

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยเรื่อง “จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ” นี้ มีแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างสุขภาวะตามหลักพุทธศาสนา การสร้างสุขภาวะตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง หลักการพัฒนาสุขภาวะตามหลักวิทยาศาสตร์สุขภาพแผนปัจจุบัน การแพทย์แผนไทย การแพทย์ทางเลือก และการแพทย์พื้นบ้าน แนวคิดสุขภาพบุญนิยม แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับสสารกับพลังงาน ทฤษฎีสุขภาวะแบบชั่วคราวกันข้าม และแนวคิดความสัมพันธ์กันเป็นองค์รวม ดังมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

แนวคิดพุทธธรรมะ

พุทธธรรมะ เป็นธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ คือ ไตรสิกขา โพธิปักขิยธรรม 37 เป็นต้น

ปัจจัยที่เกี่ยวกับการมีโรครุนแรง โรคน้อย อายุสั้น และอายุยืน

ใน อภ.ทสก.24/60 พระพุทธเจ้าตรัสถึงการสร้างสุขภาวะดังนี้ “สมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระวิหารเชตวันอารามของท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐีใกล้พระนครสาวัตถี ก็สมัยนั้นแล ท่านพระคิริมานนท์อาพาธได้รับทุกข์เป็นไข้หนักครั้งนั้นแล ท่านพระอานนท์เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับถวายบังคมพระผู้มีพระภาคแล้วนั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่งครั้งแล้วได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ท่านพระคิริมานนท์อาพาธได้รับทุกข์เป็นไข้หนัก ขอประทานพระวโรกาส ขอพระผู้มีพระภาค ได้โปรดอนุเคราะห์เสด็จเยี่ยมท่านพระคิริมานนท์ยังที่อยู่เถิดพระเจ้าข้าฯ

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ดูกรอานนท์ถ้าเธอพึงเข้าไปหาแล้วกล่าวสัญญา 10 ประการแก่คิริมานนท์ภิกษุไซ้ร้ ชื่อที่อาพาธของคิริมานนท์ภิกษุจะพึงสงบระงับโดยพลันเพราะได้ฟังสัญญา 10 ประการนั้นเป็นฐานะที่จะมีได้สัญญา 10 ประการเป็นไฉนคืออนิจจสัญญา 1 อนัตตสัญญา 1 อสุกสัญญา 1 อาทีนวสัญญา 1 ปหานสัญญา 1 วิราคสัญญา 1 นิโรธสัญญา 1 สัพพโลเกอนภิตรตสัญญา 1 สัพพสังขารสุอนิจจสัญญา 1 อนาปานัสสติ 1ฯ

ดูกรอานนท์ ก้อนิจจสัญญาเป็นไฉน ดูกรอานนท์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้อยู่ในป่าก็ดี อยู่ที่โคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างเปล่าก็ดี ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า รูปไม่เที่ยง เวทนาไม่เที่ยง สัญญาไม่เที่ยง สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง วิญญาณไม่เที่ยง ย่อมพิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยงในอุปาทานชั้น 5 เหล่านี้ด้วยประการอย่างนี้ ดูกรอานนท์ นี้เรียกว่า อนิจจสัญญาฯ

คูรอรานนท์ ก้อนัตตสัญญาเป็นไฉน คูรอรานนท์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้อยู่ในป่าก็ดี อยู่ที่ โคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างเปล่าก็ดี ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า จักษุเป็นอนัตตา รูปเป็นอนัตตา หูเป็นอนัตตา เสียงเป็นอนัตตา จมูกเป็นอนัตตา กลิ่นเป็นอนัตตา ลิ้นเป็นอนัตตา รสเป็นอนัตตา กายเป็นอนัตตา โผฏฐัพพะเป็นอนัตตา ใจเป็นอนัตตา ธรรมารมณ์เป็นอนัตตา ย่อมพิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตาในอายตนะทั้งหลายทั้งภายในและภายนอก 6 ประการเหล่านี้ ด้วยประการอย่างนี้ คูรอรานนท์ นี้เรียกว่า อนัตตสัญญาฯ

คูรอรานนท์ ก้อนุสภสัญญาเป็นไฉน คูรอรานนท์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมพิจารณาเห็น กายนี้นั่นแล เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นไป เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงมา มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบเต็มด้วยของไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ ว่า ในกายนี้มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม เนื้อ หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ไล่ น้อยอาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร ย่อมพิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่งามในกายนี้ ด้วยประการดังนี้ คูรอรานนท์ นี้เรียกว่า อนุสภสัญญาฯ

คูรอรานนท์ ก้อาทินวสัญญาเป็นไฉน คูรอรานนท์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้อยู่ในป่าก็ดี อยู่ที่ โคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างเปล่าก็ดี ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า กายนี้มีทุกข์มากมีโทษมาก เพราะฉะนั้นอาหารต่าง ๆ จึงเกิดขึ้นในกายนี้คือ โรคนตา โรคหู โรคจมูก โรคลิ้น โรคกาย โรคศีรษะ โรคที่ใบหู โรคปาก โรคฟัน โรคโอ โรคหืด โรคไขหวัด โรคไขพิษ โรคไขเชื้องซึม โรคในท้อง โรคลมสลับ โรคบิด โรคจุกเสียด โรคลงราก โรคเรื้อน โรคฝี โรคกลาก โรคมอกรอ โรคลมบ้าหมู โรคหิดเปื่อย โรคหิดคัน โรคคุดทะราดหูด โรคละอองบวม โรคอาเจียนโลหิต โรคดีเดียด โรคเบาหวาน โรคเริมโรคพุพอง โรคริดสีดวง อาหารมีดีเป็นสมุฏฐาน อาหารมีเสมหะเป็นสมุฏฐาน อาหารมีลมเป็นสมุฏฐาน อาหารมีไข้สันนิบาต อาหารอันเกิดแต่ฤดูแปรปรวน อาหารอันเกิดแต่การบริหารไม่สม่าเสมอ อาหารอันเกิดแต่ความเพียรเกินกำลัง อาหารอันเกิดแต่วิบากของกรรม ความหนาว ความร้อน ความหิวความกระหาย ปวดอุจจาระปวดปัสสาวะ ย่อมพิจารณาเห็นโดยความเป็นโทษในกายนี้ด้วยประการดังนี้ คูรอรานนท์ นี้เรียกว่า อาทินวสัญญาฯ

คูรอรานนท์ ก้อปหานสัญญาเป็นไฉน คูรอรานนท์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมไม่ยินดี ย่อมละ ย่อมบรรเทา ย่อมทำให้หมดสิ้นไป ย่อมทำให้ถึงความไม่มี ซึ่งกามวิตกอันเกิดขึ้นแล้ว ย่อมไม่ยินดี ย่อมละ ย่อมบรรเทา ย่อมทำให้หมดสิ้นไป ย่อมทำให้ถึงความไม่มี ซึ่งพยาบาทวิตกอันเกิดขึ้นแล้ว ย่อมไม่ยินดี ย่อมละ ย่อมบรรเทา ย่อมทำให้หมดสิ้นไป ย่อมให้ถึงความไม่มี ซึ่งวิหิงสาวิตกอันเกิดขึ้นแล้ว ย่อมไม่ยินดี ย่อมละ ย่อมบรรเทา ย่อมทำให้หมดสิ้นไป ย่อมให้ถึงความไม่มี ซึ่งอกุศลธรรมทั้งหลายอันชั่วช้าอันเกิดขึ้นแล้ว คูรอรานนท์นี้เรียกว่าปหานสัญญาฯ

คูรอรานนท์ กวีราศัญญาเป็นไลน์ คูรอรานนท์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้อยู่ในป่าก็ดี อยู่ที่ โคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างเปล่าก็ดี ย่อมพิจารณาเห็นคั้งนี้ว่า ธรรมชาตินั้นสงบธรรมชาตินั้นประณีต คือธรรมเป็นที่ระงับสังขารทั้งปวง ธรรมเป็นที่สลละคืนอุปธิทั้งปวง ธรรมเป็นที่สิ้นไปแห่งตัณหา ธรรมเป็นที่ส่ารอกกิเลส ธรรมชาติเป็นที่ดับกิเลสและกองทุกข์ คูรอรานนท์นี้เรียกว่าวிரาศัญญาฯ

คูรอรานนท์ นิโรธัญญาเป็นไลน์ คูรอรานนท์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้อยู่ในป่าก็ดี อยู่ที่ โคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างเปล่าก็ดี ย่อมพิจารณาเห็นคั้งนี้ว่า ธรรมชาตินั้นสงบธรรมชาตินั้นประณีต คือธรรมเป็นที่ระงับสังขารทั้งปวง ธรรมเป็นที่สลละคืนอุปธิทั้งปวง ธรรมเป็นที่สิ้นไปแห่งตัณหา ธรรมเป็นที่ดับโดยไมเหลือ ธรรมชาติเป็นที่ดับกิเลสและกองทุกข์ คูรอรานนท์นี้เรียกว่า นิโรธ ัญญาฯ

คูรอรานนท์ สัพพโลเกอนภิตตัญญาเป็นไลน์ คูรอรานนท์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ละอุบายและอุปาทานในโลกอันเป็นเหตุตั้งมั่นถ้อมมั่นและเป็นอนุสัยแห่งจิต ย่อมงดเว้นไม่ถ้อมมั่น คูรอรานนท์ นี้เรียกว่า สัพพโลเกอนภิตตัญญาฯ

คูรอรานนท์ สัพพสังขารสุอนิจจัญญาเป็นไลน์ คูรอรานนท์ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมอึดอัด ย่อมระอา ย่อมเกลียดชัง แต่สังขารทั้งปวง คูรอรานนท์ นี้เรียกว่า สัพพสังขารสุอนิจจ ัญญาฯ

คูรอรานนท์ อานาปานัสสติเป็นไลน์ คูรอรานนท์ภิกษุในธรรมวินัยนี้อยู่ในป่าก็ดีอยู่ที่ โคนไม้ก็ดีอยู่ในเรือนว่างเปล่าก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายให้ตรงดำรงสติไว้เฉพาะหน้าเธอ เป็นผู้มีสติ หายใจออกเป็นผู้มีสติหายใจเข้า เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ซัดว่าหายใจออกยาวหรือเมื่อหายใจเข้ายาวก็ รู้ซัดว่าหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ซัดว่าหายใจออกสั้นหรือเมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ซัดว่า หายใจเข้าสั้น ย่อมศึกษาว่าจักเป็นผู้กำหนดรู้กายทั้งปวงหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักเป็นผู้กำหนดรู้ กายทั้งปวงหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักรงับกายสังขารหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักรงับกายสังขาร หายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักกำหนดรู้ปิติหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักกำหนดรู้ปิติหายใจเข้าย่อมศึกษา ว่าจักกำหนดรู้จิตตสังขารหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักกำหนดรู้จิตตสังขารหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่า จักระงับจิตตสังขารหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักรงับจิตตสังขารหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักกำหนดรู้ จิตหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักกำหนดรู้จิตหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักยังจิตให้บันเทิงหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักยังจิตให้บันเทิงหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักตั้งจิตให้มั่นหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักตั้ง จิตให้มั่นหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักเปลื้องจิตหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักเปลื้องจิตหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักเปลื้องจิตหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักเป็นผู้พิจารณาเห็น โดยความเป็นของไม่เที่ยง หายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักเป็นผู้พิจารณาเห็น โดยความเป็นของไม่เที่ยงหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจัก เป็นผู้พิจารณาเห็น โดยความคลายกำหนดหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักเป็นผู้พิจารณาเห็น โดยความ

คล้ายกำหนดหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักเป็นผู้พิจารณาเห็น โดยความดับสนิทหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักเป็นผู้พิจารณาเห็น โดยความดับสนิทหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักเป็นผู้พิจารณาเห็น โดยความสลัดคืนหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักเป็นผู้พิจารณาเห็น โดยความสลัดคืนหายใจเข้า คุณรอนานนท์นี้ เรียกว่า อานาปานัสสติฯ

คุณรอนานนท์ ถ้าเธอพึงเข้าไปหาแล้วกล่าวสัญญา 10 ประการนี้แก่ศิริมานนทภิกษุไซริ์ ชื่อที่อาพาธของศิริมานนทภิกษุจะพึงสงบระงับโดยพลัน เพราะได้ฟังสัญญา 10 ประการนี้เป็นฐานะที่จะมีได้ฯ ลำดับนั้นแล ท่านพระอานนท์ได้เรียนสัญญา 10 ประการนี้ ในสำนักของพระผู้มีพระภาคแล้ว ได้เข้าไปหาท่านพระศิริมานนทที่ยังที่อยู่ ครั้นแล้ว ได้กล่าวสัญญา 10 ประการแก่ท่านพระศิริมานนท ครั้งนั้นแล อาพาธนั้นของท่านพระศิริมานนทสงบระงับโดยพลัน เพราะได้ฟังสัญญา 10 ประการนี้ ท่านพระศิริมานนทหายจากอาพาธนั้น ก็แลอาพาธนั้นเป็น โรคอันท่านพระศิริมานนทละได้แล้ว ด้วยประการนั้นแลฯ”

พระพุทธเจ้าตรัสข้อความสำคัญที่เกี่ยวกับสาเหตุของการมีโรคน้อยว่า “เป็นผู้มีอาพาธน้อย มีทุกข์น้อย ประกอบด้วยเตโชธาตุ อันมิวิบากเสมอกัน ไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก เป็นอย่างกลาง ๆ ควรแก่ความเพียรฯ”(ที.ปา.11/293)

“สุข ทุกข์ หรืออทุกข์มสุขเวทนา เกิดจาก เรื่องดี (ไฟ) 1 เสมหะ (น้ำ) 1 ลม (ลม) 1 ดี เสมหะ ลม รวมกัน (ดิน) 1 ฤดู 1 รักษาตัวไม่สม่ำเสมอ 1 ถูกทำร้าย 1 ผลของกรรม 1 เป็นที่ 8ฯ” (ส.สพ.18/427-429)

หลักปฏิบัติที่เป็นต้นเหตุให้อายุยืน 7 ประการ ในพุทธธรรมได้แก่ 1) เป็นผู้ทำความสบายแก่ตนเอง 2) รู้จักประมาณ ในสิ่งที่สบาย 3) บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย 4) เทียวในกาลอันสมควร 5) ประพฤติเพียงดังพรหม (เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา) 6) เป็นผู้ที่มีศีล 7) มีมิตรดีงาม สำหรับเหตุให้อายุสั้น ก็ตรงกันข้าม (อง.ปัญจก.22/125-126)

พระพุทธเจ้ายังตรัสถึงประโยชน์หรือตัวชี้วัดของการมีสุขภาพที่ดี 5 ข้อ ดังนี้ 1) ความเจ็บป่วยน้อย 2) ความลำบากกายน้อย 3) เบากาย 4) มีกำลัง 5) เป็นอยู่ผาสุก (ม.ม.12/265)

พระพุทธเจ้าได้ตรัสเรื่อง สาเหตุของการมีอายุสั้น อายุยืน โรคมาก โรคน้อย รวมถึงการได้รับสิ่งที่เลวร้ายหรือประณิตคิงามต่าง ๆ ในพระไตรปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสกคังนี้

สุกมาณพ โทเทยบุตร พอนั่งเรียบร้อยแล้ว ได้ทูลถามพระผู้มีพระภาคดังนี้ว่า ข้าแต่พระโคตมผู้เจริญ อะไรหนอแล เป็นเหตุ เป็นปัจจัย ให้พวกมนุษย์ที่เกิดเป็นมนุษย์อยู่ ปราภฏความเลวและความประณิต คือ มนุษย์ทั้งหลายย่อมปรากฏมีอายุสั้น มีอายุยืน มีโรคมก มีโรคน้อย มีผิวพรรณทราม มีผิวพรรณงาม มีศักดาน้อย มีศักดามาก มีโรคะน้อย มีโรคะมาก เกิดในสกุลต่ำ

เกิดในสกุลสูง ไร้ปัญญา มีปัญญา ข้าแต่พระโคตมผู้เจริญอะไรหนอแล เป็นเหตุ เป็นปัจจัย ให้พวกมนุษย์ที่เกิดเป็นมนุษย์อยู่ ปรากฏความเลวและความประณีต

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ดูกรมาณพ สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน เป็นทายาทแห่งกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย กรรมย่อมจำแนกสัตว์ให้เลวและประณีตได้

พระผู้มีพระภาคจึงได้ตรัสดังนี้ว่า ดูกรมาณพ บุคคลบางคนในโลกนี้ จะเป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม เป็นผู้มักทำชีวิตสัตว์ให้ตกลง เป็นคนเหี้ยมโหด มีมือเปื้อนเลือดหมกมุ่นในการประหารประหาร ไม่เอ็นดูในเหล่าสัตว์มีชีวิต ... จะเป็นคนมีอายุสั้น ...

ดูกรมาณพ ส่วนบุคคลบางคนในโลกนี้ จะเป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม ละปาณาติบาตแล้ว เป็นผู้เว้นขาดจากปาณาติบาต วางอาชญา วางศาสตราได้ มีความละอาย ถึงความเอ็นดูอนุเคราะห์ด้วยความเกื้อกูลในสรรพสัตว์และภูตอยู่ ... จะเป็นคนมีอายุยืน ...

ดูกรมาณพ บุคคลบางคนในโลกนี้ จะเป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม เป็นผู้มิปรกติเบียดเบียนสัตว์ด้วยฝ่ามือ หรือก้อนดิน หรือท่อนไม้ หรือศาสตรา ... จะเป็นคนมีโรครมาก ...

ดูกรมาณพ บุคคลบางคนในโลกนี้ จะเป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม เป็นผู้มิปรกติไม่เบียดเบียนสัตว์ด้วยฝ่ามือ หรือก้อนดิน หรือท่อนไม้ หรือศาสตรา ... จะเป็นคนมีโรคน้อย ... (ม.อ.14/580-585)

พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงการฝึกศีลธรรมจะทำให้เกิดทุกข์ภัย มีโรครมากและอายุสั้น การปฏิบัติศีลธรรมจะทำให้เกิดความผาสุก แข็งแรงและอายุยืน ใน “จักกวัตติสูตร” ดังนี้ “ดูกรภิกษุทั้งหลาย ... เมื่อความขัดสนถึงความแพร่หลาย อทินนาทานก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่ออทินนาทานถึงความแพร่หลาย ศัสตราก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อศัสตราถึงความแพร่หลาย ปาณาติบาตก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อปาณาติบาตถึงความแพร่หลาย มุสาวาทก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อมุสาวาทถึงความแพร่หลาย แม้อายุของสัตว์เหล่านั้นก็เสื่อมถอย แม้วรรณะก็เสื่อมถอย เมื่อพวกเขาเสื่อมถอยจากอายุบ้าง เสื่อมถอยจากวรรณะบ้าง บุตรของมนุษย์ที่มีอายุ 80,000 ปี ก็มีอายุถอยลง เหลือ 40,000 ปี ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 40,000 ปี บุรุษคนหนึ่งขโมยเอาทรัพย์ของคนอื่นไป เขาช่วยกันจับบุรุษนั้นได้แล้ว จึงแสดงแก่พระราชผู้กษัตริย์ ซึ่งได้มูรธาภิเษกพร้อมด้วยกราบทูลว่า พระพุทธเจ้าข้า บุรุษผู้นี้ขโมยเอาทรัพย์ของคนอื่นไป ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อเขาพากันกราบทูลอย่างนี้แล้ว ท้าวเธอจึงตรัสค้ำนี้แก่บุรุษนั้นว่า พ่อบุรุษ ได้ยินว่า เธอขโมยเอาทรัพย์ของคนอื่นไปจริงหรือ บุรุษนั้นได้กราบทูลคำเท็จทั้งรู้อยู่ว่า ไม่จริงเลยพระพุทธเจ้าข้าฯ” (ที.ปา.11/42)

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยประการดังพรรณนามานี้ ... ความขัดสนก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อความขัดสนถึงความแพร่หลาย อทินนาทานก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่ออทินนาทานถึงความ

แพร่หลาย ศัสตราก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อศัสตราถึงความแพร่หลาย ปาณาติบาตก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อปาณาติบาตถึงความแพร่หลาย มุสาวาทก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อมุสาวาทถึงความแพร่หลาย แม้อายุของสัตว์เหล่านั้นก็เสื่อมถอย แม้วรรณะก็เสื่อมถอย เมื่อพวกเขาเสื่อมถอยจากอายุบ้าง เสื่อมถอยจากวรรณะบ้าง บุตรของมนุษย์ที่มีอายุ 40,000 ปี ก็มีอายุ 20,000 ปีฯ คูกริกษุทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 20,000 ปี บุรุษคนหนึ่งขโมยเอาทรัพย์ของคนอื่นไป บุรุษอีกคนหนึ่งจึงกราบทูลแก่พระราชผู้กษัตริย์ ซึ่งได้มูรธาภิเษก เป็นการต่อเสียดว่า พระพุทธเจ้าข้าบุรุษชื่อนี้ขโมยเอาทรัพย์ของคนอื่นไปฯ” (ที.ปา.11/43)

“คูกริกษุทั้งหลาย ด้วยประการดังพรรณนามานี้ ... ความขัดสนก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อความขัดสนถึงความแพร่หลาย ปิสุนาวาจาก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อปิสุนาวาจาถึงความแพร่หลาย แม้อายุของสัตว์เหล่านั้นก็เสื่อมถอย แม้วรรณะก็เสื่อมถอย เมื่อพวกเขาเสื่อมถอยจากอายุบ้าง เสื่อมถอยจากวรรณะบ้าง บุตรของมนุษย์ที่มีอายุ 20,000 ปี ก็มีอายุถอยลงเหลือ 10,000 ปีฯ คูกริกษุทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 10,000 ปี สัตว์บางพวกมีวรรณะดี สัตว์บางพวกมีวรรณะไม่ดี ในสัตว์ทั้งสองพวกนั้น สัตว์พวกที่มีวรรณะไม่ดีก็เฟื่องเลี้ยงสัตว์พวกที่มีวรรณะดี ถึงความประพฤติล่วงในภรรยาของคนอื่นฯ” (ที.ปา.11/44)

“คูกริกษุทั้งหลาย ... ความขัดสนก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อความขัดสนถึงความแพร่หลาย อทินนาทานก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่ออทินนาทานถึงความแพร่หลาย กาเมสุมิฉาจารก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อกาเมสุมิฉาจารถึงความแพร่หลาย แม้อายุของสัตว์เหล่านั้นก็เสื่อมถอย แม้วรรณะก็เสื่อมถอย เมื่อพวกเขาเสื่อมถอยจากอายุบ้าง เสื่อมถอยจากวรรณะบ้าง บุตรของมนุษย์ที่มีอายุ 10,000 ปี ก็มีอายุถอยลงเหลือ 5,000 ปีฯ คูกริกษุทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 5,000 ปี ธรรม 2 ประการคือพรุสวาจาและสัมผัปปลาปะก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อธรรม 2 ประการถึงความแพร่หลาย แม้อายุของสัตว์เหล่านั้นก็เสื่อมถอย แม้วรรณะก็เสื่อมถอย เมื่อพวกเขาเสื่อมถอยจากอายุบ้าง เสื่อมถอยจากวรรณะบ้าง บุตรของมนุษย์ที่มีอายุ 5,000 ปี บางพวกมีอายุ 2,500 ปี บางพวกมีอายุ 2,000 ปีฯ คูกริกษุทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 2,500 ปี อภิขมาและพยาบาท ก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่ออภิขมาและพยาบาทถึงความแพร่หลาย แม้อายุของสัตว์เหล่านั้นก็เสื่อมถอย แม้วรรณะก็เสื่อมถอย เมื่อพวกเขาเสื่อมถอยจากอายุบ้าง เสื่อมถอยจากวรรณะบ้าง บุตรของมนุษย์ที่มีอายุ 2,500 ปี ก็มีอายุถอยลงเหลือ 1,000 ปีฯ คูกริกษุทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 1,000 ปี มิจฉาทิฐิก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อมิจฉาทิฐิถึงความแพร่หลาย แม้อายุของสัตว์เหล่านั้นก็เสื่อมถอย แม้วรรณะก็เสื่อมถอย เมื่อพวกเขาเสื่อมถอยจากอายุบ้าง เสื่อมถอยจากวรรณะบ้าง บุตรของมนุษย์ที่มีอายุ 1,000 ปี ก็มีอายุถอยลงเหลือ 500 ปีฯ คูกริกษุทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 500 ปี ธรรม 3 ประการคือ อธรรมราคะ วิสมโลก มิจฉาธรรม ก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อธรรม

3 ประการถึงความแพร่หลาย แม้อายุของสัตว์เหล่านั้นก็เสื่อมถอย แม้วรรณะก็เสื่อมถอย เมื่อพวกเขาเสื่อมถอยจากอายุบ้าง เสื่อมถอยจากวรรณะบ้าง บุตรของมนุษย์ที่มีอายุ 500 ปี บางพวกมีอายุ 250 ปี บางพวกมีอายุ 200 ปี๑ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 250 ปี ธรรมเหล่านี้คือ ความไม่ปฏิบัติชอบในมารดา ความไม่ปฏิบัติชอบในบิดา ความไม่ปฏิบัติชอบในสมณะ ความไม่ปฏิบัติชอบในพราหมณ์ ความไม่อ่อนน้อมต่อท่านผู้ใหญ่ในตระกูล ก็ได้ถึงความแพร่หลาย๑ ... ความขัดสนก็ได้ถึงแก่ความแพร่หลาย เมื่อความขัดสนถึงความแพร่หลาย อทินนาทานก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่ออทินนาทานถึงความแพร่หลาย ศัสตราก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อศัสตราถึงความแพร่หลาย ปาณาติบาตถึงความแพร่หลาย เมื่อปาณาติบาตถึงความแพร่หลาย มุสาวาทก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อมุสาวาทถึงความแพร่หลาย ปิสุณาวาจาก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อปิสุณาวาจถึงความแพร่หลาย กามเมสุมิจจาราก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อกามเมสุมิจจารถึงความแพร่หลาย ธรรม 2 ประการคือ ผรุสวจา และ สัมผัสปลาปะก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อธรรม 2 ประการถึงความแพร่หลาย อภิขณาและพยาบาทก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่ออภิขณาและพยาบาทถึงความแพร่หลาย มิจฉาทิฐิก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อมิจฉาทิฐิถึงความแพร่หลาย ธรรม 3 ประการคือ อธรรมราคะ วิสมโลก มิจฉาธรรม ก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อธรรม 3 ประการถึงความแพร่หลาย ธรรมเหล่านี้คือ ความไม่ปฏิบัติชอบในมารดา ความไม่ปฏิบัติชอบในบิดา ความไม่ปฏิบัติชอบในสมณะ ความไม่ปฏิบัติชอบในพราหมณ์ ความไม่อ่อนน้อมต่อท่านผู้ใหญ่ในตระกูล ก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อธรรมเหล่านี้ถึงความแพร่หลาย แม้อายุของสัตว์เหล่านั้นก็เสื่อมถอย แม้วรรณะก็เสื่อมถอย เมื่อสัตว์เหล่านั้นเสื่อมถอยจากอายุบ้าง เสื่อมถอยจากวรรณะบ้าง บุตรของมนุษย์ที่มีอายุ 250 ปี ก็มีอายุถอยลงเหลือ 100 ปี๑” (ที.ปา.11/45)

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย จักมีสมัยที่มนุษย์เหล่านี้มีบุตรอายุ 10 ปี ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 10 ปี เด็กหญิงมีอายุ 5 ปี จักสมควรมีสามีได้ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 10 ปี รสเหล่านี้คือ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย และเกลือ จักอันตรายกันไปสิ้น ดูกรภิกษุทั้งหลายในเมื่อมนุษย์มีอายุ 10 ปี หล้ากับแก้มักเป็นอาหารอย่างดี ... ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 10 ปี กุศลกรรมบถ 10 จักอันตรายกันไปหมดสิ้น อกุศลกรรมบถ 10 จักรุ่งเรืองเหลือเกิน ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 10 ปี แม้แต่ชื่อว่าคุณศลกก็จักไม่มี และคนทำกุศลจักมีแต่ไหน ... ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 10 ปี เขาจักไม่มีจิตคิดเคารพยำเกรงว่านี่แม่ นี่น้ำ นี่พ่อ นี่อา นี่ป้า นี่ภรรยาของอาจารย์ หรือว่านี่ภรรยาของท่านที่เคารพทั้งหลาย สัตว์โลกจักถึงความสมสู่ปะปนกันหมด เปรียบเหมือน แพะ ไก่ สุนัขบ้าน สุนัขจิ้งจอก ฉะนั้น ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 10 ปี สัตว์เหล่านั้นต่างก็จักเกิดความอาฆาต ความพยาบาทความคิดร้ายความคิดจะฆ่าอย่างแรงกล้าในกันและกัน มารดากับบุตรก็ดี บุตรกับมารดาก็ดี บิดากับบุตรก็ดี บุตรกับบิดาก็ดี พี่ชายกับน้องหญิงก็ดี

น้องหญิงกับพี่ชายก็ดี จักเกิดความอาฆาต ความพยาบาท ความคิดร้าย ความคิดจะฆ่ากันอย่างแรงกล้า นายพรานเนื้อเห็นเนื้อเข้าเกิดความอาฆาต ความพยาบาท ความคิดร้าย ความคิดจะฆ่า อย่างแรงกล้า ฉนั้นใด ฉนั้นนั่นเหมือนกันฯ” (ที.ปา.11/46)

“คุณกรภิกษุทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 10 ปี จักมีสัตว์ดิ้นตรกับสิ้น 7 วัน มนุษย์เหล่านั้นจักกลับได้ความสำคัญกันเองว่าเป็นเนื้อ ศัสตราทั้งหลายอันคมจักปรากฏมีในมือของพวกเขา พวกเขาจะฆ่ากันเองด้วยศัสตราอันคมนั้นโดยสำคัญว่า นี่เนื้อ คุณกรภิกษุทั้งหลาย ครั้งนั้น สัตว์เหล่านั้นบางพวกมีความคิดอย่างนี้ว่า พวกเราอย่าฆ่าใคร ๆ และใคร ๆ ก็อย่าฆ่าเรา อย่ากระนั้นเลย เราควรเข้าไปตามป่าหญาสุมทุมป่าไม้ ระหว่างเกาะ หรือชอกเขา มีรากไม้และผลไม้ในป่าเป็นอาหารเลี้ยงชีวิตอยู่ เขาพากันเข้าไปตามป่าหญาสุมทุมป่าไม้ ระหว่างเกาะหรือชอกเขา มีรากไม้และผลไม้ในป่าเป็นอาหารเลี้ยงชีวิตอยู่ตลอด 7 วัน เมื่อล่วง 7 วันไป เขาพากันออกจากป่าหญาสุมทุมป่าไม้ ระหว่างเกาะ ชอกเขา แล้วต่างสวมกอดกันและกัน จักขับร้องดีใจอย่างเหลือเกินในที่ประชุมว่า สัตว์ผู้เจริญ เราพบเห็นกันแล้ว ท่านยังมีชีวิตอยู่หรือ ๆ ๆ คุณกรภิกษุทั้งหลาย ลำดับนั้น สัตว์เหล่านั้นจักมีความคิดอย่างนี้ว่า เราถึงความสิ้นญาติอย่างใหญ่เห็นปานนี้ เหตุเพราะสมათานุสสที่ เป็นอกุศล อย่างกระนั้นเลยเราควรทำกุศล ควรทำกุศลอะไร เราควรงดเว้นปาณาติบาต ควรสมათานุสสธรรมนี้แล้วประพฤติ เขากังคเวณจากปาณาติบาตจักสมათานุสสธรรมนี้ แล้วประพฤติเพราะเหตุที่สมათานุสสธรรม เขากังเจริญด้วยอายุบ้าง จักเจริญด้วยวรรณะบ้าง เมื่อเขาเจริญด้วยอายุบ้าง เจริญด้วยวรรณะบ้าง บุตรของมนุษย์ทั้งหลายที่มีอายุ 10 ปี จักมีอายุเจริญขึ้นถึง 20 ปีฯ คุณกรภิกษุทั้งหลาย ลำดับนั้นสัตว์เหล่านั้นจักมีความคิดอย่างนี้ว่า เราเจริญด้วยอายุบ้าง เจริญด้วยวรรณะบ้าง เพราะเหตุที่สมათานุสสธรรม อย่างกระนั้นเลย เราควรทำกุศลยิ่ง ๆ ขึ้นไป ควรทำกุศลอะไร เราควรงดเว้นจากอทินนาทาน ควรงดเว้นจากกาเมสุมิฉฉาจาร ควรงดเว้นจากปิสุณาวาจา ควรงดเว้นจาก ผรุสวาจา ควรงดเว้นจากสัมผัปปลาปะ ควรละอภิขมา ควรละพยาบาท ควรละมิฉฉาทิฐิ ควรละธรรม 3 ประการ คือ อธรรมราคะ วิสมโลก มิฉฉาธรรม อย่างกระนั้นเลย เราควรปฏิบัติชอบในมารดา ควรปฏิบัติชอบในบิดา ควรปฏิบัติชอบในสมณะ ควรปฏิบัติชอบในพรหมณ์ ควรประพฤติอ่อนน้อมต่อท่านผู้ใหญ่ในตระกูล ควรสมათานุสสธรรมนี้แล้วประพฤติ เขาเหล่านั้นจักปฏิบัติชอบในมารดา ปฏิบัติชอบในบิดา ปฏิบัติชอบในสมณะ ปฏิบัติชอบในพรหมณ์ ประพฤติอ่อนน้อมต่อท่านผู้ใหญ่ในตระกูล จักสมათานุสสธรรมนี้แล้วประพฤติ เพราะเหตุที่สมათานุสสธรรมเหล่านั้นเขาเหล่านั้นจักเจริญด้วยอายุบ้าง จักเจริญด้วยวรรณะบ้าง เมื่อเขาเหล่านั้นเจริญด้วยอายุบ้าง เจริญด้วยวรรณะบ้าง บุตรของคนผู้มีอายุ 20 ปี จักมีอายุเจริญขึ้นถึง 40 ปี บุตรของคนผู้มีอายุ 40 ปี จักมีอายุเจริญขึ้นถึง 80 ปี บุตรของคนผู้มีอายุ 80 ปี จักมีอายุเจริญขึ้นถึง 160 ปี บุตรของคนผู้มีอายุ 160 ปี จักมีอายุเจริญขึ้นถึง 320 ปี บุตรของคนผู้มีอายุ 320 ปี จักมีอายุเจริญขึ้นถึง 640 ปี

บุตรของคนผู้มีอายุ 640 ปี จักมีอายุเจริญขึ้นถึง 2,000 ปี บุตรของคนผู้มีอายุ 2,000 ปี จักมีอายุเจริญขึ้นถึง 4,000 ปี บุตรของคนผู้มีอายุ 4,000 ปี จักมีอายุเจริญขึ้นถึง 8,000 ปี บุตรของคนผู้มีอายุ 8,000 ปี จักมีอายุเจริญขึ้นถึง 20,000 ปี บุตรของคนผู้มีอายุ 20,000 ปี จักมีอายุเจริญขึ้นถึง 40,000 ปี บุตรของคนผู้มีอายุ 40,000 ปี จักมีอายุเจริญขึ้นถึง 80,000 ปีฯ” (ที.ปา.11/47)

“คุณกรภิกษุทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 80,000 ปี เด็กหญิงมีอายุ 500 ปี จึงจักสมควรมีสามีได้ คุณกรภิกษุทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 80,000 ปี จักเกิดมีอาพาธ 3 อย่าง คือ ความอยากกิน 1 ความไม่อยากกิน 1 ความแก่ 1 ...” (ที.ปา.11/48)

“คุณรามาณ บุคคลบางคนในโลกนี้ จะเป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม เป็นผู้มักทำชีวิตสัตว์ให้ตกลง เป็นคนเหี้ยมโหด มีมือเปื้อนเลือดหมกมุ่นในการประหัตประหาร ไม่เอ็นดูในเหล่าสัตว์มีชีวิต ... จะเป็นคนมีอายุสั้น ... คุณรามาณ ส่วนบุคคลบางคนในโลกนี้ จะเป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม ละปาณาติบาตแล้ว เป็นผู้เว้นขาดจากปาณาติบาตวางอาชญาวางศตรา (อาวุธหรือวิชาหรือวิธีที่เบียดเบียน) ได้มีความละอาย ถึงความเอ็นดู อนุเคราะห์ด้วยความเกื้อกูลในสรรพสัตว์และภุมอยู่ ... จะเป็นคนมีอายุยืน ... บุคคลบางคนในโลกนี้ จะเป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม เป็นผู้มิปรกติเบียดเบียนสัตว์ (ทำให้ตนเอง คนอื่น หรือสัตว์อื่น ได้รับความทุกข์ ทรมาน เดือดร้อน ไม่สบาย บาดเจ็บ ล้มตาย) ด้วยฝ่ามือ หรือก้อนดินหรือท่อนไม้หรือศตรา (อาวุธหรือวิชาหรือวิธีการต่าง ๆ) ... จะเป็นคนมีโรครามาก ... คุณรามาณ บุคคลบางคนในโลกนี้ จะเป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม เป็นผู้มิปรกติไม่เบียดเบียนสัตว์ (ไม่ทำให้ตนเอง คนอื่น หรือสัตว์อื่น ได้รับความทุกข์ ทรมาน เดือดร้อน ไม่สบาย บาดเจ็บ ล้มตาย) ด้วยฝ่ามือ หรือก้อนดิน หรือท่อนไม้ หรือศตรา (อาวุธหรือวิชาหรือวิธีการต่าง ๆ) ... จะเป็นคนมีโรคน้อย ...” (ม.อ.14/582-585), “ผู้ใดแสวงหาความสุขเพื่อตนย่อมนไม่เบียดเบียนสัตว์ทั้งหลาย (การไม่ทำให้ตนเอง คนอื่น หรือสัตว์อื่น ได้รับความทุกข์ ทรมาน เดือดร้อน ไม่สบาย บาดเจ็บ ล้มตาย)” (ขุ.ขุ.25/20)

“คุณกรภิกษุทั้งหลาย ตถาคตเคยเป็นมนุษย์ในชาติก่อน ภพก่อน กำเนิดก่อน ละปาณาติบาตแล้ว เว้นขาดจากปาณาติบาตแล้ว วางทัณฑะ วางศตราแล้วมีความละอาย มีความกรุณา หวังประโยชน์แก่สัตว์ทั้งปวงอยู่ ตถาคตย่อมนเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์เบื้องหน้าแต่ตายเพราะกายแตก เพราะกรรมนั้น อันตนทำสั่งสมพอกพูนไปพบลุย์ ... เมื่อเป็นพระราชชาติได้ผลข้อนี้ คือ มีพระชนมายุยืนดำรงอยู่นาน อภิบาลพระชนมายุยืนยาว ไม่มีใคร ๆ ที่เป็นมนุษย์ซึ่งเป็นข้าศึกศัตรู สามารถปลงพระชนม์ชีพในระหว่างได้ ... เมื่อเป็นพระพุทธเจ้าจึงได้ผลข้อนี้ คือ มีพระชนมายุยืนดำรงอยู่นาน ทรงอภิบาลพระชนมายุยืนยาว ไม่มีข้าศึกศัตรู จะเป็นสมณะ พราหมณ์ เทวดา พรหม มาร ใคร ๆ ในโลก สามารถปลงพระชนม์ชีพในระหว่างได้” (ที.ปา.11/136)

“คุณกริกษุทั้งหลาย ตถาคตเคยเป็นมนุษย์ในชาติก่อน ภพก่อนกำเนิดก่อน เป็นผู้ไม่เบียดเบียนสัตว์ทั้งหลายด้วยฝ่ามือ ก้อนดิน ท่อนไม้ หรือศาสตรา ตถาคตยอมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์เบื้องหน้าแต่ตายเพราะกายแตก เพราะกรรมนั้นอันตนทำสั่งสมพอกพูนไปบุญล้น ฯลฯ ... เมื่อเป็นพระพุทธเจ้าได้จึงรับผลข้อนี้ คือ มีพระโรคาพาชน้อย มีความลำบากน้อย สมบูรณ์ด้วยพระเตโชธาตุ อันยังอาหารให้ย่อยดี ไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก อันควรแก่พระประธานเป็นปานกลาง” (ที.ปา.11/156)

พระพุทธเจ้าตรัส ใน อัง.เอคาทสก.24/88,213 “พยสนสูตร” ว่า

[88] คุณกริกษุทั้งหลาย กิกษุใดค่าบริภาษเพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลาย กล่าวโทษพระอริยะ กิกษุนั้นจะไม่พึงถึงความฉิบหาย 10 อย่าง อย่างใดอย่างหนึ่งข้อนี้ มิใช่ฐานะ มิใช่โอกาส ความฉิบหาย 10 อย่างเป็นไฉน คือ กิกษุนั้นไม่บรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ 1 เสื่อมจากธรรมที่บรรลุแล้ว 1 สัทธรรมของกิกษุนั้นยอมไม่ฟ้องแล้ว 1 เป็นผู้เข้าใจว่าได้บรรลุในสัทธรรมทั้งหลาย 1 เป็นผู้ไม่ยินดีประพาศิพรหมจรรย์ 1 ต้องอาบัติเสร้างามองอย่างใดอย่างหนึ่ง 1 ย่อมถูกโรคอย่างหนัก 1 ถึงความเป็นบ้า มีจิตฟุ้งซ่าน 1 เป็นผู้หลงไหลกระทำกาละ 1 เมื่อตายไปยอมเข้าถึงอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก 1 คุณกริกษุทั้งหลาย กิกษุใดค่าบริภาษเพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลาย กล่าวโทษพระอริยะ กิกษุนั้นจะไม่พึงถึงความฉิบหาย 10 อย่างนี้ อย่างใดอย่างหนึ่งข้อนี้ มิใช่ฐานะ มิใช่โอกาสฯ

[213] คุณกริกษุทั้งหลาย กิกษุใดค่าบริภาษเพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลาย ตีเตียนพระอริยะเจ้าข้อนี้ มิใช่ฐานะ มิใช่โอกาส ที่กิกษุนั้นจะไม่พึงถึงความฉิบหาย 11 อย่าง อย่างใดอย่างหนึ่ง ความฉิบหาย 11 อย่างเป็นไฉน คือ ไม่บรรลุธรรมที่ยังไม่ได้บรรลุ 1 เสื่อมจากธรรมที่บรรลุแล้ว 1 สัทธรรมของกิกษุนั้นยอมไม่ฟ้องแล้ว 1 เป็นผู้เข้าใจว่าได้บรรลุในสัทธรรม 1 เป็นผู้ไม่ยินดีประพาศิพรหมจรรย์ 1 ต้องอาบัติเสร้างามองอย่างใดอย่างหนึ่ง 1 บอกลาสิกขาเวียนมาเพื่อหินภาพ 1 ถูกต้องโรคอย่างหนัก 1 ย่อมถึงความเป็นบ้า คือ ความฟุ้งซ่านแห่งจิต 1 เป็นผู้หลงไหลกระทำกาละ 1 เมื่อตายไป ย่อมเข้าถึงอบาย ทุกคติวินิบาต นรก 1 คุณกริกษุทั้งหลายกิกษุใดค่าบริภาษเพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลาย ตีเตียนพระอริยะเจ้า ข้อนี้ มิใช่ฐานะ มิใช่โอกาส ที่กิกษุนั้นจะไม่พึงถึงความฉิบหาย 11 อย่าง อย่างใดอย่างหนึ่งนี้ฯ

ความสัมพันธ์ของนามรูป

นิยาม 5 อย่าง คือ อุดุนิยาม พีชนิยาม จิตนิยาม กรรมนิยาม และธรรมนิยาม (อรรถกถา แปล เล่ม 76 หน้า 81)

หลักปฏิจกสมุปบาท (อนุโลม) 11 “มหาขันธกะ” ถึง “โพธิกถาปฏิจกสมุปบาทมถิกการ” (วิ.ม.4/1-3) คือ การอาศัยกันและกันเกิดขึ้น (ความเป็นเหตุปัจจัยสืบเนื่องกันเป็นไปตามลำดับ) ดังนี้

1] โดยสมัยนั้น พระผู้มีพระภาคพุทธเจ้าแรกตรัสรู้ประทับอยู่ ณ ควางไม้โพธิพฤกษ์ ใกล้ฝั่งแม่น้ำเนรัญชรา ในอุรุเวลาประเทศ ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคประทับนั่งด้วยบัลลังก์เดียว เสวยวิมุตติสุข ณ ควางไม้โพธิพฤกษ์ตลอด 7 วัน และทรงมนสิการ (การพิจารณาทำใจในใจโดยแยกกาย) ปฏิจจสมุปบาท (การอาศัยกันและกันเกิดขึ้น หรือความเป็นเหตุปัจจัยสืบเนื่องกันเป็นไปตามลำดับ) เป็นอนุโลมและปฏิโลมตลอดปฐมยามแห่งราตรีว่าดังนี้ : หลักปฏิจจสมุปบาท (อนุโลม) 11 คือ การอาศัยกันและกันเกิดขึ้น (ความเป็นเหตุปัจจัยสืบเนื่องกันเป็นไปตามลำดับ) ดังนี้ เพราะอวิชชา เป็นปัจจัย (เหตุ) จึงมีสังขาร สังขารจึงมีวิญญาณ วิญญาณจึงมีนามรูป นามรูปจึงมีสฬายตนะ สฬายตนะจึงมีผัสสะ ผัสสะจึงมีเวทนา เวทนาจึงมีตัณหา ตัณหาจึงมีอุปาทาน อุปาทานจึงมีภพ ภพจึงมีชาติ ชาติจึงมี ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส กองทุกข์ทั้งมวลนั้นย่อมเกิด ด้วยประการฉะนี้

ปฏิจจสมุปบาทปฏิโลม อนึ่งเพราะอวิชชานั้นแหละดับโดยไม่เหลือ ด้วยมรรคคือวิราคะ สังขารจึงดับ เพราะสังขารดับวิญญาณจึงดับ เพราะวิญญาณดับนามรูปจึงดับ เพราะนามรูปดับ สฬายตนะจึงดับ เพราะสฬายตนะดับผัสสะจึงดับ เพราะผัสสะดับเวทนาจึงดับ เพราะเวทนาดับ ตัณหาจึงดับ เพราะตัณหาดับอุปาทานจึงดับ เพราะอุปาทานดับภพจึงดับ เพราะภพดับชาติจึงดับ เพราะชาติดับ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส จึงดับ เป็นอันว่ากองทุกข์ทั้งมวล นั้นย่อมดับ ด้วยประการฉะนี้

ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคทรงทราบเนื้อความนั้นแล้ว จึงทรงเปล่งอุทานนี้ ในเวลานั้น ว่าดังนี้ ... เมื่อใดแล ธรรมทั้งหลาย ปรากฏแก่พราหมณ์ผู้มีเพียรเพ่งอยู่ เมื่อนั้น ความสงสัยทั้งปวง ของพราหมณ์นั้น ย่อมสิ้นไป เพราะมารู้ธรรมพร้อมทั้งเหตุ

[2] ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคทรงมนสิการปฏิจจสมุปบาท เป็นอนุโลมและปฏิโลม ตลอดมัชฌิมยามแห่งราตรี ... จึงทรงเปล่งอุทานนี้ ในเวลานั้นว่าดังนี้ ... เมื่อใดแล ธรรม ทั้งหลาย ปรากฏแก่พราหมณ์ผู้มีเพียรเพ่งอยู่ เมื่อนั้น ความสงสัยทั้งปวงของพราหมณ์นั้น ย่อมสิ้นไป เพราะได้รู้ความสิ้นแห่งปัจจัยทั้งหลาย

[3] ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคทรงมนสิการปฏิจจสมุปบาท เป็นอนุโลมและปฏิโลม ตลอดปัจฉิมยามแห่งราตรี ... จึงทรงเปล่งอุทานนี้ ในเวลานั้นว่าดังนี้ ... เมื่อใดแล ธรรมทั้งหลาย ปรากฏแก่พราหมณ์ผู้มีเพียรเพ่งอยู่ เมื่อนั้น พราหมณ์นั้นย่อมกำจัดมารและเสนาเสียได้ จุฑพระอาทิตย์อุทัยทำอากาศให้สว่างฉะนั้น”

จรรยา 15 คือ ข้อประพฤดีเพื่อบรรลุนิพพาน อันปลอดโปร่งจากกิเลสสังวรศีล (ถึงพร้อม ด้วยศีล) สำรวมอินทรีย์ (ระวังตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) โภชนมัตตัญญุตตา (รู้ประมาณในการบริโภค) ชาคริยานุโยคะ (ทำความเพียรดีนอยู่) ศรัทธา (เชื่อมั่น) หิริ (ละอายต่อการทำทุจริตกายวาจาใจ)

โอดตักปะ (สะดุ้งกลัวต่อการทำทุจริตกายวาจาใจ) พหุสูต (ฟังธรรมรู้ธรรมมาก) วิชิราัมภะ (ปรารถนาความเพียรละอกุศล) สติ (ระลึกจำตัวไม่เผลอใจ) ปัญญา (รู้แจ้งชำแรกกิเลสได้) ปฐมฌาน (ฌานที่ 1) ทุติฌาน (ฌานที่ 2) ตติยฌาน (ฌานที่ 3) จตุตถฌาน (ฌานที่ 4) (ม.ม.13/27-32 ในเศษปฏิบัติทาสูตร)

โศปตญาณ 16 คือ ความรู้แจ้งเห็นจริงตามลำดับของการวิปัสสนา นามรูปปริจเฉทญาณ (รู้แจ้งแยกแยะนามได้) ปัจจัยปริคคหญาณ (รู้แจ้งเหตุปัจจัยแก่กันของนามรูป) สัมมสนญาณ (รู้แจ้งนามรูปเป็นไปตามไตรลักษณ์) อุทัพพยานุปัสสนาญาณ (รู้แจ้งความเกิดและดับ) กังคานุปัสสนาญาณ (รู้แจ้งว่าทุกสิ่งต้องเสื่อมสลาย) ภัยคุปฏิกฐานญาณ (รู้แจ้งภัยอันน่ากลัวของกิเลส) อาทินวานุปัสสนาญาณ (รู้แจ้งโทษชั่วของกิเลส) นิพพิทานุปัสสนาญาณ (รู้แจ้งในความเบื่อหน่ายกิเลส) มุจฺจิตุกัมมตาญาณ (รู้แจ้งการปลดปล่อยกิเลสออกไป) ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ (รู้แจ้งทบทวนว่ากิเลสออกจริงไหม) สังขารุเปกขาญาณ (รู้แจ้งความเป็นกลางปราศจากกิเลส) สังขานุโลมิกญาณ (รู้แจ้งในอาริยสัง 4 ทั้งอนุโลม ปฏิโลม) โคตรภูญาณ (รู้แจ้งรอยต่อระหว่างปุถุชนกับอาริยชน) มัคคญาณ (รู้แจ้งในข้อปฏิบัติสู่ความเป็นอาริยบุคคล) ผลญาณ (รู้แจ้งในอาริยผลที่ทำได้) ปัจเจกเวทณญาณ (รู้แจ้งตรวจสอบชัดว่าวิมุตใหม่) (พระวิสุทธีมคค์ “ปัญญาธิเทศ” หน้า 540-656)

อุปกิเลส 16 คือ เหตุแห่งทุกข์ อันเป็นเครื่องเศร้าหมองของจิต 16 ประการ

อภิขณาวิสมโลภะ (ละโมภไม่สม่ำเสมอ คือความเพ่งเล็ง) พยาบาท (ปองร้ายเขา) โภชะ (โกรธ) อุปนาหะ (ผูกโกรธไว้) มักกะ (ลบหลู่คุณท่าน) ปลาสะ (ยกตนเทียบเท่า) อิสสา (ริษยา) มัจฉริยะ (ตระหนี่) มายา (มารยา) สาธุยยะ (โอ้อวด) ถัมมะ (หัวดี) สารัมภะ (แข่งดี) มานะ (ถือตัว) อติมานะ (คูหมิ่นท่าน) มทะ (มัวเมา) ปมาทะ (เลินเล่อ) (ม.ม.12/93)

โพธิปักขิยธรรม 37

โพธิปักขิยธรรม หมายถึง ธรรมอันเป็นแนวทางแห่งการตรัสรู้

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “พรหมจรรย์นั้นจะพึงเป็นไป เพื่อเกื้อกูลแก่ชนเป็นอันมาก เพื่อความสุขแก่ชนเป็นอันมาก เพื่ออนุเคราะห์แก่ชาวโลก เพื่อประโยชน์ เพื่อเกื้อกูล เพื่อความสุขแก่เทพดาและมนุษย์ทั้งหลาย คืออะไรบ้าง คือ สติปัฏฐาน 4 สัมมัปปธาน 4 อธิบิบาท 4 อินทริย 5 พละ 5 โพชฌงค์ 7 อริยมรรคมีองค์ 8 ดูกรจุนทะ ธรรมทั้งหลายเหล่านี้แล อันเราแสดงแล้ว ด้วยความรู้ยิ่ง ซึ่งเป็นธรรมที่บริษัททั้งหมดเทียว พึงพร้อมเพรียงกันประชุม รวบรวมตรวจตรา อรรถด้วยอรรถ พัญชนะด้วยพัญชนะ โดยวิธีที่พรหมจรรย์นี้จะพึงตั้งอยู่ตลอดกาลยี่ดียว ตั้งมั่นอยู่สิ้นกาลนาน พรหมจรรย์นั้นจะพึงเป็นไป เพื่อเกื้อกูลแก่ชนเป็นอันมาก เพื่อความสุขแก่ชน

เป็นอันมาก เพื่ออนุเคราะห์แก่ชาวโลก เพื่อประโยชน์ เพื่อเกื้อกูล เพื่อความสุขแก่เทพดาและมนุษย์ทั้งหลายฯ” (ที.ปา.11/108)

ในมหาสติปัฏฐานสูตร 4 “สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ในกรุงชนบทมีนิคมของชาวกรุงชื่อกัมมาสทัมมะ ณ ที่นั้น พระผู้มีพระภาคตรัสเรียกภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเหล่านั้น ทูลรับพระผู้มีพระภาคว่า พระพุทธเจ้าข้า พระผู้มีพระภาคได้ตรัสพระพุทธภาษิตนี้ว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้ เป็นที่ไปอันเอกเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงความโศกและปริเทวะ เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้อง เพื่อให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน หนทางนี้คือสติปัฏฐาน 4 ประการ 4 ประการเป็นไฉน ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชมาและโทมนัสในโลกเสียได้ 1 พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชมาและโทมนัสในโลกเสียได้ 1 พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชมาและโทมนัสในโลกเสียได้ 1 พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชมาและโทมนัสในโลกเสียได้ 1ฯ” (ที.ม.10/273)

ในปธานสูตร พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย สัมมปธาน 4 ประการนี้ 4 ประการเป็นไฉน คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมยังฉันทะให้เกิด ย่อมพยายามปรารภความเพียร ประคองจิตตั้งจิตมั่น เพื่อไม่ให้กุศลธรรมอันลามกที่ยังไม่เกิดเกิดขึ้น 1 ย่อมยังฉันทะให้เกิด พยายามปรารภความเพียร ประคองจิตตั้งจิตมั่น เพื่อละอกุศลธรรมอันลามกที่เกิดขึ้นแล้ว 1 ย่อมยังฉันทะให้เกิด พยายามปรารภความเพียร ประคองจิตตั้งจิตมั่น เพื่อให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดเกิดขึ้น 1 ย่อมยังฉันทะให้เกิด พยายามปรารภความเพียร ประคองจิตตั้งจิตมั่น เพื่อความตั้งมั่น เพื่อความไม่หลงลืม เพื่อให้มียิ่งขึ้น เพื่อความไพบูลย์ เพื่อเจริญ เพื่อให้บริบูรณ์ แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว 1 ดูกรภิกษุทั้งหลาย สัมมปธาน 4 ประการ นี้แลฯ”

พระจินาสพเหล่านั้น มีความเพียรอันชอบ ครบจำเตภูมิกวัฏ อันเป็นบ่วงแห่งมาร เป็นผู้อันกิเลสไม่อาศัยแล้ว ถึงฝั่งแห่งภัย คือ ชาติและมรณะ ท่านเหล่านั้นชนะมารพร้อมทั้งเสนาขึ้นชมแล้ว เป็นผู้ไม่หวั่นไหว ก้าวล่วงกำลังพระยามารเสียทั้งหมด (ถึงความสุขแล้ว)ฯ (อง.จตุกก. 21/13)

อิทธิบาท 4 หมายถึง ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งความสำเร็จ อิทธิบาท 4 เหล่านี้ อันพระผู้มีพระภาค ผู้รู้ ผู้เห็น เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์นั้น ทรงบัญญัติไว้แล้ว เพื่อความทำฤทธิ์ให้มาก เพื่อความทำฤทธิ์ให้วิเศษ เพื่อแสดงฤทธิ์ได้อิทธิบาท 4 เป็นไฉน ท่านผู้เจริญทั้งหลาย ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ เจริญอิทธิบาทประกอบด้วยฉันทสมาธิและปธานสังขาร

เจริญอุทฺธิบาทประกอบด้วยวิริยสมาธิและปธานสังขาร เจริญอุทฺธิบาทประกอบด้วยจิตตสมาธิและปธานสังขาร เจริญอุทฺธิบาทประกอบด้วยวิมังสาสมาธิ (ที.ม.10/200)

อินทรี 5 ในสัทธาสูตร พระพุทธเจ้าตรัสเกี่ยวกับอินทรี 5 ไว้ดังนี้

“สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ นิคมของชาวอังคะชื่ออาปนณะ ในแคว้นอังคะ ณ ที่นั่นแล พระผู้มีพระภาคตรัสเรียกท่านพระสารีบุตรมาแล้วตรัสว่า ดูกรสารีบุตรอริยสาวกผู้ใด มีศรัทธามั่นเลื่อมใสยิ่งในพระตถาคต อริยสาวกนั้น ไม่พึงเคลือบแคลงหรือสงสัยในตถาคตหรือในศาสนาของตถาคต

พระสารีบุตรกราบทูลว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญอริยสาวกใด มีศรัทธามั่นเลื่อมใสยิ่งในพระตถาคต อริยสาวกนั้น ไม่พึงเคลือบแคลงหรือสงสัยในพระตถาคต หรือในศาสนาของพระตถาคต ด้วยว่าอริยสาวกผู้มีศรัทธาพึงหวังข้อนี้ได้ว่า จักเป็นผู้ปรารถนาความเพียร เพื่อละอกุศลธรรม เพื่อยังกุศลธรรมให้ถึงพร้อม มีกำลัง มีความบากบั่นมั่นคง ไม่ทอดธุระในกุศลธรรมทั้งหลาย

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ก็วิริยะของอริยสาวกนั้น เป็นวิริยอินทรี ด้วยว่าอริยสาวกผู้มีศรัทธาปรารถนาความเพียรแล้ว พึงหวังข้อนี้ได้ว่า จักเป็นผู้มีสติประกอบด้วยสติเป็นเครื่องรักษาตนอย่างยิ่ง จักระลึกถึง ตามระลึกถึงกิจที่ทำและคำพูดแม่นยำได้

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ก็สติของอริยสาวกนั้นเป็นสติอินทรี ด้วยว่าอริยสาวกผู้มีศรัทธาปรารถนาความเพียร เข้าไปตั้งสติไว้แล้ว พึงหวังข้อนี้ได้ว่า จักยึดหน่วงนิพพานให้เป็นอารมณ์ ได้สมาธิ ได้เอกัคคตาจิต

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ก็สมาธิของอริยสาวกนั้น เป็นสมาธิอินทรี ด้วยว่าอริยสาวกผู้มีศรัทธา ปรารถนาความเพียร เข้าไปตั้งสติไว้ มีจิตตั้งมั่นโดยชอบ พึงหวังข้อนี้ได้ว่า จักรู้ชัดอย่างนี้ว่า สงสารมีที่สุดและเบื้องต้นอันบุคคลรู้ไม่ได้แล้ว เบื้องต้นที่สุดไม่ปรากฏแก่เหล่าสัตว์ ผู้มีอวิชาเครื่องกั้น มีต้นเหตุเป็นเครื่องผูกไว้ ผู้เล่นไปแล้ว ท่องเที่ยวไปแล้ว ก็ความดับด้วยการสำรอกโดยไม่เหลือแห่งกองมีตคืออวิชา นั้นเป็นบพอันสงบนั้นเป็นบพอันประณีตคือ ความระงับสังขารทั้งปวง ความสลละคืนอุปธิทั้งปวง ความสิ้นต้นเหตุ ความสิ้นกำหนด ความดับ นิพพาน

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ก็ปัญญาของอริยสาวกนั้น เป็นปัญญาอินทรี อริยสาวกนั้นแลพยายามอย่างนี้ ครั้นพยายามแล้ว ระลึกอย่างนี้ ครั้นระลึกแล้ว ตั้งมั่นอย่างนี้ ครั้นตั้งมั่นแล้ว รู้ชัดอย่างนี้ ครั้นรู้ชัดแล้ว ย่อมเชื่อมั่นอย่างนี้ว่า ธรรมเหล่านี้ก็คือธรรมที่เราเคยได้ฟังมาแล้วนั่นเอง เหตุนี้ บัดนี้ เราถูกต้องด้วยนามกายอยู่ และเห็นแจ้งแทงตลอดด้วยปัญญา” (ส.ม.19/1011-1015)

พละ 5 ในวิตถตสูตร อังคุตตรนิกาย พระพุทธเจ้าตรัสเกี่ยวกับพละ 5 ไว้ ดังนี้ “ดูกรภิกษุทั้งหลายกำลัง 5 ประการนี้ 5 ประการเป็นไฉนคือกำลังคือศรัทธา 1 กำลังคือวิริยะ 1 กำลังคือสติ 1 กำลังคือสมาธิ 1 กำลังคือปัญญา 1 ดูกรภิกษุทั้งหลาย กำลังคือศรัทธาเป็นไฉน อริยสาวกในธรรม

วินัยนี้ เป็นผู้มีศรัทธา ย่อมเชื่อพระปัญญาตรัสรู้ของพระตถาคตว่า แม้เพราะเหตุนี้ ๆ พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้นเป็นพระอรหันต์ ... เป็นผู้เบิกบานแล้วเป็นผู้จำแนกธรรมนี้เรียกว่ากำลังคือศรัทธา ก็กำลังคือวิริยะเป็นไฉน คุณกริกขุทั้งหลาย อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ปรารถนาความเพียรเพื่อละอกุศลธรรม ... ไม่ทอดธุระในกุศลธรรมทั้งหลาย นี้เรียกว่ากำลังคือวิริยะ ก็กำลังคือสติเป็นไฉน คุณกริกขุทั้งหลาย อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้มีสติประกอบด้วยสติเครื่องรักษาตัวชั้นเยี่ยมระลึกรู้ตามแม้สิ่งที่ทำแม้คำที่พูดไว้นานได้ นี้เรียกว่ากำลังคือสติ ก็กำลังคือสมาธิเป็นไฉน คุณกริกขุทั้งหลาย อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ สงัดจากกาม สงัดจากอกุศลธรรม บรรลุปฐมฌาน มีวิตกวิจารณ์มีปีติและสุข เกิดแต่วิเวกอยู่ เพราะวิตกวิจารณ์สงบไป บรรลุตุตยฌาน อันเป็นความผ่อนคลายแห่งจิตในภายใน เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ไม่มีวิตกวิจารณ์ มีปีติและสุข เกิดแต่สมาธิอยู่ เพราะปีติสิ้นไปเป็นผู้มีอุเบกขา มีสติ มีสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุตุตยฌาน ที่พระอริยะทั้งหลายสรรเสริญว่า ผู้ได้ฌานนี้ เป็นผู้ที่มีอุเบกขา มีสติอยู่ เป็นสุข บรรลุตุตยฌาน อันไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข เพราะละสุขละทุกข์ และดับโสมนัสโทมนัสก่อน ๆ ได้ มีอุเบกขา เป็นเหตุให้สติบริสุทธิ์อยู่ นี้เรียกว่ากำลังคือสมาธิ ก็กำลังคือปัญญาเป็นไฉน คุณกริกขุทั้งหลาย อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้มีปัญญาประกอบด้วยปัญญาที่หยั่งถึงความเกิดและความดับ เป็นอริยะชำระกิเลส เป็นเครื่องให้ถึงความสิ้นไปแห่งทุกข์โดยชอบ นี้เรียกว่ากำลังคือปัญญา คุณกริกขุทั้งหลาย กำลัง 5 ประการ นี้แลฯ” (อง.ปญจก.22/14)

โพชฌงค์ 7 ในจกกวัตติสูตร พระพุทธเจ้าตรัสเปรียบโพชฌงค์ 7 กับรัตนะ 7 อย่างคือ องค์แห่งการตรัสรู้ คือเครื่องขำขี้มาร (กิเลส) พระพุทธเจ้าปรากฏ โพชฌงค์ 7 จึงปรากฏได้ สติสัมโพชฌงค์ (การระลึกรู้แจ้งกิเลส) เปรียบเสมือนจกกรแก้ว ชัมมวิยสัมโพชฌงค์ (พิจารณาแยกแยะกิเลส) เปรียบเสมือนข้างแก้ว วิริยสัมโพชฌงค์ (พากเพียรลดละกิเลส) เปรียบเสมือนม้าแก้ว ปีติสัมโพชฌงค์ (อิ่มใจกำจัดกิเลสได้) เปรียบเสมือนแก้วมณี ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ (สงบใจจากกิเลส) เปรียบเสมือนนางแก้ว สมาธิสัมโพชฌงค์ (ได้สภาวะจิตตั้งมั่น) เปรียบเสมือนคหบดีแก้ว อุเบกขาสัมโพชฌงค์ (จิตเที่ยงธรรม เป็นกลาง) เปรียบเสมือนปริณายกแก้ว (ส.ม.19/505-507)

อริยมรรคมืองค์ 8 ประกอบด้วยองค์ 8 ประการ “คุณกริกขุทั้งหลาย ก็ทุกขอริยสังขันธ์นี้แล คือ ความเกิดก็เป็นทุกข์ ความแก่ก็เป็นทุกข์ ความเจ็บก็เป็นทุกข์ ความตายก็เป็นทุกข์ ความประจวบด้วยสิ่งอันไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้แม้ข้อนั้นก็เป็นทุกข์ โดยย่อ อุปาทานขันธ์ 5 เป็นทุกข์ ก็ทุกขสมุทัยอริยสังขันธ์นี้แล คือ ตัณหาอันทำให้มีภพใหม่ ประกอบด้วยความกำหนดด้วยอำนาจความพอใจ ความเพติดเพลินยิ่งนัก ในอารมณฺ์นั้น ๆ ได้แก่ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ก็ทุกขนิโรธอริยสังขันธ์นี้แล คือ ความดับด้วยการสํารอกโดยไม่ให้เหลือแห่งตัณหานั้นแหละ ความสละ ความวาง ความปล่อย ความไม่อาลัย ก็ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสังขันธ์นี้แล คือ อริยมรรคประกอบด้วยองค์ 8 ประการ ซึ่งได้แก่

สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ” (ส.ม. 19/1665)

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ ป่าอิสิปตนมฤคทายวันใกล้พระนครพาราณสี ณ ที่นั้นแล พระผู้มีพระภาคตรัสเรียกภิกษุปัจจุวัคคีย์มาแล้วตรัสว่า ดูภิกษุทั้งหลายส่วนสุด 2 อย่างนี้ อันบรรพชิตไม่ควรเสพ ส่วนสุด 2 อย่างนั้นเป็นไฉน? คือการประกอบตนให้พัวพันด้วยกามสุข ในกามทั้งหลาย เป็นของเลวเป็นของชาวบ้าน เป็นของป्लุชน ไม่ประเสริฐ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ 1 การประกอบความลำบากแก่ตน เป็นทุกข์ ไม่ประเสริฐ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ 1 ข้อปฏิบัติอันเป็นสายกลาง ไม่เข้าไปใกล้ส่วนสุด 2 อย่างเหล่านี้ อันตถาคต ได้ตรัสรู้แล้ว กระทำจักขุ กระทำญาณ ย่อมเป็นไปเพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน ก็ข้อปฏิบัติอันเป็นสายกลางนั้น เป็นไฉน? คือ อริยมรรคอันประกอบด้วยองค์ 8 นี้แหละ ซึ่งได้แก่ ความเห็นชอบ ความดำริชอบ วาจาชอบ การงานชอบ เลี้ยงชีพชอบ เพียรชอบ ระลึกชอบ ตั้งใจชอบ ข้อปฏิบัติอันเป็นสายกลางนี้แล อันตถาคตได้ตรัสรู้แล้ว กระทำจักขุ กระทำญาณ ย่อมเป็นไปเพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน (ส.ม.19/1664)

ทางมีองค์ 8 ประเสริฐกว่าทางทั้งหลาย ทางนี้เท่านั้น เพื่อความหมดจดแห่งการเห็นด้วยปัญญา ทางอื่นไม่มี ท่านทั้งหลายจงดำเนินไปตามทางนี้แหละ เพราะทางนี้เป็นที่ทำการและเสนามารให้หลงทาง หากท่านเดินไปตามทางนี้แล้ว จะทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ (ขุ.สุ.25/30)

สนังกุมารพรหมได้กล่าวเนื้อความนี้แล้ว เรียกเทวดาชั้นดาวดึงส์มากล่าวว่า ดูกรท่านผู้เจริญทั้งหลาย เทวดาชั้นดาวดึงส์ จะสำคัญความข้อนี้เป็นไฉนบริจารแห่งสมาธิ 7 ประการนี้ อันพระผู้มีพระภาค ผู้รู้ ผู้เห็น เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ทรงบัญญัติดีแล้วเพื่อความเจริญ เพื่อความบริบูรณ์แห่งสัมมาสมาธิ บริจารแห่งสมาธิ 7 ประการ เป็นไฉน คือ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ ดูกรท่านผู้เจริญทั้งหลาย ความที่จิตตั้งมั่น แวดล้อมด้วยองค์ 7 นี้แล พระผู้มีพระภาคตรัสว่า สัมมาสมาธิอันเป็นอริยะ มีอุปนิสัย ดังนี้บ้าง มีบริจารดังนี้บ้างฯ (ที.ม.10/206)

มงคล 38

คือความดีความเจริญอันสูงสุด 38 ประการได้แก่ ไม่คบคนพาล (อเสวนา จ พาลานัง) คบหาบัณฑิต (บัณฑิตานัญจ เสวนา) บุษาบุคคลที่ควรบูชา (บุชา จ ปุชนิยานัง) อยู่ในที่อันสมควรอยู่ (ปฏิรูปเทสวาโส จ) ... (ขุ.ขุ.25/318)

ปัญญา

ปัญญา ในพุทธธรรม หมายถึง ความรู้ทั่ว ปรึกษาหยั่งรู้เหตุผล ความรู้เข้าใจชัดเจน ความรู้เข้าใจหยั่งแยกได้ในเหตุผล ดิษฐ์ คุณโทษ ประโยชน์ มิใช่ประโยชน์ เป็นต้น และรู้ที่จะจัดแจง

จัดสรร จัดการ ดำเนินการให้ลุผล ล่วงพ้นปัญหา ความรอบรู้ในสังขาร มองเห็นตามเป็นจริง
ดังคำตรัสของพระพุทธเจ้าในหลายที่ ได้แก่

แสงสว่างเสมอด้วยปัญญา ไม่มี (ส.ส.15/29)

ไม่พึงละเลยการใช้ปัญญา (ม.อ.14/683)

คนย่อมบริสุทธ์ด้วยปัญญา (ขุ.ธ.25/311)

ปัญญา เป็นแสงสว่างในโลก (ส.ส.15/61)

ปัญญา เป็นดวงแก้วของคน (ส.ส.15/159)

คนมีปัญญา แม้ตกทุกข์ ก็ยังหาสุขพบ (ขุ.ชา.27/2444)

คนฉลาดกล่าวว่า ปัญญาแลประเสริฐสูงสุด (ขุ.ชา.27/2468)

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภพ 3 นี้ควรละ ควรศึกษาในไตรสิกขา ภพ 3 เป็นไฉน คือ กามภพ
รูปภพ อรูปภพภพ 3 นี้ควรละ ไตรสิกขาเป็นไฉน คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตสิกขา อธิปัญญาสิกขา
ควรศึกษาในไตรสิกขานี้ ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อใดแล ภพ 3 นี้ เป็นสภาพอันภิกษุละได้แล้ว
และเธอเป็นผู้มีสิกขาอันได้ศึกษาแล้วในไตรสิกขานี้ เมื่อนั้นภิกษุนี้เรากล่าวว่า ได้ตัดต้นหาขาดแล้ว
คลายสังโยชน์ได้แล้ว ได้ทำที่สุดทุกข์ เพราะละมานะได้โดยชอบฯ (อง.ปญจก. 22/376)

ดูกรวิจฉะ ธรรมทั้งสอง คือ สมถะ และวิปัสสนานี้ เธอเจริญให้ยิ่งขึ้นไปแล้ว จักเป็นไป
เพื่อแทงตลอดธาตุหลายประการ” (ม.ม. 13/260) โดยที่สมถะเป็นอุบายทางใจเป็นวิธีฝึกรวม
จิตให้สงบ และวิปัสสนาเป็นอุบายทางปัญญาเพื่อให้จิตสงบ อุบายทางปัญญาให้เกิดความรู้
เข้าใจตามความเป็นจริง (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). 2531)

ไตรลักษณ์

ไตรลักษณ์ หมายถึง ลักษณะสามอาการที่เป็นเครื่องกำหนดหมายให้รู้ถึงความจริงของ
สภาวะธรรมทั้งหลาย ที่เป็นอย่างนั้น ๆ 3 ประการ ดังคำตรัสของพระพุทธเจ้า ได้แก่

ในอนุชัมมสูตรที่ 2 พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้ปฏิบัติธรรมสมควร
แก่ธรรมย่อมมีธรรมอันเหมาะสม คือ พึงเป็นผู้พิจารณาเห็นความไม่เที่ยงในรูป ในเวทนา ในสัญญา
ในสังขาร ในวิญญาณอยู่ เมื่อเธอพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงในรูป ในเวทนา ในสัญญา ในสังขาร
ในวิญญาณอยู่ ย่อมกำหนดรู้รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เมื่อเธอกำหนดรู้รูปเวทนา สัญญา
สังขาร วิญญาณ ย่อมหลุดพ้นจากรูป ย่อมหลุดพ้นจากเวทนา ย่อมหลุดพ้น จากสัญญา ย่อมหลุดพ้น
จากสังขาร ย่อมหลุดพ้นจากวิญญาณ ย่อมหลุดพ้นจากชาติ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส
อุปายาส เรากล่าวว่า ย่อมหลุดพ้นจากทุกข์” (ส.ข.17/84)

ในอนุชัมมสูตรที่ 3 พระผู้มีพระภาคได้ตรัสว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้ปฏิบัติธรรม
สมควรแก่ธรรม ย่อมมีธรรมอันเหมาะสม คือ พึงเป็นผู้พิจารณาเห็นทุกข์ในรูป ในเวทนา ในสัญญา

ในสังขาร ในวิญญาณอยู่ เมื่อเธอพิจารณาเห็นทุกข์ในรูป ในเวทนา ในสัญญา ในสังขาร ในวิญญาณอยู่
 ย่อมกำหนดรู้รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เมื่อกำหนดรู้รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ
 ย่อมหลุดพ้นจากรูป ย่อมหลุดพ้นจากเวทนา ย่อมหลุดพ้นจากสัญญา ย่อมหลุดพ้นจากสังขาร
 ย่อมหลุดพ้นจากวิญญาณ ย่อมหลุดพ้นจากชาติ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัสอุปายาส
 เรากล่าวว่า ย่อมหลุดพ้นจากทุกข์” (ส.ข.17/85)

ในอนุชัมมสูตรที่ 4 พระผู้มีพระภาคได้ตรัสว่า “คูกริกขุทั้งหลาย ภิกษุผู้ปฏิบัติธรรม
 สมควรแก่ธรรม ย่อมมีธรรมอันเหมาะสม คือ พึงเป็นผู้พิจารณาเห็นอนัตตาในรูป ในเวทนา
 ในสัญญา ในสังขาร ในวิญญาณอยู่ เมื่อเธอพิจารณาเห็นอนัตตาในรูป ในเวทนา ในสัญญา ในสังขาร
 ในวิญญาณอยู่ ย่อมกำหนดรู้รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เมื่อเธอกำหนดรู้รูป เวทนา สัญญา
 สังขาร วิญญาณ ย่อมหลุดพ้นจากรูป ย่อมหลุดพ้นจากเวทนา ย่อมหลุดพ้นจากสัญญา ย่อมหลุดพ้น
 จากสังขาร ย่อมหลุดพ้นจากวิญญาณ ย่อมหลุดพ้นจากชาติ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส
 อุปายาส เรากล่าวว่า ย่อมหลุดพ้นจากทุกข์” (ส.ข.17/84-86)

บาปบุญ กุศลและอกุศล

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในหลักกาลามสูตร “เมื่อใดพึงรู้ด้วยตนเอง ว่ากรรมเหล่าใดนั้นเป็น
 อกุศล เป็นกุศล มีโทษ ไม่มีโทษ เป็นต้นแล้ว จึงควรละหรือเข้าถึงกรรมตามนั้น” (อง.ติก.20/505)

บัณฑิตย่อมเว้นสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ถึงเอาแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ (อง.จตุกก.21/42)

คูกริกขุทั้งหลาย หมู่มหาชน 84,000 คนเหล่านั้น ได้บรรพชาได้อุปสมบทในสำนักของ
 พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระนามว่าวิปัสสีแล้ว พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมา
 สัมพุทธเจ้าพระนามว่าวิปัสสี ได้ทรงยังภิกษุเหล่านั้นให้เห็นแจ้งให้สมาทาน ให้อาจหาญให้รื่นริง
 ด้วยธรรมิกถาแล้ว ทรงประกาศโทษของสังขารที่ต่ำช้าเศร้าหมองและอนิสงส์ในพระนิพพาน
 จิตของภิกษุเหล่านั้น ผู้อันพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระนามว่าวิปัสสี
 ทรงให้เห็นแจ้งให้สมาทานให้อาจหาญให้รื่นริงด้วยธรรมิกถา ไม่นานนักก็หลุดพ้นจากอาสวะ
 เพราะไม่ยึดมั่นฯ (ที.ม.10/49)

ผู้ทำบาป ย่อมเศร้าโศกในโลกนี้ ละไปแล้วก็เศร้าโศก ชื่อว่าเศร้าโศกในโลกทั้งสอง
 เขาเห็นกรรมอันเศร้าหมองของตนจึงเศร้าโศกและเดือดร้อน (ขุ.ธ. 25/11)

ความตั้งสมบาป นำทุกข์มาให้ (ขุ.ธ.25/19)

การไม่ทำบาป นำสุขมาให้ (ขุ.ธ.25/25)

ความตั้งสมบุญ นำสุขมาให้ (ขุ.ธ.25/19)

อกุศลธรรมเจริญขึ้น กุศลธรรมเสื่อม อกุศลธรรมเสื่อม กุศลธรรมเจริญขึ้น (ที.ม.10/258)

เมื่อเขาเสพศีลพรต ชีวิตพรหมจรรย์ซึ่งมีการบำรุงดี อกุศลธรรมเสื่อมไป กุศลธรรมเจริญมากยิ่งขึ้น ศีลพรตชีวิตพรหมจรรย์ซึ่งมีการบำรุงดี เห็นปานนั้นมีผล (อง.ทุก.20/518)

พระพุทธเจ้าตรัส ในคาถาธรรมบทปาปวรรคที่ 9 ว่า “บุคคลพึงรีบทำความดี พึงห้ามจิตจากบาป เพราะเมื่อทำบุญเข้าไป ใจย่อมยินดีในบาป หากบุรุษพึงทำบาปไชร์ ไม่พึงทำบาปนั้นบ่อย ๆ ไม่พึงทำความพอใจในบาปนั้น เพราะการตั้งสมบาปนำทุกข์มาให้ หากว่าบุรุษพึงทำบุญไชร์ พึงทำบุญนั้นบ่อย ๆ พึงทำความพอใจในบุญนั้น เพราะการตั้งสมบุญนำสุขมาให้ แม้คนลามกย่อมเห็นความเจริญ トラบเท่าที่บาปยังไม่ให้ผล แต่เมื่อใดบาปยอมให้ผลคนลามกจึงเห็นบาปเมื่อนั้น แม้คนเจริญ ก็ย่อมเห็นบาป トラบเท่าที่ความเจริญยังไม่ให้ผล บุคคลอย่าพึงดูหมิ่นบาปว่า บาปมีประมาณน้อย [พอประมาณ] จักไม่มาถึง แม้หม้อน้ำย่อมเต็มได้ด้วยหยาดน้ำที่ตกทีละหยาด ๆ [ฉันท] คนพาลตั้งสมบาปแม้ทีละน้อย ๆ ย่อมเต็มด้วยบาป [ฉันทนั้น] บุคคลอย่าพึงดูหมิ่นบุญว่า บุญมีประมาณน้อย จักไม่มาถึง แม้หม้อน้ำย่อมเต็มได้ด้วยหยาดน้ำที่ตกทีละหยาด ๆ นักปราชญ์ตั้งสมบุญแม้ทีละน้อย ๆ ย่อมเต็มด้วยบุญ ภิภษุพึงเว้นบาป คุจพ้อคำมีพวกน้อยมีทรัพย์มาก เว้นทางที่ควรกลัว คุจบุรุษผู้ใคร่ต่อชีวิต เว้นยาพิษฉะนั้น ถ้าที่ฝ่ามือไม่พึงมีแผลไชร์ บุคคลพึงนำยาพิษไปด้วยฝ่ามือได้ เพราะยาพิษย่อมไม่ซึมซาบฝ่ามือที่ไม่มีแผล บาปย่อมไม่มีแก่คนไม่ทำ ผู้ใดยอมประทุษร้ายต่อคนผู้ไม่ประทุษร้าย ผู้เป็นบุรุษหมดจด ไม่มีกิเลสเครื่องชั่วยวน บาปย่อมกลับถึงผู้นั้นแหละ ผู้เป็นพาลดูจตุลิตะเอียดที่บุคคลซัดทวนลมไปฉะนั้น คนบางพวกยอมเข้าถึงครรรค์ บางพวกมีกรรมอันลามก ย่อมเข้าถึงนรก ผู้ที่มีคติดียอมไปสู่สวรรค์ ผู้ที่ไม่มีอัสวะยอมปรินิพพาน อากาศท่ามกลางสมุทร ช่องภูเขอันเป็นที่เข้าไปส่วนแห่งแผ่นดิน ที่บุคคลสถิตอยู่แล้ว พึงพ้นจากกรรมอันลามกได้ ไม่มีเลย อากาศท่ามกลางสมุทร ช่องภูเขอันเป็นที่เข้าไปส่วนแห่งแผ่นดิน ที่บุคคลสถิตอยู่แล้ว มัจจุพึงครอบงำไม่ได้ ไม่มีเลยฯ” (ขุ.ธ.25/19)

พระพุทธเจ้าตรัส ในคาถาธรรมบทนิรยวรรคที่ 22 ว่า “บุคคลผู้กล่าวคำไม่จริงยอมเข้าถึงนรก หรือแม้ผู้ใดทำบาปกรรมแล้ว กล่าวว่ามีได้ทำ ผู้นั้นยอมเข้าถึงนรกเช่นเดียวกัน แม้คนทั้งสองนั้นเป็นมนุษย์ผู้มีกรรมเลวทรามละไปแล้ว ย่อมเป็นผู้เสมอกันในโลกหน้า คนเป็นอันมาก ผู้อันฟ้ากาสาจะพันคอแล้ว มีกรรมอันลามกไม่สำรวม เป็นคนชั่วช้ายอมเข้าถึงนรก เพราะกรรมอันลามกทั้งหลาย ก้อนเหล็กแดงเปรียบด้วยเปลวไฟ อันบุคคลบริโภคนแล้ว ประเสริฐกว่าบุคคลผู้ทุศีลไม่สำรวมพึงบริโภคก่อนข้าวของชาวแวนแคว้น จะประเสริฐอะไร นรชนผู้ประมาทแล้ว ทำชู้ภริยาของผู้อื่นยอมถึงฐานะ 4 อย่างคือ ไม่ได้บุญ 1 ไม่ได้นอนตามความใคร่ 2 นิินทาเป็นที่ 3 นรกเป็นที่ 4 การไม่ได้บุญและคติอันลามก ย่อมมีแก่คนรชนนั้น ความยินดีของบุรุษผู้กลัวกับหญิงผู้กลัวน้อยนัก และพระราชาทรงลงอาชญาอย่างหนัก เพราะฉะนั้น นรชนไม่ควรทำชู้ภริยาของผู้อื่น หญิงาคาบุคคลจับไม่ตียอมบาดมือฉันทใด ความเป็นสมณะที่บุคคลปฏิบัติไม่ดี ย่อมคร่าเข้าไปในนรกฉันทนั้น

การงานอย่างใดอย่างหนึ่งที่ย่อหย่อน วัตรที่เศร้าหมอง และพรหมจรรย์ที่ระลึกรู้ด้วยความรังเกียจ ย่อมไม่มีผลมาก ถ้าจะทำพึงทำกิจนั้นจริง ๆ พึงบากบั่นให้มั่นก็สมณธรรมที่ย่อหย่อน ย่อมเรียราย กิเลสจุกจุกโดยยิ่ง ความชั่วไม่ทำเสียเลยดีกว่า เพราะความชั่วทำให้เดือดร้อนในภายหลัง ส่วนความดีทำ นั้นแลเป็นดี เพราะทำแล้วไม่เดือดร้อนในภายหลัง ท่านทั้งหลายจงคุ้มครองตน เหมือนปัจฉินครที่ มนุษย์ทั้งหลายคุ้มครองไว้พร้อม ทั้งภายในและภายนอกฉะนั้น ขณะอย่าล่วงท่านทั้งหลายไปเสีย เพราะว่าผู้ที่ล่วงขณะเสียแล้ว เป็นผู้ยึดเยียดกันในนรก ย่อมเศร้าโศกสัตว์ทั้งหลาย ผู้ถือมั่นมิจฉาทิฐิ ย่อมละอายเพราะวัตถุอันบุคคลไม่พึงละอาย ย่อมไม่ละอายเพราะวัตถุอันบุคคลพึงละอาย ย่อมไปสู่ ทุกคติ สัตว์ทั้งหลายผู้ถือมั่นมิจฉาทิฐิ ผู้มีปกติเห็นในสิ่งที่ไม่ควรกลัวว่าควรกลัว และมีปกติเห็นใน สิ่งที่ควรกลัวว่าไม่ควรกลัว ย่อมไปสู่ทุกคติ สัตว์ทั้งหลายผู้ถือมั่นมิจฉาทิฐิ มีปกติรู้ในสิ่งที่ไม่มีโทษ ว่ามีโทษ และมีปกติเห็นในสิ่งที่มีโทษว่าไม่มีโทษ ย่อมไปสู่ทุกคติ สัตว์ทั้งหลายผู้ถือมั่นสัมมาทิฐิ รู้ธรรมที่มีโทษโดยความเป็นธรรมที่มีโทษ และรู้ธรรมที่หาโทษมิได้โดยความเป็นธรรมหาโทษ มิได้ ย่อมไปสู่สุคติฯ (ขุ.ธ.25/32)

กรรมและผลของกรรม

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสไว้ว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราไม่กล่าวความที่กรรมอันเป็นไปด้วย สัตถุเจตนา ที่บุคคลทำแล้ว สะสมแล้วจะสิ้นสุดไป เพราะมิได้เสวยผล แต่กรรมนั้นแล จะให้ผล ในทิฏฐุธรรมเทียว (ปัจจุบัน) หรือในภพถัดไป หรือในภพอื่นสืบ ๆ ไป (อภิ.ก.37/1698)

กรรมชั่วอันบุคคลทำด้วยตนเองแล้ว จักเศร้าหมองด้วยตนเอง กรรมชั่วอันบุคคลไม่ทำ ด้วยตนเองแล้ว ย่อมบริสุทธิ์ด้วยตนเอง ความบริสุทธิ์ ความไม่บริสุทธิ์เฉพาะตน ผู้อื่นจะช่วยชำระ ผู้อื่นให้บริสุทธิ์หาได้ไม่ (ขุ.จู.30/219)

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ฐานะ 5 ประการนี้อันสตรี บุรุษ คฤหัสถ์ หรือ บรรพชิตควรพิจารณา เนื่อง ๆ 5 ประการเป็นไฉน คือ สตรี บุรุษ คฤหัสถ์ หรือบรรพชิต ควรพิจารณาเนื่อง ๆ ว่า เรามีความ แก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้ 1 เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้ 1 เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้ 1 เราจะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจ ทั้งสิ้น 1 เรามีกรรมเป็นของตน เป็นทายาทแห่งกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่ง จักทำกรรมใด ดีก็ตาม ชั่วก็ตาม เราจะเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น 1ฯ (อจ.ปญจก. 22/57)

“ผลวิบากของกรรมที่ทำได้ทำแล้ว มีอยู่ (อติ สุกตทุกกฏานัง กัมมานัง ผลัง วิปาโก)”

(ม.อุ.14/257)

พระพุทธเจ้าตรัสให้ทุกข์แก่ท่านทุกข์นั้นถึงตัว ในขุ.ชา.27/783-787, 797

[783] ผู้ใดหลงให้เราจับงูเห่าว่านี่ลูกนกสาธิตา ผู้นั้นตามพร้าสอนสิ่งที่ลามก ถูกงูนั้นกัดตายแล้ว

[784] คนใดปรารถนาจะฆ่าบุคคลผู้ไม่ฆ่าเอง และผู้ไม่ใช่คนอื่นให้ฆ่าตน คนนั้นถูกฆ่าแล้ว นอนตายอยู่เหมือนกับบุรุษผู้ถูกงูกัดตายแล้วจะนั้น

[785] คนใดปรารถนาจะฆ่าบุคคลผู้ไม่เบียดเบียนตน และไม่ฆ่าตน คนนั้นถูกฆ่าแล้ว นอนตายอยู่เหมือนกับบุรุษถูกงูกัดตายแล้วจะนั้น

[786] บุรุษผู้กำฝู่นไว้ในมือ พังชดฝู่นไปในที่ทวนลม ละอองฝู่นนั้น ย่อมหวนกลับมากระทบบุรุษนั่นเอง เหมือนบุรุษถูกงูกัดตายแล้วจะนั้น

[787] ผู้ใดประทุษร้ายคนผู้ไม่ประทุษร้ายตน เป็นคนบริสุทธิ์ ไม่มีความผิดเลย บาปย่อมกลับมาถึงคนพาลผู้นั้นเอง เหมือนกับละอองละอียดที่บุคคลชดไปทวนลมจะนั้น

[797] อันธรรมดาตั้นหาเป็นสิ่งที่กว้างขวางอยู่ ณ เบื้องบน ให้เต็มได้ยากมักเป็นไปตามอำนาจของความปรารถนา เพราะฉะนั้น ชนเหล่าใด มากำหนด ยินดี ตัณหานั้น ชนเหล่านั้นจึงต้องเป็นผู้ทุนจักรกรดไว้

พระพุทธเจ้าตรัสในธรรมบทยมกวรรคที่ 1 ว่า “ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจประเสริฐที่สุด สำเร็จแล้วแต่ใจ ถ้าบุคคลมีใจอันโทษประทุษร้ายแล้ว กล่าวอยู่ที่ตามทำอยู่ที่ตาม ทุกข์ย่อมไปตามบุคคลนั้น เพราะทุจริต 3 อย่างนั้น เหมือนล้อหมุนไปตามรอยเท้าโคผู้ลากเกวียนไป อยู่จะนั้น ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจประเสริฐที่สุด สำเร็จแล้วแต่ใจ ถ้าบุคคลมีใจพองใส กล่าวอยู่ที่ตาม ทำอยู่ที่ตาม สุขย่อมไปตามบุคคลนั้น เพราะสุจริต 3 อย่าง เหมือนเงามีปรกติไปตามจะนั้นก็ชนเหล่าใดเข้าไปผูกเวรไว้ว่า คนโน้นค่าเราคนโน้นได้ดีเรา คนโน้นได้ชนะเรา คนโน้นได้ลักสิ่งของ ๆ เรา ดังนี้ เวนของชนเหล่านั้นย่อมไม่ระงับ ส่วนชนเหล่าใด ไม่เข้าไปผูกเวรไว้ว่า คนโน้นค่าเรา คนโน้นได้ดีเรา คนโน้นได้ชนะเรา คนโน้นได้ลักสิ่งของ ๆ เรา ดังนี้ เวนของชนเหล่านั้นย่อมระงับ ในกาลไหน ๆ เวนในโลกนี้ ย่อมไม่ระงับ เพราะเวรเลย แต่ย่อมระงับเพราะความไม่จองเวร ธรรมนี้เป็นของเก่า ก็ชนเหล่าอื่น ไม่รู้สึก ว่า พวกเราย่อมยุบยับในท่ามกลางสงฆ์นี้ ส่วนชนเหล่าใด ในท่ามกลางสงฆ์นั้น ย่อมรู้สึกความหมายมั่น ย่อมระงับจากชนเหล่านั้น มารย่อมรังควาญบุคคล ผู้มีปรกติเห็นอารมณ์ว่างาม ผู้ไม่สำรวมแล้วในอินทรีย์ทั้งหลาย ไม่รู้ประมาณในโภชนะ เกียจคร้าน มีความเพียรเลว เหมือนลมระรานต้นไม้ที่ทรพลงจะนั้น มารย่อมรังควาญไม่ได้ ซึ่งบุคคลผู้มีปรกติเห็นอารมณ์ว่าไม่งาม อยู่สำรวมดีแล้วในอินทรีย์ทั้งหลาย รู้ประมาณในโภชนะ มีศรัทธา ปรารถนาความเพียร เหมือนลมระรานภูเขาหินไม้ได้จะนั้น ผู้ใดยังไม่หมกมิเลศดูจน้ำฝาดปราศจากทมะ และ ตัจจะ จักนุ่งห่มผ้ากาสาเยะ ผู้นั้นไม่ควรเพื่อจะนุ่งห่มผ้ากาสาเยะ ส่วนผู้ใดมิกละดูจน้ำฝาดอันกายแล้ว

ตั้งมั่นแล้วในศีล ประกอบด้วยทมะและสังขะ ผู้นั้นแลย่อมควรที่จะนุ่งห่มผ้ากาสาละ ชนเหล่าใดมีความรู้ในธรรม อันหาสาระมิได้ว่าเป็นสาระ และมีปกติเห็นในธรรมอันเป็นสาระว่าไม่เป็นสาระ ชนเหล่านั้นมีความดำริผิดเป็น โจร ย่อมไม่บรรลุนิพพานอันเป็นสาระชน เหล่าใดรู้ธรรมอันเป็นสาระ โดยความเป็นสาระ และรู้ธรรมอันหาสาระมิได้โดยความเป็นธรรมอันหาสาระมิได้ ชนเหล่านั้นมีความดำริชอบเป็น โจร ย่อมบรรลุนิพพานอันเป็นสาระ ฝนย่อมร่วงรดเรือนที่บุคคลมุงไม่ดีฉันใด รากะย่อมร่วงรดจิตที่บุคคลไม่อบรมแล้วฉันนั้น ฝนย่อมไม่ร่วงรดเรือนที่บุคคลมุงดีฉันใด รากะย่อมไม่ร่วงรดจิตที่บุคคลอบรมดีแล้วฉันนั้น บุคคลผู้ทำบาปย่อมเสรำ โสภใน โลกนี้ ย่อมเสรำ โสภใน โลกหน้า ย่อมเสรำ โสภใน โลกทั้งสอง บุคคลผู้ทำบาปนั้น ย่อมเสรำ โสภ บุคคลผู้ทำบาปนั้น เห็นกรรมที่เสรำหมองของตนแล้ว ย่อมเดือดร้อน ผู้ทำบุญไว้แล้วย่อมบันเทิงใน โลกนี้ ย่อมบันเทิง ใน โลกหน้า ย่อมบันเทิงใน โลกทั้งสอง ผู้ทำบุญไว้แล้วนั้น ย่อมบันเทิง ผู้ทำบุญไว้แล้วนั้น เห็นความบริสุทธิ์แห่งกรรมของตนแล้ว ย่อมบันเทิงอย่างยิ่ง บุคคลผู้ทำบาปย่อมเดือดร้อน ใน โลกนี้ ย่อมเดือดร้อนใน โลกหน้า ย่อมเดือดร้อนใน โลกทั้งสอง บุคคลผู้ทำบาปนั้นย่อมเดือดร้อนว่า บาปเราทำแล้ว บุคคลผู้ทำบาปนั้น ไปสู่ทุกคติแล้ว ย่อมเดือดร้อน โดยยิ่ง ผู้ทำบุญไว้แล้ว ย่อมเพลิดเพลินใน โลกนี้ ย่อมเพลิดเพลินใน โลกหน้า ย่อมเพลิดเพลินใน โลกทั้งสอง ผู้ทำบุญไว้แล้ว ย่อมเพลิดเพลินว่า บุญอันเราทำไว้แล้ว ผู้ทำบุญไว้แล้วนั้น ไปสู่สุคติ ย่อมเพลิดเพลิน โดยยิ่ง หากว่านรชนกล่าวคำอันมีประโยชน์แม้มาก แต่เป็นผู้ไม่ทำกรรมอันการกบุคคลพึงกระทำ เป็นผู้ประมาทแล้วไซ้ นรชนนั้น ย่อมไม่เป็นผู้มีส่วนแห่งคุณ เครื่องความเป็นสมณะ ประจุนายโคบาลนับโคของชนเหล่าอื่น ย่อมไม่มีส่วนแห่งปัญจ โครสละนั้น หากว่านรชนกล่าวคำอันมีประโยชน์แม้น้อย ย่อมประพฤติธรรมสมควรแก่ธรรม ละราคะโทสะและโมหะแล้ว รู้ทั่วโดยชอบ มีจิตหลุดพ้นด้วยดีแล้ว ไม่ถือมั่นใน โลกนี้ หรือใน โลกหน้า นรชนนั้นย่อมเป็นผู้มีส่วนแห่งคุณ เครื่องความเป็นสมณะฯ” (ขุ.ธ. 25/11)

พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงวิบากของการกล่าวหาว่าพระพุทธเจ้าองค์กัศสปะว่า “เราชื่อว่าไซธิปาละ ได้กล่าวหาพระสุคตเจ้าพระนามว่า กัศสปะ ในกาลนั้นว่า จักมีโพธิมณฑลแต่ที่ไหน โพธิญาณท่านได้ยากอย่างยิ่ง ด้วยวิบากแห่งกรรมนั้น เราได้ประพฤติกรรมที่ทำให้ยากมาก (ทุกกรกิริยา) ที่ตำบล อูรุเวลาเสนาณิคมตลอด 6 ปี แต่นั้น จึงได้บรรลุ โพธิญาณ แต่เราก็มิได้บรรลุโพธิญาณอันสูงสุดด้วยหนทางนี้ เราอันบรรพกรรมตกเดือนแล้ว จึงแสวงหาโพธิญาณ โดยทางที่ผิด (บัดนี้) เราเป็นผู้สิ้นบาป และบุญ เว้นจากความเร่าร้อนทั้งปวง ไม่มีใครเสรำ โสภ ไม่คับแค้น เป็นผู้ไม่มีอาสวะ จักนิพพาน พระชินเจ้าทรงบรรลุกำลังแห่งอภิญญาทั้งปวงแล้ว ทรงพยากรณ์โดยทรงหวังประโยชน์แก่ภิกษุสงฆ์ ที่สระใหญ่โอโนดาต ด้วยประการฉะนี้แล” (ขุ.อป.32/392)

จิต

ใจเป็นประธานของสิ่งทั้งปวง ใจเป็นใหญ่ ใจประเสริฐที่สุด ทุกสิ่งสำเร็จได้ด้วยใจ
(มโนปุพพังคมา ชัมมามโนเสฏฐา มโนมยา) (ขุ.ธ. 25/11)

เมื่อจิตไม่เศร้าหมองแล้ว สุกติเป็นอันหวังได้ (ม.ม.12/64)

เมื่อจิตเศร้าหมองแล้ว ทุกติเป็นอันต้องหวัง (ม.ม.12/64)

ทุกข์ย่อมไม่ตกถึงผู้หมกกังวล (ส.ส.15/122)

ผู้ถึงธรรม ไม่เศร้าโศกถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว ไม่ฝันเพื่อถึงที่ยังมาไม่ถึง ดำรงอยู่ด้วยสิ่งที่
เป็นปัจจุบัน ฉะนั้นผิวพรรณจึงผ่องใส (ส.ส.15/122)

กิเลส กาม

กิเลส หมายถึง สิ่งที่ทำให้ใจเศร้าหมอง ความชั่วที่แฝงอยู่ในความรู้สึกนึกคิดทำให้จิตใจ
ขุ่นมัวไม่บริสุทธิ์ และเป็นเครื่องปรุงแต่งความคิดให้ทำกรรม ซึ่งนำไปสู่ปัญหาความยุ่งยากเดือดร้อน
และความทุกข์

กาม หมายถึง ความใคร่ ความอยาก ความปรารถนา นำใคร่ กามมี 2 คือ 1) กิเลสกาม
กิเลสที่ทำให้ใคร่ 2) วัตถุกาม วัตถุอันน่าใคร่ ได้แก่ กามคุณ 5 คือ รูป เสียง กลิ่น รส โภกฐัพพะ
(สัมผัสทางกาย) ที่น่าใคร่น่าพอใจ

ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า โลภะ โทสะ โมหะ เกิดจากตัวเอง ย่อมเบียดเบียนผู้มีใจชั่ว
ดุจขุยไผ่ฆ่าต้นไผ่ฉะนั้น (ขุ.ม.29/18)

ในชาดกพระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงกาม ด้วยการอุปมาไว้ ดังนี้

กามทั้งหลายมีความพอใจน้อย ทุกข์อันยิ่งกว่ากามไม่มี ชนเหล่าใด ส่องเสพกามทั้งหลาย
ชนเหล่านั้นย่อมเข้าถึงนรก

เหมือนดาบที่ลับคมดีแล้วเชือด เหมือนกระบี่ที่ขัดดีแล้วแทง เหมือนดอกไม้ที่พุ่มปักอก
(เจ็บปานใจ) กามทั้งหลายเป็นทุกข์ยิ่งกว่านั้น

หลุมถ่านเพลิงลุกโพลงแล้ว ถึกกว่าข้าวบรุษ ผลที่เขาเผาร้อนอยู่ตลอดวัน (ร้อนปานใจ)
กามทั้งหลายเป็นทุกข์ยิ่งกว่านั้น

เหมือนยาพิษชนิดร้ายแรง น้ำมันที่เดือดพล่าน ทองแดงที่กำลังละลายกว้าง (ร้อนปานใจ)
กามทั้งหลายเป็นทุกข์ยิ่งกว่านั้น (ขุ.ชา.27/1549-1552)

ถ้าปราศผู้พึงหาความสุขอันไพบุลย์ เพราะสละความสุขพอประมาณ ไซ้ (สละสุขจาก
ความสุขขลิทะและอรรถกิลมตะ) เมื่อปราศผู้เห็นความสุขอันไพบุลย์ พึงสละความสุขพอประมาณเสีย
(สละสุขจากกามสุขขลิทะและอรรถกิลมตะ) (ขุ.สุ.25/8)

ความสุข

ความสุข หมายถึง ความสบาย ความสำราญ ความจำเริญรื่นกายรื่นใจ มี 2 คือ 1) กายิกสุข สุขทางกาย 2) เจตสิกสุข สุขทางใจ ดังคำตรัสของพระพุทธเจ้า ดังนี้

ละเหตุทุกข์ได้เป็นสุขในที่ทั้งปวง (ขุ.ธ.25/59)

ละทุกข์ทั้งปวงได้ เป็นความสุข (ขุ.ธ.25/33)

ความไม่เบียดเบียนกันเป็นสุขในโลก (วิ.ม. 4/6)

ผู้เจริญเมตตาดีแล้ว หลับและตื่นย่อมเป็นสุข (ธรรมสภา. 2540)

พอใจเท่าที่มี เป็นความสุข (ขุ.ธ.25/33)

ได้สิ่งใด พึงพอใจในสิ่งนั้น (วิ.ภิกขุณี.3/96)

นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง (ขุ.ธ.25/59)

ความสุข (อื่น) ยิ่งกว่าความสงบไม่มี (ขุ.ธ. 25/42)

การแสดงสัทธรรม นำความสุขมาให้ (ขุ.ธ. 25/41)

ผู้ประพฤติธรรม อยู่เป็นสุข (ขุ.ธ.25/37)

กาลาธรรมบท ปกิณณกวรรคที่ 21 “ถ้าว่าปราชญ์พึงเห็นความสุขอันไพบุลย์ เพราะสละความสุขพอประมาณไซ้ เมื่อปราชญ์เห็นความสุขอันไพบุลย์ พึงสละความสุขพอประมาณเสีย ผู้ใดปรารถนาความสุขเพื่อตนด้วยการเข้าไปตั้งความทุกข์ไว้ในผู้อื่น ผู้นั้นระคนแล้วด้วยความเกี่ยวข้องด้วยเวร ย่อมไม่พ้นไปจากเวร ก็กรรมที่ควรทำภิกษุเหล่านี้ละทิ้งเสียแล้ว ส่วนภิกษุเหล่านี้โดยย่อมทำกรรมที่ไม่ควรทำ อาสวะทั้งหลายย่อมเจริญแก่ภิกษุเหล่านั้นผู้มีมานะดังไม้้อยยกขึ้นแล้ว ประมาทแล้ว ก็กายคตาสติอันภิกษุเหล่านี้ปรารถนาคือเป็นนิตย์ ภิกษุเหล่านั้นผู้ทำความเพียรเป็นไปติดต่อกันในกรรมที่ควรทำ ย่อมไม่ส้องเสพกรรมที่ไม่ควรทำ อาสวะทั้งหลายของภิกษุเหล่านั้น ผู้มีสติสัมปชัญญะ ย่อมถึงความสิ้นไป พราหมณ์ฆ่ามารดาบิดาเสียได้ ฆ่าพระราชผู้เป็นกษัตริย์ทั้งสองเสียได้ และฆ่าแวนแคว้นพร้อมทั้งนายเสมียนเสียได้ ย่อมเป็นผู้ไม่มีทุกข์ไป พราหมณ์ฆ่ามารดาบิดาเสียได้ ฆ่าพระราชผู้เป็นพราหมณ์ทั้งสองเสียได้ และฆ่านิวรรณ์มีวิจิจจฉานนิวรรณ์จุเสื่อโคร่งเป็นที่ 5 เสียได้ ย่อมเป็นผู้ไม่มีทุกข์ไป สติของชนเหล่านี้ไปแล้วในพระพุทธเจ้าเป็นนิตย์ ทั้งกลางวันและกลางคืน ชนเหล่านั้นชื่อว่า เป็นสาวกของพระโคตม ตื่นอยู่ ตื่นดีแล้วในกาลทุกเมื่อ สติของชนเหล่านี้ไปแล้วในพระธรรมเป็นนิตย์ทั้งกลางวันและกลางคืน ชนเหล่านั้นชื่อว่า เป็นสาวกของพระโคตม ตื่นอยู่ ตื่นดีแล้วในกาลทุกเมื่อ สติของชนเหล่านี้ไปแล้วในพระสงฆ์เป็นนิตย์ทั้งกลางวันและกลางคืนชนเหล่านั้นชื่อว่า เป็นสาวกของพระโคตม ตื่นอยู่ ตื่นดีแล้วในกาลทุกเมื่อ สติของชนเหล่านี้ไปแล้วในกายเป็นนิตย์ทั้งกลางวันและกลางคืน ชนเหล่านั้นชื่อว่า เป็นสาวกของพระโคตม ตื่นอยู่ ตื่นดีแล้วในกาลทุกเมื่อ ใจของชนเหล่านี้ยินดีแล้วในความไม่เบียดเบียน

ทั้งกลางวันและกลางคืนชนเหล่านั้นเชื่อว่าเป็นสาวกของพระโคตม ตื่นอยู่ ตื่นดีแล้วในกาลทุกเมื่อ ใจของชนเหล่าใดยินดีแล้วในภavana ทั้งกลางวันและกลางคืน ชนเหล่านั้นเชื่อว่าเป็นสาวกของพระโคตม ตื่นอยู่ตื่นดีแล้วในกาลทุกเมื่อ บวชได้ยาก ยินดีได้ยาก เรือนมีการอยู่ครองไม่ดี นำความทุกข์มาให้ การอยู่ร่วมกับบุคคลผู้ไม่เสมอกัน นำความทุกข์มาให้ ชนผู้เดินทางไกลอันทุกข์ตกตามแล้ว เพราะเหตุนั้น บุคคลไม่พึงเดินทางไกลและไม่พึงเป็นผู้อันทุกข์ตกตามแล้ว กุลบุตรผู้มีศรัทธาถึงพร้อมแล้วด้วยศีล เปรียบพร้อมแล้วด้วยศและโภคะ ไปถึงประเทศใด ๆ เป็นผู้อันคนบูชาแล้ว ในประเทศนั้น ๆ แล สัตบุรุษย่อมปรากฏได้ในที่ไกล เหมือนภูเขาหิมวันต์ อสัตบุรุษแม้นั่งแล้วในที่นี้ ก็ย่อมไม่ปรากฏเหมือนลูกศรที่บุคคลยิงไปแล้วในเวลากลางคืน ฉะนั้น ภิกษุพึงเสพการนั่งผู้เดียว (ผู้เดียวหมายถึงมีจิตบริสุทธิ์ที่ไม่มีกิเลสอยู่ด้วยในจิตตน) การนอนผู้เดียว ไม่เกยจรััน เทียวไปผู้เดียว ฝึกหัดตนผู้เดียว พึงเป็นผู้ยินดีแล้วในที่สุดป่าฯ (ป่าหมายถึงจิตที่สงบจากกิเลส) (ขุ.ธ.25/31)

ความไม่ประมาท

พระพุทธเจ้าตรัส ในคาถาธรรมบท อัปมาทวรรคที่ 2 ว่า “ความไม่ประมาท เป็นทางเครื่องถึงอมตนิพพาน ความประมาทเป็นทางแห่งความตาย ชนผู้ไม่ประมาทย่อมไม่ตาย ชนเหล่าใดประมาทแล้ว ย่อมเป็นเหมือนคนตายแล้ว บัณฑิตทั้งหลายตั้งอยู่ในความไม่ประมาท ทราบเหตุนี้ด้วยความแปลกกันแล้ว ย่อมบันเทิงในความไม่ประมาท ยินดีแล้วในธรรมอันเป็นโคจรของพระอริยเจ้าทั้งหลาย ท่านเหล่านั้นเป็นนักปราชญ์ เฟ่งพิณิจ มีความเพียรเป็นไปติดต่อกับความบากบั่นมั่น เป็นนิตย ย่อมถูกต้องนิพพานอันเกษมจากโยคะ หารธรรมอื่นยิ่งกว่ามิได้ ยศย่อมเจริญแก่บุคคลผู้มีความหมั่น มีสติ มีการงานอันสะอาด ผู้ใคร่ครวญแล้วจึงทำผู้สำรวจระวัง ผู้เป็นอยู่โดยธรรม และผู้ไม่ประมาท ผู้มีปัญญาพึงทำที่พึงที่ห้วงน้ำท่วมทับไม่ได้ ด้วยความหมั่นความไม่ประมาท ความสำรวจระวัง และความฝึกตน ชนทั้งหลายผู้เป็นพาลมีปัญญาทรม ย่อมประกอบตามความประมาท ส่วนนักปราชญ์ย่อมรักษาความไม่ประมาท เหมือนทรัพย์อันประเสริฐสุด ท่านทั้งหลายอย่าประกอบตามความประมาท อย่าประกอบกรรมชเมยด้วยสามารถความยินดีในกาม เพราะว่าคนผู้ไม่ประมาทแล้ว เฟ่งอยู่ ย่อมถึงสุขอันไพบุลย์เมื่อใด บัณฑิตย่อมบรรเทาความประมาทด้วยความไม่ประมาท เมื่อนั้นบัณฑิตผู้มีความประมาทอันบรรเทาแล้วนั้น ขึ้นสู่ปัญญาจุปราสาท ไม่มีความโศก ย่อมพิจารณาเห็นหมู่สัตว์ผู้มีความโศก นักปราชญ์ย่อมพิจารณาเห็นคนพาลเหมือนบุคคลอยู่บนภูเขา มองเห็นคนผู้อยู่ที่ภาคพื้น ฉะนั้น ผู้มีปัญญาดี เมื่อสัตว์ทั้งหลายประมาทแล้ว ย่อมไม่ประมาท เมื่อสัตว์ทั้งหลายหลับ ย่อมตื่นอยู่โดยมาก ย่อมละบุคคลเห็นปานนั้นไป ประคองม้า มีกำลังเร็วละม้าไม่มีกำลังไป ฉะนั้นท้าวหม่าพถึงความเป็นผู้ประเสริฐที่สุดกว่าเทวดาทั้งหลายด้วยความไม่ประมาท บัณฑิตทั้งหลายย่อมสรรเสริญความไม่ประมาท ความประมาทบัณฑิตคิดเตียนทุกเมื่อ ภิกษุยินดีแล้วในความไม่ประมาท หรือเห็นภัยในความประมาท เฝ้าสังโยชนน้อยใหญ่ไป

ดังไฟไหม้เขื่อนน้อยใหญ่ไป ฉะนั้น ภิกษุผู้ยินดีแล้วในความไม่ประมาทหรือเห็นภัยในความประมาท เป็นผู้ไม่ควรเพื่อจะล้อมรอบ ข้อมมีในที่ใกล้นิพพานทีเดียวฯ (ขุ.ธ.25/12)

โอวาทปาฏิโมกข์

โอวาทปาฏิโมกข์เป็นหลักคำสอนสำคัญของพระพุทธศาสนา หรือคำสอนอันเป็นหัวใจสำคัญของพระพุทธศาสนา ได้แก่ พระพุทธพจน์ 3 คาถากึ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสแก่พระอรหันต์ 1,250 รูป ผู้ไปประชุมกันโดยมิได้นัดหมาย ณ พระเวฬุวนาราม ในวันมาฆบูชา ได้แก่

การไม่ทำบาปทั้งปวง

การทำกุศลให้ถึงพร้อม

การชำระจิตของตนให้ผ่องแผ้ว

ธรรมทั้ง 3 อย่างนี้ เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย (ที.ม.10/54)

อัตตวรคที่ 12 การพึ่งตนเองและช่วยเหลือผู้อื่น

ในธรรมบทอัตตวรค พระพุทธเจ้าตรัสว่า หากว่าบุคคลพึงรู้ว่าตนเป็นที่รัก ไซ้ พึงรักษาตน นั้นไว้ ให้เป็นอรรถาพัตนรักษาดีแล้ว บัณฑิตพึงระคับระคองตนไว้ตลอดยามทั้งสาม ยามใดยามหนึ่ง บุคคลพึงยังตนนั้นแลให้ตั้งอยู่ในคุณอันสมควรเสียก่อน พึงพำสอนผู้อื่น ในภายหลัง บัณฑิตไม่พึงเศร้าหมอง หากว่าภิกษุพึงทำตนเหมือนอย่างที่ท่านพำสอนคนอื่น ไซ้ ภิกษุนั้นมีตนอันฝึกดีแล้วหนอ พึงฝึก ได้ยินว่าตนแลฝึกได้ยาก ตนแลเป็นที่พึ่งของตน บุคคลอื่นใครเล่าพึงเป็นที่พึ่งได้ เพราะว่าบุคคลมีตนฝึกฝนดีแล้ว ย่อมได้พึ่งอันได้โดยยาก ความชั่วที่ตนทำไว้เองเกิดแต่ตน มีตนเป็นแดนเกิด ย่อมอย่ายืมคนมีปัญญาทราวมัจจะเพียรขำยี้แก้วมณี ที่เกิดแต่หิน ฉะนั้น ความเป็นผู้ทูลีล ล่วงส่วนย่อมรวบรัดอรรถาพของบุคคลใด ทำให้เป็นอรรถาพ อันตนรคลงแล้วเหมือนเถาย่านทรายรวบรัดไม้สาละให้เป็นอันท่วมทับแล้ว บุคคลนั้นย่อมทำตน เหมือนโจรผู้เป็นโจกปรารถนาโจรผู้เป็นโจก ฉะนั้น กรรมไม่ดีและไม่เป็นประโยชน์แก่ตน ทำได้ง่าย ส่วนกรรมใดแล เป็นประโยชน์ด้วยดีด้วย กรรมนั้นแลทำได้ยากอย่างยิ่ง ผู้ใดมีปัญญาทราวม อาศัยทิจูอันลามก ย่อมคัดค้านคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ผู้อรหันต์ เป็นพระอริยเจ้ามีปกติ เป็นอยู่โดยธรรม การคัดค้านและทิจูอันลามกของผู้นั้น ย่อมเสียดเพื่อฆ่าตน เหมือนขุยไผ่ฆ่าต้นไผ่ ฉะนั้น ทำชั่วด้วยตนเอง ย่อมเศร้าหมองด้วยตนเอง ไม่ทำชั่วด้วยตนเอง ย่อมหมดจดด้วยตนเอง ความบริสุทธิ์ ความไม่บริสุทธิ์ เป็นของเฉพาะตัวคนอื่น พึงชำระคนอื่นให้หมดจดหาได้ไม่ บุคคล ไม่พึงยังประโยชน์ของตนให้เสื่อม เพราะประโยชน์ของผู้อื่นแม้มาก บุคคลรู้จักประโยชน์ของตนแล้วพึงชวนชววยในประโยชน์ของตนฯ” (ขุ.ธ.25/22)

พรหมวิหาร 4

พรหมวิหาร 4 ประกอบไปด้วย 1) เมตตา 2) กรุณา 3) มุทิตา 4) อุเบกขา (ที.ปา.11/ 234)

เราไม่พัก เราไม่เพียร เราข้ามโอฆะสงสารได้ (ส.ส.15/2)

สัตว์ทั้งปวงดำรงอยู่ได้ เพราะอาหาร (ขุ.ขุ.25/4)

พูดอย่างไร ฟังทำอย่างนั้น (ที.ม. 10/255)

ผู้ใด ไม่พูดเป็นธรรม ผู้นั้น ไม่ใช่สัตบุรุษ (ส.ส.15/270)

ความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดี นี้เป็นพรหมจรรย์ (ส.ม.19/5)

เหตุแห่งการวิมุตติ 5

ในวิมุตติสูตรพระพุทธเจ้าตรัสถึงเหตุแห่งการวิมุตติ 5 เหตุที่ทำให้บรรลุลหุดพ้นกิเลส (วิมุตติ) ได้หลุดพ้นด้วยการฟังธรรม หลุดพ้นด้วยการแสดงธรรมหรือสนทนาธรรม หลุดพ้นด้วยการท่องเที่ยวทวนธรรม หลุดพ้นด้วยการตรีกตรองไคร่กรรม หลุดพ้นด้วยการตั้งจิตมั่นในนิมิต (สมาธินิมิต) (อง.ปญจก.22/26)

องค์คุณอุเบกขา 5

องค์คุณอุเบกขา 5 ปริสุทธา (จิตบริสุทธิ์หมดจด) ปรีโยทาทา (จิตสะอาดผุดผ่อง) มุทุ (จิตแหว่วไหว หัวอ่อนคดง่าย) กัมมัณญา (จิตควรแก่การงาน) ปกัสสรา (จิตผ่องใสแหว่ววาว) (ม.อ.14/690)

สาราณียธรรม 6

ในสาราณียสูตรพระพุทธเจ้าตรัสเกี่ยวกับสาราณียธรรม 6 เป็นหลักการอยู่ร่วมกันคือ ให้ระลึกถึงกันด้วย เมตตากายกรรม (เมตตัง กายกัมมัง) เมตตาวจีกรรม (เมตตัง วจีกัมมัง) เมตตามโนกรรม (เมตตัง มโนกัมมัง) แบ่งปันลาภแก่กันเป็นสาธารณ โภคี (ลาภขัมมิกา) สีลบริบูรณ์เสมอกัน (สีลสามัญญตา) ความเห็นอย่างอาริยะเสมอกัน (ทิฏฐิสามัญญตา) (อง.ฉก.22/282)

พุทธพจน์ 7

ในสาราณียสูตร พระพุทธเจ้าตรัสถึงการปฏิบัติสาราณียธรรม 6 อันเป็นที่ตั้งแห่งการเกิดธรรมตามลำดับ คือ พุทธพจน์ 7 ดังนี้ ระลึกถึงกัน (สาราณียะ) รักกัน (ปิยกรณะ) เคารพกัน (ครุกรณะ) เกื้อกูลช่วยเหลือกัน (สังคหะ) ไม่วิวาทกัน (อวิวาทะ) พร้อมเพรียงกัน (สามัคคิยะ) เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน (เอกิกาวะ) (อง.สตุตค.22/283)

สมาธิปริขาร 7

พระพุทธเจ้าตรัสเกี่ยวกับสมาธิปริขาร ดังข้อความสนทนากับภิกษุ ดังนี้ “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ สันถุมารพรหมได้กล่าวเนื้อความนี้แล้ว เรียกเทวดาชั้น ดาวดึงส์มากล่าวว่า ดูกรท่านผู้เจริญทั้งหลาย เทวดาชั้นดาวดึงส์ จะสำคัญความซื่อนั้นเป็นไฉน ปริขารแห่งสมาธิ 7 ประการนี้ อันพระผู้มีพระภาค ผู้รู้ ผู้เห็น เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ทรงบัญญัติดีแล้วเพื่อความเจริญ เพื่อความบริบูรณ์แห่งสัมมาสมาธิ ปริขารแห่งสมาธิ 7 ประการ เป็นไฉน คือ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ ดูกรท่านผู้เจริญ

ทั้งหลาย ความที่จิตตั้งมั่น แวดล้อมด้วยองค์ 7 นี้แล พระผู้มีพระภาคตรัสว่า สัมมาสมาธิอันเป็น อริยะ มีอุปนิสัย ดังนี้บ้าง มีปริขารดังนี้บ้างฯ (ที.ม.10/206)

อธิหานิยธรรม 7

มหาปรินิพพานสูตรพระพุทธเจ้าตรัสอธิหานิยธรรม 7 คือ ธรรมที่พาเจริญอย่างเดียว ไม่มีเสื่อมเลย หมั่นประชุมกันเนื่องนิศัย พร้อมเพรียงกันประชุม พร้อมเพรียงกันเล็ก พร้อมเพรียงกันช่วยทำกิจ ไม่บัญญัติสิ่งที่พระพุทธเจ้าไม่ทรงบัญญัติ ไม่เพิกถอนสิ่งที่ทรงบัญญัติแล้ว สักการะเคารพ นับถือ บูชาภิกษุผู้เป็นเถระ (ผู้ใหญ่) เป็นสังฆปริณายก (ผู้นำในการปฏิบัติที่ถูกตรง จะเป็นนักบวชหรือฆราวาสก็ได้) และเชื่อฟังถ้อยคำของท่าน ไม่ตกอยู่ในอำนาจตัดหาอันจะก่อเกิดภพใหม่ ยินดีในเสนาสนะป่า (คือที่อยู่อันสงัดจากกิเลส) ตั้งสติไว้ว่า ทำใจนหนอ เพื่อนพรหมจรรย์ ผู้มีศีลเป็นที่รัก ที่ยังไม่มา ของงมาเถิดและผู้ที่มาแล้ว ของงอยู่เป็นสุข (ที.ม.10/71)

สัปปริสธรรม 7

สัปปริสธรรม 7 คือ ธรรมของสัตบุรุษ (คนที่มีความเห็นถูกต้อง) ฆัมมัญญ (เป็นผู้รู้ธรรม) อัถถัญญ (เป็นผู้รู้สาระประโยชน์) อัถตัญญ (เป็นผู้รู้ตน) มัตตัญญ (เป็นผู้รู้ประมาณ) กาลัญญ (เป็นผู้รู้เวลาอันควร) ปริสัญญ (เป็นผู้รู้หมู่คนและสิ่งรอบตัว) ปุคคปโรปรัญญ (เป็นผู้รู้บุคคล) (อง.สตุตค.23/65)

สัปปายะ และอัสัปปายะ 7

สัปปายะ คือสิ่งที่เหมาะสมแก่การเพิกถอนกิเลสได้แก่ อาวาสสัปปายะ (ที่อยู่ซึ่งเหมาะสม) โจรสัปปายะ (ที่ไปซึ่งเหมาะสม) ภัตสัปปายะ (การพุดคุษที่เหมาะสม) ปุคคสัปปายะ (บุคคลที่เหมาะสมเกี่ยวข้องกับ) โภชนสัปปายะ (อาหารที่เหมาะสม) อุดุสัปปายะ (สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม) อิริยาปถสัปปายะ (อิริยาบถที่เหมาะสม)

อัสัปปายะ คือสิ่งที่ไม่เหมาะสมแก่การเพิกถอนกิเลสได้แก่ อาวาสอัสัปปายะ (ที่อยู่ซึ่งไม่เหมาะสม) โจรอัสัปปายะ (ที่ไปซึ่งไม่เหมาะสม) ภัตสอัสัปปายะ (การพุดคุษที่ไม่เหมาะสม) ปุคคอัสัปปายะ (บุคคลที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวข้องกับ) โภชนอัสัปปายะ (อาหารที่ไม่เหมาะสม) อุดอัสัปปายะ (สภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม) อิริยาปถอัสัปปายะ (อิริยาบถที่ไม่เหมาะสม) (วิ.อ.2/368)

ความเป็นผู้มีมิตรดี สหายดี เป็นทั้งหมดทั้งสิ้นของพรหมจรรย์ (ความพ้นทุกข์)

พระพุทธเจ้าตรัสถึงความเป็นผู้มีมิตรดี สหายดี เป็นทั้งหมดทั้งสิ้นของพรหมจรรย์ (ความพ้นทุกข์) ใน ส.ส.15/381-384 ดังนี้

[381] พระผู้มีพระภาคประทับ ... เขตพระนครสาวัตถี ... พระเจ้าปเสนทิโกศลประทับนั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง แล้วได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ขอประทานพระโอภาส

ความปริวิตกแห่งใจบังเกิดขึ้นแก่ข้าพระองค์ผู้เข้าที่ลับพักนอนอยู่อย่างนี้ว่า ธรรมที่พระผู้มีพระภาคตรัสดีแล้วนั้นแหละ สำหรับผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีจิตน้อมไปในคนที่ดี ไม่ใช่สำหรับผู้มีมิตรชั่ว มีสหายชั่ว มีจิตน้อมไปในคนที่ชั่วฯ

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ดูกรมหาบพิตร ข้อนี้เป็นอย่างนั้น ดูกรมหาบพิตร ธรรมที่อาตมภาพกล่าวดีแล้วนั้นแหละ สำหรับผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีจิตน้อมไปในคนดี ไม่ใช่สำหรับผู้มีมิตรชั่ว มีสหายชั่ว มีจิตน้อมไปในคนที่ชั่วฯ

[382] ดูกรมหาบพิตร สมัยหนึ่งอาตมภาพอยู่ที่นิคมของหมู่เจ้าศากยะ ชื่อว่านครกะในสักกชนบท ดูกรมหาบพิตร ครั้งนั้นภิกษุอาณนท์เข้าไปหาอาตมภาพถึงที่อยู่ ครั้นแล้วก็อภิวาทอาตมภาพ แล้วนั่งอยู่ ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง ดูกรมหาบพิตรภิกษุอาณนท์นั่งอยู่ ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่งแล้วได้กล่าวกะอาตมภาพว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีจิตน้อมไปในคนที่ดี เป็นคุณกึ่งหนึ่งแห่งพรหมจรรย์ ดูกรมหาบพิตรเมื่อภิกษุอาณนท์กล่าวอย่างนี้แล้ว อาตมภาพได้กล่าวกะภิกษุอาณนท์ว่า ดูกรอาณนท์เธออย่ากล่าวอย่างนั้น ดูกรอาณนท์ความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีจิตน้อมไปในคนที่ดีนี้เป็นพรหมจรรย์ทั้งสิ้นทีเดียว ดูกรอาณนท์นั้นภิกษุผู้มีมิตรดี พึงปรารถนาภิกษุผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีจิตน้อมไปในคนที่ดี จักเจริญอริยมรรคมีองค์แปด จักกระทำซึ่งอริยมรรคมีองค์แปดให้มากได้ฯ

[383] ดูกรอาณนท์ก็ภิกษุผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีจิตน้อมไปในคนที่ดี ย่อมเจริญอริยมรรคมีองค์แปด ย่อมกระทำซึ่งอริยมรรคมีองค์แปดให้มากได้อย่างไรฯ

ดูกรอาณนท์ ภิกษุในศาสนาที่ย่อมเจริญสัมมาทิฐิ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปเพื่อความสละคืน ... ย่อมเจริญสัมมาสังกัปปะ ... ย่อมเจริญสัมมาวาจา ... ย่อมเจริญสัมมากรรมันตะ ... ย่อมเจริญสัมมาอาชีวะ ... ย่อมเจริญสัมมาวายามะ ... ย่อมเจริญสัมมาสติ ... ย่อมเจริญสัมมาสมาธิ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปเพื่อความสละคืนฯ

ดูกรอาณนท์ภิกษุผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีจิตน้อมไปในคนที่ดี ย่อมเจริญอริยมรรคมีองค์แปด ย่อมกระทำซึ่งอริยมรรคมีองค์แปดให้มากได้โดยวิธีนี้แลฯ

ดูกรอาณนท์โดยปริยายแม้นี้ พึงทราบว่าเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีจิตน้อมไปในคนที่ดี นี้เป็นพรหมจรรย์ทั้งสิ้นทีเดียวฯ

ดูกรอาณนท์ด้วยว่าอาศัยเราเป็นมิตรดี สัตว์ทั้งหลาย ผู้มีความเกิดเป็นธรรมดา ย่อมหลุดพ้นจากความเกิดได้ สัตว์ทั้งหลายผู้มีความแก่เป็นธรรมดา ย่อมหลุดพ้นจากความแก่ได้ สัตว์ทั้งหลายผู้มีความเจ็บป่วยเป็นธรรมดา ย่อมหลุดพ้นจากความเจ็บป่วยได้ สัตว์ทั้งหลายผู้มีความตายเป็นธรรมดา ย่อมหลุดพ้นจากความตายได้ สัตว์ทั้งหลายผู้มีความโศก ความร่ำไร ความทุกข์ ความเสียใจ และความคับแค้นใจเป็นธรรมดา ย่อมหลุดพ้นจากความโศก ความร่ำไร ความทุกข์ ความเสียใจ และความคับแค้นใจได้ฯ

ดูกรอานนท์โดยปริยายนี้แล ฟังทราบว่าเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีจิตน้อมไปในคนที่ดี นี่เป็นพรหมจรรย์ทั้งสิ้นทีเดียวฯ

[384] ดูกรมหาบพิตร เพราะเหตุที่นั่นแหละ พระองค์ฟังทรงสำเหนียกอย่างนี้ว่า เราจักเป็นผู้มีมิตรดีมีสหายดี มีจิตน้อมไปในคนที่ดี ดูกรมหาบพิตร พระองค์ฟังทรงสำเหนียกอย่างนี้แลฯ

ดูกรมหาบพิตร ธรรมอย่างหนึ่งนี้ คือความไม่ประมาทในกุศลธรรมทั้งหลาย พระองค์ผู้มีมิตรดีมีสหายดี มีจิตน้อมไปในคนที่ดี ฟังทรงอาศัยอยู่เกิดฯ

พุทธธรรม มีลักษณะของ 8 ประการ

ได้แก่ ถึกแข็ง (คัมภีรา) เห็นตามได้ยาก (ทุตทสา) รู้ตามได้ยาก (ทุรณุโพธา) สงบ (สันตา) ประณีต (ปณิตา) คาคะเนเคาไม่ได้ (อตักกาจรา) ละเอียด (นิปุณา) รู้ได้เฉพาะบัณฑิต (ปณิตเวทนียา) (ที.สี.9/26)

อวิชาสูตร

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยประการดังนี้ การไม่คบสัปบุรุษที่บริบูรณ์ ย่อมยังการไม่ฟังสัทธรรม ให้บริบูรณ์ การไม่ฟังสัทธรรมที่บริบูรณ์ย่อมยังความไม่มีศรัทธาให้บริบูรณ์ ความไม่มีศรัทธาที่บริบูรณ์ย่อมยังการทำให้ไว้ในใจโดยไม่แยบคายให้บริบูรณ์ การทำให้ไว้ในใจโดยไม่แยบคายที่บริบูรณ์ย่อมยังความไม่มีสติสัมปชัญญะให้บริบูรณ์ ความไม่มีสติสัมปชัญญะที่บริบูรณ์ย่อมยังการไม่สำรวมอินทรีย์ให้บริบูรณ์ การไม่สำรวมอินทรีย์ที่บริบูรณ์ ย่อมยังสุจริต 3 ให้บริบูรณ์สุจริต 3 ที่บริบูรณ์ย่อมยังนิวรรณ์ 5 ให้บริบูรณ์นิวรรณ์ 5 ที่บริบูรณ์ย่อมยังอวิชาให้บริบูรณ์อวิชานี้มีอาหารอย่างนี้ และบริบูรณ์อย่างนี้ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยประการดังนี้ การคบสัปบุรุษที่บริบูรณ์ย่อมยังการฟังสัทธรรมให้บริบูรณ์ การฟังสัทธรรมที่บริบูรณ์ย่อมยังศรัทธาให้บริบูรณ์ ศรัทธาที่บริบูรณ์ย่อมยังการทำให้ไว้ในใจโดยไม่แยบคายให้บริบูรณ์ การทำให้ไว้ในใจโดยไม่แยบคายที่บริบูรณ์ย่อมยังสติสัมปชัญญะให้บริบูรณ์ สติสัมปชัญญะที่บริบูรณ์ย่อมยังการสำรวมอินทรีย์ให้บริบูรณ์ การสำรวมอินทรีย์ที่บริบูรณ์ย่อมยังสุจริต 3 ให้บริบูรณ์ สุจริต 3 ที่บริบูรณ์ย่อมยังสติปัญญา 4 (กาย เวทนา จิต ธรรม) ให้บริบูรณ์สติปัญญา 4 ที่บริบูรณ์ย่อมยังโพชฌงค์ 7 (สติ ธรรมวิจย วิริยะ ปิติ ปัสสทธิ สมาธิ อุเบกขา) ให้บริบูรณ์โพชฌงค์ 7 ที่บริบูรณ์ ย่อมยังวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ วิชาและวิมุตตินี้มีอาหารอย่างนี้ และบริบูรณ์อย่างนี้ฯ (อง.ทสก.24/61)

จัดตาริสูตร

ในจัดตาริสูตรพระพุทธเจ้าตรัสว่าดูกรภิกษุทั้งหลายปัจจัยน้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ 4 อย่างนี้ 4 อย่างเป็นไฉน ดูกรภิกษุทั้งหลายบรรดาจิ๋ว ผ้ำบังสุกุล น้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ บรรดาโภชนะ คำข้าวที่ได้ด้วยปลีแข้ง น้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษบรรดาเสนาสนะ โคนไม้ น้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษบรรดาเกศ มุตรเนา น้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ ... ดูกรภิกษุทั้งหลาย

เรากล่าวธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ของภิกษุซึ่งเป็นผู้สันโดษด้วยปัจจัยที่น้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ ว่าเป็นองค์แห่งความเป็นสมณะฯ ความคับแค้นแห่งจิต ย่อมไม่มีแก่ภิกษุผู้สันโดษ ด้วยปัจจัยน้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ เพราะปรารภเสนาสนะ จีวรปานะและโภชนะ ทิศของเธอชื่อว่า ไม่กระทบกระเทือน ภิกษุผู้สันโดษ ไม่ประมาทยึดเหนี่ยวเอาไว้ได้ซึ่งธรรมอันสมควรแก่ธรรม ที่พระตถาคตตรัสบอกแล้วแก่เธอ (ขุ.สุ. 25/281)

การใช้สิ่งทีประหยัดเรียบง่ายอยู่ใกล้ตัวหรืออยู่ในตัว ในจักรัตริสูตรนั้น สัมพันธ์กับที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ใน วิ.ม.5/25-44 ดังนี้

ภิกษุอาพาธในฤดูสารท

[25] โดยสมัยนั้นแล พระผู้มีพระภาคพุทธเจ้าประทับอยู่ ณ พระเชตะวันอารามของอนาถบิณฑิกคหบดี เขตพระนครสาวัตถี ครั้งนั้น ภิกษุทั้งหลายอันอาพาธซึ่งเกิดขุมในฤดูสารท ถูกต้องแล้ว ยาคูที่ดื่มเข้าไปก็พุ่งออก แม้ข้าวสวยที่ฉันแล้วก็พุ่งออก เพราะอาพาธนั้น พวกเธอจึงชুবผอม เสรีาหมอง มีผิวพรรณไม่ดี มีผิวเหลืองขึ้น ๆ มีเนื้อตัวสะพรั่งด้วยเอ็น พระผู้มีพระภาคได้ทอดพระเนตรเห็นภิกษุเหล่านั้น ชুবผอม เสรีาหมอง มีผิวพรรณไม่ดี มีผิวเหลืองขึ้น ๆ มีเนื้อตัวสะพรั่งด้วยเอ็น ครั้นแล้วจึงตรัสเรียกท่านพระอานนท์มารับสั่งถามว่า ดูกรอานนท์ ทำไมหนอเดี๋ยวนี้ภิกษุทั้งหลาย จึงชুবผอม เสรีาหมอง มีผิวพรรณไม่ดี มีผิวเหลืองขึ้น ๆ มีเนื้อตัวสะพรั่งด้วยเอ็น ท่านพระอานนท์ กราบทูลว่า พระพุทธเจ้าข้า เดียวนี้ภิกษุทั้งหลาย อันอาพาธซึ่งเกิดขุมในฤดูสารทถูกต้องแล้ว ยาคูที่ดื่มเข้าไปก็พุ่งออก แม้ข้าวสวยที่ฉันแล้วก็พุ่งออก เพราะอาพาธนั้น พวกเธอจึงชুবผอม เสรีาหมอง มีผิวพรรณไม่ดี มีผิวเหลืองขึ้น ๆ มีเนื้อตัวสะพรั่งด้วยเอ็น

พระพุทธชานุญาตเกสข 5 ในกาล

ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคประทับในที่สงัดทรงหลีกเร้นอยู่ ได้มีพระปริวิตกแห่งพระทัยเกิดขึ้นอย่างนี้ว่า เดียวนี้ภิกษุทั้งหลายอันอาพาธซึ่งเกิดขุมในฤดูสารท ถูกต้องแล้ว ยาคูที่ดื่มเข้าไปก็พุ่งออก แม้ข้าวสวยที่ฉันแล้วก็พุ่งออก เพราะอาพาธนั้น พวกเธอจึงชুবผอม เสรีาหมอง มีผิวพรรณไม่ดี มีผิวพรรณเหลืองขึ้น ๆ มีเนื้อตัวสะพรั่งด้วยเอ็น เราจะพึงอนุญาตอะไรหนอเป็นเกสขแก่ภิกษุทั้งหลาย ซึ่งเป็นเกสขอยู่ในตัว และเขาสมมติว่าเป็นเกสข ทั้งจะพึงสำเร็จประโยชน์ในอาหารกิจแก่สัตว์โลก และจะไม่พึงปรากฏเป็นอาหารหยาบ ที่นั่นพระองค์ได้มีพระปริวิตกสืบต่อไปว่า เกสข 5 นี้แล คือ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย เป็นเกสขอยู่ในตัว และเขาสมมติว่าเป็นเกสข ทั้งสำเร็จประโยชน์ในอาหารกิจแก่สัตว์โลก และไม่ปรากฏเป็นอาหารหยาบ ฉะนั้น เราพึงอนุญาตเกสข 5 นี้แก่ภิกษุทั้งหลาย ให้รับประเคนในกาลแล้วบริโภคนในกาล ครั้นเวลาสายัณห์พระองค์เสด็จออกจากที่หลีกเร้น ทรงทำธรรมิกถาในเพราะเหตุเป็นค้ำมูลนั้น ในเพราะเหตุแรกเกิดนั้น แล้วรับสั่งกะภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราไปในที่สงัดหลีกเร้นอยู่ ณ ตำบลนี้ ได้มีความปริวิตกแห่งจิต

เกิดขึ้นอย่างนี้ว่า เดียวนี้ภิกษุทั้งหลายอันอาพาธซึ่งเกิดชุมในฤดูสารท ถูกต้องแล้ว ยาคุที่ดื่มเข้าไปก็พุ่งออก แม้ข้าวสวยที่ฉันแล้วก็พุ่งออก เพราะอาพาธนั้น พวกเธอจึงชুবหอม เสริ้าหมอง มีผิวพรรณไม่ดี มีผิวเหลืองขึ้น ๆ มีเนื้อตัวสะพรั่งด้วยเอ็น เราจะพึงอนุญาตอะไรหนอเป็นเภสัชแก่ภิกษุทั้งหลาย ซึ่งเป็นเภสัชอยู่ในตัวและเขาสมมติว่าเป็นเภสัช ทั้งจะพึงสำเร็จประโยชน์ในอาหารกิจแก่สัตว์โลก และไม่ปรากฏเป็นอาหารหยาบ ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรานั้นได้มีความปริวิตกสืบต่อไปว่า เภสัช 5 นี้แล คือ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย เป็นเภสัชอยู่ในตัว และเขาสมมติว่าเป็นเภสัชทั้งสำเร็จประโยชน์ในอาหารกิจแก่สัตว์โลก และไม่ปรากฏเป็นอาหารหยาบ ฉะนั้น เราพึงอนุญาตเภสัช 5 นี้แก่ภิกษุทั้งหลาย ให้รับประเคนในกาลแล้วบริโภคนอกกาล ดูกรภิกษุทั้งหลายเราอนุญาตให้รับประเคนเภสัช 5 นั้นในกาล แล้วบริโภคนอกกาล

พระพุทธาอนุญาตเภสัช 5 นอกกาล

[26] ก็โดยสมัยนั้นแล ภิกษุทั้งหลายรับประเคนเภสัช 5 นั้นในกาล แล้วบริโภคนอกกาล โภชนาหารของพวกเธอชนิดธรรมดา ชนิดเลว ไม่ย่อย ไม่จำต้องกล่าวถึงโภชนาหารที่ดี พวกเธออันอาพาธซึ่งเกิดชุมในฤดูสารทนั้น และอันความเบื่อกัดตาหารนี้ถูกต้องแล้วเพราะเหตุ 2 ประการนั้น ยิ่งเป็นผู้ชুবหอม เสริ้าหมอง มีผิวพรรณไม่ดี มีผิวเหลืองขึ้น ๆ มีเนื้อตัวสะพรั่งด้วยเอ็นมากขึ้น พระผู้มีพระภาคได้ทอดพระเนตรเห็นภิกษุเหล่านั้นซึ่งชুবหอมเสริ้าหมองมีผิวพรรณไม่ดี มีผิวเหลืองขึ้น ๆ มีเนื้อตัวสะพรั่งด้วยเอ็นมากขึ้น ครั้นแล้วจึงตรัสเรียกท่านพระอานนท์ มารับสั่งถามว่า ดูกรอานนท์ ทำไมหนอ เดียวนี้ภิกษุทั้งหลายยังชুবหอม เสริ้าหมอง มีผิวพรรณไม่ดี มีผิวเหลืองขึ้น ๆ มีเนื้อตัวสะพรั่งด้วยเอ็นมากขึ้น? ท่านพระอานนท์กราบทูลว่า พระพุทธเจ้าข้า เดียวนี้ภิกษุทั้งหลายรับประเคนเภสัช 5 นั้น

ในกาลแล้วบริโภคนอกกาล โภชนาหารของพวกเธอชนิดธรรมดา ชนิดเลว ไม่ย่อย ไม่จำต้องกล่าวถึงโภชนาหารที่ดี พวกเธออันอาพาธซึ่งเกิดชุมในฤดูสารทนั้น และอันความเบื่อกัดตาหารนี้ถูกต้องแล้ว เพราะเหตุ 2 ประการนั้น ยิ่งเป็นผู้ชুবหอม เสริ้าหมอง มีผิวพรรณไม่ดี มีผิวเหลืองขึ้น ๆ มีเนื้อตัวสะพรั่งด้วยเอ็นมากขึ้น ลำดับนั้นพระผู้มีพระภาคทรงทำธรรมิกถา ในเพราะเหตุเป็นเค้ามูลนั้น ในเพราะเหตุแรกเกิดนั้น แล้วตรัสเรียกภิกษุทั้งหลายมารับสั่งว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตให้รับประเคนเภสัช 5 นั้น แล้วบริโภคนอกกาล

พระพุทธาอนุญาตน้ำมันเปลว

[27] ก็โดยสมัยนั้นแล ภิกษุทั้งหลายที่อาพาธมีความต้องการด้วยน้ำมันเปลวเป็นเภสัช จึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตน้ำมันเปลวเป็นเภสัช คือ น้ำมันเปลวหมี น้ำมันเปลวปลา น้ำมันเปลวปลาฉลาม น้ำมันเปลวหมู น้ำมันเปลวลา ที่รับประเคนในกาล เจียวในกาล กรองในกาล บริโภคอย่างน้ำมัน

คูกริกษุทั้งหลาย ถ้าภิกษุรับประเคนในวิกาล เจียวในวิกาล กรองในวิกาล หากจะพึงบริโภคน้ำมันเปลว นั้น ต้องอาบัติทุกกฏ 3 ตัว คูกริกษุทั้งหลาย ถ้าภิกษุรับประเคนในกาล เจียวในวิกาล กรองในวิกาล หากจะพึงบริโภคน้ำมันเปลว นั้น ต้องอาบัติทุกกฏ 2 ตัว คูกริกษุทั้งหลาย ถ้าภิกษุรับประเคนในกาล เจียวในกาล กรองในวิกาล หากจะพึงบริโภคน้ำมันเปลว นั้น ต้องอาบัติทุกกฏ 1 ตัว

คูกริกษุทั้งหลาย ถ้าภิกษุรับประเคนในกาล เจียวในกาล กรองในกาล หากจะพึงบริโภคน้ำมันเปลว นั้น ไม่ต้องอาบัติ

พระพุทธานุญาตมูลเภสัช

[28] ก็โดยสมัยนั้นแล ภิกษุทั้งหลายที่อาพาธมีความต้องการด้วยรากไม้เป็นเภสัช จึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า คูกริกษุทั้งหลาย เรานุญาตรากไม้ที่เป็นเภสัช คือ ขมิ้น จิง ว่านน้ำ ว่านเปราะ อดพิศ ข่า แผลก เห่าหมู กี่หรือมูลเภสัช แม้ชนิดอื่นใดบรรดามี ที่ไม่สำเร็จประโยชน์แก่ของควรเกี่ยวที่ไม่สำเร็จประโยชน์แก่ของควรบริโภคในของควรบริโภค รับประเคนมูลเภสัชเหล่านั้นแล้วเก็บไว้ได้จนตลอดชีพ ต่อมีเหตุ จึงให้บริโภคได้ เมื่อเหตุไม่มี ภิกษุบริโภค ต้องอาบัติทุกกฏ

พระพุทธานุญาตเครื่องบดยา

สมัยต่อมา ภิกษุทั้งหลายที่อาพาธมีความต้องการด้วยรากไม้ที่เป็นเภสัชชนิดละเอียด จึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า คูกริกษุทั้งหลาย เรานุญาตตัวหินบด ลูกหินบด

พระพุทธานุญาตกสาวเภสัช

[29] ก็โดยสมัยนั้นแล ภิกษุทั้งหลายที่อาพาธมีความต้องการด้วยน้ำฝาดเป็นเภสัช จึงกราบทูลเรื่องแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า คูกริกษุทั้งหลาย เรานุญาตน้ำฝาดที่เป็นเภสัช คือ น้ำฝาดสะเดาะ น้ำฝาดมูกมัน น้ำฝาดกระดอมหรือจี้กา น้ำฝาดบรเพ็ด หรือพญามือเหล็ก น้ำฝาดกถินพิมาน กี่หรือกสาวเภสัช แม้ชนิดอื่นใดบรรดามี ที่ไม่สำเร็จประโยชน์แก่ของควรเกี่ยว ในของควรเกี่ยว ที่ไม่สำเร็จประโยชน์แก่ของควรบริโภคในของควรบริโภค รับประเคนกสาวเภสัชเหล่านั้น แล้วเก็บไว้ได้จนตลอดชีพต่อมีเหตุ จึงให้บริโภคได้ เมื่อเหตุไม่มี ภิกษุบริโภค ต้องอาบัติทุกกฏ

พระพุทธานุญาตป้อนเภสัช

[30] ก็โดยสมัยนั้นแล ภิกษุทั้งหลายที่อาพาธมีความต้องการด้วยใบไม้เภสัช จึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า คูกริกษุทั้งหลาย เรานุญาตใบไม้ที่เป็นเภสัช คือ ใบสะเดา ใบมูกมัน ใบกระดอม หรือจี้กา ใบกะเพรา หรือแมงลัก

ใบฝ้าย ก็หรือปณณเภสัช แม้ชนิดอื่นใดบรรดามี ที่ไม่สำเร็จประโยชน์แก่ของควรเคี้ยว ในของควรเคี้ยว ที่ไม่สำเร็จประโยชน์แก่ของควรบริโภคนในของควรบริโภค รับประเคนปณณเภสัชเหล่านั้น แล้วเก็บไว้ได้จนตลอดชีพ ต่อมีเหตุ จึงให้บริโภคได้ เมื่อเหตุไม่มีภิกษุบริโภค ต้องอาบัติทุกกฏ

พระพุทธานุญาตผลเภสัช

[31] ก็โดยสมัยนั้นแล ภิกษุทั้งหลายที่อาพาธมีความต้องการด้วยผลไม้เป็นเภสัชจึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรานุญาตผลไม้ที่เป็นเภสัช คือ ลูกพิลังกาสา ดีปลี พริก สมอไทย สมอพิเภก มะขามป้อม ผลแห่งโกฐ ก็หรือผลเภสัช แม้ชนิดอื่นใดบรรดามี ที่ไม่สำเร็จประโยชน์แก่ของควรเคี้ยวในของควรเคี้ยว ที่ไม่สำเร็จประโยชน์แก่ของควรบริโภคนในของควรบริโภค รับประเคนผลเภสัชเหล่านั้นแล้วเก็บไว้ได้จนตลอดชีพ ต่อมีเหตุ จึงให้บริโภคได้ เมื่อเหตุไม่มี ภิกษุบริโภค ต้องอาบัติทุกกฏ

พระพุทธานุญาตขตุเภสัช

[32] ก็โดยสมัยนั้นแล ภิกษุทั้งหลายที่อาพาธมีความต้องการด้วยยางไม้เป็นเภสัช จึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรานุญาตยางไม้ที่เป็นเภสัช คือ ยางอันไหลออกจากต้นหิงคุ ยางอันเขาเคี้ยวจากก้านและใบแห่งต้นหิงคุ ยางอันเขาเคี้ยวจากใบแห่งต้นหิงคุ หรือเอื้องของอื่นด้วย ยางอันไหลออกจากยอดไม้ตะกะ ยางอันไหลออกจากใบแห่งต้นตะกะ ยางอันเขาเคี้ยวจากใบหรือไหลออกจากก้านแห่งต้นตะกะ กายานก็หรือขตุเภสัชชนิดอื่นใดบรรดามีที่ไม่สำเร็จประโยชน์แก่ของควรเคี้ยวในของควรเคี้ยว ที่ไม่สำเร็จประโยชน์แก่ของควรบริโภคในของควรบริโภค รับประเคนขตุเภสัชเหล่านั้น แล้วเก็บไว้ได้จนตลอดชีพ ต่อมีเหตุ จึงให้บริโภคได้ เมื่อเหตุไม่มี ภิกษุบริโภคต้องอาบัติทุกกฏ

พระพุทธานุญาตโลณเภสัช

[33] ก็โดยสมัยนั้นแล ภิกษุทั้งหลายที่อาพาธมีความต้องการด้วยเกลือเป็นเภสัช จึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรานุญาตเกลือที่เป็นเภสัช คือ เกลือสมุทร เกลือคำ เกลือสินเธาว์ เกลือดิน โป่ง เกลือหุง ก็หรือโลณเภสัชชนิดอื่นใดบรรดามี ที่ไม่สำเร็จประโยชน์แก่ของควรเคี้ยวในของควรเคี้ยว ที่ไม่สำเร็จประโยชน์แก่ของควรบริโภคในของควรบริโภค รับประเคนโลณเภสัชเหล่านั้น แล้วเก็บไว้ได้จนตลอดชีพ ต่อมีเหตุ จึงให้บริโภคได้ เมื่อเหตุไม่มี ภิกษุบริโภคต้องอาบัติทุกกฏ

พระพุทธานุญาตจุนเภสัช

[34] โดยสมัยนั้นแล ท่านพระเวฬุสีสะ อุปัชฌาย์ของท่านพระอานนท์ อาพาธเป็นโรคฝีดาษ หรืออีสุกอีใส ฝ้านุ่งฝ้าห่มกรังอยู่ที่ตัวเพราะน้ำเหลืองของโรคนั้น ภิกษุทั้งหลายเอาน้ำชุบ ๆ

ผ้าเหล่านั้นแล้วค่อย ๆ ดึงออกมา พระผู้มีพระภาคเสด็จพระพุทธดำเนนตามเสนาสนะ ได้ทอดพระเนตรเห็นภิกษุพวกนั้นกำลังเอาน้ำชุบ ๆ ผ้านั้นแล้วค่อย ๆ ดึงออกมา ครั้นแล้วเสด็จพระพุทธดำเนนเข้าไปทางภิกษุเหล่านั้น ได้ตรัสถามว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุรูปนี้อาพาธโรคอะไร? ภิกษุทั้งหลายกราบทูลว่า พระพุทธเจ้าข้า ท่านรูปนี้อาพาธโรคฝีดาษ หรืออีสุกอีใส ผ้ากรังอยู่ที่ตัว เพราะน้ำเหลืองพวกข้าพระพุทธเจ้าเอาน้ำชุบ ๆ ผ้าเหล่านั้นแล้วค่อย ๆ ดึงออกมา ครั้งนั้นพระผู้มีพระภาค ทรงทำธรรมิกถา ในเพราะเหตุเป็นเค้ามูลนั้น ในเพราะเหตุแรกเกิดนั้น แล้วรับสั่งกะภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรานุญาตแก่สังฆนิคม สำหรับภิกษุผู้เป็นฝีก็ดี พุพองก็ดี สิวก็ดี โรคฝีดาษ หรืออีสุกอีใสก็ดี มีกลิ่นตัวแรงก็ดี เรานุญาตโคมัย ดินเหนียว กากน้ำย้อม สำหรับภิกษุไม่อาพาธ ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรานุญาตครก สาก

พระพุทธชานุญาตเครื่องกรอง

[35] ก็โดยสมัยนั้นแล ภิกษุทั้งหลายที่อาพาธมีความต้องการด้วยยาผงที่กรองแล้ว จึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรานุญาตวัตถุเครื่องกรองยาผง ภิกษุอาพาธมีความต้องการด้วยยาผงที่ละเอียด พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรานุญาตผ้ากรองยา

พระพุทธชานุญาตเนื้อดิบและเลือดสด

[36] ก็โดยสมัยนั้นแล ภิกษุรูปหนึ่งอาพาธเพราะผีเข้า พระอาจารย์ พระอุปัชฌายะช่วยกันรักษาเธอ ก็ไม่สามารถแก้ไขให้หายโรคได้ เธอเดินไปที่เชิงแล่มหุ แล้วเกี่ยวกินเนื้อดิบ ต้มกินเลือดสด อาพาธเพราะผีเข้าของเธอนั้น หายดังปลิดทิ้ง ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้น แด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรานุญาตเนื้อดิบ เลือดสด ในเพราะอาพาธเกิดแต่ผีเข้า.

พระพุทธชานุญาตยาตา

[37] ก็โดยสมัยนั้นแล ภิกษุรูปหนึ่งอาพาธเป็นโรคนัยน์ตา ภิกษุทั้งหลายจึงเธอไปให้ถ้ำย อูจจาละบัง ปัสสาวะบัง พระผู้มีพระภาคเสด็จพระพุทธดำเนนตามเสนาสนะ ได้ทอดพระเนตรเห็นพวกภิกษุนั้นกำลังจูงภิกษุรูปนั้นไปให้ถ้ำย อูจจาละบัง ปัสสาวะบัง จึงเสด็จพระพุทธดำเนนเข้าไปทางภิกษุพวกนั้นแล้วได้ตรัสถามว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุรูปนี้อาพาธเป็นอะไร? ภิกษุทั้งหลายกราบทูลว่า ท่านรูปนี้อาพาธเป็นโรคนัยน์ตา พวกข้าพระพุทธเจ้าคอยจูงท่านรูปนี้ไปให้ถ้ำย อูจจาละบัง ปัสสาวะบัง พระพุทธเจ้าข้า ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคทรงทำธรรมิกถา ในเพราะเหตุเป็นเค้ามูลนั้น ในเพราะเหตุแรกเกิดนั้น แล้วรับสั่งกะภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรานุญาตยาตา คือ ยาตาที่ปรุงด้วยเครื่องปรุงหลายอย่าง ยาตาที่ทำด้วยเครื่องปรุงต่าง ๆ ยาตาที่เกิดในกระแสน้ำเป็นดิน หรดาลกลีบทอง เขม่าไฟ พวกภิกษุอาพาธมีความต้องการด้วยเครื่องยาที่จะบด

ผสมกับยาตา จึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลาย ว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรานุญาตไม้จันทร์ กฤษณา กะลัมพัก ใบเฉียง แห้วหมู สมัยต่อมา ภิกษุทั้งหลายเก็บยาตาชนิดผงไว้ในโอบ่าง ในขันบ้าง ผงหญ้าบ้าง ฝุ่นบ้าง ปลิวลง จึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรานุญาตกลักยาตา สมัยต่อมา พระฉัพพัคคีย์ใช้กลักยาตาชนิดต่าง ๆ คือ ชนิดที่ทำด้วยทองคำบ้าง ชนิดที่ทำด้วยเงินบ้าง คนทั้งหลายจึงเพ่งโทษ ตีเตียน โพนทะนาว่า เหมือนเหล่าคฤหัสถ์ผู้บริโศกคาม ภิกษุทั้งหลายจึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสห้ามแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุไม่พึงใช้กลักยาตาชนิดต่าง ๆ รูปใดใช้ ต้องอาบัติทุกกฏ ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรานุญาตกลักยาตาที่ทำด้วยกระดูก ทำด้วยงา ทำด้วยเขา ทำด้วยเปลือกสังข์ ทำด้วยไม้้อ ทำด้วยไม้ไผ่ ทำด้วยยาง ทำด้วยผลไม้ ทำด้วยโลหะ ทำด้วยเปลือกสังข์ สมัยต่อมา กลักยาตาไม่มีฝาปิด ผงหญ้าบ้าง ฝุ่นบ้าง ปลิวตกลง ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรานุญาตฝาปิด ฝาปิดยังตกได้ พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเรานุญาตให้ผูกค้าย แล้วพันกับกลักยาตา กลักยาตาแตก พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเรานุญาตให้ถักด้วยค้าย สมัยต่อมา ภิกษุทั้งหลาย ป้ายยาตาด้วยนิ้วมือ นัยน์ตาขำ จึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรานุญาตไม้ป้ายยาตา สมัยต่อมา พระฉัพพัคคีย์ใช้ไม้ป้ายยาตาชนิดต่าง ๆ คือ ที่ทำด้วยทองคำบ้าง ที่ทำด้วยเงินบ้าง คนทั้งหลายจึงเพ่งโทษ ตีเตียน โพนทะนาว่า เหมือนเหล่าคฤหัสถ์ผู้บริโศกคาม

ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสห้ามภิกษุทั้งหลาย ว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุไม่พึงใช้ไม้ป้ายยาตาชนิดต่าง ๆ รูปใดใช้ ต้องอาบัติทุกกฏ ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรานุญาตไม้ป้ายยาตาที่ทำด้วยกระดูก ทำด้วยงา ทำด้วยเขาทำด้วยเปลือกสังข์ สมัยต่อมา ไม้ป้ายยาตาดกกลงที่พื้นเปื้อน ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลาย เรานุญาตภาชนะสำหรับเก็บไม้ป้ายยาตา สมัยต่อมา ภิกษุทั้งหลาย บริหารกลักยาตาบ้าง ไม้ป้ายยาตาบ้าง ด้วยมือ จึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเรานุญาตตุงกลักยาตา หูตุงสำหรับ สะพายไม่มี ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรานุญาตเชือกผูกเป็นสายสะพาย

พระพุทธาอนุญาตน้ำมัน

[38] ก็โดยสมัยนั้นแล ท่านพระปิลินทวัจจะปวคศิระะ ภิกษุทั้งหลายจึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเรานุญาต

น้ำมันทาศีรษะ โรคปวดศีรษะยังไม่หาย ภิขุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิขุทั้งหลายว่า ดูกรภิขุทั้งหลาย เรานุญาตการนัตถ์น้ำมันที่นัตถ์ไหลออก ภิขุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิขุทั้งหลายว่า ดูกรภิขุทั้งหลาย เรานุญาตกลิ้งสำหรับนัตถ์ สมัยต่อมา พระฉัพพัคคีย์ใช้กลิ้งสำหรับนัตถ์ชนิดต่าง ๆ คือ ทำด้วยทองคำบ้าง ชนิดที่ทำด้วยเงินบ้าง คนทั้งหลายจึงเพ่งโทษ ตีเตียน โพนทะนาว่า เหมือนเหล่าฤหัสถ์ผู้บริโศกคาม ภิขุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสห้ามภิขุทั้งหลายว่า ดูกรภิขุทั้งหลาย ภิขุไม่พึงใช้กลิ้งสำหรับนัตถ์ชนิดต่าง ๆ รูปใดใช้ ต้องอาบัติทุกกฏ ดูกรภิขุทั้งหลาย เรานุญาตกลิ้งสำหรับนัตถ์ที่ทำด้วยกระดูก ... ทำด้วยเปลือกสังข์ ท่านพระปิลินทวัจฉะนัตถ์ไม่เท่ากัน ภิขุทั้งหลายจึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิขุทั้งหลายว่า ดูกรภิขุทั้งหลาย เรานุญาตกลิ้งสำหรับนัตถ์ประกอบด้วยหลอดคู้ โรคปวดศีรษะยังไม่หาย ภิขุทั้งหลายจึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาค ตรัสอนุญาตแก่ภิขุทั้งหลายว่า ดูกรภิขุทั้งหลาย เรานุญาตให้สุดควันภิขุทั้งหลายจุดเกลียวผ้าแล้วสุดควันนั้นนั่นแหละ คอแสบร้อน จึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิขุทั้งหลายว่า ดูกรภิขุทั้งหลาย เรานุญาตกลิ้งสุดควัน สมัยต่อมา ฉัพพัคคีย์ใช้กลิ้งสุดควันชนิดต่าง ๆ คือ ชนิดที่ทำด้วยทองคำบ้าง ชนิดที่ทำด้วยเงินบ้าง คนทั้งหลายจึงเพ่งโทษ ตีเตียน โพนทะนาว่า เหมือนเหล่าฤหัสถ์ผู้บริโศกคาม ภิขุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสห้ามภิขุทั้งหลายว่า ดูกรภิขุทั้งหลาย ภิขุไม่พึงใช้กลิ้งสุดควันชนิดต่าง ๆ รูปใดใช้ ต้องอาบัติทุกกฏ ดูกรภิขุทั้งหลาย เรานุญาตกลิ้งสุดควันที่ทำด้วยกระดูก ... ทำด้วยเปลือกสังข์ สมัยต่อมา กลิ้งสุดควัน ไม่มีฝาปิด ตัวสัตว์เข้าไปได้ ภิขุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาค ตรัสอนุญาตแก่ภิขุทั้งหลายว่า ดูกรภิขุทั้งหลาย เรานุญาตฝาปิด สมัยต่อมา ภิขุทั้งหลายบริหารกลิ้งสุดควันด้วยมือ จึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิขุทั้งหลายว่า ดูกรภิขุทั้งหลาย เรานุญาตถูงกลิ้งสุดควัน กลิ้งสุดควันเหล่านั้นอยู่ร่วมกันย่อมกระทบกันได้ ภิขุทั้งหลายจึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิขุทั้งหลายว่า ดูกรภิขุทั้งหลาย เรานุญาตถูงคู้ หูสำหรับสะพายไม่มี ภิขุทั้งหลายจึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิขุทั้งหลายว่า ดูกรภิขุทั้งหลาย เรานุญาตเชือกผูกเป็นสายสะพาย

พระปิลินทวัจฉเถระอาพาธเป็นโรคลม

[39] ก็โดยสมัยนั้นแล ท่านพระปิลินทวัจฉเถระอาพาธเป็นโรคลม พวกแพทย์ปริกษาดกลงกันอย่างนี้ว่า ต้องหุงน้ำมันถวายเป็น ภิขุทั้งหลายจึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาค

ตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตน้ำมันที่หุงในน้ำมันที่หุงนั้นแล แพทย์ต้องเจือน้ำเมาด้วย ภิกษุทั้งหลายจึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัส อนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตให้เจือน้ำเมาลงในน้ำมันที่หุง สมัยต่อมา พระฉัพพัคคีย์หุงน้ำมันเจือน้ำเมาลงไปเกินขนาด ค่อมน้ำมันนั้นแล้วเมาภิกษุทั้งหลายจึงกราบทูลเรื่อง นั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสห้ามภิกษุทั้งหลายว่าดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุไม่พึงค่อม น้ำมันที่เจือน้ำเมาลงไปเกินขนาด รูปใดค่อม พึงปรับอาบัติตามธรรม ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาต ให้ค่อมน้ำมันเจือน้ำเมา ชนิดที่เขาหุงไม่ปรากฏสี กลิ่น และรสของน้ำเมา สมัยต่อมา น้ำมันที่พวก ภิกษุหุงเจือน้ำเมาลงไปเกินขนาดมีมาก ครั้งนั้น ภิกษุทั้งหลาย

ได้มีความปริวิตกว่า จะพึงปฏิบัติในน้ำมันที่เจือน้ำเมาลงไปเกินขนาด อย่างไรหนอ ? แล้วกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุ ทั้งหลายเราอนุญาตให้ตั้งเอาไว้เป็นยาทา สมัยต่อมา ท่านพระปิลินทวัจจะหุงน้ำมันไว้มาก ภาชนะ สำหรับบรรจุน้ำมันไม่มี ภิกษุทั้งหลายจึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัส อนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่าดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตลักจั่น 3 ชนิด คือ ลักจั่นทำด้วยโลหะ 1 ลักจั่นทำด้วยไม้ 1 ลักจั่นด้วยผลไม้ 1 สมัยต่อมา ท่านพระปิลินทวัจจะอาพาธเป็น โรคลมตามอวัยวะ ภิกษุทั้งหลายจึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลาย ว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเราอนุญาตการเข้ากระโจม โรคลมยังไม่หาย ภิกษุทั้งหลายจึงกราบทูลเรื่องนั้น แด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาต การรมใบไม้ต่าง ๆ โรคลมยังไม่หาย พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตการรมใหญ่ โรคลมยังไม่หาย พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตน้ำที่ต้มเดือดด้วย ใบไม้ต่างชนิดโรคลมยังไม่หาย พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตอ่างน้ำ

อาพาธโรคลมเสียดยอกตามข้อ

[40] ก็โดยสมัยนั้นแล ท่านพระปิลินทวัจจะ อาพาธเป็นโรคลมเสียดยอกตามข้อ ภิกษุ ทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่าดูกร ภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตให้ระบายโลหิตออก โรคลมเสียดยอกตามข้อยังไม่หาย ภิกษุทั้งหลาย กราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุ ทั้งหลาย เราอนุญาตให้ระบายโลหิตออกแล้วกรอกด้วยเขา

อาพาธเท้าแตก

[41] ก็โดยสมัยนั้นแล เท้าของท่านปิลินทวัจจะแตก ภิกษุทั้งหลายจึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่ พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเราอนุญาตยาทาเท้า

โรคยังไม่หาย ภิภษุณวกะทั้งหลายจึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัส
อนุญาตแก่ภิภษุณทั้งหลายว่า ดูกรภิภษุณทั้งหลาย เราอนุญาตให้ปรุ้งน้ำมันทาเท้า

อาพาธเป็นโรคฝี

[42] ก็โดยสมัยนั้นแล ภิภษุณรูปหนึ่งอาพาธเป็นโรคฝี ภิภษุณทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่
พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิภษุณทั้งหลายว่า ดูกรภิภษุณทั้งหลาย เราอนุญาตการ
ผ่าตัด ภิภษุณนั้นต้องการน้ำฟาด ภิภษุณทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาค
ตรัสอนุญาตแก่ภิภษุณทั้งหลายว่า ดูกรภิภษุณทั้งหลาย เราอนุญาตน้ำฟาด ภิภษุณนั้นต้องการงาที่บดแล้ว
ภิภษุณทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิภษุณทั้งหลายว่า
ดูกรภิภษุณทั้งหลาย เราอนุญาตงาที่บดแล้ว ภิภษุณนั้นต้องการยาพอก ภิภษุณทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่
พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตภิภษุณทั้งหลายว่า ดูกรภิภษุณทั้งหลาย เราอนุญาตยาพอก
ภิภษุณนั้นต้องการผ้าพันแผล ภิภษุณทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัส
อนุญาตแก่ภิภษุณทั้งหลายว่า ดูกรภิภษุณทั้งหลาย เราอนุญาตผ้าพันแผล แผลคัน ภิภษุณทั้งหลายกราบทูล
เรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิภษุณทั้งหลายว่า ดูกรภิภษุณทั้งหลาย
เราอนุญาตให้ชะด้วยน้ำเป้งเมล็ดพธมผักกาดแผลขึ้นหรือเป็นฝี ภิภษุณทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้น
แด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิภษุณทั้งหลายว่า ดูกรภิภษุณทั้งหลาย เราอนุญาต
ให้รมควัน เนื่องอกขึ้นออกมา ภิภษุณทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาค
ตรัสอนุญาตแก่ภิภษุณทั้งหลายว่า ดูกรภิภษุณทั้งหลาย เราอนุญาตให้ตัดด้วยก้อนเกลือ แผลไม่งอก ภิภษุ
ณทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิภษุณทั้งหลายว่า ดูกร
ภิภษุณทั้งหลาย เราอนุญาตน้ำมันทาแผล น้ำมันไหลเอี่ยม ภิภษุณทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มี
พระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิภษุณทั้งหลายว่า ดูกรภิภษุณทั้งหลาย เราอนุญาตผ้าเก่า
สำหรับซับน้ำมันและการรักษาบาดแผลทุกชนิด

พระพุทธาณุญาตยามหาวิภษุ 4 อย่าง

[43] ก็โดยสมัยนั้นแล ภิภษุณรูปหนึ่งถูกงูกัด ภิภษุณทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค
พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตว่า ดูกรภิภษุณทั้งหลาย เราอนุญาตให้ใช้ยามหาวิภษุ 4 อย่าง คือ คุณ มุตร
เถ้า ดิน ต่อมา ภิภษุณทั้งหลายคิดสงสัยว่า ยามหาวิภษุไม่ต้องรับประเคนหรือต้องรับประเคน จึงกราบ
ทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิภษุณทั้งหลายว่า ดูกรภิภษุณทั้งหลาย
เราอนุญาตให้ภิภษุรับประเคน ในเมื่อมีกบปียการก เมื่อกบปียการกไม่มี ให้ภิภษุหยิบบริโภคนเองได้
สมัยต่อมา ภิภษุณรูปหนึ่งดื่มยาพิษเข้าไป ภิภษุณทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่ พระผู้มีพระภาค พระผู้มี
พระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิภษุณทั้งหลายว่า ดูกรภิภษุณทั้งหลาย เราอนุญาตให้ดื่มน้ำเจืออุตต่อมา ภิภษุ
ทั้งหลายคิดสงสัยว่า น้ำเจืออุตนั้น จะไม่ต้องรับประเคน หรือต้องรับประเคน จึงกราบทูลเรื่องนั้น

แต่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรานุญาต
 คุณที่ภิกษุหิบบไว้ตอนกำลังถ่าย นั้นแหละเป็นอันประเคนแล้ว ไม่ต้องรับประเคนอีก

ภิกษุอาพาธด้วยโรคต่าง ๆ

[44] ก็โดยสมัยนั้นแล ภิกษุรูปหนึ่งอาพาธถูกยาแฝด ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่
 พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรานุญาตให้
 ดื่มน้ำที่เขาละลายจากคินรอยไถซึ่งติดผาล สมัยต่อมา ภิกษุรูปหนึ่งอาพาธเป็นพรรตีก ภิกษุทั้งหลาย
 กราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุ
 ทั้งหลาย เรานุญาตให้ดื่มน้ำค้างามิส สมัยต่อมา ภิกษุรูปหนึ่งอาพาธเป็นโรคพอมเหลือง ภิกษุ
 ทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกร
 ภิกษุทั้งหลาย เรานุญาตให้ดื่มยาผลสมอดองน้ำมูตรโค สมัยต่อมา ภิกษุรูปหนึ่งอาพาธเป็นโรค
 ผิวหนัง ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุ
 ทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรานุญาตให้ทำการลูบไล้ด้วยของหอม สมัยต่อมา ภิกษุรูปหนึ่งมี
 กายกอปด้วยโทษมาก ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัส
 อนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรานุญาตให้ดื่มยาประจุถ่าย ภิกษุนั้นมีความต้องการ
 น้ำข้าวใส ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุ
 ทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรานุญาตน้ำข้าวใส มีความต้องการด้วยน้ำถั่วเขียวต้มที่ไม่ข้น ภิกษุ
 ทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกร
 ภิกษุทั้งหลาย เรานุญาตน้ำถั่วเขียวต้มที่ไม่ข้น มีความต้องการด้วยน้ำถั่วเขียวต้มที่ข้นนิดหน่อย
 ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า
 ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรานุญาตน้ำถั่วเขียวต้มที่ข้นนิดหน่อย มีความต้องการด้วยน้ำเนื้อต้ม ภิกษุ
 ทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกร
 ภิกษุทั้งหลาย เรานุญาตน้ำเนื้อต้ม

มณฑปทาสีสูตร

ในมณฑปทาสีสูตร พระผู้มีพระภาค ได้ตรัสกะอุคคเทพบุตรด้วยพระคาถาความว่า ผู้ให้
 ของที่พอใจ ย่อมได้ของที่พอใจ ผู้ให้ของที่เลิศ ย่อมได้ของที่เลิศ ผู้ให้ของที่ดี ย่อมได้ของที่ดี และ
 ผู้ให้ของที่ประเสริฐ ย่อมเข้าถึงสถานที่ประเสริฐ นรชนใดให้ของที่เลิศ ให้ของที่ดี และให้ของที่
 ประเสริฐ นรชนนั้นจะบังเกิด ณ ที่ใด ๆ ย่อมมีอายุยืน มียศ ดังนี้ฯ (อ.จ.ปญจก. 22/44)

พระพุทธเจ้าตรัสความสำคัญของการแบ่งปัน “ที่พึงของสัตว์ทั้งปวงยิ่งไปกว่าทานไม่มี”

(จ.ช. 28/1, 073)

ใน ที.ปา.11/51-54 พระพุทธเจ้าตรัส ถึงธรรมคำ มีวิบากคำ ธรรมชาวม มีวิบากชาวม

[51] ข้าพเจ้าได้สดับมาอย่างนี้ สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระวิหารบุพพาราม เป็นปราสาทของนางวิสาขาภิคารมารดา เขตพระนครสาวัตถี ก็โดยสมัยนั้นแล วาเสฏฐสามเณรกับ ภรรทวาชสามเณร เมื่อจำนงความเป็นภิกษุอยู่ อยู่อบรมในสำนักภิกษุทั้งหลาย เย็นวันหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเสด็จออกจากที่หลีกเร้น เสด็จลงจากปราสาทแล้วทรงจงกรมอยู่ ณ ที่แจ้งในร่มเงาปราสาท วาเสฏฐสามเณรได้เห็นพระผู้มีพระภาคเสด็จออกจากที่หลีกเร้น เสด็จลงจากปราสาทกำลังเสด็จ จงกรม อยู่ในที่แจ้ง ในร่มเงาปราสาทในเวลาเย็น ครั้นแล้วจึงเรียกภรรทวาชสามเณรมาพูดว่า ดูกร ภรรทวาชผู้มีอายุ นี้พระผู้มีพระภาคเสด็จออกจากที่หลีกเร้นในเวลาเย็น เสด็จลงจากปราสาททรง จงกรมอยู่ ณ ที่แจ้งในร่มเงาปราสาท เรามาไปกันเถิด พวกเราเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ บางทีเราจะได้ฟังธรรมมีกถา เฉพาะพระพักตร์ของพระองค์บ้างเป็นแม่นมั่น ส่วนภรรทวาชสามเณร รับคำของวาเสฏฐสามเณรแล้ว ทันใดนั้น วาเสฏฐสามเณรกับภรรทวาชสามเณร พวกเราเข้าไปเฝ้า พระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ครั้นแล้วถวายบังคมพระผู้มีพระภาคแล้ว ชวนกันเดินตามเสด็จ พระองค์ผู้กำลังเสด็จจงกรมอยู่ ครั้งนั้นแล พระผู้มีพระภาคตรัสเรียกวาเสฏฐสามเณรมาแล้วตรัสว่า ดูกรวาเสฏฐะและภรรทวาชะ เธอทั้งสอง มีชาติเป็นพราหมณ์ มีตระกูลเป็นพราหมณ์ ออกบวชจาก ตระกูลพราหมณ์ ดูกรวาเสฏฐะและภรรทวาชะพวกพราหมณ์ไม่ดำ่ว่าเธอทั้งสองบ้างดอกหรือฯ

สามเณรทั้งสองนั้นจึงกราบทูลว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ พวกพราหมณ์พากันดำ่ว่าข้า พระองค์ทั้ง 2 ด้วยคำเหยียดหยามอย่างสมใจ อย่างเต็มที่ ไม่มีลดหย่อนเลย พระผู้มีพระภาคจึงตรัส ถามต่อไปว่า ก็พวกพราหมณ์พากันดำ่ว่าเธอทั้งสองด้วยถ้อยคำอันเหยียดหยามอย่างสมใจ อย่างเต็มที่ ไม่มีลดหย่อนอย่างไรเล่า สามเณรทั้งสองกราบทูลว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ พวก พราหมณ์พากันว่าอย่างนี้ว่า พราหมณ์พวกเดียวเป็นวรรณะที่ประเสริฐที่สุด วรรณะอื่นเลวทราม พราหมณ์พวกเดียวเป็นวรรณะขาว พวกอื่นเป็นวรรณะดำ พราหมณ์พวกเดียว

บริสุทธิ์ พวกอื่นนอกจากพราหมณ์หาบริสุทธิ์ไม่ พวกพราหมณ์เป็นบุตรเกิดจากอูระ เกิดจากปากของพรหม มีกำเนิดมาจากพรหม พรหมเนรมิตขึ้น เป็นทายาทของพรหม เจ้าทั้งสองคน มาละวรรณะที่ประเสริฐที่สุดเสียแล้ว ไปเข้าริตวรรณะที่เลวทราม คือ พวกสมณะที่มีศรัทธา โสณ เป็นพวกคฤหบดี เป็นพวกคำ เป็นพวกเกิดจากเท้าของพรหม เจ้าทั้งสองคนมาละพวกที่ประเสริฐ ที่สุดใดเสียไป เข้าริตวรรณะเลวทราม คือพวกสมณะที่มีศรัทธา โสณ เป็นพวกคฤหบดีเป็นพวกคำ เป็นพวกเกิดจากเท้าของพรหม ข้อนั้นไม่ดี ไม่สมควรเลย ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ พวกพราหมณ์พา กันดำ่ว่าข้าพระองค์ทั้งสองด้วยถ้อยคำที่เหยียดหยาม อย่างสมใจอย่างเต็มที่ ไม่มีลดหย่อนเลยอย่างนี้ แล พระองค์จึงตรัสว่า ดูกรวาเสฏฐะและภรรทวาชะ พวกพราหมณ์ระลึกถึงเรื่องเก่าของพวกเขา ไม่ได้ จึงพากันพูดอย่างนี้ พราหมณ์พวกเดียวเป็นวรรณะที่ประเสริฐที่สุด วรรณะอื่นเลวทราม

พราหมณ์พวกเดียวเป็นวรรณะขาว พวกอื่นเป็นวรรณะดำ พราหมณ์พวกเดียวบริสุทธิ์ พวกอื่นนอกจากพราหมณ์หาบริสุทธิ์ไม่ พวกพราหมณ์เป็นบุตรเกิดจากอูระ เกิดจากปากของพรหม มีกำเนิดมาจากพรหม พรหมเนรมิตขึ้น เป็นทายาทของพรหม ดังนี้ ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ก็ตามที่ปรากฏอยู่แล คือ นางพราหมณ์ทั้งหลายของพวกพราหมณ์ มีระดูบ้าง มีครรภ์บ้าง คลอดอยู่บ้าง ให้ลูกกินนมอยู่บ้าง อันที่จริง พวกพราหมณ์เหล่านั้นก็ล้วนแต่เกิดจากช่องคลอดของนางพราหมณ์ทั้งนั้น พวกนั้นอวดอ้างอย่างนี้ว่า พราหมณ์พวกเดียวเป็นวรรณะที่ประเสริฐที่สุด วรรณะอื่นเลวทราม พราหมณ์พวกเดียวเป็นวรรณะขาว พวกอื่นเป็นวรรณะดำ พราหมณ์พวกเดียวบริสุทธิ์ พวกอื่นนอกจากพราหมณ์หาบริสุทธิ์ไม่ พวกพราหมณ์เป็นบุตรเกิดจากอูระ เกิดจากปากของพรหม มีกำเนิดมาจากพรหม พรหมเนรมิตขึ้นเป็นทายาทของพรหม เขาเหล่านั้นกล่าวดูพรหม และพูดเท็จ ก็จะประสบแต่บาปเป็นอันมากฯ

[52] ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ วรรณะเหล่านี้ มีอยู่สี่คือ กษัตริย์ พราหมณ์ แพศย์ สูทร กัษัตริย์บางพระองค์ในโลกนี้ มีปรกติฆ่าสัตว์ มีปรกติกัณฑ์ มีปรกติประพฤตินอกใจในกามทั้งหลาย มีปรกติพูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ พูดเพื่อเจ้อ ละโมบมาก คิดปองร้ายผู้อื่น มีความเห็นผิด ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ด้วยประการดังที่กล่าวมานี้แล ธรรมเหล่าใดเป็นอกุศล นับว่าเป็นอกุศล เป็นธรรมมีโทษนับว่าเป็นธรรมมีโทษ เป็นธรรมไม่ควรเสพนับว่าเป็นธรรมไม่ควรเสพ ไม่ควรเป็นอริยธรรมนับว่าไม่ควรเป็นอริยธรรม เป็นธรรมดำ มีวิบากดำ วิญญูชนดิเตยน อกุศลธรรมเหล่านั้น มีปรากฏอยู่แม้ในกษัตริย์บางพระองค์ในโลกนี้ ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ แม้พราหมณ์บางคนในโลกนี้ ฯลฯ แม้แพศย์บางคนในโลกนี้ ฯลฯ

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ แม้สูทรบางคนในโลกนี้ มีปรกติฆ่าสัตว์ มีปรกติกัณฑ์ มีปรกติประพฤตินอกใจในกามทั้งหลาย มีปรกติพูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ พูดเพื่อเจ้อ ละโมบมาก คิดปองร้ายผู้อื่น มีความเห็นผิด ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ด้วยประการดังที่กล่าวมานี้แล ธรรมเหล่าใดเป็นอกุศลนับว่าเป็นอกุศล เป็นธรรมมีโทษนับว่าเป็นธรรมมีโทษ เป็นธรรมไม่ควรเสพนับว่าเป็นธรรมไม่ควรเสพ ไม่ควรเป็นอริยธรรมนับว่าไม่ควรเป็นอริยธรรม เป็นธรรมดำ มีวิบากดำ วิญญูชนดิเตยน ธรรมเหล่านั้นมีปรากฏอยู่แม้ในสูทรบางคนในโลกนี้ฯ

[53] ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ฝ่ายกษัตริย์บางพระองค์ในโลกนี้ เป็นผู้เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ เป็นผู้เว้นขาดจากการลักทรัพย์ เป็นผู้เว้นขาดจากการประพฤตินอกใจในกาม เป็นผู้เว้นขาดจากการพูดเท็จ เป็นผู้เว้นขาดจากการพูดส่อเสียด เป็นผู้เว้นขาดจากการพูดคำหยาบ เป็นผู้เว้นขาดจากการพูดเพื่อเจ้อ ไม่ละโมบมาก ไม่คิดปองร้ายผู้อื่น มีความเห็นชอบ ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ด้วยประการดังที่กล่าวมานี้แล ธรรมเหล่าใดเป็นกุศลนับว่าเป็นกุศลเป็นธรรม ไม่มีโทษนับว่าเป็นธรรมไม่มีโทษ เป็นธรรมที่ควรเสพนับว่าเป็นธรรมที่ควรเสพ ควรเป็นอริยธรรมควรนับว่าเป็น

อริยธรรม เป็นธรรมขามมีวิบากขาว วิญญูชนสรรเสริญธรรมเหล่านั้นมีปรากฏอยู่แม้ในกษัตริย์บางพระองค์ในโลกนี้ ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ แม้พราหมณ์บางคนในโลกนี้ ฯลฯ แม้แพศย์บางคนในโลกนี้ ฯลฯ แม้ศูทรบางคนในโลกนี้ เป็นผู้เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ ฯลฯ ไม่ละโมภมาก ไม่คิดปองร้ายผู้อื่น มีความเห็นชอบ ด้วยประการดังที่กล่าวมานี้แล ธรรมเหล่าใดที่เป็นกุศลนับว่าเป็นกุศล เป็นธรรมไม่มีโทษนับว่าเป็นธรรมไม่มีโทษ เป็นธรรมที่ควรเสพนับว่าเป็นธรรมที่ควรเสพ ควรเป็นอริยธรรม นับว่าควรเป็นอริยธรรม เป็นธรรมขาว มีวิบากขาว วิญญูชนสรรเสริญธรรมเหล่านั้น มีปรากฏอยู่แม้ในศูทรบางคนในโลกนี้ ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ก็เมื่อวาระทั้งสี่เหล่านี้แล รวมเป็นบุคคลสองจำพวกคือพวกที่ตั้งอยู่ในธรรมดำ วิญญูชนติเตียนจำพวกหนึ่ง พวกที่ตั้งอยู่ในธรรมขาว วิญญูชนสรรเสริญจำพวกหนึ่ง เช่นนี้ โฉนพวกพราหมณ์จึงพากันอวดอ้างอยู่อย่างนี้ว่า พราหมณ์พวกเดียวเป็นวาระที่ประเสริฐที่สุด วาระอื่นเลวทราม พวกพราหมณ์เป็นวาระขาว พวกอื่นเป็นวาระดำ พราหมณ์พวกเดียวบริสุทธิ์ พวกอื่นนอกจากพราหมณ์หาบริสุทธิ์ไม่ พราหมณ์พวกเดียวเป็นบุตรเกิดจากอูระ เกิดจากปากของพรหม มีกำเนิดมาจากพรหม พรหมนมรมิตขึ้นเป็นทายาทของพรหม ดังนี้เล่า ท่านผู้รู้ทั้งหลายย่อมไม่รับรองถ้อยคำของพวกเขา ข้อนั้นเพราะเหตุใด ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ เพราะว่า บรรดา วาระทั้งสี่เหล่านี้ ผู้ใดเป็นภิกษุสิ้นกิเลสและอาสวะแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว มีกิจที่ควรทำ ทำเสร็จแล้ว ได้วางภาระเสียแล้ว ลุถึงประโยชน์ของตนแล้ว สิ้นเครื่องเกาะเกี่ยวในภพแล้ว หลุดพ้นไปแล้วเพราะรู้โดยชอบผู้นั้นปรากฏว่าเป็นผู้เลิศกว่าคนทั้งหลายโดยชอบธรรมแท้ มิได้ปรากฏโดยไม่ชอบธรรมเลย ด้วยว่าธรรมเป็นของประเสริฐที่สุดในหมู่ชน ทั้งในเวลาทีเห็นอยู่ ทั้งในเวลาภายหลัง ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ โดยบรรยายนี้แล เธอทั้งสองพึงทราบเถิดว่า ธรรมเท่านั้นเป็นของประเสริฐที่สุดในหมู่ชนทั้งในเวลาทีเห็นอยู่ทั้งในเวลาภายหลัง

[54] ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ พระเจ้าปัสเสนทิโกศล ทรงทราบ แน่ชัดว่าพระสมณโคดมผู้ยอดเยี่ยมได้ทรงผนวชจากสากยตระกูล ดังนี้ ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ก็พวกสากยตระกูลยังต้องเป็นผู้โดยเสด็จพระเจ้าปัสเสนทิโกศลอยู่ ทุก ๆ ขณะและพวกเจ้าสากยจะต้องทำการนอบน้อม กราบไหว้ ต้อนรับ อัญชลีกรรม สามิจิกรรมในพระเจ้าปัสเสนทิโกศลอยู่ ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ด้วยประการดังที่กล่าวมานี้แล พวกเจ้าสากยจะต้องกระทำการนอบน้อม กราบไหว้ ต้อนรับ อัญชลีกรรม สามิจิกรรมอันใดอยู่ในพระเจ้าปัสเสนทิโกศล แต่ถึงกระนั้น กิริยาที่นอบน้อม กราบไหว้ ต้อนรับ อัญชลีกรรม และสามิจิกรรมอันนั้น พระเจ้าปัสเสนทิโกศลก็ยังทรงกระทำอยู่ในตลาคต ด้วยทรงถือว่า พระสมณโคดมเป็นผู้มีพระชาติสูง เรามีชาติต่ำกว่า พระสมณโคดมเป็นผู้มีพระกำลัง เรามีกำลังน้อยกว่า พระสมณโคดมเป็นผู้มีคุณนำเลื่อมใส เรามีคุณนำเลื่อมใสน้อยกว่า พระสมณโคดมเป็นผู้สูงศักดิ์ เราเป็นผู้ต่ำศักดิ์กว่า ดังนี้ แต่ที่แท้ พระเจ้าปัสเสนทิโกศลทรงสักการะ

เคารพ นับถือ บูชา ไหว้ ต้อนรับ อัญชสิทธิ์กรม สามิจิกรรม ในตถาคตอยู่ด้วยอาการอย่างนี้ คุณรวาสถุญจะและภราทวาชะ โดยปริยายนี้แล เธอทั้งสองพึงทราบเถิดว่า ธรรมเท่านั้นเป็นของประเสริฐที่สุดในหมู่ชน ทั้งในเวลาที่จะเห็นอยู่ ทั้งในเวลาภายหลัง”

“โลกพร่องอยู่เป็นนิคัย ไม่รู้จักอ้อม เป็นทาสแห่งคณหา ...” (ม.ม.13/450)

มหาปเทศ 4 คือ หลักการใหญ่ที่ใช้อ้างอิงตรวจสอบแล้วตัดสิน

สิ่งใดไม่ห้ามว่า ไม่ควร แต่สิ่งนั้นเข้ากับสิ่งไม่ควร ชัดกับสิ่งควร สิ่งนั้นจึงไม่ควร

สิ่งใดไม่ห้ามว่า ไม่ควร แต่สิ่งนั้นเข้ากับสิ่งควร ชัดกับสิ่งไม่ควร สิ่งนั้นจึงควร

สิ่งใดไม่อนุญาตว่า ควร แต่สิ่งนั้นเข้ากับสิ่งไม่ควร ชัดกับสิ่งควร สิ่งนั้นจึงไม่ควร

สิ่งใดไม่อนุญาตว่า ควร แต่สิ่งนั้นเข้ากับสิ่งควร ชัดกับสิ่งไม่ควร สิ่งนั้นจึงควร

(วิ.ม.5/92)

ปัจจัยเกิดสัมมาทิฐิ 2

ปัจจัย 2 อย่างที่ทำให้สัมมาทิฐิเกิดขึ้น

1) ปรัตติโฆสะ (การตั้งใจรับฟังผู้อื่น)

2) โยนิโสมนสิการ (การทำในใจโดยแยกพิจารณาไปถึงที่เกิด) (ม.นุ.12/497)

พระพุทธเจ้าได้ตรัสข้อปฏิบัติและสภาพแห่งความเป็นพุทธะ คือ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม ว่า “คุณกริยาทั้งหลาย ตถาคตเคยเป็นมนุษย์ในชาติก่อน ภพก่อน กำเนิดก่อน เป็นผู้เข้าหาสมณะหรือพราหมณ์แล้วซักถามว่า ข้าแต่ท่านผู้เจริญกรรมส่วนกุศลเป็นอย่างไร กรรมส่วนอกุศลเป็นอย่างไร กรรมส่วนที่มีโทษเป็นอย่างไร กรรมส่วนที่ไม่มีโทษเป็นอย่างไร กรรมที่ควรเสพเป็นอย่างไร กรรมที่ไม่ควรเสพเป็นอย่างไร กรรมอะไรข้าพเจ้าทำอยู่พึงเป็น ไปเพื่อไม่เป็นประโยชน์เพื่อทุกข์ตลอดกาลนาน อนึ่ง กรรมอะไรข้าพเจ้าทำอยู่พึงเป็น ไปเพื่อเป็นประโยชน์เพื่อสุขตลอดกาลนาน ตถาคตยอมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ เบื้องหน้าแต่ตายเพราะกายแตก เพราะกรรมนั้น อันตนทำ สังสม พอกพูน ไพบูลย์ ฯลฯ ครั้นจุติ จากสวรรค์นั้นแล้ว มาสู่ความเป็นอย่างนี้ ย่อมได้เฉพาะซึ่งมหาปฐิสถลักษณะนี้ คือ มีพระฉวิสุขุมละเอียด เพราะพระฉวิสุขุมและละเอียด ฐิติละอองมิตติพระกายได้ พระมหาบุรุษสมบุรณ์ด้วยลักษณะนั้น ถ้าอยู่ครองเรือนจะได้เป็นพระเจ้าจักรพรรดิ เมื่อเป็นพระราชาจะได้อะไร เมื่อเป็นพระราชาจะได้รับผลข้อนี้ คือ มีปัญญามาก ไม่มีบรรดากาม โภคิชนผู้ใดผู้หนึ่งมีปัญญาเสมอ หรือมีปัญญาประเสริฐกว่าพระองค์ ถ้าพระมหาบุรุษนั้นออกจากเรือนผนวชเป็นบรรพชิต จะได้เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า มีหลังคาคือกิเลสอันเปิดแล้วในโลก เมื่อเป็นพระพุทธเจ้าจะได้อะไร เมื่อเป็นพระพุทธเจ้าจะได้รับผลข้อนี้ คือ มีพระปริชามาก มีพระปริชากว้างขวาง มีพระปริชาร่าเริง มีพระปริชาว่องไว มีพระปริชาเฉียบแหลม

มีพระปรีชาทำลายกิเลส ไม่มีบรรดาสรรพสัตว์ผู้ใดผู้หนึ่งมีปัญหาเสมอ หรือมีปัญหาประเสริฐกว่าพระองค์...” (ที.ปา.11/146)

พระพุทธเจ้าได้ตรัสคุณสมบัติของสมณะ ภิกษุ มุนี ว่า “... บุคคลไม่เชื่อว่าเป็นสมณะเพราะศรัทธา โสณ บุคคลผู้ไม่มีวัตร พุดเลาะแหละ มากด้วยความอิจฉาและความโลภจักเป็นสมณะอย่างไรได้ ส่วนผู้ใดสงบบาป (กิเลสเหตุแห่งทุกข์) น้อยใหญ่ได้โดยประการทั้งปวง ผู้นั้นเรากล่าวว่าเป็นสมณะเพราะสงบบาปได้แล้ว บุคคลไม่เชื่อว่าเป็นภิกษุด้วยเหตุเพียงที่ขอคนอื่น บุคคลสมาทานธรรมอันเป็นพิษ ไม่เชื่อว่าเป็นภิกษุด้วยเหตุนั้น ผู้ใดในโลกนี้ปล่อยบุญและบาปแล้ว (ผู้สามารถทำลายบาปคือกิเลสเหตุแห่งทุกข์ในตนจนหมดเกลี้ยงแล้ว โดยใช้บุญคือธรรมะที่ใช้ทำลายกิเลส เมื่อทำลายกิเลสได้แล้วจึงไม่ต้องใช้บุญทำลายบาปอีกต่อไป จึงเป็นผู้ปล่อยบุญและบาปแล้ว ชีวิตที่เหลือของท่านจึงไม่ทำบาป (กิเลส) ทั้งปวง แต่ทำกุศล (ความดีงามช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น) ทำให้คนในโลกได้ประโยชน์ ให้ถึงพร้อมซึ่งสิ่งสมเป็นวิบากดีให้ท่านได้อาศัยตราบปริณิพพานจิตใจท่านจึงบริสุทธิ์ผ่องใส) ประพฤติพรหมจรรย์ธรรมทั้งปวงแล้ว เทียวไปในโลก ผู้นั้นแลเราเรียกว่าเป็นภิกษุ บุคคลไม่เชื่อว่าเป็นมุนีเพราะความนิ่ง บุคคลผู้หลงลืมไม่รู้แจ้ง ไม่เชื่อว่าเป็นมุนีส่วนผู้ใดเป็นบัณฑิตถือธรรมอันประเสริฐเป็นคุณบุคคลปกครองตราขัง เว้นบาปทั้งหลายผู้นั้นเชื่อว่าเป็นมุนี เพราะเหตุนี้ผู้นั้นชื่อว่ามุนี ผู้ใดรู้จักโลกทั้งสอง (โลกโลกียะและโลกโลกุตระ) ผู้นั้นเราเรียกว่าเป็นมุนีเพราะเหตุนี้ บุคคลไม่เชื่อว่าเป็นอริยะเพราะเหตุที่เบียดเบียนสัตว์ทั้งปวง บุคคลที่เราเรียกว่าเป็นอริยะ เพราะไม่เบียดเบียนสัตว์ทั้งปวง ...” (ขุ.ขุ.25/29)

พระพุทธเจ้าตรัสถึงญาณที่ 5 ของพระโสดาบัน ว่า “... คุณภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง อริยสาวกย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิวฐิ (ความรู้ความเห็นความเข้าใจ) ประกอบด้วยธรรมดาเช่นใด ถึงเราก็ประกอบด้วยธรรมดาเช่นนั้น คุณภิกษุทั้งหลาย ก็บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิวฐิ ประกอบด้วยธรรมดาอย่างไร คุณภิกษุทั้งหลาย ธรรมดานี้ของบุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิวฐิ คือ อริยสาวกถึงความขวนขวายในกิจใหญ่น้อยที่ควรทำอย่างไรของเพื่อนสหพรหมจารี โดยแท้ ถึงอย่างนั้น ความเพ่งเล็งกล้าในอธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา ของอริยสาวกนั้นก็มิอยู่ เปรียบเหมือนแม่โคลูกอ่อน ย่อมเล็มหญ้ากินด้วยช้ำเลื่องลูกด้วยฉะนั้น อริยสาวกนั้นย่อมรู้ชัดอยู่อย่างนี้ว่า บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิวฐิ ประกอบด้วยธรรมดาเช่นใด ถึงเราก็ประกอบด้วยธรรมดาเช่นนั้น ญาณที่ 5 เป็นอริยะ เป็นโลกุตระไม่ทั่วไปกับพวกปุถุชน อันอริยสาวกนั้นบรรลุแล้ว ...” (ม.มู.12/547)

พระพุทธเจ้าตรัสถึงประโยชน์ตน ว่า “ผู้ใดเป็นภิกษุสิ้นกิเลสและอาสวะแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว มีกิจที่ควรทำ ทำเสร็จแล้ว ได้วางภาระเสียแล้ว ลุถึงประโยชน์ของตนแล้ว

สิ้นเครื่องเกาะเกี่ยวในภพแล้ว หลุดพ้นไปแล้วเพราะรู้โดยชอบ ผู้นั้นปรากฏว่าเป็นผู้เลิศกว่าคนทั้งหลายโดยชอบธรรมแท้” (ที.ปา.11/53)

พระพุทธเจ้าตรัสถึงอริศีลสิกขา อริจิตสิกขา อริปัญญาสิกขา ว่า “คูกรภิกษุทั้งหลาย ภพ 3 นี้ควรละ ควรศึกษาในไตรสิกขา ภพ 3 เป็นไฉน คือ กามภพ รูปภพ อรูปภพ ภพ 3 นี้ ควรละ ไตรสิกขาเป็นไฉน คือ อริศีลสิกขา อริจิตสิกขา อริปัญญาสิกขา ควรศึกษาในไตรสิกขานี้ คูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อใดแล ภพ 3 นี้ เป็นสภาพอันภิกษุละได้แล้ว และเธอเป็นผู้มีสิกขาอัน ได้ศึกษาแล้วในไตรสิกขานี้ เมื่อนั้นภิกษุนี้เรากล่าวว่า ได้ตัดต้นหาขาดแล้ว คลายสังโยชน์ได้แล้ว ได้ทำที่สุดทุกข์ เพราะละมานะได้โดยชอบฯ” (อง.สตตค.22/376)

พระพุทธเจ้าตรัสถึงต้นเหตุของทุกข์ว่า “กามสุขขัลลิกะ (การเสพสุขขลวง ในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ลาก ยศ สรรเสริญ ที่เป็นภัย) และอัตตคิลมละ (การประกอบความลำบากแก่ตนด้วยความยึดมั่นถือมั่น) เป็นต้นเหตุแห่งทุกข์” (ส.ม.19/1664)

พระพุทธเจ้าตรัสถึงความเพียรที่พอเหมาะว่า “คูกร โสณะ เหมือนกันนั้นแล ความเพียรที่ปรารภเกินไปนัก ย่อมเป็นไปเพื่อความฟุ้งซ่าน ความเพียรที่ย่อหย่อนนัก ก็เป็นไปเพื่อเกียจคร้าน เพราะเหตุนี้แล เธอจงตั้งความเพียรแต่พอเหมาะ จงทราบข้อที่อินทรีย์ (กำลังจิต) ทั้งหลายเสมอกัน (ไม่ถึงไม่หย่อนเกินไป) และจงถือนิมิต (เครื่องหมาย หรือการกำหนดหมาย) ในความสม่ำเสมอ” (วิ.ม.5/2)

พระพุทธเจ้าตรัสถึงการตั้งตนอยู่บนความลำบากว่า “ตั้งตนอยู่บนความลำบาก กุศลธรรมเจริญยิ่ง ตั้งตนอยู่บนความสบาย อกุศลธรรมเจริญยิ่ง” (ม.อุ.14/15)

พระพุทธเจ้าตรัสถึงเทคนิคการทำลายกิเลสที่แน่นอนว่า “ปราศไม่ที่ชุ่มด้วยยางออกจากน้ำก่อนแล้วค่อยเผาทำลาย” (ม.อุ.14/312)

พระพุทธเจ้าตรัสถึงการพิจารณาเพื่อดับทุกข์ “พิจารณาความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความไม่มีตัวตนของกิเลส ย่อมหลุดพ้นจากทุกข์” (ส.ข.17/84-86)

พระพุทธเจ้าตรัสถึงสิ่งควรละและสิ่งควรเข้าถึงว่า “... เมื่อใดพึงรู้ด้วยตนเอง ว่าธรรมเหล่าใดนั้นเป็นอกุศล เป็นกุศล มีโทษ ไม่มีโทษ เป็นต้นแล้ว จึงควรละหรือเข้าถึงธรรมตามนั้น” (อง.เอกก.20/505)

พระพุทธเจ้าตรัสถึงสิ่งควรละและสิ่งควรเข้าถึงว่า “บัณฑิตย่อมเว้นสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ถึงเอาแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์” (อง.จตุกก.21/42)

พระพุทธเจ้าตรัสถึงวิธีหลุดพ้นจากอาสวะ (กิเลส) ว่า “คูกรภิกษุทั้งหลาย ... พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ... ทรงประกาศโทษของสังขารที่ดำช้าเศร้าหมอง (โทษของการปรุงแต่งหรือสร้างกิเลสความ โลก โกรธ หลง สุขขลวงอันเป็นเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวงตามหลักปฏิจจสมุป

บาทด้านเกิดทุกข์ทั้งปวง) และอนิสงส์ (ประโยชน์) ในพระนิพพาน (ประโยชน์ของการไม่มีกิเลส ความโลภ โกรธ หลงสุขลวง ตามหลักปฏิจสมุปบาท ด้านการดับทุกข์ที่ต้นเหตุ ทุกข์ทั้งปวงก็จะดับ) จิตของภิกษุเหล่านั้น ผู้อันพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ... ทรงให้เห็นแจ้ง ให้สมาทาน ให้อาภาหยา ให้รื่นเริงด้วยธรรมมีกถา ไม่นานนัก ก็หลุดพ้นจากอาสวะ เพราะไม่ยึดมั่นฯ” (ที.ม.10/49)

พระพุทธเจ้าตรัสถึงการต่อสู้กับมารว่า

“[458] ข้าพเจ้าได้สดับมาแล้วอย่างนี้ สมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระวิหารเชตวันอารามของท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐีเขตพระนครสาวัตถีฯ

[459] ครั้งนั้นแล มารผู้มีบาป ได้เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ครั้นแล้วได้กล่าวกะ พระผู้มีพระภาคด้วยคาถาว่า บ่วงใดมีใจไปได้ในอากาศกำลังเที่ยวไป ข้าพระองค์จักคล้องพระองค์ไว้ด้วยบ่วงนั้น สมณะท่านไม่พ้นเราฯ

[460] พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า เราหมดความพอใจ ในรูป เสียง กลิ่น รส โสภณูปพะ อันเป็นของรื่นรมย์ใจแล้ว แน่มาร เรากำจัดท่านได้แล้วฯ ลำดับนั้น มารผู้มีบาป เป็นทุกข์ เสียใจว่า พระผู้มีพระภาคทรงรู้จักเรา พระสุคตทรงรู้จักเรา ดังนี้ จึงได้หายไปในที่นั้นนั่นเองฯ” (ส.ส.15/458-460)

พระพุทธเจ้าตรัสถึงความลึกซึ้งแห่งธรรมว่า “... ธรรมที่เราบรรลุแล้วนี้ เป็นธรรมลึกซึ้ง เห็นได้ยาก รู้ตามได้ยาก สงบประณีต จะคาดคะเนเอาไม่ได้ ละเอียดยุติได้เฉพาะบัณฑิตส่วนหมู่นักวันนี้ มีอาลัย (ความห่วงหาอาลัยอาวรณ์ในสุขลวง) เป็นที่ยินดี ยินดีแล้วในอาลัย เบิกบานแล้วในอาลัย ก็อันหมู่นักวันนี้มีอาลัยเป็นที่ยินดี ยินดีแล้วในอาลัย เบิกบานแล้วในอาลัย ยากที่จะเห็นได้ซึ่งฐานะนี้ คือ ปัจจัยแห่งสภาวะธรรมอันเป็นที่อาศัยกันเกิดขึ้น (ปฏิจสมุปบาท) ยากที่จะเห็นได้ซึ่งฐานะแม้นี้ คือ พระนิพพาน ซึ่งเป็นที่ระงับแห่งสังขารทั้งปวง (การปรุงแต่งหรือสร้างสุขลวงอันเป็นเหตุแห่งทุกข์จริง) เป็นที่สลัดอุปธิ (กิเลส) ทั้งปวง เป็นที่สิ้นไปแห่งค้นหา คลายความกำหนัดดับทุกข์” (ที.ม.10/44)

พระพุทธเจ้าตรัส ใน “มหาขันธกะ” ถึง “โพธิกถาปฏิจสมุปบาททมนสิการ”

[1] โดยสมัยนั้นพระผู้มีพระภาคพุทธเจ้าแรกตรัสรู้ประทับอยู่ ณ ควางไม้โพธิพฤกษ์ใกล้ฝั่งแม่น้ำเนรัญจราในอุรุเวลาประเทศ ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคประทับนั่งด้วยบัลลังก์เดียว เสวยวิมุตติสุข ณ ควางไม้โพธิพฤกษ์ตลอด 7 วันและทรงมนสิการ (การพิจารณาทำใจในใจโดยแยกกาย) ปฏิจสมุปบาท (การอาศัยกันและกันเกิดขึ้น หรือความเป็นเหตุปัจจัยสืบเนื่องกันเป็นไปตามลำดับ) เป็นอนุโลมและปฏิโลมตลอดปฐมยามแห่งราตรีว่าดังนี้

ปฏิจสมุปบาทอนุโลม เพราะอวิชชาเป็นปัจจัยจึงมีสังขาร เพราะสังขารเป็นปัจจัยจึงมีวิญญาน เพราะวิญญานเป็นปัจจัยจึงมีนามรูป เพราะนามรูปเป็นปัจจัยจึงมีสฬายตนะ เพราะสฬายตนะ

เป็นปัจจัยจึงมีผัสสะ เพราะผัสสะเป็นปัจจัยจึงมีเวทนา เพราะเวทนาเป็นปัจจัยจึงมีตัณหา เพราะตัณหาเป็นปัจจัยจึงมีอุปาทาน เพราะอุปาทานเป็นปัจจัยจึงมีภพ เพราะภพเป็นปัจจัยจึงมีชาติ เพราะชาติเป็นปัจจัยจึงมีชรา มรณะ โสกะปริเทวะทุกข์โทมนัสอุปายาส เป็นอันว่ากองทุกข์ทั้งมวลนั้นย่อมเกิดด้วยประการฉะนี้

ปฏิจจนสมุปบาทปฏิโลม อนึ่งเพราะอวิชชานั้นแหละดับโดยไม่เหลือ ด้วยมรรคคือวิราคะสังขารจึงดับ เพราะสังขารดับวิญญาณจึงดับ เพราะวิญญาณดับนามรูปจึงดับ เพราะนามรูปดับสพายตนะจึงดับ เพราะสพายตนะดับผัสสะจึงดับ เพราะผัสสะดับเวทนาจึงดับ เพราะเวทนาดับตัณหาจึงดับ เพราะตัณหาดับอุปาทานจึงดับ เพราะอุปาทานดับภพจึงดับ เพราะภพดับชาติจึงดับ เพราะชาติดับ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส จึงดับ เป็นอันว่ากองทุกข์ทั้งมวลนั้นย่อมดับด้วยประการฉะนี้

ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคทรงทราบเนื้อความนั้นแล้ว จึงทรงเปล่งอุทานนี้ในเวลานั้นว่า ดังนี้ เมื่อใดแล ธรรมทั้งหลายปรากฏแก่พราหมณ์ ผู้มีเพียรเพ่งอยู่ เมื่อนั้น ความสงสัยทั้งปวงของพราหมณ์นั้นย่อมสิ้นไป เพราะมารู้อธรรมพร้อมทั้งเหตุ

[2] ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคทรงมนสิการปฏิจจนสมุปบาท เป็นอนุโลมและปฏิโลมตลอดมัชฌิมยามแห่งราตรี ... จึงทรงเปล่งอุทานนี้ในเวลานั้นว่าดังนี้ ... เมื่อใดแลธรรมทั้งหลายปรากฏแก่พราหมณ์ ผู้มีเพียรเพ่งอยู่เมื่อนั้น ความสงสัยทั้งปวงของพราหมณ์นั้นย่อมสิ้นไป เพราะได้รู้ความสิ้นแห่งปัจจัยทั้งหลาย

[3] ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคทรงมนสิการปฏิจจนสมุปบาทเป็นอนุโลมและปฏิโลมตลอดปัจฉิมยามแห่งราตรี ... จึงทรงเปล่งอุทานนี้ในเวลานั้นว่าดังนี้ ... เมื่อใดแลธรรมทั้งหลายปรากฏแก่พราหมณ์ ผู้มีเพียรเพ่งอยู่ เมื่อนั้น พราหมณ์นั้น ย่อมกำจัดมารและเสนาเสียได้ คุุพระอาทิตย์อุทัยทำอากาศให้สว่างฉะนั้น (วิ.ม.4/1-3)

พระพุทธเจ้าตรัสถึงความไม่เที่ยง ไม่มีตัวตนแท้ ของกิเลสว่า “... รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณของกิเลสนั้น เหมือนกลุ่มฟองน้ำ ฟองน้ำ พยับแดด ต้นกล้วย มายากล” (ส.ข. 17/242-246)

พระพุทธเจ้าตรัสถึงโทษของกามว่า

“[1549] กามทั้งหลายมีความพอใจ (ความสุข) น้อย ทุกข์อื่นยิ่งกว่ากามไม่มี ชนเหล่าใด ส้องเสพกามทั้งหลาย ชนเหล่านั้นย่อมเข้าถึงนรก

[1550] เหมือนดาบที่ลับคมดีแล้วเชือด เหมือนกระบี่ที่ขัดดีแล้วแทง เหมือนหอกที่พุ่งปักอก (เจ็บปานใด) กามทั้งหลายเป็นทุกข์ยิ่งกว่านั้น

[1551] หลุมถ่านเพลิงลูกโพลงแล้ว ลึกกว่าซั่วบุรุษ ผาที่เขapedร้อนอยู่ตลอดวัน (ร้อนปานใด) กามทั้งหลายเป็นทุกข์ยิ่งกว่านั้น

[1552] เหมือนยาพิษชนิดร้ายแรง น้ำมันที่เดือดพล่าน ทองแดงที่กำลังละลายคว้าง (ร้อนปานใด) กามทั้งหลายเป็นทุกข์ยิ่งกว่านั้น” (ขุ.ชา.27/1549-1552)

พระพุทธเจ้าตรัสในคัมภีระชาดกเปรียบเทียบวัตถุคามเหมือนยาพิษ

[778] ยักษ์ชื่อคัมภีระเที่ยวหาเหยื่อของตนอยู่ ได้วางยาพิษอันมีกลิ่นและรสเหมือนน้ำผึ้งไว้ในป่า

[779] สัตว์เหล่าใดมาสำคัญว่าน้ำผึ้ง กินยาพิษนั้นเข้าไป ยาพิษนั้นเป็นของร้ายแรงกว่าสัตว์เหล่านั้น สัตว์เหล่านั้นต้องพากันเข้าถึงความตายเพราะยาพิษนั้น” (ขุ.ชา.27/778-779)

พระพุทธเจ้าตรัสถึง“ลักษณะจิตวิญญาณ 7 ประการว่า ทูรังคมัง (ไปได้ไกล) เอกจรัง (ไปแต่ผู้เดียว) อสรีรัง (ไม่มีรูปร่าง) คุหาสยัง (มีกายเป็นที่อาศัย ถ้าไม่มีกายก็อาศัยอยู่ในจิตตนเอง) อนิทัสสนัง (มองไม่เห็น) อนันตัง (ไม่มีที่สุด) สัพพโต ปภัง (แฉ่มใสโดยประการทั้งปวง)” (ที.สี.9/350, ขุ.ขุ.25/13)

พระพุทธเจ้าตรัสถึงลักษณะและอันสงส์ของวิมุตติว่า“วิมุตติ (หลุดพ้นจากกิเลส) เป็นกำลัง” (ที.ปา.11/50)

พระพุทธเจ้าตรัสถึงเหตุที่ทำให้มีความสามารถว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย ... เป็นผู้เข้าหาสมณะหรือพราหมณ์แล้วซักถามว่า ข้าแต่ท่านผู้เจริญกรรมส่วนกุศลเป็นอย่างไรกรรมส่วนอกุศลเป็นอย่างไร กรรมส่วนที่มีโทษเป็นอย่างไร กรรมส่วนที่ไม่มีโทษเป็นอย่างไร กรรมที่ควรเสพเป็นอย่างไร กรรมที่ไม่ควรเสพเป็นอย่างไร กรรมอะไรข้าพเจ้าทำอยู่พึงเป็นไปเพื่อไม่เป็นประโยชน์เพื่อทุกข์ตลอดกาลนาน อนึ่ง กรรมอะไรข้าพเจ้าทำอยู่พึงเป็นไปเพื่อเป็นประโยชน์เพื่อสุขตลอดกาลนาน ... เพราะกรรมนั้น อันตนทำ ตั้งสม พอกพูน ไพบูลย์ ฯลฯ จะได้รับผลข้อนี้คือ .. มีความสามารถอ่องไว ...” (ที.ปา.11/146)

พระพุทธเจ้าตรัสถึงความไม่ประมาทว่า “ความไม่ประมาท เป็นทางเครื่องถึงอมตนิพพาน ความประมาทเป็นทางแห่งความตาย คนผู้ไม่ประมาทย่อมไม่ตาย คนเหล่าใดประมาทแล้วย่อมเป็นเหมือนคนตายแล้ว บัณฑิตทั้งหลายตั้งอยู่ในความไม่ประมาท ทราบเหตุอันนั้นโดยความแปลกกันแล้ว ย่อมบันเทิงในความไม่ประมาท ยินดีแล้วในธรรมอันเป็นโคจรของพระอริยเจ้าทั้งหลาย ท่านเหล่านั้น เป็นนักปราชญ์ เฟ่งพินิจ มีความเพียรเป็นไปติดต่อกับความบากบั่นมั่นเป็นนิตย์ ย่อมถูกต้องนิพพานอันเกษมจากโยคะ หารธรรมอื่นยิ่งกว่ามิได้ ยศย่อมเจริญแก่บุคคลผู้มีความหมั่น มีสติ มีการทำงานอันสะอาด ผู้ใคร่ครวญแล้วจึงทำผู้สำรวจระวัง ผู้เป็นอยู่โดยธรรม และผู้ไม่ประมาท ผู้มีปัญญาพึงทำที่พึงที่ห้วงน้ำท่วมทับไม่ได้ ด้วยความหมั่นความไม่ประมาท ความ

ถ้ารวมระวัง และความฝึกลดคน ซึ่งทั้งหลายผู้เป็นพาล มีปัญญาทราชม ย่อมประกอบตามความประมาท ส่วนนักปราชญ์ย่อมรักษาความไม่ประมาท เหมือนทรัพย์อันประเสริฐสุด ท่านทั้งหลายอย่าประกอบตามความประมาท อย่าประกอบการชมเชยด้วยสามารถความยินดีในกาม เพราะว่าคนผู้ไม่ประมาทแล้ว พงอยู่ ย่อมถึงสุขอันไพบูรณ์ เมื่อใด บัณฑิตย่อมบรรเทาความประมาทด้วยความไม่ประมาท เมื่อนั้นบัณฑิตผู้มีความประมาทอันบรรเทาแล้วนั้น ขึ้นสู่ปัญญาจุปราสาท ไม่มีความโศก ย่อมพิจารณาเห็นหมู่สัตว์ผู้มีความโศก นักปราชญ์ย่อมพิจารณาเห็นคนพาล เหมือนบุคคลอยู่บนภูเขา มองเห็นคนผู้อยู่ที่ภาคพื้นนั้น ผู้มีปัญญาดี เมื่อสัตว์ทั้งหลายประมาทแล้ว ย่อมไม่ประมาท เมื่อสัตว์ทั้งหลายหลับ ย่อมตื่นอยู่โดยมาก ย่อมละบุคคลเห็นปานนั้นไป ประคองผู้มีกำลังเร็วละม้าย ไม่มีกำลังไปจะนั้น ท้าวหมวพถึงความเป็นผู้ประเสริฐ ที่สุดกว่าเทวดาทั้งหลายด้วยความไม่ประมาท บัณฑิตทั้งหลายย่อมสรรเสริญความไม่ประมาท ความประมาทบัณฑิตติเตียนทุกเมื่อ ภิกษุยินดีแล้วในความไม่ประมาท หรือเห็นภัยในความประมาท เฝ้าสังโยชน์น้อยใหญ่ไป ดังไฟไหม้เชื้อน้อยใหญ่ไป ฉะนั้น ภิกษุผู้ยินดีแล้วในความไม่ประมาทหรือเห็นภัยในความประมาท เป็นผู้ไม่ควรเพื่อจะล้อมรอบ ย่อมมีในที่ใกล้นิพพานทีเดียวฯ” (ขุ.ขุ.25/12)

พระพุทธเจ้าตรัสเรื่องการเพียรการพักว่า “เราไม่พัก เราไม่เพียร เราข้ามโอฆะได้แล้ว” (ส.ส.15/2)

พระพุทธเจ้าตรัสสภาวะนิพพาน 7 เป็นสภาวะจิตที่กิเลสทั้งปวงสิ้นเกลี้ยงแล้ว คือ ไม่มีอะไรเปรียบได้ (นัตถิ อุปมา) ไม่มีอะไรหักล้างได้ (อสังหิรัง) ไม่กำเริบ (อสังคูปัง) เทียง (นิจัจง) ยั่งยืน (ฐวัง) ตลอดกาล (สัสตัง) ไม่แปรปรวนเป็นธรรมดา (อวิปริณามธัมมัง) (ขุ.ขุ.30/659)

พระพุทธเจ้าตรัสธรรมของพรหมว่า “พรหมวิหารสี่ ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา” (ที.ปา.11/234)

พระพุทธเจ้าตรัสถึง “องค์คุณอุเบกขา 5”

1. ปริสุทธา คือ จิตบริสุทธิ์หมดจดจากกิเลส
2. ปริโยทตา คือ แม้จะมีผัสสะคือเหตุการณ์ต่าง ๆ มากกระทบกระแทก จิตยังสะอาด ผุดผ่องจากกิเลสอยู่ ไม่ออกอาการของกิเลส
3. มุทุ คือ จิตแวมไว หัวอ่อนคดง่าย ไม่ยึดมั่นถือมั่น พร้อมปรับเปลี่ยนไปสู่จุดที่เป็นกุศล สูงสุดที่เป็นไปได้จริง ณ องค์ประกอบนั้น
4. กัมมัฏญา คือ จิตควรแก่การงาน มีปัญญากระทำอย่างเหมาะสมในการดำเนินกิจกรรม การงาน
5. ปกัสนรา คือ จิตผ่องใส แวววาว งดงาม ดีงาม

(ม.อ.14/690)

พระพุทธเจ้าตรัสถึงความยินดีที่ถูกต้องว่า “ยินดีในธรรมชนะความยินดีที่ปวง” (ขุ.ขุ. 25/34)

พระพุทธเจ้าตรัสถึงความพร้อมในโลกว่า “โลกพร้อมอยู่เป็นนิตย์” ไม่รู้จักอิม เป็นทาสแห่งตัณหา ...” (ม.ม.13/450)

พระพุทธเจ้าตรัสถึงความสอดคล้องลงตัวกันทุกสูตรของธรรมะที่ท่านตรัสไว้ว่า

“...คูกรภิกษุทั้งหลาย พระตถาคตย่อมตรัสรู้อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณในราตรีใดและย่อมปริณิพพานด้วยอนุปาทิสถนิพพานธาตุในราตรีใด ย่อมตรัสบอกแสดงซึ่งพุทธพจน์อันใด ในระหว่างนี้ พุทธพจน์นั้นทั้งหมด ย่อมเป็นอย่างนั้นนั่นแล ไม่เป็นอย่างอื่น ...” (ขุ.ขุ.25/293)

พระพุทธเจ้าตรัสถึงวาระ 9 คือ การทำตัวเป็นคนน่ายกย่องสรรเสริญ 9 อย่าง

“เป็นคนเลี้ยงง่าย (สุภระ) บำรุงง่าย (สุโปสยะ) มักน้อย (อัปปิจจยะ) สันโดษ ใจพอ (สันตุฎฐิ) ขัดเกลา (สัลลยะ) กำจัดกิเลส มีศีลเคร่ง (ฐตะ) มีอาการที่น่าเลื่อมใส (ปาสาทิกยะ) ไม่สะสม (อปจยะ) ปรารถนาความเพียร ยอดขยัน (วิริยารัมภยะ)” (วิ.มหา.1/20)

พระพุทธเจ้าตรัสถึงการปฏิบัติได้ถูกต้องตามลำดับ อนุปัพพวิหาร 9 คือ ธรรมอันเป็นเครื่องอยู่ตามลำดับ

1. สงัดจากกาม สงัดจากอกุศลกรรม บรรลุปฐมฌาน (ฌานที่ 1) มีวิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เกิดจากวิเวกอยู่
 2. บรรลุทุติยฌาน (ฌานที่ 2) มีความผ่องใสแห่งจิตภายใน เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ไม่มีวิตก วิจารณ์ มีแต่ปีติ สุข เกิดจากสมาธิอยู่
 3. บรรลุตติยฌาน (ฌานที่ 3) เพราะปีติสิ้นไป ได้รับสุขด้วยนามกาย มีสติอยู่เป็นสุข มีอุเบกขาอยู่
 4. บรรลุจตุตถฌาน (ฌานที่ 4) ละสุข ละทุกข์ ดับโสมนัส โทมนัสก่อน ๆ ได้ มีอุเบกขา เป็นเหตุให้สติบริสุทธิ์อยู่
 5. บรรลุอากาศาสนัญจายตนะ
 6. บรรลุวิญญาณัญจายตนะ
 7. บรรลุอาภิญญายตนะ
 8. บรรลุเนวสัญญานาสัญญายตนะ
 9. บรรลุสัญญาเวทิตนโรธ (กำหนดรู้แจ้งอารมณ์ว่า กิเลสดับสนิทเด็ดขาดแล้ว) เพราะล่วงพ้นเนวสัญญานาสัญญายตนะ
- (ที.ปา.11/355)

พระพุทธเจ้าตรัสคุณสมบัติของพระโสดาบัน ใน ม.มู.12/543-550

[543] คูกรภิกษุทั้งหลายก็ทักขุอันไกลจากกิเลสเป็นข้าศึกเป็นนิกขยานิกธรรมนำออกซึ่งบุคคลผู้ทำตามนั้นเพื่อความสิ้นทุกข์โดยชอบเป็นไฉน? คูกรภิกษุทั้งหลายภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนต้นก็ดี ไปสู่เรือนว่างเปล่าก็ดี ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่าเรามีจิตอันปริยฐานกิเลสใดกลุ่มรุมแล้วไม่พึงรู้เห็นตามความเป็นจริง ปริยฐานกิเลสในภายในนั้นที่เรายังละไม่ได้มีอยู่หรือหนอ? คูกรภิกษุทั้งหลาย ถ้าภิกษุมีจิตอันกามราคะกลุ่มรุมก็ชื่อว่ามีจิตอันปริยฐานกิเลสกลุ่มรุมแล้ว เทียว มีจิตอันพยาบาทกลุ่มรุมก็ชื่อว่ามีจิตอันปริยฐานกิเลสกลุ่มรุมแล้ว เทียว มีจิตอันถีนมิทธะกลุ่มรุมก็ชื่อว่ามีจิตอันปริยฐานกิเลสกลุ่มรุมแล้ว เทียว มีจิตอันอุททัจจกุกกจะกลุ่มรุมก็ชื่อว่ามีจิตอันปริยฐานกิเลสกลุ่มรุมแล้ว เทียว มีจิตอันวิภิกขากกลุ่มรุมก็ชื่อว่ามีจิตอันปริยฐานกิเลสกลุ่มรุมแล้ว เทียว เป็นผู้ชวนขวยในการคิดเรื่อง โลกนี้ก็ชื่อว่ามีจิตอันปริยฐานกิเลสกลุ่มรุมแล้ว เทียว เป็นผู้ชวนขวยในการคิดเรื่อง โลกหน้าก็ชื่อว่ามีจิตอันปริยฐานกิเลสกลุ่มรุมแล้ว เทียว และเกิดจิตใจ ทะเลาะวิวาทตีกันและกันด้วยหอกคือปากอยู่ที่ชื่อว่ามีจิตอันปริยฐานกิเลสกลุ่มรุมแล้ว เทียว ภิกษุนั้นย่อมรู้ชัดอย่างนี้ว่าเรามีจิตอันปริยฐานกิเลสใดกลุ่มรุมแล้ว ไม่พึงรู้เห็นตามความเป็นจริง ปริยฐานกิเลสในภายในนั้นที่เรายังละไม่ได้แล้ว มิได้มีเลย จิตเราตั้งไว้ดีแล้ว เพื่อตรัสรู้ตัจจะทั้งหลาย นี้ญาณที่ 1 เป็นอริยะเป็นโลกุตระไม่ทั่วไปกับพวกปุถุชน อันภิกษุนั้นบรรลุแล้ว

[544] คูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่งอริยสาวกย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า เราเสพเจริญทำให้มากซึ่งทักขุนี้ ย่อมได้ความระงับเฉพาะตน ย่อมได้ความดับกิเลสเฉพาะตนหรือหนอ? อริยสาวกนั้นย่อมรู้ชัดอย่างนี้ว่าเราเสพเจริญทำให้มากซึ่งทักขุนี้ ย่อมได้ความระงับเฉพาะตน ย่อมได้ความดับกิเลสเฉพาะตน นี้ญาณที่ 2 เป็นอริยะเป็นโลกุตระไม่ทั่วไปกับพวกปุถุชน อันอริยสาวกนั้นบรรลุแล้ว

[545] คูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่งอริยสาวก ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่าเราประกอบด้วยทักขุเช่นใดสมณะหรือพราหมณ์อื่นนอกธรรมวินัยนี้ ประกอบด้วยทักขุเช่นนั้นมีอยู่หรือหนอ? อริยสาวกนั้นย่อมรู้ชัดอย่างนี้ว่าเราประกอบด้วยทักขุเช่นใด สมณะหรือพราหมณ์อื่นนอกธรรมวินัยนี้ประกอบด้วยทักขุเช่นนั้นมิได้มี นี้ญาณที่ 3 เป็นอริยะเป็นโลกุตระไม่ทั่วไปกับพวกปุถุชน อันอริยสาวกนั้นบรรลุแล้ว

[546] คูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่งอริยสาวกย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทักขุประกอบด้วยธรรมดาเช่นใด ถึงเราก็ประกอบด้วยธรรมดาเช่นนั้น คูกรภิกษุทั้งหลายก็บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทักขุประกอบด้วยธรรมดาอย่างไร คูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรมดานี้ของบุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทักขุคือความออกจากอาบัติเช่นใด ย่อมปรากฏอริยสาวกย่อมต้องอาบัติเช่นนั้นบ้าง โดยแท้ ถึงอย่างนั้น อริยสาวกนั้นรีบแสดงเปิดเผยทำให้ตื่นซึ่งอาบัตินั้น ในสำนักพระศาสดา หรือเพื่อนสพรหมจารีที่เป็นวิญญูชนทั้งหลาย ครั้นแสดงเปิดเผยทำให้ตื่นแล้วก็ถึงความสำรวม

ต่อไป เปรียบเหมือนกุมารที่อ่อนนอนหงาย ถูกถ่านไฟด้วยมือหรือด้วยเท้าแล้ว ก็ชักหนีเร็วพลัน ฉะนั้น อริยสาวกนั้นย่อมรู้ชัดอย่างนี้ว่า บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิวฏฐิประกอบด้วยธรรมดาเช่นใด ถึงเราก็ประกอบ ด้วยธรรมดาเช่นนั้น นี้ญาณที่ 4 เป็นอริยะเป็นโลกุตระไม่ทั่วไปกับพวกปุกุชน อันอริยสาวกนั้นบรรลุแล้ว

[547] คูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่งอริยสาวกยอมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิวฏฐิประกอบด้วยธรรมดาเช่นใดถึงเราก็ประกอบด้วยธรรมดาเช่นนั้น คูกรภิกษุทั้งหลาย ก็บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิวฏฐิประกอบด้วยธรรมดาอย่างไร คูกรภิกษุทั้งหลายธรรมดานี้ของบุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิวฏฐิ คืออริยสาวกถึงความชวนชวยในกิจใหญ่น้อยที่ควรทำอย่างไร ของเพื่อนสพรหมจารีโดยแท้ถึงอย่างนั้น ความเพ่งเล็งกล้าในอริศีลสิกขา อริจิตตสิกขา และอริปัญญาสิกขา ของอริยสาวกนั้นก็มิอยู่ เปรียบเหมือนแม่โคลูกอ่อนยอมเล็มหญ้ากินด้วยซ้ำเลื่องดูถูกด้วยฉะนั้น อริยสาวกนั้นย่อมรู้ชัดอยู่อย่างนี้ว่า บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิวฏฐิประกอบด้วยธรรมดาเช่นใดถึงเราก็ประกอบด้วยธรรมดาเช่นนั้น นี้ญาณที่ 5 เป็นอริยะเป็นโลกุตระไม่ทั่วไปกับพวกปุกุชน อันอริยสาวกนั้นบรรลุแล้ว

[548] คูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่งอริยสาวกยอมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิวฏฐิประกอบด้วยผละเช่นใด ถึงเราก็ประกอบด้วยผละเช่นนั้น คูกรภิกษุทั้งหลาย ก็บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิวฏฐิประกอบด้วยผละอย่างไร คูกรภิกษุทั้งหลาย ผละนี้ของบุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิวฏฐิคืออริยสาวกนั้นเมื่อธรรมวินัยที่ตถาคตประกาศแล้ว อันบัณฑิตแสดงอยู่ทำให้มีประโยชน์ทำให้ในใจกำหนดด้วยจิตทั้งปวงเจียโสตพึงธรรม อริยสาวกนั้นรู้ชัดอย่างนี้ว่า บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิวฏฐิประกอบด้วยผละเช่นใดถึงเราก็ประกอบด้วยผละเช่นนั้น นี้ญาณที่ 6 เป็นอริยะเป็นโลกุตระไม่ทั่วไปกับพวกปุกุชน อันอริยสาวกนั้นบรรลุแล้ว

[549] คูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่งอริยสาวกยอมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิวฏฐิประกอบด้วยผละเช่นใด ถึงเราก็ประกอบด้วยผละเช่นนั้น คูกรภิกษุทั้งหลายก็บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิวฏฐิประกอบด้วยผละอย่างไร คูกรภิกษุทั้งหลาย ผละนี้ของบุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิวฏฐิคืออริยสาวกนั้น เมื่อธรรมวินัยที่ตถาคตประกาศแล้ว อันบัณฑิตแสดงอยู่ยอมได้ ความรู้orroด ย่อมได้ความรู้ธรรม ย่อมได้ปราโมทย์อันประกอบด้วยธรรม อริยสาวกนั้นรู้ชัดอย่างนี้ว่า บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิวฏฐิประกอบด้วยผละเช่นใด ถึงเราก็ประกอบด้วยผละเช่นนั้น นี้ญาณที่ 7 เป็นอริยะเป็นโลกุตระไม่ทั่วไปกับพวกปุกุชน อันอริยสาวกนั้นบรรลุแล้ว

[550] คูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรมดาอันอริยสาวกผู้ประกอบด้วยองค์ 7 ประการอย่างนี้ ตรวจดูดีแล้วด้วยการทำให้แจ้งซึ่งโศคาปัตติผล คูกรภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกผู้ประกอบด้วย

องค์ 7 ประการนี้แล ย่อมเป็นผู้เปรียบพร้อมด้วยโศดาปัตติผลฉะนี้แล พระผู้มีพระภาคได้ตรัส
พระพุทธรูปนี้แล้ว ภิกษุเหล่านั้นชื่นชมยินดี พระภิกษุของพระผู้มีพระภาค ฉะนี้แล

พระพุทธรูปเจ้าตรัสลักษณะของสัจจะว่า “สัจจะมืออย่างเดียวเท่านั้น มิได้มีสอง”
(จุ.พ.29/549)

พระพุทธรูปเจ้าตรัสถึงอานิสงส์ของศีลที่เป็นกุศลว่า“... คุณกรอาณนที่ศีลที่เป็นกุศลมีอวิปปฏิสาร
เป็นผลมีอวิปปฏิสารเป็นอานิสงส์ อวิปปฏิสารมีปราโมทย์เป็นผลมีความปราโมทย์เป็นอานิสงส์
ความปราโมทย์มีปิติเป็นผลมีปิติเป็นอานิสงส์ ปิติมีปีสัททเป็นผลมีปีสัททเป็นอานิสงส์ ปีสัทท
มีสุขเป็นผลมีสุขเป็นอานิสงส์ สุขมีสมาธิเป็นผลมีสมาธิเป็นอานิสงส์ สมาธิมีญาณทัสสนะ
เป็นผลมีญาณทัสสนะเป็นอานิสงส์ ญาณทัสสนะมีนิพพิทาวิราคะเป็นผลมีนิพพิทา
วิราคะเป็นอานิสงส์ นิพพิทาวิราคะมีวิมุตติญาณทัสสนะเป็นผลมีวิมุตติญาณทัสสนะเป็นอานิสงส์
ด้วยประการดังนี้ คุณกรอาณนที่ศีลที่เป็นกุศล ย่อมถึงอรหัตโดยลำดับ ด้วยประการดังนี้แลฯ”
(อจ.ทสก.24/1)

พระพุทธรูปเจ้าตรัสถึงคุณสมบัติของพระโศดาบัน

“ครั้งนั้นแล อนาถบิณฑิกคฤหบดีเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคยังที่ประทับถวายบังคมพระผู้
มีพระภาคแล้วนั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง ครั้นแล้ว พระผู้มีพระภาคได้ตรัสกอนาถบิณฑิกคฤหบดี
ว่า คุณกรคฤหบดีเพราะเหตุที่อริยสาวกเข้าไปประงับภยเวร 5 ประการเสียได้แล้ว เป็นผู้ประกอบด้วยองค์เครื่อง
บรรลुकุระแสนิพพาน 4 ประการ และเป็นผู้เห็นแจ้งแทงตลอดฉะนี้ อ้นเป็นอริยะด้วยปัญญาอริย
สาวกนั้น เมื่อหวังอยู่พึงพยากรณ์ตนด้วยตนเองได้ว่าเรามีนรกสิ้นแล้ว มีกามเนดิริจฉานสิ้นแล้ว มีปิตติ
วิสัยสิ้นแล้ว มีอบายทุกคติและวินิบาตสิ้นแล้ว เราเป็นพระโศดาบันมีความไม่ตกต่ำเป็นธรรมดา
เป็นผู้เที่ยงที่จะตรัสรู้ในภายหน้า ดังนี้

ภยเวร 5 ประการที่อริยสาวกเข้าไปประงับแล้ว เป็นโฉนคือบุคคลผู้มาสัตว์ย่อมประสบภยเวร
ทั้งที่เป็นไปในปัจจุบัน ทั้งที่เป็นไปในสัมปรายภพ ต้องเสวยทุกข์โทมนัสแม้ที่เป็นไปทางใจเพราะ
ปาณาติบาตเป็นปัจจัย บุคคลผู้งดเว้นจากปาณาติบาต ย่อมไม่ประสบภยเวรทั้งที่เป็นไป
ในปัจจุบัน ทั้งที่เป็นไปในสัมปรายภพไม่ต้องเสวยทุกข์โทมนัสแม้ที่เป็นไปทางใจ บุคคลผู้งด
เว้นจากปาณาติบาตแล้ว เป็นอันระงับภยเวรด้วยประการฉะนี้ บุคคลผู้ถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขา
ไม่ให้ ... บุคคลผู้ประพฤตติผิดในกามทั้งหลาย ... บุคคลผู้กล่าวคำเท็จ ... บุคคลผู้...เมา...สุราและเมรัย
อันเป็นฐานแห่งความประมาทย่อมประสบภยเวร ทั้งที่เป็นไปในปัจจุบัน ทั้งที่เป็นไปในสัมปรายภพ
ต้องเสวยทุกข์โทมนัสแม้ที่เป็นไปในทางใจ บุคคลผู้งดเว้นจากการ...เมา...สุราและเมรัยอันเป็นฐาน
แห่งความประมาท ย่อมไม่ประสบภยเวรทั้งที่เป็นไปในปัจจุบัน ทั้งที่เป็นไปในสัมปรายภพไม่ต้อง

เสวยทุกขโทมนัสแม้ที่เป็นไปทางใจ บุคคลผู้งดเว้นจากการ...เมา...สุราและเมรัยอันเป็นฐานแห่งความประมาทแล้ว เป็นอันระงับภยเวรนั้นด้วยประการฉะนี้ ภยเวร 5 ประการนี้ย่อมสงบระงับไป

อริยสาวกผู้ประกอบด้วยองค์เครื่องบรรลุละแสนิพพาน 4 ประการเป็นไฉน ดูกรคฤหบดีอริยสาวกในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ประกอบด้วยความเลื่อมใสอันไม่หวั่นไหว ในพระพุทธเจ้าว่าแม้เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้นเป็นพระอรหันต์ ... เป็นผู้เบิกบานแล้ว เป็นผู้จำแนกธรรม 1 เป็นผู้ประกอบด้วยความเลื่อมใสอันไม่หวั่นไหว ในพระธรรมว่า พระธรรมอันพระผู้มีพระภาคตรัสดีแล้ว ... อันวิญญูชนพึงรู้เฉพาะตน 1 เป็นผู้ประกอบด้วยความเลื่อมใสอันไม่หวั่นไหว ในพระสงฆ์ว่า พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเป็นผู้ปฏิบัติดีแล้ว ... เป็นนาบุญของโลกไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า 1 เป็นผู้ประกอบด้วยศีลที่พระอริยะใคร่แล้ว ไม่ขาดไม่ทะลุไม่ด่างไม่พร้อยเป็นไทย วิญญูชนสรรเสริญอันค้นหาและทิจูบลกล่าวไม่ได้ เป็นไปเพื่อสมาธิ 1 อริยสาวกเป็นผู้ประกอบด้วยองค์เครื่องบรรลุละแสนิพพาน 4 ประการนี้

ก็ญาชธรรมที่เป็นอริยะอันอริยสาวกนั้น เห็นแจ้งแทงตลอดด้วยปัญญาเป็นไฉน ดูกรคฤหบดีอริยสาวกในธรรมวินัยนี้ ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า เมื่อสิ่งนี้มีสิ่งนี้จึงมีเพราะสิ่งนี้เกิดสิ่งนี้จึงเกิด เมื่อสิ่งนี้ไม่มีสิ่งนี้จึงไม่มี เพราะสิ่งนี้ดับสิ่งนี้จึงดับ คือเพราะอวิชชาเป็นปัจจัยจึงมีสังขาร เพราะสังขารเป็นปัจจัยจึงมีวิญญาณ เพราะวิญญาณเป็นปัจจัยจึงมีนามรูป เพราะนามรูปเป็นปัจจัยจึงมีสพายตนะ เพราะสพายตนะเป็นปัจจัยจึงมีผัสสะ เพราะผัสสะเป็นปัจจัยจึงมีเวทนา เพราะเวทนาเป็นปัจจัยจึงมีตัณหา เพราะตัณหาเป็นปัจจัยจึงมีอุปาทาน เพราะอุปาทานเป็นปัจจัยจึงมีภพ เพราะภพเป็นปัจจัยจึงมีชาติ เพราะชาติเป็นปัจจัยจึงมีชรา มรณะ โสกะ ปรีเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส ความเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ทั้งหมดนี้ ย่อมมีด้วยอาการอย่างนี้ ก็เพราะอวิชชาดับโดยลำดับแล้วส่วนเหลือมิได้สังขารจึงดับ เพราะสังขารดับวิญญาณจึงดับ เพราะวิญญาณดับนามรูปจึงดับ เพราะนามรูปดับสพายตนะจึงดับ เพราะสพายตนะดับผัสสะจึงดับ เพราะผัสสะดับเวทนาจึงดับ เพราะเวทนาดับตัณหาจึงดับ เพราะตัณหาดับอุปาทานจึงดับ เพราะอุปาทานดับภพจึงดับ เพราะภพดับชาติจึงดับเพราะชาติดับชรา มรณะ โสกะ ปรีเทวะ ทุกข์ โทมนัสและอุปายาสจึงดับ ความดับแห่งกองทุกข์ทั้งหมดนี้ ย่อมมีด้วยอาการอย่างนี้ ญาชธรรมที่เป็นอริยะนี้ อริยสาวกนั้นเห็นแจ้งแทงตลอดด้วยปัญญา

ดูกรคฤหบดีเพราะเหตุที่อริยสาวกระงับภยเวร 5 ประการนี้ เป็นผู้ประกอบด้วยองค์เครื่องบรรลุละแสนิพพาน 4 ประการนี้ และเป็นผู้เห็นแจ้งแทงตลอดญาชธรรมที่เป็นอริยะด้วยปัญญา อริยสาวกนั้นเมื่อหวังอยู่พึงพยากรณ์ตนด้วยตนได้ว่า เรามีนรกสิ้นแล้ว มีกำเนิดดิรัจฉานสิ้นแล้ว มีปิตติวิสัยสิ้นแล้ว มีอบายทุกคติและวินิบาตสิ้นแล้ว เราเป็นพระโสดาบัน มีอันไม่ตกต่ำเป็นธรรมดา เป็นผู้เที่ยงที่จะตรัสรู้ในภายหน้า” (อง.ทสก.24/92)

พระพุทธเจ้าตรัสคุณสมบัติของพระโศดามัน ใน ส.ม.19/1452-1467

[1452] ดูกรช่างไม้ทั้งหลาย อริยสาวกผู้ประกอบด้วยธรรม 4 ประการ ย่อมเป็นพระโศดามัน มีความไม่ตกต่ำเป็นธรรมดา เป็นผู้เที่ยงจะตรัสรู้ในเบื้องหน้าธรรม 4 ประการ เป็นไหน ? อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ประกอบด้วยความเลื่อมใสอันไม่หวั่นไหวในพระพุทธเจ้าว่า แม้เพราะเหตุนี้ ๆ พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น ฯลฯ ในพระธรรม ฯลฯ ในพระสงฆ์ ฯลฯ มีใจปราศจากความตระหนี่อันเป็นมลทิน มีจาคะอันปล่อยแล้ว มีฝ่ามืออันชุ่มยินดีในการสละควรแก่การขอ ยินดีในการจำแนกทานอยู่ครองเรือน ดูกรช่างไม้ทั้งหลาย อริยสาวกผู้ประกอบด้วยธรรม 4 ประการเหล่านี้แล ย่อมเป็นพระโศดามัน มีความไม่ตกต่ำเป็นธรรมดา เป็นผู้เที่ยงที่จะตรัสรู้ในเบื้องหน้า

[1459] ดูกรพราหมณ์และคฤหบดีทั้งหลาย ธรรมปริยายที่ควรน้อมเข้ามาในตนเป็นไหน ? อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า เราอยากเป็นอยู่ ไม่อยากตาย รักสุขเกลียดทุกข์ ผู้ใดจะปลงเรา ผู้อยากเป็นอยู่ ไม่อยากตาย รักสุขเกลียดทุกข์ เสียดชีวิต ข้อนั้น ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจของเรา อนึ่งเราพึงปลงคนอื่น ผู้อยากเป็นอยู่ ไม่อยากตาย รักสุข เกลียดทุกข์ เสียดชีวิต ข้อนั้น ก็ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจ แม้ของคนอื่น ธรรมข้อใด ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจของเรา ธรรมข้อนั้น ก็ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจ แม้ของผู้อื่น ธรรมข้อใด ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจของเรา เราจะพึงประกอบผู้อื่นไว้ด้วยธรรมข้อนั้นอย่างไร ? อริยสาวกนั้น พิจารณาเห็นดังนี้แล้ว ตนเองย่อมงดเว้นจากปาณาติบาตด้วย ชักชวนผู้อื่นเพื่องดเว้นจากปาณาติบาตด้วย กล่าวสรรเสริญคุณแห่งการงดเว้น ปาณาติบาตด้วย กายสมาจารของอริยสาวกนั้น ย่อมบริสุทธิ์โดยส่วนสามอย่างนี้

[1460] ดูกรพราหมณ์และคฤหบดีทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง อริยสาวกย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า ผู้ใดพึงถือเอาสิ่งของที่เรามิได้ให้ ด้วยอาการขโมย ข้อนั้น ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจของเรา อนึ่งเราพึงถือเอาสิ่งของที่ผู้อื่นมิได้ให้ ด้วยอาการขโมย ข้อนั้น ก็ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจ แม้ของผู้อื่น ธรรมข้อใด ไม่เป็นที่รัก ที่รักที่ชอบใจของเรา ธรรมข้อนั้น ก็ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจ แม้ของผู้อื่น ธรรมข้อใด ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจของเรา เราจะพึงประกอบผู้อื่นไว้ด้วยธรรมข้อนั้นอย่างไร ? อริยสาวกนั้นพิจารณาเห็นดังนี้แล้ว ตนเองย่อมงดเว้นจากอทินนาทานด้วย ชักชวนผู้อื่นเพื่อให้งดเว้นจากอทินนาทาน ด้วยกล่าวสรรเสริญคุณแห่งการงดเว้นจากอทินนาทานด้วย กายสมาจารของอริยสาวกนั้น ย่อมบริสุทธิ์โดยส่วนสามอย่างนี้

[1461] ดูกรพราหมณ์และคฤหบดีทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง อริยสาวกย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า ผู้ใดพึงถึงความประพฤติ (ผิด) ในภริยาของเรา ข้อนั้น ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจของเรา อนึ่งเราพึงถึงความประพฤติ (ผิด) ในภริยาของคนอื่น ข้อนั้น ก็ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจ แม้ของคนอื่น ธรรมข้อใด ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจของเรา ธรรมข้อนั้น ก็ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจแม้ของผู้อื่น ธรรมข้อใด

ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจของเรา เราจะพึงประกอบผู้อื่นไว้ด้วยกรรมข้อนั้นอย่างไร ? อริยสาวกนั้นพิจารณาเห็นดังนี้แล้ว ตนเองย่อมงดเว้นจากกามสุมิจฉาจารด้วย ชักชวนผู้อื่นเพื่อให้งดเว้นจากกามสุมิจฉาจารด้วย กล่าวสรรเสริญคุณแห่งการงดเว้นจากกามสุมิจฉาจารด้วย กายสมาจารของอริยสาวกนั้น ย่อมบริสุทธ์โดยส่วนสามอย่างนี้

[1462] คูกรพราหมณ์และคฤหบดีทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง อริยสาวกย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า ผู้ใดพึงทำลายประโยชน์ของเราด้วยการกล่าวเท็จ ข้อนั้นไม่เป็นที่รักใคร่ชอบใจของเรา อนึ่งเราพึงทำลายประโยชน์ของคนอื่นด้วยการกล่าวเท็จ ข้อนั้นก็ไม่ใช่ที่รักที่ชอบใจแม้ของคนอื่น กรรมข้อใด ไม่เป็นที่รักที่ชอบใจของเรา กรรมข้อนั้น ก็ไม่ใช่ที่รักที่ชอบใจแม้ของผู้อื่น กรรมข้อใด ไม่เป็นที่รักที่ชอบใจของเรา เราจะพึงประกอบผู้อื่นไว้ด้วยกรรมข้อนั้นอย่างไร? อริยสาวกนั้นพิจารณาเห็นดังนี้แล้ว ตนเองย่อมงดเว้นจากมุสาวาทด้วย ชักชวนผู้อื่นเพื่อให้งดเว้นจากมุสาวาทด้วย กล่าวสรรเสริญคุณแห่งการงดเว้นจากมุสาวาทด้วย วิจิสมาจารของอริยสาวกนั้น ย่อมบริสุทธ์โดยส่วนสามอย่างนี้

[1463] คูกรพราหมณ์และคฤหบดีทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง อริยสาวกย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า ผู้ใดพึงยุบยงให้เราแตกจากมิตรด้วยคำส่อเสียด ข้อนั้น ไม่เป็นที่รักที่ ชอบใจของเรา อนึ่ง เราพึงยุบยงคนอื่นให้แตกจากมิตรด้วยคำส่อเสียด ข้อนั้น ก็ไม่ใช่ที่รัก ที่ชอบใจแม้ของคนอื่น กรรมข้อใด ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจของเรา กรรมข้อนั้น ก็ไม่ใช่ที่รัก ที่ชอบใจแม้ของคนอื่น กรรมข้อใด ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจของเรา เราจะพึงประกอบผู้อื่นไว้ด้วยกรรมข้อนั้นอย่างไร? อริยสาวกนั้นพิจารณาเห็นดังนี้แล้ว ตนเองย่อมงดเว้นจากปิสฺฐาวาจาด้วย ชักชวนผู้อื่นเพื่อให้เว้นจากปิสฺฐาวาจาด้วย กล่าวสรรเสริญคุณแห่งการงดเว้นจากปิสฺฐาวาจาด้วย วิจิสมาจารของอริยสาวกนั้น ย่อมบริสุทธ์โดยส่วนสามอย่างนี้

[1464] คูกรพราหมณ์และคฤหบดีทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง อริยสาวกย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า ผู้ใดพึงพูดกะเราด้วยคำหยาบ ข้อนั้น ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจของเรา อนึ่ง เราพึงพูดกะคนอื่นด้วยคำหยาบ ข้อนั้น ก็ไม่ใช่ที่รัก ที่ชอบใจ แม้ของคนอื่น กรรมข้อใด ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจของเรา กรรมข้อนั้น ก็ไม่ใช่ที่รัก ที่ชอบใจแม้ของผู้อื่น กรรมข้อใด ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจของเรา เราจะพึงประกอบผู้อื่นไว้ด้วยกรรมข้อนั้นอย่างไร ? อริยสาวกนั้นพิจารณาเห็นดังนี้แล้ว ตนเองย่อมงดเว้นจากพรุสฺวาจาด้วย ชักชวนผู้อื่นเพื่อให้งดเว้นจากพรุสฺวาจาด้วย กล่าวสรรเสริญคุณแห่งการงดเว้นจากพรุสฺวาจาด้วย วิจิสมาจารของอริยสาวกนั้น ย่อมบริสุทธ์โดยส่วนสามอย่างนี้

[1465] คูกรพราหมณ์และคฤหบดีทั้งหลาย อีกประการหนึ่งอริยสาวกย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า ผู้ใดพึงพูดกะเราด้วยถ้อยคำเพื่อเจ้อ ข้อนั้น ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจของเรา อนึ่งเราพึงพูดกะคนอื่นด้วยถ้อยคำเพื่อเจ้อ ข้อนั้น ก็ไม่ใช่ที่รัก ที่ชอบใจ แม้ของคนอื่น กรรมข้อใด ไม่เป็นที่รัก

ที่ชอบใจของเรา ธรรมข้อนั้น ก็ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจแม้ของผู้อื่น ธรรมข้อใด ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจของเรา เราจะพึงประกอบผู้อื่นไว้ด้วยธรรมข้อนั้นอย่างไร ? อริยสาวกนั้นพิจารณาเห็นดังนี้แล้ว ตนเองย่อมงดเว้นจากสัมผัสปลาปะด้วย ชักชวนผู้อื่นเพื่อให้งดเว้นจากสัมผัสปลาปะด้วย กล่าวสรรเสริญคุณแห่งการงดเว้นจากสัมผัสปลาปะด้วย วชิสมัจจารของอริยสาวกนั้น ย่อมบริสุทธิ์โดยส่วนสามอย่างนี้

[1466] อริยสาวกนั้นประกอบด้วยความเลื่อมใสอันไม่หวั่นไหว ในพระพุทธเจ้า ... ในพระธรรม ... ในพระสงฆ์ ... ประกอบด้วยศีลที่พระอริยเจ้าใคร่แล้ว ... เป็นไปเพื่อสมาธิ

[1467] คูกรพราหมณ์และคฤหบดีทั้งหลาย เมื่อใดอริยสาวกประกอบด้วยสัททธรรม 7 ประการนี้ เมื่อนั้นอริยสาวกนั้น หวังอยู่ด้วยฐานะเป็นที่ตั้งแห่งความหวัง 4 ประการนี้ พึงพยากรณ์ตนด้วยตนเองได้ว่า เรามีนรกกำเนิด สัตว์ดิรัจฉาน ปิดติวิสัย อบายทุกติวินิบาต ลีนแล้ว เราเป็นพระโสดาบัน มีความไม่ตกต่ำเป็นธรรมดา เป็นผู้เที่ยงที่จะตรัสรู้ในเบื้องหน้า

คุณสมบัติของพระโสดาบันว่าด้วยสาราณียธรรม 6

[542] ครั้งนั้นแล พระผู้มีพระภาคตรัสบอกภิกษุทั้งหลายว่า คูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรม 6 ประการนี้เป็นเหตุให้ระลึกถึงกัน ทำความรักกัน ทำความเคารพกัน เป็นไปเพื่อความสงเคราะห์กัน เพื่อความไม่วิวาทกัน เพื่อความพร้อมเพรียงกัน เพื่อความเป็นพวกเดียวกัน 6 ประการเป็นไฉน ?

คูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เข้าไปตั้งกายกรรม อันประกอบด้วยเมตตาในเพื่อนสหพรหมจารีทั้งหลาย ทั้งในที่แจ้งและในที่ลับ ธรรมเมื่อนี้เป็นเหตุให้ระลึกถึงกัน ทำความรักกัน ทำความเคารพกัน เป็นไปเพื่อความสงเคราะห์กัน เพื่อความไม่วิวาทกัน เพื่อความพร้อมเพรียงกัน เพื่อความเป็นพวกเดียวกัน

คูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่งภิกษุเข้าไปตั้งวจีกรรม อันประกอบด้วยเมตตาในเพื่อนสหพรหมจารีทั้งหลาย ทั้งในที่แจ้งและในที่ลับ ธรรมเมื่อนี้เป็นเหตุให้ระลึกถึงกัน ทำความรักกัน ทำความเคารพกัน เป็นไปเพื่อความสงเคราะห์กัน เพื่อความไม่วิวาทกัน เพื่อความพร้อมเพรียงกัน เพื่อความเป็นพวกเดียวกัน

คูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่งภิกษุเข้าไปตั้งมโนกรรม อันประกอบด้วยเมตตาในเพื่อนสหพรหมจารีทั้งหลาย ทั้งในที่แจ้งและในที่ลับ ธรรมเมื่อนี้เป็นเหตุให้ระลึกถึงกัน ทำความรักกัน ทำความเคารพกัน เป็นไปเพื่อความสงเคราะห์กัน เพื่อความไม่วิวาทกัน เพื่อความพร้อมเพรียงกัน เพื่อความเป็นพวกเดียวกัน

คูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่งภิกษุมีลาภเกิดขึ้นโดยธรรม ได้มาโดยธรรมที่สุดเป็นลาภสักว่าอาหารที่เนื่องในบาตร ก็บริโภคโดยไม่เกียดกันไว้เพื่อตน บริโภคเป็นสาธารณะกับเพื่อนสหพรหมจารีผู้

มีศีลธรรม แม้นี้เป็นเหตุให้ระลึกถึงกัน ทำความรักกัน ทำความเคารพกัน เป็นไปเพื่อความ สงเคราะห์กัน เพื่อความไม่วิวาทกัน เพื่อความพร้อมเพรียงกัน เพื่อความเป็นพวกเดียวกัน

คุณภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่งภิกษุมีสีล 'ไม่ขาด' 'ไม่เป็นช่อง' 'ไม่ต่าง' 'ไม่พร้อย' เป็นไป อันท่านผู้รู้สรรเสริญ อันคัมภีร์ธรรมไม่ครอบงำ เป็นไปเพื่อสมาธิ ถึงความเป็นผู้มีศีลเสมอกัน ในศีลเช่นนั้นกับเพื่อนสหพรหมจารีทั้งหลาย ทั้งในที่แจ้งและในที่ลับอยู่ ธรรมแม้นี้เป็นเหตุให้ระลึก ถึงกัน ทำความรักกัน ทำความเคารพกัน เป็นไปเพื่อความสงเคราะห์กัน เพื่อความไม่วิวาทกัน เพื่อความพร้อมเพรียงกัน เพื่อความเป็นพวกเดียวกัน

คุณภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุมิทิฎฐิอัน ไกลจากข้าศึก เป็นนิกขานิกธรรมอันนำออก ซึ่งบุคคลผู้ทำตามนั้น เพื่อความสิ้นทุกข์โดยชอบ ถึงความเป็นผู้เสมอกัน ด้วยทิฎฐิในทิฎฐิ เช่นนั้น กับเพื่อนสหพรหมจารีทั้งหลาย ทั้งในที่แจ้งและในที่ลับอยู่ ธรรมแม้นี้เป็นเหตุให้ระลึก ถึงกัน ทำความรักกัน ทำความเคารพกัน เป็นไปเพื่อความสงเคราะห์กัน เพื่อความไม่วิวาทกัน เพื่อความพร้อมเพรียงกัน เพื่อความเป็นพวกเดียวกัน

คุณภิกษุทั้งหลายธรรม 6 ประการนี้แล เป็นเหตุให้ระลึกถึงกัน ทำความรักกัน ทำความ เคารพกัน เป็นไปเพื่อความสงเคราะห์กัน เพื่อความไม่วิวาทกัน เพื่อความพร้อมเพรียงกัน เพื่อความเป็นพวกเดียวกัน

คุณภิกษุทั้งหลาย ทิฎฐิอัน ไกลจากกิเลสเป็นข้าศึก เป็นนิกขานิกธรรม นำออกซึ่งบุคคล ผู้ทำตามนั้น เพื่อความสิ้นทุกข์โดยชอบนี้ เป็นยอดยี่ดุมธรรม 6 ประการนี้ ที่เป็นเหตุให้ระลึกถึง กันไว้

คุณภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนยอดเป็นที่สูงสุด เป็นที่ยี่ดุมของเรือนยอดฉันทใด ทิฎฐิ อันไกลจากกิเลสเป็นข้าศึก เป็นนิกขานิกธรรม นำออกซึ่งบุคคลผู้ทำตามนั้นเพื่อความสิ้นทุกข์โดย ชอบนี้ ก็ฉันทนั้นเหมือนกัน เป็นยอดยี่ดุมธรรม 6 ประการนี้ ที่เป็นเหตุให้ระลึกถึงกัน

พระพุทธเจ้าตรัสถึงสังโยชน์ (กิเลสที่ผูกมัดใจสัตว์, ธรรมที่มัดสัตว์ไว้กับทุกข์ หรือกิเลส เครื่องร้อยรัดจิตใจให้จมอยู่ในวัฏฏะ 10 อย่าง)

“[284] โอรัมภาคิยสังโยชน์ (สังโยชน์เบื้องต้น) 5 อย่าง 1. สักกายทิฎฐิ 2. วิจิกิจฉา 3. สีลัพตปรามาส 4. กามฉันทะ 5. พยาบาท

[285] อุทัมภาคิยสังโยชน์ (สังโยชน์เบื้องบน) 5 อย่าง 1. รูปราคะ 2. อรูปราคะ 3. มานะ 4. อุทธัจจะ 5. อวิชชา”

(ที.ปา.11/284-285)

ใน อญ.เอกก.20/524-525 และ 527-530 พระพุทธเจ้าตรัสถึงอริศีล อริจิต อริปัญญา ว่า

[524] สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ ภูเขาศาลาปามหาวันโกศลเมืองเวสาลี ครั้งนั้นแล ภิกษุวัชชีบุตรรูปหนึ่ง เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับถวายบังคมพระผู้มีพระภาค แล้วนั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง ครั้นแล้วทูลว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญสิกขาบท 150 ถ้วนนี้ย่อมมาสู่ อุเทศทุกกึ่งเดือน ข้าพระองค์ไม่สามารถที่จะศึกษาในสิกขาบทนี้พระเจ้าข้า พระผู้มีพระภาคตรัสถามว่า คุณกรภิกษุ ก็ท่านสามารถจะศึกษาในสิกขา 3 คือ อธิศีลสิกขา 1 อธิจิตตสิกขา 1 อธิปัญญาสิกขา 1 หรือฯ

ว. ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญข้าพระองค์สามารถจะศึกษาได้ในสิกขา 3 คือ อธิศีลสิกขา 1 อธิจิตตสิกขา 1 อธิปัญญาสิกขา 1 พระเจ้าข้าฯ

พ. คุณกรภิกษุ เพราะฉะนั้นแลท่านจงศึกษาในสิกขา 3 คือ อธิศีลสิกขา 1 อธิจิตตสิกขา 1 อธิปัญญาสิกขา 1 เมื่อใดท่านจักศึกษาอธิศีลสิกขาที่ดี จักศึกษาอธิจิตตสิกขาที่ดี จักศึกษาอธิปัญญาสิกขาที่ดี เมื่อนั้น เมื่อก่อนนั้น ศึกษาอธิศีลสิกขาอยู่ก็ดี ศึกษาอธิจิตตสิกขาอยู่ก็ดี ศึกษาอธิปัญญาสิกขาอยู่ก็ดี จักละระคาทะโตะสะโมหะเสียได้ เพราะละระคาทะโตะสะโมหะเสียได้ ท่านนั้นจักไม่กระทำการกรรมเป็นอกุศล จักไม่เสพกรรมที่เป็นบาป ครั้นสมัยต่อมา ภิกษุนั้นศึกษาแล้ว ทั้งอธิศีลสิกขา ทั้งอธิจิตตสิกขา ทั้งอธิปัญญาสิกขา เมื่อก่อนนั้น ศึกษาอธิศีลสิกขาที่ดี ศึกษาอธิจิตตสิกขาที่ดี ศึกษาอธิปัญญาสิกขาที่ดี ละระคาทะโตะสะโมหะเสียได้แล้ว เพราะละระคาทะโตะสะโมหะเสียได้ เธอมิได้ทำกรรมที่เป็นอกุศล มิได้เสพกรรมที่เป็นบาปฯ

[525] ครั้งนั้น ภิกษุรูปหนึ่ง เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ถวายบังคมพระผู้มีพระภาคแล้วนั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง ครั้นแล้วได้ทูลถามว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ พระองค์ตรัสว่าเสขะ ๆ ดังนี้ ด้วยเหตุมีประมาณเท่าไรหนอ บุคคลจึงชื่อว่าเสขะ

พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า คุณกรภิกษุ ที่เรียกชื่อว่าเสขะด้วยเหตุว่ายังต้องศึกษา ศึกษาอะไร ศึกษาอธิศีลสิกขา ศึกษาอธิจิตตสิกขา และศึกษาอธิปัญญาสิกขา คุณกรภิกษุ ที่เรียกชื่อว่าเสขะด้วยเหตุว่ายังต้องศึกษาแลฯ สำหรับพระเสขะผู้ศึกษาอยู่ ปฏิบัติตามทางตรงเกิดญาณในความสิ้นไปก่อนแต่นั้น คือแต่มรรคญาณที่ 4 อรหัตผลจึงเกิดในลำดับต่อไป ต่อจากนั้น ท่านผู้พ้นด้วยอรหัตผลผู้คงที่ มีญาณเกิดขึ้นในความสิ้นภวสังโยชน์ว่า วิมุตติของเรา ไม่กำเรียดังนี้ฯ

[527] คุณกรภิกษุทั้งหลาย สิกขาบท 150 ถ้วนนี้ ย่อมมาสู่อุเทศทุกกึ่งเดือนซึ่งกุลบุตรทั้งหลายผู้ปรารถนาประโยชน์ศึกษากันอยู่ คุณกรภิกษุทั้งหลายสิกขา 3 นี้ ที่สิกขาบท 150 นั้นรวมอยู่ด้วยทั้งหมดสิกขา 3 เป็นไฉน คืออธิศีลสิกขา 1 อธิจิตตสิกขา 1 อธิปัญญาสิกขา 1 คุณกรภิกษุทั้งหลาย สิกขา 3 นี้แล ที่สิกขาบท 150 นั้นรวมอยู่ด้วยทั้งหมด

คุณกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ทำให้บริบูรณ์ในศีล เป็นผู้ทำพอประมาณในสมาธิ เป็นผู้ทำพอประมาณในปัญญา เธอย่อมล่วงสิกขาบทเล็กน้อยบ้าง ย่อมออกจากอาบัติบ้าง ซ่อนเพราะเหตุไร เพราะไม่มีใครกล่าวความเป็นคนอาภัพเพราะเหตุล่วงสิกขาบทนี้ แต่ว่า

ลิกขาบทเหล่าใดเป็นเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์ สมควรแก่พรหมจรรย์ เธอเป็นผู้มีศีลยั่งยืน และมีศีลมั่นคงในลิกขาบทเหล่านั้น สมาทานศึกษาอยู่ในลิกขาบททั้งหลาย

เธอเป็นพระสัตตักขัตตอุปรมโสดาบัน เพราะสังโยชน์ 3 หมดสิ้นไป ท่องเที่ยวไปในเทวดา และมนุษย์อย่างมากเจ็ดครั้ง แล้วจักทำที่สุดแห่งทุกข์ได้

เธอเป็นพระโกลังโกละโสดาบัน เพราะสังโยชน์ 3 หมดสิ้นไป ท่องเที่ยวไปสู่ 2 หรือ 3 ตระกูล (ภพ) แล้วจักทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ เธอเป็นพระเอกพิชโสดาบัน เพราะสังโยชน์ 3 หมดสิ้นไป มาเกิดยังภพนี้ภพเดียวเท่านั้น แล้วจักทำที่สุดแห่งทุกข์ได้

เธอเป็นพระสกทาคามีเพราะสังโยชน์ 3 หมดสิ้นไป และเพราะระอาคะโทสะและโมหะเบาบาง มาสู่โลกนี้อีกครั้งเดียว แล้วจักทำที่สุดแห่งทุกข์ได้

คุณกริกขุทั้งหลายก็ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ทำให้บริบูรณ์ในศีล เป็นผู้ทำให้บริบูรณ์ในสมาธิเป็นผู้ทำพอประมาณในปัญญา เขาย่อมล่วงลิกขาบทเล็กน้อยบ้าง ย่อมออกจากอาบัติบ้าง ชื่อนั้นเพราะเหตุไร เพราะไม่มีใครกล่าวความเป็นคนอาภัพ เพราะเหตุล่วงลิกขาบทนี้ แต่ว่าลิกขาบทเหล่าใดเป็นเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์ สมควรแก่พรหมจรรย์ เธอเป็นผู้มีศีลยั่งยืน และมีศีลมั่นคงในลิกขาบทเหล่านั้น สมาทานศึกษาอยู่ในลิกขาบททั้งหลาย เพราะโอรัมภาคิยสังโยชน์ 5 (สังโยชน์เบื้องต้น) หมดสิ้นไป เธอเป็นพระอนาคามีผู้อุทังโสโตกนิภูคามี เป็นพระอนาคามีผู้สังขารปรีนิพพายี เป็นพระอนาคามีผู้สังขารปรีนิพพายี เป็นพระอนาคามีผู้อุปหัจจปรีนิพพายี เป็นพระอนาคามีผู้อนตราปรีนิพพายี

คุณกริกขุทั้งหลาย ก็ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ทำให้บริบูรณ์ในศีล เป็นผู้ทำให้บริบูรณ์ในสมาธิ เป็นผู้ทำให้บริบูรณ์ในปัญญา เขาย่อมล่วงลิกขาบทเล็กน้อยบ้าง ย่อมออกจากอาบัติบ้าง ชื่อนั้นเพราะเหตุไร เพราะไม่มีใครกล่าวความเป็นคนอาภัพ เพราะเหตุล่วงลิกขาบทนี้ แต่ว่าลิกขาบทเหล่าใดเป็นเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์ สมควรแก่พรหมจรรย์ เธอเป็นผู้มีศีลยั่งยืน และมีศีลมั่นคงในลิกขาบทเหล่านั้น สมาทานศึกษาอยู่ในลิกขาบททั้งหลาย เธอทำให้แจ้งซึ่งเจโตวิมุติ ปัญญาวิมุติ อันหาอาสวะมิได้ เพราะอาสวะทั้งหลายสิ้นไปด้วยปัญญาอันยิ่งเองในปัจจุบันเข้าถึงอยู่ คุณกริกขุทั้งหลาย ภิกษุผู้ทำได้เพียงบางส่วนย่อมให้สำเร็จได้บางส่วน ผู้ทำให้บริบูรณ์ย่อมให้สำเร็จได้บริบูรณ์อย่างนี้แล คุณกริกขุทั้งหลาย เรากล่าวลิกขาบททั้งหลายว่า ไม่เป็นหมันเลยฯ

[529] คุณกริกขุทั้งหลาย ลิกขา 3 นี้ 3 เป็นไฉน ก็อริศีลลิกขา 1 อริจิตตลิกขา 1 อริปัญญาลิกขา 1

คุณกริกขุทั้งหลาย ก็อริศีลลิกขาเป็นไฉน คุณกริกขุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ที่มีศีล ฯลฯ สมาทานศึกษาอยู่ในลิกขาบททั้งหลาย คุณกริกขุทั้งหลาย นี้เรียกว่าอริศีลลิกขา คุณกริกขุทั้งหลาย ก็อริจิตตลิกขาเป็นไฉน คุณกริกขุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สัจจจากาม ฯลฯ

บรรลุดุคตถตาม คุณกรภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่าอธิจิตตสิกขา คุณกรภิกษุทั้งหลาย ก็อธิปัญญาสิกขาเป็นไฉน คุณกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงว่านี่ทุกข์ ฯลฯ นี้ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ คุณกรภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่าอธิปัญญาสิกขา คุณกรภิกษุทั้งหลาย สิกขา 3 นี้แลฯ

[530] คุณกรภิกษุทั้งหลาย สิกขา 3 นี้ 3 เป็นไฉน คืออริศีลสิกขา 1 อธิจิตตสิกขา 1 อธิปัญญาสิกขา 1 คุณกรภิกษุทั้งหลาย ก็อริศีลสิกขาเป็นไฉน คุณกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้เป็นผู้มีศีล ฯลฯ สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย คุณกรภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่าอริศีลสิกขา คุณกรภิกษุทั้งหลาย ก็อธิจิตตสิกขาเป็นไฉน คุณกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สงดจากกาม ฯลฯ บรรลุดุคตถตาม คุณกรภิกษุทั้งหลายนี้เรียกว่าอธิจิตตสิกขา คุณกรภิกษุทั้งหลาย ก็อธิปัญญาสิกขาเป็นไฉน คุณกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ทำให้แจ้งซึ่งเจโตวิมุติ ปัญญาวิมุติ อันหาอาสวะมิได้ เพราะอาสวะทั้งหลายสิ้นไป ด้วยปัญญาอันยิ่งเองในปัจจุบันเข้าถึงอยู่ คุณกรภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่าอธิปัญญาสิกขา คุณกรภิกษุทั้งหลาย สิกขา 3 นี้แลฯ

ภิกษุผู้มีความเพียร มีริ้วแรงมีปัญญา เฟ่งพินิจมีสติคุ้มครองอินทรีย์ พึงครอบงำทั่วทุกทิศ ด้วยอัปมาณสมาธิ ประพฤติทั้งอริศีล อธิจิต และอธิปัญญา เมื่อก่อนฉันใด ภายหลังก็ฉันนั้น ภายหลังฉันใด เมื่อก่อนก็ฉันนั้น เบื้องต่ำฉันใด เบื้องบนก็ฉันนั้น เบื้องบนฉันใด เบื้องต่ำก็ฉันนั้น ในกลางวันฉันใด ในกลางคืนก็ฉันนั้น ในกลางคืนฉันใด ในกลางวันก็ฉันนั้น ภิกษุเช่นนั้นบัณฑิต กล่าวว่าเป็นนักศึกษา เป็นนักปฏิบัติ และเป็นผู้มีความประพฤติเรียบร้อยดี ภิกษุเช่นนั้น บัณฑิต กล่าวว่าเป็นผู้ตรัสรู้ชอบ เป็นนักปราชญ์ เป็นผู้ถึงที่สุดของการปฏิบัติในโลก ท่านผู้ประกอบด้วยวิมุตติอันเป็นที่สิ้นตัณหา ย่อมมีจิตหลุดพ้นจากสังขารธรรม เพราะวิญญูณดับสนิท เหมือนความดับของประทีป ฉะนั้นฯ

พระพุทธเจ้าตรัสถึงการกำเนิดของโลกและชีวิต รวมถึงเหตุแห่งความเสื่อม ความทุกข์ หรือความเจริญความผาสุก ใน ที.ปา.11/56-71 ดังนี้

[56] คุณรวาเสฏฐะและภารทวาชะ มีสมัยบางครั้งบางคราว โดยล่วงระยะเวลาชียาวช้านานที่โลกนี้จะพินาศ เมื่อโลกกำลังพินาศอยู่ โดยมากเหล่า สัตว์ย่อมเกิดในชั้นอากาศสรรพหม สัตว์เหล่านั้นได้สำเร็จทางใจ มีปิตีเป็นอาหาร มีรัสมิข่านออกจากกายตนเอง สัตว์จรไปได้ในอากาศ อยู่ในวิมานอันงามสถิตอยู่ในภพนั้นสิ้นกาลชียาวช้านาน

คุณรวาเสฏฐะและภารทวาชะ มีสมัยบางครั้ง บางคราว โดยระยะเวลาชียาวช้านาน ที่โลกนี้จะกลับเจริญ เมื่อโลกกำลังเจริญ อยู่โดยมาก เหล่าสัตว์พากันจตุจากชั้นอากาศสรรพหมาลงมาเป็น อย่างนี้ และสัตว์นั้น ได้สำเร็จทางใจ มีปิตีเป็นอาหาร มีรัสมิข่านออกจากกายตนเอง สัตว์จรไปได้ในอากาศอยู่ในวิมานอันงาม สถิตอยู่ในภพนั้นสิ้นกาลชียาวช้านาน ก็แหละ สมัยนั้นจักรวาลทั้งสิ้น

นี้แลเป็นน้ำทั้งนั้น มีคมนแลไม่เห็นอะไร ดวงจันทร์และดวงอาทิตย์ก็ยังไม่ปรากฏ ดวงดาวนักษัตรทั้งหลายก็ยังไม่ปรากฏ กลางวันกลางคืนก็ยังไม่ปรากฏ เดือนหนึ่งและกึ่งเดือนก็ยังไม่ปรากฏ ฤดูแล้งก็ยังไม่ปรากฏ เพศชายและเพศหญิงก็ยังไม่ปรากฏ สัตว์ทั้งหลาย ถึงซึ่งอันนับเพียงว่าสัตว์เท่านั้น

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ครั้นต่อมา โดยล่วงระยะเวลาที่ยาวช้านาน เกิดจวันดินลอยอยู่บนน้ำทั่วไป ได้ปรากฏแก่สัตว์เหล่านั้นเหมือนนมสดที่บุคคลเคี้ยวให้งวด แล้วตั้งไว้ให้เย็นจับเป็นฝอยอยู่ข้างบน ฉะนั้นจวันดินนั้นถึงพร้อมด้วยสี กลิ่น รส มีสีคล้ายเนยใสหรือเนยข้นอย่างดี ฉะนั้น มีรสอร่อยจจรวงผึ้งเล็กอันหาโทษมิได้ ฉะนั้นฯ

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ต่อมามีสัตว์ผู้หนึ่งเป็นคน โลกนพุดว่า ท่านผู้เจริญทั้งหลายนี้จักเป็นอะไร แล้วเอานิ้วจวันดินขึ้นลองลิ้มดู เมื่อเขาเอานิ้วจวันดินขึ้นลองลิ้มดูอยู่ จวันดินได้ซาบซ่านไปแล้ว เขาจึงเกิดความอยากขึ้น

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ แม้สัตว์พวกอื่นก็พากันกระทำตามอย่างสัตว์นั้น เอานิ้วจวันดินขึ้นลองลิ้มดู เมื่อสัตว์เหล่านั้นพากันเอานิ้วจวันดินขึ้นลองลิ้มดูอยู่ จวันดินได้ซาบซ่านไปแล้ว สัตว์เหล่านั้นจึงเกิดความอยากขึ้น ต่อมาสัตว์เหล่านั้นพยายามเพื่อจะปั้นจวันดินให้เป็นคำ ๆ ด้วยมือแล้วบริโภคนั้น

ดูกรเสฏฐะและภารทวาชะ ในคราวที่พวกสัตว์ พยายามเพื่อจะปั้นจวันดินให้เป็นคำ ๆ ด้วยมือแล้วบริโภคนั้น เมื่อรศมีกายของสัตว์เหล่านั้นก็หายไปแล้ว ดวงจันทร์และดวงอาทิตย์ก็ปรากฏ เมื่อดวงจันทร์และดวงอาทิตย์ปรากฏแล้ว ดวงดาวนักษัตรทั้งหลายก็ปรากฏ เมื่อดวงดาวนักษัตรปรากฏแล้ว กลางคืนและกลางวันก็ปรากฏ เมื่อกลางคืนและกลางวันปรากฏแล้ว เดือนหนึ่งและกึ่งเดือนก็ปรากฏ เมื่อเดือนหนึ่งและกึ่งเดือนปรากฏอยู่ ฤดูแล้งก็ปรากฏ

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ด้วยเหตุเพียงเท่านั้นแล โลกนี้จึงกลับเจริญขึ้นมาอีกฯ

[57] ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ครั้นต่อมาสัตว์เหล่านั้นพากันบริโภคน้ำจวันดินรับประทานจวันดิน มีจวันดินเป็นอาหาร ดำรงอยู่ได้สัณกาลช้านาน ด้วยเหตุที่สัตว์เหล่านั้นมีผิวพรรณบริโภคน้ำจวันดินอยู่ รับประทานจวันดิน มีจวันดินเป็นอาหาร ดำรงอยู่ได้สัณกาลช้านาน สัตว์เหล่านั้นจึงมีร่างกายแข็งกล้าขึ้นทุกที ทั้งผิวพรรณก็ปรากฏว่าแตกต่างกันไป สัตว์บางพวกมีผิวพรรณงาม สัตว์บางพวกมีผิวพรรณไม่งาม ในสัตว์ทั้งสองพวกนั้น สัตว์พวกที่มีผิวพรรณงามนั้นพากันดูหมิ่นสัตว์พวกที่มีผิวพรรณไม่งามว่า พวกเรามีผิวพรรณดีกว่าพวกท่าน พวกท่านมีผิวพรรณเลวกว่าพวกเรา ดังนี้ เมื่อสัตว์ทั้งสองพวกนั้นเกิดมีการไว้ตัวดูหมิ่นกันขึ้น เพราะทะนงตัวปรารถนาผิวพรรณเป็นปัจจัย จวันดินก็หายไป เมื่อจวันดินหายไปแล้ว สัตว์เหล่านั้นจึงพากันจับกลุ่ม ครั้นแล้ว ต่างก็บ่นถึงกันว่า รสดีจริง รสดีจริง ดังนี้ ถึงทุกวันนี้ก็เหมือนกัน คนเป็นอันมากได้ของที่มีรสดีอย่างใด

อย่างหนึ่ง มักพูดกันอย่างนี้ว่า รสอร่อยแท้ ๆ รสอร่อยแท้ ๆ ดังนี้ พวกพราหมณ์ระลึกได้ถึงอักขระ ที่รู้กันว่าเป็นของดี เป็นของโบราณนั้นเท่านั้น แต่ไม่รู้ชัดถึงเนื้อความแห่งอักขระนั้นเลย

[58] ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ครั้นต่อมา เมื่อวันคืนของสัตว์ เหล่านั้นหายไปแล้ว ก็เกิดมีกระบิดินขึ้น กระบิดินนั้นปรากฏลักษณะคล้ายเห็ด กระบิดินนั้นถึงพร้อมด้วยสี กลิ่น รส มีสี เหมือนเนยใส หรือเนยข้นอย่างดี ฉะนั้น ได้มีรสอร่อยจรรวงฝิ่งเล็กอันหาโทษมิได้ ฉะนั้น

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ครั้งนั้น สัตว์เหล่านั้นพยายามจะบริโภคราบิดิน สัตว์ เหล่านั้นบริโภคราบิดินอยู่ รับประทานกระบิดิน มีกระบิดินเป็นอาหาร ดำรงอยู่ได้สิ้นกาลนาน

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ โดยประการที่สัตว์เหล่านั้นบริโภคราบิดินอยู่ รับประทาน กระบิดิน มีกระบิดินเป็นอาหาร ดำรงอยู่ได้สิ้นกาลช้านาน สัตว์เหล่านั้นจึงมีร่างกายแข็งแรงกล้าขึ้น ทุกที ทั้งผิวพรรณก็ปรากฏว่าแตกต่างกันไป สัตว์บางพวกมีผิวพรรณงาม สัตว์บางพวกมีผิวพรรณ ไม่งาม ในสัตว์ทั้งสองจำพวกนั้น สัตว์พวกที่มีผิวพรรณงาม พากันดูหมิ่นสัตว์พวกที่มีผิวพรรณ ไม่งามว่า พวกเรามีผิวพรรณดีกว่าพวกท่าน พวกท่านมีผิวพรรณเลวกว่าพวกเรา ดังนี้ เมื่อสัตว์ทั้งสองพวกนั้น เกิดมีการไต่ตัวดูหมิ่นกันขึ้น เพราะทะนงตัวปรารถนาผิวพรรณเป็นปัจจัย กระบิดินก็ หายไป เมื่อกระบิดินหายไปแล้ว ก็เกิดมีเครือดินขึ้น เครือดินนั้นปรากฏคล้ายผลมะพร้าวทีเดียว เครือดินนั้น ถึงพร้อมด้วยสี รส กลิ่น มีสีคล้ายเนยใส หรือเนยข้นอย่างดี ฉะนั้น ได้มีรสอร่อยจรรวงฝิ่งเล็กอันหาโทษมิได้ ฉะนั้น

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ครั้งนั้น สัตว์เหล่านั้นพยายามจะบริโภคราบิดิน สัตว์เหล่านั้นบริโภคราบิดินอยู่ รับประทานเครือดิน มีเครือดินเป็นอาหาร ดำรงมาได้สิ้นกาล ช้านาน โดยประการที่สัตว์เหล่านั้นบริโภคราบิดินอยู่ รับประทานเครือดิน มีเครือดินนั้นเป็น อาหาร ดำรงมาได้สิ้นกาลช้านาน สัตว์เหล่านั้นจึงมีร่างกายแข็งแรงกล้าขึ้นทุกที ทั้งผิวพรรณก็ปรากฏว่า แตกต่างกันไป สัตว์บางพวกมีผิวพรรณงาม สัตว์บางพวกมีผิวพรรณไม่งาม ในสัตว์ทั้งสองพวกนั้น สัตว์พวกที่มีผิวพรรณงาม พากันดูหมิ่นพวกที่มีผิวพรรณไม่งามว่า พวกเรามีผิวพรรณดีกว่า พวกท่าน พวกท่านมีผิวพรรณเลวกว่าพวกเรา ดังนี้ เมื่อสัตว์ทั้งสองพวกนั้น เกิดมีการไต่ตัวดูหมิ่นกัน เพราะทะนงตัวปรารถนาผิวพรรณเป็นปัจจัย เครือดินก็หายไป เมื่อเครือดินหายไปแล้ว สัตว์เหล่านั้นก็ พากันจับกลุ่ม ครั้นแล้วต่างก็บ่นถึงกันว่า เครือดินได้เคยมีแก่พวกเราหนอ เดียวนี้เครือดินของ พวกเราได้สูญหายเสียแล้วหนอ ดังนี้ ถึงทุกวันนี้ก็เหมือนกัน คนเป็นอันมากพอถูกความระทมทุกข์ อย่างใดอย่างหนึ่งมากระทบ ก็มักบ่นกันอย่างนี้ว่า สิ่งของของเราทั้งหลายได้เคยมีแล้วหนอ แต่เดี๋ยวนี้ สิ่งของของเราทั้งหลายได้มาสูญหายเสียแล้วหนอ ดังนี้ พวกพราหมณ์ระลึกได้ถึงอักขระ ที่รู้กันว่าเป็นของดีเป็นของโบราณนั้นเท่านั้น แต่ไม่รู้ชัดถึงเนื้อความแห่งอักขระนั้นเลย

[59] ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ครั้นต่อมา เมื่อเครื่องดินของสัตว์เหล่านั้นหายไปแล้ว ก็เกิดมีข้าวสาลีขึ้นเองในที่ที่ไม่ต้องไถ เป็นข้าวไม่มีราก ไม่มีแกลบ ขาวสะอาด กลิ่นหอม มีเมล็ดเป็นข้าวสาร ตอนเย็นสัตว์เหล่านั้นนำเอาข้าวสาลีชนิดใดมาเพื่อบริโภคในเวลาเย็น ตอนเช้าข้าวสาลีชนิดนั้นที่มีเมล็ดสุกกิ่งอกขึ้นแทนที่ ตอนเช้าเขาพากันไปนำเอาข้าวสาลีใดมาเพื่อบริโภคในเวลาเช้า ตอนเย็นข้าวสาลีชนิดนั้นที่มีเมล็ดสุกแล้วกิ่งอกขึ้นแทนที่ ไม่ปรากฏว่าบกพร่องไปเลย

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ครั้งนั้น พวกสัตว์บริโภคข้าวสาลีที่เกิดขึ้นเอง ในที่ที่ไม่ต้องไถ พากันรับประทานข้าวสาลีนั้น มีข้าวสาลีนั้นเป็นอาหารดำรงมาได้สัปดาห์ช้านาน ก็โดยประการที่สัตว์เหล่านั้นบริโภคข้าวสาลีอันเกิดขึ้นเองอยู่ รับประทานข้าวสาลีนั้น มีข้าวสาลีนั้นเป็นอาหารดำรงมาได้สัปดาห์ช้านาน สัตว์เหล่านั้นจึงมีร่างกายแข็งแรงกล้าขึ้นทุกที ทั้งผิวพรรณก็ปรากฏว่าแตกต่างกันออกไป สตรีก็มีเพศหญิงปรากฏ และบุรุษก็มีเพศชายปรากฏนัยว่า สตรีก็เพ่งคูบุรุษอยู่เสมอ และบุรุษก็เพ่งคูสตรีอยู่เสมอ เมื่อคนทั้งสองเพศ ต่างก็เพ่งคูกันอยู่เสมอ ก็เกิดความกำหนัดขึ้น เกิดความเร่าร้อนขึ้นในกาย เพราะความเร่าร้อนเป็นปัจจัยเขาทั้งสองจึงเสพเมถุนธรรมกัน

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ก็โดยสมัยนั้นแล สัตว์พวกใดเห็นพวกอื่นเสพเมถุนธรรมกันอยู่ ย่อมโปรยฝุ่นใส่บ้าง โปรยเถ้าใส่บ้าง โยนมูลโคใส่บ้าง พร้อมกับพูดว่าคนชาติชั่ว จงฉิบหาย คนชาติชั่ว จงฉิบหาย ดังนี้ แล้วพูดต่อไปว่า ก็ทำไมขึ้นชื่อว่าสัตว์ จึงทำแก่สัตว์เช่นนี้เล่า ข้อที่ว่ามานั้น จึงได้เป็นธรรมเนียมมาจนถึงทุกวันนี้ ในชนบทบางแห่ง คนทั้งหลาย โปรยฝุ่นใส่บ้าง โปรยเถ้าใส่บ้าง โยนมูลโคใส่บ้าง ในเมื่อเขาจะนำสัตว์ที่ประพฤดิชั่วร้ายไปสู่ตะแลงแกง พวกพราหมณ์มาระลึกถึงอักขระที่รู้จักกันว่าเป็นของดี อันเป็นของโบราณนั้นเท่านั้น แต่พวกเขาไม่รู้ชัดถึงเนื้อความแห่งอักขระนั้นเลย

[60] ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ก็สมัยนั้นการโปรยฝุ่นใส่กันเป็นต้น นั้นแล สมมติกันว่าไม่เป็นธรรม มาในบัดนี้ สมมติกันว่าเป็นธรรมขึ้น ก็สมัยนั้น สัตว์พวกใด เสพเมถุนกัน สัตว์พวกนั้นเข้าบ้านหรือนิคมไม่ได้ สิ้นสองเดือนบ้าง สามเดือนบ้าง

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ เมื่อใดแล สัตว์ทั้งหลายพากันเสพอสังกรรมนั้นอยู่เสมอ เมื่อนั้น จึงพยายามสร้างเรือนกันขึ้น เพื่อเป็นที่กำบังอสังกรรมนั้น ครั้งนั้น สัตว์ผู้หนึ่ง เกิดความเกียจคร้านขึ้น จึงได้มีความเห็นอย่างนี้ว่า ดูกรท่านผู้เจริญ เราช่างลำบากเสียนี้กระไร ที่ต้องไปเก็บข้าวสาลีมา ทั้งในเวลาเย็นสำหรับอาหารเย็น ทั้งในเวลาเช้าสำหรับอาหารเช้า อย่างกระนั้นเลย เราควรไปเก็บเอาข้าวสาลีมาไว้เพื่อบริโภคทั้งเย็นทั้งเช้าเสียคราวเดียวเถิด

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ต่อแต่นั้นมาสัตว์ผู้นั้นก็ไปเก็บเอาข้าวสาลีมาไว้ เพื่อบริโภคทั้งเย็นทั้งเช้าเสียคราวเดียวกัน ฉะนั้นแล ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ครั้งนั้น สัตว์ผู้หนึ่งเข้าไปหาสัตว์ผู้หนึ่งแล้วชวนว่า ดูกรสัตว์ผู้เจริญ มาเถิดเราจักไปเก็บข้าวสาลีกัน สัตว์ผู้หนึ่งตอบว่า ดูกรสัตว์

ผู้เจริญ ฉันไปเก็บเอาข้าวสาธิตมาไว้เพื่อบริโภคนพทั้งเย็นทั้งเช้าเสวยคราวเดียว แล้วต่อมาสัตว์ผู้หนึ่งถือตามแบบอย่างของสัตว์ผู้หนึ่ง จึงไปเก็บเอาข้าวสาธิตมาไว้คราวเดียวเพื่อสองวัน แล้วพูดว่า ได้ยินว่า แม้อย่างนี้ก็ดีเหมือนกันท่านผู้เจริญ

ดูกรวาเสฏฐะและภราทวาชะ ต่อมาสัตว์อีกผู้หนึ่ง เข้าไปหาสัตว์ผู้หนึ่ง แล้วชวนว่า ดูกรสัตว์ผู้เจริญ มาเถิด เราจักไปเก็บข้าวสาธิตกัน สัตว์ผู้หนึ่งตอบว่า ดูกรสัตว์ผู้เจริญ ฉันไปเก็บเอาข้าวสาธิตมาไว้เพื่อบริโภคนพทั้งเย็นทั้งเช้าเสวยคราวเดียวแล้ว

ดูกรวาเสฏฐะและภราทวาชะ ครั้งนั้นแล สัตว์ผู้หนึ่งถือตามแบบอย่างของ สัตว์นั้นจึงไปเก็บเอาข้าวสาธิตมาไว้คราวเดียว เพื่อสี่วัน แล้วพูดว่า แม้อย่างนี้ก็ดีเหมือนกัน ท่านผู้เจริญ

ดูกรวาเสฏฐะและภราทวาชะ ต่อมาสัตว์อีกผู้หนึ่งเข้าไปหาสัตว์ผู้หนึ่ง แล้วชวนว่า ดูกรสัตว์ผู้เจริญ มาเถิด เราจักไปเก็บข้าวสาธิตกัน สัตว์ผู้หนึ่งตอบว่า ดูกรสัตว์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าได้ไปเก็บข้าวสาธิตมาไว้คราวเดียว เพื่อสี่วันแล้ว ครั้งนั้นแล สัตว์ผู้หนึ่ง ถือตามแบบอย่างของสัตว์นั้น จึงไปเก็บข้าวสาธิตมาไว้คราวเดียว เพื่อแปดวัน แล้วพูดว่า แม้อย่างนี้ก็ดีเหมือนกันท่านผู้เจริญ เมื่อใดสัตว์ทั้งหลายเหล่านั้นพยายามเก็บข้าวสาธิตสะสมไว้เพื่อบริโภคนพกันขึ้น เมื่อนั้นแล ข้าวสาธิตนั้นจึงกลายเป็นข้าวมีรา ห่อเมล็ดบ้าง มีเกลบหุ้มเมล็ดบ้าง ต้นที่ถูกเกี่ยวแล้วก็ไม่กลับงอกแทน ปรากฏว่าขาดเป็นตอน ๆ (ตั้งแต่นั้นมา) จึงได้มีข้าวสาธิตเป็นกลุ่ม ๆ ๆ

[61] ดูกรวาเสฏฐะและภราทวาชะ ในครั้งนั้น สัตว์เหล่านั้นพากันมาจับกลุ่ม ครั้นแล้วต่างก็มาปรับทุกข์กันว่า ดูกรท่านผู้เจริญ เดียวนี้ เกิดมีกรรมทั้งหลายอันเลวทรามปรากฏขึ้นในสัตว์ทั้งหลายแล้ว ด้วยว่าเมื่อก่อนพวกเราได้เป็นผู้สำเร็จทางใจ มีปีติเป็นอาหาร มีรัศมีขานออกจากกายตนเอง สัตว์จรไปได้ในอากาศ อยู่ในวิมานอันงาม สถิตอยู่ในวิมานนั้นสิ้นกาลยี่ดียวช้านาน บางครั้ง บางคราวโดยระยะยี่ดียวช้านาน เกิดจันดินลอยขึ้นบนน้ำทั่วไปแก่เราทุกคน จันดินนั้นถึงพร้อมด้วยสี กลิ่น รส พวกเราทุกคนพยายามปั้นจันดินกระทำให้เป็นคำ ๆ ด้วยมือทั้งสองเพื่อจะบริโภคนพ เมื่อพวกเราทุกคน พยายามปั้นจันดินกระทำให้เป็นคำ ๆ ด้วยมือทั้งสองเพื่อจะบริโภคนพอยู่ รัศมีกายก็หายไป เมื่อรัศมีกายหายไปแล้ว ดวงจันทร์ดวงอาทิตย์ก็ปรากฏขึ้น เมื่อดวงจันทร์ดวงอาทิตย์ปรากฏขึ้นแล้ว ดาวนักษัตรทั้งหลายก็ปรากฏขึ้น เมื่อดวงดาวนักษัตรทั้งหลายปรากฏขึ้นแล้ว กลางคืนและกลางวันก็ปรากฏขึ้น เมื่อกลางคืนและกลางวันปรากฏขึ้นแล้ว เดือนหนึ่งและกึ่งเดือนก็ปรากฏขึ้น เมื่อเดือนหนึ่งและกึ่งเดือนปรากฏขึ้นแล้ว ฤดูและปีก็ปรากฏ พวกเราทุกคนบริโภคนพจันดินอยู่ รับประทานจันดิน มีจันดินเป็นอาหารดำรงชีพอยู่ได้สิ้นกาลช้านาน

เพราะมีกรรมทั้งหลายที่เป็นอกุศลชั่วช้าปรากฏขึ้นแก่พวกเรา จันดินจึงหายไป เมื่อจันดินหายไปแล้ว จึงมีกระบิดินปรากฏขึ้น กระบิดินนั้นถึงพร้อมด้วยสี กลิ่น รส พวกเราทุกคนบริโภคนพ

ระบิคน เมื่อพวกเราทุกคนบริโภคระบิคนนั้นอยู่ รับประทานระบิคน มีระบิคนเป็นอาหาร ดำรงอยู่ ได้สิ้นกาลช้านาน

เพราะมีกรรมทั้งหลายที่เป็นอกุศลชั่วช้าปรากฏขึ้นแก่พวกเรา กระบิคนจึงหายไป เมื่อกระบิคนหายไปแล้ว จึงมีเครื่องดินปรากฏขึ้น เครื่องดินนั้น ถึงพร้อมด้วยสี กลิ่น รส พวกเราทุกคนพยายามบริโภคเครื่องดิน เมื่อพวกเราทุกคนบริโภคเครื่องดินนั้นอยู่ รับประทานเครื่องดิน มีเครื่องดินเป็นอาหาร ดำรงอยู่ได้สิ้นกาลช้านาน

เพราะมีกรรมทั้งหลายที่เป็นอกุศลชั่วช้าปรากฏขึ้นแก่พวกเรา เครื่องดินจึงหายไป เมื่อเครื่องดินหายไปแล้ว จึงมีข้าวสาลีปรากฏขึ้นเองในที่ไม่ต้องไถ เป็นข้าวที่ไม่มีราก ไม่มีแกลบ ขาวสะอาด กลิ่นหอม มีเมล็ดเป็นข้าวสาร ตอนเย็นพวกเราทุกคนไปนำเอาข้าวสาลีชนิดใดมาเพื่อบริโภคในเวลาเย็น ตอนเช้าข้าวสาลีชนิดนั้นที่มีเมล็ดสุกกิ่งอกขึ้นแทนที่ ตอนเช้าพวกเราทุกคนไปนำเอาข้าวสาลีชนิดใดมาเพื่อบริโภคในเวลาเช้า ตอนเย็นข้าวสาลีชนิดนั้นที่มีเมล็ดสุกกิ่งอกขึ้นแทนที่ไม่ปรากฏว่าบกพร่องไปเลย เมื่อพวกเราทุกคนบริโภคข้าวสาลี ซึ่งเกิดขึ้นเองในที่ไม่ต้องไถอยู่ รับประทานข้าวสาลีนั้น มีข้าวสาลีนั้นเป็นอาหาร ดำรงอยู่ได้สิ้นกาลช้านาน

เพราะมีกรรมทั้งหลายที่เป็นอกุศลชั่วช้าปรากฏขึ้นแก่พวกเรา ข้าวสาลีนั้นจึงกลายเป็นข้าวมีรากหุ้มเมล็ดบ้าง มีแกลบห่อเมล็ดไว้บ้าง แม้มันที่เกี่ยวข้องแล้วก็ไม่งอกขึ้นแทนที่ ปรากฏว่าขาดเป็นตอน ๆ จึงได้มีข้าวสาลี เป็นกลุ่ม ๆ อย่างกระนั้นเลย พวกเราควรรมาแบ่งข้าวสาลีและปักปันเขตแดนกันเสียเถิด

ดูกรวาเสฏฐะและภราทวาชะ ครั้นแล้ว สัตว์ทั้งหลาย จึงแบ่งข้าวสาลี ปักปันเขตแดนกัน

[62] ดูกรวาเสฏฐะและภราทวาชะ ครั้นนั้นแล สัตว์ผู้หนึ่งเป็นคนโลก สงวนส่วนของตนไว้ ไปเก็บเอาส่วนอื่นที่เขาไม่ได้ให้มาบริโภค สัตว์ทั้งหลายจึงช่วยกันจับสัตว์ผู้นั้น ครั้นแล้ว ได้ตัดเตือนอย่างนี้ว่า แน่ะสัตว์ผู้เจริญ ก็ท่านกระทำความชั่วช้านัก ที่สงวนส่วนของตนไว้ ไปเก็บเอาส่วนอื่นที่เขาไม่ได้ให้มาบริโภค ท่านอย่าได้กระทำความชั่วช้าเห็นปานนี้อีกเลย

ดูกรวาเสฏฐะและภราทวาชะ สัตว์ผู้นั้นแล รับคำของสัตว์เหล่านั้นแล้ว แม้ครั้งที่ 2 ... แม้ครั้งที่ 3 สัตว์นั้นสงวนส่วนของตนไว้ ไปเก็บเอาส่วนอื่นที่เขาไม่ได้ให้มาบริโภค สัตว์เหล่านั้นจึงช่วยกันจับสัตว์ผู้นั้น ครั้นแล้ว ได้ตัดเตือนว่า แน่ะ สัตว์ผู้เจริญ ท่านทำกรรมอันชั่วช้านัก ที่สงวนส่วนของตนไว้ ไปเอาส่วนที่เขาไม่ได้ให้มาบริโภค ท่านอย่าได้กระทำความอันชั่วช้าเห็นปานนี้อีกเลย สัตว์พวกหนึ่งประหารด้วยฝ่ามือ พวกหนึ่งประหารด้วยก้อนดินบ้าง พวกหนึ่งประหารด้วยท่อนไม้

ดูกรวาเสฏฐะและภราทวาชะ ก็นัยเพราะมีเหตุเช่นนั้นเป็นต้นมา การถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้จึงปรากฏ การตีเตือนจึงปรากฏ การกล่าวเท็จ จึงปรากฏ การถือท่อนไม้จึงปรากฏ ครั้นนั้นแล พวกสัตว์ที่เป็นผู้ใหญ่จึงประชุมกัน ครั้นแล้ว ต่างก็ปรับทุกข์กันว่า พ่อเอ๋ย ก็การถือเอา

สิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้จักปรากฏ การตีเตียนจักปรากฏ การพูดเท็จจักปรากฏ การถือท่อนไม้จักปรากฏ ในเพราะบาปกรรมเหล่านี้ บาปกรรมเหล่านั้นเกิดปรากฏแล้วในสัตว์ทั้งหลาย อย่างกระนั้นเลย พวกเราจักสมมติสัตว์ผู้หนึ่งให้เป็นผู้ว่ากล่าวผู้ที่ควรว่ากล่าวได้โดยชอบ ให้เป็นผู้ตีเตียนผู้ที่ควรตีเตียนได้โดยชอบ ให้เป็นผู้จับไล่ผู้ที่ควรจับไล่ได้โดยชอบ ส่วนพวกเราจักแบ่งส่วนข้าวสาทิให้แก่ผู้นั้น ดังนี้

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ครั้นแล้ว สัตว์เหล่านั้น พวกมันเข้าไปหาสัตว์ที่สวयงามกว่า น่าดูน่าชมกว่า น่าเลื่อมใสกว่า และน่าเกรงขามมากกว่าสัตว์ทุกคนแล้ว จึงแจ้งเรื่องนี้ว่า ข้าแต่สัตว์ผู้เจริญ มาเถิดพ่อ ขอพองว่ากล่าวผู้ที่ควรว่ากล่าวได้โดยชอบ จงตีเตียนผู้ที่ควรตีเตียนได้โดยชอบ จงจับไล่ผู้ที่ควรจับไล่ได้โดยชอบเถิด ส่วนพวกข้าพเจ้าจักแบ่งส่วนข้าวสาทิให้แก่พ่อ

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ สัตว์ผู้นั้นแลรับคำของสัตว์เหล่านั้นแล้ว จึงว่ากล่าวผู้ที่ควรว่ากล่าวได้โดยชอบ ตีเตียนผู้ที่ควรตีเตียนได้โดยชอบ จับไล่ผู้ที่ควรจับไล่ได้โดยชอบ ส่วนสัตว์เหล่านั้นก็แบ่งส่วนข้าวสาทิให้แก่สัตว์ที่เป็นหัวหน้านั้นๆ

[63] ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ เพราะเหตุผู้ที่เป็นหัวหน้าอันมหาชนสมมติ ดังนี้แล อักขระว่า มหาชนสมมติ จึงอุบัติขึ้นเป็นอันดับแรก เพราะเหตุผู้ที่เป็นหัวหน้า เป็นใหญ่ยิ่งแห่งเขตทั้งหลาย ดังนี้แล อักขระว่า กษัตริย์ กษัตริย์ จึงอุบัติขึ้นเป็นอันดับที่สอง เพราะเหตุผู้เป็นหัวหน้ายังชนเหล่าอื่นให้สุขใจได้โดยธรรม ดังนี้แล อักขระว่า ราชา ราชา จึงอุบัติขึ้นเป็นอันดับที่สาม

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ด้วยประการดังนี้แล การบังเกิดขึ้น แห่งพวกกษัตริย์นั้น มีขึ้นได้ เพราะอักขระที่รู้กันว่าเป็นของดี เป็นของ โบราณ อย่างนี้แล เรื่องของสัตว์เหล่านั้น จะต่างกันหรือเหมือนกัน จะไม่ต่างกันหรือไม่เหมือนกัน ก็ด้วยกรรมเท่านั้น ไม่ใช่หนีออกไปจากกรรม

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ความจริง ธรรมเท่านั้น เป็นของประเสริฐสุดในประชุมชน ทั้งในเวลาทีเห็นอยู่ ทั้งในเวลาภายหลังๆ

[64] ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ครั้งนั้นแล สัตว์บางจำพวกได้มีความคิดขึ้นอย่างนี้ว่า พ่อเอ๋ย การถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้จักปรากฏ การตีเตียนจักปรากฏ การกล่าวเท็จจักปรากฏ การถือท่อนไม้จักปรากฏ การจับไล่ จักปรากฏ ในเพราะบาปกรรมเหล่านี้ บาปกรรมเหล่านั้นเกิดปรากฏแล้วในสัตว์ทั้งหลาย อย่างกระนั้นเลย พวกเราควรไปล่อยอกุศลธรรมที่ชั่วช้ากันเถิด สัตว์เหล่านั้นพวกมันล่อยอกุศลธรรมที่ชั่วช้าแล้ว

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ เพราะเหตุที่สัตว์เหล่านั้นพวกมันล่อยอกุศลธรรมที่ชั่วช้าอยู่ ดังนี้แล อักขระว่า พวกพราหมณ์ ๆ จึงอุบัติขึ้นเป็นอันดับแรก พราหมณ์เหล่านั้นพวกมันสร้างกระท่อมซึ่งมุงและบังด้วยใบไม้ในราวป่า พังอยู่ในกระท่อมซึ่งมุงและบังด้วยใบไม้ พวกเขาไม่มีการหุงต้ม และไม่มีการตำข้าวเวลาเย็น เวลาเช้า ก็พากันเที่ยวแสวงหา อาหารตามคามนิคมและ

ราชธานี เพื่อบริโภคในเวลาเย็นเวลาเช้า เขาเหล่านั้น ครั้นได้อาหารแล้ว จึงพากันกลับไปเพ่งอยู่ในกระท่อมซึ่งมุงและบังด้วยใบไม้ในราวป่าอีก คนทั้งหลายเห็นพฤติกรรมของพวกพราหมณ์นั้นแล้ว พากันพูดอย่างนี้ว่า พ่อเอ๋ย สัตว์พวกนี้แลพากันมาสร้างกระท่อมซึ่งมุงและบังด้วยใบไม้ในราวป่าแล้วเพ่งอยู่ในกระท่อมซึ่งมุงและบังด้วยใบไม้ ไม่มีการหุงต้ม ไม่มีการดำข้าว เวลาเย็นเวลาเช้า ก็พากันเที่ยวแสวงหาอาหารตามคามนิคมและราชธานี เพื่อบริโภคในเวลาเย็นเวลาเช้า เขาเหล่านั้น ครั้นได้อาหารแล้วจึงพากันกลับไปเพ่งอยู่ในกระท่อมซึ่งมุงและบังด้วยใบไม้ในราวป่าอีกฯ

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ เพราะเหตุนี้แล อัครระบุว่า พวกเจริญมาน ดังนี้ จึงอุบัติขึ้นเป็นอันดับที่สอง บรรดาสัตว์เหล่านั้นแล สัตว์บางพวกเมื่อไม่อาจสำเร็จมานได้ ที่กระท่อมซึ่งมุงและบังด้วยใบไม้ในราวป่า จึงเที่ยวไปยังคามและนิคมที่ใกล้เคียงแล้วก็จัดทำพระคัมภีร์มาอยู่ คนทั้งหลายเห็นพฤติกรรมของพวกพราหมณ์นั้นแล้ว จึงพูดอย่างนี้ว่า พ่อเอ๋ย ก็สัตว์เหล่านี้ไม่อาจสำเร็จมานได้ที่กระท่อมซึ่งมุงและบังด้วยใบไม้ในทวาชะราวป่า เที่ยวไปยังบ้านและนิคมที่ใกล้เคียงจัดทำพระคัมภีร์ไปอยู่

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ บัดนี้พวกชนเหล่านี้ไม่เพ่งอยู่ บัดนี้ พวกชนเหล่านี้ไม่เพ่งอยู่ ดังนี้แล อัครระบุว่า อหุฌายิกา อหุฌายิกา จึงอุบัติขึ้นเป็นอันดับที่สาม

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ก็สมัยนั้นการทรงจำ การสอน การบอกมนต์ ถูกสมมติว่าเลวมาในบัดนี้ สมมติว่าประเสริฐ ด้วยประการดังกล่าวมานี้แล การอุบัติขึ้นแห่งพวกพราหมณ์ นั้นมีขึ้นได้ เพราะอัคระที่รู้กันว่าเป็นของดีเป็นของโบราณอย่างนี้แล เรื่องของสัตว์เหล่านั้นจะต่างกันหรือเหมือนกันจะไม่ต่างกันหรือไม่เหมือนกัน ก็ด้วยกรรมเท่านั้น ไม่ใช่หนีออกไปจากกรรม

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ความจริงกรรมเท่านั้นเป็นของประเสริฐสุดในประชุมชนทั้งในเวลาให้เห็นอยู่ ทั้งในเวลาภายหลังฯ

[65] ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ บรรดาสัตว์เหล่านั้นแล สัตว์บางจำพวกยึดมั่นเมถุนธรรม แล้วประกอบการทำงานเป็นแผนก ๆ เพราะเหตุที่สัตว์เหล่านั้นยึดมั่นเมถุนธรรมแล้วประกอบการทำงานเป็นแผนก ๆ นั้นแล อัครระบุว่า เวสุสา เวสุสา ดังนี้ จึงอุบัติขึ้น

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ด้วยประการดังที่กล่าวมานี้ การอุบัติขึ้นแห่งพวกแพศย์นั้น มีขึ้นได้เพราะอัคระที่รู้กันว่าเป็นของดี เป็นของโบราณอย่างนี้แล เรื่องของสัตว์เหล่านั้นจะต่างกันหรือเหมือนกัน จะไม่ต่างกันหรือไม่เหมือนกัน ก็ด้วยกรรมเท่านั้น ไม่ใช่หนีออกไปจากกรรม ฯลฯ

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ด้วยประการดังที่กล่าวมานี้แล การอุบัติขึ้นแห่งพวกศูทรนั้น มีขึ้นได้ เพราะอัคระที่รู้กันว่าเป็นของดี เป็นของโบราณอย่างนี้แล เรื่องของสัตว์เหล่านั้นจะต่างกันหรือเหมือนกัน จะไม่ต่างกันหรือไม่เหมือนกัน ก็ด้วยกรรมเท่านั้น ไม่ใช่หนีออกไปจากกรรม

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ความจริงธรรมเท่านั้นเป็นของประเสริฐสุดในประชุมชน ทั้งในเวลาเห็นอยู่ ทั้งในเวลาภายหลัง

[66] ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ มีสมย์อยู่ ที่กษัตริย์บ้าง พราหมณ์บ้าง แพศย์บ้าง ศูทรบ้าง คำนิพนธ์ของตน จึงได้ออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิต ด้วยประสงค์ว่า เราจักเป็นสมณะ

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ พวกสมณะจะเกิดขึ้นได้ จากวรรณะทั้งสี่ นี้แล เรื่องของสัตว์เหล่านั้นจะต่างกันหรือเหมือนกัน จะไม่ต่างกันหรือไม่เหมือนกัน ก็ด้วยธรรมเท่านั้น มิใช่ นอกไปจากธรรม ความจริงธรรมเท่านั้นเป็นของประเสริฐที่สุดในประชุมชน ทั้งในเวลาเห็นอยู่ ทั้งในเวลาภายหลัง

[67] ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ กษัตริย์ก็ดี ... พราหมณ์ก็ดี ... แพศย์ก็ดี ... ศูทรก็ดี ... สมณะก็ดี ... ประพฤติกายทุจริต วาจทุจริต มโนทุจริต เป็นมิจฉาทิฐิ ยึดถือการกระทำด้วยอำนาจมิจฉาทิฐิ เพราะยึดถือการกระทำด้วยอำนาจมิจฉาทิฐิ เป็นเหตุ เบื้องหน้าแต่ตายเพราะกายแตกย่อมเข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาต นรก ทั้งสิ้น

[68] ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ กษัตริย์ก็ดี ... พราหมณ์ก็ดี ... แพศย์ก็ดี ... ศูทรก็ดี ... สมณะก็ดี ... ประพฤติกายสุจริต วาจาสุจริต มโนสุจริต เป็นสัมมาทิฐิ ยึดถือการกระทำด้วยอำนาจสัมมาทิฐิ เพราะยึดถือการกระทำด้วยอำนาจสัมมาทิฐิ เป็นเหตุ เบื้องหน้าแต่ตายเพราะกายแตกย่อมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์

[69] ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ กษัตริย์ก็ดี ... พราหมณ์ก็ดี ... แพศย์ก็ดี ... ศูทรก็ดี ... สมณะก็ดี ... มีปรกติกระทำกรรมทั้งสอง [คือสุจริตและทุจริต] ด้วยกาย มีปรกติกระทำกรรมทั้งสอง ด้วยวาจา มีปรกติกระทำกรรมทั้งสองด้วยใจ มีความเห็นปนกัน ยึดถือการกระทำด้วยอำนาจความเห็นปนกัน เพราะยึดถือการกระทำด้วยอำนาจความเห็นปนกันเป็นเหตุ เบื้องหน้าแต่ตายเพราะกายแตก ย่อมเสวยสุขบ้าง ทุกข์บ้าง

[70] ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ กษัตริย์ก็ดี ... พราหมณ์ก็ดี ... แพศย์ก็ดี ... ศูทรก็ดี ... สำรวมกาย สำรวมวาจา สำรวมใจ อาศัยการเจริญโพธิปักขิยธรรมทั้ง 37 แล้ว ย่อมปรินิพพานในปัจจุบันนี้ทีเดียว

[71] ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ก็บรรดาวรรณะทั้งสี่นี้ วรรณะใด เป็นภิกษุ สิ้นอาสวะแล้ว มีพรหมจรรย์อยู่จบแล้ว มีกิจที่ควรทำ ทำเสร็จแล้ววางภาระเสียได้แล้ว ลุถึงประโยชน์ของตนแล้ว หมดเครื่องเกาะเกี่ยวในภพแล้ว หลุดพ้นแล้ว เพราะรู้โดยชอบ วรรณะนั้นปรากฏว่า เป็นผู้เลิศกว่าคนทั้งหลาย โดยธรรมแท้จริง มิใช่ นอกไปจากธรรมเลย

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ความจริงธรรมเท่านั้นเป็นของประเสริฐที่สุดในประชุมชน ทั้งในเวลาเห็นอยู่ ทั้งในเวลาภายหลัง

พระพุทธเจ้าตรัสใน ที.สี.9/235 “... คุณพรหมณ์ พระตถาคตเสด็จอุบัติในโลกนี้ เป็นพระอรหันต์ตรัสรู้เองโดยชอบถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ เสด็จไปดีแล้ว ทรงรู้แจ้งโลก เป็นสารถีฝึกบุรุษที่ควรฝึกไม่มีผู้อื่นยิ่งกว่า เป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เป็นผู้เบิกบานแล้ว เป็นผู้จำแนกพระธรรม พระตถาคตพระองค์นั้น ทรงทำโลกนี้พร้อมทั้งเทวโลก มารโลก พรหมโลก ให้แจ้งชัดด้วยพระปัญญาอันยิ่งของพระองค์เองแล้ว ทรงสอนหมู่สัตว์พร้อมทั้งสมณพราหมณ์เทวดาและมนุษย์ให้รู้ตาม ทรงแสดงธรรมงามในเบื้องต้น งามในท่ามกลาง งามในที่สุด ทรงประกาศพรหมจรรย์พร้อมทั้งอรรถ พร้อมทั้งพยัญชนะ บริสุทธิ บริบูรณ์สิ้นเชิง ...”

เนื้อหาอันสงสัของการปฏิบัติธรรมที่ถูกตรง ตามพระพุทธเจ้าซึ่งเป็นผู้รักษาพยาบาลชาวโลกทั้งปวง ในขุ.วิ. 26/385 เถรคาถา วิสตินิบาต 1. อธิมุตตเถรคาถา คาถาสุภายิตของพระอธิมุตตเถระ “พระอธิมุตตเถระถูกพวกโจรจับไว้ มิได้มีความกลัวหวาดเสียว มีหน้าผ่องใส เมื่อหัวหน้าโจรเห็นดังนั้น เกิดความอัศจรรย์ใจ จึงได้กล่าวคาถาสรรเสริญ 2 คาถาว่า เมื่อก่อน เราจะฆ่าสัตว์เหล่าใดเพื่อบุชายัญ หรือเพื่อทรัพย์ ความกลัวก็ย่อมเกิดแก่สัตว์เหล่านั้นทั้งสิ้น สัตว์เหล่านั้นย่อมพากันหวาดหวั่นและบ่นเพื่อ แต่ความกลัวมิได้มีแก่ท่านเลย สีหน้าของท่านผ่องใสยิ่งนัก เมื่อภัยใหญ่เห็นปานนี้ปรากฏแล้ว เหตุไรท่านจึงไม่คร่ำครวญเล่า พระเถระเมื่อจะแสดงธรรม โดยมุ่งการตอบคำถามของนายโจรนั้น จึงได้กล่าวคาถาเหล่านี้ความว่า คุณนายโจร ทุกข์ทางใจย่อมไม่มีแก่ผู้ไม่ห่วงใยในชีวิต ความกลัวทั้งปวงอันเราผู้สิ้นสังโยชน์ล่วงพ้นได้แล้ว เมื่อค้นหาเครื่องนำไปสู่ภพสิ้นไปแล้ว ความกลัวตายในปัจจุบันมิได้มีด้วยประการใดประการหนึ่งเลย คุณบุรุษไม่กลัวความหนักเพราะวางภาระแล้วจะนั้น พรหมจรรย์เรา ประพฤติดีแล้ว แม้มรรคเราก็อบรมดีแล้ว เราไม่มีความกลัวตายเหมือนบุคคลไม่กลัวโรคเพราะโรคสิ้นไปแล้วจะนั้น พรหมจรรย์เราประพฤติดีแล้ว แม้มรรคเราก็อบรมดีแล้ว ภพทั้งหลายอันไม่น่ายินดีเราได้เห็นแล้ว เหมือนบุคคลดื่มยาพิษแล้วคายทิ้งจะนั้น บุคคลผู้ถึงฝั่งแห่งภพ ไม่มีความถ่อมมั่น เสร็จกิจแล้ว หมคอาสวะ ย่อมยินดีต่อความสิ้นอายุเหมือนบุคคลพ้นแล้วจากการถูกประหารจะนั้น บุคคลผู้บรรลุนิพพานอันสูงสุดแล้ว ไม่มีความต้องการอะไรในโลกทั้งหมด ย่อมไม่เศร้าโศกในเวลาตาย คุณบุคคลออกจากเรือนที่ถูกไฟไหม้จะนั้น สิ่งใดสิ่งหนึ่งซึ่งมีอยู่ในโลกนี้ก็ดี ภพที่สัตว์ยอมได้ในโลกนี้ก็ดี พระพุทธเจ้าแสวงหาคุณอันใหญ่ยิ่งได้ตรัสไว้ว่า สิ่งทั้งหมดนี้ไม่เป็นอิสระ ผู้ใคร่แจ้งธรรมชื่อนั้น เหมือนดังที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ ผู้นั้นย่อมไม่ยึดถือภพอะไร ดังบุคคลผู้ไม่จับก้อนเหล็กแดงอันร้อนโชน จะนั้น เราไม่มีความคิดว่าได้เป็นมาแล้ว จักเป็นต่อไป จะไม่เป็น หรือสังขารจักฉิบหายไป จะคร่ำครวญไปทำไมในเพราะสังขารนั้นเล่า คุณนายโจร ความกลัวย่อมไม่มีแก่ผู้พิจารณาเห็นตามความเป็นจริง ซึ่งความเกิดขึ้นแห่งธรรมอันบริสุทธิ์ และความสืบทอดแห่งสังขารอันบริสุทธิ์ เมื่อใดบุคคลพิจารณาเห็นโลกเสมอด้วยหญ้าและไม้ด้วยปัญญา เมื่อนั้น บุคคลนั้นย่อมไม่ยึดถือว่าเป็นของเรา ย่อมไม่เศร้า

โศกว่า ของเราไม่มี เรากลัดกลุ้มด้วยสรีระ ไม่ต้องการด้วยภพ ร่างกายนี้จักแตกไป และจักไม่มีร่างกายอื่น ถ้าท่านทั้งหลายปรารถนาจะทำกิจใดด้วยร่างกายของเรา ก็จงทำกิจนั้นเถิด ความขัดเคืองและความรักใคร่ในสรีระนั้น จักไม่มีแก่เรา เพราะเหตุที่ท่านทั้งหลาย ทำกิจตามปรารถนาด้วยร่างกายของเรานั้น โจรทั้งหลายได้ฟังคำของท่าน อันอัครรย์อันทำให้ชนลูกชุนชั้นดั่งนั้นแล้ว จึงพากันวางศาสตราวุธ แล้วกล่าวดั่งนี้ว่า ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ความไม่เศร้าโศกที่ท่านได้นี้ เพราะท่านได้ทำกรรมอะไรไว้ หรือใครเป็นอาจารย์ของท่าน หรือเพราะอาศัยคำสั่งสอนของใคร? พระเถระได้ฟังดั่งนั้นแล้ว จึงได้กล่าวตอบว่า พระศาสดาผู้เป็นสัมพันธุญ รู้เห็นธรรมทั้งปวง ชนะหม่อมาร มีพระกรุณาใหญ่ ผู้รักษาพยาบาลชาวโลกทั้งปวง เป็นอาจารย์ของเรา ธรรมเครื่องให้ถึงความสิ้นอาสวะอันยอดเยี่ยมนี้ พระองค์ทรงแสดงไว้แล้ว ความไม่เศร้าโศก เราได้เพราะอาศัยคำสั่งสอนของพระองค์ พวกโจรฟังถ้อยคำอันเป็นสุภาสิตของพระเถระผู้เป็นฤาษีแล้ว พากันวางศาสตราและอาวุธ บางพวกก็ถวิลจากโจรกรรม บางพวกก็ขอบรรพชา โจรเหล่านั้นครั้งได้บรรพชาในศาสนาของพระสุคตแล้ว ได้เจริญโพชฌงค์และพลธรรมเป็นบัณฑิต มีจิตเฟื่องฟูเบิกบาน มีอินทรีย์อันอบรมดีแล้ว ได้บรรลุสันตบพ คือ นิพพานอันหาปัจจัยปรุงแต่งมิได้”

แนวคิดทางศาสนากับสุขภาพ

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องนั้น มีงานวิจัยที่ทำการศึกษาด้านแนวคิดทางศาสนากับสุขภาพดังนี้

พระมหาอุดร ทำการวิจัยเอกสารร่วมกับการวิจัยเชิงพรรณนาเรื่องสุขภาพองค์รวมในพระไตรปิฎกนั้นประกอบไปด้วย 4 มิติคือ ด้านกาย ด้านสังคม ด้านจิต และด้านปัญญา ผลของสุขภาพองค์รวมวิถีพุทธเน้นที่ความสุข ภาวะสุขภาพที่เป็นภาวะที่เป็นความดีของชีวิต ประกอบด้วย วิชา วิมุตติ วิสุทธิ และสันติ แนวทางการได้มาซึ่งสุขภาพองค์รวมนั้น ใช้กระบวนการแก้ปัญหาตามหลักอริยสัจ 4 โดยรูปแบบและกระบวนการสร้างสุขภาพองค์รวม 4 มิติ คือ 1) ด้านร่างกาย ประกอบไปด้วย 3 รูปแบบ คือ 1.1 รูปแบบดูแลร่างกาย ด้วยเรื่องเกี่ยวกับอาหาร การใช้ยาสมุนไพร (เภสัช) การออกกำลังกาย และการบริหารร่างกาย และอื่น ๆ 1.2 รูปแบบการพักผ่อนอิริยาบถ 1.3 รูปแบบการผ่าตัด 2) รูปแบบด้านสังคมหรือสิ่งแวดล้อม ประกอบด้วยคนและกลุ่มคน และธรรมชาติ 3) รูปแบบด้านจิตใจ และ 4) รูปแบบด้านปัญญา ธรรมะ เช่น โพชฌงค์ 7 สัจจะ 10 สติปัญญา 4 ขันธ์ 5 ไตรลักษณ์ 3 พรหมวิหาร 4 อธิปไตย 4 และทิวสิอุชุกรม การปฏิบัติให้ตรง (พระมหาอุดร สุทธิธาโณ (เกตุทอง). 2554 : 79)

อุ้นเอื้อ สิ่งคำ ได้ศึกษากระบวนการสร้างเสริมสุขภาพองค์รวมวิถีพุทธ พบว่าจิตวิญญาณเป็นต้นเหตุของความเจ็บป่วย ความเจ็บป่วยของผู้มีภาวะเสี่ยงทางด้านสุขภาพเป็นผล

ของจิตวิญญาณที่มีการสะสมกิเลสความโลภ โกรธ หลง ในระดับที่เพิ่มขึ้น โดยความโลภจะเป็นตัวแสดงที่เด่นชัดที่เป็นแรงผลักดันให้เกิดปัญหาความอยาก จึงเกิดการทำงานอย่างหนักเพื่อแสวงหาทรัพย์สินเงินทองมาสะสม โดยมีความเข้าใจว่าเป็นความสุข ผลจากความสำเร็จในการหาเงิน ทำให้เกิดอึดอัด (ตัวตน) ที่สูงขึ้น มีความยึดมั่นถือมั่นในตนเอง จนไม่สนใจความรู้สึกของคนรอบข้าง เมื่อมีเงินแล้วก็แสวงหาความสุขด้วยการบำเรอตนเองด้วยการ กิน ดื่ม ตามใจอยากของตนเอง พฤติกรรมดังกล่าวส่งผลให้ร่างกายสะสมพิษจากการบริโภค และพิษจากภาวะกดดันทางอารมณ์จากการทำงาน เมื่อสะสมถึงจุดหนึ่งจะเกิดภาวะความเจ็บป่วย นอกจากนี้ยังพบว่า การที่ผู้ป่วยยอมรับวิธีการที่แตกต่างจากแนวทางการรักษาเดิมนั้น เกิดจากผู้ใดเห็นทุกข์ ผู้นั้นเห็นธรรม ความเจ็บป่วยจะทำให้มนุษย์เกิดความทุกข์ทรมาน ถึงที่สุดถึงขั้นท้อแท้สิ้นหวัง และเมื่อทุกข์ถึงที่สุด (จุดวิกฤต) ซึ่งขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล จิตจะปล่อยวางสิ่งที่เคยยึดมั่นถือมั่นลงยอมรับการหาทางดับทุกข์ในกระบวนการทัศน์ใหม่ (อุ้นเอื้อ สิงห์คำ.2555 : 183-184)

อุ้นเอื้อยังพบว่า แกนกลางของการบูรณาการที่เชื่อมโยงสุขภาพทางกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ คือ ธรรมะวิถีพุทธ ซึ่งเป็นกระบวนการปฏิบัติที่ทำให้กิเลส ตัณหา อุปาทาน ที่แสดงออกในรูปของความโลภ โกรธ หลง ที่อยู่ในจิตวิญญาณลดลงจากภาวะของปัจจุบัน ส่งผลให้กายกรรม วจีกรรม ที่เกิดจากแรงขับภายในคือจิตวิญญาณ ลดการดิ้นรนแสวงหาเพื่อให้สมใจ ในโลก โกรธ หลง ผลที่เกิดขึ้น คือเกิดจิตวิญญาณดวงใหม่ที่มีสภาวะตรงข้างคือ ทาน เมตตา กรุณา ปัญญาโตขึ้นเรื่อย ๆ โดยวิถีพุทธนั้น เมื่อกิเลสตายลงจิตวิญญาณดวงใหม่จะโตขึ้น ส่งผลให้จิตใจ (อารมณ์) ลดภาวะความตึงเครียด เป็นสลดชื่นแจ่มใส ร่าเริง เบิกบานเป็นสภาวะของความสุข และพบว่าจิตวิญญาณที่เป็น “บุญ” มีผลกระทบให้เกิด “พลัง” แห่งการเสียสละช่วยเหลือผู้อื่น บนพื้นฐานของความจริงจากผลที่บุคคลนั้นได้รับ เช่น มีสุขภาพกายที่ดีขึ้น ก็อยากช่วยเหลือให้ผู้อื่นมีสุขภาพกายที่ดีขึ้นด้วยเช่นกัน โดยอาศัยความรู้ (ปัญญา) ที่บุคคลนั้นค้นพบในการปฏิบัติตน มีผลกระทบให้สุขภาพของสังคมดีขึ้น เป็นองค์รวมของสภาวะที่เกิดผลได้จริงในเชิงของการปฏิบัติ โดยการบูรณาการ “ธรรมะ” เข้าไปต่อยอดกับทฤษฎีสุขภาพขององค์รวมหรือทฤษฎีสุขภาพอื่น ๆ (อุ้นเอื้อ สิงห์คำ.2555 : 187)

งานของ Harold G.Koenig เป็นการศึกษาเกี่ยวกับเรื่องของศาสนา จิตวิญญาณและสุขภาพย้อนหลัง ปี ค.ศ.1872-2010 พบว่ามีความสัมพันธ์ระหว่างศาสนา จิตวิญญาณและสุขภาพผลเชิงบวกประกอบด้วยความเป็นอยู่ที่ดี สุขภาพ ความหวัง การมองโลกในแง่ดีความกตัญญูเมตตาต่อกันรวมถึงผลทางด้านกายภาพและอุปนิสัย เช่น การออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ อาหารสุขภาพ เป็นต้น ส่งผลดีต่อโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง อัมพฤกษ์-อัมพาต สมองเสียม (Alzheimer's disease) ภูมิคุ้มกัน endocrine function มะเร็งต่าง ๆ ความเจ็บป่วยจากโรคภัยต่าง ๆ

รวมถึงการเตรียมตัวรับวาระสุดท้ายของการสิ้นสุดชีวิต ซึ่งต้องอาศัยผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ และผู้ดูแลด้านจิตวิญญาณ (Keonig H.G. Religion. 2010)

สัมพันธภาพกับงานศึกษาของ David R. Williams และ Michelle J. Sternthal ซึ่งพบว่าในประเทศออสเตรเลีย พบความเชื่อมโยงสำคัญทางวิทยาศาสตร์ของความเชื่อทางศาสนาและจิตวิญญาณ ขอบ่งชี้ทางสุขภาพหลายประการ การยอมรับการสิ้นสุดของชีวิต การลดอัตราเสี่ยงรุนแรงด้านสุขภาพต่าง ๆ และการอาศัยความเชื่อทางสังคมที่นับถือเป็นสิ่งเดียวกัน ช่วยให้กำลังใจได้อย่างมาก ส่งผลต่อสุขภาพโดยรวมดีขึ้น (David R.W. and Michelle J.S. 2007 : 47-50)

เนกเช่นเดียวกับ Christin M. Puchalski ซึ่งพบว่า การแพทย์ในปัจจุบันมุ่งเน้นด้านเทคโนโลยีการแพทย์ เป็นหลักในการยืดอายุของผู้ป่วย ซึ่งต่างกับการแพทย์เมื่อหลายสิบปีก่อน ซึ่งมุ่งการรักษาผสมผสานทั้งทางด้านกายภาพ จิตวิญญาณ อารมณ์ และสังคม (George Washington Institute for Spirituality and Health) โดยงานวิจัยมุ่งเน้นในเรื่องของ 1) การมีชีวิตยืนยาว 2) การรับมือกับความเจ็บป่วยความเจ็บปวดหรือทุกข์ทรมานจากโรค และ 3) การฟื้นตัวจากความเจ็บป่วย (Christina M.P. 2001 : 352-357)

ในเรื่องของการมีชีวิตยืนยาว พบว่ากลุ่มผู้ที่เชื่อมั่นทางศาสนามีอายุยืนนานกว่าในเรื่องของการรับมือกับความเจ็บป่วย พบว่า มีคุณภาพชีวิตดีกว่า และฟื้นตัวจากความเจ็บป่วยได้เร็วกว่า

Jade Dyer, BSc อธิบายการศึกษาถึง จิตวิญญาณ ความเชื่อทางศาสนาส่งผลอย่างมากต่อสุขภาพโดยรวม ความยืนยาวของชีวิตและคุณภาพชีวิต แม้จะไม่สามารถอธิบายเหตุผลได้ทั้งหมดถึงกลไกการหายและการฟื้นตัวจากโรคต่าง ๆ โดยพบว่า อัตราตายลดลงกว่า 30 % จากกว่าแสนรายในกลุ่มที่เข้าโบสถ์สัปดาห์ละครั้ง กินมังสวิรัต (พืชผักผลไม้, ลดเนื้อสัตว์) งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ดนตรีและออกกำลังกายสม่ำเสมอ (ส่วนใหญ่อายุ >40 ปี) สวดมนต์เป็นประจำ (Jade Dyer. 2007 : 324-328)

Gowri Anandarajah และ Ellen Hight ทำการศึกษา พบว่าความเชื่อมั่นในจิตวิญญาณและศาสนามีความสำคัญต่อสุขภาพอย่างยิ่ง และได้ทำเครื่องมือในการศึกษาเป็นแบบสอบถาม (H, O, P, E) เป็นเครื่องมือในการปรับเปลี่ยนทางจิตวิญญาณผู้ป่วย โดยสรุป คือ จิตวิญญาณเป็นสิ่งสำคัญหลากหลายมิติ การจะเข้าใจลึกซึ้ง จำเป็นต้องศึกษาอย่างกว้างขวาง จะได้ประโยชน์ต่อสุขภาพและความเป็นอยู่ แต่หลักการ คือ ต้องเคารพต่อสิทธิผู้ป่วย ความเป็นส่วนตัว และอิสระในด้านความคิดและความเชื่อของผู้ป่วย การเชื่อมโยงระหว่างจิตใจ และวิทยาศาสตร์การแพทย์ จำเป็นต้องพัฒนาการดูแลให้ครอบคลุมเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด (Gowri A. and Ellen H. 2001 : 81-88)

Kenneth I. Pargament และคณะ พบว่า ผู้ป่วยสูงอายุ 268 ราย ที่นอนโรงพยาบาล ศึกษาทางความเชื่อทางศาสนาและจิตวิญญาณ สภาพทางจิตใจ พบว่า 2 ปีต่อมา ตรวจสุขภาพ สุขภาพ

โดยรวมดีขึ้น (ความเชื่อทางศาสนา การสวดมนต์ การสันทนาธรรม การลงโทษ) (Kenneth I.P. et al. 2004 : 713-710)

Jacqueline Ruth Mickley และ Karen Soeken ศึกษาจิตวิญญาณและสุขภาพในผู้ป่วยหญิง 175 รายที่เป็นมะเร็งเต้านม พบว่า Spiritual well-being (SWB) เป็นส่วนสำคัญที่ทำให้เกิดความหวัง ส่วน Prognostic Factor จากระยะของโรค จำนวน Lymph node positive ไม่สามารถใช้ในการพยากรณ์ใน SWB ได้ (Jacqueline RM, Karen S. and Anne B. 1992 : 267-272)

การศึกษาของ Lindsey Mc Dougle และคณะ พบว่ามีความสัมพันธ์ที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพของอาสาสมัคร 1,805 ราย ที่ยึดถือเชื่อมั่นทางศาสนาต่าง ๆ โดยการเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อสุขภาพทั้งด้านกายภาพและจิตใจ ในช่วงอายุวัยกลางคนขึ้นไป (Lindsey Mc.D. et al. 2014 : 337-351)

แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง

เศรษฐกิจพอเพียงเป็นปรัชญาหรือแนวคิดที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช มหาราชทรงมีพระราชดำรัสให้ดำรงชีวิตตามหลักทางสายกลาง พอประมาณ มีเหตุผลมีภูมิคุ้มกัน ด้วยเงื่อนไขความรู้ (รอบรู้ รอบคอบ ระมัดระวัง) และเงื่อนไขคุณธรรม (ซื่อสัตย์สุจริต ขยันอดทน สติปัญญา แบ่งปัน) เพื่อให้เกิดสภาพชีวิต เศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม สมดุล มั่นคง และยั่งยืน ดังตัวอย่าง ข้อความต่าง ๆ จากพระราชดำรัส ดังต่อไปนี้

“ความเจริญนั้นมักจำแนกกันเป็นสองอย่าง คือ ความเจริญทางวัตถุอย่างหนึ่งและความเจริญทางจิตใจอีกอย่างหนึ่ง ยิ่งกว่านั้น ยังเห็นกันว่า ความเจริญอย่างแรกอาศัยหลักการทางด้านวิทยาศาสตร์เป็นปัจจัยสร้างสรรค์ ส่วนความเจริญอย่างหลังอาศัยศิลปะศีลธรรมจรรยาเป็นปัจจัย แท้จริงแล้วความเจริญทางวัตถุกับความเจริญทางจิตใจที่ดี หรือความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์กับทางด้านศิลปะศีลธรรมจรรยาก็ดี มิใช่สิ่งที่จะแยกออกจากกันให้เด็ดขาดได้ ทั้งนี้เพราะสิ่งที่เราพยายามจะแยกออกจากกันนั้นมีมูลฐานที่เกิดอันเดียวกัน คือ “ความจริงแท้” ซึ่งเป็นวิทยาศาสตร์ ถึงจะพยายามแยกกันอย่างไร ๆ ที่สุดก็จะรวมลงสู่กำเนิดจุดเดียวกัน แม้แต่จุดประสงค์ก็จะลงสู่จุดเดียวกัน คือ สุขความพอใจของทุกคน” (พระบรมราโชวาท วันที่ 12 กรกฎาคม 2520)

“แม้ปัจจุบันโลกเราจะวิวัฒนาการก้าวหน้าไปเพียงใดก็ตาม แต่ปัญหาต่าง ๆ ก็มีได้เปลี่ยนแปลงไป เพียงแต่มีตัวอย่างทั้งดีและไม่ดีปรากฏให้เห็นเด่นชัดมากกว่าแต่ก่อน ดังนั้นบุคคลผู้สามารถประคับประคองตนให้อยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข จึงต้องมีความเข้มแข็งยิ่งขึ้นที่จะยึดมั่นปฏิบัติมั่นตามแบบอย่างทีพิจารณาชัดด้วยปัญญาแล้วว่า เป็นทางแห่งความดี ความเจริญ ไม่ปล่อยตัว

ปล่อยให้ให้มันมา หลงผิดไปในทางเสื่อมเสีย พร้อมกันนั้นก็ต้องมีสติกำกับอยู่ตลอดเวลาที่จะไม่ให้ประพฤติปฏิบัติผิดพลาด ด้วยความประมาทพลั้งเผลอ เหตุนี้การแก้ไขปัญหาและพัฒนาสังคม นอกจากจะมุ่งสงเคราะห์ทางด้านฐานะความเป็นอยู่แล้ว จึงควรได้พัฒนาบุคคลเป็นข้อใหญ่ด้วย เพราะถ้าบุคคลซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของสังคม มีความเข้มแข็งและมีสติปัญญาที่จะพิจารณาเลือกเฟ้นสิ่งที่ควรและไม่ควรปฏิบัติ ปัญหาต่าง ๆ ในสังคม ก็จะบรรเทาลง และสังคมส่วนรวมย่อมจะมีโอกาสพัฒนาให้ก้าวหน้าได้โดยไม่ยากนัก” (พระราชดำรัส วันที่ 25 เมษายน 2539)

“ความสุขความเจริญอันแท้จริง อันควรหวังนั้น เกิดขึ้นได้จากการกระทำและการประพฤติที่เป็นธรรม มีลักษณะสร้างสรรค์ คืออำนวยผลที่เป็นประโยชน์ทั้งแก่ตัว แก่ผู้อื่น ตลอดจนถึงประเทศชาติโดยส่วนรวมด้วย” (พระบรมราโชวาท วันที่ 12 กรกฎาคม 2518)

“สรรพสิ่งทั้งหลายดำรงอยู่พร้อมกับเจริญยั่งยืนไปได้ เพราะมีความสมดุลในตัวเอง อย่างชีวิตมนุษย์เรานี้ดำรงอยู่ได้เพราะมีออกซิเจน ไฮโดรเจน และคาร์บอน อันเป็นส่วนประกอบสำคัญของชีวิตได้สัดส่วนกัน เมื่อใดส่วนประกอบอันเป็นแก่นแกนของชีวิต ส่วนใดส่วนหนึ่งบกพร่องขาดหายไป ไม่อาจแก้ไขให้คงคืนสมดุลได้ เมื่อนั้นชีวิตก็เสื่อมโทรมแตกดับ ธรรมชาติอื่น ๆ ตลอดจน สิ่งที่มีมนุษย์ปรุงแต่งสรรค์สร้างขึ้น เช่น เครื่องจักร โรงงาน อาคาร บ้านเรือน แม้กระทั่งเศรษฐกิจ กฎหมายและทฤษฎีต่าง ๆ ก็เหมือนกัน ล้วนต้องมีส่วนประกอบที่สมดุลทั้งสิ้น” (พระราชดำรัส วันที่ 8 สิงหาคม 2534)

“เราเคยบอกว่า ถ้าจะแนะนำก็แนะนำได้ ต้องทำแบบ “คนจน” เราไม่เป็นประเทศร่ำรวย เรามีพอสมควร พออยู่ได้ แต่ไม่เป็นประเทศที่ก้าวหน้าอย่างมาก เพราะถ้าเราเป็นประเทศก้าวหน้าอย่างมาก ก็จะมีแต่ถอยหลัง ประเทศเหล่านั้นที่เป็นประเทศที่มีอุตสาหกรรมก้าวหน้า จะมีแต่ถอยหลัง และถอยหลังอย่างน่ากลัว แต่ถ้าเรามีการบริหารแบบเรียกว่าแบบ “คนจน” แบบไม่ติดกับตำรามากเกินไป ทำอย่างมีสามัคคีนี้แหละ คือ เมตตากันก็จะอยู่ได้ตลอดไป คนที่ทำงานตามวิชาการ จะต้องดูตำรา เมื่อพลิกไปถึงหน้าสุดท้ายแล้ว ในหน้าสุดท้ายนั้น เขาบอก “อนาคตยังมี” แต่ไม่บอกว่าจะทำอะไร ก็ต้องปิดเล่มคือปิดตำรา ปิดตำราแล้ว ไม่รู้จะทำอะไร ลงท้ายก็ต้องเปิดหน้าแรกใหม่ เปิดหน้าแรกก็เริ่มต้นใหม่ ถอยหลังเข้าคลอง แต่ถ้าเราใช้ ตำราแบบ “คนจน” ใช้ความอะลุ่มอล่วยกัน ตำรานั้นไม่จบ เราจะก้าวหน้าเรื่อย ๆ” (พระราชดำรัส วันที่ 4 ธันวาคม 2534)

“อันนี้ก็คือความหมายอีกอย่างของเศรษฐกิจ หรือระบบพอเพียง เมื่อปีที่แล้ว ตอนที่พูดพอเพียง แปลในใจ แล้วก็ได้พูดออกมาด้วยว่าจะแปลเป็น Self-sufficiency (พึ่งตนเอง) ถึงได้บอกว่าพอเพียงแก่ตนเอง แต่ความจริงเศรษฐกิจพอเพียงนี้กว้างกว่า Self-sufficiency คือ Self-sufficiency ผลิตอะไร มีพอที่จะใช้ ไม่ต้องไปขอซื้อคนอื่น อยู่ได้ด้วยตนเอง (พึ่งตนเอง)” (พระราชดำรัส วันที่ 4 ธันวาคม 2541)

“สมมุติว่าเดี๋ยวนี้ไฟดับ ถ้าไม่มีเศรษฐกิจพอเพียง เวลาไฟดับ ไฟฟ้านครหลวงหรือไฟฟ้าฝ่ายผลิตเขาคับหมด จะพังหมด ทำอย่างไร ที่ที่ต้องใช้ไฟฟ้าก็ต้องแยกไป บางคนในต่างประเทศเวลาไฟดับ เขาฆ่าตัวตาย แต่ของเรา ไฟดับจนเคยชิน เราไม่เป็นไรเมื่อไฟดับ หากมีเศรษฐกิจพอเพียงไม่เต็มที่ ถ้าเรามีเครื่องปั่นไฟ ก็ใช้เครื่องปั่นไฟหรือ ถ้าขึ้นโบราณกว่า มีคักจืดเทียบ คือ มีทางที่จะแก้ปัญหาเสมอ ฉะนั้นเศรษฐกิจพอเพียงนี้ มีเป็นขั้น ๆ แต่จะบอกว่าเศรษฐกิจพอเพียงนี้ ให้พอเพียงเฉพาะตัวเองร้อยเปอร์เซ็นต์นี้เป็นสิ่งที่ทำไม่ได้ จะต้องมีการแลกเปลี่ยน ต้องมีการช่วยกัน ถ้ามีการช่วยกัน แลกเปลี่ยนกัน ก็ไม่ใช่พอเพียงแล้ว พอเพียงในทฤษฎีหลวงนี้คือให้สามารถที่จะดำเนินงานได้” (พระราชดำรัส วันที่ 23 ธันวาคม 2542)

วิทยาศาสตร์สุขภาพแผนปัจจุบัน

เสริมสร้างสุขภาพด้วย สุขบัญญัติ 10 ประการ

สุขบัญญัติ 10 ประการ คือ ข้อกำหนดที่เด็ก และเยาวชน รวมทั้งประชาชนทั่วไป ควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจนเป็นนิสัย เพราะผู้ที่ปฏิบัติตาม สุขบัญญัติ 10 ประการ จะเป็นคนมีสุขภาพดี ทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งจะส่งผลให้มีสุขภาพแข็งแรง มีสมรรถภาพในการเรียน การทำงาน และ สุขบัญญัติ 10 ประการ ยังช่วยให้มีภูมิคุ้มกันโรค ไม่เจ็บป่วยง่าย ๆ ด้วย โดย สุขบัญญัติ 10 ประการหรือสุขบัญญัติแห่งชาตินี้ รัฐบาลได้ประกาศให้ดำเนินการและเผยแพร่ ในวันที่ 28 พฤษภาคม พ.ศ. 2539 ดังนั้น จึงได้กำหนดให้ทุกวันที่ 28 พฤษภาคม เป็น "วันสุขบัญญัติแห่งชาติ" อีกด้วย

สุขบัญญัติ 10 ประการ ประกอบด้วย 1) ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด 2) รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธี 3) ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและ หลังการขับถ่าย 4) กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัดสีฉูดฉาด 5) งดสูบบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ 6) สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น 7) ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท ทำได้โดย 8) ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และตรวจสุขภาพประจำปี 9) ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ 10) มีสำนึกต่อส่วนรวมร่วม สร้างสรรค์สังคม (กระปุกดอทคอม. 2552)

สภาพจิตใจกับสุขภาพทางกาย

สภาพอารมณ์มีผลต่อสุขภาพด้วยกลไกทางวิทยาศาสตร์ ดังนี้

ความเครียดที่เพิ่มขึ้นสูงในร่างกายจะทำให้ภูมิคุ้มกันไม่ดี เวลาคนเราเครียด จะเกิดอะไรขึ้น ระบบประสาทในร่างกายจะส่งคำสั่งจากต่อมใต้สมองไปถึงต่อมหมวกไต ให้สร้างฮอร์โมนขึ้นมา 2 ตัว ตัวหนึ่ง คือ คอร์ติซอล (Cortisols) อีกตัวหนึ่ง คือ อะดรีนาลีน (Adrenalin)

อะดรีนาลีน จะทำให้ความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นแรง ขณะเดียวกันคอร์ติซอลจะทำให้เซลล์อืดแล้ว เซลล์จะเหี่ยวลง คือ หดริ้วหดแรง เพราะฉะนั้นเด็กที่ใกล้สอบจะป่วยง่ายเพราะว่าร่างกายเมื่อเกิดความเครียด ภูมิคุ้มกันจะลดลง แต่ในผู้ใหญ่จะเป็นความเครียดแบบเรื้อรัง เพราะฉะนั้น เมื่อมีความเครียดตลอด ภูมิคุ้มกันจะลดลง เพราะฮอร์โมนคอร์ติซอลตัวนี้ ดังนั้น ถ้าเราสามารถลดความเครียดได้ จะเพิ่มภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย (บรรจบ ชุณหสวัตติกุล. 2551 : 24)

การทำงานของระบบประสาทซิมพาเทติกเพื่อต่อสู้ภาวะตึงเครียด ดังนี้ เพิ่มความดันเลือดจากการทำให้หลอดเลือดหดตัว (Alpha receptor) และทำให้หัวใจเต้นเร็วและแรง เพิ่มปริมาณเลือดไปที่กล้ามเนื้อที่กำลังทำงาน คือ กล้ามเนื้อลายที่ทำให้หลอดเลือดขยายตัว (Beta two receptor และ Cholinergic sympathetic) เพิ่มอัตราการเกิดเมตาโบลิซึมของเซลล์ทั่วร่างกาย

จากผลรวมนี้ทำให้เราสามารถใช้กำลังกายได้มากกว่าที่ควรจะเป็น เนื่องจากความเครียดทางร่างกาย (Physical stress) จะกระตุ้นระบบประสาทซิมพาเทติกให้ร่างกายทำงานมากขึ้น เรียก sympathetic stress reaction และยังช่วยเพิ่มการทำงานในสภาวะตึงเครียดเกี่ยวกับอารมณ์ (Emotional stress) เช่น ในขณะที่มีความโกรธ ไฮโปทาลามัสถูกกระตุ้น ส่งสัญญาณสู่ Reticular formation และไขสันหลัง ทำให้มีการกระตุ้นต่อระบบประสาทซิมพาเทติกอย่างรุนแรง เรียก Sympathetic alarm reaction หรือบางทีเรียก fight or flight reaction คือตัดสินใจว่าจะสู้หรือหนี (ราตรี สุดทรง และวีระชัย สิงหนิยม. 2550 : 153)

สารเอ็นโดฟิน Endorphin เป็นสารเคมีจำพวกเดียวกับฝิ่น (Opioid) ซึ่งผลิตขึ้นภายในร่างกายโดยสมองส่วนไฮโปทาลามัส (Hypothalamus) และต่อมใต้สมอง (Pituitary gland) อันเนื่องมาจากเป็นสารเคมีจำพวกเดียวกับฝิ่นจึงมีฤทธิ์บรรเทาอาการปวด (Analgesia) และทำให้รู้สึกสุขสบาย หรืออีกนัยหนึ่ง สารเอ็นโดฟินก็คือ ยาแก้ปวดแบบธรรมชาติ เอ็นโดฟิน มาจากคำว่า Endogenous Morphine ซึ่งหมายถึงสารมอร์ฟีนที่ถูกผลิตขึ้นภายในร่างกายโดยธรรมชาติ ซึ่งไม่ก่อผลเสียต่อร่างกาย เมื่ออยู่ในสภาวะที่สุขสบายมีการกระตุ้นให้สมองเกิดการหลั่งสารเอ็นโดฟินขึ้น เมื่อสารเอ็นโดฟินที่หลั่งออกมาจะไปจับกับตัวรับ (Receptor) ชนิด Opioid ในสมอง ก็จะมีผลโดยรวมทำให้เกิดการหลั่งของสารโดปามีน (Dopamine) มากขึ้น ซึ่งก่อให้เกิดผลดีต่อร่างกายต่าง ๆ เช่น บรรเทาความเจ็บปวด เกี่ยวข้องกับสมดุล ความหิว การนอนหลับ ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ ระบบควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย นอกจากนี้ยังมีผลต่อการควบคุมการสร้างฮอร์โมนเพศ และที่สำคัญสารเอ็นโดฟิน สามารถส่งเสริมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย โดยผลของการหัวเราะทำให้เกิดการหลั่งสารเอ็นโดฟินในสมองมากขึ้น จะเกิดการกดการทำงานของ Stress hormone หรือฮอร์โมนที่หลั่งเมื่อร่างกายเผชิญกับสภาวะที่เครียด เช่น Adrenaline มีผลทำให้เนื้อเยื่อต่าง ๆ ผ่อนคลายมากขึ้น ทำให้อาการปวดบรรเทา และมีส่วนทำให้หลอดเลือดขยายตัวได้ดี

ขึ้น ทำให้เม็ดเลือดขาวเดินทางเข้าไปฆ่าเชื้อโรคหรือสิ่งแปลกปลอมได้ดีขึ้น โอกาสเจ็บป่วยก็จะลดลง คือทำให้สุขภาพแข็งแรงขึ้นนั่นเอง ดังนั้นการที่มีกิจกรรมใดก็ตามที่ทำให้เรารู้สึกเป็นสุข มีการหลังสารเอ็นโดฟินย่อมมีส่วนเสริมความแข็งแรงให้กับร่างกายได้เสมอ

ร่างกายกับจิตใจมีความเชื่อมประสานกันอย่างแยกไม่ได้ ในบางครั้งเวลาไม่สบายกาย จิตใจก็มักหงุดหงิดหรือหดหู่นไปด้วย หรือเวลาที่ไม่สบายใจ ร่างกายก็พลอยเบื่ออาหาร นอนไม่หลับไปด้วย ดังนั้นเวลาที่คนเราไม่สบาย นอกจากการรับประทานยาตามแพทย์สั่งแล้ว การอยู่ในสภาวะที่มีความสบายกาย และสบายใจ หรือมีความสุขใจ ก็มีผลดีต่อการเจ็บป่วยทางร่างกาย (หมอบุณ. 2552)

อาหารกับสมดุลของสุขภาพ

อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยที่จำเป็นต่อสิ่งมีชีวิตทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็นคน สัตว์ หรือพืช ร่างกายคนเราประกอบขึ้นจากอาหารที่บริโภค สุขภาพของร่างกายจะแข็งแรงดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับปริมาณและคุณภาพของอาหาร ถ้าคนขาดอาหารจะเสียชีวิตภายในเวลาประมาณร้อยวัน แต่จะสิ้นชีวิตภายในไม่กี่วันถ้าขาดน้ำ ดังนั้นอาหารจึงสำคัญยิ่งต่อชีวิตคนเรา (คุณฉวี สุทธิปริยาศรี. 2535 : 6)

การวิจัยเรื่อง “การกินเพื่อสุขภาพด้วยหลัก 9 ประการ” พบว่า หากคนขาดอาหารจะทำให้ไม่มีสารอาหารไปสร้างและหล่อเลี้ยงร่างกายให้เจริญเติบโต ไม่สามารถสร้างภูมิคุ้มกันต้านทาน ร่างกายจะอ่อนแออันเป็นบ่อเกิดของโรค การกินที่ดีควรได้ทั้งปริมาณและคุณภาพของประเภทอาหารไม่ควรกินตามสมัยนิยมหรือตามแฟชั่น กินตามแบบตะวันตก เพื่อความรวดเร็ว สะดวก เช่น ประเภทขนมปัง สเต็ก ซึ่งจะขาดอาหารบางหมู่ไป หากรับประทานแบบไทย ๆ จะได้อาหารครบหมู่ แต่ต้องกินให้เป็น อาหารที่ครบหมวดหมู่ คือ หมวดข้าว แป้ง นม หมวดเนื้อต่าง ๆ รวมทั้งถั่วเมล็ดแห้ง หมวดผัก หมวดผลไม้ หมวดไขมัน การกินแต่ละวันไม่ควรมากเกินความต้องการของร่างกาย ดังนั้นเวลากินอาหารควรมีสติไม่ควรตามใจปาก ดังคำกล่าวที่ว่า “ตามใจปากจะยากนาน” หากการกินอาหารไม่เป็น กินมากเกินความต้องการจะทำให้เกิดโรคอ้วน ดังนั้นควรกินพอดีและหยุดเมื่ออิ่ม ห้ามกินของจุบจิบ หากกินมากเกินความต้องการของร่างกายจะนำไปเก็บสะสมเป็นไขมัน ซึ่งจะแอบแฝงในอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย มีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด กินน้อยเกินไปเป็นโรคขาดสารอาหารภูมิคุ้มกันต้านทานลดลง (สมบุรณ์ จัยวัฒน์. 2552)

ดร. ลิน เอ็ม สเตฟเฟน และคณะ จากมหาวิทยาลัยมินนิโซตา มินนีอาโพลิส รายงานว่าการกินผัก ผลไม้ และผลิตภัณฑ์จากพืชมีส่วนช่วยลดความเสี่ยงจากโรคความดันเลือดสูง ขณะที่การกินเนื้อเพิ่มความเสี่ยงต่อโรค โดยได้ศึกษาอุบัติการณ์ของโรคความดันเลือดสูงตั้งแต่ 130/85 ขึ้นไป หรือคนที่ใช้ยาลดความดันเลือด 4,300 คน ซึ่งมีคนผิวขาวเท่ากับผิวดำ ผู้ชายเท่ากับผู้หญิง

อายุ 18-30 ปี ติดตามอาหารการกินเป็นเวลา 15 ปี พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่กินอาหารจากพืชค่อนข้างมาก ความเสี่ยงโรคความดันเลือดสูงลดลง 27-36 % เมื่อเทียบกับกลุ่มที่กินอาหารจากพืชน้อย ตรงกันข้ามการกินเนื้อมากทำให้เสี่ยงต่อโรคความดันเลือดสูงเพิ่มขึ้น ส่วนการกินผลิตภัณฑ์นมไม่มีผลต่อความดันเลือด และแนะนำให้กินผลิตภัณฑ์จากพืช (ข้าวกล้อง ถั่ว งา ผัก ผลไม้) ให้มากขึ้น กินเนื้อให้น้อยลง เพื่อลดความเสี่ยงจากโรคความดันเลือดสูง ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงตัวหลักที่ทำให้เกิดโรคเส้นเลือดหัวใจอุดตันหัวใจ (วัลลภ พรเรืองวงศ์, 2552)

นายแพทย์ฮันนี่ หัวหน้างานวิจัยเรื่องกระดูกเสื่อมและการดูดซึมแคลเซียม ซึ่งทำการวิจัยที่ใหญ่ที่สุดและนานที่สุดที่มหาวิทยาลัยเครตันกล่าวว่า “เราได้พบว่าแคลเซียมในบร็อกโคลี่ ผักกาดใบเขียว และผักกาดขาวปติ ดูดซึมเข้าร่างกายได้ดีกว่าแคลเซียมจากนม ผักใบเขียว ส่วนมากที่เราได้ทดลองสามารถปล่อยแคลเซียมออกมาได้ดี ๆ ทั้งนั้น” (คณะกรรมการสุขภาพพญานิยม, 2552)

อาหารไทยส่วนมากนอกจากจะมีคุณประโยชน์แล้ว ยังเป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพสามารถบริโภคเพื่อการลดความอ้วน ควบคุมน้ำหนักตัว ช่วยป้องกันโรค และสามารถจัดเตรียมอาหารให้กับผู้ป่วยเพื่อช่วยในการรักษาโรค (ปรีดา ตั้งตรงจิต และคณะ, 2547 : 2)

มลพิษกับสมดุลของสุขภาพ

เมื่อก้าวถึงสิ่งแวดล้อมเสียหรือเป็นพิษ หมายความว่า สภาพของสิ่งแวดล้อมเกิดการเปลี่ยนแปลงไปจนเกิดผลกระทบต่อการทำงานของมนุษย์ ในปัจจุบันเรามักจะได้ยินที่กล่าวกันว่า ดินเสีย น้ำเสีย อากาศเป็นพิษ และแสง เสียงเป็นพิษ สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากการกระทำของมนุษย์นั่นเอง (สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน, 2553)

ทฤษฎีกายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยา

ส่วนประกอบและการทำงานอย่างอัตโนมัติของชีวโมเลกุล

องค์ประกอบของเซลล์ ได้แก่ นิวเคลียส นิวคลีโอลัส โครมาทิน ไซโทพลาสซึม เอนโดพลาสมิกเรติคูลัม ไรโบโซม กอลจิคอมเพล็กซ์ ไลโซโซม แวกิวโอล ไมโทคอนเดรีย พลาสติเดนทริโอล ไซโทสเกเลตอน ไซโทซอล ฟังก์ชันเซลล์ และเยื่อหุ้มเซลล์ ส่วนประกอบของเซลล์แต่ละอย่างก็จะมีรูปร่างและหน้าที่แตกต่างกันไป เช่น ไมโทคอนเดรีย (Mitochondria) คือ แหล่งสร้างพลังงานของเซลล์ เป็นแหล่งสร้างพลังงานของเซลล์ โดยการหายใจระดับเซลล์ในวัฏจักรเครบส์ที่เมทริกซ์และการถ่ายทอดอิเล็กตรอนที่คริสตี (พิเชษฐ์ บุญทวี และคณะ, 2553)

เพอรอกซิโซม (Peroxisome) หรือ ไมโครบอดี (Microbodies) เป็นออร์แกเนลล์ขนาดเล็กภายในประกอบด้วย เอนไซม์หลายชนิด ที่มีหน้าที่สำคัญ ในกระบวนการเมตาบอลิซึมของกรดไขมัน เพอรอกซิโซมจะหลั่งเอนไซม์ชื่อ คตะเลส (Catalase) มาย่อยไฮโดรเจนเพอรอกไซด์ (hydrogen peroxide) ซึ่งเป็นพิษต่อเซลล์ ให้กลายเป็นโมเลกุลน้ำ เพอรอกซิโซม จะทำงานได้ดี

ในขบวนการเมตาโบลิซึมของไขมัน และเกี่ยวกับการกำจัดสารพิษ เช่น เอทานอล (Ethanol) (วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. 2553)

โมเลกุลในสิ่งมีชีวิตเรียกว่า ชีวโมเลกุล (Biomolecule) มีสมบัติพิเศษประการหนึ่ง คือ ทำงานได้ตามหน้าที่เหมือนเครื่องจักรกล โดยมีหน้าที่จำเพาะอย่าง และพบว่าความสามารถในการทำงานของชีวโมเลกุลต่าง ๆ นั้น เนื่องมาจากลักษณะ โครงสร้าง (Structure) และ โครงรูป (Conformation) ของชีวโมเลกุล (พิชิต โทสุ โขวงศ์. 2535 : 25)

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อโครงสร้างและโครงรูปของโมเลกุล

เนื่องจากโครงสร้างระดับสอง ระดับสาม และระดับสี่ของชีวโมเลกุล มีแรงยึดเหนี่ยวที่สำคัญ 3 ชนิด คือ พันธะไฮโดรเจน พันธะไฮโดรโฟบิก และพันธะไอออนิก ดังนั้นปัจจัยต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อพันธะเหล่านี้ ย่อมมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของโครงสร้าง โมเลกุล และในที่สุดทำให้โครงรูปเปลี่ยนแปลงไปด้วย ปัจจัยที่สำคัญเหล่านั้น ได้แก่ ความเป็นกรดด่าง ปริมาณเกลือแร่ในน้ำ และอุณหภูมิ

1. ความเป็นกรดด่างของน้ำ ชีวโมเลกุลต่าง ๆ มีน้ำเป็นสิ่งแวดล้อม โดยปกติสิ่งมีชีวิตจะควบคุมความเป็นกรดด่างของน้ำให้เป็นกลาง คือ มี pH อยู่ประมาณ 7.0-7.2 ประจุของหมู่ต่าง ๆ ขึ้นอยู่กับความเป็นกรดด่างของน้ำ โดยทั่วไปแล้วถ้ามี pH สูงขึ้นประจุบวกจะลดลง และถ้ามี pH ลดลงประจุจะลดลงเช่นกัน

2. ปริมาณเกลือแร่ในน้ำ ปริมาณสารละลายเกลือแร่ในน้ำวัดได้จาก กำลังไอออนิก (Ionic strength) กำลังไอออนิกของเกลือที่มีประจุมากกว่าหนึ่ง จะสูงกว่ากำลังไอออนิกของเกลือที่มีประจุเป็นหนึ่ง ถ้ากำลังไอออนิกสูงก็จะมีอิทธิพลมาก ดังนั้น สิ่งมีชีวิตจึงมีการควบคุมชนิดของเกลือแร่ และความเข้มข้นของสารละลายภายในเซลล์ จากการทดลองใช้น้ำที่ไม่มีเกลือแร่ละลายโปรตีน เช่น เอนไซม์ หรือ DNA พบว่า เอนไซม์ หรือ DNA จะเสียโครงสร้าง กล่าวคือ เอนไซม์จะไม่มีโครงสร้างระดับสองและระดับสาม กลายเป็น โพลีเปปไทด์ที่มีโครงสร้างไร้รูป และทำหน้าที่เป็นตัวเร่งไม่ได้ ในกรณีของ DNA โครงสร้างเกลียวคู่จะแยกตัวออกจากกัน กลายเป็น โครงสร้างไร้รูปเช่นเดียวกัน

3. อุณหภูมิ อุณหภูมิมีอิทธิพลต่อโครงสร้างของชีวโมเลกุลอย่างมาก เพราะการเคลื่อนไหวในรูปของการหมุนหรือในรูปของการสั่นสะเทือนของพันธะจะเพิ่มขึ้น ดังนั้นแรงยึดเหนี่ยวต่าง ๆ เช่น พันธะไฮโดรเจน พันธะไฮโดรโฟบิกที่ยึดส่วนต่าง ๆ ของโมเลกุลอาจไม่สามารถต้านทานการเปลี่ยนแปลงจากการสั่นสะเทือนและการหมุนได้ จึงเป็นผลให้โครงสร้างต่าง ๆ สลายตัวลง กลายเป็น โครงสร้างไร้รูป

จากการศึกษาพบว่าโมเลกุลใหญ่ส่วนมากจะเสียสภาพโครงสร้าง เมื่ออุณหภูมิสูงกว่า 50 องศาเซลเซียส และโมเลกุลน้อยชนิดที่คงสภาพอยู่ได้ที่จุดเดือดของน้ำ กระบวนการต่าง ๆ

ในสิ่งมีชีวิตจึงมักเกิดขึ้นได้ดีที่สุดที่อุณหภูมิ 37 องศาเซลเซียส เป็นเหตุให้อุณหภูมิของร่างกายได้รับการควบคุมให้อยู่ในช่วงนี้

ปัจจัยทั้ง 3 ชนิดที่กล่าวมามีอิทธิพลต่อโครงสร้างและโครงรูปของชีวโมเลกุล ซึ่งเท่ากับว่ามีผลต่อหน้าที่และการทำงานของชีวโมเลกุลเหล่านั้น ถ้าปัจจัยเหล่านี้เปลี่ยนแปลงทำให้โครงรูปและโครงสร้างเปลี่ยนแปลงไป ชีวโมเลกุลก็จะทำงานในหน้าที่ของตนเองไม่ได้ เราเรียกสภาวะนี้ว่า สภาวะเสียธรรมชาติ (Denatured state) และสภาวะเดิมของโมเลกุลที่ทำงานได้ เราเรียกว่าสภาวะธรรมชาติ (Native state) สรุปแล้วคือสภาวะธรรมชาติของชีวโมเลกุลจะมีโครงสร้างระดับต่าง ๆ ซึ่งทำให้มีโครงรูปจำแนกจำกัดและโดยทั่วไปมีโครงรูปจำเพาะ ในกรณีสภาวะเสียธรรมชาติ จะมีโครงสร้างไร้รูป มีโครงรูปไม่แน่นอนทำงานตามหน้าที่ไม่ได้ (พิชิต โดสุโขวงศ์. 2535 : 38-41)

ระบบประสาทอัตโนมัติ

ระบบประสาทอัตโนมัติ ได้ถูกค้นพบโดย นักกายวิภาคศาสตร์และนักสรีรวิทยาในช่วงคริสตศตวรรษที่ 130-200 ชื่อ กาเลน ซึ่งโดยการผ่าศพของหมูและพบเส้นประสาทสมอง 6 เส้น และในปี 1664 โทมัส วิลลิส ได้ศึกษาเกี่ยวกับระบบประสาทอัตโนมัติ ระบบและประสาทซิมพาเทติก ซึ่งทำให้เกิดความก้าวหน้าและความเข้าใจครั้งใหญ่เกี่ยวกับระบบประสาทอัตโนมัติ การศึกษาเกี่ยวกับระบบประสาทอัตโนมัติเกือบทั้งหมดในปัจจุบันมีข้อมูลพื้นฐานจากการศึกษาของ ดับเบิลยู. เอช แกสเคล (ปี 1847-1914) และ จอห์น นิวพอร์ต แลงเลย์ (ปี 1852-1925) แห่งมหาวิทยาลัยเคมบริดจ์ ซึ่งศึกษาวิจัยระบบประสาทอัตโนมัติ และค้นพบการทำงานที่ตรงข้ามกัน ระหว่างระบบประสาทซิมพาเทติก และระบบประสาทพาราซิมพาเทติก (Ackerknecht. 1974 : 623-624)

รีเฟล็กซ์ คือ การตอบสนองที่เกิดซ้ำแบบเดิม (Stereotype) ทุกครั้งที่มีการกระตุ้น เกิดแบบไม่รู้ตัว (Subconscious) และควบคุมไม่ได้ (Involuntary) บริเวณตอบสนองจะอยู่ที่เดียวกับบริเวณถูกกระตุ้น (Local response) ขนาดการตอบสนองขึ้นอยู่กับความแรงของตัวกระตุ้น รีเฟล็กซ์ตอบสนองเร็วมาก่อนที่สมองจะมีการรับรู้ว่ามีกระตุ้นเกิดขึ้น เพราะสัญญาณกระตุ้นยังไม่ถึงสมองระดับรู้สึกตัวไปถึงเพียงศูนย์สั่งการในระดับไขสันหลังหรือก้านสมอง หรือ Cerebral cortex รีเฟล็กซ์แต่ละชนิดมีวงจรประสาทรีเฟล็กซ์ (Reflex arc) ที่มีทางเดินประสาทที่แน่นอน Reflex arc หรือวงจรประสาทรีเฟล็กซ์ คือทางเดินประสาทระหว่างจุดกระตุ้นกับอวัยวะที่ตอบสนอง ได้แก่ กล้ามเนื้อ Flexor (Withdrawal) reflex เป็นรีเฟล็กซ์ที่เกิดเมื่อมีตัวกระตุ้นอันตรายมากระตุ้นที่ผิวหนัง ทำให้เกิดรีเฟล็กซ์ถอยส่วนของร่างกายหนีออกจากตัวกระตุ้นอันตรายนั้น เรียก Withdrawal reflex รีเฟล็กซ์เป็นการทำงานเหมือนเครื่องจักร และการตอบสนองรีเฟล็กซ์ยังคงอยู่ แม้มีการตัดแยกไขสันหลังออกจากก้านสมอง การรับรู้ความรู้สึกปวด (Pain) เป็นกลวิธีเตือนร่างกายว่ามีอันตรายมาถึงและถือว่าเป็นกลวิธีป้องกันร่างกายที่สำคัญอย่างหนึ่ง ตัวกระตุ้นให้เกิดความเจ็บปวด เรียกว่า

Nociceptive stimuli ซึ่งอาจเป็นการกระตุ้นเชิงกล ความร้อน หรือสารเคมีก็ได้ การรับรู้ความเจ็บปวดต้องอาศัย Sensory receptor ที่เป็น Naked nerve ending ซึ่งอาจเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า Nociceptor ก็ได้

เมื่อกกล้ามเนื้อหดตัวมากเกินไปจากการออกกำลังกายเกินขนาด หรือกกล้ามเนื้อขาดเลือดมาเลี้ยงจะเกิดอาการปวดกล้ามเนื้อ เรียกว่า Muscle pain เชื่อว่าเกิดจากมีการคั่งของสารเคมีที่เรียกว่า "P factor" ซึ่งอาจเป็น K ประจุบวก เป็นสาเหตุให้เกิดอาการเจ็บปวดได้ อาการเจ็บปวดจะทำให้เกิดการเกร็ง (Spasm) ของกล้ามเนื้อ มีผลให้กล้ามเนื้อขาดเลือดมาเลี้ยงมากยิ่งขึ้น ทำให้รู้สึกปวดมากขึ้นไปอีก (กนกวรรณ ติลกสกุลชัย และชัยเลิศ พิษิตพรชัย. 2552 : 882-884)

ความผิดปกติของรีเฟล็กซ์ของระบบประสาทร่างกาย

(1) รีเฟล็กซ์ของไขสันหลังที่ทำให้เกิดการหดเกร็งของกล้ามเนื้อ (Muscle spasm)

(2) ตะคริว (Cramp) เป็นการหดเกร็งของกล้ามเนื้อเฉพาะที่ ซึ่งสมัยก่อนเข้าใจว่าเกิดจากการมีการหดตัวของกล้ามเนื้อจากการมี Metabolic end product ผิดปกติไป แต่การศึกษาโดย EMG พบว่าเกิดเนื่องจากการระคายเคืองต่อกล้ามเนื้อ เช่น ความเย็นจัด ขาดเลือดไปเลี้ยง หรือกกล้ามเนื้อทำงานมากเกินไปทำให้เกิดความเจ็บปวด หรือมีกระแสประสาทรับความรู้สึกอย่างอื่น ส่งจากกล้ามเนื้อไปยังไขสันหลัง ทำให้เกิดรีเฟล็กซ์การหดตัวของกล้ามเนื้อ ซึ่งการหดตัวนี้จะกระตุ้นตัวรับความรู้สึกอันเดิมนั้นมากขึ้นไปอีก มี Positive feedback เกิดขึ้นทำให้เพิ่มการหดตัวรุนแรงขึ้น จนกระทั่งเกิดตะคริวของกล้ามเนื้อขึ้น

รีเฟล็กซ์ของระบบประสาทออโตโนมิก (Spinal autonomic reflex)

มีประสาทออโตโนมิกเป็น Motor pathway และ Effector organs เป็นกล้ามเนื้อเรียบ กล้ามเนื้อหัวใจและต่อมต่าง ๆ ตัวอย่างเช่น

1. มีการเปลี่ยนแปลงความตึงของผนังหลอดเลือด (Vascular tone) ซึ่งเป็นผลจากความร้อนหรือความเย็น
2. การหลั่งเหงื่อ (Sweating) จากการมีการเพิ่มความร้อนที่ผิวหนังบริเวณใดบริเวณหนึ่งของร่างกาย
3. รีเฟล็กซ์ที่เกี่ยวข้องลำไส้และระบบลำไส้ (Intestino-intestinal reflex) ที่ควบคุมหน้าที่ทางมอเตอร์ของกระเพาะลำไส้
4. รีเฟล็กซ์ทางเพศ
5. รีเฟล็กซ์ที่เกี่ยวข้องกับการขับออก (Evacuation reflex) เพื่อการขับถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ)

(ราตรี สูดทรวง และวีระชัย สิงหนิยม. 2550 : 118-119)

ในกรณีที่เนื้อเยื่อขาดเลือดไปเลี้ยงจะรู้สึกปวดที่เนื้อเยื่ออย่างรวดเร็ว ยิ่งกรณีที่มียัตราของเมตาบอลิซึมมากก็จะปวดได้เร็วมาก

ในกรณีที่มีการหดเกร็งของกล้ามเนื้อ (Muscle spasm) อาจทำให้มีการเจ็บปวดได้รุนแรง เนื่องจากมีการหดตัวของกล้ามเนื้อไปกดหลอดเลือดในกล้ามเนื้อ ทำให้ปริมาณเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อลดลงมากและการหดตัวเพิ่มอัตราของเมตาบอลิซึมของกล้ามเนื้อ ทำให้เกิดการขาดเลือดมาเลี้ยง (Ischemia) ขาดออกซิเจน มีการสะสม Acid metabolites ต่าง ๆ เช่น กรดแลคติก อยู่เป็นจำนวนมาก นอกจากนี้ยังมี Bradykinin และ Polypeptides อื่น ๆ เกิดขึ้นจากการทำลายเซลล์กล้ามเนื้อทำให้ปวดได้มาก (ราตรี สุคตทรวง และวีระชัย สิงหนิยม, 2550 : 209)

ระบบภูมิคุ้มกัน

ระบบภูมิคุ้มกัน หมายถึง สภาพที่ร่างกายมีความต้านทานโดยกลไกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในร่างกาย ซึ่งได้จัดให้อยู่ในวิชาที่เรียกว่าอิมมูโนวิทยา (Immunology) ซึ่งได้ถูกคิดค้นเป็นครั้งแรกโดย เอ็ดเวิร์ด เจนเนอร์ ในปี 1796 ซึ่งทดลองและคิดค้นวัคซีนป้องกันไข้ทรพิษ ซึ่งการค้นพบนี้เป็นจุดเริ่มต้นในการค้นคว้า ศึกษาและวิจัยเกี่ยวกับระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย และวัคซีนอีกมากมาย (Edward Jenner Museum, 2010)

ระบบภูมิคุ้มกัน แบ่งกลไกออกเป็น 2 แบบ คือ กลไกการต่อสู้แบบที่ไม่จำเพาะ (Non-specific defensive mechanism) และกลไกการต่อสู้แบบจำเพาะ (Specific defensive mechanism)

เม็ดโลหิตขาวที่สำคัญในระบบภูมิคุ้มกัน ประกอบด้วย ลิมโฟไซต์ พลาสมาเซลล์ นิวโตรฟิล อีโอซิโนฟิล เบโซฟิล โมโนไซต์ มาโครฟาจ เซลล์มาสต์ (พรชัย มาตังคสมบัติ และจินดา นัยเนตร, 2527 : 261-270)

คอมพลีเมนต์ที่ถูกกระตุ้นจะมีการแตกตัวเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย ซึ่งมีคุณสมบัติต่าง ๆ กัน บางชิ้นจะไปกระตุ้นเซลล์เม็ดโลหิตขาว ที่ชื่อเซลล์มาสต์ (Mast cell) ซึ่งจะอยู่ที่แถวเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน ทำให้เซลล์มาสต์หลั่งสารที่เรียกฮิสตามีน (Histamine) ออกมามีผลทำให้เกิดการขยายตัวของเส้นโลหิตฝอย (Capillary vessel) จึงมีช่องว่างให้ของเหลวที่อยู่ในเส้นโลหิตฝอยเล็ดลอดออกมานอกเส้นโลหิต ทำให้เกิดการบวมแดงเรียกว่าเกิดการอักเสบ (Inflammation) การขยายตัวของเส้นโลหิตทำให้สารผ่านเข้าออกได้มากขึ้น มีผลทำให้ช่องว่างบนผนังโลหิตที่ใหญ่โตพอให้นิวโตรฟิลออกมาตรงบริเวณที่มีจุลินทรีย์เข้ามา (Diapedesis) นอกจากนี้ตอนที่คอมพลีเมนต์แตกตัวนั้น ชิ้นเล็ก ๆ ของคอมพลีเมนต์ที่แตกตัวบางชิ้น มีคุณสมบัติในการดึงดูดให้นิวโตรฟิล ลิมโฟไซต์ (Lymphocyte) และโมโนไซต์ (Monocyte) ซึ่งเป็นเม็ดโลหิตขาวที่เดินทางมาชุมนุมกันที่ที่เกิดเหตุ ในที่สุดจุลินทรีย์นี้จะถูกกลืนกินโดยนิวโตรฟิลบางชนิดจะถูกกลืนได้โดยง่าย ตัวอย่างเช่น เชื้อจุลินทรีย์ที่ทำให้เกิดปอดบวม (Streptococcus pneumoniae) ที่ไม่มีเกราะ (Capsule) หุ้มจะถูกทำลายได้ง่าย แต่

ถ้าเป็นชนิดที่มีเกราะหุ้มจะมีฤทธิ์ด้านการกลืนกิน นอกจากนี้จุลินทรีย์บางชนิดที่สามารถเจริญและแบ่งตัวในเม็ดโลหิตขาวได้ เช่น เชื้อวัณโรค จึงรอดจากการทำลายโดยวิธีนี้

ในกรณีที่ได้รับเชื้อไวรัส ซึ่งตัวไวรัสเองจะมีโมเลกุลของโปรตีนซึ่งสามารถจับกับโมเลกุลบริเวณเยื่อหุ้มเซลล์ของร่างกายและส่วนของแอนติบอดีก็จะเข้ามาจับกับตัวไวรัสเพื่อขัดขวางการจับกันของตัวไวรัสและร่างกาย ซึ่งทำให้เชื้อไวรัสไม่สามารถแพร่กระจายได้โดยแอนติบอดี IgA แอนติบอดีจะทำหน้าที่ขัดขวางการจับกันของไวรัสและร่างกาย ส่วน IgG และ IgM แอนติบอดีช่วยส่งเสริมขบวนการฟาโกไซโตซิส (Phagocytosis) ยิ่งไปกว่านั้น IgM แอนติบอดียังทำให้เศษชิ้นส่วนของไวรัสรวมกัน อีกทั้ง IgG และ IgM ยังกระตุ้นคอมพลีเมนต์ เพื่อให้ C3 สามารถเริ่มขบวนการฟาโกไซโตซิสได้ดียิ่งขึ้น (Mediate opsonisation) และย่อยสลายเปลือกของไวรัสโดยขบวนการ เมมเบรน แอทแท็ค คอมเพล็กซ์ (Membrane-attack complex) (Rao, 2006)

มีการแบ่งหน้าที่ที่แสดงออกระหว่างเซลล์ต่าง ๆ และมีการติดต่อประสานงานในการควบคุมการแบ่งตัวและการปรับสภาพเซลล์ของแต่ละตระกูลของเซลล์ ความผิดพลาดย่อมเกิดขึ้นได้หลายขั้นตอน ดังต่อไปนี้ (พรชัย มาตังคสมบัติ และมาลี จึงเจริญ, 2527 : 338-341)

1. ความผิดปกติทางพันธุศาสตร์หรือการพัฒนาเนื้อเยื่อระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้ขาดข้อมูลพันธุศาสตร์สำหรับสร้างภูมิคุ้มกันทั้งหมดหรือบางส่วน หรือขาดข้อมูลพันธุศาสตร์สำหรับติดต่อประสานงาน ย่อมทำให้การตอบสนองขาดสมรรถภาพไป หรือขาดกลไกการควบคุมที่เหมาะสม
2. อาจมีปัจจัยภายนอก เช่น ไวรัสบางชนิด หรือกัมมันตภาพรังสี หรือสารเคมีบางอย่าง ทำให้เซลล์ของระบบภูมิคุ้มกันหรือเซลล์อื่นหลุดพ้นจากกลไกการควบคุมระหว่างเซลล์ ทำให้แบ่งเซลล์มากเกินไป จนก่อพยาธิสภาพเป็นมะเร็ง
3. อาจมีสารแปลกปลอมเข้ามา ในลักษณะก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลง ในโครงสร้างสารเคมีของร่างกาย ให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันต่อสาร
4. อาจมีปัจจัยทำให้สารของร่างกาย ซึ่งธรรมดาอยู่ในตำแหน่งที่ไม่พบมาโครฟาจ หรือที หรือ บี ลิมโฟไซต์ เช่น สารที่ธรรมดาอยู่ในเซลล์กลับออกมานอกเซลล์ มีโอกาสพบปะกับเซลล์เหล่านี้ ซึ่งไม่รู้ว่าเป็นสารของตนเอง ทำให้สร้างภูมิคุ้มกันและนำไปสู่พยาธิสภาพได้

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

โอเร็ม กล่าวว่า การดูแลสุขภาพของตนเอง เป็นการปฏิบัติกิจกรรมที่บุคคลริเริ่มและกระทำด้วยตนเอง เพื่อรักษาไว้ซึ่งชีวิต สุขภาพและสวัสดิภาพของตน และเมื่อกระทำอย่างมีประสิทธิภาพจะมีส่วนช่วยให้โครงสร้างหน้าที่ และพัฒนาการดำเนินไปได้ถึงขีดสูงสุด การที่บุคคลจะสามารถดูแลตนเองได้อย่างเหมาะสมนั้น ต้องริเริ่มและปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองอย่างต่อเนื่อง ซึ่งประกอบด้วยปัจจัยต่อไปนี้ คือ

1. มีความรู้ ความชำนาญ และความรับผิดชอบในการดูแลตนเอง
2. มีแรงจูงใจที่จะกระทำ และมีความพยายามอย่างต่อเนื่องจนได้รับผลสำเร็จ
3. ให้ความสำคัญกับการมีสุขภาพดี
4. รับรู้พฤติกรรมในการดูแลตนเอง สามารถลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคได้
5. ให้กระทำกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ โดยมีข้อบกพร่องหรือการลืมน้อยที่สุด จนบรรลุผล

สำเร็จตามต้องการ

6. มีกำลังใจ และความตั้งใจสูง ตั้งแต่เริ่มปฏิบัติจนสิ้นสุด

(Orem. 1985 : 38-41)

พลังความสามารถในการดูแลตนเอง (Power components: enabling capabilities for self-care)

โอเรียม มองพลังความสามารถทั้ง 10 ประการ ในลักษณะของตัวกลางซึ่งเชื่อมการรับรู้ และการกระทำของมนุษย์ แต่เฉพาะเจาะจงสำหรับการกระทำอย่างจริงจังเพื่อการดูแลตนเอง ไม่ใช่การกระทำโดยทั่วไป พลังความสามารถ 10 ประการนี้ ได้แก่

1. ความสนใจและเอาใจใส่ในตนเอง ในฐานะที่ตนเป็นผู้รับผิดชอบในตนเอง รวมทั้งสนใจและเอาใจใส่ในตนเอง ภาวะแวดล้อมในภายนอกตนเอง ตลอดจนปัจจัยที่สำคัญสำหรับการดูแลตนเอง
2. ความสามารถที่จะควบคุมพลังงานทางด้านร่างกายของตนเองให้เพียงพอ สำหรับการริเริ่ม และการปฏิบัติการดูแลตนเองอย่างต่อเนื่อง
3. ความสามารถที่จะควบคุมส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อการเคลื่อนไหวที่จำเป็นในการริเริ่ม หรือปฏิบัติการเพื่อดูแลตนเองให้เสร็จสมบูรณ์ และต่อเนื่อง
4. ความสามารถที่จะใช้เหตุใช้ผลเพื่อการดูแลตนเอง
5. มีแรงจูงใจที่จะกระทำการดูแลตนเอง เช่น มีเป้าหมายของการดูแลตนเองที่สอดคล้องกับคุณลักษณะและความหมายของชีวิต สุขภาพ และสวัสดิภาพ
6. มีทักษะในการตัดสินใจเกี่ยวกับการดูแลตนเองและปฏิบัติตามที่ได้ตัดสินใจ
7. มีความสามารถในการเสาะแสวงหาความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองจากผู้ที่เหมาะสม และเชื่อถือได้ สามารถจะจดจำและนำความรู้ไปใช้ในการปฏิบัติได้
8. มีทักษะในการใช้กระบวนการทางความคิดและสติปัญญา การรับรู้ การจัดกระทำ การติดต่อ และการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น เพื่อปรับการปฏิบัติการดูแลตนเอง
9. มีความสามารถในการจัดระบบการดูแลตนเอง

10. มีความสามารถที่จะปฏิบัติการดูแลตนเองอย่างต่อเนื่อง และสอดคล้องการดูแลตนเอง เข้าไปเป็นส่วนหนึ่งในแบบแผนการดำเนินชีวิตในฐานะบุคคล ซึ่งมีบทบาทเป็นส่วนหนึ่งของ ครอบครัวและชุมชน (Orem, 2001 : 264-265)

ความสามารถและคุณสมบัติขั้นพื้นฐาน (Foundational capabilities and disposition)

ความสามารถขั้นพื้นฐานของมนุษย์ที่จำเป็นสำหรับการกระทำอย่างจงใจ (Deliberate action) โดยทั่วไป แบ่งออกเป็น

1. ความสามารถที่จะรู้ (Knowing) กับความสามารถที่จะกระทำ (Doing) (ทางสรีระและจิตวิทยาแบ่งเป็นการรับรู้ความรู้สึก การรับรู้ ความจำ และการวางตนให้เหมาะสม เป็นต้น)

2. คุณสมบัติหรือปัจจัยที่มีผลต่อการแสวงหาเป้าหมายของการกระทำ ความสามารถและคุณสมบัติขั้นพื้นฐาน ประกอบด้วย

2.1 ความสามารถและทักษะในการเรียนรู้ ได้แก่ ความจำ ความสามารถในการอ่าน เขียนนับเลข รวมทั้งความสามารถในการหาเหตุผลและการใช้เหตุผล

2.2 หน้าที่ของประสาทรับรู้ความรู้สึก (Sensation) ทั้งการสัมผัส การมองเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น และการรับรส

2.3 การรับรู้ในเหตุการณ์ต่าง ๆ ทั้งภายในและภายนอกตนเอง

2.4 การเห็นคุณค่าในตนเอง

2.5 นิสัยประจำตัว

2.6 ความตั้งใจ

2.7 ความเข้าใจในตนเอง

2.8 ความหวังใยในตนเอง

2.9 การยอมรับตนเอง

2.10 ระบบการจัดลำดับความสำคัญ รู้จักจัดแบ่งเวลาในการกระทำกิจกรรมต่าง ๆ

2.11 ความสามารถที่จะจัดการเกี่ยวกับตนเอง เป็นต้น

จะเห็นว่าหากบุคคลขาดความสามารถและคุณสมบัติขั้นพื้นฐานเหล่านี้ เช่น ผู้ป่วยไม่รู้สึกรู้ตัว ย่อมขาดความสามารถในการกระทำกิจกรรมที่จงใจ และมีเป้าหมายโดยทั่วไป และไม่สามารถจะพัฒนาความสามารถเพื่อสนองต่อความต้องการดูแลตนเองได้ นั่นคือขาดทั้งพลังความสามารถเพื่อสนองต่อความต้องการการดูแลตนเองได้ นั่นคือขาดทั้งพลังความสามารถ 10 ประการและความสามารถในการปฏิบัติการเพื่อดูแลตนเอง การประเมินความสามารถในการดูแลตนเอง โดยประเมินว่าบุคคลสามารถจะกระทำการดูแลตนเอง เพื่อสนองต่อความต้องการการดูแลตนเองที่จำเป็นในแต่ละข้อที่ใช้แจกแจงไว้ นอกจากโครงสร้างของความสามารถในการ

ดูแลตนเองของบุคคล ยังต้องคำนึงถึงปัจจัย พื้นฐานซึ่งมีอิทธิพลต่อความสามารถในการดูแลตนเอง (Orem, 2001 : 264-265)

หลักความยืนหยัดและสิ่งเย้ายวน (Self-Efficacy & Temptation)

ความยืนหยัด (Self-Efficacy) หมายถึงความมั่นคงในทิศทางที่ตั้งใจไว้แม้ในสถานการณ์ที่สั่นคลอน ซึ่งต้องต่อสู้กับสิ่งเย้ายวน (Temptation) ซึ่งหมายถึงความแรงของสิ่งที่มาชักจูงให้ใจอ่อน หันเหกลับไปสู่วิถีเดิม ๆ ก่อนการเปลี่ยนแปลง การจะเปลี่ยนแปลงให้สำเร็จต้องคอยเสริมสร้างความยืนหยัดให้หนักแน่นขึ้นทุกวัน และลดทอนสิ่งเย้ายวนให้เหลือน้อยที่สุด (สันต์ ใจยอดศิลป์, 2556)

การแพทย์แผนไทยและแผนพื้นบ้าน

การแพทย์แผนไทย มีวิธีการพิจารณาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเจ็บป่วยในรูปแบบต่าง ๆ ได้แก่ ปัจจัยซึ่งเป็นสิ่งที่เป็นธรรมชาติกำหนด ได้แก่ ธาตุเจ้าเรือน ฤดูกาล ภูมิประเทศ สุริยจักรวาล มนุษย์ต้องพยายามปรับตัวให้เข้ากับปัจจัยหรือสมุฏฐานต่าง ๆ ด้วยอาหารสมุนไพร ยาสมุนไพร และการปรับพฤติกรรมที่เป็นมูลเหตุเกิดโรค การปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันที่ไม่ถูกต้อง อาจก่อให้เกิดการเสียสมดุลของธาตุจนทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บได้เช่นกัน พฤติกรรมที่เป็นมูลเหตุของการเกิดโรค ได้แก่ 1) การบริโภคอาหารมากหรือน้อยเกินไป อาหารบูด อาหารไม่ถูกกับธาตุ ไม่ถูกกับโรค 2) การฝืนอิริยาบถ ได้แก่ การนั่ง ยืน เดิน นอนที่ไม่สมดุลกัน ทำให้โครงสร้างร่างกายเสียสมดุลและอวัยวะเสื่อมเสียหายที่ไป 3) มลภาวะของอากาศ อยู่ในที่อากาศร้อนหรือเย็นเกินไป ฝุ่นละอองมากเกินไป 4) การอด ได้แก่ การอดอาหาร อดน้ำ อดนอน พักผ่อนไม่เพียงพอ 5) การกลั่น อุจจาระ กลั่นปัสสาวะเป็นประจำ 6) การทำงานเกินกำลังมากเกินไป หรือมีกิจกรรมทางเพศมากเกินไป 7) มีความเศร้าโศกเสียใจ หรือดีใจจนเกินไป ขาดพรหมวิหาร ตัดอาลัยไม่ขาด 8) การมีโทษมากเกินไป ขาดสติ (มาลี อาณากุล และบุษกร เมธางกูร, 2547 : 20)

การแพทย์แผนไทยมีการตรวจวินิจฉัยโรค และ การบำบัดโรคด้วยแนวคิดพื้นฐานเรื่องธาตุทั้ง 4 คือ ดิน (เย็น) น้ำ (เย็น) ลม (เย็น) และไฟ (ร้อน) ที่ประกอบกันขึ้นเป็นร่างกายของคน การเสียสมดุลของธาตุทั้ง 4 จากอิทธิพลการเปลี่ยนแปลงตามวัย ระยะเวลา ฤดูกาล ภูมิประเทศ และ พฤติกรรมของคน ต่างเป็นสาเหตุของการเกิดโรค (เฉลิมพล เกิดมณี, 2547 : 2)

ภูมิปัญญาแห่งการเยียวยาว่า “เราพบว่าภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพจะมีประโยชน์มาก กับบรรดาโรคเรื้อรัง การแพทย์ตะวันตก ซึ่งเก่งเรื่องยา เรื่องการผ่าตัด แบบเทคโนโลยีจะเก่งเรื่องโรคปัจจุบันทันด่วน เช่น เป็นไข้คิดเชื่อก็สามารถรักษาได้แล้วก็หาย แต่โรคเรื้อรังมักจะไม่ว่าย

ปรากฏว่าพอคนเราอายุขึ้นขึ้น โรคเรื้อรังมันกลับเยอะ โรคไม่คิดเชื่อ โรคที่เกิดจากพฤติกรรม กลับเยอะขึ้น ศาสตร์และศิลป์ด้านการแพทย์พื้นบ้านก็เลยมีประโยชน์เข้ามาช่วยแก้ไขได้เยอะ แม้กระทั่งโรคมะเร็ง ถ้าเราเรียนมาในแบบตะวันตก เราจะรู้ว่าเซลล์มะเร็งที่มันเกิดขึ้นปกติในแต่ละวัน ร่างกายคนเราจะมีเซลล์ผิดปกติที่เกิดขึ้น แต่ถ้าร่างกายมีภูมิคุ้มกันที่แข็งแรง ก็จะสามารรถกำจัด เซลล์มะเร็งที่มันผิดปกติได้ แต่คนเป็นมะเร็ง คือร่างกายไม่สามารถกำจัดเซลล์มะเร็งที่เกิดขึ้นเอง ด้วยเหตุปัจจัยอะไรก็ได้แล้วแต่ ทั้งเรื่องการทำงาน การกินอยู่ นี่แหละ แล้วในที่สุดก็เป็นมะเร็ง ถ้าเป็น แบบแผนตะวันตก คือ ผ่าตัด เอาเคมีไปบำบัด ไปทำลายเซลล์มะเร็งหรือเอากำมันตรงสีไปฝังทำลาย ไปจัดการกับมัน แล้วมันก็จะบอกว่าชนิดไหนเป็นมากแค่ไหน เราก็จะมีการเรียนการสอนแบบนี้”

“แต่คนไข้ที่เป็นมะเร็งจำนวนไม่น้อย ที่เมื่อก่อนนี้คิดว่าจะต้องตายภายในไม่นาน 3 เดือน 6 เดือน หนึ่งปี ปรากฏว่าเขาอยู่ได้นาน เกิดจากอะไร ก็เกิดจากที่เขาได้ไปใช้ภูมิปัญญา ท้องถิ่น การแพทย์การดูแลสุขภาพแบบที่ไม่ใช่ตะวันตก เช่น เขาไปปรับสมดุลชีวิตใหม่ แทนที่จะ อยู่ในภาวะทำงานอย่างเคร่งเครียด ไปอยู่ที่การปรับสมดุลการมีชีวิตอยู่ คือ เราไม่ทำงานจนร่างกาย เราเครียดกระทั่งผิดปกติอยู่เสมอ กินอยู่อย่างพอเหมาะ อาหารการกินก็ควรจะเป็นธรรมชาติเพราะ ขณะนี้เรากินอาหารผิดธรรมชาติ ทั้งเรื่องที่มาของอาหารก็ผิดธรรมชาติ มีทั้งสารเคมี มีทั้งสารเร่งให้ มันเติบโตมา ผิดธรรมชาติและปริมาณ การผิดธรรมชาติเหล่านี้ยิ่งทำให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บ โรคอื่น ๆ อีกมากมายยังไม่รวมโรคทางสุขภาพจิตจากความเครียด จากพฤติกรรมที่มันเปลี่ยนไป และเรื่องของ การดำเนินชีวิตอยู่ บางครั้งเราไม่ได้ออกกำลังกาย เวลาเหนื่อยก็กลับไปกินอีกแทนที่จะได้ใช้ พลังงานออกไป”

“ฝักอย่างนั้น อย่างนี้ กินแล้วเขาหาย สุขภาพก็ดีขึ้น สิ่งเหล่านี้เรียกได้ว่าเป็นคุณงามความ ดีที่อยู่ในภูมิปัญญาท้องถิ่น เป็นแพทย์ทางเลือก ผมก็เห็นด้วยกับแพทย์ทางเลือกว่ามันมีหลักแล้วก็ มาเลือก แต่จริง ๆ มันเป็นการแพทย์แนวทางธรรมชาติ แนวทางที่ให้ความเคารพและสัมพันธ์กับ ธรรมชาติ ความเป็นปกติธรรมดาซึ่งตอนนี้มนุษย์ละเลยไป จึงทำให้มีปัญหา แต่ถ้าเผื่อว่าได้กลับมา ใช้ภูมิปัญญาได้เรียนรู้ และเอามาใช้ให้ถูกต้อง ก็ไม่ต้องเสียเงินให้ที่ไหน และทุกคนทำได้ ไม่ต้องไปรอ ให้มีแพทย์ มีโรงพยาบาล มีพยาบาลเยอะ ๆ ทำได้ทุกที่แล้วสุขภาพก็กลับดี เพียงแต่เราต้องเปิด ทัศนคติในการมองใหม่” (สุรพล ธรรมรมดี และมิรา ชัยมหาวงศ์. 2552 : 31-33)

การปรุงยาตามแบบแผนไทย มี 28 วิธี เช่น ยาสูบเป็นชั้นเป็นท่อนใส่ลงในหม้อเค็มน้ำต้ม แล้วรินแต่น้ำกิน ต้มแล้วเอาน้ำอาบ ต้มเอาน้ำแช่ ต้มเอาน้ำสวน ไข้เป็นลูกประคบ ทำเป็นยาพอก ต้มเอาไอร่มหรืออบ กวนเป็นยาขี้ผึ้งปิดแผล เป็นต้น (วุฒิ วุฒิธรรมเวช. 2547 : 186)

น้ำสมุนไพรนอกจากดื่มเพื่อดับกระหายแล้วยังช่วยปรับธาตุ บำรุงสุขภาพ และป้องกันโรค หรืออาการเจ็บป่วยบางอย่างได้ เนื่องจากมีวิตามินหลายชนิด สกัดจากใบ ดอก ผล เกสร เปลือก หรือรากของพืช (มาลี อาณากุล และบุษกร เมธางกูร. 2547 : 24)

การนวดเป็นศาสตร์และศิลปะในการรักษาความเจ็บป่วยของมนุษย์ที่เก่าแก่มากรวิธีหนึ่ง ทั้งนี้โดยใช้มือกระทำต่อเนื้อเยื่อของร่างกายอย่างเป็นระบบ การนวดมีหลายประเภทและหลายรูปแบบ แต่ไม่ว่าจะนวดโดยใช้รูปแบบใดก็มักจะมีผลต่อระบบการไหลเวียนโลหิตและน้ำเหลือง ระบบประสาท ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ ส่งผลให้การรักษาโรคต่าง ๆ ได้ผลดีโดยไม่ต้องใช้ยา การนวดตามเส้นสิบของไทย เป็นการนวดตามแนวทางเดินของเส้นเอ็นประธาน 10 เส้น ที่มีจุดเริ่มต้นบริเวณเดียวกันรอบสะดือ พาดผ่านร่างกายบริเวณต่าง ๆ ที่สัมพันธ์กันไปยังจุดสุดท้าย เพื่อทำหน้าที่ควบคุมการทำงานของระบบร่างกายเฉพาะแห่งของเส้นประธานแต่ละเส้น ทั้งระบบไหลเวียนเลือด ระบบประสาท สมอง และไขสันหลัง ระบบสืบพันธุ์ ระบบขับถ่าย และกำจัดของเสีย การนวดตามเส้นสิบกระตุ้นการทำงานของระบบร่างกาย และแก้ไขโรคที่เกิดจากลมประจำ เส้นสิบ (มุกดา ต้นชัย. 2547 : 146) เส้นสิบ ได้แก่ เส้นอิตา เส้นปิงคลา เส้นสุมนา เส้นกาลทารี เส้นสหัสรังสี เส้นทวาริ เส้นจันทกุสัง เส้นรุชา เส้นนันทกะหวัด เส้นลิกขิณี เส้นเอ็นประธานและแขนงเส้นบริวารทั่วร่างกายมีมากถึง 72,000 เส้น (อภิชาติ ลิมตียะโยธิน. 2547 : 185)

การแพทย์ทางเลือก

ศาสตร์ของการแพทย์ทางเลือกนั้นพบในวัฒนธรรมตะวันออกมากกว่า 5,000 ปี โดยเริ่มพบในยุคทองของอิสลามในดินแดนของเมโสโปเตเมีย วัฒนธรรมอียิปต์ และตามมาด้วยศาสตร์ของอาหรับและแพทย์แผนจีน และในส่วนของประเทศทางตะวันตกนั้น เริ่มมีศาสตร์ของแพทย์ทางเลือกเมื่อ 3,000 ปี โดยมีพื้นฐานมาจากปรัชญาในธรรมชาติที่อยู่บนรากฐานของวัฒนธรรมตะวันตก (Wikipedia. 2010)

จำแนกกลุ่มของการแพทย์ทางเลือก

หน่วยงานของ National Center of Complementary And Alternative Medicine (NCCAM) ของสหรัฐอเมริกา ปี พ.ศ. 2005 ได้จำแนกกลุ่มของการแพทย์ทางเลือก ออกเป็น 5 กลุ่ม ดังนี้

1. ระบบการแพทย์ทางเลือก (Alternative Medical Systems)

คือ การแพทย์ทางเลือกที่มีวิธีการตรวจรักษาวินิจฉัยและการบำบัดรักษาที่มีหลากหลายวิธีการ ทั้งด้านการให้ยา การใช้เครื่องมือมาช่วยในการบำบัดรักษาและหัตถการต่าง ๆ เป็นต้น คือ ระบบการแพทย์ทางเลือกที่มีความสมบูรณ์ทั้งในเชิงทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ซึ่งเป็นศาสตร์ทาง

การแพทย์ที่พัฒนามาก่อนการแพทย์แผนปัจจุบัน เช่น การแพทย์แผนโบราณของจีน การแพทย์แบบอายุรเวทของอินเดีย (Ayurveda) และ การบำบัดแบบโฮมีโอพาธี (Homeopathy)

2. กลุ่มศาสตร์ที่มีความเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ของกาย-จิต (Mind-Body Interventions)

คือ การบำบัดที่มีเน้นการรักษากาย-จิตนั้นมีหลากหลายวิธีซึ่งเน้นการส่งเสริมความสามารถของการทำงานของจิตใจเพื่อส่งผลไปยังการทำงานและอาการทางร่างกาย เช่น การใช้สมาธิบำบัด (Meditation) และ โยคะ (Yoga)

3. การบำบัดด้วยวิธีการใช้สารชีวภาพ (Biologically Based Therapies)

คือ วิธีการบำบัดรักษาโดยใช้ สารชีวภาพ สารเคมีต่าง ๆ หรือแม้กระทั่งอาหารสุขภาพ การบำบัดด้วยวิธีทางชีวภาพนี้ใช้สารที่พบได้ในธรรมชาติ รวมทั้งผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร และผลิตภัณฑ์จากพืช รวมไปถึงการใช้วัตถุอื่น ๆ ที่ยังไม่มีผลการพิสูจน์ผลการรักษาทางวิทยาศาสตร์ เช่น การใช้กระดูกปลาฉลามเพื่อรักษามะเร็ง

4. การบำบัดโดยใช้หัตถการต่าง ๆ (Manipulative and Body-Based Methods)

คือ วิธีการบำบัดรักษาโดยใช้หัตถการต่าง ๆ เช่น การจัดกระดูก (Chiropractic) การนวด (Massage therapy) การฝังเข็ม (Acupuncture) เป็นต้น

5. การบำบัดด้วยพลังงาน (Energy Therapies)

คือ วิธีการบำบัดรักษาที่ใช้พลังงานในการบำบัดรักษา ที่สามารถวัดได้และไม่สามารถวัดได้ในการบำบัดรักษา เช่น การสวดมนต์บำบัด พลังกายทิพย์ พลังจักรวาล เรกิ โยเร เป็นต้น (Wong Cathy, 2010)

ประเด็นสำคัญเกี่ยวกับการแพทย์ทางเลือกแนวต่าง ๆ

ไฮโปทาลามัส (Hypothalamus) เป็นส่วนของสมองที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์มากที่สุด เมื่อคนเราได้รับแรงกดดัน ทำให้เกิดความเครียด ความคับข้องใจจะมีผลต่อการส่งฮอร์โมนจากไฮโปทาลามัสไปยังต่อมไร้ท่อ (Endocrine system) และระบบภูมิคุ้มกัน (Immune system : T-cell) ซึ่งสามารถเกาะติดกับเซลล์มะเร็ง และฆ่าเซลล์มะเร็งได้ ทำให้เซลล์อ่อนแอลง การบำบัดทาง การแพทย์ทางเลือก เป็นการแพทย์สาขาหนึ่งที่มุ่งเน้นการรักษาที่ผสมผสานกับการแพทย์แผนปัจจุบัน เพื่อให้ผู้ป่วยโรคมะเร็งรู้จักดูแลตนเอง ทำให้เกิดความเข้มแข็งทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งจะช่วยให้ผลดีไม่เพียงทางจิตใจเท่านั้น แต่ร่างกายของผู้ป่วยจะดีขึ้นไปด้วย (สำนักการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, 2551)

การวิจัยเรื่อง “หลอมรวมการเรียนรู้เพื่อความเป็นไท” พบว่า บ่อยครั้งที่ชีวิตประจำวันทำให้เราละเลยและมองข้ามอาการที่ร่างกายบ่งบอกถึงการมีชีวิต ที่ไม่อาจสอดคล้องกับธรรมชาติในร่างกาย ซึ่งมักก่อให้เกิดการลุกลามจากความเจ็บป่วยเล็กน้อยไปเป็น โรคหรือความเจ็บป่วยที่จำเป็น

ต้องพึ่งพาผู้เชี่ยวชาญ และยิ่งนานวันเข้าการพึ่งพาเหล่านี้ดูเหมือนจะมีมากขึ้น แม้เป็นไข้ ปวดหัวตัวร้อนเพียงเล็กน้อย แล้วทุกวันนี้เราก็พบกับความจริงที่ว่า เงินไม่สามารถซื้อสุขภาพได้ โรคภัยต่าง ๆ มีมากขึ้น สุขภาพของคนในสังคมกลับแย่ลงทุกวัน ด้วยปัจจัยต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นสภาพแวดล้อม อากาศ น้ำและอาหารที่เต็มไปด้วยมลภาวะ พฤติกรรมและการใช้ชีวิตที่มีส่วนในการทำลายสุขภาพ (สุรพล ธรรมร่มดี และมิรา ชัยมหาวงศ์. 2552)

วิถีชีวิตของคนไทยเราโดยเฉพาะการกินอยู่เปลี่ยนแปลงไปอย่างมากอุตสาหกรรมอาหารมีการแปรรูปร่างมากมาย จากวิถีชีวิตที่เคยอยู่อย่างเรียบง่ายพอเพียงหาได้ในท้องถิ่น กลายเป็นการบริโภคนิยม เน้นความสะดวกสบาย สะดวกซื้อ จนลืมให้ความสำคัญว่า “อาหารสร้างชีวิตและสุขภาพ” คนไทยจึงเริ่มมีปัญหาด้านสุขภาพเปลี่ยนแปลงไปจากอดีตอย่างเห็นได้ชัด ดังแสดงอัตราการตายด้วยสาเหตุการตายต่อประชากร 100,000 คน พ.ศ. 2544-2548 แบ่งตามกลุ่มโรคสำคัญ

ตารางที่ 1 อัตราการตายด้วยสาเหตุการตายแบ่งตามกลุ่มโรคสำคัญต่อประชากร 100,000 คน พ.ศ. 2544-2548 (สถิติสาธารณสุข พ.ศ. 2548)

สาเหตุการตาย	2544	2545	2546	2547	2548
มะเร็งและเนื้องอกทุกชนิด*	68.4	73.3	78.9	81.3	81.4
อุบัติเหตุและการเป็นพิษ*	50.9	55.3	56.9	58.9	57.6
ความดันโลหิตสูง และหลอดเลือดในสมอง*	24.5	26.6	34.5	34.8	29.2
โรคหัวใจ*	30.3	24.6	27.7	26.8	28.2
ปอดอักเสบและโรคอื่น ๆ ของปอด	18.0	21.1	23.9	26.3	22.4
ไตอักเสบ ไตพิการ*	16.3	16.9	19.2	18.6	20.2

* มีส่วนเกี่ยวข้องกับภัยจากอาหารทั้งจากการติดเชื้อและสารเคมีปนเปื้อนรวมทั้งสารก่อมะเร็ง

ปัญหาด้านสุขภาพของคนไทยในปัจจุบัน ส่วนสำคัญเกิดจากปัญหาสารพิษในอาหาร ซึ่งมีถึง 9 ชนิดอันตราย และมีถึง 6 ชนิดร้ายแรงที่ก่อให้เกิดมะเร็งแฝงตัวอยู่ในอาหารนับร้อยชนิดที่คนไทยบริโภคอยู่ทุกวัน วงการแพทย์มีการพิสูจน์แล้วพบว่า ผู้บริโภคอาหารประเภทเนื้อสัตว์เป็นประจำ จะทำให้เกิดมะเร็งที่บริเวณลำไส้ใหญ่ เต้านม ตับ และต่อมลูกหมาก การศึกษาทางระบาดวิทยาพบว่า การบริโภคน้ำตาลทรายมากมีความสัมพันธ์กับมะเร็งต่อปอด มะเร็งช่องปาก กล่องเสียง กระเพาะอาหาร ตับอ่อน ปอด ลำไส้ใหญ่และทวารหนัก เต้านม นอกจากนี้ยังพบอีกว่ามีผลเสียต่อสุขภาพอีกมากมาย เช่น กดระบบภูมิคุ้มกัน มึนงง วิงเวียน วิงเวียน แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างมะเร็ง และปัญหาด้านสุขภาพอื่น ๆ กับการบริโภคผลิตภัณฑ์จากนม การเตรียมอาหารแมคโครไบโอติกส์นั้น

เน้นการใช้วัสดุอุปกรณ์ครัว พลังงานต้องมาจากธรรมชาติ โดยเฉพาะเครื่องใช้ไฟฟ้าควรหลีกเลี่ยงให้มากที่สุด อาหารแมคโครไบโอติกส์เป็นอาหารที่เน้นการบริโภคคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน สรุปได้ว่าอาหารที่ได้จากขบวนการอินทรีย์นั้น มีคุณค่าอาหารตามหลักโภชนาการมากกว่าอาหารที่ได้จากเกษตรสมัยใหม่ แนวคิดของแมคโครไบโอติกส์แนะนำให้บริโภคธัญพืช ถั่วและผักเป็นหลัก (โอภาส ภูษิตสะ และคณะ. 2550 : 12-23)

การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นการใช้พลังงานเพื่อการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ซึ่งมีวิวัฒนาการมาโดยตลอด การเคลื่อนไหวร่างกายมีผลต่อร่างกายและมีการตอบสนองในลักษณะต่าง ๆ ของระบบภายในร่างกาย การเคลื่อนไหวที่เหมาะสมจะมีผลที่ดีต่อสุขภาพ การเคลื่อนไหวร่างกายแบบตะวันออกจะยึดหลักการที่เป็นไปตามทฤษฎี หยิน-หยาง ซึ่งเป็นการฝึกกายไปพร้อม ๆ กับการฝึกจิตและควบคุมลมหายใจ มีลักษณะเป็นองค์รวม (สมชาย ลีทองอิน. 2547 : 224)

“กวดจุด” เป็นวิธีการบำบัดรักษา และบรรเทาอาการเจ็บป่วยภายในร่างกาย ซึ่งเป็นสิ่งที่ชาวจีนยอมรับเชื่อถือ และปฏิบัติกันมาหลายพันปี และยังแพร่หลายไปทั่วโลกทั้งในยุโรปและอเมริกา (ลลิตา อาชานานุภาพ และสุรเกียรติ อาชานานุภาพ. 2538 : 1)

เส้นลมปราณจะเป็นสิ่งเชื่อมโยงอวัยวะภายในทั้งห้า อวัยวะกลางทั้งหก แขนขาและทุกส่วนของร่างกายเข้าด้วยกัน เป็นเส้นลำเลียงพลังเลือดและของเหลวไปสู่ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เส้นลมปราณทำหน้าที่ควบคุมการไหลเวียนและสมดุลของพลัง รวมทั้งควบคุมการไหลเวียนของเลือด บำรุงรักษากระดูก หล่อลื่นเอ็น และไขข้อต่าง ๆ ทั่วร่างกายให้สามารถเคลื่อนไหวได้คล่องและเป็นปกติ เนื่องจากเส้นลมปราณต่าง ๆ ของร่างกายต่อเนื่องเชื่อมโยงและมีความสัมพันธ์กันอยู่ จึงทำให้อวัยวะต่าง ๆ ทั้งภายในและภายนอกเชื่อมโยงเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน (สันนิษฐานว่าสัมพันธ์กับระบบประสาท ระบบไหลเวียน และเส้นเอ็นต่าง ๆ ของร่างกาย) การจำแนกเส้นลมปราณ เส้นลมปราณแบ่งออกได้เป็นเส้นลมปราณปกติ 12 เส้น และเส้นลมปราณพิเศษ 8 เส้น (โครงการพัฒนาเทคนิคการทำยาสมุนไพร โครงการศึกษาการแพทย์ตะวันออก และ มูลนิธิสาธารณสุขกับการพัฒนา. 2551 : 49-50)

การวิจัยเรื่อง “กวดจุดหยุดปวดแบบรวดเร็ว” เก็บข้อมูลทุกคนที่มารับบริการ รายงานว่าในผู้ป่วยทั้งหมด 118 ราย มีเพียง 2 รายเท่านั้นที่การกวดจุดไม่ได้ผลเลย นอกนั้นตอบสนองหมดสามารถสรุปว่าการกวดจุดแนวใหม่มีประสิทธิภาพในการบรรเทาอาการปวดได้ ร้อยละ 98.7 และพบว่าร้อยละ 78.4 ของผู้ป่วยที่ได้รับการกวดจุดสามารถลดความรุนแรงของอาการปวดได้มากกว่าร้อยละ 50 ภายใน 5 นาที (คำแก้ว สมบูรณ์. 2551)

การวิจัยเรื่อง “ผลของการฝึกโยคะต่อความสุขและภาวะซึมเศร้า ในผู้ป่วยที่มีอาการซึมเศร้า” พบว่า การฝึกโยคะส่งผลให้ผู้ป่วยซึมเศร้ามีความสุขเพิ่มขึ้น และอาการซึมเศร้าลดลง แต่ความต่อเนื่องในการทำโยคะเมื่อผู้ป่วยกลับบ้านแล้ว ยังมีแค่ร้อยละ 40 และเสนอว่า ควรหาวิธีอื่น ๆ ในการกระตุ้นให้ผู้ป่วยทำอย่างต่อเนื่องต่อไป ควรจัดกิจกรรมการฝึกโยคะอย่างต่อเนื่อง และควรขยายผลการฝึกโยคะกับผู้ป่วยโรคอื่น ๆ ได้แก่ ย้ำคิดย้ำทำ ออทิสติก หรือ จิตเภทเรื้อรัง (อัมพร กุลเวชกิจ และคณะ, 2552)

“กัวซาบำบัด” ศาสตร์แพทย์แผนจีนโบราณยุคราชวงศ์ถัง หมิง สืบทอดยาวนานกว่า 5,000 ปี เป็นการบำบัดรักษาโรคของชาวจีนโบราณ เป็นศาสตร์ชั้นสูงที่ใช้เฉพาะในราชสำนักเท่านั้นและเริ่มเป็นที่นิยมมากขึ้น มีถ่ายทอดและเผยแพร่ออกไปสู่ประชาชนจนถึงประเทศเพื่อนบ้าน อาทิ เวียดนาม เขมร พม่า ไทย โดยเฉพาะชาวล้านนา โดยเป็นที่นิยมและรุ่งเรืองสูงสุดในยุคราชวงศ์ถังและหมิง สืบทอดยาวนานกว่า 5,000 ปี และเกือบสูญหายไป 30 ปีที่ผ่านมา มีกลุ่มแพทย์จีน นักวิชาการ นักธุรกิจ ร่วมกับมหาวิทยาลัยปักกิ่ง เพื่อฟื้นฟูศาสตร์กัวซาบำบัดกลับมาอีกครั้ง โดยปัจจุบันวิชากัวซาบำบัดได้รับการบรรจุเป็นวิชาเอกอยู่ในหลักสูตรคณะแพทย์ทางเลือกของมหาวิทยาลัยปักกิ่ง และได้มีชาวมาเลเซียนำไปเผยแพร่ในประเทศ มาเลเซีย สิงคโปร์ บรูไน อินเดีย ส่องกง ไทย และอีกหลายประเทศในเอเชีย

ข้อดีของการทำกัวซาบำบัด คือ เป็นศาสตร์ที่เรียนรู้ง่าย ปฏิบัติง่าย ทุกคนสามารถเรียนและฝึกทำให้ตนเองและผู้อื่นได้ โดยไม่มีผลเสีย ถ้าทำถูกวิธีจะเห็นผลทันที แต่ถ้าผิดวิธีก็ไม่มีผลเสียหรือผลข้างเคียงใด เพียงแต่ไม่หายจากอาการเจ็บป่วยนั้น “กัวซา” นั้น ความหมายก็คือ “กัว” แปลว่าขูด “ซา” แปลว่าสารพิษ หรืออาจหมายถึงเชื้อโรค หรือสิ่งปนเปื้อนผิดปกติในกระแสการไหลเวียนของร่างกาย ซึ่งเป็นสาเหตุของการเจ็บป่วย

ประโยชน์ของการทำกัวซาบำบัด กระตุ้นระบบเมตาบอลิซึมของร่างกาย ช่วยให้ระบบหมุนเวียนของเลือดดีขึ้น กระตุ้นเซลล์ โดยการเพิ่มออกซิเจนและระบายของเสียในเซลล์ เพิ่มประสิทธิภาพของระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย เสริมความงาม ชะลอความชรา ใช้แทนการออกกำลังกายได้ ทำให้ร่างกายแข็งแรง ป้องกันการเกิดโรคต่าง ๆ สามารถและตรวจเช็คโรคเบื้องต้นได้

วิธีการทำกัวซาบำบัด ทำได้ 3 วัตถุประสงค์ คือ 1) เพื่อการตรวจเช็คสุขภาพ และบำบัดรักษาโรค บรรเทาอาการเจ็บป่วย 2) เพื่อผ่อนคลายหรือเพื่อสุขภาพ แทนการออกกำลังกายทำให้ร่างกายแข็งแรง ระบบการไหลเวียนดีขึ้น และ 3) เพื่อความงาม (Scoreboards Company, 2010)

วิธีการรักษาแต่โบราณของการแพทย์แผนจีนนั้น ในตำราโบราณได้มีการบันทึกไว้ว่ามีอยู่สี่วิธีคือ ขูด ฟัง รม ยา

การขูด หมายถึง วิธีการนวดและการขูดผิวให้ออกผื่นแดง ถูกจัดให้อยู่อันดับที่หนึ่งของสี่วิธีการรักษา จึงเห็นได้ว่าเป็นวิธีที่มีความสำคัญที่สุดในสี่วิธีการรักษา การขูดนอกจากจะมีประสิทธิภาพการรักษาที่ดีเป็นพิเศษแล้ว เนื่องจากการขูดไม่จำเป็นต้องใช้วัสดุหรือเครื่องมือที่พิเศษอันใด หากจะใช้เพียงมือหนึ่งคู่ แผ่นขูดหนึ่งอัน หรือช้อนกระเบื้องเซรามิคแบบธรรมดาเพียงหนึ่งคันก็พอ หรือบางทีอาจจะใช้เพียงหินเรียบแค่หนึ่งก้อนก็ใช้ได้แล้ว ขอเพียงแต่มีความเข้าใจในหลักการทางการแพทย์ เท่านั้นก็จะสามารถรักษาผู้คนได้ทุกที่ทุกเวลา วิธีการขูดจึงเป็นวิธีการรักษาที่สะดวกที่สุด ดังนั้นจึงถูกคนโบราณจัดให้เป็นอันดับหนึ่งของวิธีการรักษาทั้งหลาย

ส่วนการใช้ยาจะเป็นอันดับสุดท้ายของสี่วิธีการรักษา สาเหตุอาจเป็นเพราะวิธีการนี้ต้องใช้ตัวยามากมาย ไม่สามารถเตรียมพร้อมได้ทุกที่ทุกเวลา ดังนั้น จึงถูกจัดให้อยู่ในอันดับท้ายของสี่วิธีการรักษา แพทย์ที่ดีจะต้องมีความรอบรู้วิธีการเหล่านี้ จากนั้นพิจารณาความเหมาะสมตามสถานการณ์แล้วเลือกเฟ้นวิธีที่ดีที่สุดในการรักษาให้กับผู้ป่วย แต่เนื่องจากวิธีการรักษาแบบขูดจะทำให้แพทย์ต้องเสียเวลาและกำลังมากที่สุด ต้องเสียเวลามากที่สุด และได้เงินน้อยที่สุด อีกทั้งเวลารักษาจะดูเหมือนกับกรรมกรที่กำลังทำงานหนัก ภาวลักษณะของแพทย์จึงดูไม่ค่อยสวยงาม ส่วนการรักษาโดยการใช้ยาไม่เพียงแต่จะใช้เวลาและพลังกำลังในการรักษาผู้ป่วยน้อยเท่านั้น หากยังสามารถรักษาความน่าเชื่อถือทางวิชาการของแพทย์ได้อีกด้วย ทั้งนี้ ในด้านของตัวยาก็ยังง่ายต่อการเพิ่มราคาให้สูงขึ้นอีกต่างหาก ทำให้แพทย์ได้รับผลประโยชน์ในเชิงเศรษฐกิจที่ค่อนข้างมากกว่า

หลังจากได้มีการพัฒนามาเป็นเวลานาน การรักษาโดยใช้ตัวยาก็กลายเป็นกระแสหลักของการรักษาในการแพทย์จีน หากแต่วิธีการรักษาแบบขูดกลับกลายเป็นวิธีการรักษาแบบชาวบ้าน แพทย์ที่ทรงกิตติศัพท์จึงไม่ให้ความสำคัญกับการรักษาประเภทนี้ ด้วยเช่นนี้ประสิทธิภาพของการรักษาของการแพทย์แผนจีนจึงลดต่ำลงไปมากมาย โรคบางโรคที่ต้องใช้วิธีการรักษาแบบขูดเป็นหลักในปัจจุบันได้กลายเป็นโรคที่มีอาการรักษาให้หายได้ (อมร ทองสุก. 2553 : 118-119)

การสวนล้างลำไส้ใหญ่นั้นไม่ใช่เทคนิคหรือวิธีการใหม่ หากแต่พบว่าได้มีการทำมาแล้วตั้งแต่ 1,500 ปีก่อนคริสตกาล โดยชาวอียิปต์ แม้ในคำภีร์ไบเบิลก็ระบุถึงการสวนล้างลำไส้ การแพทย์กรีกยุคอิปโปเครติสถือเอาการสวนล้างลำไส้เป็นกรรมวิธีหนึ่งในการรักษาโรค ปัจจุบันในยุโรปและสหรัฐอเมริกา การสวนล้างลำไส้ใหญ่เป็นแขนงหนึ่งของวิชาวาริบำบัด ในการแพทย์แผนธรรมชาติถึงมีการจัดตั้งสมาคม เช่น The Colon International Association และ The International Colon Therapy Foundation ในสหราชอาณาจักร แพทย์ที่ใช้การสวนล้างลำไส้ในการรักษามะเร็งอย่างจริงจังคือ นายแพทย์แม็กซ์เกอร์สัน และ ทันตแพทย์วิลเลียม เคลลี นอกจากนี้ ดร.เบอร์หนาด เจนเซน และ ดร.นอร์แมน วอร์กเกอร์ สองนักธรรมชาติบำบัดที่มีชื่อเสียงก็ใช้การสวนล้างลำไส้ใหญ่เป็นส่วนหนึ่งในการรักษาของเขา การแพทย์ตะวันตกเองได้กำหนดการสวนล้าง

ลำไส้ไว้เป็นการรักษาวิธีหนึ่งในคู่มือ Merck Medical Manual ตั้งแต่ ค.ศ. 1899 ถึง 1977 แพทย์ชาวไทยรุ่นแรก ๆ ที่ศึกษาแพทย์แผนตะวันตกก็เคยใช้การสวนล้างลำไส้กับผู้ป่วยอยู่บ่อย ๆ และได้ถูกนำมาใช้ที่ประเทศสหรัฐอเมริกา โดย Dr. Elmer Lee ในปลายปี 1800 ซึ่งการสวนล้างลำไส้ใหญ่นี้ช่วยกำจัดสารพิษที่ตกค้างอยู่ในลำไส้มานานนับปีตลอดจนช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของลำไส้ใหญ่ การสวนลำไส้ แท้จริงนอกจากทำให้ลำไส้สะอาดแล้ว อาจถือเป็นวิธีการหนึ่งในการใส่ยาบางอย่างให้กับผู้ป่วย ไม่ว่าจะเป็นยาสมุนไพรหรือยาแผนปัจจุบัน (บรรจบ ชุณหสวัตติกุล. 2547 : 184)

ทางการแพทย์แผนปัจจุบันได้มีการใช้การสวนล้างลำไส้ใหญ่ในผู้ป่วยโรคต่าง ๆ เช่น ผู้ป่วยที่ไม่สามารถควบคุมการขับถ่ายได้และทำการผ่าตัดแล้วไม่ประสบผลสำเร็จ (Dynamic graciloplasty - DGP) นั้น พบว่าการสวนล้างลำไส้ใหญ่นั้นเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการรักษาผู้ป่วยที่ทำการรักษาด้วยการผ่าตัด DGP แล้วไม่ประสบผลสำเร็จ (Koch et al. 2008 : 195-200) และในผู้ป่วยที่การขับถ่ายอุจจาระผิดปกติก็พบว่าการสวนล้างลำไส้ใหญ่นั้นเป็นทางเลือกที่มีประสิทธิภาพ และช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยที่มีการขับถ่ายอุจจาระผิดปกติได้

สารพิษ ก็คือ สารที่ทำลายสุขภาพ ในทางอายุรเวทได้อธิบายว่า ร่างกายของเราประกอบด้วยธาตุ ทั้ง 5 หากส่วนใดส่วนหนึ่งถูกรบกวนจะเกิดสารพิษ “อามะ” อุดตันในร่างกายและการไหลเวียนของพลังงาน ทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยขึ้น (ศูนย์ธรรมชาติบำบัดบลี. 2553)

วิธีการทำความสะอาดลำไส้มี 2 วิธี คือ

1. การสวนลำไส้ใหญ่ระดับบน เน้นการสวนด้วยน้ำอุ่น
2. การสวนล้างลำไส้ใหญ่ระดับกลางด้วยสารบางอย่าง เช่น กาแฟ หรือสมุนไพร

ปัสสาวะบำบัด (Urine Therapy) คือ การใช้ปัสสาวะของตัวเองเพื่อวัตถุประสงค์ในการรักษาโรค โดยไม่ใช้ยาและยังช่วยส่งเสริมสุขภาพด้วย

ในคัมภีร์พระไตรปิฎก พระผู้มีพระภาคได้ตรัสกล่าวถึงการใช้มูลรณะ (ปัสสาวะ) ในหลาย ๆ พระสูตร ดังนี้ ในจัตตาริสุตต พระผู้มีพระภาคได้ตรัสว่า คุณกริกขุทั้งหลาย ปัจจัย น้อยหาได้ง่าย และไม่มีโทษ 4 อย่างนี้ 4 อย่าง เป็นไฉน คุณกริกขุทั้งหลาย ... บรรดาเกศขมูลรณะ (ปัสสาวะ) น้อยหาได้ง่ายและไม่มีโทษ ... (ขุ.ธ.25/281) ในพระพุทธานุญาตให้บอกนิสสัย 4 ... ฟังบอกนิสสัย 4 ว่าดังนี้ ... บรรพชาอาศัยมูลรณะ (ปัสสาวะ) เป็นยา เธอพึงทำอุตสาหะในข้อนั้น จนตลอดชีวิต (วิ.ม.4/143) และในพระพุทธานุญาตยามหาวิกัฏ 4 อย่าง ... ก็โดยสมัยนั้นแลภิกษุรูปหนึ่งถูกงูกัด ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตว่า คุณกริกขุทั้งหลาย เราอนุญาตให้ใช้ยามหาวิกัฏ 4 อย่าง คือ กูถ มูลตร (ปัสสาวะ) เถ้า ดิน ... (วิ.ม.5/43)

ตำราไทยโบราณหลายเล่ม จึงได้กล่าวอ้างถึงการใช้น้ำปัสสาวะรักษาโรค ตามที่พระพุทธเจ้า ได้ตรัสไว้ในพระไตรปิฎก โดยพระวินัยปิฎกเขียนไว้ว่า พระภิกษุปฏิบัติศาสนาสัทธิ ให้ฉันน้ำมูตรแช่ ผลสมอเพื่อแก้โรคต่าง ๆ เมื่อพันปีก่อนคริสต์ศักราช ในคัมภีร์พระเวทย์ของฮินดู ถือว่าน้ำปัสสาวะ เป็นของศักดิ์สิทธิ์ ดื่มแล้วจะเป็นน้ำอมฤต (บรรจบ ชุณสวัสดิกุล. 2546)

ในตำราการแพทย์จีน เขียนขึ้นช่วง พ.ศ. 586-754 อ้างว่าปัสสาวะเป็นตัวละลายยา สมุนไพร ช่วยทำให้สมุนไพรมีสรรพคุณดียิ่งขึ้น

พ.ศ. 600 ปรีนุส นักปราชญ์ชาวโรมัน แต่งตำราว่าด้วยปัสสาวะเป็นยารักษาพิษต่าง ๆ และใช้ประโยชน์ในการฟอกหนัง ย้อมสีผ้า

พ.ศ. 1782-1832 ญี่ปุ่นยุคเอโดะ ดื่มน้ำปัสสาวะในการรักษาโรค

จากการวิจัยของ ดร.ฟารอน นักชีวเคมี พบสารต่าง ๆ ในปัสสาวะ 95% เป็นน้ำ 2.5% เป็น urea และ 2.5% เป็นสารอื่น ๆ เป็นส่วนผสมของเกลือแร่ เกลือ ฮอร์โมน เอ็นไซม์ และภูมิคุ้มกัน

ที่น่าสนใจในปัสสาวะมีสารอื่น ๆ ได้แก่ เอนไซม์ : Amylase (diastase), Lactic dehydrogenase (LDH), Leucine amino-peptidase (LAP) และ Urokinase (ใช้ละลายลิ่มเลือดในผู้ป่วยหลอดเลือดหัวใจตันเฉียบพลัน) ฮอร์โมน : Catecholamines, 17-Catecholamine, Hydroxy-steroids, Erythropoietin, Adenylate cyclase, Prostaglandins, Growth hormones, ฮอร์โมนเพศ และ อินซูลิน ฯลฯ แต่นักวิจัยเชื่อว่ายังมีสารที่เรายังไม่รู้จักอีกมากในปัสสาวะการรักษาโรค

ดร.อัลเบิร์ต เซนต์ กือร์ก นักวิทยาศาสตร์รางวัลโนเบลทดลองใช้สาร Methyl glyoxal ซึ่งพบในปัสสาวะรักษาผู้ป่วยโรคมะเร็งและได้ผลเป็นที่น่าพอใจในหลายราย สารต่าง ๆ เหล่านี้แม้จะมีปริมาณน้อยในปัสสาวะแต่พบว่าอยู่ในรูปแบบที่มีศักยภาพสูง เมื่อดื่มเข้าไป จะซึมผ่านเยื่อ กระเพาะอย่างรวดเร็วและเกิดผลต่อร่างกาย

งานวิจัยชิ้นใหญ่ของนายแพทย์ธรรมาธิกร รัชมหาราชกูร์ ประเทศอินเดียได้ทดลอง ให้ผู้ป่วยจำนวน 200 คน ดื่มน้ำปัสสาวะของตนเองและติดตามผลทางการแพทย์อย่างใกล้ชิด ได้ข้อสรุปดังนี้

1. เมื่อดื่มน้ำปัสสาวะช่วยให้ร่างกายสร้างเม็ดเลือดแดงมากขึ้น และอัตราเผาผลาญ ในร่างกายสูงขึ้น

2. การดื่มน้ำปัสสาวะจะช่วยให้ร่างกายสร้างเม็ดเลือดแดงมากขึ้น ในผู้ป่วยทุกราย และ ปริมาณฮีโมโกลบินในเลือดก็สูงขึ้นด้วย

เขาเชื่อว่าข้อสรุป 2 ประการนี้สำคัญมาก ช่วยให้เกิดการบำบัดรักษาโรคและอาการ เจ็บป่วยได้หลายกรณี ด้วยกลไกของเอนไซม์ ฮอร์โมนและเกลือแร่และช่วยให้ภูมิคุ้มกันดีขึ้นอีกด้วย

การวิจัยของนักวิทยาศาสตร์ชาวออสเตรเลีย 2 คน พบว่า เมื่อดื่มปีศาจจะทำให้มีสมาธิ
จิตใจสดชื่น อารมณ์ดีขึ้น แจ่มใสเพราะในปีศาจมีฮอร์โมน ชื่อ Melatonin ซึ่งพบในปีศาจ
ตอนเช้า

ในงานวิจัยค้นพบว่าปีศาจของแต่ละคนจะมีผลต่อการทำงานในร่างกายของแต่ละคน
โดยจะทำหน้าที่เป็นวัคซีนธรรมชาติ เป็นตัวต่อต้านแบคทีเรียและไวรัส ต่อต้านสารก่อมะเร็ง ทำให้
เกิดความสมดุลกับฮอร์โมนและช่วยเรื่องภูมิแพ้ (ปีศาจทำหน้าที่เป็น Natural vaccine,
Antibacterial, Antiviral, Anti-cancer agents, Hormone balance, Allergy relievers)

วิธีการใช้ปีศาจบำบัด มี 2 แบบ คือ

1. แบบใช้ภายใน

ดื่ม ดื่มปีศาจตอนเช้า ช่วงกลางของปีศาจ โดยเริ่มต้นจาก 5-10 หยด ก่อนแล้วค่อย ๆ
เพิ่มจนถึง 1 แก้ว ประมาณ 100 cc. มีประโยชน์ในการรักษาโรคทั่วไป

ล้างพิษ ดื่มปีศาจตลอดทั้งวัน (ยกเว้นตอนเย็น) และดื่มน้ำสะอาดด้วย เป็นการล้างพิษ
ออกจากร่างกาย โดยทำให้เลือดสะอาดขึ้น พิษจะถูกกำจัดออกจากร่างกายทางอุจจาระ เหงื่อ และ
ทางหายใจ

กลัวคอ เมื่อมีอาการเจ็บคอ ปวดฟัน และเมื่อมีอาการไอเป็นหวัด

สวนทวาร (Detoxification) โดยการสวนปีศาจเข้าไปในทวารเพื่อล้างลำไส้และเป็น
การกระตุ้นภูมิคุ้มกันของร่างกาย หยอดหู ตา เมื่อมีอาการหูและตาอักเสบ โดยการใช้ปีศาจผสม
กับน้ำสุกที่สะอาดหยอดหูและตา

สูดเข้าจมูก สูดเอาปีศาจสด ๆ ตอนเช้าเข้าจมูกทั้งสองข้าง เพื่อล้างโพรงจมูก สำหรับ
คนที่ เป็นไซนัส เป็นหวัด ภูมิแพ้ (น้ำมูกไหลเป็นประจำ)

2. แบบใช้ภายนอก

ทาและนวดผิวหนัง โดยการนวดร่างกายทั้งหมดหรือบางส่วนทิ้งไว้ประมาณ 1 ชั่วโมง
แล้วล้างออก จะช่วยรักษาโรคผิวหนังได้หรือผิวหนังที่โดนแดดเผา

ล้างเท้า กรณีมีปัญหาที่ผิวหนังและเล็บเท้า

สระผม ช่วยทำให้ผมสะอาด นุ่มสลวย และทำให้ผมดกขึ้น ปีศาจสามารถรักษาอาการ
ปวดหลัง แผล แผลไฟไหม้ ภูมิแพ้ หืดหอบ ไมเกรน มะเร็ง ผิวหนังผื่นแพ้ กามโรค ปวดตามข้อ
โรคเก๊าต์ ท้องผูก มาลาเรีย หวัด ตับอักเสบ ปัญหาเกี่ยวกับผิวหนัง ความดันโลหิตสูง ฯลฯ

การประเมินผลการใช้ปีศาจ

1. ด้านความปลอดภัย (Safety) นักวิจัยเชื่อว่า ปัสสาวะโดยธรรมชาติเป็นน้ำสะอาดปราศจากเชื้อ และมีสารประกอบพิเศษมากมายที่มีประโยชน์ทางการแพทย์ ไม่เคยมีรายงานว่าคนดื่มน้ำปัสสาวะแล้วตาย และการดื่มน้ำปัสสาวะไม่มีผลข้างเคียง

2. ด้านประสิทธิผล (Efficacy) โรคที่ได้ผลดีจากปัสสาวะบำบัด ได้แก่ โรคหอบหืดและภูมิแพ้ ท้องผูกเรื้อรัง ซึ่งมักพบในผู้สูงอายุ พวกบิดเรื้อรังจากเชื้ออะมีบา โรคมะเร็งบางรายขึ้นกับระยะของโรค และโรคทั่วไป เช่น โรคผิวหนัง โรคหัวใจ ไอเรื้อรัง หลอดลมอักเสบ ไซ้จากเชื้อไวรัส และแบคทีเรีย (จุฬา ลิมสุวัฒน์. 2552)

ถ่านไม้ ถ่านไม้มีสรรพคุณสามารถใช้ในการดูแลสุขภาพได้หลากหลาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ่านไม้ไฟที่เผาด้วยความร้อนสูง ได้มีการพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์จัดสารตกค้างในร่างกาย นอกเหนือจากการใช้เป็นเชื้อเพลิงประกอบอาหารตั้งแต่โบราณแล้ว คนอาจจะคุ้นเคย กับก้อนถ่านไม้คำช่วยคุดกลืน แต่ถ่านยังสามารถใช้ในประโยชน์อื่น ๆ อย่าง เครื่องสำอาง สารขจัดพิษ หรือวัสดุเพื่อการผ่อนคลาย (Stickycorn. 2010)

การรับประทานอาหารตามหมู่เลือดของแต่ละคนนั้นกำลังเป็นวิธีการหนึ่งที่นิยม (Peter J D' Adamo and Whitney. 1998)

การแพทย์ที่รักษากายและจิตใจไปด้วยกัน ได้ประมวลเอาความฉลาดของศาสตร์การแพทย์ทางเลือกต่าง ๆ เข้ามาไว้ในการรักษา ไม่ว่าจะเป็นอายุรเวท โยมิโอพาที การแพทย์แผนจีน การใช้พืชและสมุนไพรของชนอเมริกันพื้นเมือง หลักโภชนาการ และการบำบัดจิตใจร่วม ๆ ไปด้วยกัน การรักษา การรักษาและการจัดระบบของร่างกายใหม่นั้น สามารถเร่งผลการรักษาให้สำเร็จและครอบคลุมไปถึงผลทางกายภาพ อารมณ์และจิตวิญญาณ (Rudolph Ballentine. 2011 : 6)

การมีเนื้อเยื่อที่เก็บกักสารพิษไว้ในร่างกายนั้นเป็นแหล่งแพร่กระจายของโรค ยกตัวอย่างเช่น ระบบลำไส้ของคนที่กำลังของเสียนั้น เป็นสิ่งที่ต้องดูแลรักษาให้เหมาะสมเพื่อให้เกิดสุขภาพที่ดี การเรียนรู้โปรแกรมจัดการดูแลลำไส้ นั้นทำให้เราค้นพบความสำคัญของสวนลำไส้ว่าทำให้เกิดพลัง เกิดการสร้างเนื้อเยื่อใหม่ และระบบร่างกายได้ใช้ประโยชน์จากสารอาหารได้เต็มที่ (Bernard Jensen. 1998 : 9-10, 14, 17)

การพัฒนาเทคนิคการผ่อนคลายเป็นการรักษาความเจ็บป่วย โดยใช้หลักวิทยาศาสตร์หลักพันธุกรรมและการรักษากาย-จิตไปพร้อม ๆ กัน ซึ่งมีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่ทำการศึกษาที่โรงเรียนแพทย์มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดและโรงพยาบาลแมสซาชูเซต และแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ของการแสดงออกของยีนที่สัมพันธ์กับโรคและสุขภาพ ซึ่งช่วยในการรักษาโรคหลายชนิด

จุดตัดการดูแลสุขภาพและเสนอมุมมองใหม่ ๆ ที่จะดูแลให้เกิดสุขภาพ ซึ่งสามารถผสมผสานความรู้นี้เข้ากับการรักษาทางการแพทย์แผนปัจจุบัน และยังเป็น การช่วยป้องกันโรคและความเจ็บป่วย อื่นหลายโรค (Benson and Stuart. 1993 : 3-5)

พลังงานของมนุษย์สัมพันธ์กับสุขภาพ ความสุข และศักยภาพของมนุษย์ และการเยียวยา กระบวนทัศน์ใหม่ทางสุขภาพ และความสัมพันธ์กับโรคที่เกิดขึ้น “การแพทย์ทางเลือก” ที่รวมภูมิ ปัญญาและรูปแบบการปฏิบัติของแพทย์ทางเลือกเข้ากับเทคโนโลยีการแพทย์แผนปัจจุบันที่ ทันสมัย พลังและความชัดเจนของซึ่งกันนั้นเหมาะกับทุกคนสามารถทำให้เกิดความส่องสว่าง ทำให้มี ชีวิตชีวาและความสุขความปิติที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน (Kenneth S. Cohen. 1999 : 8)

หนทางในการเอาชนะความตาย คือตายโดยไม่ทุกข์ และไม่สิ้นไร้ไม้ดอกเมื่อเผชิญกับ ความตาย และเรายังสามารถใช้ความตายให้เป็นประโยชน์ในการสร้างสรรค์คุณภาพชีวิต ไม่จำเพาะ “โลกนี้” เท่านั้น หากรวมถึง “โลกหน้า” ด้วย ยิ่งกว่านั้นหากเรารู้จักความตายดีพอ มันยังเป็น โอกาส แห่งการหลุดพ้นจากอำนาจของความตายอย่างแท้จริง นั่นคือไม่มี “การเกิด” อีกต่อไปด้วย (โซเกียล รินโปเช. 2543)

การเดินทางของการค้นพบ ผ่านหลายพื้นที่ของฟิสิกส์ร่วมสมัยจากอุณหพลศาสตร์ที่ ไม่สมดุล และเลนส์ควอนตัมไปยังผลึกเหลว และ Fractals เป็นต้น มุมมองที่หายากและงดงามของ สิ่งมีชีวิต สู่ความเข้าใจใหม่ที่ไม่เพียงแต่เป็นฟิสิกส์ แต่ยังเป็น “บทกวีและความหมายของการมี ชีวิต” (Mae-wan Ho. 2008 : 5)

บำบัดจากใจรวมที่ดีที่สุดของรอยต่อของแพทย์แผนตะวันตก และวิถีโบราณของการ บำบัดด้วยตนเอง องค์กรรวมทั้งหมดที่ครอบคลุมถึงการรักษา และความลึกกลับของอวัยวะที่ซับซ้อน อย่างน่าทึ่งนี้ขยายไกลเกินกว่าทางร่างกาย เป็นการเชื่อมโยงโดยตรงกับอารมณ์ การปรุงแต่งทาง จิตใจของเรา และจิตวิญญาณของเรา (Mehmet C et al. 1999 : 3,31-32)

แนวคิดบุญนิยม

กลุ่มชุดฝั่งฝัน (2556) ได้รวบรวมแนวคิดบุญนิยม เกี่ยวกับสุขภาพ การพึ่งตน และ ยุทธศาสตร์การขับเคลื่อนสิ่งที่เป็นประโยชน์สู่สังคม ดังนี้

การมีสุขภาพดีด้วยหลัก 8 อ. 1) อิทธิบาท 4 2) อารมณ์ 3) อาหาร 4) อากาศ 5) ออกกำลังกายหรืออริยาบถ 6) เอนกาย 7) เอาพิษภัยออก 8) อาชีพ (ที่ไม่บั่นทอนชีวิต) (กลุ่มชุดฝั่งฝัน. 2556 : 66) ดังที่พ่อครูสมณะโพธิรักษ์ มีเทคนิคในการดูแลสุขภาพ และใช้หลักพุทธธรรมในการดูแลสุขภาพ ก็ใช้ 8 อ. มี

1. อิทธิบาท คือต้องมีฉันทะ คนทั้งหลายก็ต้องการให้มีอายุยืนยาว แต่วิริยะนี้ขยันใหม่ แล้วก็เอาจริง จิตตะ อาตมาว่า มีจิตเท่าไรที่ทุ่มลงไปเลย แต่แปลว่ามีจิตเอาใจใส่จะไม่มีแรงอะไร แต่ว่าถ้าทุ่มโถมใส่เข้าไปเลย มีจิตเท่าไรที่ทุ่มใส่เข้าไปเต็มที่ แล้วเราจะได้อะไรเนี่ย ะ เป็นวิมังสา ปฏิบัติจริงก็เกิดผล ก็เลือกเฟ้นเอง

2. อารมณฺ์ เป็นการรักษาอารมณฺ์ อารมณฺ์หรือเวทนา ถึงขั้นอุเบกขา สุขยอดเป็นฐาน นิพพานก็ต้องรู้เวทนา 108 ต้องทำให้ดีเสมอ

3. อาหาร ก็ต้องเข้าใจอาหารธรรมชาติ อาหารเป็นประโยชน์ตามโภชนาการ แต่ละคนก็ไม่เท่ากัน จะไปเอาสูตรตายตัวทุกคนเหมือนกันหมดไม่ได้ แต่ละคนก็ต้องต่างกันไปบ้าง คนนี้ร้อนมาก คนนี้เย็นมาก ตามธาตุของคน ต้องให้เหมาะสม

4. อากาศ จะต้องมีส่วนแวดล้อม มีต้นไม้ เป็นแอร์ธรรมชาติ ต้นไม้ ภูเขา ลำธาร แม่น้ำ จะให้อากาศที่ได้สัดส่วน ก็ต้องมีความเย็นความร้อนในสถานที่ได้สัดส่วนเหมาะสม แต่ทุกวันนี้เขาไม่เข้าใจ กลายเป็นป่าคอนกรีต ป่าเหล็กไปหมดแล้ว จนลมพัดเข้ามาที่หลงทาง น้ำตกเข้ามาไม่รู้จะไหลไปทางไหน ดิน น้ำ ลม ไฟ ไหลมาในป่าคอนกรีตก็หลงทางหมดแล้ว แต่ไม่ใช่ป่าดงดิบ เพราะแบคทีเรียของป่าดงดิบคนอยู่ด้วยไม่ได้ ก็ต้องทำให้ได้สัดส่วน สรุปลือมีอากาศทั้งกันเชื้อโรค ทั้งสัดส่วนที่ดี

5. ออกกำลังกาย คนมันขี้เกียจจริง ๆ บางคนไฟแรงจัดออกกำลังกายเกิน มีคนได้ข่าวว่า นายยักษ์ตัวโตออกกำลังกายเกิน อัมพฤกษ์ก๊ากแล้ว ส่วนมากจะทำขาด ไม่ค่อยทำทน การออกกำลังกายต้องออกกำลังกายให้พอเหมาะ

6. เอนกาย ก็ต้องให้พักผ่อนรู้พักู้เพียร พักไม่มากหรือเกินไปเพียรให้มากเกินไปชีวิตคนแต่สมควรพักก็พัก มันเกินก็ทรุดเสื่อม แต่ที่มากก็คือต้องเข้าใจเองและเห็นตัวเองในเรื่องออกกำลังกาย

7. เอาพิษออก ทำให้เหงื่อออกก็ออกกำลังกายแล้ว ดีที่ออกซ์

8. อาชีพ ตัวนี้สำคัญ เรื่องอาชีพเป็นพฤติกรรมเป็นงานของมนุษย์ที่ไม่ค่อยคิดว่าเป็นโทษหรือประโยชน์ อาชีพเดี๋ยวนี้เป็นโทษเยอะ อาชีพนักธุรกิจนี้เป็นโทษเยอะ ไม่ต้องพูดถึงค้ายาบ้า ค้าพิษ ค้าอาวุธ ก็เป็นมิจฉวณิชา เป็นอาชีพร้ายแรง ทำให้ตนและคนอื่นอายุสั้น แม้แต่อาชีพที่ล่อแหลม ที่ตายไว ก็มีมาก ต้องรู้ว่าอาชีพที่จะให้เรามีอายุยืนคืออย่างไร แม้มันจะอายุยืนอย่างไร ทำให้ยาเคมีต้นไม้งาม แต่ตนเองได้รับพิษ ตนเองก็ตายก่อน ลูกเด้าก็กำพร้าสิ ไปหลงว่าต้องได้เงินทองมาก และอาชีพที่เป็นอบายมุขทำร้ายทำลายคนอื่น เช่น เศรษฐีทำน้ำเหล้าตัวเขาเอง ไม่ดื่มเหล้าอันนี้อำมหิต รู้อยู่ว่าเหล้าไม่ดีตนเองไม่ดื่ม แต่ก็ทำมาขายมอมเมาคนอื่นเป็นพิษภัย คนแบบนี้คบไม่ได้คนหน้าเนื่อใจเสื่อ ตนเองรู้ว่าไม่ดีตนเองยังไม่ดื่มแต่ฆ่าคนอื่นทำร้ายคนอื่น เขาก็ร่ำรวยอย่างบาป อย่าไปทำอาชีพแบบนี้เด็ดขาด ชาตินี้คุณอาจมีเงินรักษาชีวิตไปได้ เป็นมนุษย์พีช ก็

ได้เลย มีเทคโนโลยี มีอวัยวะเทียม มีเงินทองก็ไม่ตายง่าย แต่ชาติต่อไปคุณไม่ได้หอบหัวใจเทียมไปด้วย ก็ให้หัวใจอ่อนแอ จะหนีวิบากตามฤทธิ์เดชวัตถุ ชาตินี้อาจทำได้แต่ชาติหน้าทำไม่ได้แน่ เราอย่าทำอาชีพล่อแหลมต่ออุปัทวเหตุ ตายโหง อาชีพที่เป็นภัยต่อคนและผู้อื่น ก็ต้องเรียนรู้สัมมาอาชีพให้ดี ไม่ทำบาปทำวิบากใส่ตัว รู้จักวิธีทำบุญกุศลให้แก่ตนเอง”

(สมณะโพธิรักษ์ โพธิ์รักจิโต. สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 23)

การสร้างสุขภาพของชาวอโศก 1) เน้นการพึ่งตนเอง 2) ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น 3) ปลุกฝังวัฒนธรรมในการกินอยู่หลับนอน 4) นิยมความประหยัด เรียบง่าย ปลอดภัย ใช้ทรัพยากรในพื้นที่ 5) เน้นกิจกรรมการป้องกันก่อนการรักษา (กลุ่มสุดฝั่งฝัน. 2556 : 66)

สุขภาพดีตามวิถีไทยไท ในเครือข่ายชุมชนอโศก (ลักษณะคนมีสุขภาพดีในชุมชนอโศก) 1) รูปร่างสันทัด ไม่อ้วน ไม่ผอม แลดูแข็งแรง กระปรี้กระเปร่า 2) เบบากาย พร้อมทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ทันที แม้วัยสูงอายุ 3) มีลักษณะที่เห็นหรือยามอยู่ใกล้ชิดแล้วเย็นอกเย็นใจ คือ เข้ากับคนง่าย ประสานงานดี คิดริเริ่มดี รับคำสั่งเป็นคนอื่นสั่งงานก็รับได้ ไม่ถือตัว ไม่โกรธง่าย ทำให้คนรอบข้างมีความสุข 4) ใฝ่ในการศึกษาเรียนรู้อยู่เสมอ 5) กินง่าย เลี้ยงง่าย นอนหลับ ขับถ่ายสะดวก เบิกบานง่าย ขยันมาก ใจดี แบ่งปันง่าย เป็นพี่เป็นน้อง อบอุน 6) จะแก่ จะป่วย จะตาย ก็เย็นอกเย็นใจ มีสติสัมปชัญญะ ไม่ไว้วาย ไม่ทุกข์ร้อน ไม่เรียกร้อง 7) มีอิสรเสรีภาพในหัวใจ เคลื่อนตัว่องไว ไป-มาง่าย รวดเร็ว เรียบง่าย สัมภาระน้อย ช่วยตนเองได้มาก (กลุ่มสุดฝั่งฝัน. 2556 : 67)

บุญญารูธ อารูธอันเป็นบุญของชาวอโศก 7 อันดับ 1) อาหารมังสวิรัต 2) ตลาดอาริยะ 3) กติกรรมไร้สารพิษ 4) สุขภาพบุญนิยม 5) การศึกษานุญนิยม 6) การสื่อสารบุญนิยม 7) การเมืองบุญนิยม (กลุ่มสุดฝั่งฝัน. 2556 : 9)

สารลักษณะสำคัญ 3 อย่างของคนบุญนิยม 1) ต้องศึกษาฝึกฝนจนบรรลุอุกโธภาควิมุติ 2) ต้องศึกษาฝึกฝนจนมีความรู้ และความสามารถในการสร้างสรรค์ (มีสมรรถนะ) 3) ต้องศึกษาฝึกฝนจนมีสัปปุริสธรรม 7 (กลุ่มสุดฝั่งฝัน. 2556 : 21)

หลักประกันของชีวิต 1) พึ่งตนเองได้ มีคุณภาพคุณธรรม มีสมรรถภาพ มีความรู้ ความสามารถ 2) มีภราดรภาพ มีที่พึ่ง พึ่งพิงพึ่งน้อง พึ่งญาติได้ เป็นญาติที่มีใช้เพียงแต่พี่น้องตลอดตามออกมาจากสายเลือด 3) มีบุญเก่า ปุพเพตปุญญาตา (กลุ่มสุดฝั่งฝัน. 2556 : 39)

คุณค่าแห่งความเป็นมนุษย์ ประโยชน์สูง-ประหยัดสุด ประโยชน์ตน-ประโยชน์ท่าน โดยเฉพาะคำว่า “ประโยชน์ตน” ที่มีค่าสูงสุดนั้น คือ การได้ตัดกิเลสลงไปได้อย่าง เรียบ ๆ หรือการละความเห็นแก่ตัวได้จริง ๆ แท้เมื่อใด ขณะใดเสมอ นั่นคือ “คุณค่า” แห่งความเป็นมนุษย์เพิ่มขึ้นทุกขณะ ทุกเมื่อที่ได้ ที่มี ที่เป็น

การทำงานมีคุณค่า 1) ทำให้มนุษย์มีโอกาสเป็นคนที่มีประโยชน์และพัฒนาความสามารถของตน 2) ทำให้มนุษย์สามารถล้างความเห็นแก่ตัว (ล้างอัตตา) ด้วยการต้องทำงานร่วมมือร่วมประสานกับคนอื่น ๆ 3) ทำให้มนุษย์ได้มาซึ่งผลผลิตและก็ได้อาศัยผลผลิตของตนนั้นแหละตอบแทนหรือแลกเปลี่ยน เลี้ยงชีวิตอยู่ (กลุ่มสุตตังคัม. 2556 : 70)

ทำประโยชน์แก่สังคม 1) ไม่ผลาญ กินน้อยใช้น้อย ไม่ฟุ่มเฟือย เป็นการสงวนทรัพยากรให้สังคมซึ่งนับเป็น “ทุนทางสังคม” 2) ไม่เอาเปรียบ ฝึกฝนในทางไม่เอาเปรียบ มีแต่สละคืนให้สังคม 3) ขยัน สร้างสรร ทำงานให้เกิดผลผลิต ไม่กอบโกย สะพัดออกไป 4) เป็นบุญนิยม ยินยอม “บุญนิยม” และมุ่งสุนิพพาน (กลุ่มสุตตังคัม. 2556 : 59)

วางบรรลัษี้อะตมชุนชวอโศก (ที่รับงานนอกมากเกินไป) 1) เด็กและคนแก่อ่อนแอ 2) มีคนป่วยเพิ่มขึ้น 3) คนในชุนชุนน้อยลง 4) บ้านรก 5) ผักไม่มีกิน (กลุ่มสุตตังคัม. 2556 : 60)

ให้ทานอย่างเป็นบุญมาก 1) ให้ในสิ่งที่ขาดแคลน 2) จำเป็น 3) ต้องการ 4) เป็นประโยชน์ 5) เป็นคุณค่า (กลุ่มสุตตังคัม. 2556 : 74)

อุดมการณ์สูงสุด มี 7 ส. 1) ส.สุข สุขที่กิเลสลดลง 2) ส.สูง ได้รับการยอมรับคุณค่าความดีงามที่จริงจากผู้อื่น 3) ส.สร้างสรรค์ สร้างอย่างเลือกเฟ้นด้วยความมีปัญญา 4) ส.เสียสละ พยายามเสียสละให้มากเสมอ เพราะเห็นเป็นคุณค่าของชีวิต แม้ที่สุดเสียเปรียบ ก็จำยอมเมื่อถึงคราว 5) ส.สมบัติ เป็นโลกุตระสมบัติ หรือ อาริยสมบัติ 6). ส.บุญ บุญสิ้นกิเลส ตัณหา อุปาทาน 7) ส.สัมบูรณ์ มีทุกอย่างครบทั้ง 6 ส. (กลุ่มสุตตังคัม. 2556 : 78)

ทฤษฎีงานบุญนิยม 19 ข้อ 1) มีคนที่ดี 2) มีงานที่ดี 3) มีความรู้ความสามารถ 4) มีเวลาหรือโอกาส 5) มีทุนที่เหมาะสม 6) มีสุขภาพและกำลังที่ดี 7) มีความขยัน อุตสาหะ บากบั่น 8) มีหลัก มีระเบียบ มีเป้าหมาย 9) มีการจัดสรรและจัดโครงการ 10) มีการแบ่งงานและประสานเนืองหนุน 11) มีกะจิตกะใจ มีความใส่ใจ ขวนขวาย ไม่ดูดาย 12) มีการปรับความเข้าใจกัน ให้เกิดความสามัคคีอยู่เสมอ 13) มีการขัดเกลา ปฏิบัติละกิเลสเสมอ 14) มีความเห็นดี ยินดี 15) มีความเห็นจริง ซาบซึ้ง เชื่อมั่น 16) มีสติ ปฏิภาณ ปัญญา 17) มีสมาธิ อดทน อุเบกขา 18) มีความเสียสละแท้ 19) มีพลังเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน (กลุ่มสุตตังคัม. 2556 : 6)

นโยบายการค้าของชาวอโศก 1) ขายถูก 2) ไม่ฉวยโอกาส 3) ขยันอุตสาหะ 4) ประณีตประหยัด 5) ซื่อสัตย์ เสียสละ (กลุ่มสุตตังคัม. 2556 : 13)

หลักการตลาดบุญนิยม 1) ของดี 2) ราคาถูก 3) ซื่อสัตย์ 4) มีน้ำใจ 5) ขายสด งดเชื่อ (เครดิตเหนือเครดิต) (กลุ่มสุตตังคัม. 2556 : 13)

อุดมการณ์ 4 ระดับของบุญนิยม 1) กำหนดค่าต่ำกว่าราคากลาง (ยังเป็นบาปเป็นหนี้โดยธรรม) 2) กำหนดค่าเท่าทุน (ไม่เป็นบุญ ไม่เป็นบาป เสมอตัว) 3) กำหนดค่าต่ำกว่าทุน (เป็นบุญ ยิ่งต่ำได้มากยิ่งบุญมาก) 4) ให้ฟรี (เป็นบุญแน่แท้ เมื่อเต็มใจ ไม่มีเล่ห์) (กลุ่มชุดฝั่งฝัน. 2556 : 14)

ยุทธศาสตร์บุญนิยม 1) การโง่ (ความเคารพ) 2) นิวาโต (ถ่อมตน) 3) อหิงสา (ไม่เบียดเบียน) 4) อโหสิ (ให้อภัย) (กลุ่มชุดฝั่งฝัน. 2556 : 18)

ลักษณะของผู้บรรลุบุญนิยม 1) จะเป็นคนประหยัด มีชีวิตที่เรียบง่ายสมถะ ไม่เป็นคนเผาผลาญทำลาย ไม่ทำตัวหรูหราฟุ้งเฟ้อสุรุ่ยสุร่าย 2) เป็นคนมักน้อยก้ำกั้น เสียสละอยู่เสมอ ๆ ไม่เอาเปรียบใคร ๆ 3) เป็นคนใฝ่ศึกษา สร้างสรรค์ สร้างสมรรถนะและขยัน แต่กินน้อยใช้น้อย ไม่สะสม มีแต่ สะพัดออก 4) เป็นคนทำงานอย่างตั้งใจ กล้าขาดทุนให้แก่ผู้อื่นและสังคม ด้วยความเห็นแจ้งความจริงว่า ผู้ขาดทุนคือผู้มีกำไรแก่ชีวิตตนเอง หรือคือผู้มีประโยชน์ มีคุณค่าแก่ผู้อื่นอย่างถูกต้องจะ 5) เมื่อปฏิบัติธรรมได้สูง ยิ่งจะเป็นผู้สร้างสรร ขยัน อดทน เสียสละ สะพัดออก ไม่สะสม ถึงขั้นสูงสุดก็คือ อนัตตา คือไม่มีตัวตนที่เห็นแก่ตัวเหลืออยู่เลยอย่างสัมบูรณ์อันติมะ (กลุ่มชุดฝั่งฝัน. 2556 : 22)

บรมภาวะสุคตประเสริฐ 5 ประการ ของมนุษย์และสังคม 1) อิสระเสรีภาพ (Independence) 2) ภราดรภาพ (Fraternity) 3) สันติภาพ (Peace) 4) สมรรถภาพ (Efficiency) 5) บูรณภาพ (Integrity) (กลุ่มชุดฝั่งฝัน. 2556 : 79)

แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับสสารกับพลังงาน และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาค้นคว้าระหว่างความสัมพันธ์ของธรรมชาติกับสสารและพลังงาน เริ่มต้นจากการศึกษาของ เดโมคริตัสในกรีกยุคโบราณ และพัฒนามาสู่วิชาฟิสิกส์ของนิวตัน และในศตวรรษที่ 20 นักฟิสิกส์สามารถที่จะศึกษาว่า “องค์ประกอบพื้นฐาน” ของสสาร ซึ่งพิสูจน์ได้ว่ามีอะตอม และต่อมาก็พบองค์ประกอบของอะตอมได้แก่ นิวเคลียสและอิเล็กตรอน และในที่สุดก็พบองค์ประกอบของนิวเคลียส คือ โปรตอนและนิวตรอน รวมทั้งอาจจะมีอนุภาคที่เล็กกว่าอะตอมชนิดอื่น ๆ อีกด้วย

ในทัศนะของนิวตัน วัตถุต่าง ๆ ซึ่งเคลื่อนที่อยู่ในเวลาและอวกาศที่สัมบูรณ์ นี่ก็คืออนุภาคทางวัตถุ ในสมการทางคณิตศาสตร์มันถูกกระทำเหมือนกับเป็น “จุดที่มีมวลสาร” และในแบบจำลองทั้งสองแบบ อนุภาคของวัตถุจะคงที่มีมวลและรูปร่างอยู่ในสภาพเดิมเสมอ ดังนั้นสสารวัตถุจึงเป็นสิ่งคงที่เสมอ และโดยเนื้อแท้แล้วไม่มีพลังกระทำการในตนเอง ภายหลังในปี พ.ศ. 2448 ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของวิชาฟิสิกส์สมัยใหม่ โดย อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ ได้เริ่มแนวคิดสองกระแสซึ่งเป็นการปฏิวัติแนวความคิดเดิม แนวคิดแรกก็คือทฤษฎีสัมพันธภาพพิเศษ (Special Theory of Relativity) อีกแนวคิดหนึ่งคือวิธีการใหม่ในการศึกษาตีความการแผ่รังสีแม่เหล็กไฟฟ้า ซึ่งได้กลายเป็น

มาเป็นส่วนสำคัญของทฤษฎีควอนตัม (ทฤษฎีที่ว่าด้วยปรากฏการณ์ของอะตอม) ซึ่งทำให้เกิดความเข้าใจว่ามวลสารมิใช่อะไรอื่นนอกจากพลังงานรูปหนึ่งเท่านั้น แม้กระทั่งวัตถุในสภาพสถิตย์ก็มีพลังงานสะสมอยู่ในมวลสารของมันและความสัมพันธ์ระหว่างสสารและพลังงานได้ โดยสมการคือ $E = mc^2$ (Capra Fritjof. 2000 : 50-51, 61-63)

เนื่องจากสสารและพลังงานนั้น โดยเนื้อแท้แล้วเป็นสิ่งเดียวกันเพียงแต่แสดงออกมาในรูปแบบที่แตกต่างกันเท่านั้น มวลของร่างกายนั้นไม่ใช่สิ่งที่ยึดหนึ่งสามารถผันแปรตามการเปลี่ยนแปลงของพลังงานในตัวมันเอง ณ จุดนี้เองจึงนำมาสู่ความเข้าใจในอีกมิติว่า แท้ที่จริงแล้วร่างกายของมนุษย์ ณ ระดับไดอะตอม ก็คือ พลังงานซับซ้อนที่มีการสั่นสะเทือน และแกว่งในอัตราที่แตกต่างกันไป เราจะพบว่าแท้ที่จริงแล้วร่างกายมนุษย์ก็มีการใช้พลังงานในรูปแบบต่าง ๆ ตลอดเวลา (Einstein A. 1970 : 14-31)

ปริมาณต่าง ๆ ในธรรมชาติ สามารถจัดกลุ่มได้เป็น 2 แบบ คือ สสารและพลังงาน สสารทุกสถานะประกอบด้วยอนุภาคต่าง ๆ และมีโครงสร้างที่เป็นระเบียบ แรงเป็นสาเหตุให้สสารเคลื่อนที่ด้วยรูปแบบต่าง ๆ กันไปในทิศทางต่าง ๆ กัน พลังงานเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิตบนโลก พลังงานมีหลายรูปแบบและพลังงานในรูปแบบต่าง ๆ สามารถเปลี่ยนแปลงรูปแบบได้

ถ้าอุณหภูมิของของเหลวลดลงมากพอ โมเลกุลของของเหลวจะเบียดตัวแน่นขึ้นอีก โดยแรงดึงดูดระหว่างโมเลกุลมีอิทธิพลสูงขึ้น จนถึงจุดที่เรียกว่าจุดเยือกแข็ง โมเลกุลของธาตุจะแยกตัวออกเป็นอะตอมและเรียงตัวกันใหม่ ในรูปแบบที่แน่นอนและยึดเหนี่ยวกันแน่นหนา โดยแรงไฟฟ้าที่เรียกว่า อิเล็กโตรเวเลนซ์ (Electrovalent force) หรือแรงโควาเลนต์ (Covalent force) ที่อุณหภูมิ ณ จุดนี้ของเหลวก็ได้เปลี่ยนสถานะเป็นของแข็งโดยสมบูรณ์ ของแข็งเกือบทุกชนิดเป็นผลึก เมื่ออุณหภูมิสูงขึ้นถึงจุดที่เรียกว่าจุดหลอมเหลวเมื่อใดของแข็งทั่วทั้งก้อนจะแปรสภาพพร้อมกันเป็นของเหลวทันที ที่อุณหภูมิเดียวกันนี้จะเรียกว่า จุดเยือกแข็ง ถ้าของเหลวแปรสภาพเป็นของแข็ง

พลังงานเคมี เมื่อเกิดปฏิกิริยาเคมีขึ้น หมายถึงมีการแลกเปลี่ยนและการจัดที่อยู่ของอิเล็กตรอนที่วิ่งวนรอบนิวเคลียสเสียใหม่นั้น จะมีการเปลี่ยนแปลงปริมาณในการเกิดโมเลกุลใหม่ด้วย หลังจากเกิดปฏิกิริยาแล้วจะพบว่าเหลือพลังงานอยู่จำนวนหนึ่ง ปฏิกิริยาแบบนี้เรียกว่าปฏิกิริยาคายความร้อน (Exothermic reaction) หากปฏิกิริยาที่เกิดต้องการพลังงานจำนวนหนึ่งเพื่อให้เกิดโมเลกุลใหม่ เรียกว่าปฏิกิริยาดูดกลืนความร้อน (Endothermic reaction) พลังงานทุกรูปแบบมีความสัมพันธ์กันทั้งทางตรงและทางอ้อม พลังงานสามารถเปลี่ยนรูปแบบได้โดยผ่านกระบวนการที่ถูกต้อง (ฉันทนา อิศรางกูร ณ อยุธยา และทวีศักดิ์ จินดานุรักษ์. 2540 : 168)

สุขภาพนอกกรอบที่ไปพันกรอบทางเวชศาสตร์ชีวภาพ เชื่อกันว่าความเจ็บป่วยเป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงของพลังงานจึงเรียกรวมว่า “เวชศาสตร์พลังงาน” แนวโฮมีโอพาธีพูดถึง “พลังชีวิต” แนวไรค์พูดถึง “พลังชีวภาพ” ซึ่งทั้งสองคำมีความหมายใกล้เคียงกับ “ชี” ของจีน คำเหล่านี้มีขึ้นเพื่ออธิบายการไหลและผันแปรขึ้นลงในหน่วยชีวิตของมนุษย์ ยังเชื่อกันว่ามีการแลกเปลี่ยน “พลังชีวิต” ระหว่างหน่วยชีวิตกับสิ่งแวดล้อม และหลายสายเชื่อว่าพลังงานนี้สามารถส่งกลับไปกลับมาระหว่างมนุษย์โดยการทาบมือและการรักษาทางจิตแบบอื่น ๆ รากฐานปรัชญาโฮมีโอพาธี สามารถย้อนไปถึงคำสอนของพาราเซลสและฮิปโปเครติส แต่ระบบการบำบัดมีขึ้นในปลายศตวรรษที่ 18 โดยแพทย์เยอรมันชื่อแซมมวล ฮาเนมานน์ เป้าหมายของการบำบัดคือกระตุ้นระดับพลังงานในตัวคน ยอร์จ วิทูลคัส ผู้นำที่โดดเด่นในวงการนี้ในยุคปัจจุบัน มีสมมุติฐานว่าพลังชีวิตของฮาเนมานน์คือสนามพลังแม่เหล็กไฟฟ้าในร่างกาย และเรียกระดับพื้นฐานที่ความเจ็บป่วยก่อตัวขึ้นว่า “ระนาบพลวัต” ซึ่งมีลักษณะสั้นไหว เป็นเอกลักษณ์เฉพาะคน สิ่งเร้าภายนอกหรือภายในมีผลต่ออัตราการสั้นไหวของหน่วยชีวิต และการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวก่อให้เกิดอาการทางกาย อารมณ์ หรือจิตใจ (พริตจ็อฟ คาปรั้า, 2550 : 120-123)

มาซารุ เอโมโตะ (Masaru Emoto) ผู้เชี่ยวชาญและผู้ทำวิจัยด้านผลึกน้ำ ได้ทำการวิจัยโดยการเก็บตัวอย่างน้ำจากสถานที่และสิ่งแวดล้อมที่ต่างกัน มาทดสอบด้วยการถ่ายภาพผลึกของน้ำแต่ละชนิดเมื่ออยู่ในลักษณะเป็นน้ำแข็ง ด้วยกล้องจุลทรรศน์ชนิดพิเศษ มีกำลังขยายสูง และได้ทำการทดสอบถ่ายภาพผลึกน้ำในลักษณะที่แตกต่างกัน เช่น การให้น้ำฟังเสียงบทเพลงที่มีท่วงทำนองจังหวะลีลาที่แตกต่างกัน เช่น บทเพลงคลาสสิกและเพลงร็อก ฟังเสียงบทสวดมนต์ เขียนติดข้างขวดหรือพูดใส่ให้น้ำ ด้วยคำพูดที่ดีและไม่ดี เช่น คำ “ขอบคุณ” หรือ “ไอ้โง่” หรือวางหรือติดรูปภาพต่าง ๆ ใต้หรือข้างขวดน้ำ ซึ่งได้ผลการทดสอบว่า น้ำแต่ละชนิดให้ผลึกที่แตกต่างกัน สถานที่และสภาพแวดล้อมที่เก็บตัวอย่างน้ำที่แตกต่างกัน จะมีผลต่อการก่อตัวของผลึกน้ำที่แตกต่างกัน โดยน้ำที่มาจากสถานที่ตามธรรมชาติ ปราศจากมลพิษ จะก่อตัวเป็นผลึกน้ำที่สวยงามกว่าน้ำที่เก็บตัวอย่างใกล้ ๆ กับโรงงานอุตสาหกรรม แหล่งน้ำที่มีมลพิษ น้ำจากในเมือง เป็นต้น และจิตของมนุษย์ (หรืออารมณ์) และสภาพแวดล้อมรอบตัวนั้น มีผลต่อการก่อตัวของผลึกน้ำ เช่น บทเพลงที่มีความไพเราะต่างกัน ก็จะก่อผลึกเป็นรูปร่างสวยงามไม่เหมือนกัน ผลึกของน้ำที่ก่อตัวด้วยการให้หรือติดคำพูดที่ดี น้ำที่ได้รับการอวยพร น้ำที่ฟังเสียงสวดมนต์ น้ำที่ได้รับความรู้สึกด้านบวก จะมีการก่อตัวของผลึกน้ำที่สวยงามกว่า เมื่อเทียบกับน้ำที่ให้หรือติดคำพูดที่ไม่ดี หรือไม่ได้รับการอวยพร น้ำที่ได้รับความรู้สึกด้านลบ พบว่าน้ำเหล่านั้น จะไม่ก่อตัวเป็นผลึกน้ำ (มาซารุ เอโมโตะ, 2005)

การทดลองเหล่านี้เป็นการสื่อได้ถึงว่า น้ำสามารถรับรู้สัญลักษณ์หรือรหัสที่แตกต่างกันจากรอบ ๆ ตัวได้ (Wanutwira, 2013) น้ำเป็นสื่อที่สามารถถ่ายทอดสิ่งที่เป็นพลังงานได้อย่างน่าอัศจรรย์ อารมณ์ที่แสดงออก ขอบคุณ ความสุข ความรักการเอาใจใส่ล้วนส่งผลกระทบต่ออนุภาคของน้ำทั้งสิ้น การทำให้ทุกอนุของน้ำเต็มไปด้วยอารมณ์ความรักในเชิงบวก ผลึกน้ำที่ปรากฏให้เห็นเป็นที่วิจิตรงดงามตระการตา ส่วนอารมณ์ขี้ใจหนาย โกรธแค้นชิงชัง ความเครียดความกดดัน จะทำให้ผลึกของน้ำที่ถ่ายได้ เป็นรูปร่างน่าเกลียดไม่สมบูรณ์ (จุมพล พูลภัทรชีวิน. 2549) น้ำจึงมีความสามารถในการรับรู้ จำ และสื่อสารได้ แทบจะไม่แตกต่างจากชีวิตมนุษย์ ภาพผลึกน้ำตอบสนองต่อสารเคมีที่มีอยู่ในน้ำ คลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า ความสะอาดของสิ่งแวดล้อม คำพูดเสียงเพลง บทสวดมนต์ กระทั่งตัวหนังสือและรูปภาพที่ติดไว้บนขวดน้ำ ทำให้ภาพผลึกน้ำแตกต่างกันได้มากมาย (กิเลน ประลองเชิง. 2550) ดังนั้น เมื่อใจของเราคิดกระทำการใด ๆ ก็จะส่งผลต่อน้ำด้วยเช่นกัน สิ่งเหล่านี้สื่อแสดงให้เห็นว่า "น้ำ" ที่คนเราเข้าใจว่าเป็นสิ่งไม่มีชีวิต ไม่มีจิตใจ แต่สามารถสัมผัสได้ถึงพลังแห่งความรักและศรัทธาที่ส่งไปให้ พลังด้านบวก พลังแห่งความดีงามจึงสามารถส่งต่อไปยังทุกสรรพสิ่งบนโลกนี้ทั้งที่มีและไม่มีชีวิต (จุมพล พูลภัทรชีวิน. 2549)

มาซารุ เอะโมโตะ ได้กล่าวไว้ใน "The Message from Water" ว่า "เขาได้ภาพถ่ายผลึกน้ำนับไม่ถ้วน แต่เขาไม่เคยเห็นภาพผลึกน้ำอันไหนที่สวยเท่าภาพผลึกน้ำที่แสดงความรู้สึกอย่างมั่นคงของ "ความรักและความขอบคุณ" (love and thanks) ให้ท่านทั้งหลายลองนึกถึงความมหัศจรรย์ที่จะเกิดขึ้นไปได้ ถ้าหากน้ำในร่างกายของคนเรามีผลึกที่สวยงามเช่นเดียวกันนี้ ด้วยการแสดง "ความรักและความขอบคุณ" ต่อตัวเราและผู้อื่นให้มาก ๆ" (มาซารุ เอะโมโตะ. 2005)

เนื่องจากมนุษย์มีส่วนประกอบของน้ำในร่างกายมากกว่า 70 เปอร์เซ็นต์ คุณภาพชีวิตของคนเราจึงมีส่วนเกี่ยวข้องจากน้ำในร่างกาย จะเห็นว่าจิตของมนุษย์นั้นนอกจากจะมีอิทธิพลต่อร่างกายตัวเองแล้ว ยังสามารถมีอิทธิพลต่อสภาพแวดล้อม และคนที่อยู่รอบข้างด้วย ถ้าเราคิดในสิ่งที่ดีและทำความดี ผู้ที่อยู่รอบข้างจะรู้สึกด้วยเช่นกัน และจะทำให้เราใช้ชีวิตอยู่ในโลกได้อย่างมีความสุข ซึ่งเชื่อว่าผลึกน้ำในร่างกายเราก็จะเรียงตัวกันสวยงาม เมื่อน้ำในตัวเราเปลี่ยนไปในทิศทางที่ดีขึ้น ชีวิตของเรา ก็จะเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น ร่างกายก็สามารถดูดซึมอาหารที่รับประทานเข้าไปได้ดี หรือแม้แต่ยาที่เราทานก็จะได้รับการดูดซึมที่ดีด้วย และส่งผลให้เรามีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงและมีจิตใจงดงาม (Wanutwira, 2013)

พ่อครูสมณะโพธิรักษ์ ได้แสดงธรรมถึงนิยามคำว่ารักของ "อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์" ในรายการวิดีโอธรรม พุทธสถานราชธานีโสภณ จังหวัดอุบลราชธานี เมื่อวันที่ 21 มิถุนายน 2558 ถึงสิ่งที่อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ ได้ค้นพบว่า

“พลังจักรวาลนี้มีพลังที่ยิ่งใหญ่มาก คือ ความรัก เมื่อนักวิทยาศาสตร์มองหาทฤษฎีรวมของจักรวาล เขาได้พลังที่มองไม่เห็นซึ่งมีอนุภาพสูงสุดนี้ไปเสีย ความรักคือแสงซึ่งให้ความสว่างแก่ผู้ให้และผู้รับ ความรักคือแรงโน้มถ่วง เพราะมันดึงดูดคนบางคนเข้าหาคนอื่น ความรักคืออำนาจ เพราะมันทวีคูณสิ่งที่ดีที่สุดในที่เรามี และช่วยให้มนุษยชาติไม่ดับสูญไปในความเห็นแก่ตัวอย่างมีดบอดของตนเอง ความรักคลี่คลายเผยตัวออกมา เรามีชีวิตอยู่และตายเพื่อความรัก ความรักคือพระเจ้า และพระเจ้าคือความรัก พลังนี้อธิบายทุกสิ่งทุกอย่างและให้ความหมายแก่ชีวิต นี่คือนิวตันที่เรา มองข้ามมาเนิ่นนานจนเกินไป ที่เรากลัวความรัก อาจเป็นเพราะมันเป็นพลังงานเพียงอย่างเดียวในจักรวาล ที่มนุษย์ยังไม่รู้จักขับเคลื่อนได้ตามใจปรารถนา เพื่อให้มองเห็นภาพความรักได้ พ่อจึงขอแทนค่าสมการที่ขึ้นชื่อที่สุดของพ่ออย่างง่าย ๆ แทนที่จะเป็น $E = mc^2$ (มวล x ความเร็วแสง)² ถ้าเราอมรับว่าพลังงานที่จะเยียวยาโลกได้ สามารถได้มาโดยผ่านความรักคุณด้วยความเร็วแสงยกกำลัง 2 เราก็คงได้ข้อสรุปว่า ความรักเป็นพลังที่ทรงอนุภาพที่สุดที่มีอยู่ เพราะมันไม่มีขีดจำกัด หลังจากที่มนุษยชาติประสบความสำเร็จในการใช้และควบคุมพลังงานอื่น ๆ ในจักรวาลที่ขัดขวางเราแล้ว จึงเป็นเรื่องเร่งด่วนที่เราจะหล่อเลี้ยงตัวเองด้วยพลังงานอีกประเภทหนึ่ง หากเราต้องการให้ Species ของเรายู่อรอด หากเราต้องการค้นหาความหมายของชีวิต หากเราต้องการช่วยโลกและสิ่งมีชีวิตที่มี Sense รับรู้ซึ่งอาศัยอยู่ในโลกแล้วละก็ ความรัก คือคำตอบเดียวที่มี เราอาจจะยังไม่พร้อมที่จะผลิตระเบิดรัก ซึ่งเป็นอุปกรณ์ที่มีแสนยานุภาพพอที่จะทำลายความเกลียดชัง ความเห็นแก่ตัวและความ โลก ซึ่งย่ำยีโลกได้อย่างราบคาบ แต่ทุกคนก็มีเครื่องกำเนิดความรักเล็ก ๆ อันทรงพลังอยู่ในตัว ซึ่งรอคอยการปลดปล่อยพลังงานออกมา เมื่อเราเรียนรู้ที่จะให้และรับพลังงานจักรวาลนี้ เราก็คงพิสูจน์ได้ว่า ความรักพิชิตทุกสิ่งทุกอย่าง สามารถก้าวข้ามทุกอย่าง ไม่ว่าสิ่งใด ทั้งนี้ เพราะความรัก คือแก่นแท้แห่งชีวิต (Einstein A. 1980)

ทฤษฎีสภาวะแบบชั่วตรงกันข้าม

หลักการปรับสมดุลร้อนเย็นในแพทย์แผนจีน คือ พิชิตความแห้ง ถือเป็นเหตุก่อโรคที่เป็นหยาง การแพทย์แผนจีนเชื่อว่าคนกับสิ่งแวดล้อมจะมีปฏิสัมพันธ์กันตลอดเวลา ฉะนั้นหยิน หยางคือความสมดุลของคนกับสิ่งแวดล้อมทุก ๆ อย่าง หยิน คือ สิ่งที่เป็นลักษณะความเย็น ความสงบนิ่ง อยู่ในส่วนที่เป็นมืด หรือว่าสิ่งที่ตกลงมา ส่วนหยาง คือ ความว่องไว (Active) เป็นสิ่งที่เป็นความร้อน สิ่งที่ลอยขึ้นข้างบน คุณลักษณะของพิชิตความเย็น จัดเป็นพิชิตก่อโรคประเภทหยิน (ชิวช บวรณถาวรสม. 2551: 101-109)

หยิน-หยาง เป็นทฤษฎีพื้นฐานทางการแพทย์ของจีนที่อาศัยคุณสมบัติของหยิน-หยางมาอธิบายร่างกายมนุษย์ โดยอักษร “หยิน” หมายถึงเย็นหรือที่ร่ม ส่วน “หยาง” หมายถึง ร้อนหรือ

ที่แจ้ง “หยิน-หยาง เป็นด้านของสรรพสิ่งที่ตรงกันข้าม ด้านทั้งสองนี้จะต่อต้านกัน ขณะเดียวกันก็ควบคุมและเป็นเอกภาพแก่กัน” สรรพสิ่งที่ปรากฏอยู่ในจักรวาลนี้ประกอบด้วยหยิน-หยางทั้งสิ้น หยิน-หยางเหล่านี้มีการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์ซึ่งกันและกันตลอดเวลา และการเปลี่ยนแปลงนี้เองที่เป็นตัวกำหนดปรากฏการณ์ธรรมชาติทั้งปวง รวมถึงการเจริญเติบโตและการเปลี่ยนแปลงของชีวิตมนุษย์ โดยทั่วไป “หยาง” หมายถึง ดวงอาทิตย์ ฟ้า กลางวัน ไฟ ความร้อน ความแห้ง แสงสว่าง บวก ฯลฯ “หยิน” หมายถึง ดวงจันทร์ ดิน กลางคืน น้ำ ความเย็น ความชื้น ความมืด ลบ ฯลฯ

ตารางที่ 2 ความหมายของหยิน-หยาง ในลักษณะที่เป็นคู่ตรงกันข้าม โดยโครงการพัฒนาเทคนิคการทำยาสมุนไพร โครงการศึกษาการแพทย์ตะวันออก และ มุณินิสาธารณสุขกับการพัฒนา

ชนิด	อวกาศ	เวลา	ฤดู กาล	เพศ	อุณหภูมิ	น้ำ หนัก	ระดับ ความ สว่าง	ลักษณะการเคลื่อนไหว			
หยิน	ดิน	กลาง คืน	ใบไม้ ร่วง หนาว	หญิง	เย็น	หนัก	มืด	ลง	หดเข้า ใน	ความ สงบ นิ่งที่ เป็น สัมผัส พัทธ์	ความ ตาย
หยาง	ฟ้า	กลาง วัน	ใบไม้ ผลิ ร้อน	ชาย	ร้อน	เบา	สว่าง	ขึ้น	กระ จาย ออกสู่ ภายนอก	การ เคลื่อน ที่ชัด เจน	ความ มี ชีวิต

เมื่อใดก็ตามที่สภาวะหนึ่งสภาวะใดเกิดขึ้นแล้ว ทำให้การเกิดและการสลายของหยิน-หยางผิดปกติหยิน-หยางจะเสียสมดุล เป็นเหตุให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บขึ้น และในสภาวะเจ็บไข้ขึ้น ย่อมมีการเกิดและการสลายของหยิน-หยางเข้ามาเกี่ยวข้อง หากหยางมีปริมาณมากเกินไปจะทำให้หยินอ่อนกำลังลง และในทำนองกลับกัน ถ้าหยินมากเกินไป ก็จะเป็นอุปสรรคขวางกั้นหยาง

ในเงื่อนไขที่แน่นอนหยิน-หยาง สามารถแปรกลับกันได้ เช่น หยางที่มากเกินไปสามารถแปรเป็นหยินได้ หรือหยินที่มากเกินไปสามารถแปรเป็นหยางได้

สภาพเช่นนี้พบได้บ่อยในทางปฏิบัติ เช่น โรคบางโรคเกิดจากร้อนมากเกินไปอย่างเฉียบพลัน เช่น ปอดอักเสบจากการติดเชื้อตามท่อน้ำไขสันหลังทำให้มีอาการไข้สูง หงุดหงิด หน้าแดง เหงื่อออกมาก ปากแห้ง คอแห้ง กระจายน้ำ ไอมีเสมหะปนเลือด ท้องผูก เบาขัดและสีเข้ม เป็นต้น

ภาวะของพิษไข้และความร้อนสูงในร่างกาย เป็นสาเหตุให้ร่างกายใช้พลังงานมากเกินไป กติกาจนเกิดอาการตัวเย็น (อุณหภูมิของร่างกายลดลง) อย่างกะทันหันได้ มีอาการกระสับกระส่าย หน้าขาวซีด แขนขาเย็น หายใจขัด ชีพจรเต้นเบา อาการดังกล่าวนี้เป็นอาการของความเย็นมากเกินไป นั่นคือ ร่างกายเปลี่ยนจากสภาพหยาง (ร้อน) สู่อุณหภูมิเย็น (เย็น)

เมื่อร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงมาถึงขั้นนี้แล้ว หากได้รับการดูแลรักษาอย่างถูกต้องสามารถกลับคืนสู่ภาวะปกติ คือ แขนขาค่อยอุ่นขึ้น หน้าไม่ซีด ชีพจรเต้นแรงขึ้น สภาพหยางของร่างกายค่อย ๆ กลับคืนสู่สมดุล นี่คือตัวอย่างที่สภาพร่างกายเปลี่ยนจากหยินเป็นหยาง

ความสมดุลของหยิน-หยาง หยินและหยางในร่างกายมนุษย์ไม่ตายตัวแน่นอน แต่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เมื่อใดก็ตามที่สมดุลของมันถูกทำลาย หรือมีการเปลี่ยนแปลงผู้นั้นจะมีอาการป่วย หากไม่สามารถแก้ไขสมดุลนั้นให้กลับสู่สภาวะปกติได้ ในที่สุดก็จะตาย ดังนั้นจึงต้องรักษาสมดุลหยิน-หยางในร่างกายให้ปกติ ขณะเดียวกันต้องปรับสมดุลร่างกายกับสิ่งแวดล้อมด้วย

สภาพสมดุลหยิน-หยาง หมายถึง ร่างกายของคนทั้งภายในและภายนอก ตลอดจนความสัมพันธ์ของอวัยวะภายในอยู่ในภาวะสมดุลคงที่

ถ้าหยิน-หยางเกิดผิดปกตินั้นไม่ว่าทางใดทางหนึ่ง จะทำให้ฝ่ายหนึ่งเพิ่มหรือขณะที่อีกฝ่ายหนึ่งอ่อนแอลง เช่น ถ้าหยางมากเกินไป จะเกิดโรคร้อน ถ้าหยินมากเกินไป จะเกิดโรคเย็น

สภาพหยางมากเกินไปในที่นี้ หมายถึง การที่ร่างกายของคนสนองตอบอย่างแรงต่อโรคร้าย ไข้เจ็บ ทำให้เกิดอาการร้อน เช่น มีไข้ ปากแห้ง คอแห้ง กระจายน้ำ ท้องผูก เบาขัดและสีเข้ม ลิ้นแดง ชีพจรเต้นเร็ว

สภาพหยินมากเกินไป หมายถึง สภาพที่ร่างกายบางส่วนอ่อนแอลงกว่าปกติ ทำให้เกิดอาการเย็น เช่น มือเท้าเย็น ตัวเย็น หน้าวสัน ไม่กระจายน้ำ ลิ้นขาวซีด

การรักษาโรคจากสภาพหยางมากเกินไป (ร้อน) เราก็ให้ยาเย็น ถ้าโรคเกิดจากสภาพหยินมากเกินไป (เย็น) ก็ให้ยาร้อนหรือยาขับเย็น เพื่อปรับหยิน-หยางให้เข้าสู่สภาวะสมดุล (โครงการพัฒนาเทคนิคการทำยาสมุนไพร โครงการศึกษาการแพทย์ตะวันออก และมูลนิธิสาธารณสุขกับการพัฒนา. 2541 : 1-12)

หลักพื้นฐานในการรักษาโรคของแพทย์แผนจีนโดยทั่วไป ได้แก่

1. การรักษาเมื่อยังไม่เป็นโรค (มีความหมายทำนองเดียวกับการป้องกันโรคของการแพทย์แผนปัจจุบัน)
2. การพุงบัจจัยภายในจัดบัจจัยภายนอก
3. การรักษาทั่วร่างกาย : ทศณะองค์รวม ในการรักษาโรค ไม่เพียงแต่ต้องดูแลเฉพาะตำแหน่งที่เป็นโรคยังต้องสังเกตทั้งร่างกายด้วย ทำนองเดียวกันก็ไม่สามารถดูทั้งร่างกาย (ส่วนรวม) แล้วละเลยเฉพาะตำแหน่งไป
4. การรักษาทั้งเปลือกและแก่น “เปลือก” กับ “แก่น” เป็นสิ่งที่ตรงกันข้าม ใช้อธิบายความสัมพันธ์หลัก-รองของโรค

ตารางที่ 3 ความสัมพันธ์ของเปลือก-แก่น

สิ่งที่พิจารณา	สิ่งที่เป็นแก่น	สิ่งที่เป็นเปลือก
- พิจารณาจากบัจจัยภายในและบัจจัยภายนอก	บัจจัยภายใน	บัจจัยภายนอก
- พิจารณาจากโรค	สาเหตุของโรค	อาการ
- ในกรณีที่มีหลายโรค	โรคที่เป็นก่อน	โรคที่เป็นหลัง
- ตำแหน่งของโรค	อวัยวะภายใน	ร่างกายภายนอก
- สาเหตุของโรค	สาเหตุจากภายใน	สาเหตุจากภายนอก

โดยทั่วไปแล้วพอจะสรุปเป็นหลักได้ว่า การรักษาโรคมุ่งรักษาที่แก่น โรคเฉียบพลันรักษาที่เปลือก โรคเรื้อรังรักษาที่แก่น รักษาทั้งเปลือกและแก่นพร้อมกัน ถ้าอาการของโรคค่อนข้างซับซ้อน อาการทั้งเปลือกและแก่นต่างก็เฉียบพลันรุนแรง จะใช้วิธีใดวิธีหนึ่งไม่ได้ ต้องใช้วิธีรักษาทั้งเปลือกและแก่นไปพร้อม ๆ กัน

การรักษาโรคของแพทย์แผนจีน 2 ลักษณะ ได้แก่

1. การรักษาแบบขัดแย้งและการรักษาแบบไม่ขัดแย้ง

การรักษาแบบขัดแย้ง : รักษาตามหลักพิจารณาจากอาการของโรค โดยใช้ยาที่มีฤทธิ์ตรงกันข้ามกับลักษณะอาการโรคและให้ผลทำลายโรคนั้น เช่น เป็นโรคเย็นให้ยาร้อน เป็นโรคร้อนให้ยาเย็น โรคพร่องให้ยาบำรุง โรคแกร่งให้ยาขับร้อนหรือยาถ่าย เป็นการรักษาโดยใช้ยาที่มีคุณภาพตรงข้ามกัน

การรักษาแบบไม่ขัดแย้ง : รักษาตรงข้ามกับหลักตรงข้าม กับการรักษาแบบขัดแย้ง เป็นการรักษาโรคโดยเลือกใช้ยาที่มีคุณสมบัติเหมือนกับอาการของโรคกลับไปรักษาโรคนั้น การรักษาวิธีนี้เหมาะกับโรคที่มีอาการค่อนข้างจะสลับซับซ้อน ลักษณะและอาการของโรคที่แสดงออกมาไม่ตรงกัน

การรักษาแบบไม่ขัดแย้งที่ใช้มาก ได้แก่ อาการโรคเย็น ใช้ยาเย็น อาการโรคร้อน ใช้ยาร้อน อาการอุดตันไม่คล่อง ใช้วิธีอุดกลับรักษา อาการถ่าย ใช้ยาถ่าย

2. การพิจารณาด้านตัวผู้ป่วย เวลา ฤดูกาลและภูมิประเทศ

โรคเดียวกันใช้วิธีต่างกัน โรคต่างกันใช้วิธีเดียวกัน โรคมักมีอาการสลับซับซ้อน โรคชนิดเดียวกันเนื่องจากพยาธิสภาพและการดำเนินของโรคต่างกัน อาการที่ปรากฏจึงแตกต่างกัน ฉะนั้น การรักษาจึงต้องกำหนดให้ถูกต้อง เรียกว่า “รักษาโรคเดียวกันใช้วิธีต่างกัน”

โรคที่ต่างกันถ้ามีสาเหตุและการดำเนินของโรคของเหมือนกัน ใช้วิธีรักษาเดียวกันได้ เรียกว่า “ใช้วิธีเดียวกันรักษาโรคต่างกัน” (โครงการพัฒนาเทคนิคการทำยาสมุนไพร โครงการศึกษาการแพทย์ตะวันออก และมูลนิธิสาธารณสุขกับการพัฒนา. 2541 : 163-176)

การปรับสมดุลร้อนเย็นตามหลักเมคโครไบโอติกส์ คือ การสร้างความสมดุลทุกด้านของชีวิตและธรรมชาติ ทั้งด้านกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม ชีววิทยา นิเวศวิทยา เป็นการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะเรื่องการดื่ม การกิน ให้สอดคล้องกับธรรมชาติที่อยู่อาศัย เพื่อให้มีสุขภาพดีเต็มเปี่ยมไปด้วยพลังแห่งชีวิต (Vitality) มีชีวิตชีวา มีความสุขและมีอิสรภาพ หากใครสามารถดื่มกินในชีวิตประจำวันตามกฎของธรรมชาติ ชีวิตย่อมประสบกับสุขภาพดีและมีความสุข ในทางตรงกันข้าม หากใครไม่ดื่มกินในชีวิตประจำวันตามกฎของธรรมชาติ ผู้นั้นย่อมประสบกับทุกข์ สุขภาพ อัน ได้แก่ โรคภัย ความเจ็บปวด ภัยพิบัติ ชีวิตเต็มไปด้วยทุกข์ ไร้อิสรภาพ นี้คือ ความยุติธรรมของธรรมชาติ สิ่งที่เป็นปฏิปักษ์และส่งเสริมกัน สามารถแบ่งออกเป็นหยินกับหยาง (โอภาส ภูษิตระ, สุพินดา ศิริจันทร์ และนวนันท์ กิจทวี. 2550 : 25-33)

การแพทย์แผนไทยมีการตรวจวินิจฉัยโรค และ การบำบัดโรคด้วยแนวคิดพื้นฐานเรื่องธาตุทั้ง 4 คือ ดิน (เย็น) น้ำ (เย็น) ลม (เย็น) และไฟ (ร้อน) ที่ประกอบกันขึ้นเป็นร่างกายของคน การเสียสมดุลของธาตุทั้ง 4 จากอิทธิพลการเปลี่ยนแปลงตามวัย กาลเวลา ฤดูกาล ภูมิประเทศ และ พฤติกรรมของคน ต่างเป็นสาเหตุของการเกิดโรค (เฉลิม เกิดมณี. 2547 : 2)

แนวคิดจิตอาสา

ความหมายจิตอาสา

วิภาพร เกิดท่าไม้ ได้ให้ความหมาย จิตอาสา (Volunteer spirit) ว่าหมายถึง การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การเสียสละเวลา สิ่งของ เงินทอง แรงกาย สติปัญญา เพื่อสาธารณประโยชน์ เป็นจิตใจที่มีความสุขเมื่อได้ทำความดี การช่วยเหลือผู้อื่นและสังคมเพื่อให้ผู้อื่นมีความสุขด้วยความสมัครใจและไม่หวังผลตอบแทน จิตสาธารณะ (Public Mind) หมายถึง พฤติกรรมหรือการกระทำของบุคคลที่เกิดขึ้น โดยความสมัครใจ ปราศจากที่จะช่วยเหลือ ช่วยแก้ไขปัญหาให้แก่ผู้อื่นหรือสังคมและตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อสังคม ด้วยการเอาใจใส่ดูแล และมีส่วนร่วมในการอาสาทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม จิตสำนึกสาธารณะ (Public Consciousness) หมายถึง ความตระหนักของบุคคลถึงปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคม คำนึงถึงประโยชน์ของส่วนรวม มีสำนึกในระบบคุณธรรม และจริยธรรมที่ดึงมาจกเอาใจใส่เป็นธุระ ปราศจากที่จะช่วยเหลือสังคม ต้องการแก้ไขปัญหาของสังคม ด้วยการเข้าไปมีส่วนร่วมในเรื่องของส่วนรวมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม (วิภาพร เกิดท่าไม้. 2555 : 11-12)

ณัฐนิชากร ศรีบริบูรณ์ ได้สรุปความหมายของจิตอาสา ว่าหมายถึง ความสำนึกของบุคคลที่มีต่อสังคมส่วนรวม โดยการเอาใจใส่และการช่วยเหลือ ผู้ที่มีจิตอาสาจะแสดงออกซึ่งพฤติกรรมที่อาสาทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม เช่น การเสียสละเงิน สิ่งของ แรงกาย และสติปัญญาเพื่อช่วยเหลือผู้อื่นและสังคมโดยไม่หวังผลตอบแทน ซึ่งมีความหมายเหมือน ทาน การอาสาสมัคร จิตสำนึกสาธารณะ จิตสำนึกทางสังคม จิตสาธารณะ (ณัฐนิชากร ศรีบริบูรณ์. 2550)

อาตีก๊ะ จรัสศาสน์ ได้กล่าวว่า อาสาสมัคร คืออาสาสมัครที่มีอุดมคติหรืออุดมการณ์ มีจิตและวิญญาณของอาสาสมัครและมีคุณธรรม อาสาสมัครควรยึดถืออุดมคติของสมเด็จพระมหิตลาธิเบศร อดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก ที่ว่า “ประโยชน์ของเพื่อนมนุษย์เป็นกิจที่หนึ่ง ประโยชน์ส่วนตัวเป็นกิจที่สอง” กล่าวคือ ถือประโยชน์ส่วนรวมเหนือกว่าประโยชน์ส่วนตัว อาสาสมัครควรมีศรัทธาในการเป็นอาสาสมัครเพื่อช่วยเหลือผู้อื่นตามกระแสพระราชดำรัสพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวที่ว่า “อาสาสมัครจะต้องระลึกอยู่เสมอว่าศรัทธาในงานอาสาสมัครเพื่อช่วยเหลือผู้อื่นนั้นเกิดขึ้นด้วยตนเอง ตนมีความรู้สึกเห็นชอบในงานอาสาสมัคร มีศรัทธาที่จะทำงาน มีเวลาที่จะปฏิบัติงาน และพร้อมที่จะเป็นอาสาสมัคร” (อาตีก๊ะ จรัสศาสน์. 2550)

สกุณา บัณฑิตรัตน์, สุภาวดี อินนุพัฒน์ และอภิรัฐ คำวัง ได้ให้ความหมายอาสาสมัคร หมายถึงบุคคลที่มุ่งทำงานเพื่อบริการ และอุทิศตนโดยไม่ต้องการค่าตอบแทนเป็นเงินเป็นทอง ไม่ต้องมีการจ่ายให้กับการทำงานนั้น ๆ แต่อย่างไร อาสาสมัครเต็มใจในการอาสาเพื่องานนั้น โดยตรง จิตวิญญาณอาสาสมัคร (Spirit of Voluntarism) คือการมีจิตใจที่เสียสละ ทำงานด้วยความ

สมัครใจ เพื่อเห็นแก่ประโยชน์ของผู้อื่น ประชาชนและสังคม โดยไม่หวังผลตอบแทนที่เป็นเงิน หรือวัตถุ หรือผลประโยชน์ส่วนตน (สฤณา บัณฑุรัตน์, สุภาวดี อินนุพัฒน์ และอภิรัฐ คำวัง. 2550 : 6-9)

กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ได้นิยามความหมายอาสาสมัครที่พึงประสงค์ว่า ต้องมีจิตวิญญาณของอาสาสมัคร เป็นผู้ปฏิบัติงานด้วยความสมัครใจเพื่อประโยชน์แก่ประชาชน สังคมและประเทศชาติโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน เป็นผู้มีความดีโดยถือประโยชน์ส่วนรวมเหนือกว่าประโยชน์ส่วนตน ทำงานด้วยความเสียสละ กระตือรือร้น เอื้ออาทร บริสุทธิ์ใจ และมีศรัทธาที่จะทำงานอาสาสมัคร (กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. 2550)

ความหมายของลักษณะจิตอาสาในมิติทางศาสนา ประกอบด้วยการมีความรับผิดชอบ มีความเมตตา มีการดูแลเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน การมีใจเป็นกลาง และการให้โดยไม่หวังผลตอบแทน ซึ่งองค์ประกอบเหล่านี้เป็นหลักพื้นฐานตามหลักศาสนาที่สอนให้คนเป็นคนดี โดยกระทำด้วยความบริสุทธิ์ใจ ไม่ว่าจะเป็นการให้ด้านใดก็ตามก่อให้เกิดการส่งเสริมเกื้อกูลซึ่งกันและให้กับผู้ที่อยู่รอบข้างให้มีความสุข (ดวงทิพย์ อันประสิทธิ์. 2555 : 19)

จากการทบทวนความหมายจิตอาสาดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า จิตอาสา เป็นผู้ที่มีจิตวิญญาณหรือจิตสำนึกแห่งความเสียสละ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีศรัทธา เมตตาและปรารถนาในการช่วยเหลือผู้อื่นและสังคม ช่วยแก้ไขปัญหาก็แก่ผู้อื่นหรือสังคม และตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อสังคม เพื่อให้ผู้อื่นหรือสังคมมีความสุขด้วยความสมัครใจโดยไม่หวังผลตอบแทนใด ๆ อาสาทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม โดยมีการเสียสละทั้งเวลา สิ่งของ เงินทอง แรงกาย สติปัญญา เพื่อสาธารณประโยชน์ เป็นจิตใจที่มีความสุขเมื่อได้ทำคุณความดี

แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับแรงจูงใจ

แรงจูงใจ (Motivation) คือ สิ่งซึ่งควบคุมพฤติกรรมของมนุษย์ อันเกิดจากความต้องการ (Needs) พลังกดดัน (Drives) ความปรารถนา (Desires) หรือ ความมุ่งหวัง (Expectancy) ที่จะพยายามดิ้นรนเพื่อให้บรรลุผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์ ซึ่งอาจจะเกิดมาตามธรรมชาติหรือจากการเรียนรู้ก็ได้ แรงจูงใจเกิดจากสิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอกตัวของบุคคลนั้น ๆ ภายในได้แก่ความรู้สึกต้องการหรือขาดอะไรบางอย่าง จึงเป็นพลังชักจูงหรือกระตุ้นให้มนุษย์ประกอบกิจกรรมเพื่อทดแทนสิ่งที่ขาดหรือต้องการนั้น ส่วนภายนอกได้แก่ สิ่งใดก็ตามที่มาเร้าเร้า นำช่องทาง และมาเสริมสร้างความปรารถนาในการประกอบกิจกรรมในตัวมนุษย์ ซึ่งแรงจูงใจนี้อาจเกิดจากสิ่งเร้าภายในหรือภายนอก แต่เพียงอย่างเดียว หรือทั้งสองอย่างพร้อมกันได้ โดยอาจกล่าวได้ว่า แรงจูงใจทำให้เกิดพฤติกรรมซึ่งเกิดจากความต้องการของมนุษย์ ซึ่งความต้องการเป็นสิ่งเร้าภายในที่สำคัญกับการเกิดพฤติกรรม นอกจากนี้ยังมีสิ่งเร้าอื่น ๆ เช่น การยอมรับของสังคม สภาพบรรยากาศที่

เป็นมิตร การบังคับขู่เข็ญ การให้รางวัลหรือกำลังใจหรือการทำให้เกิดความพอใจ ล้วนเป็นเหตุจูงใจให้เกิดแรงจูงใจได้ (วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. 2557)

แนวคิดทฤษฎีในการสร้างแรงจูงใจกับการสร้างพลังอำนาจในตน มีดังนี้

1. ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม (Behavioral View of Motivation)

ทฤษฎีนี้ให้ความสำคัญกับประสบการณ์ในอดีต (Past Experience) ว่ามีผลต่อแรงจูงใจของบุคคลเป็นอย่างมาก ดังนั้นทุกพฤติกรรมของมนุษย์ถ้าวิเคราะห์ดูแล้วจะเห็นว่าได้รับอิทธิพลที่เป็นแรงจูงใจมาจากประสบการณ์ในอดีตเป็นส่วนมาก โดยประสบการณ์ในด้านดีและกลายเป็นแรงจูงใจทางบวกที่ส่งผลเร้าให้มนุษย์มีความต้องการแสดงพฤติกรรมในทิศทางนั้นมากยิ่งขึ้น ทฤษฎีนี้เน้นความสำคัญของสิ่งเร้าภายนอก (Extrinsic Motivation)

2. ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning View of Motivation)

ทฤษฎีนี้เห็นว่าแรงจูงใจเกิดจากการเรียนรู้ทางสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการสร้างเอกลักษณ์และการเลียนแบบ (Identification and Imitation) จากบุคคลที่ตนเองชื่นชม หรือคนที่มีชื่อเสียงในสังคม จะเป็นแรงจูงใจที่สำคัญในการแสดงพฤติกรรมของบุคคล

3. ทฤษฎีพุทธินิยม (Cognitive View of Motivation)

ทฤษฎีนี้เห็นว่าแรงจูงใจในการกระทำพฤติกรรมของมนุษย์นั้นขึ้นอยู่กับ การรับรู้ (Perceive) สิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัว โดยอาศัยความสามารถทางปัญญาเป็นสำคัญ มนุษย์จะได้รับแรงผลักดันจากหลาย ๆ ทางในการแสดงพฤติกรรม ซึ่งในสภาพเช่นนี้ มนุษย์จะเกิดสภาพความไม่สมดุล (Disequilibrium) ขึ้น เมื่อเกิดสภาพเช่นนี้ มนุษย์จะต้องอาศัยกระบวนการดูดซึม (Assimilation) และการปรับ (Accommodation) ความแตกต่างของประสบการณ์ที่ได้รับใหม่ให้เข้ากับประสบการณ์เดิมของตน ซึ่งการจะทำได้จะต้องอาศัยสติปัญญาเป็นพื้นฐานที่สำคัญ ทฤษฎีนี้เน้นเรื่องแรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation) นอกจากนี้ทฤษฎีนี้ยังให้ความสำคัญกับเป้าหมาย วัตถุประสงค์ และการวางแผน ทฤษฎีนี้ให้ความสำคัญกับระดับของความคาดหวัง (Level of Aspiration) โดยที่เขาถือว่าคนเรามีแนวโน้มที่จะตั้งความคาดหวังของตนเองให้สูงขึ้น เมื่อเขาทำงานหนึ่งสำเร็จ และตรงกันข้าม คือจะตั้งความคาดหวังของตนเองต่ำลง เมื่อเขาทำงานหนึ่งแล้วล้มเหลว

4. ทฤษฎีมนุษยนิยม (Humanistic View of Motivation)

แนวความคิดนี้เป็นของมาสโลว์ (Maslow) ที่ได้อธิบายถึงลำดับความต้องการของมนุษย์ โดยที่ความต้องการจะเป็นตัวกระตุ้นให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมเพื่อไปสู่ความต้องการนั้น ดังนี้

ถ้าเข้าใจความต้องการของมนุษย์ก็สามารถอธิบายถึงเรื่องแรงจูงใจของมนุษย์ได้เช่นเดียวกัน (วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. 2557)

ในการทำกิจการงานต่าง ๆ การที่บุคคลจะทำงานของตนหรือของหน่วยงานใดก็ตาม จะตั้งใจทำงานอย่างไรหรือไม่ และจะได้ผลออกมาดีหรือไม่ นั้นต้องขึ้นอยู่กับแรงจูงใจของเขาเป็นสำคัญ ดังนั้นผู้ที่แสดงพฤติกรรมจิตอาสาหรือเป็นอาสาสมัครก็เช่นกัน ย่อมต้องมีแรงจูงใจในการทำงานด้วย ดังนั้นแรงจูงใจจึงเป็นคำสำคัญที่มีความหมายในฐานะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรม เป็นแรงกระตุ้นหรือแรงผลักดันให้เกิดพฤติกรรม เป็นแรงที่ทำให้พลังงานกระตุ้นร่างกายให้กระทำพฤติกรรม เป็นแรงกระตุ้นที่มีการกำหนดทิศทางไว้ว่าจะทำพฤติกรรมออกไปอย่างไร แบบใด และเป็นแรงกระตุ้นให้บุคคลรักษาพฤติกรรมนั้นเอาไว้ (Steers & Porter. 1979 : 6 อ้างถึงใน สิทธิโชค วรานุสันติกุล. 2546 : 157) โดยทั่วไปแรงจูงใจ ได้แก่ ความต้องการ (Need) ความปรารถนา (Desire) ความมุ่งหวัง (Expectancy) หรือ พลังกดดัน (Drive) เพื่อให้ได้ในสิ่งที่ตนมุ่งหมายหรือไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ

แรงจูงใจหรือเหตุปัจจัยในการมาเป็นจิตอาสา

ความยึดมั่นในอุดมการณ์

ผู้ที่มาเป็นจิตอาสา จะเป็นผู้มีอุดมการณ์หรือมีสำนึกถึงความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม มีความปรารถนาที่ต้องการเห็นสังคมมีการปฏิบัติต่อกันอย่างเท่าเทียมมีการเอารัดเอาเปรียบกันน้อยที่สุด ซึ่งสังคมจะเป็นเช่นนั้น ได้จะต้องอาศัยกระบวนการจัดสรรทรัพยากรและแพร่กระจายให้กับทุกคนในทุกชนชั้นของสังคมอย่างเป็นธรรมให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ แต่สิ่งที่เกิดขึ้นในสังคมไทย เน้นการส่งเสริมการบริโภคนิยมตามแผนการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ที่มุ่งเน้นการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจเป็นสำคัญ ดังนั้นปัจจัยสำคัญที่ทำให้มีจิตวิญญาณของจิตอาสา คือ การเห็นความไม่ยุติธรรมหรือการเอารัดเอาเปรียบ (สกุณา บัณฑุรัตน์, สุภาวดี อินนุพัฒน์ และอภิรัฐ คำวัง. 2550 : 7)

ความยึดมั่นในศาสนา

ผู้ที่มาเป็นจิตอาสา ในบางท่านได้ยึดหลักการทำความดีตามหลักคำสอนในศาสนา ซึ่งในประเทศไทยสามารถเห็นได้ชัดจากหลักพระธรรมคำสอนในพุทธศาสนาได้สอนให้ทุกคนทำความดี และถือว่าศาสนาเป็นรากฐานของศีลธรรมที่สร้างมนุษย์ขึ้นมาได้อย่างสมบูรณ์แบบ ย่อมก็ต้องมีจิตใจที่ดีงาม มีความเอื้อเฟื้อ เสียสละซึ่งมีความหมายคล้ายกับความหมายของคำว่า จิตอาสา ดังตัวอย่างเรื่องเล่าเกี่ยวกับพระจริยวัตรของพระพุทธเจ้าในเรื่องการบำเพ็ญประโยชน์ให้กับผู้อื่น ซึ่งปรัชญาในทางพระพุทธศาสนา ที่มีความหนึ่งกล่าวว่า “ผู้ที่มุ่งแต่ประโยชน์ส่วนตัวว่าเป็นคนมีจิตใจไม่สะอาดหรือเรียกว่าคนสกปรก ขณะเดียวกันก็สรรเสริญผู้ที่มุ่งประโยชน์แก่ผู้อื่นว่า เป็นผู้มี

อหยาศัยกว้างขวาง มีจิตใจบริสุทธิ์สมลักษณะมหาบุรุษ” ซึ่งความข้อนี้นี้เราจะดูได้ที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าซึ่งพระองค์เองเป็นผู้ทรงบำเพ็ญประโยชน์เพื่อผู้อื่นอย่างแท้จริง โดยไม่ได้เห็นแก่ประโยชน์ส่วนพระองค์เลย พระองค์ทรงเป็นแบบอย่างในทางเสียสละ โดยยึดหลักที่ว่า “การใดที่จะเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม ก็พยายามทำการนั้นให้สำเร็จลุล่วงไป แม้จะต้องเสียสละประโยชน์ส่วนตนไปบ้าง ก็ไม่ควรนำมาคำนึงถึง” ซึ่งในทางพุทธวจนะภายิตกีกกล่าวไว้ว่า “จเข มคฺคาสุขํ ฐิโรสมฺปสฺสํ วิปฺลํ สุขํ นกฺปราชญฺ์พึงสละสุขพอประมาณเสีย เมื่อเห็นสุขไปบุญ” (ขุ.ธ.25/31) (ธรรมกัทรกิกขุ. 2522)

พระไพศาล วิสาโล ได้กล่าวในหนังสือ “เมื่อดอกไม้บานสะพรั่งทั้งแผ่นดิน” ว่า จิตอาสา นั้นมีอยู่ในทุกคนอยู่แล้ว เพราะทุกคนล้วนมีความปรารถนาที่จะทำความดี แต่บางครั้งความดีนั้น อาจถูกสกัดกั้นด้วยความกลัว เช่น กลัวว่าจะทำไม่ได้ กลัวคนหัวเราะเยาะ กลัวพ่อแม่ไม่เข้าใจ หรือ กลัวว่าจะทำมาหากินสู้คนอื่นไม่ได้ แต่ถ้าคนเรายอมให้ความกลัวครอบงำก็จะไม่มีวันเติบโตหรือก้าวสู่ชีวิตใหม่ได้ ซึ่งการมีจิตอาสา นั้นเกิดจากสาเหตุหลัก ๆ (ปิยะนาถ สรวิสูตร. 2552 : 37 อ้างถึงใน พระไพศาล วิสาโล. 2550) ดังต่อไปนี้

1. เกิดจากความรู้สึกสงสาร เนื่องจากพบเห็นผู้ที่มีความเดือดร้อนมากกว่าตนเองและอยากที่จะหาทางช่วยเหลือผู้อื่นในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การอยากบริจาคเงิน หรือสิ่งของเพื่อช่วยเหลือ เป็นต้น
2. เกิดจากประสบการณ์ที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่นด้วยตนเอง และได้รับความสุขจึงอยากช่วยเหลือผู้อื่นอีก
3. เป็นความรู้สึกต่อเนื่อง เมื่อบุคคลได้รับการช่วยเหลือและรู้สึกประทับใจ จึงอยากทำสิ่งดี ๆ เพื่อผู้อื่นบ้าง (พระไพศาล วิสาโล. 2550)

จิตอาสาที่ทำงานด้วยหลักการของการยึดมั่นในหลักศาสนา และต้องการทำงานเพื่อลดละตัวตน หรือเข้าถึงการปล่อยวางทางวัตถุ สิ่งของ ข้าวของ เงินทอง และเครื่องใช้ต่าง ๆ ที่จำเป็นต่อการดำรงชีพ เพื่อให้สามารถเข้าถึงความสุขที่ลึกซึ้งแท้จริงกว่านั้น จิตอาสาเหล่านี้จึงมุ่งอุทิศแรงกายแรงใจ และทรัพย์สินเพื่อบริจาคเป็นทาน มีน้ำใจเสียสละความสุขส่วนตัวเพื่อประโยชน์ของผู้อื่น โดยจิตอาสาที่ได้ศึกษาและเข้าใจในหลักธรรมคำสอนของศาสนา จะหาหลักธรรมประจำใจเพื่อเป็นเป้าหมาย หรือเครื่องมือในการเดินทางไปสู่บั้นปลายของชีวิต และพยายามหาหนทางที่จะอุทิศตนถ่ายทอดความรู้ความสามารถให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นที่เจ็บป่วยและยากไร้ ด้วยโอกาสกว่าตน (สกุณา บัณฑุรัตน์, สุภาวดี อินนุพัฒน์ และอภิรัฐ คำวัง. 2550 : 8)

ค่านิยมบางประการ

การอุทิศตนมาเป็นจิตอาสาในบางคน อาจมาจากค่านิยมบางประการที่มีอยู่ภายในความรู้สึกนึกคิดของบุคคลนั้น ๆ ซึ่งอาจเป็นค่านิยมที่ได้รับการพัฒนาหรือหล่อหลอมมาจากครอบครัว สถาบันการศึกษา หลักธรรมคำสอนในศาสนา การเฝ้าสังเกตและการตั้งคำถามกับความเป็นไปในสังคม หรือการได้อ่านประวัติชีวิตของนักพัฒนา หรือบุคคลที่เป็นแบบอย่างในใจ โดยค่านิยมดังกล่าว ได้แก่

1) การเสียสละ การจะเข้าถึงความเสียสละได้ จำต้องผ่านกระบวนการของการบังคับจิตใจให้ลด ละ สละ เลิก วิธีความสุขส่วนตัว การบริจาคทรัพย์สิน เงินทอง เวลา และอาจรวมถึงความสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัว เพื่ออุทิศตนมาทำงานอาสาโดยสมัครใจ

2) ความมั่นคงทางจิตใจ จะต้องมีความหนักแน่น อดทน และความมั่นคงอย่างสูงทางใจ ถึงจะสามารถเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ ได้ โดยเฉพาะการทำงานที่เปลี่ยนเป้าหมายจากการรับผลตอบแทนเป็นตัวเงิน มาเป็นการบำรุงความเชื่อและความยึดถือในสิ่งที่ตนศรัทธาหรืออุดมการณ์ของตน

3) ความสามารถในการรักษาสมดุล ต้องสามารถรักษาความสมดุลระหว่างความต้องการเชิงเศรษฐกิจที่สนองรับต่อความต้องการทางกาย และความต้องการที่จะบรรลุอุดมการณ์ภายใน (สกุณา บัณฑุรัตน์, สุภาวดี อินนุพัฒน์ และ อภิรัฐ คำวัง. 2550 : 8)

ผู้ที่มาอุทิศตนเป็นจิตอาสา มีความต้องการการยอมรับจากสังคมและคนรอบข้างในระดับหนึ่ง โดยสะท้อนได้จากการได้รับรางวัลในรูปของวัตถุสิ่งของ โลหะประกาศเกียรติคุณ หรือการได้รับการยกย่องชมเชย การยอมรับในความสามารถของตนเอง แต่อย่างไรก็ตามการได้รับการยอมรับนี้มีแนวคิดว่าเป็นการสร้างตัวตนให้กับมนุษย์แทนที่จะเป็นการลดตัวตนอันเป็นแนวทางการบรรลุถึงความสุขอันแตกต่างจากทรัพย์สินเงินทอง ที่เป็นการต้องการอันเป็นแรงขับจากภายใน (ฉัตรวรัญ องค์กรสิงห์. 2550)

การทำงานจิตอาสา จึงเป็นการทำงานเพราะมีความรัก มีความสุขในการทำงาน ได้มีโอกาสสร้างสรรค์งานอย่างที่ต้องการ หากจะมีการยอมรับในผลงานก็น้อมรับมันอย่างมีสติ แต่ถ้าดีไม่มีหรือไม่มาถึงก็ไม่ควรคิดถึง ความต้องการทั้งหมดนั้นอยู่ที่ตัวงาน ทุกคนที่ได้ทำงานจะต้องเรียนรู้ถึงศิลปะ ความรักในงานที่ทำ และมีความสุขในงานโดยไม่ต้องได้รับการยอมรับนับถือ (สกุณา บัณฑุรัตน์, สุภาวดี อินนุพัฒน์ และอภิรัฐ คำวัง. 2550 : 9)

ความเมตตา กรุณา ปราบปรามให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ และมีความสุข ความมีน้ำใจ การช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน ของเหล่าจิตอาสาหรืออาสาสมัครล้วนมีความเชื่อมโยงกับ “จิตอาสา” ทั้งสิ้น งานที่เกิดจากผู้มีจิตอาสาที่มีความหมายอย่างมากกับสังคมส่วนรวม เพราะ เป็นผู้ที่มีเชื้อเพื่อ เสียสละ เวลา แรงกาย แรงใจ เพื่อช่วยเหลือผู้อื่น หรือสังคมให้เกิดประโยชน์และความสุขมากขึ้น อีกทั้งเป็นการช่วยลด “อึดตา” หรือความเป็นตัวเป็นตนของตนเองให้ลงได้บ้าง การเป็น “จิตอาสา” ไม่ว่าจะ

เป็นงานใด ๆ ก็แล้วแต่ที่ทำให้เกิดประโยชน์ในทางบวก ล้วนแต่เป็นสิ่งที่เราควรทำทั้งสิ้น คนที่จะเป็นอาสาสมัครได้นั้น ไม่ได้จำกัดที่ วัย การศึกษา เพศ อาชีพ ฐานะ หรือข้อจำกัดใด ๆ ทั้งสิ้น หากแต่ต้องมีจิตใจเป็น “จิตอาสา” ที่อยากจะช่วยเหลือผู้อื่นหรือสังคมเท่านั้น (ประวิตร พิสุทธิโสภณ. ม.ป.ป. อ้างถึงใน Lioness. 2551)

แนวคิดความสัมพันธกันเป็นองค์รวม

องค์การอนามัยโลก ได้นิยามคำ สุขภาพ ว่าหมายถึง สุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญา มิใช่เพียงการปราศจากโรคหรือความพิการเท่านั้น (องค์การอนามัยโลก และพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550) หรือสุขภาวะที่สมบูรณ์ทุก ๆ ทางเชื่อมโยงกัน สะท้อนถึงความเป็นองค์รวมอย่างแท้จริงของสุขภาพที่เกี่ยวพันและเชื่อมโยงกันทั้ง 4 มิติ นำมาสู่วิสัยทัศน์ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) คือ คนไทยมีสุขภาวะยั่งยืนหมายถึงคนไทยมีสุขภาวะดีครบทั้งสี่ด้าน ได้แก่ กาย จิต สังคม และปัญญา อันได้แก่

(1) สุขภาวะทางกาย หมายถึง การมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีเศรษฐกิจพอเพียง มีสิ่งแวดล้อมดี ไม่มีอุบัติเหตุ เป็นต้น

(2) สุขภาวะทางจิต หมายถึง จิตใจที่เป็นสุข ผ่อนคลาย ไม่เครียด คล่องแคล่ว มีความเมตตา กรุณา มีสติ มีสมาธิ เป็นต้น

(3) สุขภาวะทางสังคม หมายถึง การอยู่ร่วมกันด้วยดีในครอบครัว ในชุมชน ในที่ทำงาน ในสังคม ในโลก ซึ่งรวมถึงการมีบริการทางสังคมที่ดี และมีสันติภาพ เป็นต้น

(4) สุขภาวะทางปัญญา (จิตวิญญาณ) หมายถึง สุขอันประเสริฐที่เกิดจากมีจิตใจสูง เข้าถึงความจริงทั้งหมด ลดละความเห็นแก่ตัว มุ่งเข้าถึงสิ่งสูงสุด ซึ่งหมายถึงพระนิพพาน หรือพระผู้เป็นเจ้าหรือความดีสูงสุด สุดแล้วแต่ความเชื่อที่แตกต่างกันของแต่ละคน (นับววรรณ เอมนุกุลกิจ. 2552)

ประเวศ วะสี กล่าวว่า จิตวิญญาณสูงทำให้มีสุขภาวะ (Well-being) ทุกคนเคยมีประสบการณ์ความสุขนี้แล้วทั้งสิ้น ยามใดเราไม่เห็นแก่ตัว จิตใจหย่อนคลายเป็นอิสระ มีความสุขในการทำความดี เช่น เมื่อช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน หรือการให้รู้สึกมีความสุขทั้งเนื้อทั้งตัว ยิ่งเห็นแก่ตัวน้อยยิ่งมีความสุขอันเนื่องด้วยมีจิตวิญญาณสูง ในสภาวะที่มีจิตวิญญาณสูง ร่างกายจะหลั่งสารเอ็นโดรฟิน (Endorphin) ออกมา สารเอ็นโดรฟินทำให้เกิดความสุขทั้งเนื้อทั้งตัว ทำให้สุขภาพดี และอายุยืน การที่ร่างกายจะหลั่งเอ็นโดรฟินออกมาต้องมียีนซึ่งอยู่ใน DNA อะไรที่จำเป็นต่อการอยู่รอดของชีวิต ธรรมชาติจะเอาไปใส่ไว้ในดีเอ็นเอซึ่งเป็นรหัสทางพันธุกรรม อาจกล่าวได้ว่ามิติทางจิตวิญญาณหรือทางศาสนาเป็นธรรมชาติที่อยู่ในดีเอ็นเอของมนุษย์ที่เดียว

เป็นเรื่องที่ขาดไม่ได้ เพราะจำเป็นต่อสุขภาพ และการมีอายุยืนยาว หรืออีกนัยหนึ่งอาจกล่าวว่ามีมนุษย์ขาดความดีไม่ได้ ถ้าขาดความเป็นมนุษย์จะไม่สมบูรณ์ขาดความเต็มอิ่ม หรือความสมบูรณ์ในตัวเอง เป็นโรคพร่องทางจิตวิญญาณ (Spiritual deficiency) มนุษย์สมัยใหม่ เพราะความคิดทางวัตถุ ซึ่งวิทยาศาสตร์ที่เกิดขึ้นในยุโรป เมื่อประมาณ 400 ปีนำมาให้ทำให้เข้าสู่ลัทธิวัตถุนิยม บริโภคนิยม มิติต่างจิตวิญญาณหดหายไป ดังที่พูดกันว่า พระเจ้าตายแล้ว หมายถึง มิติต่างจิตวิญญาณหายไป ทำให้มนุษย์ขาดมิติต่างลึก มีแต่ความแบนราบอยู่กับวัตถุ ไม่มีความสุขที่แท้จริงทรมานทรมายเครียด และมีพฤติกรรมเบี่ยงเบน ความไม่สมบูรณ์ในตัวเองทำให้ต้องหาอะไรมาเติม เช่น ยาเสพติด ความฟุ้งเฟ้อ ความรุนแรง ปัญหาเหล่านี้คงแก้ไขไม่ได้ตราบดีที่มนุษย์ยังเป็นโรคพร่องทางจิตวิญญาณอยู่ (ประเวศ วรรณี, 2552)

เดวิด โบห์ม กล่าวว่า การคิดได้ร่วมกันในความหมายว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นล้วนเชื่อมโยงถึงกันและกัน ไม่มีสิ่งใดที่ถือว่าแยกส่วนออกจากกัน การได้กลับเข้ามาที่ใจของเราเอง เพื่อฟังเสียงด้านในของตนเอง โดยผ่านวิธีการสนทริยสนทนา (Dialogue) อีกทั้งให้มีการเชื่อมโยงต่อสังคมในการเข้าใจผู้อื่น สนทริยสนทนานั้น ถือได้ว่าเป็นเครื่องมือหนึ่งที่สามารถนำมาช่วยในเหตุการณ์ของโลกปัจจุบันที่เกิดขึ้น เพราะเมื่อเราได้เรียนรู้ใจตนเองได้อย่างถ่องแท้แล้ว และยังสามารถเข้าใจผู้อื่นได้ ทำให้เกิดการเข้าใจซึ่งกันและกัน (David Bohm, 1996 : 11-13)

ฟริตซ์ ออฟ คาปรั นักฟิสิกส์ชาวสหรัฐฯ กล่าวว่า มุมมองเชิงระบบต่อชีวิต ความเป็นองค์รวมและสุขภาพ การเดินทางไปพื้นที่และเวลาและเส้นทางสู่ยุคแห่งดวงอาทิตย์ สภาวะการณ์ในปัจจุบันของโลกต้องเผชิญกับปัญหาด้านต่าง ๆ มากมาย อันเนื่องจากกระบวนทัศน์แบบกลไกในช่วงที่ผ่านมา ถึงเวลาที่ถึงจุดเปลี่ยนของโลกสู่กระบวนทัศน์ใหม่ที่เป็นองค์รวมในทุกสาขา (Capra, 2010)

ฟริตซ์ ออฟ คาปรั ยังได้กล่าวว่า ขั้นตอนแรกและสำคัญที่สุดของการบำบัดแบบองค์รวมคือ ทำให้ผู้ป่วยเข้าใจธรรมชาติและระดับความไม่สมดุลในตัวเอง ผู้ดูแลควรมีทักษะในการรักษาทั้งกายและใจ มีบทบาทดั้งเดิมของหมอคือ “doctor” มาจากคำละติน docere แปลว่าสอน คือสอนผู้ป่วยให้เข้าใจธรรมชาติ ความเจ็บป่วยและเปลี่ยนแปลงแผนการดำเนินชีวิตอันเป็นสาเหตุของปัญหา เป้าหมายการบำบัดองค์รวมอยู่ที่คนไม่ใช่ที่โรค คือการฟื้นฟูผู้ป่วยให้อยู่ในภาวะสมดุล มีทัศนะว่าผู้ป่วยมีศักยภาพรักษาจิตใจของตัวเอง ผู้บำบัดแทรกแซงน้อยที่สุด ให้การบำบัดอย่างอ่อนที่สุด ลดปริมาณยาให้น้อยที่สุด ช่วยลดความเครียดที่รุนแรง หนุนให้ผู้ป่วยมีความมั่นใจในตนเอง วางจิตในทางที่ดี (ฟริตซ์ ออฟ คาปรั, 2550 : 114-118)

“ความเจ็บป่วยนั้นเป็นผลจากการใช้ชีวิตที่ขาดความสมดุล การใช้ความคิดมากเกินไป โดยการขาดการออกกำลังกาย กินอาหารไม่ถูกต้อง มีความกดดันทางจิตใจเนื่องจากความขัดแย้งกับบุคคลสิ่งแวดล้อม” (สุรพล ธรรมมดี และมิรา ชัยมหาวงศ์, 2552)

ในปัจจุบันนี้ องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ให้คำนิยามของการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมว่า “สถานะที่มีความผาสุกของร่างกาย จิตใจและทางสังคม ซึ่งเกินความหมายมากกว่าคำว่าไม่เจ็บป่วยทางกาย” ซึ่งบางครั้งอาจถูกอ้างถึงในการรักษาด้วยการฝังเข็มซึ่งกล่าวถึงทฤษฎีของความสมดุล หยินและหยาง หรือการดูแลผู้ป่วยแบบเห็นใจเอาใจใส่ ให้เวลาในการให้คำปรึกษาอย่างเพียงพอและคำว่าองค์รวมนี้ถูกใช้อ้างถึงแม้แต่การรักษาที่ไม่ใช่การรักษาหลัก เช่น การสวนล้างลำไส้ใหญ่

หลักการของการรักษาแบบองค์รวมในยุคนี้นั้นนอกจากการให้ความสนใจทั้งการดูแลรักษาทางด้านกายและจิตใจแล้ว ผู้คนยังค้นหาสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับตนเองซึ่งการเลือกนั้นครอบคลุมไปถึงการรักษาแบบทางเลือกซึ่งมีหลักการที่ว่า การรักษาคือการทำให้เกิดความสมดุลของร่างกายและนอกจากนั้นยังต้องมีความสมดุลของร่างกายและสภาพแวดล้อม (Crellin and Fernando, 2002 : 56-57)

การเยียวยารักษาความเจ็บป่วยมิใช่ทางกายเท่านั้น หากยังได้แก่การเยียวยาความเจ็บป่วยทางจิต รวมถึงการจัดความทุกข์ทางใจ ความเจ็บป่วยทางกายอาจเกิดขึ้นกับเรานาน ๆ ครั้ง แต่ความทุกข์ทางใจนั้นเกิดขึ้นกับเราเป็นนิจ จิตที่เป็นอกุศล โดยเฉพาะความเห็นแก่ตัวเป็นรากเหง้าแห่งความทุกข์ทั้งปวงไม่ว่าทางกายหรือทางใจ ดังนั้นการบำเพ็ญเมตตาภาวนา อาทิจการแผ่เมตตาจิต ให้แก่สรรพสัตว์ การไถ่ชีวิตสัตว์ รวมทั้งการน้อมรับความทุกข์ของผู้อื่นมาไว้ที่ตัวเราและถือว่าเรากำลังแบกรับความทุกข์แทนสรรพสัตว์นั้น จึงเป็นวิธีการเยียวยาความทุกข์ทั้งกายและใจที่ทรงพลานุภาพ การใช้ความเจ็บป่วย (และความทุกข์ชนิดอื่น ๆ รวมทั้งความตาย) มาเป็นอุบายในการเปิดใจให้เราลดละความเห็นแก่ตัวและนึกถึงประโยชน์สุขของสรรพชีวิต จนละวางความยึดติดถือมั่นในตัวตนอันเป็นหนทางสู่ความพ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิง (ลามาโซปะ ริมโปเซ, 2553)

จริยธรรมสำหรับสหัสวรรษใหม่ในเวลาเป็นสิ่งซึ่งในวัฒนธรรมที่วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีได้นำมาจากความเชื่อทางศาสนาเมื่อมีความเข้าใจหลักจริยธรรมในแง่ของทางเลือกที่งดงามหรือกฎหมาย กับคำถามที่ว่าพวกเขาจะกำหนดหลักคุณธรรมเพื่อเป็นแนวทางให้เราในชีวิตประจำวันของเราอย่างไร? ท่านคาโลลามะ แสดงให้เห็นว่าความจริงที่ว่าปฏิบัติสามารถให้เรามีวิธีการที่จะอยู่อย่างมีความสุขและเติมเต็มชีวิตที่มีความหมาย เมื่อใดก็ตามที่เราค้นพบแรงบันดาลใจ ความเปิดกว้างและคุณภาพภายในตัวเอง เมื่อนั้นชีวิตของเราจะมีความสุขและมีคุณค่าต่อการดำรงอยู่อย่างแท้จริง (ตาร์ธาง ตุลกู, 2551)

วิธีเพื่อการเอาชนะโรคมะเร็งสำหรับผู้ป่วยและครอบครัวของผู้ป่วย โดยความตั้งใจที่จะมีชีวิตอยู่ เรียนรู้ความเครียดและปัจจัยทางด้านอารมณ์อื่น ๆ ที่มีผลต่อการเกิดโรคและแพร่กระจายของมะเร็ง เรียนรู้ความคาดหวังในเชิงบวก การตระหนักรู้ของตนเองและการดูแลตนเองว่ามีผลต่อ

การหายจากโรค การส่งเสริมการรักษาพยาบาลด้วยเทคนิคสำหรับการเรียนรู้มีเจตคติที่ดี การพักผ่อน การสร้างภาพในใจ การกำหนดเป้าหมาย การจัดการความเจ็บปวด การออกกำลังกาย และการสร้างระบบการสนับสนุนทางอารมณ์ (Oscar Carl Simonton et al. 1992 : 3-6, 10)

เวชศาสตร์กายจิตสัมพันธ์ (Psychosomatic Medicine) เป็นวิทยาศาสตร์แขนงหนึ่ง มุ่งศึกษาสุขภาพในแง่ความสัมพันธ์ระหว่างจิตใจกับร่างกาย ที่มีผลต่อการเกิดขึ้น ลูกกลมและการบำบัดความเจ็บป่วย การเจ็บป่วยทางจิตใจขึ้นอยู่กับความสามารถของบุคคลในการสัมพันธ์กับครอบครัว มิตรสหายและสังคม จะเข้าใจชัดเจนก็ต่อเมื่อเห็นว่าหน่วยชีวิตหนึ่ง ๆ อยู่ในสิ่งแวดล้อมทางสังคมลักษณะใด เห็นได้ชัดที่สุดกรณีโรคหัวใจ และปัจจุบันเชื่อว่าบุคลิกภาพของผู้ป่วยสัมพันธ์กับโรคมะเร็งด้วย ความเจ็บป่วยของเขาไม่อาจแยกจากสภาพจิตใจ อันเป็นการสนับสนุนให้มีการผสมผสานการบำบัดทางกายและทางใจเข้าด้วยกัน แม้มีการค้นคว้าและข้อเขียนจำนวนมากเกี่ยวกับอิทธิพลของจิตใจต่อการลูกกลมและการฟื้นตัวของโรค และการค้นพบปรากฏการณ์ตอบกลับทางชีวภาพ (Biofeedback phenomenon) แสดงว่าบุคคลสามารถอาศัยจิตใจโน้มนำกระบวนการทางกายได้มากมายหลายประเภท แต่กลับมีความพยายามหาวิธีเบี่ยงเบนอิทธิพลดังกล่าวนี้โดยการบำบัดแบบกายจิตสัมพันธ์ ผู้ป่วยต้องตระหนักว่าตนมีส่วนทำให้ความเจ็บป่วยเกิดขึ้น และลูกกลมแล้วมีส่วนร่วมในการรักษา ซึ่งความคิดว่าตนเป็นเหตุนี้มักถูกปฏิเสธจากผู้ป่วยเพราะอิทธิพลของความคิดแนวเศสาคาส์ ความคิดเรื่องผู้ป่วยมีส่วนทำให้ป่วยนั้นมิได้มุ่งให้เกิดความรู้สึกผิด แต่เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่จำเป็น ให้เห็นว่าผู้ป่วยสามารถมีส่วนร่วมในการบำบัดรักษาด้วย (พริตจ็อฟ คาปรั้า. 2550 : 102-106)

กระบวนการกายจิตสัมพันธ์ ก่อทัศนคติเชิงพลวัตเกี่ยวกับความเจ็บป่วยว่า หน่วยชีวิตมีความโน้มเอียงที่จะรักษาตน เมื่อป่วยน้อย ๆ กิจกรรมที่เคยทำสม่ำเสมอลดลง คือร่างกายบังคับให้มีการเปลี่ยนแปลงจังหวะการทำงาน ไม่วันหายได้แม้ไม่มีการรักษา เมื่อเจ็บป่วยรุนแรงต้องใช้ความพยายามมากขึ้นในการฟื้นฟูสุขภาพอาศัยหมอหรือผู้บำบัด ผลที่ตามมาขึ้นกับการวางจิตใจของผู้ป่วยเป็นอย่างมาก มีเพียงแก้ไขทางกายภาพและจิตวิทยา หากยังเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตและโลกทัศน์ของผู้ป่วย การดูแลรักษาประกอบด้วยการฟื้นฟูและรักษาสุขภาพที่เคลื่อนไหวของบุคคล ครอบครัว และกลุ่มสังคม แต่ผู้ป่วยต้องกระทำการด้วยตนเอง ไม่อาจมีผู้ใดหยาบยื่นหรือจัดหาให้ได้ และต้องพึงพิงกันระหว่างสุขภาพของบุคคลกับระบบสังคมและระบบนิเวศวิทยาที่แวดล้อม การรักษายางส่วนเป็นเรื่องส่วนตัว บางส่วนเป็นเรื่องของระบบ ทั้งสามส่วนต้องสัมพันธ์กันตลอดเวลา สุขภาพของคนถูกกำหนดด้วยพฤติกรรม อาหารและสิ่งแวดล้อมยิ่งกว่าอะไรอื่น ปัจเจกบุคคลมีอำนาจและความรับผิดชอบที่ต้องรักษาหน่วยชีวิตของเราให้สมดุลด้วยหลักสัญลักษณ์ คือ การนอน อาหาร ออกกำลังกาย การผ่อนคลาย และใช้ยาบำบัด (พริตจ็อฟ คาปรั้า. 2550 : 106-111)

การเชี่ยวชาญซึ่งวินิจฉัยโรคด้วยสัญชาตญาณของตน โดยออกแบบโปรแกรมที่เฉพาะแต่ละบุคคลมาเพื่อส่งเสริมการรักษาทางร่างกายอารมณ์และจิตวิญญาณ นอกจากนี้ยังพิจารณาการเชื่อมโยงระหว่างจิตวิญญาณและอารมณ์เครียดซึ่งโรคเฉพาะเหล่านี้เกิดขึ้นในส่วนต่าง ๆ ของระบบพลังงานของร่างกาย โดยนำความรู้ที่ได้จากการสังเคราะห์ของศาสตร์ภูมิปัญญาโบราณของสามแหล่ง-จักระ Hindu, Christian คีล และ Kabbalah-ต้นไม้อันแห่งชีวิต ด้วยโมเดลนี้คุณสามารถพัฒนาพลังที่ซ่อนเร้นของคุณเองและสัญชาตญาณพร้อมกับพัฒนาพลังงานและจิตวิญญาณของคุณ (Caroline Myss. 1997 : 63 -67)

อัจฉรา ภาณุรัตน์ กล่าวถึง สำนักใหม่ของผู้นำท่ามกลางกระแสการตั้งรั้งระหว่างภูมิปัญญาชาติพันธุ์และเศรษฐกิจแบบโลกาภิวัตน์ว่า ความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ทั้งโดยการศึกษาทางชีววิทยา เคมีและฟิสิกส์ ในห้วงเวลาร่วมร้อยปีในศตวรรษที่ 20 มีผลกระทบต่อศาสตร์สาขา ต่าง ๆ มากมาย โดยเฉพาะฟิสิกส์สมัยใหม่ มีอิทธิพลอย่างลึกซึ้งต่อสังคมมนุษย์ในแง่มุมต่าง ๆ เกือบทั้งหมด กลายเป็นพื้นฐานสำคัญของวิทยาศาสตร์ธรรมชาติ (Natural Science) รวมทั้งสามารถบูรณาการระหว่างวิทยาศาสตร์ธรรมชาติกับเทคโนโลยี ศาสตร์สมัยใหม่ดังกล่าวนี้มีอิทธิพลต่อโครงสร้างทางการเมืองของโลก เพราะศาสตร์ดังกล่าวสามารถเข้าถึงและก้าวเลยไปถึงความคิดและวัฒนธรรมของมนุษย์ได้ เปลี่ยนแปลงเงื่อนไขพื้นฐานของการดำรงอยู่ของชีวิตบนพื้นโลกทั้งในทางที่เป็นคุณประโยชน์และเป็นโทษอันตรายต่อชีวิต (อัจฉรา ภาณุรัตน์. 2550 : 3)

วิทยาศาสตร์ธรรมชาติและเทคโนโลยี สามารถทำให้มนุษย์เปลี่ยนทัศนคติของตนต่อจักรวาลและต่อความสัมพันธ์ของตนต่อจักรวาลอีกด้วย ในยุคความทันสมัยหรือยุคอุตสาหกรรมที่ผ่านมา คนทางฝั่งตะวันออกของโลกต่างก็พยายามปรับทัศนคติให้โน้มเอียงและเชื่อถือกิจกรรมการกระทำตามแบบแผนของคนฝั่งตะวันตกของโลก เพราะชนชาติเหล่านั้นพาเราพบแต่ความทันสมัยมีเทคโนโลยีที่รุนแรงมากมาย โน้มน้ำวจิตใจของเราให้ทุ่มเททุกสิ่งทุกอย่างเพื่อบำรุงความสุขมีอิทธิพลต่อการสืบทอดความรู้และอุดมการณ์ในการดำเนินชีวิต บรรยากาศทางการเมืองการปกครองของแต่ละประเทศทางฝั่งตะวันออกของโลก โดยเฉพาะทวีปเอเชีย ปรากฏเป็นความปั่นป่วนทางการเมืองเกือบทุกประเทศ มีการก่อรูปและเติบโตของรัฐบาลให้มีอำนาจสูงสุด เพื่อวางกฎเกณฑ์ควบคุมชีวิตประชาชน ประชาชนต้องยอมสละอำนาจอธิปไตยของแต่ละคนบางส่วน เพื่อจัดตั้งประชาสังคมและรัฐขึ้นมา ปัญหาที่ตามมาก็คือประชาชนไม่สามารถควบคุมอำนาจอธิปไตยของรัฐได้ ในการดังกล่าวนี้ อิทธิพลการเมืองการปกครองได้ก้าวล้ำเข้าถึงระบบการศึกษาการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในโรงเรียน ด้วยแนวคิดที่เน้นการพัฒนาทางวัตถุมากกว่าจิตวิญญาณ ระดมทุนสร้างโรงเรียนและชั้นเรียนให้มีเครื่องทุ่นแรง และเป็นคล้ายทาสทางเทคโนโลยีและเศรษฐกิจของชาวตะวันตก ผู้เป็นแม่แบบการสร้างสังคมระบบอุตสาหกรรมหรือความทันสมัยดังกล่าว ผู้บริหารการศึกษามีทัศนคติความเชื่อและความลุ่มหลงตามแนวทางตะวันตก หลงประเด็นวิทยาศาสตร์

แนวเก่าและฟิสิกส์สมัยเก่า ซึ่งมีอิทธิพลและเป็นพื้นฐานงานวิจัยหรือระเบียบวิธีวิจัยในศตวรรษที่ 17 ที่เน้นความเชื่อมั่นในชุดทฤษฎีคณิตศาสตร์มากกว่าความเป็นจริงในธรรมชาติ วิทยาศาสตร์แนวเก่ามีอิทธิพลล้นถึงระบบความคิดและวัฒนธรรมของมนุษย์ รวมถึงความเชื่อว่าสถานการณ์ต่าง ๆ เมื่อถูกจัดอย่างมีระบบระเบียบและมีตรรกะแล้ว คือความสมบูรณ์ ในยุคความทันสมัยที่ผ่านมา (อัจฉรา ภาณุรัตน์. 2550 : 3-4)

วิทยาศาสตร์ไม่เคยคำนึงถึงจุดเริ่มต้นของจักรวาล ต่างก็มองว่าอวกาศคืออนันต์กาล ไม่เปลี่ยนแปลง เพราะทุกภาคส่วนของจักรวาลถูกตรึงด้วยแรงโน้มถ่วงจากความเชื่อดังกล่าว ก่อให้เกิดศาสตร์ต่าง ๆ ในยุคความทันสมัยมากมาย เพราะกระบวนการค้นคว้าทางวิจัยเป็นแนวคิดแบบวิทยาศาสตร์ (สมัยเก่า) นิยม (Scientism) มีฐานะคติของการวิจัยเชิงปริมาณที่เน้นการใช้ตรรกะและผลลัพธ์ทางคณิตศาสตร์หรือสถิติลงสรุปว่า คือ สูตรสำเร็จ (อัจฉรา ภาณุรัตน์. 2550 : 4)

แม้แต่วงการศึกษาก็ถูกรอบคลุมด้วยวิธีการวิจัยแนวดังกล่าวเป็นกระแสหลัก มีผลกระทบต่อกิจการและการบริหารหรือบริการทางธุรกิจและอุตสาหกรรม คนงานในโลกของธุรกิจอุตสาหกรรม ถูกตีค่าเป็นแรงงาน ผู้บริหารธุรกิจอุตสาหกรรมมุ่งสร้างผลผลิตเพื่อการแข่งขันและเล็งเป้าหมายผู้ผลกำไร ยิ่งได้เท่าไรยิ่งต้องการมากกว่านั้น ในยุคแห่งความทันสมัยที่ผ่านมา สามารถเปลี่ยนแปลงค่านิยมของคนทางตะวันออกได้เป็นส่วนใหญ่และอย่างสิ้นเชิง “ทาสทางเศรษฐกิจ” ขยายผลให้เกิดปรัชญาการศึกษาใหม่ที่มุ่งสู่การพัฒนาเศรษฐกิจบนฐานความรู้และการพัฒนาความรู้ เพื่อแข่งขันทางเศรษฐกิจ ภาวะผู้นำและการบริหารการศึกษาจึงหลงประเด็นหาทางออกก่อนข้างยาก มีปรากฏการณ์ของความไม่ลงรอยกันระหว่างนักเรียนกับครู กระบวนทัศน์ขัดแย้งกันระหว่างเด็กกับผู้ใหญ่ ฯลฯ บุคลากรทางการศึกษาหลายฝ่ายสับสนและยังจัดการให้กลมกลืนกันไม่ได้ ระหว่างความเชื่อดั้งเดิมตามแนวทางตะวันออก กับความเชื่อใหม่เป็นความเชื่อของวิทยาศาสตร์โดยเฉพาะฟิสิกส์ (สมัยเก่า) ของชาวตะวันตก เมื่อ 2-3 ศตวรรษที่ผ่านมา (อัจฉรา ภาณุรัตน์. 2550 : 4-5)

เมื่อใดที่สามารถบูรณาการหลักความรู้แบบอัสวีสัยด้านของการแพทย์เอเชียตะวันออก และแบบฮิปโปเครติสของตะวันตกเองมาใช้กับระบบการรักษาสุขภาพปัจจุบันให้มีทัศนะแบบองค์รวมและนิเวศวิทยาเป็นพื้นฐานก็จะเกิดประสิทธิภาพที่ดีขึ้น สุขภาพดี เจ็บป่วย ปกติ จิตปกติ วิถีชีวิต มีความหมายแตกต่างกันในแต่ละวัฒนธรรม ระบบรักษาสุขภาพจะมีประสิทธิผล ต่อเมื่อตั้งอยู่บนแนวคิดทัศนะที่ฝังรากลึกในวัฒนธรรมและมีพัฒนาการที่สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและวัฒนธรรม เป็นทัศนะแบบกระบวนระบบที่มองสุขภาพเป็นกระบวนการทำงานและเปลี่ยนแปลงอันต่อเนื่องสอดคล้องกับนิเวศวิทยา โดยร่างกาย จิตใจ และสภาพสังคมต่างเป็นเหตุปัจจัยแก่กันและกัน สุขภาพแยกได้เป็น 3 ระดับ ได้แก่ ปัจเจกบุคคล สังคม และนิเวศวิทยา (พริตจ็อฟ คาปรั้า. 2550 : 89-95)

สัมพันธ์กับพิษภัย สมพงษ์ กล่าวว่า คนเป็นทุนทางสังคมที่สำคัญยิ่ง คนมีคุณภาพสังคมก็จะมีคุณภาพ คนไม่มีคุณภาพสังคมก็ไม่มีคุณภาพ ปัจจุบันสังคมไทยมีปัญหาสุขภาพที่บั่นทอนคุณภาพของคนในสังคมไทยอย่างยิ่ง อันมีสาเหตุมาจากการพัฒนาที่ผิดพลาดตั้งแต่ปี พ.ศ. 2500 เป็นต้นมา สังคมไทยได้มีการเอาทรัพยากร ไม่ว่าจะในด้านสิ่งแวดล้อม หรือทรัพยากรมนุษย์ มาใช้อย่างไม่นึกถึงความเสื่อมโทรมของทรัพยากร ใช้จนเกินกำลัง เกินความสมดุล เกิดความขาดแคลนและเป็นมลพิษต่อชีวิตจนเกิดปัญหาความเจ็บป่วยดังกล่าว แต่เดิมเราเน้นการพึ่งตนด้วยสมุนไพรรักษาและเอื้อเฟื้อเกื้อกูลกัน แต่เมื่อเกิดปัญหาความเจ็บป่วยในยุคที่เรียกว่าพัฒนา เราหันไปพึ่งพิงทุนนิยม โดยเฉพาะทุนนิยมโลก ซึ่งจะเห็นได้ว่าประเทศทุนนิยม มหาอำนาจเหล่านี้จะเป็นผู้กำหนดระเบียบ บรรทัดฐาน วิธีการรักษาโรคร้ายไข้เจ็บ ตั้งแต่ทางแพทย์แผนปัจจุบัน วิธีการรักษาสถาบันเกี่ยวกับการรักษา เช่น โรงพยาบาล และบริษัทต่าง ๆ เป็นต้น (พิษภัย สมพงษ์. สัมภาษณ์ 2555, มีนาคม 22)

เมื่อก่อนทุนทางสังคมของไทยค่อนข้างจะมีมาก เหนียวแน่น เพราะคบหาสมาคมสัมพันธ์กันด้วยความเอื้ออาทร ความช่วยเหลือเกื้อกูลกัน แต่พอทุนนิยมเข้ามา ก็เอาเงินเอาผลประโยชน์ที่เป็นความเห็นแก่ตัวเป็นตัวตั้ง การจะไปช่วยเหลือใคร ๆ จึงมุ่งไปเรื่องของเงินในการรักษา แม้แต่การรักษาแผนปัจจุบันนี้ คนเจ็บป่วยที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำ ก็มีโอกาที่จะตายมากกว่ากลุ่มที่มีฐานะทางเศรษฐกิจดี ซึ่งสิ่งนี้ทำให้ระบบความสัมพันธ์แปรเปลี่ยนไปผูกพันอยู่กับเศรษฐกิจอยู่คู่กับผลประโยชน์ (พิษภัย สมพงษ์. สัมภาษณ์ 2555, มีนาคม 22)

สังคมไทยนี้เราตกอยู่ภายใต้ภาวะการพึ่งพิงสังคมตะวันตกวิถีการรักษาแบบตะวันตกมาตั้งแต่ พ.ศ. 2500 จนถึงปัจจุบัน ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นคือ คนไข้ไม่ได้ลดลง แต่การเจ็บป่วยเพิ่มขึ้น คนพึ่งตนเองได้น้อย ระเบียบ บรรทัดฐานในการรักษา ใช้ตามทุนนิยมเกือบทั้งหมดจากปรากฏการณ์ที่เกิดโรคร้ายไข้เจ็บมากขึ้น การพึ่งพิงทุนนิยมไม่ได้ลดลง ยิ่งไปกว่านั้นการพึ่งพิงทุนนิยมกลับมากยิ่งขึ้นไปอีก จึงเกิดการหาทางออกด้วยการทดลองแบบบุญนิยมชาติพันธุ์ชาวโศกและกลุ่มแพทย์วิถีธรรม (พิษภัย สมพงษ์. สัมภาษณ์ 2555, มีนาคม 22)

ระบบบุญนิยมนี้ บางอย่างไม่มีกฎระเบียบ หรือบรรทัดฐานที่วางไว้เป็นลายลักษณ์อักษรที่แน่นอนตายตัว แต่อาศัยความสัมพันธ์ เอื้อเฟื้อที่ผูกพันกัน ความเอื้ออาทรกัน ในทางด้านพุทธศาสนาเข้ามาช่วย โดยคำว่าจิตอาสา (พิษภัย สมพงษ์. สัมภาษณ์ 2555, มีนาคม 22)

ทำให้บางอย่างดูเหมือนว่าไร้ระเบียบ เพราะมองแบบสังคมตะวันตก มองว่าโครงสร้างการบริหารจัดการ บรรทัดฐาน ระเบียบ แบบนี้ มันหละหลวม แต่ว่าจากการที่กลุ่มแพทย์วิถีธรรมทำต่อเนื่องมา 18 ปี ปรากฏการณ์ที่เพิ่มขึ้นก็คือ ผู้ป่วยที่เคยไปรักษาตามสถาบันโรงพยาบาลแผนปัจจุบัน บางส่วนได้เริ่มหันมาเข้าร่วมในโครงการแพทย์วิถีธรรม จะเห็นว่าตั้งแต่แพทย์วิถีธรรม

เริ่มเปิดอบรมค่ายสุขภาพพึ่งตนแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักแพทย์วิถีธรรม อย่างเป็นทางการ หลักสูตร 5-7 วัน ณ สวนป่านาบุญ 1 พ.ศ. 2550 มีผู้เข้าร่วมอบรมเฉลี่ย 100-200 คนต่อรุ่นต่อเดือน จนถึงปัจจุบัน พ.ศ. 2556 มีผู้เข้าร่วมอบรมเพิ่มขึ้นเป็น เฉลี่ย 300-500 คนต่อรุ่นต่อเดือน สอดคล้องกับข้อมูลจากวารสารแพทย์วิถีธรรม ฉบับ กุมภาพันธ์ 2556 หน้า 13 ระบุว่าตั้งแต่เริ่มดำเนินการมา พ.ศ. 2538 ถึง พ.ศ. 2555 เครือข่ายแพทย์วิถีธรรม ได้แนะนำผู้ป่วยรายบุคคล และอบรมหลักสูตร (ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม) 1-7 วัน ให้กับผู้สนใจ โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ จำนวน 112,854 คน (พิชญ์ สมพอง. สัมภาษณ์ 2555, มีนาคม 22)

ที่ดูเหมือนว่าเครือข่ายแพทย์วิถีธรรมไม่มีระเบียบแบบแผนบรรทัดฐานที่ชัดเจน ความเป็นจริงนั้นมีระเบียบแบบแผนบรรทัดฐานของมันอยู่ข้างในอยู่ อย่างเช่นเครือข่ายแพทย์วิถีธรรม นั้น มีการผูกโยงสายสัมพันธ์กันโดยใช้หลักของทฤษฎีเคออส และความเสถียร ความเอื้ออาทร บุญกุศล ซึ่ง ทฤษฎีไร้ระเบียบ มาจาก Chaos theory ซึ่งแปลเป็นไทยแล้วใช้ต่างกันหลายคำ อาทิ ทฤษฎีความโกลาหล ทฤษฎีความอลวน หรือบางทีก็เรียกทับศัพท์ว่า ทฤษฎีเคออส “ผีเสื้อขยับปีกทำให้เกิดพายุ” มาจาก “Butterfly effect” ซึ่งศาสตราจารย์เอ็ดเวิร์ด ลอเรนซ์ (Edward Lorenz) ค้นพบโดยบังเอิญ จากการเฝ้าดูตัวเลขการจำลองทางอุณหภูมิมหาสมุทรที่ทำการปรับเปลี่ยนทุก 0.0000001 สร้างให้เกิดความคลาดเคลื่อนที่คาดไม่ถึง เขาค้นพบว่าความคลาดเคลื่อนเพียงน้อยนิดก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างมหาศาลทางอุณหภูมิมหาสมุทร และในแต่ละครั้งผลลัพธ์ไม่เหมือนเดิมเลย เมื่อพล็อตกราฟออกมาจะเป็นรูปร่างคล้ายผีเสื้อ และเขานำไปอธิบายว่า แม้กระทั่งผีเสื้อตัวเล็ก ๆ กระพือปีกเบา ๆ ที่บราซิล อาจส่งผลกระทบต่อจนถึงเท็กซัสได้ ซึ่งเป็นที่มาของวลีก้องโลก “ผีเสื้อขยับปีกทำให้เกิดพายุ” และต่อมามีคนขยายความว่า “เด็ดดอกไม้สะเทือนถึงดวงดาว” ซึ่งขณะนั้นยังไม่ได้ตั้งเป็นทฤษฎีอะไร ผู้ที่บัญญัติคำว่า Chaos theory คือ เจมส์ เอ ยอร์ค (James A. Yorke) ทฤษฎีเคออส อธิบายถึงปรากฏการณ์ในธรรมชาติที่ดูเหมือนสะเปะสะปะไร้ระเบียบแต่แท้จริงแล้วมันมีระเบียบของมันอยู่ภายในนั้น (พิชญ์ สมพอง. สัมภาษณ์ 2555, มีนาคม 22)

ซึ่งสอดคล้องกับที่ กระแส ชนะวงส์ ได้กล่าวในหัวข้อเรื่อง “ภาวะผู้นำกับงานสาธารณสุข” ว่า “การสาธารณสุขไม่ใช่เกาะเดี่ยวอยู่กลางทะเล แต่มันเกี่ยวข้องกับหลายเกาะหลายองค์ประกอบ เช่น ร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม การเมืองและวัฒนธรรม เป็นต้น ทุกอย่างเกี่ยวโยงสัมพันธ์กันทั้งหมด” (กระแส ชนะวงส์. บรรยาย 2556, กันยายน 28)

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัยจากแนวคิดทฤษฎีและการทบทวนงานวิจัย และเอกสารที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

การศึกษาประวัติศาสตร์การแพทย์วิถีพุทธจากจดหมายเหตุและสื่อต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการแพทย์วิถีพุทธระหว่าง พ.ศ. 2538-พ.ศ. 2558 รวมถึงเอกสารและสื่อต่าง ๆ ที่บันทึกข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของผู้ป่วยที่ใช้การแพทย์วิถีพุทธ สถาบันบุญนิยม วิเคราะห์สังเคราะห์ด้วยแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างสุขภาพตามหลักพุทธศาสนา การสร้างสุขภาพตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง หลักการพัฒนาสุขภาพตามหลักวิทยาศาสตร์สุขภาพแผนปัจจุบัน การแพทย์แผนไทย การแพทย์ทางเลือก และการแพทย์พื้นบ้าน แนวคิดสุขภาพบุญนิยม ทฤษฎีเกี่ยวกับสสารกับพลังงาน ทฤษฎีสุขภาพแบบชั่วตรงกันข้าม รวมทั้งแนวคิดความสัมพันธ์กันเป็นองค์รวม



เกิดองค์ความรู้การแพทย์วิถีพุทธในการสร้างสุขภาพที่ดีส่วนบุคคล



เกิดองค์ความรู้การแพทย์ในการสร้างสุขภาพที่ดีส่วนบุคคล เชื่อมโยงมาสู่การเกิดจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติพันธุ์ ดำเนินกิจกรรมในการพึ่งตน และช่วยผู้อื่นให้มีสุขภาพที่ดีตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ ทำให้จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติพันธุ์ เกิดประสบการณ์นำมาสู่องค์ความรู้ ในการจัดลำดับความสำคัญของเทคนิคการปรับสมดุลร้อนเย็นหรือเทคนิคการดูแลสุขภาพแต่ละข้อ ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ ทราบแรงจูงใจในการมาเป็นจิตอาสาการแพทย์วิถีพุทธความสำเร็จ ปัญหาและอุปสรรค ในการพึ่งตนและช่วยเหลือผู้อื่นให้มีสุขภาพที่ดีตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ



ได้แนวทางในการปรับปรุงแก้ไข และการพัฒนารูปแบบจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติพันธุ์เพื่อมวลมนุษยชาติ ด้วยการวิเคราะห์สังเคราะห์จากการนำเสนอของจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติพันธุ์ ที่มีประสบการณ์ในการพึ่งตนและช่วยเหลือผู้อื่นให้มีสุขภาพที่ดีตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ



วิเคราะห์แบบสอบถามของจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ได้องค์ประกอบการพัฒนาการแพทย์วิถีพุทธ และยุทธศาสตร์การสร้างขยายผลชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ

การศึกษาประวัติศาสตร์การแพทย์จากจดหมายเหตุและสื่อต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับทางการแพทย์ วิทยุทศ ระหว่าง พ.ศ. 2538 - พ.ศ. 2558 รวมถึงเอกสารและสื่อต่าง ๆ ที่บันทึกข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับ สุขภาวะของผู้ป่วยที่ใช้การแพทย์วิทยุทศ สถาบันบุญนิยม วิเคราะห์สังเคราะห์ด้วยแนวคิดทฤษฎี เกี่ยวกับการสร้างสุขภาวะตามหลักพุทธศาสนา การสร้างสุขภาวะตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง หลักการพัฒนาสุขภาวะตามหลักวิทยาศาสตร์สุขภาพแผนปัจจุบัน การแพทย์แผนไทย การแพทย์ ทางเลือก และการแพทย์พื้นบ้าน แนวคิดสุขภาพบุญนิยม ทฤษฎีเกี่ยวกับสสารกับพลังงาน ทฤษฎี สุขภาวะแบบชั่วคราวกันข้าม รวมทั้งแนวคิดความสัมพันธ์กันเป็นองค์รวม

เกิดองค์ความรู้การแพทย์ในการสร้างสุขภาวะที่ดีส่วนบุคคล เชื่อมโยงมาสู่การเกิด จิตอาสาแพทย์วิทยุทศนานาชาติพันธุ์ ดำเนินกิจกรรมในการฟังตน และช่วยผู้อื่นให้มีสุขภาวะที่ดี ตามหลักการแพทย์วิทยุทศ ทำให้จิตอาสาแพทย์วิทยุทศนานาชาติพันธุ์ เกิดประสบการณ์นำมาสู่ องค์ความรู้ในการจัดลำดับความสำคัญของเทคนิคการปรับสมดุลร้อนเย็น หรือเทคนิคการดูแล สุขภาพแต่ละข้อ ตามหลักการแพทย์วิทยุทศ ทราบแรงจูงใจในการมาเป็นจิตอาสาแพทย์วิทยุทศ ความสำเร็จ ปัญหาและอุปสรรค ในการฟังตนและช่วยเหลือผู้อื่นให้มีสุขภาวะที่ดี ตามหลักการ แพทย์วิทยุทศ

จิตอาสาแพทย์วิทยุทศนานาชาติพันธุ์ ที่มีประสบการณ์ในการฟังตนและช่วยเหลือผู้อื่น ให้มีสุขภาวะที่ดี ตามหลักการแพทย์วิทยุทศ นำประสบการณ์องค์ความรู้เสนอแนวทางในการ ปรับปรุงแก้ไข และการพัฒนารูปแบบจิตอาสาแพทย์วิทยุทศนานาชาติพันธุ์เพื่อมวลมนุษยชาติ

นำข้อมูลดังกล่าวมาวิเคราะห์สังเคราะห์เป็นรูปแบบจิตอาสาแพทย์วิทยุทศนานาชาติพันธุ์ เพื่อมวลมนุษยชาติ

วิเคราะห์แบบสอบถามของจิตอาสาแพทย์วิทยุทศ ทำให้ได้องค์ประกอบการพัฒนาการ แพทย์วิทยุทศ และพุทธศาสตร์การสร้างขยายผลชุมชนจิตอาสาแพทย์วิทยุทศเพื่อมวลมนุษยชาติ