

สิ่งที่ทุกคนปรารถนา : กายแข็งแรง ใจเป็นสุข

ผศ.สันติ เมืองแสง

คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บทนำ

ก่อนอื่นควรทำความเข้าใจกับส่วนประกอบของร่างกายมนุษย์เสียก่อน ถ้าหากไม่มีความรู้ในเรื่องนี้ก็จะไม่ทราบว่าควรจะดูแลรักษาสุขภาพกันอย่างไร เหมือนคนที่ใช้รถหากรู้จักเพียงวิธีการใช้ แต่ไม่รู้จักส่วนประกอบของรถก็จะยากแก่การดูแลรักษาให้ถูกวิธีในทางพระพุทธศาสนาได้เปรียบร่างกายของคนเราเหมือนรถยนต์^๑ รถยนต์คันหนึ่งที่มี ๔ ล้อ ซึ่งหมายถึงธาตุทั้ง ๔ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม มีประตูที่เปิดปิดและมีท่อไอเสียพร้อมเสร็จ อันหมายถึงทวารทั้ง ๙ ช่อง ได้แก่ ตาสองข้าง หูสองข้าง จมูกสองข้าง รวมถึงทวารหนักทวารเบา และช่องทางการ ล้วนเป็นที่มาของโรคภัยไข้เจ็บ ร่างกายมนุษย์จึงถือว่าเป็นรังแห่งโรค^๒ หรือเป็นที่มาของโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ อันมีสมุฏฐานมาจากสิ่งที่มีอยู่ในร่างกายของมนุษย์นั่นเอง

ในร่างกายของเรามีองค์ประกอบที่สำคัญอยู่สองส่วนด้วยกันคือ ส่วนของร่างกาย และส่วนของจิตใจ ส่วนของร่างกายนั้นประกอบไปด้วยธาตุ ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม ธาตุทั้ง ๔ นี้มีอยู่ในร่างกายของมนุษย์ เมื่อธาตุทั้ง ๔ ยังมีสมดุลไม่ผิดปรกติ ร่างกายก็ปรกติ แต่ถ้าหากธาตุใดธาตุหนึ่งเกิดทำงานผิดพลาดอันเนื่องมาจากเหตุปัจจัยภายนอก คือร้อนจัด หนาวจัด เป็นต้น หรือเหตุปัจจัยภายในเช่นกิน ดื่มหรือพักผ่อนไม่พอเพียง ร่างกายก็จะแปรปรวน ที่เรียกว่าเกิดอาการป่วยนั่นเอง ทางพระพุทธศาสนายังได้ให้รายละเอียดที่เกี่ยวกับร่างกายโดยแยกย่อยเป็นส่วนต่าง ๆ ที่เรียกว่าอาการ ๓๒ คำว่า อาการ ๓๒ ตามความเข้าใจของชาวบ้านทั่วไปหมายถึงอวัยวะของร่างกายครบ ๓๒ คือไม่เป็นคนพิการ ส่วนอาการ ๓๒ ในทางพระพุทธศาสนานั้นหมายถึงธาตุ ๔ กลุ่ม อันเป็นส่วนประกอบที่มีอยู่ในร่างกายของมนุษย์ คือ ส่วนที่เป็นธาตุดิน หรือปฐวีธาตุนั้นจะมีลักษณะที่แข็ง แข็ง มีอยู่ ๑๙ ชนิดด้วยกัน ได้แก่ ฝม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า น้ำมันสมอง อีก ๑ รวมเป็นทั้งหมด ๒๐ อย่าง อาโปธาตุหรือธาตุน้ำจะมีลักษณะเอิบอาบ มี ๑๒ ชนิด ได้แก่ ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เพลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร เมื่อนับรวมกันก็จะได้ ๓๒ อย่าง เรียกว่า อาการ ๓๒ ตรงกับภาษาบาลีว่า

^๑ ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๙/๓๒, ส.ส.อ (บาลี) ๑/๒๙/๕๒.

^๒ ขุ.อป. (ไทย) ๓๓/๑๕๕/๔๐๘.

ทวัตติงสาการ^๓ ดังนั้น อากา ๓๒ ในความหมายทางพระพุทธศาสนาจึงมีได้หมายถึงอวัยวะ ๓๒ ครบบริบูรณ์เหมือนอย่างที่บ้านคนเข้าใจ ส่วนธาตุลมนั้นช่วยทำให้ธาตุดินมีความยืดหยุ่นและธาตุไฟทำให้เกิดความเย็นและมีไออุ่น ฉะนั้น สมุฏฐานของโรคมักเกิดจากความแปรปรวนของธาตุ ๔ ธาตุใดธาตุหนึ่ง ซึ่งทำหน้าที่บกพร่อง ทำให้เกิดอาการผิดปกติทางด้านร่างกาย ที่เรารู้จักกันในนามว่าป่วยไข้นั่นเอง คนส่วนใหญ่มักรู้จักอาการป่วยทางร่างกายเป็นอย่างดี แต่น้อยคนนักที่จะรู้จักอาการป่วยทางจิตของตัวเอง คือขาดความรู้ในทางพระพุทธศาสนาถือว่า มนุษย์ทุกคนบนโลกนี้ (ยกเว้นพระอรหันต์) เป็นผู้ป่วยที่ยังต้องการการรักษาเยียวยา ดังคำกล่าวของวชิราภิกษุณีที่กล่าวกับมารว่า “ทุกข์เท่านั้นเกิดขึ้น ทุกข์เท่านั้นตั้งอยู่ ทุกข์เท่านั้นดับไป นอกจากทุกข์แล้วไม่มีอะไรเกิดไม่มีอะไรดับ”^๔

สุขภาพกาย สุขภาพใจ

ในทางพระพุทธศาสนา หากต้องการศึกษาเกี่ยวกับการป้องกันและรักษาสุขภาพ ก็สามารถค้นคว้าได้จากบทบัญญัติทางพระวินัยอันเป็นข้อปฏิบัติตนสำหรับคนไข้ คือ สอนให้พุทธบริษัทดูแลรักษาสุขภาพกายและสุขภาพใจไปพร้อม ๆ กัน หรือที่แพทย์สมัยใหม่ชอบใช้กันว่า การดูแลรักษาสุขภาพแบบองค์รวม (holistic) ดังที่มีหลักปฏิบัติสำหรับพระสงฆ์ที่เกี่ยวกับการดูแลรักษาสุขภาพไว้หลายข้อด้วยกัน แม้พระบัญญัติทางพระวินัยห้ามสำหรับผู้ปรกติ แต่เมื่อภิกษุรูปใดรูปหนึ่งเกิดอาพาธหรือป่วยไข้ก็จะได้รับการยกเว้น และพระพุทธเจ้ายังตรัสถึงลักษณะของผู้ป่วยทางร่างกายไว้ ๓ ประเภท^๕ เพื่อเปรียบเทียบกับ การรักษาเยียวยาผู้ป่วยทางจิต คือผู้ที่ยังไม่ได้บรรลุธรรมด้วยว่า ผู้ป่วยประเภทที่หนึ่งสามารถหายได้เองโดยไม่ต้องกินยาหรือรักษาเลย ผู้ป่วยประเภทที่สองอาจหายจากความเจ็บไข้นั้นได้ ถ้าหากได้รับยาและได้รับการรักษาอย่างถูกวิธี แต่ก็อาจเสียชีวิตเพราะโรคนั้นได้หากไม่ได้รับการรักษาเยียวยาอย่างถูกวิธีด้วยเช่นกัน ผู้ป่วยประเภทที่สามไม่มีวันหายจากโรค และจะต้องตายด้วยโรคนั้นอย่างแน่นอน แม้จะได้รับการรักษาเยียวยาอย่างดีเพียงใดก็ตาม

ดังนั้น ในมุมมองของพระพุทธศาสนา สุขภาพทางกายกับสุขภาพทางจิตใจมีความเกี่ยวข้องเชื่อมโยงกัน ในแง่ที่ว่าหากกายแม้จะแข็งแรงอย่างไรก็ตาม ถ้าจิตใจไม่ได้รับการผ่อนคลาย ก็จะเคร่งเครียด เป็นทุกข์ และย้อนกลับมาทำให้สุขภาพร่างกายที่เคยแข็งแรงต้องอ่อนแอลง มีโอกาสที่จะทำให้เกิดโรคต่าง ๆ รุมเร้าได้ง่าย

^๓ ชุ.ช. (ไทย) ๒๕/๓/๔.

^๔ ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๗๑/๒๒๗.

^๕ อง.ทก. (ไทย) ๒๐/๒๒/๑๖๙.

สุขภาพองค์รวม : มิติทางกาย มิติทางใจ

หลักการดูแลสุขภาพตามหลัก ๕ อ. ได้แก่

๑. อ.อาหาร รับประทานอาหารให้หลากหลาย ได้สัดส่วนเพียงพออิ่ม ครบ ๕ หมู่ เน้นย่อยง่าย และสะอาด ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง หวานจัด เค็มจัด และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
๒. อ.ออกกำลังกาย โดยออกกำลังกายทุกส่วนสัปดาห์ละ ๓-๕ ครั้ง จังหวะการเต้นของหัวใจ ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม ช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และควรหลีกเลี่ยงออกกำลังกายหนักเกินไป
๓. อ.อารมณ์ คือ อารมณ์รื่นเรริงยินดี จิตแจ่มใส มองโลกในแง่บวก ไม่เครียด
๔. อ.อดิเรก สร้างสรรค์งานอดิเรก เกื้อกูลสังคม ทำแล้วเพลิดเพลินและมีคุณค่าทางจิตใจ
๕. อ.อนามัย สร้างอนามัยดี ชีวิตมีสุข นำพาอายุยืนยาว สร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่ดี หมั่นตรวจและรักษาสุขภาพ ปฏิบัติตนให้ถูกสุขลักษณะ ควรตรวจสุขภาพอย่างน้อยปีละครั้ง ลด ละ เลิกอบายมุข บุหรี่ ของมีเงินเมาและสารเสพติด

ตามหลักการดูแลสุขภาพในเรื่องอาหาร การออกกำลังกาย งานอดิเรก อนามัย ทั้ง ๔ อย่าง เป็นการดูแลรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงเท่านั้น ส่วนเรื่องอารมณ์นั้น เป็นเรื่องทางจิตใจ ต้องดูแลรักษาสุขภาพใจให้ดีด้วยและเป็นส่วนสำคัญ ซึ่งเป็นการดูแลและรักษาสุขภาพสอดคล้องกับแนวทางพระพุทธศาสนา ที่ให้ความสำคัญทั้งทางด้านสุขภาพกายและสุขภาพใจไปพร้อมกัน ใช้หลักทางสายกลางในการปรับสมดุลทางด้านร่างกาย โดยใช้ระบบศีลในการปรับหรือควบคุมเพื่อให้เกิดสมดุลทางกาย เช่น การรับประทานอาหารก็ใช้หลักการรู้จักประมาณมาเป็นเครื่องเตือนสติ การบัญญัติให้พระต้องออกรับอาหารบิณฑบาต หากมองเพียงผิวเผินก็เป็นการบังคับให้ต้องออกกำลังกายด้วยการเดิน การบัญญัติว่าต้องดูแลรักษาผ้าครองเครื่องนุ่งห่มและที่อยู่อาศัยให้สะอาดถือเป็นหลักอนามัยขั้นพื้นฐาน เช่น การทำความสะอาด กวาดลานวัด ถือเป็นงานอดิเรกที่ทำได้ในยามว่างจากงานหลัก คือการศึกษา และการปฏิบัติ เช่น การเดินจงกรม การทำสมาธิฝึกใจให้แน่วแน่ เป็นการปรับสมดุลทางจิตโดยอาศัยสมาธิในการหล่อเลี้ยงให้จิตผ่อนคลายจากความเครียดและวิตกกังวล นี่เป็นการมองผลเพียงผิวเผิน แต่ประโยชน์ที่จะเกิดแก่ผู้ปฏิบัติได้อย่างสม่ำเสมอ นั้นจะสูงขึ้นไปเรื่อยๆตามลำดับ แต่การที่จะดูแลทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจให้เกิดสมดุลไปพร้อม ๆ กันได้นั้นก็ต้องอาศัยความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมอยู่บ้างพอสมควร ซึ่งก็คือต้องอาศัยตัวปัญญานั้นเอง หลักแห่งไตรสิกขาจึงถือเป็นทฤษฎีหนึ่ง ที่นำมาปรับใช้ในการเสริมสร้างสุขภาพในแบบองค์รวมตามแนวพุทธศาสนา

การดูแลรักษาสุขภาพตามแนวพุทธศาสนา ต้องประกอบด้วยองค์รวมของสุขภาพทั้งมิติทางกาย และมิติทางใจนั่นเอง ขณะที่ทางการแพทย์เน้นการดูแลรักษาสุขภาพได้แต่เพียงมิติทางกายเท่านั้น

แต่ในทางพระพุทธศาสนามีหลักธรรมที่สามารถนำมาเป็นเครื่องมือในการเสริมสร้างสุขภาพโดยองค์รวมทั้งมิติทางกายและมิติทางใจได้อีกด้วย ทำให้เกิดสุขภาพนามัยที่ดี ควบคู่ไปกับความสะอาด ความสว่าง และความสงบในจิตใจด้วยการปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา หรือที่เรียกว่าตามหลักมรรคมีองค์ ๘ ประการ^๖

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๙ ได้มีพระบรมราโชวาทในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรแก่บัณฑิตมหาวิทยาลัยมหิดล เกี่ยวกับสุขภาพกายและสุขภาพจิตใจ ความตอนหนึ่งว่า “... การรักษาความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายเป็นปัจจัยของเศรษฐกิจที่ดีและสังคมที่มั่นคง เพราะร่างกายที่แข็งแรงนั้น โดยปกติจะอำนวยผลให้สุขภาพจิตใจสมบูรณ์ และเมื่อสุขภาพสมบูรณ์ดี พร้อมทั้งร่างกายและจิตใจแล้ว ย่อมมีกำลังทำประโยชน์สร้างสรรค์เศรษฐกิจและสังคมของบ้านเมืองได้เต็มที่...”^๗ จะเห็นได้ว่า ถ้าประชาชนมีสุขภาพกายแข็งแรง สุขภาพจิตใจสมบูรณ์แล้วเป็นประโยชน์ทั้งแก่ตนเอง สังคมและประเทศชาติอย่างมาก

การดูแลรักษาสุขภาพกาย สุขภาพใจ

คนส่วนใหญ่ไม่ได้ทุกข์ที่กายเท่านั้น ใจก็พลอยเป็นทุกข์ด้วย ใจที่เป็นทุกข์ย่อมทำให้ร่างกายเสื่อมทรุดลง หายยากหรือฟื้นตัวได้ช้า ตรงกันข้าม ถ้าใจที่สงบหรือเบิกบานจะช่วยให้ร่างกายหายเร็วขึ้น และเจ็บปวดน้อยลง แม้ในกรณีที่เลวร้ายที่สุดคือป่วยหนักจนมาถึงระยะสุดท้ายของชีวิต หมอพยาบาลและเทคโนโลยีทั้งหลาย อาจช่วยอะไรไม่ได้มากนัก แต่จิตใจของเราเองก็ยังสามารถเป็นที่พึ่งได้ช่วยให้เป็นทุกข์น้อยลง และมีความสงบได้ ในช่วงสุดท้ายของชีวิต ด้วยเหตุนี้ ในยามเจ็บป่วย การดูแลรักษาจิตใจจึงเป็นเรื่องสำคัญไม่น้อยไปกว่าการดูแลรักษาร่างกาย

บางครั้งอาจสำคัญกว่าด้วยซ้ำ โดยเฉพาะเมื่อร่างกายไม่สามารถเยียวยาได้อีกต่อไป เมื่อป่วยหนักหรือเมื่อรู้ว่าวาระสุดท้ายของชีวิตใกล้จะมาถึง ควรใช้เวลาที่เหลืออยู่เพื่อรักษาจิตและตระเตรียมใจให้พร้อมสำหรับช่วงสำคัญที่สุดของชีวิต ความตายนั้นเราไม่สามารถรู้ได้ว่าจะมาเมื่อไร และเลือกไม่ได้ว่าจะตายอย่างไร แต่เราสามารถเลือกได้ว่าจะเผชิญกับความตายอย่างไร เราต้องเตรียมใจเสียแต่วันนี้ ด้วยวิธีต่อไปนี้

^๖ มรรคมีองค์ ๘ ประการ คือ (๑) สัมมาทิฐิ คือ ปัญญาเห็นชอบ (๒) สัมมาสังกัปปะ คือ ดำริชอบ (๓) สัมมาวาจา คือ เจรจาชอบ (๔) สัมมากัมมันตะคือ ทำการงานชอบ (๕) สัมมาอาชีวะ คือ เลี้ยงชีวิตชอบ (๖) สัมมาวายามะ คือ มีความเพียรพยายามชอบ (๗) สัมมาสติ คือ มีการระลึกชอบ (๘) สัมมาสมาธิ คือ มีการจัดตั้งมั่นโดยชอบ

^๗ พระบรมราโชวาท พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ในการพระราชทานปริญญาบัตรแก่บัณฑิตมหาวิทยาลัยมหิดล พ.ศ. ๒๕๒๒.

ประการที่ ๑ ยอมรับการเปลี่ยนแปลงของชีวิต

ความเปลี่ยนแปลงของชีวิตอย่างหนึ่งคือความจริงที่ว่าเราทุกคนต้องตาย ไม่มีใครที่จะหลีกเลี่ยงความตายได้ ไม่ช้าก็เร็ว จึงควรเตรียมใจพร้อมรับความตายอยู่ตลอดเวลา และจะมีเวลาใดเล่าที่การทำใจพร้อมรับความตายจะเป็นเรื่องเร่งด่วนเท่ากับตอนที่กำลังป่วยหนัก เมื่อเราพร้อมรับความตายความตายก็มีอะไรที่น่ากลัวอีกต่อไป ตรงกันข้ามการไม่ยอมรับความตายทั้ง ๆ ที่วาระสุดท้ายใกล้เข้ามาทุกขณะมีแต่จะซ้ำเติมตัวเองให้เป็นทุกข์มากขึ้น ยิ่งไม่ยอมรับความตาย ก็ยิ่งกลัวความตาย และยิ่งกลัวความตายมากเท่าไร ใจก็ยิ่งเป็นทุกข์มากเท่านั้น พึงระลึกว่า ไม่มีอะไรที่น่ากลัวเท่ากับความกลัว แม้แต่ความตายก็ไม่น่ากลัวเท่ากับความกลัวตาย อย่างน้อยทุกคืนก่อนนอนควรทำใจให้สงบและนึกถึงความตายของตนว่าสักวันหนึ่งจะต้องมาถึง คืนนี้อาจเป็นคืนสุดท้ายของตนก็ได้ หรือไม่ก็พิจารณาว่ากายนี้ไม่นานหนอนจักเป็นของเปล่า ๆ ปราศจากวิญญาณทัภถมแผ่นดินดังท่อนไม้อันหาประโยชน์ได้ตามที่พระสงฆ์ท่านได้สวดให้พิจารณาในงานบำเพ็ญกุศลให้กับผู้วายชนม์

ประการที่ ๒ นึกถึงแต่สิ่งดีงาม

ในขณะที่ร่างกายของเรากำลังเจ็บปวดแปรปรวนอยู่นั้น ความทุกข์ทรมานสามารถบรรเทาลงได้ หากมีการเหนี่ยวนำจิตใจให้เป็นสมาธิหรือจดจ่ออยู่กับบุญกิริยาวัตถุ มีการบริจาคทาน การรักษาศีล และการเจริญภาวนา^๙ เป็นต้น ซึ่งเป็นความดีงามที่ตนได้ทำไว้ จึงเป็นวิธีที่ช่วยให้จิตใจเกิดปีติ ความอิมใจ เกิดปีติสัทธิตี ความผ่อนคลายจากความวิตกกังวลได้อีกวิธีหนึ่ง

ประการที่ ๓ ระลึกถึงสิ่งเคารพนับถือ

สิ่งที่เราเคารพนับถือ อาจได้แก่ พระรัตนตรัยหรือครูบาอาจารย์ผู้เป็นปูชนียบุคคล จะช่วยให้จิตใจสงบขึ้น หากมีพระพุทธรูปหรือรูปของพระโพธิสัตว์และครูบาอาจารย์ที่เคารพนับถือมาตั้งอยู่ในห้อง จะช่วยให้จิตใจมีสมาธิจดจ่อได้ดีขึ้น ทำให้ร่างกายผ่อนคลาย จิตใจก็คลายจากวิตกกังวล

ประการที่ ๔ การไหว้พระสวดมนต์

การไหว้พระสวดมนต์อย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ โดยเฉพาะบทที่ชวนให้รำลึกถึงองค์คุณหรืออานุภาพแห่งพระรัตนตรัย จะช่วยให้เกิดศรัทธาในใจเพิ่มพูน ยิ่งมีศรัทธามากเท่าไร จิตก็ยิ่งเป็นสมาธิและสงบนิ่งได้เร็วมากเท่านั้น อีกทั้งยังช่วยให้เกิดกำลังใจในการเอาชนะความกลัวต่อโรคร้ายที่มารุมเร้าได้อีกด้วย

^๘ อะจิริยัง วะตะยัง กาโย ปะฐะวงิ อะธิเสสสะติ อุกโข อะเปตะวิญญาโณ นิรัตถังวะ กะลิงคะรัง.

^๙ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒๓, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิณม, ๒๕๕๕), หน้า ๘๙-๙๐.

สรุป

การเสริมสร้างสุขภาพจึงต้องดูแลรักษาทั้งร่างกายและจิตใจไปพร้อม ๆ กัน เป็นธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ที่ต้องเผชิญกับความเจ็บป่วย นับเป็นทุกข์อย่างหนึ่งที่สัตว์โลกทุกหมู่เหล่าต้องพบทั้งทางร่างกายและจิตใจแตกต่างกัน การที่จะบังคับไม่ให้ร่างกายเกิดการเจ็บป่วยขึ้นนั้น เป็นสิ่งที่ไม่อาจเป็นไปได้ เพราะธรรมชาติของร่างกายมนุษย์ อวัยวะต่าง ๆ ย่อมต้องเสื่อมลงและมีโรคร้ายต่าง ๆ เกิดขึ้น มีปัจจัยหลาย ๆ อย่างที่ทำให้ร่างกายเกิดการเจ็บป่วยอยู่เสมอในทุกช่วงของชีวิต ซึ่งความเจ็บป่วยนี้เป็นหนึ่งในเหตุที่สิ่งที่ทำให้พระพุทธศาสนาเกิดขึ้น เพื่อช่วยให้สัตว์โลกทุกหมู่เหล่าพ้นจากความทุกข์และพบกับความสุขที่แท้จริง หลักคำสอนและหลักปฏิบัติของพระพุทธศาสนา รวมทั้งพิธีกรรมต่าง ๆ ล้วนแล้วแต่แฝงไว้ด้วยแนวทางในการรักษาโรค ทั้งโรคทางร่างกายและจิตใจ ถึงแม้ว่าโรคร้ายไข้เจ็บเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ พระพุทธศาสนาก็ถือว่าการไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ^{๑๐} เพราะจะทำให้เราสามารถปฏิบัติธรรมให้ได้รับประโยชน์เต็มที่ตามคำสอนในพระพุทธศาสนา ด้วยเหตุนี้พระพุทธศาสนาจึงมุ่งสอนวิธีปฏิบัติที่จะทำให้มีสุขภาพดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ วิธีสำคัญที่พระพุทธศาสนาใช้ป้องกันและรักษาโรค คือ การสวดมนต์และการปฏิบัติกัมมัฏฐาน โดยเฉพาะวิปัสสนากัมมัฏฐาน วิธีเหล่านี้ นอกจากจะเป็นประโยชน์แก่สุขภาพแล้วยังนำไปสู่ความสุขสูงสุดทางพระพุทธศาสนาได้ด้วย

ดังนั้น ทักษะที่เกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาพในมิติมุมมองทางพระพุทธศาสนาถือว่าครอบคลุมทั้งด้านร่างกายและจิตใจ สูงสุดสามารถถอนความทุกข์ที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดไปจนเข้าถึงสภาพที่ปราศจากอาการป่วยจากโรคทางกายและทางใจได้อย่างแท้จริง

บรรณานุกรม

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๒๓. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม, ๒๕๕๕.

_____ . **สุขภาพของศีลรวมแนวพุทธ**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. ม.ป.ท., ม.ป.พ., ๒๕๔๙.

_____ . **ชีวิตที่เป็นอยู่ดี**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๕.

พระราชปริยัติกวี (สมจินต์ สมมาปญโญ) **ไตรสิกขากับการพัฒนาชีวิต**. พระนครศรีอยุธยา: โรงพิมพ์

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๒.

_____ . **สุขภาพของศีลรวมแนวพุทธ**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. ม.ป.ท., ม.ป.พ., ๒๕๔๙.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**.

_____ . **สุขภาพของศีลรวมแนวพุทธ**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. ม.ป.ท., ม.ป.พ., ๒๕๔๙.

^{๑๐} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๑๖/๒๕๔.