม่ปรารถนาสิ่งที่ตนไม่พึงได้หรือเกินไปกว่าที่ตนพึงได้โดยถูกต้อง ชอบธรรม ไม่เพ่งเล็งปรารถนาของที่คนอื่นได้ ไม่ริษยาเขา

๒) ยถาพลสันโดษ คือ ยินดีตามกำลัง คือ ยินดีแต่พอแก่กำลังร่างกายสุขภาพและวิสัยแห่งการใช้สอยของตน ไม่ยินดีอยากได้เกินกำลัง ตนมีหรือได้สิ่งใดมาอันไม่ถูกกับกำลังร่างกายหรือสุขภาพ เช่น ฝึกหัดอาหารบิณฑบาตที่แสดงต่อโรคของตน หรือเกินกำลังการใช้สอย ก็ไม่หวงแหนเสียดายเก็บไว้ให้เสียเปล่า หรือฝืนใช้ให้เป็นโทษแก่ตน ย่อมสละให้แก่ผู้อื่นที่จะใช้ได้ และรับหรือแลกเอาสิ่งที่ถูกโรคกับตน แต่เพียงที่พอแก่กำลังการใช้สอยของตน

๓) ยถาสารูปสันโดษ คือ ยินดีตามสมควร คือ ยินดีตามที่เหมาะสมกับตน อันสมควรแก่ภาวะ ฐานะ แนวทางชีวิต และจุดหมายแห่งการบำเพ็ญกิจของตน เช่น ฝึกหัดไม่ปรารถนาสิ่งของอันไม่สมควรแก่สมณภาวะ หรือฝึกหัดบางรูปได้ปัจจัยสี่ที่มีค่ามาก เห็นว่าเป็นสิ่งสมควรแก่ท่านผู้ทรงคุณสมบัติน่านับถือ ก็นำไปมอบให้แก่ท่านผู้นั้น ตนเองใช้แต่สิ่งอันพอประมาณ หรือฝึกหัดบางรูปกำลังประพฤตินิวัตรขัดเกลาดน ได้ของประณีตมา ก็สละให้แก่เพื่อน ฝึกหัดรูปอื่นๆ ตนเองเลือกหาของปอนๆ มาใช้หรือตนเองมีโอกาสจะได้ลาภอย่างหนึ่ง แต่รู้ว่าสิ่งนั้นเหมาะสมหรือเป็นประโยชน์แก่ท่านผู้อื่นที่เชี่ยวชาญถนัดสามารถด้านนั้น ก็สละให้ลาภถึงแก่ท่านผู้นั้น ตนรับเอาแต่สิ่งที่เหมาะสมกับตน^{๔๐๔}

บุคคลเมื่อยึดหลักสันโดษ หรือ ความยินดีตามสมควร ย่อมไม่ลำบากดิ้นรนไฝ่หาจนเกินกำลังอันนำไปสู่ความทุกข์ร้อนใจ แต่ก็มีได้เป็นการดำรงตนอยู่ด้วยความยากลำบากขั้นแค้น แต่เป็นการดำรงตนอยู่ตามสมควรแก่ฐานะอันไม่ทำให้ตนเอง และผู้อื่นต้องเดือดร้อนจากการแสวงหาอันเกินพอดีไป

อธิปไตย ๓ อธิปไตย คือ ความเป็นใหญ่ ภาวะที่ถือเอาเป็นใหญ่ เป็นแนวคิดที่บุคคลยึดถือนำไปใช้ในชีวิตเป็นปกติ มีอยู่ ๓ ประเภท

๑) อัตตาทิปไตย คือ ความมีตนเป็นใหญ่ ถือตนเป็นใหญ่ กระทำการด้วยปรารถนาตนเป็นประมาณ

^{๔๐๔} ม.ม.อ. ๒/๒๕๒/๔๘-๕๐.

๒) โลกาธิปไตย คือ ความมีโลกเป็นใหญ่ ถือโลกเป็นใหญ่ กระทำการด้วยปรารภนิยมของโลกเป็นประมาณ

๓) ฐัมมาธิปไตย คือ ความมีธรรมเป็นใหญ่ ถือธรรมเป็นใหญ่ กระทำการด้วยปรารภความถูกต้อง เป็นจริง สมควรตามธรรมเป็นประมาณ^{๔๐๕}

ผู้เป็นอรรถาธิปไตยใช้สติให้มาก ผู้เป็นโลกาธิปไตยมีปัญญาครองตนและรู้พินิจ ผู้เป็นธรรมาธิปไตยประพฤติให้ถูกหลักธรรม สำหรับผู้เป็นหัวหน้าหมู่ เป็นนักปกครอง พึงถือธรรมาธิปไตยเป็นหลัก

อรรถ ๓ การปฏิบัติตนเพื่อมุ่งหวังประโยชน์ หรือผลที่มุ่งหมาย ประกอบไปด้วยประโยชน์ใน ๓ ส่วน ดังนี้

- ๑) อัตตัตถะ คือ ประโยชน์ตน
- ๒) ปรัตถะ คือ ประโยชน์ผู้อื่น
- ๓) อุภยัตถะ คือ ประโยชน์ทั้งสองฝ่ายคือ ทั้งประโยชน์ตนและประโยชน์ผู้อื่น

พระพุทธองค์ตรัสว่าผู้ที่คำนึงถึงประโยชน์ของทั้งตนเอง และผู้อื่นยอมทำกิจเพื่อตนเองและผู้อื่น ดังนี้

ภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้พิจารณาเห็นประโยชน์ของตน สมควรแท้ เพื่อที่จะทำกิจของตนให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท หรือว่าบุคคลผู้พิจารณาเห็นประโยชน์ของผู้อื่น สมควรแท้ เพื่อที่จะทำกิจของผู้อื่นให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท หรือบุคคลผู้พิจารณาเห็นประโยชน์ทั้ง ๒ ฝ่าย สมควรแท้ที่จะทำกิจของทั้ง ๒ ฝ่ายให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท^{๔๐๖}

อภิธานิยธรรม ๗ ประการ

หลักอภิธานิยธรรม^{๔๐๗} ของกษัตริย์วัชชี หรือ วัชชีอภิธานิยธรรม คือ ธรรมอันไม่เป็นที่ตั้งแห่งความเสื่อม เป็นไปเพื่อความเจริญฝ่ายเดียว สำหรับหมู่ชนหรือผู้บริหารบ้านเมือง ซึ่งมีอยู่ ๗ ประการ คือ

- ๑) หมั่นประชุมกันเนืองนิตย์
- ๒) พร้อมเพรียงกันประชุม พร้อมเพรียงกันเลิกประชุม พร้อมเพรียงกันทำกิจที่พึงทำ หรือ พร้อมเพรียงกันลุกขึ้นป้องกันบ้านเมือง พร้อมเพรียงกันทำกิจทั้งหลาย

^{๔๐๕} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๑๒๗.

^{๔๐๖} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๒๒/๔๐.

^{๔๐๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๗๘/๑๓๔.

๓) ไม่บัญญัติสิ่งที่มีได้บัญญัติไว้ (อันขัดต่อหลักการเดิม) ไม่ล้มล้างสิ่งที่บัญญัติไว้ (ตามหลักการเดิม) ถือปฏิบัติมั่นตามวัชชีธรรม (หลักการ) ตามที่วางไว้เดิม

๔) ท่านเหล่าใดเป็นผู้ใหญ่ในชนชาววัชชี เคารพนับถือท่านเหล่านั้น เห็นถ้อยคำของท่านว่าเป็นสิ่งอันควรรับฟัง

๕) บรรดากุลสตรีกุลกุมารีทั้งหลาย ให้อยู่ดีโดยมิถูกข่มเหง หรือจูดคร่าขืน (ดูแลปกป้องบุคคลผู้อ่อนแอ ขาดโอกาสในสังคม)

๖) เคารพสักการะบูชาเจดีย์ (ปูชนียสถานและปูชนียวัตถุ ตลอดถึงอนุสาวรีย์ต่างๆ) ของวัชชี (ประจำชาติ) ทั้งหลาย ทั้งภายในและภายนอก ไม่ปล่อยให้ธรรมิกพลีที่เคยให้เคยทำแก่เจดีย์เหล่านั้นเสื่อมทรามไป

๗) จัดให้ความอารักขา คุ่มครอง ป้องกัน อันชอบธรรม แก่พระอรหันต์ทั้งหลาย (ในที่นี้กินความกว้าง หมายถึงบรรพชิตผู้ดำรงธรรมเป็นหลักใจของประชาชนทั่วไป) ตั้งใจว่าขอพระอรหันต์ทั้งหลายที่ยังมีได้มา ฟังมาสู่แว่นแคว้น ที่มาแล้วฟังอยู่ในแว่นแคว้นโดยผาสุก

อภิธานิยธรรม ๗ ประการนี้ พระพุทธเจ้าตรัสแสดงแก่เจ้าวัชชีทั้งหลายผู้ปกครองรัฐโดยระบอบสามัคคีธรรม (Republic) ซึ่งรัฐคู่อริยอมรับว่า เมื่อชาววัชชียังปฏิบัติตามหลักธรรมนี้ จะเอาชนะด้วยการรบไม่ได้ นอกจากจะใช้การเกลี้ยกล่อมหรือยุแหยกให้แตกสามัคคี หลักธรรมนี้มุ่งสร้างความสมัคสมานสามัคคีในหมู่คณะ ทั้งยังให้ความเคารพในผู้ควรเคารพ ทั้งให้ความดูแลแก่ผู้ด้อยโอกาส จึงเป็นหลักสร้างความเข้มแข็งให้สังคม และสามารถนำไปใช้ในการพัฒนาสังคมได้อย่างยั่งยืน

๓.๓.๔ การสร้างเสริมสุขภาพทางปัญญา

๓.๓.๔.๑ ปัญญาในพระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนามีจุดมุ่งหมายสำคัญ คือ การนำทางมนุษย์ให้หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงในโลกด้วยกระบวนการสร้างปัญญา เช่นเดียวกับที่พระพุทธองค์ทรงหลุดพ้นได้ด้วยกำลังสติปัญญาและความเพียรของพระองค์เอง ในฐานะที่พระองค์ก็ทรงเป็นมนุษย์ สำหรับปัญญาในพุทธศาสนานั้น พระพรหมคุณาภรณ์ได้อธิบายไว้ว่า หมายถึง “ความรู้ทั่ว ปรีชาหยั่งรู้ เหตุผล ความรู้เข้าใจชัดเจน ความรู้เข้าใจหยั่งแยกในเหตุผล ดีชั่ว คุณโทษ ประโยชน์มิใช่ประโยชน์ และรู้ที่จะจัดแจง จัดสรร จัดการ ความรอบรู้ในกองสังขาร มองเห็นตามความเป็นจริง”^{๔๐๘} ปัญญาในพระพุทธศาสนาจึงเป็นสิ่งสำคัญ เป็นแก่น เป็นแกนของพฤติกรรมทั้งหลายที่แสดงออกของบุคคล อย่างที่เรียกกันว่า อยู่ด้วยปัญญา

^{๔๐๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า

ปัญญา คือ สิ่งที่สำคัญในพระพุทธศาสนาเป็นสิ่งที่ต้องทำให้เกิดมีขึ้นกับพุทธศาสนิกทั้งหลาย ทั้งนี้ ปัญญา เป็นหนึ่งในขอปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมตนเอง (ไตรสิกขา) ที่ประกอบไปด้วย อธิศีลสิกขา (สิกขาคือศีลอันยิ่ง) เป็นข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมในทางความประพฤติอย่างสูง อธิจิตตสิกขา (สิกขาคือจิตอันยิ่ง) เป็นข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมจิตให้เกิดสมาธิอย่างสูง และ อธิปัญญาสิกขา (สิกขาคือปัญญาอันยิ่ง) เป็นข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมปัญญาเพื่อให้เกิดความรู้แจ้งอย่างสูง ซึ่งปัญญาย่อมเกิดขึ้นด้วยการพัฒนาการเป็นลำดับๆ ไปตั้งแต่ส่วนหยาบไปถึงส่วนละเอียด และปัญญานี้เองย่อมนำไปสู่ความสิ้นทุกข์ในที่สุด ดังพุทธพจน์ว่า “ศีลมีลักษณะ อย่างนี้ สมาธิมีลักษณะอย่างนี้ ปัญญามีลักษณะอย่างนี้ สมาธิอันบุคคลอบรมโดยมีศีลเป็นฐาน ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ปัญญาอันบุคคลอบรมโดยมีสมาธิเป็นฐาน ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก จิตอันบุคคลอบรมโดยมีปัญญาเป็นฐาน ย่อมหลุดพ้นโดยชอบจากอาสวะทั้งหลาย คือ กามาสวะ ภวาสวะ และอวิชชาสวะ”^{๔๐๙}

สำหรับปัญญาในพระพุทธศาสนา พบมีการแสดงปัญญาไว้ใน ๓ ลักษณะ^{๔๑๐}

๑) **สุดมยปัญญา** ปัญญาที่เกิดจากการเล่าเรียนหรือการถ่ายทอดในรูปแบบต่างๆ ไป

๒) **จินตามยปัญญา** ปัญญาที่เกิดจากการคิดพิจารณาไตรตรองด้วยใจหาเหตุผลด้วยตนเอง

๓) **ภาวนามยปัญญา** ปัญญาที่เกิดจากการลงมือปฏิบัติฝึกหัดอบรม วิธีพิเศษจากการพัฒนาจิตด้วยสมถะ และวิปัสสนา ดังนี้ว่า “ปัญญาของผู้เข้าสมาบัติแม้ทั้งหมด เรียกว่าภาวนามยปัญญา”^{๔๑๑} ทั้งนี้ ภาวนา คือ การฝึกอบรมจิตให้เจริญด้วยคุณธรรมต่างๆ และให้มีปัญญารู้เท่าทันโลก รู้เท่าทันสังขารทั้งหลาย

ปัญญาที่เป็นที่ปรารถนาในพระพุทธศาสนา คือ ปัญญาอย่างผู้รู้จักโลกอย่างแท้จริง เป็นปัญญาอย่างพระอริยะ ซึ่งพระพรหมคุณาภรณ์ได้อธิบายปัญญาของพระเสขะ หรือผู้ที่พัฒนาจิตใจจนเป็นผู้เจริญแล้ว หรือ พระอริยะผู้ที่ยังคงต้องศึกษาต่อไปนั้นไว้ว่า “ต้องมีความรู้ชัดในอริยสัจ ๔ มองเห็นปฏิจสมุปบาท เข้าใจไตรลักษณ์คือ อนิจจตา ทุกขตา และอนัตตา เป็นอย่างดี จนสลัดมิจฉาทิฏฐิทั้งหลายในรูปแบบต่างๆ ได้สิ้นเชิง หหมดความสงสัยในอริยสัจทั้ง ๔”^{๔๑๒} นั่นเอง

^{๔๐๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๔๒/๘๘.

^{๔๑๐} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๗๕๓/๔๘๔.

^{๔๑๑} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๗๖๘/๕๐๔.

^{๔๑๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*, หน้า

๓.๓.๔.๒ หลักธรรมเพื่อความมีสุขภาพทางปัญญา

ธรรมมีอุปการะมาก

- ๑) สติ คือ ความระลึกได้ นึกได้ สำนึกอยู่ไม่เผลอ
- ๒) สัมปชัญญะ คือ ความรู้ชัด รู้ชัดสิ่งที่นึกได้ ตระหนัก เข้าใจชัดตามความเป็นจริง^{๔๑๓}

ธรรมทั้ง ๒ มีอุปการะมากด้วยเพราะเป็นธรรมที่เกื้อกูลในกิจ หรือในการกระทำ ความดีทุกอย่าง

ภาวนา

- ๑) สมถภาวนา คือ การฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบ การฝึกสมาธิ (สมถะ หมายถึง สภาวะที่จิตมีอารมณ์เดียว)
- ๒) วิปัสสนาภาวนา คือ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริง หรือการเจริญปัญญา (วิปัสสนา หมายถึง ปัญญาที่กำหนดรู้สังขาร)^{๔๑๔}

ภาวนาเป็นหนึ่งในที่ตั้งแห่งบุญ ๓ อย่าง ซึ่งประกอบด้วย ทานมัยบุญกิริยาวัตถุ เป็นบุญที่ทำการให้ปันสิ่งของหรือทาน สิลมัยบุญกิริยาวัตถุ เป็นบุญที่ทำการรักษาศีล และภาวนามัยบุญกิริยาวัตถุ เป็นบุญที่กระทำด้วยการเจริญภาวนา หรือการอบรมจิตใจให้เกิดปัญญา^{๔๑๕}

ไตรสิกขา ไตรสิกขา ประกอบด้วยองค์ ๓ คือ

- ๑) อธิศีลสิกขา คือ ศีลอันยิ่ง เป็นข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมในทางความประพฤติอย่างสูง
- ๒) อธิจิตตสิกขา คือ จิตอันยิ่ง เป็นข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมจิตให้เกิดสมาธิอย่างสูง
- ๓) อธิปัญญาสิกขา คือ ปัญญาอันยิ่ง เป็นข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมปัญญาเพื่อให้เกิดความรู้แจ้งอย่างสูง

ในบาลีเดิมแสดงคำจำกัดความไตรสิกขาไว้สำหรับพระภิกษุ^{๔๑๖} โดย อธิศีลสิกขา คือ ปาฏิโมกขสังวรศีล อธิจิตตสิกขา คือ ฌาน ๔ และ อธิปัญญาสิกขา คือ การรู้ร้อยสังขาร ๔ หรือ การประจักษ์แจ้งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ ที่ไร้อาสวะ และในคัมภีร์ปฏิสัมมกัทธัมมคัมภีร์ให้ความหมายของไตรสิกขานี้ไว้กว้างๆ โดยอธิศีล คือ ความสำรวม ความสังวรในศีล อธิจิตต์ คือ

^{๔๑๓} อัง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๘๐/๑๒๙.

^{๔๑๔} อัง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๗๓/๑๒๗.

^{๔๑๕} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๖๙.

^{๔๑๖} อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๘๒/๓๐๙.

หลักไตรสิกขานี้ บางครั้งพระพุทธองค์ได้ทรงแสดงเป็นคำสอนในภาคปฏิบัติ เพื่อให้เข้าใจง่าย ๆ คือ หลักโอวาทปาติโมกข์^{๔๑๙} อันเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย (พุทธโอวาท) เป็นการประมวลสรุปคำสอนของพระพุทธเจ้าที่เป็นหลักใหญ่ คือ

- ๑) สัพพปาปสฺส อภินฺนํ คือ การไม่ทำบาป^{๔๒๐} ทั้งปวง
- ๒) กุสลสฺสุปฺสมปทา คือ การทำกุศล^{๔๒๑} ให้ถึงพร้อม
- ๓) สจฺจิตฺตปริโยทปนํ คือ การทำจิตของตนให้ผ่องแผ้ว

เทวทูต คือ สื่อแจ้งข่าวของความตายหรือมฤตยู เป็นสัญญาณเตือนใจให้ระลึกถึงคติอันเป็นธรรมดาของชีวิตที่มีความตายเป็นที่สุด เพื่อจะได้เกิดความสังเวชและเร่งชวนชวายเป็นความดี ด้วยความไม่ประมาท เทวทูต ๓ ประกอบด้วย

- ๑) ชินณะ คนที่แก่ชรา
- ๒) พยาธิตะ หรือ อาพาธิกะ คือ คนที่เจ็บไข้ได้ป่วย
- ๓) มตตะ คือ คนตาย^{๔๒๒}

นอกจากเทวทูต ๓ นี้แล้ว ในพระไตรปิฎกยังได้แสดงถึงเทวทูตที่ ๔ (นิมิต ๔) คือ บัพพชิตะ หรือ นักบวช อันเป็นทางออกที่จะพ้นไปจากทุกข์^{๔๒๓}

อปัลลณกปฏิบัติ คือ ข้อปฏิบัติไม่ผิด เป็นการปฏิบัติที่เป็นแก่น เป็นแก่นที่จะนำไปสู่ปฏิบัติเกิดความเจริญงอกงามในธรรม เป็นผู้ดำเนินอยู่ในแนวทางอันนำไปสู่ความพ้นทุกข์ บรรเทาเหตุเพื่อความสิ้นอาสวะ ซึ่งมีองค์ ๓ ดังนี้

- ๑) อินทริยสังวร คือ การสำรวมอินทริย์ ระวังไม่ให้บาปอกุศลธรรมครอบงำใจ เมื่อรับรู้อารมณ์ด้วยอินทริย์ ๖

^{๔๑๗} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๑/๖๑.

^{๔๑๘} อญ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๓๕/๓๗๗.

^{๔๑๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๙๐/๕๐.

^{๔๒๐} บาบ หมายถึงกรรมที่มีโทษซึ่งสหระคตด้วยอกุศลจิต ๑๒ ดวง.

^{๔๒๑} กุศล หมายถึงกุศลที่เป็นไปในภูมิ ๔.

^{๔๒๒} อญ.ติก. (ไทย) ๒๐/๓๖/๑๙๑-๑๙๓.

^{๔๒๓} นิมิต ๔ ได้แก่ ๑) คนแก่ ๒) คนเจ็บ ๓) คนตาย ๔) บรรพชิต ; ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๓-๕๒/

๒) โภชนะมัตตัญญูตา คือ ความรู้จักประมาณในการบริโภค รู้จักพิจารณา รับประทานอาหารเพื่อหล่อเลี้ยงร่างกายใช้ทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อความผาสุกของชีวิต มิใช่ บริโภคเพื่อสนุกสนานมัวเมา เพื่อกิเลส

๓) ซาคริยานุโยค คือ การหมั่นประกอบความเพียรเพื่อความเป็นผู้ตื่นอยู่เสมอ ไม่เห็นแก่นอน มีความขยันหมั่นเพียร ตื่นตัวอยู่เสมอ หมั่นชำระจิตมิให้มีนิวรณ์ มีความพร้อมเสมอทุกเวลาเพื่อที่จะปฏิบัติกิจให้ก้าวหน้าต่อไป^{๔๒๔}

สติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐาน หรือ ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือ การปฏิบัติที่มีสติเป็นประธาน มีองค์ประกอบ ๔ อย่างดังนี้

๑) การมีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ พิจารณาเห็นกายในกาย ด้วยการตามรู้ลมหายใจเข้าออก ด้วยการตามรู้ิริยาบถทั้งหลายของร่างกาย ด้วยการตามรู้การเคลื่อนไหวทั้งหลายของร่างกาย ด้วยการพิจารณาร่างกายว่าเป็นสิ่งไม่สะอาด ด้วยการพิจารณาเปรียบเทียบกับซากศพในป่าช้า

๒) การมีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา

๓) การมีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ พิจารณาเห็นจิตในจิต

๔) การมีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ พิจารณาเห็นธรรมในธรรม ด้วยการพิจารณานิวรณ์ ๕ ด้วยการพิจารณาขันธ์ ๕ ด้วยการพิจารณาอายตนะ ๖ ด้วยการพิจารณาโพชฌงค์ ๗ ด้วยการพิจารณาอริยสัจจ์ ๔^{๔๒๕}

สำหรับสติปัฏฐานนี้ พระพุทธองค์ตรัสว่าเป็นหนทางที่นำหมู่สัตว์ทั้งหลายที่ปฏิบัติ ดำเนินไปตามหนทางแล้ว ย่อมนำตนสู่ความบริสุทธิ์หมดจด ล่วงพ้นไปจากความทุกข์ทั้งกาย และทุกข์ทางใจ และแจ้งในพระนิพพาน เป็นที่สุด ดังนี้ “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว^{๔๒๖} เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อ บรรลุญาณธรรม^{๔๒๗} เพื่อให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔ ประการ”^{๔๒๘} ทั้ง พระพุทธองค์ได้ทรงมีพุทธพจน์รับรองไว้ว่าผู้ที่มีความเพียรปฏิบัติดำเนินตามหนทางนี้ย่อมนำตนไปถึง

^{๔๒๔} อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๑๖/๑๕๙.

^{๔๒๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓-๔๐๕/๓๐๒-๓๔๐.

^{๔๒๖} ทางเดียว หมายถึง (๑) เป็นทางที่บุคคลผู้ละการเกี่ยวข้องกับหมู่คณะ ไปประพฤติธรรมอยู่แต่ผู้เดียว (๒) เป็นทางสายเดียวที่พระพุทธเจ้าทรงทำให้เกิดขึ้น เป็นทางของบุคคลผู้เดียว คือ พระผู้มีพระภาค เพราะทรงทำให้เกิดขึ้น (๓) เป็นทางปฏิบัติในศาสนาเดียวคือพระพุทธศาสนา (๔) เป็นทางดำเนินไปสู่จุดหมายเดียว คือพระนิพพาน.

^{๔๒๗} ญาณธรรม หมายถึงอริยมรรค.

^{๔๒๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๒.

โพธิปักขิยธรรม คือ ธรรมอันเป็นฝักฝ่ายแห่งความตรัสรู้, ธรรมที่เกื้อหนุนการตรัสรู้
 เกื้อหนุนแก่อริยมรรค มี ๓๗ ประการ คือ

- ๑) สติปัฏฐาน ๔
- ๒) สัมมัปปธาน ๔
- ๓) อิทธิบาท ๔
- ๔) อินทรีย์ ๕
- ๕) พละ ๕
- ๖) โพชฌงค์ ๗
- ๗) มรรคมีองค์ ๘

องค์ธรรมทั้ง ๓๗ ประการนี้ต่างเกื้อหนุนกันเพื่อความเจริญงอกงามทางปัญญาอย่าง
 ถึงที่สุดที่สามารถนำไปสู่ความดับทุกข์ทั้งสิ้น ซึ่งพระพุทธรองค์ทรงแสดงไว้ว่าบุคคลทั้งหลายไม่
 ว่าชั้นวรรณะใด เพียงได้เพียรสำรวมกาย วาจา และใจ พร้อมทั้งเจริญโพธิปักขิยธรรมทั้งหลายนี้
 แล้วย่อมสามารถประณีตพิพพานในโลกนี้ทีเดียว^{๔๓๐}

๓.๔ บทสรุปแนวคิดด้านสุขภาพและกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพตามแนว พระพุทธศาสนา มุ่งสู่ความรู้เห็นโลกตามความเป็นจริง

พระพุทธศาสนาอธิบายความจริงไว้ใน ๒ ระดับ คือ สมมติสัจจ์ ซึ่งเป็นความจริงที่มุ่ง
 ให้สำเร็จประโยชน์ในชีวิตประจำวัน แต่ในขณะที่เดียวกันก็เป็นความจริงที่ปิดบังความจริงที่อยู่ลึก
 ลงไป และปรมาตถสัจจ์ ซึ่งเป็นความจริงแท้ในความหมายขั้นสุดท้ายที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลง
 หรือลดทอนลงได้อีก เป็นความจริงที่มุ่งให้รู้เท่าทันความเป็นจริงของสรรพสิ่งทั้งหลาย

เมื่อนำปรมาตถสัจจ์หรือความจริงขั้นสุดมาอธิบายสรรพสิ่งทั้งหลาย พบว่า
 พระพุทธศาสนามีกระบวนการทัศน์แบบองค์รวมที่มีลักษณะแห่งความเปลี่ยนแปลงไปอยู่เสมอ
 ตลอดเวลา ไม่มีระบบใดๆ ที่หยุดนิ่ง หรือสามารถทำให้หยุดนิ่งถาวรได้ ระบบใดๆ ล้วนแต่มี
 ธรรมชาติที่เปลี่ยนแปลงไปอยู่เสมอ ตลอดเวลา ทั้งมีสภาพที่ถูกกดดัน บีบคั้นให้ต้องเปลี่ยนแปลง
 อยู่เสมอ ไม่อาจเลี่ยงได้ และไม่มีสิ่งใดๆ ที่มีความเป็นตัวตนอย่างแท้จริง สิ่งทั้งหลายล้วนแต่เกิด
 จากเหตุปัจจัยอันหลากหลายปรุงแต่งสร้างสรรค์ขึ้น ไม่มีระบบใดๆ ที่สมบูรณ์ มีแต่เพียงความ

^{๔๒๙} ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๔/๓๓๘.

^{๔๓๐} ที่.ป.า. (ไทย) ๑๑/๑๓๘/๑๐๒.

พระพุทธศาสนามีทัศนะต่อการเข้าถึงความจริงในหลายระดับ ทั้งไม่ได้ปฏิเสธการเข้าถึงความจริงด้วยกระบวนการคิดแบบใช้เหตุผลแบบวิทยาศาสตร์ แต่พระพุทธศาสนาจะก้าวพ้นข้อจำกัดของการเข้าถึงความจริงโดยกระบวนการคิดแบบใช้เหตุผลไป เหตุผลนั้นอาจไม่เพียงพอในการแสดงให้เห็นถึงปรมาตมสัจจ์ อันเป็นความจริงแท้ เพราะโครงสร้างของเหตุผลมีข้อจำกัดที่ทำให้ไม่สามารถบรรลุถึงความรู้ในขั้นปรมาตม พระพุทธศาสนาแสดงถึงการเข้าถึงความจริงที่ก้าวพ้นการใช้กระบวนการคิดแบบใช้เหตุผลด้วยกระบวนการภาวนา อันเป็นกระบวนการที่สามารถเข้าถึงความจริงในลักษณะที่ปราศจากการแบ่งแยกระหว่างผู้รู้กับสิ่งที่ถูกรับรู้ ด้วยกระบวนการทำลายเสียซึ่งอัตตาตัวตน เพราะความไม่มีตัวตนอยู่ ณ ที่ได้ การรับรู้ที่เกิดขึ้นจึงเป็นกระบวนการรับรู้ที่บริสุทธิ์ ที่ปราศจากทิวฏฐิ สามารถเห็นแจ้งในสรรพสิ่งทั้งหลายตามที่เป็นจริง

สำหรับกระบวนการทัศน์ต่อชีวิต พระพุทธศาสนามีทัศนะว่าชีวิตมีลักษณะดังต่อไปนี้

๑) ชีวิตเป็นองค์รวมที่ประมวลขึ้นจากองค์ประกอบต่างๆ ประกอบไปด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ หรือ โดยย่อ คือ รูปและนาม ทั้งนี้ การอธิบายองค์รวมของชีวิตด้วยความเป็นขั้น ๕ นี้เองได้แสดงให้เห็นถึงความไม่มีอัตตา ตัวตน สัตว์ หรือบุคคลใดๆ อยู่เบื้องหลังชีวิต ชีวิตเป็นเพียงองค์รวมที่ทำงานอย่างผสานสอดคล้องกัน องค์ประกอบต่างๆ ล้วนแต่เป็นเหตุเป็นปัจจัยซึ่งกันและกัน และความเป็นทุกข์ของชีวิต หรือทุกข์ภาวะที่เกิดขึ้นนั้นก็เกิดขึ้นจากความยึดมั่นในขั้น ๕ นี้เองว่าเป็นเรา หรือเป็นตัวตนของเรา

๒) ชีวิตในความเป็นขั้น ๕ นี้ แต่ละองค์ประกอบล้วนแต่มีปฏิสัมพันธ์กัน เป็นเหตุปัจจัยสนับสนุนส่งเสริมกันและกัน ซึ่งเป็นไปตามหลักอิทัปปัจจยตา หรือปฏิจจสมุปบาท เพื่อให้ชีวิตดำรงอยู่ได้อย่างสมดุลย์

๓) ชีวิตมิได้มีสภาพที่เที่ยงแท้ยั่งยืนแต่อย่างใด ชีวิตมีสภาพแห่งการกำเนิดขึ้น การเจริญเติบโต มีพัฒนาการ มีความเจ็บไข้ได้ป่วย มีความเสื่อมโทรมไป และสุดท้ายมีความตายเป็นสิ่งสุดท้ายที่ทุกๆ ชีวิตจะต้องประสบ ชีวิตและความตายเป็นสิ่งคู่กัน เสมอกัน แต่ทั้งนี้ ความตายไม่ใช่ปลายทางสุดท้ายของชีวิต ความตายเป็นเพียงกระบวนการเปลี่ยนผ่านจากชีวิตหนึ่ง สู่อีกชีวิตหนึ่ง เป็นเพียงกระบวนการดับลงแล้วเกิดขึ้นใหม่อย่างเป็นวัฏจักรที่ไม่สามารถหาที่สิ้นสุดเบื้องต้น และที่สิ้นสุดเบื้องปลายได้

๔) ชีวิตล้วนแต่สัมพันธ์กับสรรพสิ่งที่แวดล้อม การรับรู้เกิดผ่านกระบวนการแห่งผัสสะอันประกอบไปด้วยอายตนะ และอารมณ์ ประกอบด้วยวิญญาณในการรับรู้ แล้วแสดงออกด้วยการกระทำผ่าน ๓ ช่องทาง ได้แก่ ทางกายด้วยการกระทำต่างๆ ทางวาจาด้วยการพูด และทางใจด้วยการคิด

๕) ชีวิตทุกชีวิตย่อมมีความเกิด ความแก่ และความตายเป็นธรรมดา ไม่มีผู้ใดที่สามารถหลีกเลี่ยงไปได้แม้แต่พระพุทธองค์ก็ยังคงตกอยู่ในข่ายนี้เช่นกัน แต่ในขณะเดียวกัน ความเกิด ความแก่ และความตายเป็นธรรมชาติที่สามารถทำให้มนุษย์สามารถเห็นได้ถึงความเป็นจริงแห่งชีวิต เมื่อได้นำธรรมดาของชีวิตนี้มาพิจารณาโดยแยบคาย ย่อมสามารถละวางความยึดมั่นถือมั่นในร่างกายของมนุษย์ลงได้

เมื่อจะศึกษาถึงสุขภาพ สิ่งแรกที่พระพุทธศาสนาให้เรียนรู้ คือ ความทุกข์ ซึ่งในทัศนะของพระพุทธศาสนากล่าวถึงความทุกข์ในนิยามที่กว้างขวางหลากหลายกว่าเพียงแค่ว่าความยากลำบาก หรือ ความไม่สบายกายใจ ทุกข์ที่กินความหมายกว้างขวางและครอบคลุมที่สุด คือ ทุกข์ลักษณะ คือ สภาพที่ถูกบีบคั้นด้วยความเกิดขึ้น ความเสื่อมโทรม และการแตกดับไป ไม่สามารถตั้งอยู่ได้นาน และมีสภาพที่กิดกันจากความสุข อันเป็นหนึ่งในคุณสมบัติอันเป็นไตรลักษณ์ของสรรพสิ่งทั้งหลาย แต่สำหรับความทุกข์ในนิยามที่สำคัญสำหรับมนุษย์ที่จำเป็นต้องกำหนดรู้ คือ ทุกข์อริยสัจจ์ มีความเกิด ความแก่ และความตาย เป็นต้น แต่ทุกข์อริยสัจจ์โดยสรุปอย่างย่อ คือ อุปทานขันธ ๕ หรือการยึดมั่นถือมั่นในร่างกายและจิตใจนี้เองว่าเป็นเรา เป็นของๆ เรา นั่นเอง

เมื่อเราสามารถกำหนดรู้ความทุกข์ได้อย่างชัดเจน ย่อมปรารถนาเพื่อเข้าถึงความสุข ทั้งความสุขเองก็ไม่ใช่ว่าที่พระพุทธศาสนาปฏิเสธ หรือไม่ยอมรับว่ามีอยู่จริง พระพุทธศาสนา ยอมรับการมีอยู่ของความสุข ทั้งยังได้อธิบายความสุขโดยละเอียดไว้ในหลายๆ ระดับ ทั้งพระพุทธศาสนายังยอมรับว่า กามสุข อันเป็นความสุขที่เนื่องด้วยการประสบกับรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสทางกาย จัดว่าเป็นความสุขอย่างหนึ่ง เพียงแต่เป็นเพียงความสุขในขั้นหยาบ ประกอบไปด้วยทุกข์โทษติดตามาสู่ผู้ที่ยึดถือกามสุขไว้อย่างมากมาย หรือแม้กระทั่งความสุขในระดับที่ยิ่งกว่ากามสุข เช่น ความสุขแห่งฌานเองก็ไม่ใช่ว่าที่น่ายึดถือไว้ เพราะธรรมชาติทั้งหลายที่เกิดจากเหตุปัจจัยปรุงแต่งสร้างสรรค์ขึ้น ทั้งหมดล้วนแต่ต้องมีสภาพเสื่อมสิ้นไป

ทั้งนี้ ที่พระพุทธศาสนาได้นำเสนอประเภทและระดับของความสุขไว้หลากหลาย เพื่อให้มนุษย์สามารถรู้เท่าทันความสุขทั้งหลายเหล่านั้นตามความเป็นจริง ไม่หลงไปกับภาพมายา จนกระทั่งรับรู้สภาพความจริงแท้ที่คลาดเคลื่อนไป ให้รู้จักหนทางที่หลีกเลี่ยงออกจากความสุขขั้นหยาบ เพื่อพัฒนาตนให้ได้รับความสุขในขั้นที่ละเอียดประณีตยิ่งขึ้นไป ทั้งนี้เมื่อมนุษย์สามารถรู้เห็นตามความเป็นจริงแล้ว ย่อมเห็นโทษหรือจุดที่เสื่อมเสียของสุขที่หยาบที่ต้องแปรเปลี่ยนไป ไม่เป็นไปตามปรารถนา ย่อมทำให้เกิดความเบื่อหน่าย คลายความยึดติด

กามสุข พระพุทธศาสนาย่อมรับว่าเป็นความสุขอย่างหนึ่ง เป็นความสุขที่ต้องอิงอาศัยปัจจัยภายนอกปรุงแต่งสร้างสรรค์ขึ้น เป็นความสุขที่นำพาให้เกิดความสุข และความเข้าใจ (โสมนัส) มาให้เพียงเล็กน้อย จุดเริ่มต้นของกามสุขอันเป็นสุขในโลกนี้อาจหอมหวานชื่นใจ แต่จะติดตามมาด้วยภัยอันตรายต่างๆ อันเกิดจากการติดยึดแย่งชิง ทุกข์ยากในการต้องคอยดูแลรักษาไม่ให้สูญเสีย สูญหายไป ทั้งความสุขจากกามสุขมีลักษณะสำคัญคือ ไม่สามารถเติมเต็มได้ มีลักษณะพร่องอยู่เสมอๆ และการเข้าถึงกามสุขอย่างไม่รู้เท่าทันย่อมนำความทุกข์เดือดร้อนมาให้ ทั้งกามสุข เป็นความสุขที่ต้องพึ่งพาสังภายนอกคอยปรุงแต่งแต่เต็ม ซึ่งมีแต่ความไม่คงทนอยู่ได้ตลอดไป มีความเสื่อมสลายไปเป็นที่สุดนั้น ย่อมต้องนำความทุกข์อันเนื่องด้วยความต้องสูญเสียมารับผู้ที่หลงยึดถือในที่สุด

นิพพาน ในทางพระพุทธศาสนาจัดว่าเป็นความสุข เป็นธรรมชาติที่ไม่ถูกปรุงแต่ง เป็นธรรมชาติที่ล่วงพ้นไปจากความทุกข์อย่างแท้จริง แต่ทั้งนี้ เนื่องจากนิพพานเป็นธรรมที่ลึกซึ้ง เห็นได้ยาก รู้ตามได้ยาก ละเอียดลึกซึ้ง ปุถุชนที่ยังมีอวิชชา ตัณหา อุปาทาน ครอบงำจิตย่อมไม่สามารถเข้าใจได้ นิพพานจึงเป็นธรรมชาติที่อธิบายได้ยาก แต่ผู้ที่บรรลุถึงสภาวะดังกล่าวแล้วย่อมรู้ชัดได้ด้วยตนเอง ทั้งมีปัญญารับรู้ถึงความเป็นไปของโลก และสรรพสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง มีสภาวะจิตที่หลุดพ้นจากอำนาจครอบงำของกิเลส ไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์ และมีความประพฤติตนหรือการดำเนินชีวิตที่เป็นไปโดยชอบ ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น อย่างที่เรียกกันว่า พระอรหันต์บุคคล มีพระโสดาบันเป็นเบื้องต้น มีพระอรหันต์เป็นที่สุด

ทั้งนี้ พระบรมคุณาภรณ์ได้ประมวลสรุป สุขภาพในเชิงพระพุทธศาสนา ไว้ว่ามีลักษณะประกอบไปด้วยลักษณะ ความเสรี คือภาวะที่เป็น อิสระ (วิมุตติ) ความสงบ คือ ภาวะที่ไม่ร้อนรนกระวนกระวาย ไม่กระสับกระส่าย ไม่เร่าร้อน ไม่ว่าจะร้อน ไม่พรั่งพรั่ง ทั้งร่างกายและจิตใจไม่ถูกรบกวน ไม่มีอะไรมาระคายเคือง คือ สงบ อยู่ตัวของมัน (สันติ) ความสะอาด คือ จิตใจที่ไม่มีความหมองมัว ไม่มีความขุ่นมัวเศร้าหมอง (วิสุทฺธิ) และความสว่าง กระฉ่างแจ่ม แจ่มชัด สดใส หรือ ผ่องใส มองเห็นทั่วไปตลอด (วิชชา)

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

สำหรับบันไดขั้นแรกของการเป็นบุคคลผู้มีสุขภาพดีอย่างแท้จริง ในพระพุทธศาสนา คือ ความเป็นพระโสดาบัน อันเป็นเบื้องต้นของการเข้าใจความจริงแห่งโลกอย่างแท้จริงในพระพุทธศาสนา นับได้ว่าเป็นผู้เจริญอย่างแท้จริง เป็นผู้ละขาดจากความเห็นผิดว่าเป็นตัวของตน ติดสมมติเห็นยาวนาน ทำให้เกิดความเห็นแก่ตัวอย่างหยาบ จนทำให้มีทุกข์แรงๆ เกิดขึ้น ไม่มีความเห็นว่าร่างกายนี้เป็นของตัวของตน ไม่เห็นภาวะใดๆ เป็นตัวเป็นตน ทั้งยังละขาดจากความเคลือบแคลงสงสัย ความไม่ยอมรับอย่างแท้จริงในพระศาสนา คือ พระพุทธเจ้า ในพระธรรม ในพระสงฆ์ ตลอดจนข้อปฏิบัติต่างๆ ทั้งยังเป็นผู้ละขาดจากการยึดถือในศีลและพรตที่ไม่เป็นไปเพื่อความพ้นทุกข์

พระโสดาบัน จึงเป็นผู้ที่สามารถสัมผัสถึงสัจธรรม รู้ชัดในอริยสัจจ์ มองเห็นปฏิจลสมุปบาท และเข้าใจหลักไตรลักษณ์ จึงเกิดความเชื่อมั่นศรัทธาในความจริง ความดีงาม และกฎกรรมดาแห่งเหตุผล มั่นใจในปัญญาของมนุษย์ที่จะดับทุกข์และเชื่อในสังคมที่ดีงามของมนุษย์ซึ่งจะเจริญงอกงามขึ้นได้ตามแนวทางเช่นนั้น ความเชื่อมั่นนี้แสดงออกด้วยความเลื่อมใสที่มั่นคงไม่หวั่นไหวด้วยปัญญาในพระรัตนตรัยอันประกอบพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระอริยสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาค ด้วยอย่างมั่นคงด้วยญาณ คือ ความรู้ ความเข้าใจ เป็นผู้มีความประพฤติทั้งกาย วาจา และการเลี้ยงชีพสุจริต เป็นที่พอใจของอริยชน ทั้งนี้ ศีลโดยทั่วไปสำหรับคฤหัสถ์ผู้ครองเรือน ทั้งมีภาระต้องดูแลบุตร ภรรยา จะหมายถึงศีล ๕ ที่สามารถบำเพ็ญได้บริบูรณ์ เป็นผู้ที่ปราศจากความตระหนี่ ยินดีในการสละ การให้ การแบ่งปัน และที่สำคัญคือเป็นผู้ที่เริ่มรู้จักโลกุตตรสุข เป็นความสุขที่ประณีต ลึกซึ้ง ไม่ต้องอาศัยอามิส ซึ่งปุถุชนยังไม่เคยสัมผัสถึง เช่นนั้น การที่มนุษย์สามารถดำรงตนอยู่ในความเป็นพระโสดาบันย่อมนับได้ว่าเป็นผู้สัมผัสได้ถึงความสุขแท้จริง ทั้งยังสามารถนำพาสังคมให้สามารถเข้าถึงความสุขแท้ในพระพุทธศาสนาได้เช่นเดียวกับที่ตนเองได้สัมผัสมาแล้ว

สำหรับการสร้างเสริมสุขภาพในพระพุทธศาสนานั้น ถ้าเราจัดแบ่งสุขภาพโดยใช้กรอบการแพทย์กระแสหลักซึ่งถูกกำหนดไว้ในพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๐ เป็นกรอบในการมอง ภายใต้ทัศนะของพระพุทธศาสนาสามารถตอบสนองความมีสุขภาพได้ในทุกมิติ โดยเฉพาะมิติทางปัญญา (จิตวิญญาณ) ซึ่งการแพทย์กระแสหลักยังไม่มีชัดเจน พระพุทธศาสนาได้นำเสนอแนวทางในการพัฒนาตนสู่ความเป็นผู้มีสุขภาพทางปัญญาได้อย่างครอบคลุมและชัดเจน

สุขภาพทางกาย พระพุทธศาสนาไม่ได้ละเลยไม่ใส่ใจดูแลรักษาร่างกาย แต่ก็ไม่ได้บำรุงร่างกายจนเกินสมควร ด้วยความหลงยึดมั่นว่าร่างกายนี้มีสภาพยั่งยืน หรือมีความเห็นว่าร่างกายนี้เป็นตัวเรา หรือเป็นของๆ เรา การดูแลร่างกายจึงอยู่ภายใต้หลักการพื้นฐานที่จะไม่ทำให้ทุกขเวทนาที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้น และบรรเทาทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นแล้วให้ผ่อนคลายเบาบางลง ด้วยการรับประทานอาหารแต่พอเหมาะ สมควรแก่ความต้องการของร่างกาย ไม่มากหรือน้อยเกินไปจนส่งผลเสียกับร่างกาย รวมไปถึงการใช้สอยปัจจัย ๔ อย่างไม่หลงมัวเมา การออกกำลังกายก็กระทำอย่างเหมาะสมกับเพศและสภาพของตน ประกอบกับการรักษาสุขอนามัยส่วนบุคคลอย่างเหมาะสม และเมื่อร่างกายเกิดเจ็บป่วยไม่สบายขึ้นก็ให้ทำการรักษาดูแล ไม่เพิกเฉยละเลย กับผู้ป่วยเองก็ให้บุคคลที่เกี่ยวข้องคอยดูแลเอาใจใส่มิทอดทิ้ง แต่เมื่อถึงที่สุดแล้ว เมื่อร่างกายเจ็บป่วย หรือเสื่อมโทรมลงจนไม่สามารถดำรงอยู่ได้แล้ว พระพุทธศาสนาก็ให้เน้นย้ำไปสู่การดูแลรักษาจิตใจ เพื่อให้คลายออกจากความยึดมั่นถือมั่น และให้เข้าใจ และยอมรับความจริงของชีวิต

ในอีกมิติหนึ่งร่างกายได้ถูกใช้เป็นเครื่องมือในการศึกษา เพื่อเข้าถึงความจริงที่ว่าร่างกายเป็นสภาพที่ไม่เที่ยง ร่างกายมีสภาพเป็นทุกข์ และร่างกายไม่มีความเป็นตัวตนแท้จริง ไม่มีความเป็นเรา ไม่มีความเป็นตัวตนของเรา ร่างกายก็มีธรรมดาที่เป็นธรรมชาติที่ต้องมีความเกิดขึ้น ดำรงอยู่เพียงชั่วคราว และดับสูญไปในท้ายที่สุด เหมือนสรรพสิ่งทั้งหลายที่มีเหตุปัจจัยทั้งหลายปรุงแต่งขึ้น

สุขภาพทางจิต เป็นองค์ประกอบสำคัญที่พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญ จิตใจต้องมีความเข้มแข็ง ผ่อนคลาย ไม่ตึงเครียด และมีความพร้อมในการพัฒนายกระดับจิตใจด้านคุณธรรมให้เพิ่มพูนขึ้น เจริญองกามพัฒนาสุขภาพทางปัญญา โดยมีเป้าหมายสุดท้าย คือความไม่เจ็บป่วยทางใจอย่างสิ้นเชิง บรรลุสุขภาพอันสมบูรณ์ สำหรับความใส่ใจต่อสุขภาพใจนี้สามารถเห็นได้อย่างชัดเจนเมื่อต้องเกิดความเจ็บป่วยจนเข้าใกล้วาระสุดท้ายของชีวิต พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญในการที่จะเข้าไปจัดการดูแล ปรับสภาพจิตใจของผู้ป่วยให้คลายความเป็นห่วงเป็นกังวลทั้งหลาย ให้ผู้ป่วยได้เข้าใจความเป็นจริงของชีวิต และพร้อมเผชิญวาระสุดท้ายของชีวิตอย่างมีสติ นั่นคือ ถึงแม้จะต้องเสียชีวิตก็นับได้ว่าเป็นการเสียชีวิตที่งดงาม

ในอีกมิติหนึ่ง จิตเป็นสิ่งที่พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญศึกษาเรียนรู้ เช่นเดียวกับกาย จิตเป็นธรรมชาติที่เกิดดับสืบเนื่องติดต่อกันไปที่ผู้ไม่รู้ย่อมยึดว่าจิตนี้เป็นเรา เป็นตัวตนของเรา เมื่อผู้ที่ศึกษาเรียนรู้สามารถเห็นแจ้งถึงความจริงของจิตนี้แล้ว ย่อมคลายออกจากความยึดมั่นว่ามีเราอยู่ ณ ที่ใด ๆ

สุขภาพทางสังคม พระพุทธศาสนาเน้นย้ำด้วยพฤติกรรมที่แสดงออกต่อโลกโดยไม่สร้างความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและผู้อื่น ที่อริยบุคคลในพระพุทธศาสนาทั้งหมด เริ่มตั้งแต่พระ

สุขภาพทางปัญญา เป็นสุขภาพในมิติที่พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญอย่างแท้จริง เป็นสุขภาพที่ต้องพัฒนาอยู่เสมอด้วยการอ่าน การฟัง การคิด และการปฏิบัติภาวนา โดยการพัฒนาการทางปัญญาที่สำคัญคือการพัฒนาผ่านกระบวนการภาวนา อันเป็นกระบวนการเข้าถึงความจริงที่ล่องเลยไปจากกระบวนการฟัง และกระบวนการคิดตามหลักเหตุผลซึ่งถูกใช้เป็นหลัก ภายใต้กรอบกระบวนการทัศน์แบบวิทยาศาสตร์ การปฏิบัติภาวนานี้เองเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดความรู้แจ้งโลกและสรรพสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงพัฒนาเป็นลำดับไป อันจะนำไปสู่ความพ้นทุกข์ เข้าถึงความสุข หรือความมีสุขภาพอย่างแท้จริงในพระพุทธศาสนา

๓.๕ เปรียบเทียบพุทธกระบวนการทัศน์สุขภาพและสุขภาพตามแนวการแพทย์กระแสหลัก

๓.๕.๑ กระบวนทัศน์โลกและชีวิต

ภายใต้กระบวนการทัศน์แบบวิทยาศาสตร์ ซึ่งมีทัศนะแบบสสารนิยมหรือวัตถุนิยม โลกและชีวิตจึงมีความจริงที่เป็นรากฐานที่สุดคือสสาร ความเป็นมนุษย์ หรือชีวิตจึงเป็นเพียงจักรกลที่มีอยู่ก็ด้วยองค์ประกอบต่างๆ รวบรวมทำงานเข้าด้วยกันอย่างสมบูรณ์ จนกระทั่งเกิดการเปรียบเทียบการทำงานของร่างกายมนุษย์ไว้ว่าเหมือนการทำงานของนาฬิกาที่ประกอบขึ้นด้วยฟันเฟืองต่างๆ ทำงานร่วมกันอย่างซับซ้อน การเคลื่อนไหวต่างๆ ของมนุษย์อธิบายด้วยการทำงานแบบเชิงกลศาสตร์ จิตใจหรือจิตสำนึก เป็นเพียงปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยกระบวนการทำงานทางกายภาพของสมอง โดยที่สมองประกอบด้วยเซลล์ประสาทจำนวนมหาศาล และจิตสำนึกก็เป็นเพียงแค่ผลลัพธ์ที่เกิดจากกระแสไฟฟ้าที่วิ่งผ่านวงจรประสาท ดังเช่นที่แพทย์ในศตวรรษที่ ๑๘ ปีแอร์ กาบานีส (Pierre Cabanis) ได้แสดงความคิดไว้ว่า “สมองหลังความคิด แจกเช่นเดียวกับที่ดับหลังน้ำดี”^{๔๓๑}

^{๔๓๑} มาติเยอร์ ริการ์ และ ตริน ชวน ตวน, *ควอนตัมกับดอกบัว การเดินทางสู่พรมแดนที่วิทยาศาสตร์และพุทธศานามาบรจบ*, แปลโดย กุลศิริ เจริญศุกกุล และบัญชา ธนบุญสมบัติ, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สวนเงินมีมา, ๒๕๕๒), หน้า ๒๖๘.

ทักษะแบบลดส่วน (แยกส่วน ลดทอน) ที่อธิบายปรากฏการณ์ต่างๆที่ซับซ้อนด้วยการแยกส่วนประกอบออกเป็นส่วนประกอบย่อยแล้วทำการศึกษารวมประกอบย่อยนั้น เพื่อนำไปสู่ความเข้าใจปรากฏการณ์ทั้งหมด โลกและชีวิตจึงเป็นสิ่งที่สามารถแยกออกเป็นส่วนๆ และแต่ละส่วนก็สามารถศึกษาแยกต่างหากจากส่วนอื่นๆ ที่ถึงแม้ภายหลังวิทยาศาสตร์สมัยใหม่จะยอมรับและยืนยันว่าสรรพสิ่งทั้งหลาย มีคุณลักษณะเป็นองค์รวม แต่กระบวนการค้นหาความจริงทางวิทยาศาสตร์ก็ยังคงใช้วิธีการลดทอนเพื่อศึกษาองค์ประกอบย่อย แล้วนำไปสู่ความเข้าใจถึงองค์รวมนั้นๆ โดยวิธีการแบบแยกส่วนและลดทอนได้ทำให้วิทยาศาสตร์ก้าวหน้าไปที่ละขั้น เปรียบเหมือนการต่อจิ๊กซอว์ที่ละชิ้น ที่ในท้ายที่สุดจะสามารถทำให้เราเห็นได้ถึงภาพรวมในท้ายที่สุด วิธีการคิดแบบลดทอนใช้ได้ผลดีมากในกรณี การรวบรวมข้อมูลจากปรากฏการณ์ที่สังเกตได้ จากนั้นนำข้อมูลที่ได้อมารวมสรุป เพื่อให้ได้กฎเกณฑ์ที่ทำให้เราทำนายได้ว่าปรากฏการณ์นั้นดำเนินไปอย่างไร โดยที่ไม่ต้องเข้าใจธรรมชาติที่แท้จริงทั้งหมดของมัน แต่ที่สุดแล้วจะเกิดข้อจำกัดขึ้น เพราะการมุ่งศึกษาส่วนเล็กๆ ของภาพรวม จะทำให้เราติดอยู่ในรายละเอียดของข้อมูลจำนวนมาก จนหลงลืมที่จะตรวจสอบธรรมชาติที่แท้จริงของสิ่งต่างๆ ซึ่งการเฝ้ามองแต่รายละเอียดก็จะเสี่ยงต่อการมองไม่เห็นภาพรวม วิธีการแบบลดทอนนี้ทำให้เกิดนักวิทยาศาสตร์หรือบุคคลจำนวนมากจึงเชี่ยวชาญและรู้รายละเอียดทุกสิ่งทุกอย่างในสาขาที่ตนเชี่ยวชาญ แต่กลับไม่รับรู้เนื้อหาสาระในสาขาความรู้ด้านอื่นๆ ความจริงจึงถูกแบ่งแยกออกเป็นส่วนๆ ที่ไม่มีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน

ทักษะแบบนิยัตินิยม หรือระบบการคิดเชิงเส้นตรง ที่มีหลักว่า เมื่อเรารู้เกี่ยวกับสภาวะหนึ่งๆ อย่างสมบูรณ์แล้ว จะสามารถคาดการณ์อนาคตของสภาวะนั้นๆ ได้อย่างแน่นอน เปรียบเทียบด้วยสายโซ่แห่งเหตุและผลที่ร้อยเรียงสืบต่อกันไป และมีทักษะว่าทั้งหมดย่อมเท่ากับผลรวมของส่วนย่อยพอดี ไม่ขาด ไม่เกิน เป็นระบบที่มีสาเหตุจำนวนหนึ่งจะก่อให้เกิดผลลัพธ์ที่เกี่ยวข้องจำนวนหนึ่ง ดังนั้น เราจึงสามารถศึกษาพฤติกรรมหรือคุณสมบัติของแต่ละส่วนย่อยๆ ได้ จากนั้นก็นำผลการศึกษาในแต่ละส่วนย่อยๆ มาประกอบรวมเข้าด้วยกันเพื่อสรุปว่า ระบบโดยรวมควรมีพฤติกรรมอย่างไร แต่ในปัจจุบันแนวคิดเชิงเส้นตรงได้เปลี่ยนไปอย่างมาก ทักษะนี้ได้ถูกปรับสู่แนวคิดระบบซับซ้อน แนวคิดระบบที่มีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน แนวคิดวงจรป้อนกลับของปรากฏการณ์ และปรากฏการณ์แบบโกลาหล โดยทุกระบบจะเกิดการเปลี่ยนแปลงแบบไม่เป็นเชิงเส้น และเมื่อระบบข้ามพินซิดจำกัดที่แน่นอนค่าหนึ่งจะสามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสู่สภาวะที่คุณสมบัติของระบบอาจเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมมากอย่างไม่สามารถคำนวณได้ ดังนั้น สภาพเชิงเส้นตรงของปรากฏการณ์ต่างๆ หรือ ความเป็นเหตุและเป็นผลของปรากฏการณ์ต่างๆ จึงเป็นเพียงแค่การประมาณ หรือ การคาดเดาเท่านั้น

โดยสรุปแล้ว ภายใต้ทักษะแบบวิทยาศาสตร์ของการแพทย์กระแสหลัก กระบวนทัศน์ต่อโลกและชีวิตจึงมีลักษณะเป็นจักรกลที่ละเอียดอ่อนและซับซ้อน สามารถทำความเข้าใจ

พระพุทธศาสนามีต้นกำเนิดและมีทัศนะแบบโลกตะวันออก ที่มีการพัฒนากระบวนการค้นหาความจริงแตกต่างไปจากทัศนะวิธีการทางวิทยาศาสตร์ตะวันตก นั่นคือความเชื่อในทัศนะความเป็นองค์รวมของโลก ความเป็นหนึ่งเดียวกันของสรรพสิ่งทั้งหลาย ตามทัศนะเช่นนี้แต่ละองค์ประกอบย่อยๆ ของธรรมชาติล้วนมีปฏิสัมพันธ์กับองค์ประกอบส่วนอื่นๆ ที่เหลือทั้งหมด เกิดเป็นองค์รวมที่ผสมผสานสอดคล้องกัน สิ่งต่างๆ ล้วนมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน เป็นเหตุปัจจัยแก่กันและกัน ไม่มีสิ่งใดที่ดำรงอยู่ได้ด้วยตนเองโดยสมบูรณ์ไม่พึ่งพาต่อสิ่งอื่นๆ ที่แวดล้อมอยู่ สิ่งต่างๆ ล้วนเกิดด้วยเหตุปัจจัยต่างๆ ที่เหมาะสมปรุงแต่งสร้างสรรค์ขึ้น การศึกษาเข้าใจสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงด้านเดียวไม่สามารถทำให้เข้าใจถึงปรากฏการณ์โดยรวมของสรรพสิ่งทั้งหลายได้

ในพระพุทธศาสนา ไม่มีระบบใดเลยที่มีสภาพเชิงเส้นตรงอย่างแท้จริง เพราะนั่นย่อมบ่งชี้ถึงโลกที่ไม่เป็นจริงที่ดำเนินไปด้วยแรงกระทำที่คงที่ นั่นคือมีสิ่งที่ไม่เปลี่ยนแปลงบางอย่างที่ขับเคลื่อนอยู่ แต่เนื่องจากการที่ไม่มีสิ่งที่ไม่เปลี่ยนแปลง หรือสิ่งคงทนถาวรยั่งยืน แรงกระทำต่างๆ ที่กระทำต่อโลกก็ไม่ยั่งยืนเช่นกัน ทั้งแรงใดๆ ที่กระทำต่อแรงต่างๆ นั้นก็ไม่ยั่งยืนเช่นกัน และด้วยหลักปัจจัยการ พระพุทธศาสนาได้ก้าวพ้นจากการแบ่งแยกระหว่างภายนอกกับภายใน หรือการแบ่งแยกระหว่างตัวเรากับโลก เพราะทุกสิ่งล้วนไม่มีความเป็นตัวตนที่แท้จริง ทั้งเราและโลกล้วนมีสภาพที่เสมอกันด้วยการมีสภาพที่ถูกปรุงแต่งสร้างสรรค์ขึ้นด้วยเหตุปัจจัยอันหลากหลาย ที่ทั้งหมดล้วนไม่มีข้อยกเว้นที่ต้องมีสภาพแห่งการเกิดมีขึ้น ดำรงอยู่เพียงชั่วคราว และต้องดับสิ้นไปในที่สุด ทั้งภายในและภายนอก หรือทั้งตัวผู้รับรู้และสิ่งที่ถูกรับรู้ ล้วนไม่อาจแยกต่างหากจากกันได้

พระพุทธศาสนาเองมิได้ปฏิเสธการเข้าถึงความจริงด้วยกระบวนการคิดแบบใช้เหตุผล (ปัญญาที่เกิดจากการศึกษา เรียบรู้ คิดพิจารณาตามหลักเหตุผล หรือ สุตมยปัญญา ประกอบกับ จินตมยปัญญา) แบบวิทยาศาสตร์ แต่พระพุทธศาสนาจะก้าวพ้นข้อจำกัดของความคิดแบบนั้นไป เหตุผลนั้นอาจไม่เพียงพอในการแสดงให้เห็นถึงปรมัตถสัจจ์ เพราะโครงสร้างของเหตุผลมีข้อจำกัดที่ทำให้ไม่สามารถบรรลุถึงความรู้ในขั้นปรมัตถ์ วิทยาศาสตร์สามารถจะทำให้เราเข้าใจเป้าหมายคือความรู้ในความจริงทั้งหลาย แต่ก็ไม่มีวันถึงเป้าหมาย

๓.๕.๒ กระบวนทัศน์สุขภาพ

สุขภาพ ตามการแพทย์กระแสหลัก คือ เฮลท์ (Health) ตามรากศัพท์มาจากคำภาษาอังกฤษโบราณว่า health อ่านว่า ฮอล (hal) แปลว่า ปกติ สมบูรณ์ดี (sound) หรือ ทั้งหมดโดยรวม (whole) สุขภาพที่แท้จริงจึงกินความหมายกว้างกว่าการมีสุขภาพชีวิตที่ดี หรือ ความปราศจากโรค แต่หมายถึงชีวิตทั้งหมด (องค์รวม) ของมนุษย์ที่เป็นปกติสุข หรือสมบูรณ์^{๔๓๒} เช่นเดียวกับที่องค์การอนามัยโลกได้กำหนดนิยามของสุขภาพไว้ว่า “ภาวะแห่งความสมบูรณ์พร้อมของร่างกาย จิตใจ และสังคม และมีได้หมายความเฉพาะเพียงแต่การไม่เป็นโรค หรือทุพพลภาพเท่านั้น”^{๔๓๓} ในปัจจุบันการแพทย์กระแสหลักได้กล่าวถึงสุขภาพไว้ใน ๔ มิติ คือ สุขภาพทางกาย สุขภาพทางจิต สุขภาพทางสังคม (สิ่งแวดล้อม) และสุขภาพทางปัญญา (สุขภาพทางจิตวิญญาณ)

สำหรับสุขภาพกาย จะหมายถึง สภาวะของร่างกายที่มีความสมบูรณ์ แข็งแรง เจริญเติบโตอย่างปกติ ระบบต่างๆ ของร่างกายสามารถทำงานได้เป็นปกติและมีประสิทธิภาพ ร่างกายมีความต้านทานโรคได้ดี ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บและความทุพพลภาพ สุขภาพทางจิต หมายถึง จิตมีคุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพ ให้เป็นจิตใจที่ดั่งงาม เข้มแข็ง มีความสุข โดยมีเจตจำนงที่เป็นกุศล และมีสภาพเอื้อพร้อมต่อการใช้งานทางปัญญา หรือ ภาวะจิตที่เป็นด้านบวก (Positive emotion) สุขภาพทางปัญญา หมายถึง ความรู้ทั่ว ความรู้เท่าทัน และความเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดี ความซื่อ ความมีประโยชน์และความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่ความมีจิตอันดั่งงาม และเอื้อเพื่อเผื่อแผ่ และสุขภาพทางสังคม หมายถึง สังคมอยู่เย็นเป็นสุข

^{๔๓๒} Gordon Edlin, Eric Golanty, **Health and Wellness : A Holistic Approach**, 2nd edition, (Boston, Massachusetts : Jones and Bartlett Publishers, Inc., 1985), p.6.

^{๔๓๓} Ottawa Charter for Health Promotion. WHO, Geneva, 1986. อ้างใน สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, **นิยามศัพท์ส่งเสริมสุขภาพ ฉบับปรับปรุง**, (นนทบุรี : สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, ๒๕๔๑), หน้า ๒.

สุขภาพ ตามรากศัพท์ในทางพระพุทธศาสนามาจากภาษาบาลี คือ สุขภาว หมายถึง สภาพเดิมที่เป็นสุข ลักษณะที่เป็นสุข สภาวะที่เป็นสุข ปกติที่เป็นสุข หรือธรรมชาติที่เป็นสุข นั่นคือการมองชีวิตที่มีความสุขเป็นองค์รวมทั้ง ความสุขทางร่างกาย (กายิกสุข) และความสุขทางจิตใจ (เจตสิกสุข) ร่วมกันอย่างไม่อาจแยกออกจากกันได้ นั่นคือ เมื่อร่างกายแข็งแรงเป็นปกติ ไม่มีโรคภัยเบียดเบียน จิตใจย่อมเป็นสุขและพร้อมที่จะพัฒนา ในขณะที่เมื่อจิตใจเป็นสุขเข้มแข็ง ร่างกายก็จะแข็งแรง หรือแม้ร่างกายจะเจ็บป่วย จิตที่เข้มแข็งก็ย่อมจะไม่เจ็บป่วยไปตามร่างกายเช่นกัน หรืออาจขยายความออกเป็น ๔ ด้าน คือ (๑) สุขภาพทางกาย (กายภาวนา)^{๔๓๔} (๒) สุขภาพทางสังคม (ศีลภาวนา) (๓) สุขภาพทางจิต (จิตตภาวนา) และ (๔) สุขภาพทางปัญญา (ปัญญาภาวนา)^{๔๓๕,๔๓๖} ที่เมื่อปฏิบัติดำเนินไปด้วยดีแล้วย่อมนำไปสู่สุขภาพสูงสุดในพระพุทธศาสนา คือ นิพพาน ซึ่งมีลักษณะ คือ มีลักษณะแห่งความเสรี (วิมุตติ) ได้แก่ ความปลอดโปร่ง โล่งเบา หลุดพ้น ไม่ถูกปิดกั้นจำกัดบีบคั้น ไม่ติดขัดคับข้อง ไม่ถูกผูกมัดกดทับไว้แต่เคลื่อนไหวได้คล่องตามปรารถนา คือภาวะที่เป็น อิสระ มีความสงบ (สันติ) ได้แก่ภาวะที่ไม่มี ความร้อนร่นกระวนกระวาย ไม่กระสับกระส่าย ไม่เร่าร้อน ไม่ว้าวุ่น ไม่พลุ่งพล่าน ทั้งร่างกาย และจิตใจไม่ถูกรบกวน ไม่มีอะไรมาระคายเคือง คือ สงบ อยู่ตัวของมัน มีความบริสุทธิ์สะอาด (วิสุทธิ) คือ มีความหมดจดสดใส ไม่มี ความขุ่นมัวเศร้าหมอง ไม่เลอะเทอะเปรอะเปื้อน แต่มันไม่ใช่ความสะอาดด้านวัตถุหรือรูปธรรม แต่หมายถึงทางด้านจิตใจที่ไม่มี ความหมองมัว ไม่มี ความขุ่นมัวเศร้าหมอง และมีลักษณะ และมีลักษณะสว่าง กระจ่างแจ้ง แจ่มชัด ใสสว่าง หรือ ผ่องใส มองเห็นทั่วไปตลอด (วิชชา)

สุขภาพ (Health) ตามรากศัพท์แล้วทั้งการแพทย์กระแสหลักที่อยู่ภายใต้กระบวนการ ทัศนแบบวิทยาศาสตร์ และพระพุทธศาสนาต่างก็มีทัศนะที่เหมือนกันอยู่ใน ๒ ประเด็นหลัก^{๔๓๗}

^{๔๓๔} ภาวนา คือ การเจริญ, การทำให้เป็นให้มีขึ้น, การฝึกอบรม, การพัฒนา

^{๔๓๕} สุขภาพทางกาย และสุขภาพทางสังคม รวมลงในสุขภาพกาย สำหรับสุขภาพทางจิตและสุขภาพทางปัญญา รวมลงในสุขภาพทางจิต

^{๔๓๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ, หน้า ๑๑๒-๑๑๔, อด. ปรญจก. (ไทย) ๒๒/๗๗/๑๔๔.

^{๔๓๗} พระธรรมโมลี (ทองอยู่ ญาณวิสุโท), “การศึกษาเปรียบเทียบแนวคิดเรื่องสุขภาพแบบองค์รวมในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับแนวคิดตะวันตก”, สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๖๗.

๑) นิยามในทางบวก (Positive) หมายถึง ชีวิตความสุข ความสบาย ความสำราญ ที่การแพทย์กระแสหลักในปัจจุบันได้กล่าวไว้ถึงการมีสุขภาพไว้ใน ๔ มิติ คือ มิติทางกาย มิติทางจิต มิติทางสังคม และมิติทางปัญญา

๒) นิยามในทางลบ (Negative) หมายถึง ชีวิตที่ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ หรือความไม่มีโรคภัยเบียดเบียน

กระบวนการทัศน์สุขภาพโดยความเป็นองค์รวมของสุขภาพนี้เป็นลักษณะที่เหมือนกันของกระบวนการทัศน์สุขภาพในพระพุทธศาสนาและสุขภาพของการแพทย์กระแสหลัก ที่ต่างล้วนมองว่า สุขภาพมีลักษณะเป็นองค์รวมและมีขอบเขตล้นเลยไปกว่าการมีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ไม่มีโรคภัยเบียดเบียนเท่านั้น แต่ต้องประกอบด้วยมิติด้านจิตใจ ปัญญา (จิตวิญญาณ) และสังคม รวมไปถึงด้วยกัน การขาดมิติใดมิติหนึ่งไป มนุษย์ก็ไม่สามารถมีสุขภาพได้จริง

สำหรับสุขภาพใน ๔ มิติที่คล้ายคลึงกันระหว่างการแพทย์กระแสหลักและพระพุทธศาสนานั้น พบว่าเมื่อพิจารณาในเนื้อหาสาระในเชิงลึกมีความแตกต่างกันอยู่บ้างดังนี้

๑) กายภาวนา หรือ สุขภาพทางกาย หรือ ส่วนประกอบของชีวิตด้านร่างกายในพระพุทธศาสนามีความหมายกว้างขวางและลึกซึ้งกว่าการแพทย์กระแสหลัก กายภาวนาจะกินความหมายครอบคลุมถึงกายทั้งหมดแล้ว ยังรวมไปถึงกายในภายนอก (รูปภายนอก/ธาตุภายนอก) นั่นคือ ความสัมพันธ์ระหว่างกายและสิ่งแวดล้อมภายนอกด้วย ส่วนสุขภาพทางกายในทัศนะการแพทย์กระแสหลัก หมายถึงเฉพาะร่างกาย หรืออวัยวะส่วนต่างๆ ภายในร่างกายเท่านั้น

๒) คีลภาวนา หรือสุขภาพทางสังคม ส่วนประกอบของชีวิตด้านคีลนั้น ในพระพุทธศาสนาหมายถึงสิ่งแวดล้อมทางด้านสังคมและหมายรวมถึงความสัมพันธ์ระหว่างชีวิตและสังคม นั่นคือพระพุทธศาสนาเน้นย้ำถึงปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสภาพแวดล้อม สำหรับคีลในระดับปัจเจกชนทั่วไป หมายถึง คีล ๕ สำหรับมิติด้านสังคม หรือมิติสิ่งแวดล้อมในการแพทย์กระแสหลักจะกินความหมายกว้างขวางมาก โดยหมายถึง สภาพสังคม ครอบครัว ญาติมิตร สภาพการทำงาน ความคิดเกี่ยวกับตนเอง และบทบาทในสังคม อธิบายสรุปได้เป็น ๓ ด้าน คือ (๑) สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เช่น น้ำ อากาศ ที่อยู่อาศัย ชยะมูลฝอย เป็นต้น (๒) สิ่งแวดล้อมทางชีวภาพ เช่น เชื้อโรค และพาหะนำโรค เช่น ยุง แมลงวัน แมลงอื่นๆ สุนัขบ้า เป็นต้น และ (๓) สิ่งแวดล้อมทางสังคม เช่น การเมือง เศรษฐกิจ วัฒนธรรม การศึกษา กฎหมาย ความยากจน และความไม่เสมอภาค เป็นต้น^{๕๓๘} จะเห็นได้ว่าพระพุทธศาสนามีทัศนะที่มองจาก

^{๕๓๘} ประเวศ วะสี, องค์รวมแห่งสุขภาพ : ทัศนะใหม่เพื่อคุณภาพและการบำบัดรักษา, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๓๖), หน้า ๕๕-๖๑.

๓) จิตตภาวนา หรือสุขภาพทางจิต ในพระพุทธศาสนาพระพรหมคุณาภรณ์อธิบาย โดยใช้คำภาษาอังกฤษว่า อีโมชัน (Emotion) หรืออารมณ์ในความหมายภาษาไทยที่เข้าใจในปัจจุบัน สำหรับจิตในกระบวนการทัศนัยการแพทย์กระแสหลักใช้คำว่า Psychology หรือ Mind ซึ่งมีความหมายคล้ายคลึงกันมาก คือ ต่างหมายถึง ความรู้สึก อันเป็นเรื่องของจิตใจ หรือเป็นสภาพจิต หรือภาวะจิต (State of mind)^{๔๓๙}

๔) ปัญญาภาวนา หรือสุขภาพทางจิตวิญญาณ ในพระพุทธศาสนาหมายถึง “ความรู้ ความเข้าใจ รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำให้จิตใจเป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลส และปลดปล่อยจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยปัญญา”^{๔๔๐} สำหรับการแพทย์กระแสหลักได้มีการนิยามความหมายไว้อย่างหลากหลาย และตามพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๐ ได้นิยาม ปัญญา ว่าเป็น “ความรู้ทั่ว ความรู้เท่าทันและความเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดีความชั่ว ความมีประโยชน์และมีโทษ ซึ่งนำไปสู่ความมีจิตอันดีงามและเอื้อเพื่อผู้อื่น”^{๔๔๑} ซึ่งเป็นการให้นิยามไว้อย่างกว้างๆ จะเห็นได้ว่า ปัญญา ในทางพระพุทธศาสนาได้ก้าวล่วงเลยนิยามความหมายของปัญญาในระดับปุถุชนหรือโลกียะ แต่ยังหมายถึงปัญญาในระดับโลกุตระที่สามารถทำลายกิเลสอย่างสิ้นเชิง เป็นความรู้ ความเข้าใจที่เป็นสัมมาทิฐิ

สำหรับพุทธกระบวนการทัศนัยสุขภาพนั้น ยังพบว่า มีขอบเขตที่กว้างขวางและหลากหลายกว่าสุขภาพตามกระบวนการทัศนัยการแพทย์กระแสหลัก คือ การกล่าวถึงสุขภาพใน ๒ ระดับ คือ

๑) โลกียสุข คือ ความสุขในระดับโลกีย์ เป็นความสุขที่เกี่ยวข้องกับ ทางโลก เนื่องด้วยโลก หรือเป็นเรื่องของชาวโลก เป็นความสุขที่เจือปนด้วยกิเลสเป็นไปในภูมิ ๓ คือ กามาวจรภูมิ รูปาวจรภูมิ และอรุปาวจรภูมิ เป็นความสุขที่มีอุปาทิ เรียกว่า อุปธิสุข เป็นความสุขที่อิงอาศัย อามิส หรือเครื่องหล่อ เรียกว่า สามีสุข เป็นความสุขของปุถุชน เรียก อนริยสุข

๒) โลกุตตรสุข คือ ความสุขในระดับโลกุตตร เป็นความสุขที่อยู่เหนือโลก พ้นไปจากโลก ไม่เนื่องด้วยกิเลสที่ทำให้เศร้าหมอง ไม่เป็นไปในภูมิ ๓ เป็นความสุขที่บริสุทธิ์และบริบูรณ์ ไม่เจือด้วยตัณหาและทิฐิ เป็นความสุขที่ไม่มีอุปาทิ เรียกว่า นิรุติสุข เป็นความสุขที่ไม่

^{๔๓๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๙.

^{๔๔๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๘๒.

^{๔๔๑} สำนักนายกรัฐมนตรี, ราชกิจจานุเบกษา เล่ม ๑๒๔ ตอนที่ ๑๖ ก วันที่ ๑๙ มีนาคม ๒๕๕๐, หน้า ๑.

สำหรับความสุขในความเป็นอยู่ของครอบครัวตามแนวการแพทย์กระแสหลักนั้น ในพุทธทัศนะนั้นเป็นเพียงความสุขในระดับโลกีย์เท่านั้น เพราะเป็นเพียงความสุขที่ประกอบขึ้นด้วยตัณหาที่ได้รับการตอบสนองเท่านั้น แต่ในพุทธทัศนะได้แสดงถึงความสุขที่ประณีตกว่า คือความสุขในระดับโลกุตระ ที่กิเลส ตัณหา และทิฏฐิไม่อิงอาศัย และไม่สามารถสร้างทุกข์ให้เกิดขึ้นกับชีวิตได้อีก เพราะความไม่ยึดมั่นถือมั่นในอัตตาตัวตน ถึงแม้ร่างกายหรือแม้กระทั่งจิตใจ จะได้รับความทุกข์บีบคั้นก็ตาม ทุกข์ทั้งหลายเหล่านั้นก็ไม่สามารถก่อความทุกข์ให้แก่อริยบุคคลผู้พ้นไปจากเครื่องยึดมั่นในทางโลกได้อีก

๓.๕.๓ การสร้างเสริมสุขภาพ (แบบองค์รวม)

กรอบคิดด้านสาธารณสุขในการสร้างเสริมสุขภาพในปัจจุบัน ได้จำแนกกระบวนการทางด้านสุขภาพออกเป็น ๔ กระบวนการ คือ (๑) การส่งเสริมสุขภาพ (Health promotion) (๒) การป้องกันโรค (Disease control and prevention) (๓) การวินิจฉัยและรักษาพยาบาล (Prompt diagnosis and treatment) และ (๔) การฟื้นฟูสมรรถภาพ (Rehabilitation medicine)^{๔๔๒} เปรียบเทียบกับแนวคิดด้านการสร้างเสริมสุขภาพของการแพทย์กระแสหลักที่กำหนดโดยองค์การอนามัยโลก (WHO) ประกอบไปด้วย ๕ ด้าน คือ (๑) การส่งเสริมสุขภาพ (Promotive medicine) (๒) การป้องกันโรค (Preventive medicine) (๓) การรักษาโรค (Curative medicine) (๔) การจำกัดหรือป้องกันความพิการ (Disability limitation) และ (๕) การฟื้นฟูสมรรถภาพของคนไข้ (Rehabilitation medicine)^{๔๔๓}

จากกระบวนการด้านสุขภาพทั้ง ๔ กระบวนการ หรือ แนวคิดการด้านการสร้างเสริมสุขภาพของการแพทย์กระแสหลัก ๕ ด้านนี้ สามารถสรุปเป็นหลักการสร้างเสริมสุขภาพของการแพทย์กระแสหลัก ภายใต้กรอบแนวคิดทางวิทยาศาสตร์ได้ ๒ ด้านหลักๆ คือ

- (๑) การดูแลสุขภาพในยามปกติ เมื่อยังไม่เกิดการเจ็บป่วย หรือ การสร้างเสริมสุขภาพ (เดิมใช้ การส่งเสริมสุขภาพ) การป้องกันและควบคุมโรค และ
- (๒) การรักษาโรคเมื่อเกิดการเจ็บป่วย หรือ การรักษาพยาบาลฟื้นฟูสุขภาพให้กลับมาเป็นปกติ

^{๔๔๒} อ่ำพล จินดาวัฒนะ, น.พ., การสร้างเสริมสุขภาพ : แนวคิด หลักการ และบทเรียนของไทย, (กรุงเทพมหานคร : หมอชาวบ้าน, ๒๕๕๐), หน้า III.

^{๔๔๓} <http://www.redcross.or.th/aboutus/repair.php4>.

ทั้งนี้ การสร้างเสริมสุขภาพจะประกอบไปด้วยวิธีการที่หลากหลาย สำหรับการดูแลสุขภาพในยามปกติ การแพทย์และสาธารณสุขนำเสนอด้วยการออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ มีความหลากหลาย การหลีกเลี่ยงอาหารไขมัน น้ำตาล และเกลือสูง การลด-ละ-เลิกบุหรี่ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่างๆ ที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ เป็นต้น ประกอบกับการรักษาพยาบาลเมื่อร่างกายเกิดการเจ็บป่วยขึ้น ทั้งด้วยกระบวนการวิธีแบบการแพทย์กระแสหลักเป็นพื้นฐาน โดยที่ในปัจจุบันได้เริ่มมีการผสมผสานเข้ากับการแพทย์พื้นบ้าน และการแพทย์ทางเลือกอื่นๆ โดยแนวคิดด้านการแพทย์กระแสหลักได้เกิดการเคลื่อนย้ายเปลี่ยนแปลงกระบวนการทัศน์สู่นวัตกรรมสุขภาพองค์รวม ซึ่งได้นิยามการมีสุขภาพไว้ ๔ มิติ คือ มิติทางกาย มิติทางจิตใจ มิติทางสังคม และมิติทางปัญญา ที่มีลักษณะเชื่อมโยงกันอย่างเป็นองค์รวมและสมดุล แต่ภายใต้กรอบแนวคิดทางการแพทย์กระแสหลักที่ยังคงเหนียวแน่นไปด้วยโลกทัศน์แบบจักรกล กลับมองเห็นได้อย่างแจ่มชัดเพียงมิติเดียวของสุขภาพ คือ มิติทางกาย กระบวนการสร้างเสริมสุขภาพจึงกระทำโดยการส่งเสริมให้ร่างกายมีสภาพที่สมบูรณ์ แข็งแรง ปราศจากโรค ด้วยการดูแลสุขภาพ การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การให้วัคซีนเพื่อป้องกันโรค และเมื่อร่างกายเจ็บป่วยแล้ว ก็มีกระบวนการวินิจฉัยและรักษาพยาบาล เพื่อให้ร่างกายฟื้นคืนสภาพจากความเจ็บป่วย ป้องกันไม่ให้เกิดความพิการขึ้นกับร่างกาย และฟื้นฟูสภาพผู้ป่วยให้คืนดีดังเดิม ในขณะที่มิติด้านจิตใจ สังคม และปัญญา ที่ถึงแม้จะมีการกล่าวถึงกันมานานแล้ว ทั้งมีการประกาศเป็นพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๐ แล้วก็ตาม แต่ก็ยังคงไม่มีความชัดเจน จะมีก็เพียงแนวคิดที่ขยายขวางออกไป หรือแม้มิติด้านจิตใจ และมิติด้านสังคมจะได้รับความสนใจมากขึ้น แต่ยังไม่สามารถเห็นภาพแห่งการเชื่อมโยงกันได้อย่างชัดเจน ในขณะที่มิติด้านปัญญา หรือเดิมเรียกว่ามิติทางจิตวิญญาณ ยังมีลักษณะคลุมเครือไม่ชัดเจนในหนทางที่จะสามารถนำไปสู่การมีสุขภาพทางปัญญาอย่างแท้จริง

สำหรับสุขภาพในพระพุทธศาสนา เมื่อนำกรอบคิดด้านสุขภาพแบบองค์รวมเป็นกรอบในการมองนั้น พบว่าสุขภาพประกอบไปด้วย

(๑) สุขภาพทางกาย พระพุทธศาสนาไม่ได้ละเลยไม่ใส่ใจดูแลรักษาร่างกาย แต่ก็ไม่ได้บำรุงร่างกายจนเกินสมควร ด้วยความหลงยึดมั่นว่าร่างกายนี้เป็นตัวเรา หรือเป็นของเรา การดูแลร่างกายจึงอยู่ภายใต้หลักการพื้นฐานที่จะไม่ให้ทุกขเวทนาที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้น และบรรเทาทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นแล้วให้คลายลง ด้วยการรับประทานอาหารแต่พอเหมาะสมสมควรแก่ความต้องการของร่างกาย ไม่มากหรือน้อยเกินไปจนส่งผลเสียกับร่างกาย รวมไปถึงการใช้สอยปัจจัย ๔ อย่างไม่หลงมัวเมา การออกกำลังกายก็กระทำอย่างเหมาะสม ประกอบกับการรักษาสุขภาพส่วนบุคคลอย่างเหมาะสม และเมื่อร่างกายเกิดเจ็บป่วยไม่สบายขึ้นก็ให้ทำการ

ในอีกด้านหนึ่งร่างกายถูกใช้เป็นเครื่องมือในการศึกษาเพื่อเข้าถึงความจริง เป็นสิ่งที่รับรู้ได้ด้วยตนเองอย่างแท้จริง ที่จะส่งผลกระทบสะท้อนไปถึงความเห็นด้วยการประจักษ์ด้วยตนเองจริง คือ ร่างกายเป็นสภาพที่ไม่เที่ยง ร่างกายมีสภาพเป็นทุกข์ และร่างกายไม่มีความเป็นตัวตนแท้จริง ไม่มีความเป็นเรา ไม่มีความเป็นตัวตนของเรา ร่างกายก็มีธรรมดาที่เป็นธรรมชาติ ที่ต้องมีความเกิดขึ้น ดำรงอยู่เพียงชั่วคราว และดับสูญไปในท้ายที่สุด เหมือนสรรพสิ่งทั้งหลาย ที่มีเหตุปัจจัยทั้งหลายปรุงแต่งขึ้น

(๒) สุขภาพทางจิต หรือ สุขภาพใจ เป็นองค์ประกอบสำคัญที่พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญ จิตใจต้องมีความเข้มแข็ง ผ่อนคลาย ไม่ตึงเครียด และมีความพร้อมในการพัฒนายกระดับจิตใจด้านคุณธรรมให้เพิ่มพูนขึ้น เจริญงอกงามพัฒนาสุขภาพทางปัญญา โดยมีเป้าหมายสุดท้าย คือ ความไม่เจ็บป่วยทางใจอย่างสิ้นเชิง บรรลุสุขภาพอันสมบูรณ์ สำหรับความใส่ใจต่อสุขภาพใจนี้สามารถเห็นได้อย่างชัดเจนเมื่อต้องเกิดความเจ็บป่วยจนยากจะเยียวยารักษา และเข้าใกล้วาระสุดท้ายของชีวิต พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญในการที่จะเข้าไปจัดการดูแล ปรับสภาพจิตใจของผู้ป่วยที่เป็นทุกข์เดือดร้อนกับสิ่งที่กังวลใจไปต่างๆ นานา ให้คลายออกจากสิ่งที่ เป็นห่วงกังวลทั้งหลายนั้น เข้าใจความเป็นจริงของชีวิต และพร้อมเผชิญวาระสุดท้ายของชีวิตอย่างมีสติ

ในอีกด้านหนึ่ง จิตเป็นสิ่งที่พระพุทธศาสนาให้ความใส่ใจศึกษาเรียนรู้ เช่นเดียวกับกาย จิตเป็นธรรมชาติที่เกิดดับสืบเนื่องติดต่อกันไป ผู้ไม่รู้ย่อมยึดว่าจิตนี้เป็นเรา เป็นตัวตนของเรา เมื่อผู้ที่ศึกษาเรียนรู้สามารถเห็นแจ้งถึงความจริงของจิตนี้แล้ว ย่อมคลายออกจากความยึดมั่นว่ามีเราอยู่ ณ ที่ใด ๆ เพราะร่างกายนั้นก็มิใช่เรา มิใช่ตัวตนของเรา นั้นสามารถเห็นได้ไม่ยากเย็นนัก แต่การเห็นว่าจิตก็มิใช่เรา มิใช่ตัวตนของเราเป็นสิ่งที่เห็นได้ยากกว่า แต่เมื่อเห็นอย่างแจ้งชัดจนกระทั่งปราศจากข้อกังขาทั้งหลายทั้งสิ้นแล้วว่าทั้งกายแลจิตล้วนมิใช่เรา มิใช่ตัวตนของเรา ย่อมปราศจากความลังเลสงสัยใดๆ ว่าแท้จริงแล้วสรรพสิ่งทั้งหลายล้วนแต่ปราศจากตัวตนที่แท้จริงทั้งสิ้น

(๓) สุขภาพทางสังคม พระพุทธศาสนาเน้นย้ำด้วยพฤติกรรมที่แสดงออกต่อโลกโดยไม่สร้างความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและผู้อื่น ที่อริยบุคคลในพระพุทธศาสนาทั้งหมด เริ่มตั้งแต่พระโสดาบันเป็นต้นไป ย่อมเป็นผู้ที่มีศีลบริสุทธิ์อย่างแท้จริง ไม่ปฏิบัติด้วยการลบล้าง ย่อมเป็นบุคคลผู้ไม่เบียดเบียนบุคคล หรือสิ่งมีชีวิตอื่นๆ ให้ต้องเป็นทุกข์เดือดร้อน เป็นบุคคลที่สามารถดำรงตนอยู่ด้วยดีในสังคม และสามารถเป็นแบบอย่างเพื่อชักนำสังคมไปสู่สังคมที่มีลักษณะอยู่เย็น เป็นสุขร่วมกัน

ทั้งนี้ พระพุทธศาสนามีความเห็นว่ สภาพสังคมแวดล้อมทั้งหลายล้วนมีความสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อบุคคลที่ต้องอยู่ภายในสังคมนั้นๆ เมื่อสังคมที่แวดล้อมเป็นสังคมที่ดีและเกื้อกูลต่อการพัฒนาตนเองด้านจิตใจ ย่อมทำให้การพัฒนาด้านจิตนั้นเป็นไปโดยไม่ลำบาก ทั้งยังไม่สร้างความทุกข์เดือดร้อนทางกายให้เกิดขึ้นด้วยในอีกทางหนึ่ง

(๔) สุขภาพทางปัญญา เป็นสุขภาพในมิติที่พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญอย่างแท้จริง เป็นสุขภาพที่ต้องพัฒนาอยู่เสมอด้วยการอ่าน การฟัง คิด และปฏิบัติภาวนา โดยการพัฒนาการทางปัญญาที่สำคัญคือการพัฒนาผ่านกระบวนการภาวนา ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดความรู้ (ญาณทัศนะ) เกิดการรับรู้โลกและสรรพสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงพัฒนาเป็นลำดับไป อันจะนำไปสู่ความพ้นทุกข์อย่างแท้จริงในพระพุทธศาสนา

ทั้งนี้ พัฒนาการทางปัญญาในพระพุทธศาสนาเกิดได้ด้วยการรู้แจ้งถึงความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ หรือ อริยสัจจ์ ๔ อันประกอบไปด้วย ทุกข์ ทุกขสมุทัย ทุกขนิโรธ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา โดยทุกข์ในอริยสัจจ์นี้ เป็นทุกข์ที่เกิดขึ้นกับมนุษย์ที่เมื่อกำหนดรู้ได้อย่างชัดเจนแล้วสืบสาวต่อเนื่องไปจะพบว่ามีต้นเหตุ หรือ ความปรารถนาที่ซ่อนอยู่เป็นเหตุ ซึ่งเกิดขึ้นเพราะความยึดมั่นถือมั่นว่าร่างกาย และจิตใจนี้เป็นตัวเรา เป็นตัวตนของเรา

สำหรับการละวางจากความยึดมั่นถือมั่นว่าร่างกายจิตใจนี้เป็นตัวเรา หรือเป็นตัวตนของเรานี้ก็ด้วยการดำเนินชีวิตตามหลักทางสายกลาง เป็นหนทางในการดำเนินชีวิตอย่างประเสริฐนำไปสู่การความสิ้นต้นเหตุ และความยึดมั่นว่าร่างกาย จิตใจนี้เป็นตัวเรา เป็นตัวตนของเรา เกิดความเจริญงอกงามทางปัญญาจนกระทั่งเกิดเป็นชีวิตที่เสรี สงบ สว่าง และสะอาดเกิดเป็นภาวะสุขภาพแท้จริงในพระพุทธศาสนา

บทที่ ๔

การประยุกต์ใช้แนวคิดด้านสุขภาพ

และกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพตามแนวทางพระพุทธศาสนา

นอกเหนือไปจากแนวคิดด้านสุขภาพ และกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพตามแนวพระพุทธศาสนาที่กล่าวถึงในบทที่ผ่านมา เกี่ยวกับกระบวนการทัศน์ต่อชีวิตและองค์รวมของชีวิต กระบวนการทัศน์เกี่ยวกับสุขภาพและองค์รวมของสุขภาพ รวมถึงกระบวนการทัศน์การสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมที่ปรากฏในพระไตรปิฎกและเอกสารคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาแล้ว ในอีกด้านหนึ่งแนวคิดด้านสุขภาพและกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพตามแนวพระพุทธศาสนาได้ถูกนำมาประยุกต์ใช้โดยพุทธศาสนิกชนตลอดรวมไปถึงผู้ที่สนใจโดยทั่วไป มีการนำแนวคิดทางพระพุทธศาสนาในการมองโลกและชีวิต ตลอดไปถึงข้อปฏิบัติต่างๆ ที่ทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข เกิดครอบครัวที่อบอุ่น ไปจนกระทั่งเกิดสังคมที่อยู่เย็นเป็นสุข แนวคิดและหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาจึงถูกนำไปปรับใช้ให้สอดคล้องกับสภาพสังคม วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม และการดำเนินชีวิตของแต่ละปัจเจกชน และกลุ่มชุมชน (สังคม)

เนื้อหาที่ปรากฏต่อไปนี้ เป็นการนำแนวคิดทางพระพุทธศาสนาเกี่ยวกับสุขภาพและกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพมาประยุกต์ใช้จริงในการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยแสดงให้เห็นเป็นรูปธรรม โดยเนื้อหาแบ่งออกเป็น ๒ ส่วนใหญ่ๆ คือ

- ๑) การประยุกต์ใช้แนวคิดทางพระพุทธศาสนาในการสร้างเสริมสุขภาพทั้งในเชิงปัจเจกและเชิงสังคม
- ๒) สัมฤทธิ์ผลในการประยุกต์ใช้แนวคิดทางพระพุทธศาสนาในกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพ

วิธีการในการศึกษา ผู้วิจัยนำวิธีการในทางมานุษยวิทยามาใช้ ตั้งแต่การเลือกผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informants) อย่างจำเพาะเจาะจง ทำการศึกษาเพื่อให้เข้าใจชีวิตของผู้ให้ข้อมูล จนกระทั่งสามารถรับรู้ถึงการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาไปใช้ในการดำเนินชีวิตในการดูแลแก้ไขรวมถึงการรักษาสุขภาพ ตลอดจนการสร้างเสริมสุขภาพทั้งในส่วนปัจเจก และสังคม โดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) กับผู้ให้ข้อมูล การสังเกต หรือ สังเกตอย่างมีส่วนร่วม เพื่อทำความเข้าใจในตัวผู้ให้ข้อมูลให้มากที่สุดเท่าที่เป็นไปได้ มีการบันทึกเสียงร่วมกับการบันทึกข้อมูลลงในสมุด โดยรายงานการวิจัยที่เกิดขึ้นสำหรับแต่ละผู้ให้ข้อมูลแต่ละคน จะนำไปให้ผู้ให้ข้อมูลแต่ละคนอ่านเพื่อปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้องเหมาะสม

การนำเสนอรายงานในส่วนนี้จะดำเนินไปในลักษณะการพรรณนา เพื่อบรรยายให้เห็นบรรยากาศ รวมทั้งอารมณ์ความรู้สึกของทั้งผู้ให้ข้อมูลและผู้สัมภาษณ์

เกณฑ์ในการเลือกบุคคลเพื่อเป็นกรณีในการศึกษา

ในการศึกษาการประยุกต์ใช้แนวคิดด้านสุขภาพ และกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพตามแนวพระพุทธศาสนานั้น จะมุ่งศึกษาถึงการดำเนินชีวิต การดูแลสุขภาพ การดูแลรักษาตัวเมื่อยามเจ็บป่วย ของบุคคลที่ได้นำหลักธรรม หรือแนวคิดในเชิงพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้จริงในชีวิตประจำวัน และนำมาให้เป็นแกนหลักในการดำเนินชีวิต จนกระทั่งเป็นผู้ที่สามารถดำรงชีวิตอยู่ภายใต้ความมีความสุขที่ดี และมุ่งศึกษาถึงชุมชนนำหลักธรรม หรือแนวคิดในเชิงพระพุทธศาสนามาเป็นวิถีทางในการจัดการดูแลชุมชน จนกระทั่งเกิดสภาพชุมชนที่มีลักษณะอยู่เย็นเป็นสุข มีความเข้มแข็ง สามารถเป็นที่พึ่งที่อาศัยของปัจเจกชนภายในชุมชนได้

เชิงปัจเจก

- ๑) มีความรู้และมีความเชื่อถือศรัทธาในพระพุทธศาสนา
- ๒) ควรผ่านการเผชิญปัญหาชีวิต หรือปัญหาสุขภาพ เพื่อแสดงให้เห็นถึงการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในการแก้ไขปัญหา
- ๓) พร้อมทั้งจะให้สัมภาษณ์และนำข้อมูลมาเปิดเผยตามความเหมาะสม

เชิงสังคม

- ๑) ชุมชนที่มีความรู้และมีความเชื่อถือศรัทธาในพระพุทธศาสนา
- ๒) มีความสำเร็จเชิงรูปธรรมในการจัดการจนเกิดลักษณะ ชุมชนเข้มแข็งที่อยู่เย็นเป็นสุขร่วมกัน
- ๓) มีตัวแทนที่พร้อมให้สัมภาษณ์และนำข้อมูลมาเปิดเผยได้ตามความเหมาะสม

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์บุคคลในเชิงลึก จำนวน ๙ คน และชุมชน จำนวน ๑ แห่ง คือ ชุมชนบางน้ำผึ้ง ที่เพื่อนำมาประมวลสรุปให้เห็นถึงสัมฤทธิ์ผลในการประยุกต์ใช้กระบวนการสร้างเสริมสุขภาพ

๔.๑ วิเคราะห์การประยุกต์ใช้แนวคิดด้านสุขภาพและการสร้างเสริมสุขภาพตามแนวพระพุทธศาสนา

๔.๑.๑ ทศนะต่อชีวิต

จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลพบว่าทศนะต่อชีวิต จะมีลักษณะที่พอสรุปได้ ดังนี้

๔.๑.๑.๑ ชีวิตเป็นสิ่งที่เกิดจากเหตุปัจจัยต่าง ๆ ประดังกัน

ผู้ให้ข้อมูลได้แสดงทัศนะต่อชีวิตว่าเกิดขึ้นจากเหตุปัจจัยต่าง ๆ ประดังกันไว้ เช่น “ธรรมชาติของสิ่งทั้งหลายที่เกิดจากเหตุปัจจัยต่าง ๆ ประดังกันขึ้นทั้งหมด มีสภาพที่ไม่เที่ยง คือ ต้องเสื่อมสลายไป มีสภาพเป็นทุกข์ คือ ถูกบีบคั้นต่าง ๆ นาๆ ให้เสื่อมสลายไป และเป็นอนัตตา คือ ไม่มีสภาพจริงแท้ เพราะล้วนประกอบขึ้นจากสิ่งอื่น ๆ ย่อย ๆ หรือต้องพึ่งพาสิ่งอื่นจึงปรากฏและคงอยู่ได้ ถ้าไม่มีปัจจัยอื่น ๆ คอยค้ำจุนไว้ ก็จะคงอยู่ไม่ได้ อันนี้คือธรรมชาติของสิ่งทั้งหลาย ไม่มีข้อยกเว้น”^{๕๕๔} เป็นการแสดงทัศนะว่าชีวิตซึ่งก็คือขันธ์ ๕ มีเหตุปัจจัยคือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ หรือโดยย่อแล้ว รูปและนาม หรือ ร่างกายและจิตใจ สร้างสรรค์ขึ้น โดยกระบวนการที่องค์ประกอบแต่ละส่วนต่างมีความสัมพันธ์และเป็นเหตุปัจจัยแก่กันและกัน ต้องพึ่งพาอาศัยกันและกัน ไม่สามารถแบ่งแยก หรือขาดส่วนใด ๆ ไปแล้วจะสามารถดำรงอยู่ได้

ทั้งนี้ ผู้ให้ข้อมูลจะกล่าวว่าชีวิตยังเป็นสิ่งที่เกิดจากเหตุปัจจัย คือ กรรม เป็นสิ่งประดังกันสร้างสรรค์ขึ้นไว้ว่า “คนเราเกิดมา เพราะมีเหตุปัจจัยแห่งกรรมดีและกรรมไม่ดี นั่นคือ ชีวิตนี้ไม่ว่าจะสุขหรือทุกข์ก็ล้วนแต่มีเหตุปัจจัยที่ได้กระทำไว้ก่อนแล้วส่งผลมาทั้งสิ้น”^{๕๕๕}

ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงสิ่งทั้งหลายล้วนแต่เป็นสิ่งสมมติไว้ว่า “สิ่งที่มีอยู่ทางโลกทั้งหมดล้วนเป็นสิ่งสมมุติขึ้นมา เป็นสิ่งที่ไม่มีอยู่จริง เป็นเพียงความมีอยู่เพียงชั่วคราว ในระยะเวลาหนึ่ง ทำยที่สุดต้องดับสูญสิ้นไป นี่คือความจริงของสิ่งทั้งหลาย”^{๕๕๖} ดังนั้น ชีวิตจึงมีลักษณะเป็นเพียงสิ่งสมมติ ที่ไม่ได้มีอยู่อย่างแท้จริง เป็นเพียงจินตนาการ มีอยู่ เห็นอยู่ คงอยู่ได้ก็เพียงชั่วคราว ชั่วระยะเวลาหนึ่งเท่านั้นตามแต่ที่มีเหตุปัจจัยที่เหมาะสมคอยสนับสนุนค้ำจุนไว้ และต้องเสื่อมสิ้นไปตามเหตุปัจจัยทั้งหลายที่เสื่อมสิ้นไป อีกทั้งสิ่งต่าง ๆ ที่ชีวิตทั้งหลายเฝ้าหา มีทรัพย์สินเงินทอง ยศตำแหน่งทั้งหลาย เกียรติภูมิทั้งหลาย และแม้แต่ความสุขความสบายต่าง ๆ ที่มีในชีวิตก็เป็นเพียงสิ่งชั่วคราวไม่คงทนด้วย เพราะสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ก็ล้วนแต่เกิดจากเหตุปัจจัยทั้งหลายสร้างสรรค์ขึ้นมาทั้งสิ้น

๔.๑.๑.๒ ชีวิตคือธรรมชาติที่เป็นไปตามหลักไตรลักษณ์

ผู้ให้ข้อมูลได้แสดงทัศนะต่อชีวิตว่าเป็นไปตามหลักไตรลักษณ์ไว้ ดังนี้ว่า “สิ่งที่มีอยู่ทางโลกทั้งหมดล้วนเป็นสิ่งสมมุติขึ้นมา เป็นสิ่งที่ไม่มีอยู่จริง เป็นเพียงความมีอยู่เพียงชั่วคราว ในระยะเวลาหนึ่ง ทำยที่สุดต้องดับสูญสิ้นไป นี่คือความจริงของสิ่งทั้งหลาย หรือ ทุกสิ่งทุกอย่าง

^{๕๕๔} สัมภาษณ์ คุณเอก (นามสมมติ), ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๓.

^{๕๕๕} สัมภาษณ์ นายภพ วงศ์ประสาร, ๑๕ มกราคม ๒๕๕๓.

^{๕๕๖} สัมภาษณ์ เกษกรรังสรรค์ วงศ์บุญหนัก, ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๕๓.

ชีวิตมนุษย์เราซึ่งมีลักษณะมีอยู่เป็นอยู่ด้วยเพราะเหตุปัจจัยต่างๆ สร้างสรรค์ขึ้น จึงมีธรรมชาติแห่งความไม่เที่ยงแท้คงที่ มีสภาพกดดัน บีบคั้นให้ต้องเสื่อมไป และไม่มีความเป็นตัวตนที่เที่ยงแท้จริงอยู่แต่อย่างใด

ชีวิตเป็นอนิจจัง คือ ชีวิตทั้งหลายมีความไม่เที่ยงแท้คงที่ มีแต่ความเปลี่ยนแปลง มีความคงอยู่ เป็นอยู่เพียงชั่วคราว ชั่วระยะเวลาหนึ่ง เป็นเหมือนความฝัน ที่เมื่อตื่นรู้ขึ้นมา ก็ยอมไม่มีอยู่จริง หรือเมื่อชีวิตเกิดมีขึ้นก็จะติดตามมาด้วยความดับสูญไปในที่สุดทุกกรณีนั้น คือ ทุกชีวิตเกิดมาแล้วย่อมมีแต่ความเปลี่ยนแปลง และต้องตายในท้ายที่สุด ไม่มีช้อยกเว้นใดๆ ความตายเป็นคู่กับชีวิต คือ มีชีวิตก็ต้องมีความตาย ทุกชีวิตล้วนต้องประกอบไปด้วย การเกิด ความชรา ความเจ็บไข้ได้ป่วย และความตายเป็นธรรมดาของชีวิต ความตายจึงไม่ได้เป็นสิ่งที่น่ากลัว เป็นสิ่งที่ทุกคนต้องพบต้องเจอ เป็นเรื่องปกติ หลีกหนีไม่ได้ หรือกล่าวได้ว่าชีวิตเป็นของไม่เที่ยง แต่ความตายเป็นของเที่ยง ชีวิตจึงต้องดำรงอยู่ด้วยความไม่ประมาท เพราะความตายย่อมจะต้องมาถึงเราไม่วันใดก็วันหนึ่ง

ชีวิตเป็นทุกขัง คือ มีความบีบคั้น กดดันให้ต้องเสื่อมไป สิ้นไป บีบคั้นให้ต้องแปรเปลี่ยนไปไม่อาจคงอยู่ในสภาพเดิมๆ ได้ เมื่อชีวิตเริ่มต้นเกิดมา ย่อมต้องเจริญเติบโตขึ้น และตามมาด้วยความเจ็บไข้ ชรา และมุ่งหน้าสู่ความตายเป็นที่สุด ชีวิตไม่อาจที่จะหยุดอยู่ ณ จุดใดๆ ตามความปรารถนาไปได้ ไม่ว่าจะต้องการหรือไม่ต้องการชีวิตย่อมถูกบีบคั้น ผลักดันให้เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ และในทุกๆ ชั้นตอนของชีวิตย่อมประกอบไปด้วยความทุกข์ต่างๆ นานา

^{๕๘๗} สัมภาษณ์ เกษัชกรรังสรรค์ วงศ์บุญหนัก, ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๕๓.

^{๕๘๘} สัมภาษณ์ นางธนิดา เอี่ยมโอภาส, ๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๒.

^{๕๘๙} สัมภาษณ์ นางสุกัญญา สารดี, ๑๑ ธันวาคม ๒๕๕๒.

ชีวิตเป็นอนัตตา คือ ชีวิตไม่มีความแท้จริงเป็นตัวตนอยู่ในที่ใดๆ เลย ไม่มีตัวตนให้ยึดถือได้จริง ความเป็นตัวตนนี้เกิดเพราะความยึดมั่นในร่างกายนี้ หรือความยึดมั่นในจิตใจนี้ว่า เป็นตัวเรา หรือเป็นตัวตนของเรา แท้จริงแล้วไม่มีตัวเรา หรืออะไรที่เป็นของๆ เราอยู่ ณ ที่ใดๆ เลย ตัวเรา หรือของเรานี้เกิดขึ้นด้วยความไม่รู้

๔.๑.๑.๓ ชีวิตเป็นไปตามกรรม

ผู้ให้ข้อมูลได้แสดงทัศนะต่อชีวิตว่าเป็นไปตามกฎแห่งกรรมไว้ว่า “คนเราเกิดมาก็ด้วยกรรมบิบบังคับ เราเองก็ไม่ได้เป็นผู้กำหนดให้มันเกิด หรือกำหนดให้มันไม่เกิดได้ หรือแม้กระทั่งเลือกเกิดก็ไม่ได้ คิดว่าคนเราเกิดมาเพื่อชดใช้กรรม และเมื่อเกิดมาแล้วก็ต้องดำเนินชีวิตไป แต่กรรมก็ไม่ใช่ว่าสิ่งที่กำหนดชีวิตทั้งหมด สำหรับการดำเนินชีวิตเรากำหนดเองได้ส่วนหนึ่ง แต่บางส่วนก็กำหนดเองไม่ได้ รู้สึกเหมือนกับว่ามีอะไรบางอย่างอาจจะเป็นกรรมที่เป็นตัวกำหนด”^{๕๙๐} หรือ “มีความเชื่อเรื่องกรรม และผลของกรรม เชื่อว่าทำเช่นไรย่อมได้ผลเช่นนั้น ทำดีย่อมได้ดี ทำชั่วย่อมได้ชั่ว กฎของกรรมเป็นของแน่นอน ไม่มีใครหลีกเลี่ยงหนีพ้น”^{๕๙๑} หรือ “ชีวิตทั้งหลายล้วนแต่เกิดมาเพื่อชดใช้กรรม เราไม่รู้ว่าก่อนเราได้เคยได้ทำอะไรไว้ แต่สิ่งที่เราเผชิญทุกวันนี้ ไม่ว่าจะสุขหรือว่าจะทุกข์ ล้วนมีเหตุเกิดสัมพันธ์กับสิ่งที่เราได้ทำไว้ก่อนแล้วทั้งสิ้น ไม่ว่าจะชาตินี้ หรือชาติก่อนๆ”^{๕๙๒}

ผู้ให้ข้อมูลมีความเชื่อในเรื่องกรรมและวิบาก (ผลของกรรม) มีความเชื่อว่าชีวิตเป็นไปตามกรรม หรือกรรมลิขิตไว้ มีความเชื่อว่าชีวิตต้องเกิดมาเพื่อชดใช้กรรม มีความเชื่อว่าต้องเกิดมาโดยมีเหตุปัจจัยแห่งกรรมดีและไม่ดีคอยกำหนด และกำหนดในชีวิตอยู่สุขสบายหรือยากลำบาก มีความเชื่อว่าการทำดีย่อมได้รับผลดีตอบแทน และเชื่อว่าการทำไม่ดีผลได้รับผลที่ไม่ดีติดตามมา ชีวิตทั้งหลายมีบุญกุศลที่ได้กระทำไว้ในกาลก่อนเป็นที่พึงพิงอาศัย หรือกล่าวได้ว่าอยู่ได้ด้วยบุญ หรือการมีต้นทุนเดิม และมีความเชื่อว่าชีวิตเกิดมาเพื่อสร้างสมบุญกุศล สร้างเสริมความดีงาม และชดใช้กรรมไม่ดี (วิบาก) ที่เคยทำไว้ในอดีต หรือในชาติก่อนๆ จึงเกิดความ

^{๕๙๐} สัมภาษณ์ เกสัชกรรังสรรค์ วงศ์บุญหนัก, ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๕๓.

^{๕๙๑} สัมภาษณ์ นางชนิดา เอี่ยมโอภาส, ๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๒.

^{๕๙๒} สัมภาษณ์ นางสุกัญญา สารดี, ๑๑ ธันวาคม ๒๕๕๒.

ทั้งนี้ การที่ผู้ให้ข้อมูลมีทัศนคติต่อกรรมและวิบากในลักษณะว่าการกระทำในชาติที่แล้ว ๆ ส่งผลให้เกิดบางสิ่งบางอย่าง หรือเป็นเหตุปัจจัยในชาติปัจจุบัน บางครั้งเป็นลักษณะกล่าวโทษถึงความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ความทุกข์ต่าง ๆ หรือสิ่งร้าย ๆ ที่ไม่ปรารถนาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เป็นผลจากกรรมเก่าที่กระทำไว้แล้วในชาติก่อน ในลักษณะ ปุพเพกตวาท หรือ ปุพเพกตเหตุวาท ที่ว่าความสุขความทุกข์ทั้งปวง เป็นกรรมเก่า จนอาจเป็นการปล่อยปลະละเลยการกระทำต่าง ๆ เพื่อแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต เป็นลักษณะของการปล่อยชีวิตให้ เป็นไปตามยถากรรม อันเป็นขาดความเพียรในชาติปัจจุบันไป

๔.๑.๑.๔ ความรู้เกิดจากการเรียนรู้และประสบการณ์ของชีวิต

ผู้ให้ข้อมูลแสดงทัศนคติว่าการรู้ความจริงของชีวิตเกิดจากการเรียนรู้และประสบการณ์ของชีวิตไว้ว่า “ธรรมะไม่ได้อยู่ไกล ธรรมะก็อยู่ใกล้ ๆ ตัวเราตลอด เราสามารถรู้และเข้าใจธรรมะได้จากสิ่งต่าง ๆ รอบ ๆ ตัว”^{๕๙๓} และ “ชีวิตและธรรมก็คือการเรียนรู้ ชีวิตเกิดมาก็เพื่อการเรียนรู้ และเข้าใจถึงความจริง ต้องว่าบางครั้งเหมือนกับคนหนุ่มสาว ที่มองว่าเรื่องความตายเป็นเรื่องห่างไกล บางคนก็ไม่คำนึงถึงว่าจะต้องตาย แต่เมื่ออายุมากขึ้น ชีวิตเข้าใจถึงความตายมากขึ้น ผ่านการเรียนรู้ความตายจากคนรอบข้าง ก็ย่อมจะต้องรู้จักกับความตายดีขึ้น และเมื่อพูดถึงความตายก็ต้องบอกว่าความตายคือจุดหมายปลายทางของทุกชีวิตที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ เพียงแต่ว่าใครจะถึงปลายทางเร็วถึงช้าก็เท่านั้น เป็นความจริงที่ไม่มีใครสามารถหลีกเลี่ยงไปพ้นจากความตายได้”^{๕๙๔} หรือ “ธรรมเป็นความรู้ที่สำคัญที่ต้องศึกษา เป็นสิ่งที่ต้องสั่งสม เหมือนความรู้ที่ต้องศึกษาไปเรื่อย ๆ ถ้าไม่เรียนก็ไม่รู้”^{๕๙๕} หรือ “ชีวิตคนเราเกิดมา ก็เกิดมาเพื่อเรียนรู้และพัฒนา โดยการเรียนรู้ก็เพื่อให้เข้าใจถึงความจริงของโลก หรือความจริงของธรรมชาติทั้งหลายว่ามีลักษณะอย่างไร และการพัฒนางานก็เพื่อพัฒนาตนเองให้เป็นผู้ที่เจริญ เป็นผู้ประเสริฐ ให้สมค่าของการได้เกิดเป็นมนุษย์”^{๕๙๖}

ความรู้ทั้งหลายเกิดขึ้นด้วยการเรียนรู้และการสั่งสมประสบการณ์ในชีวิต ความรู้ในธรรม หรือ ความรู้ในธรรมดาที่เป็นจริงของชีวิต ก็เช่นเดียวกันที่ต้องเกิดขึ้นจากการที่ค่อย ๆ สั่งสมขึ้นจากประสบการณ์ในชีวิต เกิดการเรียนรู้และเข้าใจโดยการนำความรู้จากตำราต่าง ๆ ที่ได้

^{๕๙๓} สัมภาษณ์ เกษัชกรรังสรรค์ วงศ์บุญหนัก, ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๕๓.

^{๕๙๔} อ้างแล้ว.

^{๕๙๕} สัมภาษณ์ นางสาวอรุณ มิตอรุดม, ๑๑ กันยายน ๒๕๕๓.

^{๕๙๖} สัมภาษณ์ คุณเอก (นามสมมติ), ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๓.

ความรู้ในธรรมจึงไม่ใช่ประสบการณ์แบบเกิดขึ้นฉับพลัน แต่เป็นการเรียนรู้ชนิดที่ค่อยๆ สั่งสมขึ้นมาจนกระทั่งเกิดความเข้าใจว่าธรรมดาที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนนั้น เป็นความจริงแท้ที่สามารถสัมผัสและเข้าถึงได้จริงในชีวิต จนกระทั่งเกิดศรัทธาในพระพุทธานุศาสน์ และประพฤติปฏิบัติตนอยู่ในกรอบของคุณธรรมที่ดั่งงามในพระพุทธานุศาสน์ เช่น การสวดมนต์ ไหว้พระ การปฏิบัติกรรมฐาน และรักษาศีล ตั้งตนอยู่การประกอบซึ่งบุญกุศลต่างๆ และเพียรละบาปอกุศลต่างๆ ในขณะที่เดียวกัน

ในหลายๆ เหตุการณ์ผู้ให้ข้อมูลจะนำความรู้ทางธรรม ที่ตนได้ศึกษาเรียนรู้มาก่อน นำมาใช้กับชีวิต เมื่อตนเองได้ประสบปัญหา ความทุกข์ร้อนใจ หรือเมื่อเกิดวิกฤติในชีวิต เช่น ในกรณีที่ตนเองต้องเจ็บป่วยไม่สบาย หรือต้องสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เป็นต้น ผู้ให้ข้อมูลมักจะกล่าวในทำนองที่ว่า เมื่อก่อนที่ยังไม่ได้ศึกษาธรรมะ เมื่อพูดถึงความตาย ก็ารู้สึกกลัว ไม่อยากตาย เห็นความตายเป็นอะไรที่น่ากลัว เป็นความสิ้นสุดของชีวิต เป็นสิ่งที่ไม่อยากพบ ไม่อยากเจอ และยังมีประสบการณ์ที่ต้องสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับความตายของญาติพี่น้อง หรือบุคคลอันเป็นที่รัก ยิ่งกระตุ้นให้รู้สึกว่าความตายเป็นสิ่งที่น่ากลัวจริง เป็นการสูญเสีย พลัดพราก แต่ภายหลังเมื่อได้ผ่านประสบการณ์และได้ศึกษาในหลักธรรมในพระพุทธานุศาสน์มาพอสมควร ทำให้เกิดความเข้าใจในมุมมองใหม่ของความตาย เข้าใจความตายมากขึ้น จะรู้สึกว่าความตายไม่ใช่สิ่งที่น่ากลัวแบบเดิมอย่างที่เคยเข้าใจมา รู้ว่าความตายเป็นสิ่งใกล้ๆ ตัวเรา คิดว่าความตายเป็นธรรมดาที่ชีวิตทุกชีวิตต้องพบต้องเจอ หลีกหนีไม่ได้ ทุกคนเมื่อเกิดมามีชีวิตอยู่แล้ว สุดท้ายก็ต้องตายทุก ๆ คน เพราะความตายเป็นเรื่องธรรมดาๆ ที่ทุกคนเกิดมาแล้วต้องตาย จิตใจสามารถยอมรับต่อธรรมดาของความตายมากขึ้น เช่นความคิดความเห็นที่ว่า “ชีวิตและธรรมก็คือการเรียนรู้ ชีวิตเกิดมาก็เพื่อการเรียนรู้และเข้าใจถึงความจริง ต้องว่าบางครั้งเหมือนกับคนหนุ่มสาว ที่มองว่าเรื่องความตายเป็นเรื่องห่างไกล บางคนก็ไม่คำนึงถึงว่าจะต้องตาย แต่เมื่ออายุมากขึ้น ชีวิตเข้าใกล้ความตายมากขึ้น ผ่านการเรียนรู้ความตายจากคนรอบข้าง ก็ยอมจะต้องรู้จักกับความตายดีขึ้น”^{๕๙๗}

ผู้ให้ข้อมูลยังแสดงทัศนะว่า ความทุกข์ที่พบเจอในชีวิต เป็นสิ่งที่ทำให้เราได้เรียนรู้ และเข้าใจถึงความจริงของชีวิตมากขึ้น ในทำนองที่ว่าชีวิตเมื่อเห็นทุกข์จึงเห็นธรรม ธรรมไม่ได้อยู่ไกลจากตัวเรา เป็นความจริง เป็นธรรมชาติที่อยู่รอบๆ ตัวเรา อยู่ใกล้ๆ ตัวเราตลอด เราสามารถรู้และเข้าใจธรรมะได้จากสิ่งต่างๆ รอบๆ ตัว ผู้ให้ข้อมูลมักจะนำบทเรียนที่เกิดขึ้นในชีวิต ความเจ็บป่วยที่ตนเอง หรือผู้ใกล้ชิดได้รับมาโยนิโสมนสิการด้วยใจตนเอง รับรู้ได้ด้วยตนเอง เห็นจริงได้ด้วยตนเอง จนยอมรับในความจริงของชีวิต

^{๕๙๗} สัมภาษณ์ เกษักรรังสรรค์ วงศ์บุญหนัก, ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๕๒.

เหตุการณ์ที่สำคัญที่มีผลกระทบต่ออนาคตต่อชีวิต คือ บุคคลผู้ให้ข้อมูลที่ผ่านประสบการณ์ด้านปฏิบัติภาวนา โดยเฉพาะวิปัสสนากรรมฐาน มักเกิดความเปลี่ยนแปลงทัศนคติ มักเกิดความรู้สึกว่าชีวิตโดยรวมดีขึ้น ชีวิตมีความสุข หรือได้รับความสุขที่ไม่เคยพบเคยรู้จักมาก่อน รู้ว่าชีวิตคืออะไร ชีวิตมีเป้าหมาย ชีวิตได้พบความสุขอื่นที่ไม่ใช่ความสุข คือ สุขที่เกิดด้วยความสงบ เป็นความสุขมากกว่าทางโลก

๔.๑.๑.๕ ชีวิตคือการเรียนรู้และพัฒนา

ผู้ให้ข้อมูลได้แสดงทัศนะไว้ว่า “ชีวิตต้องพัฒนาจนกระทั่งในท้ายที่สุดสามารถละวางความยึดมั่นในสิ่งทั้งหลายลงได้”^{๕๙๘} หรือ “ชีวิตและธรรมก็คือการเรียนรู้ ชีวิตเกิดมาก็เพื่อการเรียนรู้และเข้าใจถึงความจริง”^{๕๙๙} และ “ชีวิตต้องพัฒนาจนกระทั่งในท้ายที่สุดสามารถละวางความยึดมั่นในสิ่งทั้งหลายลงได้”^{๖๐๐}

ชีวิตเกิดมาเพื่อเรียนรู้และพัฒนา การเรียนรู้ก็เพื่อให้เข้าใจถึงความจริงของโลก หรือความจริงของธรรมชาติทั้งหลายว่ามีลักษณะอย่างไร และการพัฒนาก็เพื่อพัฒนาตนเองให้เป็นผู้ที่เจริญ เป็นผู้ที่ประเสริฐ ให้สมค่าของการได้เกิดมาเป็นมนุษย์

การพัฒนาตนเองนั้น เป้าหมายขั้นต้นในชีวิต คือ การพัฒนาตนเองให้เป็นผู้เจริญ (อริยบุคคล) มีพระโสดาบัน เป็นเบื้องต้น ผู้ให้ข้อมูลจะกล่าวในทำนองที่ว่า ชีวิตเป็นทุกข์ การเกิดเป็นทุกข์ การตายแล้วไม่เกิดเลยคือความสุขที่มากที่สุด หรือกล่าวว่า เป้าหมายสูงสุดในชีวิตตอนนี้ คือ การได้ออกบวชฝึกปฏิบัติตน เพื่อให้หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด ส่วนจะไปถึงเป้าหมายหรือไม่นั้นก็ยังไม่แน่ใจ แต่ก็พยายามพากเพียรฝึกปฏิบัติ เข้าหาครูบาอาจารย์ผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ เพื่อให้ครูบาอาจารย์ได้ช่วยแนะนำให้ไปให้ถึงเป้าหมายอย่างน้อยก็จะพยายามให้ได้ ๑ ใน ๔ ของพระอริยบุคคล เป็นต้น

พระโสดาบัน ในความเข้าใจของผู้ให้ข้อมูล คือ สภาพของบุคคลที่มีความเข้าใจโลกหรือธรรมชาติทั้งหลายตามความเป็นจริง และยอมรับความจริงของโลกนั้นได้ในระดับหนึ่ง ที่สำคัญคือ การละสักกายทิฐิ หรือ ความคิด ความเห็นว่าร่างกายนี้ จิตใจนี้ เป็นเรา เป็นตัวตนของเรา พระโสดาบันย่อมมีทัศนะว่า ร่างกายและจิตใจนี้เกิดขึ้นจากปัจจัยย่อยๆ ประกอบขึ้น คือ ประกอบขึ้นด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ร่างกายจิตใจนี้ มีสภาพที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ทั้งนี้ ความเห็นของพระโสดาบันนี้ ต้องเป็นความเห็นที่เกิดขึ้นจริงๆ ยอมรับได้จริงๆ ไม่ได้จำเอาตามตำรา

^{๕๙๘} อ่างแล้ว.

^{๕๙๙} อ่างแล้ว.

^{๖๐๐} อ่างแล้ว.

นอกจากนั้น พระโศดบันยังเป็นผู้ที่ยึดมั่นในศีล เป็นผู้ที่มีบริสุทธิ์ด้วยศีล คือ เป็นบุคคลที่ไม่สร้างความทุกข์ ความเดือดร้อนให้กับตนเองและผู้อื่น เป็นผู้ปฏิบัติตนด้วยความไม่หลงมกมายโดยไร้เหตุผล และมีศรัทธาเชื่อมั่นในพระพุทธรเจ้า พระธรรมคำสอนของพระพุทธรเจ้า และพระสงฆ์สาวกของพระพุทธรเจ้า ทั้งนี้ต้องเป็นพระสงฆ์แท้ๆ ที่ดีด้วย ทั้งนี้ คงเพราะสามารถเข้าใจได้อย่างถ่องแท้ว่าคำสอนของพระพุทธรเจ้าเป็นจริงอย่างแท้จริง

สำหรับ การยอมรับในความจริงของโลกและชีวิต หรือ ธรรมดาของโลกของพระโศดบันนี้ เมื่อยอมรับแล้วทุกข์ที่จะเกิดขึ้นก็จะลดลงมากมาย เช่น เมื่อร่างกายป่วยก็เข้าใจได้ว่า เป็นธรรมดาที่ต้องป่วย และชีวิตก็ล้วนแต่มีความตายเป็นที่สุด และไม่ยึดว่าชีวิตนี้เป็นของเรา จะต้องเป็นชีวิตที่ยั่งยืน เป็นหนุ่ม เป็นสาว คงที่ไม่เปลี่ยนแปลง คนเราย่อมมีธรรมดาที่ต้องป่วย ต้องตาย ไม่มีใครที่ไม่ป่วย ไม่ตาย ซึ่งเมื่อยอมรับได้ก็ยอมไม่ทุกข์ ที่ถึงแม้ว่าจะเจ็บป่วยก็จะสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขตามสมควร หรือเมื่อมีอะไรมากระทบ กระทั่งใจให้เจ็บปวด ก็จะอยู่ไม่นาน เป็นคนที่ไม่เครียด โกรธก็ไม่นาน เพราะไม่ยึดมาเป็นอารมณ์

๔.๑.๑.๖ ชีวิตสองมิติ

ผู้ให้ข้อมูลได้แสดงทัศนะไว้ว่า “ชีวิตในทางโลกและชีวิตในทางธรรม เป็นสองสิ่งที่มีลักษณะคานอำนาจซึ่งกันและกัน คือ ถ้าเราอิงกับทางโลกมาก ชีวิตก็จะไหลไปตามอำนาจกิเลส พอกพูนสะสมกิเลส กระทำสิ่งต่างๆ ไปตามอำนาจของกิเลส ความปรารถนาต่างๆ จนกระทั่งทำบาปทำกรรมต่างๆ ส่วนทางธรรมก็เป็นสิ่งที่คอยค้ำยันกัฏฐาทาน ไม่ให้กิเลสพอกพูนสะสมจนเกินไป”^{๖๐๑}

ผู้ให้ข้อมูลมีทัศนะต่อพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตแยกเป็น ๒ ส่วน คือ ชีวิตในทางโลก และชีวิตในทางธรรม โดยชีวิตในทางโลก ผู้ให้ข้อมูลมีทัศนะที่มองว่าชีวิตในทางโลก คือ การประกอบอาชีพหารายได้มาเพื่อการใช้จ่าย การดูแลครอบครัว ที่ชีวิตต้องดำเนินไป และชีวิตในทางธรรม คือ ความสงบกายสงบใจและการถือบวช ถือศีล

ผู้ให้ข้อมูลมีแนวโน้มที่จะแยกการดำเนินชีวิตปกติในทางโลก คือ การแสดงว่าทรัพย์สินเงินทอง ความเจริญก้าวหน้าในอาชีพการงาน การเป็นที่ยอมรับในสังคม และความสุขทั้งหลายที่ต้องมีในการดำรงชีวิต แยกต่างหากจากการประพฤติปฏิบัติธรรม มองว่าการประพฤติปฏิบัติธรรมคือ การที่ต้องดำรงชีวิตปลีกตัวออกจากสังคม ต้องเข้าอบรมฝึกกรรมฐาน การปฏิบัติธรรมจะต้องหยุด หรือละเว้นหลีกเลี่ยงจากการทำงานที่กระทำโดยปกติ หรือไม่สามารถทำการงานได้อย่างเช่นปกติ จนบางครั้งธรรมจึงถูกมองว่าไม่สามารถลงรอยเข้ากันได้

^{๖๐๑} อ่างแล้ว.

เมื่อมองว่าธรรมเป็นธรรมชาติที่แยกจากโลกปกติ เป็นสิ่งเหนือโลก เหนือวิสัยของบุคคลธรรมดาทั่วไปที่จะเข้าถึงได้ เป็นสิ่งที่เข้าถึงได้ยาก ผู้ที่สามารถพัฒนาตนสู่ความเป็นพระอรหันต์นั้นเป็นสิ่งที่ยากเหนือสามัญวิสัย พระอรหันต์บุคคลเป็นบุคคลพิเศษผิดแผกแตกต่างไปจากปุถุชนทั่วไป ไม่สามารถพบเห็น พบเจอได้ในชีวิตปกติ หลักธรรมที่ถูกนำมาใช้จึงลดทอนเหลือเพียงกิจกรรมของการให้ทาน การรักษาศีล และการภาวนา หรือการศึกษาเพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจธรรมชาติของโลกและสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ธรรมในพระพุทธศาสนาจึงลดทอนลงเหลือเพียงแนวความคิดที่นำมาใช้ลอบประโลมจิตใจให้คลายจากความทุกข์เสียใจ เช่น ที่ชีวิตต้องพบความลำบากนี้ก็เพราะกรรม เราจึงต้องทำบุญกุศลเพื่อให้ชีวิตในชาติหน้าไม่ลำบากอย่างนี้ เป็นต้น

๔.๑.๑.๗ ชีวิตคือวัฏฏสงสาร

ผู้ให้ข้อมูลได้แสดงทัศนะต่อชีวิตและการเวียนว่ายตายเกิดไว้ว่า “ชีวิตทุกชีวิตต้องตาย ชีวิตและความตายเป็นของคู่กัน ความตายไม่ใช่อะไรที่น่ากลัว แต่เป็นสิ่งที่อยู่รอบๆ ตัวเรา มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับเราอย่างไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ เป็นสิ่งที่ทุกชีวิตจะต้องเผชิญอย่างไม่อาจหลีกเลี่ยงได้อย่างแน่นอน นั่นคือเมื่อมีชีวิตก็มีความตาย ทั้งสองสิ่งเป็นของคู่กัน”^{๖๐๒} หรือ “มีชีวิตก็ต้องมีความตาย มีความตายก็ย่อมมีชีวิตใหม่ ความตายไม่ใช่ความทุกข์ การมีชีวิตอยู่ก็ไม่ใช่ความสุข ชีวิตเมื่อเกิดมาแล้วก็ต้องเผชิญกับความทุกข์บ้าง ความสุขบ้างแล้วก็ตายไป ความตายก็ไม่ใช่ที่สุดของความทุกข์ยากในชีวิต เป็นเพียงการเปลี่ยนแปลงไปสู่สิ่งใหม่ การที่ตายแล้วไม่ต้องกลับมาเกิดอีกเลย คือ ความสุข”^{๖๐๓} หรือ “ความตายเป็นสิ่งที่ชีวิตทุกชีวิตจะต้องพบเจอ และความตายไม่ใช่จุดจบของชีวิต ชีวิตมีอะไรยาวนานกว่าแค่การตายเป็นที่สุด เชื่อในชีวิตหลังจากตายไปแล้ว เชื่อว่าการเกิดใหม่มีอีก”^{๖๐๔} หรือ “ชีวิตเกิดมาเพื่อใช้กรรมอย่างเดียวเท่านั้นเลย ชีวิตคือการเวียนว่ายตายเกิด เป็นสิ่งที่รับรู้มาจากการอ่านหนังสือแล้วตัวเองก็รู้สึกว่าจะใช้ ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า เราเกิดมาเพื่อใช้กรรม แต่ไม่ได้ใช้กรรมอย่างเดียว เกิดมาสร้างกรรมด้วย เพราะว่าบางครั้งชาตินี้ เราเกิดมาทำให้คนอื่นเสียใจโดนผูกอาฆาต ชาติต่อไปเขาก็ตามมา มันก็ชดใช้กันไป เป็นวัฏฏจักร”^{๖๐๕}

^{๖๐๒} สัมภาษณ์ นางสุกัญญา สารดี, ๑๑ ธันวาคม ๒๕๕๒.

^{๖๐๓} สัมภาษณ์ นางสาวอรุณ มิตระอุตม, ๑๑ กันยายน ๒๕๕๓.

^{๖๐๔} สัมภาษณ์ เกษัชกรจรัสภัทร พลายงาม, ๘ มิถุนายน ๒๕๕๒.

^{๖๐๕} สัมภาษณ์ เกษัชกรหญิงบุศรา ตันทสุวรรณ, ๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๒.

ชีวิตมีความเป็นวัฏฏสงสาร เป็นวัฏจักรที่นำพาชีวิตทั้งหลายเวียนว่ายตายเกิดสลับ สับเปลี่ยนกันไป ไม่มีจุดเริ่มต้นและไม่มีจุดสิ้นสุด ทุกชีวิตล้วนแต่ตกอยู่ในข่ายแห่งวัฏฏสงสาร ทั้งสิ้น ทุกชีวิตล้วนแต่เกิดและตาย แต่ความตายไม่ใช่ที่สุดของชีวิต แต่การตายเป็นจุด เปลี่ยนแปลง หรือเป็นเพียงจุดเปลี่ยนผ่านที่จะนำไปสู่การเกิดชีวิตใหม่ ๆ ในภพภูมิใหม่ ๆ ที่ อาจจะดีหรือร้ายไปกว่าเดิม ผู้ให้ข้อมูลเชื่อว่าความตายเป็นสิ่งที่ชีวิตทุกชีวิตจะต้องพบเจอ และความตายไม่ใช่จุดจบของชีวิต ชีวิตมีอะไรที่ยาวนานกว่าแค่การตายเป็นที่สุด เชื่อในชีวิตใหม่ หลังจากตายไปแล้ว และเชื่อว่าการเกิดใหม่มีอีก

จากทัศนะในส่วนของวัฏฏสงสารนี้เอง ผู้ให้ข้อมูลที่เมื่อเจ็บป่วยแล้ว หรือมีชีวิตความเป็นอยู่ที่มีความทุกข์ยากลำบาก มีแนวโน้มที่จะเพียรประกอบความดีงามต่าง ๆ มีทำบุญให้ทาน การตักบาตร รวมถึงการสวดมนต์ไหว้พระ และปฏิบัติภาวนา ซึ่งการปฏิบัติทั้งหลายล้วนมี จุดมุ่งหมายสู่ความมีชีวิตใหม่ ในชาติภพใหม่ ๆ ที่ดีกว่าที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน จนบางครั้งผู้ให้ ข้อมูลได้ละเลย หรือลดทอนความใส่ใจในการแก้ไขปัญหาชีวิตในปัจจุบัน มองว่าปัญหาที่ประสบ อยู่ในปัจจุบันไม่สามารถแก้ไขได้

๔.๑.๒ ทัศนะด้านสุขภาพ

สุขภาพ หรือ สุขภาวะ คือ สภาพเดิมที่เป็นสุข ลักษณะที่เป็นสุข สภาวะที่เป็นสุข ปกติที่เป็นสุข หรือธรรมชาติที่เป็นสุข หรือสรุปโดยย่อก็คือ ชีวิตที่มีความสุข ผู้ให้ข้อมูลมีทัศนะ ต่อสุขภาพว่า สุขภาพที่ดีไม่ใช่เพียงการมีร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บเท่านั้น แต่ สุขภาพที่ดีต้องประกอบไปด้วยมิติต่างๆ ดังนี้

๔.๑.๒.๑ สุขภาพทางร่างกาย

สุขภาพทางกาย ผู้ให้ข้อมูลได้แสดงทัศนะว่า “สุขภาพกายที่ดี คือ การที่มีร่างกายที่ แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ”^{๖๐๖} หรือ “สุขของร่างกาย คือ ภาวะไม่มีโรค ไม่เจ็บป่วย หรือ เมื่อเจ็บป่วยแล้วก็สามารถฟื้นคืนเป็นปกติได้ตามเดิม”^{๖๐๗} หรือ “สุขภาพกาย คือ การมีที่ แข็งแรง ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ มีความสามารถที่จะประกอบกิจการงานต่างๆ โดยไม่ลำบาก”^{๖๐๘} หรือ “สุขภาพดี ไม่ใช่ไม่ป่วย แต่ต้องสามารถดำรงชีวิตอยู่เป็นสุขได้แม้เมื่อร่างกายเจ็บป่วย”^{๖๐๙} หรือ “สุขภาพดี ต้องประกอบด้วยอะไรที่มากกว่าการมีร่างกายแข็งแรง ไม่มีโรคหรือความ เจ็บป่วยเท่านั้น”^{๖๑๐}

^{๖๐๖} สัมภาษณ์ นางสุกัญญา สารดี, ๑๑ ธันวาคม ๒๕๕๒.

^{๖๐๗} สัมภาษณ์ เกสัชกรจิรภัทร พलयงาม, ๘ มิถุนายน ๒๕๕๒.

^{๖๐๘} สัมภาษณ์ นายภพ วงศ์ประสาร, ๑๕ มกราคม ๒๕๕๓.

^{๖๐๙} สัมภาษณ์ นางชนิดา เอี่ยมโอภาส, ๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๒.

^{๖๑๐} อ้างแล้ว.

สุขภาพทางร่างกาย หรือ สุขภาพทางร่างกาย จึงเป็นการมีร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ หรือความเจ็บป่วย และถึงแม้เมื่อร่างกายเกิดความเจ็บป่วยขึ้นแล้ว ก็สามารถรักษาฟื้นฟูสภาพให้กลับคืนดีปกติได้ตามเดิม หรือ ถึงแม้ว่าร่างกายจะเจ็บป่วย ไม่สบาย หรือทุพพลภาพ ไม่สามารถคืนดีได้เป็นปกติก็ยังคงอยู่ในวิสัยที่สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้โดยไม่ลำบากเดือดร้อน สามารถช่วยเหลือตนเองได้ หรือที่น้อยกว่านั้นที่ยังจัดได้ว่ามีสุขภาพทางร่างกาย คือ ถึงแม้ว่าร่างกายจะเจ็บป่วย ทุพพลภาพสักเพียงใด แต่ใจไม่ป่วยไปด้วยก็นับได้ว่าเป็นผู้ที่มีความสุขแล้ว ทั้งนี้ สุขภาพกายเป็นเพียงมิติหนึ่งในหลายๆ มิติของสุขภาพ การมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงเพียงอย่างเดียวจึงไม่สามารถเข้าถึงความมีสุขภาพที่สมบูรณ์ได้

ทั้งนี้ ผู้ให้ข้อมูลยังแสดงทัศนะต่อสุขภาพกายซึ่งสัมพันธ์กับทัศนะเรื่องกรรมและวิบากไว้ เช่น “สำหรับการป่วยทางกายนี้คิดว่าเป็นเรื่องปกติ และคิดว่าอาการป่วยเป็นผลของกรรมที่ได้กระทำไว้ก่อน”^{๖๑๑} หรือ “สุขภาพกายบางส่วนกำหนดได้ บางส่วนกำหนดไม่ได้ ส่วนที่กำหนดได้ สร้างเสริมได้ เช่น การออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร ให้มีสุขภาพทางกายดีแข็งแรง ก็ดูแลกันตามความเหมาะสม บางส่วนที่กำหนดไม่ได้ ไม่อย่างให้เกิดขึ้นก็เกิดขึ้นได้เอง ห้ามไม่ได้ เช่น เมื่อเจ็บไข้ได้ป่วย ซึ่งควบคุมกำหนดไม่ได้ ไม่อยากให้เกิดขึ้นก็เกิดขึ้นได้เอง”^{๖๑๒} สุขภาพกายจะดีหรือไม่ดีนั้นจึงเป็นผลที่เกิดจากเหตุปัจจัยต่างๆ เช่น พฤติกรรมการดำรงชีวิตในปัจจุบันตลอดรวมไปถึงเป็นผลที่เกิดจากการกระทำต่างๆ ที่ได้เคยกระทำไว้แล้วในอดีต

ทั้งนี้ การมีทัศนะต่อชีวิตที่ว่า ความเจ็บไข้ได้ป่วยไม่สบาย และความตาย เป็นธรรมดาของชีวิต ได้ส่งผลต่อทัศนะต่อสุขภาพกาย โดยผู้ให้ข้อมูลที่แม้จะมีร่างกายเจ็บป่วย มีโรคเรื้อรังที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ หรือมีโรคที่อันตรายมีความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตได้ หรือแม้แต่เคยมีประสบการณ์ต่อความเจ็บป่วย หรือความตายทั้งทางตรงและทางอ้อม ถ้ามีสภาพจิตใจที่สามารถยอมรับความเป็นจริงของการเจ็บป่วยนั้นๆ ได้ ก็นับได้ว่าเป็นผู้ที่มีสุขภาพกายที่ดี ทั้งนี้ เนื่องจากความเจ็บป่วยไม่สบายนั้นๆ ไม่ได้ทำให้ผู้ที่เจ็บป่วยไม่สบายเป็นทุกข์เดือดร้อน แต่ผู้ที่มีความเจ็บป่วยไม่สบายนั้นๆ สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้เป็นปกติ สามารถทำการทำงานต่างๆ ได้โดยปกติ รวมถึงสามารถเลือกทำการทำงานต่างๆ ได้ตามแต่ที่สภาพของร่างกายจะอำนวย โดยที่มีจุดสำคัญ คือ จิตใจไม่ได้เป็นทุกข์เดือดร้อนไปกับสภาพร่างกายที่เจ็บป่วยนั้นๆ จิตใจสามารถยอมรับในความเจ็บป่วย และสามารถดำรงชีวิตอยู่กับความเจ็บป่วยที่มีเสมือนว่าไม่ได้เจ็บป่วย หรือสามารถปรับแต่งการดำเนินชีวิตให้ผสมผสานสอดคล้องกับความเจ็บป่วยที่มีอยู่นั้น ไม่ให้ความเจ็บป่วยที่มีอยู่นั้นเป็นอุปสรรคต่อขจัดขวางความสุขที่พึงมีพึงได้ เช่นที่ผู้ให้ข้อมูลได้แสดงความคิดเห็นไว้ว่า เราจะต้องไม่ไปเครียด หรือวิตกกังวลไปกับอาการเจ็บป่วยต่างๆ ที่

^{๖๑๑} สัมภาษณ์ นางชนิดา เอี่ยมโอภาส, ๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๒.

^{๖๑๒} สัมภาษณ์ เกษัชกรรังสรรค์ วงศ์บุญหนัก, ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๕๒.

๔.๑.๒.๒ สุขภาพทางจิตใจ

ผู้ให้ข้อมูลได้แสดงทัศนคติต่อสุขภาพทางจิตใจไว้ เช่น “สุขภาพใจ คือ มีสภาพจิตใจ และอารมณ์แจ่มใส เบิกบาน สามารถทนต่อความกดดันทางใจต่างๆ ได้พอสมควร จิตใจที่มีความเข้มแข็งเพียงพอที่จะเผชิญปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต และสามารถแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้”^{๖๑๓} หรือ “สุขของจิต คือ ภาวะจิตใจปลอดโปร่ง สบาย มีความสุข ไม่ทุกข์ร้อนใจ”^{๖๑๔} หรือ “สุขภาพจิตที่ดี มีจิตใจที่ดีงาม มองโลกในแง่ดี”^{๖๑๕} หรือ “จิตใจที่ดีงาม เป็นกุศล ปราศจากความเศร้าเสียใจ ความทุกข์ทรมานใจ ไม่มีจิตใจที่มีความโลภเพ็งเล็งอยากได้จนเกินพอดี ทั้งไม่มีความผูกโกรธ พยายามเบียดเบียนผู้อื่น และไม่มีความหลงมัวเมาในชีวิตจนเกินไป”^{๖๑๖}

ความสุขทางจิตใจ ในทัศนะของผู้ให้ข้อมูล จึงมีลักษณะเป็นสภาวะที่จิตใจปลอดโปร่ง สบาย มีความสุข ไม่ทุกข์ร้อนใจ เป็นจิตใจที่ดีงาม ไม่มีความวิตกกังวลต่างๆ ผู้ให้ข้อมูลมีแนวโน้มที่จะมองว่าสุขภาพในมิติด้านจิตใจและมีมิติด้านร่างกายมีความสัมพันธ์กัน เช่น ความเห็นที่ว่า “ร่างกายและจิตใจมีส่วนสัมพันธ์กันอย่างมาก ถ้าร่างกายเป็นโรคก็จะส่งผลให้จิตใจเกิดความเครียด จนโรคที่เป็นอาจจะเพิ่มขึ้น เหมือนป่วยหนึ่งได้ถึงสอง คือ ป่วยทั้งกายป่วยทั้งใจ หรือเมื่อใจเครียดก็ย่อมส่งผลถึงร่างกายเช่นกัน”^{๖๑๗} นั่นคือ สุขภาพในมิติทางกายและสุขภาพในมิติทางจิตใจล้วนแต่มีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกัน เกิดผลสะท้อนตอบกลับไปมาระหว่างกันและกัน เมื่อกายป่วยย่อมจะชักนำให้เกิดจิตใจที่ป่วยไข้ติดตามมา หรือเมื่อป่วยใจแล้วก็ย่อมส่งผลกระทบต่อการทำงานของระบบร่างกายเช่นกัน

ทั้งนี้ ผู้ให้ข้อมูลมีแนวโน้มที่จะมองสุขภาพในมิติทางจิตใจว่ามีความสำคัญ และมีอิทธิพลเหนือกว่าสุขภาพในมิติทางกายภาพ เช่น “ความสุขใจเป็นเรื่องหลักสำคัญมากกว่าความสุขกาย เช่น ถึงแม้เราจะมีร่างกายที่พิการ เจ็บป่วย ถ้าจิตเราดี เข้มแข็งเราก็อยู่สบาย ไม่เดือดร้อน ถ้าเราสามารถยอมรับความบกพร่องของร่างกาย ไม่ทุกข์กับความบกพร่องของ

^{๖๑๓} สัมภาษณ์ นางสุกัญญา สารดี, ๑๑ ธันวาคม ๒๐๐๙.

^{๖๑๔} สัมภาษณ์ เกสัชกรจิรภัทร พलयงาม, ๘ มิถุนายน ๒๕๕๒.

^{๖๑๕} สัมภาษณ์ นายภพ วงศ์ประสาร, ๑๕ มกราคม ๒๕๕๓.

^{๖๑๖} สัมภาษณ์ คุณเอก (นามสมมติ), ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๓.

^{๖๑๗} สัมภาษณ์ เกสัชกรหญิงบุศรา ตันทสุวรรณ, ๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๒.

“แล้ว

เมื่อผู้ให้ข้อมูลมุ่งเน้นและให้ความสำคัญกับสุขภาพในมิติทางจิตใจเป็นหลัก กิจกรรมหลายอย่างจึงมีจุดมุ่งหมายเพื่อการส่งเสริมสุขภาพใจ เช่น การทำบุญให้ทานก็จะกระทำเพื่อให้จิตใจเป็นสุข การสวดมนต์ ไหว้พระ ปฏิบัติกรรมฐาน การปฏิบัติธรรม หรือการปฏิบัติศาสนกิจต่างๆ ก็มีจุดมุ่งหมายเพื่อความสบายใจ ให้จิตใจแจ่มชื่นเบิกบาน ให้มีจิตใจที่เข้มแข็ง ใจดี สบาย และคลายความวิตกกังวลต่างๆ พร้อมรับมือปัญหาต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นในชีวิตได้ และสุขภาพใจที่ผู้ให้ข้อมูลมักกล่าวถึง คือ ความสงบใจ โดยเฉพาะกับผู้ที่ผ่านประสบการณ์การปฏิบัติกรรมฐาน มักมีความเห็นในแนวเดียวกันว่า ความสงบใจเป็นความสุขอย่างหนึ่ง ที่ไม่ต้องคอยอาศัยสิ่งปรุงแต่งจากภายนอก เป็นสิ่งที่ละเอียดอ่อนประณีต เกิดขึ้นภายในจิตใจของเราเอง ทั้งนี้ ยังพบว่าความทุกข์ต่างๆ ที่ผู้ให้ข้อมูลได้แสดงไว้มักเป็นความทุกข์ที่เกิดขึ้นทางจิตใจเป็นหลักมากกว่าความทุกข์จากความเจ็บป่วยทางกาย เช่น ความทุกข์กังวลในเรื่องครอบครัว ตำแหน่งหน้าที่การงาน ภาระความรับผิดชอบต่างๆ เป็นความกังวลใจที่เกิดขึ้นส่วนตัวลึกๆ กระทบต่อจิตใจโดยตรง

นอกจากนั้น ผู้ให้ข้อมูลยังแสดงความทัศนะว่า สุขภาพใจ เป็นจุดเริ่มต้นและส่งผลกระทบไปถึงมิติสุขภาพในด้านอื่นๆ ที่นอกเหนือไปจากการมีสุขภาพกายที่ดี เช่น “จิตใจที่ดี ย่อมส่งผลในวงกว้างสู่ครอบครัว บุคคลใกล้ชิดที่เมื่อใกล้ก็มีความสุข และยังส่งผลขยายไปสู่สังคมแวดล้อมในวงกว้างอีกด้วย” คือ ความเห็นที่ว่า จิตใจที่ดี ส่งผลกระทบทำให้ครอบครัว คือ บุคคลซึ่งอยู่แวดล้อมใกล้ชิดมีความสุข และส่งผลกระทบต่อเนื่องกันไปและสามารถชักนำไปสู่สภาพสังคมที่มีลักษณะอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกัน

^{๒๑๘} สัมภาษณ์ เกษัชกรรังสรรค์ วงศ์บุญหนัก, ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๕๒.

^{๒๑๙} สัมภาษณ์ นางธนิดา เอี่ยมโอภาส, ๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๒.

^{๒๒๐} สัมภาษณ์ นางสาวอรุณ มิตโรดม, ๑๑ กันยายน ๒๕๕๓.

^{๒๒๑} อ้างแล้ว.

๔.๑.๒.๓ สุขภาพมีได้ด้วยกัลยาณมิตร (สุขภาพทางสังคม)

สุขภาพในมิติทางสังคม ผู้ให้ข้อมูลได้แสดงทัศนะไว้ว่า “สุขภาพส่วนที่นอกเหนือไปจากตัวเราเอง คือ ครอบครัวและเพื่อน ๆ ทั้งในที่ทำงานและกัลยาณมิตรธรรมทั้งหลาย ที่คอยดูแลห่วงใยและให้กำลังใจเมื่อเราเป็นทุกข์ ไม่สบาย ... ทั้งหมดนั้นทำให้เรารู้สึกได้ว่า เราไม่ได้โดดเดี่ยว เรามีคนคอยห่วงใย”^{๖๒๒} หรือ “สุขภาพทางครอบครัวก็เป็นสิ่งสำคัญ ครอบครัวคือ สิ่งที่คอยดูแลซึ่งกันและกัน”^{๖๒๓} หรือ “เมื่อครอบครัวเราเป็นครอบครัวที่ดีมีความสุข เพื่อนบ้านก็เป็นครอบครัวที่ดี มีความสุข อยู่ใกล้กัน ดูแลบ้านช่อง ลูกหลานซึ่งกันและกัน สังคมก็จะเป็นสุข เป็นสังคมที่ดี มีความปลอดภัย”^{๖๒๔}

กัลยาณมิตร หรือ สังคมที่แวดล้อมเป็นส่วนสำคัญต่อสุขภาพของบุคคลอย่างมาก ผู้ให้ข้อมูลมีทัศนะต่อสังคมแวดล้อมว่า บุคคลถ้าได้อยู่ในสังคมที่ดีที่เหมาะสม เป็นสังคมที่ฝึกฝนในการทำความดี รักษาศีล มีความเกื้อกูลแก่กันและกัน เป็นสังคมที่ไม่สร้างความทุกข์เดือดร้อนให้แก่กันและกัน ซึ่งเป็นลักษณะของสังคมที่มีสุขภาพ ย่อมส่งผลให้เกิดสุขภาพส่วนบุคคล คือ ทั้งสุขภาพทางร่างกาย และสุขภาพทางจิตใจที่ดี

ผู้ให้ข้อมูลมีทัศนะว่าครอบครัวเป็นสิ่งสำคัญที่คอยสนับสนุน ช่วยเหลือและให้กำลังใจ ในเวลาที่เจ็บป่วย ไม่สบายใจ และผู้ให้ข้อมูลมักแสดงความคิดเห็นว่า ถ้าได้อยู่ในสังคมแวดล้อมที่มีคนคิดเหมือน ๆ กัน ปฏิบัติเหมือน ๆ กัน ฝึกฝนบุญกุศลเหมือน ๆ กัน คอยดูแลเอาใจใส่กันและกัน เป็นกำลังใจให้แก่กันและกัน ก็จะมีส่วนช่วยให้ชีวิตสามารถผ่านพ้นอุปสรรค หรือปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นมาได้ บางครั้งคนเราอาจท้อแท้กับปัญหาต่างๆ ที่รุมเร้าเข้ามา แต่การที่ได้รับกำลังใจ หรือคำแนะนำจากกัลยาณมิตร ซึ่งเป็นผู้ที่คอยช่วยเหลือ ผลักดัน และส่งเสริมให้เราดำเนินชีวิตอยู่ด้วยความดีงามต่างๆ แล้ว ก็จะมีส่วนช่วยให้เราได้คิด รวมถึงอาจสามารถหาหนทางในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้

สุขภาพของสังคมส่วนรวมจะเกิดขึ้นด้วยการที่ชุมชน สังคม หรือครอบครัว มีความสมัครสมานสามัคคี ดูแลห่วงใยกันและกัน ไม่ทำร้าย ไม่ทำลายกัน ต่างไม่กระทำการสิ่งต่างๆ ที่เป็นการเบียดเบียนบุคคลอื่นให้เดือดร้อน ไม่สบายทั้งกายและใจ ผู้ให้ข้อมูลได้อธิบายไว้อย่างน่าสนใจว่า เพื่อนบ้านที่ดี ครอบครัวที่ดี เมื่อต้องมาอยู่อาศัยใกล้ ๆ กัน ต่างคนต่างช่วยดูแลบ้านช่องของกันและกัน ช่วยกันดูแลลูกหลานซึ่งกันและกัน สังคมก็จะเป็นสุข เป็นสังคมที่ดี สังคมมีความปลอดภัย เกิดเป็นสังคมที่น่าอยู่และปลอดภัย เมื่อนำมาเปรียบเทียบกับสังคมในปัจจุบันนี้

^{๖๒๒} อ่างแล้ว.

^{๖๒๓} สัมภาษณ์ เกษียรจิรภัทร พลาสยาม, ๘ มิถุนายน ๒๕๕๒.

^{๖๒๔} อ่างแล้ว.

๔.๑.๒.๔ สุขภาพทางปัญญา

สุขภาพทางปัญญา ผู้ให้ข้อมูลได้แสดงทัศนะไว้ว่า “สุขภาพทางปัญญาที่ปัจจุบันนี้ พุดถึงกันมาก สุขภาพทางปัญญาไม่ใช่แค่มีความรู้ประกอบอาชีพทำมาหากินได้ แต่สุขภาพทางปัญญาเป็นความสามารถในการรู้ เกิดความเข้าใจถึงหนทางในการนำพาชีวิตให้อยู่ดีมีสุข สามารถรู้ได้ว่าสิ่งใดเป็นสิ่งที่ดีงาม สิ่งใดเป็นสิ่งไม่ดีไม่งาม ควรหรือไม่ควรที่จะทำ และสามารถดำรงตนอยู่เป็นคนดีคนหนึ่งในสังคม ซึ่งสุขภาพทางปัญญานี้มีความเกี่ยวข้องกับสัมพันธกันอย่างลึกซึ้งกับแง่มุมของศาสนา เพราะศาสนาต่าง ๆ ล้วนแต่สอนให้คนเป็นคนดี สอนให้สามารถแยกแยะว่าสิ่งใดดี สิ่งใดไม่ดี สิ่งใดควร สิ่งใดไม่ควรจะปฏิบัติ และสอนให้เราพัฒนาตัวเองไปสู่สิ่งที่ดีงามกว่าที่เป็นอยู่อย่างไร”^{๒๒๕}

สุขภาพทางปัญญาในทัศนะของผู้ให้ข้อมูล คือ ความรู้ความสามารถที่ใช้ในความสามารถที่จะดำรงชีวิตได้อย่างเป็นสุข สามารถแบ่งแยกได้ว่าสิ่งใดเป็นสิ่งที่ดีงามที่ถูกต้องเหมาะสมเหมาะสมควรที่จะประพฤติปฏิบัติ สิ่งใดเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้องเหมาะสมไม่ควรประพฤติปฏิบัติ ซึ่งสุขภาพทางปัญญานี้มีความสัมพันธ์โดยตรงกับแง่มุมทางศาสนา ซึ่งทุกศาสนาล้วนมุ่งเน้นให้บุคคลผู้ดำเนินตามเป็นบุคคลที่ปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้อง ดีงาม เหมาะสมกับสังคม ไม่สร้างความทุกข์เดือดร้อนให้กับทั้งตนเองและผู้อื่น และรู้ว่าสิ่งใดควร สิ่งใดไม่ควรจะประพฤติปฏิบัติ แต่ทั้งนี้ พบว่าสุขภาพทางปัญญานี้กลับถูกกล่าวถึงน้อยมากจากผู้ให้ข้อมูลทั้งหมด

๔.๑.๒.๕ สุขภาพองค์รวม

สุขภาพองค์รวม หรือ สุขภาพในลักษณะแห่งความสอดคล้องประสานกันของสุขภาพในแง่มุมที่หลากหลายนั้น สามารถเห็นได้จาก สุขภาพในทัศนะของผู้ให้ข้อมูล เช่น “สุขภาพดี คือชีวิตที่มีความสุข”^{๒๒๖} หรือ “สุขภาพ คือ อะไรที่มากกว่าการมีร่างกายแข็งแรง สุขภาพ คือ ภาวะแห่งความสุข หรือ ความพึงพอใจ”^{๒๒๗} หรือ “ชีวิตที่มีความสุข เป็นอะไรที่ไม่ยาก ก็คือ การทำอย่างไรก็ได้ให้มีความสุข คิดอะไรก็ได้ก็เพื่อให้ตัวเองมีความสุข ทั้งนี้ต้องไม่สร้างความเดือดร้อนให้ใครๆ ด้วย”^{๒๒๘}

^{๒๒๕} สัมภาษณ์ เกสัชกรจิรภัทร พลายงาม, ๘ มิถุนายน ๒๕๕๒.

^{๒๒๖} สัมภาษณ์ นางนุชนาท กอบธัญการณ, ๘ มกราคม ๒๕๕๓.

^{๒๒๗} สัมภาษณ์ เกสัชกรจิรภัทร พลายงาม, ๘ มิถุนายน ๒๕๕๒.

^{๒๒๘} สัมภาษณ์ นางธนิดา เอี่ยมโสภาส, ๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๒.

สุขภาพจึงเป็นองค์รวมแห่งความสุข อาจกล่าวได้ยาก หรือจำแนกแจกแจงอย่างละเอียดได้ว่า ความสุขคืออะไร แต่สุขภาพ หรือ ความสุข ก็คือ ลักษณะรวมทั้งหมด และเหตุปัจจัยทั้งหลายที่ชักนำไปสู่ชีวิตที่มีความสุข ซึ่งอาจไม่ได้ดีหรือสมบูรณ์แบบในทุกๆ ด้าน แต่โดยภาพรวมแล้ว ชีวิตที่สามารถรู้สึกสัมผัสได้ว่าเป็นสุขก็คือ ชีวิตที่มีความสุข มีสุขภาพนั่นเอง สุขภาพที่สามารถประมวลได้จากผู้ให้ข้อมูลนั้นจะมีลักษณะ คือ สุขภาพกายที่แข็งแรง ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ มีความสามารถที่จะประกอบกิจกรรมการงานต่างๆ ได้โดยไม่ลำบาก และต้องสุขภาพจิตที่ดี มีจิตใจดีงาม มองโลกในแง่ดี ทั้งต้องมีสังคมที่อยู่เย็นเป็นสุข มีความสงบเรียบร้อย มีความปลอดภัยต่อชีวิตและทรัพย์สิน มีการช่วยเหลือเกื้อกูลดูแลกันและกัน และที่ขาดไปไม่ได้ คือ การดำรงชีวิตอย่างมีจุดหมาย

ทั้งหมดนี้เป็นการแสดงออกถึงทัศนะต่อสุขภาพที่มีมิติกว้างขวางกว่าเพียงแค่การมีร่างกายแข็งแรงเท่านั้น สุขภาพที่ดีจะต้องประกอบขึ้นจากหลายๆ มิติที่สนับสนุนส่งเสริมกันไป โดยมิติที่ผู้ให้ข้อมูลให้ความสำคัญมากที่สุด คือ มิติด้านจิตใจ ทั้งนี้รวมไปถึงมิติด้านปัญญาซึ่งคอยสนับสนุนมิติด้านจิตใจอีกชั้นตอนหนึ่ง

๔.๑.๓ การสร้างเสริมสุขภาพตามแนวพระพุทธศาสนา

ผู้ให้ข้อมูลจะแสดงทัศนะและกิจกรรมส่วนตัวเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพไว้อย่างแตกต่างหลากหลาย พอสรุปไว้เป็นแนวทางเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพได้ดังนี้

๔.๑.๓.๑ สุขภาพเกิดจากความเข้าใจในธรรมชาติของโลก (ไตรลักษณ์)

จากลักษณะพื้นฐานของสรรพสิ่งทั้งหลาย หรือ หลักไตรลักษณ์ ที่ทั้งสิ่งมีชีวิตหรือไม่ มีชีวิตล้วนแต่ต้องอยู่ภายใต้กฎพื้นฐานอย่างเดียวกันที่เรียกว่าเป็นสามัญลักษณ์ คือ ๑) สิ่งที่เกิดจากเหตุปัจจัยต่างๆ สร้างสรรค์ขึ้นย่อมมีสภาพไม่เที่ยง ไม่คงที่ ไม่ยั่งยืน มีแต่ความเปลี่ยนแปลงไปอยู่ตลอดเวลา ๒) สิ่งที่เกิดจากเหตุปัจจัยต่างๆ สร้างสรรค์ขึ้นย่อมมีสภาพถูกบีบคั้น กดดัน ขัดแย้ง มีสภาพบกพร่อง ไม่สมบูรณ์อยู่ภายใน ให้ต้องเสื่อมสภาพไปในที่สุด และ ๓) สิ่งทั้งหลายทั้งปวงล้วนแต่ปราศจากแก่นสาร หรือความมีตัวตนแท้จริง ผู้ให้ข้อมูลจะแสดงทัศนะที่เกี่ยวข้องกับหลักไตรลักษณ์ หรือ ทัศนะของความไม่เที่ยง ภาวะที่ถูกบีบคั้นให้ต้องเปลี่ยนแปลง และความไม่มีตัวตนที่แท้จริงไว้ ดังนี้ว่า “สิ่งที่มีอยู่ทางโลกทั้งหมดล้วนเป็นสิ่งสมมุติขึ้นมา เป็นสิ่งที่ไม่มียุติจริง เป็นเพียงความมีอยู่เพียงชั่วคราว ในระยะเวลาหนึ่ง ทำยที่สุดต้องดับสูญสิ้นไป นี่คือความจริงของสิ่งทั้งหลาย”^{๒๒๙}

เมื่อมีความคิดความเห็นที่ชีวิตเป็นของชั่วคราว หรือ การยอมรับในสิ่งที่ทั้งหลายเป็นของชั่วคราว หรือ สิ่งทั้งหลายไม่อาจยึดถือได้จริง ถ้าเราสามารถปล่อยวางไม่ยึดติดกับสิ่ง

^{๒๒๙} สัมภาษณ์ เกษัชกรรังสรรค์ วงศ์บุญหนัก, ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๕๒.

พระพุทธศาสนามีทัศนะว่าการยึดมั่นติดข้องอยู่กับสิ่งต่างๆ ไม่ว่าจะละเอียดประณีตเพียงใดก็ยังไม่สามารถเข้าถึงความสุภาพที่สมบูรณ์ เพราะการยึดถือในสิ่งซึ่งไม่เที่ยงที่มีสภาพบีบคั้นให้ต้องเสื่อมสิ้นไป และหาแก่นสารสาระอย่างแท้จริงไม่ได้ ที่ถึงแม้จะนำความสุขมาให้ แต่เมื่อสิ่งซึ่งมีธรรมดาไม่เที่ยงเหล่านั้นต้องเสื่อมสิ้นไปแล้วความสุขที่ได้ย่อมต้องเสื่อมสภาพ หรือลดระดับลงกลายเป็นความทุกข์ในที่สุด สมเด็จพระอรหันต์สัมมาสัมพุทธเจ้าจึงได้ทรงเน้นย้ำถึงความเข้าใจในหลักไตรลักษณ์ของสรรพสิ่ง และการไม่เข้าไปยึดมั่นถือมั่นในสรรพสิ่งทั้งหลาย เหล่านั้นว่าเป็นเรา เป็นของๆ เรา ทั้งนี้ เพราะการเข้าไปหลงยึดถือจับจวบในสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้คงที่ ว่าเที่ยงแท้คงที่ หรือพยายามบำรุงรักษาสิ่งที่จะต้องเสื่อมสลายให้ไม่เสื่อมสลาย ย่อมเป็นธรรมดาที่ต้องเกิดความทุกข์ยากลำบากแก่บุคคลผู้พยายามแนนอน และการที่ได้รู้เห็นตามความเป็นจริงของสรรพสิ่งว่าล้วนแต่ต้องตกอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ดังนี้แล้วย่อมเป็นผู้ที่สำเร็จกิจในพระพุทธศาสนา^{๒๓๐} เป็นผู้มีความสุขอย่างแท้จริง

การสร้างเสริมสุขภาพจึงเกิดขึ้นได้ด้วยความคิด ความเห็นที่ถูกต้องต่อสรรพสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงตามธรรมชาติว่ามีสภาพอย่างไร ซึ่งเมื่อเข้าใจและยอมรับความจริงนั้นๆ โดยไม่ปฏิเสธ ไม่พยายามขัดขืนหรือฝืนสภาพความเป็นจริงนั้นๆ ย่อมเข้าถึงความมีสุขภาพได้ในที่สุด ตามที่ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวไว้ว่า “สิ่งใดที่มีอยู่ในปัจจุบัน สักวันหนึ่งมันต้องสูญไป ไม่สามารถมีอยู่ได้ตลอดไป ซึ่งเมื่อเรานำมาเป็นพื้นฐานในการคิด ในการทำสิ่งต่างๆ แล้วจะทำให้เราไม่ไปยึดติดกับอะไรๆ มากจนเกินไป เช่น แม้แต่ร่างกายเราจะเจ็บจะป่วย แต่ก็ยังเป็นเพียงการเจ็บป่วยทางร่างกายเท่านั้น ถ้าเราเห็นว่าร่างกายเป็นเพียงสิ่งชั่วคราว จิตใจเราไม่ไปยึดติดในร่างกายจนเกินไป ความรู้สึกต่อการเจ็บป่วยมันก็จะน้อยกว่า”^{๒๓๑}

^{๒๓๐} ตูรายละเอียดใน ส.ช. (ไทย) ๑๗/๑๕/๒๕.

^{๒๓๑} สัมภาษณ์ เกษัชกรรังสรรค์ วงศ์บุญหนัก, ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๕๒.

๔.๑.๓.๒ สุขภาพบทความพอเพียง (สันโดษ)

ผู้ให้ข้อมูลมักจะแสดงความเห็นในทำนองที่ว่า เงินทองไม่ใช่เป้าหมายสูงสุดในชีวิต iva “การทำงานหาเงิน การทำงานหากิน ก็ไม่ได้คิดว่าจะต้องทำไปจนตลอดชั่วชีวิต ไม่คิดว่า จะต้องทำงานจนตาย คิดว่าทำงานไม่ใช่ทำเพื่อ ยศตำแหน่ง เกียรติยศ ชื่อเสียง ทรัพย์สิน เงิน ทองของเรา ที่ทำงานหาเงินทั้งหมดก็เพื่ออิสรภาพทางการเงิน มีอิสระในชีวิตที่ไม่ต้องมีชีวิต เพียงเพื่อทำมาหากินไปวัน ๆ วันหนึ่งเมื่อเงิน หรือทรัพย์สินที่มีอยู่ทำงานแทนเราได้ เราก็จะสามารถทำในสิ่งที่สนใจได้อย่างเต็มที่ ไม่ต้องทำงานต่าง ๆ เพราะต้องหารายได้เลี้ยงปากท้อง เวลาที่เหลือที่มีสามารถนำไปพัฒนาตนเอง ไม่ต้องทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยความโลภ หรือกิเลสชัก นำไป สามารถเลือกทำในสิ่งที่ เป็นบุญเป็นกุศล”^{๖๓๒} หรือ “ถ้าเราใช้เงินทองเพื่อซื้อความสุข เรา ก็ต้องซื้อไปเรื่อย ๆ ไม่มีที่ สุด ความสุขจริงนี้มืออยู่รอบ ๆ ตัวเราเนือง หาได้ง่ายไม่ใช่ของยาก แค ่ความสงบก็นับได้ว่าเป็นความสุขแล้ว การได้อยู่บ้านพักผ่อน ทำงานบ้านที่รัก ชีวิตก็มีความสุข แค่คิดดีก็มีสุข คิดไม่ดีก็มีทุกข์ เน้นการคิดเชิงบวก”^{๖๓๓} หรือ “เงินทองไม่ใช่ทั้งหมดของชีวิต เมื่อ เราเจ็บป่วยไม่สบาย เงินทองที่มีอยู่มากมายก็ไม่อาจช่วยเหลือเราได้ และบางครั้งที่เราเจ็บป่วย นั้นก็เกิดจากการที่เราทำงานหาเงินจนลืมนึกที่จะดูแลเอาใจใส่รักษาสุขภาพตนเองให้ดี และเห็นว่า เงินทองที่เดิมเราเคยเห็นว่าสำคัญนั้น ไม่อาจเทียบได้กับการมีสุขภาพที่ดีได้”^{๖๓๔}

ผู้ให้ข้อมูลแสดงความคิดเห็นในลักษณะที่ว่า ไม่ใช่ว่ามีทรัพย์สินเงินทองมากมายแล้วจะ มีความสุข หรือ ทรัพย์สินเงินทองเป็นสิ่งจำเป็นแต่ไม่ใช่สิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิต หรือ เงินทอง ไม่ใช่ทั้งหมดของชีวิต หรือ เมื่อเราเจ็บป่วยไม่สบาย เงินทองที่มีอยู่มากมายก็ไม่อาจช่วยเหลือ เราได้ หรือ บางครั้งที่เราเจ็บป่วยนั้นก็เกิดจากการที่เราทำงานหาเงินจนลืมนึกที่จะดูแลเอาใจใส่ รักษาสุขภาพตนเองให้ดี หรือ เงินทองที่เดิมเราเคยเห็นว่าสำคัญนั้น ไม่อาจเทียบได้กับการมี สุขภาพที่ดีได้ เป็นต้น คำพูดในลักษณะนี้เองที่แสดงออกถึงทัศนะที่ว่า ชีวิตไม่ได้อยู่ได้ด้วยการ บริโภคเพียงอย่างเดียว ความสุขไม่ได้เกิดจากการที่มีเงินทองมากมายก่ายกอง จนสามารถซื้อ หาสิ่งต่าง ๆ ได้ตามความปรารถนา ซึ่งถ้าชีวิตมีลักษณะไปหาความสุขด้วยการซื้อหาแล้ว หรือ มี ลักษณะมีทรัพย์ก็มีสุข เมื่อไม่มีทรัพย์ก็ไม่มีสุข มนุษย์ก็จะต้องแสวงหาทรัพย์เพื่อมาซื้อหา ความสุขอยู่ตลอดเวลาอย่างไม่มีที่ สุด

ผู้ให้ข้อมูลส่วนหนึ่งได้ผ่านประสบการณ์ทำงานแสวงหาทรัพย์สินเงินทอง เพื่อหา รายได้มาให้เพียงพอกับการใช้จ่าย ส่วนใหญ่ด้วยการหารายได้เพิ่มเติมจากการทำงานพิเศษ บางครั้งเป็นการทำงานที่หนักมากจนไม่มีเวลาให้กับตนเองได้พักผ่อน หรือ ไม่มีเวลาในการ

^{๖๓๒} อ่างแล้ว.

^{๖๓๓} สัมภาษณ์ นางธนิดา เอี่ยมโอภาส, ๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๒.

^{๖๓๔} สัมภาษณ์ นางสุกัญญา สารดี, ๑๑ ธันวาคม ๒๕๕๒.

เมื่อผู้ให้ข้อมูลเห็นว่าความสุขไม่ได้เกิดจากการมีทรัพย์สินแล้ว จะเกิดการปรับตัวโดยผู้ให้ข้อมูลจะหันมาสนใจสุขภาพของตนเองมากขึ้น โดยการหันมาออกกำลังกาย และดูแลใส่ใจตนเองมากขึ้น พยายามไม่เครียดกับภาระการงานต่างๆ พยายามผ่อนคลาย และมีความสุขกับชีวิตในทุกๆ วัน ด้วยการกระทำกิจกรรมพื้ๆ เช่น การดูแลบ้าน การปลูกต้นไม้ ทำสวน ซึ่งเป็นกิจกรรมที่บางครั้งอาจดูน่าเบื่อหน่ายและไม่มีความสุข แต่ในความเป็นจริงแล้ว กลับสร้างความสุขให้เกิดขึ้นแก่ตนเองได้ ทั้งยังกลับมาสนใจสุขภาพของครอบครัวมากขึ้น โดยหันมาดูแลเอาใจใส่ คอยดูแลบุคคลในครอบครัว ให้ความสำคัญกับบุคคลมากกว่าวัตถุสิ่งของ และการมีรายได้ลดลงกลับไม่มีผลกระทบต่อความเป็นอยู่ พบว่ายังสามารถดำรงชีวิตอยู่ด้วยความพอเพียง สามารถใช้จ่ายตามมีตามได้ และสามารถมีความสุขได้ตามความเหมาะสม

สำหรับความพอเพียงนั้น จะตรงกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา คือ สันโดษ หรือ ความยินดี ความพอใจ ความยินดีด้วยของของตนซึ่งได้มาด้วยเรี่ยวแรงความเพียรโดยชอบธรรม ความยินดีด้วยปัจจัยสี่ตามมีตามได้ ความรู้จักอิมรู้จักพอ มีอยู่ด้วยกัน ๔ อย่าง คือ ๑) ความยินดีตามที่ได้ หรือ ความยินดีตามที่พึงได้ คือ เมื่อได้สิ่งใดมาก็ยินดีพอใจด้วยสิ่งนั้น ไม่ติดใจอยากได้สิ่งอื่น ไม่เดือดร้อนกระวนกระวายเพราะสิ่งที่ตนไม่ได้ ไม่ปรารถนาสิ่งที่ตนไม่พึงได้ หรือเกินไปกว่าที่ตนพึงได้โดยถูกต้อง ชอบธรรม ไม่เพ่งเล็งปรารถนาของที่คนอื่นได้ ไม่ริษยาเขา ๒) ยินดีตามกำลัง คือ ยินดีพอแก่กำลังร่างกายสุขภาพ และวิสัยแห่งการใช้สอยของตน ไม่ยินดีอยากได้เกินกำลัง และ ๓) ยินดีตามสมควร คือ ยินดีตามที่เหมาะสมกับตน อันสมควรแก่ภาวะ ฐานะ แนวทางชีวิต และจุดหมายในการดำเนินชีวิต

บุคคลเมื่อยึดหลักสันโดษ หรือ ความพอเพียง ชีวิตย่อมมีความสุขตามสมควร ย่อมไม่ลำบากดิ้นรนไฝ่หาจนเกินกำลังอันนำไปสู่ความทุกข์ร้อนใจ แต่ก็มีได้เป็นการดำรงตนอยู่ด้วยความยากลำบากขั้นแค่น แต่เป็นการดำรงตนอยู่ตามสมควรแก่ฐานะอันไม่ทำให้ตนเอง และผู้อื่นต้องเดือดร้อนจากการแสวงหาอันเกินพอดีไป และการมีชีวิตที่พอเพียง รู้จักพอ มีเท่าไรใช้เท่านั้น ได้เท่าไรใช้เท่านั้น ไม่กินอยู่ เป็นอยู่เกินกว่าฐานะที่มี ชีวิตก็จะไม่มีหนี้สิน และมีความสุขอยู่กับตัวเองให้มากขึ้น ไม่ต้องพึ่งพาสิ่งของภายนอกเพื่อทำให้ตนเองมีความสุข

๔.๑.๓.๓ สุขภาพทางร่างกายสร้างได้ด้วยการรับประทานอาหาร และการออกกำลังกาย

ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงการส่งเสริมสุขภาพทางร่างกาย หรือทางกายภาพไว้ในลักษณะใกล้เคียงกัน โดยทั่วไป คือ ด้วยการรับประทานอาหารที่หลากหลาย ครบถ้วนทุกหมู่ โดยอาหารหลักจะมี ๕ หมู่ คือ ๑) อาหารกลุ่มโปรตีน มีเนื้อสัตว์ต่างๆ นม ไข่ และถั่วเมล็ดแห้ง มีส่วนสำคัญในการทำให้ร่างกายเจริญเติบโต และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ๒) อาหารกลุ่มแป้ง คาร์โบไฮเดรต น้ำตาล ต่างๆ มีส่วนสำคัญในการให้พลังงานแก่ร่างกาย ๓) อาหารกลุ่มพืชผักต่างๆ ๔) อาหารกลุ่มผลไม้ต่างๆ ซึ่งอาหารใน ๒ กลุ่มนี้มีส่วนเสริมแร่ธาตุ และวิตามินต่างๆ แก่ร่างกาย มีส่วนช่วยให้การทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกายเป็นปกติ และ ๕) อาหารกลุ่มไขมัน และน้ำมัน ทั้งจากพืชและจากสัตว์ มีส่วนช่วยในการให้พลังงานแก่ร่างกาย และให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย สำหรับการเลือกรับประทานอาหารนั้น ต้องกระทำให้เหมาะสมกับความต้องการของร่างกายให้มีความหลากหลาย ไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไป ไม่รับประทานอาหารซ้ำซากจำเจรับประทานแต่พอดี พออิ่ม แต่ละคนอาจไม่เท่ากัน ไม่รับประทานเร็วเกินไป ต้องเคี้ยวอาหารให้ละเอียด (เป็นการลดภาระการทำงานของกระเพาะอาหาร) และเลือกรับประทานอาหารตามธาตุตามความเหมาะสมแก่ร่างกาย

ในการรับประทานอาหาร ตลอดจนถึงการบริโภคเพื่อความมีสุขภาพนั้น พระพุทธองค์ได้ตรัสแสดงถึงการรู้จักประมาณในการใช้สอยปัจจัย ๔ คือ เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรคต่างๆ เพื่อความเป็นผู้ที่สามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างเรียบง่าย โดยการบริโภคทั้งหมดเพียงเพื่อความจำเป็นในการบำบัดทุกข์เวทนาทางกายที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดไป หรือป้องกันมิให้ทุกข์เวทนาที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้นเท่านั้น โดยสิ่งที่บริโภคนั้นต้องไม่มีค่ามากเกินไปจนสมควร สามารถหาบริโภคได้โดยง่ายและที่สำคัญต้องไม่มีโทษ นั่นคือ นอกเหนือไปจากการรับประทาน หรือ การบริโภคอาหารที่ดี ที่มีประโยชน์ต่อร่างกายแล้ว ยังต้องหลีกเลี่ยงการบริโภคสิ่งที่ทำร้าย ทำลายร่างกาย สิ่งที่เป็นโทษต่างๆ เช่น สุรา บุหรี่ รวมทั้งสารเสพติดต่างๆ ที่ผู้บริโภคมองเกิดความเข้าใจผิดว่าการบริโภคสิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดความสุข แต่กลับสร้างผลเสียต่อร่างกายในระยะยาว^{๖๓๔}

สำหรับการรู้จักประมาณในการบริโภคอาหารตามความเหมาะสมของร่างกายตนเองนั้น พระพุทธองค์ได้ตรัสกับพระเจ้าปเสนทิโกศลที่ได้ทรงเสวยพระกระยาหารที่หุงด้วยข้าวสารทะนาคหนึ่งจนกระทั่งทรงอิ่มอดใจว่า “มนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อ รู้จักประมาณในโภชนะที่ได้แล้ว

^{๖๓๔} อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๒๗/๔๒.

สำหรับการออกกำลังกาย ก็กระทำตามความเหมาะสม ตามสภาพร่างกาย ตามความเจ็บป่วยที่มี กิจกรรมในการออกกำลังกายก็มีหลายหลายตั้งแต่ การออกกำลังกายแบบแอโรบิค การออกกำลังกายเพื่อการเสริมสร้างกล้ามเนื้อ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อด้วยฤๅษีตัดตน การบริหารแบบโยคะ และอื่นๆ อีกหลายหลาย ทั้งนี้ หลักสำคัญคือ ต้องเหมาะสมกับสภาพร่างกาย ไม่ให้การออกกำลังกายทำให้เกิดการบาดเจ็บหรือเจ็บป่วยขึ้น เช่น ในกรณีที่หมอชีวโกมารภักมีธุระต้องเดินทางไปกรุงเทพฯ เห็นภิกษุทั้งหลายมีร่างกายอ้วน มีอาหารมาก จึงเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคให้ทรงโปรดอนุญาตที่จงกรมและเรือนไฟ เพื่อให้ภิกษุทั้งหลายจักได้มีอาหารน้อย^{๖๓๗} เป็นต้น

การดำรงชีวิตอยู่ด้วยการรับประทานอาหาร และการออกกำลังกาย ที่เหมาะสมตามสมควรแก่สภาพร่างกายแล้ว ย่อมทำให้เกิดสุขภาพขึ้น โดยเฉพาะสุขภาพทางกาย เกิดสภาพทางกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง มีภูมิต้านทานโรคต่างๆ ดี ไม่เจ็บป่วย หรือเมื่อเจ็บป่วยแล้วก็สามารถฟื้นคืนสภาพได้อย่างรวดเร็ว ทั้งนี้ เมื่อสุขภาพทางร่างกายดี ไม่เจ็บป่วยแล้ว ย่อมส่งผลถึงสุขภาพทางจิตใจอีกทางหนึ่งด้วย คือ เมื่อร่างกายไม่เจ็บป่วยเป็นทุกข์ทรมานด้วยสภาวะโรค ย่อมส่งผลถึงจิตใจให้เกิดความวิตกกังวล และเดือดร้อน ในขณะเดียวกันเมื่อ ร่างกายสบาย ใจก็เป็นสุข เช่นกัน และเมื่อบุคคลไม่เจ็บป่วยร้ายแรง เรือร้าง ก็ไม่สร้างความเดือดร้อน หรือภาระให้กับครอบครัว และสังคมด้วยเช่นกัน

๔.๑.๓.๔ สุขภาพมีศีลธรรมเป็นพื้นฐาน

ศีล คือข้อปฏิบัติตนขั้นพื้นฐานในทางพระพุทธศาสนา เพื่อควบคุมความประพฤติทางกายและวาจาให้ตั้งอยู่ในความดีงามมีความปกติสุข เพื่อประโยชน์ขั้นพื้นฐานคือความสุขและไม่มีการเบียดเบียนกันในสังคม และผู้ให้ข้อมูลมีทัศนะต่อศีลว่าศีล มีความสำคัญในการดำเนินชีวิต เป็นธรรมพื้นฐานในการดำเนินชีวิต เป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนจะต้องมี ต้องรักษาไว้หลักของศีลธรรมเป็นเครื่องมือ เป็นหลักในการพัฒนาตนสู่ความมีสุขภาพที่ดี ศีลห้าในพระพุทธศาสนาเมื่อใครก็ตามยึดถือปฏิบัติแล้วย่อมนำตนเอง ครอบครัว และสังคมไปสู่ความมีสุขภาพที่ดี ซึ่งในส่วนนี้ ผู้ให้ข้อมูลได้แสดงทัศนะและอธิบายไว้ว่า “ศีลธรรมเป็นเครื่องมือ เป็นหลักในการพัฒนาตนสู่ความมีสุขภาพดี ศีลห้าในพระพุทธศาสนาเมื่อใครก็ตามยึดถือปฏิบัติแล้วย่อมนำตนเอง ครอบครัว และสังคมไปสู่ความมีสุขภาพที่ดี เช่น ศีลห้านี้ห้ามไม่ให้เราดื่มสุรา ซึ่งส่งผลเสียต่อร่างกายต่างๆ รวมไปถึงอุบัติเหตุต่างๆ ด้วย อุบัติเหตุนี้

^{๖๓๖} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๔/๑๔๕.

^{๖๓๗} วิ.จ. (ไทย) ๗/๒๖๐/๓๓.

พระพุทธองค์ตรัสแสดงถึงความสำคัญของศีลไว้ว่า ศีลเป็นพื้นฐานที่ผู้ที่ประพฤติปฏิบัติแล้วย่อมทำให้สมาธิ และปัญญาเจริญงอกงาม^{๖๓๙} ผู้ที่มีศีลจึงเป็นบุคคลผู้ไม่มีความเดือดร้อนทั้งกายและใจ เป็นผู้มีจิตใจเยือกเย็น ส่งผลให้ความรู้ความเห็นต่อสรรพสิ่งทั้งหลายมีความเที่ยงตรงตามความเป็นจริง ปราศจากอคติ ทั้ง พระพุทธองค์ยังได้ตรัสแสดงอานิสงส์แห่งผู้มีศีลว่า ๑) ย่อมเป็นผู้มีโภคทรัพย์มากเพราะมีความไม่ประมาทเป็นเหตุ ๒) กิตติศัพท์ที่ดีที่งดงามของบุคคลนั้นย่อมเป็นที่รู้จักกันโดยทั่วกันว่าบุคคลผู้นี้เป็นผู้มีศีลธรรมที่งดงาม ๓) ผู้มีศีลไม่ล่วงละเมิดตาย ย่อมเป็นผู้มีสติ มีภาพเบื้องหน้าต่อไปที่ดี และ ๔) ย่อมเกิดใหม่ในภพที่เป็นสุคติโลก และสวรรค์^{๖๔๐}

ศีลในพระพุทธศาสนา มีอธิบายแบ่งแยกเป็น ๓ ระดับ ๑) คือจลศีล (ศีลอย่างน้อย) ได้แก่ คหวัจจศีล (ปัญจศีล หรือ ศีล ๕ หรือ นิจจศีล) และอาชีวัจจจวมกศีล (ศีลกุศลกรรมมาบท ๑๐ หรือ อาทิพรหมจริยาศีล หรือ นวศีล) ๒) มัชฌิมศีล (ศีลอย่างกลาง) ได้แก่ บรรพชาศีลทั้ง คือ อวัจจจศีล (ศีล ๘ หรือ อุโบสถศีล) และทสศีล (ศีล ๑๐) และ ๓) มหาศีล (ศีลอย่างสูง) ได้แก่ ภิกษุณีวินัย (ศีล ๓๑๑) และภิกษุวินัย (ศีล ๒๒๗) โดยผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่จะรักษาศีล ๕ โดยสม่ำเสมอ โดยผู้ให้ข้อมูลบางคนจะรักษาอุโบสถศีลเป็นกรณีพิเศษในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาด้วย

นอกจากศีลที่กล่าวกันโดยทั่วไปแล้ว ผู้ให้ข้อมูลยังมีแนวคิดถึงการสร้างเสริมสุขภาพด้วยมรรค ๘ คือ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสมาธิ สัมมาสมาธิ ที่เมื่อทุกคนปฏิบัติย่อมนำไปสู่ความมีสุขภาพดี ทั้งส่วนบุคคล และสังคม เนื่องจากเป็นทางปฏิบัติตน เพื่อไม่เบียดเบียนตนเอง เป็นการส่งเสริมสุขภาพในส่วนบุคคล ไม่เบียดเบียนผู้อื่น เป็นการส่งเสริมสุขภาพของสังคม สังคมโดยรวมก็จะอยู่เย็นเป็นสุข และที่สำคัญเป็นทางปฏิบัติตนเพื่อความสันติสุขทางใจโดยสันติ อันเป็นทางปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสุขภาพใจโดยตรง ทั้งเป็นกระบวนการที่ส่งเสริมหลักปฏิบัติตามพระพุทธศาสนาครบทั้ง ๓

^{๖๓๙} สัมภาษณ์ เกษกรจักรภัทร พลายงาม, ๘ มิถุนายน ๒๕๕๒.

^{๖๓๙} ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๑๔๒/๘๘.

^{๖๔๐} ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๑๕๐/๘๔-๘๕.

๔.๑.๓.๕ สุขภาพเกิดด้วยสติ

สติ แปลว่า ความระลึกได้ ความนึกขึ้นได้ หมายถึง อากาโรที่จิตนึกถึงสิ่งที่จะทำอะไร พุดได้ นึกถึงสิ่งที่ทำคำที่พูดไว้แล้วได้ เป็นอาการที่จิตไม่หลงลืม ไม่เผลอไผล จุกคิดขึ้นได้ ระวังยับยั้งใจได้ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ความไม่ประมาท (อัปมาท) สติ เป็นธรรมมีอุปการะมาก คือทำให้ตื่นตัวอยู่เสมอ ไม่ให้เลินเล่อพลั้งเผลอ ป้องกันความเสียหายเบื้องต้น เป็นเหตุให้จุกคิดยับยั้งชั่งใจไม่ประมาท และกระตุ้นให้นึกถึงชีวิตจนทำให้เสียสละทำความดีงามต่างๆ ได้ แต่หากขาดสติแล้วจะเป็นเหตุให้ทำอะไรผิดพลาดพลั้งเผลอและเสียหาย

ผู้ให้ความสำคัญและกล่าวถึงสติไว้หลากหลายแง่มุม เช่น “การตั้งสติของเราให้กลับมาเร็วที่สุด ทำให้สติเกิดขึ้น ไม่ปล่อยให้จิตไหลไปกับความรู้สึกไม่ดี”^{๖๔๑} ซึ่งเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดการกระทำทางกาย วาจา และใจ ที่ไม่ดี ไม่ถูกต้องต่างๆ หรือ เมื่อมีสติแล้วไม่ว่าชีวิตจะมีปัญหาอะไรเกิดขึ้น เราก็สามารถแก้ไขให้ผ่านพ้นลุล่วงไปได้ สติจึงถูกใช้ในการแก้ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต เป็นต้น ซึ่งเป็นการแสดงทัศนะว่าสติเป็นพื้นฐานสำคัญที่ต้องทำให้เกิดมีขึ้นในตน เป็นสิ่งที่คอยควบคุมให้เราประพฤติตนอยู่ในกรอบของศีลธรรมอันดี และเป็นเครื่องมือในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ขจัดความทุกข์ที่เข้ามาในชีวิต ดังเช่นที่พระพุทธองค์ยังทรงสรรเสริญความมีสติ หรือความไม่ประมาทว่าเป็นธรรมที่สำคัญ เพราะกุศลกรรมทั้งหลายย่อมเกิดมีขึ้นด้วยความไม่ประมาทเป็นพื้นฐานทั้งสิ้น^{๖๔๒}

๔.๑.๓.๖ สุขภาพเกิดจากต้นแบบที่ดี (กัลยาณมิตร)

ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงการมีตัวอย่างที่ดีที่เป็นตัวอย่างในการดำเนินชีวิต เช่นการกล่าวว่าถึงบิดาซึ่งเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิตไว้ว่า “พ่อ เป็นคนแข็งแรง ไม่ต้องพึ่งพาใคร ทำกิจกรรมหลายๆ อย่างด้วยตนเอง เช่น การทาสี ปลูกต้นไม้ พ่อทำเองหมดทุกอย่าง สุขภาพดี ไม่มีว่าง ไม่มีเหงา ถ้าว่างก็เล่นดนตรีกับหลาน พ่อไม่ได้เป็นคนแก่ที่อมทุกข์ อดโรค ไม่ขี้บ่น พ่อค่อนข้างจะมีจิตใจที่เข้มแข็ง มีอิคิวสูง มีความมั่นคงทางอารมณ์สูง คุณสติได้ดีมากที่สุดอย่างตอนที่แม่เสียชีวิต คุณพ่อก็มีสติดีมาก ไม่ได้ร้องไห้ฟูมฟาย ผิดกับตัวพี่เองและพี่ชายที่ร้องไห้มากที่สุด ทำอะไรไม่ถูกเลย”^{๖๔๓}

^{๖๔๑} สัมภาษณ์ นางสุกัญญา สารถิ, ๑๑ ธันวาคม ๒๕๕๒.

^{๖๔๒} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๔๐/๗๕.

^{๖๔๓} สัมภาษณ์ เกษักรจักรภัทร พลายนาม, ๘ มิถุนายน ๒๕๕๒.

สำหรับการเป็นต้นแบบที่ดีนั้น อธิบายด้วยหลังของผู้เป็นกัลยาณมิตร หรือ มิตรแท้ เพื่อนแท้ เพื่อนตาย เพื่อนที่คอยช่วยเหลือเพื่อนอย่างจริงใจโดยไม่หวังสิ่งใดตอบแทน เป็นมิตรที่หวังดี มีสิ่งดี ๆ ให้กันด้วยความจริงใจ ต้องประกอบไปด้วยกัลยาณมิตรธรรม ๗ ประการ คือ ๑) เป็นผู้ที่น่ารัก ในฐานะเป็นที่สบายใจและสนิทสนม ชวนให้อยากเข้าไปปรึกษา ๒) เป็นผู้นำเคารพ ในฐานะประพฤติสมควรแก่ฐานะ ให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจ เป็นที่พึ่งใจ และปลอดภัย ๓) เป็นผู้นำเจริญใจ หรือนายกย่อง ในฐานะทรงคุณ คือ ความรู้และภูมิปัญญาแท้จริง ทั้งเป็นผู้ฝึกรบและปรับปรุงตนอยู่เสมอ ควรเอาอย่าง ทำให้ระลึกและเอ่ยอ้างด้วยซาบซึ้งภูมิใจ ๔) เป็นผู้รู้จักพูดให้ได้ผล รู้จักชี้แจงให้เข้าใจ รู้ว่าเมื่อไรควรพูดอะไรอย่างไร คอยให้คำแนะนำว่ากล่าวตักเตือน เป็นที่ปรึกษาที่ดี ๕) อุดหนุนต่อถ้อยคำ คือ พร้อมที่จะรับฟังคำปรึกษาซักถามคำเสนอแนะวิพากษ์วิจารณ์ อุดหนุน ฟังได้ไม่เบื่อ ไม่ฉุนเฉียว ๖) เป็นผู้แถลงเรื่องล้าลึกได้ สามารถอธิบายเรื่องยุ่งยากซับซ้อน ให้เข้าใจ และให้เรียนรู้เรื่องราวที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นไป ๗) เป็นผู้ไม่ชักนำในสิ่งที่ไม่เหมาะไม่ควร คือ ไม่แนะนำในเรื่องเหลวไหล หรือชักจูงไปในทางเสื่อมเสีย

การมีกัลยาณมิตรที่คอยชี้แนะ สั่งสอนยอมทำให้บุคคลสามารถเจริญงอกงามในคุณธรรมความดี เกิดความสุขความเจริญขึ้นในชีวิต ดังพุทธพจน์ที่พระพุทธองค์ตรัสสอนไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์กำลังจะอุทัย ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อน เป็น บุพนิมิต ฉันใด กัลยาณมิตรตตาก็เป็นต้นนำ เป็นบุพนิมิตเพื่อความเกิดขึ้นแห่งอริยมรรคมีองค์ ๘ ฉะนั้น”^{๖๔๔}

๔.๒ สัมฤทธิ์ผลในการประยุกต์หลักพุทธธรรมในกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพ

ผู้ให้ข้อมูลได้แสดงให้เห็นถึงสัมฤทธิ์ผลในการประยุกต์หลักพุทธธรรมในกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพไว้ ซึ่งจะแสดงถึงการเปลี่ยนแปลงของชีวิตในทางบวก ดังนี้

๔.๒.๑ ความเปลี่ยนแปลงเชิงปัจเจกชน (พัฒนาตนเอง)

ผู้ให้ข้อมูล ตั้งแต่ระดับเริ่มต้นศึกษาและปฏิบัติตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาจะเกิดความเปลี่ยนแปลงที่ค่อยเกิดขึ้นทีละน้อยทีละน้อย มักไม่ใช้การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นแบบทันทีทันใด เป็นสิ่งที่ค่อย ๆ สั่งสมให้เกิดมีขึ้น ทั้งยังเป็นผู้ที่มีฉันทะในการพัฒนาตนเองให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป โดยผู้ให้ข้อมูลจะยึดถือการปฏิบัติตน ตั้งตนอยู่ภายใต้คุณลักษณะ ดังต่อไปนี้

๑. เป็นผู้ตั้งตนอยู่ในบุญกุศล (บุญกิริยาวัตถุ ๓)

บุญกุศลมีมากมายหลายชนิด สมเด็จพระอรหันต์สัมมาสัมพุทธเจ้าทรงกำหนดประเภทแห่งบุญไว้เป็นหมวดหมู่ใหญ่ ๆ ๓ หมวดคือ ๑) ทาน ๒) ศีล และ ๓) ภาวนา ซึ่งผู้ให้ข้อมูลมีความยึดมั่น และดำรงตนอยู่ด้วยการกระทำในสิ่งที่เป็นบุญ เป็นกุศลโดยสม่ำเสมอ

^{๖๔๔} ส.ม. (ไทย) ๑๗/๕๖/๔๕.

บุญกิริยาวัตต์^{๖๔๕} มาจากคำว่า บุญกิริยา + วัตต์ สามารถแยกอธิบายความหมายได้ ดังนี้ (๑) บุญกิริยา หมายถึงการ ตั้งใจบำเพ็ญบุญ (๒) วัตต์ หมายถึงที่ตั้งหรือเหตุให้เกิด อานิสงส์ต่างๆ ดังนั้น บุญกิริยาวัตต์ จึงหมายถึง การบำเพ็ญบุญอันเป็นเหตุให้เกิดอานิสงส์ มี องค์ประกอบ ๓ ส่วน

๑) บุญกิริยาวัตต์ที่สำเร็จด้วยทาน ทาน หมายถึงการให้ การให้สิ่งของที่สมควรและ จำเป็นแก่ผู้รับ เพื่ออนุเคราะห์ให้เกิดความสุข เกิดประโยชน์แก่ผู้รับให้เพื่อบรรเทาทุกข์หรือ ความตระหนี่เหนียวแน่นที่มีอยู่ในใจ ทำให้จิตใจอ่อนโยนพื้นฐานสำคัญในการเจริญภาวนาทั้ง สมถะและวิปัสสนา ทานมีหลายประเภท คือ ๑) อภัยทาน คือ การให้อภัยกันและกัน ไม่ถือโทษ กัน ไม่พยายามปกป้องร้ายกัน ๒) ธรรมทาน การให้ธรรมะ หรือปัญญา มุ่งประสงค์ที่จะให้ผู้อื่นเกิด ปัญญา ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสว่าเป็นเลิศ หรือดีกว่าทานอื่นๆ ทั้งสิ้น ๓) ปัตติทาน หรือ การให้ ส่วนบุญ คือ การที่เราทำบุญแล้วอุทิศบุญให้ผู้อื่นโดยไม่หวังแทน เป็นการสละมัจฉริยะออกจาก ใจ รวมไปถึง ๔) ปัตตานุโมทนา หรือ การพลอยยินดีในบุญที่ผู้อื่นทำแล้ว เป็นการกำจัดความ ริษยาในใจ

๒) บุญกิริยาวัตต์ที่สำเร็จด้วยศีล ศีลคือข้อปฏิบัติเป็นบุญกุศลที่เกิดจากการไม่ เบียดเบียนตนเอง และผู้อื่น ไม่ก่อเวร ก่อภัยแก่สัตว์ทั้งหลาย ผู้มีศีลมีปกติเว้นจากกาย ทุจริต คือความประพฤติที่ไม่ดีงามทางกาย ๓ มีการฆ่าสัตว์ การถือเอาของที่เจ้าของมิได้ให้ การประพฤติผิดในกาม และเว้นจากวจีทุจริต คือความประพฤติที่ไม่ดีงามทางวาจา ๔ มีการพูด เท็จ พูดส่อเสียด พูดหยาบคายและพูดเพื่อเจ้า สำหรับ ๑) อปจายนะ การอ่อนน้อมต่อมตนต่อผู้ ที่ควรอ่อนน้อม และ ๒) เวยยาวัจจะ การขวยขวยช่วยเหลือผู้อื่นในกิจการงานที่ไม่มีโทษ ล้วน แต่สงเคราะห์ลงในศีลส่วนจารีตศีล คือเป็นการกระทำ ตามจารีตประเพณีตามปกติของคนดี

๓) บุญกิริยาวัตต์ที่สำเร็จด้วยภาวนา ภาวนา หมายถึงการอบรมเจริญให้เกิดมีขึ้น ได้แก่ การอบรมให้เกิดความสงบใจ ที่เรียกว่า สมาธิ หรือ สมถะภาวนา และได้แก่การอบรมให้ เกิดปัญญา รู้เท่าทันสภาพธรรมที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงว่าสรรพสิ่งทั้งหลายล้วนแต่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่อยู่ในบังคับบัญชาของใครที่เรียกว่า วิปัสสนาภาวนา

ผู้ให้ข้อมูลจะเป็นผู้ยึดมั่นในการดำรงตนอยู่ในสิ่งที่เป็นบุญ เป็นกุศล หรือบุญกิริยา วัตต์ทั้ง ๓ ประการนี้

๒. เป็นผู้ปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา

ไตรสิกขา หรือ สิกขา ๓ อย่าง คือ อริสัสสิกขา อริจิตตสิกขา และอริปัญญาสิกขา^{๖๔๖} หรือข้อฝึกฝนตนเองของมนุษย์ในด้านพฤติกรรม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา โดย

^{๖๔๕} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๖๙, อง.อภฺรฐก. (ไทย) ๒๓/๓๖/๒๙๔.

^{๖๔๖} วิ.มหา. (ไทย) ๑/๔๕/๓๓, อง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๘๗/๓๑๒.

๑) อธิศีลสิกขา คือ การฝึกฝนพัฒนาด้านพฤติกรรม หมายถึง การพัฒนาพฤติกรรมทางกาย และวาจา ให้มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างถูกต้อง มีผลดี สิ่งแวดล้อมที่เราเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์ มี ๒ ประเภท คือ สิ่งแวดล้อมทางสังคม ได้แก่ เพื่อนมนุษย์ (ในความหมายเดิมทางพระพุทธศาสนา รวมทั้งสัตว์อื่นทั้งหลายทั้งปวงด้วย) และสิ่งแวดล้อมทางวัตถุ ได้แก่ ปัจจัย ๔ เครื่องใช้วัสดุอุปกรณ์ต่างๆ รวมทั้งเทคโนโลยี และสิ่งทั้งหลายที่มีในธรรมชาติ

๒) อธิจิตตสิกขา คือ การฝึกฝนพัฒนาในด้านจิตใจ มีความสำคัญอย่างยิ่งเนื่องจากจิตใจ เป็นฐานของพฤติกรรม พฤติกรรมทั้งหลายย่อมเกิดขึ้นจากความตั้งใจ หรือ เจตนา และเป็นไปตามเจตจำนงและแรงจูงใจที่อยู่เบื้องหลัง ถ้าจิตใจได้รับการพัฒนา ให้ดีงามแล้ว ก็จะสามารถควบคุมดูแลและนำพฤติกรรมไปในทางที่ดีงามด้วย

นอกจากนั้น ความสุขหรือความทุกข์ทั้งหลายล้วนแต่เกิดขึ้นที่ใจ ทั้งนี้ ปัญญาจะเจริญงอกงามได้ ต้องอาศัยจิตใจที่เข้มแข็งสู้ปัญหา เอาใจใส่ มีความเพียรพยายามที่จะคิดค้นไม่ทอดทิ้ง ยิ่งเรื่องที่เกิดหรือพิจารณาอันมีความยุ่งยากซับซ้อนเยียดลึกซึ้ง ก็ยิ่งต้องมีจิตใจที่สงบแน่วแน่ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่พลุ่งพล่าน หรือมีความกระวนกระวาย คือต้องมีสมาธิจึงจะคิดได้ชัดเจนทุกแง่มุม และมองเห็นสาเหตุและผลกระทบต่างๆ โดยถ้วนทั่ว จิตที่ฝึกดีแล้ว จึงเป็นฐานที่จะให้ปัญญาทำงานและพัฒนาอย่างได้ผล

๓) อธิปัญญาสิกขา คือ การพัฒนาปัญญา ซึ่งมีความสำคัญสูงสุดในสิกขาทั้งหมด เพราะปัญญานั้นเปรียบเสมือนแสงสว่างคอยนำทางในที่มืด ปัญญาคือสิ่งที่คอยควบคุมพฤติกรรมทั้งหมด ควบคุมให้เราแสดงพฤติกรรมออกมาอย่างไร และแค่ไหน ก็อยู่ที่ว่าจะมีปัญญาชี้แนะหรือบอกทางให้เท่าใด และปัญญาเป็นตัวปลดปล่อยจิตใจ ให้ทางออกแก่จิตใจ เช่น เมื่อจิตใจอึดอัดมีปัญหาคิดตันอยู่พอเกิดปัญญารู้ว่าจะทำอย่างไร จิตใจก็โล่งเป็นอิสระได้ การพัฒนาปัญญาเป็นเรื่องกว้างขวาง แยกออกไปได้หลายด้าน และมีหลายชั้นหลายระดับ ในเบื้องต้นปัญญาที่ช่วยให้ดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพประสบความสำเร็จ และที่มากกว่านั้น ปัญญาที่ช่วยให้ดำเนินเข้าสู่วิถีชีวิตที่ถูกต้องดีงาม จนในท้ายที่สุดปัญญาที่ช่วยให้บรรลุจุดหมายสูงสุดของชีวิตที่ดีงาม

ผู้ให้ข้อมูลมีแนวโน้มที่จะให้ความสำคัญกับการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา ในด้านศีล แล้วเป็นผู้ที่ยึดมั่นในการไม่สร้างความทุกข์เดือดร้อน หรือเบียดเบียนทั้งกับตนเองและผู้อื่น และมีแนวโน้มที่จะดำเนินชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง รู้จักใช้ รู้จักจ่าย มีความสุขที่เกิดขึ้นอย่างง่าย ๆ ไม่เน้นความสุขที่เกิดจากการจับจ่ายใช้สอย มีทัศนคติว่าเงินไม่ใช่ทุกอย่างของชีวิต สำหรับด้านจิตใจเป็นผู้ให้ความสำคัญกับจิตใจเป็นหลัก มีทัศนคติว่าคนเราไม่ว่าจะทุกข์หรือจะสุขล้วนแต่เกิดขึ้นที่ใจทั้งสิ้น จึงมีพฤติกรรมในการดำรงชีวิตที่พยายามที่จะอยู่ด้วยความสุข มีความพยายามที่จะไม่สร้างความเครียด หรือนำความทุกข์ร้อนใจเข้ามาหาตัว และในด้านปัญญาแล้ว

๓. เป็นผู้ดำเนินชีวิตมุ่งสู่ความเจริญ (มรรคมืองค์ ๘)

อริยมรรคมืองค์ ๘ หรือ มัชฌิมาปฏิปทา เป็นแนวทางปฏิบัติในพระพุทธศาสนาที่นำตนไปสู่ความดับทุกข์สิ้นเชื้อแห่งกิเลสอย่างสิ้นเชิง ซึ่งประกอบไปด้วยส่วนประกอบย่อยๆ ๘ ที่ผู้ปฏิบัติต้องปฏิบัติดำเนินไปพร้อมๆ กัน ประกอบด้วย ๑) สัมมาทิฏฐิ (เห็นชอบ), ๒) สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ), ๓) สัมมาวาจา (เจรจาชอบ), ๔) สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ), ๕) สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ), ๖) สัมมาวายามะ (พยายามชอบ), ๗) สัมมาสติ (ระลึกชอบ) และ ๘) สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ)^{๖๔๗} ซึ่งจะนำผู้ปฏิบัติเข้าสู่ความรู้อย่างแท้จริง เห็นจริงในธรรมชาติต่างๆ อันที่จะนำไปสู่ความหลุดพ้นในที่สุด

ผู้ให้ข้อมูล จะให้ความสำคัญกับการพัฒนาตนเองเป็นหลักสำคัญ มีความปรารถนาที่จะพัฒนาตนเองไปสู่ความพ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิง มุ่งสู่การเป็นผู้เจริญแล้ว ทั้งนี้ ผู้ให้ข้อมูลบางคนอาจเห็นว่าการพัฒนาตนเองนั้นเป็นสิ่งที่ยากลำบาก ต้องอาศัยเวลานานในการพัฒนา เช่น ต้องอาศัยเวลามากกว่าในชาตินี้ ก็จุดมุ่งสู่ความพ้นทุกข์ในชาติถัดๆ ไป การดำเนินชีวิตจะเน้นไปในหนทางแห่งการสั่งสมบุญกุศล เช่น การทำบุญ ทำทาน และการรักษาศีล

สำหรับผู้ที่ไม่เห็นว่าการพัฒนาตนเองเป็นสิ่งที่สามารถทำได้ในปัจจุบันชาติ ก็จะพัฒนาตนเองด้วยการทำทาน การรักษาศีล และเน้นหนักที่การเจริญภาวนา โดยจะเจริญภาวนาทั้งสมถะภาวนา และวิปัสสนาภาวนา โดยมีจุดหมายสำคัญเพื่อให้เกิดสิ่งที่เรียกว่า ดวงตาเห็นธรรม คือ การเห็นแจ้งถึงความจริงทั้งหลาย นำไปสู่ความสิ้นทุกข์ในที่สุด

ในการพัฒนาตนเองสู่ความพ้นทุกข์นั้น ผู้ให้ข้อมูลมีทัศนคติคล้ายคลึงกันในการมุ่งสู่ความเป็นพระอริยบุคคล ในเบื้องต้นผู้ให้ข้อมูลจะมุ่งปฏิบัติสู่ความเป็นพระโสดาบัน อริยบุคคลเบื้องต้นในพระพุทธศาสนา เป็นบุคคลผู้จะเข้าสู่กระบวนการพัฒนาตนเองโดยลำดับขั้นที่ไม่ถอยกลับ มีแต่จะพัฒนาตนเองให้เจริญยิ่งขึ้นไป ทั้งเป็นผู้ที่มีความทุกข์ลดน้อยลงมาก เพราะได้หยั่งลงสู่ความจริงในธรรมชาติที่ว่า สิ่งทั้งหลายมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ย่อมมีความดับสิ้นไปเป็นธรรมดา

๔.๒.๒ การเปลี่ยนแปลงเชิงสังคม (พัฒนาสังคม)

สังคมที่อยู่เย็นเป็นสุขร่วมกัน มีพื้นฐานจากการที่แต่ละปัจเจกในสังคมมีสัมมาทิฏฐิ (เห็นชอบ) คือ มีความรู้ มีความเข้าใจต่อสิ่งทั้งหลายถูกต้องตรงตามความจริง ย่อมนำไปสู่สัมมา

^{๖๔๗} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒-๔๐๓/๓๓๕-๓๓๘.

สำหรับการพัฒนาแต่ละปัจเจกให้เกิดสัมมาทิฐิอันนั้น อาศัยเหตุ ๒ ประการ คือ ๑) จากกัลยาณมิตร คือ ผู้ที่คอยแนะนำสั่งสอน และ ๒) จากการทำในใจโดยแยบคาย คือ เป็นการคิดที่ถูกต้อง รู้จักคิด รู้จักใช้เหตุผล ทั้ง ๒ ถือเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุด โดยรูปแบบของกระบวนการเรียนรู้ก็มีรูปแบบต่างๆ เช่น การฝึกอบรม การศึกษาดูงาน การพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การศึกษาจากตำราเอกสารแล้วนำมาลงมือปฏิบัติ ... ทั้งนี้โดยมีกัลยาณมิตรคอยแนะนำ

ชุมชนที่ให้ข้อมูล ได้แสดงถึงทัศนะทางความคิดในหลายๆ ด้าน ที่นำไปสู่ลักษณะสังคมที่มีความเข้มแข็ง สามารถอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันได้ ดังต่อไปนี้

๑) หลักสัมมาอาชีวะ หรือ หลักการประกอบอาชีพโดยสุจริต เกื้อกูลต่อชีวิตและสังคม ไม่ประกอบอาชีพที่สร้างความทุกข์เดือดร้อน หรือ เบียดเบียนทั้งบุคคลอื่น ตลอดจนสิ่งแวดล้อม

๒) หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ซึ่งมีรากฐานมาจากคุณธรรมทางศาสนา

๓) หลักการเสริมสร้างกระบวนการเรียนรู้ผ่านสถาบันครอบครัว เพราะความสุขของครอบครัว คือ สันติสุขของสังคม เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว ซึ่งเป็นต้นแบบในการฝึกเด็กให้เรียนรู้และปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความรู้สึที่ดีงาม

๔) หลักไตรสิกขาว่าด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นกระบวนการพัฒนามนุษย์ทั้งทางกาย วาจา จิตใจ และปัญญา มุ่งสู่ความมีสุขภาพดีอย่างแท้จริง

๕) หลักการบริหารปิยธรรม ๗ ประการ^{๖๔๘} สามารถนำไปปรับใช้ได้เป็นอย่างดีในการทำงานร่วมกับชุมชน เพื่อส่งเสริมกระบวนการมีส่วนร่วมของประชาชน เกิดสภาพของการรู้จักสามัคคีในชุมชนได้ คือ ๑) มีการหมั่นประชุมกันอย่างต่อเนื่อง เพื่อช่วยกันระดมความคิดและช่วยกันหาหนทางแก้ไขและพัฒนา ๒) เริ่มประชุม และเลิกประชุม พร้อมทำกิจที่พึงกระทำโดยพร้อมเพรียงกัน ๓) ยึดมั่นในหลักการ มาตรฐานที่เท่าเทียม และการใช้มติของเสียงข้างมาก ๔) การยอมรับและเคารพผู้อาวุโส ๕) การช่วยเหลือผู้ที่อ่อนแอ ด้อยโอกาส หรือขาดโอกาสในสังคม ๖) การส่งเสริม และรักษาวัฒนธรรมและประเพณีที่ดีงาม และ ๗) สมาชิกช่วยกันส่งเสริม และบำรุงพระพุทธศาสนา เป็นหลักของความเจริญไม่มีเสื่อมของสังคม

^{๖๔๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๗๘/๑๓๔.

บทที่ ๕

บทสรุปและข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัย เรื่องการประยุกต์ใช้แนวคิดและกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพตามแนวพระพุทธศาสนา ผู้วิจัยตั้งวัตถุประสงค์ของการวิจัยไว้ ๓ ประการ คือ เพื่อศึกษาแนวคิดด้านสุขภาพและกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพตามแนวการแพทย์กระแสหลัก เพื่อศึกษาแนวคิดด้านสุขภาพและกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพตามแนวพระพุทธศาสนา และเพื่อประยุกต์ใช้แนวคิดด้านสุขภาพและกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพตามแนวทางพระพุทธศาสนา สำหรับการดำเนินการวิจัยจะทำการศึกษาใน ๒ ระดับ คือ ศึกษาจากเอกสาร ประกอบด้วย พระไตรปิฎก อรรถกถา งานเขียนทางพระพุทธศาสนา และงานเขียนอื่นๆ ประกอบกับการศึกษาในภาคสนามในผู้ให้ข้อมูลหลักอย่างจำเพาะเจาะจง ผ่านกระบวนการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก ทำในเชิงปัจเจกบุคคล และกลุ่มบุคคล ทำให้ได้บทสรุปและข้อเสนอแนะ ดังนี้

๕.๑ บทสรุป

จากการวิจัยครั้งนี้ สรุปการศึกษาได้ว่า

กระบวนการทัศน์ชีวิตภายใต้ทัศนะการแพทย์กระแสหลัก ภายใต้กระบวนการทัศน์แบบวิทยาศาสตร์ มีทัศนะแบบสสารนิยมที่ว่าความจริงพื้นฐาน คือ สสาร ความเป็นมนุษย์เป็นการทำงานในเชิงจักรกล ที่เกิดจากองค์ประกอบต่างๆ ทำงานร่วมกันอย่างสมบูรณ์ จิตใจหรือจิตสำนึก เป็นเพียงปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยกระบวนการทำงานทางกายภาพของสมอง เป็นเพียงการทำงานในลักษณะของชีวเคมีในร่างกาย ความรู้เกิดด้วยกระบวนการศึกษาแบบลดทอน ชีวิตจึงเป็นสิ่งที่สามารถแยกออกเป็นส่วนๆ และแต่ละส่วนก็สามารถศึกษาแยกต่างหากจากส่วนอื่นๆ ได้ ซึ่งต่อมาในภายหลังวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ได้ปรับเปลี่ยนทัศนะต่อสิ่งต่างๆ ในลักษณะเป็นองค์รวม

ภายใต้กระบวนการทัศน์แบบวิทยาศาสตร์นี้เอง ชีวิตและโลกจึงถูกแยกออกจากกันอย่างสมบูรณ์ เกิดทวิภาพของผู้รู้ หรือ ผู้กระทำ ที่คอยศึกษาสิ่งที่ถูกรับรู้ และกระทำต่อโลก โลกจึงมีฐานะเป็นสิ่งที่มนุษย์ต้องเข้าไปจัดการพัฒนาเพื่อตอบสนองความต้องการของมนุษย์ และผู้รับรู้อเองก็ถูกลดทอนแยกส่วนออกเป็นร่างกายและจิตใจที่แยกต่างหากจากกัน ไม่มีความสัมพันธ์กัน ทั้งจิตใจเองก็ถูกลดทอนลงเหลือเพียงปรากฏการณ์ที่เกิดเนื่องด้วยการทำงานทางกายภาพของร่างกาย มิติทางด้านร่างกายจึงเด่นชัด ในขณะที่มิติทางด้านจิตใจจึงถูกหลงลืมไป

กระบวนการทัศน์ต่อชีวิตภายใต้พุทธกระบวนการทัศน์ จะมีทัศนะแบบองค์รวม โดยที่แต่ละองค์ประกอบย่อยๆ ของธรรมชาติล้วนมีปฏิสัมพันธ์กับองค์ประกอบส่วนอื่นๆ ที่เหลือ

พระพุทธศาสนาเองมิได้ปฏิเสธการเข้าถึงความจริงด้วยกระบวนการคิดแบบใช้เหตุผล แบบวิทยาศาสตร์ แต่พระพุทธศาสนาจะก้าวพ้นข้อจำกัดของความคิดแบบนั้นไป เหตุผลนั้นอาจไม่เพียงพอในการแสดงให้เห็นถึงปรมาตมสัจจ์ เพราะโครงสร้างของเหตุผลมีข้อจำกัด พระพุทธศาสนาแสดงถึงการเข้าถึงความจริงที่ก้าวพ้นการใช้กระบวนการคิดแบบใช้เหตุผลด้วยกระบวนการภาวนา อันเป็นกระบวนการที่สามารถเข้าถึงความจริงในลักษณะที่ปราศจากการแบ่งแยกระหว่างผู้รู้กับสิ่งที่ถูกรับรู้ ด้วยกระบวนการทำลายเสียซึ่งอัตตาตัวตน เพราะความไม่มีตัวตนอยู่ ณ ที่ใด การรับรู้ที่เกิดขึ้นจึงเป็นกระบวนการรับรู้ที่บริสุทธิ์ ที่ปราศจากทิวฐิ สามารถเห็นแจ้งในสรรพสิ่งทั้งหลายตามที่เป็นจริง

กระบวนการทัศน์ต่อชีวิตจากผู้ให้ข้อมูลหลัก พบว่าผู้ให้ข้อมูลหลักมีทัศนะต่อชีวิตภายใต้พุทธกระบวนการ ทัศนะที่ว่าชีวิตเป็นธรรมชาติที่เหตุปัจจัยทั้งหลาย คือ ชันธ์ ๕ ที่สัมพันธ์สืบเนื่องกันปรุงแต่งสร้างสรรค์ขึ้น มีธรรมชาติเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์คือมีความไม่เที่ยง มีสภาพเป็นทุกข์บีบคั้น และปราศจากความเป็นตัวตนแท้จริง เป็นเพียงกระบวนการแห่งความเกิดขึ้น ตั้งอยู่เพียงชั่วคราว และดับสูญไปทีละต่อเนื่องๆ กันไปไม่ขาดสาย เป็นวิภวภูที่หาที่สุดเบื้องต้นก็ไม่พบ ที่สุดเบื้องปลายก็ไม่เห็น เป็นสภาพแห่งวิบากคอยบีบคั้น เป็นสิ่งที่คอยกระทำกรรมต่างๆ อันจะก่อผลสืบเนื่องกันไป แต่ชีวิตเป็นสภาพที่ต้องเรียนรู้เพื่อให้เข้าใจความจริงของโลก หรือสรรพสิ่งทั้งหลาย รวมไปถึงชีวิตเองว่ามีสภาพแห่งความจริงเป็นอย่างไร เพื่อเป็นการพัฒนาตนเข้าสู่ความเป็นผู้เจริญ หรือผู้ที่สามารถรู้จักเข้าใจโลกได้อย่างแท้จริง

ผู้ให้ข้อมูลมีแนวโน้มที่จะแบ่งแยกการใช้ชีวิตเป็น ๒ ส่วนที่แยกขาดจากกัน คือ การดำเนินชีวิตในทางโลกโดยปกติอย่างเป็นโลกียะ และการพัฒนาตนเองเพื่อบรรลุถึงสัจธรรม โดยมีทัศนะว่าการพัฒนาตนเองสู่ความเป็นผู้รู้แจ้งโลกนั้นเป็นธรรมที่มีลักษณะเหนือวิสัยของมนุษย์โดยทั่วไป เป็นสิ่งที่เข้าถึงได้ด้วยความยากลำบาก ทั้งมีแนวโน้มที่จะมองว่าตนเองไม่มีวาสนาบาริเพียงพอในชาตินี้ จนส่งผลกระทบให้ทอดธุระลดหย่อนความเพียรในการพัฒนาตนเองไป

กระบวนการทัศน์สุขภาพภายใต้การแพทย์กระแสหลัก นิยามสุขภาพได้มีพัฒนาการและปรับเปลี่ยนบริบทของสุขภาพเรื่อยมาจนกระทั่งปัจจุบัน องค์การอนามัยโลกได้กำหนดนิยาม

พุทธกระบวนทัศน์สุขภาพ สุขภาพ หรือ สุขภาวะ หมายถึง สภาพเดิมที่เป็นสุข ลักษณะที่เป็นสุข สภาวะที่เป็นสุข ปกติที่เป็นสุข หรือธรรมชาติที่เป็นสุข เป็นทัศนะสุขภาพ อย่างเป็นองค์รวม ความสุขทางร่างกาย และความสุขทางจิตใจ ร่วมกันอย่างไม่อาจแยกออกจากกันได้ นั่นคือ เมื่อร่างกายแข็งแรงเป็นปกติ ไม่มีโรคภัยเบียดเบียน จิตใจย่อมเป็นสุขและพร้อมที่จะพัฒนา ในขณะที่เมื่อจิตใจเป็นสุข เข้มแข็ง ร่างกายก็จะแข็งแรง หรือแม้ร่างกายจะเจ็บป่วย จิตที่เข้มแข็งก็ย่อมจะไม่เจ็บป่วยไปตามร่างกายเช่นกัน หรืออาจขยายความออกเป็น ๔ ด้าน คือ ๑) สุขภาพทางกาย ๒) สุขภาพทางศีล ๓) สุขภาพทางจิต และ ๔) สุขภาพทางปัญญา ที่เมื่อปฏิบัติดำเนินไปด้วยดีแล้วย่อมนำพาตนสู่สุขภาพสูงสุดในพระพุทธศาสนาคือนิพพาน

สำหรับกระบวนทัศน์สุขภาพโดยความเป็นองค์รวมนี้เป็นลักษณะที่คล้ายคลึงกันทั้งพุทธกระบวนทัศน์สุขภาพ และสุขภาพของการแพทย์กระแสหลักในปัจจุบัน ที่ล้วนมองว่าสุขภาพมีลักษณะเป็นองค์รวม และมีขอบเขตลวงเลยไปกว่าการมีร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง ไม่มีโรคภัยเบียดเบียนเท่านั้น แต่ต้องประกอบด้วยมิติด้านจิตใจ ปัญญา (จิตวิญญาณ) และสังคมรวมไปด้วยกัน การขาดมิติใดมิติหนึ่งไป มนุษย์ก็ไม่สามารถมีสุขภาพได้จริง แต่เมื่อพิจารณาในเนื้อหาสาระในเชิงลึกมีความแตกต่างกันอยู่บ้าง ทั้งยังพบสุขภาพในพระพุทธศาสนามีขอบเขตที่กว้างขวางและหลากหลายกว่าสุขภาพตามกระบวนทัศน์การแพทย์กระแสหลัก คือพระพุทธศาสนากล่าวถึงสุขภาพใน ๒ ระดับ คือ กามสุข หรือ โลภียสุข หรือ เป็นความสุขที่เกี่ยวข้องกับทางโลก เนื่องด้วยโลก หรือเป็นเรื่องของชาวโลก และโลกุตตรสุข คือ ความสุขในระดับโลกุตตร เป็นความสุขที่อยู่เหนือโลก พ้นไปจากโลก ไม่เนื่องด้วยกิเลสที่ทำให้เศร้าหมอง

สำหรับสุขภาพในความเป็นองค์รวมตามแนวการแพทย์กระแสหลักนั้นในพุทธทัศนะนั้นเป็นเพียงความสุขในระดับโลกีย์เท่านั้น เพราะเป็นเพียงความสุขที่ประกอบขึ้นด้วยตัณหาที่ได้รับการตอบสนองเท่านั้น แต่ในพุทธทัศนะได้แสดงถึงความสุขที่ประณีตกว่า คือ ความสุขในระดับโลกุตตร ที่กิเลส ตัณหา และทิฏฐิไม่อิงอาศัย และไม่สามารถสร้างทุกข์ให้เกิดขึ้นกับชีวิตได้อีก เพราะความไม่ยึดมั่นถือมั่นในอัตตาตัวตน ถึงแม้ร่างกายหรือแม้กระทั่งจิตใจจะได้รับ

กระบวนการที่เสริมสุขภาพจากผู้ให้ข้อมูลหลัก พบว่าผู้ให้ข้อมูลหลักมีทัศนคติต่อสุขภาพในลักษณะที่เป็นองค์รวม โดยสุขภาพเกิดจากการมีร่างกายแข็งแรง มีจิตใจที่ดีงาม เข้มแข็งพร้อมที่จะเผชิญ และแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น โดยมีบริบททางสังคมเป็นสิ่งที่คอยสนับสนุนส่งเสริม ให้การดูแลกันและกัน ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และมีปัญญา คือ ความรู้ในการแยกแยะได้ว่าสิ่งใดดีงามควรแก่การประพฤติปฏิบัติโดยไม่สร้างความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและผู้อื่น รู้ได้ว่าสิ่งใดไม่ดีไม่งามไม่เหมาะสมไม่ควรที่เมื่อบุคคลนำไปประพฤติปฏิบัติแล้วย่อมนำความทุกข์เดือดร้อนมาสู่ตนเองและผู้อื่น ทั้งนี้ เมื่อเปรียบเทียบกันระหว่างสุขภาพทางกาย และสุขภาพทางใจนั้น ผู้ให้ข้อมูลจะให้ความสำคัญกับสุขภาพทางใจมากกว่าสุขภาพทางกาย

การสร้างเสริมสุขภาพภายใต้กระบวนการแพทย์กระแสหลัก จะประกอบไปด้วยการดูแลสุขภาพในยามปกติ เมื่อยังไม่เกิดการเจ็บป่วย หรือ การสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันและควบคุมโรค และ การรักษาโรคเมื่อเกิดการเจ็บป่วย ทั้งนี้ ด้วยวิธีการที่หลากหลายภายใต้แนวคิดสุขภาพองค์รวมใน ๔ มิติ คือ มิติทางกาย มิติทางจิตใจ มิติทางสังคม และมิติทางปัญญา แต่ภายใต้กรอบแนวคิดทางการแพทย์กระแสหลักยังคงมองสุขภาพเพียงมิติเดียว คือ มิติทางกาย โดยมีกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพโดย การส่งเสริมให้ร่างกายมีสภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรค ด้วยการดูแลสุขภาพ การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การให้วัคซีนเพื่อป้องกันโรค และเมื่อร่างกายเจ็บป่วยขึ้นแล้วก็มีการวินิจฉัยและรักษาพยาบาล เพื่อให้ร่างกายฟื้นคืนสภาพจากความเจ็บป่วย ป้องกันไม่ให้เกิดความพิการขึ้นกับร่างกาย และฟื้นฟูสภาพผู้ป่วยให้คืนดีดังเดิม ในขณะที่มิติด้านจิตใจ สังคม และปัญญา ที่ถึงแม้จะเริ่มมีการกล่าวถึง แต่ก็ยังคงไม่มีความชัดเจน

สำหรับการสร้างเสริมสุขภาพภายใต้พุทธกระบวนการ เมื่ออธิบายแบ่งแยงออกเป็น ๔ มิติ อธิบายได้ดังนี้ สำหรับสุขภาพทางกาย พระพุทธศาสนาไม่ได้ละเลยไม่ใส่ใจดูแลรักษาร่างกาย แต่ก็ไม่ได้บำรุงร่างกายจนเกินสมควร ด้วยความหลงยึดมั่นว่าร่างกายนี้เป็นตัวเราหรือเป็นของๆ เรา การดูแลสุขภาพจึงอยู่ภายใต้หลักการพื้นฐานที่จะไม่ให้ทุกขเวทนาที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้น และบรรเทาทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นแล้วให้คลายลง ด้วยการรับประทานอาหารแต่พอเหมาะสมควรแก่ความต้องการของร่างกาย ไม่มากหรือน้อยเกินไปจนส่งผลเสียกับร่างกาย รวมไปถึงการใช้สอยปัจจัย ๔ อย่างไม่หลงมัวเมา การออกกำลังกายก็กระทำอย่างเหมาะสม ประกอบกับการรักษาสุขอนามัยส่วนบุคคลอย่างเหมาะสม และเมื่อร่างกายเกิดเจ็บป่วยไม่สบายขึ้นก็ให้ทำการรักษา ไม่เพิกเฉยละเลย แต่เมื่อถึงที่สุดแล้ว เมื่อร่างกายเจ็บป่วยจนไม่สามารถดำรงอยู่ได้แล้ว พระพุทธศาสนาก็ให้แนบยาไปสู่การดูแลรักษาจิตใจ ในอีกด้านหนึ่งร่างกายถูกใช้เป็นเครื่องมือในการศึกษาเพื่อเข้าถึงความจริง ที่ว่าร่างกายเป็นสภาพที่ไม่เที่ยง ร่างกายมีสภาพเป็นทุกข์ และ

สุขภาพทางจิต เป็นองค์ประกอบสำคัญที่พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญ จิตใจต้องมีความเข้มแข็ง ผ่อนคลาย ไม่ตึงเครียด และมีความพร้อมในการพัฒนายกระดับจิตใจด้านคุณธรรมให้เพิ่มพูนขึ้น เจริญงอกงามพัฒนาสุขภาพทางปัญญา โดยมีเป้าหมายสุดท้าย คือความไม่เจ็บป่วยทางใจอย่างสิ้นเชิง บรรลุสุขภาพอันสมบูรณ์ สำหรับความใส่ใจต่อสุขภาพใจนี้ สามารถเห็นได้อย่างชัดเจนเมื่อต้องเกิดความเจ็บป่วยจนเข้าใกล้วาระสุดท้ายของชีวิต พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญในการที่จะเข้าไปจัดการดูแล ปรับสภาพจิตใจของผู้ป่วยให้คลายความเป็นห่วงเป็นกังวลทั้งหลาย ให้ผู้ป่วยได้เข้าใจความเป็นจริงของชีวิต และพร้อมเผชิญวาระสุดท้ายของชีวิตอย่างมีสติ ในอีกด้านหนึ่งจิตเป็นสิ่งที่พระพุทธศาสนาให้ความใส่ใจศึกษาเรียนรู้ เช่นเดียวกับกาย จิตเป็นธรรมชาติที่เกิดดับสืบเนื่องติดต่อกันไปที่ผู้ไม่รู้ย่อมยึดว่าจิตนี้เป็นเรา เป็นตัวตนของเรา เมื่อผู้ที่ศึกษาเรียนรู้สามารถเห็นแจ้งถึงความจริงของจิตนี้แล้ว ย่อมคลายออกจากความยึดมั่นว่ามีเราอยู่ ณ ที่ใด ๆ

สุขภาพทางสังคม พระพุทธศาสนาเน้นย้ำด้วยพฤติกรรมที่แสดงออกต่อโลกโดยไม่สร้างความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและผู้อื่น ที่อริยบุคคลในพระพุทธศาสนาทั้งหมด เริ่มตั้งแต่พระโสดาบันเป็นต้นไป ย่อมเป็นผู้ที่มีศีลบริสุทธิ์อย่างแท้จริง ย่อมเป็นบุคคลผู้ไม่เบียดเบียนบุคคลอื่น หรือสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ เป็นบุคคลที่สามารถดำรงตนอยู่ด้วยดีในสังคม และสามารถเป็นแบบอย่างเพื่อชักนำสังคมสู่ความอยู่เย็น เป็นสุขร่วมกัน พระพุทธศาสนามีความเห็นว่าเป็นสังคมนั้นๆ มีความสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อบุคคลที่ต้องอยู่ภายในสังคมนั้นๆ เมื่อสังคมนั้นเป็นสังคมที่ดีและเกื้อกูลต่อการพัฒนาตนเองด้านจิตใจ ย่อมทำให้การพัฒนาด้านจิตนั้นเป็นไปโดยง่ายไม่ลำบาก ทั้งยังไม่สร้างความทุกข์เดือดร้อนทางกายให้เกิดขึ้นด้วยในอีกทางหนึ่ง

สุขภาพทางปัญญา เป็นสุขภาพในมิติที่พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญอย่างแท้จริง เป็นสุขภาพที่ต้องพัฒนาอยู่เสมอด้วยการอ่าน การฟัง คิด และปฏิบัติภาวนา โดยการพัฒนาการทางปัญญาที่สำคัญคือการพัฒนาผ่านกระบวนการภาวนา ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดความรู้แจ้งโลกและสรรพสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงพัฒนาเป็นลำดับไป อันจะนำไปสู่ความพ้นทุกข์อย่างแท้จริงในพระพุทธศาสนา

สำหรับการนำพุทธทัศนะมาประยุกต์ใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพ ผู้ให้ข้อมูลหลักจะนำหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนามาใช้เพื่อให้เกิดภาวะสุขภาพในมิติต่างๆ เช่น การเข้าใจถึงธรรมชาติที่เป็นไปของสรรพสิ่งทั้งหลายที่ล้วนแต่มีความเกิดขึ้น ดิตตามมา

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

การศึกษาในครั้งนี้ทำให้ทราบได้ว่าแนวคิดด้านสุขภาพและกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพตามแนวการแพทย์กระแสหลักมีสาระสำคัญอย่างไร แนวคิดด้านสุขภาพและกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพตามแนวพระพุทธศาสนามีสาระสำคัญอย่างไร และสัมฤทธิ์ผลในการประยุกต์ใช้แนวคิดด้านสุขภาพและกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพตามแนวทางพระพุทธศาสนา

บุคคลที่สนใจเนื้อหานี้ ควรหาเอกสารที่เกี่ยวข้องมาศึกษาประกอบเพิ่มเติม เนื่องจากการศึกษาในครั้งนี้ เป็นการศึกษาจากเอกสารในส่วนที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดพื้นฐานและแนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพ และการศึกษาจากภาคสนามทั้งในเชิงปัจเจกบุคคล และกลุ่มบุคคล ที่นำแนวคิดทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพ โดยใช้กระบวนการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก โดยเลือกผู้ให้ข้อมูลหลักอย่างจำเพาะเจาะจง สำหรับประเด็นที่ผู้วิจัยเห็นว่าควรนำมาทำการศึกษาเพิ่มเติมต่อจากงานวิจัยนี้ คือ

๑) การศึกษาลงลึกในแนวคิดสุขภาพ และกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพในแต่ละมิติของการแพทย์กระแสหลัก คือ มิติทางกาย มิติทางจิต มิติทางสังคม และมิติทางปัญญา

๒) การศึกษาลงลึกในแนวคิดสุขภาพ และกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพโดยการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพในแต่ละมิติ คือ มิติทางกาย มิติทางจิต มิติทางสังคม และมิติทางปัญญา รวมไปถึงกรณีตัวอย่างบุคคลในครั้งพุทธกาลในสามารถนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาไปประยุกต์ใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพ

๓) การศึกษาต่อ ยอดในเชิงปริมาณในประยุกต์ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพ เพื่อแสดงให้เห็นในเชิงประจักษ์ถึงสัมฤทธิ์ผลในการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาไปใช้ในกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพ

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย :

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย .

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด ๙๑ เล่ม. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค ฉบับที่ ๙ ปรับปรุง

แก้ไข. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ๒๕๔๘.

กันทิมา สิทธิธัญกิจ และพรทิพย์ เต็มวิเศษ. คู่มือประชาชนในการดูแลสุขภาพด้วยการ

การแพทย์แผนไทย. กรุงเทพมหานคร : สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๔๗.

โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์. วัฒนธรรม ความตาย กับวาระสุดท้ายของชีวิต : คู่มือเรียนรู้มิติ

สังคมของการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย. กรุงเทพมหานคร : สำนักวิจัยสังคมและสุขภาพ, ๒๕๕๐.

_____ . วิถีชุมชน คู่มือการเรียนรู้ที่ทำให้งานชุมชนง่าย ได้ผล และสนุก. นนทบุรี :

สำนักวิจัยสังคมและสุขภาพ, ๒๕๔๘.

คาปร้า, ฟริตจอฟ. จุดเปลี่ยนแห่งศตวรรษ ๑ ทศนะแม่บทเพื่อการปฏิวัติวัฒนธรรมแบบ

ใหม่. แปลโดย พระประชา ปสนุณหโม และคณะ. พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๔๙.

_____ . จุดเปลี่ยนแห่งศตวรรษ ๒ อิทธิพลของความคิดแบบเดส์คาร์ต-นิวตัน. แปล

โดย พระประชา ปสนุณหโม และคณะ. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๕๐.

_____ . จุดเปลี่ยนแห่งศตวรรษ ๓ มองความจริงด้วยทัศนะใหม่. แปลโดย พระประชา

ปสนุณหโม และคณะ. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๕๐.

_____ . เต้าแห่งฟิสิกส์. แปลโดย วเนช. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ดอกหญ้า, ๒๕๓๖.

- _____ . โยงใยที่ซ่อนเร้น. แปลโดย วิศิษฐ์ วังวิญญู, ณิชกุล วังวิญญู และสว่าง พงศ์ศิริพัฒน์. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ สวนเงินมีมา, ๒๕๔๘.
- _____ . ภูมิปัญญาแห่งศตวรรษ บทสนทนาข้ามพรมแดนความรู้ของผู้ทรงปัญญา. แปลโดย วิภาดา กิตติโกวิท. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิอาสาสมัครเพื่อสังคม, ๒๕๕๒.
- จรัส สุวรรณเวลา, ศ. น.พ. มุมมองใหม่ระบบสุขภาพ. นนทบุรี : สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, ๒๕๔๓.
- จอห์น เลน : ความเรียบง่ายไร้กาลเวลา การมีชีวิตอย่างสร้างสรรค์ในสังคมบริโภค. (Timeless Simplicity : creative living in a consumer society). แปลโดย สดใส ชัดติวรพงศ์. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สวนเงินมีมา, ๒๕๔๗.
- ชาย โพธิ์สิตา. ศาสตร์และศิลป์แห่งการวิจัยเชิงคุณภาพ. นครปฐม : สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๗.
- ไซเอนทิฟิก อเมริกัน. วิกฤต วิสัยทัศน์ และวงชีวิตสู่โลกอนาคต. **Crossroad for Planet Earth.** แปลโดย รอฮีม ปรามาท. กรุงเทพมหานคร : มติชน, ๒๕๔๘.
- ตีปฎกจุฬาเจ้า. มลทินปัญหา ไทย-บาหลี. พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร : บริษัทประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๕๐.
- นภาพรณ พิพัฒน์. เปิดโลกความสุข **Gross National Happiness.** กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มติชน, ๒๕๕๐.
- บาร์เกอร์, สตีเฟน เอฟ. **ปรัชญาคณิตศาสตร์.** แปลโดย สิริเพ็ญ พิริยจิตรกรกิจ. กรุงเทพมหานคร : คณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ, ๒๕๓๗.
- ประเวศ วะสี, ศาสตราจารย์เกียรติคุณ, นายแพทย์. **มรรค ๑๒ สู่ประเทศไทยอยู่เย็นเป็นสุข.** นนทบุรี : สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ, ๒๕๔๘.
- _____ . องค์กรร่วมแห่งสุขภาพ : ทัศนะใหม่เพื่อคุณภาพและการบำบัดรักษา. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๓๖.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). **การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์.** พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๐.
- _____ . **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม.** พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.
- _____ . **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์.** พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส. อาร์. พรินต์ติ้ง แมส โปรดักส์, ๒๕๕๑.
- _____ . **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ.** พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

- _____ . **พื้นที่สุขภาวะ ยามสังคัมวิฤต**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์
จันทร์เพ็ญ, ๒๕๕๑.
- _____ . **สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ มูลนิธิ
พุทธธรรม, ๒๕๔๙.
- พระพุทฺธโฆสะ **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบ
เรียง. กรุงเทพมหานคร : ธนาเพลส จำกัด, ๒๕๔๘.
- พลินี เสริมสินสิริ. **จากสุขภาพทางจิตวิญญาณ สู่สุขภาพทางปัญญา**. กรุงเทพมหานคร :
สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ, ๒๕๔๖.
- พิพัฒน์ พสุธารชาติ. **องค์กรรวม : บทวิพากษ์ว่าด้วย วิทยาศาสตร์ และศาสนาในสังคมไทย**.
กรุงเทพมหานคร : ศยาม, ๒๕๔๗.
- พุทธทาสภิกขุ, พระธรรมปิฎก และประเวศ วสี. **สุขภาพทางจิตวิญญาณ : สุขภาพทาง
ปัญญา รวมความรู้ มุมมอง และความเห็นของปราชญ์แห่งสังคมไทย**.
กรุงเทพมหานคร : สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ, ๒๕๔๕.
- พุทธทาสภิกขุ. **ปฏิจฉสมุปบาท จากพระโอษฐ์**. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ,
๒๕๔๖.
- เพลโต : แปลโดย อักนี มูลเมฆ. **ซิมโพเซียม ปรัชญาวิวาทะว่าด้วยความรัก (Symposium)**.
กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์หนึ่ง, ๒๕๕๓.
- ฟูโกต์, มิแชล. **ร่างกายใต้บังคับการ**. The chapter "Les corps dociles" From *Surveiller et
punir*. ทองกอร โภคธรรม แปล. กรุงเทพมหานคร : โครงการจัดพิมพ์คบไฟ,
๒๕๔๗.
- มาลินอฟฟ์ ลู. **The big questions ชีวิตนี้มีคำถาม**. แปลโดย สุรพงษ์ สุวจิตตานนท์.
กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มายด์, ๒๕๕๑.
- มาติเยอ ริการ์ และ ตริน ชวน ตวน. **ควอนตัมกับดอกบัว (The Quantum and the lotus)**.
แปลโดย กุลศิริ เจริญศุภกุล และ บัญชา ธนกุลสมบัติ. กรุงเทพมหานคร :
สำนักพิมพ์สวนเงินมีมา, ๒๕๕๒.
- ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถานพ.ศ. ๒๕๔๒**. กรุงเทพมหานคร :
นามมีบุคส์พับลิเคชันส์, ๒๕๔๖.
- _____ . **พจนานุกรมศัพท์ปรัชญา อังกฤษ-ไทย**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร :
บริษัท เท็กซ์ แอนด์ เจอร์นัล พับลิเคชัน จำกัด, ๒๕๔๓.

รุจิรา มังคละศิริ, แพทย์หญิง. โปชนงค์ องค์กรธรรมแห่งการตรัสรู้ พุทธวิธีส่งเสริมสุขภาพ และดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวมธรรมะประยุกต์สำหรับผู้ป่วยโรคมะเร็ง (ฉบับปรับปรุงใหม่ จิตวิทยาแนวพุทธเสริมสติปัญญาการศึกษาใจ). พิมพ์ครั้งที่ ๔. ม.ป.พ., ๒๕๔๙.

วณี ปิ่นประทีป และสุรณี พิพัฒน์โรจนกลม. รวมตัวชีวิตเกี่ยวกับความอยู่เย็นเป็นสุข. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธนรัชการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๘.

วิจิต วัฒนาวิบูล และวิทวัส วัฒนาวิบูล. ปรัชญาแนวคิดพื้นฐานการแพทย์ตะวันออก-ตะวันตก. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ยูโรปา เพรส จำกัด, ๒๕๓๗.

สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข. นิยามศัพท์ส่งเสริมสุขภาพ ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๔๑. นนทบุรี : สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, ๒๕๔๑.

สมเกียรติ ตั้งกิจวานิชย์. ธรรมชาติของสรรพสิ่ง มุมมองจากระบบซับซ้อน เอกสารเผยแพร่. กรุงเทพมหานคร : สถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย (เอกสารอัดสำเนา).

สุวิทย์ วิบูลผลประเสริฐ, น.พ. การสาธารณสุขไทย ๒๕๔๘- ๒๕๕๐. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ๒๕๕๐.

สุนทร ณ รั้งษ์. พุทธปรัชญาจากพระไตรปิฎก. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๐.

สุวิทย์ วิบูลผลประเสริฐ และคณะ. ภูมิปัญญาไทย สุขภาพวิถีไทย. กรุงเทพมหานคร : อุษากการพิมพ์, ๒๕๔๗.

สำนักนายกรัฐมนตรี. ราชกิจจานุเบกษา เล่ม ๑๑๙ ตอนที่ ๑๐๒ก วันที่ ๘ ตุลาคม ๒๕๔๕.

_____ . ราชกิจจานุเบกษา เล่ม ๑๑๙ ตอนที่ ๑๑๖ก วันที่ ๑๘ พฤศจิกายน ๒๕๔๕.

_____ . ราชกิจจานุเบกษา เล่ม ๑๒๔ ตอนที่ ๑๖ ก วันที่ ๑๙ มีนาคม ๒๕๕๐.

_____ . ราชกิจจานุเบกษา เล่ม ๑๒๔ ตอนที่ ๑๗ ก วันที่ ๒๖ มีนาคม ๒๕๕๐.

_____ . ราชกิจจานุเบกษา เล่ม ๑๒๔ ตอนที่ ๑๖ ก วันที่ ๑๙ มีนาคม ๒๕๕๐.

_____ . ราชกิจจานุเบกษา เล่ม ๑๒๔ ตอนที่ ๑๗ ก วันที่ ๒๖ มีนาคม ๒๕๕๐.

อีวาน อีลีช. แปลโดย สันต์ หัตถิรัตน์. แพทย์-เทพเจ้ากาลิ (Medical Nemesis : the Expropriation of Health). พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โกมลคีมทอง, ๒๕๓๒.

อัลวิน ทอฟฟเลอร์. คลื่นลูกที่สาม. แปลโดย สุกัญญา ตีระวนิช และคณะ. กรุงเทพมหานคร : นามมีบุ๊กส์, ๒๕๓๙.

อุทัย สุดสุข, ดร., น.พ. สาธารณสุขในพระไตรปิฎก. กรุงเทพมหานคร : กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ, ๒๕๕๑.

อำนาจ ศรีรัตนบัลล์, รศ.มท.พ. **คู่มือการเรียนรู้ เรื่องการสร้างเสริมสุขภาพของนิสิต/นักศึกษาแพทย์ เล่มที่ ๑.** กรุงเทพมหานคร : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, พ.ศ. ๒๕๔๘.

อำพล จินดาวัฒนะ, น.พ. **การสร้างเสริมสุขภาพ : แนวคิด หลักการ และบทเรียนของไทย.** กรุงเทพมหานคร : หมอชาวบ้าน, ๒๕๕๐.

เฮร์, โทนี และ วอลเตอร์ส, แพทริก. **ควอนตัมจักรวาลใหม่ The Now Quantum Universe.** แปลโดย พิเชษฐ กิจธราดร. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มติชน, ๒๕๕๑.

(๒) วิทยานิพนธ์ และรายงานการวิจัย

ฉลาดชาย รมิตานนท์. “กระบวนการทัศน์เกี่ยวกับสุขภาพและภูมิปัญญาพื้นบ้านเกี่ยวกับสุขภาพ มุมมองจากทฤษฎีสัจคม”. **รายงานวิจัย.** นนทบุรี : สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, ๒๕๔๗.

ณัฐพล วังวิญญู. “กระบวนการทัศน์สุขภาพและนิเวศวิทยาแนววิถี”. **รายงานวิจัย.** นนทบุรี : สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, ๒๕๔๖.

เทียม ศรีคำจักร. “พุทธธรรมกับปรัชญาการรักษาโดยกิจกรรมบำบัด”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ๒๕๓๖.

ธนา นิลชัยโกวิทย์ และคณะ. “โครงการทบทวนกระบวนการทัศน์เรื่องความตายและมิติแห่งสุขภาพ”. **รายงานวิจัย.** นนทบุรี : สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, ๒๕๔๖.

พรพันธุ์ บุญยรัตพันธุ์, รศ., พญ. และคณะ. “การศึกษาเครื่องชั่งวัดคนไทยสุขภาพดี”. **รายงานวิจัย.** นนทบุรี : สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุขและองค์การอนามัยโลก, ๒๕๔๘.

พระธรรมโมลี (ทองอยู่ ญาณวิสุโท) “การศึกษาเปรียบเทียบแนวคิดเรื่องสุขภาพแบบองค์รวมในพระพุทธรศาสนาเถรวาทกับแนวคิดตะวันตก”. **สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.

พระอธิการไพศาล กิตติภุโท (บำรุงแคว้น). “การศึกษาเชิงวิเคราะห์ เรื่องการประยุกต์ใช้พุทธปรัชญาในการบำรุงรักษาจิตผู้ป่วย”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

ยงศักดิ์ ตันติปิฎก และคณะ. “รายงานการสังเคราะห์องค์ความรู้สู่การปฏิรูประบบสุขภาพ การพัฒนาระบบสุขภาพทางเลือกในระบบสุขภาพไทย”. **รายงานวิจัย.** นนทบุรี : สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, ๒๕๕๓.

ร้อยตำรวจเอกหญิงอุทัยวรรณ เล่าประเสริฐสุข. “การศึกษาเชิงวิเคราะห์พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ ยามเจ็บป่วย”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

- ลือชัย ศรีเงินยวง และคณะ. “การสังเคราะห์องค์ความรู้ เพื่อการปฏิรูประบบสุขภาพและ
ข้อเสนอสาระบัญญัติในร่างพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ”. รายงานวิจัย. นนทบุรี
: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, ๒๕๔๔.
- วิจิต เปานิล. “พุทธกระบวนทัศน์เพื่อสุขภาพและการเยียวยาในสังคมไทย”. รายงานวิจัย.
นนทบุรี : สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, ๒๕๔๖.
- วีระ บุนนาคบัญญัติ. “ความคิดทางปรัชญาในฟิสิกส์สมัยใหม่”. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหา
บัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๔.

(๓) วารสาร

- เทวัญ ธานีรัตน์, น.พ. วารสารสำนักการแพทย์ทางเลือก ปีที่ ๑ ฉบับปฐมฤกษ์ กันยายน-
ธันวาคม ๒๕๕๑.
- ประเวศ วะสี, น.พ. “ทฤษฎีใหม่ทางการแพทย์ (A New Theory of Medicine)”. หมออนามัย,
ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๑๔ กรกฎาคม-สิงหาคม ๒๕๔๗.

(๔) การบรรยาย

- บรูซ ลิปตัน ดร. บรรยายหัวข้อ **ชีวฟิสิกส์กระบวนทัศน์ใหม่ เพื่อความเข้าใจชีวิตและชีว
มณฑล**. ห้องประชุมจุมภฏ-พันธ์พิทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ๑๓ ธันวาคม
๒๕๔๕.

๒. ภาษาอังกฤษ

(๑) หนังสือ

- Appiah, Anthony. **Thinking it through : an introduction to contemporary philosophy**.
United States of America : Oxford Univerxity press, 2003.
- Barnett, Lincoln. **The Universe and Dr. Einstein**. New York : William Sioane
Associated, 1995.
- Bhikkhu P.A. Payutto. **Vision of Dhamma: A Collection of Buddhist Writings in
English**. Nakhon Pathom : Wat Nyanavesakavan, 2007.
- Cambridge University. **Cambridge Advanced Learner's Dictionary**. Cambridge :
Cambridge University Press, 2003.
- Carpra, Fritjof. **The Web of life**. London : harper Cillinds Publisher, 1996.
- 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.

Gordon Edlin, Eric Golanty, and Kelli McCormack Brown. **Essentials for Health and Wellness. 2nd edition**” Boston, Toronto, London, Singapore : Jones and Bartlett Publishers, 2000.

Gordon Edlin, Eric Golanty. **Health and Wellness : A Holistic Approach. 2nd edition.** Boston, Massachusetts : Jones and Bartlett Publishers, Inc., 1985.

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

Karma Ura & Karma Galay. **Gross National Happiness and Development.** Bhutan : The Centre for Bhutan Studies, 2004.

World Health Organization. **Health Promotion Glossary.** Geneva : WHO Press, 1998.

_____. **World Health Statistics.** France : WHO Press, 2007.

_____. **The World Health Report 2007 : a Safer Future : Global public health security in the 21st century.** Switzerland : WHO press, 2007.

(๒) สื่ออิเล็กทรอนิกส์ :

แฟ้มข้อมูลและโปรแกรมคอมพิวเตอร์ (Machine Readable Data File and Computer Program/Software

Encyclopaedia Britannica Inc. **Encyclopaedia Britannica 2008, Ultimate Reference Suite, Version 2008.**

สารนิเทศจาก World Wide Web (www)

http://en.wikipedia.org/wiki/Systems_theory

<http://plato.stanford.edu/entries/properties-emergent/>

<http://www.bhutanstudies.org.bt/main/index.php>

<http://www.grossinternationalhappiness.org/gnh.html>

<http://www.nesdb.go.th/>

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก กรณีศึกษา

กรณีศึกษาที่ ๑ เกษัชกรรังสรรค์ วงศ์บุญหนัก (เกษัชกรรังสรรค์)

สัมภาษณ์ ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๕๒

ประวัติส่วนตัว

เป็นคนจังหวัดสมุทรปราการโดยกำเนิด เติบโต และทำงานอยู่ในจังหวัดสมุทรปราการมาโดยตลอด การศึกษาระดับอุดมศึกษา จบการศึกษาจากคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในปี ๒๕๓๓ เมื่อศึกษาจบในระดับปริญญาตรี แล้วได้เข้ารับราชการที่สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรปราการ ในตำแหน่งเภสัชกร ระดับ ๓ ประมาณ ๑ ปี แล้วได้ย้ายไปปฏิบัติงานอยู่ที่โรงพยาบาลชุมชน อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการเป็นระยะเวลาประมาณ ๒ ปี แล้วย้ายกลับมาปฏิบัติงานอยู่ที่สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดตลอดเรื่อยมาจนกระทั่งถึงปัจจุบัน

ปัจจุบันนอกจากการรับราชการแล้วยังได้ประกอบกิจการส่วนตัวด้วย คือ กิจการร้านขายยา และการเป็นนักลงทุนในตลาดหลักทรัพย์เป็นรายได้เสริม และได้ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรเศรษฐศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาโลกาภิวัตน์ทางการเงิน ตามความสนใจส่วนตัว

สำหรับความสนใจส่วนตัวนั้น มีความสนใจเป็นพิเศษคือ คอมพิวเตอร์ โดยเฉพาะการเขียนโปรแกรม การจัดการฐานข้อมูล และถ้าสามารถเลือกงานที่จะทำได้ ก็คงเลือกงานเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์ซึ่งส่วนตัวคิดว่ามีความถนัดและชำนาญมากกว่า และงานอีกด้านที่มีความสนใจเป็นพิเศษก็คือสิ่งที่เกี่ยวกับเศรษฐศาสตร์การเงิน เกี่ยวกับการจัดการการเงินรูปแบบต่างๆ นวัตกรรมทางการเงินรูปแบบต่างๆ การบริหารเงิน การใช้ประโยชน์จากเงินรูปแบบต่างๆ

สำหรับงานประจำคือการรับราชการนั้น ปัจจุบันดำรงตำแหน่งเภสัชกรชำนาญการ (เภสัชกร ระดับ ๗ เดิม) ที่สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรปราการ ไม่ใช่งานที่มีความรักชอบมากที่สุด แต่ที่ทำงานนี้เรื่อยมาก็ด้วยสาเหตุสืบเนื่องตั้งแต่ที่ได้เลือกสอบเข้าศึกษาต่อสายสามัญและได้เรียนในคณะเภสัชศาสตร์ เมื่อศึกษาจบหลักสูตรแล้วก็ได้เข้ารับราชการใช้ทุนซึ่งบังคับตามสัญญาการศึกษาเป็นเวลา ๒ ปี เมื่อพ้นจาก ๒ ปีที่บังคับแล้วก็ยังได้รับราชการติดต่อเรื่อยมาจนกระทั่งถึงปัจจุบัน และอีกส่วนหนึ่งก็เพราะสถานที่ทำงานนั้นใกล้บ้าน สะดวกในการเดินทาง และการได้อยู่ดูแลครอบครัว

สำหรับลักษณะงานที่ทำอยู่ในปัจจุบัน เป็นงานในเชิงจัดการบริหาร การจัดการตามนโยบายแต่เน้นหนักไปในงานเอกสาร รายงานต่างๆ เสียมากกว่า และการบริหารจัดการต่างๆ ก็ไม่สามารถบริหารจัดการได้จริง แต่เป็นงานในลักษณะนโยบายที่รับคำสั่งและจัดการให้ได้ผลสัมฤทธิ์ตามตัวชี้วัดต่างๆ ที่หน่วยงานในระดับสูงสั่งการ เป็นเพียงการที่รับนโยบายและแปลงนโยบายให้เป็นรูปธรรม สามารถเห็นผลในเชิงประจักษ์เท่านั้น บางครั้งนโยบายอาจไม่เหมาะสมก็ต้องปฏิบัติจนไม่สามารถสร้างสรรค์งาน หรือความคิดใหม่ๆ ได้ จนกลายเป็นถูกสั่งมา ก็ทำไปเรื่อยๆ ตามคำสั่งนั้น โดยไม่ได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์ของตัวเอง ส่วนงานคอมพิวเตอร์ที่สนใจจะมีลักษณะที่เป็นงานในเชิงการออกแบบระบบ หรือ การเขียนโปรแกรมวิเคราะห์ระบบ ที่ต้องใช้ความคิดในการตีโจทย์จากสิ่งที่ป็นอยู่ มีอยู่ ให้เป็นสิ่งคอมพิวเตอร์สามารถจัดการได้ โดยสาเหตุที่ชอบและสนใจในงานนี้ก็เนื่องด้วยเป็นงานที่สามารถคิด ควบคุม และจัดการได้ มีอิสระในการจัดการ

จากความสนใจอีกด้านหนึ่ง คือ เกี่ยวกับการเงิน ทำให้ได้ไปศึกษาต่อเนื่องในระดับบัณฑิตศึกษา ตอนที่เลือกศึกษาต่อนั้นก็มียหลายสาขาที่อยากเรียนรู้ อยากศึกษา ซึ่งก็มีความสนใจใน ๓ สาขา คือ พระพุทธศาสนาซึ่งเกี่ยวเนื่องกับการตอบโจทย์ของชีวิต คอมพิวเตอร์ซึ่งเกี่ยวเนื่องกับการเพิ่มเติมความรู้ในสิ่งที่ตนมีความสนใจ และบริหารธุรกิจซึ่งจะนำมาใช้ในงานที่ทำอยู่ ทั้งหมดล้วนอยู่ในความสนใจ แต่ในท้ายที่สุดก็เลือกศึกษาต่อเกี่ยวกับการบริหารจัดการการเงิน และที่เลือกศึกษาในสาขาวิชานี้ก็เพื่อให้มีหลักประกันในทางโลกระดับหนึ่ง ในอนาคตเราอาจจะไม่ได้ทำงานในสายอาชีพไปได้ตลอด วิชาความรู้ทางด้านการเงินจะสามารถเปลี่ยนเราจากคนทำงานเพื่อหาเงิน เป็นผู้บริหารจัดการการเงิน และใช้เงินให้ทำงานแทนเราได้ ความรู้ในการบริหารจัดการการเงินจึงมีความจำเป็น เมื่อก่อนเราไม่มีเงินความรู้ในการจัดการการเงิน การทำมาหาเงินเป็นสิ่งที่จำเป็น แต่ตอนนี้เราเริ่มมีเงินบ้างแล้วการบริหารจัดการการเงิน ใช้เงินให้ทำงานจึงมีความสำคัญ และเมื่อเราสามารถใช้เงินทำงานแทนเราได้ ไม่ต้องคอยแสวงหาทรัพย์ หรือปัจจัยสี่เพื่อการดำรงชีวิต เราก็มีเวลาที่จะมาพัฒนาตนเองให้ก้าวหน้าไปได้ทั้งในทางโลกและในทางธรรม

ทัศนะต่อโลกและชีวิต

สิ่งที่มีอยู่ทางโลกทั้งหมดล้วนเป็นสิ่งสมมุติขึ้นมา เป็นสิ่งที่ไม่ได้อยู่จริง เป็นเพียงความมีอยู่เพียงชั่วคราว ในระยะเวลาหนึ่ง ท้ายที่สุดต้องดับสูญสิ้นไป นี่คือความจริงของสิ่งทั้งหลาย คือธรรมที่เราต้องศึกษาเรียนรู้และเข้าใจ การเข้าถึงความจริงนี้เป็นสิ่งที่ไม่ง่ายนักที่คนธรรมดาจะเข้าใจได้อย่างซาบซึ้ง จะเข้าใจได้ก็เพียงการอ่านหรือศึกษาตามๆ กันไปตามตำราไม่สามารถเข้าถึงได้จริง การที่เราจะเข้าถึงหรือรู้ซึ่งถึงธรรมะ ที่เป็นความจริงนี้ก็ไม่รู้ว่าจะเข้าถึงได้มากน้อยเพียงใด การดำเนินชีวิตในทางโลกก็ยังคงดำเนินไปเป็นปกติตามภาวะความรับผิดชอบ

ส่วนตัวมีความเห็นว่าชีวิตทางโลก และชีวิตทางธรรมเป็นสองสิ่งที่มีลักษณะคานอำนาจซึ่งกันและกัน คือ ถ้าเราอิงกับทางโลกมาก ชีวิตก็จะไหลไปตามอำนาจกิเลส พอกพูนสะสมกิเลส กระทำสิ่งต่างๆ ไปตามอำนาจของกิเลส ความปรารถนาต่างๆ จนกระทั่งทำบาปทำกรรมต่างๆ ส่วนทางธรรมก็จะเป็นสิ่งที่คอยคัดง้างทัดทาน ไม่ให้กิเลสพอกพูนสะสมจนเกินไป แต่ชีวิตของเราก็ไม่สามารถเข้าสู่เส้นทางธรรมได้ทั้งหมด เนื่องจากมีภาระทางสังคมและครอบครัวที่ต้องกระทำ มีสิ่งที่ทำให้ไม่สามารถปล่อยวางได้ มีภาระที่ไม่สามารถวางทิ้งลงได้ เพราะเรามีชีวิตตามวิถีทางของโลกมานาน มีครอบครัว บุตร ภรรยา ที่ต้องคอยดูแล สิ่งที่ทำได้อีกคือการที่ต้องค่อยๆ ละวางภาระทางโลกลงทีละน้อย จนภาระต่างๆ นั้นหมดสิ้นลง การที่จะกระทำสิ่งใดๆ ต้องคอยคิด และห่วงใยบุคคลที่อยู่ข้างๆ เรา ต้องเดินไปด้วยกัน ดูแลกันและกันไป จนถึงวันหนึ่งเมื่อพร้อม ครอบครัวมีหลักประกัน อาจมีโอกาสดำเนินชีวิตให้เข้าถึงธรรมที่แท้จริงและลึกซึ้งยิ่งๆ ขึ้นไป

การทำงานหาเงิน การทำงานหากิน ก็ไม่ได้คิดว่าจะต้องทำไปจนตลอดชั่วชีวิต ไม่ได้คิดว่าจะต้องทำงานจนตาย คิดว่าทำงานไม่ใช่ทำเพื่อ ยศตำแหน่ง เกียรติยศ ชื่อเสียง ทรัพย์สินเงินทองของเรา ที่ทำงานหาเงินทั้งหมดก็เพื่ออิสรภาพทางการเงิน มีอิสระในชีวิตที่ไม่ต้องมีชีวิตเพียงเพื่อทำมาหากินไปวันๆ วันหนึ่งเมื่อเงิน หรือทรัพย์สินที่มีอยู่ทำงานแทนเราได้ เราก็จะสามารถทำในสิ่งที่สนใจได้อย่างเต็มที่ ไม่ต้องทำงานต่างๆ เพราะต้องหารายได้เลี้ยงปากท้อง เวลาที่เหลือที่มีสามารถนำไปพัฒนาตนเอง ไม่ต้องทำอะไรต่างๆ ด้วยความโลภ หรือกิเลสชักนำไป สามารถเลือกทำในสิ่งที่บุญเป็นกุศล แต่ที่สำคัญ ชีวิตไม่เคยตั้งเป้าหมายว่าจะต้องทำให้ได้เท่านั้น เท่านั้น ไม่ใช่ต้องมีเงินเป็นร้อยล้านพันล้าน ที่ทำก็ทำไปเรื่อยๆ ไม่คาดหวัง แต่ก็ไม่ได้ดำเนินชีวิตไปโดยขาดความเพียรพยายาม ในการดำเนินชีวิตทางโลกก็ไม่ได้เบียดเบียนใคร ต้องบอกว่าสิ่งใดที่ควรทำก็ทำ สิ่งใดที่ไม่ควรทำก็ไม่ทำ การรับราชการก็ไม่ได้ขูดรีดประชาชน หรือเอารัดเอาเปรียบ หรือทำให้ใครต้องเดือดร้อน การทำงานเพื่อเอื้อให้ประโยชน์แก่ประชาชนและราชการ

เมื่อก่อนชีวิตเคยตั้งเป้าหมายเอาไว้ แต่เมื่อสามารถทำได้ถึงเป้าหมายแล้ว ก็ต้องบอกว่าไม่มีอะไร เหมือนเราอยากไปเที่ยวภูเขา แต่ละคนก็อยากไป แต่พอไปแล้วมันก็ไม่มีอะไร ความพึงพอใจความสุขแต่ละคนไม่เหมือนกัน คงไม่ใช่ว่ามีเงินเยอะแล้วมีความสุข แต่เงินก็มีความสำคัญในการดำรงชีวิตเพราะจะทำให้เราอยู่ได้อย่างไม่ลำบาก ชีวิตยังปล่อยวางไม่ได้ทั้งหมด ถ้ามีแค่เครื่องห่มกาย ๓ ชิ้นเช่นเดียวกับนักบวช มีอาหารเพียงพอประทังชีวิตนั้น เรายังปล่อยวางไม่ได้ขนาดนั้น ยังยึดอยู่กับทางโลกอยู่ แต่สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ต้องพัฒนา ชีวิตต้องพัฒนาจนกระทั่งในท้ายที่สุดสามารถละวางความยึดมั่นในสิ่งทั้งหลายลงได้

อะไรคือจุดที่ทำให้สนใจในเรื่องธรรมะ ในความจริงของชีวิตขึ้นมา ต้องบอกว่าเคยมีคำถามอยู่ในสมองตั้งแต่เล็กตั้งแต่อายุประมาณ ๘ ขวบ ๙ ขวบ ตอนนั้นนอนอยู่แล้วฝันว่าตื่น

การศึกษาธรรมะไม่ได้ทำการศึกษาอย่างจริงจัง เข้มขันนัก แต่ก็มีจุดเริ่มต้นตั้งแต่สมัยเด็กมีการสวดมนต์ ไหว้พระ แม่เมตตา หนึ่งสมาธิบ้างตามโอกาส แต่ก็ไม่ได้กระทำประจำสม่ำเสมอ ไม่ได้เข้าไปศึกษาแบบลึกๆ หรือศึกษาอย่างจริงจัง ถามว่าห่างไกลจากธรรมะไหม ต้องบอกว่า ธรรมะไม่ได้อยู่ไกล ธรรมะก็อยู่ใกล้ๆ ตัวเราตลอด เราสามารถรู้และเข้าใจธรรมะได้จากสิ่งต่างๆ รอบๆ ตัว ยอมรับการเกิด การแก่ การเจ็บ และการตายเป็นธรรมดาของทุกชีวิต และชีวิตเป็นของชั่วคราว ยอมรับในสิ่งที่ทั้งหลายเป็นของชั่วคราว ไม่อาจยึดถือได้จริง ถ้าเราสามารถปล่อยวางไม่ยึดติดกับสิ่งต่างๆ ได้มาก ชีวิตก็มีทุกข์น้อย สำหรับการปล่อยวาง ก็ปล่อยวางเป็นช่วงๆ ในบางเรื่อง ยอมรับว่าไม่สามารถปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่างได้ ปล่อยมากปล่อยน้อยขึ้นอยู่กับสภาพที่ต้องเผชิญ กิเลส สิ่งเร้าที่เข้ามา บางครั้งก็ทำให้หลงลืมไป เราอยู่ในพระพุทธศาสนาได้เห็นและได้รู้คำสอนต่างๆ มาก่อนแล้วนำมาใช้ในชีวิตจริง ความสนใจในธรรมเป็นสิ่งที่ดีค่อยๆ สะสม เพิ่มพูนขึ้น ไม่ได้เป็นเหมือนกับกรณีของพระพุทธเจ้าที่มีจุดหักเหเมื่อพบคนแก่ คนเจ็บ และคนตาย จึงเกิดความสลดสังเวชและออกค้นหาสัจธรรม แต่เราเหมือนนักเรียน เรียนในสิ่งที่มีคนศึกษา ค้นพบมาก่อน แล้วได้บอกกล่าวให้เรารู้ เมื่อเราศึกษาเรียนรู้พร้อมทั้งนำมาปรับใช้ในชีวิตจริง ความรู้ในธรรมะก็จะเป็นสิ่งที่นำมาใช้ให้เกิดเป็นประโยชน์แก่ชีวิตได้จริง

อีกด้านหนึ่ง ชีวิตและธรรมก็คือการเรียนรู้ ชีวิตเกิดมาก็เพื่อการเรียนรู้และเข้าใจถึงความจริง ต้องว่าบางครั้งเหมือนกับคนหนุ่มสาว ที่มองว่าเรื่องความตายเป็นเรื่องห่างไกล บางคนก็ไม่คำนึงถึงว่าจะต้องตาย แต่เมื่ออายุมากขึ้น ชีวิตเข้าใกล้ความตายมากขึ้น ผ่านการเรียนรู้ความตายจากคนรอบข้าง ก็ย่อมจะต้องรู้จักกับความตายดีขึ้น และเมื่อพูดถึงความตายก็ต้องบอกว่าความตายคือจุดหมายปลายทางของทุกชีวิตที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ เพียงแต่ว่าใครจะถึงปลายทางเร็วถึงช้าก็เท่านั้น เป็นความจริงที่ไม่มีใครสามารถหลีกเลี่ยงหนีไปพ้นจากความตายได้

เมื่อชีวิตดำเนินมาถึงวันนี้ ก็เริ่มคิดว่าในเมื่อเกิดมาแล้วก็ตาย พอตายแล้วได้อะไร ได้มรรคได้ผลอะไรบ้าง หรือเกิดมาแค่เพียงการเดินตามวิถีของโลก ดำเนินชีวิตไหลไปตามวิถีทางของสังคม วิถีของวัฒนธรรมที่แวดล้อมเรามา คือ เกิดมาก็เรียนหนังสือ เป็นลูกก็เรียนหนังสือ เรียนหนังสือจบมาทำงาน แล้วก็แต่งงานมีลูก การมีชีวิตเพียงแค่นี้ก็ดูจะไม่ค่อยมีค่าอะไร ชีวิตคงไม่ใช่เพียงแค่นี้ แต่วิถีชีวิตทางโลกเหมือนกับกรอบที่กั้นเราไว้ เป็นสิ่งที่สังคมเขาเดินตามๆ กันมา ด้านหนึ่งก็คือเราต้องปฏิบัติตามๆ กันไป เราจะหลุดออกจากกรอบ จากกระแสสังคมก็ไม่กล้าพอ อีกทั้งยังปล่อยวางเรื่องทางโลกไม่ได้ แต่ก็เริ่มรู้แล้วว่าสิ่งที่บรรพบุรุษ หรือสังคมขีดกรอบให้เดินอาจจะไม่ใช่เป็นทางที่ถูก ชีวิตน่าจะมียะไรมากกว่านี้ แต่เรายังไม่กล้าที่จะหลุด ไม่กล้าที่จะฉีกตัวเองออกมาจากสังคม แต่ก็ไม่ได้ทิ้งแนวทางที่คิด ก็พยายามศึกษา ก็ศึกษามากขึ้นไปเรื่อยๆ ก็ดีขึ้น ในสิ่งที่เราคิด คติในการดำเนินชีวิตที่เห็นทุกสิ่งทุกอย่างเป็นของชั่วคราว ไม่ว่าจะเงินทองของเงินทอง ทรัพย์ จิต ทุกสิ่งทุกอย่าง เป็นของชั่วคราวทั้งหมด มันจะทำให้เรามีความรู้สึกว่าเกิดความทุกข์ขึ้นมันก็ชั่วคราว เมื่อความทุกข์เกิดขึ้นก็ไม่จมอยู่กับความทุกข์ เพราะความทุกข์ที่เป็นของชั่วคราว ย่อมผ่านไป อีกด้านหนึ่งความสุขก็เป็นสิ่งชั่วคราว เมื่อมีความสุขเกิดขึ้น ก็ไม่ได้ติดยึดเนื่องจากความสุข เพราะความสุขมีขึ้นก็ย่อมหมดไปเช่นกัน ทั้งความสุขและทุกข์จึงไม่ใช่ของที่เที่ยงแท้ คงทน เป็นเพียงของชั่วคราว เมื่อข้าวของเงินทอง ทรัพย์สินที่มีอยู่เสียหายไป สูญหายไป ก็ไม่ลำบากใจ ไม่เสียใจ เพราะสิ่งทั้งหมดเป็นเพียงสิ่งชั่วคราว แม้ชีวิตเราเองก็เป็นเพียงสิ่งชั่วคราว ไม่มีอะไรเที่ยง คติที่ว่าทุกสิ่งทุกอย่างเป็นของชั่วคราวนี้ ทำให้เราปล่อยวางสิ่งต่างๆ ได้มาก

อีกด้านหนึ่งที่มองชีวิตก็คือการชดใช้กรรม คนเราเกิดมาก็ด้วยกรรมบิบบังคับ เราเองก็ไม่ได้เป็นผู้กำหนดให้มันเกิด หรือกำหนดให้มันไม่เกิดได้ หรือแม้กระทั่งเลือกเกิดก็ไม่ได้ คิดว่าคนเราเกิดมาเพื่อชดใช้กรรม และเมื่อเกิดมาแล้วก็ต้องดำเนินชีวิตไป แต่กรรมก็ไม่ใช่สิ่งที่กำหนดชีวิตทั้งหมด สำหรับการดำเนินชีวิตเรากำหนดเองได้ส่วนหนึ่ง แต่บางส่วนก็กำหนดเองไม่ได้ รู้สึกเหมือนกับว่ามีอะไรบางอย่างอาจจะเป็นกรรมที่เป็นตัวกำหนด หรือ กรรมเป็นตัวกำหนดชีวิตให้เราเดินไปเรื่อยๆ โดยมีปลายทางสุดท้ายคือ ความตาย เชื่อว่าทุกคนต้องตาย ความต่างระหว่างความเกิดกับความตายก็เป็นทุกข์พอกๆกัน เราเกิดมาทุกคนก็ต้องตาย สำหรับการเกิดคิดว่าการเกิดในภาวะต่างๆ ก็ด้วยกรรมที่เราได้กระทำไว้แล้วให้ผล เราก็ไม่รู้ว่าจะเป็นสุข เป็นทุกข์ เป็นแ้ว หรือเป็นอะไรๆ เราก็ไม่รู้ เราถูกกำหนดให้เกิดมาด้วยกรรมเก่า เป็นผลแห่งกรรมเก่า ด้วยบุญกุศลนี้เองที่ทำให้เราได้เกิดมาเป็นมนุษย์ และเรามีหน้าที่เพียงเรียนรู้ และพัฒนาชีวิต สำหรับแนวทางในการพัฒนาชีวิตที่ดีที่สุด เป็นสิ่งที่ใช้ยึดเหนี่ยวเราไว้ในหนทางแห่งความดีงาม พัฒนาตนเองให้ดียิ่งๆ ขึ้นไป ก็คือ ศาสนา

ศาสนา มีความสำคัญอย่างยิ่ง คือ เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางจิตใจ โดยส่วนตัวก็ศึกษา มาหลายศาสนา และเท่าที่ดูแล้วจุดหมายปลายทางของทุกศาสนาค้ำยคลึงกันอยู่อย่างหนึ่ง คือ

ทัศนะต่อชีวิตอีกอย่างหนึ่งที่มีก็คือ ชีวิตคนเราก็เหมือนกับการทดลอง แรกๆ ก็มีบุคคลอื่นแสดงทฤษฎีไว้ว่า ความสงบเป็นความสุขที่ดีกว่าความสุขที่ได้จากการมีเงินทอง มีทรัพย์สินสมบัติมากๆ เราก็ทดลองตามทฤษฎีที่วางไว้ คือ เดินไปตามวิถีโลกที่เขาบอก มีรถ มีบ้าน เราก็พยายามหาตามที่เขายกก็พบว่าชีวิตมีความสุขมีความสุขสะดวกสบาย แต่พอถึงวันหนึ่ง เราก็เริ่มปล่อยวางภาระลง เลือกรับปล่อยวางแทนการแสวงหาอย่างไม่สิ้นสุด ก็พบว่าการปล่อยวางเป็นอะไรที่ดีกว่าการแสวงหา เริ่มนำความคิดเรื่องการปล่อยวางมาใช้กับชีวิตของเราจริงๆ มีความรู้สึกเข้าใจลึกซึ้งมากขึ้น จากการที่เราปฏิบัติสังขมาทีละนิดคงต้องใช้เวลาขัดเกลาไปเรื่อยๆ มีความรู้สึกว่าเริ่มเข้าใจแล้วว่าความสุขจากความสงบไม่ดีขึ้นเป็นอย่างไร เป้าหมายสูงสุดในชีวิตเริ่มเปลี่ยนไป คือ ต้องปล่อยวางให้ได้มากที่สุดเท่าที่เป็นไปได้ พอถึงวันหนึ่งความตายมาถึง เราก็ไม่สามารถทำอะไรทั้งหมดที่สะสมมาไปด้วยได้ การที่เราปล่อยวางภาระทั้งหลายได้ตั้งแต่นั้นมา พอถึงวันนั้นเราก็สามารถจากไปอย่างดี ก็ไม่มีอะไรที่ต้องคอยเป็นกังวลติดตามกัน

สำหรับความตาย เป็นสิ่งที่เราไม่รู้ว่าจะมาถึงเราวันไหน เราไม่มีทางรู้ แต่ที่แน่นอนคือไม่มีใครหนีความตายได้พ้น การที่เราไม่ยึดติดในโลกเบื้องหลัง ถ้าเราตายก็ตายไป ย่อมไม่มีสิ่งที่จะต้องกังวลใดๆ แต่คนเราก็เลสที่พอกหนาไม่เท่ากันต้องค่อยๆ ปล่อยวาง ละวางไปเรื่อยๆ ค่อยฝีกจิตใจไปเรื่อยๆ ต้องใช้เวลา แต่พยายามปล่อยวางให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

เป้าหมายในชีวิต ก็ไม่ได้คาดหวังว่าจะต้องพัฒนาตนเองให้ไปถึงขั้นไหน ไม่ได้คาดหวังว่าจะต้องเป็นพระโสดาบัน ต้องถึงขั้นนิพพานอะไรก็ได้คิด คิดว่าปล่อยได้เท่าไร วางได้เท่าไรก็แค่นั้น อาจจะวางได้ หรือวางไม่ได้ในบางเรื่อง จะปล่อยวางกายปล่อยวางใจได้ก็ไม่เป็นไร ปล่อยวางได้แค่ไหนก็แค่นั้น คือพยายามปล่อยวางให้ได้มากที่สุด พอมาวันนี้เราสามารถปล่อยวางในบางเรื่องลง มีความรู้สึกที่จิตใจมันดีกว่าสมัยก่อน มีความสุขมากกว่าเดิม

ทักษะต่อสุขภาพ

ทักษะสุขภาพ ทักษะต่อความสุข ตอนนี้อย่าบอกว่าคุณไม่ได้คาดหวังกับความสุขเลย เพราะก็รู้ว่าความสุขมันก็ชั่วคราว มันไม่เที่ยง ตอนนี้มีความรู้สึกว่ามันเฉยๆ ไม่ได้พยายามไขว่คว้าหามาให้ได้มากขึ้น ไม่แสวงหาความสุข พอใจกับการที่เราเฉย ไม่สุข ไม่ทุกข์ เป็นความรู้สึกที่แท้จริงที่มันดีกว่า คือ พอสุขแล้วพอหมดสุขก็เกิดการเปรียบเทียบว่ามันคือทุกข์ มันต้องมีการสูญเสีย มีสุขก็หมดสุข แต่ถ้าเกิดเราไม่มีสุขเราก็ต้องไม่หมดสุข

ความสุขมี ๒ ส่วน คือ ความสุขทางกาย และความสุขทางใจ ส่วนตัวคิดว่าความสุขใจ เป็นเรื่องหลักสำคัญมากกว่าความสุขกาย เช่น ถึงแม้เราจะมีร่างกายที่พิการ เจ็บป่วย ถ้าจิตใจดี เข้มแข็งเราก็อยู่สบาย ไม่เดือดร้อน ถ้าเราสามารถยอมรับความบกพร่องของร่างกาย ไม่ทุกข์กับความบกพร่องของร่างกายนั้น จิตใจเราก็ไม่ทุกข์อยู่สบาย และจิตใจที่ดี เข้มแข็ง และยอมรับความจริงต่างๆ ได้ ย่อมสามารถพัฒนาปัญญาในการรับรู้และเข้าใจความจริงของโลกและชีวิตตามความเป็นจริง ซึ่งย่อมส่งผลสะท้อนทำให้จิตเป็นสุข ปราศจากความทุกข์อีกทางหนึ่งด้วย ส่วนเรื่องกาย บางส่วนกำหนดได้ บางส่วนกำหนดไม่ได้ ส่วนที่กำหนดได้ สร้างเสริมได้ เช่น การออกกำลังกาย

สำหรับหนทางในการทำให้ตนเป็นผู้ที่มีสุขภาพที่ดีนั้น คิดว่าน่าจะนำคติแนวความคิดต่อชีวิตที่ตั้งไว้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างเป็นของชั่วคราว สิ่งใดที่มีอยู่ในปัจจุบัน สักวันหนึ่งมันต้องสูญหายไป ไม่สามารถมีอยู่ได้ตลอดไป ซึ่งเมื่อเรานำมาเป็นพื้นฐานในการคิด ในการทำสิ่งต่าง ๆ แล้ว จะทำให้เราไม่ไปยึดติดกับอะไรๆ มากจนเกินไป เช่น แม้แต่ร่างกายเราจะเจ็บจะป่วย แต่ก็ เป็นเพียงการเจ็บป่วยทางกายเท่านั้น ถ้าเราเห็นว่าร่างกายเป็นเพียงสิ่งชั่วคราว จิตใจเราไม่ไปยึดติดในร่างกายจนเกินไป ความรู้สึกต่อการเจ็บป่วยมันก็จะน้อยกว่าการที่เราไปยึดว่าร่างกายจนไม่ยอมความธรรมดาของร่างกายที่ต้องเสื่อมไป การยอมรับในธรรมดาของร่างกายที่เป็นของชั่วคราวทำให้เราก็ไม่รู้สึกทุกข์มาก ทำให้เราปล่อยวางได้

กรณีศึกษาที่ ๒ นางธนิดา เอี่ยมโอภาส (พี่ตุ้ม)

สัมภาษณ์ ๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๒

ประวัติส่วนตัว

ชีวิตในวัยเด็ก เริ่มต้นชีวิตจากครอบครัวที่แตกแยก บิดาและมารดาหย่าร้างแยกทางกัน จึงต้องมาอาศัยอยู่กับญาติในกรุงเทพฯ ต้องทำงานและหาเงินเพื่อศึกษาต่อด้วยตนเองเรื่อยมา จนกระทั่งจบการศึกษาหลักสูตรผู้ช่วยพยาบาลซึ่งใช้ระยะเวลาเรียนเพียงปีเดียว ก็เริ่มต้นชีวิตทำงานที่สำนักงานสาธารณสุขในปี ๒๕๓๐ จนกระทั่งถึงปัจจุบัน ในขณะที่ทำงานก็ได้ศึกษาต่อเนื่องไปพร้อมๆกัน โดยศึกษาหลักสูตรพยาบาลเฉพาะกาล เพิ่มอีก ๒ ปี (เทียบเท่าพยาบาลเทคนิค) กลับมาใช้ทุนการศึกษาโดยเข้าทำงานที่สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรปราการ พร้อมกันนั้นก็ ได้ศึกษาต่อเนื่องเพื่อเพิ่มวุฒิการศึกษา ณ สถาบันราชภัฏฉะเชิงเทรา จนกระทั่งจบการศึกษา ระดับปริญญาตรีพร้อมกัน ๒ ปริญญา คือ วิทยาศาสตร์สุขภาพ และพยาบาลวิชาชีพ และไม่ได้ศึกษาต่อเรื่องอะไรอีก ส่วนตัวมีความคิดว่าถ้าเรียนปริญญาโทไปโดยไม่มีจุดมุ่งหมายพิเศษอะไร หรือไม่ได้นำความรู้ที่ได้ไปทำประโยชน์อะไรก็ไม่อยากจะเรียน ทั้งการศึกษาต่อเนื่องในระดับปริญญา

นอกจากงานประจำ คือ การรับราชการ ปฏิบัติงาน ณ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด แล้ว ยังได้ทำงานเพิ่มเติมนอกเวลาโดยทำงานเป็นพยาบาลในโรงพยาบาลเอกชนเป็นรายได้เสริมอีกทางหนึ่ง เมื่อก่อนเงินทองไม่ค่อยพอใช้ เงินเดือนที่ได้ชักหน้าไม่ถึงหลัง เนื่องจากต้องใช้ในครอบครัว ทั้งใช้ในการเรียนต่อด้วย แต่ปัจจุบันเงินทองเริ่มอยู่ตัวพอมีพอใช้ ไม่ลำบาก ฐานะทางการเงินดีขึ้น ทั้งสังขารร่างกายก็เริ่มไม่แข็งแรงเหมือนก่อน จึงได้เลิกงานพิเศษไป สำหรับรายได้ปัจจุบันก็ได้เพิ่มจากกิจการบ้านเช่า ทำให้ได้รายได้สม่ำเสมอเพิ่มเติมจากรายได้ประจำ จนไม่เดือดร้อนทางการเงินอีก

ส่วนงานอดิเรก หรือกิจกรรมยามว่างไม่มีอะไรพิเศษ กิจกรรมหลักคือการดูแลครอบครัวและบ้าน ที่ทำประจำก็คือ การถอนหญ้า ดูแลต้นไม้ ปลูกต้นไม้ จัดสวน ดูแลบ้าน ทำความสะอาดบ้าน นิยสนส่วนตัวรักความสะอาดเรียบร้อย ไม่ชอบให้บ้านสกปรก

นิสัยส่วนตัว ปกติเป็นคนไม่ค่อยชอบพูด เป็นคนเงิบๆ จนบางครั้งมีอาการเก็บกด จนบางทีถึงกับต้องร้องไห้ระบายออกมา เวลามีปัญหาถึงที่สุดก็จะลุกหนีไป เป็นคนหนีปัญหาอะไรที่ไม่สามารถควบคุมได้ก็จะปล่อยวาง อย่างเช่น ปัญญาเรื่องลูกที่มีนิสัยเกเร ไม่รักเรียน ก็เป็นปัญหาที่เราแก้ไขไม่ได้ สอนไม่ได้ พยายามแก้ไขแล้วก็ไม่ได้ผล จนทำให้หงุดหงิดรำคาญใจมาก ไม่รู้จะทำอย่างไร ก็คิดเอาว่าเราไม่มีหน้าที่จะสั่งงานหรือบังคับให้เขาทำอย่างนั้นอย่างนี้ได้ มีหน้าที่เพียงแต่การดูแลอยู่ตามสมควร ตัวเค้าเองก็ต้องเรียนรู้ และเติบโต มีชีวิตเป็นของเขาเอง เราจะเข้าไปบังคับให้เป็นไปอย่างไรเราไม่ได้ ก็ต้องปล่อยวาง ไม่เอามาเก็บไว้ในใจให้เป็นทุกข์

ทัศนคติต่อโลกและชีวิต

เป็นคน que เริ่มต้นมีความใฝ่ใจพระพุทธศาสนาแล้วตั้งแต่เป็นเด็กเล็กๆ ชอบตักบาตร และไปวัดไปฟังธรรม สาเหตุหนึ่งก็เพราะคุณตาได้บวชเป็นพระ ก็เลยทำให้อยากไปทำบุญ ใส่บาตร และได้ไปหาคุณตา ในวัยเด็กจึงค่อนข้างใกล้ชิดกับวัด กับพระ และกับพระพุทธศาสนา และรู้สึกที่บ้านกับวัดมีความใกล้ชิดกัน มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกัน สำหรับการปฏิบัติธรรมนั้นก็เคยไปนั่งสมาธิบ้างตามโอกาสอำนวยซึ่งก็จะได้ทำก็ในสมัยที่เป็นผู้ใหญ่แล้ว ตอนเด็กๆ ก็ได้เพียงการทำบุญ ใส่บาตร ทั้งการที่ได้ใส่บาตร ได้ทำบุญ แต่ส่วนเหล่านี้ก็จะสบายใจแล้ว

เมื่อเป็นผู้ใหญ่ก็มีความสนใจมากขึ้น ได้เคยไปเรียนทางพระพุทธศาสนาเพิ่มเติมในวันอาทิตย์ที่วัดธาตุทอง และชอบเข้าวัดเมื่อมีโอกาส ปกติทำบุญใส่บาตรพระอยู่เป็นประจำสม่ำเสมอ ใส่บาตรพระประจำกับพระจากวัดโศการาม สมุทรปราการ เป็นคนที่มีความเชื่อเรื่อง

ชีวิตจึงเหมือนกับเวทีที่เราต้องแสดง ซึ่งแสดงออกด้วยการกระทำต่างๆ ใน ๒ รูปแบบ คือ ทั้งกรรมดี (กุศลกรรม) และกรรมไม่ดี (อกุศลกรรม) และทั้งกรรมดี และกรรมไม่ดีที่เราได้กระทำสั่งสมไว้แล้วต่างนี่เองจะย้อนมากระทบตัวเราให้ได้รับผลกรรมทั้งที่ดี และไม่ดีนั้น เราเองไม่สามารถหลีกเลี่ยงกันได้ ทำได้เพียงทำใจยอมรับ และพยายามสร้างกรรมที่ดีไว้ให้มากๆ แทน

อีกอย่างหนึ่ง คิดว่าชีวิตเกิดมาด้วยต้นทุน หรือทุนเดิม เช่น การที่เราได้เกิดมามีร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง แต่อาจติดขัดด้านทรัพย์สินเงินทองบ้างก็เพราะต้นทุนเดิมที่เราทำไว้ และเมื่อเกิดมาแล้วต้องประสบกับปัญหาที่จะเกิดขึ้นใหม่ในแต่ละวัน ให้เราคอยแก้ไขและให้ผ่านพ้นไป ให้เราได้มีโอกาสสร้างประสบการณ์ ได้เรียนรู้ ถ้าเราสามารถผ่านพ้นไปได้เราก็มีความสุขกับชีวิต ความตายคือจุดสุดท้ายของความยุ่งยากทั้งหลาย และเป็นธรรมชาติของชีวิตที่เมื่อมีการเกิดย่อมมีการตายเป็นสิ่งที่ เป็นธรรมชาติของทุกชีวิตอย่างไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ ดังนั้นเมื่อรู้ว่าชีวิตเรานี้มีที่สิ้นสุดคือความตาย เราจึงต้องเตรียมตัวโดยไม่ทิ้งภาระอะไรไว้ให้กับคนข้างหลัง ต้องมารับภาระเดี๋ยวจ้ะ และถ้ามีโอกาสก่อนตายก็ต้องทำบุญมากขึ้น ตายไป เมื่อเกิดชาติหน้าบุญเราได้ทำไว้ก็จะเป็นที่พึ่ง เป็นต้นทุนที่มากขึ้นของเราต่อไป

จากประสบการณ์ที่ได้รับตอนไปปฏิบัติธรรมนั่งสมาธิที่จังหวัดนครราชสีมาครั้งหนึ่ง แล้วรู้สึกมีความสุข ติดสุขและอยากให้เป็นเช่นนั้นตลอดไป รู้สึกชีวิตไม่มีอะไรต้องกังวล ความทุกข์ต่างๆ หหมดสิ้นไป อยากเป็นอยากอยู่อย่างนั้น แต่ที่สุดแล้วก็ต้องกลับมาใช้ชีวิตตามปกติ อย่างเป็นอยู่ มีภาระครอบครัวที่ต้องดูแล แต่จากวันนั้นลึกๆ ก็รู้สึกว่า ชีวิตมีอะไรๆ ที่มากกว่า การทำงานไปวันๆ หนึ่ง การมีภาระเป็นโลกๆ ที่ต้องทำไปจนกระทั่งวันสุดท้ายของชีวิต ชีวิตมีอะไรที่ต้องค้นหามากกว่านั้น มีความสุขบางอย่างที่มากกว่าเพียงแต่การทำมาหากิน มีบ้านอยู่สบาย มีรถขับไปไหนๆ การได้กิน ได้เที่ยว และความสุขที่เกิดจากความสงบภายใน สงบใจนี้เอง เป็นความสุขที่ดีกว่าความสุขแบบโลกๆ ที่คนโดยทั่วไปมีกัน และจากการได้มีประสบการณ์จากการปฏิบัติธรรมนี้เอง ได้ส่งผลกระทบต่อจิตใจ ที่เห็นได้ชัดคือ ทำให้เป็นคนที่มีภาวะต่างๆ ลงได้ง่ายขึ้น นำปัญหาที่มีทับถมใจเราน้อยลง สามารถทนรับสภาพกดดันต่างๆ ความเครียดต่างๆ ได้ดีขึ้น ทำให้เป็นคนยอมรับสิ่งต่างๆ ได้มากขึ้น ไม่หลีกเลี่ยงปัญหาเหมือนสมัยก่อน แต่เมื่อมีปัญหาจะมีสติคอยแก้ไข โดยรวมๆ แล้วรู้สึกชีวิตจะดีขึ้น ปัญหาครอบครัว ปัญหาทางการงานก็น้อยลง ชีวิตมีด้านบวกมากขึ้น

สำหรับเป้าหมายสูงสุดในชีวิต นั้นก็ไม่ได้คิด ไม่ได้คาดหวังอะไรมากนัก จะหวังบ้าง ก็เพียงแค่อยากให้ลูกชายมีงานมีการทำที่มั่นคง มีความรับผิดชอบเพิ่มมากขึ้นอยากให้เขาโตเป็นผู้ใหญ่ อยากให้เขาใจเย็นขึ้นทำอะไรให้รอบคอบมากขึ้น อยากให้เขามีอนาคตที่ดี มีครอบครัวที่ดี ตรงนั้นนี่แหละเป็นความหวังสูงสุดแล้วสำหรับแม่คนหนึ่ง

ทัศนะต่อสุขภาพ

ชีวิตที่มีความสุข ก็เป็นอะไรที่ไม่ยาก ก็คือ การทำอะไรก็ได้ให้มีความสุข คิดอะไรก็ได้เพื่อให้ตัวเองมีความสุข ทำอะไรก็ได้เพื่อให้ตัวเองมีความสุข ทั้งนี้ต้องไม่สร้างความเดือดร้อนให้ใครๆ ด้วย ซึ่งก็คงไม่พ้นไปจาก การคิดดี การพูดดี และการทำดี ที่สำคัญที่สุด คือ การมีชีวิตที่พอเพียง รู้จักพอ มีเท่าไรใช้เท่านั้น ได้เท่าไรใช้เท่านั้น ไม่กินอยู่ เป็นอยู่เกินกว่าฐานะที่มี ชีวิตก็จะไม่มีหนี้สิน และมีความสุขอยู่กับตัวเองให้มากขึ้น ไม่ต้องพึ่งพาสິงของภายนอกเพื่อให้ตนเองมีความสุข ความสุขไม่ได้เกิดจากการซื้อหา ถ้าเราใช้เงินทองเพื่อซื้อความสุข เราก็ต้องซื้อไปเรื่อยๆ ไม่มีที่สิ้นสุด ความสุขจริงนี้มีอยู่รอบๆ ตัวเราเอง หาได้ง่ายไม่ใช่ของยาก แต่ความสงบก็นับได้ว่าเป็นความสุขแล้ว การได้อยู่บ้านพักผ่อน ทำงานบ้านที่รัก ชีวิตก็มีความสุข แค่คิดดีก็มีสุข คิดไม่ดีก็มีทุกข์ เน้นการคิดเชิงบวก

ถ้าถามว่าปัจจุบันมีความสุขไหม ถ้าคะแนนเต็ม ๑๐ คะแนน ก็คงจะให้คะแนนตัวเองประมาณ ๗ คะแนน โดยที่ ๗ คะแนน คือ ความสุขที่เกิดจากตัวเราเองในส่วนของที่เราดูแลและสามารถทำให้เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง คือ ความสุขจากหน้าที่การงาน ฐานะการเงินของครอบครัว การวางตัวในฐานะภรรยาและแม่บ้าน นับได้ว่าสมบูรณ์ในระดับหนึ่งแล้ว ส่วนอีก ๓ คะแนนที่หายไป คือ ความสุขที่เกิดสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ ซึ่งเราไม่สามารถควบคุมบังคับใดๆ ได้ เช่น ลูกชาย ซึ่งต้องยอมรับว่ายังเป็นเด็กที่เกเร ยังขาดความรับผิดชอบ ขาดความเป็นผู้ใหญ่ ทำให้เรายังมีห่วง มีกังวลอยู่ และทำให้เราถึงกับทุกข์ใจในบางครั้ง เป็นห่วงอนาคตของเขา ถ้าเขาคิดได้ มีความรับผิดชอบ โตเป็นผู้ใหญ่พึ่งพาตนเองได้แล้ว คะแนนความสุขก็อาจจะถึงสิบเต็มก็ได้

สำหรับมุมมองต่อสุขภาพ หรือที่กล่าวว่าคนเราจะมีสุขภาพที่ดีได้นั้น คิดว่าต้องประกอบด้วยอะไรๆ ที่มากกว่าแค่การมีร่างกายแข็งแรง ไม่มีโรคหรือความเจ็บป่วยเท่านั้น สุขภาพดีไม่ได้มีขอบเขตเพียงแค่การมีร่างกายแข็งแรง ไม่มีโรคเท่านั้น

ส่วนตัวสุขภาพกายถือได้ว่าไม่ดีเท่าไร เมื่อไม่นานมานี้ได้ตรวจร่างกายพบว่ามีอาการคลื่นไฟฟ้าหัวใจที่ผิดปกติ นั่นก็ประมาณปี พ.ศ. ๒๕๕๙ หรือเมื่ออายุประมาณ ๕๖ ปี การตรวจพบในครั้งนั้นถึงกับทำให้ต้องเข้ารับการรักษาตัวภายในโรงพยาบาลระยะเวลาหนึ่ง เมื่อออกจากโรงพยาบาลแล้วก็ต้องรับประทานยาเพื่อควบคุมการเต้นหัวใจอยู่อีกถึง ๒ ปี จนกระทั่งปัจจุบันได้หยุดรับประทานยาแล้ว สำหรับการป่วยทางกายนี้คิดว่าเป็นเรื่องปกติ และคิดว่าอาการป่วยเป็นผลของกรรมที่ได้กระทำไว้ก่อน ก็ได้แต่ทำใจยอมรับว่าการเจ็บป่วยเป็นธรรมดาของชีวิต การมี

สิ่งที่นอกเหนือไปจากสุขภาพกาย ก็คือ สุขภาพใจ คิดว่าสุขภาพใจสำคัญมากกว่าสุขภาพกาย คือ ถ้าใจสบาย กายก็ไม่ลำบาก สำหรับส่วนตัวเรื่องที่กังวลใจให้รู้สึกไม่สบายนั้น เรื่องงานหน้าที่ก็ไม่มีอะไรต้องกังวลใจมากมาย แต่เรื่องที่กังวลใจก็คือ ลูกที่ปัจจุบันเกรง ไม่ตั้งใจเรียน ไม่ค่อยมีความรับผิดชอบ เนื่องจากเรามีความคาดหวังในตัวลูกที่ต้องการจะให้ลูกเราเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดี มีความรับผิดชอบ สามารถเอาตัวรอดได้ในสังคม เป็นความหวังของคนเป็นแม่ ที่ยังปล่อยวางไม่ได้ ลูกไม่ดีก็อยากให้ได้ดี แต่ก็ต้องยอมรับว่าตนเองรู้สึกกว่าชีวิตในปัจจุบันนี้ก็มีความสุขแล้ว ความทุกข์จะมีบ้างก็เป็นธรรมดาที่จะต้องมี

สำหรับแนวทางในการปฏิบัติตนเพื่อความเป็นผู้ที่มีสุขภาพดีนั้น หลักพื้นฐานก็คงไม่พ้นไปจาก การกินอาหารดีมีประโยชน์ การออกกำลังกายสม่ำเสมอ การรักษาอารมณ์ดีและเป็นสุข อนามัยสิ่งแวดล้อมดี การลดปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรค (อโรคา) และงดอบายมุขต่างๆ หรือหลัก ๖อ. สร้างสุขภาพที่นักวิชาการในแวดวงสาธารณสุขรู้จักกันดีอยู่ เป็นอะไรที่เอื้อกันไป ที่ร่วมกันไปแล้วจะนำไปสู่การสุขภาพที่ดี สำหรับสุขภาพของตนเองนั้น คิดว่าตนเองจัดเป็นผู้มีสุขภาพดีคนหนึ่งเนื่องจากมีร่างกายที่สามารถปฏิบัติงานต่างๆ ได้ดี มีโรคหรือความเจ็บป่วยเบียดเบียนบ้างก็ไม่ถึงกับทุพพลภาพ ปฏิบัติงาน หรือดำรงชีวิตไม่ได้ การที่เจ็บป่วยด้วยอาการคลื่นไฟฟ้าหัวใจที่ผิดปกตินั้นก็ไม่ได้ทำให้กังวลใจอะไรมาก ตอนที่เป็นอย่างนั้นถึงกับหายใจลำบาก ต้องนอนพักลุกนั่งไม่ได้ เหนื่อยมาก นึกว่าจะต้องตายแน่ แต่ก็อีกด้านหนึ่งก็นึกว่าคนเราเกิดมาต้องตายเป็นธรรมดา ทำใจยอมรับได้ในระดับหนึ่ง ก็ทำให้ไม่กังวลใจอะไรมากเกินไป

สำหรับด้านจิตใจก็ไม่ได้มีเรื่องกังวลใจอะไรมาก เรื่องที่กังวลใจมากที่สุดก็คือเรื่องลูก แต่ก็ยังเป็นธรรมดาที่ชีวิตจะต้องมีปัญหา เมื่อมีปัญหาขึ้นก็แก้ไขกันไป ไม่น่าปัญหาจะสะสมใจให้เป็นทุกข์ แค่นี้จิตใจก็เป็นสุขแล้ว ส่วนตัวได้นำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตอยู่เสมอๆ หลักธรรมที่นำมาใช้มากที่สุด คือ การปล่อยวาง เพราะสิ่งต่างๆ มันไม่เป็นไปตามอำนาจของเรา ไม่เป็นไปตามความปรารถนาของเราไปเสียทั้งหมด บางอย่างเราพยายามแล้วก็ไม่ได้ดังหวัง ถ้าหวังมากก็ผิดหวังมากเช่นกัน สิ่งที่เราทำได้ก็เพียงพยายามทำสิ่งต่างๆ ให้ดีที่สุด หลังจากนั้นก็เพียงปล่อยวางยอมรับผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้น เช่นเรื่องลูก เราทำได้เพียงเลี้ยงดู อบรมเท่านั้น ส่วนการตัดสินใจในหลายๆ เรื่อง ตัวลูกเองที่ต้องตัดสินใจเลือกดำเนินชีวิตตามทางที่เขาเลือก เราทำได้ก็เพียงคอยช่วยเหลือ และคอยให้กำลังใจ และส่วนตัว

เมื่อเปรียบเทียบระหว่างสุขภาพกาย และสุขภาพจิตแล้ว คิดว่าสุขภาพจิตมีความสำคัญมากกว่าสุขภาพกาย ตามคำที่ว่าใจเป็นนายกายเป็นบ่าว ถ้าสมมุติจิตใจเราดี ไม่เครียด ไม่วิตกกังวล สุขภาพร่างกายเราก็ย่อมที่จะต้องดีตามไปด้วย เช่น ถ้าเรามีความวิตกกังวล เมื่อถึงเวลากลางคืนก็นอนไม่หลับ ค่อยแต่คิดวนเวียนอยู่กับเรื่องที่ไม่สบายใจนั้น ทำยที่สุดเมื่อนอนไม่หลับ ร่างกายอ่อนเพลีย อ่อนแอ เจ็บป่วยง่าย เช่นเดียวกับเมื่อเราไม่เครียดหลับสบาย ตื่นมาสดชื่นแจ่มใส ร่างกายก็แข็งแรง ไม่เจ็บป่วยง่าย อีกทั้งผิวพรรณก็จะดูดีด้วย (หัวเราะ)

นอกจากนั้น การที่มีจิตใจดีทั้งยังส่งผลในวงกว้างออกไปสู่ครอบครัว บุคคลใกล้ชิดที่เมื่ออยู่ใกล้ก็ย่อมมีความสุข และยังส่งผลขยายไปสู่สังคมแวดล้อมในวงกว้างอีกด้วย ถ้าสมมุติตัวเราดี เราก็ดูแลครอบครัวดีไม่ไปสร้างปัญหากับสังคม ไม่เป็นภาระให้กับสังคม สังคมก็ย่อมจะดีตามไปด้วย สังคมแวดล้อมที่อยู่อาศัยก็ดี และเมื่อบุคคลที่อาศัยอยู่ในสังคมทั้งหลายมีจิตใจที่ดีช่วยเหลือกันและกัน ก็ย่อมส่งผลสะท้อนเหมือนกระจกเงาส่งผลให้ ตัวเรา ตัวเขา และทั้งเราทั้งเขาต่างก็อยู่ดีมีสุขโดยทั่วๆ กัน

กรณีศึกษาที่ ๓ นางสุกัญญา สารถิ (พี่จุ่ม)

สัมภาษณ์ ๑๑ ธันวาคม ๒๕๕๒

ประวัติส่วนตัว

การศึกษา จบการศึกษาระดับปริญญาตรีในสาขาพยาบาลบัณฑิต จากจังหวัดนครราชสีมา และได้เริ่มต้นชีวิตการทำงานโดยรับราชการในตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพ ทำงานอยู่ในโรงพยาบาลชุมชนขนาด ๑๐ เตียง (โรงพยาบาลขนาดเล็ก) ภายในจังหวัดนครราชสีมา เมื่อทำงานได้ระยะเวลาหนึ่ง ประมาณ ๒-๓ ปี ก็ได้ย้ายตัวเองเข้ามาทำงานในสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครราชสีมา โดยทำงานในตำแหน่งนักวิชาการส่งเสริมสุขภาพ เป็นการเปลี่ยนสายงานจากการทำงานด้านการดูแลพยาบาลผู้ป่วยมาเป็นงานด้านการส่งเสริมสุขภาพ เป็นงานที่ทำเพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพดีมีการเจ็บป่วยน้อยลง โดยทำงานในฝ่ายส่งเสริมสุขภาพ เป็นหัวหน้าฝ่าย เมื่อประมาณปี พ.ศ. ๒๕๓๔ พร้อมกันนั้นก็ได้เริ่มศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาที่สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ (NIDA) ในสาขาพัฒนาสังคมจนกระทั่งจบการศึกษา และได้นำความรู้ที่ได้มาใช้ในการทำงาน

สำหรับเหตุผลที่เลือกศึกษาต่อในด้านที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสังคม เพราะว่าในขณะนั้นทำงานในสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด ที่มีลักษณะงานในการพัฒนาบุคลากร จึงอยากศึกษาในสาขาความรู้ที่แตกต่างไปจากทางด้านสาธารณสุขที่เจ้าหน้าที่สาธารณสุขส่วนใหญ่ศึกษากัน และเพื่อขยายองค์ความรู้ที่หลากหลายออกไปจึงได้เลือกเรียนในสายพัฒนาสังคม เพื่อจะได้นำความรู้มาพัฒนาการทำงาน ทำให้เกิดมุมมองในด้านต่างๆ ที่มีความหลากหลาย มีความกว้างขวางออกไปด้วย เกิดความคิดที่ไม่ได้ติดอยู่ในกรอบของสาธารณสุขอย่างเดียว และความรู้ที่ได้จากการศึกษาในสาขาที่เกี่ยวกับการพัฒนาสังคมนี้เอง ทำให้ตัวเราสามารถมองอะไรๆ รอบด้านมากขึ้น มองโลกในมุมที่กว้างขวางออกไปกว่าการทำให้คนมีสุขภาพดีด้วยการรักษาพยาบาลเมื่อเกิดความเจ็บป่วยขึ้นเพียงอย่างเดียว และส่วนตัวลึกๆ แล้วมีความสนใจในด้านที่เกี่ยวกับการพัฒนาสังคมโดยรวม การทำให้สังคมดีขึ้นซึ่งเมื่อสังคมในระดับใหญ่อยู่เย็นเป็นสุข สังคมในส่วนย่อยไม่ว่าจะเป็นชุมชน ครอบครัว และแม้กระทั่งในส่วนบุคคลแล้วก็ย่อมจะต้องดีขึ้นด้วยเช่นกัน

ชีวิตนอกจากการทำงานแล้ว ก็ไม่ได้ทำงานอดิเรกอะไรอีก เป็นคนไม่มีงานอดิเรกทำงานอย่างเดียว ตั้งใจทำงานอย่างเต็มที่ เต็มความสามารถ ความสนใจพิเศษอื่นๆ ไม่มี เป็นคนที่ไม่มีความว่าง ถ้าว่างนอกจากงานประจำคือ การรับราชการแล้วก็จะหางานพิเศษทำ โดยทำงานพาร์ทไทม์เป็นพยาบาลในโรงพยาบาลเอกชน ชีวิตทำงานหาเงินอย่างเดียว เป็นชีวิตที่เครียดมาก บางครั้งทำงานหนักมากจนกระทั่งไม่ได้พักผ่อน

สำหรับความสนใจในพระพุทธศาสนา มีจุดเริ่มต้นแรกคือ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรปราการที่รับราชการประจำอยู่ โดยชมรมจริยธรรมได้จัดทำโครงการฟื้นฟูจิตใจผู้ป่วยเอดส์ ได้ไปฝึกปฏิบัติกรรมฐานสายมหาสติของหลวงพ่อจรัล และคุณแม่ศิริ ภิริญชัย ที่วัดพุทธโคดม จังหวัดชลบุรี ซึ่งตัวเองในฐานะเจ้าหน้าที่ก็เข้าร่วมไปจัดการ และเข้าร่วมฝึกปฏิบัติไปด้วยพร้อมกัน เมื่อประมาณปี พ.ศ. ๒๕๓๖ หรือ ๒๕๓๗ นับได้ว่าเป็นจุดเริ่มต้นของการเข้าไปศึกษาปฏิบัติอย่างจริงจัง รู้สึกว่าประทับใจมากที่สุด และช่วงที่ไปเป็นช่วงวันที่ ๓๑ ธันวาคมด้วย ได้เคาตาว์นสวดมนต์ข้ามปีใหม่ แม่ลูกที่มาด้วยกันก็ขอขมา ลูกได้มีโอกาสขอโหสิกรรมในความผิดที่ได้เคยล่วงเกินมารดาตนเองไว้ ลูกๆ มีพวงมาลัยมาให้แม่ เมื่อผ่านเหตุการณ์นั้นมาแล้วรู้สึกทำให้เรารักแม่เรามากขึ้น ทั้งเห็นความผิดบาปที่เราเคยได้ทำไว้กับผู้มีพระคุณ และทำให้เกิดความประทับใจในการที่จะปฏิบัติ เห็นว่าการปฏิบัติวิปัสสนาเป็นหนทางสู่ความพ้นทุกข์ที่สามารถใช้ปฏิบัติได้จริง

การเริ่มต้นฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในครั้งนั้นได้ทำให้ชีวิตหักเหไปจากเดิม แต่ก็ไม่ได้เป็นการเปลี่ยนชนิดที่เปลี่ยนจากหน้ามือเป็นหลังมือ แต่เป็นลักษณะการเปลี่ยนแปลงที่ค่อยๆ พัฒนาไป ค่อยๆ เป็นไป ทั้งยังได้มีประสบการณ์เพิ่มพูนประสบการณ์ในทางธรรมโดยไปปฏิบัติธรรมต่อที่เสถียรธรรมสถาน ของคุณแม่สันศนีย์ ยังได้มีโอกาสไปอยู่วัดบวชชีพราหมณ์ ๓

จากจุดเริ่มต้นในครั้งนั้น ก็นำการปฏิบัติธรรมทั้งหลายมาฝึกฝนปฏิบัติเรื่อยมา จนกระทั่งปี ๒๕๕๒ ได้ไปอ่านหนังสือดูดวงเล่มหนึ่ง ทำให้รู้ว่าเป็นปีที่แย่ที่สุดในชีวิต ชีวิตจะต้องพบปัญหาที่หนักหนาสาหัส และสิ่งที่ทำให้ชีวิตอยู่รอดได้ หรือพ้นจากความลำบาก จะต้องเข้าวัดต้องไปบวช ต้องปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง ก็เลยตั้งจิตอธิษฐานให้ได้เรียนศึกษาธรรมะอย่างเป็นรูปธรรม และมีครูบาอาจารย์ที่จะสั่งสอน และได้เริ่มเรียนธรรมะทางไปรษณีย์ จนกระทั่งได้ไปวัดบางแลงใน อำเภอบางพลี ซึ่งการไปในครั้งนั้นก็เพื่อทำงานจัดอบรมอาสาสมัครสาธารณสุข จนกระทั่งได้พบกับพระอาจารย์ท่านหนึ่งได้แนะนำให้เราได้เข้าศึกษาคอร์สสอนสมาธิอย่างเป็นระบบ จึงได้แนวทางและนำมาปฏิบัติต่อเนื่องอย่างจริงจังเรื่อยมา

ทัศนคติต่อโลกและชีวิต

สำหรับทัศนคติที่มีต่อชีวิต คิดว่าชีวิตทุกชีวิตต้องตาย ชีวิตและความตายนั้นเป็นของคู่กัน มีความเห็นว่าความตายไม่ใช่อะไรน่ากลัว แต่เป็นสิ่งที่อยู่รอบๆ ตัวเรา มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับเราอย่างไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ เป็นสิ่งที่ชีวิตทุกชีวิตจะต้องเผชิญอย่างไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้อย่างแน่นอน นั่นคือเมื่อมีชีวิตก็มีความตาย ทั้งสองสิ่งเป็นของคู่กัน

เมื่อมองความตายแล้ว ก็จะทำให้เกิดความกังวลใจในระดับหนึ่ง ไม่สามารถทำใจยอมรับได้อย่างเต็มที่ ซึ่งในชีวิตนี้ก็มีอยู่ ๓ เรื่อง คือ ภาระการที่ต้องดูแลพ่อและแม่ เป็นหน้าที่ที่ลูกทุกๆ คนก็ต้องทำ แต่ก็ไม่ได้มีหวัง มีกังวลอะไรมากมายนัก เพราะตนเป็นข้าราชการ จะมีบำเหน็จบำนาญ สามารถที่จะดูแลพ่อและแม่ได้ไม่ลำบาก อีกภาระหนึ่งคือ ลูก ความเป็นอยู่ของลูก การศึกษาของลูก แต่ด้วยเงินเก็บที่มีอยู่แล้วส่วนหนึ่งก็คิดว่ามีเพียงพอที่จะให้การศึกษาลูก จนกระทั่งสามารถจบการศึกษาจนกระทั่งสามารถเลี้ยงดูตนเองได้ อีกภาระหนึ่งที่เป็นห่วง เป็นกังวลก็คือ การสร้างพระพุทธรูปชินราช เป็นพระประธาน และการยกที่ดินเพื่อใช้สร้างวัด ซึ่งคาดว่าจะสามารถทำได้แล้วเสร็จในเดือนเมษายน ปี พ.ศ. ๒๕๕๓ นี้

อีกด้านหนึ่งคิดว่า ชีวิตทั้งหลายล้วนแต่เกิดมาเพื่อชดใช้กรรม เราไม่รู้ว่าเมื่อก่อนเราได้เคยได้ทำอะไรไว้ แต่สิ่งที่เราต้องเผชิญทุกวันนี้ ไม่ว่าจะสุข หรือว่าจะทุกข์ ล้วนมีเหตุเกิดสัมพันธ์กับสิ่งที่เราได้กระทำไว้แล้วก่อนแล้วทั้งสิ้น ไม่ว่าจะชาตินี้ หรือชาติก่อนๆ ทุกๆ วันนี่ ชีวิตก็สวดมนต์ไหว้พระ ปฏิบัติกรรมฐาน แผ่เมตตา แผ่สวณบุญกุศล และขอโอสถกรรมต่อเจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย ว่าสิ่งที่ทำมาถ้าหากว่าเป็นเวรกรรมต่อกันมากก็ใช้ในชาตินี้เลย

ในการศึกษาเกี่ยวกับการปฏิบัติกรรมฐาน ในอีกสองเดือนจะจบหลักสูตรเป็นพีเสียงครุสมาธิ เมื่อเรียนจบแล้วก็จะไปศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับพุทธประวัติของพระพุทธเจ้าว่ามีอะไรบ้าง คิดว่าจะเขียนตัวเองในอีก ๕ ปี เพราะลูกก็จะเรียนจบพอดี อายุก็จะ ๕๐ พอดี น่าจะใช้ส่วนชีวิตที่เหลือให้เกิดประโยชน์แก่บุคคลอื่น ๆ บ้าง มีเป้าหมายศึกษา ถ่ายทอดความรู้ทางพระพุทธศาสนาแก่บุคคลอื่น ๆ ได้

ในช่วงชีวิตที่วิกฤตที่สุด คือ ช่วงที่ศึกษาต่อ ช่วงที่เรียนปริญญาโท เพราะต้องทำงานไปด้วย ทั้งต้องเรียนไปด้วย จนแทบจะไม่มีเวลาให้ครอบครัว ทำให้ครอบครัวต้องทะเลาะเบาะแว้งกันอยู่บ่อย ๆ แต่ในท้ายที่สุดก็สามารถผ่านช่วงวิกฤตนั้นมาได้ ก็ด้วยความอดทน ไม่หนีปัญหา ไม่ยอมแพ้ต่อปัญหาที่ต้องเผชิญ เมื่อก่อนเป็นคนเก็บกด และเป็นคนที่หลีกเลี่ยงปัญหาทั้งในอาชีพการงาน และในชีวิตครอบครัว แต่เมื่อดำรงชีวิตด้วยการนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ ทำให้ชีวิตเปลี่ยนไปเป็นคนที่กำลังจะสู้ปัญหา ไม่หนีปัญหา เช่น เมื่อเร็วๆ นี้ มีอยู่เหตุการณ์หนึ่งซึ่งไม่ถูกต้อง ถ้าเป็นสมัยก่อนก็จะไม่พูด เก็บกดความรู้สึกไว้ แต่เดี๋ยวนี้ ได้คิดพิจารณาแล้วเห็นว่าเมื่อสมควร และเป็นสิ่งที่ถูกต้อง ก็กล้าที่จะทำและกล้าที่จะพูดออกไป และกล้าที่จะรับผลกระทบที่จะเกิดขึ้น เห็นว่าสิ่งใดควรทำก็จะทำ สิ่งใดที่ไม่ถูกต้องไม่ควรทำก็จะไม่ทำ

ทัศนคติต่อสุขภาพ

การที่บุคคลจะมีสุขภาพดีได้นั้นต้องประกอบไปด้วยส่วนที่ดีทั้ง ๒ ส่วนประกอบกัน คือ สุขภาพกาย และสุขภาพใจ คือ สุขภาพกายที่ดี คือ การที่มีร่างกายที่แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และต้องมีสภาพจิตใจ และอารมณ์ที่แจ่มใส เบิกบาน สามารถทนต่อความกดดันทางใจต่างๆ ได้พอสมควร จิตใจมีความเข้มแข็งเพียงพอที่จะเผชิญกับปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต และสามารถแก้ไขปัญหานั้นๆ ที่เกิดขึ้นได้

สำหรับสุขภาพกาย คนเราจะมีสุขภาพดีด้วยการออกกำลังกาย และการรับประทานอาหารที่ดี ที่มีประโยชน์ ปกติเป็นคนออกกำลังกายสม่ำเสมออยู่แล้ว จึงมีสุขภาพกายที่ค่อนข้างแข็งแรง ไม่ค่อยเจ็บป่วย

สำหรับสุขภาพใจ จากแต่ก่อนที่เป็นคนคิดมาก เป็นคนเก็บกดความรู้สึกไว้ เป็นคนที่มีความเครียดสูง มีความทุกข์ ชีวิตไม่มีความสุข แต่ในปัจจุบันนี้ สุขภาพใจดีขึ้นมาก ตั้งแต่การเริ่มต้นกระบวนการฝึกปฏิบัติตามที่พระพุทธศาสนามี เมื่อทำมาระดับหนึ่งจิตใจก็สบายดีมีความสุขกว่าเดิมไป ทั้งได้พบได้เจอภักขณมิตรมาก ที่ได้ดูแลจิตใจซึ่งกันและกัน เวลาไปที่วัด ได้ทำบุญ ได้ฝึกปฏิบัติก็เหมือนว่าได้ไปชาร์ตแบตเตอรี่ ชีวิตก็มีกำลังขึ้นอีกครั้ง สร้างพลังใจให้สามารถดำรงชีวิตต่อไปได้

สำหรับภักขณมิตรเป็นส่วนสำคัญต่อเรามาก ถ้าเราอยู่ในสังคมแวดล้อมที่มีคนคิดเหมือนๆ กัน ปฏิบัติเหมือนๆ กัน ฝึกฝนบุญกุศลเหมือนๆ กัน คอยดูแลเอาใจใส่กันและกัน

อีกส่วนหนึ่งที่สำคัญก็คือ ทรัพย์สินเงินทอง ซึ่งใช้สังคมปัจจุบันมีความจำเป็นในการดำรงชีวิต เพราะไม่ว่าจะกินอะไร จะใช้อะไร ทุกอย่างก็ต้องใช้เงินเป็นสื่อกลางทั้งสิ้น สำหรับตัวเองแล้วคิดว่าเงินทองไม่ใช่สิ่งจำเป็นหรือสำคัญที่สุดในชีวิต แต่ไม่ใช่ไม่มีก็จะสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ และถ้ามีเงินพอใช้เคลียร์หนี้สินค่าบ้านที่เป็นภาระประจำลงได้หมดแล้วก็คงจะโล่งใจ สบายใจได้มากกว่านี้ ณ ปัจจุบันหนี้สินค่าผ่อนบ้านก็ไม่ใช่ปัญหาอะไร เป็นรายจ่ายประจำที่ต้องจ่ายอยู่แล้ว ไม่ได้ขัดสนเงินทองอะไร แต่อยากให้ภาระหนี้สินนี้หมดไปเร็วๆ เพราะเป็นหนี้สินที่ต้องชำระในระยะยาว และเมื่อหนี้สินนี้หมดลงแล้ว เงินทองที่เหลือก็จะสามารถนำไปใช้ทำบุญให้มากๆ กว่าตอนนี้

สำหรับหลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่ตนนำมาใช้ในชีวิต คือ หนทางที่จะทำให้ตนเองไม่เครียด ไม่เป็นทุกข์ในขณะที่มีปัญหากระทบกระทั่งกันทางความคิดในการทำงาน และทำให้เราสามารถที่จะเข้าไปจัดการปัญหาต่างๆ ได้ เมื่อเวลามีอะไรมากระทบกระทั่งให้อารมณ์ขุ่นมัว สิ่งที่ปฏิบัติประจำ คือ การตั้งสติของเราให้กลับมาเร็วที่สุด ทำให้สติเกิดขึ้น ไม่ปล่อยให้จิตไหลไปกับความรู้สึกไม่ดี เช่น ความโกรธ ความเกลียด จนความรู้สึกไม่ดีเหล่านั้นขัดขวางกระบวนการคิดอย่างมีสติ เมื่อเรามีสติ เราก็จะมีวิธีการคิดใคร่ครวญในการแก้ไขปัญหาได้ดีขึ้น มีความรอบคอบในการกระทำ ในการแก้ไขปัญหาต่างๆ แต่โดยส่วนตัวแล้วก็ยังไม่สามารถทำให้เราให้เย็นลงทันที่ได้ ต้องใช้เวลา ต้องใช้ความคิด ใช้ความพยายาม และการฝึกตนให้มีสติอยู่เสมอ ไม่หลง ไม่ไหลไปตามอารมณ์ไม่ดีต่างๆ นั้นต้องอาศัยการฝึกอย่างต่อเนื่อง จึงจะสามารถมีสติที่จะรู้เท่าทันอารมณ์ซึ่งมากระทบ ณ ปัจจุบันถ้าสติยังไม่เร็วพอ บางครั้งก็โกรธจนหน้ามืดมาคิดได้ก็ทีหลัง แต่พอเมื่อตั้งสติได้เราจะรู้ได้เลยว่าเราจะต่อสู้กับปัญหายังไง เราจะคุยกับคนอื่น ๆ ยังไง

กรณีศึกษาที่ ๔ นางนุชนาถ กอบธัญการณ (แม่ขวัญ)

สัมภาษณ์ ๙ มกราคม ๒๕๕๓

ประวัติส่วนตัว

การศึกษาจบชั้นประถมศึกษาที่โรงเรียนอุทิศพิทยาคาร อำเภอหนองฉาง จังหวัดอุทัยธานี และได้ศึกษาต่อชั้นมัธยมที่โรงเรียนหนองฉางวิทยา อำเภอหนองฉาง จังหวัดอุทัยธานี จากนั้นได้เรียนต่อที่วิทยาลัยครูนครสวรรค์ ใช้เวลาเรียนสองปี จบออกมาสอบบรรจุเป็นครู แล้ว

การทำงานรับราชการครูครั้งแรก เมื่อ พ.ศ. ๒๕๑๗ บรรจุที่อำเภอทับทัน จังหวัด อุทัยธานีบรรจุได้สองปีก็ย้ายเข้ามาอยู่อำเภอหนองขาหย่าง รับราชการอำเภอหนองขาหย่าง ทั้งสิ้น ๑๒ ปี จากนั้นได้ย้ายมาอยู่ที่อำเภอเมือง ๒๐ ปี รวมเวลาทั้งหมดรับราชการครูมา ๓๕ ปี ปัจจุบันเป็นข้าราชการบำนาญเออร์รี่รียทาย รุ่น พ.ศ. ๒๕๕๑ สาเหตุที่ต้องออกจากการทำงานรับราชการก่อนกำหนดทั้ง ๆ ที่ตัวเองไม่เคยคิดว่าจะออกจากราชการก่อนอายุ ๖๐ แต่ที่ต้องออกจากราชการก่อนกำหนดก็เพราะความเจ็บป่วย ตนเองป่วยเป็นโรคมะเร็งเต้านม ไม่สามารถทำงานหนัก ไม่สามารถอยู่กับความเครียดได้ ทั้งงานในอาชีพครูเป็นงานที่มีภาระหนัก และต้องอยู่กับเด็กตลอด จึงได้ลาออกมาพักผ่อนอยู่กับบ้าน เพื่อพักรักษาตัว

นอกจากงานประจำที่เป็นครูแล้ว ก็ไม่มีงานอดิเรกอื่นได้อีก เพราะทุ่มเทเวลาทั้งหมดให้กับงาน และการสอนเด็ก ๆ และจากความตั้งใจนี้เองก็ได้ทำให้เกิดความเครียดโดยไม่รู้ตัว เป็นความเครียดที่สะสมที่อาจนำไปสู่ความเจ็บป่วยโดยไม่รู้ตัว

ปัจจุบันได้ให้เวลากับชีวิตที่เหลืออยู่ในการดูแลรักษาตัวเอง และดูแลครอบครัวเป็นหลัก โดยการออกกำลังกาย เช่น การเดินแอโรบิค การเดินเร็ว การขี่จักรยาน การรับประทาน อาหารถูกสุขลักษณะ

ความสนใจในเรื่องเกี่ยวกับธรรมะ ความสนใจในพระพุทธรูปศาสนา เริ่มสนใจมาตั้งแต่อายุประมาณ ๔๙ หรือ ๕๐ ปี โดยช่วงแรกก็ไม่ได้สนใจจริงจังอะไร ก็ปฏิบัติตนด้วยการ ทำบุญให้ทานมากขึ้นกว่าแต่ก่อน ได้สวดมนต์ ปฏิบัติธรรมด้วยการภาวนาบ้างเล็ก ๆ น้อย ๆ ตามโอกาส จนกระทั่งเมื่อเจ็บป่วย ก็พบว่า การปฏิบัติธรรมและความรู้ที่ได้จากการศึกษาธรรมะ นี้เองเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงจิตใจให้สามารถเผชิญกับปัญหาต่างๆ ได้อย่างมีสติ คือ เมื่อเรารู้ว่าเป็นมะเร็งในวันแรก จากการที่แพทย์ที่ตรวจบอกว่า มีเซลล์ผิดปกติ พร้อมทั้งส่งหนังสือเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวของผู้ป่วยโรคมะเร็ง ก็รู้ได้ทันทีว่าตนเองเป็นโรคมะเร็ง ตนเองตกใจมาก ตกใจสุดขีด กลัวความตายที่จะมาถึง รู้สึกท้อแท้กับชีวิต รู้สึกหมดกำลังใจ คิดอะไรไม่ออก สับสนไปหมด เมื่อออกจากห้องตรวจมาพบหน้าสามีและลูก จำได้ว่าร้องไห้ น้ำตาไม่ขาดสาย โทษโน่นโทษนี่ไปทุกอย่าง ทั้งกลัวทั้งโกรธ ขาดสติ จนได้ลูกมาเตือนสติว่า “ไม่ได้ตายแค่แม่คนเดียวถ้าแม่เป็นอย่างนี้ก็จะทำให้ตายกันหมดทั้งบ้าน” พร้อมด้วยธรรมะที่เราได้ศึกษาเล็กๆ น้อยๆ นี้เอง ก็ทำให้เรามีสติขึ้นมาได้ เข้าใจถึงความจริงของชีวิตที่ว่าเป็นธรรมดาที่ต้องตาย เพียงปรับมุมมองวิธีคิดเพียงเล็กน้อย ความตกใจกลัวก็ค่อย ๆ ลดลงถ้าไม่ได้ศึกษาธรรมะมาก่อน ขณะที่ป่วยจิตใจคงกระเจิดกระเจิง คงจะรับไม่ได้ว่าตัวเองจะต้องตาย และสิ่งแรกที่ทำให้เมื่อรู้ว่าจะต้องตาย ความตายอยู่ไม่ไกลจากตัวเราเลย ก็คือ ไปวัด สวดมนต์ ทำบุญ

การไปวัด สวดมนต์ ทำบุญ และปฏิบัติภาวนา ก็ได้กระทำสม่ำเสมอเรื่อยมาตั้งแต่รู้ว่าตนเองป่วย ถ้าวันใดเราเกิดความไม่สบายขึ้นมา สิ่งแรกที่นึกถึง คือ ไปวัด การทำบุญ การนั่งสมาธิปฏิบัติภาวนา พบว่าสามารถทำให้จิตใจสงบ

ทัศนคติต่อโลกและชีวิต

ชีวิตในปัจจุบันนี้ก็อยู่ได้ด้วยครอบครัว คนใกล้ชิดคือ สามีและลูก ที่คอยให้กำลังใจ พร้อมทั้งคำสอนของพระที่นับถือ คือ หลวงพ่อพระราชพรหมยาน อดีตเจ้าอาวาสวัดท่าซุง ทำให้เรามีสติ เมื่อมีสติแล้วไม่ว่าชีวิตจะมีปัญหาอะไรเกิดขึ้น เราก็สามารถแก้ไขให้ผ่านพ้นลุล่วงไปได้ ไม่วิวแต่โทษโน่นโทษนี่ก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร

อีกอย่างหนึ่ง สิ่งใดๆ ก็ตามที่ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป จะเรียกกลับคืนมาใหม่ไม่ได้แล้ว ตัวเราเองต้องดูแลจิตใจเรา เมื่อเกิดอะไรขึ้นกับเราโดยที่เราไม่คาดคิดมาก่อน สิ่งที่มีมันเกิดขึ้นมาแล้วตัวเราใจเราต้องดูแลตัวเรา ใจเราเอง คนอื่นจะช่วยเหลือเราไม่ได้ก็ไม่ได้ เราจะต้องพยายามทำจิตใจของเราเองให้ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นกับเรา ต้องทำใจให้ยอมรับให้ได้ คนอื่นก็ช่วยเหลือเราไม่ได้ สิ่งที่คนอื่นช่วยได้ก็เพียงแค่ออกนอก เช่น การช่วยการงานต่างๆ ช่วยให้กำลังใจ ก็เพียงเท่านั้น แต่ถ้าใจเราไม่รับความทุกข์ หรือความจริงที่เกิดขึ้น ถ้ารับไม่ได้ ตั้งสติที่จะรับมันไม่ได้ ความทุกข์ก็จะไม่เกิดขึ้นกับเรา มันที่สำคัญคือ ร่างกายเราเรายังบังคับไม่ได้ แต่จิตของเราเราสามารถที่จะบังคับได้ ถ้าเราคิดว่าเรายอมรับในสิ่งนี้ได้ ความทุกข์ก็จะเบาบางลง ไม่ได้ว่าหายไปเลยใจของเรา ถ้าเรารับได้ก็จะทำให้เราสามารถมีชีวิตอยู่ต่อไปแต่ถ้าเรารับไม่ได้ คนอื่นก็ช่วยเหลือเราไม่ได้

สำหรับเรื่องความตาย ก็เป็นเรื่องปกติของคนเรา ที่เกิดมาที่ต้องมีความแก่ มีความเจ็บไข้ได้ป่วยไม่สบายกาย และผลสุดท้ายก็ต้องมีการละร่างกายไป ช่วงเวลาหลังจากป่วยและทำการรักษาแล้วก็เริ่มสนใจในการปฏิบัติธรรมมากขึ้น ตอนปิดเทอมมีเวลาว่างหลังจากที่เราผ่าตัดแล้วได้สี่สัปดาห์ เข้าสัปดาห์ที่ห้า ได้รับการรักษาต่อเนื่องด้วยการฉายรังสี ได้ไปอยู่วัดปฏิบัติธรรม แล้วได้พิจารณาถึงวาระของชีวิตว่า คนเราเกิดมาก็เกิดมาคนเดียว เวลาตายไปเราก็ไปคนเดียว เราก็ไม่แน่ใจว่าจิตของเราจะไปดีหรือไม่ เวลาที่อยู่วัดปฏิบัติธรรมมีหลวงพ่อบุญพระราชพรหมญาณเทศสอน (เป็นการฟังผ่านเทปบันทึกเสียง) เป็นคำสอนที่ท่านสอนเราเกี่ยวกับการใช้ชีวิต ที่ว่า ไม่ว่าจะเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นธรรมดาของชีวิต สอนให้เราเห็นจริงๆ สอนให้ดำรงชีวิตด้วยความไม่ประมาท เพราะความตายเป็นของเที่ยง และให้ยอมรับในความจริงของความตาย

ตั้งแต่เราเกิดมาจนถึงปัจจุบัน เราก็มีชีวิต ตั้งแต่เป็นเด็กเติบโตมาเรื่อยๆ มา การดำเนินชีวิตมีทั้งลำบาก ทั้งมีความสุขสบาย ประสบความสำเร็จบ้าง และไม่ประสบความสำเร็จบ้าง สลับสับเปลี่ยนกันไป แล้วจนถึงจุดนี้ คิดว่าตนเองประสบความสำเร็จในชีวิตแล้ว ผ่านสิ่ง

ความตายเป็นจุดสิ้นสุดใหม่ เป็นจุดจบของชีวิตใหม่ ถ้าเกิดว่าตายแล้วก็ไปถึงจุดที่ตัวเองตั้งใจไว้ ตายไปแล้วจะต้องไปถึงให้ได้ แต่จะถึงหรือไม่ถึง ก็แล้วแต่เวรกรรมของเราที่เราสะสมไว้ จะถึงหรือไม่จะถึงจุดหมายไม่กลับมาเกิด เพราะชีวิตนี้ภพนี้เป็นสิ่งที่ทุกข์ยาก ความสุขจะได้มาก็ยากลำบาก ร่างกายก็เจ็บป่วยเป็นภาระต้องดูแล สิ่งที่เราทำได้ดีที่สุดในตอนนี้ก็คือการไม่นึกถึงอดีต ปัจจุบันทำให้ดีที่สุดแล้วอนาคตก็จะไปให้ถึงเป้าหมายที่ตัวเองตั้งใจไว้ ก็คือใช้ชีวิตที่เหลืออยู่ทำความดีให้มากที่สุด เท่าที่จะทำได้ ที่จะส่งผลไปถึงเป้าหมายที่เราจะไปถึง คือพระนิพพาน ที่เราตั้งใจไว้ พยายามสร้างสมและสะสมความดี ชีวิตที่เหลืออยู่ปัจจุบันทำความดีให้ดีที่สุดเท่าเราจะมีพลังกำลังร่างกายแรงใจ

ทักษะต่อสุขภาพ

สุขภาพที่ดี คือ ชีวิตที่มีความสุข แล้วชีวิตที่มีความสุขเป็นอย่างไร ก็คงจะต้องมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง หรือถึงแม้จะเจ็บป่วยไม่สบายบ้างก็คงยังต้องอยู่ในวิสัยที่สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้โดยไม่ลำบากเดือดร้อน ทั้งต้องมีจิตใจที่ตั้งงาม เข้มแข็ง ส่วนตัวแล้วจะเน้นหนักมากในเรื่องจิตใจ เพราะจิตใจเรายังมีโอกาสปรับเปลี่ยนได้บ้าง แต่ร่างกายนั้นยากที่จะบังคับทั้งยังมีแต่ความเสื่อมไปๆ ทุกๆ วัน พยายามทำจิตใจให้มีสติตั้งมั่นในคุณงามความดี แม้ว่าร่างกายเราจะเจ็บป่วย แต่ใจเราก็ไม่ได้เจ็บป่วยไปด้วย เมื่อชีวิตพบเหตุการณ์ร้ายแรงที่สุด คือ การเจ็บป่วยด้วยมะเร็งเต้านม เป็นวิกฤตร้ายแรงที่สุดในชีวิต ที่ผ่านมาได้ก็คนรอบข้างให้กำลังใจ และลูกช่วยแนะนำวิธีการทำใจให้มีสติ ครอบครัวและคนรอบข้างจึงเป็นส่วนหนึ่งของการที่ทำให้ชีวิตมีสุขภาพ หรือ มีความสุขด้วยเช่นกัน

การที่มีสุขภาพที่ดีได้จึงต้องประกอบขึ้นจากการมีร่างกายแข็งแรง ด้วยการออกกำลังกายตามสมควรกับสภาพร่างกาย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ไม่เกิดโทษแก่ร่างกาย เพื่อดูแลรักษาร่างกายตามสมควรไม่ให้ร่างกายเสื่อมโทรมเร็วจนเกินไป ต้องดูแลให้มีความสมบูรณ์แข็งแรง สมวัย ดูแลจิตใจ รักษาจิตใจให้เป็นกุศล และพยายามละอกุศลที่เกิดขึ้น เพื่อพัฒนาจิตใจให้ดีขึ้นเรื่อยๆ อย่างสม่ำเสมอ และที่สำคัญคือ ครอบครัว ที่เราต้องให้การดูแลซึ่งกันและกัน ประคับประคองซึ่งกันและกันไป ในเวลาที่มีทุกข์ก็คอยปลอบประโลมใจกันและกัน เวลามีความสุขก็สุขไปด้วยกัน นับได้ว่าครอบครัวเป็นที่พึ่งใจยามเหนื่อยล้า ท้อแท้มีปัญหาก็มีชีวิตได้ดีที่สุด การที่ชีวิตจะมีสุขได้ก็ด้วยสิ่งต่างๆ เหล่านี้คอยสนับสนุน เกื้อกูลกันและกันไป

กรณีศึกษาที่ ๕ นางสาวอรุณ มิตรอุดม (อรุณ)

สัมภาษณ์ ๑๑ กันยายน ๒๕๕๒

ประวัติส่วนตัว

การศึกษาจบมาทางด้านการพยาบาลและการผดุงครรภ์อนามัยพื้นฐาน มาทำงานรับราชการอยู่ที่สถานีอนามัยตำบลลัดหลวง อำเภอพระประแดง และก็ไม่ได้ศึกษาต่ออะไรเพราะไม่มีโอกาส จังหวะชีวิตไม่ค่อยดี เคยสอบได้แต่ก็ไม่ได้ไปเรียนต่อ ชีวิตก็รับราชการ ทำงานไปเรื่อย เริ่มทำงานครั้งแรก ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๒๑ ปกติร่างกายไม่ค่อยแข็งแรง ไม่สบายเจ็บป่วยบ่อย จนพักหลังช่วง ๑๐ ปีที่ผ่านมาไม่สบายหนักมาก ๆ เข้าออกโรงพยาบาลเหมือนไปบ้านส่วนหนึ่งคงเพราะทำงานอยู่ฝั่งพระประแดง ที่มีสารเคมีเยอะ มีโรงงานอุตสาหกรรมจำนวนมาก มีอาการภูมิแพ้ แพ้โน่นแพ้นี้มาตลอด และส่วนหนึ่งคงเพราะทำงานหนักมากไม่ค่อยได้ดูแลรักษาสุขภาพตนเอง จนกระทั่งเจ็บป่วยหนัก ตัวเองเป็นเบาหวาน แต่ก็ไม่ได้ตรวจรักษาจริงจัง จนกระทั่งวันหนึ่งตาเสีย คือ จอประสาทตามีปัญหาจนการมองเห็นผิดปกติ จึงได้ไปพบแพทย์ และทำการตรวจรักษาอย่างจริงจัง จนกระทั่งถึงปัจจุบันก็ยังต้องรับประทานยาเพื่อรักษาอาการอยู่สม่ำเสมอ

สำหรับงานอดิเรกที่มีก็คือ การทำสวน ปลูกต้นไม้ และดูแลบ้าน เนื่องจากบ้านที่อยู่อาศัยมีบริเวณค่อนข้างมาก จึงเหมาะกับการปลูกต้นไม้มาก มีความสุขกับการปลูกต้นไม้ ดูแลบ้าน

ครั้งหนึ่ง พระอาจารย์รูปหนึ่งประจำอยู่ที่วัดกลางได้มาบิณฑบาต ปกติก็ได้ตักบาตรกับท่านอยู่โดยสม่ำเสมอ และวันหนึ่งท่านก็ถามโยมว่าไปเรียนนอกรีตรวมด้วยกันไหม จึงเกิดความสนใจขึ้นมา จึงได้สอบถามและได้ไปเริ่มเรียนนอกรีตรวม ถือศีลแปดในวันพระ ได้เริ่มปฏิบัติธรรมด้วยการเดินจงกรม นั่งสมาธิ และได้มีโอกาสทำบุญตามเทศกาลต่าง ๆ ได้ทำบุญตามวัดที่กั้นดารขาดปัจจัยในการดูแลซ่อมบำรุง ได้มีโอกาสออกธุดงค์โดยมีพระอาจารย์คอยแนะนำ และได้ปฏิบัติทำบุญเช่นนี้เรื่อยมากกว่า ๑๐ ปีแล้ว

จะขอเล่าประวัติชีวิตย่อ ๆ ถึงครั้งสุดท้ายไม่สบายเจ็บป่วยมาก ๆ (ปกติเป็นคนที่ร่างกายไม่ค่อยแข็งแรง มีอาการเจ็บป่วยไม่สบายบ่อย ประกอบกับมีโรคประจำตัวหลายอย่าง) ต้องเข้ารับการรักษาตัวโรงพยาบาลนานประมาณสามเดือนเต็ม ๆ และหลังจากนั้นยังต้องไปหาแพทย์เพื่อตรวจรักษาและติดตามอาการของอีกทุกอย่าง ๒ สัปดาห์ ช่วงนั้นเป็นช่วงชีวิตที่ทุกข์ทรมานมากอยู่ก็เหมือนตาย

อาการเจ็บป่วยในครั้งนั้น เกิดภายหลังจากที่ได้ไปศึกษาดูงานกับพวกที่สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเขาจัดไปที่มาเลเซียแล้ว ก็ไปติดไข้ไม่สบาย การติดเชื้อมันร้ายแรงมาก ต้องนอนพักรักษาตัว ลุกไม่ได้ ทั้งไอ ทั้งอาเจียน ใครเห็นก็บอกว่าต้องตายแน่ ๆ เลย ใคร

แต่การเรียนอภิธรรมนี้ทางวัดกลางที่พระอาจารย์ท่านสอนนั้นไม่สนับสนุนเท่าที่ควร ขาดสถานที่ ในท้ายที่สุดก็เลยยุติการสอนไปโดยปริยาย จากนั้นจึงไปศึกษาที่วัดธาตุทองต่อ แต่เนื่องจากระยะทางค่อนข้างไกลจากบ้าน ไม่ค่อยสะดวกสุดทำก็ไม่ได้ไปอีกเช่นกัน ก็เลยเปลี่ยนเป็นซื้อเทป ซีดีดีมาเปิดฟังเองที่บ้าน ก็สามารถศึกษาทำความเข้าใจต่อไปบ้าง ส่วนหนึ่งเพราะมีพื้นฐานที่ได้เคยเรียนมาแล้วอยู่บ้าง และถ้าไม่เข้าใจก็โทรถามพระอาจารย์ ซึ่งท่านก็มีเมตตาค่อยแนะนำโดยตลอด

สำหรับประสบการณ์ในการปฏิบัติกรรมฐานนั้น เคยมีประสบการณ์ในการฝึกปฏิบัติภาวนาเคยไปเข้าคอร์สอบรมบ้าง แต่รู้สึกไม่ค่อยเหมาะสมกับตนเองเพราะการฝึกปฏิบัติจะหนักเกินไป ประกอบกับการที่มีร่างกายไม่ค่อยแข็งแรง ทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นจึงมาก ร่างกายรับไม่ค่อยไหว แต่การภาวนาที่ทำอยู่ก็จะไปกับพระอาจารย์ จะไปเป็นช่วงๆ สั้นๆ อย่างเช่น ในวันสิ้นปีนี้ ปีใหม่เป็นต้น ครั้งล่าสุดก็คือ ช่วงสิ้นปีต่อปีใหม่ที่ผ่านมา เป็นการไประยะสั้นๆ ประมาณ ๒ วัน มีลักษณะฟังธรรมบรรยาย มีการทำวัตรสวดมนต์ มีการซักถามข้อธรรมต่างๆ ที่สงสัยเป็นกรณีๆ ไป และมีการนั่งสมาธิภาวนาประมาณครึ่งถึงหนึ่งชั่วโมงสลับกันไป

ทัศนคติต่อโลกและชีวิต

คิดว่าชีวิตทั้งหลายมีบุญกุศลที่ได้กระทำไว้เป็นที่พึ่ง จากประสบการณ์ที่ต้องเข้ารับการรักษาตัวในโรงพยาบาลเป็นเวลานานนั้น หลายคนบอกว่าไม่รอดแน่ๆ แต่ก็ยังมีชีวิตอยู่ต่อมาได้ ถึงแม้ร่างกายจะไม่ค่อยแข็งแรง หลายคนก็บอกกับเราว่าที่อยู่มาด้วยก็บุญเป็นแน่แท้ อีกอย่างหนึ่งเมื่อได้ไปทำบุญแล้วก็พบว่าร่างกายสบาย แต่ถ้าไม่ได้ทำบุญแล้วร่างกายก็ไม่สบาย นับเป็นเรื่องที่แปลก บางครั้งอาจเป็นไปได้ว่าการได้ทำบุญนี้อย่างน้อยก็มีผลต่อจิตใจโดยตรง คือเมื่อจิตใจสบาย จิตใจเป็นสุข ร่างกายก็ได้รับความสบายไปด้วย ถ้าวันไหนไม่ได้ทำบุญ ไม่ได้ใส่บาตรจะรู้สึกหงุดหงิดตัวเอง เพราะว่าเคยทำบุญอยู่ทุกวันเป็นปกติ และตั้งแต่ได้มีโอกาสเข้าวัด ได้มีโอกาสทำบุญ ได้มีโอกาสปฏิบัติธรรม อบรมกรรมฐานมากๆ และจริงจังมากขึ้น รู้สึกว่าสุขภาพโดยรวมดีขึ้น ร่างกายแข็งแรง จิตใจดี ผ่อนคลายดี มีความสุข ถึงแม้จะไม่สบายเจ็บป่วย ก็รู้สึกว่าไม่ได้เป็นทุกข์มากมายอะไร และสามีเองก็สนับสนุนไม่ได้ขัดขวางอะไร เช่น เวลาที่เราบอกว่าไปอยู่วัด หรือไปปฏิบัติธรรมที่นั่นที่นี่ สามีก็จะบอกว่าไป เลยเขาสนับสนุนเต็มที่

การมีชีวิตอยู่ กับความตาย ทั้งสองสิ่งไม่มีความแตกต่าง เป็นสองสิ่งที่อยู่ด้วยกัน เป็นคู่กัน มีชีวิตก็มีความตาย มีความตายก็ย่อมมีชีวิตใหม่ ความตายไม่ใช่ความทุกข์ การมีชีวิต

ธรรมะเป็นความรู้ที่สำคัญที่ต้องศึกษา ก็ค่อยศึกษามาเรื่อยๆ เป็นสิ่งที่ต้องค่อยๆสั่งสม เหมือนความรู้ ที่ต้องศึกษาไปเรื่อยๆ ถ้าไม่เรียนก็ไม่รู้ ไม่ได้มีเป้าหมายกะเกณฑ์อะไรไว้ เพียงแต่ทำการศึกษอย่างจริงจังไม่ละทิ้ง ถ้าไม่ได้ศึกษาธรรมะเลยชีวิตคงมีดบาด อย่างที่เห็นจริงในชีวิตบางครั้งบางคนจะฝ่าฝืนในทางชอกกลาง ดูหมิ่น เข้าทรง ต้องการมีโชค มีลาภ เล่นหวย เล่นเบอร์ เราเห็นแล้วก็รู้สึกหดหู่ท้อใจ ยังรู้สึกว่าคุณเองโชคดีที่ได้มีโอกาสพบธรรมะ พบพระพุทธศาสนา ไม่ต้องหลงติดอยู่กับความไม่รู้อะไรเลย มีชีวิตไปวันๆ

มองว่าชีวิต มีแต่ความทุกข์ มีแต่ความไม่ยั่งยืน มีตายแล้วเกิด มีเกิดแล้วตาย สลับกันไปไม่มีที่สิ้นสุด มีแต่ความทุกข์คอยบีบคั้นเสมอๆ ถ้าเราตายไปแล้วไม่ต้องมาเกิดอีกได้ คงเป็นการดี ถ้าเกิดแล้วต้องมาเป็นทุกข์อีกแน่นอน จะมีก็แต่ทุกข์มากหรือทุกข์น้อยเท่านั้น การตายแล้วไม่เกิดเลยคือความสุขที่มากที่สุด ถ้าถามว่าชีวิตเดินทางไปถึงจุดนั้นหรือยัง ก็ต้องตอบว่ายังไม่ถึง แต่ก็พยายามคนเรายังไม่หมดกิเลส จะพยายามทำให้ดีที่สุด ตายก็คือตายเลย

ทัศนะต่อสุขภาพ

สุขภาพที่ดีต้องประกอบด้วย สุขภาพกายและสุขภาพใจ และคนเราจะมีสุขภาพที่ดีได้ก็ต้องมีสุขภาพดีในทั้งสองส่วน คือทั้งสุขภาพกาย และสุขภาพใจ แต่ส่วนตัวให้ความสำคัญกับสุขภาพใจมากกว่าสุขภาพกาย คือ เมื่อคนเรามีจิตใจเข้มแข็ง มีจิตใจที่ยอมรับและเข้าใจความเจ็บป่วยว่าเป็นธรรมดาของชีวิตแล้ว เมื่อร่างกายเจ็บป่วยขึ้นมา จิตใจก็ยอมไม่เป็นทุกข์ไปกับความเจ็บป่วยของร่างกาย ความเจ็บป่วยของร่างกายก็จะไม่มีโอกาสกระทบจิตใจ คือแม้ว่าร่างกายป่วย แต่จิตใจก็ไม่ป่วยไปด้วย เหมือนกับเมื่อร่างกายเจ็บป่วยแล้วถ้าจิตใจเราเป็นทุกข์ เป็นกังวลไปกับการเจ็บป่วยของร่างกายนั้น ความเจ็บป่วย ความทุกข์ที่เราได้รับก็จากมากกว่าปกติ คือ ป่วยทั้งใจ ป่วยทั้งกาย

อีกส่วนหนึ่งที่เป็นองค์ประกอบที่สำคัญในความมีสุขภาพ นอกเหนือไปจาก สุขภาพกายและสุขภาพใจ อันเป็นส่วนประกอบในส่วนของตัวเราเองแล้ว ก็จะมีในส่วนที่นอกเหนือไปจากตัวเราเองด้วย นั่นคือ ครอบครัวและเพื่อนๆ ทั้งเพื่อนในที่ทำงานและกัลยาณมิตรในธรรมทั้งหลาย ที่คอยดูแลห่วงใยและให้กำลังใจเมื่อเราเป็นทุกข์ ไม่สบาย เช่นเมื่อเราไปปฏิบัติธรรม หรือออกธุดงค์ ไม่ได้ไปทำงานสองสามวัน เพื่อนร่วมงานก็มักจะถามด้วย

ช่วงชีวิตที่เกิดปัญหาประสบกับวิกฤตครั้งสำคัญที่สุด คือ ช่วงที่เราป่วยหนัก ประมาณสามเดือนในครั้งนั้น ทำให้เราเห็นสิ่งหนึ่งที่สำคัญ สิ่งที่เราคิดได้ในครั้งนั้น คือ เงินทอง ไม่ใช่ทั้งหมดของชีวิต เมื่อเราเจ็บป่วยไม่สบาย เงินทองที่มีอยู่มากมายก็ไม่อาจช่วยเหลือเราได้ และบางครั้งที่เราเจ็บป่วยนั้นก็เกิดจากการที่เราทำงานหาเงินจนลืมที่จะดูแลเอาใจใส่รักษาสุขภาพตนเองให้ดี และเห็นว่าเงินทองที่เดิมเราเคยเห็นว่าสำคัญนั้น ไม่อาจเทียบได้กับการมีสุขภาพที่ดีได้

สำหรับแนวทางในการทำให้มีสุขภาพดีได้นั้น สำหรับสุขภาพใจ เราอาศัยการปฏิบัติธรรม การทำบุญกุศล อย่างสม่ำเสมอเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงใจ ให้จิตใจชุ่มชื้นเบิกบาน มีจิตใจที่เข้มแข็งพร้อมรับมือกับปัญหาต่างๆ ได้ สำหรับสุขภาพกายก็ดูแลด้วยการรับประทานอาหารที่เหมาะสม การออกกำลังกาย สำหรับกัลยาณมิตร ก็ด้วยการดูแลเอาใจใส่เกื้อกูลซึ่งกันและกัน ซึ่งทั้งหมดนี้เมื่อดำเนินไปด้วยกันน่าจะสามารถทำให้เราเป็นบุคคลที่มีสุขภาพดีได้

การดำเนินชีวิตโดยปกติส่วนตัวนั้น ก็อยู่ได้ด้วยการทำบุญทำกุศล ชีวิตตอนนี้มีความสุขดีตามสมควร ไม่มีทุกข์ ไม่มีลูกที่จะต้องให้ต้องกลุ้มใจอะไรเลย เพราะลูกก็ไม่ต้องเลี้ยง อยู่กับสามีกันสองคน เขาก็ทำหน้าที่การทำงานตามหน้าที่ความรับผิดชอบของเขาไปเรื่อยๆ เราก็อยู่ของเราตามปกติ ทำงานของเราไป ได้มีโอกาสทำบุญ แค่นี้ก็นับได้ว่าชีวิตมีความสุขแล้ว ถ้ามีเวลามากพอก็อยากจะไปศึกษาธรรมะเพิ่มเติม ไปเข้าคอร์สปฏิบัติอย่างจริงจังอย่างที่เขাজัดกัน แต่เรายังไม่มีโอกาส ถ้าเมื่อไรมีโอกาสที่ได้เข้าโครงการออกจากการรับราชการก่อนวัยเกษียณ หรือ ได้เกษียณอายุราชการก็จะไปปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง แต่ตอนนี้ก็มีความสุขแล้ว คือ เราได้ทำบุญก็ทำให้ใจเบิกบาน ปกติไม่มีเรื่องที่ต้องวิตกกังวลอะไร สิ่งที่ต้องการที่สุดในชีวิต คือ การได้ศึกษาและได้ปฏิบัติธรรม ได้ฟังธรรม ถึงเราจะตาหูไม่ดี แต่เราได้ฟังธรรม เราก็จำได้ ฟังทุกวัน ก่อนจะนอนต้องเปิดเทปอย่างน้อยม้วน หรือสองม้วน และศึกษาอภิธรรม เปิดฟังทุกวันก็จะจำได้ ได้ความรู้ เวลาเมื่อไรมากระทบใจให้ต้องโมโหหรือโกรธ เวลาเมื่อไรใครเขามากล่าวให้เราต้องเจ็บช้ำน้ำใจ เราก็ปล่อยทิ้งปล่อยวาง ไม่นำมาเป็นสาระ เราก็ไม่เป็นทุกข์ บางครั้งบางคนก็ว่าเห็นเราพิการอย่างนี้ ก็ได้แต่หายใจทิ้งไปวันๆ เราเดินไป เดินมา เขาไม่เห็นที่เราทำงานอะไรได้บ้าง ตัวเราเองถึงจะไม่สามารถทำงานได้หลายอย่าง อย่างงานที่ต้องใช้แรงมาก หรือที่ต้องใช้สายตามาก (สายตามีปัญหาจากโรคเบาหวาน) แต่งานส่วนใหญ่เราก็สามารถทำได้ดี ไม่มีปัญหา

สำหรับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่เรานำมาเป็นหลักในการดำเนินชีวิต คือ การคิดดี ทำดีและพูดดี เป็นสิ่งที่เราทำอยู่ทุกวัน สำหรับวันพระก็จะรักษาศีลแปด วันธรรมดาร์ักษาศีลห้า เราพยายามรักษาไว้ไม่ให้ขาด คนรักษาศีลแปดมีน้อย ถ้ายิ่งช่วงเข้าพรรษา เราพยายามปฏิบัติให้เคร่งครัด และอีกอย่างหนึ่งก็คือ พยายามไม่โกรธ คือ ทำใจว่างเปล่า ไม่คิดมาก อันนี้สำคัญมากสำหรับตัวเราเอง เพราะจากความเจ็บป่วยของเรา ทำให้เราได้รับคำนิทาจากเลมมาก มันมีตลอด สมัยก่อนพูดมาไม่ถูกหูหูหน้อยก็เป็นเรื่องต้องเกิดการทะเลาะโต้เถียงต่อาทอกัน บางครั้งถึงกับต้องนับหนึ่งถึงร้อยให้ใจหายโกรธ แต่ภายหลังอาการต่าง ๆ ก็ดีขึ้น ความโกรธก็น้อยลง ยอมรับได้มากขึ้น การนิทาก็เป็นเรื่องปกติ บุคคลที่ไม่เคยถูกนิทาเลยในโลกย่อมไม่มี คิดได้ดังนี้ก็สบายมากขึ้น ไม่เก็บการนิทาที่คนอื่นว่ากล่าวนั้นมาเก็บเป็นอารมณ์ให้ต้องขุ่นใจหมองใจ ไม่นำมาคำนิทาของบุคคลอื่นมาสะสมไว้ให้ใจเป็นทุกข์

กรณีศึกษาที่ ๖ เกษักรจิรภัทร พลายงาม (พี่เต๋ย)

สัมภาษณ์ ๘ มิถุนายน ๒๕๕๒

ประวัติส่วนตัว

เป็นลูกชายคนเล็ก ในจำนวนพี่น้องสองคนซึ่งเป็นชายทั้งหมด พ่อและแม่เป็นครูทั้งสองคน เติบโตและเรียนส่วนใหญ่ในจังหวัดสมุทรปราการ จนกระทั่งได้ไปศึกษาในระดับปริญญาตรีที่ต่างจังหวัด จนกระทั่งจบปริญญาสาขาเภสัชศาสตร์ คิดว่าตนเองเป็นคนเรียนเก่งพอสมควร เรียนได้ที่หนึ่งเป็นส่วนใหญ่ ได้เป็นหัวหน้าห้อง เลยทำให้ต้องเป็นคนมีความรับผิดชอบ และถูกคาดหวังจากพ่อและแม่พอสมควร เมื่อจบการศึกษาด้านเภสัชศาสตร์แล้ว ก็ได้เข้ารับราชการ ณ โรงพยาบาลบางพลี ทำงานในตำแหน่งเภสัชกร ทำหน้าที่ดูแลจ่ายยาแก่ผู้ป่วย ให้คำปรึกษา และมีหน้าที่ในการจัดหา จัดซื้อยามาเพื่อใช้ในโรงพยาบาล ทำงานอยู่ภายในโรงพยาบาลมาระยะเวลาหนึ่งจนกระทั่งได้ย้ายมาทำงาน ณ สำนักงานสาธารณสุข จนกระทั่งถึงปัจจุบัน งานที่ทำในปัจจุบันก็ทำในส่วนการตรวจสอบเฝ้าระวังสถานประกอบการต่างๆ ให้มีการดำเนินกิจการเป็นไปตามมาตรฐานที่กฎหมายกำหนด ด้วยการออกนอกสถานที่ไปตรวจสอบตามสถานประกอบการต่างๆ การตรวจสอบเมื่อมีการร้องเรียนจากผู้บริโภค และดูแลในส่วนการจัดซื้อยาของโรงพยาบาลชุมชนต่างๆ ภายในจังหวัดสมุทรปราการ

ปกติเป็นคนที่มีแข็งแรง ไม่ค่อยเจ็บป่วยอะไร จนกระทั่งวันหนึ่งมีอาการปวดศีรษะมาก อาเจียน ยืนนั่งไม่ได้ ต้องนอน ไม่สบายมากจนต้องเข้ารับการรักษาโรงพยาบาล และในที่สุดก็ได้รับรู้ว่าตนเองเป็นโรคความดันโลหิตสูง ในครั้งนั้นความดันโลหิตขึ้นสูงมากจนมีอาการดังกล่าว และต้องรับประทานยาเพื่อการรักษาและควบคุมความดันติดต่อยาวจนกระทั่งถึง

ปัจจุบันแต่งงานแล้ว มีลูกชายเล็ก ๆ หนึ่งคน มารดาเสียชีวิตไปแล้วประมาณสามปีที่แล้ว เป็นความสูญเสียครั้งสำคัญในชีวิต และเป็นครั้งสำคัญที่ทำให้ชีวิตได้เรียนรู้อะไรบางอย่าง ทำให้ชีวิตหันมามองถึงคุณค่าของชีวิต และเป้าหมายของชีวิต หันมาสนใจในเรื่องของธรรมชาติและศาสนามากขึ้น ซึ่งเมื่อก่อนไม่ได้สนใจ ปัจจุบันครอบครัวประกอบด้วยบิดา ตนเอง ภรรยา และลูกชายหนึ่งคน ที่คอยดูแลเอาใจใส่กัน และกัน

ทัศนะต่อโลกและชีวิต

ชีวิตทุกชีวิตล้วนปรารถนาความสุข และพยายามที่จะหลีกเลี่ยงความทุกข์ ในชีวิตจริงตนเองก็ปรารถนาความสุขเช่นกัน เคยมีบางครั้งคิดว่าความสุขจริง ๆ ในชีวิตที่ตัวเองต้องการคืออะไร การได้ การมี การเป็นสมความต้องการของชีวิตเป็นความสุขหรือเปล่า ปัจจุบันนี้คิดว่าความสงบคือความสุขในชีวิต เหมือนในสมัยตอนที่เป็นเด็ก ๆ เคยรู้ เคยสัมผัสได้ ถึงการที่ไม่มีภาระอะไรที่ต้องรับผิดชอบเหมือนกับสมัยที่เป็นผู้ใหญ่ ซึ่งภาระทั้งหลายก็ล้วนแต่เป็นภาระที่เราสร้างขึ้นด้วยตัวเอง เป็นการแสวงหาที่ตนเองสร้างขึ้นมาเอง และปล่อยวางไม่ได้เอง สมัยเด็กแค่ได้เล่นก็มีมีความสุขแล้ว ไม่ต้องมีอะไรมาก แต่เป็นผู้ใหญ่ต้องมีบ้าน ต้องมีรถ นี่คือความสุขหรือเปล่า ก็คงต้องตอบว่าไม่ใช่ กลับกลายเป็นภาระหนักที่เราแบกมันไว้เองทั้งสิ้น ในสมัยเด็ก ๆ เคยมีประสบการณ์การนั่งสมาธิที่โรงเรียน ครูให้นั่งตอนนั้นรู้สึกปีติมาก มีความสุขมากอย่างไม่เคยเป็นอย่างนั้นมาก่อน นั่นคือความสุขที่เกิดด้วยความสงบ เป็นความสุขที่ประณีต ไม่ต้องอาศัยสิ่งของต่าง ๆ จากภายนอกที่ไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง แต่กับเป็นภาระที่ทำให้เราของแบกรับ ต้องดู

อีกสุขหนึ่งที่นอกเหนือไปจากความสงบนี้ที่เป็นประสบการณ์ส่วนตัว คือ การได้มีลูก วันแรกที่ลูกได้เกิดมา วินาทีแรกมีสุขมาก ๆ มีความปลื้มปีติ เห็นหน้าลูกตอนเกิดมาถึงกับร้องไห้เลย ต่อมาก็เริ่มคิดว่าเราต้องรับผิดชอบมากขึ้นในการเลี้ยงดูลูกเพื่อให้ลูกเราเติบโตขึ้นมาเป็นคนดี เป็นความกังวลใจลึก ๆ ที่คิดว่าคงเราต้องมีต่อไปเรื่อย ๆ จนกว่าลูกจะโต หรือไม่เราก็คงจะเสียชีวิตไปเสียก่อน ความทุกข์ต่าง ๆ นี้เองเป็นสิ่งที่ติดตามมาเป็นคู่ของความสุข ความสุขจากสิ่งอื่น ๆ ก็คงจะไม่แตกต่างไปจากนี้ นั่นคือ การมีสุขก็ต้องมีทุกข์ เป็นธรรมชาติของทุก ๆ สิ่ง ที่มีลักษณะเป็นคู่ ๆ ไม่สามารถแยกจากกันได้ นี่ก็เป็นประสบการณ์หนึ่งของความสุขที่ย่อมมีคู่ คือ ความทุกข์ในทุก ๆ เรื่อง

ความสุขที่เกิดจากสิ่งภายนอกทั้งหลายที่มีคู่คือความทุกข์นั้น จะแตกต่างจากความสุขที่เกิดขึ้นด้วยความสงบ มันจะต่างกันเลย เป็นความสุขในความรู้สึกกว้าง ๆ รู้สึกดี ไม่ต้องรับผิดชอบ ไม่มีอะไรมากระทบ หนึ่ง ๆ ไม่มีอะไรมาเปลี่ยนแปลง ไม่มีบวก และไม่มีลบ ปัจจุบันจะใช้เวลาตอนเช้า และก่อนนอนนั่งสมาธิเล็กน้อย ไม่ได้ต้องการความสงบอะไร แต่ให้เวลาจิตใจได้

คนเราจะมีความสุขกับความสงบอย่างเดียวกันไม่ได้ ชีวิตต้องมีความรับผิดชอบตามภาระที่สังคมกำหนดไว้ เช่น ต้องทำงาน ต้องดูแลครอบครัว เป็นต้น คนเราต้องทำหน้าที่เพื่อการดำรงชีพอยู่เพื่อทำให้เกิดความมั่นคง เป็นภาระ เป็นหน้าที่ที่เราต้องทำ ต้องเวียนว่ายอยู่ในโลก เป็นการกระทำตามหน้าที่ที่สังคมกำหนด ตามความเหมาะสม ไม่ได้ทำงานหาเงินเพื่อความร่ำรวยอะไร ไม่ได้ตั้งเป้าหมายว่าจะต้องมีเงินเป็นร้อยล้านพันล้าน ไม่หวังอะไรมากมายขนาดนั้น แค่เพียงให้ครอบครัวมีหลักประกัน อยู่อย่างไม่ลำบากขัดสน ลูกมีการศึกษา แค่นี้ก็เพียงพอ อยากให้ลูกเป็นคนดี

สำหรับมุมมองที่เกี่ยวกับชีวิต และความตายนี้ เมื่อวานนี้เองได้ไปงานศพมา เป็นงานศพคนรู้จักที่รถคว่ำเสียชีวิต ระยะเวลาหลังได้มีประสบการณ์ได้พบได้เจอกับความตายอยู่บ่อยๆ รู้สึกว่าความตายเป็นสิ่งที่ชีวิตทุกชีวิตจะต้องพบเจอ และความตายไม่ใช่จุดจบของชีวิต ชีวิตมีอะไรที่ยาวนานกว่าแค่การตายเป็นที่สุด เชื่อในชีวิตหลังจากตายไปแล้ว เชื่อว่าการเกิดใหม่มีอีก เมื่อก่อนไม่ค่อยรู้สึกอะไรกับความตายเท่าไร จนเมื่อต้องมาสูญเสียคนที่เรารัก คือ แม่ เป็นวิกฤต เป็นความสูญเสียครั้งสำคัญ ความรู้ที่เคยได้อ่านจากหนังสือธรรมะทั้งหลายเกิดขึ้นจริงๆ ทำให้เราได้เห็นว่าจะอย่างไรประมาทในชีวิต จงรู้สึกถึงความตายในทุกขณะจิต มันก็เลยเป็นจริง เป็นสิ่งที่รับรู้ได้จริงๆ แม่ไม่สบายเป็นไข้หวัดเพียงแค่วันสองวันก็เสียชีวิต ครั้งนั้นเกือบทำใจไม่ได้ เกือบยอมรับในความสูญเสียไม่ได้ หลังจากนั้นแนวคิดของเราก็ค่อยๆ เปลี่ยนไปจากที่ไม่เคยทำบุญก็ทำบุญมากขึ้น ทำความดีให้มากที่สุด อยากทำอะไรรีบทำ ทำดีให้มากที่สุด ไม่ทำชั่ว เพราะความตายจะต้องมาถึงเราไม่วันใดก็วันหนึ่ง ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ นอกจากนั้นยังมีประสบการณ์อีกครั้งหนึ่งคือ เคยปวดท้องมากจนต้องเข้าโรงพยาบาล คิดว่าต้องตายแน่แล้ว ปวดมาก ปวดเจียนตาย ในขณะที่ต้องนอนรักษาตัวในโรงพยาบาลนั่นเอง ก็ได้มีโอกาสทบทวนถึงชีวิตที่ผ่านมา เห็นคุณค่าของการมีชีวิตอยู่ เห็นว่าเรากลัวความตายมากแค่ไหน เห็นว่าชีวิตเป็นของเล็กน้อยแค่ไหน และเห็นว่าความตายอยู่ใกล้เราแค่ไหน ครั้งนี้เราอาจรอดมาได้แต่ครั้งหน้าเราอาจไม่รอด ชีวิตจึงมีค่า และต้องใช้ชีวิตที่มีอยู่ให้คุ้มค่า ต้องเร่งรัดในการทำความดี ทำบุญกุศล ดำรงตนอยู่โดยไม่ทำให้ใครๆ ต้องเดือดร้อน ดูแลครอบครัวให้ดี ไม่ให้ต้องมีหวังกังวลในภายหลัง ทำทุกวันให้เป็นวันที่ดีที่สุด ไม่พลัดวันประกันพรุ่งในการทำความดี

ทัศนคติต่อสุขภาพ

สุขภาพ คือ อะไรมีมากกว่าการมีร่างกายแข็งแรง สุขภาพ คือ ภาวะแห่งความสุข หรือ ความพึงพอใจ สุขภาพ จะเกิดขึ้นได้ด้วยภาวะที่ทั้งร่างกาย และจิตใจมีความสุข สุขของร่างกาย คือ ภาวะที่ไม่มีโรค ไม่เจ็บป่วย หรือเมื่อเจ็บป่วยแล้วก็สามารถฟื้นคืนเป็นปกติได้

สำหรับตัวเราเองนั้นสุขภาพกายก็ไม่ดีเท่าที่ควร มีโรคประจำตัวคือ โรคความดัน ซึ่งเราก็ดูแลรักษาร่างกายก็ด้วยการตรวจร่างกายอยู่สม่ำเสมอ ประกอบกับการรับประทานยา และระมัดระวังเรื่องอาหารการกิน โดยปรับเปลี่ยนทัศนคติในการดูแลตนเอง ก่อนหน้าที่จะรู้ว่าป่วยก็ไม่ได้ระมัดระวังเรื่องอาหารแต่อย่างใด เมื่อรู้ว่าตนเองป่วยในตอนแรกก็เครียดพอสมควร รู้ว่าต่อไปต้องรับประทานยาความดันต่อไปตลอด แต่เมื่อเรายอมรับกับความเจ็บป่วยที่มีอยู่แล้วก็เลยต้องปรับรูปแบบการดำเนินชีวิตให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายที่เป็นอยู่ คือ การรับประทานยาอย่างสม่ำเสมอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ทั้งควบคุมปริมาณไขมันที่รับประทาน ออกกำลังกายและควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม สำหรับการมีสุขภาพดีนั้นเราใช้พ่อของเราเป็นเกณฑ์ เป็นแบบอย่าง ที่ท่านมีอายุมากแล้วก็ยังแข็งแรง ไม่ค่อยเจ็บป่วย หรือมีโรคประจำตัวอะไร ครั้งสุดท้ายที่ไปตรวจร่างกายก็แค่ตรวจพบว่า ตาเป็นต้อเท่านั้น ส่วนตัวรู้สึกว่าการมีสุขภาพดีดีกว่าตัวเองเสียอีก

พ่อ เป็นคนแข็งแรง ไม่ต้องพึ่งพาใคร ทำกิจกรรมหลายๆ อย่างด้วยตนเอง เช่น การทาสีบ้าน ปลูกต้นไม้ พ่อทำอะไรหมดทุกอย่าง สุขภาพดี ไม่มีว่าง ไม่มีเหงา ถ้าว่างก็เล่นดนตรีกับหลาน พ่อไม่ได้เป็นคนแก่ที่อมทุกข์ อดโรค ไม่ขี้บ่น พ่อค่อนข้างจะมีจิตใจที่เข้มแข็ง มีอีคิวสูง มีความมุ่งมั่นทางอารมณ์สูง คุณสติได้ดีมากที่สุดอย่างตอนที่แม่เสียชีวิต คุณพ่อก็มีสติดีมาก ไม่ได้ร้องไห้ฟูมฟาย ผิดกับตัวพี่เองและพี่ชายที่ร้องไห้มากที่สุด ทำอะไรไม่ถูกเลย

นอกเหนือไปจากสุขภาพกาย และสุขภาพใจแล้ว สุขภาพทางครอบครัวก็เป็นสิ่งสำคัญ ครอบครัวคือ สิ่งที่คอยดูแลซึ่งกันและกัน อย่างเช่น พ่อพี่ตอนนี้ก็เป็นคุณตาแล้วเมื่อก่อนเป็นครูปัจจุบันเกษียณอายุราชการแล้ว ก็อยู่ที่บ้านคอยดูแลบ้าน ทำกิจกรรมต่างๆ อีกอย่างหนึ่งคือ คอยช่วยพี่เลี้ยงหลาน ไม่ปล่อยหลานให้คนอื่นเลี้ยง เราเลี้ยงเองดีกว่า ได้อบรมได้สั่งสอนอย่างใกล้ชิด ครอบครัวเราได้ร่วมกันทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกัน เรียนรู้กันและกันไป

จากการที่ได้มีลูก เป็นอะไรที่ต้องคอยดูแล ห่วงใย ประกอบกับประสบการณ์ในการทำวิจัยเกี่ยวกับปัญหาเด็กวัยรุ่น ยิ่งทำให้เข้าใจว่า ครอบครัวเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้เด็กเติบโตขึ้นมาอย่างมีคุณภาพ ส่วนตัวจึงเลือกที่จะไม่หารายได้เสริมด้วยการทำงานพิเศษตอนเย็น เหมือนที่เจ้าหน้าที่สาธารณสุขส่วนใหญ่ทำกัน จะนำเวลาว่างไปอยู่กับครอบครัว และลูก ให้เวลากับครอบครัวเป็นหลักครอบครัวดี คือ พ่อ แม่ และลูก มีเวลาให้กัน ใกล้ที่ทำงาน ใกล้โรงเรียน อยู่ใกล้คนรู้จักมักคุ้นคอยดูแลช่วยเหลือกันและกัน

อีกอย่างหนึ่ง เมื่อครอบครัวเราเป็นครอบครัวที่ดีมีความสุข เพื่อนบ้านก็เป็นครอบครัวที่ดี มีความสุข อยู่ใกล้กัน ดูแลบ้านช่อง ลูกหลานซึ่งกันและกัน สังคมก็จะเป็นสุข เป็น

สุขภาพนอกเหนือไปจากการมีร่างกายแข็งแรง จิตใจเข้มแข็งเป็นสุข มีครอบครัวและเพื่อนบ้านที่อบอุ่นแล้ว อีกสิ่งหนึ่งก็ขาดไปไม่ได้คือ สุขภาพทางปัญญาที่ปัจจุบันนี้พูดถึงกันมาก สุขภาพทางปัญญาไม่ใช่แค่มีความรู้ประกอบอาชีพทำมาหากินได้ แต่สุขภาพทางปัญญาเป็นความสามารถในการรู้ เกิดความเข้าใจถึงหนทางในการนำพาชีวิตให้อยู่ดีมีสุข สามารถรู้ได้ว่าสิ่งใดเป็นสิ่งที่ดีงาม สิ่งใดเป็นสิ่งไม่ดีไม่งาม ควรหรือไม่ควรที่จะทำ และสามารถดำรงตนอยู่เป็นคนดีคนหนึ่งในสังคม ซึ่งสุขภาพทางปัญญานี้มีความเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กันอย่างลึกซึ้งกับแง่มุมของศาสนา เพราะศาสนาต่างๆ ล้วนแต่สอนให้คนเป็นคนดี สอนให้สามารถแยกแยะว่าสิ่งใดดี สิ่งใดไม่ดี สิ่งใดควร สิ่งใดไม่ควรจะปฏิบัติ และสอนให้เราพัฒนาตัวเองไปสู่สิ่งที่ดีงามกว่าที่เป็นอยู่อย่างไร

สำหรับตนเอง ในฐานะพุทธศาสนิกชน การมีสุขภาวะที่ดีได้นั้น คิดว่าน่าจะใช้หลักของศีลธรรมเป็นเครื่องมือ เป็นหลักในการพัฒนาตนสู่ความมีสุขภาพที่ดี ศีลห้าในพระพุทธศาสนาเ็นเองเมื่อใครก็ตามยึดถือปฏิบัติแล้วย่อมนำตนเอง ครอบครัว และสังคมไปสู่ความมีสุขภาพที่ดี เช่น ศีลห้าห้ามไม่ให้เราดื่มสุรา ซึ่งส่งผลเสียต่อร่างกายต่างๆ รวมไปถึงอุบัติเหตุต่างๆ ด้วย อุบัติเหตุนี้เองนอกจากทำให้ตนเองเดือดร้อนพิการ หรือถึงแก่ชีวิตแล้ว บุคคลอื่นก็จะเดือดร้อนพิการและถึงแก่ชีวิตด้วยเช่นกัน หรือการที่ให้เรามีคู่คนเดียว ไม่มีเพศสัมพันธ์ที่มีลักษณะหลายคู่ เป็นชู้กันอย่างที่เป็นอยู่ในสมัยนี้ก็ย่อมลดการติดต่อของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และอื่นๆ หรือการไม่ลักไม่ขโมยเขานี้ยิ่งเห็นชัด ถ้าเราไปเอาของคนอื่นมาโดยที่คนอื่นไม่เต็มใจให้ คนอื่นเขาย่อมลำบาก ขัดสน เสียใจ และเราเองถ้าโดนขโมยสิ่งที่รักที่ชอบที่หวงแหนไปก็คงเสียใจเช่นกัน

สำหรับการรักษาศีลนี้ ส่วนตัวไม่ได้เคร่งครัดอะไร แต่ปรับใช้กับชีวิตให้เหมาะสม ไม่ได้คิดว่าจะต้องทำได้ขนาดนั้นขนาดนี้ แต่เราจะยึดหลักทฤษฎีในการมองเรื่องของเจตนาเป็นหลักสำคัญ คือ ไม่ทำให้ตนเอง หรือใครเดือดร้อน แต่ถ้าการกระทำนั้นๆ มีผลกระทบทำให้ใครต้องเดือดร้อนก็เลือกทำให้มีผลกระทบน้อยที่สุด บางสิ่งในสมัยนี้อาจไม่ขาว ไม่ดำ เป็นสีเทาๆ ตัดสินได้ลำบากมีความซับซ้อน เช่น ทำบุญให้ทานกับเด็กขอทานบนสะพานลอย บางทีเด็กอาจไม่มีตังค์ต้องออกมาขอทาน และบางครั้งกลายเป็นเด็กโดนบังคับให้มาขอทาน ขาดโอกาสในการเรียนหนังสือ เป็นต้น

กรณีศึกษาที่ ๗ นายภพ วงศ์ประसार

สัมภาษณ์ ๑๕ มกราคม ๒๕๕๓

ประวัติส่วนตัว

การศึกษาจบปริญญาตรีสาขาสาธารณสุขศาสตร์บัณฑิต และการศึกษาขั้นสูงสุดคือปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาชุมชน ซึ่งจบการศึกษามาจากมหาวิทยาลัยศิลปากร เมื่อปี ๒๕๔๕ ปัจจุบันประกอบอาชีพรับราชการในตำแหน่งนักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

วิถีปฏิบัติตนในชีวิตประจำวัน คือ นอกจากทำงานในหน้าที่แล้ว ช่วงเย็นๆ ก็จะเล่นกีฬา พุดคุยสังสรรค์กับเพื่อนๆ ก่อนนอนก็ไหว้พระสวดมนต์ซึ่งปกติจะปฏิบัติทุกๆ วันสม่ำเสมอ และนั่งสมาธิภาวนาบ้าง แต่ไม่ทุกวัน เวลาว่างจะเล่นกีฬา กีฬาที่มีความชอบและถนัด มีการเล่นสม่ำเสมอคือแบดมินตัน และวอลเลย์บอล จนได้ไปแข่งระดับจังหวัดบ้าง นอกจากนั้นก็กิจกรรมที่ทำในยามว่างปกติ ก็คือ การดูทีวี อ่านหนังสือ ทำความสะอาดห้อง งานอดิเรกอื่นๆ ก็ไม่มี ปกติเวลาไม่สบายใจก็จะดูโทรทัศน์ และอ่านหนังสือ หนังสือส่วนใหญ่ที่อ่านก็จะเป็นหนังสือธรรมะ และนอนหลับ เวลาที่ไม่สบายใจก็จะนอนหลับ เวลาที่เราหลับก็จะได้คิด เป็นการพักผ่อนทั้งทางกายและทางใจ เมื่อตื่นขึ้นมา เรื่องไม่สบายใจก็จะลดน้อยลง

ส่วนตัวมีความสนใจพิเศษ คือ สนใจเกี่ยวกับพระพุทธศาสนา เริ่มศึกษาธรรมะประมาณปี พ.ศ. ๒๕๓๓ ถึง ๒๕๓๔ เริ่มต้นด้วยอ่านหนังสือธรรมะ หนังสือเกี่ยวกับพระพุทธศาสนา หนังสือเกี่ยวกับปรัชญา-ศาสนา ซึ่งในช่วงสิบปีแรก ก็ไม่ได้สนใจศึกษาเท่าไร เป็นการศึกษาหาความรู้ด้วยความสนใจมากกว่า และได้เริ่มต้นศึกษาอย่างจริงจัง น่าจะเป็นช่วงที่กำลังศึกษาระดับปริญญาโทอยู่ น่าจะประมาณปี พ.ศ. ๒๕๔๔ เพราะได้เข้าร่วมกิจกรรมชมรมพระพุทธศาสนาของมหาวิทยาลัย ได้มีโอกาสไปพบพระอาจารย์ ในสายวัดป่า ได้ไปปฏิบัติธรรมในที่ต่างๆ ส่วนใหญ่จะเป็นภาคอีสาน สายวัดป่า เหตุจูงใจที่ได้หันมาสนใจศึกษาธรรมะ หรือพระพุทธศาสนา ก็น่าจะมีเหตุมาจากการที่ได้ศึกษาธรรมะจากครูบาอาจารย์ที่ได้ไปพบในการปฏิบัติธรรม และจากการอ่านหนังสือธรรมะ แล้วได้นำความรู้ทางธรรมะมาพิจารณาตามเหตุผลตามที่ครูบาอาจารย์ต่างๆ ได้บอก ยิ่งทำให้เรารู้ว่าธรรมะของพระพุทธเจ้าเป็นสิ่งที่ลึกซึ้ง เป็นสิ่งที่มีความจริงแท้ เป็นสิ่งที่นำมาปฏิบัติแล้ว สามารถทำให้มนุษย์ล่องพ้นไปจากความทุกข์ได้

คติประจำใจคือความยากแค้นแสนสาหัสทำให้คนเหนือคน (หัวเราะ)

ทัศนคติต่อโลกและชีวิต

คนเราเกิดมา เพราะมีเหตุปัจจัยแห่งกรรมดีและกรรมไม่ดี คิดว่าคนเราเกิดมาเพื่อสร้างสมบุญกุศล สร้างเสริมความดีงาม และชดใช้กรรมไม่ดีที่เคยทำไว้ในอดีตในชาติก่อนๆ ความรู้สึกต่อความตาย จะมีความแตกต่างกันระหว่างก่อนที่จะได้ศึกษาธรรมะ และหลังจากที่ได้ศึกษาธรรมะมาระยะหนึ่ง

เมื่อก่อนที่ยังไม่ได้ศึกษาธรรมะ เมื่อพูดถึงความตาย ก็จะรู้สึกกลัว ไม่อยากตาย เห็นความตายเป็นอะไรที่น่ากลัว เป็นความสิ้นสุดของชีวิต เป็นสิ่งที่ไม่อยากพบไม่อยากเจอ ครั้งหนึ่งที่ตนเองมีประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับความตาย จนยิ่งทำให้เรารู้สึกว่าความตายเป็นสิ่งน่ากลัว นับเป็นวิกฤตครั้งสำคัญในชีวิต คือ ตอนที่แม่เสียชีวิต ปี พ.ศ. ๒๕๒๗ ตอนนั้น ผมอายุ ๑๕ ปีกำลังเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ จากเหตุการณ์ที่สูญเสียแม่ไปในครั้งนั้น รู้สึกเสียใจมาก มากที่สุดในชีวิต ยิ่งทำให้เราเห็นภาพของความตายชัดเจนขึ้น และที่ผ่านเหตุการณ์ครั้งนั้นมาได้ก็ด้วยว่าตนเองยังมีพ่อ มีญาติพี่น้องของแม่ให้การช่วยเหลือดูแลในทุกๆ เรื่อง ก็ทำให้รู้สึกว่าไม่โดดเดี่ยว หลังจากนั้นก็พยายามตั้งใจศึกษาเล่าเรียน

แต่ภายหลังจากที่ได้ศึกษาธรรมะมาพอสมควร ทำให้ปัจจุบันจะรู้สึกเฉยๆ ต่อความตาย รู้สึกว่าความตายไม่ใช่สิ่งที่น่ากลัวแบบเดิม ที่สำคัญความตายเป็นสิ่งใกล้ๆ ตัวเรา คิดว่าความตายเป็นธรรมดาที่ชีวิตทุกชีวิตต้องพบต้องเจอ หลีกหนีไม่ได้ ทุกคนเมื่อเกิดมามีชีวิตอยู่แล้ว สุดท้ายก็ต้องตายทุก ๆ คน เพราะความตายเป็นเรื่องธรรมดาๆ ที่ทุกคนเกิดมาแล้วต้องตาย

เป้าหมายสูงสุดในชีวิตตอนนี้ คือ การได้ออกบวชฝึกปฏิบัติตน เพื่อให้หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด ส่วนจะไปถึงเป้าหมายหรือไม่นั้นก็ยังไม่แน่ใจ แต่ก็พยายามพากเพียรฝึกปฏิบัติ เข้าหาครูบาอาจารย์ผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ เพื่อให้ครูบาอาจารย์ได้ช่วยแนะนำไปให้ถึงเป้าหมายอย่างน้อยก็จะพยายามให้ได้ ๑ ใน ๔ ของพระอรหันต์

ทัศนคติต่อสุขภาพ

ปัจจุบันเมื่อพูดถึงสุขภาพสบายดีทั้งกาย และใจ เป็นคนที่มีปกติร่างกายแข็งแรง แต่ก็เคยมีอยู่ครั้งหนึ่งที่เจ็บป่วยมาก เรียกได้ว่าเกือบตาย และก็ผ่านพ้นมาได้ สำหรับใจก็ไม่มี ความทุกข์อะไร ชีวิตมีความสุขตามสมควร แต่ลึกๆ แล้วก็ยังไม่พอใจในความสุขที่มีอยู่เท่าไร คิดว่าความสุขที่แท้จริง คือ การได้ออกบวชและปฏิบัติตนให้สามารถหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดได้ ซึ่งคิดว่าเป็นความสุขสูงสุด

สำหรับมุมมองต่อสุขภาพ คิดว่าการที่คนเราจะมีสุขภาพที่ดีได้ก็ด้วยการมีสุขภาพกายที่แข็งแรง ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ มีความสามารถที่จะประกอบกิจกรรมการงานต่างๆ ได้โดยไม่ลำบาก และต้องสุขภาพจิตที่ดี มีจิตใจดีงาม มองโลกในแง่ดี และการปฏิบัติตนเพื่อนำไปสู่ความ

สำหรับตนเอง ปัจจุบันเรื่องสุขภาพกาย ไม่ค่อยมีปัญหา มีสุขภาพกายแข็งแรงดี ไม่มีโรคประจำตัว การที่มีสุขภาพกายดี ก็เพราะตนเองจะออกกำลังกายเป็นประจำ สม่ำเสมอ ทั้งยังมีเพื่อนฝูงที่สามารถพูดคุย ให้คำปรึกษาหารือเรื่องต่างๆ ได้ ส่วนสุขภาพจิต ก็จะอาศัยปฏิบัติตามแนวทางพระพุทธศาสนา มีการฝึกสมาธิ เพื่อให้จิตใจไม่ฟุ้งซ่าน แต่ไม่ได้ทำเป็นประจำทุกวัน

สำหรับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่นำมาใช้สร้างเสริมสุขภาพด้านต่างๆ น่าจะเป็นเรื่องของมรรค ๘ คือ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ ที่เมื่อทุกคนปฏิบัติย่อมนำไปสู่ความมีสุขภาพดี ทั้งส่วนบุคคล และสังคม เนื่องจากเป็นทางปฏิบัติตน เพื่อไม่เบียดเบียนตนเอง เป็นการส่งเสริมสุขภาพในส่วนบุคคล ไม่เบียดเบียนผู้อื่น เป็นการส่งเสริมสุขภาพของสังคม สังคมโดยรวมก็จะอยู่เย็นเป็นสุข และที่สำคัญเป็นทางปฏิบัติตนเพื่อความสันติสุขทั้งใจโดยสันติ อันเป็นทางปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสุขภาพใจโดยตรง

กรณีศึกษาที่ ๘ คุณเอก (นามสมมติ)

สัมภาษณ์ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๓

ประวัติส่วนตัว

จบการศึกษาระดับปริญญาตรี คณะเภสัชศาสตร์จากมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ปัจจุบันรับราชการอยู่ในสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรปราการ ทำงานเกี่ยวกับการตรวจสอบเฝ้าระวังสถานบริการสุขภาพ และผลิตภัณฑ์สุขภาพเพื่อให้เป็นไปตามมาตรฐาน เป็นการออกตรวจสถานประกอบการทั้งหลายในหน้าที่ความรับผิดชอบตามแผนงาน การตรวจสอบตามกรณีร้องเรียนต่างๆ การเก็บหลักฐานเพื่อการดำเนินคดีกับผู้ที่ทำให้ผิด ทำงานในลักษณะนี้มาประมาณ ๑๐ กว่าปีแล้ว ชีวิตการทำงานเริ่มต้นทำงานในโรงพยาบาลชุมชนขนาดเล็กก่อน ประมาณ ๒ ปี แล้วจึงย้ายมาปฏิบัติงานต่อในสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด เหตุผลที่ย้ายก็เพราะเป็นการย้ายกลับบ้าน และเป็นการเปลี่ยนย้ายงาน มารับผิดชอบในงานที่ขยายบทบาทออกไป

ชีวิตทำงานมีปัญหาบ้างพอสมควร เนื่องจากเป็นงานที่ต้องตรวจสอบการทำผิดของคนอื่นๆ การตอบรับส่วนใหญ่มักจะไม่ค่อยดี ในช่วงแรกๆ ที่ทำงานก็ท้อใจบ้าง แต่ก็อาศัยประสบการณ์ในการทำงานและความเคยชิน ปัจจุบันก็พอรับมือจัดการกับปัญหาในการกระทบกระทั่งได้ตามสมควร การแก้ปัญหาทำให้เกิดส่วนใหญ่ คือ ขันติ เช่น เวลาไม่มีใครว่ากล่าวด้วยวาจาถ้อยคำก็อาศัยความอดทน ไม่ได้ตอบ แต่มุ่งในการทำงานและทำการตรวจสอบให้ลุล่วงผ่านพ้นไป การแก้ปัญหาอีกวิธีก็ได้จากประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรม คือ การตามรู้อารมณ์ เราก็จะเห็นในบางครั้งเรามีอารมณ์กลัว อารมณ์โกรธเกิดขึ้น เรารับรู้ และเราก็จะไม่มีปฏิกิริยาตอบสนองที่รุนแรง พยายามตอบสนองในทิศทางที่ไม่รุนแรงกลับไป เมื่อเวลาที่เรารับรู้อารมณ์ เราก็จะเห็นความเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ทั้งหลายที่เกิดขึ้น เปลี่ยนแปลงไป และหายไปในที่สุด แล้วอารมณ์ใหม่ก็เกิดขึ้นมาสืบๆ กันไป ถ้าเราไม่ไปหลงคิดหลงไหลไปตามอารมณ์ที่ผ่านมา และยึดติดอารมณ์นั้นๆ ไว้ อารมณ์ทั้งหลายก็จะเกิดขึ้นและค่อยๆ จางหายไปทั้งสิ้น การรู้เท่าทันอารมณ์นี้ทำให้เราเป็นคนที่ไม่ยึดติดในอารมณ์มาก แม้จะโกรธง่ายแต่ก็หายเร็ว ไม่เป็นคนหลงคิดวนเวียน ซึ่งในสมัยก่อนจะเป็นบ่อยๆ คิดว่าทำให้ตัวเองมีสุขภาพจิตดีขึ้น ชีวิตมีความสุขมากขึ้น ที่สำคัญทำให้หลับง่าย ตื่นสบาย

ความสนใจในทางพระพุทธศาสนา มีมาในระยะเวลาพอสมควรแล้ว เริ่มต้นก็เกิดจากการอ่านหนังสือธรรมะ ซึ่งปัจจุบันมีวางจำหน่ายตามแผงหนังสือจำนวนมาก ในรูปลักษณะที่สะดวกตา น่าอ่าน เริ่มอ่าน เริ่มศึกษา และได้มีโอกาสไปปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจากการที่รัฐบาลมีนโยบายในการส่งเสริมระบบคุณธรรม ข้าราชการสามารถลาไปปฏิบัติธรรมได้ เมื่อได้ไปฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้ว พบว่ามีความเปลี่ยนแปลงบางอย่างในชีวิต ได้รู้ถึงธรรมชาติของอารมณ์ต่างๆ ที่มีความเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ มีแต่ความไม่คงที่ คงอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ จากความรู้ที่ได้จากประสบการณ์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นคิดว่าเป็นจุดเปลี่ยนครั้งสำคัญในชีวิต รู้สึกได้ว่าชีวิตมีจุดหมายปลายทาง เป้าหมายในชีวิตคืออะไร ไม่ใช่เพียงทำงาน หาเงิน และใช้เงิน รู้ว่าจะดำเนินชีวิตอย่างไร แนวทางปฏิบัติในการดำเนินชีวิตทั้งทางโลกและการพัฒนาตนเองในทางธรรมะ ซึ่งจริงๆ ก็คงต้องบอกว่าเป็นสิ่งเดียวกัน ทั้งยังพบว่าธรรมะในพระพุทธศาสนาเป็นสิ่งที่ลึกซึ้ง รู้ได้ยาก ไม่สามารถรู้ได้ด้วย การอ่าน และการทำความเข้าใจเท่านั้น ต้องผ่านประสบการณ์ตรงจึงจะรับรู้และเข้าใจได้ และธรรมะนั้นทำให้เราได้รู้ถึงความจริงของโลกและชีวิต และสามารถนำความรู้ต่างๆ ที่มีมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

ทัศนะต่อโลกและชีวิต

ชีวิต เป็นองค์ประกอบอย่างหนึ่งที่เป็นความสัมพันธ์ระหว่างกายและใจ หรือ จิต ซึ่งถ้าจะแบ่งให้ละเอียดพระพุทธศาสนาก็อธิบายไว้แล้ว ถ้าศึกษาก็จะรู้ว่าชีวิตมนุษย์ประกอบด้วยองค์ประกอบคือ รูปและนาม สำหรับรูป คือ สิ่งที่เรารับรู้ สัมผัสได้ด้วยประสาทสัมผัสได้ คือ การมองเห็น การได้กลิ่น การได้ยิน หรือการจับต้องได้ ทั้งหมดคือ รูป เป็นรูปธรรม ส่วนนาม เป็น

ชีวิตคนเราเมื่อเกิดมา ก็เกิดมาเพื่อเรียนรู้และพัฒนา โดยการเรียนรู้ก็เพื่อให้เข้าใจถึงความจริงของโลก หรือความจริงของธรรมชาติทั้งหลายว่ามีลักษณะอย่างไร และการพัฒนา ก็เพื่อพัฒนาตนเองให้เป็นผู้ที่เจริญ เป็นผู้ที่ประเสริฐ ให้สมค่าของการได้เกิดมาเป็นมนุษย์

ความจริงของโลก หรือ ความจริงของธรรมชาติ ก็คือ สภาพความจริงของสิ่งทั้งหลายที่เป็นจริง ๆ อันนี้ พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนไว้ คือ ธรรมชาติของสิ่งทั้งหลายที่เกิดจากเหตุปัจจัยต่างๆ ประดุจสร้างขึ้นมาทั้งหมด มีสภาพที่ไม่เที่ยง คือ ต้องเสื่อมสลายไป มีสภาพเป็นทุกข์ คือ ถูกบีบคั้นต่างๆ นานา ให้เสื่อมสลายไป และเป็นอนัตตา คือ ไม่มีสภาพจริงแท้ เพราะล้วนประกอบขึ้นจากสิ่งอื่นๆ ย่อยๆ หรือต้องพึ่งพาสิ่งอื่นจึงปรากฏและคงอยู่ได้ ถ้าไม่มีปัจจัยอื่นๆ คงอยู่ไม่ได้ อันนี้คือธรรมชาติของสิ่งทั้งหลาย ไม่มีข้อยกเว้น

สำหรับการเรียนรู้และพัฒนา ก็เพื่อให้เข้าใจความจริงของโลก หรือ ความจริงของธรรมชาตินี้ เมื่อเข้าใจแจ่มแจ้ง เข้าใจแบบถึงแก่น ถึงใจแล้วก็จะสามารถคลายความหลงยึดติดในสิ่งทั้งหลายว่าเป็นเรา เป็นตัวตนของเรา การพัฒนา ก็จะเกิดขึ้นเป็นลำดับๆ ไป

การพัฒนาเพื่อเป็นผู้เจริญแล้วในพระพุทธศาสนาขั้นต้น คือ พระโสดาบัน คิดว่าเป็นสิ่งที่ทุกคนที่ถ้ามีโอกาสเกิดเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนาอย่างที่เขาว่ากันแล้ว ก็ควรจะศึกษา และประพฤติปฏิบัติตน พัฒนาตนให้ถึงความ เป็นโสดาบัน เป็นอย่างน้อย เพราะเป็นอริยมุคคัลเบื้องต้นในพระพุทธศาสนา เป็นผู้ซึ่งเข้าถึงกระแสพระนิพพาน ได้สัมผัสถึงธรรมชาติที่ไม่ถูกปัจจัยอื่นๆ ประดุจสร้างขึ้น เป็นสภาพที่ปราศจากความทุกข์ ถึงนับได้ว่ามีชีวิตที่คุ้มค่า ไม่ใช่ชีวิตที่สูญเปล่า

พระโสดาบัน ในความเข้าใจ คือ สภาพของของบุคคลที่มีความเข้าใจโลกหรือธรรมชาติทั้งหลายตามความเป็นจริง และยอมรับความจริงนั้นได้ในระดับหนึ่ง ที่สำคัญคือ การละสักกายทิฐิ หรือ ความเห็นว่าร่างกายนี้ จิตใจนี้ เป็นเรา เป็นตัวตนของเรา ยอมรับว่าร่างกายจิตใจนี้เกิดขึ้นจากปัจจัยย่อยๆ ประกอบขึ้น คือ ประกอบขึ้นด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ร่างกายจิตใจนี้ มีสภาพที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ทั้งนี้ ความเห็นนี้ต้องเป็นความเห็นที่เกิดขึ้นจริงๆ ยอมรับได้จริงๆ ไม่ได้จำเอา จำเอา ตามตำรา นอกจากนั้น พระโสดาบันยังเป็นผู้ที่ยึดมั่นในศีล คือ เป็นบุคคลที่ไม่สร้างความเดือดร้อนให้กับตนเอง และผู้อื่น และมีศรัทธาเชื่อมั่นในพระพุทธเจ้า พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า และพระสงฆ์สาวก

สำหรับ การยอมรับความจริงของโลก หรือ ธรรมชาติของพระโศดาบันนี้ เมื่อยอมรับแล้วทุกข์ที่จะเกิดขึ้นก็จะลดลงมากมาย เช่น เมื่อร่างกายป่วยก็เข้าใจได้ว่า เป็นธรรมดาที่ต้องป่วย และชีวิตก็ล้วนแต่มีความตายเป็นที่สุด และไม่ยึดว่าชีวิตนี้เป็นของเรา จะต้องเป็นชีวิตที่ยั่งยืน เป็นหนุ่ม เป็นสาว คงที่ไม่เปลี่ยนแปลง คนเราย่อมมีธรรมดาที่ต้องป่วย ต้องตาย ไม่มีใครที่ไม่ป่วย ไม่ตาย ซึ่งเมื่อยอมรับได้ก็ยอมไม่ทุกข์ ที่ถึงแม้ว่าจะเจ็บป่วยก็จะสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขตามสมควร หรือเมื่อมีอะไรมากระทบ กระทั่งใจให้เจ็บปวด ก็จะไม่อยู่นาน เป็นคนที่ไม่เครียด โกรธก็ไม่นาน เพราะไม่ยึดมาเป็นอารมณ์

ความสำคัญของการพัฒนาตนเองเพื่อเข้าสู่ความเป็นพระอรียบุคคลอย่างน้อยคือ พระโศดาบันนั้น คือ ความเป็นผู้มีศีลสมบุรณ์ คือ เป็นผู้ที่ไม่สร้างความเดือดร้อนให้แก่ตนเอง และไม่สร้างความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น เป็นผู้ไม่ตกต่ำเป็นธรรมดา เป็นบุคคลที่พัฒนาตนแล้วถึงระดับที่ไม่ตกต่ำแย่ไปกว่าที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน มีแต่จะพัฒนาตนให้ดียิ่งๆขึ้นไป เป็นผู้มีสุขในเบื้องต้น ทั้งสามารถรักษาทรัพย์สมบัติให้เยือกเย็นไม่สูญเสียทรัพย์กับสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ทั้งอาจก่อโทษให้แก่ตนเอง ทั้งยังนำตนไปเข้าสู่นิพพาน อันเป็นเป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา เป็นผู้ที่เห็นความจริงของโลกแล้ว สามารถลดละความเป็นตัวตนที่มีลดได้ ความทุกข์ที่ต้องพบก็เหลือเพียงเล็กน้อย ส่วนหนึ่งก็เพราะความเข้าใจต่อความทุกข์นั่นเอง

ทัศนะต่อสุขภาพ

สุขภาพ หรือ ความสุขนั้น ต้องแบ่งออกเป็น ๒ ส่วน คือ สุขภาพส่วนบุคคล และสุขภาพส่วนรวม หรือ สุขภาพของสังคม

สุขภาพส่วนบุคคล คือ การมีร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ ปราศจากโรค หรือความป่วยไข้ที่เบียดเบียนร่างกาย และยังต้องประกอบไปด้วยจิตใจที่ดีงาม เป็นกุศล ปราศจากความเศร้าเสียใจ ความทุกข์ทรมานใจ ไม่มีจิตใจที่มีความโลภเพ็งเล็งอยากได้จนเกินพอดี ทั้งไม่มีความผูกโกรธ พยาบาทเบียดเบียนผู้อื่น และไม่มี ความหลงมัวเมาในชีวิตจนเกินไป

สุขภาพส่วนรวม คือ การที่ชุมชน สังคม หรือครอบครัว มีความสมัครสมานสามัคคี ดูแลห่วงใยกันและกัน ไม่ทำร้ายทำลายกัน ต่างไม่กระทำการสิ่งต่างๆ ที่เป็นการเบียดเบียนบุคคลอื่นให้เดือดร้อน ไม่สบายทั้งกายและใจ

บุคคลหนึ่งๆ จะมีสุขภาพ หรือมีความสุขได้นั้นก็ด้วยการมีสุขภาพส่วนบุคคลที่ดี และสุขภาพส่วนสังคมก็ต้องดีด้วย สุขภาพทั้ง ๒ มีสภาพส่งเสริมสนับสนุนซึ่งกันและกัน คือ การที่บุคคลแต่ละคนมีสุขภาพดี คือ สุขภาพดีทั้งกายและใจแล้ว มารวมกันเป็นสังคม สังคมก็

การส่งเสริมสุขภาพโดยพื้นฐาน ก็คงเริ่มต้นด้วยการรับประทานอาหารที่ดี ที่มีประโยชน์ รับประทานอาหารที่หลากหลาย ครบถ้วนครบหมู่ รับประทานอาหารที่มีกากใยสูง หลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง หลีกเลี่ยงอาหารที่ซ้ำซากจำเจ ประกอบกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ นอนหลับพักผ่อนเพียงพอ ให้ใหม่เครียดกับงานเกิดพอดี มีกิจกรรมสันทนาการตามสมควรเพื่อเป็นการพักผ่อนหย่อนใจ และต้องคอยตรวจสอบร่างกายโดยสม่ำเสมอ เมื่อเกิดอาการเจ็บป่วยไม่สบายก็ให้รีบรักษา ไม่ปล่อยปละละเลยจนความเจ็บป่วยลุกลาม การส่งเสริมสุขภาพพื้นฐานนี้เป็นที่รู้จักกันดีอยู่แล้ว แต่ทั้งหมดก็เป็นเพียงการส่งเสริมสุขภาพทางกายเป็นหลัก และสามารถช่วยสร้างเสริมสุขภาพทางใจได้ในบางส่วน

สำหรับการส่งเสริมสุขภาพที่ยิ่งไปกว่านี้ การปฏิบัติทางพระพุทธศาสนาน่าจะมีส่วนช่วยส่งเสริมสุขภาพได้ หลักปฏิบัติคงจะเป็นไตรสิกขา คือ ศีลสิกขา จิตสิกขา ปัญญาสิกขา

ศีลสิกขา หรือ ข้อปฏิบัติด้านศีล เป็นพื้นฐานเบื้องต้นของการมีสุขภาพดี ทั้งในส่วนบุคคลและในสังคม เนื่องจากศีลเป็นสิ่งที่รักษาไว้ซึ่งประโยชน์และความสุขของทั้งตนเองและสังคม ในส่วนบุคคลศีลจะเป็นข้อปฏิบัติเพื่อการไม่เบียดเบียนตนเองให้เดือดร้อน และมีผลเป็นความสุขทั้งในปัจจุบัน อนาคต และศีลจะรักษาความสงบสุขของสังคม โดยผู้มีศีลย่อมไม่เบียดเบียนผู้อื่นให้เดือดร้อนวุ่นวาย

ยกตัวอย่าง เช่น ศีล ๕ ในส่วนการไม่ลักทรัพย์นั้น ผู้ไม่กระทำความผิดไม่ถูกลงโทษด้วยกฎหมายบ้านเมือง ไม่ถูกทำร้ายโดยเจ้าของทรัพย์ ทั้งไม่ต้องเป็นกังวลหวาดกลัวในความผิดที่ตนได้ก่อขึ้น ทั้งการไม่ลักทรัพย์ย่อมทำให้เจ้าของทรัพย์ไม่ต้องเป็นทุกข์เสียใจจากการเสียทรัพย์นั้น ทั้งไม่ต้องเป็นกังวลคอยเฝ้ารักษาทรัพย์ไม่ให้สูญหายไป เป็นต้น

ศีลในเบื้องต้นสำหรับประพฤติในบุคคลทั่วไป คงไม่พ้นศีล ๕ คือ การไม่ฆ่าสัตว์รวมไปถึงการไม่ทรมาณสัตว์ให้ได้รับความทุกข์ ความเดือดร้อน การไม่ลักทรัพย์ ไม่ยึดถือนำมาในสิ่งของที่มีเจ้าของแล้วเจ้าของยังไม่ได้ให้ การไม่ประพฤติผิดในกาม การมีสามี ภรรยา เพียงคนเดียว การรักษาสถาบันครอบครัวไว้ให้มั่นคง การไม่พูดปดมดเท็จ การไม่ดื่มสุรา ของมีเนเมา ยาเสพติด หรือวัตถุที่ทำลายร่างกายจิตใจจนกระทั่งขาดสติตั้งอยู่ในความประมาท อันนี้เป็นข้อปฏิบัติเบื้องต้น

ข้อปฏิบัติในขั้นสูงขึ้นไปก็มีศีล ๘ หรือศีลอื่นๆ ที่มากกว่า หรือประณีตละเอียดอ่อนกว่านั้นตามความเหมาะสมแก่ผู้ปฏิบัติ และที่ครบถ้วนสมบูรณ์ที่สุด คือ มรรคมีองค์ ๘ เป็นข้อปฏิบัติแบบเบ็ดเสร็จที่สามารถนำมามนุษย์สู่ความสิ้นทุกข์ได้

กรณีศึกษาที่ ๙ เกสซ์กรหญิงบุศรา ตัณฑสุวรรณ (น้องตุ๊ก)

สัมภาษณ์ ๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๒

ประวัติส่วนตัว

จบการศึกษาสาขาเภสัชศาสตร์จากมหาวิทยาลัยนเรศวร และศึกษาเพิ่มเติมจนจบการศึกษา สาขานิติศาสตร์ จากมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ขณะนี้กำลังศึกษาระดับปริญญาโท คณะการแพทย์แผนตะวันออก มหาวิทยาลัยรังสิต ปัจจุบันทำอาชีพรับราชการ อยู่กลุ่มงานคุ้มครองผู้บริโภค สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรปราการ ตำแหน่งเภสัชกรระดับชำนาญการ

การปฏิบัติตนในชีวิตประจำวัน งานอดิเรกคือการอ่านหนังสือ ชอบอ่านหนังสือ ส่วนใหญ่จะเป็นหนังสือที่เกี่ยวกับคติธรรมคำสอน หนังสือเกี่ยวกับธรรมะพวกถามตอบปัญหาธรรม อ่านหนังสืออย่างเดียว หนังสือไม่ค่อยชอบดูเท่าไร อ่านหนังสือแล้วก็นอน เวลาไม่สบายใจหรือเครียดๆ ยกตัวอย่างเช่น เวลามีปัญหาหลายๆ หรือวิกฤตในชีวิตก็ใช้หนังสือธรรมะในการอ่าน เป็นครูสอนใจ เป็นประสบการณ์สิ่งที่เขาเขียนมาใช้ตักเตือนตนเอง ใช้เป็นคติสอนตนเอง เพราะเชื่อในหลักธรรม และปัญญาของพระพุทธเจ้า แล้วก็จะสวดมนต์ไหว้พระ สวดมนต์อย่างมาก เพื่อให้ทำอย่างไรก็ได้ให้ช่วงเวลาที่มีความสุขผ่านไปได้อย่างไม่ต้องวิตกกังวล นอกจากนั้นในช่วงไม่สบายใจก็ไปท่องเที่ยว จะใช้เงินที่เก็บมาในการเที่ยว ทำอะไรก็ได้ที่ตัวเองมีความสุข

สำหรับหนังสือธรรมะนั้นจะพกติดตัวไว้ตลอด เวลาเสียใจมากๆ โดยเฉพาะช่วงเวลากหัก หรือ เวลาที่จิตใจอารมณ์แย่ง ก็จะเปิดอ่านทันที แล้วมันก็จะทำให้รู้สึกดีขึ้น สบายใจขึ้น ถ้าดีขึ้นก็จะสามารถไปทำกิจกรรมอย่างอื่น ๆ ได้ นอกไปจากการอ่านหนังสือธรรมะก็จะมีภาระงานสมาธิบางในเวลาว่างและจิตใจสงบ แต่ก็ไม่ค่อยบ่อย และไม่ค่อยสม่ำเสมอ

กิจกรรมอื่นนอกจากการอ่านหนังสือก็คือ การทำอาหาร และการกินอาหาร ส่วนใหญ่จะกินมากกว่าทำ (หัวเราะ) ชอบแสวงหาที่กินอาหารอร่อยๆ

ส่วนตัวแล้วคิดว่าตนเองเป็นคนมุ่งมั่น เวลาจะทำอะไรแล้วจะคิดว่าต้องทำให้ดีที่สุด ต้องเต็มที่กับสิ่งที่ทำ คือ เคยมีประสบการณ์ว่าอย่างเช่นตอนเรียนปริญญาตรีก็เรียนๆ เล่นๆ เกรดก็ออกมาไม่ดี พอเวลาผ่านมาแล้วรู้สึกที่ห้าปีเราทำอะไรอยู่เกรดติดตัวเรามาตลอดตอนนั้นทำไมเราถึงไม่ตั้งใจเรียน รู้แบบนี้เราตั้งใจเรียนดีกว่า ซึ่งคำว่ารู้แบบนี้มันไม่สามารถแก้ปัญหาได้ ต่อไปนี้เวลาจะทำอะไรอย่างเช่นคณะที่เลือกไว้และกำลังศึกษาต่ออยู่เป็นคณะที่ชอบก็เลยจะทำทุกอย่างให้เต็มที่ ไม่ว่าจะป็นวิชาอะไรก็ตาม คติประจำใจ คือ ทำทุกอย่างให้เต็มที่ที่สุดเท่าที่มีโอกาส เพื่อไม่ให้มาเสียใจในภายหลัง ไม่อยากให้มีคำว่า ...ถ้ารู้แบบนี้...

ความสนใจในธรรมะ ในพระพุทธศาสนามีจุดเริ่มต้นมาจากครอบครัว เนื่องจากคุณพ่อเป็นคนชอบศึกษาศาสนาธรรม ชอบสวดมนต์ไหว้พระ แล้วก็พาเราเข้าห้องพระตั้งแต่เป็นเด็กเล็กๆ เราก็เลยฝังใจในการชอบเข้าห้องพระกับพ่อรู้สึกว่ามันมีความสุข มีความอบอุ่น ที่ได้สวดมนต์ไหว้พระกับพ่อ และเป็นนิสัยติดมาจนถึงปัจจุบันนี้

ธรรมะจึงเริ่มต้นจากครอบครัว โดยมีพ่อเป็นครูสอนธรรมะคนแรก คอยแนะนำว่าสิ่งนี้ดี สิ่งนี้ไม่ดีไม่ควรทำ เราไม่ควรจะทำให้ใครเดือดร้อน ไม่ควรจะทำให้ใครมีความทุกข์ เพราะเราควรจะปฏิบัติต่อเขาเหมือนที่ต้องการให้เขาปฏิบัติต่อเรา อันนี้คือเป็นธรรมะเบื้องต้นในชีวิตประจำวันที่เราควรจะใช้กันกับเพื่อนมนุษย์

สำหรับการเข้ามาศึกษาศาสนาธรรมอย่างจริงจังจริงๆ ไม่มีจุดเริ่มต้นที่ชัดเจน รู้แต่ว่ามันค่อยๆ สั่งสม มากเข้าๆ ในชีวิตที่จริงก็ทำการศึกษามาอยู่เรื่อยๆ เพราะที่บ้านหนังสือธรรมะเยอะมาก เพราะที่บ้านชอบอ่านหนังสือธรรมะ แล้วคุณแม่ก็สนใจ พี่ชายก็สนใจ หาเทพธรรมะมาให้เรื่อยๆ เราก็จะได้ฟังธรรมะ ได้อ่านหนังสือธรรมะอยู่เป็นประจำ แต่ในกรณีของการปฏิบัติธรรมเริ่มขึ้นครั้งแรกเมื่อประมาณห้าปีที่แล้วก็ประมาณปี พ.ศ. ๒๕๔๘ ช่วงนั้นทำงานอยู่โรงพยาบาลบางพลี คงจากการที่มีนโยบายมาจากกระทรวงสาธารณสุขให้ไปปฏิบัติธรรมตนเองก็เลยเลือกไปปฏิบัติที่เสถียรธรรมสถานของคุณแม่ชีคันสนีย์ ที่อยู่กรุงเทพฯ ก็ประมาณสามวัน เข้าคอร์สก็จะเป็นการนั่งสมาธิ จำไม่ได้ว่าใช้แนวทางไหน แต่ว่ามีเดินจงกรม ใช้สติปัญญาฐานสี่ ที่ใช้การระลึกถึงการเคลื่อนไหวของร่างกาย ความรู้สึกต่างๆ ที่เข้ามากระทบกับร่างกาย แล้วก็มีการฟังธรรมจากแม่ชีที่มาให้ความรู้ ตอนนั้น ครั้งแรกรู้สึกเครียดเพราะเขาไม่ให้พูดกับใคร เพราะเราไปคนเดียว ตอนนั้นคนอื่น ๆ เขาเลือกไปที่อื่นใกล้ๆ กับโรงพยาบาล ไปกันที่ละสามคน สี่คนมั้ง ตอนนั้นรู้สึกว่าไม่อยากไปกับเพื่อน เพราะว่าไปก็ต้องคุยกัน ถ้าเราตั้งใจปฏิบัติจริงๆ ก็กลัวเพื่อน ๆ จะกลับมาแซวเล่นว่าจริงจังไปเปล่า ก็เลยรู้สึกว่าอยากไปคนเดียว ไม่อยากรู้จักกับใคร อยากไปปฏิบัติจริงๆ ก็เลยเลือกไปที่นั่นคนเดียว

จากการที่เราไม่เคยปฏิบัติจริงจัง พอไปถึงเขาก็ไม่ให้พูดกับใครเลยเป็นเวลาสามวัน ก็เลยไม่ได้พูดกับใครเลย แล้วก็ไม่รู้จักใครด้วย ตอนนั้นค่อนข้างอึดอัดมากเหมือนกัน ช่วงแรกอึดอัดมาก แต่วันสุดท้ายก็ดีขึ้น

หลังจากพอเราศึกษาศาสนาธรรมมากๆ เราจะกลัวบาปทุกอย่าง กลัวการฆ่าสัตว์ กลัวทุกอย่างก็จะพยายามทำผิดให้น้อยที่สุด แต่ก็ยังมีในเรื่องของการพูดบ้างที่รู้สึกว่าจะเป็นข้อที่ผิดเยอะที่สุดในศีลห้าข้อเพราะว่าเป็นคนที่ชอบพูดเล่น พูดแซวชาวบ้านเขา บางทีก็มีล้อเสียดให้คนอื่นอาจรู้สึกไม่ดีได้ ซึ่งยอมรับว่าตนเองเป็นคนที่มีนิสัยชอบเกี่ยวกับการพูดมากที่สุด มากกว่าข้ออื่นเลย

การศึกษาธรรมะเป็นสิ่งที่ดี ในความรู้สึกก็คือทำให้เราระมัดระวัง และก็มีสติในการดำเนินชีวิตมากขึ้น การที่เรากลัวบาป กลัวกรรม ทำให้เราทำอะไรอย่างระมัดระวัง ไม่ทำให้อันอื่นทุกข์ และก็ไม่ได้ทำให้ตัวเองทุกข์ด้วย

ทักษะต่อโลกและชีวิต

ชีวิตเกิดมาเพื่อใช้กรรมอย่างเดียวเท่านั้นเลย ชีวิตคือการเวียนว่ายตายเกิด เป็นสิ่งที่รับรู้มาจากการอ่านหนังสือแล้วตัวเองก็รู้สึกว้าๆ ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า เราเกิดมาเพื่อใช้กรรม แต่ว่าไม่ได้ใช้กรรมอย่างเดียว เกิดมาสร้างกรรมด้วย เพราะว่าบางครั้งชาตินี้ เราเกิดมาทำให้คนอื่นเสียใจโดนผูกอาฆาต ชาติต่อไปเขาก็ตามมา มันก็ชดใช้กันไป เป็นวัฏจักร ถ้าถามว่าอยากเกิดใหม่จริงๆ ก็ไม่อยากเกิด เพราะไม่รู้ว่าชาติต่อไปเราจะไปกรรมแบบนี้หรือเปล่า ถ้าเราไม่ไปกรรม เราเกิดทำกรรมฆ่าใคร อาจเป็นด้วยเราเกิดในครอบครัวที่ไม่ดี แล้วเขาสั่งสอนแบบนี้มา ให้ทำเป็นปกติแล้วถ้าเราเกิดฆ่าเขา จะต้องตามมาเกิดเวียนว่ายตายเกิดอีกไม่รู้กี่ร้อยชาติ ถ้าเกิดสามารถตัดในช่วงชีวิตนี้ได้ ไม่เกิดอีกเลยก็จะดีที่สุด

ความรู้สึกต่อความตาย คิดว่าความตายไม่กลัว แต่รู้สึกว่า ไม่รู้ว่าถึงเวลานั้นแล้ว เราจะมีจิตผูกพันอยู่มากไหม คือ กลัวว่าตัวเองจะมีจิตผูกพันกับโลกอยู่มาก เป็นห่วงโน่น เป็นห่วงนี่ อาจทำให้ที่หมายใหม่ไม่ดี อาจจะเป็นทุกคดีกรรม เพราะว่าถ้าจิตเราหมกมุ่น หรือหลงใหลในอะไรอยู่สักอย่าง เราอาจจะได้เกิดมาเป็นตัวอะไรก็ไม่รู้ อยู่ใกล้ๆ กับสิ่งที่ห่วงหวั่นนั้น สิ่งที่เกี่ยวข้องกับความตาย ก็คือ กลัวว่าตายแล้วเราจะไม่มีสติ จิตใจจะฟุ้งซ่าน ทำให้เราไม่ไปสู่สุคติภูมิ กลัวว่าเราจะมีจิตใจไม่สงบพอ

สำหรับเป้าหมายสูงสุดในชีวิตจริงๆ ที่คิดไว้อยู่ในจิตวิญญาณเลย เนื่องจากยังตัดกิเลสไม่ได้ก็รู้สึกว่ายาก รวย ยาก มีตั้งค์เยอะ จะได้ไปเที่ยวพักผ่อนเยอะๆ ไม่ต้องทำงานอีก

เป้าหมายสูงสุดในชีวิตอีกอย่างหนึ่ง ก็คือ อยากได้โสดาบัน เพราะว่าอยากปิดอบายภูมิก่อน ในชาตินี้ไม่รู้ว่าทำกรรมอะไรไว้บ้างหรือเปล่า อาจจะมีกรรมอะไรไว้ ที่ไม่รู้แล้วต้องตกนรก ถ้าได้โสดาบันอย่างน้อยก็ปิดอบายภูมิได้ แต่ว่าอาจจะยังละกิเลสไม่ได้ทั้งหมด ก็ระดับหนึ่งก่อน เดี่ยวค่อยไปปฏิบัติกันต่อในสวรรค์ ในชั้นพรหมก็แล้วแต่

การไปให้ถึงเป้าหมายนั้น เรื่องมีเงินมีทองก็คงไม่ใช่เรื่องยาก ทุกวันนี้ก็ไม่ได้ขัดสนอะไร มีเงินเหลือเก็บ เหลือใช้ ทำงานทุกวันก็มีเงินเก็บอยู่ อาจจะไม่ขึ้นเป็นร้อยเท่า พันเท่า หรือเป็นสิบล้าน ยี่สิบล้าน

สำหรับเป้าหมายในความเป็นโสดาบันนั้น คิดว่าจะไปถึงไหม หรือเป็นไปได้ไหม คิดว่าความเป็นโสดาบันนั้นเป็นไปได้ทุกคน ส่วนตัวคิดว่ายังไม่มี ความมุ่งมั่นที่มากพอ แล้วอีกอย่างก็ยังมีกิเลสเยอะ และก็ค่อนข้างขี้เกียจ (หัวเราะ) ตรงที่ชอบนอน บางทีตื่นมาตอนตีสี่ตีห้า

คิดว่าจะทำอย่างไรให้ถึงเป้าหมาย ก็คงต้องพยายามต่อสู้กับกิเลสอันหนาหนักของ ตัวเองอย่างมาก ต้องมีความมุ่งมั่น มีสัจจะในการปฏิบัติ มีความอดทน มีความมุ่งมั่น ละความ สงสัย และก็เชื่อมั่นคำสั่งสอนของครูบาอาจารย์จะสำเร็จถึงจุดหมายนั้นๆ ได้

วิกฤตสำคัญในชีวิต คือ ออกหัก เพราะว่าในชีวิตไม่เคยเจอความทุกข์อะไรหนักหนา ความทุกข์มากที่สุดในชีวิตที่เกิดมาแล้วก็คือ ออกหัก แล้วก็ออกหักหลายครั้งด้วย ประมาณสามสี่ ครั้ง แก่ไข้อย่างไร ก็คือ หันหน้าเข้าหาวัด ไหว้พระสวดมนต์ อ่านหนังสือธรรมะ โดยเฉพาะอ่าน หนังสือธรรมะเยอะมาก อ่านแล้วเอามาใช้กับตัวเองแล้ว จะให้ข้อคิดดีๆ ว่าบางที่เราคงเป็น เหมือนคู่เวรคู่กรรมกับเขา เป็นเวรเป็นกรรมที่เราเคยทำไว้แล้ว จะต้องมาชดใช้กับเขา เรา อาจจะเคยทำร้ายให้เขาเจ็บปวดมากกว่าเรามาไม่รู้ตั้งกี่ครั้งก็ได้ ก็ถือว่าก็หายกันไป

อีกอย่าง เราค่อนข้างมั่นใจว่าเราเป็นคนดี เราก็คงต้องได้พบเจอกับสิ่งที่ดีๆ เมื่อใช้ ธรรมะเข้ามาแก้ไขปัญหา มาใช้เป็นที่พึ่ง ก็รู้สึกทำให้ตัวเองไม่เดินไปในทางที่ผิดแล้วก็มีเพื่อน ดีด้วย เพื่อนก็จะแนะนำให้เข้าวัดเหมือนกัน ทำให้เราไม่หันไปหาสิ่งที่มันดึงดูดใจไปในทางต่ำ ก็ ทำให้เราประคองชีวิตผ่านช่วงนั้นมาได้ กลับกลายเป็นว่าต้องขอบคุณความทุกข์ที่มีเข้ามาใน ชีวิต เป็นการกระตุ้นเตือนให้เรามุ่งเข้าหาธรรมะ พบว่าธรรมะเป็นที่พึ่งได้จริง หลังจากนั้นชีวิตก็ อยู่ด้วยธรรมะ พยายามใช้เวลาว่างกับการมีสติอยู่กับตัวตลอดเวลา แล้วก็พยายามหากิจกรรม อื่นๆ ทำ เช่น การอ่านหนังสือ แล้ววันเวลาก็ผ่านไปเรื่อยๆ เราก็สามารถผ่านวิกฤตครั้งสำคัญใน ชีวิตได้

เมื่อคนเรามีสติ ปัญญามันก็จะเกิด พอปัญญามันเกิดก็ทำให้เรามองสิ่งต่างๆ ใต้รอบ ด้านมากขึ้น ไม่ตัดสินปัญหาต่างๆ ด้วยอารมณ์ พอใจมากสำหรับความสุข ทุกวันนี้ก็สบายดี ถ้า ไม่ทะเลาะทะเลาะกันมากนั้นก็พร้อมทุกอย่าง เงินทองก็ไม่ได้ขาดสน ความรู้ก็มี หน้าที่การงานก็มี ทำ มีเงินเดือนเหลือพอกินพอใช้ พ่อแม่ก็อยู่ด้วยกัน ครอบครัวก็อบอุ่น มีคนรักที่ดี มีเพื่อน ร่วมงานที่ดี

ปัจจุบันนี้ก็สบายทั้งร่างกายและจิตใจ เนื่องจากช่วงนี้อยู่ระหว่างศึกษาเพิ่มเติมใน ระดับปริญญาโท อาจจะมีเครียดเข้ามาบ้าง ในช่วงที่มีงานเยอะๆ มีรายงานหรือใกล้สอบ ถ้าเกิดหมดเรื่องเรียนไปได้แล้ว ก็คือเรียนจบแล้วก็คงจะดีขึ้น เพราะปกติเป็นคนที่ไม่เครียด เพราะชอบสนุกสนานเฮฮา ตลกไปเรื่อย เพราะว่าชีวิตจะไม่ใช้คนเครียดอยู่แล้ว

ทักษะต่อสุขภาพ

ความสุขประกอบด้วยความพอใจเพียง มีความพอใจในสิ่งที่มีอยู่ คนอีกหลายๆ คนที่มีอะไรน้อยกว่าเรา ปัจจัยรอบตัวน้อยกว่าเรา ก็อาจจะมีความสุขเท่ากับหรือมากกว่าเราก็ได้ เพราะว่าเขารู้สึกว่าเขาพอแล้ว เขายู่กับมันได้อย่างมีความสุข ความสุขเกิดขึ้นได้ด้วยความพอใจ ความพอดี ความเพียงพอในสิ่งที่มีในทุกอย่าง

ความสุขสูงสุดในชีวิตที่ปรารถนาคือสุขคติภพในเบื้องหน้า คือ ตอนนี้อยอมรับว่าเป็นคนกลัวว่าตายไปจะเกิดในที่ที่ไม่ดี เพราะว่าตั้งแต่จำความได้ก็มีบางอย่างเหมือนกันที่เราทำ ความผิดเอาไว้ซึ่งมันอาจจะเสี่ยงต่อการไปเกิดในที่ที่ไม่ดี ความสุขสูงสุดในชีวิต คือ ความมั่นใจว่าเราจะไม่ได้ไปเกิดในภูมิที่ไม่ดี นั่นคือ ถ้าเราได้โสดาบันแล้ว คิดว่าเป็นความสุขสูงสุดในชีวิต เพราะชีวิตที่มีต่อไปในเบื้องหน้าก็จะเป็นชีวิตที่ไม่มีความทุกข์มาก เป็นชีวิตที่มีแต่ความเบาใจ ความทุกข์ความกังวลใจที่สุดในชีวิตก็คือ ความกลัวว่าจะตกนรก ถ้าเราเกิดมีโอกาสได้ปฏิบัติธรรมถึงขั้นที่เราได้โสดาบัน เราก็จะมีความสุขมาก

สำหรับเรื่องของสุขภาพ สุขภาพที่ดีคือการที่ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ไม่เป็นโรคแล้ว ก็จิตใจมีความสุข เพราะว่าร่ายกายและจิตใจมีส่วนสัมพันธ์กันอย่างมาก ถ้าร่างกายเป็นโรคก็จะส่งผลให้จิตใจทำให้เกิดความเครียด จนโรคที่เป็นก็อาจจะเพิ่มมากขึ้น เหมือนป่วยหนึ่งได้ถึงสอง คือ ป่วยทั้งกาย ป่วยทั้งใจ หรือ เมื่อใจเครียดก็ส่งผลให้ร่างกายเป็นโรคได้ เช่น เวลาเครียดมากๆ เวลาสอบก็จะท้องเสียหรือเป็นโรคระเพาะ สำหรับความคิดเห็นส่วนตัว สุขภาพที่ดีหรือไม่ดีนั้น ที่สำคัญที่สุด คือ การที่เราคือมีจิตใจที่สมบูรณ์แข็งแรง จิตใจที่มีความสุข ความสุขคือ ความพอใจในสิ่งที่มีอยู่

ทำอย่างไรเพื่อให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี ในเรื่องของร่างกาย คือ ดูแลร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรงอยู่เสมอ ประกอบด้วยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ดูแลในเรื่องของความสีกหรือเสื่อมโทรมของร่างกาย โรคอะไรต่างๆ ของร่างกายที่เกิดขึ้น ก็รีบรักษา หรือป้องกันอย่างดี ในเรื่องของจิตใจ ก็ต้องจัดการให้จิตใจไม่เครียด หรือไม่ลุ่มร้อน เพราะเมื่อจิตใจมีความเครียด มีความลุ่มร้อน ก็จะส่งผลต่อร่างกาย ส่งต่อระบบฮอร์โมนทำให้ระบบฮอร์โมนแปรปรวนไปด้วย

เราควรจะทำจิตใจ และสมองให้อยู่ในสภาพที่สงบ เนื่องจากจิตใจ และสมองมีส่วนสัมพันธ์กันพอจิตใจเครียดก็ส่งสัญญาณไปที่สมองหลังฮอร์โมนต่างๆ ออกมา ซึ่งมีผลกับร่างกาย เช่น เวลาเรารู้สึกโกรธมันก็จะส่งสัญญาณไปที่สมองกระตุ้นทำให้อดินาสินหลัง หัวใจจะเต้นเร็ว หายใจเร็ว เหงื่อออก หายใจแรงหอบ

คนเราจิตใจ และร่างกาย โดยเฉพาะสมองมีความสัมพันธ์กัน เพื่อให้มีสุขภาพดีต้องดูแลร่างกาย ดูแลจิตใจไม่ให้เครียด ไม่ให้วิตกกังวล ซึ่งธรรมะหรือคำสอนของพระพุทธเจ้าจะ

ปัญหาสุขภาพส่วนตัวแล้วช่วงนี้ค่อนข้างเครียด เครียดเกี่ยวกับเรื่องการเรียน เมื่อเครียดก็ไม่ค่อยถ่ายท้อง จะอืด อันนี้เป็นความสัมพันธ์ของระบบร่างกายและจิตใจ ยกตัวเองเป็นตัวอย่าง (หัวเราะ) ยอมรับว่ายังกำจัดกิเลสไม่ได้หมด ไม่สามารถปล่อยวาง และไม่สามารถรักษาจิตใจให้หายจากความเครียดได้ สิ่งที่ทำได้อีกคือการทานยาละลาย เป็นการรักษาร่างกายตามอาการ ไม่ปล่อยปละละเลย สำหรับการเจ็บป่วยที่เป็นหนักที่สุดในชีวิตคือช่วงประมาณมัธยมศึกษาปีที่ ๑ เป็นไข้หวัดใหญ่นอนชมอยู่ประมาณสองสัปดาห์ ตอนนั้นยังเด็กเลย ไม่ได้คิดอะไรมาก พ่อและแม่ก็ดูแลเราตลอด ได้เห็นถึงความรักความห่วงใยที่พ่อและแม่มีให้เรา

สำหรับหลักธรรมที่นำมาใช้สร้างเสริมสุขภาพ คิดว่าเป็นคติที่คอยเตือนใจเราว่า ใจเป็นนายกายเป็นบ่าว เพราะว่าถ้าเราเข้าใจความหมายของอันนี้ เราจะมองเห็นต้นตอของปัญหา ต้นตอของความป่วยไข้ เนื่องจากมันมาจากสภาพจิตใจ ทำให้เราเป็นโรคต่างๆ ที่ส่งผลต่อร่างกาย อย่างที่กล่าวไปแล้วถ้าเราต้องการมีสุขภาพดี เป็นข้อคิดให้เราเห็นว่าเราต้องสร้างเสริมใจเราให้มีความเข้มแข็ง ให้มีความสมดุล ปรับสภาพใจให้สงบ เสถียร ไม่วุ่นวาย อยู่ในสภาพที่ทำให้ระบบต่างๆ ทำงานได้อย่างสมบูรณ์

อีกส่วนหนึ่งที่มีผลต่อสุขภาพนอกจากจิตใจ และร่างกายเราแล้ว ก็คือสภาพชุมชน สถานที่อยู่อาศัย ต้องมีสิ่งแวดล้อมที่ดี ไม่มีมลภาวะรบกวน เป็นบวกต่อสุขภาพ มีเพื่อนบ้านที่ดี คอยช่วยเหลือกัน มีโอกาสออกมาพบเจอกัน พูดคุย แลกเปลี่ยนความเห็น รับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ต่างฝ่ายต่างรักษากฎระเบียบไม่ละเมิดให้เพื่อนบ้านต้องเดือดร้อนรำคาญใจ และรู้จักกันในฐานะบ้านใกล้เรือนเคียง พึ่งพาอาศัยกัน เป็นสภาพสังคมที่ดี อยู่เย็น เป็นสุข คือสรุปง่ายๆ ว่ามีสังคมแวดล้อมที่อยู่แล้วสบาย อยู่แล้วมีความสุข ซึ่งย่อมส่งผลให้มีร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี และทำให้จิตใจเราดีไปด้วย เพราะสถานที่ช่วยให้เกิดความผ่อนคลายด้านจิตใจ

กรณีศึกษาที่ ๑๐ ชุมชนบางน้ำผึ้ง ชุมชนเข้มแข็ง สัมภาษณ์ผู้ใหญ่บ้านและ
ผู้แทนชาวบ้านในพื้นที่

สัมภาษณ์ ๒๒ ธันวาคม ๒๕๕๒

ความเป็นมาของชุมชน

ภาพรวมของความเป็นชุมชนเข้มแข็ง เริ่มต้นมาตั้งแต่สมัยห้าสิบปีที่แล้ว พื้นที่บริเวณนี้เป็นพื้นที่ที่มีความอุดมสมบูรณ์ พื้นที่ส่วนใหญ่เป็นสวนมะม่วง สวนส้มเขียวหวานซึ่งมีความอร่อยหวานไม่แพ้ส้มบางมดเลย สวนมะพร้าว สวนมะนาว กล้วยหอม ซึ่งปัจจุบันไม่มีแล้ว ชาวบ้านส่วนใหญ่มีอาชีพทำน้ำตาล เรียกได้ว่าแทบทุกบ้านมีโรงน้ำตาลทั้งสิ้น การคมนาคมที่ใช้โดยทางเรือ ไม่มีถนน ไม่มีรถ ในพื้นที่การเดินทางก็เดินเท้าไปตามร่องสวน สำหรับนอกพื้นที่ก็เดินทางโดยใช้เรือ

ต่อมาประมาณ ปี พ.ศ. ๒๕๑๐ ก็เริ่มน้ำท่วมในพื้นที่ เนื่องจากว่าฝั่งพระนคร (กรุงเทพฯ) เริ่มทำเขื่อน ทำคั่นกันน้ำแล้ว ประกอบกับทางตอนเหนือ (จังหวัดชัยนาท) ก็สร้างเขื่อนเจ้าพระยา ตอนนี้น้ำก็ไหลขึ้นลงไม่ปกติ ไม่ได้เป็นไปตามข้างขึ้นข้างแรมปกติที่ข้างขึ้นน้ำจะขึ้น ข้างแรมน้ำก็จะแห้ง การขึ้นลงของน้ำไม่เป็นไปตามฤดูกาล น้ำเริ่มท่วมทำให้ทำสวนไม่ได้ ปลูกพืชอะไรก็ไม่งาม ชาวบ้านจึงเริ่มละทิ้งพื้นที่ พื้นที่เริ่มรกร้างว่างเปล่า ชาวบ้านจึงเริ่มขายที่เพื่อหนีน้ำท่วม

รัฐบาลเองก็มีนโยบายที่จะมาเวนคืนพื้นที่บริเวณนี้เพื่อนำไปปลูกต้นไม้เพื่อเป็นปอดของคนกรุงเทพฯ โดยรัฐบาลจะเข้ามาจัดสรรพื้นที่เพื่อปลูกต้นไม้เพื่อจัดสร้างเป็นสวนสาธารณะ และจะย้ายชาวบ้านไปอยู่ในพื้นที่บางน้ำเปรี้ยวซึ่งอยู่ถัดออกไป เพราะว่าพื้นที่ใช้ไม่ได้ ชาวบ้านที่อาศัยในพื้นที่ก็ไม่ยอม มีการเดินขบวนประท้วงต่อต้านการกระทำดังกล่าวของรัฐบาล มีการแห่โลศพประท้วง ชาวบ้านที่ยังอยู่อาศัยในพื้นที่ๆ ไม่ได้ขาย ไม่ได้ย้ายออกไปมีความรัก ความหวังเห็นถิ่นฐานบ้านเกิด สมัยนั้นคนในพื้นที่หัวรุนแรงมาก นักข่าวเข้ามายังโดนตีหัวกลับไปเลย เข้ามาในพื้นที่ไม่ได้ เข้ามาเหยียบในพื้นที่ไม่ได้ จนในที่สุดรัฐบาลเวนคืนพื้นที่ไม่ได้

เมื่อเวนคืนไม่ได้ รัฐบาลก็เปลี่ยนนโยบายใหม่ โดยการซื้อที่ดินตามความสมัครใจของชาวบ้านที่อาศัยในพื้นที่แทน ใครใคร่ขายก็ขาย ใครไม่ยอมขาย อยากรอ ก็อยู่กันต่อไป ก็พบว่ามีคนขายเยอะพอสมควร ปัจจุบันก็กลายเป็นพื้นที่ของการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม เป็นสวนสาธารณะคือ สวนศรีนครเขื่อนขันธ์ พื้นที่กลายเป็นป่าไม้ และประมาณปี พ.ศ. ๒๕๓๘ กระทรวงวิทยาศาสตร์ก็ได้มีนโยบายที่จะทำคั่นกันน้ำรอบเกาะ (รอบพื้นที่เพื่อป้องกันน้ำท่วม) โดยใช้งบประมาณของกระทรวงวิทยาศาสตร์และสิ่งแวดล้อม ซึ่งเมื่อทำคั่นกันน้ำรอบพื้นที่ทั้งหมด ปัญหาน้ำท่วมก็หมดไป ปัญหาการละทิ้งพื้นที่ของชาวบ้านก็ลดลง

จนกระทั่งเมื่อไป พ.ศ. ๒๕๔๐ เกิดวิกฤตเศรษฐกิจ ทำให้เศรษฐกิจตกต่ำ กำนันจึงได้ปรึกษากับผู้ใหญ่ณี เพื่อให้ชาวบ้านเข้าทำประโยชน์ในพื้นที่รกร้างที่นายทุนได้กว้างซื้อไว้แต่ยังไม่ได้ทำประโยชน์อะไร ทางองค์การบริหารส่วนตำบลก็ให้การสนับสนุนในส่วนการไม่เรียกเก็บภาษีจากเจ้าของพื้นที่ที่ไม่ได้ทำประโยชน์นั้น โดยการแลกกับการที่ให้ชาวบ้านเข้าทำประโยชน์

ผู้ใหญ่นี้เคยมีประสบการณ์นำส้มจากบางกรวยมาปลูกในพื้นที่ ๕๐๐ กิ่ง ส้มเขียวหวาน ๕๐๐ กิ่ง แต่ปรากฏว่าไม่ได้ลูกตามเป้าหมายเลย ผลไม้ได้ลูกน้อยกว่าที่ควร ทั้งยังเคยเอาพันธุ์ส้มโอจากแม่กรองของกำนันชัชมาทดลองปลูกอีก ๕๐๐ กิ่ง ก็ปรากฏว่าไม่ได้ผลผลิตตามเป้าเช่นกัน ผลผลิตสู้ทางแถบพื้นที่เดิมที่เขาปลูกๆ กันไม่ได้ เพราะระบบน้ำนี้แหละ แต่มะม่วงพอได้ผลผลิตบ้าง ดีกว่าพวกส้ม มะม่วงน้ำดอกไม้ปรากฏว่ามีรสชาติหวานหอมที่สุดในประเทศไทยตอนนี้

นอกจากนั้น ชาวบ้านเขาก็เริ่มปลูกมะพร้าวกัน เป็นมะพร้าวพันธุ์เตี้ย ได้ผลผลิตดี รองรับตลาดน้ำบางน้ำผึ้ง มะพร้าวน้ำหอมขายดี ตลาดน้ำนี้ก็เป็นที่เกิดขึ้นมาจากผลผลิตของพันธุ์ไม้ที่นำมาปลูกในพื้นที่ พอชาวบ้านปลูกพืชผักได้ผลผลิตมา มีผลผลิตมาก ท่านนายกองค์การบริหารส่วนตำบลบางน้ำผึ้งก็เกิดแนวคิด จึงมีการประชุมร่วมกับชาวบ้านและแกนนำ จนกระทั่งเกิดเป็นตลาดน้ำขึ้น เพราะสมัยก่อนมีตลาดน้ำริมแม่น้ำเจ้าพระยาอยู่ตรงหน้าท่าเรือคลองเตย ซึ่งเป็นตลาดใหญ่สินค้าสำคัญคือ พริกบางช้าง มีกะปิ น้ำปลาบางช้าง ซึ่งอยู่ทางแม่น้ำแม่กลอง ชาวบ้านร้องเรือมาขาย นอกจากนั้นแล้วก็ยังมีชาวบ้านจากคลองพระโขนงมาขายสินค้า แต่ปัจจุบันนี้ไม่มีตลาดนั้นแล้ว

ย้อนกลับไปสมัยก่อนประชากรส่วนใหญ่ในพื้นที่มีอาชีพทำการเกษตร ทำการเกษตรกันเป็นส่วนใหญ่มีส่วนออกไปทำงานรับจ้างนอกพื้นที่บ้าง บ้านผู้ใหญ่เองก็มีอาชีพทำการเกษตร ทำน้ำตาลเอง ทุกครัวเรือนทำการเกษตร มีพืชผลพอบริโภคกันเองในครัวเรือน ส่วนที่เหลือก็แบ่งปันกันบ้าง เหลือกก็ขายเป็นรายได้เข้าสู่ครัวเรือนบ้าง เป็นลักษณะเศรษฐกิจพอเพียง ชุมชนจะน่าอยู่ ช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน แต่ต่อมาในระยะหลังจากการที่ผลผลิตไม่ดีจากปัญหาน้ำท่วมนี้เอง ทำให้ประชากรส่วนหนึ่งออกนอกพื้นที่ แต่ชุมชนก็ยังมีความเข้มแข็งอยู่ เห็นได้จากการต่อสู้เพื่อไม่ให้รัฐเวนคืนที่ดินในครั้งนั้น ชุมชนสามารถรวมตัวกันได้ส่วนหนึ่งเพราะความเป็นญาติพี่น้องกันของคนในชุมชน ความรู้จักสนิทสนมกันมาแต่เก่าก่อนสมัยปู่ ยาย ตายาย ความรักกันของคนในชุมชน และความรักความหวงแหนพื้นที่

ความรักกัน การร่วมแรงร่วมใจกันของคนในชุมชนเห็นได้จากการรวมตัวกันของชุมชนในคราวการต่อสู้ไม่ให้รัฐบาลเวียตคัมที่เดินไปและจะย้ายชาวบ้านไปอยู่ในพื้นที่บางน้ำเปรี้ยวที่แห้งแล้งกันดาร นอกจากนั้นชาวบ้านยังยึดมั่นในประเพณี กิจกรรมเก่าๆ ที่มีมาแต่ก่อน เช่น มีการรำแก้บนศาลปู่ศาลย่า ที่ไหนที่เจ้าที่เจ้าทาง เมื่อมีการรำแก้บนชาวบ้านก็จะเข้าร่วมกิจกรรมกันอย่างอุ่หนหาฝาคั่ง โดยเฉพาะในหมู่ญาติพี่น้องก็จะมาร่วมกันโดยตลอด หรือเมื่อมีงานบุญ งานบวช งานโกนจุก ชาวบ้านก็จะมาร่วมงาน ช่วยงานกันหามรุ่งหามค่ำ ที่หนึ่งสามวัน บ้างสี่วันบ้าง โดยเฉพาะในสมัยก่อนที่บ้านมีลักษณะเป็นเรือนโบราณขนาดใหญ่ เวลาที่มีกิจการงานบุญก็สามารถอุ้คนได้เป็นจำนวนมาก นอกจากการช่วยงานกันของชาวบ้านแล้วยังมีการจัดจ้างละครชาตรีมาเล่นเป็นที่สนุกสนานของชาวบ้านที่มาร่วมงาน และในสมัยก่อนเวลามีคนตายก็จะมี การเก็บศพไว้ที่บ้าน มีการจัดงาน มีญาติพี่น้องมาร่วมกันคอยเฝ้าศพและจัดงาน ทำกันอยู่หลายวัน เพื่อนบ้านก็มาช่วยงานกัน ไม่ได้คิดค่าน้ำค่าแรงอะไร ชุมชนอยู่กันอย่างอบอุ่หนมาก คอยช่วยเหลือกันตลอด

ต่อมาในยุคสมัยปัจจุบัน สภาพแวดล้อมเปลี่ยนไป คนเปลี่ยนวิถีชีวิตเป็นการออกไปทำงานนอกบ้าน ทำงานบริษัท ทำงานโรงงาน แต่ชุมชนก็ยังคงมีความเข้มแข็งอยู่ ถึงแม้ความสัมพันธ์จะจางลงบ้าง แต่ชาวบ้านในพื้นที่ก็ยังคงมีการทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกันอยู่ และกิจกรรมต่างๆ ที่ทำร่วมกันนี่เองเป็นแกนหลักที่ทำให้ชาวบ้านรักกัน สามัคคีกัน ปัจจุบันองค์การบริหารส่วนตำบลจะเป็นศูนย์กลางของชุมชนในการจัดกิจกรรมต่างๆ ซึ่งแตกต่างจากแต่ก่อนสมัยที่ยังไม่มีองค์การบริหารส่วนตำบล ศูนย์กลางของชุมชนก็จะเป็นกำนัน ผู้ใหญ่บ้าน

องค์การบริหารส่วนตำบลจะมีการประชุมประชาคม มีการประชุมร่วมกัน และมีกิจกรรมร่วมกันเยอะมาก มีโครงการต่างๆ โครงการของสำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ มีแกนนำชุมชนร่วมประชุม ร่วมแสดงความคิดเห็น เป็นโอกาสให้ชุมชนให้สร้างสรรค์กิจกรรม เกิดเป็นชุมชนที่เข้มแข็ง กิจกรรมต่างๆ ที่มีการจัดขึ้นชาวบ้านก็เข้าร่วมกันเป็นจำนวนมาก กำนัน ผู้ใหญ่บ้านหมู่ต่างๆ ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน แกนนำชุมชนต่างๆ ชาวบ้านต่างก็มาช่วยงานกัน ร่วมกันจัดกิจกรรมกัน ในการทำกิจกรรมต่างๆ ภาครัฐ และองค์กรจากภายนอกต่างๆ ก็เข้ามาปฏิสัมพันธ์ มีการประชุมกันบ่อยมีเม็ดเงินสนับสนุนงานต่างๆ เข้ามา ยิ่งชุมชนที่มีความเข้มแข็งมาก กิจกรรมต่างๆ ก็ประสบความสำเร็จ เม็ดเงินสนับสนุนกิจกรรมต่างๆ ก็มีเข้ามามากขึ้น

กิจกรรม โครงการต่างๆ ก็เช่น โครงการรักป่าสร้างคน ๘๔ ตำบลวิถีพอเพียงของการปิโตรเลียมแห่งประเทศไทย ทำให้ชาวบ้านชุมชนได้ตระหนักรู้ถึงการอนุรักษ์พลังงาน การนำวัสดุสิ่งของที่ไม่ได้ใช้แล้วมาทำให้เกิดประโยชน์ การสร้างพลังงานด้วยการทำเตาเผาถ่านจากเศษไม้ซึ่งเดิมไม่ได้นำมาใช้ประโยชน์ การผลิตก๊าซชีวภาพจากเศษอาหาร การลดการใช้พลังงาน เป็นต้น และในปีนี้ก็จะมีโครงการของทางสาธารณสุขเกี่ยวกับการพัฒนาการแพทย์แผน

กิจกรรม โครงการต่างๆ เข้ามามาก ชาวบ้านก็ให้ความร่วมมือ เกิดองค์ความรู้ เกิดการพัฒนาต่อยอดกิจกรรมต่างๆ ก็กว้างขวางออกไป เกิดเป็นกิจกรรมใหม่ๆ ให้ชาวบ้านได้เรียนรู้ และพัฒนา แต่สิ่งหนึ่งที่ขาดไม่ได้คือแกนนำที่เข้มแข็งที่ต้องคอยกระตุ้นให้ชาวบ้านกระตือรือร้น เป็นธรรมชาติอะไรที่ทำได้ก็ทำไปนานๆ ก็ล้าอ่อนแรง กิจกรรมต่างๆ ก็เช่นเดียวกัน แต่ถ้าชุมชนมีแกนนำที่เข้มแข็งคอยกระตุ้น คอยเตือนชาวบ้านได้ตระหนัก ไม่ให้ต้องอยู่แบบเรื่อย ๆ เฉื่อยๆ กิจกรรมต่างๆ ก็ดำเนินและพัฒนาต่อไปได้

การดูแลกันของชุมชน

ชุมชนเรามีการดูแลกันอย่างไรถึงได้เข้มแข็ง คิดว่าปัญหาหลักๆ ของหลายๆ ชุมชนคงจะเหมือนกัน คือ ปัญหายาเสพติด ซึ่งเป็นปัญหาที่รุนแรงมากในปัจจุบันนี้ เรื่องนี้ถือได้ว่าเป็นปัญหาคอขวดใหญ่ในการดูแลป้องกันปัญหายาเสพติด เป็นประธานชมรมของจังหวัดสมุทรปราการ และก็มีผลงานเรื่องการจับยาเสพติดเป็นอันดับต้นๆ สำหรับสภาพของพื้นที่บางน้ำผึ้งนี้ถือเป็นทางผ่านของยาเสพติด จากการที่มีพื้นที่ติดกับเขตคลองเตยซึ่งนับได้ว่าเป็นแหล่งยาเสพติดของประเทศ แต่ว่าก้ามนั้นจะเป็นคนที่มีหูไว ตาไวมาก เวลาพบว่ามียาเด็ก เยาวชน ในพื้นที่ที่มีที่ท่าคล้ายคนที่ติดยา ก้ามนั้นก็จะคอยจับตา และให้ชาวบ้านคอยสอดส่องดูแล ถ้าเห็นท่าว่าจะมีปัญหา ก็จะขอทางผู้ปกครองตรวจปัสสาวะหาสารเสพติดคือ ชุมชนมีงบประมาณจากจังหวัดในส่วนการป้องกันปราบปรามยาเสพติด ได้มีการซื้อแผ่นกับน้ำยาที่ใช้สำหรับตรวจหาสารเสพติดในปัสสาวะเบื้องต้น เมื่อตรวจถ้าพบว่าเยาวชนคนไหนติดยา ก็จะนำไปส่งที่โรงพยาบาลบางจาก เพื่อไปตรวจยืนยันผลอีกทีหนึ่ง ถ้าแพทย์ลงความเห็นว่าเป็นเด็กคนนั้นๆ ติดยาแน่ๆ ก็จะส่งเข้าค่ายเพื่อการบำบัดและอบรมที่วัดนอก หรือที่สวนศรีนครเขื่อนขันธ์

จากความร่วมมือร่วมใจกันของชาวบ้านในการสอดส่องดูแลเยาวชนในพื้นที่นี้เอง ทำให้ปัญหายาเสพติดในพื้นที่นี้น้อยจนแทบเป็นศูนย์ ชาวบ้านช่วยกันดูแลลูกหลาน ไม่ได้เกี่ยงว่าไม่ใช่ลูกฉัน หลานฉัน แต่ทุกคนต่างก็ช่วยกันดูแลเอาใจใส่เหมือนว่าเป็นลูกหลานของตนเอง และที่สำคัญเยาวชนที่ผ่านการอบรมบำบัดแล้ว ชาวบ้านก็ยอมรับไม่ได้รังเกียจ ทั้งยังคอยสอดส่องดูแลไม่ให้เกิดการกลับไปเสพยาซ้ำอีก

ความเข้มแข็งของชุมชนนอกจากสิ่งที่เห็นคือ ความร่วมมือร่วมใจของชุมชนในการสอดส่องดูแลแก้ปัญหายาเสพติดแล้ว ก็ยังเห็นได้จากความร่วมมือกันของชุมชนในการจัดงาน

ยุคสมัยเปลี่ยนแปลงไป สภาพแวดล้อมทางสังคมก็ค่อย ๆ เปลี่ยนแปลงไป แต่ชาวบ้านในพื้นที่ยังคงรักษาวัฒนธรรมประเพณี และสิ่งแวดล้อมไว้ เรามีบทเรียน เมื่อสิ่งแวดล้อมเสียคนก็อยู่ไม่ได้ ชาวบ้านจึงพร้อมใจกันที่จะรักษาสิ่งแวดล้อมไว้ ส่วนวัฒนธรรมประเพณีก็เป็นแก่น เป็นแกนของสังคม มีส่วนสร้างความสัมพันธ์กันคนที่ร่วมกันอยู่เป็นสังคม ให้ได้รู้จักกัน ช่วยเหลือกัน แน่หนอนว่าคนที่รู้จักกันก็ย่อมต้องช่วยเหลือกันแน่หนอน สิ่งเหล่านี้จะสูญหายไปกับความเป็นสังคมเมืองที่ต่างคนต่างอยู่ ไม่รู้จักกัน ชาวบ้านที่นี่มีปัญหาเดือดร้อนก็จะไปปรึกษากำนัน ผู้ใหญ่บ้านที่ถือกันว่าเป็นผู้หลักผู้ใหญ่ของพื้นที่ ขอคำปรึกษา ขอคำแนะนำ เวลา มีงานมีการ มีกิจกรรมต่าง ๆ ชาวบ้านก็ร่วมแรงรวมใจกัน

ทิศทางสู่ออนาคต

การพัฒนาตลาดน้ำบางน้ำผึ้งให้เป็นจุดศูนย์รวมของคนในชุมชน ให้เป็นจุดท่องเที่ยว ให้มีนักท่องเที่ยวเข้ามาเห็นวิถีชีวิตของชาวบ้านในพื้นที่ เกิดการท่องเที่ยว เกิดรายได้เข้ามาสู่ชุมชน ปัจจุบันพื้นที่มีการจัดทำที่พักแบบโฮมสเตย์ ให้นักท่องเที่ยวมาเที่ยวและเห็นวิถีชีวิตของคนในพื้นที่ เกิดการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ ซึ่งต้องทำร่วมกับการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรมประเพณี

เมื่อพูดถึงสิ่งแวดล้อม ปัจจุบันนี้เมื่อมีการรักษาแหล่งน้ำไม่ให้น้ำเสีย มีการปลูกพืชทดแทน เมื่อธรรมชาติมีความสมบูรณ์ หิ่งห้อย ซึ่งเป็นสิ่งที่บ่งบอกความสมบูรณ์ของธรรมชาติ เริ่มมีกลับมาให้เห็น ชาวบ้านเองก็เกิดรายได้จากกิจกรรมการท่องเที่ยว ล่องเรือชมลำน้ำดูหิ่งห้อยด้วย

กิจกรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นสามารถสร้างรายได้ให้กับคนในพื้นที่ แต่สิ่งที่ชุมชนตื่นตัวคือ การไม่เห็นแก่เงิน แก่รายได้ จนกระทั่งสูญเสียวัฒนธรรม ความเป็นเอกลักษณ์ของชุมชน รายได้ที่เกิดขึ้นต้องตั้งอยู่บนความยั่งยืนของวัฒนธรรมประเพณี และสิ่งแวดล้อม อนาคตชุมชนมุ่งสู่การพัฒนาอย่างยั่งยืน เน้นสร้างรายได้เข้าสู่ชุมชนด้วยการท่องเที่ยว ที่ไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม

เมื่อชุมชนขยายตัวออกไป มีคนเข้ามาอยู่อาศัยมากขึ้น ปัญหาต่างๆ ก็มากขึ้น แต่สิ่งที่ชุมชนยังคงตระหนักอยู่ยังคงเป็นวัฒนธรรมประเพณี และสิ่งแวดล้อม กิจกรรมต่างๆ ที่จัดให้มีขึ้น เน้นที่การพัฒนาควบคู่ไปกับการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ ที่ให้ชาวบ้านในพื้นที่ต่างๆ ร่วมกันมีบทบาท ร่วมกันดูแล

ประวัติของผู้วิจัย

ชื่อ	นายภินันท์ สิงห์กฤตยา
เกิด	วันพุธที่ ๓๐ ตุลาคม ๒๕๑๗
สถานที่เกิด	โรงพยาบาลนครคริสเตียน จ.นครศรีธรรมราช
การศึกษา	ประถมศึกษา - โรงเรียนสรรพาวุธวิทยาลัย มัธยมศึกษาตอนต้น - โรงเรียนราชวินิตมัธยม มัธยมศึกษาตอนปลาย - โรงเรียนราชวินิตมัธยม ปริญญาตรี - เกษศาสตรบัณฑิต (B.Pharm) มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, หาดใหญ่
สถานที่ทำงาน	สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรปราการ สังกัดกระทรวงสาธารณสุข
ตำแหน่ง	เภสัชกรชำนาญการ
ที่อยู่ปัจจุบัน	๑๑๙๑/๘๖ อาคารเดอะพาร์คเลน ๑ ถนนบางนา-ตราด แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพฯ ๑๐๒๖๐