

การพัฒนาสุขภาพองค์รวมด้วยหลักภาวนา 4

Developing Overall Health With The 4 Principles of Meditation

ณณยาน นลินขวัญ¹, เมธาวิ อุดมธรรมานุภาพ² และ สิริวัฒน์ ศรีเครือดง³

Naryan Narlinkhwan¹, Maytawee Udomtamanupab² and Siritwat Srikrhuedong³

สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Buddhist Psychology, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

Corresponding Author, Email: ¹Mindfulness599@gmail.com

Retrieved: June 5, 2024; Revised: December 16, 2024; Accepted: December 18, 2024

บทคัดย่อ

บทความนี้นำเสนอแนวคิดสุขภาพองค์รวมและหลักภาวนา 4 ในพระพุทธศาสนา ซึ่งมีความสอดคล้องและเชื่อมโยงกัน โดยมุ่งเน้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์อย่างครอบคลุมในทุกมิติ สุขภาพองค์รวม หมายถึงสภาวะที่บุคคลมีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา โดยไม่จำกัดเพียงแค่การปราศจากโรคหรือความพิการ แต่รวมถึงการมีชีวิตที่มีคุณภาพในทุกด้านหลักภาวนา 4 ประกอบด้วย: 1) กายภาวนา: การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพและการดูแลสุขภาพร่างกาย 2) ศีลภาวนา: การพัฒนาพฤติกรรมทางสังคมและการมีวินัยในการดำเนินชีวิต 3) จิตภาวนา: การพัฒนาคุณภาพจิตใจ สมรรถภาพจิต และสุขภาพจิต 4) ปัญญาภาวนา: การพัฒนาความรู้ ความคิด และความเข้าใจที่ถูกต้องตามความเป็นจริง การพัฒนาทั้ง 4 ด้านนี้มีความเชื่อมโยงและส่งเสริมซึ่งกันและกัน นำไปสู่การมีชีวิตที่สมดุลและมีความสุขอย่างยั่งยืน นอกจากนี้ผลการวิจัยระยะยาวยังชี้ให้เห็นว่าความสัมพันธ์ที่ดีเป็นปัจจัยสำคัญที่สุดในการมีชีวิตที่ดีและมีความสุข ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของศีลภาวนาในการพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคม

การนำแนวคิดนี้มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันจะช่วยส่งเสริมให้บุคคลสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างรอบด้าน และสามารถเผชิญกับความท้าทายในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น โดยเฉพาะในยุคปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและความท้าทายหลากหลาย

คำสำคัญ: การพัฒนา; สุขภาพองค์รวม; ภาวนา 4

Abstract

This article presents the concept of holistic well-being and the Four Dimensions of Development (Bhavana) in Buddhism, which are congruent and interconnected, focusing on the comprehensive enhancement of human life quality across all dimensions. Holistic well-being refers to a state in which an individual experiences completeness in physical, mental, social, and intellectual aspects. It extends beyond the mere absence of disease or disability to encompass



a high-quality life in all facets. The Four Dimensions of Development (Bhavana) comprise: 1) Kaya-bhavana (Physical Development): Cultivating relationships with the physical environment and maintaining bodily health. 2) Sila-bhavana (Social Development): Enhancing social behavior and maintaining discipline in daily life. 3) Citta-bhavana (Emotional Development): Improving mental quality, capacity, and health. 4) Pañña-bhavana (Intellectual Development): Cultivating knowledge, thought processes, and accurate understanding of reality. These four dimensions of development are interconnected and mutually reinforcing, leading to a balanced and sustainably happy life. Furthermore, longitudinal research indicates that positive relationships are the most crucial factor in achieving a good and happy life, aligning with the concept of Sila-bhavana in developing social relationships.

Applying this concept in daily life can help individuals develop holistically and face life's challenges more effectively, especially in the current era of rapid change and diverse challenges.

Keywords: Development; Holistic Health; Meditation 4

บทนำ

สุขภาวะองค์รวมเป็นแนวคิดที่มีความสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ โดยครอบคลุมมิติต่างๆ ของชีวิตอย่างรอบด้าน ไม่เพียงแต่สุขภาพทางกายเท่านั้น แต่ยังรวมถึงสุขภาพทางจิตใจ สังคม และปัญญา (สำนักงานราชบัณฑิตยสภา, 2564) แนวคิดนี้สอดคล้องกับหลักภาวนา 4 ในพระพุทธศาสนา ซึ่งประกอบด้วย กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2558) การพัฒนาทั้ง 4 ด้านนี้มีความเชื่อมโยงและส่งเสริมซึ่งกันและกัน นำไปสู่การมีชีวิตที่สมดุลและมีความสุขอย่างยั่งยืน

การพัฒนากายภาวนาเน้นการดูแลสุขภาพร่างกายและการมีปฏิสัมพันธ์ที่เหมาะสมกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ศีลภาวนามุ่งเน้นการพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคมและการมีพฤติกรรมที่เกื้อกูลต่อผู้อื่น จิตภาวนาเกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพจิตใจ สมรรถภาพจิต และสุขภาพจิต ในขณะที่ปัญญาภาวนาเน้นการพัฒนาความรู้ ความคิด และความเข้าใจที่ถูกต้องตามความเป็นจริง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2559)

การศึกษาและการประยุกต์ใช้แนวคิดสุขภาวะองค์รวมและหลักภาวนา 4 มีความสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลและสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในยุคปัจจุบันที่มีความท้าทายและความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การเข้าใจและนำหลักการเหล่านี้มาปฏิบัติสามารถช่วยให้บุคคลมีภูมิคุ้มกันทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญา พร้อมรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ความหมายของสุขภาวะองค์รวม

สุขภาวะองค์รวม (Holistic Well-being) หมายถึง ภาวะที่บุคคลมีความสมบูรณ์และสมดุลทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ โดยองค์ประกอบทั้ง 4 ด้านมีความเชื่อมโยงและส่งผลซึ่งกันและกัน การพัฒนาด้านใดด้านหนึ่งจะส่งผลกระทบต่อด้านอื่น ๆ ด้วย (กรมสุขภาพจิต, 2560)

สุขภาวะทางกาย (Physical Well-being) คือการมีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ มีระบบการทำงานของอวัยวะต่างๆ ที่สมดุล ปราศจากโรคภัยและความเจ็บป่วย มีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม เช่น การออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ การพักผ่อนอย่างเพียงพออย่างน้อย 7-8 ชั่วโมงต่อวัน การดูแลสุขภาพอนามัยส่วนบุคคล และการตรวจสุขภาพประจำปี นอกจากนี้ยังรวมถึงการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์ และการรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2562)

สุขภาวะทางจิตใจ (Mental Well-being) คือการมีสุขภาพจิตที่ดี มีความมั่นคงทางอารมณ์ สามารถจัดการความเครียดและอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม มีความสุขในการดำเนินชีวิต มีความภาคภูมิใจในตนเอง มีความเชื่อมั่นและการเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ได้ดี มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ รู้จักผ่อนคลาย มีสติและสมาธิในการทำงานและการใช้ชีวิต สามารถจัดการกับปัญหาและความท้าทายต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมถึงมีมุมมองเชิงบวกต่อตนเองและผู้อื่น (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2561)

สุขภาวะทางสังคม (Social Well-being) คือการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น สามารถอยู่ร่วมในสังคมได้อย่างมีความสุข มีทักษะในการสื่อสารและการแก้ไขความขัดแย้ง มีความเข้าใจและเคารพในความแตกต่างระหว่างบุคคล มีเครือข่ายทางสังคมที่ดี สามารถให้และรับความช่วยเหลือจากผู้อื่นได้ มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม มีความรับผิดชอบต่อสังคม สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนและสังคม มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์กับผู้อื่น (กรมสุขภาพจิต, 2563)

สุขภาวะทางจิตวิญญาณ (Spiritual Well-being) คือการมีความเชื่อ ค่านิยม และการให้ความหมายต่อการดำเนินชีวิตในทางที่ดีงาม มีหลักยึดเหนี่ยวทางจิตใจ มีศรัทธาในสิ่งที่ดีงาม มีความเมตตา กรุณา มีสติและปัญญาในการดำเนินชีวิต เข้าใจความจริงของชีวิตและธรรมชาติ มีเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน มีความสงบสุขภายใน สามารถเผชิญและยอมรับกับความเปลี่ยนแปลงของชีวิต มีการพัฒนาจิตใจให้สูงขึ้น มีการปฏิบัติตามหลักศาสนา หรือความเชื่อของตน และสามารถนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม (พระมหาสุทิตย์ อาภาโร, 2561)

องค์การอนามัยโลกได้ให้นิยามว่า สุขภาวะองค์รวมเป็นสภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย จิตใจ และสังคม ไม่ใช่เพียงการปราศจากโรคหรือความเจ็บป่วยเท่านั้น การมีสุขภาวะองค์รวมที่ดีจะช่วยให้บุคคลสามารถพัฒนาศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มที่ มีคุณภาพชีวิตที่ดี และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข (World Health Organization [WHO], 2020)

สุขภาวะองค์รวม คือภาวะความสมบูรณ์ของสุขภาพที่ครอบคลุม 4 มิติ ได้แก่ ด้านร่างกาย คือการมีสุขภาพแข็งแรง มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ออกกำลังกายและพักผ่อนเพียงพอด้านจิตใจ คือการมีสุขภาพจิตดี จัดการ



ความเครียดได้ มีความภาคภูมิใจในตนเองด้านสังคม คือการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น อยู่ร่วมในสังคมได้อย่างมีความสุข ด้านจิตวิญญาณ คือการมีหลักยึดเหนี่ยวทางจิตใจ มีเป้าหมายชีวิต และความสงบสุขภายในทั้ง 4 ด้านมีความเชื่อมโยงและส่งผลต่อกัน การพัฒนาจึงต้องคำนึงถึงความสมดุลของทุกด้านเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี

ความหมายของภาวนา 4

ภาวนา เป็นหลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวกับการพัฒนาตน โดยแบ่งเป็น กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา ซึ่งเมื่อบุคคลได้พัฒนาในด้านต่างๆ เหล่านี้แล้ว จะเรียกว่าเป็นผู้ "ภาวิตะ" ในด้านนั้น ๆ เช่น ผู้ที่พัฒนากายแล้วเรียกว่า "ภาวิตกาโย" ผู้ที่พัฒนาศีลแล้วเรียกว่า "ภาวิตสีโล" ผู้ที่พัฒนาจิตแล้วเรียกว่า "ภาวิตจิตโต" และผู้ที่พัฒนาปัญญาแล้วเรียกว่า "ภาวิตปัญญา" คำว่า "ภาวนา" มาจากภาษาบาลี มีความหมายตรงกับคำว่า "การพัฒนา" หรือ "วัฒนา" ในภาษาไทย หมายถึงการทำให้เกิดขึ้น การเจริญ การฝึกอบรม เพื่อพัฒนาคุณธรรมภายในตนให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

การพัฒนาตามความหมายของพระพุทธศาสนา คือ “ภาวนา” หมายถึง การทำให้เป็นให้มีขึ้น, การฝึกอบรม, การพัฒนา ซึ่งมีการพัฒนาอยู่ 4 ประเภทเรียกว่าภาวนา 4 (The Four Cultivation; Development) ประกอบด้วย กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2558)

สุชาติ หล้าอภัย (2559) ได้ให้ความหมายของภาวนา 4 ไว้ว่า กายภาวนา คือ การพัฒนากายการบริหารกายด้วยการฝึกสติแบบเคลื่อนไหว มีการเดินจงกรมตามธรรมชาติ การนั่งฝึกสติแบบเคลื่อนไหว การบริหารอวัยวะในร่างกายอย่างมีสติ ทำให้กายสงบ ใจสบาย ทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลายยืดหยุ่นและแข็งแรงอยู่เสมอ ศีลภาวนา คือ การฝึกสติ การรักษากายวาจาให้เรียบร้อย ตั้งอยู่ในศีลธรรม มีกิจกรรมการไหว้พระสวดมนต์ การฟังธรรม สนทนาธรรม สามารถดำรงตนอยู่ในสังคมส่วนร่วมได้อย่างสงบสุข จิตภาวนา คือ การพัฒนาจิตใจ การรักษาจิตด้วยการฝึกสติแบบเคลื่อนไหว มีการเดินจงกรมและการนั่งฝึกสติแบบเคลื่อนไหว ทำให้เข้าใจในสภาวะธรรมทั้งหลายว่า ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นมีความตั้งอยู่ ดับไปเป็นธรรมดา ทำให้จิตใจรู้จักปล่อยวางสามารถคลายความเครียด ความวิตกกังวลและความซึมเศร้าลงได้ ปัญญาภาวนา คือ การพัฒนาปัญญา การฝึกสติทำให้ดำรงตนอย่างมีเหตุมีผลมีสติมากขึ้น มองโลกในแง่ดี สามารถแยกดี ชั่ว สิ่งที่เป็นประโยชน์และไม่ประโยชน์ การปรับตัวเข้ากับผู้อื่นและสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ สามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญาได้ตลอด มีความเข้าใจในสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงของธรรมชาติ รู้ทันเท่าทันในกองสังขาร เห็นโลกและชีวิตตามสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ สะอาด บริสุทธิ์และสามารถคลายความเครียดคลายความวิตกกังวล คลายความซึมเศร้าและคลายความทุกข์ภายในใจได้"

สรุป ภาวนา 4 การฝึกปฏิบัติตน ให้เป็นผู้ที่มีกายที่เจริญ ผู้มีศีลที่ฝึกอบรมแล้วหรือเจริญ ผู้มีจิตที่เจริญแล้ว และมีปัญญาที่เจริญแล้ว ให้เป็นผู้ที่มีร่างกายผ่อนคลายยืดหยุ่นและแข็งแรง รักษากายวาจาให้เรียบร้อย ตั้งอยู่ในศีลธรรม มีจิตใจรู้จักปล่อยวางสามารถคลายความเครียด และความวิตกกังวล และสามารถดำรงตนอย่างมีเหตุมีผลมีสติมากขึ้น มองโลกในแง่ดี สามารถแยกดี ชั่ว สิ่งที่เป็นประโยชน์และไม่ประโยชน์ การปรับตัวเข้ากับผู้อื่นและสถานการณ์ต่าง ๆ ได้

กายภวณ (Physical development)

การพัฒนาภวณและความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภวณ คือการดูแลร่างกายให้สะอาดแข็งแรง มีทัศนคติที่ดีต่อการมีสุขภาพดี และการสร้างความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมรอบตัว โดยเน้นการอยู่ร่วมกับธรรมชาติอย่างมีสติ ใช้อินทรีย์อย่างมีปัญญา และบริโศคปัจจัย 4 รวมถึงเทคโนโลยีอย่างพอดี ไม่ลุ่มหลงมัวเมา เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อชีวิตและสิ่งแวดล้อม ประกอบด้วย

1. สิ่งแวดล้อม พระพุทธศาสนาใช้ธรรมชาติแวดล้อมของป่า เป็นส่วนประกอบในการฝึกฝนพัฒนาดนของมนุษย์ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2549) เพราะธรรมชาติรวมทั้งสัตว์และพืชทั้งหลายเป็นสภาพแวดล้อมอยู่ใกล้ชิด ประสานสอดคล้องกัน เป็นบรรยากาศที่น่ารื่นรมย์สวยงาม คนเรากล้ามองธรรมชาติอย่างถูกต้อง ก็จะได้เรียนรู้จักธรรมชาติ ไม่เบียดเบียนธรรมชาติ เห็นคุณค่า ดูแลรักษา การได้อยู่กับธรรมชาติมีทัศนคติที่ดีต่อธรรมชาติ รักษาไว้ให้อนุชนรุ่นหลังอย่าทำลายทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ธรรมชาติจะช่วยขัดเกลาและสร้างเสริมคุณภาพของจิต ตลอดจนช่วยให้เกิดสมาธิและการใช้ปัญญา พิจารณาให้รู้เข้าใจความจริงของธรรมชาติ รู้เท่าทันโลกและชีวิตเกิดความสุขแท้จริง

2. ปัจจัยสี่ อุปกรณ์และเทคโนโลยี หมายถึง การเสพ บริโศค ใช้สอย ปัจจัย 4 อุปกรณ์ และเทคโนโลยี มีทัศนคติที่ดีต่อปัจจัย 4 อุปกรณ์และเทคโนโลยี ไม่ใช่เพียงเพื่อเสพ ประนเปรอ สนุกสนาน มัวเมา ไม่ติดอยู่ในคุณค่าเทียม ควรเสพ บริโศค ใช้สอย ด้วยปัญญา รู้จักเลือกใช้อย่างรู้คุณค่า ใช้เพื่อแสวงหาและพัฒนาความรู้ความสามารถ ต้องหัดกินหัดใช้ให้เป็น อย่าไปการเบียดเบียนตน เช่น รับประทานอาหารแล้วทำให้สุขภาพร่างกายเสียไปเพราะเห็นแก่คุณค่าเทียม เช่น เห็นแก่ความเอร็ดอร่อย โก้โก้ เลยกินจนอืดเฟ้อ หรือกินอาหารที่เป็นพิษ อย่าไปเบียดเบียนผู้อื่น เช่น ทำให้สังคมเดือดร้อนเพราะแย่งชิงเอาเปรียบกัน หรือเอาจากผู้อื่นมากเกินไปโดยใช่เหตุ อย่าทำลายทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2555) ดังนั้นต้องรู้จักกิน รู้จักใช้ด้วยปัญญา มีความรู้ มีความเข้าใจจุดมุ่งหมายในการกินการใช้ เพื่อคุณค่าที่แท้ให้เกิดความพอดี อย่างเป็นปัจจัย เพื่อการพัฒนาและสร้างสรรค์

3. การใช้อินทรีย์ การพัฒนาภวณที่แท้จริงก็คือการพัฒนาการใช้อินทรีย์เน้นที่ ตา หู และลิ้น เป็นสำคัญ เพราะมีบทบาทในชีวิตมาก (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2549) มนุษย์ต้องใช้อินทรีย์เพื่อการดำรงชีวิตสัมพันธ์กับโลกภายนอก เป็นช่องทางที่เราสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมทางกายภวณ การฝึกฝนพัฒนาดนอินทรีย์มี 2 ลักษณะ คือ 1) ฝึกฝนทักษะการใช้งานให้มีความละเอียดคม มีความละเอียดอ่อน มีความไว มีความคล่อง 2) ฝึก รู้จักเลือกรับเอาสิ่งที่มีคุณค่าเป็นประโยชน์เข้าให้แก่ชีวิตป้องกันไม่ได้รับเอาสิ่งที่ไม่ดีหรือเป็นโทษเข้ามา ดังนั้นการใช้อินทรีย์เป็นก็จะเกิดการบริโศคเป็น คือรู้จักเลือกที่จะบริโศคหรือเรียกว่าการบริโศคด้วยปัญญาอย่างมีสติ รู้จักเลือกเห็นไม่เห็นแก่สนุกสนานบันเทิงลุ่มหลงมัวเมาเอาแต่ความเพลิดเพลิน จะนำมาซึ่งความแข็งแรงปลอดภัยจากโรคภัยและมีคุณภาพชีวิตที่ดี (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2547)

4. สุขภาพร่างกาย สุขภาพร่างกายเป็นพื้นฐาน ที่จะช่วยให้เราเข้าถึงชีวิตที่ดำรงยิ่งขึ้นไป ซึ่งในที่สุดแล้วมนุษย์เราควรจะมีชีวิตที่สมบูรณ์ด้วยการมีสุขภาพจิตที่สมบูรณ์ด้วย คือควรจะมีชีวิตที่สมบูรณ์ทั้งกายและใจ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2559) จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีทัศนคติต่อการมีสุขภาพร่างกายที่

แข็งแรง เอาใจใส่สุขภาพร่างกาย รักษาความสะอาด ดูแลให้ร่างกายแข็งแรง มีสามารถในการทำงานเพื่อเป็นเครื่องเกื้อหนุนชีวิตที่ดีงาม

จากที่กล่าวมา กายภาวนา คือการดูแลและการพัฒนาร่างกายให้สุขภาพร่างกายที่แข็งแรง เอาใจใส่สุขภาพร่างกาย รักษาความสะอาด รู้เข้าใจความจริงของธรรมชาติ รู้เท่าทันโลกและชีวิตเกิดความสุขแท้จริง ไม่ใช่เพียงเพื่อเสพ ประนเปรอ สนุกสนาน มัวเมา ไม่ติดอยู่ในคุณค่าเทียม สามารถดำรงชีวิตสัมพันธ์กับโลกภายนอก เป็นช่องทางที่เราสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมทางกายภาพ

ศีลภาวนา (Moral /Social development)

การพัฒนาศีล, การพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคม คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีพฤติกรรมดีงามในความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ โดยตั้งอยู่ในวินัย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี มีอาชีพะสุจริต ไม่ใช่กายวาจาและอาชีพในทางที่เบียดเบียน ซึ่งก่อความเดือดร้อนเสียหายเวรภัย แต่ใช้เป็นเครื่องพัฒนาชีวิตของตน และมีเจตนา ศรัทธา เชื่อมมั่นต่อสำนึกการทำความดี ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน สร้างสรรค์สังคม ส่งเสริมสันติสุข ประกอบด้วย

1. ปฏิสัมพันธ์ หลักในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นทางสังคมให้ได้ด้วยดีนั้น ต้องไม่เบียดเบียนก่อความเดือดร้อนต่อผู้อื่น รู้จักสงเคราะห์ เกื้อหนุน เอาใจใส่ ทำให้เกิดไมตรี มีความสามัคคี รู้จักการสื่อสาร เพื่อชักจูงและชักนำในการพัฒนาสิ่งที่เป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อผู้อื่นและสังคม (ชูฤทธิ์ เตังไตรสรณ์, 2554) และสร้างสรรค์ยิ่งขึ้นไป (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2549)

2. อาชีพ คือศีลที่เป็นการทำงานเลี้ยงชีพโดยชอบธรรม สุจริต เป็นการทำงานที่ถูกต้องอาชีพสุจริต คืออาชีพที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่ก่อความเดือดร้อนแก่เพื่อนมนุษย์หรือแก่สังคม เป็นกิจกรรมในทางสร้างสรรค์ ช่วยแก้ปัญหาของชีวิตและสังคม

3. วินัย เป็นการจัดสรรโอกาส ทำให้การทำงานดำเนินไปได้ด้วยความสะดวก เช่น วินัยของสงฆ์ มีขึ้นเพื่อให้การดำเนินชีวิตของสงฆ์สะดวกแก่การพัฒนาตน ให้บรรลุถึงวิมุตติหลุดพ้น มีอิสระของพระนิพพาน ทำให้สงฆ์มีชีวิตที่เป็นอิสระ (ชูฤทธิ์ เตังไตรสรณ์, 2554) สามารถทำประโยชน์ให้แก่มหาชนได้เต็มที่ วินัยที่เป็นพื้นฐานสำหรับมนุษย์ คือ การรักษาอกายกับวาจาให้เรียบร้อย (พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), 2555) รู้จักใช้วินัยในการดำเนินชีวิต ด้านการจัดวัตถุสิ่งของ จัดแบ่งเวลา จัดสภาพแวดล้อมและจัดระเบียบในการอยู่ร่วมกัน

ศีลเป็นพื้นฐานสำคัญอย่างหนึ่งต่อกระบวนการพัฒนาจิตใจ และเมื่อใดที่มีการพัฒนาศีลขึ้นมาอย่างสมบูรณ์ ก็จะเรียกว่า “ภาวนิตศีล” มีศีลที่พัฒนาแล้ว คือ มีพฤติกรรมทางสังคมที่พัฒนาแล้ว ไม่เบียดเบียนก่อความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น ดำรงตนอยู่ในวินัยและอาชีพที่สุจริต มีความสัมพันธ์ทางสังคมในลักษณะที่เกื้อกูลสร้างสรรค์ และส่งเสริมสันติสุข (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2559)

การพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคม ผลการวิจัย “What Makes a Good Life? Lessons From the Longest Study on Happiness” หรือ “ชีวิตที่ดีเกิดจากอะไร บทเรียนจากงานวิจัยเกี่ยวกับความสุขที่ยาวที่สุดในโลก” การมีความเชื่อมโยงกับผู้อื่นไม่ว่าจะเป็นคู่ครอง เพื่อน หรือครอบครัว ช่วยส่งเสริมให้มีความสุขมากขึ้น มีสุขภาพที่ดีขึ้น และมีอายุที่ยืนยาวขึ้น ในทางกลับกัน ความโดดเดี่ยวและความเหงาส่งผลเสียทั้งต่อร่างกายและ

จิตใจ ทำให้สุขภาพแย่ลงตั้งแต่วัยกลางคน สมองเสื่อมเร็วขึ้น และมีอายุสั้นลง สิ่งที่สำคัญไม่ใช่ปริมาณหรือรูปแบบของความสัมพันธ์ แต่เป็นคุณภาพของความสัมพันธ์นั้น ๆ การศึกษาพบว่าการอยู่ในความสัมพันธ์แบบสามีภรรยาที่ไม่มีความสุขส่งผลเสียมากกว่าการแยกทางกันด้วยความเข้าใจ

นอกจากนี้ การมีความสัมพันธ์ที่อบอุ่นและมั่นคงกับคนที่สามารถไว้วางใจและพึ่งพาได้ ไม่เพียงแต่ช่วยให้มีสุขภาพกายที่ดีเท่านั้น แต่ยังช่วยรักษาความจำและการทำงานของสมองให้ดีขึ้นด้วย ทั้งนี้ ความสัมพันธ์ที่ดีไม่จำเป็นต้องราบรื่นสมบูรณ์แบบ แต่ต้องเป็นความสัมพันธ์ที่เราจะมีความหวังที่จะมีคนที่พึ่งพาได้ในยามจำเป็น ที่น่าสนใจคือ แม้ในช่วงต้นของการวิจัย ผู้เข้าร่วมจะเชื่อว่าเงินทองและชื่อเสียงจะนำมาซึ่งความสำเร็จและชีวิตที่ดี แต่ผลการศึกษาตลอด 75 ปีกลับชี้ให้เห็นว่า คนที่ให้ความสำคัญกับการสร้างและรักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นต่างหากที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีที่สุด (Waldinger, 2021)

จากที่กล่าวมา ศิลภาวนา คือ การพัฒนาสิ่งแวดล้อมและความสัมพันธ์ทางสังคม โดยไม่ก่อความเดือดร้อนต่อผู้อื่น รู้จักใช้วินัยในการดำเนินชีวิต ด้านการจัดวัตถุสิ่งของ จัดแบ่งเวลา จัดสภาพแวดล้อมและจัดระเบียบในการอยู่ร่วมกัน รู้จักสงเคราะห์ เกื้อหนุน มีความสามัคคี มีความสัมพันธ์ทางสังคมในลักษณะที่เกื้อกูลสร้างสรรค์ และส่งเสริมสันติสุข

จิตภาวนา

การพัฒนาจิตใจ เป็นการทำให้จิตใจให้เจริญงอกงามขึ้นในคุณธรรม ความดีงาม ความเข้มแข็งมั่นคง และความเบิกบานผ่องใสสงบสุขประกอบด้วยสมุทธานุสสด้วยคุณภาพจิต หมายถึง งามด้วยคุณธรรม เช่น มีน้ำใจ เมตตา กรุณา เผื่อแผ่ เอื้ออาทร มีมุทิตา มีศรัทธา มีความเคารพ อ่อนโยนซื่อสัตย์ กตัญญู เป็นต้น สมบูรณ์ด้วยสมรรถภาพจิต คือ มีจิตใจเข้มแข็ง มั่นคง ตั้งมั่น หมั่นขยันเพียรพยายาม กล่าวหาญ อดทน รับผิดชอบ มีสติ มีสมาธิ เป็นต้น และสมบูรณ์ด้วยสุขภาพจิต คือ มีจิตใจร่าเริง เบิกบาน สดชื่น เอิบอิ่มโปร่งโล่ง ผ่องใส และสงบ เป็นสุข ปัญญา การพัฒนาจิตใจนี้มีสมาธิเป็นแกนหรือเป็นศูนย์กลางจึงเรียกว่าสมาธิ (MEDITATION) และอาจแยกออกได้เป็นการพัฒนาคุณสมบัติของจิตใจในด้านต่าง ๆ ดังนี้ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2550)

1. พัฒนาคุณธรรมที่เป็นคุณภาพของจิตใจ กล่าวคือ คุณสมบัติที่เสริมที่เสริมสร้างจิตใจให้ดีงามให้เป็นจิตใจที่สูงประณีตประเสริฐ ได้แก่ เมตตา คือความรัก ความปรารถนาดี เป็นมิตร อยากให้ผู้อื่นมีความสุข กรุณา คือความสงสารอยากช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ มุทิตา คือความพลอยยินดี พร้อมทั้งจะส่งเสริมสนับสนุนผู้ที่ประสบความสำเร็จ มีความสุข หรือก้าวหน้าในการทำสิ่งที่ดีงาม อุเบกขา คือการวางตัววางใจเป็นกลางเพื่อรักษาธรรม เมื่อผู้อื่นควรจะต้องรับผิดชอบต่อการกระทำของเขาตามเหตุและผล จาคะ คือความมีน้ำใจเสียสละ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ไม่เห็นแก่ตัว กตัญญูกตเวทิตา คือความรู้จักคุณค่าแห่งการกระทำของผู้อื่น และแสดงออกให้เห็นถึงคุณค่านั้น หิริ คือความละอายบาป อายใจต่อการกระทำชั่ว โอตตัปปะ คือความกลัวบาปเกรงกลัวต่อความชั่ว กลัวต่อทุจริต คารวะ คือความเคารพ ความใส่ใจรู้จักให้ความสำคัญกับสิ่งนั้นผู้นั้นอย่างถูกต้องเหมาะสม มัทวะ คือความอ่อนโยนสุภาพ นุ่มนวล

2. พัฒนาสมรรถภาพและประสิทธิภาพของจิตใจ เป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิต โดยมีคุณสมบัติหลายประการที่ช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ เริ่มจากฉันทะ ซึ่งเป็นแรงขับภายในที่ทำให้เกิดความใฝ่รู้และความ



ปรารถนาในการสร้างสรรค์สิ่งดีงาม ควบคู่กับวิริยะที่เป็นความเพียรพยายาม ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค และอุปสรรคที่แสดงออกถึงความขยันหมั่นเพียร ความมุ่งมั่นในการทำงานให้สำเร็จ ขันติเป็นคุณสมบัติที่ช่วยให้จิตใจมีความอดทน เข้มแข็ง และมั่นคง ในขณะที่จิตตะช่วยให้มีสมาธิจดจ่อกับสิ่งที่ทำ สัจจะเป็นความจริงใจและความจริงใจในการกระทำ ไมโลเล ส่วนอธิฐานคือความตั้งใจแน่วแน่ มุ่งมั่นสู่เป้าหมายที่วางไว้ ตบะเป็นพลังที่ช่วยขัดเกลาจิตใจ ทำให้มีความเข้มแข็งในการต่อสู้กับความยากลำบาก โดยไม่หวั่นไหวต่อสิ่งยั่วยวน สติเป็นความระลึกจำตัว ทันท่วงที เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ช่วยให้ไม่พลาดโอกาสที่ดีและป้องกันตนเองจากสิ่งที่เป็นโทษ สุดท้าย สมาธิเป็นภาวะที่จิตตั้งมั่น สงบนิ่ง ไม่วอกแวกหรือฟุ้งซ่าน ช่วยให้สามารถทำงานหรือกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ คุณสมบัติเหล่านี้เมื่อนำมาปฏิบัติร่วมกันจะช่วยพัฒนาจิตใจให้เข้มแข็ง มั่นคง และมีประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิตและการทำงานให้ประสบความสำเร็จ

3. พัฒนาความสุขและภาวะที่เกื้อหนุนสุขภาพจิตใจ พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงคุณสมบัติที่ควรเสริมสร้างเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตใจไว้อย่างลึกซึ้ง โดยเริ่มจากปราโมทย์ซึ่งเป็นการรู้สึกสำราญสดชื่น เบิกบานใจ เป็นพื้นฐานสำคัญที่ทำให้จิตใจไม่หดหู่ เมื่อมีปราโมทย์แล้วก็จะเกิดปิติ คือความอิ่มใจ ปลาบปลื้ม ซึ่งเป็นความรู้สึกที่ลึกซึ้งกว่า ความสำราญธรรมดาเมื่อจิตใจเต็มเปี่ยมด้วยปิติ ย่อมนำไปสู่ปัสสัทธิ คือภาวะที่กายและใจผ่อนคลาย ปราศจากความเครียดและความกดดัน ซึ่งเป็นสภาวะที่เอื้อให้เกิดความสุข - ความรู้สึกคล่องใจ สบายใจ ไม่มีสิ่งใดมาบีบคั้นจิตใจ สติเป็นคุณสมบัติสำคัญที่ทำให้จิตใจสงบ ไม่หวั่นไหวไปกับความเร้าร้อนกระวนกระวาย นำไปสู่ความเกษม คือความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย และสติภาพ ความเย็นสบายใจที่ไม่ถูกความทุกข์แผดเผา เสรีภาพทางจิตใจเป็นอีกคุณสมบัติที่สำคัญ คือการที่จิตใจเป็นอิสระ ไม่ถูกผูกมัดด้วยความยึดติดหรือความกังวล ซึ่งนำไปสู่ปริยทาดตา - ความผ่องใสกระจ่างแจ้งของจิตใจที่ปราศจากความขุ่นมัว สุดท้าย วิมรียาทิกัตตา คือการมีจิตใจที่กว้างขวางไร้ขอบเขต ไม่จำกัดตัวเองอยู่ในกรอบคับแคบ เป็นจิตที่เปิดกว้างและเป็นอิสระอย่างแท้จริง คุณสมบัติเหล่านี้เชื่อมโยงและส่งเสริมซึ่งกันและกัน เมื่อพัฒนาให้เกิดขึ้นในจิตใจแล้ว จะนำไปสู่สุขภาพจิตที่ดีและความเจริญงอกงามทางจิตใจอย่างยั่งยืน

คุณสมบัติของจิตทั้ง 3 ด้านนี้ เมื่อพัฒนาถึงพร้อมแล้ว ก็จะเรียกว่า “ภาวิตจิต” มีจิตที่พัฒนาแล้ว คือมีจิตใจที่ฝึกอบรมดีแล้ว สมบูรณ์ด้วยคุณภาพจิต คือประกอบด้วยคุณธรรมเช่น ความเมตตา กรุณา ความเอื้ออารี มีมุทิตา ความเคารพ อ่อนน้อม ความกตัญญู กตเวทิตะ สมบูรณ์ด้วยสมรรถภาพจิต คือมีจิตเข้มแข็ง มั่นคง มีความเพียรพยายาม มีอุตสาหะวิริยะ รับผิดชอบ มีสติ มีสมาธิ และสมบูรณ์ด้วยสุขภาพจิต คือมีจิตที่สำราญเบิกบาน สดชื่น เอิบอิ่ม ผ่องใส และสงบสุข (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2559)

การพัฒนาด้านจิตใจ เมื่อปฏิบัติสูงขึ้น ความสำคัญของสมาธิที่เป็นแกนหรือเป็นศูนย์กลาง จะยิ่งเด่นชัดมากขึ้น ไปจนจิตใจแน่วแน่อยู่ตัวอย่างแท้จริงแล้ว ผู้บำเพ็ญสมาธินั้นจะบรรลุสภาวะจิตที่เรียกว่า “ฌาน” ซึ่งเป็นสมาธิจิตขั้นสูง การพัฒนาจิตใจหรือเรื่องของสมาธิทั้งหมดนี้แม้จะมีประโยชน์มากมาย นำไปใช้เพื่อวัตถุประสงค์ได้หลายอย่าง เช่น ในเรื่องพลังจิตและในด้านการหาความสุขทางจิตใจ แต่คุณค่าที่แท้จริงที่พระพุทธองค์มุ่งหมายก็คือ เพื่อเป็นฐานหรือเป็นเครื่องเกื้อหนุนการพัฒนาปัญญา การทำงานทางปัญญาที่ยิ่งละเอียดซับซ้อนและลึกซึ้งมากขึ้น ก็ยังต้องการสมาธิจิตสูงขึ้น การพัฒนาจิตใจหรือสมาธินี้จึงมีความสำคัญมาก

ปัญญาภาวนา

การพัฒนาปัญญา หมายถึง การฝึกอบรมเจริญปัญญา เสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจ ให้รู้จักคิด รู้จักพิจารณา รู้จักวินิจัย รู้จักแก้ปัญหา และรู้จักจัดทำ ดำเนินการต่าง ๆ ด้วยปัญญาบริสุทธิ์ ซึ่งมองดูรู้เข้าใจเหตุปัจจัย มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริงหรือตามที่มันเป็น ปราศจากอคติและแรงงูใจแอบแฝง ภูเขาไม่ได้ ให้ปัญญาเจริญพัฒนาจนรู้เข้าใจยังเห็นความจริง เป็นอยู่ด้วยปัญญารู้เท่าทัน เห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ ลุถึงความรู้บริสุทธิ์ปลอดพ้นจากกิเลสสิ้นเชิง มีจิตใจเป็นอิสระสุขเกษมไร้ทุกข์ ดังนี้

1. การปฏิบัติต่อความรู้ และการมีความรู้ เช่น รู้วิชาชีพการทำงานที่เป็นหน้าที่ของตนการแสวงหาความรู้เพิ่มเติม การนำความรู้มาใช้ในการแก้ปัญหา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2549)

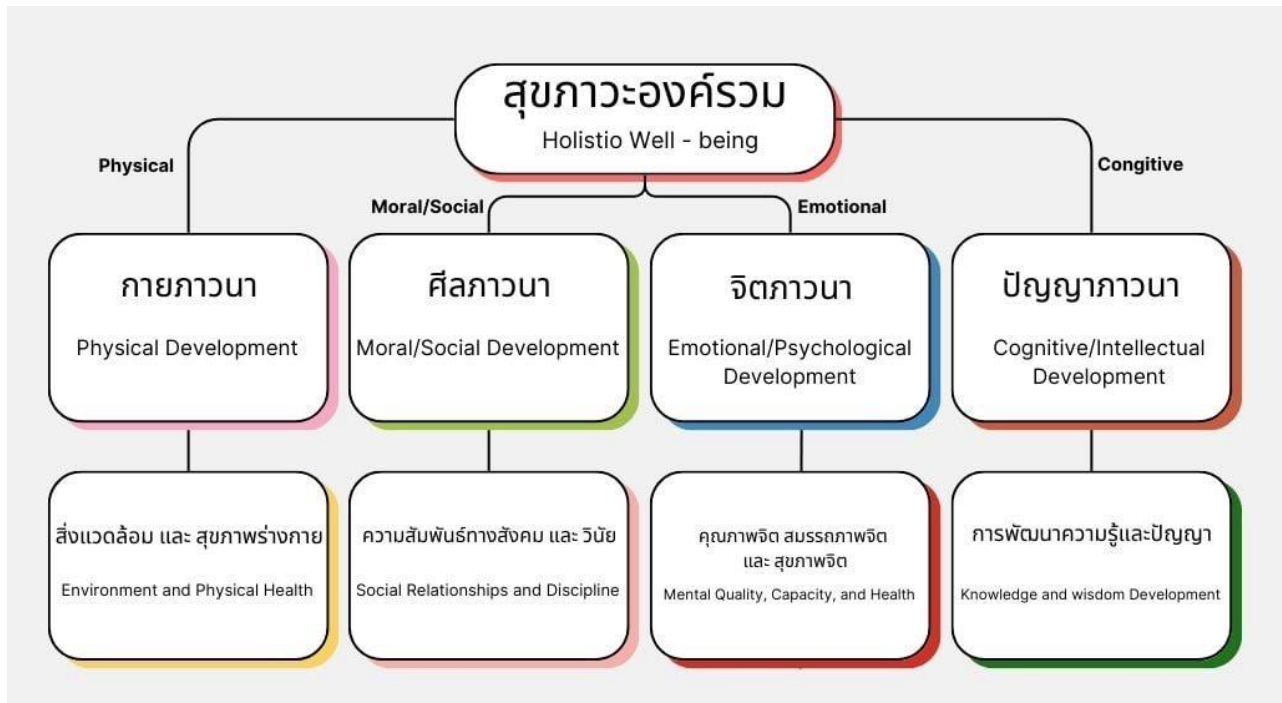
2. ระดับความรู้ ระดับความรู้เป็นการพัฒนาความรู้ความเข้าใจ ความรู้ซึ่งในระดับที่สูงขึ้น ตามหลัก “ปัญญา 3” (ที.ปา. (ไทย) 11/305/271) ประกอบด้วย “สุตมยปัญญา” ปัญญาเกิดจากการฟัง การสดับการเล่าเรียน เป็นปัญญาที่คนทั่วไปที่สามารถพัฒนาขึ้นได้ “จินตามยปัญญา” ปัญญาเกิดแต่การคิดการพิจารณาหาเหตุผล เมื่อได้ความรู้ความเข้าใจจากการฟัง ได้มีการฝึกโยนิโสมนสิการให้เข้าใจถึงความจริง จากการใช้ความรู้อย่างมีเหตุมีผล “ภาวนามยปัญญา” ปัญญาเกิดแต่การฝึกอบรมลงมือปฏิบัติ เป็นการฝึกปฏิบัติโดยใช้ประสบการณ์ตรง เป็นปัญญาที่ต้อยอดจาก สุตมยปัญญา และจินตามยปัญญา

การพัฒนาปัญญาในแต่ละระดับนั้นเมื่อพัฒนาครบถ้วนสมบูรณ์แล้ว ก็จะเรียกว่าภาวิตปัญญา มีปัญญาที่พัฒนาแล้ว คือรู้จักคิดรู้จักพิจารณา รู้จักวินิจัย รู้จักแก้ปัญหาและรู้จักจัดทำดำเนินการต่าง ๆ ด้วยปัญญาที่บริสุทธิ์ ซึ่งมีปัญญาในการมองเห็นทุกสิ่งทุกอย่างตามความเป็นจริง ปราศจากอคติและแรงงูใจที่เคลือบแฝง เป็นอิสระจากการครอบงำของกิเลส รู้เท่าทันโลกและชีวิตเข้าถึงอิสรภาพ หลุดพ้นจากทุกข์และปัญหาทั้งปวง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2539) ดังพุทธพจน์ได้แสดงที่คณะไว้ว่า “อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ผู้ได้สดับแล้วมีสุขเวทนาเกิดขึ้น” ถูกสุขเวทนากระทบเข้าแล้ว ไม่มีความยินดียิ่งนักในสุขเวทนา และไม่ถึงความเป็นผู้ยินดียิ่งนักในสุขเวทนา สุขเวทนานั้นของเขาย่อมดับไป เพราะสุขเวทนาดับไปทุกข์เวทนาจึงเกิดขึ้น เขาถูกทุกข์เวทนากระทบเข้าแล้ว ก็ไม่เศร้าโศกไม่เสียใจไม่รำพัน (ม.ม. (ไทย) 12/368/404)

การฝึกอบรมปัญญาภาวนา คือ การเสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจ ให้รู้จักคิด รู้จักพิจารณา เป็นผู้ที่มีมิกิเลสครอบงำ รู้จักแก้ปัญหาและรู้จักจัดทำดำเนินการต่าง ๆ ด้วยปัญญาที่บริสุทธิ์ ซึ่งมีปัญญาในการมองเห็นทุกสิ่งทุกอย่างตามความเป็นจริง และรู้เท่าทันโลกและชีวิตเข้าถึงอิสรภาพ หลุดพ้นจากทุกข์และปัญหาทั้งปวง

องค์ความรู้จากการศึกษา

รูปภาพแสดงองค์ความรู้ "สุขภาวะองค์รวม" ซึ่งอธิบายถึงการพัฒนาคนใน 4 ด้านที่สำคัญ เริ่มจากกาย ภาวนา ซึ่งเป็นการพัฒนาด้านกายภาพ มุ่งเน้นเรื่องสิ่งแวดล้อมและสุขภาพร่างกาย ต่อมาคือศีลภาวนา เป็นการพัฒนาด้านศีลธรรมและสังคม เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ทางสังคมและวินัย ส่วนจิตภาวนานั้นเป็นการพัฒนาด้านอารมณ์และจิตใจ ซึ่งส่งผลต่อคุณภาพจิต สมรรถภาพจิต และสุขภาพจิต และสุดท้ายคือปัญญาภาวนา เป็นการพัฒนาด้านสติปัญญา มุ่งเน้นการพัฒนาความรู้และปัญญา แสดงให้เห็นว่าสุขภาวะองค์รวมเกิดจากการพัฒนาที่เชื่อมโยงกันทั้ง 4 ด้าน



บทสรุป

สุขภาวะองค์รวมเป็นแนวคิดที่มองสุขภาพแบบครอบคลุมทุกมิติของชีวิต ไม่เพียงแต่ความสมบูรณ์ของร่างกายเท่านั้น แต่ยังรวมถึงสุขภาพจิตใจ ความสัมพันธ์ทางสังคม และปัญญา แนวคิดนี้สอดคล้องกับหลักภาวนา 4 ในพระพุทธศาสนา ซึ่งประกอบด้วยกายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา กายภาวนาเน้นการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพและการดูแลสุขภาพร่างกาย ศีลภาวนามุ่งเน้นการพัฒนาพฤติกรรมทางสังคมและการมีวินัยในการดำเนินชีวิต จิตภาวนาเกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพจิตใจ สมรรถภาพจิต และสุขภาพจิต ในขณะที่ปัญญาภาวนาเน้นการพัฒนาความรู้ ความคิด และความเข้าใจที่ถูกต้องตามความเป็นจริง การพัฒนาทั้ง 4 ด้านนี้มีความเชื่อมโยงและส่งเสริมซึ่งกันและกัน นำไปสู่การมีชีวิตที่สมดุลและมีความสุขอย่างยั่งยืน การศึกษาและประยุกต์ใช้แนวคิดนี้มีความสำคัญอย่างยิ่งในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลและสังคม โดยเฉพาะในยุคปัจจุบันที่มีความท้าทายและการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การเข้าใจและนำหลักการเหล่านี้มาปฏิบัติสามารถช่วยให้บุคคลมีภูมิคุ้มกันทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญา พร้อมรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ ผลการวิจัยระยะยาวยังชี้ให้เห็นว่าความสัมพันธ์ที่ดีเป็นปัจจัยสำคัญที่สุดในการมีชีวิตที่ดีและมีความสุข ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของศีลภาวนาในการพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคม

โดยสรุป แนวคิดสุขภาวะองค์รวมและหลักภาวนา 4 นำเสนอมุมมองที่ครอบคลุมและลึกซึ้งเกี่ยวกับการพัฒนามนุษย์ในทุกมิติ เพื่อนำไปสู่การมีชีวิตที่สมบูรณ์ มีความสุข และมีคุณภาพอย่างยั่งยืน การนำแนวคิดนี้มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันจะช่วยส่งเสริมให้บุคคลสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างรอบด้าน และสามารถเผชิญกับความท้าทายในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต. (2560). *สุขภาวะองค์รวม*. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข.

- กรมสุขภาพจิต. (2563). *การพัฒนาสุขภาวะทางสังคม*. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข.
- ชูฤทธิ์ เตังไตรสรณ์. (2545). *การศึกษาความสัมพันธ์ของแนวคิดสุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธกับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง* (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2555). *การศึกษาที่สากลบนฐานแห่งภูมิปัญญาไทย*. พิมพ์ครั้งที่ 15. นครปฐม: วัดญาณเวศกวัน.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2562). *สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ*. พิมพ์ครั้งที่ 35. กรุงเทพฯ: สหธรรมมิก.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2539). *ศึกษาฝึกฝนพัฒนาตนให้สูงสุด*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2549). *สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ*. นครปฐม: วัดญาณเวศกวัน.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2550). *พระพุทธศาสนาพัฒนาคนและสังคม*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2555). *การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น*. พิมพ์ครั้งที่ 31. นครปฐม: วัดญาณเวศกวัน.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2558). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 30. กรุงเทพฯ: ผลิติมม์.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2559). *บทนำสู่ พุทธธรรม: ชีวิตงาม สังคมดี ธรรมชาติเป็นรมณีย์*. พิมพ์ครั้งที่ 4. นครปฐม: วัดญาณเวศกวัน.
- พระมหาสุทิตย์ อาภากรโ. (2561). *สุขภาวะองค์รวมในพระพุทธศาสนา*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2561). *สุขภาวะทางจิตใจของผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2562). *แนวทางการสร้างเสริมสุขภาพ*. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.
- สำนักงานราชบัณฑิตยสภา. (2564). *สุขภาพ และสุขภาวะ*. สืบค้นเมื่อ 11 มิถุนายน 2567, จาก <https://www.facebook.com/RatchabanditThai/posts/3857040781020655/>
- สุชาติ หล้าอภัย. (2559). *การประยุกต์ใช้มหาสติปัฏฐานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ* (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- Waldinger, R. (2021). *What makes a good life? Lessons from the longest study on happiness*. Harvard: Medical School.
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization.