

บทความวิชาการ

พุทธวิธีการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมอย่างยั่งยืน

Buddhist way of promoting holistic health and sustainability

ดร.สมนึก หงษ์ยิ้ม

Dr.Somnuk Hongyim

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุทัยธานี

Uthai Thani Provincial Public Health Office

Somnuk_hongyim@hotmail.com

Received: June 21, 2021 Revised: June 30, 2021

Accepted: June 30, 2021

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อนำเสนอ พุทธวิธีการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมอย่างยั่งยืน โดยบทความนี้ได้สรุปคำว่า สุขภาพ คือ ภาวะแห่งความสมบูรณ์และความสมดุลของบุคคลทั้งร่างกายจิตใจ อารมณ์สังคมและจิตวิญญาณ และการส่งเสริมสุขภาพ เป็นกระบวนการหรือกิจกรรมที่บุคคลหรือกลุ่มบุคคล กระทำเพื่อส่งเสริมให้เกิดภาวะสุขภาพดีทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เพื่อให้เกิดการมีศักยภาพ พุทธวิธีการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมอย่างยั่งยืน หลักฐานในคัมภีร์พระไตรปิฎก สรุปข้อวัตรปฏิบัติของ พระพุทธเจ้าจากพุทธพจน์ในการสร้างเสริมสุขภาพองค์รวม โดยปฏิบัติการส่งเสริมสุขภาพ ด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การบริหารจัดการ การอยู่กับธรรมชาติ สุขลักษณะทั้งด้านร่างกายและสิ่งแวดล้อม แนวทาง ปฏิบัติในการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมอย่างยั่งยืน ประกอบไปด้วย

1. กายภาวนา : การดูแลสุขภาพ ร่างกายให้มีความแข็งแรงสมบูรณ์และปราศจากความเจ็บป่วย รวมถึงการใส่ใจดูแลสิ่งแวดล้อมภายนอกได้ อย่างถูกต้องเหมาะสมตึงาม เพื่อให้เกิดประโยชน์ และสิ่งอื่น ๆ ที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตผู้สูงอายุให้เกิด สุขภาพ

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

3. จิตภาวนา : การพัฒนาจิต ให้เข้าใจความเป็นจริงของชีวิต เมื่อมีจิตที่มั่นคงแน่วแน่สามารถรู้ทันต่อ เหตุปัจจัย ย่อมดำเนินชีวิตไปในทางที่ถูก

4. ปัญญาภาวนา : การพัฒนาฝึกอบรมปัญญา ให้มีความรู้ความเข้าใจในสิ่งทั้งหลายเป็นไปตามความเป็นจริง การรับรู้ในหลักธรรมชาติของสรรพสิ่งที่เกิดขึ้น สามารถใช้ปัญญาพิจารณาเหตุแห่งปัจจัยที่เข้ามากระทบ ใช้ปัญญาไตร่ตรองยึดมั่นในหลักของคุณธรรมและจริยธรรมมองเห็นหลักของเหตุและผล

คำสำคัญ: พุทธวิธี, การสร้างเสริมสุขภาพ, องค์กรรวม

Abstract

This academic article It is intended to present Buddhist approach to promoting holistic health and sustainability This article summarizes that health is a state of fullness and balance of a person, physical, mental, emotional, social and spiritual. And health promotion It is a process or activity performed by an individual or a group of people to foster a healthy physical, mental, emotional, and social well-being in order to achieve potential. Buddhist approaches to promoting sustainable holistic health Evidence in the Tipitaka Summarize the Buddha's practice from Buddhism in promoting overall health. By operating health promotion Food consumption Exercise, mental management, being in nature Hygienic both physical and environmental Guidelines for promoting sustainable holistic health include:

1. Physical Development :The body to be healthy, complete and free from illness Including caring for the outside environment Correctly, appropriately, pretty To benefit and other things necessary for the life of the elderly to be happy.

2. Social Development: the development of the precepts of behavior for the better. Discipline Do not persecute others, live as a precepts When it comes to practice in order to not persecute both physical and verbal, it does not cause trouble to Society provides support to society Have discipline and live happily in society.

3. Emotional Development: Developing the mind to understand the reality of life. When having a stable mind and able to be aware of the factors Would lead his life in the right way

4. Wisdom Development:, the development, training of intelligence. to have knowledge and understanding of things according to reality, perception in the nature of things that happen Able to use wisdom to consider the causes of factors that affect it, use wisdom to reflect, adhere to the principles of morality and ethics, see the principles of cause and effect

Keywords: Buddhist, Health promotion, holistic

บทนำ

ในยุคโลกาภิวัตน์ที่ความเจริญทางด้านวัตถุได้รุดหน้าไปไกลและรวดเร็วมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านเทคโนโลยีที่คอยบำเรอ ความสุขทั้งทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ดูไปแล้วคนในยุคปัจจุบันน่าจะมี ความสุข และความสบายมากกว่าแต่ก่อน แต่ ตรงกันข้ามกลับมีคนเป็นจำนวนไม่น้อยที่ต้อง เผชิญกับความทุกข์ใจในรูปแบบต่าง ๆ เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล ความเบื่อหน่าย ความท้อแท้ ความคับข้องใจ เป็นต้น ทำให้ สุขภาพกาย และสุขภาพจิตอ่อนแอ ทрудโทรมหรือแปรปรวนจนเกิดเป็นโรคต่าง ๆ ได้ง่ายการที่คนส่วนใหญ่ยังมีพฤติกรรมและปัจจัยแวดล้อมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพ จนทำให้ประชากรที่เจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเพิ่มมากขึ้นและเสียชีวิตก่อนวัยอันควรจากโรคไม่ติดต่อเนื่องจากมีพฤติกรรมบริโภคที่ไม่เหมาะสมและขาดการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งปัจจัยแวดล้อมอื่นๆ ได้แก่ การมีการศึกษาและรายได้ น้อยทำให้ขาดความรู้ความเข้าใจและทางเลือกในการดำเนินชีวิต อาทิ ความเสี่ยงในการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย การเผชิญกับปัญหามลพิษในอากาศ และการเสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางถนน¹ ซึ่งพระพุทธศาสนาถือว่าความเจ็บป่วยเป็นปัญหาสำคัญของมนุษย์ เช่นเดียวกับปัญหาเรื่องความเกิด ความแก่ ความเจ็บ และความตาย เพราะความป่วยนั้นเป็นกระบวนการทางธรรมชาติอย่างหนึ่งของทุกชีวิต ดำเนินไปตามกฎธรรมชาติ ซึ่งไม่มีใครสามารถปฏิเสธได้ ในทางพระพุทธศาสนา การดูแลสุขภาพสามารถดูแลรักษาทั้งทางกายและใจไปพร้อม ๆ กัน มีการดูแลสิ่งแวดล้อมให้เชื่อมโยงประสานกัน มุ่งชีวิตปลอดจากโรค บำบัดโรค และเชื้อโรค เพื่อเป็นฐานชีวิต และพัฒนาชีวิตให้ดียิ่งขึ้น การแก้ไขปัญหสุขภาพและพัฒนาการดูแลสุขภาพเพื่อให้หลุดพ้นจากภาวะอาการเจ็บป่วย ซึ่งไม่สามารถแยกทำเป็นส่วนๆ และต่างคนต่างทำได้ จะต้องเกิดการบูรณาการให้ทุกภาคส่วนที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการดูแลสุขภาพเข้ามาร่วมคิด ร่วมทำงานเพื่อแก้ไขปัญหและพัฒนากระบวนการดูแลสุขภาพอย่างจริงจังอันจะเป็นประโยชน์และเป็นไปตามวิธีการพัฒนาเพื่อให้ประชาชนสามารถพัฒนาตนเองในการสร้างสุขภาพและป้องกันโรคของชุมชนให้ยั่งยืนได้ด้วยตนเอง² บทความวิชาการนี้จึงมีจุดมุ่งหมายที่จะนำเสนอพุทธวิธีการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมอย่างยั่งยืน เพื่อใช้เป็นแนวปฏิบัติพัฒนาระบบการเสริมสร้างสุขภาพให้ความเข้มแข็งเกิดสุขภาวะอย่างเป็นองค์รวมอย่างยั่งยืน

ความหมายของสุขภาพ และการสร้างเสริมสุขภาพ

จากคำกล่าวที่ว่า “จิตที่สดใสย่อมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์” การที่ได้มีคำกล่าวเช่นนี้ก็เนื่องจากร่างกายและจิตใจมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดจนเกือบจะแยกกันไม่ได้และต้องพึ่งพาอาศัยกันตลอดเวลา ถ้าเมื่อใดที่ร่างกายสุขสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บหรือมีสุขภาพดี จิตใจก็สุขสบายปราศจากความเศร้าหมองและมีความ

¹ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. ๒๕๖๐-๒๕๖๔), 2560.หน้า 10

² ปราชญ์ บุญยวงศ์วิโรจน์. การขับเคลื่อนงานสาธารณสุขมูลฐานให้คนไทยมีสุขภาพดีถ้วนหน้าใน ปี พ.ศ. ๒๕๕๘. นนทบุรี : สำนักงานสภานโยบายและประชาสัมพันธ์ กระทรวงสาธารณสุข,๒๕๕1.หน้า 15-20

สดชื่นรื่นเริง ในทางตรงกันข้ามหากร่างกายได้รับแต่ความทุกข์ร้อน ประสบความผิดหวังและเศร้าโศกเสียใจอยู่เสมอก็พลอยทำให้ร่างกายทรุดโทรมชুবวม กินไม่ได้นอนไม่หลับและมีโรคภัยมาเบียดเบียนองค์กรอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) ในฐานะเป็นองค์กรหลักที่ดูแลด้านสุขภาพอนามัยได้ให้ความหมายของสุขภาพ (Health) ไว้ว่า สุขภาพหมายถึง ภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ (จิตวิญญาณ) รวมถึงการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข และได้หมายความว่าเฉพาะเพียงแต่ความปราศจากโรคหรือความพิการทุพพลภาพเท่านั้น [Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.” ต่อมาในที่ประชุมองค์การสุขภาพโลกเมื่อเดือนพฤษภาคม 2541 ได้เพิ่มสุขภาวะด้านจิตวิญญาณ (spiritual well-being) เข้าไปอีกหัวข้อหนึ่ง³ ในคัมภีร์พระไตรปิฎก คำว่า “สุขภาพ” มีคำกล่าวที่บ่งถึงภาวะการมีสุขภาพกายดีมีอยู่ 2 คำ คือ คำว่า “อัปปาพาโร” มีความเจ็บป่วยน้อย หรือ “อัปปาตังโก” มีโรคน้อย เช่น “ภิกษุ ในธรรมวินัยนี้... เป็นผู้มีอาพาธน้อย มีโรคเบาบาง”^{4 5 6} “บุคคลในโลกนี้ ...เป็นผู้ไม่เบียดเบียนสัตว์ ...กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ในที่ใด ๆ เขาก็จะเป็นผู้มีโรคน้อย” “ภิกษุทั้งหลาย องค์ของภิกษุ ผู้บำเพ็ญเพียรมี 5 ประการ คือ...หลังจากตายแล้ว ถ้าไม่ไปเกิดในสุคติสวรรค์กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ในที่ใด ๆ เขาก็จะเป็นผู้มีอาพาธน้อย มีโรคเบาบาง”⁷ ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า สุขภาพ หมายถึง ภาวะแห่งความสมบูรณ์และความสมดุลของบุคคลทั้งร่างกายจิตใจอารมณ์สังคมและจิตวิญญาณ รวมทั้งสภาวะที่ปราศจากโรคและความพิการ และการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับคนอื่นในสังคมอย่างปกติสุข การมีสุขภาพดีเป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดีอันเป็นผลมาจากการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี รวมทั้งการมีปฏิสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

ในส่วนของความหมาย “การส่งเสริมสุขภาพ (Health Promotion)” องค์การอนามัยโลก (WHO) ให้ความหมายว่า กระบวนการเพิ่มความสามารถของคนเราในการควบคุม ดูแลและพัฒนาสุขภาพของตนให้ดีขึ้น และกฎบัตรออตตาวา (Ottawa) ให้ความหมายว่า การส่งเสริมสุขภาพ คือกระบวนการเพิ่มความสามารถของคนเราในการควบคุมดูแลและพัฒนาสุขภาพตนเองให้ดีขึ้น⁸ กล่าวว่าการส่งเสริมสุขภาพ เป็นยุทธศาสตร์ที่สำคัญที่สุดในการปฏิรูประบบสุขภาพ การส่งเสริมสุขภาพประกอบด้วยภารกิจที่สังคมมีจิตสำนึกหรือจินตนาการใหม่ในเรื่องสุขภาพดีและเกิดพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ทั้งในระดับปัจเจกบุคคล ครอบครัว ชุมชน โรงเรียนสถานที่ทำงาน ระบบ

³ ประเวศ วะสี. การพัฒนาระบบสุขภาพชุมชน สุขภาวะชุมชนเป็นรากฐานของสุขภาวะทั้งมวล. นนทบุรี: สถาบันวิจัยและพัฒนาระบบสุขภาพชุมชน, ๒๕๔๙. หน้า 25

⁴ ที.ป. (ไทย) 11/๓1๗/๓๐๖-๓๐๗

⁵ ม.ม. (ไทย) 1๓/ 1๓๔/1๕๐

⁶ ม.อ. (ไทย) 1๔/๒๙1/๓๕1.

⁷ อ.ป.ญจก. (ไทย) ๒๒/๕๓-๕๔/๙๒-๙๓.

⁸ พิสมัย จันทวิมล. นิยามศัพท์ส่งเสริมสุขภาพ ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๔1, พิมพ์ครั้งที่ ๒ กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, ๒๕๔1. หน้า 8-10

บริการสังคม สื่อมวลชน ตลอดจนนโยบาย นักวิชาการด้านการส่งเสริมสุขภาพ ได้ให้ความหมายของการส่งเสริมสุขภาพ ดังนี้

1. เป็นกระบวนการเพิ่มความสามารถของบุคคลในการควบคุมปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผลต่อสุขภาพและพัฒนาสุขภาพของตนเองให้ดีขึ้น
2. เป็นการให้อำนาจด้านสุขภาพกับประชาชน คือ เป็นกระบวนการที่จะทำให้ประชาชนมีอำนาจมากขึ้นในการตัดสินใจและดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ที่มีผลกระทบต่อสุขภาพของตนเอง
3. เป็นการจัดกิจกรรมที่มุ่งไปสู่การเปลี่ยนแปลงทางสังคม สิ่งแวดล้อม และเศรษฐกิจ เพื่อบรรเทาผลกระทบที่มีต่อสุขภาพของสาธารณชนและของบุคคล
4. เป็นการจัดระบบเพื่อนำแหล่งประโยชน์ต่าง ๆ ทั้งทางด้านการศึกษา สังคม สิ่งแวดล้อมมาใช้เพื่อเกื้อกูลให้บุคคลมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคและเพิ่มสุขภาพ

การส่งเสริมสุขภาพ จึงเป็นกระบวนการหรือกิจกรรมที่บุคคลหรือกลุ่มบุคคลกระทำเพื่อส่งเสริมให้เกิดภาวะสุขภาพดีทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เพื่อให้เกิดการมีศักยภาพ ซึ่งจะนำไปสู่ความเป็นดี อยู่ดี และเพื่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้ในที่สุด ส่วนแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพ มีการปฏิบัติกิจกรรมเพื่อการส่งเสริมสุขภาพอย่างสม่ำเสมอและถาวร จะต้องเกิดจากการสนับสนุนจากภาครัฐในเรื่องแหล่งบริการกระจายอย่างทั่วถึง มีความเสมอภาคในการเข้าถึงบริการควบคุมสิ่งแวดล้อมเพื่อให้บุคคล ครอบครัว ชุมชน สามารถป้องกันและหลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ โดยให้ฝ่ายที่เกี่ยวข้องเข้ามามีส่วนร่วมในการทำงานร่วมกัน

จุดมุ่งหมายการสร้างเสริมสุขภาพ

การสร้างเสริมสุขภาพเป็นกระบวนการที่เอื้อให้ประชาชนสามารถควบคุมและปรับปรุงสุขภาพของตนเอง ทักษะนี้ถูกพัฒนามาจากแนวคิดสุขภาพที่บุคคลหรือกลุ่มบุคคลสามารถจัดการในสองรูปแบบ รูปแบบหนึ่งคือการที่บุคคลหรือกลุ่มบุคคลตระหนักถึงความต้องการและสามารถทำให้ความต้องการสัมฤทธิ์ผลได้ ในอีกรูปแบบหนึ่งคือการที่บุคคลหรือกลุ่มบุคคลสามารถปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมหรือไม่ก็ปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ ดังนั้น สุขภาพจึงถูกมองว่าเป็นแหล่งประโยชน์ของการดำเนินชีวิตประจำวัน แต่ไม่ใช่วัตถุประสงค์ของการดำเนินชีวิต สุขภาพเป็นแนวคิดด้านบวกที่เน้นที่ทรัพยากรด้านบุคคลและสังคม เช่นเดียวกับแหล่งประโยชน์ทางกายภาพ โดยมีจุดมุ่งหมายการสร้างเสริมสุขภาพ ดังนี้⁹

1. การสร้างเสริมสุขภาพเกี่ยวข้องกับประชากรในภาพรวม ในฐานะของบริบทของชีวิตประจำวันของเขาเหล่านั้น มากกว่าจะมองที่โอกาสเสี่ยงต่อโรคใดโรคหนึ่ง การ สร้างเสริมสุขภาพเอื้ออำนาจให้ประชาชนสามารถควบคุมและมีความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ในฐานะที่เป็นองค์ประกอบที่สำคัญของชีวิตประจำวัน การสร้างเสริมสุขภาพเป็นการดำเนินการ ในสองรูปแบบ ได้แก่ การดำเนินการที่เกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติและการดำเนินการที่มีระเบียบ แบบแผน การดำเนินการในลักษณะเช่นนี้จำเป็นต้องเปิดโอกาสในการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารให้ เต็มที่และ

⁹ สันศักดิ์ชนม์ อุ่นพรมมี. ผู้แปล. พัฒนาการสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพ. นนทบุรี: โครงการสวัสดิการวิชาการ สถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๕๖. หน้า 16-17

ต่อเนื่อง ทั้งต้องคำนึงถึงด้วยว่าการดำเนินการดังกล่าวจะสามารถเข้าถึงประชาชน ทั้งหมดได้อย่างไร ด้วยช่องทางการกระจายข้อมูลข่าวสารต่างๆที่มีอยู่

2. การสร้างเสริมสุขภาพมุ่งเน้นที่การจัดการกับปัจจัยกำหนดสุขภาพหรือเหตุของสุขภาพ ดังนั้นความร่วมมืออย่างใกล้ชิดของทุกภาคส่วนที่อยู่นอกเหนือจากระบบบริการ สุขภาพจึงมีความสำคัญ และเป็นการสะท้อนให้เห็นถึงความหลากหลายของสภาวะที่มีอิทธิพลต่อ สุขภาพ รัฐบาลทั้งในระดับท้องถิ่นและระดับชาติมีความรับผิดชอบที่สำคัญ ในการดำเนินการ แก้ปัญหาอย่างเหมาะสมและทันต่อเหตุการณ์ เพื่อให้การรับประกันว่าสิ่งแวดล้อมทั้งหมด ซึ่งบุคคลและกลุ่มบุคคลไม่สามารถควบคุมได้จะเป็นสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ

3. การสร้างเสริมสุขภาพเป็นการรวมเอาวิธีการหรือแนวทางการแก้ปัญหาที่มีความหลากหลายแต่สนับสนุนซึ่งกันและกัน วิธีการหรือแนวทางการแก้ปัญหาเหล่านี้ ได้แก่ การสื่อสารการศึกษา การกำหนดกฎหมาย มาตรการทางการเงิน การปรับเปลี่ยนในระดับองค์กร การพัฒนาชุมชน และกิจกรรมที่ชุมชนเป็นฝ่ายเริ่มเพื่อต่อต้านอันตรายที่มีต่อสุขภาพ

4. การสร้างเสริมสุขภาพมีจุดมุ่งหมายโดยเฉพาะเจาะจงที่การมีส่วนร่วมของ สาธารณะที่มีประสิทธิภาพและเป็นรูปธรรม การมีส่วนร่วมในรูปแบบนี้จะเกิดขึ้นได้ต้องมีการ พัฒนาศักยภาพในการระบุปัญหา และทักษะการแก้ปัญหาทั้งในระดับบุคคลและกลุ่มบุคคล

5. ในขณะที่การสร้างเสริมสุขภาพถูกมองว่าเป็นกิจกรรมทางสุขภาพและสังคมที่ไม่ใช่ การให้บริการทางการแพทย์ก็ตามบุคลากรสุขภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งบุคลากรที่ให้บริการ ด้านสาธารณสุขมูลฐาน มีบทบาทสำคัญในการให้การอุปถัมภ์และเอื้อต่อการสร้างเสริม สุขภาพ บุคลากรสุขภาพควรพัฒนาศักยภาพเพื่อให้มีส่วนร่วมสนับสนุนในด้านการเสริมสร้างความรู้ และการสนับสนุนชี้แนะทางสุขภาพ

พระพุทธเจ้าได้ ตรัสถึงความสำคัญของการมีสุขภาพร่างกายดี ไม่มีโรคภัยเบียดเบียนว่า เป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมแก่การบำเพ็ญเพียรอย่างยิ่ง ¹⁰ หากร่างกายเจ็บป่วยไม่อาจเฝ้าระวังได้แล้ว พระองค์จะทรงมุ่งเน้นการเฝ้าระวังทางด้านจิตใจเป็นหลัก ดังเรื่องที่ปรากฏว่า ครึ่งหนึ่งมีภิกษุทุพพลภาพป่วยหนัก ระยะสุดท้าย พระพุทธเจ้าทรงเฝ้าระวังรักษาด้านจิตใจ ทรงมีพระดำรัสว่า “แม้ร่างกายจะเจ็บหนักแต่ยังสามารถพัฒนาให้ไปสู่การบรรลุธรรมได้”¹¹ ทศนะเรื่องความเจ็บป่วยที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ประการหนึ่งว่า “ร่างกายเป็น รังแห่งโรค” ¹² ¹³ การที่ร่างกายเป็นฐานหรือที่ตั้งแห่งโรค ย่อมจะเจ็บป่วยอย่างใดอย่างหนึ่งไม่มากก็น้อยเป็นธรรมดา อีกคำหนึ่ง คือ คำว่า “อโรคฺย” ไม่มีโรค ดังพุทธภาษิตว่า “อาโรคฺยปรมา ลาภา” แปลว่าความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ ¹⁴ คำว่า อโรคฺย อีกนัยหนึ่งหมายถึงภาวะการปราศจากโรคทางจิตเพียงอย่างเดียว ดังพุทธพจน์ที่ว่า ผู้ที่ปราศจากโรคทาง

¹⁰ อ.ป.พ.พ. (ไทย) ๒๒/๕๓-๕๔/๙๒-๙๓

¹¹ อ.ป.พ.พ. (ไทย) ๒๒/๑๒๑/๒๐๑

¹² จ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๔๘/๗๘

¹³ อ.ป. (ไทย) ๓๓/๑๕๕/๔๐๘

¹⁴ ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๑๕-๒๑๖/๒๕๔-๒๕๕

กายเป็นเวลานานๆ หรือไม่มีโรคทางกายปรากฏอยู่เลยนั้นพอหาได้ แต่คนที่ไม่มีโรคทางใจแม้เพียงชั่วขณะหนึ่งนี้หายาก ยกเว้นพระอรหันต์ผู้หมดกิเลสแล้วเท่านั้น¹⁵ ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า จุดมุ่งหมายของการสร้างเสริมสุขภาพ คือการเข้าถึงสุขภาพ โดยเป็นกิจกรรมที่ต้องการความร่วมมือร่วมใจของทุกฝ่ายเพื่อให้เข้าถึงสุขภาพ ภาครัฐมีความรับผิดชอบสำคัญในการดำเนินการให้ประชาชนอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดีต่อสุขภาพ อีกทั้งมีบทบาทในการเอื้ออำนวยให้ประชาชนสามารถเลือกทางเลือกที่ส่งผลดีต่อสุขภาพได้สะดวกขึ้น ผ่านการดำเนินการทางนโยบายสาธารณะ ในขณะที่เดียวกันผู้ให้การสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพภายในภาครัฐเอง ก็ต้องตระหนักถึงบทบาทอิสระของการดำเนินการเพื่อสุขภาพ เช่น การเคลื่อนไหวทางสังคม การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การดูแลตนเอง และความต้องการความร่วมมืออย่างต่อเนื่องจากสาธารณะในทุกประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาพ

พุทธวิธีกการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมอย่างยั่งยืน

หลักฐานในคัมภีร์พระไตรปิฎกหลายแห่ง ระบุถึงความสุขาพอนามัย ของพระพุทธเจ้าไว้หลายประการ เช่น บำเพ็ญพุทธกิจได้เกือบตลอดทั้งวัน คือ เวลาเช้า เสด็จบิณฑบาตเพื่อโปรดสัตว์เวลาเย็นทรงแสดงธรรม เวลาค่ำทรงประทานโอวาทแก่เหล่าภิกษุ และจวนสว่างทรงตรวจพิจารณาสัตว์ที่สามารถและที่ยังไม่สามารถบรรลุธรรมอันควรจะได้ไปโปรดพระองค์ทรงมีสติสัมปชัญญะบริบูรณ์ดี แม้จะทรงมีพระชนมายุถึง 80 พรรษา แล้วก็ตาม ดังที่ตรัสยืนยันว่า พระองค์เป็นคนแก่ชราแม้ว่าจะทรงเจ็บป่วยอย่างหนัก ก็ไม่ทำให้พระองค์หลงลืมสติ และปัญญา พระองค์เสด็จด้วยพระบาทจาริกไปเผยแผ่ธรรมตามที่ต่างๆ จนช่วงสุดท้ายแห่งชีวิต ขณะที่พระองค์ทรงประชวรหนักด้วยโลหิตปัสกัณฑิกาพาธ (ถ่ายเป็นพระโลหิต) ยังทรงสามารถเดินทางไกล จากเมืองปาวา สู่มืองกุสินาราอันเป็นสถานที่ปรินิพพานได้ บุคคลที่ใกล้ชิดพระพุทธเจ้า กล่าวขานถึงพระองค์ว่า ทรงเป็นผู้มีพระโรคพาธน้อย ทรงกระปรี้กระเปร่า มีพระพลานามัยสมบูรณ์ อยู่สำราญดี พระองค์ตรัสกับพราหมณ์ผู้หนึ่ง ถึงความเป็นอยู่ของพระองค์ไว้ว่าพราหมณ์ เราอาศัยหมู่บ้านหรือตำบลใดในโลกนี้อยู่ ในเวลาเช้า เราครองอันตราสก ถือบาตรจีวรเข้าไปสู่หมู่บ้านหรือตำบลนั้นแลเพื่อบิณฑบาต กลับจากบิณฑบาต หลังจากฉันเสร็จแล้วเข้าไปสู่ชายป่า กวาดหญ้าหรือไปไม้ที่มีอยู่ในที่นั้นรวมเป็นกองแล้วนั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรงดำรงสติมั่นไว้ สงัดจากกาม และอกุศลธรรมแล้วบรรลุปฐมฌาน....บรรลุ ทุตติยฌาน....บรรลุตติยฌาน....บรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีสติบริบูรณ์ เพราะอุเบกขาอยู่ สรุปข้อวัตรปฏิบัติของพระพุทธเจ้าจากพุทธพจน์ในการสร้างเสริมสุขภาพองค์รวม ได้ดังนี้

ด้านการบริโภคอาหาร

ฉันอาหารมื้อเดียวนอกจากจะทรงถือหลักในการฉันอาหารมื้อเดียวตลอดชีวิตพรหมจรรย์แล้ว พระองค์ยังทรงพร่ำสอนและแนะนำให้เหล่าภิกษุสงฆ์ฉันอาหารมื้อเดียวด้วย ดังพุทธพจน์ว่า “ตถาคตฉันมื้อเดียว ไม่นั่นในเวลาวิกาล พระองค์รู้สึกว่าการกระปรี้กระเปร่าทำให้มีโรคน้อย ภิกษุทั้งหลาย มาเถิด แม้เธอทั้งหลาย ก็จง

¹⁵ ออง.จตุกก. (ไทย) ๒1/1๕๗/๒1๗

ฉันอาหารมือเดียวเกิด เธอทั้งหลายฉันอาหารมือเดียว จักรู้สีกว่ามีโรคน้อย”^{16 17 18} พระพุทธเจ้าทรงมีเป้าหมายในการบริโภคน้ำ ที่ประกอบด้วยองค์ธรรม 10 ประการ คือ 1. ทรงมีสติและรู้ประมาณในการบริโภคน้ำ 2. ทรงบริโภคน้ำที่มีประโยชน์ไม่ก่อโทษต่อร่างกาย 3. ทรงพิจารณาอาหารว่ามีลักษณะเป็นเพียงธาตุชนิดหนึ่ง 4. ไม่บริโภคน้ำเพื่อเล่นสนุกสนานเพลิดเพลิน 5. ไม่บริโภคน้ำเพื่อความเมามัน 6. ไม่บริโภคน้ำเพื่อประดับ 7. ไม่บริโภคน้ำเพื่อตกแต่ง 8. บริโภคน้ำเพื่อยังพระชนม์ชีพ 9. บริโภคน้ำเพื่อป้องกันความลำบาก 10. บริโภคน้ำเพื่ออนุเคราะห์แก่การประพาสพระพรหมจรรย์ หลักการบริโภคน้ำตามแนวพุทธรักษาการมีสุขภาพที่ดีและทำให้มีอาหารเหลือพอที่จะแบ่งปันให้กับผู้ด้อยโอกาสที่ขาดแคลนอาหารได้อีกทางหนึ่งด้วย จึงเป็นการบริโภคน้ำเพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพ สังคม ทรัพยากร และเศรษฐกิจได้อย่างแท้จริง

การออกกำลังกาย

พระพุทธเจ้าทรงใช้วิธีออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสมณะเพศเป็นอย่างดี ทรงยึดหลักการปรับเปลี่ยนอิริยาบถทั้ง 4 ยืน เดิน นั่ง นอน ให้มีความสมดุล โดยเฉพาะอิริยาบถเดิน ได้แก่ การเดินบิณฑบาต เข้าตรูของทุกวัน พระพุทธเจ้าและพระสาวก จะออกเดินบิณฑบาต ไปตามหมู่บ้านเป็นประจำ เช่น “ครั้นเวลาเช้า พระผู้มีพระภาคทรงครองอันตรวาสก ถือบาตรและจีวร เสด็จเข้าไปยัง....ลำดับนั้น อุทัยพราหมณ์ดักข้าวใส่บาตรถวายจนเต็ม”¹⁹ และ “ครั้นเวลาเช้า ท่านพระอานนทครองอันตรวาสก ถือบาตรและจีวร เสด็จเข้าไปบิณฑบาตยังกรุงสาวัตถี”²⁰ พระพุทธเจ้าตรัสถึงอานิสงส์ของการเดินจงกรมไว้ถึง 5 ประการ²¹ คือ 1. เป็นผู้มีความอดทนต่อการเดินทางไกล 2. เป็นผู้มีความอดทนต่อการบำเพ็ญ 3. เป็นผู้มีความอดทนน้อย 4. อาหารที่กิน ดื่มน้ำ เคี้ยว ล้มแล้วย่อยง่าย 5. สมารถได้เพราะการเดินจงกรมตั้งอยู่ได้นาน

การบริหารจิต

พระพุทธเจ้าทรงถือหลักปฏิบัติในการบริหารจิต ด้วยหลักใหญ่ๆ ดังที่ตรัสไว้ในโอวาทปาติโมกข์ 3 ประการ คือ “ละชั่ว ทำดี และทำจิตให้บริสุทธิ์”²² การละชั่ว คือ การละเว้นจากบาปอกุศลทั้งปวง ได้แก่ การฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม พวดเพื่อเจ้า พวดส่อเสียด พวดคำหยาบ พงเลื่องอยากได้ของเขา การมีจิตพยาบาท มีความเห็นผิด²³ การทำดี คือ การทำกุศลให้ถึงพร้อม ได้แก่ การละเว้นขาดจากการฆ่า ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม พวดเพื่อเจ้า พวดส่อเสียด พวดคำหยาบ พงเลื่องอยากได้ของเขา การมีจิตพยาบาท มีความเห็นผิด²⁴ การทำจิตให้

¹⁶ ม. ม. (ไทย) 1๒/๒๒๕/๒๓๖

¹⁷ ม. ม. (ไทย) 1๓/1๓๔, 1๗๔/1๕๐, ๒๐1

¹⁸ อ. ทสก. (ไทย) ๒๔/๙๙/๒๓๖

¹⁹ ส. ส. (ไทย) 1๕/1๙๘/๒๘๕-๒๘๖

²⁰ ส. ส. (ไทย) 1๕/๒๐๗/๒๙๙

²¹ อ. ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๙/๔1

²² ที. ม. (ไทย) 1๐/๕๔/๕๗

²³ ม. ม. (ไทย) 1๒/๔๔๐/๔๗๓-๔๗๕.

²⁴ ม. ม. (ไทย) 1๒/๔๔1/๔๗๕-๔๗๘.)

บริสุทธิ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ดำรงจิตให้บริสุทธิ์ด้วยการทำจิตให้อยู่กับปัจจุบันกาลทุกขณะ และการทำจิตให้ว่าง ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ไม่เศร้าโศกถึงอดีต ไม่คิดถึงอนาคต กำหนดรู้ปัจจุบัน”²⁵ ทั้งนี้เพื่อเป็นแบบอย่างแก่กุลบุตร

การอยู่กับธรรมชาติ

พระพุทธองค์ทรงดำเนินชีวิตอยู่กับธรรมชาติตามที่ต่างๆ เช่น ตามป่าบ้าง ภูเขาบ้าง โคนต้นไม้บ้าง ในถ้ำบ้าง เช่น “สมัยนั้น มาณพหลายคน... พวกเข้เข้าไปยังป่านั้นแล้ว ได้เห็นพระผู้มีพระภาคประทับนั่งคู้บัลลังก์ตั้งพระกายตรง...อยู่ในราวป่านั้น...และถามว่า ภิกษุ ท่านทำงานอะไร จึงอยู่ในป่าสาละพระโคตมอยู่ในป่าแต่ผู้เดียว ได้ความยินดีอะไรหรือ” พระพุทธเจ้าทรงประจักษ์ชัดถึงคุณประโยชน์ของการอยู่อาศัยตามธรรมชาติว่า ธรรมชาติให้อากาศบริสุทธิ์ทำให้มีสุขภาพดี ให้ความสุขซึ่งเป็นสถานที่ที่เหมาะสมแก่การบำเพ็ญเพียรเป็นอย่างยิ่ง ดังพุทธพจน์ที่ว่า “เมื่อเธอเข้าไปอยู่อาศัยป่าที่นั่น สติที่ยังไม่ปรากฏก็ปรากฏ จิตที่ไม่ ตั้งมั่นก็ตั้งมั่น” พระองค์ทรงบัญญัติข้อห้ามไม่ให้ภิกษุทำลายธรรมชาติ เช่น ห้ามภิกษุ ถวายอุจจาระ ปัสสาวะบนน้ำลายลงบนพืชและในน้ำ ภิกษุใดทำต้องอาบัติทุกกฏ ห้ามภิกษุทำลายต้นไม้

สัญลักษณ์

พระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญกับหลักปฏิบัติเรื่องสัญลักษณ์อนามัย ของพระองค์เองและภิกษุสงฆ์ด้วย ทรงบัญญัติให้ภิกษุสงฆ์ปฏิบัติ 2 ประการ คือ สุขอนามัยด้านร่างกาย และสุขอนามัยด้านสิ่งแวดล้อม ดังนี้

1. สัญลักษณ์ด้านร่างกาย - ทรงบัญญัติให้ภิกษุสวมรองเท้าในขณะขยับถ่ายได้ ซึ่งตามปกติพระพุทธเจ้า จะทรงห้ามการสวมรองเท้า ยกเว้นกรณีเจ็บป่วยหรือเท้าแตก²⁶ ทรงบัญญัติในเรื่องการขยับถ่ายของภิกษุไว้ว่า ห้ามไม่ให้ภิกษุเบ่งแรงๆ²⁷ เป็นการป้องกันการเกิดโรคติดต่อทางทวารและโรคหัวใจวาย ทรงบัญญัติไม่ให้เคี้ยวไม้ชำระฟันขณะขยับถ่าย และไม่ให้อุจจาระ ปัสสาวะนอกราง²⁸ และทรงบัญญัติให้เคี้ยวไม้ชำระฟันเพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพในช่องปาก²⁹

2. สัญลักษณ์ด้านสิ่งแวดล้อม- ทรงบัญญัติทั้งขั้นตอนวิธีการทำความสะอาดไว้ด้วย ดังพุทธพจน์ที่แสดงไว้ว่าภิกษุทั้งหลาย ตนอยู่ในวิหารใด ถ้าวิหารนั้นสกปรก ถ้าสามารถพึงชำระให้สะอาด เมื่อชำระวิหารให้สะอาด พึงขนบาตรและจีวรออกก่อนวางไว้ ณ ที่สมควร พึงขนผ้าปูนั่ง ผ้าปูนอน พูกหมอนออกไปวางไว้ ณ ที่สมควร เติง ตั้ง พึงยกอย่างระมัดระวัง ไม่ให้ครูด ไม่ให้กระทบบานประตูและกรอบประตู ขนออกไปตั้งไว้ ณ ที่สมควร ถ้าวิหารมีหยากเยื่อ พึงกวาดเพดานลงมาก่อนกรอบหน้าต่างและมุมห้องพึงเช็ด ถ้าฝาที่ทาน้ำมันหรือทาสีดำขึ้นรา พึงใช้ผ้าชุบน้ำบิดแล้วเช็ด ถ้าเป็นพื้นไม้ได้ทา พึงใช้น้ำประพรมแล้วเช็ด อย่าให้วิหารคราค่ำไปด้วย

²⁵ ส. ส. (ไทย) 1๕/1๐/1๐

²⁶ วิ. ม. (ไทย) ๕/๒๔๖-๒๔๙, ๒๕1 /1๓-1๙

²⁷ วิ. จ. (ไทย) ๗/๓๗๔/๒๔๓

²⁸ วิ. จ. (ไทย) ๗/๓๗๔/๒๔๓

²⁹ วิ. จ. (ไทย) ๗/๒๘๒/๖๙)

ฝุ่นละออง.... ไม่พียงเคาเสนาสนะไต้ลม พรหมปูพื้น พึงผึ่งแดด ชำระ ตบ ขนกลับปู้ไ้ตามเดิม เชียงรองเท้า พึงผึ่งแดด เช็ด ขนกลับไ้ตามเดิม

แนวทางปฏิบัติในการเสริมสร้างสุขภาพแบบองค์รวมอย่างยั่งยืน

ด้านกาย

สุขภาวะในทางพระพุทธศาสนา คือการนำธรรมเข้าไปส่งเสริมสุขภาวะทางกายโดยบุคคลได้นำธรรมของพระพุทธเจ้ามาใช้ในการดูแลสุขภาพหรือเพื่การดำเนินชีวิตประจำวันของตนเอง ไม่ว่าจะเป็นธรรมชาติก็ตามล้วนได้รับประโยชน์ด้วยกันทั้งนั้น เพราะในธรรมะของพระพุทธองค์นั้นมีหลักสำคัญอยู่ที่การทำจิตใจให้สงบสุขใสสะอาดบริสุทธิ์ และเยือกเย็น มีสติกำกับทุกอริยบท รู้จักปล่อยวางไม่ยึดมั่นถือมั่น ละกิเลสตัณหาต่างๆ เพื่อชำระจิตใจตนเอง และให้อยู่กับความเป็นจริง รู้จักใช้เหตุและผลเป็นผู้มีสติปัญญา รู้สัจธรรมของชีวิต ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ซึ่งเป็นกฎของธรรมชาติหากเราทุกคนได้นำธรรมมาประพฤติปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน เมื่อยามร่างกายเจ็บป่วยก็สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุข ไม่ทรมานทรมาย หรือทุกข์ทรมาน ซึ่งทำให้คนรอบข้างมีความสุขไปด้วย ดังที่มีคำกล่าวไว้ว่า “ป่วยแต่กายใจไม่ป่วย” แม้ร่างกายจะป่วยสักปานใดแต่ถ้าเรามีจิตใจที่เข้มแข็งต่อสู้ มีกำลังใจ มีสติปัญญา ก็สามารถทำให้โรคต่าง ๆ ที่มารุมเร้าทุเลา หายไปได้ดังที่ได้กล่าวมาแล้วในครั้งพุทธกาล สรุปประโยชน์ที่ได้รับจากการนำธรรมมาใช้กับตนเองดังต่อไปนี้

1. ทำให้เป็นผู้ไม่ประมาท มีความรอบครอบ มีสติกำกับตนเองตลอดเวลาสามารถแก้ไขปัญหาชีวิตได้โดยใช้หลักธรรมทางพุทธศาสนา
2. ทำให้รู้จักวิธีข่มจิตใจตนเองโดยใช้หลักธรรมของพระพุทธเจ้า ในการพิจารณาหาเหตุและผล ในปัญหาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง
3. ทำให้มีกำลังใจในการต่อสู้กับโรคร้ายต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง
4. เป็นแบบอย่างที่ดี ของสังคม
5. ทำให้เป็นที่นับถือยกย่องและเคารพศรัทธาต่อผู้ที่พบเห็น
6. บุคคลที่ได้ใช้ธรรมปฏิบัติตนอย่างต่อเนื่องจะทำให้มีจิตใจที่สงบสุขทุกเมื่อ สามารถที่จะรักษาโรคของตนเองให้ทุเลาและหายไปได้ในที่สุด ซึ่งมีกรณีตัวอย่างทั้งในครั้งพุทธกาลและในปัจจุบันที่ท่านทั้งหลายได้นำหลักธรรมของพระพุทธองค์มาใช้ในการดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วยก็สามารถทำให้โรคทุเลาและหายไปได้

ด้านศีล

"ศีล" คือสิ่งหรือกติกาที่บุคคลจะต้องระวังรักษาตามเพศและฐานะ ศีลนั้นมีหลายระดับ คือ ศีล 5 ศีล 8 ศีล 10 และ ศีล 227 ฉะนั้น ในฝ่ายศีลแล้ว การที่ได้อุปสมบทเป็นพระในพระพุทธศาสนาได้บุญบารมีมากที่สุด เพราะเป็นเนกขัมมบารมีในบารมี 10 ทิศ ซึ่งเป็นการออกจากการกามเพื่อไปสู่การปฏิบัติธรรมขั้นสูง ๆ คือการภาวนาเพื่อมรรค ผล นิพพาน ต่อ ๆ ไป ผลของการรักษาศีลนั้นมีมาก ซึ่งจะยังประโยชน์สุขให้แก่ผู้นั้นทั้งในชาตินี้และชาติหน้า เมื่อได้ละอตัภพนี้ไปแล้วย่อมส่งผลให้ได้บังเกิดในเทวโลก 6 ชั้น ซึ่งแล้วแต่ความละเอียดประณีตของ

ศีลที่รักษาและที่บำเพ็ญมา ครั้งเมื่อสิ้นบุญในเทวโลกแล้ว ด้วยเศษของบุญที่ยังคงหลงเหลืออยู่แต่เพียงเล็กน้อย ๆ หากไม่มีกุศลกรรมอื่นมาให้ผล ก็อาจจะน้อมนำให้ได้มาบังเกิดเป็นมนุษย์ที่ถึงพร้อมด้วยสมบัติ 4 ประการเช่น อานิสงส์ของการรักษาศีล 5 อานิสงส์ของศีล 5 จะส่งเสริมการไม่เบียดเบียนกัน ทำให้สังคม ครอบครัวยุค มีระเบียบ หรือกติกาที่จะรักษากายและวาจาให้สงบ ไม่ให้ก่อให้เกิดทุกข์โทษขึ้นทางกายและวาจาต่อตนเองและผู้อื่น ส่วนทางจิตใจนั้น ศีลยังไม่สามารถที่จะควบคุมหรือทำให้สะอาดบริสุทธิ์ได้ ฉะนั้น การรักษาศีลจึงยังได้บุญน้อยกว่าการภาวนา เพราะการภาวนานั้น เป็นการรักษาใจ รักษาจิต และชักพอกจิตให้เบาบางหรือจนหมดกิเลส คือความโลภ โกรธ และหลง อันเป็นเครื่องร้อยรัดให้บรรดาสรรพสัตว์ทั้งหลายต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในสังสารวัฏ การภาวนา จึงเป็นการบำเพ็ญบุญบารมีที่สูงที่สุด ประเสริฐที่สุด ได้บุญมากที่สุด เป็นกรรมอันยิ่งใหญ่ เรียกว่า "มหัคคตกรรม" อันเป็นมหัคคตกุศล

ด้านจิตใจ

องค์ประกอบของสุขภาวะทางจิตไว้ 6 ด้าน คือ

1. ความวิตกกังวล - การไม่มั่นใจในสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ทำให้มีอาการเครียด กลัว กระวนกระวายใจ และวิตกกังวล
2. ภาวะซึมเศร้า - ความผิดปกติทางอารมณ์ ซึ่งอาจแสดงออกทางกายด้วยเช่น การเบื่ออาหาร นอนไม่หลับ อ่อนเพลีย
3. สุขภาวะทางบวก - ความรู้สึกทางบวก จากความพึงพอใจในชีวิตหรือการรับรู้ความสุขในการดำเนินชีวิต
4. การควบคุมตัวเอง - ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ความคิดความรู้สึกและพฤติกรรมของตนได้ เพื่อเผชิญกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ
5. ความมีชีวิตชีวา - ความรู้สึกสดชื่น เบิกบานใจ มีพลังในการทำสิ่งต่างๆ
6. ภาวะสุขภาพทั่วไป - ภาวะความเจ็บป่วยของร่างกายที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจทำให้ไม่มี

ความสุขการมีสุขภาวะทางจิตที่ดี จึงหมายถึงการที่มีความพึงพอใจในชีวิต สามารถควบคุมตนเองได้ เปี่ยมด้วยชีวิตชีวา มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง และมีความกังวลหรือความซึมเศร้าน้อย การส่งเสริมสุขภาวะทางจิตในทางพระพุทธศาสนา จะประกอบด้วย ความเมตตา กรุณา ความขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ ผ่องใส สดชื่น เบิกบาน เป็นสุข ไม่ขุ่นมัวด้วยอารมณ์ต่างๆ ที่มากระทบที่จะมีกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน รวมทั้งการมีสภาวะแห่งจิตใจที่มีความสำราญ แซ่ซึ้ง ไม่ขุ่นมัวด้วยอำนาจของความโลภ ความโกรธ ความหลง อันเป็นเหตุแห่งความเศร้าหมองหรือความทุกข์ภายในจิตใจของตนเองซึ่งสามารถแบ่งระดับของความสุขออกมาเป็นเชิงปริมาณที่วัดค่าจากความรู้สึกภายในจิตใจได้สามารถแบ่ง 4 องค์ประกอบย่อย คือ

1. การมีสุขภาพจิตที่เข้มแข็ง หมายถึง การมีอารมณ์แจ่มใส จิตใจเบิกบาน การมองโลกในแง่ดี การมีจิตใจปลอดโปร่ง ผ่อนคลาย ไม่เศร้าหมอง การควบคุมตนเองในการกระทำสิ่งไม่ดีงาม การมีเชื่อมั่นว่าตนเป็นที่พึ่งแห่งตนได้

2. การมีสมรรถภาพแห่งจิตที่ดี หมายถึง ภาวะของบุคคลที่แสดงออกด้านคุณธรรมทั้งหลายในลักษณะต่าง ๆ เช่น ความขยันหมั่นเพียรในการทำงาน ความอดทนในการดำเนินชีวิต การมีสมาธิแน่วแน่ในการทำงาน การมีสติที่ดีในการดำเนินชีวิต

3. การคุณภาพแห่งจิตดี หมายถึง สภาพความรู้สึกทางจิตใจที่แสดงออกมาในลักษณะต่าง ๆ เช่น ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และโอบอ้อมอารีต่อผู้อื่น ความกรุณาอยากช่วยเหลือให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ การระลึกถึงและตอบแทนบุญคุณผู้อื่น การยกย่องและชื่นชมคุณค่าแห่งการทำความดีของผู้อื่น การใช้วาจาแนะนำให้ผู้อื่นกระทำความดี

4. ความภาคภูมิใจและความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง หมายถึง สภาพความรู้สึกพอใจและเชื่อมั่นในตัวเอง การมีคุณค่าต่อสังคม ความเชื่อมั่นในการแก้ปัญหาในชีวิตได้ความพอใจในสถานะทางสังคม เช่น เกียรติยศ ฐานะตำแหน่ง หน้าที่การงาน บริวาร ที่ตนเองได้มาอย่างชอบธรรม

ด้านปัญญา

สุขภาวะในส่วนของปัญญาในทางพระพุทธศาสนา เป็นการสร้างสุขภาวะ เพื่อการพัฒนาปัญญา โดยมีวิธีการส่งเสริมปัญญาให้สมบูรณ์ 4 ประการ คือ

1. ปัญญารู้รอบรู้เท่าทัน การรู้อะไรแจ่มแจ้งแทงทะลุทำให้เกิดความสุข ความไม่มีความไม่รู้ อะไร ไม่แจ่มแจ้ง ทำให้เกิดความบีบคั้น เหมือนคนที่อยู่ในเหวทั้งมืดทั้งไม่รู้ว่ายอยู่ที่ไหนจะมีความทุกข์ความบีบคั้นอย่างยิ่ง ต่อเมื่อขึ้นมาจากปากเหว มองเห็นได้ทั่วไป เกิดความสุขจากการหลุดพ้นความบีบคั้นของความไม่รู้ การมีปัญญาเห็นโดยรอบ รู้เท่าทันสิ่งต่าง ๆ ทำให้มีความสุข คนที่รู้รอบที่เรียกว่าเป็นพหูสูต จึงมีความสุขและมีความสุขอยู่ในตัว รู้ว่าอะไรเป็นอะไร ตรงข้ามกับคนที่ไม่รู้ รู้น้อย รู้เป็นส่วน ๆ ไม่รู้เชื่อมโยงมอยอยู่ในความบีบคั้น เออะอะ โวยวาย แก้ปัญหาไม่ตก หลุดไปเป็นพาลได้ง่าย การรู้เท่าทันปัญหาแม้ยังไม่ได้แก้ปัญหา ก็ทำให้ความเป็นปัญหาหมดไปได้ ยกตัวอย่างเช่น ป้าคนหนึ่งมีความทุกข์มาก เพราะแกพูดอะไรลูกสาวก็ไม่เชื่อแก เมื่อได้รับคำบอกเล่าว่าแบบนี้เป็นกันทุกบ้าน แกอุทานว่า “หรือ ฉันนี่ก็เป็นแต่ฉันคนเดียว ถ้ามันเป็นกันทุกบ้าน ฉันก็ค่อยยังชั่ว” ที่หายทุกข์ก็เพราะมีปัญญารู้เท่าทันว่า มันเป็นอย่างนั้นเอง หรือ “ธรรมดานะ” เรื่องการมีปัญญารู้รอบรู้ รู้เท่าทัน รวมไปถึงโลกทัศน์และวิถีคิด ถ้ามีโลกทัศน์และวิถีคิดที่ถูกต้องก็ทำให้มีความสุขการมีปัญญาเข้าใจธรรมชาติตามที่จริง เห็นความเป็นกระแสของเหตุปัจจัย (อิทัปปัจจยตา) ของสรรพสิ่ง ทำให้ไม่ถูกบีบคั้นจากความเห็นผิด ว่าสิ่งต่าง ๆ ดำรงอยู่อย่างแยกส่วนตายตัว เมื่อเป็นอิสระจากความบีบคั้นก็ไม่ทุกข์ เมื่อเห็นอะไรเป็นกระแสของอิทัปปัจจยตา ก็จะอยู่ในกระแสแห่งปัญญา มีสุขภาวะเพราะปัญญา

2. ปัญญาทำเป็น หมายถึง ปัญญาที่เกิดจากการลงมือทำและทำเป็น ในการพัฒนากาย 4 ประการ และทางจิต 4 ประการดังกล่าวข้างต้น การเรียนรู้จากการทำ และเกิดปัญญาที่ทำให้ทำได้ดี ทั้งเรื่องทำให้ร่างกายแข็งแรง ปลอดภัย มีความปลอดภัย สร้างสัมมาชีพ มีปัจจัย 4 มีจิตใจที่มีความดี ความงาม ความสงบ และความมีสติ ปัญญาในการทำเป็นนี้ย่อมก่อให้เกิดความสุขอย่างยิ่ง

3. ปัญญาอยู่ร่วมกันเป็น ได้แก่ปัญญาที่คำนึงถึงการอยู่ร่วมกัน (Living together) ไม่ใช่ตัวใครตัวมัน เป็นเอกเทศ สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในทุกระดับ รวมทั้งร่วมคิดร่วมทำเป็นชุมชนเข้มแข็ง และประชาสังคม มีการเรียนรู้ร่วมกันในการปฏิบัติ (Interactive learning through action) การที่มีความเสมอภาคและภราดรภาพ จนสามารถร่วมตัวร่วมคิดร่วมทำได้ จะทำให้เกิดความสุขประจวบบริบูรณ์พพานและทำให้ทำอะไร ๆ สำเร็จได้ง่าย ตรงนี้เป็นอธิปไตยหรือธรรมะเพื่อความเจริญอย่างเดียว การอยู่ร่วมกันเป็นต้องสามารถสร้างสังคมยุติธรรม ความยุติธรรมในสังคมเป็นบ่อเกิดของความสุขอย่างยิ่ง การอยู่ร่วมกันเป็นต้องสามารถสร้างสังคมสันติ สามารถแก้ความขัดแย้งด้วยสันติวิธี จัดความรุนแรงประเภทต่าง ๆ มีสันติภาพ สังคมสันติเป็นสุขภาวะทางสังคมอย่างยิ่ง บุคคลควรเรียนรู้ให้เกิดปัญญาอยู่ร่วมกันเป็น

4. ปัญญาบรรลุอิสรภาพ ความไม่รู้หรืออวิชชาเป็นเครื่องก่อกุศล อวิชชา หรือ ปัญญาเป็นเครื่องออก จากทุกข์เพราะความไม่รู้มนุษย์ยึดถือตัวตนของตนเองเป็นศูนย์กลางจึงขัดแย้งกับความจริงสุขภาวะทางปัญญาเกิด จากการเรียนรู้ที่ทำให้รู้รอบ รู้เท่าทันสรรพสิ่ง เรียนรู้ให้ทำเป็น เรียนรู้เพื่อการอยู่ร่วมกัน และการเรียนรู้เพื่อบรรลุ อิสรภาพ การเรียนรู้ดังกล่าวทำให้เกิดสุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางศีล สุขภาวะทางจิต และสุขภาวะทางปัญญา รวมกันเป็นสุขภาวะที่สมบูรณ์ สุขภาวะที่สมบูรณ์เกิดจากการเรียนรู้ที่ดี การเรียนรู้ที่ดีจึงเป็นสิ่งที่ประเสริฐที่สุดของ มนุษย์จึงเป็นหน้าที่ของเราที่จะแสวงหาและช่วยให้เพื่อนมนุษย์ได้พบการเรียนรู้ที่ดี

บทสรุป

สุขภาพ คือ ภาวะแห่งความสมบูรณ์และความสมดุลของบุคคลทั้งร่างกายจิตใจอารมณ์สังคมและจิต วิญญาณ รวมทั้งสภาวะที่ปราศจากโรคและความพิการ และการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับคนอื่นในสังคมอย่างปกติสุข การมีสุขภาพดีเป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดีอันเป็นผลมาจากการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี รวมทั้งการมี ปฏิสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมได้อย่างถูกต้องเหมาะสม การส่งเสริมสุขภาพ เป็นกระบวนการหรือกิจกรรมที่บุคคล หรือกลุ่มบุคคลกระทำเพื่อส่งเสริมให้เกิดภาวะสุขภาพดีทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เพื่อให้เกิดการมี ศักยภาพ จุดมุ่งหมายของการสร้างเสริมสุขภาพ คือการเข้าถึงสุขภาพ โดยเป็นกิจกรรมที่ต้องการความร่วมมือร่วม ใจของทุกฝ่ายเพื่อให้เข้าถึงสุขภาพ ภาครัฐมีความรับผิดชอบสำคัญในการดำเนินการให้ประชาชนอยู่ใน สภาพแวดล้อมที่ดีต่อสุขภาพ พุทธวิธีกับการเสริมสร้างสุขภาพแบบองค์รวมอย่างยั่งยืน หลักฐานในคัมภีร์ พระไตรปิฎก สรุปข้อวัตรปฏิบัติของพระพุทธเจ้าจากพุทธพจน์ในการสร้างเสริมสุขภาพองค์รวม โดยปฏิบัติการ ส่งเสริมสุขภาพ ด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การบริหารจิต การอยู่กับธรรมชาติ สุขลักษณะทั้ง ด้านร่างกายและสิ่งแวดล้อม แนวทางปฏิบัติในการเสริมสร้างสุขภาพแบบองค์รวมอย่างยั่งยืน ประกอบไปด้วย

1. กายภาวนา การดูแลสุขภาพ ร่างกายให้มีความแข็งแรงสมบูรณ์และปราศจากความเจ็บป่วย รวมถึง การใส่ใจดูแลสิ่งแวดล้อมภายนอกได้ อย่างถูกต้องเหมาะสมดังาม เพื่อให้เกิดประโยชน์ และสิ่งอื่น ๆ ที่จำเป็นต่อ การดำรงชีวิตผู้สูงอายุให้เกิด สุขภาพ

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

3. จิตภาวนา การพัฒนาจิต ให้เข้าใจความเป็นจริงของชีวิต เมื่อมีจิตที่มั่นคงแน่วแน่สามารถรู้ทันต่อเหตุปัจจัย ย่อมดำเนินชีวิตไปในทางที่ถูก

4. ปัญญาภาวนา การพัฒนาฝึกอบรมปัญญา ให้มีความรู้ความเข้าใจในสิ่งทั้งหลายเป็นไปตามความเป็นจริง การรับรู้ในหลักธรรมชาติของสรรพสิ่งที่เกิดขึ้น สามารถใช้ปัญญาพิจารณาเหตุแห่งปัจจัยที่เข้ามา กระทบใช้ปัญญาไตร่ตรองยึดมั่นในหลักของคุณธรรมและจริยธรรมมองเห็นหลักของเหตุและผล

องค์ความรู้ใหม่

พุทธวิธีกับการเสริมสร้างสุขภาพแบบองค์รวมอย่างยั่งยืน ต้องมีความสมดุลตามหลักภาวนา 4 ประกอบไปด้วย กายภาวนา (Physical Development) คือการดูแลสุขภาพ ร่างกายให้มีความแข็งแรงสมบูรณ์ และปราศจากความเจ็บป่วย รวมถึงการใส่ใจดูแลสิ่งแวดล้อมภายนอกได้ อย่างถูกต้องเหมาะสมดีงาม ศีลภาวนา (Social Development) คือ การพัฒนาเจริญศีลด้านความประพฤติให้ดีขึ้น มีระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ดำเนินชีวิต เป็นศีลเบื้องต้น จิตภาวนา (Emotional Development) คือ การพัฒนาจิต ให้เข้าใจความเป็นจริงของชีวิต ปัญญาภาวนา (Wisdom Development) คือ การพัฒนาฝึกอบรมปัญญา ให้มีความรู้ความเข้าใจในสิ่งทั้งหลายเป็นไปตามความเป็นจริง การรับรู้ในหลักธรรมชาติของสรรพสิ่งที่เกิดขึ้น สามารถใช้ปัญญาพิจารณาเหตุแห่งปัจจัยที่เข้ามา กระทบ ใช้ปัญญาไตร่ตรองยึดมั่นในหลักของคุณธรรมและจริยธรรม เน้นที่ภาวะความสมดุลของทุก มิติแห่งสุขภาพ สมดุลของจิตใจและเข้าถึงสัจธรรม อันเป็นความสงบ ความเป็นอิสระจากภายในและ การมีปัญญารู้แจ้งเป็นอิสระหลุดพ้นจากกิเลสที่ ก่อให้เกิดความทุกข์ความกดดันต่างๆ การปฏิบัติเช่นนี้ ถือเป็นการส่งเสริมสุขภาพอย่างองค์รวมและยั่งยืน ทำให้การเจ็บป่วยลดลงได้ หรือแม้เราเจ็บป่วย เราก็สามารถเข้าใจความเป็นจริง เข้าใจธรรมชาติ และอยู่กับโรคอย่างมีความสุข สุขภาวะเป็นภาวะที่บุคคลรับรู้ว่าตนเองมี ความสมดุลของ มิติต่างๆ ของชีวิต ทั้งร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ ผู้ที่มีสุขภาวะจะมีสุขภาพที่ดีมีสภาวะอารมณ์ทางบวกหรือในทางกุศล มีการ อยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างสอดคล้องกลมกลืน

เอกสารอ้างอิง

- ประเวศ วะสี.(2549). การพัฒนาระบบสุขภาพชุมชน สุขภาวะชุมชนเป็นรากฐานของสุขภาวะทั้งมวล.นนทบุรี: สถาบันวิจัยและพัฒนาระบบสุขภาพชุมชน, 2549
- ปราชญ์ บุญยวงศ์วิโรจน์. (2551). การขับเคลื่อนงานสาธารณสุขมูลฐาน ให้คนไทยมีสุขภาพดีถ้วนหน้าใน ปี พ.ศ. 2558. นนทบุรี : สำนักงานสารนิเทศและประชาสัมพันธ์ กระทรวงสาธารณสุข.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2548). สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ. สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข. นนทบุรี: กองการแพทย์ทางเลือก.
- พิสมัย จันทวิมล. (2541)ใน นิยามศัพท์ส่งเสริมสุขภาพ ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2541, พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยกรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สินศักดิ์ชนม์ อุ่นพรมมี. (2566). ผู้แปล. พัฒนาการสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพ. นนทบุรี: โครงการสวัสดิการวิชาการ สถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2560). แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560–2564).
- อนุวัฒน์ ศุภชุตีกุล และงามจิตต์ จันทรสาดิต (บรรณาธิการ). (2541)ใน นโยบายสาธารณสุขเพื่อสุขภาพ, กรุงเทพฯ : บริษัท ดีไซน์ จำกัด.
- Pender, N.J., Health Promotion in Nursing Practice, Connecticut : Appleton & Lange 1996.