



ศึกษาวิเคราะห์สภาวะตามหลักไตรสิกขาในพุทธปรัชญาเถรวาท

พระณรงค์ สุกพโท (สายสุข)



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา

บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

พุทธศักราช 2569

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ศึกษาวิเคราะห์สุขภาวะตามหลักไตรสิกขาในพุทธปรัชญาเถรวาท



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

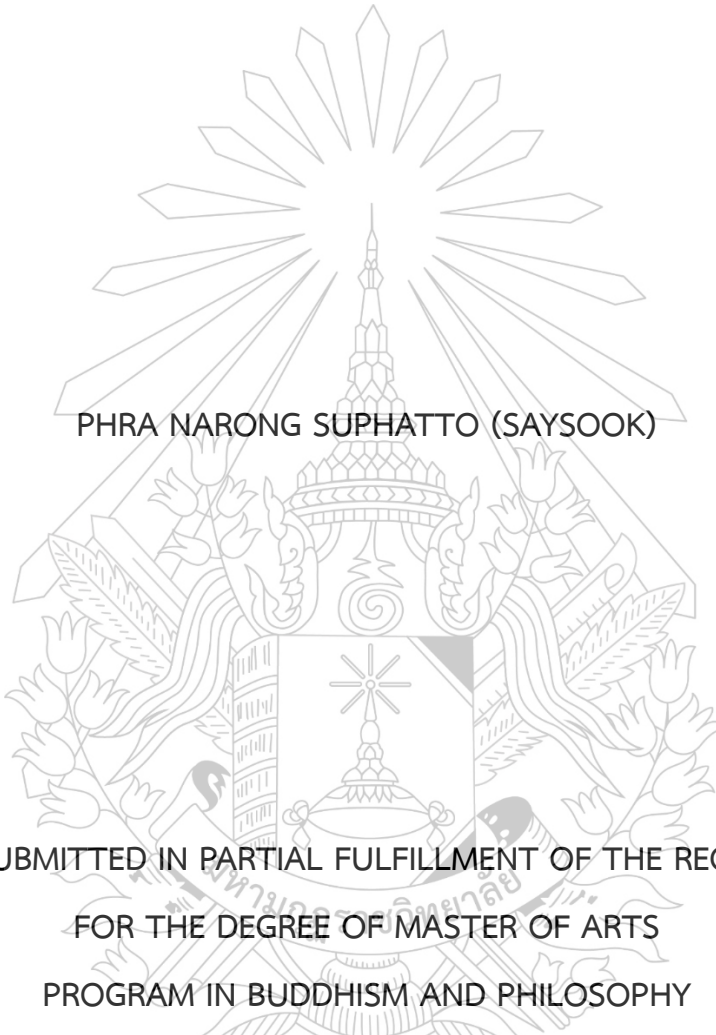
สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา

บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวัชรอส มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

พุทธศักราช 2569

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

AN ANALYTICAL STUDY OF HEALTH BASED ON TRISIKKHA
IN THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY



PHRA NARONG SUPHATTO (SAYSOOK)

A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE REQUIREMENTS
FOR THE DEGREE OF MASTER OF ARTS
PROGRAM IN BUDDHISM AND PHILOSOPHY
GRADUATE SCHOOL OF VAJIRANYANAVARORASA
MAHAMAKUT BUDDHIST UNIVERSITY

2026

COPYRIGHT OF MAHAMAKUT BUDDHIST UNIVERSITY

หัวข้อวิทยานิพนธ์	ศึกษาวิเคราะห์สภาวะตามหลักไตรสิกขาในพุทธปรัชญาเถรวาท
ชื่อนักศึกษา	พระณรงค์ สุกุโท (สายสุข)
ชื่อปริญญา	ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชา	สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา
ปีพุทธศักราช	2569
อาจารย์ที่ปรึกษา	พระราชสุทิวาภิรมย์ , ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.

บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวรวิหาร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วน
หนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวรวิหาร

(พระราชสุทิวาภิรมย์ , ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์:

ประธานกรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมบุญ วัฒนะ)

อาจารย์ที่ปรึกษา

(พระราชสุทิวาภิรมย์ , ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.)

กรรมการ

(ดร.กฤตสุชิน พลเสน)

กรรมการ

(ดร.สันติราษฎร์ พวงมลิ)

กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.บุญร่วม คำเมืองแสน)

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บทคัดย่อ

หัวข้อวิทยานิพนธ์	ศึกษาวิเคราะห์สุขภาวะตามหลักไตรสิกขาในพุทธปรัชญาเถรวาท
ชื่อนักศึกษา	พระณรงค์ สุภโท (สายสุข)
ชื่อปริญญา	ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชา	สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา
ปีพุทธศักราช	2569
อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก	พระราชสุทิวาจารย์ , ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.

วิทยานิพนธ์นี้ มีวัตถุประสงค์ดังนี้ 1) เพื่อศึกษาแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาวะ 2) เพื่อศึกษาหลักไตรสิกขาในพุทธปรัชญาเถรวาท 3) เพื่อวิเคราะห์สุขภาวะตามหลักไตรสิกขาในพุทธปรัชญาเถรวาท วิทยานิพนธ์นี้เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพแบบเอกสาร ซึ่งศึกษาข้อมูลจากพระไตรปิฎก อรรถกถา ตำรา เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และร่วมกับการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 12 รูป/คน

ผลการวิจัยพบว่า :

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาวะ มุ่งอธิบายการพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์อย่างองค์รวม ครอบคลุมสุขภาวะทางกาย จิต สังคม และปัญญา โดยมีได้หมายถึงเพียงการปราศจากโรคเท่านั้น แต่รวมถึงการมีชีวิตที่สมดุล มีความสุข และสามารถดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดสุขภาวะในพระพุทธศาสนา ที่มุ่งพัฒนามนุษย์จากภายในผ่านการฝึกฝนตนเองอย่างเป็นระบบ

2. หลักไตรสิกขาในพุทธปรัชญาเถรวาท ประกอบด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งเป็นกระบวนการพัฒนามนุษย์อย่างเป็นลำดับและเกื้อกูลซึ่งกันและกัน โดยศีลเป็นพื้นฐานในการควบคุมกายและวาจาให้ตั้งอยู่ในความสุจริต สมาธิเป็นการฝึกจิตให้ตั้งมั่น สงบ และมีสติ ส่วนปัญญาเป็นการรู้แจ้งตามความเป็นจริง อันนำไปสู่การละกิเลสและการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง หลักไตรสิกขาจึงเป็นหัวใจของการพัฒนาชีวิตตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท

3. การวิเคราะห์สุขภาวะตามหลักไตรสิกขาในพุทธปรัชญาเถรวาท พบว่า หลักไตรสิกขาสามารถบูรณาการกับการพัฒนาสุขภาวะทั้ง 4 มิติได้อย่างเป็นองค์รวม กล่าวคือ ศีลส่งเสริมสุขภาวะทางกายและสังคมโดยทำให้เกิดวินัย ความรับผิดชอบ และการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ สมาธิส่งเสริมสุขภาวะทางจิต ทำให้จิตใจสงบ มั่นคง ลดความเครียด และสามารถควบคุมอารมณ์ได้ ส่วนปัญญาส่งเสริมสุขภาวะทางปัญญา ทำให้เกิดความเข้าใจในเหตุปัจจัยของชีวิต รู้เท่าทันความเป็นจริง และสามารถแก้ไขปัญหาด้วยเหตุผล อันนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างสมดุล มีคุณธรรม และมีความสุขอย่างยั่งยืนทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว และสังคม

คำสำคัญ: สุขภาวะ, ไตรสิกขา, พุทธปรัชญาเถรวาท

ABSTRACT

Thesis Topic	AN ANALYTICAL STUDY OF HEALTH BASED ON TRISIKKHA IN THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY
Student's Name	Phra Narong Suphatto (Saysook)
Degree Sought	Master of Arts
Program	Program in Buddhism and Philosophy
Anno Domini	2026
Advisor	Phrarajsuddhivajiramedhi, Assistant Professor Dr.

The objectives of this thesis were as follows: 1) to study the concepts and theories of health; 2) to study Trisikkha in Theravada Buddhist philosophy; and 3) to analyze health according to Trisikkha in Theravada Buddhist philosophy. This thesis employed a qualitative documentary research method, analyzing data from the Tipitaka, commentaries, textbooks, and related research documents, in conjunction with in-depth interviews with 12 experts.

The research findings indicated that:

1. The concepts and theories of health aimed to explain the holistic development of human life, encompassing physical, mental, social, and spiritual well-being. This did not merely mean the absence of disease, but included having a balanced and happy life, and being able to live appropriately with others. This aligned with the concept of health in Buddhism, which aimed to develop human beings from within through systematic self-training.

2. Trisikkha in Theravada Buddhist philosophy consisted of morality (Sila), concentration (Samadhi), and wisdom (Panna), which served as a sequential and mutually supportive process of human development. Morality was the foundation for controlling body and speech to remain in integrity. Concentration trained the mind to be stable, calm, and mindful, while wisdom provided insight into reality, leading to the eradication of defilements and living correctly. Trisikkha was therefore the heart of life development according to Theravada Buddhist philosophy.

3. Analysis of health according to Trisikkha in Theravada Buddhist philosophy revealed that Trisikkha could be holistically integrated with the

development of all four dimensions of health. Specifically, morality promoted physical and social health by fostering discipline, responsibility, and peaceful coexistence. Concentration promoted mental health, rendering the mind calm, stable, reducing stress, and enabling emotional control. Wisdom promoted spiritual health, leading to an understanding of the causes and conditions of life, awareness of reality, and rational problem-solving. This led to a balanced, virtuous, and sustainable development of quality of life at the individual, family, and societal levels.

Keywords: Health, Trisikkha, Theravada Buddhist Philosophy.



กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จได้เนื่องจากบุคคลหลายฝ่าย ลำดับแรกนี้ผู้วิจัยใคร่ขอขอบคุณ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ซึ่งเป็นสถาบันประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ทางการศึกษาด้าน พุทธศาสนาและปรัชญา ระดับปริญญาโท

ขอกราบขอบพระคุณ พระพรหมวชิรเมธาภรณ์, รศ.ดร. อธิการบดี และพระราชสุทิว วชิรเมธี, ผศ.ดร. คณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส ที่ได้อำนวยความสะดวกในการศึกษา ตลอดหลักสูตร ขอขอบพระคุณพระอาจารย์และคณาจารย์ทุกท่าน ที่ได้อบรมสั่งสอนให้ความรู้ ระดับมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา ขอขอบพระคุณประธานกรรมการและ กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ทุกท่าน ที่ได้ให้คำแนะนำเกี่ยวกับความถูกต้องของเนื้อหาในเล่ม วิทยานิพนธ์ด้วยดี ที่รับเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาแนะนำ ตรวจสอบข้อบกพร่องต่าง ๆ พร้อมทั้งให้ ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไขเนื้อหาของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ จนวิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วง ไปได้เป็นอย่างดี

ขอขอบพระคุณ พระอุดมวชิรเมธี, ดร. เจ้าอาวาสวัดนครอินทร์, อุบาสก อุบาสิกา วัดนครอินทร์ ที่ได้สนับสนุนทุนการศึกษา และอำนวยความสะดวกในการศึกษาทุกด้าน ขอขอบคุณ ครอบครัวและญาติมิตร เจ้าหน้าที่บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรสทุกท่าน ที่ได้ให้ความสะดวก ด้วยดี ตลอดจนเพื่อนนักศึกษาระดับปริญญาโท ทั้งที่เป็นบรรพชิตและฆราวาสทุกท่าน ที่เป็น กำลังใจแก่ผู้วิจัยด้วยดีเสมอมาจนจบการศึกษา

คุณงามความดีและประโยชน์อันเกิดจากวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ผู้วิจัยขอน้อมถวายเป็นเครื่อง บูชาคุณพระรัตนตรัย พระคุณบิดามารดา ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ ผู้มีพระคุณสนับสนุนการศึกษาและ ญาติพี่น้อง ขอผลแห่งคุณงามความดีนี้จงมีแต่เทพเทวดา เพื่อนมนุษย์ และสรรพสัตว์ทั้งหลายให้มี ความสุข พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเทอญ

พระณรงค์ สุภทโท (สายสุข)

สารบัญคำย่อ

การใช้อักษรย่อเกี่ยวกับพระไตรปิฎก

สำหรับการเขียนวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าจากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับหลวง กรมการศาสนา พ.ศ. 2530 ในการอ้างอิงและใช้ชื่อย่อของคัมภีร์พระไตรปิฎก โดยมีคำย่อ และคำแปล ดังนี้

คำย่อชื่อคัมภีร์ในพระวินัยปิฎก

คำย่อ		ชื่อเต็ม
วิ.มหา.	=	วินัยปิฎก มหาวิภังค
วิ.ม.	=	วินัยปิฎก มหาทศค

คำย่อชื่อคัมภีร์ในพระสุตตันตปิฎก

ที.ม.	=	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาทศค
ที.ปา.	=	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวคค
ที.สี.	=	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สีลขณวคค
ม.มู.	=	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก
ส.ข.	=	สุตตันตปิฎก สัมมุตตนิคาย ขนธวารวคค
ส.ม.	=	สุตตันตปิฎก สัมมุตตนิคาย มหาวารวคค
ส.สพ.	=	สุตตันตปิฎก สัมมุตตนิคาย สฬายตนวคค
อง.ทุก.	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทุกนิปาต
อง.ติก.	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ติกนิปาต
อง.จตุกก.	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย จตุกกนิปาต
อง.สตตก.	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย สตตกนิปาต
อง.ปญจก.	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ปญจกนิปาต
ขุ.ม.	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย มหานิทเทส
ขุ.จู.	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย จูฬนิทเทส
ขุ.ป.	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสมภิทามคค
ขุ.ธ.	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ธมมปท

คำย่อชื่อคัมภีร์ในพระอภิธรรมปิฎก

อภ.วิ.	=	อภิธรรมปิฎก วิภังค
--------	---	--------------------

คำย่อชื่อคัมภีร์ในอรรถกถาพระสุตตันตปิฎก

ขุ.ข.อ.	=	ขุททกนิกาย ขุททกปาฐอรรถกถา
---------	---	----------------------------

คำย่อชื่อคัมภีร์ในอรรถกถาปกรณ์วิเสส

วิสุทธิ.

=

วิสุทธิมคคปกรณ์

การใช้หมายเลขเพื่ออ้างอิงในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ในส่วนที่เป็นการอ้างอิงจากพระไตรปิฎก หมายเลขจะแสดงถึง เลขเล่ม/เลขข้อ/เลขหน้า ตามลำดับ เช่น ที.ปา.16/283/191 หมายถึง พระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค เล่มที่ 16 ข้อที่ 283 หน้าที่ 191 เป็นต้น



สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อ.....	จ
ABSTRACT.....	ฉ
กิตติกรรมประกาศ	ช
สารบัญคำย่อ	ฌ
สารบัญ.....	ฎ
สารบัญตาราง	ฐ
สารบัญรูปภาพ	ฑ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 คำถามวิจัย	2
1.3 วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	2
1.4 ขอบเขตของการวิจัย	3
1.5 วิธีดำเนินการวิจัย	4
1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	5
1.7 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
1.8 กรอบแนวคิดในการวิจัย	11
1.9 นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	11
บทที่ 2 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาวะ	13
2.1 ความหมายและองค์ประกอบของสุขภาวะ	13
2.2 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาวะ	24
2.3 แนวคิดเกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาวะ	36
2.4 ความสำคัญของสุขภาวะ	43
2.5 ประโยชน์ของการมีสุขภาวะที่ดี	45
2.6 สรุป.....	48
บทที่ 3 หลักไตรสิกขาในพุทธปรัชญาเถรวาท	50

3.1 ไตรสิกขาในพระไตรปิฎกและอรรถกถา.....	50
3.2 ลักษณะของไตรสิกขา.....	52
3.3 ประเภทของไตรสิกขา.....	53
3.4 ศील.....	54
3.5 สมาธิ.....	67
3.6 ปัญญา.....	81
3.7 แนวทางปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา.....	89
3.8 สรุป.....	91
บทที่ 4 การวิเคราะห์สุขภาวะตามหลักไตรสิกขาในพุทธปรัชญาเถรวาท	93
4.1 วิเคราะห์สุขภาวะทางกายตามหลักไตรสิกขาในพุทธปรัชญาเถรวาท	93
4.2 วิเคราะห์สุขภาวะทางจิตตามหลักไตรสิกขาในพุทธปรัชญาเถรวาท	101
4.3 วิเคราะห์สุขภาวะทางสังคมตามหลักไตรสิกขาในพุทธปรัชญาเถรวาท	104
4.4 วิเคราะห์สุขภาวะทางปัญญาตามหลักไตรสิกขาในพุทธปรัชญาเถรวาท.....	111
4.5 สรุป.....	115
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	117
5.1 สรุปผล	117
5.2 อภิปรายผล.....	119
5.3 ข้อเสนอแนะ.....	121
บรรณานุกรม	124
บุคลากร.....	129
ภาคผนวก.....	131
ภาคผนวก ก.....	132
ภาคผนวก ข.....	134
ภาคผนวก ค.....	139
ภาคผนวก ง	141
ภาคผนวก จ.....	146
ภาคผนวก ฉ.....	149
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	162

สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 2.1 องค์ประกอบสุขภาวะทั้ง 4 ด้าน	23
---	----



สารบัญรูปภาพ

หน้า

ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย	11
ภาพที่ 2.1 โมเดลสุขภาวะทั้ง 6 ด้าน.....	32



บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

แนวคิดเรื่อง “สุขภาวะ” (Well-being) เป็นแนวคิดที่สะท้อนถึงสภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญา มิใช่เพียงภาวะปราศจากโรคหรือความเจ็บป่วยเท่านั้น แต่หมายถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดี การดำเนินชีวิตอย่างมีความหมาย และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสันติ (World Health Organization, 2006) สุขภาวะจึงเป็นเป้าหมายสำคัญของการพัฒนา มนุษย์ ในทุกยุคสมัย ในประเทศไทย แนวคิดเรื่องสุขภาวะได้รับความสำคัญเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะหลังการจัดตั้งสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ซึ่งมุ่งส่งเสริมให้ ประชาชนไทยมีสุขภาวะที่สมบูรณ์ในทุกมิติ (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2563) การพัฒนาสุขภาวะในทางสมัยใหม่มักอ้างอิงถึงสุขภาวะ 4 ด้าน ได้แก่ สุขภาวะทางกาย ซึ่งหมายถึง การมีร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยและสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ สุขภาวะทางจิต คือ การมีจิตใจสงบ มีความมั่นคงทางอารมณ์ สุขภาวะทางสังคม หมายถึง ความสามารถในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจ และช่วยเหลือกัน และสุขภาวะทาง ปัญญา คือ การมีความรู้เท่าทันชีวิตมีเหตุผล และสามารถแสวงหาความจริงเพื่อแก้ไขปัญหาได้อย่าง เหมาะสม (Ryff, 1989; Maslow, 1943) แนวคิดเหล่านี้มีจุดร่วมกับหลักคำสอนในพระพุทธศาสนา ที่มุ่งพัฒนามนุษย์ให้เข้าถึงความสุขที่แท้จริงซึ่งเกิดจากภายใน มากกว่าการพึ่งพาปัจจัยภายนอก

ในพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะในแนวคิดของพุทธปรัชญาเถรวาท การพัฒนามนุษย์ให้มี สุขภาวะสมบูรณ์สามารถอธิบายได้ผ่านระบบ “ไตรสิกขา” อันประกอบด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2542) ซึ่งเป็นกระบวนการฝึกฝนพัฒนาทั้งทางกายและจิตอย่างมี ระบบ ศีลเกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางกายและสังคม โดยการรักษาศีลช่วยให้ร่างกายไม่ถูกเบียดเบียน ด้วยการกระทำที่ผิด เช่น การดื่มสุรา หรือการใช้ความรุนแรง อีกทั้งยังสร้างระเบียบและความไว้วางใจ ในสังคม (สุชีพ ไซยงค์, 2559) สมาธิสัมพันธ์กับสุขภาวะทางจิต เพราะเป็นการฝึกจิตให้ตั้งมั่น มีสติ และควบคุมอารมณ์ได้ดี งานวิจัยจำนวนมากพบว่า การฝึกสมาธิช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต (กุลยา ไกรฤกษ์, 2561) ส่วนปัญญาเป็นรากฐานของสุขภาวะทางปัญญา ซึ่งหมายถึงความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิต ตามหลักไตรลักษณ์และปฏิจจสมุปบาท ทำให้บุคคลมี ทัศนะที่ถูกต้องเห็นเหตุและผลของทุกข์ และสามารถดับทุกข์ได้ด้วยตนเอง (พุทธทาสภิกขุ, 2537)

ดังนั้น ไตรสิกขาจึงมิใช่เพียงระบบการฝึกฝนทางศาสนา แต่เป็นกระบวนการสร้างสุขภาวะที่ครบวงจรทั้งด้านกาย จิต สังคม และปัญญา

ในบริบทของสังคมปัจจุบันที่เต็มไปด้วยปัญหาความเครียด ความเหลื่อมล้ำ และความเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยี มนุษย์จำนวนมากขาดความสมดุลของสุขภาวะในทั้งสี่ด้าน การนำหลักไตรสิกขามาใช้ สามารถเป็นแนวทางในการแก้ไขได้อย่างเป็นองค์รวม คือช่วยให้บุคคลควบคุมพฤติกรรมและมีจริยธรรม ส่งเสริมสุขภาวะทางกายและสังคมให้มั่นคง สมาธิช่วยให้เกิดการรู้เท่าทันอารมณ์ลดความฟุ้งซ่าน ทำให้จิตใจสงบและมั่นคง (Brown & Ryan, 2003) ขณะที่ปัญญาทำหน้าที่เป็นเครื่องชี้ให้เห็นเหตุและผลของความทุกข์ สามารถแก้ไขปัญหได้ตรงจุด และนำไปสู่การพัฒนาตนเองอย่างยั่งยืน (พุทธทาสภิกขุ, 2537) งานวิจัยของ สมชาย, (2562) ยังพบว่าการประยุกต์ใช้หลักสมาธิและสติปัญญา ช่วยฟื้นฟูสุขภาพจิตของผู้ป่วยโรคซึมเศร้าได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าการฝึกจิตตามหลักพุทธศาสนา เป็นแนวทางที่สามารถปรับใช้กับการพัฒนาสุขภาวะทางจิตในเชิงปฏิบัติได้อย่างแท้จริง นอกจากนี้ การส่งเสริมสุขภาวะทางปัญญาผ่านการเรียนรู้หลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนา ยังช่วยสร้างความคิดเชิงเหตุผลและความเข้าใจเชิงลึกต่อชีวิต ส่งผลให้บุคคลมีความสุขที่ยั่งยืน มากกว่าการพึ่งพาสิ่งเร้าภายนอก (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2542) การประยุกต์หลักไตรสิกขาจึงเป็นแนวทางที่บูรณาการทั้งการฝึกกาย การฝึกจิต และการใช้ปัญญาเพื่อสร้างสุขภาวะสมบูรณ์ในระดับบุคคลและสังคม

จากการที่ได้ศึกษามา ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหานี้ ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาเรื่องสุขภาวะตามหลักไตรสิกขาในพุทธปรัชญาเถรวาท และวิเคราะห์สุขภาวะตามหลักไตรสิกขาในพุทธปรัชญาเถรวาท ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นในการดำเนินชีวิตทั้งในทางทฤษฎีและทางปฏิบัติ อันจะนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้ใหม่ และแนวทางในการพัฒนามนุษย์และสังคมไทยอย่างยั่งยืน

1.2 คำถามวิจัย

- 1.2.1 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาวะเป็นอย่างไร
- 1.2.2 หลักไตรสิกขาในพุทธปรัชญาเถรวาทเป็นอย่างไร
- 1.2.3 สุขภาวะตามหลักไตรสิกขาในพุทธปรัชญาเถรวาทเป็นอย่างไร

1.3 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 1.3.1 เพื่อศึกษาแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาวะ
- 1.3.2 เพื่อศึกษาหลักไตรสิกขาในพุทธปรัชญาเถรวาท
- 1.3.3 เพื่อวิเคราะห์สุขภาวะตามหลักไตรสิกขาในพุทธปรัชญาเถรวาท

1.4 ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาสุขภาวะตามหลักไตรสิกขาในพุทธปรัชญาเถรวาท มีขอบเขตของการวิจัยในด้านเนื้อหาและด้านเอกสารดังนี้

1.4.1 ขอบเขตด้านเนื้อหา

การวิจัยนี้จะมุ่งเน้นการศึกษาวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวแนวคิดทฤษฎีสุขภาวะ และหลักไตรสิกขาในพุทธปรัชญาเถรวาท โดยมีเนื้อหาประกอบด้วย 3 ส่วน คือ

1. สุขภาวะ โดยศึกษาจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ศึกษาความหมายของสุขภาวะ แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะองค์รวม ทั้งทางด้านกาย จิต สังคม และปัญญา การเสริมสร้างสุขภาวะ ความสำคัญของสุขภาวะ และประโยชน์ของการมีสุขภาวะที่ดี
2. หลักไตรสิกขาตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทในพระไตรปิฎก เอกสารตำรางานวิชาการต่าง ๆ ศึกษาลักษณะของไตรสิกขา ประเภทของไตรสิกขา แนวทางการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท
3. ศึกษาวิเคราะห์สุขภาวะตามหลักไตรสิกขาในพุทธปรัชญาเถรวาท โดยนำหลักไตรสิกขาตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท มาวิเคราะห์ร่วมกับหลักสุขภาวะ ว่าสามารถนำไปใช้แก้ไขปัญหาดังต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างไร เพื่อการดำเนินชีวิตที่ดีมีความสุข

1.4.2 ขอบเขตด้านเอกสาร

การวิจัยสุขภาวะตามหลักไตรสิกขาในพุทธปรัชญาเถรวาท ใช้เอกสารประกอบทำวิจัยดังนี้

1. เอกสารปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับหลวง กรมการศาสนา พ.ศ. 2530
2. เอกสารทุติยภูมิ ได้แก่ เอกสารและตำราทางพระพุทธศาสนา รวมทั้งเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.4.3 ขอบเขตด้านผู้ทรงคุณวุฒิผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

การวิจัยวิเคราะห์สุขภาวะตามหลักไตรสิกขาในพุทธปรัชญาเถรวาท ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ใช้ในการนำมาวิเคราะห์ร่วมในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดผู้ทรงคุณวุฒิไว้ 12 รูป/คน และแบ่งผู้ทรงคุณวุฒิออกเป็น 3 กลุ่ม โดยมีคุณสมบัติดังนี้

1. กลุ่มที่ 1 กลุ่มนักวิชาการด้านพระพุทธศาสนา 5 รูป
2. กลุ่มที่ 2 กลุ่มผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาวะ 3 คน
3. กลุ่มที่ 3 กลุ่มอุบาสก-อุบาสิกา 4 คน

1.5 วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ เป็นการวิจัยแบบเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ซึ่งเน้นการวิจัยทางเอกสาร (Documentary Research) โดยการวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเป็นหลัก ผู้วิจัยมีการเก็บข้อมูลภาคสนามโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) โดยมีกระบวนการและขั้นตอนดังต่อไปนี้

1.5.1 การศึกษาเอกสาร เป็นการศึกษาวเคราะห์เอกสารที่เกี่ยวข้อง แนวคิด ทฤษฎี ผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องในเรื่องดังนี้

- 1) ศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารปฐมภูมิ (Primary Sources)
- 2) ศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารทุติยภูมิ (Secondary Sources) หรืออรรถกถา ตำราวิชาการ และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในงานวิจัยนี้
- 3) นำข้อมูลที่รวบรวมทั้งหมดมาวิเคราะห์ และรวมทั้งข้อมูลที่ได้จากเอกสารปฐมภูมิ และทุติยภูมิมาทำการศึกษาตีความ มีการวิเคราะห์ในประเด็นปัญหาที่ต้องการศึกษาตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย
- 4) ขอคำแนะนำ ปรึกษาความเห็นจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
- 5) สร้างเครื่องมือวิจัยเพื่อใช้ในการสัมภาษณ์ โดยเครื่องมือวิจัยที่สร้างนั้นต้องผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยจำนวน 4 รูป/คน
- 6) นำเครื่องมือวิจัยที่ผ่านการตรวจสอบแล้ว ไปขอการรับรองจริยธรรมการทำวิจัยในมนุษย์ จากคณะกรรมการจริยธรรมการทำวิจัยในมนุษย์ แล้วจึงนำเครื่องมือวิจัยนั้นไปใช้ในการสัมภาษณ์ได้

1.5.2 การสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้ใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกบุคคลผู้เกี่ยวข้องที่เป็นนักวิชาการ และผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนาทั้งฝ่ายบรรพชิตและฝ่ายคฤหัสถ์รวม 12 รูป/คน โดยจัดแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม คือกลุ่มที่ 1 นักวิชาการด้านพระพุทธศาสนา กลุ่มที่ 2 ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาวะ และกลุ่มที่ 3 อุบาสก-อุบาสิกา ในการสัมภาษณ์นี้ผู้วิจัยได้มีหนังสือขออนุญาตสัมภาษณ์จากบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย เพื่อติดต่อขออนุญาตขอสัมภาษณ์ และไปสัมภาษณ์ตามวันเวลาที่ท่านเหล่านั้นสะดวก โดยการสัมภาษณ์นี้ ผู้วิจัยได้ขออนุญาตบันทึกเสียงการให้สัมภาษณ์ หลังจากนั้นผู้วิจัยจะนำบทสัมภาษณ์มาใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

1.5.3 นำเสนอผลการวิเคราะห์สุขภาวะตามหลักไตรสิกขาในพุทธปรัชญาเถรวาท จากการวิจัยข้อมูลจากพระไตรปิฎก เอกสารงานวิชาการที่เกี่ยวข้อง ตำรา และการสัมภาษณ์

1.5.4 นำเสนอผลงานในรูปแบบวิทยานิพนธ์

1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

การวิจัยเรื่องศึกษาวิเคราะห์สภาวะตามหลักไตรสิกขาในพุทธปรัชญาเถรวาท คาดว่าเมื่อทำวิจัยสำเร็จแล้วจะมีประโยชน์ดังต่อไปนี้

- 1.6.1 ทำให้ทราบแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับสภาวะ
- 1.6.2 ทำให้ทราบหลักไตรสิกขาในพุทธปรัชญาเถรวาท
- 1.6.3 ทำให้ได้องค์ความรู้สภาวะตามหลักไตรสิกขาในพุทธปรัชญาเถรวาท

1.7 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษานี้ ผู้วิจัยได้นำเอกสารและงานวิจัยที่มีเนื้อหาสอดคล้องเกี่ยวข้องกับงานวิจัยในเรื่องศึกษาวิเคราะห์สภาวะตามหลักไตรสิกขาในพุทธปรัชญาเถรวาท มาเสนอโดยแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ เอกสารที่เกี่ยวข้อง และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1.7.1 เอกสารที่เกี่ยวข้อง

พระราชสุเมธจารย์ (2549) ในหนังสือ อริยสัจ 4 ท่านได้อธิบายว่า การภาวนาเป็นหนทางแห่งการพ้นทุกข์ โดยเน้นความสัมพันธ์ของท่าน ศีล และภาวนาในฐานะกระบวนการฝึกตนเพื่อบรรลุความสุขที่แท้จริงในชีวิต ศีลช่วยกำกับพฤติกรรมและความสัมพันธ์ในสังคม ให้เป็นไปอย่างสงบ สมมติเป็นพลังของจิตที่มั่นคง และปัญญาเป็นความเข้าใจในความจริงของธรรมชาติ ทำให้มนุษย์ดำรงชีวิตได้อย่างไม่ยึดมั่นถือมั่น สภาวะที่พระราชสุเมธจารย์กล่าวถึง จึงมิได้หมายถึงสุขทางกายหรือวัตถุ แต่คือความสงบเย็นภายในจิตใจที่เกิดจากการดำเนินชีวิต โดยมีศีลธรรมและสติเป็นหลัก ผู้ที่มีจิตใจมั่นคง และมีศีลย่อมอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างสันติ และเป็นผู้มีสภาวะที่แท้จริงทั้งในระดับบุคคลและสังคม

วัชร งามจิตรเจริญ (2556) อธิบายไตรสิกขาไว้ในหนังสือ “พุทธศาสนาเถรวาท” สรุปได้ว่า ไตรสิกขาเป็นการฝึกอบรมตนเองใน 3 ด้าน คือ การสำรวมกายและวาจา (อภิสัสสิกขา) การทำจิตให้มั่นคงไม่ฟุ้งซ่าน (อภิจิตตสิกขา) และการเห็นหรือรู้ตามความเป็นจริง (อภิปญญาสิกขา) เรียกโดยย่อก็คือ ศีล สมภา และปัญญา ไตรสิกขาสามารถจำแนกออกได้เป็นหลายประเภทหรือหลายระดับในระดับสูงสุด คือ เพื่อดักกิเลสและบรรลุนิพพาน ไตรสิกขาต้องปฏิบัติไปพร้อมกันในขณะที่วิปัสสนากรรมฐาน ไตรสิกขาเมื่อมองในอีกแง่มุมหนึ่งก็คืออริยมรรคมีองค์ 8 นั่นเอง เพราะเป็นหลักปฏิบัติหรือหนทางแห่งความพ้นทุกข์เช่นเดียวกัน และมีเนื้อหาสาระที่ถือได้ว่าเป็นหนึ่งเดียวกัน

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2558) ในพจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม ได้อธิบายคำว่า “ไตรสิกขา” อย่างละเอียด โดยชี้ว่า ศีล สมภา และปัญญาเป็นสามขั้นตอนของการพัฒนาชีวิตมนุษย์อย่างต่อเนื่อง การฝึกศีลช่วยควบคุมกายวาจา การฝึกสมภาช่วยให้จิตใจมั่นคง และการฝึกปัญญาช่วยให้เกิดความเข้าใจตามความเป็นจริง แนวคิดนี้ถือเป็นหัวใจของการพัฒนาสุข

ภาวะ เพราะการฝึกไตรสิกขาจะทำให้บุคคลมีวินัยทางสังคม มีจิตใจสงบ และมีปัญญาที่สามารถแก้ปัญหาในชีวิตได้อย่างสมดุลและยั่งยืน

พระมหาอุทัย วชิรเมธี (ว.วชิรเมธี) (2560) หนังสือสุขแท้ด้วยปัญญา ของพระมหาอุทัย วชิรเมธี ได้อธิบายถึงแนวทางการสร้างความสุขภายในใจ โดยเน้นการฝึกสติและสมาธิเพื่อรู้เท่าทันอารมณ์ ท่านกล่าวว่าความสุขแท้จริงไม่ได้อยู่ที่การสะสมทรัพย์หรือสิ่งของ แต่เกิดจากจิตใจที่เป็นอิสระจากความทุกข์และโลกโกรธหลง ผู้ที่ฝึกสมาธิและมีปัญญาย่อมสามารถเผชิญปัญหาได้ด้วยความสงบเยือกเย็น การมีเมตตาและความกรุณาเป็นผลลัพธ์ของการพัฒนาจิตที่สมบูรณ์ ซึ่งส่งผลให้เกิดสุขภาวะทั้งในระดับปัจเจกบุคคลและสังคมโดยรวม

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2561) ในหนังสือโยนิโสมนสิการ: วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม ท่านได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับ “การคิดอย่างแยบคาย” หรือโยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นพื้นฐานของการเจริญปัญญา ท่านชี้ว่าการฝึกคิดอย่างมีระบบและเป็นเหตุเป็นผล เป็นเครื่องมือสำคัญของ “ปัญญาสิกขา” ที่ช่วยให้มนุษย์สามารถแก้ปัญหาในชีวิตได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพการฝึกโยนิโสมนสิการทำให้มนุษย์มีทักษะต่อปัญหาอย่างเป็นกลาง ไม่หลงใหลตามอารมณ์หรือความเชื่อผิด ๆ จิตที่สงบและมีปัญญาจะช่วยให้เกิดสุขภาวะทางจิตใจ เพราะความสงบภายในนำมาซึ่งการอยู่ร่วมอย่างมีความสุขในสังคม การคิดอย่างถูกวิธีจึงถือเป็นการฝึกปัญญาที่ส่งผลโดยตรง ต่อการพัฒนาชีวิตที่ดี และการสร้างสุขภาวะอย่างยั่งยืน

อัครา ประเสริฐสิน, ทักษา สุริโย และปพน ญัฐเมธาวิณ (2561) ได้กล่าวถึง สุขภาวะ หมายถึง ภาวะที่บุคคลสามารถแสดงออกได้เหมาะสม ตามบทบาททางสังคมสามารถทำงานได้ตามบทบาทอย่างเต็มประสิทธิภาพ สามารถปรับตัวกับสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมได้ เป็นภาวะที่แต่ละบุคคลรับรู้ต่อสภาวะการณ์ที่เป็นอยู่ รู้สึกมีความสุขไม่ว่าความสุขนั้นจะเกิดจากความสุขภายนอกหรือความสุขภายใน มีคุณภาพชีวิต มองโลกในแง่ดี มีความพึงพอใจต่อการดำเนินชีวิต มีความสมบูรณ์ทั้งทางกาย จิตใจอารมณ์ ปัญญา สังคม และสิ่งแวดล้อม

พระมหาประยูร ธมมจิตโต (2562) หนังสือการฝึกสมาธิและการพัฒนาจิตในชีวิตประจำวัน กล่าวถึงเทคนิคการฝึกจิตและสมาธิที่สามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวัน เพื่อสร้างความสงบทางจิตใจของคนเรา ท่านชี้ว่าการฝึกสมาธิอย่างต่อเนื่องทำให้เกิดพลังจิตที่มั่นคง และเป็นพื้นฐานของการเกิดปัญญา สมาธิในมุมมองของท่านไม่ได้หมายถึงการนั่งหลับตาเพียงอย่างเดียว แต่คือการมีสติรู้เท่าทันอารมณ์ในทุกขณะ ซึ่งเป็นหัวใจของการสร้างสุขภาวะทางจิตใจที่ยั่งยืน และนำไปสู่ความสุขภายใน อย่างแท้จริง

พระมหาไพฑูริย์ สุตตธมโม (2566) ได้กล่าวถึง สุขภาวะในมิติพุทธจิตวิทยา เสนอแนวคิด ว่าสุขภาวะในทางพุทธศาสนา คือความสมดุลของกาย จิต และปัญญา การฝึกศีล สมาธิ และปัญญา เป็นกลไกสำคัญที่ทำให้เกิดความสงบทางใจ ท่านชี้ว่าการฝึกไตรสิกขาอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้มนุษย์มี

ความมั่นคงทางจิตใจ และสามารถอยู่ร่วมในสังคมได้อย่างสันติสุข ภาวะในมุมมองของพุทธจิตวิทยา จึงไม่ใช่เพียงภาวะปราศจากโรค แต่คือภาวะที่จิตใจเป็นอิสระจากความทุกข์ และสามารถแบ่งปันความสุขให้แก่ผู้อื่นได้อย่างแท้จริง

สรุป หลักไตรสิกขาอันประกอบด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา เป็นกระบวนการพัฒนาชีวิตที่ สมบูรณ์ทั้งทางกาย จิต สังคม และปัญญา โดย ศีล ทำหน้าที่ควบคุมพฤติกรรมทางกายและวาจา สร้างระเบียบวินัยและการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสันติ สมาธิ เป็นการฝึกจิตให้ตั้งมั่น มีสติ และควบคุมอารมณ์ ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของสุขภาวะทางจิต และ ปัญญา คือความเข้าใจใน ธรรมชาติของชีวิตตามความเป็นจริง ทำให้มนุษย์สามารถแก้ปัญหาและดับทุกข์ได้ด้วยตนเองอย่าง ยั่งยืน การบูรณาการไตรสิกขาเข้ากับชีวิตประจำวันช่วยสร้างความสมดุลระหว่างการฝึกกาย การฝึก จิต และการใช้ปัญญา ศีลช่วยจัดปรับสภาพแวดล้อมให้ปลอดภัย สมาธิเตรียมจิตใจให้พร้อมทำงาน และปัญญาเป็นเครื่องมือชี้ทางให้งานสำเร็จ กระบวนการนี้จึงเป็นแนวทางที่เป็นองค์รวมในการพัฒนา มนุษย์ให้เข้าถึงสุขภาวะที่แท้จริง ทั้งหมดนี้สะท้อนให้เห็นว่าเอกสารที่เกี่ยวข้อง ต่างยืนยันถึง ความสำคัญของไตรสิกขาในการพัฒนาคุณภาพชีวิต และสุขภาวะทั้งในระดับบุคคลและสังคมอย่าง ครบวงจร

1.7.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เกียรติศักดิ์ คำภักดี (2557) ศึกษาวิจัยเรื่อง “ยุทธศาสตร์การประยุกต์ไตรสิกขาในการ พัฒนาทรัพยากรมนุษย์” ผลการศึกษวิจัย พบว่า ศีล สมาธิ และปัญญา ธรรมทั้ง 3 ประการนี้เป็น ธรรมที่เป็นอุปนิสัยแห่งกันและกัน เมื่อบุคคลไม่มีศีล สมาธิก็ไม่เกิดขึ้น แม้ปัญญาก็ไม่เกิดขึ้นได้ เพราะขาดศีลและสมาธิ อันเป็นตัวอาศัยส่งเสริมกระบวนการพัฒนาปัญญาจึงไม่เจริญงอกงามได้ แต่เมื่อบุคคลมีศีลสมบูรณ์แล้ว ก็เป็นอุปนิสัยให้เกิดสมาธิ แม้สมาธิก็เป็นอุปนิสัยให้เกิดปัญญา ดังนั้น ศีล สมาธิ และปัญญา จึงอาศัยซึ่งกันและกัน ส่งเสริมให้เกิดขึ้นเป็นลำดับไปจนถึงที่สุด เหมือนกับ ต้นไม้ที่มีกิ่งและใบบริบูรณ์ สะเก็ดก็สมบูรณ์ เปลือกและกระพี้ก็ถึงความบริบูรณ์ แก่นก็ถึงความ บริบูรณ์ได้ด้วยเช่นกัน

ขวัญษา เอกจิตต์ และอุทัย สติมัน (2559) ศึกษาวิจัยเรื่อง “หลักไตรสิกขากับการ พัฒนาตน” ผลการศึกษวิจัย พบว่า หลักไตรสิกขาเป็นการฝึกคนให้เจริญพัฒนาขึ้นไป องค์ประกอบ ทั้ง 3 ด้าน คือ ศีล สมาธิ และปัญญา ของชีวิตที่ดีงาม การฝึกศึกษาที่จะให้มีชีวิตที่ดีงามเป็นสิกขา ชีวิตที่ดีงามที่เกิดจากการศึกษานั้นเป็นมรรค การศึกษาทั้ง 3 ด้าน จึงเป็นการพัฒนาชีวิตไปพร้อมกัน ทั้งระบบคือ ศีล เป็นเหมือนการจัดปรับพื้นที่และบริเวณแวดล้อมให้สะอาดหมดจด ระเบียบ รียบร้อย แร่นหนาและมั่นคง มีสภาพที่พร้อมจะทำงานได้คล่องสะดวก สมาธิ เป็นเหมือนการเตรียมตัวของผู้ ทำงานให้มีเรี่ยวแรง กำลัง ความถนัดชัดเจนที่พร้อมจะลงมือทำงาน และปัญญา เป็นเหมือนอุปกรณ์ที่ จะใช้ทำงานนั้น ๆ ให้สำเร็จ เช่น บ้านเรือน ที่อยู่ ที่ทำงาน หากฝาผุ พื้นขรุขระ หลังคารั่ว รอบอาคาร

ถนนหนทางกรุงรัง ทั้งเป็นถิ่นที่ไม่ปลอดภัย (ขาดศีล) การจัดแต่งตั้งวางสิ่งของเครื่องใช้ในที่ทำงานไม่มีระเบียบ ไม่พร้อม ไม่สบาย อึดอัดขัดใจ (ขาดสมาธิ) การเป็นอยู่และการทำงาน คิดการทั้งหลายไม่อาจดำเนินไปได้ด้วยดี (ขาดปัญญา) ชีวิตและงานก็ไม่สัมฤทธิ์จุดหมาย

นริศรา พิงโพธิ์สภ และคณะ (2560) งานวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมการฝึกสติร่วมกับการคิดเชิงบวกต่อความฉลาดทางอารมณ์และสุขภาพจิตของวัยรุ่น เป็นการวิจัยเชิงทดลองในกลุ่มเยาวชนเพื่อศึกษาผลสัมฤทธิ์ของการรวมเอาการฝึกสติ (Mindfulness) มาประยุกต์ใช้ร่วมกับกระบวนการทางจิตวิทยา ผลการวิจัยพบว่า หลังจากกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมโปรแกรม นักเรียนมีคะแนน ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) และสุขภาพจิตเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ งานวิจัยนี้สะท้อนให้เห็นว่าการฝึกสติช่วยให้วัยรุ่นมีความสามารถในการตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) และจัดการกับสภาวะอารมณ์ที่แปรปรวนได้ดีขึ้น ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อการลดความเครียดและการสร้างวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่เหมาะสมกับช่วงวัย อันเป็นรากฐานสำคัญของสภาวะที่ดีในสถานศึกษา

สุนทรีย์ อภัยวงศ์ (2561) งานวิจัยเรื่อง การส่งเสริมสภาวะจิตของนักเรียน โดยการฝึกสติสมาธิตามหลักพุทธธรรม เป็นการทดลองในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เพื่อวัดผลของการฝึกสมาธิและสติในชีวิตประจำวัน ผลการวิจัยพบว่า หลังจากเข้าร่วมโปรแกรมฝึกสติ 8 สัปดาห์ นักเรียนมีสมาธิ ความอดทน และความเมตตาเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) งานนี้สะท้อนว่าการฝึกสมาธิและการเจริญสติอย่างต่อเนื่องเป็นส่วนสำคัญของ “สมาธิศึกษา” ที่ช่วยให้เยาวชนควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น มีสุขภาพจิตดีขึ้น และสามารถอยู่ร่วมในสังคมได้อย่างสงบ การนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในโรงเรียน จึงเป็นแนวทางสำคัญในการสร้างสภาวะของนักเรียนในระยะยาว

ประคอง กรณวัฒน์ (2562) งานวิจัยเรื่อง การเจริญสติเพื่อเสริมสร้างสภาวะองค์รวมและจริยธรรมของนักเรียนในบริบทโรงเรียนวิถีพุทธ เป็นการวิจัยที่มุ่งเน้นการวัดผล สภาวะองค์รวมทั้ง 4 ด้าน ผลการวิจัยระบุว่านักเรียนที่ผ่านกระบวนการเจริญสติมีพัฒนาการด้าน สภาวะทางสังคมในการลดพฤติกรรมก้าวร้าว และมี สภาวะทางปัญญา ในการแก้ไขปัญหาด้วยเหตุผลมากกว่าอารมณ์ งานวิจัยนี้ยืนยันว่าการนำหลักพุทธธรรมมาเป็นฐานในการเรียนรู้ ช่วยสร้างพลเมืองที่มีคุณภาพทั้งด้านความรู้และคุณธรรมอย่างยั่งยืน

สุขุม กาญจนพิมาย และคณะ (2562) งานวิจัยเรื่อง ประสิทธิผลของโปรแกรมการฝึกสติเพื่อเสริมสร้างความมีเมตตาและพฤติกรรมเกื้อกูลสังคมของเยาวชน เป็นการศึกษาเชิงทดลองที่มุ่งเน้นการพัฒนา สภาวะทางสังคมและปัญญา โดยใช้การเจริญสติเป็นฐาน ผลการวิจัยพบว่า หลังจากเข้าร่วมโปรแกรม เยาวชนมีระดับความเมตตาต่อตนเองและผู้อื่นเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ และแสดงออกซึ่งพฤติกรรมเกื้อกูลสังคม (Prosocial Behavior) เช่น การแบ่งปันและการช่วยเหลือผู้อื่นมากขึ้น งานวิจัยนี้สะท้อนว่าการฝึกสติช่วยให้เยาวชนเกิด “ปัญญาปฏิบัติ” ที่สามารถมองเห็นความเชื่อมโยงระหว่างตนเองกับสังคม นำไปสู่การอยู่ร่วมกันอย่างมีสภาวะและสันติภาพ

ประทีป มหานิล (2562) งานวิจัยเรื่อง การเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรร่วมของข้าราชการครู โดยใช้หลักไตรสิกขา มุ่งพัฒนาองค์ความรู้และแบบฝึกอบรม เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทั้งกาย จิตและสังคมให้แก่ครู ผลการวิจัยพบว่าผู้เข้าร่วมอบรมตามหลักศีล สมาธิ และปัญญา มีความสุขทางใจเพิ่มขึ้น มีความเข้าใจต่อผู้อื่น และสามารถจัดการอารมณ์ได้ดีขึ้น การฝึกศีลสิกขาช่วยให้ครูมีจริยธรรมในการสอน สมาธิสิกขาช่วยให้มีสติระหว่งการทำงาน และปัญญาสิกขาช่วยให้ครูรู้จักไตร่ตรอง และแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเอง ส่งผลให้เกิดสุขภาวะทางจิตวิญญาณ และความสัมพันธ์ที่ดีในองค์กร ถือเป็นรูปแบบที่สามารถนำไปใช้พัฒนาครูในหน่วยงานอื่น ๆ ได้อย่างเป็นรูปธรรม

พระครูใบฎีกาพงษ์พันธุ์ อภิณฺโณ (2563) งานวิจัยเรื่อง รูปแบบการพัฒนาสุขภาวะวิถีพุทธของเยาวชนในสถานศึกษา เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพและกึ่งทดลองเพื่อสร้างกระบวนการเรียนรู้ที่บูรณาการหลักไตรสิกขาเข้ากับชีวิตประจำวัน ผลการวิจัยพบว่า การฝึกเจริญสติและสมาธิอย่างเป็นระบบช่วยให้เยาวชนมี สุขภาวะทางปัญญา (ความเข้าใจความจริงของชีวิต) และ สุขภาวะทางสังคม (การมีจิตอาสาและเมตตา) เพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน งานวิจัยนี้ชี้ให้เห็นว่าสมาธิสิกขาเป็นเครื่องมือสำคัญที่เชื่อมโยงพัฒนาการทางจิตใจเข้ากับการแสดงออกทางสังคมที่สงบสุข

พิชญา ศรีหงส์ (2563) งานวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมสมาธิบำบัดต่อสุขภาวะทางจิตของผู้ป่วยโรคซึมเศร้า โรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมา เป็นการศึกษาเชิงทดลองโดยใช้กลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มผู้ป่วยที่ได้รับการฝึกสมาธิเป็นประจำ มีระดับความวิตกกังวลลดลง ความพึงพอใจในชีวิตเพิ่มขึ้น และมีสุขภาวะทางจิตดีขึ้นอย่างชัดเจน งานนี้ยืนยันว่าการฝึกสมาธิตามหลักพุทธศาสนาเป็นกระบวนการบำบัดที่มีประสิทธิภาพและปลอดภัย การพัฒนา “สมาธิสิกขา” ช่วยให้จิตสงบและลดความเครียด ในขณะที่ “ปัญญาสิกขา” ช่วยให้ผู้ป่วยเข้าใจสาเหตุของความทุกข์และรู้จักปล่อยวาง เป็นแนวทางสำคัญในการบูรณาการพุทธธรรมกับจิตบำบัดทางการแพทย์

ปัญญา จันทรัตน์ (2563) งานวิจัยเรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตของพระสงฆ์ในเขตภาคเหนือด้วยกระบวนการไตรสิกขา มีเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างศักยภาพ และคุณภาพชีวิตของพระสงฆ์ ให้เหมาะสมกับบทบาทการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ผลการวิจัยพบว่า พระสงฆ์ส่วนใหญ่มีความเข้าใจในหลักศีลและสมาธิอยู่ในระดับสูง แต่ยังขาดการฝึกปัญญาในเชิงวิเคราะห์เพื่อแก้ปัญหาสังคม งานวิจัยนี้จึงเสนอ “รูปแบบการอบรมพระสงฆ์เชิงบูรณาการ” ที่เน้นการฝึกไตรสิกขาแบบต่อเนื่อง โดยเฉพาะการภาวนาเชิงปัญญา (ภาวนามยปัญญา) ซึ่งช่วยให้พระสงฆ์เข้าใจปัญหาชุมชนและนำหลักธรรมไปประยุกต์ใช้ได้อย่างเหมาะสม ผลลัพธ์ทำให้พระสงฆ์มีสุขภาวะที่มั่นคง และมีทักษะในการสื่อสารธรรมะกับญาติโยมอย่างมีประสิทธิภาพ

อภิญญา นาคะประทีป (2567) งานวิจัยเรื่อง การพัฒนาสุขภาวะทางจิตวิญญาณของเยาวชนในยุคดิจิทัลตามหลักไตรสิกขา มุ่งศึกษาวิธีการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตในกลุ่มเยาวชนยุคใหม่ที่เผชิญกับสื่อเทคโนโลยีและความเครียดจากสังคมออนไลน์ ผลการวิจัยพบว่ากิจกรรมภาวนาเชิง

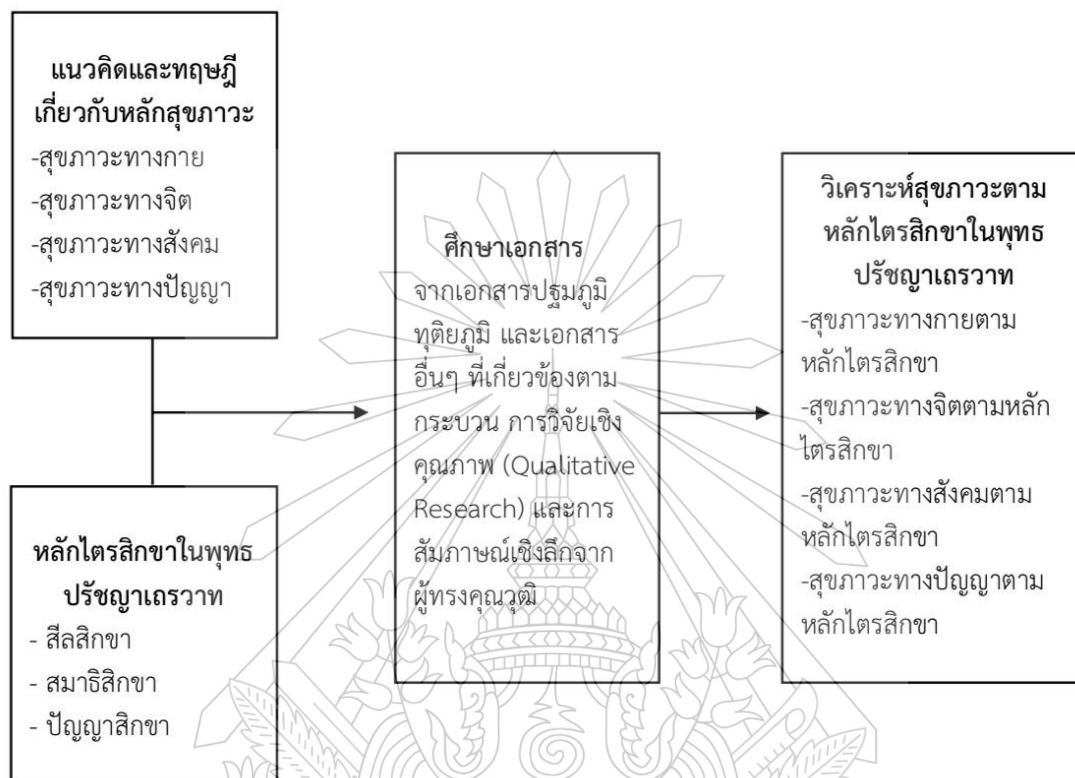
สร้างสรรค์ เช่น ค่ายภวนาออนไลน์ และการฝึกสมาธิผ่านสื่อดิจิทัล ช่วยให้เยาวชนมีสมาธิและความรับผิดชอบมากขึ้น งานนี้เสนอว่า การบูรณาการไตรสิกขาเข้ากับสื่อดิจิทัลเป็นแนวทางใหม่ของการพัฒนาเยาวชน โดยใช้ศิลปะเพื่อกำกับการใช้เทคโนโลยี สมาธิเพื่อฝึกจิตให้นิ่ง และปัญญาเพื่อรู้เท่าทันสื่อ เป็นกระบวนการสร้างสุขภาวะจิตวิญญาณที่เหมาะสมกับยุคสมัย และสถานการณ์โลกปัจจุบัน

สุภาวดี แก้วอ่อน (2568) งานวิจัยเรื่อง โมเดลสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุในชุมชนเมืองตามหลักไตรสิกขา มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาโมเดลสุขภาวะที่ครอบคลุมทั้งกาย จิต สังคม และปัญญา โดยใช้หลักไตรสิกขาเป็นกรอบแนวคิดหลัก ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมฝึกศีล สมาธิ และปัญญา มีสุขภาพกายดีขึ้น มีทัศนคติเชิงบวก และมีความสุขในการดำเนินชีวิต การฝึกศีลสิกขาช่วยสร้างระเบียบในชีวิต สมาธิสิกขาช่วยให้ใจสงบ และปัญญาสิกขาช่วยให้เข้าใจคุณค่าของชีวิต และรู้จักปล่อยวาง ความสุขที่เกิดขึ้นจากภายในนี้ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างมีคุณค่า และเป็นต้นแบบของการพัฒนาสุขภาวะตามแนวพุทธในระดับชุมชนเมือง

สรุป จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า งานวิจัยส่วนใหญ่มุ่งเน้นการประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของบุคคลในหลากหลายกลุ่ม ทั้งพระสงฆ์ เยาวชน ครู และผู้สูงอายุ ผลการศึกษาสะท้อนให้เห็นว่าสุขภาวะตามแนวพระพุทธศาสนาไม่ได้หมายถึงเพียงการมีสุขภาพกายที่แข็งแรงเท่านั้น แต่ครอบคลุมถึงความสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา โดยมีหลักไตรสิกขาเป็นแนวทางสำคัญในการพัฒนาชีวิตอย่างเป็นองค์รวม ในด้านการปฏิบัติ ศีลเป็นพื้นฐานที่ช่วยกำกับพฤติกรรมทางกายและวาจา ทำให้บุคคลสามารถดำรงตนอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสม ลดปัญหาความขัดแย้ง และส่งเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข ขณะที่สมาธิช่วยฝึกจิตใจให้มีความสงบ มั่นคง มีสติ และสามารถจัดการกับความเครียดหรือปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่วนปัญญาช่วยให้บุคคลเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต เห็นเหตุปัจจัยของความทุกข์ และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีเหตุผลและมีคุณค่ามากกว่าการยึดติดกับวัตถุหรือปัจจัยภายนอกเพียงอย่างเดียว นอกจากนี้ ผลงานวิจัยหลายเรื่องยังยืนยันตรงกันว่า การนำหลักไตรสิกขามาประยุกต์ใช้สามารถส่งเสริมสุขภาวะได้จริงในทุกช่วงวัย โดยเฉพาะการฝึกสติและสมาธิที่ช่วยพัฒนาสุขภาพจิตและความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชน ช่วยลดภาวะซึมเศร้าในผู้ป่วย และทำให้ผู้สูงอายุมีทัศนคติที่ดีต่อการดำเนินชีวิต ขณะเดียวกัน การรักษาศีลยังช่วยลดพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดความรุนแรงหรือความขัดแย้ง และส่งเสริมการมีจิตสาธารณะ ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างสันติ ดังนั้น หลักไตรสิกขาไม่ได้เป็นเพียงหลักธรรมสำหรับการปฏิบัติทางศาสนาเท่านั้น แต่ยังเป็นกระบวนการพัฒนามนุษย์ที่เชื่อมโยงการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญาเข้าด้วยกันอย่างสมดุล การพัฒนาทั้งสามด้านมีความสัมพันธ์และสนับสนุนซึ่งกันและกัน จนนำไปสู่การมีสุขภาวะที่ยั่งยืน แม้ในสภาพสังคมปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขาผ่านสื่อดิจิทัลหรือกิจกรรมสร้างสรรค์รูปแบบต่าง ๆ ก็ยังคงเป็นแนวทาง

ที่มีประสิทธิภาพในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจ ช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญกับปัญหาอย่างมีสติ ใช้เหตุผลในการตัดสินใจ และดำเนินชีวิตได้อย่างสมดุลและมั่นคง

1.8 กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1.1 สรุปรอบแนวคิดในการวิจัย

1.9 นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยเรื่อง ศึกษาวิเคราะห์สภาวะตามหลักไตรสิกขาในพุทธปรัชญาเถรวาท ผู้วิจัยได้กำหนดคำศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกันระหว่างผู้วิจัยและผู้อ่าน ดังต่อไปนี้

สภาวะ หมายถึง ภาวะของความสมบูรณ์พร้อมทั้งทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญา อันเกิดจากการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องตามหลักไตรสิกขา ซึ่งเป็นผลจากการฝึกตนทางศีล สมาธิ และปัญญาอย่างต่อเนื่อง

สุขภาพ หมายถึง การที่มีร่างกายแข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บในทุกส่วนของร่างกาย และมีสุขภาพจิตดี และสามารถปรับตัวให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างปกติสุข

ไตรสิกขา หมายถึง การฝึกฝนและปฏิบัติตามหลักของ ศีล สมาธิ และปัญญา เพื่อให้มีสุข
ภาวะที่สมบูรณ์ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท

พุทธปรัชญาเถรวาท หมายถึง หลักธรรมในพุทธศาสนาเถรวาทที่เกี่ยวกับหลักไตรสิกขา
คือ ศีล สมาธิ และปัญญา



บทที่ 2

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาวะ

ในการศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์สุขภาวะตามหลักไตรสิกขาในพุทธปรัชญาเถรวาท” ผู้วิจัยได้รวบรวมแนวคิดทฤษฎีตลอดจนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษา ดังนี้

- 2.1 ความหมายและองค์ประกอบของสุขภาวะ
- 2.2 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาวะ
- 2.3 แนวคิดเกี่ยวกับเสริมสร้างสุขภาวะ
- 2.4 ความสำคัญของสุขภาวะ
- 2.5 ประโยชน์ของการมีสุขภาวะที่ดี
- 2.6 สรุป

2.1 ความหมายและองค์ประกอบของสุขภาวะ

2.1.1 ความหมายของสุขภาวะ

ปราชญ์ทางพุทธศาสนา ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับสุขภาวะ ดังนี้

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2548) อธิบายว่า “สุขภาวะ” หรือ “สุขภาพ” เป็นคำเดียวกันในภาษาบาลี แต่ภาษาไทยแผลง “ว” เป็น “พ” เป็นคำว่า “สุขภาพ” เมื่อความหมายของสุขภาพคือ สุขภาพทางกาย จิต สังคม และปัญญา จึงสื่อความหมายใกล้ความสุขภาวะที่ปลอดทุกข์เป็นสุขเป็นภาวะที่สมบูรณ์คำสมัยใหม่เรียกว่า “องค์รวม” ความสุขแนวพุทธหรือสุขภาพแนวพุทธประกอบด้วยลักษณะที่เป็นวิชา (ความสว่างผ่องใส) วิมุตติ (ความหลุดพ้นเป็นอิสระ) วิสุทธิ (ความหมดจดไม่ขุ่นมัวเศร้าหมอง) สันติ (ความสงบไม่ร้อนรนกระวนกระวาย) ซึ่งเป็นภาวะที่เป็นความดีงามของชีวิต

นับเป็นเวลาประมาณ 50 ปีที่ผ่านมาองค์การอนามัยโลก (World Health Organization) ซึ่งเรียกโดยย่อว่า WHO ได้ให้บทนิยามของคำว่า “สุขภาพ” ไว้ว่า “สุขภาพ คือ ความสุขที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกายจิตใจ และสังคมไม่เพียงแต่ความปราศจากโรคหรือทุพพลภาพเท่านั้น” ความหมายของคำว่าสุขภาพดังกล่าวนี้ ใช้กันแพร่หลายทั่วโลกโดยเฉพาะอย่างยิ่งในวงการแพทย์ และสาธารณสุข ต่อมาผู้เชี่ยวชาญขององค์การอนามัยโลกหลายคน มีความเห็นว่าบทนิยามที่ได้ให้ไว้ยังขาดความสมบูรณ์ น่าจะมีการเพิ่มองค์ประกอบทางจิตวิญญาณเข้าไปด้วย

ดังนั้น คำจำกัดความของสุขภาพขององค์การอนามัยโลกคำว่า “สุขภาพ” หรือ Health จึงหมายถึง สุขภาวะที่สมบูรณ์ใช้คำว่า “Complete Well-being” ทางกาย (Physical) ทางจิต

(Mental) ทางสังคม (Social) และทางจิตวิญญาณ (Spiritual) ฉะนั้น คำจำกัดความดังกล่าวเป็นคำนิยามที่ลึกที่สุดกว้างที่สุด ครอบคลุมทุกอย่างทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ สุขภาพจึงไม่ใช่เรื่องโรคหรือโรงพยาบาลหรือเรื่องยาเท่านั้น แต่เป็นเรื่องที่ครอบคลุมไปทั้งหมด (ประเวศ วะสี, 2548)

องค์การอนามัยโลก ได้ให้คำจำกัดความว่า “สุขภาพ คือ สภาวะที่สมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ และสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข และมีได้หมายความเฉพาะเพียงแต่การปราศจากโรคและทุพพลภาพเท่านั้น” (World Health Organization Geneva, 1998)

ในอดีตคำว่า สุขภาพ หมายถึง สุขภาพกายเป็นหลัก ต่อมาจึงได้รวมสุขภาพจิตเข้าไปด้วย เพราะเห็นว่าคนที่มีสุขภาพกายสมบูรณ์แข็งแรง แต่สุขภาพจิตเสื่อมโทรมหรือเป็นโรคจิต ก็ไม่สามารถดำเนินชีวิตเป็นปกติสุขได้ ข้ำร้ายอาจจะทำร้ายผู้อื่นได้อีกด้วย ปัจจุบัน คำว่า สุขภาพ มีได้หมายความเฉพาะสุขภาพกาย และสุขภาพจิตเท่านั้น แต่ยังได้รวมถึงสุขภาพสังคม และสุขภาพจิตวิญญาณอีกด้วย สรุปได้ว่าความหมายของสุขภาพ ประกอบด้วย 4 ส่วน (ประเวศ วะสี, 2548) คือ

1) สุขภาพกาย (Physical Health) หมายถึง สภาพที่ดีของร่างกาย กล่าวคืออวัยวะต่าง ๆ อยู่ในสภาพดี มีความแข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ร่างกายสามารถทำงานได้ตามปกติ และมีความสัมพันธ์กับทุกส่วนเป็นอย่างดี และก่อให้เกิดประสิทธิภาพที่ดีในการทำงาน

2) สุขภาพจิต (Mental Health) หมายถึง สภาพของจิตใจที่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ มีจิตใจเบิกบานแจ่มใส มิให้เกิดความคับข้องใจหรือขัดแย้งในจิตใจ สามารถปรับตัวเข้ากับสังคม และสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุข สามารถควบคุมอารมณ์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งผู้มีสุขภาพจิตดี ย่อมมีผลมาจากสุขภาพกายที่ดีด้วย

3) สุขภาพสังคม (Social Health) หมายถึง บุคคลที่มีสภาวะทางกายและจิตใจที่สุขสมบูรณ์ มีสภาพของความเป็นอยู่หรือการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข ไม่ทำให้ผู้อื่นหรือสังคมเดือดร้อน สามารถปฏิสัมพันธ์และปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้เป็นอย่างดีและมีความสุข

4) สุขภาพจิตวิญญาณ (Spiritual Health) หมายถึง สภาวะที่ดีของปัญญาที่มีความรู้ทั่วรู้เท่าทัน และเข้าใจอย่างแยกแยะได้ในเหตุผลแห่งความดีความชั่ว ความมีประโยชน์และความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่ความมีจิตอันดีงามและเอื้อเพื่อผู้อื่น

ประเวศ วะสี (2551) กล่าวว่า สุขภาพ คือ สภาวะที่สมบูรณ์ ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคมและทางปัญญา สุขภาวะทั้ง 4 ด้าน เชื่อมโยงกันเป็นบูรณาการเชื่อมโยงถึงกัน และอยู่ในกันและกัน ปัญญาเป็นศูนย์กลาง ถ้าปราศจากปัญญา สุขภาวะทางกาย ทางจิต และทางสังคมก็เป็นไปไม่ได้ การพัฒนาปัญญาต้องนำไปสู่การพัฒนากาย จิต และสังคม การพัฒนากาย จิต และสังคมต้องนำไปสู่การพัฒนาปัญญาทั้ง 4 ร่วมกัน จึงเกิดสภาวะที่สมบูรณ์

วิพุธ พูลเจริญ (2544) กล่าวว่า สุขภาพ คือ “สภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย จิต สังคม และจิตวิญญาณ ครอบคลุมถึงการดำเนินชีวิตที่ยืนยาวและมีความสุขของทุกคน ไม่ใช่เฉพาะเรื่องของความเจ็บป่วยเท่านั้น”

พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ (2550) ได้ให้ความหมายของสุขภาพ หมายความว่า สภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา ที่เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 เป็น “กฎหมายแม่บท” ด้านสุขภาพฉบับแรกของประเทศไทย และหลังจากนั้น ในปี 2554 รัฐบาลก็ได้จัดตั้งองค์กรที่มีภารกิจสนับสนุนในเรื่องนี้ อีกแห่งหนึ่ง คือ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เพื่อเป็นเครื่องของการป้องกัน และสนับสนุนในการสร้างเสริมสุขภาพเข้าสู่วิถีชีวิตของคนไทย

นิตยา เพ็ญศิริ (2548) กล่าวถึง สุขภาพมีความสำคัญทั้งในระดับบุคคล ระดับครอบครัว และระดับชุมชน ที่ช่วยให้บุคคลครอบครัวและสังคม ได้แสดงบทบาทหน้าที่และพัฒนาตนเอง ไปในทิศทางที่เหมาะสมได้ตามศักยภาพที่มีอยู่ เกิดความเข้มแข็ง และอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข สุขภาพจึงเป็นยอดปรารถนาของทุกคน ทุกครอบครัวและทุกสังคม

จากการศึกษาดัชนีวัดสถานะสุขภาพอดีตถึงปัจจุบัน พบว่า ดัชนีที่ใช้วัดสถานะสุขภาพตามมิติต่าง ๆ ของสุขภาพประกอบด้วยดัชนี 2 กลุ่ม คือ ดัชนีสุขภาพเชิงลบ และดัชนีสุขภาพเชิงบวก โดยดัชนีสุขภาพเชิงลบเป็นการวัดความสามารถ หรือศักยภาพขององค์ประกอบต่าง ๆ ของระบบที่สำคัญของร่างกาย ในการทำงานว่ามีความปกติหรือผิดปกติมากน้อยเพียงใด ซึ่งความผิดปกติหรือความสามารถที่ลดลงนั้น อาจเกิดจากการเจ็บป่วยหรืออุบัติเหตุจากสาเหตุต่าง ๆ ในแต่ละช่วงชีวิตของบุคคล ดัชนีชี้วัดสุขภาพเชิงบวก เป็นการวัดสถานะสุขภาพที่นอกเหนือไปจากด้านการสูญเสีย เช่น การเจ็บป่วย หรือการตาย เนื่องจากได้เป็นที่เข้าใจโดยทั่วไปว่า สุขภาพนั้นมิได้หมายความว่าเฉพาะการไม่เจ็บป่วยเท่านั้น แต่ครอบคลุมศักยภาพของการดำเนินชีวิตที่มีคุณค่าต่อตนเอง และสังคมด้วย สุขภาพเป็นมิติหนึ่งที่มีความสำคัญต่อคุณภาพชีวิต

ดังนั้น การวัดคุณภาพชีวิตที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ (Health related Quality of Life หรือ HROOL) จึงมีความจำเป็นและเป็นผลลัพธ์ทางด้านสุขภาพที่สำคัญมากอย่างหนึ่ง นอกเหนือจากอายุขัย (Life Expectancy) หรือการมีชีวิตรอด (Survival) โดยคุณภาพชีวิตที่เกี่ยวกับสุขภาพเป็นผลลัพธ์ที่ไม่สามารถมองเห็นได้ จากผลทางคลินิกหรือการตรวจทางห้องปฏิบัติการเพียงอย่างเดียว การประเมินคุณภาพชีวิตที่เกี่ยวกับสุขภาพมีความสำคัญอย่างมาก ในอันที่จะเข้าใจว่าโรคและการรักษา มีผลกระทบอย่างไรต่อชีวิตของผู้ป่วย จากมุมมองของผู้ป่วยเอง (Patient Perspective) ซึ่งตรงกับแนวความคิดของการดูแลผู้ป่วยแบบองค์รวม (พรรณทิพา ศักดิ์ทอง, 2545) โดยการประเมินสุขภาพส่วนใหญ่ จะให้ความสำคัญกับสภาวะทางกาย คือ การมีร่างกายที่แข็งแรงไม่มี

ปัญหาสุขภาพ และมีการตรวจสุขภาพ เช่น ดัชนีมวลกายความดันโลหิต ระดับน้ำตาลในเลือด และระดับโคเลสเตอรอลในเลือด

สุขภาวะทางจิต คือ สภาพจิตใจที่เป็นปกติ ไม่มีปัญหาสุขภาพจิต อาการวิตกกังวลและนอนไม่หลับ อาการซึมเศร้า สุขภาวะทางสังคม คือการอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี สามารถอยู่ร่วมและปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ การยอมรับทางสังคม สุขภาวะทางปัญญา คือความเคร่งศาสนา มีจิตสำนึกสำนึกสาธารณะ ยึดมั่นในศีลธรรมความดีงาม ความรู้สึกเป็นสุขเมื่อช่วยเหลือผู้อื่น (รศรินทร์ เกรย์, ประเวศ ทันติพิวัฒนสกุล และเรวดี สุวรรณพเก้า, 2553)

ดังนั้น อาจสรุปได้ว่า สุขภาพ คือ สุขภาวะที่สมบูรณ์เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุลทั้งทางกาย จิต สังคม และปัญญา มีความสัมพันธ์เชิงพลวัตกับปัจจัยต่าง ๆ คือด้านปัจเจกบุคคล ด้านสภาพแวดล้อม ด้านระบบกลไก ซึ่งรวมถึงระบบบริการสุขภาพ

2.1.2 องค์ประกอบของสุขภาวะ

จากแนวคิดสุขภาวะดังที่กล่าวข้างต้น จึงพอสรุปได้ว่า สุขภาวะมีองค์ประกอบ 4 ด้าน ได้แก่ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะทางปัญญา มีรายละเอียด ดังนี้

1) สุขภาวะทางกาย (Physical Health) สุขภาวะทางกาย เป็นส่วนหนึ่งของสุขภาวะ ซึ่งสภาพร่างกายของคนเราเป็นตัวชี้วัดที่เห็นได้ชัดเจน และง่ายกว่าสุขภาพในมิติอื่น ๆ การที่คนเรามีสุขภาวะทางกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ย่อมส่งผลให้สุขภาวะดีตามไปด้วย

สุขภาวะทางกาย หมายถึง ภาวะที่ร่างกายมีความสมบูรณ์แข็งแรงคล่องแคล่ว มีกำลังปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ เนื่องจากอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เอื้อเกื้อต่อสุขภาวะ และปลอดภัยจากภัยอันตรายต่อร่างกาย มีปัจจัยสี่เพียงพอต่อการดำเนินชีวิต มีพฤติกรรม การดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง และสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ (พระไพศาล วิสาโล, 2553) สภาพทางร่างกายและพฤติกรรมของมนุษย์ เป็นเครื่องมือชี้วัดที่เห็นได้ชัดเจน และง่ายกว่าสุขภาพในมิติอื่น ๆ การประเมินสุขภาพของคนในสังคมจึงมักเริ่มต้นจากการประเมินสุขภาพร่างกายและพฤติกรรม ในอดีตมองความสำคัญของสุขภาพกายในรูปของการมีชีวิตอยู่ยาวนานจนแก่เฒ่า ปลอดภัยจากโรคภัยไข้เจ็บ มีครอบครัวที่อบอุ่น และสามารถสืบต่อลูกหลาน และเครือข่ายขยายวงศ์ตระกูลต่อไป (วิพุธ พูลเจริญ, 2544) การประเมินภาวะสุขภาพที่แสดงทั้งภาวะสุขภาพกายเชิงบวก และเชิงลบ จึงปรากฏอยู่ในความคาดหวังของสังคมไทยมายาวนานแล้ว สุขภาวะทางกายนั้นพิจารณาได้จากลักษณะ และขนาดของร่างกาย สมรรถนะ การรับรู้จากการสัมผัสทางกายการเจ็บป่วย และความผิดปกติทางกาย สมรรถนะกำลังกาย สมรรถนะในการฟื้นตัวจากการเจ็บป่วย และสมรรถนะในการดำเนินภารกิจการทำงาน สุขภาพของบุคคลเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตประจำวัน และสุขภาวะของบุคคลเป็นผลของพฤติกรรม เกิดขึ้นในทุกวัยของชีวิตตั้งแต่เกิดจนถึงวัยชรา พฤติกรรมบางอย่างมีความ

ใกล้ชิดกับสุขภาพมาก และสามารถใช้เป็นตัวชี้วัดในการทำนายปัญหาสุขภาพของบุคคลได้ ในการพัฒนาสุขภาพเพื่อสร้างสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง จึงเน้นการติดตาม เฝ้าระวังการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เป็นปัญหา และปัจจัยหลักของสุขภาพที่สำคัญ ครอบคลุมพฤติกรรม การออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา การเสพยาเสพติด พฤติกรรมทางเพศ ความเครียด และภาวะสุขภาพจิต การบริโภคอาหาร ผลิตภัณฑ์ และเทคโนโลยีสุขภาพ และการดูแลสิ่งแวดล้อม เพื่อให้บรรลุเป้าหมายการลดการเกิดโรค ลดภาวะแทรกซ้อน ลดการพิการ ลดการตาย และลดภาระค่าใช้จ่าย ด้วยปรัชญา “เศรษฐกิจพอเพียง” กับแนวคิด “สุขภาพพอเพียงและสุขภาวะ” โดย “คนเป็นศูนย์กลางการพัฒนาอย่างมีส่วนร่วมและมีพื้นที่เป็นฐาน” ภายใต้ระบบสุขภาพพอเพียง “ระบบสุขภาพหนึ่งเดียวแบบองค์รวม ไร้รอยต่อเป็นธรรมและมั่นคงทางสุขภาพ” มุ่งพัฒนาสู่ “สังคมอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข” “สร้างความมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน” ให้กับประเทศไทย กำหนดวิสัยทัศน์คือ ประชาชนทุกกลุ่มวัยมีสุขภาพดีอายุยืนยาว มีหลักประกันสุขภาพเข้าถึงบริการที่มีคุณภาพ สร้างเสริมสุขภาพ ได้รับการคุ้มครองทางสุขภาพ อยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดีสร้างประเทศไทยให้มั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืนมี 7 ยุทธศาสตร์หลักในการพัฒนา ประกอบด้วย 1) การสร้างหลักประกันสุขภาพที่ครอบคลุมเท่าเทียม และเพิ่มโอกาสการเข้าถึงบริการพื้นฐานและขั้นสูงที่จำเป็น 2) การพัฒนาระบบบริการสุขภาพที่มีคุณภาพ มีขีดความสามารถสูงและมีประสิทธิภาพ 3) การสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันควบคุมโรค และคุณภาพชีวิตของประชากรตลอดช่วงชีวิต 4) การคุ้มครองจัดการโรค และภัยคุกคามสุขภาพลดผลกระทบ สร้างเศรษฐกิจและสังคมที่เป็นมิตรกับผู้บริโภคและสิ่งแวดล้อม 5) การสร้างพันธมิตรทางด้านสุขภาพระหว่างประเทศ เพื่อนบ้าน ระดับภูมิภาคและระดับโลก ได้อย่างทัดเทียมและก้าวไกล 6) การวิจัยพัฒนา ลงทุนด้านผลิตภัณฑ์เทคโนโลยีและธุรกิจสุขภาพ ให้สามารถแข่งขันพึ่งตนเองลดการนำเข้า และเสริมสร้างความมั่นคงทางเศรษฐกิจก้าวสู่ประเทศรายได้สูง และ 7) การปฏิรูประบบบริหารจัดการ และการอภิบาลระบบสุขภาพที่มั่นคงและยั่งยืน (สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2560)

จะเห็นได้ว่าสุขภาวะทางกายเป็นการรับรู้สภาพด้านร่างกาย ซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องกับวิถีการดำเนินชีวิต สุขภาวะทางกายมีผลมาจากพฤติกรรม การดำเนินชีวิต พฤติกรรมที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ เช่น การรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การพักผ่อนนอนหลับเพียงพอ การเข้าถึงบริการทางการแพทย์ พฤติกรรมที่ทำลายสุขภาพ เช่น การรับประทานอาหารที่มีไขมัน น้ำตาลสูง การรับประทานอาหารรสเค็มจัด การสูบบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์ เป็นต้น นอกจากนี้การมีสุขภาพกายดียังมีผลจากการอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เกื้อกูลปลอดภัยต่อสุขภาพ

2) สุขภาวะทางจิต (Mental Health) สุขภาพจิตเป็นส่วนหนึ่งของสุขภาพ การเจ็บป่วยทางกาย และทางจิตมีความสัมพันธ์กันไม่สามารถแยกกันโดยเด็ดขาด การเจ็บป่วยทางกายโดยเฉพาะ

โรคที่เป็นเรื้อรัง หรือรักษาไม่หายขาดมักมีผลกระทบต่อสุขภาพจิต ในทางกลับกันการมีสุขภาพจิตที่ดีจะเป็นผลดีกับสุขภาพทางกายด้วย

สุขภาวะทางจิต หมายถึง การดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างเป็นสุข ความสมบูรณ์ของจิตใจ ที่ปราศจากอาการผิดปกติต่าง ๆ อาทิ โรคจิตหรือโรคประสาท มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีความสามารถในการปรับตัวได้ตามสภาวะแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลรอบข้าง สามารถทำตนให้มีคุณค่าต่อตนเองและมีประโยชน์ต่อสังคมได้ดี และมีวิธีการจัดการกับตนเองได้อย่างเหมาะสมในสังคม โดยไม่มีข้อขัดแย้งภายในจิตใจ นอกจากนี้ อาจพิจารณาผู้ที่มีสุขภาพจิตได้จากความพึงพอใจในชีวิต การยอมรับความจริงของชีวิต รู้จักควบคุมตนเอง การรู้จักปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดี แก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี สามารถจัดระเบียบชีวิตของตนเองได้เหมาะสม มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีความสุขในชีวิต พฤติกรรมต่าง ๆ ที่แสดงออกของคนในสังคมครอบคลุมหลายด้าน ประกอบด้วยด้านปัญญาความคิด ความเข้าใจ ความจำ สมาธิ การตัดสินใจ และความสามารถในการเรียนรู้เรื่องราวต่าง ๆ ของตน การรับรู้เกี่ยวกับความเชื่อต่าง ๆ ของตนที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ถึงความเชื่อด้านวิญญาณ ศาสนา การให้ความหมายของชีวิต และความเชื่ออื่น ๆ ที่มีผลในทางที่ดีต่อการดำเนินชีวิต มีผลต่อการเอาชนะอุปสรรค เป็นต้น ด้านประสบการณ์ทางอารมณ์ คือ สามารถเผชิญกับความตึงเครียดและภาวะกดดันได้ การรับรู้ถึงความสามารถในการจัดการกับความเศร้าหรือกังวล ด้านความสัมพันธ์ทางสังคมคือ สามารถเข้ากับผู้อื่นได้ ไม่เก็บตัวอยู่คนเดียว ด้านการทำงานสามารถทำงานได้เต็มที่ตามความสามารถ เลือกอาชีพได้ตรงกับความถนัดของตนเอง รวมไปถึงการรู้จักตนเอง และภาคภูมิใจในสิ่งดี ๆ ที่ตนมีอยู่ (พงศ์เทพ สุธีรวิทย์ และยุชูป นิเมะ, 2552)

นักจิตวิทยาตามแนวคิดทฤษฎีจิตวิเคราะห์ โดยเฉพาะซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud) จะมองว่าสุขภาพจิตเป็นการควบคุมความต้องการในส่วน of จิตใต้สำนึก (subconscious) และอธิบายว่ามนุษย์มีแรงขับเคลื่อนตามธรรมชาติ ซึ่งเป็นแรงจูงใจให้เกิดพฤติกรรมต่าง ๆ ถ้าบุคคลประสบเหตุการณ์เลวร้าย ไม่สมหวังจะทำให้เก็บความรู้สึกไว้ ความทรงจำและความรู้สึกเก็บกดนั้นจะส่งผลกระทบต่ออารมณ์และความรู้สึกและก่อให้เกิดกลไกป้องกันตนเองทางจิต ซึ่งเป็นสิ่งที่นักจิตวิทยากลุ่มนี้ให้ความสำคัญ ซึ่งความหมายของสุขภาพจิตตามแนวคิดทฤษฎีจิตวิเคราะห์จึงหมายถึง การไม่ปรากฏอาการซึ่งเป็นตัวบ่งชี้ถึงความผิดปกติทางจิต เช่น ความวิตกกังวลหรือซึมเศร้า ส่วนนักจิตวิทยาแนวมนุษยนิยมได้ให้ความหมายของสุขภาพจิตว่า เป็นการพัฒนาที่ทำให้บุคคลบรรลุซึ่งศักยภาพขั้นสูงสุด และนอกจากนี้ นักจิตวิทยาแนวพฤติกรรมนิยม เช่น สกินเนอร์ (B.F. Skinner) ได้เสนอความคิดเห็นที่แตกต่างเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพจิต เพราะเป็นสิ่งที่สังเกตไม่ได้แต่จะดูความผิดปกติทางจิตตรงปัญหาในการเรียนรู้ของบุคคล ดังนั้น ในขณะที่แนวคิดจิตวิเคราะห์พิจารณาปัญหาตรงที่เป็นรากฐานของพฤติกรรม และอาการที่แสดงถึงความผิดปกติทางจิต

แต่นักพฤติกรรมนิยม จะเน้นตรงพฤติกรรมที่เป็นปัญหาโดยตรง เพราะมีความเชื่อว่าความบกพร่องของการเรียนรู้ของบุคคลเป็นสาเหตุให้เกิดความผิดปกติทางจิต

ดังนั้น แนวคิดกลุ่มนี้จึงให้ความหมายของสุขภาพจิตว่า หมายถึง การเรียนรู้ หรือการเรียนรู้ใหม่ เพื่อตอบสนองต่อปัญหาที่ต้องเผชิญในสภาพแวดล้อมได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่นักชีวเคมีซึ่งศึกษาเกี่ยวกับการทำงานของสมอง จะกล่าวถึงสุขภาพจิตว่าขึ้นอยู่กับการทำงานของระบบเคมีไฟฟ้า และระบบประสาทในเซลล์สมอง ว่ามีการปรับสมดุลของระบบได้ดีหรือไม่

สมคร เชื้อหิรัญ (2533) กล่าวว่า บุคคลที่มีสุขภาพจิตที่ดี คือ บุคคลที่มีความสามารถในการปรับตัวให้สามารถเข้ากับสถานการณ์ โดยไม่ทำให้เกิดข้อขัดแย้งในอารมณ์และปราศจากอาการใด ๆ ที่เป็นพยาธิสภาพมีความมั่นคง มีปรัชญาในการเป็นอยู่ของตนเอง มีความพอใจและเต็มไปด้วยประสบการณ์ และความสามารถที่แผ่กว้างออกไป ช่วยให้เกิดการสร้างสรรค์และคงไว้ซึ่งสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น

อัมพร โอตระกูล (2540) กล่าวว่า สุขภาพจิตคือสภาพชีวิตที่เป็นสุข มีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและทางใจ สามารถปรับตัวหรือความต้องการของตนให้เข้ากับสภาพแวดล้อม เข้ากับบุคคลที่อยู่ร่วมและกับสังคมที่เกี่ยวข้องด้วยดี โดยไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนให้ตนเองและผู้อื่น ทั้งยังก่อให้เกิดผลดีและประโยชน์สุขแก่ตนเองอีกด้วย

กล่าวโดยสรุป สุขภาพจิต หรือสุขภาวะทางจิต หมายถึง สภาพชีวิตที่เป็นสุข มีชีวิตที่สมดุลทั้งเรื่องงาน ชีวิตส่วนตัวและสังคม มีการเจริญเติบโต และพัฒนาตนเองอยู่เสมอมีสมดุลในการพึ่งพาตนเองและบุคคลอื่น เข้าใจตนเองในเรื่องพรสวรรค์และขีดจำกัด นอกจากนี้ ยังเข้าใจในเรื่องความแน่นอนและไม่แน่นอนในชีวิต และผู้ที่มีสุขภาพจิตดีคือผู้ที่เข้าใจตนเองและเห็นคุณค่าในตนเองเข้าใจผู้อื่น พึงพอใจในเรื่องของการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล สามารถตัดสินใจ และความรับผิดชอบต่อการกระทำมีความยืดหยุ่น เป็นธรรมชาติ เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มและสังคม

3) สุขภาวะทางสังคม (Social Health) สุขภาวะทางสังคม หมายถึง สุขภาวะที่เกิดจากการอยู่ร่วมกันด้วยดีของกลุ่มคนในขนาดและลักษณะต่าง ๆ เช่น ในครอบครัว ในชุมชน ในสถานที่ทำงาน ในเมือง ในสังคมขนาดใหญ่หรือประเทศ และการอยู่ร่วมกันด้วยดีทั้งโลก โดยมีความรักใคร่กลมเกลียว เอื้ออาทรและช่วยเหลือกันรวมทั้งการบำเพ็ญประโยชน์ต่อผู้อื่น ไม่มีการทะเลาะวิวาททำร้ายกัน รู้จักแก้ปัญหาความขัดแย้งด้วยสันติวิธี นำมาซึ่งการมีครอบครัวอบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง สังคมมีความยุติธรรม มีความเสมอภาคเท่าเทียมกัน มีการตรวจภาพ และสันติภาพ มีสวัสดิภาพในชีวิต (พระไพศาล วิสาโล, 2553)

มนุษย์ไม่มีทางสร้างความสุขที่แท้จริงและยั่งยืน โดยคิดถึงแต่ความสุขของตนเอง โดยไม่นึกถึงความสุขร่วมกันของครอบครัว ชุมชน เพื่อนร่วมงานของสังคมทั้งหมดและของโลกทั้งหมด เพราะทั้งหมดเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียว กลไกทางสังคมและเศรษฐกิจเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลกระทบ

อย่างกว้างขวาง ก่อให้เกิดความเสื่อมถอยของความสัมพันธ์ระหว่างคนในสังคม ชุมชน และครอบครัว สุขภาพดีเป็นผลจากสังคมดี ในสังคมที่ดีมีคนเจ็บป่วยน้อยและหายเร็ว เพราะสังคมที่พัฒนาอย่างมีคุณภาพ มีภัยที่คุกคามต่อสุขภาพ สุขภาพของทุกคนได้รับการดูแลรักษาอย่างทั่วถึงและเพียงพอในขณะที่สังคมที่พัฒนาอย่างขาดคุณภาพทำให้สุขภาพเสื่อมถอย ครอบครัวและชุมชนล่มสลาย สิ่งแวดล้อมทรุดโทรมเกิดความยากจน ความขัดแย้ง ความรุนแรง และความทุกข์ สุขภาวะของบุคคลไม่ว่าจะเป็นด้านกาย ใจ สังคม หรือจิตวิญญาณจึงเป็นผลลัพธ์มาจากระบบสังคม สุขภาพดีเป็นผลจากการมีสังคมที่ดีคือ สังคมที่เป็นธรรม เอื้อเฟื้อเกื้อกูลกัน ไม่กดขี่หรือเอารัดเอาเปรียบกัน เคารพในคุณค่าความเป็นมนุษย์เสมอกัน ไม่เบียดเบียนตนเอง ผู้อื่นและไม่เบียดเบียนธรรมชาติ โดยให้ความสำคัญกับการอยู่ในสังคม ที่มีความปลอดภัยจากอาชญากรรม และความรุนแรงที่ก่อให้เกิดการทำร้ายทางเพศและการทำลายทรัพย์สิน ได้รับการศึกษาในระบบโรงเรียนไม่น้อยกว่า 12 ปี และมีโอกาสได้เรียนต่อเนื่องตลอดชีวิต เพื่อเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพและมีทักษะการดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสม ประกอบอาชีพที่สุจริต และมีรายได้เพียงพอต่อการดำเนินชีวิตอย่างปกติสุข มีที่อยู่อาศัยที่ถูกลักษณะอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี ตามแนวทางการพัฒนาภายใต้ยุทธศาสตร์ที่ 1 “การเสริมสร้างและพัฒนาศักยภาพทุนมนุษย์” ยุทธศาสตร์การเสริมสร้างและพัฒนาศักยภาพทุนมนุษย์ ให้ความสำคัญกับการวางรากฐานการพัฒนาคนให้มีความสมบูรณ์ เริ่มตั้งแต่กลุ่มเด็กปฐมวัยที่ต้องพัฒนาให้มีสุขภาพกายใจที่ดี มีทักษะทางสมอง ทักษะการเรียนรู้ และทักษะชีวิตเพื่อให้เติบโตอย่างมีคุณภาพ ควบคู่กับการพัฒนาคนไทยในทุกช่วงวัยให้เป็นคนที่มีสุขภาพที่ดีมีคุณธรรมจริยธรรม มีระเบียบวินัย มีจิตสำนึกที่ดีต่อสังคมส่วนรวม มีทักษะความรู้และความสามารถปรับตัวเท่าทันกับการเปลี่ยนแปลงรอบตัวที่รวดเร็ว บนพื้นฐานของการมีสถาบันทางสังคมที่เข้มแข็งทั้งสถาบันครอบครัว สถาบันการศึกษา สถาบันศาสนา สถาบันชุมชน และภาคเอกชนที่ร่วมกันกันพัฒนาทุนมนุษย์ให้มีคุณภาพสูง อีกทั้งยังเป็นทุนทางสังคมที่สำคัญในการขับเคลื่อนการพัฒนาประเทศเป็นไปตามเป้าหมายที่ 5 : สถาบันทางสังคมมีความเข้มแข็งและมีส่วนร่วมในการพัฒนาประเทศเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะสถาบันครอบครัว สถาบันการศึกษา สถาบันทางศาสนา ชุมชน สื่อมวลชน และภาคเอกชน ตัวชี้วัดที่ 5.1 ดัชนีครอบครัวอบอุ่นอยู่ในระดับดีขึ้น ตัวชี้วัดที่ 5.2 ประชากรอายุ 13 ปีขึ้นไป มีการปฏิบัติตามหลักคำสอนทางศาสนาเพิ่มขึ้น ตัวชี้วัดที่ 5.3 ธุรกิจที่เป็นวิสาหกิจเพื่อสังคมเพิ่มขึ้น (กรมสุขภาพจิต, 2566)

สรุปว่า สุขภาวะทางสังคมเป็นความสามารถในการอยู่ร่วมกันด้วยดีในครอบครัว และชุมชน มีความรักใคร่ ความเข้าใจ เอาใจใส่ดูแลซึ่งกันและกัน การมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาในชุมชนและความรู้สึกผูกพันกับชุมชนของตน รู้จักแก้ปัญหาความขัดแย้งด้วยสันติวิธี และสามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมทางสังคมได้

4) สุขภาวะทางปัญญา (Spiritual Health) สุขภาวะทางปัญญา เป็นคุณลักษณะภายในที่ส่งผลต่อความสุขทางจิตและการดำเนินชีวิตที่มีประสิทธิภาพพร้อมทั้งการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูล การพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาเป็นไปเพื่อให้บุคคลรู้จักที่จะแยกแยะ และวินิจฉัยว่าอะไรเป็นความสุขความทุกข์ ความดีความชั่ว ถูกผิดเท็จจริง ควรไม่ควร เป็นประโยชน์หรือไม่ใช่ประโยชน์ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2552) เป็นศักยภาพทางปัญญาที่จะกระทำไปตามเหตุและผล รู้จักสร้างเหตุปัจจัยที่ถูกต้องดีงามเพราะคุณลักษณะเหล่านี้จะช่วยให้คนมีสภาพจิตใจที่สงบผ่อนคลาย ไม่ยึดมั่นถือมั่นและหวั่นไหวไปตามความยินดียินร้าย ตื่นจากอำนาจของตัณหาด้วยพลังของสติ มีอิสระรู้จักปล่อยวาง ไร้สิ่งบีบคั้น ไม่มีอะไรเป็นเครื่องกักร (ไพโรจน์ สิงบัน, 2551-2552)

พระไพศาล วิสาโล (2561) กล่าวว่า สุขภาวะทางปัญญา หมายถึง การมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิต สามารถวางจิต วางใจได้อย่างถูกต้อง คิดดี คิดเป็นและเห็นตรง ช่วยให้ดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุข ทั้งกายและใจ สามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ช่วยให้จิตเป็นอิสระท่ามกลางความผันผวนปรวนแปรต่าง ๆ

พุทธศาสนามองว่า ปัญญานั้นเป็นพื้นฐานของความสุขทั้งทั้งทางกาย สังคม และจิต กล่าวคือ เราจะมีสุขภาพดีได้ ก็เพราะรู้ว่าควรกินอาหารเพื่อสุขภาพ เพื่อบำรุงเลี้ยงร่างกายให้เป็นปกติสุข หากกินเพราะความหลง เช่น หลงติดในรสชาติอาหาร ก็อาจเจ็บป่วยเพราะไม่รู้จักรับประทานในการกิน ทำให้เป็นโรคหัวใจ โรคอ้วน โรคเบาหวาน หรือแม้แต่โรคมะเร็ง ซึ่งกำลังเป็นภัยร้ายในปัจจุบัน สุขภาพดียังเกิดจากการเห็นคุณค่าของสมมติชีวิต จึงไม่ติดในความสบาย แต่หมั่นออกกำลังกายอยู่เสมอ ขณะเดียวกันก็ไม่ทำงานอย่างหักโหม รู้จักพักผ่อน

ความสัมพันธ์ที่ราบรื่นกลมกลืนกันผู้คนเกิดขึ้นได้เพราะมีปัญหาเห็นว่าการเอื้อเฟื้อเกื้อกูลผู้อื่นนั้นนำความสุขมาให้ตน ในทางตรงข้าม หากเบียดเบียนเอาเปรียบผู้อื่น ในที่สุดความเดือดร้อนก็จะเกิดแก่ตนเอง รวมทั้งเห็นว่าแม้ความเห็นแก่ตัว จะทำให้ตนร่ำรวย มีชื่อเสียงเกียรติยศ แต่สิ่งเหล่านี้ให้ความสุขเพียงชั่วคราว ตามมาด้วยความทุกข์ที่ยาวนาน ไม่ใช่คำตอบสุดท้ายของชีวิต ดังนั้นจึงไม่ควรหมกมุ่นกับการทำมาหาเงิน แต่มีเวลาให้กับการติดต่อสัมพันธ์กับผู้คน หมั่นทำดีและช่วยเหลือผู้อื่น

สุขภาพจิตที่ดี ยังเกิดจากปัญญาเช่นกัน กล่าวคือ รู้ว่าการปล่อยชีวิตและจิตใจไปตามอำนาจของความอยากนั้น มีแต่จะนำทุกข์มาให้ ได้เท่าใด ก็ไม่รู้จักพอ ขณะเดียวกันก็เห็นโทษของความโกรธ ดังนั้น จึงไม่ปล่อยให้ความโกรธครองใจ รู้จักให้อภัย จิตจึงพบกับความสงบเย็น ปัญญาที่ตระหนักถึงความไม่เที่ยงของสรรพสิ่ง รู้ว่าความล้มเหลว ความสูญเสีย ความเจ็บป่วย และความตายเป็นธรรมดาของชีวิต ช่วยให้จิตไม่เป็นทุกข์เมื่อประสบกับเหตุร้ายเหล่านั้น ยังมีปัญญาถึงขั้นว่าไม่มีอะไรที่จะยึดเป็น “ตัวกู ของกู” ได้ จิตย่อมผ่องใส เบิกบาน ไร้วิตกกังวล ในยามได้ ก็ไม่หลงเพติดเพลนดีใจ ในยามเสีย ก็ไม่กลัดกลุ้มเศร้าโศก

ปัญญานั้นทำให้เป็นสุขได้ในทุกสถานการณ์ มิใช่ว่าเป็นสุขได้ในยามที่มีสุขภาพดีมีพละนาถัย หรือประสบความสำเร็จในการทำงานเท่านั้น กล่าวได้ว่า ปัญญาทำให้เห็นความจริงว่าสุขหรือทุกข์นั้น มิได้อยู่ที่ว่า มีสิ่งดี ๆ หรือสิ่งร้าย ๆ เกิดขึ้นกับเรา แต่อยู่ที่ว่าเราคิด รู้สึก หรือมีท่าทีกับมันอย่างไร พุทโธอีกอย่างคือ อยู่ที่ใจของเรา

ดังนั้น แม้เจ็บป่วยพลัดพรากสูญเสีย ก็ยังเป็นสุขอยู่ได้ป่วยแต่กาย ใจไม่ป่วย เสียแต่ทรัพย์ ใจไม่เสีย ทั้งนี้เพราะแลเห็นว่า ทุกข์ใจนั้นแท้จริงแล้วเกิดจากความยึดติดถือมั่นในสิ่งต่าง ๆ เมื่อไม่ยึดใจก็ไม่ทุกข์ ไม่ว่าสิ่งนั้นจะเป็นอดีตที่เจ็บปวด ภาพปรุงแต่งอนาคตที่เลวร้าย รวมทั้งอารมณ์อกุศล เช่นความอยาก ความโกรธ ความเศร้า ความรู้สึกผิด ที่สำคัญก็คือความยึดติดในสิ่งต่าง ๆ ว่าเป็นตัวกู ของกู การเห็นความจริงดังกล่าว จะช่วยให้ใจปล่อยวาง และทำให้ทุกข์หลุดไปจากใจได้

ท่านอาจารย์พุทธทาสเคยกล่าวว่า “ความสุขหรือความทุกข์ มันเกิดจากการที่เรากระทำ ถูกหรือกระทำผิดต่อสิ่งที่เรียกว่า “ผัสสะ” ซึ่งเป็นสิ่งที่มีอยู่ตลอดเวลา” ปัญญาคือการเห็นความจริงดังกล่าว ดังนั้นไม่ว่ามีอะไรมากระทบกับเรา ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจก็ตาม ย่อมไม่อาจทำให้ใจเราเป็นทุกข์ได้ มีแต่ความสุข สงบเย็น เป็นอิสระ กล่าวอีกนัยหนึ่ง มีสุขภาวะอยู่เป็นนิจ นี้แหละคือสุขภาวะทางปัญญาที่เราควรรู้จักและสัมผัสให้ได้ (พระไพศาล วิสาโล, 2561)

ดังนั้น สุขภาวะทางปัญญาจึงเป็นสิ่งที่บุคคลควรที่จะยึดถือปฏิบัติที่จะนำมาใช้เป็นเครื่องมือพิจารณาแยกแยะสิ่งต่าง ๆ ซึ่งจะนำไปสู่ความสุขทางจิตใจและความสุขในการดำเนินชีวิต อีกทั้งมีพฤติกรรมที่เกื้อกูลเหมาะสมในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น (พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ, 2550) สุขภาวะทางปัญญา ยังเป็นภาวะที่เรามองโลกในเชิงบวก รู้จักเปลี่ยนทุกข์ให้เป็นสุขได้สามารถมองเห็นความจริงในชีวิตโดยปราศจากความยึดมั่นถือมั่นจนนำไปสู่การเอื้ออาทร สำนวนฉันท์ช่วยเหลือเกื้อกูล มีเมตตากรุณา นำไปสู่การอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข (พงศ์เทพ สุธีรัฐ และยูซูฟ นิมะ, 2552) จะเห็นว่าสุขภาวะทางปัญญาเป็นสุดยอดของสุขภาวะทั้งมวล เป็นสิ่งที่ครอบคลุมและเชื่อมโยงกับสุขภาพในอีกสามด้าน ทั้งด้านกาย จิต และสังคม เพราะปัญญาเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยยึดกุมสุขภาวะในด้านอื่น ๆ ให้ปรับตัวประสานกันอย่างครอบคลุม และครบถ้วนทั้งในระดับบุคคล และในระดับสังคม หากขาดสุขภาวะทางปัญญาไปอาจเป็นการยากที่สุขภาวะองค์รวมจะเกิดขึ้นได้แน่นอน (วิพุธ พูลเจริญ, 2544)

ปัญหาสุขภาวะทางปัญญาของสังคมที่เกิดขึ้นมากในขณะนี้ คือ การหลงอารมณ์ เรารู้ว่าจิตมีหน้าที่รู้ แต่ไม่รู้ทันอารมณ์ การมีสุขภาวะทางปัญญาเราต้องรู้เท่าทันอารมณ์ที่มากระทบ ชีวิตคือกระแสแห่งการเปลี่ยนแปลง แต่หากเราอยากให้มันไม่เปลี่ยนแปลง อาการอย่างนี้ทำให้เราเกิดการยึดมั่นถือมั่น ถ้าเรารู้เท่าทันกระแสแห่งการเปลี่ยนแปลงเราจะตัดความยึดมั่นถือมั่น ซึ่งเป็นเหตุแห่งความทุกข์ เราสามารถรู้เท่าทันทุกเรื่องได้ ไม่หลงเพลินในความรู้สึก เราก็จะหลุดพ้นจากทุกข์

แม็กซ์คันทันนี เสถียรสุด และอารมณ์ เชื้อประไพศิลป์ (2546) ได้สรุปกรอบแนวคิดของ สุขภาวะทางปัญญา เพื่อเป็นแนวทางในการประเมินสุขภาวะทางปัญญา โดยแบ่งออกเป็น 3 มิติ คือ 1) มิติที่มีความสัมพันธ์กับศาสนา (Connectedness to Religion) เช่น ความเชื่อ ความศรัทธา ใฝ่หาใจ ความรัก ความดี คุณค่า ความงาม ความหวัง 2) มิติเกี่ยวกับปรัชญาของชีวิต จุดมุ่งหมาย ของชีวิต เช่น จุดมุ่งหมายสูงสุดในชีวิต ความจริงสูงสุด ความเข้าใจตามความเป็นจริง 3) มิติที่เป็น ความรู้สึกรับแสดงออกพฤติกรรม เช่น ความผาสุก ความอ่อนน้อม กตัญญู ความเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ความสดชื่นเบิกบานแจ่มใส ปิติยินดี สงบเย็น เป็นสุข ไม่เศร้าหมอง มีน้ำใจ ช่วยเหลือให้อภัย สังคมไทยกำลังต้องการภูมิคุ้มกันความทุกข์ ไม่มีอะไรที่จะเสริมสร้างภูมิคุ้มกันความทุกข์ได้เข้มแข็งดี เท่ากับสุขภาวะทางปัญญา สุขภาวะทางปัญญาจะช่วยให้ผู้คนบรรลุถึงความสุขที่แท้จริง คือความสุขที่ เกิดจากการมีทัศนคติที่ถูกต้อง รู้เท่าทันความจริงของชีวิตและโลก สามารถคิดแก้ปัญหาความทุกข์ได้ ด้วยปัญญา รวมทั้งมีความสุขจากการดำเนินชีวิต

ดังนั้น การที่มีสุขภาวะที่ดีที่สมบูรณ์ต้องประกอบไปด้วยองค์ประกอบ 4 ส่วน ที่มองเป็น รูปธรรม พอสรุปเป็นแผนผังได้ ดังนี้

สุขภาวะ	องค์ประกอบ/ความหมาย
1. ทางกาย สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางร่างกาย (Physical Wellbeing)	- ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ระบบและอวัยวะทุกส่วนทำงานได้ดี มีประสิทธิภาพ ปราศจากโรคภัย - คล่องแคล่ว มีกำลัง ไม่พิการ มีเศรษฐกิจหรือปัจจัยที่จำเป็นเพียงพอ ไม่มีอุปสรรคทางกาย - มีการรับประทานอาหารที่เพียงพอ และมีสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพ
2. ทางใจ (อารมณ์) สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตใจ (Mental Wellbeing)	- การมีสภาพจิตปกติ จิตใจที่มีความสุข ร่าเริง - มีความเมตตากับสรรพสิ่ง - มีสติ มีสมาธิ มีปัญญา รวมถึงการลดการเห็นแก่ตัวลงไปด้วย - สามารถปรับตัวให้เข้ากับบรรยากาศของสังคมได้ทุกระดับชั้น และปรับตัวได้เมื่อเผชิญปัญหากับการเปลี่ยนแปลงได้ดี - สามารถควบคุมอารมณ์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ
3. ทางสังคม สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางสังคม (Social Wellbeing)	- การอยู่ร่วมกันด้วยดี ไม่ทำให้ผู้อื่นหรือสังคมเดือดร้อน ปราศจากความขัดแย้ง กับบุคคลและชุมชน - ชุมชนเข้มแข็ง สังคมมีความยุติธรรม มีความเสมอภาค มีการเคารพ มีสันติภาพ - มีความเป็นประชาธิปไตย มีระบบบริการที่ดี และมีระบบบริการที่เป็นกิจการทางสังคม - มีครอบครัวอบอุ่น มีการดำเนินชีวิตดี และใช้ชีวิตได้อย่างปกติสุข มีความพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือไม่เป็นคนถือตัว ไม่เป็นคนเอาัดเอาเปรียบบุคคลอื่น เป็นที่เคารพและเป็นต้นแบบของคนทั่วไป
4. ทางปัญญา สุขภาวะทางจิตวิญญาณหรือปัญญา (Spiritual or Wisdom Wellbeing)	- สุขภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อทำความคิด หรือจิตสัมผัสกับสิ่งที่ดี อันสูงส่ง เช่น การเสียสละ การมีความเมตตา กรุณา การเข้าถึงพระรัตนตรัย การเข้าถึงพระผู้เป็นเจ้า เป็นต้น - การมีความรู้เท่าทันในสิ่งต่าง ๆ ทั้งในทางโลกและทางธรรม - สามารถเข้าใจถึงเหตุและปัจจัยของสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง - สามารถที่จะแยกแยะได้ทั้งเหตุแห่งความดี เหตุแห่งความชั่วได้ - มีสติที่คอยระลึกในสิ่งต่าง ๆ ได้ตามความเป็นจริง จนรู้จักปล่อยวาง

ตารางที่ 2.1 องค์ประกอบสุขภาวะทั้ง 4 ด้าน

ที่มา : ภาพตารางผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยใช้ ChatGPT (OpenAI), 2569

2.2 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาวะ

2.2.1 ที่มาของแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาวะ

สุขภาพดีเป็นสิ่งที่ทุกคนพึงปรารถนา หน้าที่ในการส่งเสริมให้พลเมืองมีสุขภาพดีเป็นของหน่วยงานที่รับผิดชอบดูแลงานด้านสาธารณสุข อันได้แก่ กระทรวงสาธารณสุข และหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง พัฒนาการของงานสาธารณสุขในยุคแรกให้ความสำคัญกับสุขภาพกาย และสุขภาพจิตมุ่งการเสริมสร้างสุขภาพที่ดีทั้งสองด้านให้แก่พลเมือง หากในยุคปัจจุบันงานสาธารณสุขได้ขยายแผนงานจากการดูแลสุขภาพกาย และสุขภาพจิต ไปสู่นิยามสุขภาพที่กว้างขวางมากขึ้น ภายใต้คำเรียกขานใหม่ว่า “สุขภาวะ” (well-being) การเปลี่ยนผ่านบริบทของการกำกับดูแล “สุขภาพ” ของพลเมืองไทยของภาครัฐ ซึ่งได้เปลี่ยนผ่านและขยายอำนาจการดูแลไปสู่เรื่องของ “สุขภาวะ” อันสะท้อนให้เห็นอย่างเด่นชัดผ่านการปฏิรูประบบสุขภาพในงานสาธารณสุขไทยตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน การสืบค้นนี้เผยให้เห็นถึงพัฒนาการ ความสำคัญ และบทบาทของสถาบันและองค์กรต่าง ๆ ทั้งภาครัฐ และองค์กรอิสระ ที่มีบทบาทในแวดวงสาธารณสุข และทำให้เห็นถึงเจตจำนงแห่งรัฐในการสถาปนาอำนาจการแพทย์สมัยใหม่ขึ้นมาผ่านการปรับเปลี่ยนนโยบาย การกระจายอำนาจจากส่วนกลางไปสู่การสร้างกลไกบางอย่างให้พลเมืองไทยต้องกำกับดูแลสุขภาวะของตนเองให้อยู่ในสถานะที่สมบูรณ์ตามความประสงค์ของรัฐ โดยมิได้รู้สึกว่าถูกควบคุมโดยอำนาจจากสถาบันทางการแพทย์แต่อย่างใด หากเป็นสิ่งที่พึงกระทำ พึงปฏิบัติตามด้วย จะส่งผลให้เกิดสุขภาวะที่ดีแก่บุคคล ครอบครัว และชุมชนของพลเมืองเอง (สุภาภรณ์ คชรัตน์, 2560)

องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้นิยามความหมายใหม่ของคำว่า “สุขภาพ” ให้มีความหมายกว้างขึ้นว่า “สุขภาพ” คือ “State of complete physical, mental, and social wellbeing, and not merely the absence of disease or infirmity” หรือสถานะความเป็นอยู่ที่ดีทั้งทางกาย จิต และสังคม และไม่ได้จำกัดอยู่แค่เรื่องของการไม่มีโรคหรือความบกพร่องหรือขีดจำกัดด้านร่างกาย และจิตใจ และนิยามความหมายของ “ระบบสุขภาพ” ว่าเป็น “Sum total of all the organizations, institutions and resources whose primary purpose is to improve health” (World Health Organization, 1948) หรือการดำเนินกิจกรรมของทุกองค์กร สถาบัน และทรัพยากรต่างๆ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาสุขภาพ ซึ่งทั้งสองนิยามดังกล่าวถูกนำมาใช้เป็นแนวคิดรากฐานในการปฏิรูประบบสุขภาพของไทย และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้รับมาใช้ในเวลาต่อมา

จากการเคลื่อนตัวของแผนการดำเนินงานด้านสุขภาพขององค์การอนามัยโลกที่สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) รับมาใช้ในการเดินหน้าเพื่อเสริมสร้างสุขภาพโดยเน้น “สร้างก่อนซ่อม” ซึ่งมุ่งควบคุมดูแลให้พลเมืองในประเทศให้มี “สุขภาวะ” ที่ดีขึ้นนั้น สสส.

ได้ดำเนินงานภายใต้ยุทธศาสตร์แบบ “ไตรพลัง” หรือ “สามเหลี่ยมเขยื้อนภูเขา” คือการใช้พลังปัญญา (การสร้างความรู้) พลังนโยบาย (อำนาจทางการเมือง) และพลังสังคม(การเคลื่อนไหวทางสังคม) สอดประสานกันเพื่อขับเคลื่อนให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสู่สังคมสุขภาวะอย่างรอบด้าน ทั้งสุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางปัญญา และสุขภาวะทางสังคมจะเห็นได้ว่า มีการเคลื่อนตัวจากการนิยามหน้าที่ของหน่วยงานสาธารณสุขในรูปแบบเดิม จากการเป็นหน่วยงานที่ทำหน้าที่สร้างเสริมสุขภาพ ที่ให้ความสำคัญกับ “สุขภาพกายและสุขภาพจิต” เป็นสำคัญมาสู่การเป็นหน่วยงานที่เน้นปฏิบัติการ “ควบคุมดูแล” การดำเนินชีวิตประจำวันของพลเมืองที่กว้างขวางขึ้นอย่างไม่เคยปรากฏมาก่อน กล่าวคือ ได้ขยายหน้าที่ไปสู่การดูแลพลเมืองทั้งในแง่ของสุขภาพ จิตวิญญาณ การเมือง เศรษฐกิจ และสังคม ภายใต้คำเรียกขานใหม่ว่า “สุขภาวะ” ยังสอดคล้องกับนิยามความหมายที่ว่า

“สุขภาพ หรือสุขภาวะ หมายถึง สุขภาวะทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญา หรือทางจิตวิญญาณ สุขภาพหรือสุขภาวะจึงเป็นเรื่องใหญ่ที่บูรณาการอยู่ในการพัฒนามนุษย์และสังคมทั้งหมด เป็นเรื่องที่อยู่เลยพรมแดนของกระทรวงสาธารณสุขออกไปมาก” และ “สุขภาพไม่ได้หมายถึง แพทย์ ยา โรงพยาบาล และการรักษาโรคเท่านั้น แต่หมายถึง สุขภาวะที่ครอบคลุมทั้งสุขภาพกาย จิตใจ ครอบครัวยุค และสังคมทั้งหมด ดังนั้น หากฐานรากแข็งแรง ที่กล่าวมาทั้งหมดก็มั่นคง แต่การพัฒนาที่ผ่านมาเรามักจะสร้างจากยอดลงมา ทั้งทางด้านเศรษฐกิจและสังคมจึงไม่มั่นคง จึงต้องสร้างฐานรากทั้งการสร้างสุขภาพส่วนบุคคลครอบครัวยุค และสังคม ด้วยการนำหลักเศรษฐกิจพอเพียงมาช่วยในการพัฒนาทุกด้าน” (ประเวศ วะสี, 2542) สอดคล้องกับองค์การสหประชาชาติ ได้กำหนดเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน ซึ่งจะใช้เป็นทิศทางการพัฒนาตั้งแต่เดือนกันยายนปี 2558 ถึงเดือนสิงหาคม 2573 ครอบคลุมระยะเวลา 15 ปี โดยประกอบไปด้วย 17 เป้าหมาย ยกตัวอย่างเช่น เป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน Sustainable development goal (SDG) ภายใต้อาณัติของ Universal Health coverage WHO Medicines and Health Products Program Strategic Framework 2016-2030 (World Health Organization, 2002) สำหรับประเทศไทยเองนั้น นอกจากการพัฒนาใน 3 มิติ คือ เศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อมตามแนวทางของ SDGs แล้ว ประเทศไทยยังให้ความสำคัญกับมิติทางด้านวัฒนธรรมอีกด้วย และการจะบรรลุความสำเร็จของเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนได้นั้น พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พระมหากษัตริย์นักพัฒนาที่ทรงได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางทั้งในประเทศและระดับนานาชาติได้พระราชทานเข็มทิศการพัฒนาไว้ให้ทุกภาคส่วนน้อมนำไปประยุกต์ใช้อย่างเหมาะสม นั่นคือ หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งเป็นแนวพระราชดำริที่ตั้งอยู่บนรากฐานของวัฒนธรรมไทย เป็นแนวทางการพัฒนาบนพื้นฐานของทางสายกลางและความไม่ประมาท คำนึงถึงความพอประมาณ ความมีเหตุผล การสร้างภูมิคุ้มกันในตัวเองตลอดจนใช้ความรู้และคุณธรรมเป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิต ซึ่งจะนำไปสู่ความสุขในการดำเนินชีวิต และสร้างสัมฤทธิ์

ผลแห่งการพัฒนาที่ยั่งยืนได้อย่างแท้จริง (คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2566) และสอดคล้องกับนโยบายและยุทธศาสตร์ชาติ ได้แก่ แผนแม่บทตามยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี ประเด็นการเสริมสร้างให้คนไทยมีสุขภาวะที่ดี และแผนการปฏิรูปประเทศด้านสาธารณสุข เป้าหมายสำคัญคือ ประชาชนทุกภาคส่วนมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ มีส่วนร่วมในการวางระบบการดูแลสุขภาพได้รับโอกาสที่เท่าเทียมกันในการเข้าถึงบริการสาธารณสุขที่จำเป็นและอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาวะ ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงภายใต้ระบบสาธารณสุขที่เป็นเอกภาพและการอภิบาลระบบที่ดี

สาระสำคัญในส่วนที่ 3 แผนย่อยของแผนแม่บทภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติ คือ ประเด็นการเสริมสร้างให้คนไทยมีสุขภาวะที่ดี ทิศทางการขับเคลื่อนการพัฒนาและการเสริมสร้างให้คนไทยมีสุขภาวะที่ดีในแผนแม่บทภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ.2561-2580) จะมุ่งสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ การป้องกันและควบคุมปัจจัยเสี่ยงที่คุกคามสุขภาวะ การสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาวะที่ดี การส่งเสริมให้ชุมชนเป็นฐานในการสร้างสุขภาวะที่ดีในทุกพื้นที่ และการพัฒนาระบบบริการสุขภาพที่ทันสมัยสนับสนุนการสร้างสุขภาวะที่ดี โดยมีแนวทางการพัฒนา 5 แผนย่อยซึ่งในงานวิจัยนี้ ขอนำเสนอพอสังเขป ดังนี้

1. แผนย่อยการสร้างความรู้ด้านสุขภาพ และการป้องกันและควบคุมปัจจัยเสี่ยงที่คุกคามสุขภาวะการสร้างความรู้ด้านสุขภาพ โดยพัฒนาองค์ความรู้และการสื่อสารด้านสุขภาพที่ถูกต้องและเชื่อถือได้ให้แก่ประชาชน พร้อมทั้งเฝ้าระวังและจัดการกับความรู้ด้านสุขภาพที่ไม่ถูกต้องจนเกิดเป็นทักษะทางปัญญา และสังคมที่เป็นการเพิ่มศักยภาพในการจัดการสุขภาวะตนเองของประชาชน อาทิการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของตนเองให้มีความเหมาะสม และการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในการดำรงชีวิต รวมทั้งการป้องกันและควบคุมปัจจัยเสี่ยงที่คุกคามสุขภาวะ โดยผลักดันการสร้างเสริมสุขภาวะในทุกนโยบาย ที่ให้หน่วยงานทุกภาคส่วนมีส่วนร่วมในการรับผิดชอบต่อสุขภาพของประชาชน เพื่อลดภัยคุกคามที่เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาสุขภาวะคนไทย ซึ่งปัจจัยสำคัญที่จะขับเคลื่อนการสร้างความรู้ด้านสุขภาพ ให้บรรลุผลเป็นรูปธรรมได้นั้น จะต้องอาศัยการทำงานร่วมกันของภาคส่วนต่าง ๆ ผสานกันการนำเทคโนโลยีและนวัตกรรมใหม่ ๆ มาใช้ด้วย

2. แผนย่อยการใช้ชุมชนเป็นฐานในการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาวะที่ดี การใช้ชุมชนเป็นฐานในการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาวะที่ดี โดยส่งเสริมให้มีการจัดสภาพแวดล้อมทางกายภาพ ที่เป็นมิตรต่อสุขภาพและเอื้อต่อการมีกิจกรรมสำหรับยกระดับสุขภาวะของสังคม จัดทำมาตรการทางการเงินการคลังที่สนับสนุนสินค้าที่เป็นมิตรต่อสุขภาพ สนับสนุนการพัฒนาเทคโนโลยีและนวัตกรรมที่ช่วยในการเสริมการมีสุขภาวะ รวมทั้งกำหนดให้มีการประเมินผลกระทบด้านสุขภาพ โดยชุมชนและภาคประชาชนก่อนการดำเนินโครงการที่อาจกระทบต่อระดับ

สุขภาวะ นอกจากนี้ส่งเสริมให้ชุมชนเป็นฐานในการสร้างสุขภาวะที่ดีในทุกพื้นที่ โดยให้ชุมชนเป็นแหล่งบ่มเพาะจิตสำนึก การมีสุขภาพดีของประชาชน ผ่านการจัดการความรู้ด้านสุขภาพที่เป็นประโยชน์ และสนับสนุนให้มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การสร้างสุขภาวะที่พึงประสงค์ระหว่างกัน โดยรัฐจะทำหน้าที่เป็นผู้อำนวยความสะดวก ที่สำคัญในการอำนวยความสะดวกให้ชุมชน สามารถสร้างการมีสุขภาพดีของตนเองได้ เพื่อให้ชุมชนเป็นพื้นที่สำคัญ ในการจัดการสุขภาวะของแต่ละพื้นที่ครอบคลุม ดังนี้ 1) การสร้างการมีส่วนร่วมเฝ้าระวังป้องกัน และแก้ไขปัญหาสุขภาพ และการพัฒนาคุณภาพบริการอนามัยแบบบูรณาการร่วมกับชุมชน 2) พัฒนาศักยภาพบุคลากรสาธารณสุข และหน่วยงานระดับท้องถิ่นและชุมชน ในเรื่องอาชีวอนามัย บริการด้านเวชกรรม และระบบบริการด้านสุขภาพ

3. แผนย่อยการพัฒนาระบบบริการสุขภาพที่ทันสมัย สนับสนุนการสร้างสุขภาวะที่ดี การพัฒนาระบบบริการสุขภาพที่ทันสมัย สนับสนุนการสร้างสุขภาวะที่ดี โดยนำเทคโนโลยีและนวัตกรรมสมัยใหม่ มาใช้ในการสร้างความเลิศทางด้านบริการทางการแพทย์ และสุขภาพแบบครบวงจรและทันสมัย ที่รวมไปถึงการพัฒนาปัญญาประดิษฐ์ในการให้คำปรึกษา วินิจฉัย และพยากรณ์ การเกิดโรคล่วงหน้า การพัฒนาระบบการดูแลสุขภาพทางไกลให้มีความหลากหลาย เข้าถึงง่ายเพื่อเป็นการแก้ไขปัญหาบุคลากรทางการแพทย์ ที่มีความเชี่ยวชาญในพื้นที่ห่างไกล มีการเชื่อมโยงผลิตภัณฑ์เข้ากับอินเทอร์เน็ตทางด้านสุขภาพ และจัดให้มีระบบการเก็บข้อมูลสุขภาพของประชาชน ตลอดช่วงชีวิตให้มีประสิทธิภาพ โดยอยู่บนพื้นฐานความยั่งยืนทางการคลัง รวมถึงการปฏิรูประบบการเก็บภาษี และรายจ่ายเพื่อให้บริการด้านสุขภาพ ตลอดจนการปรับเปลี่ยนและพัฒนาระบบหลักประกันสุขภาพ ในการสร้างสุขภาวะที่ดีให้กับประชาชนทุกช่วงวัยอย่างมีประสิทธิภาพ พอเพียงเป็นธรรมและยั่งยืน

4. แผนย่อยการกระจายบริการสาธารณสุขอย่างทั่วถึงและมีคุณภาพ การกระจายบริการสาธารณสุขอย่างทั่วถึงและมีคุณภาพ เป็นแนวทางการพัฒนาที่จะช่วยลดความเหลื่อมล้ำในการเข้าถึงบริการทางสาธารณสุข ด้วยการพัฒนาศูนย์สุขภาพ ให้เพิ่มบุคลากรทางการแพทย์ให้เพียงพอ และนำเทคโนโลยีดิจิทัลมาช่วยในการขยายการให้บริการ รวมทั้งยกระดับคุณภาพการให้บริการตามมาตรฐานสากลทั่วทุกพื้นที่

5. แผนย่อยการพัฒนาและสร้างระบบรับมือ และปรับตัวต่อโรคอุบัติใหม่ และโรคอุบัติซ้ำที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ โรคติดต่ออุบัติใหม่ อุบัติซ้ำที่ประเทศไทยควรเฝ้าระวัง และเตรียมความพร้อม หมายถึงโรคติดต่ออันตรายที่ได้ประกาศตามพระราชบัญญัติโรคติดต่อ พ.ศ. 2558 ประกอบด้วย กาฬโรค ไข้ทรพิษ ไข้เลือดออกไครเมียคองโก ไข้เวสต์ไนล์ ไข้เหลือง ไข้ลาซา โรคติดเชื้อไวรัสซิกา โรคติดเชื้อไวรัสมาลาเรีย โรคติดเชื้อไวรัสอีโบลา โรคติดเชื้อไวรัสเฮนตรา โรคทางเดินหายใจเฉียบพลันรุนแรงหรือโรคซาร์ส และโรคทางเดินหายใจตะวันออกกลาง

โรคอุบัติใหม่ อุตุนิยมวิทยา หรือโรคติดต่ออันตรายมักเกิดการระบาดเป็นระยะ ๆ ทั้งยังก่อให้เกิดผลกระทบ ต่อความมั่นคง เศรษฐกิจ และสังคมอย่างกว้างขวาง จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้อง มีการเตรียมการเฝ้าระวัง และสร้างความพร้อมรับมือ เพื่อยับยั้งป้องกันการแพร่ระบาดของโรค ติดเชื้อเหล่านี้ รวมทั้งจัดเตรียมยาหรือวัคซีนเพื่อแก้ไข และการรักษาผู้ป่วยจากโรคเหล่านี้ (ราชกิจจานุเบกษา, 2562)

นอกจากนั้น พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 มาตรา 3 ในพระราชบัญญัตินี้ “สุขภาพ” หมายความว่า ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญา เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล และหมวด 5 ธรรมนูญว่าด้วยระบบสุขภาพแห่งชาติ มาตรา 47 ต้องสอดคล้องกับรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย และอย่างน้อยต้องมีสาระสำคัญเกี่ยวกับเรื่อง ดังต่อไปนี้ (1) ปรัชญาและแนวคิดหลักของระบบสุขภาพ (2) คุณลักษณะที่พึงประสงค์และเป้าหมาย ของระบบสุขภาพ (3) การจัดให้มีหลักประกันและความคุ้มครองให้เกิดสุขภาพ (4) การสร้างเสริม สุขภาพ (5) การป้องกันและควบคุมโรคและปัจจัยที่คุกคามสุขภาพ (6) การบริการสาธารณสุขและ การควบคุมคุณภาพ (7) การส่งเสริม สนับสนุน การใช้และการพัฒนาภูมิปัญญาท้องถิ่น ด้านสุขภาพ การแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้าน และการแพทย์ทางเลือกอื่น ๆ (8) การคุ้มครองผู้บริโภค (9) การสร้างและเผยแพร่องค์ความรู้ด้านสุขภาพ (10) การเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพ (11) การผลิตและการพัฒนาบุคลากรด้านสาธารณสุข (12) การเงินการคลังด้านสุขภาพ (ราชกิจจานุเบกษา, 2550) ประกอบกับประกาศคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติเรื่อง ธรรมนูญว่าด้วย ระบบสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 2 พ.ศ.2559 สถานการณ์ด้านสาธารณสุขในด้านระบบหลักประกัน สุขภาพภาครัฐนั้น แม้ว่าจะได้รับการพัฒนาให้ดีขึ้นกว่าในอดีตที่ผ่านมา แต่ก็ยังพบความไม่เท่า เทียมกันในด้านสิทธิประโยชน์ และการสนับสนุนงบประมาณให้แก่ระบบหลักประกันสุขภาพต่าง ๆ นอกจากนี้การบริการสาธารณสุข ยังต้องมีการพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพ ที่จำเป็นและ หลากหลายมากขึ้น เช่น ระบบส่งต่อ ระบบการจัดการในสถานการณฉุกเฉิน การดูแลผู้ป่วยในวาระ สุดท้ายของชีวิต ขณะเดียวกันการผลิตและการกระจายบุคลากรด้านสาธารณสุข ยังคงมีปัญหาด้าน ความพอเพียงและความเหมาะสมด้วย “ในด้านการคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์ และบริการ สุขภาพ พบว่ายังไม่มี ความชัดเจนในเรื่องการส่งเสริม และสนับสนุนบทบาทขององค์กร หรือกลุ่ม ผู้บริโภค รวมถึงการจัดตั้งองค์การอิสระ เพื่อการคุ้มครองผู้บริโภค ประกอบกับหน่วยงานคุ้มครอง ผู้บริโภคภาครัฐ ยังมีข้อจำกัดและขาดการทำงานร่วมกันอย่างบูรณาการ ทำให้ผู้บริโภคมีความเสี่ยง สูงจากการบริโภคผลิตภัณฑ์ และบริการสุขภาพที่ไม่เหมาะสม โดยประชาชนยังได้รับข้อมูลที่ไม่ ถูกต้องหรือไม่ครบถ้วน”

ธรรมนูญว่าด้วยระบบสุขภาพแห่งชาติ เป็นเจตจำนงและพันธะร่วมกันของสังคม มีสถานะ ตามบทบัญญัติในมาตรา 46 แห่งพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 ที่กำหนดให้ใช้

เป็นกรอบ และแนวทางในการกำหนดนโยบาย ยุทธศาสตร์ และการดำเนินงานด้านสุขภาพของประเทศ เมื่อคณะรัฐมนตรีให้ความเห็นชอบและประกาศในราชกิจจานุเบกษาแล้ว ในธรรมนูญว่าด้วยระบบสุขภาพแห่งชาติ ได้นิยามศัพท์ สุขภาวะ หมายความว่า ภาวะที่บุคคลมีร่างกายแข็งแรง มีอายุยืนยาวมีจิตใจที่ดี มีความเมตตา กรุณา ยึดมั่นในคุณธรรม จริยธรรม ดำเนินชีวิตอย่างมีสติสัมปชัญญะ และใฝ่รู้สามารถ คิดเป็น ทำเป็น มีเหตุมีผล อยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข การมีสุขภาวะ เป็นเรื่องที่เชื่อมโยงสัมพันธ์กันอย่างเป็นองค์รวม โดยเริ่มจากตนเองไปสู่ครอบครัว ชุมชน วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม การศึกษา เศรษฐกิจสังคม การเมือง และอื่น ๆ (ปรับจาก เอกสารการพัฒนาดัชนีชี้วัดความอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันในสังคมไทย สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ) (ราชกิจจานุเบกษา, 2550)

จะเห็นได้ว่า รัฐบาลได้เริ่มประกาศชั้นแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติฉบับนี้ โดยแผนดังกล่าว ถูกกำหนดให้มีความสอดคล้องกับยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี ที่รัฐบาลฯฯ พณฯ พลเอกประยุทธ์ จันทร์โอชา กำหนดขึ้นเพื่อเป็นกรอบในการพัฒนาประเทศให้บรรลุวิสัยทัศน์ “ประเทศมีความมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน เป็นประเทศที่พัฒนาแล้ว ด้วยการพัฒนาตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง” ฉะนั้น ในเรื่องของการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ จะต้องมีความเชื่อมโยงกับกรอบเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDGs) การปรับโครงสร้างประเทศไทยไปสู่ประเทศไทย 4.0 ธรรมนูญว่าด้วยระบบสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 2 พ.ศ.2559 การปฏิรูปประเทศไทยด้านสาธารณสุข แผนระยะ 20 ปี ด้านสาธารณสุข และให้ความสำคัญกับการอภิบาลระบบสุขภาพให้ยั่งยืน เพื่อลดความเหลื่อมล้ำ จัดระบบบริการสุขภาพให้ครอบคลุมเป็นธรรม เพื่อคนไทยมีสุขภาพที่แข็งแรง สามารถสร้างความเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจของประเทศ ทั้งทางตรงและทางอ้อม ดังนั้น เพื่อเป็นการวางรากฐานของระบบสุขภาพให้เข้มแข็ง และสามารถต่อยอดให้เกิดผลสัมฤทธิ์ได้อย่างต่อเนื่อง รัฐบาลจึงกำหนดวิสัยทัศน์ในการทำแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติฉบับนี้ไว้ว่า “ระบบสุขภาพไทยเข้มแข็ง เป็นเอกภาพ เพื่อคนไทยสุขภาพดี สร้างประเทศให้มั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืน” ซึ่งแผนพัฒนาการสาธารณสุขทั้งหมดข้างต้นนี้ เป็นตัวแทนของภาคปฏิบัติการของรัฐ ในการเข้าไปควบคุมกำกับดูแลการบริหารจัดการสุขภาพของพลเมือง โดยใช้การแพทย์สมัยใหม่เป็นเครื่องมือ โดยในระยะแรกมุ่งที่จะสร้างสถาบันทางการแพทย์ อย่างโรงพยาบาลและสถานอนามัยให้ครอบคลุมทุกจังหวัด เพื่อขยายฐานปฏิบัติการตามแนวทางการสร้างชาติ ผ่านการสาธารณสุข ต่อมาจึงปรับเปลี่ยนวิธีการ โดยมุ่งให้ความสำคัญกับการให้พลเมืองไทยมีส่วนร่วม ในการกำกับดูแลสุขภาพของตนเองให้มี “สุขภาวะที่สมบูรณ์” แทนด้วยการสถาปนาความจริงที่ว่า “สุขภาพดี ชีวิตมีสุข”

สรุปว่า พัฒนาการของงานสาธารณสุขในยุคแรก ให้ความสำคัญกับสุขภาพกาย และสุขภาพจิต มุ่งการเสริมสร้างสุขภาพที่ดีทั้งสองด้านให้แก่พลเมือง หากในยุคปัจจุบันงานสาธารณสุข ได้ขยายแผนงานจากการดูแลสุขภาพกาย และสุขภาพจิต ไปสู่นิยามสุขภาพที่กว้างขวาง

มากขึ้น ภายใต้คำเรียกขานใหม่ว่า “สุขภาวะ” (well-being) การเปลี่ยนผ่านบริบทของการกำกับดูแล “สุขภาพ” ของพลเมืองไทยของภาครัฐ ซึ่งได้เปลี่ยนผ่าน และขยายอำนาจการดูแลไปสู่เรื่องของสุขภาวะ อันสะท้อนให้เห็นอย่างเด่นชัด ผ่านการปฏิรูประบบสุขภาพในงานสาธารณสุขไทย ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ซึ่งองค์การอนามัยโลก (WHO) ได้นิยามคำว่าสุขภาพให้มีความหมายกว้างขึ้น เช่น สุขภาพ คือ สภาวะความเป็นอยู่ที่ดีทั้งทางกาย จิต และสังคม และไม่ได้จำกัดอยู่แค่เรื่องของอาการไม่โรค หรือความบกพร่อง หรือขีดจำกัดด้านร่างกายและจิตใจ และนิยามความหมายของระบบสุขภาพว่าเป็นการดำเนินกิจกรรมของทุกองค์กร สถาบัน และทรัพยากรต่าง ๆ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาสุขภาพ ซึ่งทั้งสองนิยามดังกล่าวถูกนำมาใช้เป็นแนวคิดรากฐาน ในการปฏิรูประบบสุขภาพของไทย สอดคล้องกับนโยบายระดับโลก คือ เป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน Sustainable development goal (SDG) ภายใต้ Universal Health coverage WHO Medicines and Health Products Program Strategic Framework 2016-2030 และนโยบายและยุทธศาสตร์ชาติ ได้แก่ แผนแม่บทตามยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ.2561-2580) ประเด็นการเสริมสร้างให้คนไทยมีสุขภาพที่ดี และแผนการปฏิรูปประเทศด้านสาธารณสุข ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ภายใต้ระบบสาธารณสุขที่เป็นเอกภาพ และการอภิบาลระบบที่ดี รวมถึงธรรมนูญว่าด้วยระบบสุขภาพแห่งชาติที่สอดคล้องกับรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย ซึ่งมีสาระสำคัญเกี่ยวกับปรัชญา และแนวคิดหลักของระบบสุขภาพ และการสร้างเสริมสุขภาพ เป็นต้น

2.2.2 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาวะ

สุขภาพเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นยิ่งต่อความเจริญของงาน และพัฒนาการทุก ๆ ด้านในตัวบุคคล สุขภาพเป็นรากฐานที่สำคัญของการดำเนินชีวิตของบุคคล จึงเปรียบเสมือนวิถีแห่งชีวิตที่จะนำไปสู่ความสุขและความสำเร็จต่าง ๆ ในชีวิตได้ ในการดำเนินชีวิตเป็นตัวกำหนดวิถีชีวิต (Life Style) ของแต่ละคน โดยเฉพาะอย่างยิ่งต่อการกำหนดพฤติกรรมสุขภาพของคนเรา การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตหรือพฤติกรรมของคน จึงขึ้นอยู่กับปรับเปลี่ยนเป็นสำคัญ อาจจัดเป็นสองกลุ่มใหญ่ ๆ คือ การให้คุณค่าหรือมุมมองต่อตนเองในฐานะปัจเจกบุคคล และการให้คุณค่าของคนที่เกี่ยวข้องกับสภาพแวดล้อม ทั้งทางด้านกายภาพและสังคม ตั้งแต่ระดับครอบครัว ชุมชน หมู่บ้าน ขึ้นไป ยังขึ้นกับปัจจัยในตัวสิ่งแวดล้อมเองด้วย เช่น ความสมบูรณ์ของป่าไม้อันเป็นธรรมชาติ มีน้ำสะอาด มีอากาศบริสุทธิ์ มีสังคมที่มีความเอื้อเพื่อเกื้อกูลกัน มีสันติภาพ มีหลักประกันทางสุขภาพ และสวัสดิการ มีบริการสุขภาพที่ทั่วถึง ย่อมทำให้สุขภาพะบุคคลเป็นไปด้วยดี แต่ในทางตรงข้าม ถ้าสภาพแวดล้อมไม่ดี มีมลพิษ หรือสังคมเสื่อมโทรม ย่อมส่งผลต่อสุขภาพะของคน และสังคมในทางไม่ดีด้วย การมีสุขภาพชีวิตที่ดีก็เป็นแนวทางที่ทำให้เกิดความสุข ความสำเร็จในการดำรงชีวิต และเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้แนวคิดในการพัฒนาตนให้เป็นคนดี คนเก่งของสังคม ส่งผลให้สังคมมีความสุข พัฒนาไปได้อย่างต่อเนื่องและยั่งยืน โดยพิจารณาให้ครอบคลุมทั้ง 4 ด้าน คือ ทางร่างกาย ทางจิตใจ

ทางสังคม และทางปัญญา (พระครูประกาศกรสิริธรรม (เกษม สุวณฺโณ), 2560) แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาวะที่ใช้ในการศึกษาสุขภาวะมี ดังนี้

2.2.2.1 แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะ

1. สุขภาวะตามแนวคิดของอตั้มส์ โมเดลนี้มีลักษณะเป็นรูปกรวยหงาย ด้านบนสุดของกรวยเป็นภาวะที่มีสุขภาวะ หรือมีสุขภาพที่ดี ซึ่งแบ่งออกเป็น 6 ด้าน ที่เชื่อมโยงกัน ส่วนด้านล่างของกรวยเป็นภาวะความเจ็บป่วย และเมื่อมิติใดมิติหนึ่งใน 6 ด้าน มีการพัฒนามีผลให้สุขภาวะในมิติที่เหลือเติบโตด้วย สำหรับสุขภาวะด้านต่าง ๆ มี ดังนี้

1) สุขภาวะด้านร่างกาย (Physical wellness) หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ว่าคุณภาพดีและมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ เช่น การออกกำลังกายและการรับประทานอาหารอย่างเหมาะสม ทั้งในด้านคุณภาพและปริมาณ การไม่มีความเจ็บป่วยหรือมีโรคทางกาย การไม่ใช้สารเสพติด เป็นต้น

2) สุขภาวะด้านจิตวิญญาณ (Spiritual wellness) หมายถึง การมีชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่า มีความหมาย มีเป้าหมาย รวมไปถึงการมีที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ (เช่น การนับถือศาสนา) ที่ช่วยให้ดำเนินชีวิตได้อย่างมั่นคง

3) สุขภาวะด้านปัญญาและการรู้คิด (Intellectual wellness) หมายถึง การมีกระบวนการทางปัญญาที่เหมาะสม เช่น มีความคิดที่เป็นเหตุเป็นผล สามารถคิดแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ มีความคิดริเริ่ม กระตือรือร้น และเปิดกว้างต่อการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ

4) สุขภาวะด้านสังคม (Social wellness) หมายถึง การตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับผู้อื่น และการรับรู้ว่าคุณเป็นส่วนหนึ่งของสังคม การยอมรับและเข้าใจช่วยเหลือหรือสนับสนุนซึ่งกันและกัน

5) สุขภาวะด้านอารมณ์ (Emotional wellness) หมายถึง การมีความมั่นคงทางอารมณ์สามารถตระหนักถึง และเข้าใจในอารมณ์ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น และมีการจัดการกับอารมณ์ ทั้งทางบวกและลบได้อย่างเหมาะสม

6) สุขภาวะด้านจิตใจ (Psychological wellness) หมายถึง การมีความเชื่อในความสามารถของตนเอง การเปิดใจกว้างที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ การมองโลกในแง่ดี และการมีความหวัง (บุญโรม สุวรรณพาหุ และคณะ, 2544)



ภาพที่ 2.1 โมเดลสภาวะทั้ง 6 ด้าน
ที่มา : ภาพผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยใช้ ChatGPT (OpenAI), 2569

2. สภาวะตามแนวคิดของไมเยอร์ เน้นการส่งเสริมคุณภาพชีวิต และการป้องกันปัญหาด้านจิตใจในทุกช่วงวัย (Myer, Sweeney, Witmer, 2000) โดยเรียกโมเดลนี้ว่า “โมเดลกงล้อสุขภาพ” (The Wheel of Wellness) ไมเยอร์และคณะ ระบุว่า กงล้อแห่งสุขภาพเป็นการบูรณาการใน 5 ด้าน หลักของสุขภาพอย่างสมดุล หากด้านใดลดลงหรือเพิ่มขึ้น ก็จะมีผลกระทบต่อด้านอื่น ๆ ด้วยเช่นกัน ดังรายละเอียด ดังนี้

1) ด้านจิตวิญญาณ (Spirituality) หมายถึง การตระหนักรู้ถึงการดำรงอยู่ และความเชื่อมโยงของตนกับสิ่งต่าง ๆ รอบตัว

2) ด้านการมีทิศทางของตนเองและมีเป้าหมายชีวิต (Self-Direction) หมายถึง การมีการดำเนินชีวิตแต่ละวันอย่างมีเป้าหมาย ประกอบด้วยคุณลักษณะต่าง ๆ คือ การรับรู้คุณค่าแห่งตน (Sense worth) การรับรู้ถึงการควบคุม (Sense of control) ความเชื่อบนพื้นฐานของความเป็นจริง (Realistic beliefs) การตระหนักรู้ในอารมณ์และการเผชิญปัญหา (Emotional awareness and coping) การแก้ไขปัญหาและการสร้างสรรค์ (Problem solving and creativity) การมีอารมณ์ขัน (Sense of humor) การมีภาวะโภชนาการที่ดี (Nutrition) การออกกำลังกาย (Exercise) การดูแลตนเอง (Self-care) การจัดการกับความเครียด (Stress management) การมีเอกลักษณ์ทางเพศ (Gender identify) และการมีเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรม (Cultural identify)

3) ด้านการทำงานและการใช้เวลาว่าง (Work and Leisure) หมายถึง การมีรายได้ที่เหมาะสมกับหน้าที่การงาน มีการรับรู้ความสามารถของตนเองในการทำงาน มีความพึงพอใจใน

ตำแหน่งหน้าที่การงาน และมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน การใช้เวลาว่างเกี่ยวข้องกับการมีกิจกรรมการละเล่นสนุกสนานรื่นเริง

4) ด้านมิตรภาพ (Friendship) หมายถึง การมีความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีกับบุคคลอื่น การได้รับการสนับสนุนทางสังคม มีการติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคล ทั้งที่เป็นการติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคลและชุมชน ที่นอกเหนือความสัมพันธ์ทางครอบครัว

5) ด้านความรัก (Love) หมายถึง การมีความรู้สึกว่าเป็นที่รักของบุคคลรอบข้าง และมีความผูกพันใกล้ชิด (บุญโรม สุวรรณพาหุ และคณะ, 2544)

3. แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ หลักการดูแลสุขภาพและบำบัดรักษาโรคนี้เน้นมนุษย์ล้วนต้องการให้ร่างกายมีความแข็งแรงและทนทานตลอด เพื่อในการดำเนินชีวิตให้มีความสุข การดูแลสุขภาพและบำบัดโรคแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ การดูแลสุขภาพร่างกาย และการดูแลสุขภาพจิตใจ ซึ่งการดูแลสุขภาพกายและจิตใจมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกัน ไม่อาจจะแยกออกจากกันได้ การมีสุขภาพร่างกายดี คือ การมีร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บป่วย และมีอายุยืนยาว ส่วนการมีสุขภาพจิตใจดี คือ การที่มีจิตใจบริสุทธิ์ผ่องใสอยู่เสมอ จุดสูงสุดของการมีสุขภาพจิตใจดี คือการกำจัดกิเลสอาสวะได้หมดหรือการเป็นพระอรหันต์นั่นเอง สุขภาวะว่าเป็นความสมดุลของชีวิตแบบเป็นองค์รวม เนื่องมาจากการพัฒนาตนตามหลักอริยสัจ 4 ดังนี้

1) กายภาวนา (Physical Development) เป็นการพัฒนากาย และการพัฒนาร่างกายให้รู้จักติดต่อเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพทั้งหลาย ในทางเป็นคุณประโยชน์เกื้อกูลไม่เกิดโทษรู้จักบริโภคปัจจัยสี่ให้มีคุณค่าสูงสุด ไม่บริโภคตามค่านิยม ซึ่งอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพได้ กายภาวนา มี 4 หมวดย่อย คือ สิ่งแวดล้อม คือ การเห็นคุณค่า ดูแลรักษา มีความซาบซึ้งมีความสุข ในการได้อยู่กับธรรมชาติปัจจัยสี่ รวมทั้งอุปกรณ์และเทคโนโลยี คือการเสพบริโภค การใช้สอยเพื่อการพัฒนา และสร้างสรรค์ให้เกิดความพอดี การใช้อินทรีย์ คือ การใช้ประสาทตาและหูเป็นสำคัญ และใช้อย่างมีสติรู้ตัว สุขภาพร่างกาย คือ การดูแลเอาใจใส่สุขภาพร่างกาย การมีสุขภาพทั่วไปสมบูรณ์แข็งแรง

2) ศิลภาวนา (Social Development) เป็นการพัฒนาด้านพฤติกรรมโดยการพัฒนา ด้านกายและวาจา ให้มีพฤติกรรมทางสังคมที่เหมาะสมมี 3 หมวดย่อย ได้แก่ ปฏิสัมพันธ์ คือ การไม่เบียดเบียน ไม่สร้างความเดือดร้อนต่อผู้อื่น รู้จักสงเคราะห์ เกื้อหนุน ทำให้เกิดมิตรและความสามัคคี อาชีพ คือ มีความสุจริตในการประกอบสัมมาอาชีพะ วินัย คือ การมีความเคารพ รักษากฎเกณฑ์กติกา จรรยาบรรณ กฎหมาย รู้จักใช้วินัยในการดำรงชีวิต

3) จิตภาวนา (Emotional Development) คือ การพัฒนาด้านจิตใจเป็นการพัฒนาให้บุคคลมีจิตที่สมบูรณ์ มีชีวิตที่มีคุณภาพ และสุขภาพจิตที่ดี ประกอบด้วย 3 หมวดย่อย ได้แก่ คุณภาพคือ การมีความศรัทธา มีความเชื่อที่ประกอบด้วยปัญญา สมรรถภาพ คือ การมีความเพียรพ

ยายายามบากบั่น อุตทน และมีสติควบคุมให้อยู่ในทางที่ไม่หันเหไปในทางเสื่อม สุขภาพจิตคือการมีความร่าเริง เบิกบาน สดชื่น แจ่มใส อิ่มใจ ผ่อนคลาย ต้งมั่น โปร่งโล่ง ไม่มีภาวะกดดัน บีบคั้น

4) ปัญญาภาวนา (Wisdom Development) คือ การพัฒนาบุคคลให้รู้จักคิด พิจารณาวินิจฉัย ไตร่ตรอง ใช้วิจารณญาณในการแก้ไขปัญหาและดำเนินการต่าง ๆ ด้วยปัญญา ประกอบด้วย 2 หมวดย่อย ได้แก่ การปฏิบัติต่อความรู้ เช่น วิชาชีพ การงานที่เป็นหน้าที่ของตน คิดเป็น แก้ปัญหาเป็น ดับทุกข์เป็น และการมีระดับความรู้ คือ การมีความรู้ที่เกี่ยวข้องต้องใช้ในการดำเนินชีวิตและกิจการงานทั้งหลาย การหยั่งรู้ รู้เข้าไปในความจริงของสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย และการรู้แจ้งส่งผลทำให้จิตใจหลุดพ้นเป็นอิสระ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2548)

2.2.2.2 ทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาวะ

1. ทฤษฎีของเพนเดอร์ การส่งเสริมสุขภาพเป็นบทบาทที่สำคัญอีกบทบาทหนึ่ง การส่งเสริมสุขภาพต้องการองค์ความรู้ในการนำมาออกแบบกิจกรรม หรือวางแผนให้บุคคล ชุมชนได้ปรับเปลี่ยน พฤติกรรมสู่การส่งเสริมสุขภาพตนเอง ทฤษฎีการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (Pender et al., 2002) เป็นทฤษฎีที่ได้รับการนำมาประยุกต์ใช้มาก โดยเฉพาะเกี่ยวกับการส่งเสริมการออกกำลังกาย การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต การจะเข้าใจทฤษฎีใดสิ่งทีควรเรียนรู้เข้าใจในเบื้องต้น คือการรู้จักผู้พัฒนาทฤษฎี เพื่อเข้าใจที่มาของแนวคิดทฤษฎี ทฤษฎีนี้ให้ความสำคัญกับคุณลักษณะของบุคคล และประสบการณ์ของบุคคล (Individual characteristics and experiences) การคิดรู้และอารมณ์ที่จำเพาะต่อพฤติกรรม (Behavioral specific cognitions and affect) และพฤติกรรมที่ได้ (Behavioral Outcome) การรู้ตัวแปรที่เป็นปัจจัยต่อการเกิดพฤติกรรมจะเป็นประโยชน์ต่อการออกแบบกิจกรรมเพื่อสนับสนุนให้เกิดพฤติกรรม จากทฤษฎีนี้แสดงให้เห็นว่าแต่ละบุคคล มีลักษณะและความเฉพาะของปัจจัยที่มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ข้อตกลงเบื้องต้นของทฤษฎี (Assumptions of Health Promotion Model) เป็นความเชื่อพื้นฐานเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพของทฤษฎี

1) บุคคลจะสร้างเงื่อนไขของการดำรงอยู่ ซึ่งสามารถแสดงศักยภาพสูงสุดของสุขภาพของมนุษย์ นั่นคือมนุษย์ทุกคนมีเป้าหมายสุขภาพที่ดี

2) บุคคลมีความสามารถสะท้อนการตระหนักรู้ และการประเมินความสามารถของตน นั่นคือบุคคลสามารถทำความเข้าใจจุดอ่อน จุดแข็งเกี่ยวกับความสามารถของตน

3) บุคคลมองคุณค่าของการเติบโตในทางบวก และพยายามที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย คือความสมดุลระหว่างการเปลี่ยนแปลงและความคงที่ นั่นคือบุคคลจะพยายามรักษาสมดุลของตนกับการเปลี่ยนแปลงของบริบท และสิ่งที่เป็นตัวแปรทั้งหลาย

4) บุคคลหาวิธีการที่จะทำให้พฤติกรรมดำเนินไปอย่างดี นั่นคือเชื่อว่าบุคคลต้องการหาวิธีการนำพาตนเองให้มีสุขภาพที่ดี

5) บุคคลมีความซับซ้อนในลักษณะร่างกาย อารมณ์ สังคม ซับซ้อนในการที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของสิ่งแวดล้อม และมีการปรับตัวตลอดเวลา นั่นคือบุคคลจะมีตัวแปรทั้งภายใน และภายนอกตน ต่อการที่จะเกิดพฤติกรรมใด ๆ

6) บุคลากรทางสุขภาพ เป็นองค์ประกอบส่วนหนึ่งของสิ่งแวดล้อม ซึ่งมีอิทธิพลต่อบุคคลทุกช่วงชีวิต นั่นคือ พยาบาลหรือบุคลากรทางสุขภาพ เป็นปัจจัยภายนอกที่สำคัญต่อการเกิดพฤติกรรม

7) การปรับเปลี่ยนมุมมองต่อตนเองระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม คือความจำเป็นในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม นั่นคือ การจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้นั้นต้องเป็นการริเริ่ม ตั้งต้นโดยตัวบุคคลนั้น ๆ

นิยามสุขภาพของเพนเดอร์ ความเข้าใจต่อการให้นิยามสุขภาพของนักทฤษฎี จะทำให้เข้าใจเป้าหมายชัดเจนมากขึ้น จากนิยามสุขภาพของเพนเดอร์ ที่นิยามว่า “สุขภาพ หมายถึง ความต้องการสูงสุดของมนุษย์ และต้องใช้ความพยายามในการสร้างพฤติกรรม การมีความสามารถดูแลตนเอง และสัมพันธภาพที่น่าพึงพอใจกับบุคคลอื่น ขณะที่มีการปรับตัวเพื่อให้การคงอยู่ของโครงสร้างและความกลมกลืนกับสิ่งแวดล้อมที่สัมพันธ์” จะเห็นว่าสุขภาพเป็นสิ่งที่บุคคลต้องสร้างด้วยตนเอง และสิ่งแวดล้อมมีความสำคัญ สัมพันธ์ใกล้ชิดกับการเกิดสุขภาพดี

การประยุกต์ใช้ทฤษฎีส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ สามารถนำแนวคิด ของทฤษฎีออกแบบกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ เพนเดอร์ (Pender, NJ., 2004) ได้เสนอว่าควรมุ่งให้ความสำคัญกับการส่งเสริมสิ่งแวดล้อมให้มากยิ่งขึ้น เพราะสิ่งแวดล้อมคือปัจจัยสำคัญต่อสุขภาพของบุคคล แนวทางการประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ สามารถนำปัจจัยที่กำหนดในแบบจำลองส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ เป็นกรอบในการประเมินสำรวจพฤติกรรมสุขภาพของบุคคล หรือการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ โดยใช้กรอบดังกล่าวมาศึกษาหาปัจจัยที่มีผลต่อการส่งเสริมสุขภาพ

ทฤษฎีการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ ได้ให้แนวคิดการส่งเสริมในด้านสุขภาพมากมาย โดยเฉพาะการพยาบาลองค์กรรวม การส่งเสริมสุขภาพนั้น ๆ และการให้ข้อมูลที่มาจากการวิเคราะห์จากองค์ความรู้ที่มีการพิสูจน์ชัดเจน รองรับจะช่วยให้การตัดสินใจปฏิบัติของแต่ละบุคคล และจะต้องมีแผนสนับสนุนที่สอดคล้องกับระยะการเปลี่ยนแปลง เป็นความจำเป็นที่จะต้องมีการประเมินซ้ำเป็นระยะ เพื่อพิจารณาหาปัจจัยสนับสนุนเพิ่มเติม ให้บุคคลนั้นยึดมั่นกับแผนปฏิบัติงานบรรลุแผนที่วางไว้ ทฤษฎีนี้ให้ความสำคัญกับคุณลักษณะของบุคคล และประสบการณ์ของบุคคลการคิดรู้และอารมณ์ที่จำเพาะต่อพฤติกรรม

กล่าวโดยสรุป สุขภาพเป็นรากฐานที่สำคัญของการดำเนินชีวิตของบุคคล จึงเปรียบเสมือนวิถีแห่งชีวิตที่จะนำไปสู่ความสุข และความสำเร็จต่าง ๆ ในชีวิตได้ ในการดำเนินชีวิตเป็นตัวกำหนดวิถีชีวิตของแต่ละคน โดยเฉพาะอย่างยิ่งต่อการกำหนดพฤติกรรมสุขภาพของคนเรา ในภาพรวมคือด้านกาย ด้านจิตวิญญาณ ด้านสังคม ด้านปัญญา การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตหรือพฤติกรรมของคน

จึงขึ้นอยู่กับ การปรับเปลี่ยนเป็นสำคัญ ตามแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาวะที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ สุขภาวะตามแนวคิดของอดัมส์ สุขภาวะตามแนวคิดของไมเยอร์ แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ และทฤษฎีของเพนเดอร์

2.3 แนวคิดเกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาวะ

การเสริมสร้างสุขภาพหรือการส่งเสริมสุขภาพ (Health Promotion) เป็นคำที่ใช้ใช้ในการวางการสาธารณสุขมานานแล้ว แต่บางคนอาจมองว่า การสร้างเสริมสุขภาพเป็นงานด้านสุขภาพอนามัยของโรงพยาบาลเท่านั้น แต่ความจริงแล้วการสร้างเสริมสุขภาพนั้น เป็นเรื่องของบุคคลหรือตัวเราเองเป็นอันดับแรก รองลงมาคือ สิ่งแวดล้อมและสังคมเมื่อ ปี พ.ศ. 2529 องค์การอนามัยโลกได้ออกกฎบัตรออตตาวา (Ottawa Charter) และได้ให้นิยามของ “การสร้างเสริมสุขภาพ” ว่าเป็นกระบวนการเพิ่มสมรรถนะให้บุคคลมีความสามารถในการควบคุมดูแลตนเอง จากปัจจัยที่เป็นตัวกำหนดสุขภาพที่จะส่งผลให้บุคคลมีสุขภาพที่ดี สามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสม รวมถึงการปรับสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดีด้วย เพื่อเป็นการเน้นให้เห็นว่าการสร้างเสริมสุขภาพ มิใช่ความรับผิดชอบขององค์กรในภาคสุขภาพเพียงเท่านั้น แต่ต้องเกิดจากความร่วมมือของคนทุกคนในสังคม เพื่อการมีสุขภาพดีของตนเองและสังคม โดยการสร้างสรรค์สิ่งแวดล้อมที่สนับสนุนการสร้างสุขภาพที่ดีของประชาชน และเสริมสร้างชุมชนให้มีความเข้มแข็ง ในการส่งเสริมสุขภาพ รวมถึงการพัฒนาทักษะส่วนบุคคลเพื่อการมีสุขภาพที่ดี และการปรับเปลี่ยนการรับบริการทางสุขภาพ (คณาณันท์ อินอ่อน และคณะ, 2542)

เสริมสร้างสุขภาพ หรือการส่งเสริมสุขภาพของตนเองของประชาชนเป็นกลยุทธ์หนึ่งที่จะช่วยให้ประชาชนมีสุขภาพดี สามารถดำรงชีวิตได้ด้วยตนเองโดยไม่เป็นภาระแก่ครอบครัวหรือสังคม ซึ่งเพนเดอร์ กล่าวว่าพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ หรือส่งเสริมสุขภาพ ประกอบด้วย กิจกรรม ต่าง ๆ ที่บุคคลกระทำ โดยมีเป้าหมายสำคัญในการยกระดับความเป็นอยู่ที่ดีและการบรรลุเป้าหมายในการมีสุขภาพที่ดีของบุคคล ครอบครัว ชุมชน และสังคม ในการควบคุมดูแลสุขภาพให้ได้ตามเป้าหมาย และปฏิบัติกิจกรรมนั้น ๆ จนเป็นแบบแผนการดำเนินชีวิต การที่บุคคลจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปสู่พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพนั้นเป็นสิ่งที่กระทำได้ยาก และมีแนวโน้มที่บุคคลอาจจะไม่สามารถกระทำได้อย่างต่อเนื่อง ซึ่งปัจจัยสำคัญที่มีผลจูงใจให้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนั้นคือปัจจัยด้านความคิด ความรู้สึกที่เฉพาะเจาะจงต่อพฤติกรรม ประกอบด้วย การรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้อุปสรรคในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้ความสามารถของตน ความรู้สึกนึกคิดที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมที่ปฏิบัติ อิทธิพลระหว่างบุคคลและอิทธิพลด้านสถานการณ์ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดของเพนเดอร์ จึงประกอบด้วยพฤติกรรม 6 ด้าน ได้แก่ ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ กิจกรรมและการออกกำลังกาย โภชนาการ

สัมพันธภาพระหว่างบุคคล การเจริญทางจิตวิญญาณ และการจัดการเกี่ยวกับความเครียด (Pender, N.J. et al, 1996)

2.3.1 แนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะ

ในการดูแลสุขภาพด้านสาธารณสุขมีมิติเกี่ยวกับสุขภาพ หรือสุขภาวะที่มีความต่อเนื่องกัน เริ่มจากการส่งเสริมสุขภาพทั้งกายและสุขภาพใจ จนถึงกระบวนการสร้างสุขภาพ เป็นการสร้างสุขภาพหรือสุขภาวะของตนเอง ครอบครัว ชุมชน ภาคเอกชนและภาครัฐ เมื่อพิจารณากระบวนการส่งเสริมและสร้างสุขภาวะ มีประเด็นสนับสนุนเพิ่มเติม ดังนี้

สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ (2541) ได้ให้ความหมายไว้ว่าการส่งเสริมสุขภาพ หมายถึง กระบวนการส่งเสริมให้ประชาชนเพิ่มสมรรถนะในการควบคุมและพัฒนาสุขภาพของตนเอง

กระบวนการเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ การจัดบริการสุขภาพที่ผ่านมามุ่งเน้นด้านการรักษาพยาบาล เพื่อแก้ปัญหาความเจ็บป่วยลดความพิการ ซึ่งต้องเสียค่าใช้จ่ายสูงเพราะต้องอาศัยวิทยาการและเทคโนโลยีที่มีราคาแพงมากขึ้น ทำให้ค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพของประเทศต่าง ๆ ทั่วโลกสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว แต่กลับได้ผลตอบแทนด้านสุขภาพต่ำ ซึ่งได้มีการประกาศในกฎบัตรออตตาวาเพื่อ

การส่งเสริมสุขภาพ (Ottawa Charter for Health Promotion) ว่าด้วยยุทธศาสตร์ 5 ข้อ เพื่อการส่งเสริมสุขภาพแนวใหม่ คือ การสร้างนโยบายสาธารณสุขเพื่อสุขภาพ การสร้างสรรค์สิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ การเสริมสร้างกิจกรรมชุมชนให้เข้มแข็ง การพัฒนาทักษะส่วนบุคคล และการปรับเปลี่ยนระบบบริการสุขภาพ โดยอาศัยกลยุทธ์พื้นฐาน 3 ประการคือ การชี้นำ การเพิ่มความสามารถ และการใกล้ชิด ทั้งนี้ แต่ละบุคคลสามารถสร้างเสริมสุขภาพได้อย่างง่าย โดยการปฏิบัติตามแนวทางสุขบัญญัติ

กฎบัตรออตตาวา ได้บ่งชี้กลยุทธ์พื้นฐานที่สำคัญ 3 ประการ เพื่อการส่งเสริมสุขภาพคือให้เกิดกระบวนการเพื่อการส่งเสริมสุขภาพให้ครบถ้วนสมบูรณ์ คือ

1) การชี้นำ (Advocacy) ด้านสุขภาพเพื่อสร้างสภาวะหรือปัจจัยที่เอื้อต่อสุขภาพ ปัจจัยต่าง ๆ ทั้งทางการเมือง เศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม พฤติกรรมและชีววิทยามีผลกระทบทั้งทางสนับสนุนและบั่นทอนสุขภาพ กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพมุ่งที่จะช่วยให้เงื่อนไขเหล่านี้เป็นไปในทางสนับสนุนโดยการชี้นำเรื่องสุขภาพ

2) การเพิ่มความสามารถ (Enabling) ให้คนเราทุกคนบรรลุถึงศักยภาพสูงสุดด้านสุขภาพ และบรรลุความเสมอภาคทางสุขภาพ ลดข้อแตกต่างทางสภาวะสุขภาพ และสร้างความมั่นใจว่าทุกคนจะมีโอกาสและทรัพยากรต่าง ๆ ที่เท่าเทียมกัน เพื่อเพิ่มความสามารถของทุกคนให้มีสุขภาพดีที่สุด

3) การไกล่เกลี่ย (Mediating) งานส่งเสริมสุขภาพจำเป็นต้องอาศัยกิจกรรมอันเกิดจากความร่วมมืออย่างใกล้ชิดของทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง เพื่อการส่งเสริมสุขภาพได้แจ่มแจ้งกลุ่มกิจกรรมที่สำคัญ 5 ประการ ที่กำหนดให้ตอบสนองกลยุทธ์ดังกล่าวข้างต้นดังนี้

- (1) สร้างนโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพ
- (2) สร้างสรรค์สิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ
- (3) เสริมสร้างกิจกรรมชุมชนให้เข้มแข็ง
- (4) การพัฒนาทักษะส่วนบุคคล
- (5) การปรับเปลี่ยนบริการสาธารณสุข

การส่งเสริมสุขภาพด้วยวิธีการป้องกัน การส่งเสริมสุขภาพด้วยการมุ่งเน้นการป้องกัน จะช่วยให้สถานการณ์ส่งเสริมสุขภาพ เป็นกระบวนการที่มีประสิทธิภาพมาก อาทิ ด้านค่าใช้จ่าย อาจกล่าวได้ว่า “ป้องกันไว้ดีกว่าการแก้ไขในภายหลัง” จึงต้องให้ความสำคัญของคำว่าป้องกันโรค หมายความว่าอย่างไรในการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค หมายถึง การขจัดหรือยับยั้งพัฒนาการของโรค รวมถึงการประเมินและการรักษาเฉพาะทาง เพื่อจัดความก้าวหน้าของโรคในทุกระยะ การป้องกันโรคแบ่งได้เป็น 3 ระดับดังนี้

1) การป้องกันโรคระดับแรก (Primary Prevention) หมายถึง การป้องกันโรคในระยะที่ยังไม่มีโรคเกิดขึ้น โดยการขจัดหรือลดสาเหตุทำให้เกิดโรค เพื่อป้องกันมิให้เกิดอาการของโรค โดยรวมถึงการส่งเสริมสุขภาพโดยทั่วไป รวมถึงการปกป้องและต่อต้านการเกิดเฉพาะโรค ได้แก่ การให้สุศึกษา การรับประทานอาหารเหมาะสมตามวัย การพัฒนาบุคลิกภาพ การทำงาน การพักผ่อน และนันทนาการอย่างเหมาะสม การได้รับคำปรึกษากับการแต่งงานและเรื่องเพศ การคัดกรองพันธุกรรมการตรวจสุขภาพ

2) การป้องกันโรคระดับที่สอง (Secondary Prevention) หมายถึง เป็นการป้องกันโรคเมื่อโรคได้เกิดขึ้นแล้ว เพื่อลดความรุนแรงของโรคลง ป้องกันการแพร่กระจายของโรค ลดเวลาการเจ็บป่วยและลดระยะการติดต่อของโรค รวมถึงการได้รับการวินิจฉัยในระยะแรกของโรค และได้รับการรักษาทันเวลาที่ความรุนแรงของโรคที่เป็นมีระยะเวลายาว สามารถกลับสู่สภาวะของการมีสุขภาพดีได้อย่างรวดเร็ว ตัวอย่างเช่น การตรวจคัดกรองวัณโรค การตรวจหาค่าสารพิษตกค้างในเลือด การตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูก เป็นต้น

3) การป้องกันโรคระดับที่สาม (Tertiary Prevention) เป็นการป้องกันโรคหลังจากมีการแสดงอาการเจ็บป่วยออกมาแล้ว (Stage of Advanced or Clinical Disease) การป้องกันโรคขั้นนี้เป็นการช่วยลดอาการข้างเคียงของโรค ลดอาการเจ็บป่วยและการตาย รวมถึงป้องกันการเกิดความพิการ จุดประสงค์คือให้กลับสู่สังคมได้อย่างมีคุณค่า โดยนับว่าเสี่ยงอันตรายและได้ผลน้อยกว่าการป้องกันใน 2 ระดับแรก เพราะมีความสิ้นเปลืองเวลาค่าใช้จ่ายไป ในการป้องกันโรคในระดับนี้มาก

การสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพ ที่จำเป็นสำหรับชีวิตตามแนวทางสุขบัญญัติแห่งชาติ การที่จะทำให้แต่ละบุคคลมีสุขภาพร่างกายที่ดี และสามารถเผยแพร่ความรู้ในด้านสุขภาพไปสู่บุคคลอื่นได้ (วิลาวัลย์ บุญประกอบ, พัทธรินทร์ วินยางค์กุล, 2557)

การสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่จำเป็นสำหรับชีวิตตามแนวทางสุขบัญญัติแห่งชาติ การมีสุขภาพดีสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ มีชีวิตอยู่ในสังคมอย่างเป็นสุขเป็นความต้องการจำเป็นพื้นฐานของชีวิต ที่คนเราทุกคนสามารถแสวงหาได้ การที่เราจะมีสุขภาพที่ดีได้นั้น เราจะต้องแสวงหา มาด้วยตัวเอง ไม่มีผู้ใดจะปฏิบัติแทนเราได้ ดังนั้นสุขบัญญัติ คือข้อกำหนดที่ประชาชนทุกคนควร ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจนเป็นสุขนิสัย เพื่อให้มีสุขภาพดีทั้งทางร่างกายจิตใจ จิตวิญญาณ และสังคมใน การเสริมสร้างสุขภาวะ มีหน่วยงานและองค์กรที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาชน ทุกภาคส่วนมีส่วนร่วมในการดำเนินงานสร้างเสริมสุขภาวะ ที่มุ่งเน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สุขภาพของประชาชนทุกกลุ่มอายุ สร้างทักษะให้บุคคล ชุมชน สังคม สามารถดูแลสุขภาพของตนเอง ได้ ในการดำเนินชีวิตยามปกติ และเมื่อเกิดการเจ็บป่วย ซึ่งมีแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะ ดังนี้

1. การเสริมสร้างสุขภาพกาย เป็นการปฏิบัติตนเพื่อเสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้มีสภาพ ร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง มีการเจริญเติบโตอย่างเหมาะสม ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ได้แก่ การรักษา ศีลเพื่อสุขภาพ เมื่อกล่าวถึงการรักษาศีลตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา เป็นการดูแลสุขภาพอีก อย่างหนึ่ง บางคนอาจเข้าใจว่าศีลคือ ข้อห้ามแต่ความจริงแล้ว ศีลยังอำนวยถึงเรื่องการดูแลสุขภาพให้ แข็งแรงอีกด้วย การรักษาศีลคือ การละเว้นไม่ทำความชั่วด้วยการสมานทานจากการไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักขโมยไม่ประพฤตินอกใจ ไม่พูดเท็จและไม่ดื่มสุราเมรัย สำหรับผู้รักษาศีลถือว่าเป็นการรักษา สุขภาพ เช่น ทำให้ร่างกายแข็งแรง การไม่มีโรคภัยเบียดเบียน ซึ่งถือว่าเป็นภาพอันประเสริฐ ดังพุทธ พจน์ที่ว่า “อโรคยา ปรมา ลาภา การไม่มีโรคถือว่าเป็นลาภอันประเสริฐ” (ขุ.ธ. 25/25/42) พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึง ธรรมชาติชีวิตเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน ด้วยอุปมา 7 ประการ คือ

1) ชีวิตของมนุษย์เปรียบเหมือนหยาดน้ำค้างกล่าวคือ หยาดน้ำค้างบนยอดหญ้าเมื่อ อาทิตย์ขึ้นมาก็พลันแห้งหายไป ชีวิตมนุษย์ก็ฉับนั้นเหมือนกันคือ นิดหน่อย รวดเร็ว มีทุกข์มากมีความ คับแค้นมาก จะพึงเข้าใจได้ด้วยปัญญา ควรกระทำกุศล ควรประพฤติพรหมจรรย์ เพราะสัตว์ที่เกิด แล้วจะไม่ตายไม่มี (ชีวิตของมนุษย์ประมาณ 100 ปี เกินกว่านั้นก็ไม่มีแต่เป็นส่วนน้อย)

2) ชีวิตของมนุษย์เปรียบเหมือนฟองน้ำ กล่าวคือ เมื่อฝนตกหนัก ฟองน้ำ (อันเกิดขึ้นเพราะฝน) ย่อมแตกไปเร็ว

3) ชีวิตมนุษย์เปรียบเหมือนรอยไม้ที่ซิดลงไปใต้น้ำกล่าวคือ (น้ำเป็นของไม่แยกกัน) รอยไม้ ที่ซิดลงไปใต้น้ำก็พลันกับเข้าหากัน

4) ชีวิตของมนุษย์เปรียบเหมือนแม่น้ำที่ไหลลงจากภูเขา กล่าวคือ แม่น้ำไหลลงจากภูเขาไหลไปไกลกระแสน้ำพัดสิ่งต่าง ๆ ไปด้วยไม่หยุด (แม้สักครู่เดียว) โดยที่แม่น้ำมีแต่ไหลเรื่อยไปเท่านั้น

5) ชีวิตของมนุษย์เปรียบเหมือนก้อนเขษะ (น้ำลาย) กล่าวคือ บุรุษที่แข็งแรงอมก้อนเขษะไว้ที่ปลายลิ้น แล้วพองไปโดยง่ายตาย

6) ชีวิตของมนุษย์เปรียบเหมือนขี้เนื้อ กล่าวคือ ขี้เนื้อที่บุคคลใส่ไว้ในกระทะเหล็ก ร้อนตลอดวันยังค่ำ ย่อมจะไหม้ไปอย่างรวดเร็ว

7) ชีวิตของมนุษย์เปรียบเหมือนแมงคืดที่จะถูกฆ่า กล่าวคือ แมงคืดที่จะถูกฆ่า ซึ่งเขานำไปสู่ที่ฆ่า ก้าวเท้าเดินไปเท่าใดก็ใกล้ความตายเข้ามาเท่านั้น (อง.สตตก. 23/74/154-155)

การดูแลชีวิตร่างกายที่เป็นโรคเป็นความทุกข์ จิตที่เป็นโรคเป็นทุกข์ ดังนั้น การรักษาสุขภาพ ภายที่ดีคือ ภายไม่มีโรคมาเบียดเบียน สุขภาพจิตคือ จิตที่ไม่ถูกกิเลสที่มาจากความโลภ โกรธ หลง เข้ามรบกวนให้เจ็บปวด สุขภาพดีคือ การไม่มีโรคทั้งทางกายและทางใจ ลักษณะของร่างกายมนุษย์ใน ธรรมบท ชราวรรค ได้กล่าวไว้ 5 ประการ คือ 1. มีความคร่ำคร่า (ปริชนณ) 2. เป็นรังโรค (โรคนิทุ) 3. มีอันตรายหรือเปื่อยพังไปเป็นธรรมดา (ปภังคณ) 4. เป็นของเน่าเปื่อย (ปฺตติ) 5. มีความแตกสลายไปในที่สุด (มรณนต) (ขุ.ธ. 25/21/35)

2. การเสริมสร้างสุขภาพจิต เป็นการปฏิบัติตัวเพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิตให้มีจิตใจที่ดี มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีอารมณ์แจ่มใส มีสติ สามารถจัดการกับความเครียดได้โดยการมองโลกในแง่ดี ผึกคิดในทางบวก รู้จักวิธีการจัดการความเครียด ได้แก่

สมาธิบำบัด พระพุทธเจ้าได้ทรงนำสมาธิมาใช้ในการบำบัดรักษาโรค ดังพุทธพจน์ว่า “ร่างกายของตถาคตยังสบายขึ้น ก็เพราะในเวลาที่เราตถาคตเข้าเจโตสมาธิอื่นไม่มีนิมิต เพราะไม่ใส่ใจ นิมิต ทุกอย่าง เพราะดับเวทนาบางอย่างได้เท่านั้น” (อง.ทสก. 24/375/223-225)

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) (2540) ได้อธิบายว่า การฝึกสมาธิแบบ อานาปานสติ ยังสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ ในด้านการดูแลสุขภาพอนามัยได้หลายประการ ดังนี้

1. ช่วยให้การพักผ่อนได้ผลเต็มที่ คือ การทำสมาธิเพียง 1 ชั่วโมง จะช่วยให้ได้รับการพักผ่อนได้ดีกว่าการนอนหลับนานถึง 5 ชั่วโมง

2. ช่วยให้การขับถ่ายความร้อนภายในร่างกาย ที่เกิดจากความร้อนของอากาศภายนอก และขับไล่ความร้อนภายในร่างกายที่เกิดจากพิษไข้ให้ลดลงได้

3. ช่วยในการบรรเทาหรือประทุ้ง การไหลเวียนของโลหิตที่เกิดจากบาดแผลต่าง ๆ ทั้งแผลฉกรรจ์และไม่ฉกรรจ์ให้เลือดไหลออกช้า และออกน้อยโดยไม่ต้องใช้ส่วนอื่นมาประกอบ เป็นต้น

การใช้สมาธิในพุทธศาสนาสามารถนำไปใช้ในการดูแลสุขภาพทั้งทางกายและใจได้ ประโยชน์ของการฝึกสมาธิช่วยบำบัดรักษาโรคต่าง ๆ เป็นหลักธรรมที่แสดงให้เห็นว่าการรักษาสุขภาพทางกายและทางจิต จะได้ผลนั้นจะต้องรักษาให้ถูกต้อง กล่าวคือ ต้องเข้าใจธรรมชาติหรือเข้าใจความจริงของร่างกายและจิตว่าเป็นอย่างไร โดยให้ทำความเข้าใจของการเกิดดับของกายและจิต การรักษาสุขภาพทางกายและทางจิต ด้วยวิธียอมรับความจริงของร่างกายว่าทุกสิ่งที่เกิดขึ้นเปลี่ยนแปลงไปตามกฎธรรมชาติ สรรพสิ่งไม่เที่ยง ทุกข์และอนัตตา ซึ่งเป็นวิธีการยอมรับความจริงในการรักษาสุขภาพ

3. การเสริมสร้างสุขภาพทางสังคม สามารถทำได้โดยมีส่วนร่วมในการสร้างสรรค์ให้เกิดสิ่งแวดล้อมทั้งทางกายภาพและสังคมที่เหมาะสม ทั้งทางด้านกายภาพและจิตใจ ได้แก่ (พินดา โยวะผุย และคณะ, 2560)

1) การสร้างนโยบายสาธารณะเพื่อผู้สูงอายุ โดยเน้นให้ทุกคนในชุมชนหรือสังคมมีข้อตกลงทางสังคมร่วมกัน รับหลักการเดียวกันในการที่จะปฏิบัติเพื่อให้ทุกคนในชุมชนหรือสังคมมีสุขภาพที่ดี เช่น การกำหนดนโยบายไม่ให้มีการทอดทิ้งผู้สูงอายุในชุมชน นโยบายหมู่บ้านปลอดอุบัติเหตุ นโยบายครอบครัวอบอุ่น เป็นต้น

2) สร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพผู้สูงอายุ สิ่งแวดล้อมในที่นี้อาจเป็นสิ่งแวดล้อมที่เป็นรูปธรรมหรือนามธรรม สิ่งแวดล้อมที่เป็นรูปธรรมที่เกื้อตัวผู้สูงอายุ ได้แก่ ครอบครัว ซึ่งจะต้องให้ความรักความเอาใจใส่ มีการเกื้อหนุนดูแลผู้สูงอายุ ขณะเดียวกันต้องมีปฏิสัมพันธ์ในเชิงรุกมีความเข้าใจกัน ชุมชนก็เป็นสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบ ๆ ตัวผู้สูงอายุนั้นเอง ซึ่งต้องมีส่วนร่วมในการดูแลผู้สูงอายุในทุก ๆ ด้าน การดูแลความเป็นระเบียบเรียบร้อยของบ้านและสิ่งที่อยู่อาศัยรอบ ๆ บ้านก็จะทำให้ผู้อยู่อาศัยรวมถึงผู้สูงอายุด้วยความอบอุ่น มีสุขภาพดี และปลอดภัยจากอุบัติเหตุต่าง ๆ ส่วนสิ่งแวดล้อมที่เป็นนามธรรม อาทิเช่น ขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรมในสังคม ซึ่งสังคมไทยมีข้อดีกว่าประเทศอื่น ๆ ในหลายๆ ด้าน เช่น ให้ความเคารพกตัญญูกตเวทิต่อผู้สูงวัย มีประเพณีรดน้ำดำหัวในสงกรานต์ เป็นต้น

3) การมีส่วนร่วมของชุมชนในการดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ชุมชนจะต้องมีการรวมตัวกันหรือรวมกลุ่มกัน เพื่อที่จะดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุให้เป็นผู้สูงอายุที่สามารถแสดงศักยภาพได้ตามถนัดเพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง เช่น การจัดให้มีการรวมกลุ่มเพื่อให้มีกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ กิจกรรมทางด้านประเพณีวัฒนธรรมต่าง ๆ เช่น การฟันทะนั ฟังธรรม เป็นต้น

4) พัฒนาทักษะในการดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยการให้ความรู้ ความเข้าใจแก่ผู้สูงอายุ บุคคลในครอบครัวและชุมชน ในเรื่องการเปลี่ยนแปลงทางสรีระต่าง ๆ ตลอดจนการ

เปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจอารมณ์และสังคมของผู้สูงอายุ ตลอดจนแนวทางการดูแลส่งเสริมสุขภาพ โดยผ่านสื่อต่าง ๆ

5) ปรับเปลี่ยนบริการทางด้านสาธารณสุข โดยเน้นทางด้านสุขภาพในเชิงรุกมากขึ้น เช่น มีการคัดกรองสุขภาพโดยการดูแล และให้คำปรึกษาด้านสุขภาพ โดยให้บริการ ในลักษณะองค์รวมให้ครอบคลุมทุก ๆ ด้าน

4) การเสริมสร้างสุขภาพทางปัญญาหรือจิตวิญญาณ ทำได้โดยการยึดมั่นในหลัก ศาสนา และวัฒนธรรมที่ดีงาม ลด ละ เลิก พฤติกรรมที่เสี่ยงทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ

การเจริญทางจิตวิญญาณ (Spiritual growth) จะมุ่งไปที่การพัฒนาจิตของบุคคล โดยผ่าน ทางสิ่งที่ยู่นอกเหนือธรรมชาติ (Transcending) การติดต่อ (Connecting) และการพัฒนา (Development) สิ่งที่ยู่นอกเหนือธรรมชาติจะทำให้บุคคลรู้สึกถึงความสมดุลของตนเอง ในอันที่จะ นำมาซึ่งความรู้สึกสงบสุขและเปิดกว้างในการคิดสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ การติดต่อเป็นความรู้สึก กลมกลืนไปกับทุกสิ่งในโลก ส่วนการพัฒนาเกี่ยวข้องกับการค้นหาความหมายเป้าหมายของชีวิตและ ทำงานไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ เป็นความสามารถในการพัฒนาศักยภาพทางด้านจิตวิญญาณซึ่งประเมิน ได้จากความเชื่อความรู้สึกเกี่ยวกับความหมายของชีวิต ความรัก ความหวัง การให้อภัยภัยและชีวิต หลังการตาย ผู้สูงอายุเป็นวัยที่ต้องประสบกับการสูญเสียมากมายทั้งทางด้านร่างกาย สังคม และการ ดำเนินชีวิต ซึ่งการสูญเสียดังกล่าว สร้างความเสื่อมถอยทางจิตใจให้กับผู้สูงอายุ ทำให้ขาดความมั่นคง ทางจิตใจ ทำให้ผู้สูงอายุต้องหาสิ่งที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ เพื่อช่วยในการเผชิญต่อสถานการณ์ที่ เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งการเจริญทางจิตวิญญาณนี้ จะเป็นสิ่งที่ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ ผู้สูงอายุที่มีการเจริญทางจิตวิญญาณจะเป็นผู้ที่ไม่ยึดติดกับตัวตนของตนเอง สามารถยอมรับความ เป็นตัวตนในปัจจุบัน และยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น รวมถึงสามารถใช้ชีวิตที่เหลืออยู่อย่าง กระจ่างกระฉ่าง มีความคิดสร้างสรรค์ในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น และเปิดโอกาสให้กับ ตนเองได้พบกับสิ่งที่แปลกใหม่และท้าทายในชีวิต ซึ่งจะก่อให้เกิดความสุขทางจิตใจเป็นอย่างยิ่ง (Pender, N.J. et al, 1996)

กล่าวโดยสรุป แนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะ คือ การเสริมสร้างสุขภาพกายเป็นการ ปฏิบัติตนเพื่อเสริมสร้างสุขภาพร่างกาย ให้มีสภาพร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง มีการเจริญเติบโตอย่าง เหมาะสม ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ การเสริมสร้างสุขภาพจิต เป็นการปฏิบัติตัวเพื่อเสริมสร้าง สุขภาพจิตให้มีจิตใจที่ดี มีอารมณ์แจ่มใส มีสติ สามารถจัดการกับความเครียดได้ การเสริมสร้าง สุขภาพทางสังคม สามารถทำได้โดยมีส่วนร่วมในการสร้างสรรค์ ให้เกิดสิ่งแวดล้อมทั้งทางกายภาพ และสังคมที่เหมาะสม ทั้งทางด้านกายภาพ และจิตใจ

2.3.2 การเสริมสร้างสุขภาวะในพุทธศาสนา

พระพุทธเจ้าทรงแสดงให้เห็นถึงการสร้างสุขภาพของร่างกายให้แข็งแรง ภายหลังตรัสหนักว่าการบำเพ็ญทุกรกิริยาไม่เกิดผล เพราะกายอาศัยจิต จิตอาศัยกาย ความมีอยู่ทั้งสองอย่างเป็นเหตุให้มีความเป็นบุคคลหรือคน คนเราต้องมีกายและจิตอาศัยกันอยู่ เหตุการณ์ดังกล่าวเป็นเรื่องธรรมชาติ ภาษาธรรมเรียกว่า สภาวธรรม แปลว่าเป็นธรรมดาที่มีภาวะความมีความเป็นของตนเอง ทุกคนรู้ว่าต้องบำรุงเลี้ยงกายและจิตใจให้ดำรงอยู่และมีความสุข เครื่องบำรุงจิตใจ ได้แก่ เครื่องที่ทำให้จิตเจริญสุข บางครั้งกายสบายแต่จิตไม่สบาย จึงต้องบำรุงเลี้ยงจิตด้วย คนเราจะปฏิบัติทางจิตได้ต้องมีร่างกายปราศจากโรค ที่ทำให้ทุพพลภาพไร้ความสามารถ พระพุทธเจ้าทรงเห็นว่าการทรมานร่างกายไม่เป็นการอบรมจิตใจให้ดีขึ้น ทรงอธิษฐานดำรงสังขารเพื่อประกาศพระพุทธศาสนาให้มั่นคง ก่อนจะเสด็จปรินิพพาน แสดงให้เห็นว่าทรงไม่ทอดทิ้งกาย บำรุงให้มีกำลังจึงจะสามารถปฏิบัติธรรมได้ทางพุทธศาสนามีได้ถือว่าสุขภาพดีแล้วจิตจะสุขด้วย แม้ว่าร่างกายและจิตย่อมเกี่ยวเนื่องกัน จิตที่สบายไปกับกายไม่ควรเรียกว่าจิตมีสุข ควรเรียกว่า ร่างกายมีสุขภาพดีอย่างเดียว ส่วนความสุขของจิตมีลักษณะแตกต่างออกไป มีพุทธภาษิตบทหนึ่งในหมวดพระธรรมบทว่า “ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ ถ้าบุคคลมีใจผ่องใสแล้ว พุทก็ตาม ทำก็ตาม สุขย่อมไปตามเขา เหมือนกับเงาไม่ละตัวบุคคลฉันนั้น” ข้อความนี้แสดงว่าพระพุทธเจ้าทรงชี้ให้เห็นความสำคัญของจิตใจ ว่าเป็นเบื้องต้นของกรรมหรือการงานที่ทำทั้งปวง ด้วยเหตุนี้จึงเชื่อได้ว่าเป็นเบื้องต้นแห่งความดีความชั่ว เป็นเบื้องต้นแห่งสุขทุกข์ที่เป็นผลทุกอย่าง พระพุทธศาสนาต้องการให้สนใจในประเด็นว่า “ใจเป็นใจดี ใจเป็นใจร้าย ใจเป็นใจโลก โกรธ หลง หรือเป็นใจที่สงบโลก โกรธ หลงอย่างไร”

ในพระสูตรว่าด้วยการตั้งสติว่า “ตั้งสติตามจิตในจิตดังนี้ จิตมีราคะ โทสะ โมหะ ก็รู้จิต ปราศจากราคะ โทสะ โมหะ ก็รู้” เป็นต้น ในหลายพระสูตรสอนให้รู้จักความคิดของตนเอง คิดดีก็รู้ คิดชั่วก็รู้ ให้ปันความคิดออกเป็นสองส่วน ดีส่วนหนึ่ง ชั่วส่วนหนึ่ง ให้รู้ประเภทของความคิดว่านี้ประเภทชั่ว นี่ประเภทดี (สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, 2552)

พอสรุปได้ว่า คนเราต้องมีกายและจิตอาศัยกันอยู่ การส่งเสริมและสร้างพฤติกรรมสุขภาพที่จำเป็นสำหรับชีวิต เป็นพื้นฐานของชีวิตที่ทุกคนแสวงหา การมีสุขภาพดีได้นั้นเราจะต้องปฏิบัติด้วยตัวเอง ไม่มีผู้ใดทำแทนได้ การทรมานร่างกายไม่ส่งผลดีต่อการปฏิบัติธรรม ทุกคนควรตระหนักว่าต้องบำรุงเลี้ยงกายให้แข็งแรง และอบรมจิตใจให้ดำรงอยู่อย่างมีความสุข

2.4 ความสำคัญของสุขภาวะ

ความสุขมีหลายระดับ ความสุขทางโลก ๆ ความสุขประเภทธรรมดานี้มีความผันแปรเป็นนิจ ผันแปรที่ไรก็ทำให้เกิดทุกข์ ความสุขที่ไม่อิงกับทางโลก เช่น การทำประโยชน์ในชุมชน ทำงานที่ชอบของตนเอง และการเจริญสมาธิภาวนา เรามีความสุขจากแนวทางนี้ได้ เป็นความสุขที่ลึกซึ้ง

ประณีต การเข้าถึงธรรมะปฏิบัติตามหลักพุทธศาสนา และยังเป็นการสร้างฐานใจให้มั่นคง (พระไพศาล วิสาโล, 2559) เพื่อให้เราทุกข์น้อยที่สุด รักษาใจให้เปี่ยมด้วยความรู้สึกเป็นสุข

ชาวพุทธต้องอยู่ด้วยปัญญา เพราะพุทธะ แปลว่า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้มีความเบิกบานแจ่มใส หน้าที่ของพุทธบริษัทต้องอยู่ด้วยปัญญา (ปัญญาของพุทธศาสนา) ชีวิตที่จะอยู่ด้วยความสุขอย่างแท้จริงนั้น ต้องอยู่ด้วยแสงสว่างทางใจ อยู่ด้วยปัญญา อยู่ด้วยความรู้ว่าจะอะไรเป็นอะไรถูกต้อง ตามสภาพที่เป็นจริง การที่จะรู้ว่าจะอะไรเป็นอะไรถูกต้องตามสภาพที่เป็นจริงนั้น ต้องใช้ปัญญาของพุทธศาสนา ซึ่งเรียกว่าวิปัสสนาปัญญา เราใช้ปัญญาเป็นเครื่องพิจารณาได้ทุกอิริยาบถ ในบ้าน นอกบ้าน ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณา เรื่องกลุ่มที่อยู่ในใจ พอเรากลุ่มขึ้นมาเอาเอาแต่กลุ่ม ให้มีแสงสว่างของปัญญาส่องเข้าไปนิดหน่อย ปัญญาแรกที่ส่องเข้ามาในใจ คือ เกิดความรู้สึกตัวว่า ฉันกำลังเป็นทุกข์ ก็ให้รู้ว่าเป็นทุกข์พอรู้ตัวอย่างนี้เริ่มเบาแล้ว เมื่อถูกคิดขึ้นมาได้ก็คือ ตัวสติ ตัวสติ คือตัวที่รู้สึกตัว พอสติมาเราก็เกิดปัญญาตามมา เราก็เห็นตัวปัญหาว่าเราทุกข์เรื่องอะไร กลุ่มใจเรื่องอะไร ก็ยกปัญหานั้นมาวิเคราะห์วิจัย แยกตัวปัญหาออกให้เห็นชัดตามสภาพที่เป็นจริง พอมองอย่างละเอียดลึกซึ้งก็จะเห็นว่าไม่น่าจะทุกข์ตรงไหน เพราะไม่มีอะไรที่ต้องเป็นทุกข์ ไม่มีเราผู้เป็นทุกข์ แล้วไม่มีสิ่งที่จะเป็นทุกข์ด้วยตัวเราก็ไม่มี สิ่งที่จะทำให้เราทุกข์มันก็ไม่มี แต่ทำให้มันมีขึ้นก็เพราะเราสร้างมันขึ้นด้วยความโง่ ความเขลา เราไม่มีปัญญาในสิ่งนั้น เราก็มีความทุกข์ การสร้างความสุข หรือการสร้างสุขภาวะของชีวิต และรักษาความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องการอย่างยิ่ง เป็นส่วนสำคัญอย่างหนึ่งของการดำเนินชีวิตจากอดีตจนถึงปัจจุบัน

สุขภาวะของชีวิตเป็นปัจจัยสำคัญ เพราะสุขภาวะเป็นเรื่องที่มีความสำคัญอย่างมากในการดำรงชีวิตของมนุษย์ทั่วไป แม้ว่าจะเป็นคุณศัพท์หรือบรรพชิตก็ตาม หากมีสุขภาวะที่ดีทั้งในด้านสุขภาพทางกายและสุขภาวะทางจิต คือมีร่างกายที่แข็งแรง มีจิตใจที่ร่าเริง มีจิตใจที่ดี มีจิตใจที่แจ่มใส ย่อมสามารถทำให้การดำรงชีวิตได้อย่างเป็นสุข สุขภาพเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง ต่อความเจริญงอกงามและพัฒนาการทุก ๆ ด้านในตัวบุคคล ซึ่งอาจกล่าวถึงความสำคัญของสุขภาพหรือสุขภาวะ ได้ดังนี้

1. สุขภาพเป็นรากฐานที่สำคัญของชีวิต โดยเริ่มมาตั้งแต่มีการปฏิสนธิในครรภ์มารดา วัยทารกวัยผู้ใหญ่จนถึงวัยชรา สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสไว้เป็นพระพุทธานุญาตว่า “อาโรคยา ปรมา ลาภา” ซึ่งแปลว่า “ลาภทั้งหลายมีความไม่มีโรคเป็นเยี่ยม” (ขุ.ธ., 25/25/42) พระพุทธานุญาตข้อนี้แม้แต่ชาวอารยประเทศทางตะวันตกก็ยังยอมรับนับถือกัน และเห็นพ้องต้องกันว่า “สุขภาพคือพรอันประเสริฐสุด (Health is the greatest blessing of all)” นอกจากนี้ยังมีสุภาษิตของชาวอาหรับโบราณกล่าวไว้ว่า “คนที่มีสุขภาพดีคือคนที่มีความหวัง และคนที่มีความหวังคือคนที่มีทุกสิ่งทุกอย่าง (He who has health has hope and he who has hope has everything)”

ซึ่งนั่นก็หมายความว่าสุขภาพจะเป็นเสมือนหนึ่งวิถีทาง หรือหนทางซึ่งจะนำบุคคลไปสู่ความสุขและความสำเร็จต่าง ๆ นานาได้

2. สุขภาพเป็นวิถีแห่งชีวิต ชีวิตเป็นสิ่งมีค่ายิ่งกว่าทรัพย์สินใด ๆ ทุกคนย่อมรักษาและหวงแหนชีวิตของตนเอง ประารถนาให้ตนเองมีชีวิตที่อยู่เย็นเป็นสุข จึงจำเป็นต้องรักษาสุขภาพอนามัยให้แข็งแรง สมบูรณ์อยู่เสมอ การมีสุขภาพดีปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ หรือการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุต่าง ๆ มีกล้ามเนื้อ ที่ทำงานได้ดี สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ร่างกายสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดี ไม่มีความวิตกกังวลไม่ถูกความเครียดมารบกวน สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ย่อมเป็นสิ่งที่ปรารถนาของมนุษย์ทุกคน สุขภาพจึงเปรียบเสมือนวิถีแห่งชีวิตที่จะนำไปสู่ความสุขและความสำเร็จต่าง ๆ ในชีวิตได้

3. สุขภาพเป็นพื้นฐานของการทำงานที่มีประสิทธิภาพ ในการทำงานของประชาชนในทุกสาขาอาชีพ จะต้องอาศัยสุขภาพที่ดีแข็งแรงสมบูรณ์เป็นปัจจัยสำคัญ การพัฒนาประเทศจะดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับสุขภาพที่ดีของคนในชาติเป็นสำคัญ ประเทศที่ประชาชนมีสุขภาพดี มีสติปัญญา มีคุณธรรม และจริยธรรม มีความสามารถในการประกอบอาชีพ เพื่อเลี้ยงตนเองและครอบครัวได้ ไม่เบียดเบียน และทำร้ายซึ่งกันและกัน ย่อมเกิดความสงบสุข และเมื่อบุคคลในชาติมีสุขภาพกายและจิตดี มีมันสมองที่มีศักยภาพ ย่อมเป็นผู้ที่มีความสามารถเรียนรู้ และสร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ ได้ดี ซึ่งจะส่งผลต่อการพัฒนาทั้งด้านเศรษฐกิจและสังคมของประเทศโดยรวม

ดังนั้น สุข หรือสุขภาวะของชีวิตเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องการอย่างยิ่ง และเป็นส่วนสำคัญอย่างหนึ่งในการมีชีวิตของทุกคน สุขภาวะที่ดีเป็นรากฐานของชีวิต วิธีการดำรงชีวิตให้อยู่ได้อย่างมีความสุข เป็นพื้นฐานการทำงานให้ลุล่วงตามเป้าหมายของแต่ละคน สุขภาพทางโลกอาจผันแปรไปตามสิ่งต่าง ๆ ที่มากระทบใจ แต่ความสุขที่ไม่อิงกับทางโลก บางคนเลือกทำตามความชอบ ได้แก่ ทำประโยชน์ในชุมชน นำการปฏิบัติธรรมการเจริญสมาธิภาวนามาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต บุคคลนั้นจะมีความสุขจากแนวทางนี้ได้ ซึ่งเป็นความสุขที่ลึกซึ้งประณีตแตกต่างจากความสุขทางโลก ส่งผลต่อชีวิตและการทำกิจการงานอย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับพระพุทธศาสนาในประเด็นของการดูแลรักษาร่างกายและจิต ให้มีการพัฒนาควบคู่กันไป ไม่บันทึกกายส่งเสริมกายให้แข็งแรง โดยอาศัยปัจจัยที่เหมาะสมคือ อาหาร อากาศ อารมณ์ ออกกำลังกาย บำรุงรักษากายให้แข็งแรงปลอดภัย ปราศจากโรค การมีสติตามรู้สิ่งที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า สามารถแก้ไขปัญหาปรับตัวอยู่ร่วมในสังคมได้ดี

2.5 ประโยชน์ของการมีสุขภาวะที่ดี

สุขภาวะที่ดี (Well-being) เป็นเป้าหมายพื้นฐานของมนุษย์ทุกคนในการดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพ ทั้งในมิติของร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา องค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 1948) ได้ให้นิยามของ “สุขภาพ” ว่าเป็น “ภาวะของความสมบูรณ์ทั้งทางกาย จิตใจ

และสังคม มิใช่เพียงการปราศจากโรคหรือความพิการเท่านั้น” ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการมีสุขภาวะที่ดี ไม่ใช่เพียงการไม่มีโรค แต่เป็นสภาวะที่บุคคลสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสมบูรณ์ มีพลังในการทำหน้าที่ของตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพ และรู้จักสร้างสมดุลระหว่างตนเองกับสังคมรอบข้างได้อย่างเหมาะสม การมีสุขภาวะที่ดีจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อชีวิตมนุษย์ เพราะเป็นปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุข มีความมั่นคงทางร่างกายและจิตใจ และเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาสังคม สุขภาวะที่ดีช่วยสร้างความสมดุลให้แก่ชีวิต ทำให้บุคคลมีความสามารถในการเผชิญปัญหาได้อย่างเข้มแข็ง มีทัศนคติเชิงบวก และสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีคุณค่า (ประเวศ วะสี, 2548) นอกจากนี้ยังส่งผลโดยตรงต่อคุณภาพชีวิต (Quality of Life) เพราะเมื่อบุคคลมีสุขภาวะดี ย่อมรู้สึกพึงพอใจในชีวิตและสามารถทำหน้าที่ของตนในครอบครัว องค์กร และสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น การมีสุขภาวะที่ดีจึงถือเป็นทั้ง “เป้าหมาย” และ “ผลลัพธ์” ของการดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพ ซึ่งสามารถพิจารณาประโยชน์ได้ใน 4 มิติหลัก ได้แก่ ด้านกาย ด้านจิต ด้านสังคม และด้านปัญญา ดังต่อไปนี้

1. ประโยชน์ด้านกาย (Physical Well-being) สุขภาวะทางกาย หมายถึง การที่บุคคลมีร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ ปราศจากโรคภัย และสามารถทำงานหรือประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ บุคคลที่มีสุขภาวะทางกายดีจะมีพลังในการดำรงชีวิต มีความกระฉับกระเฉง และสามารถปรับตัวต่อสภาวะแวดล้อมได้ดี (พระไพศาล วิสาโล, 2553) ประโยชน์ของสุขภาวะทางกาย ได้แก่ การช่วยให้บุคคลมีพลังในการทำงานและใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างมีคุณภาพ เมื่อร่างกายแข็งแรง ระบบต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ระบบหายใจ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบประสาท จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้สมองปลอดโปร่งและสามารถคิดวิเคราะห์ได้อย่างชัดเจน การมีสุขภาพดีช่วยให้บุคคลลดความเสี่ยงจากโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ ซึ่งเป็นปัญหาหลักของสุขภาพในศตวรรษที่ 21 (World Health Organization, 2020) สุขภาวะทางกายยังมีผลต่ออารมณ์และพฤติกรรมของบุคคลโดยตรง เพราะเมื่อร่างกายแข็งแรงสมองจะหลั่งสารเอ็นดอร์ฟินซึ่งช่วยสร้างความสุขและลดความเครียด ทำให้จิตใจสดชื่นและมีความคิดสร้างสรรค์มากขึ้น (คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2566) การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ และการพักผ่อนเพียงพอ เป็นพื้นฐานสำคัญของสุขภาวะทางกาย ซึ่งนำไปสู่ความสมดุลของชีวิตในภาพรวมในระดับสังคม การที่ประชากรมีสุขภาวะทางกายดี จะช่วยลดภาระค่าใช้จ่ายด้านสาธารณสุขของประเทศ ลดการขาดงาน และเพิ่มประสิทธิภาพในการผลิตแรงงาน ทำให้เกิดความมั่นคงทางเศรษฐกิจและสังคมโดยภาพรวม (ประเวศ วะสี, 2551) ดังนั้น การดูแลสุขภาวะทางกายจึงมิใช่เพียงประโยชน์ส่วนตน แต่ยังเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมอีกด้วย

2. ประโยชน์ด้านจิต (Mental Well-being) สุขภาวะทางจิต หมายถึง ภาวะที่บุคคลมีจิตใจที่มั่นคง สงบ และสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี มีความพึงพอใจในชีวิต และมีความสามารถในการปรับตัวต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม บุคคลที่มีสุขภาวะทางจิตดีจะมีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ (emotional resilience) และสามารถมองโลกในแง่ดี (พระครูประภาสกรสิริธรรม (เกษม สุวณโณ), 2560) ประโยชน์ของสุขภาวะทางจิต คือ การส่งเสริมให้บุคคลมีความสุขทางใจ มีสมาธิ และมีความมั่นคงในอารมณ์ ซึ่งช่วยให้ดำเนินชีวิตได้อย่างสงบและมีประสิทธิภาพ การมีสุขภาวะจิตดีช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า ซึ่งเป็นปัญหาสุขภาพจิตสำคัญในปัจจุบัน (World Health Organization, 2018) สุขภาพจิตที่ดีทำให้บุคคลสามารถตัดสินใจได้อย่างมีเหตุผล มีความสามารถในการเผชิญปัญหาโดยไม่หลีกเลี่ยง และมีความหวังในชีวิต สุขภาวะทางจิตยังมีผลต่อความสัมพันธ์กับผู้อื่น เพราะบุคคลที่มีจิตใจมั่นคงมักมีความเข้าอกเข้าใจผู้อื่น มีความเห็นอกเห็นใจ และพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือ ส่งผลให้เกิดบรรยากาศที่ดีในครอบครัวและองค์กร การมีสุขภาวะจิตดีจึงเป็นพื้นฐานของการสร้างความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นและการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข (คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2566) นอกจากนี้ สุขภาวะทางจิตยังช่วยเสริมสร้างสมรรถนะในการทำงาน เพราะผู้ที่มีสุขภาพจิตดีมักมีแรงจูงใจสูง มีความคิดสร้างสรรค์ และสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น องค์กรที่สนับสนุนสุขภาพจิตของพนักงานมักมีประสิทธิภาพสูงและมีความผูกพันในองค์กรเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ (Pender, 2004)

3. ประโยชน์ด้านสังคม (Social Well-being) สุขภาวะทางสังคม หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสงบสุข มีความเข้าใจ เคารพ และยอมรับความแตกต่าง การมีสุขภาวะทางสังคมดีหมายถึงการที่บุคคลสามารถสร้างความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น มีความสามารถในการสื่อสาร และมีส่วนร่วมในการพัฒนาชุมชนหรือสังคมในเชิงสร้างสรรค์ (ประเวศ วะสี, 2548) ประโยชน์ของสุขภาวะทางสังคม คือ การส่งเสริมให้สังคมมีความสามัคคีและความไว้วางใจซึ่งกันและกัน บุคคลที่มีสุขภาวะทางสังคมดีมักมีน้ำใจและความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ทำให้เกิดวัฒนธรรมแห่งการให้และการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน (สุภาภรณ์ คชารัตน์, 2560) นอกจากนี้ยังลดปัญหาทางสังคม เช่น ความรุนแรง การทะเลาะเบาะแว้ง และการกีดกันทางสังคม เพราะผู้คนมีความเข้าใจและยอมรับซึ่งกันและกันมากขึ้น สุขภาวะทางสังคมยังมีความสัมพันธ์โดยตรงกับคุณภาพชีวิตของชุมชน เพราะสังคมที่ผู้คนมีสุขภาวะดีจะมีความเข้มแข็ง มีความปลอดภัย และมีความร่วมมือในการพัฒนาได้อย่างยั่งยืน (World Health Organization, 2020) การมีความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม ช่วยให้บุคคลรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และมีความสุขจากการเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญของความสุขโดยรวมของมนุษย์ นอกจากนี้ สุขภาวะทางสังคมยังส่งเสริมประชาธิปไตยและสันติภาพ เพราะเมื่อผู้คนมีจิตใจที่เปิดกว้าง เคารพสิทธิของผู้อื่น และมีส่วนร่วมในกิจกรรมสาธารณะ ย่อมนำไปสู่การ

พัฒนาสังคมที่มั่นคงและสงบสุข การมีสุขภาวะทางสังคมดีจึงไม่เพียงแต่ทำให้บุคคลอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขเท่านั้น แต่ยังช่วยสร้างสังคมที่น่าอยู่และมีความสมดุลระหว่างบุคคลกับส่วนรวม

4. ประโยชน์ด้านปัญญา (Intellectual Well-being) สุขภาวะทางปัญญา หมายถึงความสามารถของบุคคลในการคิด วิเคราะห์ แยกแยะเหตุผล และใช้ความรู้ในการตัดสินใจได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม สุขภาวะทางปัญญายังหมายถึงการเปิดใจเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ การแสวงหาความรู้ และการมีวิจารณญาณในการเลือกข้อมูลอย่างมีเหตุผล (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2548) ประโยชน์ของสุขภาวะทางปัญญา คือ การทำให้บุคคลมีความเข้าใจในชีวิตและโลกอย่างถูกต้องสามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างมีเหตุผล และลดความขัดแย้งในชีวิตประจำวัน บุคคลที่มีสุขภาวะทางปัญญาย่อมรู้จักใช้ข้อมูลและความรู้เพื่อพัฒนาตนเองและผู้อื่น สามารถตัดสินใจได้ดีขึ้นในสถานการณ์ที่ซับซ้อน (World Health Organization, 2002) สุขภาวะทางปัญญายังช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต (Lifelong Learning) ซึ่งเป็นคุณลักษณะสำคัญของมนุษย์ในศตวรรษที่ 21 เพราะโลกในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ผู้ที่มีสุขภาวะทางปัญญาดีจะสามารถปรับตัวและใช้เทคโนโลยีได้อย่างเหมาะสม มีความคิดสร้างสรรค์ และมีจริยธรรมในการใช้ข้อมูล (Pender, 2004) การพัฒนาปัญญา ยังช่วยลดความหลงผิดและอคติ ทำให้มนุษย์อยู่ร่วมกันด้วยเหตุผลและความเข้าใจซึ่งกันและกัน การมีสุขภาวะทางปัญญาดีจึงส่งผลให้บุคคลมีมุมมองต่อชีวิตอย่างสมดุล มีความสุขจากการเรียนรู้ และสามารถใช้ความรู้เพื่อประโยชน์ส่วนรวมได้อย่างแท้จริง ซึ่งถือเป็นรากฐานของการพัฒนาที่ยั่งยืนทั้งในระดับบุคคลและสังคม

สรุปว่า การมีสุขภาวะที่ดีทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านกาย ด้านจิต ด้านสังคม และด้านปัญญา เป็นองค์ประกอบสำคัญของการดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพ สุขภาวะทางกายช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและมีพลังในการทำงาน สุขภาวะทางจิตช่วยให้จิตใจสงบและมีความสุข สุขภาวะทางสังคมช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในชุมชน และสุขภาวะทางปัญญาช่วยให้บุคคลรู้เท่าทันชีวิต และสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างต่อเนื่อง ทั้งสี่มิตินี้จึงเป็นพื้นฐานของความสุขที่แท้จริง และเป็นเป้าหมายของการพัฒนามนุษย์ในทุกยุคทุกสมัย

2.6 สรุป

แนวคิดเรื่องสุขภาวะได้พัฒนาจากการมองสุขภาพเฉพาะด้านร่างกาย ไปสู่ความเข้าใจที่ครอบคลุมชีวิตมนุษย์ในทุกมิติ ได้แก่ กาย จิต สังคม และปัญญา สุขภาวะจึงมิใช่เพียงการปลอดจากโรคภัยไข้เจ็บ หากแต่เป็นความสามารถในการดำรงชีวิตอย่างสมดุล มีคุณภาพ และสอดคล้องกับธรรมชาติของชีวิต สุขภาวะทางกายถือเป็นฐานสำคัญของระบบสุขภาพทั้งหมด เนื่องจากร่างกายที่แข็งแรง มีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม และอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ จะช่วยสนับสนุนให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตและปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สุขภาวะทางจิต คือความสามารถในการรับรู้ ควบคุม และจัดการอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม เป็นภาวะที่จิตใจมั่นคง ไม่กดดันตนเอง มีความหวัง ความศรัทธา และยอมรับสถานการณ์ได้ตามความเป็นจริง บุคคลที่มีสุขภาวะจิตที่ดีสามารถเผชิญความเครียด ปัญหา และความล้มเหลวโดยไม่สูญเสียความสมดุลทางอารมณ์ สุขภาวะจิตไม่ใช่แค่การไม่มีโรคทางจิต แต่คือสภาวะที่จิตใจเบิกบาน มีสติ และสามารถกำกับตนเองได้

สุขภาวะทางสังคมยังสะท้อนถึงความสามารถของมนุษย์ในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น บนพื้นฐานของการไม่เบียดเบียน มีปฏิสัมพันธ์ที่เหมาะสม ยอมรับกันและกัน และมีบทบาทตามหน้าที่ในสังคม บุคคลที่มีสุขภาวะสังคมสามารถปรับตัวกับผู้คน สร้างความไว้วางใจ และมีส่วนร่วมในชุมชนได้อย่างสร้างสรรค์ ครอบครัว ชุมชน และสภาพแวดล้อมทางสังคมที่สนับสนุนจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้สุขภาวะทางสังคมเข้มแข็ง

สุขภาวะทางปัญญาถือได้ว่าเป็นหัวใจหลักของสุขภาวะทั้งระบบ เป็นความรู้ ความเข้าใจ และความสามารถในการคิดวิเคราะห์ เห็นเหตุผล และตัดสินใจอย่างถูกต้อง บุคคลที่มีสุขภาวะปัญญา รู้เท่าทันชีวิต มีการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง สามารถแก้ไขปัญหา เข้าใจความเปลี่ยนแปลงของสังคม และใช้ความรู้เพื่อสร้างประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น สุขภาวะด้านนี้ช่วยกำกับการดูแลสุขภาพกาย การจัดการอารมณ์ และความสัมพันธ์ทางสังคมให้ดำเนินไปบนความจริง ความพอดี และมีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น

ดังนั้น สุขภาวะทั้ง 4 ด้านมิได้ตั้งอยู่แยกขาดจากกัน แต่เกื้อกูลและเชื่อมโยงเป็นวงจรเดียว หากร่างกายแข็งแรงแต่จิตใจขุ่นมัว หรือความสัมพันธ์ทางสังคมเสื่อมถอย สุขภาวะก็ไม่สมบูรณ์ ในทำนองเดียวกัน ปัญญาที่ไม่ตั้งอยู่บนความเมตตาหรือวินัย ก็อาจนำไปสู่ความทุกข์ ความสมบูรณ์ของชีวิตจึงเกิดจากการพัฒนากาย จิต สังคม และปัญญาไปพร้อมกันในระดับปัจเจกบุคคล ครอบครัว และชุมชน เป็นการสร้างสุขภาวะที่มั่นคงยั่งยืน และเอื้อต่อการอยู่ร่วมกันอย่างมีสันติในสังคมมนุษย์

บทที่ 3

หลักไตรสิกขาในพุทธปรัชญาเถรวาท

ในการวิจัยบทนี้ ผู้วิจัยมุ่งเน้นศึกษาเกี่ยวกับหลักไตรสิกขาในพุทธปรัชญาเถรวาท เพื่อเป็นพื้นฐานตามกระบวนการของหลักธรรมอันเป็นพื้นฐานที่จะทำให้มนุษย์เป็นมนุษย์ ที่สมบูรณ์ด้วยศีล สมาธิ และปัญญา อันเป็นแนวทางแห่งการปฏิบัติในการครองตน ครองคน และครองงาน เพื่อให้เกิดความสุข ความเจริญ อกงามในชีวิต ซึ่งผู้วิจัยจึงได้ศึกษาจากพระไตรปิฎก ตำรา เอกสารงานวิจัย บทความวิชาการ แนวคิดของบุคคลต่าง ๆ ตามลำดับ ดังนี้

- 3.1 ไตรสิกขาในพระไตรปิฎกและอรรถกถา
- 3.2 ลักษณะของไตรสิกขา
- 3.3 ประเภทของไตรสิกขา
- 3.4 ศีล
- 3.5 สมาธิ
- 3.6 ปัญญา
- 3.7 แนวทางปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา
- 3.8 สรุป

3.1 ไตรสิกขาในพระไตรปิฎกและอรรถกถา

คำว่า “ไตรสิกขา” เป็นคำมาจากภาษาสันสกฤตว่า “ไตร” ตรงกับภาษาบาลีว่า “ติ” ทั้งไตรและ ติ แปลว่า สาม ส่วนคำว่า “สิกขา” มาจากภาษาบาลีว่า “สิกขา” แปลว่าการศึกษาหรือข้อปฏิบัติ รวม 2 คำ แปลว่า การศึกษาหรือข้อปฏิบัติ 3 อย่าง เฉพาะคำว่า สิกขา ผู้วิจัยได้ศึกษาให้ความหมายตามที่ค้นคว้ามา ดังต่อไปนี้

ความหมาย สิกขา ตามรูปศัพท์

สิกขิตัพพาติ สิกขา แปลว่า ธรรมชาติใด อันบุคคลพึงรักษา เพราะเหตุานั้น ธรรมชาตินั้นชื่อว่าสิกขา

สิกขณํ สิกขียตติ วา สิกขา แปลว่า การศึกษาอีกอย่างหนึ่ง ธรรมชาติใดอันเขาย่อมศึกษา เพราะเหตุานั้น ธรรมชาตินั้น ชื่อว่า สิกขา (พระราชปริยัติโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม), ปทฐูปปสีธิ แปลโดย พยัญชนะ, 2536)

สยํ เตน อิกขตติ, สจจํ เตน อิกขตติ สิกขา แปลว่า บุคคลย่อมเห็นตนเอง ย่อมเห็นความจริงด้วยธรรมชาตินั้น เหตุนั้น ธรรมชาตินั้นชื่อว่า สิกขา (สนิท ศรีสำแดง, 2534)

ในขุททกนิกาย มหานิเทศ ได้กล่าวถึง สิกขา ไว้ดังนี้

เมื่อนึกถึง ชื่อว่าพึงศึกษา เมื่อ ทราบชื่อว่าพึงศึกษา เมื่อเห็นชื่อว่าพึงศึกษา เมื่อพิจารณาชื่อว่าพึงศึกษา เมื่ออธิษฐานจิตชื่อว่าพึงศึกษา เมื่อน้อมใจเชื่อด้วยศรัทธา ชื่อว่าพึงศึกษา เมื่อประกอบความเพียร ชื่อว่าพึงศึกษา เมื่อดังสติชื่อว่าพึงศึกษา เมื่อดังใจชื่อว่าพึงศึกษา เมื่อรู้ชัดด้วยปัญญา ชื่อว่าพึงศึกษา เมื่อรู้ชัดด้วยธรรมที่ควรรู้ ชื่อว่าพึงศึกษา เมื่อกำหนดรู้ธรรมที่ควรกำหนดรู้ ชื่อว่าพึงศึกษา เมื่อละธรรมที่ควรละ ชื่อว่าพึงศึกษา เมื่อเจริญธรรมที่ควรเจริญ ชื่อว่าพึงศึกษา เมื่อทำให้แจ้งธรรมที่ควรทำให้แจ้ง ชื่อว่าพึงศึกษา คือ ประพฤติเอื้อเฟื้อ ประพฤติเอื้อเฟื้อโดยชอบสมทาน ประพฤติ (ขุ.ม. 29/960/477) อีกตอนหนึ่งกล่าวว่า ภิกษุเล่าเรียนพระสูตร เล่าเรียนพระวินัย เล่าเรียนพระอภิธรรม ถือนิปฏิบัติเป็นผู้อยู่ในป่าเป็นประจำ ถือนิปฏิบัติเป็นผู้ฉันอาหารบิณฑบาตเป็นประจำ ถือนิปฏิบัติผู้สกุศล คือผ้าที่เขาทิ้งแล้วเอามาซักเอามาย้อมเป็นประจำ ถือนิปฏิบัติ 3 ผืนเป็นประจำ เป็นต้นต้นชื่อว่าศึกษา (ขุ.ม. 29/409/221)

ผู้วิจัยได้ศึกษาความหมายของ สิกขา หรือการศึกษา ตามทัศนะของนักวิชาการหลายท่าน ที่ได้ให้ความหมายไว้ดังต่อไปนี้

พุทธทาส ภิกขุ (2519) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การศึกษา หมายถึง การประหารเสียซึ่งสัญชาตญาณอย่างสัตว์ การศึกษานี้เพื่อมนุษย์จะมีโอกาสได้สิ่งที่ดีที่สุด สิ่งที่มีมนุษย์ควรจะได้ โดยการทำลายเสียซึ่งสัญชาตญาณอย่างสัตว์ แล้วมีการประพฤติกะทำอย่างมนุษย์ที่มีใจสูงโดยสมบูรณ์ สิ่งที่ดีที่สุดที่ควรจะได้ คือ บรมธรรม ถ้าขั้นธรรมดาได้แก่ จริยธรรมสากล คือความสุขที่แท้จริง มีความเต็มเปี่ยมแห่งความเป็นมนุษย์ มีการทำหน้าที่เพื่อหน้าที่

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2536) ได้ให้ความหมายไว้ว่า บุคคลผู้ปฏิบัติถูกต้องแล้ว เข้าอยู่ในแนวทางที่ถึงขั้นที่ยอมรับได้ ท่านเรียกชื่อว่า เสขะ แปลว่าผู้กำลังศึกษาเป็นพระอริยบุคคล คือเป็นบุคคลที่เข้าสู่แนวทางที่แท้จริงของพระพุทธศาสนาแล้ว พระเสขะก็คือ พระนักศึกษาเมื่อศึกษาจบแล้วก็ไม่ต้องศึกษาอีก ก็เรียกว่า อเสขะ ซึ่งมีประเภทเดียวได้แก่ พระอรหันต์พระพุทธศาสนามีจุดเริ่มต้นที่การศึกษาและจบลงด้วยการศึกษา กระบวนการทั้งหมดก็เรียกว่า สิกขา

สนิท ศรีสำแดง (2534) ให้ความหมายไว้ว่า “สิกขา แปลว่า ทำให้แจ้ง หมายถึงทำลายกิเลสสิ่งชั่วร้ายให้หายไป เป็นเครื่องมือให้มองเห็นตัวเอง คือการเข้าใจคุณภาพของตนเอง รู้ว่าตัวเองมีพลัง มีศักยภาพแค่ไหนเพียงไร มีความสามารถอย่างไร และควรใช้อย่างไร เป็นต้น และเป็นเครื่องมือให้มองเห็นความจริง คือมีความเข้าใจในสภาพของตนและสิ่งต่าง ๆ อย่างแจ่มแจ้งชัดเจนหรือการมองเห็นความจริงตามความเป็นจริง”

สรุปได้ว่า สิกขา หมายถึง การศึกษาเรียนรู้ตามกระบวนการของการศึกษา โดยเป็นไปเพื่อการฝึกฝนพัฒนาตนเอง ให้มีระบบมีระเบียบแบบแผนที่ดีงามในชีวิต เป็นพื้นฐานของมนุษย์ที่จะต้องศึกษาเรียนรู้ และนำไปปฏิบัติตาม อันเป็นแนวทางในการนำไปสู่ความพ้นทุกข์ได้

3.2 ลักษณะของไตรสิกขา

ไตรสิกขาคือหลักธรรมที่จะต้องศึกษาและปฏิบัติตาม โดยสรุปย่อลงให้เข้าใจง่าย 3 ประการได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา ในพระไตรปิฎกท่านเรียกว่า อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา

ไตรสิกขา (อง.ตีก. 20/529-530/266-277) ในภาษาบาลีเป็น อธิศีลสิกขา ได้แก่ ปาติโมกขสังวรศีล “ศีลคือการสำรวมในปาติโมกข์” อธิจิตตสิกขา ได้แก่ ฌาน 4 “ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน และจตุตถฌาน” อธิปัญญาสิกขา ได้แก่ การรู้แจ้งในอริยสัจและการเห็นประจักษ์แจ้งในเจโตวิมุตติ “หลุดพ้นด้วยสมณะวิธีในเบื้องต้นแล้วเจริญปัญญาในภายหลัง” ปัญญาวิมุตติ “หลุดพ้นด้วยวิปัสสนาวิธี” ในคัมภีร์ชั้นอรรถกถา เช่น คัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค ได้ให้ความหมายกว้าง ๆ ไว้ว่า

“อธิศีลสิกขา ได้แก่ความสำรวมกายวาจาให้เรียบร้อย อธิจิตตสิกขา ได้แก่ความที่จิตไม่ฟุ้งซ่าน และอธิปัญญาสิกขา ได้แก่ความเห็นหรือความเข้าใจสรรพสิ่งถูกต้องตามความเป็นจริง” (ขุ.ป. 31/90/44) ดังข้อความที่มาในพระไตรปิฎก องคุดตฺรณิกาย ดิกนิบาต ได้ตรัสไว้ว่า

ภิกษุทั้งหลาย สิกขาบท 150 ถ้วน ที่กุลบุตรผู้ปรารถนาประโยชน์ศึกษาอยู่ มาถึงวาระที่จะยกขึ้นเป็นข้อ ๆ ตามลำดับทุกกึ่งเดือน สิกขา 3 ประการนี้ จะเป็นที่รวมของสิกขาบท 150 นั้นทั้งหมด สิกขา 3 ประการ อะไรบ้าง คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา (อง.ตีก. 20/528/265)

ในคัมภีร์สมันตปาสาทิกา ซึ่งเป็นคัมภีร์ชั้นอรรถกถา ได้กล่าวถึงไตรสิกขาไว้ดังต่อไปนี้ ไตรสิกขา เป็นเครื่องกำจัดกิเลส 3 อย่าง คือ

- 1) ทรงแสดงศีลไว้ในพระวินยปิฎก เพื่อเป็นเครื่องปราบกิเลสอย่างหยาบ เพราะศีลเป็นข้าศึกต่อความละเมิดแห่งกิเลสทั้งหลาย
- 2) ทรงแสดงสมาธิไว้ในพระสุตตันตปิฎก เพื่อเป็นเครื่องปราบกิเลสอย่างกลาง เพราะสมาธิเป็นข้าศึกต่อปริยฐานกิเลส
- 3) ทรงแสดงปัญญาไว้ในอภิธรรมปิฎก เพื่อเป็นเครื่องปราบกิเลสอย่างละเอียด เพราะปัญญาเป็นข้าศึกต่ออนุสัยกิเลส

จากพุทธพจน์นี้จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าได้ทรงวางหลักไตรสิกขา ไว้เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาไว้ในพระพุทธานุสาสนา 3 ประการ คือ ศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งหลักของไตรสิกขาต่างกล่าวจะมีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกันไป โดยลำดับ โดยเริ่มจากการศึกษาใน อธิศีลสิกขา คือการพัฒนาฝึกอบรม กาย วาจา ให้เป็นไปด้วยความเรียบร้อยดีงาม พร้อมทั้งจะศึกษาใน อธิจิตตสิกขา คือการพัฒนาฝึกอบรมทางด้านจิตใจ ให้มีความเข้มแข็งมั่นคงหนักแน่น เป็นผู้ที่มีคุณธรรมสูง ไม่หลงไปตามอำนาจของกิเลส ส่งเสริมให้ไปสู่การศึกษาในขั้นสูงสุด คือการศึกษา อธิปัญญาสิกขา เป็นการศึกษา

พัฒนาฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงตามสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น สามารถทำจิตให้หลุดพ้นจากอำนาจของกิเลสและความทุกข์ทั้งปวงได้

การศึกษาตามหลักของ ไตรสิกขา นี้จึงแสดงให้เห็นว่าเป็นการศึกษาฝึกฝนเพื่อพัฒนาตนเองให้มีระบบมีระเบียบแบบแผนที่ดีงามในชีวิต ตามกระบวนการของการศึกษาที่สมบูรณ์แบบตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท เป็นหลักธรรมขั้นพื้นฐานของมนุษย์ที่จะต้องศึกษาและปฏิบัติตามเป็นเหตุและผลให้เกิดการสืบเนื่องต่อไป อันก่อให้เกิดเป็นแนวทางนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้ในชาติปัจจุบัน ในคัมภีร์ชั้นอรรถกถาได้แสดงหน้าที่ของไตรสิกขาไว้ดังนี้

- 1) ศีล มีหน้าที่กำจัดกิเลสชั้นหยาบ ที่แสดงออกมาในทาง กาย และวาจา ให้หมดไป (วิติกมมกิเลส)
- 2) สมาธิ มีหน้าที่กำจัดกิเลสอย่างกลาง เช่น นิวรณ์ธรรม 5 มีกามฉันทนิวรณ์ เป็นต้น ให้หมดไป (ปริยฐานกิเลส)
- 3) ปัญญา มีหน้าที่กำจัดกิเลสอย่างละเอียด ได้แก่ อนุสัยกิเลส 7 ประการ มีกามราคานุสัย เป็นต้น ให้หมดไป (อนุสัยกิเลส) (พิสิฐ เจริญสุข, 2542)

3.3 ประเภทของไตรสิกขา

ไตรสิกขาเป็นหลักธรรมสำคัญที่เป็นรากฐานของการฝึกฝนและพัฒนามนุษย์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท อันประกอบด้วย ศีลสิกขา (การฝึกทางศีล), จิตตสิกขา (การฝึกทางสมาธิ) และปัญญาสิกขา (การฝึกทางปัญญา) ซึ่งทั้งสามประการนี้มีลักษณะสัมพันธ์กันอย่างเป็นระบบ โดยแต่ละสิกขาทำหน้าที่เสริมสร้างและต่อยอดกันจากชั้นหยาบไปสู่ชั้นละเอียด เพื่อให้เกิดความหลุดพ้นจากกิเลสอย่างแท้จริง

3.3.1 ศีลสิกขา

ศีลสิกขา หมายถึง การฝึกอบรมทางด้านศีล หรือการรักษากายและวาจาให้เรียบร้อย เป็นความสำรวมระวังในพฤติกรรมที่แสดงออกภายนอก เพื่อควบคุมกิเลสชั้นหยาบไม่ให้ครอบงำการกระทำของตน พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ศีลเป็นพื้นฐานของการพัฒนาทั้งหมด เพราะศีลเป็นเครื่องปรับระเบียบชีวิตให้สมดุล และเป็นหลักการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสงบสุข ศีลมีลักษณะเป็นข้อกำหนดให้เว้นจากอกุศลกรรม 10 ประการ และส่งเสริมกุศลกรรม 10 ประการ ได้แก่ การไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่พูดเท็จ ไม่ประพฤติดินาม และไม่เสพสิ่งมีนเมา เป็นต้น ซึ่งช่วยขัดเกลากิเลสชั้นต้น เช่น โลภะ โทสะ และโมหะ ให้ลดน้อยลง

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต 2543) อธิบายว่า ศีลสิกขาเป็นขั้นพื้นฐานของการฝึกฝนบุคคลให้มีความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ด้วยการวางระเบียบทางพฤติกรรมที่ดีงาม ทำให้เกิดความสงบและปลอดภัยในสังคม อีกทั้งเป็นบาทฐานให้เกิดสมาธิในขั้นต่อไปกล่าวได้ว่า ศีลสิกขาเป็นการตั้งต้น

แห่งการศึกษาในไตรสิกขา เพราะเมื่อกายวาจาสงบแล้ว ย่อมเอื้อต่อการพัฒนาจิตและปัญญาได้อย่างมั่นคง

3.3.2 จิตตสิกขา

จิตตสิกขา หมายถึง การฝึกอบรมทางด้านจิตใจให้มั่นคง สงบ และตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว โดยไม่ฟุ้งซ่าน เป็นการอบรมสมาธิซึ่งเป็นชั้นกลางของไตรสิกขา มีจุดประสงค์เพื่อกำจัดกิเลสอย่างกลางที่เรียกว่า ปริยภูฐานกิเลส (กิเลสที่เกิดขึ้นชั่วขณะในใจ) ให้หมดสิ้นไป สมาธิในที่นี้ไม่ใช่เพียงความสงบชั่วคราว แต่เป็นจิตที่มั่นคงแน่วแน่ มีสติระลึกรู้ในปัจจุบัน เป็นฐานให้เกิดปัญญา พระพุทธเจ้าทรงเปรียบเทียบที่ดั่งมั่นเหมือนสายน้ำใสที่สามารถสะท้อนภาพได้ชัด เมื่อจิตสงบจากนิวรณ์ทั้งหลาย เช่น กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุกจะ และวิกิจจนา ย่อมเกิดความสุขสว่างไสวทางปัญญา จิตตสิกขาเป็นขั้นของการอบรมจิตให้เกิดสมาธิ ซึ่งช่วยทำให้จิตไม่หวั่นไหวต่อสิ่งยั่วชวนหรืออุปสรรคภายนอก เป็นจิตที่พร้อมจะรับรู้และพิจารณาธรรมตามความเป็นจริง นับเป็นกระบวนการเตรียมจิตให้พร้อมสำหรับการเจริญปัญญาในขั้นต่อไป ดังนั้น จิตตสิกขาจึงเป็น “หัวใจแห่งการภาวนา” เพราะจิตที่มั่นคงย่อมสามารถเห็นสภาวะธรรมได้ตามความเป็นจริงอย่างไม่บิดเบือน

3.3.3 ปัญญาสิกขา

ปัญญาสิกขา หมายถึง การฝึกอบรมทางด้านปัญญา เพื่อให้เกิดความรู้แจ้งในสภาวะธรรมตามความเป็นจริง คือเห็นไตรลักษณ์ของสรรพสิ่ง ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา เป็นการขัดเกลากิเลสอย่างละเอียดที่เรียกว่า อนุสัยกิเลส (กิเลสที่ฝังลึกในจิต) ปัญญาในที่นี้ไม่ใช่เพียงความรู้เชิงเหตุผลหรือทฤษฎี แต่เป็น “ญาณทัสสนะ” คือความรู้แจ้งเห็นจริงด้วยตนเองจากการภาวนา พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า ปัญญานั้นเป็นเครื่องนำพามนุษย์ให้พ้นจากอวิชชาและตัณหา ซึ่งเป็นรากเหง้าของความทุกข์ทั้งปวง

พิลิฐุ เจริญสุข (2542) อธิบายว่า ปัญญาสิกขาเป็นการฝึกฝนที่สูงที่สุดในไตรสิกขา เพราะเป็นผลแห่งศีลและสมาธิที่สมบูรณ์ เมื่อศีลบริสุทธิและจิตตั้งมั่นแล้ว ปัญญาย่อมเกิดขึ้นโดยธรรมชาติ เป็นปัญญาที่ทำให้จิตหลุดพ้นจากกิเลสและบรรลุนิพพาน สรุปได้ว่า ปัญญาสิกขาเป็น “ยอดแห่งการศึกษา” ในพุทธปรัชญาเถรวาท เพราะเป็นขั้นแห่งความรู้แจ้งที่จะนำไปสู่ความดับทุกข์อย่างถาวร เป็นจุดหมายปลายทางของการฝึกฝนตามหลักไตรสิกขา

3.4 ศีล

ศีลเป็นรากฐานสำคัญของการพัฒนามนุษย์ในทางพุทธปรัชญาเถรวาท เพราะเป็นเครื่องกำกับพฤติกรรมทางกายและวาจาให้ดำรงอยู่ในความสงบเรียบร้อย และเป็นแนวทางแห่งการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข ความสามัคคีไม่เบียดเบียนตนและผู้อื่น ย่อมนำไปสู่ความบริสุทธิ์แห่งจิต ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการฝึกฝนพัฒนาตนสู่สมาธิและปัญญาต่อไป ดังนั้น ศีลจึงเป็นพื้นฐาน

สำคัญของการปฏิบัติธรรม เป็นบันไดขั้นแรกของไตรสิกขาที่ช่วยขัดเกลากิเลสชั้นหยาบให้หมดสิ้น และเตรียมจิตให้พร้อมสำหรับการอบรมในขั้นที่สูงกว่า

3.4.1. ความหมายของศีล (ศีลสิกขา)

ในหลักของพุทธปรัชญาเถรวาท ความหมายของศีลที่ปรากฏในพระสูตรตันตปิฎก ขุททกนิกาย จุฬนิกาย ได้ให้ความหมายของศีลไว้ว่า “ศีล” หมายถึง การปฏิบัติของภิกษุที่มีความสำรวมในปาฏิโมกข์ ถึงพร้อมด้วยอาการและโคจร เห็นภัยในโทษทั้งหลายแม้มีประมาณน้อย สมาทานอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย ความสำรวม ความระวังความไม่กำเริบในสิกขาบททั้งหลาย ซึ่งหมายถึงการสำรวม กาย วาจา และใจ (ขุ.จ. 30/92/20) ดังพุทธสุภาษิตที่มาใน ขุททกนิกาย ชาดก เถรคาถา กล่าวไว้ว่า สีลํ พลํ อปปมิมํ สีลํ อาวุธมุตตมํ สีลํ อภรณ์ํ เสฏฐํ สีลํ กวณมพฺพุตํ แปลความว่า ศีลเป็นกำลังไม่มีที่เปรียบ ศีลเป็นอาวุธสูงสุด ศีลเป็นเครื่องประดับอย่างประเสริฐสุด ศีลเป็นเกราะอย่างอัศจรรย์

พระสูตรตันตปิฎก ขุททกนิกาย มหานิกาย ได้ให้ความหมายเอาไว้ว่า

ศีลสิกขาเป็นไฉน? ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ที่มีศีล สำรวมด้วยความสำรวมในปาฏิโมกข์ ถึงพร้อมด้วยอาการและ โคจร เห็นภัยในโทษทั้งหลายมีประมาณน้อย สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย ศีลชั้นน้อย ศีลชั้นใหญ่ ศีลเป็นที่ตั้ง เป็นเบื้องต้น เป็นเครื่องประพจน์เป็นความสำรวมเป็นความระวัง เป็นปาก เป็นประธานแห่งความถึงพร้อม แห่งกุศลทั้งหลาย นี้เรียกว่า ศีลสิกขา (ขุ.ม. 29/46/36)

พระสูตรตันตปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค ได้ให้ความหมายเอาไว้ว่า “ศีล คือ เจตนา เป็นศีล เจตสิกเป็นศีล ความสำรวมเป็นศีล ความไม่ล่วงเป็นศีล” (ขุ.ป. 31/89/42)

พจนานุกรมพุทธศาสตร์ (2533) ได้ให้ความหมายไว้ว่า “ศีล คือการรักษา กาย วาจา ให้เรียบร้อย ข้อปฏิบัติสำหรับควบคุมกายและวาจาให้ตั้งอยู่ในความดีงาม การรักษาปกติตามระเบียบวินัย ปกติมารยาทที่สะอาดปราศจากโทษ ข้อในการเว้นจากความชั่ว ข้อปฏิบัติในการฝึกหัดกายวาจา ให้ดียิ่งขึ้น ความสุจริตทางกายและอาชีพ มักใช้เป็นคำเรียกอย่างง่ายสำหรับคำว่า ศีลสิกขา”

พจนานุกรมไทยฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2531) ได้ให้ความหมายไว้ว่า “ศีลคือข้อบัญญัติที่กำหนดการปฏิบัติทางกาย และวาจาทางพระพุทธศาสนา เช่น ศีล 5 และศีล 8 มีความประพฤติที่ดี”

พระเจ้าบรมวงศ์เธอกรมพระยาจันทบุรีนฤนาถ (2512) ในพจนานุกรมบาลี-ไทย-สันสกฤต ได้ให้ความหมายเอาไว้ว่า “ศีล คือ ความปกติธรรมชาติ ธรรมชาติอันสัตบุรุษพึงทรงไว้สภาวะความสำรวม”

พจนานุกรม (2547) ฉบับเฉลิมพระเกียรติ พ.ศ.2530 ได้ให้ความหมายเอาไว้ว่า “ศีล คือข้อบัญญัติสำหรับความประพฤติ ข้อปฏิบัติกายและวาจาอันสยงคแห่งจรรยา”

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน) (2544) ได้ให้ความหมายเอาไว้ว่า ศิล ได้แก่เจตนาที่เป็นเหตุดวงใจ อย่างหนึ่ง หมายถึง เจตสิก คือเจตนาดวงใจหรือความดวงใจนั่นเองที่ บังเกิดขึ้นในใจ หมายถึง สังวร หรือ สังวร คือความสำรวมระวัง หมายถึง อวิตกกัมมะ ความไม่ละเมิด คือความที่ไม่ล่วงละเมิด ท่านอธิบายความหมายถึงว่า ความตั้งกายกรรมเป็นต้นไว้ด้วยดี หมายถึงว่า ความดำรงหรือทรงกุศลธรรมทั้งหลาย โดยเป็นที่ตั้งของกุศลธรรมทั้งหลาย และศัพท์ว่าศิลานั้น มีความหมายถึง “สัระ” ที่แปลว่าสูงสุด “สัระ” ที่แปลว่า เงื่อนต้น “สัตะ” ที่แปลว่า เย็น “สัระ” ที่แปลว่าควรเสพ เป็นต้น

ท่านพุทธทาสภิกขุ (2525) ได้ให้ความหมายเอาไว้ว่า “ศิล ในหนังสือบรมธรรมว่า ศิลคือการปฏิบัติเกี่ยวกับระเบียบการเป็นอยู่ทางภายนอก ศิลพัฒนาที่กาย วาจา ให้เป็นกาย วาจาที่น่าดู ถ้ามีศิลเป็นพื้นฐานแล้ว เราจึงจะมีจิตที่เป็นสมาธิได้ง่าย ถ้ามีศิลดี สมาธิก็มีง่าย”

พระราชธรรมนิเทศ (2541) ได้ให้ความหมายเอาไว้ในหนังสือโลกและชีวิตว่า “ศิล คือการสำรวมระวังรักษากาย วาจา ของตนให้เรียบร้อย ไม่สร้างปัญหาให้แก่ตนแก่คนอื่น อันเป็นอาการของความรู้บาปบุญ คุณโทษ มีความเมตตาในคนสัตว์ ไม่โลกอยากได้ของคนอื่น”

บุญมี แทนแก้ว (2550) ได้ให้ความหมายไว้ในหนังสือจริยศาสตร์ว่า “ศิล คือการศึกษาวิธีการที่จะปฏิบัติกับวาจาให้เรียบร้อย กล่าวคือ กาย วาจา หรือจะพูดให้ละเอียดหน่อย คือหู ตา ปาก มือ เท้า และส่วนอื่น ๆ จะทำอะไร สิ่งใดให้ทำตามปกติ ให้พอดี ให้พองาม อย่าทำให้ตนและผู้อื่นเดือดร้อน คนที่ทำอะไรทำสิ่งใดให้ตนและผู้อื่นเดือดร้อน เพราะทำหรือพูดไม่พอดีไม่พองาม คือไม่มีศิลนั่นเอง”

วสิน อินทสระ (2541) ได้ให้ความหมายไว้ในหนังสือพุทธจริยศาสตร์ว่า “ศิลเจตนาดวงใจ พุจริตทางกาย วาจาและทางใจ เจตนาดวงใจพุจริตทางกาย วาจา ท่านเรียกว่าเจตนาศิลการงดเว้นจากมโนพุจริต 3 เรียกว่า เจตสิกศิล คือศิลที่เกี่ยวกับใจโดยตรง แม้ไม่ทำด้วยกาย วาจา ก็ทำให้ศิลทางใจขาดได้”

สุวรรณ เพชรนิล (2524) ได้อธิบายความหมายเอาไว้ในหนังสือพุทธปรัชญาเบื้องต้นไว้ว่า “ศิล คือการพัฒนาด้านพฤติกรรม บอเกิดการดำเนินชีวิตที่สะอาดในสังคม”

สนธิ ศรีสำแดง (2534) ได้อธิบายความหมายของศิลไว้ในหนังสือศาสนากับหลักการศึกษาว่า “ศิล คือข้อปฏิบัติสำหรับฝึกหัดกาย วาจา ได้แก่วินัย กฎหมาย ระเบียบกติกาต่าง ๆ”

จากคำอธิบายของนักปราชญ์และนักวิชาการหลายท่านได้นิยามมา สรุปความหมายได้ว่า ศิล คือสภาวะธรรมที่ทรงไว้แห่งความเป็นปกติทางกาย วาจา ความสำรวมระวังในกิจต่าง ๆ อันเกิดจากการกระทำต่าง ๆ ทางกาย วาจา เป็นเครื่องงดเว้นจากอำนาจของกิเลสทั้งหลายทั้งปวง อันส่งผลให้เกิดความสงบทางด้านจิตใจ

3.4.2. ขอบเขตของศิลปะ

บุคคลจะรู้ได้อย่างไรเกี่ยวกับการรักษาศิลปะที่บริสุทธิ์หรือไม่บริสุทธิ์ การรักษาศิลปะจะเศร้าหมองหรือผ่อนคลายนั้นไม่มีใครเป็นคนตัดสินว่า ศิลปะนี้บริสุทธิ์หรือไม่บริสุทธิ์ เราสามารถรู้ได้อย่างไร แต่เมื่อเราได้ศึกษาเรียนรู้อย่างเข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง เราก็สามารถรู้ได้ โดยการศึกษาประเพณีปฏิบัติตามด้วยการสำรวจระวางอยู่เสมอในกิจต่าง ๆ อะไรเป็นเหตุให้เกิดความเศร้าหมองของศิลปะ คำตอบคือ ศิลปะที่ขาดเป็นท่อน เป็นต้น ทำให้เกิดความเศร้าหมองของศิลปะ มี 4 ประการ คือ

1. ขณทานิ ขาด
2. นิทานิ ทะลุ
3. สพลานิ ต่าง
4. กมมาซานิ พร้อย (ขุ.ป. 31/88/42)

เมื่อการรักษาศิลปะทำให้เกิด ขาด ทะลุ ต่าง พร้อยแล้ว ก็ถือว่าศิลปะนั้นไม่บริสุทธิ์ จึงเรียกได้ว่า ความไม่บริสุทธิ์ของศิลปะ การที่เราจะทราบได้ว่าศิลปะที่เราศึกษาอยู่นั้นยังบริสุทธิ์หรือไม่บริสุทธิ์นั้น ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าและวิธีการตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท มาในการวินิจฉัยซึ่งเรียกว่า องค์แห่งศิลปะ ซึ่งจะทำให้ผู้ปฏิบัติทราบได้ด้วยตัวเองว่า การปฏิบัติการรักษาศิลปะของตนนั้นยังบริสุทธิ์อยู่หรือไม่ ขาด ทะลุ ต่าง พร้อยด้วยการอาศัยหลักเกณฑ์ ในการตัดสินในองค์แห่งศิลปะหรือศึกษาบทข้อนั้น ๆ ที่เรียกว่า องค์ ถ้ามีองค์ไม่ครบแม้แต่องค์เดียว ศึกษาบทข้อนั้นหรือศิลปะข้อนั้นก็ยังไม่ขาด ทะลุ ต่าง พร้อย ต่อเมื่อผู้ปฏิบัติล่วงละเมิดศิลปะครบองค์แล้วศิลปะนั้นจึงจะขาดได้ ดังนั้นคำว่า ศิลปะ เกิดขึ้นได้อย่างไร และศิลปะแต่ละข้อที่ท่านบัญญัติไว้นั้นมีความมุ่งหมายอย่างไร การปฏิบัติอย่างไรจึงจะเรียกว่า ศิลปะครบ และการปฏิบัติอย่างไรจึงจะเรียกว่า ศิลปะขาด ฉะนั้นผู้ปฏิบัติจึงควรทำความเข้าใจให้แจ่มแจ้งอยู่ 4 ประการ คือ

1. ความมุ่งหมาย
2. ข้อห้าม
3. หลักวินิจฉัย
4. เหตุผล (พระมหาสิทธิการ, 2545)

ความมุ่งหมาย คือจุดที่เราต้องการ เช่น ที่พระท่านห้ามอย่างนั้น ท่านต้องการอะไร เช่น ห้ามฆ่าสัตว์ เราต้องรู้ว่าท่านมีจุดประสงค์อย่างไร ที่ท่านห้ามเพราะกลัวสัตว์จะโกรธเคืองหรืออาจทำร้ายเราได้ อย่างนี้เป็นต้น

ข้อห้าม หมายถึง เมื่อเราทราบความมุ่งหมายแล้ว เราต้องทราบว่าท่านห้ามอะไรบ้าง เช่น ห้ามฆ่าสัตว์ ห้ามลักทรัพย์ ห้ามพูดเท็จ หรือห้ามอย่างใดอย่างหนึ่ง อย่างนี้เป็นต้น

หลักวินิจฉัย คือ เราควรใคร่ครวญว่าการกระทำของเราอย่างนั้นผิดถูกหรือไม่ โดยการวินิจฉัยตามหลักที่วางเอาไว้

เหตุผล คือ เหตุผลทั่วไปเกี่ยวกับการปฏิบัติในศิลปะแต่ละข้อว่า ข้อไหนมีโทษมีคุณอย่างไร และมีข้อไหนที่ผู้ปฏิบัติมีแง่ที่ขัดแย้งอะไรบ้าง เราต้องศึกษาให้เข้าใจอย่างแจ่มแจ้งและพิจารณาต่อไป

ผู้วิจัยจะได้อธิบายถึงองค์แห่งศิลปะ เพื่อเป็นหลักเกณฑ์สำหรับผู้ปฏิบัติรักษาศิลปะ ได้พิจารณาว่าการกระทำด้วยวิธีใดจึงจะถือว่าการรักษาศิลปะของผู้ปฏิบัตินั้นขาด ทะลุ ต่าง พร้อย โดยจะทำให้ผู้ปฏิบัติได้ทราบว่าศิลปะที่ตนเองรักษาล่วงละเมิด นั้นเป็นอย่างไร

หลักเกณฑ์ในการวินิจฉัยล่วงละเมิด แห่งปาณาติบาต มโหระทึก 5 ประการ คือ

1. ปาโณ สัตว์มีชีวิต
2. ปาณสณฺณ รู้ยู่ว่าสัตว์นั้นมีชีวิต
3. วรกจิตต์ จิตคิดจะฆ่า
4. อุปกุกโม พยายามที่จะฆ่า
5. เตน มรณํ สัตว์ตายด้วยความพยายามนั้น (ขุ.ขุ.อ. 39/36)

การกระทำปาณาติบาต ถ้าหากผู้ปฏิบัติรักษาศิลปะได้ล่วงละเมิดการกระทำครบทั้ง 5 องค์นี้ถือได้ว่าศีลนั้นขาด แต่ถ้าไม่ครบองค์ประกอบก็ถือว่า ศีลนั้นต่างพร้อย ด้วยเหตุนี้ผู้ปฏิบัติควรได้ศึกษาให้เข้าใจเกี่ยวกับการรักษาศิลปะ เพื่อเป็นไปในการปฏิบัติให้ดียิ่งขึ้นไป

หลักเกณฑ์ในการวินิจฉัยการล่วงละเมิด อทินนาทาน มโหระทึก 5 ประการ คือ

1. ปรปริคคหิต์ ของนั้นมีเจ้าของหวงแหน
2. ปรปริคคหิตสณฺณตา ตนก็รู้ว่าของนั้นมีเจ้าของหวงแหน
3. เถยยจิตต์ จิตคิดจะลัก
4. อุปกุกโม มีความพยายามจะลัก
5. เตน ทรณํ นำของนั้นมาด้วยความพยายามนั้น (ขุ.ขุ.อ. 39/36)

หลักเกณฑ์ในการวินิจฉัยการล่วงละเมิด กาเมสุมิฉฉาจารมโหระทึก 4 ประการคือ

1. อคมนียตถุ หลึง - ชายต้องห้าม
2. ตสมี เสวนจิตต์ เจตนาจะเสพ
3. เสวนปปโยโค ประกอบการเสพ หรือความพยายามในอันเสพ
4. มคเคน มคคปปปฏิบัติ ยังมรรคให้ถึงกัน (ขุ.ขุ.อ. 39/36)

องค์ประกอบทั้ง 4 ประการนี้ แม้จะไม่มีข้อที่ 3 คือ ความพยายามการล่วงละเมิดในการเสพ ก็จัดเป็นกาเมสุมิฉฉาจาร เพราะสตรีส่วนมากไม่มีความพยายามในการเสพ ถึงบุรุษที่ถูกสตรีทำหน้าที่บุรุษ บุรุษก็ไม่มีความพยายามล่วงละเมิดในการเสพเช่นกัน ในกรณีเช่นนี้ การล่วงละเมิดศีล กาเมสุมิฉฉาจารก็มีองค์ประกอบเพียง 3 ประการเท่านั้น แต่ที่ท่านกล่าวไว้ 4 อย่าง เป็นการกำหนดให้ครบกระบวนการเท่านั้น

หลักเกณฑ์ในการวินิจฉัยการล่วงละเมิด มุสาวาท มืองค์ 4 ประการ คือ

1. อทถั วตถุ เรื่องไม่จริง
2. วิสั วาทนจิตตัม จิตคิดจะพูดให้ผิด หรือการกล่าวให้คลาดเคลื่อน
3. ตชโซ วายาโม มีความพยายามพูดออกไป
4. ประสส ตพตถวิชานนั ผู้อื่นเข้าใจเนื้อความที่พูดนั้น (ขุ.ขุ.อ. 39/36-37)

หมายความว่า ผู้กระทำให้ครบองค์ 4 ประการนี้ จึงจัดว่าเป็นอันศีลข้อมุสาวาทขาด แต่ถ้าทำเพียงข้อใดข้อหนึ่งไม่ถือว่าศีลนั้นขาด เพียงแต่ทำให้ต่างพร้อยเท่านั้น

หลักเกณฑ์ในการวินิจฉัยการล่วงละเมิด สุราปานะ มืองค์ 4 ประการ คือ

1. มทณียํ น้ำเมา
2. ปาตุกมมยตาจิตตัม จิตคิดจะดื่มน้ำเมา
3. ตชโซ วายาโม พยายามดื่มน้ำเมา
4. ปิตปุปเสวนํ น้ำเมานั้นล่องล่ำคองลงไป (ขุ.ขุ.อ. 39/37)

หมายความว่า ผู้ที่ดื่มสุราที่ทำให้ศีลขาดนั้น จะต้องประกอบพร้อมด้วยองค์ 4 ประการนี้ครบทุกข้อ ถ้าไม่ครบเป็นเพียงข้อใดข้อหนึ่งศีลไม่ขาด

จะเห็นได้ว่า ในองค์แห่งศีลทุกข้อนั้นจะต้องมีเจตนาที่จะล่วงละเมิดข้อนั้น ๆ ถ้าผู้ปฏิบัติไม่มีเจตนาล่วงละเมิดในศีลข้อนั้น ๆ แม้จะละเมิดล่วงไปแล้วศีลข้อนั้นก็ยังไม่ขาด ยังไม่เศร้าหมองยังบริสุทธิ์อยู่ณั้น

สรุปได้ว่า พฤติกรรมต่าง ๆ อันเป็นการล่วงละเมิดที่จะทำให้ศีลขาดได้นั้น อยู่ที่เจตนาเป็นข้อเด่น เจตนาทางกาย เจตนาทางวาจาเท่านั้น แต่ไม่ได้หมายถึงจิตใจด้วย โดยที่ใจเป็นเพียงแต่คิดเท่านั้น เช่น คิดที่จะลัก คิดที่จะฆ่า คิดที่จะพูดเท็จ อย่างเดียว โดยที่ใจไม่มีเจตนากะทำทางกาย วาจา ศีลนั้นก็ไม่ขาด แต่อาจทำให้ศีลนั้นเศร้าหมองไปได้ เพราะจิตใจพยายามคั่นคิดในฝ่ายที่เป็นอกุศล

ผู้วิจัยจะยกเหตุแห่งความเศร้าหมอง คือ อุปกิเลส อันหมายถึง โทษแห่งความเศร้าหมองหรือเครื่องกีดกันในการประพัตติคุณความดี อันเป็นเหตุให้เกิดความไม่บริสุทธิ์ ความเสียหายตั้งแต่เหตุเล็กน้อยจนอาจลุกลามให้เกิดความรุนแรงได้ มี 16 อย่างด้วยกัน คือ

- 1) อภิขฌาวิสมะโลภะ คือ ความละโมภไม่สม่ำเสมอ อันหมายถึงความเพ่งเล็งเอาแต่ได้
- 2) โทสะ คือ ความร้ายกาจ ปิดบังไม่ไหว แสดงออกมาทั้งทางกาย และทางวาจา
- 3) โกรธะ คือ ความโกรธ แสดงความขุ่นเคืองออกมาทางสีหน้า และแววตา
- 4) อุปนาหะ คือ ผูกโกรธไว้ ไม่หายโกรธ เช่นเดียวกับพยาบาท แต่อยู่ในใจเหมือนไฟสมุขอน
- 5) มกฺกชะ คือ ลบหลู่คุณท่าน ไม่มีกตเวที แล้วยังลบหลู่ท่านอีก
- 6) ปลาสะ คือ ตีเสมอ คือ ยกตนเทียมท่าน โดยที่ท่านเป็นผู้อาวุโสกว่า

- 7) อิสสา ริษยา คือ เห็นเขาดีกว่าตนไม่ได้ พยายามทำให้เขาเสียหายได้แล้วตนเองจะมี
 - 8) มัจฉริยะ คือ ตระหนี่ หวงแหน ไม่ช่วยเหลือแม้ผู้ควรจะช่วยเหลือ
 - 9) มายา คือ เจ้าเล่ห์ พุดจาหรือทำกิริยาใด ๆ ลวงตาคน
 - 10) สาถะยะ คือ โอ้อวด มักจะพุดจาเกินความจริง ขอบยกตัวข่มผู้อื่น
 - 11) ถัมภะ คือ หัวดื้อ เป็นเด็กหรือเป็นลูกน้องเขา แต่ใช้ยากสอนยาก
 - 12) สารัมภะ คือ แข่งดี หมายถึง แข่งดีให้เกินหน้าเขา โดยไม่สุจริตใจ
 - 13) มานะ คือ ถือตัว หมายถึง ทะนงตัวว่าเสมอเขาหรือดีกว่าเขา
 - 14) อติมานะ คือ ดูหมิ่น หมายถึง ล่วงเกินด้วยกายและวาจาให้ท่านหรือผู้อื่น ได้ประจักษ์
 - 15) มทะ คือ มัวเมา เช่น เมายศ เมารูป เมอาหาร เมาทรัพย์ และเมากามารมณ์
 - 16) ปมาทะ คือ เลินเล่อ เช่น วางของมีค่าทิ้งไว้ อาหารเครื่องบริโภคมไม่เก็บเข้าที่ หรือไม่ดูแล
- ปิดประตูหน้าต่าง ไม่ปิดเตาแก๊สหรือไฟฟ้าหรือน้ำประปา หรือประมาทว่าอายุยังน้อยไม่ปฏิบัติ
คุณงามความดีสะสมไว้ (สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, 2533)

จากข้อข้างต้นเราจะเห็นได้ว่า หากผู้นำมองข้ามถึงสิ่งเหล่านี้ ความไม่บริสุทธิ์ของความศรัทธา
ก็จะเกิดขึ้นกับผู้นำ เริ่มจากเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ จนลุกลามเป็นเหตุให้เกิดเป็นเรื่องใหญ่ ทำให้เกิดความ
เสียหายอย่างรุนแรงได้

3.4.3 ประเภทของศีล

เมื่อจะแบ่งประเภทของศีล หรือแบ่งศีลเป็นอย่างไร ๆ สามารถแบ่งได้หลายประเภท ซึ่งแต่ละ
ประเภทก็มีข้อบัญญัติเป็นข้อห้ามหรือข้อควรเว้น ในการประพฤติปฏิบัติเพื่อความสุขความเจริญตามแต่
ผู้ปฏิบัติจะต้องรักษาอย่างเคร่งครัด เพื่อให้เกิดความสุขและความหลุดพ้นจากความทุกข์นั้นได้

ในพระสูตรต้นตปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสัมภีทมารค ได้กล่าวถึงศีลไว้ 3 ประเภท คือ “กุศลศีล
อกุศลศีล และอัปยาคตศีล” (ขุ.ป. 31/89/42) กุศลศีล คือ พฤติกรรมที่ดั่งงามทางกาย วาจา
เช่น การงดเว้นจากฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ หรือทำบุญให้ทาน ด้วยจิตที่ประกอบด้วยความไม่โลภ ความไม่
โกรธ และความไม่หลง อกุศลศีล คือ พฤติกรรมที่ไม่ดีอันเกิดจากอกุศลจิต เช่น การฆ่าสัตว์ การทำ
บาป หรือแม้แต่การใช้ชีวิตประจำวันด้วยจิตใจที่เศร้าหมอง เป็นความประพฤติที่ผิดปกติ
และอัปยาคตศีล คือ พฤติกรรมที่เป็นกลาง ๆ ไม่เป็นกุศลหรืออกุศล เป็นกิจวัตรของผู้ที่พ้นจากบาป
แล้ว (เช่น พระอรหันต์) การดำรงชีวิตประจำวันของท่าน จัดเป็นความประพฤติที่ดั่งงามแต่ไม่ได้รับผล
แห่งกรรม

จากที่กล่าวมาแล้วนั้น ศีล สามารถแบ่งตามระดับสำหรับผู้ปฏิบัติ ผู้วิจัยเห็นว่า ศีลนั้นมี
2 ประเภท คือ

- 1) ศีลสำหรับคฤหัสถ์หรือศีลของผู้ครองเรือน เราสามารถแบ่งย่อยออกได้อีก 3 ประเภท
ได้ดังต่อไปนี้ คือ

1.1 ศิล 5 หมายถึง ศิลสำหรับอุบาสกและอุบาสิกากำหนดให้รักษาเป็นนิจศีล (นิจศีลวเสน)

1.2 ศิล 8 หมายถึง ท่านให้เรากำหนดรักษาตามวันที่กำหนดที่เรียกว่า อุโบสถ (อุโบสถศีลวเสน) ซึ่ง อุโบสถ นั้นแปลว่า การเข้าจำหรือ ดิถีพิเศษเป็นที่เข้าจำ หรือแปลให้เข้าใจง่ายขึ้นก็คือ วันที่กำหนดไว้เป็นพิเศษเพื่อทำความดีให้สูงกว่าวันอื่น ๆ ซึ่งได้แก่ วันพระขึ้นหรือแรม 8 ค่ำ 15 ค่ำ หรือแรม 14 ค่ำ ในเดือนขาด

1.3 ศิลกรรมบท 10 อย่าง ท่านให้กำหนดตามนิยม (นิยมวเสน) สดแล้วแต่ความอุตสาหะสำหรับผู้ที่จะเลือกปฏิบัติได้ตามความเหมาะสมของแต่ละบุคคล ทั้งศีล 5 ศิล 8 และศีล 10 ทั้งนี้ก็ถือว่าเป็นศีลของคฤหัสถ์ผู้อยู่ครองเรือน

2) ศิลสำหรับบรรพชิต หมายถึง ผู้ออกจากเรือนแล้ว ไม่เกี่ยวข้องกับเรือนแล้ว คือเป็นการออกบวช สามารถแบ่งย่อยได้ 3 ประเภท คือ

2.1 ศิล 10 สำหรับสามเณร

2.2 ศิล 227 สำหรับพระภิกษุ

2.3 ศิล 311 สำหรับพระภิกษุณี

ในที่นี้ผู้วิจัยจะขอกล่าว “อุโบสถศีล” เพื่อให้ผู้ศึกษาค้นคว้าและผู้ประพฤติปฏิบัติได้เข้าใจอย่างถูกต้อง ดังต่อไปนี้

อุโบสถศีล หมายถึง ศิลหรือสิกขาบทที่อุบาสกอุบาสิกาสมาทาน เพื่อเข้าอยู่จำรักษาเฉพาะเป็นกรณีพิเศษในเวลาที่ได้กำหนด คือในช่วงวันพระ ของทุก ๆ เดือน อุโบสถศีลแบ่งตามประเภทแห่งการประพฤติได้ 3 ประเภท คือ

1) นิคคัณฐอุโบสถ คือ อุโบสถของนิกายนิกายนอกศาสนา ได้แก่ การตั้งเจตนางดเว้นเฉพาะอย่าง คือกำหนดวัน เวลา ทิศ และบุคคล เช่น วันนี้ไม่ฆ่าสัตว์ วันอื่นฆ่าได้ เวลาวันนี้ไม่ฆ่า เวลาอื่นฆ่าได้ เว้นจากการฆ่าสัตว์ เฉพาะในทิศตะวันออกเท่านั้น ทิศอื่นไม่งดเว้น หรือไม่ฆ่าเฉพาะบิดามารดา ญาติมิตรสหายของตนเท่านั้น นอกจากนี้ไม่เว้น อุโบสถนี้ จัดเป็นอุโบสถอย่างต่ำพระพุทธเจ้าไม่ทรงสรรเสริญ

2) โคपालอุโบสถ คือ การรักษาศีลอุโบสถเหมือนเด็กเลี้ยงโค คือสักแต่ว่ารับศีลให้ครบองค์ เด็กเลี้ยงโครับโคจากเจ้าของ นับโคแล้วนำไปเลี้ยง เพียงชั่วคราวก็นำมาส่งให้เจ้าของคืน ไม่มีโอกาสได้ดื่มด่ำนมโค คนที่รับศีลอุโบสถเพียงเพื่อนับให้ครบองค์และเวลาที่กำหนด แล้วก็เลิกไปเสียไม่สนใจรักษาให้ต่อเนื่อง ย่อมไม่มีโอกาสได้มรรคผลนิพพาน ก็เหมือนกับเด็กเลี้ยงโค

3) อริยอุโบสถ คือ อุโบสถอันประเสริฐ ได้แก่ การรักษาศีลอุโบสถอย่าง พระอริยเจ้าคือ งดเว้นอย่างเด็ดขาดตลอดชีพด้วยสมุจเฉตวิริติ จัดเป็นอริยกัณฐศีล ศิลเป็นที่หน้าพอใจของ พระอริยเจ้า หมั่นเจริญสมณะและวิปัสสนา อันถูกกับอริยาศัยของตนเพื่ออบรมบ่มนิสัย ขัดเกลากิเลส

ให้เบาบาง มีความหลุดพ้นเป็นที่ตั้ง อุโบสถชนิดนี้ถือเป็นอุโบสถที่ประเสริฐที่สุด เพราะยังผู้รักษาให้ได้รับประโยชน์อย่างเต็มเปี่ยมทั้งในปัจจุบันและอนาคตได้ และอุโบสถศีลนี้ ยังแบ่งตามกาลเวลาหรือเวลาที่รักษาได้อีก 3 อย่าง คือ

1) ปกติอุโบสถ ได้แก่ อุโบสถที่รักษากันตามปกติชั่ววันหนึ่งกับอีกคืนหนึ่ง ซึ่งนิยมสมาทานรักษากันเฉพาะในวันขึ้นและแรม 8 ค่ำ หรือแรม 14 ค่ำ ในเดือนขาด

2) ปฏิภาครอุโบสถ ได้แก่ อุโบสถของผู้ที่มีความเพียรพยายาม เป็นอุโบสถที่รักษาสูงกว่าปกติ คือรักษาครั้งหนึ่ง ๆ เป็นเวลาถึง 3 วัน คือ วันรับอุโบสถ วันหนึ่ง วันรักษาอุโบสถวันหนึ่งและวันส่งอีกวันหนึ่ง รวมเป็น 3 วัน เช่น อุโบสถที่จะรักษาในวัน 8 ค่ำ วัน 7 ค่ำ เป็นวันรับ วัน 9 ค่ำเป็นวันส่ง

3) ปาฏิหาริย์อุโบสถ ได้แก่ อุโบสถที่รักษาโดยกำหนดวันเวลาประจำไว้ในแต่ละปีอย่างต่ำกำหนด 15 วัน อย่างสูง 4 เดือน จะอย่างไรก็ดี ประเภทแห่งอุโบสถนี้ ในคัมภีร์ต่าง ๆ ยังมีการแสดงไว้แตกต่างกัน ท่านจึงกล่าวว่าพอใจอย่างไร ก็พึงถือเอาอย่างนั้น เพราะว่าอุโบสถที่แท้จริงนั้นจะรักษาในวันใด ๆ ก็เป็นใช้ได้ เป็นประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติได้ทั้งนั้น แต่หากรักษาได้ตามวันเป็นที่นิยมก็จะเป็นการดี

องค์แห่งอุโบสถศีล 8 อย่าง ได้แก่

- 1) ไม่ฆ่าสัตว์เอง และไม่ใช้ให้คนอื่นฆ่า
- 2) ไม่ลักของของคนอื่น และไม่ใช้ให้คนอื่นลัก สิ่งของที่เจ้าของยังไม่ได้ให้
- 3) ไม่เสพเมถุน อันเป็นข้าศึกแก่พรหมจรรย์
- 4) ไม่พูดเท็จ ไม่โกหกหลอกลวง
- 5) ไม่ดื่มสุราเมรัยอันเป็นเหตุให้เกิดความประมาท
- 6) ไม่บริโภคอาหารยามเวลาวิกาล คือตั้งแต่เที่ยงวันจนถึงวันใหม่
- 7) ไม่ฟ้อนรำขับร้อง และประโคมเครื่องดนตรีต่าง ๆ และไม่ทัดทรงประดับประดาตกแต่งร่างกายด้วยดอกไม้ของหอม

8) ไม่นั่งหรือนอนบนที่นอนอันสูงใหญ่ ภายในมีนุ่นและสำลีที่ฉีกด้วยเงินและทองต่าง ๆ

วิธีสมาทานองค์อุโบสถนั้น มี 2 อย่าง คือ

- 1) ปัจจกสมาทาน คือ การสมาทานเฉพาะองค์หนึ่ง ๆ คือ สมาทานทีละข้อ ๆ
- 2) เอกัฒมสมาทาน คือ การสมาทานคราวเดียวพร้อมกันทุกข้อ ใช้ในกรณีที่ไม่มีพระภิกษุหรือคนอื่นที่ตนจะสมาทานต่อหน้า ให้ตั้งวิริตเจตนาแล้วสมาทานว่า พุทธะปัญญุตัง อุโปสะถัง อะธิฐานามิ แปลว่า ข้าพเจ้าอธิฐานอุโบสถศีลที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้

3.4.4 การเกิดของศีล

ศีลจะเกิดขึ้นได้ ผู้ปฏิบัติก็ต้องอาศัยการสมาทานด้วยการงดเว้นอย่างเคร่งครัด ซึ่งเรียกว่า วิริติ มีอยู่ 3 ประการ คือ

1) สัมปตตวิริติ ได้แก่ เจตนาถวณซึ่งเกิดขึ้นในทันทีทันใด ที่ประจวบกับเหตุที่จะทำให้เกิดเสีย ศิล หมายความว่า ผู้ปฏิบัติเดิมไม่ได้ตั้งใจว่าจะรักษาศิล ไม่ได้สมาทาน แต่เมื่อพบกับเหตุที่ตนจะล่วง ศิลได้ จึงคิดถวณขึ้นมาในขณะนั้น เช่น เห็นกระต่ายที่พอจะฆ่าได้ แต่คิดสงสารจึง คิดถวณ ไม่ฆ่าอย่างนี้ เป็นต้น

2) สมาทานวิริติ ได้แก่ การถวณด้วยการสมาทาน หมายความว่าเราตั้งใจไว้ก่อนว่าเราจะรักษาศิล ครั้นไปพบเหตุการณ์อันชวนให้ล่วงศิลได้ ก็ไม่ล่วง เช่น เพื่อนชักชวนให้ดื่มสุราเมรัย ก็ปฏิเสธ การชักชวนของเพื่อน เพราะถือว่าตนเองได้สมาทานศิลไว้แล้ว จะล่วงก็เสียตายกลัวศิลจะขาด จึงงดเว้นการล่วงศิล หรือการกระทำนั้น

3) สมุจเฉทวิริติ ได้แก่ การถวณโดยเด็ดขาด หมายถึงการถวณของท่านผู้สิ้นกิเลส เรียกว่า พระอริยเจ้า ศิลห้านั้นผู้ปฏิบัติจะล่วงได้นั้นก็เพราะถูกครอบงำด้วยกิเลส จิตคิดในเรื่องที่ไม่ดีไม่งามทำให้อยากทำความผิด แต่พระอริยเจ้าท่านละกิเลสได้แล้ว จึงหมดปัญหาที่จะทำผิดศิลเพราะฉะนั้น ศิลของท่านจึงมีอยู่ตลอดเวลา ไม่มีเวลาขาด ทะลุ ต่างพร้อย ไม่มีวันเศร้าหมองได้

สรุปได้ว่า การรักษาศิลให้บริสุทธิ์อย่างเดียว ก็สามารถทำให้เราเป็นคนดีได้แล้วถ้าบุคคลมีเจตนาถวณในกิจต่าง ๆ อันไม่ดีไม่งามในฝ่ายอกุศลกรรม อย่างเคร่งครัดสิ่งที่ดีก็จะเกิดขึ้นกับตัวเรา และศิลก็เป็นความดีขั้นพื้นฐานเบื้องต้น ในการเข้าไปสู่การเจริญสมาธิ ปัญญาได้ง่ายที่ผู้วิจิจะได้อธิบายต่อไป

3.4.5 ระดับของศิล

เมื่อศึกษาในเรื่องของศิลแล้วเราอาจจะมองได้หลายระดับ เกี่ยวกับหลักความประพฤติที่เป็นข้อถวณ หรือเจตนาเป็นเครื่องถวณสำหรับควบคุมกาย วาจา อันเป็นพื้นฐานแรกของการฝึกฝนพัฒนาจิตในขั้นของปุถุชน และก้าวเข้าสู่ปัญญชน จนถึงระดับวิญญชน ซึ่งเป็นบุคคลที่สมบูรณ์ด้วยปัญญา มีความรอบรู้ มีสติปัญญายอยู่เป็นนิตย์ สามารถรู้เท่าทันตามความเป็นจริง ตามกระแสแห่งธรรมหมายถึง จะทำอะไรจะพูดจะคิดสิ่งใดก็มีสติระลึกรู้ได้อยู่เสมอ บุคคลประเภทนี้อาจกล่าวได้ว่าจัดเป็นบุคคลที่ประเสริฐกว่าบุคคลอื่น ซึ่งอาจต้องเรียกว่า “อริยบุคคล” นั่นเอง

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค, (2540) ได้กล่าวถึงศิลเอาไว้ 2 ระดับ คือ

- 1) ระดับ โลกียศิล คือ ศิลของปุถุชนทั้งหมด
- 2) ระดับ โลกุตตรศิล คือ ศิลของพระอริยเจ้า

ในหัวข้อ “ศิล” นี้เราอาจแบ่งตามระดับของผู้ปฏิบัติได้เป็น 4 ประเภท คือ

1) คฤหัสถ์ศิล ข้อประพฤติปฏิบัติของบุคคลผู้อยู่ครองเรือน มี 5 ข้อ เรียกว่า เบญจศิล คือข้อปฏิบัติสิ่งที่ควรถวณ และข้อที่ควรประพฤติควรนำมาปฏิบัติตามที่เรียกว่า เบญจธรรม นั่นเอง และศิล 8 สำหรับอุบาสก อุบาสิกาที่รักษาศิลอุโบสถ แต่ในที่นี้จะได้อธิบายเฉพาะเบญจศิลและเบญจธรรมเท่านั้น ส่วนศิล 8 ได้อธิบายเอาไว้แล้วก่อนหน้านี้

เบญจศีล หรือศีล 5 ประการ สิ่งที่ควรงดเว้น 5 อย่างได้แก่

- 1) เว้นจากการฆ่าสัตว์
- 2) เว้นจากการลักทรัพย์
- 3) เว้นจากการประพฤติดีกในกามารมณ์
- 4) เว้นจากการพูดเท็จ
- 5) เว้นจากการดื่มสุราเมรัย

เบญจธรรม หรือข้อควรนำมาปฏิบัติ 5 ประการ ได้แก่

- 1) มีเมตตา กรุณา
- 2) มีสัมมาอาชีวะ
- 3) มีการสำรวมในกามารมณ์
- 4) มีวาจาสัตย์
- 5) มีสติรอบคอบอยู่เสมอ

ดังนั้นผู้ปฏิบัติรักษาศีลพึงประพฤติปฏิบัติเบญจธรรมควบคู่ไปด้วยจะเป็นการดี และอาจจัดเป็นคู่ ๆ ให้เข้าใจได้ดังนี้ คือ

เว้นจากการฆ่าสัตว์	คู่กับ	เมตตา กรุณา
เว้นจากการลักทรัพย์	คู่กับ	สัมมาอาชีวะ
เว้นจากการประพฤติดีกในกามารมณ์	คู่กับ	กามสังวร
เว้นจากการพูดเท็จ	คู่กับ	สัจจะวาจา
เว้นจากการดื่มสุราเมรัย	คู่กับ	สติ

2) อนุสัมปันศีล ได้แก่ ข้อประพฤติปฏิบัติสำหรับงดเว้นผู้บรรพชาเป็นสามเณร มี 10 ข้อ

3) ภิกษุศีล ได้แก่ ข้อประพฤติปฏิบัติสำหรับงดเว้นของพระภิกษุ มี 227 ข้อ และ

4) ภิกษุณีศีล ได้แก่ ข้อประพฤติปฏิบัติสำหรับงดเว้นของพระภิกษุณี มี 311 ข้อ

ในสามัญญผลสูตร ได้กล่าวถึงศีลเอาไว้ 3 ระดับ คือ

1) จุลศีล หมายถึง ศีลเล็กน้อย ได้แก่ การงดเว้นจากการฆ่า การลักขโมย การเสพเมถุน การพูดคำเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ พูดเพ้อเจ้อ การดูการละเล่น การขับร้องประโคมดนตรี เป็นต้น

2) มัชฌิมศีล หมายถึง ศีลอย่างกลาง ได้แก่ การจำแนกข้อวัตรอย่างละเอียดเป็นจำนวนมาก เช่น หมวดห้ามสะสมของที่ไม่ควรสะสมทุกชนิด การเล่นคะนองอนาจาร การพูดคุยด้วยดีรจจานกต่าง ๆ การพูดแข่งดีข่มขู่กัน การพูดชักส่อ เป็นต้น

3) มหาศีล หมายถึง ศีลอย่างใหญ่ ได้แก่ การห้ามดีรจจานวิชาล้วน ๆ คือกิจที่สมณะไม่ควรทำแสดงไว้เป็นหมวดๆ เช่น ห้ามมิให้เป็นหมอทำนายโชคชะตาราศี หมอดูลักษณะสิ่งของต่าง ๆ

หม่อมทำนายพระจันทรพระอาทิตย์หรือดาวฤกษ์ หม่อมทำนายสภาพดินฟ้าอากาศ ว่าจะมีฝนตกชุก หรือฝนแล้ง หม่อมทำการแก้บน ทำการบวงสรวง หมอประกอบยา เป็นต้น (ที.สี. 9/103-120/59-66)

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2543) ท่านได้กล่าวถึงระดับของศิลปะไว้ในหนังสือพุทธธรรม มี 2 อย่าง ได้แก่

1) ศิลปะในระดับธรรม หรือระดับที่ยังเป็นธรรม อันหมายถึง ข้อแนะนำสั่งสอน หรือหลักความประพฤติที่แสดงออก และบัญญัติไปตามกฎธรรมดาแห่งความดีความชั่ว ที่เราเรียกว่ากฎแห่งกรรม ผู้ทำดีทำชั่ว หรือรักษาศีลละเมิดศีล ย่อมได้รับผลดีผลชั่วเองตามธรรมดาเหตุปัจจัย หรือตาม กฎแห่งกรรมนั้น

2) ศิลปะในระดับวินัย หรือในระดับที่เป็นวินัย อันหมายถึง แบบแผนข้อบังคับที่บัญญัติคือวาง หรือกำหนดขึ้นไว้เป็นทำนองประมวลกฎหมาย ผู้ที่ละเมิดศีลระดับวินัยนี้ ถือว่ามีความผิดตามกฎหมายของหมู่คณะที่วางไว้ ดังนั้น การแบ่งระดับของศิลปะอาจแบ่งได้ตามความสูงต่ำได้ดังต่อไปนี้

ศีลระดับต้น ซึ่งได้แก่ ศิลปะ 5 เป็นศิลปะที่มนุษย์ทุกคนจะต้องรักษา หรือประพฤติปฏิบัติตามอยู่ เป็นเบื้องต้น เพราะทำให้มนุษย์ผู้ปฏิบัติเป็นคนที่มีจิตใจสูง คือเป็นมนุษย์โดยสมบูรณ์ได้ ผู้ปฏิบัติให้ครบศิลปะ 5 ย่อมได้ชื่อว่าเป็น มนุชธรรม คือผู้ที่รักษาศีล 5 นั้นเอง

ศีลระดับกลาง ซึ่งได้แก่ศิลปะ 8 หรืออุโบสถศีล เป็นศิลปะของอุบาสกอุบาสิกาที่ตั้งสมาทานรักษา เป็นกรณี พิเศษในวันพระของทุก ๆ เดือน นอกจากนี้ก็ยังมีสิกขาบทอีก 10 ข้อ ของสามเณรก็ยังจัดอยู่ในระดับนี้ เพราะอุบาสกอุบาสิกาอาจเลือกปฏิบัติได้เช่นกัน

ศีลระดับสูง ซึ่งได้แก่ ศิลปะของพระภิกษุมี 227 สิกขาบท และภิกษุณี มี 311 สิกขาบททั้งหมด นี้ ยังได้แบ่งออกเป็นอีก 3 ระดับ คือ จุลศีล มัชฌิมศีล และมหาศีล ดังได้กล่าวไว้แล้วในเบื้องต้น

3.4.6 ประโยชน์ของการรักษาศีล

การรักษาศีลเป็นหลักธรรมพื้นฐานที่ช่วยกำกับการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ให้อยู่ในกรอบของความดีงาม ศิลปะไม่เพียงแต่เป็นข้อปฏิบัติทางศาสนาเท่านั้น แต่ยังเป็นเครื่องมือสำคัญในการฝึกตนให้มีวินัย มีสติ และมีความรับผิดชอบต่องานตนเองและสังคม เมื่อบุคคลสามารถรักษาศีลได้ย่อมนำไปสู่ความสงบสุขในจิตใจ ลดปัญหาความขัดแย้ง และช่วยสร้างสังคมที่มีความเอื้ออาทร และอยู่ร่วมกันอย่างสันติ

ในทฤษฎี มหาปริณิพพานสูตร ได้กล่าวอานิสงส์แห่งการรักษาศีลไว้ดังต่อไปนี้ อานิสงส์แห่งการรักษาศีล 5 ประการ คือ

- 1) ทำให้ไม่ประมาทในชีวิต
- 2) เกียรติศัพท์อันดีย่อมพึงจรไป
- 3) เป็นผู้องอาจกล้าในที่ประชุม
- 4) เป็นผู้ไม่หลงลืมสติในกาลเวลา

5) เมื่อตายแล้วย่อมไปเกิดในสุคติ (ที.ม. 10/80/91)

ในอากังขยสูตร ซึ่งเป็นสูตรว่าด้วยผลของการรักษาศีล มนุษย์ที่รักษาศีลให้บริบูรณ์ควรจะได้รับอานิสงส์ 17 ประการ คือ

- 1) เป็นที่รัก เป็นที่ชอบใจ เป็นที่เคารพของเพื่อนพรหมจรรย์
- 2) ได้รับจีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และคิลานปัจจัยเภสัชบริวาร
- 3) ได้รับสักการะของเทวดาและมนุษย์
- 4) ญาติและสายโลหิตผู้ล่วงลับไปแล้วมีจิตเลื่อมใส
- 5) เป็นผู้ข่มความไม่ยินดี และความยินดีต่าง ๆ ได้
- 6) เป็นผู้ข่มความกลัว และความขลาดได้
- 7) ได้มานทั้ง 4 ไม่ยากลำบาก
- 8) ได้สัมผัสวิโมกข์ด้วยกายที่ก้าวล่วงรูปาวจรมาน
- 9) เป็นโสดาบัน เพราะหมดสิ้นสังโยชน์ 3
- 10) เป็นพระสกทาคามี เพราะสิ้นสังโยชน์ 3 และราคะ โทสะ โมหะ
- 11) เป็นโอปปาติกสัตว์ เพราะสิ้นโอรัมภาคัยสังโยชน์ บรินิพพานในพรหมโลก
- 12) บรรลุอิทธิวิธีหลายประการ เช่น คนเดียวเป็นหลายคน
- 13) ได้ยินเสียง 2 ชนิด คือ เสียงทิพย์ และเสียงมนุษย์ ทั้งใกล้และไกล ด้วยทิพย์โสต

อันบริสุทธิ์

- 14) สามารถรู้ใจของคนอื่น สัตว์อื่นได้
- 15) ระลึกชาติก่อนได้เป็นอันมาก
- 16) เห็นหมู่สัตว์ที่กำลังตายและเกิด ด้วยทิพย์จักขุ
- 17) ทำให้แจ้งซึ่งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ อันหาอาสวะมิได้ (ม.ม. 12/74-90/43-46)

ในวิสุทติมรรค, (2540) ได้กล่าวถึงอานิสงส์ของศีลไว้ดังนี้

- 1) เป็นที่พึงของกุลบุตรในพระศาสนา หากขาดศีลเสียแล้วพวกกุลบุตรก็จะขาดที่พึง
- 2) ศีลย่อมชำระมลทินของสัตว์โลกได้ดียิ่ง แม่น้ำคงคา ยมูนา เป็นต้นต้นย่อมไม่อาจชำระได้
- 3) ศีลมีความเย็น ระวังความเรวร้อนของสัตว์โลก ซึ่งลมเจือฝนหรือแก่นจันทร์แดง สร้อยคอ

มุกดา แก้วมณีก็ระงับไม่ได้

- 4) กลิ่นของศีล ย่อมฟุ้งซ่านไปได้ทั่วสารทิศทั้งทวนลม ตามลม ไม่มีกลิ่นใดเสมอ
- 5) เป็นบันไดขึ้นสู่สวรรค์ หรือเป็นประตูเข้าสู่พระนครคือพระนิพพาน
- 6) เป็นเครื่องประดับที่สวยงามของนักพรต แม้พระราชาผู้ประดับตกแต่งด้วยแก้วมุกดา

และแก้วมณีก็ไม่งามเท่า

- 7) ศีลย่อมกำจัดภัยต่าง ๆ เช่น การดำหนิตเตยนตนเองได้ เป็นต้น

8) ศิลย่อมทำให้มีชื่อเสียง และทำความความร่ำรวยบันเทิงใจ ให้กับผู้มีศิลป์ได้ทุกเวลาและได้
พรรณานานิสงส์ของศิลป์ไว้อีกตอนหนึ่งว่า “ภิกษุทั้งหลายผู้มีศิลป์บริบูรณ์” ย่อมได้รับานิสงส์ดังนี้ คือ

1) คือของภิกษุใดหมดมลทินดีแล้ว การทรงบาตรและจีวรของท่านรูปนั้น ย่อมเป็นกิริยาที่น่า
เลื่อมใส บรรพชาของท่านก็มีผล

2) หทัยของภิกษุผู้มีศรัทธา อ่อนไม่หยั่งลงสู่ภยมีความดีเตียนตนเอง เป็นดุจพระอาทิตย์
ไม่ลงสู่ความมืดมนนั้น

3) ภิกษุเมื่องาม ย่อมงามด้วยความถึงพร้อมแห่งศิลป ดุจพระจันทร์เมื่องามในท้องฟ้าย่อมงาม
ด้วยความถึงพร้อมแห่งรัศมีฉะนั้น

4) กลิ่นกายของภิกษุผู้มีศิลป์ ยังทำความชื่นบานแม้แก่เทวดาทั้งหลาย จะกล่าวไยในกลิ่นศิลป
เล่า กลิ่นแห่งศิลปย่อมครอบงำสมบัติแห่งคันธชาติทั้งปวง ฟุ้งไปทั่วทิศได้ติดขัด

3) สักการะแก่น้อยอันท่ายกทำแล้วในท่านผู้มีศิลป์ย่อมเป็นการมีผลมาก เพราะฉะนั้นผู้มีศิลป์จึง
เป็นดุจภาชนะรองรับเครื่องบูชาและสักการะ

6) อาสวะทั้งหลายอันเป็นไปในวิภวธรรม ย่อมไม่เบียดเบียนท่านผู้มีศิลป์ ผู้มีศิลป์ย่อมขุดราก
แห่งทุกข์อันเป็นไปในสัมปรายภพเสียได้

7) สมบัติใดในมนุษย์ และสมบัติใดในเทวดาสมบัติทั้งสองนั้น เมื่อผู้มีศิลป์ถึงพร้อมปรารถนา
อยู่ มิใช่เป็นสิ่งที่พึงได้ยากเลย

8) ใจของผู้มีศิลป์ถึงพร้อม ย่อมแล่นไปสู่พระนิพพานสมบัติ อันเป็นสมบัติที่สงบระงับสุดยอด
เป็นแท้

สรุปได้ว่า ผู้ปฏิบัติจะรักษาศิลปะอะไร ระดับไหนของบุคคลใด เมื่อเรานำมาประพุด
ปฏิบัติรักษาศิลปะแล้ว ย่อมจะทำให้ผู้ปฏิบัติเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ คือความเป็นปกติสุขมีจิตใจที่บริสุทธิ์ได้
การรักษาศิลปะก็เพื่อมีจุดหมายจะทำให้เกิดสมาธิได้ง่าย เป็นพื้นฐานแรกของผู้ปฏิบัติเพื่อที่จะนำเข้าสู่
ในขั้นสมาธิ อันเป็นความตั้งมั่นแห่งจิต จนสามารถนำไปสู่จุดหมายสูงสุดในพุทธปรัชญาเถรวาท
คือปัญญาความรู้แจ้งเห็นจริงตามสภาวะธรรม การเข้าไปสู่เหตุแห่งความหลุดพ้นดับสิ้นกิเลสตัณหา
ทั้งปวง คือพระนิพพาน

3.5 สมาธิ

สมาธิเป็นการฝึกอบรมจิตให้ตั้งมั่นอยู่กับอารมณ์เดียว เพื่อให้เกิดความสงบและความมั่นคง
ทางจิตใจ ในทางพุทธปรัชญาเถรวาท สมาธิถือเป็นหัวใจสำคัญของการพัฒนาภายใน เพราะเมื่อจิต
สงบจากนิวรณ์ทั้งหลาย ย่อมสามารถมองเห็นสภาวะธรรมได้ตามความเป็นจริง การบำเพ็ญสมาธิไม่
เพียงแต่ทำให้เกิดความสุขสงบเท่านั้น แต่ยังเป็นเหตุให้เกิดปัญญาอันลึกซึ้งในการรู้แจ้งธรรม สมาธิจึง

เป็นสิกขาชั้นกลางในไตรสิกขา ที่เชื่อมโยงระหว่างศีลและปัญญา โดยอาศัยศีลเป็นพื้นฐานให้เกิดความสงบ และใช้ปัญญาเป็นเครื่องเจริญสมาธิให้มั่นคงยิ่งขึ้น

3.5.1 ความหมายของสมาธิ (สมาธิสิกขา)

ผู้วิจัยจะได้อธิบายถึงความหมายของสมาธิโดยทั่ว ๆ ไปแล้ว หมายถึง สภาวะจิตที่ตั้งมั่นกำหนดอยู่ในอารมณ์หนึ่งอารมณ์ใด หรือสิ่งหนึ่งสิ่งใด ไม่ซัดส่ายหรือไม่ฟุ้งซ่านไปกับสิ่งภายนอก มีความหนักแน่นเป็นบรรทัดฐานอยู่ในอารมณ์หนึ่งเดียว ในพุทธปรัชญาเถรวาทที่ปรากฏในหลักคำสอนหลายแห่ง ในพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และตามนักปราชญ์นักวิชาการทางพระพุทธศาสนาที่ได้กล่าวเอาไว้ ถึงความหมายของคำว่า “สัมมาสมาธิ” เอาไว้แตกต่างกัน ผู้วิจัยจะได้อธิบายดังต่อไปนี้

ในพระสูตรตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ ให้คำจำกัดความไว้ว่า “สัมมาสมาธิ” ได้แก่ สมาธิตามแนวมาน 4 ไว้ดังนี้ คือ “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สัจจจากาม สัจจจากอกุศลธรรม บรรลุปฐมฌาน อันมีวิตกวิจารณ์ มีปีติและสุข อันเกิดจากวิเวกอยู่ เธอบรรลุทุติยฌาน มีความผ่องใสแห่งใจ ในภายในเป็นธรรมอันเอกผุดมีขึ้น เพราะวิตกวิจารณ์สงบไป ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่ เธอมีอุเบกขา มีสติ มีสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย เพราะปีติสิ้นไป บรรลุดุติยฌานที่พระอริยเจ้าทั้งหลายสรรเสริญว่า ผู้ได้ฌานนี้เป็นผู้มีอุเบกขา มีสติอยู่เป็นสุข เธอบรรลุตุตถฌาน ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข เพราะละสุขละทุกข์เสียได้ ดับโสมนัสและโทมนัสก่อน ๆ ได้ และมีอุเบกขาเป็นเหตุให้มีสติบริสุทธิอยู่” (ม.ม. 12/149/87) ในพระสูตรตันตปิฎกขุททกนิกาย มหานิทเทส ได้ให้ความหมายของสมาธิไว้ดังนี้ “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อธิจิตตสิกขาเป็นไฉน? ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สัจจจากาม สัจจจากอกุศลธรรม บรรลุปฐมฌาน มีวิตกวิจารณ์ มีปีติและสุข อันเกิดจากวิเวกอยู่ เพราะวิตกวิจารณ์สงบไป บรรลุดุติยฌานอันมีความผ่องใสแห่งจิตภายใน เป็นธรรมอันเอกผุดมีขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีปีติและสุข อันเกิดจากสมาธิอยู่ เพราะปีติสิ้นไป จึงมีอุเบกขา มีสติมีสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุดุติยฌาน ที่พระอริยเจ้าทั้งหลายสรรเสริญว่า ผู้ได้ฌานนี้เป็นผู้มีอุเบกขา มีสติอยู่เป็นสุข เพราะละสุขละทุกข์ ดับโสมนัสและโทมนัสก่อน ๆ ได้ บรรลุดุติยฌานอันไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีอุเบกขาเป็นเหตุให้มีสติบริสุทธิอยู่ จึงเรียกว่า อธิจิตตสิกขา” (ขุ.ม. 29/46/36)

ในคัมภีร์อภิธรรม ได้ให้ความหมายของคำว่า “สัมมาสมาธิ” ไว้ว่า “สัมมาสมาธิ หมายถึง ความตั้งอยู่แห่งจิต ความตั้งมั่นแน่วแน่แห่งจิต ความมั่นคงไปแห่งจิตความไม่ส่ายไปส่ายมาแห่งจิต ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่มีใจไม่สัดส่าย ความสงบ (สมณะ) สมาธิในทริย สมาธิพละ สัมมาสมาธิ สมาธิสัมโพชฌงค์ ที่เป็นองค์แห่งมรรคห้าเนื่องในมรรคอันใดนี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ” (อภิ.วิ. 35/183/125)

สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน) (2541) ท่านได้อธิบายความหมายของคำว่าสมาธิไว้ว่า “สมาธิ หมายถึง การตั้งจิตและเจตสิก คือธรรมะที่เกิดขึ้นในจิตในอารมณ์เดียวสม่ำเสมอ และสมาธินั้นมีความไม่ฟุ้งซ่านเป็นลักษณะ มีการกำจัดความฟุ้งซ่านเป็นรสรหรือเป็นกิจ มีความไม่กระเพื่อมของจิตเป็นเครื่องปรากฏ มีสุขเป็นบรรทัดฐาน คือเหตุใกล้ นั้นเอง”

ท่านพุทธทาสภิกขุ (2534) ท่านได้อธิบายความหมายของคำว่า สมาธิ ไว้ว่า สมาธิ หมายถึง “ความตั้งมั่น อันได้แก่การกำหนดไว้เฉพาะ หรือแม้ที่สุดแต่การมีจิตมั่นคงแน่วแน้อยู่หมายความว่า การทำจิตให้ไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์ต่าง ๆ แต่ให้สงบด้วยการกำหนดในอารมณ์ที่เข้าไปกำหนดไว้เฉพาะหรือแม้ที่สุด แต่การมีจิตมั่นคงแน่วแน้อยู่ในความมุ่งหมาย หรือการกระทำอย่างใดอย่างหนึ่งติดต่อกันไม่เปลี่ยนแปลง ไม่มีอะไรมาแทรกแซง นิ่งเอง”

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2543) ได้ให้ความหมายของคำว่า สมาธิ เอาไว้ว่า “สมาธิ หมายถึง ความตั้งมั่นของจิตหรือภาวะที่จิตแน่วแน่อุตส่าห์กำหนด คำจำกัดความของสมาธิที่พบเสมอ คือ จิตตัสสัคคตฺตา หรือเรียกสั้น ๆ ว่า เอกัคคตฺตา ซึ่งแปลว่า ภาวะจิตที่มีอารมณ์เป็นหนึ่งไม่ฟุ้งซ่านหรือส่ายไป” และ ได้อธิบายความหมายของสมาธิไว้ในหนังสือ “สมาธิภาวนา” ของธรรมรักษาไว้ว่า “สมาธิ” คือความตั้งมั่นของจิต หรือภาวะที่จิตตั้งมั่น นี่เป็นคำแปลตามตัวอักษร แต่ความหมายของสมาธิที่ใช้ในที่ทั่ว ๆ ไป หาได้จำกัดเพียงแค่นี้คำแปลตามตัวหนังสือเท่านั้นไม่ เมื่อจิตตั้งมั่นนอกจากจิตจะแน่วแน่อยู่นอกกับสิ่งที่กำหนดแล้ว ยังมีคุณสมบัติหรือองค์ธรรมอื่น ๆ อีกหลายอย่างติดตามมา คือจะมีความเข้มแข็งหนักแน่นมั่นคงแก่กล้า ไม่หวั่นไหวหวั่นไหวจะมีสติกำกับอยู่กับตัว ไม่ฟุ้งซ่านเลื่อนลอย จะมีความสงบ เยือกเย็น สบายใจ มีความผ่อนคลาย เื่ออิมใจ ปลดปล่อยปล่อยใส และมีความสุข ภาวนาจิตเช่นนี้พร้อมที่จะพัฒนาหรืออบรมปลูกฝังคุณธรรมทั้งหลาย เช่น เมตตา กรุณา คารวธรรม และความมีวินัย เป็นต้น พร้อมทั้งจะเรียนรู้และใช้ความคิดอย่างได้ผลดีทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจแจ่มแจ้งชัดเจน จนเข้าถึงญาณที่หยั่งรู้สัจธรรม

พระมหาตม ฐานเมธี (ดอกรัง) (2544) ได้ให้ความหมายของคำว่า สมาธิ เอาไว้ว่า สมาธิ หมายถึง ภาวะจิตที่มีอารมณ์เดียว แน่วแน่อุตรอารมณ์เดียว ภาวะจิตที่กำหนดแน่ว ตั้งมั่นอยู่กับอารมณ์เดียว จนเป็นเอกัคคตแห่งจิต และภาวะจิตที่สงบตั้งมั่นไม่ส่ายไปมาไม่ฟุ้งซ่าน

บุญมี แพนแก้ว (2542) ได้ให้ความหมายของคำว่า สมาธิ เอาไว้ว่า “สมาธิ หมายถึง การรวมกระแสจิตหรือทำให้แน่วแนในสิ่งเดียว นึกคิดในสิ่งเดียว และให้จิตหยุดนิ่งอยู่ในจุดอารมณ์เดียว”

สนธิ ศรีสำแดง (2534) ได้ให้ความหมายของคำว่า สมาธิเอาไว้ว่า “สมาธิ หมายถึงเครื่องมือในการทำจิตใจให้หนักแน่น ให้รู้จักตนเองมากขึ้น”

สุวรรณ เพชรนิล (2524) ได้ให้ความหมายของคำว่า สมาธิ เอาไว้ว่า “สมาธิ หมายถึง การพัฒนาด้านสภาพจิต บ่อเกิดของสภาพจิตที่เหมาะสม”

จากคำนิยามต่าง ๆ สรุปความหมายของสมาธิได้ว่า สมาธิ หมายถึง สภาวะความบริสุทธิ์ที่เข้มแข็งของจิตใจ ความตั้งมั่นความมั่นคงแข็งแรงของจิต ที่แน่วแน่อยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง หรือสภาวะความเป็นหนึ่งเดียวของอารมณ์

3.5.2 ขอบเขตของสมาธิ

สมาธิในไตรสิกขา หรือ อธิจิตตสิกขาเป็นหลักธรรมอันสำคัญแก่ผู้ปฏิบัติเพื่อให้บรรลุถึงจุดหมายตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท คือ สภาวะการดับกิเลสเหตุแห่งความทุกข์ทั้งหลาย ความดับสิ้น อันหมายถึง พระนิพพาน นั่นเอง สมาธิจึงเป็นภาวะจิตที่มีคุณภาพต่อผู้ปฏิบัติ การเจริญสมาธิ คือ การฝึกใช้อารมณ์เอาสิ่งใดสิ่งหนึ่งมาเป็นอารมณ์ เป็นเครื่องมือในการกำหนดจิตให้สามารถอยู่กับอารมณ์หนึ่งเพียงอารมณ์เดียวไม่ฟุ้งซ่าน ไม่สัสดายไปตามอารมณ์ต่าง ๆ จนทำให้จิตถึงขั้นประณีตไปโดยลำดับ มีความสงบมั่นคงแน่วแน่ถึงขั้นอัปปนาสมาธิ เป็นสมาธิระดับสูงสุด ที่เรียกว่า ฌาน โดยทั่วไปนั้น “ฌาน” แบ่งออกเป็น 2 ระดับใหญ่ และแบ่งย่อยออกไปอีก ระดับละ 4 รวมเป็น 8 อย่างเรียกว่า ฌาน 8 หรือสมาบัติ 8 ดังต่อไปนี้ คือ

1. รูปฌาน 4 ได้แก่

- 1) ปฐมฌาน มีองค์ 5 คือ วิตก วิचार ปีติ สุข เอกัคคตา
- 2) ทุติยฌาน มีองค์ 3 คือ ปีติ สุข เอกัคคตา
- 3) ตติยฌาน มีองค์ 2 คือ สุข เอกัคคตา
- 4) จตุตถฌาน มีองค์ 2 คือ อุเบกขา และเอกัคคตา (ที.สี. 9/50/36)

2) อรูปฌาน 4 ได้แก่

- 1) อากาสานัญจายตนะ คือ ฌานที่กำหนดอากาสนันันต์
- 2) วิญญานัญจายตนะ คือ ฌานที่กำหนดวิญญานอันอนันต์
- 3) อากิญจัญญายตนะ คือ ฌานที่กำหนดภาวะที่ไม่มีสิ่งใด ๆ
- 4) เนวสัญญานาสัญญายตนะ คือ ฌานที่กำหนดสิ่งใด ๆ (ที.สี. 9/49/33-34)

จะเห็นได้ว่าการกำหนดสมาธิด้วยวิธีใดก็ตาม โดยสาระสำคัญแล้วเพื่อฝึกฝนอบรมจิตให้มีความสงบแน่วแน่นคง ไม่สับสนวุ่นวายไปตามอารมณ์ต่าง ๆ มีความสดชื่นผ่องใส เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมี

สุขภาพจิตที่ดี และมีสมรรถภาพในการทำงานที่ดี และใช้การได้ดีมีเหตุผล ในหลักของพุทธปรัชญาเถรวาทนั้น การทำสมาธิเพื่อให้เกิดปัญญาความรู้แจ้ง รู้สิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง จนเข้าถึงสภาวะแห่งความดับสิ้นแห่งกองทุกข์ ความหลุดพ้นกิเลสตัณหาเป็นความสุขอันสูงสุด

ในขุททกนิกาย ปฏิสมภิทามคค ได้แสดงลักษณะของสมาธิเอาไว้ 4 ประการ คือ

- 1) ความปรากฏแห่งอารมณ์
- 2) ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต
- 3) ความตั้งมั่นแห่งจิต
- 4) ความผ่องแผ้วแห่งจิต (ขุ.ป. 31/396/188)

ในทีฆนิกาย สิลขันธวรรค ได้แสดงลักษณะของสมาธิเอาไว้ 8 ประการ ดังนี้ คือ “ความตั้งมั่น, ความบริสุทธิ์, ความผ่องใส, ความปลอดโปร่งไร้กังวล, ความปราศจากสิ่งมัวหมอง, ความนุ่มนวล, ความควรแก่งาน และความไม่หวั่นไหว” (ที.ส. 9/279/265)

ดังพุทธพจน์ที่ได้ตรัสไว้ตอนหนึ่งว่า “สมาธิ ภิกขเว ภาเวถ สมาหิโต ภิกขเว ภิกขุ ยถาภูตูปชานาติ” ภิกขุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงเจริญสมาธิเถิด ภิกขุทั้งหลาย ภิกษุผู้มีจิตใจตั้งมั่น (เป็นสมาธิ) ย่อมรู้ชัด (ซึ่งธรรมทั้งหลาย) ตามความเป็นจริง (ส.สพ. 18/147/87-88) สมาธิ ความตั้งมั่น ความแน่วแน่มั่นคงไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติจะทำให้สมาธิเกิดนั้นจึงต้องมีการฝึกอบรมอยู่เสมอ

ดังนั้น ผู้ที่ปฏิบัติควรศึกษาให้เข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง ในการฝึกอบรมเจริญสมาธิ เพื่อให้เกิดความชำนาญในการปฏิบัติได้ถูกต้อง สมาธิจึงจะได้ผลดียิ่ง ๆ ขึ้นไปโดยลำดับ และย่อมให้เกิดปัญญา ความรู้ชัด ความรู้รอบ รู้อย่างแจ่มแจ้งตามความเป็นจริง ส่งผลให้ถึงจุดมุ่งหมายอันสูงสุดในพุทธปรัชญาเถรวาท

3.5.3 ประเภทของสมาธิ

จะกล่าวได้ว่าสมาธิความตั้งมั่นของจิต ความแน่วแน่มั่นคงของจิตที่ไม่ซัดส่ายไปส่ายมาความตั้งมั่นอยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง หรือสภาวะของอารมณ์ ที่เป็นหนึ่งเดียวของอารมณ์นั้นสมาธินั้นเราสามารถแบ่งออกเป็นประเภท หรือเป็นอย่าง ๆ ได้หลายประเภท เพื่อให้เข้าใจแจ่มแจ้งชัดเจนดังจะได้แยกเป็นประเภทของสมาธิไว้ดังนี้ คือ

คัมภีร์วิสุทธิมรรค (2555) อธิบายว่า สมาธิมี 5 ประเภท ได้แก่

1) สมาธิ มี 2 ประการ ได้แก่ อุปจารสมาธิ (ความที่จิตมีอารมณ์แน่วแน่ที่ได้แล้วด้วยอำนาจกรรมฐาน) และอัปนาสมาธิ (จิตมีอารมณ์แน่วแน่ในลำดับแห่งบริกรรมปฐมฌานที่เป็นปัจจัยแห่งปฐมฌาน) เป็นต้น

2) สมาธิ มี 3 ประการ ได้แก่ สมาธิขั้นต่ำ (สมาธิที่เพ่งได้) สมาธิชั้นกลาง (สมาธิที่อบรมยังไม่ดีนัก) และ สมาธิขั้นประณีต (สมาธิที่อบรมดีแล้วคือถึงความชำนาญ) เป็นต้น

3) สมาธิ มี 4 ประการ ได้แก่ ข้อปฏิบัติ (ปฏิบัติ) 4 แบบ คือ (1) ผู้ที่มีสมาธิในข้อปฏิบัติลำบากและมีอภิญญาช้า (2) ผู้ที่มีสมาธิในข้อปฏิบัติลำบากแต่มีอภิญญาเร็ว (3) ผู้มีสมาธิสะดวกแต่มีอภิญญาช้า (4) ผู้มีสมาธิสะดวกและมีอภิญญาเร็ว หรือองค์ฌาน 4 คือ ปฐมฌาน ทุตติยฌาน ตติยฌาน และจตุตถฌาน)

4) สมาธิ มี 5 ประการ ได้แก่ สมาธิในองค์ฌาน 5 คือ ปฐมฌาน ทุตติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน และปัญจฌาน

วิมุตติมรรค (2538) อธิบายว่า สมาธิ มี 5 ประเภท ได้แก่

1) สมาธิ มี 2 ประเภท ได้แก่ โลภียสมาธิกับโลกุตตรสมาธิ กล่าวคือการได้เฉพาะซึ่งอริยผลเรียกว่า โลกุตตรสมาธิ ส่วนโลภียสมาธิ เป็นสมาธิที่ประกอบด้วยความต่ำทรามเกี่ยวเนื่องด้วยสังโยชน (กิเลสร้อยรัด) โยคะ (กิเลสกระทำให้ติดอยู่ในโลก) โอะมะ (ห้วงกิเลส) พันธนะ (เครื่องผูก) นิวรรณ (เครื่องกั้น) เป็นธรรมอันทราม เป็นทหิฏฐิ (ความเห็นทราม) เป็นอุปาทาน เป็นกิเลสอาสวะ

2) สมาธิ มี 3 ประเภท ได้แก่ สมาธิที่ยังมีวิตกและวิจารณ์ สมาธิที่ไม่มีวิตกแต่มีวิจารณ์ และสมาธิที่ไม่มีทั้งวิตกและวิจารณ์ กล่าวคือสมาธิที่ยังมีวิตกและวิจารณ์ (สมาธิในปฐมฌาน) สมาธิที่ไม่มีวิตกแต่มีวิจารณ์ (สมาธิในทุตติยฌาน) และสมาธิที่ไม่มีทั้งวิตกและวิจารณ์ (สมาธิอื่น ๆ ที่เหลือไม่มีวิตกและวิจารณ์)

3) สมาธิ มี 4 ประเภท ได้แก่ สมาธิในกามภูมิ (การสลัดทั้งนิวรรณแต่ละอย่างในนิวรรณ) สมาธิในรูปภูมิ (สมาธิในฌาน 4) สมาธิในอรุณภูมิ (ฌานในอรุณภูมิ 4 และกุศลวิบาก) และสมาธิที่ไม่นับเนื่องในสมาธิเหล่านั้น (สมาธิที่นับเนื่องในมรรค 4 ผล 4)

4) สมาธิ มี 5 ประเภท เป็นการแบ่งสมาธิออกในนัยองค์ประกอบของฌาน 5 คือ

(1) ความปราศจากนิวรรณ 5 และความบริบูรณ์แห่งองค์ประกอบ 5 คือ วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข และจิตเอกัคคตา เรียกว่า ปฐมฌาน

(2) ความปราศจากวิตกและความบริบูรณ์แห่งองค์ประกอบ 4 อย่างที่เหลือ คือ วิจารณ์ ปิติ สุข และจิตเตกัคคตา เรียกว่า พุติยฌาน

(3) ความปราศจากวิตก วิจารณ์ และความบริบูรณ์แห่งองค์ประกอบ 3 อย่างที่เหลือ คือ ปิติ สุข และจิตเตกัคคตา เรียกว่า ตติยฌาน

(4) ความปราศจากวิตก วิจารณ์ ปิติ และความบริบูรณ์แห่งองค์ประกอบ 2 อย่างที่เหลือ คือ สุขและจิตเตกัคคตา เรียกว่า จตุตถฌาน

(5) ความปราศจากวิตก วิจารณ์ ปิติ สุข และความบริบูรณ์แห่งองค์ประกอบ 2 อย่าง คือ อุเบกขาและจิตเตกัคคตา เรียกว่า ปัญจฌาน

จากการได้ศึกษาค้นคว้าและอธิบายมาดังกล่าวมา สรุปได้ว่า สมาธิตามที่ได้กล่าวมามี 2 ประเภท คือ

1) ชั้นโลกียสมาธิ ได้แก่ สมาธิที่อยู่ในขั้นระดับต่ำ เป็นสมาธิของพุทธศาสนิกชนทั่วไปสำหรับนำไปใช้ในการศึกษาเล่าเรียนในทางโลกทุกอย่าง และการนำไปประกอบกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อประโยชน์สุขในสังคมปัจจุบัน การประกอบอาชีพไปในทางสุจริต มีสติมั่นคงไม่ประมาทมัวเมา สามารถสร้างความสุขให้เกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวัน

2) ชั้นโลกุตตรสมาธิ ได้แก่ สมาธิที่อยู่ในขั้นระดับสูง มีความมั่นคงแน่วแน่ของจิต เพราะสามารถทำให้เกิดปัญญาความรู้แจ้ง อันถือได้ว่าเป็นสมาธิของพระอริยบุคคลของผู้หมดกิเลส และสามารถบรรลถึงความหลุดพ้นความทุกข์ และสามารถกำจัดกิเลสสิ่งที่เป็นเครื่องร้อยรัดทั้งปวงได้

3.5.4 ระดับของสมาธิ

ในระดับของสมาธินั้นผู้ปฏิบัติมีความแน่วแน่อยู่มากน้อยกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง มีอารมณ์หนึ่งอารมณ์เดียว โดยไม่ฟุ้งซ่านขาดสายไปเสียมา การเจริญสมาธินั้นก็จะละเอียดประณีตยิ่ง ๆ ขึ้นไปโดยลำดับ ในคัมภีร์พระไตรปิฎกได้กล่าวสมาธิไว้เพียง 2 ระดับ คือ อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ ในคัมภีร์ชั้นนอรธกถาได้จัดสมาธิออกเป็น 3 ระดับ คือ

1) ขณิกสมาธิ ได้แก่ สมาธิที่เกิดชั่วขณะหนึ่งแล้วก็หายไปสมาธิระดับนี้จะเกิดแก่ผู้ปฏิบัติทั่ว ๆ ไป ในคัมภีร์ปรมัตถมัญจุสา (วิสุทฺธิ. 2/142/300) เรียกสมาธิในระดับนี้ว่า “มุลสมาธิ” ซึ่งแปลว่าสมาธิขั้นมูลฐานหรือสมาธิขั้นแรก ซึ่งผู้ปฏิบัติจะต้องเจริญให้ได้เสียก่อน จึงจะเจริญสมาธิในระดับสูงขึ้นไปได้

2) อุปจารสมาธิ ได้แก่ สมาธิที่ได้รับการพัฒนามาจากมูลสมาธิหรือขณิกสมาธิ มีกำลังแก่กล้ากว่าขณิกสมาธิ สามารถทำลายนิวรณ์ได้แล้ว แต่ยังไม่นับสนิหหรือยังไม่มั่นคงพอ

3) อับปนาสมาธิ ได้แก่ สมาธิที่ได้รับการพัฒนามาจากอุปจารสมาธิ มีกำลังแก่กล้าสามารถกำจัดนิวรณ์ได้อย่างเด็ดขาด เป็นสมาธิในฉนามีความมั่นคงไม่หวั่นไหวกับอารมณ์ที่มากระทบ

นอกจากนี้ยังมีในพระสูตรต่าง ๆ ที่ยังมีการจัดลักษณะหรือสภาพของสมาธิตามวิธีการต่าง ๆ ดังจะกล่าวไว้ต่อไปนี้ คือ

1) จัดตามลักษณะการกำหนดพิจารณาไตรลักษณ์ ข้อที่ให้บรรลุถึงความหลุดพ้นไว้เป็น 3 ลักษณะ คือ

1.1) สุธมฺมตสมาธิ ได้แก่ สมาธิที่เกิดจากการพิจารณาเห็นความว่าง ได้แก่ วิปัสสนาปัญญา ที่ให้ถึงความหลุดพ้นด้วยการกำหนดอนัตตลักษณะ

1.2) อนิมิตตสมาธิ ได้แก่ สมาธิที่เกิดจากการพิจารณาธรรมว่าไม่มีนิมิตหรือเครื่องหมาย ซึ่งก็ได้แก่ วิปัสสนาปัญญา ที่ให้ถึงความหลุดพ้น ด้วยการกำหนดอนิจจลักษณะ

1.3) อับปนิหิตสมาธิ ได้แก่ สมาธิที่เกิดจากการพิจารณาธรรม ที่ไม่เป็นที่ตั้งของความปรารถนา หรือเป็นที่ตั้งของกิเลส อันได้แก่ วิปัสสนาปัญญา ที่ให้ถึงความหลุดพ้น ด้วยการกำหนดทุกขลักษณะ สมาธิทั้ง 3 ลักษณะนี้ จัดได้ว่าเป็นวิปัสสนาสมาธิ เพราะทำให้ถึงความหลุดพ้นจากกิเลสด้วยปัญญาเป็นเครื่องพิจารณาธรรม

2) จัดตามลักษณะขององค์ฌาน

2.1) สวิตักกสมาธิ ได้แก่ สมาธิในปฐมฌานที่ยังมีวิตกวิจารณ์

2.2) อวิตักกสมาธิ ได้แก่ สมาธิในทุติยฌานที่ไม่มีวิตกมีเพียงวิจารณ์ (ตามลักษณะการแบ่งฌานเป็น 5 ระดับ ตามแนวอภิธรรม)

2.3) อวิตักกสมาธิ ได้แก่ สมาธิในทุติยฌาน (ตามลักษณะการแบ่งฌานเป็น 4 ระดับ ตามแนวพระสูตร) ที่ไม่มีวิตกและไม่มีวิจารณ์ ลักษณะของสมาธิข้อที่ 3 นี้ ได้แก่ สมาธิในฌานที่ 2 ที่ 3 และที่ 4 ตามลักษณะการแบ่งฌานเป็น 4 ระดับ ตามแนวในพระสูตร และในส่วนในอภิธรรม ได้แก่ ฌานที่ 3 ที่ 4 และที่ 5 (ที.ปา. 11/228/201)

จะเห็นได้ว่าสมาธิทั้ง 3 ระดับ จะเป็นเครื่องหนุนนำปัญญาตามแต่ผู้ปฏิบัติจะสามารถปฏิบัติได้ตามกำลังสติปัญญาของตน และขึ้นอยู่กับความฝึกรวมอยู่บ่อย ๆ จนทำให้เกิดความชำนาญในการทำสมาธิ คือการรู้จักกำหนดจิตเข้าออกได้ จนเกิดความเคยชินในการปฏิบัติ เพื่อความรู้แจ้งแห่งธรรมทั้งหลายทั้งปวง

3.5.5 ประโยชน์ของการเจริญสมาธิ

การฝึกอบรมเจริญสมาธิ ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาทประโยชน์ที่จะได้รับในเบื้องต้น คือจิตของผู้ปฏิบัติย่อมมีความสงบเยือกเย็นแน่วแน่นมั่นคง มีพลังอำนาจสูงกว่าผู้ไม่ได้ปฏิบัติ สามารถจะเรียนรู้หรือทรงจำเรื่องราวต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็วและแม่นยำ และสามารถวิเคราะห์สืบสาวหาสาเหตุต่าง ๆ เพื่อความสงบสุขของหมู่คณะ ในการทำงานให้บรรลุตามจุดประสงค์ตามที่ได้ตั้งเอาไว้ ในการบริหารองค์การต่าง ๆ นอกจากนี้ยังเป็นปัจจัยให้ได้รับความสุขพิเศษที่สูงสุด ในพุทธปรัชญาเถรวาทขึ้นไป คือความหลุดพ้นจากอำนาจของกิเลสตัณหา เครื่องร้อยรัดสิ่งทั้งหลายทั้งปวงได้

ในสมาธิสูตร อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการฝึกสมาธิไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลายพวกเธอจงเจริญสมาธิมีคุณอันไม่มีประมาณ เป็นผู้ที่มีปัญญารักษาตัว มีสติเฉพาะหน้า อยู่เถิด” “เมื่อเธอเจริญสมาธิมีคุณอันไม่มีประมาณ เป็นผู้ที่มีปัญญารักษาตัว มีสติอยู่เฉพาะหน้าอยู่ ญาณทั้ง 5 ประการ ย่อมเกิดขึ้นเฉพาะตนนั้นเทียว” (อง.ปัญจก. 22/27/23-24) อันได้แก่

- 1) ญาณย่อมเกิดขึ้นเฉพาะตนนั้นเทียว “สมาธินี้ย่อมให้เกิดความสุขในปัจจุบันด้วย มีสุขเป็นวิบากต่อไปด้วย”
- 2) ญาณย่อมเกิดขึ้นเฉพาะตนนั้นเทียว “สมาธินี้ย่อมเป็นธรรมอันประเสริฐที่ปราศจากอาภิส”
- 3) ญาณย่อมเกิดขึ้นเฉพาะตนนั้นเทียว “สมาธินี้อันคนเลวเสพไม่ได้”
- 4) ญาณย่อมเกิดขึ้นเฉพาะตนนั้นเทียว “สมาธินี้ย่อมละเอียดประณีตได้ด้วยความสงบระงับ บรรลุได้ด้วยความเป็นธรรมเอกผุดขึ้น มิใช่บรรลุได้ด้วยการข่มธรรมที่เป็นข้าศึก หรือห้ามกิเลสด้วยจิตอันเป็นสังขาร (เครื่องปรุงแต่ง)”
- 5) ญาณย่อมเกิดขึ้นเฉพาะตนนั้นเทียว “เรามีสติให้เข้าถึงสมาธินี้ มีสติออกจากสมาธินี้”

ในวิสุทธิมรรค ได้กล่าวถึงผลของการบำเพ็ญสมาธิไว้ 4 อย่าง คือ

- 1) มีทิฐฐธรรมสุขวิหาร คือ เป็นวิธีการพักผ่อนอย่างสุขสบายในปัจจุบัน ข้อนี้เป็นอานิสงส์ของสมาธิขั้นอัปปนาสมาธิ คือ สมาธิระดับฌาน เป็นสมาธิสำหรับพระอรหันต์ ผู้ทำกิจเพื่อความหลุดพ้นเสร็จสิ้นแล้ว คือไม่ต้องใช้ฌานบรรลุมิใด ๆ อีกต่อไป มีพุทธพจน์เกี่ยวกับเรื่องนี้ คือ “ธรรมคือปฐมฌานนี้ เราไม่กล่าวว่า เป็นธรรมเครื่องขัดเกลา ในวินัยของพระอริยะ เรากล่าวว่าเป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุขในอัตภาพนี้ ในวินัยของพระอริยะ” (ม.มู. 12/102/52)
- 2) มีวิปัสสนาเป็นอานิสงส์ คือ เป็นปทัฏฐานแห่งวิปัสสนา ข้อนี้เป็นผลของสมาธิขั้นอัปปนาสมาธิก็ได้ หรือขั้นอุปปาจารสมาธิก็ได้แต่ไม่แน่ชัดนัก ผลของสมาธิขั้นนี้สำหรับพระเสขะและปุถุชนมี

พุทธพจน์เกี่ยวกับเรื่องนี้คือ “ภิกษุทั้งหลายเธอทั้งหลายจงเจริญสมาธิ ภิกษุผู้มีจิตตั้งมั่นแล้วย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริง” (ส.ข. 17/27/13)

3) มีอภิญญาเป็นอานิสงส์ คือ เป็นปทัฏฐานแห่งอภิญญา ข้อนี้เป็นอานิสงส์ของสมาธิขั้นอุปนาสำหรับผู้ที่สมาบัติ 8 แล้ว เมื่อต้องการอภิญญาอาจทำให้เกิดขึ้นได้ มีพุทธพจน์เกี่ยวกับเรื่องนี้ คือ “เธอน้อมจิตไปเฉพาะเพื่อทำให้แจ้งด้วยอภิญญา ซึ่งธรรมอันพึงทำให้แจ้งด้วยอภิญญาใด ๆ ก็ดี เธอก็บรรลุความเป็นผู้อาจเพื่อทำให้ประจักษ์ได้ ในอภิญญาสังคิณณียธรรมนั้นที่เดียว ในเมื่อเหตุที่จะให้ได้อภิญญามีพร้อมอยู่”

4) มีภพวิเศษเป็นอานิสงส์ คือทำให้ได้ภพวิเศษ คือเกิดในภพที่ดีที่สุด ข้อนี้เป็นผลของสมาธิขั้นอุปนาสมาธิ สำหรับปุถุชนผู้ได้ฌานแล้ว และฌานไม่ได้เสื่อมไป ทำให้เกิดในพรหมโลก มีพุทธพจน์เกี่ยวกับเรื่องนี้คือ “บุคคลทั้งหลายบำเพ็ญบุญมทาน อันยังเป็นปริตรกุศลได้แล้ว ตายไปได้กำเนิดที่ไหน? ตอบว่าได้กำเนิดร่วมกับพวกเทพเหล่าพรหมปาริสาชชา” (อภิ.วิ. 35/1107/625)

ในอภิธรรมปิฎก วิภังคปกรณ์ ได้กล่าวถึงผลของผู้เจริญจตุตถฌานว่า อาจได้ไปเกิดในที่ต่าง ๆ ดังนี้ว่า ผู้เจริญจตุตถฌาน บางคนไปเกิดเป็นพวกเทวดาเหล่าอสิญญสัตว์ บางคนไปเกิดเป็นพวกเทวดาชั้นเวหัพปลา บางคนไปเกิดเป็นพวกเทวดาชั้นอวิหา บางคนไปเกิดเป็นพวกเทวดาชั้น อตปปาบางคนไปเกิดเป็นพวกเทวดาชั้นสุทิสสา บางคนไปเกิดเป็นพวกเทวดาชั้นสุทิสสี บางคนไปเกิดเป็นพวกเทวดาชั้นอนิภูฐะ บางคนไปเกิดเป็นพวกเทวดาผู้เข้าถึงอากาศาณัญจายตนภพ บางคนไปเกิดเป็นพวกเทวดาผู้เข้าถึงวิญญานัญจายตนภพ บางคนไปเกิดเป็นพวกเทวดาผู้เข้าถึงอากิญจัญญายตนภพ บางคนไปเกิดเป็นพวกเทวดาผู้เข้าถึงเนวสัญญานาสนัญญายตนภพ เพราะอารมณ์ต่างกัน เพราะมนสิการต่างกัน เพราะฉันทะต่างกัน เพราะปณิธิต่างกัน เพราะอธิโมกข์ต่างกัน เพราะอุนิหารต่างกัน เพราะปัญญาต่างกัน (อภิ.วิ. 35/1107/626)

กล่าวได้ว่าการได้ภพวิเศษนั้น ไม่ถือว่าเป็นผลสูงสุดของสมาธิ เนื่องจากว่าจะได้ไปเกิดในภพอันสูงสุดตามระดับของฌานที่ได้ แต่ถ้ามองกรรมชั่วเมื่อหมดกุศลกรรมที่ทำให้ไปเกิดในภพอันสูงแล้ว ก็อาจตกลงสู่ทุคติได้ ดังข้อความในพระอภิธรรมปิฎก วิภังคปกรณ์ ได้กล่าวไว้ว่า เหล่าสัตว์ที่มีอำนาจแห่งบุญส่งเสริม ไปแล้วสู่กามภพและรูปภพ หรือแม้ไปสู่ภวคัพพรหม ย่อมกลับไปสู่ทุคติอีกได้ เหล่าสัตว์มีอายุยืนถึงเพียงนั้นก็ยังจุติเพราะสิ้นอายุภพไหน ๆ ชื่อว่าเที่ยงไม่มี สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้แสวงหาคุณอันยิ่งใหญ่ ได้ตรัสไว้อย่างนี้เพราะฉะนั้นแล เหล่านักปราชญ์ผู้มีปัญญาเฉลียวฉลาดรอบคอบ คำนึงถึงความจริงข้อนี้ จึงเจริญมรรคก่อนอุตมเพื่อพ้นจากชรา มรณะ ครั้นเจริญมรรค

อันบริสุทธ์สะอาด ซึ่งมีปกติยังสัตว์ให้ยังถึงพระนิพพานแล้ว ย่อมเป็นผู้ไม่มีอาสวะปรินิพพาน เพราะกำหนดรู้อาสวะทั้งปวงขณะนี้แล (อภิ.วิ. 35/1107/628)

5) มินิโรเป็นอนานิสงส์ ทำให้เข้านิโรธสมาบัติได้ ข้อนี้เป็นผลของสมาธิขั้นอัปปนา สำหรับพระอรหันต์หรือพระอนาคามี ผู้ที่ได้สมาบัติ 8 แล้ว ทำให้เสวยความสุขอยู่ได้ โดยไม่มีจิตตลอดเวลา 7 วัน เรื่องนี้พระสารีบุตรกล่าวไว้ว่า “ปัญญาในความเป็นผู้มีสมาธิชำนานาญ ด้วยความเป็นผู้ประกอบด้วยพละ 2 ด้วยความระงับสังขาร 3 ด้วยญาณจริยา 16 และด้วยสมาธิจริยา 9 เป็นนิโรธสมาปัตติญาณ” (ขุ.ป. 31/225/102)

ในสมาธิสูตร อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต ได้กล่าวถึงผลของสมาธิภาวนา 4 ประการ คือ

- 1) สมาธิที่เจริญทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน
- 2) สมาธิที่เจริญทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อได้เฉพาะซึ่งญาณทัสสนะ
- 3) สมาธิที่เจริญทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อสติสัมปชัญญะ
- 4) สมาธิที่เจริญทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะ (อง.จตุกก. 21/41/52)

ในมหาปรินิพพานสูตร ได้แสดงอนานิสงส์ของการฝึกสมาธิไว้ว่า “สมาธิอันศีลอบรมแล้ว ย่อมมีผลใหญ่ มีอนานิสงส์ใหญ่ ปัญญาอันสมาธิอบรมแล้ว ย่อมมีผลใหญ่ มีอนานิสงส์ใหญ่ จิตอันปัญญาอบรมแล้ว ย่อมหลุดพ้นจากอาสวะ โดยชอบ คือ กามาสวะ อวิชชาสวะ” (ที.ม. 10/89/98) ผู้ปฏิบัติที่มีจิตเป็นสมาธิมีความมั่นคงแน่วแน่ จนสามารถปฏิบัติให้เกิดความชำนาญในการเข้าออกจากสมาธิ ที่เรียกว่า “วสี” เมื่อเกิดความชำนาญไปเป็นลำดับขั้นขั้นที่เรียกว่า “ฌาน” สมาธิหรือฌานที่แก่กล้าแล้ว ก็จะเกิดวิชา 3 ประการ คือ

- 1) ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ได้แก่ วิชาคือความระลึกชาติได้
- 2) จุตูปปาตญาณ ได้แก่ วิชาคือความรู้การเวียนว่ายตายเกิดของสัตว์ทั้งปวง
- 3) อาสวักขยญาณ ได้แก่ วิชาคือปัญญาที่ทำให้หลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง (วิ.มหา. 1/3/5-6)

นอกจากนี้ผลจากการบำเพ็ญสมาธิยังสามารถได้วิชา 8 ประการ คือ

1) วิปัสสนาญาณ คือ ความรู้แจ้งเห็นจริงตามสภาวธรรม พิจารณาเห็นสังขารทั้งปวงตามไตรลักษณ์

- 2) มโนมยิทธิญาณ คือ มีฤทธิ์ทางใจ คือเนรมิตกายอื่นนอกจากกายนี้
- 3) อิทธิวิธีญาณ คือ สามารถแสดงฤทธิ์ต่าง ๆ ได้
- 4) ทิพย์โสตญาณ คือ มีหูทิพย์
- 5) เจโตปริยญาณ คือ มีตาทิพย์

6) ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ คือ ระลึกชาติหนหลังได้เป็นอันมาก

7) จตุปบาทญาณ คือ ทายใจคนอื่นได้

8) อาสวักขยญาณ คือ ทำอาสวะคือกิเลสทั้งหลายให้สิ้นไปได้ (ที.สี. 9/131-136/72-75)

ในอภิธรรมปิฎก ได้แสดงอนิสงส์ของผู้เจริญสมาธิจนได้ฌานสมาบัติไว้ว่า เมื่อรักษามาณสมาตินั้นไม่ให้เสื่อม หลังจากตายแล้วก็จะไปเกิดในพรหมโลกชั้นต่าง ๆ ตามระดับหรือชั้นของฌานตามหลักฐานที่ปรากฏในอภิธรรม (อภ.วิ. 35/1107/625-628) ดังนี้ คือ

ก. ชั้นรูปฌาน คือ ผู้ที่เจริญสมาธิจนได้รูปฌาน 4 จะไปเกิดในพรหมโลกชั้นรูปภพตามลำดับของฌานต่ำ - สูง ดังนี้

1) ผู้เจริญสมาธิได้ปฐมฌานอย่างสามัญ จะไปเกิดในพรหมโลกชั้นพรหมปาริสาชชาภูมิ (ภูมิหรือที่อยู่ของพรหมผู้เป็นบริวารของมหาพรหม) อายุของพรหมในชั้นนี้ประมาณ 1 ใน 3 ของมหากัป

2) ผู้เจริญสมาธิได้ปฐมฌานอย่างสามัญ จะไปเกิดในพรหมโลกชั้นพรหมบุโรหิตาภูมิ (ภูมิหรือที่อยู่ของพรหมผู้ประเสริฐ คือเป็นบุโรหิตของมหาพรหม) อายุของพรหมในชั้นนี้ประมาณครึ่งมหากัป

3) ผู้เจริญสมาธิได้ปฐมฌานอย่างประณีต จะไปเกิดในพรหมโลกชั้นมหาพรหมาภูมิ (ภูมิหรือที่อยู่ของท้าวมหาพรหม) อายุของพรหมในชั้นนี้ประมาณ 1 ของมหากัป

4) ผู้เจริญสมาธิได้ทุติยฌานอย่างสามัญ จะไปเกิดในพรหมโลกชั้นปริตรตาภาภูมิ (ภูมิหรือที่อยู่ของพรหม ผู้มีรัศมีน้อยกว่าพระพรหมผู้มีศักดิ์สูงกว่าตน) อายุของพรหมในชั้นนี้ประมาณ 2 มหากัป

5) ผู้เจริญสมาธิได้ทุติยฌานอย่างกลาง จะไปเกิดในพรหมโลกชั้นอัปปมาณาภาภูมิ (ภูมิหรือที่อยู่ของพรหม ผู้มีรัศมีมากหาประมาณมิได้) อายุของพรหมในชั้นนี้ประมาณ 4 มหากัป

6) ผู้เจริญสมาธิได้ทุติยฌานอย่างประณีต จะไปเกิดในพรหมโลกชั้นอาภัสราภูมิ (ภูมิหรือที่อยู่ของพรหมผู้มีรัศมีประกายรุ่งโรจน์) อายุของพรหมในชั้นนี้ประมาณ 8 มหากัป

7) ผู้เจริญสมาธิได้ตติยฌานอย่างสามัญ จะไปเกิดในพรหมโลกชั้นปริตตสุภาภูมิ (ภูมิหรือที่อยู่ของพรหม ผู้มีความสง่างามแห่งรัศมียังน้อย) อายุของพรหมในชั้นนี้ประมาณ 16 มหากัป

8) ผู้เจริญสมาธิได้ตติยฌานอย่างกลาง จะไปเกิดในพรหมโลกชั้นอัปมาณสุภาภูมิ (ภูมิหรือที่อยู่ของพรหม ผู้มีความสว่างามแห่งรัศมีมากหาประมาณมิได้) อายุของพรหมในชั้นนี้ ประมาณ 32 มหากัป

9) ผู้เจริญสมาธิได้ตติยฌานอย่างประณีต จะไปเกิดในพรหมโลกชั้นสุภกิณหาภูมิ (ภูมิหรือที่อยู่ของพรหม ผู้มีความสว่างามแห่งรัศมีที่ชานออกสลับกันไป) อายุของพรหมในชั้นนี้ ประมาณ 64 มหากัป

10) ผู้เจริญสมาธิได้จตุตถฌานอย่างสามัญ จะไปเกิดในพรหมโลกชั้นเวฬุผลาภูมิ (ภูมิหรือที่อยู่ของพรหม ผู้ได้รับผลแห่งฌานอย่างไพบูลย์) อายุของพรหมในชั้นนี้ประมาณ 500 มหากัป

11) ผู้เจริญสมาธิได้จตุตถฌาน และเจริญสัญญาวิราคภาวนา (เจริญความคลายกำหนดในสัญญา) จะไปเกิดในพรหมโลกชั้นอัสัญญีสัตตาภูมิ (ภูมิหรือที่อยู่ของพรหมผู้ไม่มีสัญญา) อายุของพรหมในชั้นนี้ประมาณ 800 มหากัป

12) ผู้เจริญสมาธิได้จตุตถฌาน และเจริญสัญญาวิปัสสนาภาวนาจนได้สำเร็จ เป็นพระอริยบุคคลชั้นอนาคามี ประเพณีอินทรีย์คือศรัทธา (สัทธินทรีย์) แก่กล้า จะไปเกิดในพรหมโลกชั้นอวิหาสุทธาวาสภูมิ (ภูมิหรือที่อยู่อันบริสุทธิ์ของพรหม ผู้เป็นพระอริยบุคคลชั้นอนาคามี) อายุของพรหมในชั้นนี้ประมาณ 1,000 มหากัป

13) ผู้เจริญสมาธิได้จตุตถฌาน และเจริญสัญญาวิปัสสนาภาวนาจนได้สำเร็จ เป็นพระอริยบุคคลชั้นอนาคามี ประเพณีอินทรีย์คือความเพียร (วิริยินทรีย์) แก่กล้า จะไปเกิดในพรหมโลกชั้นอตปาสุทธาวาสภูมิ (ภูมิหรือที่อยู่อันบริสุทธิ์ของพรหม ผู้เป็นพระอริยบุคคลชั้นอนาคามีผู้ไม่มีความเดือดร้อน) อายุของพรหมในชั้นนี้ประมาณ 2,000 มหากัป

14) ผู้เจริญสมาธิได้จตุตถฌาน และเจริญสัญญาวิปัสสนาภาวนาจนได้สำเร็จ เป็นพระอริยบุคคลชั้นอนาคามี ประเพณีอินทรีย์คือสติ (สตินทรีย์) แก่กล้า จะไปเกิดในพรหมโลกชั้นสุทิสสุทธาวาสภูมิ (ภูมิหรือที่อยู่อันบริสุทธิ์ของพรหม ผู้เป็นพระอริยบุคคลชั้นอนาคามีผู้มีความเห็นแจ่มใส) อายุของพรหมในชั้นนี้ประมาณ 4,000 มหากัป

15) ผู้เจริญสมาธิได้จตุตถฌาน และเจริญสัญญาวิปัสสนาภาวนาจนได้สำเร็จ เป็นพระอริยบุคคลชั้นอนาคามี ประเพณีอินทรีย์คือสมาธิ (สมาธินทรีย์) แก่กล้า จะไปเกิดในพรหมโลกชั้นสุทิสสุทธาวาสภูมิ (ภูมิหรือที่อยู่อันบริสุทธิ์ของพรหม ผู้เป็นพระอริยบุคคลชั้นอนาคามีผู้มีความเห็นแจ่มใสมากกว่า) อายุของพรหมในชั้นนี้ประมาณ 8,000 มหากัป

16) ผู้เจริญสมาธิได้จตุตถฌาน และเจริญสัญญาวิปัสสนาภาวนาจนได้สำเร็จ เป็นพระอริยบุคคลชั้นอนาคามี ประเภทมีอินทรีย์คือปัญญา (ปัญญินทรีย์) แก่กล้า จะไปเกิดในพรหมโลกชั้นอกนิภสุทธาวาสภูมิ (ภูมิหรือที่อยู่อันบริสุทธิ์ของพรหม ผู้เป็นพระอริยบุคคลชั้นอนาคามีผู้ทรงคุณวิเศษ โดยไม่มีความเป็นรองใคร) อายุของพรหมในชั้นนี้ประมาณ 16,000 มหากัป

ข. อรูปฌาน คือผู้เจริญสมาธิจนได้รูปฌาน 4 จะไปเกิดในพรหมโลกชั้นอรูปภพตามลำดับของฌาน ดังนี้

1) ผู้เจริญสมาธิได้รูปฌานที่ 1 (อากาสานัญจายตนะ) จะไปเกิดในพรหมโลกชั้นอากาสานัญจายตนภูมิ (ภูมิหรือที่อยู่ของอรูปพรหม ผู้ได้ฌานโดยอาศัยการพิจารณาอากาศว่าไม่มีที่สิ้นสุดเป็นอารมณ์) อายุของอรูปพรหมในชั้นนี้ประมาณ 20,000 มหากัป

2) ผู้เจริญสมาธิได้รูปฌานที่ 2 (วิญญานัญจายตนะ) จะไปเกิดในอรูปพรหมชั้นวิญญานัญจายตนภูมิ (ภูมิหรือที่อยู่ของอรูปพรหม ผู้ได้ฌานโดยอาศัยการพิจารณาวิญญานว่าไม่มีที่สิ้นสุดเป็นอารมณ์) อายุของอรูปพรหมในชั้นนี้ประมาณ 40,000 มหากัป

3) ผู้เจริญสมาธิได้รูปฌานที่ 3 (อากิญจัญญายตนะ) จะไปเกิดในอรูปพรหมชั้นอากิญจัญญายตนภูมิ (ภูมิหรือที่อยู่ของอรูปพรหม ผู้ได้ฌานโดยอาศัยการพิจารณาว่าอะไร ๆ น้อยนิดก็ไม่มี) อายุของอรูปพรหมในชั้นนี้ประมาณ 60,000 มหากัป

4) ผู้เจริญสมาธิได้รูปฌานที่ 4 (เนวสัญญานาสัญญายตนะ) จะไปเกิดในอรูปพรหมชั้นเนวสัญญานาสัญญายตนภูมิ (ภูมิหรือที่อยู่ของอรูปพรหม ผู้ได้รูปฌานโดยอาศัยการพิจารณาว่ามีก็ไม่ใช่ ไม่มีก็ไม่ใช่) อายุของอรูปพรหมในชั้นนี้ประมาณ 84,000 มหากัป

เราจะเห็นได้ว่าผู้ที่เจริญสมาธิอย่างเคร่งครัดจนได้ฌานสมาบัติ หลังจากที่ได้ตายไปแล้วจะไปเกิดในภพภูมิต่าง ๆ ตามแต่ละระดับหรือชั้นของฌานที่คนได้ อายุของพรหมแต่ละชั้นนั้นยืนยาวมาก บางครั้งพระพุทธเจ้าตรัสรู้ในโลกนี้ผ่านไปแล้วหนึ่งองค์ (พุทธันดรหนึ่ง) พรหมนั้นก็ยังไม่วางใจ (เคลื่อน) จากภพภูมิที่ตนเกิด ดังนั้นผู้มีหวังมรรค ผล นิพพาน จึงไม่พึงพอใจอยู่เพียงแต่ฌานสมาบัติ

สรุปได้ว่าการเจริญสมาธินั้น นอกจากจะมุ่งให้เกิดความสงบทางด้านจิตใจแล้วยังทำให้เกิดปัญญาความรู้แจ้ง ยังผลให้ใช้ปัญญาพิจารณาธรรมให้ถึงความหลุดพ้น ในพุทธปรัชญาเถรวาทได้และยังให้ได้รับผลประโยชน์อีกมากมายในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นผลประโยชน์ทางการศึกษาเล่าเรียน การทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้านการรักษาสุขภาพร่างกาย และสมรรถภาพทางจิตเป็นสำคัญ รวมถึงโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ การเจริญสมาธิจึงเป็นประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติ ในการรักษาสุขภาพจิตใจเป็น

สำคัญ ดังนั้นผู้เจริญสมาธิควรฝึกอบรมปฏิบัติอยู่เสมอเป็นประจำ ย่อมจะเป็นการดีต่อตนเอง และยัง
เกื้อหนุนให้ผู้ปฏิบัติได้บรรลุธรรมสูงขึ้นไปอีก ดังพุทธพจน์ได้กล่าวไว้ว่า

มโนบุพพงคมา ธมมา มโนเสฏฐา มโนมยา

มนสา เจ ปสนเนน ภาสติ วา กโรติ วา

ตโต น สฺขมนวติ ฉายาว อนุปายินี

แปลว่า

ทุกอย่างมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จแล้วด้วยใจ

เมื่อใครมีใจผ่องใส จะพูดก็ตาม จะทำก็ตาม

ความสุขจะตามเขาไป ดุจเงาไปตามตัว ฉะนั้น (ขุ.ธ. 25/11/13)

3.6 ปัญญา

ปัญญาเป็นขั้นสูงสุดของไตรสิกขา ซึ่งเป็นผลที่เกิดจากการฝึกฝนศีลและสมาธิอย่างต่อเนื่อง
ในพุทธปรัชญาเถรวาท ปัญญาหมายถึงความรู้แจ้งในอริยสัจ เห็นตามความเป็นจริงของสังขาร
ทั้งหลาย ไม่ตกอยู่ใต้อำนาจของอวิชชา ปัญญาทำหน้าที่เป็นเครื่องตัดรากเหง้าของกิเลสที่ละเอียด
ที่สุด ทำให้จิตหลุดพ้นจากความทุกข์และบรรลุนิพพานได้ การอบรมปัญญาจึงไม่ใช่เพียงความรู้ทาง
ทฤษฎี แต่เป็นการรู้ด้วยประสบการณ์ตรงของจิตที่ผ่านการฝึกสมาธิ และการพิจารณาธรรมจนเห็น
สภาวะของสิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริง

3.6.1 ความหมายของปัญญา

มนุษย์มีปัญญาเป็นเครื่องนำพาไปสู่ความสำเร็จในชีวิต เพราะการดำเนินชีวิตการทำงานต่าง ๆ
จะประสบผลสำเร็จได้นั้น ต้องใช้ปัญญาในการพิจารณาที่มุ่งแก้ปัญหาด้วยเหตุและผล สิ่งนั้นจึงจะ
สำเร็จลงได้

คัมภีร์วิสุทธิมรรค (2540) ได้ให้ความหมายของปัญญาไว้ว่า “วิปัสสนาญาณอันสัมปยุตด้วย
กุศลจิตเป็นปัญญา” และได้แยกความหมายให้เห็นถึงความแตกต่างระหว่างสัญญาวิญญาณ และ
ปัญญาวา “สัญญา เหมือนทารกไร้เดียงสา เห็นกองกหาปนะ ก็รู้แค่ความแปลก ยาว สั้น สีเหลือง
กลม วิญญาณ เหมือนชาวบ้านรู้ว่าปิ่นอะไร ใช้สอยอย่างไร ปัญญา เหมือนกับเหรียญทองมี
ความสามารถแยกแยะว่าเหรียญใดแท้หรือปลอมอย่างไร” “ปัญญา คือ ความรอบคอบญาณ การวิจัย
ธรรม การจำแนก การกำหนดหมาย การวิจัยที่เป็นการศึกษาอันชำนาญและชาญฉลาด ในการ
พิจารณาก็เห็นชัดเจนและได้ความรู้ ปัญญาคือความฉลาด ปัญญาในทฤษฎี ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนกับ

ศัตราวุธและปราสาท ปัญญาคือประทีป ปัญญาคือรัตนะ ความไม่หลง สัมมาทิฐิเหล่านี้เรียกว่า ปัญญา”

ในขุททกนิกาย มหานิเทศ ได้อธิบายความหมายไว้ว่า อธิปัญญาสิกขาเป็นอย่างไร คือภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ที่มีปัญญาประกอบด้วยปัญญาอันประเสริฐยังถึงความเกิดและความดับ เพิกถอนกิเลสให้บรรลถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ เธอรู้ตามความเป็นจริง “นี้ทุกข์” เธอรู้ตามเป็นจริงว่า “นี้ทุกข์สมุทัย (เหตุเกิดทุกข์)” เธอรู้ตามเป็นจริงว่า “นี้ทุกข์นิโรธ” (ความดับทุกข์) เธอรู้ตามเป็นจริงว่า “นี้ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา” (ข้อปฏิบัติเครื่องดำเนินไปสู่ความดับทุกข์) เธอรู้ตามความเป็นจริงว่า “เหล่านี้อาสวะ” เธอรู้ตามดำเนินไปสู่ความดับทุกข์เป็นจริงว่า “นี้อาสวสมุทัย” เธอรู้ตามความเป็นจริงว่า “นี้อาสวนิโรธ” เธอรู้ตามความเป็นจริงว่า “นี้อาสวนิโรธคามินีปฏิปทา” นี้ได้ชื่อว่า อธิปัญญาสิกขา (ขุ.ม. 29/46/37)

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (2541) อธิบายคำว่า “ปัญญา” ไว้ว่า “ปัญญา แปลว่าความรู้ทั่ว อันหมายความว่า ความรู้ทั่วสาเหตุและผล รู้เหตุถึงผล ตามสัจจะคือความจริง เมื่อมีความรู้ดังกล่าวในสิ่งใด ก็ถือว่ามีความรู้ในสิ่งนั้น”

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2547) ได้ให้คำจำกัดความว่า “ปัญญา” หมายถึง ความรู้ทั่ว ปรึกษาหยั่งรู้เหตุผล ความรู้ความเข้าใจชัดเจน ความรู้ความเข้าใจยังแยกได้ในเหตุผล ดีชั่ว คุณโทษ ประโยชน์มิใช่ประโยชน์ เป็นต้น และรู้ที่จะจัดแจง จัดสรร จัดการ ความรอบรู้ในกองสังขาร มองเห็นตามเป็นจริง มักใช้เป็นคำเรียกง่าย ๆ สำหรับอธิบายปัญญาสิกขา

ท่านพุทธทาสภิกขุ (2534) ได้อธิบายปัญญาไว้ว่า “ปัญญา คือ ความรอบรู้ หมายถึง รอบรู้ในสิ่งที่ควรรู้ หรือเท่าที่ความรู้โดยเฉพาะได้แก่รอบรู้ในเรื่องความดับทุกข์”

บุญมี แท่นแก้ว (2542) ได้อธิบาย ปัญญาไว้ในหนังสือความจริงของชีวิต ไว้ว่า “ปัญญา คือ ความรู้ทั่วถึง รอบรู้ รู้แจ่มแจ้ง หมายถึง รู้เหตุแห่งความเสื่อม เหตุแห่งความเจริญ และรู้ทั้งเหตุและผลทุกอย่าง หรือจะพูดง่าย ๆ ดังที่ชาวบ้านกล่าวว่า “ปัญญา” คือ วิชาความรู้นั่นเอง”

สนิท ศรีสำแดง (2534) ได้อธิบาย ปัญญาไว้ในหนังสือพุทธศาสนากับหลักการศึกษาไว้ว่า “ปัญญา คือแนวทางที่ใช้เป็นเครื่องมือในการดำเนินชีวิต”

สุวรรณ เพชรนิล (2524) ได้อธิบาย ปัญญาไว้ในหนังสือพุทธปรัชญาเบื้องต้นว่า “ปัญญา คือการพัฒนาด้านวุฒิปัญญา และทรศนะที่ถูกต้อง บ่อเกิดของความสามารถ การมีความรู้ ที่ถูกต้อง และการมีทรศนะที่ไม่เป็นอันตราย”

จากความหมายตามนักวิชาการหลายท่าน สรุปได้ว่า “ปัญญา” หมายถึง ก็คือความรู้รอบรู้ทั่วถึง ความชาญฉลาดที่เกิดจากการฝึกอบรม จนทำให้เกิดปัญญาความรู้อย่างแจ่มแจ้งในอริยสัจ 4 ความเข้าใจในกฎของไตรลักษณ์ตามหลักของความจริง ด้วยเหตุและผล ว่าสิ่งทั้งหลายมีความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปเป็นธรรมดา คือไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

3.6.2 ขอบเขตของปัญญา

ปัญญาคือ ความรู้รอบที่เกิดจากการฝึกอบรมสมาธิ จนทำให้เกิดความรู้เท่าทันในสิ่งที่ควรจะมี รู้ตามสภาวะของเหตุปัจจัยต่าง ๆ ตามความเป็นจริง มนุษย์ทุกคนไม่สามารถที่จะรู้ไปทุกอย่างได้ แต่สามารถที่จะรู้ในสิ่งที่ควรจะมี คือรู้ว่าสิ่งนี้ควร สิ่งนี้ไม่ควร สิ่งนี้เกิดประ โยชน์มิใช่ประโยชน์ หรือรู้ตามหลักของไตรลักษณ์ว่าสิ่งทั้งหลายเป็นของไม่เที่ยง มีความเปลี่ยนแปลงเสื่อมไปเป็นธรรมดา (อนิจจตา) มองเห็นสิ่งทั้งหลายเป็นทุกข์ (ทุกข์ตา) และรู้ว่าสิ่งทั้งหลายนั้นเป็นของมิใช่ตัวตน ไม่ยึดว่านี้ของเรานี้ของเรา (อนัตตา) หรือรู้สิ่งที่ควรรู้ตามหลักอริยสัจ 4 อย่าง อันได้แก่ รู้ถึงทุกข์ ความไม่สบายกายไม่สบายใจ รู้ถึงสมุทัย คือเหตุให้เกิดทุกข์ รู้ถึงนิโรธ คือความดับทุกข์ ได้แก่การดับซึ่งต้นเหตุทั้งหลาย และมรรคข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ซึ่งได้แก่มรรคมีองค์ 8 เป็นสิ่งที่ควรรู้ คือรู้เพื่อจะกระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน พ้นต้นเหตุอุปาทานพ้นจากทุกข์ดับกิเลสแห่งต้นเหตุได้

ในพุทธปรัชญาเถรวาท ให้ความสำคัญเกี่ยวกับความรู้ในเรื่องของความทุกข์ และความรู้ในเรื่องของความดับทุกข์ ซึ่งพุทธปรัชญาเถรวาทได้เห็นถึงสภาวะธรรมว่า ธรรมชาติของสิ่งทั้งหลายมีความแปรเปลี่ยนเสื่อมสลายไปไม่คงที่ และสิ่งทั้งหลายนั้นก็เป็นทุกข์ ดังนั้นพุทธปรัชญาเถรวาทจึงเน้นหลักของความจริงเกี่ยวกับความทุกข์มากกว่าความจริงอื่น ๆ เพื่อให้เข้าใจในเรื่องของความทุกข์ และข้อปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นจากทุกข์ได้ ซึ่งเป็นความรู้ที่แจ่มชัดในสิ่งทั้งหลาย และเป็นความรู้อันทรงคุณค่าในพุทธปรัชญาเถรวาท ดังจะอธิบายได้ดังนี้

1. ความรู้ชัดซึ่งรูป ย่อมรู้ชัดซึ่งเหตุเกิดแห่งรูป ย่อมรู้ชัดซึ่งความดับแห่งรูป ย่อมรู้ชัดซึ่งข้อปฏิบัติเครื่องให้ถึงความดับแห่งรูป ย่อมรู้ชัดซึ่งเวทนา ย่อมรู้ชัดซึ่งสัญญา ย่อมรู้ชัดซึ่งสังขาร ย่อมรู้ชัดซึ่งวิญญาน ย่อมรู้ชัดซึ่งเหตุเกิดแห่งวิญญาน ย่อมรู้ชัดซึ่งความดับแห่งวิญญาน ย่อมรู้ชัดซึ่งข้อปฏิบัติเครื่องให้ถึงความดับแห่งวิญญาน

2. ความรู้ชัดตามความเป็นจริงซึ่งรูป อันมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดาว่า รูปมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงซึ่งรูป อันมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดาว่า รูปมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงซึ่งรูป อันมีความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปเป็นธรรมดา รูปมีความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปเป็นธรรมดา ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงซึ่งเวทนา ย่อมรู้ชัดตามความเป็น

จริงซึ่งสัญญา ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงซึ่งสังขาร ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงซึ่งวิญญาน อันมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ว่าวิญญาน มีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงซึ่งวิญญาน อันมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา ว่าวิญญานมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงซึ่งวิญญาน อันมีความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปเป็นธรรมดา ว่าวิญญานมีความเกิดขึ้นและเสื่อมไปเป็นธรรมดา

ความไม่รู้ชัดตามความเป็นจริงซึ่งรูปอันมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดาคือ รูปมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ย่อมไม่รู้ชัดตามความเป็นจริง ซึ่งรูปอันมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดาคือ รูปมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา ย่อมไม่รู้ชัดตามความเป็นจริงซึ่งรูป อันมีความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปเป็นธรรมดา ว่ารูปมีความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปเป็นธรรมดา ย่อมไม่รู้ชัดตามความเป็นจริงซึ่งเวทนา ย่อมไม่รู้ชัดตามความเป็นจริงซึ่งสัญญา ย่อมไม่รู้ชัดตามความเป็นจริงซึ่งสังขาร ย่อมไม่รู้ชัดตามความเป็นจริงซึ่งวิญญาน อันมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ว่าวิญญานมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ย่อมไม่รู้ชัดตามความเป็นจริงซึ่งวิญญาน อันมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดาคือ...วิญญานมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา ย่อมไม่รู้ชัดตามความเป็นจริงซึ่งวิญญาน อันมีความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปเป็นธรรมดาคือ วิญญานมีความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปเป็นธรรมดา

3. ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงซึ่งความเกิด ความดับ คุณ โทษ และอุปายเครื่องสลัดออกแห่งรูป ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงซึ่งความเกิด ความดับ คุณ โทษ และอุปายเครื่องสลัดออกแห่งเวทนา แห่งสัญญา แห่งสังขาร แห่งวิญญาน ย่อมไม่รู้ชัดตามความเป็นจริงซึ่งความเกิด ความดับ คุณ โทษ และอุปายเครื่องสลัดออกแห่งรูป ย่อมไม่รู้ชัดตามความเป็นจริงซึ่งความเกิด ความดับ คุณ โทษ และอุปายที่เป็นเครื่องสลัดออกแห่งเวทนา แห่งสัญญา แห่งสังขาร และแห่งวิญญาน (ส.ข. 17/320-332/165-171)

จากข้อความที่ได้อธิบายไว้ข้างต้น อาจชี้ให้เห็นว่า ความรู้ในพุทธปรัชญาเถรวาทให้ความสำคัญคือ ในเรื่องของเบญจขันธ์หรือขันธ์ 5 ซึ่งได้แก่ วิชชา คือความรู้ โดยมีการเปรียบเทียบให้เห็นถึงความรู้ในรูปแบบต่าง ๆ แต่พุทธปรัชญาเถรวาทไม่เน้นให้ความสำคัญในเรื่องของ อวิชชา ซึ่งอาจจะแสดงเป็นความรู้ต่าง ๆ แต่ไม่ใช่ความรู้ที่ได้ตามความเป็นจริง

ในสังยุตตนิกาย สีลปาฐสูตร พระองค์ทรงเปรียบเทียบใบประดู่ลายในฝ่ามือกับบนต้นว่า “สิ่งที่ทรงรู้แต่ไม่ได้นำมาสอนมีอีกมากมาย แต่ท่านผู้รู้ทั้งหลายกล่าวว่าที่พระพุทธเจ้า ไม่ทรงตอบปัญหาเหล่านั้นก็น่าจะเป็นเพราะว่า การตอบต้องตอบด้วยเหตุผล เหตุผลนั้นมีจุดอ่อนในตัวเอง เมื่อตอบแล้วก็มีภัยโต้แย้งไม่มีที่สิ้นสุด” (ส.ม. 19/1712/434) ตรงนี้แสดงให้เห็นว่าพระพุทธเจ้าทรง

แนะนำ “ให้คิดในสิ่งที่ประกอบด้วยประโยชน์เป็นพรหมจรรย์เบื้องต้น เป็นไปเพื่อความหน่าย เพื่อนิพพาน กระทำความเพียรเพื่อรู้ตามเป็นจริง คือรู้ในอริยสัจนั่นเอง” (ส.ม. 19/1727/442) ทรงหยั่งรู้ถึงความเปลี่ยนแปลงของโลก และสรรพสิ่งทั้งหลายด้วยพระญาณ แต่พระองค์ก็ไม่ทรงตอบหมดทุกอย่างเมื่อถูกถามหัวข้อธรรม เพราะรู้ว่าสิ่งนี้ควรตรัสตอบหรือไม่อย่างไร นี่ก็เป็นการแสดงถึง เหตุและผลของพระองค์เอง

3.6.3 ประเภทของปัญญา

ปัญญายังมีความหมายหลายนัย แต่เมื่อสรุปรวมแล้วจะเห็นได้ว่า ปัญญานั้นก็คือความรู้ ความปรีชาในการหยั่งรู้ นั่นเอง ปัญญาเกิดขึ้นขึ้นได้ด้วยกัน 3 ประเภทหรือวิธี ได้แก่

1) สุตมยปัญญา คือ ปัญญาเกิดจากการฟัง ได้แก่ ความรู้ที่เกิดจากการศึกษาเล่าเรียน จากการได้ยินได้ฟัง และจากประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ได้รับรู้ ซึ่งปัญญาประเภทนี้เป็นปัญญาหรือความรู้ระดับประสาทสัมผัสที่เรียกว่า ปัญญาเกิดจากปรโตโสสะ

2) จินตามยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากการคิดพิจารณาไตร่ตรอง ได้แก่ ความรู้ที่เกิดจากการไตร่ตรอง พิจารณา วิเคราะห์ วิจัยและเปรียบเทียบ ซึ่งปัญญาประเภทนี้เป็นปัญญา หรือความรู้ที่ละเอียดกว่าความรู้ระดับประสาทสัมผัส เป็นปัญญาจากโยนิโสมนสิการที่ตั้งขึ้นในตนเอง

3) ภวานามยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากการอบรมรมจิต ได้แก่ ความรู้ที่เกิดจากการปฏิบัติบำเพ็ญภาวนา หรือการฝึกจิตให้เกิดความสงบ แล้วใช้จิตที่สงบนั้นพิจารณาปัญหาต่าง ๆ ก็เกิดขึ้นจากการหยั่งรู้ภายในจิต ปัญญาหรือความรู้ประเภทนี้เป็นภวานามยปัญญาซึ่งจัดว่าเป็นปัญญาสูงสุด

สภาวะของปัญญานั้น โดยธรรมดาทำให้ปรากฏ คือ ทำเนื้อความนั้น ๆ ให้แจ้ง หรือรู้ธรรมทั้งหลายโดยประการนั้น ๆ คือ รู้ว่ามีภาวะที่ไม่เที่ยง เป็นต้น สภาวะของปัญญาจึงเป็นไปอย่างกว้างขวางตั้งแต่โลกียปัญญาจนถึงโลกุตตรปัญญา แต่เมื่อจำแนกประเภทของปัญญาแล้ว สามารถจำแนกปัญญาได้ 3 ประการ คือ

1) กัมมัฏฐคปัญญา คือ ปัญญาที่ว่าสัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน กล่าวคือ เป็นปัญญาที่มีความเห็นถูกต้องตามความเป็นจริงต่ออารมณ์ที่เรียกว่า ทสวัตฺตมมาทิกฺขณฺฐิ

2) วิปัสสนาปัญญา คือ ปัญญาที่ว่า ชันธ 5 อายุตนะ 12 ธาตุ 18 อินทรีย์ 22 สัจจะ 4 ปฏิจจสมุปบาท 12 ได้แก่ สภาวะรูปนามที่มีลักษณะเปลี่ยนแปลง ไม่มั่นคง และบังคับบัญชาไม่ได้ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

3) โลกุตตรปัญญา คือ ปัญญาที่รู้แจ้งแทงตลอดในอริยสัจ 4 มีทุกทอริยสัจ เป็นต้น (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2551)

เมื่อลงในรายละเอียดแล้วจะพบว่า กัมมัฏสสกาปัญญากับวิปัสสนาปัญญาทั้ง 2 นี้ จัดว่าเป็น โลเกียปัญญา คือ ปัญญาที่เกี่ยวกับการรู้โลกียอารมณ์ มีรูปารมณ เป็นต้น ตามความเป็นจริง ได้แก่ ปัญญาที่ประกอบในกามาวจรโสภณญาณสัมปยุตจิต 12 ดวง และมหัคคตจิต 27 ดวง ส่วนโลกุตตรปัญญานั้น เป็นปัญญาที่ไม่เกี่ยวกับการรู้โลกียอารมณ์ แต่เป็นการรู้นิพพานอารมณ์ อันเป็นอารมณ์พิเศษที่พ้นจากการปรุงแต่งใด ๆ ในโลก ได้แก่ ปัญญาที่ประกอบในโลกุตตรจิต 8 ดวง หรือ 40 ดวง

พระพุทธเจ้าทรงถือว่าปัญญานั้นเป็นสิ่งสำคัญที่สุด ว่าคนเราแต่ละคนจะต้องมีศักดิ์ศรีเป็นตัวของตัวเอง รู้จักใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรองให้ถ่องแท้ในทุก ๆ เรื่อง ด้วยเหตุและผล วิเคราะห์ วิวิจารณ์ตามเหตุตามปัจจัยให้เห็นแจ่มชัดตามความเป็นจริงในเรื่องนั้น ๆ ดังปรากฏในเกสปุตตสูตร (กาลามสูตร) ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้ว่า “ครั้งหนึ่ง เมื่อพระพุทธเจ้าเสด็จไปยังนิคมชื่อว่า เกสปุตตะ ได้มีพวกกาลามะมาทูลถามว่า ได้มีสมณะพราหมณ์หลายพวกมาที่นี่ แต่ละพวกก็อวดอ้างลัทธิของตนว่าประเสริฐสุด แลเหยียบย่ำลัทธิอื่นว่าต่ำต้อยไม่ถูกต้อง พวกข้าพระองค์ไม่ทราบจะเชื่อใครดี พระพุทธเจ้าจึงตรัสสอนว่า พวกท่านต้องเป็นตัวของตัวเอง โดยอย่าเพิ่งเชื่อเพราะฟังต่อ ๆ กันมา, อย่าเพิ่งเชื่อเพราะเป็นเรื่องที่เคยเชื่อกันมาแล้ว, อย่าเชื่อเพราะตื่นข่าว, อย่าเพิ่งเชื่อเพราะเป็นคำรา, อย่าเพิ่งเชื่อตามนัยตรรกะ, อย่าเพิ่งเชื่อเพราะการคาดคะเน, อย่าเพิ่งเชื่อเพราะเดาเอา, อย่าเชื่อเพราะตรงกับความเชื่อของตน, อย่าเพิ่งเชื่อเพราะผู้พูดเป็นคนน่าเชื่อถือ และอย่าเพิ่งเชื่อเพราะผู้พูดเป็นครูอาจารย์ของเรา แต่จงใช้ปัญญาพิจารณาให้ถ่องแท้เสียก่อน จึงค่อยตัดสินใจ” (อภ. ตีก. 20/505/212)

จะเห็นได้ว่าพระพุทธเจ้าทรงเน้นไปที่ตัวบุคคลเป็นสำคัญ ว่าบุคคลจะทำอะไรให้สำเร็จลงได้นั้น ก็ด้วยมีปัญญาเป็นเครื่องพิจารณาไตร่ตรอง การดำเนินชีวิตของมนุษย์จึงจะมีความสุขได้

3.6.4 การเกิดของปัญญา

ปัญญาในพุทธปรัชญาเถรวาทเกิดขึ้นได้ 3 ทาง คือ

- 1) จินตามยปัญญา คือ ปัญญาเกิดจากการคิดใคร่ครวญ การพิจารณาด้วยเหตุด้วยผล
- 2) สุตมยปัญญา คือ ปัญญาเกิดจากการสดับรับฟัง การศึกษาเล่าเรียนรวมทั้งการอ่านตำรา คัมภีร์ที่น่าเชื่อถือได้

3) ภวานามยปัญญา คือ ปัญญาเกิดจากการฝึกฝนอบรมปฏิบัติ โดยการลงมือกระทำกันจริง ๆ เพื่อให้เกิดความชำนาญคล่องแคล่ว อันเป็นเหตุให้เกิดความรู้จริง (ที.ปา. 11/228/199)

3.6.5 ระดับของปัญญา

ปัญญาในพุทธปรัชญาเถรวาทแบ่งระดับของปัญญาได้ 2 ระดับ (บุญมี แท่นแก้ว, 2542) ดังนี้

1) ปัญหาระดับโลกียะ ได้แก่ ปัญหาระดับชาวบ้าน ปัญหาระดับต่ำ หรือปัญหาที่ใช้วิชาการที่ได้ศึกษาเล่าเรียนในวิชาทางโลกทุกอย่าง เพื่อนำไปประกอบอาชีพเพื่อเลี้ยงชีวิตของตนเองให้มีความสุข และเจริญรุ่งเรืองตามสมควรแก่อัตภาพ และความสามารถของตน เช่น ความรู้เรื่องวิทยาศาสตร์ การศึกษา สังคมศาสตร์ มนุษยศาสตร์ และอื่น ๆ

2) ปัญหาระดับโลกุตระ ได้แก่ ปัญหาระดับสูง ปัญญาอันประเสริฐ ปัญญาที่รู้ทั่วถึง ปัญญาที่เกิดเมื่อรู้แจ้งแจ่มแจ้ง หมดความสงสัยหมดความแคลงใจแล้ว อันเป็นปัญญาของพระอรหันตบุคคล ปัญญาของผู้หมดกิเลส ในมหาเวทลสูตรแห่งคัมภีร์มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก โดยได้กล่าวถึงเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดความคิดความเห็นที่ถูกต้องที่เรียกว่า แสดงหลักการสร้างเสริมเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดสัมมาทิฐิว่าดังนี้ “ดูกรภิกษุทั้งหลาย ปัจจัยเพื่อความเกิดขึ้นแห่งสัมมาทิฐิ 2 อย่างนี้ 2 อย่างเป็นไฉน คือการโฆษณาแต่บุคคลอื่น 1 โยนิโสมนสิการ 1 ดูกรภิกษุทั้งหลาย ปัจจัยเพื่อความเกิดขึ้นแห่งสัมมาทิฐิ” (อง.ทก. 20/371/98)

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) (2540) ได้อธิบายเกี่ยวกับประเด็นข้างต้นไว้ว่า

1) พรโตโฆสะ แปลว่าเสียงจากผู้อื่น คำบอกเล่า ข่าวสาร คำชี้แจง อธิบาย การแนะนำ ชักจูง การสั่งสอน การถ่ายทอด การเรียนรู้จากผู้อื่น กัลยาณมิตร เป็นพรโตโฆสะที่ดี โดยเฉพาะการฟังธรรมจากบุคคลผู้เป็นกัลยาณมิตร

2) โยนิโสมนสิการ แปลว่า การพิจารณาโดยละเอียดถี่ถ้วน การคิดสืบสาวต้นสายปลายเหตุ คิดอย่างมีระเบียบ โดยเห็นความเป็นจริงปราศจากอคติหาอุปาทาน คือความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน (ปัจจัยทั้งสองอย่างนี้ย่อมสนับสนุนซึ่งกันและกัน ทั้ง 2 ข้อนี้เป็นปัจจัยภายนอกและภายใน การกระทำในใจโดยอุบายอันแยบคาย หมายถึง การใช้ความคิดถูกวิธี การรู้จักคิด คิดเป็น กล่าวคือ การมองสิ่งทั้งหลายด้วยการคิดพิจารณา รู้จักสืบสาวหาเหตุและผล แยกแยะสิ่งนั้น ๆ หรือปัญหานั้น ๆ ออกให้เห็นตามความสัมพันธ์ของเหตุปัจจัย

สรุปได้ว่า ระดับปัญญาในพุทธปรัชญาเถรวาทได้ว่า ปัญหาระดับโลกียะ คือปัญหาระดับต่ำขั้นของปุถุชน ที่สามัญชนเราสามารถรู้ได้จากการศึกษาเล่าเรียนในทางโลก เป็นปัญหาที่ใช้ในการประกอบสัมมาอาชีพต่าง ๆ ส่วนปัญหาระดับโลกุตระ คือปัญหาระดับพระอรหันตบุคคลของผู้หมดกิเลสเครื่องร้อยรัดต่าง ๆ อันเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์

ในพุทธปรัชญาเถรวาท ท่านเรียกปัญญาในระดับนี้ว่า “ญาณ” ซึ่งมีดังต่อไปนี้

1) สัจจญาณ ได้แก่ การหยั่งรู้สัจจะคือ การหยั่งรู้ในอริยสัจทั้ง 4 แต่ละอย่างตามความเป็นจริงนี้ว่า

ทุกข์ นี่เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ที่เรียกว่า “สมุทัย” นี่คือความดับทุกข์ที่เรียกว่า “นิโรธ” และนี่คือทางดำเนินหรือปฏิบัติเพื่อบรรเทาทุกข์ที่เรียกว่า “ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา”

2) กิจจญาณ ได้แก่การหยั่งรู้กิจ คือความหยั่งรู้ถึงกิจอันจะต้องกระทำในอริยสัจ 4 แต่ละอย่างว่า ทุกข์ควรกำหนดให้รู้ ทุกขสมุทัยควรกำหนดละเสีย เป็นต้น

3) กตญาณ ได้แก่ การหยั่งรู้การอันกระทำแล้ว คือความหยั่งรู้ว่าการอันจะต้องทำในอริยสัจ 4 แต่ละอย่างนั้น เราได้ทำมาแล้วโดยสิ้นเชิงและถูกต้อง (วิ.ม. 4/16/18) หรือ ผู้ปฏิบัติอาจได้รับประโยชน์ในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ให้บรรลุประโยชน์ที่เป็นจุดหมายของชีวิตอย่างแท้จริงเรียกว่า อรรถประโยชน์ ซึ่งมี 3 ประการคือ

1) ประโยชน์ในปัจจุบัน หรือประโยชน์เกี่ยวกับชีวิตประจำวันอันเป็นขั้นต้น คือความอยาก มีทรัพย์ ยศ เกียรติ สรรเสริญ ไม้ตรี ชีวิตคู่ครองที่เป็นสุขสบาย

2) ประโยชน์เบื้องหน้าหรือประโยชน์ด้านคุณค่าของชีวิต คือความเจริญงอกงามในชีวิตจิตใจ ที่ก้าวหน้าเติบโตใหญ่ขึ้นด้วยคุณธรรม มีศรัทธา ศีล จาคะ และปัญญา ดำรงอยู่ในศีลธรรมจริยธรรม

3) ประโยชน์สูงสุดหรือประโยชน์ที่เป็นสาระแท้ของชีวิต คือความรู้แจ้งสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทันคติธรรมตาของสังขารธรรม ไม่ตกเป็นทาสของโลกและชีวิต (บุญมี แทนแก้ว, 2542)

ศีลเป็นพื้นฐาน ในการดำรงชีวิตที่พึ่งพาต่อความเป็นผู้นำหรือผู้ปกครอง ในการควบคุมความประพฤติ กิริยาท่าทางที่แสดงออกมาทางกาย วาจา ให้ผู้นำนีระเบียบวินัย เคารพยำเกรงกฎระเบียบของสังคม มีความซื่อสัตย์สุจริตและจริงใจ ในความรับผิดชอบต่อหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย เพื่อสร้างความเคารพศรัทธาความเลื่อมใสให้บุคคลอื่นยอมรับ ในฐานะความเป็นผู้นำของกลุ่มจะต้องให้บุคคลอื่นเขาตามได้ รู้จักควบคุมอารมณ์ตนเอง เมื่อประสบกับปัญหาไม่เกิดผลพิจารณาถึงความเป็นจริง ความถูกต้อง อันเกิดแต่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตน ซึ่งสาเหตุต่าง ๆ ของปัญหาเราสามารถแก้ไขได้ หากนำหลักธรรมมาเป็นแนวทางในการปกครอง การบริหารองค์การต่าง ๆ โดยปฏิบัติให้ถูกต้องเที่ยงธรรมมีความยุติธรรมแก่ทุกฝ่าย

สรุปได้ว่า ผู้นำจะต้องมีภูมิคุ้มกันที่ดีอยู่ในตัว คือผู้นำนั้นจะต้องเป็นผู้มีศีล สมาธิ และปัญญา เป็นเครื่องควบคุมความประพฤติทางกาย วาจา และใจ และสิ่งที่สำคัญต่อความเป็นผู้นำนั้น ไม่ว่าบุคคลนั้นจะโดยหน้าที่ มียศ ทรัพย์ ตำแหน่งอะไร หากเป็นผู้ไม่มีศีล สมาธิ และปัญญา ก็ไม่สามารถทำให้บุคคลเลื่อมใสศรัทธา และไม่สามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ แต่หากบุคคลนั้นเป็นผู้มี

ศีล สมาธิและปัญญา ก็ทำให้บุคคลเคารพเลื่อมใสศรัทธา และสามารถปกครองตน ครองคน และครองงาน สร้างความเจริญก้าวหน้า ความสงบสันติสุขให้เกิดขึ้นกับสังคมได้

3.7 แนวทางปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา

แนวทางการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาในพุทธปรัชญาเถรวาทมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนามนุษย์ให้ถึงพร้อมด้วยคุณธรรม ความรู้ และการรู้แจ้งในธรรม โดยมี “ศีล สมาธิ และปัญญา” เป็นเครื่องมือสำคัญในการฝึกฝนตนให้หลุดพ้นจากทุกข์ กระบวนการนี้สอดคล้องกับหลัก “ปริยัติ ปฏิบัติ และปฏิเวธ” ซึ่งเป็นกระบวนการศึกษาธรรมะอย่างเป็นระบบของพระพุทธศาสนา

3.7.1 ปริยัติ การศึกษาและเรียนรู้หลักธรรม

การดำเนินตามแนวทางแห่งไตรสิกขาเริ่มต้นด้วย “ปริยัติ” ซึ่งหมายถึง การศึกษาหรือการเรียนรู้หลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างลึกซึ้ง เพื่อให้เข้าใจแนวทางของการฝึกฝนศีล สมาธิ และปัญญาได้อย่างถูกต้อง ปริยัตติจึงเป็นรากฐานของการปฏิบัติและการรู้แจ้ง เพราะผู้ไม่รู้หลักย่อมปฏิบัติผิดและไม่บรรลุผล (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต, 2543) กล่าวว่าการศึกษาธรรมะเปรียบเสมือน “แสงสว่างนำทาง” ซึ่งชี้แนะให้ผู้ปฏิบัติดำเนินไปในทางที่ถูกต้องและไม่หลงผิดจากคำสอนของพระศาสดา

ในทางพุทธปรัชญาเถรวาท ปริยัตติจึงมิใช่เพียงการจดจำพระธรรม แต่เป็นการ “เข้าใจด้วยปัญญา” ที่จะทำให้ผู้ศึกษาเห็นความสัมพันธ์ของเหตุและผลแห่งธรรมทั้งปวง การเรียนรู้เชิงปริยัตติยังหมายถึงการฝึกให้มี “สัมมาทิฐิ” หรือความเห็นชอบ ซึ่งเป็นองค์แรกของมรรคมงคลแปด เมื่อความเห็นถูกต้องเกิดขึ้น ย่อมเป็นพื้นฐานให้เกิดการปฏิบัติที่ถูกต้องตามมา

พระมหาสิทธิการ (2545) อธิบายว่า การศึกษาปริยัติคือการทำความเข้าใจความจริงของชีวิตผ่านศีล สมาธิ และปัญญาในเชิงทฤษฎี เป็นการฝึกฝนระดับสติปัญญาให้เข้าใจกลไกแห่งทุกข์ และหนทางดับทุกข์ ซึ่งจะนำไปสู่การปฏิบัติที่มั่นคงได้อย่างไม่สับสน

ดังนั้น ปริยติในฐานะส่วนหนึ่งของไตรสิกขา จึงเป็น “ขั้นแห่งปัญญาเบื้องต้น” หรือที่เรียกว่า สุตมยปัญญา คือปัญญาที่เกิดจากการฟังและการเรียนรู้ ผู้ที่ตั้งใจศึกษาธรรมะตามปริยัตติย่อมได้พื้นฐานแห่งความเข้าใจที่มั่นคง สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน และพัฒนาไปสู่การปฏิบัติจริงได้อย่างมีทิศทาง กล่าวโดยสรุป ปริยัติคือกระบวนการ “เรียนรู้เพื่อปฏิบัติ” มิใช่การสะสมความรู้เพียงอย่างเดียว แต่เป็นการสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องในธรรม เพื่อให้การปฏิบัติและการเข้าถึงธรรมเป็นไปอย่างบริบูรณ์ตามลำดับแห่งไตรสิกขา

3.7.2 ปฏิบัติ การนำความรู้ไปฝึกฝนในชีวิตจริง

“ปฏิบัติ” หมายถึง การนำหลักธรรมที่ได้จากการศึกษาในชั้นปริยัติมาประยุกต์ใช้จริงในชีวิต เพื่อขัดเกลากิเลสและพัฒนาคุณภาพจิตใจให้สูงขึ้น เป็นกระบวนการของการลงมือฝึกฝนในทางศีลสมาธิ และปัญญา ซึ่งสอดคล้องกับเจตนารมณ์ของพระพุทธศาสนา คือให้ธรรมะเกิดผลในชีวิตจริง ไม่หยุดอยู่เพียงในตำรา อธิศีลสิกขาในชั้นปฏิบัติ คือการสำรวมกายและวาจาให้อยู่ในความดีงาม ไม่เบียดเบียนตนและผู้อื่น อธิจิตตสิกขาคือการฝึกสมาธิให้จิตสงบและตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์ภายนอก ส่วนอธิปัญญาสิกขาคือการเจริญวิปัสสนาให้เกิดปัญญารู้เห็นตามความเป็นจริง การปฏิบัติทั้งสามขั้นนี้สัมพันธ์กันโดยลำดับ คือ ศีลเป็นพื้นฐานของสมาธิ สมาธิเป็นพื้นฐานของปัญญา และปัญญาเป็นเครื่องทำให้ศีลสมบูรณ์ (พิสิฐ เจริญสุข, 2542)

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2543) ได้อธิบายว่า การปฏิบัติคือการที่เปลี่ยน “ความเข้าใจ” ให้กลายเป็น “ความจริงในใจ” เป็นการฝึกอย่างต่อเนื่องทั้งภายนอกและภายใน เพื่อทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเชิงจิตวิญญาณที่แท้จริง ไม่ใช่เพียงการรักษาข้อวัตรเท่านั้น แต่เป็นการดำรงชีวิตด้วยสติและปัญญาในทุกขณะ ในทางปฏิบัติ ผู้ศึกษาไตรสิกขาต้องเริ่มจากการสร้างนิสัยแห่งศีลให้มั่นคง เพราะศีลเป็นเครื่องขัดเกลากิเลสหายาบ เมื่อศีลบริสุทธิ์ จิตย่อมสงบง่าย เมื่อจิตสงบย่อมเกิดสมาธิ และเมื่อสมาธิมั่นคง ปัญญาย่อมเกิดขึ้นโดยธรรมชาติ นี่คือวงจรของการปฏิบัติที่แสดงถึงการพัฒนาทางจิตอย่างมีลำดับขั้น

ดังนั้น “ปฏิบัติ” จึงเป็นการทำให้ไตรสิกขาเกิดผลจริง เป็นการหลอมรวมทฤษฎีกับชีวิตประจำวันให้เป็นหนึ่งเดียว เพื่อให้ธรรมะปรากฏในพฤติกรรม คำพูด และจิตใจ เป็นการก้าวจาก “ผู้รู้ธรรม” ไปสู่ “ผู้เป็นธรรม” อย่างแท้จริง

3.7.3 ปฏิเวธ การรู้แจ้งและเข้าถึงธรรม

ขั้นสุดท้ายของการดำเนินตามไตรสิกขาคือ “ปฏิเวธ” หมายถึง การรู้แจ้งแทงตลอดในสภาวะธรรม เป็นผลแห่งการศึกษาปริยัติและการลงมือปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจนถึงที่สุด ปฏิเวธจึงหมายถึงการเข้าถึงความจริงอันประจักษ์ด้วยปัญญาภายใน หรือ “ญาณทัสสนะ” ซึ่งเป็นปัญญาที่รู้แจ้งในอริยสัจสี่ ในชั้นอธิศีลสิกขา ปฏิเวธคือความบริสุทธิ์แห่งกายและวาจาไม่กลับไปละเมิดอีก อธิจิตตสิกขาให้ผลเป็นความสงบแน่วแน่แห่งจิตไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์ ส่วนอธิปัญญาสิกขาให้ผลเป็นความรู้แจ้งในไตรลักษณ์ จนสามารถละอวิชชาและตัณหาได้โดยสิ้นเชิง การรู้แจ้งในขั้นนี้คือการเข้าถึง “วิมุตติ” หรือความหลุดพ้นจากกิเลส ซึ่งเป็นจุดหมายสูงสุดของการฝึกฝนตามไตรสิกขา

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2543) กล่าวว่าปฏิเวธคือ “การทำให้ธรรมะกลายเป็นความจริงแห่งชีวิต” เป็นภาวะที่ปัญญาไม่เพียงเข้าใจธรรม แต่กลายเป็นตัวธรรมเอง เป็นความรู้แจ้งที่ไม่ต้องอาศัยคำสอนอีกต่อไป เพราะได้เห็นด้วยใจตนเองแล้ว

กล่าวโดยสรุป ปฏิเวธคือผลลัพธ์ของการเดินทางแห่งชีวิตที่เริ่มต้นจากการเรียนรู้ (ปริยัติ) ผ่านการฝึกฝน (ปฏิบัติ) และสิ้นสุดที่การรู้แจ้ง (ปฏิเวธ) เป็นการเปลี่ยนแปลงจากความรู้ไปสู่ความเข้าใจ จากความเข้าใจไปสู่ความรู้แจ้ง จนถึงความหลุดพ้น เป็นที่สุดแห่งไตรสิกขาและหัวใจของพุทธปรัชญาเถรวาทอย่างแท้จริง

3.8 สรุป

ไตรสิกขา คือแก่นแท้ของพุทธปรัชญาที่มุ่งพัฒนามนุษย์ทั้งภายนอกและภายในอย่างเป็นองค์รวม เป็นหนทางแห่งการฝึกตนเพื่อคลี่คลายปัญหาพื้นฐานของชีวิต นั่นคือความทุกข์ อันเกิดจากความไม่รู้และความยึดมั่นถือมั่นในสรรพสิ่ง ศีล สมาธิ และปัญญา มิได้เป็นเพียงหลักปฏิบัติทางศาสนา หากเป็นกระบวนการเรียนรู้ชีวิตที่ตั้งอยู่บนความเข้าใจเหตุและผล ความสัมพันธ์ของการกระทำกับผลที่เกิดขึ้น และความจริงของสภาวะธรรม ไตรสิกขาก็เป็นเสมือนแผนที่นำทางให้มนุษย์ค่อย ๆ พัฒนาดนจากระดับพฤติกรรม ไปสู่ระดับจิตใจ และเข้าถึงความรู้แจ้งภายใน

ศีลเป็นจุดเริ่มต้นของการฝึกตน เป็นการวางรากฐานของชีวิตให้อยู่ในกรอบแห่งความไม่เบียดเบียน ความรับผิดชอบ และความเคารพต่อผู้อื่นและสังคม ศีลมิใช่ข้อบังคับที่เกิดจากอำนาจภายนอก หากเป็นการฝึกสำรวมกายและวาจา เพื่อคลี่คลายความหยาบกระด้างของจิต เมื่อการกระทำตั้งอยู่บนความดีงาม จิตใจย่อมไม่ถูกกดทับด้วยความรู้สึกลึกซึ้ง ความหวาดระแวง หรือความกระวนกระวาย ศีลจึงเป็นเงื่อนไขให้จิตเกิดความสงบ เป็นพื้นฐานของความไว้วางใจในการอยู่ร่วมกัน และเป็นจุดเริ่มของการเปลี่ยนแปลงจากชีวิตที่ขับเคลื่อนด้วยความอยาก ไปสู่ชีวิตที่ตั้งอยู่บนความสมดุลพอดีพองาม

เมื่อศีลเป็นพื้นฐาน จิตย่อมพร้อมต่อการฝึกสมาธิ ซึ่งเป็นการอบรมจิตให้ตั้งมั่น รู้เท่าทันอารมณ์และความคิด สมาธิช่วยให้จิตพ้นจากความฟุ้งซ่าน ความเร่าร้อน และการไหลไปตามอำนาจของสิ่งยั่วยุภายนอก จิตที่ตั้งมั่นย่อมเกิดความสุขภายใน และมีพลังในการพิจารณาสภาวะธรรมอย่างลึกซึ้ง สมาธิในมุมมองของพุทธปรัชญาจึงมิใช่การหลีกหนีโลก แต่เป็นการทำให้จิตมีคุณภาพเพียงพอที่จะเผชิญความจริงของชีวิตอย่างมีสติ และเป็นสะพานเชื่อมจากความสงบของศีลไปสู่การเกิดปัญญา

ปัญญาเป็นผลสูงสุดของกระบวนการฝึกตามไตรสิกขา เป็นความรู้เห็นตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้นจากการพิจารณาประสบการณ์ตรง เมื่อจิตสงบและตั้งมั่น ย่อมเห็นเหตุปัจจัยของสรรพสิ่ง

เข้าใจความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่ใช่ตัวตน ปัญญาช่วยคลายความยึดมั่นถือมั่น ทำให้มนุษย์ไม่ตกเป็นทาสของความโลภ โกรธ และหลง และดำเนินชีวิตด้วยความพอดีมีเมตตา และความรับผิดชอบ ไตรสิกขาจึงมิใช่กระบวนการที่แยกขาดเป็นขั้นตอน หากเป็นวงจรที่เกี่ยวคู่กัน เมื่อเกิดปัญญาศีลและสมาธิย่อมดำรงอยู่อย่างเป็นธรรมชาติ นำชีวิตไปสู่ความสงบภายในและการอยู่ร่วมกันในโลกอย่างสันติ



บทที่ 4

การวิเคราะห์สุขภาวะตามหลักไตรสิกขาในพุทธปรัชญาเถรวาท

จากการศึกษาแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาวะ ตลอดจนหลักไตรสิกขาในพุทธปรัชญาเถรวาท พบว่า แนวคิดทั้งสองมีความสอดคล้องกันในเชิงโครงสร้างและเป้าหมายในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ โดยแนวคิดสุขภาวะมุ่งเน้นความสมบูรณ์ของมนุษย์ในทุกมิติ ขณะที่หลักไตรสิกขาเป็นระบบการฝึกอบรมเพื่อพัฒนากาย จิต และปัญญาอย่างเป็นลำดับขั้น การศึกษาองค์ความรู้ดังกล่าวเพื่อการวิเคราะห์เชิงลึก มีวัตถุประสงค์เพื่ออธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาวะกับหลักไตรสิกขาในพุทธปรัชญาเถรวาท ผ่านมิติสุขภาวะทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญา โดยมุ่งแสดงให้เห็นถึงกลไก และกระบวนการที่เอื้อต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างเป็นระบบและยั่งยืน การวิเคราะห์ในส่วนนี้มุ่งเน้นการอธิบายว่า หลักศีล สมาธิ และปัญญา มิได้เป็นเพียงแนวปฏิบัติทางศาสนา หากแต่เป็นกรอบแนวคิดและเครื่องมือสำคัญ ในการส่งเสริมสุขภาวะของมนุษย์ในบริบทสังคมร่วมสมัย ทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว และสังคมโดยรวม การวิเคราะห์สุขภาวะตามหลักไตรสิกขาในพุทธปรัชญาเถรวาทนั้น ผู้วิจัยได้กำหนดหัวข้อที่ใช้ในการวิเคราะห์แต่ละประเด็นดังต่อไปนี้

1. วิเคราะห์สุขภาวะทางกายตามหลักไตรสิกขาในพุทธปรัชญาเถรวาท
2. วิเคราะห์สุขภาวะทางจิตตามหลักไตรสิกขาในพุทธปรัชญาเถรวาท
3. วิเคราะห์สุขภาวะทางสังคมตามหลักไตรสิกขาในพุทธปรัชญาเถรวาท
4. วิเคราะห์สุขภาวะทางปัญญาตามหลักไตรสิกขาในพุทธปรัชญาเถรวาท
5. สรุป

4.1 วิเคราะห์สุขภาวะทางกายตามหลักไตรสิกขาในพุทธปรัชญาเถรวาท

สุขภาวะทางกาย หมายถึง ภาวะที่ร่างกายมีความสมบูรณ์ แข็งแรง ปราศจากโรคภัย และสามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตามแนวคิดสุขภาวะองค์รวม สุขภาวะทางกายมิได้จำกัดอยู่เพียงการรักษาพยาบาล หรือการดูแลรักษาเมื่อเกิดความเจ็บป่วยเท่านั้น หากแต่ครอบคลุมถึงการป้องกันโรค การส่งเสริมสุขภาพ และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดำรงชีวิตในระยะยาว เพื่อให้ร่างกายสามารถดำรงอยู่ในสภาพที่เหมาะสมต่อการดำเนินชีวิต และการพัฒนาตนเองในทุกมิติ ในพุทธปรัชญาเถรวาท สุขภาวะทางกายมีความสัมพันธ์โดยตรงกับ “ศีลสิกขา” ซึ่งเป็นการฝึกอบรมกายและวาจาให้เป็นปกติเรียบร้อย อยู่ในกรอบของความประพฤติที่เหมาะสม ศีลทำหน้าที่เป็นกลไกควบคุมพฤติกรรมของมนุษย์ ไม่ให้กระทำการที่เป็นโทษต่อตนเองและผู้อื่น อันอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและคุณภาพชีวิตในระยะยาว การละเว้นจากการดื่มสุรา การใช้

สารเสพติด การใช้ความรุนแรง และการดำเนินชีวิตอย่างประมาท ล้วนเป็นผลโดยตรงจากการรักษา ศีล ซึ่งช่วยลดความเสี่ยงต่ออุบัติเหตุ โรคภัย และปัญหาสุขภาพเรื้อรังต่าง ๆ นอกจากนี้ ศีลยังช่วย ส่งเสริมให้บุคคลมีความรับผิดชอบต่อนตนเอง มีวินัยในการใช้ชีวิต และรู้จักควบคุมความต้องการทาง กายอย่างเหมาะสม อันเป็นพื้นฐานของการมีสุขภาวะทางกายที่มั่นคง ดังนี้

1. จุลศีลกับการวางรากฐานสุขภาวะทางกาย จุลศีล หมายถึง ศีลขั้นพื้นฐานที่เป็นหลัก ควบคุมพฤติกรรมเบื้องต้นของมนุษย์ในชีวิตประจำวัน โดยมุ่งเน้นการสำรวมกายและวาจาให้อยู่ใน กรอบแห่งความเหมาะสมตามหลักจริยธรรมทางพระพุทธศาสนา สำหรับฆราวาส จุลศีลปรากฏในรูป ของศีล 5 ซึ่งถือเป็นมาตรฐานขั้นต่ำของการดำรงชีวิตอย่างมีคุณธรรม ขณะที่สำหรับบรรพชิต จุลศีล ครอบคลุมถึงศีลเบื้องต้นตามพระวินัย อันเป็นรากฐานของการฝึกตนในขั้นสูงต่อไป ในบริบทของการ พัฒนาสุขภาวะ จุลศีลจึงมิได้เป็นเพียงข้อห้ามทางศีลธรรม หากแต่เป็นกลไกพื้นฐานในการคุ้มครอง และส่งเสริมสุขภาพกายของมนุษย์อย่างเป็นระบบ มุมมองเชิงพุทธปรัชญา สุขภาวะทางกายมิได้ เกิดขึ้นโดยบังเอิญ หากแต่เป็นผลสืบเนื่องจากรูปแบบการดำรงชีวิต พฤติกรรมการบริโภค การใช้ แรงงาน การพักผ่อน และการควบคุมอารมณ์ในชีวิตประจำวัน ซึ่งล้วนได้รับอิทธิพลโดยตรงจากกรอบ คุณธรรมที่บุคคลยึดถือ จุลศีลจึงทำหน้าที่เป็นฐานจริยธรรมขั้นต่ำ ที่กำหนดทิศทางการใช้ชีวิตให้ เป็นไปในแนวทางที่เกื้อกูลต่อสุขภาพกาย ลดปัจจัยเสี่ยงและป้องกันพฤติกรรมทำลายตนเองใน ระยะยาว การไม่ฆ่าสัตว์ตามหลักจุลศีล มิได้หมายถึงเพียงการงดเว้นจากการทำร้ายผู้อื่นเท่านั้น หากแต่ยังสะท้อนถึงทัศนคติแห่งความเคารพต่อชีวิตและร่างกายทั้งของตนเองและผู้อื่น บุคคลที่ยึด มั่นในหลักการไม่เบียดเบียนย่อมหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง การทะเลาะวิวาท และพฤติกรรมเสี่ยงที่ อาจนำไปสู่อุบัติเหตุหรือการบาดเจ็บทางร่างกาย เมื่อสังคมมีบรรยากาศแห่งความปลอดภัย ย่อมส่งผลให้สมาชิกสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมั่นคง ลดความเครียด และลดภาวะเสี่ยงต่อปัญหา สุขภาพที่เกิดจากความหวาดกลัวและความไม่มั่นคงในชีวิต ในเชิงสุขภาวะ การไม่ฆ่าสัตว์ยังเชื่อมโยง กับการส่งเสริมพฤติกรรมดูแลสุขภาพเชิงป้องกัน เช่น การหลีกเลี่ยงกิจกรรมอันตราย การเคารพ กฎจราจร การใช้เครื่องป้องกันในการทำงาน และการระมัดระวังตนเองในชีวิตประจำวัน บุคคลที่มี จิตสำนึกแห่งการไม่เบียดเบียนมักมีแนวโน้มดูแลสุขภาพของตนเองอย่างรอบคอบ ไม่ประมาท และไม่ ใช้ชีวิตอย่างเสี่ยงภัยโดยไม่จำเป็น การไม่ลักทรัพย์ตามหลักจุลศีล ส่งผลต่อสุขภาวะทางกายใน ลักษณะทางอ้อมแต่มีความสำคัญอย่างยิ่ง การลักทรัพย์นำไปสู่ปัญหาทางกฎหมาย ความขัดแย้งใน สังคม และความไม่มั่นคงในชีวิต ซึ่งล้วนก่อให้เกิดความเครียดเรื้อรัง ความวิตกกังวล และความกดดัน ทางจิตใจ ความเครียดดังกล่าวสามารถส่งผลต่อระบบภูมิคุ้มกัน ระบบหัวใจ และระบบประสาท อันนำไปสู่ปัญหาสุขภาพทางกายในระยะยาว ผู้ที่รักษาศีลข้อนี้อย่างมั่นคงย่อมดำรงชีวิตด้วยความ สุจริต โปร่งใส และมั่นคงทางอาชีพ ส่งผลให้สามารถจัดสรรทรัพยากรเพื่อการดูแลสุขภาพได้อย่าง เหมาะสม เช่น การเลือกบริโภคอาหารที่มีคุณภาพ การเข้าถึงบริการทางการแพทย์ และการสร้าง

สภาพแวดล้อมการอยู่อาศัยที่ปลอดภัย อันเป็นปัจจัยพื้นฐานของสุขภาวะทางกาย การไม่ประพฤติผิดในกาม เป็นองค์ประกอบสำคัญของจุลศีลที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับสุขภาพกายและสุขภาพทางเพศสัมพันธ์ การประพฤติผิดในกามมักนำไปสู่ความเสี่ยงต่อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ปัญหาครอบครัว ความเครียดจากความสัมพันธ์ที่ซับซ้อน และภาวะซึมเศร้า ซึ่งล้วนส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายโดยตรงและโดยอ้อม บุคคลที่รักษาศีลข้อนี้ย่อมมีความรับผิดชอบต่อร่างกายของตนเองและผู้อื่น มีการวางแผนชีวิตครอบครัวอย่างเหมาะสม และลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ส่งผลให้สามารถรักษาสุขภาพกายและสุขภาพจิตได้อย่างสมดุล นอกจากนี้ ยังช่วยสร้างความมั่นคงทางอารมณ์และสังคม ซึ่งเป็นปัจจัยสนับสนุนสุขภาวะโดยรวมของมนุษย์ การไม่พูดเท็จและไม่ใช้วาจาทุจริต ส่งผลต่อสุขภาวะทางกายในลักษณะเชิงจิต-กายสัมพันธ์ กล่าวคือ บุคคลที่โกหกเป็นประจำมักต้องเผชิญกับความกังวล ความกลัวการถูกเปิดโปง และแรงกดดันทางอารมณ์อย่างต่อเนื่อง สภาวะดังกล่าวสามารถกระตุ้นการหลั่งฮอร์โมนความเครียด ส่งผลให้เกิดอาการนอนไม่หลับ ความดันโลหิตสูง และความผิดปกติของระบบย่อยอาหาร ในทางตรงกันข้าม ผู้ที่ยึดมั่นในความซื่อสัตย์ทางวาจาย่อมมีจิตใจโปร่งใส สบายใจ และลดภาระทางอารมณ์ ส่งผลให้ระบบร่างกายทำงานอย่างสมดุลมากขึ้น ความสัมพันธ์ทางสังคมที่ตั้งอยู่บนความไว้วางใจยังช่วยลดความขัดแย้งและความตึงเครียด อันเป็นปัจจัยเกื้อกูลต่อสุขภาพกายอย่างยั่งยืน การไม่ดื่มสุราและของมึนเมา เป็นหัวใจสำคัญของจุลศีลในมิติสุขภาวะทางกาย เนื่องจากสารเสพติดและแอลกอฮอล์เป็นสาเหตุสำคัญของโรคเรื้อรัง อุบัติเหตุ และปัญหาสุขภาพจิต การดื่มสุราอย่างต่อเนื่องส่งผลต่อระบบตับ สมอง หัวใจ และระบบประสาท อีกทั้งยังลดความสามารถในการควบคุมตนเอง นำไปสู่พฤติกรรมเสี่ยงในด้านอื่น ๆ การรักษาศีลข้อนี้ อย่างเคร่งครัดจึงช่วยปกป้องร่างกายจากการเสื่อมสภาพก่อนวัยอันควร ลดค่าใช้จ่ายด้านการรักษาพยาบาล และเพิ่มคุณภาพชีวิตในระยะยาว บุคคลที่ปลอดจากสารเสพติดมักมีพลังงานในการทำงาน มีสมาธิในการเรียนรู้และสามารถดูแลสุขภาพตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพมากกว่า ซึ่งสอดคล้องกับกับแนวความคิดของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 7 ที่ท่านอธิบายว่า สุขภาวะทางกาย (Physical Well-being หรือ Physical Wellness) คือ ภาวะที่ร่างกายมีความสมบูรณ์แข็งแรง คล่องแคล่วมีกำลัง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บหรือความพิการ และสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ คำนี้มีความหมายที่กว้างกว่าคำว่า “สุขภาพกาย” ทั่วไป เนื่องจากครอบคลุมไปถึงการมีทัศนคติที่ดีต่อร่างกาย การรู้จักร่างกายตนเอง มีความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพ และนำไปสู่การเลือกพฤติกรรมทางสุขภาพที่เหมาะสม การมีศีลเพื่อปกป้องและรักษากาย ศีลเป็นเครื่องมือสำคัญในการควบคุมพฤติกรรมที่แสดงออกทางกายและวาจาให้อยู่ในความปกติและดีงาม การรักษาศีลมีส่วนโดยตรงในการปกป้องและดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ปราศจากโรคภัยเบียดเบียน เช่น การงดเว้นพฤติกรรมทำลายสุขภาพ การไม่ดื่มสุราเมรัยและไม่ใช้สิ่งเสพติด ไม่ประพฤติผิดทางกาม หรือไม่ใช้ความรุนแรงทำร้ายกัน

จะเห็นได้ว่าจุลศีลทั้งห้าประการทำหน้าที่เป็นระบบการป้องกันสุขภาพเชิงพฤติกรรม ที่ครอบคลุมมิติความปลอดภัย ความมั่นคง ความสัมพันธ์ สุขภาพจิต และการควบคุมตนเองอย่างบูรณาการ จุลศีลจึงเปรียบเสมือน “ภูมิคุ้มกันทางจริยธรรม” ที่ช่วยลดโอกาสเกิดปัญหาสุขภาพตั้งแต่ระดับต้นเหตุ นอกจากนี้ การฝึกจุลศีลอย่างสม่ำเสมอยังช่วยพัฒนาความมีวินัยในตนเอง ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญต่อการดูแลสุขภาพในระยะยาว บุคคลที่มีวินัยทางศีลมักสามารถควบคุมพฤติกรรมการกิน การนอน การออกกำลังกาย และการทำงานได้อย่างเหมาะสม ส่งผลให้ร่างกายสามารถปรับตัวต่อความเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมและการใช้ชีวิตได้ดียิ่งขึ้น ในบริบทของสังคมร่วมสมัยที่เต็มไปด้วยสิ่งยั่วยุ เทคโนโลยี และรูปแบบการบริโภคที่เร่งเร้า จุลศีลยังมีบทบาทสำคัญในการคุ้มครองสุขภาพทางกาย เพราะช่วยสร้างกรอบคิดในการเลือกใช้ชีวิตอย่างมีสติ ไม่ตกเป็นเหยื่อของพฤติกรรมเสพติดความฟุ่มเฟือย และความประมาททางสุขภาพ ซึ่งสอดคล้องกับกับแนวความคิดของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 9 ที่อธิบายว่า สุขภาวะทางกายคือการดูแลรักษาร่างกายให้แข็งแรง ด้วยการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอพักผ่อนให้เพียงพอ และที่สำคัญคือ ไม่ไปยุ่งเกี่ยวกับสิ่งเสพติดทุกชนิด จุลศีลเป็นรากฐานสำคัญของการพัฒนาสุขภาพทางกายตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท เพราะทำหน้าที่ควบคุมพฤติกรรมพื้นฐาน ลดปัจจัยเสี่ยง เสริมสร้างวินัยชีวิต และหล่อหลอมทัศนคติที่ถูกต้องต่อร่างกาย เมื่อบุคคลสามารถรักษาศีลได้อย่างมั่นคง ย่อมมีพื้นฐานสุขภาพที่ดี พร้อมต่อการพัฒนาจิตและปัญญาในขั้นสูงต่อไป อันนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่สมบูรณ์และยั่งยืนในที่สุด

2. มัชฌิมศีลกับการพัฒนาวินัยสุขภาพอย่างต่อเนื่อง มัชฌิมศีล หมายถึง ศีลในระดับกลาง ที่มุ่งเน้นการพัฒนาความละเอียดอ่อนทางพฤติกรรม การสำรวมอินทรีย์ และการดำรงชีวิตอย่างมีความพอดีตามหลักมัชฌิมาปฏิปทา ซึ่งเป็นแนวทางสายกลางในพระพุทธศาสนา มัชฌิมศีลมิได้มุ่งเพียงการละเว้นความชั่วขั้นพื้นฐานดังเช่นจุลศีล หากแต่เน้นการฝึกควบคุมตนเองอย่างลึกซึ้งผ่านการจัดระเบียบชีวิต การบริโภค การพักผ่อน และการใช้พลังงานทางกายอย่างเหมาะสม อันนำไปสู่การพัฒนาสุขภาพทางกายในลักษณะต่อเนื่องและยั่งยืน มุมมองเชิงพุทธปรัชญา มนุษย์มิได้ประสบปัญหาสุขภาพที่มาจากพฤติกรรมรุนแรงเพียงอย่างเดียว หากแต่จำนวนมากเกิดจากพฤติกรรมสะสมในชีวิตประจำวัน เช่น การรับประทานอาหารเกินพอดี การพักผ่อนไม่เพียงพอ การทำงานหนักเกินไป หรือการใช้เทคโนโลยีอย่างขาดการควบคุม มัชฌิมศีลจึงทำหน้าที่เป็นกรอบทางจริยธรรมที่ช่วยกำกับพฤติกรรมเหล่านี้ให้เป็นไปในแนวทางที่สมดุลและเหมาะสมต่อสุขภาพ มัชฌิมศีลกับการสำรวมอินทรีย์ เป็นหัวใจสำคัญของการพัฒนาวินัยสุขภาพ การสำรวมอินทรีย์หมายถึงการควบคุมการรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ไม่ปล่อยให้ถูกรอบงัดด้วยสิ่งเร้าและความอยากโดยขาดสติ ในมิติของสุขภาพทางกาย การขาดการสำรวมอินทรีย์มักนำไปสู่พฤติกรรมบริโภคเกินจำเป็น การเสพสื่ออย่างต่อเนื่อง การนอนดึก และการละเลยการดูแลสุขภาพบุคคลที่ฝึกมัชฌิมศีลย่อมมีความสามารถในการ

การกลั่นกรองสิ่งที่รับเข้าสู่ร่างกายและจิตใจ เลือกบริโภคอาหารที่เหมาะสม เลี่ยงอาหารที่เป็นโทษ และจำกัดพฤติกรรมที่บั่นทอนสุขภาพ ส่งผลให้ร่างกายสามารถรักษาสมดุลภายในได้ดีขึ้น ลดความเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และเพิ่มพลังชีวิตในระยะยาว มัชฌิมศีลกับการรู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร เป็นองค์ประกอบสำคัญของวินัยสุขภาพตามแนวพุทธปรัชญา พระพุทธศาสนานับการบริโภคเพื่อยังอัตภาพให้เป็นไป มิใช่เพื่อความเพลิดเพลินหรือความฟุ้งเฟ้อ การบริโภคเกินพอดีเป็นสาเหตุสำคัญของโรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ ซึ่งเป็นปัญหาสุขภาพหลักของสังคมปัจจุบัน การปฏิบัติตามมัชฌิมศีลทำให้บุคคลพิจารณาอาหารอย่างมีสติ รู้จักเลือกชนิดอาหาร ปริมาณ และเวลาในการบริโภคอย่างเหมาะสม นอกจากนี้ ยังส่งเสริมให้เกิดความกตัญญูต่อทรัพยากรและลดพฤติกรรมการบริโภคเกินจำเป็น อันเป็นปัจจัยสนับสนุนสุขภาวะทั้งในระดับบุคคลและสังคม มัชฌิมศีลกับการจัดสมดุลระหว่างการทำงานและการพักผ่อน เป็นปัจจัยสำคัญต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต การทำงานหนักเกินไปโดยขาดการพักผ่อนนำไปสู่ภาวะเหนื่อยล้าสะสม ภูมิคุ้มกันต่ำ และความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรัง ขณะที่การพักผ่อนมากเกินไปโดยขาดเป้าหมายชีวิตก็ส่งผลต่อสุขภาพในเชิงลบเช่นกัน ผู้ที่ฝึกมัชฌิมศีลย่อมรู้จักจัดสรรเวลาอย่างเหมาะสม ระหว่างการทำงาน การพักผ่อน และการพัฒนาตนเอง ทำให้ร่างกายสามารถฟื้นฟูพลังงานได้อย่างเพียงพอ และพร้อมต่อการเผชิญภารกิจในชีวิตประจำวันอย่างมีประสิทธิภาพ มัชฌิมศีลกับการออกกำลังกายและการใช้พลังงานทางกายอย่างเหมาะสม แม้ว่าพระพุทธศาสนาจะไม่เน้นการออกกำลังกายในเชิงเทคนิคเหมือนศาสตร์สมัยใหม่ แต่แนวคิดเรื่องความไม่ประมาทและการดูแลอัตภาพให้สมบูรณ์ สอดคล้องกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอ การเดินจงกรม การทำงานด้วยสติ และการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างพอเหมาะ ล้วนเป็นรูปแบบของการใช้พลังงานที่เกื้อกูลต่อสุขภาพ มัชฌิมศีลช่วยป้องกันทั้งการใช้ร่างกายอย่างหักโหมและการปล่อยปละละเลยสุขภาพ ทำให้ร่างกายเกิดความแข็งแรงอย่างสมดุล มัชฌิมศีลกับการจัดการความเครียดทางกายและจิต เป็นมิติสำคัญของวินัยสุขภาพ ในยุคปัจจุบัน ความเครียดเรื้อรังเป็นสาเหตุสำคัญของโรคหัวใจ ระบบย่อยอาหารผิดปกติ และความผิดปกติของฮอร์โมน มัชฌิมศีลช่วยให้บุคคลไม่ตกอยู่ในความสุดโต่งทางอารมณ์ ไม่ยึดติดในความสำเร็จหรือความล้มเหลวมากเกินไป การดำรงชีวิตตามแนวทางสายกลางช่วยให้บุคคลมีทัศนคติที่สมดุล รู้จักผ่อนคลาย ไม่กดดันตนเองเกินควร และเปิดพื้นที่ให้กับการดูแลสุขภาพจิต ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อสุขภาวะทางกาย มัชฌิมศีลกับการสร้างวินัยสุขภาพในระยะยาว การดูแลสุขภาพมิใช่กิจกรรมชั่วคราว หากแต่เป็นกระบวนการตลอดชีวิต มัชฌิมศีลช่วยปลูกฝังนิสัยการดูแลตนเองอย่างต่อเนื่อง เช่น การตรวจสุขภาพ การควบคุมน้ำหนัก การเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง และการปรับตัวตามวัย บุคคลที่มีวินัยทางศีลในระดับกลางมักมีความสม่ำเสมอในการดูแลสุขภาพ ไม่ยึดติดกับการรักษาเฉพาะเมื่อเจ็บป่วย แต่ให้ความสำคัญกับการป้องกันและส่งเสริมสุขภาพเป็นหลัก มัชฌิมศีลกับการปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมและเทคโนโลยีสมัยใหม่ สังคมปัจจุบันเต็มไปด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกและสิ่งเร้าที่อาจบั่นทอน

สุขภาพ เช่น อาหารฟาสต์ฟู้ด สื่อดิจิทัล และรูปแบบการทำงานที่ขึ้นอยู่กับที่เป็นเวลานาน มัชฌิมศิลป์ช่วยให้บุคคลใช้เทคโนโลยีอย่างมีสติ ไม่ตกเป็นทาสของความสะดวกสบายจนละเลยสุขภาพ การเลือกใช้เทคโนโลยีอย่างเหมาะสม เช่น การจำกัดเวลาหน้าจอ การลุกเปลี่ยนอิริยาบถ และการใช้แอปพลิเคชันเพื่อส่งเสริมสุขภาพ สะท้อนถึงการประยุกต์มัชฌิมศิลป์ในบริบทสมัยใหม่ ซึ่งสอดคล้องกับกับแนวความคิดของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 4 ที่อธิบายไว้ว่า การรักษาศีลสามารถช่วยพัฒนาสุขภาวะทางกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยศีลช่วยควบคุมความประพฤติให้อยู่ในกรอบที่เหมาะสม หลีกเลี่ยงสิ่งเสพติดและพฤติกรรมที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ

จะเห็นได้ว่า มัชฌิมศิลป์ทำหน้าที่เป็นระบบพัฒนาวินัยสุขภาพในระดับโครงสร้างชีวิตที่ครอบคลุมพฤติกรรมการกิน การนอน การทำงาน การพักผ่อน การเคลื่อนไหว และการจัดการอารมณ์อย่างบูรณาการ ทำให้สุขภาวะทางกายไม่ได้ขึ้นอยู่กับปัจจัยภายนอกเพียงอย่างเดียว หากแต่มีรากฐานจากการกำกับตนเองภายใน นอกจากนี้ มัชฌิมศิลป์ยังทำหน้าที่เป็นสะพานเชื่อมระหว่างการรักษาศีลขั้นต้นกับการพัฒนาคุณธรรมขั้นสูง ทำให้การดูแลสุขภาพไม่แยกขาดจากการพัฒนาจิตใจและปัญญา บุคคลที่ดำรงชีวิตตามแนวทางสายกลางย่อมมีพื้นฐานร่างกายที่มั่นคง พร้อมต่อการฝึกสมาธิและการเจริญปัญญาในขั้นต่อไป มัชฌิมศิลป์เป็นกลไกสำคัญในการพัฒนาวินัยสุขภาพอย่างต่อเนื่องตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท เพราะช่วยหล่อหลอมพฤติกรรมชีวิตให้เป็นไปอย่างสมดุล มีสติ และมีความพอดี ส่งเสริมให้ร่างกายสามารถดำรงอยู่ในสภาพที่แข็งแรง มั่นคง และยั่งยืน อันเป็นฐานสำคัญของการพัฒนาคุณภาพชีวิตในทุกมิติต่อไป

3. มหาศีลกับการดูแลร่างกายในฐานะเครื่องมือแห่งการพัฒนาจิตและปัญญา มหาศีลหมายถึง ศีลในระดับสูงที่มุ่งพัฒนาความบริสุทธิ์ทางกาย วาจา และใจอย่างลึกซึ้ง โดยเชื่อมโยงการดำรงชีวิตเข้ากับเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา คือ การพ้นทุกข์และการบรรลุธรรม มหาศีลมิได้จำกัดอยู่เพียงการละเว้นพฤติกรรมที่เป็นโทษเท่านั้น หากแต่เป็นการหล่อหลอมทัศนคติและวิถีชีวิตให้สอดคล้องกับอุดมคติแห่งการพัฒนาจิตและปัญญา ในบริบทของสุขภาวะทางกาย มหาศีลจึงทำหน้าที่เปลี่ยนมุมมองต่อร่างกายจากเครื่องมือแสวงหาความสุข ไปสู่ฐานแห่งการฝึกตนและการภาวนาจากมุมมองเชิงพุทธปรัชญา ร่างกายมิได้เป็นเป้าหมายสูงสุดของชีวิต หากแต่เป็นพาหนะสำหรับการดำเนินไปสู่การพัฒนาภายใน พระพุทธศาสนามองว่าร่างกายเป็นของไม่เที่ยง เป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา แต่ในขณะเดียวกันก็เป็นเงื่อนไขสำคัญต่อการฝึกสมาธิและการเจริญปัญญา หากร่างกายอ่อนแอ เจ็บป่วย หรือถูกใช้งานอย่างผิดวิธี ย่อมเป็นอุปสรรคต่อการบำเพ็ญเพียร ดังนั้น มหาศีลจึงเน้นการดูแลร่างกายอย่างมีเป้าหมายทางจิตวิญญาณ มิใช่เพื่อความเพลิดเพลินทางกายเพียงอย่างเดียว โดยกลไกสำคัญที่ทำให้การดูแลร่างกายเป็นไปอย่างมีทิศทาง คือ การดำรงชีวิตภายใต้ ศีล 4 ประการ ได้แก่ ปาฏิโมกขสังวรศีล อินทริยสังวรศีล ปัจจยสันนินิสิตศีล และอาชีวนปาริสุทธิศีล ซึ่งทำงานร่วมกันเป็นระบบ ดังนี้

ปาฏิโมกขสังวรศีลกับการเปลี่ยนกรอบคิดเกี่ยวกับร่างกาย เป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนาสุขภาพเชิงลึก บุคคลที่พัฒนาฝึกฝนย่อมไม่ยึดติดในรูปลักษณ์ ความสวยงาม หรือความพึงพอใจทางประสาทสัมผัสมากเกินไป แต่ตระหนักถึงธรรมชาติของร่างกายว่าเป็นสิ่งชั่วคราว ต้องอาศัยการดูแลอย่างมีสติ กรอบคิดเช่นนี้สอดคล้องกับ ปาฏิโมกขสังวรศีล ซึ่งทำหน้าที่เป็นฐานของวินัยชีวิตและความรับผิดชอบต่อกาย วาจา และการดำรงตนในสังคม การมีวินัยดังกล่าวช่วยควบคุมพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับร่างกายให้อยู่ในขอบเขตแห่งความเหมาะสม ไม่ปล่อยให้กิเลสหรือค่านิยมภายนอกเข้าครอบงำ ทศนคติที่ถูกต้องต่อร่างกายภายใต้ปาฏิโมกขสังวรศีล จะช่วยลดพฤติกรรมสุดโต่ง เช่น การหมกมุ่นกับรูปลักษณ์ การใช้สารเสริมความงามอย่างไม่เหมาะสม หรือการบริโภคผลิตภัณฑ์ที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพเพื่อแลกกับภาพลักษณ์ภายนอก บุคคลที่ตั้งอยู่ในกรอบมหาศีลจึงเลือกดูแลร่างกายด้วยเหตุผลและปัญญา ไม่ตกอยู่ใต้อิทธิพลของบริโภคนิยม อินทริยสังวรศีลกับการใช้ร่างกายอย่างมีสติและเป้าหมาย เป็นหัวใจของสุขภาพในระดับจิตวิญญาณ การดำเนินชีวิตภายใต้กรอบมหาศีลทำให้บุคคลตระหนักรู้ทุกอิริยาบถ ไม่ว่าจะเป็นการเดิน นั่ง นอน ทำงาน หรือพักผ่อน ล้วนถูกกำกับด้วยสติและการรู้ตัว หลักการนี้เชื่อมโยงโดยตรงกับ อินทริยสังวรศีล ซึ่งทำหน้าที่ควบคุมตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ไม่ให้ถูกรอบงำด้วยสิ่งเร้าและอารมณ์ การสำรวมอินทริยช่วยให้การใช้ร่างกายเป็นไปอย่างระมัดระวัง ลดการบาดเจ็บจากความประมาท ลดความเหนื่อยล้าสะสม และเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของระบบร่างกาย นอกจากนี้ยังทำให้บุคคลสามารถสังเกตสัญญาณความผิดปกติของร่างกายได้ตั้งแต่ระยะเริ่มต้น ส่งผลให้การดูแลสุขภาพและการป้องกันโรคเป็นไปอย่างทัน่วงที อันเป็นผลโดยตรงของการมีสติในชีวิตประจำวัน ปัจจัยสันนิสิตศีลกับการบำรุงรักษาร่างกายเพื่อการภาวนา เป็นมิติที่ทำให้สุขภาพทางกายแตกต่างจากแนวคิดสุขภาพทั่วไปอย่างชัดเจน ในระดับมหาศีล การดูแลร่างกายมิได้มีเป้าหมายเพื่อความแข็งแรงหรืออายุยืนเพียงอย่างเดียว หากแต่เพื่อให้ร่างกายพร้อมต่อการฝึกสมาธิและการเจริญปัญญาอย่างต่อเนื่อง การรักษาร่างกายให้แข็งแรงพอสำหรับการนั่งสมาธิ การเดินจงกรม และการปฏิบัติกิจวัตรอย่างสม่ำเสมอ จึงเป็นการดูแลสุขภาพที่มีเป้าหมายทางจิตวิญญาณ การบำรุงรักษาร่างกายในลักษณะนี้สัมพันธ์กับ ปัจจัยสันนิสิตศีล ซึ่งเน้นการใช้ปัจจัยสี่อย่างมีสติและปัญญา การบริโภคอาหาร การพักผ่อน และการดูแลรักษาร่างกายล้วนอยู่บนหลักความพอดี มิใช่ความฟุ่มเฟือยหรือการทรมานตน ส่งผลให้ร่างกายเป็นฐานปฏิบัติธรรมที่มีคุณภาพ และลดอุปสรรคทางกายในการภาวนา ปัจจัยสันนิสิตศีลจะควบคุมความต้องการทางกายอย่างลึกซึ้ง เป็นกลไกสำคัญในการรักษาสมดุลสุขภาพ ผู้ที่ฝึกฝนสามารถควบคุมความอยากทางอาหาร ความต้องการพักผ่อน และความสุขทางประสาทสัมผัสได้อย่างมีสติ ไม่ตกอยู่ในความสุดโต่งของการทรมานตนเองหรือการปล่อยตัวตามกิเลส ซึ่งช่วยสร้างทั้งการควบคุมตนเองและกรอบวินัยภายนอก การควบคุมตนเองในระดับนี้ช่วยป้องกันโรคจากพฤติกรรมสะสม เช่น โรคอ้วน ความเครียดเรื้อรัง และความเสื่อมของระบบร่างกาย อีกทั้งยังช่วยรักษาเสถียรภาพของพลังงานชีวิต ทำให้อารมณ์

พร้อมต่อการปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่อง ส่วนอาชีวปาริสุทธิสีล มีบทบาทสำคัญในการสร้างความมั่นคงทางเศรษฐกิจและจิตใจ ซึ่งเอื้อต่อการดูแลสุขภาพอย่างต่อเนื่อง ความมั่นคงดังกล่าวช่วยลดความวิตกกังวล ลดแรงกดดันทางอารมณ์ และส่งผลให้สภาวะทางกายและจิตดำรงอยู่อย่างสมดุล อาชีวปาริสุทธิ หรือการเลี้ยงชีพที่บริสุทธิ์ มิได้เป็นเพียงหลักการเพื่อขัดเกลาจิตใจให้สะอาดเท่านั้น แต่ยังเป็นกลไกสำคัญในการสร้างสภาวะทางกายที่มั่นคงและยั่งยืน การทำมาหาเลี้ยงชีพด้วยความสุจริตและเพียรชอบ คือต้นทางที่ส่งผลกระทบต่อเนื่องเป็นลูกโซ่ ตั้งแต่คุณภาพของปัจจัยพื้นฐานที่ร่างกายได้รับ ไปจนถึงสภาวะภายในของระบบประสาทและร่างกายที่ปราศจากมลพิษทางอารมณ์ การเลี้ยงชีพที่บริสุทธิ์ทำให้ได้มาซึ่ง ปัจจัย 4 ได้แก่ อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม และยารักษาโรค ที่มีคุณภาพและปลอดภัย เมื่อทรัพย์ที่ใช้แลกเปลี่ยนมานั้นได้มาด้วยความเหนื่อยยากอย่างสุจริต บุคคลย่อมมีความภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าในสิ่งที่ได้รับ ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคที่เน้นความพอดีและเป็นประโยชน์ การเลี้ยงชีพสุจริตตามหลักอาชีวปาริสุทธียังเป็นการสร้างความมั่นคงทางสภาวะในระยะยาว อาชีพที่สุจริตมักตั้งอยู่บนพื้นฐานของความปลอดภัย ไม่นำพาตนเองไปเสี่ยงกับอันตรายจากการทำผิดกฎหมาย หรือการถูกฟ้องร้องจากศัตรูที่เกิดจากการเบียดเบียนกัน ความมั่นคงในหน้าที่การงานที่สั่งสมด้วยความเพียรช่วยให้บุคคลมีทรัพยากรที่เพียงพอในการดูแลสุขภาพตนเอง ยามเจ็บป่วย และสามารถวางแผนชีวิตในอนาคตได้อย่างเป็นระบบ ซึ่งสอดคล้องกับกับแนวความคิดของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 ที่อธิบายว่า การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาเพื่อสภาวะทางกาย การนำธรรมะมาใช้ในชีวิตประจำวันคือการใช้ชีวิตปฏิบัติธรรม เช่น การรักษาศีล และการมีวินัยในอาหารรู้จักประมาณตนในการบริโภคอาหาร และไม่ดื่มเครื่องดื่มที่ทำลายสุขภาพและสารเสพติดต่าง ๆ โดยการส่งเสริมสุขภาพกายควรเน้นด้านโภชนาการ การออกกำลังกาย การพักผ่อนให้เพียงพอ และการดูแลสุขภาพอนามัยอย่างถูกต้อง ซึ่งเป็นการเสริมสร้างสุขภาพทางกายให้แข็งแรง และสมดุลตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา

จะเห็นได้ว่า มหาศีลทำหน้าที่เป็นกลไกการพัฒนาสภาวะทางกายในระดับอุดมคติ โดยอาศัยการทำงานร่วมกันของ ปาฏิโมกขสังวรศีล คือการวินัยชีวิตและความรับผิดชอบ อินทริยสังวรศีล คือการควบคุมตนเองและสติในชีวิตประจำวัน อาชีวปาริสุทธิสีล คือความมั่นคงทางเศรษฐกิจและจิตใจ และปัจจัยสันนิสิตศีล คือการใช้ทรัพยากรอย่างพอประมาณ ศีลทั้ง 4 ประการนี้หล่อหลอมให้การดูแลร่างกาย มิใช่กิจกรรมแยกส่วนจากการปฏิบัติธรรม หากแต่เป็นส่วนหนึ่งของเส้นทางมรรค ที่นำไปสู่การพัฒนาจิตและปัญญาอย่างสมบูรณ์ มหาศีลเป็นรากฐานขั้นสูงของการพัฒนาสภาวะทางกายตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท เพราะช่วยเปลี่ยนมุมมองต่อร่างกายจากวัตถุแห่งความพึงพอใจ ไปสู่ฐานแห่งการพัฒนาจิตและปัญญา ส่งเสริมให้บุคคลดำรงชีวิตอย่างมีสติ มีวินัย และมีคุณค่าอันนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ลึกซึ้ง มั่นคง และยั่งยืนในที่สุด

สรุป สุขภาวะทางกายตามหลักไตรสิกขาในพุทธปรัชญาเถรวาท มีรากฐานสำคัญอยู่ที่ ศีลสิกขา ซึ่งเป็นกระบวนการฝึกฝนกายและวาจาให้เป็นไปในทางที่ถูกต้อง เหมาะสม และไม่ก่อให้เกิดโทษต่อตนเองและผู้อื่น อันส่งผลโดยตรงต่อการมีร่างกายที่แข็งแรง ปลอดภัย และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ศีลจึงมิใช่เพียงข้อปฏิบัติทางศาสนา แต่เป็นกลไกสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพเชิงป้องกัน ลดปัจจัยเสี่ยงจากพฤติกรรมที่เป็นอันตราย เช่น การดื่มสุรา การใช้สารเสพติด การใช้ความรุนแรง และการดำเนินชีวิตด้วยความประมาท จุลศีล ซึ่งประกอบด้วยศีล 5 ทำหน้าที่เป็นรากฐานของสุขภาวะทางกาย โดยช่วยควบคุมพฤติกรรมพื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับการดำรงชีวิต ลดความเสี่ยงต่อโรค อุบัติเหตุ และปัญหาสุขภาพจากการดำเนินชีวิตที่ไม่เหมาะสม ส่งเสริมให้บุคคลมีวินัย รู้จักดูแลตนเอง และสร้างภูมิคุ้มกันทางจริยธรรมในการป้องกันปัญหาสุขภาพตั้งแต่ต้นเหตุ มัชฌิมศีล เน้นการพัฒนาวินัยสุขภาพอย่างต่อเนื่องผ่านการดำเนินชีวิตตามหลักทางสายกลาง โดยส่งเสริมการรู้จักประมาณในการบริโภค การพักผ่อน การทำงาน การออกกำลังกาย และการใช้เทคโนโลยีอย่างเหมาะสม ช่วยให้บุคคลสามารถรักษาสสมดุลระหว่างร่างกายและจิตใจ ลดความเครียด ลดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และสร้างพฤติกรรมสุขภาพที่ยั่งยืนในระยะยาว ส่วน มหาศีล เป็นการยกระดับการดูแลร่างกายจากการมุ่งรักษาสุขภาพเพื่อความแข็งแรง ไปสู่การมองร่างกายเป็นฐานสำคัญสำหรับการพัฒนาจิตและปัญญา โดยอาศัยหลักปาฏิโมกข์สังวรศีล อินทริยสังวรศีล ปัจจัยสันนิสิตศีล และอาชีวปาริสุทธิศีล เป็นเครื่องกำกับการดำเนินชีวิต ทำให้บุคคลใช้ทรัพยากรอย่างพอดี มีสติในการดูแลตนเองและประกอบอาชีพโดยสุจริต ส่งผลให้เกิดความมั่นคงทั้งทางร่างกาย จิตใจ และเศรษฐกิจ นอกจากนี้ ผลการศึกษายังสอดคล้องกับความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิหลายท่านที่เห็นว่า การรักษา ศีลช่วยให้บุคคลหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ทำลายสุขภาพ มีวินัยในการบริโภค การพักผ่อน และการออกกำลังกาย ส่งผลให้ร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ และพร้อมต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตในมิติอื่น ๆ ต่อไป

4.2 วิเคราะห์สุขภาวะทางจิตตามหลักไตรสิกขาในพุทธปรัชญาเถรวาท

สุขภาวะทางจิต หมายถึง ภาวะที่จิตใจมีความสงบ มั่นคง มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ความคิด และความรู้สึกของตนเองได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งสามารถเผชิญกับปัญหาและความเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้อย่างมีสติและเหตุผล จากการศึกษาพบว่า สุขภาวะทางจิตเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตโดยรวมของมนุษย์ เพราะจิตใจเป็นศูนย์กลางของการรับรู้ การตัดสินใจ และการแสดงออกทางพฤติกรรม ในพระพุทธศาสนา สุขภาวะทางจิตมิได้หมายถึงเพียงภาวะที่ปราศจากความทุกข์ทางอารมณ์หรือความผิดปกติทางจิตเท่านั้น หากแต่หมายถึงสภาพจิตที่ตั้งมั่น สงบ มีเสถียรภาพ และมีความสามารถในการรับรู้ความจริงของชีวิตอย่างไม่บิดเบือน ภาวะดังกล่าวเกิดขึ้นได้ผ่านกระบวนการฝึกจิตอย่างเป็นระบบ โดยมีสมาธิเป็นกลไกสำคัญในการจัดระเบียบจิต ให้หลุดพ้นจากความฟุ้งซ่าน ความสับสน และความหวั่นไหวทางอารมณ์ สมาธิในความหมายทางพุทธปรัชญา คือภาวะที่จิตตั้งมั่นเป็นหนึ่งเดียวกับอารมณ์กรรมฐาน มีความแน่วแน่

ไม่กระจัดกระจาย และไม่ถูกรบกวน ด้วยนิรณ เมื่อพิจารณาในมิติสุขภาวะ สมาธิทำหน้าที่เหมือนระบบปรับสมดุลภายในของจิตใจ เปลี่ยนโครงสร้างการตอบสนองจากแบบอัตโนมัติที่เต็มไปด้วยอารมณ์ ไปสู่การตอบสนองที่มีสติและความเข้าใจ การพัฒนาสมาธิในพระพุทธศาสนาสามารถจำแนกออกเป็นระดับต่าง ๆ ซึ่งในบริบทของการวิเคราะห์สุขภาวะทางจิตนี้ จะเน้นที่ขนิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิเป็นสำคัญ เนื่องจากทั้งสามระดับเป็นจุดเปลี่ยนสำคัญ ที่ทำให้จิตก้าวจากความฟุ้งซ่านสู่ความมั่นคงลึกซึ้ง ดังนี้

1. ขนิกสมาธิ หมายถึง สมาธิชั่วขณะ หรือภาวะที่จิตตั้งมั่นอยู่กับอารมณ์กรรมฐานได้เป็นช่วงสั้น ๆ แม้จะยังไม่ต่อเนื่องยาวนานและยังไม่มีกำลังมากพอที่จะกตนิรณได้โดยสมบูรณ์ แต่ถือเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญของการฝึกจิตตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท เพราะเป็นช่วงที่จิตเริ่มหลุดพ้นจากการไหลไปตามอารมณ์ ความคิด และสิ่งเร้าภายนอก และสามารถกลับมารับรู้อารมณ์ปัจจุบันได้เป็นระยะ ในมิติของสุขภาวะทางจิต ขนิกสมาธิมีบทบาทสำคัญในการสร้างความตระหนักรู้ และช่วยให้บุคคลสามารถรับรู้ความคิด อารมณ์ และความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในจิตใจได้อย่างชัดเจนมากขึ้น แม้ว่าจิตจะยังมีความฟุ้งซ่านอยู่บ้าง แต่การที่จิตสามารถกลับมารู้ลมหายใจ รู้การเคลื่อนไหวของร่างกาย หรือรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นเป็นครั้งคราว ย่อมช่วยลดการถูกรบกวนด้วยความเครียด ความวิตกกังวล และอารมณ์เชิงลบได้ในระดับหนึ่ง ขนิกสมาธิยังมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิตในสังคมร่วมสมัยที่เต็มไปด้วยข้อมูลข่าวสาร เทคโนโลยี และสิ่งกระตุ้นจำนวนมาก บุคคลที่ฝึกขนิกสมาธิอย่างสม่ำเสมอจะมีความสามารถในการหยุดและทบทวนตนเองก่อนตอบสนองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ทำให้ลดพฤติกรรมหุนหันพลันแล่น ลดการตอบสนองทางอารมณ์ที่รุนแรง และเพิ่มความสามารถในการตัดสินใจอย่างมีเหตุผลมากขึ้น ในเชิงจิตวิทยา ขนิกสมาธิเปรียบเสมือนกระบวนการพักจิตเป็นระยะ ๆ ช่วยให้ระบบประสาทผ่อนคลาย ลดความตึงเครียดสะสม และเพิ่มความสามารถในการจดจ่อกับกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นการเรียน การทำงาน หรือการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น จึงนับเป็นฐานรากของการพัฒนาสุขภาวะทางจิตที่สำคัญ ก่อนก้าวไปสู่อุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิ เมื่อพิจารณาในกระบวนการพัฒนาจิตตามหลักสมาธิศึกษา ขนิกสมาธิทำหน้าที่เป็นจุดเริ่มต้นของการฝึกจิตให้รู้เท่าทันตนเอง อุปจารสมาธิเป็นการสร้างความมั่นคงและต่อเนื่องของจิต และอัปปนาสมาธิเป็นการยกระดับจิตสู่ความสงบลึกและความเป็นเอกัคคตาอย่างสมบูรณ์ ดังนั้น ขนิกสมาธิจึงเป็นพื้นฐานสำคัญที่ช่วยให้การพัฒนาสุขภาวะทางจิต ดำเนินไปอย่างเป็นลำดับขั้นและมีประสิทธิภาพ

2. อุปจารสมาธิเป็นภาวะที่จิตเข้าถึงใกล้ความตั้งมั่นสมบูรณ์ แม้ยังไม่ถึงระดับฌาน แต่จิตมีความต่อเนื่อง สงบ และนิรณทั้งห้าถูกกดไว้ชั่วคราว ภาวะนี้มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อสุขภาวะทางจิต เพราะเป็นจุดที่จิตเริ่มหลุดพ้นจากความฟุ้งซ่านเรื้อรัง เมื่อจิตสามารถตั้งมั่นอยู่กับอารมณ์กรรมฐานได้ต่อเนื่อง เช่น ลมหายใจ หรือพุทธานุสติ ความคิดซ้าซาก ความวิตกกังวล และความคิดเชิงลบจะค่อย ๆ ลดความรุนแรงลง ในเชิงสุขภาวะ อุปจารสมาธิช่วยสร้างเสถียรภาพทางอารมณ์อย่างชัดเจน บุคคลที่ฝึกสมาธิระดับนี้อย่างสม่ำเสมอ จะมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น ไม่ตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นด้วยความโกรธหรือความหวาดกลัวทันที แต่มีช่วงของการรู้ตัวก่อนการตอบสนอง ซึ่งช่วยลดความขัดแย้งทั้งภายในตนเองและระหว่างบุคคล ภาวะจิตที่สงบต่อเนื่องในระดับอุปจารสมาธิยังช่วยลดภาวะคิดซ้ำและความกังวลเรื้อรัง ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญของความเครียด

และภาวะซึมเศร้า เมื่อจิตไม่หม่นวนอยู่กับความคิดเดิม ๆ ระบบประสาทย่อมได้รับการพักผ่อน ความตึงเครียดทางกายที่เกิดจากความคิดลบล้างลดลง สุขภาวะทางจิตและทางกายจึงพัฒนาไปพร้อมกัน เมื่อการฝึกสมาธิเข้มข้นและต่อเนื่องมากยิ่งขึ้น จิตจะก้าวเข้าสู่ระดับอัปนาสมาธิ ซึ่งเป็นสมาธิขั้นแน่วแน่หรือฌาน ในภาวะนี้ จิตตั้งมั่นเป็นหนึ่งเดียวกับอารมณ์กรรมฐานอย่างสมบูรณ์ ไม่มีความฟุ้งซ่าน ไม่มีนิวรณ์ และมีความสงบลึกที่แตกต่างจากความสงบทั่วไปอย่างชัดเจน ภาวะนี้มีลักษณะเป็นความอัมเิบภายใน ความสว่างไสว และความมั่นคงที่ไม่ขึ้นกับสิ่งเร้าภายนอก

3. อัปนาสมาธิมีบทบาทต่อสุขภาวะทางจิตในระดับลึก เพราะช่วยฟื้นฟูจิตใจจากความเหนื่อยล้าทางอารมณ์อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้ที่ได้สัมผัสความสงบลึกในระดับนี้จะเข้าใจว่าความสุขที่แท้จริงมิได้เกิดจากการเสพสิ่งภายนอก หากแต่เกิดจากจิตที่ตั้งมั่นและบริสุทธิ์ชั่วคราว ประสบการณ์เช่นนี้ช่วยลดความยึดติดในวัตถุ ลดความกระหายทางอารมณ์ และลดการพึ่งพาสิ่งกระตุ้นภายนอกเพื่อสร้างความสุข ในมิติของสุขภาวะเชิงโครงสร้าง อัปนาสมาธิยังเป็นฐานสำคัญของการพัฒนาปัญญา เพราะจิตที่สงบลึกและตั้งมั่นย่อมมีศักยภาพสูงในการพิจารณาความจริงของชีวิตตามหลักไตรลักษณ์ เมื่อบุคคลเห็นความไม่เที่ยงของอารมณ์ เห็นความไม่ยั่งยืนของประสบการณ์ และเข้าใจธรรมชาติของความทุกข์ ความยึดมั่นถือมั่นก็จะค่อย ๆ คลายลง ส่งผลให้สุขภาวะทางจิตมีความมั่นคงถาวรกว่าการผ่อนคลายชั่วคราว ในบริบทสังคมร่วมสมัยที่เต็มไปด้วยความเร่งรีบ การแข่งขัน และความกดดันทางเศรษฐกิจ การฝึกสมาธิในระดับอุปราสมาธิและอัปนาสมาธิ จึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจให้แก่บุคคล เมื่อเผชิญสถานการณ์วิกฤติหรือความสูญเสีย ผู้ที่มีจิตผ่านการฝึกสมาธิย่อมสามารถรักษาความมั่นคงภายในได้ดีกว่า ไม่ตื่นตระหนกง่าย และสามารถมองสถานการณ์อย่างมีเหตุผลมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับกับแนวความคิดของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 ที่อธิบายว่า การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาเพื่อสุขภาวะทางจิต คือการฝึกสมาธิ วิปัสสนา และการเจริญปัญญา ซึ่งช่วยให้จิตสงบไม่ฟุ้งซ่านและช่วยบรรเทาความทุกข์ ทำให้เข้าใจธรรมะและปล่อยวางอารมณ์ด้านลบได้

นอกจากนี้ สมาธิทั้งสามระดับยังช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เนื่องจากจิตที่สงบและมั่นคงย่อมมีความสามารถในการฟังอย่างลึกซึ้ง เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น และตอบสนองอย่างไม่ใช่อารมณ์รุนแรง ส่งผลให้ครอบครัวและชุมชนมีบรรยากาศทางอารมณ์ที่ดี ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของสุขภาวะทางจิตในระดับสังคม การฝึกสมาธิอย่างต่อเนื่องช่วยเตรียมจิตให้พร้อมต่อการเผชิญความแก่ ความเจ็บ และความตายอย่างมีสติ ผู้ที่มีพื้นฐานขนิกสมาธิและอุปราสมาธิย่อมสามารถตั้งจิตให้สงบในยามเจ็บป่วย ส่วนผู้ที่มีประสบการณ์อัปนาสมาธิย่อมมีความเข้าใจลึกซึ้งถึงธรรมชาติของจิตและความไม่เที่ยงของชีวิต ทำให้สามารถเผชิญความเปลี่ยนแปลงด้วยความไม่หวั่นไหว ซึ่งสอดคล้องกับกับแนวความคิดของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 ที่อธิบายว่า การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาเพื่อสุขภาวะทางจิต ได้แก่ หลักของสมาธิเป็นแนวทางสำคัญในการพัฒนาจิต โดยสมาธิช่วยฝึกจิตให้สงบ มั่นคง และมีสติลดความฟุ้งซ่าน ความเครียด และความวิตกกังวล ช่วยให้เข้าใจความจริงของชีวิต รู้เท่าทันอารมณ์และปัญหาต่าง ๆ สามารถปล่อยวางสิ่งที่ก่อให้เกิดความทุกข์ได้อย่างเหมาะสม

สรุป สุขภาวะทางจิตตามหลักไตรสิกขาในพุทธปรัชญาเถรวาทมีพื้นฐานสำคัญอยู่ที่สมาธิสิกขา ซึ่งเป็นกระบวนการฝึกจิตให้เกิดความสงบ มั่นคง มีสติ และสามารถควบคุมอารมณ์

ความคิด และความรู้สึกของตนเองได้อย่างเหมาะสม อันนำไปสู่การดำรงชีวิตอย่างมีความสุขและสามารถเผชิญกับปัญหาหรือความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ได้อย่างมีเหตุผล การพัฒนาสมาธิสามารถแบ่งออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ ซึ่งมีบทบาทต่อการพัฒนาสุขภาวะทางจิตอย่างต่อเนื่องเป็นลำดับขั้น ขณิกสมาธิช่วยให้บุคคลเกิดสติรู้เท่าทันอารมณ์และความคิดของตนเอง ลดความฟุ้งซ่านและความเครียดจากสิ่งเร้ารอบตัว อุปจารสมาธิช่วยให้จิตมีความมั่นคงมากขึ้น สามารถควบคุมอารมณ์ ลดความวิตกกังวล ความโกรธ และความคิดเชิงลบ ส่งผลให้เกิดเสถียรภาพทางอารมณ์ ส่วนอัปปนาสมาธิเป็นภาวะที่จิตตั้งมั่นอย่างลึกซึ้ง มีความสงบภายในอย่างแท้จริง ช่วยลดความยึดติดในอารมณ์และสิ่งภายนอก ทำให้จิตใจมีความเข้มแข็งและพร้อมต่อการพัฒนาปัญญานอกจากนี้ สมาธิยังช่วยส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคล เพราะผู้ที่มีจิตสงบย่อมสามารถรับฟัง เข้าใจ และตอบสนองต่อผู้อื่นอย่างมีเหตุผล ไม่ใช้อารมณ์เป็นตัวนำ อีกทั้งยังช่วยให้สามารถเผชิญกับความทุกข์ ความสูญเสีย และความเปลี่ยนแปลงของชีวิตได้อย่างมีสติและไม่หวั่นไหว ผลการศึกษาวิจัยสอดคล้องกับความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิที่เห็นว่า การฝึกสมาธิช่วยให้จิตใจสงบ ลดความเครียด ความวิตกกังวล และความฟุ้งซ่าน ทำให้เกิดความเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง สามารถปล่อยวางอารมณ์ด้านลบและดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข สุขภาวะทางจิตตามหลักไตรสิกขาเกิดจากการพัฒนาสมาธิอย่างเป็นลำดับขั้น ตั้งแต่การสร้างสติรู้ตัว การพัฒนาความมั่นคงทางอารมณ์ ไปจนถึงการเข้าถึงความสงบภายในอย่างลึกซึ้ง อันเป็นรากฐานสำคัญของการพัฒนาปัญญา และคุณภาพชีวิตที่มั่นคงและยั่งยืน

4.3 วิเคราะห์สุขภาวะทางสังคมตามหลักไตรสิกขาในพุทธปรัชญาเถรวาท

สุขภาวะทางสังคม หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างสันติ มีความเข้าใจ เอื้อเฟื้อ และเกื้อกูลซึ่งกันและกัน จากการศึกษาพบว่า สุขภาวะทางสังคมเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งเสริมความมั่นคงของครอบครัว ชุมชน และสังคมโดยรวม ในพระพุทธศาสนา สุขภาวะทางสังคมมิได้หมายถึงเพียงการอยู่ร่วมกันอย่างปราศจากความขัดแย้งเท่านั้น หากแต่หมายถึงภาวะที่สมาชิกในสังคมสามารถดำรงชีวิตร่วมกันด้วยความเคารพซึ่งกันและกัน มีความไว้วางใจ มีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม และสามารถเกื้อกูลกันในการพัฒนาชีวิตทั้งทางวัตถุและจิตวิญญาณ ภาวะเช่นนี้มิได้เกิดขึ้นโดยบังเอิญ หากแต่ต้องอาศัยการฝึกฝนทางศีลธรรมและจิตใจอย่างเป็นระบบ โดยมีศีลและสมาธิเป็นกลไกสำคัญในการหล่อหลอมโครงสร้างทางสังคมจากภายใน ในเชิงพุทธปรัชญาสังคมมิได้เป็นเพียงโครงสร้างทางเศรษฐกิจหรือการเมือง หากแต่เป็นระบบความสัมพันธ์ของจิตใจมนุษย์ เมื่อจิตของปัจเจกบุคคลเต็มไปด้วยโลภะ โทสะ และโมหะ สังคมย่อมเต็มไปด้วยความขัดแย้ง การเอารัดเอาเปรียบ และความไม่ไว้วางใจ ในทางตรงกันข้ามเมื่อจิตได้รับการฝึกด้วยศีลและสมาธิ สังคมย่อมมีแนวโน้มพัฒนาไปสู่ความสงบสุขและความยั่งยืน

การพัฒนาศีลในพระพุทธศาสนาสามารถจำแนกออกเป็นสามระดับ ได้แก่ จุลศีล มัชฌิมศีล และมहाศีล ซึ่งแต่ละระดับมีบทบาทต่อสุขภาวะทางสังคมแตกต่างกัน ในเชิงความลึกและ

ความครอบคลุม โดยจุลศีลเป็นฐานของความเป็นพลเมืองที่ดี มัชฌิมศีลเป็นฐานของความรับผิดชอบ ต่อโครงสร้างสังคม และมหาศีลเป็นฐานของจริยธรรมเชิงอุดมคติที่ยกระดับสังคมสู่ความเป็นชุมชน แห่งปัญญา จุลศีลในฐานะศีลพื้นฐานของการดำรงชีวิต เช่น การไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติผิดในกาม ไม่กล่าวเท็จ และไม่เสพสิ่งเสพติด ทำหน้าที่เป็นกตีกาขั้นต้นของสังคม บุคคลที่ รักษาจุลศีลย่อมไม่สร้างความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น ลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการก่ออาชญากรรม ความรุนแรง และความเสื่อมทางศีลธรรม ส่งผลให้สังคมมีความปลอดภัยและมีเสถียรภาพใน ระดับพื้นฐาน ในมิติสุขภาวะทางสังคม จุลศีลช่วยสร้างบรรยากาศแห่งความไว้วางใจ เมื่อสมาชิกใน สังคมสามารถคาดหวังได้ว่าผู้อื่นจะไม่เบียดเบียนหรือเอาเปรียบกัน ความร่วมมือและการพัฒนา ร่วมกันย่อมเกิดขึ้นได้ง่ายขึ้น ความไว้วางใจดังกล่าวเป็นทุนทางสังคม ที่สำคัญต่อความมั่นคงของ ชุมชนและประเทศชาติ เมื่อการพัฒนาศีลก้าวสู่ระดับมัชฌิมศีล บุคคลจะเริ่มตระหนักถึงบทบาทและ หน้าที่ของตนในโครงสร้างทางสังคมอย่างลึกซึ้งมากขึ้น มัชฌิมศีลครอบคลุมถึงความรับผิดชอบต่อ อาชีพ หน้าที่พลเมือง การใช้ทรัพยากรสาธารณะ และการมีส่วนร่วมในการพัฒนาชุมชน บุคคลที่ตั้ง อยู่ในการอบมัชฌิมศีลย่อมดำรงชีวิตด้วยความสุจริต โปร่งใส และคำนึงถึงผลกระทบต่อส่วนรวม ในบริบทของสุขภาวะทางสังคม มัชฌิมศีลช่วยลดปัญหาคอร์รัปชัน การเอาเปรียบทางเศรษฐกิจ และการใช้อำนาจในทางมิชอบ เมื่อโครงสร้างสังคมดำเนินไปบนฐานของความซื่อสัตย์และความ รับผิดชอบ ความเหลื่อมล้ำและความขัดแย้งเชิงโครงสร้างย่อมลดลง ส่งผลให้สังคมมีเสถียรภาพและ ความเป็นธรรมมากยิ่งขึ้น ในระดับมหาศีล ศีลถูกยกระดับจากกตีกาทางสังคมไปสู่ระบบคุณธรรมเชิง อุดมคติที่หล่อหลอมทั้งวิถีชีวิตและทัศนคติของบุคคล มหาศีลมิได้มุ่งเพียงการไม่ทำความชั่ว หากแต่ มุ่งพัฒนาความบริสุทธิ์ของเจตนา การเสียสละ การเมตตากรุณา และการอุทิศตนเพื่อประโยชน์ ส่วนรวม บุคคลที่ตั้งอยู่ในการอบมหาศีลย่อมมองสังคมในฐานะพื้นที่แห่งการเกื้อกูล และการพัฒนา ร่วมกันมิใช่สนามแข่งขันเพื่อผลประโยชน์ส่วนตน ซึ่งสอดคล้องกับกับแนวความคิดของผู้ทรงคุณวุฒิ ท่านที่ 8 ที่อธิบายว่า การพัฒนาสุขภาวะทางสังคมด้วยศีล ศีลเป็นพื้นฐานสำคัญของการอยู่ร่วมกันใน สังคม เพราะช่วยควบคุมพฤติกรรมทางกายและวาจา ไม่ให้เบียดเบียนหรือสร้างความเดือดร้อนแก่ ผู้อื่นและเมื่อบุคคลมีศีล จะทำให้เกิดความซื่อสัตย์ ความรับผิดชอบ และความเคารพต่อสิทธิของผู้อื่น ส่งผลให้สังคมเกิดความสงบและไว้วางใจกัน เคารพความคิดเห็นของผู้อื่น ไม่ใช่ความรุนแรงทั้งทาง คำพูดและการกระทำ มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเอง ปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความเมตตาและ เอื้อเฟื้อเพื่อแผ่ต่อกันและกัน รวมทั้งการที่คนเราช่วยกันรักษากฎระเบียบของสังคม จะทำให้อยู่ ร่วมกันอย่างมีความสุข ซึ่งในวิชาชีพแพทย์และพยาบาล การมีศีลช่วยให้เกิดจริยธรรมในการดูแล ผู้ป่วย มีความเคารพในศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ และสร้างความไว้วางใจระหว่างผู้ให้บริการกับ ผู้รับบริการ และมีความสัมพันธ์อันดีต่อกันทั้งผู้ป่วยและญาติ

นอกจากศีลซึ่งทำหน้าที่กำกับพฤติกรรมภายนอกแล้ว การพัฒนาสุขภาวะทางสังคมตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทยังต้องอาศัยการพัฒนาจิตใจผ่านสมาธิศึกษา เพื่อสร้างความมั่นคงทางอารมณ์ ความสามารถในการควบคุมตนเอง และความเข้าใจผู้อื่นอย่างลึกซึ้ง เพราะแม้บุคคลจะมีความรู้เกี่ยวกับคุณธรรมและหลักการอยู่ร่วมกันในสังคมเพียงใด หากจิตใจยังเต็มไปด้วยความฟุ้งซ่าน ความโกรธ ความอคติ หรือความหวาดระแวง ย่อมยากที่จะปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างเหมาะสมได้อย่างต่อเนื่อง สมาธิจึงเป็นกระบวนการฝึกจิตให้เกิดความสงบ ตั้งมั่น และพร้อมต่อการพัฒนาคุณธรรม และปัญญาในระดับที่สูงขึ้น ในพระพุทธศาสนา สมาธิสามารถจำแนกได้เป็น 3 ระดับ ได้แก่ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ ซึ่งแต่ละระดับมีบทบาทต่อการพัฒนาสุขภาวะทางสังคมแตกต่างกันแต่เชื่อมโยงต่อเนื่องกันเป็นลำดับ

ขณิกสมาธิกับการสร้างสติรู้ตัวในการอยู่ร่วมกันทางสังคม ขณิกสมาธิ หมายถึง สมาธิชั่วขณะ หรือภาวะที่จิตสามารถตั้งมั่นอยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งได้ในช่วงเวลาสั้น ๆ แม้จะยังไม่ต่อเนื่องยาวนานและยังไม่สามารถกตนิรณได้โดยสมบูรณ์ แต่ถือเป็นจุดเริ่มต้นของการฝึกจิตที่สำคัญ เพราะทำให้บุคคลเกิดสติรู้ตัวและสามารถกลับมารับรู้ตนเองได้ในขณะที่กำลังคิด พุด หรือกระทำการต่าง ๆ ในมิติของสุขภาวะทางสังคม ขณิกสมาธิช่วยให้บุคคลสามารถหยุดและทบทวนตนเองก่อนแสดงพฤติกรรมต่อผู้อื่น ลดการตอบสนองด้วยอารมณ์ชั่ววูบ เช่น ความโกรธ ความหงุดหงิด หรือความไม่พอใจ เมื่อเผชิญกับความคิดเห็นที่แตกต่าง บุคคลที่มีขณิกสมาธิย่อมสามารถควบคุมตนเองได้ดีกว่า ไม่ตอบโต้ด้วยคำพูดรุนแรงหรือการกระทำที่ก่อให้เกิดความขัดแย้ง นอกจากนี้ ขณิกสมาธิยังส่งเสริมการฟังอย่างมีสติ การรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่น และการตระหนักถึงผลกระทบของการกระทำของตนต่อสังคม แม้จะเป็นสมาธิขั้นต้น แต่ก็พื้นฐานสำคัญของการสร้างวัฒนธรรมแห่งความเคารพซึ่งกันและกัน เพราะช่วยให้บุคคลไม่ตกอยู่ภายใต้อำนาจของอารมณ์และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสร้างสรรค์มากขึ้น

อุปจารสมาธิกับการสร้างเสถียรภาพทางอารมณ์และความสัมพันธ์ทางสังคม เมื่อการฝึกสมาธิมีความต่อเนื่องมากขึ้น จิตจะพัฒนาเข้าสู่อุปจารสมาธิ ซึ่งเป็นภาวะที่จิตเข้าใกล้ความตั้งมั่นอย่างสมบูรณ์ นิรณทั้งหลายถูกกดไว้ชั่วคราว ทำให้จิตมีความสงบ สม่าเสมอ และมีเสถียรภาพทางอารมณ์มากขึ้นในด้านสุขภาวะทางสังคม อุปจารสมาธิช่วยให้บุคคลสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น มีความอดทน อดกลั้น และสามารถเผชิญกับสถานการณ์ที่กดดันได้อย่างมีสติ เมื่อเกิดความขัดแย้งในครอบครัว องค์กร หรือชุมชน บุคคลที่มีอุปจารสมาธิจะไม่ตัดสินผู้อื่นอย่างรวดเร็ว แต่สามารถพิจารณาสถานการณ์อย่างรอบคอบก่อนตอบสนอง อุปจารสมาธิยังช่วยลดอคติ ความหวาดระแวง และการมองผู้อื่นในแง่ลบ ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของความแตกแยกทางสังคม เมื่อจิตมีความมั่นคง บุคคลจะสามารถรับฟังความคิดเห็นที่แตกต่าง เปิดใจเรียนรู้จากผู้อื่น และสื่อสารด้วยเหตุผลมากกว่าอารมณ์ ส่งผลให้ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมีคุณภาพมากขึ้น ในสังคมพหุวัฒนธรรมที่ประกอบด้วย

ผู้คนที่มีความแตกต่างหลากหลาย อุปจารสมาธิช่วยให้บุคคลสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างสันติ เพราะมีความสามารถในการจัดการอารมณ์และเคารพความแตกต่างของผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม

อัปนาสมาธิกับการสร้างสังคมแห่งเมตตาและการเสียสละเพื่อส่วนรวม อัปนาสมาธิเป็นสมาธิขั้นสูงหรือฌาน ซึ่งจิตตั้งมั่นเป็นหนึ่งเดียวกับอารมณ์กรรมฐานอย่างสมบูรณ์ ปราศจากความฟุ้งซ่านและนิर्वณทั้งหลาย จิตในระดับนี้มีความสงบลึก มั่นคง และเปี่ยมด้วยพลังภายใน ในมิติของสุขภาวะทางสังคม อัปนาสมาธิช่วยลดความเห็นแก่ตัว ความโลภ และความยึดมั่นในตนเอง ซึ่งเป็นรากเหง้าของความขัดแย้งและการเอารัดเอาเปรียบในสังคม ผู้ที่มีประสบการณ์ในอัปนาสมาธิมักพัฒนาความเมตตา กรุณา และความเข้าใจต่อเพื่อนมนุษย์อย่างลึกซึ้ง เพราะจิตได้สัมผัสความสงบภายในที่ไม่ต้องอาศัยการแสวงหาความสุขจากวัตถุหรือผลประโยชน์ภายนอกบุคคลที่มีอัปนาสมาธิจึงมีแนวโน้มอุทิศตนเพื่อประโยชน์ส่วนรวม มีจิตสาธารณะ และพร้อมเสียสละเพื่อสังคมมากขึ้น ในระดับองค์กรและชุมชน บุคคลเหล่านี้มักกลายเป็นผู้นำทางคุณธรรมที่สามารถสร้างแรงบันดาลใจและความไว้วางใจให้แก่ผู้อื่นได้ อัปนาสมาธิยังช่วยหล่อหลอมความสัมพันธ์ทางสังคมให้ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเมตตา ความเข้าใจ และความปรารถนาดีต่อกัน ส่งผลให้เกิดสังคมที่มีความเอื้อเฟื้อเกื้อกูล มีความสามัคคี และสามารถร่วมมือกันแก้ไขปัญหาส่วนรวมได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสอดคล้องกับกับแนวความคิดของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 10 ที่อธิบายว่า การพัฒนาสุขภาวะทางสังคมด้วยสมาธิ นั้น ในสังคมปัจจุบันผู้คนมักเผชิญความเครียดและความกดดัน หากขาดสติ อาจเกิดการใช้อารมณ์ทำให้เกิดความขัดแย้ง หรือการสื่อสารที่ทำร้ายจิตใจกันได้ การฝึกสมาธิจึงช่วยให้เกิดความสงบอดทนและมีเมตตาต่อผู้อื่นมากขึ้น นอกจากนี้สมาธิยังช่วยให้บุคคลมีสติในการสื่อสารและการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ทำให้สามารถควบคุมอารมณ์ ลดความขัดแย้ง และรับฟังผู้อื่นได้อย่างเข้าใจและเมื่อบุคคลมีสมาธิและสติ จะช่วยลดปัญหาความขัดแย้ง และสร้างบรรยากาศที่ดีในการอยู่ร่วมกันทั้งในครอบครัว ที่ทำงาน และสังคม

เมื่อพิจารณาโดยภาพรวม จะเห็นได้ว่าสมาธิทั้งสามระดับทำงานต่อเนื่องกันเป็นลำดับ ขณิกสมาธิสร้างสติรู้ตัวและการควบคุมตนเองเบื้องต้น อุปจารสมาธิสร้างเสถียรภาพทางอารมณ์และความสามารถในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ส่วนอัปนาสมาธิยกระดับจิตสู่ความเมตตา ความเสียสละและความรับผิดชอบต่อส่วนรวม สมาธิจึงมิได้เป็นเพียงเครื่องมือในการสร้างความสงบส่วนบุคคลเท่านั้น หากแต่เป็นกลไกสำคัญในการพัฒนาสุขภาวะทางสังคมจากภายใน อันนำไปสู่สังคมที่สงบสุข มีความสามัคคี และยั่งยืนตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท

แม้ว่าศีลจะทำหน้าที่กำกับพฤติกรรม และสมาธิจะทำหน้าที่พัฒนาความมั่นคงของจิตใจ แต่การสร้างสุขภาวะทางสังคมให้เกิดขึ้นอย่างยั่งยืนนั้น จำเป็นต้องอาศัยปัญญาเป็นกลไกสำคัญในการทำความเข้าใจความจริงของชีวิต สังคม และความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ ปัญญาในพระพุทธศาสนาไม่ได้หมายถึงเพียงความรู้ทางวิชาการหรือความสามารถในการคิดวิเคราะห์เท่านั้น

หากแต่หมายถึงความเข้าใจความจริงตามหลักเหตุปัจจัย สามารถมองเห็นความสัมพันธ์ของสิ่งต่าง ๆ อย่างถูกต้อง และนำความรู้นั้นมาใช้ในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างเหมาะสม การพัฒนาปัญญาในพระพุทธศาสนาสามารถจำแนกได้เป็น 3 ระดับ ได้แก่ สุตมยปัญญา จินตามยปัญญา และภาวนามยปัญญา ซึ่งแต่ละระดับมีบทบาทต่อการพัฒนาสุขภาวะทางสังคมแตกต่างกัน แต่เชื่อมโยงต่อเนื่องกันเป็นลำดับ

สุตมยปัญญากับการสร้างความรู้ความเข้าใจทางสังคม สุตมยปัญญา หมายถึง ปัญญาที่เกิดจากการฟัง การศึกษา การอ่าน การค้นคว้า และการรับรู้ข้อมูลจากแหล่งความรู้ที่ถูกต้อง เป็นขั้นแรกของการกระบวนการพัฒนาปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งทำหน้าที่เป็นรากฐานสำคัญของการเรียนรู้และการทำความเข้าใจโลก ชีวิต และสังคม การเกิดขึ้นของสุตมยปัญญาทำให้บุคคลได้รับข้อมูลข่าวสาร แนวคิด และประสบการณ์จากผู้อื่น อันเป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนาความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องก่อนจะนำไปสู่การพิจารณาไตร่ตรองและการปฏิบัติในระดับที่สูงขึ้น ในมิติของสุขภาวะทางสังคม สุตมยปัญญามีบทบาทสำคัญในการสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการอยู่ร่วมกันของมนุษย์ในสังคม บุคคลที่ได้รับการศึกษาและเรียนรู้หลักธรรม ค่านิยมทางสังคม กฎหมาย วัฒนธรรม และบทบาทหน้าที่ของพลเมือง ย่อมสามารถปรับตัวให้สอดคล้องกับสังคมได้อย่างเหมาะสม ความรู้ดังกล่าวช่วยให้บุคคลตระหนักถึงสิทธิ หน้าที่ และความรับผิดชอบของตนเองต่อผู้อื่น ส่งผลให้การดำเนินชีวิตร่วมกันเป็นไปด้วยความสงบเรียบร้อยและเกิดความร่วมมือในการพัฒนาสังคม นอกจากนี้ สุตมยปัญญายังช่วยลดปัญหาความขัดแย้งที่เกิดจากความไม่รู้และความเข้าใจผิด เนื่องจากความขัดแย้งจำนวนมากในสังคมเกิดจากการรับรู้ข้อมูลที่ผิด การขาดความเข้าใจในความแตกต่างของบุคคล หรือการยึดถือความคิดเห็นของตนเองโดยปราศจากข้อมูลที่รอบด้าน เมื่อบุคคลได้รับการศึกษาและเรียนรู้ข้อเท็จจริงอย่างถูกต้อง ย่อมสามารถเข้าใจมุมมองของผู้อื่นได้มากขึ้น ลดอคติ และเปิดใจยอมรับความหลากหลายทางความคิด วัฒนธรรม และความเชื่อ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างสังคมแห่งสันติสุข ในสังคมร่วมสมัยที่เต็มไปด้วยข้อมูลข่าวสารจำนวนมาก สุตมยปัญญายังมีบทบาทสำคัญในการสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาให้แก่บุคคล ช่วยให้สามารถแยกแยะข้อมูลที่ถูกต้องออกจากข้อมูลที่บิดเบือนหรือข่าวลวงได้ดีขึ้น บุคคลที่มีพื้นฐานความรู้เพียงพอย่อมไม่หลงเชื่อข้อมูลโดยง่าย และสามารถใช้อ้างอิงเหล่านั้นเพื่อประโยชน์ในการดำเนินชีวิตและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์ ส่งผลให้สังคมมีความมั่นคงทางความคิดและลดปัญหาความแตกแยกที่เกิดจากการรับรู้ข้อมูลที่คลาดเคลื่อน สุตมยปัญญาจึงเป็นรากฐานสำคัญของสุขภาวะทางสังคม เพราะเป็นจุดเริ่มต้นของการสร้างความรู้ ความเข้าใจ และการเรียนรู้ร่วมกันในสังคม ช่วยให้บุคคลสามารถเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น และเข้าใจบริบทของสังคมได้อย่างถูกต้อง อันนำไปสู่การเคารพซึ่งกันและกัน การอยู่ร่วมกันอย่างสันติ และการสร้างสังคมที่มีคุณภาพอย่างยั่งยืน

จินตามยปัญญากับการพัฒนาวิจารณ์ญาณทางสังคม จินตามยปัญญา หมายถึง ปัญญาที่เกิดจากการคิดวิเคราะห์ การไตร่ตรอง และการใช้เหตุผลพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง หลังจากได้รับข้อมูลหรือความรู้จากการศึกษาและการเรียนรู้ในระดับสุดมยปัญญาแล้ว บุคคลจะนำข้อมูลเหล่านั้นมาพิจารณา เปรียบเทียบ วิเคราะห์ และเชื่อมโยงกับประสบการณ์ชีวิตของตน จนเกิดเป็นความเข้าใจที่ลึกซึ้งและมีเหตุผลมากขึ้น ปัญญาระดับนี้จึงเป็นกระบวนการเปลี่ยนผ่านจากการรับรู้ข้อมูลไปสู่การสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง ในด้านสุขภาวะทางสังคม จินตามยปัญญามีบทบาทสำคัญในการพัฒนาวิจารณ์ญาณของบุคคล ทำให้สามารถมองปัญหาและสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างรอบด้าน ไม่ด่วนสรุปหรือเชื่อข้อมูลเพียงด้านเดียว บุคคลที่มีจินตามยปัญญาย่อมสามารถพิจารณาข้อดี ข้อเสีย เหตุและผล รวมถึงผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นจากการกระทำต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ส่งผลให้สามารถตัดสินใจและแก้ไขปัญหาสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ จินตามยปัญญายังช่วยส่งเสริมการอยู่ร่วมกันในสังคมประชาธิปไตยที่เต็มไปด้วยความหลากหลายทางความคิด เพราะบุคคลที่มีวิจารณ์ญาณจะสามารถรับฟังความคิดเห็นที่แตกต่างโดยไม่ใช้อคติ พร้อมทั้งพิจารณาเหตุผลและข้อเท็จจริงก่อนตัดสินใจหรือวิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่น การมีทัศนคติเช่นนี้ช่วยลดความขัดแย้งทางสังคม ลดการแบ่งฝ่าย และส่งเสริมการสร้างพื้นที่แห่งการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ที่สร้างสรรค์ ในยุคดิจิทัลที่ข้อมูลข่าวสารแพร่กระจายอย่างรวดเร็ว จินตามยปัญญามีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการคัดกรองข้อมูลและการป้องกันการถูกชักจูงโดยกระแสสังคม บุคคลที่มีปัญญาระดับนี้จะไม่เชื่อหรือเผยแพร่ข้อมูลโดยปราศจากการตรวจสอบ แต่จะใช้เหตุผลและหลักฐานประกอบการตัดสินใจเสมอ ส่งผลให้สามารถลดปัญหาการเผยแพร่ข่าวลวง ความเกลียดชัง และความเข้าใจผิดในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้ง จินตามยปัญญายังช่วยให้บุคคลสามารถเข้าใจสาเหตุของปัญหาสังคมในเชิงลึก ไม่มองเพียงผลลัพธ์ภายนอก แต่สามารถวิเคราะห์ถึงปัจจัยและเงื่อนไขที่ทำให้ปัญหาเกิดขึ้นได้ การเข้าใจความสัมพันธ์ของเหตุและผลเช่นนี้ช่วยให้เกิดแนวทางการแก้ไขปัญหาที่ตรงจุดและยั่งยืนมากขึ้น ดังนั้น จินตามยปัญญาจึงเป็นกลไกสำคัญในการพัฒนาสุขภาวะทางสังคม เพราะช่วยสร้างบุคคลที่มีเหตุผล มีวิจารณ์ญาณ และมีความสามารถในการคิดวิเคราะห์อย่างรอบคอบ อันนำไปสู่การตัดสินใจที่ถูกต้อง การแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์ และการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยความเข้าใจและความเคารพซึ่งกันและกัน

ภาวนามยปัญญากับการสร้างสังคมแห่งความเมตตาและความเข้าใจ ภาวนามยปัญญา หมายถึง ปัญญาที่เกิดจากการฝึกอบรมจิต การเจริญสมาธิ และการพัฒนาปัญญาผ่านการภาวนา จนสามารถเข้าถึงความจริงของชีวิตตามหลักไตรลักษณ์ ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ปัญญาระดับนี้เป็นปัญญาที่เกิดจากประสบการณ์ตรง มิใช่เพียงความรู้จากการศึกษา หรือการคิดวิเคราะห์เท่านั้น แต่เป็นความเข้าใจที่หยั่งลึกลงในจิตใจและสามารถเปลี่ยนแปลงทัศนคติ พฤติกรรม และวิถีชีวิตของบุคคลได้อย่างแท้จริง ในมิติของสุขภาวะทางสังคม ภาวนามยปัญญามีบทบาทสำคัญในการลดความยึดมั่นถือมั่นในตนเอง ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของความขัดแย้งทางสังคม มนุษย์จำนวน

มากมีความทุกข์และสร้างปัญหาให้แก่ผู้อื่นเพราะยึดถือความคิดเห็น ผลประโยชน์ หรืออัตลักษณ์ของตนเองเป็นศูนย์กลาง เมื่อบุคคลพัฒนาภาวนามยปัญญาจนเข้าใจความไม่เที่ยงและความสัมพันธ์ของสรรพสิ่ง ย่อมสามารถลดความเห็นแก่ตัว เปิดใจรับฟังผู้อื่น และยอมรับความแตกต่างได้มากขึ้น ภาวนามยปัญญายังช่วยพัฒนาความเมตตา กรุณา และความเห็นอกเห็นใจต่อเพื่อนมนุษย์ เพราะผู้ที่เห็นความจริงของชีวิตย่อมตระหนักว่าทุกคนล้วนประสบกับความทุกข์ ความไม่สมหวัง และความเปลี่ยนแปลงเช่นเดียวกัน ความเข้าใจเช่นนี้ทำให้เกิดทัศนคติแห่งการช่วยเหลือเกื้อกูล มากกว่าการแข่งขันหรือการเอาใจเปรียบกัน ส่งผลให้ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมีคุณภาพมากขึ้น และเกิดบรรยากาศแห่งความอบอุ่นในสังคม ในระดับชุมชนและสังคม ภาวนามยปัญญาช่วยสร้างผู้นำและสมาชิกสังคมที่มีคุณธรรมสูง เพราะบุคคลที่ผ่านการฝึกจิตอย่างต่อเนื่องมักมีความอดทน อดกลั้น มีสติ และสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี เมื่อเผชิญกับความขัดแย้งหรือปัญหาสังคม บุคคลเหล่านี้ย่อมเลือกใช้เหตุผลและความเมตตาในการแก้ไขปัญหามากกว่าการใช้อารมณ์หรือความรุนแรง ส่งผลให้สังคมเกิดความสงบสุขและความร่วมมือในการพัฒนาอย่างยั่งยืน นอกจากนี้ ภาวนามยปัญญายังช่วยให้บุคคลสามารถมองเห็นคุณค่าของการเสียสละเพื่อประโยชน์ส่วนรวม เมื่อเข้าใจว่ามนุษย์ทุกคนล้วนเชื่อมโยงอาศัยกันและกัน การทำประโยชน์เพื่อผู้อื่นจึงมิใช่เพียงการช่วยเหลือผู้อื่นเท่านั้น แต่เป็นการสร้างประโยชน์แก่สังคมและตนเองไปพร้อมกัน ส่งผลให้เกิดจิตสาธารณะ ความรับผิดชอบต่อส่วนรวม และวัฒนธรรมแห่งการแบ่งปัน ดังนั้น ภาวนามยปัญญาจึงเป็นปัญญาระดับสูงที่มีบทบาทสำคัญต่อการสร้างสุขภาวะทางสังคมอย่างยั่งยืน เพราะช่วยเปลี่ยนแปลงมนุษย์จากภายใน ทำให้เกิดความเมตตา ความเข้าใจ และการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ อันเป็นรากฐานสำคัญของสังคมที่เข้มแข็ง มีคุณธรรม และมีความสุขร่วมกันอย่างแท้จริง ซึ่งสอดคล้องกับกับแนวความคิดของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 5 ที่อธิบายว่า ปัญญาช่วยให้บุคคลเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล เข้าใจเหตุและผลของพฤติกรรมต่าง ๆ และสามารถปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม ซึ่งผู้ที่มีปัญญาจะมองผู้อื่นด้วยความเข้าใจ ไม่ตัดสินด้วยอคติ และสามารถแก้ไขปัญหาคือความสัมพันธ์ด้วยเหตุผลและเมตตา รู้จักให้อภัยและประนีประนอม เข้าใจบทบาทหน้าที่ของตนเองในสังคม มีจิตสาธารณะและคำนึงถึงประโยชน์ส่วนรวม ทำให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

จะเห็นได้ว่าปัญญาทั้งสามระดับทำงานเชื่อมโยงกันเป็นลำดับ โดยสุตมยปัญญาสร้างความรู้และความเข้าใจพื้นฐาน จินตามยปัญญาสร้างวิจาร์ณญาณและความสามารถในการคิดวิเคราะห์ ส่วนภาวนามยปัญญาช่วยยกระดับจิตใจให้เข้าถึงความจริงของชีวิตและพัฒนาความเมตตา กรุณาต่อเพื่อนมนุษย์ ดังนั้น ปัญญาจึงมิได้เป็นเพียงเครื่องมือในการแสวงหาความรู้ หากแต่เป็นกลไกสำคัญในการสร้างสุขภาวะทางสังคมอย่างยั่งยืน เพราะช่วยให้บุคคลสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วย ความเข้าใจ เหตุผล ความเมตตา และความรับผิดชอบต่อส่วนรวม อันนำไปสู่สังคมที่สงบสุข เป็นธรรม และมีคุณภาพชีวิตที่ดีร่วมกันอย่างมั่นคง

สรุป สุขภาวะทางสังคมตามหลักไตรสิกขาในพุทธปรัชญาเถรวาท เกิดจากการพัฒนา มนุษย์อย่างเป็นองค์รวมผ่าน ศิล สมาธิ และปัญญา ซึ่งเป็นกระบวนการฝึกตนที่ส่งเสริมให้บุคคล สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสันติ มีความรับผิดชอบ เคารพสิทธิของกันและกัน และร่วมสร้างสังคม ที่สงบสุขและยั่งยืน ในด้าน ศิลสิกขา เป็นรากฐานสำคัญของสุขภาวะทางสังคม เพราะทำหน้าที่ ควบคุมพฤติกรรมทางกายและวาจาไม่ให้เบียดเบียนผู้อื่น การพัฒนาศีลในระดับจุลศีล มัชฌิมศีล และมहाศีล ช่วยส่งเสริมความซื่อสัตย์ ความรับผิดชอบ ความมีระเบียบวินัย และความเคารพต่อ กฎเกณฑ์ของสังคม ส่งผลให้เกิดความไว้วางใจ ความปลอดภัย และความร่วมมือระหว่างสมาชิกใน สังคม ลดปัญหาความขัดแย้ง การเอารัดเอาเปรียบ และการทุจริต อันเป็นพื้นฐานของการสร้างชุมชน และสังคมที่เข้มแข็ง ในด้าน สมาธิสิกขา มีบทบาทในการพัฒนาจิตใจให้สงบ มั่นคง และสามารถ ควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ โดยขณิกสมาธิช่วยให้เกิดสติรู้ตัวในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น อุปจารสมาธิ ช่วยลดความโกรธ ความอคติ และความฟุ้งซ่าน ทำให้สามารถรับฟังและเข้าใจผู้อื่นได้ดีขึ้น ส่วนอัปปนาสมาธิช่วยยกระดับจิตใจให้มีความสงบลึก เกิดความเมตตา กรุณา และความอดทนต่อ ความแตกต่าง ส่งผลให้ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นไปอย่างสร้างสรรค์และเกื้อกูลกันมากขึ้น และด้านปัญญาสิกขา เป็นองค์ประกอบที่ทำให้การอยู่ร่วมกันในสังคมเป็นไปอย่างถูกต้องและยั่งยืน เพราะปัญญาช่วยให้บุคคลเข้าใจเหตุและผลของการกระทำ เห็นคุณค่าของการอยู่ร่วมกัน เข้าใจความ แตกต่างของบุคคลและสังคมตามความเป็นจริง รวมทั้งสามารถแก้ไขปัญหาและความขัดแย้งด้วย เหตุผลมากกว่าอารมณ์ เมื่อบุคคลมีปัญญา ย่อมเกิดความเสียสละ มีความเมตตา และคำนึงถึง ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตน ส่งผลให้เกิดสังคมแห่งความร่วมมือ ความเป็นธรรม และการพัฒนาร่วมกัน นอกจากนี้ผลการศึกษาวิจัยสอดคล้องกับความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิที่เห็นว่า ศิลช่วยสร้างระเบียบและความไว้วางใจในสังคม สมาธิช่วยพัฒนาความมั่นคงทางอารมณ์และความ เข้าใจผู้อื่น ส่วนปัญญาช่วยให้สามารถดำเนินชีวิตและแก้ไขปัญหาสังคมได้อย่างถูกต้องเหมาะสม สุขภาวะทางสังคมตามหลักไตรสิกขาในพุทธปรัชญาเถรวาท เกิดจากการบูรณาการของศิลป สมาธิ และปัญญา โดยศิลปเป็นพื้นฐานของพฤติกรรมที่ดี สมาธิเป็นพื้นฐานของจิตใจที่มั่นคง และปัญญาเป็น พื้นฐานของความเข้าใจที่ถูกต้อง ทั้งสามองค์ประกอบทำงานสัมพันธ์กันอย่างเป็นระบบ ส่งผลให้ บุคคลสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสันติ เกื้อกูล และสร้างสังคมที่สงบสุข มั่นคง และยั่งยืนต่อไป

4.4 วิเคราะห์สุขภาวะทางปัญญาตามหลักไตรสิกขาในพุทธปรัชญาเถรวาท

สุขภาวะทางปัญญา หมายถึง ความสามารถในการเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง มีเหตุผล มีวิจารณ์ญาณ และสามารถนำความรู้ไปใช้ในการแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม จากการที่ได้ศึกษามา พบว่า สุขภาวะทางปัญญาเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ช่วยให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมี ความหมายและมั่นคง ในพระพุทธศาสนา สุขภาวะทางปัญญามีได้หมายถึงเพียงความสามารถในการ

คิดวิเคราะห์หรือการสะสมความรู้เชิงวิชาการเท่านั้น หากแต่หมายถึงสภาวะที่จิตสามารถเข้าใจความเป็นจริงของชีวิตอย่างถูกต้อง เห็นเหตุและผลของปรากฏการณ์ต่าง ๆ อย่างเป็นระบบ และสามารถนำความเข้าใจดังกล่าวมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างมีสติและคุณธรรม ปัญญาในบริบทนี้จึงเป็นกลไกสำคัญที่เชื่อมโยงความรู้ ความเข้าใจ และการดำรงชีวิตเข้าด้วยกันอย่างสมบูรณ์ พุทธปรัชญาอธิบายกระบวนการพัฒนาปัญญาไว้เป็นลำดับขั้น ได้แก่ สุตตมยปัญญา จินตามยปัญญา และภาวนามยปัญญา ซึ่งสะท้อนพัฒนาการของความรู้จากการรับข้อมูลภายนอก สู่การพิจารณาภายในและท้ายที่สุดสู่การรู้แจ้งด้วยประสบการณ์ตรง กระบวนการทั้งสามระดับนี้มีบทบาทสำคัญต่อการสร้างสุขภาวะทางปัญญาอย่างยั่งยืน

ในระดับสุตตมยปัญญา ปัญญาเกิดจากการฟัง การอ่าน และการศึกษาเล่าเรียนจากแหล่งความรู้ต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นพระไตรปิฎก คำสอนของครูอาจารย์ หรือองค์ความรู้ทางวิชาการร่วมสมัย การรับรู้ข้อมูลในระดับนี้เป็นรากฐานสำคัญของการพัฒนาทางสติปัญญา เพราะช่วยให้บุคคลมีกรอบแนวคิดและข้อมูลอ้างอิงในการทำความเข้าใจโลกและชีวิต ในมิติสุขภาวะทางปัญญา สุตตมยปัญญาช่วยลดความไม่รู้และความเข้าใจผิด ซึ่งเป็นรากเหง้าของปัญหาชีวิตจำนวนมาก บุคคลที่ได้รับการศึกษาที่ถูกต้องย่อมมีความสามารถในการแยกแยะข้อมูลจริงและเท็จ เข้าใจเหตุปัจจัยของปัญหา และไม่ตกเป็นเหยื่อของข่าวปลอม ความเชื่อผิด หรืออคติทางสังคม ส่งผลให้การตัดสินใจในชีวิตเป็นไปอย่างมีเหตุผลและรอบคอบมากขึ้น อย่างไรก็ตาม หากบุคคลหยุดอยู่เพียงระดับสุตตมยปัญญา ปัญญาจะยังคงเป็นเพียงความรู้ที่ยึดมา มิใช่ความเข้าใจที่หยั่งรากในจิตใจอย่างแท้จริง ความรู้ที่ขาดการพิจารณาอาจกลายเป็นความเชื่อแบบท่องจำ และอาจนำไปสู่ความยึดติดในทฤษฎีหรืออุดมการณ์โดยขาดความยืดหยุ่น เมื่อการเรียนรู้พัฒนาไปสู่ระดับจินตามยปัญญา บุคคลจะเริ่มใช้เหตุผล การคิดวิเคราะห์และการไตร่ตรองด้วยตนเอง เพื่อนำความรู้ที่ได้รับมาพิจารณาอย่างเป็นระบบ ระดับนี้สะท้อนถึงการเปลี่ยนผ่านจากผู้รับข้อมูลเป็นผู้สร้างความเข้าใจด้วยตนเอง จินตามยปัญญาช่วยให้บุคคลสามารถตั้งคำถาม วิเคราะห์ข้อดีข้อจำกัดของแนวคิดต่าง ๆ และเชื่อมโยงความรู้เข้ากับบริบทชีวิตจริง ซึ่งสอดคล้องกับกับแนวความคิดของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 6 ที่อธิบายว่า สุขภาวะทางปัญญาเป็นความสามารถในการคิด วิเคราะห์ ไตร่ตรอง และตัดสินใจอย่างมีเหตุผล รู้เท่าทันตนเองและสิ่งรอบตัว รวมทั้งสามารถนำความรู้และประสบการณ์มาใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์และเกิดประโยชน์ การปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา จึงเป็นการฝึกพัฒนาตนเองทั้งด้านพฤติกรรม จิตใจ และการคิดอย่างมีเหตุผล เพื่อให้บุคคลเกิดความรู้ความเข้าใจ และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้องเหมาะสมที่สอดคล้องกับหลักการทางพระพุทธศาสนา

เมื่อการเรียนรู้พัฒนาไปสู่ระดับจินตามยปัญญา บุคคลจะเริ่มใช้เหตุผล การคิดวิเคราะห์ และการไตร่ตรองด้วยตนเองเพื่อนำความรู้ที่ได้รับมาพิจารณาอย่างเป็นระบบ ระดับนี้สะท้อนถึงการเปลี่ยนผ่านจากผู้รับข้อมูลเป็นผู้สร้างความเข้าใจด้วยตนเอง จินตามยปัญญาช่วยให้บุคคลสามารถ

ตั้งคำถาม วิเคราะห์ข้อดีข้อจำกัดของแนวคิดต่าง ๆ และเชื่อมโยงความรู้เข้ากับบริบทชีวิตจริง ในเชิงสุขภาวะทางปัญญา จินตามยปัญญาช่วยเสริมสร้างความเป็นอิสระทางความคิด ลดการตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของความเห็นหมู่หรือแรงกดดันทางสังคม บุคคลที่มีปัญญาในระดับนี้สามารถพิจารณาสถานการณ์อย่างรอบด้าน ไม่ตัดสินใจจากอารมณ์หรือกระแสสังคมเพียงอย่างเดียว ส่งผลให้เกิดความมั่นคงทางความคิดและความเชื่อมั่นในตนเอง นอกจากนี้ จินตามยปัญญายังช่วยพัฒนาความสามารถในการแก้ปัญหาเชิงซับซ้อน ซึ่งเป็นทักษะสำคัญในโลกยุคปัจจุบันที่เต็มไปด้วยความไม่แน่นอน การคิดอย่างเป็นระบบช่วยลดความสับสน ลดความเครียดจากความไม่รู้ และเสริมสร้างความพร้อมในการเผชิญการเปลี่ยนแปลง ในเชิงสุขภาวะทางปัญญา จินตามยปัญญาช่วยเสริมสร้างความเป็นอิสระทางความคิด ลดการตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของความเห็นหมู่หรือแรงกดดันทางสังคม บุคคลที่มีปัญญาในระดับนี้สามารถพิจารณาสถานการณ์อย่างรอบด้าน ไม่ตัดสินใจจากอารมณ์หรือกระแสสังคมเพียงอย่างเดียว ส่งผลให้เกิดความมั่นคงทางความคิดและความเชื่อมั่นในตนเอง นอกจากนี้แล้ว จินตามยปัญญายังช่วยพัฒนาความสามารถในการแก้ปัญหาเชิงซับซ้อน ซึ่งเป็นทักษะสำคัญในโลกยุคปัจจุบันที่เต็มไปด้วยความไม่แน่นอน การคิดอย่างเป็นระบบช่วยลดความสับสน ลดความเครียดจากความไม่รู้ และเสริมสร้างความพร้อมในการเผชิญการเปลี่ยนแปลง ซึ่งสอดคล้องกับกับแนวความคิดของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 11 ที่อธิบายว่า การพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักปัญญาในไตรสิกขา ปัญญาเป็นหัวใจสำคัญของการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา เพราะเป็นความสามารถในการเข้าใจเหตุและผล รู้จักวิเคราะห์ แยกแยะ และมองเห็นความจริงของชีวิต ในพระพุทธศาสนาปัญญาไม่ได้หมายถึงเพียงความรู้ แต่รวมถึงความเข้าใจชีวิต การรู้เท่าทันอารมณ์ มีการใช้ความคิด ใช้เหตุผลมากกว่าอคติหรืออารมณ์ และเข้าใจความเปลี่ยนแปลงของโลกและชีวิตอย่างแท้จริง เมื่อบุคคลมีปัญญาจะสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีสติ รอบคอบ และเลือกสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคมได้อย่างถูกต้องเหมาะสม และเข้าถึงความสุขที่แท้จริงของชีวิต

เมื่อปัญญาพัฒนาไปสู่ระดับภาวนามยปัญญา ความรู้และความเข้าใจจะก้าวพ้นจากระดับแนวคิดสู่ระดับประสบการณ์ตรงผ่านการฝึกสมาธิและวิปัสสนา บุคคลจะเริ่มเห็นความจริงของสภาวะธรรมด้วยตนเอง เช่น การเห็นความไม่เที่ยงของอารมณ์ การเห็นความเกิดดับของความคิด และการเข้าใจกลไกของความทุกข์ภายในจิตใจอย่างลึกซึ้ง ภาวนามยปัญญามีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งต่อสุขภาวะทางปัญญา เพราะเป็นปัญญาที่ฝังรากอยู่ในประสบการณ์ชีวิตจริง มิใช่เพียงการเข้าใจเชิงทฤษฎี บุคคลที่พัฒนาปัญญาในระดับนี้จะสามารถปล่อยวางความยึดติด ความโกรธ ความกลัว และความหลงผิดได้อย่างเป็นธรรมชาติ ส่งผลให้จิตมีความสงบ มั่นคง และเป็นอิสระมากขึ้น ในเชิงสุขภาวะ ภาวนามยปัญญาช่วยเปลี่ยนวิธีที่บุคคลรับรู้ปัญหาและความทุกข์ จากเดิมที่มองเป็นสิ่งคุกคาม กลายเป็นโอกาสในการเรียนรู้และพัฒนา ทำให้สามารถเผชิญความล้มเหลว ความสูญเสีย และความไม่สมหวังด้วยความเข้าใจ ไม่จมอยู่กับความทุกข์เป็นเวลานาน ซึ่งสอดคล้องกับกับ

แนวความคิดของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 12 ที่อธิบายว่า การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา คือการฝึกฝนให้เข้าใจธรรมะและนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น การฝึกสมาธิ การตั้งมั่นในธรรมะ และการเรียนรู้ธรรมะอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดความรู้และปัญญาที่นำไปสู่ความสงบในใจ การพัฒนาปัญญาช่วยให้สามารถมองเห็นธรรมชาติของชีวิตและความเป็นไปของสิ่งต่าง ๆ ด้วยความเข้าใจและความเมตตา เป็นแนวทางหนึ่งในการสร้างความสุขและความสงบในใจตนเองและผู้อื่น

เมื่อพิจารณาในภาพรวม จะเห็นได้ว่าปัญญาทั้งสามระดับทำงานต่อเนื่องกันเป็นระบบ สุตมยปัญญาสร้างฐานข้อมูลและกรอบแนวคิด จินตามยปัญญาสร้างความเข้าใจเชิงวิเคราะห์ และภาวนามยปัญญาสร้างการรู้แจ้งภายใน กระบวนการดังกล่าวทำให้สุขภาวะทางปัญญาพัฒนาอย่างสมดุล ไม่เอนเอียงไปทางการสะสมความรู้โดยขาดการปฏิบัติ หรือการปฏิบัติโดยขาดความเข้าใจทางทฤษฎี ในบริบทสังคมร่วมสมัยที่เต็มไปด้วยข้อมูลมหาศาล และความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ปัญญาทั้งสามระดับมีบทบาทสำคัญต่อการคัดกรองข้อมูล การตัดสินใจเชิงจริยธรรม และการวางแผนชีวิตอย่างมีสติ บุคคลที่พัฒนาปัญญาอย่างรอบด้านย่อมสามารถใช้เทคโนโลยีและทรัพยากรต่าง ๆ อย่างมีความรับผิดชอบ ไม่ตกเป็นเหยื่อของการบริโภคเกินพอดีหรือการชักจูงทางการตลาด นอกจากนี้ สุขภาวะทางปัญญาที่ตั้งอยู่บนฐานของภาวนามยปัญญา ยังช่วยเสริมสร้างภาวะผู้นำเชิงคุณธรรม ผู้นำที่มีปัญญาลึกซึ้งย่อมสามารถตัดสินใจโดยคำนึงถึงผลกระทบระยะยาว มีความเมตตา และไม่ยึดติดในอำนาจหรือผลประโยชน์ส่วนตน ส่งผลให้การบริหารองค์กรและสังคมเป็นไปอย่างโปร่งใสและยั่งยืน ในระดับปัจเจกบุคคล ปัญญาทั้งสามระดับยังช่วยหล่อหลอมอัตลักษณ์ชีวิตให้มีความมั่นคง บุคคลสามารถกำหนดเป้าหมายชีวิตอย่างมีความหมาย เข้าใจคุณค่าแท้จริงของความสำเร็จ และไม่หลงติดกับมาตรฐานความสุขภายนอก เช่น ทรัพย์สิน ชื่อเสียง หรือสถานะทางสังคม เมื่อจิตมีปัญญานำทาง การดำรงชีวิตย่อมเป็นไปอย่างสมดุลและมีความพอดี ยิ่งไปกว่านั้น สุขภาวะทางปัญญาที่พัฒนาอย่างสมบูรณ์ยังช่วยเตรียมบุคคลให้พร้อมต่อการเปลี่ยนผ่านของชีวิตในทุกช่วงวัย ตั้งแต่วัยเรียน วัยทำงาน จนถึงวัยสูงอายุ บุคคลที่มีปัญญาลึกซึ้งย่อมสามารถปรับตัวต่อบทบาทใหม่ ๆ ได้ดีไม่ติดขัดกับอดีต และสามารถใช้ประสบการณ์ชีวิตเป็นทุนทางปัญญาในการเกื้อกูลผู้อื่น

สรุปว่า สุขภาวะทางปัญญาตามหลักไตรสิกขาในพุทธปรัชญาเถรวาท มีพื้นฐานสำคัญอยู่ที่ปัญญาลึกซึ้ง ซึ่งเป็นกระบวนการพัฒนาความรู้ ความเข้าใจ และการเห็นความจริงของชีวิตตามหลักธรรม บุคคลที่มีสุขภาวะทางปัญญาจะสามารถคิด วิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้องตามเหตุและผล ไม่ถูกครอบงำด้วยอคติ ความหลง หรืออารมณ์ การพัฒนาปัญญาตามหลักพุทธปรัชญาเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างเป็นลำดับ เริ่มจาก สุตมยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากการศึกษา การฟัง และการแสวงหาความรู้ ต่อมาคือ จินตามยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากการคิดพิจารณา วิเคราะห์ และไตร่ตรองด้วยเหตุผล และสูงสุดคือ ภาวนามยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจาก

การลงมือปฏิบัติและการเจริญภาวนา จนสามารถเข้าถึงความจริงของสรรพสิ่งตามหลักไตรลักษณ์ ปัญญาศึกษาช่วยให้บุคคลมองเห็นความสัมพันธ์ของเหตุและผล เข้าใจความเปลี่ยนแปลงของชีวิตตามความเป็นจริง รู้จักแก้ปัญหาอย่างถูกต้อง และสามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ยังช่วยลดความยึดมั่นถือมั่น ความเห็นแก่ตัว และความขัดแย้งทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ส่งผลให้เกิดความสงบสุขทั้งในระดับบุคคลและสังคม นอกจากนี้ผลการศึกษายังสอดคล้องกับความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิที่เห็นว่า การพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาตามหลักไตรสิกขาเป็นกระบวนการ ที่ทำให้บุคคลเกิดความรู้ความเข้าใจอย่างถูกต้องตามหลักเหตุและผล รู้จักคิดวิเคราะห์ พิจารณาสິงต่าง ๆ อย่างรอบคอบ และสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม โดยการศึกษาหาความรู้ การไตร่ตรองพิจารณา และการปฏิบัติภาวนา ล้วนเป็นกระบวนการที่ช่วยพัฒนาปัญญาให้เห็นความจริงของชีวิตตามหลักไตรลักษณ์ อันนำไปสู่การลดความยึดมั่นถือมั่น ความหลงผิด และสามารถแก้ไขปัญหาลต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง ส่งผลให้เกิดการดำเนินชีวิตอย่างมีสติ มีวิจาร์ณญาณ และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข ดังนั้นสุขภาวะทางปัญญาตามหลักไตรสิกขาในพุทธปรัชญาเถรวาท เกิดจากการพัฒนาปัญญาอย่างเป็นลำดับตั้งแต่การเรียนรู้ การคิดวิเคราะห์ และการปฏิบัติจนเกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริง ส่งผลให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตด้วยเหตุผล มีวิจาร์ณญาณ เข้าใจความจริงของชีวิต และเข้าถึงความสุขที่มั่นคงและยั่งยืน อันเป็นเป้าหมายสูงสุดของการพัฒนามนุษย์ตามหลักพระพุทธศาสนา

4.5 สรุป

จากการวิเคราะห์สุขภาวะตามหลักไตรสิกขาในพุทธปรัชญาเถรวาท พบว่า หลักไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา เป็นระบบการพัฒนามนุษย์แบบองค์รวม ที่มีความสอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีสุขภาวะและแนวคิดทางพุทธปรัชญาอย่างชัดเจน โดยสามารถส่งเสริมสุขภาวะของมนุษย์ในทุกมิติ ทั้งทางกาย จิต สังคม และปัญญา ได้อย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง

สุขภาวะทางกาย พบว่า ศีลสิกขาเป็นรากฐานสำคัญของ การดูแลและส่งเสริมสุขภาพ เนื่องจากศีลช่วยควบคุมพฤติกรรมที่เป็นโทษต่อร่างกาย ลดพฤติกรรมเสี่ยง และส่งเสริมการดำรงชีวิตอย่างมีวินัยและความพอดี โดยเฉพาะจุลศีล มัชฌิมศีล และมहाศีล ซึ่งมีบทบาทโดยตรงต่อการป้องกันอุบัติเหตุ โรคภัย และปัญหาสุขภาพเรื้อรัง นอกจากนี้ ยังช่วยสนับสนุนการดำเนินชีวิตอย่างสมดุล อันเป็นพื้นฐานของการมีสุขภาวะทางกายที่มั่นคงและยั่งยืน

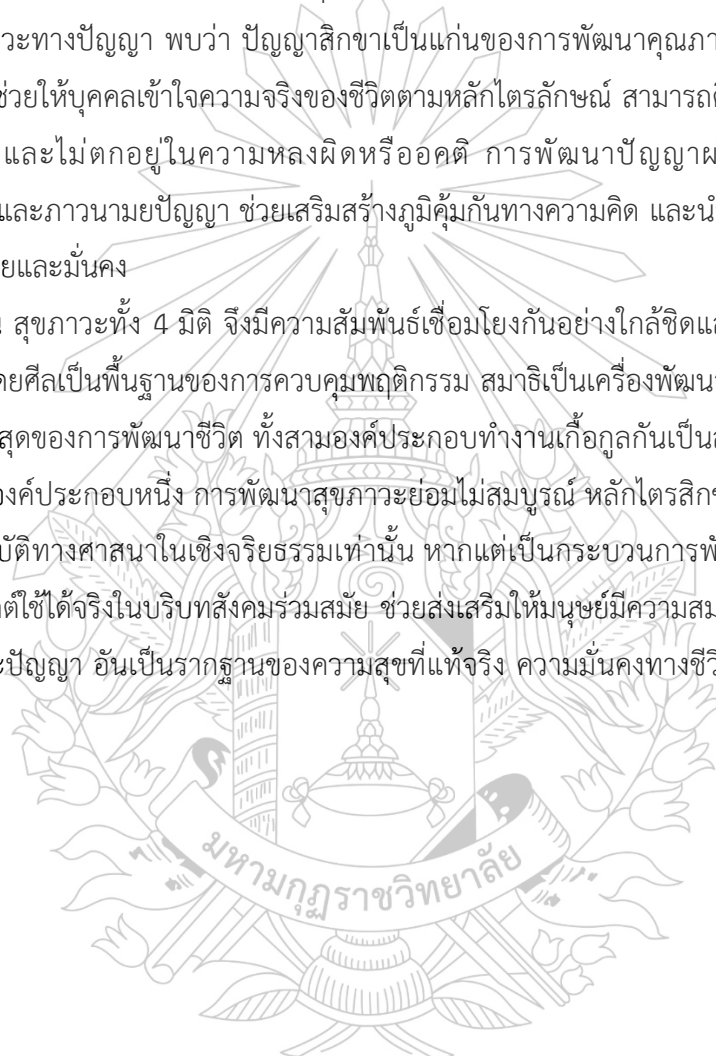
สุขภาวะทางจิต พบว่า สมาธิศึกษาเป็นหัวใจของการพัฒนาจิตใจให้มีความสงบ มั่นคง และสามารถจัดการอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม การฝึกสมาธิและสติช่วยให้บุคคลรู้เท่าทันความคิด และอารมณ์ของตนเอง ลดความเครียด ความวิตกกังวล และความฟุ้งซ่าน ส่งผลให้เกิดความเข้มแข็ง

ทางจิตใจและความพึงพอใจในชีวิต สมารถจึงเป็นกลไกสำคัญในการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจในสังคมที่มีความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

สุขภาวะทางสังคม พบว่า การบูรณาการศิลป สมาธิ และปัญญา เป็นพื้นฐานสำคัญของการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม ศิลช่วยควบคุมพฤติกรรมภายนอกให้เป็นไปอย่างเหมาะสม ขณะที่สมาธิช่วยพัฒนาคุณภาพจิตใจให้เกิดความเมตตา ความอดทน และความเข้าใจผู้อื่น ปัญญาช่วยให้เข้าใจความจริงของชีวิต เมื่อบุคคลมีทั้งศิลป สมาธิ และปัญญา ย่อมส่งผลให้เกิดความสามัคคี ความไว้วางใจ และความร่วมมือในครอบครัว ชุมชน และสังคมโดยรวมได้เป็นอย่างดี

สุขภาวะทางปัญญา พบว่า ปัญญาสิกขาเป็นแก่นของการพัฒนาคุณภาพชีวิตในระดับลึก เนื่องจากปัญญาช่วยให้บุคคลเข้าใจความจริงของชีวิตตามหลักไตรลักษณ์ สามารถคิดอย่างเป็นระบบ มีวิจารณ์ญาณ และไม่ตกอยู่ในความหลงผิดหรืออคติ การพัฒนาปัญญาผ่านสูตรมยปัญญา จินตามยปัญญา และภาวนามยปัญญา ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางความคิด และนำไปสู่การดำรงชีวิตอย่างมีความหมายและมั่นคง

ดังนั้น สุขภาวะทั้ง 4 มิติ จึงมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันอย่างใกล้ชิดและไม่สามารถแยกออกจากกันได้ โดยศิลปเป็นพื้นฐานของการควบคุมพฤติกรรม สมาธิเป็นเครื่องพัฒนาจิตใจ และปัญญาเป็นเป้าหมายสูงสุดของการพัฒนาชีวิต ทั้งสามองค์ประกอบทำงานเกื้อกูลกันเป็นลำดับขั้น หากขาดองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่ง การพัฒนาสุขภาวะย่อมไม่สมบูรณ์ หลักไตรสิกขาจึงมิได้เป็นเพียงแนวทางการปฏิบัติทางศาสนาในเชิงจริยธรรมเท่านั้น หากแต่เป็นกระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่สามารถประยุกต์ใช้ได้จริงในบริบทสังคมร่วมสมัย ช่วยส่งเสริมให้มนุษย์มีความสมดุลทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา อันเป็นรากฐานของความสุขที่แท้จริง ความมั่นคงทางชีวิต และการพัฒนาสังคมอย่างยั่งยืน



บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์สุขภาวะตามหลักไตรสิกขาในพุทธปรัชญาเถรวาท” มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาวะ 2) เพื่อศึกษาหลักไตรสิกขาในพุทธปรัชญาเถรวาท และ 3) เพื่อวิเคราะห์สุขภาวะตามหลักไตรสิกขาในพุทธปรัชญาเถรวาท

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) เป็นหลัก ประกอบกับการเก็บข้อมูลภาคสนามด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) จากผู้ทรงคุณวุฒิผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 12 รูป/คน แบ่งเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 4 รูป/คน ได้แก่ กลุ่มนักวิชาการด้านพระพุทธศาสนา กลุ่มผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาวะ และกลุ่มอุบาสก-อุบาสิกาผู้นำชุมชน โดยศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎกทั้งภาษาบาลีและฉบับหลวง อรรถกถา หนังสือ ตำราวิชาการทางพระพุทธศาสนา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เครื่องมือวิจัยได้ผ่านการตรวจสอบคุณภาพจากผู้เชี่ยวชาญและได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์แล้ว ผู้วิจัยนำข้อมูลทั้งจากเอกสารและการสัมภาษณ์มาวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) และเรียบเรียงนำเสนอด้วยวิธีพรรณนาวิเคราะห์ (Descriptive Analysis) ทำให้ได้ผลสรุป การอภิปรายผล และข้อเสนอแนะ ดังนี้

5.1 สรุปผล

5.1.1 สรุปผลการศึกษาแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาวะ

แนวคิดเรื่องสุขภาวะ (Well-being) ได้พัฒนาจากการมองสุขภาพเพียงด้านกายหรือการปลอดโรค ไปสู่ความเข้าใจที่ครอบคลุมสภาวะชีวิตทั้งหมดของมนุษย์ องค์การอนามัยโลก (World Health Organization) ได้นิยามสุขภาพว่าเป็นภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย จิต สังคม และต่อมาได้เพิ่มมิติทางจิตวิญญาณหรือปัญญาเข้าไปด้วย สอดคล้องกับแนวคิดของนักวิชาการไทย โดยเฉพาะการอธิบายของ ประเวศ วะสี และ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ที่ชี้ว่า สุขภาวะมิใช่เพียงการปราศจากโรค แต่คือความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างสมบูรณ์และสมดุล

จากการศึกษาพบว่า สุขภาวะประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญ 4 ด้าน ซึ่งได้แก่ (1) สุขภาวะทางกาย คือ การมีร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรค และมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม (2) สุขภาวะทางจิต คือ ความสามารถในการรับรู้ ควบคุม และจัดการอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม มีจิตใจที่มั่นคงและเบิกบาน (3) สุขภาวะทางสังคม คือ ความสามารถในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นบนพื้นฐาน

ของการไม่เบียดเบียน มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีและมีบทบาทตามหน้าที่ในสังคม และ (4) สุขภาวะทางปัญญา คือความรู้ ความเข้าใจ และความสามารถในการคิดวิเคราะห์ เห็นเหตุผล รู้เท่าทันชีวิต และตัดสินใจ ได้อย่างถูกต้อง

สุขภาวะทั้ง 4 ด้านนี้มีได้แยกขาดจากกัน แต่เกี่ยวเนื่องและเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวม การเสริมสร้างสุขภาวะจึงเป็นกระบวนการเชิงป้องกันที่มุ่งพัฒนาทั้งบุคคล ครอบครัว และชุมชนไปพร้อมกัน อันเป็นรากฐานสำคัญของการมีคุณภาพชีวิตที่ดีและการอยู่ร่วมกันอย่างสันติในสังคม

5.1.2 สรุปผลการศึกษาหลักไตรสิกขาในพุทธปรัชญาเถรวาท

ไตรสิกขา คือแก่นแท้ของพุทธปรัชญาที่มุ่งพัฒนามนุษย์ทั้งภายนอกและภายในอย่างเป็นองค์รวม เป็นหนทางแห่งการฝึกตนเพื่อคลี่คลายปัญหาพื้นฐานของชีวิต นั่นคือความทุกข์ อันเกิดจากความไม่รู้และความยึดมั่นถือมั่นในสรรพสิ่ง ศิล สมาธิ และปัญญา มิได้เป็นเพียงหลักปฏิบัติทางศาสนา หากเป็นกระบวนการเรียนรู้ชีวิตที่ตั้งอยู่บนความเข้าใจเหตุและผล ความสัมพันธ์ของการกระทำกับผลที่เกิดขึ้น และความจริงของสภาวะธรรม ไตรสิกขาก็เป็นเสมือนแผนที่นำทางให้มนุษย์ค่อย ๆ พัฒนาตนจากระดับพฤติกรรม ไปสู่ระดับจิตใจ และเข้าถึงความรู้แจ้งภายใน

ศีลเป็นจุดเริ่มต้นของการฝึกตน เป็นการวางรากฐานของชีวิตให้อยู่ในกรอบแห่งความไม่เบียดเบียน ความรับผิดชอบ และความเคารพต่อผู้อื่นและสังคม ศีลมิใช่ข้อบังคับที่เกิดจากอำนาจภายนอก หากเป็นการฝึกสำรวมกายและวาจา เพื่อคลี่คลายความหยาบกระด้างของจิต เมื่อการกระทำตั้งอยู่บนความดีงาม จิตใจย่อมไม่ถูกกดทับด้วยความรู้สึกลึกซึ้ง ความหวาดระแวง หรือความกระวนกระวาย ศีลจึงเป็นเงื่อนไขให้จิตเกิดความสงบ เป็นพื้นฐานของความไว้วางใจในการอยู่ร่วมกัน และเป็นจุดเริ่มของการเปลี่ยนแปลงจากชีวิตที่ขับเคลื่อนด้วยความอยาก ไปสู่ชีวิตที่ตั้งอยู่บนความสมดุลอย่างยั่งยืน

เมื่อศีลเป็นพื้นฐาน จิตย่อมพร้อมต่อการฝึกสมาธิ ซึ่งเป็นการอบรมจิตให้ตั้งมั่น รู้เท่าทันอารมณ์และความคิด สมาธิช่วยให้จิตพ้นจากความฟุ้งซ่าน ความเร่าร้อน และการไหลไปตามอำนาจของสิ่งยั่วยุภายนอก จิตที่ตั้งมั่นย่อมเกิดความสุขภายใน และมีพลังในการพิจารณาสภาวะธรรมอย่างลึกซึ้ง สมาธิในมุมของพุทธปรัชญาจึงมิใช่การหลีกหนีโลก แต่เป็นการทำให้จิตมีคุณภาพเพียงพอที่จะเผชิญความจริงของชีวิตอย่างมีสติ และเป็นสะพานเชื่อมจากความสุขสงบของศีลไปสู่การเกิดปัญญา

ปัญญาเป็นผลสูงสุดของกระบวนการฝึกตามไตรสิกขา เป็นความรู้เห็นตามความเป็นจริงที่เกิดจากการพิจารณาประสบการณ์ตรง เมื่อจิตสงบและตั้งมั่น ย่อมเห็นเหตุปัจจัยของสรรพสิ่ง เข้าใจความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่ใช่อัตถ์ตน ปัญญาช่วยคลายความยึดมั่นถือมั่น ทำให้มนุษย์ไม่ตกเป็นทาสของความโลภ โกรธ และหลง และดำเนินชีวิตด้วยความพอดีมีเมตตา และความรับผิดชอบ ไตรสิกขาก็มิใช่กระบวนการที่แยกขาดเป็นขั้นตอน หากเป็นวงจรที่เกี่ยวเนื่องกัน

เมื่อเกิดปัญญา ศีลและสมาธิย่อมดำรงอยู่อย่างเป็นธรรมชาติ นำชีวิตไปสู่ความสงบภายในและการอยู่ร่วมกันในโลกอย่างสันติ

5.1.3 สรุปผลการวิเคราะห์สุขภาวะตามหลักไตรสิกขาในพุทธปรัชญาเถรวาท

จากการศึกษาวิเคราะห์ พบว่า หลักไตรสิกขาสามารถนำมาบูรณาการกับแนวคิดสุขภาวะองค์รวมได้อย่างสอดคล้องและเป็นระบบ โดยสามารถส่งเสริมสุขภาวะของมนุษย์ในทุกมิติ ได้แก่ ทางกาย จิต สังคม และปัญญา อย่างสมดุลและยั่งยืน

สุขภาวะทางกาย พบว่า ศีลสิกขาเป็นรากฐานของการดูแลสุขภาพ ช่วยลดพฤติกรรมเสี่ยง ส่งเสริมวินัยชีวิต และสนับสนุนการดำเนินชีวิตอย่างพอดี ส่งผลให้ร่างกายแข็งแรง พร้อมต่อการพัฒนาจิตใจและปัญญาในขั้นต่อไป สุขภาวะทางจิต พบว่า สมาธิสิกขาเป็นหัวใจของการพัฒนาจิตใจ ช่วยสร้างความสงบ ความมั่นคง และความยืดหยุ่นทางอารมณ์ ทำให้สามารถรับมือกับความเครียด ความกดดัน และความเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้อย่างเหมาะสม สุขภาวะทางสังคม พบว่า การบูรณาการศีลและสมาธิช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม และส่งเสริมความไว้วางใจ ความสามัคคี และความร่วมมือ ทำให้เกิดสังคมที่มีเสถียรภาพและสันติสุข และด้านสุขภาวะทางปัญญา พบว่า ปัญญาสิกขาเป็นแก่นของการพัฒนาคุณภาพชีวิตในระดับลึก ทำให้บุคคลมีวิจรรณญาณ เข้าใจเหตุและผลของชีวิต สามารถตัดสินใจได้อย่างถูกต้อง และดำรงชีวิตอย่างมีความหมาย

ดังนั้นเมื่อพิจารณาโดยภาพรวม พบว่า สุขภาวะทั้ง 4 มิติมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันอย่างแยกไม่ออก และทำงานเกื้อกูลกันเป็นระบบ โดยศีลเป็นพื้นฐาน สมาธิเป็นกลไก และปัญญาเป็นเป้าหมายสูงสุดของการพัฒนามนุษย์ หลักไตรสิกขาจึงเป็นกระบวนการพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริงในบริบทสังคมร่วมสมัย ทั้งนี้ผลการวิเคราะห์เชิงเอกสารข้างต้นยังสอดคล้องและได้รับการยืนยันจากความคิดเห็น ของผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 12 ท่าน ที่เห็นพ้องตรงกันว่า การปฏิบัติตามหลักศีล สมาธิ และปัญญา สามารถส่งเสริมสุขภาวะทั้งทางกาย จิต สังคม และปัญญา ได้อย่างเป็นรูปธรรม การที่ข้อมูลจากเอกสารปฐมภูมิและทุติยภูมิสอดคล้องกับทัศนะของผู้ทรงคุณวุฒิทั้งสามกลุ่ม จึงเป็นการตรวจสอบยืนยันความน่าเชื่อถือของผลการวิจัยแบบสามเส้า (Triangulation) ซึ่งช่วยเสริมความหนักแน่นให้แก่ข้อสรุปของการวิจัย

5.2 อภิปรายผล

จากผลการวิจัยที่ได้นำเสนอไว้ข้างต้น มีหลายประเด็นที่ผู้วิจัยเห็นควรนำมาขยายความ เพื่อให้เห็นความหมายของข้อค้นพบให้ชัดเจนยิ่งขึ้น และเพื่อแสดงให้เห็นว่าผลการศึกษาค้นคว้านี้เชื่อมโยงกับองค์ความรู้เดิมที่มีอยู่อย่างไรบ้าง ดังนี้

ประการที่ 1 สิ่งที่เห็นได้ชัดคือ แนวคิดสุขภาวะองค์รวมกับหลักไตรสิกขานั้นไม่ใช่สองเรื่อง ที่แยกจากกัน แต่มีโครงสร้างและเป้าหมายไปในทิศทางเดียวกัน คือมุ่งพัฒนามนุษย์ให้สมบูรณ์รอบ

ด้าน ไม่ใช่เพียงด้านใดด้านหนึ่ง ข้อนี้ตรงกับที่พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) เคยอธิบายไว้ว่า คำว่า "สุขภาวะ" กับ "สุขภาพ" มีรากศัพท์เดียวกันในภาษาบาลี และครอบคลุมทั้งกาย จิต สังคม และปัญญา เช่นเดียวกับแนวคิดสุขภาวะ 4 มิติของประเวศ วะสี ที่ผู้วิจัยได้ทบทวนไว้ในบทที่ 1 นอกจากนี้ยังใกล้เคียงกับสิ่งที่ขวัญชา เอกจิตต์ และอุทัย สติมัน (2559) พบในงานของตน คือไตรสิกขาเป็นการพัฒนาชีวิตไปพร้อมกันทั้งระบบ มิได้แยกเป็นขั้นตอนที่ตัดขาดจากกัน จึงอาจกล่าวได้ว่าหลักไตรสิกขาไม่ใช่เพียงหลักธรรมทางศาสนาที่ห่างไกลจากชีวิตประจำวัน แต่เป็นเครื่องมือหนึ่งที่ใช้ส่งเสริมสุขภาวะของคนในยุคปัจจุบันได้จริง

ประการที่ 2 ในแง่ความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของไตรสิกขากับสุขภาวะแต่ละมิติ ผู้วิจัยพบว่าไม่ใช่การเทียบเคียงกันแบบผิว ๆ หากแต่อธิบายเป็นระบบได้ สัมพันธ์กับพฤติกรรมทางกาย และวาจา จึงเป็นฐานของสุขภาวะทางกายและทางสังคม สมารถฝึกจิตให้ตั้งมั่น จึงเป็นกลไกของสุขภาวะทางจิต ส่วนปัญญาทำให้เห็นความจริงของชีวิต จึงเป็นแก่นของสุขภาวะทางปัญญา ลักษณะเช่นนี้สอดคล้องกับที่เกียรติก้อง ค่ำภักดี (2557) เคยชี้ไว้ว่า ศีล สมาธิ และปัญญาต่างอาศัยกันและกันเกิดขึ้น ขาดศีลเสียแล้วสมาธิย่อมไม่เกิด และเมื่อขาดสมาธิ ปัญญาก็ไม่อาจออกงามได้ งานวิจัยครั้งนี้จึงไม่ได้เพียงยืนยันสิ่งที่เคยมีผู้ศึกษาไว้ซ้ำ แต่ช่วยขยายให้เห็นชัดเจนว่าความเกื้อกูลกันของทั้งสามส่วนนี้ไปเชื่อมกับสุขภาวะแต่ละมิติอย่างไรบ้าง ซึ่งน่าจะอธิบายได้ว่าทำไมการพัฒนาสุขภาวะตามแนวไตรสิกขาจึงให้ผลที่ยั่งยืนกว่าการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า

ประการที่ 3 อีกประเด็นหนึ่งที่ผู้วิจัยเห็นว่าสำคัญคือ ผลจากการวิเคราะห์เอกสาร สอดคล้องกับสิ่งที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิทั้งสามกลุ่ม ทั้งฝ่ายนักวิชาการพระพุทธศาสนา ฝ่ายผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาวะ และฝ่ายอุบาสก-อุบาสิกาผู้นำชุมชน แม้แต่ละกลุ่มจะมองจากมุมที่ต่างกัน แต่ข้อสรุปกลับไปในทิศทางเดียวกัน การที่ข้อมูลจากหลายแหล่งยืนยันตรงกันเช่นนี้ (Triangulation) ช่วยเพิ่มน้ำหนักความน่าเชื่อถือให้กับผลการวิจัย และทำให้เห็นว่าหลักไตรสิกขาไม่ได้เป็นที่ยอมรับเฉพาะในทางคัมภีร์เท่านั้น แต่ผ่านการพิสูจน์จากประสบการณ์ปฏิบัติจริงด้วย ซึ่งก็ใกล้เคียงกับแนวทางที่พระครูใบฎีกาพงษ์พันธุ์ อภิญาโน (2563) ใช้ในการศึกษาสุขภาวะวิถีพุทธของเยาวชน คือผสมทั้งข้อมูลเชิงคุณภาพและกึ่งทดลองเข้าด้วยกัน

ประการที่ 4 เมื่อมองย้อนไปที่งานวิจัยเชิงทดลองที่เคยทบทวนไว้ในบทที่ 1 จะพบว่าผล การศึกษาครั้งนี้ไม่ได้ขัดกับสิ่งที่มิมาก่อน อย่างงานของนริสรา พิงโพธิ์สภ และคณะ (2560) ที่พบว่า การฝึกสติร่วมกับการคิดเชิงบวกช่วยเพิ่มความฉลาดทางอารมณ์และสุขภาพจิตของวัยรุ่นได้อย่าง มีนัยสำคัญ หรืองานของสุนทรีย์ อภัยวงศ์ (2561) ที่ฝึกสติสมาธิให้นักเรียนต่อเนื่อง 8 สัปดาห์แล้ว พบว่าความอดทนและความเมตตาเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน รวมถึงพิชญา ศรีหงส์ (2563) ที่พบว่าสมาธิ บำบัดช่วยลดความวิตกกังวลในผู้ป่วยซึมเศร้าได้ งานเหล่านี้ต่างชี้ไปทางเดียวกันว่า "สมาธิสิกขา" มีบทบาทสำคัญต่อสุขภาวะทางจิต ตรงกับที่ผู้วิจัยวิเคราะห์ไว้เชิงเอกสารในงานนี้เช่นกัน กล่าวได้ว่า

ข้อค้นพบครั้งนี้เป็นการสังเคราะห์ให้เห็นภาพรวมมากกว่าจะเป็นการค้นพบใหม่ ที่ขัดแย้งกับสิ่งที่เคยมีมา แต่ก็มีอีกด้านหนึ่งที่ผู้วิจัยเห็นว่าควรพูดถึงไว้ด้วยความระมัดระวัง นั่นคืองานของปัญญาจันทร์ (2563) ที่ศึกษาพระสงฆ์ในภาคเหนือแล้วพบว่า ส่วนใหญ่มีความเข้าใจเรื่องศีลและสมาธิอยู่ในระดับดี แต่ยังคงขาดปัญญาเชิงวิเคราะห์ที่จะนำไปแก้ปัญหาสังคมได้จริง ข้อค้นพบนี้ทำให้ผู้วิจัยถูกคิดว่า แม้ในทางทฤษฎีไตรสิกขาจะดูสมบูรณ์และครบทั้งสามส่วน แต่ในทางปฏิบัติจริงอาจไม่ได้พัฒนาไปพร้อมกันเสมอไป โดยเฉพาะปัญญาซึ่งต้องอาศัยการฝึกฝนที่ลึกซึ้งกว่าศีลและสมาธิพอสมควร จุดนี้จึงเป็นข้อควรระวังสำหรับผู้ที่จะนำผลการวิจัยนี้ไปใช้ต่อ คือไม่ควรมุ่งเน้นแค่การถือศีลหรือฝึกสมาธิเพียงอย่างเดียว แต่ต้องให้ความสำคัญกับการพัฒนาปัญญาควบคู่กันไปด้วย

ประการที่ 5 หากมองออกไปนอกกรอบพุทธศาสนา ผลการวิจัยนี้ก็ยังพอเทียบเคียงได้กับแนวคิดสุขภาวะของตะวันตกอยู่บ้าง เช่น นิยามขององค์การอนามัยโลก (WHO, 1948) ที่ขยายคำว่าสุขภาวะให้ครอบคลุมมิติจิตวิญญาณ ไม่ใช่แค่กาย จิต และสังคมเท่านั้น หรือแนวคิด Psychological Well-being ของ Ryff (1989) ที่พูดถึงการยอมรับตนเองและการเติบโตของบุคคล ซึ่งมีบางส่วนใกล้เคียงกับสิ่งที่ปัญญาศึกษาพูดถึง และงานของ Brown & Ryan (2003) ที่พบว่าการมีสติสัมพันธ์กับสุขภาวะทางจิตโดยตรง ก็สอดคล้องกับบทบาทของสมาธิศึกษาในงานนี้เช่นกัน อย่างไรก็ตามสิ่งที่ทำให้มุมมองแบบพุทธปรัชญาเถรวาทต่างจากแนวคิดตะวันตกส่วนใหญ่คือ การให้ศีลธรรม (ศีล) เป็นจุดตั้งต้นที่ขาดไม่ได้ก่อนจะไปถึงมิติจิตใจและปัญญา ในขณะที่ทฤษฎีสุขภาวะฝั่งตะวันตกมักไม่ได้วางมิติศีลธรรมไว้เป็นเงื่อนไขแรกในลักษณะนี้ ผู้วิจัยเห็นว่านี่อาจเป็นมุมมองที่พุทธปรัชญาเถรวาทเสนอเพิ่มเติมให้กับองค์ความรู้เรื่องสุขภาวะในภาพกว้างได้ นั่นคือ สุขภาวะที่จะยั่งยืนจริง ๆ คงหนีไม่พ้นต้องมีฐานทางศีลธรรมรองรับอยู่ด้วย

ประการที่ 6 สรุปว่า ผลการวิจัยครั้งนี้จึงไม่ใช่การค้นพบที่แปลกแยกไปจากงานวิจัยที่ผ่านมา แต่เป็นการนำเอางานวิจัยที่ศึกษาศีล สมาธิ หรือปัญญา แยกเป็นรายด้าน มาเชื่อมโยงให้เห็นภาพรวมว่าทั้งสามส่วนนี้ทำงานร่วมกันอย่างไร จึงส่งผลต่อสุขภาวะครบทั้ง 4 มิติ ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่าเป็นการต่อยอดความรู้เดิม และเป็นความพยายามเชื่อมโยงพุทธปรัชญาเถรวาท เข้ากับแนวคิดสุขภาวะร่วมสมัยทั้งในบริบทไทยและระดับสากล

5.3 ข้อเสนอแนะ

จากผลการศึกษาวิเคราะห์เกี่ยวกับสุขภาวะตามหลักไตรสิกขาในพุทธปรัชญาเถรวาท พบว่าหลักไตรสิกขามีศักยภาพสูงในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของมนุษย์อย่างรอบด้าน ทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชน และสังคมโดยรวม ดังนั้น เพื่อให้ผลการศึกษาสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างเป็นรูปธรรม ผู้วิจัยจึงขอเสนอแนะแนวทางทั้งเชิงนโยบาย เชิงปฏิบัติ และแนวทางการวิจัยในอนาคตดังต่อไปนี้

5.3.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) ควรกำหนดนโยบายระดับชาติที่ยึดหลักศีล สมาธิ และปัญญา เป็นแกนกลางของการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยเชื่อมโยงภาคสาธารณสุข การศึกษา และชุมชนเข้าด้วยกันอย่างสอดคล้อง ประสาน มุ่งเน้นการสร้างสุขภาวะเชิงป้องกันมากกว่าการแก้ไขปัญหาปลายเหตุ ผ่านการส่งเสริมวินัยชีวิต การพัฒนาสติและสมาธิ การปลูกฝังคุณธรรม และการเสริมสร้างปัญญาในการดำเนินชีวิต อันจะช่วย ลดภาระทางสุขภาพในระยะยาว

2) ในระดับโครงสร้าง ควรขับเคลื่อนนโยบายผ่านระบบการศึกษาในทุกช่วงวัย โดยบูรณาการหลักไตรสิกขาเข้าไว้ในหลักสูตรและกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนอย่างต่อเนื่อง ไม่จำกัดเพียงรายวิชา ศาสนา แต่แทรกอยู่ในกระบวนการเรียนรู้ทั้งหมด พร้อมทั้งพัฒนาครูและบุคลากรให้เป็นต้นแบบทาง คุณธรรม ควบคู่กับการประเมินผลที่ครอบคลุมทั้งความรู้ พฤติกรรม และวุฒิภาวะทางอารมณ์

3) ควรอาศัยพื้นที่เป็นฐานในการขับเคลื่อนนโยบาย โดยส่งเสริมให้วัด ชุมชน และองค์กร ปกครองส่วนท้องถิ่นร่วมกันจัดตั้งและพัฒนาศูนย์สุขภาวะเชิงพุทธ ทำหน้าที่เป็นพื้นที่เรียนรู้และฝึก ปฏิบัติด้านศีล สมาธิ และปัญญา ผ่านกิจกรรมอบรม การปฏิบัติธรรม และการให้คำปรึกษาด้านชีวิต และสุขภาพจิต พร้อมทั้งมีระบบติดตามและประเมินผลอย่างเป็นรูปธรรม

5.3.2 ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ

1) ในระดับบุคคล ควรส่งเสริมให้นำหลักไตรสิกขามาประยุกต์ในชีวิตประจำวันอย่างเป็น ลำดับ เริ่มจากการรักษาศีลเพื่อสร้างวินัยและลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพกาย การฝึกสมาธิและสติ เพื่อจัดการความเครียดและอารมณ์ และการพัฒนาปัญญาด้วยการพิจารณาไตร่ตรองตามหลักเหตุ และผล เพื่อให้สามารถเผชิญปัญหาและความเปลี่ยนแปลงได้อย่างมั่นคง

2) ในระดับครอบครัวและชุมชน ควรสร้างบรรยากาศและกิจกรรมที่เอื้อต่อการฝึกศีล สมาธิ และปัญญาไปพร้อมกัน เช่น กิจกรรมจิตอาสา การปฏิบัติธรรมในครอบครัว และการเรียนรู้ ร่วมกันในชุมชน เพื่อเสริมสร้างความไว้วางใจ ความสามัคคี และสุขภาวะทางสังคมอย่างยั่งยืน

3) สำหรับพระสงฆ์และสถานปฏิบัติธรรม ควรพัฒนารูปแบบการเผยแผ่และการอบรมที่ เชื่อมโยงหลักไตรสิกขาเข้ากับมิติสุขภาวะทั้งสี่ด้านอย่างชัดเจน เพื่อให้ประชาชนสามารถเข้าใจและ นำไปปฏิบัติได้จริงในบริบทชีวิตปัจจุบัน

5.3.3 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

จากผลการศึกษาครั้งนี้ พบว่า งานวิจัยเกี่ยวกับสุขภาวะตามหลักไตรสิกขายังมีศักยภาพ ในการพัฒนาและต่อยอดองค์ความรู้อีกหลายด้าน ผู้วิจัยจึงเสนอแนวทางการวิจัยในอนาคต ดังนี้

1) การศึกษาวิเคราะห์สุขภาวะทางจิตของคนวัยทำงานในสังคมเมือง ตามหลักไตรสิกขาใน พุทธปรัชญาเถรวาท

2) การศึกษาวิเคราะห์สุขภาวะเชิงบูรณาการสำหรับผู้ป่วยระยะท้าย ตามหลักไตรสิกขาในพุทธปรัชญาเถรวาท

3) การศึกษาวิเคราะห์สุขภาวะดิจิทัล (Digital Well-being) ของเยาวชน ตามแนวทางไตรสิกขาในพุทธปรัชญาเถรวาท



บรรณานุกรม

1. ภาษาไทย

ข้อมูลปฐมภูมิ

กรมการศาสนา. (2530). *พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับหลวง*. เล่มที่ 1, 4, 9, 10, 11, 12, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 25, 29, 30, 31, 35. โรงพิมพ์กรมการศาสนา.

ข้อมูลทุติยภูมิ

(1) หนังสือทั่วไป

กุลยา ไกรฤกษ์. (2561). *การฝึกสมาธิเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต*. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

คณาฉันท อินอ่อน และคณะ. (2542). *การสร้างเสริมสุขภาพด้วยการใช้เครื่องมือวิทยาศาสตร์การกีฬา*. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.

คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. (2566). *การพัฒนาสุขภาวะตามเป้าหมาย SDGs และเศรษฐกิจพอเพียง*.

นิตยา เพ็ญศิริณา. (2548). *แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับโภชนาศึกษา*. เอกสารการสอนชุดโภชนาศาสตร์สาธารณสุข หน่วยที่ 7 (พิมพ์ครั้งที่ 2). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

บุญมี แท่นแก้ว. (2542). *ความจริงของชีวิต*. โอเดียนสโตร์, _____ (2550). *จริยศาสตร์*. โอ เอส พริ้นติ้ง เฮาส์.

ประกาศคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ เรื่อง ธรรมนูญว่าด้วยระบบสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 2 พ.ศ. 2559. (2559, 7 ธันวาคม). ราชกิจจานุเบกษา.

ประเวศ วะสี. (2542). *บนเส้นทางใหม่ การส่งเสริมสุขภาพเพื่อวิถีชีวิตและสังคม*. หมอชาวบ้าน.

_____. (2548). *การจัดการความรู้ : กระบวนการปลดปล่อยมนุษย์สู่ศักยภาพเสรีภาพและความสุข*. สถาบันส่งเสริมการจัดการความรู้เพื่อสังคม.

_____. (2551). *สุขภาวะองค์กรและปัญญา*. สสส.

พระครูประสาทสรสิริธรรม (เกษม สุวณฺโณ). (2560). *สุขภาวะกับวิถีพุทธ*. มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2536). *พุทธธรรม*. มูลนิธิพุทธธรรม.

_____. (2542). *พุทธธรรม*. มูลนิธิพุทธธรรม.

_____. (2543). *พุทธธรรม ฉบับขยายความ*. มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

_____. (2547). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*. มูลนิธิพุทธธรรม.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2558). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. มูลนิธิพุทธธรรม.

_____. (2548). *คู่มือชีวิต*. ธรรมสภา และสถาบันบันลือธรรม.

_____. (2551). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*. พิมพ์ครั้งที่ 11. บริษัท เอส. อาร์. พริ้นติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด.

พระไพศาล วิสาโล. (2553). *พุทธศาสนากับคุณค่าต่อชีวิต*. ชมรมกัลยาณธรรม.

- _____. (2559). *อยู่กับทุกข์อย่างเข้าใจ*. สำนักพิมพ์สวนเงินมีมา.
- _____. (2561). *สุขภาวะทางจิตวิญญาณ*. มูลนิธิโกมลคีมทอง.
- พระมหาประยูร ธมฺมจิตฺโต. (2562). *การฝึกสมาธิและการพัฒนาจิตในชีวิตประจำวัน*. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี (ว.วชิรเมธี). (2560). *สุขแท้ด้วยปัญญา*. DMG.
- พระราชธรรมนิเทศ. (2541). *หนังสือโลกและชีวิต*. โรงพิมพ์พรศิวกการพิมพ์.
- พระราชสุเมธอาจารย์. (2549). *อริยสัจ 4*. สำนักพิมพ์สวนโมกข์.
- พุทธทาสภิกขุ. (2519). *การศึกษาเพื่อมนุษย์จะได้สิ่งที่ดีที่สุด*.ธรรมทานมูลนิธิ.
- _____. (2525). *บรมธรรมภาคต้น*. การพิมพ์พระนคร.
- _____. (2534). *ศึกษาธรรมอย่างถูกวิธี*. สำนักพิมพ์สุขใจ.
- _____. (2537). *คู่มือมนุษย์*. ธรรมสภา.
- พระเจ้าบรมวงศ์เธอกรมพระยาจันทบุรีนฤนาถ. (2512). *ปทานุกรมบาลี-ไทย-สันสกฤต*. ห้างหุ้นส่วนจำกัดศิวพร.
- พระอุปติสสเถระ. (2538). *วิมุตติมรรค ฉบับแปล* โดยคณาจารย์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพุทธรูปยเถระ. (2536). *ปทรรูปลัทธิ แปลโดยพญญชนะ (พระราชปริยัติโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม) ผู้แปล)*. มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาสิทธิการ. (2545). *หลักสตรนักรธรรมและธรรมชั้นโท*. โรงพิมพ์เลี้ยงเชียง.
- พระมหาดาว ฐานเมธี (ดอกรัง). (2544). *ธรรมภาคปฏิบัติ 1*. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น. โรงพิมพ์คลังนานาวิทยา.
- พิสิฐ เจริญสุข. (2542). *คู่มือการอบรมสมาธิ*. โรงพิมพ์การศาสนา.
- ไพโรจน์ สิงบัน. (2551-2552). *สุขภาวะทางปัญญาของคนได้: สุขสร้างได้ด้วยปัญญา. งานสร้างสุขภาคใต้*.
- พรณทิพา ศักดิ์ทอง. (2554). *คุณภาพชีวิตด้านสุขภาพ (พิมพ์ครั้งที่ 1)*. สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พงศ์เทพ สุธีรัฐ และยุชฟ นิเมะ. (2552). *การจัดบริการสุขภาพตามวิถีมุสลิม 4 ช่วงวัย*. สถาบันวิจัยระบบสุขภาพภาคใต้มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- มหามกุฏราชวิทยาลัย. (2540). *วิสุทธิมรรค ภาค 1 ตอน 1*. มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2563). *วิสุทธิมรรค (ปรมัตถมัญชุสา) ภาค 2 เล่ม 1*. พิมพ์ครั้งที่ 1. สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- _____. (2555). *คัมภีร์วิสุทธิมรรค ภาษาไทย ภาค 1 ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2531). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2525*. พิมพ์ครั้งที่ 4. สำนักพิมพ์อักษรเจริญทัศน์.
- _____. (2547). *พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2530*. นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์.
- วัชรระ งามจิตรเจริญ. (2556). *พุทธศาสนาเถรวาท*. พิมพ์ครั้งที่ 3. ห้างหุ้นส่วน จำกัด สามลดา.

- วิพุธ พูลเจริญ. (2544). *สุขภาพอุดมการณ์และยุทธศาสตร์ทางสังคม*. สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.
วศิน อินทสระ. (2541). *พุทธจริยศาสตร์*. โรงพิมพ์ทองกราว
- สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน). (2541). *สมาธิในพระพุทธศาสนา*. โรงพิมพ์มหาภูมิ
ราชวิทยาลัย.
- _____. (2544). *ศีลในพระพุทธศาสนา*. โรงพิมพ์มหาภูมิราชวิทยาลัย.
- _____. (2552). *ความเข้าใจเรื่องพระพุทธศาสนา*. เม็ดทราย.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2560). *โยนิโสมนสิการ: วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม*.
สยามปริทัศน์.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2563). *รายงานสถานการณ์สุขภาพคนไทย*. สสส.
สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2560). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม
แห่งชาติ ฉบับที่ 12 พ.ศ. 2560-2564*. สำนักนายกรัฐมนตรี.
- สุชีพ ไชยวงศ์. (2559). *ศึลกับการสร้างสุขภาพทางสังคม*. สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.
- สนิท ศรีสำแดง. (2534). *พุทธศาสนากลับสู่การศึกษา : ภาคทฤษฎีความรู้*. นีลนาราการพิมพ์.
สุวรรณ เพชรนิล. (2524). *พุทธปรัชญาเบื้องต้น*. ฝ่ายตำรามหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- สมศรี เชื้อหิรัญ. (2533). *สนทนากับผู้ช่วยจิตเวช (พิมพ์ครั้งที่ 4)*. ม.ป.ท.: ม.ป.พ.
- สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ. (2541). *เวชปฏิบัติครอบครัว: หลักการและวิธีการ เล่ม 1*. โรงพิมพ์เรือน
แก้วการพิมพ์.
- อัมพร โอตระกูล. (2540). *สุขภาพจิต (พิมพ์ครั้งที่ 2)*. วิทย์พัฒน์.
- อภิญา ตันทวีวงศ์. (2544). *สู่สุขภาพทางสังคมและจิตวิญญาณ*. บริษัท 21 เซ็นจูรี จำกัด.
- . (2) **บทความในวารสาร**
- เกียรติศักดิ์ คำภักดี. (2557). *ยุทธศาสตร์การประยุกต์ไตรสิกขาในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์*.
สารนิพนธ์พุทธศาสตร์ดุสิตบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ขวัญษา เอกจิตต์ และอุทัย สติมัน. (2559). *หลักไตรสิกขากับการพัฒนาตน*. *วารสารครุศาสตร์
ปริทรรศน์*. 3(2), 178. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- นริศรา พิงโพธิ์สก และคณะ. (2560). *ผลของโปรแกรมการฝึกสติร่วมกับการคิดเชิงบวกต่อความฉลาด
ทางอารมณ์และสุขภาพจิตของวัยรุ่น*. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา*, 9(1), 163-182.
- บุญโรม สุวรรณพาหุ และคณะ. (2544). *สุขภาพของวัยรุ่น : กรอบมโนทัศน์และเครื่องมือประเมิน
ทางจิตวิทยา*. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*, 5(2), 132-133.
- ประคอง กรณวัฒน์. (2562). *การเจริญสติเพื่อเสริมสร้างสุขภาพองค์รวมและจริยธรรมของนักเรียน
ในบริบทโรงเรียนวิถีพุทธ*. *วารสารพุทธศาสตร์ศึกษา*, 10(1), 112-128.
- ประทีป มหานิล. (2562). *การเสริมสร้างสุขภาพองค์รวมของข้าราชการครูโดยใช้หลักไตรสิกขา*.
วารสารครุศาสตร์, 40(1), 84-97.
- ปัญญา จันทรัตน์. (2563). *การพัฒนาคุณภาพชีวิตของพระสงฆ์ในเขตภาคเหนือด้วยกระบวนการ
ไตรสิกขา*. *วารสารพุทธศาสนศึกษา*, 11(2), 55-73.

- พรรณทิพา ศักดิ์ทอง. (2545). คุณภาพชีวิตที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ: มุมมองของผู้ป่วย. *วารสารวิทยาศาสตร์สุขภาพ*, 12(1), 24-38.
- พระครูใบฎีกาพงษ์พันธ์ อภิณฺโณ. (2563). รูปแบบการพัฒนาสุขภาวะวิถีพุทธของเยาวชนในสถานศึกษา. *วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์*, 6(2), 245-258.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2548). สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ. *นิตยสารพุทธจักร*, 59(11), 5-10.
- พระมหาไพฑูรย์ สุตตธมฺโม. (2566). สุขภาวะในมิติพุทธจิตวิทยา. *วารสารบัณฑิตพุทธศาสน์*, 9(1), 102-107.
- อัครา ประเสริฐสิน, พัทธนา สุริโย และปพน ญัฐเมธาวิณ. (2561). สุขภาวะของผู้สูงอายุ: แนวคิดและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง. *วารสารสุขศึกษา*, 41(1), 1.
- พิชญา ศรีหงส์. (2563). ผลของโปรแกรมสมาธิบำบัดต่อสุขภาวะทางจิตของผู้ป่วยโรคซึมเศร้า. *วารสารจิตเวชศาสตร์ไทย*, 32(1), 15-27.
- รศรินทร์ เกรย์, ประเวศ ตันติพิวัฒนสกุล และเรวดี สุวรรณนพเก้า. (2533). ความสุขของคนไทย: การดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรม. *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*, 18(2), 71-85.
- วิลาวัลย์ บุญประกอบ, พชรินทร์ วินยาศกุล. (2557). ผลของโปรแกรมส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพต่อพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้. *วารสารพยาบาลสาธารณสุข*, 28(3), 63-75.
- สุขุม กาญจนพิมาย และคณะ. (2562). ประสิทธิภาพของโปรแกรมการฝึกสติเพื่อเสริมสร้างควมมีเมตตาและพฤติกรรมเกื้อกูลสังคมของเยาวชน. *วารสารวิจัยระบบสาธารณสุข*, 13(2), 185-198.
- สมชาย (2562). การใช้สติและสมาธิในการบำบัดผู้ป่วยโรคซึมเศร้า. *วารสารพุทธจิตวิทยา*, 5(2), 45-60.
- สุนทรีย์ อภัยวงศ์. (2561). การส่งเสริมสุขภาวะจิตของนักเรียนโดยการฝึกสติสมาธิ. *วารสารวิจัยการศึกษา*, 14(2), 55-70.
- สุภาวดี แก้วอ่อน. (2568). โมเดลสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุในชุมชนเมืองตามหลักไตรสิกขา. *วารสารพัฒนาชุมชน*, 13(1), 77-95.
- สุภาพร คชารัตน์, จาก "สุขภาพ" สู่ "สุขภาวะ": การปฏิรูประบบสุขภาพของวงการสาธารณสุขไทย, *วารสารมหาวิทยาลัยศิลปากร*, 10(2), 2804-2805.

(3) ราชกิจจานุเบกษา

- พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พุทธศักราช 2550. (2550, 19 มีนาคม). *ราชกิจจานุเบกษา*. หน้า 1.
- พระราชบัญญัติระบบสุขภาพปฐมภูมิ พุทธศักราช 2562. (2562, 30 เมษายน). *ราชกิจจานุเบกษา*. หน้า 180-181.

(4) เอกสารสนทนาอิเล็กทรอนิกส์

- กรมสุขภาพจิต. (2566). *บริหารกาย-จิตคิดเรื่องดี ๆ*. สืบค้นเมื่อ 20 พฤศจิกายน 2568, จาก <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30001>.

พนิดา โยวะผุย และคณะ. (2565). “การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ”. วิทยาลัยพยาบาลศรีนครินทรามหาสารคาม สถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข. สืบค้นเมื่อ 20 พฤศจิกายน 2568, จาก <http://www.smnc.ac.th>.

2. ภาษาอังกฤษ

- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396.
- Myers, J. E., Sweeney, T. J., & Witmer, J. M. (2000). The wheel of wellness: A holistic model for treatment planning. *Journal of Counseling & Development*, 78(3), 251–266.
- Pender, N. J. (1996). *Health promotion in nursing practice* (3rd ed.). Appleton & Lange.
- _____. (2002). *Health promotion in nursing practice* (4th ed.). Prentice Hall.
- _____. (2004). *Health promotion in nursing practice* (4th ed.). New Jersey: Pearson Education.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- World Health Organization . (1948). Constitution of the World Health Organization. WHO.
- _____. (1998). *Health promotion glossary*. WHO Press.
- _____. (2002). Universal health coverage: Medicines and health products program strategic framework 2016–2030. WHO.
- _____. (2006). *Constitution of the World Health Organization* (Basic Documents, 45th ed.). WHO Press.

บุคลากรกรม

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิให้การสัมภาษณ์

1. พระอุดมวชิรมณี, ดร.

ตำแหน่ง คณบดีคณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
สัมภาษณ์ 10 มิถุนายน 2569

2. พระครูปลัดสุวัฒนวิสุทธิสารคุณ, ผศ. ดร.

ตำแหน่ง รองอธิการบดี ด้านกิจการพิเศษ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
สัมภาษณ์ 9 มิถุนายน 2569

3. พระครูวินัยธรสุชุม สุขาวฑฒโก, ผศ. ดร.

ตำแหน่ง อาจารย์ประจำหลักสูตร สาขาวิชาการสอนภาษาไทย คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
สัมภาษณ์ 7 มิถุนายน 2569

4. พระมหาพิพัฒน์ ปวฑฒโน, ดร.

ตำแหน่ง อาจารย์ประจำหลักสูตร สาขาวิชาบาลีสันสกฤต คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
สัมภาษณ์ 9 มิถุนายน 2569

5. พระสุชาติ อากสโร, ดร.

ตำแหน่ง อาจารย์ประจำหลักสูตร สาขาวิชารัฐศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
สัมภาษณ์ 1 มิถุนายน 2569

6. ผศ.ดร. สุณี เวชประสิทธิ์

ตำแหน่ง รองคณบดี คณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราชิราช
สัมภาษณ์ 6 มิถุนายน 2569

7. ดร. เสาวลักษณ์ สุทธิพรโอภาส

ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ โรงพยาบาลหลวงพ่อทวีศักดิ์
 ชูติธนโร อุทิศ กรุงเทพมหานคร
 สัมภาษณ์ 6 มิถุนายน 2569

8. นางสาวเจียมจิตต์ จีระอัมพร

ตำแหน่ง กุมารเวชกรรม โรงพยาบาลราชพิพัฒน์ กรุงเทพมหานคร
 สัมภาษณ์ 3 มิถุนายน 2569

9. นายภราดร ศุขอุทอง

ตำแหน่ง ไวยาวัจกรวัดนครอินทร์ ตำบลสวนใหญ่ อำเภอเมืองนนทบุรี
 จังหวัดนนทบุรี
 สัมภาษณ์ 3 มิถุนายน 2569

10. นางสาวณัฐสุภา เขียวเม่น

ตำแหน่ง ประธานอุบาสิกาวัดนครอินทร์ ตำบลสวนใหญ่ อำเภอเมืองนนทบุรี
 จังหวัดนนทบุรี
 สัมภาษณ์ 1 มิถุนายน 2569

11. นางบุญศรี สว่างศรีธรรม

ตำแหน่ง รองประธานอุบาสิกาวัดนครอินทร์ ตำบลสวนใหญ่ อำเภอเมืองนนทบุรี
 จังหวัดนนทบุรี
 สัมภาษณ์ 31 พฤษภาคม 2569

12. นายประวี แสงแก้ว

ตำแหน่ง ประธานชุมชนวัดนครอินทร์ ตำบลสวนใหญ่ อำเภอเมืองนนทบุรี
 จังหวัดนนทบุรี
 สัมภาษณ์ 30 พฤษภาคม 2569



ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย



รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

1. พระมหาชนบ สหายปญโญ ดร.

ตำแหน่ง อาจารย์ประจำหลักสูตร สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย
วชิรญาณวโรรส มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วุฒิการศึกษา น.ธ.เอก ป.ธ.9 พธ.ม. พธ.ด.

2. ดร. สันติราษฎร์ พวงมลิ

ตำแหน่ง อาจารย์ประจำหลักสูตร สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา
บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วุฒิการศึกษา น.ธ.เอก ป.ธ.9 พธ.ม. พธ.ด.

3. ดร.เชษฐนิติภัทร พรหมชิน

ตำแหน่ง อาจารย์ประจำหลักสูตร สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย
วชิรญาณวโรรส มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วุฒิการศึกษา วท.บ. ศศ.ม. ปร.ด.

4. ดร.ชมพูนุช ข้างเจริญ

ตำแหน่ง อาจารย์ประจำหลักสูตร สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย
วชิรญาณวโรรส มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วุฒิการศึกษา น.บ. พธ.ม. พธ.ด.





บันทึกข้อความ

ส่วนงาน สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรส โทร. ๑๐๕๘-๑๐๖๓

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๒๐๓

วันที่ ๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยวิทยานิพนธ์ (CVI)

เรียน พระมหาชนบ สหายปญโญ, ดร.

ด้วย พระณรงค์ สุภโท (สายสุข) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๗๒๐๑๕๐๒๑๒๐๐๘ นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY) บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรส มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์สุขภาพตามหลักไตรสิกขาในพุทธปรัชญาเถรวาท (AN ANALYTICAL STUDY OF HEALTH BASED ON TRISIKKHA IN THERAVADA-BUDDHIST PHILOSOPHY)” มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ ตรวจสอบเครื่องมือวิจัยในฐานะที่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษาเพื่อเก็บข้อมูลในการเขียนงานวิทยานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรส จึงเรียนมายังท่านเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบเครื่องมือวิจัยให้นักศึกษาเพื่อเก็บข้อมูลเขียนงานวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ได้ตรวจและไม่มีข้อสงสัย
พระมหาพร ธีระธัมม
๓ มีนาคม ๒๕๖๕

พระพรหมโพธิ์
(พระราชสุทธีวชิรเมธี, ผศ.ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรส

มหาวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรส โทร. ๑๐๕๘-๑๐๖๓

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๒๐๓

วันที่ ๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕

เรื่อง ขออนุญาตเป็นผู้อยู่อาศัยตรวจสอบเครื่องมือวิจัยวิทยานิพนธ์ (CVI)

เจริญพร ดร.สันติราษฎร์ พวงมลิ

ด้วย พระณรงค์ สุภโท (สายสุข) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๗๒๐๑๕๐๒๑๒๐๐๘ นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY) บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรส มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์สุขภาพตามหลักไตรสิกขาในพุทธปรัชญาเถรวาท (AN ANALYTICAL STUDY OF HEALTH BASED ON TRISIKKHA IN THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY)” มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ ตรวจสอบเครื่องมือวิจัยในฐานะที่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษาเพื่อเก็บข้อมูลในกรเขียนงานวิทยานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรส จึงเจริญพรมายังท่านเพื่อขออนุญาตในการ ตรวจสอบเครื่องมือวิจัยให้นักศึกษาเพื่อเก็บข้อมูลเขียนงานวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขออนุญาต





บันทึกข้อความ

ส่วนงาน สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรส โทร. ๑๐๕๘-๑๐๖๓

ที่ อว ๗๔๐๕/ว ๐๒๐๓

วันที่ ๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๙

เรื่อง ขออนุญาตเป็นผู้อยู่ตรวจสอบเครื่องมือวิจัยวิทยานิพนธ์ (CVI)

เจริญพร ดร.เชษฐนิติกัทร พรหมชิน

ด้วย พระณรงค์ สุภโท (สายสุข) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๗๒๐๑๕๐๒๑๒๐๐๘ นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY) บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรส มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์สุขภาพตามหลักไตรสิกขาในพุทธปรัชญาเถรวาท (AN ANALYTICAL STUDY OF HEALTH BASED ON TRISIKKHA IN THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY)” มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ ตรวจสอบเครื่องมือวิจัยในฐานะที่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษาเพื่อเก็บข้อมูลในการเขียนงานวิทยานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรส จึงเจริญพรมายังท่านเพื่อขออนุญาตในการ ตรวจสอบเครื่องมือวิจัยให้นักศึกษาเพื่อเก็บข้อมูลเขียนงานวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขออนุญาต


 (พระราชสุทธีวชิรเมธี, ผศ.ดร.)
 คณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรส
 มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
 ได้ตรวจเครื่องวิจัยเรียบร้อยแล้ว
 เจริญพร
 (ดร.เชษฐนิติกัทร พรหมชิน)
 ๒๕.๑.๖๙



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส โทร. ๑๐๕๘-๑๐๖๓

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๒๐๓

วันที่ ๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยวิทยานิพนธ์ (CVI)

เจริญพร ดร.ชมพูนุช ช่างเจริญ

ด้วย พระณรงค์ สุภโท (สายสุข) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๗๒๐๑๕๐๒๑๒๐๐๘ นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY) บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์สุขภาพตามหลักไตรสิกขาในพุทธปรัชญาเถรวาท (AN ANALYTICAL STUDY OF HEALTH BASED ON TRISIKKHA IN THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY)” มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ ตรวจสอบเครื่องมือวิจัยในฐานะที่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิทางการศึกษาเพื่อเก็บข้อมูลในการเขียนงานวิทยานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส จึงเจริญพรมายังท่านเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการ ตรวจสอบเครื่องมือวิจัยให้นักศึกษาเพื่อเก็บข้อมูลเขียนงานวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับเงินและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ท้าวทองเครื่องมือเริ่มปรอดะ

ดร. ชมพูนุช

ช่างเจริญ

๓ สิงหาคม ๒๕๖๕

(พระราชสุทิวาธิวงษ์, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส

มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ค

เอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการทำวิจัยในมนุษย์



AF 04-03


คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา

เลขที่ 91 ถนนเทศบาล 1 ตำบลสะเตง อำเภอเมือง จังหวัดยะลา 95000 โทรศัพท์ 0 7321 2863 ต่อ 131

E-mail: scphylirb@yala.ac.th Website: http://www.yala.ac.th/IRB-SCPHYL/

หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

ชื่อโครงการวิจัย	ศึกษาวิเคราะห์สุขภาพตามหลักไตรสิกขาในพุทธปรัชญาเถรวาท		
รหัสจริยธรรมการวิจัย	SCPHYLIRB-2569/426		
ผู้วิจัยหลัก	พระณรงค์ สุกุโท (สายสุข)		
สังกัด	บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรส มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย		
วิธีการพิจารณา	Expedited		
วันที่ส่ง	05 มีนาคม 2569	วันที่พิจารณา	20 มีนาคม 2569
วันที่รับรอง	15 พฤษภาคม 2569	วันหมดอายุ	15 พฤษภาคม 2570

เอกสารที่รับรอง

1. โครงการวิจัยเพื่อขอรับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. เอกสารชี้แจงข้อมูลอาสาสมัครวิจัย
4. เอกสารแสดงความยินยอมโดยได้รับการบอกกล่าว
5. ประวัตินักวิจัย/คณะนักวิจัย

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา ได้พิจารณาโครงการวิจัยแล้ว ตามแนวทางหลักจริยธรรมการวิจัยในคนที่เป็นมาตรฐานสากล ตามระเบียบแนวทาง และกฎหมายที่เกี่ยวข้อง

หมายเหตุ:

1. กำหนดส่งรายงานความก้าวหน้า 15 พฤศจิกายน 2569 แบบฟอร์ม AF 03-19
2. กำหนดส่งรายงานสิ้นสุดโครงการ 15 มิถุนายน 2570 แบบฟอร์ม AF 03-20
3. หากมีการเปลี่ยนแปลงการดำเนินการวิจัยหลังได้รับการรับรอง ให้นักวิจัยขออนุมัติปรับรายละเอียด แบบฟอร์ม AF 06-02
4. หากดำเนินการวิจัยไม่แล้วเสร็จภายในระยะเวลารับรอง ให้นักวิจัยขออนุมัติขยายระยะเวลา แบบฟอร์ม AF 03-18

(นายอวิรุทธิ์ สิงห์กุล)

 เลขานุการคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรม
การวิจัยในมนุษย์

(ผศ.ดร.ภคณัฐ วีระจร)

 ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรม
การวิจัยในมนุษย์

(หนังสือรับรองมีปณินตราสัญลักษณ์วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา)





แบบสัมภาษณ์เชิงลึก

เรื่อง ศึกษาวิเคราะห์สภาวะตามหลักไตรสิกขาในพุทธปรัชญาเถรวาท

แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างชุดนี้ ใช้สัมภาษณ์ท่านในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิ กรุณาสละเวลาตอบคำถามต่อไปนี้อย่างละเอียดตามความเป็นจริง คำตอบของท่านมีคุณค่ายิ่งต่อการวิจัยเพื่อนำมาใช้เป็นแนวทางในการวิเคราะห์สภาวะตามหลักไตรสิกขาในพุทธปรัชญาเถรวาท โดยแบ่งแบบสัมภาษณ์ออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ให้สัมภาษณ์

ตอนที่ 2 แนวคิดเกี่ยวกับสภาวะ

ตอนที่ 3 การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสภาวะ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ให้สัมภาษณ์

ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์

ตำแหน่ง

ที่อยู่

สถานที่ทำงาน

เบอร์โทรศัพท์

วัน/เดือน/ปี ที่สัมภาษณ์ วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....

กลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิให้ข้อมูลสัมภาษณ์

☐ กลุ่มที่ 1 นักวิชาการด้านพระพุทธศาสนา

☐ กลุ่มที่ 2 ผู้เชี่ยวชาญด้านสภาวะ

☐ กลุ่มที่ 3 อุบาสก - อุบาสิกา

ตอนที่ 2 ข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับแนวคิดเรื่องสภาวะ

1) สุขภาวะทางกายเป็นอย่างไร

คำตอบ

.....

.....

.....

.....

.....

2) สุขภาวะทางจิตเป็นอย่างไร

คำตอบ

.....

.....

.....

.....

.....

3) สุขภาวะทางสังคมเป็นอย่างไร

คำตอบ

.....

.....

.....

.....

.....

4) สุขภาวะทางปัญญาเป็นอย่างไร

คำตอบ

.....

.....

.....

.....

.....

ตอนที่ 3 การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาวะ

1) ท่านเห็นว่าการปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางกาย เป็นอย่างไร

คำตอบ

.....

.....

.....

.....

.....

2) ท่านเห็นว่าการปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิต เป็นอย่างไร

คำตอบ

.....

.....

.....

.....

.....

3) ท่านเห็นว่าการปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางสังคม เป็นอย่างไร

คำตอบ

.....

.....

.....

.....

.....

4) ท่านเห็นว่าการปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา เป็นอย่างไร

คำตอบ

.....

.....

.....

.....

.....

ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณในความกรุณาของท่านมา ณ โอกาสนี้
 พระณรงค์ สุภโท (สายสุข)
 นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา
 บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย





รายนามผู้ทรงคุณวุฒิให้การสัมภาษณ์

1. พระอุดมวชิรมณี, ดร.

ตำแหน่ง คณบดีคณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
สัมภาษณ์ 10 มิถุนายน 2569

2. พระครูปลัดสุวัฒนวิสุทธิสารคุณ, ผศ. ดร.

ตำแหน่ง รองอธิการบดี ด้านกิจการพิเศษ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
สัมภาษณ์ 9 มิถุนายน 2569

3. พระครูวินัยธรสุขุม สุขวาทโก, ผศ. ดร.

ตำแหน่ง อาจารย์ประจำหลักสูตร สาขาวิชาการสอนภาษาไทย คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
สัมภาษณ์ 7 มิถุนายน 2569

4. พระมหาพิพัฒน์ ปวทุตโน, ดร.

ตำแหน่ง อาจารย์ประจำหลักสูตร สาขาวิชาบาลีสันสกฤต คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
สัมภาษณ์ 9 มิถุนายน 2569

5. พระสุชาติ อากสฺสโร, ดร.

ตำแหน่ง อาจารย์ประจำหลักสูตร สาขาวิชารัฐศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
สัมภาษณ์ 1 มิถุนายน 2569

6. ผศ.ดร. สุณี เวชประสิทธิ์

ตำแหน่ง รองคณบดี คณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช
สัมภาษณ์ 6 มิถุนายน 2569

7. ดร. เสาวลักษณ์ สุทธิพรโอภาส

ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ โรงพยาบาลหลวงพ่อทวีศักดิ์
 ชูตินธรโร อุทิศ กรุงเทพมหานคร
สัมภาษณ์ 6 มิถุนายน 2569

8. นางสาวเจียมจิตต์ จีระอัมพร

ตำแหน่ง กุมารเวชกรรม โรงพยาบาลราชพิพัฒน์ กรุงเทพมหานคร
สัมภาษณ์ 3 มิถุนายน 2569

9. นายภราดร ศุขอุทอง

ตำแหน่ง ไวยาวัจกรวัดนครอินทร์ ตำบลสวนใหญ่ อำเภอเมืองนนทบุรี
 จังหวัดนนทบุรี
สัมภาษณ์ 3 มิถุนายน 2569

10. นางสาวณัฐสุภา เขียวเม่น

ตำแหน่ง ประธานอุบาสิกาวัดนครอินทร์ ตำบลสวนใหญ่ อำเภอเมืองนนทบุรี
 จังหวัดนนทบุรี
สัมภาษณ์ 1 มิถุนายน 2569

11. นางบุญศรี สว่างศรีธรรม

ตำแหน่ง รองประธานอุบาสิกาวัดนครอินทร์ ตำบลสวนใหญ่ อำเภอเมืองนนทบุรี
 จังหวัดนนทบุรี
สัมภาษณ์ 31 พฤษภาคม 2569

12. นายประวี แสงแก้ว

ตำแหน่ง ประธานชุมชนวัดนครอินทร์ ตำบลสวนใหญ่ อำเภอเมืองนนทบุรี
 จังหวัดนนทบุรี
สัมภาษณ์ 30 พฤษภาคม 2569





บันทึกข้อความ

ส่วนงาน สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรส โทร. ๑๐๕๘-๑๐๖๓

ที่ อว.๗๙๐๕/ว.๐๖๑๔

วันที่ ๒๘ พฤษภาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขออนุญาตเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์

เรียน พระอุดมวชิรมณี, ดร.

ด้วย พระณรงค์ สุภโท (สายสุข) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๗๒๐๑๕๐๒๑๒๐๐๘ นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY) บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรส มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์สุขภาพตามหลักไตรสิกขาในพุทธปรัชญาเถรวาท (AN ANALYTICAL STUDY OF HEALTH BASED ON TRISIKKHA IN THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY)” มีความประสงค์จะขออนุญาตให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลการเขียนงานวิทยานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรสพิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิมีความรู้ความสามารถ จึงขออนุญาตให้ในการให้สัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวัน และเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาต

พระอุดมวชิรมณี

(พระราชสุทธวชิรมณี, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรส

ให้สัมภาษณ์โดยผศ.ดร. พระอุดมวชิรมณี, ดร.
๑๐ มี.พ. ๖๔



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรส โทร. ๑๐๕๘-๑๐๖๓

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๖๑๔

วันที่ ๒๘ พฤษภาคม ๒๕๖๙

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์

เรียน พระครูปลัดสุวัฒนวิสุทธิสารคุณ, ผศ.ดร.

ด้วย พระณรงค์ สุภโท (สายสุข) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๗๒๐๑๕๐๒๑๒๐๐๘ นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY) บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรส มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์สุขภาพตามหลักไตรสิกขาในพุทธปรัชญาเถรวาท (AN ANALYTICAL STUDY OF HEALTH BASED ON TRISIKKHA IN THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY)” มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์ให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ เพื่อเป็นข้อมูลการเขียนงานวิทยานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรสพิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิมีความรู้ความสามารถ จึงขอความอนุเคราะห์ในการให้สัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวัน และเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

- ศ.ดร.ดร.ดร.ดร.
พรชัย/ผ
ดร.ดร.ดร.ดร.
9/๑๕/๖๙

พระครูปลัดสุวัฒนวิสุทธิสารคุณ

(พระราชสุทิวาจารย์, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรส

มหาวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส โทร. ๑๐๕๘-๑๐๖๓

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๖๑๔

วันที่ ๒๘ พฤษภาคม ๒๕๖๙

เรื่อง ขออนุมัติเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์

เรียน พระครูวินัยธร สุขุม สุขวาทโก, ผศ.ดร.

ด้วย พระณรงศ์ สุภโท (สายสุข) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๗๒๐๑๕๐๒๑๒๐๐๘ นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY) บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์สุขภาพตามหลักไตรสิกขาในพุทธปรัชญาเถรวาท (AN ANALYTICAL STUDY OF HEALTH BASED ON TRISIKKHA IN THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY)” มีความประสงค์จะขออนุมัติให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลการเขียนงานวิทยานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรสพิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิมีความรู้ความสามารถ จึงขออนุมัติในการให้สัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวัน และเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อขออนุมัติ

พระราชนิพนธ์
(พระราชสุทธีวชิรเมธี, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส

ได้ให้สัมภาษณ์เรียบร้อยแล้ว

พระครูวินัยธร สุขุม สุขวาทโก
๒๘.๕.๒๕๖๙



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรส โทร. ๑๐๕๘-๑๐๖๓

ที่ อว ๗๕๐๕/ว ๐๖๑๔

วันที่ ๒๘ พฤษภาคม ๒๕๖๙

เรื่อง ขออนุญาตเป็นผู้นิพนธ์วิทยานิพนธ์ในการให้สัมภาษณ์

เรียน พระมหาพิพัฒน์ ปวทุมนโน, ดร.

ด้วย พระณรงค์ สุกุโท (สายสุข) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๗๒๐๑๕๐๒๑๒๐๐๘ นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY) บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรส มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์สุขภาพตามหลักไตรสิกขาในพุทธปรัชญาเถรวาท (AN-ANALYTICAL STUDY OF HEALTH BASED ON TRISIKKHA IN THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY)” มีความประสงค์จะขออนุญาตให้ท่านเป็นผู้นิพนธ์วิทยานิพนธ์ในการให้สัมภาษณ์ เพื่อเป็นข้อมูลการเขียนงานวิทยานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรสพิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิมีความรู้ความสามารถ จึงขออนุญาตในการให้สัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวัน และเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาต

พระพรหมวชิรญาณ

(พระราชสุทิวาจารย์, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรส

ยงยุทธ์ สัมพรทอง
พระพรหมวชิรญาณ ปวทุมนโน, ดร.
๙ มิ.ย ๖๙

มหาวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส โทร. ๑๐๕๘-๑๐๖๓

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๖๑๔

วันที่ ๒๘ พฤษภาคม ๒๕๖๙

เรื่อง ขออนุญาตเป็นผู้นิพนธ์วิทยานิพนธ์ในการให้สัมภาษณ์

เรียน พระสุชาติ อาภาสุโร, ดร.

ด้วย พระณรงค์ สุภโท (สายสุข) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๗๒๐๑๕๐๒๑๒๐๐๘ นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY) บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์สุขภาพตามหลักไตรสิกขาในพุทธปรัชญาเถรวาท (AN ANALYTICAL STUDY OF HEALTH BASED ON TRISIKKHA IN THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY)” มีความประสงค์จะขออนุญาตให้ท่านเป็นผู้นิพนธ์วิทยานิพนธ์ในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลการเขียนงานวิทยานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรสพิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิมีความรู้ความสามารถ จึงขออนุญาตให้ในการให้สัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวัน และเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาต





มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๔๘ หมู่ ๑ ถนนศาลายา-นครชัยศรี
ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล
จังหวัดนครปฐม ๗๓๑๗๐

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๖๑๓

๒๘ พฤษภาคม ๒๕๖๙

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์

เจริญพร ผศ.ดร.สุณี เวชประสิทธิ์

ด้วย พระณรงค์ สุกุโท (สายสุข) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๗๒๐๑๕๐๒๒๐๐๘ นักศึกษา
หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY)
บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรส มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษา
วิเคราะห์สุขภาพตามหลักไตรสิกขาในพุทธปรัชญาเถรวาท (AN ANALYTICAL STUDY OF HEALTH BASED
ON TRISIKKHA IN THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY)” มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์ให้ท่าน
เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลการเขียนงานวิทยานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรส จึงเจริญพรมายังท่านเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการ
ให้สัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวัน และเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ขออำนาจพร

พระพรหมวิจิตร

(พระราชสุทธีวชิรเมธี, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรส
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

๑๒ มิถุนายน ๒๕๖๙

ผศ.ดร. สุณี เวชประสิทธิ์
๒๕.๖.๖๙

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรส

โทร. ๐ - ๒๔๔๔ - ๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๘ - ๑๐๖๓

ผู้ประสานงาน : พระณรงค์ สุกุโท (สายสุข) โทร ๐๙ - ๘๘๐๕ - ๙๙๗๒



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๔๘ หมู่ ๑ ถนนศาลายา-นครชัยศรี
ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล
จังหวัดนครปฐม ๗๓๑๓๐

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๖๑๓

๒๘ พฤษภาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์

เจริญพร ดร.เสาวลักษณ์ สุทธิพรโอภาส

ด้วย พระณรงค์ สุภโท (สายสุข) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๓๒๐๑๕๐๒๑๒๐๐๘ นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY) บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรส มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์สุขภาพตามหลักไตรสิกขาในพุทธปรัชญาเถรวาท (AN ANALYTICAL STUDY OF HEALTH BASED ON TRISIKKHA IN THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY)” มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์ให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลการเขียนงานวิทยานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรส จึงเจริญพรมายังท่านเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการให้สัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวัน และเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ขออำนาจพร

วชิรญาณวโรส

(พระราชสุทิวาธิรเมธี, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรส

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

มหาวิทยาลัย

ยินดีและให้การสัมภาษณ์แล้ว

ดร.เสาวลักษณ์ สุทธิพรโอภาส
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ
6 มิถุนายน 2569

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรส

โทร. ๐ - ๒๕๔๔ - ๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๘ - ๑๐๖๓

ผู้ประสานงาน : พระณรงค์ สุภโท (สายสุข) โทร ๐๙ - ๘๘๐๕ - ๙๙๗๒



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๔๘ หมู่ ๑ ถนนศาลายา-นครชัยศรี
ตำบลศาลายา อำเภอนครชัยศรี
จังหวัดนครปฐม ๗๓๑๓๐

ที่ อว ๗๔๐๕/ว ๐๖๑๓

๒๘ พฤษภาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์

เจริญพร นางสาวเจียมจิตต์ จีระอำพร

ด้วย พระณรงค์ สุกโท (สายสุข) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๗๒๐๑๕๐๒๑๒๐๐๘ นักศึกษา
หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY)
บัณฑิตวิทยาลัยจรณาวโรธ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษา
วิเคราะห์สุขภาพตามหลักไตรสิกขาในพุทธปรัชญาเถรวาท (AN ANALYTICAL STUDY OF HEALTH BASED
ON TRISIKKHA IN THERAVADA-BUDDHIST PHILOSOPHY)” มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์ให้ท่าน
เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลการเขียนงานวิทยานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยจรณาวโรธ จึงเจริญพรมายังท่านเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการ
ให้สัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวัน และเวลานักศึกษากจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ขออำนาจพร

(พระราชสุทธวิชิระเมธี, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัยจรณาวโรธ
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

โกศลวิมลรัตน์ ธีระวัฒน์

เจียมจิตต์ จีระอำพร

๑๖ มิถุนายน ๒๕๖๔

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยจรณาวโรธ

โทร. ๐ - ๒๔๔๔ - ๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๘ - ๑๐๖๓

ผู้ประสานงาน : พระณรงค์ สุกโท (สายสุข) โทร ๐๙ - ๘๘๐๕ - ๙๙๗๒



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๔๘ หมู่ ๑ ถนนศาลายา-นครชัยศรี
ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล
จังหวัดนครปฐม ๗๓๑๗๐

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๖๑๓

๒๘ พฤษภาคม ๒๕๖๙

เรื่อง ขออนุญาตเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์

เจริญพร นายภราดร สุขทอง

ด้วย พระณรงค์ สุภโท (สายสุข) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๗๒๐๑๕๐๒๑๒๐๐๘ นักศึกษา
หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY)
บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษา
วิเคราะห์สุขภาพตามหลักไตรสิกขาในพุทธปรัชญาเถรวาท (AN ANALYTICAL STUDY OF HEALTH BASED
ON TRISIKKHA IN THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY)” มีความประสงค์จะขออนุญาตให้ท่าน
เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ เพื่อเป็นข้อมูลการเขียนงานวิทยานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส จึงเจริญพรมายังท่านเพื่อขออนุญาตในการ
ให้สัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวัน และเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมมาเพื่อขออนุญาต

ขออำนาจพร

พระพรหมวิจิตร

(พระราชสุทธีวชิรเมธี, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

มหาวิทยาลัย

ได้ส่งเอกสารเรียบร้อยแล้ว

ภราดร สุขทอง
๓ มิ.ย. ๖๙

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส

โทร. ๐ - ๒๔๔๔ - ๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๘ - ๑๐๖๓

ผู้ประสานงาน : พระณรงค์ สุภโท (สายสุข) โทร ๐๙ - ๘๘๐๕ - ๙๙๗๒

ที่ อว ๗๔๐๕/ว ๐๖๑๓

๒๘ พฤษภาคม ๒๕๖๙

เจริญพร นางสาวณัฐสุภา เขียวเม่น

ด้วย พระณรงค์ สุภโท (สายสุข) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๗๒๐๑๕๐๒๑๒๐๐๘ นักศึกษา
หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนานและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY)
บัณฑิตวิทยาลัยอริยสงฆ์ธรรมวโรส มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษา
วิเคราะห์สุขภาพตามหลักไตรสิกขาในพุทธปรัชญาเถรวาท (AN ANALYTICAL STUDY OF HEALTH BASED
ON TRISIKKHA IN THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY)” มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์ให้ท่าน
เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ เพื่อเป็นข้อมูลการเขียนงานวิทยานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวรวิหาร จึงเจริญพรมายังท่านเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการให้สัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวัน และเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพามาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ขออำนาจพร

Хорошо

(พระราชสทธีวชิรมณี, ผศ.ดร.)

คณะบดีบัณฑิตวิทยาลัยยวชิรญาณวโรส

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

792/2020/5025001120

John Apple

1 22.69

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวรวิหาร

โทร. ๐ - ๒๔๔๔ - ๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๘ - ๑๐๖๓

ผู้ประสานงาน : พระณรงค์ สภทโท (สายสข) โทร ๐๙ - ๘๘๐๕ - ๙๙๗๒



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๔๘ หมู่ ๑ ถนนศาลายา-นครชัยศรี
ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล
จังหวัดนครปฐม ๗๓๑๗๐

ที่ อว ๗๔๐๕/ว ๐๖๑๓

๒๘ พฤษภาคม ๒๕๖๙

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์

เจริญพร นางบุญศรี สว่างศรีธรรม

ด้วย พระณรงค์ สุกุโท (สายสุข) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๗๒๐๑๕๐๒๑๒๐๐๘ นักศึกษา
หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY)
บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรส มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษา
วิเคราะห์สุขภาพตามหลักไตรสิกขาในพุทธปรัชญาเถรวาท (AN ANALYTICAL STUDY OF HEALTH BASED
ON TRISIKKHA IN THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY)” มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์ให้ท่าน
เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลการเขียนงานวิทยานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรส จึงเจริญพรมายังท่านเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการ
ให้สัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวัน และเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ขออำนาจพร

พระพรหมญาณวิมล

(พระราชสุทธีวชิรเมธี, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรส

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ได้สัมภาษณ์เรียบร้อยแล้ว

นาง บุญศรี สว่างศรีธรรม

31 พค 69

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรส

โทร. ๐ - ๒๕๔๔ - ๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๘ - ๑๐๖๓

ผู้ประสานงาน : พระณรงค์ สุกุโท (สายสุข) โทร ๐๙ - ๘๘๐๕ - ๙๙๗๒



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๔๘ หมู่ ๑ ถนนศาลายา-นครชัยศรี
ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล
จังหวัดนครปฐม ๗๓๑๗๐

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๖๑๓

๒๘ พฤษภาคม ๒๕๖๙

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์

เจริญพร นายประวี แสงแก้ว

ด้วย พระณรงค์ สุกฤโท (สายสุข) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๗๒๐๑๕๐๒๑๒๐๐๘ นักศึกษา
หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY)
บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรส มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษา
วิเคราะห์สุขภาพตามหลักไตรสิกขาในพุทธปรัชญาเถรวาท (AN ANALYTICAL STUDY OF HEALTH BASED
ON TRISIKKHA IN THERAVADA-BUDDHIST PHILOSOPHY)” มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์ให้ท่าน
เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ เพื่อเป็นข้อมูลการเขียนงานวิทยานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรส จึงเจริญพรมายังท่านเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการ
ให้สัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวัน และเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ขออำนาจพร

พระครูพิทักษ์

(พระราชสุทธีวชิรเมธี, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรส

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๙

(ท.ป.ร. ๖๕๕๖๖๖)
30 พ.ค. ๖๙

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรส

โทร. ๐ - ๒๔๔๔ - ๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๘ - ๑๐๖๓

ผู้ประสานงาน : พระณรงค์ สุกฤโท (สายสุข) โทร ๐๙ - ๘๘๐๕ - ๙๙๗๒

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

ชื่อ	พระณรงค์ สุภโท (สายสุข)
วัน เดือน ปี เกิด	วันที่ 29 เมษายน พ.ศ. 2526
สถานที่เกิด	141 หมู่ 5 บ้านโคกก่อง ตำบลปลาเค้า อำเภอเมือง จังหวัดอำนาจเจริญ 14000
ประวัติการศึกษา	จบมัธยมศึกษาตอนปลาย ม.6 โรงเรียนปลาเค้าวิทยานุสรณ์ จบปริญญาตรี สาขาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
ที่อยู่ปัจจุบัน	269 วัดนครอินทร์ ตำบลสวนใหญ่ อำเภอเมืองนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี 11000
ผลงานตีพิมพ์	พระณรงค์ สุภโท (สายสุข), พระสุชาติ อากสโร (ผึ้งผาย), พระประสงค์ ปญญาวชิโร (จันคำ) และบุญร่วม คำเมืองแสน. (2568) พุทธปรัชญากับแนวคิดความสุขในยุคบริโภคนิยม (Buddhist Philosophy and the Concept of Happiness in the Consumerist Era). วารสารธรรมเพื่อชีวิต, ปีที่ 31 ฉบับที่ 4 (ตุลาคม - ธันวาคม 2568).
รางวัลที่ได้รับ	-