

การบูรณาการการประยุกต์ใช้หลักสัจตโปชฌงค์ในพุทธปรัชญาเถรวาท
ในการเสริมสร้างสุขภาพของพระสงฆ์ไทย*

THE INTEGRATION OF APPLYING SEVEN FACTORS OF
ENLIGHTENMENT IN THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY TO
ENHANCE THE THAI BUDDHIST MONKS' HEALTH.

พระปลัดเสน จิณณสาโร (ชุมมิ่ง)

Phrapalad sen Jinnasaro (Chumming)

สมบุญ บัญโท

Somboon Boondo

สวัสต์ อโนทัย

Sawat Anothai

มหาวิทยาลัยเซนต์จอห์น

Saint John's University, Thailand.

E-mail: lasawatt@stjohn.ac.th

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาแนวคิดเรื่องสุขภาพของพระสงฆ์ไทย 2) เพื่อศึกษาหลักสัจตโปชฌงค์ในพุทธปรัชญาเถรวาท 3) เพื่อบูรณาการหลักสัจตโปชฌงค์ในพุทธปรัชญาเถรวาทในการแก้ปัญหาสุขภาพของพระสงฆ์ไทย 4) เพื่อสร้างองค์ความรู้ใหม่และรูปแบบการพัฒนาสุขภาพของพระสงฆ์ไทย การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เป็นการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพของพระสงฆ์ทั้ง 4 ด้าน คือ สุขภาพร่างกาย สุขภาพทางอารมณ์ หรือจิต สุขภาพทางสังคม และสุขภาพทางปัญญา

ผลการวิจัยพบว่า สุขภาพของพระสงฆ์ไทยส่วนใหญ่ ทั้ง 4 ด้าน ยังมีปัญหาอยู่บ้าง ด้วยเหตุผลบางประการ เช่น การขาดการออกกำลังกาย ทำให้ส่งผลต่อสุขภาพร่างกาย การฉ้อฉลอาหารของพระสงฆ์ ที่เป็นไปตามศรัทธาของประชาชนที่ถวายภัตตาหาร การไม่ควบคุมอารมณ์ในบางเวลา ขาดสติส่งผลต่อสุขภาพทางอารมณ์ การขาดปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับสังคม หรือ

* Received 14 January 2019; Revised 26 March 2019; Accepted 29 March 2019.



การคลุกคลีกับสังคมจนเกินเลย ส่งผลต่อสุขภาวะทางสังคมทำให้สังคมตำหนิ การขาดความคิด ไตร่ตรองธรรม ทำให้ไม่เข้าใจธรรมที่ลึกซึ้ง หรือ ความรู้ที่ไม่ทันต่อความเปลี่ยนแปลงของ พระสงฆ์ไทยส่งผลต่อสุขภาวะทางปัญญา เรื่องเหล่านี้ สามารถนำเอาหลักพุทธปรัชญาว่าด้วย สัตตโพชฌงค์มาประยุกต์ใช้เพื่อขจัดปัญหาเกี่ยวกับสุขภาวะได้

องค์ความรู้ใหม่ที่เกิดจากศึกษาวิจัย คือ การประยุกต์หลักสัตตโพชฌงค์ โดยการใช้ หลัก ความเข้าใจเชิงบูรณาการ ที่ประสานเชื่อมโยงเข้าหากัน โดยมีจุดศูนย์กลางอยู่ที่ใช้สติและ ปัญญาจัดการสุขภาวะทั้ง 4 ด้าน

คำสำคัญ : การบูรณาการ, การประยุกต์ใช้, หลักสัตตโพชฌงค์, พุทธปรัชญาเถรวาท, สุขภาวะ ของพระสงฆ์ไทย

Abstract

The objectives of this dissertation were 1) to study the concept of Thai Buddhist monks' health 2) to study seven factors of enlightenment in Buddhist philosophy 3) to integrate seven factors of enlightenment in the Buddhist philosophy for solving the problems of Thai monks' health 4) to create new body of knowledge through applying seven factors of enlightenment to develop health. This is a qualitative research with in-depth study of the data, with consideration of four sides of health, that is to say; bodily health, Emotional health, social health and intellectual health. The data were analyzed and interpreted to apply to solve those problems.

The research was found that Thai Buddhist monks' health is of the problem in all factors because of some reasons e.g. no exercise, taking food, no control the emotion and lacking of mindfulness. No reflection and consideration of the truth or their knowledge is out of date. They could not follow the change of the world. These affected to Thai Buddhist monks' health in all dimensions. These problems of health must be got rid of by applying



seven factors of enlightenment with health problem through the analysis and discussion.

New body of knowledge is the integration all seven factors of enlightenment with take care of health through the mindfulness and wisdom leading to the quality of life.

Keywords: The Integration, Applying, Seven Factors of Enlightenment, Theravada Buddhist Philosophy, the Thai Buddhist Monks' Health

บทนำ

ผู้วิจัยขอยกปัญหาสุขภาพของพระสงฆ์ไทยว่าปัจจัยอะไรที่ทำให้ชีวิตของพระสงฆ์ไทยไม่มีคุณภาพ เป็นปัญหาที่ต้องแก้ไขมาพิจารณา มีประเด็นดังต่อไปนี้

1. การดำรงชีวิตของพระสงฆ์ไทย ปัญหาสุขภาพทางกาย และสุขภาพทางจิต ปัจจุบันนี้ มีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับสุขภาพของพระสงฆ์ (พิณิจ ลาภธนานนท์, 2556) พบว่าสุขภาพทางกายของพระสงฆ์อยู่ในเกณฑ์อ้วนประมาณร้อยละ 45.1 อยู่ในภาวะอ้วนและเสี่ยงต่อการเป็นโรคหลายโรค เช่น โรคภูมิแพ้ โรคกระเพาะและลำไส้ ความดันโลหิตสูง โรคเกี่ยวกับตา โรคเบาหวาน กล้ามเนื้อ/กระดูก และข้อ ส่วนสุขภาพทางจิต (พิณิจ ลาภธนานนท์, 2556) พบว่า พระสงฆ์ส่วนน้อย ไม่เกินร้อยละ 10 ที่ประสบปัญหาสุขภาพทางจิต คือ รู้สึกว่ามีอาการวิตกกังวล นอนไม่หลับ (Anxiety and insomnia) รู้สึกว่า มีอาการเจ็บป่วยทางร่างกาย ในขณะที่มีเพียงส่วนน้อยมากที่รู้สึกซึมเศร้าอย่างรุนแรง (severe depression) ในขณะที่สุขภาพทางสังคม มีความสัมพันธ์ที่ดีภายในวัด ไม่มีความขัดแย้งกัน เมื่ออยู่ภายในวัดรู้สึกถึงความปลอดภัย ยามเจ็บป่วยมีผู้ดูแล สิ่งเดียวที่ยังขาดอยู่ คือ พระสงฆ์ไม่ค่อยแลกเปลี่ยนพูดคุยหรือปรึกษากัน ส่วนสุขภาพทางปัญญา พระสงฆ์มีปัญหาบ่อย ยกเว้นเรื่องเดียว คือ ขาดความมั่นใจในตนเองในการถ่ายทอดความรู้ แม้ว่าในพระศนะของบางท่านมองว่า พระสงฆ์มีปัญหาสุขภาพทางปัญญาน้อย แต่หากพิจารณาลึก ๆ พบว่า พระสงฆ์บางท่านนั้นที่มีปัญญาอยู่ในระดับที่ดี แต่พระสงฆ์อีกจำนวนมากยังมีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพทางปัญญา เพราะในกระแสโลกาภิวัตน์ที่กำลังแพร่กระจายลูกกลมอยู่ในปัจจุบัน ได้ไหลมาเป็นระลอก ๆ จนพระสงฆ์เองตั้งรับไม่ทัน เช่น โลกาภิวัตน์ที่ไหลบ่าเข้ามาในนามของวัตถุนิยมและบริโภคนิยมที่



กำลังครอบงำสังคมไทย ถ้ามองว่า พระสงฆ์จำนวนมากสามารถต้านกระแสวัตถุนิยมและบริโภคนิยมได้หรือไม่ ถ้าจะกล่าวให้เป็นรูปธรรม กำแพงวัตถุทำลายลงแล้ว พระสงฆ์จำนวนมากตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของบริโภคนิยม ที่เป็นเช่นนี้เพราะเหตุใด

2. การพัฒนาสติ การพัฒนาคนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์นั้นต้องมีสติให้มาก เพื่อช่วยให้นมนุษย์แต่ละชีวิตเจริญงอกงาม เข้าถึงความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์และมีชีวิตที่ดีงามสมบูรณ์ (พระธรรมปิฎก (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2539) กล่าวคือ หากบุคคลไม่ได้รับการศึกษา นั้นหมายถึง ชีวิตไม่ได้รับการพัฒนา เป็นชีวิตที่ไม่มีคุณภาพ เพราะขาดการฝึกฝน ในหมู่ชนทั้งหลาย ผู้ที่ฝึกฝนตนเอง ถือว่า เป็นผู้ประเสริฐที่สุด การศึกษา คือ ความงอกงามของชีวิต การศึกษาที่ดีต้องนำไปสู่การพัฒนาทั้งทางกายภาพและจิตวิญญาณ กล่าวโดยย่อ การศึกษา คือ การพัฒนาขั้น 5 คือ พัฒนากาย รูปร่างหน้าตาให้อยู่ในภาวะที่พึงประสงค์ มีสุขภาพดี มีพละทานมัย ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และพัฒนาความรู้สึก อารมณ์ เจตคติ รวมทั้งพัฒนาความจำให้อยู่ในลักษณะที่พร้อมดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ การศึกษานับว่า เป็นการปลูกสติให้ต้นขึ้นมาที่สำคัญมาก แต่ถ้ามองว่า ปัจจุบันการพัฒนาสติในหมู่พระสงฆ์ ได้มีการเจริญสติอย่างเอาจริงเอาจังมาน้อยเพียงใด ที่สำคัญผู้ให้การศึกษาในการพัฒนาสติ ได้มีการฝึกฝนตนเองจนเกิดมรรคผลแท้จริงหรือไม่

3. การทำหน้าที่ คือ การปฏิบัติธรรม ทุกคนมีหน้าที่ พระสงฆ์ต่างก็มีหน้าที่ที่ต้องกระทำ เช่น บิณฑบาต กวาดวัด ปัดกวาดลาน ศีลาธรรมวินัย เมื่อพระสงฆ์ไม่ทำหน้าที่ ปัญหาจึงเกิดตามมา เช่น มีหน้าที่ศึกษาเล่าเรียน แต่ไม่ยอมเล่าเรียน สิ่งตามมา คือ เกิดปัญหาสุขภาพทางปัญญา ขาดความรู้ ความเข้าใจพุทธปรัชญา ไม่สามารถอธิบายขยายความพุทธปรัชญาให้ผู้สนใจเข้าใจได้ ไม่อาจแก้ถ้อยคำโงมตึซของปรวาทิ ที่กล่าวคัดค้านแนวพระศนะเชิงพุทธได้ รวมทั้งไม่มีความรู้พอที่อบรมสั่งสอนประชาชนได้ การสร้างความรู้ ความเข้าใจแก่พุทธศาสนิกชน เป็นภารกิจของพระสงฆ์เป็นภารกิจหลัก พระสงฆ์จะเป็อการสอนประชาชนไม่ได้ การฟังฟังพระสงฆ์ของชาวพุทธ คือ การฟังฟังความรู้ที่พระสงฆ์นำมาถ่ายทอด หากพระสงฆ์มีความเข้าใจแจ่มชัดในหลักคำสอน จะทำให้พระสงฆ์เป็นที่ยอมรับของประชาชนมากขึ้น และยังช่วยให้พระสงฆ์มีสุขภาพทางสังคมที่ดีด้วย แต่ถ้ามองว่า ทำไมในปัจจุบัน เกิดปัญหาสัมพันธ์ภาพระหว่างพระสงฆ์กับชาวบ้านอยู่บ่อย ๆ นั้นแสดงว่า ต้องมีอะไรที่เป็นปัญหาเกิดขึ้นจนทำให้สุขภาพทางสังคมของพระสงฆ์มีปัญหา



4. การเสริมสร้างสุขภาวะในหมู่พระสงฆ์ไทย สุขภาวะทั้ง 4 ด้าน คือ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิตหรืออารมณ์ สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะทางปัญญา เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับพระสงฆ์ไทยที่ต้องดูแลแก้ไข ปรับปรุง พัฒนาอยู่เสมอ เพราะหากสุขภาวะทั้ง 4 ด้านไม่อยู่ในภาวะที่ดี จะกลายเป็นปัญหาสำหรับพระสงฆ์ไทย เช่น สถานการณ์เกี่ยวกับการอาพาธของพระภิกษุสงฆ์ในส่วนของโรงพยาบาลสงฆ์ จากสถิติในปีที่ผ่านมา พบว่า มีพระภิกษุสงฆ์ที่เป็นผู้ป่วยนอกจำนวน 71,000 รูป กว่าครึ่งหนึ่งเป็นพระภิกษุสงฆ์ที่มาจากส่วนภูมิภาค โรคที่พระสงฆ์อาพาธมากที่สุด ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง มีจำนวน 4,000 รูป รองลงมา คือ โรคเบาหวาน และโรคมะเร็ง โดยเฉพาะมะเร็งปอด สาเหตุที่พระภิกษุสงฆ์เป็นโรคความดันโลหิต ส่วนใหญ่มาจากพฤติกรรมการบริโภค โดยเฉพาะการถวายภัตตาหารของพุทธศาสนิกชนที่บางส่วนอาจถวายภัตตาหารที่เค็มจัด มันจัด หรือหวานจัด หากถวายอาหารที่มีรสจัด จะทำให้เป็นโรคความดันโลหิตสูง ในส่วนของอาหารที่หวานจัดนั้น ทำให้เสี่ยงต่อโรคเบาหวานและในส่วนของอาหารที่มันจัดจนเกินไปจะทำให้เป็นโรคไขมันในเลือดสูง และไขมันอุดตันในเส้นเลือด... (พญ. วราภรณ์ ภูมิสวัสดิ์, 2560)

พระสงฆ์ไทยกับปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาวะ

ปัจจัยเสี่ยงที่นำไปสู่การเจ็บป่วยของพระสงฆ์ไทยมาจากสาเหตุที่หลากหลาย พอจะสรุปได้ 5 ประเด็นหลัก คือ

อาหารที่บริโภค อาหารที่พระสงฆ์ไทยบริโภคในปัจจุบัน มีความหลากหลาย ในอาหารหลายชนิดมีสารปนเปื้อน เช่น ยาฆ่าแมลง สารเร่งเนื้อแดงในสุกร สารกันบูดในอาหาร อาหารปิ้งย่างที่ไหม้เกรียม ไขมันที่ใช้ทอดอาหารหลายครั้ง อาหารที่หวานจัด มันจัด เค็มจัด อาหารค้างคืน อาหารหมักดอง เมื่อบริโภคอาหารเหล่านี้บ่อย ๆ สารเหล่านี้จะก่อให้เกิดโรคหลายอย่างที่น่าสู่การอาพาธของพระสงฆ์ไทย เช่น โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน โรคความดัน โรคไขมันพอกตับ โรคไต โรคอ้วน

สภาพแวดล้อมที่มีมลพิษ สภาพแวดล้อมที่แออัด อากาศถ่ายเทไม่สะดวก มีสิ่งสกปรก อากาศเป็นพิษ ถนนหนทางที่เต็มไปด้วยควันพิษ ฝุ่นละอองหนาแน่น โรงงานปล่อยควันพิษ ปล่อยน้ำเสียลงสู่ชุมชน สิ่งเหล่านี้มีอยู่มากในจุดต่าง ๆ ของประเทศไทย สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นสาเหตุของความเจ็บป่วยได้



การพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ พระสงฆ์ไทยจำนวนมาก รับภาระหน้าที่หลายอย่าง อบรม พระสงฆ์ สามเณร ตลอดถึงญาติโยม ทำให้ต้องจำวัดดึกตื่น หรือเตรียมการเทศน์ เตรียมการ สอนสำหรับพระสงฆ์หลาย ๆ รูป ทำให้การพักผ่อนไม่เพียงพอ พระสงฆ์ไทยขาดการดูแลชีวิต

การไม่ออกกำลังกาย แม้ว่าในหลักคำสอน เช่น การเดินรับบิณฑบาต การเดินจงกรม การเดินธุดงค์ เป็นการออกกำลังกายที่ดี ถูกต้องตามหลักพุทธทศานุญาต แต่พระสงฆ์ไทยจำนวนมากมิได้ประพฤติปฏิบัติ ทำให้สูญเสียโอกาสในการออกกำลังกาย ความเข้มแข็งของร่างกาย เป็นการป้องกันโรคที่จะมาคุกคาม เพราะเป็นการป้องกันโรคที่ดี โรคมักโจมตีตอนที่ร่างกายเราอ่อนแอ เช่น โรคหัวใจ หรือโรคไขมันพอกตับมักจะเกิดขึ้นเมื่อขาดการออกกำลังกาย การออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งที่ควรกระทำ

สุขภาพจิตเสื่อม กายที่สมบูรณ์อยู่ในใจที่สมบูรณ์ (Sound body in sound mind) สภาพจิตที่ย่ำแย่ เหี่ยวเฉา อับเฉา ไม่ปลอดโปร่ง ไม่โล่งเบาสบาย จิตโกรธ จิตเกิดความโลภ สิ่งเหล่านี้เป็นมูลเหตุทำให้สุขภาพเสื่อม พระสงฆ์เองยังมีอารมณ์ความรู้สึกทั้งเชิงบวก เชิงลบ ยังมีความโกรธ หรือยังมีกิเลส โอกาสที่สุขภาพเสื่อม โอกาสที่จะเกิดความเครียด ย่อมมีอยู่มาก พระสงฆ์ไทยสมควรรักษาสุขภาพจิต

ปัจจัยเสี่ยงเหล่านี้นำไปสู่การอาพาธของพระสงฆ์ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจแพทย์ ทางเลือกในการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ไทยผู้อาพาธ อย่างไรก็ตาม พระสงฆ์ไทยในฐานะผู้ ได้รับการยกย่องเป็น ปุชนิยบุคคล ชาวพุทธควรเอาใจใส่ หรือตัวพระสงฆ์เองต้องเข้าใจภัยที่เกิดจากโรคที่คุกคาม ด้วยเหตุนี้ เป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องรักษาดูแลสุขภาพ ปัญหาอยู่ที่ว่า จะดูแลกันอย่างไรเพื่อให้ทุกอย่างที่เกี่ยวข้องเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ เกิดความสมดุล และเกิดประโยชน์กับทุกฝ่าย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิดเรื่องสุขภาวะของพระสงฆ์ไทย
2. เพื่อศึกษาหลักสัจตโพชฌงค์ในพุทธปรัชญาเถรวาท
3. เพื่อบูรณาการหลักสัจตโพชฌงค์ในพุทธปรัชญาเถรวาทในแนวทางการแก้ปัญหาสุขภาวะของพระสงฆ์ไทย
4. เพื่อสร้างองค์ความรู้ใหม่และรูปแบบการพัฒนาสุขภาวะของพระสงฆ์ไทย



ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นงานศึกษาวิจัยภาคเอกสารเป็นหลัก ซึ่งได้ทำการศึกษาข้อมูล 2 ส่วน ประกอบด้วยการศึกษาข้อมูลชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) และศึกษาข้อมูลชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) โดยศึกษาข้อมูลจากเอกสาร งานวิจัย และตำราวิชาการอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง และนำมาวิเคราะห์สรุปข้อมูลในเชิงพรรณนา (description) เพื่อหาความสัมพันธ์สมเหตุสมผล

ขอบเขตการวิจัย

ขอบเขตข้อมูล ข้อมูลปฐมภูมิในพระไตรปิฎกเกี่ยวกับการอาพาธของพระสงฆ์ ตลอดจนการปฏิบัติต่อพระสงฆ์ผู้อาพาธ ข้อมูลเกี่ยวกับหลักสัจตโปชฌงค์ ข้อมูลจากแพทย์ทางเลือกที่เสนอวิธีการเสริมสร้างสุขภาพ ข้อมูลทุติยภูมิ จากการศึกษาวิจัยของนักการศึกษา ยุคหลัง ๆ ข้อมูลจากการศึกษาวิเคราะห์ด้วยเหตุด้วยผล นำมาพรรณนาความอธิบายให้เห็นจากแหล่งข้อมูลหลักสัจตโปชฌงค์ ที่อธิบายขยายความโดยผู้รู้และข้อมูลจากงานวิจัยที่ศึกษาการนำหลักสัจตโปชฌงค์ไปประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างสุขภาพในหมู่พระสงฆ์ไทย

ขอบเขตเนื้อหา เน้นหลักพุทธปรัชญาที่ว่าด้วยหลักโปชฌงค์ 7 ประการ ประกอบด้วยหลักธรรมเหล่านี้ คือ 1. สติโปชฌงค์ องค์ความรู้ที่เกิดจากสติ 2. ธัมมวิจยโปชฌงค์ องค์ความรู้ที่เกิดจากการวิจัยธรรมะ 3. วิริยโปชฌงค์ องค์ความรู้ที่เกิดจากความเพียร 4. ปีติโปชฌงค์ องค์ความรู้ที่เกิดจากความอิมใจ 5. ปัสสัทธิโปชฌงค์ องค์ความรู้ที่เกิดจากการระงับใจ 6. สมาธิโปชฌงค์ องค์ความรู้ที่เกิดจากการมีสมาธิ และ 7. อุเบกขาโปชฌงค์ องค์ความรู้ที่เกิดจากการมีปัญญารู้เท่าทันจนวางใจได้

ผลการวิจัย

จากวัตถุประสงค์ข้อที่ 1. เพื่อศึกษาแนวคิดเรื่องสุขภาพของพระสงฆ์ไทย ผลจากการวิจัย พบว่า

เรื่องสุขภาพร่างกาย ผู้ที่จะเข้ามาบวชในพระพุทธศาสนานั้นต้องมีอาการครบ 32 สุขภาพของพระสงฆ์ไทย ต้องได้รับการเอาใจใส่ ต้องดูแลอยู่เสมอ พระสงฆ์ไทยที่อาพาธต้องเข้ารับการรักษา ประเทศไทยมีโรงพยาบาลสงฆ์ในกรุงเทพฯ และมีตึกอาพาธสงฆ์ในโรงพยาบาลประจำจังหวัดต่าง ๆ เพื่อดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ พระสงฆ์เองต้องดูแลตนเองอยู่



เสมอ เช่น ตัดเล็บ แปรงฟัน ฉันทาอาหารที่ถูกสุขลักษณะที่ปรุงสุก ที่สำคัญพระพุทธเจ้าทรงบัญญัติเรื่องการฉันทาอาหารเอาไว้ในหลักโอวาทปาฏิโมกข์ เรื่อง การรู้จักพอประมาณในการบริโภคอาหาร (โภชนเน มตตณฺยุตา) การบริโภคต้องไม่ให้อึดจนเกินไป เพราะจะทำให้ห้วงงอน ทำให้เกียจคร้าน หลักการบริโภคอาหาร ก่อนอึดท้อง ให้เผื่อไว้สำหรับดื่มไปด้วย นอกจากนี้ การบริโภคหรือฉันทาอาหาร พระสงฆ์ต้องพิจารณาก่อนลงมือฉันทาอาหารด้วยบทพิจารณาที่เรียกว่า ตังขณิกปัจจเวกขณวิธี เป็นบทพิจารณาการบริโภคของพระสงฆ์นั้นเพื่อกำจัดความหิว เพราะความหิวเป็นโรคอย่างยิ่ง การบริโภคของพระสงฆ์นั้น เพื่อให้การประพฤติพรหมจรรย์เป็นไป โดยไม่มีปัญหา การกำหนดให้พระสงฆ์ฉันทาอาหารเพียงหนึ่ง-สองมื้อต่อวัน จึงเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย พระพุทธเจ้าทรงแสดงหลักการการบริโภคสิ่งต่าง ๆ เอาไว้ เช่น ภาชนะที่ใช้ เช่น บาตร ต้องล้าง เช็ดให้แห้งแล้วนำไปผึ่งแดด จีวรที่สวมใส่ต้องสะอาด ต้องซักอยู่เสมอ ห่อน้ำต้องสะอาดไม่ปล่อยให้สกปรก สิ่งเหล่านี้เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางกายที่พระสงฆ์ไทยต้องดูแลเอาใจใส่เป็นประจำ

เรื่องสุขภาวะทางสังคม พระสงฆ์ยังต้องเกี่ยวข้องกับสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งพระสงฆ์ไทย แม้ว่าจะแยกจากออกมาจากความเป็นฆราวาส แต่ยังต้องเกี่ยวข้องกับสังคม มิอาจแยกออกจากกันเด็ดขาด การปฏิสัมพันธ์ระหว่างพระสงฆ์กับฆราวาส หากมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ทำให้เกิดความร่วมมือสร้างสรรค์สังคมไปด้วยกัน ทั้งเรื่องการศึกษา การพัฒนาบ้านเมือง การพัฒนาวัด ก็เป็นไปด้วยดี มาตรฐานชีวิตสุขภาวะทางสังคมอย่างหนึ่ง คือ สังคมมีความเห็นแก่ตัวน้อยลง มีความเสียสละ ให้ความร่วมมือกับพระสงฆ์มากขึ้น สังคมหันมาสนับสนุนกิจกรรมของสงฆ์ที่พระสงฆ์จัดให้มีขึ้น ร่วมมือร่วมแรงร่วมใจทำกิจของส่วนรวมมากขึ้น ไม่ปล่อยให้พระสงฆ์ทำงานเพียงลำพัง พระสงฆ์เองที่เกื้อกูลสังคม เพราะคำนึงถึงผู้อื่น สอดคล้องกับอุดมการณ์ของพระพุทธเจ้าที่ตรัสกับภิกษุตอนที่ทรงส่งไปประกาศพระศาสนาในครั้งแรกที่ว่า ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงจาริกไปเพื่อเกื้อกูลแก่คนหมู่มาก เพื่อประโยชน์ของคนหมู่มาก เพื่อความสุขของคนหมู่มาก” (สุตต. 2/86/41) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2500) สุขภาวะทางสังคมของพระสงฆ์จึงก่อกำเนิดมาจากคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าและพระสงฆ์เองได้เห็นได้รู้แนวทางการปฏิบัติของพระพุทธเจ้าที่ทรงปฏิบัติพระองค์ต่อเวไนยสัตว์ตามหลักจริยา 3 ประการ คือ อุตตตถจริยา ประพฤติเป็นประโยชน์ต่อตนเอง ญาตตถจริยา ประพฤติเป็น



ประโยชน์ต่อญาติ และโลกัตถจริยา ประพฤติเป็นประโยชน์ต่อชาวโลกหรือมหาชน การปฏิบัติตนเพื่อธำรงไว้ซึ่งสภาวะทางสังคมของพระสงฆ์ นับเป็นการปฏิบัติบูชาที่สำคัญยิ่ง

เรื่องสภาวะทางจิต จิต หรือ ใจ หรือเรียกรวม ๆ ว่า จิตใจ จิตทำหน้าที่หลายอย่าง เช่น ทำหน้าที่รู้สึกต่อสิ่งที่มากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เรียกว่า เวทนา (feeling) ทำหน้าที่จดจำ เรียกว่า สัญญา (perception) ทำหน้าที่แสดงเจตจำนง หรือปรุงแต่งสังขาร เรียกว่า สังขาร (mental formations) และทำหน้าที่รู้ชัดอารมณ์ที่เกิดขึ้นทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เรียกว่า วิญญาณ (consciousness) ความทุกข์ตั้งต้นที่ผัสสะ เมื่อมีผัสสะ คือ การกระทบระหว่างอายตนะภายในและนอก ย่อมนำไปสู่ความรู้สึก ความรู้สึกก่อให้เกิดตัณหา คือ ความอยาก (craving) เมื่อเกิดความอยาก ทำให้เกิดความยึดมั่น ยึดติดในเรื่องนั้น ๆ เรียกว่า อุปาทาน (attachment) ซึ่งนำไปสู่ทุกขภาวะ คือ ความเป็นทุกข์

สภาวะทางปัญญา 3 ระดับ คือ

1. ปัญญาที่เกิดจากการเข้าใจประสบการณ์ที่ได้พบได้รู้ได้เห็น จนสามารถนำเอาประสบการณ์มาใช้ให้เกิดประโยชน์กับตนเองและสังคมได้ (สุตมยปัญญา) พระสงฆ์ไทยที่มีประสบการณ์มาก เรียนมาก เป็นพหูสูต เป็นผู้คงแก่เรียน เป็นเชื่อถือของสังคม

2. ปัญญาที่เกิดจากความคิด คิดเป็น จับประเด็นได้ไม่คลาดไปจากเดิม (จินตามยปัญญา) ปัญญาที่เกิดจากการคิดเป็น คิดถูก มีวิธีคิด คิดอย่างโยนิโสมนสิการ หรือ คิดใคร่ครวญอย่างละเอียดถี่ถ้วน เป็นหนทางทำให้เกิดปัญญา เป็นผู้นำทางความคิด เป็นปราชญ์ที่สามารถเป็นที่พึ่งพิงของประชาชนได้ เช่น ท่านพุทธทาสภิกขุ พระพรหมคุณาภรณ์ และนายแพทย์ประเวศ วะสี ท่านเหล่านี้กลายเป็นสดมภ์หลักแห่งการคิดที่เป็นประโยชน์กับสังคมไทยมากมาย

3. ปัญญาที่เกิดจากการฝึกฝนจิตใจจนจิตใจสงบ เกิดปัญญาญาณหยั่งรู้ (ภาวนามยปัญญา) ทะลุปรุโปร่ง มองเห็นสรรพสิ่งตามความเป็นจริงของสังขาร รู้เท่าทันตนเองและสังคมอย่างรอบด้าน ไม่หลงติดอยู่กับมายาคติ เพราะเข้าใจสรรพสิ่งตามความเป็นจริง การฝึกจิตให้อยู่กับปัจจุบันด้วยการกำหนดลมหายใจเข้า-ลมหายใจออก เอาการหายใจเป็นตัวเหนี่ยวนำจิตผูกจิตอยู่กับลมหายใจ จนจิตนิ่งสงบ เกิดสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม จากจิตขุ่น กลายเป็นจิตใสสะอาดปราศจากสิ่งรบกวน ปัญญาหยั่งรู้ค่อย ๆ พัฒนาแก่กล้ามองเห็นความเปลี่ยนแปลงของสรรพสิ่ง (อนิจจัง) ความพร่อง ความบีบคั้นของสังขารทั้งหลายที่ไม่อาจคงทนอยู่ในสภาพเดิม (ทุกขัง) เข้าใจสภาพความจริงของอตตาทิเคยยึดถือว่า เป็นสภาพที่ว่างจากอตตาทิ เป็น



เพียงการยึดถือในความรู้สึกที่สร้างอัตตาขึ้นมา อัตตาจริง ๆ หามืออยู่ไม่ เมื่อปัญญาเกิดขึ้นจะเปิดเผยให้เห็นความจริงของสรรพสิ่ง ปัญญาระดับนี้กลายเป็นอุตมปัญญาที่ทำให้พ้นทุกข์โดยสิ้นเชิง ปัญญาเหล่านี้ทำให้พระสงฆ์ไทยเป็นที่ยอมรับของประชาชน และปัญญาเหล่านี้กลายเป็นสภาวะทางปัญญาที่พระสงฆ์ไทยพึงมีตลอดไป

จากวัตถุประสงค์ข้อที่ 2. เพื่อศึกษาหลักสัทธิโพชฌงค์ในพุทธปรัชญาเถรวาท ผลจากการวิจัย พบว่า

หลักการและวิธีปฏิบัติสัทธิโพชฌงค์ คือ การกำหนดสติการระลึกรู้ในสิ่งที่คิด ในกิจที่ทำ ในกายที่เคลื่อนไหว ในสิ่งที่เข้ามากระทบ ไม่ปล่อยให้เกิดความเพลินเพลิน เลินเล่อ เผลอสติลืมตัว โดยยึดหลักมหาสติปัฏฐานสูตร ที่สอดคล้องกับหลักมรรคมงคลแปดประการ คือ สัมมาสติ การระลึกชอบ

หลักการและวิธีปฏิบัติธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ คือ การกำหนดหัวข้อธรรมให้ชัดเจน จนมองเห็นความเป็นเหตุเป็นผล ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์จะเกิดขึ้นได้ ต้องอาศัยเหตุ 9 ประการ (พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. 9), 2550) คือ

1. โยนิโสมนสิการ คือ พิจารณาอย่างละเอียดถี่ถ้วน รอบคอบ รอบด้าน ลึกซึ้งที่ไปที่ไป
2. การปฏิบัติบ่อย ๆ คือ การทำบ่อย ๆ ให้เป็นนิสัย ไม่เกียจคร้าน ไม่ย่อท้อ ไม่ทอดทิ้ง
3. หมั่นสอบอารมณ์บ่อย ๆ คือ การติดตามอารมณ์ ทดสอบอารมณ์ เผื่อการเกิดของอารมณ์ ปกติเล็กน้อยเพียงใด
4. ทำวัตรภายในภายนอกให้สะอาด คือ การจัดแจง จัดการสิ่งที่ตนเข้าไปเกี่ยวข้อง ให้สะอาดเป็นระเบียบ เพื่อทำจิตให้ผุดผ่อง
5. ทำอินทรีย์ห้าให้สม่ำเสมอ คือ การปรับอินทรีย์ทั้ง 5 ให้สมดุล มิให้ไปมากที่อินทรีย์ใดอินทรีย์หนึ่ง
6. เว้นจากบุคคลผู้มิได้ปฏิบัติ คือ การสัมพันธ์กับบุคคล ต้องการคบหาบุคคลที่สนใจร่วมกัน หรือปฏิบัติคล้าย ๆ กัน
7. คบหาสมาคมกับผู้ได้เข้าปฏิบัติ คือ การเสพ คบหาผู้ปฏิบัติในแนวทางเดียวกัน หรือที่ประพฤติปฏิบัติด้วยกัน



8. พิจารณาวิปัสสนาภูมิ คือ การพิจารณาที่ตั้งของวิปัสสนา ได้แก่ ไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา

9. น้อมใจไปในสติปัฏฐานทั้ง สี่ ตามที่ตนได้ปฏิบัติมา คือ การใส่ใจต่อสติปัฏฐานทั้ง 4 คือ กาย เวทนา จิต ธรรม กล่าวคือ กำหนดรู้การเคลื่อนไหวของร่างกาย กำหนดความรู้สึกที่กำลังเกิดขึ้น กำหนดความเป็นไปของจิตในขณะนั้น และกำหนดอารมณ์ที่เกิดกับจิต

หลักการและวิธีปฏิบัติวิริยสัมโพชฌงค์ หมายถึง องค์แห่งปัญญาเครื่องตรัสรู้ คือ ความเพียร ความเพียรทางพระพุทธศาสนา จัดเป็น 2 ประการ คือ ความเพียรทางกายและความเพียรทางจิต หรือ ความเพียรทางโลก และความเพียรทางธรรม

หลักการและวิธีปฏิบัติปิติสัมโพชฌงค์ คือ องค์แห่งปัญญาเครื่องตรัสรู้ คือ ปิติ หมายความว่าผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐานนั้น จะต้องมียุติเกิดขึ้นทุก ๆ คนไม่มากก็น้อย ปิติ แปลว่า ธรรมชาติที่อิมเอบ หมายความว่า เวลาได้อารมณ์ที่ดีแล้ว ทำให้กายและใจอิมเอบ ให้ชุ่มชื้น ให้เจริญ ปิติมิใช่จิต แต่เป็นอารมณ์ที่เกิดกับจิต ลักษณะของปิติ คือ 1) มีความอิมใจ มีความชื่นชมยินดีในอารมณ์เป็นเครื่องหมาย 2) มีความอิมกาย และมีความซาบซ่านไปทั่วร่างกายเป็นหน้าที่ 3) มีความฟูกาย ฟูใจ เป็นผลปรากฏ 4) มีนามขันธ์ 3 คือ เวทนา สัญญา วิญญาณ เป็นเหตุใกล้จิตที่จะให้ปิติเกิดขึ้น

หลักการและวิธีปฏิบัติปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ แปลว่า องค์แห่งปัญญาเครื่องตรัสรู้ คือ ปัสสัทธิ คือ ความสงบ เครื่องหมายของปัสสัทธิ คือ 1) กายจิตตทรณอุปสมลกขณา มีการเข้าไปสงบจากความเร่าร้อนของเจตสิกและจิตเป็นลักษณะ คือ เครื่องหมายบอกให้รู้ 2) กายจิตตทรณนิมมททนรสา มีการกำจัดซึ่งความเร่าร้อนของเจตสิกและจิตเป็นรส คือ เป็นหน้าที่ 3) กายจิตตทาน์ อปริปนพทนสีติภาวปัจจุปัฏฐานา มีความไม่ดิ้นรน และความเยือกเย็นของเจตสิกเป็นผลปรากฏ 4) กายจิตตปทฐฐานา มีเจตสิกและจิตเป็นเหตุใกล้จิตที่จะให้ปัสสัทธิเกิด

หลักการและวิธีปฏิบัติสมาธิสัมโพชฌงค์หมายถึงองค์แห่งปัญญาเครื่องตรัสรู้ คือ สมาธิ มีสมาธิจึงเกิดปัญญาได้ เพราะสมาธิเป็นบาทฐานคือเป็นที่รองรับของปัญญาหรือทำให้เกิดปัญญา สมาธิเป็นหลักหนึ่งของการประพฤติพรหมจรรย์ที่ต้องปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ลักษณะของสมาธิ คือ 1) อวิกเขปลกขณา สมาธินั้นมีความไม่ฟุ้งซ่านเป็นลักษณะ 2) สหชาตานิ สมปินชานรสา สมาธินั้นมีการรวบรวมซึ่งจิต เจตสิกที่เกิดร่วมกันเป็น



หน้าที่ 3) อุปสมปจจุปฏฐานา สมานินั้นมีความสงบเป็นผลปรากฏ ความฟุ้งซ่าน รำคาญ กระวนกระวายทางกายและใจหมดไป ใจนิ่งจดจ่ออยู่กับรูปนามและไตรลักษณ์ 4) สุขปทฐานา สมานีที่มีความสุขเป็นเหตุใกล้ชิดเมื่อกายเป็นสุข ใจก็เป็นสุข

หลักการและวิธีปฏิบัติอุเบกขาสัมโพชฌงค์ หมายถึง องค์แห่งปัญญาเครื่องตรัสรู้ คือ ความวางเฉย ไม่ยินดี ไม่ยินร้ายต่ออารมณ์ที่เข้ามากระทบ ใจอยู่กับรูปนามเท่านั้น คือ รูป เวทนา จิต ธรรมะ โดยมีความเพียรอยู่เสมอ มีสติ สัมปชัญญะกำกับ เห็นการเกิดดับของนาม รูป ลักษณะของอุเบกขา คือ 1) จิตตเจตสิกานํ สมวาหิตลภขณา อุเบกขามีการทรงไว้ซึ่งจิตเจตสิกให้เป็นไปสม่าเสมอ โดยการปล่อยให้จิตเจตสิกวางเฉยอยู่กับนามรูป 2) อุนาธิกทานิวารณรสา อุเบกขามีการห้ามความย่อหย่อนและยิ่งของจิตและเจตสิกเป็นหน้าที่ กล่าวคือ ไม่ดีใจ เสียใจ ใจเป็นปกติ 3) มชตตปจจุปฏฐานา มีความวางเฉยของจิตและเจตสิกเป็นผลปรากฏ ดุจนายสารถิวางเฉยต่อม้าอาชาไนยที่วิ่งไปอย่างเรียบ ๆ 4) สมปยุตตปทฐานา เกิดสัมปยุตตธรรมเป็นเหตุใกล้ชิด

จากวัตถุประสงค์ข้อที่ 3. เพื่อบูรณาการหลักสัจตโพชฌงค์ในพุทธปรัชญาเถรวาทในแนวทางการแก้ปัญหาสุขภาพของพระสงฆ์ไทย ผลจากการวิจัย พบว่า ปัญหาสุขภาพทางกายสามารถประยุกต์ใช้หลักสติ ธรรมวิจย และปัสสัทธิ เหตุผลที่สมควรประยุกต์ใช้หลักสติ เพราะสติเป็นเครื่องป้องกันอันตรายต่าง ๆ ที่จักเกิดกับสุขภาพทางกาย หากบุคคลขาดสติ หรือ ประมาทในการยืน เดิน นั่ง นอน การเกิดอุบัติเหตุเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ง่าย เผลอเมื่อไหร่ โอกาสบาดเจ็บ ย่อมเกิดขึ้นได้ และอุบัติเหตุสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน และอุบัติเหตุเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ทุกสถานที่ โดยไม่มีใครทราบล่วงหน้า หลักสัจตโพชฌงค์ หมายถึง หลักสติที่ปรากฏในหลักมหาสติปัฏฐาน 4 คือ หลักกายานุปัสสนา หลักเวทนานุปัสสนา หลักจิตตานุปัสสนา หลักธัมมานุปัสสนา (พระอนุรุธาจารย์, 2519)

การประยุกต์ใช้หลักธัมมวิจยกับปัญหาสุขภาพทางกาย คือ การค้นหาความจริงเกี่ยวกับกาย กายนี้เป็นที่รวมของมหาภูตรูป 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ การที่ธาตุ 4 รวมตัวกันในอัตราส่วนที่ลงตัว ก่อให้เกิดส่วนที่เรียกว่า รูป กลายเป็นธาตุหยาบ เป็นรูปธรรม การค้นหาความจริงเกี่ยวกับนาม นามเป็นส่วนของอุปทายรูป หรือรูปอาคัย ไม่สามารถสัมผัสได้ทางประสาทสัมผัส เพราะเป็นรูปละเอียด เรียกว่า นามธรรม หรือ จิตใจ ประกอบด้วยเวทนา (ความรู้สึก) สัญญา การจำได้หมายรู้ สังขาร การปรุงแต่งให้ดี ให้ชั่ว เป็นส่วนของเจตจำนง



และวิญญาณ การรับรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นทางตา เรียกว่า จักขุวิญญาณ การรับรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นทางหู เรียกว่า โสตวิญญาณ การรับรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นจมูก เรียกว่า ฆานวิญญาณ การรับรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นทางลิ้น เรียกว่า ชิวหาวิญญาณ การรับรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นทางกาย เรียกว่า กายวิญญาณ การรับรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นทางใจ เรียกว่า มโนวิญญาณ เมื่อเข้าใจความจริงเกี่ยวกับกาย ทำให้รู้ว่า เมื่อกายมีปัญหา ทำอย่างไรจึงระงับปัญหาได้ ทำอย่างไรการแก้ปัญหาจึงจะตรงจุด เมื่อท้องหิว การแก้ปัญหา คือ การรับประทานอาหารให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย เมื่อกายขาดสารอาหาร ก็ต้องเพิ่มมวลสารอาหารให้เพียงพอ เมื่อร่างกายเป็นโรค ก็ต้องไปพบแพทย์ เพื่อให้แพทย์วินิจฉัยโรค และรักษาตามกระบวนการทางการแพทย์ต่อไป บุคคลต้องปฏิบัติตนให้ถูกต้องตามความเป็นจริงของเรื่องนั้น ๆ การวิจัยธรรมจึงเป็นเรื่องสำคัญในการแก้ปัญหาสุขภาวะทางกายของพระสงฆ์ไทย

การประยุกต์ใช้หลักธรรมว่าด้วยปัสสัทธิ ปัสสัทธิกับปัญหาสุขภาวะทางกาย คือ ความสงบระงับ ถามว่า ระงับอะไร ระงับความเร่าร้อน ระงับความกระสับกระส่าย ระงับความวิตกกังวล ระงับความทุกข์ หรือทำความเร่าร้อน ความวิตก ความทุกข์ให้สงบลง หรือ หยุดความกระวนกระวาย หยุดความร้อนรน หยุดความเร่าร้อนทางกาย เรียกว่า กายปัสสัทธิ หยุดความเร่าร้อนจิต เรียกว่า จิตตปัสสัทธิ เมื่อกายสงบ จิตสงบเพราะอาศัยปัสสัทธิเจตสิกเข้าสงบระงับ กายก็อยู่ในภาวะปกติ กลายเป็นสุขภาวะเกิดกับกาย ทำให้ปัญหาสุขภาวะทางกายหมดไป

การประยุกต์ใช้หลักอัมมิวจัยกับปัญหาสุขภาวะทางสังคม เพราะว่าหลักธรรมวิชัยเป็นองค์ปัญญาเจตสิก การใช้ปัญญาพิจารณาปัญหาสังคม ทำให้เห็นปัญหาสังคมที่ชัดเจนมากยิ่งขึ้น ตั้งแต่สังคมระดับจุลภาค คือ ครอบครัว จนถึงปัญหาสังคมระดับมหัพภาค คือ สังคมชาติ การเข้าใจปัญหาสังคม จำเป็นต้องอาศัยปัญญา ทั้งในระดับโลกิยะปัญญาและระดับโลกุตตรปัญญา ปัญญาทำให้มองเห็นปัญหาสังคม การอบรมตนให้เกิดปัญญาเพื่อให้เข้าใจสังคมและปัญหาของสังคมจึงเป็นภาระของแต่ละบุคคล ที่ต้องเริ่มต้นที่ตัวเองก่อน กล่าวคือ ต้องพัฒนาตนเองให้รู้ปัญหาและสาเหตุของปัญหา องค์ความรู้เริ่มต้นที่ต้องฝึกฝนการมีสติตามหลักสติปัญญา 4 จากนั้น จึงศึกษาวิจัยสภาพปรากฏต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เพื่อเข้าถึงความจริงและยอมรับความจริงนั้น การไม่ยอมรับความจริง ทำให้แก้ปัญหาไม่ได้ การแก้ปัญหาสุขภาวะทางสังคม ต้องอาศัยการยอมรับของสังคม หากพระสงฆ์สามารถแก้ปัญหาสังคมได้ การยอมรับพระสงฆ์ของประชาชนสามารถเกิดขึ้นได้ โดยพระสงฆ์ต้องเข้าใจความจริงที่เกิดขึ้นในสังคมและเข้าไปร่วม



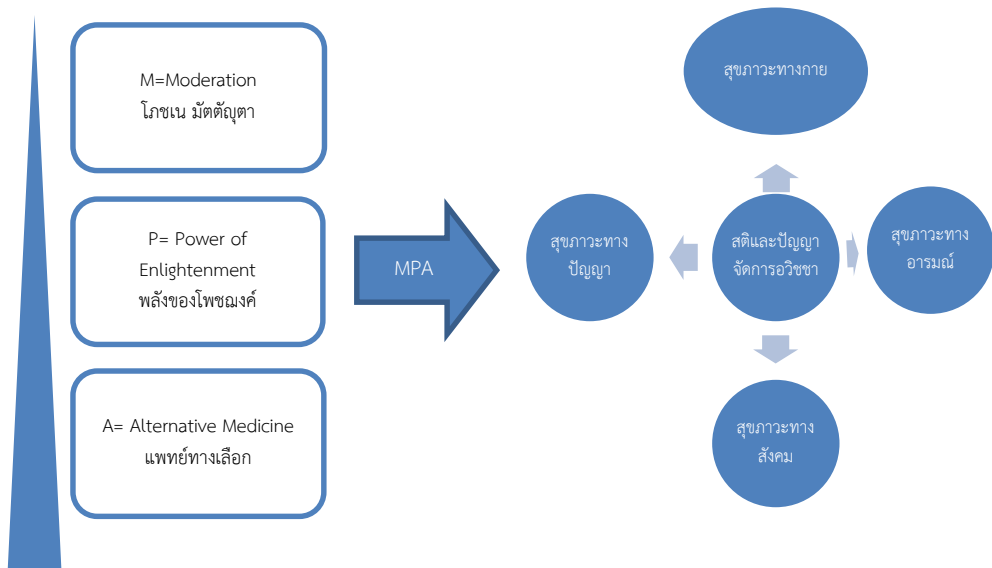
แก้ปัญหาเกี่ยวกับประชาชนในมิติต่าง ๆ ที่ประชาชนประสบอยู่ เช่น ปัญหาการไม่รู้หนังสือ ปัญหา ความรุนแรง ปัญหาความแตกแยกของสังคม

การประยุกต์ใช้หลักสมาธิและปัสัทธิกับปัญหาสุขภาพทางจิต โดยการอาศัยการฝึก จิตที่เรียกว่า จิตภาวนา เพื่อให้จิตมีสมาธิ หลักการของสมาธิภาวนาที่นิยมปฏิบัติกัน คือ การ เจริญสติ โดยการเดินจงกรมและการกำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออกตามหลักอานาปานสติ หากปฏิบัติตามหลักการเพียงสองประการนี้ ก็สามารถฝึกฝนสมาธิให้เกิดขึ้นได้แล้ว แต่สมาธิที่ เกิดขึ้นเองในชีวิตประจำวันโดยหลอมรวมกับหน้าที่การงาน ย่อมทำให้เกิดประโยชน์ทั้งสอง คือ ประโยชน์ที่เกิดกับงาน และประโยชน์ที่เกิดกับจิตใจของตนเอง ความสงบ ความมุ่งมั่นจนจิต เป็นเอกัคคตา มุ่งสู่อารมณ์เดียว เกิดสมาธิขึ้น ทำให้เกิดคุณภาพใหม่ทางจิตใจ ในที่สุด จิตใจไม่ มีปัญหาให้ต้องเฝ้าระวังแก้ไข เพราะจิตใจจัดการสิ่งที่เป็นปัญหาได้

การประยุกต์ใช้หลักสติ หลักปัสัทธิ หลักวิริยะและหลักปิติกับปัญหาสุขภาพทางจิต โดยคุณภาพของจิตต้องอาศัยสติ คือ การระลึกตัวอยู่เสมอ ต้องอาศัยปัสัทธิ คือ ความสงบ ภายและจิต ต้องใช้ความเพียรพยายามในการเอาชนะอุปสรรคที่เกิดขึ้น ตลอดถึงอาศัยความอิม ใจอันเป็นความปลื้มปิติจากข้างใน ส่งผลให้จิตใจมีสุขภาพที่ดี เป็นที่ยอมรับ ศรัทธา เลื่อมใส ของประชาชน

การประยุกต์ใช้หลักสติ สมาธิและอุเบกขากับปัญหาสุขภาพทางปัญญาโดยเมื่อมีสติ ความระลึกรู้ การเฝ้าระวังจิตมิให้เผลอไหลลึกลับอารมณ์ที่เข้ามากระทบเพราะมีสมาธิกำกับพร้อม กับมีปัญหาเข้ามาพิจารณาเห็นแจ้งในสิ่งที่เกิดขึ้น ปัญญาปรากฏชัดในสิ่งปรากฏ จนวนางใจ วาง ท่าที่ได้ถูกต้อง มองเห็นความจริงของสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง

จากวัตถุประสงค์ข้อที่ 4. เพื่อสร้างองค์ความรู้ใหม่และรูปแบบการพัฒนาสุขภาพของ พระสงฆ์ไทย ผลจากการวิจัย พบว่า การแก้ปัญหาสุขภาพของพระสงฆ์ไทยทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านสุขภาพทางกาย ด้านสุขภาพทางอารมณ์ ด้านสุขภาพทางสังคม ด้านสุขภาพทาง ปัญญา นำไปสู่องค์ความรู้ใหม่ คือ ความเข้าใจเชิงบูรณาการ ที่ประสานเชื่อมโยงเข้าหากัน โดย มีจุดศูนย์กลางอยู่ที่ใช้สติและปัญญาจัดการสุขภาพทั้ง 4 ด้าน ดังรูปภาพ



ปัญญากับการแก้ปัญห สุขภาวะทางกาย การที่มนุษย์แก้ปัญห สุขภาวะทางกาย จำเป็นต้องใช้ปัญญาที่มีอยู่ตามศักยภาพ ต้องยอมรับว่า ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลง มีโรคเข้าคุกคาม มีความไม่สมดุลของร่างกาย ถูกคุกคามด้วยสภาพของฝน ฟ้า อากาศ ที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านอุณหภูมิ ร้อน หนาว เย็น อันส่งผลต่อสุขภาวะของคน การปรับตัวของอุณหภูมิมีผลต่อสุขภาพ การดูแลสุขภาพด้วยการใช้ผ้าอาภรณ์มาปกคลุมร่างกายให้อบอุ่น ให้คลายหนาวคลายเย็น การรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับฤดูกาล เป็นสิ่งจำเป็น

ปัญญากับการแก้ปัญห สุขภาวะทางอารมณ์ ไม่มีใครที่ไม่มีปัญหาทางอารมณ์ เพราะอายตนะทั้งภายใน และภายนอกต่างเข้ามากระทบสัมผัสอยู่ตลอดเวลา เมื่อเกิดผัสสะเพราะการมากระทบกัน อารมณ์ หรือ เวทนา ความรู้สึกย่อมเกิดขึ้นเสมอ การเฝ้าระวัง หรือการมีสติคอยตรวจตราอยู่เสมอจะช่วยป้องกันอารมณ์ความรู้สึกได้ โดยเฉพาะอารมณ์ฝ่ายลบ หรืออนิฏฐารมณ์ อารมณ์ที่เราไม่พึงปรารถนา

ปัญญากับการแก้ปัญห สุขภาวะทางสังคม การเกี่ยวข้องกับสังคม ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาวะทางสังคมได้ แท้จริง พระสงฆ์ไทยค่อนข้างมีสัมพันธภาพที่ดีกับสังคม

ปัญญากับการแก้ปัญห สุขภาวะทางปัญญา การรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของโลกสมัยปัจจุบัน และการไม่ตกอยู่ภายใต้การครอบงำของการบริโภคนิยมในสังคมไทย นับเป็นภารกิจที่สำคัญของพระสงฆ์ ในปัจจุบัน การบริโภคนิยมกำลังมีอำนาจเหนือสังคม สามารถชี้้นำให้สังคมเดิน



ตามอย่างยอมจำนน พระสงฆ์ควรแสดงบทบาทในการชี้แนะสังคมให้ออกมาจากอำนาจของวัตถุนิยมที่มาในรูปของบริโภคนิยม ถ้าพระสงฆ์ทำได้ แสดงให้เห็นสุขภาวะทางปัญญาของพระสงฆ์เป็นที่พึงของประชาชนได้ และเป็นเรื่องที่พระสงฆ์ควรหาทางออก เพราะเป็นโอกาสในการเผยแพร่หลักคำสอนของพระพุทธเจ้าให้เป็นที่ปรากฏ

การอภิปรายผล

สุขภาวะของพระสงฆ์ไทยที่มีปัญหามาก คือ สุขภาวะทางกาย คือ การเป็นโรค อันเนื่องมาจากการฉันทัดอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ ประเภทเปรี้ยว หวาน มัน เค็ม มากเกินไป การไม่ได้ออกกำลังกาย หรือการนอนดึกเกินไป เนื่องจากพระสงฆ์บางรูป เช่น พระนักศึกษามหาวิทยาลัยที่มีหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบในวงการคณะสงฆ์ หรือพระสงฆ์จำนวนหนึ่ง เป็นที่เคารพสักการบูชาของญาติโยม มีญาติโยมเข้าไปหาขอความช่วยเหลือจากพระสงฆ์เหล่านั้น จนท่านเหล่านั้นไม่ได้พักผ่อนตามวัยของสังขาร จนล้มป่วยลง อันเนื่องมาจากการที่ต้องต้อนรับปฏิสนธการญาติโยมที่เข้าไปหา ปัญหาสุขภาวะของพระสงฆ์ไทยเหล่านั้น สามารถนำหลักสัจตโพชฌงค์มาประยุกต์ซึ่งสามารถถอดมาเป็นแนวทางการแก้ปัญหาได้ คือ

1. การเสริมสร้างสุขภาวะ ทั้งสุขภาวะทางกาย ทางจิตใจ ทางสังคม และทางปัญญา ต้องยอมรับว่า กายเกี่ยวเนื่องกับจิตใจ ร่างกายที่สมบูรณ์ ย่อมอยู่ในจิตใจที่สมบูรณ์ การดูแลทั้งกายและจิตใจ เป็นสิ่งสำคัญ เมื่อมีการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องเที่ยงตรงต่อกายและจิตใจ ตามหลักอริยมรรคมีองค์ 8 ประการครบถ้วนตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ คุณภาพชีวิตที่เป็นหวังได้ อิศรภาพ เสรีภาพ ย่อมเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติตาม ทุกข์ที่มีอยู่ดับลงได้ ชีวิตปราศจากความรุ่มร้อน

2. ใจที่เปี่ยมด้วยคุณภาพ คือ สะอาด สว่าง และสงบ นำไปสู่ความสมบูรณ์ของชีวิต ทำให้ชีวิตมีสุขภาวะที่สมบูรณ์ที่พึงประสงค์ แนวทางมีอยู่มากมาย

3. ในการเสริมสร้างสุขภาวะทั้ง 4 ด้าน ดังกล่าว พระสงฆ์มีศักยภาพที่ทำได้ เพราะพระสงฆ์มีความรู้ ความสามารถที่จะพัฒนาตนเองทั้งสุขภาวะทางกาย ทางจิตใจ ทางสังคม และทางปัญญา ที่น่าเป็นห่วง คือ สุขภาวะทางกาย เพราะพระสงฆ์มีข้อจำกัดมากมาย มีชีวิตที่เกี่ยวข้องกับกฎเกณฑ์ วินัย และอยู่ในสายตาของชาวบ้านที่คอยจ้องจับผิดพระสงฆ์ การบริหารร่างกาย ทำได้ยาก การฉันทอาหาร พระสงฆ์ไม่มีสิทธิ์ตามความต้องการของตน ถ้ามีการเคร่งครัด



วินัยกันจริง ๆ การฉันอาหาร ต้องอยู่ภายในกรอบที่ต้องขัดเกลตาตนเอง มีใช้ฉันอาหารเพื่อความมัวเมา มีใช้เพื่อความเอร็ดอร่อย มีใช้บำรุงบำเรอตนเอง และต้องรู้ความพอประมาณในการฉันอาหาร จะเห็นว่า พระสงฆ์มีกรอบในการใช้ชีวิตมากมาย ทั้งนี้ เพื่อให้สอดคล้องกับหลักธรรมวินัยที่เป็นเสมือนศาสดายังมีพระชนม์ชีพอยู่

4. ปัญหาโภชนาการเป็นปัญหาสำคัญต่อสุขภาพของพระสงฆ์โดยตรง พระสงฆ์เมื่อสูงวัย มักประสบกับความเจ็บป่วย และโรคที่พระสงฆ์เป็นกันบ่อย มักเกี่ยวข้องกับอาหารที่ชอบฉันหลักมัตตัญญุตาคือ ความพอประมาณ หรือหลักความพอดีในการบริโภค อาหารอะไร ชนิดไหนที่แสดงต่อโรค ควรงดบริโภค อาหารอะไรที่เป็นที่เกิดของโรค เช่น อาหารหวานจัด เค็มจัด เผ็ดจัด มันจัด หรืออาหารประเภททอด ก็ควรหลีกเลี่ยง

5. เพื่อป้องกันก่อนเป็นโรค การดูแลเฝ้าระวังในเรื่องอาหารเป็นเรื่องจำเป็นของชีวิต นอกจากอาหารแล้ว สิ่งอื่น ๆ เช่น อากาศ อารมณ์ ก็ต้องเฝ้าระวังเช่นกัน เพราะอากาศที่บริสุทธิ์ ทำให้ปอดได้รับออกซิเจน ช่วยทำให้ร่างกายมีพลังกำลัง อารมณ์ที่แจ่มใส ทำให้ไม่เครียด เรื่องเหล่านี้ ล้วนเสริมสร้างภูมิคุ้มกันร่างกาย ทำให้สดชื่น และทำให้อายุยืนยาว ไม่แก่ง่าย หรือแม้แต่วินัยปฏิบัติที่ต้องไม่ละเลย สิ่งใดที่ทำให้ระบบขับถ่ายเป็นไปโดยปกติ ต้องแสวงหามาใช้

บทสรุป

ในการศึกษาวิจัยเรื่อง พุทธปรัชญาว่าด้วยสัตตโปชฌงค์ในการเสริมสร้างสุขภาพของพระสงฆ์ไทย พระสงฆ์ไทยสามารถประยุกต์หลักสัตตโปชฌงค์ไปปฏิบัติในการใช้ชีวิต เพื่อแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ย่อมยังประโยชน์ให้สำเร็จได้มาก เพราะหลักคำสอนเรื่องสติสัมโพชฌงค์ สามารถประยุกต์ใช้ได้กับทุกเรื่องทุกปัญหา เพราะสติเป็นหลักคำสอนที่เป็นแกนกลางในการดำเนินชีวิต หากชีวิตมีความทุกข์ หลักสติปฏิฐาน 4 ก็สามารถแก้ทุกข์ได้ เพราะสติสัมโพชฌงค์ หมายถึงสติปฏิฐาน 4 เรื่องธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ คือ องค์ความรู้เกี่ยวกับการเลือกหัวข้อธรรม การตรีกตรองธรรม เพื่อค้นหามูลเหตุ หรือปัจจัยองค์ประกอบของสิ่งนั้น ต้องใช้ปัญญาที่มาพร้อมสติ เป็นตัวกลั่นกรอง เรื่องวิริยสัมโพชฌงค์โพชฌงค์ องค์ความรู้ที่เกิดจากความเพียร ความเพียร หมายถึง ความเพียรในสัมมปปธาน 4 ต้องการให้ความเพียรให้เกิดผลตามที่ตนมุ่งหวัง ต้องมุ่งมาที่ความเพียรทางจิต เพื่อป้องกัน (สังวร) เพื่อกำจัด (ปหาน)



ความชั่วร้ายมิให้เกิดขึ้นในใจของตน ทั้งความโลภ ความโกรธ ความหลง เรื่องปัสัทธิ สัมโพชฌงค์ องค์ความรู้ที่เกิดจากการระงับใจ การปล่อยใจให้จิตใจตื่นเต้น ดีใจมากเกินไป หากไม่หาทางยับยั้งชั่งใจ อาจทำให้ใจฟุ้งซ่านไปกับอารมณ์นั้น ๆ ได้ง่าย จึงจำเป็นต้องสงบระงับอาการทางกาย (กายปัสัทธิ) และสงบระงับอาการทางจิต (จิตตปัสัทธิ) ทำอย่างไรให้กาย และจิตสงบ เพื่อให้ใจเป็นสมาธิได้ง่ายขึ้น เรื่องสมาธิสัมโพชฌงค์ องค์ความรู้ที่เกิดจากการมีสมาธิ การที่จิตรวมตัวเป็นหนึ่งเดียว (เอกัคคตารมณ์) จะทำให้จิตมีพลังอำนาจรู้สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตรงตามความเป็นจริงได้มากขึ้น สุขภาวะทางจิตต้องอาศัยสมาธิ จิตจึงจะมั่นคง (สมาธิโต) ควรแก่การทำหน้าที่ (กัมมณีนโย) และมีความแคล่วคล่อง รวดเร็ว เพราะสุขภาวะทางจิต ไม่พร่อง สมบูรณ์แบบ จริง ๆ แล้ว สมาธิชนิดต่าง ๆ ทั้งฌณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปนาสมาธิ ล้วนเป็นประโยชน์สำหรับพระสงฆ์ในการเสริมสร้างสุขภาวะด้านต่าง ๆ ให้เป็นที่ยอมรับมากยิ่งขึ้น เรื่องอุเบกขาสัมโพชฌงค์ องค์ความรู้ที่เกิดจากการปัญญารู้เท่าทันจนวางใจได้ ปัญหาทุกวันนี้ มักเกิดจากการไม่ยอมรับ ที่ไม่ยอมรับเพราะขาดปัญญาไตร่ตรองในสิ่งที่ต้องปฏิบัติต่อสุขภาวะ ปฏิบัติแบบผิด ๆ เมื่อมีปัญหาที่แก้ไขไม่ได้ หลักการเข้าไปเพ่งพินิจพิจารณาเหตุปัจจัยที่เกิดขึ้น แล้วไปแก้ไขที่เหตุปัจจัยนั้น ๆ ย่อมเป็นหนทางที่ดีกว่า ดังนั้น หากพระสงฆ์ได้พัฒนาตนเองให้ถูกต้องเหมาะสม ปฏิบัติตามหลักสัตตโพชฌงค์อยู่เนืองนิตย์ ตนเองสามารถรู้จักตนเอง และประชาชนที่เข้ามาสัมพันธ์เกี่ยวข้องย่อมทราบได้จากวิถีชีวิตที่ดำเนิน จากปฏิปทา และจริยาวัตรที่แสดงออกมาให้ปรากฏ การสุขภาวะที่ดีสามารถสัมผัสได้ ทั้งทางวาจา การกระทำ และสติปัญญาที่ฉายแสงออกมา ผู้วิจัย คิดเห็นว่า หลักสัตตโพชฌงค์ เป็นหลักการที่เหมาะสมกับการประยุกต์ใช้เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของพระสงฆ์ไทยได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะ

หากมีผู้สนใจต้องการทำงานวิจัยแนวสุขภาวะในเชิงการประยุกต์พุทธปรัชญา ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังต่อไปนี้

1. ในด้านสุขภาวะทางกาย ควรนำหลักโภชนา มัตตัญญูตา สทา สาธุ หลักศีลข้อที่ 6 ของศีล 8 คือ วิกาลโภชนา เวรมณี งดเว้นจากการรับประทานอาหารในเวลาวิกาล เหตุผลที่เสนอข้อนี้ เพราะเป็นที่ทราบกันทั่วไปว่า การรับประทานอาหารเมื่อเย็น หรือเมื่อค่านั้น เป็นส่วนเกินความต้องการของชีวิต



2. ในด้านสุขภาวะทางอารมณ์ หรือทางจิต ควรนำหลักธรรมว่าด้วยเมตตาพรหมวิหาร เหตุผลที่เสนอข้อนี้ เพราะผู้ที่มีเมตตาประจำใจนั้น เป็นคนอารมณ์ดี เป็นที่รักของคนทั้งหลาย รวมทั้งเป็นที่รักของเทพ ของสัตว์อื่น ๆ ด้วย สังคมยังขาดแคลนคนมีเมตตาอยู่มาก คนอารมณ์ดี ใคร ๆ ก็รัก

3. ในด้านสุขภาวะทางสังคม ควรศึกษาหลักธรรมเกี่ยวกับการช่วยเหลือสังคม เช่น สังคหวัตถุ 4 มาประยุกต์ใช้ เหตุผลที่เสนอประเด็นนี้ เพราะสังคมยังเต็มไปด้วยความขาดแคลน ยังเต็มไปด้วยการพุดสร้าง ความแตกแยก สังคมยังต้องการเห็นคนที่ทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม และสังคมยังต้องการคนดีให้เป็นแบบอย่างในสังคม

4. ในด้านสุขภาวะทางปัญญา ควรประยุกต์หลักสัมมาทิฐิและสัมมาญาณ เรื่องสัมมาทิฐิยังเป็นเรื่องที่สร้างความเข้าใจอย่างทั่วถึง ทุกวันนี้ บางส่วนเท่านั้นเข้าใจเรื่องนี้ ทำอย่างไรจึงจะเกิดความเข้าใจในมุมกว้างกว่าที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน

เอกสารอ้างอิง

พญ. วราภรณ์ ภูมิสวัสดิ์. (2560). (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก 14 กรกฎาคม 2560: แหล่งที่มา

<http://www.manager.co.th>

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โศลก ญาณสิทธิ ป.ธ. 9). (2550). *คำบรรยายวิปัสสนากรรมฐาน*.

กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2539). *การพัฒนาที่ยั่งยืน. พิมพ์ครั้งที่ 2*. กรุงเทพมหานคร:

มูลนิธิโกมลคีมทอง.

พระอนุรุธาจารย์. (2519). *พระอภิธรรมัตถสังคหะ แปลร้อยอย่างพิสดาร*. กรุงเทพมหานคร:

โรงพิมพ์ประยูรวงศ์.

พินิจ ลาภธนานนท์. (2556). *สุขภาวะของพระสงฆ์ ปี 2555*. กรุงเทพมหานคร: สถาบันวิจัย

สังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2500). *มหาจุฬาเตปิฎก เล่มที่ 2*. พระนคร: สำนักพิมพ์

รุ่งเรืองธรรม.