

การเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมเพื่อวิถีชีวิตที่สมดุล
ตามแนวพุทธจิตวิทยา*

HOLISTIC WELL-BEINGS PROMOTION FOR BALANCED WAY OF LIFE
ACCORDING TO BUDDHIST PSYCHOLOGY

सानู มัทธนาตุลย์

Sanu Mahatthanadull

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

สริตา มัทธนาตุลย์

Sarita Mahatthanadull

นักวิจัยอิสระ

Independent researchers, Thailand.

E-mail: petchsanu@hotmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ คือ 1) เพื่อศึกษาสุขภาวะองค์รวมและวิถีชีวิตที่สมดุลของมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา 2) เพื่อวิเคราะห์วิถีชีวิตที่สมดุลของมนุษย์กับการเสริมสร้างสุขภาพองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยา งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการเก็บรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลจากคัมภีร์ชั้นปฐมภูมิและทุติยภูมิเป็นหลักทั้งทางพระพุทธศาสนาและจิตวิทยา รวมถึงการสัมภาษณ์เชิงลึกพระภิกษุสงฆ์และฆราวาสนักวิชาการทางพระพุทธศาสนา 5 ท่านจากประเทศไทย ศรีลังกา อังกฤษ และสหรัฐอเมริกา แบบคำถามสัมภาษณ์เชิงลึกตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือโดยผู้เชี่ยวชาญผู้ทรงคุณวุฒิ ผลวิจัยแสดงถึงองค์ประกอบ 4 ประการของสุขภาพซึ่งก่อให้เกิดสุขภาวะองค์รวมของชีวิต องค์ประกอบดังกล่าวมีลักษณะเด่นที่ปรากฏแตกต่างกัน คือ ร่างกายรูปธรรม ศิลแห่งสังคม จิตที่สงบนิ่ง และปัญญาแห่งการตื่นรู้ตามลำดับซึ่งเป็นผลลัพธ์ที่มาจากความต้องการ 5 ชนิดของมนุษย์ที่ถูกเติมเต็มตามทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ (Maslow's hierarchy of needs theory) ได้แก่ ความต้องการ

* Received 22 April 2019; Revised 19 May 2019; Accepted 19 May 2019.



ด้านสรีระวิทยา ด้านความปลอดภัย ด้านสังคม ด้านยกย่องนับถือ และด้านการตระหนักรู้ตนเอง เมื่อความต้องการเหล่านี้ถูกเติมเต็ม วิธีชีวิตของมนุษย์ก็จะเกิดดุลยภาพ สำหรับการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมแบ่งออกเป็น 4 มิติ ได้แก่ 1) การสร้างเสริมสุขภาพกายด้วยหลักสันโดษ 2) การสร้างเสริมสุขภาพจิตด้วยการรักษาศีล 5 การคบกัลยาณมิตร และการประพฤติสังคหะวัตถุ 3) การสร้างเสริมสุขภาพจิตด้วยการปฏิบัติสมณะกรรมฐาน และการบำบัดด้วยการรู้อาสยสติ (MBCT) 4) การสร้างเสริมสุขภาพปัญญาด้วยสติปัฏฐาน 4 และทาง 4 สาย

คำสำคัญ : การเสริมสร้าง, สุขภาวะองค์รวม, วิธีชีวิตที่สมดุล, พุทธจิตวิทยา

Abstract

This article aims 1) to examine the holistic well-beings and balanced way of life according to Buddhist Psychology, and 2) to analyze the balanced way of life with the promotion of holistic well-beings according to Buddhist Psychology. This is a qualitative research by collecting and analyzing data from primary and secondary texts based on Buddhism and psychology. Including in-depth interviews with 5 Buddhist monks and lay scholars from Thailand, Sri Lanka, England and the United States of America. In-depth interview question form were examined by qualified experts. The findings show there are four elements of well-being that when combining together, they will arise the holistic well-beings. The holistic well-beings characterize the innate body, social moral, calm mind, and the awakening wisdom, respectively. They are the fourfold outcome of the holistic well-beings. Such outcomes are the result of the balanced way of life when the Maslow's Needs are fulfilled. (Physiological, safety, social, esteem, and self-actualization needs). There are ways of well-beings promotion; practicing contentment, the five precepts observance, having good friends, principles of service, etc.). As a result, the "well-beings" and "balance way", the highest purposes will be finally achieved.



Keywords: Promotion, Holistic Well-beings, Balanced Way of Life, Buddhist Psychology

บทนำ

สุขภาวะร่างกายและจิตใจของมนุษย์มีมิติที่เชื่อมโยงกันอยู่อย่างแยกไม่ออก สุขภาพจิตที่ดีสะท้อนออกมาจากสุขภาพกายที่แข็งแรง ซึ่งเป็นแนวความคิดเรื่องความมีอยู่ของนาม-กาย ซึ่งตกอยู่ภายใต้ลักษณะของความเป็นจริงในธรรมชาติตั้งแต่ลักษณะของการเกิดมีขึ้น การดำรงอยู่ ไปจนถึงลักษณะของการแตกดับสลายไป ประเด็นสำคัญอยู่ที่พระพุทธศาสนาเน้นย้ำในเรื่องของการพัฒนาจิตให้เกิดคุณภาพ ศักยภาพ และสมรรถภาพด้วยข้อปฏิบัติตามแนวทางสายกลาง (มัชฌิมาปฏิปทา) ซึ่งเป็นแนวทางพุทธบูรณาการแบบ พุทธจิตวิทยา ชีวิตธรรมดาที่ปกติสุขจำเป็นต้องอาศัยปัจจัยเกื้อกูลแก่การดำรงชีวิตทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งจะนำไปสู่ภาวะสุขภาวะองค์รวมในวิถีชีวิต เป็นคุณภาพที่สมบูรณ์แบบ

ดุลยสัมพันธ์ หมายถึง “สัมพันธ์ภาพเชิงสมดุล” คือความสมดุล หรือสมตาในภาษาบาลี (พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), 2555) โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ดุลยสัมพันธ์ที่ปรากฏในงานวิจัยฉบับนี้หมายถึงการรักษาความสมดุลระหว่างระบบภายในร่างกายกับปัจจัยที่เกื้อกูลต่อชีวิตทั้งปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก สำหรับภาษาอังกฤษใช้คำว่า “balance” (Simon Collin, 2007) (Gerry Melino, Knight, Richard A; and Ameisen, Jean Claude., 2010) บางแห่งใช้คำว่า “equilibrium” (Talcott Parsons, 1991) (Ilya Prigogine, Stengers, Isabelle, 1984) (Fritjof Capra, 1988) (Rogers Kara (ed.), 2011a) (Rogers Kara (ed.), 2011b) ซึ่งแปลว่าความสมดุล (วิทย์ เทียงบูรณธรรม, 2556) ดังนั้น “ดุลยสัมพันธ์” จึงมีบทบาทต่อความปกติสุขของระบบชีวิต และมีความสำคัญโดยตรงต่อระบบการทำงานภายในร่างกายของมนุษย์ ยกตัวอย่างเช่น เมื่อลมหายใจเสียสมดุลจะก่อให้เกิดความเจ็บไข้ (โรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ) และสิ้นชีวิต มหาภูตรูปเสียสมดุลจะก่อให้เกิดความผิดปกติของธาตุ 4 อาหารที่กลืนกินเสียสมดุลจะก่อให้เกิดความอ่อนแอของร่างกาย ความเจ็บไข้ ฯลฯ ไฟธาตุไม่สมดุลก่อให้เกิดความเจ็บไข้และวิบัติ อิริยาบถไม่สมดุลก่อให้เกิด ความเจ็บไข้ และอายุสังขารขาด และหากวิญญูณธาตุไม่สมดุลจะก่อให้เกิดทุกข์ โทมนัส ความเจ็บป่วยกายใจ และปราศจากชีวิต (ตาย) เหล่านี้เป็นผลลัพธ์ที่เกิดจากการขาดดุลยสัมพันธ์ของระบบชีวิต



มนุษย์ สุขภาวะองค์รวมจึงหมายถึงความปกติสุขที่เกิดขึ้นทั้งในมิติของร่างกายและจิตใจซึ่งจะเกิดขึ้นได้จากการพัฒนาร่างกายจิตใจและปัญญาทั้งหมดรวมกัน และจะเป็นการลดปัจจัยความเสี่ยงในภาพรวมนำไปสู่การสร้างเสริมประสิทธิภาพในการพัฒนาทั้งระดับปัจเจกบุคคลและระดับสังคม

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสุขภาวะองค์รวมและวิถีชีวิตที่สมดุลของมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา
2. เพื่อวิเคราะห์วิถีชีวิตที่สมดุลของมนุษย์กับการเสริมสร้างสุขภาพองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยา

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยฉบับนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพโดยการเก็บรวบรวมข้อมูลรวมถึงการวิเคราะห์ข้อมูลจากคัมภีร์ชั้นปฐมภูมิและทุติยภูมิเป็นหลักทั้งทางพระพุทธศาสนาและจิตวิทยา เครื่องมือวิจัยที่นำมาใช้ประกอบด้วย การสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview) ผู้ให้ข้อมูลหลักจำนวน 5 ท่านที่เป็นพระภิกษุสงฆ์และฆราวาสนักวิชาการทางพระพุทธศาสนาทั้งจากประเทศไทย ศรีลังกา อังกฤษ และสหรัฐอเมริกา รวมถึงการใช้แบบคำถามสัมภาษณ์เชิงลึกตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือโดยผู้เชี่ยวชาญผู้ทรงคุณวุฒิ ตลอดจนการใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ ประกอบการเก็บข้อมูล อาทิ เครื่องบันทึกเสียง กล้องถ่ายภาพ ฯลฯ เพื่อการเก็บข้อมูลสำคัญ

ผลการวิจัย

1. สุขภาวะองค์รวมและวิถีชีวิตที่สมดุลของมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา

จากการศึกษาพบว่า สุขภาวะองค์รวมและวิถีชีวิตที่สมดุลของมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา ประกอบด้วยองค์ประกอบ 4 อย่างที่สัมพันธ์กันอยู่ของชีวิตมนุษย์ ได้แก่

สุขภาพกาย : ความเป็นจริงเชิงพุทธอธิบายชีวิตมนุษย์ในส่วนที่เป็นรูปธรรมว่าประกอบไปด้วยขั้น 5 ธาตุ 4 และอายตนะ 6 ซึ่งหมายถึงลักษณะของร่างกายตามธรรมชาติ คุณลักษณะทางกายภาพเหล่านี้จำเป็นต้องได้รับการดูแลอย่างเหมาะสมด้วยวิถีทางสรีรวิทยาอย่างเพียงพอและเหมาะสม นอกจากนี้สัญญาณชีพเช่นความดันโลหิตและเคมีในร่างกายยังส่งผลต่ออารมณ์ความรู้สึกของมนุษย์อย่างมีนัยสำคัญอีกด้วย



สุขภาพศิลปะ : ศิลปะเป็นเครื่องอยู่อาศัยสำหรับคฤหัสถ์ผู้ครองเรือน เป็นเรื่องของพฤติกรรมของมนุษย์ที่แสดงออกมาทางร่างกายและคำพูดโดยตรง หากบุคคลมีศิลปะเป็นข้อปฏิบัติประจำใจแล้ว พฤติกรรมต่าง ๆ ที่บุคคลนั้นแสดงออกมาจะเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เนื่องจากเป็นพฤติกรรมที่ผ่านการตรวจสอบ คัดกรอง และขัดเกลาแล้วด้วยระบบศีลธรรม พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ทั้งหลายจะถูกควบคุมเอาไว้ไม่ให้ถูกแสดงออกจากบุคคลนั้น ดังนั้น ผู้มีศิลปะจึงเป็นผู้ที่ส่งมอบพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของตนเองสู่สังคม

สภาวะทางนามธรรมที่แสดงให้เห็นคุณสมบัติ 3 ประการของจิต คือ คุณภาพจิต ประสิทธิภาพ และสมรรถภาพจิต กล่าวคือจิตที่มีคุณภาพที่ผ่องใส จิตที่มีประสิทธิภาพที่ดีก่อให้เกิดแต่ประโยชน์ไม่ก่อให้เกิดโทษ และจิตที่มีสมรรถภาพที่ดีอย่างสม่ำเสมอไม่แปรเปลี่ยนไปในเชิงลบ สภาวะจิตที่มีคุณสมบัติเหล่านี้เกิดขึ้นจากการที่จิตได้รับการพัฒนาตามหลักจิตภavana ในพระพุทธศาสนา จิตสงบเป็นภาวะที่เกิดจากอารมณ์ความรู้สึกที่ถูกขัดเกลาด้วยการปฏิบัติสมณะกรรมฐาน

สุขภาพปัญญา : สุขภาวะองค์รวมเป็นสิ่งที่มวลมนุษย์เฝ้าหา แต่การจะได้มาต้องอาศัยการพัฒนาชีวิตให้ครบทุกมิติแห่งความหมาย คำจำกัดความของ “ชีวิต” ที่พร่ามัวอาจนำไปสู่การตีความสุขภาพชีวิตที่ผิดพลาด แต่ในทางตรงกันข้าม การตระหนักรู้ความหมายที่แท้จริงของชีวิตเป็นรุ่งอรุณแห่งปัญญาที่จะพัฒนาระบบชีวิตให้ดำเนินไปสู่สุขภาวะองค์รวมได้ สุขภาพปัญญาเกี่ยวข้องอย่างใกล้ชิดกับการบรรลุนิพพานในพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นการปลดแอกมวลมนุษยชาติจากกองทุกข์ทั้งปวง สมณะและวิปัสสนากรรมฐานเหมาะสำหรับผู้ที่มีมุ่งหวังจะออกจากกองทุกข์และเข้าสู่พระนิพพานโดยวิปัสสนากรรมฐานเป็นหนทางสู่นิพพานโดยตรง

2. วิถีชีวิตที่สมดุลของมนุษย์กับการเสริมสร้างสุขภาพองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยา

จากการศึกษา พบว่า วิถีชีวิตที่สมดุลของมนุษย์กับการเสริมสร้างสุขภาพองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยา ได้แก่ การเสริมสร้างสุขภาวะชีวิตใน 4 มิติที่สอดคล้องกับสุขภาวะองค์รวมที่กล่าวแล้วข้างต้นดังต่อไปนี้

การเสริมสร้างสุขภาพกาย : เนื่องจากคุณภาพของวิถีชีวิตมนุษย์มีบางส่วนที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับความต้องการทางด้านสรีรวิทยาของมนุษย์ (physiological needs) อาทิ ความร้อน ความหนาว ความหิว ความเป็นส่วนตัว หรือความเจ็บไข้ได้ป่วย ความต้องการของ



ร่างกายเหล่านี้เป็นความต้องการพื้นฐานที่มีส่วนหล่อเลี้ยงร่างกายเพื่อให้รูปขันธ์ ธาตุและอวัยวะแดนต่อทั้ง 6 ดังกล่าวให้เป็นไปอย่างราบรื่นได้ ในการเสริมสร้างสุขภาพภายในขั้นตอนนี้จึงเกี่ยวเนื่องกับการบริหารจัดการปัจจัย 4 อย่างชาญฉลาด พระพุทธศาสนาเรียกว่า สันโดษ คือสันโดษในเครื่องแต่งกาย (จีวร) อาหาร (บิณฑบาต) ที่อยู่อาศัย (เสนาสนะ) และยารักษาโรค (เภสัช) หลักธรรมเรื่องสันโดษนี้แสดงเฉพาะในบริบทของสังคมสงฆ์ เรียกว่านิสสัย 4 ซึ่งเป็นสิ่งที่พระภิกษุสงฆ์จำเป็นต้องบริโภคน หรือเครื่องอาศัยของบรรพชิต 4 อย่าง คือ ปิณฑยาโลปโภชนะ บังสุกุลจีวร รุกขมูลเสนาสนะและปุตมุตตเภสัช (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

การเสริมสร้างสุขภาพศีล (พฤติกรรม) : การเสริมสร้างสุขภาพศีลสะท้อนให้เห็นถึงการเสริมสร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของบุคคลในสังคมซึ่งเกิดขึ้นที่ระดับปัจเจกบุคคลเป็นเบื้องต้น และย่อมส่งผลกระทบต่อด้านบวกสู่สังคมในบริบทของสังคมวิทยา ทั้งหมดทั้งหมดเป็นไปเพื่อความสมดุลของการดำเนินวิถีชีวิตของมนุษย์

เนื่องจากดุลยภาพของวิถีชีวิตมนุษย์มีส่วนเกี่ยวข้องกับความต้องการด้านความปลอดภัย (safety needs) และด้านสังคม (social needs) ของมนุษย์ซึ่งเป็นเรื่องของความรู้สึกปลอดภัย พฤติกรรมอันพึงประสงค์ที่ถูกขัดเกลากับศีลธรรม การใช้ชีวิตร่วมกันในสังคมโลก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องศีลธรรมอันดีของสังคมมนุษย์ ดังนั้น ในการเสริมสร้างสุขภาพศีลในขั้นนี้จึงเป็นไปได้ 3 แนวทางคือ 1) การรักษาศีลห้า 2) การมีกัลยาณมิตร 3) การปฏิบัติตามหลักการสังคหะวัตถุ 4 คือการให้ทาน การพูดจาอ่อนหวาน การประพฤติตนให้เป็นประโยชน์ และความสม่าเสมอ

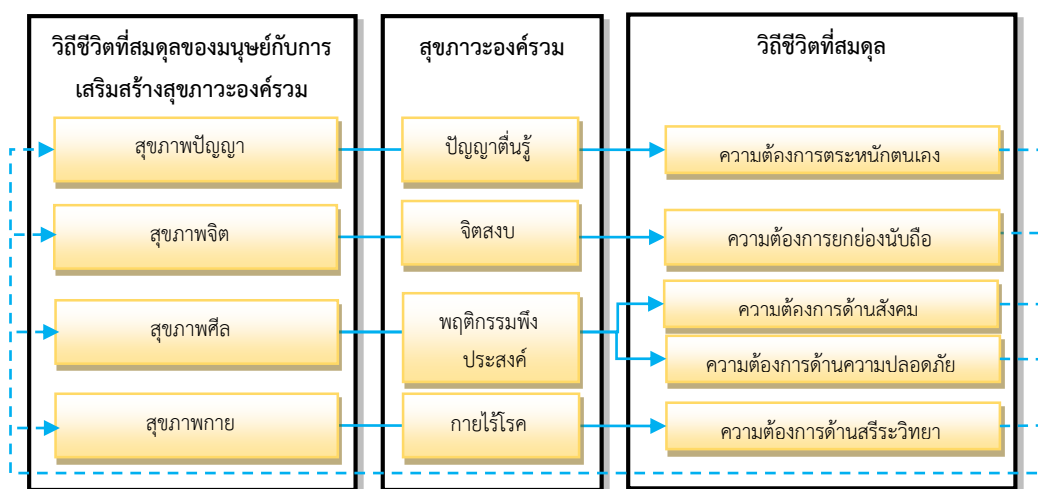
การเสริมสร้างสุขภาพจิต : เนื่องจากดุลยภาพของวิถีชีวิตมนุษย์มีส่วนเกี่ยวข้องกับความต้องการยกย่องนับถือของมนุษย์ (esteem needs) ซึ่งเป็นปรากฏการณ์ที่เป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ การบูชาบุคคลที่ควรค่าแก่การบูชาเป็นวัฒนธรรมที่แต่ละประเทศต้องให้ความสำคัญ เนื่องจากในทุกสังคมย่อมประกอบไปด้วยทั้งสมาชิกที่เป็นคนดีและคนชั่วปะปนกัน สังคมใดที่คนดีได้รับการยกย่องนับถือย่อมเป็นสังคมที่วิถีชีวิตมีความสมดุล แต่ในทางตรงกันข้าม หากสังคมใดที่คนชั่วได้รับการยกย่องนับถือมาก สังคมนั้นย่อมเป็นสังคมที่มีวิถีชีวิตที่ขาดความสมดุล ทั้งนี้เนื่องจากระบบจริยธรรมที่ล่มสลายนั่นเอง ดังนั้น ในการเสริมสร้างสุขภาพจิตในขั้นนี้จึงเกี่ยวเนื่องกับการเจริญจิตภาวนา การเจริญสมณะกรรมฐานตามแนวทางกรรมฐาน 40 วิธี และการบำบัดด้วยการรู้สติ (MBCT: Mindfulness Based



Cognitive Therapy) ซึ่งเกื้อหนุนความสามารถในการพัฒนาจิตด้วยการฝึกฝนให้มีสติอยู่กับตัวเสมอๆ

การเสริมสร้างสุขภาพปัญญา : เนื่องจากคุณภาพของวิถีชีวิตมนุษย์มีส่วนเกี่ยวข้องกับความต้องการตระหนักรู้ตนเอง (self-actualization needs) ซึ่งเป็นความต้องการของมนุษย์ในการตระหนักรู้ศักยภาพขีดสูงสุดของตน มีปัญญาในการแสวงหาหนทางก้าวข้ามพ้นสถานการณ์ที่ผูกมัดมนุษย์ไว้กับทุกข์ทุกรูปแบบ ทุกข์ดังกล่าวนี้แฝงอยู่ในระบบชีวิตตั้งแต่รูปนามชั้น 5 ร่างกาย พุติกรรม และจิตใจของตน ดังนั้น ในการเสริมสร้างสุขภาพปัญญาจึงเกี่ยวเนื่องกับการเจริญปัญญาภาวนา การพัฒนาขีดความสามารถของสติปัญญาของตนจนถึงความสามารถในการรู้ความเป็นจริงของพระอริยาตั้งแต่ตัวทุกข์ สาเหตุของทุกข์ การดับทุกข์ และหนทางอันนำไปสู่การดับทุกข์เหล่านั้น ด้วยการเจริญสติปัญญา ใช้สติเป็นฐานที่ตั้งในการพิจารณาสภาพต่างๆ ตามความเป็นจริง รวมถึงการรู้จักกลยุทธการปฏิบัติขั้นสูงเพื่อดับทุกข์ตามแนวทางของ “หนทาง 4 ประการ” ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค ยุคันทอรรค แสดงถึงหนทางสู่การแจ้งอรหัตตผลไว้ว่า 1) เจริญวิปัสสนามีสมณำหน้า 2) เจริญสมณะมีวิปัสสนำหน้า 3) เจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันไป 4) พิจารณาจิตเมื่อถูกอุทธัจจะในธรรมกั้นไว้ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

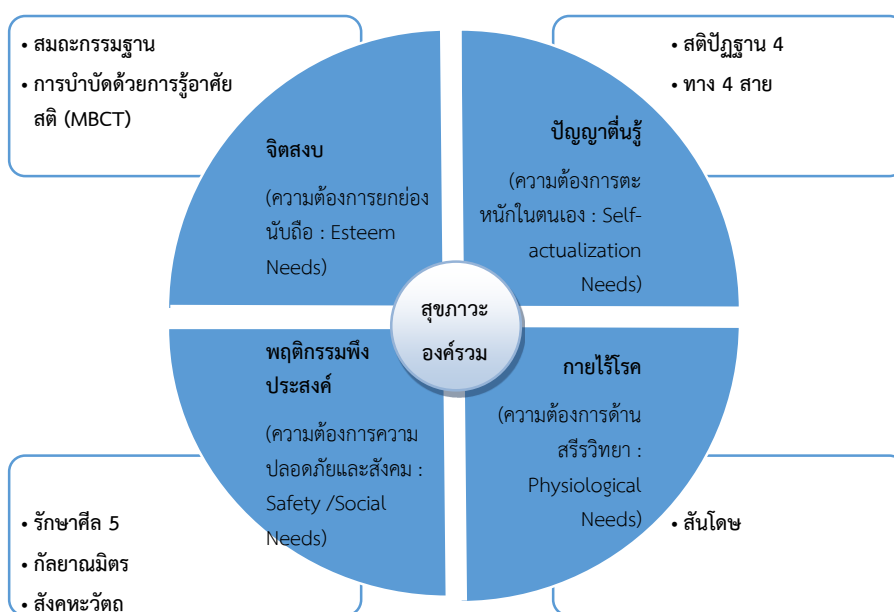
แผนภูมิ 1 แสดงความเชื่อมโยงระหว่างสุขภาวะองค์รวม วิถีชีวิตที่สมดุล และการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวม





จากแผนภูมิ 1 แสดงความเชื่อมโยงระหว่างสุขภาวะองค์รวม วิธีชีวิตที่สมดุล และการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวม ประกอบด้วยกรอบสี่เหลี่ยมทั้ง 3 กรอบ กรอบสี่เหลี่ยมแรกแสดงถึงวิถีชีวิตที่สมดุลของมนุษย์ที่เป็นผลลัพธ์ที่ได้จากการเสริมสร้างองค์ประกอบย่อยทั้ง 4 ของสุขภาวะองค์รวม ได้แก่ สุขภาพกาย ศีล จิต และปัญญาตามลำดับจากล่างขึ้นบน องค์ประกอบย่อยเหล่านี้เมื่อได้รับการเสริมสร้างอย่างครบถ้วนทั้ง 4 มิติแล้วจะก่อให้เกิด “สุขภาวะองค์รวม” กรอบสี่เหลี่ยมที่ตั้งอยู่ตรงกลางแสดงถึงลักษณะที่ปรากฏออกมาของแต่ละองค์ประกอบย่อยในสุขภาวะองค์รวมเรียงลำดับจากล่างขึ้นบน ได้แก่ ร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ศีลคือพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของบุคคลและสังคม จิตที่สงบระงับจากอกุศลธรรมทั้งหลาย และปัญญาที่ตื่นรู้เบิกบานในระดับสูงสุดของมนุษย์ สำหรับกรอบสี่เหลี่ยมสุดท้ายด้านขวามือแสดงถึงวิถีชีวิตที่สมดุลของมนุษย์ที่เกิดจากการได้รับการเติมเต็มความต้องการพื้นฐาน 5 อย่างในการดำเนินวิถีชีวิตประจำวันที่แตกต่างกันของมนุษย์ ได้แก่ ความต้องการด้านสรีระวิทยา ด้านความปลอดภัย ด้านสังคม ด้านการยกย่องนับถือ และด้านการตระหนักในตนเอง ผู้วิจัยนำเสนอแผนภูมิต่อไปนี้ที่ชื่อวิถีชีวิตที่สมดุลกับการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยาซึ่งจะแสดงให้เห็นภาพรวมของแนวคิดทั้งหมดในทุกมิติ

แผนภูมิ 1 วิถีชีวิตที่สมดุลกับการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยา





จากแผนภูมิ 2 วิธีชีวิตที่สมดุลกับการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยา วงกลมขนาดเล็กที่ตั้งอยู่ตรงแกนกลางของแผนภูมิแสดงให้เห็นตำแหน่งสำคัญที่สุดคือ “สุขภาวะองค์รวม” อันเป็นผลลัพธ์สุดท้ายที่มาจากการสร้างเสริมองค์ประกอบย่อยทั้ง 4 ของสุขภาวะองค์รวมอย่างเหมาะสมนั้นคือ สุขภาพ 4 มิติในวงกลมใหญ่ที่ล้อมรอบและถูกแบ่งเป็น 4 ส่วนคือ กายไร้โรค พฤติกรรมพึงประสงค์ จิตสงบ และปัญญาตื่นรู้ตามลำดับ สุขภาพเหล่านี้จะแสดงออกมาเช่นนั้นได้นั้น ความต้องการพื้นฐานทั้ง 5 ชั้นของมนุษย์ตามทฤษฎีความต้องการพื้นฐานของมาสโลว์จำเป็นต้องได้รับการเติมเต็มตามลำดับขั้น เริ่มจากความต้องการด้านสรีระวิทยา ด้านความปลอดภัย ด้านสังคม ด้านยกย่องนับถือ และด้านตระหนักในตนเอง และท้ายที่สุด กรอบสี่เหลี่ยมจำนวน 4 กรอบด้านนอกสุดในตำแหน่งซ้าย ขวา บน และล่าง ก็คือแนววิธีในการเสริมสร้างสุขภาพ 4 มิติในแต่ละมิติ ได้แก่ การสร้างเสริมสุขภาพกายด้วยหลักสันโดษ, การสร้างเสริมสุขภาพจิตด้วยการรักษาศีล 5 การคบภักตยาณมิตร และการประพฤติสังกะวัตถุ, การสร้างเสริมสุขภาพจิตด้วยการปฏิบัติสมณะกรรมฐาน และการบำบัดด้วยการรู้เฝ้าสติ (MBCT) และสุดท้ายคือการสร้างเสริมสุขภาพปัญญาด้วยสติปัญญา 4 และทาง 4 สาย ทั้งหมดนี้เป็นไปเพื่อสุขภาพองค์รวมนั่นเอง

อภิปรายผล

แนวคิดสำคัญเรื่องสุขภาวะองค์รวมในพระพุทธศาสนามีจุดเริ่มต้นตั้งแต่ระดับร่างกาย (physical) และศีลธรรม (moral) ที่ซึ่งร่างกายที่ก่อกำเนิดมาจากธรรมชาติรวมไปถึงการกระทำทางจริยธรรมขึ้นพื้นฐานของมนุษย์มุ่งเน้นไปที่จิต (mental) และภูมิปัญญา (wisdom) โดยมีสติและความตระหนักรู้เป็นพื้นฐานในการทำความเข้าใจในธรรมชาติ โดยจะมุ่งเน้นที่สาระสำคัญแห่งคุณงามความดีของพุทธบริษัททั้งคณะสงฆ์และฆราวาส ศีลทั้งห้านี้เป็นข้อห้ามไม่ให้มีการกระทำที่ผิดต่อจริยธรรม สาระสำคัญของสุขภาวะองค์รวมในพระสูตรให้ความสำคัญกับการเชื่อมั่นในผลของความประพฤติที่ดีงามและผลของความชั่วซึ่งจะส่งผลต่อสุขภาพของมนุษย์

องค์ประกอบที่มีสุขภาพดีมุ่งเน้นไปที่ความอยู่ดีมีสุขทางกายภาพด้วยการปกป้องสิ่งแวดล้อม ความอยู่ดีมีสุขทางพฤติกรรมมุ่งเน้นประโยชน์และสันติสุขของสังคมและงานสังคมสงเคราะห์ ความอยู่ดีมีสุขของจิตใจคือจิตใจที่สงบสุขมีสมาธิ ความอยู่ดีมีสุขทางปัญญาอยู่ที่ความสามารถในการเพิ่มภูมิปัญญาการตระหนักรู้ธรรมชาติของตนเอง



สุขภาวะแบบองค์รวมคือผลลัพธ์ที่มาจากการพัฒนาวิถีชีวิตจนเกิดความสุขตลอดเมื่อความต้องการของมนุษย์ตามทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์บรรลุผล ส่วนแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมย่อมต้องการการฝึกฝนการปฏิบัติตนตามหลักศีลห้า การมีเพื่อนที่ดี หลักการบริการตน ฯลฯ ผลลัพธ์ท้ายที่สุดย่อมได้แก่ “สุขภาวะ” และ “ความสุขของชีวิต” บรรลุถึงจุดประสงค์สูงสุดได้ในที่สุด โดยองค์ความรู้ที่ผู้วิจัยได้เสนอไว้ในนี้เป็นมิติที่แตกต่างจากงานวิจัยที่กล่าวถึงประเด็นสุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธโดยทั่วไปที่กล่าวถึงสุขภาวะองค์รวมใน 4 มิติคือ กาย จิต ศีล และปัญญา (พระธรรมโมลี (ทองอยู่ ญาณวิสุทฺโธ), 2551) โดยเฉพาะอย่างยิ่งในมิติของการบูรณาการแนวคิดดังกล่าวเข้ากับทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ ทำให้เห็นลำดับแห่งการพัฒนา “สุขภาวะองค์รวม” แต่ละขั้นตอนตามลำดับจนถึง “สุขภาวะองค์รวม” ในที่สุด

สรุป

วิถีชีวิตที่สมมูลของมนุษย์มีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับสุขภาวะแบบองค์รวมในลักษณะทั้ง 4 คือ สุขภาวะกาย สุขภาวะศีล สุขภาวะจิต และสุขภาวะปัญญา ประการแรก เป็นความอยู่ดีมีสุขทางกายภาพ (Innate Body) หมายถึง ความสมมูลของวิถีชีวิตเมื่อความต้องการทางสรีรวิทยาได้รับการตอบสนอง ประการที่สอง เป็นความผาสุกทางศีลธรรม (Social Morality) หมายถึงความสมมูลของวิถีชีวิตเมื่อความต้องการด้านความปลอดภัยและทางสังคมถูกทำให้สมบูรณ์ ประการที่สาม เป็นความผาสุกทางจิต (Calm Mind) หมายถึงความสมมูลของวิถีชีวิตเมื่อความต้องการความภาคภูมิใจเป็นจริง และประการที่สี่ เป็นความตื่นรู้ทางปัญญา (Awakening Wisdom) หมายถึง ความสมมูลของวิถีชีวิตเมื่อความตระหนักรู้ในตนเองเกิดขึ้น ในขณะที่แนวทางในการเสริมสร้างสุขภาพทั้ง 4 มิติ คือการสร้างเสริมสุขภาพร่างกายโดยใช้หลักสันโดษ, การสร้างเสริมสุขภาพศีลด้วยการรักษาศีล 5 การคบกัลยาณมิตร และสังกะวัตถุ, การสร้างเสริมสุขภาพจิตด้วยการปฏิบัติสมณะกรรมฐาน และการบำบัดด้วยการรู้อาสยสตี (MBCT) และการสร้างเสริมสุขภาพปัญญาด้วยการเจริญสติปัฏฐาน 4 และทาง 4 สาย



ข้อเสนอแนะ

ผู้วิจัยได้เสนอแนะหัวข้อของการทำวิจัยในครั้งต่อไปดังต่อไปนี้

1. การบูรณาการเพื่อวิถีชีวิตที่สมดุลตามหลักพุทธศาสนาและทฤษฎีทางจิตวิทยา
2. คู่มือการดำรงชีวิตของชาวพุทธภายใต้แนวคิดสุขภาวะองค์รวม

เอกสารอ้างอิง

- พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). (2555). พุทธทัศนะ: การศึกษาเพื่อความสมดุล
Educating for Balance: A Buddhist Perspective (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดสามลดา.
- พระธรรมโมลี (ทองอยู่ ญาณวิสุทฺโธ). (2551). “การศึกษาวิเคราะห์วิถีชีวิต พฤติกรรมสุขภาพ
และการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของพระสงฆ์ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก”. วิทยานิพนธ์
พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วิทย์ เทียงบุญธรรม. (2556). พจนานุกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ (พิมพ์ครั้งที่ 41).
กรุงเทพมหานคร: ดวงกลมพับลิชชิง.
- Gerry Melino, Knight, Richard A; and Ameisen, Jean Claude. (2010). “The Siren’s
Song: This Death That Makes Life Live”, Cell Death: Encyclopedia of Life
Sciences, eds. by Gerry Melino, David Vaux. Chichester: John Wiley &
Sons Ltd.
- Fritjof Capra. (1988). The Turning Point: Science, society and the rising culture.
New York: Bantam Book.
- Ilya Prigogine, Stengers, Isabelle. (1984). Order out of Chaos. New York: Bantam.
- Rogers Kara (ed.). (2011a). The Human Body The Brain and the Nervous System.
New York: Britannica Educational Publishing.
- Rogers Kara (ed.). (2011b). The Human Body The Digestive System. New York:
Britannica Educational Publishing.



Simon Collin. (2007). Dictionary of Science and Technology. 2nd ed. London:
A&C Black Publishers Ltd.

Talcott Parsons . (1991). The Social System. ed. By Bryan S. Turner. London:
Routledge.