

การประยุกต์ธรรมโอสถบำบัดกายและจิตกับวิถีชีวิตประจำวัน*

An application of Dharma Medicine for Physical and Mental Therapy in Daily Life

นลินรัตน์ อุ้นแก้ว

Nalinrat Unkaew

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น

Mahschulalongkornrajavidyalaya, Khon Kaen Campus, Thailand

E-mail: Tu.xsport@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาธรรมโอสถบำบัดกายและจิต 2) นำเสนอการประยุกต์ธรรมโอสถบำบัดกายและจิตกับวิถีชีวิตประจำวัน เพราะการรักษาสุขภาพกายและจิตให้แข็งแรง อยู่เสมอถือเป็นเรื่องสำคัญในการใช้ชีวิต เนื่องจากในแต่ละวันต้องเผชิญกับปัญหารอบด้าน ทั้งด้านหน้าที่ การงานที่ต้องรับผิดชอบ สถานะเศรษฐกิจที่ผันผวนจากสถานการณ์การวิกฤติโควิด-19 และวิถีชีวิตที่ต้องเว้นระยะห่างทางสังคม ล้วนเป็นอุปสรรคในการใช้ชีวิตทั้งสิ้น การประยุกต์ธรรมโอสถบำบัดกายและจิตกับวิถีชีวิตประจำวัน ด้วยกิจกรรมสร้าง 7 ส ได้แก่ สวดมนต์คล่อง สมองปัญญาไว สมาธิตั้งมั่นด้วยใจ สนทนาธรรมผ่อนคลาย สะอาดทั้งกายและใจ สถานที่อยู่แล้วแจ่มใส และสมานฉันท์กัลยาณมิตร และส่งเสริม 7 ดี อยู่ดี (อวาสสปปายะ) กินดี (โภชนาสปปายะ) อยู่ในถิ่นที่เหมาะสมดี (โคจรสปปายะ) ธรรมะสบายใจดี (ภัสสสปปายะ) กัลยาณมิตรดี (ปุคคลสปปายะ) อากาศเย็นสบายดี (อุตุสปปายะ) อิริยาบถผ่อนคลายดี (อิริยาบถสปปายะ) พัฒนากายและจิตควบคู่กันไป หมั่นเพียรปฏิบัติความดีทุกวันด้วยการเจริญทาน ศีล ภาวนา ฝึกฝนจิตให้เห็นความเป็นไปในโรคร้ายด้วยความเข้าใจไม่เร่งผล สวดมนต์เป็นกิจวัตร ปฏิบัติดูแลทั้งกายและใจไปพร้อมกัน ให้แข็งแรงอย่างยั่งยืนและมีความสุขในทุกๆ วัน นั่นคือสภาวะกายและจิตอันแข็งแรงที่แท้จริงเกิดองค์ความรู้ใหม่สร้างสุขภาวะองค์รวม 4 ด้าน คือ กาย จิต ปัญญา และสังคมเกิดความสุขทุกมิติอย่างยั่งยืน

คำสำคัญ: การประยุกต์; ธรรมโอสถ; บำบัด

*ได้รับบทความ: 31 พฤษภาคม 2565; แก้ไขบทความ: 23 ธันวาคม 2565; ตอรับตีพิมพ์: 29 ธันวาคม 2565

Received: May 31, 2022; Revised: December 23, 2022; Accepted: December 29, 2022



Abstract

This article aims to present 1) Dharma medicine for physical and mental therapy 2) an application of Dharma medicine for physical and mental therapy in daily life. The economic situation that has fluctuated from the state of the Covid-19 crisis and a way of life that requires social distancing. An application of Dharma medicine for physical and mental therapy in daily life with “7-Sor” were inserted into the activities. Including Praying, Awakened brain, Meditation, Dharma discussion, clean body and mind, making house a home and make friends relationship. “7-Dee” 7 good things in your life such as House, Food, Environment, Dharma, Friend, Air and Relaxation. Dhamma medicines that were inserted were the Three Puññakiriyāvattu, including Dāna, Sīla, and Bhāvanā, and the Seven Sappāya Dhammas. A new body of knowledge creates holistic well-being in four areas: physical, mental, intellectual, and social, resulting in sustainable happiness in all dimensions.

Keywords: Application; Dharma Medicine; Therapy

1. บทนำ

พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงโรค 2 ประการ คือ โรคทางกาย (กายิโกโรโค) และโรคทางใจ (เจตสิโกโรโค) ดังพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย โรค 2 อย่างนี้ 2 อย่างเป็นไฉน คือ โรคทางกาย 1 โรคทางใจ 1 ภิกษุทั้งหลาย สัตว์ทั้งหลายผู้ปฏิญาณความไม่มีโรคด้วยโรคทางกาย ตลอดปีหนึ่ง มีปรากฏ ผู้ปฏิญาณความไม่มีโรคตลอด 2 ปี บ้าง 3 ปีบ้าง 4 ปีบ้าง 5 ปีบ้าง 10 ปีบ้าง 20 ปีบ้าง 30 ปีบ้าง 40 ปีบ้าง 50 ปีบ้าง ผู้ปฏิญาณความไม่มีโรคแม้ยิ่งกว่า 100 ปีบ้าง มีปรากฏ ภิกษุทั้งหลาย สัตว์เหล่าใดปฏิญาณความไม่มีโรค ทางใจแม้ครู่หนึ่ง สัตว์เหล่านั้นหาได้ยากในโลก เว้นแต่พระชินาสพเท้านั้น” (อง.จตุกก. (ไทย) 21/157/217) นั้นแสดงให้เห็นว่าสุขภาพกายดำรงให้แข็งแรงได้ แต่สุขภาพใจดำรงให้ไม่ขุ่นมัวหรือเป็นทุกข์นั้นยากยิ่งนัก

ธรรมโอสธ คือ หลักธรรมสำคัญๆ หลายหมวดที่พระพุทธเจ้าตรัสแสดงไว้ตามที่ต่างๆ ในพระไตรปิฎกพบว่า ในหลักธรรมสำคัญๆ แต่ละหมวดที่ทรงตรัสแสดงไว้นั้น ทรงมีเป้าหมายสูงสุดเพื่อนำไปสู่การดับทุกข์ให้สิ้นเชิง (พระนิพพาน) แล้วยังพบว่าพระพุทธเจ้าทรงนำหลักธรรมเหล่านั้นมาใช้ในการรักษาโรคต่างๆ ทั้งโรคทางกายและโรคทางใจอีกด้วย (ม.ม. (ไทย) 13/246-295/291-306) ดังนั้น ธรรมโอสธคือหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนามีความจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับผู้ประสบปัญหาทั้งสุขภาพ



กายอันเกิดจากความเสื่อมของสังขารและสุภาพใจอันเกิดจากความวิตกกังวลกับโรคภัยที่ประสบอยู่ เพื่อให้เกิดความสงบในจิตใจ ปล่อยางจากความวิตกกังวลจากปัญหาต่างๆ และโรคต่างๆ การปล่อยางทำให้เกิดการผ่อนคลาย ได้สารสุข ทำให้สุภาพกายและจิตดีขึ้น

พุทธธรรมคำสอนเป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ ผู้ปฏิบัติเท่านั้นที่รู้ หากแค่อ่านหรือท่องจำ ก็ไม่สามารถสร้างประโยชน์ได้ แต่ต้องนำไปปฏิบัติให้เห็นผล เพื่อสร้างการรับรู้จริงให้เกิดกับตน และสามารถบอกผลนั้นให้ผู้อื่นได้รับรู้และปฏิบัติตาม ซึ่งมีความจำเป็นอย่างมาก ต่อมนุษย์ที่มีสภาวะทางกายและจิตที่เสื่อมถอยไปตามกาลเวลาและปัญหาที่เผชิญ ดังนั้นการนำธรรมโอสธมาเข้าไปสอดแทรกทีละเล็กทีละน้อย ให้อย่างค่อยๆ เรียนรู้และเข้าใจด้วยตนเองจึงเป็นสิ่งสำคัญมาก

การนำธรรมโอสธมาช่วยลดภาวะความเครียด อาการหมดหวัง หรือสิ้นหวังจากอาการเจ็บป่วยทั้งกายและใจ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ว่าการเจ็บป่วยเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนต้องประสบพบเจอ แต่สามารถข้ามผ่านสิ่งเหล่านี้ไปได้ หากพบเจออุปสรรคที่ช่วยบำบัดกายและใจ ได้แก่ สถานที่ที่เหมาะสม ทำเลที่เหมาะสม อาหารที่เหมาะสม การพูดคุยธรรมะที่เหมาะสม บุคคลที่เหมาะสม อากาศที่เหมาะสมและอิริยาบถที่เหมาะสมกับวิถีตนเอง และการเจริญบุญกิริยาวัตถุ 3 ทาน ศีล ภavana ไปพร้อมกัน เพื่อสะสมบุญช่วยบำบัดร่างกายให้แข็งแรงและจิตใจสบายผ่อนคลาย สามารถดำรงตนในสภาวะที่ป่วยด้วยการปล่อยางได้

2. สาเหตุที่ต้องนำธรรมโอสธมาใช้ในการบำบัดกายและจิต

1. จิตที่เข้มแข็งย่อมอยู่ในกายที่แข็งแรง เนื่องจากความเสื่อมของอวัยวะตามวัยที่มากขึ้นเมื่อกายอ่อนแอ จิตจะอ่อนแอตามสภาวะร่างกายที่เสื่อมถอยและเกิดความเครียด ความวิตกกังวล สอดคล้องกับงานวิจัยของสุนันทา กระจำนงค์ ที่พบว่าการศึกษาสมาธิชนิดอานาปานสติแบบผ่อนคลาย สามารถลดความเครียดและความดันโลหิตได้ และยังลดอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นทั้งทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ (สุนันทา กระจำนงค์, 2540)

การพิจารณาสังขารตามหลักไตรลักษณ์ ความเป็นไปของสภาวะ เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นกฎสำคัญแห่งธรรมชาติของสังขาร ซึ่งมีลักษณะ 3 อย่าง คือ 1) อนิจจัง ความไม่เที่ยง สังขารทั้งปวง ไม่เที่ยง 2) ทุกขัง ความทนอยู่ไม่ได้ สังขารทั้งปวง เป็นทุกข์ 3) อนัตตา ความไม่ใช่ตัวตน ธรรมทั้งปวง เป็นอนัตตา (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2561)

เป็นเรื่องธรรมดาของมนุษย์ เมื่อทำความเข้าใจแล้ว ต้องเรียนรู้ที่จะอยู่กับความเจ็บป่วยนั้นด้วยใจที่เป็นสุข หลักธรรมจะช่วยเยียวยาจิตใจให้เข้มแข็ง เหมือนท่อนซุงหนักที่ถ่วงจิตใจให้มั่นคงไม่อ่อนไหวตามกระแสอารมณ์ของความเจ็บป่วยนั้น หากความเจ็บป่วยที่เกิดจากกายโดนเบียดเบียนด้วยโรคเจ็บปวด ทรมาน ความดีพื้นฐานที่ควรเร่งสร้างได้แก่บุญกิริยาวัตถุ 3 ได้แก่ ทาน ศีล ภavana เพื่อสร้างบุญ



กุศลให้ตนเองในยามต้องเผชิญความทุกข์ โดยรู้จักการให้จากการให้ทาน การละเว้นจากสิ่งไม่ดีอันมีศีล 5 เป็นพื้นฐาน และการหมั่นเจริญสมาธิภาวนาเพื่อสะสมพลังจิตให้เข้มแข็ง พร้อมเผชิญความทุกข์อันเกิดแต่โรคนั้น ด้วยการเข้าใจความเป็นไปของสังขาร เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปเป็นของธรรมดา เรียนรู้ที่จะอยู่กับโรคทางกายที่เบียดเบียนด้วยจิตใจที่ยอมรับ และบำบัดกายและจิตไปพร้อมกัน ด้วยการสร้างสมดุลทั้งทางโลกและทางธรรมควบคู่กันไป ให้มองถึงจุดดีที่ว่า การเรียนรู้และฝึกปฏิบัติจากความเป็นจริงของชีวิตนั้นคือการเตรียมตัวก่อนละสังขารนี้ด้วยจิตที่เป็นสุขโดยแท้

2. ธรรมะคือการเรียนรู้จากสภาวะที่ทนทุกข์ได้ยาก เมื่อเกิดสภาวะเจ็บป่วย ผู้ป่วยจะมองเห็นแต่ความทุกข์เท่านั้น จิตใจจะจดจ่อกับความทุกข์แห่งกาย จนทำให้จิตใจเหี่ยวเฉา เหนงหงอย ในสภาวะที่เป็นทุกข์คือช่วงเวลาที่เหมาะสมยิ่งนัก สภาวะที่ทนทุกข์ได้ยาก ต้องสร้างความเชื่อและศรัทธาในหลักพระพุทธศาสนาเรื่องกฎแห่งกรรม สิ่งที่เราได้รับคือผลแห่งการกระทำทั้งสิ้น เมื่อเข้าใจในหลักของการยอมรับในผลแห่งการกระทำแล้ว จะเกิดการมองสภาวะทุกข์ที่เป็นอยู่เป็นสิ่งที่บรรเทาและปิดเป้าได้ด้วยผลแห่งการปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ฝึกทำความดีทุกมิติ นั่นคือพุทธานุสสติ ทำดี ทำจิตใจให้ผ่องใสเพื่อเปิดรับสิ่งดีที่จะมีเข้ามาเติมเต็มชีวิตในทุกๆ วัน ให้มีแต่ความสุข หันหน้าเข้าวัด ฟังธรรม เจริญทาน ศีล ภาวนา เพื่อเบี่ยงเบนจิตใจให้มองหาสิ่งที่บรรเทาความทุกข์ที่เผชิญอยู่ได้ อีกทั้งเป็นการสะสมบุญในสภาวะความเจ็บป่วยที่เป็นอยู่ และเป็นกิจวัตรที่ควรปฏิบัติให้เป็นนิสัย เพื่อน้อมรับพรแห่งบุญ “อภิวาทนสลีสส นิจจุวฑฒปาจาโยโน จตตารโธมมา วฑฒนติ อายุ วณโณ สุขัง พลั” ธรรม 4 ประการ คือ อายุ วรรณะ สุขะ พละ ย่อมเจริญแก่บุคคลผู้มีการอภิวาทเป็นปกติ อ่อนน้อมต่อผู้เจริญเป็นนิตย์ (ขุ.ธ. (ไทย) 25/8/180)

3. วิธีการประยุกต์ใช้ธรรมโอสธบำบัดกายและจิต

อ้างอิงแหล่งที่มาของบทความวิชาการนี้จากงานวิจัยคุณิพนธ์ของผู้เขียนเองเรื่อง รูปแบบการประยุกต์ใช้การแพทย์แผนไทยบำบัดผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมด้วยธรรมโอสธตามแนวทางพระพุทธศาสนา อำเภอหนองเรือ จังหวัดขอนแก่น ซึ่งศึกษาและคิดค้นกิจกรรมที่ช่วยบำบัดกายและจิตไปพร้อมกัน ผู้เขียนได้คิดค้นกิจกรรมสร้าง 7 ส เพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่สร้างสรรค์จากการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติ เพื่อเป็นเครื่องมือในการบำบัดกายและจิตด้วยธรรมโอสธตามแนวทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ สวดมนต์ คล่อง สมองปัญญาไว สมาธิตั้งมั่นด้วยใจ สนทนาธรรมอ่อนคลาย สะอาดทั้งกายและใจ สถานที่อยู่แล้วแจ่มใส สมานฉันท์กัลยาณมิตร

1. สวดมนต์คล่อง ได้แก่ การฝึกสวดมนต์ ประกอบด้วย บทพุทธรคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ บทชัยมงคลคาถา ยอดพระกัณฐ์ไตรปิฎก คาถาชินบัญชร โพชฌังคปริตร บทมงคลสูตร บทอภัยปริตร บทสวดแผ่เมตตา ฝึกสวดมนต์เป็นประจำให้เป็นนิสัย เมื่อสวดมนต์ซ้ำๆ เป็นประจำทุกวัน จิตจะเกิดการจดจำจนขึ้นใจ สามารถท่องได้ติดปาก ไม่ต้องเปิดบทสวดมนต์ ก็สามารถจดจำได้ โดยสวดเป็นภาษาบาลี



ให้ชื่นใจและศึกษาความหมายของบทสวดนั้น เพื่อให้เกิดความจำได้หมายรู้ในบทสวดมนต์ด้วยความเข้าใจที่แท้จริง ผู้ที่สวดมนต์มีโอกาสจะมีสุขภาพจิตดีมากกว่าผู้ที่ไม่สวดมนต์ โดยผู้ที่สวดมนต์เป็นประจำทุกวัน หรือทุกสัปดาห์มีโอกาสที่จะมีสุขภาพจิตดี มากกว่าผู้ที่ไม่ได้สวดมนต์หรือสวดนานๆ ครั้ง โดยผลจากการศึกษาคุณภาพได้ชี้ให้เห็นพฤติกรรมสวดมนต์ของผู้สวดว่าขณะสวดมนต์จิตใจจะจดจ่อกับบทสวด สมองจะปลอดโปร่งไม่นึกถึงเรื่องที่จะทำให้ไม่สบายใจ ทำให้ผู้สวดอารมณ์ผ่อนคลาย อีกทั้งสมาธิที่เกิดขึ้นจากการสวดมนต์ มีประโยชน์ในแง่การพัฒนาสุขภาพจิต ทำให้มีความคิดไปในทางบวก และความคิดสร้างสรรค์สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี เปลี่ยนการกระทำที่หยาบกระด้างให้เป็นคนที่ใจเย็น เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ตึงเครียดหรือมีความวิตกกังวล ซึ่งข้อมูลที่กล่าวมานั้นล้วนแต่เป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่จะทำให้คนเรามีสุขภาพจิตที่ดี (ทัศนเวศ ยะโส, 2558)

2. สมองปัญญาไว ได้แก่ การตื่นรู้ ตั้งแต่ตื่นนอนจนเข้านอน พิจารณาตัวเอง ไม่เพ่งเล็งผู้อื่น ระวังจิตที่ฟุ้งซ่านอันเกิดจากการเผลอรู้เรื่องของผู้อื่นจนเกินควร ทำให้สมองใช้งานในสิ่งที่ไม่มีสาระเมื่อพิจารณากิจกรรมตื่นรู้ตั้งแต่ตื่นนอนจนเข้านอน ว่าวันนี้ได้ทำอะไรบ้าง เรื่องดี เรื่องร้าย ทำความเข้าใจในเรื่องที่บังเกิด พิจารณาไตร่ตรองด้วยจิตที่ไม่เข้าข้างตัวเอง เมื่อสิ่งไหนผิดให้ฝึกละ ไม่กระทำซ้ำ ขอโอสถกรรมกับผู้ที่ได้กระทำให้มันดีขึ้น ด้วยจิตที่สำนึกผิดโดยแท้ เมื่อสิ่งไหนถูก ให้ชื่นชมตัวเอง และกระทำซ้ำจนเคยชินเป็นนิสัย เป็นกิจกรรมฝึกสมองให้คิดพิจารณาเฉพาะสิ่งดี มีพลังบวก คือคิดบวกไม่คิดลบ สร้างพลังจิตให้ตื่นรู้ สมองเกิดการสร้างสรรค์แต่สิ่งดี เพิ่มพลังให้สมองปัญญาไว เช่น เมื่อของหาย ฝึกคิดทบทวนย้อนไปเป็นลำดับ จนหาของที่หายเจอ เมื่อฝึกบ่อยๆ เป็นการฝึกสติให้ตื่นรู้และไม่หลงลืมโดยง่าย

3. สมาธิตั้งมั่นด้วยใจ ได้แก่ การเดินจงกรม นั่งสมาธิ หรือนอนสมาธิ พร้อมคำบริกรรม “พุทโธ” “การทำสมาธิแบบบริกรรม”

การบริกรรม ทำให้จิตเป็นหนึ่ง

จิตเป็นหนึ่ง ทำให้เกิดความสงบ

ความสงบ ทำให้จิตมีพลัง

จิตมีพลัง ทำให้มีสติระลึกรู้

มีสติระลึกรู้ ทำให้เกิดสติปัญญา

มีสติปัญญา ทำให้รู้ทันอารมณ์

การรู้ทันอารมณ์ ทำให้จิตเป็นกลางได้ (สถาบันพลังจิตตานุภาพ, 2565)

ในขณะที่ปฏิบัติให้ฝึกหายใจเข้าลึก หายใจออกยาวผ่อนคลาย หากไม่สะดวกในการเดินจงกรม ให้ฝึกนั่งสมาธิบนเก้าอี้ที่หย่อนขาได้ เพื่อสะดวกกับผู้สูงอายุที่ไม่สามารถนั่งสมาธิกับพื้นได้ ฝึกปฏิบัติทุกวันตามเวลาที่สะดวก เริ่มต้นครั้งละ 5 นาที แล้วเพิ่มระยะเวลาขึ้นตามกำลังที่ทำได้ ไม่ลำบากตัวเอง



ให้ทำด้วยความรู้สึกผ่อนคลาย สบายใจ ไม่ฝืน เวลาที่ดีและเหมาะสมคือช่วงเวลาก่อนนอน เพื่อทบทวนกิจกรรมที่ทำมาทั้งวัน หากสามารถเดินจงกรมได้ ให้เดินจงกรมก่อนเพื่อผ่อนคลายจิต ก่อนที่จะนั่งสมาธิ กำหนดจิตด้วยคำบริกรรม “พุทโธ” เพื่อจะสามารถนั่งด้วยความสงบจิตนิ่งโดยง่าย

4. สนทนาธรรมผ่อนคลาย ได้แก่ การเสนาธรรม แลกเปลี่ยนปัญหาชีวิตที่ประสบอยู่ เพื่อสรรหาธรรมโอสธมาช่วยบำบัดใจและแก้ปัญหาให้คลายทุกข์นั้น มองความทุกข์ให้เป็นสิ่งที่ทุกคนต้องประสบ หลากหลายรูปแบบแตกต่างกันไป เน้นหลักธรรมที่ใกล้ตัวที่สุดซึ่งเป็นหลักคุณธรรมพื้นฐานของชาวพุทธ นั่นคือ เรื่อง ศีล 5 หรือเบญจศีล หมายถึง หลักคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าที่มอบไว้เป็นหลักธรรมและคุณธรรมพื้นฐาน 5 ข้อ ให้พุทธศาสนิกชนยึดถือปฏิบัติตาม โดยสามารถจำง่ายๆ ได้ดังนี้ 1) ห้ามฆ่าสัตว์ 2) ห้ามลักทรัพย์ 3) ห้ามประพฤติดินในกาม 4) ห้ามพูดเท็จ 5) ห้ามดื่มสุรา และของมึนเมา การพูดคุย แลกเปลี่ยนข้อคิดหรือหลักธรรมดีๆ ช่วยยกระดับความคิดและจิตใจให้สูงขึ้น บางสิ่งที่มองข้ามได้ ก็ควรปล่อยวาง บางสิ่งที่ควรพิจารณาก็ควรพิจารณาให้ถ่องแท้ เช่น หลักธรรมพื้นฐาน ศีล 5 หรือการปฏิบัติตนอยู่ในศีลในธรรม อย่ารอให้ป่วยแล้วค่อยพิจารณาธรรม แต่ควรพิจารณาธรรมและฝึกปฏิบัติธรรมตั้งแต่วินาทีนี้เป็นกิจกรรมเข้าวัดทุกวันพระ เพื่อเสนาธรรมกับพระสงฆ์ในข้อธรรมที่อยากรู้ และแลกเปลี่ยนธรรมะที่ได้เรียนรู้กับญาติธรรมที่เข้าวัดมาเจริญทาน ศีล ภาวนาในวันพระ ในเรื่องอานิสงส์ของบุญกิริยาวัตถุ 3 เพื่อให้เข้าใจในอานิสงส์ผลบุญแห่งการทำความดีเบื้องต้น 3 ประการที่จะบ่มเพาะให้เกิดความเคยชินและกลายเป็นนิสัยในการทำบุญทุกวันด้วยจิตอันเป็นกุศลแห่งความเข้าใจในบุญที่กระทำนั้น โดยแท้จริง

5. สะอาดทั้งกายและใจ ได้แก่ การรักษาศีล 5 ให้บริสุทธิ์ ด้วยการดูแลกาย วาจาและใจให้พูดดี คิดดี ทำดี รายละเอียดดังนี้

5.1 ความสะอาดทางกาย ได้แก่ 1) ละการฆ่าสัตว์ เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ มีความละอาย มีความเอ็นดู ความกรุณา หวังประโยชน์เกื้อกูลแก่สัตว์ทั้งปวง 2) ละการลักทรัพย์ เว้นขาดจากการลักทรัพย์ ไม่ถือเอาวัตถุที่เป็นของบุคคลอื่นที่เจ้าของมิได้ให้ ด้วยเจตนาขโมย 3) ละการประพฤติดินในกาม เว้นขาดจากการประพฤติดินในกาม ไม่ประพฤติล่วงในสตรีที่มีผู้ดูแลรักษา (ผู้ดูแลรักษานี้ ได้แก่ มารดา บิดา พี่ชาย น้องชาย พี่สาว น้องสาว หรือญาติ) สตรีที่ประพฤติธรรม สตรีที่มีสามี รวมถึงสตรีที่มีคู่รัก

5.2 ความสะอาดทางวาจา ได้แก่ 1) ละการพูดเท็จ เว้นขาดจากการพูดเท็จ ไม่เป็นผู้กล่าวเท็จทั้งที่รู้ว่าเท็จ ไม่ว่าจะเพื่อประโยชน์ของตนของผู้อื่น 2) ละคำส่อเสียด เว้นขาดจากคำส่อเสียด ทำให้คนแตกแยกกัน กล่าววาจาที่ทำให้คนพร้อมเพรียงสามัคคีกัน สมานคนที่แตกร้างกันแล้ว ส่งเสริมคนที่พร้อมเพรียงกันให้สามัคคีกัน ยินดีและเฟลิตเฟลนในความสามัคคีของหมู่ชน 3) ละคำหยาบ เว้นขาดจากคำหยาบ กล่าวแต่วาจาที่ไม่มีโทษ ไพเราะหู ขวนให้รักใคร่ พอใจ 4) ละคำเพ้อเจ้อ เว้นขาดจากคำเพ้อเจ้อ พูดถูกเวลา พูดแต่คำที่เป็นจริง มีหลักฐานอ้างอิง และประกอบด้วยประโยชน์



5.3 ความสะอาดทางใจ ได้แก่ 1) ไม่อยากได้ของผู้อื่น คือ ไม่อยากได้วัตถุสิ่งของของบุคคลอื่น หรือประพตติผิปลูกเมียผู้อื่น ครองศีล ครองธรรม 2) ไม่มีการป้องกันผู้อื่น คือ ไม่มีความคิดในใจอันชั่วร้าย คิดแต่ว่าสัตว์ทั้งหลายจะเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีความมุ่งร้ายกัน ไม่มีทุกข์ มีสุขเสมอ (ที.ปา. (ไทย) 11/347/362) 3) ไม่เฝ้าระวังกับสุรายาเสพติดอันน่าจิตให้ขาดสติ คือ ครองสติให้จิตคิดอยู่เสมอ มีจิตระลึกว่าสิ่งนี้ดี สิ่งนี้ชอบ ได้แก่ ผลแห่งการทำดี ผลแห่งการทำชั่ว กฎแห่งกรรมอันเกิดจากการกระทำนั้น ดำรงตนเป็นคนจิตดีใสสะอาด ผู้รักษาศีล 5 นี้ ย่อมเป็นผู้สะอาดทั้งกาย วาจา ใจ มุ่งเน้นให้มองเห็นผลของกรรมดี กรรมชั่ว ความประพตติดี ปฏิบัติชอบ ทั้งทางกาย วาจา ใจ อันจะส่งผลให้เป็นผู้ที่สะอาดพร้อมทั้งกายและใจโดยแท้ เพื่อฝึกเรียนรู้และปฏิบัติในการแสดงออก สื่อสาร พูดคุย และปรับทัศนคติความคิดที่จะเปลี่ยนมโนจิตภายในให้คิดดีจากภายในและแสดงทางภายในเชิงสร้างสรรค์ จรรโลงใจ

6. สถานที่อยู่แล้วแจ่มใส ได้แก่ การอยู่ดีมีสุข ตามหลักอวาสาสัปปายะ สร้างสถานที่อยู่อาศัยให้ร่มรื่น ร่มเย็น จิตแจ่มใส สบายกาย สบายใจ โดยปฏิบัติดังนี้ 1) มีความสะอาด ที่อยู่อาศัยจะต้องสะอาด ไม่มีสิ่งไม่ชวนมองที่จะรบกวนจิตใจของผู้อาศัย 2) มีแสงสว่างเหมาะสม ควรจะมีการติดไฟฟ้าให้แสงสว่างเพียงพอ เพื่อป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นได้ เพื่อการใช้ประโยชน์ทั้งในการอยู่อาศัย การสัญจร และการศึกษาปฏิบัติธรรม 3) มีความสงบ ที่อยู่อาศัยจะต้องปราศจากมลภาวะทางเสียง หรือถ้าจำเป็นต้องกระทำกิจกรรมใดที่มีเสียงดังรบกวนก็ต้องใช้เวลาไม่นานเกินไป และต้องไม่มีผู้คนพลุกพล่านวุ่นวาย 4) มีความแข็งแรงปลอดภัย อาคารและสิ่งปลูกสร้างในบริเวณที่อยู่อาศัยจะต้องมีความมั่นคง แข็งแรง และมีความปลอดภัยต่อชีวิตและร่างกายของผู้ที่อาศัย 5) มีบริเวณสำหรับการปฏิบัติธรรมอย่างเหมาะสม และมีพื้นที่สำหรับประกอบกิจกรรมร่วมกันของครอบครัวเพื่อความผ่อนคลาย

ดังนั้น การอยู่ดีมีสุข เพื่อสร้างสรรค์ที่อยู่อาศัยเป็นสถานที่ที่มีความร่มรื่น สะอาด สว่าง และสงบ เพื่อสร้างพลังกายใจเป็นสุขให้ผู้อยู่อาศัยได้ผ่อนคลายและมีความสุขในการอยู่บ้าน

7. สมานฉันท์กัลยาณมิตร ได้แก่ การเป็นบุคคลผู้มีน้ำใจดีงาม เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เกื้อกูลประโยชน์ทั้งสำหรับตนเองและผู้อื่น นั่นคือการเป็นเพื่อนที่ดี เป็นมิตรที่ดีหรือมิตรแท้ ซึ่งแบ่งออกได้เป็น 4 ประเภท คือ มิตรมีอุปการะ มิตรร่วมสุขร่วมทุกข์ มิตรแนะนำประโยชน์ และมิตรมีความรักใคร่ เมื่อมิตรแท้หรือกัลยาณมิตรได้ปฏิบัติหน้าที่ของตนต่อคนอื่นแล้ว ย่อมสร้างความแน่นแฟ้นแก่มิตรภาพระหว่างกันมากยิ่งขึ้น เช่น มิตรภาพระหว่างบิดามารดา ต่อบุตรธิดา ครูบาอาจารย์ต่อลูกศิษย์ เพื่อนต่อเพื่อน ซึ่งเกิดจากความรักหรือความปรารถนาดีต่อกันโดยแท้จริง การได้เจรจาสนทนาและได้ศึกษาปฏิบัติพาพร้อมคุณธรรมของท่านผู้ถึงพร้อมด้วย ศรัทธา ศีล จาคะ และปัญญาตามสมควรนี้ เรียกว่า กัลยาณมิตรตदा (พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), 2546) คือความเป็นผู้มีกัลยาณมิตรเป็นเพื่อนนั่นเอง เน้นการแสดงออกที่จริงใจและมีเมตตาต่อกัน การได้พูดคุยและได้รับความรักจากคนรอบข้างย่อมสร้างความสุขและมิตรภาพขึ้นในใจ รู้ว่าตนเองยังมีเพื่อนและคนที่รักอยู่รอบตัว สร้างความรักสมัครสมานสามัคคีในชุมชนและเห็น



คุณค่าในตนเองและคนรอบข้าง

เมื่อปฏิบัติตามกิจกรรมสร้าง 7 ส ให้เกิดเป็นนิสัยแล้ว หมั่นดูแลกายและจิตให้สมบูรณ์พร้อม ด้วยการพูดดี คิดดี ทำดี อยู่เสมอ เรียนรู้ว่าจะอย่างไรให้มีความสุข เมื่อรู้แล้วก็ต้องปฏิบัติตามนั้นให้เกิดสุข นอกจากนี้ ต้องทำตนให้เสมอต้นเสมอปลายด้วยคือ เคยวางตัวกับคนอื่นในทางที่ดีอย่างไรก็ต้องปฏิบัติตัวเหมือนเช่นเดิมนั้นไม่เปลี่ยนแปลง มีความยินดีกับผู้ที่ประสบความสำเร็จอย่างจริงใจ การแสดงออกอย่างจริงใจเช่นนี้ ย่อมทำให้เป็นที่รักที่พอใจของคนรอบข้าง สร้างความสุขกายสุขใจให้เกิดกับตนและบุคคลรอบข้าง

4. การนำธรรมโอสธมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

1. เริ่มต้นด้วยการทดลอง มองหา เสาะแสวงหา ค้นหา ลองฝึกปฏิบัติ เริ่มต้นจากการทดลอง สวดมนต์ เดินจงกรม นั่งสมาธิ นั่งพิจารณาตนเอง ฝึกพิจารณาลมหายใจเข้าลึก ลมหายใจออกยาว เพื่อผ่อนคลายจิต เริ่มต้นด้วยเวลาสั้นๆ เท่าที่รู้สึกสบาย 5 นาที แต่ฝึกปฏิบัติวันละหลายครั้ง จนเริ่มชิน ให้เพิ่มเวลานานขึ้น 10-15 นาที เลือกเวลาที่สะดวกเหมาะสม เวลาตื่นนอนหรือก่อนนอน เพิ่มเวลาตามศักยภาพของร่างกายและจิตที่ถูกต้อง จิตทำเท่าที่สบายกาย สบายจิต

2. ฝึกปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ เมื่อลองปฏิบัติธรรมแล้วเหมาะกับจริตแห่งตน ให้ใส่ใจและมีวินัย ในการฝึกปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ฝึกฟังธรรมเทศนา เพื่อสร้างแนวคิดที่ถูกต้องในจิต ฝึกเดินจงกรม นั่งสมาธิ ด้วยความมีสติมุ่งมั่นและศรัทธาในพระพุทธศาสนาให้ถึงที่สุด เพื่อสร้างเกราะป้องกันการท้อหรือล้มเลิก กลางคัน แล้วเดินไปบนเส้นทางการปฏิบัติที่ถูกต้อง ฝึกเรียนรู้จากการเสวนาธรรมที่สร้างมุมคิดดีๆ มองโลกในแง่บวกที่สร้างสรรค์ ตนเท่านั้นที่รู้คือหลักการฝึกตนให้ปฏิบัติเพื่อการรับรู้เฉพาะตน มองการเข้าใจของจิตในโลกปัจจุบันที่เป็นอยู่ด้วยความจริง ยอมรับเหตุและผลที่เกิดขึ้นด้วยจิตที่เป็นสุข มีจิตที่พร้อมในการแก้ไขเปลี่ยนแปลงให้ชีวิตดีขึ้นในทุกๆวันทั้งกายและจิตควบคู่กันไป

3. สร้างวินัยในการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เมื่อฝึกปฏิบัติจนเคยชินแล้ว อย่าได้หยุดปฏิบัติ ให้สร้างวินัยให้เกิดเหมือนการฝึกปฏิบัติธรรม คือ การกินข้าว หรือการหายใจ ที่ไม่สามารถหยุดหรือขาดได้ แต่คือสิ่งที่จรรโลงชีวิตให้ยืนหยัดต่อไป ด้วยความสุข ไม่ฝืน ไม่บังคับ แต่ทำตามที่ดีสั่ง ทำจนเป็นวินัย ทำแล้วเกิดความสบายใจ

ชีวิต ประกอบด้วย สองส่วน คือ กายกับใจ หลักการเสริม 7 ดี เพื่อให้สอดคล้องกับหลัก สปัายะ 7 คือ อยู่ดี (อวาสสปัายะ), กินดี (โภชนสปัายะ), อยู่ในถิ่นที่เหมาะสมดี (โคจรสปัายะ), ธรรมะสบายใจดี (ภัสสสปัายะ), กल्याณมิตรดี (ปุคคลสปัายะ), อากาศเย็นสบายดี (อุตุสปัายะ) และอิริยาบถผ่อนคลายเป็นดี (อิริยาบถสปัายะ) เปรียบเสมือนการออกกำลังกายต้องให้ครบทั้งสองส่วน คือออกกำลังกายด้วย



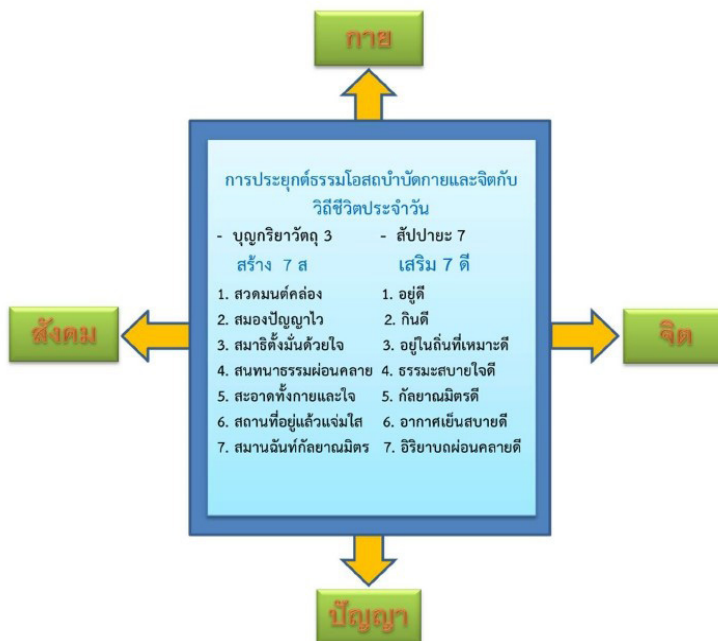
กายเคลื่อนไหว ออกกำลังด้วยใจหยุดนิ่ง การปฏิบัติธรรม ก็ทำให้ครบทั้งสองส่วน คือ ดูกายเคลื่อนไหว ใจนึกคิด ชีวิตที่ปกติ คือชีวิตที่ให้ความสำคัญทั้งสองส่วน การให้ความสำคัญเพียงส่วนเดียว คือชีวิตที่ผิดปกติ ดังนั้นควรสร้างสมดุลทั้งกายและใจให้ถึงพร้อม เพื่อความแข็งแรงทั้งกายและใจที่ยั่งยืน

5. สรุป

ธรรมโอสธมีความสำคัญต่อการใช้ชีวิตประจำวันของมนุษย์เป็นอย่างมาก เพราะมนุษย์ประกอบด้วยกายและจิต โดยเฉพาะเรื่องของจิตซึ่งพระพุทธองค์ให้ความสำคัญเป็นอย่างมากโดยมุ่งหวังชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ผ่องใส ปราศจากกิเลสทั้งปวงเมื่อจิตใจสงบสุขก็จะส่งผลต่อร่างกายทำให้อวัยวะส่วนต่างเป็นระบบ สามารถบรรเทาหรือหายจากอาการเจ็บป่วยได้ เมื่ออยากอายุยืน ผิวพรรณเปล่งปลั่ง มีพลังมีความสุขอยู่เสมอ ก็ต้องหมั่นทำบุญอยู่เป็นนิจ เพื่อรับพรทุกวันเต็มเต็มพลังชีวิตให้เปี่ยมสุข การประยุกต์ธรรมโอสธบำบัดกายและจิตกับวิถีชีวิตประจำวัน โดยการหมั่นเจริญบุญกริยาวัตร 3 ทาน ศีล ภาวนา สวดมนต์ ฟังธรรมเทศนา เสวนาธรรม นั่งสมาธิ ย่ำเดินพร้อง ต่อเนื่องสม่ำเสมอให้เป็นนิสัย รวมถึงการใช้ชีวิตด้วยความสบายและเหมาะสม สอดคล้องกับหลักสัปปายะ 7 คือ ที่อยู่ที่เหมาะสม ทำเลที่เหมาะสม อาหารที่เหมาะสม การพูดคุยธรรมะที่เหมาะสม บุคคลที่เหมาะสม อากาศที่เหมาะสม และอิริยาบถที่เหมาะสมกับวิถีตนเอง การผสมผสานธรรมโอสธให้กลมกลืนกับวิถีชีวิตประจำวันเป็นสิ่งที่จำเป็นมาก เมื่อปฏิบัติทุกวันด้วยความสม่ำเสมอจนกลายเป็นความเคยชินเกิดเป็นนิสัย และกลายเป็นนิสัยที่คุ้นชินกับการอยู่กับธรรมะเหมือนอยู่กับธรรมชาติที่คุ้นเคย กลายเป็นวิถีชีวิตที่เต็มไปด้วยความผ่อนคลายสบายกายและจิต เป็นความสุขที่ยั่งยืนอย่างแท้จริง

6. องค์ความรู้ที่ได้รับ

การนำเอาธรรมโอสธทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพ เกิดองค์ความรู้จากการประยุกต์ธรรมโอสธบำบัดกายและจิตกับวิถีชีวิตประจำวัน เป็นการดูแลสุขภาพ เพื่อให้กายแข็งแรงสมบูรณ์ การดูแลสุขภาพจิต เพื่อให้เกิดจิตที่บริสุทธิ์ ก่อเกิดปัญญาในการมีสติในการพิจารณาไตร่ตรองและการปรับตัวอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข ภายใต้กิจกรรมสร้าง 7 ส ได้แก่ สอดมนต์คล้อง สมองปัญญาไว สมาธิตั้งมั่นด้วยใจ สนทนาธรรมผ่อนคลาย สะอาดทั้งกายและใจ สถานที่อยู่แล้วแจ่มใส และสมานฉันท์ ถ้อยคำดี และส่งเสริม 7 ดี ได้แก่ การอยู่ดี กินดี อยู่ในถิ่นที่เหมาะสมดี ธรรมะสบายใจดี ถ้อยคำดีดี อากาศเย็นสบายดี และอิริยาบถผ่อนคลายดี เป็นการดูแลสุขภาพการใช้ชีวิตหรือการดำเนินชีวิต เพื่อให้เกิดสุขภาวะองค์รวมทั้ง 4 ด้านที่เข้มแข็ง เป็นปัจจัยส่งเสริมคุณภาพชีวิตทางด้านกาย จิตใจ ปัญญา สังคม เข้าด้วยกันอย่างลงตัว



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ที่ได้รับ

เอกสารอ้างอิง

- ทัศนวิเวศ ยะโส. (2565). *สวคณคัลล้องและสมาธิบำบัดเพื่อการรักษาโรค*. เข้าถึงจาก <https://is.gd/sLhpxA>
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2546). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 12). กรุงเทพฯ: สหธรรมิก.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สถาบันพลังจิตตานุภาพ. (2565). *หลักสูตรครูสอนสมาธิ*. เข้าถึงจาก <http://fivedots.coe.psu.ac.th/~pajit/willpower5/index.html/>
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ ปยุตโต). (2561). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*. (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- สุนันทา กระจำแดน. (2540). *ผลของการทำสมาธิชนิดอานาปานสติแบบผ่อนคลาย ในการลดความเครียดและความดันโลหิต ในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ*. (วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต). นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหิดล.