

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

ปัจจัยที่เกี่ยวกับการมีโรคมก โรคน้อย อายุสั้น และอายุยืน

ใน อกุ.ทสก.24/60 พระพุทธเจ้าตรัสถึงการสร้างสุขภาวะดังนี้ “สมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระวิหารเชตวันอารามของท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐีใกล้พระนครสาวัตถี ก็สมัยนั้นแล ท่านพระคิริมานนท์อาพาธได้รับทุกข์เป็นไข้หนักครั้งนั้นแล ท่านพระอนนทฺ์เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับถวายบังคมพระผู้มีพระภาคแล้วนั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่งครั้งแล้วได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ท่านพระคิริมานนท์อาพาธได้รับทุกข์เป็นไข้หนัก ขอประทานพระวโรกาส ขอพระผู้มีพระภาค ได้โปรดอนุเคราะห์เสด็จเยี่ยมท่านพระคิริมานนท์ซึ่งที่อยู่เกิดพระเจ้าข้าฯ

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ดูกรอนนทฺ์ถ้าเธอพึงเข้าไปหาแล้วกล่าวสัญญา 10 ประการ แก่คิริมานนฺทภิกษุไซ้ร้ ข้อที่อาพาธของคิริมานนฺทภิกษุจะพึงสงบระงับโดยพลันเพราะได้ฟังสัญญา 10 ประการนั้นเป็นฐานะที่จะมีได้สัญญา 10 ประการเป็นไฉนคืออนิจจสัญญา 1 อนัตตสัญญา 1 อสุกสัญญา 1 อาทีนวสัญญา 1 ปหานสัญญา 1 วิราคสัญญา 1 นิโรธสัญญา 1 สัพพโลเกอนภิตรตสัญญา 1 สัพพสังขารสุอนิจจสัญญา 1 อนาปานัสสติ 1ฯ

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

ดูกรอานนท์ ก้อนัตตสัญญาเป็นไฉน ดูกรอานนท์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้อยู่ในป่าก็ดี อยู่ที่โคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างเปล่าก็ดี ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า จักขุเป็นอนัตตา รูปเป็นอนัตตา หูเป็นอนัตตา เสี่ยงเป็นอนัตตา จมูกเป็นอนัตตา กลิ่นเป็นอนัตตา ลิ้นเป็นอนัตตา รสเป็นอนัตตา กายเป็นอนัตตา โณภูัพพะเป็นอนัตตา ใจเป็นอนัตตา ธรรมารมณ์เป็นอนัตตา ย่อมพิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตาในอายตนะทั้งหลายทั้งภายในและภายนอก 6 ประการเหล่านี้ ด้วยประการอย่างนี้ ดูกรอานนท์ นี้เรียกว่า อนัตตสัญญาฯ

ดูกรอานนท์ ก้อนุสภสัญญาเป็นไฉน ดูกรอานนท์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมพิจารณาเห็นกายนี้แน่แล 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 ดูกรอานนท์ นี้เรียกว่า อนุสภสัญญาฯ

ดูกรอานนท์ ก้อาทินวสัญญาเป็นไฉน ดูกรอานนท์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้อยู่ในป่าก็ดี อยู่ที่โคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างเปล่าก็ดี ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า กายนี้มีทุกข์มากมีโทษมาก เพราะฉะนั้นอาพาธต่าง ๆ จึงเกิดขึ้นในกายนี้คือ โรคตา โรคหู โรคจมูก โรคลิ้น โรคกาย โรคศีรษะ โรคที่ใบหู โรคปาก โรคฟัน โรคโอ โรคหืด โรคไขหวัด โรคไข้พิษ โรคไข้เชื่องซึม โรคในท้อง โรคลมสลับ โรคบิด โรคจุกเสียด โรคลงราก โรคเรื้อน โรคฝี โรคกลาก โรคมอคร่อ โรคลมบ้าหมู โรคหิดเปื่อย โรคหิดคัน โรคคุดทะราดหูด โรคละอองบวม โรคอาเจียนโลหิต โรคดีเดื้อด โรคเบาหวาน โรคเริมโรคพุพอง โรคริดสีดวง อาพาธมีดีเป็นสมุฏฐาน อาพาธมีเสมหะเป็นสมุฏฐาน อาพาธมีลมเป็นสมุฏฐาน อาพาธมีไข้สันนิบาต อาพาธอันเกิดแต่ฤดูแปรปรวน อาพาธอันเกิดแต่การบริหารไม่สม่าเสมอ อาพาธอันเกิดแต่ความเพียรเกินกำลัง อาพาธอันเกิดแต่วิบากของกรรม ความหนาว ความร้อน ความหิวความกระหาย ปวดอุจจาระปวดปัสสาวะ ย่อมพิจารณาเห็นโดยความเป็นโทษในกายนี้ด้วยประการดังนี้ ดูกรอานนท์ นี้เรียกว่า อาทินวสัญญาฯ

ดูกรอานนท์ ก้อปหานสัญญาเป็นไฉน ดูกรอานนท์ 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 ดูกรอานนท์ นี้เรียกว่า ปหานสัญญาฯ

ดูกรอานนท์ กัฏฐาสัญญาเป็นไฉน ดูกรอานนท์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้อยู่ในป่าก็ดี อยู่ที่โคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างเปล่าก็ดี ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า ธรรมชาตินั้นสงบธรรมชาตินั้นประณีต คือธรรมเป็นที่ระงับสังขารทั้งปวง ธรรมเป็นที่ละคืนอุปธิทั้งปวง ธรรมเป็นที่สิ้นไปแห่งตัณหา ธรรมเป็นที่สารถกิเลส ธรรมชาติเป็นที่ดับกิเลสและกองทุกข์ ดูกรอานนท์ นี้เรียกว่ากัฏฐาสัญญา

ดูกรอานนท์ นิโรธสัญญาเป็นไฉน ดูกรอานนท์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้อยู่ในป่าก็ดี อยู่ที่โคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างเปล่าก็ดี ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า ธรรมชาตินั้นสงบธรรมชาตินั้นประณีต คือธรรมเป็นที่ระงับสังขารทั้งปวง ธรรมเป็นที่ละคืนอุปธิทั้งปวง ธรรมเป็นที่สิ้นไปแห่งตัณหา ธรรมเป็นที่ดับโดยไม่เหลือ ธรรมชาติเป็นที่ดับกิเลสและกองทุกข์ ดูกรอานนท์ นี้เรียกว่า นิโรธสัญญา

ดูกรอานนท์ สัพพโลเกอนภิตตสัญญาเป็นไฉน ดูกรอานนท์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ละอุบายและอุปาทานในโลกอันเป็นเหตุตั้งมั่นถื้อมันและเป็นอนุสัยแห่งจิต ย่อมงดเว้นไม่ถื้อมัน ดูกรอานนท์ นี้เรียกว่า สัพพโลเกอนภิตตสัญญา

ดูกรอานนท์ สัพพสังขารสุอนิจจสัญญาเป็นไฉน ดูกรอานนท์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมอึดอัด ย่อมระอา ย่อมเกลียดชัง แต่สังขารทั้งปวง ดูกรอานนท์ นี้เรียกว่า สัพพสังขารสุอนิจจสัญญา

ดูกรอานนท์ อานาปานัสสติเป็นไฉน ดูกรอานนท์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้อยู่ในป่าก็ดีอยู่ที่โคนไม้ก็ดีอยู่ในเรือนว่างเปล่าก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายให้ตรงดำรงสติไว้เฉพาะหน้าเธอ เป็นผู้มีสติหายใจออกเป็นผู้มีสติหายใจเข้า เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาวหรือเมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่าหายใจออกสั้นหรือเมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่าหายใจเข้าสั้น ย่อมศึกษาว่าจักเป็นผู้กำหนดรู้กายทั้งปวงหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักเป็นผู้กำหนดรู้กายทั้งปวงหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักระงับกายสังขารหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักระงับกายสังขารหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักกำหนดรู้ปิติหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักกำหนดรู้ปิติหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักกำหนดรู้จิตตสังขารหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักกำหนดรู้จิตตสังขารหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักระงับจิตตสังขารหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักระงับจิตตสังขารหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักกำหนดรู้จิตหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักกำหนดรู้จิตหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักยังจิตให้บันเทิงหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักยังจิตให้บันเทิงหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักตั้งจิตให้มั่นหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักตั้งจิตให้มั่นหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักเปลื้องจิตหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักเปลื้องจิตหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักเปลื้องจิตหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักเป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยงหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักเป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยงหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักเป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความคลายกำหนดหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักเป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความ

คล้ายกำหนดหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักเป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความดับสนิทหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักเป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความดับสนิทหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าจักเป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความสลัดคืนหายใจออก ย่อมศึกษาว่าจักเป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความสลัดคืนหายใจเข้า ดูกรอานนท์นี้เรียกว่า อานาปานัสสติฯ

ดูกรอานนท์ ถ้าเธอพึงเข้าไปหาแล้วกล่าวสัญญา 10 ประการนี้แก่ศิริมานนทภิกษุไซริ์ ข้อที่อาพาธของศิริมานนทภิกษุจะพึงสงบระงับโดยพลัน เพราะได้ฟังสัญญา 10 ประการนี้เป็นฐานะที่จะมีได้ฯ ลำดับนั้นแล ท่านพระอานนท์ได้เรียนสัญญา 10 ประการนี้ ในสำนักของพระผู้มีพระภาคแล้ว ได้เข้าไปหาท่านพระศิริมานนทที่ยังที่อยู่ ครั้นแล้ว ได้กล่าวสัญญา 10 ประการแก่ท่านพระศิริมานนท ครั้นนั้นแล อาพาธนั้นของท่านพระศิริมานนทสงบระงับโดยพลัน เพราะได้ฟังสัญญา 10 ประการนี้ ท่านพระศิริมานนทหายจากอาพาธนั้น ก็แลอาพาธนั้นเป็นโรคอันท่านพระศิริมานนทละได้แล้ว ด้วยประการนั้นแลฯ”

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

“สุข ทุกข์ หรืออทุกข์ขมสุขเวทนา 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) รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย 3) บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย 4) เทียวในกาลอันสมควร 5) ประพฤติเพียงดังพรหม (เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา) 6) เป็นผู้มึนสติ 7) มีมิตรดีงาม สำหรับเหตุให้อายุสั้น ก็ตรงกันข้าม (อง.ปญจก.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 รวมถึงการได้รับสิ่งที่เลวร้ายหรือประณตติงามต่าง ๆ ในพระไตรปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสกคังนี้

สุกมาณพ โตเทยบุตร พอนั่งเรียบร้อยแล้ว ได้ทูลถามพระผู้มีพระภาคดังนี้ว่า ข้าแต่พระโคตมผู้เจริญ อะไรหนอแล เป็นเหตุ เป็นปัจจัย ให้พวกมนุษย์ที่เกิดเป็นมนุษย์อยู่ ปรากฏความเลวและความประณต คือ มนุษย์ทั้งหลายย่อมปรากฏมีอายุสั้น มีอายุยืน มีโรคมก มีโรคน้อย มีผิวพรรณทราม มีผิวพรรณงาม มีศักดาน้อย มีศักดามาก มีโกละน้อย มีโกละมาก 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 มีความสะอาด ถึงความเอ็นดู อนุเคราะห์ด้วยความเกื้อกูลในสรรพสัตว์และภูตอยู่ ... 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 แม่วรรณะก็เสื่อมถอย 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 ปี๑ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 20,000 ปี บุรุษคนหนึ่งขโมยเอาทรัพย์ของคนอื่นไป บุรุษอีกคนหนึ่งจึงกราบทูลแก่พระราชผู้กษัตริย์ ซึ่งได้มูรธาภิเษก เป็นการต่อเสียดว่า พระพุทธเจ้าข้าบุรุษชื่อนี้ขโมยเอาทรัพย์ของคนอื่นไป๑ ” (ที.ปา.11/43)

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยประการดังพรรณนามานี้ ... ความขัดสนก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อความขัดสนถึงความแพร่หลาย ปิสุณาวาจาก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อปิสุณาวาจาถึงความแพร่หลาย แม้อายุของสัตว์เหล่านั้นก็เสื่อมถอย แม้วรรณะก็เสื่อมถอย เมื่อพวกเขาเสื่อมถอยจากอายุบ้าง เสื่อมถอยจากวรรณะบ้าง บุตรของมนุษย์ที่มีอายุ 20,000 ปี ก็มีอายุถอยลงเหลือ 10,000 ปี๑ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 10,000 ปี สัตว์บางพวกมีวรรณะดี สัตว์บางพวกมีวรรณะไม่ดี ในสัตว์ทั้งสองพวกนั้น สัตว์พวกที่มีวรรณะไม่ดีก็เฟื่องเลี้ยงสัตว์พวกที่มีวรรณะดี ถึงความประพฤติกว้างในภรรยาของคนอื่น๑ ” (ที.ปา.11/44)

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ... ความขัดสนก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อความขัดสนถึงความแพร่หลาย อทินนาทานก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่ออทินนาทานถึงความแพร่หลาย กาเมสุมิฉาจารก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อกาเมสุมิฉาจารถึงความแพร่หลาย แม้อายุของสัตว์เหล่านั้นก็เสื่อมถอย แม้วรรณะก็เสื่อมถอย เมื่อพวกเขาเสื่อมถอยจากอายุบ้าง เสื่อมถอยจากวรรณะบ้าง บุตรของมนุษย์ที่มีอายุ 10,000 ปี ก็มีอายุถอยลงเหลือ 5,000 ปี๑ ดูกรภิกษุทั้งหลาย 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 ปี๑ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 2,500 ปี อภิขณาและพยาบาท ก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่ออภิขณาและพยาบาทถึงความแพร่หลาย แม้อายุของสัตว์เหล่านั้นก็เสื่อมถอย แม้วรรณะก็เสื่อมถอย เมื่อพวกเขาเสื่อมถอยจากอายุบ้าง เสื่อมถอยจากวรรณะบ้าง บุตรของมนุษย์ที่มีอายุ 2,500 ปี ก็มีอายุถอยลงเหลือ 1,000 ปี๑ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 1,000 ปี มิจาติฐิก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อมิจาติฐิถึงความแพร่หลาย แม้อายุของสัตว์เหล่านั้นก็เสื่อมถอย แม้วรรณะก็เสื่อมถอย เมื่อพวกเขาเสื่อมถอยจากอายุบ้าง เสื่อมถอยจากวรรณะบ้าง บุตรของมนุษย์ที่มีอายุ 1,000 ปี ก็มีอายุถอยลงเหลือ 500 ปี๑ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 500 ปี ธรรม 3 ประการคือ อธรรมราคะ วิสมโลก มิจาธรรม ก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อธรรม

3 ประการถึงความแพร่หลาย แม้อายุของสัตว์เหล่านั้นก็เสื่อมถอย แม่วรรณะก็เสื่อมถอย เมื่อพวกเขาเสื่อมถอยจากอายุบ้าง เสื่อมถอยจากวรรณะบ้าง บุตรของมนุษย์ที่มีอายุ 500 ปี บางพวกมีอายุ 250 ปี บางพวกมีอายุ 200 ปี๑ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 250 ปี ธรรมเหล่านี้คือ ความไม่ปฏิบัติชอบในมารดา ความไม่ปฏิบัติชอบในบิดา ความไม่ปฏิบัติชอบในสมณะ ความไม่ปฏิบัติชอบในพราหมณ์ ความไม่อ่อนน้อมต่อท่านผู้ใหญ่ในตระกูล ก็ได้ถึงความแพร่หลาย๑ ... ความขัดสนก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อความขัดสนถึงความแพร่หลาย อทินนาทานก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่ออทินนาทานถึงความแพร่หลาย ศัสตราก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อศัสตราถึงความแพร่หลาย ปาณาติบาตถึงความแพร่หลาย เมื่อปาณาติบาตถึงความแพร่หลาย มุสาวาทก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อมุสาวาทถึงความแพร่หลาย ปิสุณาวาจาก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อปิสุณาวาจาถึงความแพร่หลาย กามเมสุมิจนจารก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อกามเมสุมิจนจารถึงความแพร่หลาย ธรรม 2 ประการคือ ผรุสวาจา และ สัมผัสปลาปะก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อธรรม 2 ประการถึงความแพร่หลาย อภิขณาและพยาบาทก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่ออภิขณาและพยาบาทถึงความแพร่หลาย มิจนาทิฐิก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อมิจนาทิฐิถึงความแพร่หลาย ธรรม 3 ประการคือ อธรรมราคะ วิสมโลภ มิจนธรรม ก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อธรรม 3 ประการถึงความแพร่หลาย ธรรมเหล่านี้คือ ความไม่ปฏิบัติชอบในมารดา ความไม่ปฏิบัติชอบในบิดา ความไม่ปฏิบัติชอบในสมณะ ความไม่ปฏิบัติชอบในพราหมณ์ ความไม่อ่อนน้อมต่อท่านผู้ใหญ่ในตระกูล ก็ได้ถึงความแพร่หลาย เมื่อธรรมเหล่านี้ถึงความแพร่หลาย แม้อายุของสัตว์เหล่านั้นก็เสื่อมถอย แม่วรรณะก็เสื่อมถอย 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 จักอันตรธานไปสิ้น ดูกรภิกษุทั้งหลายในเมื่อมนุษย์มีอายุ 10 ปี หล้ากับแก้มักเป็นอาหารอย่างดี ... ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 10 ปี กุศลกรรมบถ 10 จักอันตรธานไปหมดสิ้น อกุศลกรรมบถ 10 จักรุ่งเรืองเหลือเกิน ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 10 ปี แม้แต่ชื่อว่ากุศลก็จักไม่มี 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 นายพราณเนื้อเห็นเนื้อเข้าเกิดความอาฆาต ความพยาบาท ความคิดร้าย ความคิดจะฆ่า อย่างแรงกล้านั้นใด ฉะนั้นเหมือนกันฯ” (ที.ปา.11/46)

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในเมื่อมนุษย์มีอายุ 10 ปี จักมีสัตว์อันตรายทั้งสิ้น 7 วัน มนุษย์เหล่านั้นจักกลับได้ความสำคัญกันเองว่าเป็นเนื้อ ศัสตราทั้งหลายอันคมจักปรากฏมีในมือของพวกเขา พวกเขาจะฆ่ากันเองด้วยศัสตราอันคมนั้นโดยสำคัญว่า นี่เนื้อ ดูกรภิกษุทั้งหลาย 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 ดูกรภิกษุทั้งหลาย ลำดับนั้น สัตว์เหล่านั้นจักมีความคิดอย่างนี้ว่า เราถึงความสิ้นญาติอย่างใหญ่เห็นปานนี้ เหตุเพราะสมათานุสสรณ์ที่เป็นอกุศล อย่างกระนั้นเลยเราควรทำกุศล ควรทำกุศลอะไร เราควรงดเว้นปาณาติบาต ควรสมათานุสสรณ์นี้แล้วประพฤติ เขากังคเว้นจากปาณาติบาตจักสมათานุสสรณ์นี้ แล้วประพฤติเพราะเหตุที่สมათานุสสรณ์ เขาก็จักเจริญด้วยอายุบ้าง จักเจริญด้วยวรรณะบ้าง เมื่อเขาเจริญด้วยอายุบ้าง เจริญด้วยวรรณะบ้าง บุตรของมนุษย์ทั้งหลายที่มีอายุ 10 ปี จักมีอายุเจริญขึ้นถึง 20 ปีฯ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ลำดับนั้นสัตว์เหล่านั้นจักมีความคิดอย่างนี้ว่า เราเจริญด้วยอายุบ้าง เจริญด้วยวรรณะบ้าง เพราะเหตุที่สมათานุสสรณ์ อย่างกระนั้นเลย เราควรทำกุศลยิ่ง ๆ ขึ้นไป ควรทำกุศลอะไร เราควรงดเว้นจากอกุศลนาทาน ควรงดเว้นจากกาเมสุมิฉฉาจาร ควรงดเว้นจากปิสุณาวาจา ควรงดเว้นจากผรุสวาจา ควรงดเว้นจากสัมผัปปลาปะ ควรละอภิขมา ควรละพยาบาท ควรละมิฉฉาทิฐิ ควรละกรรม 3 ประการ คือ อธรรมราคะ วิสมโลก มิฉฉากรรม อย่างกระนั้นเลย เราควรปฏิบัติชอบในมารดา ควรปฏิบัติชอบในบิดา ควรปฏิบัติชอบในสมณะ ควรปฏิบัติชอบในพราหมณ์ ควรประพฤติอ่อนน้อมต่อท่านผู้ใหญ่ในตระกูล ควรสมათานุสสรณ์นี้แล้วประพฤติ เขาเหล่านั้นจักปฏิบัติชอบในมารดา ปฏิบัติชอบในบิดา ปฏิบัติชอบในสมณะ ปฏิบัติชอบในพราหมณ์ ประพฤติอ่อนน้อมต่อท่านผู้ใหญ่ในตระกูล จักสมათานุสสรณ์นี้แล้วประพฤติ เพราะเหตุที่สมათานุสสรณ์เหล่านั้นเขาเหล่านั้นจักเจริญด้วยอายุบ้าง 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 ปี” (ที.ปา.11/47)

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

“ดูกรมาณพ บุคคลบางคนในโลกนี้ จะเป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม เป็นผู้มักทำชีวิตสัตว์ให้ตกลง เป็นคนเหี้ยมโหด มีมือเปื้อนเลือดหมกมุ่นในการประหัตประหาร ไม่เอ็นดูในเหล่าสัตว์มีชีวิต ... จะเป็นคนมีอายุสั้น ... ดูกรมาณพ ส่วนบุคคลบางคนในโลกนี้ จะเป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม ละปาณาติบาตแล้ว เป็นผู้เว้นขาดจากปาณาติบาตวางอาชญาวางสาตรา (อาวุธหรือวิชาหรือวิธีที่เบียดเบียน) ได้มีความละเอียด ถึงความเอ็นดู อนุเคราะห์ด้วยความเกื้อกูลในสรรพสัตว์และภุมมอยู่ ... จะเป็นคนมีอายุยืน ... บุคคลบางคนในโลกนี้ จะเป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม เป็นผู้มิปรกติเบียดเบียนสัตว์ (ทำให้ตนเอง คนอื่น หรือสัตว์อื่น ได้รับความทุกข์ ทรมาน เดือดร้อน ไม่สบาย บาดเจ็บ ล้มตาย) ด้วยฝ่ามือ หรือก้อนดินหรือท่อนไม้หรือสาตรา (อาวุธหรือวิชาหรือวิธีการต่าง ๆ) ... จะเป็นคนมีโรคมาก ... ดูกรมาณพ บุคคลบางคนในโลกนี้ จะเป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม เป็นผู้มิปรกติไม่เบียดเบียนสัตว์ (ไม่ทำให้ตนเอง คนอื่น หรือสัตว์อื่น ได้รับความทุกข์ ทรมาน เดือดร้อน ไม่สบาย บาดเจ็บ ล้มตาย) ด้วยฝ่ามือ หรือก้อนดิน หรือท่อนไม้ หรือสาตรา (อาวุธหรือวิชาหรือวิธีการต่าง ๆ) ... จะเป็นคนมีโรคน้อย ...” (ม.อุ.14/582-585), “ผู้ใดแสวงหาความสุขเพื่อตนย่อมไม่เบียดเบียนสัตว์ทั้งหลาย (การไม่ทำให้ตนเอง คนอื่น หรือสัตว์อื่น ได้รับความทุกข์ ทรมาน เดือดร้อน ไม่สบาย บาดเจ็บ ล้มตาย)” (ขุ.ขุ.25/20)

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ตถาคตเคยเป็นมนุษย์ในชาติก่อน ภพก่อน กำเนิดก่อน ละปาณาติบาตแล้ว เว้นขาดจากปาณาติบาตแล้ว วางทัณฑะ วางสาตราแล้วมีความละเอียด มีความกรุณา หวังประโยชน์แก่สัตว์ทั้งปวงอยู่ ตถาคตย่อมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์เบื้องหน้าแต่ตายเพราะกายแตก เพราะกรรมนั้น อันตนทำสั่งสมพอกพูนไปบุญ ... เมื่อเป็นพระราชาก็ผลข้อนี้ 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)

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

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

[88] คูกริกษุทั้งหลาย ภิกษุใดคำบริภาษเพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลาย กล่าวโทษพระอริยะ ภิกษุนั้นจะไม่พึงถึงความฉิบหาย 10 อย่าง อย่างใดอย่างหนึ่งข้อนี้ มิใช่ฐานะ มิใช่โอกาส ความฉิบหาย 10 อย่างเป็นไฉน คือ ภิกษุนั้นไม่บรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ 1 เสื่อมจากธรรมที่บรรลุแล้ว 1 สัทธรรมของภิกษุนั้นยอมไม่ผ่องแผ้ว 1 เป็นผู้เข้าใจว่าได้บรรลุในสัทธรรมทั้งหลาย 1 เป็นผู้ไม่ยินดีประพาศพรหมจรรย์ 1 ต้องอาบัติเศร้าหมองอย่างใดอย่างหนึ่ง 1 ย่อมถูกรอคอยอย่างหนัก 1 ถึงความเป็นบ้า มีจิตฟุ้งซ่าน 1 เป็นผู้หลงใหลกระทำกาละ 1 เมื่อตายไปย่อมเข้าถึงอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก 1 คูกริกษุทั้งหลาย ภิกษุใดคำบริภาษเพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลาย กล่าวโทษพระอริยะ ภิกษุนั้นจะไม่พึงถึงความฉิบหาย 10 อย่างนี้ อย่างใดอย่างหนึ่งข้อนี้ มิใช่ฐานะ มิใช่โอกาสฯ

[213] คูกริกษุทั้งหลาย ภิกษุใดคำบริภาษเพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลาย ดิเตียนพระอริยะเจ้าข้อนี้ มิใช่ฐานะ มิใช่โอกาส ที่ภิกษุนั้นจะไม่พึงถึงความฉิบหาย 11 อย่าง อย่างใดอย่างหนึ่ง ความฉิบหาย 11 อย่างเป็นไฉน คือ ไม่บรรลุธรรมที่ยังไม่ได้บรรลุ 1 เสื่อมจากธรรมที่บรรลุแล้ว 1 สัทธรรมของภิกษุนั้นยอมไม่ผ่องแผ้ว 1 เป็นผู้เข้าใจว่าได้บรรลุในสัทธรรม 1 เป็นผู้ไม่ยินดีประพาศพรหมจรรย์ 1 ต้องอาบัติเศร้าหมองอย่างใดอย่างหนึ่ง 1 บอกลาสิกขาเวียนมาเพื่อหินภาพ 1 ถูกต้องโรคอย่างหนัก 1 ย่อมถึงความเป็นบ้า คือ ความฟุ้งซ่านแห่งจิต 1 เป็นผู้หลงใหลทำกาละ 1 เมื่อตายไป ย่อมเข้าถึงอบาย ทุกคติวินิบาต นรก 1 คูกริกษุทั้งหลายภิกษุใดคำบริภาษเพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลาย ดิเตียนพระอริยะเจ้า ข้อนี้ มิใช่ฐานะ มิใช่โอกาส ที่ภิกษุนั้นจะไม่พึงถึงความฉิบหาย 11 อย่าง อย่างใดอย่างหนึ่งนี้ฯ

ความสัมพันธ์ของนามรูป

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

หลักปฏิจาสมุปบาท (อนุโลม) 11 “มหาจันธกะ” ถึง “โพธิกาปปฏิจาสมุปบาทมนสิการ” (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) ปฏิจจนูปบาท (การอาศัยกันและกันเกิดขึ้น หรือความเป็นเหตุปัจจัยสืบเนื่องกันเป็นไปตามลำดับ) เป็นอนุโลมและปฏิโลมตลอดปฐมยามแห่งราตรีกว่าดังนี้ : หลักปฏิจจนูปบาท (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

ปฏิจจนูปบาทปฏิโลม 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 พระผู้มีพระภาคทรงมนสิการปฏิจจนูปบาท เป็นอนุโลมและปฏิโลม ตลอดมัชฌิมยามแห่งราตรี ... จึงทรงเปล่งอุทานนี้ ในเวลานั้นว่าดังนี้ ... เมื่อใดแล ธรรมทั้งหลาย ปรากฏแก่พราหมณ์ผู้มีเพียรเพ่งอยู่ เมื่อนั้น ความสงสัยทั้งปวงของพราหมณ์นั้น ย่อมสิ้นไป เพราะได้รู้ความสิ้นแห่งปัจจัยทั้งหลาย

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

จรรยา 15 คือ ข้อประพฤติเพื่อบรรลุนิพพาน อันปลอดโปร่งจากกิเลสสังวรศีล (ถึงพร้อมด้วยศีล) สรรวมอินทรีย์ (ระวังตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) โภชนมัตตัญญุตตา (รู้ประมาณในการบริโภค) ชาคริยานุโยคะ (ทำความเพียรดีนอยู่) ศรัทธา (เชื่อมั่น) หิริ (ละอายต่อการทำทุจริตกายวาจาใจ)

โอดตปปะ (สะดุ้งกลัวต่อการทำทุจริตกายวาจาใจ) พหุสูต (พึงธรรมรู้ธรรมมาก) วิริยารัมภะ (ปรารถนาความเพียรละอกุศล) สติ (ระลึกรู้ตัวไม่เผลอใจ) ปัญญา (รู้แจ้งชำแรกกิเลสได้) ปฐมฌาน (ฌานที่ 1) ทุติยฌาน (ฌานที่ 2) ตติยฌาน (ฌานที่ 3) จตุตถฌาน (ฌานที่ 4) (ม.ม.13/27-32 ในเศษ ปฏิปทาสูตร)

โสฬสญาณ 16 คือ ความรู้แจ้งเห็นจริงตามลำดับของการวิปัสสนา นามรูปปริจเฉทญาณ (รู้แจ้งแยกแยะนามได้) ปัจจัยปริคคหญาณ (รู้แจ้งเหตุปัจจัยแก่กันของนามรูป) สัมมสนญาณ (รู้แจ้งนามรูปเป็นไปตามไตรลักษณ์) อุทัพพยานุปัสสนาญาณ (รู้แจ้งความเกิดและดับ) กังคานุปัสสนาญาณ (รู้แจ้งว่าทุกสิ่งต้องเสื่อมสลาย) ภัยคุปฏฐาณญาณ (รู้แจ้งภัยอันน่ากลัวของกิเลส) อาทินวานุปัสสนาญาณ (รู้แจ้งโทษชั่วของกิเลส) นิพพิทานุปัสสนาญาณ (รู้แจ้งในความเบื่อหน่ายกิเลส) มุญจิตุกัมมตาญาณ (รู้แจ้งการปลดปล่อยกิเลสออกไป) ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ (รู้แจ้งทบทวนว่ากิเลสออกจริงไหม) สังขารูปেকขาญาณ (รู้แจ้งความเป็นกลางปราศจากกิเลส) สังขานุโลมิกญาณ (รู้แจ้งในอารยสัจ 4 ทั้งอนุโลม ปฏิโลม) โคตรภูญาณ (รู้แจ้งรอยต่อระหว่างปุถุชนกับอริยชน) มัคคญาณ (รู้แจ้งในข้อปฏิบัติสู่ความเป็นอริยบุคคล) ผลญาณ (รู้แจ้งในอริยผลที่ทำได้) ปัจจเวกขณญาณ (รู้แจ้งตรวจสอบชัดว่าวิมุตใหม่) (พระวิสุทธิมรรค “ปัญญาธิเทศ” หน้า 540-656)

อุปกิเลส 16 คือ เหตุแห่งทุกข์ อันเป็นเครื่องเศร้าหมองของจิต 16 ประการ

อภิขณวิสมโลภะ (ละโมภไม่สม่ำเสมอ คือความเพ่งเล็ง) พยาบาท (ปองร้ายเขา) โกธะ (โกรธ) อุปนาหะ (ผูกโกรธไว้) มักขะ (ลบหลู่คุณท่าน) ปลาสะ (ยกตนเทียบเท่า) อิสสา (ริษยา) มัจฉริยะ (ตระหนี่) มายา (มารยา) สาธุเยชะ (โอ้อวด) ถัมมะ (หัวดี) สารัมภะ (แข่งดี) มานะ (ถือตัว) อติมานะ (ดูหมิ่นท่าน) มทะ (มัวเมา) ปมาทะ (เลินเล่อ) (ม.ม.12/93)

โพธิปักขิยธรรม 37

โพธิปักขิยธรรม หมายถึง ธรรมอันเป็นแนวทางแห่งการตรัสรู้

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “พรหมจรรย์นั้นจะพึงเป็นไป เพื่อเกื้อกูลแก่ชนเป็นอันมาก เพื่อความสุขแก่ชนเป็นอันมาก เพื่ออนุเคราะห์แก่ชาวโลก เพื่อประโยชน์ เพื่อเกื้อกูล เพื่อความสุข แก่เทพดาและมนุษย์ทั้งหลาย คืออะไรบ้าง คือ สติปัฏฐาน 4 สัมมัปปธาน 4 อิทธิบาท 4 อินทริย 5 พละ 5 โพชฌงค์ 7 อริยมรรคมีองค์ 8 คูกรจุนทะ ธรรมทั้งหลายเหล่านี้แล อันเราแสดงแล้ว ด้วยความรู้ยิ่ง ซึ่งเป็นธรรมที่บริบูรณ์ทั้งหมดเทียว พึงพร้อมเพรียงกันประชุม รวบรวมตรวจตรา อรรถด้วยอรรถ พยายามด้วยพยายาม โดยวิธีที่พรหมจรรย์นี้จะพึงตั้งอยู่ตลอดกาลยืดยาว ตั้งมั่นอยู่สิ้นกาลนาน พรหมจรรย์นั้นจะพึงเป็นไป เพื่อเกื้อกูลแก่ชนเป็นอันมาก เพื่อความสุขแก่ชน

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

ในมหาสติปัฏฐานสูตร 4 “สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ในกรุงชนบทมีนิคมของชาวกรุงชื่อว่ากัมมาสทัมมะ 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 มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ 1 พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ 1 พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ 1 พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ 1ฯ” (ที.ม.10/273)

ในปธานสูตร พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย สัมมปปธาน 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 สัมมปปธาน 4 ประการ นี้แลฯ”

พระจินาสพเหล่านั้น มีความเพียรอันชอบ ครบจำเตฎฐิกวัฏฏ์ 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

เจริญอิทธิบาทประกอบด้วยวิริยสมาธิและปธานสังขาร เจริญอิทธิบาทประกอบด้วยจิตตสมาธิและปธานสังขาร เจริญอิทธิบาทประกอบด้วยวิมังสาสมาธิ (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 กัวีริยะของอริยสาวกนั้น เป็นวิริยอินทรี ด้วยว่าอริยสาวกผู้มีศรัทธาปรารถนาความเพียรแล้ว พึงหวังข้อนี้ได้ว่า จักเป็นผู้มีสติประกอบด้วยสติเป็นเครื่องรักษาตนอย่างยิ่ง จักระลึกถึง ตามระลึกถึงกิจที่ทำและคำพูดแม่นยำได้

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ กัสติขของอริยสาวกนั้นเป็นสตินทรี ด้วยว่าอริยสาวกผู้มีศรัทธาปรารถนาความเพียร เข้าไปตั้งสติไว้แล้ว พึงหวังข้อนี้ได้ว่า จักยึดหน่วงนิพพานให้เป็นอารมณ์ ได้สมาธิ ได้เอาก็คคาจิต

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ กัสมาธิของอริยสาวกนั้น เป็นสมาธิทรี ด้วยว่าอริยสาวกผู้มีศรัทธาปรารถนาความเพียร เข้าไปตั้งสติไว้ มีจิตตั้งมั่นโดยชอบ พึงหวังข้อนี้ได้ว่า จักรู้ชัดอย่างนี้ว่า สงสารมีที่สุดและเบื้องต้นอันบุคคลรู้ไม่ได้แล้ว เบื้องต้นที่สุดไม่ปรากฏแก่เหล่าสัตว์ ผู้มีอวิชชาเครื่องกั้น มีตัณหาเป็นเครื่องผูกไว้ ผู้เล่นไปแล้ว ท่องเที่ยวไปแล้ว ก็ความดับด้วยการสำรอกโดยไม่เหลือแห่งกองมีดคืออวิชชา นั้นเป็นบพอันสงบนั้นเป็นบพอันประณีตคือ ความระงับสังขารทั้งปวง ความสลесคีนอุปธิทั้งปวง ความสิ้นตัณหา ความสิ้นกำหนด ความดับ นิพพาน

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

พละ 5 ในวิตถตสูตร อังคุตตรนิกาย พระพุทธเจ้าตรัสเกี่ยวกับพละ 5 ไว้ดังนี้ “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 ดูกรภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ปรารถนาความเพียรเพื่อละอกุศลธรรม ... ไม่ทอดธุระในกุศลธรรมทั้งหลาย นี้เรียกว่ากำลังคือวิริยะ ก็กำลังคือสติเป็นไฉน ดูกรภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้มีสติประกอบด้วยสติเครื่องรักษาตัวชั้นเยี่ยม ระลึกตามแม้สิ่งที่ทำแม้คำที่พูดไว้นานได้ นี้เรียกว่ากำลังคือสติ ก็กำลังคือสมาธิเป็นไฉน ดูกรภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ สงัดจากกาม สงัดจากอกุศลธรรม บรรลุปฐมฌาน มีวิตกวิจารณ์ิปีติและสุข เกิดแต่วิเวกอยู่ เพราะวิตกวิจารณ์สงบไป บรรลุดุติยฌาน อันเป็นความผ่องใสแห่งจิตในภายใน เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ไม่มีวิตกวิจารณ์ิปีติและสุข เกิดแต่สมาธิอยู่ เพราะปีติสิ้นไปเป็นผู้มีอุเบกขา มีสติ มีสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุดุติยฌาน ที่พระอริยะทั้งหลายสรรเสริญว่า ผู้ได้ฌานนี้ เป็นผู้มีอุเบกขา มีสติอยู่เป็นสุข บรรลุดุตตฌาน อันไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข เพราะละสุขละทุกข์ และดับโสมนัสโทมนัสก่อน ๆ ได้ มีอุเบกขา เป็นเหตุให้สติบริสุทธิ์อยู่ นี้เรียกว่ากำลังคือสมาธิ ก็กำลังคือปัญญาเป็นไฉน ดูกรภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้มียุปัญญาประกอบด้วยปัญญาที่หยั่งถึงความเกิดและความดับ เป็นอริยะขันธ์แรกกิเลส เป็นเครื่องให้ถึงความสิ้นไปแห่งทุกข์โดยชอบ นี้เรียกว่ากำลังคือปัญญา ดูกรภิกษุทั้งหลาย 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) เปรียบเสมือนจักรแก้ว ชัมมวิจยสัมโพชฌงค์ (พิจารณาแยกแยะกิเลส) เปรียบเสมือนช้างแก้ว 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 “ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ทุกขอริยสังขันธ์แล คือ ความเกิดก็เป็นทุกข์ ความแก่ก็เป็นทุกข์ ความเจ็บก็เป็นทุกข์ ความตายก็เป็นทุกข์ ความประจวบด้วยสิ่งอันไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ปราศจากสิ่งใดไม่ได้แม้ข้อนั้นก็เป็นทุกข์ โดยย่อ อุปาทานขันธ์ 5 เป็นทุกข์ ก็ทุกขสมุทัยอริยสังขันธ์แล คือ ตัณหา อันทำให้มีภพใหม่ ประกอบด้วยความกำหนดด้วยอำนาจความพอใจ ความเพติดเพลินยิ่งนัก ในอารมณฺ์นั้น ๆ ได้แก่ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ก็ทุกขนิโรธอริยสังขันธ์แล คือ ความดับด้วยการสํารอกโดยไม่เหลือแห่งตัณหานั้นแหละ ความสละ ความวาง ความปล่อย ความไม่อาลัย ก็ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสังขันธ์แล คือ อริยมรรคประกอบด้วยองค์ 8 ประการ ซึ่งได้แก่

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

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ ป่าอิสิปตนมฤคทายวันใกล้พระนครพาราณสี ณ ที่นั้นแล พระผู้มีพระภาคตรัสเรียกภิกษุปัญจวัคคีย์มาแล้วตรัสว่า ดูภิกษุทั้งหลายส่วนสุด 2 อย่างนี้ อันบรรพชิตไม่ควรเสพ ส่วนสุด 2 อย่างนั้นเป็นไฉน? คือการประกอบตนให้พัวพันด้วยกามสุข ในกามทั้งหลาย เป็นของเลวเป็นของชาวบ้าน เป็นของปुरुชน 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 เพราะทางนี้เป็นที่ทำการและเสนามารให้ลงทาง หากท่านเดินไปตามทางนี้แล้ว จะทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ (ขุ.สุ.25/30)

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

มงคล 38

คือความดีความเจริญอันสูงสุด 38 ประการได้แก่ ไม่คบคนพาล (อเสวนา จ พาลานัง) คบหาบัณฑิต (บัณฑิตานัญจ เสวนา) บูชาบุคคลที่ควรบูชา (บูชา จ ปูชนียานัง) อยู่ในที่อันสมควรอยู่ (ปฏิรูปเทสวาโส จ) ... (ขุ.ขุ.25/318)

ปัญญา

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

จัดสรร จัดการ ดำเนินการให้ลุล่วงพ้นปัญหา ความรอบรู้ในสังขาร มองเห็นตามเป็นจริง
ดังคำตรัสของพระพุทธเจ้าในหลายที่ ได้แก่

แสงสว่างเสมอด้วยปัญญา ไม่มี (ส.ส.15/29)

ไม่พึงละเลยการใช้ปัญญา (ม.อ.14/683)

คนย่อมบริสุทธิดด้วยปัญญา (ขุ.ธ.25/311)

ปัญญา เป็นแสงสว่างในโลก (ส.ส.15/61)

ปัญญา เป็นดวงแก้วของคน (ส.ส.15/159)

คนมีปัญญา แม้นตกทุกข์ 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 (อภ.ปญจก. 22/376)

ดูกรวิจเณ ชรรณทั้งสอง คือ สมถะ และวิปัสสนา นี้ เธอเจริญให้ยิ่งขึ้นไปแล้ว จักเป็นไป
เพื่อแทงตลอดธาตุหลายประการ” (ม.ม. 13/260) โดยที่สมถะเป็นอุบายทางใจเป็นวิธีฝึกอบรม
จิตให้สงบ และวิปัสสนาเป็นอุบายทางปัญญาเพื่อให้จิตสงบ อุบายทางปัญญาให้เกิดความรู้
เข้าใจตามความเป็นจริง (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). 2531)

ไตรลักษณ์

ไตรลักษณ์ หมายถึง ลักษณะสามอาการที่เป็นเครื่องกำหนดหมายให้รู้ถึงความจริงของ
สภาวะธรรมทั้งหลาย ที่เป็นอย่างนั้น ๆ 3 ประการ ดังคำตรัสของพระพุทธเจ้า ได้แก่

ในอนุธัมมสูตรที่ 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)

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

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

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

บาปบุญ กุศลและอกุศล

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในหลักกาลามสูตร “เมื่อใดพึงรู้ด้วยตนเอง ว่าธรรมเหล่าใดนั้นเป็น
 อกุศล เป็นกุศล มิโทษ มิมีโทษ เป็นต้นแล้ว จึงควรละหรือเข้าถึงธรรมตามนั้น” (อง.ติก.20/505)

บัณฑิตย่อมเว้นสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ถึงเอาแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ (อง.จตุกก.21/42)

ดูกรภิกษุทั้งหลาย หมู่มหาชน 84,000 คนเหล่านั้น ได้บรรพชาได้อุปสมบทในสำนักของ
 พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระนามว่าวิปัสสีแล้ว พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมา
 สัมพุทธเจ้าพระนามว่าวิปัสสี ได้ทรงยังภิกษุเหล่านั้นให้เห็นแจ้งให้สมทาน ให้โอกาสหาญให้ริ้นเรง
 ด้วยธรรมมิกถาแล้ว ทรงประกาศโทษของสังขารที่ดำช้าเศร้าหมองและอนิสงส์ในพระนิพพาน
 จิตของภิกษุเหล่านั้น ผู้อันพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระนามว่าวิปัสสี
 ทรงให้เห็นแจ้งให้สมทานให้โอกาสหาญให้ริ้นเรงด้วยธรรมมิกถา ไม่นานนักก็หลุดพ้นจากอาสวะ
 เพราะไม่ยึดมั่นฯ (ที.ม.10/49)

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

ความสั่งสมบาป นำทุกข์มาให้ (ขุ.ธ.25/19)

การไม่ทำบาป นำสุขมาให้ (ขุ.ธ.25/25)

ความสั่งสมบุญ นำสุขมาให้ (ขุ.ธ.25/19)

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

เมื่อเขาเสพลีพรต ชีวิตพรหมจรรย์ซึ่งมีการบำรงดี อกุศลธรรมเสื่อมไป กุศลธรรมเจริญมากยิ่งขึ้นลีลพรตชีวิตพรหมจรรย์ซึ่งมีการบำรงดี เห็นปานนั้นมีผล (อง.ทก.20/518)

พระพุทธเจ้าตรัส ในคาถาธรรมบทปาปวรรคที่9ว่า “บุคคลพึงรับทำความดี พึงห้ามจิตจากบาป เพราะเมื่อทำบุญเข้าไป ใจย่อมยินดีในบาป หากบุรุษพึงทำบาปไชร้ ไม่พึงทำบาปนั้นบ่อย ๆ ไม่พึงทำความพอใจในบาปนั้น เพราะการสั่งสมบาปนำทุกข์มาให้ หากว่าบุรุษพึงทำบุญไชร้ พึงทำบุญนั้นบ่อย ๆ พึงทำความพอใจในบุญนั้น เพราะการสั่งสมบุญนำสุขมาให้ แม้คนลามกย่อมเห็นความเจริญ トラบเท่าที่บาปยังไม่ให้ผล แต่เมื่อใดบาปยอมให้ผลคนลามกจึงเห็นบาปเมื่อนั้น แม้คนเจริญ ก็ยอมเห็นบาป トラบเท่าที่ความเจริญยังไม่ให้ผล บุคคลอย่าพึงดูหมิ่นบาปว่า บาปมีประมานน้อย [พอประมาน] จักไม่มาถึง แม้หม้อน้ำย่อมเต็มได้ด้วยหยาดน้ำที่ตกทีละหยาด ๆ [ฉนั้นใด] คนพาลสั่งสมบาปแม้ทีละน้อย ๆ ย่อมเต็มด้วยบาป [ฉนั้นนั้น] บุคคลอย่าพึงดูหมิ่นบุญว่า บุญมีประมานน้อย จักไม่มาถึง แม้หม้อน้ำย่อมเต็มได้ด้วยหยาดน้ำที่ตกทีละหยาด ๆ นักปราชญ์สั่งสมบุญแม้ทีละน้อย ๆ ย่อมเต็มด้วยบุญ ภิกษุพึงเว้นบาป จุพพอคำมีพวกน้อยมีทรัพย์มาก เว้นทางที่ควรกลัว จุบุรุษผู้ใคร่ต่อชีวิต เว้นยาพิษฉะนั้น ถ้าที่ฝ่ามือไม่พมมีแผลไชร้ บุคคลพมนำยาพิษไปด้วยฝ่ามือได้ เพราะยาพิษยอมไม่ซึมซาบฝ่ามือที่ไม่มีแผล บาปยอมไม่มีแก่คนไม่ทำ ผู้ใดยอมประทุษร้ายต่อคนผู้ไม่ประทุษร้าย ผู้เป็นบุรุษหมดจด ไม่มีกิเลสเครื่องชั่วยวน บาปยอมกลับถึงผู้นั้นแหละ ผู้เป็นพาลดุจธูลิละเอียดที่บุคคลชดทวนลมไปฉะนั้น คนบางพวกยอมเข้าถึงครรรค์ บางพวกมีกรรมอันลามก ยอมเข้าถึงนรก ผู้ที่มีกตติยอมไปสู่สวรรค์ ผู้ที่ไม่มีอาสวะยอมปรินิพพาน อากาสทามกลางสมุทร ช่องภูเขอันเป็นที่เข้าไปส่วนแห่งแผ่นดิน ที่บุคคลสถิตอยู่แล้ว พมพ้นจากกรรมอันลามกได้ ไม่มีเลย อากาสทามกลางสมุทร ช่องภูเขอันเป็นที่เข้าไปส่วนแห่งแผ่นดิน ที่บุคคลสถิตอยู่แล้ว มัจจุพมครอบงำไม่ได้ ไม่มีเลยฯ” (ข.ธ.25/19)

พระพุทธเจ้าตรัส ในคาถาธรรมบทนิรยวรรคที่ 22 ว่า “บุคคลผู้กล่าวคำไม่จริงยอมเข้าถึงนรก หรือแม้ผู้ใดทำบาปกรรมแล้ว กล่าวว่ามีได้ทำ ผู้นั้นยอมเข้าถึงนรกเช่นเดียวกัน แม้คนทั้งสองนั้นเป็นมนุษย์ผู้มีกรรมเลวทรามละไปแล้ว ยอมเป็นผู้เสมอกันในโลกหน้า คนเป็นอันมาก ผู้อันฟ้ากาสวะพมค่อแล้ว มีกรรมอันลามกไม่สำรวม เป็นคนชั่วช้ายอมเข้าถึงนรก เพราะกรรมอันลามกทั้งหลาย ก้อนเหล็กแดงเปรียบด้วยเปลวไฟ อันบุคคลบริโภคแล้ว ประเสริฐกว่าบุคคลผู้ทุศีลไม่สำรวมพมบริโภคก้อนข้าวของชาวแวนแคว้น จะประเสริฐอะไร นรชนผู้ประมาทแล้ว ทำชู้กริยาของผู้อื่นยอมถึงฐานะ 4 อย่างคือ ไม่ได้บุญ 1 ไม่ได้นอนตามความใคร่ 2 นิินทาเป็นที่ 3 นรกเป็นที่ 4 การไม่ได้บุญและคตอันลามก ย่อมมีแก่คนรชนนั้น ความยินดีของบุรุษผู้กลัวกับหญิงผู้กลัวน้อยนัก และพระราชาทรงลงอาชญาอย่างหนัก เพราะฉะนั้น นรชนไม่ควรทำชู้กริยาของผู้อื่น ญ้าคาบุคคลจับไม่ดียอมบาดมือฉนั้นใด ความเป็นสมณะที่บุคคลปฏิบัติไม่ดี ย่อมคร่าเข้าไปในนรกฉนั้นนั้น

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

กรรมและผลของกรรม

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสไว้ว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราไม่กล่าวความที่กรรมอันเป็นไปด้วย สัญเจตนา 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)

“ผลวิบากของกรรมที่ทำดีทำชั่วแล้ว มีอยู่ (อติ สุกตทุกกฏานัง กัมมานัง ผลัง วิปาโก)”

(ม.อุ.14/257)

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

[783] ผู้ใดหลงให้เราจับงูเห่าว่านี่ลูกนกสาธิกา ผู้นั้นตามพร้าสอนสิ่งที่ลามก ถูกงูนั้นกัดตายแล้ว

[784] คนใดปรารถนาจะฆ่าบุคคลผู้ไม่ฆ่าเอง และผู้ไม่ใช่คนอื่นให้ฆ่าตน คนนั้นถูกฆ่าแล้ว นอนตายอยู่เหมือนกับบุรุษผู้ถูกงูกัดตายแล้วจะนั้น

[785] คนใดปรารถนาจะฆ่าบุคคลผู้ไม่เบียดเบียนตน และไม่ฆ่าตน คนนั้นถูกฆ่าแล้ว นอนตายอยู่เหมือนกับบุรุษที่ถูกงูกัดตายแล้วจะนั้น

[786] บุรุษผู้กำฝืนไว้ในมือ พึงชดฝืนไปในที่ทวนลม ละอองฝุนนั้น ย่อมหวนกลับมากระทบบุรุษนั่นเอง เหมือนบุรุษที่ถูกงูกัดตายแล้วจะนั้น

[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 เหมือนล้อหมุนไปตามรอยเท้าโคผู้ลากเกวียนไปอยู่จะนั้น ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจประเสริฐที่สุด สำเร็จแล้วแต่ใจ ถ้าบุคคลมีใจพองใส กล่าวอยู่ที่ตาม ทำอยู่ที่ตาม สุขย่อมไปตามบุคคลนั้น เพราะสุจริต 3 อย่าง เหมือนเงามีปรกติไปตามจะนั้น ก็ชนเหล่าใดเข้าไปผูกเวรไว้ว่า คนโน้นด่าเราคนโน้นได้ตีเรา คนโน้นได้ชนะเรา คนโน้นได้ลักสิ่งของ ๆ เรา ดังนี้ เวนของชนเหล่านั้นย่อมไม่ระงับ ส่วนชนเหล่าใด ไม่เข้าไปผูกเวรไว้ว่า คนโน้นด่าเรา คนโน้นได้ตีเรา คนโน้นได้ชนะเรา คนโน้นได้ลักสิ่งของ ๆ เรา ดังนี้ เวนของชนเหล่านั้นย่อมระงับ ในกาลไหน ๆ เวนในโลกนี้ ย่อมไม่ระงับ เพราะเวรเลย แต่ย่อมระงับเพราะความไม่จองเวร ธรรมนี้เป็นของเก่า ก็ชนเหล่าอื่น ไม่รู้สีกว่า พวกเราย่อมยุบยับในท่ามกลางสงฆ์นี้ ส่วนชนเหล่าใด ในท่ามกลางสงฆ์นั้น ย่อมรู้สึกความหมายมั่น ย่อมระงับจากชนเหล่านั้น มารย่อมรังควาญบุคคล ผู้มีปรกติเห็นอารมณ์ว่างาม ผู้ไม่สำรวมแล้วในอินทรีย์ทั้งหลาย ไม่รู้ประมาณในโภชนะ เกียจคร้าน มีความเพียรเลว เหมือนลมระรานต้นไม้ที่ทรพลงจะนั้น มารย่อมรังควาญไม่ได้ ซึ่งบุคคลผู้มีปรกติเห็นอารมณ์ว่าไม่งาม อยู่สำรวมดีแล้วในอินทรีย์ทั้งหลาย รู้ประมาณในโภชนะ มีศรัทธา ปรารถนาความเพียร เหมือนลมระรานภูเขาคินไม้ได้จะนั้น ผู้ใดยังไม่หมดกิเลสจุน้ำฝาดปราศจากทมะ และตัณหา จักนุ่งห่มผ้ากาสาเยะ ผู้นั้นไม่ควรเพื่อจะนุ่งห่มผ้ากาสาเยะ ส่วนผู้ใดมีกิเลสจุน้ำฝาดอันตายแล้ว

ตั้งมั่นแล้วในศีล ประกอบด้วยทมะและสังกะ ผู้นั้นแลย่อมควรเพื่อจะนุ่งห่มผ้ากาสาละ ชนเหล่าใดมีความรู้ในธรรม อันหาสาระมิได้ว่าเป็นสาระ และมีปกติเห็นในธรรมอันเป็นสาระว่าไม่เป็นสาระ ชนเหล่านั้นมีความดำริผิดเป็นโคจร ย่อมไม่บรรลุนิพพานอันเป็นสาระชน เหล่าใดรู้ธรรมอันเป็นสาระโดยความเป็นสาระ และรู้ธรรมอันหาสาระมิได้โดยความเป็นธรรมอันหาสาระมิได้ ชนเหล่านั้นมีความดำริชอบเป็นโคจร ย่อมบรรลุนิพพานอันเป็นสาระ ฝนย่อมร่วงรดเรือนที่บุคคลมุงไม่ดีฉันใด รากะย่อมร่วงรดจิตที่บุคคลไม่อบรมแล้วฉันนั้น ฝนย่อมไม่ร่วงรดเรือนที่บุคคลมุงดีฉันใด รากะย่อมไม่ร่วงรดจิตที่บุคคลอบรมดีแล้วฉันนั้น บุคคลผู้ทำบาปย่อมเศร้าโศกในโลกนี้ ย่อมเศร้าโศกในโลกหน้า ย่อมเศร้าโศกในโลกทั้งสอง บุคคลผู้ทำบาปนั้น ย่อมเศร้าโศก บุคคลผู้ทำบาปนั้น เห็นกรรมที่เศร้าหมองของตนแล้ว ย่อมเดือดร้อน ผู้ทำบุญไว้แล้วย่อมบันเทิงในโลกนี้ ย่อมบันเทิงในโลกหน้า ย่อมบันเทิงในโลกทั้งสอง ผู้ทำบุญไว้แล้วนั้น ย่อมบันเทิง ผู้ทำบุญไว้แล้วนั้น เห็นความบริสุทธิ์แห่งกรรมของตนแล้ว ย่อมบันเทิงอย่างยิ่ง บุคคลผู้ทำบาปย่อมเดือดร้อนในโลกนี้ ย่อมเดือดร้อนในโลกหน้า ย่อมเดือดร้อนในโลกทั้งสอง บุคคลผู้ทำบาปนั้นย่อมเดือดร้อนว่าบาปเราทำแล้ว บุคคลผู้ทำบาปนั้น ไปสู่ทุกคติแล้ว ย่อมเดือดร้อนโดยยิ่ง ผู้ทำบุญไว้แล้ว ย่อมเพลิดเพลินในโลกนี้ ย่อมเพลิดเพลินในโลกหน้า ย่อมเพลิดเพลินในโลกทั้งสอง ผู้ทำบุญไว้แล้ว ย่อมเพลิดเพลินว่า บุญอันเราทำไว้แล้ว ผู้ทำบุญไว้แล้วนั้น ไปสู่สุคติ ย่อมเพลิดเพลินโดยยิ่ง หากว่านรชนกล่าวคำอันมีประโยชน์แม้มาก แต่เป็นผู้ไม่ทำกรรมอันการกบุคคลพึงกระทำ เป็นผู้ประมาทแล้วไซ้ นรชนนั้น ย่อมไม่เป็นผู้มีส่วนแห่งคุณ เครื่องความเป็นสมณะ ประจุนายโคบาลนับโคของชนเหล่าอื่น ย่อมไม่มีส่วนแห่งปัญจโครสฉะนั้น หากว่านรชนกล่าวคำอันมีประโยชน์เมื่อน้อย ย่อมประพฤตินิพพานสมควรแก่กรรม ละรากะโทสะและโมหะแล้ว รู้ทั่วโดยชอบ มีจิตหลุดพ้นด้วยดีแล้ว ไม่ถือมั่นในโลกนี้ หรือในโลกหน้า นรชนนั้นย่อมเป็นผู้มีส่วนแห่งคุณ เครื่องความเป็นสมณะฯ” (จุ.ธ. 25/11)

พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงวิบากของการกล่าวหาว่าพระพุทธเจ้าองค์กัศสปะว่า “เราชื่อว่าไซติปาละ ได้กล่าวหาพระสุคตเจ้าพระนามว่า กัศสปะ ในกาลนั้นว่า จักมีโพธิมณฑลแต่ที่ไหน โพธิญาณท่านได้ยากอย่างยิ่ง ด้วยวิบากแห่งกรรมนั้น เราได้ประพฤติกกรรมที่ทำให้ยากมาก (ทุกกรกิริยา) ที่ตำบลอุรุเวลาเสนานิคมตลอด 6 ปี แต่นั้น จึงได้บรรลุ โพธิญาณ แต่เราก็มิได้บรรลุโพธิญาณอันสูงสุดด้วยหนทางนี้ เราอันบรรพกรรมดัดเตือนแล้ว จึงแสวงหาโพธิญาณโดยทางที่ผิด (บัดนี้) เราเป็นผู้สิ้นบาปและบุญ เว้นจากความเร่าร้อนทั้งปวง ไม่มีความเศร้าโศก ไม่คับแค้น เป็นผู้ไม่มีอาสวะ จักนิพพาน พระชินเจ้าทรงบรรลุดำรงแห่งอภิญญาทั้งปวงแล้ว ทรงพยากรณ์โดยทรงหวังประโยชน์แก่ภิกษุสงฆ์ที่สละใหญ่โอโนดาต ด้วยประการฉะนี้แล” (จุ.อป.32/392)

จิต

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

เมื่อจิตไม่เศร้าหมองแล้ว สุกติเป็นอันหวังได้ (ม.ม.12/64)

เมื่อจิตเศร้าหมองแล้ว สุกติเป็นอันต้องหวัง (ม.ม.12/64)

ทุกข์ย่อมไม่ตกถึงผู้หมกกังวล (ส.ส.15/122)

ผู้ถึงธรรม ไม่เศร้าโศกถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว ไม่ฝันเพื่อถึงสิ่งที่ยังมาไม่ถึง 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 โผฏฐัพพะ
(สัมผัสทางกาย) ที่น่าใคร่น่าพอใจ

ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า โลกะ โทสะ โมหะ เกิดจากตัวเอง ย่อมเบียดเบียนผู้มีใจชั่ว
ดุจขุยไผ่มาด้นไผ่ฉะนั้น (ขุ.ม.29/18)

ในชาดกพระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงกาม ด้วยการอุปมาไว้ ดังนี้

กามทั้งหลายมีความพอใจน้อย ทุกข์อันยิ่งกว่ากามไม่มี ชนเหล่าใด ส้องเสพกามทั้งหลาย
ชนเหล่านั้นย่อมเข้าถึงนรก

เหมือนดาบที่ลับคมดีแล้วเชือด เหมือนกระบี่ที่ขัดดีแล้วแทง เหมือนหอกที่พุ่งปักอก
(เจ็บปานใด) กามทั้งหลายเป็นทุกข์ยิ่งกว่านั้น

หลุมถ่านเพลิงลุกโพลงแล้ว ลึกกว่าชั่วบุรุษ ผลที่เขาเผาร้อนอยู่ตลอดวัน (ร้อนปานใด)
กามทั้งหลายเป็นทุกข์ยิ่งกว่านั้น

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

ถ้าปราศจากสุขอันไพศาล เพราะสละความสุขพอประมาณไฉไร (สละสุขจาก
ความสุขขลิทะและอรรถกิลมตะ) เมื่อปราศจากสุขอันไพศาล พึงสละความสุขพอประมาณเสีย
(สละสุขจากความสุขขลิทะและอรรถกิลมตะ) (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 “ถ้าปราชนฺ์พึงเห็นความสุขอันไพบุลย์ เพราะสละความสุขพอประมาณไซ้ เมื่อปราชนฺ์เห็นความสุขอันไพบุลย์ พึงสละความสุขพอประมาณเสีย ผู้ใดปรารถนาความสุขเพื่อตนด้วยการเข้าไปตั้งความทุกข์ไว้ในผู้อื่น ผู้นั้นระคนแล้วด้วยความเกี่ยวข้องด้วยเวร ย่อมไม่พ้นไปจากเวร ก็กรรมที่ควรทำภิกษุเหล่านี้ละทิ้งเสียแล้ว ส่วนภิกษุเหล่านี้ย่อมทำกรรมที่ไม่ควรทำ อาสวะทั้งหลายย่อมเจริญแก่ภิกษุเหล่านั้นผู้มีมานะดังไม้้อยยกขึ้นแล้ว ประมาทแล้ว ก็กายคตาสติอันภิกษุเหล่านี้ไประกด้วยดีเป็นนิตย์ ภิกษุเหล่านั้นผู้ทำความเพียรเป็นไปติดต่อกในกรรมที่ควรทำ ย่อมไม่ส้องเสพกรรมที่ไม่ควรทำ อาสวะทั้งหลายของภิกษุเหล่านั้น ผู้มีสติสัมปชัญญะ ย่อมถึงความสิ้นไป พรหมณ์ฆ่ามารดาบิดาเสียได้ ฆ่าพระราชผู้เป็นกษัตริย์ทั้งสองเสียได้ และฆ่าแวนแคว้นพร้อมทั้งนายเสมียนเสียได้ ย่อมเป็นผู้ไม่มีทุกข์ไป พรหมณ์ฆ่ามารดาบิดาเสียได้ ฆ่าพระราชผู้เป็นพรหมณ์ทั้งสองเสียได้ และฆ่านิรณมีวิจิจจณานิรณมีดุจเสือโคร่งเป็นที 5 เสียได้ ย่อมเป็นผู้ไม่มีทุกข์ไป สติของชนเหล่านี้ไประกด้วยดีในพระพุทธเจ้าเป็นนิตย์ ทั้งกลางวันและกลางคืน ชนเหล่านั้นชื่อว่าป็นสาวกของพระโคตม ตื่นอยู่ ตื่นดีแล้วในกาลทุกเมื่อ สติของชนเหล่านี้ไประกด้วยดีในพระธรรมเป็นนิตย์ทั้งกลางวันและกลางคืน ชนเหล่านั้นชื่อว่าป็นสาวกของพระโคตม ตื่นอยู่ ตื่นดีแล้วในกาลทุกเมื่อ สติของชนเหล่านี้ไประกด้วยดีในพระสงฆ์เป็นนิตย์ทั้งกลางวันและกลางคืนชนเหล่านั้นชื่อว่าป็นสาวกของพระโคตม ตื่นอยู่ ตื่นดีแล้วในกาลทุกเมื่อ สติของชนเหล่านี้ไประกด้วยดีในกายเป็นนิตย์ทั้งกลางวันและกลางคืน ชนเหล่านั้นชื่อว่าป็นสาวกของพระโคตม ตื่นอยู่ ตื่นดีแล้วในกาลทุกเมื่อ ใจของชนเหล่านี้ไประกด้วยดีในความไม่เบียดเบียน

ทั้งกลางวันและกลางคืนชนเหล่านั้นเชื่อว่าเป็นสาวกของพระโคตม ตื่นอยู่ ตื่นดีแล้วในกาลทุกเมื่อ ใจของชนเหล่าใดยินดีแล้วในภาวนา ทั้งกลางวันและกลางคืน ชนเหล่านั้นเชื่อว่าเป็นสาวกของพระโคตม ตื่นอยู่ตื่นดีแล้วในกาลทุกเมื่อ บวชได้ยาก ยินดีได้ยาก เรือนมีการอยู่ครองไม่ดี นำความทุกข์มาให้ การอยู่ร่วมกับบุคคลผู้ไม่เสมอกัน นำความทุกข์มาให้ ชนผู้เดินทางไกลอันทุกข์ตกตามแล้ว เพราะเหตุนั้น บุคคลไม่พึงเดินทางไกลและไม่พึงเป็นผู้อันทุกข์ตกตามแล้ว กุลบุตรผู้มีศรัทธาถึงพร้อมแล้วด้วยศีล เปรียบพร้อมแล้วด้วยยศและโภคะ ไปถึงประเทศใด ๆ เป็นผู้อันคนบูชาแล้วในประเทศนั้น ๆ แล สัตบุรุษย่อมปรากฏได้ในที่ไกล เหมือนภูเขามิวันต์ อสัตบุรุษแม้จะนั่งแล้วในที่นี้ ก็ย่อมไม่ปรากฏเหมือนลูกศรที่บุคคลยิงไปแล้วในเวลากลางคืน ฉะนั้น ภิกษุพึงเสพการนั่งผู้เดียว (ผู้เดียวหมายถึงมีจิตบริสุทธิ์ที่ไม่มีกิเลสอยู่ด้วยในจิตตน) การนอนผู้เดียว ไม่เกียจคร้าน เทียวไปผู้เดียว ฝึกหัดตนผู้เดียว พึงเป็นผู้ยินดีแล้วในที่สุดปาฯ (ป่าหมายถึงจิตที่สงบจากกิเลส) (ขุ.ธ.25/31)

ความไม่ประมาท

พระพุทธเจ้าตรัส ในคาถาธรรมบท อัปมาทวรรคที่ 2 ว่า “ความไม่ประมาท เป็นทางเครื่องถึงอมตนิพพาน ความประมาทเป็นทางแห่งความตาย ชนผู้ไม่ประมาทย่อมไม่ตาย ชนเหล่าใดประมาทแล้ว ย่อมเป็นเหมือนคนตายแล้ว บัณฑิตทั้งหลายตั้งอยู่ในความไม่ประมาท ทราบเหตุนี้ด้วยความแปลกกันแล้ว ย่อมบันเทิงในความไม่ประมาท ยินดีแล้วในธรรมอันเป็นโคจรของพระอริยเจ้าทั้งหลาย ท่านเหล่านั้นเป็นนักปราชญ์ เฟ่งพินิจ มีความเพียรเป็นไปติดต่อกับความบากบั่นมั่นเป็นนิตย์ ย่อมถูกต้องนิพพานอันเกษมจากโยคะ หารธรรมอื่นยิ่งกว่ามิได้ ยศย่อมเจริญแก่บุคคลผู้มีความหมั่น มีสติ มีการงานอันสะอาด ผู้ใคร่ครวญแล้วจึงทำผู้สำรวมระวัง ผู้เป็นอยู่โดยธรรม และผู้ไม่ประมาท ผู้มีปัญญาพึงทำที่พึงที่ห้วงน้ำท่วมทับไม่ได้ ด้วยความหมั่นความไม่ประมาท ความสำรวมระวัง และความฝึกตน ชนทั้งหลายผู้เป็นพาลมีปัญญาพาลม ย่อมประกอบตามความประมาท ส่วนนักปราชญ์ย่อมรักษาความไม่ประมาท เหมือนทรัพย์อันประเสริฐสุด ท่านทั้งหลายอย่าประกอบตามความประมาท อย่าประกอบการชมเชยด้วยสามารถความยินดีในกาม เพราะว่าคนผู้ไม่ประมาทแล้ว เฟ่งอยู่ ย่อมถึงสุขอันไพบูรณ์เมื่อใด บัณฑิตย่อมบรรเทาความประมาทด้วยความไม่ประมาท เมื่อนั้นบัณฑิตผู้มีความประมาทอันบรรเทาแล้วนั้น ขึ้นสู่ปัญญาจุจปราสาท ไม่มีความโศก ย่อมพิจารณาเห็นหมู่สัตว์ผู้มีความโศก นักปราชญ์ย่อมพิจารณาเห็นคนพาลเหมือนบุคคลอยู่บนภูเขามองเห็นคนผู้อยู่ที่ภาคพื้น ฉะนั้น ผู้มีปัญญาดี เมื่อสัตว์ทั้งหลายประมาทแล้ว ย่อมไม่ประมาท เมื่อสัตว์ทั้งหลายหลับ ย่อมตื่นอยู่โดยมาก ย่อมละบุคคลเห็นปานนั้นไป ประคองม้ามีกำลังเร็วละม้าไม่มีกำลังไป ฉะนั้นท้าวหมวพถึงความเป็นผู้ประเสริฐที่สุดกว่าเทวดาทั้งหลายด้วยความไม่ประมาท บัณฑิตทั้งหลายย่อมสรรเสริญความไม่ประมาท ความประมาทบัณฑิตคิดเตียนทุกเมื่อ ภิกษุยินดีแล้วในความไม่ประมาท หรือเห็นภัยในความประมาท เฝ้าสังโยชนน้อยใหญ่ไป

ดังไฟไหม้เชื้อน้อยใหญ่ไป ฉะนั้น ภิกษุผู้ยินดีแล้วในความไม่ประมาทหรือเห็นภัยในความประมาท เป็นผู้ไม่ควรเพื่อจะล้อมรอบ ย่อมมีในที่ใกล้นิพพานทีเดียวฯ (จุ.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)

อัตถวรรคที่ 12 การพึ่งตนเองและช่วยเหลือผู้อื่น

ในธรรมบทอัตถวรรค พระพุทธเจ้าตรัสว่า หากว่าบุคคลพึงรู้ว่าตนเป็นที่รักใคร่ พึงรักษาดูแลนั้นไว้ ให้เป็นอรรถาพจน์ตนรักษาดีแล้ว บัณฑิตพึงประทับประคองตนไว้ตลอดยามทั้งสามยามโดยยามหนึ่ง บุคคลพึงยังตนนั้นแลให้ตั้งอยู่ในคุณอันสมควรเสียก่อน พึงพำสอนผู้อื่นในภายหลัง บัณฑิตไม่พึงเศร้าหมอง หากว่าภิกษุพึงทำตนเหมือนอย่างที่คุณพำสอนคนอื่นไว้ ภิกษุนั้นมีตนอันฝึกดีแล้วหนอ พึงฝึก ได้ยินว่าตนแลฝึกได้ยาก ตนแลเป็นที่พึ่งของตน บุคคลอื่นใครเล่าพึงเป็นที่พึ่งได้ เพราะว่าบุคคลมีตนฝึกฝนดีแล้ว ย่อมได้ที่พักอันดีโดยยาก ความชั่วที่ตนทำไว้เองเกิดแต่ตน มีตนเป็นแดนเกิด ย่อมอย่ายืมคนมีปัญญาทราบดีคุณเพียรขยันหมั่นเพียรที่เกิดแต่หิน ฉะนั้น ความเป็นผู้รู้สึก ล่วงส่วนย่อมรวบรัดอรรถาพจน์ของบุคคลใด ทำให้เป็นอรรถาพจน์ตนรัดลงแล้วเหมือนเถาย่านทรายรวบรัดไม้สาละให้เป็นอันท่วมทับแล้ว บุคคลนั้นย่อมทำตนเหมือนโจรผู้เป็นโจกปรารถนาโจรผู้เป็นโจก ฉะนั้น กรรมไม่ดีและไม่เป็นประโยชน์แก่ตน ทำได้ง่าย ส่วนกรรมใดแล เป็นประโยชน์ด้วยดีด้วย กรรมนั้นแลทำได้ยากอย่างยิ่ง ผู้ใดมีปัญญาทราบดีอาศัยอิฐอันลามก ย่อมคัดค้านคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ผู้อรหันต์ เป็นพระอริยเจ้ามีปกติเป็นอยู่โดยธรรม การคัดค้านและอิฐอันลามกของผู้นั้น ย่อมเผด็จเพื่อฆ่าตน เหมือนขุยไฟฆ่าต้นไม้ ฉะนั้น ทำชั่วด้วยตนเอง ย่อมเศร้าหมองด้วยตนเอง ไม่ทำชั่วด้วยตนเอง ย่อมหมดจดด้วยตนเอง ความบริสุทธิ์ ความไม่บริสุทธิ์ เป็นของเฉพาะตัวคนอื่นพึงชำระคนอื่นให้หมดจดหาได้ไม่ บุคคลไม่พึงยังประโยชน์ของตนให้เสื่อม เพราะประโยชน์ของผู้อื่นแม้มาก บุคคลรู้จักประโยชน์ของตนแล้วพึงชวนชวายนประโยชน์ของตนฯ” (จุ.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)

พูดอย่างใด ฟังทำอย่างนั้น (ที.ม. 10/255)

ผู้ใดไม่พูดเป็นธรรม ผู้นั้นไม่ใช่สัตบุรุษ (ส.ส.15/270)

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

เหตุแห่งการวิมุตติ 5

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

องค์คุณอุเบกขา 5

องค์คุณอุเบกขา 5 ปริสุทธา (จิตบริสุทธิ์หมดจด) ปริโยทตา (จิตสะอาดผุดผ่อง) มุทุ (จิตแฉะไหว หัวอ่อนดัดง่าย) กัมมัฏเฐ (จิตควรแก่การงาน) ปกัสสา (จิตส่องไสแวววาว) (ม.อ.14/690)

สาราณียธรรม 6

ในสาราณียสูตรพระพุทธเจ้าตรัสเกี่ยวกับสาราณียธรรม 6 เป็นหลักการอยู่ร่วมกันคือ ให้ระลึกถึงกันด้วย เมตตากายกรรม (เมตตัง กายกัมมัง) เมตตาวาจกรรม (เมตตัง วาจกัมมัง) เมตตาคามกรรม (เมตตัง มโนกัมมัง) แบ่งปันลาภแก่กันเป็นสาธารณ โภคิ (ลาภธัมมิกา) สีสบริบูรณ์ เสมอกัน (สีลสามัญญตา) ความเห็นอย่างอาริยะเสมอกัน (ทิฏฐิสามัญญตา) (อง.นกก.22/282)

พุทธพจน์ 7

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

สมาธิปริชา 7

พระพุทธเจ้าตรัสเกี่ยวกับสมาธิปริชา ดังข้อความสนทนากับภิกษุ ดังนี้ “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ สันนกุมารพรหมได้กล่าวเนื้อความนี้แล้ว เรียกเทวดาขึ้น ดาวดึงส์มากล่าวว่า ดูกรท่านผู้เจริญทั้งหลาย เทวดาขึ้นดาวดึงส์ จะสำคัญความข้อนั้นเป็นไฉน ปริชา 7 ประการนี้ อันพระผู้มีพระภาค ผู้รู้ ผู้เห็น เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ทรงบัญญัติดีแล้วเพื่อความเจริญ เพื่อความบริบูรณ์แห่งสัมมาสมาธิ ปริชา 7 ประการ เป็นไฉน คือ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ ดูกรท่านผู้เจริญ

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

อธิปไตยธรรม 7

มหาปริณิพพานสูตรพระพุทธเจ้าตรัสอธิปไตยธรรม 7 คือ ธรรมที่พาเจริญอย่างเดียว ไม่มีเสื่อมเลย หมั่นประชุมกันเนื่องนิคัย พร้อมเพรียงกันประชุม พร้อมเพรียงกันเลิก พร้อมเพรียงกันช่วยทำกิจ ไม่บัญญัติสิ่งที่พระพุทธเจ้าไม่ทรงบัญญัติ ไม่เพิกถอนสิ่งที่ทรงบัญญัติแล้ว สักการะเคารพ นับถือ บูชาภิกษุผู้เป็นเถระ (ผู้ใหญ่) เป็นสังฆปริณายก (ผู้นำในการปฏิบัติที่ถูกตรง จะเป็นนักบวชหรือฆราวาสก็ได้) และเชื่อฟังถ้อยคำของท่าน ไม่ตกอยู่ในอำนาจค้นหาอันจะก่อให้เกิดภพใหม่ ยินดีในเสนาสนะป่า (คือที่อยู่อันสงัดจากกิเลส) ตั้งสติไว้ว่า ทำใจไหนหนอ เพื่อนพรหมจรรย์ ผู้มีศีลเป็นที่รัก ที่ยังไม่มา ของงมาเถิดและผู้ที่มาแล้ว ของงอยู่เป็นสุข (ที.ม.10/71)

สัปปริสธรรม 7

สัปปริสธรรม 7 คือ ธรรมของสัตว์บุรุษ (คนที่มีความเห็นถูกต้อง) ฆัมมัญญ (เป็นผู้รู้ธรรม) อตถัญญ (เป็นผู้รู้สาระประโยชน์) อตตัญญ (เป็นผู้รู้ตน) มัตตัญญ (เป็นผู้รู้ประมาณ) กาลัญญ (เป็นผู้รู้เวลาอันควร) ปริสัญญ (เป็นผู้รู้หมู่คนและสิ่งรอบตัว) ปุคคปโรปรัญญ (เป็นผู้รู้บุคคล) (อญ.สตุตค.23/65)

สัปปาเย และอัสัปปาเย 7

สัปปาเย คือสิ่งที่สมควรแก่การเพิกถอนกิเลสได้แก่ อาวาสสัปปาเย (ที่อยู่ซึ่งสมควร) โจรสัปปาเย (ที่ไปซึ่งสมควร) ภัสสสัปปาเย (การพูดคุยที่สมควร) ปุคคสัปปาเย (บุคคลที่เหมาะสมเกี่ยวข้องกับ) โภชนสัปปาเย (อาหารที่เหมาะสม) อุตุสัปปาเย (สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม) อิริยาปถสัปปาเย (อิริยาบถที่เหมาะสม)

อัสัปปาเย คือสิ่งที่ไม่สมควรแก่การเพิกถอนกิเลสได้แก่ อาวาสอัสัปปาเย (ที่อยู่ซึ่งไม่เหมาะสม) โจรอัสัปปาเย (ที่ไปซึ่งไม่เหมาะสม) ภัสสอัสัปปาเย (การพูดคุยที่ไม่เหมาะสม) ปุคคอัสัปปาเย (บุคคลที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวข้องกับ) โภชนอัสัปปาเย (อาหารที่ไม่เหมาะสม) อุตุอัสัปปาเย (สภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม) อิริยาปถอัสัปปาเย (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

ความปริวิตกแห่งใจบังเกิดขึ้นแก่ข้าพระองค์ผู้เข้าที่ลับพักผ่อนอยู่อย่างนี้ว่า ธรรมที่พระผู้มีพระภาคตรัสดีแล้วนั้นแหละ สำหรับผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีจิตน้อมไปในคนที่ดี ไม่ใช่สำหรับผู้มีมิตรชั่ว มีสหายชั่ว มีจิตน้อมไปในคนที่ชั่วฯ

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ดูกรมหาบพิตร ข้อนี้เป็นอย่างนั้น ดูกรมหาบพิตร ธรรมที่อาตมภาพกล่าวดีแล้วนั้นแหละ สำหรับผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีจิตน้อมไปในคนดี ไม่ใช่สำหรับผู้มีมิตรชั่ว มีสหายชั่ว มีจิตน้อมไปในคนที่ชั่วฯ

[382] ดูกรมหาบพิตร สมัยหนึ่งอาตมภาพอยู่ที่นิคมของหมู่เจ้าศากยะ ชื่อว่านครกะในสักกชนบท ดูกรมหาบพิตร ครั้นนั้นภิกษุอาณนที่เข้าไปหาอาตมภาพถึงที่อยู่ ครั้นแล้วก็อภิวาทอาตมภาพ แล้วนั่งอยู่ ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง ดูกรมหาบพิตร ภิกษุอาณนที่นั่นอยู่ ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่งแล้วได้กล่าวกะอาตมภาพว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีจิตน้อมไปในคนที่ดี เป็นคุณกึ่งหนึ่งแห่งพรหมจรรย์ ดูกรมหาบพิตร เมื่อภิกษุอาณนที่กล่าวอย่างนี้แล้ว อาตมภาพได้กล่าวกะภิกษุอาณนที่ว่า ดูกรอาณนที่ เธออย่ากล่าวอย่างนั้น ดูกรอาณนที่ ความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีจิตน้อมไปในคนที่ดีนี้เป็นพรหมจรรย์ทั้งสิ้นทีเดียว ดูกรอาณนที่นั้น ภิกษุผู้มีมิตรดี พึงปรารภนาภิกษุผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีจิตน้อมไปในคนที่ดี จักเจริญอริยมรรคมีองค์แปด จักกระทำซึ่งอริยมรรคมีองค์แปดให้มากได้ฯ

[383] ดูกรอาณนที่ก็ภิกษุผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีจิตน้อมไปในคนที่ดี ย่อมเจริญอริยมรรคมีองค์แปด ย่อมกระทำซึ่งอริยมรรคมีองค์แปดให้มากได้อย่างไรฯ

ดูกรอาณนที่ ภิกษุในศาสนานี้ย่อมเจริญสัมมาทิฐิ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปเพื่อความสลесคืน ... ย่อมเจริญสัมมาสังกัปปะ ... ย่อมเจริญสัมมาวาจา ... ย่อมเจริญสัมมากัมมันตะ ... ย่อมเจริญสัมมาอาชีวะ ... ย่อมเจริญสัมมาวายามะ ... ย่อมเจริญสัมมาสติ ... ย่อมเจริญสัมมาสมาธิ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปเพื่อความสลесคืนฯ

ดูกรอาณนที่ภิกษุผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีจิตน้อมไปในคนที่ดี ย่อมเจริญอริยมรรคมีองค์แปด ย่อมกระทำซึ่งอริยมรรคมีองค์แปดให้มากได้อย่างนี้แลฯ

ดูกรอาณนที่โดยปริยายแม้นี้ พึงทราบว่ ความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีจิตน้อมไปในคนที่ดี นี้เป็นพรหมจรรย์ทั้งสิ้นทีเดียวฯ

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

ดูกรอานนท์โดยปริยายนี้แล ฟังทราบว่าเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีจิตน้อมไปในคนที่ดี นี่เป็นพรหมจรรย์ทั้งสิ้นทีเดียว

[384] ดูกรมหาบพิตร เพราะเหตุนี้แหละ พระองค์พึงทรงสำเหนียกอย่างนี้ว่า เราจักเป็นผู้มีมิตรดีมีสหายดี มีจิตน้อมไปในคนที่ดี ดูกรมหาบพิตร พระองค์พึงทรงสำเหนียกอย่างนี้แล

ดูกรมหาบพิตร ธรรมอย่างหนึ่งนี้ คือความไม่ประมาทในกุศลธรรมทั้งหลาย พระองค์ผู้มีมิตรดีมีสหายดี มีจิตน้อมไปในคนที่ดี ฟังทรงอาศัยอยู่เถิด

พุทธธรรม มีลักษณะของ 8 ประการ

ได้แก่ ถึกแข็ง (คัมภีรา) เห็นตามได้ยาก (ทุตสา) รู้ตามได้ยาก (ทฺรณุโพธา) สงบ (สันตา) ประณีต (ปณฺดา) คาคะเนเคาไม่ได้ (อตฺถกาวจฺรา) ละเอียดย (นิปฺญา) รู้ได้เฉพาะบัณฑิต (ปณฺทิตเวทนียา) (ที.สี.9/26)

อวิชาสูตร

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยประการดังนี้ การไม่คบสัปบุรุษที่บริบูรณ์ ย่อมยังการไม่ฟังสัทธรรมให้บริบูรณ์ การไม่ฟังสัทธรรมที่บริบูรณ์ย่อมยังความไม่มีศรัทธาให้บริบูรณ์ ความไม่มีศรัทธาที่บริบูรณ์ย่อมยังการทำให้ไว้ในใจโดยไม่แยกคายให้บริบูรณ์ การทำให้ไว้ในใจโดยไม่แยกคายที่บริบูรณ์ย่อมยังความไม่มีสติสัมปชัญญะให้บริบูรณ์ ความไม่มีสติสัมปชัญญะที่บริบูรณ์ย่อมยังการไม่สำรวมอินทรีย์ให้บริบูรณ์ การไม่สำรวมอินทรีย์ที่บริบูรณ์ ย่อมยังสุจริต 3 ให้บริบูรณ์สุจริต 3 ที่บริบูรณ์ย่อมยังนิรวณ 5 ให้บริบูรณ์นิรวณ 5 ที่บริบูรณ์ย่อมยังอวิชาให้บริบูรณ์อวิชานี้มีอาหารอย่างนี้ และบริบูรณ์อย่างนี้

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยประการดังนี้ การคบสัปบุรุษที่บริบูรณ์ย่อมยังการฟังสัทธรรมให้บริบูรณ์ การฟังสัทธรรมที่บริบูรณ์ย่อมยังศรัทธาให้บริบูรณ์ ศรัทธาที่บริบูรณ์ย่อมยังการทำให้ไว้ในใจโดยไม่แยกคายให้บริบูรณ์ การทำให้ไว้ในใจโดยไม่แยกคายที่บริบูรณ์ย่อมยังสติสัมปชัญญะให้บริบูรณ์ สติสัมปชัญญะที่บริบูรณ์ย่อมยังการสำรวมอินทรีย์ให้บริบูรณ์ การสำรวมอินทรีย์ที่บริบูรณ์ย่อมยังสุจริต 3 ให้บริบูรณ์ สุจริต 3 ที่บริบูรณ์ย่อมยังสติปัฏฐาน 4 (กาย เวทนา จิต ธรรม) ให้บริบูรณ์สติปัฏฐาน 4 ที่บริบูรณ์ย่อมยังโพชฌงค์ 7 (สติ ธรรมวิจย วิริยะ ปิติ ปัสสทธิ สมาธิ อุเบกขา) ให้บริบูรณ์โพชฌงค์ 7 ที่บริบูรณ์ ย่อมยังวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ วิชาและวิมุตตินี้มีอาหารอย่างนี้ และบริบูรณ์อย่างนี้ (อญ.ทสก.24/61)

จัดตาริสูตร

ในจัดตาริสูตรพระพุทธเจ้าตรัสว่าดูกรภิกษุทั้งหลายปัจจัยน้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ 4 อย่างนี้ 4 อย่างเป็นไฉน ดูกรภิกษุทั้งหลายบรรดาจิ๋ว ผ้ายับสุกุล น้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ บรรดาโภชนะ คำข้าวที่ได้ด้วยปลีแข้ง น้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษบรรดาเสนาสนะ โคนไม้ น้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษบรรดาเกสัฏ มุตรเน่า น้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ ... ดูกรภิกษุทั้งหลาย

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

การใช้สิ่งที่ประหยัดเรียบง่ายอยู่ใกล้ตัวหรืออยู่ในตัว ในจัดตาริสูตรนั้น สัมพันธ์กับที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ใน วิ.ม.5/25-44 ดังนี้

ภิกษุอาพาธในถูลุสารถ

[25] โดยสมัยนั้นแล พระผู้มีพระภาคพุทธเจ้าประทับอยู่ ณ พระเชตวันอารามของอนาถบิณฑิกคหบดี เขตพระนครสาวัตถี ครั้งนั้น ภิกษุทั้งหลายอันอาพาธซึ่งเกิดขุมในถูลุสารถ ถูกต้องแล้ว ยาอุที่ดื่มเข้าไปก็พุ่งออก แม้ข้าวยสวที่ฉันแล้วก็พุ่งออก เพราะอาพาธนั้น พวกเธอจึงชูปมอม เส้าหมอง มีผิวพรรณไม่ดี มีผิวเหลืองขึ้น ๆ มีเนื้อตัวสะพรั่งด้วยเอ็น พระผู้มีพระภาคได้ทอดพระเนตรเห็นภิกษุเหล่านั้น ชูปมอม เส้าหมอง มีผิวพรรณไม่ดี มีผิวเหลืองขึ้น ๆ มีเนื้อตัวสะพรั่งด้วยเอ็น ครั้นแล้วจึงตรัสเรียกท่านพระอานนท์มารับสั่งถามว่า ดูกรอานนท์ ทำไมหนอเดี๋ยวนี้ภิกษุทั้งหลายจึงชูปมอม เส้าหมอง มีผิวพรรณไม่ดี มีผิวเหลืองขึ้น ๆ มีเนื้อตัวสะพรั่งด้วยเอ็น ท่านพระอานนท์ กราบทูลว่า พระพุทธเจ้าข้า เดิวนีภิกษุทั้งหลาย อันอาพาธซึ่งเกิดขุมในถูลุสารถถูกต้องแล้ว ยาอุที่ดื่มเข้าไปก็พุ่งออก แม้ข้าวยสวที่ฉันแล้วก็พุ่งออก เพราะอาพาธนั้น พวกเธอจึงชูปมอม เส้าหมองมีผิวพรรณไม่ดี มีผิวเหลืองขึ้น ๆ มีเนื้อตัวสะพรั่งด้วยเอ็น

พระพุทธาณุญาตเภสัช 5 ในกาล

ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคประทับในที่สงัดทรงหลีกเร้นอยู่ ได้มีพระปริวิตกแห่งพระทัยเกิดขึ้นอย่างนี้ว่า เดิวนีภิกษุทั้งหลายอันอาพาธซึ่งเกิดขุมในถูลุสารถ ถูกต้องแล้ว ยาอุที่ดื่มเข้าไปก็พุ่งออก แม้ข้าวยสวที่ฉันแล้วก็พุ่งออก เพราะอาพาธนั้น พวกเธอจึงชูปมอม เส้าหมองมีผิวพรรณไม่ดี มีผิวพรรณเหลืองขึ้น ๆ มีเนื้อตัวสะพรั่งด้วยเอ็น เราจะพึงอนุญาตอะไรหนอเป็นเภสัชแก่ภิกษุทั้งหลาย ซึ่งเป็นเภสัชอยู่ในตัว และเขาสมมติว่าเป็นเภสัช ทั้งจะพึงสำเร็จประโยชน์ในอาหารกิจแก่สัตว์โลก และจะไม่พึงปรากฏเป็นอาหารหยาบ ที่นั่นพระองค์ได้มีพระปริวิตกสืบต่อไปว่า เภสัช 5 นี้แล คือ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย เป็นเภสัชอยู่ในตัว และเขาสมมติว่าเป็นเภสัช ทั้งสำเร็จประโยชน์ในอาหารกิจแก่สัตว์โลก และไม่ปรากฏเป็นอาหารหยาบ ฉะนั้น เราพึงอนุญาตเภสัช 5 นี้แก่ภิกษุทั้งหลาย ให้รับประทานในกาลแล้วบริโภคนในกาล ครั้นเวลาสาธณห์พระองค์เสด็จออกจากที่หลีกเร้น ทรงทำธรรมิกถาในเพราะเหตุเป็นคัมภีรานั้น ในเพราะเหตุแรกเกิดนั้น แล้วรับสั่งกะภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราไปในที่สงัดหลีกเร้นอยู่ ณ ตำบลนี้ ได้มีความปริวิตกแห่งจิต

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ถ้าภิกษุรับประเคนในวิกาล เจี้ยวในวิกาล กรองในวิกาล หากจะพึงบริโภคน้ำมันเปลว นั้น ต้องอาบัติทุกกฏ 3 ตัว ดูกรภิกษุทั้งหลาย ถ้าภิกษุรับประเคนในกาล เจี้ยวในวิกาล กรองในวิกาล หากจะพึงบริโภคน้ำมันเปลว นั้น ต้องอาบัติทุกกฏ 2 ตัว ดูกรภิกษุทั้งหลาย ถ้าภิกษุรับประเคนในกาล เจี้ยวในกาล กรองในวิกาล หากจะพึงบริโภคน้ำมันเปลว นั้น ต้องอาบัติทุกกฏ 1 ตัว

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ถ้าภิกษุรับประเคนในกาล เจี้ยวในกาล กรองในกาล หากจะพึงบริโภคน้ำมันเปลว นั้น ไม่ต้องอาบัติ

พระพุทธาณุญาตมูลเกสั

[28] ก็โดยสมัยนั้นแล ภิกษุทั้งหลายที่อาพาธมีความต้องการด้วยรากไม้เป็นเกสั จึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรานุญาตรากไม้ที่เป็นเกสั คือ ขมิ้น จิง ว่านน้ำ ว่านเปราะ อดพิศ ข่า แผลก เห้วหมู กัหรือมูลเกสั แม้ชนิดอื่นใดบรรดา มี ที่ไม่สำเร็จประโยชน์แก่ของควรเกี่ยว ที่ไม่สำเร็จประโยชน์แก่ของควรบริโภคนั้นของควรบริโภคนั้น รับประเคนมูลเกสัเหล่านั้นแล้วเก็บไว้ได้จนตลอดชีพ ต่อมีเหตุ จึงให้บริโภคนั้นได้ เมื่อเหตุไม่มี ภิกษุบริโภคนั้น ต้องอาบัติทุกกฏ

พระพุทธาณุญาตเครื่องบดยา

สมัยต่อมา ภิกษุทั้งหลายที่อาพาธมีความต้องการด้วยรากไม้ที่เป็นเกสัชนิดละเอียด จึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรานุญาตตัวหีบบด ลูกหีบบด

พระพุทธาณุญาตกสาวเกสั

[29] ก็โดยสมัยนั้นแล ภิกษุทั้งหลายที่อาพาธมีความต้องการด้วยน้ำฝาดเป็นเกสั จึงกราบทูลเรื่องแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรานุญาตน้ำฝาดที่เป็นเกสั คือ น้ำฝาดสะเดา น้ำฝาดมูกมัน น้ำฝาดกระดอมหรือจี้กา น้ำฝาดบรเพ็ด หรือพญามือเหล็ก น้ำฝาดกนิพมาน กัหรือกสาวเกสั แม้ชนิดอื่นใดบรรดา มี ที่ไม่สำเร็จประโยชน์แก่ของควรเกี่ยว ในของควรเกี่ยว ที่ไม่สำเร็จประโยชน์แก่ของควรบริโภคนั้นของควรบริโภคนั้น รับประเคนกสาวเกสัเหล่านั้น แล้วเก็บไว้ได้จนตลอดชีพต่อมีเหตุ จึงให้บริโภคนั้นได้ เมื่อเหตุไม่มี ภิกษุบริโภคนั้น ต้องอาบัติทุกกฏ

พระพุทธาณุญาตปณณเกสั

[30] ก็โดยสมัยนั้นแล ภิกษุทั้งหลายที่อาพาธมีความต้องการด้วยใบไม้เกสั จึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรานุญาตใบไม้ที่เป็นเกสั คือ ใบสะเดา ใบมูกมัน ใบกระดอม หรือจี้กา ใบกะเพรา หรือแมงลัก

ใบฝ้าย ก็หรือปณณเภสัช แม้ชนิดอื่นใดบรรดามี ที่ไม่สำเร็จประโยชน์แก่ของควรเคี้ยว ในของควรเคี้ยว ที่ไม่สำเร็จประโยชน์แก่ของควรบริโภคนในของควรบริโภค รับประเคนปณณเภสัชเหล่านั้น แล้วเก็บไว้ได้จนตลอดชีพ ต่อมีเหตุ จึงให้บริโภคได้ เมื่อเหตุไม่มี ภิกษุบริโภค ต้องอาบัติทุกกฏ

พระพุทธาณุญาตผลเภสัช

[31] ก็โดยสมัยนั้นแล ภิกษุทั้งหลายที่อาพาธมีความต้องการด้วยผลไม้เป็นเภสัช จึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตผลไม้ที่เป็นเภสัช คือ ลูกพลีลังกาสา ดีปลี พริก สมอไทย สมอพิเภก มะขามป้อม ผลแห่งโกฐ ก็หรือผลเภสัช แม้ชนิดอื่นใดบรรดามี ที่ไม่สำเร็จประโยชน์แก่ของควรเคี้ยวในของควรเคี้ยว ที่ไม่สำเร็จประโยชน์แก่ของควรบริโภคนในของควรบริโภค รับประเคนผลเภสัชเหล่านั้นแล้วเก็บไว้ได้จนตลอดชีพ ต่อมีเหตุ จึงให้บริโภคได้ เมื่อเหตุไม่มี ภิกษุบริโภค ต้องอาบัติทุกกฏ

พระพุทธาณุญาตขตุเภสัช

[32] ก็โดยสมัยนั้นแล ภิกษุทั้งหลายที่อาพาธมีความต้องการด้วยยางไม้เป็นเภสัช จึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตยางไม้ที่เป็นเภสัช คือ ยางอันไหลออกจากต้นหิงคุ ยางอันเขาเคี้ยวจากก้านและใบแห่งต้นหิงคุ ยางอันเขาเคี้ยวจากใบแห่งต้นหิงคุ หรือเนื้อของอื่นด้วย ยางอันไหลออกจากยอดไม้ตะกะ ยางอันไหลออกจากใบแห่งต้นตะกะ ยางอันเขาเคี้ยวจากใบหรือไหลออกจากก้านแห่งต้นตะกะ กายาน ก็หรือขตุเภสัชชนิดอื่นใดบรรดามี ที่ไม่สำเร็จประโยชน์แก่ของควรเคี้ยวในของควรเคี้ยว ที่ไม่สำเร็จประโยชน์แก่ของควรบริโภคนในของควรบริโภค รับประเคนขตุเภสัชเหล่านั้น แล้วเก็บไว้ได้จนตลอดชีพ ต่อมีเหตุ จึงให้บริโภคได้ เมื่อเหตุไม่มี ภิกษุบริโภค ต้องอาบัติทุกกฏ

พระพุทธาณุญาตโลณเภสัช

[33] ก็โดยสมัยนั้นแล ภิกษุทั้งหลายที่อาพาธมีความต้องการด้วยเกลือเป็นเภสัช จึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตเกลือที่เป็นเภสัช คือ เกลือสมุทร เกลือดำ เกลือสินเชาว์ เกลือดินโป่ง เกลือหุง ก็หรือโลณเภสัชชนิดอื่นใดบรรดามี ที่ไม่สำเร็จประโยชน์แก่ของควรเคี้ยวในของควรเคี้ยว ที่ไม่สำเร็จประโยชน์แก่ของควรบริโภคนในของควรบริโภค รับประเคนโลณเภสัชเหล่านั้น แล้วเก็บไว้ได้จนตลอดชีพ ต่อมีเหตุ จึงให้บริโภคได้ เมื่อเหตุไม่มี ภิกษุบริโภค ต้องอาบัติทุกกฏ

พระพุทธาณุญาตจุนเภสัช

[34] โดยสมัยนั้นแล ท่านพระเวฬุสีฐติสะ อุปัชฌาย์ของท่านพระอานนท์ อาพาธเป็นโรคฝีดาษ หรืออีสุกอีใส ฝ้านุ่งผ้าห่มกรังอยู่ที่ตัวเพราะน้ำเหลืองของโรคนั้น ภิกษุทั้งหลายเอน้ำชุบ ๆ

ผ้าเหล่านั้นแล้วค่อย ๆ ดึงออกมา พระผู้มีพระภาคเสด็จพระพุทธดำเนนตามเสนาสนะ ได้ทอดพระเนตร เห็นภิกษุพวกนั้นกำลังเอาน้ำชุบ ๆ ผ้าเหล่านั้นแล้วค่อย ๆ ดึงออกมา ครั้นแล้วเสด็จพระพุทธดำเนนเข้าไปทางภิกษุเหล่านั้น ได้ตรัสถามว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุรูปนี้อาพาธโรคอะไร? ภิกษุทั้งหลาย กราบทูลว่า พระพุทธเจ้าข้า ท่านรูปนี้อาพาธโรคฝีดาษ หรืออีสุกอีใส ผ้าคงอยู่ที่ตัว เพราะน้ำเหลือง พวกข้าพระพุทธเจ้าเอาน้ำชุบ ๆ ผ้าเหล่านั้นแล้วค่อย ๆ ดึงออกมา ครั้นนั้นพระผู้มีพระภาค ทรงทำธรรมิกถา ในเพราะเหตุเป็นเกำมุลนั้น ในเพราะเหตุแรกเกิดนั้น แล้วรับสั่งกะภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรานุญาตเกสัชชนิคมง สำหรับภิกษุผู้เป็นฝักี้ดี พุพองกี้ดี สิวกี้ดี โรคฝีดาษ หรืออีสุกอีใสกี้ดี มีกลิ่นตัวแรงกี้ดี เรานุญาตโคมัย ดินเหนียว กากน้ำข้อม สำหรับภิกษุไม่อาพาธ ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรานุญาตครก สาก

พระพุทธชานุญาตเครื่องกรอง

[35] ก็โดยสมัยนั้นแล ภิกษุทั้งหลายที่อาพาธมีความต้องการด้วยยาพงที่กรองแล้ว จึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรานุญาตวัตถุเครื่องกรองยาพง ภิกษุอาพาธมีความต้องการด้วยยาพงที่ละเอียด พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรานุญาตผ้ากรองยา

พระพุทธชานุญาตเนื้อดิบและเลือดสด

[36] ก็โดยสมัยนั้นแล ภิกษุรูปหนึ่งอาพาธเพราะฝีเข้า พระอาจารย์ พระอุปัชฌายะช่วยกันรักษาเธอ ก็ไม่สามารถแก้ไขให้หายโรคได้ เธอเดินไปที่เจียงแล่หมู แล้วเกี่ยวกินเนื้อดิบ ดื่มน้ำเลือดสด อาพาธเพราะฝีเข้าของเธอนั้น หายดังปลิดทิ้ง ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้น แด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรานุญาตเนื้อดิบ เลือดสด ในเพราะอาพาธเกิดแต่ฝีเข้า.

พระพุทธชานุญาตยาตา

[37] ก็โดยสมัยนั้นแล ภิกษุรูปหนึ่งอาพาธเป็นโรคนัยน์ตา ภิกษุทั้งหลายจึงเธอไปให้ถ่ายอุจจาระบ้าง ปัสสาวะบ้าง พระผู้มีพระภาคเสด็จพระพุทธดำเนนตามเสนาสนะ ได้ทอดพระเนตร เห็นพวกภิกษุนั้นกำลังจูงภิกษุรูปนั้นไปให้ถ่ายอุจจาระบ้าง ปัสสาวะบ้าง จึงเสด็จพระพุทธดำเนนเข้าไปทางภิกษุพวกนั้นแล้วได้ตรัสถามว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุรูปนี้อาพาธเป็นอะไร? ภิกษุทั้งหลายกราบทูลว่า ท่านรูปนี้อาพาธเป็นโรคนัยน์ตา พวกข้าพระพุทธเจ้าคอยจูงท่านรูปนี้ไปให้ถ่ายอุจจาระบ้าง ปัสสาวะบ้าง พระพุทธเจ้าข้า ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคทรงทำธรรมิกถา ในเพราะเหตุเป็นเกำมุลนั้น ในเพราะเหตุแรกเกิดนั้น แล้วรับสั่งกะภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรานุญาตยาตา คือ ยาตาที่ปรุงด้วยเครื่องปรุงหลายอย่าง ยาตาที่ทำด้วยเครื่องปรุงต่าง ๆ ยาตาที่เกิดในกระแสน้ำเป็นต้น หรดาลกليبทอง เขม่าไฟ พวกภิกษุอาพาธมีความต้องการด้วยเครื่องยาที่จะบด

ผสมกับยาดา จึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลาย ว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตไม้จันทน์ กฤษณา กะลัมพัก ใบเจียง เหั่วหมุ สมัยต่อมา ภิกษุทั้งหลายเก็บยาดาชนิดผงไว้ในโอบ้าง ในขันบ้าง ผงหญ้าบ้าง ฝุ่นบ้าง ปลิวลง จึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตกลักยาตา สมัยต่อมา พระฉัพพัคคีย์ใช้กลักยาตาชนิดต่าง ๆ คือ ชนิดที่ทำด้วยทองคำบ้าง ชนิดที่ทำด้วยเงินบ้าง คนทั้งหลายจึงเพ่งโทษ ตีเตียน โพนทะนาว่า เหมือนเหล่าฤๅษีผู้บริโศกคาม ภิกษุทั้งหลายจึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสห้ามแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุไม่พึงใช้กลักยาตาชนิดต่าง ๆ รูปใดใช้ ต้องอาบัติทุกกฏ ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตกลักยาตาที่ทำด้วยกระดูก ทำด้วยงา ทำด้วยเขา ทำด้วยไม้เนื้ออ่อน ทำด้วยไม้ไผ่ ทำด้วยยาง ทำด้วยผลไม้ ทำด้วยโลหะ ทำด้วยเปลือกสังข์ สมัยต่อมา กลักยาตาไม่มีฝาปิด ผงหญ้าบ้าง ฝุ่นบ้าง ปลิวตกลง ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตฝาปิด ฝาปิดยังตกได้ พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเราอนุญาตให้ผูกด้วยด้าย แล้วพันกับกลักยาตา กลักยาตาแตก พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเราอนุญาตให้ถักด้วยด้าย สมัยต่อมา ภิกษุทั้งหลาย ป้ายยาตาด้วยนิ้วมือ นัยน์ตาจ้ำ จึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตไม่ป้ายยาตา สมัยต่อมา พระฉัพพัคคีย์ใช้ไม้ป้ายยาตาชนิดต่าง ๆ คือ ที่ทำด้วยทองคำบ้าง ที่ทำด้วยเงินบ้าง คนทั้งหลายจึงเพ่งโทษ ตีเตียน โพนทะนาว่า เหมือนเหล่าฤๅษีผู้บริโศกคาม

ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสห้ามภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุไม่พึงใช้ไม้ป้ายยาตาชนิดต่าง ๆ รูปใดใช้ ต้องอาบัติทุกกฏ ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตไม้ป้ายยาตาที่ทำด้วยกระดูก ทำด้วยงา ทำด้วยเขาทำด้วยเปลือกสังข์ สมัยต่อมา ไม้ป้ายยาตาดกกลงที่พื้นเปื้อน ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตภักษาสำหรับเก็บไม้ป้ายยาตา สมัยต่อมา ภิกษุทั้งหลาย บริหารกลักยาตาบ้าง ไม้ป้ายยาตาบ้าง ด้วยมือ จึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเราอนุญาตตุงกลักยาตา หูตุงสำหรับ สะพายไม่มี ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตเชือกผูกเป็นสายสะพาย

พระพุทธาณุญาตน้ำมัน

[38] ก็โดยสมัยนั้นแล ท่านพระปิลินทวัจจะปวคศิระะ ภิกษุทั้งหลายจึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเราอนุญาต

น้ำมันทาศีรษะ โรคปวดศีรษะยังไม่หาย ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตการนัตถ์น้ำมันที่นัตถ์ไหลออก ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตกล้องสำหรับนัตถ์ สมัยต่อมา พระฉัพพัคคีย์ใช้กล้องสำหรับนัตถ์ชนิดต่าง ๆ คือ ทำด้วยทองคำบ้าง ชนิดที่ทำด้วยเงินบ้าง คนทั้งหลายจึงเพ่งโทษ ตีเตียน โพนทะนาว่า เหมือนเหล่าฤๅษีผู้บริโภคมก ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสห้ามภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุไม่พึงใช้กล้องสำหรับนัตถ์ชนิดต่าง ๆ รูปใดใช้ ต้องอาบัติทุกกฏ ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตกล้องสำหรับนัตถ์ที่ทำด้วยกระดูก ... ทำด้วยเปลือกสังข์ ท่านพระปิลินทวัจจะนัตถ์ไม่เท่ากัน ภิกษุทั้งหลายจึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตกล้องสำหรับนัตถ์ประกอบด้วยหลอดคู่ โรคปวดศีรษะยังไม่หาย ภิกษุทั้งหลายจึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาค ตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตให้สุดควันภิกษุทั้งหลายจุดเกลียวผ้าแล้วสุดควันนั้นนั่นแหละ คอแสบร้อน จึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตกล้องสุดควัน สมัยต่อมา ฉัพพัคคีย์ใช้กล้องสุดควันชนิดต่าง ๆ คือ ชนิดที่ทำด้วยทองคำบ้าง ชนิดที่ทำด้วยเงินบ้าง คนทั้งหลายจึงเพ่งโทษ ตีเตียน โพนทะนาว่า เหมือนเหล่าฤๅษีผู้บริโภคมก ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสห้ามภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุไม่พึงใช้กล้องสุดควันชนิดต่าง ๆ รูปใดใช้ ต้องอาบัติทุกกฏ ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตกล้องสุดควันที่ทำด้วยกระดูก ... ทำด้วยเปลือกสังข์ สมัยต่อมา กล้องสุดควันไม่มีฝาปิด ตัวสัตว์เข้าไปได้ ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาค ตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตฝาปิด สมัยต่อมา ภิกษุทั้งหลายบริหารกล้องสุดควันด้วยมือ จึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตถูงกล้องสุดควัน กล้องสุดควันเหล่านั้นอยู่ร่วมกันย่อมกระทบกันได้ ภิกษุทั้งหลายจึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตถูงคู่ หูสำหรับสะพายไม่มี ภิกษุทั้งหลายจึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตเชือกผูกเป็นสายสะพาย

พระปิลินทวัจจะเถระอาพาธเป็นโรคลม

[39] ก็โดยสมัยนั้นแล ท่านพระปิลินทวัจจะอาพาธเป็นโรคลม พวกแพทย์ปริกษาทกลงกันอย่างนี้ว่า ต้องหุงน้ำมันถวาย ภิกษุทั้งหลายจึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาค

ตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตน้ำมันที่หุงในน้ำมันที่หุงนั้นแล แพทย์ต้องเจื่อน้ำมาด้วย ภิกษุทั้งหลายจึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัส อนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตให้เจื่อน้ำมาลงในน้ำมันที่หุง สมัยต่อมา พระฉัพพัคคีย์หุงน้ำมันเจื่อน้ำมาลงไปในขนาด คั้นน้ำมันนั้นแล้วมาภิกษุทั้งหลายจึงกราบทูลเรื่อง นั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสห้ามภิกษุทั้งหลายว่าดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุไม่พึงคั้น น้ำมันที่เจื่อน้ำมาลงไปในขนาด รูปใดคั้น พึงปรับอาบัติตามธรรม ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาต ให้คั้นน้ำมันเจื่อน้ำมา ชนิดที่เขาหุงไม่ปรากฏสี กลิ่น และรสของน้ำมา สมัยต่อมา น้ำมันที่พวก ภิกษุหุงเจื่อน้ำมาลงไปในขนาดมีมาก ครั้งนั้น ภิกษุทั้งหลาย

ได้มีความปริวิตกว่า จะพึงปฏิบัติในน้ำมันที่เจื่อน้ำมาลงไปในขนาด 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 เราอนุญาตน้ำที่ดื่มเดือดด้วย ใบไม้ต่างชนิดโรคลมยังไม่หาย พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตอ่างน้ำ

อาพาธโรคลมเสียดยกตามข้อ

[40] ก็โดยสมัยนั้นแล ท่านพระปิลินทวัจจะ อาพาธเป็นโรคลมเสียดยกตามข้อ ภิกษุ ทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่าดูกร ภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตให้ระบายโลหิตออก โรคลมเสียดยกตามข้อยังไม่หาย ภิกษุทั้งหลาย กราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุ ทั้งหลาย เราอนุญาตให้ระบายโลหิตออกแล้วกรอกด้วยเขา

อาพาธเท้าแตก

[41] ก็โดยสมัยนั้นแล เท้าของท่านปิลินทวัจจะแตก ภิกษุทั้งหลายจึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่ พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายเราอนุญาตยาทาเท้า

โรคยังไม่หาย ภิกษุนวกะทั้งหลายจึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัส
อนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตให้ปรุงน้ำมันทาเท้า

อาพาธเป็นโรคฝี

[42] ก็โดยสมัยนั้นแล ภิกษุรูปหนึ่งอาพาธเป็นโรคฝี ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่
พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตการ
ผ่าตัด ภิกษุนั้นต้องการน้ำฝาด ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาค
ตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตน้ำฝาด ภิกษุนั้นต้องการงาที่บดแล้ว
ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า
ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตงาที่บดแล้ว ภิกษุนั้นต้องการยาพอก ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่
พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตยาพอก
ภิกษุนั้นต้องการผ้าพันแผล ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัส
อนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตผ้าพันแผล แผลคัน ภิกษุทั้งหลายกราบทูล
เรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย
เราอนุญาตให้ชะด้วยน้ำแป้งเมล็ดพรมผกาดแผลขึ้นหรือเป็นฝี ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้น
แด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาต
ให้รมควัน เมื่ออกขึ้นออกมา ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาค
ตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตให้ตัดด้วยก้อนเกลือ แผลไม่งอก ภิกษุ
ทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกร
ภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตน้ำมันทาแผล น้ำมันไหลเอี่ยม ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มี
พระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตผ้าเก่า
สำหรับซับน้ำมันและการรักษาบาดแผลทุกชนิด

พระพุทธาณุญาตยามหาวิกฏ 4 อย่าง

[43] ก็โดยสมัยนั้นแล ภิกษุรูปหนึ่งถูกงูกัด ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค
พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตให้ใช้ยามหาวิกฏ 4 อย่าง คือ กูณ มุตร
เถา ดิน ต่อมา ภิกษุทั้งหลายคิดสงสัยว่า ยามหาวิกฏไม่ต้องรับประเคนหรือต้องรับประเคน จึงกราบ
ทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย
เราอนุญาตให้ภิกษุรับประเคน ในเมื่อมีกบปียการก เมื่อกบปียการกไม่มี ให้ภิกษุหยิบบริโภคนเองได้
สมัยต่อมา ภิกษุรูปหนึ่งดื่มยาพิษเข้าไป ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่ พระผู้มีพระภาค พระผู้มี
พระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตให้ดื่มน้ำเจืออุตุต่อมา ภิกษุ
ทั้งหลายคิดสงสัยว่า น้ำเจืออุตุนั้น จะไม่ต้องรับประเคน หรือต้องรับประเคน จึงกราบทูลเรื่องนั้น

แต่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรานุญาต
 คุณที่ภิกษุหิบบไว้ตอนกำลังถ่าย นั้นแหละเป็นอันประเคนแล้ว ไม่ต้องรับประเคนอีก

ภิกษุอาพาธด้วยโรคต่าง ๆ

[44] ก็โดยสมัยนั้นแล ภิกษุรูปหนึ่งอาพาธอุทกาแฝด ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่
 พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรานุญาตให้
 ดื่มน้ำที่เขาละลายจากคินรอยไถซึ่งติดผาผล สมัยต่อมา ภิกษุรูปหนึ่งอาพาธเป็นพรรติก ภิกษุทั้งหลาย
 กราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุ
 ทั้งหลาย เรานุญาตให้ดื่มน้ำค้างอมิส 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 มีความต้องการด้วยน้ำถั่วเขียวต้มที่ข้นนิคหน้อย
 ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า
 ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรานุญาตน้ำถั่วเขียวต้มที่ข้นนิคหน้อย มีความต้องการด้วยน้ำเนื้อต้ม ภิกษุ
 ทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกร
 ภิกษุทั้งหลาย เรานุญาตน้ำเนื้อต้ม

มณฑปทายีสูตร

ในมณฑปทายีสูตร พระผู้มีพระภาค ได้ตรัสกะอุคคเทพบุตรด้วยพระคาถาความว่า ผู้ให้
 ของที่พอใจ ย่อมได้ของที่พอใจ ผู้ให้ของที่เลิศ ย่อมได้ของที่เลิศ ผู้ให้ของที่ดี ย่อมได้ของที่ดี และ
 ผู้ให้ของที่ประเสริฐ ย่อมเข้าถึงสถานที่ประเสริฐ นรชนใดให้ของที่เลิศ ให้ของที่ดี และให้ของที่
 ประเสริฐ นรชนนั้นจะบังเกิด ณ ที่ใด ๆ ย่อมมีอายุยืน มียศ ดังนี้ (อ.ป.ญจก. 22/44)

พระพุทธเจ้าตรัสความสำคัญของการแบ่งปัน “ที่พึงของสัตว์ทั้งปวงยิ่งไปกว่าทานไม่มี”
 (จุ.ชา. 28/1, 073)

ใน ทิ.ปา.11/51-54 พระพุทธเจ้าตรัส ถึงธรรมคำ มีวิบากคำ ธรรมชาว มีวิบากชาว

[51] ข้าพเจ้าได้สดับมาอย่างนี้ สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระวิหารบุพพาราม เป็นปราสาทของนางวิสาขาหมัการมารดา เขตพระนครสาวัตถี ก็โดยสมัยนั้นแล วาเสฏฐสามเณรกับ ภารทวาชสามเณร เมื่อจำนงความเป็นภิกษุอยู่ อยู่อบรมในสำนักภิกษุทั้งหลาย เียนวันหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเสด็จออกจากที่หลีกเร้น เสด็จลงจากปราสาทแล้วทรงจงกรมอยู่ ณ ที่แจ้งในร่มเงาปราสาท วาเสฏฐสามเณรได้เห็นพระผู้มีพระภาคเสด็จออกจากที่หลีกเร้น เสด็จลงจากปราสาทกำลังเสด็จ จงกรม อยู่ในที่แจ้ง ในร่มเงาปราสาทในเวลาเย็น ครั้นแล้วจึงเรียกภารทวาชสามเณรมาพูดว่า ดูกร ภารทวาชผู้มีอายุ นี้พระผู้มีพระภาคเสด็จออกจากที่หลีกเร้นในเวลาเย็น เสด็จลงจากปราสาททรง จงกรมอยู่ ณ ที่แจ้งในร่มเงาปราสาท เรามาไปกันเถิด พวกเราเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ บางทีเราจะได้ฟังธรรมมิกถา เฉพาะพระพักตร์ของพระองค์บ้างเป็นแม่นมั่น ส่วนภารทวาชสามเณร รับคำของวาเสฏฐสามเณรแล้ว ทันใดนั้น วาเสฏฐสามเณรกับภารทวาชสามเณร พวกเราเข้าไปเฝ้า พระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ครั้นแล้วถวายบังคมพระผู้มีพระภาคแล้ว ชวนกันเดินตามเสด็จ พระองค์ผู้กำลังเสด็จจงกรมอยู่ ครั้นนั้นแล พระผู้มีพระภาคตรัสเรียกวาเสฏฐสามเณรมาแล้วตรัสว่า ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ เธอทั้งสอง มีชาติเป็นพราหมณ์ มีตระกูลเป็นพราหมณ์ ออกบวชจาก ตระกูลพราหมณ์ ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะพวกพราหมณ์ไม่ดำ่ว่าเธอทั้งสองบ้างดอกหรือฯ

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

บริสุทธิ์ พวกอื่นนอกจากพราหมณ์หาบริสุทธิ์ไม่ พวกพราหมณ์เป็นบุตรเกิดจากอุระ เกิดจากปากของพรหม มีกำเนิดมาจากพรหม พรหมเนรมิตขึ้น เป็นทายาทของพรหม เจ้าทั้งสองคน มาละวรรณะที่ประเสริฐที่สุดเสียแล้ว ไปเข้ารีตวรรณะที่เลวทราม คือ พวกสมณะที่มีศีรยะไล่น เป็นพวกคฤหบดี เป็นพวกคำ เป็นพวกเกิดจากเท้าของพรหม เจ้าทั้งสองคนมาละพวกที่ประเสริฐ ที่สุดใดเสียไป เข้ารีตวรรณะเลวทราม คือพวกสมณะที่มีศีรยะไล่น เป็นพวกคฤหบดีเป็นพวกคำ เป็นพวกเกิดจากเท้าของพรหม ข้อนั้นไม่ดี ไม่สมควรเลย ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ พวกพราหมณ์พา กันดำ่ว่าข้าพระองค์ทั้งสองด้วยถ้อยคำที่เหยียดหยาม อย่างสมใจอย่างเต็มที่ ไม่มีลดหย่อนเลยอย่างนี้ แล พระองค์จึงตรัสว่า ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ พวกพราหมณ์ระลึกถึงเรื่องเก่าของพวกเขา ไม่ได้ จึงพากันพูดอย่างนี้ พราหมณ์พวกเดียวเป็นวรรณะที่ประเสริฐที่สุด วรรณะอื่นเลวทราม

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

[52] ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ วรรณะเหล่านี้ มีอยู่สี่คือ กษัตริย์ พราหมณ์ แพศย์ ศูทร ก็กษัตริย์บางพระองค์ในโลกนี้ มีปรกติฆ่าสัตว์ มีปรกติกัณฑ์ มีปรกติประพฤติดิในกามทั้งหลาย มีปรกติพูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ พูดเพ้อเจ้อ ละโมบมาก คิดปองร้ายผู้อื่น มีความเห็นผิด ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ด้วยประการดังที่กล่าวมานี้แล ธรรมเหล่าใดเป็นอกุศล นับว่าเป็นอกุศล เป็นธรรมมีโทษนับว่าเป็นธรรมมีโทษ เป็นธรรมไม่ควรเสพนับว่าเป็นธรรมไม่ควรเสพ ไม่ควรเป็นอริยธรรมนับว่าไม่ควรเป็นอริยธรรม เป็นธรรมดำ มีวิบากดำ วิญญูชนติเตียน อกุศลธรรมเหล่านั้น มีปรากฏอยู่แม้ในกษัตริย์บางพระองค์ในโลกนี้ ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ แม้พราหมณ์บางคนในโลกนี้ ฯลฯ แม้แพศย์บางคนในโลกนี้ ฯลฯ

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ แม้ศูทรบางคนในโลกนี้ มีปรกติฆ่าสัตว์ มีปรกติกัณฑ์ มีปรกติประพฤติดิในกามทั้งหลาย มีปรกติพูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ พูดเพ้อเจ้อ ละโมบมาก คิดปองร้ายผู้อื่น มีความเห็นผิด ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ด้วยประการดังที่กล่าวมานี้แล ธรรมเหล่าใดเป็นอกุศลนับว่าเป็นอกุศล เป็นธรรมมีโทษนับว่าเป็นธรรมมีโทษ เป็นธรรมไม่ควรเสพนับว่าเป็นธรรมไม่ควรเสพ ไม่ควรเป็นอริยธรรมนับว่าไม่ควรเป็นอริยธรรม เป็นธรรมดำ มีวิบากดำ วิญญูชนติเตียน ธรรมเหล่านั้นมีปรากฏอยู่แม้ในศูทรบางคนในโลกนี้

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

อริยธรรม เป็นธรรมขามีวิบากขาว วิญญูชนสรรเสริญธรรมเหล่านั้นมีปรากฏอยู่แม้ในกษัตริย์บางพระองค์ในโลกนี้ ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ แม้พราหมณ์บางคนในโลกนี้ ฯลฯ แม้แพศย์บางคนในโลกนี้ ฯลฯ แม้ศูทรบางคนในโลกนี้ เป็นผู้เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ ฯลฯ ไม่ละโมภมาก ไม่คิดปองร้ายผู้อื่น มีความเห็นชอบ ด้วยประการดังที่กล่าวมานี้แล ธรรมเหล่าใดที่เป็นกุศลนับว่าเป็นกุศล เป็นธรรมไม่มีโทษนับว่าเป็นธรรมไม่มีโทษ เป็นธรรมที่ควรเสพนับว่าเป็นธรรมที่ควรเสพ ควรเป็นอริยธรรม นับว่าควรเป็นอริยธรรม เป็นธรรมขาว มีวิบากขาว วิญญูชนสรรเสริญธรรมเหล่านั้น มีปรากฏอยู่แม้ในศูทรบางคนในโลกนี้ ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ก็เมื่อวาระทั้งสี่เหล่านั้นแล รวมเป็นบุคคลสองจำพวกคือพวกที่ตั้งอยู่ในธรรมดำ วิญญูชนติเตียนจำพวกหนึ่ง พวกที่ตั้งอยู่ในธรรมขาว วิญญูชนสรรเสริญจำพวกหนึ่ง เช่นนี้ โฉนพวกพราหมณ์จึงพากันอวดอ้างอยู่อย่างนี้ว่า พราหมณ์พวกเดียวเป็นวาระที่ประเสริฐที่สุด วาระอื่นเลวทราม พวกพราหมณ์เป็นวาระขาว พวกอื่นเป็นวาระดำ พราหมณ์พวกเดียวบริสุทธิ์ พวกอื่นนอกจากพราหมณ์หาบริสุทธิ์ไม่ พราหมณ์พวกเดียวเป็นบุตรเกิดจากอูระ เกิดจากปากของพรหม มีกำเนิดมาจากพรหม พรหมเนรมิตขึ้นเป็นทนายของพรหม ดังนี้เล่า ท่านผู้รู้ทั้งหลายย่อมไม่รับรองถ้อยคำของพวกเรา ข้อนั้นเพราะเหตุไร ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ เพราะว่า บรรดา วาระทั้งสี่เหล่านั้น 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 พระเจ้าปัสเสนทิโกศลก็ยังทรงกระทำอยู่ในตถาคต ด้วยทรงถือว่า พระสมณโคดมเป็นผู้มีพระชาติสูง เรามีชาติต่ำกว่า พระสมณโคดมเป็นผู้มีพระกำลัง เรามีกำลังน้อยกว่า พระสมณโคดมเป็นผู้มีคุณนำเลื่อมใส เรามีคุณนำเลื่อมใสน้อยกว่า พระสมณโคดมเป็นผู้สูงศักดิ์ เราเป็นผู้ต่ำศักดิ์กว่า ดังนี้ แต่ที่แท้ พระเจ้าปัสเสนทิโกศลทรงสักการะ

เคารพ นับถือ บูชา ไหว้ ต้อนรับ อัญชลีกรรม สามิจิกรรม ในตถาคตอยู่ด้วยอาการอย่างนี้ คุณรวาเสฏฐะและภราทวาชะ โดยปริยายนี้แล เธอทั้งสองพึงทราบเถิดว่า ธรรมเท่านั้นเป็นของประเสริฐที่สุดในหมู่มนุษย์ ทั้งในเวลาที่ยังเห็นอยู่ ทั้งในเวลาภายหลัง”

“โลกพร่องอยู่เป็นนิตย์ ไม่รู้จักอ้อม เป็นทาสแห่งคันหา...” (ม.ม.13/450)

มหาปเทศ 4 คือ หลักการใหญ่ที่ใช้อ้างอิงตรวจสอบแล้วตัดสิน

สิ่งใดไม่ห้ามว่า ไม่ควร แต่สิ่งนั้นเข้ากับสิ่งไม่ควร ขัดกับสิ่งควร สิ่งนั้นจึงไม่ควร

สิ่งใดไม่ห้ามว่า ไม่ควร แต่สิ่งนั้นเข้ากับสิ่งควร ขัดกับสิ่งไม่ควร สิ่งนั้นจึงควร

สิ่งใดไม่อนุญาตว่า ควร แต่สิ่งนั้นเข้ากับสิ่งไม่ควร ขัดกับสิ่งควร สิ่งนั้นจึงไม่ควร

สิ่งใดไม่อนุญาตว่า ควร แต่สิ่งนั้นเข้ากับสิ่งควร ขัดกับสิ่งไม่ควร สิ่งนั้นจึงควร

(วิ.ม.5/92)

ปัจจัยเกิดสัมมาทิฐิ 2

ปัจจัย 2 อย่างที่ทำให้สัมมาทิฐิเกิดขึ้น

1) ปรโตโฆสะ (การตั้งใจรับฟังผู้อื่น)

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

พระพุทธเจ้าได้ตรัสข้อปฏิบัติและสภาพแห่งความเป็นพุทธะ คือ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม ว่า “คุณภิกษุทั้งหลาย ตถาคตเคยเป็นมนุษย์ในชาติก่อน ภพก่อน กำเนิดก่อน เป็นผู้เข้าหาสมณะหรือพราหมณ์แล้วซักถามว่า ข้าแต่ท่านผู้เจริญกรรมส่วนกุศลเป็นอย่างไร กรรมส่วนอกุศลเป็นอย่างไร กรรมส่วนที่มีโทษเป็นอย่างไร กรรมส่วนที่ไม่มีโทษเป็นอย่างไร กรรมที่ควรเสพเป็นอย่างไร กรรมที่ไม่ควรเสพเป็นอย่างไร กรรมอะไรข้าพเจ้าทำอยู่พึงเป็นไปเพื่อไม่เป็นประโยชน์เพื่อทุกข์ตลอดกาลนาน อนึ่ง กรรมอะไรข้าพเจ้าทำอยู่พึงเป็นไปเพื่อเป็นประโยชน์เพื่อสุขตลอดกาลนาน ตถาคตยอมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ เบื้องหน้าแต่ตายเพราะกายแตก เพราะกรรมนั้น อันตนทำ สังสม พอกพูน ไพบูลย์ ฯลฯ ครั้นจุติ จากสวรรค์นั้นแล้ว มาสู่ความเป็นอย่างนี้ ย่อมได้เฉพาะซึ่งมหาปฐิสถลักษณะนี้ คือ มีพระฉวิสุขุมละเอียด เพราะพระฉวิสุขุมและละเอียด ฐิติละอองมิตติพระกายได้ พระมหาบุรุษสมบูรณ์ด้วยลักษณะนั้น ถ้าอยู่ครองเรือนจะได้เป็นพระเจ้าจักรพรรดิ เมื่อเป็นพระราชาจะได้อะไร เมื่อเป็นพระราชาจะได้รับผลข้อนี้ คือ มีปัญญามาก ไม่มีบรรดากาม โภกิจชนผู้ใดผู้หนึ่งมีปัญญาเสมอ หรือมีปัญญาประเสริฐกว่าพระองค์ ถ้าพระมหาบุรุษนั้นออกจากเรือนผนวชเป็นบรรพชิต จะได้เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า มีหลังคาคือกิเลสอันเปิดแล้วในโลก เมื่อเป็นพระพุทธเจ้าจะได้อะไร เมื่อเป็นพระพุทธเจ้าจะได้รับผลข้อนี้ คือ มีพระปรีชามาก มีพระปรีชากว้างขวาง มีพระปรีชาเร่ง มีพระปรีชาอ่อนไว มีพระปรีชาเฉียบแหลม

มีพระปรีชาทำลายกิเลส ไม่มีบรรดาสรรพสัตว์ผู้ใดผู้หนึ่งมีปัญญาเสมอ หรือมีปัญญาประเสริฐกว่าพระองค์...” (ที.ปา.11/146)

พระพุทธเจ้าได้ตรัสคุณสมบัติของสมณะ ภิกษุ มุนี ว่า “... บุคคลไม่เชื่อว่าเป็นสมณะ เพราะศรัทธา โสณ บุคคลผู้ไม่มีวัตร พุคฺคเหละเหละ มากด้วยความอิจฉาและความโลภจักเป็นสมณะอย่างไรได้ ส่วนผู้ใดสงบบาป (กิเลสเหตุแห่งทุกข์) น้อยใหญ่ได้โดยประการทั้งปวง ผู้นั้นเรากล่าวว่าเป็นสมณะเพราะสงบบาปได้แล้ว บุคคลไม่เชื่อว่าเป็นภิกษุด้วยเหตุเพียงที่ขอคนอื่น บุคคลสมาทานธรรมอันเป็นพิษ ไม่เชื่อว่าเป็นภิกษุด้วยเหตุนั้น ผู้ใดในโลกนี้ลอบบุญและบาปแล้ว (ผู้สามารถทำลายบาปคือกิเลสเหตุแห่งทุกข์ในตนจนหมดเกลี้ยงแล้ว โดยใช้บุญคือธรรมะที่ใช้ทำลายกิเลส เมื่อทำลายกิเลสได้แล้วจึงไม่ต้องใช้บุญทำลายบาปอีกต่อไป จึงเป็นผู้ลอบบุญและบาปแล้ว ชีวิตที่เหลือของท่านจึงไม่ทำบาป (กิเลส) ทั้งปวง แต่ทำกุศล (ความดีงามช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น ทำให้คนในโลกได้ประโยชน์ ให้ถึงพร้อมซึ่งสิ่งสมเป็นวิบากดีให้ท่านได้อาศัยตราบปรินิพพาน จิตใจท่านจึงบริสุทธิ์ผ่องใส) ประพฤติพรหมจรรย์ธรรมทั้งปวงแล้ว เทียวไปในโลก ผู้นั้นแลเราเรียกว่าเป็นภิกษุ บุคคลไม่เชื่อว่าเป็นมุนีเพราะความนิ่ง บุคคลผู้หลงลืมไม่รู้แจ้ง ไม่เชื่อว่าเป็นมุนี ส่วนผู้ใดเป็นบัณฑิตถือธรรมอันประเสริฐเป็นคุณบุคคลปกครองตราซัง เว้นบาปทั้งหลายผู้นั้นเชื่อว่าเป็นมุนี เพราะเหตุนี้ผู้นั้นเชื่อว่ามี มุนี ผู้ใดรู้จักโลกทั้งสอง (โลกโลกียะและโลกโลกุตระ) ผู้นั้นเราเรียกว่าเป็นมุนีเพราะเหตุนี้ บุคคลไม่เชื่อว่าเป็นอริยะเพราะเหตุที่เบียดเบียนสัตว์ทั้งปวง บุคคลที่เราเรียกว่าเป็นอริยะ เพราะไม่เบียดเบียนสัตว์ทั้งปวง ...” (ขุ.ขุ.25/29)

พระพุทธเจ้าตรัสถึงญาณที่ 5 ของพระโสดาบันว่า “... ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง อริยสาวกย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทวิญญู (ความรู้ความเห็นความเข้าใจ) ประกอบด้วยธรรมดาเช่นใด ถึงเราก็ประกอบด้วยธรรมดาเช่นนั้น ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทวิญญู ประกอบด้วยธรรมดาอย่างไร ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรมดานี้ของบุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทวิญญู คือ อริยสาวกถึงความชวนชวนในกิจใหญ่ที่ควรทำอย่างไรของเพื่อนสหพรหมจารี โดยแท้ ถึงอย่างนั้น ความเพ่งเล็งกล้าในอธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา ของอริยสาวกนั้นก็มิอยู่ เปรียบเหมือนแม่โคลูกอ่อน ย่อมเล็มหญ้ากินด้วยซ้ำเลื่องลูกด้วยฉะนั้น อริยสาวกนั้นย่อมรู้ชัดอยู่อย่างนี้ว่า บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทวิญญู ประกอบด้วยธรรมดาเช่นใด ถึงเราก็ประกอบด้วยธรรมดาเช่นนั้น ญาณที่ 5 เป็นอริยะ เป็นโลกุตระไม่ทั่วไปกับพวกปุถุชน อันอริยสาวกนั้นบรรลุแล้ว ...” (ม.ม.12/547)

พระพุทธเจ้าตรัสถึงประโยชน์ตนว่า “ผู้ใดเป็นภิกษุสิ้นกิเลสและอาสวะแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว มีกิจที่ควรทำ ทำเสร็จแล้ว ได้วางภาระเสียแล้ว ลุถึงประโยชน์ของตนแล้ว

สิ้นเครื่องเกาะเกี่ยวในภพแล้ว หลุดพ้นไปแล้วเพราะรู้โดยชอบ ผู้นั้นปรากฏว่าเป็นผู้เลิกละความ
ทั้งหลายโดยชอบธรรมแท้” (ที.ปา.11/53)

พระพุทธเจ้าตรัสถึงอริสัจสี่ศึกษา อริจิตศึกษา อริปัญญาศึกษา ว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภพ
3 นี้ควรละ ควรศึกษาในไตรสิกขา ภพ 3 เป็นไฉน คือ กามภพ รูปภพ อรูปภพ ภพ 3 นี้ ควรละ
ไตรสิกขาเป็นไฉน คือ อริสัจสี่ศึกษา อริจิตศึกษา อริปัญญาศึกษา ควรศึกษาในไตรสิกขานี้ ดูกรภิกษุ
ทั้งหลาย เมื่อใดแล ภพ 3 นี้ เป็นสภาพอันภิกษุละได้แล้ว และเธอเป็นผู้มีสิกขาอันได้ศึกษาแล้วใน
ไตรสิกขานี้ เมื่อนั้นภิกษุนี้เรากล่าวว่า ได้ตัดต้นหาขาดแล้ว คลายสังโยชน์ได้แล้ว ได้ทำที่สุดทุกข์
เพราะละมานะได้โดยชอบฯ” (อง.สตตก.22/376)

พระพุทธเจ้าตรัสถึงต้นเหตุของทุกข์ว่า “กามสุขัลลิกะ (การเสพสุขลง ในรูป รส กลิ่น
เสียง สัมผัส ลาก ยศ สรรเสริญ ที่เป็นภัย) และอัตตกลิมะ (การประกอบความลำบากแก่ตนด้วย
ความยึดมั่นถือมั่น) เป็นต้นเหตุแห่งทุกข์” (ส.ม.19/1664)

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

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

พระพุทธเจ้าตรัสถึงเทคนิคการทำลายกิเลสที่แน่นอนว่า “พรากไมที่ชุ่มด้วยยางออกจาก
น้ำก่อนแล้วค่อยเผาทำลาย” (ม.อุ.14/312)

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

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

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

พระพุทธเจ้าตรัสถึงวิธีหลุดพ้นจากอาสวะ (กิเลส) ว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย ... พระผู้มีพระ
ภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ... ทรงประกาศโทษของสังขารที่ดำช้าเศร้าหมอง (โทษของการปรุง
แต่งหรือสร้างกิเลสความโลภ โกรธ หลง สุขลง อันเป็นเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวงตามหลักปฏิจจสมุป

บาทด้านเกิดทุกข์ทั้งปวง) และอานิสงส์ (ประโยชน์) ในพระนิพพาน (ประโยชน์ของการไม่มีกิเลส
 ความโลภ โกรธ หลงสุขหลง ตามหลักปฏิจจสมุปบาท ด้านการดับทุกข์ที่ต้นเหตุ ทุกข์ทั้งปวงก็จะดับ)
 จิตของภิกษุเหล่านั้น ผู้อันพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ... ทรงให้เห็นแจ้ง
 ให้สมาทาน ให้อาจหาญ ให้รื่นเริงด้วยธรรมมีกถา ไม่นานนัก ก็หลุดพ้นจากอาสวะ เพราะ
 ไม่ยึดมั่นฯ” (ที.ม.10/49)

เป็นปัจจัยจึงมีผัสสะ เพราะผัสสะเป็นปัจจัยจึงมีเวทนา เพราะเวทนาเป็นปัจจัยจึงมีตัณหา เพราะตัณหาเป็นปัจจัยจึงมีอุปาทาน เพราะอุปาทานเป็นปัจจัยจึงมีภพ เพราะภพเป็นปัจจัยจึงมีชาติ เพราะชาติเป็นปัจจัยจึงมีชรา มรณะ โสกะปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส เป็นอันว่ากองทุกข์ทั้งมวลนั้นย่อมเกิดด้วยประการฉะนี้

ปฏิจสุมุปบาทปฏิโลม อนึ่งเพราะวิชานันแหละดับโดยไม่เหลือ ด้วยมรรคคือวิราคะสังขารจึงดับ เพราะสังขารดับวิญญานจึงดับ เพราะวิญญานดับนามรูปจึงดับ เพราะนามรูปดับสพายตนะจึงดับ เพราะสพายตนะดับผัสสะจึงดับ เพราะผัสสะดับเวทนาจึงดับ เพราะเวทนาดับตัณหาจึงดับ เพราะตัณหาดับอุปาทานจึงดับ เพราะอุปาทานดับภพจึงดับ เพราะภพดับชาติจึงดับ เพราะชาติดับ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส จึงดับ เป็นอันว่ากองทุกข์ทั้งมวลนั้นย่อมดับด้วยประการฉะนี้

ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคทรงทราบเนื้อความนั้นแล้ว จึงทรงเปล่งอุทานนี้ในเวลานั้นว่าดังนี้ เมื่อใดแล ธรรมทั้งหลายปรากฏแก่พราหมณ์ ผู้มีเพียรเพ่งอยู่ เมื่อนั้น ความสงสัยทั้งปวงของพราหมณ์นั้นย่อมสิ้นไป เพราะมารู้ธรรมพร้อมทั้งเหตุ

[2] ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคทรงมนสิการปฏิจสุมุปบาท เป็นอนุโลมและปฏิโลมตลอดมัชฌิมยามแห่งราตรี ... จึงทรงเปล่งอุทานนี้ในเวลานั้นว่าดังนี้ ... เมื่อใดแลธรรมทั้งหลายปรากฏแก่พราหมณ์ ผู้มีเพียรเพ่งอยู่ เมื่อนั้น ความสงสัยทั้งปวงของพราหมณ์นั้นย่อมสิ้นไป เพราะได้รู้ความสิ้นแห่งปัจจัยทั้งหลาย

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

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

พระพุทธเจ้าตรัสถึงโทษของกามว่า

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

[1550] เหมือนดาบที่ลับคมดีแล้วเชือด เหมือนกระบี่ที่ขัดดีแล้วแทง เหมือนหอกที่พุ่งปักอก (เจ็บปานใด) กามทั้งหลายเป็นทุกข์ยิ่งกว่านั้น

[1551] หลุมถ่านเพลิงลูกโพลงแล้ว ลึกกว่าชั่วบุรุษ ผาที่เขเผาร้อนอยู่ตลอดวัน (ร้อนปานใด) กามทั้งหลายเป็นทุกข์ยิ่งกว่านั้น

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

พระพุทธเจ้าตรัสในคัมภีรชาดกเปรียบเทียบวัตถุภาพเหมือนยาพิษ

[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 (ไม่มีที่สิ้นสุด) สัพพโต ปภัง (แจ่มใสโดยประการทั้งปวง)” (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 สังสม พอกพูน ไพบูลย์ ฯลฯ จะได้รับผลข้อนี้คือ .. มีความสามารถอ่องไว ...” (ที.ปา.11/146)

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

ตำรวจระวัง และความผิดคน จนทั้งหลายผู้เป็นพาล มีปัญญาทึบ ย่อมประกอบตามความประมาท ส่วนนักปราชญ์ย่อมรักษาความไม่ประมาท เหมือนทรัพย์อันประเสริฐสุด ท่านทั้งหลายอย่าประกอบตามความประมาท อย่าประกอบการชมเชยด้วยสามารถความยินดีในกาม เพราะว่าคนผู้ไม่ประมาทแล้ว เพ่งอยู่ ย่อมถึงสุขอันไพบูรณ์ เมื่อใด บัณฑิตย่อมบรรเทาความประมาทด้วยความไม่ประมาท เมื่อนั้นบัณฑิตผู้มีความประมาทอันบรรเทาแล้วนั้น ขึ้นสู่ปัญญาจุฬาราสาท ไม่มีความโศก ย่อมพิจารณาเห็นหมู่มสัตว์ผู้มีความโศก นักปราชญ์ย่อมพิจารณาเห็นคนพาล เหมือนบุคคลอยู่บนภูเขา มองเห็นคนผู้อยู่ที่ภาคพื้นฉะนั้น ผู้มีปัญญาดี เมื่อสัตว์ทั้งหลายประมาทแล้ว ย่อมไม่ประมาท เมื่อสัตว์ทั้งหลายหลับ ย่อมตื่นอยู่โดยมาก ย่อมละบุคคลเห็นปานนั้นไป ประคองผู้มีกำลังเร็วละม้า ไม่มีกำลังไปจะนั้น ท้าวหมวพถึงความเป็นผู้ประเสริฐ ที่สูงกว่าเทวดาทั้งหลายด้วยความไม่ประมาท บัณฑิตทั้งหลายย่อมสรรเสริญความไม่ประมาท ความประมาทบัณฑิตติเตียนทุกเมื่อ ภิกษุยินดีแล้วในความไม่ประมาท หรือเห็นภัยในความประมาท เพลิดเพลินน้อยใหญ่ไป 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 (อสังหริัง) ไม่กำเริบ (อสังกุปปิง) เทียง (นิจจัง) ยั่งยืน (ฐวัง) ตลอดกาล (สัสตัง) ไม่แปรปรวนเป็นธรรมดา (อวิปริณามธัมมัง) (ขุ.ขุ. 30/659)

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

พระพุทธเจ้าตรัสถึง “องค์คุณอุเบกขา 5”

1. ปริสุทธา คือ จิตบริสุทธิ์หมดจดจากกิเลส
 2. ปริโยทตา คือ แม้จะมีผัสสะคือเหตุการณ์ต่าง ๆ มากระทบกระทบแตก จิตยังสะอาด ผุดผ่องจากกิเลสอยู่ ไม่ออกอาการของกิเลส
 3. มุทุ คือ จิตเบาโล ให้อ่อนคั่งง่าย ไม่ยึดมั่นถือมั่น พร้อมปรับเปลี่ยนไปสู่จุดที่เป็นกุศล สูงสุดที่เป็นไปได้จริง ณ องค์ประกอบนั้น
 4. กัมมัณญา คือ จิตควรแก่การงาน มีปัญญากระทำอย่างเหมาะสมในการดำเนินกิจกรรม การงาน
 5. ปกัสสรา คือ จิตผ่องใส แวววาว งดงาม ดั่งงาม
- (ม.อ.14/690)

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

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

พระพุทธเจ้าตรัสถึงความสอดคล้องลงตัวกันทุกสูตรของธรรมะที่ท่านตรัสไว้ว่า

“...คุณภิกษุทั้งหลาย พระตถาคตย่อมตรัสรู้อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณในราตรีใดและ
ย่อมปริณิพพานด้วยอนุปาทิสถนิพพานธาตุในราตรีใด ย่อมตรัสบอกแสดงซึ่งพุทธพจน์อันใด
ในระหว่างนี้ พุทธพจน์นั้นทั้งหมด ย่อมเป็นอย่างนั้นนั่นแล ไม่เป็นอย่างอื่น ...” (ขุ.ข.25/293)

พระพุทธเจ้าตรัสถึงวรรณะ 9 คือ การทำตัวเป็นคนน่ายกย่องสรรเสริญ 9 อย่าง

“เป็นคนเลี้ยงง่าย (สุภระ) บำรุงง่าย (สุโปสะ) มักน้อย (อัปปิจจะ) สันโดษ ใจพอ
(สันตุฏฐิ) ขัดเกลา (สัลলেখะ) กำจัดกิเลส มีศีลเคร่ง (ฐตะ) มีอาการที่น่าเลื่อมใส (ปาสาทิกะ)
ไม่สะสม (อปจยะ) ปรารภความเพียร ขอดขยัน (วิริยารัมภะ)” (วิ.ม.1/20)

พระพุทธเจ้าตรัสถึงการปฏิบัติได้ถูกต้องตามลำดับ อนุปปพวิหาร 9 คือ ธรรมอันเป็น
เครื่องอยู่ตามลำดับ

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. บรรลุอาภาสอันฉวยตนะ
 6. บรรลุวิญญาณฉวยตนะ
 7. บรรลุอาภิญญาฉวยตนะ
 8. บรรลุเนวาสัญญานาสัญญาตนะ
 9. บรรลุสัญญาเวทิตนโรธ (กำหนดรู้แจ้งอารมณ์ว่า กิเลสดับสนิทเด็ดขาดแล้ว) เพราะ
ล่วงพ้นเนวาสัญญานาสัญญาตนะ
- (ที.ปา.11/355)

พระพุทธเจ้าตรัสคุณสมบัติของพระโสดาบัน ใน ม.ม.12/543-550

[543] ดูกรภิกษุทั้งหลายก็ทักขิอันไกลจากกิเลสเป็นข้าศึกเป็นนิชยานิกรรมนำออกซึ่งบุคคลผู้ทำตามนั้นเพื่อความสิ้นทุกข์โดยชอบเป็นไฉน? ดูกรภิกษุทั้งหลายภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนต้นก็ดี ไปสู่เรือนว่างเปล่าก็ดี ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่าเรามีจิตอันปริยฐานกิเลสใดกลุ่มรุมแล้วไม่พึงรู้เห็นตามความเป็นจริง ปริยฐานกิเลสในภายในนั้นที่เรายังละไม่ได้มีอยู่หรือหนอ? ดูกรภิกษุทั้งหลาย ถ้าภิกษุมีจิตอันกามราคะกลุ่มรุมก็ชื่อว่ามีจิตอันปริยฐานกิเลสกลุ่มรุมแล้วเทียว มีจิตอันพยาบาทกลุ่มรุมก็ชื่อว่ามีจิตอันปริยฐานกิเลสกลุ่มรุมแล้วเทียว มีจิตอันถีนมิตะกลุ่มรุมก็ชื่อว่ามีจิตอันปริยฐานกิเลสกลุ่มรุมแล้วเทียว มีจิตอันอุทธัจจกุกกุกจะกลุ่มรุมก็ชื่อว่ามีจิตอันปริยฐานกิเลสกลุ่มรุมแล้วเทียว มีจิตอันวิกิจจกกลุ่มรุมก็ชื่อว่ามีจิตอันปริยฐานกิเลสกลุ่มรุมแล้วเทียว เป็นผู้ขวนขวายในการคิดเรื่องโลกนี้ก็ชื่อว่ามีจิตอันปริยฐานกิเลสกลุ่มรุมแล้วเทียว เป็นผู้ขวนขวายในการคิดเรื่องโลกหน้าก็ชื่อว่ามีจิตอันปริยฐานกิเลสกลุ่มรุมแล้วเทียว และเกิดจิตใจทะเลาะวิวาทตีกันและกันด้วยหอกคือปากอยู่ที่ชื่อว่ามีจิตอันปริยฐานกิเลสกลุ่มรุมแล้วเทียว ภิกษุนั้นย่อมรู้ชัดอย่างนี้ว่าเรามีจิตอันปริยฐานกิเลสใดกลุ่มรุมแล้ว ไม่พึงรู้เห็นตามความเป็นจริง ปริยฐานกิเลสในภายในนั้นที่เรายังละไม่ได้แล้ว มิได้มีเลย จิตเราตั้งไว้ดีแล้ว เพื่อตรัสรู้สิ่งทั้งหลายนี้ญาณที่ 1 เป็นอริยะเป็นโลกุตระไม่ทั่วไปกับพวกปุณฺณ อันภิกษุนั้นบรรลุแล้ว

[544] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่งอริยสาวกย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่าเราเสพอริยทำให้มากซึ่งทักขินี้ ย่อมได้ความระงับเฉพาะตน ย่อมได้ความดับกิเลสเฉพาะตนหรือหนอ? อริยสาวกนั้นย่อมรู้ชัดอย่างนี้ว่าเราเสพอริยทำให้มากซึ่งทักขินี้ ย่อมได้ความระงับเฉพาะตน ย่อมได้ความดับกิเลสเฉพาะตน นี้ญาณที่ 2 เป็นอริยะเป็นโลกุตระไม่ทั่วไปกับพวกปุณฺณ อันอริยสาวกนั้นบรรลุแล้ว

[545] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่งอริยสาวก ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่าเราประกอบด้วยทักขิเช่นใดสมณะหรือพราหมณ์อื่นนอกธรรมวินัยนี้ ประกอบด้วยทักขิเช่นนั้นมีอยู่หรือหนอ? อริยสาวกนั้นย่อมรู้ชัดอย่างนี้ว่าเราประกอบด้วยทักขิเช่นใด สมณะหรือพราหมณ์อื่นนอกธรรมวินัยนี้ประกอบด้วยทักขิเช่นนั้นมิได้มี นี้ญาณที่ 3 เป็นอริยะเป็นโลกุตระไม่ทั่วไปกับพวกปุณฺณ อันอริยสาวกนั้นบรรลุแล้ว

[546] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่งอริยสาวกย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทักขิประกอบด้วยธรรมดาเช่นใด ถึงเราก็ประกอบด้วยธรรมดาเช่นนั้น ดูกรภิกษุทั้งหลายก็บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทักขิประกอบด้วยธรรมดาอย่างไร ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรมดานี้ของบุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทักขิคือความออกจากอาบัติเช่นใด ย่อมปรากฏอริยสาวกย่อมต้องอาบัตินั้นบ้างโดยแท้ ถึงอย่างนั้น อริยสาวกนั้นรีบแสดงเปิดเผยทำให้ตื่นซึ่งอาบัตินั้น ในสำนักพระศาสดาหรือเพื่อนสพรหมจารีที่เป็นวิญญูชนทั้งหลาย ครั้นแสดงเปิดเผยทำให้ตื่นแล้วก็ถึงความสำรวม

ต่อไป เปรียบเหมือนกุมารที่อ่อนนอนหงาย ถูกถ่านไฟด้วยมือหรือด้วยเท้าเข้าแล้ว ก็ชักหนีเร็วพลัน ฉะนั้น อริยสาวกนั้นย่อมรู้ชัดอย่างนี้ว่า บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทวิฏฐิประกอบด้วยธรรมดาเช่นใด ถึงเราก็อประกอบ ด้วยธรรมดาเช่นนั้น นี่ญาณที่ 4 เป็นอริยะเป็นโลกุตระไม่ทั่วไปกับพวกปถุชน อันอริยสาวกนั้นบรรลุแล้ว

[547] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่งอริยสาวกย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทวิฏฐิประกอบด้วยธรรมดาเช่นใดถึงเราก็อประกอบด้วยธรรมดาเช่นนั้น ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทวิฏฐิประกอบด้วยธรรมดาอย่างไร ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรมดานี้ของบุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทวิฏฐิ คืออริยสาวกถึงความชวนชวนในกิจใหญ่หน้อยที่ควรทำอย่างไร ของเพื่อนสพรหมจารีโดยแท้ถึงอย่างนั้น ความเพ่งเล็งกล้าในอธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา ของอริยสาวกนั้นก็มิอยู่ เปรียบเหมือนแม่โคลูกอ่อนยอมเล็มหญ้ากินด้วยซ้ำเลื่องดูถูกด้วยฉะนั้น อริยสาวกนั้นย่อมรู้ชัดอยู่อย่างนี้ว่า บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทวิฏฐิประกอบด้วยธรรมดาเช่นใดถึงเราก็อประกอบด้วยธรรมดาเช่นนั้น นี่ญาณที่ 5 เป็นอริยะเป็นโลกุตระไม่ทั่วไปกับพวกปถุชน อันอริยสาวกนั้นบรรลุแล้ว

[548] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่งอริยสาวกย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทวิฏฐิประกอบด้วยผละเช่นใด ถึงเราก็อประกอบด้วยผละเช่นนั้น ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทวิฏฐิประกอบด้วยผละอย่างไร ดูกรภิกษุทั้งหลาย ผละนี้ของบุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทวิฏฐิ คืออริยสาวกนั้นเมื่อธรรมวินัยที่ตกคตประกาศแล้ว อันบัณฑิตแสดงอยู่ทำให้มีประโยชน์ทำให้ไว้นใจกำหนดด้วยจิตทั้งปวงเจียโสตพึงธรรม อริยสาวกนั้นรู้ชัดอย่างนี้ว่า บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทวิฏฐิประกอบด้วยผละเช่นใดถึงเราก็อประกอบด้วยผละเช่นนั้น นี่ญาณที่ 6 เป็นอริยะเป็นโลกุตระไม่ทั่วไปกับพวกปถุชน อันอริยสาวกนั้นบรรลุแล้ว

[549] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่งอริยสาวกย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทวิฏฐิประกอบด้วยผละเช่นใด ถึงเราก็อประกอบด้วยผละเช่นนั้น ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทวิฏฐิประกอบด้วยผละอย่างไร ดูกรภิกษุทั้งหลาย ผละนี้ของบุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทวิฏฐิคืออริยสาวกนั้น เมื่อธรรมวินัยที่ตกคตประกาศแล้ว อันบัณฑิตแสดงอยู่ยอมได้ ความรู้orro ย่อมได้ความรู้ธรรม ย่อมได้ปราโมทย์อันประกอบด้วยธรรม อริยสาวกนั้นรู้ชัดอย่างนี้ว่า บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทวิฏฐิประกอบด้วยผละเช่นใด ถึงเราก็อประกอบด้วยผละเช่นนั้น นี่ญาณที่ 7 เป็นอริยะเป็นโลกุตระไม่ทั่วไปกับพวกปถุชน อันอริยสาวกนั้นบรรลุแล้ว

[550] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรมดาอันอริยสาวกผู้ประกอบด้วยองค์ 7 ประการอย่างนี้ ตรวจดูดีแล้วด้วยการทำให้แจ้งซึ่งโศคาปัตติผล ดูกรภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกผู้ประกอบด้วย

องค์ 7 ประการนี้แล ย่อมเป็นผู้เปรียบพร้อมด้วยโศดาปัตติผลฉะนั้นแล พระผู้มีพระภาคได้ตรัสพระพุทฺธพจน์นี้แล้ว ภิกษุเหล่านั้นชื่นชมยินดี พระภิกษุของพระผู้มีพระภาค ฉะนั้นแล

พระพุทฺธเจ้าตรัสลักษณะของสัจจะว่า “สัจจะมียาวงเดียวเท่านั้น มิได้มีสอง” (ขุ.ขุ.29/549)

พระพุทฺธเจ้าตรัสถึงอานิสงส์ของศีลที่เป็นกุศลว่า“... ดูกรอานนทศีลที่เป็นกุศลมีอวิปปฏิสารเป็นผลมีอวิปปฏิสารเป็นอานิสงส์ อวิปปฏิสารมีปราโมทย์เป็นผลมีความปราโมทย์เป็นอานิสงส์ ความปราโมทย์มีปิติเป็นผลมีปิติเป็นอานิสงส์ ปิติมิปัสสัทธเป็นผลมีปัสสัทธเป็นอานิสงส์ ปัสสัทธมีสุขเป็นผลมีสุขเป็นอานิสงส์ สุขมีสมาธิเป็นผลมีสมาธิเป็นอานิสงส์ สมาธิมีญาณทัสสนะเป็นผลมีญาณทัสสนะเป็นอานิสงส์ ยถาญาณทัสสนะมีนิพพิทาวีระจะเป็นผลมีนิพพิทาวีระเป็นอานิสงส์ นิพพิทาวีระมีวิมุตติญาณทัสสนะเป็นผลมีวิมุตติญาณทัสสนะเป็นอานิสงส์ ด้วยประการดังนี้ ดูกรอานนทศีลที่เป็นกุศล ย่อมถึงอรหัตโดยลำดับ ด้วยประการดังนี้แลฯ” (อ.จ.ทสก.24/1)

พระพุทฺธเจ้าตรัสถึงคุณสมบัติของพระโศดาบัน

“ครั้งนั้นแล อนาถบิณฑิกคฤหบดีเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคยังที่ประทับถวายบังคมพระผู้มีพระภาคแล้วนั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง ครั้นแล้ว พระผู้มีพระภาคได้ตรัสกะอนาถบิณฑิกคฤหบดีว่า ดูกรคฤหบดีเพราะเหตุที่อริยสาวกเข้าไปประจักษ์แล้ว 5 ประการเสียได้แล้ว เป็นผู้ประกอบด้วยองค์เครื่องบรรลุมรรคเสนีพพาน 4 ประการ และเป็นผู้เห็นแจ้งแทงตลอดอุบายธรรม อันเป็นอริยะด้วยปัญญาอริยสาวกนั้น เมื่อหวังอยู่พึงพยากรณ์ตนด้วยตนเองได้ว่าเรามีนรกสิ้นแล้ว มีกามะดิริจจานสิ้นแล้ว มีปิตติวิสัยสิ้นแล้ว มีอบายทุกขและวินิบาตสิ้นแล้ว เราเป็นพระโศดาบันมีความไม่ตกต่ำเป็นธรรมดา เป็นผู้เที่ยงที่จะตรัสรู้ในภายหน้า ดังนี้

ภิกษเว 5 ประการที่อริยสาวกเข้าไปประจักษ์แล้ว เป็นโณคือบุคคลผู้มาสัตว์ย่อมประสบภิกษเวทั้งที่เป็นไปในปัจจุบัน ทั้งที่เป็นไปในสัมปรายภพ ต้องเสวยทุกขโทมนัสแม้ที่เป็นไปทางใจเพราะปาณาติบาตเป็นปัจจัย บุคคลผู้งดเว้นจากปาณาติบาต ย่อมไม่ประสบภิกษเวทั้งที่เป็นไปในปัจจุบัน ทั้งที่เป็นไปในสัมปรายภพไม่ต้องเสวยทุกขโทมนัสแม้ที่เป็นไปทางใจ บุคคลผู้งดเว้นจากปาณาติบาตแล้ว เป็นอันระงับภิกษเวด้วยประการฉะนี้ บุคคลผู้ถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขาไม่ให้ ... บุคคลผู้ประพฤติดีกในกามทั้งหลาย ... บุคคลผู้กล่าวคำเท็จ ... บุคคลผู้...เมา...สุราและเมรัย อันเป็นฐานแห่งความประมาทย่อมประสบภิกษเว ทั้งที่เป็นไปในปัจจุบัน ทั้งที่เป็นไปในสัมปรายภพ ต้องเสวยทุกขโทมนัสแม้ที่เป็นไปทางใจ บุคคลผู้งดเว้นจากการ...เมา...สุราและเมรัยอันเป็นฐานแห่งความประมาท ย่อมไม่ประสบภิกษเวทั้งที่เป็นไปในปัจจุบัน ทั้งที่เป็นไปในสัมปรายภพไม่ต้อง

เสวยทุกขโทมนัสแม้ที่เป็นไปทางใจ บุคคลผู้งดเว้นจากการ...เมา...สุราและเมรัยอันเป็นฐานแห่งความประมาทแล้ว เป็นอันระงับภัยเวรนั้นด้วยประการฉะนี้ ภัยเวร 5 ประการนี้ย่อมสงบระงับไป

อริยสาวกผู้ประกอบด้วยองค์เครื่องบรรลुกระแสนิพพาน 4 ประการเป็นไฉน ดูกรคฤหบดีอริยสาวกในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ประกอบด้วยความเลื่อมใสอันไม่หวั่นไหว ในพระพุทธเจ้าว่าแม้เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้นเป็นพระอรหันต์ ... เป็นผู้เบิกบานแล้ว เป็นผู้จำแนกธรรม 1 เป็นผู้ประกอบด้วยความเลื่อมใสอันไม่หวั่นไหว ในพระธรรมว่า พระธรรมอันพระผู้มีพระภาคตรัสดีแล้ว ... อันวิญญูชนพึงรู้เฉพาะตน 1 เป็นผู้ประกอบด้วยความเลื่อมใสอันไม่หวั่นไหว ในพระสงฆ์ว่า พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเป็นผู้ปฏิบัติดีแล้ว ... เป็นนาบุญของโลกไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า 1 เป็นผู้ประกอบด้วยศีลที่พระอริยະใคร่แล้ว ไม่ขาดไม่ทะลุ ไม่ด่างไม่พร้อยเป็นไทย วิญญูชนสรรเสริญอันค้นหาและทิจูบลกล่าวไม่ได้ เป็นไปเพื่อสมาธิ 1 อริยสาวกเป็นผู้ประกอบด้วยองค์เครื่องบรรลुกระแสนิพพาน 4 ประการนี้

กัณฺหาธรรมที่เป็นอริยະอันอริยสาวกนั้น เห็นแจ้งแทงตลอดด้วยปัญญาเป็นไฉน ดูกรคฤหบดีอริยสาวกในธรรมวินัยนี้ ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า เมื่อสิ่งนี้มีสิ่งนี้จึงมีเพราะสิ่งนี้เกิดสิ่งนี้จึงเกิด เมื่อสิ่งนี้ไม่มีสิ่งนี้จึงไม่มี เพราะสิ่งนี้ดับสิ่งนี้จึงดับ คือเพราะอวิชชาเป็นปัจจัยจึงมีสังขาร เพราะสังขารเป็นปัจจัยจึงมีวิญญาณ เพราะวิญญาณเป็นปัจจัยจึงมีนามรูป เพราะนามรูปเป็นปัจจัยจึงมีสพายตนะ เพราะสพายตนะเป็นปัจจัยจึงมีผัสสะ เพราะผัสสะเป็นปัจจัยจึงมีเวทนา เพราะเวทนาเป็นปัจจัยจึงมีตัณหา เพราะตัณหาเป็นปัจจัยจึงมีอุปาทาน เพราะอุปาทานเป็นปัจจัยจึงมีภพ เพราะภพเป็นปัจจัยจึงมีชาติ เพราะชาติเป็นปัจจัยจึงมีชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส ความเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ทั้งมวลนี้ ย่อมมีด้วยอาการอย่างนี้ ก็เพราะอวิชชาดับโดยลำดับแล้วส่วนเหลือมิได้สังขารจึงดับ เพราะสังขารดับวิญญาณจึงดับ เพราะวิญญาณดับนามรูปจึงดับ เพราะนามรูปดับสพายตนะจึงดับ เพราะสพายตนะดับผัสสะจึงดับ เพราะผัสสะดับเวทนาจึงดับ เพราะเวทนาดับตัณหาจึงดับ เพราะตัณหาดับอุปาทานจึงดับ เพราะอุปาทานดับภพจึงดับ เพราะภพดับชาติจึงดับเพราะชาติดับชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัสและอุปายาสจึงดับ ความดับแห่งกองทุกข์ทั้งมวลนี้ ย่อมมีด้วยอาการอย่างนี้ ญายธรรมที่เป็นอริยະนี้ อริยสาวกนั้นเห็นแจ้งแทงตลอดด้วยปัญญา

ดูกรคฤหบดีเพราะเหตุที่อริยสาวกระงับภัยเวร 5 ประการนี้ เป็นผู้ประกอบด้วยองค์เครื่องบรรลुกระแสนิพพาน 4 ประการนี้ และเป็นผู้เห็นแจ้งแทงตลอดญายธรรมที่เป็นอริยະด้วยปัญญา อริยสาวกนั้นเมื่อหวังอยู่พึงพยากรณ์ตนด้วยตนได้ว่า เรามีนรกสิ้นแล้ว มีกามนิคริจฺจานสิ้นแล้ว มีปิตติวิสัยสิ้นแล้ว มีอบายทุกขและวินิบาตสิ้นแล้ว เราเป็นพระโสดาบัน มีอันไม่ตกต่ำเป็นธรรมดา เป็นผู้เที่ยงที่จะตรัสรู้ในภายหน้า” (องฺ.ทสก.24/92)

พระพุทธเจ้าตรัสคุณสมบัติของพระโศดบัน ใน ส.ม.19/1452-1467

[1452] ดูกรช่างไม้ทั้งหลาย อริยสาวกผู้ประกอบด้วยธรรม 4 ประการ ย่อมเป็นพระโศดบัน มีความไม่ตกต่ำเป็นธรรมดา เป็นผู้เที่ยงจะตรัสรู้ในเบื้องต้น 4 ประการเป็นไหน ? อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ประกอบด้วยความเลื่อมใสอันไม่หวั่นไหวในพระพุทธเจ้าว่า แม้เพราะเหตุนี้ ๆ พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น ฯลฯ ในพระธรรม ฯลฯ ในพระสงฆ์ ฯลฯ มีใจปราศจากความตระหนี่อันเป็นมลทิน มีจาคะอันปล่อยแล้ว มีฝ่ามืออันชุ่มยินดีในการสละการเกะการขอ ยินดีในการจำแนกทานอยู่ครองเรือน ดูกรช่างไม้ทั้งหลาย อริยสาวกผู้ประกอบด้วยธรรม 4 ประการเหล่านี้แล ย่อมเป็นพระโศดบัน มีความไม่ตกต่ำเป็นธรรมดา เป็นผู้เที่ยงจะตรัสรู้ในเบื้องต้น

[1459] ดูกรพราหมณ์และคฤหบดีทั้งหลาย ธรรมปริยายที่ควรน้อมเข้ามาในตนเป็นไหน ? อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า เราอยากเป็นอยู่ ไม่อยากตาย รักสุขเกลียดทุกข์ ผู้ใดจะปลงเรา ผู้อยากเป็นอยู่ ไม่อยากตาย รักสุขเกลียดทุกข์ เสียจากชีวิต ข้อนั้น ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจของเรา อนึ่งเราพึงปลงคนอื่น ผู้อยากเป็นอยู่ ไม่อยากตาย รักสุข เกลียดทุกข์ เสียจากชีวิต 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 ผู้ใดพึงถือเอาสิ่งของที่เรานิยมได้ให้ ด้วยอาการขโมย ข้อนั้น ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจของเรา อนึ่งเราพึงถือเอาสิ่งของที่ผู้อื่นมิได้ให้ ด้วยอาการขโมย ข้อนั้น ก็ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจ แม้ของผู้อื่น ธรรมข้อใด ไม่เป็นที่รัก ที่รักที่ชอบใจของเรา ธรรมข้อนั้น ก็ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจ แม้ของผู้อื่น ธรรมข้อใด ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจของเรา เราจะพึงประกอบผู้อื่นไว้ด้วยธรรมข้อนั้นอย่างไร ? อริยสาวกนั้นพิจารณาเห็นดังนี้แล้ว ตนเองย่อมงดเว้นจากอกุศลนาทานด้วย ชักชวนผู้อื่นเพื่อให้งดเว้นจากอกุศลนาทาน ด้วยกล่าวสรรเสริญคุณแห่งการงดเว้นจากอกุศลนาทานด้วย 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 ตนเองย่อมงดเว้นจากกามสุมิจนจารด้วย ชักชวนผู้อื่นเพื่อให้งดเว้นจากกามสุมิจนจารด้วย กล่าวสรรเสริญคุณแห่งการงดเว้นจากกามสุมิจนจารด้วย กายสมาจารของอริยสาวกนั้น ย่อมบริสุทธิโดยส่วนสามอย่างนี้

[1462] ดูกรพราหมณ์และคฤหบดีทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง อริยสาวกย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า ผู้ใดพึงทำลายประโยชน์ของเราด้วยการกล่าวเท็จ ข้อนั้นไม่เป็นที่รักใคร่ชอบใจของเรา อนึ่งเราพึงทำลายประโยชน์ของคนอื่นด้วยการกล่าวเท็จ ข้อนั้นก็ไม่ใช่รักที่ชอบใจแม้ของคนอื่น ธรรมข้อใด ไม่เป็นที่รักที่ชอบใจของเรา ธรรมข้อนั้น ก็ไม่ใช่รักที่ชอบใจแม้ของผู้อื่น ธรรมข้อใด ไม่เป็นที่รักที่ชอบใจของเรา เราจะพึงประกอบผู้อื่นไว้ด้วยกรรมข้อนั้นอย่างไร ? อริยสาวกนั้นพิจารณาเห็นดังนี้แล้ว ตนเองย่อมงดเว้นจากมุสาวาทด้วย ชักชวนผู้อื่นเพื่อให้งดเว้นจากมุสาวาทด้วย กล่าวสรรเสริญคุณแห่งการงดเว้นจากมุสาวาทด้วย วิสมาจารของอริยสาวกนั้น ย่อมบริสุทธิโดยส่วนสามอย่างนี้

[1463] ดูกรพราหมณ์และคฤหบดีทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง อริยสาวกย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า ผู้ใดพึงยุยงให้เราแตกจากมิตรด้วยคำส่อเสียด ข้อนั้น ไม่เป็นที่รักที่ ชอบใจของเรา อนึ่ง เราพึงยุยงคนอื่นให้แตกจากมิตรด้วยคำส่อเสียด ข้อนั้น ก็ไม่ใช่รัก ที่ชอบใจแม้ของคนอื่น ธรรมข้อใด ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจของเรา ธรรมข้อนั้น ก็ไม่ใช่รัก ที่ชอบใจแม้ของคนอื่น ธรรมข้อใด ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจของเรา เราจะพึงประกอบผู้อื่นไว้ด้วยกรรมข้อนั้นอย่างไร ? อริยสาวกนั้นพิจารณาเห็นดังนี้แล้ว ตนเองย่อมงดเว้นจากปิสุณาวาจาด้วย ชักชวนผู้อื่นเพื่อให้เว้นจากปิสุณาวาจาด้วย กล่าวสรรเสริญคุณแห่งการงดเว้นจากปิสุณาวาจาด้วย วิสมาจารของอริยสาวกนั้น ย่อมบริสุทธิโดยส่วนสามอย่างนี้

[1464] ดูกรพราหมณ์และคฤหบดีทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง อริยสาวกย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า ผู้ใดพึงพูดกะเราด้วยคำหยาบ ข้อนั้น ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจของเรา อนึ่ง เราพึงพูดกะคนอื่นด้วยคำหยาบ ข้อนั้น ก็ไม่ใช่รัก ที่ชอบใจ แม้ของคนอื่น ธรรมข้อใด ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจของเรา ธรรมข้อนั้น ก็ไม่ใช่รัก ที่ชอบใจแม้ของผู้อื่น ธรรมข้อใด ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจของเรา เราจะพึงประกอบผู้อื่นไว้ด้วยกรรมข้อนั้นอย่างไร ? อริยสาวกนั้นพิจารณาเห็นดังนี้แล้ว ตนเองย่อมงดเว้นจากพรุสวาจาด้วย ชักชวนผู้อื่นเพื่อให้งดเว้นจากพรุสวาจาด้วย กล่าวสรรเสริญคุณแห่งการงดเว้นจากพรุสวาจาด้วย วิสมาจารของอริยสาวกนั้น ย่อมบริสุทธิโดยส่วนสามอย่างนี้

[1465] ดูกรพราหมณ์และคฤหบดีทั้งหลาย อีกประการหนึ่งอริยสาวกย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า ผู้ใดพึงพูดกะเราด้วยถ้อยคำเพื่อเจ้อ ข้อนั้น ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจของเรา อนึ่งเราพึงพูดกะคนอื่นด้วยถ้อยคำเพื่อเจ้อ ข้อนั้น ก็ไม่ใช่รัก ที่ชอบใจ แม้ของคนอื่น ธรรมข้อใด ไม่เป็นที่รัก

ที่พอใจของเรา ธรรมข้อนั้น ก็ไม่เป็นที่รัก ที่พอใจแม้ของผู้อื่น ธรรมข้อใด ไม่เป็นที่รัก ที่พอใจของเรา เราจะพึงประกอบผู้อื่นไว้ด้วยธรรมข้อนั้นอย่างไร ? อริยสาวกนั้นพิจารณาเห็นดังนี้แล้ว ตนเองย่อมงดเว้นจากสัมผัปปลาปะด้วย ชักชวนผู้อื่นเพื่อให้งดเว้นจากสัมผัปปลาปะด้วย กล่าวสรรเสริญคุณแห่งการงดเว้นจากสัมผัปปลาปะด้วย วิสमाจารของอริยสาวกนั้น ย่อมบริสุทธิ์โดยส่วนสามอย่างนี้

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

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

คุณสมบัติของพระโสดาบันว่าด้วยสารณียธรรม 6

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

คูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เข้าไปตั้งกายกรรม อันประกอบด้วยเมตตาในเพื่อนสพรหมจารีทั้งหลาย ทั้งในที่แจ้งและที่ลับ ธรรมเมื่อนี้เป็นเหตุให้ระลึกลถึงกัน ทำความรักกัน ทำความเคารพกัน เป็นไปเพื่อความสงเคราะห์กัน เพื่อความไม่วิวาทกัน เพื่อความพร้อมเพรียงกัน เพื่อความเป็นพวกเดียวกัน

คูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่งภิกษุเข้าไปตั้งวจีกรรม อันประกอบด้วยเมตตาในเพื่อนสพรหมจารีทั้งหลาย ทั้งในที่แจ้งและในที่ลับ ธรรมเมื่อนี้เป็นเหตุให้ระลึกลถึงกัน ทำความรักกัน ทำความเคารพกัน เป็นไปเพื่อความสงเคราะห์กัน เพื่อความไม่วิวาทกัน เพื่อความพร้อมเพรียงกัน เพื่อความเป็นพวกเดียวกัน

คูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่งภิกษุเข้าไปตั้งมโนกรรม อันประกอบด้วยเมตตาในเพื่อนสพรหมจารีทั้งหลาย ทั้งในที่แจ้งและในที่ลับ ธรรมเมื่อนี้เป็นเหตุให้ระลึกลถึงกัน ทำความรักกัน ทำความเคารพกัน เป็นไปเพื่อความสงเคราะห์กัน เพื่อความไม่วิวาทกัน เพื่อความพร้อมเพรียงกัน เพื่อความเป็นพวกเดียวกัน

คูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่งภิกษุมิลาภเกิดขึ้นโดยธรรม ได้มาโดยธรรมที่สุดเป็นลาภสักว่าอาหารที่เนื่องในบาตร ก็บริโภคโดยไม่เกียดกันไว้เพื่อตน บริโภคเป็นสาธารณะกับเพื่อนสพรหมจารีผู้

มีศีลธรรม แม่นี่เป็นเหตุให้ระลึกถึงกัน ทำความรักกัน ทำความเคารพกัน เป็นไปเพื่อความ สงเคราะห์กัน เพื่อความไม่วิวาทกัน เพื่อความพร้อมเพรียงกัน เพื่อความเป็นพวกเดียวกัน

คุณภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่งภิกษุมีสีล ไม่ขาด ไม่เป็นช่อง ไม่ต่าง ไม่พร้อย เป็นไป อันท่านผู้รู้สรรเสริญ อันคณาภิธรรมไม่ครอบงำ เป็นไปเพื่อสมาธิ ถึงความเป็นผู้มีศีลเสมอกัน ในศีลเช่นนั้นกับเพื่อนสหพหุจรีทั้งหลาย ทั้งในที่แจ้งและในที่ลับอยู่ ธรรมแม่นี่เป็นเหตุให้ระลึก ถึงกัน ทำความรักกัน ทำความเคารพกัน เป็นไปเพื่อความสงเคราะห์กัน เพื่อความไม่วิวาทกัน เพื่อความพร้อมเพรียงกัน เพื่อความเป็นพวกเดียวกัน

คุณภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุมิทฎฐิอันไกลจากข้าศึก เป็นนิยานิกรรมอันนำออก ซึ่งบุคคลผู้ทำตามนั้น เพื่อความสิ้นทุกข์โดยชอบ ถึงความเป็นผู้เสมอกัน ด้วยทฎฐิในทฎฐิ เช่นนั้น กับเพื่อนสหพหุจรีทั้งหลาย ทั้งในที่แจ้งและในที่ลับอยู่ ธรรมแม่นี่เป็นเหตุให้ระลึก ถึงกัน ทำความรักกัน ทำความเคารพกัน เป็นไปเพื่อความสงเคราะห์กัน เพื่อความไม่วิวาทกัน เพื่อความพร้อมเพรียงกัน เพื่อความเป็นพวกเดียวกัน

คุณภิกษุทั้งหลายธรรม 6 ประการนี้แล เป็นเหตุให้ระลึกถึงกัน ทำความรักกัน ทำความ เคารพกัน เป็นไปเพื่อความสงเคราะห์กัน เพื่อความไม่วิวาทกัน เพื่อความพร้อมเพรียงกัน เพื่อความเป็นพวกเดียวกัน

คุณภิกษุทั้งหลาย ทฎฐิอันไกลจากกิเลสเป็นข้าศึก เป็นนิยานิกรรม นำออกซึ่งบุคคล ผู้ทำตามนั้น เพื่อความสิ้นทุกข์โดยชอบนี้ เป็นขอยัตถุคัมมธรรม 6 ประการนี้ ที่เป็นเหตุให้ระลึกถึง กันไว้

คุณภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนยอดเป็นที่สูงสุด เป็นที่ยึดกุมของเรือนยอดฉันทใด ทฎฐิ อันไกลจากกิเลสเป็นข้าศึก เป็นนิยานิกรรม นำออกซึ่งบุคคลผู้ทำตามนั้นเพื่อความสิ้นทุกข์โดย ชอบนี้ ก็ฉันทนั้นเหมือนกัน เป็นขอยัตถุคัมมธรรม 6 ประการนี้ ที่เป็นเหตุให้ระลึกถึงกัน

พระพุทธเจ้าตรัสถึงสังโยชน์ (กิเลสที่ผูกมัดใจสัตว์, ธรรมที่มัดสัตว์ไว้กับทุกข์ หรือกิเลส เครื่องร้อยรัดจิตใจให้จมอยู่ในวัฏฏะ 10 อย่าง)

“[284] โอรัมภาคิยสังโยชน์ (สังโยชน์เบื้องต้น) 5 อย่าง 1. สักกายทฎฐิ 2. วิจิจจฉา 3. สิลัพพปราคาส 4. กามฉันทะ 5. พยาบาท

[285] อุทรมภาคิยสังโยชน์ (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 ภูเขาศาลาปามหาวันใกล้เมืองเวสาลี ครั้งนั้นแล ภิกษุวัชชีบุตรรูปหนึ่ง เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับถวายบังคมพระผู้มีพระภาค แล้วนั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง ครั้นแล้วทูลว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญสิกขาบท 150 ถ้วนนี้ย่อมมาสู่ อุเทศทุกกึ่งเดือน ข้าพระองค์ไม่สามารถที่จะศึกษาในสิกขาบทนี้พระเจ้าข้า พระผู้มีพระภาคตรัสถามว่า ดูกรภิกษุ ก็ท่านสามารถจะศึกษาในสิกขา 3 คือ อธิศีลสิกขา 1 อธิจิตตสิกขา 1 อธิปัญญาสิกขา 1 หรือฯ

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

พ. ดูกรภิกษุ เพราะฉะนั้นท่านจงศึกษาในสิกขา 3 คือ อธิศีลสิกขา 1 อธิจิตตสิกขา 1 อธิปัญญาสิกขา 1 เมื่อใดท่านจักศึกษาอธิศีลสิกขาที่ดี จักศึกษาอธิจิตตสิกขาที่ดี จักศึกษาอธิปัญญาสิกขาที่ดี เมื่อนั้น เมื่อก่อนนั้น ศึกษาอธิศีลสิกขาอยู่ก็ดี ศึกษาอธิจิตตสิกขาอยู่ก็ดี ศึกษาอธิปัญญาสิกขาอยู่ก็ดี จักละระคายโศกะโมหะเสียได้ เพราะละระคายโศกะโมหะเสียได้ ท่านนั้นจักไม่กระทำการเป็นอกุศล จักไม่เสพกรรมที่เป็นบาป ครั้นสมัยต่อมา ภิกษุนั้นศึกษาแล้ว ทั้งอธิศีลสิกขา ทั้งอธิจิตตสิกขา ทั้งอธิปัญญาสิกขา เมื่อภิกษุนั้น ศึกษาอธิศีลสิกขาที่ดี ศึกษาอธิจิตตสิกขาที่ดี ศึกษาอธิปัญญาสิกขาที่ดี ละระคายโศกะโมหะเสียได้แล้ว เพราะละระคายโศกะโมหะเสียได้ เธอมิได้ทำกรรมที่เป็นอกุศล มิได้เสพกรรมที่เป็นบาปฯ

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

พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า ดูกรภิกษุ ที่เรียกชื่อว่าเสขะด้วยเหตุว่ายังต้องศึกษา ศึกษาอะไร ศึกษาอธิศีลสิกขา ศึกษาอธิจิตตสิกขา และศึกษาอธิปัญญาสิกขา ดูกรภิกษุ ที่เรียกชื่อว่าเสขะด้วยเหตุว่ายังต้องศึกษาเล่า สำหรับพระเสขะผู้ศึกษาอยู่ ปฏิบัติตามทางตรงเกิดญาณในความสิ้นไปก่อนแต่นั้น คือแต่มรรคญาณที่ 4 อรหัตผลจึงเกิดในลำดับต่อไป ต่อจากนั้น ท่านผู้พ้นด้วยอรหัตผลผู้คงที่ มีญาณเกิดขึ้นในความสิ้นภวสังโยชน์ว่า วิมุตติของเรา ไม่กำเริบดังนี้ฯ

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

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ทำให้บริบูรณ์ในศีล เป็นผู้ทำพอประมาณในสมาธิ เป็นผู้ทำพอประมาณในปัญญา เธอย่อมล่วงสิกขาบทเล็กน้อยบ้าง ย่อมออกจากอาบัติบ้าง ชื่อนั้นเพราะเหตุไร เพราะไม่มีใครกล่าวความเป็นคนอาภัพเพราะเหตุล่วงสิกขาบทนี้ แต่ว่า

ลิกขาบทเหล่าใดเป็นเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์ สมควรแก่พรหมจรรย์ เธอเป็นผู้มีศีลยั่งยืน และมีศีลมั่นคงในลิกขาบทเหล่านั้น สมาทานศึกษาอยู่ในลิกขาบททั้งหลาย

เธอเป็นพระสัตตักขัตตอุปรมโสดาบัน เพราะสังโยชน์ 3 หมดสิ้นไป ท่องเที่ยวไปในเทวคา และมนุษย์อย่างมากเจ็ดครั้ง แล้วจักทำที่สุดแห่งทุกข์ได้

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

เธอเป็นพระสกทาคามีเพราะสังโยชน์ 3 หมดสิ้นไป และเพราะราคะโทสะและ โมหะเบาบาง มาสู่โลกนี้อีกครั้งเดียว แล้วจักทำที่สุดแห่งทุกข์ได้

คุณกริยาทั้งหลายก็ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ทำให้บริบูรณ์ในศีล เป็นผู้ทำให้บริบูรณ์ในสมาธิเป็นผู้ทำพอประมาณในปัญญา เธอย่อมล่วงลิกขาบทเล็กน้อยบ้าง ย่อมออกจากอาบัติบ้าง ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะไม่มีใครกล่าวความเป็นคนอาภัพ เพราะเหตุล่วงลิกขาบทนี้ แต่ว่าลิกขาบทเหล่าใดเป็นเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์สมควรแก่พรหมจรรย์ เธอเป็นผู้มีศีลยั่งยืน และมีศีลมั่นคงในลิกขาบทเหล่านั้น สมาทานศึกษาอยู่ในลิกขาบททั้งหลาย เพราะโอรัมภาคียสังโยชน์ 5 (สังโยชน์เบื้องต้น) หมดสิ้นไป เธอเป็นพระอนาคามีผู้อุทกังโสดาตอกนิฏฐคามิ เป็นพระอนาคามีผู้สสังขารปรีนิพพายี เป็นพระอนาคามีผู้สสังขารปรีนิพพายี เป็นพระอนาคามีผู้อุปหัจจปรีนิพพายี เป็นพระอนาคามีผู้อนตรปรีนิพพายี

คุณกริยาทั้งหลาย ก็ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ทำให้บริบูรณ์ในศีล เป็นผู้ทำให้บริบูรณ์ในสมาธิ เป็นผู้ทำให้บริบูรณ์ในปัญญา เธอย่อมล่วงลิกขาบทเล็กน้อยบ้าง ย่อมออกจากอาบัติบ้าง ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะไม่มีใครกล่าวความเป็นคนอาภัพ เพราะเหตุล่วงลิกขาบทนี้ แต่ว่าลิกขาบทเหล่าใดเป็นเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์สมควรแก่พรหมจรรย์ เธอเป็นผู้มีศีลยั่งยืน และมีศีลมั่นคงในลิกขาบทเหล่านั้น สมาทานศึกษาอยู่ในลิกขาบททั้งหลาย เธอทำให้แจ้งซึ่งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ อันหาอาสวะมิได้ เพราะอาสวะทั้งหลายสิ้นไปด้วยปัญญาอันยิ่งเองในปัจจุบันเข้าถึงอยู่ คุณกริยาทั้งหลาย ภิกษุผู้ทำได้เพียงบางส่วนย่อมให้สำเร็จได้บางส่วน ผู้ทำให้บริบูรณ์ย่อมให้สำเร็จได้บริบูรณ์อย่างนี้แล คุณกริยาทั้งหลาย เรากล่าวลิกขาบททั้งหลายว่า ไม่เป็นหมันเลย

[529] คุณกริยาทั้งหลาย ลิกขา 3 นี้ 3 เป็นโฉน คืออริศีลลิกขา 1 อริจิตตลิกขา 1 อริปัญญาลิกขา 1

คุณกริยาทั้งหลาย ก็อริศีลลิกขาเป็นโฉน คุณกริยาทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้มศีล ฯลฯ สมาทานศึกษาอยู่ในลิกขาบททั้งหลาย คุณกริยาทั้งหลาย นี้เรียกว่าอริศีลลิกขา คุณกริยาทั้งหลาย ก็อริจิตตลิกขาเป็นโฉน คุณกริยาทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สัจจจากาม ฯลฯ

บรรลุดุคตถมาน คุณกริกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่าอริจิตตสิกขา คุณกริกษุทั้งหลาย ก่อธิปัญญาสิกขาเป็นไฉน คุณกริกษุทั้งหลาย ภิคุในธรรมวินัยนี้ ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงว่านี้ทุกข์ ฯลฯ นี้ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ คุณกริกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่าอริปัญญสิกขา คุณกริกษุทั้งหลาย สิกขา 3 นี้แลฯ

[530] คุณกริกษุทั้งหลาย สิกขา 3 นี้ 3 เป็นไฉน คืออริศีลสิกขา 1 อริจิตตสิกขา 1 อริปัญญสิกขา 1 คุณกริกษุทั้งหลาย ก่ออริศีลสิกขาเป็นไฉน คุณกริกษุทั้งหลาย ภิคุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้มศีล ฯลฯ สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย คุณกริกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่าอริศีลสิกขา คุณกริกษุทั้งหลาย ก่ออริจิตตสิกขาเป็นไฉน คุณกริกษุทั้งหลาย ภิคุในธรรมวินัยนี้ สงัดจากกาม ฯลฯ บรรลุดุคตถมาน คุณกริกษุทั้งหลายนี้เรียกว่าอริจิตตสิกขา คุณกริกษุทั้งหลาย ก่อธิปัญญาสิกขาเป็นไฉน คุณกริกษุทั้งหลาย ภิคุในธรรมวินัยนี้ ทำให้แจ้งซึ่งเจโตวิมุติ ปัญญาวิมุติ อันหาอาสวะมิได้ เพราะอาสวะทั้งหลายสิ้นไป ด้วยปัญญาอันยิ่งเองในปัจจุบันเข้าถึงอยู่ คุณกริกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่าอริปัญญสิกขา คุณกริกษุทั้งหลาย สิกขา 3 นี้แลฯ

ภิคุผู้มีความเพียร มีริ้วแรงมีปัญญา เพ่งพินิจมีสติคุ้มครองอินทรีย์ พึงครอบงำทั่วทุกทิศ ด้วยอัปมาณสมาธิ ประพฤติทั้งอริศีล อริจิต และอริปัญญา เมื่อก่อนฉันใด ภายหลังก็ฉันนั้น ภายหลังฉันใด เมื่อก่อนก็ฉันนั้น เบื้องต่ำฉันใด เบื้องบนก็ฉันนั้น เบื้องบนฉันใด เบื้องต่ำก็ฉันนั้น ในกลางวันฉันใด ในกลางคืนก็ฉันนั้น ในกลางคืนฉันใด ในกลางวันก็ฉันนั้น ภิคุเช่นนั้น บัณฑิตกล่าวว่า เป็นนักศึกษา เป็นนักปฏิบัติ และเป็นผู้มีความประพฤติเรียบร้อยดี ภิคุเช่นนั้น บัณฑิตกล่าวว่า เป็นผู้ตรัสรู้ชอบ เป็นนักปราชญ์ เป็นผู้ถึงที่สุดของการปฏิบัติในโลก ท่านผู้ประกอบด้วยวิมุติอันเป็นที่สิ้นค้นหา ย่อมมีจิตหลุดพ้นจากสังขารธรรม เพราะวิญญูณดับสนิท เหมือนความดับของประทีป ฉะนั้นฯ

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

[56] คุณรวาเสฏฐะและภารทวาชะ มีสมัยบางครั้งบางคราว โดยล่วงระยะกาลยืดยาว ช้านานที่โลกนี้จะพินาศ เมื่อโลกกำลังพินาศอยู่ โดยมากเหล่า สัตว์ย่อมเกิดในชั้นอาภัสสรพรหม สัตว์เหล่านั้นได้สำเร็จทางใจ มีปิตีเป็นอาหาร มีรัสมิข่านออกจากกายตนเอง สัตว์จรไปได้ในอากาศ อยู่ในวิมานอันงามสถิตอยู่ในภพนั้นสิ้นกาลยืดยาวช้านาน

คุณรวาเสฏฐะและภารทวาชะ มีสมัยบางครั้ง บางคราว โดยระยะกาลยืดยาวช้านาน ที่โลกนี้จะกลับเจริญ เมื่อโลกกำลังเจริญ อยู่โดยมาก เหล่าสัตว์พากันจุติจากชั้นอาภัสสรพรหมลงมาเป็นอย่างนี้ และสัตว์นั้น ได้สำเร็จทางใจ มีปิตีเป็นอาหาร มีรัสมิข่านออกจากกายตนเอง สัตว์จรไปได้ในอากาศอยู่ในวิมานอันงาม สถิตอยู่ในภพนั้นสิ้นกาลยืดยาวช้านาน ก็แหละ สมัยนั้นจักรวาลทั้งสิ้น

นี้แลเป็นน้ำทั้งนั้น มีคณแลไม่เห็นอะไร ดวงจันทร์และดวงอาทิตย์ก็ยังไม่ปรากฏ ดวงดาวนักษัตรทั้งหลายก็ยังไม่ปรากฏ กลางวันกลางคืนก็ยังไม่ปรากฏ เดือนหนึ่งและกึ่งเดือนก็ยังไม่ปรากฏ ฤดูและปีก็ยังไม่ปรากฏ เพศชายและเพศหญิงก็ยังไม่ปรากฏ สัตว์ทั้งหลาย ถึงซึ่งอันนับเพียงว่าสัตว์เท่านั้น

ดูรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ครั้นต่อมา โดยล่วงระยะเวลาที่ยาวช้านาน เกิดวันดินลอยอยู่บนน้ำทั่วไป ได้ปรากฏแก่สัตว์เหล่านั้นเหมือนนมสดที่บุคคลเคี้ยวให้ขาด แล้วตั้งไว้ให้เย็นจับเป็นฝอยอยู่ข้างบน ฉะนั้นวันดินนั้นถึงพร้อมด้วยสี กลิ่น รส มีสีคล้ายเนยใสหรือเนยข้นอย่างดี ฉะนั้น มีรสอร่อยจรรวมพึงเลิศอันหาโทษมิได้ ฉะนั้น

ดูรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ต่อมาสัตว์ผู้หนึ่งเป็นคน โลกนพุดว่า ท่านผู้เจริญทั้งหลายนี้จักเป็นอะไร แล้วเอานิ้วช้อนวันดินขึ้นลองลิ้มดู เมื่อเขาเอานิ้วช้อนวันดินขึ้นลองลิ้มดูอยู่ วันดินได้ซาบซ่านไปแล้ว เขาจึงเกิดความอยากขึ้น

ดูรวาเสฏฐะและภารทวาชะ แม้สัตว์พวกอื่นก็พากันกระทำตามอย่างสัตว์นั้น เอานิ้วช้อนวันดินขึ้นลองลิ้มดู เมื่อสัตว์เหล่านั้นพากันเอานิ้วช้อนวันดินขึ้นลองลิ้มดูอยู่ วันดินได้ซาบซ่านไปแล้ว สัตว์เหล่านั้นจึงเกิดความอยากขึ้น ต่อมาสัตว์ เหล่านั้นพยายามเพื่อจะปั้นวันดินให้เป็นคำ ๆ ด้วยมือแล้วบริโภค

ดูรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ในคราวที่พวกสัตว์ พยายามเพื่อจะปั้นวันดินให้เป็นคำ ๆ ด้วยมือแล้วบริโภคอยู่นั้น เมื่อรัชสมัยของสัตว์เหล่านั้นก็หายไปแล้ว ดวงจันทร์และดวงอาทิตย์ก็ปรากฏ เมื่อดวงจันทร์และดวงอาทิตย์ปรากฏแล้ว ดวงดาวนักษัตรทั้งหลายก็ปรากฏ เมื่อดวงดาวนักษัตรปรากฏแล้ว กลางคืนและกลางวันก็ปรากฏ เมื่อกลางคืนและกลางวันปรากฏแล้ว เดือนหนึ่งและกึ่งเดือนก็ปรากฏ เมื่อเดือนหนึ่งและกึ่งเดือนปรากฏอยู่ ฤดูและปีก็ปรากฏ

ดูรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ด้วยเหตุเพียงเท่านั้นแล โลกนี้จึงกลับเจริญขึ้นมาอีก

[57] ดูรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ครั้นต่อมาสัตว์เหล่านั้นพากันบริโภควันดินรับประทานวันดิน มีวันดินเป็นอาหาร ดำรงอยู่ได้สัณกาลช้านาน ด้วยเหตุที่สัตว์เหล่านั้นมีผิวพรรณบริโภควันดินอยู่ รับประทานวันดิน มีวันดินเป็นอาหาร ดำรงอยู่ได้สัณกาลช้านาน สัตว์เหล่านั้นจึงมีร่างกายแข็งแรงขึ้นทุกที ทั้งผิวพรรณก็ปรากฏว่าแตกต่างกันไป สัตว์บางพวกมีผิวพรรณงาม สัตว์บางพวกมีผิวพรรณไม่งาม ในสัตว์ทั้งสองพวกนั้น สัตว์พวกที่มีผิวพรรณงามนั้นพากันดูหมิ่นสัตว์พวกที่มีผิวพรรณไม่งามว่า พวกเรามีผิวพรรณดีกว่าพวกท่าน พวกท่านมีผิวพรรณเลวกว่าพวกเรา ดังนี้ เมื่อสัตว์ทั้งสองพวกนั้นเกิดมีการไต่ดูหมิ่นกันขึ้น เพราะทะนงตัวปรากฏผิวพรรณเป็นปัจจัย วันดินก็หายไป เมื่อวันดินหายไปแล้ว สัตว์เหล่านั้นจึงพากันจับกลุ่ม ครั้นแล้ว ต่างก็บ่นถึงกันว่า รสดีจริง รสดีจริง ดังนี้ ถึงทุกวันนี้ก็เหมือนกัน คนเป็นอันมากได้ของที่มีรสดีอย่างใด

อย่างหนึ่ง มักพูดกันอย่างนี้ว่า รสอร่อยแท้ ๆ รสอร่อยแท้ ๆ ดังนี้ พวกพราหมณ์ระลึกได้ถึงอักขระ ที่รู้กันว่าเป็นของดี เป็นของโบราณนั้นเท่านั้น แต่ไม่รู้ชัดถึงเนื้อความแห่งอักขระนั้นเลย

[58] ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ครั้นต่อมา เมื่อจวนดินของสัตว์ เหล่านั้นหายไปแล้ว ก็เกิดมีกระบดินขึ้น กระบดินนั้นปรากฏลักษณะคล้ายเห็ด กระบดินนั้นถึงพร้อมด้วยสี กลิ่น รส มีสี เหมือนเนยใส หรือเนยข้นอย่างใดละนั้น ได้มีรสอร่อยจุกจุก รวงฝุ่งเล็กอันหาโทษมิได้ละนั้น

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ครั้นนั้น สัตว์เหล่านั้นพยายามจะบริโภคกระบดิน สัตว์ เหล่านั้นบริโภคกระบดินอยู่ รับประทานกระบดิน มีกระบดินเป็นอาหาร ดำรงอยู่ได้สิ้นกาลนาน

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ โดยประการที่สัตว์เหล่านั้นบริโภคกระบดินอยู่ รับประทาน กระบดิน มีกระบดินเป็นอาหาร ดำรงอยู่ได้สิ้นกาลช้านาน สัตว์เหล่านั้นจึงมีร่างกายแข็งแรงกล้าขึ้น ทุกที ทั้งผิวพรรณก็ปรากฏว่าแตกต่างกันไป สัตว์บางพวกมีผิวพรรณงาม สัตว์บางพวกมีผิวพรรณ ไม่งาม ในสัตว์ทั้งสองจำพวกนั้น สัตว์พวกที่มีผิวพรรณงาม พากันดูหมิ่นสัตว์พวกที่มีผิวพรรณ ไม่งามว่า พวกเรามีผิวพรรณดีกว่าพวกท่าน พวกท่านมีผิวพรรณเลวกว่าพวกเรา ดังนี้ เมื่อสัตว์ทั้งสองพวกนั้น เกิดมีการไถ่ตัวดูหมิ่นกันขึ้น เพราะทะนงตัวปรารถนาผิวพรรณเป็นปัจจัย กระบดินก็ หายไป เมื่อกระบดินหายไปแล้ว ก็เกิดมีเครื่องดินขึ้น เครื่องดินนั้นปรากฏคล้ายผลมะพร้าวทีเดียว เครื่องดินนั้น ถึงพร้อมด้วยสี รส กลิ่น มีสีคล้ายเนยใส หรือเนยข้นอย่างใด ละนั้น ได้มีรสอร่อยจุกจุก รวงฝุ่งเล็กอันหาโทษมิได้ละนั้น

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ครั้นนั้น สัตว์เหล่านั้นพยายามจะบริโภคเครื่องดิน สัตว์เหล่านั้นบริโภคเครื่องดินอยู่ รับประทานเครื่องดิน มีเครื่องดินเป็นอาหาร ดำรงมาได้สิ้นกาล ช้านาน โดยประการที่สัตว์เหล่านั้นบริโภคเครื่องดินอยู่ รับประทานเครื่องดิน มีเครื่องดินนั้นเป็น อาหาร ดำรงมาได้สิ้นกาลช้านาน สัตว์เหล่านั้นจึงมีร่างกายแข็งแรงกล้าขึ้นทุกที ทั้งผิวพรรณก็ปรากฏว่า แตกต่างกันไป สัตว์บางพวกมีผิวพรรณงาม สัตว์บางพวกมีผิวพรรณไม่งาม ในสัตว์ทั้งสองพวกนั้น สัตว์พวกที่มีผิวพรรณงาม พากันดูหมิ่นพวกที่มีผิวพรรณไม่งามว่า พวกเรามีผิวพรรณดีกว่า พวกท่าน พวกท่านมีผิวพรรณเลวกว่าพวกเรา ดังนี้ เมื่อสัตว์ทั้งสองพวกนั้น เกิดมีการไถ่ตัวดูหมิ่นกัน เพราะทะนงตัวปรารถนาผิวพรรณเป็นปัจจัย เครื่องดินก็หายไป เมื่อเครื่องดินหายไปแล้ว สัตว์เหล่านั้นก็ พากันจับกลุ่ม ครั้นแล้วต่างก็บ่นถึงกันว่า เครื่องดินได้เคยมีแก่พวกเราหนอ เดียวนี้เครื่องดินของ พวกเราได้สูญหายเสียแล้วหนอ ดังนี้ ถึงทุกวันนี้ก็เหมือนกัน คนเป็นอันมากพอถูกความระทมทุกข์ อย่างใดอย่างหนึ่งมากระทบ ก็มักบ่นกันอย่างนี้ว่า สิ่งของของเราทั้งหลายได้เคยมีแล้วหนอ แต่เดี๋ยวนี้ สิ่งของของเราทั้งหลายได้มาสูญหายเสียแล้วหนอ ดังนี้ พวกพราหมณ์ระลึกได้ถึงอักขระ ที่รู้กันว่าเป็นของดีเป็นของโบราณนั้นเท่านั้น แต่ไม่รู้ชัดถึงเนื้อความแห่งอักขระนั้นเลย

[59] ดูกรวาเสฏฐะและการทวาชะ ครั้นต่อมา เมื่อเครื่องดินของสัตว์เหล่านั้นหายไปแล้ว ก็เกิดมีข้าวสาธินขึ้นเองในที่ที่ไม่ต้องไถ เป็นข้าวไม่มีราก ไม่มีกลีบ ขาวสะอาด กลิ่นหอม มีเมล็ดเป็นข้าวสาร ตอนเย็นสัตว์เหล่านั้นนำเอาข้าวสาธินชนิดใดมาเพื่อบริโภคในเวลาเย็น ตอนเช้าข้าวสาธินชนิดนั้นที่มีเมล็ดสุกกิ่งอกขึ้นแทนที่ ตอนเช้าเขาพากันไปนำเอาข้าวสาธินใดมาเพื่อบริโภคในเวลาเช้า ตอนเย็นข้าวสาธินชนิดนั้นที่มีเมล็ดสุกแล้วกิ่งอกขึ้นแทนที่ ไม่ปรากฏว่าบกพร่องไปเลย

ดูกรวาเสฏฐะและการทวาชะ ครั้งนั้น พวกสัตว์บริโภคข้าวสาธินที่เกิดขึ้นเอง ในที่ที่ไม่ต้องไถ พากันรับประทานข้าวสาธินนั้น มีข้าวสาธินนั้นเป็นอาหารดำรงมาได้สัปดาห์ช้านาน ก็โดยประการที่สัตว์เหล่านั้นบริโภคข้าวสาธินอันเกิดขึ้นเองอยู่ รับประทานข้าวสาธินนั้น มีข้าวสาธินนั้นเป็นอาหารดำรงมาได้สัปดาห์ช้านาน สัตว์เหล่านั้นจึงมีร่างกายแข็งแรงกล้าขึ้นทุกที ทั้งผิวพรรณก็ปรากฏว่าแตกต่างกันออกไป สตรีก็มีเพศหญิงปรากฏ และบุรุษก็มีเพศชายปรากฏนัยว่า สตรีก็เพ่งดูบุรุษอยู่เสมอ และบุรุษก็เพ่งดูสตรีอยู่เสมอ เมื่อคนทั้งสองเพศ ต่างก็เพ่งดูกันอยู่เสมอ ก็เกิดความกำหนัดขึ้น เกิดความเร่าร้อนขึ้นในกาย เพราะความเร่าร้อนเป็นปัจจัยเขาทั้งสองจึงเสพเมถุนธรรมกัน

ดูกรวาเสฏฐะและการทวาชะ ก็โดยสมัยนั้นแล สัตว์พวกใดเห็นพวกอื่นเสพเมถุนธรรมกันอยู่ ย่อมโปรยฝุ่นใส่บ้าง โปรยเถ้าใส่บ้าง โยนมูลโคใส่บ้าง พร้อมกับพูดว่าคนชาติชั่ว จงฉิบหาย คนชาติชั่ว จงฉิบหาย ดังนี้ แล้วพูดต่อไปว่า ก็ทำไมขึ้นชื่อว่าสัตว์ จึงทำแก่สัตว์เช่นนี้เล่า ข้อที่ว่ามานั้น จึงได้เป็นธรรมเนียมมาจนถึงทุกวันนี้ ในชนบทบางแห่ง คนทั้งหลาย โปรยฝุ่นใส่บ้าง โปรยเถ้าใส่บ้าง โยนมูลโคใส่บ้าง ในเมื่อเขาจะนำสัตว์ที่ประพฤติชั่วร้ายไปสู่ตะแลงแกง พวกพราหมณ์มาระลึกถึงอักขระที่รู้กันว่าเป็นของดี อันเป็นของโบราณนั้นเท่านั้น แต่พวกเขาไม่รู้ชัดถึงเนื้อความแห่งอักขระนั้นเลย

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

ดูกรวาเสฏฐะและการทวาชะ เมื่อใดแล สัตว์ทั้งหลายพากันเสพอสังฆกรรมนั้นอยู่เสมอ เมื่อนั้น จึงพยายามสร้างเรือนกันขึ้น เพื่อเป็นที่กำบังอสังฆกรรมนั้น ครั้งนั้น สัตว์ผู้หนึ่ง เกิดความเกียจคร้านขึ้น จึงได้มีความเห็นอย่างนี้ว่า ดูกรท่านผู้เจริญ เราช่างลำบากเสียนี้กระไร ที่ต้องไปเก็บข้าวสาธินมา ทั้งในเวลาเย็นสำหรับอาหารเย็น ทั้งในเวลาเช้าสำหรับอาหารเช้า อย่างกระนั้นเลย เราควรไปเก็บเอาข้าวสาธินมาไว้เพื่อบริโภคทั้งเย็นทั้งเช้าเสียคราวเดียวเถิด

ดูกรวาเสฏฐะและการทวาชะ ต่อแต่นั้นมาสัตว์ผู้นั้นก็ไปเก็บเอาข้าวสาธินมาไว้ เพื่อบริโภคทั้งเย็นทั้งเช้าเสียคราวเดียวกัน ฉะนั้นแล ดูกรวาเสฏฐะและการทวาชะ ครั้งนั้น สัตว์ผู้หนึ่งเข้าไปหาสัตว์ผู้นั้นแล้วชวนว่า ดูกรสัตว์ผู้เจริญ มาเถิดเราจักไปเก็บข้าวสาธินกัน สัตว์ผู้นั้นตอบว่า ดูกรสัตว์

ผู้เจริญ ฉันไปเก็บเอาข้าวสาธิตมาไว้เพื่อบริโภคมอทั้งเย็นทั้งเช้าเสียคราวเดียว แล้วต่อมาสัตว์ผู้หนึ่งถือตามแบบอย่างของสัตว์ผู้หนึ่ง จึงไปเก็บเอาข้าวสาธิตมาไว้คราวเดียวเพื่อสองวัน แล้วพูดว่า ได้ยินว่า แม้อย่างนี้ก็ดีเหมือนกันท่านผู้เจริญ

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ต่อมาสัตว์อีกผู้หนึ่ง เข้าไปหาสัตว์ผู้หนึ่ง แล้วชวนว่า ดูกรสัตว์ผู้เจริญ มาเถิด เราจักไปเก็บข้าวสาธิตกัน สัตว์ผู้หนึ่งตอบว่า ดูกรสัตว์ผู้เจริญ ฉันไปเก็บเอาข้าวสาธิตมาไว้เพื่อบริโภคมอทั้งเย็นทั้งเช้าเสียคราวเดียวแล้ว

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ครั้งนั้นแล สัตว์ผู้หนึ่งถือตามแบบอย่างของ สัตว์ผู้หนึ่งจึงไปเก็บเอาข้าวสาธิตมาไว้คราวเดียว เพื่อสัปดาห์ แล้วพูดว่า แม้อย่างนี้ก็ดีเหมือนกัน ท่านผู้เจริญ

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ต่อมาสัตว์อีกผู้หนึ่งเข้าไปหาสัตว์ผู้หนึ่ง แล้วชวนว่า ดูกรสัตว์ผู้เจริญ มาเถิด เราจักไปเก็บข้าวสาธิตกัน สัตว์ผู้หนึ่งตอบว่า ดูกรสัตว์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าได้ไปเก็บข้าวสาธิตมาไว้คราวเดียว เพื่อสัปดาห์แล้ว ครั้งนั้นแล สัตว์ผู้หนึ่ง ถือตามแบบอย่างของสัตว์ผู้หนึ่ง จึงไปเก็บข้าวสาธิตมาไว้คราวเดียว เพื่อแปดวัน แล้วพูดว่า แม้อย่างนี้ก็ดีเหมือนกันท่านผู้เจริญ เมื่อใดสัตว์ทั้งหลายเหล่านั้นพยายามเก็บข้าวสาธิตสะสมไว้เพื่อบริโภคมอทั้งเย็นทั้งเช้าเสียคราวเดียว เมื่อนั้นแล ข้าวสาธิตนั้นจึงกลายเป็นข้าวมีรา ห่อเมล็ดบ้าง มีเกล็ดหุ้มเมล็ดบ้าง ต้นที่ถูกเกี่ยวแล้วก็ไม่กลับงอกแทน ปรากฏว่าขาดเป็นตอน ๆ (ตั้งแต่นั้นมา) จึงได้มีข้าวสาธิตเป็นกลุ่ม ๆ ๆ

[61] ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ในครั้งนั้น สัตว์เหล่านั้นพากันมาจับกลุ่ม ครั้นแล้วต่างก็มาปรับทุกข์กันว่า ดูกรท่านผู้เจริญ เดียวนี้ เกิดมีกรรมทั้งหลายอันเลวทรามปรากฏขึ้นในสัตว์ทั้งหลายแล้ว ด้วยว่าเมื่อก่อนพวกเราได้เป็นผู้สำเร็จทางใจ มีปิตุเป็นอาหาร มีรัศมีขานออกจากกายตนเอง สัญจรไปได้ในอากาศ อยู่ในวิมานอันงาม สถิตอยู่ในวิมานนั้นสิ้นกาลยี่ดียวช้านาน บางครั้งบางครั้งโดยระยะยี่ดียวช้านาน เกิดจันทรขึ้นบนน้ำทั่วไปแก่เราทุกคน จันทรขึ้นนั้นถึงพร้อมด้วยสี กลิ่น รส พวกเราทุกคนพยายามปั้นจันทรกระทำให้เป็นคำ ๆ ด้วยมือทั้งสองเพื่อจะบริโภคมอ เมื่อพวกเราทุกคน พยายามปั้นจันทรกระทำให้เป็นคำ ๆ ด้วยมือทั้งสองเพื่อจะบริโภคมออยู่ รัศมีกายก็หายไป เมื่อรัศมีกายหายไปแล้ว ดวงจันทร์ดวงอาทิตย์ก็ปรากฏขึ้น เมื่อดวงจันทร์ดวงอาทิตย์ปรากฏขึ้นแล้ว ดาวนักษัตรทั้งหลายก็ปรากฏขึ้น เมื่อดวงดาวนักษัตรทั้งหลายปรากฏขึ้นแล้ว กลางคืนและกลางวันก็ปรากฏขึ้น เมื่อกลางคืนและกลางวันปรากฏขึ้นแล้ว เดือนหนึ่งและกึ่งเดือนก็ปรากฏขึ้น เมื่อเดือนหนึ่งและกึ่งเดือนปรากฏขึ้นแล้ว ฤดูและปีก็ปรากฏ พวกเราทุกคนบริโภคมอจันทรขึ้นอยู่ รับประทานจันทร มีจันทรเป็นอาหารดำรงชีพอยู่ได้สิ้นกาลช้านาน

เพราะมีกรรมทั้งหลายที่เป็นอกุศลชั่วช้าปรากฏขึ้นแก่พวกเรา จันทรจึงหายไป เมื่อจันทรหายไปแล้ว จึงมีกระบิดินปรากฏขึ้น กระบิดินนั้นถึงพร้อมด้วยสี กลิ่น รส พวกเราทุกคนบริโภคมอ

ระบิดิน เมื่อพวกเราทุกคนบริโภคระบิดินนั้นอยู่ รับประทานระบิดิน มีระบิดินเป็นอาหาร ดำรงอยู่ได้สัณกาลช้านาน

เพราะมีธรรมชาติทั้งหลายที่เป็นอนุสชาตชั่วช้าปรากฏขึ้นแก่พวกเรา กระบิดินจึงหายไป เมื่อกระบิดินหายไปแล้ว จึงมีเครื่องดินปรากฏขึ้น เครื่องดินนั้น ถึงพร้อมด้วยสี กลิ่น รส พวกเราทุกคนพยายามบริโภคเครื่องดิน เมื่อพวกเราทุกคนบริโภคเครื่องดินนั้นอยู่ รับประทานเครื่องดิน มีเครื่องดินเป็นอาหาร ดำรงอยู่ได้สัณกาลช้านาน

เพราะมีธรรมชาติทั้งหลายที่เป็นอนุสชาตชั่วช้าปรากฏขึ้นแก่พวกเรา เครื่องดินจึงหายไป เมื่อเครื่องดินหายไปแล้ว จึงมีข้าวสาลีปรากฏขึ้นเองในที่ไม่ต้องไถ เป็นข้าวที่ไม่มีราก ไม่มีกลีบ ขาวสะอาด กลิ่นหอม มีเมล็ดเป็นข้าวสาร ตอนเย็นพวกเราทุกคนไปนำเอาข้าวสาลีชนิดใดมาเพื่อบริโภคในเวลาเย็น ตอนเช้าข้าวสาลีชนิดนั้นที่มีเมล็ดสุกกึ่งอกขึ้นแทนที่ ตอนเช้าพวกเราทุกคนไปนำเอาข้าวสาลีชนิดใดมาเพื่อบริโภคในเวลาเช้า ตอนเย็นข้าวสาลีชนิดนั้นที่มีเมล็ดสุกกึ่งอกขึ้นแทนที่ ไม่ปรากฏว่าบกพร่องไปเลย เมื่อพวกเราทุกคนบริโภคข้าวสาลี ซึ่งเกิดขึ้นเองในที่ไม่ต้องไถอยู่ รับประทานข้าวสาลีนั้น มีข้าวสาลีนั้นเป็นอาหาร ดำรงอยู่ได้สัณกาลช้านาน

เพราะมีธรรมชาติทั้งหลายที่เป็นอนุสชาตชั่วช้าปรากฏขึ้นแก่พวกเรา ข้าวสาลีนั้นจึงกลายเป็นข้าวมีรากหุ้มเมล็ดบ้าง มีกลีบห่อเมล็ดไว้บ้าง แม้ต้นที่เกี่ยวข้องแล้วก็ไม่งอกขึ้นแทนที่ ปรากฏว่าขาดเป็นตอน ๆ จึงได้มีข้าวสาลี เป็นกลุ่ม ๆ อย่างกระนั้นเลย พวกเราควรรมาแบ่งข้าวสาลีและปักปันเขตแดนกันเสียเถิด

ดูกรวาสุเดฐและภารทวาชะ ครั้นแล้ว สัตว์ทั้งหลาย จึงแบ่งข้าวสาลี ปักปันเขตแดนกัน

[62] ดูกรวาสุเดฐและภารทวาชะ ครั้นนั้นแล สัตว์ผู้หนึ่งเป็นคนโลก สงวนส่วนของตนไว้ ไปเก็บเอาส่วนอื่นที่เขาไม่ได้ให้มาบริโภค สัตว์ทั้งหลายจึงช่วยกันจับสัตว์ผู้นั้น ครั้นแล้ว ได้ตักเตือนอย่างนี้ว่า แน่ะสัตว์ผู้เจริญ ก็ท่านกระทำการมั่วซำนัก ที่สงวนส่วนของตนไว้ ไปเก็บเอาส่วนอื่นที่เขาไม่ได้ให้มาบริโภค ท่านอย่าได้กระทำการมั่วซำเห็นปานนี้อีกเลย

ดูกรวาสุเดฐและภารทวาชะ สัตว์ผู้นั้นแล รับคำของสัตว์เหล่านั้นแล้ว แม้ครั้งที่ 2 ... แม้ครั้งที่ 3 สัตว์นั้นสงวนส่วนของตนไว้ ไปเก็บเอาส่วนอื่นที่เขาไม่ได้ให้มาบริโภค สัตว์เหล่านั้นจึงช่วยกันจับสัตว์ผู้นั้น ครั้นแล้ว ได้ตักเตือนว่า แน่ะ สัตว์ผู้เจริญ ท่านทำกรรมอันชั่วซำนัก ที่สงวนส่วนของตนไว้ ไปเอาส่วนที่เขาไม่ได้ให้มาบริโภค ท่านอย่าได้กระทำการมั่วซำเห็นปานนี้อีกเลย สัตว์พวกหนึ่งประหารด้วยฝ่ามือ พวกหนึ่งประหารด้วยก้อนดินบ้าง พวกหนึ่งประหารด้วยท่อนไม้

ดูกรวาสุเดฐและภารทวาชะ ถิ่นนี้เพราะมีเหตุเช่นนั้นเป็นต้นมา การถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้จึงปรากฏ การดิเคียนจึงปรากฏ การกล่าวเท็จ จึงปรากฏ การถือท่อนไม้จึงปรากฏ ครั้นนั้นแล พวกสัตว์ที่เป็นผู้ใหญ่จึงประชุมกัน ครั้นแล้ว ต่างก็รับทุกข์กันว่า พ่อเอ๋ย ก็การถือเอา

สิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้จักปรากฏ การติเตียนจักปรากฏ การพูดเท็จจักปรากฏ การถือท่อนไม้จักปรากฏ ในเพราะบาปกรรมเหล่านี้ บาปกรรมเหล่านั้นเกิดปรากฏแล้วในสัตว์ทั้งหลาย อย่างกระนั้นเลย พวกเราจักสมมติสัตว์ผู้หนึ่งให้เป็นผู้ว่ากล่าวผู้ที่ควรว่ากล่าวได้โดยชอบ ให้เป็นผู้ติเตียนผู้ที่ควรติเตียนได้โดยชอบ ให้เป็นผู้จับไล่ผู้ที่ควรจับไล่ได้โดยชอบ ส่วนพวกเราจักแบ่งส่วนข้าวสาทิให้แก่ผู้นั้น ดังนี้

ดูกรวาเสฏฐะและการทวาชะ ครั้นแล้ว สัตว์เหล่านั้น พากันเข้าไปหาสัตว์ที่สวยามกว่า น่าดูน่าชมกว่า น่าเลื่อมใสกว่า และน่าเกรงขามมากกว่าสัตว์ทุกคนแล้ว จึงแจ้งเรื่องนี้ว่า ข้าแต่สัตว์ผู้เจริญ มาเถิดพ่อ ขอพองงว่ากล่าวผู้ที่ควรว่ากล่าวได้โดยชอบ จงติเตียนผู้ที่ควรติเตียนได้โดยชอบ จงจับไล่ผู้ที่ควรจับไล่ได้โดยชอบเถิด ส่วนพวกข้าพเจ้าจักแบ่งส่วนข้าวสาทิให้แก่พ่อ

ดูกรวาเสฏฐะและการทวาชะ สัตว์ผู้นั้นแลรับคำของสัตว์เหล่านั้นแล้ว จึงว่ากล่าวผู้ที่ควรว่ากล่าวได้โดยชอบ ติเตียนผู้ที่ควรติเตียนได้โดยชอบ จับไล่ผู้ที่ควรจับไล่ได้โดยชอบ ส่วนสัตว์เหล่านั้นก็แบ่งส่วนข้าวสาทิให้แก่สัตว์ที่เป็นหัวหน้านั้นๆ

[63] ดูกรวาเสฏฐะและการทวาชะ เพราะเหตุผู้ที่เป็นหัวหน้าอันมหาชนสมมติ ดังนี้แล อักขระว่า มหาชนสมมติ จึงอุบัติขึ้นเป็นอันดับแรก เพราะเหตุผู้ที่เป็นหัวหน้า เป็นใหญ่ยิ่งแห่งเขตทั้งหลาย ดังนี้แล อักขระว่า กษัตริย์ กษัตริย์ จึงอุบัติขึ้นเป็นอันดับที่สอง เพราะเหตุผู้ที่เป็นหัวหน้ายังชนเหล่าอื่นให้สุขใจได้โดยธรรม ดังนี้แล อักขระว่า ราชา ราชา จึงอุบัติขึ้นเป็นอันดับที่สาม

ดูกรวาเสฏฐะและการทวาชะ ด้วยประการดังนี้แล การบังเกิดขึ้น แห่งพวกกษัตริย์นั้น มีขึ้นได้ เพราะอักขระที่รู้กันว่าเป็นของดี เป็นของโบราณ อย่างนี้แล เรื่องของสัตว์เหล่านั้น จะต่างกันหรือเหมือนกัน จะไม่ต่างกันหรือไม่เหมือนกัน ก็ด้วยกรรมเท่านั้น ไม่ใช่ชนออกไปจากกรรม

ดูกรวาเสฏฐะและการทวาชะ ความจริง กรรมเท่านั้น เป็นของประเสริฐสุดในประชุมชนทั้งในเวลาให้เห็นอยู่ ทั้งในเวลาภายหลัง

[64] ดูกรวาเสฏฐะและการทวาชะ ครั้นนั้นแล สัตว์บางจำพวกได้มีความคิดขึ้นอย่างนี้ว่า พ่อเอ๋ย การถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้จักปรากฏ การติเตียนจักปรากฏ การกล่าวเท็จจักปรากฏ การถือท่อนไม้จักปรากฏ การจับไล่ จักปรากฏ ในเพราะบาปกรรมเหล่านี้ บาปกรรมเหล่านั้นเกิดปรากฏแล้วในสัตว์ทั้งหลาย อย่างกระนั้นเลย พวกเราควรไปลอยอกุศลกรรมที่ชั่วช้ากันเถิด สัตว์เหล่านั้นพากันลอยอกุศลกรรมที่ชั่วช้าแล้ว

ดูกรวาเสฏฐะและการทวาชะ เพราะเหตุที่สัตว์เหล่านั้นพากันลอยอกุศลกรรมที่ชั่วช้าอยู่ ดังนี้แล อักขระว่า พวกพราหมณ์ ๆ จึงอุบัติขึ้นเป็นอันดับแรก พราหมณ์เหล่านั้นพากันสร้างกระท่อมซึ่งมุงและบังด้วยใบไม้ในราวป่า พังอยู่ในกระท่อมซึ่งมุงและบังด้วยใบไม้ พวกเขามิมีการหุงต้ม และไม่มีการดำข้าวเวลาเย็น เวลาเช้า ก็พากันเที่ยวแสวงหา อาหารตามคามนิคมและ

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

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ เพราะเหตุนี้แล อัครจะว่า พวกเจริญมานะ ดังนี้ จึงอุบัติขึ้นเป็นอันดับที่สอง บรรดาสัตว์เหล่านั้นแล สัตว์บางพวกเมื่อไม่อาจสำเร็จมานะได้ ที่กระท่อมซึ่งมุงและบังด้วยใบไม้ในราวป่า จึงเที่ยวไปยังคามและนิคมที่ใกล้เคียงแล้วก็จัดทำพระคัมภีร์มาอยู่ คนทั้งหลายเห็นพฤติกรรมของพวกพราหมณ์นั้นแล้ว จึงพูดอย่างนี้ว่า พ่อเอ๋ย ก็สัตว์เหล่านี้ไม่อาจสำเร็จมานะได้ที่กระท่อมซึ่งมุงและบังด้วยใบไม้ในทวาระราวป่า เที่ยวไปยังบ้านและนิคมที่ใกล้เคียงจัดทำพระคัมภีร์ไปอยู่

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ บัดนี้พวกชนเหล่านี้ไม่เพ่งอยู่ บัดนี้ พวกชนเหล่านี้ไม่เพ่งอยู่ ดังนี้แล อัครจะว่า อหุมาเยกา อหุมาเยกา จึงอุบัติขึ้นเป็นอันดับที่สาม

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

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ความจริงกรรมเท่านั้นเป็นของประเสริฐสุดในประชุมชนทั้งในเวลาที่ยืนอยู่ ทั้งในเวลาภายหลัง

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

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ด้วยประการดังที่กล่าวมานี้ การอุบัติขึ้นแห่งพวกแพศย์นั้น มีขึ้นได้เพราะอัครจะที่รู้กันว่าเป็นของดี เป็นของโบราณอย่างนี้แล เรื่องของสัตว์เหล่านั้นจะต่างกันหรือเหมือนกัน จะไม่ต่างกันหรือไม่เหมือนกัน ก็ด้วยกรรมเท่านั้น ไม่ใช่หนีออกไปจากกรรม ฯลฯ

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ด้วยประการดังที่กล่าวมานี้แล การอุบัติขึ้นแห่งพวกศูทรนั้น มีขึ้นได้ เพราะอัครจะที่รู้กันว่าเป็นของดี เป็นของโบราณอย่างนี้แล เรื่องของสัตว์เหล่านั้นจะต่างกันหรือเหมือนกัน จะไม่ต่างกันหรือไม่เหมือนกัน ก็ด้วยกรรมเท่านั้น ไม่ใช่หนีออกไปจากกรรม

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ความจริงธรรมเท่านั้นเป็นของประเสริฐสุดในประชุมชน ทั้งในเวลาทีเห็นอยู่ ทั้งในเวลาภายหลัง

[66] ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ มีสมัยอยู่ ที่กษัตริย์บ้าง พราหมณ์บ้าง แพศย์บ้าง ศูทรบ้าง ดำเนินกรรมของตน จึงได้ออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิต ด้วยประสงค์ว่า เราจักเป็นสมณะ

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ พวกสมณะจะเกิดขึ้นได้ จากวาระทั้งสี่ นี้แล เรื่องของสัตว์เหล่านั้นจะต่างกันหรือเหมือนกัน จะไม่ต่างกันหรือไม่เหมือนกัน ก็ด้วยกรรมเท่านั้น มิใช่หนีออกไปจากกรรม ความจริงธรรมเท่านั้นเป็นของประเสริฐที่สุดในประชุมชน ทั้งในเวลาทีเห็นอยู่ ทั้งในเวลาภายหลัง

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

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

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

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

[71] ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ก็บรรดาอวาระทั้งสี่นี้ วรรณะใดเป็นภิกษุ สิ้นอาสวะแล้ว มีพรหมจรรย์อยู่จบแล้ว มีกิจที่ควรทำ ทำเสร็จแล้ววางภาระเสียได้แล้ว ลุถึงประโยชน์ของตนแล้ว หมดเครื่องเกาะเกี่ยวในภพแล้ว หลุดพ้นแล้ว เพราะรู้โดยชอบ วรรณะนั้นปรากฏว่า เป็นผู้เลิศกว่าคนทั้งหลาย โดยธรรมแท้จริง มิใช่หนีออกไปจากกรรมเลย

ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ความจริงธรรมเท่านั้นเป็นของประเสริฐที่สุดในประชุมชน ทั้งในเวลาเห็นอยู่ ทั้งในเวลาภายหลัง

พระพุทธเจ้าตรัสใน ที.สี.9/235 “... ดูกรพราหมณ์ พระตถาคตเสด็จอุบัติในโลกนี้ เป็นพระอรหันต์ตรัสรู้เองโดยชอบถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ เสด็จไปได้แล้ว ทรงรู้แจ้งโลก เป็นสารถีฝึกบุรุษที่ควรฝึกไม่มีผู้อื่นยิ่งกว่า เป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เป็นผู้เบิกบานแล้ว เป็นผู้จำแนกพระธรรม พระตถาคตพระองค์นั้น ทรงทำโลกนี้พร้อมทั้งเทวโลก มารโลก พรหมโลก ให้แจ้งชัดด้วยพระปัญญาอันยิ่งของพระองค์เองแล้ว ทรงสอนหมู่สัตว์พร้อมทั้งสมณพราหมณ์เทวดาและมนุษย์ให้รู้ตาม ทรงแสดงธรรมงามในเบื้องต้น งามในท่ามกลาง งามในที่สุด ทรงประกาศพรหมจรรย์ พร้อมทั้งอรรถ พร้อมทั้งพยัญชนะ บริสุทธิ์ บริบูรณ์สิ้นเชิง ...”

เนื้อหาอันสงัดของการปฏิบัติธรรมที่ถูกตรง ตามพระพุทธเจ้าซึ่งเป็นผู้รักษาพยาบาลชาวโลกทั้งปวง ในขุ.วิ. 26/385 เถรคาถา วิสคินิปาต 1. อธิมุตตเถรคาถา คาถาสุภายิตของพระอธิมุตตเถระ “พระอธิมุตตเถระถูกพวกโจรจับไว้ มิได้มีความกลัวหวาดเสียว มีหน้าผ่องใส เมื่อหัวหน้าโจรเห็นดังนั้น เกิดความอัศจรรย์ใจ จึงได้กล่าวคาถาสรรเสริญ 2 คาถาว่า เมื่อก่อน เราจะฆ่าสัตว์เหล่าใดเพื่อบุชายัญ หรือเพื่อทรัพย์ ความกลัวก็ย่อมเกิดแก่สัตว์เหล่านั้นทั้งสิ้น สัตว์เหล่านั้นย่อมพากันหวาดหวั่นและบ่นเพ้อ แต่ความกลัวมิได้มีแก่ท่านเลย สีหน้าของท่านผ่องใสยิ่งนัก เมื่อภัยใหญ่เห็นปานนี้ปรากฏแล้ว เหตุไรท่านจึงไม่คร่ำครวญเล่า พระเถระเมื่อจะแสดงธรรม โดยมุ่งการตอบคำถามของนายโจรนั้น จึงได้กล่าวคาถาเหล่านี้ความว่า ดูกรนายโจร ทุกข์ทางใจย่อมไม่มีแก่ผู้ไม่ห่วงใยในชีวิต ความกลัวทั้งปวงอันเราผู้สิ้นสังโยชน์ล่วงพ้นได้แล้ว เมื่อค้นหาเครื่องนำไปสู่ภพสิ้นไปแล้ว ความกลัวตายในปัจจุบันมิได้มีด้วยประการใดประการหนึ่งเลย ดูบุรุษไม่กลัวความหนักเพราะวางภาระแล้วจะนั้น พรหมจรรย์เรา ประพฤติดีแล้ว แม้มรรคเราก็อบรมดีแล้ว เราไม่มีความกลัวตายเหมือนบุคคลไม่กลัวโรคเพราะโรคสิ้นไปแล้วจะนั้น พรหมจรรย์เราประพฤติดีแล้ว แม้มรรคเราก็อบรมดีแล้ว ภพทั้งหลายอันไม่น่ายินดีเราได้เห็นแล้ว เหมือนบุคคลดื่มยาพิษแล้วคายทิ้งจะนั้น บุคคลผู้ถึงฝั่งแห่งภพ ไม่มีความถ่อมมัน เสร็จกิจแล้ว หมคอาสวะ ย่อมยินดีต่อความสิ้นอายุเหมือนบุคคลพ้นแล้วจากการถูกประหารจะนั้น บุคคลผู้บรรลุธรรมอันสูงสุดแล้ว ไม่มีความต้องการอะไรในโลกทั้งหมด ย่อมไม่เศร้าโศกในเวลาตาย ดูบุคคลออกจากเรือนที่ถูกไฟไหม้จะนั้น สิ่งใดสิ่งหนึ่งซึ่งมีอยู่ในโลกนี้ก็ดี ภพที่สัตว์ย่อมได้ในโลกนี้ก็ดี พระพุทธเจ้าแสวงหาคุณอันใหญ่ยิ่งได้ตรัสไว้ว่า สิ่งทั้งหมดนี้ไม่เป็นอิสระ ผู้ใคร่แจ้งธรรมชื่อนั้น เหมือนดังที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ ผู้นั้นย่อมไม่ยึดถือภพอะไร ดังบุคคลผู้ไม่จับก้อนเหล็กแดงอันร้อนโชน จะนั้น เราไม่มีความคิดว่าได้เป็นมาแล้ว จักเป็นต่อไป จะไม่เป็น หรือสังขารจักฉิบหายไป จะคร่ำครวญไปทำไมในเพราะสังขารนั้นเล่า ดูกรนายโจร ความกลัวย่อมไม่มีแก่ผู้พิจารณาเห็นตามความเป็นจริง ซึ่งความเกิดขึ้นแห่งธรรมอันบริสุทธิ์ และความสืบทอดแห่งสังขารอันบริสุทธิ์ เมื่อใดบุคคลพิจารณาเห็นโลกเสมอด้วยหญ้าและไม้ด้วยปัญญา เมื่อนั้น บุคคลนั้นย่อมไม่ยึดถือว่าเป็นของเรา ย่อมไม่เศร้า

โศกว่า ของเราไม่มี เราลัดกลุ้มด้วยสรีระ ไม่ต้องการด้วยภพ ร่างกายนี้จักแตกไป และจักไม่มีร่างกายอื่น ถ้าท่านทั้งหลายปรารถนาจะทำกิจได้ด้วยร่างกายของเรา ก็จงทำกิจนั้นเถิด ความขัดเคืองและความรักใคร่ในสรีระนั้น จักไม่มีแก่เรา เพราะเหตุที่ท่านทั้งหลาย ทำกิจตามปรารถนาด้วยร่างกายของเรานั้น โจรทั้งหลายได้ฟังคำของท่าน อันอัศจรรย์อันทำให้ชนลูกชุมชนดั่งนั้นแล้ว จึงพากันวางศาสตราวุธ แล้วกล่าวกันว่า ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ความไม่เศร้าโศกที่ท่านได้นี้ เพราะท่านได้ทำกรรมอะไรไว้ หรือใครเป็นอาจารย์ของท่าน หรือเพราะอาศัยคำสั่งสอนของใคร? พระเถระได้ฟังดั่งนั้นแล้ว จึงได้กล่าวตอบว่า พระศาสดาผู้เป็นสัพพัญญู รู้เห็นธรรมทั้งปวง ชนะหม่อมมามีพระกรุณาใหญ่ ผู้รักษาพยาบาลชาวโลกทั้งปวง เป็นอาจารย์ของเรา ธรรมเครื่องให้ถึงความสิ้นอาสวะอันยอดเยี่ยมนี้ พระองค์ทรงแสดงไว้แล้ว ความไม่เศร้าโศก เราได้เพราะอาศัยคำสั่งสอนของพระองค์ พวกโจรฟังถ้อยคำอันเป็นสุภาสิตของพระเถระผู้เป็นฤาษีแล้ว พากันวางศาสตราและอาวุธ บางพวกก็ถว้จากโจรกรรม บางพวกก็ขอบรรพชา โจรเหล่านั้นครั้งได้บรรพชาในศาสนาของพระสุคตแล้ว ได้เจริญโพชฌงค์และพลธรรมเป็นบัณฑิต มีจิตเฟื่องฟูเบิกบาน มีอินทรีย์อันอบรมดีแล้ว ได้บรรลุสันตปาธ 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 สติปัฏฐาน 4 ขันธ์ 5 ไตรลักษณ์ 3 พรหมวิหาร 4 อธิปไตย 4 และทิวติอุชกรรม การปฏิบัติให้ตรง (พระมหาอุดร สุทธิาโณ (เกตุทอง). 2554 : 79)

อุ้นเอื้อ สิงห์คำ ได้ศึกษากระบวนการสร้างเสริมสุขภาพองค์รวมวิถีพุทธ พบว่าจิตวิญญาณเป็นต้นเหตุของความเจ็บป่วย ความเจ็บป่วยของผู้มีภาวะเสี่ยงทางด้านสุขภาพเป็นผล

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

อุ้นเอื้อยังพบว่า แก่นกลางของการบูรณาการที่เชื่อมโยงสุขภาวะทางกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ คือ ธรรมะวิถีพุทธ ซึ่งเป็นกระบวนการปฏิบัติที่ทำให้กิเลส ตัณหา อุปาทาน ที่แสดงออกในรูปของความโลภ โกรธ หลง ที่อยู่ในจิตวิญญาณลดลงจากภาวะของปัจจุบัน ส่งผลให้กายกรรม วาจากรรม ที่เกิดจากแรงขับภายในคือจิตวิญญาณ ลดการดิ้นรนแสวงหาเพื่อให้สมใจ ในโลก โกรธ หลง ผลที่เกิดขึ้น คือเกิดจิตวิญญาณดวงใหม่ที่มีสภาวะตรงข้ามคือ 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 เป็นองค์รวมของสุขภาวะที่เกิดผลได้จริงในเชิงของการปฏิบัติ โดยการบูรณาการ “ธรรมะ” เข้าไปต่อยอดกับทฤษฎีสุขภาวะองค์รวมหรือทฤษฎีสุขภาพอื่น ๆ (อุ้นเอื้อ สิงห์คำ.2555 : 187)

งานของ Harold G.Koenig เป็นการศึกษาเกี่ยวกับเรื่องของศาสนา จิตวิญญาณและสุขภาพย้อนหลัง ปี ค.ศ.1872-2010 พบว่ามีความสัมพันธ์ระหว่างศาสนา จิตวิญญาณและสุขภาพ ผลเชิงบวกประกอบด้วยความเป็นอยู่ที่ดี สุขภาพ ความหวัง การมองโลกในแง่ดีความกตัญญู เมตตาต่อกันรวมถึงผลทางด้านกายภาพและอุปนิสัย เช่น การออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ อาหาร สุขภาพ เป็นต้น ส่งผลดีต่อโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง อัมพฤกษ์-อัมพาต สมองเสื่อม (Alzheimer's disease) ภูมิคุ้มกัน endocrine function มะเร็งต่าง ๆ ความเจ็บป่วยจากโรคภัยต่าง ๆ

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

สัมพันธ์กับงานศึกษาของ David R. Williams และ Michelle J. Sternthal ซึ่งพบว่า ในประเทศออสเตรเลีย พบความเชื่อมโยงสำคัญทางวิทยาศาสตร์ของความเชื่อทางศาสนาและจิตวิญญาณ ขอบ่งชี้ทางสุขภาพหลายประการ การยอมรับการสิ้นสุดของชีวิต การลดอัตราเสี่ยงรุนแรงด้านสุขภาพต่าง ๆ และการอาศัยความเชื่อทางสังคมที่นับถือเป็นสิ่งเดียวกัน ช่วยให้กำลังใจ ได้อย่างมาก ส่งผลต่อสุขภาพโดยรวมดีขึ้น (David R.W. and Michelle J.S. 2007 : 47-50)

เนกเช่นเดียวกับ Christin M. Puchalski ซึ่งพบว่าการแพทย์ในปัจจุบันมุ่งเน้นด้านเทคโนโลยีการแพทย์ เป็นหลักในการยึดอายุของผู้ป่วย 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 แม้จะไม่สามารถอธิบายเหตุผลได้ทั้งหมด ถึงกลไกการหายและการฟื้นตัวจากโรคต่าง ๆ โดยพบว่า อัตราตายลดลงกว่า 30 % จากกว่าแสนรายในกลุ่มที่เข้าโบสถ์ศึกษาธรรมะ กินมังสวิรัต (พืชผักผลไม้, ลดเนื้อสัตว์) งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ งดบุหรี่และออกกำลังกายสม่ำเสมอ (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 ตรวจสอบซ้ำ 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 มหाराชาทรงมีพระราชดำรัสให้ดำรงชีวิตตามหลักทางสายกลาง 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 ส่วนความเจริญอย่างหลังอาศัยศีลปะศีลธรรมจรรยาเป็นปัจจัย แท้จริงแล้วความเจริญทางวัตถุกับความเจริญทางจิตใจที่ดี หรือความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์กับทางด้านศีลปะศีลธรรมจรรยาก็ดี มิใช่สิ่งที่จะแยกออกจากกันให้เด็ดขาดได้ ทั้งนี้เพราะสิ่งที่เราพยายามจะแยกออกจากกันนั้นมีมูลฐานที่เกิดอันเดียวกัน คือ “ความจริงแท้” ซึ่งเป็นวิทยาศาสตร์ ถึงจะพยายามแยกกันอย่างไร ๆ ที่สุดก็จะรวมลงสู่กำเนิดจุดเดียวกัน แม้แต่จุดประสงค์ก็จะลงสู่จุดเดียวกัน คือ สุขความพอใจของทุกคน” (พระบรมราโชวาท วันที่ 12 กรกฎาคม 2520)

“แม้ปัจจุบันโลกเราจะวิวัฒนาการก้าวหน้าไปเพียงใดก็ตาม แต่ปัญหาต่าง ๆ ก็มีได้เปลี่ยนแปลงไป เพียงแต่มีตัวอย่างทั้งดีและไม่ดีปรากฏให้เห็นเด่นชัดมากกว่าแต่ก่อน ดังนั้นบุคคลผู้สามารถประคับประคองตนให้อยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข จึงต้องมีความเข้มแข็งยิ่งขึ้นที่จะยึดมั่นปฏิบัติมั่นตามแบบอย่างที่ดีที่พิจารณาด้วยปัญญาแล้วว่า เป็นทางแห่งความดี ความเจริญ ไม่ปล่อยตัว

ปล่อยให้หิวมา หลงผิดไปในทางเสื่อมเสีย พร้อมกันนั้นก็ต้องมีสติกำกับอยู่ตลอดเวลาที่จะไม่ให้ประพฤติปฏิบัติผิดพลาด ด้วยความประมาทพลั้งเผลอ เหตุนี้การแก้ไขปัญหาและพัฒนาสังคม นอกจากจะมุ่งสงเคราะห์ทางด้านฐานะความเป็นอยู่แล้ว จึงควรได้พัฒนาบุคคลเป็นข้อใหญ่ด้วย เพราะถ้าบุคคลซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของสังคม มีความเข้มแข็งและมีสติปัญญาที่จะพิจารณาเลือกเฟ้นสิ่งที่ควรและไม่ควรปฏิบัติ ปัญหาต่าง ๆ ในสังคม ก็จะบรรเทาลง และสังคมส่วนรวม ย่อมจะมีโอกาสพัฒนาให้ก้าวหน้าได้โดยไม่ยากนัก” (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 ทำอย่างมีสามัญสำนึกนี้แหละ คือ เมตตากันก็จะอยู่ได้ตลอดไป คนที่ทำงานตามวิชาการ จะต้องดูตำรา เมื่อพลิกไปถึงหน้าสุดท้ายแล้ว ในหน้าสุดท้ายนั้น เขาบอก “อนาคตยังมี” แต่ไม่บอกว่าให้ทำอย่างไร ก็ต้องปิดเล่มคือปิดตำรา ปิดตำราแล้ว ไม่รู้จะทำอะไร ลงท้ายก็ต้องเปิดหน้าแรกใหม่ เปิดหน้าแรกก็เริ่มต้นใหม่ ถอยหลังเข้าคลอง แต่ถ้าเราใช้ ตำราแบบ “คนจน” ใช้ความอะลุ่มอล่วยกัน ตำรานั้นไม่จบ เราจะก้าวหน้าเรื่อย ๆ” (พระราชดำรัส วันที่ 4 ธันวาคม 2534)

“อันนี้ก็ความหมายอีกอย่างของเศรษฐกิจ 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 ที่ต้องใช้ไฟฟ้าก็ต้องแยไป บางคนในต่างประเทศเวลาไฟดับ เขาฆ่าตัวตาย แต่ของเรา ไฟดับจนเคยชิน เราไม่เป็นไรเมื่อไฟดับ หากมีเศรษฐกิจพอเพียงไม่เต็มที่ ถ้าเรามีเครื่องปั่นไฟ ก็ใช้เครื่องปั่นไฟหรือ ถ้าขึ้นโบราณกว่า มีดก็จุดเทียน 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) สร้างความสัมพันธ์ใน ครอบครัวให้อบอุ่น 7) ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท ทำได้โดย 8) ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และตรวจสุขภาพประจำปี 9) ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ 10) มีสำนึกต่อส่วนรวมร่วม สร้างสรรค์สังคม (กระทรวงสาธารณสุข. 2552)

สภาพจิตใจกับสุขภาพทางกาย

สภาพอารมณ์มีผลต่อสุขภาพด้วยกลไกทางวิทยาศาสตร์ ดังนี้

ความเครียดที่เพิ่มขึ้นสูงในร่างกายจะทำให้ภูมิคุ้มกันต่ำลง เวลาคนเราเครียด จะเกิดอะไรขึ้น ระบบประสาทในร่างกายจะส่งคำสั่งจากต่อมใต้สมองไปถึงต่อมหมวกไต ให้สร้างฮอร์โมน ขึ้นมา 2 ตัว ตัวหนึ่ง คือ คอร์ติซอล (Cortisol) อีกตัวหนึ่ง คือ อะดรีนาลีน (Adrenalin)

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

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

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 สุททรวง และวีระชัย สิงหนิยม. 2550 : 153)

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

ขึ้น ทำให้เม็ดเลือดขาวเดินทางเข้าไปฆ่าเชื้อโรคหรือสิ่งแปลกปลอมได้ดีขึ้น โอกาสเจ็บป่วยก็จะลดลง คือทำให้สุขภาพแข็งแรงขึ้นนั่นเอง ดังนั้นการที่มีกิจกรรมใดก็ตามที่ทำให้เรารู้สึกเป็นสุข มีการหลั่งสารเอ็นโดฟินย่อมมีส่วนเสริมความแข็งแรงให้กับร่างกายได้เสมอ

ร่างกายกับจิตใจมีความเชื่อมประสานกันอย่างแยกไม่ได้ ในบางครั้งเวลาไม่สบายกาย จิตใจก็มักหงุดหงิดหรือหดหู่ไปด้วย หรือเวลาที่ไม่สบายใจ ร่างกายก็พลอยเบื่ออาหาร นอนไม่หลับไปด้วย ดังนั้นเวลาที่คนเราไม่สบาย นอกจากการรับประทานยาตามแพทย์สั่งแล้ว การอยู่ในสภาวะที่มีความสบายกาย และสบายใจ หรือมีความสุขใจ ก็มีผลดีต่อการเจ็บป่วยทางร่างกาย (หมอเด่น. 2552)

อาหารกับสมดุลของสุขภาพ

อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยที่จำเป็นต่อสิ่งมีชีวิตทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็น สัตว์ หรือพืช ร่างกายคนเราประกอบขึ้นจากอาหารที่บริโภค สุขภาพของร่างกายจะแข็งแรงดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับปริมาณ และคุณภาพของอาหาร ถ้าคนขาดอาหารจะเสียชีวิตภายในเวลาประมาณร้อยละ ๖๖ แต่จะสิ้นชีวิตภายในไม่กี่วันถ้าขาดน้ำ ดังนั้นอาหารจึงสำคัญยิ่งต่อชีวิตคนเรา (คุณณี สุทธิปริยาศรี. 2535 : 6)

การวิจัยเรื่อง “การกินเพื่อสุขภาพด้วยหลัก 9 ประการ” พบว่า หากคนขาดอาหารจะทำให้ไม่มีสารอาหารไปสร้างและหล่อเลี้ยงร่างกายให้เจริญเติบโต ไม่สามารถสร้างภูมิคุ้มกันต้านทาน ร่างกายจะอ่อนแออันเป็นบ่อเกิดของโรค การกินที่ดีควรได้ทั้งปริมาณและคุณภาพของประเภทอาหาร ไม่ควรกินตามสมัยนิยมหรือตามแฟชั่น กินตามแบบตะวันตก เพื่อความรวดเร็ว สะดวก เช่น ประเภทขนมปัง สเต็ก ซึ่งจะขาดอาหารบางหมู่ไป หากรับประทานอาหารแบบไทย 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 (สมบุญชัยวัฒน์. 2552)

ดร. ลิน เอ็ม สเตฟเฟน และคณะ จากมหาวิทยาลัยมินนิโซตา มินนีอาโพลิส รายงานว่าการกินผัก ผลไม้ และผลิตภัณฑ์จากพืชมีส่วนช่วยลดความเสี่ยงจากโรคความดันโลหิตสูง ขณะที่การกินเนื้อเพิ่มความเสี่ยงต่อโรค โดยได้ศึกษาอุบัติการณ์ของโรคความดันโลหิตสูงตั้งแต่ 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 “เราได้พบว่าแคลเซียมในบร็อกโคลี ผักกาดใบเขียว และผักกาดขาวปลี ดูดซึมเข้าร่างกายได้ดีกว่าแคลเซียมจากนม ผักใบเขียว ส่วนมากที่เราได้ทดลองสามารถปล่อยแคลเซียมออกมาได้ดี ๆ ทั้งนั้น” (คณะกรรมการสุขภาพมนุษยนิม, 2552)

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

มลพิษกับสมดุลของสุขภาพ

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

ทฤษฎีกายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยา

ส่วนประกอบและการทำงานอย่างอัตโนมัติของชีวโมเลกุล

องค์ประกอบของเซลล์ ได้แก่ นิวเคลียส นิวคลีโอไลต์ โครมาติน ไซโทพลาสซึม เอนโดพลาสมิกเรติคูลัม ไรโบโซม กอลจิคอมเพล็กซ์ไลโซโซม แวกิวโอล ไมโทคอนเดรีย พลาสติเดนทรีโอล 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 เนื่องมาจากลักษณะโครงสร้าง (Structure) และโครงรูป (Conformation) ของชีวโมเลกุล (พิชิต โตสุโขวงศ์. 2535 : 25)

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อโครงสร้างและโครงรูปของโมเลกุล

เนื่องจากโครงสร้างระดับสอง ระดับสาม และระดับสี่ของชีวโมเลกุล มีแรงยึดเหนี่ยวที่สำคัญ 3 ชนิด คือ พันธะไฮโดรเจน พันธะไฮโดรโฟบิก และพันธะไอออนิก ดังนั้นปัจจัยต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อพันธะเหล่านี้ ย่อมมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างโมเลกุล 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 สิ่งมีชีวิตจึงมีการควบคุมชนิดของเกลือแร่และความเข้มข้นของสารละลายภายในเซลล์ จากการทดลองใช้น้ำที่ไม่มีเกลือแร่ละลายโปรตีน เช่น เอนไซม์ หรือ DNA พบว่า เอนไซม์ หรือ DNA จะเสียโครงสร้าง กล่าวคือ เอนไซม์จะไม่มีโครงสร้างระดับสองและระดับสาม กลายเป็นโพลีเปปไทด์ที่มีโครงสร้างไร้รูป และทำหน้าที่เป็นตัวเร่งไม่ได้ ในกรณีของ DNA โครงสร้างเกลียวคู่จะแยกตัวออกจากกัน กลายเป็นโครงสร้างไร้รูปเช่นเดียวกัน

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

จากการศึกษาพบว่าโมเลกุลใหญ่ส่วนมากจะเสียสภาพโครงสร้าง เมื่ออุณหภูมิสูงกว่า 50 องศาเซลเซียส และโมเลกุลน้อยชนิดที่คงสภาพอยู่ได้ที่จุดเดือดของน้ำ กระบวนการต่าง ๆ

ในสิ่งมีชีวิตจึงมักเกิดขึ้นได้ดีที่สุดที่อุณหภูมิ 37 องศาเซลเซียส เป็นเหตุให้อุณหภูมิของร่างกายได้รับการควบคุมให้อยู่ในช่วงนี้

ปัจจัยทั้ง 3 ชนิดที่กล่าวมามีอิทธิพลต่อโครงสร้างและโครงรูปของชีวโมเลกุล ซึ่งเท่ากับว่ามีผลต่อหน้าที่และการทำงานของชีวโมเลกุลเหล่านั้น ถ้าปัจจัยเหล่านี้เปลี่ยนแปลงทำให้โครงรูปและโครงสร้างเปลี่ยนแปลงไป ชีวโมเลกุลก็จะทำงานในหน้าที่ของตนเองไม่ได้ เราเรียกสภาวะนี้ว่าสภาพเสียธรรมชาติ (Denatured state) และสภาพเดิมของโมเลกุลที่ทำงานได้ เราเรียกว่าสภาพธรรมชาติ (Native state) สรุปแล้วคือสภาพธรรมชาติของชีวโมเลกุลจะมีโครงสร้างระดับต่าง ๆ ซึ่งทำให้มีโครงรูปจำแนกจำกัดและโดยทั่วไปมีโครงรูปจำเพาะ ในกรณีสภาพเสียธรรมชาติ จะมีโครงสร้างไร้รูป มีโครงรูปไม่แน่นอนทำงานตามหน้าที่ไม่ได้ (พิชิต โสสุโขวงศ์. 2535 : 38-41)

ระบบประสาทอัตโนมัติ

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

รีเฟล็กซ์ คือ การตอบสนองที่เกิดขึ้นแบบเดิม (Stereotype) ทุกครั้งที่มีการกระตุ้น เกิดแบบไม่รู้ตัว (Subconscious) และควบคุมไม่ได้ (Involuntary) บริเวณตอบสนองจะอยู่ที่เดียวกับบริเวณถูกกระตุ้น (Local response) ขนาดการตอบสนองขึ้นอยู่กับความแรงของตัวกระตุ้น รีเฟล็กซ์ตอบสนองเร็วมาก่อนที่สมองจะมีการรับรู้ว่าการกระตุ้นเกิดขึ้น เพราะสัญญาณกระตุ้นยังไปไม่ถึงสมองระดับรู้สึกตัวไปถึงเพียงศูนย์สั่งการในระดับไขสันหลังหรือก้านสมอง 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

เมื่อกล้ามเนื้อหดตัวมากเกินไปจากการออกกำลังกายเกินขนาด หรือกล้ามเนื้อขาดเลือดมาเลี้ยงจะเกิดอาการปวดกล้ามเนื้อ เรียกว่า Muscle pain เชื่อว่าเกิดจากมีการกั้งของสารเคมีที่เรียกว่า “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 พบว่าเกิดเนื่องจากการระบายเลือดต่อกล้ามเนื้อ เช่น ความเย็นจัด ขาดเลือดไปเลี้ยง หรือกล้ามเนื้อทำงานมากเกินไปทำให้เกิดความเจ็บปวด หรือมีกระแสประสาทรับรู้สีกอย่างอื่น ส่งจากกล้ามเนื้อไปยังไขสันหลัง ทำให้เกิดรีเฟล็กซ์การหดตัวของกล้ามเนื้อ ซึ่งการหดตัวนี้จะกระตุ้นตัวรับรู้สีก่อนเดิมนั้นมากขึ้นไปอีก 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 สุตทรวง และวีระชัย สิงหนิยม. 2550 : 118-119)

ในกรณีที่เนื้อเยื่อขาดเลือดไปเลี้ยงจะรู้สึกปวดที่เนื้อเยื่ออย่างรวดเร็ว ยิ่งกรณีที่มือเท้าของเมตาบอลิซึมมากก็จะปวดได้เร็วมาก

ในกรณีที่มีการหดเกร็งของกล้ามเนื้อ (Muscle spasm) อาจทำให้มีการเจ็บปวดได้รุนแรง เนื่องจากการหดตัวของกล้ามเนื้อไปกดหลอดเลือดในกล้ามเนื้อ ทำให้ปริมาณเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อลดลงมากและการหดตัวเพิ่มอัตราของเมตาบอลิซึมของกล้ามเนื้อ ทำให้เกิดการขาดเลือดมาเลี้ยง (Ischemia) ขาดออกซิเจน มีการสะสม Acid metabolites ต่าง ๆ เช่น กรดแลคติก อยู่เป็นจำนวนมาก นอกจากนี้ยังมี Bradykinin และ Polypeptides อื่น ๆ เกิดขึ้นจากการทำลายเซลล์กล้ามเนื้อทำให้ปวดได้มาก (ราตรี สุคทรวง 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 นิวโทรฟิล 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 มีผลทำให้ช่องว่างบนผนังโลหิตที่ใหญ่โตพอให้นิวโทรฟิลออกมาตรงบริเวณที่มีจุลินทรีย์เข้ามา (Diapedesis) นอกจากนี้ตอนที่คอมพลีเมนต์แตกตัวนั้น ชิ้นเล็ก ๆ ของคอมพลีเมนต์ที่แตกตัวบางชิ้น มีคุณสมบัติในการดึงดูดให้นิวโทรฟิล ลิมโฟไซต์ (Lymphocyte) และโมโนไซต์ (Monocyte) ซึ่งเป็นเม็ดโลหิตขาวที่เดินทางมาชุมนุมกันที่ที่เกิดเหตุ ในที่สุดจุลินทรีย์นี้จะถูกกลืนกินโดยนิวโทรฟิลบางชนิดจะถูกกลืนได้โดยง่าย 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 ในโครงสร้างสารเดิมของร่างกาย 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. ให้กระทำการกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ โดยมีข้อบกพร่องหรือการลืมน้อยที่สุด จนบรรลุผล

สำเร็จตามต้องการ

6. มีกำลังใจ และความตั้งใจสูง ตั้งแต่เริ่มปฏิบัติจนสิ้นสุด

(Orem. 1985 : 38-41)

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

โอเร็ม มองพลังความสามารถทั้ง 10 ประการ ในลักษณะของตัวกลางซึ่งเชื่อมการรับรู้ และการกระทำของมนุษย์ แต่เฉพาะเจาะจงสำหรับการกระทำอย่างจงใจเพื่อการดูแลตนเอง 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. มีความสามารถในการแสวงหาความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองจากผู้ที่เหมาะสม 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) โดยทั่ว ๆ ไป แบ่งออกเป็น

1. ความสามารถที่จะรู้ (Knowing) กับความสามารถที่จะกระทำ (Doing) (ทางสรีระและจิตวิทยาแบ่งเป็นการรับรู้ความรู้สึก การรับรู้ ความจำ และการวางแผนให้เหมาะสม 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 ความห่วงใยในตนเอง

2.9 การยอมรับตนเอง

2.10 ระบบการจัดลำดับความสำคัญ รู้จักจัดแบ่งเวลาในการกระทำกิจกรรมต่าง ๆ

2.11 ความสามารถที่จะจัดการเกี่ยวกับตนเอง เป็นต้น

จะเห็นว่าหากบุคคลขาดความสามารถและคุณสมบัติขั้นพื้นฐานเหล่านี้ เช่น ผู้ป่วยไม่รู้สึกรู้ตัว ย่อมขาดความสามารถในการกระทำกิจกรรมที่จงใจ และมีเป้าหมายโดยทั่วไป และไม่สามารถจะพัฒนาความสามารถเพื่อสนองตอบต่อความต้องการดูแลตนเองได้ นั่นคือขาดทั้งพลังความสามารถเพื่อสนองตอบต่อความต้องการการดูแลตนเองได้ นั่นคือขาดทั้งพลังความสามารถ 10 ประการและความสามารถในการปฏิบัติการเพื่อดูแลตนเอง การประเมินความสามารถในการดูแลตนเอง โดยประเมินว่าบุคคลสามารถจะทำการดูแลตนเอง เพื่อสนองตอบต่อความต้องการการดูแลตนเองที่จำเป็นในแต่ละข้อที่ใช้แจกแจงไว้นอกจากโครงสร้างของความสามารถในการ

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 ปัจจัยซึ่งเป็นสิ่งที่ป็นธรรมชาติกำหนด 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 ทำให้โครงสร้างร่างกายเสียสมดุลและอวัยวะเสื่อมเสียหน้าที่ไป 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 กาลเวลา ฤดูกาล ภูมิประเทศ และ พฤติกรรมของคน ต่างเป็นสาเหตุของการเกิดโรค (เฉลิมพล เกิดมณี, 2547 : 2)

ภูมิปัญญาแห่งการเยียวยาว่า “เราพบว่าภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพจะมีประโยชน์มาก กับบรรดาโรคเรื้อรัง การแพทย์ตะวันตก ซึ่งเก่งเรื่องยา เรื่องการผ่าตัด แบบเทคโนโลยีจะเก่งเรื่องโรคปัจจุบันทันด่วน เช่น เป็นไข้ติดเชื้อก็สามารถรักษาได้แล้วก็หาย แต่โรคเรื้อรังมักจะไม่ว่ายหาย

ปรากฏว่าพอคนเราอายุขึ้นขึ้น โรคเรื้อรังมันกลับเยอะ โรคไม่คิดเชื่อ โรคที่เกิดจากพฤติกรรม กลับเยอะขึ้น ศาสตร์และศิลป์ด้านการแพทย์พื้นบ้านก็เลยมีประโยชน์เข้ามาช่วยแก้ไขได้เยอะ แม้กระทั่งโรคมะเร็ง ถ้าเราเรียนมาในแบบตะวันตก เราจะรู้ว่าเซลล์มะเร็งที่มันเกิดขึ้นปกติในแต่ละวัน ร่างกายคนเราจะมีเซลล์ผิดปกติที่เกิดขึ้น แต่ถ้าร่างกายมีภูมิคุ้มกันด้านทานแข็งแรง ก็จะสามารถกำจัด 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”

“สักอย่างนั้น 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 ธรรมรัตน์ และมิรา ชัยมหายาศ์. 2552 : 31-33)

การปรุงยาตามแบบแผนไทย มี 28 วิธี เช่น ยาสูบเป็นชั้นเป็นท่อนใส่ลงในหม้อเติมน้ำต้ม แล้วรินแต่น้ำกิน ดมแล้วเอาน้ำอาบ ดมเอาน้ำแช่ ดมเอาน้ำสวน ใช้เป็นลูกประคบ ทำเป็นยาพอก ดมเอาไอร่มหรืออบ กวนเป็นยาขี้ผึ้งปิดแผล เป็นต้น (วุฒิ วุฒิธรรมเวช. 2547 : 186)

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

การนวดเป็นศาสตร์และศิลปะในการรักษาความเจ็บป่วยของมนุษย์ที่เก่าแก่มากวิธีหนึ่ง 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 เส้นอหิธา เส้นปิงคลา เส้นสุมนา เส้นกาลทารี เส้นสหัสรังสี เส้นทวาริ เส้นจันทฐุสัง 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 การแพทย์ทางเลือกที่มีวิธีการตรวจรักษา วินิจฉัย และการบำบัดรักษาที่มีหลากหลายวิธีการ ทั้งด้านการให้ยา การใช้เครื่องมือมาช่วยในการบำบัดรักษาและหัตถการต่าง ๆ เป็นต้น คือ ระบบการแพทย์ทางเลือกที่มีความสมบูรณ์ทั้งในเชิงทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ซึ่งเป็นศาสตร์ทาง

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

2. กลุ่มศาสตร์ที่มีความเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ของกาย-จิต (Mind-Body Interventions)

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

3. การบำบัดด้วยวิธีการใช้สารชีวภาพ (Biologically Based Therapies)

คือ วิธีการบำบัดรักษาโดยใช้ สารชีวภาพ สารเคมีต่าง ๆ หรือแม้กระทั่งอาหารสุขภาพ การบำบัดด้วยวิธีทางชีวภาพนี้ใช้สารที่พบได้ในธรรมชาติ รวมทั้งผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร และผลิตภัณฑ์จากพืช รวมไปถึงการใช้วัตถุอื่น ๆ ที่ยังไม่มีมีการพิสูจน์ผลการรักษาทางวิทยาศาสตร์ 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

ไฮโปธาลามัส (Hypothalamus) เป็นส่วนของสมองที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์มากที่สุด เมื่อคนเราได้รับแรงกดดัน ทำให้เกิดความเครียด ความคับข้องใจจะมีผลต่อการส่งฮอร์โมนจากไฮโปธาลามัสไปยังต่อมไร้ท่อ (Endocrine system) และระบบภูมิคุ้มกัน (Immune system : T-cell) ซึ่งสามารถเกาะติดกับเซลล์มะเร็ง และฆ่าเซลล์มะเร็งได้ ทำให้เซลล์อ่อนแอลง การบำบัดทาง การแพทย์ทางเลือก เป็นการแพทย์สาขาหนึ่งที่มุ่งเน้นการรักษาที่ผสมผสานกับการแพทย์แผนปัจจุบัน เพื่อให้ผู้ป่วยโรคมะเร็งรู้จักดูแลตนเอง ทำให้เกิดความเข้มแข็งทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งจะ ช่วยส่งผลดีไม่เพียงทางจิตใจเท่านั้น แต่ร่างกายของผู้ป่วยจะดีขึ้นไปด้วย (สำนักการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข. 2551)

การวิจัยเรื่อง “หลอมรวมการเรียนรู้เพื่อความเป็นไท” พบว่า บ่อยครั้งที่ชีวิตประจำวันทำให้เราละเลยและมองข้ามอาการที่ร่างกายบ่งบอกถึงการใช้ชีวิต ที่ไม่อาจสอดคล้องกับธรรมชาติใน ร่างกาย ซึ่งมักก่อให้เกิดการลุกลามจากความเจ็บป่วยเล็กน้อยไปเป็นโรคหรือความเจ็บป่วยที่จำเป็น

ต้องพึ่งพาผู้เชี่ยวชาญ และยิ่งนานวันเข้าการพึ่งพาเหล่านี้ดูเหมือนจะมีมากขึ้น แม้เป็นไข้ ปวดหัวตัวร้อนเพียงเล็กน้อย แล้วทุกวันนี้เราก็อพบกับความจริงที่ว่า เงินไม่สามารถซื้อสุขภาพได้ โรคภัยต่าง ๆ มีมากขึ้น สุขภาพของคนในสังคมกลับแย่ลงทุกวัน ด้วยปัจจัยต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นสภาพแวดล้อม อากาศ น้ำและอาหารที่เต็มไปด้วยมลภาวะ พฤติกรรมและการใช้ชีวิตที่มีส่วนในการทำลายสุขภาพ (สุรพล ธรรมรัตน์ และมิรา ชัยมหาวงศ์, 2552)

วิถีชีวิตของคนไทยเราโดยเฉพาะการกินอยู่เปลี่ยนแปลงไปอย่างมากอุตสาหกรรมอาหารมีการแปรรูปอย่างมากมาย จากวิถีชีวิตที่เคยอยู่อย่างเรียบง่ายพอเพียงหาได้ในท้องถิ่น กลายเป็นการบริโภคนิยม เน้นความสะดวกสบาย สะดวกซื้อ จนลืมให้ความสำคัญว่า “อาหารสร้างชีวิตและสุขภาพ” คนไทยจึงเริ่มมีปัญหาสุขภาพเปลี่ยนแปลงไปจากอดีตอย่างเห็นได้ชัด 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

ปัญหาสุขภาพของคนไทยในปัจจุบัน ส่วนสำคัญเกิดจากปัญหาสารพิษในอาหาร ซึ่งมีถึง 9 ชนิดอันตราย และมีถึง 6 ชนิดร้ายแรงที่ก่อให้เกิดมะเร็งแฝงตัวอยู่ในอาหารนับร้อยชนิดที่คนไทยบริโภคอยู่ทุกวัน วงการแพทย์มีการพิสูจน์แล้วพบว่า ผู้บริโภคอาหารประเภทเนื้อสัตว์เป็นประจำ จะทำให้เกิดมะเร็งที่บริเวณลำไส้ใหญ่ เต้านม ตับ และต่อมลูกหมาก การศึกษาทางระบาดวิทยาพบว่า การบริโภคน้ำตาลทรายมากมีความสัมพันธ์กับมะเร็งต่อปอด มะเร็งช่องปาก กล้ามเนื้อ กระเพาะอาหาร ตับอ่อน ปอด ลำไส้ใหญ่และทวารหนัก เต้านม นอกจากนี้ยังพบอีกว่ามีผลเสียต่อสุขภาพอีกมากมาย เช่น กดระบบภูมิคุ้มกัน มึนงงวิงเวียน วิงเวียนศีรษะให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างมะเร็ง และปัญหาสุขภาพอื่น 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 และสุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ. 2538 : 1)

เส้นลมปราณจะเป็นสิ่งเชื่อมโยงอวัยวะภายในทั้งห้า อวัยวะกลวงทั้งหก 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 นอกนั้นตอบสนองหมด สามารถสรุปว่าการกวดจุดแนวใหม่มีประสิทธิภาพในการบรรเทาอาการปวดได้ 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)

“กัวชาบ๋าบัด” 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 เพื่อฟื้นฟูศาสตร์กัวชาบ๋าบัดกลับมาอีกครั้ง โดยปัจจุบันวิชากัวชาบ๋าบัดได้รับการบรรจุเป็นวิชาเอกอยู่ในหลักสูตรคณะแพทย์ทางเลือกของมหาวิทยาลัยปักกิ่ง และได้มีชาวมมาเลเซียนำไปเผยแพร่ในประเทศ มาเลเซีย สิงคโปร์ บรูไน อินเดีย ส่องกง ไทย และอีกหลายประเทศในเอเชีย

ข้อดีของการทำกัวชาบ๋าบัด คือ เป็นศาสตร์ที่เรียนรู้ง่าย ปฏิบัติง่าย ทุกคนสามารถเรียนและฝึกทำให้ตนเองและผู้อื่นได้ โดยไม่มีผลเสีย ถ้าทำถูกวิธีจะเห็นผลทันที แต่ถ้าผิดวิธีก็ไม่มีผลเสียหรือผลข้างเคียงใด เพียงแต่ไม่หายจากอาการเจ็บป่วยนั้น “กัวชา” นั้น ความหมายก็คือ “กัว” แปลว่าขูด “ชา” แปลว่าสารพิษ หรืออาจหมายถึงเชื้อโรค หรือสิ่งปนเปื้อนผิดปกติในกระแสการไหลเวียนของร่างกาย ซึ่งเป็นสาเหตุของการเจ็บป่วย

ประโยชน์ของการทำกัวชาบ๋าบัด กระตุ้นระบบเมตาบอลิซึมของร่างกาย ช่วยให้ระบบหมุนเวียนของเลือดดีขึ้น กระตุ้นเซลล์โดยการเพิ่มออกซิเจนและระบายของเสียในเซลล์เพิ่มประสิทธิภาพของระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย เสริมความงาม ชะลอความชรา ใช้แทนการออกกำลังกายได้ ทำให้ร่างกายแข็งแรง ป้องกันการเกิดโรคต่าง ๆ สามารถและตรวจเช็คโรคเบื้องต้นได้

วิธีการทำกัวชาบ๋าบัด 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 สาเหตุอาจเป็นเพราะวิธีการนี้ต้องใช้ตัวยามากมายจนไม่สามารถเตรียมพร้อมได้ทุกที่ทุกเวลา ดังนั้น จึงถูกจัดให้อยู่ในอันดับท้ายของสี่วิธีการรักษา แพทย์ที่ดีจะต้องมีความรอบรู้วิธีการเหล่านี้ จากนั้นพิจารณาความเหมาะสมตามสถานการณ์แล้วเลือกเฟ้นวิธีที่ดีที่สุดในการรักษาให้กับผู้ป่วย แต่เนื่องจากวิธีการรักษาแบบขูดจะทำให้แพทย์ต้องเสียเวลากำล้างมากที่สุด ต้องเสียเวลามากที่สุด และได้เงินน้อยที่สุด อีกทั้งเวลารักษาจะดูเหมือนกับกรรมกรที่กำลังทำงานหนัก ภาวลักษณะของแพทย์จึงดูไม่ค่อยสวยงาม ส่วนการรักษาโดยการใช้ยาไม่เพียงแต่จะใช้เวลาและเวลากำล้างในการรักษาผู้ป่วยน้อยเท่านั้น หากยังสามารถรักษาความน่าเชื่อถือทางวิชาการของแพทย์ได้อีกด้วย ทั้งนี้ ในด้านของตัวยาก็ยังง่ายต่อการเพิ่มราคาให้สูงขึ้นอีกต่างหาก ทำให้แพทย์ได้รับผลประโยชน์ในเชิงเศรษฐกิจที่ค่อนข้างมากกว่า

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

การสวนล้างลำไส้ใหญ่นั้นไม่ใช่เทคนิคหรือวิธีการใหม่ หากแต่พบว่าได้มีการทำมาแล้วตั้งแต่ 1,500 ปีก่อนคริสตกาลโดยชาวอียิปต์ แม้ในคำภีร์ไบเบิลก็ระบุถึงการสวนล้างลำไส้ การแพทย์กรีกยุคฮิปโปเครติสถือเอาการสวนล้างลำไส้เป็นกรรมวิธีหนึ่งในการรักษาโรค 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

ล้าไส้ไว้เป็นการรักษาวิธีหนึ่งในคู่มือ Merck Medical Manual ตั้งแต่ ค.ศ. 1899 ถึง 1977 แพทย์ชาวไทยรุ่นแรก ๆ ที่ศึกษาแพทย์แผนตะวันตกก็เคยใช้การสวนล้างลำไส้กับผู้ป่วยอยู่บ่อย ๆ และได้ถูกนำมาใช้ที่ประเทศสหรัฐอเมริกา โดย Dr. Elmer Lee ในปี 1800 ซึ่งการสวนล้างลำไส้ใหญ่นี้ช่วยกำจัดสารพิษที่ตกค้างอยู่ในลำไส้มานานนับปีตลอดจนช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของลำไส้ใหญ่ การสวนลำไส้แท้จริงนอกจากทำให้ลำไส้สะอาดแล้ว อาจถือเป็นวิธีการหนึ่งในการใส่ยาบางอย่างให้กับผู้ป่วย ไม่ว่าจะเป็นยาสมุนไพรหรือยาแผนปัจจุบัน (บรรจบ ชุณหสวัศดิกุล. 2547 : 184)

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

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

วิธีการทำความสะอาดลำไส้มี 2 วิธี คือ

1. การสวนลำไส้ใหญ่ระดับบน เน้นการสวนด้วยน้ำอุ่น
2. การสวนล้างลำไส้ใหญ่ระดับกลางด้วยสารบางอย่าง เช่น กาแฟ หรือสมุนไพร

ปัสสาวะบำบัด (Urine Therapy) คือ การใช้ปัสสาวะของตัวเองเพื่อวัตถุประสงค์ในการรักษาโรค โดยไม่ใช้ยาและยังช่วยส่งเสริมสุขภาพด้วย

ในคัมภีร์พระไตรปิฎก พระผู้มีพระภาคได้ตรัสกล่าวถึงการใช้มูลรณ (ปัสสาวะ) ในหลาย ๆ พระสูตร ดังนี้ ในจัตตาริสสูตร พระผู้มีพระภาคได้ตรัสว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย ปัจจัย น้อยหาได้ง่าย และไม่มีโทษ 4 อย่างนี้ 4 อย่าง เป็นไฉน ดูกรภิกษุทั้งหลาย ... บรรดาเภสัชมูลรณ (ปัสสาวะ) น้อยหาได้ง่ายและไม่มีโทษ ... (ขุ.ธ.25/281) ในพระพุทธานุญาตให้บอณิสสัย 4 ... ฟังบอณิสสัย 4 ว่าดังนี้ ... บรรพชาอาศัยมูลรณ (ปัสสาวะ) เป็นยา เธอพึงทำอุตสาหะในข้อนั้นจนตลอดชีวิต (วิ.ม.4/143) และในพระพุทธานุญาตยามหาวิกัฏ 4 อย่าง ... ก็โดยสมัยนั้นแลภิกษุรูปหนึ่งถูกงูกัด ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตให้ใช้ยามหาวิกัฏ 4 อย่าง คือ กูถ มูลรณ (ปัสสาวะ) เถ้า ดิน ... (วิ.ม.5/43)

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

ในตำราการแพทย์จีน เขียนขึ้นช่วง พ.ศ. 586-754 อ้างว่าปัสสาวะเป็นตัวละลายยา สมุนไพรรักษา ทำให้สมุนไพรมีสรรพคุณดียิ่งขึ้น

พ.ศ. 600 ปรีณูส นักปราชญ์ชาวโรมัน แต่งตำราว่าด้วยปัสสาวะเป็นยารักษาพิษต่าง ๆ และใช้ประโยชน์ในการฟอกหนัง ย้อมสีผ้า

พ.ศ. 1782-1832 ฌูแปนยูกอิมเป็ง 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 กืออร์กี นักวิทยาศาสตร์รางวัลโนเบลทดลองใช้สาร Methyl glyoxal ซึ่งพบในปัสสาวะรักษาผู้ป่วยโรคมาเร็งและได้ผลเป็นที่น่าพอใจในหลายราย สารต่าง ๆ เหล่านี้แม้จะมีปริมาณน้อยในปัสสาวะแต่พบว่าอยู่ในรูปแบบที่มีศักยภาพสูง เมื่อดื่มเข้าไป จะซึมผ่านเยื่อหุ้มกระเพาะอย่างรวดเร็วและเกิดผลต่อร่างกาย

งานวิจัยชิ้นใหญ่ของนายแพทย์ธรรมาธิกร รัชมหาราชกูร์ ประเทศอินเดียได้ทดลอง ให้ผู้ป่วยจำนวน 200 คน ดื่มน้ำปัสสาวะของตนเองและติดตามผลทางการแพทย์อย่างใกล้ชิด ได้ข้อสรุปดังนี้

1. เมื่อดื่มน้ำปัสสาวะช่วยให้ร่างกายสร้างเม็ดเลือดแดงมากขึ้น และอัตราเผาผลาญในร่างกายสูงขึ้น
2. การดื่มน้ำปัสสาวะจะช่วยให้ร่างกายสร้างเม็ดเลือดแดงมากขึ้น ในผู้ป่วยทุกราย และปริมาณฮีโมโกลบินในเลือดก็สูงขึ้นด้วย

เขาเชื่อว่าข้อสรุป 2 ประการนี้สำคัญมาก ช่วยให้เกิดการบำบัดรักษาโรคและอาการเจ็บป่วยได้หลายกรณี ด้วยกลไกของเอนไซม์ ฮอร์โมนและเกลือแร่และช่วยให้ภูมิคุ้มกันดีขึ้นอีกด้วย

การวิจัยของนักวิทยาศาสตร์ชาวออสเตรเลีย 2 คน พบว่า เมื่อดื่มปลาสวະจะทำให้มีสมาธิ
จิตใจสดชื่น อารมณ์ดีขึ้น แจ่มใสเพราะในปลาสวະมีฮอร์โมน ชื่อ Melatonin ซึ่งพบในปลาสวະ
ตอนเช้า

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

วิธีการใช้ปลาสวະบำบัด มี 2 แบบ คือ

1. แบบใช้ภายใน

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

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

กลัวคอ เมื่อมีอาการเจ็บคอ ปวดฟัน และเมื่อมีอาการไอเป็นหวัด

สวนทวาร (Detoxification) โดยการสวนปลาสวະเข้าไปในทวารเพื่อล้างลำไส้และเป็นการ
กระตุ้นภูมิคุ้มกันของร่างกาย หยอดหู ตา เมื่อมีอาการหูและตาอักเสบ โดยการใช้ปลาสวະผสม
กับน้ำสุกที่สะอาดหยอดหูและตา

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

2. แบบใช้ภายนอก

ทาและนวดผิวหนัง โดยการนวดร่างกายทั้งหมดหรือบางส่วนทิ้งไว้ประมาณ 1 ชั่วโมง
แล้วล้างออก จะช่วยรักษาโรคผิวหนังได้หรือผิวหนังที่โดนแดดเผา

ล้างเท้า กรณีมีปัญหาที่ผิวหนังและเล็บเท้า

สระผม ช่วยทำให้ผมสะอาด นุ่มสลวย และทำให้ผมดกขึ้น ปลาสวະสามารถรักษาอาการ
ปวดหลัง แผล แผลไฟไหม้ ภูมิแพ้ หิดหอบ ไม้เกรน มะเร็ง ผิวหนังผื่นแพ้ กามโรค ปวดตามข้อ
โรคเก๊าต์ ท้องผูก มาลาเรีย หวัด ดับอักเสบ ปัญหาเกี่ยวกับผิวหนัง ความดันโลหิตสูง ฯลฯ

การประเมินผลการใช้ปลาสวະ

1. ด้านความปลอดภัย (Safety) นักวิจัยเชื่อว่า ปัสสาวะโดยธรรมชาติเป็นน้ำสะอาดปราศจากเชื้อ และมีสารประกอบพิเศษมากมายที่มีประโยชน์ทางการแพทย์ ไม่เคยมีรายงานว่าคนดื่มน้ำปัสสาวะแล้วตาย และการดื่มน้ำปัสสาวะไม่มีผลข้างเคียง

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

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

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

การแพทย์ที่รักษากายและจิตใจไปด้วยกัน ได้ประมวลเอาความฉลาดของศาสตร์การแพทย์ทางเลือกต่าง ๆ เข้ามาไว้ในการรักษา ไม่ว่าจะเป็นอายุรเวท โยมิโอพาตี การแพทย์แผนจีน การใช้พืชและสมุนไพรของชนอเมริกันพื้นเมือง หลักโภชนาการ และการบำบัดจิตใจร่วม ๆ ไปด้วยกับการรักษา 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 และยังเป็นการช่วยป้องกันโรคและความเจ็บป่วยอีกหลายโรค (Benson and Stuart. 1993 : 3-5)

พลังงานของมนุษย์สัมพันธ์กับสุขภาพ ความสุข และศักยภาพของมนุษย์ และการเยียวยากระบวนการทัศน์ใหม่ทางสุขภาพ และความสัมพันธ์กับโรคที่เกิดขึ้น “การแพทย์ทางเลือก” ที่รวมภูมิปัญญาและรูปแบบการปฏิบัติของแพทย์ทางเลือกเข้ากับเทคโนโลยีการแพทย์แผนปัจจุบันที่ทันสมัย พลังและความชัดเจนของซึ่งกันนั้นเหมาะกับทุกคนสามารถทำให้เกิดความส่องสว่าง ทำให้มีชีวิตชีวาและความสุขความปิติที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน (Kenneth S. Cohen. 1999 : 8)

หนทางในการเอาชนะความตาย คือตายโดยไม่ทุกข์ และไม่สิ้นไร้ไม้ดอกเมื่อเผชิญกับความตาย และเรายังสามารถใช้ความตายให้เป็นประโยชน์ในการสร้างสรรค์คุณภาพชีวิต ไม่จำเพาะ “โลกนี้” เท่านั้น หากรวมถึง “โลกหน้า” ด้วย ยิ่งกว่านั้นหากเรารู้จักความตายดีพอ มันยังเป็นโอกาสแห่งการหลุดพ้นจากอำนาจของความตายอย่างแท้จริง นั่นคือไม่มี “การเกิด” อีกต่อไปด้วย (โซเกียล รินโปเช. 2543)

การเดินทางของการค้นพบ ผ่านหลายพื้นที่ของฟิสิกส์ร่วมสมัยจากอุณหพลศาสตร์ที่ไม่สมดุล และเลนส์ควอนตัมไปยังผลึกเหลว และ Fractals เป็นต้น มุมมองที่หายากและงดงามของสิ่งมีชีวิต สู่ความเข้าใจใหม่ที่ไม่เพียงแต่เป็นฟิสิกส์ แต่ยังเป็น “บทกวีและความหมายของการมีชีวิต” (Mae-wan Ho. 2008 : 5)

บำบัดจากใจรวมที่ดีที่สุดของรอยต่อของแพทย์แผนตะวันตก และวิถีโบราณของการบำบัดด้วยตนเอง องค์กรรวมทั้งหมดที่ครอบคลุมถึงการรักษา และความลึกกลับของอวัยวะที่ซับซ้อนอย่างน่าทึ่งนี้ขยายไกลเกินกว่าทางร่างกาย เป็นการเชื่อมโยงโดยตรงกับอารมณ์ การปรุงแต่งทางจิตใจของเรา และจิตวิญญาณของเรา (Mehmet C et al. 1999 : 3,31-32)

แนวคิดบุญนิยม

กลุ่มสุดฝั่งฝัน (2556) ได้รวบรวมแนวคิดบุญนิยม เกี่ยวกับสุขภาพ การพึ่งตน และยุทธศาสตร์การขับเคลื่อนสิ่งที่เป็นประโยชน์สุขสู่สังคม ดังนี้

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

1. อิทธิบาท คือต้องมีฉันทะ คนทั้งหลายก็ต้องการให้มีอายุยืนยาว แต่วิริยะนี้ขยันไหม แล้วก็เอาจริง จิตตะ อาตมาว่า มีจิตเท่าไรรู้ที่ทุ่มลงไปเลย แต่แปลว่ามีจิตเอาใจใส่จะไม่มีแรงอะไร แต่ว่าถ้าทุ่มโถมใส่เข้าไปเลย มีจิตเท่าไรรู้โถมใส่เข้าไปเต็มที่ แล้วเราจะได้คิดเอาเนี่ยยิ่ง ๆ เป็นวิมังสา ปฏิบัติจริงก็เกิดผล ก็เลือกเฟ้นเอง

2. อารมณฺ์ เป็นการรักษาอารมณฺ์ อารมณฺ์หรือเวทนา ถึงขั้นอุเบกขา สุขยอคเป็นฐาน 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 สรุปคือมีอากาศทั้งกันเชื้อโรค ทั้งสัดส่วนที่ดี

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

6. เอนกาย ก็ต้องให้พักผ่อนรู้พักรู้เพียร พักไม่มากหรือเกินไปเพียรให้มากนะชีวิตคนแต่สมควรพักก็พัก มันเกินก็ทรุดเสื่อม แต่ที่มากก็คือต้องเข้าใจเองและเห็นตัวเองในเรื่องออกกำลังกาย

7. เอาพิษออก ทำให้เหงื่อออกก็ออกกำลังกายแล้ว ดีที่ออกซ์

8. อาชีพ ตัวนี้สำคัญ เรื่องอาชีพเป็นพฤติกรรมเป็นงานของมนุษย์ที่ไม่ค่อยคิดว่าเป็นโทษหรือประโยชน์ อาชีพเดี๋ยวนี้เป็นโทษเยอะ อาชีพนักธุรกิจนี่เป็นโทษเยอะ ไม่ต้องพูดถึงค้ายาบ้า ค้าพิษ ค้าอาวุธ ก็เป็นมิจฉาอาชีพ เป็นอาชีพร้ายแรง ทำให้คนและคนอื่นอายุสั้น แม้แต่อาชีพที่ล่อแหลม ที่ตายไว ก็มีมาก ต้องรู้ว่าอาชีพที่จะให้เรามีอายุยืนยาวคืออะไร แม้มันจะอายุยืนยาวอย่างไร ทำให้ยาเคมีดันไม่งาม แต่ตนเองได้รับพิษ ตนเองก็ตายก่อน ลูกเด็าก็กำพร้าสิ ไปหลงว่าต้องได้เงินทองมาก และอาชีพที่เป็นอบายมุขทำร้ายทำลายคนอื่น เช่น เสพฐิทำน้ำเหล้าตัวเขาเองไม่ดื่มเหล้าจะอันนี้อำมหิต รู้ว่าเหล้าไม่ดีตนเองไม่ดื่ม แต่ก็ทำมาขายมอมเมาคนอื่นเป็นพิษภัย คนแบบนี้คบไม่ได้คนหน้าเนื่อใจเลื้อย ตนเองรู้ว่าไม่ดีตนเองยังไม่ดื่มแต่เมาคนอื่นทำร้ายคนอื่น เขาก็ร่ำรวยอย่างบาป อย่าไปทำอาชีพแบบนี้เด็ดขาด ชาตินี้คุณอาจมีเงินรักษาชีวิตไปได้ เป็นมนุษย์พิษ ก็

ได้เลย มีเทคโนโลยี มีอวัยวะเทียม มีเงินทองก็ไม่ค่อยง่าย แต่ชาติต่อไปคุณไม่ได้หอบหัวใจเทียมไปด้วย ก็ให้หัวใจอ่อนแอ จะหนีวิบากตามฤทธิ์เดชวัตถุ ชาตินี้อาจทำได้แต่ชาติหน้าทำไม่ได้แน่ เราอย่าทำอาชีพล่อแหลมต่ออุปัทวเหตุ ตายโหง อาชีพที่เป็นภัยต่อคนและผู้อื่น ก็ต้องเรียนรู้สม่ำเสมอ อาชีพให้ดี ไม่ทำบาปทำวิบากใส่ตัว รู้จักวิธีทำบุญกุศลให้แก่ตนเอง”

(สมณะโพธิรักษ์ โพธิ์รักจิโต. สัมภาษณ์. 2557, ตุลาคม 23)

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

สุขภาพดีตามวิถีไทยไท ในเครือแห่ชุมชนอโศก (ลักษณะคนมีสุขภาพดีในชุมชนอโศก) 1) รูปร่างสันทัด ไม่อ้วน ไม่ผอม แลดูแข็งแรง กระปรี้กระเปร่า 2) เบิกกาย พร้อมทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ทันที แม้เข้าวัยสูงอายุ 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 ไม่ไว้วางใจ ไม่ทุกข์ร้อน ไม่เรียกร้อง 7) มีอิสรเสรีภาพในหัวใจ เคลื่อนตัว่องไว ไป-มาง่าย รวดเร็ว เรียบง่าย สัมภาระน้อย ช่วยตนเองได้มาก (กลุ่มชุดผังฝัน. 2556 : 67)

บุญญาวุฑฒ อวูธอันเป็นบุญของชาวอโศก 7 อันดับ 1) อาหารมังสวิรัต 2) ตลาดอาริยะ 3) กติกรรมไร้สารพิษ 4) สุขภาพบุญนิยม 5) การศึกษานุญนิยม 6) การสื่อสารบุญนิยม 7) การเมืองบุญนิยม (กลุ่มชุดผังฝัน. 2556 : 9)

สารลักษณะสำคัญ 3 อย่างของคนบุญนิยม 1) ต้องศึกษาฝึกฝนจนบรรลุอุกโตภาควิมุตติ 2) ต้องศึกษาฝึกฝนจนมีความรู้และความสามารถในการสร้างสรรค์ (มีสมรรถนะ) 3) ต้องศึกษาฝึกฝนจนมีสติปฐิธรรม 7 (กลุ่มชุดผังฝัน. 2556 : 21)

หลักประกันของชีวิต 1) พึ่งตนเองได้ มีคุณภาพคุณธรรม มีสมรรถภาพ มีความรู้ความสามารถ 2) มีภราดรภาพ มีที่พึ่ง พึ่งพิงพึ่งน้อง พึ่งญาติได้ เป็นญาติที่มีใช้เพียงแต่พี่น้องตลอดตามออกมาจากสายเลือด 3) มีบุญเก่า ปุพเพกตบุญญาตา (กลุ่มชุดผังฝัน. 2556 : 39)

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

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

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

วางบรรลัทธิเตือนชุมชนชาวอโศก (ที่รับงานนอกมากเกินไป) 1) เด็กและคนแก่อ่อนแอ 2) มีคนป่วยเพิ่มขึ้น 3) คนในชุมชนน้อยลง 4) บ้านรกร 5) ผักไม่มีกิน (กลุ่มสุตตังค. 2556 : 60)

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

อุดมการณ์สูงสุด มี 7 ศ. 1) ศ.สุข สุขที่กิเลสลดลง 2) ศ.สูง ได้รับการยอมรับคุณค่าความดีงามที่จริงจากผู้อื่น 3) ศ.สร้างสรรค์ สร้างอย่างเลือกเฟ้นด้วยความมีปัญญา 4) ศ.เสียสละ พยายามเสียสละให้มากเสมอ เพราะเห็นเป็นคุณค่าของชีวิต แม้ที่สุดเสียเปรียบ ก็จำยอมเมื่อถึงคราว 5) ศ.สมบัติ เป็นโลกุตระสมบัติ หรือ อาริยสมบัติ 6). ศ.บุญ บุญสิ้นกิเลส ค้นหา อุปาทาน 7) ศ.สัมบูรณ์ มีทุกอย่างครบทั้ง 6 ศ. (กลุ่มสุตตังค. 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) มีการจัดเวลา ปฏิบัติละกิเลสเสมอ 14) มีความเห็นดี ยินดี 15) มีความเห็นจริง ซาบซึ้ง เชื่อมมั่น 16) มีสติ ปฏิภาณ ปัญญา 17) มีสมาธิ ฌาน อุเบกขา 18) มีความเสียสละแท้ 19) มีพลังเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน (กลุ่มสุตตังค. 2556 : 6)

นโยบายการค้าของชาวอโศก 1) ขายถูก 2) ไม่ฉวยโอกาส 3) ขยันอุตสาหะ 4) ประณีต ประหยัด 5) ซื่อสัตย์ เสียสละ (กลุ่มสุตตังค. 2556 : 13)

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

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

ยุทธศาสตร์บุญนิยม 1) การโว (ความเคารพ) 2) นิวาโด (ถ่อมตน) 3) อหิงสา (ไม่เบียดเบียน) 4) อโหสิ (ให้อภัย) (กลุ่มสุดฝั่งฝัน. 2556 : 18)

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

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

แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับสสารกับพลังงาน และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาค้นคว้าระหว่างความสัมพันธ์ของธรรมชาติกับสสารและพลังงาน เริ่มต้นจากการศึกษาของ เดโมคริตัสในกรีกยุคโบราณ และพัฒนามาสู่วิชาฟิสิกส์ของนิวตัน และในศตวรรษที่ 20 นักฟิสิกส์สามารถที่จะศึกษาสู่ “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 ซึ่งได้กลาย

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

เนื่องจากสสารและพลังงานนั้นโดยเนื้อแท้แล้วเป็นสิ่งเดียวกันเพียงแต่แสดงออกมาในรูปแบบที่แตกต่างกันเท่านั้น มวลของร่างกายนั้นไม่ใช่สิ่งที่หยุดนิ่งสามารถผันแปรตามการเปลี่ยนแปลงของพลังงานในตัวมันเอง 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) หากปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นต้องการพลังงานจำนวนหนึ่งเพื่อให้เกิดโมเลกุลใหม่ เรียกว่าปฏิกิริยาดูดกลืนความร้อน (Endothermic reaction) พลังงานทุกรูปแบบมีความสัมพันธ์กันทั้งทางตรงและทางอ้อม พลังงานสามารถเปลี่ยนรูปแบบได้โดยผ่านกระบวนการที่ถูกต้อง (ฉันทนา อิศรางกูร ณ อยุธยา และทวีศักดิ์ จินดานุรักษ์. 2540 : 168)

สุขภาพนอกกรอบที่ไปพันกรอบทางเวชศาสตร์ชีวภาพ เชื่อกันว่าความเจ็บป่วยเป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงของพลังงานจึงเรียกรวมว่า “เวชศาสตร์พลังงาน” แนวโฮมิโอพาธีพูดถึง “พลังชีวิต” แนวไรต์พูดถึง “พลังชีวภาพ” ซึ่งทั้งสองคำมีความหมายใกล้เคียงกับ “ชี” ของจีน คำเหล่านี้มีขึ้นเพื่ออธิบายการไหลและผันแปรขึ้นลงในหน่วยชีวิตของมนุษย์ ยังเชื่อกันว่ามีการแลกเปลี่ยน “พลังชีวิต” ระหว่างหน่วยชีวิตกับสิ่งแวดล้อม และหลายสายเชื่อว่าพลังงานนี้สามารถส่งกลับไปกลับมาระหว่างมนุษย์โดยการทาบมือและการรักษาทางจิตแบบอื่น ๆ รากฐานปรัชญาโฮมิโอพาธี สามารถย้อนไปถึงคำสอนของพาราเซลสและฮิปโปเครติส แต่ระบบการบำบัดมีขึ้นในปลายศตวรรษที่ 18 โดยแพทย์เยอรมันชื่อแซมมวล ฮาเนมานน์ เป้าหมายของการบำบัดคือการกระตุ้นระดับพลังงานในตัวคน ขอร์จ วิทูลัส ผู้นำที่โดดเด่นในวงการนี้ในยุคปัจจุบัน มีสมมุติฐานว่าพลังชีวิตของฮาเนมานน์คือสนามพลังแม่เหล็กไฟฟ้าในร่างกาย และเรียกกระตุ้นพื้นฐานที่ความเจ็บป่วยก่อตัวขึ้นว่า “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 น้ำที่ได้รับฟังเสียงสวดมนต์ น้ำที่ได้รับความรู้สึกด้านบวก จะมีการก่อตัวของผลึกน้ำที่สวยงามกว่า เมื่อเทียบกับน้ำที่ให้หรือติดคำพูดที่ไม่ดี หรือไม่ได้รับการอวยพร น้ำที่ได้รับความรู้สึกด้านลบ พบว่าน้ำเหล่านั้น จะไม่ก่อตัวเป็นผลึกน้ำ (มาซารุ เอโมโตะ. 2005)

การทดลองเหล่านี้เป็นการสื่อได้ถึงว่า น้ำสามารถรับรู้สัญลักษณ์หรือรหัสที่แตกต่างกันจากรอบ ๆ ตัวได้ (Wanutwira, 2013) น้ำเป็นสื่อที่สามารถถ่ายทอดสิ่งที่เป็พลังงานได้อย่างน่าอัศจรรย์ อารมณ์ที่แสดงออก ขอบคุณ ความสุข ความรักการเอาใจใส่ล้วนส่งผลกระทบต่ออนาคตของน้ำทั้งสิ้น การทำให้ทุกอณูของน้ำเต็มไปด้วยอารมณ์ความรักในเชิงบวก ผลึกน้ำที่ปรากฏให้เห็นเป็นที่วิจิตรงดงามตระการตา ส่วนอารมณ์ขี้ริษยา 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 แต่เขาไม่เคยเห็นภาพผลึกน้ำอันไหนที่สวยงามเท่าภาพผลึกน้ำที่แสดงความรู้สึกอย่างมั่นคงของ "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 ชีวิตของเราก็จะเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น ร่างกายก็สามารถดูดซึมอาหารที่รับประทานเข้าไปได้ดี หรือแม้แต่ยาที่เราทานก็จะได้รับการดูดซึมที่ดีด้วย และส่งผลให้เรามีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงและมีจิตใจงดงาม (Wanutwira, 2013)

พ่อครูสมณะโพธิรักษ์ ได้แสดงธรรมถึงนิยามคำว่ารักของ "อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์" ในรายการวิทยุธรรม พุทธสถานราชธานีโสภ จังหวัดอุบลราชธานี เมื่อวันที่ 21 มิถุนายน 2558 ถึงสิ่งที่อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ ได้ค้นพบว่า

“พลังจักรวาลนี้มีพลังที่ยิ่งใหญ่มาก คือ ความรัก เมื่อนักวิทยาศาสตร์มองหาทฤษฎีรวมของจักรวาล เขาเริ่มพลังที่มองไม่เห็นซึ่งมีอำนาจสูงสุดนี้ไปเสีย ความรักคือแสงซึ่งให้ความสว่างแก่ผู้ให้และผู้รับ ความรักคือแรงโน้มถ่วง เพราะมันดึงดูดคนบางคนเข้าหาคนอื่น ความรักคืออำนาจ เพราะมันทวีคูณสิ่งที่ดีที่สุดที่เรามี และช่วยให้มนุษยชาติไม่ดับสูญไปในความเห็นแก่ตัวอย่างมีดบอดของตนเอง ความรักคลี่คลายเผยตัวออกมา เรามีชีวิตอยู่และตายเพื่อความรัก ความรักคือพระเจ้า และพระเจ้าคือความรัก พลังนี้อธิบายทุกสิ่งทุกอย่างและให้ความหมายแก่ชีวิต นี่คือตัวแปรที่เรามองข้ามมานานจนเกินไป ที่เรากลัวความรัก อาจเป็นเพราะมันเป็นพลังงานเพียงอย่างเดียวในจักรวาล ที่มนุษย์ยังไม่รู้จักขับเคลื่อนได้ตามใจปรารถนา เพื่อให้มองเห็นภาพความรักได้ พ่อจึงขอแทนค่าสมการที่ขึ้นชื่อที่สุดของพ่ออย่างง่าย ๆ แทนที่จะเป็น $E = mc^2$ (มวล x ความเร็วแสง)² ถ้าเรายอมรับว่าพลังงานที่จะเยียวยาโลกได้ สามารถได้มาโดยผ่านความรักคุณด้วยความเร็วแสงยกกำลัง 2 เราก็จะได้ข้อสรุปว่า ความรักเป็นพลังที่ทรงอำนาจที่สุดที่มีอยู่ เพราะมันไม่มีขีดจำกัด หลังจากที่ยุทธศาสตร์ประสบความสำเร็จในการใช้และควบคุมพลังงานอื่น ๆ ในจักรวาลที่ขัดขวางเราแล้ว จึงเป็นเรื่องเร่งด่วนที่เราจะหล่อเลี้ยงตัวเองด้วยพลังงานอีกประเภทหนึ่ง หากเราต้องการให้ Species ของเรายู่อรอด หากเราต้องการค้นหาความหมายของชีวิต หากเราต้องการช่วยโลกและสิ่งมีชีวิตที่มี Sense รับรู้ซึ่งอาศัยอยู่ในโลกแล้วละก็ ความรัก คือคำตอบเดียวที่มี เราอาจจะยังไม่พร้อมที่จะผลิตระเบิดรัก ซึ่งเป็นอุปกรณ์ที่มีแสนยานุภาพพอที่จะทำลายความเกลียดชัง ความเห็นแก่ตัวและความโลภ ซึ่งย่ำยีโลกได้อย่างราบคาบ แต่ทุกคนก็มีเครื่องกำเนิดความรักเล็ก ๆ อันทรงพลังอยู่ในตัว ซึ่งรอคอยการปลดปล่อยพลังงานออกมา เมื่อเราเรียนรู้ที่จะให้และรับพลังงานจักรวาลนี้ เราก็จะพิสูจน์ได้ว่า ความรักพิชิตทุกสิ่งทุกอย่าง สามารถก้าวข้ามทุกอย่าง ไม่ว่าสิ่งใด ทั้งนี้ เพราะความรัก คือแก่นแท้แห่งชีวิต (Einstein A. 1980)

ทฤษฎีสถานะแบบชั่วตรงกันข้าม

หลักการปรับสมดุลร้อนเย็นในแพทย์แผนจีน คือ พิชความแห้ง ถือเป็นเหตุก่อโรคที่เป็นหยาง การแพทย์แผนจีนเชื่อว่าคนกับสิ่งแวดล้อมจะมีปฏิสัมพันธ์กันตลอดเวลา ฉะนั้น หยิน หยางคือความสมดุลของคนกับสิ่งแวดล้อมทุก ๆ อย่าง หยิน คือ สิ่งที่เป็นลักษณะความเย็น ความสงบนิ่ง อยู่ในส่วนที่เป็นมืด หรือว่าสิ่งที่ตกลงมา ส่วนหยาง คือ ความว่องไว (Active) เป็นสิ่งที่มีความร้อน สิ่งที่ลอยขึ้นข้างบน คุณลักษณะของพิชความเย็น จัดเป็นพิชก่อโรคประเภทหยิน (ชว๊ช บูรณถาวรสม. 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 มูลนิธิสาธารณสุขกับการพัฒนา

ชนิด	อวกาศ	เวลา	ฤดู กาล	เพศ	อุณหภูมิ	น้ำหนัก	ระดับ ความ สว่าง	ลักษณะการเคลื่อนไหว			
หยิน	ดิน	กลาง คืน	ใบไม้ ร่วง หนาว	หญิง	เย็น	หนัก	มืด	ลง	หดเข้า หาภายใน	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 เป็นเหตุให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บขึ้น และในสภาวะเจ็บไข้ขึ้นนั้น ย่อมมีการเกิดและการสลายของหยิน-หยางเข้ามาเกี่ยวข้อง หากหยางมีปริมาณมากเกินไปจะทำให้หยินอ่อนกำลังลง และในทำนองกลับกัน ถ้าหยินมากเกินไป ก็จะเป็นอุปสรรคขวางกั้นหยาง

ในเงื่อนไขที่แน่นอนหยิน-หยาง สามารถแปรกลับกันได้ เช่น หยางที่มากเกินไปสามารถแปรเป็นหยินได้ หรือหยินที่มากเกินไปสามารถแปรเป็นหยางได้

สภาพเช่นนี้พบได้บ่อยในทางปฏิบัติ เช่น โรคบางโรคเกิดจากร้อนมากเกินไปอย่างเฉียบพลัน เช่น ปวดอักเสบจากการติดเชื้อตามท่อน้ำไขสันหลัง ทำให้มีอาการไข้สูง หงุดหงิด หน้าแดง เหงื่อออกมาก ปากแห้ง คอแห้ง กระหายน้ำ ไอมีเสมหะปนเลือด ท้องผูก เบาขัดและสีเข้ม เป็นต้น

ภาวะของพิษไข้และความร้อนสูงในร่างกาย เป็นสาเหตุให้ร่างกายใช้พลังงานมากเกินไป ก่อให้เกิดอาการตัวเย็น (อุณหภูมิของร่างกายลดลง) อย่างกะทันหันได้ มีอาการกระสับกระส่าย หน้าขาวซีด แขนขาเย็น หายใจขัด ชีพจรเต้นเบา อาการดังกล่าวนี้เป็นอาการของความเย็นมากเกินไป นั่นคือ ร่างกายเปลี่ยนจากสภาพหยาง (ร้อน) สู่สภาพหยิน (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-หยางเกิดผิดปกติขึ้นไม่ว่าทางใดทางหนึ่ง จะทำให้ฝ่ายหนึ่งเพิ่มหรือขณะที่อีกฝ่ายหนึ่งอ่อนแอลง เช่น ถ้าหยางมากเกินไป จะเกิดโรคร้อน ถ้าหยินมากเกินไป จะเกิดโรคเย็น

สภาพหยางมากเกินไปในที่นี้ หมายถึง การที่ร่างกายของคนสนองตอบอย่างแรงต่อโรคภัยไข้เจ็บ ทำให้เกิดอาการร้อน เช่น มีไข้ ปากแห้ง คอแห้ง กระหายน้ำ ท้องผูก เบาขัดและสีเข้ม ลิ้นแดง ชีพจรเต้นเร็ว

สภาพหยินมากเกินไป หมายถึง สภาพที่ร่างกายบางส่วนอ่อนแอลงกว่าปกติ ทำให้เกิดอาการเย็น เช่น มือเท้าเย็น ตัวเย็น นหนาวสั่น ไม่กระหายน้ำ ลิ้นขาวซีด

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

หลักพื้นฐานในการรักษาโรคของแพทย์แผนจีนโดยทั่วไป ได้แก่

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

ตารางที่ 3 ความสัมพันธ์ของเปลือก-แก่น

สิ่งที่พิจารณา	สิ่งที่เป็แก่น	สิ่งที่เป็เปลือก
- พิจารณาจากปิจัย	ปิจัยภายใน	ปิจัยภายนอก
- 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 โรคพ่องให้ยาบำรุง 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)

การปรับสมดุลร้อนเย็นตามหลักแมคโครไบโอติกส์ คือ การสร้างความสมดุลทุกด้านของชีวิตและธรรมชาติ ทั้งด้านกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม ชีวิตวิทยา นิเวศวิทยา เป็นการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะเรื่องการดื่ม การกิน ให้สอดคล้องกับธรรมชาติที่อยู่อาศัย เพื่อให้มีสุขภาพดีเต็มเปี่ยมไปด้วยพลังแห่งชีวิต (Vitality) มีชีวิตชีวา มีความสุขและมีอิสรภาพ หากใครสามารถดื่มกินในชีวิตประจำวันตามกฎของธรรมชาติ ชีวิตย่อมประสบกับสุขภาพดีและมีความสุข ในทางตรงกันข้าม หากใครไม่ดื่มกินในชีวิตประจำวันตามกฎของธรรมชาติ ผู้นั้นย่อมประสบกับทุกข์ สุขภาพ อันได้แก่ โรคภัย ความเจ็บปวด ภัยพิบัติ ชีวิตเต็มไปด้วยทุกข์ ไร้อิสรภาพ นี่คือ ความยุติธรรมของธรรมชาติ สิ่งที่เป็นปฏิปักษ์และส่งเสริมกัน สามารถแบ่งออกเป็นหยินกับหยาง (โสภาส ภูษิตะ, 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 เกิดทำไม้ ได้ให้ความหมาย จิตอาสา (Volunteer spirit) ว่าหมายถึง การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การเสียสละเวลา สิ่งของ เงินทอง แรงกาย สติปัญญา เพื่อสาธารณประโยชน์ เป็นจิตใจที่มีความสุขเมื่อได้ทำความดี การช่วยเหลือผู้อื่นและสังคมเพื่อให้ผู้อื่นมีความสุขด้วยความสมัครใจและไม่หวังผลตอบแทน จิตสาธารณะ (Public Mind) หมายถึง พฤติกรรมหรือการกระทำของบุคคลที่เกิดขึ้นโดยความสมัครใจ ปราศจากที่จะช่วยเหลือ ช่วยแก้ไขปัญหาก็แก่ผู้อื่นหรือสังคมและตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อสังคม ด้วยการเอาใจใส่ดูแล และมีส่วนร่วมในการอาสาทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม จิตสำนึกสาธารณะ (Public Consciousness) หมายถึง ความตระหนักของบุคคลถึงปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคม คำนึงถึงประโยชน์ของส่วนรวม มีสำนึกในระบบคุณธรรม และจริยธรรมที่ดีงามรู้จักเอาใจใส่เป็นธุระ ปราศจากที่จะช่วยเหลือสังคม ต้องการแก้ไขปัญหของสังคม ด้วยการเข้าไปมีส่วนร่วมในเรื่องของส่วนรวมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม (วิภาพร เกิดทำไม้. 2555 : 11-12)

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

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

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

สมัครใจ เพื่อเห็นแก่ประโยชน์ของผู้อื่น ประชาชนและสังคม โดยไม่หวังผลตอบแทนที่เป็นเงินหรือวัตถุ 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 โดยกระทำความดีด้วยความบริสุทธิ์ใจ ไม่ว่าจะเป็นการให้ด้านใดก็ตามก่อให้เกิดการส่งเสริมเกื้อกูลซึ่งกันและกันให้กับผู้ที่อยู่รอบข้างให้มีความสุข (ดวงทิพย์ อันประสิทธิ์. 2555 : 19)

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

แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับแรงจูงใจ

แรงจูงใจ (Motivation) คือ สิ่งซึ่งควบคุมพฤติกรรมของมนุษย์ อันเกิดจากความต้องการ (Needs) พลังกดดัน (Drives) ความปรารถนา (Desires) หรือ ความมุ่งหวัง (Expectency) 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)

ทฤษฎีนี้เห็นว่าแรงจูงใจในการกระทำพฤติกรรมของมนุษย์นั้นขึ้นอยู่กับการรับรู้ (Perceive) สิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัว โดยอาศัยความสามารถทางปัญญาเป็นสำคัญ มนุษย์จะได้รับแรงผลักดันจากหลาย ๆ ทางในการแสดงพฤติกรรม ซึ่งในสภาพเช่นนี้ มนุษย์จะเกิดสภาพความไม่สมดุล (Disequilibrium) ขึ้น เมื่อเกิดสภาพเช่นว่านี้มนุษย์จะต้องอาศัยกระบวนการดูดซึม (Assimilation) และการปรับ (Accommodation) ความแตกต่างของประสบการณ์ที่ได้รับใหม่ให้เข้ากับประสบการณ์เดิมของตน ซึ่งการจะทำให้จะต้องอาศัยสติปัญญาเป็นพื้นฐานที่สำคัญ ทฤษฎีนี้เน้นเรื่องแรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation) นอกจากนั้นทฤษฎีนี้ยังให้ความสำคัญกับเป้าหมาย วัตถุประสงค์ และการวางแผน ทฤษฎีนี้ให้ความสำคัญกับระดับของความคาดหวัง (Level of Aspiration) โดยที่เขาบอกว่าคนเรามีแนวโน้มที่จะตั้งความคาดหวังของตนเองให้สูงขึ้น 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

แรงจูงใจและหรือเหตุปัจจัยในการมาเป็นจิตอาสา

ความยึดมั่นในอุดมการณ์

ผู้ที่จะเป็นจิตอาสา จะเป็นผู้มีอุดมการณ์หรือมีสำนึกถึงความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม มีความปรารถนาที่ต้องการเห็นสังคมมีการปฏิบัติต่อกันอย่างเท่าเทียมมีการเอารัดเอาเปรียบกันน้อยที่สุด ซึ่งสังคมจะเป็นเช่นนั้นได้จะต้องอาศัยกระบวนการจัดสรรทรัพยากรและแพร่กระจายให้กับทุกคนในทุกชนชั้นของสังคมอย่างเป็นธรรมให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ แต่สิ่งที่เกิดขึ้นในสังคมไทย เน้นการส่งเสริมการบริโภคนิยมตามแผนการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ที่มุ่งเน้นการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจเป็นสำคัญ ดังนั้นปัจจัยสำคัญที่ทำให้มีจิตวิญญาณของจิตอาสา คือ การเห็นความไม่ยุติธรรมหรือการเอารัดเอาเปรียบ (สกุณา บัณฑุรัตน์, สุภาวดี อินุพัฒน์ และอภิรัฐ คำวัง. 2550 : 7)

ความยึดมั่นในศาสนา

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

อหยาตักว้างขวาง มีจิตใจบริสุทธิ์สมลักษณะมหาบุรุษ” ซึ่งความข้อนี้เราจะดูได้ที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าซึ่งพระองค์เองเป็นผู้ทรงบำเพ็ญประโยชน์เพื่อผู้อื่นอย่างแท้จริง โดยไม่ได้เห็นแก่ประโยชน์ส่วนพระองค์เลย พระองค์ทรงเป็นแบบอย่างในทางเสียสละ โดยยึดหลักที่ว่า “การใดที่จะเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม ก็พยายามทำการนั้นให้สำเร็จลุล่วงไป แม้จะต้องเสียสละประโยชน์ส่วนตนไปบ้าง ก็ไม่ควรนำมาคำนึงถึง” ซึ่งในทางพุทธวจนะภาษิตก็กล่าวไว้ว่า “จเข มคฺตาสุขํ ชีโร สมฺปสฺสํ วิปฺลํ สุขํ” นักปราชญ์พึงสละสุขพอบประมาณเสีย เมื่อเห็นสุขใหญ่พลู (ขุ.ธ.25/31) (ธรรมกถึกขุ. 2522)

พระไพศาล วิสาโล ได้กล่าวในหนังสือ “เมื่อดอกไม้บานสะพรั่งทั้งแผ่นดิน” ว่า จิตอาสา นั้นมีอยู่ในทุกคนอยู่แล้ว เพราะทุกคนล้วนมีความปรารถนาที่จะทำความดี แต่บางครั้งความดีนั้น อาจถูกสกัดกั้นด้วยความกลัว เช่น กลัวว่าจะทำไม่ได้ กลัวคนหัวเราะเยาะ กลัวพ่อแม่ไม่เข้าใจ หรือ กลัวว่าจะทำมาหากินผู้อื่นไม่ได้ แต่ถ้าคนเรายอมให้ความกลัวครอบงำก็จะมีวันเติบโตหรือก้าวสู่ชีวิตใหม่ได้ ซึ่งการมีจิตอาสานั้นเกิดจากสาเหตุหลัก 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 (สฤณา บัณฑูรัตน์, สุภาวดี อินนุพัฒน์ และอภิรัฐ คำวัง. 2550 : 8)

ค่านิยมบางประการ

การอุทิศตนมาเป็นจิตอาสาในบางคน อาจมาจากค่านิยมบางประการที่มีอยู่ภายในความรู้สึกนึกคิดของบุคคลนั้น ๆ ซึ่งอาจเป็นค่านิยมที่ได้รับการพัฒนาหรือหล่อหลอมมาจากครอบครัว สถาบันการศึกษา หลักธรรมคำสอนในศาสนา การเฝ้าสังเกตและการตั้งคำถามกับความเป็นไปในสังคม หรือการได้อ่านประวัติชีวิตของนักพัฒนา หรือบุคคลที่เป็นแบบอย่างในใจ โดยค่านิยมดังกล่าว ได้แก่

1) การเสียสละ การจะเข้าถึงความเสียสละได้ จำต้องผ่านกระบวนการของการบังคับจิตใจลด 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 แต่อย่างไรก็ตามการได้รับการยอมรับนี้มีแนวความคิดว่าเป็นการสร้างตัวตนให้กับมนุษย์แทนที่จะเป็นการลดตัวตนอันเป็นแนวทางการบรรลุถึงความสุขอันแตกต่างจากทรัพย์สินเงินทอง ที่เป็ความต้องการอันเป็นแรงขับจากภายใน (ฉัตรวรัญ องค์กรสังห. 2550)

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

ความเมตตา กรุณา ปราปรณาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ และมีความสุข ความมีน้ำใจ การช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน ของเหล่าจิตอาสาหรืออาสาสมัครล้วนมีความเชื่อมโยงกับ “จิตอาสา” ทั้งสิ้น งานที่เกิดจากผู้มีจิตอาสาที่มีความหมายอย่างมากกับสังคมส่วนรวม เพราะ เป็นผู้ที่มีเอื้อเพื่อ เสียสละ เวลา แรงกาย แรงใจ เพื่อช่วยเหลือผู้อื่น หรือสังคมให้เกิดประโยชน์และความสุขมากขึ้น อีกทั้งเป็นการช่วยลด “อัตตา” หรือความเป็นตัวเป็นตนของตนเองให้ลงได้บ้าง การเป็น “จิตอาสา” ไม่ว่าจะ

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

แนวคิดความสัมพัทธ์กันเป็นองค์รวม

องค์การอนามัยโลก ได้นิยามคำ สุขภาพ ว่าหมายถึง สุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญา มิใช่เพียงการปราศจากโรคหรือความพิการเท่านั้น (องค์การอนามัยโลก และพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550) หรือสุขภาวะที่สมบูรณ์ทุก ๆ ทางเชื่อมโยงกัน สะท้อนถึงความเป็นองค์รวมอย่างแท้จริงของสุขภาพที่เกื้อหนุนและเชื่อมโยงกันทั้ง 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 (นับวรณ์ 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 หรืออีกนัยหนึ่งอาจกล่าวว่า มนุษย์ขาดความดีไม่ได้ ถ้าขาดความเป็นมนุษย์จะไม่สมบูรณ์ขาดความเต็มอิ่ม หรือความสมบูรณ์ในตัวเอง เป็นโรคพร่องทางจิตวิญญาณ (Spiritual deficiency) มนุษย์สมัยใหม่ เพราะความคิดทางวัตถุ ซึ่งวิทยาศาสตร์ที่เกิดขึ้นในยุโรป เมื่อประมาณ 400 ปีนำมาให้ทำให้เข้าสู่ลัทธิวัตถุนิยม บริโภคนิยม มิติต่างจิตวิญญาณหดหายไป ดังที่พูดกันว่า พระเจ้าตายแล้ว หมายถึง มิติต่างจิตวิญญาณหายไป ทำให้มนุษย์ขาดมิติต่างลึก มีแต่ความเบนราบอยู่กับวัตถุ ไม่มีความสุขที่แท้จริงทรมานทรมายเครียด และมีพฤติกรรมเบี่ยงเบน ความไม่สมบูรณ์ในตัวเองทำให้ต้องหาอะไรมาเติม เช่น ยาเสพติด ความฟุ้งเฟ้อ ความรุนแรง ปัญหาเหล่านี้คงแก้ไขไม่ได้ตราบดีที่มนุษย์ยังเป็นโรคพร่องทางจิตวิญญาณอยู่ (ประเวศ วะสี. 2552)

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

ฟริตจ็อฟ คาปร้า นักฟิสิกส์ชาวสหรัฐฯ กล่าวว่า มุมมองเชิงระบบต่อชีวิต ความเป็นองค์รวมและสุขภาพ การเดินทางไปพบนั่นที่และเวลาและเส้นทางสู่ยุคแห่งดวงอาทิตย์ สภาวะการณ์ในปัจจุบันของโลกต้องเผชิญกับปัญหาด้านต่าง ๆ มากมาย อันเนื่องจากกระบวนทัศน์แบบกลไกในช่วงที่ผ่านมา ถึงเวลาที่ถึงจุดเปลี่ยนของโลกสู่กระบวนทัศน์ใหม่ที่เป็นองค์รวมในทุกสาขา (Capra, 2010)

ฟริตจ็อฟ คาปร้า ยังได้กล่าวว่า ขั้นตอนแรกและสำคัญที่สุดของการบำบัดแบบองค์รวมคือ ทำให้ผู้ป่วยเข้าใจธรรมชาติและระดับความไม่สมดุลในตัวเอง ผู้ดูแลควรมีทักษะในการรักษาทั้งกายและใจ มีบทบาทดั้งเดิมของหมอคือ “doctor” มาจากคำละติน docere แปลว่าสอน คือสอนผู้ป่วยให้เข้าใจธรรมชาติ ความเจ็บป่วยและเปลี่ยนแปลงแผนการดำเนินชีวิตอันเป็นสาเหตุของปัญหา เป้าหมายการบำบัดองค์รวมอยู่ที่คนไม่ใช่ที่โรค คือการฟื้นฟูผู้ป่วยให้อยู่ในภาวะสมดุล มีทัศนะว่าผู้ป่วยมีศักยภาพรักษาจิตใจของตัวเอง ผู้บำบัดแทรกแซงน้อยที่สุด ให้การบำบัดอย่างอ่อนที่สุด ลดปริมาณยาให้น้อยสุด ช่วยลดความเครียดที่รุนแรง หนุนให้ผู้ป่วยมีความมั่นใจในตนเอง วางจิตในทางที่ดี (ฟริตจ็อฟ คาปร้า. 2550 : 114-118)

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

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

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

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

จริยธรรมสำหรับสหัสวรรษใหม่ในเวลาเป็นสิ่งที่ในวัฒนธรรมที่วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีได้นำมาจากการเชื่อทางศาสนาเมื่อมีความเข้าใจหลักจริยธรรมในแง่ของทางเลือกที่งดงามหรือกฎหมาย กับคำถามที่ว่าพวกเราจะกำหนดหลักคุณธรรมเพื่อเป็นแนวทางให้เราในชีวิตประจำวันของเราอย่างไร? ท่านดาไลลามะ แสดงให้เห็นว่าความจริงที่ว่าการปฏิบัติสามารถให้เราวิธีที่จะอยู่อย่างมีความสุขและเติมเต็มชีวิตที่มีความหมาย เมื่อใดก็ตามที่เราค้นพบแรงบันดาลใจ ความเปิดกว้างและคุณภาพภายในตัวเอง เมื่อนั้นชีวิตของเราจะมีความสุขและมีคุณค่าต่อการดำรงอยู่อย่างแท้จริง (ตาร์ชาง 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 การเจ็บป่วยทางจิตใจขึ้นอยู่กับความสามารถของบุคคลในการสัมพันธ์กับ ครอบครัว มิตรสหายและสังคม จะเข้าใจชัดเจนก็ต่อเมื่อเห็นว่าหน่วยชีวิตหนึ่ง ๆ อยู่ในสิ่งแวดล้อมทางสังคมลักษณะใด เห็นได้ชัดที่สุดกรณีโรคหัวใจ และปัจจุบันเชื่อว่าบุคลิกภาพของผู้ป่วยสัมพันธ์กับโรคมะเร็งด้วย ความเจ็บป่วยของเขาไม่อาจแยกจากสภาพจิตใจ อันเป็นการสนับสนุนให้มีการผสมผสานการบำบัดทางกายและทางใจเข้าด้วยกัน แม้มีการค้นคว้าและข้อเขียนจำนวนมากเกี่ยวกับอิทธิพลของจิตใจต่อการลูกกลมและการฟื้นตัวของโรค และการค้นพบปรากฏการณ์ตอบกลับทางชีวภาพ (Biofeedback phenomenon) แสดงว่าบุคคลสามารถอาศัยจิตใจโน้มน้ากระบวนการทางกายได้มากมายหลายประเภท แต่กลับมีความพยายามหาวิธีเบี่ยงเบนอิทธิพลดังกล่าวให้น้อยมาก การบำบัดแบบกายจิตสัมพันธ์ ผู้ป่วยต้องตระหนักว่าตนมีส่วนทำให้ความเจ็บป่วยเกิดขึ้น และลูกกลมแล้วมีส่วนร่วมในการรักษา ซึ่งความคิดว่าตนเป็นเหตุนี้มักถูกปฏิเสธจากผู้ป่วยเพราะอิทธิพลของความคิดแนวเศสาคาส์ ความคิดเรื่องผู้ป่วยมีส่วนทำให้ป่วยนั้นมิได้มุ่งให้เกิดความรู้สึกผิด แต่เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่จำเป็น ให้เห็นว่าผู้ป่วยสามารถมีส่วนร่วมในการบำบัดรักษาด้วย (พริตจ็อฟ คาปรั้า. 2550 : 102-106)

กระบวนการกายจิตสัมพันธ์ ก่อทศนะเชิงพลวัตเกี่ยวกับความเจ็บป่วยว่า หน่วยชีวิตมีความโน้มเอียงที่จะรักษาตน เมื่อป่วยน้อย ๆ กิจกรรมที่เคยทำสม่ำเสมอสะดุดลง คือร่างกายบังคับให้มีการเปลี่ยนแปลงจังหวะการทำงาน ไม่กี่วันหายได้แม้ไม่มีการรักษา เมื่อเจ็บป่วยรุนแรงต้องใช้ความพยายามมากขึ้นในการฟื้นฟูสุขภาพอาศัยหมอหรือผู้บำบัด ผลที่ตามมาขึ้นกับการวางจิตใจของผู้ป่วยเป็นอย่างมาก มีเพียงแก้ไขทางกายภาพและจิตวิทยา หากยังเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตและโลกทัศน์ของผู้ป่วย การดูแลรักษาประกอบด้วยการฟื้นฟูและรักษาสุขภาพที่เคลื่อนไหวของบุคคล ครอบครัว และกลุ่มสังคม แต่ผู้ป่วยต้องกระทำการด้วยตนเอง ไม่อาจมีผู้ใดหิยบยื่นหรือจัดหาให้ได้ และต้องพึงพิงกันระหว่างสุขภาพของบุคคลกับระบบสังคมและระบบนิเวศวิทยาที่แวดล้อม การรักษาบางส่วนเป็นเรื่องส่วนตัว บางส่วนเป็นเรื่องของระบบ ทั้งสามส่วนต้องสัมพันธ์กันตลอดเวลา สุขภาพของคนถูกกำหนดด้วยพฤติกรรม อาหารและสิ่งแวดล้อมยิ่งกว่าอะไรอื่น ปัจเจกบุคคลมีอำนาจและความรับผิดชอบที่ต้องรักษาหน่วยชีวิตของเราให้สมดุลด้วยหลักสุขภาพลักษณะ คือ การนอน อาหาร ออกกำลังกาย การผ่อนคลาย และใช้ยาบำบัด (พริตจ็อฟ คาปรั้า. 2550 : 106-111)

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

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

วิทยาศาสตร์ธรรมชาติและเทคโนโลยี สามารถทำให้มนุษย์เปลี่ยนทัศนคติของตนต่อจักรวาลและต่อความสัมพันธ์ของตนต่อจักรวาลอีกด้วย ในยุคความทันสมัยหรือยุคอุตสาหกรรมที่ผ่านมา คนทางฝั่งตะวันออกของโลกต่างก็พยายามปรับทัศนคติให้โน้มเอียงและเชื่อถือกิจกรรมการกระทำตามแบบแผนของคนฝั่งตะวันตกของโลก เพราะชนชาติเหล่านั้นพาเราพบแต่ความทันสมัยมีเทคโนโลยีทันสมัยมากมาย โน้มโน้มจิตใจของเราให้ทุ่มเททุกสิ่งทุกอย่างเพื่อบำรุงความสุขมีอิทธิพลต่อการสืบทอดความรู้และอุดมการณ์ในการดำเนินชีวิต บรรยากาศทางการเมืองการปกครองของแต่ละประเทศทางฝั่งตะวันออกของโลก โดยเฉพาะทวีปเอเชีย ปรากฏเป็นความปั่นป่วนทางการเมืองเกือบทุกประเทศ มีการก่อรูปและเติบโตของรัฐบาลให้มีอำนาจสูงสุด เพื่อวางกฎเกณฑ์ควบคุมชีวิตประชาชน ประชาชนต้องยอมสละอำนาจอธิปไตยของแต่ละคนบางส่วน เพื่อจัดตั้งประชาสังคมและรัฐขึ้นมา ปัญหาที่ตามมาก็คือประชาชนไม่สามารถควบคุมอำนาจอธิปไตยของรัฐได้ ในการดังกล่าวนี้ อิทธิพลการเมืองการปกครองได้ก้าวล้ำเข้าถึงระบบการศึกษาการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในโรงเรียน ด้วยแนวคิดที่เน้นการพัฒนาทางวัตถุมากกว่าจิตวิญญาณ ระดมทุนสร้างโรงเรียนและชั้นเรียนให้มีเครื่องทันสมัย และเป็นคล้ายทาสาทางเทคโนโลยีและเศรษฐกิจของชาวตะวันตก ผู้เป็นแม่แบบการสร้างสังคมระบบอุตสาหกรรมหรือความทันสมัยดังกล่าว ผู้บริหารการศึกษามีทัศนคติความเชื่อและความลุ่มหลงตามแนวทางตะวันตก หลงประเด็นวิทยาศาสตร์

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

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

แม้แต่วงการศึกษาที่ถูกครอบคลุมนด้วยวิธีการวิจัยแนวดังกล่าวเป็นกระแสหลัก มีผลกระทบต่อการจัดการและการบริหารหรือบริการทางธุรกิจและอุตสาหกรรม 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)

เมื่อใดที่สามารถบูรณาการหลักความรู้แบบอัสวิสัยด้านการแพทย์เอเชียตะวันออก และแบบฮิโปเครติสของตะวันตกเองมาใช้กับระบบการรักษาสุภาพปัจจุบันให้มีทัศนะแบบองค์รวมและนิเวศวิทยาเป็นพื้นฐานก็จะเกิดประสิทธิภาพที่ดีขึ้น สุขภาพดี เจ็บป่วย ปกติ จิตปกติ วิถีชีวิต มีความหมายแตกต่างกันในแต่ละวัฒนธรรม ระบบรักษาสุภาพจะมีประสิทธิผล ต่อเมื่อตั้งอยู่บนแนวคิดทัศนะที่ฝังรากลึกในวัฒนธรรมและมีพัฒนาการที่สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและวัฒนธรรม เป็นทัศนะแบบกระบวนการที่มองสุขภาพเป็นกระบวนการทำงานและเปลี่ยนแปลงอันต่อเนื่องสอดคล้องกับนิเวศวิทยา โดยร่างกาย จิตใจ และสภาพสังคมต่างเป็นเหตุปัจจัยแก่กันและกัน สุขภาพแยกได้เป็น 3 ระดับ ได้แก่ ปัจเจกบุคคล สังคม และนิเวศวิทยา (พริตจ็อฟ คาปรัว. 2550 : 89-95)

สัมพันธ์กับพิษณุ สมpong กล่าวว่า คนเป็นทุนทางสังคมที่สำคัญยิ่ง คนมีคุณภาพสังคมก็จะมีคุณภาพ คนไม่มีคุณภาพสังคมก็ไม่มีคุณภาพ ปัจจุบันสังคมไทยมีปัญหาสุขภาพที่บั่นทอนคุณภาพของคนในสังคมไทยอย่างยิ่ง อันมีสาเหตุมาจากการพัฒนาที่ผิดพลาดตั้งแต่ปี พ.ศ. 2500 เป็นต้นมา สังคมไทยได้มีการเอาทรัพยากร ไม่ว่าจะเป็นด้านสิ่งแวดล้อม หรือทรัพยากรมนุษย์ มาใช้อย่างไม่นึกถึงความเสื่อมโทรมของทรัพยากร ใช้จนเกินกำลัง เกินความสมดุล เกิดความขาดแคลนและเป็นมลพิษต่อชีวิตจนเกิดปัญหาความเจ็บป่วยดังกล่าว แต่เดิมเราเน้นการพึ่งตนด้วยสมุนไพรและการเอื้อเพื่อเกื้อกูลกัน แต่เมื่อเกิดปัญหาความเจ็บป่วยในยุคที่เรียกว่าพัฒนา เราหันไปพึ่งพิงทุนนิยม โดยเฉพาะทุนนิยมโลก ซึ่งจะเห็นได้ว่าประเทศทุนนิยม มหาอำนาจเหล่านี้จะเป็นผู้กำหนดระเบียบ บรรทัดฐาน วิธีการรักษาโรคภัยไข้เจ็บ ตั้งแต่ทางแพทย์แผนปัจจุบัน วิธีการรักษาสถาบันเกี่ยวกับการรักษา เช่น โรงพยาบาล และบริษัทต่าง ๆ เป็นต้น (พิษณุ สมpong, สัมภาษณ์ 2555, มีนาคม 22)

เมื่อก่อนทุนทางสังคมของไทย ก่อนข้างจะมีมาก เหนียวแน่น เพราะคบหาสมาคมสัมพันธ์กันด้วยความเอื้ออาทร ความช่วยเหลือเกื้อกูลกัน แต่พอทุนนิยมเข้ามา ก็เอาเงินเอาผลประโยชน์ที่เป็นความเห็นแก่ตัวเป็นตัวตั้ง การจะไปช่วยเหลือใคร ๆ จึงมุ่งไปเรื่องของเงินในการรักษา แม้แต่การรักษาแผนปัจจุบันนี้ คนเจ็บป่วยที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำ ก็มีโอกาสที่จะตายมากกว่ากลุ่มที่มีฐานะทางเศรษฐกิจดี ซึ่งสิ่งนี้ทำให้ระบบความสัมพันธ์แปรเปลี่ยนไปสู่ผูกพันอยู่กับเศรษฐกิจอยู่กับผลประโยชน์ (พิษณุ สมpong, สัมภาษณ์ 2555, มีนาคม 22)

สังคมไทยนี้เราตกอยู่ภายใต้ภาวะการพึ่งพิงสังคมตะวันตกวิถีการรักษาแบบตะวันตกมาตั้งแต่ พ.ศ. 2500 จนถึงปัจจุบัน ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นคือ คนไข้ไม่ได้ลดลง แต่การเจ็บป่วยเพิ่มขึ้น คนพึ่งตนเองได้น้อย ระเบียบ บรรทัดฐานในการรักษา ใช้ตามทุนนิยมเกือบทั้งหมดจากปรากฏการณ์ที่เกิดโรคภัยไข้เจ็บมากขึ้น การพึ่งพิงทุนนิยมไม่ได้ลดลง ยิ่งไปกว่านั้นการพึ่งพิงทุนนิยมกลับมากยิ่งขึ้นไปอีก จึงเกิดการหาทางออกด้วยการทดลองแบบบุญนิยมชาติพันธุ์ชาวโศกและกลุ่มแพทย์วิถีธรรม (พิษณุ สมpong, สัมภาษณ์ 2555, มีนาคม 22)

ระบบบุญนิยมนี้ บางอย่างไม่มีกฎระเบียบ หรือบรรทัดฐานที่วางไว้เป็นลายลักษณ์อักษรที่แน่นอนตายตัว แต่อาศัยความสัมพันธ์ เอาวิถีที่ผูกพันกัน ความเอื้ออาทรกัน ในทางด้านพุทธศาสนาเข้ามาช่วย โดยคำว่าจิตอาสา (พิษณุ สมpong, 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 ให้กับผู้ป่วย โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ จำนวน 112,854 คน (พิชญ์ สมพอง, สัมภาษณ์ 2555, มีนาคม 22)

ที่ดูเหมือนว่าเครือข่ายแพทย์วิถีธรรมไม่มีระเบียบแบบแผนบรรทัดฐานที่ชัดเจน ความเป็นจริงนั้นมีระเบียบแบบแผนบรรทัดฐานของมันอยู่ข้างในอยู่ อย่างเช่นเครือข่ายแพทย์วิถีธรรม นั้น มีการผูกโยงสายสัมพันธ์กันโดยใช้หลักของทฤษฎีเคออส และความเสียดสี ความเอื้ออาทร บุญกุศล ซึ่ง ทฤษฎีไร้ระเบียบ มาจาก Chaos theory ซึ่งแปลเป็นไทยแล้วใช้ต่างกันหลายคำ อาทิ ทฤษฎีความโกลาหล ทฤษฎีความอลวน หรือบางทีก็เรียกทับศัพท์ว่า ทฤษฎีเคออส “ผีเสื้อขยับปีก ทำให้เกิดพายุ” มาจาก “Butterfly effect” ซึ่งศาสตราจารย์เอ็ดเวิร์ด ลอเรนซ์ (Edward Lorenz) ค้นพบโดยบังเอิญ จากการเฝ้าดูตัวเลขการจำลองทางอุตุนิยมวิทยาที่ทำการปรับเปลี่ยนทุก 0.0000001 สร้างให้เกิดความคลาดเคลื่อนที่คาดไม่ถึง เขาค้นพบว่าความคลาดเคลื่อนเพียงน้อยนิดก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างมหาศาลทางอุตุนิยมวิทยา และในแต่ละครั้งผลลัพธ์ไม่เหมือนเดิมเลย เมื่อพล็อตกราฟออกมาจะเป็นรูปร่างคล้ายผีเสื้อ และเขานำไปอธิบายว่า แม้กระทั่งผีเสื้อตัวเล็ก ๆ กระพือปีกเบา ๆ ที่บราซิล อาจส่งผลกระทบถึงเท็กซัสได้ 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 “การสาธารณสุขไม่ใช่เกาะเดียวอยู่กลางทะเล 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 เชื่อมโยงมาสู่การเกิดจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติ ดำเนินกิจกรรมในการพึ่งตน และช่วยผู้อื่นให้มีสุขภาพที่ดีตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ ทำให้จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติ เกิดประสบการณ์นำมาสู่องค์ความรู้ ในการจัดลำดับความสำคัญของเทคนิคการปรับสมดุลร้อนเย็นหรือเทคนิคการดูแลสุขภาพแต่ละข้อ ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ ทราบแรงจูงใจในการมาเป็นจิตอาสาการแพทย์วิถีพุทธ ความสำเร็จ ปัญหาและอุปสรรค ในการพึ่งตนและช่วยเหลือผู้อื่นให้มีสุขภาพที่ดีตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ



ได้แนวทางในการปรับปรุงแก้ไข และการพัฒนารูปแบบจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติเพื่อมวลมนุษยชาติ ด้วยการวิเคราะห์สังเคราะห์จากการนำเสนอของจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติ ที่มีประสบการณ์ในการพึ่งตนและช่วยเหลือผู้อื่นให้มีสุขภาพที่ดีตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ



วิเคราะห์แบบสอบถามของจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ได้องค์ประกอบการพัฒนาการแพทย์วิถีพุทธ และยุทธศาสตร์การสร้างขยายผลชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ

การศึกษาประวัติศาสตร์การแพทย์จากจดหมายเหตุและสื่อต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการแพทย์วิถีพุทธ ระหว่าง พ.ศ. 2538 - พ.ศ. 2558 รวมถึงเอกสารและสื่อต่าง ๆ ที่บันทึกข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะของผู้ป่วยที่ใช้การแพทย์วิถีพุทธ สถาบันบุญนิยม วิเคราะห์สังเคราะห์ด้วยแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างสุขภาวะตามหลักพุทธศาสนา การสร้างสุขภาวะตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง หลักการพัฒนาสุขภาวะตามหลักวิทยาศาสตร์สุขภาพแผนปัจจุบัน การแพทย์แผนไทย การแพทย์ทางเลือก และการแพทย์พื้นบ้าน แนวคิดสุขภาพบุญนิยม ทฤษฎีเกี่ยวกับสสารกับพลังงาน ทฤษฎีสุขภาวะแบบชั่วคราวกันข้าม รวมทั้งแนวคิดความสัมพันธ์กันเป็นองค์รวม

เกิดองค์ความรู้การแพทย์ในการสร้างสุขภาวะที่ดีส่วนบุคคล เชื่อมโยงมาสู่การเกิดจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติพันธุ์ ดำเนินกิจกรรมในการฟังตน และช่วยผู้อื่นให้มีสุขภาวะที่ดีตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ ทำให้จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติพันธุ์ เกิดประสบการณ์นำมาสู่องค์ความรู้ในการจัดลำดับความสำคัญของเทคนิคการปรับสมดุลร้อนเย็น หรือเทคนิคการดูแลสุขภาพแต่ละข้อ ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ ทราบแรงจูงใจในการมาเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ความสำเร็จ ปัญหาและอุปสรรค ในการฟังตนและช่วยเหลือผู้อื่นให้มีสุขภาวะที่ดี ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ

จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติพันธุ์ ที่มีประสบการณ์ในการฟังตนและช่วยเหลือผู้อื่นให้มีสุขภาวะที่ดี ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ นำประสบการณ์องค์ความรู้เสนอแนวทางในการปรับปรุงแก้ไข และการพัฒนารูปแบบจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติพันธุ์เพื่อมวลมนุษยชาติ

นำข้อมูลดังกล่าวมาวิเคราะห์สังเคราะห์เป็นรูปแบบจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติพันธุ์เพื่อมวลมนุษยชาติ

วิเคราะห์แบบสอบถามของจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ทำให้ได้องค์ประกอบการพัฒนาการแพทย์วิถีพุทธ และพุทธศาสตร์การสร้างขยายผลชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ