

สุขภาพแบบองค์รวมแนวพุทธ

โดย พระครูปลัดสัมพิพัฒนศีลาจารย์ (ครรชิต คุณวโร)

วัดญาณเวศกวัน

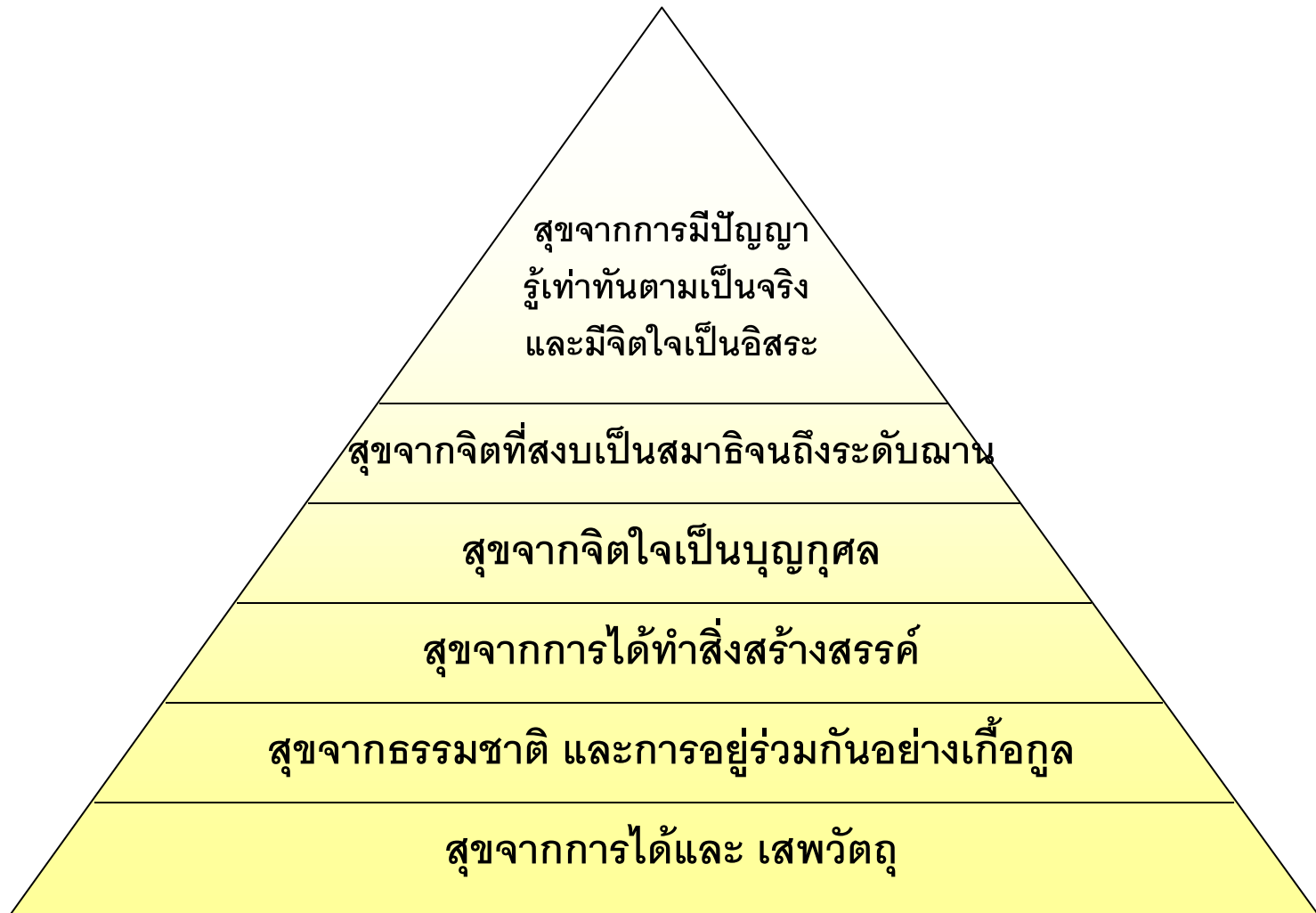
สุขภาวะแนวพุทธ

- สุขภาวะ คือ ภาวะที่มีความสุข ปราศจากความทุกข์ ไร้สิ่งบีบบังคับ ตัดขาดหรือทำให้เป็นทุกข์ทั้งทางร่างกาย และจิตใจ เป็นภาวะที่ พฤติกรรมและความสัมพันธ์ต่อสิ่งแวดล้อมและสังคม จิตใจ และ ปัญญาถูกพัฒนาขึ้นมาจนสมบูรณ์
- ลักษณะของสุขภาวะที่สมบูรณ์นี้ถ้าใช้ศัพท์ทางพระพุทธศาสนา ก็อาจเรียกว่า วิชชา วิมุตติ วิสุทธิ สันติ

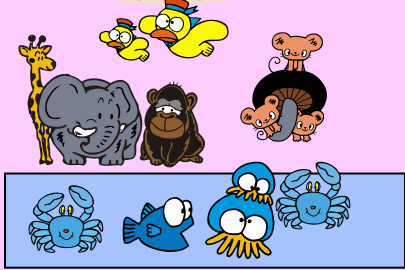
สุขภาวะแนวพุทธ

๑. **วิชา** คือ ความสว่างไสว กระจ่างแจ่มแจ้งมองเห็นได้ชัดเจน มีความรู้และเข้าใจสิ่งต่างๆ อย่างตรงตามสภาวะตามความเป็นจริง ซึ่งเป็นลักษณะของปัญญา
๒. **วิมุตติ** คือ ความหลุดพ้นเป็นอิสระ ไม่ถูกผูกมัด ไม่ติดขัด เคลื่อนไหวไปมาได้อย่างเสรี เป็นอิสระจากสิ่งต่างๆ อย่างแท้จริง
๓. **วิสุทธิ** คือ ความสะอาด หมดจด บริสุทธ์ ผ่องใส ปลอดโปร่ง
๔. **สันติ** คือ ความสงบ รียบเรียบ ไม่มีอะไรมารบกวนให้ระคายเคือง

ระดับความสุข

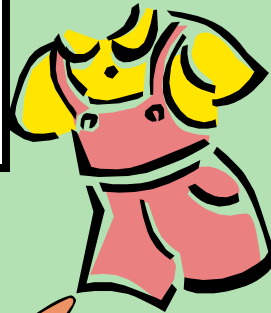


โลกและชีวิต



สังคม

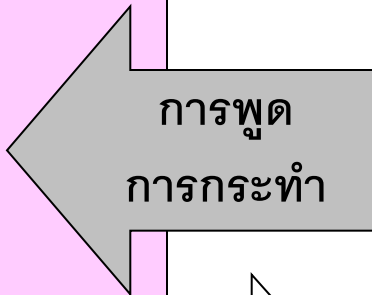
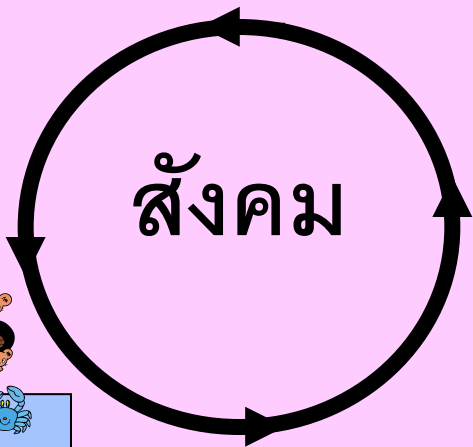
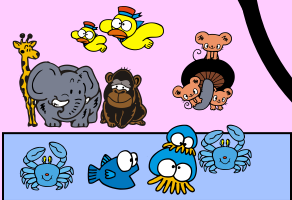
สิ่งแวดล้อม



ใจ

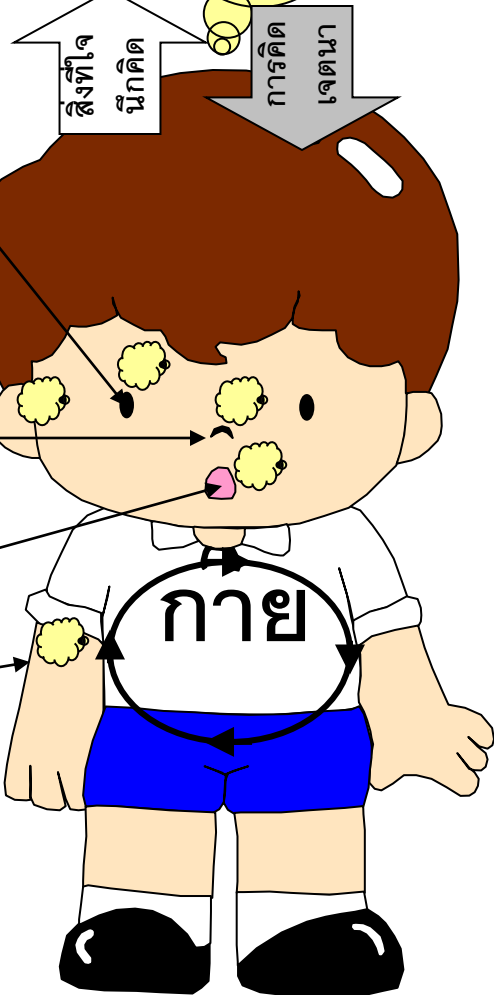
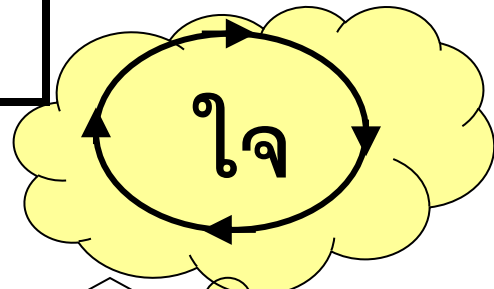
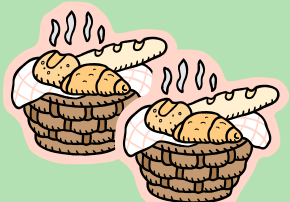
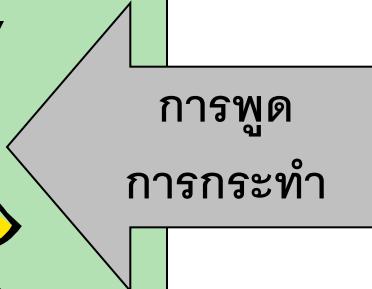


โลก และ ชีวิต



รูป เสียง กลิ่น
รส สัมผัส

รูป เสียง กลิ่น
รส สัมผัส



สิ่งที่ใจ
นึกคิด

การคิด
เจตนา

ตา

หู

จมูก

ลิ้น

กาย

ธรรม ๓

(สภาวะ, สิ่ง, ปราภฏการณ)

๑. กุศลธรรม - ธรรมที่เป็นกุศล, สภาวะที่ฉลาด ดีงาม เอื้อแก่สุขภาพจิต เกื้อกูลแก่ชีวิตจิตใจ
๒. อกุศลธรรม - ธรรมที่เป็นอกุศล, สภาวะที่ตรงข้ามกับกุศล
๓. อัพยาทธรรม - ธรรมที่เป็นอัพยาทฤต, สภาวะที่เป็นกลางๆ ซึ่งขาดลงมิได้ว่าเป็นกุศลหรืออกุศล

อภิ.ส.34/1/1; 663/259; 878/340

กุศลธรรม มีความหมายที่ถือว่าเป็นหลัก ๔ อย่าง

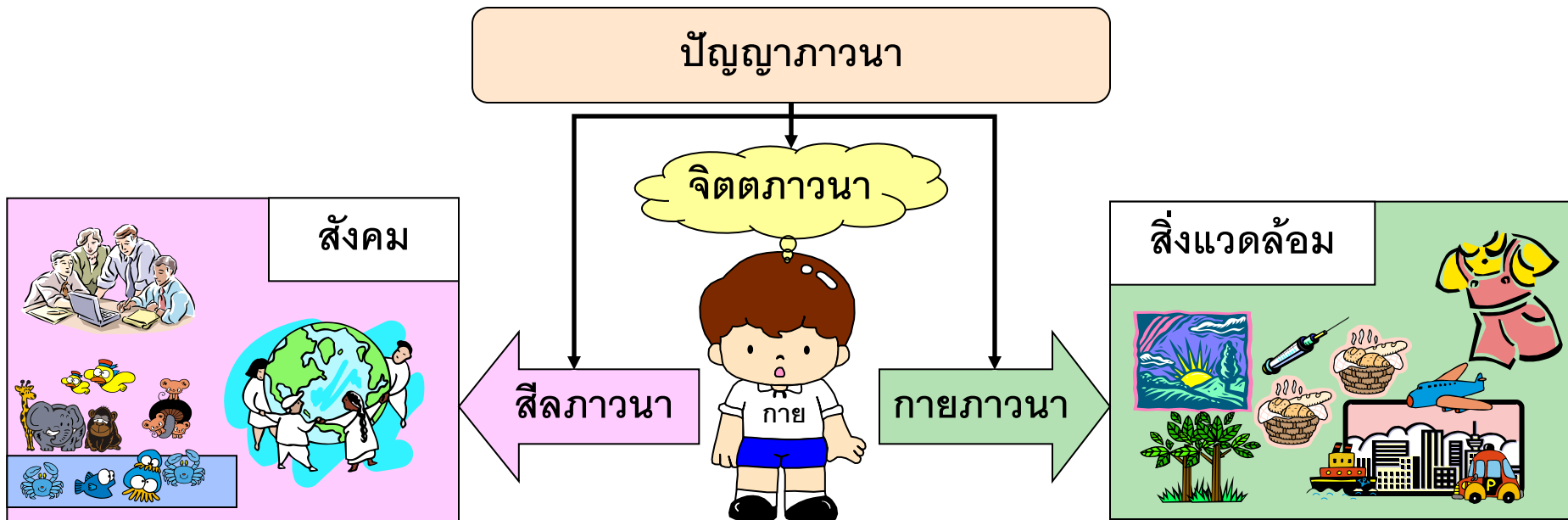
๑. อโรคยะ ความไม่มีโรค คือสภาพจิตที่ไม่มีโรค เกื้อกูลแก่สุขภาพจิต ทำให้จิตไม่ป่วยไข้ ไม่ถูกบีบคั้น เป็นจิตแข็งแรง คล่องแคล่ว สบาย ใช้งานได้ดี
๒. อนวัชชะ ไม่มีโทษ เป็นภาวะจิตที่สมบูรณ์ ไม่ขุ่นมัว สะอาด ผ่องแผ้ว
๓. โภศลสัมภุต เกิดจากปัญญา ความรู้ความเข้าใจ มองเห็น และรู้เท่าทันตามความเป็นจริง
๔. สุขวิบาก มีสุขเป็นวิบาก คือเป็นสภาพที่ทำให้มีความสุข

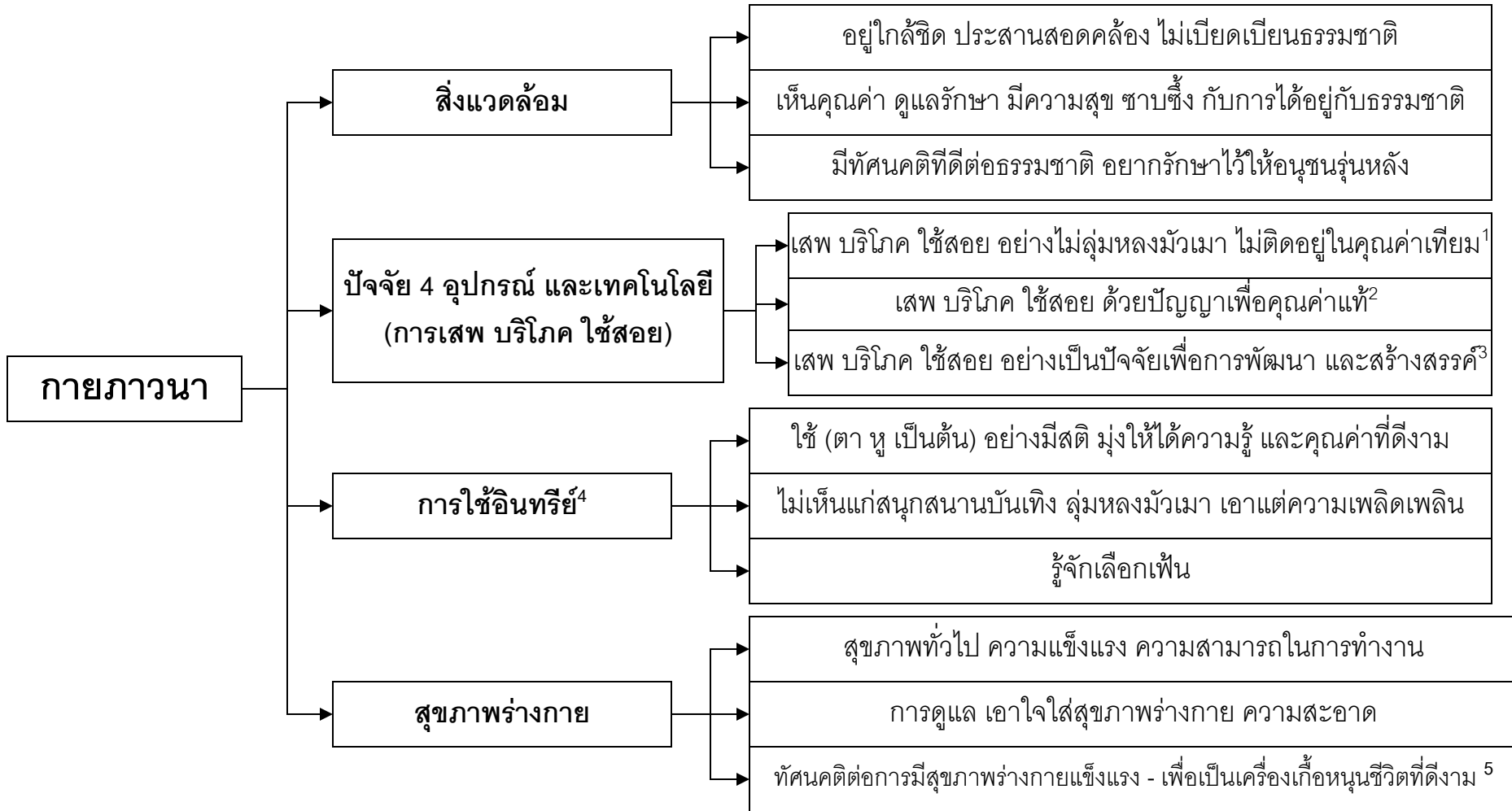
สรุปจาก พุทธธรรม ฉบับขยายความ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต)

ภาวนา ๔ - การพัฒนา ๔ ด้าน

เครื่องวัดความก้าวหน้าในการศึกษา

๑. กายภาวนา - การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ
๒. ศิลภาวนา - การพัฒนาพฤติกรรมให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียน และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลกัน
๓. จิตตภาวนา - การฝึกอบรมพัฒนาจิตให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญออกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย
๔. ปัญญาภาวนา - การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้ง โลกตามเป็นจริง จิตใจเป็นอิสระหลุดพ้น แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยปัญญา





¹ ไม่ลุ่มหลงมัวเมา ไม่ติดอยู่ในคุณค่าเทียม / ไม่ใช่เพื่อเพียงเพื่อเสพ ประนเปรอ สนุกสนาน มัวเมา ไม่ต้องทำอะไร

² ใช้ด้วยปัญญาเพื่อคุณค่าที่แท้ให้เกิดความพอดี / รู้จักเลือกใช้อย่างรู้คุณค่า เกิดคุณค่า พอเหมาะ ดูแลรักษา

³ ใช้อย่างเป็นปัจจัยเพื่อการพัฒนาและสร้างสรรค์ / ใช้เพื่อแสวงหาและพัฒนาความรู้ความสามารถในการสร้างสรรค์ / ทัศนคติต่อบัญชี 4 อุปกรณ์ และเทคโนโลยีเป็นปัจจัยเพื่อการพัฒนา

⁴ เน้นที่ ตา หู (และลิ้น) เป็นสำคัญเพราะมีบทบาทในชีวิตมาก

⁵ ทัศนคติต่อการมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง : เพื่อเป็นเครื่องเกื้อหนุนชีวิตที่ดีงาม(พรหมจริยานุคทายะ)

ศีลภาวนา

ปฏิสัมพันธ์¹

- ไม่เบียดเบียน ก่อความเดือดร้อนต่อผู้อื่น
- รู้จักสงเคราะห์ เกื้อหนุน เอาใจใส่ ทำให้เกิดไมตรี และความสามัคคี
- รู้จักสื่อสาร เพื่อชักจูง และชักนำในการพัฒนา และสร้างสรรค์ยิ่งขึ้นไป

อาชีพ

- ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่ก่อความเสียหายแก่สังคม ไม่ทุจริตผิดกฎหมาย
- สุจริต สร้างสรรค์ ดีงาม เกื้อกูล แก้ไขปัญหา พัฒนาตนเอง สังคม สิ่งแวดล้อม
- ทรัพย์สิน
 - การใช้
 - เลี้ยงตนและคนที่เกี่ยวข้องให้เป็นสุข
 - สงเคราะห์ เพื่อแม่แบ่งปัน
 - ทำสิ่งที่ดีงาม เป็นบุญ
 - การเก็บออมเป็นทุน
 - คุณค่าจิตปัญญา
 - ไม่ลุ่มหลงมัวเมา รู้เท่าทัน เป็นอิสระ
 - ใช้พัฒนาจิตปัญญาอื่นๆ ขึ้นไป
- ทัศนคติต่ออาชีพ
 - เพื่อได้ผลตอบแทนเป็นปัจจัยยังชีพ
 - เป็นเครื่องมือฝึกฝนพัฒนาตนเอง
 - ใช้แก้ไข้ปัญหา พัฒนาสังคม สิ่งแวดล้อม

วินัย

- ความเคารพ รักษากฎเกณฑ์ กติกา สิกขาบท ระเบียบ จรรยาบรรณ กฎหมาย²
- รู้จักใช้วินัยในการดำรงชีวิต³
 - จัดวัตถุประสงค์ของ
 - จัดแบ่งเวลา
 - จัดสภาพแวดล้อม
 - การจัดระเบียบในการอยู่ร่วมกัน

¹ ปฏิสัมพันธ์แยกตามกลุ่มบุคคล

- ครอบครัว ญาติมิตร และบุคคลใกล้ชิด
- บุคคลในสถานศึกษา ที่ทำงาน ลูกค้า
- มนุษยชาติ ต่างชาติ ต่างศาสนา และต่อสัตว์ร่วมโลก

² ด้านทัศนคติ คือเห็นความสำคัญในสิ่งนี้

³ เชิงปฏิบัติการ คือ ปฏิบัติตาม และจัดให้ดียิ่งขึ้น

จุดหมายชีวิต (อัตถะ) 3 ชั้น

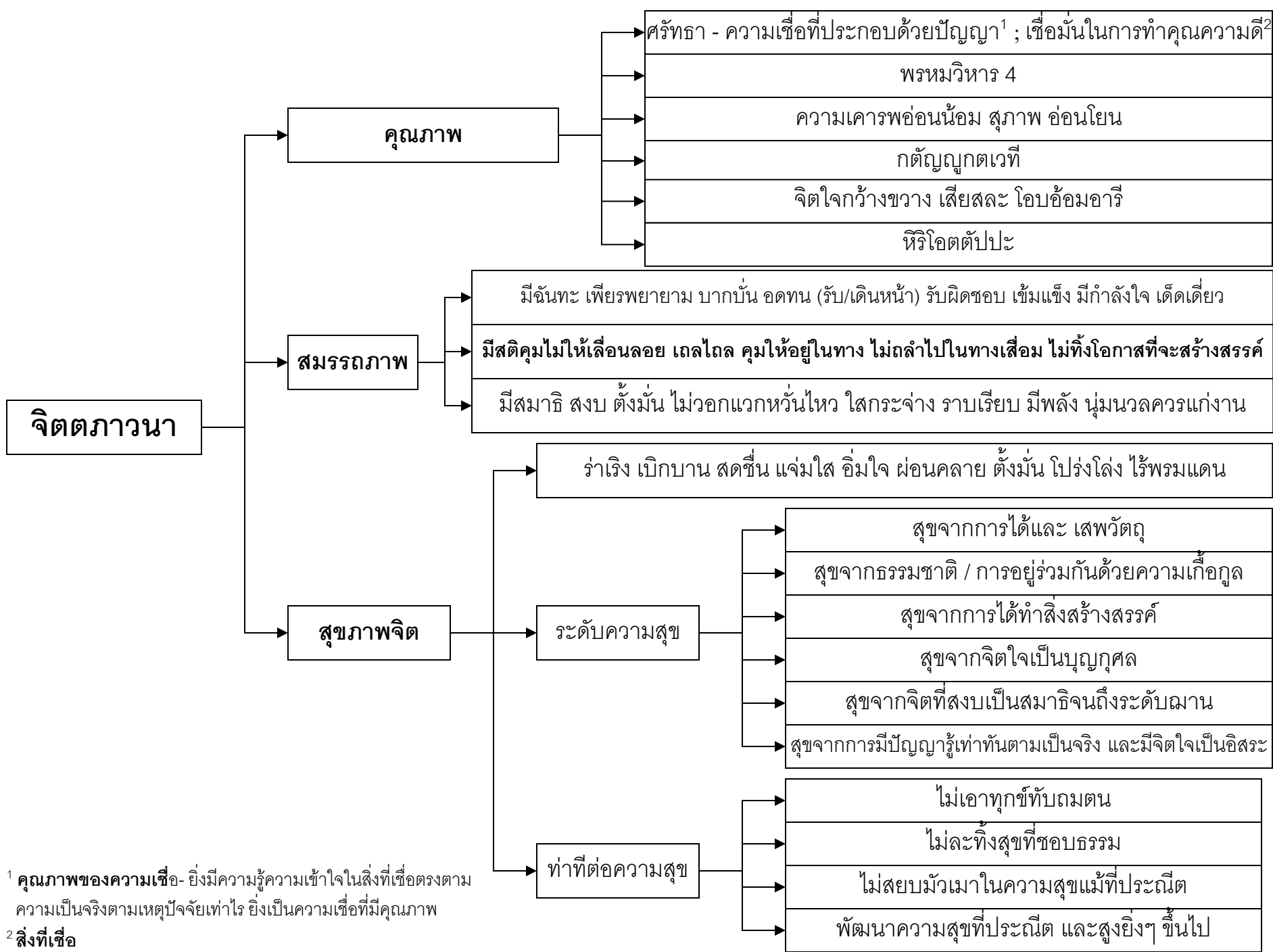
๑. จุดหมายชั้นตาเห็น หรือประโยชน์ปัจจุบันทันตา (ทิฏฐุธัมมิกัตถะ)

๒. จุดหมายชั้นเลยตามองเห็น หรือประโยชน์เบื้องหน้า (สัมปรายิกัตถะ)

๓. จุดหมายสูงสุด หรือประโยชน์อย่างยิ่ง (ปรมัตถะ)

๑. จุดหมายชั้นตาเห็น หรือประโยชน์ปัจจุบัน (ทิฏฐุธัมมิกัตถะ) ที่สำคัญคือ

- มีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง สง่างาม ไร้โรค ตลอดจนมีอายุยืนยาว
- มีเงินมีงาน มีอาชีพสุจริต พึ่งตนได้ในทางเศรษฐกิจ
- มีสถานภาพดี เป็นที่ยอมรับในสังคม มีชื่อเสียงเกียรติคุณ
พร้อมด้วยยศ ไม่ว่าจะเป็นเกียรติยศ บริวารยศ หรืออิสริยยศ
- มีครอบครัวที่มั่นคงผาสุก ทำวงศ์ตระกูลให้เป็นที่น่าพอใจ



¹ คุณภาพของความเชื่อ- ยิ่งมีความรู้ความเข้าใจในสิ่งที่เชื่อตรงตามความเป็นจริงตามเหตุปัจจัยเท่าไร ยิ่งเป็นความเชื่อที่มีคุณภาพ

² สิ่งที่เชื่อ

จุดหมายชีวิต (อัตตะ) 3 ชั้น

๑. จุดหมายชั้นตาเห็น หรือประโยชน์ปัจจุบันทันตา (ทิฏฐฐัมมิกัตตะ)
๒. จุดหมายชั้นเลยมองเห็น หรือประโยชน์เบื้องหน้า (สัมปรายิกัตตะ)
๓. จุดหมายสูงสุด หรือประโยชน์อย่างยิ่ง (ปรมัตตะ)

๒. จุดหมายชั้นเลยมองเห็น หรือประโยชน์เบื้องหน้า (สัมปรายิกัตตะ) เช่น

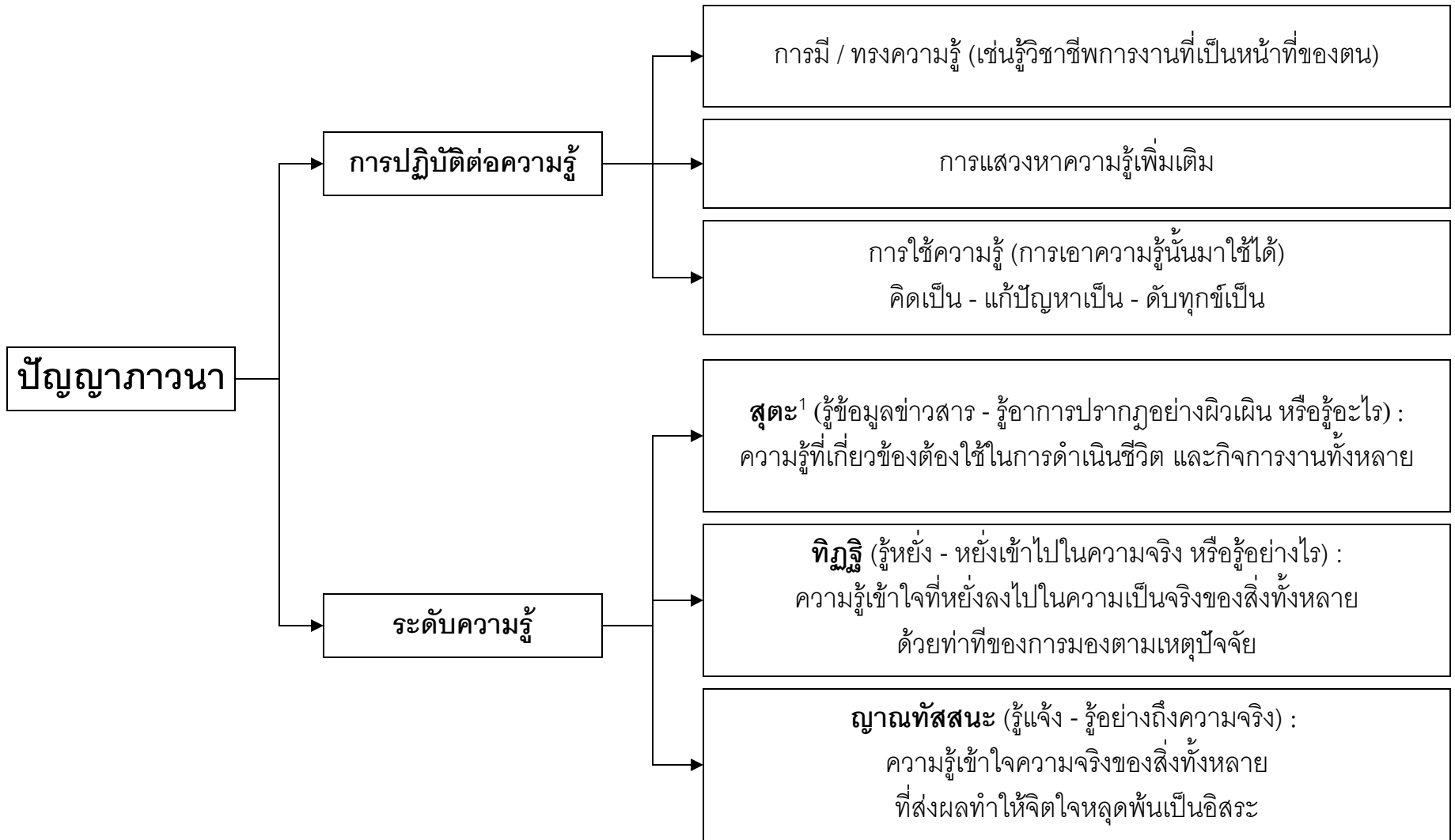
มีความอบอุ่นซาบซึ้งสุขใจ ไม่อ้างว้างเลือนลอย มีหลักยึดเหนี่ยวใจให้เข้มแข็ง ด้วยศรัทธา

มีความภูมิใจในชีวิตสะอาด ที่ได้ประพฤติแต่การอันดีงาม ด้วยความสุจริต

มีความอิมใจในชีวิตมีคุณค่า ที่ได้ทำประโยชน์ตลอดมา ด้วยน้ำใจเสียสละ

มีความแก้แค้นล้างมลทินใจ ที่จะแก้ไขปัญหา นำชีวิตและภารกิจไปได้ ด้วยปัญญา

มีความโล่งจิตมั่นใจ มีทุนประกันภาพใหม่ ด้วยได้ทำไว้แต่กรรมดี



¹ รู้ข้อมูลข่าวสาร หรือรู้จากสื่อ เช่น บุคคล หนังสือ สื่ออื่นๆ เป็นต้น
เป็นขั้นของการรู้เพื่อการสื่อสาร และคิดตามสมมติบัญญัติที่ตั้งกันขึ้นมา

จุดหมายชีวิต (อัตตะ) 3 ชั้น

๑. จุดหมายชั้นตาเห็น หรือประโยชน์ปัจจุบันทันตา (ทิฏฐฐัมมิกัตตะ)
๒. จุดหมายชั้นเลยตามองเห็น หรือประโยชน์เบื้องหน้า (สัมปรายิกัตตะ)
๓. จุดหมายสูงสุด หรือประโยชน์อย่างยิ่ง (ปรมัตตะ)

๓. จุดหมายสูงสุด หรือประโยชน์อย่างยิ่ง (ปรมัตตะ)

ถึงถูกโลกธรรมกระทบ ถึงจะพบความผันผวนปรวนแปร ก็ไม่หวั่นไหว มีใจเกษมศานต์มั่นคง ไม่ถูกความยึดติดถือมั่นบีบคั้นจิต ให้ผิดหวังโศกเศร้า มีจิตโล่งโปร่งเบาเป็นอิสระ สดชื่น เบิกบานใจ ไม่ชุ่มมัวเศร้าหมอง ผ่องใส ไร้ทุกข์ มีความสุขที่แท้ รู้เท่าทันและทำการตรงตามเหตุปัจจัย ชีวิตหมดจดสดใส เป็นอยู่ด้วยปัญญา

จุดหมายชีวิต (อัตถะ) ๓ ด้าน

- ด้านที่ ๑ **อัตตัตถะ จุดหมายเพื่อตน หรือประโยชน์ตน** คือ ประโยชน์ 3 ชั้นข้างต้น ซึ่งพึงทำให้เกิดขึ้นแก่ตนเองหรือพัฒนาชีวิตของตนขึ้นไปให้ได้ให้ถึง
- ด้านที่ ๒ **ปรัตถะ จุดหมายเพื่อผู้อื่น หรือ ประโยชน์ผู้อื่น** คือประโยชน์ 3 ชั้นข้างต้น ซึ่งพึงช่วยเหลือผู้อื่นให้ได้ให้ถึง ด้วยการชักนำสนับสนุนให้เขาพัฒนาชีวิตของตนขึ้นไปให้ได้ให้ถึง
- ด้านที่ ๓ **อุภยัตถะ จุดหมายร่วมกัน หรือ ประโยชน์ทั้งสองฝ่าย** คือประโยชน์สุข และความดีงามร่วมกันของชุมชนหรือสังคม รวมทั้งสภาพแวดล้อม และปัจจัยต่างๆ ซึ่งพึงช่วยกันสร้างสรรค์ บำรุงรักษา เพื่อเกื้อหนุนให้ทั้งตนและผู้อื่นก้าวไปสู่จุดหมาย ๓ ชั้นข้างต้น

คำถาม

จบการบรรยาย