

สปา-สปาพาย

สปาเพื่อสุขภาพกำลังได้รับความนิยมมากขึ้น หมอชาวบ้านจึงนำมาเป็นเรื่องขึ้นปกฉบับนี้ ขอเชิญหาความหมายว่ามันคืออะไร ในทางธรรมะมีคำว่า **สปาบายะ** หมายถึงสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการเจริญธรรม เช่น สถานที่ที่สงบสบาย ไม่ร้อนจัดไม่หนาวจัด อาหารการกินไม่ลำบากเกิน ที่จริงคำว่า **สปาบายะ** ก็คือสบายนั้นแหละ แต่ไม่ใช่สบายเพื่อขี้เกียจ หรือสบายเพื่อให้เกิดกิเลส แต่สบายเพื่อเจริญธรรมให้รู้दหน้า คุณหมอเพ็ญภา ทวีพย์เจริญ ผู้เชี่ยวชาญการแพทย์แผนไทยเคยกล่าวว่า คนสมัยใหม่เขากำลังคลั่งเรื่อง**สปา**กัน เราก็น่าจะทำ**สปา**บ้าง อันหมายถึงสปาบายะ เพื่อการบังเกิดขึ้นแห่งธรรมและสุขภาพ

ที่จริงสุขภาพกับธรรมเป็นเรื่องที่ทับซ้อนกันอย่างมาก หรือทั้งหมด

เพราะสุขภาพเกิดจากความถูกต้อง ความถูกต้องก็คือธรรม

การสร้างเสริมสุขภาพก็คือการสร้างเสริมธรรม

สปาบายะ อาจจะเป็นที่บ้าน ที่ทำงาน วัด หรือสถานส่งเสริมสุขภาพที่ทำให้มนุษย์ได้สัมผัสธรรมชาติ อากาศบริสุทธิ์ สายลม แสงแดด สายน้ำ ป่าเขา ท้องฟ้า ได้กินอาหารที่ปลอดสารพิษ ได้ออกกำลังกาย ได้อ่านหนังสือธรรมและ

เจริญสติ ได้อยู่ในหมู่คนที่เอื้ออาทรต่อกัน และมีการนวดไทยสำหรับผู้ที่ชอบ

ในขณะที่เมืองกำลังเป็นที่ที่ไม่เป็นไปเพื่อสุขภาพมากขึ้นๆ ผู้คนจึงแสวงหาสภาพที่จะสร้างเสริมสุขภาพกันมากขึ้น ธุรกิจเล็กๆ หรือธุรกิจชุมชน เพื่อสร้างเสริมสุขภาพจึงเป็นบริการที่สร้างสรรค์ ขอให้นึกถึงสปาบายสถานเพื่อการเจริญธรรมและเจริญสุขภาพกันมากๆ

ประเวศ วะสี

ขอบคุณ ผู้เขียนทุกท่านที่ช่วยเขียนเป็นวิทยาทาน

