

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการศึกษาการใช้หลักธรรมสติปัญญา 4 และการดูแลสุขภาพของพระนิสิตในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ และศึกษาปัญหาอุปสรรคในการใช้หลักธรรมสติปัญญา 4 และการดูแลสุขภาพของพระนิสิต ผู้ศึกษาได้ทำการศึกษา ค้นคว้า เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. การดำเนินชีวิตของพระสงฆ์
2. การใช้หลักธรรมสติปัญญา 4
3. การดูแลสุขภาพของพระสงฆ์
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การดำเนินชีวิตของพระสงฆ์

1. แนวคิดเกี่ยวกับพระสงฆ์

1.1 ความหมายของภิกษุ ภิกษุ เป็นภาษาสันสกฤต แปลว่า ผู้เห็นภัย ความหมายของภัย คือความทุกข์ในชีวิต ผู้เป็นภิกษุเป็นผู้มองเห็นความเป็นไปในชีวิตที่เป็นทุกข์ จึงปรารถนากำจัดภัยหรือหลีกเลี่ยงให้พ้นภัยนั้นเสีย โดยการสละชีวิตฆราวาสด้วยการบวชและถือเป็นเพศบรรพชิต ดังนั้น คำว่า ผู้เห็นภัย จึงเป็นปรัชญาอยู่เบื้องหลังชีวิตนักบวช (นฤมล เวียงสารสิน, 2533, หน้า37) โดยพระสงฆ์ คือ ผู้สืบทอดและเผยแผ่พระพุทธศาสนา เพื่อความสงบสุขของมนุษย (อมร โสภณวิเศษฐ์วงศ์ และกวี อิศริวรรณ, 2537, หน้า87)

1.2 หน้าที่ของพระสงฆ์ พระสงฆ์มีหน้าที่ทางสมณเพศ ในการรักษาเกียรติ และความบริสุทธิ์ของสถาบันสงฆ์ไว้ (นฤมล เวียงสารสิน, 2533, หน้า102-105) เมื่อบวชเข้ามาในพระพุทธศาสนาแล้ว จะต้องปฏิบัติทั้งที่กำหนดไว้ในพระธรรมวินัยและหน้าที่ต่อสังคม (อมร โสภณวิเศษฐ์วงศ์ และกวี อิศริวรรณ, 2537, หน้า100-104) ดังนี้

1.2.1 หน้าที่โดยพระธรรมวินัย คือ หน้าที่ที่บัญญัติไว้โดยตรง รวมทั้งหน้าที่ที่คณะสงฆ์กำหนดให้ปฏิบัติ มีดังต่อไปนี้

(1) รักษาศีลให้บริสุทธิ์ ศีลที่ต้องรักษาให้บริสุทธิ์นี้ ได้แก่ ความสำรวมในพุทธบัญญัติ ความสำรวมในอินทรีย์ ไม่นินดียินร้าย เมื่อเห็นรูป ฟังเสียง คมกลิ่น ลิ้มรส สัมผัส ด้วยกาย และรู้อารมณ์ด้วยใจ ความบริสุทธิ์ในอาชีพ คือ ดำรงชีพอยู่ตามวิธีที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาต และการดำรงชีวิตอยู่ได้โดยปัจจัย 4

(2) ทำกิจวัตรต่าง ๆ ให้ครบถ้วน กิจวัตร คือ ข้อปฏิบัติที่ต้องทำเป็นประจำ เช่น การบิณฑบาต การทำวัตรเช้าและเย็น การรักษาความสะอาดของเครื่องนุ่งห่ม และเสนาสนะ การทำความสะอาดลานวัด การศึกษาเล่าเรียน เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีข้อวัตรปฏิบัติที่กระทำเป็นครั้งคราว เช่น การลงอุโบสถ การรับกฐิน การต้อนรับพระอาคันตุกะ เป็นต้น

(3) ศึกษาไตรสิกขา ได้แก่ ศีกขา สิลสิกขา คือ การรักษากาย วาจา ให้เรียบร้อย จิตตสิกขา คือ การทำจิตให้สงบปราศจากกิเลส ปัญญาสิกขา คือ การใช้ปัญญาในการแก้ปัญหาให้ลุล่วง และสร้างสรรค์ประโยชน์ต่าง ๆ โดยธรรมะ

(4) บริหารคณะสงฆ์ตามตำแหน่งหน้าที่ พระภิกษุที่อุปสมบทหลายพรรษาและมีความรู้พระธรรมวินัยพอสมควรจะได้รับแต่งตั้งเป็นผู้บริหาร เช่น เป็นเจ้าคณะภายในวัด เจ้าอาวาส ผู้ช่วยเจ้าอาวาส เจ้าคณะตำบล เจ้าคณะอำเภอ เจ้าคณะจังหวัด เลขาธิการ เจ้าคณะ เป็นต้น ผู้บริหารแต่ละตำแหน่งมีหน้าที่ปฏิบัติตามคณะสงฆ์ สงเคราะห์พระภิกษุสามเณร ติดต่อประสานงานกับทางราชการ อำนวยความสะดวกต่าง ๆ แก่ประชาชน

(5) เผยแพร่พระพุทธศาสนาให้กว้างขวางออกไป การเผยแพร่กระทำได้ทั้งภายในวัดและภายนอกวัด การเผยแพร่ภายในวัด เช่น แสดงพระธรรมเทศนาในวันธรรมสวนะ บรรยายธรรมหรือแสดงพระธรรมเทศนาในวันอาทิตย์ ตั้งโรงเรียนพระพุทธศาสนาวันอาทิตย์ เป็นต้น การเผยแพร่ภายนอกวัด เช่น การสนทนาธรรมตามบ้านเรือนประชาชนในโอกาสสมควร การบรรยายธรรมหรือการแสดงพระธรรมเทศนาที่มีผู้นิมนต์ เป็นต้น แม้แต่การเดินทางไปที่ต่าง ๆ ด้วยอาการสำรวมนำเลื่อมใส ถือเป็น การเผยแพร่พระพุทธศาสนาด้วยเช่นกัน

(6) ปฏิสังขรณ์เสนาสนะ และปูชนียสถานภายในวัด เสนาสนะและปูชนียสถานที่ก่อสร้างมานานซ่อมชำรุดทรุดโทรมไป เป็นหน้าที่ของพระสงฆ์ในวัดนั้น ๆ จะต้องซ่อมแซมบูรณปฏิสังขรณ์ ให้คงสภาพเดิม หรือดีกว่าเดิม รวมทั้งก่อสร้างเสนาสนะใหม่ ๆ เพิ่มขึ้นด้วย สิ่งสำคัญคือการจัดหาทุนมาดำเนินการเรื่องนี้

(7) สืบต่อพระพุทธศาสนา โดยการครองสมณเพศตลอดชีวิตหรือ ครองอยู่หลายพรรษาก่อนลาสิกขา พร้อมทั้งอุปัชฌาย์ผู้เลื่อมใสศรัทธาและได้บรรพชาอุปสมบทหรือ จัดให้มีการบรรพชาอุปสมบทในโอกาสอันสมควร

1.2.2 หน้าที่ต่อสังคม พระสงฆ์นอกจากมีหน้าที่โดยพระวินัยแล้ว ยังมีหน้าที่ ต่อสังคมด้วย เนื่องจากพระสงฆ์ต้องอาศัยสังคมจึงจะอยู่ได้ ถ้าสังคมไม่ให้การอุปถัมภ์ บำรุงพระศาสนาที่เลื่อมใสศรัทธาและสูญหายไปที่สุดในที่สุด เหมือนที่เคยเกิดมาแล้วในบางประเทศ พระสงฆ์มีหน้าที่ต่อสังคมดังนี้

(1) เทศนา อบรม สั่งสอน ให้ประชาชนในสังคมมีคุณธรรม สอนให้ ละเว้นความชั่ว ประพฤติแต่คุณความดี มีศีลธรรม รู้จักนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวนี้พระสงฆ์สามารถปฏิบัติ ได้หลายรูปแบบนอกเหนือจากที่ได้ปฏิบัติตามปกติ (เทศนาในวันสำคัญทางพุทธศาสนา) เช่น การจัดทำหนังสือหรือวารสาร ออกเผยแพร่วรรณกรรม การจัดพระธรรมทูตออกไปเทศนาธรรม ตามหมู่บ้านต่าง ๆ เพื่อให้ประชาชนดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข เป็นต้น

(2) จัดให้มีการอบรมสมาชิก ทั้งสมณภวณาและวิปัสสนาภวณา แก่ประชาชนทั่วไป เพื่อให้มีความสงบทางใจ มีปัญญาพิจารณา เห็นความจริงในสิ่งทั้งหลาย เนื่องจากในสังคมปัจจุบัน มีการแข่งขัน การดิ้นรนขวนขวายสูง จึงทำให้จิตใจเกิดความเครียด

(3) อุปถัมภ์บำรุง โรงเรียนที่ตั้งอยู่ภายในวัดหรืออยู่นอกวัด เช่น ช่วยสอนวิชาพระพุทธศาสนา ให้ทุนการศึกษาแก่นักเรียน จัดหาอุปกรณ์ต่าง ๆ ให้แก่โรงเรียน จัดหาทุนสร้างอาคารเรียน โดยอาศัยผู้มีจิตศรัทธาและมีกำลังทรัพย์เพียงพอ เป็นต้น

(4) นำประชาชนประกอบพิธีในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา เช่น วันมาฆบูชา วันวิสาขบูชา วันอาสาฬหบูชา วันเข้าพรรษา รวมทั้งแนะนำ ส่งเสริมอำนวยความสะดวก แก่ประชาชนในการจัดงานเทศกาลตามประเพณี เช่น วันสงกรานต์ วันสารทไทย วันลอยกระทง เป็นต้น

(5) อนุรักษ์ศิลปวัตถุ ปูนียวัตถุ และปูชนียสถาน เช่น ภาพเขียนฝาผนัง พระพุทธรูป โบสถ์ วิหาร เจดีย์ พระปราสาท เป็นต้น ให้คงสภาพดีและสวยงามอยู่เสมอ รวมทั้งแนะนำประชาชนให้ช่วยกันอนุรักษ์ไว้ด้วย

(6) แนะนำส่งเสริมให้ประชาชนพัฒนาท้องถิ่น และรักษาสิ่งแวดล้อม เช่น จัดทำถนนภายในหมู่บ้าน ปลูกต้นไม้ภายในวัดและริมถนนหนทางให้ประชาชนรักษา ความสะอาดบ้านเรือนและบริเวณ แนะนำไม่ให้ประชาชนตลอดจนโรงงานต่าง ๆ ทิ้งขยะหรือ ระบายน้ำเสียลงแม่น้ำลำคลอง เป็นต้น

(7) แนะนำส่งเสริมประชาชนให้รักษาป่า และสงวนพันธุ์สัตว์ป่า โดยให้ช่วยกันสอดส่องดูแลไม่ให้มีการตัดไม้ทำลายป่าและล่าสัตว์

(8) เป็นผู้นำและมีส่วนร่วมทางสุขภาพอนามัย โดยการช่วยเหลือประชาชนรักษาโรคภัยไข้เจ็บทั้งทางร่างกายและจิตใจ ได้แก่ การใช้สมุนไพร การใช้เวทมนต์คาถา น้ำมันต์ เป็นต้น

จากบทบาทหน้าที่ของพระสงฆ์ที่ต้องดำรงกาย วาจา ใจ อยู่ตลอดเวลา เพื่อให้เป็นที่เลื่อมใสศรัทธาของประชาชน และเผยแผ่พระธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนา โดยต้องประพฤติปฏิบัติตนให้ถูกต้องดั่งงามเหมาะสมกับสมณเพศ จึงต้องอาศัยหลักธรรมที่สำคัญที่สุด นั่นคือ สติ เพื่อกำกับอยู่กับตัวตลอดเวลา เพราะสติมีหน้าที่ควบคุมพฤติกรรมต่าง ๆ ของมนุษย์ให้คิด พุค และกระทำ ในสิ่งที่ถูกต้องดั่งงามในทุกด้านของชีวิต

การใช้หลักธรรมสติปฏิฐาน 4

สติเป็นเรื่องใกล้ตัวที่จำเป็นและสำคัญต่อมนุษย์ทุกคน แต่ดูเหมือนว่ามนุษย์ใช้สติด้วยความรู้และความเข้าใจที่ยังไม่พอเพียงให้เกิดประโยชน์ได้เท่าที่ควร อันเป็นสาเหตุหนึ่งของปัญหามากมาย เช่น ปัญหาทางจิตใจและอารมณ์ ปัญหาทางเศรษฐกิจและสังคม ปัญหาศีลธรรมและวัฒนธรรม ปัญหาอุบัติเหตุและอุบัติเหตุ ปัญหาสิ่งแวดล้อม ปัญหาความสงบสันติของมนุษย์ เป็นต้น ซึ่งปัญหาเหล่านี้ส่วนหนึ่งอาจแก้ไข บรรเทา ป้องกันได้ด้วยการมีสติ และสติที่พัฒนาแล้วยังได้ให้ประโยชน์ทั้งส่วนบุคคลและสังคมส่วนรวมทั้งในปัจจุบันและในอนาคต (พรพิศ ศิริวิสูตร, 2545, หน้า 95-96) สติจำเป็นต้องมีในมนุษย์และสัตว์ที่มีชีวิต สติเป็นสัจชาตญาณแห่งการอยู่รอดที่เกิดได้เองตามธรรมชาติ เป็นสัจชาตญาณพื้นฐานและสำคัญที่สุดในบรรดาสัจชาตญาณ 4 ประการมีอยู่ในมนุษย์และสัตว์ ได้แก่ หนึ่ง สัจชาตญาณในการพักผ่อนนอนหลับ สอง สัจชาตญาณในการแสวงหาอาหารเลี้ยงชีพ สาม สัจชาตญาณในการสืบพันธุ์ สี่ สัจชาตญาณในการหนีภัย สติเป็นสิ่งที่ทำให้สิ่งมีชีวิตต่าง ๆ คือ มนุษย์และสัตว์ มีพฤติกรรมต่าง ๆ ที่จะดูแลรักษาชีวิตของตนให้อยู่รอดปลอดภัยด้วยการมีและใช้สติในระดับสัจชาตญาณนี้ สติในระดับสัจชาตญาณของมนุษย์สามารถพัฒนาได้ด้วยศีลธรรม วัฒนธรรม และธรรมะขั้นสูงสุดด้วยการพัฒนาสติจากสติสัจชาตญาณมาสู่สติปฏิฐานหรือสติระดับปัญญาญาณ

1. ความหมายของสติ

คำว่า สติ โดยทั่วไปแปลว่าความระลึกได้ บางครั้งก็แปลว่า ความจำ เนื่องจากสติ เป็นส่วนหนึ่งของความจำ แต่มีอีกส่วนหนึ่งของสติอยู่นอกเหนือความหมายของกระบวนการ

ทรงจำ (พระธรรมปิฎก, 2543 ,หน้า 21) ตามความเข้าใจของบุคคลทั่วไป สติ หมายถึง ความรู้สึกตัว ความระลึกได้ ความระมัดระวัง และมีความหมายรวมไปถึงความมีเหตุผลคอยตรวจตราควบคุมตนเองมิให้พลั้งพลาดในการคิด พูด และกระทำ ส่วนความหมายของสติในพระไตรปิฎกและอรรถกถา สติ มีความหมายโดย พหุชนะ คือ ความระลึกได้และความไม่เลื่อนลอยหลงลืม และความหมายโดยอรรถ คือ การควบคุมจิตใจไว้กับสิ่งที่กำลังเกี่ยวข้องอยู่

1.1 ความหมายตามแนววิชาการ พระธรรมปิฎก (2543, หน้า881) ได้ให้ความหมายของสติไว้ว่า สติ คือ ความระลึกได้ นึกได้ จำการกระทำ คำพูด ที่ผ่านมานานแล้วได้ ความไม่เพลา การควบคุมจิตใจไว้กับกิจกรรมหรือควบคุมจิตใจไว้กับสิ่งเกี่ยวข้อง ยังหมายถึง การระลึกได้ จำได้ ความไม่เพลา ความระมัดระวัง ความตื่นตัวต่อหน้าที่ ภาวะที่พร้อมอยู่เสมอในการรับรู้ต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามาเกี่ยวข้องและตระหนักว่าควรปฏิบัติต่อสิ่งนั้น ๆ อย่างไรก็ตามความหมายจำเพาะของสติโดยการพิจารณาจากหน้าที่ของสติ ในกรณีที่สติทำงานแยกจากธรรมะอื่น ๆ เช่น การปฏิบัติที่เรียกว่า สติปัญญา สติจะทำหน้าที่เหมือนนายประตูกอยเฝ้าตรวจดูอารมณ์ ที่ผ่านเข้าออกทางอายตนะต่าง ๆ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ซึ่งเป็นทางรับอารมณ์ สติจะกั้นกรองการกระทำ คำพูด ความคิด ให้ลดน้อยลงจนจิตเป็นอิสระปราศจากความอยาก ความยึดมั่นถือมั่น สติตามความหมายของพระธรรมปิฎก (2543, หน้า881) คล้ายคลึงกับความหมายที่ ธนิต อยู่โพธิ์ (2535, หน้า23) รวบรวมไว้ 7 ประการ คือ สติ หมายถึง การระลึกได้ ความจำได้ ความไม่เพลา ความระมัดระวัง ความตื่นตัวต่อหน้าที่ ภาวะที่พร้อมอยู่เสมอในการรับรู้สิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามาเกี่ยวข้อง การตระหนักรู้ว่าควรปฏิบัติต่อสิ่งที่เข้ามาเกี่ยวข้องนั้นอย่างไร

1.2 ความหมายตามแนวการปฏิบัติกรรมฐาน

ความหมายตามแนวการปฏิบัติกรรมฐานที่พระเถระไทยหลายรูปได้ให้ความหมายไว้มีดังนี้ พระอาจารย์มั่น ภูริทัตตเถระ (2538, หน้า6,236) ได้กล่าวไว้ว่า การปฏิบัติกรรมฐานด้วยหลักการใช้สติหรือมีสติ เน้นการพิจารณาอยู่เฉพาะส่วนต่าง ๆ ของร่างกายในอิริยาบถ นั่ง นอน ยืน เดิน ด้วยความตั้งใจ มีสติอยู่กับตัว โดยให้ตั้งสติและจิตใจไว้ที่จุดมุ่งหมายของงานที่กำลังกระทำอยู่ ตื่นอยู่เสมอ ไม่ประมาท สติจึงถือว่าเป็นธรรมะที่สำคัญของความเพียรพยายามในทุกขณะ ดังนั้น สติ จึงหมายถึง ความตั้งใจ การกำหนดความรู้สึกให้อยู่กับตัว การตื่นนอนอยู่เสมอ ความไม่ประมาท การมีความเพียรพยายาม คือ ตั้งใจทำความดีด้วยความไม่ประมาท และประกอบด้วยความเพียร สอดคล้องกับความหมายของ พระโพธิญาณเถระ (2535, หน้า78) กล่าวว่า การปฏิบัติกรรมฐานต้องมีสติควบคุมจิตทุกขณะและทุกอิริยาบถ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน สุข ทุกข์ เป็นต้น และให้ความหมายของสติ คือ การรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา การมีสติสัมปชัญญะ การที่จิตรู้ตามความเป็นจริงของธรรมะ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในจิต

และความหมายของ พระราชสุทธินิยามมงคล (2542, หน้า15) จากการสอนกรรมฐาน ได้กล่าว ยกย่อง สติ ว่ามีคุณค่าและจำเป็นแก่ชีวิตมาก การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นการนำสติ มาใช้ประโยชน์ในการดับทุกข์ จึงให้ความหมายของ สติ คือการบังคับไม่ให้ใจวุ่นวายไปกับ อารมณ์ภายนอกต่าง ๆ สติ คือสิ่งป้องกันไม่ให้ความทุกข์ เข้ามาสู่ชีวิต ทำให้ดำเนินชีวิต ด้วยความปลอดภัยดีงาม และความหมายของพุทธยานันทภิกขุ (2540, หน้า2) ได้ให้ความหมาย ของสติไว้คล้ายคลึงกับพระเถระรูปอื่น ๆ คือ สติ แปลว่า แล่น ระลึกได้ รู้สึกตัว มีอยู่ ที่พึ่ง โดยอธิบายว่า แล่นคือถูกรศร ต้องยิงแล่นไปสู่เป้าหมายหรือสิ่งที่ต้องการ ระลึกได้คือระลึกรู้เฝ้าดู สิ่งต่าง ๆ ด้วยสติ ความรู้สึกตัวคือรู้ตัวทั่วพร้อมทั้งกายและใจ มีอยู่คือกายกับใจอยู่ร่วมกันตลอด ที่พึ่งคือมีสติเป็นที่พึ่ง

2. บทบาทของสติ สติมีบทบาทในการรักษาสภาพปกติของจิตไว้ และเห็นได้เด่นชัด เมื่อสติเข้าไปประกอบกับธรรมะทั้งหลาย บทบาททั่วไปในเบื้องต้น คือ การควบคุมพฤติกรรม ต่าง ๆ ของมนุษย์ ได้แก่ ไม่ให้ความเป็นมนุษย์ต่ำลง ดำรงชีวิตได้ถูกต้องดีงาม เลือกรับใช้ สอย สิ่งต่าง ๆ ถูกต้องพอดี และป้องกันความผิดพลาดในทุกขั้นตอนของชีวิต นอกจากนั้น สติที่พัฒนาแล้วยังมีบทบาทในกระบวนการพัฒนาปัญญาหรือการกำจัดกิเลส พระพุทธศาสนา ได้กล่าวถึงสติไว้ว่าเป็นที่พึ่งแห่งธรรมทั้งหลาย (พระมหาสมปอง มุทิโต, 2542, หน้า230)

3. หน้าที่ของสติ พระมหาสมปอง มุทิโต (2542, หน้า231) กล่าวว่าโดยทั่วไปแล้ว สติมีหน้าที่ควบคุมกาย วาจา ใจ ความเป็นปกติของจิต ให้เป็นไปตามต้องการโดยไม่หลงลืม สติในระดับที่ต่างกันจะมีหน้าที่ที่แตกต่างกันคือ

3.1 หน้าที่ของสติในระดับสัญชาตญาณหรือสติในระดับธรรมชาติ สติในระดับนี้ มีหน้าที่ 4 ประการ คือ หนึ่ง ควบคุมดูแลการแสวงหาอาหารให้เพียงพอและเหมาะสม สองควบคุม การแสวงหาที่อยู่อาศัยที่ปลอดภัย สาม ควบคุมการสนองตอบต่อการสืบเผ่าพันธุ์ สี่ ควบคุมคน ให้พ้นภัยอันตรายต่าง ๆ (พระมหาสมปอง มุทิโต, 2542, หน้า231)

3.2 หน้าที่ของสติในระดับการฝึกกรรมฐาน สติในระดับนี้มีหน้าที่ 4 ประการ คือ หนึ่ง ควบคุมอารมณ์ให้อยู่กับจิต สอง ควบคุมจิตให้อยู่กับสิ่งที่ต้องการหรือสิ่งที่เกี่ยวข้อง สาม ควบคุมสภาพอันเป็นปกติของจิตไว้ สี่ จดจำสิ่งต่าง ๆ อย่างแม่นยำไม่หลงลืม สติในระดับ การฝึกกรรมฐานจะทำหน้าที่ได้ละเอียดและชัดเจน มีความต่อเนื่องในการทำหน้าที่ มีพลังในการ กระทำหน้าที่ หนักแน่นและมั่นคง มีความรวดเร็วว่องไว การทำหน้าที่ของสติในระดับนี้ ทำให้สติ มีพลังที่สูงขึ้นสามารถนำปัญญามาใช้ได้มากขึ้น (พระมหาสมปอง มุทิโต, 2542, หน้า231)

4. ลักษณะของสติ ได้มีผู้รวบรวมลักษณะของสติไว้หลายท่านดังนี้ ธนิต อยู่โพธิ์ (2535, หน้า23) กล่าวว่า สติมีลักษณะใกล้ชิดกับอารมณ์ รู้อารมณ์ว่าดีหรือไม่ดี และลักษณะของสติ

มี 6 ประการ คือ หนึ่ง ระลึกรู้ถึง ระลึกย้อนหลัง สอง ระลึกได้ ระลึกไว้ สาม เตือนให้ระลึกได้สี่ การจำไว้ การทรงไว้ การทรงจำ ห้า ความใกล้ชิดอยู่กับอารมณ์เสมอ หก ไม่หลงลืม ไม่ประมาทสำหรับ จำลอง ดิษยวณิช (2543, หน้า24,138) ได้กล่าวว่า สติมีลักษณะที่สำคัญอยู่ 3 ประการ คือ ประการแรก สติมีลักษณะตักเตือน เตือนให้นึกได้หรือระลึกได้ คือการนึกได้หรือระลึกได้ในกุศลธรรมที่ไม่มีโทษหรืออกุศลธรรมที่มีโทษ ประการที่สอง สติมีลักษณะถือเอาไว้ คือการเลือกเอาแต่ธรรมที่เป็นประโยชน์และมีอุปการะ สิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์และไม่ใช่อุปการะก็จะไม่ถือเอาไว้หรือตัดออก ประการที่สาม สติมีลักษณะใกล้ชิดอารมณ์ ช่วยให้จิตใกล้ชิดกับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง เมื่อสติใกล้ชิดจดจ่ออยู่กับอารมณ์ทำให้เกิดสมาธิชั่วขณะหนึ่ง

5. ประโยชน์ของสติ พระธรรมธีรราชมหามุนี (2532, หน้า179) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของสติไว้ 6 ประการ คือ

5.1 ทำให้ตื่นอยู่ในโลก ไม่ให้หลับ ไม่ให้ประมาท

5.2 ทำให้มีความเจริญ เช่น เมื่อกระทำสิ่งใด หากมีสติจะไม่เกิดความผิดพลาดได้แก่ เมื่ออ่านหนังสือ เรียนหนังสือ หากมีสติก็จำได้ง่าย เป็นต้น

5.3 ทำให้มีความสุข เช่น ความสุขที่เกิดจากการมีทรัพย์ การไม่มีหนี้ การประกอบกิจการต้องอาศัยสติ หากปราศจากสติจะทำให้คิด พุด กระทำ ในทางที่ไม่ถูกต้อง

5.4 ทำให้ประเสริฐ เช่น หากมีสติในการทำงานตลอดเวลา ก็จะทำงานสำเร็จลุล่วงเรียบร้อย ส่งผลให้การทำงานก้าวหน้า

5.5 ทำให้มีสติอยู่กับตัวตลอดเวลา

5.6 ทำให้มีศรัทธาทั้ง 6 ประการ ได้แก่ หนึ่ง มีสมบัติ สอง มีความเป็นใหญ่ สาม มีเกียรติ สี่ ได้รับการนับถือ ห้า ได้รับการยกย่องสรรเสริญ หก มีบริวารมากและซื่อสัตย์ ซึ่งการจะรักษาศรัทธาทั้ง 6 ประการให้คงอยู่จะต้องอาศัยสติคอยควบคุมการกระทำ คำพูด ความคิด ให้ถูกต้องดีงาม

6. ระดับของการพัฒนาสติตามหลักธรรมสติปัญญา

หลักธรรมสติปัญญาเป็นหลักการพัฒนาสติโดยตรง เพื่อให้สติมีพลังและสามารถทำงานได้อย่างเต็มที่บังเกิดผลดีที่สุด ระดับของการพัฒนาสติตามหลักธรรมสติปัญญาแบ่งเป็น 2 ระดับ คือ

6.1 การเจริญสมถวิปัสสนากรรมฐาน คือ การเจริญสมถะจนได้ฌานก่อนแล้วจึงเจริญวิปัสสนาตามแนวหลักธรรมสติปัญญาไปจนถึงที่สุด มีชื่อเรียกว่า สมถวิปัสสนากรรมฐาน

6.2 การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน คือ การอาศัยสมาธิขั้นต้นเท่าที่จำเป็นแล้วเจริญวิปัสสนาตามแนวหลักกรรมสติปัญญาไปจนถึงที่สุด มีชื่อเรียกว่า วิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งเป็นระดับที่สูงกว่าการเจริญสมถกรรมฐาน (สิริ กรินชัย, 2531, หน้า162)

7. หลักปฏิบัติในการใช้หลักกรรมสติปัญญา 4

7.1 หลักสำคัญของการปฏิบัติ คือ ความเพียร สติ และสัมปชัญญะ การปฏิบัติวิปัสสนาจะได้ผลและถูกต้อง ขึ้นอยู่กับหลักสำคัญของการปฏิบัติซึ่งมี 3 ประการ ได้แก่ หนึ่ง มีความเพียรพยายาม การตั้งใจทำจริง สอง มีสติระลึกรู้ได้ก่อนคิด พุค ทำ สาม มีสัมปชัญญะหรือความรู้ตัวอยู่ทุกขณะ (พรพิศ ศิริวิสูตร, 2545, หน้า131)

7.2 ปฏิบัติตนเป็นปกติตามธรรมชาติและมีสติระลึกรู้อยู่เสมอ การฝึกปฏิบัติต้องเริ่มขึ้นทันทีที่ตื่นนอนตอนเช้าและต่อเนื่องจนกระทั่งนอนหลับ ด้วยการสำรวจอินทรีย์มีสติและปล่อยทุกอย่างให้เป็นไปตามปกติ การปฏิบัติตนเป็นปกติตามธรรมชาติและมีสติระลึกรู้อยู่ตลอดเวลา ทำให้เกิดปัญญาจากการมีสติอยู่ในทุก ๆ อิริยาบถ (มุลนิธิหลวงปู่่มั่น, 2543, หน้า671)

7.3 กำหนดจิตให้อยู่กับปัจจุบัน ไม่ว่าอยู่ที่ใด ด้วยการปฏิบัติตนให้เป็นปกติตามธรรมชาติและมีสติคอยควบคุมอยู่ตลอดเวลา ไม่ยึดมั่นถือมั่นกับสิ่งต่าง ๆ (มุลนิธิหลวงปู่่มั่น, 2543, หน้า672)

7.4 ต้องมีสมาธิ และปัญญา ควบคู่กันไปตลอดเวลา เนื่องจากสมาธิเป็นพื้นฐานให้เกิดปัญญาหรือวิปัสสนาซึ่งทำให้จิตสงบ (มุลนิธิหลวงปู่่มั่น, 2543, หน้า673)

7.5 ไม่ยึดอยู่กับผู้สอนกรรมฐาน การปฏิบัติต้องไม่ยึดติดกับสิ่งใด ไม่ยึดอยู่กับผู้สอนกรรมฐาน ให้มีความตั้งใจในการฝึกปฏิบัติ ไม่ยึดมั่นถือมั่นกับรูปลักษณะภายนอก (มุลนิธิหลวงปู่่มั่น, 2543, หน้า675)

7.6 การภาวนาไม่ใช่นั่งหลับตาอย่างเดียว แต่ต้องมีสติคอยควบคุมอยู่ตลอดเวลา (พระโพธิญาณเถร, 2535, หน้า78)

7.7 ต้องรักษาศีลและระเบียบวินัยของตนและสังคม โดยฝึกให้มีคุณธรรมประจำใจ เพื่อละทิ้งกิเลสทั้งหลาย

7.8 ไม่ควรปฏิบัติเคร่งเครียดจนเกินไป ค่อย ๆ เรียนรู้ ให้ยึดทางสายกลาง (มุลนิธิหลวงปู่่มั่น, 2543, หน้า682)

8. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักกรรมสติปัญญา มี 4 ประการ ดังนี้

8.1 กายานุปัสสนาสติปัญญา คือ การมีสติกำหนดรู้อยู่กับร่างกายจากการปฏิบัติกรรมฐานในท่ายืน เดิน นั่ง นอน หรืออิริยาบถต่าง ๆ ทั่วไป รวมทั้งการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน เป็นการมีสติกำหนดรู้ การเคลื่อนไหวของร่างกาย และมีสติกำหนดรู้เกี่ยวกับอวัยวะ

ที่ประกอบกันขึ้นเป็นร่างกาย เพื่อฝึกจิตให้พ้นจากความยึดมั่นถือมั่นในร่างกาย รวมทั้งพิจารณา ร่างกายของผู้อื่นว่าเป็นเช่นเดียวกันกับตนเอง การมีสติกำหนดรู้การเคลื่อนไหวของร่างกาย ได้แก่ การมีสติกำหนดรู้อยู่กับลมหายใจเข้าออก การยืน การเดิน การนั่ง การนอน การเหยียด การคู้ เป็นต้น (เสาวนิต ผลุขกระโทก, 2544, หน้า13)

8.1.1 การจำแนกหมวดของกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน มี 6 หมวด ดังนี้

(1) หมวดอานาปานะ คือการมีสติกำหนดรู้อยู่กับลมหายใจเข้าออก โดยใช้สติพิจารณาตามลักษณะการเข้าออกของลมหายใจ เช่น หายใจเข้ายาว หายใจออกสั้น เป็นต้น

(2) หมวดอิริยาบถ คือการมีสติกำหนดรู้อยู่กับอิริยาบถใหญ่ 4 อิริยาบถ ได้แก่ การยืน การเดิน การนั่ง การนอน โดยใช้สติพิจารณารายละเอียดในการเคลื่อนไหวอิริยาบถ เหล่านั้น

(3) หมวดสัมปชัญญะ คือการมีสติกำหนดรู้อยู่กับอิริยาบถย่อยหรือ การปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ได้แก่ การก้าว การถอย การคู้เข้า การเหยียดออก การฉันอาหาร การอาบน้ำ เป็นต้น โดยใช้สติพิจารณารายละเอียดในการเคลื่อนไหวอิริยาบถ เหล่านั้น

(4) หมวดปฏิภูมมนสิการ คือการมีสติกำหนดรู้อยู่กับอวัยวะ 32 ส่วน ได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น โดยใช้สติพิจารณาอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายว่ามีใช้สิ่งสวยงาม คงทน เมื่อไม่ได้รับการดูแลหรือเมื่อมีอายุมาก อวัยวะต่าง ๆ ก็จะเสื่อมลงไม่น่าดูเช่นเดียวกันทุกคน

(5) หมวดธาตุมนสิการ คือการมีสติกำหนดรู้อยู่กับธาตุทั้ง 4 ได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ โดยใช้สติพิจารณาธาตุทั้ง 4 ที่เป็นองค์ประกอบของร่างกายว่าสิ่งที่มี ลักษณะเป็นของแข็งในร่างกายคือธาตุดิน ได้แก่ กระดูก เนื้อหนังมังสา เป็นต้น สิ่งที่มีลักษณะ เป็นของเหลวในร่างกายคือธาตุน้ำ ได้แก่ เลือด เสมหะ น้ำลาย เป็นต้น ลมต่าง ๆ ที่อยู่ใน ร่างกายคือ ธาตุลม ได้แก่ ลมหายใจ ลมในลำไส้ เป็นต้น สิ่งที่ทำให้ความร้อน การเผาผลาญในร่างกายหรือ ความอบอุ่นในร่างกายคือธาตุไฟ ได้แก่ อุณหภูมิในร่างกาย เป็นต้น

(6) หมวดนิวสิวติกา คือการมีสติกำหนดรู้กับซากศพในระยะต่าง ๆ โดยใช้สติพิจารณาซากศพว่าร่างกายจะต้องเน่าเปื่อยย่อยสลาย เพื่อไม่ให้เกิดความยึดมั่นถือมั่น ในร่างกายนั้นว่าเป็นสิ่งที่ยั่งยืน ซึ่งแท้จริงแล้วไม่สามารถควบคุมให้เป็นไปตามความต้องการได้ (พรพิศ สิริวิสูตร, 2545, หน้า111)

8.1.2 วิธีการปฏิบัติกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีวิธีการฝึกปฏิบัติให้มีสติ กำหนดรู้อยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นกับร่างกาย การเคลื่อนไหวของร่างกาย อวัยวะหรือองค์ประกอบ ที่ประกอบกันขึ้นเป็นร่างกาย รวมทั้งการเสื่อมสลายของร่างกาย โดยอาศัยการปฏิบัติในอิริยาบถ

5 อิริยาบถ คือ การเดินจงกรม การนั่งกรรมฐาน การนอนกรรมฐาน การยืนกรรมฐาน และการกำหนดอิริยาบถต่าง ๆ ทั่วไป รวมทั้งการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน (พรพิศ ศิริวิสูตร, 2545, หน้า111)

การเดินจงกรม เป็นการมีสติกำหนดรู้อยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นกับร่างกาย ความรู้สึก จิตหรือความคิด สภาวะธรรมหรือสิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัวในท่าเดิน โดยการเดินกลับไปกลับมาในแนวตรง มีสติกำหนดรู้อยู่กับก้าวอย่างละเอียด เพื่อให้เกิดสมาธิแน่วแน่นอยู่กับการเดิน และให้จิตอยู่กับการเดินไม่ให้จิตเกี่ยวข้องกับอารมณ์ในอดีตและอนาคต (หลวงปู่ขาว อนาลโย, 2543, หน้า291) เมื่อสมาธิมีพลังจะทำให้การนั่งกรรมฐานซึ่งจะปฏิบัติต่อจากการเดินจงกรมนานขึ้น เนื่องจากสมาธิที่เกิดจากการเดินจงกรมจะสามารถควบคุมความรู้สึกทุกซ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั่งกรรมฐานได้ การเดินจงกรมเป็นการเปลี่ยนวิธีการพัฒนาจิตจากการนั่งกรรมฐานมาเป็นการเดินจงกรม (หลวงพ่อพุธ ฐานิโย, 2540, หน้า45) วิธีการเดินจงกรมที่ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรค กล่าวว่า การเดินจงกรม มี 6 ระยะตามการเดินปกติ โดยเริ่มจากการตั้งตัวตรง ลำคอตั้งตรง ไม่ก้มหน้าหรือเงยหน้าทอดสายตาดาลงข้างหน้าประมาณ 4 ศอกหรือ 2 เมตร วางมือขวาทับมือซ้าย ให้ความรู้สึกของผู้ปฏิบัติจดจ่ออยู่ที่การเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องโดยละเอียด ระยะเวลาในการเดินจงกรมจะมากกว่าการนั่งกรรมฐาน โดยไม่น้อยกว่าหนึ่งชั่วโมง (พรพิศ ศิริวิสูตร, 2545, หน้า111) การเดินจงกรม มีวิธีปฏิบัติดังนี้ **ระยะที่หนึ่ง** อย่างหนอ คือ การใช้เท้าขวาย่างเดิน พร้อมกับบริกรรม (คิดในใจ) ว่า อย่างหนอ ตามด้วยเท้าซ้ายย่างเดิน พร้อมกับบริกรรม (คิดในใจ) ว่า อย่างหนอ **ระยะที่สอง** ยกหนอ เขยิบหนอ คือ การยกเท้าขวาแล้วเขยิบลงพื้น พร้อมกับบริกรรมว่า ยกหนอ เขยิบหนอ ตามด้วยการยกเท้าซ้ายแล้วเขยิบลงพื้น พร้อมกับบริกรรมว่า ยกหนอ เขยิบหนอ **ระยะที่สาม** ยกหนอ อย่างหนอ เขยิบหนอ คือ การยกเท้าขวาย่างเท้าแล้วเขยิบลงพื้น พร้อมกับบริกรรมว่า ยกหนอ อย่างหนอ เขยิบหนอ ตามด้วยการยกเท้าซ้ายย่างเท้าแล้วเขยิบลงพื้น พร้อมกับบริกรรมว่า ยกหนอ อย่างหนอ เขยิบหนอ **ระยะที่สี่** ยกส้นหนอ อย่างหนอ เขยิบหนอ คือ การยกส้นเท้าขวาย่างเท้าแล้วเขยิบลงพื้น พร้อมกับบริกรรมว่า ยกส้นหนอ อย่างหนอ เขยิบหนอ ตามด้วยการยกส้นเท้าซ้ายย่างเท้าแล้วเขยิบลงพื้น พร้อมกับบริกรรมว่า ยกส้นหนอ อย่างหนอ เขยิบหนอ **ระยะที่ห้า** ยกส้นหนอ ยกหนอ อย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ คือ การยกส้นเท้าขวาขึ้นจากพื้น (ปลายเท้าแตะพื้น) แล้วยกปลายเท้าขึ้นตาม ย่างเท้า วางส้นเท้าลงแตะถูกพื้น พร้อมกับบริกรรมว่า ยกส้นหนอ ยกหนอ อย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ ตามด้วยการยกส้นเท้าซ้ายขึ้นจากพื้น (ปลายเท้าแตะพื้น) แล้วยกปลายเท้าขึ้นตาม ย่างเท้าวางส้นเท้าลงแตะถูกพื้น พร้อมกับบริกรรมว่า ยกส้นหนอ ยกหนอ อย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ **ระยะที่หก** ยกส้นหนอ ยกหนอ อย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ คือ การยกส้นเท้าขวาขึ้นจากพื้น (ปลายเท้าแตะพื้น) แล้วยกปลายเท้าขึ้นตาม ย่างเท้าวาง

สั้นเท้าลงและถูกพื้น วางเท้าลงกับพื้นให้เต็มเท้า พร้อมกับบริกรรมว่า ยกสั้นหนอ ยกหนอ อย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ ตามด้วยการยกสั้นเท้าซ้ายขึ้นจากพื้น (ปลายเท้าและพื้น) แล้วยกปลายเท้าขึ้นตาม อย่างเท้าวางสั้นเท้าลงและถูกพื้น วางเท้าลงกับพื้นให้เต็มเท้า พร้อมกับบริกรรมว่า ยกสั้นหนอ ยกหนอ อย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ การใช้คำบริกรรมในการเดินจงกรมเป็นการมีสติกำหนดรู้ด้วยการนึกหรือพูดในใจเกี่ยวกับอาการปฏิกิริยาที่กำลังกระทำอยู่ในขณะเดินจงกรม ซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญมากเนื่องจากทำให้สติกำหนดรู้อยู่กับอาการปฏิกิริยานั้นตลอดเวลา พระพุทธเจ้าจึงได้ทรงแสดงอานิสงส์ของการเดินจงกรมไว้ห้าประการ คือ หนึ่ง ทำให้อึดทนต่อ การเดินทางไกล สอง ทำให้อึดทนต่อการบำเพ็ญเพียร สาม ทำให้มีอาหารน้อย สี่ ทำให้การย่อยอาหารเป็นไปด้วยสะดวก ห้า ทำให้สมาธิที่ได้จากการเดินจงกรมนานขึ้น การเดินจงกรม ทำให้เกิดปัญญารู้แจ้งตามความเป็นจริงจากการมีสติกำหนดรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวของเท้า ซึ่งเห็นได้ชัดเจนกว่าการมีสติกำหนดรู้อยู่กับลมหายใจเข้าออกและทำให้เกิดสมาธิเร็วกว่า การเดินจงกรม เป็นการปฏิบัติในกายนุปัสสนาสติปัญญา 2 หมวด คือ การมีสติกำหนดรู้อยู่กับอิริยาบถใหญ่ ได้แก่ การเดิน การยืน และการมีสติกำหนดรู้อยู่กับอิริยาบถย่อย ได้แก่ การก้าว การก้าวเท้า การเหยียดออก การยกสั้นเท้า การยกเท้า การย่างเท้า และการวางเท้า เป็นต้น (พรพิศ ศิริวิสูตร, 2545, หน้า 112)

การนั่งกรรมฐาน เป็นการมีสติกำหนดรู้อยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นกับร่างกาย ความรู้สึก ความคิด สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นในท่านั่ง วิธีการนั่งกรรมฐาน มีวิธีการคือ ให้นั่งในท่าที่ร่างกายสามารถทนได้นาน โดยนั่งในท่าขัดสมาธิหรือนั่งบนเก้าอี้ ผู้ที่มีร่างกายปกติให้นั่งในท่านั่งขัดสมาธิตั้งตัวตรง ไม่เอียงไปทางใดทางหนึ่ง การนั่งกรรมฐานในท่านั่งขัดสมาธิ ร่างกายจะเป็นรูปสามเหลี่ยมทำให้สามารถรับน้ำหนักได้ดี การนั่งกรรมฐานในท่านั่งขัดสมาธิมี 3 ท่า คือ หนึ่ง ท่านั่งขัดสมาธิแบบเรียงขา (สั้นเท้าขวาและกับหน้าแข้งซ้าย) เป็นท่าสำหรับผู้เริ่มฝึก สอง ท่านั่งขัดสมาธิแบบทับขา (ยกเท้าขวาวางบนน่องซ้าย) และ สาม ท่านั่งขัดสมาธิเพชร (ยกขาทั้งสองขัดกัน) สำหรับผู้ฝึกมานานแล้ว ผู้ที่มีปัญหาโรคกระดูกสามารถนั่งกรรมฐานในท่านั่งขัดสมาธิให้นั่งเก้าอี้แทน แต่ในขณะที่นั่งไม่ควรพิงพนักเก้าอี้ ให้นั่งตัวตรงเพื่อให้สติรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นกับร่างกายได้ดี เช่น มีสติกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก เริ่มตั้งแต่ลมที่เข้ามาสัมผัสที่ปลายจมูกหรือเหนือริมฝีปากเมื่อหายใจเข้าออก การเคลื่อนไหวขึ้นลงของทรวงอกหรือท้อง (การพองยุบของท้อง) เมื่อหายใจออกเข้า หรือมีสติกำหนดรู้สิ่งที่เกิดขึ้นกับจิตหรือความคิด ได้แก่ จิตที่ปรุงแต่งคิดเอาเอง รวมทั้งอิริยาบถต่าง ๆ ได้แก่ การเคลื่อนไหวของมือ เท้า การกระพริบตา เป็นต้น (หลวงพ่อบุชฐานิโย, 2540, หน้า 104) วิธีการนั่งกรรมฐานที่นิยมปฏิบัติ มีวิธีปฏิบัติดังนี้ เริ่มจากการกราบพระ 3 ครั้งเพื่อรวบรวมสมาธิ แล้วจึงนั่งขัดสมาธิมือขวาทับมือซ้ายหรือบนเข่าทั้งสอง ถ้าคอตั้งตรงปิดตาลงเพื่อผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ หายใจตามปกติมีสติกำหนดรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหว

(การพองยุบ) ของห้อง ในขณะที่หายใจกำหนดบริกรรมว่า พองหนอยุบหนอ ตามการเคลื่อนไหวของห้องอย่างละเอียดและแม่นยำ เมื่อสุดลมหายใจเข้าห้องพองให้กำหนด (การคิดในใจ) ว่า พองหนอ เมื่อน้ำห้องยุบเข้า ให้กำหนดว่า ยุบหนอ ปฏิบัติเช่นนี้ไม่น้อยกว่า 15 นาทีแล้วเพิ่มให้ได้ถึง 1 ชั่วโมง สำหรับความรู้สึกต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นเช่น เมื่อย ปวด ร้อน ชา คัน เป็นต้น ให้มีสติกำหนดรู้และกำหนดว่า เมื่อยหนอ ปวดหนอ ร้อนหนอ ชาหนอ คันหนอ หรือให้ถอดพันออกสั้นให้ถึงที่สุดแล้วจึงเปลี่ยนการกำหนดว่า อายากเทาหนอ อายากเปลี่ยนท่านั่งหนอ เป็นต้น (พระภิกษุทันตะอาสาสะ, 2536, หน้า136)

การนอนกรรมฐาน เป็นการมีสติกำหนดรู้อยู่กับร่างกาย ความรู้สึก ความคิด สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นในท่านอน เป็นการนำวิธีการนั่งกรรมฐานมาใช้กับอิริยาบถนอน การนอนกรรมฐานเป็นการพัฒนาสติเช่นเดียวกับการนั่งกรรมฐาน เป็นวิธีพิเศษ เพื่อความเหมาะสมแก่ผู้ปฏิบัติที่ไม่สามารถนั่งกรรมฐานหรือร่างกายมีปัญหาในท่านั่ง โดยใช้การนอนแทน (พรพิศ ศิริวิสูตร, 2545, หน้า118) วิธีการนอนกรรมฐานที่นิยมปฏิบัติมีวิธีการดังนี้ การนอนกรรมฐาน คือนอนตะแคงขวา มือขวาวางไว้ที่แก้ม มือซ้ายวางราบไปกับลำตัว เท้าเหลื่อมซ้อนกัน แล้วหลับตาหรือนอนในท่าที่สบาย แล้ววางมือไว้ในที่เหมาะสม เช่น นอนหงายวางมือไว้ที่ท้อง แล้วปฏิบัติเช่นเดียวกับการนั่ง แต่สำหรับการนอนพักผ่อนในเวลากลางคืน ให้กำหนดเพียงรู้ว่านอนรู่ว่างว่งเท่านั้น ไม่ต้องกำหนดอารมณ์ด้วยการนอนกรรมฐาน เพราะจะทำให้ท่านอนไม่หลับ การนอนกรรมฐานแม้จะใช้ปฏิบัติแทนการนั่งกรรมฐาน แต่ไม่เป็นที่นิยมปฏิบัติเหมือนกับการนั่งกรรมฐาน เพราะการกำหนดอารมณ์ต่าง ๆ ในการนอนกรรมฐานยากกว่าการนั่งกรรมฐาน นอกจากจะมีการกำหนดอริยาบถย่อยด้วย เช่น การเคลื่อนไหวมือ เป็นต้น (พรพิศ ศิริวิสูตร, 2545, หน้า118)

การยืนกรรมฐาน เป็นการมีสติกำหนดรู้อยู่กับร่างกาย ความรู้สึก ความคิด สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นในท่านยืน เป็นการนำวิธีการนั่งกรรมฐานมาใช้กับอิริยาบถยืน การยืนกรรมฐานเป็นการพัฒนาสติเช่นเดียวกับการนั่งกรรมฐาน วิธีการยืนกรรมฐานที่นิยมปฏิบัติ มีวิธีการดังนี้ คือยืนตัวตรงแล้วมีสติกำหนดรู้อยู่กับที่ตั้งตรงของร่างกาย กำหนดอารมณ์เช่นเดียวกับการนั่งและการยืนกรรมฐาน เหมาะสำหรับผู้ปฏิบัติที่มีสติกำหนดรู้ได้ไม่ชัดเจนจากการนั่งกรรมฐาน เนื่องจากถูกรบกวนจากความง่วงหรือความปวดเมื่อยในท่านั่งกรรมฐาน การยืนกรรมฐานเป็นการปฏิบัติแทนการนั่งกรรมฐานที่ให้ผลดี แต่ไม่เป็นที่นิยมเท่ากับการนั่งกรรมฐานเนื่องจากต้องใช้ความอดทนมากกว่าการนั่งกรรมฐาน หากปฏิบัติมาก ๆ อาจเกิดผลเสียต่อร่างกาย เช่น เท้าบวม วิงเวียนศีรษะ ในผู้ปฏิบัติที่เป็นผู้สูงอายุ (พรพิศ ศิริวิสูตร, 2545, หน้า119)

อิริยาบถต่าง ๆ ทัวไป เป็นการมีสติกำหนดรู้อยู่กับร่างกาย ความรู้สึก ความคิด สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นในอิริยาบถต่าง ๆ ทัวไป หลวงปู่ขาว อนาลโย (2543, หน้า406) กล่าวว่า การกำหนดอิริยาบถต่าง ๆ ทัวไป เป็นการกำหนดอิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อย ในการกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ซึ่งการกำหนดอิริยาบถย่อยมีความสำคัญมาก เนื่องจากอิริยาบถย่อยในชีวิตประจำวันมีมากและเห็นได้ง่ายที่สุด ได้แก่ การเคลื่อนไหวไปมาต่าง ๆ ของร่างกาย การรับประทานอาหาร การดื่มน้ำ การเข้าห้องน้ำ การอาบน้ำ การแปรงฟัน การขึ้นลงบันได การเปิดปิดประตู การไขลูกกุญแจ การกวาดบ้าน การล้างถ้วยชาม และการซักเสื้อผ้า เป็นต้น การปฏิบัติภยานุปัสสนาสติปัฏฐานจึงปฏิบัติได้มากและง่ายที่สุด (พรพิศ ศิริวิสูตร, 2545, หน้า120)

8.2 เวหนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติกำหนดรู้อยู่กับความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติกรรมฐานในทำขึ้น เดิน นั่ง นอน หรืออิริยาบถต่าง ๆ ทัวไป รวมทั้งการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน เป็นการมีสติกำหนดรู้อยู่กับความรู้สึกของร่างกายและจิตใจ เช่น ความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉย ๆ (เสาวนิต ผลุงกระโทก, 2544, หน้า13) เพื่อฝึกจิตให้พ้นจากความยึดมั่นถือมั่นในความรู้สึกของร่างกายและจิตใจที่เกิดขึ้นนั้น

8.2.1 การจำแนกหมวดของเวหนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เวหนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ประกอบด้วยความรู้สึกสุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ หรือเฉย ๆ ของร่างกายและจิตใจ มี 5 ประการ คือ

(1) ความรู้สึกสุขกาย เช่น ความรู้สึกสุขกายที่เกิดขึ้นจากการนั่งสมาธิ ทำให้จิตใจสงบ ส่งผลให้ร่างกายรู้สึกเบาสบาย สดชื่น เป็นต้น

(2) ความรู้สึกสุขใจ เช่น ความรู้สึกสุขใจที่เกิดขึ้นจากการได้รับสิ่งที่ปรารถนาต้องการ ทำให้มีความรู้สึกดีใจ ปลอดปลื้ม อิ่มเอิบใจ สบายใจ ปิติ ยินดี เป็นต้น

(3) ความรู้สึกทุกข์กาย เช่น ความรู้สึกทุกข์กายที่เกิดขึ้นจากการนั่งนาน ๆ ทำให้มีความรู้สึกปวดเมื่อย เหน็บ ซา เป็นต้น

(4) ความรู้สึกทุกข์ใจ เช่น ความรู้สึกทุกข์ใจที่เกิดขึ้นจากการได้รับสิ่งที่ไม่ปรารถนาต้องการหรือไม่ได้รับสิ่งที่ปรารถนาต้องการ ทำให้มีความรู้สึกหงุดหงิด กังวลใจ เสียใจ ไม่สบายใจ ท้อแท้ น้อยใจ เป็นต้น

(5) ความรู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์หรือความรู้สึกวางเฉย เช่น ความรู้สึกวางเฉยที่เกิดขึ้นจากการเห็นผู้อื่นได้รับความสุขหรือความทุกข์ แล้วไม่รู้สึกดีใจหรือเสียใจไปด้วย (พรพิศ ศิริวิสูตร, 2545, หน้า123)

8.2.2 วิธีการปฏิบัติเวหนานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีวิธีการฝึกปฏิบัติให้มีสติกำหนดรู้อยู่กับความรู้สึกที่เกิดขึ้น โดยอาศัยการปฏิบัติในอิริยาบถ 5 ประเภท คือ การเดินจงกรม

การนั่งกรรมฐาน การนอนกรรมฐาน การยืนกรรมฐาน และการกำหนดอิริยาบถต่าง ๆ ทั่วไป รวมทั้งการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน (พรพิศ ศิริวิสูตร, 2545, หน้า123) ดังนี้ ในการเดินจงกรม การนั่ง การนอน การยืนกรรมฐาน หรืออิริยาบถต่าง ๆ รวมทั้งการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ความรู้สึกย่อมเกิดขึ้นอยู่เสมอไม่ว่าอย่างไรก็ตาม เพียงแต่จะกำหนดรู้ได้ชัดเจนหรือไม่เท่านั้น ขึ้นอยู่กับการมีสติกำหนดรู้ได้มากน้อยเพียงใด วิธีที่นิยมปฏิบัติ คือ เมื่อมีความรู้สึกอย่างใดอย่างหนึ่ง เกิดขึ้น ให้มีสติกำหนดรู้ความรู้สึกนั้นตั้งแต่ความรู้สึกนั้นเกิดขึ้นเปลี่ยนแปลง และดับไปด้วยความอดทน เช่น ในขณะที่นั่งกรรมฐานเกิดความรู้สึกปวดขามาก ก็ให้มีสติกำหนดรู้ว่าปวดขามาก อยากขยับขา อยากเหยียดออกหรืออยากเปลี่ยนท่า มีสติกำหนดรู้ความรู้สึกปวดนั้น จนกระทั่งความปวดเปลี่ยนไปและเปลี่ยนไปอย่างไร (พระราชนิเวศธรรมาสี, 2536, หน้า236) หากเกิดความฟุ้งซ่านจากความรู้สึกปวดขา ให้กำหนดแบบปล่อยวาง คือ ไม่ใช่เราปวด แต่เป็นร่างกายหรือขาที่ปวด ให้แยกขาและความรู้สึกปวดออกจากกัน หรือเมื่อมีความรู้สึกเบาสบายในขณะที่นั่งสมาธิ เช่น มีความปิติยินดีในระหว่างปฏิบัติ ให้กำหนดรู้เช่นเดียวกับความรู้สึกปวด ไม่ควรเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อหลีกเลี่ยงความรู้สึกที่เป็นทุกข์ แต่ควรยอมรับความรู้สึกที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติของมัน โดยใช้สติกำหนดรู้อย่างที่มีนัยเป็น (พระธรรมปิฎก, 2543, หน้า815)

8.3 จิตตานุปัสสนาสติปัญญา คือ การมีสติกำหนดรู้อยู่กับจิตหรือความคิดที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติกรรมฐานในท่ายืน เดิน นั่ง นอน หรืออิริยาบถต่าง ๆ ทั่วไป รวมทั้งการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน เพื่อฝึกจิตให้พ้นจากความยึดมั่นถือมั่นในความคิดที่เกิดขึ้นนั้น (เสาวนิต ผลุภะระโทก, 2544, หน้า113)

8.3.1 การจำแนกหมวดของจิตตานุปัสสนาสติปัญญา

จิตหรือความคิดที่เกิดขึ้นประกอบด้วย จิตหรือความคิดที่มีความโลภ ความโกรธ ความหลง ธรรมชาติเดิมของจิตฟุ้งใสตลอดเวลา จิตเป็นเหมือนเจ้าของบ้าน กิเลสเป็นผู้มาเยี่ยมเยือน เช่น เมื่อจิตหรือความคิดขาดสติคอยปกป้องควบคุมกิเลสหรือสิ่งที่ทำให้เศร้าหมองก็สามารถเข้ามาในบ้านได้ สติเป็นสิ่งปกป้องจิตให้ฟุ้งใสไม่เศร้าหมอง การพัฒนาสติเป็นการเพิ่มพลังการป้องกันให้กับจิตหรือความคิด โดยผู้ปฏิบัติกรรมฐานจะมีสติกำหนดรู้และควบคุมจิตหรือความคิดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นที่มีความโลภ โกรธ หลง ปนอยู่ในขณะเดินจงกรม นั่ง ยืน นอนกรรมฐาน และอิริยาบถต่าง ๆ ทั่วไป (พรพิศ ศิริวิสูตร, 2545, หน้า123)

8.3.2 วิธีการปฏิบัติจิตตานุปัสสนาสติปัญญา มีวิธีการฝึกปฏิบัติให้มีสติกำหนดรู้อยู่กับจิตหรือความคิดที่เกิดขึ้นตลอดเวลา โดยอาศัยการปฏิบัติในอิริยาบถ 5 ประเภท คือ การเดินจงกรม การนั่งกรรมฐาน การนอนกรรมฐาน การยืนกรรมฐาน และการกำหนดอิริยาบถต่าง ๆ ทั่วไป รวมทั้งการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน (พรพิศ ศิริวิสูตร, 2545, หน้า123)

วิธีการ ที่นิยมปฏิบัติ พระราชนิโรธรังสี (2536, หน้า237,241) กล่าวว่า ให้มีสติกำหนดรู้ที่อยู่จิต จิตในที่นี้หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ขณะเดินจงกรม นั่งกรรมฐาน นอนกรรมฐาน ยืนกรรมฐาน และอยู่ในอิริยาบถต่าง ๆ ทั่วไป รวมทั้งการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน โดยบริกรรมตามจิตหรือความนึกคิดที่เกิดขึ้นตามจริง เช่น ไม่ชอบนอน ถัดนอน สงสัยนอน ง่วงนอน เป็นต้น ประมาณ 4-5 หรือ 10 ครั้ง เป็นการฝึกจิตหรือความคิด ไม่ให้มีกิเลส ได้แก่ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ครอบงำจิตหรือความคิดให้เศร้าหมอง และบรรเทา ความคิดที่มีกิเลสเหล่านั้นลง (พระคันธสาราภังค์, 2541, หน้า96)

8.4 ธรรมานุปัสสนาสติปัญญา คือ การมีสติกำหนดรู้อยู่กับสภาวะธรรมต่าง ๆ หรือ สิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัวที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติกรรมฐานในทำยืน เดิน นั่ง นอน หรืออิริยาบถต่าง ๆ ทั่วไป รวมทั้งการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน (เสาวนิต ผลุฑุกระ โทก, 2544, หน้า13)

8.4.1 การจำแนกหมวดของสภาวะธรรม แบ่งออกเป็น 5 หมวด (พรหมราช รัตนไพฑูรย์, 2544, หน้า37) คือ

- (1) หมวดนิเวรณ คือ การมีสติกำหนดรู้อยู่กับธรรมะที่มีชื่อว่า นิเวรณ 5 ได้แก่ ความพอใจในกาม ความพยายาม ความหดหู่เชิงซึม ความฟุ้งซ่าน ความลึกลับสงสัย
- (2) หมวดขันธ คือ การมีสติกำหนดรู้อยู่กับธรรมะที่มีชื่อว่า ขันธ 5 ได้แก่ ร่างกาย ความรู้สึก ความจำได้หมายรู้ ความปรุงแต่ง และการรู้ถึงอารมณ์
- (3) หมวดอายตนะ คือ การมีสติกำหนดรู้อยู่กับธรรมะที่มีชื่อว่า อายตนะ 12 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส สิ่งที่ใจนึกคิด
- (4) หมวดโพชฌงค์ คือ การมีสติกำหนดรู้อยู่กับธรรมะที่มีชื่อว่า โพชฌงค์ 7 ได้แก่ ความระลึกได้ การพิจารณาธรรมะ ความเพียรพยายาม ความอิมใจ ความสงบกายใจ ความมีใจตั้งมั่น และความมีใจเป็นกลาง
- (5) หมวดอริยสัจ คือ การมีสติกำหนดรู้อยู่กับธรรมะที่มีชื่อว่า อริยสัจ 4 ได้แก่ ทุกข์หรือปัญหา เหตุแห่งการเกิดทุกข์หรือสาเหตุของปัญหา ความดับทุกข์หรือการแก้ปัญหา และทางแห่งความดับทุกข์หรือวิธีการแก้ปัญหา

8.4.2 วิธีการปฏิบัติธรรมานุปัสสนาสติปัญญา มีวิธีการฝึกปฏิบัติให้มีสติ กำหนดรู้อยู่กับสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น โดยอาศัยการปฏิบัติในอิริยาบถ 5 อิริยาบถ คือ การเดินจงกรม การนั่งกรรมฐาน การนอนกรรมฐาน การยืนกรรมฐาน และการกำหนดอิริยาบถต่าง ๆ ทั่วไป รวมทั้งการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน (พรพิศ ศิริวิสูตร, 2545, หน้า128) ดังนี้ ในชีวิตประจำวัน หมวดอายตนะเป็นหมวดที่ปรากฏอยู่ตลอดเวลา ได้แก่ การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรู้รส การรู้สัมผัส และการนึกคิดเรื่องราวต่าง ๆ ทำให้เกิดความยินดีและ

ความไม่ยินดี ทำให้เกิดการกระทำต่าง ๆ เพื่อสนองความยินดีและความไม่ยินดีนั้น ทำให้เกิดการเวียนว่ายอยู่ในสังสารวัฏ อายุตนะจึงเป็นสภาวะธรรมที่สืบต่อภพชาติ โดยการมีสติกำหนดรู้อยู่กับสภาวะธรรม ซึ่งเกิดขึ้นจากการเห็น การได้ยิน เป็นต้น (พรพิศ ศิริวิสูตร, 2545, หน้า128) การปฏิบัติธรรมานุปัสสนาสติปัญญาที่มีวิธีการที่นิยมปฏิบัติ คือ ให้มีสติกำหนดรู้สภาวะธรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เช่น อารมณ์ของจิตที่เกิดจากการเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัส และการนึกคิดพิจารณาสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นโดยไม่ต้องแยกแยะว่าเป็นอย่างไร ดีหรือไม่ดี เกิดดับอย่างไร (พระราชนิเวศราชสี, 2536, หน้า237,241) เมื่อใช้สติกำหนดรู้สภาวะธรรมนั้น ๆ แล้ว ให้บริกรรมว่า เห็นหนอ ๆ เมื่อเห็นสิ่งต่าง ๆ หรือได้ยินหนอ ๆ เมื่อได้ยินเสียง เป็นต้น (พระคันธसारิกวงศ์, 2541, หน้า101) นอกจากนี้ พระราชนิเวศราชสี (2538, หน้า1179) ยังได้กล่าวว่า สติมีพลังสามารถกำจัดทุกสิ่ง หากสติกำหนดรู้สิ่งใดตลอดเวลา สติสามารถกำจัดสิ่งนั้นได้ เช่น ความโกรธเป็นกิเลสที่รุนแรงที่สุด หากมีสติกำหนดรู้เท่าทันความโกรธ ความโกรธก็สามารถหายไปได้ เนื่องจากมีสติคอยควบคุม

สรุปการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักธรรมสติปัญญา 4 จึงเป็นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยมีสติกำหนดรู้อยู่กับร่างกาย ความรู้สึก จิตหรือความคิด และสภาวะธรรมหรือสิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัวที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติกรรมฐานในท่ายืน เดิน นั่ง นอน อิริยาบถต่าง ๆ ทัวไป หรือการกระทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะสติกำหนดรู้อยู่กับร่างกาย ความรู้สึก จิตหรือความคิด และสภาวะธรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในท่าใดท่าหนึ่งหรืออิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่ง ถือได้ว่าเป็นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักธรรมสติปัญญา (ประหยัด ลักษณะงาม และคณะ, 2532, หน้า33)

การดูแลสุขภาพของพระสงฆ์

1. ความหมายของสุขภาพ

พจนานุกรมฉบับเฉลิมพระเกียรติ พ.ศ. 2530 (2534, หน้า 540) ให้ความหมายของคำว่า

“สุขภาพ” (health) ว่าหมายถึง ความสุขปราศจากโรค ความสบาย ความมีอนามัย

สุขภาพ ตามแนวคิดของนักสังคมวิทยา หมายถึง ภาวะความสามารถที่พอเหมาะของแต่ละปัจเจกบุคคลที่จะสามารถแสดงบทบาท และทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพในสังคมที่บุคคลอาศัยอยู่ (สุชาติ โสมประยูร, 2541, หน้า 2) ซึ่งสอดคล้องกับ ฮอยแมน (H.S.Hoyman อังใน สุชาติ โสมประยูร, 2541, หน้า 2) ที่ให้ความหมายของสุขภาพ คือ ภาวะความสมบูรณ์ที่สุดในการดำรงชีวิตอยู่ด้วยดีของแต่ละบุคคลซึ่งจะพึงมี

องค์การอนามัยโลก (อ้างในประเวศ วรรณี, 2545, หน้า 9) ได้ให้คำนิยาม ความหมายของสุขภาพ คือ สุขภาวะที่สมบูรณ์ ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางจิตวิญญาณหรือสุขภาวะที่สมบูรณ์ทุก ๆ ด้านเชื่อมโยงกัน

ประเวศ วรรณี (2541 อ้างในวิพุธ พูลเจริญ, 2544, หน้า8) ได้อธิบายถึงสุขภาพของประชาชนไทยในมิติของสุขภาวะ ซึ่งสอดคล้องกับความหมายขององค์การอนามัยโลกว่าเป็นกระบวนการหรือพฤติกรรมที่มุ่งไปสู่คุณภาพชีวิตที่มีคุณภาพตามศักยภาพของแต่ละบุคคล ดังนั้น คำว่า สุขภาพ จึงมิได้หมายความว่าความจำกัดอยู่เพียงการไม่เจ็บป่วยหรือพิการเท่านั้น หากยังครอบคลุมถึงการดำเนินชีวิตที่ยืนยาวของทุกคน โดยพิจารณาถึงปัจจัยทางร่างกาย จิตใจ สังคม สิ่งแวดล้อม และจิตวิญญาณเป็นสำคัญ หมายความว่า แม้แต่ผู้ป่วยเรื้อรัง คนพิการ รวมถึงผู้ที่มีความบกพร่องทางร่างกายหรือจิตใจ ยังสามารถบรรลุถึงสุขภาวะในขอบเขตศักยภาพของแต่ละบุคคลได้

สรุปความหมายของสุขภาพ จึงหมายถึง สภาวะความสมบูรณ์ที่สุดในการดำรงชีวิตด้วยดี ปราศจากโรค มีความสบายทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณของแต่ละปัจเจกบุคคล ที่สามารถแสดงบทบาทและทำงานตามศักยภาพของแต่ละบุคคลได้อย่างมีประสิทธิภาพในสังคม

2. กระบวนทัศน์และมิติทางสุขภาพ (เดชรัตน์ สุขกำเนิด วิชัย เอกพลากร และปัดพงษ์ เกษสมบูรณ์, 2545, หน้า6-9)

2.1 กระบวนทัศน์ หรือแนวคิดที่ว่าด้วยสุขภาพแตกต่างกันจะนำสู่การดำเนินการทางสุขภาพแตกต่างกันด้วยทั้งในการเสริมสร้าง ป้องกัน และดูแลสุขภาพ ในปัจจุบันมีกระบวนทัศน์ว่าด้วยสุขภาพที่สำคัญ 2 กระบวนทัศน์ในการกำหนดนโยบายและแนวทางปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพ คือ

กระบวนทัศน์ว่าด้วยโรค โดยเน้นที่การป้องกันหรือแก้ไขเมื่อมีภาวะที่เป็นโรคเกิดขึ้น และมุ่งเน้นที่จะดำเนินการให้โรคหมดไป ด้วยระบบการรักษาหรือป้องกันเฉพาะตน ซึ่งมีการแบ่งผู้ให้บริการ และผู้รับบริการอย่างชัดเจน กระบวนทัศน์นี้จึงไม่ได้ให้ความสำคัญกับสภาพแวดล้อมทางเศรษฐกิจ สังคม และกายภาพโดยรวมที่มีผลต่อสุขภาพ แต่จะเน้นเฉพาะสภาพแวดล้อมและพฤติกรรมเฉพาะมีผลต่อการเกิดโรคโดยตรงเท่านั้น โดยอาศัยเครื่องมือทางสถิติหรือวิทยาศาสตร์ในการกำหนดปัจจัยกำหนดสุขภาพและ/หรือพาหะนำโรคต่าง ๆ ซึ่งเป็นสภาพแวดล้อมและพฤติกรรมที่มีผลต่อการเกิดโรค

กระบวนทัศน์ว่าด้วยสุขภาวะ กระบวนทัศน์นี้มองสุขภาพเป็นวิถีชีวิตทั้งหมด โดยเห็นว่า สุขภาพควรมีความหมายที่ครอบคลุมทั้งสภาวะที่สมบูรณ์ทางกาย ทางจิต ทางสังคม

และทางจิตวิญญาณ การดูแลสุขภาพภายใต้กรอบกระบวนทัศน์นี้จึงเป็นการพิจารณาปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตหรือสภาวะทั้งหมดของบุคคล

2.2 มิติทางสุขภาพ

จากกระบวนทัศน์ว่าด้วยสภาวะดังกล่าว ประเวศ ะสี (2543, หน้า15) ได้ชี้ให้เห็นว่า สุขภาพเป็นเรื่องของวิถีชีวิตทั้งหมดที่เป็นองค์รวม โดยสามารถแบ่งสภาวะหรือภาวะที่เป็นสุขออกเป็นมิติต่าง ๆ ที่มีความหมายเกี่ยวข้องกันได้ 4 มิติ คือ

2.2.1 สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางกาย หมายถึง ร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง คล่องแคล่ว มีกำลังไม่เป็นโรค ไม่พิการ มีเศรษฐกิจหรือปัจจัยที่จำเป็นพอเพียง และมีสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพ หรือสภาวะทางกาย พิจารณาได้จากลักษณะ และขนาดของร่างกาย สมรรถนะการรับรู้จากการสัมผัสทางกาย การเจ็บป่วย และความผิดปกติทางกาย สมรรถนะกำลังกาย สมรรถนะในการฟื้นตัวจากการเจ็บป่วย และสมรรถนะในการดำเนินภาระกิจการทำงาน

2.2.2 สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิต หมายถึง จิตใจที่มีความสุข รื่นเริง สุขภาวะทางจิตใจ พิจารณาได้จากเขาวนปัญญา การตอบสนอง และการจัดการกับอารมณ์และจิตใจ โลกทัศน์ที่มีต่อชีวิต ค่านิยม ทัศนคติและความเชื่อ ตลอดจนความมั่นใจในตัวเอง และการมองเห็นคุณค่าของตนเอง

2.2.3 สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางสังคม หมายถึง การอยู่ร่วมกันด้วยดี มีครอบครัวอบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง สังคมมีความยุติธรรม มีความเสมอภาค มีภราดรภาพ มีสันติภาพ มีความเป็นประชาสังคม มีระบบบริการที่ดี และระบบบริการเป็นกิจการทางสังคม สุขภาวะทางสังคม ได้แก่ ความสามารถที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น การปรับตัวให้เข้ากับสถานะทางสังคม และพฤติกรรมประจำวัน

2.2.4 สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตวิญญาณ หมายถึง การที่บุคคลมีความสุขใจ ทุกอณูของร่างกาย เป็นความสุขที่เกิดจากความดีหรือการมีกิเลสน้อย ไม่เห็นแก่ตัว เป็นสภาวะที่จิตสงบและมีความเป็นอิสระจากสิ่งรบกวนจิตใจ มีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา มีความตื่นตัว (ไม่ประมาท) มีสติ สมาธิ ปัญญา มีการเข้าถึงศาสนา ซึ่งคุณภาพของจิตดังกล่าวจะทำให้มีปิติ มีความผ่อนคลาย มีความสุขอย่างลึกซึ้ง ประณีต มีภูมิคุ้มกันโรคสูง มีโรคน้อยและอายุยืน จึงมีผลต่อสุขภาพทางกายและสุขภาพทางสังคมด้วย (ประเวศ ะสี, 2544, หน้า28)

2.3 ความสอดคล้องของกระบวนทัศน์ทางสุขภาพกับหลักพระพุทธศาสนา ที่กล่าวถึงการมีสุขภาพที่สมบูรณ์ประกอบด้วย กาย ใจ และปัญญา สำหรับ สังคม หมายถึง การติดต่อสื่อสาร ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ส่วนปัญญา คือ จิตวิญญาณ หมายถึง การรู้ การเข้าใจ การหยั่งรู้สิ่งนั้น ๆ ตามที่เป็นอยู่ มองเห็นความจริงทั้งหลาย โดยที่ปัญญาทำให้เห็นแจ้งตามจริงว่า สิ่งนั้นเป็นอย่างไร ประกอบด้วยอะไร เกิดจากอะไร มีความเป็นมาอย่างไร เพราะเหตุใด

สัมพันธ์กันอย่างไร เป็นเหตุเป็นปัจจัยกันอย่างไร มีประโยชน์ หรือโทษอย่างไร จะนำไปใช้ หรือจะแก้ไขปรับปรุงอย่างไร เป็นตัวปรับแก้และปลดปล่อยจิตใจให้เป็นอิสระ เป็นจิตที่ไร้พรมแดน สำหรับการมีสุขภาพดีจะขาดปัญญาไม่ได้ เมื่อพิจารณาความหมายของสุขภาพทางจิตวิญญาณ (spiritual health) จะเห็นว่ามีความหมายเดียวกันกับปัญญาในทางหลักพระพุทธศาสนา จากการประชุมสำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพ (สปรส.) ได้ประกาศเมื่อวันที่ 6 มีนาคม 2546 (สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ, 2546, หน้า3-4) ว่าสุขภาพทางจิตวิญญาณ คือสุขภาพทางปัญญา (wisdom health) หมายถึง ความฉลาดรู้ นำไปสู่ชีวิตที่สมดุล ประกอบด้วย การมีจิตใจสูง การมีคุณธรรม และการมีศีลธรรม พฤติกรรมดี ได้แก่ การรู้เท่าทันด้วยปัญญา การมีสติ รู้ผิดชอบชั่วดี มีค่านิยมที่ถูกต้อง ไม่เห็นแก่ตัว เสียสละ ซื่อสัตย์ มีหิริโอตตัปปะ มีวินัย เมตตา ให้อภัย มีความใจกว้าง ยอมรับความจริง และมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี

3. การดูแลสุขภาพองค์รวมของพระสงฆ์ตามหลักการดูแลสุขภาพทั่วไปและพระไตรปิฎก

พระพุทธศาสนาเป็นแหล่งกำเนิดสำคัญ แห่งภูมิปัญญาตะวันออกอีกแหล่งหนึ่ง ที่มีแนวคิดภูมิปัญญาเกี่ยวกับชีวิตในแง่มุมต่าง ๆ มากมาย เมื่อพิจารณาหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพอย่างลึกซึ้ง จะพบว่าพระพุทธศาสนาเน้นการกระทำจึงมีหลักธรรมที่บ่งบอกถึง การกระทำมากกว่าการอ่อนนอบบวงสรวง ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่าตถาคตเป็นเพียงผู้บอกทาง ส่วนความพากเพียรดับกิเลสเป็นเรื่องที่ต้องกระทำด้วยตนเอง หลักธรรมโดยทั่วไปจึงมุ่งตรงไปที่การปฏิบัติ เป็นการปฏิบัติเพื่อให้ร่างกายอยู่ในสภาพปกติและจิตเป็นปกติ (ไพศาล บำรุงแก้ว, 2545, หน้า31) ซึ่งหลักธรรมต่าง ๆ จะช่วยส่งเสริมความดีงามแห่งชีวิต ร่างกาย จิตใจ และสังคม เป็นการส่งเสริมการดูแลร่างกาย จิตใจ และสังคมให้ดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ และพระพุทธศาสนายังมีทฤษฎะมุ่งเน้นความเป็นองค์รวม (holism) ของบุคคลที่ประกอบด้วยร่างกายและจิตใจที่สัมพันธ์กันและมีความสัมพันธ์กับธรรมชาติหรือสิ่งแวดล้อมอย่างสอดคล้องและกลมกลืน ดังนั้นการปฏิบัติตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าจึงทำให้เกิดความปกติของชีวิตทั้งสองส่วนอันได้แก่ ร่างกายและจิตใจ ที่สัมพันธ์สอดคล้องอย่างกลมกลืนกับธรรมชาติหรือสิ่งแวดล้อม จึงเป็นการดูแลสุขภาพโดยองค์รวม (สมภาร ทวีรัตน์, 2543, หน้า17) กระบวนการดูแลสุขภาพโดยองค์รวมตามแนวพุทธหรือตามหลักพุทธวิธีในพระพุทธศาสนา ได้แก่ การดูแลสุขภาพทางกาย การดูแลสุขภาพทางจิต (การบริหารจิต) การดูแลสุขภาพทางสังคม การดูแลสุขภาพทางจิตวิญญาณ (การฝึกฝนทางปัญญา) ซึ่งมีหลักปฏิบัติที่คล้ายคลึงกับหลักปฏิบัติทั่วไปทางสุขภาพ ดังนี้

3.1 การดูแลสุขภาพทางกาย

3.1.1 อาหารและน้ำดื่ม อาหารเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญต่อชีวิตไม่ว่าผู้นั้นจะเป็นบรรพชิตหรือฆราวาส ทุกคนจะต้องอาศัยอาหารเลี้ยงชีวิตให้คงอยู่ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร ไม่มากจนทำให้เกิดความไม่สบายอึดอัด จะเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรม แต่การบริโภคอาหารน้อยจะทำให้ร่างกายอ่อนเพลียไม่มีกำลังในการประกอบกิจการ และที่สำคัญที่สุดคือทรงสอนให้พิจารณาก่อนแล้วจึงบริโภคโดยให้ระลึกรู้เสมอว่าอาหารที่บริโภคเข้าไปนั้นมุ่งประโยชน์ เป็นที่ตั้ง (ประภาเพ็ญ สุวรรณ สุรีย์ จันทรมโถ และชนินัฐ วโรทัย, 2528, หน้า17) ในทางวิชาการความต้องการอาหารของแต่ละบุคคล ขึ้นอยู่กับลักษณะกรรมพันธุ์ เนื่องจากลักษณะกรรมพันธุ์จะควบคุมเมตาโบลิสม หากรับประทานอาหารไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ร่างกายและจิตใจก็จะทำงานผิดปกติไป (เดวิด เวอร์เนอร์, 2537, หน้า57-58) คนเราจึงควรได้รับอาหารในปริมาณที่เหมาะสมและครบทุกประเภท นั่นคือ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน น้ำ วิตามิน เกลือแร่ เมื่อใดก็ตามที่ได้อาหารไม่ครบและในสัดส่วนที่ไม่พอเหมาะ นั่นคือภาวะขาดอาหาร อาหารดังกล่าวจึงมีความจำเป็นต่อการทำงานของร่างกาย เนื่องจากอาหารให้พลังงานและสารอาหารสำคัญที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย รวมทั้งซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ (ธรรมปราโมทย์, 2537, หน้า52)

(1) หลักปฏิบัติทั่วไปเกี่ยวกับอาหารและน้ำดื่มที่พระสงฆ์พึงปฏิบัติมีดังนี้

หนึ่ง ควรรักษาความสะอาดและมีมารยาทขณะฉันอาหาร โดยล้างมือให้สะอาดก่อนฉันอาหาร ขณะฉันไม่ควรพูดคุย เพราะข้าวอาจจะกระเด็นออกจากปากนำเชื้อโรคมาสู่อาหาร ไม่เลียมือเลียนิ้ว หรือล้างนิ้วเข้าปาก ให้ทำคำข้าวเหมาะสมไม่ใหญ่หรือเล็กเกินไป ในกรณีปากและเศษอาหารให้เช็ดปากด้วยผ้าเช็ดหน้า ควรฉันอาหารที่ข่อยง่ายเพื่อให้กระเพาะอาหารทำงานไม่หนัก เช่น ข้าวสวย ข้าวต้ม เป็นต้น ข้าวสวย มีลักษณะเป็นน้ำนม โดยนำเอารวงข้าวมาคั่วคั้นเอาแต่น้ำ เติมนมหรือผสมกะทิหรือน้ำตาล แล้วนำไปตั้งไฟเคี่ยวให้สุกจนมีลักษณะคล้ายครีม (ประภาเพ็ญ สุวรรณ สุรีย์ จันทรมโถ และชนินัฐ วโรทัย, 2528, หน้า19) สำหรับการฉันอาหารตามวิธีการดังกล่าวสามารถป้องกันโรคได้ (วิ.มหา. (บาติ) 2 / 826-856 / 542-557)

สอง ควรฉันอาหารพอประมาณ โดยให้พิจารณาว่าจะไม่ฉันเพื่อเล่นมั่วมา เพื่อตกแต่ง แต่เพียงเพื่อให้ร่างกายสามารถดำรงอยู่ได้อย่างแข็งแรงสมบูรณ์ไม่อ่อนเพลียเอื้อต่อการปฏิบัติธรรมและการทำงานต่าง ๆ ได้ดี วิธีนี้แม้พระองค์จะตรัสแก่พระสงฆ์ แต่ก็สามารถประยุกต์ใช้กับคนทั่วไปได้ จะสามารถป้องกันโรคได้เนื่องจากอาหารที่รับประทานเข้าไปที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย จะไม่เหลือสะสมในร่างกายทำให้ไม่เสี่ยงต่อการเกิดโรคอันเนื่องมาจากอาหาร เช่น โรคอ้วน ซึ่งเป็นสาเหตุให้เกิดโรคอื่น ๆ อีกมากมาย การรับประทานอาหาร

พอประมาณก่อให้เกิดประโยชน์ทำให้สุขภาพดี ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความต้องการของแต่ละบุคคลที่แตกต่างกัน ผู้ที่ต้องใช้พลังงานมากในการทำงานอาจต้องการอาหารที่เพียงพอแก่ร่างกายแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล (ม.ม. (บาลี) 13 / 222 / 221)

สาม ควรฉันอาหารแยกภาชนะต่างหากหรือใช้เป็นส่วนตัว เช่น ใช้งานข้าว ช้อน บาดร เฉพาะตนเอง การแยกภาชนะใช้ต่างหากสามารถป้องกันโรคติดต่อได้ (วิ.จ. (บาลี) 7 / 109 / 39)

สี่ ควรฉันอาหารอย่างมีสติระมัดระวัง เช่น ระวังแกงปลา ชื่นกระดุกที่อาจติดภายในลำคอได้ ไม่ควรฉันอาหารค้างคืนหรือที่เก็บไว้ล่วงเวลา อาจจะทำให้เสียบุญเนาทำให้เกิดโรคได้ หลีกเลี่ยงและตรวจตราอาหารที่มีสารพิษหรือหาวิธีกำจัดพิษ เช่น ล้างให้สะอาด ถือว่าเป็นความไม่ประมาทในการเลือกฉันอาหาร (วิ.มหา. (บาลี) 2 / 512 / 338)

ห้า ควรดื่มน้ำที่สะอาดไม่เป็นโทษต่อร่างกาย ไม่ให้ดื่มน้ำที่มีตัวสัตว์อยู่เพื่อป้องกันการทำลายชีวิตสัตว์และป้องกันโรคติดเชื้อจากสัตว์ที่อยู่ในน้ำนั้น และเมื่อจะดื่มน้ำให้ใช้ขันหรือภาชนะดักน้ำดื่ม นอกจากนั้นแล้วควรดื่มน้ำอุ่นที่ดื่มสุกแล้วเพื่อป้องกันเชื้อโรค ทำให้กระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต ดังเช่น ครั้งเมื่อพระพุทธองค์ทรงอาพาธ พระองค์ทรงดื่มน้ำอุ่นโดยตลอด นอกจากนั้นควรดื่มน้ำคั้นผลไม้หรือน้ำปานะที่ทำจากผลไม้ซึ่งมีคุณค่าต่อร่างกายมากซึ่งพระพุทธองค์ทรงอนุญาตให้พระสงฆ์ดื่มได้ตลอดไม่จำกัดกาล (วิ.จ. (บาลี) 7 / 72 / 28 และ 7 / 74 / 29)

หก พระพุทธองค์ทรงวางวัตรสำหรับการฉันไว้ว่า พึงจัดหาน้ำฉันน้ำใช้ให้พร้อม วัตรของพระสงฆ์คือต้องบิณฑบาต พระสงฆ์จึงควรปฏิบัติให้เรียบร้อย (วิ.จ. (บาลี) 7 / 427 / 232)

(2) ประเภทของอาหารที่ควรรับประทานอาหารให้ได้ครบและได้สัดส่วน

ที่พอเหมาะ คือ

หนึ่ง โปรตีน โปรตีนเป็นสารอาหารสำคัญที่จำเป็นต่อการมีสุขภาพดี โปรตีนมีกรดอะมิโนและไนโตรเจนสารจำเป็นสำหรับการเจริญเติบโตและการซ่อมสร้างร่างกาย ทั้งยังเป็นแหล่งพลังงาน จะพบได้ในอาหารประเภทเนื้อสัตว์ต่าง ๆ นม ไข่ ถั่วและผลิตภัณฑ์ของถั่ว เช่น เต้าหู้ น้ำเต้าหู้ น้านมถั่วเหลือง เมล็ดพืช มันฝรั่ง และอาหารทะเล เป็นต้น

สอง คาร์โบไฮเดรต คาร์โบไฮเดรตเป็นแหล่งพลังงานสำคัญ เพื่อให้ร่างกายของคนเราทำงานได้อย่างเต็มที่ คาร์โบไฮเดรตมีความจำเป็นต่อกระบวนการย่อย ซึ่งเป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อการใช้โปรตีนและไขมันของร่างกาย หากขาดคาร์โบไฮเดรตแล้วร่างกายจะใช้โปรตีนและไขมันได้ไม่เต็มที่ ควรรับประทานคาร์โบไฮเดรตชนิดดัดแปลงให้น้อยที่สุด

หากเป็นไปได้ไม่ควรรับประทานเลย คาร์โบไฮเดรตชนิดถูกคัดแปลง มักแฝงมาในอาหารประเภทต่าง ๆ เช่น ในขนม น้ำอัดลม เป็นต้น ดังนั้นในปัจจุบันจึงทำให้ได้รับคาร์โบไฮเดรตมากเกินไป จะทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกายหลายประการ ได้แก่ โรคเบาหวาน อีกทั้งทำให้เกิดระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ เนื่องจากเมื่อคนเรารับประทานอาหารหวานเข้าไป ร่างกายจะหลั่งอินซูลินออกมามากอย่างรวดเร็ว เพื่อขจัดน้ำตาลที่มากเกินไปในกระแสเลือดเข้าไปอยู่ในเซลล์ของร่างกาย เมื่อน้ำตาลหมดไปจากกระแสเลือด จะเกิดภาวะน้ำตาลต่ำกว่าปกติ ผู้ที่รับประทานอาหารหวานมาก ๆ จะมีน้ำหนักตัวมากแต่มีสุขภาพไม่ดีเกิดอาการเวียนศีรษะและเป็นลมง่าย

สาม ไขมัน ไขมันเป็นแหล่งให้พลังงานที่สูงที่สุดในประเภทอาหารทั้งหมด ไขมันมีความจำเป็นแก่ร่างกาย ซึ่งทำหน้าที่ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย ซึ่งมีสองประเภท คือ ไขมันที่ได้จากพืชและไขมันที่ได้จากสัตว์ ได้แก่ น้ำมันปาล์ม น้ำมันมะพร้าว น้ำมันถั่ว น้ำมันงา กะทิ น้ำมันหมู เป็นต้น ไขมันที่ได้จากพืชและสัตว์จะประกอบด้วยกรดไขมันที่อิ่มตัวและไม่อิ่มตัว ซึ่งกรดไขมันที่อิ่มตัวสามารถก่อให้เกิดโรคต่าง ๆ ได้ โดยการที่ไขมันเหล่านี้จะไปเกาะผนังของหลอดเลือดแดง ทำให้หลอดเลือดแดงเกิดการอุดตัน ได้แก่ โรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน เป็นต้น ดังนั้นจึงควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง และน้ำมันที่ผ่านการตัดแปลง เนื่องจากกรดไขมันที่จำเป็นจะถูกทำลายด้วยความร้อน รวมทั้งสามารถถูกทำลายโดยแสงแดดและอากาศได้ด้วย ดังนั้น ควรเก็บอาหารประเภทเมล็ดพืช ข้าว ผลไม้เปลือกแข็งที่มีกรดไขมันที่จำเป็นประกอบอยู่ไว้ในภาชนะปิด และเลือกใช้น้ำมันที่สกัดโดยใช้ความเย็นแทนความร้อนจะทำให้ได้กรดไขมันที่มีคุณค่าต่อร่างกายมากที่สุด

สี่ น้ำ น้ำมีความสำคัญต่อร่างกาย แต่คนเราส่วนใหญ่มักจะมองข้าม ในร่างกายของคนเรามีส่วนประกอบของน้ำเป็นส่วนใหญ่ 60-70 เปอร์เซ็นต์ น้ำในร่างกายจะทำหน้าที่พาสารอาหารไหลเวียนไปทั่วร่างกาย ในแต่ละวันเราจะเสียน้ำไป 6-8 เปอร์เซ็นต์ของจำนวนน้ำทั้งหมด ซึ่งสามารถทำให้ร่างกายของเราเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ ดังนั้นเราจึงควรดื่มน้ำให้เพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย ในผู้ใหญ่ต้องการน้ำวันละอย่างน้อย 6-8 แก้ว จึงจะเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย และที่ควรให้ความสนใจ คือ ชนิดของน้ำที่ใช้ดื่ม ได้แก่ การดื่มน้ำประปา แม้ว่าจะปลอดภัยจากเชื้อโรคแต่อาจจะทำให้ได้โลหะหรือสารเคมีที่เป็นอันตรายต่อร่างกายอื่น ๆ ได้ เช่น คลอรีน เป็นต้น

ห้า วิตามิน วิตามินมีความจำเป็นต่อการปลดปล่อยพลังงานออกจากสารอาหารประเภทโปรตีน ไขมัน และคาร์โบไฮเดรต จำเป็นต่อความมีชีวิตของเนื้อเยื่อและเซลล์ หากขาดวิตามินจะทำให้รู้สึกไม่สบายและเกิดโรคขึ้นได้ วิตามินอาจอยู่ในรูปของยา ซึ่งความจริงวิตามินไม่ใช่ยาแต่เป็นอาหาร วิตามินเป็นสารที่เกิดจากธรรมชาติมีอยู่ในอาหารทั้งพืชและเนื้อสัตว์

แต่สามารถรับประทานวิตามินเสริมเพื่อให้ร่างกายได้สารอาหารครบถ้วนได้วิตามินมีแหล่งที่มาทั้งจากธรรมชาติและจากการสังเคราะห์จากธรรมชาติได้จากพืชและสัตว์ ซึ่งมีคุณภาพดีกว่าวิตามินสังเคราะห์ ในบางโอกาสวิตามินสังเคราะห์อาจเป็นพิษต่อร่างกาย ทำให้มีปัญหาต่อระบบการย่อยอาหารแต่เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นในบางคนเท่านั้น (ธรรมปราโมทย์, 2537, หน้า53-66)

(3) อาหารและเครื่องดื่มที่ควรหลีกเลี่ยง หากรับประทานอาหารมากเกินไป ความจำเป็นของร่างกาย อาจทำให้เสียสมดุลอาหารและก่อให้เกิดโรค จึงควรรับประทานอาหารแต่พอควรและหลีกเลี่ยงอาหารบางชนิด เช่น

หนึ่ง อาหารไขมันสูง การรับประทานอาหารทอด อาหารที่มีไขมันสูงเป็นประจำจะทำให้เป็นอันตรายต่อหลอดเลือดแดง ก่อให้เกิดโรคของหลอดเลือดหัวใจหลอดเลือดแดงแข็งตัวและมะเร็ง ปัจจุบันพบว่า น้ำมันพืชเป็นไขมันไม่อิ่มตัว แต่ก็ยังไม่ปลอดภัยเนื่องจากไขมันไม่อิ่มตัวเมื่อถูกความร้อนสูงจะแตกตัวเป็นอนุมูลอิสระเป็นจำนวนมาก อนุมูลอิสระจะแย่งอิเล็กตรอนจากเซลล์รอบข้าง ทำให้เนื้อเยื่อเสียหายเป็นบริเวณกว้าง เป็นต้น ซึ่งเป็นสาเหตุของการเสื่อมของหลอดเลือดและไขข้อ

สอง อาหารหวานจัด ร่างกายของคนเราต้องการพลังงานส่วนใหญ่จากคาร์โบไฮเดรต อาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนสามารถให้พลังงานแก่ร่างกายเพียงพอ อาหารในปัจจุบันมักมีคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนน้อย แต่มีน้ำตาลทรายซึ่งไม่ใช่อาหารที่ได้จากธรรมชาติ น้ำตาลทรายไม่มีสารอาหารสำหรับกระบวนการเมตาโบลิซึม แต่น้ำตาลที่เรารับประทานเข้าไปจะดึงสารอาหารประเภทอื่นในกระแสเลือดมาเผาผลาญ การบริโภคน้ำตาลในยุคนี้มีปริมาณสูงขึ้นและเป็นนิสัย เนื่องจากอาหารสำเร็จรูปจะมีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบถึง 82 เปอร์เซ็นต์

สาม อาหารสำเร็จรูป คุณค่าทางอาหารในอาหารสำเร็จรูปหรืออาหารกระป๋องถูกทำลายระหว่างกระบวนการผลิต โดยสารอาหารจะถูกสกัดออกก่อนและเติมเข้าไปในอัตราส่วนซึ่งผิดธรรมชาติ วิธีนี้ไม่ได้แก้ปัญหาคคุณค่าทางอาหารที่สูญเสียไป เนื่องจากความสมดุลของสารอาหารต่าง ๆ ถูกทำลายหมดแล้ว อาหารสำเร็จรูปส่วนใหญ่จึงประกอบด้วยน้ำตาล เกลือ ไขมัน และคาร์โบไฮเดรตที่ถูกขัดสีจนผิดธรรมชาติ เมื่อพิจารณาจากส่วนประกอบของอาหารสำเร็จรูป จะพบว่าไม่ใช่ส่วนประกอบตามธรรมชาติของอาหารชนิดนั้น ๆ อาหารกระป๋องบางประเภทมีส่วนประกอบกว่า 25 ชนิดที่ไม่จัดว่าเป็นอาหาร อาหารที่มีสารเคมีเป็นส่วนผสม เช่น สารกันบูด สารเคมีใช้แต่งสี แต่งกลิ่น แต่งรส สารผสมอาหารไม่มีคุณค่าทางอาหารแต่อย่างใด แต่ยังเป็นอันตรายต่อสุขภาพ หากรับประทานเข้าไปจะก่อให้เกิดผลเสียต่อกระบวนการเมตาโบลิซึมในร่างกายและทำให้เกิดโรคได้ เช่น โรคขาดสารอาหาร โรคมะเร็ง

สี่ แป้งที่ถูกขัดสีและป่นจนละเอียดขาว แป้งทุกชนิดจะถูกป่นจนขาวละเอียด ทำให้ขาดเส้นใยตามธรรมชาติ วิตามินและเกลือแร่ถูกทำลาย

ห้า อาหารหมักดอง อาหารหรือผักผลไม้ดองจะใช้กรดน้ำส้มและเกลือในการหมัก และอาจเติมน้ำตาลเทียมหรือขัณฑสกรใส่ลงไปด้วย เมื่อรับประทานเข้าไปในร่างกาย อาจเกิดผลเสียต่อร่างกายจากกรดหรือปริมาณเกลือที่มากเกินไป เช่น ทำให้โรคกระเพาะอาหารอักเสบจากการถูกกรดน้ำส้มกัดผนังกระเพาะอาหาร โรคไตจากการรับประทานอาหารเค็มมากเกินไปได้ อาหารหมักดองมักสูญเสียวิตามินหรือเกลือแร่ออกจากอาหารหรือผักผลไม้ไปจากกระบวนการหมัก ทำให้ได้รับสารอาหารทางโภชนาการไม่ครบถ้วน

หก เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนเป็นส่วนผสม น้ำอัดลมประเภทน้ำดำ เครื่องดื่มชูกำลัง นอกจากจะมีน้ำตาลเป็นส่วนผสมแล้วยังมีคาเฟอีนเป็นส่วนผสม น้ำดื่มประเภทนี้จะรบกวนระบบการย่อยอาหารทำให้การดูดซึมอาหารไม่ดี สำหรับคาเฟอีนที่มีคาเฟอีนเป็นส่วนผสมจึงมีผลกระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง หากดื่มคาเฟอีนในปริมาณมากจะทำให้หัวใจเต้นผิดปกติและความดันเลือดสูง คาเฟอีนมีฤทธิ์ขับปัสสาวะ ดังนั้นการดื่มคาเฟอีนหนึ่งถ้วยจะขับน้ำออกจากร่างกายถึงสามแก้ว น้ำที่ถูกขับออกจากร่างกายจะพาวิตามินที่ละลายในน้ำออกไปด้วย นอกจากนี้ในคาเฟอีนยังมีทีนอลซึ่งกระตุ้นให้เกิดการสร้างสารไนโตรซามีนขึ้นในร่างกาย ซึ่งสารไนโตรซามีนก่อให้เกิดโรคมะเร็ง ส่วนน้ำชาที่มีคาเฟอีนเป็นส่วนผสมแต่น้อยกว่าคาเฟอีน แต่ชามีแทนนินซึ่งเป็นกรดจะขัดขวางการดูดซึมของเกลือแร่และวิตามิน การดื่มมะนาวหรือนมลงไปใ้ในน้ำชาอาจจะลดแทนนินลงได้ หากนิยมดื่มน้ำชาอาจใช้ชาสมุนไพรที่ไม่มีคาเฟอีนและแทนนินเป็นส่วนผสมและยังมีประโยชน์ต่อร่างกายมากกว่า สำหรับโกโก้และช็อกโกแลตก็มีคาเฟอีนเป็นส่วนผสม หากรับประทานในปริมาณมากก็สามารถเกิดโทษเช่นเดียวกันกับการดื่มคาเฟอีน

เจ็ด แอลกอฮอล์ การดื่มแอลกอฮอล์มีผลต่อระบบประสาทส่วนกลาง สมอง หัวใจ และอวัยวะอื่น ๆ แอลกอฮอล์มีพิษต่อร่างกายมาก และจัดอยู่ในประเภทของยา อาหารและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์จะมีคาร์โบไฮเดรตเป็นส่วนผสม ได้แก่ สุรา เบียร์ ไวน์ กระแฉ่ำ ข้าวหมาก เป็นต้น ทำให้ผู้ที่ดื่มหรือรับประทานอาหารหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ไม่ย่อยอาหาร โดยเฉพาะสุราและเบียร์ซึ่งมีความเข้มข้นของแอลกอฮอล์มากกว่าเครื่องดื่มและอาหารที่มีแอลกอฮอล์ประเภทอื่น การดื่มแอลกอฮอล์นาน ๆ จะทำให้ร่างกายขาดเกลือแร่และวิตามิน รวมทั้งยังทำลายเซลล์สมองอีกด้วย เนื่องจากแอลกอฮอล์จะทำให้เซลล์สมองใช้น้ำตาลไม่ได้ ผู้ที่ติดสุรามักจะขาดสารอาหารเป็นพิษต่อตับ เมื่อตับไม่สามารถทำงานได้ตามปกติจนกระทั่งเสียหายที่ก็จะเกิดโรคตับแข็งในที่สุด (ธรรมปราโมทย์, 2537, หน้า67-68)

3.1.2 ยารักษาโรคและการดูแลรักษาตนเองเมื่ออาพาธ

(1) หลักปฏิบัติทั่วไปเกี่ยวกับยารักษาโรคที่พระสงฆ์พึงปฏิบัติ ซึ่งพระเยื้อง ปั่นแห่งเพชร (2540, หน้า78) ระบุไว้ดังนี้ สิ่งจำเป็นแก่ชีวิตในปัจจุบันที่ 4 คือ ยารักษาโรค ซึ่งมนุษย์ทุกคนจำเป็นต้องใช้ในยามที่เกิดโรคร้าย ในพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงเรื่องการใช้ยาไว้มากรวมถึงให้ความสำคัญไว้หลายประการ โดยเฉพาะในภคตวรรษชั้นแรกได้กล่าวถึง ยารักษาโรคที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตเพิ่มเติมขึ้นภายหลังอีกด้วย ในช่วงแรกยังไม่มียาที่มียาบัญญัติเกี่ยวกับยารักษาโรคมกนัก เนื่องจากยังไม่มีพระสงฆ์มาก พระพุทธเจ้าเพียงแต่อนุญาตให้ฉันสมอดองในน้ำปัสสาวะเท่านั้น ต่อมาเมื่อมีผู้เข้ามาบวชในพระพุทธศาสนาเพิ่มมากขึ้น ปัญหาเรื่องโรคร้ายที่มนุษย์ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้จึงเกิดขึ้นกับพระสงฆ์ ดังนั้นพระพุทธเจ้าจึงทรงอนุญาตการใช้ยาเพิ่มขึ้นเพื่อความเหมาะสม และทรงอนุญาตให้รักษาด้วยแพทย์แผนโบราณและแพทย์แผนปัจจุบัน สำหรับพืชสมุนไพรเพื่อใช้รักษาโรคซึ่งพระพุทธองค์ทรงอนุญาตให้ฉันได้ตลอดเวลา และยังมีใช้ใน ปัจจุบันซึ่งเป็นสมุนไพรพื้นบ้าน ได้แก่ ขิง ข่า ขมิ้น สะเดา บอระเพ็ด กระเพรา พริกไทย มะขามป้อม เกลือสมุท เป็นต้น (เยื้อง ปั่นแห่งเพชร, 2540, หน้า79-80)

(2) หลักปฏิบัติทั่วไปเกี่ยวกับการดูแลรักษาตนเองเมื่ออาพาธที่พระสงฆ์พึงปฏิบัติ พระมหาปองปริดา ปริบูรณ์ (2545, หน้า16-78) กล่าวว่า ในพระพุทธศาสนาได้แบ่งโรคออกเป็นสองประเภทคือ โรคทางกาย ได้แก่ โรคที่เกิดขึ้นกับร่างกาย สามารถแบ่งออกได้เป็นสามกลุ่ม คือ หนึ่ง โรคที่เกิดกับอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายแต่ไม่ได้ระบุชื่อโรคชัดเจน เช่น โรคทางตา โรคทางหู โรคทางจมูก สอง โรคที่มีเพียงชื่อเท่านั้น แต่ไม่มีรายละเอียดเกี่ยวกับการรักษาไว้ เช่น โรคหืด โรคลมบ้าหมู โรคเบาหวาน สาม โรคที่ระบุชื่อและมีรายละเอียดเกี่ยวกับการรักษาไว้ชัดเจน เช่น โรคหืด โรคท้องร่วง โรคกรดสีดวงทวาร โรคทางกายมีสาเหตุมาจากความไม่สมดุลของธาตุทั้งสี่ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ความแปรปรวนของฤดูกาล การบริหารกายไม่สม่ำเสมอ การถูกทำร้ายร่างกายหรือการได้รับอุบัติเหตุ วิกฤตกรรมในอดีตชาติ และปัจจุบันชาติ การถูกอมนุษย์เข้าสิง การถ่ายทอดทางพันธุกรรม การติดเชื่อ รวมทั้งความคิดและอารมณ์ และโรคทางใจ ได้แก่ โรคที่เกิดจากการที่จิตใจของคนเราถูกรบกวนงำด้วยกิเลสอย่างละเอียดที่จุ่มลึกอยู่ในจิตไร้สำนึก เมื่อมีสิ่งต่าง ๆ จากภายนอกและภายในจิตมากระทบก็จะพุ่งขึ้นมาเป็นกิเลสอย่างกลางหรือกิเลสชนิดที่ทำให้จิตเศร้าหมองขุนมัวขัดขวางการกระทำความดี และสุดท้ายอาจจะแสดงผลออกมาเป็นกิเลสอย่างหยาบ ได้แก่ การทำชั่วทางกายและวาจา เช่น การทำร้ายผู้อื่น การลักขโมย การพูดคำหยาบ การเสพสุราและสารเสพติด เป็นต้น นอกจากนี้พระมหาปองปริดา ปริบูรณ์ (2545, หน้าก-ข) ยังได้กล่าวถึง การรักษาโรคทางกายและทางใจ ในพระพุทธศาสนาดังนี้ การรักษาโรคทางกาย มี 3 วิธี ได้แก่ หนึ่ง การดูแลรักษาสุขภาพ

ตนเองและการรักษาด้วยวิธีทางการแพทย์แผนปัจจุบัน การดูแลสุขภาพทั่วไป ได้แก่ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การขับถ่ายอุจจาระปัสสาวะ การสวมเสื้อผ้าที่เหมาะสมกับสภาพอากาศ การออกกำลังกายการอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี รวมทั้งการเตรียมยาสมุนไพรต่าง ๆ ไว้สำหรับการฉีดยา การดื่มน้ำ การพักผ่อน การได้ทำ การหยอด การนวด การรมควัน การอบไอน้ำ เมื่อเกิดการอาพาธ สอง การใช้ธรรมบำบัด ได้แก่ การปฏิบัติตามหลักธรรม การทำสมาธิ การเดินจงกรม การฟังและพิจารณาธรรมจนเกิดความเข้าใจซาบซึ้ง การระลึกถึงคุณงามความดี การปฏิบัติตามวิธีดังกล่าว จะทำให้ร่างกายและจิตใจเกิดความอิ่มใจ ความสุข และความผ่อนคลาย จึงเกิดผลดีต่อการรักษาโรค สาม การรักษาด้วยพลังจิต วิธีนี้ได้แก่ การใช้พุทธานุภาพ การกล่าวสัจวาจา และการสวดมนต์ สำหรับโรคทางใจสามารถรักษาได้ด้วยการเจริญวิปัสสนา คือ การใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นแจ้งตามความเป็นจริงในธรรมะทั้งหลาย ได้แก่ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความไม่มีตัวตน จนคลายความยึดมั่นถือมั่น โดยการเจริญสมถกรรมฐานก่อนแล้วจึงเจริญวิปัสสนา หรืออาจเริ่มต้นด้วยการเจริญวิปัสสนาก่อนก็ได้ นอกจากนั้นพระพุทธศาสนายังได้กล่าวถึงโรคทางจิต (mental diseases) ตามทัศนะของการแพทย์ปัจจุบัน ได้แก่ ความเศร้าโศก ความคร่ำครวญ ความเสียใจ ความสิ้นหวัง ความประสพกับสิ่งที่ไม่ชอบใจ ความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก และความไม่สมปรารถนา ซึ่งมีสาเหตุที่แท้จริงมาจากกิเลสหรือการหมกมุ่นในความโกรธ ความเห็นผิด ความหลง ความสูญเสียมูลค่า การถูกอมนุษย์เข้าสิง ความผิดปกติของสารเคมีในร่างกายและสิ่งเสพติด โรคทางจิตมีวิธีการรักษาตามหลักพระพุทธศาสนา สามประการ คือ หนึ่ง การพิจารณาหาเหตุผล คุณค่า ประโยชน์และโทษในเรื่องนั้น ๆ พร้อมทั้งการรู้จักแก้ไขปัญหาและการรู้จักดำเนินชีวิตให้ถูกต้อง วิธีนี้เหมาะสำหรับผู้ป่วยมีอาการไม่รุนแรงที่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ สอง การใช้สมาธิบำบัด เช่น อานาปานสติ พุทธานุสติ การเจริญเมตตา เพื่อสงบระงับกิเลสจนทำให้เกิดปีติสุขและความผ่อนคลาย สาม การคบหากัลยาณมิตร เช่น พ่อแม่ ครูอาจารย์ พระสงฆ์ แพทย์ จิตแพทย์ เพื่อน หรือบุคคลที่สามารถให้คำแนะนำและคำปรึกษาได้

สำหรับหลักสุขภาพทั่วไปเกี่ยวกับการใช้ยาและการดูแลรักษาตนเองเมื่อเจ็บป่วยของประชาชนทั่วไปรวมทั้งพระสงฆ์ ได้แก่ (กองสุขศึกษา, 2541, หน้า12) ไม่ควรซื้อยาและสมุนไพรต่าง ๆ รับประทานเอง ยกเว้นสมุนไพรพื้นบ้านที่เป็นที่รู้จัก ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนใช้ยา รับประทานยาตามคำสั่งแพทย์ ไม่ควรรับประทานยาที่หมดอายุ อาจก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพได้ เมื่อเกิดการเจ็บป่วยควรไปพบแพทย์ ควรตรวจสุขภาพประจำปี เพื่อส่งเสริมและป้องกันสุขภาพ

3.1.3 การรักษาความอบอุ่นของร่างกายและเครื่องนุ่งห่ม

หลักปฏิบัติทั่วไปเกี่ยวกับการรักษาความอบอุ่นของร่างกายและเครื่องนุ่งห่มที่พระสงฆ์พึงปฏิบัติ มีดังนี้

(1) ควรสวมใส่จีวรและใช้เครื่องนุ่งห่มของพระสงฆ์ เพื่อคลายความหนาวร้อนและป้องกันแมลงสัตว์กัดต่อย ปกปิดร่างกายไม่ให้เกิดความอาย และสามารถป้องกันความกำหนัดที่อาจจะเกิดขึ้นกับตนเองและผู้อื่น (ที.ปา. (บาลี) 11 / 113 / 142)

(2) ควรซักเสื้อผ้าและเครื่องนุ่งห่มของพระสงฆ์ให้สะอาดและนำผืนแดดให้แห้งอยู่เสมอ และเปลี่ยนทุกวันไม่ควรสวมใส่ซ้ำกัน เพื่อป้องกันเชื้อโรคที่ติดมากับเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม (ที.ปา. (บาลี) 11 / 113 / 142)

(3) สวมใส่เสื้อผ้าและใช้เครื่องนุ่งห่มของพระสงฆ์ที่สะอาด ไม่อับชื้น และให้ความอบอุ่นเพียงพอ (กองสุขศึกษา, 2541, หน้า11)

3.1.4 การออกกำลังกาย การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่มิประโยชน์ต่อร่างกายสามารถป้องกันการเกิดโรคร้ายไข้เจ็บได้ (ถ.ข. (บาลี) 17 / 1 / 2) การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หมายถึง การออกกำลังกายหรือการฝึกซ้อมให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ทำงานมากกว่าภาวะปกติอย่างเป็นระบบระเบียบ โดยคำนึงถึงความเหมาะสมกับเพศ วัย และสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล เป็นสำคัญ จนเป็นผลให้ร่างกายและจิตใจเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น (มงคล ใจดี, 2539, หน้า2) ซึ่งแนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ คือ การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องปฏิบัติไปตลอดชีวิตโดยฝึกปฏิบัติให้ถูกต้อง และเป็นลำดับขั้นตอนของการออกกำลังกายมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาสุขภาพ สมรรถภาพ ขนาด สัดส่วนของร่างกาย จะเห็นผลดีได้ต้องฝึกอย่างน้อย 6-8 สัปดาห์ ต้องเลือกกิจกรรมให้เหมาะสมกับอายุ และสมรรถภาพร่างกายของแต่ละคน โดยใช้วิธีค่อยเป็น ค่อยไป ให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังกาย และควรใช้กิจกรรมการออกกำลังกายหลาย ๆ อย่าง ที่สำคัญคือควรออกกำลังกายโดยสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 10-30 นาทีและเป็นเวลาเดียวกัน ในพระพุทธศาสนาแม้พระพุทธองค์ไม่ได้ส่งเสริมให้พระสงฆ์ออกกำลังกายเหมือนบุคคลทั่วไป เนื่องจากไม่เหมาะสมกับสมณเพศที่ต้องดำรงอยู่ตลอดเวลา แต่พระองค์ทรงสนับสนุนการออกกำลังกายที่ไม่โหดโผนเหมาะสมกับความเป็นสมณเพศ

หลักปฏิบัติทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่พระสงฆ์พึงปฏิบัติมีดังนี้

(1) การออกกำลังกายด้วยการเดินจงกรม ซึ่งทำให้ร่างกายเผาผลาญอาหารได้ดีและช่วยขับสารพิษต่าง ๆ ที่สะสมในร่างกายขับออกทางผิวหนังพร้อมกับเหงื่อ และทางอุจจาระปัสสาวะทำให้ร่างกายไม่เกิดการเจ็บป่วยบ่อย การเดินจงกรมมีอานิสงส์ 5 ประการ คือ ทำให้ผู้ที่เดินจงกรมมีความอดทนต่อการเดินทางไกล การบำเพ็ญเพียร ไม่เจ็บป่วยง่าย ทำให้

อาหารย่อยได้ดี มีสมาธินาน สถานที่เดินจงกรมควรทำให้พื้นสำหรับเดินได้สะดวก ไม่ขรุขระ เดินแล้วไม่เจ็บเท้า ไม่มีต้นไม้หรือกิ่งไม้ที่อยู่ใกล้ เนื่องจากอาจทำให้เดินชนกันได้บาดเจ็บ พื้นสำหรับเดินไม่รกรุงรัง เนื่องจากอาจจะเหยียบสัตว์หรือถูกงูกัดได้ และไม่ควรแคบหรือกว้างเกินไปเนื่องจาก เล็บ นิ้วมือ หรือข้อศอกอาจจะกระทบกับผนังกำแพงทำให้ได้รับบาดเจ็บและทำให้จิตใจฟุ้งซ่านได้ ควรทำสถานที่เดินจงกรมให้มีความกว้างประมาณหนึ่งศอกครึ่ง (ประมาณ 75 เซนติเมตร) หรือห่างกันข้างละหนึ่งศอก (ประมาณ 50 เซนติเมตร) ยาวประมาณ 60 ศอก (ประมาณ 30 เมตร)(ขุ.ชา.อ. (บาลี) 1 / 11 ฉบับมหาจุฬาฯ)

(2) การออกกำลังกายด้วยการทำงานอย่างใดอย่างหนึ่ง ได้แก่ การกวาดบริเวณที่พัก การทำความสะอาดสถานที่ซึ่งเหมาะสมแก่สมณะวิสัย การกวาดมีอานิสงส์หลายประการ ได้แก่ ทำให้จิตผ่องใสและผู้อื่นพบเห็นเกิดความเลื่อมใส เป็นแบบอย่างที่ดีแก่ผู้อื่น เมื่อเสียชีวิตไปย่อมเกิดในสุคติ (สถานที่ดี) (วิ.ป. (บาลี) 8 / 979 / 326)

(3) การบีบนิ้วตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อเป็นการผ่อนคลายความปวดเมื่อย เพิ่มการไหลเวียนโลหิต แต่การบีบนิ้วสำหรับพระสงฆ์ต้องไม่มีจุดประสงค์เพื่อความสวยงาม หรือทำให้เกิดความหลงไหลเมาแก้ว เป็นต้น (พระมหาปองปริศา ปริบูรณ์, 2545, หน้า187)

3.1.5 การพักผ่อน ร่างกายที่ทำงานมาทั้งวันหรือทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นเวลานานย่อมเหน็ดเหนื่อย เมื่อร่างกายได้พักผ่อนด้วยวิธีการอย่างใดอย่างหนึ่ง ความเหนื่อยล้าย่อมคลายและหายไป ทำให้ร่างกายมีความพร้อมที่จะทำงานได้อีก และเป็นการป้องกันโรคได้อีกด้วย เช่น โรคเครียด โรคปวดหลัง เป็นต้น การพักผ่อน หมายถึง การหยุดพักในระหว่างการทำงานหรือการเล่น เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดและลดความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าอ่อนเพลียลงร่างกาย (เอมอัชฌา วัฒนบูรานนท์, ทวี อนันตกุลธนธิและสุนิสา โสภประยูร, 2542, หน้า77)

หลักปฏิบัติเกี่ยวกับการพักผ่อนที่พระสงฆ์พึงปฏิบัติในพระไตรปิฎก ไม่แตกต่างจากหลักการดูแลสุขภาพทั่วไปมีดังนี้

(1) การพักผ่อนด้วยการนอน การพักผ่อนที่ดีที่สุดคือการนอน เมื่อร่างกายได้นอนพัก ร่างกายจะมีโอกาสซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอไป เมื่อตื่นขึ้นมาจะทำให้ร่างกายสดชื่น กระปรี้กระเปร่า มีความสุขทั้งกายและใจ พระพุทธเจ้าได้ทรงแนะนำให้นอนอย่างราชสีห์หรือสีหไสยา คือ นอนตะแคงขวา ซ้อนเท้า เหลื่อมเท้าอย่างมีสติสัมปชัญญะ (ม.ม. (บาลี) 12 / 467 / 500) ก่อนนอนให้กำหนดกรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือแผ่เมตตา จะทำให้หลับและตื่นอย่างเป็นสุข (วิ.อ. (บาลี) 2 / 2 ฉบับมหาจุฬาฯ) และควรนอน

วันละ 8-10 ชั่วโมง (เอ็มอัชมา วัฒนบูรานนท์, ทวี อนันตกุลนธิ และสุนิศา โสมประยูร, 2542, หน้า 81)

(2) การพักผ่อนด้วยการเดิน เมื่อทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งนานเกินไป อาจเกิดอาการปวดตามข้อหรือกล้ามเนื้อ ควรลุกเดินไปมา เพื่อให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย โดยการเปลี่ยนอิริยาบถ เช่น นั่งสมาธินานเกิดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อให้เปลี่ยนอิริยาบถเป็นการเดินจงกรมแทน (ม.บ. (บาลี) 12 / 393 / 422)

(3) การพักผ่อนด้วยการทำสมาธิ ขณะที่จิตเป็นสมาธิ จะทำให้เกิดความอึดเิบความสุข และความผ่อนคลายความสงบทั้งกายและใจ การทำสมาธิอาจทำได้โดยการกำหนดลมหายใจเข้าออก เป็นต้น (ส.ม. (บาลี) 19 / 1329 / 401)

(4) การพักผ่อนด้วยการทำกิจกรรมนันทนาการ เช่น การเดินเล่น หรือนั่ง นอนพักผ่อนในสถานที่ที่สงบไม่มีคนพลุกพล่าน เช่น ในป่าที่ปราศจากอันตราย เป็นต้น ซึ่งเหมาะสมกับสมณเพศ (วิ.ภิกขุณี. (บาลี) 3 / 296 / 165)

3.1.6 การขยับถ่าย การขยับถ่ายอุจจาระปัสสาวะเป็นการขยับของเสียออกจากร่างกาย จึงควรขยับถ่ายอุจจาระเป็นเวลาทุกวัน เพื่อไม่ให้ของเสียต่าง ๆ ถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือด ซึ่งก่อให้เกิดผลเสียต่อร่างกาย ได้แก่ อาจเกิดอาการปวดศีรษะ เป็นไข้ อึดแน่นท้อง เบื่ออาหาร หงุดหงิด นอนไม่หลับได้ และควรขยับถ่ายอุจจาระปัสสาวะในห้องส้วมที่ถูกสุขลักษณะ โดยสวมรองเท้าเข้าห้องน้ำเพื่อป้องกันโรคที่เกิดขึ้นกับเท้า เช่น โรคน้ำกัดเท้า รวมทั้งโรคพยาธิได้ (กองสุขศึกษา, 2541, หน้า12)

หลักปฏิบัติเกี่ยวกับการขยับถ่ายที่พระสงฆ์พึงปฏิบัติในพระไตรปิฎก ไม่แตกต่างจากหลักการดูแลสุขภาพทั่วไปมีดังนี้

(1) ควรขยับถ่ายอุจจาระปัสสาวะให้เป็นเวลาเพื่อป้องกันมิให้ของเสียสะสมในร่างกายซึ่งอาจก่อให้เกิดโรคได้ ควรขยับถ่ายในที่ที่เหมาะสม เช่น ห้องส้วม เนื่องจากอุจจาระปัสสาวะมีเชื้อโรคและเป็นการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรคบางชนิดที่นำโดยแมลงวัน ซึ่งเป็นพาหะของโรคติดต่อ (พระมหาปองปริดา ปริบูรณ์, 2545, หน้า183)

(2) พระพุทธรองค์ทรงไม่ให้พระสงฆ์ยืนถ่ายอุจจาระปัสสาวะ เพราะจะทำให้อุจจาระปัสสาวะกระเด็นออกจากที่ถ่าย ทำให้เกิดความสกปรกและแพร่กระจายเชื้อโรค (วิ.จ. (บาลี) 189 / 68)

(3) การใช้ห้องน้ำห้องส้วม พระพุทธรองค์ได้ทรงแนะนำให้พระสงฆ์ทำธุระส่วนตัวในห้องน้ำ โดยให้จัดเตรียมน้ำสำหรับล้างทำความสะอาดไม้และตะกร้าใส่ไม้สำหรับทำความสะอาดราวตากผ้าไว้ในห้องน้ำ (วิ.จ. (บาลี) 7 / 189-190 / 73-74) นอกจากนั้นทรงให้ทำราว

ไว้สำหรับตั้งตัวเองลุกขึ้นหลังจากทำธุระเสร็จ เพื่อป้องกันมิให้เกิดอุบัติเหตุหกล้ม และเพื่อให้สะดวกแก่พระสงฆ์ที่อาพาธหรือพระสงฆ์ที่ชรา (วิ.จ. (บาลี) 7 / 162-163 / 75)

(4) การใช้ห้องน้ำให้ใช้อย่างมีสติไม่ให้รีบร้อน มีมารยาทในการใช้ห้องน้ำ ไม่ควรส่งเสียงดัง ไม่ทำให้ภายในห้องน้ำสกปรก ไม่ควรเหลือน้ำไว้ในขัน หากในห้องน้ำไม่มีน้ำให้จัดหามาให้พร้อม ให้ทำความสะอาดห้องน้ำทั้งด้านนอกและด้านใน (วิ.จ. (บาลี) 7 / 418 / 245) และล้างมือหลังขับถ่าย (กองสุขศึกษา, 2541, หน้า12)

(5) ควรสวมรองเท้าเข้าห้องน้ำ เพื่อป้องกันอาการเจ็บเท้าและป้องกันบาดแผลสกปรกติดเชื้อ ในกรณีที่พระสงฆ์มีแผลที่เท้า (พระมหาปองปริดา ปริบูรณ์, 2545, หน้า 182)

3.1.7 การรักษาความสะอาดของร่างกาย การรักษาความสะอาดของร่างกายเป็นการกำจัดสิ่งสกปรกและป้องกันการเกิดโรค

หลักปฏิบัติทั่วไปเกี่ยวกับการรักษาความสะอาดของร่างกายที่พระสงฆ์พึงปฏิบัติมีดังนี้

(1) ควรอาบน้ำเพื่อชำระร่างกายให้สะอาด รู้สึกสดชื่นแจ่มใส พระพุทธองค์ทรงแนะนำให้พระสงฆ์อาบน้ำในห้องน้ำ (วิ.จ. (บาลี) 7 / 99 / 37) ในกรณีที่พระสงฆ์อาพาธให้ทำความสะอาดร่างกายโดยการใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตัว (วิ.จ. (บาลี) 7 / 100 / 37) หากต้องการอาบน้ำให้อาบน้ำอุ่นหรืออบร่างกายด้วยไอน้ำ เพื่อให้เหงื่อออกช่วยขับของเสียออกจากร่างกายทางผิวหนัง เพิ่มการไหลเวียนของโลหิตและทำให้รู้สึกเบาสบาย (พระมหาปองปริดา ปริบูรณ์, 2545, หน้า182) การอาบน้ำควรอาบน้ำทุกวันอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง (กองสุขศึกษา, 2541, หน้า18)

(2) ควรรักษาความสะอาดในช่องปาก ด้วยการแปรงฟันให้สะอาดอยู่เสมอ ในสมัยพุทธกาลนิยมใช้ไม้ชำระฟัน ซึ่งมีความยาว 4 หรือ 8 นิ้ว (วิ.จ. (บาลี) 7 / 174-175 / 68) พระพุทธองค์ทรงกล่าวว่า หากไม่แปรงฟันอาจเกิดผลเสีย คือ มีกลิ่นเหม็นปาก ลิ่นรับรสอาหารได้ไม่ดีทำให้ฉันอาหารไม่อร่อย (วิ.จ. (บาลี) 7 / 173 / 67 และ องปญฺจก (บาลี) 22 / 208 / 278) ดังนั้น จึงควรดูแลในช่องปาก ให้สะอาดด้วยการแปรงฟันอยู่เสมอ โดยแปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธีอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ในตอนเช้าและก่อนนอน รวมทั้งแปรงฟันหรือบ้วนปากหลังรับประทานอาหาร (กองสุขศึกษา, 2541, หน้า18)

(3) ควรดูแลความสะอาดผมและขน พระพุทธเจ้าทรงกำหนดให้พระสงฆ์ไม่ควรไว้ผม เนื่องจากดูแลรักษายากและเสียเวลาในการดูแลผม รวมทั้งไม่ให้ไว้ขนและขนงมุกยาว พระองค์ทรงให้ถอนด้วยแหนบหรือตัดออก เพื่อไม่ให้สกปรกดูสะอาดตา (วิ.จ. (บาลี) 7 / 150 / 60 และ 7 / 154 / 61)

(4) ควบคุมแลความสะอาดในช่องหูไม่ให้มีขี้หูมาก (วิ.จ. (บาลี)

7 / 157 – 158 / 62)

(5) ควบคุมแลความสะอาดของเล็บมือเล็บเท้า ไม่ให้เล็บยาวซึ่งเป็น
ที่สะสมของเชื้อโรคและสิ่งสกปรก พระพุทธเจ้าทรงให้ใช้มีดตัดเล็บตัดเท้าให้เสมอเนื้อ
และทำความสะอาดเล็บมือเล็บเท้าให้สะอาดไม่ให้มีสิ่งสกปรกค้างอยู่ (วิ.จ. (บาลี) 7 / 146-148 /
59-60)

3.1.8 การทำความสะอาดของใช้ ที่อยู่อาศัย และสิ่งแวดล้อมรวมทั้งการอยู่ใน
สิ่งแวดล้อมที่ดี แต่เดิมพระสงฆ์อาศัยอยู่ตามป่า โคนไม้ ภูเขา ซอกเขา ในถ้ำ เป็นต้น เนื่องจาก
เป็นที่สงบปราศจากผู้คน ซึ่งมีสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพมาก ได้แก่ อากาศที่บริสุทธิ์ ทำให้
ผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ ต่อมาพระสงฆ์ได้อาศัยอยู่ในวิหารเสนาสนะกุฎิ (วิ.ม. (บาลี)
4 / 89 / 107) ที่สามารถป้องกัน ความหนาว ความร้อน สัตว์ร้าย เช่น งู ยุง รวมทั้งป้องกันฝน ลม
แดดได้ (วิ.จ. (บาลี) 7 / 200-203 / 87) เสนาสนะจึงถูกสร้างให้มี ซุ้ม ผนัง หน้าต่าง เพดาน
(วิ.จ. (บาลี) 7 / 207 / 89) เพื่อป้องกันสัตว์ร้ายต่าง ๆ ไม่ให้เข้ามาทำร้าย (วิ.จ. (บาลี) 7 / 231-234 /
97-98) การใช้สอยและทำความสะอาดเสนาสนะต่าง ๆ จึงมีความจำเป็น พระพุทธองค์ทรงให้ล้าง
เช็ดถูปิดกวาดและ ล้างเท้าก่อนเข้าภายในที่พัก โดยไม่ให้สวมรองเท้าที่สกปรกเหยียบเสนาสนะ
ไม่ให้บ้วนน้ำลายบนพื้นที่พักเช็ดถูแล้ว ทรงให้บ้วนน้ำลายและทิ้งสิ่งสกปรกลงในกระโถน
(วิ.จ. (บาลี) 7 / 317-320 / 144) ทรงให้เช็ดเท้ากับผ้าเช็ดเท้าหลังล้างเท้าเสร็จ (วิ.จ. (บาลี) 7 / 316/
144) พระพุทธองค์ได้วางระเบียบว่าด้วยการอยู่ในที่พักอาศัย ที่เรียกว่า เสนาสนวัตร เพื่อให้
เสนาสนะเรียบร้อยน่าอยู่เอื้อต่อการมีสุขภาพดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ เป็นการป้องกันไม่ให้เกิด
โรคภัยไข้เจ็บเนื่องจากเสนาสนะไม่สะอาดสกปรก (พระมหาปองปริดา ปริบุญ โณ, 2545, หน้า189)

หลักปฏิบัติทั่วไปเกี่ยวกับการทำความสะอาดของใช้ ที่อยู่อาศัยและ
สิ่งแวดล้อม รวมทั้งการอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดีที่พระสงฆ์พึงปฏิบัติมีดังนี้

(1) ทรงให้ทำความสะอาดของใช้ เช่น จานข้าว ช้อน บาตร เป็นต้น
คว่ำหรือผึ่งแดดภาชนะเหล่านี้ให้แห้ง

(2) ทรงให้ขยันทำความสะอาดที่พักอาศัย ขนเสนาสนะไว้ด้านนอก
ห้อง จัดให้เป็นหมวดหมู่ และระวังไม่ให้เสนาสนะถูกขูดขีดแล้วจึงปิดกวาดเช็ดถู

(3) ทรงให้นำเสนาสนะผึ่งแดด ปิดฝุ่นโดยไม่ให้ใกล้พระสงฆ์รูปอื่น
วิหาร นำใช้น้ำฉุน และไม่ปิดฝุ่นทวนกระแสดลม แล้วจึงเก็บเสนาสนะไว้ที่เดิมโดยระวัง

(4) ทรงให้ปิดประตูหน้าต่าง เมื่อมีลมพัดเอาฝุ่นละอองเข้าที่พัก
เพื่อป้องกันไม่ให้ที่พักสกปรก และฝุ่นละอองเข้าในย่นตา

(5) ทรงให้เปิดหน้าต่างตอนกลางวัน ปิดตอนกลางคืนในฤดูหนาว เนื่องจากในฤดูหนาวกลางวันมีแสงแดดจึงควรได้รับความอบอุ่นจากแสงแดด ส่วนตอนกลางคืนอากาศเย็นควรปิดหน้าต่างเพื่อรักษาความอบอุ่นให้กับร่างกาย ส่วนฤดูร้อนทรงให้ปิดหน้าต่างตอนกลางวัน เปิดตอนกลางคืน เนื่องจากในฤดูร้อนกลางวันปิดหน้าต่างป้องกันไอร้อนเข้าสู่ห้องกลางคืนเปิดหน้าต่างรับความเย็น ซึ่งเป็นการทำให้อากาศในที่พักมีความสมดุลพอดี

(6) ทรงให้ทำความสะอาดสถานที่นั้น และจัดเตรียมน้ำจืดน้ำใช้ไว้

(7) ทรงห้ามไม่ให้ถ่ายหรือเทอุจจาระปัสสาวะ บ้วนน้ำลายลงบนหญ้า หรือ ต้นไม้ ข้างที่พักอาศัย

(8) พระพุทธเจ้าทรงให้ถมพื้นเสนาสนะที่อยู่อาศัย ห้องน้ำ เรือนไฟ และที่เดินจงกรมให้สูง และสร้างที่กั้นกันดินไม่ให้พังลงด้านข้าง รวมทั้งให้มีท่อน้ำหรือรางระบายน้ำเสียเพื่อป้องกันการขังของน้ำภายในสถานที่ดังกล่าว ซึ่งเมื่อน้ำขังอาจเกิดโรคเกี่ยวกับเท้าหรือโรคติดต่อกับพระสงฆ์ได้ และพระพุทธองค์ทรงให้ทำรั้วล้อมรอบสถานที่ดังกล่าวเพื่อป้องกันมิให้ผู้ที่เข้าไปใช้สอยพลัดตกลงมาและทรงให้ทำบันไดขึ้นลงไว้ด้วย

(9) ทรงห้ามไม่ให้เทสิ่งของที่ย่อยสลายยากลงน้ำที่มีสัตว์อาศัยอยู่

(10) ทรงห้ามไม่ให้เหยียบย่ำต้นหญ้า ต้นไม้เล็ก ให้เสียหาย

(11) ทรงไม่ให้หักทำลายกิ่งไม้ ขณะที่นั่งหรือนอนได้ร่มไม้ นั้น

(พระมหาปองปริดา ปริบูรณ์, 2545, หน้า189-190)

3.2 การดูแลสุขภาพทางจิต (การบริหารจิต)

3.2.1 การดูแลสุขภาพทางจิตหรือการบริหารจิตในพระพุทธศาสนามีหลักธรรมที่ใช้ในการบริหารจิตเรียกว่า อริยจิตตสิกขา คือ การฝึกในด้านคุณภาพและสมรรถภาพของจิต ทำให้จิตเข้มแข็งมั่นคง แน่วแน่ ควบคุมตนเองได้ดี มีสมาธิ มีกำลังใจสูง เพื่อให้เป็นบุคคลที่มีจิตสงบ ผ่องใส เป็นสุข บริสุทธิ์ ปราศจากสิ่งรบกวนหรือสิ่งที่ทำให้จิตใจเศร้าหมอง เป็นสภาวะจิตที่เหมาะสมแก่การใช้งานมากที่สุด โดยเฉพาะการใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้งและตรงตามความเป็นจริง การฝึกฝน อบรมจิตใจให้มีความเข้มแข็ง ใ้รู้เท่าทันและตั้งมั่น ส่งผลให้ร่างกายและจิตใจมีสุขภาพดีสมบูรณ์ยิ่งขึ้น การฝึกฝนอบรมจิตใจที่ดีมีประโยชน์มากมายต่อสุขภาพ การดำเนินชีวิตและสามารถป้องกันโรคได้เป็นอย่างดี (ไพศาล บำรุงแก้ว, 2545, หน้า66) สถาบันสุขภาพจิต (2536, หน้า38) กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ซึ่งเป็นหน่วยงานที่รับผิดชอบเรื่องของสุขภาพจิตของประชาชนไทย ได้ให้ความหมายของสุขภาพจิต หมายถึง สภาวะชีวิตที่เป็นสุขเป็นสภาวะทางจิตใจที่สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข และสุขภาพจิตเป็นความสามารถส่วนบุคคลที่จะแก้ไขปัญห าของตนในแบบฉบับแห่งตนอันตั้งอยู่บนรากฐาน

ของความ เป็นจริง โดยอยู่ในกรอบของขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมของตน โดยสถาบัน สุขภาพจิต (2536, หน้า40) ได้กำหนดลักษณะสำคัญของผู้มีสุขภาพจิตดีไว้ 4 ประการ คือ หนึ่ง สามารถสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ดี และสามารถรักษาสัมพันธภาพนั้นไว้ได้ยืนยาวด้วย ฉะนั้น จึงต้องเป็นคนที่มีความเข้มแข็ง อดทน เสียสละและมีความเข้าใจผู้อื่น สอง สามารถปรับตัว อยู่ในสังคมที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอด้วยความเข้าใจและรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง ยอมรับได้ว่า บางสิ่งมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา สาม สามารถทำประโยชน์ให้แก่คนในชุมชนได้ สี่ สามารถปรับจิตใจให้พอดี มีความมั่นคง ยอมรับความเป็นจริงได้ด้วยความพอใจและเป็นสุข เมื่อมีความขัดแย้งเกิดขึ้นในใจตนเองแล้ว สามารถปรับจิตใจให้กลับสู่สภาพเดิมได้โดยเร็ว

3.2.2 หลักปฏิบัติทั่วไปเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพทางจิตที่พระสงฆ์พึงปฏิบัติ มีดังนี้

(1) ทำจิตใจให้สงบโดยอาศัยหลักกรรมหรือคำสอนของศาสนา มาปฏิบัติ และพัฒนาจิตใจให้สงบ มีปัญญาพิจารณาในความจริงของชีวิต ได้แก่ ทุกสิ่งเป็นไปตามกรรมและ ธรรมชาติ ไม่ยึดมั่นถือมั่น รู้จักสำรวม กาย วาจา และใจ จะเกิดความสุขตามธรรมชาติได้ และเป็นผู้มีสุขภาพจิตดี

(2) ทำจิตใจให้เบิกบาน มองเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันที่เกิดขึ้น หรือมองโลกในแง่ดี เพื่อช่วยทำให้จิตไม่ขุ่นมัว มีอารมณ์ขัน ไม่จริงจังกับชีวิตจนเกินไป รู้จักผ่อน หนักผ่อนเบา และพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่

(3) พิจารณาถึงความรู้ความสามารถข้อดีข้อด้อยของตนเอง เพื่อให้รู้จัก ตนเอง และมีจุดมุ่งหมายในชีวิตซึ่งตั้งอยู่บนความเป็นจริง ไม่เพื่อฝันหรือจินตนาการอย่างไร้เหตุผล เมื่อเกิดความผิดหวังหรือทำผิดพลาดควรยอมรับและยอมรับผิด จะทำให้เกิดความสบายใจ

(4) มีความอดทนต่อความทุกข์ยากลำบากต่าง ๆ ในชีวิต ทำจิตใจ ให้เข้มแข็ง จะทำให้ดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างปกติสุข

(5) แก้ปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิตโดยใช้เหตุผล และเมื่อเกิด ความผิดพลาด ให้นำสิ่งที่ผิดพลาดมาเป็นอุทาหรณ์และเป็นประโยชน์ต่อตนเอง

(6) กระทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น เคารพตนเองและผู้อื่น เป็นการสร้างคุณค่า ความภาคภูมิใจให้แก่ตนเอง และเป็นภูมิคุ้มกันไม่เกิดความท้อแท้หมดกำลังใจ

(7) รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นด้วยเหตุผลและใจเป็นกลางอย่างตั้งใจ เมื่อให้คำปรึกษาแก่ผู้อื่น (วัชรารักษ์ พิมพ์ใจพงศ์, 2537, หน้า23)

3.3 การดูแลสุขภาพทางสังคม

การดูแลสุขภาพทางสังคมในพระพุทธศาสนา หมายถึง การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นพระพุทธเจ้าได้ทรงให้ใช้ศีลเป็นธรรมะที่ช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น เพื่อให้พระสงฆ์สามารถอยู่ในสังคมทั้งของพระสงฆ์เองและสังคมทั่วไปอย่างปกติสุข ศีลไม่เพียงแต่เป็นข้อห้ามเท่านั้น แต่ยังหมายถึงระเบียบวิธีข้อปฏิบัติอันดีงามที่จะพึงกระทำต่อผู้อื่นด้วย เนื่องจากการอยู่ร่วมกันในสังคมจะต้องมีการปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความสัมพันธ์ที่ดีอย่างถูกต้องเหมาะสม เพื่อเอื้อต่อการดำเนินชีวิตที่มีคุณภาพซึ่งส่งผลต่อการมีสุขภาพโดยองค์รวม ทำให้สังคมไม่มีปัญหาการทะเลาะวิวาท การไม่ให้ความเคารพต่อผู้ที่อาวุโส เป็นต้น (พระมหาปองปริดา ปริบุญโญ, 2545, หน้า197)

หลักปฏิบัติทั่วไปเกี่ยวกับการอยู่ร่วมกันในสังคมที่พระสงฆ์พึงปฏิบัติ มีดังนี้

(1) ทรงให้รู้จักมีความรับผิดชอบต่อน้ำที่ โดยการทำหน้าที่ของตนเองให้ดี และปฏิบัติด้วยความจริงใจ ไม่เห็นแก่ตัว เช่น น้ำที่ของลูกกับพ่อแม่ ศิษย์กับครูอาจารย์ เพื่อนกับเพื่อน พระสงฆ์กับภคุหัสต์ เป็นต้น เพื่อให้เกิดความสันติสุขในการอยู่ร่วมกันในชุมชน สังคม และประเทศชาติ

(2) ทรงให้เลือกคบหากัลยาณมิตร ได้แก่ พ่อแม่ ญาติพี่น้อง ครูอาจารย์ คนใกล้ชิด มิตรสหาย พระสงฆ์หรือนักบวช เป็นต้น เพื่อชักนำสิ่งที่เป็นประโยชน์ด้วยปัญญาและนำพาให้พ้นจากความทุกข์ นอกจากนี้ยังรวมถึงการเลือกบริโภคเลือกสิ่งต่าง ๆ ด้วยปัญญา

(3) ทรงให้เป็นผู้รู้จักให้ มีจิตใจเอื้อเฟื้อแบ่งปันสิ่งของช่วยเหลือผู้อื่น เมื่อได้รับสิ่งของใดมาโดยชอบธรรม แม้เป็นสิ่งของเล็กน้อยก็ไม่ควรเก็บไว้คนเดียว ควรนำมาแบ่งปันผู้อื่นให้มีส่วนร่วมใช้สอยบริโภคร่วมกัน เมื่อมีกิจธุระหรือการงานในหมู่คณะควรช่วยเหลือโดยไม่นิ่งดูตาย ควรกระทำด้วยความเต็มใจ ความรักเมตตาต่อกัน ความสุภาพ เคารพนับถือผู้อื่น เพื่อให้เกิดความรักสามัคคีในหมู่คณะและในสังคม

(4) ทรงให้พูดจาไพเราะอ่อนหวานด้วยความจริงใจ การบอกกล่าวสิ่งที่เป็นประโยชน์ สั่งสอนแนะนำตักเตือนด้วยความหวังดี โดยกล่าวด้วยวาจาที่สุภาพ แสดงความเคารพ นับถือ พูดจาสมานสามัคคี มีสาระประโยชน์ ทั้งต่อหน้าและลับหลัง เพื่อให้อยู่ร่วมกันในสังคมด้วยความผาสุก (ที.ปา. (บาลี) 11 / 198-204 / 202-206)

(5) ทรงให้มีจิตใจที่ปรารถนาดี คิดและทำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น มองผู้อื่นในแง่ดี มีหน้าตายิ้มแย้ม มีความเห็นชอบร่วมกันในการแก้ไขปัญหานั้น นอกจากนั้นให้มีความรัก ความหวังดี และมีเมตตาต่อผู้อื่น เพื่อให้อยู่ร่วมกันกับผู้อื่นอย่างมีความสุขด้วยความรักเมตตาต่อกัน (ม.อุ.(บาลี) 14 / 587 / 379)

(6) ทรงให้มีความประพฤติที่สุจริตดีงาม ถูกต้องตามระเบียบวินัย กฎหมาย บ้านเมือง ประเพณีวัฒนธรรมอันดีงาม เข้ากับผู้อื่นได้ดี ไม่ทำตนให้เป็นที่น่ารังเกียจ ไม่ควรประพฤติผิดนอกกรอบเพื่อสร้างความเป็นระเบียบและความสงบสุขในสังคม

(7) ทรงให้เป็นผู้มีความเคารพและมีมารยาทดีงาม ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญ ที่ควรใส่ใจและปฏิบัติอย่างจริงจัง ได้แก่ การเคารพในพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ มีความรักในการศึกษา มีความใส่ใจในความไม่ประมาท ให้รู้จักเอาใจใส่ในการต้อนรับมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี (อง.ฉก.ก. (บาลี) 22 / 368 / 368) นอกจากนั้นการอยู่ร่วมกับผู้อื่นจะต้องมีความอ่อนน้อมถ่อมตน ต่อผู้ที่อาวุโส ผู้ที่มีความอ่อนน้อมถ่อมตนย่อมประสบกับความสุขความเจริญ ดังคำกล่าวที่ว่า “อายุ วรรณะ สุขะ พละ ย่อมเกิดแก่บุคคลที่มีสัมมาคารวะต่อผู้ใหญ่ ” ดังนั้น จึงควรมีมารยาทในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น เพื่อสร้างบรรยากาศที่ดีและไม่เกิดการทะเลาะวิวาทกันในสังคม (จุ.ท. (บาลี) 25 / 18 / 29)

3.4 การดูแลสุขภาพทางจิตวิญญาณ

การดูแลสุขภาพทางจิตวิญญาณหรือสุขภาพทางปัญญา (ประเวศ วรรณี, 2541, หน้า5) ในพระพุทธศาสนาหมายถึงการฝึกอบรมปัญญา โดยฝึกอบรมปัญญาเพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง จนถึงขั้นหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง มีจิตใจเป็นอิสระ ผ่องใส เบิกบาน (กัลยา พลอยใหม่, 2545, หน้า12)

หลักปฏิบัติทั่วไปเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพทางจิตวิญญาณหรือการฝึกอบรมปัญญาที่พระสงฆ์พึงปฏิบัติมีดังนี้

3.4.1 การมีความสุขสงบที่เกิดจากความดี โดยการฝึกตนเองให้มีความไม่เห็นแก่ตัว ความเมตตา กรุณา ความยินดีในความสุขของผู้อื่น และการวางเฉยเป็นกลาง สุขภาพทางจิตวิญญาณ เป็นภาวะที่สิ้นไปของความทุกข์หรือการบีบคั้นทางกาย จิตสังคม และปัญญา เป็นความสุขที่ลึกและยิ่งกว่าสุขอื่น ๆ ไม่มีความเห็นแก่ตัว ผ่อนคลายไม่เครียด มีความปีติ อิ่มบุญ ปลื้มใจ เป็นต้น ความรู้สึกดังกล่าวเกิดขึ้นหลังจากการทำความดีหรือการมีกิเลสน้อย ได้แก่ ภาวะที่มีความโลภ ความโกรธ และความหลงน้อย เนื่องจากกิเลสเป็นสิ่งที่มาถ่วงจิตใจ ทำให้ใจเศร้าหมอง คิดในทางที่ผิด และชักนำไปให้กระทำในทางที่ผิด (ประเวศ วรรณี, 2544, หน้า29) การมีความสุขสงบที่เกิดจากความดี ทำได้โดย หนึ่ง การมีเมตตา หมายถึง การมีความรัก ความใส่ใจ ความปรารถนาดี ความเห็นอกเห็นใจ การมีไมตรี หรือต้องการสร้างเสริมประโยชน์สุขแก่เพื่อนมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย ความเข้าใจดีต่อกัน เพื่อให้อยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข ความเมตตาเป็นธรรมกลาง ๆ ทั้งในแง่ผู้ควรมีเมตตาและผู้ควรได้รับความเมตตา เป็นธรรมะพื้นฐานขั้นแรก ของจิตใจ ในการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ซึ่งทำให้มองกันในแง่ดี หวังดีต่อกัน

พร้อมที่จะรับฟังและเจรจาเหตุผลของกันและกัน ข้อดีของความเมตตา คือระงับความพยาบาทได้ ข้อเสีย คือความเสนาหาซึ่งเป็นเหตุให้เกิดความลำเอียง ทำให้ช่วยเหลือกันในทางที่ผิด เช่น เกิดความลำเอียงเพราะรัก ความเมตตาทำให้จิตใจปราศจากความเกลียดชังคิดร้ายทำลาย มีแต่ไมตรี ความปรารถนาดีต่อบุคคลอื่น มุ่งประโยชน์สุขแก่อื่น กระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยเหตุผล สอง การมีความกรุณา หมายถึง ความสงสาร ความต้องการช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ ตามความยินดีในความสุขของผู้อื่น คือ ความพลอยยินดี มีใจเบิกบาน เมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุขและเจริญอกงามประสบความสำเร็จยิ่งขึ้นไป หรือการแสดงการยอมรับหรือชื่นชมยินดี เมื่อผู้อื่นมีความสุขหรือประสบความสำเร็จโดยชอบธรรม หรือโดยเหตุผล 3 การวางเฉยเป็นกลาง คือความมีใจเป็นกลาง วางจิตใจสงบ สม่่าเสมอ เทียงตรงคจตุราชัง เมื่อมองเห็นมนุษย์สัตว์ทั้งหลาย ได้รับผลดีร้ายตามเหตุปัจจัยก็จะไม่เอนเอียง ด้วยความชอบหรือเกลียดชัง (กัลยา พลอยใหม่, 2545, หน้า25)

3.4.2 การมีความรู้สึกรู้ใจเบิกบานกับการทำหน้าที่และการใช้ชีวิต คือการทำหน้าที่และการใช้ชีวิตในสมณเพศ ด้วยความตื่นตัวและเบิกบานในทุกย่างก้าวทุกขณะ รู้เท่าทันไม่ประมาท เพื่อให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างถูกต้องดีงาม ด้วยการใช้ปัญญาหรือคิดอย่างมีเหตุผล ซึ่งการรับรู้สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันอย่างมีปัญญา เป็นการรับรู้เพื่อรักษาสุขภาพทางกายและทางจิตวิญญาณ ให้มีความสมดุล สงบเย็น ภาวะดังกล่าว คือ สุขภาวะทางจิตวิญญาณ ในทางตรงกันข้ามการรับรู้โดยไม่มีปัญญา ทำให้เกิดการใช้ชีวิตที่เบียดเบียนนำมาสู่การกระทำที่ทำให้เกิดความเศร้าหมองทางจิตวิญญาณ (กัลยา พลอยใหม่, 2545, หน้า26)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษา ค้นคว้า งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้หลักธรรมสติปัญญา 4 และการดูแลสุขภาพของพระนิสิตในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ พบว่า งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้หลักธรรมสติปัญญา 4 และการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ ส่วนใหญ่เป็นการศึกษาการใช้หลักธรรมสติปัญญา 4 ในประชาชนทั่วไป การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการใช้หลักธรรมสติปัญญา 4 ในพระสงฆ์ มีเพียงการใช้หลักธรรมสติปัญญา 4 ในการรักษาสุขภาพของพระสงฆ์เมื่ออาพาธเท่านั้น งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์พบน้อย ซึ่งงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและใกล้เคียงกับการศึกษานี้ มีดังนี้

การดำเนินชีวิตของพระสงฆ์ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ ได้แก่ การศึกษาของพระมหา วรวรราช แก้วพงศ์ (2543, หน้าง-จ) ได้ศึกษาการละเมิดพระธรรมวินัยของพระสงฆ์ในเขต

ปกครองสงฆ์ระดับอำเภอในภาคเหนือตอนบน โดยศึกษาจากเขตปกครองสงฆ์อำเภอหนึ่ง ในจังหวัดเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่าง คือ พระสงฆ์จำนวนมากกว่า 100 รูป พบว่า ลักษณะการละเมิดวินัยของพระสงฆ์ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ คือ การฉันอาหารในเวลาวิกาล เก็บอาหารค้างคืน การสูบบุหรี่ การซ้อนท้ายรถจักรยานยนต์ การขี่รถจักรยานยนต์ซึ่งอาจเสี่ยงต่ออุบัติเหตุ เป็นต้น นอกจากนี้มีพฤติกรรมอื่น ๆ ที่ไม่เหมาะสมซึ่งถือว่าเป็นผิดวินัยบัญญัติ ในเรื่องความถี่ของการละเมิดขึ้นอยู่กับกระแสสังคมและการตีความของสังคม

การใช้หลักธรรมสติปัญญา 4 และหลักธรรมอื่น ๆ ในการรักษาสุขภาพเมื่ออาพาธของพระสงฆ์ ได้แก่ การศึกษาของ อุทัยวรรณ เล่าประเสริฐสุข (2545, หน้า ๖) ได้ศึกษาเชิงคุณภาพโดยศึกษาพระเถระไทยกับการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในยามเจ็บป่วย เป็นการศึกษาถึงกรณีตัวอย่างการอาพาธของพระเถระไทยจำนวน 3 รูป ได้แก่ พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) พระโพธิญาณเถร (ชา สุภทโท) และพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) ได้นำหลักพุทธธรรมคือหลักธรรมโพชฌงค์ 7 สติปัญญา 4 อิทธิบาท 4 สมာธิ และพุทธวิธีโดยการใช้สมุทไพบาริ การนั่งสมาธิ และการเดินจงกรม มาประยุกต์ใช้ในยามเจ็บป่วย ผลการใช้ธรรมโอสธดังกล่าวทำให้เกิดความไม่ประมาท เกิดความอดทน ปลงในสังขาร มองความเจ็บป่วยต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามจริง รวมทั้งมองในแง่ดี ส่งผลให้ความเจ็บป่วยหรือความทุกข์ลดลงและหายไปในที่สุด การนำหลักพุทธธรรมและพุทธวิธีมาประยุกต์ใช้ในยามเจ็บป่วยของพระเถระไทยทั้ง 3 รูป ถือได้ว่าเป็นพระสาวกในยุคปัจจุบันที่เป็นแบบอย่าง ในการนำพุทธวิธีมาแก้ปัญหาความเจ็บป่วยให้พุทธบริษัทได้เห็นถึงผลของการใช้ธรรมโอสธได้อย่างชัดเจนที่สุด

การใช้หลักธรรมสติปัญญา 4 และหลักธรรมอื่น ๆ ในการดูแลสุขภาพของประชาชนด้านการลดความเครียด ความวิตกกังวล และความแปรปรวนของอารมณ์ ได้แก่ การศึกษาของ พร็ิมเพรา ดิชยวณิช (2538, หน้า 96) ได้ศึกษาผลของการวิปัสสนากรรมฐานที่มีต่อความเครียดและความวิตกกังวล เป็นการศึกษาวิจัยจากเอกสารและวิเคราะห์ข้อมูลจากการสำรวจ พบว่าความเครียดหากมีปริมาณพอเหมาะพอดีจะเป็นแรงจูงใจ (motive) อย่างหนึ่ง ซึ่งกระตุ้นให้มนุษย์เกิดการปรับตัวสนใจในการทำหน้าที่ให้ดีขึ้นกว่าเดิม แต่ความเครียดที่มีมากเกินไปส่งผลทำให้เกิดเป็นโรคทางกายและโรคทางจิตได้ คนที่มีความเครียดสูงจะมีภูมิคุ้มกันของร่างกายต่ำลง การฝึกสมาธิจะช่วยให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายสูงขึ้น เนื่องจากในระหว่างการฝึกสมาธิร่างกายและจิตใจจะอยู่ในสภาพผ่อนคลายทำให้ความเครียดและความวิตกกังวลลดลง การฝึกวิปัสสนาสามารถกำจัดต้นเหตุของความเครียดและความวิตกกังวลคือกิเลสได้ จึงมีข้อเสนอแนะให้นำวิปัสสนามาให้ประยุกต์ใช้ในการบำบัดรักษาผู้ป่วย ซึ่งทำให้ผู้ป่วยหายเร็วขึ้นหรือทำให้มีความสุขเพิ่มขึ้น ในกรณีที่ผู้ป่วยไม่สามารถรักษาให้หายได้และให้ความช่วยเหลือทางจิตวิญญาณ

แก่ผู้ป่วยที่กำลังจะเสียชีวิต และได้แนะนำให้ใช้การฝึกวิปัสสนากับองค์กรที่มีบุคลากรซึ่งมีความเครียดสูง เช่น นักบริหาร แพทย์ นักศึกษา เป็นต้น เพื่อลดความเครียดและความวิตกกังวลของบุคลากรและเพื่อเพิ่มประสิทธิผลขององค์กร การศึกษาของ พร็ิมเพรา ดิชวณิซ และวาสนา พัฒนกำจร (2542, หน้า28) ได้ศึกษาเชิงปริมาณ เรื่องการวิปัสสนากรรมฐานในการฟื้นฟูสมรรถภาพของเด็กวัยรุ่นที่ติดสารเสพติดประเภทยาบ้า จำนวน 110 คน พบว่าภายหลังการฝึกวิปัสสนากรรมฐาน กลุ่มทดลองมีตัวแปรทางจิตพยาธิวิทยา 3 ชนิด คือความไหวะหว่างบุคคล อาการหวาดระแวง และอาการโรคจิต รวมทั้งระดับความเครียดลดลงกว่าเดิมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม จากผลการศึกษาสามารถสรุปได้ว่าการฝึกวิปัสสนากรรมฐานเป็นวิธีที่มีประสิทธิผลอย่างหนึ่งในการฟื้นฟูสมรรถภาพของผู้ติดสารเสพติด สามารถลดความเครียด สัมพันธภาพระหว่างบุคคล ความคิดหวาดระแวง และอาการโรคจิตในผู้ติดสารเสพติดประเภทยาบ้าได้ สอดคล้องกับการศึกษาของ Carrington, Collings, Benson, Robinson, Wood, Lehrer, Woolfolk และ Cole (1980 อ้างใน พร็ิมเพรา ดิชวณิซ, 2538, หน้า42) ได้ศึกษาเชิงปริมาณในคนทำงานที่มีความเครียดสูง จำนวน 150 คน พบว่า ผลของการฝึกสมาธิซึ่งใช้เวลาในการฝึกสมาธิ 5 ½ เดือนและใช้ SCL - 90 - R เป็นเครื่องมือในการทดสอบ พบว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิจะมีอาการลดลงของคะแนนทั้ง 9 Scales อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึก คะแนนทั้ง 9 Scales ที่ลดลงคือ อาการทางร่างกาย อาการย้ำคิดย้ำทำ สัมพันธภาพระหว่างบุคคล อาการซึมเศร้า อาการวิตกกังวล ความรู้สึกไม่เป็นมิตร อาการกลัวกังวล ความคิดหวาดระแวง และอาการโรคจิต ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ จำลอง ดิชวณิซและพร็ิมเพรา ดิชวณิซ (2538, หน้า24) ซึ่งศึกษาเชิงปริมาณ ในผู้ป่วยจิตเวช จำนวน 90 คน เรื่องการฝึกวิปัสสนากรรมฐานมีผลต่อสุขภาพจิตหรือตัวแปรเชิงจิตพยาธิวิทยา 9 ชนิด โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีการฝึกก่อนและหลังการฝึกวิปัสสนากรรมฐานโดยใช้แบบทดลองและกลุ่มควบคุม มีการฝึกก่อนและหลังการฝึกวิปัสสนากรรมฐานโดยใช้แบบทดสอบชนิด Self Report Symptoms Inventory Revised หรือ SCL - 90 - R ซึ่งผลการวิจัยพบว่าในกลุ่มทดลองตัวแปรเชิงจิตพยาธิวิทยาลดลงคือ อาการย้ำคิดย้ำทำ สัมพันธภาพระหว่างบุคคล อาการซึมเศร้า อาการวิตกกังวล ความรู้สึกไม่เป็นมิตร อาการกลัวกังวล อาการหวาดระแวง และอาการโรคจิต ยกเว้นอาการทางร่างกายเพียงอย่างเดียวที่ไม่พบความแตกต่าง เนื่องจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีผลเล็กน้อยอาการทางร่างกายซึ่งหมายถึง ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ ปวดเมื่อยตามตัว กล้ามเนื้อเครียดตึงและเกร็ง นอกจากนี้อาจมีอาการใจสั่น หน้ามืด วิงเวียนศีรษะ เหงื่อออกมือสั่น (Derogatis, 1992 อ้างใน พร็ิมเพรา ดิชวณิซ, 2538, หน้า33) ในระหว่างการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานผู้ปฏิบัติจะต้องกำหนดรู้ (bare attention) อาการเคลื่อนไหวของรูปร่าง เพื่อก่อให้เกิดสติ

(clear comprehension) ต้องมีการกำหนดอิริยาบถใหญ่ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน และกำหนดอิริยาบถย่อย ได้แก่ การรับประทานอาหาร การดื่มน้ำ การก้ม การเงย เป็นต้น ตลอดจนมีการเดินจงกรมในระยะเวลาต่าง ๆ สลับกับการนั่งสมาธิเป็นเวลานาน จะทำให้เกิดการตั้ง การเกร็ง และการปวดกล้ามเนื้อต่าง ๆ ก่อให้เกิดทุกข์เวทนา และสอดคล้องกับการศึกษาของ Carrington (1993,1995 อ้างใน พริ้มเพรา ดิษยวณิช, 2538,หน้า38) ซึ่งศึกษาเชิงปริมาณในผู้ป่วยจิตประสาทจำนวน135 คน พบว่าการฝึกสมาธิทำให้อาการของโรคประสาทและโรคซึมเศร้าลดลง โดยที่มีการเพิ่มการควบคุมภายใน การรู้จักตนเองดีขึ้นและพบกับความสุขในชีวิต Carrington ได้เสนอแนะให้มีการฝึกสมาธิ เพื่อเป็นการช่วยเสริมในการทำจิตบำบัด เพราะเมื่อฝึกสมาธิจะทำให้ความเครียดและความวิตกกังวลลดน้อยลง ความผิดปกติของร่างกายและจิตใจลดน้อยลง เช่น อาการเหนื่อยอ่อน อาการหวาดกลัว อาการซึมเศร้า อาการหงุดหงิด การระบิดออกของอารมณ์ที่รุนแรง ความคิดหวาดระแวงและพฤติกรรมย้ำคิดย้ำทำ เป็นต้น แต่กลับมีความอดทนต่อความคับข้องใจดีขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยเสริมความมั่นใจในตนเองและกล้าเสี่ยงต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ส่วน Goleman (1971 อ้างใน พริ้มเพรา ดิษยวณิช, 2538, หน้า46) ได้อธิบายผลของการฝึกสมาธิในการลดความเครียดและความวิตกกังวลตามหลักของพฤติกรรมบำบัดว่า เมื่อมีความเครียดและความวิตกกังวลจะก่อให้เกิดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ แต่เมื่อเกิดการผ่อนคลายของกล้ามเนื้อก็จะทำให้ความเครียดและความวิตกกังวลลดลง ดังนั้นในการปฏิบัติสมาธิเมื่อเกิดภาวะของการผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายจะผ่อนคลาย เกิดความปิติ (อิ่มใจ) และความสุขสงบ ทำให้ความเครียดและวิตกกังวลลดลง แต่สมาธิไม่สามารถทำให้ต้นตอของความเครียดและความวิตกกังวลคือกิเลสบรรเทาลงได้ เพียงแต่ทำให้กิเลสระงับลงชั่วคราวเท่านั้น ส่วนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นวิธีการที่ช่วยขจัดกิเลสให้ลดลงอย่างมีประสิทธิภาพ แต่วิปัสสนากรรมฐานต้องอาศัยสมถกรรมฐานเป็นพื้นฐานเมื่อจิตสงบจนเกิดเป็นสมาธิหรือภาวะของการผ่อนคลายจึงใช้สติกำหนดรู้ควบคู่กับสัมปชัญญะหรือการรู้ตัวอยู่ตลอดเวลาตามแนวสติปัฏฐานสี่ คือ การมีสติกำหนดรู้อยู่กับ กาย เวทนา จิตและธรรม

ซึ่งคล้ายคลึงกับการศึกษาจากบทความทางวิชาการของ จำลอง ดิษยวณิช (2543, หน้า 2) กล่าวว่า การบริหารจิตด้วยสมถกรรมฐาน (concentration meditation) หรือการทำสมาธิเป็นวิธีที่ทำให้จิตสงบหรือบรรเทาจากกิเลสเพียงชั่วคราวเท่านั้น แต่ไม่สามารถกำจัดกิเลส มีเพียงวิธีเดียวคือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ กล่าวได้ว่าวิปัสสนากรรมฐานเป็นเอกลักษณ์ที่จำเป็นและเด่นชัดของพระพุทธศาสนา เพราะเป็นทางสายเอกและเป็นทางสายเดียวเท่านั้นที่สามารถทำลายรากเหง้าของโลภะ โทสะ และโมหะ ทำให้บรรลุมรรค ผล นิพพานได้อย่างน้อยที่สุดในชีวิตประจำวัน การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสอนให้คนเรารู้จักบริหารจัดการกับ

สิ่งเร้าที่มากกระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถดำรงอยู่ในยุคโลกวิวัฒน์ได้ด้วยควมไม่ประมาท และจากการศึกษาของ สุรางค์ เมรานนท์ (2536, หน้า ก) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องผลของการเจริญสติปีฐาน 4 ที่มีต่อความวิตกกังวลของนักกีฬา โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาชายที่มีความสามารถต่างกัน 3 ระดับ คือ นักกรีฑาทีมชาติ นักกรีฑาเยาวชนสโมสรทหารอากาศ และนักกรีฑาที่สถาบันราชภัฏเพชรบุรีวชิราลงกรณในพระบรมราชูปถัมภ์ นำมาสุ่มแบบง่ายได้เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 9 คน ดำเนินการทดลองฝึกเจริญสติตามหลักธรรมสติปีฐาน 4 สัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 30 นาที เป็นเวลา 4 สัปดาห์ พบว่า นักกรีฑา 3 ทีม มีความวิตกกังวลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักกีฬากลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลน้อยกว่านักกีฬากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับการศึกษาของ สุนันทา กระจ่างแดน (2540, หน้า ข) ได้ศึกษาผลของการทำสมาธิชนิดอานาปานสติแบบผ่อนคลายเป็นการลดความเครียดและความดันโลหิตในผู้ป่วยโรคความดันสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ โดยทำการศึกษาวิจัยเชิงทดลอง (quasi-experimental research) จากกลุ่มตัวอย่าง 10 ราย ระยะเวลาทดลอง 8 สัปดาห์ ผลการศึกษาวิจัยพบว่า ภายหลังการทดลองผู้ป่วยมีคะแนนเฉลี่ยของความเครียดต่ำกว่าก่อนทดลองฝึกสมาธิอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และสามารถลดความดันโลหิตได้ ทำให้ผู้ป่วยเกิดความพอใจในการฝึกสมาธิ และจากการศึกษาของ สมทรง เพ็งสุวรรณ (2538, หน้า ก) ได้ศึกษาการฝึกสมาธิแบบอาโลกสิณต่อการลดความวิตกและซึมเศร้าในผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูกที่ได้รับรังสี โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 75 คน ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า กลุ่มทดลองซึ่งได้รับการฝึกสมาธิและการเยี่ยมพูดคุยเรื่องทั่วไป มีคะแนนวิตกกังวลและความซึมเศร้าต่ำกว่ากลุ่มที่มีการเยี่ยมพูดคุยเรื่องทั่วไปอย่างเดียวกัน และต่ำกว่ากลุ่มที่ได้รับการดูแลตามปกติจากเจ้าหน้าที่ประจำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สอดคล้องกับการศึกษาของ พระสมภาร ทวีรัตน์ (2543, หน้า 74) ได้ทำการศึกษาการนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ในการทดลองภาวะความแปรปรวนทางอารมณ์ในสตรีวัยทอง โดยศึกษาถึงผลของการปีสสนากรรมฐานที่มีต่อการลดภาวะความแปรปรวนทางด้านร่างกายและจิตใจของสตรีวัยทอง จากการใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นสตรีวัยทองที่มีอายุระหว่าง 45 - 49 ปี จำนวน 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 25 คน กลุ่มควบคุม 25 คน รวม 50 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นเวลา 10 วัน ผลการศึกษาพบว่า การนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ปฏิบัติในสตรีวัยทอง สามารถลดความแปรปรวนทางด้านร่างกายและจิตใจของสตรีวัยทองได้ รวมทั้งการศึกษาของ จิราลักษณ์ จงสถิตมัน (2538, หน้า 94) ที่ศึกษาการรักษาผู้คิดเชื่อเฮดส์ด้วยการปฏิบัติธรรมโดยศึกษาเฉพาะกรณีวัดแก้ง จังหวัดแม่ฮ่องสอน การศึกษาวิจัย

พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถทำให้ผลร่างกายเจ็บป่วยทุเลาลงหรือบางรายมีอาการเบื่ออาหาร อ่อนเพลีย งูสวัด ต่อมาน้ำเหลืองโต และท้องเสีย ทำให้อาการโรคแทรกซ้อนดังกล่าวหายไป ผลทางด้านจิตใจทำให้เกิดความสบายใจมีมโนธรรมอยู่ในศีลธรรมมากขึ้น ส่วนผลทางสังคม ตลอดระยะเวลา 7 วัน ในผู้ป่วยติดเชื่อเอดส์จำนวน 50 คนมีความสัมพันธ์ครอบครัวดีขึ้น รักสันโดษมากกว่าเดิม ในด้านอนาคตทุกคนมีศักยภาพในการดำเนินชีวิตอย่างปล່อยวางปลตตก ในระดับต่าง ๆ กัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ วัชร ทงมอญ (2541, หน้า ก) ได้ทำการ ศึกษาการนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการให้การปรึกษา เพื่อลดความเครียดของผู้ติดเชื่อ เอชไอวีในโครงการของโรงพยาบาลบาราศนราดูล โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างผู้ติดเชื่อเอชไอวี ที่มีสุขภาพแข็งแรงและเป็นผู้สนใจในโครงการลดความเครียดที่มารับบริการปรึกษาในโรงพยาบาล บาราศนราดูล จำนวน 17 คน เข้าร่วมโครงการทดลองเป็นเวลา 5 วัน ณ วัดพระพุทธบาทน้ำพุ จังหวัดลพบุรี โดยใช้เครื่องมือทดสอบแบบ GHQ 12 แบบวัดการเห็นค่าในตนเองและ แบบทดสอบความคิดเห็นในการประยุกต์หลักพุทธธรรมโดยใช้กรอบของการมีสติ คิดเป็น คิดถูก พบว่า ภายหลังจากทดลองผู้ติดเชื่อเอชไอวีมีคะแนนเฉลี่ยความเครียดต่ำกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ($p = .016$) ภายหลังจากทดลองผู้ติดเชื่อเอชไอวีมีคะแนน การเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ ($p = .01$) และภายหลังจากทดลองผู้ติดเชื่อเอชไอวีมีคะแนนความคิดในการประยุกต์หลักพุทธธรรมสูงกว่า ก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ($p = .091$) และสอดคล้องกับการศึกษาของ สร้อยสุดา อัมอรุณรักษ์ (2543, หน้า ข) ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกอานาปานสติภาวนา ที่มีต่อภาวะสุขภาพจิต โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างของบุคคลทั่วไปที่เข้าอบรมอานาปานสติภาวนา ณ ธรรมสมณานาชาติ สวนโมกขพลาราม จังหวัดสุราษฎร์ธานี เป็นชาย 38 คน หญิง 25 คน ผลการศึกษาวิจัยพบว่า ภายหลังจากการเข้าอบรมแล้ว สุขภาพจิตของผู้เข้าอบรมอยู่ในเกณฑ์ปกติ มีลักษณะไม่เปลี่ยนแปลงแต่ก็มีแนวโน้มว่าดีขึ้นกว่าก่อนเข้าอบรม กลุ่มที่มีแนวโน้มของภาวะจิต ไม่ดีตอบว่ารู้สึกดีขึ้นในทุกด้าน ส่วนผู้มีการรับรู้ผิดปกติดิเห็นว่ามีเหมือนเดิม

การใช้หลักธรรมสติปัญญา 4 ในการปรับเปลี่ยนทางด้านจิตใจและพฤติกรรมของ ประชาชน คือ ได้แก่ การศึกษาของ Robert Kaith Wallace & Herbert Benson, 1972 (อ้างใน อนุชา สมจิตร, 2539, หน้า 56) โดยมีการศึกษาผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการทำสมาธิที่มีผู้ศึกษาวิจัยไว้แล้ว ในปี 1950 มีผู้ศึกษาผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน (meditation) ต่อการเปลี่ยนแปลง ทางร่างกายของโยคีในอินเดียและพระสงฆ์ในพระพุทธศาสนานิกายเซ็น พบว่าการทำสมาธิ มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา ทั้งร่างกายและจิตใจจะอยู่ในสภาพผ่อนคลาย สงบ และเยือกเย็น โดยมีการเปลี่ยนแปลงในคลื่นสมอง ระบบการเดินของหัวใจ และการหายใจลดลง

ระบบการเผาผลาญในร่างกาย ร่างกายจะมีการใช้ออกซิเจนน้อยลง ลดการจับคาร์บอนไดออกไซด์ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกายโดยผ่านระบบประสาทอัตโนมัติ (Involuntary Mechanism) และผลของการศึกษาสภาพจิตใจที่มีลักษณะความวิตกกังวล ฟุ้งซ่าน ที่เรียกว่า anxiety ซึ่งหลักจิตวิทยา พบว่าระดับความวิตกกังวลที่สูงจิตใจฟุ้งซ่านมาก ผิวหนังจะมีความต้านทานต่อคลื่นไฟฟ้าลดลง ในขณะที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจิตใจของผู้ปฏิบัติจะมีความสงบ ไม่มีความฟุ้งซ่าน มีผลทำให้ร่างกายมีความต้านทานต่อคลื่นไฟฟ้าสูง ความเข้มข้นของกรดแลคติกลดลง และในระหว่างการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานคลื่นไฟฟ้าสมองจะมีคลื่นอัลฟา (Alpha wave) เพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน และบางช่วงจะมีคลื่นธีตา (Theta wave) ปรากฏออกมา รวมทั้งลักษณะของการกลับไปกลับมาของคลื่นไฟฟ้าสมองระหว่างภาวะที่ตื่นตัว (wakefulness) และภาวะการหลับ (sleep) ซึ่งสมาริก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของจิตสำนึกดังกล่าว สมาริทำให้เกิดการผ่อนคลายทางสรีรวิทยาอย่างลึกเหมือนกับขณะที่อยู่ในภาวะการหลับสนิท โดยปราศจากความฝัน แต่ขณะเดียวกันก็มีความตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา (Wailace และคณะ, 1971 อ้างใน พรหมเพรา ดิษยวณิช, 2538, หน้า51) เชื่อว่าสมาริก่อให้เกิดภาวะที่เรียกว่า hypometabolic state ซึ่งการเผาผลาญอาหารในร่างกายเพื่อก่อให้เกิดพลังงานจะลดน้อยลงระบบประสาทอยู่ในภาวะสงบซึ่งเป็นผลดีต่อสุขภาพอย่างมาก และCarrington (1993 อ้างใน พรหมเพรา ดิษยวณิช, 2538, หน้า 60) ได้เสนอแนะว่าน่าจะได้นำเอาสภาพของการพักผ่อนและการผ่อนคลายที่มีการตื่นตัวมาประยุกต์ใช้ทางคลินิกในการรักษา ผู้ป่วยบางราย สอดคล้องกับการศึกษาของ Gibson & Anne (1992 อ้างในวัชร ทงมอญ, 2541) ศึกษาเชิงคุณภาพ โดยศึกษาประสบการณ์เฉพาะบุคคลในการใช้สมาริในการดำเนินชีวิตและผลการใช้สมาริที่มีต่อจิตใจ โดยใช้แบบสัมภาษณ์เจาะลึก สัมภาษณ์ของสมาริต่อจิตสรีระ ประสบการณ์เฉพาะ และลักษณะนิสัยของผู้ปฏิบัติสมาริ พบว่า ผู้ปฏิบัติมีอารมณ์สงบลง มีความเพียรพยายามมากขึ้น ตัดสินใจที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิตตนเอง และสามารถลดความเจ็บป่วยลงได้ โดยผู้สัมภาษณ์กล่าวว่า พยาบาลควรมีส่วนร่วมในการส่งเสริมสุขภาพแนวใหม่ โดยนำการปฏิบัติสมาริเข้ามาผสมผสานในการพยาบาล ซึ่งคล้ายคลึงกับการศึกษาของ โรจน์ สุวรรณสิทธิ์ (2526 อ้างใน อนุชา สมจิตร, 2539, หน้า44) ได้ศึกษาเรื่องกรรมกับการทำสมาริ ในนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยมหิดล จำนวน 125 คน โดยฝึกสมาริและการอโหสิกรรม ใช้เวลา 2 เดือน พบว่าการทำสมาริมีผลทำให้เกิดความสงบทางจิตใจและสามารถทำลายความเศร้าหมอง (นิรรมณ์ 5) ของจิตได้ แต่ไม่สามารถลดความทุกข์ ซึ่งเกิดจากผลกรรมลงได้ นอกจากนี้มีการอโหสิกรรมร่วมด้วย

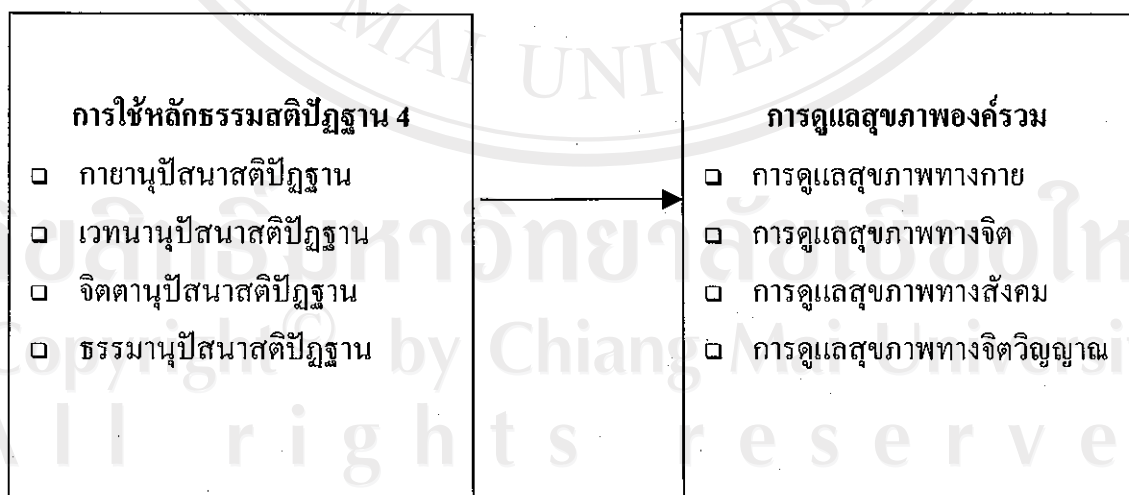
และการศึกษาของ อนุชา สมจิตร (2539, หน้า169-174) ได้ศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลจากการปฏิบัติกรรมฐานด้วยการเจริญสติตามหลักธรรมสติปัญญา 4

ซึ่งฝึกสอนประชาชน จำนวน 90 คน โดย ดร.สิริ กรินชัย พบว่า ดร.สิริ กรินชัย สอนวิปัสสนากรรมฐานโดยยึดหลักคำสอนตามคัมภีร์พระไตรปิฎกและคัมภีร์วิสุทธิมรรค วิธีปฏิบัติมี 3 ขั้นตอน คือ การเดินจงกรมหรือการเดินสมาธิ การนั่งสมาธิ และการเจริญสติในอิริยาบถปัจจุบัน ใช้เวลาในการฝึกอบรม 7 วัน 8 คืน สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้นอย่างชัดเจน เช่น มีความตระหนักถึงความสำคัญของสติมากขึ้น มีอารมณ์มั่นคงและเบิกบานแจ่มใสมากขึ้น ลดความคิดฟุ้งซ่าน มีความสามารถในการทำงานร่วมกับผู้อื่นดีขึ้น มีความพึงพอใจในงานที่ทำและรับผิดชอบมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ นภาวรณ โกจารย์ศรี (2540, หน้า 108-112) ได้ศึกษาแผนการปฏิบัติอบรมตามแนวทางพระพุทธศาสนาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 พบว่า การฝึกปฏิบัติคุณธรรม จริยธรรมตามแนวทางพระพุทธศาสนาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนแก่นนครวิทยาลัยจำนวน 6 คาบ ปรากฏว่า ระดับคะแนนเฉลี่ยของการให้เหตุผลเชิงคุณธรรมด้านพรหมวิหาร 4 ก่อนและหลังการฝึกอบรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แผนการปฏิบัติอบรมตามแนวทางพระพุทธศาสนาที่กำหนดขึ้น ทำให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 กลุ่มทดลองให้เหตุผลเชิงคุณธรรมด้านพรหมวิหาร 4 สูงขึ้น จากการวิจัยทำให้ยืนยันได้ว่า การฝึกปฏิบัติอบรมคุณธรรมจริยธรรมตามแนวทางพระพุทธศาสนาโดยการฝึกสมาธิ เจริญสติ ทำให้นักเรียนมีสติสัมปชัญญะ รู้จักตนเองและผู้อื่น ทำให้มีความสามารถในการระงับอารมณ์ได้ดีขึ้นหรือกล่าวโดยรวมว่ามีคุณธรรมจริยธรรมสูง ยิ่งกว่านั้นยังจะบังเกิดผลดีด้านการเรียนการสอนของนักเรียน คล้ายคลึงกับการศึกษาของ นงเยาว์ ชาญณรงค์ (2529 อ้างใน อนุชา สมจิตร, 2539) ซึ่งได้ศึกษาวิจัยภาคสนามจากผู้ฝึกสมาธิแบบพุทธ จำนวน 100 คน และผู้ฝึกสมาธิแบบทีเอ็ม 20 คน โดยศึกษาเปรียบเทียบการทำสมาธิของพระพุทธศาสนาและทีเอ็ม โดยศึกษาเปรียบเทียบคำสอน วิธีปฏิบัติ และผลที่ได้รับตามที่ปรากฏในคัมภีร์ในสำนักปฏิบัติสมาธิวิปัสสนากรรมฐานที่มีชื่อเสียงต่าง ๆ และศูนย์ฝึกทีเอ็ม พบว่าการฝึกสมาธิแบบพุทธและทีเอ็มมีความคล้ายคลึงกันโดยส่วนใหญ่ จะมีแตกต่างกันในรายละเอียดและวิธีปฏิบัติ ผลที่เกิดจากการฝึกปฏิบัติทั้งสองแบบเป็นไปในทำนองเดียวกันคือ มีผลดีต่อสุขภาพ ร่างกาย จิตใจ สมอง และสติปัญญา โดยผู้วิจัยสรุปผลการวิจัยดังนี้คือการฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอ ช่วยลดอาการนอนไม่หลับ ทำให้นอนหลับสนิท พักผ่อนได้เต็มที่ ร่างกายตอบสนองต่อสิ่งต่าง ๆ รอบตัวดีขึ้น ทำให้มีสติปัญญา สุขุมรอบคอบ พฤติกรรมและบุคลิกภาพดีขึ้น และยังช่วยพัฒนาจิตใจให้ยอมรับและเข้าใจสภาพการณ์ต่าง ๆ สามารถลดและงดสิ่งเสพติดต่าง ๆ ได้ เพิ่มประสิทธิภาพของงาน รวมทั้งช่วยบรรเทาหรือรักษาอาการเจ็บป่วยต่าง ๆ และเปลี่ยนให้บุคคลมีความเชื่อเรื่องบุญบาปได้

การดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ ได้แก่ การศึกษาของ สมพล วิมาลา (2540, หน้า173-189) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ในจังหวัดเชียงใหม่ โดยศึกษาเชิงปริมาณในกลุ่มตัวอย่างเป็นพระสงฆ์จำนวน 350 รูป ผลการศึกษาพบว่า ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ เช่น การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การบริหารจัดการ ความเครียด การตรวจสุขภาพประจำปี เป็นต้น การรับรู้วินัยบัญญัติ กฎ ระเบียบ คำสั่ง และประกาศ คณะสงฆ์ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้สถานะสุขภาพของพระสงฆ์ การมีสภาพแวดล้อมหรือสถานที่ต่าง ๆ ภายในวัด เช่น โรงครัวหรือโรงอาหาร เขตห้ามสูบบุหรี่ ลานวัด หรือสนามหญ้า สวนหย่อม สวนสมุนไพร ห้องสมุด เป็นต้น และการใช้เวลาว่างของพระสงฆ์ เช่น นั่งสมาธิ เจริญวิปัสสนา อ่านหนังสือ ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ เป็นต้น มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < .05$ การได้รับข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวกับสุขภาพจากสื่อประเภทต่าง ๆ ได้แก่ วิทยุ โทรทัศน์ หอกระจายข่าวประจำหมู่บ้าน หนังสือพิมพ์ เอกสารสิ่งพิมพ์ การสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับบุคคล เป็นต้น การได้รับการสนับสนุนในการส่งเสริมสุขภาพจากเจ้าอาวาส เพื่อนพระภิกษุสงฆ์ ญาติโยม บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < .001$

จากการรวบรวมและทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สามารถสรุปแนวคิดในการศึกษานี้ได้ว่า หลักธรรมสติปัฏฐาน 4 เป็นหลักปฏิบัติเพื่อพัฒนาสติ ทำให้สติมีพลังมากขึ้นและสามารถทำงานได้อย่างเต็มที่ ระดับของการพัฒนาสติตามหลักธรรมสติปัฏฐานมี 2 ระดับ คือ สมถวิปัสสนากรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน หลักธรรมสติปัฏฐาน 4 ได้แก่ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การมีสติกำหนดรู้อยู่กับร่างกาย เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การมีสติกำหนดรู้อยู่กับความรู้สึกที่เกิดขึ้น จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การมีสติกำหนดรู้อยู่กับจิตหรือความคิดที่เกิดขึ้น ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การมีสติกำหนดรู้อยู่กับสภาวธรรมหรือสิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัว จากการปฏิบัติกรรมฐานในอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน และอิริยาบถต่าง ๆ ทั่วไป รวมทั้งการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน สติเป็นหลักธรรมที่สำคัญที่สุด หลักธรรมสติปัฏฐาน 4 จึงเป็นหลักธรรมที่พระสงฆ์พึงนำมาใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เนื่องจากพระสงฆ์ต้องสำรวมกาย วาจา ใจ การมีสติอยู่กับตัวตลอดเวลา จะทำให้การประพฤติปฏิบัติเป็นไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสมทุกด้าน รวมทั้งด้านการดูแลสุขภาพ ซึ่งการดูแลสุขภาพตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนามีทั้ง 4 มิติหรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าดูแลสุขภาพโดยองค์รวม คือการดูแลสุขภาพทางร่างกาย จิตใจ สังคม และ

จิตวิญญาณ หลักปฏิบัติในพระพุทธศาสนาเพื่อให้เกิดสุขภาพ โดยองค์รวมที่สอดคล้องและคล้ายคลึงกับหลักปฏิบัติทั่วไปทางสุขภาพ ได้แก่ การฉันอาหารและเครื่องดื่ม การใช้ยารักษาโรค และการดูแลรักษาสุขภาพเมื่ออาพาธ การรักษาความอบอุ่นของร่างกายและเครื่องนุ่งห่ม การออกกำลังกาย การพักผ่อน การขับถ่าย การรักษาความสะอาดของร่างกาย การทำความสะอาดของใช้และที่อยู่อาศัย รวมทั้งสิ่งแวดล้อมและการอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี การดูแลสุขภาพจิต การดูแลสุขภาพทางสังคม และการดูแลสุขภาพทางจิตวิญญาณ แต่การดูแลสุขภาพของพระสงฆ์มีความแตกต่างจากบุคคลธรรมดาทั่วไป ดังนั้น การดูแลสุขภาพของพระสงฆ์จึงมีความสำคัญและควรให้ความสนใจ เนื่องจากการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ต้องเป็นไปตามหลักปฏิบัติในพระพุทธศาสนา ได้แก่ บทบาท หน้าที่ กฎ ระเบียบ บทบัญญัติในพระธรรมวินัยที่คอยควบคุมพระสงฆ์อยู่ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องมีการศึกษาในประเด็นการใช้หลักธรรมสติปัฏฐาน 4 ในประชาชนทั่วไปและการใช้หลักธรรมสติปัฏฐาน 4 เมื่ออาพาธในพระสงฆ์ ยังขาดประเด็นการใช้หลักธรรมสติปัฏฐาน 4 ในการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ ซึ่งการใช้หลักธรรมสติปัฏฐาน 4 ในประชาชนทั่วไปและการใช้หลักธรรมสติปัฏฐาน 4 เมื่ออาพาธในพระสงฆ์เกิดผลดีต่อสุขภาพ ดังนั้นผู้ศึกษาจึงสนใจที่จะศึกษาการใช้หลักธรรมสติปัฏฐาน 4 และการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ รวมทั้งความสัมพันธ์ระหว่างการใช้หลักธรรมสติปัฏฐาน 4 และการดูแลสุขภาพของพระนิสิต ในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ รวมทั้งศึกษาปัญหาอุปสรรคในการใช้หลักธรรมสติปัฏฐาน 4 และการดูแลสุขภาพของพระนิสิต ดังกรอบแนวคิดในการศึกษาดังนี้



ภาพที่ 1

กรอบแนวคิดในการศึกษา