

## การเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ ตามแนวพระพุทธศาสนา Enhancing health of the elderly according to Buddhism principles

พระมหาพุทธพิชาญ ทองจันทร์<sup>1</sup>, เสาวลักษณ์ โกศลกิตติอัมพร<sup>2</sup>, วันชัย ชูศรีสุข<sup>3</sup>  
PhramahaYuddhapicharn thongjunra<sup>1</sup>, Saovalak Kosonkittiumporn<sup>2</sup>, Wanchai Chuseesuk<sup>3</sup>  
นักศึกษาระดับปริญญาเอก รม.ด.(รัฐประศาสนศาสตร์) มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม<sup>1</sup>  
D.P.A. student (public Administration), Rajabhat Mahasarakham University,Thailand;  
รองศาสตราจารย์ประจำรัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม<sup>2</sup>  
Assoc. Prof. of Faculty of Political Science and Public Administration, Rajabhat Mahasarakham  
University,Thailand;  
Email : picharn.tho@mcu.ac.th

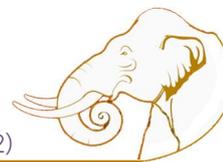
### บทคัดย่อ

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization) ได้มีนิยามความหมายของ สุขภาพหรือ สุขภาวะ (Wellbeing) ไว้ตั้งแต่ พ.ศ. 2491 ว่า สุขภาพคือ “ภาวะแห่งความสมบูรณ์พร้อมของร่างกาย จิตใจ และสังคม และมีได้หมายความว่าเฉพาะเพียงแต่การไม่เป็นโรคหรือทุพพลภาพเท่านั้น” (Health is a state of complete physical, mental and social well-being, and not merely the absence of disease or infirmity)และในปี พ.ศ. 2526 ได้มีการพยายามเสนอให้เพิ่ม “สุขภาวะทางจิตวิญญาณ” เข้า ในคำจำกัดความคำว่าสุขภาพขององค์การอนามัยโลกอย่างเป็นทางการ โดยสมาชิกจากประเทศในภูมิภาค จากเมดิเตอร์เรเนียนตะวันออก โดยข้อเสนอดังกล่าวมีทั้งผู้เสนอและคัดค้าน จนในที่สุดคณะกรรมการบริหารขององค์การอนามัยโลก มีข้อยุติให้ปรับปรุงคำจำกัดความของคำว่า สุขภาพจากเดิมเป็น “สุขภาวะที่สมบูรณ์อย่างมีพลวัตทั้งร่างกาย จิตใจจิตวิญญาณ และสังคม โดยมีได้หมายความว่าเพียง ปราศจากโรคและความพิการเท่านั้น” อย่างไรก็ตามข้อเสนอดังกล่าวยังไม่มีที่ยอมรับเป็นมติของสมัชชาอนามัยโลกในขณะนั้นแต่ต่อมาในเดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2541 ที่ประชุมสมัชชาขององค์การอนามัยโลก ได้ ยอมรับและมีมติให้เพิ่มคำว่า “Spiritual well-being” หรือสุขภาวะทางจิตวิญญาณเข้าไป ในคำจำกัด ความของสุขภาพเพิ่มเติมแสดงถึงมุมมองที่กว้างขวางหลากหลายของสุขภาพที่มากขึ้น (สถาบันวิจัยระบบ สาธารณสุข, 2541:2)

**คำสำคัญ** สุขภาวะ, ผู้สูงอายุ, พระพุทธศาสนา

### Abstract

The World Health Organization has defined health or wellbeing since 1948, that health is "state of completeness of the body, mind and society, and does not mean only the absence of Health is a state of complete physical, mental and social well-being, and not merely the absence of disease or infirmity). In 1983 attempt to add "Spirituality" is officially included in the World Health Organization's definition of health by members from regional countries from the Eastern Mediterranean. The proposal has both proponents and opponents. Finally the Executive Committee of the World Health Organization, there was a consensus to improve the definition of the word health from the original. However, the



proposal was not accepted as a resolution by the WHO at that time, "Perfect health with dynamics of the whole body mind, spirit and society, by no means only free from disease and disability." Later in May 1998 the WHO Assembly had accepted and resolved to add the term "spiritual well-being" In definition of health represents a broader, more diverse perspective of health. (Public Systems Research Institute, 1998:2)

**Keywords:** Health, The elderly, Buddhism

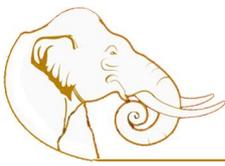
## บทนำ

พระธรรมโมลี (ทองอยู่ ญาณวิสุทธิโธ)ให้ความหมาย คำว่า “สุขภาพ” มาจากคำในภาษาบาลี 2 คำ คือ คำว่า “สุขะ” แปลว่าความสุข ความสบาย ความสำราญ ตรงกันข้ามกับความทุกข์ และคำว่า “ภาวะ” แปลว่า ความเป็น ความปรากฏ รวมคำว่า “สุขภาวะ” แปลว่าสภาวะที่มีความสุข หรือสภาวะแห่งความสุข เมื่อนำมาใช้ในภาษาไทย แปลง “ว” เป็น “พ” เป็นคำ ว่า “สุขภาพ” (พระธรรมโมลี, ทองอยู่ ญาณวิสุทธิโธ, 2550:32)

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) อธิบายว่า “สุขภาวะ” หรือ “สุขภาพ” เป็นคำเดียวกันในภาษาบาลี แต่ภาษาไทยแผลง “ว” เป็น “พ” เป็นคำว่า “สุขภาพ” เมื่อความหมาย ของสุขภาพคือสุขภาพทางกาย จิต สังคม และปัญญา จึงสื่อความหมายใกล้ความสุข ภาวะที่ปลอดทุกข์ เป็นสุข เป็นภาวะที่สมบูรณ์ คำสมัยใหม่เรียกว่า “องค์รวม” ความสุขแนวพุทธหรือสุขภาพแนวพุทธ ประกอบด้วยลักษณะที่เป็นวิชา (ความสว่างส่องใส) วิมุติ (ความหลุดพ้นเป็นอิสระ) วิสุทธิ (ความหมดจด ไม่ขุ่นมัวเศร้าหมอง) สันติ (ความสงบไม่ร้อนรนกระวนกระวาย) ซึ่งเป็นภาวะที่เป็นความดีงามของชีวิต (พระพรหมคุณาภรณ์, ป.อ.ปยุตโต, 2548:5)

พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 และธรรมนูญว่าด้วยระบบสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2552 ได้กำหนดความหมายของสุขภาพไว้ว่า “สุขภาพ หมายถึงภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกายทางจิตทางปัญญา และทางสังคมเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล” และ“ปัญหาหมายความว่าความรู้ที่ทั่วรู้เท่าทันและความเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดีความชั่วความมีประโยชน์และความมีโทษซึ่งนำไปสู่ความมีจิตอันดีงามและเอื้อเพื่อเอื้อแผ่”(กระทรวงสาธารณสุข, พ.ร.บ, 2550:124)

โดยความหมายสุขภาพหรือสุขภาวะจะต้องครอบคลุมทั้ง4มิติด้วยกันจึงจะเรียกว่ามีสุขภาพสมบูรณ์ได้แก่(1) มิติกาย ได้แก่ การมีสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางกายหมายถึงร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง คล่องแคล่วมีกำลังไม่เป็นโรคไม่พิการมีเศรษฐกิจหรือปัจจัยที่จำเป็นพอเพียงไม่มีอุปสรรคอันตรายและมีสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพ(2) มิติใจ ได้แก่การมีสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตหมายถึงจิตใจที่มีความสุขรื่นเริง คล่องแคล่วไม่ติดขัดมีความเมตตาสัมผัสได้กับสรรพสิ่งมีสติมีสมาธิมีปัญหา รวมถึงลดการเห็นแก่ตัวลง(3) มิติสังคม ได้แก่ สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางสังคมหมายถึงการอยู่ร่วมกันด้วยดีมีครอบครัวอบอุ่นชุมชนเข้มแข็ง สังคมมีความยุติธรรมมีความเสมอภาคมีภราดรภาพมีสันติภาพมีความเป็นประชาสังคมมีระบบบริการที่ดี และมีระบบบริการที่เป็นกิจการทางสังคม (4) มิติจิตวิญญาณหรือปัญญา ได้แก่ สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิต



วิญญาณหมายถึงสภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อทำความดีหรือจิตสัมผัสกับสิ่งที่มีคุณค่าอันสูงส่งหรือสิ่งสูงสุดเช่นการเสียสละการมีเมตตากรุณาการเข้าถึงพระรัตนตรัยหรือการเข้าถึงพระผู้เป็นเจ้าของเป็นต้นเป็นความสุขที่เกิดขึ้นเมื่อมีความหลุดพ้นจากการมีตัวตน (self-transcending) จึงมีอิสรภาพมีความผ่อนคลายอย่างยิ่ง

สุขภาพ คือ สภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคมและทางปัญญาหรือจิตวิญญาณ สภาวะแต่ละด้านอาจมีองค์ประกอบด้านละ 4 รวมเป็นสภาวะดังนี้ สภาวะทางกายประกอบด้วย ร่างกายแข็งแรง ปลอดภัย ปลอดภัย มีสัมมาชีพ สภาวะทางจิต ประกอบด้วย ความดี ความงาม ความสวย ความมีสติ สภาวะทางสังคม มีความสัมพันธ์ที่ดีทุกระดับ ตั้งแต่ในครอบครัว ชุมชน สังคมเข้มแข็ง ร่วมคิดร่วมทำ สังคมมีความยุติธรรมแก้ไขความขัดแย้งด้วยสันติวิธี

สภาวะทางปัญญา มีปัญญา รอบรู้ เท่าทันอยู่ร่วมกันเป็น ซึ่งได้ให้ความหมายของแต่ละมิติของสภาวะดังนี้

1) สภาวะทางกาย หมายถึง ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงคล่องแคล่วมีกำลังไม่เป็นโรคไม่พิการ มีเศรษฐกิจหรือปัจจัยที่จำเป็นเพียงพอ ไม่มีอุบัติเหตุอันตราย และมีสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพ คำว่า กาย ในที่นี้หมายถึงทางกายภาพด้วย

2) สภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตหมายถึง การมีจิตใจที่มีความสุขรื่นเริง คล่องแคล่ว มีความเมตตาสัมผัสกับความงามของสรรพสิ่ง มีสติ มีสมาธิ มีปัญญา รวมทั้งการลดความเห็นแก่ตัวลงไปด้วย เพราะหากมีความเห็นแก่ตัวก็จะไม่เกิดสภาวะที่สมบูรณ์ทางจิต

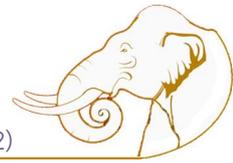
3) สภาวะที่สมบูรณ์ทางสังคม หมายถึง การอยู่ร่วมกันด้วยดีมีครอบครัวอบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง สังคมมีความยุติธรรมเสมอภาค มีมาตรฐาน มีสันติภาพ มีระบบบริการที่ดี และมีความเป็นประชาสังคม

4) สภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตวิญญาณหรือปัญญา หมายถึง สภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อทำความดีหรือจิตสัมผัสกับสิ่งที่มีค่าสูงสุด เช่น ความเสียสละ การมีเมตตากรุณามีปัญญารอบรู้เท่าทัน มีที่พึ่งทางจิตใจเข้าถึงพระรัตนตรัยหรือการเข้าถึงพระผู้เป็นเจ้าของเป็นเจ้า สุขทางจิตวิญญาณเป็นความสุขที่ไม่ระคนอยู่กับความเห็นแก่ตัว แต่เป็นสภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อมนุษย์หลุดพ้นจากความมีตัวตน จึงมีอิสรภาพ มีความผ่อนคลาย เบาสบาย มีความปีติแผ่ซ่านมีความสุขอันประณีตและล้ำลึกหรือความสุขอันเป็นทิพย์ มีผลดีต่อสุขภาพ ทางกาย ทางจิตและทางสังคม สภาวะทางจิตเป็นยอด ที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพอีก 3 มิติ ถ้าขาดสภาวะทางจิตวิญญาณ มนุษย์จะไม่พบความสุขที่แท้จริง (ประเวศ วะสี, 2543:14)

ดังนั้น สุขภาวะ จึงหมายถึง ภาวะที่บุคคลปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีร่างกายที่แข็งแรงมีอายุยืนยาว มีจิตใจที่ดีมีความเมตตากรุณา ยึดมั่นในคุณธรรม จริยธรรม ดำเนินชีวิตอย่างมีสติสัมปชัญญะ

### แนวคิดสุขภาพ/สุขภาพองค์รวม

นับเป็นเวลาประมาณ 50 ปีที่ผ่านมา องค์การอนามัยโลก (World Health Organization) ซึ่งเรียกโดยย่อว่า WHO ได้ให้บทนิยามของคำว่า “สุขภาพ” ไว้ว่า “สุขภาพ คือความสุขที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม ไม่เพียงแต่ความปราศจากโรคหรือทุพพลภาพเท่านั้น” ความหมายของคำว่าสุขภาพดังกล่าวนี้ใช้กันแพร่หลายทั่วโลก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวงการแพทย์และสาธารณสุข ต่อมาผู้เชี่ยวชาญขององค์การอนามัยโลกหลายคนมีความเห็นว่าบทนิยามที่ได้ให้ไว้ยังขาดความสมบูรณ์ น่าจะมีการเพิ่มองค์ประกอบทางจิตวิญญาณเข้าไปด้วยดังนั้นคำจำกัดความของสุขภาพขององค์การอนามัยโลก คำว่า “สุขภาพ” หรือ Health จึงหมายถึงสภาวะที่สมบูรณ์ใช้คำว่า “Complete Well-being” ทางกาย (Physical) ทางจิต (Mental) ทาง



สังคม (Social) และทางจิตวิญญาณ (Spiritual) ฉะนั้นคำจำกัดความดังกล่าวเป็นคำนิยามที่ลึกที่สุด กว้างที่สุด ครอบคลุมทุกอย่างทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ สุขภาพจึงไม่ใช่เรื่องโรค เรื่องโรงพยาบาล หรือเรื่องยาเท่านั้น แต่เป็นเรื่องที่ครอบคลุมไปทั้งหมด (ประเวศ ะสี,2548:13)

สอดคล้องกับพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ.2550 ได้ให้ความหมายของคำว่า สุขภาพ ว่า คือ ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย จิต ปัญญา และสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล และในทำนองเดียวกัน ธรรมนูญว่าด้วยระบบสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 2 พ.ศ. 2559 ได้นิยามคำว่า สุขภาวะ หมายถึง ภาวะที่บุคคลมีร่างกายแข็งแรง มีอายุยืนยาว มีจิตใจที่ดี มีความเมตตากรุณา ยึดมั่นในคุณธรรม จริยธรรม ดำเนินชีวิตอย่างมีสติสัมปชัญญะ และใฝ่รู้ สามารถ “คิดเป็นทำเป็น” มีเหตุมีผล อยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข การมีสุขภาพเป็นเรื่องที่เชื่อมโยงสัมพันธ์กันอย่างเป็นองค์รวม โดยเริ่มจากตนเอง ไปสู่ครอบครัว ชุมชน วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม การศึกษา เศรษฐกิจสังคม การเมือง และอื่นๆ (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2561:93) ทั้งหมดนี้เป็นการให้ความหมายที่แสดงถึงความสำคัญของร่างกาย จิตใจ ปัญญา สังคม อย่างเชื่อมโยงกันแยกไม่ได้

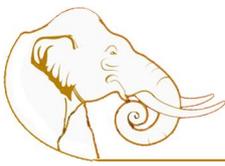
แนวคิดสุขภาพองค์รวม มีความสัมพันธ์อย่างยิ่งกับประเด็นดังต่อไปนี้

- (1) การมีส่วนร่วมระหว่างกันของระบบในธรรมชาติทั้งหมด (Participatory nature)
- (2) วิถีสุขภาพองค์รวมเป็นพลวัต หรือการเคลื่อนไหวไปอย่างไม่หยุดนิ่ง (Dynamic nature)
- (3) โดยธรรมชาติของการขยายและเปิดกว้างอย่างไม่มีที่สิ้นสุด วิถีสุขภาพองค์รวมจึงไม่ยึดติด แต่มีความยืดหยุ่น เปิดกว้างอย่างหลากหลาย (Perspectives)

กระบวนการทางสุขภาพแต่ละรูปแบบจึงมีความสำคัญในตนเอง ไม่มีวิธีการใดวิธีการหนึ่งที่ดีที่สุด ด้วยแนวความคิดนี้เชื่อว่าธรรมชาติเป็นแหล่งกำเนิดและก่อให้เกิดสรรพสิ่งต่างๆรวมทั้งการมีสุขภาพที่ดีเป็นการดำรงชีวิตอยู่อย่างเหมาะสมสอดคล้องกับวิถีธรรมชาติ ดังนั้นจึงนำไปสู่การดูแลสุขภาพที่หลากหลาย เช่น การนวด กดจุด ผิงเข็ม วารีบำบัด สมာอิ กลิ่นบำบัด รวมถึงกิจกรรมในสังคม เช่น การรับประทานอาหารแบบชีวะจิต การรับประทานอาหารแบบมังสวิรัตหรืออาหารเจ การออกกำลังกายแบบโยคะ ไทเก๊ก ชีกง ฤชิตัดตน รำไม้พลอง รำพัด เป็นต้น

นับตั้งแต่แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่๘เป็นต้นมา การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาพในประเทศไทยได้ให้ความสำคัญกับคำว่า สุขภาพโดยมองว่า เป็นภาวะแห่งความสุขซึ่งครอบคลุม มิติทางกาย มิติทางจิตใจ และมิติทางสังคม ซึ่งการมีสุขภาพดี หมายถึง การมีร่างกายแข็งแรง ไม่ป่วยง่าย หากป่วยก็ได้รับการดูแลอย่างดี ไม่เสียชีวิตก่อนเวลาอันควร มีจิตใจที่สบาย สะอาด สงบ ไม่ทุรนทุราย ไม่วุ่นวาย มีความเป็นอยู่ในสังคมที่ดีพอในครอบครัวที่อบอุ่น ชุมชนมีความเข้มแข็ง การมีสุขภาพดีเป็นสิทธิของทุกคน และทุกคนต้องมีส่วนร่วมในการทำให้เกิดสุขภาพดี การเจ็บป่วยเป็นเรื่องปกติที่ทุกคนต้องร่วมกันป้องกัน จะเห็นว่าในแผนพัฒนาฯ ฉบับนี้เชื่อว่า การที่จะมีสุขภาพดีได้ทุกคนต้องร่วมมือกันสร้างให้เกิดขึ้น โดยนอกจากจะให้ความสำคัญกับสุขภาพคือการไม่เจ็บป่วยแล้วยังต้องสร้างสิ่งแวดล้อมอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ เช่น สิ่งแวดล้อมทางกายภาพทางการศึกษา ทางการเมือง ทางเศรษฐกิจ ทางสังคม ฯลฯ เพราะสุขภาพมีความเกี่ยวข้องกับปัจจัยต่างๆอย่างเป็นองค์รวม

ต่อมาในแผนพัฒนาฯฉบับที่๙ได้ยึดแนวคิดหลักที่ว่า “สุขภาพคือสุขภาวะ” ซึ่งหมายถึง สุขภาวะที่สมบูรณ์และมีดุลยภาพ ทั้งทางกาย ทางใจ ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ สุขภาพจึงแยกไม่ได้จากวิถีชีวิตที่



จะต้องดำเนินไปบนพื้นฐานของความถูกต้องพอดี โดยดำรงอยู่ในกรอบครีว ชุมชนและสังคมที่พัฒนาอย่างสมดุล ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง และสิ่งแวดล้อม กล่าวได้ว่า มิติในการพิจารณาสุขภาพในแผนนี้ มองเรื่องสุขภาพในเชิงกว้างอย่างเป็นองค์รวมไม่เพียงแต่การไม่เจ็บป่วยหรือเกิดปัญหาสุขภาพเท่านั้น แต่เป็นการมองระบบสุขภาพทั้งระบบมากกว่าที่จะมองเฉพาะ ระบบงานสาธารณสุข นอกจากนี้ยังเป็นระบบสุขภาพเชิงรุก ที่มุ่งการส่งเสริมสุขภาพดีของประชาชน ควบคู่ไปกับการมีหลักประกันที่อุ่นใจในการเข้าถึงบริการสุขภาพที่เอื้ออาทร และมีคุณภาพ โดยสังคมทุกส่วนและทุกระดับมีศักยภาพและมีส่วนร่วมในการสร้างและจัดการระบบสุขภาพตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงโดยมีการเรียนรู้ และใช้ประโยชน์อย่างรู้เท่าทันทั้งจากภูมิปัญญาสากลและภูมิปัญญาไทย เพื่อให้สังคมไทยดำรงอยู่อย่างพึ่งตนเองได้และมีสุขภาวะ

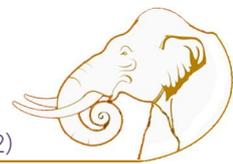
### แนวคิดสุขภาพพอเพียง

แนวคิดสุขภาพพอเพียงเป็นแนวคิดที่ เชื่อมโยงมาจากปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9 ได้เน้นให้คนไทยทุกภาคทุกส่วนของสังคมไทยมีการดำเนินกิจกรรมทางเศรษฐกิจ โดยยึดหลักความพอดีกับศักยภาพของตนเองบนพื้นฐานของการพึ่งพาตนเอง แนวปฏิบัติตนในทุกกิจกรรม ในทุกอาชีพต้องยึดวิถีชีวิตไทย อยู่แต่พอดี ไม่ฟุ่มเฟือย ไม่ยึดตัววัตถุแต่ให้ยึดทางสายกลาง อยู่กินตามฐานะ ใช้สติปัญญาในการดำรงชีวิต เจริญเติบโตอย่างค่อยเป็นค่อยไป ต้องอยู่บนหลักการรู้จักสามัคคี ใช้สติปัญญาปกป้องตนเอง ไม่ให้ลุ่มหลงกระแสโลกาภิวัตน์ ให้คำนึงถึงเหตุผลตามสภาพแวดล้อมของไทย รู้จักแยกแยะสิ่งดีสิ่งเลว ขจัดข้อขัดแย้งไปสู่ความประนีประนอมรักษามลประโยชน์ของส่วนรวมเป็นที่ตั้ง ทั้งนี้ในการพัฒนาระบบสุขภาพยึดหลักการสำคัญ ประการ ได้แก่ 1) ยึดหลักทางสายกลาง 2) ยึดหลักความสมดุล 3) ยึดหลักความพอประมาณ 4) สร้างระบบภูมิคุ้มกัน และ 5) สร้างระบบการเรียนรู้ให้ท่านพันโลกการนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมากำหนดเป็นทิศทางในการพัฒนาระบบสุขภาพ ก็เพื่อทำให้ประชาชนมีสุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางใจ ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ เชื่อมโยงกับสภาพแวดล้อมทั้งทางกายภาพและชีวภาพที่มีผลต่อสุขภาพอย่างสมดุล

### แนวคิดเรื่องความสุข 5 มิติ

แนวคิดเรื่องความสุข 5 มิติเพื่อส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในผู้สูงอายุ เป็นแนวคิดเพื่อที่จะพัฒนาความสุขให้ผู้สูงอายุ ในโครงการป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิตโดยการนำแนวคิดในการสร้างสุขระดับที่ 1 ด้วยการนำธรรมะ 4 ประการมาใช้ ได้แก่ สุขกาย สุขใจ พละนามัยสมบูรณ์ และเพิ่มพูนงานอดิเรก การนำแนวคิดการสร้างสุขระดับที่ 2 ทางพระพุทธศาสนามาใช้เพื่อพัฒนาความสุขให้เกิดขึ้นภายในใจของผู้สูงอายุเอง ร่วมกับนิยามความสุขในเชิงจิตวิทยาของ Martin Saligman และกรอบการประเมินสุขภาวะของราช-วิทยาลัยแพทย์และสมาคมเวชศาสตร์ผู้สูงอายุของอังกฤษมาใช้เพื่อสร้างกรอบแนวคิดในการพัฒนาผู้สูงอายุ 5 ด้านอย่างเป็นรูปธรรม โดยใช้ชื่อว่าความสุขเชิงจิตวิทยาในผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคให้กับผู้สูงอายุ ตลอดจนเปลี่ยนแปลงทัศนคติเกี่ยวกับผู้สูงอายุว่าเป็น “ภาระ” ให้เป็น “พลังของชุมชน” ด้วยการเป็นผู้ให้อย่างมีคุณค่าและศักดิ์ศรี (สุจริต สุวรรณชีพ, 2554:12)

ผู้สูงอายุมีความต้องการทางสังคมและจิตใจ อันได้แก่ ความตั้งใจต่อการมีชีวิตที่ยืนยาว ความต้องการความมั่นคงปลอดภัยในสังคม ความต้องการการเอาใจใส่ดูแลทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ความต้องการการยอมรับนับถือจากลูกหลานและสังคม รวมทั้งความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของสังคมโดยการมีส่วนร่วมกิจกรรมและทำประโยชน์ต่อสังคม จะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวได้และมีความสุขต่อการใช้



ชีวิตในบั้นปลาย ดังนั้นการจัดบริการสุขภาพหรือการเสริมสร้างสุขภาวะให้กับผู้สูงอายุจึงเป็นการเตรียมความพร้อมให้กับผู้สูงอายุในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่กำลังเกิดขึ้น ได้แก่

- การปรับตัวให้เข้ากับสภาพร่างกายที่เสื่อมลง
- การปรับตัวให้เข้ากับสถานะที่ไม่ต้องทำงานและมีรายได้ลดลง
- การปรับตัวให้ยอมรับการจากไปของคู่ครอง เพื่อนสนิท และสมาชิกในครอบครัว
- การปรับตัวให้ยอมรับแบบแผนของสังคมในกลุ่มผู้สูงอายุด้วยกัน
- การสร้างความสุขและความพึงพอใจให้กับตนเองภายใต้สภาวะแวดล้อมที่เป็นจริง
- การเปลี่ยนแปลงแบบแผนการดำเนินชีวิต

เพื่อที่จะทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี แนวคิดนี้ได้จำแนกความสุขของผู้สูงอายุ 5 มิติ ได้แก่ ด้านที่ 1 สุขสบาย (Health) ด้านที่ 2 สุขสนุก (Recreation) ด้านที่ 3 สุขสง่า (Integrity) ด้านที่ 4 สุขสว่าง (Cognition) และด้านที่ 5 สุขสงบ (Peacefulness) ดังนี้

ด้านที่ 1 สุขสบาย (Health) หมายถึง ความสามารถของผู้สูงอายุในการดูแลสภาพร่างกาย ให้มีสมรรถภาพร่างกายที่แข็งแรง คล่องแคล่ว มีกำลัง สามารถตอบสนองต่อความต้องการทางกายภาพได้ตามสภาพที่เป็นอยู่ มีเศรษฐกิจหรือปัจจัยที่จำเป็นพอเพียง ไม่มีอุบัติเหตุหรืออันตราย มีสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพ ไม่ติดสิ่งเสพติด

ด้านที่ 2 สุขสนุก (Recreation) หมายถึง ความสามารถของผู้สูงอายุในการเลือกวิถีชีวิตที่รื่นรมย์ สนุกสนาน ด้วยการทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดอารมณ์เป็นสุข จิตใจสดชื่นแจ่มใส กระปรี้กระเปร่า มีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้สามารถลดความซึมเศร้า ความเครียดและความวิตกกังวลได้

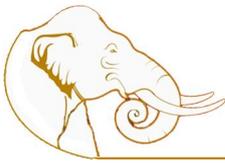
ด้านที่ 3 สุขสง่า (Integrity) หมายถึง ความรู้สึกพึงพอใจในชีวิต ความภาคภูมิใจในตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง การยอมรับนับถือตนเอง ให้กำลังใจตนเองได้ เห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีลักษณะเอื้อเฟื้อแบ่งปัน และมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือผู้อื่นในสังคม

ด้านที่ 4 สุขสว่าง (Cognition) หมายถึง ความสามารถของผู้สูงอายุด้านความจำ ความคิดอย่างมีเหตุมีผล การสื่อสาร การวางแผนและการแก้ไขปัญหา ความสามารถในการคิดแบบนามธรรม รวมทั้งความสามารถในการจัดการสิ่งต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ด้านที่ 5 สุขสงบ (Peacefulness) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการรับรู้ – เข้าใจ ความรู้สึกของตนเอง รู้จักควบคุมอารมณ์ และสามารถจัดการกับสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถผ่อนคลายให้เกิดความสุขสงบกับตนเองได้ รวมทั้งความสามารถในการปรับตัวยอมรับสภาพสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง

อย่างไรก็ตาม การจัดการบริการสุขภาพหรือการสร้างเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุตามแนวคิดนี้ มีการแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มติดสังคม กลุ่มติดบ้าน และกลุ่มติดเตียง ในที่นี้จะขอกล่าวถึงการจัดการหรือเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุเฉพาะกลุ่มติดสังคม ซึ่งหมายถึงกลุ่มที่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ดี สามารถทำกิจวัตรประจำวันพื้นฐาน และกิจวัตรประจำวันต่อเนื่องได้เช่นเดียวกับผู้มีสุขภาพดีทั่วไป แม้จะมีโรคเรื้อรัง แต่ก็สามารถควบคุมโรคได้

การพัฒนาหรือเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุตามแนวคิดดังกล่าวนี้ เป็นการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค เพื่อคงสุขภาพดีไว้ หรือชะลอการเสื่อมของร่างกายให้นานที่สุด รวมทั้งความสามารถในการพึ่งพาตนเองเช่นผู้มีสุขภาพดีทั่วไป จำเป็นต้องสร้างเสริมพฤติกรรมดีทางด้านสุขภาพ ความรู้สึกทางบวก



และการสร้างกำลังใจให้ผู้สูงอายุ ให้ผู้สูงอายุกลุ่มนี้มีความสุขจากการมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี  
วิธีการสร้างความสุข 5 มิติ (สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต, 2560:54) มีดังนี้

กิจกรรมสุขสบาย เน้นไปที่การเคลื่อนไหวปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน โดยสมรรถภาพในการปฏิบัติ  
กิจกรรมคือ ความสามารถทางกายที่จะปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้อย่างอิสระและปลอดภัย โดยปราศจาก  
ความอ่อนล้า

กิจกรรมสุขสนุก เน้นไปที่การจัดกิจกรรมนันทนาการ ที่สร้างความสดชื่น สร้างพลังความมี  
ชีวิตชีวาอย่างสร้างสรรค์และดีงามในรูปแบบของการทำกิจกรรม การแสดงออกในด้านกีฬา ดนตรี ศิลปะ  
งานอดิเรก เป็นต้น เป็นกิจกรรมที่ทำในเวลาว่าง ด้วยความสมัครใจ อาจทำเป็นกิจกรรมเดี่ยวหรือเป็นกลุ่มก็  
ได้

กิจกรรมสุขสง่า จะเน้นไปที่กิจกรรมที่ก่อให้เกิดความภาคภูมิใจ และตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง  
การมีพฤติกรรมช่วยเหลือผู้อื่นในสังคมและเกิดมุมมองต่อการใช้ชีวิตในเชิงบวก เช่นการช่วยเหลือกิจกรรม  
ต่างๆ ของชุมชน จิตอาสา การช่วยเหลือคนในครอบครัว อาทิ การดูแลเด็ก เป็นต้น

กิจกรรมสุขสว่าง เน้นไปที่กิจกรรมที่ช่วยในการชะลอความเสื่อมทางสมอง เพิ่มไหวพริบ  
ความจำ การมีสติ การคิดอย่างมีเหตุผล และจัดการกับสิ่งต่างๆ อย่างมีประสิทธิภาพ

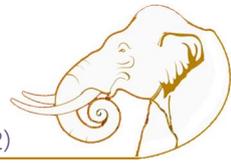
กิจกรรมสุขสงบ เน้นไปที่ความสามารถของบุคคลในด้านการรู้อารมณ์ตน หรือการตระหนักรู้  
ตนเอง สามารถรับรู้และเข้าใจความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ของตนตามความเป็นจริง ด้านการควบคุม  
อารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ตนเองได้อย่างเหมาะสมตามสถานการณ์ และ  
สุดท้ายการยอมรับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง สามารถมองสิ่งต่างๆ ทั้งในด้านที่เป็นความสุขและ  
ความทุกข์ในชีวิต ยอมรับและกล้าเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆ ด้วยจิตใจที่มั่นคง

ทั้งนี้ จะมีการประเมินโดยใช้แบบประเมินความพร้อมในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน  
แบบต่อเนื่อง แบบวัดพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพ แบบวัดคุณภาพชีวิต แบบบันทึกเรื่องการมีส่วนร่วมใน  
กิจกรรมต่างๆ ของครอบครัว/ชุมชน การออกกำลังกาย การทำกิจกรรมนันทนาการ แบบวัดคุณภาพชีวิต/  
แบบวัดความมีคุณค่าในตนเอง แบบบันทึกเรื่องกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความภาคภูมิใจ และตระหนักถึงความมี  
คุณค่าในตนเอง (self report) แบบคัดกรองภาวะสมองเสื่อม (TMSE) และแบบวัดความสุขฉบับ 15 ข้อ  
ตามลำดับ

### แนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมและเสริมสร้างสุขภาวะเชิงพุทธ

ในคัมภีร์พระไตรปิฎก มีคำกล่าวที่บ่งถึงภาวะการมีสุขภาพกายดี มีอยู่ 2 คำ คือ คำว่า “อปปา  
พาโร” มีความเจ็บป่วยน้อย หรือ “อปปาตังโก” มีโรคน้อย เช่น “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้มีอาพาธน้อย มี  
โรคเบาบาง” (ม.ม.(ไทย), 13/379/464). “บุคคลในโลกนี้...เป็นผู้ไม่เบียดเบียนสัตว์... กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ในที่  
ใด ๆ เขาก็จะเป็นผู้มีโรคน้อย” (ที.ปา.ไทย, 11/317/306) , “ภิกษุทั้งหลายองค์ของภิกษุ ผู้บำเพ็ญเพียรมี 5  
ประการ คือ...หลังจากตายแล้ว ถ้าไม่ไปเกิดในสุคติสวรรค์กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ในที่ใดๆ เขาก็จะเป็นผู้มี  
อาพาธน้อย มีโรคเบาบาง” (อง.ปญจก. ไทย 22/53/92) .

ภาวะความมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดีควบคู่กันไปเป็นความหมายที่สมบูรณ์สูงสุดใน  
พระพุทธศาสนา แม้ว่าจะมีโรคทางกายเกิดขึ้นก็สามารถพัฒนาด้านจิตใจไว้ได้ เพราะมุ่งให้ความสำคัญ  
ทางด้านจิตใจเป็นพิเศษ ดังพุทธภาษิตที่ว่า “ใจเป็นผู้นำสรรพสิ่ง” (ขุ.ธ.ไทย 25/1/23).



พระพุทธเจ้าทรงตรัสถึงความสำคัญของการมีสุขภาพร่างกายดี ไม่มีโรคภัยเบียดเบียนว่า เป็นช่วงเวลาที่เหมาะแก่การบำเพ็ญเพียรอย่างยิ่ง (อง.ปญจก. ไทย 22/53/93). หากร่างกายเจ็บป่วยไม่อาจเยียวยาได้แล้ว พระองค์จะทรงมุ่งเน้นการเยียวยาทางด้านจิตใจเป็นหลัก ดังเรื่องที่ปรากฏว่า ครั้งหนึ่งมีภิกษุทพพลภาพป่วยหนักกระยะสุดท้าย พระพุทธเจ้าทรงเยียวยารักษาทางด้านจิตใจ ทรงมีพระดำรัสว่า “แม้ร่างกายจะเจ็บหนัก แต่ยังสามารถพัฒนาให้ไปสู่การบรรลุธรรมได้” (อง.ปญจก. ไทย 22/121/201).

ทัศนะเรื่องความเจ็บป่วยที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ประการหนึ่งว่า “ร่างกายเป็นรังแห่งโรค” (ขุ.ธ.(ไทย) 25/148/78) การที่ร่างกายเป็นฐานหรือที่ตั้งแห่งโรค ย่อมจะเจ็บป่วยอย่างใดอย่างหนึ่งไม่มากนักน้อย เป็นธรรมดา อีกคำหนึ่ง คือ คำว่า “อโรคย” ไม่มีโรค ดังพุทธภาษิตว่า “อาโรคยา ประมา ลาภา” แปลว่า ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ (ม.ม.ไทย 13/215/254.) คำว่า อโรคย อีกนัยหนึ่งหมายถึงภาวะการปราศจากโรคทางจิตเพียงอย่างเดียว ดังพุทธพจน์ที่ว่า ผู้ที่ปราศจากโรคทางกายเป็นเวลาานาน ๆ หรือไม่มีโรคทางกายปรากฏอยู่เลยนั้นพอหาได้แต่คนที่ไม่มีความทุกข์ใจแม้เพียงชั่วขณะหนึ่งนี้หายาก ยกเว้นพระอรหันต์ผู้หมดกิเลสแล้วเท่านั้น (อง.จตก. ไทย 21/157/217).

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) อธิบายว่า “สุขภาวะ” หรือ “สุขภาพ” เป็นคำเดียวกันในภาษาบาลีแต่ภาษาไทยแผลง “ว” เป็น “พ” เป็นคำว่า “สุขภาพ” เมื่อความหมายของสุขภาพคือสุขภาพทางกาย จิต สังคม และปัญญา จึงสื่อความหมายใกล้ความสุขภาวะที่ปลอดทุกข์เป็นสุข เป็นภาวะที่สมบูรณ์ คำสมัยใหม่เรียกว่า “องค์รวม” ความสุขแนวพุทธหรือสุขภาพแนวพุทธ ประกอบด้วยลักษณะที่เป็นวิชา (ความสว่างผ่องใส) วิมุติ (ความหลุดพ้นเป็นอิสระ) วิสุทธิตี (ความหมดจด ไม่ขุ่นมัวเศร้าหมอง) สันติ (ความสงบไม่ร้อนรนกระวนกระวาย) ซึ่งเป็นภาวะที่เป็นความดีงามของชีวิต (พระพรหมคุณาภรณ์.ป.อ.ปยุตโต, 2548:10)

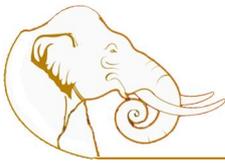
การรักษาโรคด้วยธรรมโอสถ พระพุทธเจ้าทรงแนะนำหลักทั่วไปในการแก้ความคิด ความดำริที่เป็นอกุศล ดังนี้

- (1) โรคโง่ทงสอนให้เป็นผู้รู้จักพอ รู้จักการถือสันโดษและรู้จักการให้ทาน
- (2) โรคโทสะ ทรงสอนให้เป็นผู้มีความเมตตากรุณา มุทิตา และรู้จักการให้อภัย
- (3) โรคโมหะ ทรงสอนให้เป็นผู้รู้จักการศึกษา (สุตะ) การเจริญสติสัมปชัญญะและ

#### หลักภาวนา 4

คำว่า ภาวนา เป็นคำในภาษาบาลี ที่มีความหมายตรงกับคำว่า วทเขตติ ซึ่งก็คือ วัฒนา หรือที่ใช้ในภาษาไทยว่า “การพัฒนา” คำว่า ภาวนา ในคำสอนของพระพุทธศาสนา หมายถึงการทำให้มีขึ้นเป็นครั้งแรก การทำให้เกิดขึ้น การเจริญ การบำเพ็ญ การฝึกอบรม การพัฒนาเพื่อทำสิ่งที่ยังไม่มีให้มีขึ้น โดยมีความหมายครอบคลุมถึงการปฏิบัติตนทั้งหมดที่เป็นไปเพื่อการพัฒนาคุณธรรมภายในตน (พระพรหมคุณาภรณ์, ป.อ. ปยุตโต, 2546:10)

ภาวนา 4 ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก มักแสดงในรูปที่เป็นคุณสมบัติของบุคคลผู้ได้เจริญกาย ศีล จิต และปัญญาแล้ว ดังข้อความที่ว่า “พระผู้มีพระภาคเจ้า ชื่อว่า ทรงอบรมพระองค์แล้ว ทรงเป็นภาวิตต์ หรือพระองค์ที่ทรงเจริญหรือพัฒนาแล้วเป็นอย่างไร คือ พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงอบรมพระวรกาย อบรมศีล อบรมจิตใจ อบรมปัญญา ขยายความต่อไปอีกว่าทรงเจริญโพธิปักขิยธรรม 37 ประการแล้ว (ขุ.จ.ไทย 30/18/115) ดังนั้นความหมายของภาวนา 4 คือ การเจริญ การพัฒนาทั้งทางด้านสมณะและวิปัสสนา เพื่อให้มีผลปรากฏ เช่น มีบุคลิกภาพ ภาพลักษณ์ภายนอก และคุณธรรมภายในตนที่ปรากฏออกเป็น 4 ด้าน คือ



กายภาวนา คนเป็น “ภาวิตกาโย” หรือมีการพัฒนากาย ได้แก่ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพหรือทางวัตถุ ให้รู้จัก “กิน อยู่ ดู ฟัง” เป็น สามารถเสพสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้โทษ รู้จักควบคุมไม่ให้เกิดความต้องการที่ฟุ่มเฟือยเกินความจำเป็น ได้แก่ การพัฒนาร่างกายให้แข็งแรง ไร้โรค มีสุขภาพดี และที่สำคัญคือการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ตั้งแต่ปัจจัย 4 เป็นต้นไปอย่างถูกต้องดีงาม การทำกายให้เจริญหรือการพัฒนากาย ประกอบด้วย

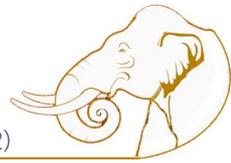
- 1) การทำให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรง หรือการมีสุขภาพที่ดี
- 2) การพัฒนาทักษะ การฝึกฝนการใช้ร่างกาย การใช้มือ ใช้อวัยวะ ให้มีความคล่องแคล่วชำนาญในการที่จะประกอบกิจการต่างๆ ซึ่งมุ่งหมายไปในทางอาชีพ
- 3) การพัฒนาอินทรีย์ (ตา หู จมูก ลิ้น และกาย) ที่ใช้สำหรับสัมพันธ์กับโลกภายนอกให้ได้ผลดี ทั้งในแง่การใช้งาน มีความเหนียวคม ละเอียดอ่อนไหว คล่อง ชัดเจน และในแง่การรู้จักเลือกรับเอาสิ่งที่มีคุณค่าเป็นประโยชน์เข้ามาให้แก่ชีวิต ป้องกันไม่รับเอาสิ่งที่ไม่ดีหรือเป็นโทษเข้ามา ในทางพระพุทธศาสนาให้ความหมายของการพัฒนากายในแง่ นี้ คือการพัฒนาความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมทางกายภาพให้เป็นไปในทางที่เกิดประโยชน์แก่ชีวิต โดยมีความสัมพันธ์ที่ดีกับวัตถุสิ่งแวดล้อม ให้มีความเกื้อกูลกันระหว่างชีวิตของเรากับธรรมชาติ

ศีลภาวนา คนเป็น “ภาวิตศีโล” หรือมีการพัฒนาศีล ศีลเป็นเรื่องของความสัมพันธ์ในสังคมหรือการมีชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม ศีลเป็นสภาพหรือคุณสมบัติของตัวบุคคล เป็นเรื่องของการที่บุคคลนั้นมีระเบียบในการดำเนินชีวิตและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดี ความมีระเบียบหรือประพฤติตนอยู่ในระเบียบอย่างนี้เรียกว่า ศีล ส่วนวินัยนั้นเป็นการจัดระเบียบ ทั้งการจัดระเบียบชีวิตของตนเองและการจัดระเบียบในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ตลอดจนการจัดระบบสังคมทั้งหมด ศีลกับวินัย จึงเป็นของคู่กัน คือ วินัยทำให้เกิดศีลถ้าเรารักษาวินัยเราก็เป็นผู้มีศีลศีลภาวนา จึงหมายถึงการพัฒนาคนให้มีระเบียบในการดำเนินชีวิต และในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม แยกได้หลายระดับ ดังนี้

- (1) ความมีระเบียบระบบในการเป็นอยู่ในการดำเนินชีวิต โดยที่ไม่ให้มีการเบียดเบียนกัน ในทางชีวิตร่างกาย ทรัพย์สิน คู่ครอง วาจา ตลอดจนไม่เบียดเบียนสติสัมปชัญญะของตนเอง ไปจนถึงความสุจริต
- (2) มีการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน
- (3) การฝึกฝนควบคุมตนในทางกายวาจา เพื่อเป็นพื้นฐานของการฝึกจิตใจ

จิตภาวนา คนเป็น “ภาวิตจิตโต” หรือมีการพัฒนาจิต คือการมีจิตที่สมบูรณ์ด้วยคุณธรรม ความดีงามสมบูรณ์ด้วยสมรรถภาพ มีความเข้มแข็งมั่นคง และสมบูรณ์ด้วยสุขภาพ มีความเบิกบานผ่องใสสงบสุข หรือการทำจิตให้เจริญองงาม แบ่งเป็น 3 ด้าน คือ

- (1) การพัฒนาคุณภาพจิต เริ่มแต่มีคุณธรรมต่างๆ ที่ทำให้จิตใจประณีตดีงาม เช่น มีเมตตา กรุณา มีศรัทธา มีความกตัญญูกตเวที เป็นต้น
- (2) การพัฒนาสมรรถภาพจิต หรือ สมรรถภาพของจิตใจซึ่งมีความเข้มแข็งที่จะเอาไปใช้งานได้ดี คือ มีสมาธิ มีสติ มีวิริยะ คือ ความเพียรพยายาม ความกล้าสู้ ความเอาใจใส่ รับผิดชอบ ความเข้มแข็ง ความอดทน เป็นต้น



(3) การพัฒนาสุขภาพจิต นอกจากมีคุณธรรม มีคุณภาพ และสมรรถภาพ ต้องมีสุขภาพจิตด้วย คือ จิตใจนั้นมีความสุข เป็นจิตที่มีความเบิกบาน มีปิติ มีความอึดใจ มีปราโมทย์ มีความร่าเริงบันเทิงใจ เป็นต้น

ปัญญาภวานา คนเป็น “ภาวิตปัญญา” หรือการพัฒนาปัญญา คือการเสริมสร้างความรู้ความคิด ความเข้าใจ อย่างเป็นนายความคิด และการหยั่งรู้ความจริง รู้เห็นเท่าทันโลกและชีวิตตามสภาวะจริง (พระธรรมปิฎก, ป.อ. ปยุตโต, 2544:371) การทำปัญญาให้เจริญงอกงามในระดับต่างๆ ดังนี้

(1) การรับรู้เข้ามาเป็นประสบการณ์ตรงตามสภาพของมัน รับรู้ตามความเป็นจริง ไม่บิดเบือน ประจักษ์ คลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง ได้ความรู้ที่ถูกต้อง

(2) การคิดการวินิจฉัยหรือวางแผนต่างๆ อย่างถูกต้อง ตรงตามสภาพโดยบริสุทธิ์ ไม่ตกอยู่ในอำนาจครอบงำของอคติ (ฉันทาคติ โทสาคติ โมหาคติ และภยาคติ) เป็นปัญญาที่บริสุทธิ์อิสระ

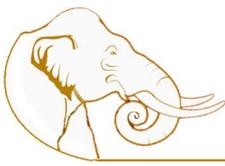
(3) ความสามารถที่จะนำความรู้มาใช้ มาจัดแจง จัดทำ ดำเนินการต่างๆ ให้สำเร็จผลตามที่ต้องการ โดยเฉพาะในการแก้ปัญหาต่างๆ ให้สำเร็จ ปัญญาในระดับของการเอามาใช้ คือ ใช้แก้ปัญหา ใช้จัดทำดำเนินการให้สำเร็จผล ความสามารถที่จะสืบค้นเหตุปัจจัยและแยกแยะ วิเคราะห์สิ่งต่างๆ ซึ่งจะเป็นตัวเอื้ออำนวยในการที่จะแก้ปัญหา และทำกิจการให้สำเร็จผลได้

(4) ความรู้เท่าทันโลกและชีวิตตามเป็นจริง ซึ่งจะส่งผลย้อนกลับมาช่วยจิตใจ ทำให้จิตใจเป็นอิสระ (ไม่) หลงว่าไปตามอำนาจชักจูงของสิ่งต่างๆ อย่างน้อยก็คอยสร้างตัวตนขึ้นมา รับกระทบกระเทือนจากอารมณ์และความคิดปรุงแต่งต่างๆ แล้วก็เกิดทุกข์กับปัญหาต่างๆ มีความยึดติดในสิ่งต่างๆ ก่อปัญหาแก่ตนเอง ไม่สามารถจัดการดำเนินการกับสิ่งเหล่านั้นด้วยปัญญาที่แท้จริง เพราะจะเอาแต่ความปรารถนาของตัวเองเป็นหลักหรือเป็นตัวกำหนด คือจะให้สิ่งทั้งหลายเป็นไปตามความอยาก ความปรารถนาของตน แต่สิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุปัจจัยของมัน ไม่ได้เป็นไปตามความอยากปรารถนาของเรา ใจที่อยากของเราก็ถูกขัดถูกฝืน เกิดความขัดแย้ง ตัวเราก็เกิดความบีบคั้น เกิดปัญหา เป็นทุกข์ แต่พอมีปัญญา รู้ เข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง ก็จะไปถึงขั้นสุดท้าย คือเป็นปัญญาที่ทำให้จิตใจเป็นอิสระออกมาจากสิ่งต่างๆ คือไม่ยึดติดถือมั่นในโลก หมายความว่า สิ่งอะไรเข้ามา เราก็รับรู้ตามเป็นจริง ปฏิบัติต่อมันตามเหตุผล ด้วยความรู้เท่าทันต่อเหตุปัจจัย แต่ไม่มีความยึดติดถือมั่นที่จะมาบีบคั้นตัวเอง เรียกว่าไม่ทำให้เกิดทุกข์ โดยมาแต่ขั้นต้นทีเดียว คือ ถ้าคนมีปัญญาถึงขั้นทำให้จิตใจเป็นอิสระ การรับรู้ต่างๆ ก็บริสุทธิ์ไปด้วย การรับรู้สิ่งๆ หนึ่งก็จะตรงตามสภาพที่เป็นจริง

## บทสรุป

แนวคิดสุขภาวะแบบองค์รวมในพระพุทธศาสนา เป็นแนวคิดที่ให้คุณค่าชีวิตของมนุษย์ซึ่งครอบคลุมทั้งรูปกับนาม ที่เรียกว่า ชั้น 5 ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ สุขภาวะหรือภาวะที่เป็นสุขของชีวิตจึงมี 2 มิติ ได้แก่

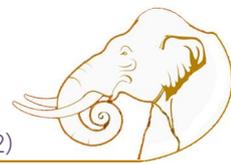
ก. สุขทางร่างกาย (กายิกสุข) เป็นความสุขที่เกิดจากการที่กลไกทางร่างกาย สามารถทำหน้าที่สอดคล้องกับวิถีของธรรมชาติที่ออกแบบมาให้อวัยวะต่างๆ ได้ทำหน้าที่ตามปกติ และประสานสอดคล้องระหว่างอายตนะภายนอกกับอายตนะภายในกระทบกัน กล่าวคือ ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นรับรส กายสัมผัสความร้อนเย็นอ่อนแอแข็งได้ เรียกว่าเป็นความแข็งแรงของร่างกายที่ปราศจากโรคภัยเบียดเบียน สามารถตอบสนองและปฏิบัติภารกิจตามที่ใจสั่งให้กระทำได้



ข. ความสุขทางจิตใจ (เจตสิกสุข) เป็นความสุขที่เกิดจากการมีสภาพจิตที่มีความรู้ ตื่น และเบิกบาน ไม่ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของไฟ คือ ความกำหนัด (ราคะฉิ) ความโกรธเกลียด (โทสะฉิ) และความหลง (โมหะฉิ) จนทำให้สภาพจิตประสบกับความตึบตันจนสูญเสียความสมดุล จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จิตจะต้องได้รับการพัฒนา และเมื่อจิตได้ฝึกฝนแล้วประสบความสุข ย่อมส่งผลโดยตรงต่อสุขภาวะทางกาย

## เอกสารอ้างอิง

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.(2535).**พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพฯ:โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สถาบันวิจัยระบบ สาธารณสุข.(2541) **นิยามศัพท์ส่งเสริมสุขภาพ ฉบับปรับปรุง**, นนทบุรี : สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.
- พระธรรมโมลี (ทองอยู่ ญาณวิสุทโธ).(2550). “การศึกษาเปรียบเทียบแนวคิดเรื่องสุขภาพแบบองค์รวม ในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับแนวคิดตะวันตก”,พุทธศาสตร์ดุสิต,บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต).(2548). “**สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ**”, พุทธจักร, ปีที่ ๕๙ ฉบับที่ ๑๑ กรุงเทพฯ:มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- กระทรวงสาธารณสุข,พ,ร,บ, **สุขภาพแห่งชาติพ.ศ.๒๕๕๐**.(2550).กรุงเทพมหานคร : ราชกิจจานุเบกษาเล่มที่ ๒๕ (๑๒๔)ตอนที่๑๖ ก,.
- ประเวศ วะสี,”**สุขภาพในฐานะอุดมการณ์ของมนุษย์**”, หมออนามัย, ปีที่ ๙ฉบับที่ ๖.(2543).กรุงเทพฯ: หมออนามัย.
- ประเวศ วะสี. (2548).**การจัดการความรู้ : กระบวนการปลดปล่อยมนุษย์สู่ศักยภาพ เสรีภาพและ สุขภาพ**, กรุงเทพฯ : สถาบันส่งเสริมการจัดการความรู้เพื่อสังคม.
- สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.(2561). **สุขภาพคนไทย 2561 : พุทธศาสนากับการสร้างเสริมสุขภาพ**,นครปฐม : สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุจริต สุวรรณชีพ.(2554).**คู่มือความสุข ๕ มิติสำหรับผู้สูงอายุ**.กรุงเทพฯ: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต.
- สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต.(2554). **คู่มือความสุข ๕ มิติสำหรับผู้สูงอายุ**,กรุงเทพฯ:กรมสุขภาพจิต.
- พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตโต).(2548). “**สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ**”, พุทธจักร, ปีที่ ๕๙ ฉบับที่๑๑. กรุงเทพฯ :มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต).(2546). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ 9, กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต).(2546). **หลักแม่บทของการพัฒนาตน**, พิมพ์ครั้งที่ 15,กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม (ฉบับเดิม)**, พิมพ์ครั้งที่ 11, (กรุงเทพฯ: ดวงแก้ว, 2544), หน้า 371.
- พระพรหมคุณาภรณ์. (ป.อ.ปยุตโต).(2546).**พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**.กรุงเทพฯ:ธรรมสาร.



- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต).(2546). **ทุกข์สำหรับเห็น แต่สุขสำหรับเป็น**, พิมพ์ครั้งที่ ๙, กรุงเทพฯ: ธรรมสาร จำกัด.
- พระไพศาล วิสาโล.(2561). **สุขภาวะทางปัญญาที่เราควรรู้จัก**. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วิภาพร สิทธิศาสตร์ และสุชาดา สนวนุ่ม.(2550). **พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน เขตความรับผิดชอบของ สถานีอนามัยบ้านเสาหิน ตำบลวัดพริก อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก, พิษณุโลก:วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช.**
- ประยูทธ พานิชนอก.(2554). **กระบวนการมีส่วนร่วมขององค์กรชุมชนในการเสริมสร้างคุณค่าภูมิปัญญาผู้สูงอายุ ชุมชนเทศบาลตำบลบ้านกรวดปัญญาวัฒน์ อำเภอบ้านกรวด จังหวัดบุรีรัมย์.** กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา.
- พรทิพย์ สุขอดิศัย และคณะ.(2557). **วิถีชีวิตและแนวทางการมีสุขภาวะของผู้สูงอายุในภาคตะวันออก, ดุษฎีนิพนธ์ ปรัชญาดุสิตบัณฑิต.ชลบุรี:สาขาวิชาการศึกษาศึกษาและการพัฒนาสังคม คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.**
- อังชน จิงสกุลวัฒนา.(2550). **ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุวัยท้อในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลวังโตนด อำเภอนายายอาม จังหวัดจันทบุรี.**ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- วิชัย เสนอชุ่ม และคณะ.(2554). **ปัจจัยพยากรณ์บทบาทของสมาชิกครอบครัวในการดูแลและส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตำบลพะวง อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก.**กรุงเทพฯ:วารสารการพยาบาลและสุขภาพ.
- จีราพร ทองดี และคณะ.(2557). **ภาวะสุขภาพและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดชายแดนภาคใต้.**สุราษฎร์ธานี: วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสุราษฎร์ธานี.
- ทิพย์วดี เหลืองกระจ่าง.(2554). **การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ".** **ครุศาสตร์ดุสิตบัณฑิต (พุทธศาสนา),** กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ณัฐพงษ์ สังข์กลิ่นหอม.(2560). **หลักการของพระพุทธศาสนา และหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนา ที่นำมาใช้ในชีวิตประจำวัน.**[ออนไลน์].แหล่งที่มา : <https://sites.google.com/site/nathphngssangkhlkhmiom/hlak-kar-khxng-phra-phuthth-sa>. (๑๐ กันยายน ๒๕๖๐).
- เอกรินทร์ สีมหาศาล และคณะ.(2545). **สังคมศึกษาศาสนา และวัฒนธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์อักษรเจริญทัศน์.
- ความสัมพันธ์ระหว่างศาสนากับการดำเนินชีวิต.**[ออนไลน์].แหล่งที่มา : <https://sites.google.com/site/panidaple59/khwam-samphanth-rahwang-sasna-kabkar-danein-chiwit>. (๑๐ กันยายน ๒๕๖๐).
- ธนิต อยู่โพธิ์.(2538). **วิปัสสนาภาวนา ว่าด้วย วิธีปฏิบัติวิปัสสนาทดสอบรู้ผลด้วยตนเอง**, พิมพ์ครั้งที่ ๘, กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.