



ฉบับ  
สุขภาวะแนวพุทธ

วารสาร  
**โพธิยาลัย**

ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๒๘ เดือนกันยายน ๒๕๖๐



“อหฺมสฺมิ ภิกฺขเว พุราหฺมโน ยาจโยโค สทา ปยตปาณี อนฺติมเททฺทโร  
อนฺตฺตโร ภิสฺสโก สลฺลกตฺโต.

ตฺสฺส เม ตฺตฺเมห ปฺตฺตฺตา โอรสฺสา มฺขโต ชาทา ฅมฺมชา ฅมฺมนิมฺมิ  
ตฺตา ฅมฺมทาทาทา โน อามิสฺทาทาทา”

จตุกกนิบาต อิติวุตตกะ ขุททกนิกาย สุตตันตปิฎก

“ภิกษุทั้งหลาย เรานี้แลเป็นพราหมณ์ผู้ลอบบาป ผู้ควรแก่การขอ  
ขวนขวายในธรรมทานตลอดเวลา ทรงไว้ซึ่งอัฐภาพสุดท้าย เป็นหมอชยา<sup>๑</sup>  
เป็นหมอผ้าตัด<sup>๒</sup> ผู้ไม่มีใครยิ่งกว่า

เธอทั้งหลาย เป็นบุตร เป็นโอรส ของเรา เกิดแต่ปาก เกิดแต่ธรรม  
ธรรมสร้างสรรค้ไว้ จงเป็นธรรมทายาทเถิด ออย่าเป็นอามิสทายาทเลย”

<sup>๑</sup> ยาจ คืออริยมรรคมีองค์ ๘ <sup>๒</sup> ผ่าตัดกิเลสอาสวะออก





# เปิดเล่ม

วารสารโพธิyalย ฉบับประจำเดือนกันยายน นี้ เป็นฉบับ ‘**สขภาวะแนวพุทธ**’ ซึ่งกินความลึกซึ้งกว่าคำว่า สขภาพ ที่คนทั่วไปเข้าใจ

ในทุกวัฒนธรรม ทุกชนเผ่า ก็จะมีแนวการรักษาสุขภาพในแบบของตน การแพทย์แผนไทย การแพทย์แผนจีน การแพทย์แบบอายุรเวทของอินเดีย การแพทย์แผนตะวันตก และอีกหลายชนเผ่า ในหลายอารยธรรม แนวการดูแลสุขภาพหรือรักษาโรคก็จะแตกต่างกันไป

ตัวอย่างที่เห็นชัดคือ การแพทย์แผนตะวันตก มีความเชื่อเรื่องเชื้อโรค การจะขจัดโรคก็ต้องฆ่าเชื้อโรค เมื่อร่างกายเกิดโรค ก็ใช้ยารักษาโรคนั้น ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นยาฆ่าเชื้อ เมื่ออวัยวะใดทำงานบกพร่อง เสียหาย ก็จะทำการผ่าตัด ตัวอย่างเช่น ใส่ตังอักเสบ ก็ผ่าตัดใส่ตังออกไป

ส่วนการแพทย์แผนตะวันออก เชื่อเรื่องความสมดุลของพลังร้อน เย็น อย่างที่คนจีนเรียก หยินหยาง การรักษาต้องรักษาแบบองค์รวม คือรักษาสมดุลของร่างกาย และอวัยวะทุกส่วนมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกัน จะไม่รักษาเฉพาะที่ เฉพาะจุด

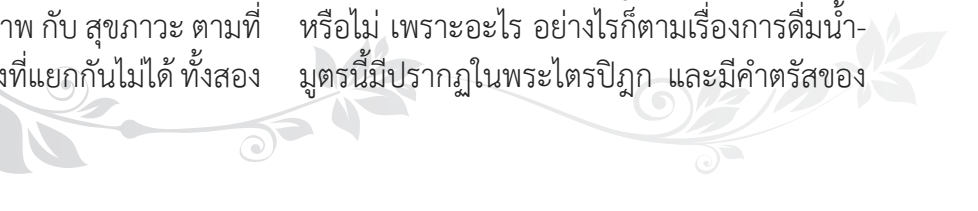
ในคัมภีร์พระไตรปิฎก ได้แทรกคำสอนเกี่ยวกับการรักษาสุขภาพ คำที่ปรากฏคือคำว่า สขภาวะ ซึ่งที่จริง **สขภาวะ** กับ **สขภาพ** ก็คือคำเดียวกันในทางภาษา เพราะ ตัวอักษร ว แผลงเป็นตัวอักษร พ ได้ โดยคงความหมายเดียวกัน แต่ในภาษาไทย และความเข้าใจของคนไทย คำว่า สขภาพ กับ สขภาวะ แตกต่างกัน สขภาพ หมายถึง ความสุขทางกาย คือความไม่มีโรค ส่วนสขภาวะ มีความหมายกว้างกว่า คือ ความสุขทางกาย และทางใจ รวมทั้งทางสังคม และสิ่งแวดล้อมทั้งหมด

ในความเป็นจริง สขภาพ กับ สขภาวะ ตามที่คนทั่วไปเข้าใจนั้น เป็นเรื่องที่แยกกันไม่ได้ ทั้งสอง

มีความสัมพันธ์กันชนิดที่แยกไม่ได้ หากร่างกายป่วย แล้วใจป่วยด้วย การรักษาโรคย่อมเป็นไปได้ด้วยความยากลำบาก จนบางครั้ง เป็นไปไม่ได้ สุขภาพกายที่ดี ต้องมีสุขภาพจิตที่ดี ควบคู่กันไป และไปๆ มาๆ สุขภาพจิตสำคัญกว่าสุขภาพกาย หากมีสุขภาพจิตที่ดี ย่อมจะพิจารณาการป่วยไข้ที่เกิดขึ้นกับตน เป็นเรื่องสภาวะทางธรรมชาติที่ทำให้ร่างกายของเราเป็นทุกข์ แต่ใจของเราจะไม่เป็นทุกข์ เราจะอยู่กับความป่วยไข้ นั้นด้วยปัญญา พิจารณาระลึกรู้ด้วยสติปัญญา ว่านี่คือ ความจริงของชีวิต มนุษย์ทุกคนเกิดมา ย่อมต้องเผชิญ กับ ความเจ็บ ความแก่ และความตาย และเราจะอยู่กับความจริงนี้ด้วยใจมั่นคง ไม่หวั่นไหว

ดังนั้น เรื่องเด่นประจำฉบับนี้ คือเรื่อง **สขภาวะแนวพุทธ** ซึ่งจะให้ภาพที่ชัดเจนของคำกล่าวข้างต้น เป็นบทความที่อ่านสนุกและให้ความรู้ถึงประวัติศาสตร์ความเป็นมาของแนวคิดทางการแพทย์ของวัฒนธรรมตะวันตก และวัฒนธรรมพุทธ โดยอ้างอิงหลักฐานจากพระไตรปิฎก ที่อ่านแล้วจะอดยิ้มไม่ได้ด้วยความชื่นมื่นหัวใจ

นอกจากนี้ บทความอีกเรื่องหนึ่งที่จะชวนอ่านคือ **น้ำมูตร – ยากกลางวัดพระพุทธรองค์ มีประโยชน์จริงหรือ ?** ซึ่งได้เปิดเผยข้อสงสัยที่หลายคนยังไม่เคยได้คำตอบเกี่ยวกับน้ำมูตรเน่า มูตรสด ซึ่งก็คือ น้ำปัสสาวะ นั่นเอง ว่าสามารถรักษาโรคได้จริงหรือไม่ ในปัจจุบัน มีกลุ่มคนที่เชื่อว่า น้ำมูตร มีฤทธิ์รักษาโรคได้จริงๆ และการดื่มน้ำมูตรนี้ได้แพร่หลายไปอย่างกว้างขวาง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง พวกที่นิยมการรักษาสุขภาพแบบธรรมชาติบำบัด ซึ่งก็มีข้อถกเถียงกันไม่จบสิ้นว่า มันถูกต้อง สมควรจะดื่มหรือไม่ เพราะอะไร อย่างไรก็ตามเรื่องการดื่มน้ำมูตรนี้มีปรากฏในพระไตรปิฎก และมีคำตรัสของ



พระพุทธเจ้าว่า ให้ภิกษุฉันน้ำ  
มูตรเป็นยารักษาโรคบางโรค  
หากสงสัยลองอ่านบทความ  
เรื่องนี้ ที่ท่านผู้เขียนได้ค้นคว้า  
ทั้งจากพระไตรปิฎกและงาน  
วิจัยทางการแพทย์มานำเสนอ  
ไว้ให้แล้ว

เนื่องจากเนื้อหาแน่น  
ด้วยสาระและคุณภาพ เราจึง  
จำเป็นต้องขยายหน้าหนังสือ  
ให้เพิ่มจากเดิมอีก ๘ หน้า  
เป็นของขวัญแก่ผู้อ่านของเรา  
ทุกท่าน และเรายังมีการแจก  
หนังสือฟรีให้แก่ผู้สนใจจะร่วม  
สนุกกับโพธิyalัย อ่านกติกา  
ได้ที่หน้า ๓๒

เดือนหน้า จะเป็นเดือนที่  
มีการถวายพระเพลิงพระบรม  
ศพ พระบาทสมเด็จพระปร  
มินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช  
มหิตลธิเบศรราชามาธิบดี จักร  
ีนฤพดินทร สยามินทราธิราช  
บรมนาถบพิตร ผู้ทรงเป็น  
ที่รักยิ่งของพสกนิกรคนไทย  
ทั้งประเทศ ก็จะเป็นอีกวาระ  
หนึ่ง ที่เราจะจัดทำวารสาร  
ของเรา เพื่อเป็นที่ระลึก เป็น  
อนุสรณ์แห่งความจงรักภักดีที่  
มีต่อ พ่อหลวง ที่จะทรงสถิต  
ในดวงใจคนไทยนิรันดร ขอได้  
โปรดติดตาม

คณะผู้จัดทำ

**ประธานที่ปรึกษา**  
พระครูธรรมธรสมนัต นนทิโก  
อัครมหาบัณฑิต

**บรรณาธิการอำนวยการ**  
พระมหาประนอม ธมมาลังกาโร

**บรรณาธิการบริหาร**  
พินิตา อัจฉนทรเพ็ญ  
panitaang@gmail.com

**รองบรรณาธิการ**  
ทพญ. อัจฉรา กลินสุวรรณ  
Acharak7153@gmail.com

**ประสานงาน**  
พระครูประคุณสรกิจ  
(พระมหาการุณย์ กุศลนนโท)  
pk.krun21@gmail.com

**กองบรรณาธิการ**  
**คณะสงฆ์วัดจากแดง**  
สำนักงาน : วัดจากแดง  
๑๖ หมู่ ๖ ถ.เพชรหึงษ์  
ช.เพชรหึงษ์ ๑๐  
ต.ทรงคนอง อ.พระประแดง  
จ.สมุทรปราการ ๑๐๑๓๐  
โทรศัพท์. ๐๒-๔๖๔-๑๑๒๒  
พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ตุลาคม ๒๕๖๐  
จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม  
ปก

**พระพุทธรูปปางนาคปรก**  
วัดป่าบุญล้อม จ.อุบลราชธานี

**ภาพปก**  
อาทิศย์ สาระกุล

**เครดิตภาพ**  
มหาบ้านนอก, Cagino bhikkhu,  
เขมา เขมะ

**ศิลปกรรม**  
สหมิตรกรูปีทม

**อุปกรณ์อุปกรณ์คอมพิวเตอร์**  
โดยคุณพัชรพิมล ยังประภากร  
ประธานกรรมการสินค้าแบรนด์  
'สุวิมล'  
**จัดพิมพ์โดย**  
สหมิตรพริ้นติ้งแอนด์พับลิชซิ่ง  
โทร. ๐๒ ๙๐๓ ๘๒๕๙-๙

- ❁ เทศน์พระมาลัย - เทศน์มหาชาติ.....๓
- ❁ สำนักปฏิบัติธรรมที่สมนาม ตอนจบ.....๙
- ❁ สุขภาวะแนวพุทธ.....๑๔
- ❁ กวีกันยา : หายห่วง ห่วงหิว.....๒๗
- ❁ ทำอย่างไร จะทุกข์น้อย แก้อายูยืน.....๒๘
- ❁ พุทธวิธีรักษาสุขภาพ.....๓๓
- ❁ นำมูตร-ยากกลางวัดพระพุทธรองค์ มีประโยชน์  
จริงหรือ?.....๓๗
- ❁ เนื่องจาก - คุณป่วยเพราะคุณบาป.....๔๖
- ❁ การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์.....๔๘
- ❁ พระเขี้ยวแก้ว ตอน ๒ .....๕๐

หากท่านผู้อ่านมีความประสงค์จะติดต่อ  
กองบรรณาธิการวารสารโพธิyalัย หรือ  
ต้องการแสดงความคิดเห็น ชม หรือคำแนะนำใดๆ  
กรุณาติดต่อได้ที่อีเมลล์ [pk.krun21@gmail.com](mailto:pk.krun21@gmail.com)  
(พระครูประคุณสรกิจ หรือพระมหาการุณย์  
กุศลนนโท)

วารสารโพธิyalัยจัดพิมพ์ด้วยปัจจัย  
บริจาคของท่านผู้มีจิตศรัทธา โดยเลือกใช้  
กระดาษถนอมสายตาเพื่อรักษาสุขภาพของ  
ผู้อ่าน เปี่ยมด้วยคุณค่าทางปัญญาที่คัดสรร  
เพื่อแจกเป็นธรรมทานและบริจาคไปตามห้อง  
สมุด หากท่านอ่านจบแล้ว ต้องการแบ่งปันธรรม  
ทาน โปรดส่งต่อให้ท่านอื่นที่เห็นคุณค่า หรือ  
มอบให้ สถาบัน ห้องสมุด วัด หรือสถานปฏิบัติ  
ธรรมต่างๆ เป็นต้น เพื่อให้เกิดประโยชน์ทาง  
ปัญญากว้างขวางต่อไป

ท่านสามารถติดตามอ่านวารสารโพธิyalัย  
ทุกฉบับย้อนหลังได้ทาง เว็บไซต์วัดจากแดง  
[www.watchakdaeng.com](http://www.watchakdaeng.com), เว็บไซต์ชมรม  
กัลยาณธรรม [www.kanlayanatam.com](http://www.kanlayanatam.com),  
Line Official id : @kanlayanatam และ  
Facebook Page : Kanlayanatam

ขอนุโมทนาบุญผู้ร่วมจัดพิมพ์วารสารฉบับนี้

๑. ชมรมกัลยาณธรรม
๒. คุณจิรวรรณ ศิริจิตร และครอบครัว
๓. คุณสุพพร หทัยสุทธิธรรม และครอบครัว
๔. คุณพ่อวัชระ - คุณแม่ทองสุข โลหารักษ์พงษ์





## เทศน์พระมาลัย - เทศน์มหาชาติ

**ปฐจา :** กราบเรียนถามเรื่องงานเทศน์พระมาลัยและเทศน์มหาชาติ ที่วัดจากแดงเพิ่งจัดผ่านมา (เสาร์ที่ ๑๖ - อาทิตย์ที่ ๑๗ กันยายน) นับเป็นประเพณีที่ถ่ายทอดมาในทางพุทธศาสนา ขอทราบที่มาว่า พระมาลัยเป็นใคร ท่านมีความสำคัญอย่างไร การเทศน์พระมาลัยมีที่มาแต่เดิมจากที่ไหน

**วิไลชนา :** พระมาลัยเป็นพระเถระชาวศรีลังกา หมู่บ้านกัมโพชะ บางทีการเรียกชื่อพระเถระตรงๆ โบราณถือว่าไม่เคารพ มักจะเรียกชื่อหมู่บ้านที่ท่านอาศัย จึงเรียกพระมาลัย ท่านมาจากมลายชนบท เป็นพระเถระที่ได้บรรลุปะเป็นพระอรหันต์ มีฌานอภิญญา สามารถเหาะเหินเดินอากาศ ไปสวรรค์ไปนรกได้ ในสมัยพุทธกาลก็มีพระมหาโมคคัลลานะชอบเหาะขึ้นไปบนสวรรค์ ไปสัมภาษณ์เทวดา บางครั้งก็ลงไปนรก ถ้ามสารทุกข์สุขดิบจากในนรก ต่อมา มีพระมาลัย เป็นพระเถระยุคหลังพุทธกาล เกิดที่

ประเทศศรีลังกา มีฌานอภิญญาเหาะเหินเดินอากาศได้ ท่านก็ทำแบบเดียวกับท่านพระมหาโมคคัลลานะ ช่วยให้สัตว์โลกได้รู้จักบาปบุญคุณโทษ ขึ้นไปบนสวรรค์ไปสัมภาษณ์เทวดาว่าทำบุญอะไรมา ถึงได้เกิดเป็นเทวดา เทวดาก็ได้กราบเรียนท่าน แล้วท่านก็กลับมาเมืองมนุษย์ บอกให้ประชาชนทำบุญอย่างนี้ จะได้เกิดเป็นเทวดาอย่างนี้ ประชาชนได้ทราบข่าวก็เลื่อมใส



แล้วท่านก็ลงไปเมืองนรกไปโปรดสัตว์นรก นรกที่กำลังร้อนระอุก็บรรเทาลง สัตว์นรกเห็นท่านแล้วถามว่าท่านเป็นใครมาจากไหน ท่านก็ตอบว่าอาตมาคือพระมาลัย มาจากเมืองมนุษย์ สัตว์นรกก็ฝากให้ช่วยไปบอกญาติของข้าพเจ้า ชื่อนี้ๆ ว่าข้าพเจ้าทำบาปทำกรรมอย่างนี้ จึงได้ลงนรกอย่างนี้ ขอให้ช่วยบอกให้ญาติชื่อนี้ของข้าพเจ้า ช่วยทำบุญทำกุศลและช่วยอุทิศส่วนบุญส่วนกุศลมาให้ด้วย ท่านก็รับปากสัตว์นรก สัตว์นรกก็ยกมือท่วมหัว จะเห็นภาพตอนที่ท่านถือตาลปัตรและเหาะลงไปยังนรก เห็นสัตว์นรก ยกมือท่วมหัว สาธุ

ก่อนจะลงไปถึงขุมนรก ท่านก็ไปเยี่ยมยมบาล สนทนากับยมบาลพอสมควรแล้ว จึงไปเยี่ยมสัตว์นรก แล้วนำเอาข้าวทั้งหมดกลับมาเมืองมนุษย์ บอกให้มนุษย์ได้รับทราบ มนุษย์ทั้งหลายก็รับทำบุญทำกุศล อุทิศส่วนบุญส่วนกุศล แล้วก็บอกข่าวแก่ท่าน ท่านก็นำเอาข้าวบุญนั้นลงไปบอกให้สัตว์นรกได้รับทราบ ให้ร่วมอนุโมทนาบุญ สัตว์นรกก็พันทุกข้ออย่างถาวร ไม่ต้องทรมานในนรกอีก

พระมาลัยเกิดขึ้นในศรีลังกา เมื่อประมาณ พ.ศ. ๙๐๐ พุทธศาสนาจากศรีลังกา เรื่องนี้มีการนำมาจากศรีลังกา ภายหลังจากนั้นประมาณปี พ.ศ. ๑๒๐๐ กว่า ท่านพระเถระชาวเชียงใหม่ ชื่อ**พระพุทธรวิลาส** ได้นำเอาประวัติพระมาลัยมาขยายความ นำมาประติดประต่อเรื่องพระสูตรนั้นพระสูตรนี้ตั้งชื่อว่าฎีกามาลัย-เทวสูตร พอท่านเขียนเสร็จแล้ว ประชาชนที่ได้ฟังเรื่องนี้ต่างก็เกิดศรัทธาปสาทะเป็นอย่างยิ่ง เข้าใจเรื่องจักรวาล สวรรค์ นรก เข้าใจเรื่องกฎแห่งกรรมอย่างชัดเจน จากนั้นเป็นต้นมาก็มีการนำเรื่องพระมาลัยมาเทศน์กัน เนื่องจาก

คนนิยมมาก ตอนแรกเป็นบาลี ต่อมาก็มีการแปล และหลังจากนั้นก็มีการทำสำนวน ภาษาไพเราะ มีพระมาลัยคำหลวง พระมาลัยกาพย์ โคลง กลอน และต่างๆ อีกมากมาย และวัดต่างๆ ในประเทศไทยก็มีศิลปินเขียนภาพกิจกรรมฝาผนังเรื่องนี้ด้วย

**ปจฺฉา :** การฟังเทศน์พระมาลัย มีอานิสงส์อย่างไรบ้าง

**วิสีขนา :** ทำให้เข้าใจเรื่องภพภูมิ โดยเฉพาะอบายภูมิ นรกมีกี่ขุม ขุมใหญ่กี่ขุม ขุมเล็กกี่ขุม ทั้งสวรรค์ ทั้งนรก ทั้งมนุษย์ ท่านไปทั้ง ๓ โลก องค์แรกที่เปิดให้มนุษย์ นรก สวรรค์ เห็นกันนี้ก็คือองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า วันออกพรรษา ในพรรษาที่ ๗ พระพุทธเจ้าเสด็จขึ้นไปบนสวรรค์โปรดพุทธมารดา พอวันออกพรรษาก็เสด็จลงจากสวรรค์มาเมืองมนุษย์ ที่เมืองสังกัสสนคร ภาษาบาลีใช้คำว่า **เทโวโรหณะ** คือลงจากสวรรค์ แต่มีคำอธิบายว่า วันนั้นพระพุทธองค์เปิดโลก ทำให้มนุษย์ เทวดา และสัตว์นรก มองเห็นกันหมด มนุษย์ก็มองเห็นการเนรมิตบันไดเงิน บันไดทอง บันไดแก้ว ให้พระองค์เสด็จลงจากสวรรค์ เทวดาก็มองเห็นมนุษย์ มองเห็นสัตว์นรก สัตว์นรกก็มองเห็นมนุษย์ มองเห็นเทวดา วันนั้นสัตว์นรกมองเห็นมนุษย์ มองเห็นเทวดาแล้ว ก็ตั้งใจว่า ถ้าข้าพเจ้าพ้นกรรมจากนรก แล้วมาเกิดเป็นมนุษย์ จะให้ท่าน รักษาศีล เจริญภาวนา เพื่อได้มีโอกาสเกิดเป็นเทวดา ในวันนั้นมนุษย์เห็นสัตว์นรกที่ทรมาน ก็กลัวบาปกรรม เห็นเทวดา งดงามก็เกิดศรัทธา อยากทำบุญกุศลบ้าง

ฉะนั้น วันออกพรรษาจึงเรียกว่าวันพระพุทธเจ้าเปิดโลกด้วยพุทธานุภาพ เปิด ๓ มิติ





มนุษย์ เทวดา สัตว์นรก เห็นกันหมดด้วยตา  
ธรรมดา เฉพาะพรรษาที่ ๗ วันออกพรรษา  
แต่หลังจากนั้นไม่มีใครเปิดให้เห็นได้ มีแต่  
พระมหาโมคคัลลานะขึ้นไปบนสวรรค์ แล้วลง  
มาโลกมนุษย์ก็นำข่าวมาบอก พระมาลัยท่าน  
ก็ทำเหมือนกับพระมหาโมคคัลลานะ การฟัง  
เทศน์พระมาลัยจึงมีอาณิสสงส์คือ ๑ ไม่กล้า  
ทำบาป ๒ เลือกรับแต่บุญ ให้ท่าน รักษาศีล  
เจริญภาวนามากขึ้น ๓ เข้าใจเรื่องภพภูมิมากขึ้น

**ปุจฉา :** มาถึงเรื่องทศชาติชาดก ซึ่งเป็นที่มา  
ของเทศน์มหาชาติ อยากให้พระอาจารย์เล่า  
คร่าวๆ เกี่ยวกับประเพณีการเทศน์มหาชาติ  
ทำไมครั้งนี้จึงจัดเทศน์พระมาลัยกับเทศน์  
มหาชาติเฉพาะเรื่องพระเวสสันดร ทำไมจึงไม่  
จัดเทศน์ทศชาติให้ครบทั้งหมด

**วิสัชนา :** ทศชาติคือชาติใหญ่ๆ ที่พระองค์  
บำเพ็ญบารมี ๑๐ เรียกว่าทศชาติ ที่วัดจากแดง  
เคยจัดเทศน์ทศชาติมาบ่อยครั้งแล้ว ส่วนครั้งนี้  
ที่จัดอย่างนี้ ก็เนื่องจากว่า ภูิกามาลัยเทวสูตร  
ตอนที่พระมาลัยเข้าไปเฝ้าพระศรีอริยเมตไตรย  
ซึ่งเป็นพระโพธิสัตว์อยู่บนสวรรค์ ท่านมาไหว้  
พระจุฬามณีเจดีย์ซึ่งเป็นที่บรรจุพระบรมสารี-  
ริกธาตุของพระพุทธเจ้าองค์ปัจจุบัน พระมาลัย  
ก็ร้อพบอยู่ตรงนั้น เมื่อได้สนทนากันแล้ว จึง  
ทูลถามว่าควรทำบุญอันใด จึงจะได้เกิดทันใน  
พระศาสนาของพระองค์ พระศรีอริยเมตไตรย  
ก็ตอบพระมาลัยว่า หากกุลบุตรใดอยาก  
จะเกิดทันในศาสนาของพระศรีอริยเมตไตรย

จงตั้งใจให้ท่าน รักษาศีล เจริญภาวนา แล้วฟัง  
พระเวสสันดรชาดกให้จบภายในวันเดียว  
โดยทำการบูชาด้วยดอกไม้ต่างๆ อย่างละพัน  
บูชาแล้ว ให้ตั้งใจสมาทานศีล แล้วฟังชาดกนี้  
ให้จบภายในวันเดียว พระเวสสันดรชาดกคือ  
การบำเพ็ญบารมีพระชาติสุดท้าย ที่จริงแล้ว  
บารมีทั้ง ๑๐ มีทานบารมี ศีลบารมี จนถึง  
อุเบกขาบารมี แต่เราไปเน้นเฉพาะทานบารมี  
อย่างเดียว ความจริงนั้นถ้ามีแต่ทานบารมีอย่าง  
เดียว แล้วหวังจะไปเกิดทันยุคพระศรีอริย  
ก็ไปยาก แต่ก็ต้องเริ่มจากทานบารมี

พระมาลัยได้ฟังอย่างนี้ ท่านกลับมาเมือง  
มนุษย์ก็บอกญาติโยมตามนั้น คนก็นิยมฟัง  
เทศน์มหาชาติ เรื่องพระเวสสันดรชาดก ทั้งที่  
ทศชาตินี้มีพระชาติใหญ่อยู่ ๑๐ ชาติแต่ไม่นิยม  
ในการฟังเทศน์อื่นๆ มีแต่นิยมฟังเทศน์พระเวส-  
สันดร นี่คือตามที่พระศรีอริยเมตไตรยโพธิสัตว์  
ได้บอกพระมาลัยมา

**ปุจฉา :** เกี่ยวกับพระเวสสันดร สมัยปัจจุบัน  
มีคนยุคใหม่ที่มองพระเวสสันดรในแง่ลบ โดย  
เฉพาะในเรื่องบริจาคลูก เมีย โดยเอามาตรฐาน  
ในปัจจุบันไปจับ วิचारณ์ว่าท่านมีสิทธิอะไรไป  
ให้ลูกให้เมีย โดยมองว่าลูกเมียก็เป็นบุคคล หาใช่  
กรรมสิทธิ์ของพ่อหรือสามีไม่ ท่านพระอาจารย์  
จะตอบปัญหานี้อย่างไร

**วิสัชนา :** ตรงนี้เนื่องมาจากการเทศน์เรื่อง  
พระเวสสันดรไม่มีชี้แจงบารมีให้ชัดเจน บารมี  
มี ๑๐ อย่าง ทานบารมี ศีลบารมี เนกขัมมะ  
บารมี วิริยะบารมี ขันติบารมี สัจจะบารมี  
อธิษฐานบารมี เมตตาบารมี ปัญญาบารมี  
อุเบกขาบารมี และมี ๓ ระดับ ถ้าบริจาควัตถุ  
สิ่งของภายนอกออกไป ก็เป็นทานบารมี ถ้า



บริจาคอวัยวะร่างกาย เลือดเนื้อในร่างกายก็เป็นทานอุปบารมี ถ้าบริจาคได้แม้กระทั่งชีวิตเป็นทานปรมัตถบารมี บารมีมี ๓ ระดับ บารมีแปลว่า การบำเพ็ญประโยชน์เพื่อผู้อื่น, การกระทำที่ประเสริฐ, การกระทำของผู้ประเสริฐ, การตัดดวงเอาคุณงามความดีใส่ในตนและการกระทำที่จะส่งให้ผู้กระทำได้ถึงฝั่งพระนิพพาน

การบำเพ็ญบารมีโดยเฉพาะในชาติที่เป็นสุเมธดาบส ท่านได้นอนเอากายทอดเป็นสะพานถวายแด่พระที่ปึงกรสัมมาสัมพุทธเจ้า ถ้าต้องการบรรลุก็ได้บรรลุวันนั้นแต่ท่านไม่ต้องการบรรลุ ต้องการที่จะได้ตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จึงบำเพ็ญบารมีต่อ วันนั้นท่านได้รับพยากรณ์จากพระที่ปึงกรสัมมาสัมพุทธเจ้าว่า จากนี้เป็นต้นไป อีก ๔ อสงไขยแสนมหากัป สุเมธดาบสท่านนี้จะได้ตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระนามว่า สมณโคดม และในวันที่ได้รับพยากรณ์มีที่มาว่า ท่านทราบข่าวจากชาวบ้านว่า พระที่ปึงกรสัมมาสัมพุทธเจ้าจะเสด็จพร้อมกับพระสงฆ์ ๑ หมื่นรูปมาสู่เมืองมีชาวบ้านช่วยกันทำทางเสด็จ ฤๅษีสุเมธดาบสไปเห็นจึงขอมีส่วนร่วม ชาวบ้านก็แบ่งพื้นที่ให้แต่ฤๅษีไม่มีจอบ ไม่มีเสียม ไม่มีอุปกรณ์เหมือนชาวบ้านจึงทำไม่ทัน จนถึงเวลาที่พระพุทธรูปเสด็จมา ท่านจึงเอาอาสนะที่เป็นหนังวางบนคลองน้ำ ตัวเองก็เอากายทอดนอนบนคลองให้พระพุทธรูปพร้อมกับพระสาวก ๑ หมื่นรูปได้เหยียบกายตัวเองแทนสะพาน ต้องการทอดเป็นสะพานให้พระพุทธรูปเสด็จข้ามคลองไป

ในขณะที่กำลังทำอย่างนั้นอยู่ ก็มีโยมผู้หญิงคนหนึ่งเอาดอกบัวไปถวาย ๘ ดอก สุเมธดาบสก็บอกว่าให้ถือไปต่างๆ ฉันทจะทำบุญ

กับพระพุทธรูป อุบาสิกาท่านนั้นจึงขอร่วมบำเพ็ญบารมี สุเมธดาบสก็บอกว่าถ้าจะร่วมบำเพ็ญบารมีจริงๆ ถึงเวลาที่จะต้องถูกบริจาคออกไปเป็นทานอุปบารมี เธอจะเต็มใจอมสละตนไหม เธอตอบว่ากล้า บำเพ็ญบารมีนั้นมันต้องมีการเสียสละ ทานบารมี อุปบารมี ปรมัตถบารมี พระโพธิสัตว์ก็อธิบายบารมีทั้ง ๓ ระดับให้อุบาสิกาท่านนั้นได้ทราบ อุบาสิกาท่านนั้นก็บอกว่า ถ้าจำเป็นต้องถูกบริจาคเพื่อให้บารมีเต็มก็เต็มใจที่จะถูกบริจาคออกไป เพื่อให้ทานอุปบารมีเต็ม

นี่คือชาตินั้นได้บอกตรงๆว่าจะยอมถูกบริจาคออกไปเพื่อทานอุปบารมี มหาบริจาคคือการบริจาคที่ยิ่งใหญ่ บริจาคบุตร บริจาคภรรยา บริจาคอวัยวะ บริจาคของที่รักที่ชอบใจที่สุดบริจากราชสมบัติ ๕ อย่างด้วยกัน ฉะนั้นใน ๕ อย่างนี้ก็มี บุตร ภรรยา และอวัยวะร่างกายในการบริจาค ๕ อย่างนี้ การบริจาคบุตรภรรยาก็อยู่ในการบริจาคยิ่งใหญ่ แม้ไม่ใช่ชีวิตตนเอง แต่เป็นชีวิตผู้อื่นที่เกี่ยวข้องกับตนเอง เป็นมหาบริจาค พระโพธิสัตว์ได้ทำสัญญาใจกันไว้ตั้งแต่วันที่เปิดโอกาสให้ร่วมสร้างบารมี ถ้าถูกบริจาคออกไปเธอจะเต็มใจ กล่าวไว้ชัดเจนว่าพอใจเต็มใจเพื่อทำบารมีให้เต็ม ฉะนั้น ถ้าเราทราบตั้งแต่เรื่องในอดีตจนถึงปัจจุบันว่าเป็นการบำเพ็ญอุปบารมีก็จะเข้าใจพระเวสสันดร

เมื่อทราบเหตุผลจากตรงนี้ เราจะไม่เกิดอคติกับพระโพธิสัตว์เลย แต่ปัจจุบันนี้ที่เกิดอคติ ก็เพราะเราไม่รู้จักคำว่าบารมี ไม่รู้จักวิธี



การบำเพ็ญบารมีและไม่รู้จักพุทธศาสนาไม่รู้จักการเสียสละ เพราะไม่คิดว่าเราจะให้ใครได้ขนาดนี้ เราจะเสียสละได้ขนาดนี้ เราคิดไม่ถึงหรอก เพราะว่าเราไม่เคยทำ ปกติเราทำแค่ทานบารมี ทานอุบารมีเราไม่ค่อยทำ ทานปรมัตถบารมี มีการบริจาคชีวิตเป็นทานยังไม่กล้าทำ ถ้าเราเข้าใจทานบารมี ๓ ระดับ เราจะไม่เกิดอคติกับพระโพธิสัตว์เลยแม้แต่หน่อย แต่เพราะความไม่รู้จึงเกิดอคติ

**ปจฺฉา :** การฟังเทศน์มหาชาติ มีอานิสงส์อย่างไร

**วิธีชฺนา :** อันดับแรกคือบ่งบอกถึงความเพียรที่ยิ่งใหญ่ การจะทำงานเทศน์มหาชาติให้สำเร็จภายในวันเดียวนี้ ต้องอาศัยความเพียรพยายามมาก ต้องทำกุศลมาอย่างต่อเนื่อง ทั้งหมดมี ๑๓ กัณฑ์ ก่อนจะฟังต้องมีการเตรียมการ ฉะนั้นวิธีจะต้องมีพอ **ศรัทธา** ต้องมีพอ จะหาพระที่ไหนมาเทศน์ให้จบภายในวันเดียว ก็ต้องใช้**ปัญญา** ต้องวางแผนการบริหารอย่างดี ถือว่าการเทศน์มหาชาติครั้งหนึ่ง ถ้าลงมือจัดเองจะเห็นชัดเจนมากๆ ปกติวัดจากแดงเมื่อจัดเทศน์มหาชาติ จะเตรียมการล่วงหน้าเป็นปี ญาติโยมที่จองไว้ก็เตรียมฉัตร ทำธง ช่วยกันทำตั้งแต่ต้นปี แต่ถ้ามีเตรียมด่วนๆ ใช้เวลาแค่ ๓ - ๔ เดือนนี้ก็ถือว่าเร็วมาก

ตอนแรกปีนี้ว่าจะไม่เทศน์ พอดีมีญาติโยมมีศรัทธาอยากให้อาตมาก็บอกว่า ๓-๔ เดือนทำไม่ทันหรอก ต้องหาหลายๆ ทีมมาช่วยกัน ถ้าทันก็จัด เจ้าภาพก็จึงหาทีมนี้หาทีมนี้ช่วยกันหาช่วยกันทำ เตรียมอุปกรณ์หลายอย่างเตรียมมาหลายเดือน มี ๔ - ๕ ทีมมาช่วยกันทำ มีอุปสรรคบ้าง สุดท้ายก็จัดไปได้สำเร็จ ของที่

เตรียมจัดเทศน์มหาชาติปีนี้ มีทั้งนกยูง ช้าง พญานาค และอะไรต่างๆ ตามกฎเกณฑ์ในเรื่องของพระเวสสันดรชาดก ก็จัดหามาทั้งหมด เฉพาะจัดสถานที่ จัดอุปกรณ์นี้ เจ้าภาพก็หมดไปล้านกว่าบาท มีเจ้าภาพรายใหญ่ๆ มาช่วยกันก็เรียบร้อยไป ได้จัดเทศน์ ๒ วันตามที่บอก

**ปจฺฉา :** การจัดงานครั้งนี้ มีดำริจัดเทศน์สองอย่างพร้อมกัน ด้วยจุดประสงค์ใดเจ้าคะ

**วิธีชฺนา :** ตอนแรกอาตมาก็อยากจะเทศน์พระมาลัย แต่โดยมากคนไทยอยากฟังเทศน์มหาชาติ อาตมาก็บอกว่าเทศน์มหาชาติเป็นตอนต่อ แต่ถ้าไม่ทราบที่มาที่ไป แค่เทศน์มหาชาติอย่างเดียว อย่าเทศน์เลย ถ้าได้ฟังเรื่องพระมาลัยด้วยการเทศน์มหาชาติจะชัดเจนขึ้น อาตมาบอกว่าถ้าอย่างนั้น นอกจากเทศน์มหาชาติแล้ว ควรเทศน์พระมาลัยก่อนอีก ๑ วัน เพื่อให้รู้ที่มาที่ไปของการเทศน์มหาชาติว่ามีที่มาจากไหน มาอย่างไร

ที่สำคัญก็คือในยุคสุโขทัย เขาจะนิยมเทศน์พระมาลัยพอสมควร จนถึงเชียงใหม่ ตอนหลังมาในยุครัตนโกสินทร์ เราก็มาเทศน์มหาชาติเสียโดยมาก พระมาลัยนี้ไม่ค่อยได้เทศน์แล้วสมัยก่อนๆ นี้ ยังมีสวดพระมาลัยในงานศพในงานแต่ง มีสำนวนมาลัยคำหลวง แต่งงานแต่งงานนี้ไม่นิยมเอาไปสวดแล้ว ที่ยังสวดอยู่ก็ในงานศพ แต่คนจะฟังไม่รู้เรื่องเพราะใช้เสียงเอื้อนมาก และใช้ภาษาและสำนวนที่เก่า ถ้ามีการเทศน์ให้ชัดเจนขึ้นคงจะมีคนเข้าใจว่าทำไมพระมาลัยถึงพูดเรื่องนรก เรื่องสวรรค์ทางวัดจากแดงจึงใช้สำนวนเทศน์ง่ายๆ ใช้ภาษาปัจจุบัน ทำให้ญาติโยมเข้าใจได้ว่าพระมาลัยเป็นใคร มาจากไหน

**ปจฉา :** เทศน์พระมาลัยอย่างเดียว ใช้เวลาทั้งวัน เนื้อหาคร่ำๆ เป็นอย่างไรเจ้าคะ

**วิสัย :** เราจะเทศน์เป็นภาษาไทยทั้งหมดเลย เทศน์จะแบ่งเป็น ๔ ภาค คือ ๑ ภาคท่องนรก ๒ ภาคท่องแดนมนุษย์ ๓ ภาคท่องสวรรค์ ๔ ภาคท่องแดนศาสนาพระศรีอารีย์ ตอนที่ท่านลงนรกขุมไหน ท่านก็จะเล่า ตอนที่ท่านกลับมาเมืองมนุษย์ ไปทำบุญทำกุศลอะไรก็ตามก็จะเล่า ท่านขึ้นไปบนสวรรค์แล้วเจอเหตุการณ์อะไรบ้างบนสวรรค์ก็จะนำมาเล่า ฉะนั้น นรกมีกี่ตอน มนุษย์มีกี่ตอน สวรรค์มีกี่ตอน ก็เอามาจัดเทศน์พระมาลัย

**ปจฉา :** มีอุปสรรคปัญหาอะไรบ้าง ในการจัดงานใหญ่ครั้งนี้

**วิสัย :** อุปสรรคคือ มีความคิดเห็นคนละอย่างกัน เจ้าภาพขอจัดอย่างยิ่งใหญ่อลังการหมดเท่าไรก็ได้ แต่ทีมผู้จัดคิดว่า อะไรน่าจะประหยัดได้ก็ควรที่จะประหยัด คนลงมือทำตอนแรกๆ ก็ทำแบบประหยัดไปก่อน สุดท้ายเจ้าภาพบอกไม่ต้องทำแบบประหยัดหรอกจัดงานเต็มที่แล้ว สุดท้ายจึงเป็นแบบอลังการทั้งคนทำงานและเจ้าภาพก็มีจุดประสงค์เหมือนกันที่อยากจะให้คนเข้าใจธรรมะ ส่วนหนึ่งเพื่อให้คนมาทำบุญ แล้วได้ปัจจัยมาบำรุงพระพุทธศาสนา นั่นก็คือสิ่งที่ทั้งสองฝ่ายปรารถนาดีต่อส่วนรวมตรงกัน

**ปจฉา :** สุดท้าย สรุปว่า ฟังเทศน์พระมาลัยเทศน์มหาชาติแล้ว เราได้ประโยชน์อะไรบ้าง

**วิสัย :** ฟังเทศน์พระมาลัย จะได้รู้จักนรกขุมต่างๆ ได้รู้ว่าก่อนจะตายไปเจอมบาลแล้วจะตอบปัญหาอย่างไร เตรียมตัวจะตายแล้วทำอย่างไร ถ้าไม่อยากลงนรกให้รีบทำทาน รักษา

ศีล เจริญภavana รู้ภพภูมิหลังจากที่เราตายแล้วว่าจะไปไหน เห็นตัวอย่างชัดเจน ได้ฟังเทศน์พระมาลัย ได้ฟังพระเวสสันดรแล้ว สิ่งแรงกดดันจากบาปและความชั่ว หันมาทำความดีสุดดี ก็จะเป็นที่หวัง สูงสุดคือบรรลุมรรคผล นิพพาน ฉะนั้น การเทศน์ทั้งสองแบบ ก็เพื่อจะให้ญาติโยมได้เข้าใจธรรมะ เห็นบาปบุญคุณโทษแบบง่ายๆ ในช่วงระยะเวลาแค่ ๒ วัน

**ปจฉา :** ทางวัดมีโครงการที่จะจัดเทศน์อีกเมื่อไหร่ จะได้บอกญาติโยมให้เตรียมพร้อมเจ้าคะ

**วิสัย :** ช่วงปลายปีเดือนธันวาคม ญาติโยมที่เรียนธรรมะ อยากจะเอาพระสูตรอย่างเดียวไม่เอาชาดก เอาเรื่องที่เกิดขึ้นในสมัยพุทธกาลคือธรรมบท เรื่องธรรมบทที่สามเถรท่านได้สอบเปรียญธรรม ๑ ถึงเปรียญธรรม ๖ ก็คือพระเถรท่านใช้เวลา ๖ ปีในการเรียน แต่โยมไม่ทราบเลยว่า ท่านได้เป็นมหาเพราะการเรียนธรรมบทนี้แหละ แต่ธรรมบทนี้ญาติโยมไม่รู้จักเลยว่ามันคืออะไร เรียนแล้วทำไมจึงได้เป็นมหาเปรียญ ทำไมจึงแปลบาลีออก ถ้าอย่างนั้นก็จัดเทศน์ธรรมบทเพื่อญาติโยมจะได้รับรู้ว่าพระเถรเรียนอะไร และสิ่งที่ท่านเรียนจะเอามาเป็นประโยชน์กับญาติโยมได้อย่างไร

อีกเรื่องหนึ่งก็คือเรื่องคาถาธรรมบท มีคาถาธรรมบทอธิบายและมีเรื่องประกอบจากธรรมบท คือเรื่องที่เกิดขึ้นในสมัยพุทธกาลนั่นเอง นั่นก็จะเป็นการเทศน์อีกรูปแบบหนึ่ง ถ้าท่านใดสนใจอยากจะทำร่วม ให้รอฟังข่าวจะประชาสัมพันธ์ให้ทราบ

ส่วนเทศน์มหาชาตินี้ไม่จำกัด แล้วแต่เจ้าภาพจะจองมา หากจัดสรรเวลาได้ ก็จัดเทศน์ให้ เจริญพร 





## สำนักปฏิบัติธรรมที่สมณาม ๖๖ รัฐไทย เข้าใจฝรั่ง ให้เต็มตามธรรม

การปฏิบัติธรรมในระดับจิตปัญญา หรือ สมถวิปัสสนา ก็คือการทำฝรั่งตื่นนิยมสมาธิ

ฝรั่งนั้น เมื่อแรกสนใจสมาธิ ไม่มีคำของตัวเองที่จะเรียก ก็หาคำเทียบพอให้เห็นเป็นเค้า อย่างคลุมๆ ว่า meditation ซึ่งก็ใช้กันไปพอรู้ ต่อมา หาคำสื่อกันไปๆ ก็ว่าคำใกล้เคียงที่สุดคือ concentration แต่ก็ไม่แนบเนียนสนิทใจ ในที่สุดจึงใช้ทับศัพท์ว่า “samadhi” ไปเลย อย่างที่ว่าแล้ว แต่คำคลุมๆ มั่วๆ ที่เป็นของเขาเองว่า meditation ก็ยังใช้อยู่ โดยเฉพาะสำหรับคนทั่วไปในวงนอก

ที่นี่ นานต่อมา เมื่อได้เรียนรู้มากขึ้นว่า ที่แท้นั้นมีการแยกอีก คือ สมาธินั้นเป็นสมถะ แปลว่า ความสงบ ซึ่งแปลได้ว่า tranquillity

เป็นการปฏิบัติกับจิต และยังมีปฏิบัติอีก อย่างหนึ่งเหนือขึ้นไป โดยใช้สมาธินั้นแหละ เป็นฐาน เป็นการปฏิบัติทางปัญญา เรียกว่า วิปัสสนา เขาก็หาคำเทียบให้ว่า insight

ที่นี่ ทั้งสมาธิ ที่เป็นสมถะ และวิปัสสนา สองอย่างนี้เป็นการพัฒนา เรียกว่า “ภาวนา” จึงแยกเป็นสมถภาวนา กับ วิปัสสนาภาวนา ฝรั่งก็ต้องหาคำที่จะแปลภาวนา ก็ได้คำว่า development ก็เลยมีสมถภาวนา/tranquillity development กับวิปัสสนาภาวนา/insight development

แต่ development นั้น แม้จะเป็นคำแปล ตรงศัพท์ ก็ไม่ค่อยได้ความรู้สึก คนทั่วไป วงนอกจึงยังชอบใช้คำเก่าที่กว้างๆ คลุมๆ แม้

\*พูดแก่ญาติโยม ซึ่งไปเยี่ยมที่ ร.พ. ศิริราช วันที่ ๒๖ เม.ย. ๒๕๖๐ (เพิ่มเติมให้ชัดขึ้น) คือคุณหมอกฤษณา คุณพงษ์สวัสดิ์ คุณฉวีวรรณ คุณแป้ว มีพระเกตุญาณ ร่วมปฏิบัติสนทนา ซึ่งได้จัดพิมพ์เป็นหนังสือ ชื่อ “สำนักปฏิบัติธรรมที่สมณาม คือพื้นธรรม พื้นถิ่น พื้นไทย”

จะมัวๆ แต่สื่อถึงความรู้สึกได้สะดวกหน่อย  
ก็เอา meditation มาใช้เป็นภาวนาอีก

ตามที่ว่านี้ ภาวนา ๒ ก็จึงเป็น สมถภาวนา/  
tranquillity meditation กับวิปัสสนาภาวนา/  
insight meditation เป็นอันว่า ไปๆ มาๆ  
สำหรับฝรั่งทั่วไปในวงนอก ไม่ว่าจะ เป็นสมาธิ  
หรือสมถะ หรือวิปัสสนา ก็เรียกคลุมๆ มัวๆ  
ว่า meditation ทั้งนั้น

ที่นี่ เมื่อมองอย่างคนสมัยใหม่ที่มาใน  
แนวทางอย่างฝรั่ง ก็ควรจะเข้าใจฝรั่งกันหน่อย  
ก่อนพูดถึงฝรั่ง ขอย้ำทวนความหมายของ  
การปฏิบัติธรรมอีกทีหนึ่งว่า การปฏิบัติธรรม  
ก็คือการนำธรรมมาใช้ เอาธรรมมาปฏิบัติ  
ในการดำเนินชีวิต ในการทำกิจหน้าที่ให้ถูก  
ต้อง เกิดผลดี เป็นประโยชน์สมควรมุ่งหมาย  
ที่แท้ ตั้งแต่เป็นพ่อเป็นแม่ที่ดี เป็นลูกที่ดี  
เป็นครูที่ดี ข้าราชการที่ดี ผู้ปกครองที่ดี  
เป็นพระที่ดี เณรที่ดี

ธรรมที่จะปฏิบัติ ก็จำแนกให้เห็นง่าย เช่น  
ให้ชาวบ้านปฏิบัติ ทาน ศีล ภาวนา ให้พระสงฆ์  
ปฏิบัติ ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นต้น

ธรรมเดียวกันนั้นแหละ มีวิธีแยกหรือ  
จำแนกอีกแบบหนึ่งซึ่งเหมาะที่จะพูดในที่นี้  
คือ แยกตาม “อรรถะ” (เรียกง่ายๆ ว่า “อรรถ”)   
คือจุดหมายหรือประโยชน์ที่ชีวิตพึงได้พึงถึง  
๒ ระดับ คือ

๑. ทัฏฐธัมมิกัตถ์ ประโยชน์ปัจจุบันทันตา  
ประโยชน์ในชีวิตนี้ หรือจุดหมายที่ตาเห็น คือ  
สุขภาพ ทรัพย์ ยศ เกียรติ ไม้ตรี ชีวิตครอบครัว  
ที่ดีงาม พรั่งพร้อม เป็นประโยชน์ มีความสุข

๒. สัมปรายิกัตถ์ ประโยชน์เบื้องหน้า  
ประโยชน์เลยชีวิตนี้ไป หรือจุดหมายสูงล้ำเลย  
ตาเห็น คุณค่าทางจิตใจ ทางปัญญา ความสุข



ในจิตใจ สวรรค์ จนถึงจิตเป็นอิสระ หลุดพ้น  
นิพพาน

(ตรงนี้จะข้ามไป ไม่ต้องอ่านก็ได้ : อรรถะ  
คือ ประโยชน์ หรือจุดหมายของชีวิตนี้ บ่อยครั้ง  
แยกเป็น ๓ คือ ทัฏฐธัมมิกัตถ์ สัมปรายิกัตถ์  
และปรหมัตถ์ แต่ในพุทธพจน์ พระพุทธเจ้าตรัส  
เพียง ๒ โดยทรงรวมปรหมัตถ์ไว้ในสัมปรายิกัตถ์  
คงเพื่อความสะดวก เห็นง่าย ชัดเจนแก่ชาวบ้าน  
หรือคนทั่วไป ที่มองเรื่องของตัว ได้แก่ ทัฏฐธัม-  
มิกัตถ์ แล้วนอกนั้นก็ เป็นเรื่องที่เลยพ้นไป  
ปรหมัตถ์ก็ต่อสุดท้ายในสัมปรายิกัตถ์ ดังที่ตรัส  
อนุปาติเสสนิพพานธาตุว่า เป็นสัมปรายิกะ,  
ขุ.อติ.๒๕/๒๒๒/๒๕๘; พระสารีบุตรแยกอรรถะ  
นั้นให้เห็นชัดเป็น ๓ ระดับ ในคัมภีร์นิทเทส,  
เช่น ขุ.ม.๒๙/๒๙๒/๒๐๕; ๓๒๐/๒๑๗; ขุ.จ.  
๓๐/๖๗๓/๓๓๓)

ที่นี่ ในยุคที่ฝรั่งหันมาตื่นนิยมสมาธิกัน  
นั้น อเมริกาได้มีความเจริญทางวัตถุอย่างมาก  
ถึงกับเรียกตัวเองว่าเป็นสังคมมั่งคั่งพรั่งพร้อม  
(affluent society, คำนี้ออกในปี 1958/๒๕๐๑)  
พูดตามหลักอรรถะเมื่อ ก็คือเขาถือว่าเขาได้  
ถึงทัฏฐธัมมิกัตถ์สำเร็จไปแล้ว เขาจึงไม่ได้คิด  
หาธรรมอะไรในระดับนั้น

ในทางตรงข้าม คนอเมริกันภูมิใจด้วยซ้ำ  
เขาภูมิใจนักหนาว่าสังคมของเขามีนักประดิษฐ์  
นักผลิตที่เก่งกาจ และคนของเขาก็ขยันหมั่น  
เพียรมาก ทำให้อเมริกาเจริญก้าวหน้าทางวัตถุ

ยิ่งใหญ่ทางเศรษฐกิจ คือได้ทิฐฐธัมมิกัตถ์เป็นอย่างดีแล้ว เพราะเขามี work ethic ที่ยอดเยี่ยม นี่ก็คือเขาถือว่าเขามีและเขาได้ปฏิบัติธรรมในระดับทิฐฐธัมมิกัตถ์อย่างดีเลิศอยู่แล้ว ดีมาแล้ว เขาจึงไม่มองหาธรรมในระดับทิฐฐธัมมิกัตถ์ที่อื่นไหนอีก แต่ที่เขาขาดก็คือธรรมที่สูงเลยขึ้นไปเป็นสัมปรายิกัตถ์ต่างหาก

ปัญหาหนักของเขายูที่ว่า ทั้งที่มั่งคั่ง พรั่งพร้อมเต็มที่แล้ว แต่ชีวิตก็ไม่มีความสุข ใจแสบจะทุกข์ ฝรั่งเศสบรรยายสภาพสังคมและปัญหาจิตใจของผู้คน ในช่วงต้น เขามักพูดถึง anxiety (ความหวุ่นหวาดกระวนกระวาย) จากนั้น stress (ความเครียด) ก็เด่นขึ้นมา และคำอื่นที่สำคัญก็เช่น depression (ความหดหู่ซึมเศร้า)

ที่ว่่านั้นคือสภาพจิตใจของฝรั่ง เฉพาะอย่างยิ่ง คนอเมริกันเวลานั้น แล้วพวกคนรุ่นใหม่สวณกระแสดยุคแรกซึ่งเปื้อนนำยสังคมของเขาว่า purposeless/ไม่มีจุดหมาย และ joyless/ไร้ความสุข ก็ผละหนี ปฏิเสธสังคมของตัว พวกกันแสวงหาทางออกต่างๆ ซึ่งก็ทำให้สังคมยังมีปัญหาซ้อนขึ้นมา ทางหนึ่งก็คือสารเสพติด ตัวเด่นในยุคแรกๆ ก็คือ LSD ซึ่งอเมริกาต้องออกกฎหมายมาคุมในปี 1965/๒๕๐๘ ตามมาด้วยตัวอื่นๆ รวมทั้งกัญชา แล้วก็ปล่อยตัว ละทิ้งระเบียบแบบแผนของสังคม แม้แต่เสื้อผ้าการแต่งตัว แล้วก็มั่วทางเพศ แล้วทางสำคัญก็คือมาพบ “สมาธิ” ของศาสนาจากตะวันออก เริ่มตั้งแต่ Zen

ฝรั่งซึ่งชีวิตเครียด ใจเร่าร้อน กลุ้ม กังวล มาเจอสมาธิ ได้ปราโมทย์ (ชื่นบาน) ปีติ (อิ่มใจ) ปัสสัทธิ (ผ่อนคลาย) สุข (โล่งสบายฉ่ำใจ) และสมาธิ (สงบแน่ว) ก็เท่ากับได้ตัวแก้ปัญหา ตรงข้ามกับทุกข์ ก็จิตใจ สำนึกและชบวนการ

ศาสนาตะวันออก ก็เข้าอเมริกา และเติบโตกันใหญ่ พวกดารา บ้างก็มาเป็นลูกศิษย์โยคี มีครูคือครู (“guru” กลายเป็นคำฝรั่งที่โก้ขึ้นมาคำหนึ่ง คนไทยพยายามพูดตามเสียงฝรั่ง กลายเป็น “กูรู”) พวก the Beatles ที่โด่งดังสะท้านโลกเวลานั้น ก็มาเป็นลูกศิษย์ของมหาฤชิมเหยโยคีร่วมชบวนการ TM (Transcendental Meditation) บางคนก็ถึงกับไปเข้าปฏิบัติที่สำนักในอินเดีย ทำให้ผู้คนเมืองฝรั่งยิ่งตื่นสมาธิ พองใจกับ meditation กันนักหนา

เอาละ เล่ามามากแล้ว พอให้เห็นชัดว่าสังคมฝรั่ง มีอเมริกันเป็นผู้นำ ที่เขาตื่นสมาธิเพื่อ meditation กันนั้น เขาขาดและเที่ยวหา แล้วก็มาปฏิบัติธรรมระดับสัมปรายิกัตถ์ ส่วนธรรมระดับทิฐฐธัมมิกัตถ์ เขาถือว่าเขาทำเขาถึงอย่างดีเต็มที่แล้ว

เมื่อได้ฟังเรื่องของสังคมตะวันตกช่วงที่เกี่ยวข้องกับเรื่องนี้อย่างนี้ คนไทยก็ต้องมองดูอย่างรู้เท่าทัน โดยที่ว่่าทั้งเข้าใจเขาแล้วก็ต้องมองดูตัวเองให้เห็นชัดด้วย

บอกแล้วว่า เมื่อเข้ายุคสมัยใหม่ คนไทยหันไปตื่นนิยมหรือถึงกับคลั่งไคล้ความเจริญและวัฒนธรรมตะวันตก พร้อมกับละทิ้งหันหลังให้ บางทีก็ถึงกับดูถูกสถาบันต่างๆ โดยเฉพาะวัฒนธรรมไทยของตนเอง

สภาพนี้ออกไปหรือลงไปถึงคนถิ่นชาวบ้านในชนบททั่วไปหมด คนกรุงคนเมืองตื่นเมืองนอก คนบ้านนอกก็ตื่นตามคนเมืองคนกรุง วัฒนธรรมประเพณีที่สืบทอดมาเสื่อมหายไป ที่





เหลืออยู่ ก็เป็นเพียงรูปแบบหรือสักว่าเป็นพิธี แล้วก็เขียน บางทีถึงกับประโยชน์หาย กลายเป็นโทษ ชาวถิ่นชาวบ้านห่างเหินธรรมเป็นอยู่เลี้ยงดูครอบครัวประกอบอาชีพโดยไม่รู้จัก คิทธิปฏิบัติหรือธรรมาวาสธรรม ศีล ๕ ว่าแค่ปากสังคหวัตถุ ๔ ไม่ต้องพูดถึง

ประเพณีบวชเรียนที่อย่างน้อยในเวลา ๓ เดือน ช่วยเตรียมหนุ่มไทยให้เป็นคนสุก มีวุฒิภาวะ พร้อมที่จะรับผิดชอบชีวิต ตั้งครอบครัว และเข้าสู่สังคม นอกจากหดเวลา ลดจำนวนคน หรือแทบหายไปแล้ว ก็เหลือแค่พอเป็นพิธี แกรมใช้จ่ายเงินทองเพื่อเอาหน้าตา หมดสาระในการศึกษา เป็นความเสื่อมที่ต้องถือว่าเป็นความสูญเสียเนื้อตัวของพระพุทธศาสนาอย่างแทบหมดไปจากสังคมไทย ในขณะที่สังคมไทยนั้นก็ยังล้ำหลัง ยากจนลง เศรษฐกิจ การศึกษา สาธารณสุข ทุกอย่างโทรมทราม ชนบทซึ่งเป็นส่วนใหญ่ของประเทศอ่อนเปลี้ย ของดีข้างนอกที่ตัวไม่มี ก็รับเอามาแทบไม่ได้ ของดีที่มีข้างในก็ร่วงโรยหล่นหาย หมดไปๆ

รวมความอย่างที่ว่าแล้ว เมืองฝรั่งถือตัวว่าทฤษฎีธัมมิกัตถ์ของเขามีพร้อมเต็มที่ เขาได้ปฏิบัติธรรมของเขาคืออยู่แล้ว แต่ยังไม่ขาดสัมปรายิกัตถ์ เขาจึงตื่นหากการปฏิบัติธรรม บำเพ็ญสมาธิ เจริญจิตตภาวนา ปัญญาภาวนา จะเอา meditation

แต่ฝ่ายสังคมเมืองไทยนี้ ขาดแคลนทฤษฎีธัมมิกัตถ์นักหนาและคนก็ไม่รู้จักไม่เข้าใจไม่สนใจ ห่างเหินออกไปจากการปฏิบัติธรรมเพื่อทฤษฎีธัมมิกัตถ์นั้น ตั้งแต่ในบ้านในครอบครัว อ่างว้างไปทั่ว พอจะให้คนปฏิบัติธรรมกัน เราก็มุ่งไปหาสัมปรายิกัตถ์ จัดเพิ่มขยายกันใหญ่ ธรรมระดับทฤษฎีธัมมิกัตถ์ก็อ่อนโรตต่อไป

ฝรั่งที่ภูมิใจกับ work ethic ของเขาว่า ทำให้ได้ทฤษฎีธัมมิกัตถ์นำลือนั้น ก็ลืมมองว่า ได้โทษได้ทุกข์มาด้วย ตัวอยู่กับ “Pursuit of Happiness” ก็ได้แต่ไล่หาความสุข ไม่ถึง American Dream สักที อย่งที่กลุ่มที่เครียดกันนักหนา จนมาหาสมาธินั้นแหละ

ที่นี่ ทั้งฝรั่งก็ไม่รู้จัก ทั้งไทยก็ไม่มองดู work ethic ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ ซึ่งจะได้ทฤษฎีธัมมิกัตถ์ ที่มีสัมปรายิกัตถ์ประกอบแถมไว้ ให้มีปัญญาที่รู้จักจัดรู้จักใช้ทฤษฎีธัมมิกัตถ์อย่างถูกต้อง เป็นธรรม เป็นประโยชน์แท้จริง โดยมีจิตใจที่มีสุขเป็นอิสระ ไม่เป็นชาวบ้านที่เอียงดิ่งไปข้างเดียว ได้แค่ทฤษฎีธัมมิกัตถ์ที่ฟุ้งด้วยโทษด้วยทุกข์ หรือมัวหาแต่สัมปรายิกัตถ์แล้วติดเพลินอยู่กับความสุขในสมาธิเป็นต้น จนจะกลายเป็นประมาทไปเสีย

ที่พูดว่าจะไปปฏิบัติธรรม หรือว่าจะไปเข้าปฏิบัติ ที่สำนักปฏิบัติธรรมนั้นนี่ ที่นั่นที่นี้ นั่นก็ดี ควรอนุโมทนา เหมือนคนในวงงานกิจการต่างๆ ไปเข้าค่าย ได้ย้าทวนหรือฝึกฝนพัฒนาต่อเติมเสริม ให้ชินชำนาญอยู่ตัว เข้าเป็นเนื้อตัวของชีวิตที่เป็นจริงต่อไป

แต่ไม่ใช่ปฏิบัติธรรมแค่นั้นเวลาไปเข้าสำนักเข้าค่ายอย่างนั้นเท่านั้น ต้องสืบต่อให้เป็นไปในชีวิตที่เป็นอยู่เป็นจริงได้ตลอดเวลา

แล้วที่สำคัญ วัดไหนมีชื่อว่าเป็นสำนักปฏิบัติธรรม ก็ทำให้ครบให้เต็มที่เต็มความหมายไปเลย นอกจากจัดการฝึกปฏิบัติแก่ผู้มาเข้าคอร์สแล้ว ก็เป็นศูนย์กลางเร่งเร้าส่งเสริมให้ชาวบ้านชาวถิ่น ได้ปฏิบัติธรรมในระดับทฤษฎีธัมมิกัตถ์ พร้อม หรือคู่ไปด้วย

โดยเฉพาะในยุคที่บ้านแตกครอบครัวแยกพ่อแม่ห่างเหินไป ไม่ได้ดูแลอบรมลูก ไม่ว่าจะ

เพราะไปทำงานทำอาชีพในเมืองหรือด้วยเหตุใดก็ตาม หรือมีแต่ตายายเลี้ยงหลาน ก็ต้องให้วัดฟุ้งเป้าเข้าให้ถึงเด็กถึงเยาวชน ช่วยฟื้นบ้าน พุงครอบครัวไว้ หาทางให้เด็กถึงกันกับวัด ได้เล่าเรียน มีการฝึกอบรม จะด้วยบวชเณรภาคฤดูร้อน ฤดูไหน หรือด้วยวิธีใด ก็ให้เป็นงาน เป้าหมายที่มุ่งทำให้ได้

เฉพาะอย่างยิ่งต้องช่วยฟื้นการบวชเรียนของท้องถิ่น ให้เหล่ากัลปบุตรที่เข้ามาถึงข้างใน ได้มีการเรียนการฝึกการศึกษาอย่างจริงจัง ที่จะให้เขาได้เป็นทิด ที่เป็น “จิต” คือเป็นบัณฑิต เป็นคนมีคุณค่า ที่ผู้คนนับถือได้ เป็นคนสุข เป็นผู้ใหญ่ เป็นหลักให้แก่ครอบครัว แก่ชุมชน แก่สังคม ได้อย่างมั่นใจ

นี่คือประโยชน์ที่สังคมไทยกำลังเรียกร้อง ต้องการอย่างยิ่งจากการปฏิบัติธรรม ในบัดนี้



ถ้าให้ดี สำนักปฏิบัติธรรมที่วัด ข้างในก็จัดให้ผู้มาเข้าสำนัก ได้ปฏิบัติธรรมขั้นสัมปรายิกัตถ์ ที่ลงลึกเลอล้ำเข้มข้น และในเวลาเดียวกันก็เหมือนเป็นศูนย์กลางออกไปหนุนนำส่งเสริม ให้มีการปฏิบัติธรรม ซึ่งเน้นขั้นทิวฐธัมมิกัตถ์ ที่บ้าน ที่ทำงาน ที่โรงเรียน ในชุมชน ในท้องไร่ท้องนา ฯลฯ ให้ทั่วถิ่นไทยเป็นถิ่นธรรม

พระที่วัด ต้องช่วยพ่อแม่ ช่วยปู่ตายาย ช่วยคุณครู ให้ได้เคียงข้างเยาวชน ให้พากันเกิดความรักบ้าน รักโรงเรียน ช่วยกันฟื้นถิ่นให้น่าภูมิใจ ให้ชาวถิ่นเคารพตนเองได้

ผู้มาปฏิบัติธรรมระดับสัมปรายิกัตถ์ในสำนักนั้น ซึ่งมากท่านเป็นผู้สำเร็จทิวฐธัมมิกัตถ์ มาอย่างดีแล้ว ก็สามารถเป็นกำลังหนุนให้วัดทำงานแผ่ธรรมเข้าถึงชุมชน ช่วยฟื้นถิ่นด้วย

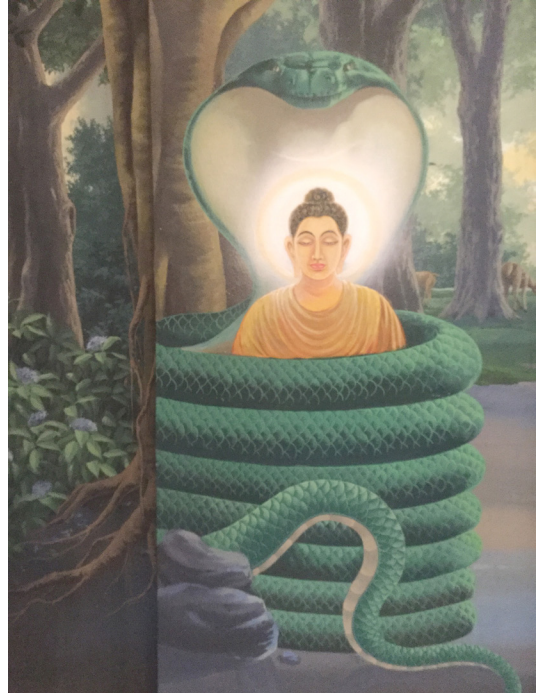
เมื่องานดำเนินไป สำนักปฏิบัติธรรมนี้ ซึ่งทั้งนำผู้มาเข้าสำนัก และพาชาวถิ่นชาวบ้าน ให้ปฏิบัติธรรม ก็เป็นอันได้ให้มีการปฏิบัติธรรมทั่วตลอดทั้งทิวฐธัมมิกัตถ์และสัมปรายิกัตถ์ (รวมไปถึงปรมัตถ์ดังที่ว่า) ก็จะเป็นสำนักปฏิบัติธรรมที่สมนามอย่างสมบูรณ์

ในยามที่ประเทศชาติกำลังขาดแคลนมีความต้องการอยู่นี้สำนักปฏิบัติธรรมที่จริงจังแท้สมบูรณ์ ก็จะมาช่วยทำหน้าที่ฟื้นฟูธรรม ฟื้นถิ่นฟื้นไทย ทำเมืองไทย ให้เป็นเมืองธรรม เมืองทองอย่างที่เคยหวังมานาน แล้วก็แผ่ขยายธรรมออกไปให้กว้างไกลตามที่พระบรมศาสดาตรัสไว้ว่า จงปฏิบัติ จงจาริกไป เพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขแก่ชนจำนวนมาก เพื่อเกื้อการุณย์แก่ชาวโลก โดยนัยนี้ก็จะเป็นอย่างคุณประโยชน์ของสำนักปฏิบัติธรรมที่สมนามนั้น สมตามจุดหมายที่เป็นอุดมคติของพระพุทธศาสนา

# สุขภาพ ในแนวพุทธ

เมื่อเดือนที่ผ่านมา มีคณะนักศึกษาปริญญาโท Healthcare MBA จากมหาวิทยาลัย Florida International University USA ได้เดินทางมาขอแต่งงานทางด้านการสาธารณสุขในประเทศทางแถบอาเซียนโดยทางคณะได้เลือกมาแต่งงานในประเทศอินโดนีเซีย สิงคโปร์ และมาจบลงที่เมืองไทย ก่อนที่จะนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในการจัดการดูแลประกันสุขภาพในประเทศของตน นำแปลกที่คณะนี้เมื่อไปเมืองอื่นที่ไม่ใช่เมืองพุทธก็ไม่ได้ใส่ใจที่จะศึกษาศาสนาในประเทศนั้นๆ แต่เมื่อมาถึงเมืองไทย กลับขอร้องเป็นการเฉพาะให้เมืองไทยเราในฐานะที่เป็นเมืองพุทธ อธิบายเรื่องสุขภาพในมุมมองของพุทธให้พวกเขาฟัง

เมื่อพูดถึงคำว่า **สุขภาพ** ส่วนใหญ่มักจะเข้าใจว่า หมายถึงสุขภาพร่างกาย แต่แท้ที่จริงแล้ว ภาวะความสุขนั้นไม่ได้มีเฉพาะทางร่างกายเท่านั้น แต่ยังมีมิติอื่นของความสุขที่สำคัญไม่น้อยไปกว่าความสุขทางร่างกายเลย เช่น สุขภาพที่เกิดจากธรรมชาติแวดล้อมที่น่ารื่นรมย์ สุขภาพทางสังคมในการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนมนุษย์ด้วยกันและกับสรรพสัตว์ทั้งหลายที่เอื้อเพื่อเกื้อกูลกัน สุขภาพสงบทางจิตใจที่มั่นคงและมีคุณภาพ และ สุขภาพทางปัญญาที่เกิดจากความเข้าใจความเป็นไปของสรรพสิ่งตามความเป็นจริง และเพื่อจะให้



ครอบคลุมความสุขในด้านต่างๆ เหล่านี้ แทนที่จะใช้คำว่า สุขภาพ จึงขอกลับไปใช้คำเดิมในภาษาบาลีว่า **สุขภาพะ** แทน

**สุขภาพะ** หรือ Well - Being นี้ในภาษาอังกฤษเองก็มีที่มาของศัพท์ที่น่าสนใจ คือคำว่า **well** และ คำว่า **wish** ต่างก็มีรากศัพท์มาจากคำเดียวกัน คำว่า **well** นั้นเป็นคำขยายกิริยา แปลว่า ดี สบาย ส่วนคำว่า **wish** ถ้าเป็นคำกิริยา แปลว่า ปรรธนา ถ้าเป็นคำนาม แปลว่า พร ตัวอย่างเช่น เวลาใครป่วย คนไปเยี่ยมไข้ มักจะใช้ว่า **wishing you well** ปรรธนาให้เธอหายดี เป็นต้น

สองคำนี้มีรากศัพท์มาจากธาตุตัวเดียวกันคือ **วร** ธาตุ ในภาษาไทยนั้นตัว **ว** กับตัว **พ** นี้ แผลงไปมาได้ ดังนั้นคำว่า **วร** นี้ ก็แผลงมาเป็นคำว่า **พร** นั้นเองและเป็นศัพท์เดียวกับคำว่า **พระ** ในภาษาไทยเราด้วย ซึ่งเรามักจะเปลี่ยนกันว่า ผู้ประเสริฐ นั้นเอง ดังนั้น พระจึงเป็นตัวแทนของผู้ที่มี พร หรือ well being ในระดับที่สูง



ที่สุด เพราะมีการพัฒนาความสุขครบทั้งสี่ด้าน อย่างสมดุลคือ ด้านกาย ด้านศีล ด้านจิต และ ด้านปัญญา เป็นบุคคลในอุดมคติแห่งชุมชน ของอริยะ

### ที่มาทางประวัติศาสตร์

สมัยบวชใหม่ๆ ได้เคยอ่านบทความที่ห้องสมุดวัดป่านานาชาติ ทางฝ่ายตะวันตกเขาก็มีการศึกษาเกี่ยวกับเรื่องความเชื่อมโยงกันของการรักษาพยาบาลและการดูแลสุขภาพของชาวตะวันตกและชาวตะวันออกด้วย เขาได้พบว่า มีบันทึกประมาณศตวรรษที่ ๒ หรือ ๓ ก่อนคริสตกักราช (ซึ่งตรงกับรัชสมัยของพระเจ้าอโศกมหาราช ที่ได้ส่งธรรมทูตจากอินเดีย ๔ สายไปเผยแผ่พุทธศาสนาสายเถรวาท) เขียนไว้ว่า มีกลุ่มคนที่โกนศีรษะ ห่มผ้าคลุม เดินทางมาทางเรือเป็นหมู่คณะ มาสู่เมือง Alexandria แล้วก็มาจัดตั้งชุมชนคล้ายๆ กับที่เราเรียกว่า “วัด” ในปัจจุบัน มีกำแพงล้อม ถือศีลพรหมจรรย์ มีการอยู่กันอย่างเป็นชุมชนที่เอื้อต่อการพัฒนาคุณภาพของกายและใจ ซึ่งน่าจะได้มีการถ่ายทอดรูปแบบนี้ออกไปสู่ชุมชนในที่นี่ด้วย คาดว่าอาจจะเป็นต้นแบบของสมณเพศหรือนักบวชในศาสนาอื่นๆ ทางตะวันตกในเวลาต่อมาด้วย (เพราะรูปแบบนักบวชนั้น ไม่ได้มีมาแต่เดิมในศาสนาทางแถบตะวันตก)

แม้แต่คำว่า **Therapeutic** เอง ซึ่งแปลว่าการเยียวยารักษานั้น ก็ไม่สามารถหารากศัพท์ทางตะวันตกได้ว่ามาจากศัพท์ใดกันแน่ สุดท้ายก็พบว่าคำนี้มีที่มาจากภาษากรีก ว่า Therapeutikos (Th-e-r-a-p-u-t-i-k-o-s) ซึ่งก็ต้นแค่นั้น แต่ถ่าลองปริวรรตมาเป็นอักษรไทยจะได้ว่า ถ-เ-ร-ะ-ป-ุ-ต-ิ-ก-โ-ส

หรือเถระปุติโกนั่นเอง ซึ่งภาษาบาลีแปลว่า “**เกี่ยวกับเถระปุต**” จึงเป็นไปได้ใหม่ ที่คำว่า therapeutic นี้ จะเป็นคำที่ใช้เรียกวิธีการรักษาของกลุ่มพวกเถรวาทที่ไปเผยแผ่ศาสนาพุทธอยู่ในที่นั่นในช่วงเวลานั้น ที่เรียกตนว่าเป็นบุตรของพระเถระ นั่นเอง ส่วนวิธี เถระปุต นั้นจะเป็นอย่างไรก็น่าสนใจ ตามหลักฐานการขุดค้นก็พบว่า มีโครงสร้างของห้องอบสมุนไพร ห้องเรียน ห้องสวดมนต์อยู่ในนั้นด้วย คงเป็นการรักษาเยียวยาที่มีการบูรณาการคือรักษาทั้งกายและใจไปพร้อมกันอยู่ไม่น้อยเลยทีเดียว

มาดูทางทวีปอเมริกาบ้าง ในกลุ่มพวกชนเผ่าอินเดียนแดง จะมี Medicine Man (หมอสมุนไพร) ที่เรียกกันว่า “Shaman” ประจำเผ่า ซึ่งมีการสันนิษฐานว่า คำนี้น่าจะมีที่มาจากคำว่า Shamana หรือ **สมณะ** นั่นเอง (ภาษาสันสกฤตใช้ สมณะ) ซึ่งการออกเสียง ศ คล้ายเสียง ช มาก เช่น ศิ - วะ จะออกคล้ายกับ ชิ - วะ มาก คำว่า สมณะ คงจะออกเสียง เป็น ชา - มะ - นะ (sha - ma - na) แล้วกร่อนเสียง อะ (a) ข้างหลังหายไป เหลือเป็นเสียง ชา - แมน (sha-man) Shaman นี้จะทำหน้าที่ดูแลรักษา ผู้เจ็บป่วย และมีญาณหยั่งรู้อนาคตในบางเรื่องด้วย ทำหน้าที่เป็นเหมือนผู้นำทางจิตวิญญาณของหมู่บ้าน มีกระบวนการฝึกเป็น Shaman ที่จะต้องไปใช้ชีวิตโดดเดี่ยวเป็นเวลาหลายเดือน ในป่าลึก ก่อนจะกลับมาทำหน้าที่นี้ในหมู่บ้านได้ ก็คงจะคล้ายกับหน้าที่ของพระกรรมฐาน ในบ้านเรานั้นเองที่ต้องออกไปอยู่ป่าเพื่อทำฌาน ก่อนจะกลับมาสอนชาวบ้านให้เคารพนับถือได้

แม้แต่คำที่หลงเหลือมาถึงทุกวันนี้ ก็มีร่องรอยของการใช้ธรรมะในการรักษา การให้การศึกษา ไปจนถึงการให้ความบันเทิงทาง

ธรรมะให้คนได้น้อมเข้ามาเข้าใจธรรมะในตัวของตนเอง เพื่อให้เกิดสุขภาวะแบบบูรณาการ เช่น คำว่า comedy & tragedy อาจมาจากคำว่า **คามคติ** & **ธัมมคติ** ตามลำดับ หรือที่บ้านเราเรียกว่าคนนี้เก่งทั้ง **คติโลก** และ **คติธรรม** เป็นต้น หรือคำว่า drama ปัจจุบันแปลว่า ละคร แต่รูปศัพท์คล้ายกันมากกับคำว่า dharma (ธรรมะ) ในภาษาสันสกฤต ละครแต่ก่อนน่าจะใช้ในการสื่อธรรมะที่สำคัญไม่น้อยเลย โดยเฉพาะต่อชาวบ้าน การแสดงละคร (drama) ก็เหมือนการแสดงธรรม (dharma) ทำให้คนได้น้อมนำสภาวะธรรมบนเวทีแสดงมาย้อนดูสภาวะธรรมแบบเดียวกันที่เกิดขึ้น (และดับไป) ในใจของตนได้ผ่านการดู ดังนั้น ถ้าเป็น drama ที่ตรงตามความมุ่งหมายเดิม ก็คงไม่ใช่ drama น้ำเน่า แต่เป็น dharma drama ที่แท้จริง ส่วนคำว่า ลีเก ที่เราใช้กันอยู่ ที่นำมาจากอินเดีย (เห็นได้จากธรรมเนียมการ “ออกแขก” ก่อนเล่น) ก็มีการสันนิษฐานว่ามาจากคำว่า ดิเกีย ซึ่งเพี้ยนมาจาก ทิฆนิกาย อีกต่อหนึ่ง ซึ่งที่ฆนิกายนั้น เป็นชื่อของหมวดพระสูตรที่มีขนาดยาว อาจมีเรื่องราวเล่าประกอบแล้วมีการนำมาดัดแปลงสอนให้แก่ชาวบ้านจนเป็นที่นิยมกันในอินเดีย ในสมัยหนึ่ง (ชาวพุทธเราแบ่งนิกายไม่ใช่เพื่อมาทะเลาะกัน แต่เพราะพระพุทธรูปมีจำนวนมากจึงต้องแบ่งทีมกัน ใครความจำดี ทรงจำเรื่องยาวๆ ได้ก็ไปร่วมกันสาธยายที่ฆนิกาย ขนาดกลางก็มีชฌิมนิกาย ถ้าชอบแบ่งธรรมะตามหัวข้อก็อังคุตตรนิกาย หรือชอบแบ่งตามหมวดหมู่ เช่นหมวดเกี่ยวกับเทวดา หมวดเกี่ยวกับพราหมณ์ เป็นต้น ก็ไปสาธยายสังยุตตนิกายกัน ที่เหลือก็รวบรวมเป็นขุททกนิกาย ช่วยกันทรงจำรักษาพระพุท-

พจน์ไว้ให้บริสุทธิ์ เพื่อสืบมาถึงรุ่นเราได้อย่างสมบูรณ์)

แม้แต่คำว่า **philosophy** ก็มีการสันนิษฐานว่าอาจจะมาจาก vilas + bodhi (วิลาส + โภติ) เมื่อนำคำมาซ้อนกัน ก็จะมาเป็น **วิลาสโภติ** แล้วมาเป็น **ฟีโลโซฟี** ในที่สุด วิชานี้จึงอาจมีที่มาของการพยายามเข้าถึงหลักธรรมทางพุทธในสังคมที่ไม่มีอริยสงฆ์อันเป็นตัวอย่างของวิถีชีวิตที่ประเสริฐให้ดู จึงเหลือเป็นแค่วิชาชั้นสูงของนักคิด กลายเป็นทฤษฎี ปรัชญา ไปที่ดูจะเห็นห่างจากชีวิตประจำวันของผู้คน ในชุมชนที่ไม่มีพระอริยเจ้า แต่สำหรับ ชุมชนอริยะแล้ว วิลาสโภติมิใช่ปรัชญา แต่คือวิถีชีวิตที่ดำรงอยู่ได้จริง มีขั้นตอนในการปฏิบัติเพื่อพัฒนาสุขภาวะอย่างเป็นระบบ สามารถจับต้องได้อย่างเป็นรูปธรรม

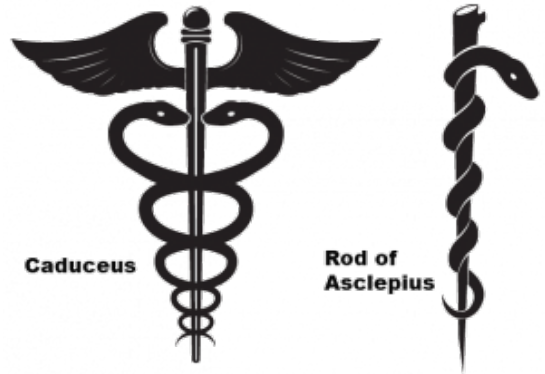
### พุทธธรรม กับ นัก therapy

ปัจจุบันนี้มีนัก therapy ในโลกตะวันตกผู้สนใจการเยียวยาและการบำบัดทุกข์ของผู้คน ได้หันมาให้ความสนใจต่อศาสนาพุทธ



กันมาก ได้มีการนำเอาสติ (mindfulness) ไปใช้ในทุวงการ ตั้งแต่วงการการศึกษา เตรียมเด็กให้รู้จักอารมณ์ของตนเอง โดยมีการนั่งสมาธิก่อนเข้าเรียนเป็นต้น ในวงการตำรวจ เพื่อลดความตึงเครียดในการทำงาน และวงการรักษาพยาบาล ที่พบว่า การทำสมาธิ และการสวดมนต์นั้นสามารถเพิ่มระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย และทำให้ร่างกายฟื้นจากโรคได้เร็วขึ้น แม้แต่ในคนที่พบว่าการทำสมาธิทำให้นักโทษรู้สึกสำนึกผิดชอบชั่วดีได้ และเป็นหนึ่งในไม่กี่วิธีที่ลดอัตราการกลับมาติดคุกอีกอย่างได้ผล

และเป็นที่น่าทึ่งมานานแล้ว ว่า ในกระบวนการเรียนรู้ของมนุษย์นั้น ไม่แปลกเลยที่จะมีการหยิบยืมเทคโนโลยี และสัญลักษณ์กันไปมาระหว่างชาวตะวันตกกับตะวันออก แม้การแปลความหมายอาจจะแตกต่างกันไปบ้างตามบริบทของเวลาและบริบททางสังคม แต่เราก็สามารถปะติดปะต่อเชื่อมโยงความสัมพันธ์ได้ผ่านทางศัพท์และสัญลักษณ์ที่ยังคงทิ้งร่องรอยเอาไว้ ต่อไปจะขอนำเรื่องเกี่ยวกับสัญลักษณ์ทางสุขภาวะที่เราใช้กันอยู่ มาร่วมกันศึกษา โดยจะขอนำเสนอข้อสันนิษฐานที่อาจจะเชื่อมโยงระบบสัญลักษณ์เหล่านี้เข้าด้วยกัน เพื่อให้เราได้เข้าใจนัยของสัญลักษณ์ที่เราใช้กันอยู่ทุกวันนี้ให้มากขึ้น อาจจะถือว่าเป็นการทำความเข้าใจกับมันในมุมมองใหม่ หรืออาจจะเป็นการเข้าใจแต่เดิมที่สูญหายไปกับกาลเวลา? คงไม่มีใครสามารถบอกลงไปให้แน่ชัดได้ แต่ความเข้าใจสัญลักษณ์นี้ก็จะทำให้เรามีมุมมองที่กว้างขึ้น อาจจะทำให้เราเข้าใจทิศทาง และทำที่ที่เราควรมีต่อสุขภาวะได้ดีขึ้น สุขภาวะที่เรา กำลังจะช่วยกันจัดตั้งให้มี ให้เป็นขึ้น เพื่อประโยชน์สุขแก่คนหมู่มาก มาเริ่มกันเลย



**ที่มาทางสัญลักษณ์ของสุขภาวะ**

เคยสงสัยไหมว่า "งู" หรือ อสรพิษ นั้น เป็นสัตว์ร้ายที่มีพิษถึงตาย ทำไมจึงนำมาใช้เป็นสัญลักษณ์ทางการแพทย์ ของสถาบันหลายแห่ง เช่น คณะแพทยศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข และแม้แต่องค์การอนามัยโลก ? ขอดตอบว่า ในแง่หนึ่ง งูนั้นยังแฝงความหมายของการลอบคราบ การเกิดใหม่ และชีวิตอมตะด้วย เพราะสิ่งนั้นจะเป็นยาหรือเป็นพิษก็ขึ้นอยู่กับการใช้ (จึงเรียกคู่กันตลอดมาว่า “ยา - พิษ”) เช่น เซรุ่มก็ทำขึ้นมาจากพิษนั้นแหละ แต่สามารถเอามาใช้รักษาพิษได้ เมื่อใช้ให้ถูกวิธี

ถ้าสังเกตให้ดี ๆ จะพบว่า งูมีทั้งแบบงู ๒ ตัวพันไม้คทา และแบบมีงู ๑ ตัวพันไม้คทา ซึ่งต่างก็มีต้นกำเนิดมาจากตำนานเทพเจ้ากรีกโบราณด้วยกันทั้งคู่ ต่างกันเพียงมาจากคนละตำนานเท่านั้น ไม้คทาที่มีงูพัน ๒ ตัว เรียกว่า ไม้คทาคาดูเซียส (Caduceus) ส่วนไม้คทาที่มีงูพัน ๑ ตัว เรียกว่า ไม้คทาแอสคูลาปิอุส (The Staff of Aesculapius)

**ประวัติไม้คทาคาดูเซียส**

เดิมที่ไม้คทานี้เป็นเพียงไม้คทามีปีกของเทพ "เฮอร์เมส Hermes" หรือรู้จักกันในนามเทพแห่งการสื่อสารและการพูด วันหนึ่งขณะ



ที่เทพเฮอร์เมสลงมาเยี่ยมโลกมนุษย์ก็ได้พบงูสองตัวกำลังต่อสู้กัน พระองค์จึงเอาไม้เท้าที่มิดระหว่างกลางเพื่อยุติการวิวาท เจ้างูทั้งสองจึงหยุดการต่อสู้และเลื้อยขึ้นมามอบไม้เท้าโดยหันหัวเข้าหากัน ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมาไม้เท้าคาคาตุเซียจึงมีงูพันอยู่สองตัวและกลายเป็นสัญลักษณ์ของความเป็นกลาง การทูต การเจรจา และสันติภาพ ซึ่งไม่ได้เกี่ยวข้องกับการแพทย์แต่อย่างใด แต่ในประวัติศาสตร์ช่วงหลายร้อยปีที่ผ่านมา ผู้พิมพ์หนังสือตำราแพทย์ในสมัยก่อนเกิดสับสนระหว่างไม้เท้าสองอย่างนี้



เทพเมอร์คิวรี หรือ เฮอร์เมส  
เทพแห่งการสื่อสารและการทูต



ตราสัญลักษณ์กรมแพทย์ทหารบก

อีกทั้งกรมการแพทย์ทหารบกของสหรัฐอเมริกาได้นำมาใช้เป็นสัญลักษณ์ของการแพทย์ในอเมริกาทำให้มีผู้ใช้ตามมามากมาย จึงทำให้ไม้เท้าของคาคาตุเซียมีการใช้แพร่หลายอยู่ในปัจจุบัน

### ประวัติแอสคูลาปิอุส

แอสคูลาปิอุสเป็นลูกของเทพอพอลโล (เทพสุริยะ หรือเทพเจ้าแห่งสัจจะและความซื่อตรง) กับโครอนนิส (Coronis) ธิดาแห่งแคว้นเธสสะลี หลังมีสัมพันธ์รักกับเทพอพอลโลแล้วนางกลับเป็นหญิงหลายใจแอบไปคบชู้กับชายอื่น จึงถูกเทพอาร์ทีมิส Artemis ซึ่งเป็นเทพีแห่งการล่าสัตว์สังหาร ขณะที่ยังอยู่ในครรภ์ถูกเผาไฟ เทพอพอลโลได้นำเด็กออกจากท้องนางแล้วนำไปฝากกับโครอน (Chiron) ซึ่งเป็น Centaur ให้เลี้ยงดูและประสิทธิ์ประสาทวิชาให้โครอนนี้เป็นอาจารย์ผู้ปราดเปรื่อง เชี่ยวชาญในวิชาการต่างๆ มีวิชาดนตรี เกาส์ และวิชาอนุศิลป์ เป็นต้น เป็นที่นับถือของชาวกรีกโบราณว่าเป็นผู้สอนมนุษย์ให้รู้จักใช้พิชิตมนไพรทำยา ความสามารถในการบำบัดโรคของแอสคูลาปิอุสนั้นเก่งกาจยิ่งกว่าอาจารย์ของเขามากด้วยว่าสามารถบำบัดโรคและความป่วยไข้ได้

ทุกชนิด สามารถรักษาแม้กระทั่งคนตายให้ฟื้นคืนชีวิตได้ การที่งูมาเกี่ยวข้องกับแอสคูลาปิอัส มีเรื่องเล่าว่า ขณะที่เขากำลังรักษาผู้เจ็บป่วยในสถานบำบัดโรคของเขา ก็มีงูตัวหนึ่งเลื้อยเข้ามาและกัดทำร้ายผู้ป่วย เขาจึงตัดสินใจใช้ไม้เท้าทูปฆ่ามันจนตาย และรักษาผู้ถูกมันกัดจนหายดี จากนั้นเขาก็ได้ใช้สมุนไพรรักษาชีวิตเจ้างูตัวนั้นขึ้นมา เจ้างูตัวนั้นสำนึกในบุญคุณจึงเลื้อยขึ้นมาพันไม้เท้าของเขาและยอมเป็นผู้รับใช้ในการรักษาโรคของแอสคูลาปิอัส ภาพไม้เท้าที่มีงูพันหนึ่งตัวจึงถือเป็นสัญลักษณ์ของการแพทย์และการรักษาตั้งแต่นั้นมา ก่อนจะเริ่มการเรียนวิชาแพทย์นั้น นักศึกษาแพทย์ทุกคนต้องปฏิญาณ Hippocratic Oath เพื่อแสดงถึงจริยธรรมอันแน่วแน่ของตน ในปฏิญาณฉบับดั้งเดิมนั้นก็มีการอ้างถึงแอสคูลาปิอัสอยู่ด้วย

เห็นได้ว่าสัญลักษณ์ของวิชาชีพแพทย์ที่ถูกต้องจริงๆ แล้วควรเป็นงูตัวเดียว คือ The Staff of Aesculapius นั่นเอง

ตามคติของกรีก แพทย์ผู้เกี่ยวข้องกับการรักษาผู้ป่วย จะได้ชื่อว่า Therapeutae of Aesculapius คำว่า Therapeutae ก็ได้อธิบายไปแล้วว่าอาจจะหมายถึง **เถระปุตต** ที่น่าสนใจคือเมื่อถอดคำว่า Aesculapius ออกมาแล้วจะ



Medical logo

ได้ คำว่า Aes อีส + cul จูฟ ซึ่ง อีส ก็คือ อีส หรือ ฤๅษี นั่นเอง แปลว่า ผู้แสวงหาคุณ เป็นไวพจน์ของพระอรหันต์ก็ได้ ส่วน จูฟ แปลว่าน้อย เมื่อเอามารวมกัน Aesculapius ก็แปลว่า ฤๅษีน้อย หรือ พระอรหันต์น้อย นั่นเอง

ที่นี้ลองมาดูตำนานของพระอรหันต์น้อยทางฝ่ายเราดูบ้าง

### ประวัติท่านพระทัฬหะมัลลบุตร

ตามปกติคนเราเกิดมาจากเชิงกราน บุคคลพิเศษที่เกิดมาจากเชิงตะกอนคงมีไม่กี่คนบนโลกนี้ การเกิดที่แปลกประหลาดนี้นอกจากจะเป็นประวัติของเด็กชาย Aesculapius ในตำนานกรีกที่เล่ามาแล้ว ก็ยังมาพ้องกันกับประวัติของสามเณรสองรูปอีกด้วย รูปแรกคือ **สามเณรสังกัจจาย** ซึ่งขณะที่ร่างของมารดาถูกเผาอยู่บนเชิงตะกอนนั้น สัปเหร่อเห็นศพไม่ไหม้ดีจึงเอาขอเกี่ยวไปผูกครรภ์แตกออก เด็กก็หลุดออกมาพร้อมกับรอยขอเกี่ยวที่หน้าด้วย จึงได้ชื่อว่า “**สังกัจจาย**” ซึ่งแปลว่า **ขอเกี่ยว** เด็กชายสังกัจจายจะมีรอยแผลเป็นที่หน้า เติบโตขึ้นได้บวชและบรรลุประอรหันต์พร้อมทั้งภิกษุญาตั้งแต่ยังเป็นสามเณร มีความสามารถเข้าฌานได้อย่างคล่องแคล่ว ครั้งหนึ่งถูกโจรห้าร้อยจับไปบูชายัญ แต่หัวหน้าโจรใช้ดาบฟันอย่างไรก็ไม่เข้า จึงเกิดศรัทธาต่อสามเณร สุดท่ายโจรทั้งหมดก็ออกบวชตาม เมื่อได้ฟังพระคาถาจากพระศาสดาว่า “ผู้ใดมีชีวิตอยู่ถึงร้อยปี แต่ไม่มีศีล จิตไม่ตั้งมั่น ชีวิตเพียงวันเดียวของผู้มีศีล และจิตตั้งมั่นยังประเสริฐกว่า” โจรก็ได้บรรลุประอรหันต์กันทั้งหมด

ส่วนสามเณรอีกรูปคือ **สามเณรทัฬหะ** เพราะเหตุที่เป็นบุตรเจ้ามัลละ จึงเรียกว่า **ทัฬหะ**

มัลลบุตร ที่มาของชื่อท่านก็น่าสนใจ ในขณะที่พระมารดาของท่านตั้งครรภ์ ใกล้จะคลอดได้สวรรคตเสียก่อน พระประยูรญาติจึงได้นำพระศพไปเผาบนเชิงตะกอน เมื่อไฟกำลังเผาไหม้สรီးระพระนางอยู่นั้น ท้องก็ได้แตกออกทารกในครรภ์ได้ตกลงบนกองไม้ไผ่ๆ เชิงตะกอนโดยไม่ได้รับอันตรายใดๆ เลย พวกเจ้าหน้าที่ได้อุ้มทารกนั้นมามอบให้พระอัยยิกา (ยาย) อาศัยเหตุการณ์นั้นจึงตั้งชื่อท่านว่า “ทัฬพะ” ซึ่งแปลว่า ไม้ (เพราะเกิดบนกองไม้เชิงตะกอน) พออายุ ๗ ปี พระอัยยิกาได้พาไปเฝ้าพระศาสนาเพื่อฟังธรรม ทัฬพราชกุมารได้ทอดพระเนตรเห็นพระผู้มีพระภาค เกิดศรัทธาเลื่อมใส น้อมพระทัยไปในการออกบวช พระอัยยิกาก็อนุโมทนา ท่านได้ตั้งปัญจกรรมฐานจากพระอุปัชฌาย์ ในขณะที่ถูกโกนผมอยู่นั้น ได้พิจารณา ผม ขน เล็บ ฟัน และหนัง โดยลำดับ โคนผมเสร็จก็ได้บรรลุอรหัตตผลพร้อมด้วยปฏิสัมภิทา ๔ และอภิญญา ๖ พอที่ท่านปรารถนาจะใช้ชีวิตในสมณเพศให้เกิดประโยชน์สูงสุด กิจส่วนตัวก็ได้ทำเสร็จสิ้นแล้ว จึงปวารณาขอเป็นผู้จัดการเรื่องเสนาสนะ



และแจกภัตตรแก่สงฆ์ พระบรมศาสดาทรงพระดำริว่า ทัฬพสามเณรนี้ยังเล็ก แต่ต้องรับภาระหน้าที่อันใหญ่เหมือนดังเช่นภิกษุที่มีพรรษามาก จึงโปรดให้ท่านอุปสมบทในเวลาที่มีอายุได้ ๗ ขวบเท่านั้น นับเป็นสามเณร ๑ ใน ๓ รูปที่ปรากฏในพระบาลีว่าได้รับการอุปสมบทให้เป็นพระภิกษุตั้งแต่อายุได้เพียง ๗ ขวบ (อีก ๒ รูป คือ สุมณสามเณร ซึ่งพระพุทธรองค์โปรดประทานการบวชด้วยวิธี ทัฬขชอุปลัมปทา หลังจากที่ท่านแสดงฤทธิ์สยบพญานาคราชที่รักษาสระอโนดาต และโสปากสามเณร ซึ่งได้อุปสมบทด้วยวิธี ปัญหาพยากรณอุปสัมปทา หลังจากที่ท่านสามารถทูลแก้ปัญหาคือพระพุทธรองค์ตรัสถามท่านเนื่องด้วยอสุภะ ๑๐)

พระทัฬพะท่านได้ปฏิบัติหน้าที่ต่างๆ ด้วยความเรียบร้อย สุขุม รอบคอบ และฉลาดในวิธีการ เช่น ท่านจัดแจงเสนาสนะสำหรับหมู่ภิกษุผู้เสมอกันด้วยคุณ รวมไปถึงเป็นพวกๆ คือภิกษุเหล่าใดทรงพระสูตร ท่านก็จัดแจงเสนาสนะรวมภิกษุเหล่านั้นไว้แห่งเดียวกัน เพื่อให้พวกท่านได้ชักซ้อมพระสูตรกัน ภิกษุเหล่าใดทรงพระวินัย ท่านก็จัดแจงเสนาสนะไว้ในที่เดียวกัน ด้วยประสงค์ว่าพวกท่านจักวินิจฉัยพระวินัยกัน ภิกษุเหล่าใดเป็นพระธรรมกถึก ท่านก็จัดแจงเสนาสนะไว้ในที่เดียวกัน ด้วยประสงค์ว่า พวกท่านจักสนทนาธรรมกัน ภิกษุเหล่าใดได้ฌาน ท่านก็จัดแจงเสนาสนะไว้ในที่เดียวกัน ด้วยประสงค์ว่า พวกท่านจักไม่รบวณกัน ภิกษุเหล่าใดชอบกล่าววติริจฉานกถา ชอบบำรุงร่างกายมาก ท่านก็จัดแจงเสนาสนะรวมภิกษุเหล่านั้นไว้แห่งเดียวกัน ด้วยประสงค์ว่า ท่านเหล่านี้จักอยู่ด้วยความยินดี ท่านได้ปฏิบัติ



หน้าที่โดยไม่ว่าถึงกาลเวลา ภิกษุมากลางวัน ท่านก็จัดแจงให้ในเวลากลางวัน ถ้ามา กลางคืนท่านก็จัดแจงให้ในเวลากลางคืน ภิกษุ มาองค์เดียวท่านก็เป็นผู้พาไปด้วยตนเอง ถ้า มาหลายองค์ท่านก็พาไปด้วยฤทธิ์ โดยเนรมิต ร่างเหมือนอย่างท่าน ให้มีจำนวนเท่าพระภิกษุ ที่มา ร่างเนรมิตแต่ละร่างนั้นก็พาภิกษุแต่ละ รูปไปยังที่พัก แม้ภิกษุเหล่าใดมาในเวลาค่ำคืน ท่านก็เข้าเตโชกสิณบันดาลให้มีแสงสว่างออก มาจากปลายนิ้ว แล้วจัดแจงเสนาสนะสำหรับ ภิกษุเหล่านั้น ด้วยแสงสว่างนั่นเอง กิตติศัพท์ที่ ท่านเป็นผู้จัดแจงเสนาสนะอย่างนั้น ได้ปรากฏ กระจ่างไปทั่วทุกสารทิศ ภิกษุบางพวกย่อมน แก่ลงมาแม้เวลาค่ำ ด้วยอยากดูอิทธิปาฏิหาริย์ ของท่านพระทัฬหะมัลลบุตร ดังนี้ก็มี ท่าน ได้รับการชมเชยจากพระผู้มีพระภาคว่าเป็น เอตทัคคะในทางผู้จัดเสนาสนะ

ในวันหนึ่ง เศรษฐีได้ให้ข้าวเปลือกเป็นอัน มากแก่นางปุลณณาทาสี นางได้จุดประทีปใน กลางคืน ซ้อมข้าวเปลือกอยู่ มีตัวข่มด้วยเหยื่อ จึงได้ไปยื่นรับลมอยู่ ณ ภายนอก ในสมัยนั้น พระทัฬหะมัลลบุตรเป็นผู้จัดแจงเสนาสนะเพื่อ ภิกษุทั้งหลาย ท่านได้นิรมิตร่างเพื่อเดินนำภิกษุ ทั้งหลายข้างหน้าๆ และทำนิ้วมือของท่านให้ สว่าง เพื่อแสดงทางแก่ภิกษุทั้งหลายผู้ฟังธรรม แล้วไปสู่เสนาสนะของตนๆ นางปุลณณาเห็น ภิกษุทั้งหลายผู้เที่ยวไปบนภูเขา ด้วยแสงสว่าง นั้น จึงคิดว่า “เรานั้น เพราะถูกทุกข์ของตัว เบียดเบียน จึงนอนไม่หลับในเวลานี้ แต่เพราะ เหตุไร ท่านผู้เจริญทั้งหลายเหล่านั้นจึงยังไม่ หลับ ?” แล้วก็คิดเอาเองว่า “ความไม่สบาย คงมีแก่ภิกษุบางรูป หรืออุปัทวเหตุเพราะงู คงเกิดมีในที่นั้นเป็นแน่”

ในตอนเช้าตรู่ นางทำขนมห่อไว้ในที่ชาย พก คิดว่า “จักกินที่ทางไปสู่ท่าน้ำ” แล้วถือหม้อ เดินบ่าหน้าไปยังท่าน้ำ ในวันนั้นพระศาสดา เสด็จดำเนินไปทางนั้นเหมือนกัน เพื่อบิณฑบาต นางเห็นพระศาสดาแล้วคิดว่า “ในวันอื่นๆ ถึง เมื่อเราพบพระศาสดา ไทยธรรมของเราก็ไม่มี เมื่อไทยธรรมมี เราก็ไม่พบพระศาสดา ก็บัดนี้ ไทยธรรมของเราก็มี ทั้งพระศาสดาก็ปรากฏ เฉพาะหน้า ถ้าพระองค์ไม่ทรงคิดว่า “ท่าน ของเราเศร้าหมองหรือประณีต แล้วพึงรับไซ้ เราพึงถวายขนมนี้” ดังนี้แล้ว จึงวางหม้อไว้ ณ ส่วนข้างหนึ่ง ถวายบังคมพระศาสดาแล้วกราบ ทูลว่า “ขอพระองค์จงทรงรับทานอันเศร้า หมองนี้ ทำการสงเคราะห์แก่หม่อมฉันเถิด พระเจ้าข้า” พระศาสดาทอดพระเนตรดูพระ- อานนทแล้ว ทรงน้อมบาตรที่พระอานนทนำ ออกถวายเพื่อรับขนม นางปุลณณาวางขนมนั้น ลงในบาตรของพระศาสดา แล้วถวายบังคม ด้วยเบญจางคประดิษฐ์ กราบทูลว่า “ขอธรรม ที่พระองค์ทรงเห็นแล้วนั้นแหละ จงสำเร็จ แก่หม่อมฉันเถิด พระเจ้าข้า” พระศาสดาได้ ทรงกระทำอนุโมทนาว่า “จงสำเร็จอย่างนั้น” นางปุลณณาก็คิดว่า “พระศาสดาทรงทำการ สงเคราะห์แก่เราด้วยการรับขนมก็จริง ถึง กระนั้น พระองค์ก็คงไม่เสวยขนมฉัน คง ประทานให้แก่กาหรือสุนัขข้างหน้า เสด็จไปยัง พระราชมณเฑียรของพระราชาหรือเรือนของ มหาอำมาตย์ แล้วจักเสวยโภชนะอันประณีต แน่แท้” พระศาสดาทรงทราบวาระจิตของ นางแล้ว จึงทอดพระเนตรดูพระอานนท แสดง อาการที่จะประทับนั่ง พระเถระจึงได้ปลุกจิตวิธ ถวายพระศาสดาได้ประทับนั่งทำภาติกิจ ณ ภายนอกพระนครนั่นเอง เทพดาในห้วง

จักรวาลทั้งสิ้นนำโอฆารสอันสมควรแก่เทพดา และมนุษย์ทั้งหลายใส่ลงในขมมนั้น ส่วนนางปุลณณาได้ยืนแลดูอยู่ในเวลาเสร็จภักติกิจ พระเถระได้ถวายน้ำ พระศาสดาทรงทำภักติกิจเสร็จแล้ว ตรัสเรียกนางปุลณณา มา ตรัสว่า “ปุลณณา เพราะเหตุไร เจ้าจึงดูหมิ่นสาวกทั้งหลายของเรา ?” นางปุลณณา “หม่อมฉันมิได้ดูหมิ่นพระเจ้าข้า” พระศาสดา “เมื่อเป็นเช่นนั้น เจ้าแลดูสาวกทั้งหลายของเราแล้ว คิดอย่างไร ?” นางปุลณณา “หม่อมฉันคิดเท่านั้นว่า เรานอนไม่หลับ ก็เพราะทุกข์ที่เกิดขึ้นแก่กายเรา ท่านผู้เจริญทั้งหลายไม่หลับ เพราะอะไรกัน ความไม่สบายจักมีแก่ภิกษุบางรูป หรืออุปวัตรรายเพราะงูคงเกิดมีเป็นแน่พระเจ้าข้า” พระศาสดาทรงสดับคำของนางปุลณณานั้นแล้ว จึงตรัสว่า “ปุลณณา เจ้าไม่หลับ เพราะอันตรายคือทุกข์ของตัวก่อน ส่วนสาวกทั้งหลายของเราไม่หลับ เพราะความเป็นผู้ประกอบเนื่องๆ ซึ่งธรรมเครื่องตื่นอยู่ทุกเมื่อ” ดังนี้แล้ว ตรัสพระคาถานี้ว่า :



สทา ชาครมานานี  
อโหระตตานุสิกขินี  
นิพพานัง อธิมุตตานัง  
อตถิ คจจนฺติ อาสวา ฯ

“อาสวะทั้งหลายของผู้ตื่นอยู่ทุกเมื่อ มีปกติตามศึกษาทั้งกลางวัน กลางคืน น้อมไปแล้วสู่พระนิพพาน ย่อมถึงความตั้งอยู่ไม่ได้”

ในกาลจบเทศนา นางปุลณณายืนอยู่ตามเดิมนั่นเอง ดำรงอยู่ในโสตปาตติผลแล้ว เทศนา ได้มีประโยชน์แม้แก่บริษัทผู้ประชุมกันแล้ว

พระทัฬหะมัลลบุตรทำหน้าที่จัดแจงเสนาสนะและภัตรอย่างซื่อสัตย์ เทียงตรง จนเป็นเหตุให้ถูกใส่ร้ายป้ายสี จากภิกษุพวกที่อิจฉาท่าน ท่านก็ได้พิสูจน์ตนเองด้วยใจที่บริสุทธิ์และด้วยผลงานที่ท่านงานภิกษุที่อิจฉาท่านต้องแพ้ยตนเองไปในที่สุด (ดูรายละเอียดในพระวินัยเรื่องอาบัติสังฆาติเสสว่าด้วยเรื่องการโจทก์อาบัติปาราชิกโดยไม่มีมูล) ในช่วงสุดท้ายของชีวิต เมื่อท่านได้พิจารณาอายุสังขารของตนที่กำลังจะหมดลง จึงได้เข้าไปเฝ้ากราบทูลลา พระผู้มีพระภาคเจ้า ได้กระทำการประทักษิณรอบพระพุทธรองค์แล้ว เหาะขึ้นไปสู่เวหาส นั่งขัดสมาธิเข้าเตโชสมาบัติ ออกจากสมาบัติแล้ว บริณิพพาน เมื่อท่านบริณิพพาน สรีระถูกไฟเผาไหม้อยู่ แต่เถ้าและเขม่าไม่ปรากฏ เหมือนเนยใสหรือน้ำมันที่ถูกไฟเผาไหม้อยู่ ไม่ปรากฏเถ้าหรือเขม่า ฉะนั้น ฯ

สรุปชีวิตของทัฬหะ หรือ “ไม้” ที่เกิดมาบนเชิงตะกอน แต่ด้วยบารมีที่บำเพ็ญมา ทำให้ได้บรรลุธรรมสูงสุดตั้งแต่ ๗ ขวบ ใช้ชีวิตที่เหลือรับภาระดูแลช่วยจัดแจงเสนาสนะและภัตรให้กับสงฆ์ มีประทีปที่นี้วมีน้อยๆ ส่องนำทางเพื่อนพรหมจรรย์ เพื่อการดำรงชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาท ตื่นอยู่ในเวลาที่คนอื่นหลับ ทำให้นางทาสีที่เห็นไฟฉายจากนี้วน้อยๆ เดินนำทางพระภิกษุอื่นขึ้นเขาเกิดความเข้าใจผิดคิดว่าพวกท่านถูกงูกัด จนพระพุทธรองค์ต้อง

มาปรับความเข้าใจผิดนั้น ท่านได้ทำหน้าที่เพื่อ  
สงฆ์อย่างบริสุทธิ์ยุติธรรม แม้ถูกใส่ร้ายก็ไม่  
หวาดหวั่น จนสุดท้ายท่านก็ได้ละสังขารไปด้วย  
เตโชสมาบัติ ไม่มีอะไรเหลืออยู่อีกนอกจากเป็น  
ตำนานให้พวกเราได้ใช้เป็นแบบอย่างของผู้มี  
สุขภาวะครบทุกด้าน **สุขภาวะทางปัญญาด้วย  
อรรถเหตุผล สุขภาวะทางจิตใจด้วยฌานสมาบัติ**  
และท่านยังมีความสุขในการช่วยกิจของคณะ  
สงฆ์แจกจ่ายอาหารและที่อยู่ที่เป็นปัจจัยสี่  
พื้นฐานเพื่อให้เกิด**สุขภาวะทางร่างกาย** และ  
**สุขภาวะทางสังคม**อีกด้วย ดังนั้นสัญลักษณ์  
งูพันไม้ ถ้าจะสื่อให้ครอบคลุมสุขภาวะทุกด้าน  
ชีวประวัติของท่านทัพพะก็น่าสนใจอย่างยิ่ง  
แล้วยังสามารถอธิบายการมีคบบเพลิงบนปลาย  
ไม้ (ซึ่งอาจหมายถึงการเกิดบนเชิงตะกอนที่  
กลับตาลปัตรกับคนทั่วไป หรือหมายถึงไฟฉาย  
บนนิ้วของท่านขณะที่ทำหน้าที่เพื่อสงฆ์ และยัง  
หมายถึงเตโชสมาบัติที่ท่านเข้าก่อนนิพพานดับ  
ขันธไม่เหลืออะไรไว้ได้อีกด้วย) นับว่าท่านเป็น  
Aesculapius ฤๅษีน้อย ที่แสดงถึงสุขภาวะได้  
อย่างดีเยี่ยม

**งูพันไม้คทา จะหมายถึงธรรมะอะไรได้บ้าง ?**

ถ้าสังเกตดูให้ดี จะพบว่า งูพันคทา สาม  
รอบครึ่ง มันมีความหมายอะไร ?

สมัยแรกๆ หลังพระพุทธปรินิพพานมี  
ธรรมเนียมการแสดงเหตุการณ์ในพุทธประวัติ  
จะไม่มีการแสดงภาพของพระพุทธเจ้า เพราะ  
รู้กันดีว่าพระองค์ท่าน สื่อถึงสภาวะธรรมที่  
ลึกซึ้ง ไม่สามารถจำกัดอยู่แค่รูปารมณ์ได้ ถ้า  
แสดงออกเป็นรูป จะทำให้คนส่วนใหญ่เข้าใจ  
ว่าพระองค์ท่านคือรูปกาย ทั้ๆ ที่พระองค์  
ท่านได้ตรัสไว้เองว่า “ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้น

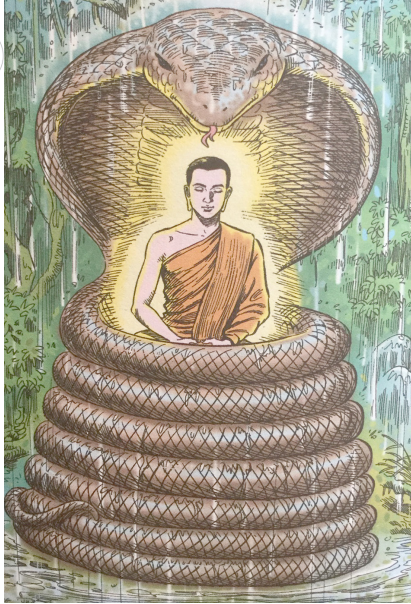
เห็นเรา” ดังนั้น จึงมีการแสดงแต่เพียงบริบท  
รอบๆ ส่วนที่ควรจะเป็นพระวรกายของพระองค์  
จะเว้นว่างไว้ เพื่อให้ทราบว่าเป็นช่วงเหตุการณ์  
ใด เช่น ถ้าแสดงการ**ประสูติ** ก็จะเป็นใต้ต้น  
สาละ มีดอกบัวรองรับ ๗ ดอก ถ้าแสดงการ  
**ตรัสรู้**ก็เป็นภาพต้นโพธิ์ ถ้าแสดงเหตุการณ์  
**ปฐมเทศนา** ก็เป็นภาพธรรมจักรและสวนกวาง  
ถ้าเป็นการแสดงการ**ปรินิพพาน**ก็เป็นเพียง  
แท่นวางอยู่ระหว่างต้นรังคู่



รูปแสดงเทวดามาเฝ้าพระพุทธองค์  
แสดงแทนด้วยแท่นและต้นโพธิ์

ที่นี่ ถ้าต้องการแสดง **สุขภาวะ** บ้างละ  
จะต้องใช้สัญลักษณ์อะไร ? มาดูในพระไตรปิฎก  
มัจจลิมทสูตร (ว่าด้วยพญานาคมัจจลิมท์) หมวด  
ของอุทาน มีกล่าวไว้ว่า : ข้าพเจ้าได้สดับมาอย่าง  
นี้ สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาค เมื่อแรกตรัสรู้  
ประทับอยู่ ณ ควางต้นมัจจลิมท์ ใกล้ฝั่งแม่น้ำ  
เนรัญชรา เขตตำบลอรุเวลา สมัยนั้น พระผู้มี  
พระภาคประทับนั่งโดยบัลลังก์เดียว เสวย  
วิมุตติสุขอยู่เป็นเวลา ๗ วัน สมัยนั้น ได้บังเกิด  
เมฆใหญ่ขึ้นในสมัยมิใช่ฤดูกาล เป็นฝนเจือลม  
หนาวตกพรำตลอด ๗ วัน ลำดับนั้น พญานาค  
มัจจลิมท์ได้ออกจากที่อยู่ของตนไปโอบรอบ  
พระวรกายของพระผู้มีพระภาคด้วยขนาด ๗  
รอบ แผ่พังพานใหญ่ปกคลุมเหนือพระเศียร





ด้วยหวังว่า ความหนาว ความร้อน สัมผัสจาก เหลือบ ยุง ลม แดด สัตว์เลื้อยคลาน อย่านำได้ เปียดเบียนพระผู้มีพระภาค ครั้นล่วงไป ๗ วัน พระผู้มีพระภาคทรงออกจากสมาธินั้น พญานาคมัจฉลินท์รู้ว่าฝนหาย ปลอดภัยแล้ว จึงคลายขนดออกจากพระวรกายของพระผู้มีพระภาค จำแลงร่างของตนเป็นมาณพ ยืนประนมมือถวายอภิวาทอยู่ ณ เบื้องพระพักตร์ของพระผู้มีพระภาค ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคทรงทราบเนื้อความนั้นแล้ว จึงทรงเปล่งอุทานนี้ ในเวลานั้นว่า

“สุโข วิเวโก ตุฏฐสส สุตมมสส ปสสโต.  
อพฺยาปชฺชํ สุขํ โลเก ปาณฺณุตฺตํ สยโม.  
สุขา วิราคตา โลเก กามานํ สมติกฺกโม.  
อสมฺมิมานสฺส โย วินโย เอตํ เว ปรมํ สุข” นฺติ

วิเวก เป็นความสุขของผู้สันโดษ ผู้มีธรรมปรากฏแล้ว ผู้เห็นอยู่  
ความไม่เปียดเบียน คือความสำรวมในสัตว์ทั้งหลาย เป็นสุขในโลก  
ความเป็นผู้ปราศจากราคะ คือความล่วงกามทั้งหลายได้ เป็นสุขในโลก  
การกำจัดอสมิมานะเสียได้ เป็นสุขอย่างยิ่ง

- ในอุทานนี้ พูดถึงสุข รวม ๔ ครั้งด้วยกัน
๑. วิเวกสุข ของผู้สันโดษ มีอริยสัจสี่ปรากฏ
  ๒. อภัยาปชชสุข จากเมตตา และ ปาณณุตตสุข สยมสุข จากกรุณา
  ๓. เนกขัมมสุข ก้าวล่วงกามราคะ คือ ถึงอนาคามิผล
  ๔. อรหัตตผลสุข เป็นความสุขสูงสุด เพราะไม่มีตัวตน (อสมิมานะ) มาเวียนวายตายเกิดในวัฏฏทุกข์อีกต่อไป

จะสังเกตเห็นว่า งูจะพันพระพุทธรูปเจ้าอยู่ ๗ รอบเสมอ (ยุคหลังๆ เพื่อความมงคลทางศิลปะ นิยมทำเป็นวง ๓ รอบครึ่งแทน และนำมาไว้ที่ฐาน เพื่อให้เห็นองค์พระได้เด่นชัดขึ้น แต่ก็สื่อถึงสิ่งเดียวกัน) ถ้าไม่แสดงรูปพระพุทธรูปเจ้าตามจารีตเดิม สื่อสัญลักษณ์ของสุขภาวะนี้ก็คืองูพันที่ว่าง (ประทีปปัญญา) นั่นเอง

**คนป่วยในสมัยก่อน เขานิยมสวดบทอะไรให้ฟัง ?**

ในเวลามีคนป่วย บ้านเราจะมีธรรมเนียมสวดโพชฌงค์ให้ผู้ป่วยฟัง ตามคติที่ว่าพระพุทธรูปองค์เอง พระมหากัสสปะและพระมหาโมคคัลลานะ ได้สดับคำแสดงโพชฌงค์แล้วหายจากอาพาธ เรียกกันมาว่า สามภาณ คำว่า ภาณ นี้มาจาก ภาณวาระ แปลว่า สวดหนึ่งพัก (ชื่อ “วัดสามภาณ” ก็ได้ชื่อมาจาก การสวดโพชฌงค์สามภาณวาระนี้) ซึ่งใช้เวลาสวดนานพอสมควร ภายหลังจากพระโบราณจารย์จึงใช้วิธีประพันธ์คาถาประมวลเรื่องสรุปความรวมไว้เป็นปริตรเดียวกัน เรียกว่า โพชฌงค์ปริตร แม้จะมีใช่เป็นบาลีภาษิตจากพระไตรปิฎกโดยตรง แต่ก็อมความไว้ได้หมดจึงเป็นที่นิยมกันในยุคหลัง เพื่อใช้ในการสวดป้องกันภัยอันตรายต่างๆ

**โพชฌงค์ ๗** (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้) มีดังนี้ ๑. **สติ** (ความระลึกได้ สำนึกพร้อมอยู่ ใจอยู่กับกิจ จิตอยู่กับเรื่อง) ๒. **ธัมมวิจยะ** (ความเพียรธรรม, ความสอดส่อง สืบค้นธรรม) ๓. **วิริยะ** (ความเพียร) ๔. **ปีติ** (ความอิ่มใจ) ๕. **ปีสัททิ** (ความผ่อนคลาย สงบเย็นกายใจ) ๖. **สมาธิ** (ความมีใจตั้งมั่น จิตแน่วแน่ในอารมณ์) ๗. **อุเบกขา** (ความมีใจเป็นกลางเพราะเห็นตามเป็นจริง)

แต่ละข้อถ้าเรียกเต็มจะมี สัมโพชฌงค์ ต่อท้าย เช่น สติสัมโพชฌงค์ เป็นต้น.

**แล้วโพชฌงค์กับฌมณเฑียรเกี่ยวพันกันได้อย่างไร ?**

ในภาษาบาลีนั้น เวลา สระ โ อ หรือ เอ มีตัวสะกดนั้น เขาจะไม่ทอดเสียงยาวแบบภาษาไทย คือ ไม่ออกเสียงเป็น “โ - พ - ด ชัง คะ” หรือ “-เม-ต ตา” แต่จะออกเสียงหนักและสั้นเหมือน “โพัด - ชัง - คะ” หรือ “เม็ด - ตา” มากกว่า

ที่นี่จะเห็นได้ว่า ถ้าออกเสียงแบบเจ้าของภาษา คำว่า **โพชฌงค์** (โพช - ฌัง - คะ) จะมีการออกเสียงคล้ายกันกับคำว่า **ภุชงค** (ภุ - ชัง - คะ) มาก เรียกว่าพ้องเสียงก็ว่าได้

คำว่า **ภุชงค** นั้น แปลว่า นาค หรือ งู ตั้งวิเคราะห์ได้ว่า

ภุชงค ภุชตีติ ภุโซ, ภุเชน คจฉตีติ ภุชงโค ผู้ไปด้วยชนด (ภุช บทหน้า คมฺ ชาติ ในการไป กุวิ ปัจจัย ลบ ม ที่สุด ชาติ และ กุวิ ลงนิกคหิต อาคม)

**ภุช** ชาติมีได้หลายความหมาย คือ **ภุช-पालเน** ในการรักษา **อชโณทรณ** ในการกลืนกิน **โกฏิกล** ในการชด จะเห็นว่า **ภุชงค** ที่แปลว่า งู หรือ นาค ออกมาจาก **ภุช** ชาติในอรรถการชด

แต่ **ภุช** ชาติก็มีอรรถของการรักษาด้วย ซึ่งถ้าใช้ **ภุช** ในอรรถนี้ก็จะมาพ้องความหมายกับ **โพชฌงค์** ซึ่งมีอรรถของการรักษาเยียวยาได้ด้วย (ตัวอย่างเช่น คำว่า **คามโภชก** หรือ **นายบ้าน** นั้น ก็มาจาก **ภุช** ชาติ เหมือนกัน ถ้าแปลว่า **กินบ้าน** จะไม่ได้ความ หรือได้ความก็คงไม่ดี มีนายบ้านที่ไหน ที่กินบ้านกินเมือง คำนี้จึงให้แปลว่า **รักษาบ้าน** จะได้ความดีกว่า)

**“งูพันไม้คบเพลิง” สัญลักษณ์แห่งสุขภาวะที่สูงสุด**

สรุปสัญลักษณ์งูพันไม้ ถ้ามองแบบพุทธก็จะเห็นร่างกาย ที่เหมือนกับ “ไม้” ที่ลุกไหม้ “ให้ทุกข์” อยู่ตลอดเวลา งูเหมือนกับงูพิษที่เตือนใจไม่ให้ประมาทให้ตื่นอยู่เสมอ และให้ระลึกถึงสุขภาวะทั้งสี่ด้านของพระทัฬหฬลบุตรที่เป็นแรงผลักดันให้ท่านได้อาสาทำหน้าที่



โพชฌงค์ ๗ รอบ มรรค ๘

อย่างเต็มที่โดยไม่หวั่นไหวกับโลกธรรม แล้วก็  
จากไปอย่างไม่มีทุกข์อะไรเหลืออยู่อีก หรือ  
อีกนัยหนึ่ง ฐ (ภุชงค์) ที่พื้น ๗ รอบ สี่  
แทน โพชฌงค์ ๗ องค์ธรรมแห่งการตรัสรู้ ๗  
ประการ ส่วน ไม้คทาคบเพลิงตรงกลาง สื่อถึง  
โพธิ หรือ แสงสว่างแห่งญาณปัญญา ญาณนั้น  
รู้อะไร ? ก็รู้ว่า ร่างกายเรานี้ก็คือไม้ที่ติดไฟลุก  
อยู่เสมอ ไฟอะไร ? ก็ไฟราคะ ไฟโทสะ ไฟโมหะ  
ไฟเกิด ไฟแก่ ไฟเจ็บ ไฟตาย ไฟแห่งความ  
โศกเศร้า ปริทเวะ ทุกข์ และโทมนัส เมื่อรู้ด้วย  
แสงแห่งปัญญาที่โพชฌงค์นำมา ก็ทำให้เห็น  
ทางแห่งนิโรธ คือการดับไฟทุกข์กองนี้ลงได้

การเข้าใจสัญลักษณ์ ฐพื้นไม้คคบเพลิง  
อย่างนี้ก็จะสื่อถึงสภาวะได้อย่างบูรณาการ  
รอบด้าน เตือนให้เราไม่ประมาท เพราะสุข  
ทางกายนั้นเป็นเพียงด้านเดียว หากไม่รีบ  
ชวนขวยหาสุขด้านที่เหลื่อมมาประกอบ ทำ  
โพชฌงค์ทั้ง ๗ ให้ครบแล้ว ก็จะได้เข้าถึง  
สภาวะที่สมบูรณ์อันเป็นสิทธิโดยชอบธรรม  
ที่มนุษย์คนหนึ่งจะพึงได้ในชีวิตที่เกิดมานี้

พวกเรายังประมาทอยู่หรือเปล่า พระผู้มี  
พระภาคเจ้าตรัสเตือนหนุ่มสาวคู่หนึ่งที่กำลัง  
หลงระเริงอยู่ในกามคุณ ในวันมงคลสมรส แม้  
มานิมนต์พระไปให้พร แต่ก็ทำได้ดีสนใจพระหรือ  
พรไม่ พระพุทธรูปองค์จึงทรงแสดงฤทธิ์ทำให้หญิง  
สาวหายไปจากสายตาของชายหนุ่ม ขณะที่ชาย  
หนุ่มมองหาหญิงสาวคู่รักของตนที่หายไปอยู่  
นั่นเอง พระผู้มีพระภาคได้ตรัสพระคาถานี้ไว้  
ในสุขวรรค ธรรมบทว่า

“นตฺถิ รากสโม อคฺคิ นตฺถิ โทสสโม กลิ  
นตฺถิ ขนฺธสฺมา ทุกฺขา นตฺถิ สนฺติปรี สฺขํ”ติ

ไม่มีไฟใดเสมอด้วยราคะ  
ไม่มีโทษใดเสมอด้วยโทสะ  
ไม่มีทุกข์ใดเสมอด้วย (การบริหาร) ชนธ์  
ไม่มีสุขใดเสมอด้วยสันติ (ในพระนิพพาน)

แล้วพวกเราละ เห็น “ไม้ที่กำลังไหม้ไฟ”  
กันบ้างหรือยัง ? พร้อมหรือยังสำหรับสภาวะ  
ที่สมบูรณ์แนวตามพุทธ ?



Buddhism & Healthcare ที่แพทยสมาคมแห่งประเทศไทย ๑๔ กค. ๒๕๖๐ (ที่กล่าวถึงตอนต้นบทความ)



# ทวงห้วง ห้วงทิว

ท้วงทิว :

ท้วงสังสาร  
(ยังหวานไหม ?)

ท้วงท้วงท้วงทอห้วง	ทาทฎึง
ทวนโทยทากทวยยั้ง	ท่วงทา
ทาบทึบทอบท่า *ริง	ทภัยแห่ง
ทั้นเห็นทนท่วงท่า *	ทดท้วง เหือดหวาน

\* ท่า ภาษาอีสานแปลว่าลูกชาย

\* ท่วงท่า คือ อุปาทานชั้น ๕

ทวยท้วง :

ความทิว ความท้วง

ทิว คือ ตัณหา ท้วงแต่ยังไม่ได้ ย่อมเป็นทุกข์  
ท้วง คือ อุปาทาน ได้แล้วยึดไว้ เมื่อต้องพลัดพรากจากสิ่งนั้นไป ย่อมเป็นทุกข์ยิ่งกว่า

ส่วนการทวยทิว แม้จะเป็นสุข ก็อยู่ไม่นาน เดี่ยวก็ทิวอีก  
แต่การท้วงท้วงนั้น เป็นสุขอย่างยิ่ง เพราะได้ทั้งที่ตั้งใจของทุกข์  
(จึงมีแต่คำว่า ทมตท้วง ไม่มีคำว่า ทมตทิว)

‘ความทิว เป็นทุกข์อย่างยิ่ง’  
ทิวตาย ยังได้หลับตา

แต่ท้วงแท้จริง เป็นทุกข์ยิ่งกว่า  
แต่ตายท้วงทา ตายตาไม่หลับ เอย ๒



## ทำอย่างไร

# จึงจะทุกข์น้อย แก่ช้า อายุยืน

มนุษย์ สทา สติมโต  
บุคคลมีสติทุกเมื่อ  
มตต์ ชานโต ลทฺธโกชน  
รู้ประมาณในโภชนะที่ได้แล้ว  
ตณฺทสส ภวานฺติ เวทนา  
ผู้เช่นนั้นย่อมมีทุกข์เวทนาน้อย  
สณฺนิกํ ชีรติ อายุ ปาลยํ  
แก่ช้า อายุยืน

(จากพระไตรปิฎก เล่ม ๑๕ ข้อ ๓๖๖)

ความมีทุกข์น้อย แก่ช้า และอายุยืน เป็นที่ต้องการของคนทุกคน แต่ความปรารถนาของคนเราจะสำเร็จก็ต่อเมื่อประกอบเหตุให้สมควรกัน เหตุที่จะทำให้มีทุกข์น้อย แก่ช้าและอายุยืนนั้น พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้อย่างน้อย ๒ ประการ คือ ๑. มีสติทุกเมื่อ ๒. รู้จักประมาณในอาหารที่ได้แล้ว

### ๑. มีสติทุกเมื่อ

ฟังแต่เพียงเท่านั้น ดูจะเป็นหลักเล็กน้อยเหลือเกิน แต่ความจริงไม่ใช่เรื่องเล็กน้อย เป็นเรื่องสำคัญยิ่งใหญ่อีกด้วย



สติเป็นธรรมมีอุปการะมาก ในการทำ พุทธคิ ด มีคนเป็นอันมากที่ไม่หมั่นเจริญสติ ทำ พุทธคิ ด อย่างไม่มีสติ คือขาดความระมัดระวัง จึง เป็นเหตุให้ทำผิด พุทธคิ ด คิดผิด จะเริ่มต้นจาก ความคิดผิดก่อน แล้วจึงทำผิดหรือพุทธคิ ด เมื่อ ผิดพลาดแล้วก็ได้รับความทุกข์ จากการติเตียน ของผู้อื่นบ้าง จากความสำนึกผิดของตนเองบ้าง เมื่อจิตมีทุกข์ อากา รแห่งผู้มีทุกข์ก็ปรากฏออก มาทางสรีระ เช่น สีหน้าเศร้าหมอง ดวงตาไม่ แจ่มใส ตำหนิตตนเอง ลงโทษตัวเอง กำลั งกาย กำลั งใจถดถอยลง ทำให้แก่เร็วและอายุสั้น

ส่วนผู้ที่มีสติ ระมัดระวังในการคิด การ ทำและการพูด ย่อมทำให้คิดถูก พุทธคิ ด ถูก ทำถูก ความรู้สึกตนว่า “ถูกต้องแล้ว” นั้นเป็นกำลั งใจ ทำให้มั่นใจ สีหน้าและแววตาสดใสร่าเริง เชื่อมั น ในตนเอง มีความสุข แก่ช้าและอายุยืน

ไม่เพียงเท่านั้น สติ ยังหมายถึงความไม่ ประมาท อันความไม่ประมาทนั้นเป็นธรรม สำคัญยิ่งใหญ่มากประการหนึ่งในหลักคำสอนของ พระพุทธเจ้า ถึงกับตรัสว่า พระธรรมที่เป็นกุศล ทั้งหลายรวมลงในความไม่ประมาท มีความ ไม่ประมาทเป็นมูล และมีความไม่ประมาท เป็นเลิศ (อปปมาทมูลกา อปปมาทสโมสรรณา อปปมาโท เตสั อคคัมภุชชาติ) เหมือนรอยเท้า สัตว์บกทั้งหลายรวมลงในรอยเท้าช้าง เพราะ รอยเท้าช้างใหญ่ที่สุด

เมื่อจวนจะปรินิพพาน พระศาสดากั ตรัส เป็นพระปัจฉิมโอวาท ให้ภิกษุทั้งหลาย (รวม ทั้งคฤหัสถ์ด้วย) เป็นอยู่ด้วยความไม่ประมาท แสดงว่า ทรงเห็นความสำคัญยิ่งใหญ่ของความ ไม่ประมาทเป็นอย่างมาก ทรงสอนพุทธบริษัท ให้มีสติ ไม่ประมาทในการละกายทุจริต ประพฤติกายสุจริต ในการละวจีทุจริต ประพฤติ วจีสุจริต ในการละมโนทุจริต ประพฤติมโน สุจริตในการละความเห็นผิด ทำความเห็นให้ถูก

รวมความว่า ไม่ประมาทในการละทุจริต ประพฤติอยู่ในสุจริต คนที่ประพฤติทุจริตอยู่ เสมอนั้น ย่อมนำอันตรายจากภายนอกมาสู่ ตนเอง จากพวกทุจริตด้วยกันบ้าง จากเจ้า หน้าที่บ้านเมืองผู้รักษาความเป็นธรรมในสังคม บ้าง และชื่อว่า ก่อศัตรูภายใน ข้าศึกภายใน ขึ้นในตนเอง ตนของตนนั้นแหละเป็นศัตรูของ ตนเอง ย่อมเดือดร้อนเพราะกรรมของตนเอง สานิ กมmani นยนติ ทุกคคิ กรรมของตนเอง นำ ไปสู่ความตกต่ำลำบาก ทำให้มีทุกข์ แก่เร็วและ อายุสั้น เพราะถูกฆ่า ถูกเบียดเบียนตอบบ้าง เพราะความสำนึกในบาปแผดเผาเอาบ้าง ทั้งนี้ ก็เพราะตนประมาท ขาดสติยับยั้ง ประพฤติอยู่ใน ทุจริต ขึ้นชื่อว่ากรรมชั่ว จะให้ผลเป็นสุขนั้น ไม่มี ผู้ทำบาป ประกอบตนไว้ด้วยบาป แม้จะ พุทธว่ารักตน ก็หาชื่อว่ารักตนไม่ เพราะกระทำ สิ่งอันจะนำภัยพิบัติมาสู่ตนเหมือนศัตรูทำให้ แก่กัน ก็ตนนั้นแหละตั้งตนเป็นศัตรูกับตนเอง ก่อน แล้วจึงเปิดโอกาสให้ศัตรูภายนอกและ ความทุกข์ต่างๆ หลั่งไหลเข้ามา

ส่วนผู้มีสติยับยั้ง ไม่ประมาท รู้จักคิด ตั้งตน อยู่ในสุจริต สม่่าเสมอ แม้จะต้องทุกข์ยาก ลำบากบ้างในเบื้องต้นเพื่อรักษาตนไว้ในสุจริต เพื่อรักษาความดีก็ต้องอดทนเหมือนชาวนา





ชาวสวนปลูกพืชผักของตน เมื่อพืชผักหรือพันธุ์ไม้ให้ผล ย่อมได้รับผลอันชื่นใจ ต้นไม้บางพันธุ์ให้ผลยั่งยืนเป็นเวลา ๔๐ - ๕๐ ปี โดยที่เราปลูกทีเดียว ระหว่างที่ยังไม่ให้ผลก็ให้ร่มเงาให้ความชุ่มเย็นแก่ร่างกายและสายตา คนทำความดีรู้สึกตนว่าได้ทำความดี ทำสิ่งที่ถูกต้อง ย่อมชุ่มชื่นใจอยู่เสมอ แม้ผลดีที่ตนหวังจะยังไม่ปรากฏก็ยังมีหวังอย่างมั่นใจ ส่วนคนทำชั่วตั้งตนอยู่ในทุจริต แม้ผลแห่งทุจริตยังไม่ปรากฏก็อดหวั่นใจมิได้ เพราะเหตุนี้ พระบรมศาสดาจึงตรัสว่า

“อกต์ ทุกกภูมฺ เสยโย ปจฉา ตปติ ทุกกภูมฺ กตถจ สุกตฺ เสยโย ยํ กตวา นานุตปติ”

แปลว่า “อย่าทำความชั่วดีกว่า เพราะความชั่วตามแผดเผาภายหลังได้ ทำความดี ดีกว่า เพราะทำแล้วไม่เดือดร้อนภายหลัง”

เพียงแต่คิดจะทำความดี ก็ทำให้ใจเป็นสุขแล้ว และเป็นผลดีต่อสุขภาพกายสุขภาพจิตอย่างน่าพิศวง แม้เพียงเราเห็นคนอื่นทำดี และทำใจให้อนุโมทนาอย่างรู้สึกประทับใจในความดีของเขา อยากจะเอาอย่างบ้าง ก็ทำให้ภูมิด้านทานโรคในตัวเราสูงขึ้นกว่าปกติแล้ว ถ้าเราได้ลงมือทำความดีเอง รู้สึกชุ่มชื่นใจในกุศลที่ได้ทำ จะเป็นผลดีต่อร่างกายและจิตใจเพียงใด การหมั่นทำความดีจึงเป็นวิธีหนึ่งในการชนะทุกข์และสร้างสุข ทำให้แก่ช้าและอายุยืน

“ผู้ปรารถนาอายุ ความไม่มีโรค ผิวพรรณดี สวรรค์ การเกิดในตระกูลสูง และสิ่งอันน่าพอใจอื่นๆ อีกอันโอฬาร พึงบำเพ็ญความไม่ประมาท บัณฑิตทั้งหลายสรรเสริญความไม่ประมาทในการทำความดี (บุญญกิริยา) บัณฑิตผู้ไม่ประมาทย่อมยึดประโยชน์ทั้ง ๒ ไว้ได้ คือ ประโยชน์ในปัจจุบันและประโยชน์ภายหน้า”\*

“เพราะฉะนั้นแล มหาบพิตร พระองค์พึงสำเหนียกว่า จักเป็นผู้มีกัลยาณมิตร กัลยาณสหาย กัลยาณชนเป็นที่คบหา และจะต้องทรงดำเนินพระจริยาอาศัยธรรมข้อหนึ่งอยู่ คือ ความไม่ประมาทในกุศลธรรมทั้งหลาย เมื่อทรงไม่ประมาทอยู่เช่นนี้ ชนทั้งหลายทุกหมู่เหล่าผู้อาศัยพระองค์อยู่ก็จะไม่ประมาท เป็นอันพระองค์ได้คุ้มครองรักษาพระองค์เอง ได้คุ้มครองรักษาฝ่ายในและบริวารทั้งปวง แม้เรือนคร้ว ยุ้งฉาง ก็เป็นอันได้คุ้มครองรักษาด้วย”

พระผู้มีพระภาค ทรงชักชวนพุทธบริษัทให้สร้างความไม่ประมาท คือการรักษาคิดด้วยสติ ด้วยตนเอง มีสติ ไม่ประมาทในฐานะที่ ๔ คือ

(\*พระพุทธพจน์ พระไตรปิฎก เล่ม ๑๕ ข้อ ๓๘๐)

๑. ระวังจิตมิให้กำหนดในอารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งความกำหนัด
๒. ระวังจิตมิให้ขัดเคืองในอารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งความขัดเคือง
๓. ระวังจิตมิให้หลงในอารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งความหลง
๔. ระวังจิตมิให้มัวเมาในอารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งความมัวเมา

เมื่อมีสิ่งยั่วยวนให้กำหนัด ขัดเคือง ลุ่มหลง และมัวเมา มนุษย์เราส่วนมากก็อดไม่ได้ที่จะกำหนดเป็นต้น ไปตามสิ่งยั่วยวนนั้น แล้วตกเป็นทาสของมัน เมื่อตกเป็นทาสของสิ่งใด ก็ต้องอยู่ที่อำนาจของสิ่งนั้น ไม่เป็นอิสระแก่ตัว จำต้องทนทุกข์ทรมานกับสิ่งนั้นๆ สลัดออกไม่ได้

บางคนเป็นทาสของความรัก เมื่อไม่ได้ตามปรารถนาก็เบียดเบียนตนเองบ้าง เบียดเบียนผู้อื่นบ้าง เมื่อได้สมรักก็ต้องทุกข์ ด้วยการห้วง

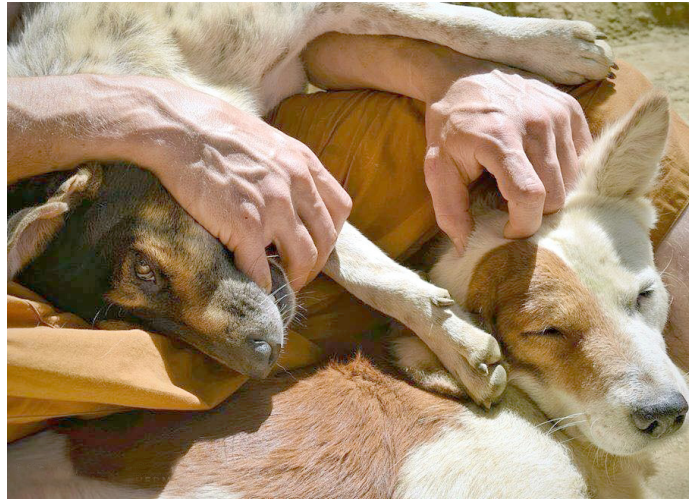
หวง กังวล น้อยใจไปต่างๆ เกี่ยวกับบุคคล และ  
สิ่งอันเป็นที่รัก ไม่สงบสุขลงได้

บางคนเป็นทาสของความโกรธ เกลียด  
พยาบาท ริษยา ทำให้จิตร้อนรน กระวนกระวาย  
เหมือนเอาไฟมาสูมไว้ในอก โกรธ เกลียด  
พยาบาท ริษยาเขา แต่ใจเรามันถูกเผาเอง ถ้าคน  
ที่เราโกรธ เกลียด ไม่รับรู้ หรือรู้แต่ไม่รับเอา  
ความโกรธ เกลียดของเราไปใส่ใจเขา เราก็เดือด  
ร้อนอยู่คนเดียว ทำร้ายตัวเองแท้ๆ ถ้าสนอง  
กิเลส ตัวโกรธของตนให้ไปทำร้ายผู้อื่น เช่นฆ่า  
เขาตาย ตัวเองต้องไปติดคุก ต้องทนทุกข์อัน  
ยาวนานเพียงใด

บางคนหลงใหลในอบายมุข เป็นทาสของ  
อบายมุข เช่น การพนัน เป็นต้น ถอนตนออก  
มาไม่ได้ ผลาญเวลา ผลาญทรัพย์สิน ผลาญ  
สุขภาพอนามัยของตน ทำลายความไว้วางใจ  
ของผู้อื่น สร้างความผิดหวังแก่ลูกเมีย พ่อแม่  
ญาติพี่น้อง เป็นที่ดูหมิ่นของเพื่อนฝูง บริวาร  
เพราะตนสร้างสิ่งนั้นขึ้นเอง

เมื่อได้หลงใหลในสิ่งใดแล้ว ก็มักมัวเมา  
ในสิ่งนั้นเหมือนติดสุรา หลงใหลในรสชาติของ  
มัน มัวเมาในการที่มันทำให้เพลินสนุกสนาน  
ไม่คำนึงถึงพิษอันซ่อนอยู่ของมัน อันตรายของ  
มันซึ่งดักอยู่ข้างหน้า สิ่งเสพติดทั้งหลายมักมี  
อำนาจยั่วยวนอยู่ในตัว คนจึงติดมัน เหมือนกับ  
ดักที่ผู้ดักเอาเหยื่อล่อไว้ เหมือนเบ็ดที่พรานเบ็ด  
เกี่ยวเหยื่อเอาไว้ ลองนึกดูเถิด การได้กินเหยื่อ  
เล็กน้อย ก็กับการต้องติดกับหรือติดเบ็ดนั้นมัน  
คุ้มกันหรือ

การที่ต้องประสบทุกข์ทรมานเช่นนั้น ก็  
เพราะไม่มีสติเป็นเครื่องรักษาตน ปล่อยใจให้  
ตกเป็นทาสของความรัก ความชัง ความหลงใหล  
มัวเมา ไม่ตระหนักรู้ถึงโทษของมัน



พระพุทธองค์จึงทรงสั่งสอนว่า เมื่อจะ  
รักษาตนก็ให้มีสติเป็นเครื่องรักษา เมื่อจะรักษา  
ผู้อื่นก็ให้มีสติเป็นเครื่องรักษาเช่นกัน แต่ในการ  
รักษาผู้อื่นนั้น ให้มี ขันติ อวิหิงสา (ความไม่คิด  
เบียดเบียน) และเมตตากรุณา ช่วยด้วย

ตามที่กล่าวมาโดยย่อนี้ จะเห็นว่า สติ  
หรือความไม่ประมาท แม้เพียงข้อเดียวก็ไม่ใช่  
เรื่องเล็กน้อย ถ้าปฏิบัติตามได้อย่างต่อเนื่อง  
สม่ำเสมอแล้ว จะทำให้เป็นคนมีทุกข์น้อย แก่ช้า  
และอายุยืนได้จริง ถ้าไม่มีกรรมอื่นในอดีตมา  
ตัดรอน เราควรมีสติคุ้มครองรักษากาย วาจา  
ใจอยู่เสมอ เพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบันและ  
อนาคต สติมา สุขเมตติ ผู้มีสติย่อมอยู่เป็นสุข

## ๒. รู้จักประมาณในอาหาร

เป็นความจริงที่ว่า สัตว์ทั้งหลายดำรงชีวิต  
อยู่ได้เพราะอาหาร (สพเพ สตตา อาหารภูจิติกา)  
แต่อาหารเป็นสิ่งที่มิคุณและโทษ มีคุณ เมื่อเป็น  
อาหารที่มีประโยชน์และกินแต่พอประมาณ  
มีโทษ เมื่อเป็นอาหารที่มีโทษ และกินเกิน  
ประมาณ หรือน้อยเกินไป ความพอดีในอาหาร  
เป็นสิ่งที่ชีวิตต้องการมาก

ความรู้จักประมาณในอาหาร เป็นข้อหนึ่ง  
ในธรรม ๓ ข้อ ที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ใน

ฐานเป็นข้อปฏิบัติที่ไม่ผิด (อภินนทปฏิบัติ) คือ เป็นเรื่องถูกต้องถ่องแท้


๑. อินทริยสังวร สำรวมระวัง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

๒. โภชนะ มัตตัญญูตา รู้จักประมาณในอาหาร

๓. ซาคริยานุโยค ประกอบความเพียรให้พอดี ไม่หาความสุขจากการหลับนอน

ถือหลักง่ายๆ อีกอย่างหนึ่งว่า กินเมื่อหิว ถ้าไม่รู้สึกริษยาไม่ต้องกินก็ได้ แต่นี่หมายถึงว่าเราอยู่อย่างอิสระ เช่นอยู่กับบ้านซึ่งมีอาหารพร้อมอยู่แล้ว จะกินเมื่อไรก็ได้ แต่ถ้าต้องเข้าโรงเรียน เดินทางไกล อยู่ในที่ทำงาน ไปแสดงปาฐกถา เข้าประชุม ซึ่งเราไม่มีอิสระที่จะกินได้เมื่อหิว ก็ควรกินตามเวลาแม้ยังไม่ค่อยหิว เมื่อถึงเวลาแล้วก็ควรกินอาหารเบาๆ ไว้บ้าง ป้องกันไว้ก่อน

ชั่วโมงนี้ยังไม่หิว ชั่วโมงหน้าอาจหิว อีกชั่วโมงต่อมาหิวจนตาลาย มือสั่น ทำอะไรไม่ถูก สมองไม่ทำงาน เพราะสมองขาดกลูโคสคือน้ำตาลในเลือดต่ำมาก เรื่องอย่างนี้ไม่ควรประมาท โดยเฉพาะสำหรับผู้สูงอายุ (๔๐ - ๕๐ ไปแล้ว) คนไทยเราซื่ออายุและถือธรรมเนียมเกี่ยวกับเรื่องอาหารการกินอยู่ด้วยจะลำบาก อาจถึงเป็นลมหมดสติโดยไม่จำเป็น

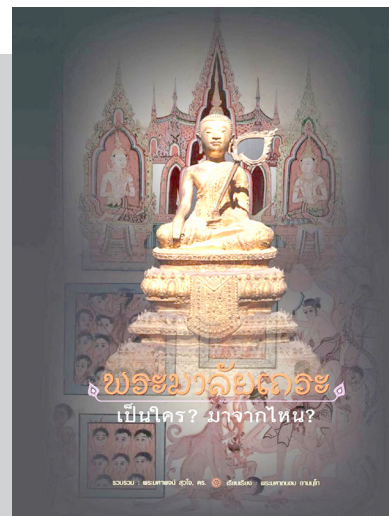
เมื่อเราอยู่อย่างอิสระ ถือหลัก “กินเมื่อหิว” ไม่ใช่ กินเพราะอยาก และกินแต่พอประมาณ ร่างกายได้รับอาหารแต่พอดีๆ อยู่เสมอ ก็จะกระปรี้กระเปร่า ทำงานได้ดี มีทุกขเวทนา น้อย มีความสุขพอสมควร ก็ทำให้แก่ช้า และอายุยืน 

(ที่มา : ตัดตอนจากบทความชิ้นนี้ จากหนังสือ ความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิต)

แจก  
หนังสือ

## พระมาลัยเถระ เป็นใคร? มาจากไหน?

หนังสือเล่มดังกล่าวข้างต้น เป็นการรวบรวมบทความชื่อเดียวกันของท่านวิเทศทัตย์ ซึ่งตีพิมพ์เป็นตอนๆ ในวารสารโพธิญาณ ครั้งเมื่อจบเรื่องแล้ว ได้มีเจ้าภาพจัดพิมพ์เป็นเล่มเพื่อคึกคักปฐกฐีสี่สวายนาม และได้แบ่งปันมาที่วารสารโพธิญาณจำนวนหนึ่ง เพื่อแจกแก่ผู้สนใจ โดยมีกติกาต่างๆ ดังนี้ ขอให้ท่านแสดงความคิดเห็นที่มีต่อวารสารโพธิญาณ สั้นยาวไม่จำกัด คณะผู้จัดทำจะได้นำความคิดเห็นเหล่านั้น มาปรับปรุงคุณภาพของวารสารต่อไป ส่งความคิดเห็นของท่าน มาที่ ทพญ. อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ email address ที่ acharak7153@gmail.com หรือ เขียนเป็นจดหมายส่งไปรษณีย์มาที่ ชมรมกัลยาณธรรม เลขที่ ๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ อำเภอมะนัง จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐ วงเล็บมุมซองว่า (วารสารโพธิญาณ) หนังสือมีจำนวนจำกัด กรุณาส่งด่วน ก่อนหนังสือจะหมด โปรดแจ้งชื่อและที่อยู่ให้ชัดเจน สำหรับส่งหนังสือมาด้วย







# พุทธวิธี รักษาสุขภาพ

ความเจ็บไข้ได้ป่วยมีทั้งทางร่างกายและจิตใจ สาเหตุอาจเกิดจาก อุดุ อาหาร จิต กรรม อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือรวมๆ กัน อุดุ เช่น โรคภูมิแพ้ หลอดลมอักเสบ มะเร็งปอด จากการสูดดมควันจากรูปเทียนบ่อยๆ ที่ตามวัดหลายแห่งชอบจุดกัน อาหาร เช่น กินหวานมันมากจนอ้วน เบาหวาน ไขมันสูง จิต เช่น เสียใจมากจนเครียด ประสาท บ้า กรรม เช่น เกิดมาพิการ หูหนวก ตาบอด แขนขาพิการ ปัญญาอ่อน

การทำตามคำสอนพุทธธรรมสามารถป้องกันรักษาโรคได้ตรงตามเหตุปัจจัยได้หลายโรค การปฏิบัติตามคำสอนก็คือการกินยา (ธรรมโอสถ) เพื่อป้องกัน เหมือนฉีดวัคซีนเพิ่มภูมิคุ้มกันหรือตัดทอนสาเหตุ และรักษาบางโรคที่เกิดขึ้นแล้วได้

ธรรมโอสถชุดแรกที่พระพุทธองค์มอบให้คือสอนเรื่องลดละอบายมุข ๖ และเบญจศีลเบญจธรรม ให้เป็นพื้นฐานสำหรับทุกคน เรามา

ดูกันว่า แต่ละข้อมีประโยชน์ในแง่การป้องกันรักษาโรคอะไรได้บ้าง

**อบายมุขข้อที่ ๑ งดเสพของมีนเมา ตรงกับศีลข้อที่ ๕ :** ป้องกันการเสียทรัพย์ เกิดโรค ยากจน - อดคัดขาดแคลน, ป้องกันการทะเลาะวิวาทอันเนื่องจากความมีนเมา ขาดสติ ซึ่งจะนำไปสู่การบาดเจ็บจากการตีรันฟันแทงอาจถึงชีวิต, งดบุหรี ทำให้ไม่ต้องเป็นโรคปากเหม็น สกปรก โรคแพ้อากาศ กล่องเสียง - หลอดลมอักเสบ โรคถุงลมโป่งพอง หอบหืด ต้อกระจก จอตาเสื่อม, มะเร็งหลายระบบ ตั้งแต่ช่องปาก ระบบทางเดินหายใจ, ทางเดินอาหาร, ทางเดินปัสสาวะ และมะเร็งเม็ดเลือด เป็นต้น, โรคกระเพาะอาหาร เส้นเลือดตีบนำไปสู่โรคเส้นเลือดหัวใจตีบ โรคเส้นเลือดสมองตีบ - แดก โรคความดันสูง โรคแก่เร็ว เป็นต้น แถมยังเพื่อแผ้วโรครไปยังคนใกล้เคียงด้วย (secondhand smoke), เลิกสุรา ทำให้ไม่

ต้องเป็นโรคกระเพาะอาหาร ตับอักเสบ ตับแข็ง ตับอ่อนอักเสบ โรคเมตาบอลอดวัน โรคพิษสุราเรื้อรัง โรคเก๊าท์ เบาหวาน โรคมะเร็งหลายระบบ โรคหัวใจ โรคประสาท กังวลหวาดระแวง ซึมเศร้า โรคสมองประสาทเสื่อม เป็นต้น ยาเสพติดของมึนเมา ล้วนทำให้สติปัญญาเสื่อมถอย บางอย่างทำให้เกิดสมองเสื่อมถาวร เกิดประสาทหลอน เกิดโรคจิตได้



**อบายมุขข้อที่ ๒ เทียบกลางคืน :** ทำให้เสียทรัพย์สิน เป็นปากทางแห่งการเสพบุหรี่ยสุรา และประพฤตินิดในกาม ซึ่งเป็นการละเมิดศีลข้อ ๓ นำไปสู่โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์หลายชนิด เช่น หนองใน ท่อปัสสาวะอักเสบ ช่องคลอดอักเสบ ซิฟิลิส เอดส์ ไวรัสตับอักเสบเรื้อรัง หูดหงอนไก่ พยาธิ เป็นต้น ทำให้เกิดโรคหวาดระแวงกันในครอบครัวจนครอบครัวแตกร้างได้ โรคซึมเศร้า ลูกๆ เป็นเด็กมีปัญหา อาจถึงขั้นเผาบ้านฆ่าผู้อื่นฆ่าตนเอง

**อบายมุขข้อที่ ๓ เทียบดูการละเล่น :** ตรงกับศีลข้อ ๗ ในศีล ๘ เว้นจากการดูการละเล่นอันเป็นข้าศึกต่อกุศล ทำให้เสียเวลา ขบข้องที่หนีไปทีนั้น เต็มแรงเต็มกาที่หนีไปในทีนั้น สมัยนี้ก็เช่น ดูฟุตบอลทางทีวีทั้งคืน จนอดหลับอดนอน ตาโหล

ตื่นทำงานสาย ประสิทธิภาพงานเสีย สุขภาพโทรม หรือเอาแต่เล่นเกมคอมพิวเตอร์เสียสุขภาพ เคยมีข่าวติดเล่นเกมเพลนจนไม่กินไม่นอนถึงตาย แทนที่จะใช้เวลาศึกษาหาความรู้พัฒนาตนให้มีคุณภาพ ให้มีความสุขที่มีสาระแท้จริงมากขึ้น กลับใช้เวลาเพลิดเพลินไปกับการละเล่นในรูปแบบต่างๆ เกิดโรคโมหะลุ่มหลงประมาทมัวเมาในความเป็นหนุ่มเป็นสาว ในความไม่มีโรค ในชีวิตจึงปล่อยโอกาสในการสร้างคุณงามความดีให้ผ่านไปและไม่ได้แบ่งเวลาออกมาออกกำลังกายจริงๆ

**อบายมุขข้อที่ ๔ เล่นการพนัน :** เกิดโรคติดการพนัน ไม่เป็นอันทำมาหากินโดยสุจริตหวังเสี่ยงโชคลมๆ แล้งๆ โรคเครียด กลุ้มเมื่อแพ้เสียทรัพย์สิน นำสู่การทุจริตคดโกงคอร์รัปชันในอาชีพการงานและการลักขโมย เป็นโรคหิวไม่อิ่ม ไม่พอ หรือโรคแปรตทางจิตวิญญาณ

**อบายมุขข้อที่ ๕ คบคนชั่วเป็นมิตร :** ชักจูงให้เป็นนักเลงการพนัน นักเลงเจ้าชู้ นักเลงสุรา ของมึนเมาเสพติด นักเลงหัวไม้หาโรค ทำความบาดเจ็บใส่ตนและผู้อื่น ชักจูงให้คดโกง ลักทรัพย์ ต่างนำสู่โรคต่างๆ

**อบายมุขข้อที่ ๖ เกียจคร้านการทำงาน :** โรคขี้เกียจ ใครๆ ก็รังเกียจ อาจทำให้เกิดโรคยากจน กล้ามเนื้อลีบ ร่างกายอ่อนแอ หรือถ้ามีอันจะกิน ก็กินๆ นอนๆ ทำให้เหนื่อยง่ายเกิดโรคอ้วน โรคการเผาผลาญผิดปกติ (Metabolic Syndrome) ตามมา

**ขาดเบญจศีลเบญจธรรมข้อ ๑ ชอบเบียดเบียนผู้อื่น - ฆ่าสัตว์ ขาดเมตตา จิตใจไม่สดชื่น หน้าตาไม่เบิกบาน ก่อศัตรู ชอบเพ่งโทษผู้อื่น เกิดโรคหวาดระแวงง่าย การกินเนื้อสัตว์ที่เกิดจากการเบียดเบียนชีวิตผู้อื่น ทำให้เกิด**







มาได้แล้ว ปัจจุบันการแพทย์แผนใหม่มีการทดลองหลายอย่างที่พบว่า การกินน้อยมีประโยชน์และชีวิตยืนยาวกว่าการกินมาก เมื่อไม่นานนี้มีข่าวฮือฮาที่แพทย์ญี่ปุ่นยังหนุ่มสุขภาพแข็งแรงทั้งที่อายุมาก เพราะกินมื้อเดียว มีการอธิบายกลไกอย่างเป็นวิทยาศาสตร์ การแพทย์ ฉะนั้น แม้แค่ศีลข้อ วิกาลโภชนาก็ป้องกันรักษาได้หลายโรคแล้ว เหล่านี้แค่ อานิสงส์ทางด้านสุขภาพในชาตินี้เท่านั้น และเน้นด้านกายภาพเป็นสำคัญ ยังไม่พูดถึง อานิสงส์ลึกๆ ทางจิตวิญญาณและในชาติหน้า การปฏิบัติศีลและธรรมมีข้อดีหลายอย่างที่เรอาจมองข้ามไป จึงไม่ควรรีรอลงเลที่จะศึกษา และปฏิบัติ

[(ข้อมูลต่อไปนี้เป็นมาจากหนังสือ “ยังหิวยิ่งสุขภาพดี” แปลจากภาษาญี่ปุ่น ซึ่งผู้เขียนคือนายแพทย์โยะชิโนะริ นะงุโม)

หมอค้นพบวิธีการลดน้ำหนักด้วยการทานเพียงวันละมื้อ เขาเล่าว่ามนุษย์ในอดีตไม่ได้มีกินอุดมสมบูรณ์คือกินสามมื้อเหมือนปัจจุบันนี้ ในอดีตเราได้กินวันละมื้อก็บุญแล้ว ดังนั้นร่างกายเราจึงมีภูมิคุ้มกันในตัวเอง เมื่อเราหิว

ไม่มีกินเราจะมีอินที่ชื่อ เซอร์ทูอิน (Sirtuin) ออกมาซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอต่างๆ ภายในร่างกาย ในขณะที่เดียวกัน ร่างกายก็จะผลิต Growth Hormone ออกมา ซึ่ง Hormone นี้ทำให้เรากลับเป็นหนุ่มสาวมากขึ้น ซึ่งเป็นกระบวนการเพื่อการอยู่รอด...

จากการทดลองกับสัตว์หลายชนิดพบว่า เมื่อลดปริมาณอาหารลง ๔๐% จะทำให้อายุยืนขึ้น ๑.๕ เท่า ทว่าอินนี้จะมีประสิทธิภาพก็ต่อเมื่อมีเงื่อนไขบางประการ นั่นคือ “ความหิว” トラบไตที่ท้องไม่ร้องจ๊อกเพราะหิว ยินนี้ก็จะไม่ทำงานดังนั้นการกินอาหารทั้งที่ยังไม่หิวจึงหมายถึงการมีของติดอยู่กับตัวแต่ไม่ใช่ให้เป็นประโยชน์ มาทำให้ท้องร้องจ๊อกด้วยการกินอาหารวันละมื้อดีกว่า แล้ว ยืนเซอร์ทูอินนี้จะช่วยสแกนยีนในร่างกายอย่างรวดเร็ว พร้อมทั้งค่อยๆ พื้นฟูส่วนที่เสียหาย กล่าวกันว่าความแก่ชราและโรคมะเร็งก็มีสาเหตุมาจากความผิดปกติของยีน ดังนั้นเราสามารถทำให้กลับเป็นหนุ่มสาวและป้องกันโรคมะเร็งด้วยการกินอาหารวันละมื้อ ยิ่งไปกว่านั้น เมื่อหิวแล้วอาหารยังตกไม่ถึงท้อง ร่างกายจะนำไขมันที่สะสมไว้ในช่องท้องมาเปลี่ยนเป็นสารอาหาร ทำให้หน้าท้องแบนราบ]





## น้ำมูตร - ยากกลางวัดพระพุทธรองค์ มีประโยชน์จริงหรือ ?

ในพระไตรปิฎก กล่าวถึงนิสสัย ๔ อันเป็นเครื่องอาศัยของบรรพชิต หรือ สิ่งที่บรรพชิตพึงปฏิบัติเพื่อการยังชีพ ว่า ๑. เทียวบิณฑบาต เป็นวัตร ๒. นุ่งห่มผ้าบังสุกุลเป็นวัตร ๓. อยู่โคนไม้เป็นวัตร ๔. ฉันทอดองด้วยน้ำมูตรเนาเป็นวัตร ซึ่งก็คือปัจจัย ๔ มี อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค นั่นเอง สมัยก่อน ๒,๕๐๐ กว่าปีนั้น คงหายาป้องกันรักษาโรคได้ไม่มากนัก และมักใช้ยาสมุนไพรรักษาป้องกัน พระพุทธรองค์ทรงมีพระสัพพัญญุตญาณ เห็นว่า ปัสสาวะเป็นอะไรที่หาง่าย ไม่ต้องใช้เงินซื้อผลิตเองได้ตลอดเวลา และเห็นถึงประโยชน์ในแง่รักษาและป้องกันโรคได้หลายโรค อีกทั้งเป็นการฝึกพระให้ลดเลิกละอุปาทานในสิ่งที่น่ารังเกียจสำหรับสามัญชนทั่วไป เป็นการฝึกวางใจตั้งจิตอุเบกขาในผัสสะในเวทนาเมื่อฉันทน้ำปัสสาวะ จึงได้บัญญัติเป็น ๑ ในนิสสัย ๔ ขึ้น เสมือนยากกลางบ้านหรือยาครอบจักรวาล

ในยุคนี้ไม่น่าจะมีความสงสัยอะไร เพราะสิ่งนี้เขาใช้เป็นยามานานก่อนสมัยพุทธกาลแล้ว และมีในหลายชนชาติ แต่ในยุคปัจจุบัน คนมีทั้งความรังเกียจ มีทั้งความสงสัยว่าของเสียนี้จะป็นยาได้อย่างไร ดังนั้น เราจึงมาดูกันตามความรู้ทางวิทยาศาสตร์ และการวิจัยทางการแพทย์ว่า ในน้ำปัสสาวะ มีอะไรกันบ้าง ในปัจจุบัน ถ้าเปิดอินเทอร์เน็ต จะพบข้อมูลเกี่ยวกับปัสสาวะบำบัดอยู่มากมาย โดยจัดอยู่ในศาสตร์แขนงหนึ่งที่เรียกว่า “การแพทย์ทางเลือก” (alternative medicine)

### ส่วนประกอบของน้ำปัสสาวะ

ปกติปัสสาวะเป็นกรดอ่อนๆ จะมีสีเหลืองอ่อนๆ ไปจนถึงขาวใส ถ้าปริมาณปัสสาวะน้อย ปัสสาวะก็จะข้นและมีสารในนั้นมากกว่า ปัสสาวะใส ขึ้นกับอาหารที่รับประทานและสุขภาพของคนนั้น มีกลิ่นเหมือนแอมโมเนีย

อาหารที่รับประทานเข้าไปก็ทำให้มีกลิ่นได้ ปัสสาวะของคนปกติจะมีรสเค็มๆ ถ้าปัสสาวะเข้มข้นอาจมีรสขมนิดๆ ซึ่งสิ่งที่เรารับประทานเข้าไปยังมีผลต่อสีและรสของปัสสาวะด้วย ในคนที่ เป็นโรคไตข่าน ปัสสาวะจะมีสีเหลืองขม ี กระทั่งเป็นสีน้ำตาล คนที่เป็นโรคไตหรือโรคทางเดินปัสสาวะก็อาจขุ่น หรือเป็นสีแดง ถ้ามีเม็ดเลือดแดงออกมากับปัสสาวะด้วย

จากการวิจัยของ **ดร.ฟารอน** นักชีวเคมี พบสารต่างๆ ในปัสสาวะ ๙๕% เป็นน้ำ ๒.๕% เป็น urea และ ๒.๕% เป็นสารอื่นๆ เป็น ส่วนผสมของเกลือแร่ ฮอร์โมน เอ็นไซม์ และ ภูมิคุ้มกัน

ซึ่งแยกตามส่วนประกอบดังนี้ ในน้ำ ปัสสาวะ 100 cc. มี Urea nitrogen 682 ม.ก., Urea 1,459 ม.ก., Creatinine nitrogen 36 ม.ก., Creatinine 97.20 ม.ก., Uric acid nitrogen 12.30 ม.ก., Uric acid 36.90 ม.ก., Amino nitrogen 9.70 ม.ก., Ammonia nitrogen 57 ม.ก., Sodium 212 ม.ก., Potassium 137 ม.ก., Calcium 19.50 ม.ก., Magnesium 11.30 ม.ก., Chloride 314 ม.ก., Total sulphate 91 ม.ก., Inorganic sulphate 83 ม.ก., Inorganic phosphate 127 ม.ก.



การทดสอบความเป็นกรด - ด่าง ของน้ำปัสสาวะ

ที่น่าสนใจคือในปัสสาวะมีสารอื่นๆ 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, อินซูลิน ฯลฯ (แต่นักวิจัยเชื่อว่า ยังมีสารที่เรายังไม่รู้จักอีกมากในน้ำปัสสาวะ)

### การรักษาโรค

**ดร.อัลเบิร์ต เซนต์ กืออร์กี** นักวิทยาศาสตร์รางวัลโนเบล ทดลองใช้สาร Methylglyoxal ซึ่งพบในปัสสาวะรักษาผู้ป่วยโรคมะเร็งและได้ผลเป็นที่น่าพอใจในหลายราย สารต่างๆ เหล่านี้แม้จะมีปริมาณน้อยในปัสสาวะแต่พบว่าอยู่ในรูปแบบที่มีศักยภาพสูง เมื่อดื่มเข้าไปจะซึมผ่านเยื่อบุกระเพาะอย่างรวดเร็วและเกิดผลต่อร่างกาย

งานวิจัยชิ้นใหญ่ของ **นพ.ธรรมมาธิกรี** รัฐมนตรีสาธารณสุข ประเทศอินเดียได้ทดลองให้ผู้ป่วยจำนวน ๒๐๐ คน ดื่มน้ำปัสสาวะของตนเอง และติดตามผลทางการแพทย์อย่างใกล้ชิด ได้ข้อสรุปดังนี้

๑. เมื่อดื่มน้ำปัสสาวะแล้วช่วยให้ร่างกายสร้างเม็ดเลือดแดงมากขึ้น และอัตราเผาผลาญในร่างกายสูงขึ้น

๒. การดื่มน้ำปัสสาวะจะช่วยให้ร่างกายสร้างเม็ดเลือดแดงมากขึ้นในผู้ป่วยทุกราย และปริมาณฮีโมโกลบินในเลือดก็สูงขึ้นด้วย เขาเชื่อว่าข้อสรุป ๒ ประการนี้สำคัญมาก ช่วยให้





เกิดการบำบัดรักษาโรคและอาการเจ็บป่วยได้หลายกรณี ด้วยกลไกของเอนไซม์ ฮอร์โมนและเกลือแร่ และช่วยให้ภูมิคุ้มกันดีขึ้นอีกด้วย

จากการวิจัยของนักวิทยาศาสตร์ชาว Australia ๒ คน พบว่า เมื่อดื่มปัสสาวะจะทำให้มีสมาธิ จิตใจสดชื่น แจ่มใส อารมณ์ดีขึ้น เพราะในปัสสาวะมีฮอร์โมน ชื่อ Melatonin ซึ่งพบในปัสสาวะตอนเช้า

ในงานวิจัยค้นพบว่าปัสสาวะของแต่ละคนจะมีผลต่อการทำงานในร่างกายของแต่ละคน โดยจะทำหน้าที่เป็นวัคซีนธรรมชาติ เป็นตัวต่อต้านแบคทีเรียและไวรัส ต่อต้านสารก่อมะเร็ง ทำให้เกิดความสมดุลกับฮอร์โมน และช่วยเรื่องภูมิแพ้ (ปัสสาวะทำหน้าที่เป็น natural vaccine, antibacterial, antiviral, anti-cancer agents, hormone balance, allergy relievers)

“การศึกษาการใช้น้ำมูตรบำบัดของเครือข่ายชาวอโศก” จะบอกถึงการทำวิจัยกับกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นชุมชนชาวอโศกที่มีการใช้น้ำปัสสาวะบำบัด จำนวน ๒๐๔ คน โดยใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นเองกับชาวชุมชนอโศก

ผลสรุปของงานวิจัยชิ้นนี้พบว่า กลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๒๐๔ ราย อายุเฉลี่ย ๕๑.๓ ปี

พัสัย ๑๘ - ๘๗ ปี เป็นหญิง ๖๑.๓% การศึกษาระดับประถมศึกษา ๔๒.๖%, มัธยมศึกษา ๒๑.๑%, โดยที่ ๖๘.๘% อาศัยอยู่ในเขตเมือง/เทศบาล ด้านอาชีพ ส่วนใหญ่เป็นนักปฏิบัติธรรม ๔๐.๗% รับจ้าง ๑๔.๗% และข้าราชการบำนาญ ๑๐.๓%

สำหรับแหล่งข้อมูลความรู้กลุ่มตัวอย่างทราบข้อมูลเรื่องปัสสาวะบำบัดมาจากพระ ๔๖% จากญาติธรรม ๔๐% จากการอ่านหนังสือ ๓๖% และจากพระไตรปิฎก ๒๙% สำหรับวิธีการใช้ ใช้ดื่ม ๙๖% (โดยเฉลี่ยดื่มครั้งละ ๑ แก้ว ๑ ครั้ง/วัน) ใช้ทา ๒๘% ใช้หยอดตา ๓๒% ใช้สระผม ๑๙% ใช้อาบ ๑๒%

ส่วนสาเหตุหลักที่จูงใจให้ใช้น้ำมูตรบำบัด ๕๘% ตอบว่าทำตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ๓๘% ตอบว่ามีผู้แนะนำให้ใช้ และ ๒๙% คิดว่าไม่มีผลข้างเคียง ระยะเวลาที่ใช้เฉลี่ย ๖.๒ ปี โดยที่ ๕๒% ใช้ปัสสาวะบำบัดเพื่อรักษาโรค ๔๐% ใช้เพื่อให้มีสุขภาพดี แข็งแรง และ ๓๑% ใช้เพื่อป้องกันโรค ผลข้างเคียงและอาการไม่พึงประสงค์หลังใช้น้ำมูตรบำบัด พบว่าส่วนใหญ่ ๘๕% ไม่มีอาการ ๑๐% มีอาการ คือ ท้องเสีย ๕ ราย (๒.๕%) ไข้ อ่อนล้า คัน อย่างละ ๒ ราย (๑%) ส่วนใหญ่ของผู้ใช้ ๘๗% ตอบว่าได้ผลจากการใช้น้ำปัสสาวะบำบัด และ ๘๔% ได้แนะนำให้ผู้อื่นใช้ด้วย

**วิธีการใช้ปัสสาวะบำบัด มี ๒ แบบ คือ**

**๑. แบบใช้ภายใน**

ดื่ม ดื่มปัสสาวะตอนเช้า ช่วงกลางของปัสสาวะ โดยเริ่มต้นจาก ๕ - ๑๐ หยดก่อนแล้วค่อยๆ เพิ่มจนถึง ๑ แก้ว ประมาณ ๑๐๐ cc. มีประโยชน์ในการรักษาโรคทั่วไป



**ล้างพิษ** ดื่มปัสสาวะตลอดทั้งวัน (ยกเว้นตอนเย็น) และดื่มน้ำสะอาดด้วย เป็นการล้างพิษออกจากร่างกาย โดยทำให้เลือดสะอาดขึ้น พิษจะถูกกำจัดออกจากร่างกายทางอุจจาระทางเหงื่อ และทางลมหายใจ

**กลั้วคอ** เมื่อมีอาการเจ็บคอ ปวดฟัน และเมื่อมีอาการไอ เป็นหวัด

**สวนทวาร (Detoxification)** โดยการสวนปัสสาวะเข้าไปในทวาร เพื่อล้างลำไส้และเป็นการกระตุ้นภูมิคุ้มกันของร่างกาย หยอดหู, ตา เมื่อมีอาการหูและตาอักเสบ โดยการใช้ปัสสาวะผสมกับน้ำสุกที่สะอาดหยอดหูและตา

**สูดเข้าจมูก** สูดเอาปัสสาวะสดๆ ตอนเช้าเข้าจมูกทั้งสองข้าง เพื่อล้างโพรงจมูก สำหรับคนที่ เป็นไซนัส เป็นหวัด ภูมิแพ้ (น้ำมูกไหลเป็นประจำ)

## ๒. แบบใช้ภายนอก

**ทาและนวดผิวหนัง** โดยการนวดร่างกายทั้งหมดหรือบางส่วน ทิ้งไว้ประมาณ ๑ ชั่วโมง แล้วล้างออก จะช่วยรักษาโรคผิวหนังได้หรือผิวหนังที่โดนแดดเผา

**ล้างเท้า** กรณีมีปัญหาที่ผิวหนังและเล็บเท้า

**สระผม** ช่วยทำให้ผมสะอาด นุ่มสลวย และทำให้ผมดกขึ้น

ปัสสาวะสามารถรักษาอาการปวดหลัง รักษาแผลไฟไหม้ ภูมิแพ้ หอบหืด ไมเกรน มะเร็ง ผิวหนังผื่นแพ้ กามโรค ปวดตามข้อ โรคเก๊าท์ ท้องผูก มาลาเรีย หวัด ตับอักเสบ ปัญหาเกี่ยวกับผิวหนัง ความดันโลหิตสูง ฯลฯ

## การประเมินผล

๑. **ด้านความปลอดภัย (Safety)** นักวิจัยเชื่อว่าปัสสาวะโดยธรรมชาติเป็นน้ำสะอาดปราศจากเชื้อ และมีสารประกอบพิเศษมากมายที่มีประโยชน์ทางการแพทย์ ไม่เคยมีรายงานว่าคนดื่มน้ำปัสสาวะแล้วตาย และการดื่มน้ำปัสสาวะพบว่าไม่มีผลข้างเคียง

๒. **ด้านประสิทธิผล (Efficacy)** โรคที่ได้ผลดีจากปัสสาวะบำบัด

- โรคหอบหืดและภูมิแพ้
- ท้องผูกเรื้อรัง ซึ่งมักพบในผู้สูงอายุ
- พวกบิดเรื้อรังจากเชื้ออหิวา
- โรคมะเร็งบางรายซึ่งขึ้นกับระยะของโรค
- โรคทั่วไป เช่น โรคผิวหนัง, โรคหวัด, ไอเรื้อรัง, หลอดลมอักเสบ, ไข้จากเชื้อไวรัส และแบคทีเรีย

๓. **ด้านความสมประโยชน์ (Cost effectiveness)** จากการศึกษาทางวิชาการพบว่าปัสสาวะบำบัดให้ประโยชน์แก่ผู้รับการบำบัดซึ่งไม่มีผลเสีย และไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ การใช้ประโยชน์ในประเทศต่างๆ ประวัติของปัสสาวะมีมาตั้งแต่ยุคกรีกโบราณ ซึ่งมีชาวกรีกบางคนใช้ปัสสาวะเพื่อบำบัดรักษานางแบบ โดยเฉพาะแพทย์อังกฤษชื่อ **วิลเลียม แซลมอน** ได้พิมพ์ตำราแพทย์ในปี ค.ศ.1695 เรื่อง **Salmon's English Physician** ระบุถึงการใช้ปัสสาวะ เพื่อรักษาแผลและรักษาอาการป่วย

อย่างอื่นๆ อีกมากมาย และเป็นเวลาหลายร้อยปีมาแล้ว ที่ชาวอียิปต์ในยุโรป ทราบถึงคุณสมบัติของปัสสาวะในการรักษาโรค และยังมีโยคีและพระลามะในอิเบตต่างก็มีอายุยืนยาว เพราะดื่มปัสสาวะของตัวเอง

**จอห์น ดับบลิว อาร์มสตรอง** เป็นชาวอังกฤษซึ่งเป็นผู้หนึ่งที่น่าสนับสนุนปัสสาวะบำบัด เขาเขียนหนังสือเรื่อง **The Water of Life : A Treatise On Urine Therapy** หรือ **น้ำแห่งชีวิต** ในหนังสือนี้บันทึกรายละเอียดเกี่ยวกับประวัติผู้ป่วยด้วยโรคต่างๆ เช่น มะเร็ง เบาหวาน วัณโรค โรคเกี่ยวกับลิ้นหัวใจ โรคโบรท์ (อารมณ์วิปริตรุนแรง) มีปัญหาที่กระเพาะปัสสาวะ มาลาเรีย ไข้ แผล แผลไฟลวก โรคเกี่ยวกับหลอดเลือด และโรคอื่นๆ อีกมากมาย ซึ่งรักษาให้หายได้ด้วยการอดอาหารหลังดื่มปัสสาวะ ระหว่างการอดอาหารนั้น การดื่มปัสสาวะจะช่วยเสริมสร้างและปรับสภาพอวัยวะที่สำคัญต่างๆ รวมทั้งลำไส้ ปัสสาวะบำบัดใช้รักษาทุกโรคด้วยวิธีการอย่างเดียวกันหมด



หลักฐานใน **เอนไซโคลพีเดียของเยอรมัน** (Johann Heinrich Zedler's Grossen Vollst Indigen Universallexikon, ค.ศ.1747) ซึ่งบอกว่าในน้ำปัสสาวะของทั้งคนและสัตว์มีสารที่มีประโยชน์หลายชนิด ปัสสาวะของคนมีผลเสริมสร้างความแข็งแรงและรักษาโรค ปัจจุบันมีหนังสือที่เขียนและตีพิมพ์ในเยอรมัน ซึ่งเขียนโดย นักบำบัดบ้าง แพทย์บ้าง ที่กล่าวถึงข้อดีของปัสสาวะบำบัด

**การแพทย์ตะวันออก**หลายชาติใช้น้ำปัสสาวะเป็นส่วนหนึ่งของการรักษาโรค **การแพทย์แผนจีน**เชื่อว่าน้ำปัสสาวะของเด็กทารกเป็นยาบำรุงอย่างดีสำหรับคนผอมแห้งแรงน้อย เป็นตาลขโมย **การแพทย์แผนไทย**ใช้น้ำปัสสาวะเป็นกระสายยาตองเภสัชสมุนไพรหลายชนิด **อินเดีย**นิยมการดื่มน้ำปัสสาวะทั้งส่งเสริมสุขภาพและรักษาโรค ซึ่งวิชาโยคะมีกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพกระบวนการหนึ่งเรียกว่า **อมาโรลิ** ซึ่งมีขั้นตอนการปฏิบัติอันละเอียดรอบคอบ เพื่อล้างพิษ เป็นการรักษาโรคและเสริมสุขภาพได้อีกด้วย มักจะทำร่วมไปกับการอดเพื่อสุขภาพ สำหรับประเทศญี่ปุ่นมี **น.พ.เรียวอิชิ นากาโอะ** เป็นบุคคลสำคัญในการริเริ่มเผยแพร่ให้คนดื่มปัสสาวะในประเทศญี่ปุ่น ผลงานที่สำคัญคือช่วยชุบชีวิตของคนที่ป่วยที่กำลังตกอยู่ในความทุกข์และสิ้นหวัง ได้พันทุกข์ พบความสุขโดยไม่ต้องเสียเงินในการรักษา เหล่านี้คือตัวอย่างการใช้ปัสสาวะบำบัด

อดีตนายกรัฐมนตรีอินเดีย **โมราจิ ดาชาย กับนาราช นเรนทร์** อดีตรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข ดื่มน้ำปัสสาวะเป็นประจำเพื่อบำรุงสุขภาพมานาน ส่งผลให้สุขภาพดีมาจนตลอดอายุขัย, **โมราจิ ดาชาย** เมื่ออายุ ๙๐ ปี



ไม่เคยเจ็บป่วยด้วยโรคร้ายใดๆ แม้แต่โรคหวัด กำลังกายดี สมองปกติ ไม่หลงลืม กระทั่งจนถึงอนิจกรรมเมื่ออายุ ๙๙ ปี อีกทั้ง ยังได้แนะนำให้ประชาชนติดตาม, ในปีพ.ศ. ๒๕๒๐ โมราจิ ดาชาย อายุได้ ๘๑ ปี ได้ประกาศตนในที่สาธารณะว่า ท่านดื่มน้ำปัสสาวะทุกวัน แทบตลอดเวลา รวมทั้งบรรดาญาติพี่น้องของท่าน ปฏิบัติตัวตาม อีกทั้งยังได้สนับสนุนขบวนการรณรงค์ดื่มน้ำปัสสาวะรักษาโรค เพื่อให้สุขภาพแข็งแรงอีกด้วย ทัวโลกจึงยกท่านเป็นตัวอย่าง และถือว่าท่านเป็นบิดาแห่งวงการปัสสาวะบำบัดในยุคโลกาภิวัตน์

### ความเห็นของแพทย์ไทย

❁ นพ.วีรสิงห์ เมืองมัน หน่วยยูโรวิทยา ภาควิชาศัลยศาสตร์ โรงพยาบาลรามารามิบัติ **การดื่มน้ำปัสสาวะนั้นมีประโยชน์ต่อร่างกายไหมคะ ?**

การดื่มน้ำปัสสาวะมีประโยชน์ต่อร่างกาย เป็นความจริงส่วนหนึ่ง จริงในแง่ที่ว่า เราได้ส่วนที่ร่างกายจะนำกลับเอาไปใช้ได้ เช่น พวกเกลือแร่ แร่ธาตุ หรือในเวลาเพลีย เราดื่มน้ำปัสสาวะเข้าไป เราก็จะได้เกลือแร่พวกนี้เข้าไป ช่วยให้หายเพลียได้ นอกจากนี้ยังมีฮอร์โมนต่างๆ ที่ร่างกายขับออกมา พวกสเตียรอยด์ ฮอร์โมนเพศ ฮอร์โมนกระตุ้นร่างกาย กระตุ้นการทำงานของเซลล์ต่างๆ เช่น อะดรีนาลิน ที่ทำให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่า หรือฮอร์โมนของคนทั้งหมดประจำเดือนแล้ว เวลากินเข้าไปก็จะกระตุ้นรังไข่ ปัจจุบันเขานำมาสกัดเป็นยาเพื่อใช้เพิ่มประสิทธิภาพของการมีลูกได้ ซึ่งมีการใช้กันอยู่ สำหรับข้อเสียก็มีบ้าง ขึ้นอยู่กับว่าเรามีโรคอะไรหรือเปล่า ถ้าเป็นโรคเก๊าท์ก็ขับ

กรดยูริกออกมากับปัสสาวะในปริมาณที่เข้มข้น ซึ่งหากเข้มข้นมากมันก็จะตกผลึก อาจจะทำให้เป็นนิ่วได้ และในกรณีที่ร่างกายติดเชื้อ เชื้อก็จะปนออกมากับปัสสาวะ อันนี้เป็นข้อเสีย ถ้าเราดื่มน้ำเข้าไป เราก็จะได้เชื้อเข้าไป ซึ่งเป็นสิ่งที่เราไม่ต้องการ เพราะร่างกายต้องการจะขับถ่ายออกไปแล้ว เพราะฉะนั้นการจะบริโภคพวกนี้เราก็ต้องเลือกดู ตำรายาไทยเขาจะบอกว่าให้ดื่มน้ำปัสสาวะของเด็ก เพราะเด็กยังไม่มีโรค **อาจารย์คิดอย่างไรคะ กับการดื่มน้ำปัสสาวะ ?**

คนทั่วไปมักคิดว่าปัสสาวะเป็นของเสีย ซึ่งเราจะต้องขับถ่ายออกไป จึงเกิดความรังเกียจ ไม่กล้าดื่ม ซึ่งบางที่ส่วนเสียมันก็มี ส่วนดีมันก็มี เป็นยากก็ได้ เป็นปุ๋ยก็ได้ สัตว์บางอย่างกินปัสสาวะของคน เพราะมันยังมีสารอาหารที่ย่อยง่ายไม่หมด กินเข้าไปก็เป็นอาหารได้



**ถ้ามีคนมาขอคำแนะนำในเรื่องการดื่มน้ำปัสสาวะ ในฐานะที่อาจารย์เป็นแพทย์ด้านนี้ จะแนะนำอย่างไรคะ ?**

ผมคงจะบอกเขาได้ในแง่ที่ว่า การทำงานของไตเป็นอย่างไร สิ่งที่ออกมาในปัสสาวะนั้นเราหวังอะไรได้บ้าง มีส่วนดีส่วนเสียอะไรบ้าง ถ้าหากเขาจะดื่มจริงๆ แล้ว ผมคงห้ามเขาไม่ได้ ผมเชื่อว่าถ้าสุขภาพเขาดี ปัสสาวะมันก็ดี ไม่มีอันตรายอะไร จะได้ประโยชน์แค่ไหน ขึ้นอยู่กับ

ว่าตัวเขาสามารถเอาไปใช้ได้แค่นั้น เพราะมันเป็นสิ่งธรรมชาติอยู่แล้ว

**เคยมีคนใช้ผ้าอ้อมซับน้ำปัสสาวะเด็ก เช็ดลินท์ที่เป็นผ้าขาวที่เกิดจากเชื้อราแล้วหายได้ กรณีนี้เป็นไปได้ไหมคะ ?**

ยูเรียในปัสสาวะเป็นยาลดไข้ด้วย แล้วก็ มีฤทธิ์เป็นตัวแอนตี้เซปติกต้านเชื้อแบคทีเรียด้วย เช่น ที่นำมาสกัดเป็นยาทาแก้โรคผิวหนังบางชนิด

**สารอินเตอร์เฟรอนถูกวิเคราะห์ว่ามีอยู่ในน้ำปัสสาวะ และสามารถรักษาโรคเอดส์ได้ เรื่องนี้จริงเท็จแค่ไหนคะ ?**

ในปัสสาวะมีฮอร์โมนหลายอย่าง อินเตอร์เฟรอนก็มี เป็นส่วนที่เป็นภูมิคุ้มกันของร่างกาย มันก็มีในปัสสาวะ แต่มีในปริมาณมากน้อยแค่ไหน แล้วจะช่วยรักษาโรคเอดส์ได้ไหม มันก็เป็นเรื่องที่ต้องพิสูจน์กันต่อไป

❁ **นพ.บรรจบ ชุณหสวัตติกุล** แพทย์ที่มีความรู้การแพทย์แผนปัจจุบันและแพทย์ทางเลือก ผู้ก่อตั้งศูนย์สุขภาพธรรมชาติบำบัด “บัลวี” กล่าวถึงเรื่องปัสสาวะบำบัดว่า ในความเป็นจริงปัสสาวะนอกจากมีสารยูเรีย ยังมีอินซูลินซึ่งช่วยรักษาเบาหวาน อินเตอร์เฟรอนซึ่งช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกัน รวมทั้งยูโรไคเนสที่ใช้ในการผ่าตัดสำหรับผู้ที่มึเส้นเลือดหัวใจหรือเส้นเลือดสมองตีบตัน เพราะช่วยละลายลิ่มเลือด ซึ่งมีบริษัทรายใหญ่ของโลกทำเครื่องมือที่สามารถสกัดสารนี้จากปัสสาวะแล้วนำเครื่องมือนี้ไปติดตั้งที่ส้วมสาธารณะในอเมริกา โดยคนอเมริกันไม่รู้ว่าตนเองกำลังเป็นแหล่งวัตถุดิบเพื่อผลิตยา จนบริษัทนำไปผลิตเป็นยาวางขายทั่วโลก ดังนั้น ใครที่รอด

จากการผ่าตัดดังกล่าวหลังปี ค.ศ.1947 เท่ากับว่า ได้รับน้ำปัสสาวะของคนอเมริกันเข้าไปในร่างกายโดยไม่รู้ตัว นอกจากนี้ ยังมีฮอร์โมนต่างๆ ในปัสสาวะที่ถูกนำไปสกัดเป็นยา เช่น บริษัทของอิตาลีที่สกัดปัสสาวะของผู้หญิงโปรตุเกสและอาร์เจนตินามาผลิตเป็นฮอร์โมนเสริมที่ชื่อ Premarin สำหรับผู้หญิงที่เข้าสู่วัยทอง การใช้ปัสสาวะมีอยู่แล้ว แต่กลับมีการต่อต้านกันมากสำหรับคนที่ไม่รู้ ซึ่งนี่คือความจริงที่ซ่อนอยู่เบื้องหลังธุรกิจ .... การบำบัดด้วยปัสสาวะ โดยหลักการเหมือนกับการฉีดเซรุ่มซึ่งได้มาจากการนำพิษไปฉีดที่ม้าทีละน้อย ทำให้ม้าสร้างสารที่ใช้รักษาตัวเองขึ้นมา ดังนั้นจึงเหมือนกับ “น้อยรักษามาก” เหมือนการบอกเหตุกับร่างกาย เพื่อให้ร่างกายสร้างสารขึ้นมารักษาตนเอง เหมือนกับเป็นการกระตุ้นกลไกต่างๆ ในร่างกายให้ปรับสมดุลด้วยตนเอง

❁ **นพ.เอกธนะสิริ** ผู้ก่อตั้งมูลนิธิการแพทย์ไทยเดิมและชมรมอยู่ ๑๐๐ ปี ชีวีเป็นสุข กล่าวถึงเรื่องนี้ว่า ถ้าเชื่อก็ไม่เสียหายอะไร เพราะบางคนเชื่อว่าดื่มปัสสาวะแล้วดีก็ไม่เห็นเสียหายอะไร หรือถ้าทำให้อาการของโรคที่เป็นดีขึ้น ก็ดื่มได้ ไม่เสียหาย

❁ **นพ.เทวัญ ธาณิรัตน์** ผู้อำนวยการสำนักงานการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือก ให้ความเห็นเกี่ยวกับความเป็นจริงของการดื่มปัสสาวะบำบัด พร้อมข้อมูลรองรับจาก “สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา” ว่า การนำปัสสาวะมาใช้บำบัดมีมานานแล้ว และอยู่ในพระวินัยด้วย โดยศาสตร์นี้ได้ถูกแนะนำให้ใช้มายาวนานกว่า

๒,๕๐๐ ปีแล้ว และเกือบทุกประเทศในภาคตะวันออกเฉียงใต้ก็มีการดื่มปัสสาวะ โดยจากการวิจัยของสำนักงานการแพทย์ทางเลือกจากกลุ่มตัวอย่าง ๒๐๐ กว่าคนเมื่อ ๑๐ กว่าปีก่อนก็พบการดื่มน้ำปัสสาวะมีความปลอดภัย เพราะยังไม่มีหลักฐานตัวใดที่แสดงให้เห็นว่าการดื่มน้ำปัสสาวะเป็นอันตราย นอกจากนี้ ชมรมผู้ดื่มน้ำปัสสาวะก็มีการแวะเข้ามาให้ข้อมูลยืนยันถึงการรักษาโรคได้จริงกับสำนักฯ ด้วย

เราเก็บข้อมูลจากคน ๒๐๐ คน เขาก็บอกว่า ได้ผลดี มีสุขภาพดี ยังไม่มีใครที่บอกว่า ดื่มแล้วเป็นอันตราย การจะดื่มน้ำปัสสาวะหรือไม่ดื่ม เรามองว่าเป็นสิทธิของทุกคน เป็นสิ่งที่ประชาชนเขาเลือกเองว่าจะใช้หรือไม่ ในมุมมองของแพทย์แผนปัจจุบันก็มองว่าเสี่ยง แต่ในแพทย์ทางเลือกก็บอกว่าดี เป็นการดูแลสุขภาพ แต่การที่ปัสสาวะของตนเองจะสะอาดหรือไม่สะอาดอยู่ที่การกินอาหารของแต่ละคนด้วย แม้ว่าคนๆ นั้นจะเป็นโรคก็ตาม แต่ปัสสาวะที่นำมาดื่มไม่ใช่ออกมา ๑ ลิตร ก็ดื่ม ๑ ลิตร แต่เขาจะมีสัดส่วนที่บอกให้ดื่ม ถ้าเราดื่มน้ำปัสสาวะของตัวเองก็ไม่น่าจะมีปัญหาอะไร แต่ถ้าไปดื่มของคนอื่นก็น่าจะมีปัญหา สำหรับประโยชน์ของการดื่มน้ำปัสสาวะ คือ ไม่สิ้นเปลือง และดีต่อสุขภาพ ตามที่ได้เก็บข้อมูลมา

❁ **หมอเขียว หรือ ใจเพชร กล้าจน** จบปริญญาตรีวิทยาศาสตร์สุขภาพ บริหารสาธารณสุขจากมสธ., นักวิชาการสาธารณสุข กลุ่มงานเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลอำนาจเจริญ, นักบำบัดสุขภาพทางเลือก และครูฝึกแพทย์แผนไทย สถาบันบุญนิยม และหัวหน้าฐานงานสุขภาพบุญนิยม ศึกษาและอบรมด้าน

การแพทย์ทางเลือกจากประเทศมาเลเซีย และจีนใต้หวัน, ปริญญาโท สาขาพัฒนาบูรณาการศาสตร์ (เศรษฐกิจพอเพียง) มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี เจ้าตำรับดื่มปัสสาวะรักษาโรคร้าย ผสมผสานการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียงตามวิถีพุทธ หวังควบคุม - ป้องกัน - บำบัด - บรรเทาโรค และฟื้นฟูสุขภาพในกลุ่มผู้ป่วยเรื้อรัง ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ความเจ็บป่วยกับการดูแลสุขภาพ แนวเศรษฐกิจพอเพียงตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธของศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตน ตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร ปรากฏว่าประสบความสำเร็จอย่างสูง ปัจจุบันมีผู้ป่วยที่ได้รับการรักษาด้วยวิธีของหมอเขียวได้หายเป็นปกติจำนวนมาก

จากการทดลองของจิตอาสาไม่ต่ำกว่า ๑๐๐ คน เราเก็บข้อมูลว่า ถ้าไม่สบาย ใช้น้ำปัสสาวะแล้วดีขึ้น และจิตอาสาได้ไปแนะนำให้คนอื่นใช้น้ำปัสสาวะด้วย โดยรวมแล้วปัจจุบันสามารถช่วยคนได้หลัก ๑,๐๐๐ คนแล้ว ซึ่งโรคเหล่านั้น อากาศทุเลาลง เพราะน้ำปัสสาวะเพิ่มประสิทธิภาพการรักษาโรค ใช้น้ำปัสสาวะลดความร้ายแรงของโรคลงได้ประมาณหนึ่ง อาทิ อาการเต็มร้อย อาจลดลงเหลือ ๕๐ - ๔๐% แต่ต้องใช้วิธีอื่นร่วมด้วย เช่น การฝึกจิตให้เป็นกุศล ออกกำลังกายสม่ำเสมอ หรือการดื่มน้ำสมุนไพร การดีท็อกซ์ การใช้น้ำปัสสาวะกับโรคร้ายๆ มีสถิติการหายจากโรคร้ายๆ ประมาณ ๓ - ๔ พันคน


มีพระสงฆ์สายวัดป่าหลายรูปที่ฉันน้ำมูตรเน่า (น้ำปัสสาวะ) เป็นประจำเพื่อสุขภาพที่ดี เช่น พระอาจารย์สิงห์ทน นราสโร วัดวรเชษฐ (ป่าแก้ว) จ.พระนครศรีอยุธยา, หลวงพ่อชา



สุภัทโท, หลวงปู่โง่น โสรโย, หลวงพ่อยา เกสโร และพระสงฆ์กลุ่มสันตือโศก ฯลฯ

นอกจากนี้หลายคนอาจยังไม่รู้ว่าการแพทย์ปัสสาวะบำบัดนั้น ไม่ใช่เป็นเพียงความเชื่อมงายอยู่ในประเทศไทยหรือในภูมิภาคเอเชียแล้ว เพราะปัจจุบันมีการตื่นตัวในระดับสากลอย่างมาก ทั้งในยุโรปและสหรัฐอเมริกา ที่มีงานวิจัยอย่างมากมาย หลายประเทศทั่วโลก ที่ใช้น้ำปัสสาวะเป็นยารักษาโรค ได้รวมตัวผู้สนใจมีทั้งคนในวงการแพทย์ นักวิทยาศาสตร์ บุคคลทั่วไป จัดการประชุมระดับโลกทุก ๓ ปี ว่าด้วยการใช้น้ำปัสสาวะเป็นยารักษาโรคถึง ๗ ครั้งแล้วคือ การประชุม World Conference on Urine Therapy ครั้งแรก ที่อินเดีย เมื่อ ค.ศ.1996, ครั้งที่ ๒ ที่เยอรมัน, ครั้งที่ ๔ ที่ญี่ปุ่นและเกาหลีเป็นเจ้าภาพร่วม, ครั้งที่ ๖ ที่อเมริกา, ครั้งที่ ๗ ที่ลอนดอน ค.ศ.2016 ซึ่งเนื้อหาหลักการประชุมพบว่า การที่บอกว่าปัสสาวะเป็นของสกปรก ควรจะเข้าใจใหม่ เพราะไตมีหน้าที่ปรับสมดุลร่างกายเท่านั้น เช่น ถ้าดื่มน้ำมากจะมีการขับออกมาเพื่อทิ้งไป ถ้ากินโปรตีนมากร่างกายจะย่อยเนื้อสัตว์ออกมาเป็นยูเรีย แต่ไม่ได้หมายความว่าปัสสาวะเป็นของสกปรก แต่เป็นการปรับสมดุลของร่างกาย มีทั้งนักวิทยาศาสตร์และ

แพทย์เข้าร่วมประชุม แลกเปลี่ยนประสบการณ์ การรักษา และงานวิจัย ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่า ศาสตร์โบราณที่เกือบถูกลืมเลือนไปได้กลับมาเป็นที่สนใจของวงการสุขภาพระดับโลกอีกครั้งหนึ่ง

โดยสรุปคือ ในน้ำปัสสาวะมีสารที่มีประโยชน์หลายอย่าง และมีสารพิษที่ร่างกายขับทิ้งโดยผ่านการกรองที่ไต แต่มีในปริมาณน้อยมาก เมื่อเราดื่มน้ำปัสสาวะเข้าไปสู่ร่างกาย จึงกระตุ้นร่างกายตื่นตัวขึ้นมาสร้างภูมิคุ้มกัน (cellular immunity, humoral immunity) เป็นหลักการที่ทางการแพทย์สมัยใหม่และแพทย์ทางเลือกพยายามศึกษาเพื่อนำมาใช้เยียวยารักษาและป้องกันโรคต่างๆ ที่เรียกกันว่า “เซรุ่ม” “พิษต้านพิษ” “วัคซีน” และ “โฮมิโอพาธี” (Homeopathy) ถ้าจะดื่ม ควรดื่มปัสสาวะช่วงกลาง (midstream urine) คือ ถ่ายปัสสาวะตอนต้นทิ้งเพื่อล้างท่อปัสสาวะก่อน แล้วรองเก็บเฉพาะช่วงกลาง เพราะเป็นปัสสาวะที่ไม่ปนเปื้อนมากที่สุด คนทั่วไปปัสสาวะช่วงกลางนี้จะสะอาดที่สุด ไม่มีเชื้อโรคเพาะเชื้อไม่ขึ้น ส่วนตอนปลายก็ฉี่ทิ้ง ถ้าจะดื่มสักครั้งใน ๑ วัน ก็น่าจะเป็นปัสสาวะครั้งแรก หลังตื่นนอน ผู้ติดเชื่อทางเดินปัสสาวะหรือมีเลือดปนควรงดดื่มจนกว่าจะรักษาหายแล้ว 

#### แนะนำหนังสืออ่านเพิ่มเติม

๑. นิตดา หงษ์วิวัฒน์ “ยาพระพุทธเจ้า น้ำปัสสาวะเป็นยารักษาโรค” (สำนักพิมพ์แสงแดด)
๒. จุฑา ลิ้มสุวัฒน์ นักวิชาการสาธารณสุข สำนักการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข “การรวบรวมองค์ความรู้ เรื่อง ปัสสาวะบำบัด” ตามลิงก์นี้ [http://www.thaicam.go.th/index.php?option=com\\_content&view=category&id=49&Itemid=136](http://www.thaicam.go.th/index.php?option=com_content&view=category&id=49&Itemid=136)
๓. บรรจบ ชุมทนต์ “วิทยาศาสตร์ว่าด้วยน้ำปัสสาวะบำบัดโรค” (สำนักพิมพ์รวมธรรม)
๔. บัวได้น้ำ “ดื่มปัสสาวะรักษาโรค” (สำนักพิมพ์สติ)
๕. จุลดิน “น้ำฉี่จริงหรือ ?” เล่ม ๑, ๒ (ธรรมทัศน์สมาคม)
๖. หนังสือพิมพ์ผู้จัดการรายสัปดาห์ (๓๖๐ องศา) mgronline ๒๙ มีนาคม ๒๕๕๕ “คนดังพิสูจน์ชัดกินฉี่พิชิตสารพัดโรค”

# สืบเนื่องจากหนังสือ คุณป่วย เพราะ คุณบาป

หนังสือ คุณป่วยเพราะคุณบาป เล่มนี้ เขียนโดย อาจารย์บุญมี เมธางกูร อาจารย์สอนพระอภิธรรมชื่อดังเมื่อประมาณสี่ห้าสิบปีก่อน นอกจากจะสอนแล้วอาจารย์ยังเขียนหนังสือไว้หลายเล่ม แต่ละเล่มล้วนแทรกความรู้ตามแนวพระอภิธรรมไว้อย่างแยบคาย รวมถึง คุณป่วยเพราะคุณบาป ซึ่งเป็นหนังสือขนาด A5 หนา ๔๐ หน้า ตีพิมพ์หลายครั้ง ปัจจุบันเป็นหนังสือหายากแล้ว หากต้องการจะอ่านจริงๆ จะสามารถหาได้ตามห้องสมุดใหญ่ๆ ที่มีตู้หนังสือธรรมะ

ครั้งแรกที่เห็นหนังสือเล่มนี้ รู้สึกสะดุดใจกับชื่อหนังสือ ที่ฟังดูรุนแรง แบบที่เรียกว่า ‘พินธง’ ไม่มีประนีประนอม หรือปลอมประโลมใจ หากผู้ป่วยได้เห็นหนังสือนี้ อาจจะรู้สึกช็อค จนทำอะไรไม่ถูก เพราะไม่เคยจะรู้ตัวมาก่อนว่าทำบาปอะไรไว้เมื่อใด จึงได้มาป่วย

ปุถุชนทุกคนต้องพบกับกาเกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันหมดทั้งสิ้น ไม่มีใครหนีพ้นได้เลย ปุถุชนจะหนีจากการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ได้ ต่อเมื่อก้าวเข้าสู่ความเป็นพระอรหันต์ขั้นพระอรหันต์เท่านั้น จึงจะหยุดวิภวสงสารอันเป็นต้นเหตุแห่งทุกข์ได้สำเร็จ

เนื่องจากมนุษย์ต้องเดินทางยาวนาน ชนิดนับไม่ได้ แม้แต่พระพุทธเจ้าเอง ท่านก็ได้ตรัสบอกว่า ท่านบำเพ็ญเพียรบารมีมายาวนาน สื่อสงขัยกับอีกแสนกัป อสงขัยหนึ่งยาวนานแค่ไหน ก็ต้องเปิด



ดูพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ ของเจ้าประคุณ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต) ดู เวลานานเท่าใด จึงจะเรียกว่าหนึ่งอสงขัย

คนจำนวนมากไม่เคยรู้เลยว่า เราเกิดมาทำไม เรามีชีวิตไปเพื่ออะไร และเนื่องจากความไม่รู้หรือ อวิชชาตัวเอง ทำให้มนุษย์หลงวนเวียนอยู่ในกิเลส ตัณหา เกิดเป็นอนุสัยพอกพูนต่อเนื่องกันไปทุกภพทุกชาติ ไม่มีความตระหนักรู้เรื่องกฎแห่งกรรม ผลของกรรม จึงได้สร้างกรรมต่างๆ ไปอย่างไร้ทิศทาง หากกรรมที่สร้างเป็นอกุศลกรรมบถ ชีวิตของเขาก็จะพัวพันกับอกุศลที่เขาสร้างขึ้น โดยที่เขาเองก็ไม่อาจเข้าใจว่า ทำไมจึงเป็นอย่างนั้น

ทำไมคนเราเกิดมามีความแตกต่างกัน บางคนเกิดมาแล้วมีแรงกุศลกรรมส่ง ทำให้ชีวิตของเขา ราบรื่น หน้าตาผิวพรรณดี สติปัญญาเฉลียวฉลาด และมีสุขภาพดี โรคาพาธน้อย หรือไม่มี ครั้นถึงเวลาหมดลมหายใจ ก็ไปอย่างสบาย ไม่มีความทุกข์ทรมาน ไม่มีความเจ็บปวด เสียแต่ทางใจและจิตวิญญาณ

ในขณะที่บางคนเกิดมาลำบากยากเข็ญ เป็นคนพิการ เป็นคนสติปัญญาทึบ เป็นคนป่วยด้วยโรค นั้นโรคนั้น บางทีรักษาไม่ได้ โดยไม่รู้เหตุผล ว่าทำไม บางคนอายุสั้น เกิดมาไม่นานก็ตาย ฯลฯ เหล่านี้เป็นเพราะอะไร หากไม่ใช่เพราะบาปอกุศลที่ติดตัวมาจากชาติปางก่อน

แม้แต่ในพระไตรปิฎกเอง ก็ได้พูดถึงบุพกรรมของบุคคลในพระไตรปิฎกไว้อย่างมากมาย ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดเจนเรื่องหนึ่งคือเรื่องพระจักขุบาล ชาติก่อน พระจักขุบาลเป็นหมอตา ได้รักษาหญิงคนหนึ่งให้หายจากโรคตา แต่หญิงผู้นั้นไม่ได้ทำตามคำสัญญาที่ว่า จะมารับใช้ หมอตาคอนั้นจึงหลอกหยอดตาด้วยยาพิษ ทำให้หญิงผู้นั้นตาบอดสนิท ไม่อาจกลับมาเห็นได้อีกเลย เมื่อเกิดมาในชาติใหม่ ท่านมีเหตุที่ทำให้ต้องตาบอด จากผลกรรมที่ทำไว้ในอดีตชาติ

อีกตัวอย่างที่เด่นชัดมาก คือพระมหาโมคคัลลานะ ซึ่งเป็นพระพุทธรูปปางเบ็ญจชายของพระพุทธองค์ เป็นเอตทัคคะในทางมีฤทธิ์มาก สามารถปราบเดียรฉัตรนอกฤทธิ์ที่มีฤทธิ์ทั้งหลายได้ พระมหาโมคคัลลานะสามารถปราบได้หมดสิ้น แต่เนื่องจากท่านมีบุพกรรมที่เคยทุบตีพ่อแม่จนตาย ทำให้ท่านหนีกรรมนี้ไม่พ้น แม้ว่าจะเป็นพระอรหันต์แล้ว และมีฤทธิ์มากแค่ไหน ท่านจึงต้องยอมให้เขาทุบตี แล้วเข้านิพพานไปเพราะโดนทำร้ายนั่นเอง

เพราะฉะนั้น เรื่องกรรม ไม่ใช่เรื่องเล็กน้อย หากอ่านหนังสือ คุณป่วยเพราะคุณบาป จะเข้าใจได้ว่า ประพฤติผิดในกุศลกรรมบถ โดยการทำอกุศลกรรมบถ แล้วจะเกิดอะไรขึ้นกับชีวิต โดยเริ่มจากศีล ๕ เบญจศีล ศีลพื้นฐานที่ชาวพุทธควรมี แค่นี้ก็พอ แต่คนส่วนใหญ่ก็ไม่สามารถจะรักษาได้ ทั้งๆ ที่ไม่ใช่เรื่องยากเกินกว่าที่จะทำ แล้วปล่อยชีวิตให้วนเวียนอยู่ในอกุศลตลอดทั้งชีวิต

หากเราเป็นพุทธศาสนิกชน ต้องเชื่อในคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า พระศาสดาของเราอย่างไม่มีข้อสงสัย ท่านได้แนะนำไว้แล้วว่า อุบาสก อุบาสิกา ควรรักษาศีลห้า แม้เมื่อเราไปทำบุญที่วัด ก็ต้องมีการอาราธนาศีลก่อนเสมอ พอเสร็จกิจออกจากวัด ศีลที่อาราธนามาไว้กับตัว ก็ค่อยๆ มลายหายไปทีละข้อ จนแทบไม่เหลือศีลอะไรอยู่กับตนอีก

เป็นความประมาทอย่างยิ่ง ที่จะปล่อยตนให้ปราศจากศีล ซึ่งเป็นเครื่องคุ้มครองชีวิตที่ประเสริฐที่สุดแล้ว หากรักษาศีลไว้มั่นคง ศีลนั้นย่อมรักษาชีวิตเราให้อยู่ในสิริมงคลอันยั่งยืน ที่ไม่อาจหาซื้อได้ด้วยเงินทอง หรืออามิสอื่นใด ต้องสร้างและรักษาไว้ด้วยตนเองเท่านั้น

หากต้องการมีชีวิตที่สงบเย็นตามครรลองคลองธรรม ก็ต้องรักษาศีล แล้วคอยดูว่าศีลจะรักษาเราไหม หากเราไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต มีแต่ความเมตตาปราณี แล้วอะไรจะเกิดขึ้น หัวใจของเรามีแต่ความเมตตาที่แผ่ไปสู่สรรพสัตว์ ที่เป็นเพื่อนร่วมเกิดแก่เจ็บตาย หากมีเมตตาครองใจเช่นนี้ ความทุกข์ทรมานจากความป่วยไข้ จะน้อยลงมาก หรือถึงขั้นหมดไป เพราะกายป่วยแต่ใจไม่ป่วยนั่นเอง

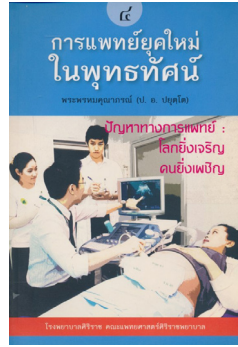
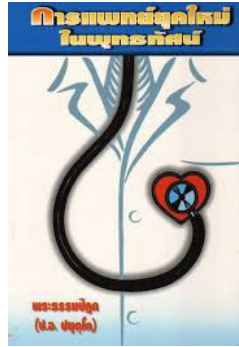
หากต้องการศึกษารายละเอียดในเรื่องการรักษาศีลได้อานิสงส์อะไร ควรอ่าน คุณป่วยเพราะคุณบาป แล้วจะชัดเจนแก้ไข และไม่กล้าทำบาปอีกเลย

แม้ในขณะนี้ยังไม่ป่วย ก็สมควรอย่างยิ่งที่จะเตรียมตัว สร้างบุญบารมีไว้คุ้มครองตน รักษาศีล เจริญภาวนา จนเกิดปัญญา เห็นทุกสิ่งตามความเป็นจริง มีจิตใจมั่นคง ไม่หวั่นไหว มีสติสัมปชัญญะอันสมบูรณ์พร้อม จากนั้นไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น เราก็จะไม่ทุกข์ทรมานทรมานกับสิ่งที่เราจะต้องเผชิญ แม้ว่าสิ่งนั้นคือโรคร้ายใดๆ เพราะเรามีกุศลกรรมที่เราสั่งสมไว้เป็นที่รองรับและเกื้อหนุน แม้จะเจ็บป่วยถึงตาย ก็มีสุคติเป็นที่หมาย และแม้ต้องเกิดในชาติต่อไป ก็ไม่มีอะไรจะต้องหวาดกลัว เพราะเรามีอริยทรัพย์ติดตามมาด้วย เพื่อที่จะหนุนนำให้เราสร้างสมบุญกุศลต่อไป จนกว่าจะถึงปลายทาง คือการจบสิ้นสังสารวัฏ หรือการได้พบกับพระนิพพาน เป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนาของเรา





หนอนหนังสือ ผู้สมบุรณ์พูนสุข



# การแพทย์ยุคใหม่ ใน พุทธทัศน์

โลกทุกวันนี้ การแพทย์เจริญก้าวหน้าไปไกลมาก แม้แต่การเปลี่ยนอวัยวะสำคัญ เช่น หัวใจ ก็เป็นเรื่องที่ทำได้ในโรงพยาบาลใหญ่ๆ ที่มีทีมแพทย์ที่มีประสบการณ์ และมีเครื่องมือแพทย์อันทันสมัย

ผู้เขียนยังจำได้ดีว่า นายแพทย์คนแรกที่ผ่าตัดเปลี่ยนหัวใจสำเร็จ คือ นายแพทย์ คริสเตียน เบอร์นาร์ด และเทคโนโลยีการเปลี่ยนหัวใจก็ได้ถูกเผยแพร่ไปทั่วโลก และได้ช่วยชีวิตผู้ป่วยโรคหัวใจมาแล้วมากมาย

เมื่อไม่นานมานี้ เกิดมีเทคโนโลยีใหม่คือการโคลนนิ่ง (Cloning) หรือการสร้างสิ่งมีชีวิตจากเนื้อเยื่อของสิ่งมีชีวิตนั้นซึ่งจะทำให้สิ่งมีชีวิตที่ได้จากการโคลนนิ่ง จะมีความเหมือนต้นแบบราวกับเป็นสิ่งเดียวกัน แล้วแต่ประเภทของสิ่งมีชีวิตและส่วนของเนื้อเยื่อ โดยไม่ต้องผสมพันธุ์แบบธรรมชาติ แต่รายละเอียดในการทำนั้น คงไม่สามารถเล่าได้ในที่นี้ เพราะผู้เขียนไม่ใช่แพทย์ ปรากฏว่าทำได้สำเร็จ สัตว์ตัวแรกที่เกิดจากการโคลนนิ่งเป็นแกะแพศเมีย ได้รับการตั้งชื่อว่า ดอลลี (Dolly) หลังจากนั้น ก็มีผู้นำเทคโนโลยีโคลนนิ่งไปใช้ทั่วโลก แม้แต่ในประเทศจีน ก็ใช้วิธีนี้กับการเพาะพันธุ์สัตว์ในฟาร์มบางแห่ง

ที่น่ากลัวก็คือ ว่ากันว่าโลกอนาคต มนุษย์สามารถเปลี่ยนร่างของตนเองได้เพื่อให้มีชีวิตอยู่

ยาวนานต่อไป เกินกว่าอายุขัยที่ควรจะเป็น ด้วยการผ่าตัดเปลี่ยนร่างกายใหม่ คงไว้แต่สมอง ศูนย์รวมการรับรู้ถึงควมมีชีวิตของคน

อะไรก็เกิดขึ้นได้ในโลกใบนี้ เช่น การฆ่าแกงกันเพื่อจะเอาอวัยวะมาใช้ การขโมยอวัยวะในโรงพยาบาล หรือแม้แต่การขายอวัยวะของตัวเองเพื่อเงิน เช่น การขายไตข้างหนึ่ง เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ฟังดูสยองขวัญ แต่เกิดขึ้นจริงและเป็นหัวข้อที่ถกเถียงกันมาก ว่ามันถูกต้องเหมาะสมหรือไม่

หนังสือ “การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์” เป็นการรวบรวมคำบรรยายของ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) หนังสือนี้ตีพิมพ์เมื่อท่านยังดำรงสมณศักดิ์ที่ พระพรหมคุณาภรณ์

สมเด็จพระคุณาภรณ์ นั้นมีธรรมชาติเป็นคนขี้โรค ท่านป่วยมาตั้งแต่เป็นเด็กทารก และป่วยเรื่อยมา จนถึงขนาดโยมพ่อให้ท่านบวชเณร ตั้งแต่อายุ ๑๒ ปี ท่านดำเนินชีวิตอยู่ในผ้าเหลืองตลอดมา และป่วยตลอดมาเช่นกัน เคยป่วยหนักถึงขั้นเป็นวัณโรคในวัยรุ่น อายุยังไม่ครบบวชด้วยซ้ำ ท่านฟันฝ่าโรคร้าย ศึกษาเล่าเรียนอย่างตั้งใจ จนจบเปรียญเก้าประโยคตั้งแต่เป็นสามเณร จบวิชาครู จบปริญญาตรีจากมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงฆ์

ด้วยเหตุที่ท่านป่วยมาตลอด แทบไม่มีช่วงใดที่ไม่ป่วยเลย แต่ท่านก็ครองชีวิตในสมณเพศ

อย่างงดงาม ท่ามกลางการเรียน การงาน มีความเจริญรุ่งเรืองถึงขีดสุด ได้รับเชิญให้ไปสอนในมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด มหาวิทยาลัยเพนซิลเวเนีย เป็นต้น

จากการที่ท่านมีโรคอาพาธมาเบียดเบียนตลอดมา ท่านจึงไม่รู้สึกแปลกแยกกับความเจ็บป่วย จนอาจเรียกได้ว่า มีความคุ้นชินกับโรค ท่านเคยบอกว่าป่วยมากๆ นี้ หากคิดให้ดี ก็นับว่ามีข้อดีเหมือนกัน คือได้รู้จักโรคต่างๆ ที่คนอื่นอาจไม่มีประสบการณ์ ท่านได้ศึกษาดารแพทย์ต่างๆ ด้วยตนเองจนกระทั่งสามารถคุยกับแพทย์ที่รักษาท่านได้อย่างเข้าใจกันดี แทบไม่ต้องอธิบายอะไรให้มาก

ต่อมา มีคณะแพทย์และญาติโยม มาขอให้ท่านบรรยายเรื่องเกี่ยวกับการแพทย์ในแง่มุมมองทางพระพุทธศาสนา ท่านได้รับการขอเช่นนี้บ่อยครั้งมาก ทำให้ท่านต้องค้นคว้าหลักธรรมต่างๆ ที่เกี่ยวเนื่องในเรื่องเหล่านี้มาแสดงธรรมบรรยาย หรือแสดงปาฐกถาธรรม หลายครั้งหลายหน ไม่น่าเชื่อเลยว่า เมื่อนำมารวมพิมพ์เป็นหนังสือขนาด ๑๖ หน้ายกพิเศษ หรือขนาด A5 หนาถึง ๖๑๒ หน้า พิมพ์มาแล้วประมาณ ๖ ครั้ง แต่แต่ละครั้งที่เป็นการพิมพ์ใหม่ จะมีการเพิ่มเติมเนื้อหาตอนใหม่เข้าไปด้วย เพื่อให้ครบสมบูรณ์ที่สุด เพราะฉะนั้น ใครมีฉบับการพิมพ์ครั้งแรกๆ ควรหาลบับล่าสุดมาอ่านด้วย เพราะนอกจากจะมีเพิ่มแล้ว อาจมีการปรับปรุงเนื้อหาบางส่วนให้ทันสมัยเข้ากับสถานการณ์ล่าสุดที่เกิดขึ้นในขณะนั้น


ในหนังสือเล่มนี้ รวบรวมเนื้อหาที่เกี่ยวกับทั้งแพทย์ ทั้งคนไข้ ทั้งบุคลากรทางการแพทย์ ว่าควรปฏิบัติอย่างไรเมื่อเผชิญหน้ากับความเจ็บป่วย ผู้ป่วยควรทำใจอย่างไร ทีมบุคลากรรักษาคคนป่วยควรทำตัวอย่างไร ควรใช้หลักธรรมอะไร

ที่น่าสนใจยิ่งคือ คำถามเกี่ยวกับจริยธรรมทางการแพทย์ต่างๆ เช่น การทำแท้ง ว่าในศาสนาพุทธเห็นอย่างไร การทำกาถุณยฆาต หรือ ที่ภาษา

อังกฤษเรียก Mercy Killing ทำได้หรือไม่ ควรทำหรือไม่ควรทำ และปัญหาอื่นๆ ที่น่าสนใจอีกมากมาย ปัญหาจำนวนมากยากที่จะตอบ แต่ท่านผู้ตอบสามารถตอบได้กระจ่าง ชนิดหายสงสัยกันไปเลยทีเดียว

หนังสือประกอบด้วย ๕ ภาค ได้แก่ ภาคที่ ๑ คนไข้ ป่วยแต่กาย ใจเป็นสุข ภาค ๒ คนไข้หวังสังคมไหว้ (รักษาใจ ยามรักษาคนไข้, ยุคโลกาภิวัตน์ บทบาทของแพทย์กับความหวังจากคนไข้) ภาค ๓ การแพทย์ ที่พึ่งทุกยุคสมัย (องค์รวมพื้นฐานของการแพทย์) ภาค ๔ ปัญหาทางการแพทย์ โลกยิ่งเจริญ คนยิ่งเผชิญ (กรรมกับโรคพันธุกรรม ในทัศนะพระพุทธศาสนา, ถาม-ตอบเทคโนโลยีทางการแพทย์สมัยใหม่ กับจริยธรรมในแง่พุทธศาสนา) ภาค ๕ อารยภัยตัวอย่าง อารยธรรมต้องมีคำตอบ (ธรรมะชนะเอเดส)

ด้วยเหตุนี้ หนังสือเล่มนี้จึงเหมาะสำหรับทุกคน ไม่ว่าคุณจะเป็นคนไข้หรือไม่ป่วย คุณเป็นคนไข้ หรือคุณเป็นหมอ เพราะทุกชีวิตมีธรรมชาติคือการแก่และเจ็บ อย่างไรก็ตามหากความเจ็บไข้ไม่พ้น ตอนนี้เราอาจยังไม่ป่วย แต่ญาติเรา เพื่อนหรือคนที่เรารักเคารพนับถืออาจจะป่วย เราจะได้มีหนทางที่จะช่วยบรรเทาความทุกข์ทางใจ ที่เป็นโรคร้ายแรงกว่าโรคทางกายเสียอีก

เนื้อหาทั้งหมดในหนังสือเล่มนี้ ได้แสดงถึงภูมิปัญญาที่แตกฉานและสุขุมลุ่มลึก ในการวิเคราะห์สังเคราะห์ แจกแจงรายละเอียด ที่ลึกซึ้ง ในเรื่องชีวิตและการเจ็บไข้ ซึ่งก็คือแก่นแท้ความจริงที่มนุษย์ต้องพบเจออย่างไม่อาจหลีกเลี่ยงไปได้เลย เพราะฉะนั้นจึงควรเรียนรู้และทำความเข้าใจกับสัจธรรมนี้ เพื่อเผชิญกับมันด้วยปัญญาและความรู้เท่าทัน ซึ่งก็คือธรรมะนั้นเอง และธรรมะย่อมเป็นที่พึ่งที่ดีที่สุดของมนุษย์ อย่างไม่มีที่พึ่งใดเหนือกว่า 



# พระเขี้ยวแก้ว มานครศรีธรรมราช?

## ๒

เรื่องราวจากบทก่อนกำลังเข้มข้น มาถึงตรงนี้มีประโยคแทรกมาจากเอฟซีว่า เรื่องราวของพระเขี้ยวแก้วเมืองนครศรีธรรมราชไม่เห็นพาดพิงถึงเลย คำตอบคือเรื่องมันเกิดขึ้นเป็นพันปีจะทำให้สรุปมันลงภายในสองสามบรรทัดได้อย่างไร ต้องค่อยลำดับเรื่องราวให้เป็นขั้นตอน ติดตามไปเรื่อยๆ ก็จะถึงตอนนครศรีธรรมราชเอง ปัญหาคือพอถึงตอนนั้นจะยอมรับกันได้หรือไม่

อย่าซ้ำให้เสียเวลาเรามาว่ากันต่อ พระเจ้าคูลาสีวะนั้น ครั้นทรงทราบข่าว พระเจ้าจิตตยานะยกทัตพมา คงจะล่วงรู้ว่ามาดีมากกว่าร้าย จึงเปิดประตูเมืองต้อนรับ พร้อมตระเตรียมสำหรับกับข่าวจัดเลี้ยงเป็นอย่างดี พร้อมเชิญเข้าไปสักการะพระเขี้ยวแก้วภายในวิหารด้วย เรียกได้ว่าเปิดเมืองให้พิสูจน์อย่างไม่มีการปิดบังอำพราง ความสงสัยจะได้หายไป ภาษาชาวบ้านคือวัดใจกันเลย

ตรงนี้คัมภีร์ได้บรรยายวิหารเอาไว้ที่น่าสนใจว่า “ตัวสถูปเป็นแก้วมณี ตกแต่งด้วยจันทน์เหลือง ชุ่มประตูกี่สวยามอลังการ ดอกไม้ซ้อนกันด้วยลวดลายประดับด้วยแก้วประพาฬ มีลายเครือเถาที่ประดับด้วยแก้วมุกดาห้อยย้อยลง หน้าต่างก็แกะสลักเป็นลวดลายประดับด้วยแก้วอินทนิล กระจดิ่งก็ทำด้วยแก้วมณี มีดอกไม้สีทองประดับตรงมุม ตัวเรือนพระธาตุก็สูงตระหง่าน ส่วนหลังคาแก้วด้วยแก้วไพฑูรย์ มีลวดลาย เป็นรูปมังกร ดูดุจดั่งกระเช้าที่รุ่งเรืองด้วยแก้วมณี”

ผู้เขียนเห็นว่าภาพดังกล่าวน่าจะเกิดขึ้นในสมัยอาณาจักรโพโพนนารูวะ ตรงกับสมัยของผู้แต่งคัมภีร์นั่นเอง เพราะหลักฐานเหล่านี้ล้วนบอกว่า สมัยพระเจ้าปราคัมพาทมหาราช นั้น วัดพระเขี้ยวแก้วประดับตกแต่งงดงามด้วยอัญมณีอันล้ำค่าหลากหลายสี เหมือนสวรรค์บนพื้นพิภพ



ย้อนกลับมาหาพระเจ้าจิตตยานะ ครั้นตรวจสอบสิ้นกระบวนความแล้วได้ทูลแจ้งให้พระเจ้าคฤหาสิวะทราบถึงพระบรมราชโองการของพระเจ้าปณทุราช ผู้เป็นราชาธิราชเหนือชมพูทวีป คราวนั้นได้อัญเชิญพระเขี้ยวแก้วไปยังเมืองปาตลีบุตร เพื่อมอบถวายแต่พระเจ้าปณทุราช

เนื้อเรื่องตอนนี้มากมายด้วยการแสดงปาฏิหาริย์ของพระเขี้ยวแก้ว ทั้งปราบปรามพวกซีเปลือยจนพ่ายแพ้ และสร้างศรัทธาให้ เกิดแก่พระเจ้าปณทุราช จนพระองค์โปรดให้ทำพิธีแห่แห่นรอบเมืองหลวง พร้อมสร้างวิหารประดิษฐานพระเขี้ยวแก้วอย่างยิ่งใหญ่ตระการตา ว่ากันว่าพระองค์โปรดให้ประกอบพิธีบูชา มิได้ขาด พระเจ้าปณทุราชนั้นทรงพระราชศรัทธาต่อพระเขี้ยวแก้วยิ่งนัก ถึงกับมอบถวายราชสมบัติตลอดชมพูทวีปแก่พระเขี้ยวแก้วเลยทีเดียว

**การมอบถวายราชสมบัติแก่พระเขี้ยวแก้วดูเหมือนว่าเป็นเรื่องแปลกใหม่สมัยนั้น**

ผู้เขียนเชื่อว่ากิริยาดังกล่าว น่าจะหมายถึงการยกย่องพระพุทธศาสนามากกว่าอย่างอื่น โดยลดบทบาทศาสนาอื่นลง แล้วชูพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาหลัก นโยบายเช่นนี้เคยมีกษัตริย์ทรงดำเนินตนเป็นแบบอย่างหลายพระองค์ นับแต่พระเจ้าพิมพิสาร พระเจ้าปเสนทิโกศล พระเจ้าอชาตศัตรู หรือแม้แต่พระเจ้าอโศกมหาราช

ย้อนมาพูดถึงพระเจ้าคฤหาสิวะบ้าง ครั้นพระเจ้าปณทุราชหันมาศรัทธาพระเขี้ยวแก้วแล้ว ได้โปรดให้ประทานตำแหน่งเสมอพระองค์ แสดงให้เห็นว่าพระองค์ให้เกียรติพระเจ้าคฤหา-

สิวะอย่างสูง อาจให้เกียรติในฐานะผู้นับถือพระพุทธศาสนาเหมือนกัน หรืออาจเป็นเพราะปรารถนาให้เมืองปาตลีบุตรรุ่งเรืองด้วยพระพุทธศาสนา โดยอาศัยพระสงฆ์จากแคว้นกาลิงคะให้มาช่วยสนับสนุนสงเคราะห์ก็เป็นได้ เพราะความรุ่งเรืองของพระเขี้ยวแก้วย่อมหมายถึงความแพร่หลายของพระศาสนานั้นเอง ประเด็นนี้ชี้ได้อย่างเดียวคือพระสงฆ์แห่งแคว้นกาลิงคะโด่งดังแพร่หลายกว่าพระสงฆ์แห่งเมืองปาตลีบุตรเป็นแน่ มิเช่นนั้นคงไม่ได้รับเกียรติอันสูงส่งจากพระเจ้าปณทุราช ด้วยเหตุนี้วัฒนธรรมทั้งสองอาณาจักรน่าจะมีการถ่ายโอนนับแต่นั้นมา

ไม่นาน กษัตริย์พระองค์หนึ่งนามว่าพระเจ้าชิรธาระ ทราบกิตติศัพท์ของพระเขี้ยวแก้วปรารถนาครอบครอง แต่หาเลศยกทัพมาแย่งชิงราชบัลลังก์พระเจ้าปณทุราช แต่ก็พ่ายแพ้สิ้นพระชนม์ในสนามรบ ตรงนี้อาจตีความได้ว่าการร่วมมือกันระหว่างพระเจ้าปณทุราชกับพระเจ้าคฤหาสิวะ น่าจะเป็นเหตุให้เกิดความ



รูปปั้นเจ้าชายทันตกุมารและเจ้าหญิงเหมมาลา หน้าวัดพระเขี้ยวแก้ว เมืองแคนดี้

หวาดระแวงของกษัตริย์ผู้มีบุญบารมีเท่าเทียมกัน การที่พระเจ้าชिरธาระยกทัพเข้าโจมตีแต่แรก น่าจะเป็นยุทธวิธีตัดไฟแต่ต้นลม

### ตรงนี้วิเคราะห์ตามเหตุปัจจัย ผิดถูกอย่างไร ให้โทษตำรา

ครั้งสิ้นสงครามคราวนั้น พระเจ้าปณทุ-  
ราชาได้มีพระบรมราชานุญาตให้พระเจ้าคุหา-  
สิวะอัญเชิญพระเขี้ยวแก้วกลับแคว้นกาลิงคะ  
การตัดสินใจพระทัยครั้งนี้ เห็นจะเป็นเพราะ  
พระเจ้าคุหาสิวะเสนอตัวออกกรบร่วมกับ  
กองทัพของพระเจ้าชिरธาระเป็นแน่ พระบรม  
ราชานุญาตคราวนี้น่าจะเป็นเพราะความดี  
ความชอบคราวนั้นก็เป็นที่

### การอัญเชิญพระเขี้ยวแก้วกลับภูมิลำเนาทำให้ ชื่อเสียงของพระเจ้าคุหาสิวะโด่งดังไปไกล

ต่อมาทันตกุมารผู้เป็นพระราชโอรสของ  
กษัตริย์แห่งนครอุชเชนี ได้เดินทางมาสักการะ  
บูชาพระเขี้ยวแก้ว คาดเดาเอาว่าน่าจะมีสกุล  
ชาติเสมอกันหรือเป็นที่วิญญูตามิถุนา พระเจ้า  
คุหาสิวะจึงพระราชทานพระนางเหมมาลาผู้  
เป็นพระราชธิดาให้เป็นมเหสี พร้อมแต่งตั้งให้  
ดำรงตำแหน่งชั้นสูงเพื่อสืบทอดราชสมบัติต่อไป



พิธีบูชาพระเขี้ยวแก้ว หน้าวิหารพระเขี้ยวแก้ว  
เมืองแคนดี้ ประเทศศรีลังกา

### ตรงนี้เป็นประเด็นสำคัญ หากผ่านเลยไปเกรง ว่าจะเชื่อมต่อบริวัติศาสตร์ไม่ติด

เหตุที่ทันตกุมารเดินทางมาแคว้นกาลิง-  
คะนั้น อาจเป็นเพราะศรัทธาพระเขี้ยวแก้วดัง  
อธิบายในคัมภีร์ก็เป็นได้ แต่ผู้เขียนเชื่อว่าน่า  
จะเป็นการแสดงสัมพันธ์ไมตรีทางการเมือง  
มากกว่าอย่างอื่น อย่าลืมว่าหลังอาณาจักร  
โมริยะของพระเจ้าอโศกมหาราชล่มสลายแล้ว  
อาณาจักรน้อยใหญ่ต่างแยกตัวเป็นอิสระ บาง  
อาณาจักรสามารถบุกรุกยึดครองอาณาจักรอื่น  
อาณาจักรขนาดเล็กจะอยู่รอดต้องร่วมมือกัน  
ต่อสู้ สัมพันธไมตรีดังกล่าวไม่พ้นการอภิเษก  
สมรสเกี่ยวข้องกัน

ทันตกุมารอาจมิใช่ชื่อเดิมก็เป็นได้น่าจะ  
เปลี่ยนภายหลัง และการที่พระเจ้าคุหาสิวะยก  
พระราชธิดาให้และแต่งตั้งในตำแหน่งชั้นสูงก็  
เป็นนัยบอกให้รู้ว่ามีความไว้วางใจมากเพียงไร

ต่อมาไม่นานพระราชันดาตาของพระเจ้า-  
ชिरธาระ ซึ่งได้สวรรคตคราวสงครามระหว่าง  
เมืองปาตลีบุตรได้เคลื่อนพลเข้าตีเมืองชายแดน  
ด้านหน้าของแคว้นกาลิงคะ และเคลื่อนพล  
เข้าใกล้ประชิดติดพระนครเมืองหลวง คัมภีร์  
ระบุว่าเหตุที่พระองค์ยกทัพเข้าโจมตีแคว้น  
กาลิงคะครั้งนี้ ประสงค์อัญเชิญพระเขี้ยวแก้ว  
ไปสักการะบูชา ในพระราชสาส์นส่งถึงพระเจ้า-  
คุหาสิวะนั้นระบุว่า “จะมอบพระทันตธาตุหรือ  
จะทำสงคราม”

หากมองสาระในคัมภีร์แสดงว่าพระทันต-  
ธาตุเป็นสัญลักษณ์แห่งบุญบารมี หากใคร  
สามารถครอบครองย่อมเป็นที่ยกย่องสรรเสริญ  
ของหมู่เจ้าปกครองทั้งหลาย ดังกรณีของทันต-  
กุมารแห่งอุชเชนียังเสียสละตนด้วยการเดินทาง  
มาดูแลรักษา

แต่ผู้เขียนเชื่ออีกประเด็นหนึ่งคือเป็นการล้างแค้นพระเจ้าคหาลิวะ เพราะสมัยสงครามคราวเมืองปาตลีบุตรนั้น ผู้สังหารพระเจ้าชีรธาระคงมิใช่ใครอื่นนอกจากพระเจ้าคหาลิวะ การทำสงครามคราวนี้ประสงค์จะแก้แค้นแทนพระอัยกาเป็นแน่ แต่การอ้างเรื่องพระทันตธาตุ น่าจะเป็นอุบาย เพื่อหลีกเลี่ยงเรื่องดังกล่าว

พอมาถึงตรงนี้ ขวนให้เกิดปัญหาตามมาคือ พระเจ้าปัญจสุรราชหายไปไหน เมื่อแคว้นกาลิงคะอันเป็นสามันตราชของพระองค์ถูกบุกรุกโจมตี เหตุใดพระองค์ไม่ทรงยกทัพมาช่วยเหลือ ลำพังเมืองประเทศราชน้อยใหญ่ก็เห็นว่าเป็นกำลังพลมหาศาล แต่พระองค์กลับเมินเฉยไม่เหลียวแล ปล่อยให้พระเจ้าคหาลิวะทำสงครามต่อต้านอริราชศัตรูเพียงลำพัง

### ตรงนี้มี ๒ ประเด็นชวนตีความ

หนึ่งนั้นพระองค์คงจะสวรรคตล่วงแล้ว จึงเป็นช่องให้พระราชนัดดาของพระเจ้าชีรธาระกล้ายกพลเข้าโจมตีแคว้นกาลิงคะ และขณะนั้นอาณาจักรน้อยใหญ่น่าจะประกาศตนเป็นอิสระ อีกทั้งผู้สืบบราชย์แทนพระองค์ยังไม่เข้มแข็งพอ

อีกหนึ่งนั้น ผู้แต่งคัมภีร์อาจจะเปิดประเด็นสร้างเรื่องให้เห็นว่าเพราะแคว้นกาลิงคะถูกรุกราน ย่อมเป็นภัยอันตรายต่อพระเชี้ยวแก้ว จึงเป็นเหตุให้มีการอัญเชิญหนิราชภัยมาอาศัยประทับอยู่เกาะลังกาอย่างถาวร จวบจนปัจจุบันก็เป็นได้

### ปัญหาจึงเกิดขึ้นว่า พระเจ้าคหาลิวะทรงรู้จักคุ้นเคยเกาะลังกาได้อย่างไร

พออ่านคัมภีร์ท้าววิงสะก็พบคำตอบดังความว่า “บนดินแดนแห่งเกาะลังกานั้น

พระบรมสารีริกธาตุได้ประดิษฐานอยู่ก่อนแล้ว พระพุทธศาสนาก็รุ่งเรืองมั่นคง มีพระอรหันต์ผู้ทรงอภิญญาเหาะมาพำนักพักอาศัยเป็นจำนวนมากเหลือคณานับและพระเจ้ามหาเสนะผู้เป็นสหายแห่งเราได้ส่งราชทูตมาบูชาพระเชี้ยวแก้วหลายครั้งหลายครา”

สันนิษฐานว่าสมัยนั้นเกาะลังกากับอาณาจักรกาลิงคะน่าจะเจริญสัมพันธ์ไมตรีกันเป็นแน่ การเป็นมิตรดังกล่าวหมายถึงการแลกเปลี่ยนพระสงฆ์ทรงปราชญ์ด้วย สอดคล้องกับหลักฐานว่าสมัยอาณาจักรอนุราชปุระตอนปลายจนถึงอาณาจักรโปโพนนารูวะตอนต้น มีพระสงฆ์นักปราชญ์หรือแม้แต่ราชวงศ์กาลิงคะหนีภัยสงครามมาอาศัยพระบรมโพธิสมภาร กษัตริย์ลังกาเป็นระยะ จนต่อมากลายเป็นสถาบันหลักสามารถขึ้นครองราชย์เหนือเกาะลังกา เป็นเวลาเกินศตวรรษ

เห็นจะเป็นเพราะเหตุนี้เองพระองค์จึงเห็นว่า เกาะลังกานั้นแลสามารถปกป้องรักษาพระเชี้ยวแก้วอย่างปลอดภัย เพราะมีความแข็งแกร่งด้านกำลังทหารหาญ อีกทั้งกษัตริย์ก็ศรัทธามั่นคงต่อพระศาสนาของพระศาสดาเจ้า

คัมภีร์บรรยายไว้ว่าตลอดการเดินทางของสามิภรรยา มีปาฏิหาริย์เกิดขึ้นหลายอย่าง ทั้งนี้ น่าจะเป็นเพราะการสำแดงปาฏิหาริย์ของพระทันตธาตุหนึ่ง และผู้คนตลอดทั้งสัตว์น้อยใหญ่ผู้มีฤทธิ์ตามรายทางต่างศรัทธาพระเชี้ยวแก้วหนึ่ง ดังตัวอย่างเช่น พญานาคได้กลืนกล่องพระเชี้ยวแก้วเอาไว้ ร้อนถึงพระอรหันต์ผู้ทรงอภิญญาต้องสำแดงฤทธิ์เป็นพญาครุฑเข้าการาบ

ครั้งเจ้าชายทันตกุมารและพระนางเหม มาลาอัญเชิญพระเชี้ยวแก้วถึงเกาะลังกาแล้ว



ได้เข้าพำนักที่บ้านพราหมณ์ปุโรหิตคนหนึ่ง สันนิษฐานน่าจะเป็นนายบ้านชาวทมิฬอินเดีย อยู่อาศัยตามชายฝั่งทะเล เพราะคัมภีร์ระบุว่าสองสามีภรรยาได้แจ้งเหตุที่พวกตนเดินทางมาเกาะลังกา แล้วแสดงพระเขี้ยวแก้วแก่พราหมณ์ปุโรหิตนั้น แต่พราหมณ์ท่านนี้แสดงการบูชาเท่านั้น หาได้แจ้งเรื่องราวส่งต่อบ้านเมืองรับทราบไม่ ส่วนพราหมณ์อนุญาตให้สองสามีภรรยาพักที่บ้านตนนั้น ก็เพราะทั้งสองคนปลอมตัวเป็นพราหมณ์สันยาสี เห็นจะเป็นเพราะเหตุนี้แล พราหมณ์ปุโรหิตจึงไม่ได้ให้ความอนุเคราะห์เท่าที่ควร

ครั้งสองสามีภรรยาเดินทางใกล้ถึงอนุราชปุระเมืองหลวง ได้ทราบข่าวการสวรรคตของพระเจ้ามหาเสนะ ความหวังแทบมลายสิ้น “พากันบ่นเพื่อรำพันประหนึ่งคนบ้าเสียสติ ถูกความเศร้าโศกเข้าครอบงำ มีลักษณะการเหมือนทิสานุกิสมิตมิดันธการ” แต่ครั้งทราบว่าพระเจ้าสิริเมฆวัณณะผู้เป็นกษัตริย์พระองค์ใหม่ “ทรงศรัทธามั่นคงในบวรพระพุทธศาสนา” จึงพากันคลายความเศร้าโศกเข้าไปหาพระเถระผู้ใหญ่แห่งสำนักเมฆศิริมหาวิหาร แล้วเล่าเรื่องราวทั้งสิ้นทั้งปวงถวายแก่พระมหาเถระสิ้น

ตรงนี้เห็นว่าควรวิเคราะห์สำนักเมฆศิริมหาวิหารกันก่อน หากเข้าใจสำนักแห่งนี้ก็สามารถสอบถามเรื่องราวของพระเขี้ยวแก้วได้ตลอดสิ้น

สำนักเมฆศิริมหาวิหารนั้น ไม่สามารถสืบค้นได้ว่าอยู่แห่งหนใด ไม่มีในสารบบวัดแม้จะสืบค้นตามคัมภีร์น้อยใหญ่ก็ตาม ไม่ทราบว่ามีผู้แต่งคัมภีร์ประสงค์จะปิดซ่อนอะไรไว้หรือไม่ โดยไม่กล้าเปิดเผยให้เห็นว่าสำนักแห่งนี้

อยู่แห่งหนตำบลใด อันเนื่องมาจากผู้แต่งเป็นพระสงฆ์สังกัดสำนักมหาวิหาร ความเกรงกลัวต่อการผิดธรรมเนียม จึงเอ่ยได้เพียงนามพอเป็นนัยเท่านั้น

หากวิเคราะห์ตามหลักฐาน สำนักเมฆศิริมหาวิหารนั้นหาใช่ที่อื่นใด นอกจากสำนักกอภัยศิริวิหารผู้ฝึกไฟคำสอนมหายานนั่นเอง เพราะหลักฐานตามคัมภีร์อ้างว่า “พระเจ้าสิริเมฆวัณณะพร้อมข้าราชการบริพารได้เสด็จไปรับพระเขี้ยวแก้วทางทิศเหนือเมืองอนุราชปุระ” ซึ่งอารามวิหารที่อยู่ด้านทิศนั้นก็คือนักกอภัยศิริวิหารนั่นเอง

ไม่ทราบเหตุผลว่าเหตุใดผู้แต่งคัมภีร์จึงไม่กล่าวระบุชื่อให้ชัดเจนลงไป เพียงแต่ทิ้งนัยให้คนรุ่นหลังตีความกันเอง แต่ท่านก็ทิ้งหลักฐานให้อ้างในบรรทัดเดียวกัน จึงสามารถสรุปได้แน่นอนว่าเป็นสำนักกอภัยศิริวิหารนั่นเอง

มาถึงตรงนี้ ท่านทั้งหลายคงงุนงงสงสัยว่าเหตุใดผู้เขียนจึงต้องการชี้แจงให้ผู้อ่านเห็นความสำคัญของสำนักกอภัยศิริวิหาร แต่ละตอนที่ผ่านมาก็ปูทางเพื่อให้เห็นบทบาทและความสำคัญของสำนักแห่งนี้ เสมือนหนึ่งยึดเย็ดให้ผู้อ่านคล้อยตามเรื่องราวที่ผู้เขียนพรรณนา

สารภาพกันตรงนี้เลยว่า ต้องการเรียกร้องความเป็นธรรมให้แก่สำนักกอภัยศิริวิหาร เพราะการที่พวกท่านพากันรักษาคุ่มครองพระเขี้ยวแก้วหลายศตวรรษ ก่อนที่จะเปลี่ยนมือมาเป็นของสำนักมหาวิหารนั้น ล้วนแลกมาด้วยคมหอกคมดาบ เพราะสมัยหลังถูกบีบบังคับจากกษัตริย์หลายครั้งให้หันมานับถือประพัตติตามสำนักมหาวิหาร บางครั้งถึงกับประหารชีวิตก็มี พระเถระรูปใดไม่พอใจก็หนีไปอาศัยอาณาจักรเหล่าอื่น ดังเช่นพระพุทธคำเพียรเดินทางหลบ

หนีมาอยู่เมืองนครศรีธรรมราช จนได้รับการแต่งตั้งให้เป็นราชครูทำหน้าที่แนะนำกษัตริย์

สำหรับพระมหาเถระที่เจ้าชายพันตกุมาร และพระนางเหมมาลาเข้าไปปรึกษาหารือนั้น คัมภีร์บอกว่าเป็นที่เคารพรักของพระเจ้าสิริเมฆวัฒณะยี่งนั้น เมื่อพระเถระทราบเช่นนั้น “เกิดปิตินดีประหนึ่งเสพอมตรส” ได้อัญเชิญพระเขี้ยวแก้วไปไว้ในกุฏิตน จากนั้นมอบหมายให้สานุศิษย์ดูแลสองสามีภรรยาอย่าให้บกพร่อง ส่วนตัวท่าน เร่งเข้าเฝ้ากษัตริย์ในเพลาบัดนั้น

น่าแปลกคือแทนที่พระเถระจะประกาศแก่หมู่สงฆ์ เพื่อให้ทราบถึงการเข้ามาของพระเขี้ยวแก้ว กลับให้อัญเชิญไปประดิษฐานภายในกุฏิแห่งตน เสมือนต้องการให้เป็นความลับ นอกจากนี้ยังเร่งเข้าเฝ้ากษัตริย์เพื่อเพ็ดทูลอีกด้วย หรือว่าภายในสำนักอภัยศิริวิหารเอง ก็มีคนชอบและซังในตัวท่าน หากแพร่งพรายออกไปเกรงจะเป็นผลเสียมากกว่าผลดี หรือว่าเมื่อเป็นของสำคัญเช่นนี้ก็เร่งเข้าเฝ้าเพ็ดทูลเพื่อความปลอดภัย

พระเจ้าสิริเมฆวัฒณะยี่งนั้น ครั้นทรงทราบข่าวแล้วเห็นจะปิตินดีโลดโผนนัก เพราะ “ทรงสลบสิ้นพระสติสมปฤดี” ครั้นทรงฟื้นแล้วได้ปรึกษาหารือกับพระมหาเถระผู้รอบรู้ในพระไตรปิฎก จากนั้นได้อัญเชิญพระทันตธาตุด้วยพระเศียรประทับบนราชยาน แห่พระเขี้ยวแก้วเข้าไปยังอนุราชปุระเมืองหลวง แล้วโปรดให้สร้างหอภายในพระราชวังประดิษฐานพระเขี้ยวแก้ว

ตอนนี้ข่าวคราวของพระเขี้ยวแก้วแพร่กระจายไปไกล มีชาวบ้านเดินทางมาจากทิศานุทิศ เพื่อกราบไหว้สักการะ ครั้นไม่สามารถเห็นต่างพากันเปล่งเสียงอื้ออึง เพื่อแก้ปัญหา



โสมาวดีเจดีย์ เขตโปเหนาะรูระ เชื่อว่าเป็นสถานที่ประดิษฐานพระเขี้ยวแก้วอีกองค์หนึ่ง

พระเจ้าสิริเมฆวัฒณะยี่งปรึกษาคณะสงฆ์หาวิธีแก้ไข พระสงฆ์มีมติว่ายามวสันตฤดูเห็นควรให้มีการแห่แห่นพระเขี้ยวแก้วรอบพระนครเมืองหลวงเพื่อให้ชาวบ้านได้มีโอกาสสักการะบูชา ด้วยเหตุนี้จึงกลายเป็นประเพณีนับแต่นั้นมาถึงปัจจุบัน พิธีแห่เรียกเป็นภาษาสิงหลว่า แอสะละเปราแหร์ หรือการแห่เดือนกรกฎาคม (บางครั้งเคลื่อนเป็นสิงหาคม) เดิมทีนั้นการแห่แห่นคงไม่อลังการมากมาย ต่อมาภายหลังน่าจะมีการพัฒนาหลายครั้งหลายครากว่าจะกลายมาเป็นประเพณีสำคัญดังเราเห็นในปัจจุบัน

สำหรับพิธีแห่พระเขี้ยวแก้วสมัยอนุราชปุระนั้น มีการบันทึกโดยภิกษุชาวจีนนามว่า ฟาเหียน ซึ่งได้เห็นพิธีแห่พระเขี้ยวแก้วแล้วบันทึกเป็นลายลักษณ์อักษร ความว่า “กษัตริย์โปรดให้ทำรูปภาพร่างกายแบบต่างๆ แสดงไว้ตามริมถนนทั้งสองข้าง ๕๐๐ รูป ซึ่งเป็นภาพที่มีปรากฏมาในตำนานของพระโพธิสัตว์ รูปภาพทั้งหมดเหล่านี้ระบายด้วยสีอย่างสดใส และสำเร็จพร้อมไปด้วยความงดงาม ซึ่งแลดูเป็นประดุจสิ่งมีชีวิตอยู่”

## ภาพเหล่านี้เกิดขึ้นภายหลังพระเขี้ยวแก้วเดินทางมาเกาะลังกาได้สองศตวรรษ

มีประโยคแทรกขึ้นมาว่า สมัยหนึ่งคณะสงฆ์กับกษัตริย์เห็นแย้งกัน เรื่องสถานที่สำหรับประดิษฐานพระเขี้ยวแก้ว เรื่องเล่าว่าการแก้ปัญหาสมัยนั้นไม่ได้ยุ่งยากซับซ้อนเหมือนปัจจุบัน ไม่ต้องขึ้นโรงขึ้นศาลฟ้องร้องกันให้ผู้พิพากษาล่าปากตัดสิน “ด้วยการประดิษฐานบนราชรถอันเทียมด้วยม้าสีขาว” แล้วอธิษฐานตามแต่พระเขี้ยวแก้วปรารถนาจะประดิษฐานที่แห่งใด ปรากฏว่าราชรถวิ่งเข้าไปภายในพระราชวัง พระเจ้าแผ่นดินจึงโปรดให้สร้างวิหารอย่างสวยงามอลังการด้วยลวดลายวิจิตรตระการตา

ประเด็นหนึ่งซึ่งสัมพันธ์ถึงคือ พระเจ้าสิริเมฆวณิชแห่งเกาะลังกานั้นทรงเลื่อมใสศรัทธาพระเขี้ยวแก้วยิ่งนัก ถึงขนาดถวายพระราชบัลลังก์แก่พระเขี้ยวแก้วเลยทีเดียว

ตรงนี้ตีความได้หลายอย่าง บางครั้งการถวายราชบัลลังก์อาจหมายถึงการถวายความอุปถัมภ์ก็ได้ หรืออีกนัยหนึ่งพระองค์พร้อมพสกนิกรทุกหมู่เหล่าต่างพร้อมใจกันศรัทธาต่อพระเขี้ยวแก้วทั้งสิ้นทั้งปวงก็เป็นได้ ตรงนี้อาจตีความได้ว่าผู้คนทุกหมู่เหล่าต่างศรัทธามั่นคงในพระพุทธศาสนา พร้อมถวายการอุปถัมภ์เป็นอย่างดี

สมัยต่อมา พระเขี้ยวแก้วกลายเป็นสัญลักษณ์ของความเป็นกษัตริย์ หมายความว่าผู้ใดเป็นผู้ครอบครองพระเขี้ยวแก้ว ผู้นั้นย่อมได้รับการยอมรับจากคนทุกหมู่เหล่าโดยนิตินัยว่าเป็นกษัตริย์แห่งเกาะลังกาอย่างถูกต้อง เรียกว่า “อเนกชนนิกรสโมสรรสมมติ” และคตินิยมแบบนี้ก็มีการสืบทอดยาวนานจนถึงราชวงศ์



พระพุทธรูปศิลา บริเวณวัดพระเขี้ยวแก้ว  
เมืองเก่าโปเโนนารูระ

สุดท้าย ก่อนที่เกาะลังกาจะตกเป็นอาณานิคมของอังกฤษ

นอกจากนั้น คติความเชื่อพระเขี้ยวแก้วยังเปลี่ยนรูมาเป็นเทพเจ้าผู้ประทานฝน เหตุเพราะชาวสิงหลอพยพโยกย้ายเมืองหลวงบ่อยและส่วนใหญ่โยกย้ายมาอยู่บริเวณร้อนชื้น การต้องการฝนเพื่อทำการเกษตรจึงมีความสำคัญ ผู้ทรงมหิตานุกภาพบนเกาะลังกาย่อมไม่มีใครเกินพระเขี้ยวแก้ว จึงกลายเป็นเทพประทานฝนโดยสมมติ และพิธีขอฝน ย่อมเป็นพระราชภารกิจอย่างหลีกเลี่ยงมิได้

## คำถามคือเรื่องราวของทันตกุมารและนางเหมมลาลายไปไหน

คัมภีร์ระบุแต่เพียงว่ากษัตริย์ศรีลังกาได้พระราชทานทรัพย์สมบัติจำนวนมาก พร้อมถวายฐานันดรอันเหมาะสมแก่ทั้งสองพระองค์ ตรงนี้ตีความว่าทั้งสองพระองค์น่าจะพำนักอาศัยที่เกาะลังกานั้นเอง โดยความอุปถัมภ์ของกษัตริย์ลังกา เหตุเพราะอาณาจักรกาลิงคะบ้านเกิดตกเป็นเมืองขึ้นของกษัตริย์อื่นแล้ว หากเป็นเช่นนั้น ทั้งสองพระองค์น่าจะมีส่วนชักชวนชาวกาลิงคะอีกหลายกลุ่ม ให้อพยพโยกย้ายมาอยู่บนเกาะลังกา จนแตกหน่อกลายเป็นผู้ทรงอิทธิพลสมัยต่อมา ครั้นล่วงเข้าสู่อาณาจักรโปเโนนารูระได้ก็กลายเป็นกษัตริย์ของชาวลังกาหลายพระองค์ (คราวหน้ามาพูดถึงพระเขี้ยวแก้วในนครศรีธรรมราช)




# สุขภาโว

บุญลวีส

สุขภาพ นั้นหรือ คือความสุข  
ไม่มีทุกข์ ทางกาย ไร้ทุกข์จิต  
หมดทุกข์ทาง วิญญาณ แม้ประมาณนิต  
ไม่ข้องติด สิ่งใดใด ให้ราศิน

รักษาโร- คาร้าย ด้วยธรรมะ  
โรคโศภะ ด้วยทาน เจื้อจวนสิน  
โรคโทสะ ด้วยเมตตา การุณย์จินต์  
โมหะสิ้น ด้วยภาวนา ปัญญาญาณ

คือธรรม โสถย รตตวงจิต  
ราตต่างพิช ปลิตปลง ส่งปทาน  
เหล่าโรคฯ พยาธิ อริมาร  
จิตสะอ้าน วิญญาณสะอาด ปราศทุกข์ภัย 



- ❖ วิสัยนาธรรม :  
เทศน์พระมาลัย - เทศน์มหาชาติ
- ❖ ปรารกธรรม :  
สำนักปฏิบัติธรรมที่สมณาม (จบ)
- ❖ ปิณฑุกิวิณน :  
สุขภาวะแนวพุทธ
- ❖ กวีกันยา : หัวหว - หายห่วง
- ❖ ปิณฑุกิวิณน : ทำอย่างไร  
จึงจะทุกข์น้อย แก้ช้า อายุยืน



- ❖ ชวนรู้ :  
พุทธวิธีรักษาสุขภาพ
- ❖ ชวนคิด : น้ำมูตร - ยากลางวัด  
ของพระพุทธรองค์ มีประโยชน์จริงหรือ ?
- ❖ เรื่องชุดพุทธบริษัท : สืบเนื่องจาก  
หนังสือ “คุณป่วยเพราะคุณบาป”
- ❖ ชวนอ่านหนังสือ :  
การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์
- ❖ มอญเทศ - มอญไทย :  
พระขี้ยาแก้ว มานครศรีธรรมราช ? [๒]