

**พุทธจิตวิทยาบูรณาการ : รูปแบบและกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวม
ของครอบครัวและสังคมตามแนวพุทธจิตวิทยา**

พระครูสิริรัตนานูวัตร, ดร.

วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Email : gurutawee@gmail.com

รับต้นฉบับ 20 เมษายน 2562 วันที่เผยแพร่ 30 มิถุนายน 2562

บทคัดย่อ

รายงานการวิจัยนี้ เป็นวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้ข้อมูลจากเอกสารและจากภาคสนาม ครอบคลุมสุขภาวะองค์รวม 4 ด้าน คือด้านกาย จิต ปัญญา และสังคมร่วมกับพุทธจิตวิทยาเรื่อง คีล สมาธิ ปัญญา สังคหวัตถุ ภาวนา วิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา ผลการวิจัยพบว่า แนวคิดสุขภาวะในพระพุทธานุศาสนามีทั้งแนวศึกษาเรียนรู้ แนวความเชื่อกรรม แนวการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวม 4 ด้านดังกล่าว สุขภาวะองค์รวมที่สมดุล พบว่า แนวทางในการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมแบ่งออกเป็น 4 มิติ ได้แก่ (1) สันโดษ (2) คีล 5 การคบกำลัณมิตร และการประพฤติดี (3) การปฏิบัติสมณะกรรมฐาน(4) ปัญญาในสติปัญญา ประเด็นความมั่นคงของครอบครัว พบว่า การให้ความรัก ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ปลุกฝังคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และการถ่ายทอด วัฒนธรรมทางสังคมให้แก่สมาชิกในครอบครัว ประเด็นภูมิปัญญาท้องถิ่น ๆ พบว่า ภาวนา 4 นำไปสู่กระบวนการค้นหาแนวทางการประยุกต์ใช้ หลักพุทธจิตวิทยา (1) หลักสังคหวัตถุ (2) หลัก อริยสัจ 4 (3) หลักไตรสิกขา (4) หลักอริยมรรค ประเด็นยุทธศาสตร์ฯ การประเมินยุทธศาสตร์ พบว่า จากประชากร 20 ท่าน มีผู้เห็นด้วย 100% จำนวน 14 ท่าน คิดเป็นร้อยละ 80% อยู่ใน ระดับ ผ่าน ประเด็นการเสนอยุทธศาสตร์ฯ พบว่า ตอนที่ 1 ปรัชญา วิสัยทัศน์ พันธกิจ ตอนที่ 2 กลยุทธ์และโครงการ / กิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธฯ ตอนที่ 3 ยุทธศาสตร์เชิง พุทธฯ 4 ด้าน

คำสำคัญ: พุทธจิตวิทยาบูรณาการ, รูปแบบ, กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวม, ครอบครัวและสังคม

The Integrated Buddhist Psychology: The Model and Process for Promotion Holistic Health of Families and Society

Phrakru Siriratananuvatara, Dr.

Buddhachinaraj college Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Email: gurutawee@gmail.com

Retrieved April 20, 2019 Accepted June 30, 2019

Abstract

This is a qualitative research used by documentary and interview covering 4 parts of health; physical, mental, intellectual and social health relating with Buddhist psychology; precept, meditation, wisdom, social welfare and development. Its analysis is descriptive. Its result found that Buddhist concept of well-being consists of study, kamma belief and holistic health promotion in 4 parts as above, the holistic balanced health shows that the ways of promotion were divided into 4 dimensions; (1) contentment, (2) 5 precepts, association with good friend, good conduct, (3) meditation (4) wisdom in mindfulness foundation. Family stability found that love, helping, moral product, value, transforming of social culture to family's member. Local wisdom found that 4 developments lead to find out the way to implementation of Buddhist psychology; (1) social welfare, (2) four noble truth, (3) Three trainings, (4) noble eightfold path. On strategy, the measurement found that from 20 samples only 14 persons agreed with 100% (80%) which was passed. The proposal of strategy found that part 1 includes its philosophy, vision, mission, part 2; strategies and projects/activities for Buddhist health promotion, and part 3; 4 parts of Buddhist strategies.

Keywords: The Integrated Buddhist Psychology, Model, Process of Promotion of Holistic Health, Families and Society



1. บทนำ

พุทธพจน์ที่ว่า “อโรคยปรมา ลาภา” ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ¹ พระพุทธเจ้าตรัสโอวาทปาติโมกข์ไว้ 3 ตอน ตอนที่ 1 ว่า การไม่ทำความชั่วทั้งปวง การบำเพ็ญแต่ความดี การทำจิตของตนให้ผ่องใส นี้เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย ดีความว่า การไม่ทำความชั่ว ทำแต่ดี เป็นลักษณะการทำครอบคลุมทางกายกับวาจาแล้ว และคิดต่อได้ว่า การทำไม่ทำชั่ว ทำแต่ดีก็น่าจะเพียงพอครอบคลุมหมดแล้ว จะมีอะไรหลงเหลืออยู่อีกไม่น่าจะมีแล้ว แต่ยังมีอาการทำใจของตนให้ผ่องใสเพิ่มเข้ามาอีก ทั้งนี้ก็เพราะว่า เรงดทำชั่ว ทำแต่ดีก็จริง นั้นเป็นอาการทางกายกับวาจาเท่านั้น แต่ต้องถึงใจด้วย เพราะถ้าจิตใจเรายังไม่สงบ ยังเต็มไปด้วยความอาสาดพวยบาท ปองร้าย ยังคิดอิจฉาริษยาคนอื่น ๆ จิตแห่งกรรมเมตตา กรุณายังไม่มีแล้วจะมีผลให้เราจิตใจผ่องใสไม่ได้ ดังนั้น เมื่องดความชั่ว ทำแต่ดีอันเป็นการทำทางกายกับวาจาแล้ว ต้องรักษาคุณภาพทางจิตให้ด้วย ต้องควบคุมจิตใจให้มีสมาธิ ให้มีเมตตาจิต ความสงบสุข จึงจะเกิด แล้วสุขภาพทางกาย-ใจก็ตามมา ตามที่จอห์น ล็อก กล่าว “จิตใจที่ผ่องใส อยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์” ตัวอย่างอดีตประธานาธิบดีแห่งอเมริกา บิล คลินตัน หันมาใช้วิถีพุทธดูแลสุขภาพ หลัก ๆ คือโรคหัวใจ เส้นเลือดในสมองตีบ ด้วยการปฏิบัติสมาธิและสวดมนต์ผลของการสวดมนต์คือเปลี่ยนแปลงไปในพลังด้านบวก ทำให้ท่านดีขึ้นทุกอย่าง กระฉับกระเฉง แข็งแรงกว่าเดิม ตามคำบอกกล่าวชาวที่ลงในหนังสือพิมพ์เดลีเมลล์ของอังกฤษ และคริสเตียนโพสต์ ได้ลงข่าวว่า “บิล คลินตัน ได้หันมาใช้วิถีพุทธเพื่อดูแลสุขภาพ ชาวบอกว่า คลินตันได้หันเข้าหาการเจริญสติในพระพุทธศาสนา เพื่อการผ่อนคลาย และยกระดับจิตวิญญาณให้สูงขึ้น โดยการเรียนรู้วิธีการทำสมาธิในพุทธศาสนา ถึงขนาดนิมนต์พระสงฆ์ในพุทธศาสนาช่วยสอนวิธีการทำสมาธิที่ถูกต้อง”² ผู้วิจัยจึงเห็นว่า การเสริมสร้างสุขภาพของครอบครัวและสังคมตามแนวพระพุทธจิตวิทยานี้ ต้องใช้ทั้งแนวปริยัติ แนวความเชื่อและแนวปฏิบัติอยู่ครบถ้วน ถือได้ว่าพระสงฆ์ใช้คำสอนในพระพุทธศาสนาปฏิบัติศาสนกิจด้านสาธารณสงเคราะห์ สร้างความเข้มแข็งด้านสาธารณสุขแก่ประชากรของประเทศ สอดคล้องกับคำว่า “บวร” ซึ่งประเด็นการวิจัยที่ค้นพบนี้ จะเป็นฐานข้อมูลให้แก่ผู้เกี่ยวข้องนำเข้าสู่นโยบายและลงสู่การปฏิบัติของภาครัฐ ก่อให้เกิดการป้องกันและแก้ปัญหาสุขภาพอย่างยั่งยืนไป

¹ ชู. ธ. (ไทย) 25/204/46.

² บิล คลินตัน' อดีตประธานาธิบดีสหรัฐฯ หันมาดูแลสุขภาพด้วยวิถีพุทธ, [ออนไลน์] แหล่งข้อมูล

2.วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์

2.1 เพื่อศึกษาแนวคิดและกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมตามแนวพุทธจิตวิทยา

2.2 เพื่อศึกษาปัจจัยเกื้อกูลต่อการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมในการดำเนินชีวิตอย่างสมดุลตามหลักพุทธจิตวิทยา

2.3 เพื่อศึกษากระบวนการเสริมสร้างความมั่นคงของครอบครัวตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ

2.4 เพื่อบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยากับภูมิปัญญาท้องถิ่นในการส่งเสริมสุขภาวะองค์กรรวมของครอบครัวและสังคมและ

2.5 เพื่อสร้างยุทธศาสตร์การเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมของครอบครัวและสังคมตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ

3.วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัย การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยแบบผสมวิธีเอกสารและคุณภาพ โดยศึกษาข้อมูลพระไตรปิฎกและเอกสารและหลักฐานที่เกี่ยวข้อง ทั้งหนังสือ รายงานการวิจัย รายงานการประชุม ภาพถ่าย เอกสารแสดงความสัมพันธ์ที่แสดงให้เห็นถึงสุขภาวะองค์ด้านกาย จิต ปัญญา และสังคมที่บูรณาการกับรูปแบบกระบวนการในการผสมผสานกับพุทธจิตวิทยาในเนื้อหาหรือประเด็นต่าง ๆ ดังนี้ (1) แนวคิดและกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมตามแนวพุทธจิตวิทยา (2) ปัจจัยเกื้อกูลต่อการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมในการดำเนินชีวิตอย่างสมดุลตามหลักพุทธจิตวิทยา (3) กระบวนการเสริมสร้างความมั่นคงของครอบครัวตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ (4) การบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยากับภูมิปัญญาท้องถิ่นในการส่งเสริมสุขภาวะองค์กรรวมของครอบครัวและสังคม (5) ยุทธศาสตร์การสร้างรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมของครอบครัวและสังคมตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ

การศึกษาพื้นที่ภาคสนาม ประเด็นที่ 1 ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 20 ท่าน ใช้พื้นที่ 4 จังหวัด จังหวัดน่าน กลุ่มฮักน่าน ศึกษาสุขภาวะทางกาย จังหวัดอุบล สำนักปฏิบัติธรรมวัดหนองป่าพง จังหวัดปทุมธานี ค่ายพุทธธรรม วัดปัญญาன்றาราม จังหวัดลพบุรี มูลนิธิธรรมรักษ์ ช่วยเหลือผู้ติดเชื้อเอดส์ วัดพระบาทน้ำพุ ประเด็นที่ 2 ผู้ให้ข้อมูล 10 ท่าน ใช้พื้นที่ 4 ตำบล โดยด้านกายใช้โครงการปฏิบัติธรรมล้างพิษกาย สลายพิษใจ ศูนย์สุขภาพพุทธรักษา อ. หมอณาปางธาราไพร

จ. ขอนแก่น ด้านศิลปะใช้หมู่บ้านถือศีล 5 วัดพระพุทธบาทห้วยต้ม จ. ลำพูน ด้านจิต โครงการ
เผชิญความตายอย่างสงบ วัดป่าสุคะโต ด้านปัญญา ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนานาชาติ
วัดมหาธาตุ กรุงเทพฯ ประเด็นที่ 3 ผู้ให้ข้อมูล 24 ท่าน ใช้พื้นที่วิจัย 4 ภาค โดยภาคเหนือ
จ. ลำปาง ชุมชนที่สามารถนำเอาทุนทางสังคมมาบูรณาการในการส่งเสริมสุขภาพของครอบครัว ภาค
อีสาน จ. ขอนแก่น ครอบครัวต้นแบบที่ส่งเสริมด้านความมั่นคงของครอบครัว ภาคตะวันตก
จ. เพชรบุรี ครอบครัวต้นแบบด้านการส่งเสริมสุขภาพของครอบครัวที่บูรณาการ ภาคกลาง
(กรุงเทพมหานคร) สาวิกาลิกวิทยาลัย ผู้ ประเด็นที่ 4 ผู้ให้ข้อมูล 20 ท่าน ใช้พื้นที่วิจัย 4 ภาค โดย
ภาคเหนือ ชุมชนบ้านป่าเหว จ. ลำพูน เป็น ชุมชนที่เน้นการมีส่วนร่วมและความปรองดองซึ่งกัน
และกัน ภาคอีสาน ชุมชนบ้านดงเย็น จ. ขอนแก่น เป็นชุมชนในภาคอีสานที่มีความเก่าแก่ทาง
วัฒนธรรมประเพณี มีคติความเชื่อผสมผสานกับหลักทางพระพุทธศาสนา มีวัดเป็นศูนย์กลาง
ภาคตะวันตก ชุมชน บ้านพี่เลี้ยง จ. เพชรบุรีมีบริบทชุมชนในเมือง มีประเพณีเป็นชุมชนที่มี
เอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมประเพณีตั้งแต่เกิดจนถึงตาย ซึ่งในชุมชนจะให้ความสำคัญกับ
ประเพณีวัฒนธรรมที่มีเอกลักษณ์และเป็นต้นแบบของชุมชน ภาคกลาง ชุมชนเสถียรธรรม
สถาน กรุงเทพมหานคร เป็นชุมชนต้นแบบเป็นสถานที่ปฏิบัติธรรม เผยแพร่ธรรมะแก่เพื่อนมนุษย์
สามารถนำธรรมะไปใช้ดับทุกข์ในชีวิตประจำวัน ให้มีชีวิตที่สงบเย็นและเป็นประโยชน์ ประเด็นที่
5 ผู้ให้ข้อมูล 20 ท่าน ใช้พื้นที่วิจัย 4 จังหวัด โดย จ. ลำพูน ชุมชนสาธารณสุข/วัดพระยืน
จ. ลำพูน จ. พิษณุโลก สำนักปฏิบัติธรรม วัดวังหิน จ. ขอนแก่น สำนักอบรมธรรม วัดป่า
ธรรมชาติ จ. พิจิตร ทำสังคัมสังเคราะห์ วัดวังกระทิง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ใช้แบบสัมภาษณ์ แบบบันทึกคำสัมภาษณ์คำสนทนากลุ่ม
ย่อย ตามวัตถุประสงค์การวิจัย ตอนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับผู้ให้สัมภาษณ์ ตอนที่ 2 สัมภาษณ์
เกี่ยวกับเนื้อหาตามวัตถุประสงค์ 4 ด้าน คือ 1. ด้านสุขภาพทางกาย 2. ด้านสุขภาพทางจิต
3. ด้านสุขภาพทางปัญญา 4. ด้านสุขภาพทางสังคม ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธี
พรรณนาจากการศึกษาเอกสาร และข้อมูลภาคสนาม **นำเสนอผลการศึกษาริวิจัย** โดยนำเสนอ
ผลการศึกษาแบบรายงานการศึกษา บนเวทีระดับชาติ หรือระดับนานาชาติ หรือแบบตีพิมพ์ใน
วารสารฐาน TCI ฐาน 1 หรือ 2 ของสถาบันที่รับข้อเสนอบทความนี้

4. ผลการวิจัย

ประเด็นแนวความคิดการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมตามแนวพุทธจิตวิทยา พบว่า พระพุทธเจ้าตรัสเรื่องสุขภาพในมาคัณฑียสูตรว่า “ความไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ”³ สกฺขสูตร ได้กล่าวถึงการดูแลสุขภาพด้วยการไปเยี่ยมเยียนไข้ เป็นธรรมเนียมปฏิบัติต่อคนไข้สมัย พุทธกาลนั้น มีการไปเยี่ยมเยียนกัน เรื่องนี้ว่าตามจิตวิทยา คือ ให้กำลังใจคนไข้ เมื่อคนไข้มี กำลังใจดีจากการได้พบได้เห็นหน้าญาติพี่น้อง มิตรสหายหรือคนที่เคารพนับถือ เขาจะมีความรู้สึกว่าเขาได้รับความสำคัญของเหล่านั้น ตนมีค่าต่อคนอื่น ๆ หลายคนไม่เยี่ยมไข้มิได้ไปมือ เป่าย่อมมีของฝากที่โปรดติดมือไปด้วย บางคนไปเขียนคำอวยพรบนสมุดหน้าห้องพักไข้ ทำให้ คนไข้มีใจไม่ห่อเหี่ยว เดียวดาย จากการถึงตรอมใจตายก็กลับฟื้นคืนดีได้เร็วขึ้น เรื่องนี้ จะเห็นว่ ศาสนาคริสต์มีอยู่อย่างหนึ่งเรียกว่าศีลเยี่ยมไข้ โดยการเข้าไปอวยพรคนไข้ สวดอ้อนวอนพระเจ้า เป็นเจ้าให้ช่วยหายไว ๆ เชื่อแน่ว่าคนไข้มีกำลังใจหายเร็วพลันแน่นอน ในพระพุทธศาสนาก็มี ตัวอย่างให้ชัด ที่พระผู้มีภาคตรัสสอนภิกษุทั้งหลายว่า การปรนนิบัติภิกษุไข้ เท่ากับนิปรนนิบัติ พระองค์เอง นายสทิตระ ราชรินทร์ กล่าวว่า ถือมาตลอด เมื่อสหธรรมิกป่วยไข้อยู่ในวัดก็ปรนนิบัติ ด้วยอาหาร น้ำดื่ม และจัดยาให้ตามคำสั่งแพทย์ เมื่ออยู่โรงพยาบาลก็ไปเยี่ยมไข้ ยิ่งถ้าเป็นพ่อแม่ ครูอาจารย์ด้วยแล้วก็ยิ่งเอาใจใส่อย่างยิ่งทีเดียว⁴ มีรูปแบบและกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะ องค์กรรวมฯ 4 ด้าน โดยด้านกาย ใช้ศีล ระเบียบวินัย จรรยาบรรณ ด้านจิต ใช้สมาธิ ด้านปัญญา ใช้การศึกษาธรรม อบรมธรรม และด้านสังคม ใช้สังคหวัตถุ 4 การทำสังคมาสงเคราะห์ จิตอาสา บริการสาธารณะ

ประเด็นการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมในการดำเนินชีวิตอย่างสมดุล พบว่า องค์ประกอบ 4 มิติของสุขภาพซึ่งก่อให้เกิดสุขภาวะองค์กรรวมของชีวิต องค์ประกอบดังกล่าวมี ลักษณะเด่นที่ปรากฏแตกต่างกันคือ ร่างกายรูปธรรม ศีลแห่งสังคม จิตที่สงบนิ่ง และปัญญาแห่ง การตื่นรู้ ตามลำดับซึ่งเป็นผลลัพธ์ที่มาจากความต้องการ 5 ชนิดของมนุษย์ที่ถูกเติมเต็มตาม ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ (Maslow's hierarchy of needs theory) ได้แก่ ความ ต้องการด้านสรีระวิทยา ด้านความปลอดภัย ด้านสังคม ด้านยกย่องนับถือ และด้านการตระหนัก ตนเอง เมื่อความต้องการเหล่านี้ถูกเติมเต็ม วิถีชีวิตของมนุษย์ก็จะเกิดดุลยภาพ สำหรับแนวทาง ในการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมแบ่งออกเป็น 4 มิติ ได้แก่ (1) การสร้างเสริมสุขภาพกายด้วย

³ ม.ม. (ไทย) 15/215-16/254.

⁴ สัมภาษณ์ นายสทิตระ ราชรินทร์, อาจารย์วิทยาลัยชุมชน จ.น่าน, (3 มี.ค.60)

หลักสันโดษ (2) การสร้างเสริมสุขภาพศีลด้วยการรักษาศีล 5 การคบกัลยาณมิตร และการประพฤติสังคหะวัตร (3) การสร้างเสริมสุขภาพจิตด้วยการปฏิบัติสมณะกรรมฐาน และการบำบัดด้วยการรู้อาคัยสติ (MBCT) (4) การสร้างเสริมสุขภาพปัญญาด้วยสติปัญญา 4

ประเด็นแนวคิดและกระบวนการเสริมสร้างความมั่นคงของครอบครัวตามแนวพุทธจิตวิทยาพบว่า ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการทำให้ครอบครัวอบอุ่น โดยการร่วมสร้างรูปแบบครอบครัวที่ดี มีจุดหมายในการสร้างครอบครัวร่วมกันนั้น สมาชิกภายในครอบครัวต้องรู้บทบาทหน้าที่ของตน โดยพ่อแม่ต้องเป็นตัวอย่างที่ดีให้ลูกเห็น รับฟังซึ่งกันและกัน สร้างครอบครัวร่วมกัน ประกอบอาชีพเพื่อหาเลี้ยงชีพอย่างสุจริต เพื่อให้ได้มาซึ่งรายได้ในการจุนเจือครอบครัวอยู่ดีมีสุข มีความซื่อสัตย์ต่อกันทั้งกายและจิตใจ ทั้งการเงิน เอาใจเขามาใส่ใจเรา ดูแลบุพการี และเชื่อว่าเมื่อเราทำความดีเราย่อมได้รับสิ่งที่ดีดี มีวิธีการประชุมปรึกษาในครอบครัว และใช้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในการดำเนินชีวิต ก่อให้เกิดพัฒนาการด้านต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพได้แก่ (1) พัฒนาทางด้านร่างกายมี ดังนี้ ให้รับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะ ดูแลบ้านให้บ้านมั่นคง แข็งแรง และสะอาด สอนและฝึกให้บุตรดูแลร่างกายอย่างถูกวิธี (2) พัฒนาด้านอารมณ์จิตใจ คือ สอนลูกด้วยการนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ในชีวิตครอบครัว มีแสดงความรักโดยการสัมผัสและการแสดงออก (3) พัฒนาด้านสังคมและบุคลิกภาพ ได้แก่ การเป็นตัวอย่างที่ดี ฝึกมารยาทและปลูกฝังค่านิยมที่ดีต่อบุตร เมื่อบุตรทำผิดมีวิธีการดักเตือน ลงโทษ ที่เหมาะสม เมื่อบุตรทำดีมีวิธีการเสริมแรง มีวิธีการสอนเรื่องเพศในเวลาและวิธีการที่เหมาะสม สอนการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การแบ่งปัน ความเกรงใจ การเคารพในสิทธิของผู้อื่น การมีมารยาท ความเป็นคนมีระเบียบ ความรับผิดชอบ และรอบคอบ (4) พัฒนาด้านสติปัญญา ได้แก่ การสอนให้ลูกเกิดการเรียนรู้ในเรื่องคุณธรรม จริยธรรม สอนให้บุตรริเริ่มทดลอง ทำสิ่งต่างๆด้วยตนเอง กระตุ้นให้บุตรเป็นคนช่างสังเกต ช่างคุย ช่างถาม สอนให้บุตรมีทักษะทางภาษา สอนทักษะการทำงานตั้งแต่เด็ก สอนให้เด็กเรียนรู้จากสื่อ โดยมีปฏิสัมพันธ์ขณะใช้สื่อ

ประเด็นการบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยากับภูมิปัญญาท้องถิ่นในการส่งเสริมสุขภาพะองค์รวมของครอบครัวและสังคม พบว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่นนับเป็นองค์ความรู้ของคนในครอบครัวและชุมชน ที่มีคุณค่าและความดีงามที่จรจรโลงชีวิตและวิถีชุมชนให้อยู่ร่วมกับธรรมชาติและสภาวะแวดล้อมได้อย่างกลมกลืนและสมดุล ภายใต้ความหลากหลายของระบบนิเวศ วัฒนธรรม ประเพณี ศาสนา คนในแต่ละชุมชนจึงมีความเข้าใจในสภาพแวดล้อมได้เป็นอย่างดีตลอดมาในประวัติศาสตร์อันยาวนาน พร้อมไปกับการสั่งสม เรียนรู้ และการถ่ายทอด

ภูมิปัญญาที่แฝงไว้ด้วยระบบวิธีคิด ระบบคุณค่า การประยุกต์สร้างสรรค์องค์ความรู้ในการอยู่ร่วมกับธรรมชาติเพื่อความสุขภาพและใจของมนุษย์ในแต่ละสังคม ภูมิปัญญาท้องถิ่นจึงมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมการดำรงอยู่ของคนในชุมชนให้มีสุขภาพของครอบครัวที่ดี ตามภูมิปัญญาท้องถิ่น 4 พื้นที่วิจัย

ประเด็นการประเมินรูปแบบยุทธศาสตร์ พบว่า จากการลงความเห็นของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ทั้งหมด 20 ท่าน มีผู้เห็นด้วย 100% จำนวน 14 ท่าน คิดเป็นร้อยละ 80% ถือว่ายุทธศาสตร์การเสริมสร้างสุขภาพของครอบครัวฯ อยู่ในระดับ ผ่าน มียุทธศาสตร์ที่ไม่เห็นด้วยอยู่ระดับ 16 คะแนน จำนวน 4 ท่าน คิดเป็นร้อยละ 85% ยุทธศาสตร์ที่ไม่เห็นด้วย อยู่ระดับ 18 จำนวน 2 ท่าน คิดเป็นร้อยละ 90%

ประเด็นการเสนอยุทธศาสตร์ฯ พบว่า ตอนที่ 1 ปรัชญา : ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ วิสัยทัศน์ : สุขภาพกายแข็งแรงด้วยศีล สุขภาพจิตแข็งแรงด้วยสมาธิ สุขภาพปัญญาดีด้วยการศึกษา/อบรม สุขภาพสังคมดีด้วยการสังคมเคราะห์ พันธกิจ : สร้างกิจกรรมเสริมสุขภาพให้ทันการณ์ ผลิตบริหารอารมณ์ให้เป็นสุข เน้นยุคให้ค่านิยมบริการความรู้ควบคู่ไปกับการประยุกต์ใช้พุทธธรรม ตอนที่ 2 กลยุทธ์และโครงการ- สร้างข้อบังคับใช้อำนวยความสะดวก กำหนดกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพะ วรรณคดีกิจกรรมระดับชาติ ท้องถิ่นและชุมชนส่งเสริมสร้างผู้นำชุมชนในการรณรงค์กิจกรรมสุขภาพะของครอบครัวเชิงพุทธฯ โครงการ / กิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพะของครอบครัวแนวพุทธฯ – -โครงการหมู่บ้านศีล 5 -โครงการปลูกป่า/บวชป่ารักษาน้ำ -โครงการอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรม -โครงการส่งเสริมอาชีพวิสาหกิจชุมชน -โครงการไบค์ฮุ่่นไอรัก / ไบค์ฟอร์เดด/มอม -โครงการค่ายพุทธธรรม-โครงการคุณธรรมจริยธรรม-โครงการจิตภาวนา/ปฏิบัติธรรม/สมาธิกัมมัฏฐาน -โครงการปฏิบัติธรรมเนื่องในสำคัญของชาติ ศาสนาพระมหากษัตริย์-โครงการสังคมสงเคราะห์ผู้ยากไร้ อนาคต ประชาชนในถิ่นทุรกันดาร-โครงการคิลานุปัฏฐากพระสงฆ์อาพาธ พระสงฆ์ชราภาพ ตอนที่ 3 ยุทธศาสตร์เชิงพุทธฯ 4 ด้านคือ องค์ยุทธศาสตร์ : รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพะฯ ด้านกาย/ศีล-การรณรงค์สิ่งแวดล้อม องค์ยุทธศาสตร์ : รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพะฯ ด้านจิตใจ/สมาธิ-การวัดพึงธรรม องค์ยุทธศาสตร์ : รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพะฯ ด้านปัญญา/ศึกษาอบรมธรรมองค์ยุทธศาสตร์ : รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพะฯ ด้านสังคม/สังคมสงเคราะห์

5.อภิปรายผลการวิจัย

สมบัติของชีวิตหนึ่งใน 5 อย่าง อาโรคยสัมปทา ความถึงพร้อมแห่งความไม่มีโรค ดังปรากฏในพระสูตรว่า อาโรคยาปรมา ลาภา ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ เพราะคนที่สุขภาพดีถือว่าเป็นต้นทุนชีวิต ประสบผลไปแล้วครึ่งหนึ่งของการทำงานใด ๆ คนที่สุขภาพดีจะพัฒนาได้เร็ว แม้ใจสู้เต็มร้อยสักเท่าใด ถ้าสุขภาพกายเจ็บป่วย ก็สำเร็จผลไม่ได้ ปฏิบัติในศีลสมาธิ ก็ไม่ได้ เพราะกายกับใจอาศัยกัน ดังคำที่จอห์น ล็อคว่า A sound mind in a sound body จิตใจที่ผ่องใส จะอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์ ในเรื่องสมบัติของชีวิตนี้ พระผู้มีพระภาคตรัสไว้เป็นสมบัติอีกว่า อุปติสมบัติ คือ สมบัติแห่งร่างกายที่ดี มีสุขภาพ ระยะเวลา คือ ความมีรูปร่างที่สมประกอบ สมส่วน ครบอาการ 32 คือร่างกายไม่บกพร่อง ส่วนระยะไกล คือ สุขภาพดี แข็งแรง ไม่ใช่สามวันดี สี่วันไข้

เป็นเรื่องที่น่าทึ่งว่า อริสโตเติล นักปรัชญากรีกโบราณ ตัดสินความสุขที่แท้ว่าความสุขที่แท้ไม่ใช่ความสุขคือเกียรติยศหรือ เพราะเกียรติยศได้มาจากการให้เกียรติของคนอื่น เมื่อใดผู้อื่นไม่ให้เกียรติ เมื่อนั้นเราจะมิทุกข์ เป็นความสุขจริงไม่ได้ ถ้ายังขึ้นอยู่กับมารยาทของคนอื่น ความสุขที่แท้คือ การได้คิดและดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรมที่ถาวรหรือสมบูรณ์ (คุณธรรมที่ปลูกฝังจนเป็นนิสัย) คุณธรรมนี้เป็นคุณลักษณะที่ดีประกอบด้วยความกล้าหาญ ความซื่อสัตย์ ความยุติธรรมเป็นต้นนี้ที่ฝังรากลึกในจิตใจจนเป็นลักษณะนิสัยหรือเคยชิน ซึ่งก็สอดคล้องกับพุทธธรรมที่ต้องประกอบด้วยคุณธรรมจริยธรรม มีความซื่อสัตย์ สุจริต ยุติธรรมด้วย

เกี่ยวกับความเชื่อในสุขภาพ ตามคัมภีร์จุฬัมมวิภังคสูตร แห่งมัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ จำแนกกรรมของสัตว์ที่ส่งผลให้สุขภาพดี อายุสั้น อายุยืน เหตุที่ทำให้สุขภาพดี มีอายุยืน เพราะ กรรมเป็นของตน มีกรรมเป็นทายาท มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย กรรมย่อมจำแนกสัตว์ทั้งหลายให้เลวและดีต่างกัน (กัมมัง สัตเต วิภชตี หีนูปปณิ ตาย) อายุสั้น มีโรคมากเหตุเพราะเบียดเบียนสัตว์ ทำปาณาติบาตมาก

พระผู้มีพระภาคให้บริโกตปัจฉัย 4 ด้วยการพิจารณา คือให้มีสติในการบริโกตว่า เราบริโกตปัจฉัยเพื่อให้ชีวิตอยู่ปฏิบัติธรรมได้ การนุ่งห่มเพื่อปกปิดความละอาย ที่อยู่อาศัยเพื่อกันแดดกันฝน บริโกตยารักษาโรค เพื่อให้หายโรค ไม่ใช่เพื่อเพาะกายให้กำยำ โดยมีจุดประสงค์ให้ภิกษุหรือสามเณรต้องมีอนามัยในปัจฉัย 4 โดยเฉพาะอาหาร นั่นคือต้องคำนึงถึงสุขภาพโดยให้ระวังอาหารที่บูดเน่า อาหารเสีย ห้ามฉน และยังมีกำหนัดอาหารเป็นกาลิก คือกำหนดการเก็บอาหารไว้ ได้แก่

1. ยาวกาลิก รับประเคนไว้และฉันได้ชั่วเวลาเช้าถึงเที่ยงของวันนั้น เช่น ข้าว ปลา เนื้อ ผัก ผลไม้ ขนมต่าง ๆ (เก็บไว้ได้ครึ่งวัน)

2. ยามกาลิก รับประเคนไว้และฉันได้ชั่ววันหนึ่งกับคืนหนึ่ง คือก่อนอรุณของวันใหม่ ได้แก่ ปานะ คือ น้ำคั้นผลไม้ที่ทรงอนุญาต(เก็บได้วันหนึ่งกับคืนหนึ่ง)

3. สัตตาทกาลิก รับประเคนไว้แล้วฉันได้ภายในเวลา 7 วัน ได้แก่ เกาส์ทั้ง 5 เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย (เก็บได้เจ็ดวัน)

อนึ่ง มีเกาส์อันควรลืมนของภิกษุผู้อาพาธ คือ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย ภิกษุรับประเคนของนั้นแล้ว ฟังเก็บไว้ฉันให้ได้เจ็ดวันเป็นอย่างยิ่ง ภิกษุให้ลวงกำหนดนั้นไป เป็นนิสสัคคิยปาจิตตีย์

4. ยาวชีวิติก รับประเคนแล้ว ฉันได้ตลอดไปไม่จำกัดเวลา ได้แก่ ของที่ใช้ปรุงเป็นยานอกจากกาลิก 3 ข้อต้น (ความจริงยาวชีวิติก ไม่เป็นกาลิก แต่นับเข้าด้วยโดยปริยาย เพราะเป็นของเกี่ยวเนื่องกัน)

จะเห็นว่า การบัญญัติวินัยของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น ไม่มีประสงค์อื่นใดมากกว่าไปสุขภาพเลย แม้มูลเหตุบัญญัติวินัย 10 อย่าง หนึ่งในนั้นก็เพื่อความปลอดภัยในหมู่สงฆ์ ซึ่งเป็นความสุขที่เกิดจากสภาพแวดล้อมทางสังคมที่ดี จึงน่าจะอยู่และปลอดภัยไร้โรคในที่สุด เห็นชัด ๆ คือ เสดชยวัตร ลิกขาบทที่ 15 ห้ามพระภิกษุเทของเสียลงในน้ำ ถ้ายอจจาระ ปัสสาวะหรือบ้วนน้ำาลลงในน้ำเพราะจะทำให้น้ำเน่าเสีย สัตว์น้ำก็ได้รับอันตราย คนที่ใช้น้ำนั้นก็ปลอดภัย ดิดเชื้อโรคได้ ดังนั้น ถ้าภิกษุละเมิด ต้องอาบัติทุกกฏ

ในคิลานวัตตูกถา แสดงถึงกรรมจากสุขภาพที่เห็นในปัจจุบัน ในเมืองสาวัตถี มีภิกษุนอนเป็นไข้มากมาย เพราะโรคท้องร่วง พระองค์ทรงทราบก็ไม่ได้ตรัสถึงสาเหตุอะไร แต่จะตรัสถามว่ามีใครดูแลเธอเหล่านั้นหรือไม่ ก็ได้รับคำตอบจากพระอานนท์ว่าไม่มี พระองค์จึงตรัสถึงปฏิการคุณว่า ภิกษุที่เป็นไข้นั้นไม่เคยอุปการะภิกษุทั้งหลาย ดังนั้น พวกภิกษุจึงไม่คอยพยาบาลเธอ ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอไม่มีมารดา ไม่มีบิดาผู้คอยพยาบาล ถ้าพวกเธอไม่พยาบาลกันเอง ใครเล่าจะคอยพยาบาลพวกเธอ ภิกษุทั้งหลาย ผู้จะพยาบาลเราก็จงพยาบาลภิกษุไข้เถิด พระผู้มีพระภาคแสดงเป็นข้อบัญญัติไว้ให้ภิกษุดูแลกันตามฐานะ ถ้าปล่อยปละละเลยต้องอาบัติทุกกฏ พระพุทธองค์ตรัสว่า การพยาบาลภิกษุไข้ เท่ากับได้อุปัฏฐากพระองค์

กระบวนกรเสริมสร้างสุขภาพของครวมตามพุทธจิตวิทยานั้น ผู้วิจัยกำหนดขอบเขตของกระบวนกรไว้ 4 ขอบเขต คือ (1) กระบวนกรเสริมสร้างสุขภาพทางกาย (2) กระบวนกร

เสริมสร้างสุขภาวะทางจิต (3) กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญา และ (4) กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะทางสังคม



เอกสารอ้างอิง

พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.

บิล คลินตัน' อดีตประธานาธิบดีสหรัฐฯ หันมาดูแลสุขภาพด้วยวิถีพุทธ, [ออนไลน์] แหล่งข้อมูล

www. <http://pantip.com/topic/30890554>

สัมภาษณ์ นายสถิระ ราชรินทร์, อาจารย์วิทยาลัยชุมชน จ.น่าน

