แนวทางการส่งเสริมสุขภาวะในพระพุทธศาสนา ตามแนวทางพุทธเถรวาท
Approach of Health Promotion in Buddhism in Accordance with Theravada Buddhist Approach

พระครูสุตพัฒนาภรณ์
Phrakhru Suttaphatthanaphon
พระวิมาน คมฺภีรปญฺโญ
Phra Vimarn khamphirapanno
ไพฑูรย์ สวนมะไฟ
Phaitoon suanmafai

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ร้อยเอ็ด
Mahachulalongkornrajavidyalaya University Roi Et Buddhist College
Email: roietjournal@gmail.com

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) มีวัตถุประสงค์ ดังนี้ 1) เพื่อศึกษาธรรมโอสถที่ปรากฏในพระพุทธศาสนาเถรวาท 2) เพื่อศึกษาสุขภาวะในพระพุทธศาสนาตามแนวทางพุทธเถรวาท และ 3) เพื่อนำเสนอแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะในพระพุทธศาสนาตามแนวทางพุทธเถรวาท

ผลการศึกษาเชิงปริมาณพบว่า

สุขภาวะตามแนวพระพุทธศาสนา คือ ความสุขที่เกิดจากธรรมชาติ ความสงบสุข ความสบายใจ ประกอบด้วย สุขภาวะทางร่างกาย และจิตใจ ประกอบด้วย 1. การพัฒนากาย)พัฒนาอินทรีย์ 6) การพัฒนาจิต)จิตภาวนา (และการประพฤติธรรม เพื่อแก้ไขปัญหาด้าน สังคมในการอยู่ร่วมกัน ปัญหาด้านเศรษฐกิจ และรายได้ประพฤติปฏิบัติ เพื่อความดี ความถูกต้องทั้งทางกายและจิตใจ ซึ่งเป็นพัฒนาคุณภาพชีวิตให้สามารถอยู่ในสังคมได้เป็นปกติ สามารถนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขและเหมาะสมกับตนเอง

แนวทางการส่งเสริมสุขภาวะตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท คือ การพัฒนาคุณภาพชีวิตซึ่งในทางพระพุทธศาสนา คือ การแก้ปัญหาชีวิตโดยใช้แนวทางกายภาพที่เกื้อกูลและได้ผลดีในการดำเนินชีวิต เพื่อความแข็งแรงสมบูรณ์ของร่างกาย และจิตใจ โดยการใช้หลักธรรม ประกอบด้วย ดังนี้ สติปัฏฐาน 4 อิทธิบาท 4 โพชฌงค์ 7 มรรคมีองค์ 8 สมาธิ สัญญา 10 ไตรลักษณ์ พรหมวิหาร 4 สำหรับหลักดังกล่าวสามารถสัมพันธ์กับโลกภายนอก ในการส่งเสริมพัฒนาร่างกาย และจิตใจให้มีความแข็งแรงสมบูรณ์ทุก ๆ ด้าน หรือการปราศจาก ความเจ็บป่วย นอกจากนั้นยังเป็นการพัฒนาส่งเสริมคุณภาพชีวิตควบคุมความพฤติกรรมที่ดีงามในความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ โดยตั้งอยู่ในวินัยในการพัฒนาหรือฝึกตนเอง ให้หลีกเว้นโทษทางกายและวาจา ส่งผลต่อการอยู่ร่วมกันในสังคม ส่วนในด้านจิต ก็จะทำให้เกิดความดีงามมีความอดทน เพราะเมื่อพบปัญหาทางด้านอารมณ์ ก็สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี และจะทำให้เกิดปัญญา เกิดความรู้ ความคิด ให้

เข้าใจกับปัญหาสามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยปัญญา แนวทางการส่งเสริมสุขภาวะตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท จึงพอสรุปออกได้ ดังนี้

1. กายภาวนา การดูแลสุขภาพ ร่างกายให้มีความแข็งแรงสมบูรณ์และปราศจากความเจ็บป่วย รวมถึงการใส่ใจดูแลสิ่งแวดล้อมภายนอกได้ อย่างถูกต้องเหมาะสมดีงาม เพื่อให้เกิดประโยชน์ และสิ่งอื่น ๆ ที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตผู้สูงอายุให้เกิด ความสุข

2. ศีลภาวนา การพัฒนาเจริญศีลด้านความประพฤติให้ดีขึ้น มีระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ดำเนินชีวิต เป็นศีลเบื้องต้น เมื่อนำมาประพฤติปฏิบัติเพื่อมุ่งสู่การไม่เบียดเบียน ทั้งทางกาย และวาจา ไม่สร้างความเดือดร้อนให้กับ สังคมให้ความเกื้อกูลต่อสังคม มีระเบียบวินัยอยู่ร่วมสังคมอย่างมีประโยชน์สุข

3. จิตภาวนา การพัฒนาจิต ให้เข้าใจความเป็นจริงของชีวิต เมื่อมีจิตที่มั่นคงแน่วแน่สามารถรู้ทันต่อเหตุปัจจัย ย่อมดำเนินชีวิตไปในทางที่ถูก

4. ปัญญาภาวนา การพัฒนาฝึกอบรมปัญญา ให้มีความรู้ความเข้าใจในสิ่งทั้งหลายเป็นไปตามความเป็นจริง การรับรู้ในหลักธรรมชาติของสรรพสิ่งที่เกิดขึ้น สามารถใช้ปัญญาพิจารณาเหตุแห่งปัจจัยที่เข้ามากระทบ ใช้ปัญญาไตร่ตรองยึดมั่นในหลักของคุณธรรมและจริยธรรมมองเห็นหลักของเหตุและผล

คำสำคัญ: แนวทางการส่งเสริม, สุขภาวะ, พระพุทธศาสนาเถรวาท

Abstract

This study is a qualitative research with the following objectives: 1) to study Dharma which appears in Theravada Buddhism; 2) to study the health conditions in Buddhism according to the Theravada Buddhist Method; 3) to propose ways to promote health in Buddhism according to Theravada Buddhist guidelines

The study found that:

Happiness according to Buddhism is happiness caused by nature, peace, peace of mind, composed of physical and mental health, consisting of physical development (organic development 6), mental development (spiritual prayer) and moral behavior to solve problems in society, to live together, to overcome economic problems and income, behaving for goodness, accuracy both physically and mentally. This is to improve the quality of life to be able to live in a normal society and be able to use the principles of Buddhism in a happy and suitable life for oneself.

The way to send happiness in accordance with the Theravada Buddhism approach is to improve the quality of life, in which Buddhism solve life problems using a supportive physical approach and good results in life. For the full strength of the body and mind, it can be made by using the principles of the principles as follows: Consciousness 4,

Iddhipada 4 in promoting physical development and the mind to have complete strength in all aspects or being free from illness, also developing the quality of life, controlling good behavior in relation to human friends by being in the discipline of developing or practicing oneself to avoid physical and verbal punishment affecting social coexistence. In the mental aspect, it will cause goodness, patience because when experiencing emotional problems, it can control emotions well and will create wisdom, knowledge, ideas to understand problems, can solve various problems with intelligence. The guidelines for promotion of health according to the Theravada Buddhism guidelines were as follows:

1. Physical development, health care the body is strong, complete and without illness including caring for the external environment for the benefit and other things that are necessary for the happiness of the elderly.

2. Discipline development, the development of civilization in behavior discipline not persecuting others to live as a precepts when used to behave in order to focus on not hurting both physically and verbally, they can live in a society with good health.

3. Mental development, mental development to understand the reality of life .When people have a stable mind, they are able to know the factors and live in the right way.

4. Intellectual development, it is to have knowledge and understanding in all things according to reality, perception of the nature of all things which is the ability to use intelligence to consider the causes of factors that affect, use wisdom, reflect on the principles of morality and ethics and to see the principles of cause and effect.

Keywords: approach, health, Buddhism, Theravada

บทนำ

สมัยพุทธกาล เมื่อมีความเจ็บป่วยไข้ ก็ต้องพึ่งพาหมอชาวบ้านหรือหมอสมุนไพรในการรักษาอาการเจ็บป่วยได้ป่วยเหล่านั้น ซึ่งแต่ละอาการป่วยดังกล่าวจะมีความเจ็บปวดมากหรือน้อยก็ขึ้นอยู่กับโรคที่เป็นอยู่ในขณะนั้น ปราชญ์โบราณท่านกล่าวไว้ว่า ความทุกข์เป็นสิ่งที่น่ากลัว คนเราทุกคนพยายามหลีกหนีให้พ้นจากความทุกข์เหล่านั้นไม่อยากประสบกับตัวเอง แต่ก็เป็นธรรมชาติของมนุษย์เราจะต้องประสบอยู่ดี คือ รักสุข เกลียดทุกข์ ฉันใด ก็จะประสบสิ่งนั้น ถึงแม้เราจะพยายามหลีกหนีให้ไกลแสนไกลเท่าใดก็จะยิ่งประสบพบเจอเท่านั้น ซึ่งเป็นธรรมชาติของคู่กันระหว่างความสุขกับความทุกข์ เปรียบเหมือนความสว่างกับความมืด ถ้าเรารู้จักใช้โยนิโสมนสิการใช้ปัญญาในการพิจารณาในแก้ปัญหาอย่างตรงไปตรงมาถูกประเด็น ปัญหาก็ไม่มี ความไม่รู้ก็จะหายไป ความสว่างก็มาแทนที่ ความทุกข์ใจก็หายไป เพียงแค่เรารู้จักวิสัยทัศน์เปิดโลกให้กว้าง ใช้ปัญญาในทางที่ถูกความสุขก็จะมาเยือน “เทียนจะสว่างเพราะคนจุด มนุษย์จะประเสริฐเพราะมีการ

ฝึกฝน” หลวงพ่อชา ท่านสอนไว้ว่า คนเราต้องการความสุข เมื่อได้ความสุขแล้ว มันก็จะหายไป ความทุกข์ก็เกิดขึ้นมาแทน” พระพุทธศาสนาทรงสอนให้รู้จักวิเวกความสงบที่ทำให้เกิดความสุขเป็นสำคัญ สุขอื่นนอกจากความสงบไม่มี ความสงบที่เกิดจากความทุกข์ เราไม่รู้ด้วยว่าสุขและทุกข์นั้นความจริง มันมีอยู่ในตัวเดียวกัน (จิตตคุรุวัน,2552) สภาพสังคมในอดีต ประชาชนตั้งถิ่นฐานอยู่เป็นกลุ่มเป็นชุมชน มีรักความสามัคคีกัน เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อกัน คนส่วนใหญ่จะเห็นว่าสาเหตุที่ทำให้สังคมโลกปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไปตกอยู่ในภาวะที่มีความคิดเห็นแตกต่างกันออกไป ทำให้ชุมชนแต่ละกลุ่มมีความคิดเห็นต่างกันทำให้มีการแบ่งแยกชนชั้นเกิดขึ้น อันที่จริงแล้วจิตใจของคนเราต่างหาก ที่มีอคติห่างไกลธรรมะ จิตใจเลยถูก ครอบงำด้วยอวิชชา ความไม่รู้ โลภะ ความโลภ โกธะ ความโกรธ โมหะ ความหลง เป็นเหตุให้มุ่งปองร้ายผู้อื่นได้ทั้งทางตรงและทางอ้อม และไม่เกรงกลัวในการทำบาปและผลกรรมที่ทำนั้นแต่อย่างใด

เมื่อสภาพสังคมเป็นเช่นนี้ คนที่มีความอ่อนแอ ทนอยู่ไม่ได้ ก็เกิดความท้อแท้หมดอาลัยตายอยาก ไม่อยากมีชีวิต บ้างก็เป็นโรคภายในและโรคภายนอกและโรคปัจจุบันทันด่วน คือ โรคเครียด โรคประสาท จึงทำให้ยาระงับประสาท ขายดีเป็นเทน้ำเทท่า ความจริงแล้ว ยาระงับประสาท จะช่วยได้ชั่วคราวเท่านั้น และอาจมีผลข้างเคียง (side effect) จากสารตกค้างหากใช้ในปริมาณที่มากหรือใช้ติดต่อกันเป็นเวลานานหลายวัน แต่มียาชนิดหนึ่งที่ไม่จำเป็นต้องไปซื้อ และใช้ได้ตลอดชีวิตในปริมาณที่ไม่จำกัด ไม่มีสารตกค้าง ไม่มีผลข้างเคียง จะใช้ติดต่อกันเป็นเวลานานเท่าใดก็ไม่เป็นอันตราย ยาชนิดนี้มีใช้กัน มาตั้งแต่สมัยพุทธกาล ผู้ค้นพบคือ องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า สรรพคุณที่ใช้ เป็นยารักษาโรคทางใจ เมื่อโรคทางใจหาย โรคทางกายก็หายไปด้วย เพราะเป็นยาวิเศษ ยาชนิดนี้มีชื่อว่า “ยาธรรมโอสถ” ซึ่งต้องอาศัยหมอผู้เชี่ยวชาญ คือ พระพุทธเจ้า และผู้ที่เชี่ยวชาญมีความรู้ด้านสมุนไพรด้วยแปลกันตรง ๆ ว่า ยาคือ ธรรมะ (สุจิตรา อ่อนค้อม ,2554)เป็นการนำธรรมะมารักษาโรค พระพุทธองค์ทรงใช้ธรรมโอสถรักษา โรคให้คนมาแล้วนับไม่ถ้วน ข้อดีอีกประการหนึ่งของธรรมโอสถคือ ไม่มีวันหมดอายุ (expired)

ในภาวะของสังคมปัจจุบัน เราคงเอากระแสโลกมาช่วยแก้ปัญหาไม่ได้แน่นอน ต้องใช้ กระแสธรรมมาแก้ไข ทำเป็นโอกาส คือ ความมีน้ำจิตน้ำใจที่อยู่ในภาวะเจ็บป่วยนั้นมารับธรรมะหรือ เรียกว่าเปิดใจสู่ธรรมะ ให้ธรรมะมาเยียวยาบำบัดรักษาอาการเจ็บป่วยทางจิต คิดในทางดีว่า ถึงเวลา แล้วที่เราต้องหันมาศึกษาและปฏิบัติธรรมกันอย่างจริงจัง ดังคำกล่าวที่ว่า เห็นทุกข์จึงเห็นธรรม (พระธรรมปิฎก,2546) ถ้าเรามัวแต่ยึดอยู่กับความสะดวกสบายเหมือนครั้งที่แล้วๆ ที่ผ่านมาเท่ากับเราตั้งอยู่ในความประมาท เราจึงควรหันมาพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติธรรมตามแนวทางหลักคำสอนของพุทธองค์ การพัฒนาจิตใจต่างจากการพัฒนาร่างกาย และการพัฒนาอย่างอื่น ด้วยสภาพจิตเป็นสภาพที่ละเอียดอ่อนมองไม่เห็น มีความอ่อนไหวง่าย เกิดความรู้สึกไว และมีสภาพเข้มแข็งอ่อนแอแตกต่างกันตามประสบการณ์ที่ตนเคยประสบมา มีความอยากได้ มีความต้องการไม่มีที่สิ้นสุด ปัญหาหรือความทุกข์ต่าง ๆ จึงเกิดขึ้น จากความต้องการของจิตใจ จิตใจจึงเป็นข้อมูลของปัญหาที่จำเป็นต้องพัฒนา โดยมีเป้าหมายของการพัฒนาอยู่ที่ความเข้มแข็งของจิตใจและการเสริมสร้างจิตใต้สำนึกให้เกิดขึ้น ดังนั้นถ้าเรามีจิตใจดีสะสมคุณงามความดี หรือมียาธรรมโอสถ จะส่งผลให้เราคิดดี ทำดี มีนิสัยดี บุคลิกภาพดีตามไปด้วยและวิถีชีวิตก็จะดีไปตามคุณภาพของจิตที่ฝึกดีแล้วย่อมนำสุขมาให้เช่นกัน (วศิน อินทสระ,2545)

ดังคำที่กล่าวว่า “อันความสุขความทุกข์ ต่างก็เกิดจากจิตใจ หากเราสามารถรักษาเยียวยา จิตใจให้ปราศจากโรคได้ เราก็จะได้พบกับความสงบสุข ในโลกนี้ สุขใดเล่าจะเท่ากับสุขใจ (วศิน อินทสระ,2545)

ในประเทศไทยนั้นผู้ที่ยังคงมีอิทธิพลต่อความคิดของมนุษย์มากที่สุดคือพระสัมมาสัมพุทธเจ้าศาสดาเอกแห่งพระพุทธศาสนา ซึ่งนอกจากพระองค์จะอยู่ในฐานะเป็นครูของมนุษย์และ เทวดาทั้งหลายแล้ว

พระไตรปิฎกตอนหนึ่งทรงเปรียบพระองค์เองเหมือนแพทย์ผู้เยียวยา รักษาชาวโลกที่เจ็บไข้ได้ป่วยและเปรียบพระธรรมคำสั่งสอนของพระองค์เท่ากับตัวยาขนาน ต่าง ๆ ที่ใช้ในการรักษาโรคภัยไข้เจ็บของมนุษย์ (พระมโน เมตฺตานนฺโท,2557)

อุปมานี้แสดงให้เห็นบทบาทของพระพุทธศาสนา ตั้งแต่สมัยยุคแรก ๆ ในสังคมอินเดีย และความจำเป็นของการมีพระพุทธศาสนา ในฐานะที่พระพุทธเจ้าทรงเป็นนายแพทย์และพระธรรมคำสอนที่เป็นตัวยาแก้ไขทุกข์ของมนุษย์ในรูปแบบต่าง ๆ จนกระทั่งในยุคปัจจุบันสองพันกว่าปีที่ผ่านมา

แม้ว่าวิทยาการทางการแพทย์สมัยยุคใหม่ได้พัฒนาไปอย่าง มากแล้วก็ตาม บทบาทของพระพุทธศาสนาในการเยียวยาบำบัดแก้ไขความทุกข์ของมนุษย์นั้นก็มิได้ เปลี่ยนไปจากเดิมมากนัก มนุษย์ยังต้องการพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าอยู่ เพื่อบำบัดทุกข์ที่เวียนเข้ามา ในชีวิตของตน ซึ่งเป็นเหตุการณ์ที่ทุกคนต้องเผชิญ ไม่เลือกเชื้อชาติ ศาสนา เพศหรือวัย ถึงแม้ว่า พระพุทธศาสนาไม่สอนให้เชื่อในเรื่องพระผู้เป็นเจ้า ผู้เป็นเทพสูงสุดในสรวงสวรรค์ ผู้สร้างสรรพสิ่งทั้งปวง แต่พระพุทธศาสนามีคำสอนในเรื่องของธรรมะในฐานะที่เป็นกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ คือ เป็นสิ่งที่มีอยู่แล้ว มิได้มีผู้ใดสร้างขึ้นเหมือนกับกฎของแรงโน้มถ่วงของโลกหรือกฎทาง วิทยาศาสตร์แขนงต่าง ๆ ที่เป็นสิ่งที่มีคู่กับโลกนี้มาตลอด แต่มนุษย์ไม่มีความเข้าใจ จนถึงยุคสมัยที่ นักวิทยาศาสตร์คนสำคัญๆ ของโลก ได้ค้นพบกฎเหล่านั้น แม้พระพุทธเจ้าเองก็สามารถมองได้ว่าท่าน เป็นเหมือนนักวิทยาศาสตร์ทางจิตท่านหนึ่งที่ค้นพบกฎทางจิตวิญญาณที่สำคัญ ต่อความเป็นอยู่ ของมนุษยชาติ และพระองค์เองเมื่อทรงค้นพบแล้วก็มิได้อยู่นิ่งเฉย ทรงประกาศสิ่งที่ทรงค้นพบให้ มนุษย์ผู้อื่นได้ทราบ เพื่อให้เขามีความสุขและขจัดความทุกข์ได้เช่นเดียวกันกับพระองค์ มุมมองชีวิตในพระพุทธศาสนามีความแตกต่างไปจากมุมมองของศาสนาอื่นเล็กน้อย คือ ชีวิตเป็นส่วนหนึ่งของ ธรรมชาติ เมื่อมีเกิด ก็ต้องมีดับ เหมือนกับทุกอย่างที่อยู่รอบตัวมนุษย์ ไม่มีสิ่งใดที่อยู่ค้ำฟ้า ดังมีตัวอย่างในครั้งพุทธกาลมีบุคคลตัวอย่างหลายท่านที่สามารถทำวิกฤตให้เป็นโอกาสได้ ดังเช่น นางปฏาจาราเมื่อครั้งนางสูญเสียทุกอย่าง เป็นรายที่สาหัสที่สุดในชีวิต นางไม่เหลืออะไรเลย เห็นจะได้แก่ พระปฏาจาราเถรี ภิกษุณีผู้เป็นเอตทัคคะ ในทางทรงพระวินัย

พระพุทธองค์และพระอรหันตสาวก ได้พิสูจน์ได้สัมผัสธรรมโอสถที่วิเศษนี้แล้ว จึงได้ นำเอามาเผยแผ่ เอามาแจกจ่ายให้กับพวกเราทั้งหลาย ซึ่งเปรียบเหมือนกับคนไข้ที่ยังไม่มีภูมิคุ้มกัน เมื่อถูกโรคภัยของจิตใจเข้ามากระทบ ก็จะต้องทนทุกข์ทรมานใจ แต่ถ้าได้รับการดูแลด้วยธรรมโอสถ ที่เป็นเหมือนกับการรับประทานยาหรือการฉีดยาป้องกันโรคภัยต่าง ๆ แล้ว ก็จะมีภูมิคุ้มกัน ทำให้ สามารถต่อสู้กับโรคทุกข์ชนิดได้ ใจก็เป็นเหมือนกับร่างกาย ที่ต้องมีภูมิคุ้มกันดูแลเช่นเดียวกัน ยาที่จะ สร้างภูมิคุ้มกันให้กับจิตใจได้ ก็คือพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ทรงสอนให้หมั่นทำความดี ละการกระทำบาปและชำระจิตใจให้สะอาดผ่องใสขาวรอบหมดจด ด้วยการทำบุญให้ทาน เจริญจิตภาวนารักษาศีล ปฏิบัติธรรม ฟังเทศน์ฟังธรรม อย่างสม่ำเสมอต่อเนื่อง ซึ่งจะช่วยให้เรามีจิตใจที่สงบ เยือกเย็น ผ่อนคลาย ปล่อยวาง เป็นการให้กำไรกับชีวิตของตนเองเสียบ้าง ควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น มีจิตใจเบิกบานอยู่เสมอจากคนที่มีความทุกข์มากก็ทำให้มีความทุกข์น้อยลง จนสามารถดับความทุกข์ได้ ถึงแม้จะอยู่ในยามเจ็บป่วย จิตก็จะกล้าแข็งอยู่เหนือความเจ็บป่วยนั้นได้

การพัฒนาตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงให้สอดคล้องกับการบูรณาการกับศาสตร์สมัยใหม่ ให้มีการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนให้ดีขึ้น สามารถส่งเสริมให้เกิดสุขภาวะที่ดี คือ การพัฒนาด้านกาย สติปัญญา จิตใจ สังคม ที่สามารถนำไปสู่การพัฒนาและการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและเศรษฐกิจได้ ด้วยเหตุนี้ทำให้องค์กรทางพระพุทธศาสนา จำเป็นต้องปรับเปลี่ยนให้ทันเหตุการณ์ทันยุคสมัย ต้องอาศัยศาสตร์

สมัยใหม่มาปรับใช้เพื่อให้เกิดประโยชน์และความสุขแก่พุทธบริษัทในการสร้างเสริมสุขภาวะของสังคม เพื่อให้เกิดผลเป็นรูปธรรมอันเกื้อกูลต่อบุคคลและสังคม ดังนั้น การเสริมสร้างสุขภาวะและการทำงานของผู้รู้ต้องอาศัยพระธรรมวินัยและการบูรณาการตามหลักทางพระพุทธศาสนาให้เข้ากับศาสตร์ต่าง ๆ ได้ เพื่อให้เกิดสุขภาวะทางสังคมในมิติหลาหลายต่อไป

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาแนวคิดสุขภาวะในทางพระพุทธศาสนาที่พระพุทธองค์ทรงใช้ในการดูแลรักษาสุขภาวะของพระองค์และพุทธบริษัท หลักธรรมะต่าง ๆ ที่พระองค์ทรงเลือกใช้ในการดูแลรักษาโรคทั้งกายและใจ ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก เพื่อให้ทราบแนวทางในการดูแลรักษาโรค ความสัมพันธ์กับการดูแลรักษาสุขภาวะ และ ผลของการรักษาโรค ตลอดจนการนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างสุขภาวะในปัจจุบัน เพื่อนำผลการวิจัยครั้งนี้มาเผยแผ่ให้ชาวพุทธทั้งหลายได้รับทราบ และมองเห็นคุณค่า หันมาใส่ใจศึกษาหลักธรรมในพระพุทธศาสนา พร้อมทั้งปฏิบัติตนอย่างจริงจังเพื่อประโยชน์สุขของตนเอง ครอบครัวและสังคมประเทศชาติต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาธรรมโอสถที่ปรากฏในพระพุทธศาสนาเถรวาท
2. เพื่อศึกษาสุขภาวะในพระพุทธศาสนาตามแนวทางพุทธเถรวาท
3. เพื่อนำเสนอแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะในพระพุทธศาสนาตามแนวทางพุทธเถรวาท

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยศึกษาเอกสาร (Documentary Research) เป็นหลัก โดยมีขอบเขต ในการศึกษาที่มุ่งแสวงหาความรู้ความเข้าใจถึงหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่ใช้บำบัดรักษาทำให้สุขภาวะดีขึ้นที่ปรากฏในพระพุทธศาสนา การใช้หลักธรรม ในการบำบัดรักษาโรคทั้งกายและใจ ตลอดจนการนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างสุขภาวะบำบัดรักษาโรคต่างๆในปัจจุบัน โดยมีรายละเอียดการศึกษาดังนี้

1 ขอบเขตด้านเอกสาร ขอบเขตการวิจัยด้านเอกสาร (Documentary Research) โดยการศึกษาที่มุ่งแสวงหาความรู้ความเข้าใจถึงหลักธรรม ในการวิจัยนี้ผู้วิจัยกำหนดศึกษาวิเคราะห์เอกสารสำคัญๆ ดังนี้

1.1 เอกสารปฐมภูมิ ได้แก่ การศึกษาเอกสารปฐมภูมิ กำหนดศึกษาจากพระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙ เป็นเอกสารหลัก และฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย พร้อมทั้งศึกษาจากอรรถกถา ปกรณ์วิเสสฏีกา

1.2 เอกสารทุติยภูมิ ได้แก่ การศึกษาเอกสารทุติยภูมิ กำหนดศึกษาจากวิทยานิพนธ์ งานวิชาการ บทความ หนังสือ และเอกสารอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ทั้งที่เป็นภาษาไทยและภาษาต่างประเทศ

2. ขอบเขตด้านเวลา ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยกำหนดศึกษาวิเคราะห์ในช่วงระยะเวลาระหว่างตุลาคม 2561 – มีนาคม 2562 รวมระยะเวลา 5 เดือน

3. ขอบเขตด้านเนื้อหา

งานวิจัยนี้ได้กำหนดเนื้อหาของการศึกษาเกี่ยวกับเรื่อง การใช้ธรรมโอสถในพระไตรปิฎกเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวทางพระพุทธศาสนา โดยงานวิจัยนี้มุ่งศึกษาเนื้อหาใน 3 ประเด็น ประกอบด้วย

3.1 ศึกษาเกี่ยวกับแนวคิด ในการเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท

3.2 ศึกษากรณีตัวอย่างเกี่ยวกับสุขภาวะที่ปรากฏในพระไตรปิฎก

3.3 ศึกษาวิธีการในการเสริมสร้างสุขภาวะที่ปรากฏในพระไตรปิฎกของพระพุทธศาสนาเถรวาท

สรุปผล

ความหมายของสุขภาวะ

คำว่า “สุขภาพ” ในคัมภีร์พระไตรปิฎก มีคากล่าวที่บ่งถึงภาวการณ์มีสุขภาพกายดีมี 2 คำ คือ คำว่า “อัปปาพาโธ”(ม.ม.(ไทย) 13/379/464.) มีความเจ็บป่วยน้อย หรือ “อัปปาตังโก” มีโรคน้อย เช่น “ภิกษุ ในธรรมวินัยนี้... เป็นผู้มีอาพาธน้อย มีโรคเบาบาง” (ม.ม.(ไทย) 13/379/464) “บุคคลในโลกนี้ ...เป็นผู้ไม่เบียดเบียนสัตว์ ... กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ในที่ใด ๆ เขาก็จะเป็นผู้มีโรคน้อย” (ที.ปา.(ไทย) 11/317/306-307, ม.ม.) “ภิกษุทั้งหลาย องค์ของภิกษุ ผู้บำเพ็ญเพียรมี 5 ประการ คือ...หลังจากตายแล้ว ถ้าไม่ไปเกิดในสุคติสวรรค์กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ในที่ใดๆ เขาก็จะเป็นผู้มีอาพาธน้อย มีโรคเบาบาง” (องฺ.ปญฺจก. (ไทย) 22/53-54/92-93)

ภาวะความมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี ควบคู่กันไปเป็น ความหมายที่สมบูรณ์สูงสุดในพระพุทธศาสนา แม้ว่าจะมีโรคทางกายเกิดขึ้น ก็สามารถพัฒนาด้านจิตใจไว้ได้ เพราะมุ่งให้ความสำคัญทางด้านจิตใจเป็นพิเศษ ดังพุทธภาษิตที่ว่า “ใจเป็นผู้นาสรรพสิ่ง” (ขุ.ธ.(ไทย) 25/1/23.)

คำว่า “สุขภาพ” องค์การอนามัยโลก ปี พ.ศ.2491 ให้ความหมายว่า สุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย สังคม และจิตใจประกอบกัน โดยไม่หมายเฉพาะแต่เพียงการปราศจากโรคภัยไข้เจ็บหรือพิการเท่านั้นพระพุทธเจ้า ตรัสถึงความสำคัญของการมีสุขภาพร่างกายดี ไม่มีโรคภัยเบียดเบียนว่า เป็นช่วงเวลาที่เหมาะแก่การบำเพ็ญเพียรอย่างยิ่ง (องฺ.ปญฺจก. (ไทย) 22/53-54/92-93) หากร่างกายเจ็บป่วยไม่อาจเยียวยาได้แล้ว พระองค์จะทรงมุ่งเน้นการเยียวยาทางด้านจิตใจเป็นหลัก ดังเรื่องที่ปรากฏว่า ครั้งหนึ่งมีภิกษุทุพพลภาพป่วยหนัก ระยะสุดท้าย พระพุทธเจ้าทรงเยียวยารักษาด้านจิตใจ ทรงมีพระดารัสว่า “แม้ร่างกายจะเจ็บหนักแต่ยังสามารถพัฒนาให้ไปสู่การบรรลุธรรมได้” (องฺ.ปญฺจก. (ไทย) 22/121/201.)

องค์ประกอบสุขภาวะ

พระไพศาล วิสาโล กล่าวถึงสุขภาวะหรือความเป็นปกติสุข มี 4 ด้าน

1. สุขภาวะทางกาย ได้แก่ การมีสุขภาพดี ปลอดพ้นจากโรคภัยไข้เจ็บ ไม่อดอยากหิวโหยมีปัจจัย 4 เพียงพอกับอัตภาพ อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เกื้อกูลต่อสุขภาพ ปราศจากมลพิษหรือมลภาวะมีการเอาใจใส่ดูแลร่างกาย รวมทั้งการบริโภคใช้สอยในปัจจัย 4 อย่างถูกต้องและเหมาะสม และสามารถดำเนินชีวิตไปในทางที่ไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพของตนเอง

2.สุขภาวะทางสังคม ได้แก่ การที่ได้อยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้อย่างกลมกลืน ราบรื่น และเป็นสุขประกอบไปด้วยไมตรีจิต ปราศจากความร้าวฉาน มีสวัสดิภาพในชีวิต มีสิทธิเสรีภาพที่ได้รับการคุ้มครอง ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน และไม่ก่อความเดือนร้อนให้กับผู้อื่น

3.สุขภาวะทางจิต ได้แก่ การที่มีจิตใจที่สดชื่น เบิกบาน แจ่มใส สงบสุข ไม่กลัดกลุ้ม มีความมั่นคงภายใน มีกาลังใจ ไม่ท้อแท้ หดหู่ เศร้าโศก และมีจิตใจที่อ่อนโยน มีเมตตา กรุณา สามารถเข้าถึงความสุขที่ประณีตได้

4.สุขภาวะทางปัญญา ได้แก่ การที่มีความรู้และความคิดที่ดีงานและถูกต้อง มีการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข มีความรู้จักนึกคิด และ พิจารณาด้วยเหตุผลจนสามารถแก้ปัญหา หรือหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ และมีความสามารถในการดำเนินการต่าง ๆ ให้สำเร็จได้ด้วยปัญญาด้วยความสามารถของตนเองและเป็นที่พึ่งของตนเองได้ (พระไพศาล วิสาโล,2552)

ความสำคัญของสุขภาวะ

1) สุขภาวะทางปัญญา (Intellectual Health) หมายถึง การมีสติปัญญา ความเชื่อ ความรู้ ความเห็น ความเข้าใจชีวิตและโลกอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง สามารถอยู่กับความเป็นจริงของโลกและชีวิตได้อย่างปกติสุข มองเห็นและเข้าใจกับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง มีเหตุผล สามารถพิจารณาเห็นปัจจัย ต่าง ๆ อันเป็นสาเหตุของความสุขและความทุกข์ในชีวิตได้ การใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหาและดับทุกข์ได้ นอกจากนี้ยังรวมถึง ผลที่เกิดขึ้นจากการใช้ปัญญาในระดับต่าง ๆ นับตั้งแต่การดำรงชีวิต ไปจนถึงการเข้าในชีวิตของมนุษย์และสรรพสิ่งที่ถูกต้อง เป็นธรรม หรือเป็นสภาวะแห่งการไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความสุขและความทุกข์ของมนุษย์และสังคม แบ่งเป็น ๖ ประกอบ คือ

(1) การเห็นคุณค่าในพัฒนาคุณภาพชีวิต หมายถึง การแสวงหาความรู้สิ่งใหม่ๆ การเร่งขวนขวายทาความดี การใช้ชีวิตแบบไม่ประมาท

(2) การเสียสละเพื่อความสุขส่วนรวม หมายถึง การเสียสละผลประโยชน์ส่วนตน เพื่อส่วนรวม การบาเพ็ญประโยชน์เพื่อส่วนรวม การช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์

(3) การรู้เท่าทันในการใช้ชีวิต หมายถึง การรู้เท่าทันและเห็นโทษในการเสพความสุขเกินความพอดีการยอมรับความเปลี่ยนแปลงของชีวิตและการรับรู้สิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง การรักษาใจให้นิ่งสงบและปล่อยวาง

(4) การรู้จักใช้ชีวิตแบบพอเพียง หมายถึง การรู้จักพิจารณา รู้จักคิดอย่างมีเหตุผลในการดำเนินชีวิตแบบพอเพียง การไม่ยึดติดกับวัตถุ ไม่ตกเป็นทาสของวัตถุ ความพอประมาณในการบริโภคปัจจัย 4

(5) การมีหลักธรรมะในการดำเนินชีวิต หมายถึง การมีคุณธรรมเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวในการดำเนินชีวิต การฝึกอบรมสมาธิ การไม่กระทาบาปทั้งทางกายและทางใจ

(6) การมีความสงบสุขในทางธรรม หมายถึง การศรัทธาเลื่อมใสในคาสอนของพระพุทธเจ้าอย่างลึกซึ้ง ความซาบซึ้งใจในการกระทาความดี การไม่ยึดถือ ยึดติดกับสิ่งที่ความชอบหรือสิ่งที่ชัง การมีความสุขในการใช้ชีวิตอย่างสงบ การไม่หวั่นไหวต่อสิ่งต่างที่มากระทบ การมีจิตใจอิสระ สงบเย็นไม่พึ่งพาวัตถุภายนอก

2) สุขภาวะทางกาย (Physical Health) หมายถึง ภาวะของบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางวัตถุหรือทางกายภาพ เพื่อตอบสนองความสุข สามารถรับรู้อารมณ์ที่น่าปรารถนา น่ารัก น่าใคร่ น่าพอใจต่าง ๆ เช่น ได้เห็นภาพที่สวยงาม ได้ยินเสียงที่ไพเราะ โดยเป็นการเสพอารมณ์ผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ การบริโภคใช้สอยปัจจัย 4 อาหาร เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค การใช้เทคโนโลยี เป็นไปด้วยสติและเพื่อปัญญา ซึ่งจัดเป็นความสุขอันเป็นวิสัยของโลก แบ่งเป็นองค์ประกอบ 4 องค์ประกอบ คือ

(1) สุขภาวะทางกาย หมายถึง ภาวะของบุคคลที่มีสุขภาพแข็งแรง สมบูรณ์ ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ การมีสุขภาพทางกายที่ดี เช่น มีร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้ การดูแลสุขภาพ การบริโภคอาหารแบบพอประมาณ คำนึงถึงประโยชน์ต่อร่างกาย

(2) การจัดการความสัมพันธ์ต่อสิ่งแวดล้อมทางวัตถุ หมายถึง การรู้เท่าทันการใช้เทคโนโลยี การรู้จักพิจารณาก่อนการบริโภคใช้สอยสิ่งของในชีวิตประจาวัน

(3) การจัดการและมีสภาพแวดล้อมที่ดี หมายถึง การอาศัยอยู่ในชุมชน องค์กร หรือสังคมที่ดี ดินฟ้าอากาศที่เหมาะสม สะอาด และส่งเสริมสุขภาพ เช่น ที่อยู่อาศัยสะอาด มีปัจจัย ๔ เพียงพอในชุมชน คนในสังคมเป็นคนดี

(4) การจัดการทรัพย์สินโดยชอบธรรม หมายถึง ภาวะของการหาทรัพย์จากการประกอบอาชีพด้วยความขยันหมั่นเพียร มีทรัพย์เพียงพอต่อการใช้จ่ายเลี้ยงตัวเอง เลี้ยงดูครอบครัว ไม่มีภาระหนี้สิน

3) สุขภาวะทางจิตใจ (Emotional Health) หมายถึง การมีส่วนประกอบทางด้านคุณธรรม ความดีงามภายในจิตใจ เช่น มีความเมตตา กรุณา ความขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ ผ่องใส สดชื่น เบิกบาน เป็นสุข ไม่ขุ่นมัวด้วยอารมณ์ต่าง ๆ ที่มากระทบที่จะมีกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจาวัน รวมทั้งการมีสภาวะแห่งจิตใจที่มีความสาราญ แช่มชื่น ไม่ขุ่นมัวด้วยอำนาจของความโลภ ความโกรธ ความหลง อันเป็นเหตุแห่งความเศร้าหมองหรือความทุกข์ภายในจิตใจของตนเองซึ่งสามารถแบ่งระดับของความสุขออกมาเป็นเชิงปริมาณที่วัดค่าจากความรู้สึกภายในจิตใจได้ สามารถแบ่ง 4 องค์ประกอบย่อย คือ

(1) การมีสุขภาพจิตที่เข้มแข็ง หมายถึง การมีอารมณ์แจ่มใส จิตใจเบิกบาน การมองโลกในแง่ดี การมีจิตใจปลอดโปร่ง ผ่อนคลาย ไม่เศร้าหมอง การควบคุมตนเองในการกระทาสิ่งไม่ดีงาม การมีเชื่อมั่นว่าตนเป็นที่พึ่งแห่งตนได้

(2) การมีสมรรถภาพแห่งจิตที่ดี หมายถึง ภาวะของบุคคลที่แสดงออกด้านคุณธรรมทั้งหลายในลักษณะต่าง ๆ เช่น ความขยันหมั่นเพียรในการทางาน ความอดทนในการดำเนินชีวิต การมีสมาธิแน่วแน่ในการทางาน การมีสติที่ดีในการดำเนินชีวิต

(3) การคุณภาพแห่งจิตดี หมายถึง สภาพความรู้สึกทางจิตใจที่แสดงออกมาในลักษณะต่าง ๆ เช่น ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และโอบอ้อมอารีต่อผู้อื่น ความกรุณาอยากช่วยเหลือให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ การระลึกถึงและตอบแทนบุญคุณผู้อื่น การยกย่องและชื่นชมคุณค่าแห่งการกระทาความดีของผู้อื่น การใช้วาจาแนะนาให้ผู้อื่นกระทาความดี

(4) ความภาคภูมิใจและความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง หมายถึง สภาพความรู้สึกพอใจและเชื่อมั่นในตัวเอง การมีคุณค่าต่อสังคม ความเชื่อมั่นในการแก้ปัญหาในชีวิตได้ ความพอใจในสถานะทางสังคม เช่น เกียรติยศ ฐานะตำแหน่ง หน้าที่การงาน บริวาร ทีตนเองได้มาอย่างชอบธรรม

4) สุขภาวะทางสังคม (Moral Health) หมายถึง ความรู้สึก ความสะดวก ปลอดภัยในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ในครอบครัว และในสังคมที่ไม่มีการเบียดเบียน ทำร้ายซึ่งกันและกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน สร้างสรรค์สังคม อันเป็นพื้นฐานของการดำรงอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข ความสัมพันธ์ในสังคมที่เอื้อต่อการพัฒนาบุคคลให้มีความเจริญงอกงามและการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข แบ่งเป็นองค์ประกอบ 4 องค์ประกอบย่อย คือ

(1) ครอบครัวเป็นสุข หมายถึง สมาชิกในครอบครัวมีสัมพันธภาพที่ดี มีการเสียสละ มีน้าใจเกื้อกูลกัน การมีธรรมะเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจในครอบครัว การมีความอดทนและอภัยกันซึ่งกันและกัน

(2) ความรักสามัคคีในสังคม หมายถึง การอยู่ร่วมกันในชุมชน องค์กร หรือสังคมอย่างสันติสุขมีความประพฤติดีงาม มีระเบียบวินัยในการอยู่ร่วมกัน การมีส่วนร่วมในการแสดงความเห็นที่ถูกต้อง มีประโยชน์ต่อสังคม

(3) การสงเคราะห์ต่อผู้อื่น หมายถึง การอยู่ร่วมกันในชุมชน องค์กร หรือสังคมที่มีการแบ่งปันสิ่งของและให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น การให้กาลังใจผู้อื่น การทาประโยชน์ต่อสังคม การพูดจาให้เกียรติกันต่อผู้อื่น มีความเป็นธรรม เสมอภาค ไม่เอาเปรียบกันในสังคม

(4) การเสริมสร้างความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน หมายถึง สมาชิกในชุมขน องค์กร หรือสังคมมีการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข ไม่เบียดเบียนชีวิตผู้อื่น การไม่เบียดเบียนทรัพย์สิน ก่อให้เกิดความเสียหายแก่ผู้อื่น การอยู่ในสังคมที่ไม่หวาดระแวงต่อกัน การประพฤติตนอยู่ในกรอบของศีล 5

ผลการวิเคราะห์

การวิจัย แนวทางการส่งเสริมสุขภาวะในพระพุทธศาสนาตามแนวทางพุทธเถรวาท ผลการวิเคราะห์ ดังนี้

สุขภาวะตามแนวพระพุทธศาสนา คือ ความสุขที่เกิดจากธรรมชาติ ความสงบสุข ความสบายใจ ประกอบด้วย สุขภาวะทางร่างกาย และจิตใจ ประกอบด้วย .1การพัฒนากาย พัฒนาอินทรีย์)6) การพัฒนาจิต และการประพฤติธรรม เพื่อแก้ไขปัญหาด้าน (จิตภาวนา) สังคมในการอยู่ร่วมกัน ปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ประพฤติปฏิบัติ เพื่อความดี ความถูกต้องทั้งทางกายและจิตใจ ซึ่งเป็นพัฒนาคุณภาพชีวิตให้สามารถอยู่ในสังคมได้เป็นปกติ สามารถนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขและเหมาะสมกับตนเอง

แนวทางการส่งเสริมสุขภาวะตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท คือ การพัฒนาคุณภาพชีวิตซึ่งในทางพระพุทธศาสนา คือ การแก้ปัญหาชีวิตโดยใช้แนวทางกายภาพที่เกื้อกูลและได้ผลดีในการดำเนินชีวิตเพื่อความแข็งแรงสมบูรณ์ของร่างกาย และจิตใจ โดยการใช้หลักธรรม ประกอบด้วย ดังนี้ สติปัฏฐาน 4 อิทธิบาท โพชฌงค์ 7 มรรคมีองค์ 8 สมาธิ สัญญา 10 ไตรลักษณ์ พรหมวิหาร 4 สำหรับหลักดังกล่าวสามารถสัมพันธ์กับโลกภายนอก ในการส่งเสริมพัฒนาร่างกาย และจิตใจให้มีความแข็งแรงสมบูรณ์ทุก ๆ ด้าน หรือการปราศจาก ความเจ็บป่วย นอกจากนั้นยังเป็นการพัฒนาส่งเสริมคุณภาพชีวิตควบคุมความพฤติกรรมที่ดีงามในความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ โดยตั้งอยู่ในวินัยในการพัฒนาหรือฝึกตนเอง ให้หลีกเว้นโทษทางกายและวาจา ส่งผลต่อการอยู่ร่วมกันในสังคม ส่วนในด้านจิต ก็จะทำให้เกิดความดีงามมีความอดทน เพราะเมื่อพบปัญหาทางด้านอารมณ์ ก็สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี และจะทำให้เกิดปัญญา เกิดความรู้ ความคิด ให้เข้าใจกับปัญหาสามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยปัญญา แนวทางการส่งเสริมสุขภาวะตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท จึงพอสรุปออกได้ ดังนี้

1. กายภาวนา การดูแลสุขภาพ ร่างกายให้มีความแข็งแรงสมบูรณ์และปราศจากความเจ็บป่วย รวมถึงการใส่ใจดูแลสิ่งแวดล้อมภายนอกได้ อย่างถูกต้องเหมาะสมดีงาม เพื่อให้เกิดประโยชน์ และสิ่งอื่น ๆ ที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตผู้สูงอายุให้เกิด ความสุข

2. ศีลภาวนา การพัฒนาเจริญศีลด้านความประพฤติให้ดีขึ้น มีระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ดำเนินชีวิต เป็นศีลเบื้องต้น เมื่อนำมาประพฤติปฏิบัติเพื่อมุ่งสู่การไม่เบียดเบียน ทั้งทางกาย และวาจา ไม่สร้างความเดือดร้อนให้กับ สังคมให้ความเกื้อกูลต่อสังคม มีระเบียบวินัยอยู่ร่วมสังคมอย่างมีประโยชน์สุข

3. จิตภาวนา การพัฒนาจิต ให้เข้าใจความเป็นจริงของชีวิต เมื่อมีจิตที่มั่นคงแน่วแน่สามารถรู้ทันต่อเหตุปัจจัย ย่อมดำเนินชีวิตไปในทางที่ถูก

4. ปัญญาภาวนา การพัฒนาฝึกอบรมปัญญา ให้มีความรู้ความเข้าใจในสิ่งทั้งหลายเป็นไปตามความเป็นจริง การรับรู้ในหลักธรรมชาติของสรรพสิ่งที่เกิดขึ้น สามารถใช้ปัญญาพิจารณาเหตุแห่งปัจจัยที่เข้ามากระทบ ใช้ปัญญาไตร่ตรองยึดมั่นในหลักของคุณธรรมและจริยธรรมมองเห็นหลักของเหตุและผล

ข้อเสนอแนะ

เพื่อให้มีประสิทธิภาพ และสามารถนำผลการวิจัยไปใช้ให้เกิดประโยชน์มากที่สุด ผู้วิจัยจึงได้มีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1) ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

(1) ควรนาหลักธรรมโอสถมาประยุกต์เป็นกิจกรรมในพระพุทธศาสนาแล้วนาไปใช้ในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมซึงจะทาให้ผลการรักษาได้ผลเร็วขึ้นโดยเฉพาะในสถานพยาบาลควรมีนโยบายในการส่งเสริมกิจกรรมธรรมโอสถไว้เพื่อดูแลรักษาด้านจิตใจด้วย

(2) ส่งเสริมและสนับสนุนให้ชาวพุทธได้ปฏิบัติธรรม มีการประชาสัมพันธ์เชิญชวนทุกรูปแบบเพื่อกระตุ้นให้ชาวพุทธทั้งหลายได้มองเห็นความสำคัญและสนใจมาปฏิบัติอย่างจริงจัง

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

จากผลการวิจัย มีประเด็นที่ผู้วิจัย จะเสนอแนะให้ผู้ที่สนใจ จะวิจัยต่อยอด ดังต่อไปนี้

1) ตามที่ได้ศึกษาแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะในพระพุทธศาสนาตามแนวทางพุทธเถรวาท ผู้วิจัยได้พบว่า สุขภาวะในพระพุทธศาสนาตามแนวทางพุทธเถรวาท สามารถนำไปใช้แก้ปัญหาในเรื่องอื่นๆ ได้อีกโดยเฉพาะอย่างยิ่งการแก้ปัญหาเรื่องการเกิด แก่ เจ็บ ตาย อันเป็นปัญหาที่สำคัญของชีวิต และจิตใจ ซึ่งหากได้มีการศึกษาวิจัยอย่างละเอียดถึงแนวความคิดเรื่องเกิด แก่ เจ็บ ตาย ในทางพระพุทธศาสนาแล้ว คาดว่าจะเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย จิตใจ และผู้สนใจทั่วไปได้ หากได้ศึกษาและเข้าใจถึงแนวความคิดเรื่อง ชีวิต จิตใจตามหลักพระพุทธศาสนาอย่างถูกต้อง ก็จะทำให้สามารถเผชิญหน้า ต่อ ความเกิด ความแก่และความตายได้อย่างถูกวิธีโดยไม่หวาดกลัวพรั่นพรึงเหมือนกับปุถุชนทั้งหลายที่ยังไม่เคยได้
ศึกษาและรู้เรื่องการตายในทัศนะทางพระพุทธศาสนามาก่อน

2) ควรนำเอาหลักธรรมเกี่ยวกับการรักษาสุขภาวะตามแนวพระพุทธศาสนาไปใช้ในการธรรมปฏิบัติเพื่อมุ่งเน้น แก่การดำเนินชีวิต เพื่อรักษาจิตใจ เพราะจิตใจดี ร่างกายก็จะแข็งแรงมีกำลังใจต่อการต่อสู้ชีวิต

3) ควรมีการศึกษาวิจัยถึงแนวทางการนำหลักธรรมสุขภาวะเพื่อการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ทั้งนี้ผู้วิจัยได้พบว่า หลักธรรมเกี่ยวสุขภาวะตามแนวพุทธสามารถพัฒนา ในร่างกายและจิตใจทำให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์

4) ควรทำการศึกษาถึงเทคนิควิธีในการรักษาพยาบาลจากหมอชีวก ซึ่งถือได้ว่าเป็นแพทย์ที่มีชื่อเสียงในยุคพุทธกาล โดยเฉพาะความชาญฉลาดในการเยียวยารักษาโรคให้กับผู้ป่วยได้อย่างดีเลิศของท่านที่น่าจะได้ศึกษาวิจัยเพื่อเป็นประโยชน์ต่อการแพทย์และผู้รักษาพยาบาลได้ศึกษา และนำไปเป็นแบบอย่างที่ดีต่อไปได้

กิตติกรรมประกาศ

งานการวิจัยฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดีเพราะความอนุเคราะห์จากทางสถาบันวิจัยมหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย และคณาจารย์ ที่ปรึกษา ตลอดจนเจ้าหน้าที่ทุกท่าน ที่ให้คำแนะนำ ขออนุโมทนา ขอบพระคุณ พระอธิการสมหมาย อตฺถสิทฺโธ ดร. อาจารย์ที่ปรึกษา และพระวิมาน คมฺภีรปญฺโญ ดร. ที่ปรึกษาร่วม ที่กรุณาให้ความรู้ คำแนะนำ คำปรึกษา และตรวจแก้ไขอันเป็นประโยชน์แก่ผู้วิจัย จึงขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ ขออนุโมทนา ขอบพระคุณ ผู้เชี่ยวชาญที่ให้ความอนุเคราะห์ตรวจสอบเครื่องมือเพื่อการวิจัย ทำให้งานวิจัยเล่มนี้สำเร็จสมบูรณ์ ขออนุโมทนา ขอบพระคุณ ขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่าน ในวิทยาลัยสงฆ์ร้อยเอ็ด มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย ที่ได้ให้ความร่วมมืออำนวยความสะดวกเป็นอย่างดี ตลอดจนผู้เกี่ยวข้องที่ไม่ได้กล่าวนามมา ณ โอกาสนี้ ได้มีส่วนร่วมในการให้ข้อมูล ให้กำลังใจและคอยช่วยเหลือสนับสนุนคุณค่า และประโยชน์อันพึงมีจากงานวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยขออุทิศเพื่อบูชาพระคุณแด่บิดามารดา ครู อุปัชฌาย์ อาจารย์ ที่ให้การอบรมสั่งสอนให้มีสติปัญญา และคุณธรรมเครื่องชี้นำความสำเร็จในชีวิต

เอกสารอ้างอิง

จิตตคุรุวัน. (2552). *ปริญญาจิตธรรมโอสถเยียวยารักษาใจ*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: วันเวิลด์.

สุจิตรา อ่อนค้อม. (2554). *ตอบปัญหาสนทนาธรรม ชุดรู้อย่างนี้ทำความดีตั้งนานแล้วเรื่องศาลาธรรม โอสถ 1*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : หอรัตน์ชัยการพิมพ์.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2546). *พระไตรปิฎก : สิ่งที่ชาวพุทธต้องรู้*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : เอส. อาร์. พริ้นติ้งแมส โปรดักส์.

พระมโน เมตฺตานนฺโท (น.พ. มโน เลาหวณิช*). ธรรมโอสถ*. สืบค้นเมื่อ 12 ม.ค.2557, จาก http://www.mettanando.com.