



รายงานการวิจัย

แผนงานวิจัย เรื่อง

พุทธจิตวิทยาบูรณาการ : รูปแบบและกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของ
ครอบครัวและสังคม

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

โดย

พระครูสิริรัตนานวัตร, รศ.ดร.

พระมหาไกรสร โชติปัญญา, ผศ.

ผศ.ดร. ประยูร สุยะใจ

ผศ.ดร. อนันต์ อุปสอด

ผศ.ดร. สานู มหัทธนาคุณุ์

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช

พ.ศ. ๒๕๕๙

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

MCU RS 610759057



รายงานการวิจัย

แผนงานวิจัย เรื่อง

พุทธจิตวิทยาบูรณาการ : รูปแบบและกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของ
ครอบครัวและสังคม

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

โดย

พระครูสิริรัตนานูวัตร, รศ.ดร.

พระมหาไกรสร โชติปัญญา, ผศ.

ผศ.ดร. ประยูร สุขะใจ

ผศ.ดร. อนันต์ อุปสอด

ผศ.ดร. สานู มหัทธนาคุณุ์

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช

พ.ศ. ๒๕๕๙

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

MCU RS 610759057

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



Research Report

Research Program

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

By

Phrakusiriratananuwat, Assoc. Prof., Dr.
Phramaha Kraisor Sotipanyo, Asst.Prof.
Asst. Prof. Dr. Prayoon Suyajai
Asst. Prof. Dr. Anan Upasod
Asst. Prof. Dr. Sanu Mahatthanadull
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Buddhachinaraj Buddhist College
B.E. 2559

Research Project Funded by Mahachulalongkornrajavidyalaya University
MCU RS 610759057

(Copyright Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

ชื่อรายงานการวิจัย:	พุทธจิตวิทยาบูรณาการ : รูปแบบและกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของครอบครัวและสังคมตามแนวพุทธจิตวิทยา
ผู้วิจัย:	พระครูสิริรัตนานวัตร, รศ.ดร. พระมหาไกรสร โขติปัญญา, ผศ. ผศ.ดร. ประยูร สุขะใจ ผศ.ดร. อนันต์ อุปสอด ผศ.ดร. สานู มหัทธนาคุณุ์
ส่วนงาน:	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช
ปีงบประมาณ:	๒๕๕๙
ทุนอุดหนุนการวิจัย:	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บทคัดย่อ

รายงานการวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ศึกษา (๑) ศึกษาแนวคิดและกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยา (๒) ศึกษาปัจจัยเกื้อกูลต่อการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมในการดำเนินชีวิตอย่างสมดุลตามหลักพุทธจิตวิทยา (๓) ศึกษากระบวนการเสริมสร้างความมั่นคงของครอบครัวตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ (๔) บูรณาการหลักพุทธจิตวิทยากับภูมิปัญญาท้องถิ่นในการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของครอบครัวและสังคม (๕) ยุทธศาสตร์การเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของครอบครัวและสังคมตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ เป็นวิธีวิจัยเน้นเชิงคุณภาพ ใช้ข้อมูลจากเอกสารและจากภาคสนาม ครอบคลุมสุขภาวะองค์รวม ๔ ด้าน คือด้านกาย จิต ปัญญา และสังคม ร่วมกับพุทธจิตวิทยาเรื่องศีล สมาธิ ปัญญา สังคหวัตถุ อริยสัจ อริยมรรค อปริหาริยธรรม ภาวนา ปริจจาคะ วิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า แนวคิดสุขภาวะในพระพุทธศาสนามีทั้งแนวศึกษาเรียนรู้ เช่นคำสำคัญว่า ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ ทั้งแนวความเชื่อกรรม เช่น คนหยาบช้า มักประหัดประหาร ไม่มีความกรุณาในสัตว์ทั้งหลาย มีผลให้เกิดในอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก เมื่อกลับมาเกิดใหม่ จะมีโรคมาก อายุสั้น พระพุทธเจ้าบัญญัติวินัยสงฆ์เพื่อสุขภาพ ห้ามภิกษุพราภของเขี้ยว ห้ามทิ้งของเนาของเสียลงในน้ำ ตรัสสอนให้ทำความสะอาดเสนาสนะ จัดของใช้สอยให้มีสุขลักษณะ ทำอารามให้ร่มรื่นในส่วนพระธรรมพระพุทธเจ้าจะเทศนาการดูแลสุขภาพทางจิตด้วยการปฏิบัติสมาธิ มีความเมตตา ความปรารถนาดีเป็นวิถีชีวิต การดูแลสุขภาพทางปัญญาโดยทำกิจกรรมอบรมปัญญา เรียนรู้ อริยสัจธรรม เข้าใจกฎไตรลักษณ์ การดูแลสุขภาพทางสังคม โดยทำกิจกรรมสังคมสงเคราะห์ตามอุดมคติแห่งการเผยแผ่ธรรม ว่า เพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขและสังคมสงเคราะห์แก่พหุชน

พระสงฆ์มีกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะ ๔ ด้าน คือ ด้านกาย มีกลุ่มตัวอย่างอีกเมืองน่าน กลุ่มนี้จัดกิจกรรมปลูกป่า บวชต้นไม้ รักษาแหล่งน้ำลำธาร ทำเกษตรแปรรูป ทำธุรกิจชุมชน รณรงค์ต่อต้านยาเสพติด ปลูกฝังจิตสำนึกในบ้านเกิด เคารพบุพพการี และบำรุงรักษาศิลปวัฒนธรรมด้านจิตใจ มีกลุ่มตัวอย่างสำนักปฏิบัติธรรมของหลวงพ่อบุชา มีผลสัมฤทธิ์ทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ ขยายสำนักปฏิบัติสู่ต่างประเทศจำนวนมาก ด้านปัญญา มีกลุ่มตัวอย่างวัดปัญญานันทาราม จัด

กิจกรรมพัฒนาปัญญา โดยค่ายพุทธบุตร ค่ายพุทธธรรม โครงการติดอาวุธทางปัญญา เพื่อเรียนรู้สังฆธรรม สร้างทักษะด้านคุณธรรมจริยธรรม ด้านสังคม มีกลุ่มตัวอย่างวัดพระบาทน้ำพุ จัดกิจกรรมดูแลผู้ติดเชื้อเอดส์บนฐานของกรุณาธรรม โดยการให้การศึกษาแก่ผู้ติดเชื้อเอดส์และทำฉาปนกิจศพผู้ติดเชื้อเอดส์

ประเด็นการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมเพื่อวิถีชีวิตที่สมดุลตามแนวพุทธจิตวิทยา ผลการวิจัย พบว่า องค์กรประกอบ ๔ ประการของสุขภาวะซึ่งก่อให้เกิดสุขภาวะองค์กรรวมของชีวิต องค์กรประกอบดังกล่าวมีลักษณะเด่นที่ปรากฏแตกต่างกันคือ ร่างกายรูปธรรม ศิลแห่งสังคม จิตที่สงบนิ่ง และปัญญาแห่งการตื่นรู้ ตามลำดับซึ่งเป็นผลลัพธ์ที่มาจากความต้องการ ๕ ชนิดของมนุษย์ที่ถูกเติมเต็มตามทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ (Maslow's hierarchy of needs theory) ได้แก่ความต้องการด้านสรีระวิทยา ด้านความปลอดภัย ด้านสังคม ด้านยกย่องนับถือ และด้านการตระหนักตนเอง เมื่อความต้องการเหล่านี้ถูกเติมเต็ม วิถีชีวิตของมนุษย์ก็จะเกิดดุลยภาพ สำหรับแนวทางในการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมแบ่งออกเป็น ๔ มิติ ได้แก่ (๑) การสร้างเสริมสุขภาพกายด้วยหลักสันโดษ (๒) การสร้างเสริมสุขภาพจิตด้วยการรักษาศีล (๓) การคบภักตยาณมิตร และการประพฤติสังคหะวัตถุ (๓) การสร้างเสริมสุขภาพจิตด้วยการปฏิบัติสมณะกรรมฐาน และการบำบัดด้วยการรู้อาสัยสติ (MBCT) (๔) การสร้างเสริมสุขภาพปัญญาด้วยสติปัญญา ๔ และทาง ๔ สาย

ประเด็นการศึกษากระบวนการเสริมสร้างความมั่นคงของครอบครัวตามแนวพุทธจิตวิทยายุทธนาการ มีแนวคิดด้วยการให้ความรัก ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และถ่ายทอดวัฒนธรรมทางสังคมให้แก่สมาชิกในครอบครัว มีพัฒนากระบวนการเสริมสร้างความมั่นคงในครอบครัวเริ่มจาก ๑. การสร้างกิจกรรมสันตนาการร่วมกันในครอบครัว ๒. การกล่อมเกล่าทางสังคมในครอบครัว ๓. การสอนให้ปฏิบัติตามจารีตประเพณีที่สืบต่อกันมา มีรูปแบบเสริมสร้างความมั่นคงในครอบครัว ด้วยการสร้างกำลังใจให้กับบุคคลภายในครอบครัวตามโอกาสสำคัญต่างๆ และการส่งเสริมให้คนในครอบครัวรักษาขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมไทย

ประเด็นการบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยากับภูมิปัญญาท้องถิ่นในการส่งเสริมสุขภาวะองค์กรรวมของครอบครัวและสังคม ใช้ภavana ๔ นำไปสู่กระบวนการค้นหาแนวทางการประยุกต์ใช้พุทธจิตวิทยายุทธนาการในการส่งเสริมสุขภาวะ จึงพบว่า หลักพุทธจิตวิทยา ได้แก่ ๑) หลักสังคหวัตถุ ที่เน้นการสร้างประโยชน์ส่วนรวมทำให้เกิดความมีสังคมที่เข้มแข็ง ๒) หลักอริยสัจ ๔ ที่เน้นการเรียนรู้ร่วมกันเกิดความตระหนักถึงความทุกข์หรือปัญหาที่เกิดขึ้น เมื่อชุมชนตระหนักแล้วนั้นจะสามารถค้นหาสาเหตุและหาแนวทางร่วมกัน ๓) หลักไตรสิกขา เน้นการเตรียมคนในพื้นที่ให้มีศีลธรรม พร้อมทั้งจะดำเนินการในสิ่งที่เป็ประโยชน์ต่อชุมชน และการมุ่งเน้นการพัฒนาจิตใจ ๔) หลักอริยมรรค เป็นการศึกษากระบวนการเสริมสร้างความมั่นคงของครอบครัวและสังคมตามแนวพุทธจิตวิทยายุทธนาการ

ประเด็นการพัฒนาและทดลองรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมฯ ในส่วนการพัฒนาแบบได้ใช้พุทธจิตวิทยา ๑ ได้แก่สัปปายะ ๗ ไตรสิกขา อริยมรรค ๘ อริยสัจ ๔ ภavana ๔ ด้านรูปแบบฯ ได้ใช้รูปแบบ ๕ ด้าน คือด้านกาย จิต สังคม อารมณ์ และปัญญา มีวิธีดำเนินการทดลองด้วยการสร้างแบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์ หลักสูตรอบรมโปรแกรมการพัฒนาเสริมสร้างสุขภาวะฯ ผลการสำรวจจากประชากร ๓๐ ท่าน พบว่า

สุขภาวะด้านกาย มีค่าเฉลี่ยที่ ๔.๐๙ ระดับมาก สุขภาวะทางจิต มีค่าเฉลี่ยที่ ๔.๑๘ ระดับมาก สุขภาวะทางสังคม มีค่าเฉลี่ยที่ ๔.๒๓ ระดับมาก สุขภาวะทางอารมณ์ มีค่าเฉลี่ยที่ ๓.๓๗ ระดับปานกลาง และสุขภาวะทางปัญญา มีค่าเฉลี่ยที่ ๔.๒๐ ระดับมาก ค่าเฉลี่ยรวมสุทธิ ๔.๐๑ ระดับมาก

ประเด็นยุทธศาสตร์การสร้างรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของครอบครัวและสังคมตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ ผลการวิจัยพบว่า การประเมินรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของครอบครัวและสังคมตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ การสร้างรูปแบบประเมินขึ้นมาโดยอาศัยองค์รวมสุขภาวะ ๔ ด้าน ได้แก่การเสริมสร้างสุขภาวะทางกายด้วยการรักษาศีล มีระเบียบวินัย จรรยาบรรณ รักษาสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติของบางวัดหรือบางพื้นที่ การเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตใจด้วยการปฏิบัติสมาธิ สวดมนต์ ฟังเทศน์ฟังธรรม การเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาด้วยการศึกษารวม อบรมธรรม เข้าค่ายธรรม และการเสริมสร้างสุขภาวะทางสังคมด้วยการทำสังคหวัตถุ ๔ การส่งเสริมการศึกษา ตั้งหน่วยงานช่วยเหลือผู้ติดเชื้อเอชไอวี การสงเคราะห์คนชรา ไร้ที่พึ่ง คนยากจน ในส่วนการเสนอยุทธศาสตร์การเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของครอบครัวและสังคมตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ โดยจะสร้างยุทธศาสตร์ขึ้นมาตามองค์ประกอบของยุทธศาสตร์ คือ วิสัยทัศน์ :-ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ –ปรัชญา:- สุขภาพกายแข็งแรงด้วยศีล, สุขภาพจิตแข็งแกร่งด้วยสมาธิ, สุขภาพปัญญาดีด้วยการศึกษา/อบรม, สุขภาพสังคมดีด้วยสังคหวัตถุ พันธกิจ :- สร้างกิจกรรมเสริมสุขภาพให้ทันการณ์, ฉลาดบริหารอารมณ์ให้เป็นสุข, เน้นยุคให้ค่านิยมบริการความรู้, ควบคู่ไปกับการประยุกต์ใช้พุทธธรรม ซึ่งมีกลไกหรือโครงการขับเคลื่อนยุทธศาสตร์รายด้าน ๔ ด้าน คือ ด้านกาย ด้านจิตใจ ด้านปัญญาและด้านสังคม แต่ละด้านมี ๑๐ กิจกรรมซึ่งครอบคลุมสุขภาวะองค์รวมตามพุทธจิตวิทยาบูรณาการ

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

Researchers: Phrakrusiratananuwat, Assoc. Prof., Dr.
Phramaha Kraisorn Sotipanyo, Asst.Prof.
Asst. Prof. Dr. Prayoon Suyajai
Asst. Prof. Dr. Anan Upasod and
Asst. Prof. Dr. Sanu Mahatthanadull

Department: Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Buddhachinaraj Buddhist College

Fiscal Year: 2559/2016

Research Scholarship Sponsor: Mahachulalongkornrajavidyalaya University

ABSTRACT

This research consists of objects (1) A study of concept and process for the promotion of holistic health according to Buddhist psychology, (2) A study of the holistic health promotion for balanced living according to Buddhist psychology, (3) A study of process for promote the family stability according to integrated Buddhist psychology, (4) The integration of Buddhist psychology and local knowledge to promote holistic health of families and society, (5) The strategy of model in promotion of holistic health for families and society according to integrated Buddhist psychology. Its methodology is focused qualitative research from documental and field resource covering the holistic health in 4 sides;- physical, mental, intellectual and social sides related with Buddhist psychology in precept, meditation wisdom and principle of service 4, the Noble Truth, Noble Path, development 4, self-sacrifice. It is descriptive analysis.

On a Study of Concept and Process for the Promotion of Holistic Health in the Guideline of Buddhist Psychology. The research is found that the healthy concept of Buddhism is both learning such as a keyword 'good health is the noble luck' and belief in Kamma such as a phrase 'a bad man, killer, un-compassion in animal beings, was born in unhappy existence, a bad area, any disabled state, hell. When he is rebirth, he is much disease, short age. In Vinaya, the Buddha legislates to prohibit a Buddhist monk from the cutting vegetation, from leaving of bad things in water. The Buddha legislates the Buddhist monk to clean one's own residence, manage one's own utensils as hygienic practice, to makes a cool and pleasant temple. In Dhamma, the Buddha gives Dhamma to indicate care mental health by meditation with loving

kindness, good wishing well as the way of life. The Buddha indicates intellectual health by the development of intellect into the knowledge of noble truth, understanding in the law of the Three Characteristics. The Buddha indicates social health by welfare according to the communicated idea of Dhamma for the benefit and happiness of many people.

The holistic process of healthy reinforce of the Buddhist monk is in ๔ ways, namely;- the physical one, the example group is Hugmuannan. Its activities are afforestation, tree ordination, farmland production, community business, the campaign for drug resistance, to do conscience in homeland, respect in ancestors and maintaining of cultures. The mental one, the example group is meditation. Its activity is the meditation according to the way of Luangpoja. This is achievement for Thai people and aboard oversea people expanding the abroad many schools. The mental one, the example group is wat Panyanandaram. Its activities are the intellectual development by Buddha-butta camp, Buddha-dhamma camp, intellectual project as arm, the project of learning of Dhamma and moral skill. The social one, the example group is wat Prabadanampu. Its activities are welfare by care of people in disease-HIV basing on compassion, by giving the education to one who infect with HIV and by cremating one who die of HIV.

On understanding the balanced way of life with holistic well-beings promotion according to Buddhist Psychology. The result of research found that :- the findings show there are four elements of well-being that when combining together, they will arise the holistic well-beings. The Holistic Well-beings characterize the innate body, social moral, calm mind, and the awakening wisdom, respectively. They are the fourfold outcome of the holistic well-beings. Such outcomes are the result of the Balanced Way of life when the Maslow's Needs are fulfilled. (Physiological, Safety, Social, Esteem, and Self-actualization Needs). There are ways of Well-beings promotion; practicing contentment, the Five Precepts observance, having good friends, principles of service, etc.). As a result, the "Well-beings" and "Balance Way", the highest purposes will be finally achieved.

On a Study of Process for Promote the Family Stability according to Integrated Buddhist Psychology, The result of research found that :- 1. The concept and process for promote the family stability according to integrated Buddhist psychology found that the basic for this issue was family institute that the place for love , Help , Support , the moral and ethics building and culture transformer that made the family member to become to good citizen 2. To develop process for promote the family stability according to integrated Buddhist psychology found that

the first step for this issue as to set activities for family member , second was socialization in family and to teach for custom and tradition such as Buddhism activities . ၈. The Model for promote the family stability according to integrated Buddhist found that the first step advanced to add more spirit by joining family activities in important day in government holiday and Buddhist holiday for keep in good condition and carry on good tradition for a long time.

On Integrating Buddhist Psychology and local knowledge to promote holistic health of families and society. The result of research found that :- local wisdom is an important factor in promoting the holistic health of the family and society. Consists of The wisdom of living in the environment. The Apocalypse and Religion Culture Networking Relationship System And health These local wisdoms can be integrated with Buddhist principles or the integration of Buddhist psychology. The values and goodness of living and the way of life of the community are in harmony with nature and the environment. This leads to the application of Buddhist psychology under social factors and conditions. To be consistent with the context and local wisdom, there are three principles that focus on strengthening family and social well-being. The purpose of this article is to help you make a living. Objectively oriented and volunteer spirit in enhancing health. This is a great way to give your family and your family a sense of what to expect. To lead the promotion of health according to the ၉ principles of prayer, health, strength. Disease prevention Psychopathic peace of mind. Praying for a living It is a good idea to have the knowledge and understanding of what is happening and be able to integrate local wisdom with Buddhist psychology to promote the holistic health of the family and society.

On the Development and Experiment of Model to Promote Holistic Health According to Integrate Buddhist Psychology about the development of model regards as Buddhist Teaching focusing on Sappaya-7, Trisikkha, Ariyamagga-8, Ariyasacca-4, development-4. The Model is took in 5 sides of physical health, mental health, social health, emotion health and intellectual health. Its method of experiment by making of questionnaire form, survey form, training program. The result of survey is took 30 simple people found that –the average of physical health is 4.09 as much level, mental health is 4.18, as much level, social health is 4.23, as much level, emotional health is 3.37 as much, and intellectual health is 4.20 as much. Its total is 4.01 as much.

On the Strategy of Model in Promotion of Holistic Health for Families and Society according to Integrated Buddhist Psychology. The research found that :- assurance of model in promotion of holistic health for families and society according

to integrated Buddhist psychology is built by assurance model from holistic health for families and society; - the physical health is specified by perception (Sila) as main one with order, discipline or campaigning natural, social environment, healthy promotion in some temple or some area. The mental health is specified by foundations of mindfulness or meditation with chanting, course meditation of youth and all people. The intellectual health is specified by training, learning, Dhamma camping. The special health is specified by acts of doing favors or as welfare, learning support, to be center for HIVs, aging welfare, homeless, poor people.

The presentation of strategy for holistic health in families and society according to integrated Buddhist psychology built by factors of strategy;- vision in the of word of not to be virus is supreme luck. Philosophy in the word of physical health is strengthen by Sila, mental health is strengthen by meditation, intellectual health is strengthen by learning/training and social health is strengthen by acts of doing favors. Mission in words of to work for healthy promotion in time, to be wise to manage emotion happily, to focus fashion to give knowledge, to be union with application of Buddhadhamma which is mechanic or project to move the strategy in 4 parts :- psychical part, mental, intellectual and social part, all parts of them are 10 activities in 4 strategies covering holistic health according to integrated Buddhist psychology.

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงต่อพระเดชพระคุณพระธรรมเสนาบดี เจ้าอาวาส วัดพระศรีรัตนมหาธาตุวรมหาวิหาร ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก ประธานที่ปรึกษา วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช และขอขอบคุณผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช พร้อมด้วยผู้บริหาร คณาจารย์ เจ้าหน้าที่ที่มีส่วนส่งเสริมการทำวิจัยนี้ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ขอขอบคุณสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่สนับสนุนงบประมาณการวิจัย ขอขอบคุณคณะนักวิจัยของแผนงานวิจัยนี้ที่ให้ความร่วมมือทุกท่านที่อุตสาหะพยายามทำโครงการย่อยทั้งหมดจนสำเร็จเสร็จสิ้นวันนี้ ขอขอบคุณผู้ผู้ทรงคุณวุฒิที่ให้คำแนะนำที่มีค่า ขออนุโมทนาขอบคุณนิสิตมหาบัณฑิต วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราชและเจ้าหน้าที่ทุกส่วนงานของ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย รวมถึงผู้มีส่วนร่วมกับงานวิจัยนี้ที่ได้เอย่ยามมา หากคุณความดีใดที่จะเกิดจากการวิจัยนี้ ขอยกให้เป็นปฏิการะคุณแก่ทุกท่านและสถาบันการศึกษา หน่วยงาน องค์กร บุคคลต่าง ๆ ไว้ ณ ที่นี้

พระครูสิริรัตนานูวัตร, รศ.ดร.
พระมหาไกรสร โชติปัญญา, ผศ.ดร.
ผศ.ดร. ประยูร สุขะใจ
ผศ.ดร. อนันต์ อุปสอด
ผศ.ดร. สานู มหัทธนาคุณุ์

๑๑ มีนาคม ๒๕๖๒

สารบัญ

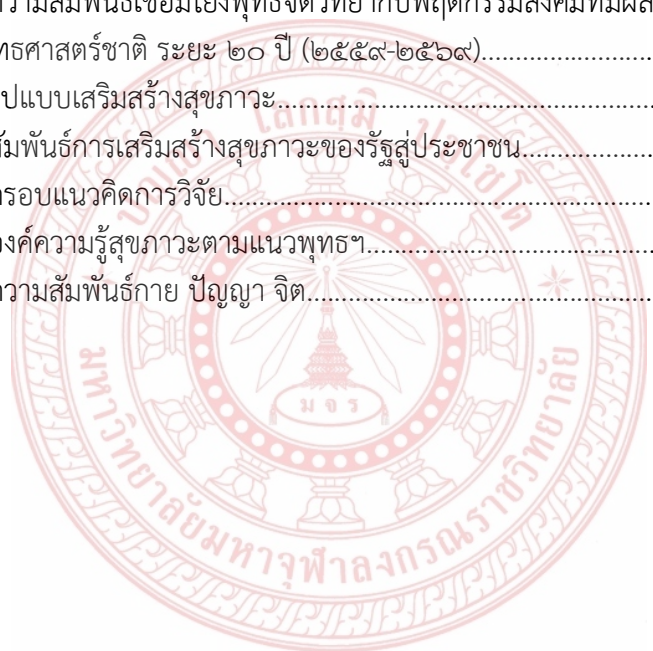
บทคัดย่อไทย.....	ก
บทคัดย่ออังกฤษ.....	ง
กิตติกรรมประกาศ.....	ช
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญแผนผัง.....	ฅ
สารบัญตาราง.....	ฅ
สารบัญภาพ.....	จ
คำอธิบายสัญลักษณ์และอักษรย่อชื่อคัมภีร์.....	ฉ
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	๖
๑.๓ เป้าหมายการศึกษาวิจัย.....	๖
๑.๔ คำถามการวิจัย.....	๗
๑.๕ ขอบเขตของการวิจัย.....	๘
๑.๖ นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย.....	๑๑
๑.๗ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย.....	๑๓
บทที่ ๒ แนวคิด ทฤษฎี และรายงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๑๕
๒.๑ แนวคิดพุทธจิตวิทยาบูรณาการ	๑๕
๒.๒ แนวคิดการเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัวและสังคม.....	๒๙
๒.๓ แนวคิดการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมตามแนวพุทธจิตวิทยา.....	๓๖
๒.๔ ทฤษฎีรูปแบบและกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวม.....	๔๓
๒.๕ รายงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	๗๖
๒.๖ กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	๘๐
บทที่ ๓ ระเบียบวิธีวิจัย.....	๘๒
๓.๑ รูปแบบการวิจัย.....	๘๒
๓.๒ พื้นที่และผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants).....	๘๔
๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	๘๕
๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	๘๗
๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล.....	๘๘
๓.๖ การนำเสนอผลการศึกษาวิจัย.....	๘๙
๓.๗ สรุปกระบวนการวิจัย.....	๙๐

บทที่ ๔ ผลการศึกษาวิจัย.....	๙๕
๔.๑ ศึกษาแนวคิดและกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมตามแนวพุทธจิตวิทยา.....	๙๕
๔.๒ ศึกษาปัจจัยเกื้อกูลต่อการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมในการดำเนินชีวิตอย่างสมดุลตามหลักพุทธจิตวิทยา.....	๑๐๓
๔.๓ กระบวนการเสริมสร้างความมั่นคงของครอบครัวตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ.....	๑๐๖
๔.๔ การบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยากับภูมิปัญญาท้องถิ่นในการส่งเสริมสุขภาวะองค์กรรวมของครอบครัวและสังคม.....	๑๒๘
๔.๕ การพัฒนาและทดลองรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมของครอบครัวและสถาบันทางสังคมตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ.....	๑๔๐
๔.๖ ยุทธศาสตร์การสร้างรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมของครอบครัวและสังคมตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ.....	๑๗๑
๔.๗ องค์ความรู้พุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับครอบครัวและสังคม.....	๑๘๓
บทที่ ๕ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	๑๘๕
๕.๑ สรุปผลการวิจัย.....	๑๘๕
๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย.....	๒๐๔
๕.๓ ข้อเสนอแนะ.....	๑๐๖
บรรณานุกรม.....	๑๐๗
ภาคผนวก	
ก รายงานวิจัย.....	๒๑๐
ข กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการนำผลจากโครงการวิจัยไปใช้ประโยชน์.....	๒๑๙
ค ตารางเปรียบเทียบวัตถุประสงค์ กิจกรรมที่วางแผนไว้ กิจกรรมที่ได้ดำเนินการมาและผลที่ได้รับของโครงการ.....	๒๒๐
ง ภาพกิจกรรมประกอบการวิจัย.....	๒๒๒
จ บทสรุปโครงการวิจัย.....	๒๒๓
ฉ รายชื่อผู้ให้ข้อมูลสำคัญ.....	๒๒๘
ช ประวัติคณะผู้วิจัย.....	๒๓๑

สารบัญแผนผัง

แผนผังที่

๒.๑	แสดงความสำคัญของสุขภาวะตามแนวพุทธจิตวิทยา	๒๕
๒.๒	แสดงองค์ประกอบการส่งเสริมสุขภาวะตามแนวพุทธจิตวิทยา.....	๒๖
๒.๓	แสดงวิธี/ขั้นตอนการส่งเสริมสุขภาวะตามแนวพุทธจิตวิทยา.....	๒๗
๒.๔	แสดงความสัมพันธ์ที่ทำหน้าที่ของครอบครัวและสังคม.....	๒๙
๒.๕	แสดงกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัวและสังคม.....	๓๔
๒.๖	แสดงกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะเชิงพุทธฯ.....	๓๙
๒.๗	แสดงกระบวนการประกอบพุทธจิตวิทยา ๔ ด้าน.....	๔๗
๒.๘	แสดงความสัมพันธ์เชื่อมโยงพุทธจิตวิทยากับพฤติกรรมสังคมที่มีผลในคำว่า “ดี”	๖๖
๒.๙	แผนยุทธศาสตร์ชาติ ระยะ ๒๐ ปี (๒๕๕๙-๒๕๖๙).....	๗๐
๒.๑๐	แสดงรูปแบบเสริมสร้างสุขภาวะ.....	๗๒
๒.๑๑	ความสัมพันธ์การเสริมสร้างสุขภาวะของรัฐสู่ประชาชน.....	๗๔
๒.๑๒	แสดงกรอบแนวคิดการวิจัย.....	๘๐
๔.๑	แสดงองค์ความรู้สุขภาวะตามแนวพุทธฯ.....	๑๐๒
๔.๒	แสดงความสัมพันธ์กาย ปัญญา จิต.....	๑๒๗



สารบัญตาราง

ตารางที่

๒.๑	แสดงขอบข่ายการเสริมสร้างสุขภาพด้านวิทยาศาสตร์และพระพุทธศาสนา.....	๓๙
๒.๒	สรุปความเชื่อกระบวนการสุขภาพะเชิงพุทธ.....	๔๑
๒.๓	แสดงสรุปกิจกรรมตามกระบวนการสุขภาพะองค์รวม ๔ ด้าน.....	๔๕
๒.๔	สรุปแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับรูปแบบ.....	๕๘
๒.๕	พุทธจิตวิทยา:กิจวัตรประจำวันในการประพฤติปฏิบัติธรรมเพื่อสร้างสุขภาพพื้นฐานทั่วไป.....	๕๙
๒.๖	พุทธธรรมที่ก่อกลให้เกิดสุขภาพทางกาย จำแนกตามวงจรชีวิตและหลักการสร้างสุขภาพ.....	๖๒
๒.๗	พุทธธรรมที่ก่อกลต่อการสร้างสุขภาพทางจิต ปัญญา และสังคม.....	๖๔
๓.๑	แสดงกระบวนการวิจัย.....	๙๐
๔.๑	สรุปความเชื่อต่อสุขภาพะจากผลของกรรมดี และ กรรมชั่ว.....	๙๗
๔.๒	แสดงสรุปกลุ่มสุขภาพะตามแนวพุทธฯ ๔ พื้นที่/กระบวนการ.....	๑๐๑
๔.๓	จำนวนและร้อยละของข้อมูลสำรวจทั่วไป.....	๑๔๔
๔.๔	ความคิดเห็นในการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาพะองค์รวม.....	๑๔๕
๔.๕	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความต้องการการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาพะองค์รวม ด้านกาย.....	๑๔๖
๔.๖	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนฯ ความต้องการการฝึกอบรมฯ สุขด้านจิต.....	๑๔๗
๔.๗	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนฯ ความต้องการการฝึกอบรมฯ ด้านสังคม.....	๑๔๗
๔.๘	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนฯ ความต้องการการฝึกอบรมฯ ด้านอารมณ์.....	๑๔๘
๔.๙	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนฯ ความต้องการการฝึกอบรมฯ ด้านปัญญา.....	๑๔๘
๔.๑๐	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนฯ ประเภทของความต้องการการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาพะองค์รวม โดยภาพรวมทั้ง ๕ ด้าน.....	๑๕๐
๔.๑๑	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	๑๕๑
๔.๑๒	การพัฒนาสุขภาพะองค์รวม ฯ ด้านสุขภาพะทางกาย คิดเป็นค่าเฉลี่ย.....	๑๕๓
๔.๑๓	การพัฒนาสุขภาพะองค์รวมฯ ด้านจิต คิดเป็นค่าเฉลี่ย.....	๑๕๓
๔.๑๔	การพัฒนาสุขภาพะองค์รวม ฯ ด้านสังคม คิดเป็นค่าเฉลี่ย.....	๑๕๔
๔.๑๕	การพัฒนาสุขภาพะองค์รวม ฯ ด้านอารมณ์ คิดเป็นค่าเฉลี่ย.....	๑๕๕
๔.๑๖	การพัฒนาสุขภาพะองค์รวมฯ ด้านปัญญา คิดเป็นค่าเฉลี่ย.....	๑๕๕
๔.๑๗	การพัฒนาสุขภาพะองค์รวมสำหรับกลุ่มตัวอย่างฯ โดยภาพรวม คิดเป็นค่าเฉลี่ย.....	๑๕๖
๔.๑๘	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามอบรมหลักสูตรสุขภาพะ.....	๑๕๗
๔.๑๙	ผลการวิเคราะห์ข้อมูลก่อนการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาพะองค์รวม ฯ ด้านกาย.....	๑๕๙
๔.๒๐	ผลการวิเคราะห์ข้อมูลก่อนการฝึกอบรมโปรแกรมฯ ด้านจิต.....	๑๕๙
๔.๒๑	ผลการวิเคราะห์ข้อมูลก่อนการฝึกอบรมฯ ด้านสังคม.....	๑๖๐
๔.๒๒	ผลการวิเคราะห์ข้อมูลก่อนการฝึกอบรมฯ ด้านอารมณ์.....	๑๖๑

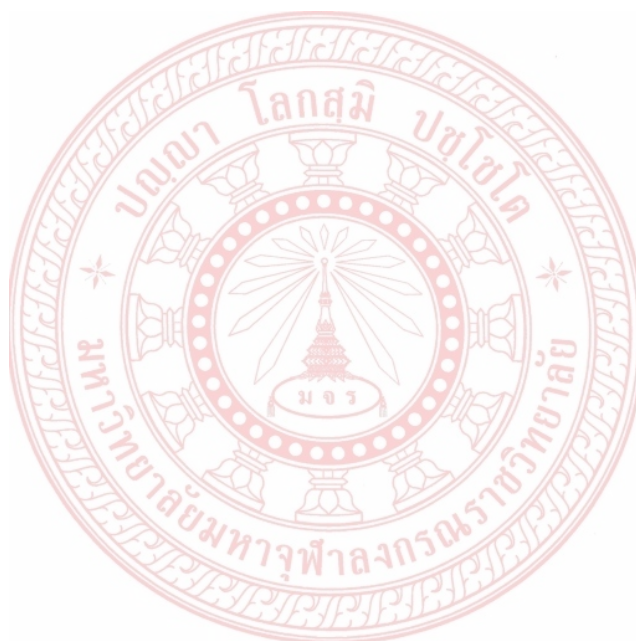
๔.๒๓	ผลการวิเคราะห์ข้อมูลก่อนการฝึกอบรมฯ ด้านปัญญา.....	๑๖๒
๔.๒๔	ผลการวิเคราะห์ข้อมูลก่อนการฝึกอบรมฯ สุขภาวะองค์กรรวม ฯ โดยภาพรวม.....	๑๖๒
๔.๒๕	ผลการวิเคราะห์ข้อมูลหลังการฝึกอบรมฯ พัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมฯ ด้านกาย.....	๑๖๓
๔.๒๖	ผลการวิเคราะห์ข้อมูลหลังการฝึกอบรมฯ ด้านจิต.....	๑๖๔
๔.๒๗	ผลการวิเคราะห์ข้อมูลหลังการฝึกอบรมฯ ด้านสังคม.....	๑๖๕
๔.๒๘	ผลการวิเคราะห์ข้อมูลหลังการฝึกอบรมฯ ด้านอารมณ์.....	๑๖๖
๔.๒๙	ผลการวิเคราะห์ข้อมูลหลังการฝึกอบรมฯ ด้านปัญญา.....	๑๖๗
๔.๓๐	ผลการวิเคราะห์ข้อมูลหลังการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมฯ โดยภาพรวม.....	๑๖๗
๔.๓๑	เสนอรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับครอบครัวและสถาบันทางสังคมตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ.....	๑๖๘
๔.๓๒	แสดงยุทธศาสตร์สุขภาวะองค์กรรวม ๔ ด้าน.....	๑๗๒
๔.๓๓	ยุทธศาสตร์ประกอบกับองค์แห่งยุทธศาสตร์ ๔ ด้าน ๆ ละ ๑๐ องค์/กิจกรรม.....	๑๗๕
๔.๓๔	องค์ความรู้การบูรณาการพุทธธรรมกับการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวม.....	๑๘๓
๕.๑	แสดงรูปแบบสุขภาวะรายประเด็นสุขภาวะองค์กรรวมร่วมกับพุทธจิตวิทยา.....	๑๙๗
๕.๒	ยุทธศาสตร์การเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมของครอบครัวและสังคมตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ ผู้วิจัยกำหนดให้ยุทธศาสตร์ครอบคลุมสุขภาวะองค์กรรวม ๔ ด้าน ๆ ละ ๑๐ ยุทธศาสตร์.....	๒๐๑



สารบัญภาพประกอบ

ภาพที่

๒.๑ แสดงผลการใช้สมมติบำบัดโรคความดันโลหิตสูง.....๒๒



คำอธิบายสัญลักษณ์และอักษรย่อชื่อคัมภีร์

รายงานการวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบเอกสาร โดยใช้พระไตรปิฎกเป็นข้อมูลปฐมภูมิ ค้นคว้าเนื้อหาที่เกี่ยวกับสุขภาวะและประเด็นที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะ อนึ่ง พระไตรปิฎก เป็นพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กำหนดรหัสเป็นอักษรย่อ เล่ม/ข้อ/หน้า โดยมีคำอธิบายอักษรย่อคัมภีร์ ดังนี้

วิ.ม. (ไทย)	=	วินัยปิฎก มหาวรรค
วิ.ป. (ไทย)	=	วินัยปิฎก ปริวาร
ขุ.ป. (ไทย)	=	ขุททกนิกาย ปฏิสัมภีทามรรค
ขุ.ธ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ธรรมบท
ที.สี. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค
ที.ปา. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาติกวรรค
ม.มู. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก
ม.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปณณาสก
ส.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวรรค
อภิ.วิ. (ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก วิภังค์

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

พุทธพจน์ที่ว่า “อโรคยาปรมา ลาภา” ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ^๑ แนวคิดนี้เกิดขึ้นจากพระพุทธเจ้าตรัสแก่พระเจ้าปะเสนทิโกศลแห่งแคว้นโกศล ประเทศอินเดีย แสดงให้เห็นว่า สุขภาพที่ดีเป็นเลิศกว่าลาภใด ๆ และเป็นยอดปรารถนาของทุกคน เมื่อสุขภาพดีแล้ว ไม่ใช่แต่จะเป็นลาภที่ตนได้เท่านั้น หากแต่จะเป็นความสุขที่แท้จริง การที่เรามีสุขภาพที่ดีนี้มีผลให้อำนาจต่อการประกอบกิจการอาชีพใด ๆ ก็ได้ และมีโอกาสประสบความสำเร็จแล้วครั้งหนึ่ง แท้จริงไม่ใช่แต่การประกอบอาชีพเท่านั้น แม้แต่การปฏิบัติธรรม การปฏิบัติสมาธิกรรมฐาน การบำเพ็ญกุศล ทำบุญทำทานใด ๆ ก็ต้องอาศัยสุขภาพดีทั้งนั้น ระดับสูงสุดมีผลให้บรรลุผลสำเร็จในระดับพระอรหันต์บุคคลได้ แต่ถ้ามองกลับกันแล้ว ถ้าสุขภาพไม่ดี จะประกอบกิจการใด ๆ น้อยหรือใหญ่ก็ยากที่จะประสบความสำเร็จได้ อย่าว่าแต่จะทำมาหาเลี้ยงชีพไม่ได้เลย แม้ชีวิตร่างกายของตนเองยังจะพุงให้ลูกให้หนึ่งไม่ไหวแล้ว จะกล่าวไปถึงการปฏิบัติให้บรรลุธรรมเล่า แม้แต่จะปฏิบัติสมาธิเบื้องต้น ก็ทำไม่ได้ เพราะมีวุ่นวายอันเนื่องมาจากร่างกายที่อ่อนแอ

แนวคิดข้างต้นนี้ เป็นที่น่าสังเกตว่า ความยิ่งใหญ่ที่สุด (ปรมา) คือ ความไม่มีโรค ทำไม่จึงยิ่งใหญ่ที่สุดเล่า นั่นคือ ถ้าสุขภาพดี ก็เป็นยอดปรารถนาของทุกคน ซึ่งคำว่าสุขภาพนี้รวมไปถึงการมีอุปนิสัยที่ดีทั้งระยะยาว คือการมีบุคลิกภาพดี มีรูปร่างหน้าตาที่สมส่วน รูปร่างดี มีความชัดเจนทางร่างกายที่เป็นชายและเป็นหญิง ตามหลักสรีระของมนุษย์ ไม่มีลักษณะวิกล วิกการ แข็งขา ไม่เก ตาไม่เหล่ ปากไม่เบี้ยว หูไม่แหว่ง เป็นต้น ในระยะสั้น คือ ความไม่มีโรคภัยไข้เจ็บมาเบียดเบียนทั้งโรคประจำตัว หรือโรคจรมา

จอห์น ล็อก (John Lock) มีคำสำคัญว่า A sound mind is in a sound body จิตใจที่ผ่องใส อยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์^๒ ซึ่งตรงกับคำว่า อโรคยาปรมา ลาภา ความไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ ทั้งแนวคิดนี้ คำว่าสุขภาพะ ย่อมหมายถึงสุขภาพะกาย สุขภาพะใจ สองคำนี้ต้องมาคู่กันสัมพันธ์กันเสมอ คือ ถ้าสุขภาพะกายดี ย่อมส่งผลให้สุขภาพะจิตดีด้วย ทางกลับกัน คือถ้าสุขภาพะจิตดี สุขภาพะกายก็ดีด้วย เพราะจิตใจที่ผ่องใส ย่อมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์

จากข้อความข้างต้นนี้ที่ว่า “จิตใจที่ผ่องใสอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์” แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ว่า สุขภาพะทางกายกับทางจิตใจเป็นเหตุเป็นปัจจัยต่อกัน สอนให้เราไม่มุ่งเน้นทางกายหรือทางจิตแยกกันไป แต่ให้ไปพร้อม ๆ กัน ปัญหาว่า สุขภาพะจิตดี เป็นอย่างไร เรื่องนี้ ตามความหมายของสุขภาพะจิตดี ทางองค์การอนามัยโลก ให้ความหมายว่า "สภาพจิตใจที่เป็นสุข

^๑ พุ. ธ. (ไทย) ๒๕/๒๐๔/๔๖.

^๒ จิตใจที่แจ่มใส อยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์ SOUND MIND IN SOUND BODY [ออนไลน์] แหล่งข้อมูล <http://www.sahavicha.com> (๓ มิ.ย.๕๙)

สามารถมีสัมพันธภาพและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่นไว้ได้อย่างราบรื่น สามารถทำตนให้เป็นประโยชน์ ได้ภายใต้ภาวะสิ่งแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้ง ทางสังคม และลักษณะความเป็นอยู่ในการดำรงชีพ วางตัวได้อย่างเหมาะสม และปราศจากอาการป่วยของโรคทางจิตใจและร่างกาย สุขภาพจิตใจ เป็นส่วนสำคัญในการดำเนินชีวิตที่เป็นสุข”^๓ ความหมายนี้มีนัยถึงผู้การอยู่ร่วมกับผู้อื่นที่เป็นสุข คือเป็นผลมาจากสุขภาพจิตที่ตนเอง ซึ่งเป็นจริงเพราะต่างจากคนที่สุขภาพจิตไม่ดีมักจะอยู่โดดเดี่ยว มีโลกของตัวเอง อยากจะอยู่คนเดียวเงียบ ๆ จึงเป็นเหตุผลในเรื่องนี้ว่า **การส่งเสริมสุขภาพจิตใจ** ช่วยให้ปรับตัวในชีวิต ให้เป็นประโยชน์ ทั้งการเรียน การทำงาน สังคม ความคิดและอารมณ์เป็นปกติ ป้องกันปัญหาสุขภาพจิตและโรคทางจิตเวช ดังนั้น จึงกำหนดปัจจัยให้มีสุขภาพดี ๓ ปัจจัย คือ -มีสุขภาพกายดี -มีอารมณ์ ความคิด จิตวิญญาณประกอบด้วยธรรม และมีสภาพแวดล้อมทางสังคมที่ดี

สุขภาพชีวิต พระพุทธศาสนาไม่ได้ให้ความสำคัญด้านกายหรือใจที่มากน้อยไปกว่ากัน หากแต่ให้ความสำคัญเท่ากัน แต่ยกให้ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว เพราะกายคิดอ่านไม่ได้ ต้องตามใจไปอย่างเดียว แต่ก็เฉอะ ถ้าร่างกายมีบาดแผล ทำงานไม่ได้ เช่น แขน ขาหัก มีแต่ใจก็ทำอะไรไม่ได้เหมือนกัน ดังนั้น กายกับใจก็มีความสำคัญเท่ากัน การให้ความสำคัญทั้งกายและใจสำคัญนี้ถือว่าเป็นมัชฌิมาปฏิปทา คือเป็นกลางระหว่างการปฏิบัติแบบสุดโต่งสองแนว ซึ่งแนวที่หนึ่ง คือ “กามสุขัลลิกานุโยค และอัตตกิลมถานุโยค”^๔ หรือการยึดติดถือมั่นในวัตถุกาม อันได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อันเป็นของต่ำ เป็นของชาวบ้าน เป็นของหยาบ ไม่ประเสริฐ และไม่ประกอบด้วยประโยชน์ แนวที่สอง คือ การยึดติดถือมั่นในการทรมานตนให้เหนียวลำ โดยมุ่งแต่จะให้สำเร็จผลทางจิต ไม่สนใจในกายภาพ แม้จะอดอาหาร กลั่นลมหายใจ นอนบนหนาม นอนแช่น้ำแข็ง อันจะนำมาซึ่งทุกข์ทรมาน ไม่มีความประเสริฐ และไม่ประกอบด้วยประโยชน์ ดังนั้น สำหรับคนที่มักพูดว่าสุขภาพกายไม่สำคัญ สุขภาพใจสำคัญกว่า คำนี้มักพูดขณะโรคภัยยังไม่มาถึง แต่ถ้ามาถึงแล้ว จะรู้สึกว่ ทุกข์ทรมาน หวาดกลัวถึงขั้นกลัวตาย ยอมควักเงินที่ประหยัดไว้จ่ายค่ารักษาโดยไม่เสียดายเลย ผู้วิจัยจึงพูดได้เต็มปากว่า สุขภาพกาย-ใจสำคัญเท่ากัน ก็เพราะว่ากายกับใจมาคู่กันและต้องอาศัยกัน สุขภาพใจจะดีไม่ได้เลย ถ้ากายยังเจ็บปวด มีทุกขเวทนาไม่เคยขาดระยะ แม้จะอยากจะทำบุญกุศลก็ตาม ก็ไม่สำเร็จ ด้วยความเข้าใจในคตินี้ เราจะถือปฏิบัติแบบสุดโต่งด้านใดด้านหนึ่งไม่ได้ ต้องให้ความสำคัญเท่า ๆ กัน

ด้านรัฐบาลไทย การพัฒนาประเทศนั้นไม่ได้มองข้ามความสุขมวลรวมของประชาชน จะเห็นได้จาก แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๐ (พ.ศ. ๒๕๕๐-๒๕๕๔) ในส่วนที่ ๒ ว่า ด้วยยุทธศาสตร์การพัฒนาคุณภาพคนและสังคมไทยสู่สังคมแห่งภูมิปัญญาแห่งการเรียนรู้ (๕.๒) พัฒนารูปแบบและหลักสูตรการเรียนรู้ตลอดชีวิต ที่สอดคล้องกับสภาพของเมืองและชุมชน โดยพัฒนาหลักสูตรการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับความต้องการของท้องถิ่นโดยสำรวจความต้องการของผู้เรียน และการพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย

^๓ สาระการเรียนรู้, จิตใจที่แจ่มใส อยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์ SOUND MIND IN SOUND BODY [ออนไลน์] แหล่งข้อมูล <http://www.sahavicha.com> [๓ มิ.ย.๕๙]

^๔ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๘๑/๕๙๒.

จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรมมีจริยธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข และสอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงในสังคมยุคปัจจุบัน^๕

ในปัจจุบันทางรัฐบาลได้ประกาศแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ ๑๑ (พ.ศ. ๒๕๕๕-๒๕๕๙) ให้ความสำคัญกับการส่งเสริมลดปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพอย่างเป็นองค์รวม โดยสร้างเสริมสุขภาพของคนไทยให้มีความสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ พัฒนาความรู้และทักษะในการดูแลสุขภาพของตนเองครอบครัว ชุมชน สร้างการมีส่วนร่วมในการพัฒนานโยบายสาธารณะที่เอื้อต่อสุขภาพ ควบคู่กับการพัฒนาระบบบริการสาธารณสุขให้มีคุณภาพ พร้อมทั้งการส่งเสริมการแพทย์ทางเลือก การพัฒนาระบบฐานข้อมูลสุขภาพของประเทศ การพัฒนาบุคลากรด้านสาธารณสุขให้เหมาะสมทั้งการผลิตและการกระจายบุคลากรตลอดจนการเข้ามาตราการการเงินการคลังเพื่อสุขภาพที่มีประสิทธิภาพและยั่งยืน โดยเฉพาะอย่างยิ่งรัฐบาลยังได้ให้การส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต มุ่งสร้างกระแสสังคมให้การเรียนรู้เป็นหน้าที่ของคนไทยทุกคน มีนิสัยใฝ่รู้รักการอ่านตั้งแต่วัยเด็ก และส่งเสริมการเรียนรู้ร่วมกันของคนต่างวัย ควบคู่กับการส่งเสริมให้องค์กร กลุ่มบุคคล ชุมชน ประชาชน และสื่อทุกประเภทเป็นแหล่งเรียนรู้อย่างสร้างสรรค์สื่อสารด้วยภาษาที่เข้าใจง่าย รวมถึงส่งเสริมการศึกษาทางเลือกที่สอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียน และสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้ที่มีคุณภาพและสนับสนุนปัจจัยที่ก่อให้เกิดการเรียนรู้ตลอดชีวิต^๖

รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทยพุทธศักราช ๒๕๔๐ หมวด ๕ ได้วางแนวนโยบายพื้นฐานแห่งรัฐและศาสนาไว้ในมาตรา ๘๑ รัฐต้องจัดการศึกษาอบรมและสนับสนุนให้เอกชนจัดการศึกษาอบรมให้เกิดความรู้คู่คุณธรรม จัดให้มีกฎหมายเกี่ยวกับการศึกษาแห่งชาติส่งผลให้มีการประกาศใช้พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๔๒ โดยมีจุดมุ่งหมายและหลักการเพื่อการจัดการศึกษาที่ต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรม มี จริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำเนินชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

แผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๓๕ มีความมุ่งหมายที่จะให้บุคคลได้รับผลของจัดการศึกษาในด้านต่าง ๆ พอสรุปได้ดังนี้ คือ ด้านปัญญา จัดการให้บุคคลที่ได้รับการศึกษาเป็นผู้มีปัญญาที่รู้จักเหตุผล รู้จักแยกแยะผิดชอบชั่วดี คุณและโทษ สิ่งที่ควรกระทำ และไม่ควรถูกกระทำบนพื้นฐานของความจริงรู้จักแก้ปัญหาได้อย่างฉลาด และรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว และหลากหลาย มีความคิด ริเริ่มสร้างสรรค์ และใฝ่เรียนรู้เพื่อความก้าวหน้าทางความรู้และวิทยาการต่าง ๆ รู้คุณค่าของภูมิปัญญา และวัฒนธรรมของสังคมไทย และรู้จักเลือกรับวิทยาการและวัฒนธรรมจากภายนอก ด้านจิตใจ จัดการให้บุคคลที่ได้รับการศึกษารู้จักฝึกฝนจิตใจของตนเองให้มีความเจริญงอกงามทางคุณธรรม ได้แก่ ความละเอียดต่อการกระทำผิด รู้จักควบคุมตนเองให้ประพฤติตามกรอบความถูกต้องที่พึงงาม มีศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางจิตใจ รู้จักการเจริญสมาธิ การฝึกความอดทนและความหนักแน่นให้เกิดแก่ตนเอง อันเป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติหน้าที่การงานและการดำรงชีวิต ด้านร่างกาย จัดการให้บุคคลที่ได้รับการศึกษามีร่างกายที่เจริญเติบโตสมวัย รู้จัก

^๕ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ๕๖๒ ถนนกรุงเกษม เขตป้อมปราบฯ กรุงเทพฯ [ออนไลน์] แหล่งข้อมูล <http://www.nesdb.go.th/?tabid> (๙ ก.ย. ๕๗)

^๖ เรื่องเดียวกัน, (๙ ก.ย. ๕๗)

ดูแลรักษาสุขภาพอนามัยของร่างกายของตนเองและสมาชิกในครอบครัว และสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางร่างกายให้เหมาะสมกับการปฏิบัติงานและอาชีพ ด้านสังคม จัดการให้บุคคลที่ได้รับ การศึกษามีพฤติกรรมทางสังคมที่ดีงามในการปฏิบัติหน้าที่ในงาน และการอยู่ร่วมกันกับสมาชิกคนอื่น ในครอบครัว องค์กร และสังคม รู้จักการช่วยเหลือเกื้อกูลประโยชน์แก่กันและกันโดยไม่เห็นแก่ตัว มีความสามารถและทักษะในการติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่น สามารถใช้ภาษาไทยได้อย่างถูกต้องเหมาะสม รวมทั้งสามารถธำรงรักษาเอกลักษณ์ และวัฒนธรรมที่ดีงามของไทย ตระหนักและปฏิบัติตาม สิทธิหน้าที่และความรับผิดชอบที่พึงมีต่อผู้อื่น ต่อสังคม และต่อมวลมนุษยชาติ มีความมุ่งมั่นที่จะ พัฒนาและสร้างสรรค์สังคมให้มีสันติสุข รู้จักและเคารพในสิทธิและเสรีภาพของตนเองและผู้อื่นตาม ระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์เป็นประมุข รู้จักใช้การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ และ สร้างสิ่งแวดล้อมที่ดี ตลอดจนร่วมส่งเสริมบทบาทของประเทศไทยในประชาคมโลกในทางที่เหมาะสม

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๔๒ เป็นกฎหมายที่เกี่ยวกับการศึกษาของ ประเทศไทยฉบับแรกที่ก้าวทันกับอารยประเทศในสหัสวรรษใหม่ โดยมีจุดมุ่งหมาย ดังนี้ คือ การ จัดการศึกษาเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรม มีจริยธรรม และวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คณะผู้วิจัยได้ประยุกต์หลักพุทธจิตวิทยาบูรณาการ : รูปแบบและ กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของครอบครัวและสังคม ซึ่งสอดคล้องกับแผนเศรษฐกิจและ สังคมแห่งชาติพร้อมกับสอดคล้องกับค่านิยม ๑๒ ประการในการสร้างประเทศไทยให้เข้มแข็ง โดย งานวิจัยได้ให้น้ำหนักเกี่ยวกับสุขภาวะองค์รวม ตามแนวพระพุทธศาสนา หมายถึงความสุขสมบูรณ์ ของชีวิตโดยภาพรวมใน ๒ ทางคือ ความสุขทางร่างกาย (กายิกสุข) และความสุขทางจิตใจ (เจตสิก สุข)^๗ ความสุขทางร่างกาย หมายถึง ความสำราญทางกาย ความสุขทางกาย ความเสวยสุขที่เป็นความ สำราญซึ่งเกิดจากกายสัมผัส สุขเวทนาที่เป็นความสำราญซึ่งเกิดจากกายสัมผัส ส่วนความสุขทาง จิตใจ หมายถึง ความสำราญทางใจ ความสุขทางใจ ความเสวยสุขที่เป็นความสำราญซึ่งเกิดจากเจโต สัมผัส สุขเวทนาที่เป็นความสำราญซึ่งเกิดจากเจโตสัมผัส ต่อเมื่อเกิดภาวะความสุขอย่างครบ องค์ประกอบทั้ง ๒ แล้วจึงจะเรียกว่า “สุขภาวะองค์รวม” ตามแนวทางของพระพุทธศาสนา นอกจากนั้น หากแยกแยะให้ละเอียดลงไปอีก จะสามารถแยกแยะองค์ประกอบของสุขภาวะเหล่านี้ ออกเป็นรายด้าน คือ

๑. ด้านร่างกาย คือ การบริหารกายภาพ สังคมและสิ่งแวดล้อม
๒. ด้านศีล คือการบริหารพฤติกรรมในการกิน การดื่ม การใช้ชีวิต
๓. ด้านจิต คือ การบริหารจิต อารมณ์
๔. ด้านปัญญา คือ การเจริญปัญญาด้วยการอบรม ศึกษาเรียนรู้
๕. ด้านสังคม คือ การทำสังคมสงเคราะห์ ช่วยเหลือผู้ประสบทุกข์ภัย

เรื่องนี้ พระธรรมโมลีกล่าวว่า “การที่ชีวิตของมนุษย์จะเกิดสุขภาวะ หรือมีความสุขได้นั้น มิติทั้งหมดดังกล่าวจะต้องทำงานสอดประสานเป็นหนึ่งเดียวกัน และได้รับการพัฒนาให้สามารถทำ

^๗ ข.ป. (ไทย) ๓๑/๑๗๓/๒๗๑.

หน้าที่ของตนได้อย่างสมบูรณ์และเป็นปกติสุข”^๕ หมายถึง การจะบรรลุสู่ภาวะแห่งความสุขดังกล่าวนี้ได้ จะต้องอาศัยปัจจัยที่เกื้อกูลต่อการดำรงชีวิต ซึ่งเกี่ยวเนื่องกับปัจจัย ๔ ด้านนี้

พระพุทธเจ้าตรัสโอวาทปาติโมกข์ไว้ ๓ ตอน ตอนที่ ๑ ว่า การไม่ทำความชั่วทั้งปวง การบำเพ็ญแต่ความดี การทำจิตของตนให้ผ่องใส นี่เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย ดีความว่า การไม่ทำความชั่ว ทำแต่ดี เป็นลักษณะการทำความรอบคอบทางกายกับวาจาแล้ว และคิดต่อได้ว่า การทำไม่ทำชั่ว ทำแต่ดีก็น่าจะเพียงพอครอบคลุมหมดแล้ว จะมีอะไรหลงเหลืออยู่อีกไม่น่าจะมีแล้ว แต่ยังมี การทำใจของตนให้ผ่องใสเพิ่มเข้ามาอีก ทั้งนี้ก็เพราะว่า เรารอดทำชั่ว ทำแต่ดีก็จริง นั้นเป็นอาการทางกายกับวาจาเท่านั้น แต่ต้องถึงใจด้วย เพราะถ้าจิตใจเรายังไม่สงบ ยังเต็มไปด้วยความอาฆาตพยาบาท ปองร้าย ยังคิดอิจฉาริษยาคนอื่น ๆ จิตแห่งธรรมเมตตา กรุณายังไม่มี แล้วจะมีผลให้เรามีจิตผ่องใสไม่ได้ ดังนั้น เมื่ออดความชั่ว ทำแต่ดีอันเป็นการทำทางกายกับวาจาแล้ว ต้องรักษาคุณภาพทางจิตให้ด้วย ต้องควบคุมจิตใจให้มีสมาธิ ให้มีเมตตาจิต ความสงบสุขจึงจะเกิด แล้วสุขภาพทางกาย-ใจก็ ตามมา ตามที่จอห์น ล็อก กล่าว “จิตใจที่ผ่องใส อยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์” ตัวอย่างอดีตประธานาธิบดีแห่งอเมริกา บิล คลินตัน หันมาใช้วิถีพุทธดูแลสุขภาพ หลัก ๆ คือโรคหัวใจ เส้นเลือดในสมองตีบ ด้วยการปฏิบัติสมาธิและสวดมนต์ผลของการสวดมนต์คือเปลี่ยนแปลงไปในพลังด้านบวก ทำให้ท่านดีขึ้นทุกอย่าง กระฉับกระเฉง แข็งแรงกว่าเดิม ตามคำบอกกล่าวของชาวที่ลงในหนังสือพิมพ์เดลีเมลล์ของอังกฤษ และคริสเตียนโพสต์ ได้ลงข่าวว่า “บิล คลินตัน ได้หันมาใช้วิถีพุทธเพื่อดูแลสุขภาพ ชาวบอกล่าว คลินตันได้หันเข้าหาการเจริญสติในพระพุทธศาสนา เพื่อการผ่อนคลาย และยกระดับจิตวิญญาณให้สูงขึ้น โดยการเรียนรู้วิธีการทำสมาธิในพุทธศาสนา ถึงขนาดนิมนต์พระสงฆ์ในพุทธศาสนา มาช่วยสอนวิธีการทำสมาธิที่ถูกต้อง”^๖

จากที่มาของปัญหาดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงเห็นว่า การเสริมสร้างสุขภาพของครอบครัว และสังคมตามแนวพระพุทธจิตวิทยานี้ ต้องใช้ทั้งแนวปริยัติ แนวความเชื่อและแนวปฏิบัติอยู่ครบถ้วน ถือได้ว่าพระสงฆ์ใช้คำสอนในพระพุทธศาสนาปฏิบัติศาสนกิจด้านสาธารณสุขสงเคราะห์ สร้างความเข้มแข็งด้านสาธารณสุขแก่ประชากรของประเทศ สอดคล้องกับคำว่า “บวร” ซึ่งประเด็นการวิจัยที่ค้นพบนี้ จะเป็นฐานข้อมูลให้แก่ผู้เกี่ยวข้องนำเข้าสู่นโยบายและลงสู่การปฏิบัติของภาครัฐ ก่อให้เกิดการป้องกันและแก้ปัญหาสุขภาพอย่างยั่งยืนตามแนวพุทธจิตวิทยาสืบไป

^๕ พระธรรมโมลี (ทองอยู่ ญาณวิสุทฺธ), การศึกษาวิเคราะห์วิถีชีวิต พฤติกรรมสุขภาพ และการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของพระสงฆ์ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า บทคัดย่อ ก.

^๖ บิล คลินตัน' อดีตประธานาธิบดีสหรัฐฯ หันมาดูแลสุขภาพด้วยวิถีพุทธ, [ออนไลน์] แหล่งข้อมูล > <https://mgronline.com> (๑๒ มี.ค. ๕๙)

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาแนวคิดและกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมตามแนวพุทธจิตวิทยา
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาปัจจัยเกื้อกูลต่อการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมในการดำเนินชีวิตอย่างสมดุลตามหลักพุทธจิตวิทยา
- ๑.๒.๓ เพื่อศึกษากระบวนการเสริมสร้างความมั่นคงของครอบครัวตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ
- ๑.๒.๔ เพื่อบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยากับภูมิปัญญาท้องถิ่นในการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมของครอบครัวและสังคม
- ๑.๒.๕ เพื่อการพัฒนาและทดลองรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมของครอบครัวและสถาบันทางสังคมตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ
- ๑.๒.๖ เพื่อสร้างยุทธศาสตร์การเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมของครอบครัวและสังคมตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ

๑.๓ เป้าหมายการศึกษาวิจัย

๑.๓.๑ เป้าหมายเชิงคุณภาพ

- ๑) ได้รู้แนวคิด รูปแบบ กระบวนการ การเสริมสร้างสุขภาวะด้วยการบูรณาการแนวพุทธจิตวิทยาด้านความรู้เรื่องสุขภาวะ ความเชื่อสุขภาวะ ผลที่เกิดจากการกระทำมีผลกระทบต่อสุขภาวะในชาติหน้าที่พระพุทธเจ้าตรัสในจุลกัมมวิมังคสูตร โลกิยสูตร สุขสูตร สังคิตติสูตร มหาสติปัฏฐานสูตร
- ๒) ได้วิธีดำเนินชีวิตที่สมดุลตามหลักพุทธจิตวิทยาเรื่องจริตทั้ง ๖ ประการ ที่ปรับแก้พฤติกรรมที่มากเกินไป น้อยไป เช่น คนราคจริต ในส่วนที่ดี คือมีความระเบียบ เรียบร้อย สะอาด ในส่วนที่ดีคือถ้ามากเกินไปก็จะก่อความรำคาญให้คนอื่น หลักธรรมที่ปรับสมดุลเรื่องนี้คือ ใช้อุสุภกรรมฐานแก้ เป็นต้น
- ๓) ได้สร้างกระบวนการเสริมสร้างความมั่นคงของครอบครัวด้วยอิทธิบาท ๔ อุบาสก รัตน ๕ ปธาน ๔ สติปัฏฐาน ๔ ภาวนา ๔
- ๔) ได้บูรณาการหลักพุทธจิตวิทยากับภูมิปัญญาท้องถิ่นที่มีคุณค่า โดยการประยุกต์ใช้วัฒนธรรมประเพณี เช่น ประเพณีสงกรานต์ที่ถือว่าเป็นแหล่งจริยธรรม มีปัญหาเทวดา ๓ ราศีที่ทำวทกบิลพรหมทนายถามธรรมบาลกุมารว่า เข้า สาย คำมือ ราศีอยู่ที่ใด ธรรมเนียมรดน้ำดำหัวคนเฒ่าคนแก่ การสงฆ์พระพุทธรูป พระสงฆ์ การก่อเจดีย์ทราย การสวดมนต์ หัวบ้านท้ายบ้าน แม้แต่ประเพณีลอยกระทงก็สร้างจริยธรรมอันดีแก่สังคม โดยให้คนในสังคมสำนึกต่อธรรมชาติ ต่อแหล่งน้ำลำธาร ไม่สร้างมลพิษต่อลมฟ้า อากาศ
- ๕) ได้พัฒนาและทดลองรูปแบบสุขภาวะองค์กรรวมของครอบครัวและสังคมครอบครัวและสังคมสามารถนำเป็นเครื่องมือต้นแบบในการพัฒนาต่อยอดต่อไป

๖) ได้ยุทธศาสตร์การเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของครอบครัวและสังคมตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ เป็นต้นแบบและหลักวิชาการสำหรับศึกษาและปฏิบัติการในการสร้างยุทธศาสตร์ชาติ องค์การ เช่น ธรรมนูญสุขภาวะสำหรับพระสงฆ์ต่อไป

๑.๓.๒ เป้าหมายเชิงปริมาณ

๑) ชุดความรู้พุทธบูรณาการที่เป็นรูปแบบและกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของครอบครัวและสังคม ๖ ชุด

๒) มีจำนวนคณะพระสงฆ์ ภาครัฐ องค์กร ชุมชน ภาคประชาชน ภาคธุรกิจและภาคีเครือข่าย ๔ ภาค ๔ จังหวัดมีส่วนร่วมและเป็นต้นแบบในการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมด้านกาย จิตใจ ปัญญา สังคม

๓) ร้อยละ ๘๐% มีการพัฒนาศักยภาพภารกิจของพระสงฆ์ครอบคลุมทุกด้าน โดยเฉพาะด้านศาสนสงเคราะห์ การเผยแผ่ธรรม สาธารณูปการตามแนวคิดแห่งอุดมการณ์เผยแผ่ธรรมจากปฐมพจน์ที่ว่า ภิกษุทั้งหลาย จงจาริกไป เพื่อประโยชน์ เพื่อความสุข เพื่อสังคมสงเคราะห์แก่ประชาชนหมู่มาก

๔) ได้พัฒนาเครื่องมือทดสอบทดลองสุขภาวะ ๑ ชุด รวมถึงแบบสัมภาษณ์แบบ สรุปลำคำสัมภาษณ์สามารถพัฒนาเป็นต้นแบบต่อยอดต่อไปได้

๕) ได้ยุทธศาสตร์การเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธบูรณาการนำไปสู่การสร้างธรรมนูญสุขภาวะของพระสงฆ์ และเป็นคู่มือคิลานุปัฏฐากของ อสม. พระสงฆ์

๑.๔ คำถามการวิจัย

๑.๔.๑ พุทธจิตวิทยาบูรณาการมีแนวคิดและกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยาต้นกาย จิต ปัญญา และสังคมอย่างไร

๑.๔.๒ ปัจจัยเกื้อกูลต่อการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมในการดำเนินชีวิตอย่างสมดุลตามหลักพุทธจิตวิทยาเป็นอย่างไร

๑.๔.๓ พระสงฆ์ประยุกต์คำสอนสร้างกระบวนการความมั่นคงของครอบครัวตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการอย่างไร

๑.๔.๔ พระสงฆ์บูรณาการพุทธจิตวิทยากับภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านวัฒนธรรมประเพณีในการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของครอบครัวและสังคมอย่างไรบ้าง

๑.๔.๕ การพัฒนาและทดลองรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของครอบครัวและสถาบันทางสังคมตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการมีหลักการและรายด้านอย่างไร

๑.๔.๖ ยุทธศาสตร์การเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของครอบครัวและสังคมตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ ควรมียุทธศาสตร์ ปรัชญา ปณิธาน วิสัยทัศน์ พันธกิจ รวมถึงรูปแบบกระบวนการ โครงสร้างและเนื้อหาอย่างไร

๑.๕ ขอบเขตของการวิจัย

๑.๕.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

๑) ด้านแนวคิดสุขภาวะตามแนวพุทธจิตวิทยา มุ่งเน้นศึกษาแนวคิด ความเชื่อกรรมเกี่ยวกับสุขภาวะที่ปรากฏในพระไตรปิฎกทั้งจากส่วนพระวินัยและพระสูตรในพระไตรปิฎก

ที่จะเชื่อมโยงสู่การเสริมสร้างสุขภาวะ เช่น ภูตคามวรรค เสขียวัตร มูลเหตุการณบัญญัติพระวินัยของพระพุทธเจ้า ในพระสูตรมีสูตรที่สำคัญเกี่ยวข้องกับสุขภาวะโดยตรง คือ จูฬกัมมวิมังคสูตร มาคณตยสูตร โลหิจจสูตร สุภสูตร รัตนสูตร มงคลสูตร ๓๘ จริต ๖ มหาอัสสปุรสูตร โพชฌงค์ ๗ มหาสติปัฏฐานสูตร คิลานวัตถกถา รวมถึง เอกสาร ตำราที่นักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนากล่าวไว้ ทั้งยังศึกษาชีวิตและงาน ทางแพทย์ของหมอชิวโกมารภฏซึ่งเป็นบุคคลต้นแบบที่มีบทบาทเกี่ยวกับการ ส่งเสริมสุขภาพแบบแผนไทยหรือแผนโบราณเป็นเจ้าคำ ตอบโจทย์ของอาจารย์ทศปาโมกษ์ เจ้าสำนักกัตกศิลาว่า “พืชทุกชนิดเป็นยา”

๒) ด้านปฏิบัติการ มุ่งศึกษาเนื้อหาสุขภาวะรายประเด็น ได้แก่รูปแบบ กระบวนการ การวิธีการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมๆ รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างสมดุล รูปแบบการสร้าง ความมั่นคงในครอบครัว สังคม เครื่องมือทดลองรูปแบบเสริมสร้างสุขภาวะๆ รูปแบบการประยุกต์พุทธจิตวิทยาบูรณาการกับวัฒนธรรมไทยในการสร้างความเข้มแข็งแก่ครอบครัวและสังคม รูปแบบการสร้างยุทธศาสตร์ที่เชื่อมโยงกับพุทธจิตวิทยากับหลักสุขภาวะองค์กรรวมๆ

๑.๕.๒ ขอบเขตด้านประชากร /กลุ่มตัวอย่าง

๑) ประเด็นศึกษาแนวคิดและกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมตามแนวพุทธจิตวิทยา ใช้พื้นที่ตัวอย่างตามการเสริมสร้างสุขภาวะ ๔ ภาค ๔ จังหวัด ภาคเหนือ จังหวัดน่าน ภาคอีสาน จังหวัดอุบลราชธานี ภาคกลางจังหวัดปทุมธานี และจังหวัดลพบุรี ประชากร ๑๐ ราย

๒) ประเด็นศึกษาปัจจัยเกื้อกูลต่อการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมในการดำเนินชีวิตอย่างสมดุลตามหลักพุทธจิตวิทยา ใช้พื้นที่ตัวอย่างตามการเสริมสร้างสุขภาวะ ๔ มิติและ

๔

สาย ประชากรผู้ให้ข้อมูล ๔ ราย ใน ๓ ประเทศ

๓) ประเด็นศึกษากระบวนการเสริมสร้างความมั่นคงของครอบครัวตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ ใช้พื้นที่ตัวอย่างตามการเสริมสร้างสุขภาวะ ๔ ภาค คือ ภาคเหนือ จังหวัดลำปาง ภาคอีสาน จังหวัดขอนแก่น ภาคตะวันตก จังหวัดเพชรบุรี ภาคกลาง กรุงเทพมหานคร (สาวิกาสิกขาลัย) ประชากรผู้ให้ข้อมูล ๒๔ ราย

๔) ประเด็นบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยากับภูมิปัญญาท้องถิ่นในการส่งเสริมสุขภาวะองค์กรรวมของครอบครัวและสังคม ใช้พื้นที่ตัวอย่าง ๔ จังหวัด ภาคเหนือ จังหวัดลำพูน

ภาคอีสาน จังหวัดขอนแก่น ภาคตะวันตก จังหวัดเพชรบุรี ภาคกลาง จังหวัด กรุงเทพมหานคร ประชากรผู้ให้ข้อมูล ๑๙ ราย

๕) การพัฒนาและทดลองรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมของครอบครัวและสถาบันทางสังคมตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ ใช้พื้นที่กรุงเทพมหานครโดยประชากร ตัวอย่าง ๒ กลุ่ม คือกลุ่มตอบแบบสอบถามการพัฒนารูปแบบสุขภาวะฯ ๓๒๒ ราย กลุ่มตอบแบบสอบถามการอบรมหลักสูตรโปรแกรมสุขภาวะฯ ๓๐ ราย

๖) ยุทธศาสตร์การสร้างรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมของครอบครัวและสังคมตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ ใช้พื้นที่ระดับภาค ได้แก่ ภาคเหนือ จังหวัดลำพูน ภาคเหนือตอนบน จังหวัดพิษณุโลก ภาคอีสาน จังหวัดขอนแก่น ภาคกลางตอนบน จังหวัดพิจิตร ประชากรผู้ให้ข้อมูล ๑๐ ราย

๑.๕.๓ ขอบเขตด้านพื้นที่

เกณฑ์การเลือกพื้นที่/กิจกรรม/ชุมชนในการวิจัย ผู้วิจัยทำการคัดเลือกพื้นที่วิจัย คัดตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยว่า คือ

๑) คัดเลือกพื้นที่ตัวอย่างที่มีกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะทางกาย ได้แก่ กลุ่มยักน่าน จังหวัดน่าน กิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตใจ ได้แก่ สำนักปฏิบัติธรรมวัดหนองป่าพง (หลวงพ่อชา สุภัทโท) จังหวัดอุบลราชธานี กิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญา ได้แก่ วัดปัญญานันทาราม จังหวัดปทุมธานี กิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะทางสังคม ได้แก่ วัดพระบาทน้ำพุ จังหวัดลพบุรี

๒) คัดเลือกพื้นที่ตัวอย่างที่มีกิจกรรมกลุ่มเสริมสร้างสุขภาวะทางกาย ได้แก่ “โครงการปฏิบัติธรรมล้างพิษกาย สลายพิษใจ” ศูนย์สุขภาพพุทธรักษา อำเภอมอฉิน ปางธาราไพร จังหวัดขอนแก่น กลุ่มสุขภาวะทางศิลปะ ได้แก่ “หมู่บ้านถือศีล ๕” วัดพระพุทธรักษาห้วยต้ม จังหวัดลำพูน กลุ่มเสริมสร้างสุขภาวะทางจิต ได้แก่ “โครงการเผชิญความตายอย่างสงบ” พระไพศาล วิสาโล วัดป่าสุคะโต จังหวัดชัยภูมิ กลุ่มเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญา ได้แก่ “ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนานาชาติ” วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ จังหวัดกรุงเทพฯ

๓) คัดเลือกพื้นที่ตัวอย่างที่มีกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะทางกาย ได้แก่ กลุ่มชุมชนที่สามารถนำเอาทุนทางสังคมมาบูรณาการในการส่งเสริมสุขภาวะองค์กรรวมของชุมชน ภาคเหนือ จังหวัดลำพูน กลุ่มครอบครัวต้นแบบด้านส่งเสริมความมั่นคง ภาคอีสาน จังหวัดขอนแก่น กลุ่มครอบครัวต้นแบบด้านการส่งเสริมสุขภาวะองค์กรรวมที่บูรณาการกับพุทธจิตวิทยา ภาคตะวันตก จังหวัดเพชรบุรี กลุ่มเสริมสร้างสุขภาวะทางจิต ภาคกลาง (กรุงเทพมหานคร) สาวิกาสึกขาลัย

๔) คัดเลือกพื้นที่ตัวอย่างที่กิจกรรมบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยากับภูมิปัญญาท้องถิ่น กลุ่มชุมชนที่สามารถนำเอาทุนทางสังคมมาบูรณาการในการส่งเสริมสุขภาวะองค์กรรวมของชุมชน ได้แก่ ภาคเหนือ ชุมชนเทศบาลตำบลอุโมงค์ อำเภอมือเมือง จังหวัดลำพูน กลุ่มชุมชนต้นแบบภาคอีสานที่สามารถพัฒนาและส่งเสริมสุขภาวะครบทั้งระบบ ได้แก่ ภาค

อีสาน จังหวัดขอนแก่น กลุ่มชุมชนต้นแบบที่ส่งเสริมด้านสุขภาวะครบทั้ง ๔ มิติในชุมชน ได้แก่ ภาคตะวันตก จังหวัดเพชรบุรี กลุ่มชุมชนต้นแบบด้านการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมที่บูรณาการกับทุนทางสังคม ได้แก่ ภาคกลาง เสถียรธรรมสถาน กรุงเทพมหานคร

๕) คัดเลือกพื้นที่กรุงเทพมหานครที่มีประชากรดำเนินกิจกรรมสุขภาวะหลากหลาย เน้นประชากรที่ทำหน้าที่สุขภาวะ นักวิจัยสุขภาวะ องค์กรสุขภาวะและมีความพร้อมให้ข้อมูลได้ที่เกี่ยวข้องตรง ที่ใช้ในการวิจัยเชิงปริมาณ ได้แก่ ชุมชนในสังคม/ภายใต้กลุ่มชุมชนเขตพื้นที่ของชมรมผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร กลุ่มเจ้าพระยา ประกอบด้วยเขต เขตดินแดง ห้วยขวาง วัฒนา คลองเตย บางนา พระโขนง สาทร บางคอแหลม และยานนาวา ซึ่งเป็นชมรมที่ปรากฏอยู่ในเขตพื้นที่ชุมชน จำนวน ๒๒ ชมรม มีประชากรทั้งหมดจำนวน ๒,๑๓๑ คน^{๑๐} และได้สุ่มตัวอย่างประชากรในชุมชนเขตพื้นที่ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie & Morgan) ซึ่งได้ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๓๒๒ คน ข้อมูลที่ใช้ในการวิจัยเชิงคุณภาพ การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) เพื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรมในการสร้างโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับครอบครัวและสังคมตามแนวพุทธจิตวิทยา จากผู้เชี่ยวชาญ ๕ ท่าน/คน แบ่งออกเป็น ๔ กลุ่ม ดังนี้

- | | |
|--------------------------------------|----------------|
| (๑) ผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธศาสนา | จำนวน ๒ คน |
| (๒) ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา | จำนวน ๑ รูป/คน |
| (๓) ผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับปราชญ์ชุมชน | จำนวน ๑ รูป/คน |
| (๔) ผู้เชี่ยวชาญด้านชุมชน | จำนวน ๑ รูป/คน |

๖) คัดเลือกพื้นที่ตัวอย่างที่จะสร้างยุทธศาสตร์การสร้างรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของครอบครัวและสังคมตามแนวพุทธจิตวิทยายุทธศาสตร์การใช้พื้นที่ ๔ จังหวัด ๆ ละ ๑ จังหวัด ได้แก่ ชุมชนวัดพระยืน อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน ในฐานะชุมชนที่สามารถนำเอาทุนทางสังคมมาบูรณาการในการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมด้านกาย จังหวัดพิษณุโลก ชุมชนวัดวังหิน ตำบลพลายชุมพล อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก ชุมชนเสริมสร้างสุขภาวะด้านจิตใจ ชุมชนเทศบาลวัดป่าธรรมชาติ อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่น ชุมชนต้นแบบที่สามารถพัฒนาและส่งเสริมสุขภาวะด้านปัญญา จังหวัดพิจิตร ชุมชนวัดวังกระทิง ตำบลเนินปอ อำเภอสามง่าม จังหวัดพิจิตร ชุมชนแกนนำด้านสังคมสงเคราะห์ ทำสังคหวัดฤดูด้วยการมอบทุนการศึกษาแจกผ้าห่มแก่ชนในถิ่นทุรกันดาร

^{๑๐} สำนักงานพัฒนาสังคมกรุงเทพมหานคร . เว็บไซต์ <http://www.bangkok.go.th>. สืบค้นข้อมูลเมื่อวันที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑ เวลา ๑๔.๐๐ น.

๑.๕.๔ ขอบเขตด้านโครงการ

การกำหนดขอบเขตโครงการนี้ ผู้วิจัยตีกรอบสุขภาวะเชิงพุทธจิตวิทยาบูรณาการที่สอดคล้องเป็นลูกโซ่ของโครงการย่อยภายใต้แผนงานวิจัย จำนวน ๖ โครงการย่อย ได้แก่

๑) ศึกษาแนวคิดและกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยา ใช้พื้นที่ตัวอย่างตามการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวม ๔ ด้าน คือ ด้านกาย จ.น่าน ด้านจิต จังหวัดอุบลราชธานี ด้านปัญญา จังหวัดปทุมธานี ด้านสังคม จังหวัดลพบุรี

๒) ศึกษาปัจจัยเกื้อกูลต่อการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมในการดำเนินชีวิตอย่างสมดุลตามหลักพุทธจิตวิทยา ใช้พื้นที่ตัวอย่างตามการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวม ๔ มิติ

๓) ศึกษากระบวนการเสริมสร้างความมั่นคงของครอบครัวตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ ใช้พื้นที่ตัวอย่างตามการเสริมสร้างสุขภาวะ ๔ ภาค คือ ภาคเหนือ จังหวัดลำปาง ภาคอีสาน จังหวัดขอนแก่น ภาคตะวันตก จังหวัดเพชรบุรี ภาคกลาง กรุงเทพมหานคร (สาวิกาสิกขาลัย)

๔) การบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยากับภูมิปัญญาท้องถิ่นในการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของครอบครัวและสังคม ใช้พื้นที่ตัวอย่าง ภาคเหนือ จังหวัดลำพูน ภาคอีสาน จังหวัดขอนแก่น ภาคตะวันตก จังหวัดเพชรบุรี ภาคกลาง กรุงเทพฯ เสถียรธรรมสถาน

๕) การพัฒนาและทดลองรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของครอบครัวและสถาบันทางสังคมตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการใช้พื้นที่กรุงเทพมหานคร ที่ตั้งชมรมสุขภาวะ ๒๒ ชมรมที่มีผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธศาสนา ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา ผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับปราชญ์ชุมชน และผู้เชี่ยวชาญด้านชุมชน

๖) ยุทธศาสตร์การสร้างรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของครอบครัวและสังคมตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการใช้พื้นที่ระดับภาค ๔ จังหวัด ๆ ละ ๑ จังหวัด ได้แก่ จังหวัดลำพูน ชุมชนวัดพระยืน ด้านสุขภาวะกาย จังหวัดพิษณุโลก ชุมชนเทศวัดวังหิน ตำบลพลายชุมชน อำเภอเมือง ด้านสุขภาวะจิต จังหวัดขอนแก่น ชุมชนวัดป่าธรรมชาติ ด้านสุขภาวะปัญญา และ จังหวัดพิจิตร ชุมชนวัดวังกระทิง ตำบลเนินปอ อำเภอสามง่าม ด้านสุขภาวะสังคม

๑.๖ นิยามศัพท์ที่ใช้การศึกษาวิจัย

พุทธจิตวิทยาบูรณาการ หมายถึง การประยุกต์ใช้พุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะด้านกาย ศีล จิต สังคม และปัญญา เชื่อมโยงเชิงพลวัตกรรมแนวคิด รูปแบบ กระบวนการ ความสมดุล ความมั่นคงของครอบครัวและสังคม ความสอดคล้องกับภูมิปัญญาท้องถิ่น และสร้างเป็นยุทธศาสตร์สุขภาวะต้นแบบ

การบูรณาการ หมายถึง การเชื่อมโยง การประสานสัมพันธ์ สร้างกระบวนการ กำหนดพันธกิจร่วมกับกิจกรรมอื่น ๆ ให้สามารถใช้ทดแทนกันได้ มีความยืดหยุ่น เอื้ออาทร ตอบรับประเด็นที่จะจรรโลงสุขภาวะกายใจ เกี่ยวเนื่องกับภูมิปัญญาท้องถิ่น รูปแบบ กระบวนการ ความสมดุล ความมั่นคงในครอบครัวและสังคม

สุขภาวะองค์กรรวม หมายถึง การดูแลและเสริมสร้างสุขภาวะที่ครอบคลุม มีความเชื่อมโยงกัน ดังนี้

๑. สุขภาวะทางกาย หมายถึงการมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง สภาพแวดล้อมดี
๒. สุขภาวะด้านศีล หมายถึง การละเว้นทุจริตทางกาย วาจา การรักษาความสมดุลทางธรรมชาติ ความรัก ความสามัคคีในการทำหน้าที่ และมีส่วนร่วมในกิจกรรมอาสา
๓. สุขภาวะทางจิต หมายถึงจิตใจที่เป็นสุข ไม่เครียด มีความเมตตา กรุณา มีสติ มีสมาธิ
๔. สุขภาวะทางสังคม หมายถึง กัลยาณมิตรที่อยู่ร่วมกันด้วยดี มีสันติภาพ
๕. สุขภาวะทางปัญญา (จิตวิญญาณ) หมายถึง ความรู้โลกและสัจธรรมในชีวิต รู้ลด รู้เลิก รู้ละ รู้ที่จะแก้ปัญหา

กระบวนการ หมายถึง กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะรายด้าน คือ ด้านกาย ด้านศีล ด้านจิต ด้านปัญญา ด้านสังคม

ภูมิปัญญาพื้นบ้าน หมายถึง การประยุกต์ใช้จิตกรรม หัตถกรรม ประเพณีจากพื้นที่ตัวอย่างเข้ามาใช้กับครอบครัวและสังคม

ความสมดุล หมายถึง ภาวะความสุขทั้งทางร่างกายและจิตใจจากการใช้การบริหารกายด้วยการทำดี คิดดี วาจาดี มีสัจจะ มีความรักความเมตตา การดำเนินชีวิตอย่างสมดุลตามหลักพุทธจิตวิทยา การพึ่งพาตนเองด้านสุขภาพ และนำไปสู่การสร้างศักยภาพและความสามารถเพื่อการพัฒนาทางสังคม

ความมั่นคงของครอบครัวและสังคม หมายถึง ความเข้มแข็งอันเกิดจากการนำกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะจากการบูรณาการพุทธธรรมร่วมกับภูมิปัญญาท้องถิ่นด้วยหลักการวิธีการแห่งกิจกรรมนำไปสู่ความมั่นคง ทำให้เกิดความเป็นปึกแผ่นของครอบครัว ไม่ก่อให้เกิดปัญหา อันจะนำมาซึ่งความเดือนร้อนวุ่นวายให้กับสังคม

วัฒนธรรม หมายถึง แบบแผนสำหรับดำเนินชีวิตที่ให้ความสุข ซึ่งสามารถศึกษาเรียนรู้พัฒนาชีวิตให้เจริญก้าวหน้าได้ตามเนื้อหาของสถาปัตยกรรม ประติมากรรม จิตรกรรม ประเพณี

การพัฒนาและทดลองรูปแบบ หมายถึง การนำหลักพุทธธรรมมาพัฒนาโปรแกรมชุดกิจกรรมการฝึกอบรมตามหลักพุทธจิตวิทยาบูรณาการอันจะนำไปสู่การพัฒนาในสุขภาวะองค์กรรวมด้านกาย ด้านสังคม ด้านอารมณ์และด้านสติปัญญา

ยุทธศาสตร์สุขภาวะองค์กรรวม หมายถึง การกำหนดปรัชญา ปณิธาน วิสัยทัศน์ พันธกิจ และประเด็นยุทธศาสตร์แต่ละด้านที่ครอบคลุมแนวคิด กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะ การดำเนินชีวิตอย่างสมดุล กระบวนการเสริมสร้างความมั่นคงของครอบครัว การบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยากับภูมิปัญญาท้องถิ่น การพัฒนาและทดลองรูปแบบสุขภาวะองค์กรรวมของครอบครัวและสังคม

๑.๗ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย

ผู้วิจัยกำหนดประโยชน์ที่ได้รับจากรายงานการวิจัย เรื่อง พุทธจิตติยาบูรณาการ : รูปแบบและกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมของครอบครัวและสังคมนี้ ดังนี้

๑.๘.๑ ประโยชน์ด้านนโยบาย

- ๑) กำหนดแผนพัฒนาด้านสาธารณสุขตามแนวพระพุทธศาสนาโดยใช้คำสอนเป็นหลักวิชาการในการอบรมให้ความรู้แก่ประชาชนในชุมชน องค์กร หน่วยงาน
- ๒) กำหนดให้วัดหรือศาสนสถานเป็นต้นตำหรับในการรักษาตามแผนโบราณหรือสมุนไพร ในรูปแบบนวด อบ เพื่อสังคมสงเคราะห์ประชาชนตามอุดมคติในการเผยแผ่ธรรม
- ๓) กำหนดให้วัดหรือศาสนสถานออกงานเชิงวิชาการให้ความรู้ อบรม ฝึกหัดเสริมสร้างอาชีพให้แก่ชุมชน
- ๔) นำชุดความรู้จากการรายงานนี้ถอดบทเรียนในการเสริมสร้างสุขภาวะประเด็นแนวคิด รูปแบบ การดำเนินชีวิตที่สมดุล การเสริมสร้างความมั่นคง การบูรณาการกับวัฒนธรรมท้องถิ่นในการเสริมสร้างสุขภาพองค์กรรวมตามแนวพุทธจิตติยา
- ๕) นำองค์ความรู้จากการรายงานวิจัยนี้ ลงสู่ภาคปฏิบัติโดยอาศัยความสัมพันธ์ทางสังคมและวัฒนธรรมตามแนวคิดและรูปแบบ การดำเนินชีวิตที่สมดุล การเสริมสร้างความมั่นคง การบูรณาการกับวัฒนธรรมท้องถิ่นในการเสริมสร้างสุขภาพองค์กรรวมตามแนวพุทธจิตติยา
- ๖) ได้ยุทธศาสตร์รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมของครอบครัวและสังคมตามแนวพุทธจิตติยาบูรณา ที่ถือเป็นแม่บทแห่งการพัฒนาสุขภาวะชีวิตที่ยั่งยืน

ตาม

๑.๘.๒ ประโยชน์ตามวัตถุประสงค์ของโครงการ

- ๑) ได้แนวคิดและกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมตามแนวพุทธจิตติยา
- ๒) ได้ปัจจัยเกื้อกูลต่อการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมในการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธจิตติยา
- ๓) ได้กระบวนการเสริมสร้างความมั่นคงของครอบครัวตามแนวพุทธจิตติยาบูรณาการ
- ๔) ได้นวัตกรรมในการบูรณาการหลักพุทธจิตติยากับภูมิปัญญาท้องถิ่นในการส่งเสริมสุขภาวะองค์กรรวมของครอบครัวและสังคม
- ๕) ได้รูปแบบสุขภาวะองค์กรรวมของครอบครัวและสังคมตามแนวพุทธจิตติยาบูรณาการที่ผ่านการทดลองและหลักสูตรอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะฯ
- ๖) ได้ยุทธศาสตร์การเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมของครอบครัวและสังคมตามแนวพุทธจิตติยาบูรณาการ

๑.๘.๓ ประโยชน์ด้านปฏิบัติการ

๑) นำแนวทางและกระบวนการเสริมสร้างแนวคิดและรูปแบบ การดำเนินชีวิตที่สมดุล การเสริมสร้างความมั่นคง การบูรณาการกับวัฒนธรรมท้องถิ่นในการเสริมสร้างสุขภาพองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยาถึงบุคคลเป้าหมาย

๒) คณะสงฆ์ไทย รัฐบาลและเอกชนใช้รูปแบบ กิจกรรม และกระบวนการ การดำเนิน

ชีวิตที่สมดุล การเสริมสร้างความมั่นคง การบูรณาการกับวัฒนธรรมท้องถิ่นในการเสริมสร้างสุขภาพองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยานี้

๓) สร้างระบบและกลไกการเสริมสร้างสุขภาวะแก่คณะสงฆ์ไทยรวมของรัฐและเอกชนเพื่อบริการวิชาการแก่ประชาชนกลุ่มประสบปัญหา

๔) คณะสงฆ์ไทยร่วมกับภาครัฐและเอกชนมีความร่วมมือในด้านการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวม

๕) มีระบบความสัมพันธ์และรู้ผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงในโลกยุคใหม่ที่มีต่อวิถีชีวิตและวัฒนธรรมทางการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของครอบครัวและสังคม

๖) ให้องค์ความรู้แก่นักวิชาการและผู้สนใจด้านหลักธรรม แนวคิด เป้าหมายของชีวิตที่มีคุณค่าด้วยความสุข สันติ มีสภาพแวดล้อมทางกาย จิตใจ ปัญญา สังคมที่ดี

๗) เห็นแนวโน้มและทิศทางของหลักธรรมคำสอนที่ให้ความสำคัญแก่ชีวิต วิถีชีวิต สังคม วัฒนธรรม การศึกษา ความรู้ที่มีกระบวนการ ๔ ด้าน คือ สุขภาวะด้านกาย ด้านศีล ด้าน จิตใจ ด้านปัญญา และด้านสังคมของครอบครัวและสังคม

บทที่ ๒

แนวคิด ทฤษฎี และรายงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในบทนี้ เป็นการศึกษาเกี่ยวกับแนวคิดและทฤษฎีพุทธจิตวิทยาบูรณาการประเด็นเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวพุทธจิตวิทยาที่เน้นการข้อมูลที่ปรากฏในพระไตรปิฎก องค์รวมของสุขภาวะที่เกิดความสมดุล ความมั่นคงในครอบครัว ความสอดคล้องกับภูมิปัญญาท้องถิ่น ยุทธศาสตร์การเสริมสร้างสุขภาวะ และเอกสาร รายงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

- ๒.๑ แนวคิดพุทธจิตวิทยาบูรณาการ
- ๒.๒ แนวคิดการเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัวและสังคม
- ๒.๓ แนวคิดการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยา
- ๒.๔ ทฤษฎีรูปแบบกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะ
- ๒.๕ รายงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- ๒.๖ กรอบแนวคิดการวิจัย

๒.๑ แนวคิดพุทธจิตวิทยาบูรณาการ

๑) ที่มา

จากพระวินัยสงฆ์ มีข้อห้ามสำหรับพระอุปัชฌาย์ไม่ให้ทำการบรรพชาอุปสมบทแก่กุลบุตรผู้มีโรคเปื่อยเปื้อน ๕ อย่าง คือ ๑. โรคเรื้อน ๒. โรคฝี ๓. โรคกลาก ๔. โรคมองคร้อ ๕. โรคลมบ้าหมู ตามที่กล่าวมาข้างต้น ทำให้ทราบว่า โรคหรืออันตรายที่ห้าม ๕ อย่างนี้เกิดขึ้นเพราะการร้องขอของหมอชีวกินี่เอง ซึ่งชี้ให้เห็นว่า คนที่สุขภาพไม่ดีนั้น อย่างไรก็ตามจะปฏิบัติในกัมมัฏฐานเลย แม้แต่จะบรรพชาอุปสมบทก็ยังไม่ได้ และจากความข้อนี้ชี้ให้เห็นว่า เจ้าตำหรับยาสมุนไพรมันนี่ก็คือหมอชีวโกมารภัก ผู้เป็นทั้งแพทย์หลวง โดยรักษาโรคจิตสติดวงทวารหนักของพระเจ้าพิมพิสารหาย และแพทย์ประจำพระพุทธเจ้า โดยรักษาพระโลหิตให้ห่อของพระพุทธเจ้าที่พระเทวทัตกลิ้งก้อนหินลงมาทับได้หายขาด ซึ่งเรื่องนี้ ถือเป็นตำนานหนึ่งเกี่ยวกับยาสมุนไพรมันนี่

ในพระวินัยปิฎก หมวดบวราร พระพุทธเจ้าตรัสถึงสมบัติของชีวิต ๕ อย่าง คือ ๑. ญาติสัมปทา คือ ความถึงพร้อมแห่งญาติ ๒. โภคสัมปทา คือ ความถึงพร้อมแห่งโภคสมบัติ ๓. อาโรคยสัมปทา คือ ความถึงพร้อมแห่งความไม่มีโรค ๔. สีสสัมปทา คือ ความถึงพร้อมแห่งศีล ๕. ทิฎฐิสัมปทา คือความถึงพร้อมแห่งทิฎฐิ^๑ จะเห็นว่า ข้อที่ ๓ อาโรคยสัมปทา กล่าวถึงสุขภาพที่ดี ซึ่งเป็นสมบัติของชีวิตไว้ผู้วิจัยเห็นว่าข้อนี้สำคัญ เป็นยอดปรารถนาของผู้วิจัย ทั้งนี้ผู้วิจัยประสบปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพมามาก เนื่องจากการบกพร่องของ ๕ อ. คือ อาหาร อากาศ อุจจาระ อารมณ์ และการออก

^๑ วิ.ป. (ไทย) ๘/๓๒๕/๔๖๔.

กำลังกาย ทำให้เกิดความทุกข์ทรมานสุดที่จะบรรยาย มีผลทำให้เสียโอกาสแห่งการพัฒนาชีวิตไปมากมาย

พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงสมบัติ ๔ ประการ ซึ่งถือว่าสำคัญและจำเป็นต่อทุกคน แม้ไม่รู้ว่าเป็นสมบัติแห่งชีวิตก็ตาม แต่โดยสามัญสำนึกแล้วก็ปรารถนากันทุกคน และในเรื่องนี้ มีความหมายไปถึงสุขภาพด้วย คือข้อบโทยคสมบัติ คือ สมบัติแห่งการประกอบภาระงาน มีความขยัน^๒

สมบัติข้ออุปสมบัติ จะเกี่ยวข้องกับสุขภาพ ซึ่งมีคำอธิบายว่า อุปสมบัติ ได้แก่ สมบัติแห่งร่างกาย หรือทรัพย์แห่งร่างกาย ความมีรูปร่างที่สมประกอบ ครบอาหาร ๓๒ มีความสมบูรณ์ด้วยรูปกาย รูปกายให้ ในช่วงยาวหมายถึง มีกายสง่า สวยงาม บุคลิกภาพดี มีรูปร่างเป็นทรัพย์ในช่วงสั้นหมายถึง ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี

พระพุทธเจ้าได้บัญญัติวินัยสงฆ์เพื่ออะไร การบัญญัติวินัยสงฆ์ของพระพุทธเจ้านั้น มิใช่เพื่อมุ่งปกครองพระสงฆ์ให้อยู่ในอำนาจเท่านั้น หากแต่ว่าบัญญัติเพื่อสุขภาพทางกาย และทางอารมณ์ โดยใช้คำว่า ความผาสุก คือความสบาย ซึ่งโดยธรรมชาติของมนุษย์นั้น ถ้ามีความผาสุกเป็นทุนแล้ว สุขภาพพลานามัยที่ดีก็ตามมา ดังนั้น ให้เราพิจารณาจากจุดประสงค์ของการบัญญัติของพระพุทธเจ้าที่ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนี้ เราจะบัญญัติสิกขาบทแก่ภิกษุทั้งหลาย โดยอาศัยอำนาจประโยชน์ ๑๐ ประการ (หนึ่งใน ๑๐ ประการนั้น) คือ “.....เพื่อความผาสุกแห่งสงฆ์” และคำว่า “เพื่อความอยู่ผาสุกแห่งเหล่าภิกษุผู้มีศีลดีงาม”^๓

เรื่องดังกล่าว สืบเนื่องจากหมอชิวโกมารภักฐ์ เจ้าของตำรับยาสมุนไพรมีคำกล่าวที่ว่า “ไม่มีพืชชนิดใดที่ไม่เป็นยา” ซึ่งเป็นคำตอบในการสอบสำเร็จการแพทย์ต่ออาจารย์ทิศาปาโมกข์ สำนักตักศิลา มีความปรากฏในพระไตรปิฎกวินัยมหาวรรค ว่า “บุรุษคนหนึ่งถูกโรค ๕ ชนิด เบียดเบียนก็เข้าไปหาหมอชิวโกมารภักฐ์ขอให้รักษา ในที่นั้น ภิกษุทั้งหลายจักพยาบาลและหมอชิวโกมารภักฐ์จักรักษา เราหายโรคก็จะสึก” หมอชิวโกฯ โพนทะนาว่า “ไฉนพระคุณเจ้าทั้งหลาย จึงให้กุลบุตรผู้ถูกโรค ๕ ชนิดเบียดเบียนบรรพชาเล่า” (ชิวก) เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาค... ได้กราบทูลว่า “ขอประทานพระวโรกาส ขอพระผู้เป็นเจ้าทั้งหลายไม่พึงให้กุลบุตรผู้ถูกโรค ๕ ชนิดเบียดเบียนบรรพชาพระพุทธเจ้าข้า จากนั้น (พระองค์)ทรงห้ามคนเป็นโรคติดต่อบรรพชาอุปสมบท.....”^๔

พระสูตร สูตรชื่อสุกสูตรแห่งทีฆนิกาย สีลขันธวรรค ได้กล่าวถึงการดูแลสุขภาพด้วยการไปเยี่ยมเยือน สุขมาณพโตเทยบุตรเรียกมาณพคนหนึ่งมาสั่งว่า เธอจงเข้าไปหาพระอานนท์ แล้วเรียนถามท่านถึงสุขภาพว่า ความมีโรคพารน้อย กระปรี้กระเปร่า มีพลานามัยสมบูรณ์ อยู่สำราญ

^๒ อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๘๑๐/๕๒๓.

^๓ วิ.ม. (ไทย) ๑/๓๙/๒๘.

^๔ โรคต้องห้ามอุปสมบท ๕ ชนิด ได้แก่ ๑.โรคเรื้อน ๒. โรคฝี ๓. โรคกลาก ๔. โรค

มองคร้อ (โรคถุงลมโป่งพอง) ๕. โรคลมบ้าหมู

^๕ วิ. ม. (ไทย) ๔/๘๙/๑๔๓.

ตามคำของเรา และจงเรียนพระอานนท์ว่า ขอท่านพระอานนท์โปรดอนุเคราะห์สละเวลาเข้าไปเยี่ยม
สุภามาพโตเทยยบุตรบ้าง”^๖

โลหิจจสูตร แห่งที่ฆนิกาย สีลขันธวรรค ได้กล่าวถึงสุขภาพ โลหิจจพราหมณ์ ส่งเพื่อน
โรสีกะว่า ท่านจงไปเข้าเฝ้าพระสมณะโคดม แล้วทูลถามพระสมณะโคดมถึงสุขภาพ ความมี
โรคาพาธน้อย กระปรี้กระเปร่า มีพระพลานามัยสมบูรณ์ อยู่สำราญตามคำของเรา ขอท่านพระโค
ดมพร้อมด้วยภิกษุสงฆ์ โปรดทรงรับภัตตาหารของโลหิจจพราหมณ์ในวันพรุ่งนี้เถิด”^๗

สังคีตสูตร แห่งที่ฆนิกาย ปาฏิภวรรค พระพุทธเจ้าตรัสถึงอานิสงส์ของชีวิตในโลกหน้าไว้
ว่า ความไม่มีโรค เป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ได้ สัตว์ทั้งหลายหลังจากตายแล้ว จะไม่ไป
เกิดในอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก เพราะความวิบัติแห่งญาติเป็นเหตุ^๘

ความต่อมา มีข้อเปรียบเทียบที่รุนแรงมาก คือท่านเปรียบคนที่ละนิวรณ์ไม่ได้เหมือนคนมี
หนี้บ้าง คนเป็นโรคบ้าง เป็นทาสบ้าง เรือนจำเดินทางกันดารบ้าง ดังมาในมหาอัสน์ปุจฉาสูตรแห่ง
มัชฌิมนิกาย มูลปณาสก์ ว่า “.....นิวรณ์ ๕ ประการนี้ ที่ตนยังละไม่ได้ (ก็) เหมือนหนี้ เหมือน
โรค เหมือน เรือนจำ เหมือนความเป็นทาส และเหมือนทางไกลกันดาร (แต่ถ้า) นิวรณ์ ๕
ประการนี้ ตนละได้แล้ว (ก็) เหมือนความไม่มีหนี้ ไม่มีโรค การพ้นโทษจากเรือนจำ ความเป็นไท
แก่ตนเอง และเหมือนภุมิสถานอันสงบร่มเย็น”^๙

มาคัณฐียสูตรแห่งมัชฌิมนิกาย มัชฌิมปณาสก์ พระพุทธเจ้าตรัสว่า “สมณะหรือ
พราหมณ์เหล่าใดเหล่าหนึ่งที่เป็นผู้ปราศจากความกระหาย มีจิตสงบในภายในอยู่แล้ว กำลังอยู่ หรือ
ว่าจักอยู่ เพราะสมณะหรือพราหมณ์เหล่านั้นทั้งหมดล้วนรู้ความเกิด ความดับ คุณ โทษ และอุปาย
เป็นเครื่องสลัดกามทั้งหลายให้ออกไปได้ตามความเป็นจริง ละกามตัณหาได้ บรรเทาความเร่าร้อนที่
เกิดเพราะกามได้ จึงเป็นผู้ปราศจากความกระหาย มีจิตสงบในภายใน อยู่แล้ว กำลังอยู่ หรือว่า
จักอยู่ จากนั้น พระผู้มีพระภาคทรงเปล่งอุทานนี้ว่า ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ”^{๑๐}

พระสูตรประเด็นที่เกี่ยวกับสุขภาพชัดเจน ชื่อว่า “คิลานวัตถุกถา”^{๑๑} ว่าด้วยเรื่องภิกษุ
ใช้ ชนิดโรคท้องร่วง พระผู้มีพระภาครับสั่งให้ประชุมสงฆ์เพราะเรื่องนี้เป็นต้นเหตุ พระผู้มีพระ
ภาคตรัสถามว่า เหตุใด พวกภิกษุจึงไม่คอยพยาบาลเธอ” พวกภิกษุกราบทูลว่า เพราะเธอ
ไม่ได้ทำอุปการะแก่ภิกษุทั้งหลาย ดังนั้น พวกภิกษุจึงไม่คอยพยาบาลเธอ พระพุทธเจ้าข้า” พระ
ผู้มีพระภาคตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอไม่มีมารดา ไม่มีบิดาผู้คอยพยาบาล ภิกษุทั้งหลาย
ถ้าพวกเธอไม่พยาบาลกันเอง ใครเล่าจะคอยพยาบาลพวกเธอ ภิกษุทั้งหลาย ผู้จะพยาบาลเรา
ก็จงพยาบาลภิกษุใช้เถิด

^๖ ที.สี. (ไทย) ๙/๔๔๕/๑๙๗.

^๗ ที.สี. (ไทย) ๙/๕๐๔/๒๒๒.

^๘ ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๖/๓๐๔.

^๙ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๒๖/๔๕๙.

^{๑๐} ม.ม. (ไทย) ๑๕/๒๑๕-๑๖/๒๕๔.

^{๑๑} วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๖๕/๒๓๙.

พุทธมนต์ เป็นมนต์ที่เกี่ยวกับคำสอนของพระพุทธเจ้า ไม่ใช่แต่มีไว้เพื่อศึกษาเพื่อรู้เท่านั้น หากแต่ว่าสาธยายแล้วพิจารณาตามหายโรคได้ บทโพชฌงค์เป็นสูตรที่เกี่ยวข้องเรื่องนี้ ดังนั้น อาณาภาพของโพชฌงค์นี้ มีตัวอย่างอย่างจากพระพุทธเจ้าได้หายจากอาพาธมาแล้ว ดังความว่า “พระผู้มีพระภาคทรงพระประชวร ได้รับทุกข์ พระอาการหนัก ครั้งนั้น พระมหาจุนทะ สวดสาธยายโพชฌงค์ ๗ ประการให้พระองค์ฟัง พระองค์พิจารณาตามธรรมนั้นไปด้วย ครั้นพระมหาจุนทะสาธยายธรรมจบลง ก็ทรงหายจากพระประชวร พระองค์ตรัสกับพระมหาจุนทะว่า “จุนทะ โพชฌงค์ดีนัก จุนทะ โพชฌงค์ดีนัก (จุนทะทูลว่า) ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ โพชฌงค์ ๗ ประการนี้ พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ชอบแล้ว ที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้อยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน” ท่านพระมหาจุนทะได้กล่าวคำนี้แล้ว พระผู้มีพระภาคทรงชื่นชม พอพระทัยทรงหายขาดจากพระประชวรนั้น และพระประชวรนั้น อันพระผู้มีพระภาคทรงละได้อย่างนั้น”^{๑๒}

แนวคิดพุทธจิตวิทยาที่ใกล้ตัวเรา

แนวคิดด้านการศึกษาเสริมสร้างสุขภาพแนวพุทธจิตวิทยานี้ เมื่อศึกษาที่เกี่ยวข้องกับข้อห้าม ข้อบังคับจากระเบียบวินัยแล้วสามารถจัดเป็นปัจจัย ๔ แบบ ดังนี้

๑. แบบศึกษาเรื่องปัจจัย ๔ ชนิด
๒. แบบศึกษาเรื่องเสขียวัตร
๓. แบบศึกษาเรื่องศีล ๕

แบบศึกษาเรื่องปัจจัย ๔ ชนิด

ปัจจัย ๔ ชนิด ได้แก่ สิ่งที่อยู่อยู่เนื่องนิตย์เป็นนิสัย หมายถึงปัจจัยเครื่องอาศัยของบรรพชิต ๔ ประการ คือ บิณฑบาต ผ้าบังสุกุล เสนาสนะ และ นิลานเภสัช^{๑๓}

บิณฑบาต คือ อาหารหรือโภชนะคือคำข้าวที่นักบวชในพระพุทธศาสนาพึงได้ด้วยปัสติแห่งธอพึงทำอุตสาหะในโภชนะคือคำข้าวที่พึงได้ด้วยปัสติแห่งนั้นจนตลอดชีวิต อติเรกลาภ คือ สิ่งหมัก อุตเทศภักดิ์ นิมนตภักดิ์ สลากภักดิ์ ปักขิกภักดิ์ อุโปสถภักดิ์ ปาฏิปทิกภักดิ์

ผ้าบังสุกุล คือผ้านุ่งห่มผืนสำคัญ ได้แก่ จีวร สบง สังฆาฏิ ทำจากผ้าเปลือกไม้ ผ้าฝ้าย ผ้าไหม ผ้าขนสัตว์ ผ้าปาน ผ้าเจือกัน

เสนาสนะ คือที่อยู่อาศัย นักบวชในพระพุทธศาสนา ทำอุตสาหะในเสนาสนะ คือ วิหาร เรือนมุงแถบเดียว ปราสาท เรือนโล้น ถ้ำ

คิลานเภสัช คือ ยารักษาโรค หรือ น้ำมูตรเน่า นักบวชในพระพุทธศาสนาทำอุตสาหะในยาคือน้ำมูตร อติเรกลาภ คือ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย

ปัจจัย ๔ ข้างต้นนี้ ถ้ามองโดยผิวเผิน ก็ไม่น่าเกี่ยวข้องกับสุขภาพหรอก แต่เมื่อคิดให้ดูแล้ว ต้องบอกว่าเกี่ยวข้องอย่างมาก กล่าวคือ ภิกษุหรือสามเณรต้องมีอนามัยในอาหาร นั่นคือต้องคำนึงถึงสุขภาพด้วย โดยให้ระวังอาหารที่บูดเน่า อาหารเสีย ห้ามฉน และยังมี การป้องกันปัญหาจากอาหารที่เป็นเสีย อาหารบูด หรืออาหารติดเชื้อมด้วย โดยกำหนดอาหารเป็นกาลิก หมายถึงอายุของอาหาร หรือ เครื่องดื่มนั้น เช่นเดียวกับสินค้าอาหารหรือเครื่องดื่มที่ต้องระบุเวลาที่ผลิตและเวลาหมดอายุ นั่นเอง ได้แก่

^{๑๒} ส.ม. (ไทย) ๑๘/๑๙๗/๑๓๑.

^{๑๓} วิ.ม. (ไทย) ๔/๗๓/๑๐๑.

๑. ยาวกาลิก รับประเคนไว้และฉันได้ชั่วเวลาเข้าถึงเที่ยงของวันนั้น เช่น ข้าว ปลา เนื้อ ผัก ผลไม้ ขนมต่าง ๆ (เก็บไว้ได้ครึ่งวัน)

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

๓. สัตตทกาลิก รับประเคนไว้แล้วฉันได้ภายในเวลา ๗ วัน ได้แก่ เกสัชทั้ง ๕ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย (เก็บได้เจ็ดวัน)

อนึ่ง มีเกสัชอันควรลิมของภิกษุผู้อาหาร คือ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย ภิกษุรับประเคนของนั้นแล้ว พึงเก็บไว้ฉันให้ได้เจ็ดวันเป็นอย่างยิ่ง ภิกษุให้ล่วงกำหนดนั้นไป เป็นนิสัคคิยปาจิตตีย์

๔. ยาวซีวิก รับประเคนแล้ว ฉันได้ตลอดไปไม่จำกัดเวลา ได้แก่ ของที่ใช้ปรุงเป็นยา นอกจากกาลิก ๓ ข้อต้น (ความจริงยาวซีวิก ไม่เป็นกาลิก แต่นับเข้าด้วยโดยปริยาย เพราะเป็นของเกี่ยวเนื่องกัน)

ความข้างต้นนี้ มีประเด็นที่น่าสนใจ คือการห้ามเก็บเกสัช ๕ ไว้เกิน ๗ วัน มีเรื่องเล่าว่า พระเจ้าพิมพิสาร มีพระราชประสงค์จะถวายคนทำงานวัด แก่พระปิลินทวัจฉะ ก็ทรงอนุญาตให้มีคนวัดได้ มนุษย์ทั้งหลายพากันเลื่อมใสพระปิลินทวัจฉะ ก็ทรงอนุญาตให้มีคนวัดได้ มนุษย์ทั้งหลายพากันเลื่อมใสพระปิลินทวัจฉะในฐานะมีอำนาจจิตสูงใช้อำนาจจิตได้หลายอย่าง พากันถวายเกสัช ๕ คือ เนยใส, เนยข้น, น้ำมัน, น้ำผึ้ง, น้ำอ้อยเป็นอันมาก ท่านก็แบ่งถวายภิกษุผู้เป็นบริษัทของท่าน ภิกษุเหล่านั้นก็เก็บของเหล่านี้ใส่ผ้ากรองบ้าง ใส่ถุงบ้าง แขนวไว้บ้าง พาดที่หน้าต่างบ้าง มีนุรบกวนมากเป็นที่ติเตียนของคนทั้งหลาย พระผู้มีพระภาคทรงทราบจึงทรงบัญญัติว่า ภิกษุรับเกสัช ๕ จะเก็บไว้บริโภคได้ไม่เกิน ๗ วัน ถ้าวล่วงกำหนดนั้นไปให้ปรับอาบัติ นิสัคคิยปาจิตตีย์

แบบศึกษาเรื่องเสขียวัตถ

เรื่อง เสขียวัตถ เป็นการศึกษาลึกซึ้งข้อหนึ่งในจำนวน ๒๒๗ ข้อของภิกษุสงฆ์ว่าด้วยเรื่องข้อวัตรปฏิบัติเรื่องมารยาททางสังคม เรื่องข้อปฏิบัติต่อสิ่งแวดล้อมทางสังคมและทางธรรมชาติ ประเด็นที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ คือ ลึกซึ้งข้อที่ ๑๕ แห่ง ห้ามพระภิกษุเทของเสียลงในน้ำ ความว่า “ทุกกฎของภิกษุผู้อาศัยความไม่เอื้อเพื่อ ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะหรือบ้วนน้ำลายลงในน้ำ เกิดด้วยสมุฏฐานเท่าไรตอบว่า ทุกกฎของภิกษุผู้อาศัยความไม่เอื้อเพื่อ ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะหรือบ้วนน้ำลายลงในน้ำ เกิดด้วยสมุฏฐาน ๑ สมุฏฐาน คือ เกิดทางกายกับจิตมิใช่เกิดทางวาจา”^{๑๔}

แบบศึกษาเรื่องศีล ๕

เรื่องศีล ๕ เพื่อส่งเสริมสุขภาวะนี้ เป็นศีลพื้นฐานสำหรับคฤหัสถ์หรือศีลชาวบ้าน เป็นหลักประกันองคภาพพิชีวิต กล่าวคือ

ศีลข้อที่ ๑ เป็นหลักประกันชีวิต

ข้อที่ ๒ เป็นหลักประกันทรัพย์สินสมบัติ

^{๑๔} วิ.ป. (ไทย) ๘/๔๗๒/๖๗๕.

ข้อที่ ๓ เป็นหลักประกันความเชื่อถือจากการพูดความจริง

ข้อที่ ๔ เป็นหลักประกันความมั่นคงในครอบครัว

ข้อที่ ๕ เป็นหลักประกันสติสัมปชัญญะหรือความไม่ประมาท ปัญหาว่า จะมีบทบาทส่งเสริมสุขภาพอย่างไร

ศีล ๕ เป็นบทสรุปแห่งคุณธรรม (The compendium of Buddhist virtue) เรียกว่า สีสัมปทา (The treasure of virtue) การรักษาศีลอย่างบริบูรณ์ เทียบพร้อมด้วยศีลเสมอ (Success in morality) ผู้ที่รักษาศีลจะเป็นคนที่องอาจ จะไม่พบกับราชอาณาจักร มีชื่อเสียงดี มีพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง ที่สำคัญกับเรื่องนี้ มีสุขภาพดี ภายหลังแต่ตายเพราะกายแตกย่อมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ เป็นแม่แบบสร้างสรรค์สังคมให้สันติภาพ

นายพินิจ ลาภธนานนท์ ได้อ้างคำกล่าวของประเวศ วะสี (๒๕๔๓) ถึงองค์ประกอบสุขภาพ ๔ มิติ ได้แก่

๑. สุขภาวะทางกาย หมายถึง ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง คล่องแคล่ว มีกำลัง ไม่เป็นโรค ไม่พิการ มีเศรษฐกิจหรือปัจจัยที่จำเป็นเพียงพอ มีสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพ คำว่า กาย ในที่หมายรวมถึงกายภาพด้วย

๒. สุขภาวะทางจิต หมายถึง จิตใจที่มีความสุข รื่นเริง คล่องแคล่ว ไม่ติดขัด มีความเมตตา สัมผัสกับความงามของสรรพสิ่ง มีสติ มีสมาธิ มีปัญญา ความถึงการลดความเห็นแก่ตัวลงไปด้วย เพราะตราบไต่ที่ยังมีความเห็นแก่ตัวก็จะมีสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตไม่ได้

๓. สุขภาวะทางสังคม หมายถึง การอยู่ร่วมกันด้วยดี มีครอบครัวที่อบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง สังคมมีความยุติธรรม มีความเสมอภาค มีภราดรภาพ มีสันติภาพ มีความเป็นประชาสังคม มีระบบการบริการที่ดี และระบบบริการเป็นกิจกรรมทางสังคม

๔. สุขภาวะทางจิตวิญญาณ หมายถึง สุขภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อทำความดีหรือจิตสัมผัสกับสิ่งที่มีคุณค่าสูงส่ง หรือสิ่งสูงสุด เช่น การเสียสละ การมีความเมตตา กรุณา การเข้าถึงพระรัตนตรัย หรือ การเข้าถึงพระผู้เป็นเจ้า เป็นต้น สุขภาวะทางจิตวิญญาณเป็นความสุขที่ระคนอยู่กับความเห็นแก่ตัว แต่เป็นความสุขที่เกิดขึ้นเมื่อหลุดพ้นจากความมีตัวตน จึงมีอิสรภาพ มีความผ่อนคลายอย่างยิ่ง มีความปิติแผ่ซ่านทั่วไป มีความสุขอันประณีตและล้ำลึก มีผลดีต่อสุขภาพทางกาย ทางจิต และทางสังคม^{๑๔}

พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส กล่าวในพระพุทธศาสนากับวิทยาการสมัยใหม่ หัวข้อองค์ประกอบของสุขภาพองค์รวมแนวพุทธว่า ในทางพระพุทธศาสนา ชีวิตที่มีสุขภาพที่ดีตามหลักการทางพระพุทธศาสนานั้น จะต้องประกอบพร้อมไปด้วยความสุขทั้ง ๒ ประการ คือ

๑. กายิกสุข สุขทางกาย หมายถึง สุขที่เกิดจากส่วนประกอบทางร่างกาย สามารถทำหน้าที่ได้ตามปกติ ไม่บกพร่อง ติดขัด เช่น ได้เห็นภาพที่สวยงาม ได้ยินเสียงที่ไพเราะ ได้สูดกลิ่นที่หอม ได้ลิ้มรสที่อร่อยและได้ถูกต้องสัมผัสสิ่งให้อ่อนนุ่มที่เรียกว่า ได้รับกามคุณ ๕ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย)

^{๑๔} พินิจ ลาภธนานนท์, สุขภาวะของพระสงฆ์ ปี ๒๕๕๕, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จรัลสนิทวงศ์การพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๑๙-๒๐.

๒. เจตสิกสุข ความสุขทางใจ หมายถึงการที่ใจมีความสำราญแจ่มชื่น เบิกบาน ไม่ขุ่นมัว ด้วยอำนาจจิตเลศอันเป็นไปในมโนทวาร ได้แก่ โลภะ ความโลภ โทสะ ความโกรธ และโมหะ ความหลง อันเป็นเหตุแห่งความเศร้าหมอง ความทุกข์ทางจิต ได้แก่ สภาวะแห่งใจที่มีปกติผ่องใส เบิกบาน ไม่ขุ่นมัวด้วยธรรมารมณ์ที่มากกระทบนั่นเอง^{๑๖}

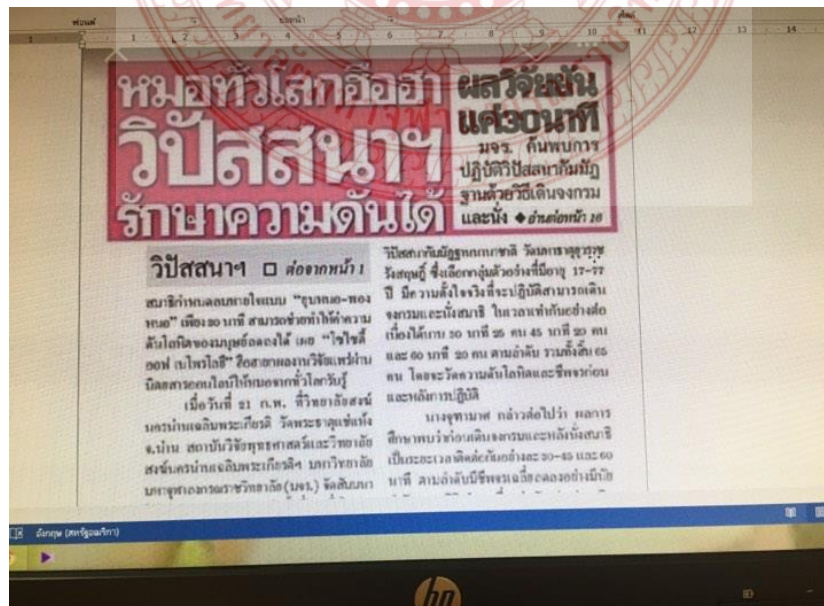
แพทย์หญิงท่านหนึ่ง มีประสบการณ์รักษาโรคมะเร็งด้วยพุทธคุณบทโพชฌงค์ ๗ ประการ จึงได้เขียนหนังสือเรื่อง “โพชฌงค์ แปลว่าองค์แห่งการตรัสรู้” เป็นพุทธวิธีเสริมสุขภาพและดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวม ประยุกต์ธรรมสำหรับผู้ป่วยโรคมะเร็ง โดยได้เสนอสิ่งที่เรียกว่ายาชุดโพชฌงค์ (Treatment Protocol) ว่า

ยาชุดแรก คือ สติธรรมวิจย สมาธิ ต้องให้ก่อน และให้ทันทีในช่วงแรกของการเจ็บป่วย ยาชุดที่ ๒ คือวิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ ต้องให้ตามมา เป็นตัวเสริม และบางส่วนจะเป็นผลจากการออกฤทธิ์ของยาชุดแรก

ยาชุดที่ ๓ คืออุเบกขา เป็นตัวสุดท้ายที่ผู้ป่วยจะได้รับหากผลจากยา ๖ ตัวแรกทำงานได้ด้วยดี^{๑๗}

๒) ความหมายพุทธจิตวิทยาบูรณาการ

ความหมายของพุทธจิตวิทยาบูรณาการ คือ การประยุกต์ใช้พุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพทางด้านกาย ศีล จิต สังคม และปัญญา เชื่อมโยงเชิงพฤติกรรมแนวคิด รูปแบบ กระบวนการ ความสมดุล ความมั่นคงของครอบครัวและสังคม ความสอดคล้องกับภูมิปัญญาท้องถิ่น และสร้างเป็นยุทธศาสตร์สุขภาพระดับต้นแบบ เรียกสั้น ๆ ว่า ใช้กาย ศีล จิต สังคม อารมณ์ ปัญญาภาวนาการบริหารจัดการอาการของตน มีผลการวิจัย พบว่า ใช้สมาธิมาช่วยบำบัดโรคความดันโลหิตสูง ตามภาพนี้



^{๑๖} พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส, พระพุทธศาสนากับวิทยาการสมัยใหม่, (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สุภูมิวิธิการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๕), หน้า ๓๒๘.

^{๑๗} พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส, พระพุทธศาสนากับวิทยาการสมัยใหม่, เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๖๘.

ภาพ ๒.๑ แสดงผลการใช้สมาธิบำบัดโรคความดันโลหิตสูง

ที่มา : หนังสือพิมพ์เดลินิวส์ ประจำวัน ๒๑ ก.พ. ๖๒

คำว่า สุขภาวะ คือการดำเนินการไปตามปกติ ง่าย สะดวก ตรงกันข้ามกับว่าทุกขภาวะ ที่ปัญหาตัดขาดไปไม่ไปปกติ แท้จริงมีหลายความหมายมาก นอกจากสุขภาวะทางกาย ทางจิตแล้ว ยังมีสุขภาวะด้านอื่น ๆ เช่น สุขภาวะทางปัญญา ทางสังคมด้วย คำว่าสุขภาวะนี้ เป็นคำสามัญ หมายถึงความเป็นอยู่ที่ดี กินดี อยู่ดี ทำงาน มีสุข คำนี้ กำหนดไว้ในวิสัยทัศน์ ของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ว่า “บริการวิชาการอย่างมีสุขภาวะ”^{๑๘} โดยมุ่งเน้นในการให้บริการวิชาการด้านพระพุทธศาสนาแก่คณะสงฆ์และสังคม รวมทั้งส่งเสริมการเรียนรู้ และความร่วมมืออันดีระหว่างพุทธศาสนิกชนในระดับชาติ และนานาชาติ เพื่อธำรงรักษาไว้ซึ่งขนบธรรมเนียมประเพณี ศิลปะ และวัฒนธรรม อันเนื่องด้วยพระพุทธศาสนา นี่หมายถึง บริการวิชาการอย่างดี มีความคล่องตัว ไร้อุปสรรค ปัญหาคือมารทั้งหลายมีเทพบุตรมาร ชนธมาร (ทุกขภาพ) นั่นเอง แสดงว่ามีไขแต่สุขภาวะกาย ใจ เท่านั้น เรื่องนี้นายพินิจ ลากธนานนท์ ได้อ้างคำกล่าวของพระเวศ วัสี (๒๕๔๓) ถึงองค์รวมประกอบสุขภาพ ๔ มิติตามที่กล่าวข้างต้นว่า ๑. สุขภาวะทางกาย ๒. สุขภาวะทางจิต ๓. สุขภาวะทางสังคม ๔. สุขภาวะทางจิตวิญญาณ^{๑๙} พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส กล่าวถึงสุขภาวะ ๒ ด้าน ได้แก่ ๑. กายิกสุข ความสุขทางกาย ๒. เจตสิกสุข ความสุขทางใจ^{๒๐} แม้พุทธคุณบทโพชฌงค์ ๗ ประการ บทโพชฌงค์ปริตรนำมาประยุกต์ใช้เสริมสร้างสุขภาพและดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวมสำหรับผู้ป่วยโรคมะเร็งเรียกว่ายาชุดโพชฌงค์ (Treatment Protocol) ว่า ยาชุดแรก คือ สติธรรมวิจย สมาธิ ต้องให้ก่อน และให้ทันทีในช่วงแรกของการเจ็บป่วย ยาชุดที่ ๒ คือวิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ ต้องให้ตามมา เป็นตัวเสริมและบางส่วนจะเป็นผลจากการออกฤทธิ์ของยาชุดแรก ยาชุดที่ ๓ คืออุเบกขา เป็นตัวสุดท้ายที่ผู้ป่วยจะได้รับหากผลจากยา ๖ ตัวแรกทำงานได้ด้วยดี^{๒๑}

การบูรณาการคำสอนกับการเสริมสร้างสุขภาวะจากพุทธพจน์ที่ยกมาไว้แต่ต้นว่า “อโรคฺยปรมา ลาภา” แปลว่า ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ^{๒๒} คำถานี้พระพุทธเจ้าตรัสแก่พระเจ้าประเสนทิโกศล ความขื่อนี้แสดงให้เห็นว่า สุขภาพที่ดีเป็นเลิศกว่าลาภใด ๆ และเป็นยอดปรารถนาของทุกคน เพราะเมื่อสุขภาพดีแล้ว เรียกได้ว่าประสบผลสำเร็จในชีวิตไปแล้วเกือบครึ่งหนึ่งก็ว่าได้ ถ้าเป็นหน้าที่การงานก็ราบรื่นไปด้วยดี ไม่ใช่แต่จะเป็นลาภที่ตนได้เท่านั้น หากแต่จะเป็นความสุขที่แท้จริง การที่เรามีสุขภาพที่ดีนี้มีผลให้เอื้ออำนวยต่อการประกอบกิจการอาชีพใด ๆ ก็ได้ แท้จริงไม่ใช่แต่การประกอบอาชีพเท่านั้น แม้แต่การปฏิบัติธรรม การสร้างบารมีใด ๆ ก็ต้องอาศัยสุขภาพดีทั้งนั้น ระดับสูงสุดมีผลให้บรรลุผลสำเร็จในระดับพระอรหันต์บุคคลได้ แต่ถ้ามองกลับกันแล้ว ถ้าสุขภาพไม่ดี จะประกอบกิจการใด ๆ น้อยหรือใหญ่ก็ยากที่จะประสบผลสำเร็จได้ อย่างไรก็ตามแต่จะทำ

^{๑๘} มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, คู่มือประกันคุณภาพการศึกษา, (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้าปกใน.

^{๑๙} อ้างแล้ว, พินิจ ลากธนานนท์, สุขภาวะของพระสงฆ์ ปี ๒๕๕๕, หน้า ๑๙-๒๐.

^{๒๐} อ้างแล้ว, พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส, พระพุทธศาสนากับวิทยาการสมัยใหม่, หน้า ๓๒๘.

^{๒๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๖๘.

^{๒๒} พ. ธ. (ไทย) ๒๕/๒๐๔/๔๖.

มาหาเลี้ยงชีพไม่ได้อย่างปกติเลย แม้ชีวิตร่างกายของตนเองยังจะพุงให้ลุกให้นั่งไม่ไหวแล้ว จะกล่าวไปไปถึงการปฏิบัติธรรมเล่า แม้แต่จะปฏิบัติสมาธิเบื้องต้นก็ยากแล้ว ก็นอนเลี้ยงไข้อย่างคนหมดสภาพเท่านั้น

การบูรณาการคำสอนกับการเสริมสร้างสุขภาวะ โดยถือคำว่า สุขภาพกาย สุขภาพใจ สองคำนี้ย่อมมาคู่กันและสัมพันธ์กันเสมอ คือถ้าสุขภาพกายดี ย่อมส่งผลให้สุขภาพจิตดีด้วย ในทางกลับกัน ถ้าสุขภาพจิตดี สุขภาพกายก็ดีขึ้นด้วย ในทัศนะเดียวกันนี้พระพุทธศาสนาไม่ได้ให้ความสำคัญด้านกายหรือใจที่มากน้อยไปกว่ากัน หากแต่ให้ความสำคัญเท่ากัน การให้ความสำคัญทั้งกายและใจนี้ถือว่าเป็นมัชฌิมาปฏิปทาที่ให้พบความจริง ที่ว่าเป็นมัชฌิมาปฏิปทาซึ่งแปลว่าการปฏิบัติธรรมที่เป็นกลาง ๆ นี้ คือเป็นกลางระหว่างการปฏิบัติแบบสุดโต่งสองแนว ซึ่งแนวที่หนึ่ง คือ กามสุขัลลิกานุโยค ยึดติดในวัตถุทางกาย ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อันเป็นของต่ำ เป็นของชาวบ้าน เป็นของหยาบ ไม่ประเสริฐ และไม่ประกอบด้วยประโยชน์ แนวที่สอง คือ อตตกิลมถานุโยค ยึดติดในการทรมานตน โดยมุ่งแต่จะให้สำเร็จผลทางจิต ไม่สนใจในกายภาพ ปล่อยให้กายอดอาหาร นอนบนหนาม นอนแช่ในน้ำแข็ง ลักษณะอย่างนี้มีแต่จะนำมาซึ่งทุกข์ ไม่ประเสริฐ และไม่มีประโยชน์ การที่บางคนพูดว่าสุขภาพกายไม่สำคัญ สุขภาพใจสำคัญกว่า ผู้นั้นจะพูดขณะโรคภัยยังไม่ถึง แต่ถ้ามาถึงเมื่อไรแล้วจะรู้สึกว่ ทุกข์ทรมาน อยากจะหาย เราต้องเข้าใจว่า สุขภาพใจจะดีไม่ได้เลย ถ้ากายยังเจ็บปวด นักจิตวิทยาบอกว่า “จิตใจที่ผ่องใส อยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์” ดังนั้น เราจึงต้องเป็นกลางระหว่างกายกับใจ เพราะเห็นว่าสุขภาพกาย-ใจสำคัญเท่ากัน ด้วยความเข้าใจในสังขารธรรมนี้ เราจะถือปฏิบัติแบบสุดโต่งด้านใดด้านหนึ่งไม่ได้ ต้องให้ความสำคัญเท่า ๆ กันแล้วจะเกิดความเป็นกลางคือความพอดีขึ้นมา

๓) หลักการสำคัญของพุทธจิตวิทยาบูรณาการฯ

ในการศึกษาวิจัยเรื่องสุขภาวะตามแนวพุทธจิตวิทยานี้ ได้กำหนดหลักการไว้แต่ต้นว่า อาโรคยาปรมา ลาภา ความไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ^{๒๓} ปัญหาว่าจะทำอย่างไร นั่นคือ เราจะต้องเสริมสร้างตามแนวพระพุทธศาสนา ซึ่งมีปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา เริ่มจากพระพุทธเจ้าทรงบัญญัติวินัยสงฆ์ตามวัตถุประสงค์ ๑๐ ประการนั้น ทำไมต้องมีคำว่าเพื่อความผาสุกแห่งหมู่สงฆ์ด้วย คาดหวังว่าผู้ยังมีทุกข์อยู่ก็ต้องการคำตอบนี้ ผู้วิจัยวางหลักการการศึกษาไว้ ๓ หลักการคือ

หลักการที่ ๑ การศึกษา : คือการศึกษาเรียนรู้ของคนทุกเพศทุกวัย ซึ่งเน้นให้รู้ถึงธรรมที่เป็นหลักในการส่งเสริมสุขภาพ มีสติปฏิฐาน ๔ ภาวนา ๔ ศีล ๕ และธรรมที่จะเชื่อมโยงสู่การส่งเสริมสุขภาพในพระสูตรมี รตนสูตร มงคลสูตร โพชฌงค์ ๗ อายุสสธรรม ๕ เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีส่วนเสริมอื่น ๆ อีก คือมีองค์ความรู้สามารถหาได้จากการฟังธรรมบรรยายจากสื่อวิทยุ เอกสารตำรา การฟังเทศน์ฟังธรรม และความรู้อื่น ๆ ที่จะมีส่วนเสริมสร้างสุขภาพได้

^{๒๓} พุ. ธ. (ไทย) ๒๕/๒๐๔/๔๖.

หลักการที่ ๒ ความเชื่อ : การส่งเสริมสุขภาพด้วยการปลุกฝัง สร้างปัจจัยกระตุ้นเชิงศาสนาในเรื่องการทำบุญ กุศล เชื่อในบุญ-บาป เชื่อในสวรรค์-นรก เชื่อในกรรมว่า ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เชื่อในจริยธรรมของเทพให้เทวา เชื่อในพิธีกรรม พิธีการที่เป็นสัมมาทิฐิ

ความเชื่อในบุญ-บาปในการที่คนอายุยืน ผิวพรรณดี มีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียนน้อยนี้ ชาวพุทธเชื่อกันว่ามาจากการทำบุญ ผลบุญได้ส่งผลให้เขามีสุขภาพดี จะเห็นได้ว่า เวลาใครก็ตามทำบุญวัดเกิดมักจะมีสร้างสื่อแห่งการต่ออายุด้วยการปลา นก ปล่อยปลาปล่อยเต่า โดยเฉพาะปล่อยเต่ามีคติอยู่ว่า จะทำให้ผู้นั้นอายุยืน ดังเต่าที่มีอายุยืน ซึ่งกับการทำบาป คนที่มักฆ่าสัตว์ตัดชีวิตเบียดเบียนสัตว์น้อยใหญ่ ชาวพุทธไทยเชื่อว่าจะมีผลทำให้เขาอายุสั้น มีโรคภัยเบียดเบียน ผิวพรรณทราม และชาวพุทธไทยเชื่อว่า โรคทางกาย ไข้ยารักษาภัย แต่โรคที่เกิดจากกรรมจากเวรจะไข้ยารักษาไม่หาย ต้องรักษาด้วยการทำบุญ สะเดาะเคราะห์ ต่อชะตา

ความเชื่อในสวรรค์-นรก ซึ่งเป็นสถานที่รองรับการกระทำของมนุษย์ คือถ้าทำดีก็มีสถานที่รองรับคือสวรรค์เป็นที่หมาย ถ้าทำชั่วก็มีนรกเป็นที่รองรับเป็นที่หมาย ส่วนสวรรค์เป็นสื่อแห่งที่อยู่อาศัย ทำมาหาเลี้ยงชีพที่สุขสบาย มีสุขภาพพละทานามัยที่สมบูรณ์ โอกาสที่จะพัฒนาชีวิตจิตใจก็มีมาก แม้เป็นอาณาจักรของเทวดาก็จริง แต่ถ้ามนุษย์ทำความดีแล้ว ก็จะได้รับผลดีดังเทวดาได้ตรงกันข้ามนี้คือนรก ซึ่งเป็นอาณาจักรของสัตว์ในหุคติ เป็นภพภูมิที่อยู่อาศัย ที่ทำมาหาเลี้ยงชีพที่ลำบาก มีสุขภาพพละทานามัยที่ไม่สมประกอบ อาการไม่ครบ ๓๒ โอกาสที่จะพัฒนาชีวิตก็มีน้อย ดังนั้น เรื่องสวรรค์-นรกนี้มีผลดีทางจริยธรรมซึ่งจะเป็นตัวบ่งชี้แสดงออกให้เห็นทางกายภาพอย่างนี้

หลักการที่ ๓ รูปแบบส่งเสริมสุขภาพ : การส่งเสริมสุขภาพด้วยการปฏิบัติการใน ๒ รูปแบบ คือ

๑. รูปแบบสมุนไพรมะ ได้แก่ การส่งเสริมวัดที่ทำงานด้านยาสมุนไพรมะ กล่าวคือวัดที่มีเตาอบยาสมุนไพรมะ วัดที่บริการนวดแผนโบราณ เช่น วัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม ที่ผลิตยาสมุนไพรมะที่ทำหุ่นปั้นถาซินวดแผนโบราณ วัดบางแห่งบริการด้วยสถานที่สำหรับนวดพร้อม หมอนวดในภายวัด เช่นวัดราชบูรณะ วัดนางพญา อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก

๒. รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพลักษณะ ได้แก่วัดที่จัดสภาพแวดล้อมในวัดให้มีสุขภาพดี มีอนามัยตามแนวสาธารณสุข โดยใช้หลัก ๕ ร. กล่าวคือ ร. รมรื่น ร. รมเย็น ร. รมสร้าง ร. รมจิต วิญญาณ และ ร. รมพัฒนา ซึ่งอักษร ร. ๕ ร. นี้ จะนำเข้ามาเชื่อมโยงหลัก ๕ อ. คือ อาหาร อากาศ อารมณ์ ออกกำลังกาย และอุจจาระ

การส่งเสริมสุขภาพในมิติพระพุทธศาสนาด้วยการให้การศึกษาธรรมประการต่าง ๆ มีความเชื่อในกรรมที่ทำและตลอดทั้งรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพแก่คนทุกเพศทุกวัยด้วยรูปแบบยาสมุนไพรมะ รูปแบบสร้างสุขภาพลักษณะ ซึ่งเป็นการส่งเสริมสุขภาพที่ครอบคลุมทางกายภาพและจิตใจนี้ ถือได้ว่าเป็นการช่วยรัฐป้องกันและแก้ไขปัญหาเร่งด่วนที่ยั่งยืน สร้างความเข้มแข็งด้านสาธารณสุขแก่ประชากรของประเทศ ซึ่งประเด็นการวิจัยที่ค้นพบจะเป็นฐานข้อมูลให้แก่ผู้เกี่ยวข้องนำเข้าสู่นโยบายและลงสู่การปฏิบัติ ก่อให้เกิดการป้องกันและแก้ปัญหาสุขภาพตามแนวพุทธศาสนาสืบไป

สรุปหลักการส่งเสริมสุขภาวะตามแนวพุทธจิตวิทยา



แผนผัง ๒.๑ แสดงหลักการส่งเสริมสุขภาวะตามแนวพุทธจิตวิทยา
ที่มา : พระครูสิริรัตนานูวัตร, ๒๕๖๐

๔) ประเภท/องค์ประกอบพุทธจิตวิทยาบูรณาการฯ

องค์ประกอบสุขภาวะตามสุขภาพทั่วไป กำหนดให้เป็น ๕ อ. คือ อาหาร อากาศ อารมณ์ อูจจาระ และออกกำลังกาย กล่าวคือ อาหาร คือ อาหารที่เหมาะสมกับร่างกาย อาหารที่มีประโยชน์ อากาศ คือบริสุทธิ์ ไร้ มลพิษ อารมณ์ คืออารมณ์ร่าเริงแจ่มใส เบิกบาน อูจจาระ คือ การถ่ายอุจจาระ ประจำวัน ออกกำลังกาย คือ การเคลื่อนไหวกายด้วยการเดินเท้า ทำงาน แต่สุขภาวะตามแนวพุทธจิตวิทยาประกอบด้วยองค์ ๔ คือ กาย จิต ปัญญา สังคม (ตามพื้นที่วิจัย ๔ พื้นที่) คือ

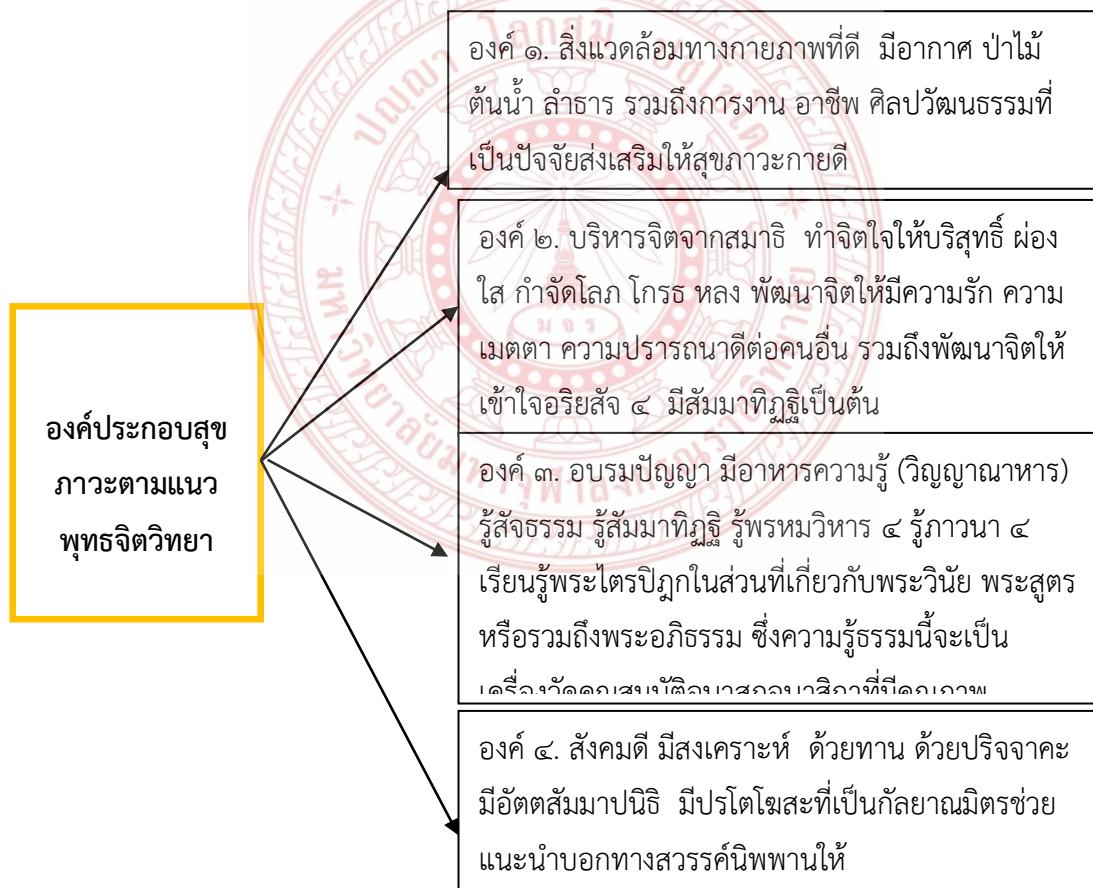
๑) องค์ประกอบทางสุขภาวะทางกาย ได้แก่สิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ดี เป็นมิตร มีความอุดมสมบูรณ์ ไร้มลพิษ มีดิน น้ำ อากาศ ป่าไม้ ต้นน้ำ ลำธาร รวมถึงการงาน อาชีพ ศิลปวัฒนธรรมที่เป็นปัจจัยส่งเสริมให้สุขภาพกายดี

๒) องค์ประกอบทางสุขภาวะทางจิต ได้แก่ จิตใจให้บริสุทธิ์ ผ่องใส กำจัดโลภ โกรธ หลง พัฒนาจิตให้มีความรัก ความเมตตา ความปรารถนาดีต่อคนอื่น รวมถึงพัฒนาจิตให้เข้าใจอริยสัจ ๔ ว่าทุกชีวิตมีทุกข์ และทุกข์นั้นมีเหตุจากตัณหา ซึ่งตัณหานั้นกำจัดได้ด้วยการถอดรอก ตัดโคนหมตสิ้นด้วยปัญญา และมีวิธีวิทยาดับทุกข์หรือปัญหานั้นด้วยมรรควิธี ๘ ประการ มีสัมมาทิฐิเป็นต้น เป็นสัมมาสมาธิเป็นที่สุด และเข้าใจการพัฒนาจิตนี้มีการหลักการสำคัญ คือ พัฒนาด้วยสมาธิ ที่เรียกจิตตภาวนา ซึ่งจะได้จากการปฏิบัติสมาธิ

๓) องค์ประกอบทางสุขภาวะทางปัญญา คือความรู้ (วิญญานาหาร) ซึ่งรู้สัจธรรม รู้สัมมาทิฏฐิ รู้พรหมวิหาร ๔ รู้ภavana ๔ เรียนรู้พระไตรปิฎกในส่วนที่เกี่ยวกับพระวินัย พระสูตร หรือรวมถึงพระอภิธรรม ซึ่งความรู้ธรรมนี้จะเป็นเครื่องวัดคุณสมบัติอุบาสกอุบาสิกาได้อย่างดี ซึ่งความรู้เหล่านี้จะได้จากการศึกษา เล่าเรียน หรือจากการเข้าค่ายคุณธรรม จริยธรรม เพื่ออบรมกาย วาจาใจให้มีคุณภาพ

๔) องค์ประกอบสุขภาวะทางสังคม คือการมีปรโตโฆสะที่เป็นกัลยาณมิตรช่วยแนะนำบอกทางสรวรรคนิพพานให้ ก็สามารถนำพาผู้นั้นไปสู่อริยะได้ แต่ระดับสมมตินั้น แม้ได้เพื่อนบ้านที่ดีก็เป็นความสุขไปครึ่งชีวิตแล้ว เพราะเพื่อนที่ดีแม้จะมีหนึ่งที่น้อยนิด ก็ยังดีกว่ามีเพื่อนเป็นร้อยที่คิดริษยาสามารถปิดกั้นทางสรวรรคนิพพานได้ ซึ่งจะได้จากการอบรมในศีล จิตให้มีความรัก ความเมตตาต่อชีวิตอื่น ๆ

สรุปองค์ประกอบการส่งเสริมสุขภาวะตามแนวพุทธจิตวิทยา



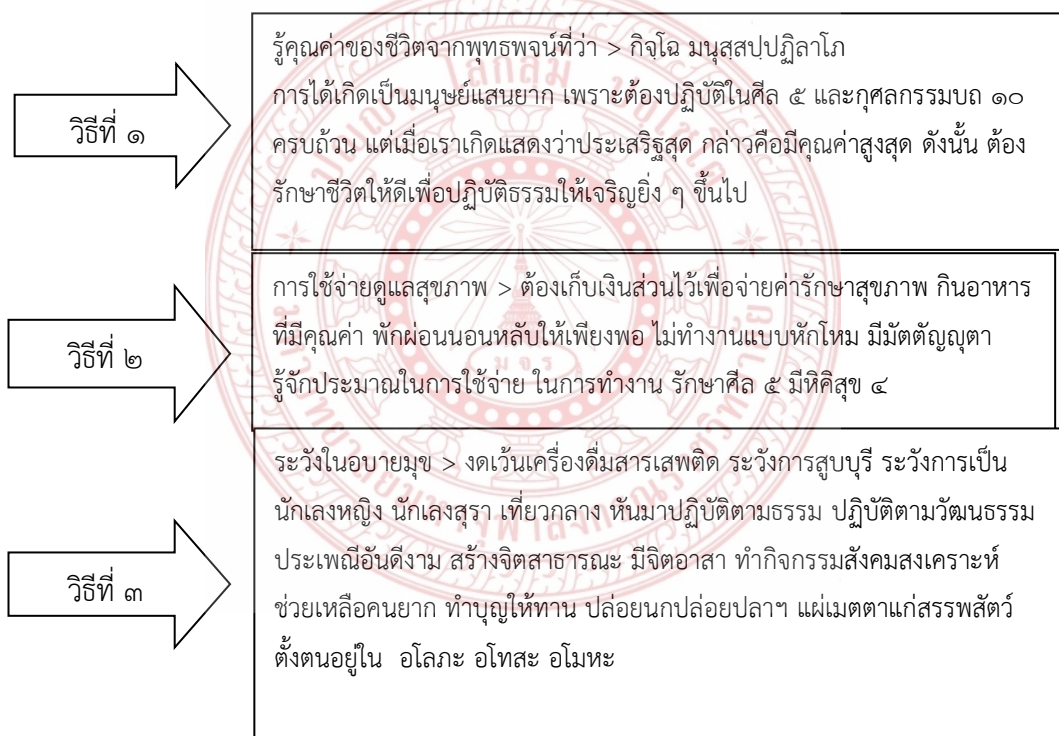
แผนผัง ๒.๒ แสดงองค์ประกอบการส่งเสริมสุขภาวะตามแนวพุทธจิตวิทยา

ที่มา : พระครูสิริรัตนานุวัตร, ๒๕๖๐

๕) กระบวนการ/วิธีการเสริมสร้างพุทฺธจิตวิทยาบูรณาการฯ

การส่งเสริมสุขภาพโดยทั่วไป คือป้องกันอุบัติเหตุภัย ย เช่นรณรงค์ขับชี่ยานพาหนะบนท้องถนนช่วงเทศกาลด้วยการกำจัดการตีมน้ำเมา รณรงค์กำจัดยุงลายในครัวเรือน รณรงค์ระวังภัยไฟไหม้ รณรงค์ป้องโรคเอดส์แก่ผู้นิยมเพศสัมพันธ์ ระวังโรคติดต่อทางอากาศทางเดินทางใจ เช่น เชื้อไวรัสซิกา รวมถึงโรคทางใจ มีอาการซึมเศร้า โรคเครียดรุนแรงถึงโรคประสาทเสีจจริต เป็นต้น โรคประการเหล่านี้ จัดลงสู่วิธีส่งเสริมสุขภาพตามแนวพุทฺธจิตวิทยาไว้ ๒ ข้อหลัก ๆ คือ ส่งเสริมสุขภาพทางกาย กับ สุขภาพทางใจ เป็นการกำหนดตามความสุข ๒ ทาง คือ (๑) กายิกสุข สุขทางกาย (๒) เจตสิกสุข สุขทางใจ^{๒๔}

วิธี/ขั้นตอนการส่งเสริมสุขภาพตามแนวพุทฺธจิตวิทยา



แผนผัง ๒.๓ แสดงวิธี/ขั้นตอนการส่งเสริมสุขภาพตามแนวพุทฺธจิตวิทยา

ที่มา : พระครูสิริรัตนานุวัตร, ๒๕๖๐

แนวคิดสุขภาพตามแนวพุทฺธศาสนา ตามนัยพระวินัยเน้นการห้ามทำลายสิ่งแวดล้อม เช่น ห้ามมิขุดตัดต้นไม้ ทำลาย ห้ามเทของเน่าของเสียลงในน้ำ ห้ามปัสสาวะอุจจาระลงในน้ำ ตามนัยพระสูตรเน้นให้รู้เข้าใจด้วยคำว่า ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ เน้นให้เชื่อกรรมดีกรรมชั่วจะส่งผลถึงสุขภาพด้วย หลักการเกี่ยวกับสุขภาพเน้นศึกษา เน้นความเชื่อ เน้นรูปแบบการรักษาด้วยสมุนไพร องค์ประกอบสุขภาพ เน้นสุขภาพทางกายด้วยรักษาสิ่งแวดล้อม สุขภาพทางจิตเน้นสมาธิ

^{๒๔} ชุ.ปา. (ไทย) ๓๑/๑๗๓/๒๗๒.

สุขภาวะทางปัญญาเน้นอบรมปัญญา สุขภาวะทางสังคม เน้นมีสังคมดี ทำสังคมสงเคราะห์ด้วยปรีชา
จาตะ ความสำคัญของสุขภาวะ เน้นความไม่มีโรค คือมีสุขภาพดี หลักธรรมเกี่ยวกับสุขภาวะ เน้นสติ
ปัญญา ๔ ภาวนา ๔ และวิธีการส่งเสริมสุขภาวะเน้น ๓ วิธีคือ รู้คุณค่าชีวิต การใช้จ่ายดูแลสุขภาพ
และระวังอบายมุข

๖) การประยุกต์ใช้สุขภาวะตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ

พระพุทธเจ้าตรัสโอวาทปาติโมกข์ไว้ ๓ ตอน ตอนที่ ๑ ว่า การไม่ทำความชั่วทั้งปวง การ
บำเพ็ญแต่ความดี การทำจิตของตนให้ผ่องใส นี่เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย ดีความว่า การ
ไม่ทำความชั่ว ทำแต่ดี เป็นลักษณะการทำความรอบคอบทางกายกับวาจาและดีความได้ว่า การทำไม่ทำ
ชั่ว ทำแต่ดีก็น่าจะเพียงพอแล้ว ครอบคลุมหมดแล้ว จะมีอะไรหลงเหลืออยู่อีกไม่น่าจะมีแล้ว แต่ยังมี
การทำใจของตนให้ผ่องใสเพิ่มเข้ามาอีก ทั้งนี้ก็เพราะว่า เรงดการทำความชั่ว ทำแต่ดีก็จริง นั้นเป็นอาการ
ทางกาย แต่ต้องถึงใจด้วย เพราะถ้าจิตใจเรายังไม่สงบ ยังเต็มไปด้วยความอาฆาตพยาบาท ปองร้าย
ยังคิดอิจฉาริษยาคนอื่น ๆ จิตแห่งธรรมเมตตา กรุณายังไม่มี แล้วจะมีผลให้เรามีจิตผ่องใสไม่ได้ ดังนั้น
เมื่องดความชั่ว ทำแต่ดีอันเป็นการทำทางกายกับวาจาแล้ว ต้องรักษาคุณภาพทางจิตให้ด้วย ต้อง
ควบคุมจิตใจให้มีสมาธิ ให้มีเมตตาจิต ความสงบสุขจึงจะเกิด แล้วสุขภาพทางกาย-ใจก็ตามมา

การบริหารอารมณ์ในมิติทางพระพุทธศาสนานี้ใช้หลักธรรมอะไร การบริหารอารมณ์นั้น
ว่าตามการแพทย์แล้ว ให้บริหารด้วยการยิ้มง่าย หัวเราะเสียงดัง ทำงานให้สนุกแล้วจะมีสุขเมื่อได้
ทำงาน เช่นเดียวการรักษาอาการป่วยทางกายด้วยยา และใช้หลัก ๕ อ. คือ อาหาร อากาศ อารมณ์
ออกกำลังกาย และอุจจาระ แต่มิติทางพระพุทธศาสนานี้โดยเบื้องต้นจะบอกว่าให้มีขันติธรรม มี
เมตตาธรรม มีทานธรรม แต่ในระดับสูงสุดแล้ว ให้บริหารอารมณ์ด้วยการแนะนำให้ปฏิบัติสมาธิซึ่งจะ
ใช้ทฤษฎีปฏิบัติตามหลักสติปัญญา ๔ ซึ่งการบริหารอารมณ์นี้โดยนัยจริง ๆ แล้ว จะหมายถึงการ
บริหารจิตของตนด้วย กล่าวคือว่า พระพุทธเจ้าตรัสจิตไว้ ๖ ประการ ได้แก่ ราคะจิต คือคนที่มัก
ยึดติดในกามวัตถุ โทสะจิต คือคนที่มักติดในความโกรธ โมหะจิต คือคนที่มักติดในความหลง ศรัทธา
จิต คือคนที่มักเชื่อฟังใจ พุทธิจิต คือคนที่มักรู้ ยึดในเหตุผล หลักการ วิตรกจิต คือคนที่มักวิตก
กังวล ซึ่งจิตเหล่านี้ทุกคนย่อมมี บางคนอาจมี ๒ หรือ ๓ จิตด้วยซ้ำไป แต่จิตเหล่านี้ต้องแก้ด้วย
ธรรมที่เป็นปฏิปักษ์กันเพื่อไม่ให้มีมากไป หรือถ้ามีน้อยก็ให้มีเพิ่มขึ้น นั่นคือ คนที่มักหนักในราคะ
จิต ให้ปรับแก้ด้วยสิ่งอสุภะ ความไม่งาม คนที่มักหนักในโทสะจิต ให้ปรับแก้ด้วยเมตตา กรุณา คนที่
มักหนักในโมหะจิตให้ปรับแก้ด้วยปัญญา การศึกษาเล่าเรียน คนที่มักหนักในศรัทธาจิต ให้ปรับแก้
ด้วยการพิจารณาในอนุสติ คนที่มักหนักในพุทธิจิต ให้ปรับแก้ด้วยมรณานุสติ และคนที่มักหนักใน
วิตรกจิต ให้ปรับแก้ด้วยอาณาปานสติหรือเพ่งกลิ่น ถ้ามว่าก็เมื่อมีจิตเหล่านี้แล้วตามความจำเป็นที่
ต้องมี ซึ่งก็ได้อยู่แล้ว ทำไมต้องให้ปรับแก้ด้วยสิ่งปฏิปักษ์อีกเล่า ทั้งนี้ก็เพื่อหาความเป็นกลาง หรือ
ความพอดีนั่นเอง ซึ่งหลักการเหล่านี้ ถือเป็นหลักการบริหารอารมณ์อย่างหนึ่ง จะมีผลถึงการสร้าง
สุขภาพกายใจ ไร้ความเครียดกดดัน ในส่วนหนึ่งคือปล่อยวางได้ เพราะมารู้สภาวะเช่นนี้

๒.๒ แนวคิดการเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัวและสังคม

๑) ทิมา

แนวคิดพื้นฐานในการเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัว คือความรักในหน้าที่ที่ต้องปฏิบัติต่อกันกับสมาชิกของครอบครัวและสังคม ซึ่งความรักกันของคนในครอบครัวนี้จะเป็นปัจจัยสร้างความมั่นคงที่เชื่อมโยงไปสู่เรื่องอื่น ๆ ด้วย ในทางพุทธศาสนากล่าวถึงความรักไว้ ๒ ลักษณะ คือ เมตตา และ กรุณา^{๒๕} ความรักแบบเมตตา คือรักแบบเอื้ออาทร ปรารถนาให้มีความสุขยิ่ง ๆ ขึ้นไป รักแบบหนึ่งคือ รักแบบความกรุณา ที่ปรารถนาให้เขาผู้นั้นพ้นจากสภาพทุกข์ทรมาน ความเจ็บปวด ความยากจน ความขัดสนต่าง ๆ แม้การประสบปัญหาจากภัยธรรมชาติก็เข้าไปช่วยเหลือเพื่อบรรเทาแก่เขาเหล่านั้นได้ และความเมตตานี้เป็นสูตรหนึ่งในพระสูตร ถือว่าเป็นอภิปมัญญารัก คือความรักที่ไม่มีประมาณ ไร้ขอบเขต ดังคำเผยแผ่เมตตาว่า สัพเพ สัตตา อเวรา โหนตุ สัพเพ สัตตา สุขี โหนตุฯ ขอให้สัตว์ทั้งหลาย ไม่มีเวร และขอให้มีความสุข เป็นต้น

ทิศ ๖ ประการ สามารถครอบคลุมทั้งครอบครัวและสังคม ทิศ ๖ นี้แสดงให้เห็นถึงหน้าที่ที่จะปฏิบัติต่อกันให้เกิดสุขในสังคมครอบครัวและสังคมชาวบ้าน โดยแยกส่วนครอบครัวและสังคม ดังนี้

๑. สังคมครอบครัว ได้แก่ทิศเบื้องหน้า คือมารดา บิดา ทิศเบื้องหลัง คือสามี-ภรรยา

๒. สังคมบ้าน ได้แก่ ทิศเบื้องบน คือพระสงฆ์ ทิศเบื้องขวา คือครู/นักเรียน ทิศเบื้องล่าง คือนายจ้าง-ลูกจ้าง ทิศเบื้องซ้าย คือมิตรสหาย

ส่วนสังคมโลกนับเข้าในทิศเบื้องล่าง ได้แก่ นายจ้าง-ลูกจ้างรวมถึงงานที่ประกอบด้วยนายคนงาน องค์กร หน่วยงานหรือแยกกลุ่มงานกับสถานะ ดังแผนผังนี้



แผนผัง ๒.๔ แสดงความสัมพันธ์ที่ทำหน้าที่ของครอบครัวและสังคม
 ทิมา : โปรแกรมวิชาปรัชญา มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

^{๒๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๔๐/๒๖๗.

๒) ความหมายการเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัวและสังคม

แนวคิดการเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัวและสังคม หมายถึง การสร้างภูมิคุ้มกันทานในครอบครัวและสังคม ด้วยการปฏิบัติที่ถูกต้องตามคลองธรรม สร้างภูมิคุ้มกันทานที่จะสร้างขึ้นและสามารถต้านทานได้ คือ ความรู้ ความเข้าใจในการดำเนินชีวิต นั่นคือ การดำเนินชีวิตตามแผนการพัฒนาคุณภาพชีวิตในการเสริมสร้างสุขภาวะครอบครัวและสังคมด้วยองค์ประกอบ ๓ ประการ คือ (๑) ครอบครัว (๒) การศึกษา (๓) สังคม

องค์ประกอบของครอบครัว

ครอบครัวสมบูรณ์มีหลักการอยู่ว่า ครอบครัวสมบูรณ์ คือครอบครัวที่ประกอบด้วยพ่อ แม่ ลูก และญาติที่อบอุ่น ครอบครัวสมบูรณ์ คือพ่อแม่อยู่กันครบ ไม่เป็นครอบครัวที่หย่าร้าง ไม่ใช่ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวตามลำพัง ระบบเศรษฐกิจในครอบครัวต้องเพียงพอ ไม่ขาดแคลน ขัดสน เงินใช้จ่ายในครอบครัวมีพอและสามารถหาเงินจากที่ต่าง ๆ มาเสริมได้ ส่งลูกไปเรียนได้อย่างสะดวก ตรงกันข้ามนี้ ก็จะเป็นครอบครัวไม่สมบูรณ์ คือ สามีนภรรยาแตกแยก หย่าร้าง หรือไม่ก็สามีหรือภรรยาเสียชีวิตไป หรือเสียชีวิตไปทั้งสองฝ่าย ปัญหาที่ตามมาคือลูก ก็จะอยู่กับญาติพี่น้อง ซึ่งญาติพี่น้องอาจจะรับเลี้ยงดูอย่างพอใจหรือไม่ ถ้าสามารถรับเลี้ยงดูได้ก็ดีไป แต่ถ้าเกินกำลังที่จะรับเลี้ยงดูได้ ปัญหาสังคมก็จะเกิดขึ้น เดือนร้อนถึงทางการในหน่วยงานกรมประชาสงเคราะห์ ถ้าอย่างนี้ ก็สรุปว่า **ปัญหาของครอบครัว คือปัญหาของสังคม**

องค์ประกอบการศึกษา

การเสริมสุขภาวะของครอบครัวและสังคมนั้น ประการหนึ่งก็คือเป็นเครื่องชี้วัดสุขภาวะได้ คือ การศึกษา คือถือว่าการศึกษาคือจุดเริ่มต้นของการพัฒนาคุณภาพชีวิต ทางกำหนดเป็นพระราชบัญญัติไว้ว่าเป็นหน้าที่ของรัฐที่ต้องบริการจัดการศึกษาแก่ประชาชน และเป็นหน้าที่ของพ่อแม่ที่ต้องจัดให้บุตรได้รับการศึกษา ซึ่งมีระดับภาคบังคับ คือมัธยม ๑ ถึง มัธยม ๓ หากไม่แล้วพ่อแม่จะผิดกฎหมาย ดังข้อความมาตรา ๑๑ ว่า “บิดา มารดา หรือผู้ปกครองมีหน้าที่จัดให้บุตรหรือบุคคลซึ่งอยู่ในความดูแลได้รับการศึกษาภาคบังคับตามมาตรา ๑๗ และตามกฎหมายที่เกี่ยวข้องตลอดจนให้ได้รับการศึกษานอกเหนือจากการศึกษาภาคบังคับ ตามความพร้อมของครอบครัว”^{๒๖} เนื่องในเรื่องนี้ การจัดการศึกษาก็มีจุดมุ่งหมายให้ประชาชนพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างมีความสุข ดังความนี้

มาตรา ๖ การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

มาตรา ๗ ในกระบวนการเรียนรู้ต้องมุ่งปลูกฝังจิตสำนึกที่ถูกต้องเกี่ยวกับการเมืองการปกครองในระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข รู้จักรักษาและส่งเสริมสิทธิ หน้าที่ เสรีภาพ ความเคารพกฎหมาย ความเสมอภาค และศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ มี

^{๒๖} กระทรวงศึกษาธิการ, พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ, พ.ศ. ๒๕๔๒, หน้า ๕ (อัดสำเนา).

ความภาคภูมิใจในความเป็นไทย รู้จักรักษาผลประโยชน์ส่วนรวมและของประเทศชาติ
รวมทั้ง

ส่งเสริมศาสนา ศิลปวัฒนธรรมของชาติ การกีฬา ภูมิปัญญาท้องถิ่น ภูมิปัญญาไทย และ
ความรู้อันเป็นสากล ตลอดจนอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม มีความสามารถในการ
การประกอบอาชีพ รู้จักพึ่งตนเอง มีความริเริ่มสร้างสรรค์ ใฝ่รู้และเรียนรู้ด้วยตนเองอย่าง
ต่อเนื่อง^{๒๗}

โดยสรุปพระราชบัญญัตินี้ คือ จัดการศึกษาแก่ประชาชนเพื่อให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทาง
ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ปัญญา นี้เอง

ในส่วนสุดท้าย การใช้สื่อเป็นเครื่องมือหรือกระบวนการในการพัฒนาการเรียนรู้ร่วมกัน
ของคนในครอบครัว หมายถึง กระบวนการที่ใช้สื่อเป็นเครื่องมือในการพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างคน
ในครอบครัว รวมทั้งการใช้สื่อเป็นเครื่องมือในการสร้างความเข้มแข็งของคนในครอบครัว

๒) หลักการสำคัญของการเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัวและสังคม

ศรีทัฬหิ พานิชพันธ์ กล่าวถึงหลักการในการสร้างสัมพันธ์ภาพกับบุคคลในครอบครัวและ
ผู้อื่นหรือสังคมไว้ สามารถเสริมสร้างสุขภาวะในครอบครัวได้โดยอัตโนมัติ ๒ ประการ คือ

๑. ฝึกนิสัยตนเองให้มีคุณลักษณะที่ดีงาม ไม่เป็นที่น่ารังเกียจ เช่น ซื่อตรงต่อเวลา ทำตามที
พูด ไม่หยิ่งยโสของผู้อื่นหากไม่จำเป็น ชมผู้อื่นด้วยความจริงใจ การมีน้ำใจ เสียสละต่อผู้อื่น ไม่นินทา
ว่าร้ายผู้อื่น และรู้จักกาลเทศะ

๒. การฝึกเสริมสร้างบุคลิกภาพของตนเอง การเสริมสร้างบุคลิกภาพของตนเองให้เป็นผู้ที่
มีบุคลิกสง่างาม ในอิริยาบถทั้งการนั่ง การยืน การเดินให้เหมาะสม^{๒๘}

พรพิมล เจียมนาครินทร์ ได้เสนอแนะแนวทางการสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัว ใน
ลักษณะเดียวกันนี้ ดังนี้

๑. พ่อแม่ต้องใกล้ชิดกับลูก เพราะการมีโอกาสได้เลี้ยงดู และอบรมสั่งสอนอย่างใกล้ชิดกับ
ลูก ทำให้สามารถรู้ลักษณะนิสัยของลูก และเข้าใจพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ลูกแสดงออกมา พ่อแม่ควรหา
เวลาพูดคุยกับลูกพร้อมทั้งให้คำปรึกษาแนะนำ

๒. พ่อแม่ต้องสอนให้ลูกตัดสินใจเอง ให้โอกาสลูกแสดงความรู้สึกว่าตนเองเป็นผู้ใหญ่แล้ว
โดยให้ลูกเป็นฝ่ายตัดสินใจด้วยตนเอง ภายใต้อำนาจแนะนำของพ่อแม่ สิ่งนี้จะช่วยสอนให้ลูกมีความ
รับผิดชอบกับสิ่งที่ได้ตัดสินใจด้วย จะมีความภูมิใจในตัวเองเมื่อการตัดสินใจนั้นถูกต้อง

๓. พ่อแม่กับลูกควรมีเวลาให้แก่งกันด้วยการมีกิจกรรมร่วมกัน

๔. พ่อแม่ควรรู้จักเพื่อน ๆ ของลูก โดยเปิดโอกาสให้พามาเที่ยวที่บ้าน เพื่อพ่อแม่จะได้มี
โอกาสพูดคุย และสังเกตนิสัยใจคอ แต่ควรระมัดระวังอย่าก้าวล่วงมากเกินไป

๕. ให้ความเคารพในสิทธิของกันและกัน อย่าหวาดระแวงกลัวลูกจะโกหกความ
หวาดระแวงที่พ่อแม่แสดงออกมาจะทำลายความรู้สึก และความภาคภูมิใจในตัวพ่อแม่ของลูกไป ตัว

^{๒๗} อ่างแล้ว, กระทรวงศึกษาธิการ, พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ, หน้า ๓.

^{๒๘} ศรีทัฬหิ พานิชพันธ์, สัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย
ธรรมศาสตร์, ๒๕๔๗). หน้า: ๑๖-๑๗.

ลูกเองก็จะรู้สึกขาดความมั่นใจในตัวเองด้วย ครอบครัวที่มีความสุขต้องตั้งอยู่บนพื้นฐานของความรัก การรู้จักให้อภัยกัน การให้เกียรติกัน และมีความไว้วางใจซึ่งกันและกัน

๖. พ่อแม่ควรเป็นกำลังใจให้แก่ลูก ลูกต้องการกำลังใจเพื่อเพิ่มความเชื่อมั่นให้กับตัวเองในทุกเรื่อง เช่น การวางแผนการเรียน เป็นต้น พ่อแม่ควรเข้าใจและเป็นกำลังใจในการเตรียมตัวสอบอย่าบีบคั้น หรือทุ่มเทความหวังมากเกินไป

๗. พ่อแม่ ต้องยอมรับการเปลี่ยนแปลงของลูก เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการอิสระเป็นตัวของตัวเอง เพื่อสร้างความมั่นใจในตัวเอง พ่อแม่ไม่ควรขัดขวาง แต่ควรให้การสนับสนุน เช่น เปิดโอกาสให้ลูกตัดสินใจด้วยตนเอง วัยรุ่นบางคนคือร้อนและต่อต้านพ่อแม่จึงควรทำใจให้รับรู้ไว้ และควรมีความมั่นใจในตัวลูก

๘. พ่อแม่ไม่ควรคิดว่า ตัวเองไม่มีค่าหรือไม่มีความหมายอีกต่อไปถ้าลูกไม่ต้องการพึ่งพ่อแม่ หรือเมื่อบทบาทของพ่อแม่เริ่มลดน้อยลง การที่ลูกเริ่มเป็นตัวของตัวเองนั้นเป็นสัญญาณที่ดีพ่อแม่ควรให้การดูแลอยู่ห่าง ๆ

๙. พ่อแม่ต้องพยายามมีอารมณ์ขัน เพราะปัญหาต่าง ๆ สามารถคลี่คลายได้ผ่อนหนักเป็นเบาได้ พยายามหลีกเลี่ยงการใช้อารมณ์ เพราะจะยิ่งทำให้สถานการณ์ต่าง ๆ เลวร้ายยิ่งขึ้น วัยรุ่นไม่ต้องการให้พ่อแม่เข้าไปวุ่นวาย พ่อแม่ต้องยอมลดบทบาทลง ต้องทำให้ได้ว่า ลูกกำลังเติบโตอย่างยุคของลูกเองที่ต่างจากยุคของตน ซึ่งไม่สามารถนำมาเปรียบเทียบกันได้ การมีอารมณ์ขันจะช่วยให้ผ่อนคลายเป็นได้ ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูกนั้น พ่อแม่ที่ปกครองลูกในแนวทางที่เหมาะสมก็มักจะให้โอกาสที่ลูกจะเป็นตัวของตัวเอง และช่วยให้ลูกมีความมั่นใจในตนเอง ควบคุมตนเองได้ พึ่งตนเองได้ และมีความคิดที่เป็นผู้ใหญ่ ในทางตรงกันข้ามพ่อแม่ที่ปกครองอย่างเข้มงวดก็จะทำให้ลูกขาดความมั่นใจและขาดความเป็นตัวของตัวเอง ส่วนพ่อแม่ที่ตามใจลูกมากเกินไปก็จะทำให้เด็กขาดความรับผิดชอบและการพึ่งตนเอง รวมถึงการที่จะไม่กล้าที่จะเผชิญปัญหา เป็นต้น^{๒๙}

๔) ประเภท/วิธีการหลักการสำคัญของการเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัวและสังคม

กรมสุขภาพจิต กล่าวถึงการเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัวและสังคมไว้ด้วยสี่สังคม โดยแยกเป็น ๒ ประเภท คือ

ในส่วนแรก ถือว่า สื่อที่มีเป้าหมายเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ของคนในครอบครัว ควรมีเนื้อหาหลักของการนำเสนอในประเด็นหลัก ๔ ประเด็น กล่าวคือ

- ๑) สื่อเพื่อส่งเสริมสิทธิของครอบครัว
- ๒) สื่อที่ส่งเสริมความรู้เกี่ยวกับหน้าที่บทบาทความรับผิดชอบ การอยู่ร่วมกัน
- ๓) สื่อที่ส่งเสริมการเรียนรู้เกี่ยวกับค่านิยม ทศนคติ ความเป็นตัวตนของครอบครัวต่อสังคม ที่ถูกต้องเหมาะสม และ

๔) สื่อที่ส่งเสริมการเรียนรู้เกี่ยวกับทักษะในการแก้ไขปัญหาครอบครัว

ในส่วนที่สอง ถือว่า สื่อที่มีเนื้อหาเชิงคุณค่าที่ส่งเสริมการศึกษาและการเรียนรู้ของเด็กเยาวชนเพื่อสร้างรากฐานครอบครัวที่เข้มแข็ง โดยมีเนื้อหาสาระเพื่อส่งเสริมใน ๖ ประเด็นหลัก

^{๒๙} พรพิมล เจียมนาครินทร์, พัฒนาการวัยรุ่น, (กรุงเทพมหานคร: ต้นอ้อ แกรมมี่, ๒๕๔๙), หน้า ๔๙

กล่าวคือ ระบบความคิด วิชาการ คุณธรรม จริยธรรม ทักษะชีวิต การสร้างการอยู่ร่วมกันบนความหลากหลาย และ ความสัมพันธ์ในครอบครัว ทั้งนี้ ในประเด็นด้านระดับคุณค่าของเนื้อหาของสื่อเพื่อส่งเสริมการศึกษาและการเรียนรู้สำหรับครอบครัว และ สำหรับเด็ก เยาวชน สามารถจำแนกได้เป็น ๓ ระดับ กล่าวคือ ระดับการสร้างความรู้ความเข้าใจในประเด็นหลักที่มีการสื่อสาร ระดับต่อมาคือ การเปลี่ยนแปลงทัศนคติ พฤติกรรม ในระดับครอบครัว และ ระดับสุดท้าย คือ การสร้างการเปลี่ยนแปลงในสังคมระดับมหภาค

การเสริมสร้างสุขภาวะครอบครัวและสังคมนี้ จะนำไปสู่แนวคิดเรื่องความมั่นคงในครอบครัวนี้ ปัจจุบันนี้จะเป็นไปที่สื่อโซเชียล โดยเน้นไปที่ความเข้มแข็งครอบครัวที่ประกอบด้วยแนวคิดหลัก ๓ ประการ คือ

ประการแรก เนื้อหาของสื่อมีเป้าหมายเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ของคนในครอบครัว

ประการที่ ๒ สื่อเพื่อส่งเสริมการศึกษาและการเรียนรู้ให้กับเด็ก เยาวชนในฐานะรากฐานของการพัฒนาครอบครัว และ

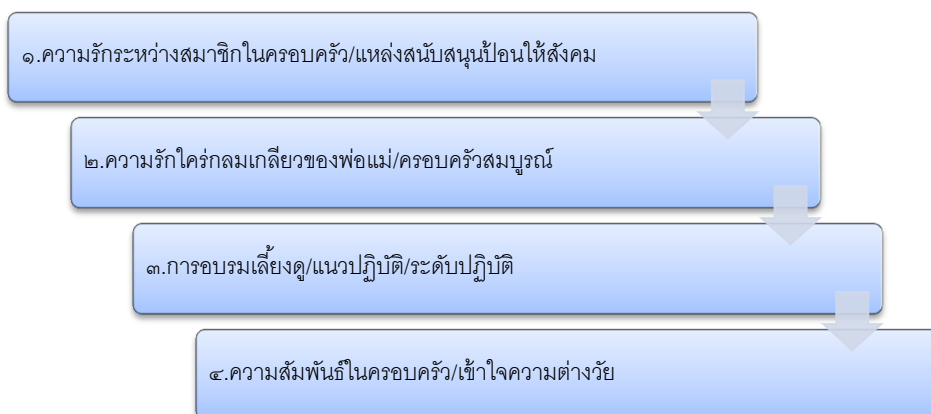
ประการที่ ๓ การใช้สื่อเป็นเครื่องมือหรือกระบวนการในการเรียนรู้ร่วมกันของคนในครอบครัว

สื่อสารมีอิทธิพลต่อชีวิตทุกเพศ ทุกวัย มีบทบาทต่อการเสริมสร้างสุขภาพอย่างมาก ก็เป็นการดีที่รวดเร็ว รับรู้พร้อม ๆ กัน ทั่วประเทศ เมื่อก่อนนี้ จะได้รับข่าวทีวีเมื่อกลับถึงบ้านตอนเย็นค่าแล้ว ก็พลาดก็ไม่ได้รู้อีกเลย แต่ปัจจุบัน สามารถดูทีวีปัจจุบันหรือดูย้อนหลังได้หลายสิบปี เพราะไม่มีค่าว่าหมดอายุ ดังนั้น ทางราชการหรือองค์กรที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ เช่น กรมส่งเสริมสุขภาพจิต กรมส่งเสริมอนามัย หรือการณรงค์สิ่งแวดล้อม ก็สามารถใช้หลักการสามประการแก้ปัญหาครอบครัวและสังคมด้วย

การแก้ปัญหาสื่อส่งเสริมสุขภาวะนี้ในระยะยาว ต้องให้น้ำหนักกับการสร้างวัฒนธรรมสร้างสรรค์ในการใช้สื่อใหม่มากขึ้น เพื่อทำงานคู่ขนานไปกับ การปราบปราม และการคุ้มครองเด็กในระบบเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร โดยแนวคิด “การสร้างวัฒนธรรมสร้างสรรค์ในการใช้สื่อใหม่” ประกอบด้วยทักษะสำคัญ ๓ ส่วนกล่าวคือ (๑) ทักษะการเรียนรู้เท่าทันสื่อใหม่ ซึ่งเป็นฐานแนวคิดเดิมที่มีอยู่แล้ว โดยการเรียนรู้เท่าทันสื่อ นั้น จำแนกได้เป็นการรู้เท่าทันใน ๓ เรื่องคือ เท่าทันสารสนเทศ เท่าทันการสื่อสาร เท่าทันเทคโนโลยี) (๒) ทักษะการใช้ไอซีทีเป็นเครื่องมือในการพัฒนาตนเอง ชุมชน และสังคม ซึ่งเป็นทักษะที่ต่อยอดจากทักษะด้านการเรียนรู้เท่าทันสื่อ หมายความว่า นอกจากจะรู้เท่าทันสื่อและ ยังสามารถรู้จักเลือกใช้ และ ใช้ไอซีทีเป็น “เครื่องมือ” ในการทำงานเพื่อการพัฒนาได้อีกด้วย (๓) กติกาพื้นฐานในการใช้งานสื่อใหม่ ซึ่งมีทั้ง กติกาพื้นฐานในครอบครัวในการใช้งานสื่อใหม่และกติกาพื้นฐานที่เป็นไปตามกรอบของกฎหมายที่เกี่ยวข้อง

๕) กระบวนการและวิธีการ

กระบวนการและวิธีการจากปัจจัยทางครอบครัวและสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อความผูกพันว่า ประการดังกล่าวนี้สอดคล้องกับคุณสิริพรรณ มิ่งวานิช กล่าวว่า แยกเป็น ๔ กระบวนการ/วิธีการ ดังนี้



แผนผัง ๒.๕ แสดงกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัวและสังคม
ที่มา : พระครูสิริรัตนาวุตร, ๒๕๖๒

กระบวนการที่ ๑ ความรักระหว่างสมาชิกในครอบครัว ทักษะคิดที่ถูกต้อง คือความรักกันในครอบครัว เด็กและเยาวชนที่อยู่ในครอบครัวที่ได้รับการเอาใจใส่จากบิดามารดาและให้คำปรึกษาให้คำแนะนำ ให้ความรักความอบอุ่นจะทำให้เด็กและเยาวชนมีพัฒนาการทางด้านร่างกายและจิตใจเป็นไปอย่างเหมาะสม การรับรู้ถึงการได้รับการดูแลเอาใจใส่ รู้สึกเป็นที่รักและเป็นที่ต้องการในครอบครัวจะเป็นพื้นฐานในการกำหนดรูปแบบของความคิดความเชื่อ และทัศนคติ รวมถึงครอบครัวเป็นแหล่งสนับสนุนทางสังคมที่สำคัญที่สุดครอบครัวเป็นพื้นฐานของการแลกเปลี่ยนสิ่งสำคัญที่แลกเปลี่ยนกันคือความรัก ถ้าการแลกเปลี่ยนความรักเป็นไปในบรรยากาศที่พึงพอใจ มีการให้และการรับในสัดส่วนที่เหมาะสม พัฒนาการของบุคคลก็จะเป็นอย่างดี ราบรื่น เกิดเป็นความรู้สึกไว้วางใจระหว่างสมาชิกในครอบครัว เกิดเป็นความเอื้ออาทรต่อกันและกันพร้อมจะเสียสละให้แก่กัน และพัฒนาเป็นความผูกพันในครอบครัวในที่สุด

กระบวนการที่ ๒ ความรักใคร่กลมเกลียวกันของพ่อแม่ ต้นแบบแห่งความรัก คือ ความรักของพ่อแม่จะมีผลต่อสุขภาพจิตของเด็กและเยาวชนเป็นอย่างมาก เด็กและเยาวชนที่มาจากครอบครัวที่บิดามารดารักใคร่กลมเกลียวกันเข้าใจกันอยู่ด้วยกันอย่างมีเหตุผลทำให้เด็กและเยาวชนมีความสุข มีสุขภาพจิตดีมองโลกในแง่ดี มีความอบอุ่น มีความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นตัวของตัวเอง จะรับแต่สิ่งที่ดีงามทำให้เติบโตขึ้นมาเป็นบุคคลที่สมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกายสติปัญญาและความนึกคิดในทางตรงกันข้าม เด็กและเยาวชนที่เกิดในครอบครัวที่บิดามารดาขาดความรักใคร่กลมเกลียวมีการทะเลาะวิวาทกันอยู่ตลอดเวลา เจรจากันด้วยถ้อยคำที่หยาบคาย ตบตีกันอยู่เสมอ จะมีผลกระทบต่อจิตใจของเด็กและเยาวชน อย่างมาก ทำให้เติบโตขึ้นกลายเป็นบุคคลที่ก้าวร้าวในอนาคตเพราะได้รับสิ่งที่ไม่ดีงามจากพ่อแม่ไว้ตลอดเวลา ไม่มีความรักความผูกพันกับครอบครัวไม่ชอบอยู่บ้าน ไม่ชอบเล่าเรียน ชอบหนีโรงเรียน เข้าหาอบายมุขต่าง ๆ ประพฤติตนไม่เหมาะสมกลายเป็นก้าวร้าวเกร

กระบวนการที่ ๓ การอบรมเลี้ยงดู การอบรมเลี้ยงดูแบบกัลยาณมิตร มีวิธีการอบรมเลี้ยงดูเด็กและเยาวชนที่ขาดความพอดีมีส่วนทำให้เด็กและเยาวชนไม่พอใจสัมพันธ์ภาพภายในครอบครัวได้ เด็กและเยาวชนที่มาจากครอบครัวที่พ่อแม่เลี้ยงดูแบบเข้มงวดจนเกินไปมีแต่ระเบียบวินัยตลอดเวลา จนไม่มีโอกาสเป็นตัวของตัวเอง ไม่สามารถทำอะไรตามที่ต้องการ หรือไม่มี

โอกาสที่แสดงความคิดเห็นใด ๆ ทำให้เด็กและเยาวชนเติบโตเป็นผู้ที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเองไม่กล้าตัดสินใจทำอะไรทั้งสิ้น เพราะกลัวความผิด กลัวการถูกลงโทษ กลายเป็นบุคคลที่ไม่เป็นตัวของตัวเอง อยู่ลำพังไม่ได้ เพราะไม่เคยทำอะไรด้วยตนเองมาก่อน จึงทำให้ห่างต่อการที่จะถูกชักจูงไปในทางที่ผิด หรือประพฤติดีได้ในบางคนอาจเป็นการต่อต้านระเบียบกฎเกณฑ์ ฝ่าฝืนกฎข้อบังคับของสังคมไป เมื่อมีโอกาสออกจากบ้านหรือได้รับอิสระ ก็จะยึดเพื่อนเป็นศูนย์กลางเพราะครอบครัวไม่สามารถยึดเหนี่ยวจิตใจของเด็กและเยาวชนเหล่านั้นได้

กระบวนการที่ ๔ สัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัว โดยเฉพาะความเข้าใจระหว่างสมาชิกในครอบครัวที่เป็นวัยรุ่น ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ รัชนี ถ้าสมาชิกในครอบครัวมีความเข้าใจ ใกล้ชิด และให้ความช่วยเหลือและตอบสนองอย่างเหมาะสมจะทำให้วัยรุ่นได้ผ่านพ้นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตไปสู่วัยผู้ใหญ่อย่างราบรื่น เนื่องจากครอบครัวถือว่าเป็นแหล่งสนับสนุนทางสังคม โดยมีพ่อแม่เป็นแหล่งสนับสนุนที่สำคัญ จะมีการปรับตัวต่อความเครียดที่เกิดขึ้นได้ดีเมื่อได้รับการสนับสนุนทางสังคมที่ดีจากครอบครัว

สรุป คือ ครอบครัวนับว่าเป็นแหล่งสนับสนุนทางสังคม เหตุและผล คือ ถ้าครอบครัวเริ่มต้นดี จะส่งผลถึงสังคมดีด้วย โดยมีพ่อแม่เป็นแหล่งสนับสนุนที่สำคัญของเด็กและเยาวชน และที่สำคัญที่สุดเด็กและเยาวชนจะมีการปรับตัวต่อความเครียดที่เกิดขึ้นได้ดีเมื่อได้รับการสนับสนุนทางสังคมที่ดีจากครอบครัว ความผูกพันระหว่างพ่อแม่ลูกในแต่ละครอบครัว ต้องเริ่มจากพ่อแม่ที่มีความพร้อมและมีทัศนคติที่ดีต่อการมีลูกและมีประสบการณ์หรือภูมิหลังมาจากครอบครัวที่มีความรักใคร่ผูกพันกันดี บุคคลแวดล้อมของครอบครัวที่ช่วยส่งเสริมสนับสนุนให้กำลังใจ ตลอดจนหน่วยงานและสังคมในวงกว้าง รวมทั้งสื่อมวลชนที่ให้ความสำคัญและความรู้ความเข้าใจแก่พ่อแม่ให้มีการแสดงออกต่อลูกอย่างเหมาะสมทั้งหมดนี้ จะร่วมกันเป็นพลังเสริมส่งให้ลูกซึ่งก็คืออนาคตของชาติมั่นคงก้าวหน้าต่อไป

๖) การประยุกต์ใช้แนวคิดการเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัวและสังคม

ภูมิปัญญาท้องถิ่นของชุมชนจะช่วยเสริมสร้างครอบครัวและสังคมได้เป็นอย่างดี จากการสังเคราะห์สุขภาพกาย สุขภาพใจ สังคม ทำให้ตนในชุมชนเกิดปัญญา นำไปสู่สุขภาวะของครอบครัวและสังคม สะท้อนให้เห็นซึ่งคุณค่าและความดีงามที่จรโลงชีวิตและวิถีชุมชนให้อยู่ร่วมกับธรรมชาติและสภาวะแวดล้อมได้อย่างกลมกลืนและสมดุล พร้อมไปกับการสั่งสม เรียนรู้ และการถ่ายทอดภูมิปัญญาที่แฝงไว้ด้วยระบบวิถีคิด ระบบคุณค่า การประยุกต์สร้างสรรค์องค์ความรู้ในการอยู่ร่วมกับธรรมชาติเพื่อความสุขทางกายและใจของมนุษย์ในแต่ละสังคมด้วยหลักหลักพุทธจิตวิทยา ได้แก่ (๑) หลักสังคหัตถุ ที่เน้นการสร้างประโยชน์ส่วนรวมทำให้ก่อเกิดความมีสังคมที่เข้มแข็ง (๒) หลักอริยสัจ ๔ ที่เน้นการเรียนรู้ร่วมกันเกิดความตระหนักถึงความทุกข์หรือปัญหาที่เกิดขึ้น เมื่อชุมชนตระหนักรู้แล้วนั้นจะสามารถค้นหาสาเหตุและหาแนวทางร่วมกัน (๓) หลักไตรสิกขา เน้นการเตรียมคนในพื้นที่ให้มีศีลธรรม พร้อมทั้งจะดำเนินการในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อชุมชน และการมุ่งเน้นการพัฒนาจิตใจ (๔) หลักอริยมรรค มุ่งเน้นการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ให้พ้นจากทุกข์ และความเป็นญาติธรรมในการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ จึงนับได้ว่าเป็นกระบวนการการบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยากับภูมิปัญญาท้องถิ่นในการส่งเสริมสุขภาวะองค์กรวมของครอบครัวและสังคมอย่างเข้มแข็งต่อไป

เชิงนโยบาย การประยุกต์ใช้ก่อให้เกิดการบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยากับแผนงานหรือยุทธศาสตร์ ของการบริหารจัดการคณะสงฆ์ ภายใต้โครงการหรือกิจกรรมต่าง ๆ ที่ให้ความสำคัญของพระพุทธศาสนาเพื่อส่งเสริมสุขภาพของชุมชนร่วมกับภาครัฐ (องค์กรปกครองส่วนถิ่น) และชุมชน ภายใต้นโยบายสาธารณะ ยุทธศาสตร์ท้องถิ่น และโครงการกิจกรรมต่าง ๆ ในคำว่า วัด บ้าน รัฐ

๒.๓ แนวคิดการเสริมสร้างสุขภาพองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยา

๑) ที่มา

ประเด็นปัญหาจากคัมภีร์พระไตรปิฎกได้กล่าวถึงสุขภาพหลายหมวด ที่ชัด ๆ ตรง ๆ คือ คิลานวัตถุกถา เกสัชกะ (เกี่ยวกับยา) เมื่อแยกตามนิยามคัมภีร์แล้วจะทราบว่า พระวินัยปิฎก เรื่อง ภูตคามวรรค เรื่องการตัดไม้ ทำลายป่า เสขียวัตร ข้อว่าด้วยการดูแลรักษาน้ำในคลอง หนองบึง ที่จะดื่ม จะใช้อย่างปลอดภัย ไม่เป็นพิษแก่สิ่งสาละสัตว์ที่ต้องใช้และที่อาศัยอยู่ในน้ำนั้นด้วย โดยอ้อมที่มีผู้ทำการกับสุขภาพแล้วมีส่วนในการบัญญัติพระวินัยสงฆ์เรื่องโรคต้องห้ามอุปสมบท ๕ ชนิดได้แก่ ๑.โรคเรื้อน ๒. โรคฝี ๓. โรคกลาก ๔. โรคมองคร้อ ๕. โรคลมบ้าหมู (กุกกุฏ, คณโฑ, กิลาส, โสโส, อปมาโร) “ทรงห้ามคนเป็นโรคติดต่อบรรพชา.....”^{๓๐}

คำสอนทางพระพุทธศาสนานั้นสามารถครอบคลุมการเสริมสร้างสุขภาพได้ครบทั้งชีวิตใน ๔ ด้าน คือด้านกาย ด้านจิตใจ ด้านปัญญา และด้านสังคม โดยศีล ๕ ทำหน้าที่บริหารการรักษาสุขภาพทางกาย สมาธิ ทำหน้าที่บริหารรักษาสุขภาพทางจิตใจ ปรับสภาพจิตใจที่ติดติดอยู่เป็นจริต ๖ ให้สมดุล มองจากการบริหารอารมณ์ให้อยู่ในสภาพปกติ ใช้ระบบการศึกษาระยะยาว หรือระยะสั้น ในลักษณะโครงการปฏิบัติธรรม ค่ายพุทธธรรม ๓ วัน ๗ วัน ๑๕ วัน บ้าง และใช้สังคหวัตถุธรรม ๔ ประการ คือ “ทาน ปิยวาจา อตถจริยา สมานัตตตา”^{๓๑} ข้อที่เกี่ยวข้องตรง ๆ คือ ทาน การให้ มีให้สิ่งของ ให้ความรู้ คำแนะนำ ให้อภัย ข้อ ปิยวาจา คือการสงเคราะห์ด้วยการชม ให้ความสุข ให้ความพึงใจ อตถจริยา คือการทำตนให้เป็นประโยชน์ด้วยการเข้าร่วมพิธีกรรม เข้าร่วมงานสมัคคี งานบุญงานบ้านด้วยการมีส่วนร่วมและร่วมมือ และสมานัตตตา คือสงเคราะห์ด้วยการวางตนให้เป็นแบบอย่างที่ดี เพราะแบบอย่างที่ดี จะมีค่ามากกว่าการสอนด้วยซ้ำ ตามที่นักปราชญ์บัณฑิตท่านใช้คำนี้บ่อย ๆ ว่า เรียนให้รู้ อยู่ให้เห็น ทำให้บุญ หรือ คำคติของนักเผยแผ่ธรรมว่า “ประสานสิบทิศ ผูกมิตรทั่วหล้า บริหารปัญญา สาลิกาป้อนเหยื่อ

๒) ความหมายการเสริมสร้างสุขภาพองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยา

คำว่า สุขภาพองค์รวม คือการรักษาสุขภาพโดยตรงและโดยอ้อมทั้งป้องกันและแก้ เป็นการรักษาสุขภาพด้วยการเสริมสร้างซึ่งไม่ใช่รักษาโดยตรง โรคบางอย่างรักษาจึงหาย บางอย่างไม่รักษาก็หายเอง แต่โรคบางอย่างแม้รักษาอย่างไรก็ไม่หาย นี่คือ ถ้าโรคทางกายหรือทางวิทยาศาสตร์ใช้ยารักษา เจ็บปวด มีอาการอย่างไรก็รักษาตรงนั้น แต่ถ้าโรคกรรมแล้ว จะรักษาไม่หาย คือแก้กรรมไม่ได้ เช่นเดียวกับพระโมคคัลลานะ กรรมแต่อดีตชาติที่ฆ่าพ่อ ต่อมาชาตินี้แม้เป็น

^{๓๐} วิ. ม. (ไทย) ๔/๘๙/๑๔๓.

^{๓๑} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๑๑/๑๗๑.

พระอรหันต์ก็ยังช่วยไม่ได้ ก็ต้องถูกเสวยกรรมเก่าโดยถูกโจรที่บจนตาย ประเด็นคำว่าสภาวะองค์รวมเน้นลงที่มีติ ๔ มีติ ตามแนวคิดของพินิจ ลาภณานนท์ ได้อ้างคำกล่าวของประเวศ วะสี (๒๕๔๓) ถึงองค์ประกอบสภาวะ ๔ มีติ คือ สภาวะกาย กับ ใจ สังคม และสภาวะทางจิตวิญญาณ ที่หมายถึง สภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อทำความดีหรือจิตสัมผัสกับสิ่งที่มีคุณค่าสูงส่ง หรือสิ่งสูงสุด เช่น การเสียสละ การมีความเมตตา กรุณา การเข้าถึงพระรัตนตรัย หรือการเข้าถึงพระผู้เป็นเจ้า เป็นต้น ความสุขทางจิตวิญญาณเป็นความสุขที่ระคนอยู่กับความเห็นแก่ตัว แต่เป็นความสุขที่เกิดขึ้นเมื่อหลุดพ้นจากความมีตัวตน จึงมีอิสรภาพ มีความผ่อนคลายอย่างยิ่ง มีความปิติแผ่ซ่านทั่วไป มีความสุขอันประณีตและล้ำลึก มีผลดีต่อสุขภาพทางกาย ทางจิต และทางสังคม^{๓๒}

๓) หลักการสำคัญการเสริมสร้างสภาวะองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยา

หลักการสำคัญถือเป็น “ปรัชญาสภาวะ” ตามพุทธพจน์ที่ว่า “อโรคยปรมา ลาภา” แปลว่า ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ^{๓๓} คำถ้อยพระพุทเจ้าตรัสแก่พระเจ้าประเสนทิโกศล ความข้อนี้แสดงให้เห็นว่า สุขภาพที่ดีเป็นเลิศกว่าลาภใด ๆ และเป็นยอดปรารถนาของทุกคน เพราะเมื่อสุขภาพดีแล้ว เรียกได้ว่าประสบผลสำเร็จในชีวิตไปแล้วเกือบครึ่งหนึ่งก็ว่าได้ ถ้าเป็นหน้าที่การทำงานก็ราบรื่นไปด้วยดี ไม่ใช่แต่จะเป็นลาภที่ตนได้เท่านั้น หากแต่จะเป็นความสุขที่แท้จริง การที่เรามีสุขภาพที่ดีนี้มีผลให้อื้ออำนวยต่อการประกอบกิจอาชีพใด ๆ ก็ได้ แท้จริงไม่ใช่แต่การประกอบอาชีพเท่านั้น แม้แต่การปฏิบัติธรรม การสร้างบารมีใด ๆ ก็ต้องอาศัยสุขภาพดีทั้งนั้น ระดับสูงสุดมีผลให้บรรลุผลสำเร็จในระดับพระอรหันต์บุคคลได้ แต่ถ้ามองกลับกันแล้ว ถ้าสุขภาพไม่ดี จะประกอบกิจการใด ๆ น้อยหรือใหญ่ก็ยากที่จะประสบผลสำเร็จได้ อย่างไรก็ตามจะทำมาหาเลี้ยงชีพไม่ได้โดยปกติเลย แม้ชีวิตร่างกายของตนเองยังจะพุงให้ลูกให้หนึ่งไม่ไหวแล้ว จะกล่าวไปไปถึงการปฏิบัติธรรมเล่า แม้แต่จะปฏิบัติสมาธิเบื้องต้นก็ยากแล้ว ก็นอนเลี้ยงใช้อย่างคนหมดสภาพเท่านั้น

คำว่า สภาวะนี้ เป็นคำสามัญ หมายถึงความเป็นอยู่ที่ดี กินดี อยู่ดี ทำงาน มีสุข คำนี้กำหนดไว้ในวิสัยทัศน์ของมหาวิทยาลัยสงฆ์ว่า “บริการวิชาการดีอย่างมีสภาวะ”^{๓๔} โดยมุ่งเน้นในการให้บริการวิชาการด้านพระพุทธศาสนาแก่คณะสงฆ์และสังคม รวมทั้งส่งเสริมการเรียนรู้ และความร่วมมืออันดีระหว่างพุทธศาสนิกชนในระดับชาติ และนานาชาติ เพื่อธำรงรักษาไว้ซึ่งขนบธรรมเนียม ประเพณี ศิลปะ และวัฒนธรรม อันเนื่องด้วยพระพุทธศาสนา นี้หมายถึง บริการวิชาการอย่างดี มีความคล่องตัว ไร้อุปสรรค ปัญหาคือมารทั้งหลายมีเทวบุตรตมาร ชันธมาร (ทุกสุขภาพ) นั่นเอง

คำว่าสุขภาพกาย สุขภาพใจ สองคำนี้ย่อมมาคู่กันและสัมพันธ์กันเสมอ คือถ้าสุขภาพกายดี ย่อมส่งผลให้สุขภาพจิตดีด้วย ในทางกลับกัน ถ้าสุขภาพจิตดี สุขภาพกายก็ดีด้วย ในทัศนะเดียวกันนี้

^{๓๒} อ่างแล้ว, พินิจ ลาภณานนท์, สภาวะของพระสงฆ์ ปี ๒๕๕๕, หน้า ๑๙-๒๐.

^{๓๓} พ. ธ. (ไทย) ๒๕/๒๐๔/๔๖.

^{๓๔} มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, คู่มือประกันคุณภาพการศึกษา, (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้าปกใน.

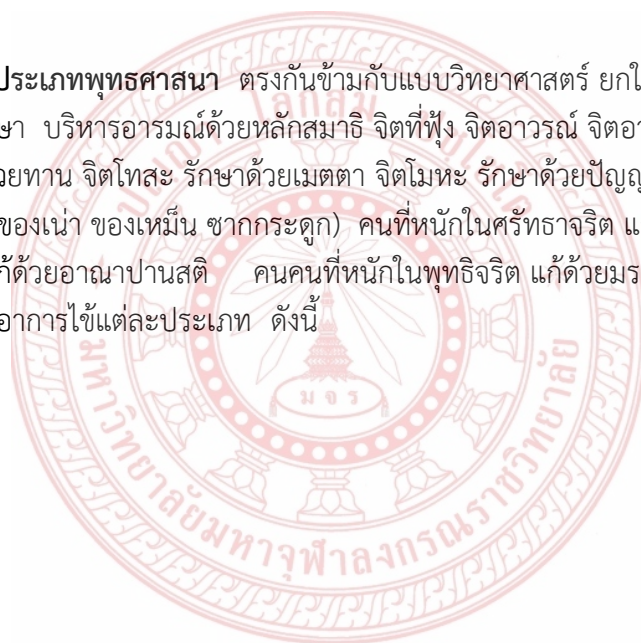
พระพุทธศาสนาไม่ได้ให้ความสำคัญด้านกายหรือใจที่มากน้อยไปกว่ากัน หากแต่ให้ความสำคัญเท่ากัน การให้ความสำคัญทั้งกายและใจนี้ถือว่าเป็นมัชฌิมาปฏิปทาที่ให้ความจริง

๔) ประเภท/องค์ประกอบการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยา

ประเภท/องค์ประกอบของสุขภาวะในชีวิตของเรา แยกตามส่วนใหญ่ ๆ คือ ส่วนกาย กับส่วนใจ หรือส่วนภายนอกกับส่วนภายใน โดยส่วนภายนอกเรียกว่า สุขภาวะแบบวิทยาศาสตร์ ส่วนภายในเรียกว่า สุขภาวะทางพระพุทธศาสนา

สุขภาวะประเภทวิทยาศาสตร์ เป็นสุขภาวะทางกายภาพที่ต้องใช้ยาทางการแพทย์เท่านั้น รักษา เมื่อเราป่วย มีอาการเจ็บปวด หรือเป็นผลจากการประสบเหตุอย่างใดอย่างหนึ่งในอวัยวะส่วนใด ๆ ก็ใช้ยารักษา ที่สำคัญคือเป็นอาการเจ็บปวดที่มองเห็น ตรวจวัดได้ด้วยเครื่องมือแพทย์ แม้แต่ลำไส้เป็นแผลก็สามารถตรวจเห็น เพราะเป็นโรคทางกายภาพ โรคชนิดนี้ ต้องรักษาจึงหาย ถ้าไม่รักษาไม่หาย

สุขภาวะประเภทพุทธศาสนา ตรงกันข้ามกับแบบวิทยาศาสตร์ ยกให้เป็นสุขภาวะทางนามธรรม ใช้ธรรมรักษา บริหารอารมณ์ด้วยหลักสมาธิ จิตที่ฟุ้ง จิตอวรณ์ จิตอาลัย ต้องควบคุมด้วยสติ จิตโลภะ รักษาด้วยทาน จิตโทสะ รักษาด้วยเมตตา จิตโมหะ รักษาด้วยปัญญา คนที่หนักในราคจริต แก้วด้วยอสุภะ (มีของเน่า ของเหม็น ขากกระดูก) คนที่หนักในศรัทธาจริต แก้วด้วยอนุสสติ มีพระคนที่หนักในวิตกจริต แก้วด้วยอาณาปานสติ คนคนที่หนักในพุทธิจริต แก้วด้วยมรรณานุสติ (นึกความตาย) ดังตารางรักษาอาการใช้แต่ละประเภท ดังนี้



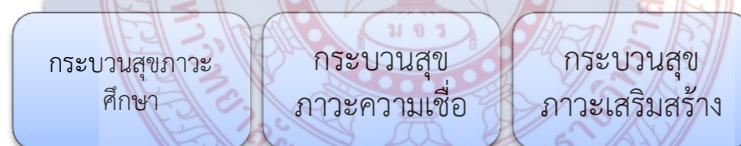
ตาราง ๒.๑

แสดงขอบข่ายการเสริมสร้างสุขภาพด้านวิทยาศาสตร์และพระพุทธศาสนา

ประเภทการรักษาทางวิทยาศาสตร์ (ภายนอก)	ประเภทการรักษาทางพุทธา (ภายใน)	ประโยชน์สุข (ผล)
-บาดแผลภายใน/นอก -อาการปวดหัวที่เกิดจากไข้ -อาการเจ็บปวดที่รู้ได้ด้วยประสาทสัมผัส ๕ -อาการปวดบวมทางอวัยวะ -อาการทางตาพรั่า มัว สายตาสั้น-ยาว	-คนที่มีจริต ๖ เกินพอดี -คนที่มีกัมม -คนที่ฟุ้ง/เพ้อ -คนที่มีก้อาลัย -อารมณ์กับสิ่งที่เสียไป -อาการอุปทานที่ไม่สามารถรู้สาเหตุได้ -อาการความดันโลหิตสูง	ครอบครัวและสังคม

๕) กระบวนการ/วิธีการ

กระบวนการแห่งสุขภาวะในพระพุทธศาสนานี้ จะเป็นการฝึกฝนของระบบสาธารณสุขทั่วไป จึงคิดเป็นกระบวนการได้ ๓ กระบวนการ ดังนี้



แผนผัง ๒.๖. แสดงกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะเชิงพุทธา

ที่มา : พระครูสิริรัตนานุวัตร, ๒๕๖๒

กระบวนการสุขภาวะศึกษาเชิงพุทธา

แนวคิดนี้ เป็นแนวคิดผสมผสานสุขภาวะทั้งแหล่งความรู้จากคัมภีร์พระไตรปิฎก หรือตำราอื่น ๆ เป็นกระบวนการสุขภาวะด้วยการศึกษาให้รู้สภาพการณ์ของปัญหาให้รู้เหตุผลว่า สิ่งนี้ สิ่งนี้จึงมี สิ่งนี้ดี สิ่งนี้จึงดี เป็นลักษณะกระบวนการธรรมชาติที่ว่า เกิดขึ้น (อุปาทะ) ดำรงอยู่ (ฐิติ) ดับไป (ภังคะ) รู้ธรรมชาติสรรพสิ่งว่า แปรเปลี่ยน ทดแทน ลื่นไปตามอายุขัย ผู้ศึกษาทำหน้าที่ติดตามให้ได้ความรู้ ผู้ให้ความรู้ก็ทำหน้าที่บริการวิชาการในรูปแบบต่าง ๆ ในรูปแบบของโรงเรียนบ้าง ในรูปแบบจัดโครงการเข้าคอร์สอบรมเสริมสร้างรู้ หรือได้ความรู้ความคิดจากการฟัง การอ่าน การดู เหล่านี้เป็นการศึกษาทั้งนั้น การส่งเสริมสุขภาวะด้วยการให้การศึกษาเรียนรู้แก่คนทุกเพศทุกวัย ซึ่งเน้นให้รู้จากธรรมชาติจากนิกายสูตรต่าง ๆ ที่ ควรศึกษา เป็นหลักในการส่งเสริมสุขภาพได้ คือ

คิลานวัตถุกถา ที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ผู้จะพยาบาลเราก็จงพยาบาลภิกษุไข้เถิด” □□
 หมวดเภสัชกะ ที่พระพุทธเจ้า ได้ทรงดำริตั้งนี้ว่า “เภสัช ๕ นี้ ได้แก่ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง
 น้ำอ้อย เป็นทั้งตัวยาและชาวโลกถือกันว่าเป็นยาทั้งให้ประโยชน์ทางโภชนาหาร และไม่เป็นอาหาร
 หยาบ อยากระนั้นเลย เราพึงอนุญาตเภสัช ๕ นี้แก่ภิกษุทั้งหลาย ให้รับประทานในเวลาแล้วฉันในเวลา”^{๓๖}
 สุขภาวะในสูตรชื่อสุกสูตรแห่งที่ขนิกาย สีลขันธวรรค ว่า “มาณพเข้าไปหาท่านพระอานนท์สนทนา
 กันพอคุ่นเคยดีแล้วจึงนั่งลง ณ ที่สมควรแล้วกล่าวว่า “สุกมาณพโตเทยบุตรถามท่านพระอานนท์
 ถึงสุขภาพ ความมีโรคพาทน้อย กระปรี้กระเปร่า มีพละนามัยสมบุรณ์ อยู่สำราญ และสั่งมาว่า
 ขอท่านพระอานนท์โปรดอนุเคราะห์สละเวลาเข้าไปเยี่ยมสุกมาณพโตเทยบุตรบ้าง”^{๓๗}

สูตรอื่น ๆ ที่กล่าวถึงสุขภาวะ ได้แก่ โลกิยสูตรแห่งที่ขนิกาย สีลขันธวรรค วินัย หมวด
 ปริวาร สมบัติ ๔ สังคิติสูตร ที่ขนิกาย ปาฎิกวรรค มหาอัสดปรสูตร มัชฌิมนิกาย มูลปณาสก
 มาคคณิยสูตร มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปณาสก จูฬกัมมวิภังคสูตร รวมสูตรอื่น เช่น รัตนสูตร มงคล
 สูตร โภชณกสูตร อายุสธรรม ๕ รวมถึง ศิล ๕ ภาวนา ๔ จักร ๔ เป็นต้น นอกจากนี้ มีตำนานชีว
 โกมารภัก ซึ่งถือเป็นต้นตำหรับหมอสุมไพรหรือยาแผนโบราณที่นำศึกษาและถือเป็นต้นแบบแห่ง
 การใช้ชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนาอีกด้วย สอดคล้องกับภาวนา ๔ คือ กายภาวนา สีลภาวนา จิต
 ภาวนา และปัญญาภาวนา เป็นการเรื่องศึกษา ไม่ใช่เรื่องความเชื่อ

กระบวนการสุขภาวะความเชื่อเชิงพุทธ

แนวคิดความเชื่อ กล่าวคือ เชื่อกรรมที่ส่งผลต่อสุขภาวะที่เนื่องมาจากการกระทำของตน
 ว่าจะมีสิ่งรองรับผลกรรมที่เป็นบุญ-บาป ตามหลักมหากัมมวิภังคสูตรและจูฬกัมมวิภังคสูตร บางคนมี
 อายุยืน มีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียนน้อยนี้ ชาวพุทธเชื่อกันว่ามาจากการทำบุญ ผลบุญได้ส่งผลให้เขามี
 สุขภาพดี จะเห็นได้ ว่า เวลาใครก็ตามทำบุญวัดเกิดมั่งก็จะสร้างสื่อแห่งการต่ออายุด้วยการปลานก
 ปล่อยปลา ปล่อยเต่า โดยเฉพาะปล่อยเต่ามีคติอยู่ว่า จะทำให้ผู้นั้นอายุยืน ดังเต่าที่มีอายุยืน ซึ่ง
 ตรงกันข้ามกับการทำบาป คนที่มักฆ่าสัตว์ตัดชีวิต เบียดเบียนสัตว์น้อยใหญ่ ชาวพุทธไทยเชื่อว่าจะมี
 ผลทำให้เขาอายุสั้น มีโรคภัยเบียดเบียน ผิพรรณทราม และชาวพุทธไทยเชื่อว่า โรคทางกาย ไข้ยา
 รักษาหาย แต่โรคที่เกิดจากกรรมจากเวรจะใช้ยารักษาไม่หาย ต้องรักษาด้วยการทำบุญ สะเดาะ
 เคราะห์ ต่อชะตาความเชื่อเรื่องสวรรค์-นรก ซึ่งเป็นสถานที่รองรับการกระทำของมนุษย์ คือถ้าทำดีก็
 มีสวรรค์เป็นที่รองรับ ถ้าทำชั่วก็มีนรกเป็นที่รองรับ สวรรค์เป็นสื่อแห่งที่อยู่อาศัย ทำมาหาเลี้ยงชีพที่
 สุขสบาย มีสุขภาพพละนามัยที่สมบุรณ์ โอกาสที่จะพัฒนาชีวิตจิตใจก็มีมาก แม้เป็นอาณาจักรของ
 เทวดาก็จริง แต่ถ้ามนุษย์ทำความดีแล้ว ก็จะได้รับผลดังเทวดาได้ ตรงกันข้ามนี้คือนรก ซึ่งเป็น
 อาณาจักรของสัตว์ในทุคติภูมิ อันเป็นสถานที่อยู่อาศัย ที่ทำมาหาเลี้ยงชีพที่ลำบาก มีสุขภาพพละนา
 มัยย่ำแย่ พิกการซ้ำซ้อน อากาไม่ครบ ๓๒ โอกาสที่จะพัฒนาชีวิตก็มีน้อย ดังนั้น เรื่องสวรรค์-นรกนี้มี
 ผลดีทางจริยธรรมซึ่งจะเป็นตัวบ่งชี้ให้เห็นทางกายภาพ ในขณะที่ส่วนแนวคิดเกี่ยวกับความเชื่อ คือ
 การส่งเสริมสุขภาวะด้วยการปลูกฝัง สร้างปัจจัยกระตุ้นเชิงศาสนาในเรื่องการทำบุญ กุศล เชื่อในบุญ-

^{๓๕} วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๖๕/๒๔๐.

^{๓๖} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๑/๔๔.

^{๓๗} ที.ส. (ไทย) ๙/๔๖๖/๑๙๗.

บาบ เชื่อในสวรรค์-นรก เชื่อในกรรมว่า ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เชื่อว่าการทำปาณาติบาต เป็นให้อายุสั้น มีโรคภัยมากเชื่อในจริยธรรมของเทพไท่เทวา เชื่อในพิธีกรรม พิธีการที่เป็นสัมมาทิฎฐิ ดังตารางนี้

ตารางที่ ๒.๒

สรุปความเชื่อกระบวนการสุขภาวะเชิงพุทธ

เหตุกรรมดี	ผลกรรมดี	เหตุกรรมชั่ว	ผลกรรมชั่ว
ไม่เบียดเบียนสัตว์	สุขภาพดี	เบียดเบียนสัตว์	ไข้โรค
ไม่ฆ่าสัตว์	อายุยืน	ฆ่าสัตว์	อายุสั้น
ไม่มกโกรธ	ผิวพรรณดี	โกรธ-พยาบาท	ผิวพรรณทราม
ไม่ริษยา	มีเดช	ริษยา	ไร้เดช
บริจาคทาน	มีสมบัติมาก	ตระหนี่	ยากจน
อ่อนน้อม	เกิดในตระกูลสูง	เย่อหยิ่งจองหอง	เกิดในตระกูลต่ำ
คบบัณฑิต	มีปัญญามาก	ดื้อมสุราเมรัย	มีปัญญาทราม

กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะ

กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะนี้ แยกได้เป็น ๒ ประการหลัก ๆ คือ

๑. สุขภาวะทางวิทยาศาสตร์

๒. สุขภาวะพระพุทธศาสนา

สุขภาวะทางวิทยาศาสตร์โดยปกติแล้วเราเผชิญอยู่กับมันตลอดเวลา เป็นการศึกษาที่เราจะสร้างได้ก่อนที่จะเกิดปัญหาสุขภาวะ คือ บริหารจัดการสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ อาทิ ดิน น้ำ ลม อากาศ โดย ดินคือภาคพื้นที่ต้องดูแลด้วยการปลูกป่า รักษาต้นไม้ ควบคุมสภาพสมดุล น้ำที่ต้องดื่มใช้ในชีวิตประจำวันต้องสะอาด ปราศจากสารพิษ รวมถึงน้ำทำการเกษตรที่ต้องมีบำรุงเลี้ยงพืชไร่หรือพืชคลุมดิน มิให้ดินแห้งแข็งจะหมดสารอาหารแก่พืชและสัตว์ที่อยู่ตามดิน ลม ที่อยู่ในการควบคุมดูแลของมนุษย์ คือทิศทางลมของบ้านเรือนที่สร้างอาศัย ถ้าทิศทางลมไม่ดี ไม่ถ่ายเท จะเป็นปัญหาสุขภาพ เช่นโรคปอด โรคมุมิแพ้ อาหาร ที่ต้องสะอาด ต้องรับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะ ระวังอาหารที่ค้างคืน อาหารหมดอายุ อาหารแช่เย็นต่าง ๆ สุขภาวะทางสังคม เป็นอีกประเภทหนึ่งในกลุ่มสุขภาวะทางวิทยาศาสตร์ คือบุคคลรอบข้าง หรือรอบบ้านของ ต้องเป็นเพื่อนที่ดี มีกัลยาณมิตร เพื่อนที่มีเป็นสุขภาพบุรุษ สุภาพสตรี มีความรู้เหตุ รู้ผล รู้ตน รู้ประมาณ รู้เวลา รู้กาลเทศะ รู้ระวังระไว เพื่อนบ้านที่ดีจะเป็นเหมือนรั้วบ้าน ถ้าเพื่อนบ้านดีไม่จำเป็นต้องล็อกกุญแจบ้านมากนัก

สุขภาวะทางพระพุทธศาสนา มีกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะหลายกระบวนการ โดยเบื้องต้นนี้เชื่อว่า เราสามารถส่งเสริมกันด้วยการศึกษา หาความรู้เพื่อบริหารความรู้เข้าปฏิบัติต่อสุขภาวะ ถ้าในแง่การศึกษาสามัญ จะหาศึกษาได้ในเรื่องสุขศึกษา การพัฒนาส่งเสริมสุขภาพ การเลือกโภชนาหารครบ ๕ หมู่ การสร้างจริยธรรมในสุขภาวะด้วยการทำความสะอาดในที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม การรักษาสิ่งแวดล้อม แต่ในส่วนพระพุทธศาสนาแล้ว ก็จะศึกษาหาความรู้เพื่อบริหารสุขภาวะได้ทั้งในด้านกายภาพ ด้วยการอยู่ในสถานที่ที่มีสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่ดี ด้านจิตใจ สามารถบริหารได้ด้วยการปฏิบัติธรรมในรูปแบบสมาธิเพื่อบริหารอารมณ์ บริหารสติปัญญาด้วยหลักวิชาการทางพระพุทธศาสนา คือสติปัญญา ๔ ด้านปัญญา บริหารได้ด้วยการเข้า

ศึกษาอบรมค่ายพุทธธรรม ค่ายพุทธบุตร ค่ายคุณธรรมจริยธรรมหรือตามโอกาสต่าง ๆ ด้านสังคม บริหารชีวิตด้วยการช่วยเหลือสังคม ทำสังคมสงเคราะห์ แจกจ่ายสิ่งของแก่คนยากจน หรือแก่ ผู้ประสบภัยไฟไหม้ น้ำท่วม แผ่นดินไหว เป็นต้น หรือแม้แต่ตั้งมูลนิธิช่วยคนป่วยโรคร้ายแรง เช่น โรค เอ็ดส์

สรุป คือกระบวนการบริหารสุขสองทางคือ ทางวิทยาศาสตร์กับทางพระพุทธศาสนาด้วยความรู้ ความเชื่อ กระบวนการเสริมสร้างสุขภาพกาย จิตใจ ทักษะ อารมณ์ สังคม ปัญญา

๖) การประยุกต์ใช้การเสริมสร้างสุขภาพองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยา

สามารถนำไปประยุกต์ใช้ด้านความรู้แนวคิด หลักการในกระบวนการเสริมสุขภาพองค์รวม ๔ ด้าน คือ ด้านกาย ด้านจิต ด้านปัญญา อารมณ์ การบริหารจัดการสิ่งแวดล้อมของตน แม้เราไม่ใช่แพทย์แต่ก็ต้องรู้ระดับพื้นฐาน เช่นกับไฟฟ้า เราไม่ได้เป็นช่างไฟฟ้า แต่เราจะใช้ไฟฟ้า และใช้เป็น ด้วยความรู้การซื้อต การรั่วของไฟฟ้า การไหม้ของไฟฟ้า หรืออันตรายที่เกิดจากไฟฟ้า ความรู้ด้านสุขภาพก็เช่นเดียวกัน เราต้องรู้ปัจจัยพื้นฐานก่อนที่จะเกิดอันตราย เช่น ถูกไฟดูด ไฟไหม้ เป็นต้น

ความรู้ด้านจิตใจในเบื้องต้น ในฐานะที่เราเป็นสมาชิกหนึ่งของสังคม เราต้องใจเขา ความต้องการของคน ความโกรธ ความเกลียดของคน ถ้าเราไปขัดแย้งกับเขาโดยไม่ไรรายาท เราก็จะเสียหายเอง ดังนั้น โดยองค์ของสุขภาพนี้ ได้แสดงมาแต่ต้นว่า มี ๔ กลุ่ม คือ กลุ่มฮักเมื่องน่าน กลุ่มสำนักปฏิบัติธรรม วัดหนองป่าพง กลุ่มอบรมคุณจริยธรรม วัดปัญญานันทาราม และกลุ่มโครงการธรรมรักษันิเวศ ช่วยเหลือผู้ป่วยเอ็ดส์ระยะสุดท้าย วัดพระบาทน้ำพุ

เราสามารถประยุกต์ใช้สามารถทักษะการเสริมสร้างสุขภาพองค์รวม ๔ ด้านนี้พร้อมไปกับการสังเคราะห์ถอดแบบหลักคำสอนและแนวปฏิบัติเพื่อส่งเสริมสร้างสุขภาพองค์รวม ๔ ด้าน ๗ สังเคราะห์ ได้รูปแบบ หลักการและกระบวนการจัดการการสร้างเสริมสุขภาพองค์รวม ๔ ด้าน ประยุกต์แนวคิดและหลักการการบูรณาการหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาและแนวปฏิบัติเพื่อส่งเสริมความรู้สุขภาพองค์รวมในพื้นที่อื่น ๆ สามารถเปลี่ยนชีวิตของตนเข้าสู่วิถีชีวิตที่มีความรู้ ความเข้าใจในสุขภาพวิถีพุทธได้ เกิดทิศทางการเสริมสร้างสุขภาพเชิงพุทธจิตวิทยาอย่างยั่งยืน เห็นพัฒนาการและความก้าวหน้าพื้นที่ศึกษาตามกระบวนการเสริมสร้างสุขภาพองค์รวม

๒.๔ ทฤษฎีรูปแบบและกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมฯ

๑) ที่มา

ในส่วนทฤษฎีรูปแบบและการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมนี้ ผู้วิจัยกำหนดรูปแบบและกระบวนการศึกษาไว้ ๕ รูปแบบ/กระบวนการ คือ

(๑) ศึกษาแนวคิดและกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยา

(๒) ศึกษาปัจจัยเกื้อกูลต่อการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมในการดำเนินชีวิตอย่างสมดุลตามหลักพุทธจิตวิทยา

(๓) ศึกษากระบวนการเสริมสร้างความมั่นคงของครอบครัวตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ

(๔) บูรณาการหลักพุทธจิตวิทยากับภูมิปัญญาท้องถิ่นในการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของครอบครัวและสังคม

(๕) ยุทธศาสตร์การเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของครอบครัวและสังคมตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ

(๑) ประเด็นแนวคิดและกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยา

คำสำคัญ ชาวพุทธคุ้นกับแนวคิดในพุทธพจน์ที่ว่า “อโรคยปรมา ลาภา” แปลว่า ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ^{๓๘} แสดงให้เห็นว่า สุขภาพที่ดีเป็นเลิศกว่าลาภ ยศ สุข สรรเสริญใด ๆ และเป็นยอดปรารถนาของทุกคน แนวคิดนี้ เป็นที่น่าสังเกตว่า ความยิ่งใหญ่ที่สุด (ปรมา) คือ ความไม่มีโรค ทำไมจึงยิ่งใหญ่ที่สุดเล่า นั่นคือ ถ้าสุขภาพดี ก็เป็นยอดปรารถนาของทุกคน ซึ่งคำว่าสุขภาพะนี้รวมไปถึงการมีอุปนิสัยแห่งชีวิตที่ดีทั้งระยะยาว คือการมีบุคลิกภาพดี มีรูปร่างหน้าตาที่สมส่วน รูปทรงดี มีความชัดเจนทางร่างกายที่เป็นชายและเป็นหญิง ตามหลักสรีระของมนุษย์ ไม่มีลักษณะวิกล วิการ แข็งขาไม่เก้ ตาไม่เหล่ ปากไม่เบี้ยว หูไม่แหว่ง เป็นต้น ในระยะสั้น คือ ความไม่มีโรคภัยไข้เจ็บมา

เบียดเบียน ทั้งโรคประจำตัว หรือโรคจรมา

พระพุทธเจ้าตรัสโอวาทปาฏิโมกข์ตอนหนึ่งว่า “ไม่ทำชั่วทั้งปวง ทำแต่ดี และทำใจของตนให้ผ่องใส นี่คือคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย”^{๓๙} ปาฏิโมกข์ตอนนี้ คำว่า ไม่ทำชั่วทั้งปวง ทำแต่ดี เป็นคำที่ทำทางกายอย่างเดียว ไม่รวมถึงใจด้วย แต่มีคำว่า ทำจิตใจให้ผ่องใส นี้ชัดเจนว่า ไม่ทำชั่ว ทำแต่ดีที่เป็นกรกระทำทางกายยังไม่พอ แต่ต้องให้ถึงใจด้วย เพราะถ้าไม่อย่างนั้น คนเราก็จะมัวทำแต่ดี ไม่ทำชั่วเลย ส่วนใจไม่ชำระ ฟังลึกลงไปในความโลภ โกรธ หลง ยิ่งอาฆาตเคียดแค้น ร้อนดังไฟคือภาวะ โทสะ โมหะ การทำดีก็ไม่ครบองค์ทั้งทวารทั้ง ๓ คือ กาย วาจา ใจ

สุขภาพะทางกายกับทางจิตใจเป็นเหตุเป็นปัจจัยต่อกัน สอนให้เราไม่มุ่งเน้นทางกายหรือทางจิตแยกกันไป แต่ให้ไปพร้อม ๆ กัน ปัญหาว่า สุขภาพจิตดี เป็นอย่างไร เรื่องนี้ ตามความหมาย

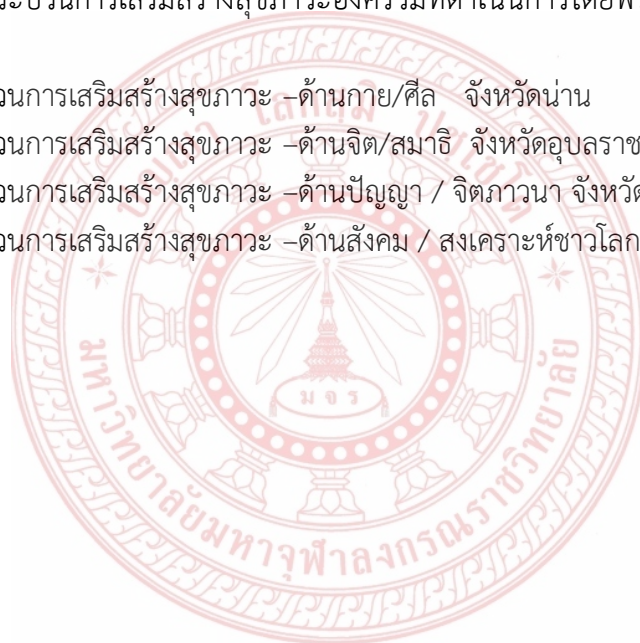
^{๓๘} ชู. ธ. (ไทย) ๒๕/๒๐๔/๔๖.

^{๓๙} บ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๘๓/๙๐.

ของสุขภาพจิตที่ดี ทางองค์การอนามัยโลก ให้ความหมายว่า "สภาพจิตใจที่เป็นสุข สามารถมีสัมพันธภาพและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่นไว้ได้อย่างราบรื่น สามารถทำตนให้เป็นประโยชน์ได้ภายใต้ภาวะสิ่งแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้ง ทางสังคม และลักษณะความเป็นอยู่ในการดำรงชีพ วางตัวได้อย่างเหมาะสม และปราศจากอาการป่วยของโรคทางจิตใจและร่างกาย สุขภาพจิตใจ เป็นส่วนสำคัญในการดำเนินชีวิตที่เป็นสุข"^{๔๐} ความหมายนี้มีนัยถึงผู้การอยู่ร่วมกับผู้อื่นที่เป็นสุข คือเป็นผลจากสุขภาพจิตที่ดีนั่นเอง ซึ่งเป็นจริงเพราะต่างจากคนที่สุขภาพจิตไม่ดีมักจะอยู่โดดเดี่ยว มีโลกของตัวเองอยากอยู่คนเดียวเงียบ ๆ จึงเป็นเหตุผลในเรื่องนี้ว่า การส่งเสริมสุขภาพจิตใจ ช่วยให้ปรับตัวในชีวิต ให้เป็นประโยชน์ ทั้งการเรียน การทำงาน สังคม ความคิดและอารมณ์เป็นปกติ ป้องกันปัญหาสุขภาพจิตและโรคทางจิตเวช ดังนั้น จึงกำหนดปัจจัยให้มีสุขภาวะดี ๓ ปัจจัย คือ -มีสุขภาพกายดี -มีอารมณ์ ความคิด จิตวิญญาณประกอบด้วยธรรม และมีสภาพแวดล้อมทางสังคมที่ดี

ในส่วนกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมที่ดำเนินการโดยพระสงฆ์ ๔ ด้าน ใน ๔ พื้นที่/ภาค ดังนี้

๑. กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะ –ด้านกาย/ศีล จังหวัดน่าน
๒. กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะ –ด้านจิต/สมาธิ จังหวัดอุบลราชธานี
๓. กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะ –ด้านปัญญา / จิตภาวนา จังหวัดปทุมธานี
๔. กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะ –ด้านสังคม / สงเคราะห์ชาวโลก จังหวัดลพบุรี



^{๔๐} สาระการเรียนรู้, จิตใจที่แจ่มใส อยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์ SOUND MIND IN SOUND BODY
[แหล่งข้อมูล] < <http://www.sahavicha.com> > (๓ มิ.ย.๕๙)

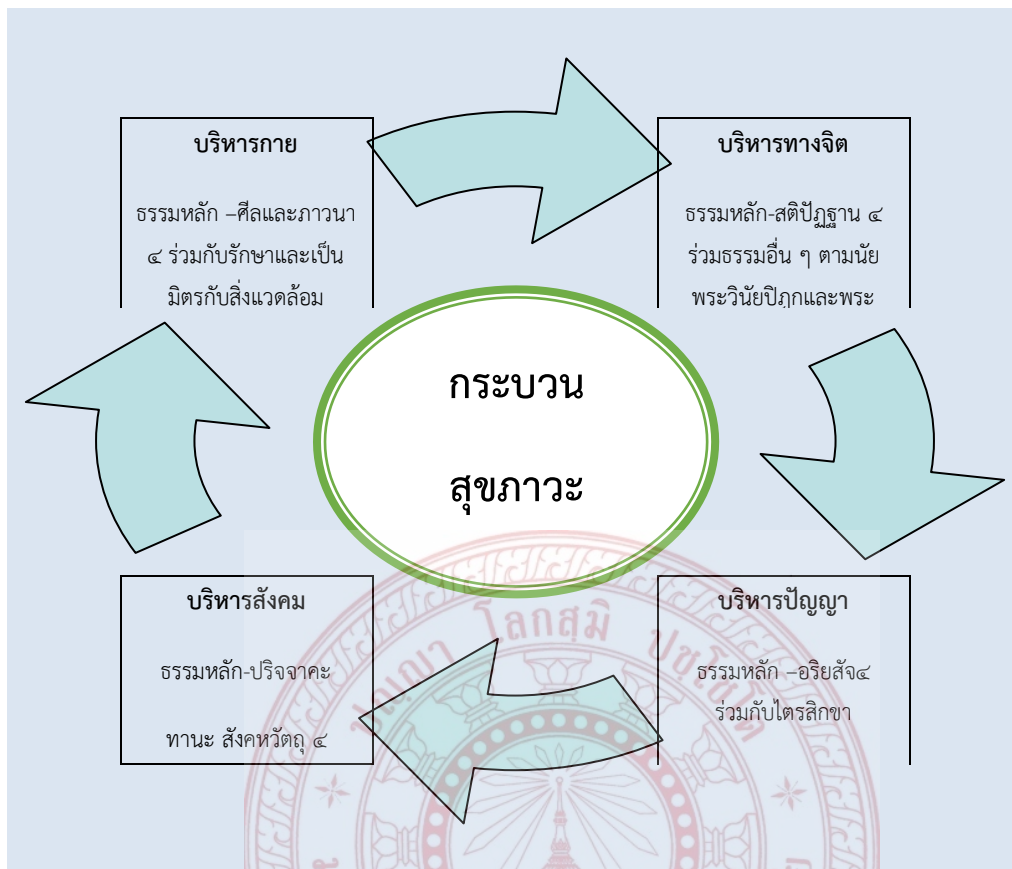
ตาราง ๒..๓

แสดงสรุปกิจกรรมตามกระบวนการสุขภาวะองค์กรรวม ๔ ด้าน

วัตถุประสงค์/สุขภาวะองค์กรรวม	กิจกรรม/รายการ
<p>กลุ่มอัยกเมื่อน่าน -สุขภาวะทางกาย</p>	<p>-ปลูกป่า-อนุรักษ์สิ่งแวดล้อม-ต้านยาเสพติด-ปลูกจิตสำนึกต่อผู้สูงอายุ-บทบาทสตรี เด็ก และเยาวชน –เกษตรแปรรูปสมุนไพร-วัฒนธรรมดนตรีพื้นบ้าน –การท่องเที่ยวเชิงนิเวศ-การทอผ้า สีย้อมธรรมชาติ -สุขภาพชุมชน-พอเพียง- วัฒนธรรม ๕ ร.(วัดจุฬามณี)-เตาอบสมุนไพร-นวดแผนไทย (วัดราชบูรณะ)</p>
<p>วัดหนองป่าพง -เสริมสร้างสุขภาวะทางจิต</p>	<p>ปฏิบัติสมาธิแนวพุทโธ หรืออานาปานสติ ตามหลักสติปัฏฐานขั้นตอน -ชำระศีลให้บริสุทธิ์ -มีศรัทธาปฏิบัติ-ตัดปณิธิโพธิ - นั่งสมาธิในที่สงบแล้ว กำหนดภาวนา ว่า -พุท- เมื่อหายใจเข้า-โธ- เมื่อหายใจออก -เดินจงกรมตามทางเดินยาวประมาณ ๗-๘ วา แล้วกำหนดความรู้สึกในใจว่า “บัดนี้ เราทำความเพียร จะทำจิตให้สงบ มีสติสัมปชัญญะให้กล้า” หรือกำหนดภาวนาตามการก้าวทำว “พุทโธ ...พุทโธ” ให้รู้อารมณ์นั้นไปเรื่อย ๆ ถ้าใจเกิดฟุ้งซ่าน ก็หยุดให้มันสงบ ก้าวเดินใหม่ให้มีความรู้ตัวอยู่เรื่อย ๆ ต้นทางออกก็รู้ ปลายทางก็รู้ ทำความรู้นี้ต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ</p>
<p>ค่ายพุทธธรรม วัดปัญญานันทาราม -เสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญา</p>	<p>เข้าอบรม เจริญปัญญาสังเวชนียสถานและตามโครงการต่าง ๆ คือ -โครงการจัดโรงเรียนเข้าสู่วัดด้วยการอบรมคุณธรรม-ค่ายพุทธบุตร-ค่ายคุณธรรม -โครงการทัศนศึกษาธรรม -โครงการจัดวัดเข้าสู่โรงเรียน โครงการศาสนทายาท โครงการการจัดสื่อธรรมะต่างๆ เผยแพร่ เช่น เทป, ซีดี, จัดพิมพ์หนังสือ ได้แก่วารสารประจำวัดปัญญานันทาราม “ปัญญาสาสน์”, ประกายแห่งปัญญา เล่ม ๑ - ๙, หนังสือธรรมะฝ่าวิกฤต , ธรรมในสวนพระพุทธรูปศาสนาให้อะไร, หลักธรรมแห่งความสุข ฯลฯ</p> <p>โครงการจัดอบรมพระและครูวิทยากรประจำค่ายพุทธบุตร ค่ายพุทธธรรม โครงการจัดทำโครงการ Bomb to Bell: สันติสุขสันติภาพในโรงเรียนวิถีพุทธ โครงการจัดทำโครงการอุปสมบทหมู่ประจำเดือน โครงการคลื่นวิทยุสีขาวของชาวพุทธเพื่อเผยแผ่ธรรม</p>

ตารางที่ ๑ (ต่อ)

วัตถุประสงค์/สุขภาวะองค์รวม	กิจกรรม/รายการ
<p>สาธารณะสงเคราะห์ วัดพระบาทน้ำพุ -เสริมสร้างสุขภาวะทางสังคม</p>	<p>กิจกรรม/รายการ</p> <p>โครงการธรรมรักษ์ส่วนที่ ๑ สร้างอาคารรองรับผู้ป่วยติดเชื้อเอชไอวีระยะสุดท้าย รับผิดชอบรักษาผู้ติดเชื้อเอชไอวีไปจากทั่วประเทศ การรับอุปการะเด็กกำพร้าที่ได้รับผลกระทบโรคเอดส์จากบิดามารดา การดูแลผู้ป่วยแบบไปกลับ (Day Care) การดูแลผู้ป่วยในบ้านพักรับรอง (Hospice Care) การดูแลผู้ป่วยเป็นครอบครัว (Home Care) การเตรียมครอบครัวในการดูแลผู้ป่วย (Home Based Care) การดูแลผู้ป่วยหลังการพักฟื้น (Living Home Care) การเตรียมชุมชนบำบัด (Community Based Care)</p> <p>ส่วนที่ ๒ การรับอุปการะเด็กที่พ่อแม่ติดเชื้อตายลงและให้การศึกษาสำหรับเด็กที่ติดเชื้อเอชไอวี ถือเป็นอีกกิจกรรมหนึ่งของโครงการธรรมรักษ์นิเวศน์ ๒ อำเภอเมือง จังหวัดนครสวรรค์ ที่นอกจากบรรเทาการติดเชื้อแล้วยังมุ่งให้เด็กได้รับการศึกษาและอบรมในด้านคุณธรรมจริยธรรมโดยส่งให้เข้ารับการศึกษาในระดับปฐมวัย และในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน ได้แก่ โรงเรียนอนุบาลธรรมรักษ์ จังหวัดลพบุรี ระดับอนุบาล ๑ - ๓ โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ ๓๓ จังหวัดลพบุรี ระดับ ป.๑ - ม.๖</p>



แผนผัง ๒.๗ แสดงกระบวนกรประกอบพุทธจิตวิทยา ๔ ด้าน
ที่มา : พระครูสิริรัตนานุวัตร, ๒๕๖๐

(๒) ประเด็นทฤษฎีการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมในชีวิตอย่างสมดุลฯ

ความสุขสมบูรณ์ของชีวิตโดยภาพรวมใน ๒ ทางคือ ความสุขทางร่างกาย (กายิกสุข) และความสุขทางจิตใจ (เจตสิกสุข) ความสุขทางร่างกาย หมายถึง ความสำราญทางกาย ความสุขทางกาย ความเสวยสุขที่เป็นความสำราญซึ่งเกิดจากกายสัมผัส สุขเวทนาที่เป็นความสำราญซึ่งเกิดจากกายสัมผัส ส่วนความสุขทางจิตใจ หมายถึง ความสำราญทางใจ ความสุขทางใจ ความเสวยสุขที่เป็นความสำราญซึ่งเกิดจากเจตสิกสัมผัส สุขเวทนาที่เป็นความสำราญซึ่งเกิดจากเจตสิกสัมผัส ต่อเมื่อเกิดภาวะความสุขอย่างครบองค์ประกอบทั้ง ๒ แล้วจึงจะเรียกว่า “สุขภาวะองค์รวม” ตามแนวทางของพระพุทธศาสนา นอกจากนั้น หากแยกแยะให้ละเอียดลงไปอีก จะสามารถแยกแยะองค์ประกอบของสุขภาวะเหล่านี้ออกเป็น ๔ ด้านคือ (๑) ด้านร่างกาย (๒) ด้านศีล คือสังคัมและสิ่งแวดล้อม (๓) ด้านจิตใจ (๔) ด้านปัญญา โดยถือว่าการที่ชีวิตของมนุษย์จะเกิดสุขภาวะ หรือมีความสุขได้นั้น มิติทั้งหมดดังกล่าวจะต้องทำงานสอดประสานเป็นหนึ่งเดียวกัน และได้รับการพัฒนาให้สามารถทำหน้าที่ของตนได้อย่างสมบูรณ์และเป็นปกติสุข

การจะบรรลุสู่ภาวะแห่งความสุขดังกล่าวนี้ได้ จะต้องอาศัยปัจจัยที่เกื้อกูลต่อการดำรงชีวิต ซึ่งเกี่ยวเนื่องกับปัจจัย ๒ ประการ ได้แก่ (๑) ปัจจัยเกื้อกูลทางด้านร่างกาย (๒) ปัจจัยเกื้อกูลทางด้านจิตใจ ปัจจัยเกื้อกูลทางด้านร่างกาย เป็นปัจจัยที่เกื้อกูลต่อการดำรงชีวิตในระดับกายภาพ หรือ

รูปธรรม พระพุทธศาสนา มองร่างกายนี้ว่าเป็นรูปที่เกิดขึ้นจากสาเหตุต่าง ๆ ดังที่ในคัมภีร์อภิธรรมปิฎก ได้แสดงธรรมที่เป็นเหตุให้รูปเกิดขึ้น ๔ อย่างคือ (๑) กรรม (๒) จิต (๓) อุตุ (๔) อาหาร กล่าวคือ สมุฏฐาน ๔ ประการดังกล่าวนี้เองที่เป็นสาเหตุให้ร่างกายมนุษย์ถือกำเนิดขึ้น นอกจากนั้นในคัมภีร์ ปริมาณโศติกะ ปริจเฉทที่ ๑-๒-๖ จิต เจตสิก รูป นิพพาน พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ กล่าวว่า ร่างกายมนุษย์ย่อมอาศัยกัมมชรูปเป็นพื้นฐานก่อน จากนั้นอุตุชรูปและอาหารชรูปจะช่วยปรับปรุงให้ รูปร่างสัณฐานและอวัยวะปรากฏชัดเจนขึ้นได้ สำหรับจิตตชรูปนั้นต้องอาศัยกัมมชรูป อุตุชรูป อาหารชรูป เป็นที่ตั้งจึงเกิดได้ หมายความว่า จิตตชรูปต้องอาศัยร่างกายของสัตว์เกิดนั่นเอง เมื่อรูป สมุฏฐานทั้ง ๔ เกิดขึ้นมาแล้ว ระบบชีวิต (รูปและนาม) ก็ถือกำเนิดขึ้นพร้อมด้วย ชั้น ๕ ธาตุ ๖ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ เป็นต้น ซึ่งมีความสัมพันธ์ระหว่างกันและกันอย่างเป็นระบบระเบียบภายใน ร่างกายมนุษย์

เมื่อค้นหาหลักฐานทางพระพุทธศาสนา พบว่า ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค พระพุทธโฆษาจารย์ ได้อธิบายถึงปัจจัยที่เกื้อกูลในการดำรงอยู่ของชีวิตโดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็นปัจจัยที่เกื้อกูลทางด้าน กายภาพหรือร่างกาย ซึ่งมี ๕ ประการได้แก่ (๑) ลมหายใจออก-เข้า (๒) อิริยาบถ (๓) ความเย็นและ ร้อน (๔) มหาภูต (๕) อาหาร ดังนั้น การที่มนุษย์จะดำเนินชีวิตเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของคร่อมได้ ต้องขึ้นอยู่กับปัจจัยเกื้อกูลทั้ง ๕ ตัวนี้ในลักษณะดังต่อไปนี้คือ เมื่อเราอาศัยอยู่ในสถานที่ที่อากาศ ถ่ายเทไม่สะดวก ส่งผลต่อระบบหายใจ ทำให้ปวดและเวียนศีรษะ และหากเราทำงานด้วยอิริยาบถ นั่งอยู่หน้าเครื่องคอมพิวเตอร์ในสำนักงานเป็นเวลานาน จะทำให้ปวดเมื่อยหลังและคอ เช่นเดียวกับ เมื่ออยู่ในภูมิอากาศที่เย็นหรือร้อนจนเกินไปก็จะส่งผลกระทบต่อความผิดปกติของอุณหภูมิภายใน ร่างกาย ส่วนปัจจัยเรื่องมหาภูต (ดิน น้ำ ไฟ ลม) กล่าวคือธาตุทั้ง ๔ ชนิดภายในร่างกายที่บูรณาการ กันอยู่ภายในร่างกาย เมื่อธาตุใดธาตุหนึ่งขาดความสมดุลจะกระทบกับธาตุที่เหลือทั้ง ๓ เช่นหากธาตุ ดิน (ปฐวีธาตุ) หรือธาตุน้ำ (อาโปธาตุ) กำเริบ จะส่งผลให้ร่างกายแข็งกระด้างและเกิดแผลเน่ามีน้ำ หนอง ดังในคัมภีร์วิสุทธิมรรคที่ระบุไว้ว่า

ชีวิตเมื่อได้ภาวะความเป็นไปสม่ำเสมอแห่งมหาภูตรูปนั้นแหละจึงเป็นไปได้ แต่เพราะ ปฐวีธาตุหรืออาโปธาตุเป็นต้น ธาตุใดธาตุหนึ่งกำเริบ บุคคลแม้สมบูรณ์ด้วยกำลังก็ยังเป็นคนมีกายแข็ง กระด้างได้หรือมีกายเน่าเปราะเปื้อนด้วยอำนาจโรคลงแดง เป็นต้น หรือมีความร้อนมากเป็นเบื้องหน้า ได้หรือมีไขข้อและเส้นเอ็นขาดไปได้ ย่อมถึงความสิ้นชีวิต

สำหรับอาหาร (รวมถึงน้ำด้วย) นั้นหากขาดปัจจัยดังกล่าวนี้ติดต่อกันเป็นเวลา ๘ อาทิตย์ และขาดน้ำเพียง ๓-๕ วัน” การดำเนินชีวิตของมนุษย์ก็จะสิ้นสุดลง ปัจจัยต่าง ๆ ดังกล่าวมาแล้วเป็นส่วนที่เกื้อกูลให้กับร่างกายของมนุษย์ อย่างไรก็ตาม อาศัยปัจจัยเกื้อกูลทางด้านร่างกายเพียงลำพัง ชีวิตก็สามารถดำรงอยู่ได้แน่นอน นอกจากชีวิตประกอบไปด้วยองค์ประกอบด้านร่างกายแล้ว อีก องค์ประกอบหนึ่งซึ่งมีความสำคัญยิ่งก็คือ “องค์ประกอบด้านจิตใจ” เช่นเดียวกัน

ปัจจัยเกื้อกูลทางด้านจิตใจ เป็นปัจจัยที่เกื้อกูลต่อการดำรงชีวิตในระดับจิตภาพ หรือ นามธรรม จิตใจถือเป็นอีกส่วนประกอบของชีวิตมนุษย์ในส่วนของนามธรรม หรือเรียกว่า “วิญญาณ” ได้แก่ ความรู้สึก ความจำ ความปรุงแต่ง ความรู้แจ้งอารมณ์ ส่วนประกอบนี้จะทำหน้าที่หล่อเลี้ยง ชีวิตและสัมพันธ์กับร่างกายรูปธรรมอย่างเป็นระบบ พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับปัจจัยทางด้าน จิตใจดังกล่าวนี้มาก เนื่องจากจิตใจทำหน้าที่ให้อินทรีย์ (organism) ทั้งหลายดำรงตั้งมั่นอยู่ได้ ยิ่งไป

กว่านั้นจิตยังมีอิทธิพลต่อร่างกายดังคำกล่าวที่ว่า “ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ” ซึ่งเป็นแนวคิดที่ตั้งอยู่บนรากฐานของหลักการที่ว่า “เมื่อบุคคลมีสุขภาวะทางความคิดที่ดี ก็จะทำให้สุขภาวะทางร่างกายดีตามไปด้วย” ซึ่งแสดงให้เห็นถึงแนวคิดที่ยอมรับการมีอยู่ของจิตตั้งแต่การเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป และประเด็นสำคัญก็คือพระพุทธศาสนาถือว่า จิตนี้สามารถพัฒนาให้เกิดศักยภาพ สมรรถภาพ และคุณภาพที่ดีขึ้นได้ ด้วยการพัฒนาฝึกฝนและปฏิบัติตามหลักทางสายกลาง (มัชฌิมาปฏิปทา) ซึ่งเราเรียกหลักการทั้งหลายที่เกี่ยวข้องกับจิตเหล่านี้ว่า “พุทธจิตวิทยา”

ปัจจัยเกื้อกูลต่อการดำรงชีวิตทั้ง ๒ ส่วนดังกล่าวนี้ ล้วนสะท้อนให้เห็นถึงดุลยภาพในการดำรงชีวิต กล่าวคือ ชีวิตจะดำรงอยู่ได้อย่างปกติสุขได้จะต้องประกอบไปด้วยสัดส่วนของปัจจัยเกื้อกูล ๆ ทั้งร่างกายและจิตใจอย่างพอดี และนำไปสู่สุขภาวะองค์รวมในการดำเนินชีวิต (รูปและนาม) เป็นไปโดยสมบูรณ์สมดุลได้ในที่สุด

คำว่า ดุลยสัมพันธ์ หมายถึง “สัมพันธ์ภาพเชิงสมดุล” คือความสมดุล (สมตา) ซึ่งหมายถึงการรักษาความสมดุลระหว่างระบบภายในร่างกายกับปัจจัยที่เกื้อกูลต่อชีวิตทั้งปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก สำหรับภาษาอังกฤษใช้คำว่า “balance” หรือ “equilibrium” ซึ่งแปลว่าความสมดุล ระบบความสัมพันธ์เหล่านี้จำเป็นต้องทำงานร่วมกันอย่างมีสัมพันธ์ภาพเชิงสมดุลอันจะทำให้ชีวิตนี้อยู่ดีมีสุข ดังนั้น “ดุลยสัมพันธ์” จึงมีบทบาทต่อความปกติสุขของระบบชีวิต ยกตัวอย่างเช่น เมื่อลมหายใจเสียสมดุลจะก่อให้เกิดความเจ็บไข้ (โรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ) และสิ้นชีวิต อิริยาบถเสียสมดุลจะก่อให้เกิด ความเจ็บไข้และอายุสั้นขารขาด ความเย็นร้อนเสียสมดุลจะก่อให้เกิดความเจ็บไข้และวิบัติ มหาภูตรูปเสียสมดุลจะก่อให้เกิดความผิดปกติของธาตุ ๔ อาหารเสียสมดุลจะก่อให้เกิดความอ่อนแอของร่างกาย ความเจ็บไข้ ฯลฯ ประการสุดท้ายหากวิญญูณธาตุเสียสมดุลจะก่อให้เกิดทุกข์ โทมนัส ความเจ็บป่วยกายใจ และปราศจากชีวิต (ตาย) เหล่านี้ล้วนเป็นผลลัพธ์ที่เกิดจากการขาดดุลยสัมพันธ์

หลักการเรื่องดุลยสัมพันธ์ของทางพระพุทธศาสนาดังกล่าวนี้ ตรงกับทางทฤษฎีทางตะวันตกเรื่องภาวะธำรงดุล เป็นทฤษฎีเชิงชีววิทยาที่กล่าวถึง “การรักษาสภาวะเสถียรภาพ (stability) แห่งสภาวะแวดล้อมภายใน (milieu intérieur) เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นก่อนพัฒนาการแห่งระบบประสาทอันซับซ้อน” ซึ่งต่อมาภายหลังถูกพัฒนาเป็นแนวคิดสำคัญเรื่อง “ภาวะธำรงดุล” (homeostasis) โดย วอลเตอร์ แคนนอน (Walter Cannon) ซึ่งเป็นหลักการสำคัญหนึ่งของสรีรวิทยา คำว่า โฮมีโอสเตซิส (homeostasis) หมายถึง กระบวนการต่างๆ ทางสรีรวิทยาที่ช่วยควบคุมและรักษาความคงที่ของสภาวะแวดล้อมภายในของเซลล์หรือสิ่งมีชีวิตในระดับที่สมดุล ในแต่ละกระบวนการเกี่ยวข้องกับตัวตรวจจับทางความรู้สึก (sensory devices) ที่คอยตรวจสอบประเมินค่าตัวแปรเมื่อเกิดสภาวะไม่คงที่ ให้กลับคืนสู่อัตราที่ดีที่สุด (optimum rates) เช่น ร่างกายมนุษย์จะรักษาความสม่ำเสมอของอุณหภูมิในร่างกายไว้ได้ แม้ว่าสิ่งแวดล้อมจะเปลี่ยนแปลงไปก็ตาม รวมถึงการรักษาสมดุลของพลังงานที่ได้รับจากการบริโภคอาหาร (energy homeostasis) ซึ่งมีระบบประสาทเป็นศูนย์บัญชาการกลางคอยทำหน้าที่ควบคุมและสั่งการไปยังอวัยวะน้อยใหญ่ทั้งหมด ยกตัวอย่างเช่นเมื่อเกิดอาการหิว สมองจะสั่งการให้รับประทานอาหาร และเมื่ออิ่ม (satiety) สมองก็จะสั่งการให้หยุดรับประทาน ดังนั้น ทฤษฎีภาวะธำรงดุลนี้จึงมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับเรื่องพุทธ

จิตวิทยาเนื่องจากเป็นคำอธิบายถึงปรากฏการณ์ต่าง ๆ ของร่างกายโดยมีศูนย์กลางบัญชาการอยู่ที่ระบบประสาทซึ่งเป็นสถานที่ทำงานของจิตใฝ่มนุษย์นั่นเอง

ในขณะที่เดียวกัน จิตวิทยาตะวันตก กลุ่มจิตวิเคราะห์ (Psychoanalysis) ก็ได้ศึกษาถึงพฤติกรรมของมนุษย์ในแง่ของ

๑. บุคคลได้รับผลกระทบจากสิ่งแวดล้อมที่เป็นกายภาพ สังคม และวัฒนธรรม อย่างไร
๒. ประสบการณ์ในอดีตมีผลต่อพฤติกรรมปัจจุบันและอนาคตอย่างไร โดยเน้นว่าประสบการณ์วัยเด็กมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมต่าง ๆ ในวัยผู้ใหญ่ทั้งทางบวกและลบอย่างยากที่จะเปลี่ยนแปลง
๓. ประสบการณ์จิตใต้สำนึก ควบคุมและบงการพฤติกรรมของบุคคลอย่างไรในรูปแบบใด
๔. การพัฒนาการของมนุษย์มีขั้นตอนพัฒนา ไม่มีการข้ามขั้น ทุกขั้นตอนมีความสำคัญ และมีผลกระทบต่อพัฒนาการลำดับขั้นต่อไป หากพัฒนาการบางลักษณะไม่เกิดขึ้นในระยะที่ควรพัฒนา (Critical period) จะส่งผลในแง่ลบ (มากบ้างน้อยบ้าง) ต่อพัฒนาการและบุคลิกภาพในช่วงวัยนั้นและในขั้นตอนถัด ๆ ไป

๕. ให้คำอธิบายพฤติกรรมที่ไร้เหตุผล และที่เบี่ยงเบนจากปกติ ได้ค่อนข้างชัดเจน

๖. ได้ข้อมูลส่วนใหญ่จากการศึกษาบุคคลที่มีปัญหาทางอารมณ์ ทางความคิดและบุคลิกภาพ แต่ก็มีค่าต่อการฉายภาพพฤติกรรมปกติให้เห็นชัดเจนขึ้น

นอกจากนี้ ทฤษฎีจิตวิทยาวิเคราะห์ยังวิเคราะห์เรื่องโครงสร้างของจิตใน ๓ องค์ประกอบด้วยกันคือ อิด (id) อีโก้ (ego) และซูเปอร์อีโก้ (super ego) ทั้งนี้เพื่อวิเคราะห์ความผิดปกติของพฤติกรรมของผู้มีปัญหา และเป็นแนวทางในการบำบัด รักษาความผิดปกติ

จะเห็นได้ว่า ทั้งพระพุทธศาสนา ศาสตร์ในวิทยาการสมัยใหม่ รวมถึงจิตวิทยาตะวันตก มิได้มองชีวิตเพียงร่างกายหรือพฤติกรรมเพียงมิติเดียว หากแต่วิเคราะห์ลึกไปถึงมิติด้านจิตใจของมนุษย์ด้วยเช่นเดียวกัน และประเด็นสำคัญอยู่ที่ การมองชีวิตในเชิงระบบโดยมุ่งเน้นไปที่ “ดุลยภาพ” หรือความสมดุลเหมาะสมระหว่างมิติทั้ง ๒ นั้นเอง กล่าวคือทั้งร่างกายและจิตใฝ่มนุษย์จะต้องได้รับการเสริมสร้างขึ้นมาอย่างเป็นองค์รวมทั้ง ๔ มิติ คือ

๑. ร่างกาย บุคลิกภาพ ฯลฯ
 ๒. พฤติกรรม ของปัจเจกบุคคลทั้งในปัจจุบันและในอนาคต สิ่งแวดล้อม สังคม วัฒนธรรม ฯลฯ
 ๓. จิตใจ ประสบการณ์ของจิต อารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ความสำนึก ฯลฯ
 ๔. ปัญญา สติปัญญา ความสามารถในการพิจารณาตัดสินความถูก-ผิดอย่างชาญฉลาด
- การเกิดภาวะดุลยภาพอย่างเป็นองค์รวมจะส่งผลต่อชีวิตในเชิงบวกอย่างพึงประสงค์ซึ่งได้กล่าวมาแล้ว ท้ายที่สุด ความสมดุลของพุทธจิตวิทยากับการเสริมสร้างสุขภาวะแบบองค์รวม จึงเป็นเรื่องของหลักคำสอนและหลักพุทธธรรมที่เกื้อหนุนแก่การปฏิบัติธรรมฝึกฝนจิตเพื่อความสมดุลของระบบชีวิตมนุษย์ในเชิงองค์รวมทั้ง ๔ มิติ ตั้งแต่ มิติทางร่างกาย มิติทางศีลหรือความประพฤติ มิติทางจิต และมิติทางปัญญา และเมื่อสุขภาวะองค์รวมเกิดความสมดุลในระดับของปัจเจกบุคคลแล้ว ย่อม

เป็นการลดปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพอย่างเป็นองค์รวม อีกทั้งยังเป็นการเสริมสร้างสุขภาพของชุมชน และสังคมในระดับมหภาพให้เกิดความเข้มแข็งได้ด้วยเช่นเดียวกัน

จากเหตุผลดังกล่าว จะเห็นได้ว่าสุขภาพขององค์รวมเป็นภาวะความสุขทั้งทางร่างกายและจิตใจซึ่งจะก่อเกิดขึ้นได้ จะต้องได้รับการเสริมสร้างอย่างสมดุล ดังนั้นคณะผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาการเสริมสร้างสุขภาพขององค์รวมในการดำเนินชีวิตอย่างสมดุลตามหลักพุทธจิตวิทยา ทั้งในมิติของการเสริมสร้างสุขภาพขององค์รวมตามหลักพุทธจิตวิทยา และมิติของการศึกษาคุณภาพในการดำรงชีวิตตามหลักพุทธจิตวิทยา ตลอดจนมิติของการวิเคราะห์ความสมดุลของพุทธจิตวิทยากับการเสริมสร้างสุขภาพแบบองค์รวม ทั้งนี้เพื่อเป็นการลดปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพอย่างเป็นองค์รวม ด้วยการพึ่งพาตนเองด้านสุขภาพ และนำไปสู่การสร้างศักยภาพและความสามารถในการพัฒนาทางสังคม

(๓) ศึกษากระบวนการเสริมสร้างความมั่นคงของครอบครัว

“ครอบครัว” เป็นสถาบันสังคมแรกเริ่มที่มีความสำคัญที่สุด เพราะเป็นสถาบันพื้นฐานที่มีบทบาทสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับมนุษย์ทุกคนในสังคม เป็นสถาบันแรกที่ทำหน้าที่ทางสังคมในการถ่ายทอดค่านิยม ปลูกฝังความเชื่อ สร้างเสริมทัศนคติ กำหนดบุคลิกภาพ วิธีประพฤติปฏิบัติตน รวมทั้งการสร้างบรรทัดฐานทางสังคมให้แก่ สมาชิกรุ่นใหม่ ซึ่งมีผลต่อการพัฒนาสังคมและประเทศโดยรวม ครอบครัวจึงเปรียบเสมือนจักรกลขั้นแรกที่ทำหน้าที่หล่อหลอมบุคลิกภาพของบุคคลให้เป็นไปตามที่สังคมต้องการ นำไปสู่การดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข ขณะเดียวกันยังเป็นแหล่งให้ความช่วยเหลือดูแล เยียวยา บำบัด ฟื้นฟู ในยามที่ต้องเผชิญกับปัญหาวิกฤติที่กระทบต่อวิถีการดำเนินชีวิตของสมาชิกในครอบครัวอีกด้วย และครอบครัวยังถือเป็นหน่วยเศรษฐกิจย่อยที่สุดที่มีความสำคัญสูงต่อระบบเศรษฐกิจส่วนร่วม ไม่ว่าจะ เป็นกระบวนการผลิต การบริโภค และการออม ที่ต้องเริ่มจากครอบครัวก่อนทั้งสิ้น รวมทั้งเป็นรากฐานการสร้างชุมชนและสังคมที่เข้มแข็งอีกด้วย ครอบครัวเป็นหน่วยที่เล็กที่สุดของสังคม เป็นรากฐานของสังคมและเป็นส่วนสำคัญที่สุดที่จะช่วยจรรโลงให้ทุกคนในสังคมได้อยู่ร่วมกันอย่างสันติ

เรากล่าวได้ว่า “สถาบันครอบครัว” เป็นทุนทางสังคมที่สำคัญในการพัฒนาคนและประเทศชาติให้เจริญมั่นคงอย่างยั่งยืน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสังคมไทยที่มีเอกลักษณ์โดดเด่นในเรื่องความเป็นครอบครัวที่เข้มแข็งมีระบบเครือญาติ และสายใยผูกพันมาช้านาน อย่างไรก็ตาม บทบาทของสถาบันครอบครัวเริ่มมีแนวโน้มอ่อนแอลงไม่สามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วทั้งด้านเศรษฐกิจและสังคมอย่างรู้เท่าทัน ทำให้เกิดความอ่อนแอ และมีผลทำให้เกิดปัญหาสังคมในรูปแบบต่างๆ ติดตามมามากขึ้น

หลักธรรมสำหรับครอบครัว การแต่งงานแม้ว่าจะต่างเชื้อชาติ ศาสนา วัฒนธรรมก็ตามซึ่งก็เกิดจากเหตุปัจจัยเบื้องต้นดังกล่าวแต่หลักธรรมการดำเนินชีวิตตามวิถีชาวพุทธก็สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตในทุกยุคทุกสมัยได้เป็นอย่างดี คือ หลักสมชิวธรรม ๔ ประการ ดังนี้

๑. สมสัทธา การมีศรัทธาเสมอกัน กล่าวคือมีความเคารพนับถือในศาสนาเดียวกัน หรือมีหลักปฏิบัติในแนวเดียวกัน หรืออย่างน้อยก็สามารถปรับเข้าหากันได้

๒. สมสีลา การมีศีลเสมอกัน กล่าวคือ มีความประพฤติปฏิบัติมีคุณธรรมจริยธรรม กิริยามารยาท สอดคล้องไปกันได้ไม่ขัดแย้งกัน

๓. สมจาคา การมีจาคะเสมอกัน กล่าวคือ การมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ โอบอ้อม อารี มีใจกว้าง มีความเสียสละ มีเหตุมีผล พร้อมทั้งจะช่วยเหลือผู้อื่นเหมือนกัน

๔. สมปัญญา การมีสติปัญญาเหมาะสมเสมอกัน มีหลักการเหตุผลพอ ๆ กันเข้าใจกัน พุดจากันรู้เรื่อง และยอมรับฟังเหตุผลของกันและกัน^{๔๑}

นอกจากหลักสมชีวะธรรม ๔ แล้ว ในการครองเรือนยังสามารถนำ ขรวาสาธรรม ๔ ประการมาใช้ต่อกันในบ้านด้วย ดังนี้

๑. สัจจะ ความจริง คือ ซื่อสัตย์ต่อกัน ทั้งจริงใจ จริงวาจา และจริงในการกระทำ

๒. ทมะ ฝึกตน คือ รู้จักควบคุมจิตใจ ฝึกหัดตัดนิสัย แก้ไขข้อบกพร่องข้อขัดแย้ง ปรับตัวปรับใจเข้าหากันและปรับปรุงตนให้ดีขึ้นยิ่งขึ้นไป

๓. ขันติ ความอดทน คือ มีจิตใจเข้มแข็งหนักแน่น ไม่ว้าวาม อดทนและร่วมกันอดทนต่อความเหนื่อยยากลำบากตรากตรำฝ่าฟันอุปสรรคไปด้วยกัน

๔. จาคะ เสียสละ คือ มีน้ำใจ สามารถเสียสละความสุขสำราญ ความพอใจส่วนตนเพื่อคู่ครองได้ เช่น อดหลับอดนอนพยาบาลกันในยามป่วยไข้ ตลอดจนมีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อญาติมิตรสหายของคู่ครองไม่ใจแคบ เมื่อมีคู่ครองและใช้ชีวิตร่วมกันเป็นครอบครัวที่อบอุ่นยั่งยืนจะมีคุณลักษณะที่เหมาะสมกันในเรื่องที่สำคัญทั้งสี่เรื่องนี้ นอกจากนี้ชี้แนะหลักการดำเนินชีวิตคู่ครองแล้ว หลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนา ยังได้เสนอหลักการหลังจากใช้ชีวิตคู่ครองโดยสมบูรณ์มีสิทธิต่อกันในฐานะเป็นสามีภรรยาแล้วชีวิตคู่จะต้องมีบทบาทหน้าที่ต่อกันอย่างเหมาะสมและได้จำแนกหน้าที่หลักของสามีจะพึงปฏิบัติต่อภรรยา

๑. ยกย่องให้เกียรติสมฐานะที่เป็นภรรยา

๒. ไม่ดูหมิ่นภรรยาไม่ว่าเรื่องอะไรก็ตาม

๓. ไม่ประพฤตินอกใจภรรยาของตน

๔. มอบความเป็นใหญ่ในฐานะของแม่เรือนให้แก่ภรรยา^{๔๒}

^{๔๑} จันทน์ อธิวัฒน์สิทธิ์ และคณะ, **สังคมวิทยา**, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๕๔), หน้า ๖๓.

^{๔๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) , **ธรรมบัญญัติชีวิต**, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๘) , หน้า: ๗-๘.

(๔) ประเด็นทฤษฎีการบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยากับภูมิปัญญาท้องถิ่นในการส่งเสริมสุขภาพของครอบครัวและสังคม

ภูมิปัญญาหรือ Wisdom ในศัพท์ภาษาอังกฤษมีความหมายกว้าง ๆ ว่าหมายถึงองค์ความรู้ ความคิดและประสบการณ์ที่ได้พัฒนา สะสมและสืบทอดกันมายาวนาน เพื่อใช้เป็นเครื่องมือสำคัญในการดำรงชีวิตอยู่รอดของคนเราด้านใดด้านหนึ่ง ของคนกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง ตัวอย่างเช่น “ภูมิปัญญาพื้นบ้านไทยด้านสุขภาพ” เป็นเรื่องที่ชาวบ้านได้สะสมและเรียนรู้ในการดำรงชีวิตเพื่อการเอาชนะโรคร้ายไข้เจ็บที่เกิดขึ้นกับตนเอง ครอบครัวและชุมชน ภูมิปัญญาพื้นบ้านดังกล่าวนี้เกิดขึ้นมายาวนาน ได้รับการถ่ายทอดสะสมกันมาโดยตลอด โดยเฉพาะในช่วงก่อนที่การแพทย์แผนปัจจุบันเข้ามามีอิทธิพลต่อความรู้และการปฏิบัติงานของชาวบ้าน แม้ว่าดูเหมือนภูมิปัญญาที่มีความหมายที่คาดหวังว่าเป็นที่เข้าใจกันทั่วไป แต่หากพิจารณาความหมายที่แต่ละคนกำหนดไว้ก็มีความแตกต่างกัน^{๔๓}

การรวมภูมิปัญญาของหมอพื้นบ้านเป็นกระบวนการทำงานร่วมกันเพื่อให้ทันเวลากับ อายุที่สูงขึ้นของหมอพื้นบ้าน และความครอบคลุมกับจำนวนหมอพื้นบ้านที่มีอยู่ในทุกภูมิภาค เพื่อรวบรวมองค์ความรู้ที่ได้รับการถ่ายทอดจากหมอพื้นบ้าน การฟื้นฟูภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้านเพื่อใช้ประโยชน์ในระบบสุขภาพ คำที่มักใช้เรียกสำหรับการทำงานร่วมกันของสมาชิกอาเซียน หรือนานาชาติเรียกว่า “การแพทย์ดั้งเดิม” สำหรับประเทศไทยมีสองกลุ่ม แต่มีรากฐานจากภูมิปัญญาจากบรรพชนเช่นกันในฐานะ ผู้สืบทอดองค์ความรู้ภูมิปัญญาในสถาบันรุ่นใหม่ได้เรียนรู้และเข้าใจหมอพื้นบ้านในมิติต่างๆที่บางครั้งบันทึกได้ยาก แต่จะได้เรียนรู้โดยเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งในกระบวนการดูแลรักษาของหมอพื้นบ้าน เช่น ความมีเมตตา กรุณา เป็นต้น^{๔๔}

ชยันต์ วรรธนะภูติ ได้ให้ประเภทภูมิปัญญาใน ๔ ประการ ดังนี้

๑. ภูมิปัญญาในฐานะเป็น “มรดกทางวัฒนธรรม”
๒. ภูมิปัญญาในฐานะปฏิบัติการทางสังคม (Practice)
๓. ภูมิปัญญาในฐานะที่เป็น “วาทกรรม”
๔. ภูมิปัญญาในฐานะพลังอำนาจท้องถิ่นในกระแสความทันสมัย^{๔๕}

จากการแจกแจงและให้ความหมายของมิติการเกิดขึ้นและคุณค่าของภูมิปัญญาที่ระบุไว้ข้างต้นนั้นอาจกล่าวโดยสรุปได้ว่าภูมิปัญญาเป็นพลังอำนาจของประชาชนเพื่อการยกระดับฐานะความ

^{๔๓} ธนิตา ขุนบุญจันทร์และคณะ, รายงานการศึกษาเรื่องประสิทธิผลของหมอพื้นบ้านในการรักษาผู้ป่วยกระดูกหัก, (กรุงเทพมหานคร : สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์, ๒๕๕๗), หน้า ๔.

^{๔๔} พรทิพย์ แก้วซิมและ นฤทธิ์ พลสูงเนิน, การศึกษาภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้านในเขตอำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา, เอกสารการประชุมวิชาการและเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ “สร้างสรรค์และพัฒนาเพื่อก้าวหน้าสู่ประชาคมอาเซียน” ครั้งที่ ๒, ๑๘-๑๙ มิถุนายน ๒๕๕๘ ณ วิทยาลัยนครราชสีมาอำเภอเมืองจังหวัดนครราชสีมา : ภาคโปสเตอร์, หน้า ๑๓๘.

^{๔๕} ชยันต์ วรรธนะภูติ, อ้างถึงใน ธนิตา ขุนบุญจันทร์และคณะ, รายงานการศึกษาเรื่องประสิทธิผลของหมอพื้นบ้านในการรักษาผู้ป่วยกระดูกหัก, หน้า ๕ (มปป.).

เป็นอยู่ของตนเองและสะท้อนให้เห็นถึงเกียรติยศและศักดิ์ศรีของประชาชนที่มีอยู่เต็มเปี่ยมซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะของคนในชุมชนนั้นๆ

ทางภาคเหนือการทำพิธีต่างๆมักจะไปพันกับวิธีการดูแลสุขภาพมากตั้งแต่เรื่องของ สะเดาะเคราะห์ไปจนถึงพิธีกั้วพระสังฆา (ใกล้จะตายแล้ว) ไปจนถึงสังฆทานดิบมันไปพันกันหมดซึ่ง พิธีกรรมมันไปพันอยู่กับการอยู่ดีมีสุขของผู้คนสิ่งนี้ก็เกี่ยวข้องกันแต่เขาเป็นพระดั่งนั้นพระก็ทำพิธี ภายใต้อารมณ์คิดเรื่องอำนาจที่มากับความคิดเรื่องบุญบาปแต่ไม่ใช่เฉพาะพระที่ทำเรื่องนี้เหมือนเมือง ต่างๆซึ่งก็ไม่ใช่รู้เฉพาะเรื่องยาหรือทำกระดูกอย่างเดียวบางทีไปพันเกี่ยวกับผู้วิเศษหรือต้นบุญเช่นครู บาศรีวิชัยคือมีคาถาหรือคนได้รับเป็นครูบาพวกนี้ก็จะม้ออำนาจความสามารถบางอย่างซึ่งอยู่เหนือ ความเข้าใจของคนทั่วไปเข้ามาเกี่ยวพันด้วย^{๔๖}

แนวความคิดการแพทย์พื้นบ้าน

การแพทย์พื้นบ้าน (Traditional Medicine) กล่าวกันว่า “เป็นภูมิปัญญาในการดูแล และ บำบัดรักษาโรค ที่เกิดจากประสบการณ์ตรงของผู้คนในชุมชน ที่ผ่าน การลองผิดลองถูก มรณาการคิดค้น พัฒนา สังสมและถ่ายทอดกันมาหลายชั่วอายุคน จนกลายเป็นเอกลักษณ์ที่แตกต่างกันไปตามแต่สังคม วัฒนธรรมและกลุ่มชาติพันธุ์ ทั้ง วิธีการวินิจฉัยโรค การเรียกชื่อโรค และการรักษาโรค”^{๔๗}

ลักษณะเด่นของการแพทย์พื้นบ้านมี ดังนี้

๑. เป็นระบบการแพทย์แบบองค์รวม
๒. วินิจฉัยและรักษาโรคโดยบริบททางสังคมวัฒนธรรม
๓. รักษาได้ผลดีในกลุ่มอาการทางโรคที่ไม่ชัดเจนระหว่างโรคทางกาย และ โรคทางจิต
๔. สอดคล้องกับวิถีชุมชน
๕. มีประสิทธิภาพในการรักษาโรคบางโรคได้แน่นอน เช่นงูสวัด
๖. เสียค่าใช้จ่ายน้อย
๗. ผู้ป่วยมีความพอใจในรูปแบบการบริการ เพราะไม่ยุ่งยากซับซ้อน

จากความหลากหลายของสาเหตุการเกิดโรคข้างต้น ทำให้ทางภาคเหนือมี หมอพื้นบ้าน หลายประเภทเช่นหมอผี หมอสู่วัณญ์ หมอสะเดาะเคราะห์ หมอเมือง หมอเมื่อ หมอทรง หมอสมุนไพรร และพระสงฆ์

ความเชื่อเกี่ยวกับชีวิตและสุขภาพของชาวล้านนา ชาวล้านนาเชื่อว่าชีวิตคนประกอบขึ้น ด้วยองค์ประกอบพื้นฐาน ๒ อย่าง คือ รูปกับนาม หรือส่วนของธาตุ กับส่วนของขวัญ ซึ่งสัมพันธ์กัน อย่างใกล้ชิด เมื่อใดที่แต่ละส่วนบกพร่องหรือความสัมพันธ์ระหว่างกายกับใจไม่สมดุลก็ก่อให้เกิดความ เจ็บป่วยขึ้นได้ หลักการดูแลสุขภาพผู้ป่วยของภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้านล้านนา คือ การเสริมส่วนที่ขาด

^{๔๖} อ่างแล้ว, ธนิตา ขุนบุญจันทร์ และคณะ, รายงานการศึกษาเรื่องประสิทธิผลของหมอพื้นบ้านใน การรักษาผู้ป่วยกระดูกหัก, หน้า ๗-๘.

^{๔๗} สถาบันการแพทย์แผนไทย, อ่างโน บุญศรี เลิศวิริยจิตต์, คลังภูมิปัญญาหมอพื้นบ้านกับสมุนไพรร ชุมชนภาคอีสาน, รายงานการวิจัย, (สถาบันวิจัยและพัฒนา : มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา; ๒๕๕๔), หน้า ๖ - ๗.

ขจัดส่วนที่เกิน ล้างสิ่งที่เป็นพิษ แก้ไขสิ่งที่เป็นต้นเหตุของการป่วย และบำรุงร่างกายให้แข็งแรงโดยใช้ อาหารหรือดอาหารบางชนิดที่เป็นของแสลงต่อโรค ใช้นยาสมุนไพรซึ่งเป็นยาตำรับ อาจใช้ร่วมกับการ นวด การปรับพฤติกรรม หรือทำพิธีกรรมร่วมด้วย โดยเฉพาะเมื่อสาเหตุของการเจ็บป่วยเกิดร่วมกับการ เสียสมดุลของขั้วขั้วก็จะทำพิธี อ้อองขั้วขั้ว หรือเรียกขั้วขั้วให้กลับคืนมาสู่ร่างกายหรืออวัยวะที่ขั้วขั้วนั้น อยู่ และวิธีการวินิจฉัยของหมอพื้นบ้านล้านนาไม่ได้แยกขั้นตอนของการวินิจฉัยกับการรักษาออกจาก กันชัดเจน วิธีการวินิจฉัยไม่มีหลักที่ตายตัวหรือใช้ร่วมกัน ในส่วนของขั้นตอนการรักษาของหมอ พื้นบ้านล้านนานั้น สามารถแบ่งเป็นกลุ่มใหญ่ ดังนี้ ๑) กลุ่มที่ป้องกันหรือรักษาด้วยพิธีกรรม เช่น การ ดูฤกษ์ยาม การขจัดปัดเป่าสิ่งเลวร้ายจากการดู ๒) กลุ่มที่ป้องกันหรือรักษาทางกาย เช่น การนวดบีบ เส้น การแหก การย่ำข้าง ๓) กลุ่มที่ป้องกันหรือรักษาด้วยยาสมุนไพร ๔) กลุ่มที่ป้องกันหรือรักษาด้วย อาหารและการกิน เช่น การงดอาหารแสลง หรือกินอาหารให้สอดคล้องกับธาตุของผู้ป่วย^{๔๔}

ประเภทของหมอพื้นบ้าน

หากแบ่งประเภทของหมอพื้นบ้านตามความเชื่อเกี่ยวกับสาเหตุของความเจ็บป่วย สามารถแบ่งออกได้เป็น ๒ ประเภทใหญ่ๆ ดังนี้

๑. หมอพื้นบ้านที่เชื่อว่าการเจ็บป่วยเกิดจากสิ่งเหนือธรรมชาติ (Personalistic Medical System) ที่ไม่สามารถมองเห็นได้ หรือรับรู้ได้ด้วยความรู้สึกรู้สึก (Personalistic Medical System) ไม่สามารถอธิบายได้ตามหลักวิทยาศาสตร์ เป็นความเจ็บป่วยที่เกิดจากเคราะห์กรรมหรือกฎแห่งกรรม เกิดจากการกระทำของผี เช่น ผีแกลน ผีบรรพบุรุษ ผีเจ้าที่ ผีนา หรือวิญญาณชั่วร้ายต่างๆ การเจ็บป่วย ที่เกิดจากไสยศาสตร์ โดยเชื่อว่าพลังอำนาจเวทมนต์ทำให้คนเจ็บป่วยได้ การเจ็บป่วยที่เกิดจากการ โคจรของดวงดาวและการเจ็บป่วยที่เกิดจากการละเมิดขนบธรรมเนียมประเพณีของสังคม หมอ ประเภทนี้อาจเรียกรวมๆ ว่า หมอพิธีกรรมก็ได้ สามารถแบ่งได้เป็น ๓ กลุ่ม ได้แก่

๑.๑ กลุ่มหมอคู่ เป็นหมอที่ทำหน้าที่ไขข้อข้องใจให้แก่ชาวบ้านโดยการทำนายทายทัก หาสาเหตุของการเกิดโรค พร้อมทั้งแนะนำวิธีการรักษาและแนะนำในการปฏิบัติตัว หมอที่อยู่ในกลุ่มหมอ คู่ได้แก่

๑) คนทรงเป็นผู้ที่ผ่านการบวชเรียนมาแล้วมีความสามารถพิเศษเพราะถูกเลือกให้ เป็นตัวแทนของเทพ ทำหน้าที่ในการวินิจฉัยโรคด้วยการฟังพาสึงเหนือธรรมชาติ เป็นผู้บอกกล่าวถึง สาเหตุของการเจ็บป่วย แต่วิธีการรักษาผู้ป่วยต้องไปแสวงหาเอง

๒) หมอดำร่า เป็นหมอที่เปิดตำราหาสาเหตุของการเจ็บป่วย รวมไปถึงหาสิ่งของที่ หายด้วย หลังจากที่ทำสาเหตุได้แล้วก็จะแนะนำวิธีการแก้ไข ส่วนวิธีการแก้ไขผู้ป่วยต้องไปดำเนินการ เอง

๑.๒ กลุ่มหมอสูตรหรือหมอสะเดาะเคราะห์ เป็นหมอที่ทำหน้าที่แก้ไขปัญหให้กับ ชาวบ้านเพื่อให้เกิดความสบายใจหรือมั่นใจโดยผ่านพิธีกรรม ผู้ทำหน้าที่นี้ได้แก่

^{๔๔} น้าฝน เบ้าทองคำ, ความหลากหลายของภูมิปัญญาท้องถิ่นแพทย์พื้นบ้านเพชรบูรณ์, รายงานวิจัย, (สำนักบริหารโครงการส่งเสริมการวิจัยในอุดมศึกษาและพัฒนา : มหาวิทยาลัยวิจัยแห่งชาติ, ๒๕๕๘), หน้า ๖ - ๗.

๑) เฒ่าจ๋าทำหน้าที่ในการเป็นสื่อกลางติดต่อกับสิ่งเหนือธรรมชาติ เช่น ปู่ตา เพื่อแก้ไขโทษให้กับลูกบ้านโดยผ่านพิธีกรรมที่จัดขึ้น โดยเชื่อว่าความเจ็บปวดเกิดจากสิ่งเหนือธรรมชาติจึงต้องเชิญปู่ตามาดูแลรักษาให้หาย

๒) หมอสู่วัณหรือหมอสูตร หมอขวัญจะทำพิธีเรียกขวัญให้กลับมาอยู่กับตัว โดยมีความเชื่อพื้นฐานว่า องค์ประกอบของคนประกอบด้วยร่างกายและจิตใจ ส่วนของจิตใจเรียกว่าขวัญถ้าขวัญหายหรือขวัญไม่อยู่กับเนื้อกับตัวจะทำให้เกิดการเจ็บป่วย

๓) หมอสะเดาะเคราะห์ เนื่องจากมีความเชื่อว่าสาเหตุของการเจ็บป่วยอย่างหนึ่งมาจากโชคชะตา หรือเคราะห์กรรม หมอสะเดาะเคราะห์จะทำพิธีรักษาให้แก่ผู้ป่วยโดยทำพิธีเสียเคราะห์แก้เคราะห์ หรือสะเดาะเคราะห์เพื่อแก้ปัญหาความเจ็บป่วยหรือแก้ไขหนักให้เป็นเบา

๒. หมอพื้นบ้านที่เชื่อว่าสาเหตุของความเจ็บป่วยเกิดจากสาเหตุธรรมชาติ (Naturalmedical System) ความไม่สมดุลของธาตุต่างๆ ในร่างกาย ตามทฤษฎีสมดุลของธาตุ (hormonal theory) ทฤษฎีธาตุที่มองว่าร่างกายประกอบด้วยธาตุทั้ง ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ เมื่อธาตุในร่างกายทั้งหลายเกิดการแปรปรวนก็จะทำให้เกิดจากเจ็บป่วยขึ้น หมอประเภทนี้ได้แก่ หมอสมุนไพร หมอกระดูก หมอนวดหมอดำแย และหมอเป่า เป็นต้น หมอแต่ละประเภททำหน้าที่ดังนี้

๒.๑ หมอสมุนไพร หมอยา หมอไม้ หมอฝนยา หมอต้มยา ซึ่งการเรียกชื่อจะแตกต่างกันไปแล้วแต่ท้องถิ่น แต่วิธีการรักษาจะเหมือนกันคือใช้สมุนไพรเป็นหลักในการรักษา เนื่องจากหมอพื้นบ้าน เชื่อว่า ความเจ็บป่วยไม่ได้เกิดจากสาเหตุใดสาเหตุหนึ่งเท่านั้น ดังนั้น หมอสมุนไพรจึงต้องมีความรู้เกี่ยวกับเวทมนต์คาถา การทำนายโชคชะตา ซึ่งจะใช้ควบคู่ไปกับการรักษาด้วย เพราะหากรักษาด้วยสมุนไพรไม่หายก็ต้องดูดวงชะตาคนนั้น ว่าเป็นอย่างไร หมอยาต้องเรียนธรรมด้วย มิฉะนั้น ก็ต้องอาศัยหมอธรรมช่วยในการวินิจฉัย

๒.๒ หมอดำแย ส่วนใหญ่เป็นผู้หญิง เน้นการทำคลอด ดูแลเด็ก และมารดาหลังคลอดสำหรับวิธีการรักษามีการใช้สมุนไพร เช่นการอบ การประคบด้วยสมุนไพร การงดอาหาร การอยู่ไฟ ในปัจจุบันหญิงตั้งครรภ์ส่วนใหญ่นิยมไปคลอดบุตรที่โรงพยาบาล แต่เมื่อกลับมาบ้านก็ยังนิยมการอยู่ไฟกับหมอดำแย โดยเฉพาะบางหมู่บ้านในภาคอีสาน เช่น บ้านกุดข้าวปุ้น จ.อุบลราชธานี มีการอยู่ไฟเกือบ ๑๐๐ % ยกเว้นการคลอดโดยการผ่าตัด

๒.๓ หมอเป่า จะใช้คาถาอาคมในการรักษาเป็นหลัก รักษาโดยการเป่าซึ่งมีตั้งแต่เป่าลมธรรมดา น้ำหมาก น้ำมนต์ หรือบางครั้งอาจเป็นสมุนไพร หมอประเภทนี้ส่วนใหญ่เป็นผู้ชาย ทางเพชรบุรีเรียกหมอชนิดนี้ว่าหมอบัด

๒.๔ หมอกระดูก หรือหมอน้ำมันรักษาโรคที่เกี่ยวกับกระดูก เช่น กระดูกหัก กระดูกเคลื่อนใช้วิธีการรักษาโดยการเข้าเฝือกควบคู่กับการทาน้ำมันมนต์ อาจมีการเป่าคาถาประกอบด้วย แต่เดิมนิยมเรียนหมอน้ำมันมากกว่าเพราะว่าค่ารักษาแพง ทุกวันนี้เริ่มมีการหวงวิชากันไม่ค่อยยอมสอนให้ใคร อย่างไรก็ตามมีความเชื่อกันว่าถ้าเรียนเป็นหมอกระดูกแล้วจะถูกลองของคือ อาจมีคนในครอบครัวประสบอุบัติเหตุหรือเจ็บป่วยให้ได้รักษาสำหรับความเชื่อลักษณะนี้ไม่ปรากฏกับหมอประเภทอื่นๆ

๒.๕ หมอนวด เป็นการรักษาโดยการเจ็บเส้นต่างๆ ในร่างกาย การนวดเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ สำหรับกลุ่มอาการที่รักษาได้แก่ โรคเกี่ยวกับปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ กระตุกหรือเอ็น การรักษานอกจากจะใช้ขนาดแล้วบางครั้งมีการใช้สมุนไพรและคาถาร่วมด้วย^{๔๙}

ลักษณะเด่นของการแพทย์พื้นบ้าน

ถึงแม้ว่าการแพทย์แผนปัจจุบันจะมีการกระจายออกไปสู่ประชาชนอย่างกว้างขวางและเมื่อเทียบประสิทธิภาพในการรักษาแล้วนับว่ามีประสิทธิภาพสูงกว่าการแพทย์พื้นบ้าน แต่ทำไมจึงยังมีชาวบ้านอีกเป็นจำนวนมากที่ยังไปใช้บริการการดูแลสุขภาพจากหมอพื้นบ้านเหล่านี้ คำตอบของคำถามนี้อาจจะไม่ได้อยู่ที่ประสิทธิภาพของการรักษาแต่เพียงอย่างเดียว แต่ขึ้นอยู่กับปัจจัยอื่นๆ หลายปัจจัย สรุปได้ ดังนี้

๑. การแพทย์พื้นบ้านเป็นระบบการแพทย์แบบองค์รวม (Holistic)
๒. การแพทย์พื้นบ้านวินิจฉัยและการรักษาโรคอาศัยโดยบริบททางสังคมวัฒนธรรม
๓. การแพทย์พื้นบ้านรักษาได้ผลดีในกลุ่มอาการโรคที่ไม่ชัดเจน
๔. การแพทย์พื้นบ้านมีความสอดคล้องกับวิถีชีวิตของชุมชน
๕. การแพทย์พื้นบ้านมีประสิทธิภาพในการรักษาโรคบางโรคได้แน่นอน
๖. การแพทย์พื้นบ้านเสียค่าใช้จ่ายน้อย
๗. ผู้ป่วยมีความพึงพอใจในรูปแบบการบริการ
๘. คุณสมบัติของหมอพื้นบ้าน^{๕๐}

(๕) ประเด็นการพัฒนาและทดลองรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพะองค์รวมของครอบครัวและสถาบันทางสังคมตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ

จากการศึกษา พบว่า รูปแบบ หมายถึง สิ่งที่สร้างหรือพัฒนาขึ้น จากแนวคิด ทฤษฎีที่ได้ศึกษามาของผู้สร้างเองเพื่อถ่ายทอดความสัมพันธ์ขององค์ประกอบ โดยใช้สื่อที่ทำให้เข้าใจได้ง่ายและกระชับถูกต้อง และสามารถตรวจสอบเปรียบเทียบกับปรากฏการณ์จริงได้ เพื่อช่วยให้ตนเองและคนอื่นสามารถเข้าใจได้ชัดเจนขึ้น รูปแบบ เป็นแบบจำลองอย่างง่ายหรืออย่างย่อส่วน (Simplified form) ของปรากฏการณ์ต่างๆ ที่ผู้เสนอรูปแบบดังกล่าวได้ศึกษาและ พัฒนาขึ้นมาเพื่อแสดงหรืออธิบายปรากฏการณ์ที่เข้าใจได้ง่ายขึ้น หรือในบางกรณีอาจจะใช้ประโยชน์ ในการทำนายปรากฏการณ์ที่จะเกิดขึ้น ตลอดจนใช้เป็นแนวทางในการดำเนินการอย่างใดอย่างหนึ่งต่อไป ดังตารางนี้

ตารางที่ ๒.๔

^{๔๙} เพ็ญญา ทรัพย์เจริญ และคณะ, บทบาทสถานภาพและทิศทางการพัฒนาองค์ความรู้และพื้นบ้านชาวไทยภูเขา, (นนทบุรี : สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๔๓), หน้า ๑๐ - ๑๒.

^{๕๐} อ่างแล้ว, เพ็ญญา ทรัพย์เจริญ และคณะ, บทบาทสถานภาพและทิศทางการพัฒนาองค์ความรู้และพื้นบ้านชาวไทยภูเขา, หน้า ๑๔ - ๑๖.

สรุปแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับรูปแบบ

นักวิชาการหรือนักวิจัย	แนวคิดหลัก
Jame A.F. Stoner and Char Wankel (๑๙๘๖, P ๑๒.)	๑. รูปแบบ คือ การจำลองความจริง ๒. เป็นการสร้างโมเดลที่สัมพันธ์กับปรากฏการณ์โดยอาศัยหลักการของระบบรูปร่างและมีจุดมุ่งหมาย
Bardo J.W. and Hardman J.J (๑๙๘๒, p ๗๐)	๑. เป็นชุดข้อความเชิงนามธรรมเกี่ยวกับปรากฏการณ์ที่เราสนใจ ๒. มีองค์ประกอบใดบ้างไม่ได้มีการกำหนดเป็นการตายตัวทั้งนี้แล้วแต่ปรากฏการณ์แต่ละอย่าง และวัตถุประสงค์ของผู้สร้างรูปแบบที่ต้องการ
Tosi H.L. and Carroll S.J (๑๙๘๒, p ๑๖๓)	๑. เป็นภาพจำลองของสถานการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งซึ่งอาจจะมีรูปแบบ ตั้งแต่ง่ายๆไปจนถึงรูปแบบที่มีความสลับซับซ้อนมากๆ
บุญชม ศรีสะอาด (๒๕๓๓, หน้า ๔๕)	๑. อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบหรือตัวแปรต่างๆที่มีในปรากฏการณ์ธรรมชาติหรือในระบบ
ศุภลักษณ์ เศษระพานิช (๒๕๔๔, หน้า ๑๕)	๑. แบบจำลองอย่างง่ายของปรากฏการณ์ต่างๆที่ผู้เสนอได้ศึกษาและพัฒนาขึ้นเพื่ออธิบายปรากฏการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง

จึงสรุปโดยภาพรวมตามที่ Tosi, H.L., & Carrol, S.J, รูปแบบ เป็นทั้งรูปแบบเชิงกายภาพ (Physical Model) ที่เป็นแบบจำลองของวัตถุ และรูปแบบเชิงคุณลักษณะ (Qualitative Model) ที่ใช้อธิบายปรากฏการณ์ด้วยภาษาหรือสัญลักษณ์ รูปแบบในทางสังคมศาสตร์มักหมายถึงชุดของข้อความเชิงนามธรรมเกี่ยวกับปรากฏการณ์ที่เราสนใจ เพื่อใช้เป็นการนิยามคุณลักษณะหรือบรรยายคุณสมบัติอื่นๆ ให้เกิดความเข้าใจได้ง่าย ดังนั้นรูปแบบจึงไม่ได้บรรยายหรืออธิบายปรากฏการณ์อย่างละเอียดทุกแง่มุม เพราะทำให้ได้ โมเดลมีความซับซ้อนและยุ่งยากเกินไปในการที่จะทำความเข้าใจ^{๕๑}

การที่จะดูแลสุขภาพให้ครอบคลุมแบบองค์รวมได้นั้น การควบคุมร่างกายและจิตใจเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง การดำเนินชีวิตที่มีองค์รวม ๓ ด้าน คือด้านความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ด้านภาวะจิต และด้านปัญญา องค์รวม ๓ ด้านดังกล่าวจึงมีชื่อว่า ไตรสิกขา กล่าวคือ (๑) การพัฒนาด้านความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ทั้งสิ่งแวดล้อมด้านกายภาพและสิ่งแวดล้อมทางสังคม เรียกรวมกันว่า ศีล (๒) การพัฒนาภาวะจิต และสุขภาพให้เป็นที่ตั้งใจที่นิ่งงั้น แข็งแรง มีความสุข โดยมีเจตจำนงที่เป็นกุศล และมีสภาพเอื้อพร้อมต่อการใช้งานทางปัญญา เรียกสั้นๆ ว่า สมาธิ (๓) การพัฒนาปัญญา ให้รู้เข้าใจ

^{๕๑} Tosi, H.L. & Carroll, S.J. Management (๒nd ed). New York : John Wiley & sons. ,๑๙๘๒:

มองเห็นตามเป็นจริง ที่จะทำให้ปรับปรุง ทุกอย่างทุกด้ายอย่างถูกต้องได้ผล จนหลุดพ้นจากปัญหา ดับทุกข์ได้ ทำให้เป็นอิสระ สดใสเบิกบาน สุขสงบอย่างแท้จริง เรียกว่าปัญญา^{๕๒}

หลักไตรสิกขา อันประกอบด้วยศีล เพื่อควบคุม กาย วาจา ส่วนสมาธิ ควบคุมจิต และส่งเสริมจิตให้เกิดปัญญา และในการดำเนินชีวิตประจำวันจำเป็นต้องมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ซึ่งสังคมนับเป็นองค์รวมใหญ่ที่บุคคลเป็นปัจจัยย่อยที่สามารถสร้างให้องค์รวมใหญ่สมดุลได้ กล่าวคือ หากบุคคลมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี ย่อมประพาสสิ่งที่ปกติ ไม่สร้างปัญหา สิ่งเหล่านี้ส่งผลต่อครอบครัวและสังคมต่อไป เมื่อองค์รวมย่อย (บุคคล) ดี ย่อมส่งผลให้องค์รวมใหญ่ (สังคม) ดีไปด้วย เพราะทุกสิ่งเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงถึงกันเป็นองค์รวม^{๕๓} นอกจากนี้ยังรวมถึงอริยมรรค อริยสัจ ๔ ภาวนา ๔ ที่จะนำมาแบบทางพุทธจิตวิทยาด้วย

ในการสร้างสุขภาพองค์รวมวิถีพุทธนั้น ควรจะเริ่มต้นด้วยการศึกษาทำความเข้าใจหลักธรรม การนำหลักธรรมไปประพาสปฏิบัติ เพื่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพทางด้านร่างกาย จิตใจ ปัญญา และสังคม ตามหลักการศึกษาศาสตร์พุทธศาสนา สามารถจะกำหนดแนวทางในการศึกษาและปฏิบัติเพื่อให้สุขภาพดี ด้วยหลักสัทธรรมได้แก่ปริยัติ (เรียนรู้หลักธรรม) ปฏิบัติ (ประพาสปฏิบัติตาม) และปฏิเวธ (ผลที่เกิดขึ้น) สำหรับประชาชนทั่วไปในการปฏิบัตินั้น ควรใช้หลัก ๓ ส. คือสวดมนต์ สมาธิ และสันทนาธรรม ดังตารางต่อไปนี้^{๕๔}

ตารางที่ ๒.๕

พุทธจิตวิทยา: กิจวัตรประจำวันในการประพาสปฏิบัติธรรมเพื่อสร้างสุขภาพพื้นฐานทั่วไป

ปริยัติ	ปฏิบัติ	ปฏิเวธ
หลักธรรมพื้นฐานสำหรับประชาชนทั่วไป ๑. ไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) ๒. บุญกิริยาวัตถุ ๓ (ทาน ศีล ภาวนา) ๓. พรหมวิหาร ๔ ๔. สังคหวัตถุ ๔ ๕. อิทธิบาท ๔ ๖. โพชฌงค์ พุทธวิธีเสริมสุขภาพ	ใช้หลักการ ๓ ส. (๑) สวดมนต์ - บทสวดโพชฌงค์ปริตร หรือ บทสวดมนต์อื่นๆ ที่เคยสวดอยู่ก่อนแล้ว เช่นพระคาถาชินบัญชร, พาหุฆมทากา, พระคาถาหลวงพ้อโอภาสี, พระคาถาหลวงปู่ทวด ฯลฯ (๒) สมาธิ (สมถะ – วิปัสสนา) คือ ตั้งจิตให้มั่น ทำอาการสำรวมใจให้แน่วแน่ เพื่อเพ่งเล็งในสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดย	(๑) หลังจากสวดไปได้ระยะเวลาหนึ่งจิตใจจะเงียบสงบลงซึ่งเป็นจุดประสงค์ของการทำสมาธินั่นเองการสวดมนต์ไม่ได้ช่วยเฉพาะปลดปล่อยความเครียดเท่านั้น แต่ยังช่วยพัฒนาการใช้ชีวิตให้เป็นปกติมากขึ้นซึ่งเกี่ยวพันโดยตรงกับสุขภาพของมนุษย์ ทุกครั้งที่เราสวดมนต์ซ้ำๆ บทใดบทหนึ่งจะช่วยควบคุมจิตใจให้สงบ

^{๕๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ, (พิมพ์ครั้งที่ ๑๑), (กรุงเทพฯ: สหธรรมิก, ๒๕๕๙), ๑๐๗-๑๐๘.

^{๕๓} ประภัสสร กิมสุวรรณวงศ์, “การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนา”, MFU CONNEXION, ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๕๗): ๓๕.

^{๕๔} คณะกรรมการสนับสนุนและประสานงานโครงการหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ, แนวทางการดำเนินงานหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ, (มปท. : มปพ., ๒๕๕๕), หน้า ๑๔.

<p>หลักธรรมที่ควรรู้ ๑. ไตรลักษณ์ ๒. อริยสัจ ๔ กฎแห่งกรรม</p> <p>หลักการปฏิบัติธรรมฐานที่ควรรู้ ๑. สมถกรรมฐาน ๒. วิปัสสนากรรมฐาน</p>	<p>พิจารณาสิ่งนั้น อย่างเคร่งครัด เพื่อให้เกิดปัญญา รู้แจ้งในสิ่งนั้นวิธีทำ :-</p> <ol style="list-style-type: none"> ๑. นั่งขัดสมาธิหรือในท่าที่รู้สึกสบาย ๒. หลับตาลง ๓. กำหนดบริกรรมหรือสิ่งที่เคารพ ๔. ตั้งใจรู้ลมหายใจ ๕. รู้สึกตัวสม่ำเสมอว่ากำลังหายใจเข้าหรือออก ๖. คิดในแง่บวก เช่น ฉันมีความสุขผู้อื่นมีความสุข <p>(๓) สันทนาธรรม</p> <ol style="list-style-type: none"> ๑. สันทนาหลักธรรมพื้นฐาน และหลักธรรมที่ควรรู้ และหลักการปฏิบัติธรรมฐาน (หากสามารถทำได้ จะมีคุณประโยชน์มาก) ๒. สร้างสุขภาพดี วิถีพุทธ ๓. ดูแลสุขภาพโรคต่าง ๆ แบบองค์รวมวิถีพุทธ 	<p>(๒) ทำ สมาธิเพื่อให้จิตสงบมีพลังประโยชน์ในปัจจุบัน คือ ทำให้ใจสบาย คลายทุกข์ หนักแน่นมั่นคง อารมณ์แจ่มใส ความจำทำงานมีประสิทธิภาพ สุขภาพดีนอนหลับสบาย เรียนหนังสือเก่ง ที่สำคัญคือได้บุญ</p> <p>(๓) รู้แนวทางในการสร้างสุขภาพป้องกันควบคุมโรคและดูแลตนเองเมื่อเป็นโรคต่างๆได้</p>
---	--	--

สุขภาวะเชิงพุทธ

สุขภาวะเชิงพุทธ เป็นวิธีการนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างสุขภาวะให้มีประสิทธิภาพอย่างยั่งยืน หลักธรรมสำคัญที่สามารถนำมาประยุกต์ได้ เช่น ไตรสิกขา กาวนา ๔ เป็นต้น ซึ่งการบูรณาการหลักธรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะให้มีประสิทธิภาพนั้น จำเป็นต้องสุขภาวะทางด้านร่างกายให้มีความพร้อมเป็นเบื้องต้น เพราะสุขภาวะเชิงพุทธนั้นเป็นการเสริมสร้างสุขภาวะทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจควบคู่ไปด้วยกัน พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๐ ได้ให้คำนิยามของคำว่า สุขภาพ คือ ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย จิต สังคม และปัญญา เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล ดังนั้น การพัฒนาสุขภาวะที่สมบูรณ์จึงต้องพัฒนาทั้งระดับภายในตัวบุคคลและทำที่ต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม มีหลักในการวัดว่าบุคคลจะมีภาวะเช่นนี้

หรือไม่ ให้ออกจากผลของการพัฒนาในด้านต่างๆ สี่ด้านตามหลักพระพุทธศาสนาที่เรียกว่า ภาวนา ๔ ได้แก่^{๕๕}

๑. กายภาวนา พัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ
๒. ศิลภาวนา พัฒนาพฤติกรรม และความสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคม
๓. จิตตภาวนา พัฒนาจิต คือ การฝึกจิตให้มีความเข้มแข็ง เจริญองกงามด้วยคุณธรรม และเป็นสุข
๔. ปัญญาภาวนา พัฒนาปัญญา คือการฝึกอบรมปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง

ผลการศึกษาวิจัยการพัฒนาแบบวัดสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ พบว่า จากการรวบรวมแนวคิดและองค์ประกอบสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ ทำให้สามารถกำหนดขอบเขต (Domain) ของสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ เป็นองค์ประกอบย่อยตามหลักภาวนา ๔ ได้แก่ กายภาวนา ศิลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา^{๕๖}

รูปแบบการพัฒนาการเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวทางของพระพุทธศาสนานั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องอาศัยหลักธรรมเป็นเครื่องมือในการเสริมสร้าง หลักธรรมหลายข้อมีความสอดคล้องกับการเสริมสร้างสุขภาวะได้เป็นอย่างดี ในการสร้างสุขภาพดี วิถีพุทธ ให้มีความต่อเนื่องและยั่งยืน จำเป็นที่จะต้องมามีเครื่องมือ ประกอบการสร้างวินัยให้เกิดปฏิบัติเป็นนิสัย เครื่องมือนี้นี้ มีหลายชนิด ในที่นี้แนะนำให้ใช้หลักของนาฬิกาชีวิตมาประยุกต์เข้ากับหลักประเพณีปฏิบัติพุทธธรรม โดยเป็นการผสมผสานกิจวัตรต่าง ๆ ที่จำเป็นจะต้องกระทำในวันหนึ่งๆ กับวงจรการทำงานของอวัยวะสำคัญของร่างกายในแต่ละช่วงเวลาที่สุดคล้องกัน ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมดูแลความสะอาดของร่างกาย ดื่มน้ำ รับประทานอาหาร ปฏิบัติภารกิจชีวิตประจำวันเช่นเรียนหนังสือ ประกอบอาชีพ ออกกำลังกาย ปฏิบัติธรรมและบริหารจิต เช่นสวดมนต์ เดินจงกรม ปฏิบัติสมาธิ พักผ่อน สบายอารมณ์ เป็นต้น หากสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันดังกล่าวได้เป็นปกตินิสัย อวัยวะต่างๆ ของร่างกายก็จะสามารถทำหน้าที่อย่างปกติ และมีประสิทธิภาพ ซึ่งจะทำให้มีสุขภาพทั้ง ๔ มิติ คือสุขภาพกาย จิต ปัญญาและสังคม คุณภาพชีวิตก็จะดีตามไปด้วยซึ่งหลักธรรมหรือพุทธธรรมที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาพทั้ง ๔ มิติ มีดังนี้^{๕๗}

^{๕๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), อ่างใน พระนครชิต คุณวโร ชูฤทธิ์ เตังไตรสรณ์ และ อรุณวีชิราพรทิพย์, “การพัฒนาแบบวัดสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ, วารสารวิชาการสาธารณสุข, ปีที่ ๑๗ ฉบับเพิ่มเติม ๖ (กันยายน - ตุลาคม ๒๕๕๑) : ๑๖๕๑.

^{๕๖} พระนครชิต คุณวโร ชูฤทธิ์ เตังไตรสรณ์ และ อรุณวีชิราพรทิพย์, “การพัฒนาแบบวัดสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ, วารสารวิชาการสาธารณสุข, ปีที่ ๑๗ ฉบับเพิ่มเติม ๖ (กันยายน - ตุลาคม ๒๕๕๑) : ๑๖๕๓ - ๑๖๕๕.

^{๕๗} คณะกรรมการสนับสนุนและประสานงานโครงการหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ, แนวทางการดำเนินงานหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ, (มปพ.) หน้า ๑๗ - ๒๒.

ตารางที่ ๒.๖

พุทธธรรมที่เกื้อกูลให้เกิดสุขภาพทางกาย จำแนกตามวงจรชีวิตและหลักการสร้างสุขภาพ

สุขภาพ / ปัญหาหรือพฤติกรรมเสี่ยงต่อโรค	หลักการสร้างสุขภาพ	หลักธรรมที่เกื้อกูล
คนปกติ - ปัจจุบันยังไม่เจ็บ - ป่วยแต่อาจกลายเป็น - คนที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคได้	๑. ส่งเสริมสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ ๒. สร้างภูมิคุ้มกันโรค และป้องกันโรค ๓. ดำรงชีวิตสุจริต และมั่นคง ๔. จัดสิ่งแวดล้อมให้ถูกหลักสุขลักษณะ โดยอาศัยพฤติกรรมที่ถูกต้องในด้านต่างๆ ได้แก่ ๑) ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ๒) อากาศบริสุทธิ์ ๓) อาหารถูกหลักโภชนาการ ๔) อารมณ์ดี (สุขภาพจิตดี) ๕) อนามัยสิ่งแวดล้อมถูกสุขลักษณะ - น้ำ , ส้วม - บ้าน , ครุฑ - วัด - ชุมชน	ภิกษุ - บิณฑบาตเป็นนิตย - สติปัญญา ๔ - เติบงาม - ชุติงค์ - จัดการสิ่งแวดล้อมถูกสุขลักษณะ ประชาชน - ออกกำลังกายด้วยวิธีการต่างๆ - อยู่ในที่ร่มรื่นอากาศถ่ายเทดี สิ่งแวดล้อมดี ไม่มีมลพิษ (ประยุกต์จากนิสสัย ๔ เครื่องอาศัยของบรรพชิต) - โภชนะมัตตัญญู ตา รู้จักประมาณในการบริโภคอาหารโดยยึดหลักอาหารครบ ๕ หมู่ และโภชนวิทยา
คนมีพฤติกรรมเสี่ยงหรือปัจจัยเสี่ยงต่อโรค	(๑) ส่งเสริมสุขภาพให้แข็งแรง (๒) ป้องกันโรค (๓) จัดสิ่งแวดล้อมให้ถูกสุขลักษณะ (๔) ลดละเลิกพฤติกรรมเสี่ยงต่อโรคที่พบบ่อย ๆ ในภิกษุ - สามเณรเช่นเดียวกับคนปกติ (๕) ตรวจสุขภาพตามคำแนะนำของแพทย์ตามปัจจัยที่เสี่ยง เช่นอายุ เพศ อาชีพ พื้นที่ และโรคที่พบบ่อย เช่น - โรคความดันโลหิตสูง	ภิกษุ - ใช้หลักธรรม เช่นเดียวกับข้อ ๑ ในคนปกติ - พิจารณาปัจจัย สันนิสสิตศีล ประชาชน - ใช้หลักธรรม เช่นเดียวกับข้อ ๑ ในคนปกติ - ศึกษาอริยสัจ ๔ - ศึกษาเรื่องโรคที่พบบ่อยๆ และโรคประจำท้องถิ่นและหลักเลี่ยงความเสี่ยงต่อการเป็นโรคต่างๆ เหล่านั้น

<p>ผู้ป่วย</p>	<ul style="list-style-type: none"> - โรคเบาหวาน - โรคไต - โรคไขมันในเลือดสูง <p>๑) ป่วยเล็กน้อยช่วยตนเองได้</p> <p>๒) พบพยาบาล หรือแพทย์ แล้วแต่กรณีที่อยู่ใกล้บ้านหรือที่ทำงาน หากเหลือความสามารถของตนเองเพื่อวินิจฉัยโรคตั้งแต่เนิ่น ๆ</p> <p>๓) รับการรักษาพยาบาล ตามพยาบาลหรือแพทย์แนะนำ ให้หายโดยเร็ว</p>	<p>บำเพ็ญไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา)</p> <ul style="list-style-type: none"> - เจริญมรณสติ - อริยสัจ ๔
<p>คนฟื้นฟูสมรรถภาพระหว่างป่วยและหลังป่วย</p>	<p>๑) ลดระยะเวลาป่วย</p> <p>๒) กลับดำรงชีวิตตามปกติโดยเร็ว</p> <p>๓) รับคำแนะนำจากจิตแพทย์และนักจิตวิทยา</p> <p>๔) รับบริการฟื้นฟูสมรรถภาพจากสถานบริการสุขภาพ</p>	<ul style="list-style-type: none"> - สังคหวัตถุ ๔ - ชั้นดีธรรม - เจริญสมาธิภาวนา - บำเพ็ญไตรสิกขา - เจริญเมตตาภาวนา
<p>คนพิการ</p>	<p>๑) จัดหาอุปกรณ์ช่วยให้มีชีวิตอยู่ได้โดยปกติสุข</p> <p>๒) ฟื้นฟูสมรรถภาพด้วยตนเองและบุคลากรสถานบริการสุขภาพ</p> <p>๓) รับคำแนะนำจากจิตแพทย์และนักจิตวิทยา</p>	<ul style="list-style-type: none"> - พิจารณาไตรลักษณ์ - เมตตาธรรม - มนุษยธรรม

ตารางที่ ๒.๗

พุทธธรรมที่เกื้อกูลต่อการสร้างสุขภาพทางจิต ปัญญา และสังคม

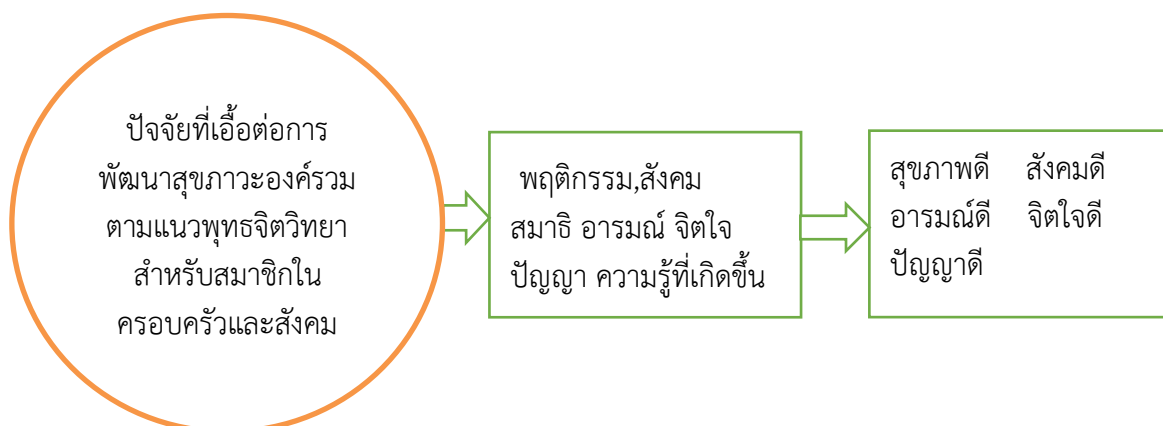
หลักการสร้างสุขภาพทางจิต	หลักธรรมที่เกื้อกูล
๑. การส่งเสริมสุขภาพจิตให้เข้มแข็ง ๒. การป้องกันโรคจิต ๓. การรักษาผู้ป่วย ๔. การฟื้นฟูสุขภาพหลังป่วย	๑. สมถกัมมัฏฐาน ๒. วิปัสสนากัมมัฏฐาน ๓. เจริญมหาสติปัฏฐาน ๔ ในหมวดจิตตานุปัสสนา ๔. ไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) ๕. ศีล ๖. พรหมวิหาร ๔
หลักการสร้างสุขภาพทางปัญญา	หลักธรรมที่เกื้อกูล
๑. มีความรู้แจ้งเห็นจริงในตัวเอง ๒. มีความรู้แจ้งเห็นจริงในบุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อม ๓. สามารถวิเคราะห์และเข้าใจเหตุผลแห่งความดีความชั่ว ความมีประโยชน์ความมีโทษ ๔. ปฏิบัติตนโดยสุจริต ยุติธรรม มนุษยธรรม ไม่เอาไรต์เอาเปรียบ ๕. มีจิตเป็นกุศลสาธารณะ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีความอดทน อดกลั้น และสงบเสงี่ยม มั่นคงไม่หลงเชื่ออย่างมงาย มีพหูสูต	๑. อริยสัจ ๔ ๒. ไตรสิกขา ๓. สังคหวัตถุ ๔ ๔. สมถกัมมัฏฐาน ๕. วิปัสสนากัมมัฏฐาน ๖. เจริญสุตมยปัญญา, จินตมยปัญญา, ภาวนามยปัญญา ๗. ศึกษาพระไตรปิฎก (วินัยปิฎก สุตตันตปิฎก อภิธรรมปิฎก)
หลักการสร้างสุขภาพทางสังคม	หลักธรรมที่เกื้อกูล
๑. อยู่ในสังคมได้ด้วยความสุข ๒. เป็นที่ยอมรับในสังคม ๓. มีเกียรติศักดิ์ศรีในสังคม ๔. ประกอบอาชีพสุจริต ๕. มีจิตเป็นสาธารณะ สุจริต ยุติธรรม และมนุษยสัมพันธ์ ๖. มีเหตุ-ผล และหลักประชาธิปไตยในการตัดสินใจ และดำรงชีวิต ๗. ช่วยสังคมได้ในด้านต่างๆ ตามอัตภาพ ๘. ไม่เป็นภาระสังคม	๑. ทิฐุธรรมมีกัตถประโยชน์ ๔ คือประโยชน์ในปัจจุบัน ๔ อย่าง ๒. สัมปรายิกัตถประโยชน์ คือประโยชน์ภายนอก ๔ อย่าง ๓. สังคหวัตถุ ๔ ๔. สาราณียธรรม ๖ ๕. ธรรมของฆราวาส ๔ ๖. เว้นอบายมุข ๖ ๗. อปรีหานิยธรรม ๑. รักษาความสัมพันธ์ ทิศ ๖ ๒. บุญกิริยาวัตถุ ๓ และ ๑๐ ๓. เบญจศีล – เบญจธรรม ๔. หลักเทวตาธรรม ๒ คือหิริโอตตปปะ ๕. ทาน ศีล ภาวนา

ดังนั้นแล้ว สุขภาวะเชิงพุทธานั้นคือการนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้กับการดูแลสุขภาพเพื่อให้เกิดสุขภาวะที่ดี ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา ซึ่งการเสริมสร้างสุขภาวะเชิงพุทธานั้นเป็นการสร้างสุขภาพได้อย่างยั่งยืน เพราะสามารถดูแลได้ทั้งร่างกายและจิตใจ อันจะเป็นการพัฒนาสุขภาวะให้มีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น สามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข สอดคล้องกับองค์การอนามัยโลกที่กล่าวว่า การสร้างเสริมสุขภาพเป็นกระบวนการที่เอื้ออำนวยให้ประชาชนสามารถเพิ่มความสามารถในการควบคุมและปรับปรุงสุขภาพของตนเอง การจะเข้าถึงสภาวะที่สมบูรณ์ทั้งกายจิตและสังคมนั้น บุคคลหรือกลุ่มบุคคลต้องสามารถระบุถึงสิ่งที่ต้องการบรรลุและบรรลุในสิ่งที่ต้องการได้ รวมถึงสามารถปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมหรือสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงได้ สุขภาพจึงมิใช่เป้าหมายแห่งการดำรงชีวิตอยู่อีกต่อไป หากแต่เป็นแหล่งประโยชน์ของทุกวันที่เราดำเนินชีวิต สุขภาพเป็นแนวคิดด้านบวกที่มุ่งเน้นแหล่งประโยชน์ทางสังคมและแหล่งประโยชน์ส่วนบุคคล รวมถึงศักยภาพทางกายของบุคคล ดังนั้นการสร้างเสริมสุขภาพจึงไม่เพียงเป็นเพียงความรับผิดชอบของภาคส่วนที่ดูแลสุขภาพเท่านั้น แต่ยังมีมุ่งไปที่รูปแบบการดำเนินชีวิตที่ส่งผลดีต่อสุขภาพซึ่งจะนำไปสู่การมีสุขภาวะในที่สุด^{๕๕}

การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมนั้นจะต้องเริ่มต้นด้วยการพัฒนาสุขภาวะทางกาย เนื่องจากสมาชิกในครอบครัวและสังคมจะต้องพบกับความสุขกับการใช้ชีวิตให้มีความคุ้มค่าในช่วงวัย สุดท้ายการที่จะสร้างรูปแบบที่จะเป็นแนวทางพัฒนาสุขภาวะทางกายให้มีความสมบูรณ์ต้องประกอบด้วย

๑. สุขภาพแข็งแรง ๒. ยิ้มแย้มแจ่มใส ๓. พึ่งพาตนเองได้ และ ๔. มีความเสียสละ แบ่งปัน ซึ่งสามารถทำให้สมาชิกในครอบครัวและสังคมได้พบกับสิ่งใหม่ในการเรียนรู้เพิ่มเติมยิ่งขึ้นต่อสิ่งเหล่านี้จะต้องมีความร่วมมือจากตนเองในการพัฒนาสุขภาวะทางสังคม ทำให้รู้สึกว่าคุณค่าต่อสังคม ที่จะทำให้ผู้ประชาชนมีความสุขกับการใช้ชีวิต การพัฒนาสุขภาวะเพื่อให้เกิดความสามัคคีและมีความมั่นคงใช้ชีวิตให้คุ้มค่า ประกอบด้วย ๑. มีความสามัคคีกัน ๒. มีความมั่นคง ๓. ใช้ชีวิตอย่างกล้าหาญ การที่มีความสุขกับการใช้ชีวิตให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้นต้องมีการพัฒนาสุขภาวะทางจิต มีความสงบสุข เย็นใจ ประกอบด้วย ๑. มีความสงบสุขร่มเย็น ๒. ใช้ชีวิตด้วยปัญญา มีสติ สิ่งเหล่านี้จะเป็นตัวนำไปสู่ความสมบูรณ์ของชีวิตคือความสุข มีแนวทางการปฏิบัติให้พ้นจากความทุกข์ที่เกิดขึ้น ทำให้จิตใจแข็งแรงในชีวิต คือ สุขภาวะทางอารมณ์ ควบคุมอารมณ์ได้ มีความสุขอารมณ์ดี ชีวิตดี ประกอบด้วย ๑. มีเป้าหมายของชีวิต ๒. ช่วยเหลือคนอื่น ๓. แบ่งปันความรู้และประสบการณ์ ๔. เป็นคนรอบคอบ ซึ่งจะเป็นความรู้ความเข้าใจของตนเอง ให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริง และใช้ความรู้แก้ปัญหา ทำให้เกิดสุขได้ ในการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา มีความเข้าใจในชีวิต ๑. มีความเข้าใจในการเปลี่ยนแปลงชีวิต ๒. พึ่งพาอาศัยกัน ดังแผนผังนี้

^{๕๕} องค์การอนามัยโลก, “พัฒนาการสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพ”, รายงานการประชุมระดับโลก เรื่องการสร้างเสริมสุขภาพ Milestones in Health Promotion: Statements from global conferences, แปลโดย สนิทศักดิ์ชนม์ อุ่นพรมณี, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๑ - ๒.



แผนผัง ๒.๘ แสดงความสัมพันธ์เชื่อมโยงพุทธจิตวิทยากับพฤติกรรมสังคมที่มีผลในคำว่า “ดี”
ที่มา : ประยูร สุยะใจ, กุมภาพันธุ์, ๒๕๖๒

การพัฒนาและทดลองรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของครอบครัวและสถาบันทางสังคมตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ ซึ่งผู้วิจัยได้นำเสนอหลักพุทธธรรมให้เรียนรู้เรื่อง สัปายะ ๗ ไตรสิกขา อริยมรรค อริยสัจ ๔ เพื่อเป็นการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมเป็นการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของครอบครัวและสังคม พร้อมทั้งนำหลักจิตวิทยาบูรณาการกับหลักพุทธธรรมมีทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาวะทางจิต ของ Ryff&Keys

(๖) ประเด็นทฤษฎียุทธศาสตร์การสร้างรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของครอบครัวและสังคม

การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคม การเมือง เทคโนโลยี ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงปัญหาทางสุขภาพที่เป็นโรคที่มีสาเหตุจากพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม จากการเปลี่ยนแปลงของเศรษฐกิจและสังคมไทย ทำให้เกิดมีการผสมผสานกลไกในการสร้างเสริมสุขภาพเพื่อให้มีภาวะสุขภาพที่มีการส่งเสริมสุขภาพที่สำคัญ ประกอบด้วย พฤติกรรมออกกำลังกาย พฤติกรรมการบริโภคอาหาร พฤติกรรมทางอารมณ์ในการลดความเครียด การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพประชาชน เริ่มจากการส่งเสริมสุขภาพตนเอง ครอบครัว และชุมชน การจัดกิจกรรมต่างๆ จะต้องตอบสนองความจำเป็น ความต้องการความคาดหวัง และสร้างความประทับใจ^{๕๙} พฤติกรรมของสังคมไทย มีการเปลี่ยนแปลงคนในชุมชนเมืองมีวิถีชีวิตที่รีบเร่ง สิ่งแวดล้อมของสังคมไม่เอื้ออำนวย เช่น การใช้เวลาในการเดินทาง สถานภาพทางเศรษฐกิจ ปัจจุบันทั้งภาครัฐและเอกชน ได้เห็นคุณค่าของการสร้างเสริมสุขภาพ โดยเฉพาะการออกกำลังกาย มีการรณรงค์ให้ประชาชนทุกกลุ่มได้ออกกำลังกายในรูปแบบต่างๆ การแข่งขันกีฬา ชมรมลีลาศ นอกจากนี้ ในเมืองใหญ่ยังมีธุรกิจออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเพิ่มขึ้น จาก

^{๕๙} พาณี สิตกะลิน, แนวโน้มการจัดการเชิงกลยุทธ์ในการพัฒนาสุขภาพในอนาคต: การจัดการกลยุทธ์ส่งเสริมสุขภาพ - กระทรวงสาธารณสุข: [ออนไลน์] แหล่งข้อมูล <<http://utostore.moph.go.th>> (๕ ต.ค. ๖๐)

สภาพความเจริญของสังคม วัตถุนิยม ค่าของกระแสนิยม ค่าครองชีพสูงขึ้น การแข่งขันสูงในการทำงานและการดำรงชีวิตทำให้ส่งผลกระทบต่อสภาวะจิต มีความคาดหวังสูง ความต้องการสูง ความมั่นคง และความอดทนปรับเปลี่ยนไป จากพฤติกรรมกรรมการแสดงออกที่รุนแรงและก้าวร้าวเพิ่มขึ้น เช่น ความรุนแรงในครอบครัว ปัญหาโรคจิตประสาทมีแนวโน้มสูงขึ้น

การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพจึงมีบทบาทในการสร้างและป้องกันตามสุขภาพอันไม่พึงประสงค์ ดังได้กล่าวมาแล้วข้างต้นว่า ต้องมีการเริ่มต้นที่ตนเองก่อน และตามด้วยสมาชิกครอบครัว แล้วขยายผลสู่ชุมชน ดังนั้น การสร้างเสริมสุขภาพในจุดเริ่มต้นคือ การตัดสินใจส่วนบุคคลในการเลือกวิธีการ แล้วเข้ามามีส่วนร่วมในโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ ทั้งในส่วนที่ต้องดำเนินการด้วยตนเองและการดำเนินการที่เกี่ยวข้องกับผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องจากภาคส่วนอื่นๆ การเลือกใช้กลยุทธ์ที่เหมาะสมกับแต่ละกลุ่มคน แต่ละกิจกรรมจึงเป็นสิ่งสำคัญที่เน้นนำและเสริมสร้างพลังอำนาจแก่ประชาชนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันการเสื่อม ซึ่งในปัจจุบันการดูแลสุขภาพมุ่งเน้นในเรื่องพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ซึ่งเริ่มตั้งแต่แผนสุขภาพแห่งชาติฉบับที่ ๑๐ ได้เริ่มมีการปรับเปลี่ยนบทบาทเจ้าหน้าที่สาธารณสุขประชาชน ภาคีทุกภาคส่วนที่มีส่วนเกี่ยวข้องหรือสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพอนามัย โดยให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพของตนเองก่อน เริ่มจากพฤติกรรมสุขภาพจากการปรับเปลี่ยนบทบาทของผู้มีส่วนได้ส่วนเสียทุกกลุ่มที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ เพื่อวิเคราะห์กลยุทธ์เป็นกรอบแนวทาง จะทำให้เกิดการกำหนดกลยุทธ์ที่สอดคล้องกับสถานการณ์ที่เป็นจริงและมีประสิทธิภาพและสอดคล้องกับโครงสร้างการบริหารของรัฐ

การบริหารงานของรัฐบาลไทยมีนโยบายปฏิรูปการบริหารราชการแผ่นดินและการบริการประชาชน ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๓๙ โดยมีสำนักงานคณะกรรมการปฏิรูประบบราชการ สำนักงาน ก.พ. เป็นองค์กรรองรับเพื่อรับผิดชอบภารกิจ โดยจัดลำดับความสำคัญในการปฏิรูประบบราชการและจัดทำแผนปฏิรูประบบบริหารภาครัฐ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างเป็นรูปธรรมโดยด่วน การปฏิรูปดังกล่าวกระทำในลักษณะองค์รวมเพื่อเปลี่ยนแปลงระบบบริหารภาครัฐให้ไปสู่” รูปแบบการบริหารจัดการภาครัฐแนวใหม่” (new public management) ที่เน้นการทำงานโดยยึดผลลัพธ์เป็นหลัก มีการวัดผลลัพธ์และค่าใช้จ่ายอย่างเป็นรูปธรรม ให้ความสำคัญกับคุณภาพการดำเนินงานแทนการควบคุมปัจจัยนำเข้าอย่างละเอียด ซึ่งจะเปลี่ยนภาครัฐไปสู่การมีผลลัพธ์คือการทำงานเพื่อประชาชน วัดผลอย่างเป็นรูปธรรม มีความโปร่งใสในการตัดสินใจ วิธีการทำงานมีความรวดเร็ว และคล่องตัวเพื่อสนองความต้องการของประชาชน เป็นระบบที่มีประชาชนเป็นศูนย์กลางในการดำเนินการตามรูปแบบการบริหารจัดการภาครัฐแนวใหม่และแผนปฏิรูประบบบริหารภาครัฐนั้น การบริหารแบบมุ่งผลสัมฤทธิ์ (result based management) เป็นแนวทางการบริหารที่จะทำให้เกิดความคล่องตัวในการทำงานให้สูงขึ้นและมีความยืดหยุ่นอย่างเพียงพอที่จะปรับเปลี่ยนได้อย่างทันเหตุการณ์และสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง ซึ่ง ทิพาวดี เมฆสุวรรณ^{๖๐} กล่าวว่า การบริหารแบบมุ่งผลสัมฤทธิ์ คือการบริหารโดยมุ่งเน้นที่ความสัมฤทธิ์ผลเป็นหลัก คือเน้นที่ผลผลิต (outputs) และผลลัพธ์ (outcomes) ของการทำงานโดยใช้ระบบการประเมินผลที่มีตัวชี้วัดเป็นตัวสะท้อนผลงานในออกมาเป็นรูปธรรมอย่างชัดเจน ซึ่งผลการประเมินนี้จะนำมาใช้ในการตอบคำถามถึงความคุ้มค่าในการทำงาน

^{๖๐} ทิพาวดี เมฆสุวรรณ, การบริหารแบบมุ่งผลสัมฤทธิ์, สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน, ๒๕๓๙, หน้า ๑๓ (อัครา).

หรือใช้แสดงความรับผิดชอบต่อสาธารณะ และเพื่อปรับปรุงกระบวนการทำงานให้ดียิ่งขึ้น

การประเมินประสิทธิผลของการหรือการประเมินผลการดำเนินงานขององค์กร เป็นภาระที่หนักหน่วงถึงผลสัมฤทธิ์ในการดำเนินงานขององค์กรถือได้ว่าเป็นหัวใจในการบริหารแบบมุ่งผลสัมฤทธิ์ และการศึกษาประสิทธิผลของการเป็นเรื่องที่สำคัญอย่างยิ่งเรื่องหนึ่งในทฤษฎีของการ ซึ่งประสิทธิผลของการจะเป็นตัวบ่งบอกว่าการมีความสามารถในการดำเนินการกิจกรรมขององค์กรเพื่อสนองต่อความต้องการ ของกลุ่มต่างๆ ที่เกี่ยวข้องได้ดีเพียงใด อีกทั้งเป็นจุดรวมที่จะนำไปสู่การประยุกต์ใช้ในการบริหารงานเพื่อให้งานดำเนินงานขององค์กรบรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ ประสิทธิผลของการจะเป็นตัวตัดสินใจขั้นสุดท้ายว่าการบริหารและองค์กรประสบความสำเร็จหรือไม่เพียงใดและช่วยให้เกิดการตรวจสอบและติดตามการดำเนินงานเพื่อที่จะทราบถึงสถานะขององค์กร อยู่ ณ จุดใด เป็นอย่างไร มุ่งมองทั้งตนเอง คู่แข่งและสถานะแวดล้อม ที่จะนำไปสู่การบริหาร องค์กรได้อย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งนำไปสู่การพัฒนาองค์กรหรือการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ภายใน องค์กรได้อย่างมีทิศทางและเหมาะสม

ในการวางแผนกลยุทธ์ในกลยุทธ์ที่รู้จักตนเองและต้องรู้จักผู้รับบริการ ผู้ที่มีส่วนได้ส่วนเสีย นั้น จะต้องมีการวิเคราะห์ปัจจัยภายในองค์กรหรือตัวเราเองเพื่อประเมินตนก่อน โดยการวิเคราะห์ ภาพแวดล้อมภายใน เพื่อประเมินศักยภาพขององค์กรว่ามีจุดอ่อน (Weakness) และจุดแข็ง (Strength) ในด้านใดสำหรับประกอบการกำหนดกลยุทธ์ขององค์กรและนำไปสู่การวิเคราะห์ SWOT การวิเคราะห์สภาพแวดล้อมภายในประกอบด้วย การวิเคราะห์สายโซ่แห่งคุณภาพ การวิเคราะห์การใช้ทรัพยากร และการวิเคราะห์องค์ประกอบสำคัญขององค์กร ซึ่งในการวิเคราะห์สายโซ่แห่ง คุณภาพ (The Value Chain) เป็นส่วนหนึ่งของการวิเคราะห์สภาพแวดล้อมภายในเพื่อพิจารณาศักยภาพจากองค์ประกอบต่างๆ ขององค์กรในเชิงที่มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน รวมทั้ง องค์ประกอบต่างๆ ที่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมที่ดำเนินการอยู่ ตลอดจนจุดอ่อน จุดแข็ง ภายใน องค์กรซึ่งส่งผลต่อการดำเนินกิจกรรมขององค์กร การวิเคราะห์สภาพแวดล้อมภายในองค์กรจะ บ่งชี้ถึงความสามารถและศักยภาพในเชิงกลยุทธ์ขององค์กร ซึ่งจะต้องนำไปผสมผสานกับการ วิเคราะห์สภาพแวดล้อมภายนอกเพื่อกำหนดทิศทางเชิงกลยุทธ์ขององค์กร การวิเคราะห์สายโซ่แห่ง คุณค่าเป็นเครื่องมือและกลไกประการหนึ่งในการวิเคราะห์จุดอ่อน จุดแข็งขององค์กรอย่างเป็นระบบ เพื่อสร้างคุณค่าโดยรวมจากกิจกรรมขององค์กรในลักษณะเครือข่าย การที่ผู้บริหารมีความเข้าใจ อย่างลึกซึ้งในความสามารถของกิจกรรมองค์กร จะเพิ่มศักยภาพแต่ละกิจกรรมให้เกิดคุณค่ากับ ผลผลิตหรือบริการ ซึ่งจะเป็นแหล่งของการสร้างข้อได้เปรียบทางการแข่งขัน ซึ่งส่งผลต่อการสร้าง รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมของครอบครัวและสังคม

๒) ความหมายรูปแบบและกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะ

รูปแบบ คือ แนวการทำ กระบวนการ (Process) คือ การทำตามขั้นตอน ดังนั้น รูปแบบและกระบวนการคือ แนวการทำที่มีขั้นตอน การเสริมสร้างสุขภาวะ มีรูปแบบหรือแนว และกระบวนการ ๔ ด้าน คือ ด้านกาย ด้านจิต ด้านปัญญา และด้านสังคม สอดคล้องกับ กระบวนการสร้างจิตสำนึก ๕ กระบวนการ คือ “ความรู้ กิจกรรม สร้างข้อบังคับ สร้างเครือข่าย

และการบริหารจัดการ”^{๖๑} ตัวอย่างรูปแบบกระบวนการยุทธศาสตร์ชาติ ๒๐ ปี ด้านสาธารณสุข ซึ่งมีรูปแบบกระบวนการเริ่มจาก >จุดยืนองค์กร > วิสัยทัศน์ >พันธกิจ >เป้าหมาย > ค่านิยม >องค์แห่งยุทธศาสตร์ ๔ ในที่นี้เรื่องนี้ กำหนดยุทธศาสตร์ไว้ ๔ ด้าน คือ ด้านกาย ด้านจิตใจ ด้านปัญญา และด้านสังคม

Carter V. Good ให้ความหมายไว้ว่า รูปแบบในพจนานุกรมการศึกษา มี ๔ ความหมาย คือ (๑) เป็นแบบอย่างของสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อใช้ เป็นแนวทางในการสร้างหรือทำซ้ำ (๒) เป็นตัวอย่างเพื่อการเลียนแบบ เช่น การออกเสียงภาษาต่างประเทศเพื่อใ้ผู้ใหญ่เรียนได้เลียนแบบเป็น ตน (๓) เป็นแผนภูมิซึ่งเป็นตัวแทนของสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นหลักการหรือแนวคิด (๔) เป็นชุดของปัจจัยหรือตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันซึ่งรวมตัวกันเป็นตัวประกอบและสัญลักษณ์ทางระบบสังคม อาจจะเขียนออกมาเป็นสูตรทางคณิตศาสตร์หรือบรรยายเป็นภาษาก็ได้”^{๖๒}

๓) หลักการสำคัญรูปแบบกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะ

หลักการสำคัญในการสร้างรูปแบบและกระบวนการ แนวคิดหลักของประเภทหรือองค์ประกอบของรูปแบบและกระบวนการ คือ กิจกรรมสร้างสุขภาวะทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เกิดการมีศักยภาพ ซึ่งจะนำไปสู่ความเป็นดี อยู่ดี และเพื่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดีที่สุดในที่สุด แนวทางในการส่งเสริมสุขภาพ มีการปฏิบัติกิจกรรมเพื่อการส่งเสริมสุขภาพอย่างสม่ำเสมอและถาวร จะต้องเกิดจากการสนับสนุนจากภาครัฐในเรื่องแหล่งบริการกระจายอย่างทั่วถึง มีความเสมอภาคในการเข้าถึงบริการ ควบคุมสิ่งแวดล้อมเพื่อให้บุคคล ครอบครัว ชุมชน สามารถป้องกันและหลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ โดยให้ฝ่ายที่

เกี่ยวข้องเข้ามามีส่วนร่วมในการทำงานร่วมกัน สุขภาพดีเป็นผลจากรูปแบบและกระบวนการที่ดี มีระบบสังคมดีหรือสังคมแห่งสุขภาวะ เป็นสังคมที่เป็นธรรม เอื้อเพื่อเกื้อกูลกัน ไม่กดขี่หรือเอารัดเอาเปรียบกัน เคารพในคุณค่าความเป็นมนุษย์เสมอกัน ไม่เบียดเบียนตนเองผู้อื่น และไม่เบียดเบียนธรรมชาติจะสังเกตได้จากแผนผังยุทธศาสตร์ชาติ ๒๐ ปี ด้านสาธารณสุข ดังนี้

^{๖๑} พระครูสิริรัตนานวัตร, กระบวนการสร้างจิตสำนึกด้านศิลปวัฒนธรรมเชิงพุทธในสังคมไทย, รายงานวิจัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐, หน้า ๒.

^{๖๒} Carter V. Good, *Dictionary of Education*, (๓rd ed.), (New York: McGraw-Hill, 1963), P. 360.

บทที่ 1 บทนำ

ปัจจุบัน บริบทของสังคม เศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม การสื่อสาร เทคโนโลยีสารสนเทศ ได้เปลี่ยน ไปอย่างรวดเร็ว โครงสร้างประชากรไทยกำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ โรคติดต่ออุบัติใหม่ที่เกิดขึ้นจากการคมนาคมที่เชื่อมต่อทั้งโลก การบาดเจ็บจากการจราจร การโฆษณาสิ นค้ายาและเวชภัณฑ์ต่างๆทางสื่อออนไลน์ที่ไม่ตรงกับข้อเท็จจริง ปัจจัยต่างๆเหล่านี้ล้วนส่งผลต่อสุขภาพประชาชนไทย

กระทรวงสาธารณสุข โดยรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข ศาสตราจารย์คณิศ นิก เกียรติคุณ นายแพทย์ปิยะสกล สกลสัตยาทร ได้จัดการประชุมผู้บริหารระดับสูงของกระทรวง สาธารณสุข เพื่อทบทวนจุดยืน วิสัยทัศน์ พันธกิจ เป้าหมาย ค่านิยม และยุทธศาสตร์ (Retreat) ขึ้น เพื่อเป็นกรอบและทิศทางการทำงานของกระทรวงสาธารณสุขในอนาคต นอกจากนี้ยังได้จัดประชุม ผู้บริหารในส่วนภูมิภาคได้แก่ ตัวแทนของนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัด ผู้อำนวยการโร งพยาบาลศูนย์ /โรงพยาบาลทั่วไป โร งพยาบาลชุมชน สาธารณสุขอำเภอและผู้อำนวยการ รพ.สต. โดยผลการประชุมดังนี้

จุดยืนองค์กร (positioning)

ส่วนกลาง พัฒนานโยบาย กำกับ ติดตาม ประเมินผล ส่วนภูมิภาค (เขตสุขภาพ) บริหารจัดการหน่วยบริการ และขับเคลื่อนนโยบายสู่การปฏิบัติ

วิสัยทัศน์ (vision)

เป็นองค์กรหลักด้านสุขภาพ ที่รวมพลังสังคม เพื่อประชาชนสุขภาพดี

พันธกิจ (mission)

พัฒนาและอภิบาลระบบสุขภาพ อย่างมีส่วนร่วม และยั่งยืน

เป้าหมาย (intention)

ประชาชนสุขภาพดี เจ้าหน้าที่มีความสุข ระบบสุขภาพยั่งยืน

ค่านิยม (core value)

MCPH : Mastery , Originality , People-centered approach, Humility

Mastery คือ การเป็นผู้นำ สามารถควบคุมตนเองได้ ไม่หลงไปตามความโลภ ความโกรธ ความหลง

Originality คือ การเป็นผู้ริเริ่มในสิ่งใหม่ นวัตกรรมใหม่ๆ

People-centered approach คือ ให้ความสำคัญกับผู้ป่วย ผู้ป่วยคือศูนย์กลาง

Humility คือ ความอ่อนน้อมถ่อมตน

ยุทธศาสตร์หลัก

1) Prevention & Promotion Excellence (ส่งเสริมสุขภาพและความป้องกันโรค เป็นเลิศ) 2) Service Excellence (บริการเป็นเลิศ) 3) People Excellence (บุคลากรเป็นเลิศ) และ 4) Governance Excellence (บริหารจัดการเป็นเลิศ)

กระทรวงสาธารณสุขได้ทำการวิเคราะห์เหตุการณ์และแนวโน้มด้านสาธารณสุขที่จะเกิดขึ้นในอนาคต (Future events and driving forces) และนำกรอบแนวคิด ประเทศไทย 4.0 สร้างเศรษฐกิจใหม่ ก้าวข้ามกับดักรายได้ปานกลาง เป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals – SDGs by 2030) กรอบข้อตกลงอาเซียน 2558 ประเด็นปฏิรูปคณะรักษาความสงบแห่งชาติ 11 ด้าน นโยบายรัฐบาล 10 ข้อ (นายกรัฐมนตรี พล เอก ประยุทธ์ จันทร์โอชา) ร่างรัฐ ธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย 2559 ร่างยุทธศาสตร์ชาติระยะ 20 ปี (พ.ศ. 2560-2579) การบูรณาการ ระดับชาติ การปฏิรูปประเทศไทยด้านสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม ร่างแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ.2560-2564) มาใช้

แผนผัง ๒.๙: แผนยุทธศาสตร์ชาติ ระยะ ๒๐ ปี (๒๕๕๙-๒๕๖๙)

แหล่งที่มา : แผนยุทธศาสตร์ชาติ ระยะ ๒๐ ปี (๒๕๕๙-๒๕๖๙)

๔) ประเภท/องค์ประกอบของรูปแบบและกระบวนการ

กล่าวกันว่า สุขภาพแบบองค์รวมทางพระพุทธศาสนาให้ความสนใจกับกระบวนการและรูปแบบของการจัดการดูแลสุขภาพมากกว่าเทคโนโลยีทางการแพทย์ การรักษาด้วยยาและการผ่าตัด โดยมีเป้าหมายเพื่อสุขภาพดีหรือสุขภาพะอันเกิดจากการผสมผสานอย่างมีกลมกลืนจนสมดุลและเป็นหน่วยเดียวของร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณและสังคมอันมีจิตวิญญาณในการเชื่อมโยงผสมผสาน

รูปแบบการบูรณาการและการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพและการเรียนรู้ของสังคมของพระสงฆ์ องค์การพระพุทธศาสนาและชุมชนในสังคมไทย พบว่า มีการบูรณาการและการประยุกต์ใช้ใน ๔ รูปแบบใหญ่ คือ

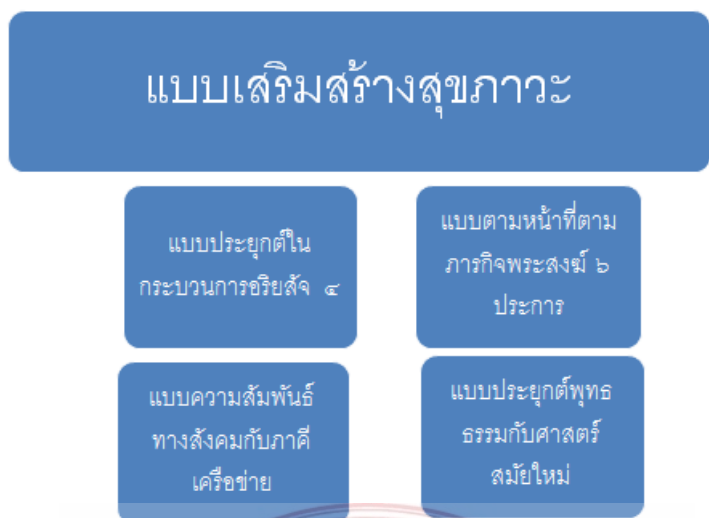
๑. การประยุกต์ใช้โดยอาศัยบทบาท หน้าที่และการบริหารกิจการคณะสงฆ์ ๖ ประการ ที่กำหนดไว้ในบทบัญญัติแห่งพระราชบัญญัติคณะสงฆ์

๒. การประยุกต์ใช้โดยอาศัยปัญหาของวัดและชุมชนเป็นฐานการพัฒนาซึ่งเป็นไปตามหลักอริยสัจ ๔ ที่มองถึงปัญหา ความทุกข์ ต้นตอแห่งความทุกข์ปัญหาแล้วจึงหาทางแก้ไขโดยใช้กระบวนการแห่งมรรคมีองค์ ๘ หรือกระบวนการที่ถูกต้องโดยเริ่มต้นจากการมีมุมมองที่เป็นสัมมาทิฐิ มีความคิดสร้างสรรค์ มีการกระทำทางกาย วาจา ใจที่ถูกต้อง มาตีปัญญาในการดำเนินการ จึงทำให้สามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้

๓. การประยุกต์ใช้โดยอาศัยการเรียนรู้และความสัมพันธ์ทางสังคม เป็นกระบวนการที่อาศัยภูมิปัญญาการเรียนรู้ กลไกภาคีการพัฒนาที่มีส่วนร่วม ในส่วนเป็นปัจจัยในการขับเคลื่อนกิจกรรม การเรียนรู้และการเสริมสร้างสุขภาพของสังคม ผลที่เกิดทำให้สังคมมีการเรียนรู้และ

๔. การบูรณาการและการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมร่วมกับศาสตร์สมัยใหม่ ในมิตินี้เป็นการใช้แนวคิด มุมมอง และหลักการทางพระพุทธศาสนากับศาสตร์ร่วมสมัย เพื่อนำไปสู่การจัดการที่เหมาะสมกับสภาพการณ์ องค์ความรู้ และกระบวนการที่เกิดขึ้นในสังคม อันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงและเชื่อมโยงการทำงานที่มีมิติต่าง ๆ เช่น การศึกษา สิ่งแวดล้อม การจัดการเครือข่าย การเสริมสร้างพลังของชุมชน เป็นต้น^{๖๓}

^{๖๓} พระมหาสุทิตย์ อากาศโร และคณะ, การเสริมสร้างสุขภาพและการเรียนรู้ของสังคมตามแนวพระพุทธศาสนา, รายงานวิจัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘, หน้า ๑๑๗.



แผนผัง ๒.๑๐ แสดงรูปแบบเสริมสร้างสุขภาวะ
ที่มา : พระครูสิริรัตนานูวัตร, ๒๕๖๒

อนึ่ง ในลักษณะเดียวกับแผนภาพข้างต้น มีรูปแบบการเสริมสร้างสุขและการเรียนรู้เชิง
พุทธบูรณาการที่สำคัญ ๓ ประการ โดยสรุป คือ

๑. รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้ที่สัมพันธ์กับปัญหา โดยใช้หลักโยนิโส
มนสิการกับอริยสั่ง ๔

๒. รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะที่สัมพันธ์กับวิถีชีวิตและการเรียนรู้ โดยประพัตติน
ด้วยการทำหน้าที่ของตนเองตามบทบาทสมมติให้ดี ขยันทำหน้าที่และการทำงานให้มีความสุข การ
ประพัตตินในการที่จะเสริมสร้างสุขภาวะด้วยความดีงาม ศีลธรรมและจริยธรรมในการดำเนินชีวิต
และประพัตตินในการที่จะงดเว้นจากอกุศลมูลทั้งปวง

๓. รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้ที่สัมพันธ์กับจิตใจและปัญญา สรุปได้ ๓
องค์ประกอบ คือ (๑) ไม่อิงอาศัยรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ (ความมีสุขภาวะจากความสงบ
ภายในจิตใจ) (๒) การเจริญจิต ภาวนา พัฒนาและยกระดับจิต (๓) การมีปัญญา รู้เท่าทันกับสิ่งต่าง ๆ
ตามความเป็นจริง

โดยสรุปคือ การประยุกต์ใช้การบูรณาการการเสริมสร้างสุขภาวะด้วยพุทธศาสนาที่เน้นภาวนา
๔ ประการ มีกายภาวนา ศีลภาวนา เป็นต้น

๕) กระบวนการ/วิธีการ

กระบวนการสร้างสุขภาวะเริ่มจากการสร้างยุทธศาสตร์ของรัฐบาลสู่ประชาชน เป็น
การเสริมสร้างจากบนลงล่าง โดยรัฐบาลจะกำหนดเป็นนโยบายสุขอนามัยแก่ประชาชนไว้ซึ่งมีทั้ง
ป้องกัน และแก้ไข การป้องกันเช่น ฉีดยาป้องกันโรคระบาด ฉีดยาฝีดาษ ฉีดกันบาดทะยัก ป้องกัน
โรคไข้เลือดออก ป้องกันอาการโพรโอ ในส่วนแก่นั้น เป็นการรักษาตามอาการไข้ ใครก็ตามป่วยไข้
หรืออุบัติเหตุก็ไปส่งโรงพยาบาลเพื่อรักษาอาการ ดังนั้น กระบวนการสุขภาวะจัดได้เป็น ๒
ประการหลัก ๆ คือ (๑) ป้องกัน (๒) รักษา ทั้งระดับชุมชนและรัฐ

กระบวนการระดับรัฐ

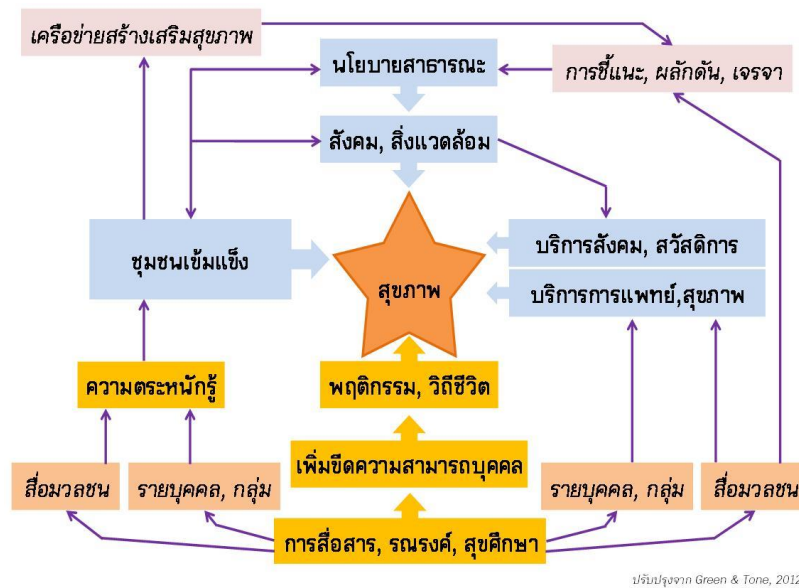
ด้านสาธารณสุข โดยกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ตัวแทนของรัฐบาล กำหนดโครงสร้างยุทธศาสตร์ไว้ ซึ่งเน้นลงภาคปฏิบัติมากกว่ายุทธศาสตร์ชาติ โดยสรุปสาระสำคัญ ดังนี้

๑. จุดยืน (Positioning) ด้านส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม.....
๒. วิสัยทัศน์มุ่งเน้นการบูรณาการ (Integration) และสร้างความสอดคล้องเชื่อมโยงไปในทิศทางเดียวกันทุกภาคส่วน (Alignment) เพื่อให้ประเทศไทยมีความมั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืน...
ไป
๓. พันธกิจ “ทำหน้าที่ในการสังเคราะห์ใช้ความรู้และคุณภาพรวม เพื่อกำหนดนโยบายและออกแบบระบบส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม โดยการประสานงาน สร้างความร่วมมือ และกำกับดูแลเพื่อให้เกิดความรับผิดชอบต่อการดำเนินงาน”
๔. เป้าหมาย ประชาชนสุขภาพดี ภาครัฐเอื้ออำนวยและเจ้าหน้าที่มีความสุข ระบบอนามัยยั่งยืน (ระบบ ส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม)^{๖๔}

ขณะเดียวกันยุทธศาสตร์ก็จะลงสู่ประชาชนในรูปแบบต่าง ๆ เริ่มแต่มีกิจกรรมสาธารณสุขทั้งแนวกันและรักษา ดังกิจกรรมของยุทธศาสตร์องค์รวม ๔ ด้านของการวิจัยนี้ ดังนี้

- โครงการหมู่บ้านศีล ๕
- โครงการปลูกป่า/บวชป่ารักษาน้ำ
- โครงการอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรม
- โครงการส่งเสริมอาชีพวิสาหกิจชุมชน
- โครงการไบค์ฮันไอรัก / ไบค์ฟอร์แดด/มอม
- โครงการค่ายพุทธธรรม
- โครงการคุณธรรมจริยธรรม
- โครงการจิตภาวนา/ปฏิบัติธรรม/สมาธิกัมมัฏฐาน
- โครงการปฏิบัติธรรมเนื่องในสำคัญของชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์
- โครงการสังคมสงเคราะห์ผู้ยากไร้ อนาคต ประชาชนในถิ่นทุรกันดาร
- โครงการศิลานุปัฏฐากพระสงฆ์อาพาธ พระสงฆ์ชราภาพ

^{๖๔} กรมอนามัย, แผนยุทธศาสตร์ การพัฒนาระบบส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมตามแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๒ (๒๕๖๐-๒๕๖๔), หน้า ๓๙.



แผนผัง ๒.๑๑ ความสัมพันธ์การเสริมสร้างสุขภาวะของรัฐสู่ประชาชน
ที่มา : สื่อออนไลน์, ๒๓ ก.พ. ๒๕๖๒

๖) การประยุกต์ใช้รูปแบบกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะ

กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะเชิงพุทธ ๆ นี้ ทำให้ทราบว่า ทุกคน ทุกเพศทุกวัยอยู่กับสิ่งเหล่านี้ แต่การที่เราอยู่กับสิ่งเหล่านี้แล้วก็ใช่ว่านำมาใช้ทุกโอกาสไป จึงเป็นช่องว่างให้เกิดปัญหาสังคม จนรัฐบาลหรือองค์กรอื่น ๆ ตามแก้ปัญหานั้น ดังนั้น เพื่อให้เกิดมรรคผลจริง ๆ จนมั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืน จึงคิดค้นหาวิธีพัฒนาฯ จนได้ข้อสรุปกระบวนการ ๒ ประการดังนี้

๑. สร้างสภาพแวดล้อมทางกายภาพ
๒. สร้างสภาพแวดล้อมทางสังคม

สภาพแวดล้อมทางกายภาพแยก แยกเป็นสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ มีอิทธิพลต่อชีวิตคนเราสูงมาก เพราะเราต้องอยู่กับดิน ฟ้า อากาศ พื้นที่ ภูมิประเทศ ลม ฝน แม่น้ำ ลำคลอง แม่น้ำฝิวของมนุษย์ที่ขาว ดำ ดำแดง หรือเหลือง กล่าวคือ คนที่อยู่พื้นที่อากาศหนาว ผิวจะขาว อากาศร้อนจัด ผิวจะดำ อากาศอบอุ่น ผิวจะดำแดงหรือผิวสีเหลืองทอง ในประเทศไทย มีความแตกต่างทางอากาศของภูมิภาค คือคนที่อยู่ภาคใต้ มีความแตกต่างทางสีผิว ซึ่งจะดำหรือคล้ำ ภาวะทางจิตใจก็มักจะเข้มข้นหรืออารมณ์ร้อนตามอาหารอาหารที่มีรสจัด เช่น แกงเหลือง แกงไตปลา หรือผัดสะตอ

สิ่งแวดล้อมทางชีวะ เป็นสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติอย่างหนึ่ง คือ สิ่งมีชีวิตทั้งหลายประกอบด้วยพืช สัตว์น้ำ สัตว์บก รวมถึงสัตว์ครึ่งบกครึ่งน้ำ พืชบางชนิดเป็นสัญลักษณ์ทางพุทธศาสนา เช่น ดอกบัว เป็นดอกไม้ประจำพุทธศาสนา เนื่องจากมีบทบาทผุดขึ้นมารองรับพระบาทของเจ้าชายสิทธัตถะแรกประสูติที่กวางายได้ ๗ ก้าว หมายถึงจะประกาศพระพุทศาสนาได้ไกลถึง ๗ แคว้น ต้นโพธิ์ ถือเป็นต้นไม้ที่พระพุทธเจ้าอาศัยตรัสรู้ เป็สหชาติกับพระพุทธเจ้า ต้นสาละ ถือเป็นต้นไม้ที่พระพุทธเจ้าอาศัยเสด็จดับขันธปรินิพพาน หล้าคา เป็นหญ้าที่พี่น้องสองพาดิษได้ถวายแด่พระพุทธเป็นที่ประทับนั่งสมาธิ สัตว์บางชนิด เป็นสัตว์โพธิ เช่น ช้างป่าไผ่ยกะที่นำรวงผึ้งมาถวาย

พระพุทธเจ้าเป็นที่มาของพระพุทธรูปปางปาลีไลยกะ ประจำวันพฤหัสบดี แม้แต่นาค ก็ยังเกี่ยวข้องกับ โดยคนที่เตรียมตัวอุปสมบทเรียกว่านาค

สร้างสภาพแวดล้อมทางสังคม ถือเป็นสิ่งแวดล้อมอย่างหนึ่ง สำคัญไม่แพ้สิ่งแวดล้อม ธรรมชาติ ที่ว่าสำคัญเพราะพฤติกรรมของคนเป็นไปในลักษณะเดียวกันกับสังคมที่ตนอยู่ เป็นความซึมซับโดยไม่รู้ตัว เช่น ลูกในครอบครัวมีกิมมีใช้ จะมีแนวคิดที่สร้างปัญญา สรรหาแต่สิ่งที่จะสนองอารมณ์ ต่างกับครอบครัวที่ไม่ค่อยมีกิมมีใช้ สรรหาแต่สิ่งที่จะได้มากิน แม้แต่แย่งชิงก็ยอม บางคนไม่ติดสุรกายาสูบ แต่เมื่ออยู่รวมกันกับคนที่ติดดื่มสุรา ติดยาสูบก็จะติดไปได้ง่าย ๆ ในลักษณะเดียวกันกับนกสองพี่น้องที่ตัวหนึ่งบินจากรังบนต้นไม้ไปตกในถ้ำดินเหนียว ก็เป็นบัณฑิต ไม่เป็นโจร แต่อีกตัวบินไปตกในแดนโจร เป็นโจรไปด้วย ตามพุทธพจน์ที่ว่า “บุคคลหว่านพืชเช่นใด ย่อมได้ผลเช่นนั้น คนทำดีย่อมได้ดี ทำชั่วย่อมได้ชั่ว”^{๖๕}

วัฒนธรรม จัดอยู่ในกลุ่มสภาพแวดล้อมทางสังคม จะเห็นได้จากพระพุทธศาสนาในฐานะ วัฒนธรรมทางจิตวิญญาณ เป็นสิ่งแวดล้อมมองทางจริยศาสตร์ จะสัมพันธ์กับคำว่า การอนุรักษ์ให้เกิดความมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน ด้วยศีล ซึ่งศีลระดับต้นจะควบคุมพฤติกรรมทางกายกับวาจา จะดูแลสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติทั้งทางกายภาพและทางสังคมให้สมดุลกับสรรพสิ่ง ยิ่งไปกว่านั้น ศีลของพระสงฆ์ ๒๒๗ ข้อ จะเน้นดูแลสิ่งทางธรรมชาติและสังคม นั่นคือสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ ชาวพุทธสาวกจะไม่ทิ้งสิ่งปฏิภูลที่เน่าเสียลงในน้ำ ซึ่งจะทำให้เกิดอันตรายแก่สัตว์ที่อาศัยอยู่ในน้ำ ส่วนสิ่งแวดล้อมทางสังคม การบัญญัติของพระพุทธเจ้ามีวัตถุประสงค์เพื่อความสุข เพื่อการยอมรับแห่งหมู่สงฆ์ เพื่อสันติภาพของประชาชนที่จะรักษาความสมดุลแห่งหมูชน คำสอนของพระพุทธเจ้าในส่วนพระสูตรหรือธรรมะเชิงจริยศาสตร์ในรูปแบบบทพระธรรมเทศนาสำหรับพระสงฆ์หรือชาวบ้านก็มุ่งเน้นความรักความเมตตากรุณา มีสังคหวัตถุ ตามปฐมพจน์แห่งอุดมการณ์การเผยแผ่ศาสนาที่ให้แก่พระอรหันตสาวก ๖๐ องค์ ว่า “ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอจงจาริกไป เพื่อประโยชน์ เพื่อความสุข และสังคม สงเคราะห์แก่ชนหมู่มากทั้งมนุษย์และเทวดาทั้งหลายเถิด”^{๖๖} นี่เป็นเป้าหมายสูงสุดแห่งชีวิตจริยศาสตร์ระดับกลาง จะควบคุมพฤติกรรมทางใจด้วย จริยศาสตร์ระดับสูง จะบริหารจัดการสู่การพัฒนาปัญญาให้สูงขึ้นและแล้วเข้าสู่อิสรภาพจากทุกข์ คือพระนิพพาน เป็นลักษณะการพัฒนาสิ่งแวดล้อมซึ่งขยายจากคนหนึ่งสู่พหุชน

สรุป เสริมสุขภาวะตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการด้วยการรักษาสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติด้วยการดูแลดิน ฟ้า อากาศ ป่า ต้นน้ำ ลำธารให้ดีตามหลักศีล และสิ่งแล้วทางสังคมให้เป็นสังคมกัลยาณมิตร สังคมสัตตบุรุษ สังคมที่มีเหตุผล มีปัญญาดำรงรักษาศิลปวัฒนธรรม ตามกระบวนการอริยสัจ

^{๖๕} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๕๖/๓๗๔.

^{๖๖} วิ.ม. (ไทย) ๔/๓๒/๔๐.

๒.๕ รายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัยการบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยาในการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของครอบครัวและสังคม จากการศึกษาเอกสารและแนวคิดต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นข้อมูลสนับสนุนการศึกษาวิจัยผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยในครั้งนี้ซึ่งมีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะ ดังนี้

พระมหาสุหิตย์ อากาศโร^{๖๗} กล่าวในรายงานเกี่ยวกับพุทธศาสตร์ดำเนินการ ประการที่ ๑ ว่า เน้นการพัฒนา ๓ กระบวนการ คือ การพัฒนาคน (พระสงฆ์ หรือการเสริมสร้างสมรรถนะ ชุมชน ความรู้ ทั้งหลักการทางพระพุทธศาสนาและศาสตร์สมัยใหม่ กระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างบุคคล กลุ่ม องค์กรทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องเพื่อนำไปสู่การเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้ทางสังคม ประการที่ ๒ เน้นการขับเคลื่อนและการสร้างพลังของการจัดการในมิติต่าง การสื่อสารผ่านสื่อและชุดความรู้ที่แพร่หลายทั้งทางหนังสือ การจัดนิทรรศการ และการสัมมนาในระดับชาติและท้องถิ่น ประการที่ ๓ เน้นพัฒนาระบบและกลไกของพระสงฆ์ในระดับจังหวัดที่เอื้อต่อการเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้เชิงพุทธบูรณาการ

พระมหาทวิ มหาปัญญา^{๖๘} กล่าวในรายงานวิจัย เรื่อง “วิเคราะห์อายุสธรรม ๕ : หลักธรรมที่ช่วยให้อายุยืน ๕ ประการ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท” สุขภาวะแบบองค์รวมเน้นการมีสุขภาพหรือสุขภาวะที่ดีของชีวิตครบทั้ง ๔ ด้าน กล่าวคือ สุขภาพทางกาย สุขภาพทางจิต สุขภาพทางปัญญา สุขภาพทางสังคม สุขภาพทั้ง ๔ ด้านนี้สอดคล้องกับหลักอายุสธรรม การสร้างความสอดคล้องของชีวิตแบบองค์รวม คือ ครอบคลุมสุขภาพทั้งทางกาย ทางใจ และการอยู่ร่วมกันของมนุษย์และสิ่งแวดล้อมด้วย หลักปฏิบัติที่เน้นการมีสติปัญญาในการพัฒนาชีวิตไปพร้อม ๆ กับการดำเนินชีวิตไว้อย่างครอบคลุมและครบถ้วน เพื่อเกื้อกูลและส่งเสริมต่อวิถีชีวิตการดำเนินชีวิตทั้งส่วนตนและส่วนรวม มีประโยชน์และคุณค่า คือบุคคล สังคมและโลกซึ่งเปรียบได้กับชีวิตรูปแบบหนึ่ง มีสุขภาพดี มีสันติสุข มีคุณค่าและมีอายุยืน

ปิยวรรณ ตระกูลทิพย์^{๖๙} กล่าวในรายงานการวิจัย เรื่อง “การศึกษาพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพและภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุตำบลหอกลอง อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก” การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลหอกลอง อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา ได้แก่ ประชาชนที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป อาศัยอยู่ในตำบล

^{๖๗} อ่างแล้ว, พระมหาสุหิตย์ อากาศโร, การเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้ของสังคมตามแนวพระพุทธศาสนา, หน้า ๑๐.

^{๖๘} พระมหาทวิ มหาปัญญา, วิเคราะห์อายุสธรรม ๕ : หลักธรรมที่ช่วยให้อายุยืน ๕ ประการในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท, บทความวิจัย, การสัมมนาผลงานวิจัยและวิทยานิพนธ์ดีเด่นมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖, หน้า ๒๙.

^{๖๙} ปิยวรรณ ตระกูลทิพย์, “การศึกษาพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพและภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุตำบลหอกลองอำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก”, รายงานการวิจัย, ศูนย์อนามัยที่ ๙ พิษณุโลก, ๒๕๕๒, หน้า คัดย่อ ก.

หอกลอง อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก จำนวน ๒๔๔ คน โดยใช้แบบสัมภาษณ์พฤติกรรม การส่งเสริมสุขภาพและภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุเป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูล สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ ข้อมูล ได้แก่ แจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการศึกษา พบว่า พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างโดยรวมอยู่ในระดับดี ค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๑๑ โดยในด้าน ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ ๓.๒๗ รองลงมาคือด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๒๖ การพัฒนาด้านจิตวิญญาณ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๒๕ ด้านโภชนาการมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๓.๑๘ ด้านการจัดการกับความเครียด ค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๒.๙๖ และด้านการออกกำลังกาย ค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๒.๗๕ ตามลำดับ สำหรับภาวะสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ภาวะสุขภาพด้าน ร่างกายและด้านสังคมโดยรวม มีระดับความสามารถเชิงปฏิบัติ อยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๙.๙๕ เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านร่างกาย มีระดับความสามารถเชิงปฏิบัติอยู่ในระดับต่ำ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๗๗ และภาวะสุขภาพด้านสังคมของกลุ่มตัวอย่างมีระดับความสามารถเชิงปฏิบัติอยู่ ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๖.๑๘ ภาวะสุขภาพด้านจิตใจและจิตวิญญาณ โดยรวม พบว่า มี ระดับความรู้สึกหรือประเมินเหตุการณ์ อยู่ในระดับดี ค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๐๕ เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ภาวะสุขภาพด้านจิตใจมีระดับความรู้สึกหรือประเมินเหตุการณ์ อยู่ในระดับดี ค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๑๑ และภาวะสุขภาพด้านจิตวิญญาณมีระดับความรู้สึกหรือประเมินเหตุการณ์ อยู่ในระดับดี ค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๐๐ ตามลำดับ การศึกษาครั้งนี้ให้ข้อเสนอแนะว่า ควรมีนโยบายเกี่ยวกับการ ส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในพื้นที่เน้นให้ผู้สูงอายุสร้างกิจกรรมหรือรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ โดยผู้สูงอายุเพื่อผู้สูงอายุเอง เจ้าหน้าที่สาธารณสุขควรประเมินภาวะสุขภาพในเชิงลึกโดยมีการวัดซ้ำ ภาวะสุขภาพเป็นระยะ การศึกษาวิจัยในเชิงพรรณนาควรปรับปรุงรูปแบบของแบบสัมภาษณ์สำหรับผู้ สูงอายุ โดยสร้างข้อความให้สั้นและง่ายต่อการตอบ จำนวนข้อความไม่มากและตัวหนังสือควรเพิ่ม ขนาดให้ใหญ่ขึ้นเหมาะสำหรับผู้สูงอายุ

พระครูปลัดมารุต วรมงคล^{๗๐} ได้กล่าวถึง แนวคิดและจุดมุ่งหมายของการศึกษาพุทธ จิตวิทยา ไว้ในงานวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์พุทธจิตวิทยาในพระไตรปิฎก” สรุปผลวิจัยได้ว่า พุทธจิตวิทยาศึกษาจิตและกระบวนการทำงานของจิตในแง่ของการปฏิบัติเพื่อฝึกฝนจิตด้วยการปฏิบัติ ธรรมทั้งในด้านสมถะและวิปัสสนากรรมฐานโดยมุ่งทำให้จิตมีศักยภาพที่จะสามารถเอาชนะหรือ ควบคุมกิเลสได้ ดังนั้นจึงสามารถที่จะนำไปปรับประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์กับชีวิตและสังคมได้หลาย ประการทั้งในเรื่องของการเรียนรู้ การเรียนการสอน การพัฒนาตนเองและการแก้ไขปัญหาเรื่องทุกข์ ด้วยการให้คำปรึกษาเชิงพุทธ

ผศ.ไพศาล ธีรราชย์^{๗๑} ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การสร้างสุขภาวะโดยพลังชุมชนตำบลนาบัว อำเภอนครไทย จังหวัดพิษณุโลก” ผลการศึกษาพบว่า ในด้านสุขภาวะ ชุมชนมีการใช้ทุนเดิมทาง สังคมเข้ามามีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาด้านสุขภาพ เช่น การใช้สมุนไพรที่มีอยู่ในหมู่บ้านในการรักษาสุขภาพ โดย “กินยาให้เป็นอาหาร กินอาหารให้เป็นยา” และชุมชนตำบลนาบัวได้มีการดำเนินวิถีสุขภาวะ

^{๗๐} พระครูปลัดมารุต วรมงคล, การศึกษาวิเคราะห์พุทธจิตวิทยาในพระไตรปิฎก, รายงานการวิจัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓, หน้า บทคัดย่อ ก.

^{๗๑} ไพศาล ธีรราชย์, การสร้างสุขภาวะโดยพลังชุมชนตำบลนาบัว อำเภอนครไทย จังหวัดพิษณุโลก, รายงานการศึกษา, (พิษณุโลก : มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม), ๒๕๔๗.

ภายในชุมชนได้อย่างครอบคลุมพื้นที่ทั้งตำบล และยังมีการเชื่อมโยงของพลังชุมชนในการขับเคลื่อนความเข้มแข็งให้เกิดขึ้นภายในชุมชนดังจะเห็นได้จากกิจกรรมที่หลากหลาย โดยมุ่งเน้นการสร้างพลังทางปัญญา มีการทำกันอย่างต่อเนื่องโดยอาศัยปัจจัยภายในชุมชนเป็นหลัก ทุกคนมีส่วนร่วมและทำด้วยจิตวิญญาณที่แท้จริง

อมาวลี อัมพันศิริรัตน์ กัญญ์สิริ จันทร์เจริญ และเมธา บุญยประวิตร^{๗๒} ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาสถานะของการพัฒนาสู่ตำบลสุขภาวะ: กรณีตำบลชะแล้อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา” ผลการวิจัยพบว่า ๑) วิวัฒนาการของการพัฒนาตำบล มี ๓ ระยะ คือ ๑.๑) กระจายอำนาจสู่การปกครองส่วนท้องถิ่น ๑.๒) องค์การบริหารส่วนตำบลขยายบทบาทการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน ๑.๓) พัฒนานโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพสู่การพัฒนาแหล่งเรียนรู้ ๒) ทิศทางสังคมที่แสดงถึงศักยภาพของชุมชน ได้แก่ ๒.๑) คนสำคัญ ผู้นำ คนเก่ง อาสาสมัคร ๒.๒) กลุ่ม/เครือข่าย ที่รวมตัวกันทำกิจกรรมต่างๆ ๒.๓) แหล่งเรียนรู้ ๒.๔) หน่วยงานที่สนับสนุนการพัฒนาความเข้มแข็งของชุมชน ๒.๕) ทุนเงิน ได้แก่ ธนาคารหมู่บ้าน กองทุนหมู่บ้าน ๒.๖) ทรัพยากรธรรมชาติที่เอื้อต่อการพัฒนาศักยภาพทุนทางสังคมสะท้อนให้เห็นระบบย่อยต่างๆของตำบล ประกอบด้วยระบบการดูแลสุขภาพชุมชน เช่น ระบบการดูแลสุขภาพขั้นพื้นฐานระบบการดูแลผู้สูงอายุและระบบสนับสนุน เช่น ระบบการจัดการสิ่งแวดล้อม ระบบอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรม ๓) ศักยภาพของตำบลที่ใช้ในการจัดการปัญหา ประกอบด้วย ๓.๑) องค์กรจัดการ (ทุนทางสังคมที่เป็นบุคคล กลุ่ม) ๓.๒) กลไกการจัดการ (เงินกองทุน) ๓.๓) เวทีการสื่อสาร ๔) องค์กรหลักในตำบลที่ร่วมกันพัฒนาระบบต่าง ๆ ได้แก่ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น องค์กรท้องถิ่น หน่วยงานรัฐ และภาคประชาชน ๕) เป้าหมายของกระบวนการพัฒนา คือสุขภาพของประชาชนดีขึ้น เกิดผู้นำใหม่ เกิดนโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพ

เกศสิริ ปันจุระ^{๗๓} ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “วิถีชีวิตที่มีผลต่อการเสริมสร้างสุขภาวะของประชาชนเขตดินแดง กรุงเทพมหานคร” ผลการวิจัยพบว่า ประชาชนในเขตดินแดงมีสุขภาวะรวมและรายด้านระดับดีเมื่อเปรียบเทียบกับค่าเฉลี่ยสุขภาวะรวมตามประเภทชุมชนแล้วพบว่า ประชาชนในเคหะชุมชนและชุมชนจัดสรร มีสุขภาวะรวมระดับดี มากกว่าสุขภาวะรวมของประชาชนเขตดินแดง ในขณะที่ชุมชนแออัดและชุมชนเมืองมีค่าเฉลี่ยสุขภาวะรวมดีน้อยกว่าสุขภาวะรวมของประชาชนดินแดง

^{๗๒} อมาวลี อัมพันศิริรัตน์ กัญญ์สิริ จันทร์เจริญ และเมธา บุญยประวิตร, การศึกษาสถานะของการพัฒนาสู่ตำบลสุขภาวะ: กรณีตำบลชะแล้อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา, รายงานวิจัย, วิทยาลัยบรมราชชนนีสงขลา, ๒๕๕๔, บทคัดย่อ.

^{๗๓} เกศสิริ ปันจุระ, วิถีชีวิตที่มีผลต่อการเสริมสร้างสุขภาวะของประชาชนเขตดินแดง กรุงเทพมหานคร, รายงานการวิจัย, (สถาบันวิจัยและพัฒนา : มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, ๒๕๕๒, หน้า ๗๔.

ดวงดี ลาคุชชะ และคณะ^{๗๔} ได้วิจัยเรื่อง “การพัฒนาศักยภาพผู้นำในการสร้างเสริมกระบวนการพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุในชุมชน” ผลการวิจัยพบว่า

๑. การสร้างเสริมกระบวนการพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุในชุมชน ไม่ได้เป็นปรากฏการณ์ที่จะเน้นให้ผู้สูงอายุป้องกันปัจจัยเสี่ยงที่จะเกิดโรคเรื้อรังแต่เพียงอย่างเดียว ยังครอบคลุมถึงการสนับสนุนให้ครอบครัว ชุมชน ได้เข้าใจถึงปัญหาสุขภาพผู้สูงอายุอย่างถ่องแท้ โดยการให้ความรู้แก่ประชาชนในพื้นที่ รวมถึงการมีส่วนร่วมของกลุ่มต่างๆ เพื่อปฏิบัติกิจกรรมในการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ครอบคลุมทุกมิติด้านร่างกาย จิต สังคม และจิตวิญญาณ หากชุมชนมีการร่วมมือกันปฏิบัติอย่างจริงจังจนสามารถสร้างจิตสำนึกของคนในชุมชนให้หันมาสนใจผู้สูงอายุ และผู้สูงอายุเองมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพอย่างเหมาะสม จะสามารถลดผลกระทบที่จะเกิดกับตัวผู้สูงอายุและครอบครัวได้ สังคมนั้นๆ ก็จะเกิดแต่ความผาสุกตลอดไป

๒. การใช้กระบวนการมีส่วนร่วมในการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ จะทำให้ชุมชนรู้สึกความมีอิสระ ลดการพึ่งพิงและสามารถดูแลตนเองได้ นอกจากนี้ยังทำให้ชุมชนมีโอกาที่จะได้ใช้และพัฒนาความสามารถของตนเอง สร้างความรับผิดชอบ ระดมทรัพยากรในชุมชนในที่ต่างๆ มาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด กระบวนการเหล่านี้จะทำให้ชุมชนมีความเข้มแข็ง

๓. การจัดการเรียนการสอน โดยให้ชุมชนมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น นับว่าเป็นรูปแบบที่แตกต่างไปจากการสอนแบบเดิมๆ อย่างสิ้นเชิง การดำเนินการสอนที่เน้นกระบวนการอย่างเป็นระบบจะนำไปสู่ผลลัพธ์ของการจัดการเรียนการสอนในระดับบัณฑิตศึกษาที่เน้นให้ผู้เรียนมีสมรรถนะขั้นสูงในการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

เบญจวรรณ สุจริต^{๗๕} ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “รูปแบบการจัดการสุขภาพและการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุ จังหวัดอุดรดิตถ์” ผลการวิจัยพบว่า สภาพปัญหาของผู้สูงอายุในจังหวัดอุดรดิตถ์ ผลการวิจัยพบว่า ในภาพรวมปัญหาของผู้สูงอายุอยู่ในระดับน้อย และเมื่อพิจารณารายด้านพบว่า มีปัญหาน้อยทุกด้าน ได้แก่ด้านสังคม ด้านจิตใจ อารมณ์ และด้านร่างกาย ตามลำดับ

แนวทางการแก้ไขปัญหาของผู้สูงอายุ ด้านร่างกาย ได้แก่การดูแลตนเองของผู้สูงอายุ ครอบครัว และหน่วยงานภาครัฐ ด้านจิตใจและอารมณ์ ได้แก่ การให้กำลังใจของครอบครัว การจัดกิจกรรม ด้านสังคม ได้แก่ การเข้าร่วมสมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยการจัดทำโปรแกรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ การสร้างกลุ่มอาชีพ

สรุปแนวคิดและทฤษฎีพุทธจิตวิทยาบูรณาการ : รูปแบบและกระบวนการเสริมสร้างสุขภาพองค์รวมของครอบครัวและสังคมที่มุ่งเน้นเนื้อหาสุขภาพในพระไตรปิฎกแนวพระวินัยสงฆ์ที่ให้พระรับ

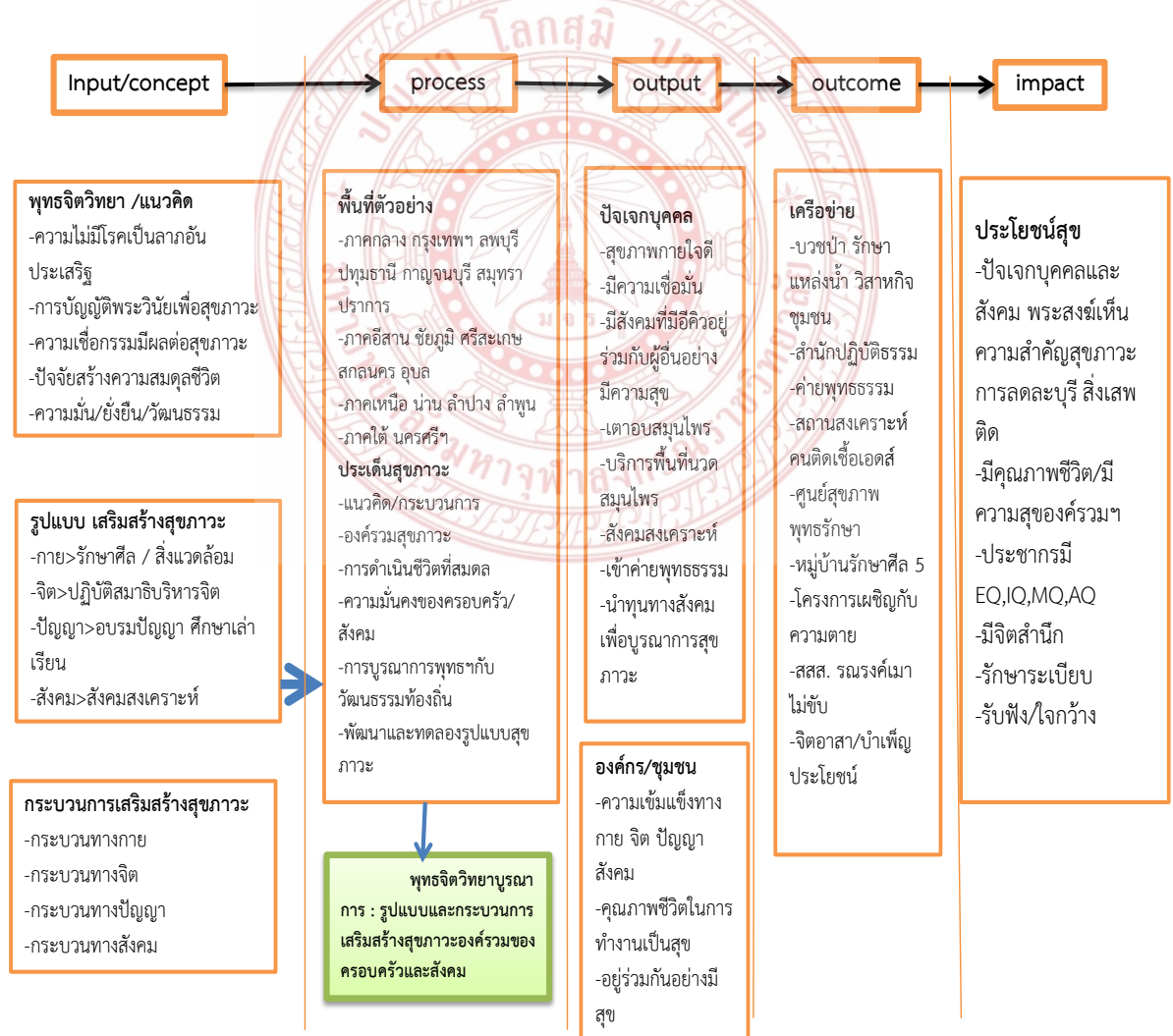
^{๗๔} ดวงดี ลาคุชชะ และคณะ, การพัฒนาศักยภาพผู้นำในการสร้างเสริมกระบวนการพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุในชุมชน, รายงานการศึกษา, (แผนงานพัฒนาเครือข่ายพยาบาลศาสตร์เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, ๒๕๕๓), หน้า ๒๒.

^{๗๕} เบญจวรรณ สุจริต, รูปแบบการจัดการสุขภาพและการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุ จังหวัดอุดรดิตถ์, รายงานวิจัย, (สถาบันวิจัยและพัฒนา: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์, ๒๕๕๗), หน้า ๔๑.

ประเด็นของฉันไว้เป็นกาลิก มียาวชีวิตเป็นต้น หมอชีวภัททูลขอพระพุทธานุญาตห้ามบุคคลผู้มีโรค ๕ ชนิดเข้าอุปสม มีโรคกลาก เกื้อนเป็นต้น ในเสขียวัตถ์ที่ห้ามพระสงฆ์ของเนาของเสียหรือปัสสาวะลง น้ำ แนวพระสูตรที่ชัดเจนคือบทธวดโพชฌงคปริตรที่สวดให้คนไข้ฟังแล้ว และพระพุทเจ้าให้ความสำคัญ แก่สุขภาพจึงตรัสว่า ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ มีกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะด้วยองค์ ๔ คือ กาย จิตใจ ปัญญา สังคม มีประเด็นแนวคิดและกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมฯ แนวคิดและ ทฤษฎีการเสริมสร้างสุขภาวะฯ ที่สมดุลฯ แนวคิดและทฤษฎีกระบวนการเสริมสร้างควมมั่นคงของ ครอบครัวฯ แนวคิดการบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยากับภูมิปัญญาท้องถิ่นฯ ฯ แนวคิดและทฤษฎีการ พัฒนาและทดลองรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะฯและแนวคิดและทฤษฎียุทธศาสตร์การสร้างรูปแบบ การเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของครอบครัวและสังคมตามแนวพุทธจิตวิทยา

๒.๖ กรอบแนวคิดในการวิจัย

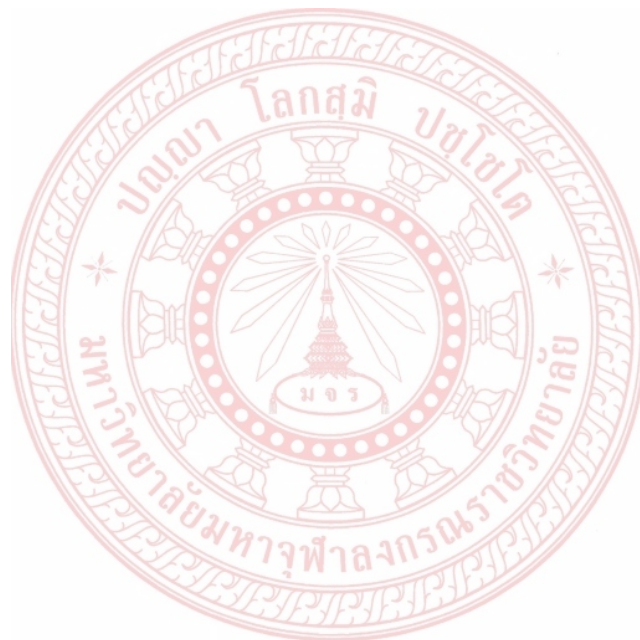
การศึกษาโครงการพุทธจิตวิทยายูรณาการ: รูปแบบและกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะ องค์รวมของครอบครัวและสังคม มีกรอบแนวคิด ดังนี้



แผนผัง ๒.๑๒ แสดงกรอบแนวคิดการวิจัย

ที่มา : พระครูสิริรัตนานูวัตร, ๒๕๖๐

กรอบแนวคิดนี้ แสดงให้เห็นถึงการบูรณาการแนวคิดกับหลักพุทธจิตวิทยาบูรณาการด้านสุขภาพกายจิตด้วยการรักษา ศิล การรักษาสิ่งแวดล้อม การรณรงค์ศิลปวัฒนธรรม ด้านจิตใจด้วยการทำจิตภาวนา ปฏิบัติสมาธิ ศึกษาเรียนรู้สัจธรรมแห่งชีวิต ด้านปัญญาด้วยการศึกษาศาสตร์ เข้าค่ายธรรม เข้าอบรมระยะสั้นหรือยาวด้วยถือนกขัมมบารมี หรือบวชพราหมณ์ ด้านสังคม ด้วยการทำสังเคราะห์คนยากไร้ คนติดเชื่อโรค การบรรเทาสาธารณภัย การบริจาคข้าวสิ่งของแก่ผู้ประสบภัย ตามแบบอย่างการบำเพ็ญทานบารมีของพระสิทธัตถโภทิสัตว์



บทที่ ๓ ระเบียบวิธีวิจัย

ในบทนี้ เป็นการกำหนดระเบียบวิธีวิจัยในเรื่อง พุทธจิตวิทยาบูรณาการ : รูปแบบและกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของครอบครัวและสังคม ผู้วิจัยได้กำหนดระเบียบ ขั้นตอน และวิธีการไว้ ดังนี้

๓.๑ รูปแบบการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยแบบผสมผสานวิธี (Mixed Methods Research) ให้ทำการวิจัยเชิงคุณภาพคู่ขนานไปกับการวิจัยเชิงปริมาณกึ่งทดลอง ทั้งนี้เน้นการศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารและการจัดกระบวนการวิจัย ด้วยการถอดบทเรียนและการบูรณาการข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ในพื้นที่การศึกษาที่กำหนดไว้ ดังนี้

๑) การศึกษาในภาคเอกสาร (Documentary Study)

ศึกษาและรวบรวมข้อมูลจากข้อมูลปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎก ทุติยภูมิ ได้แก่ เอกสารและหลักฐานที่เกี่ยวข้อง ทั้งหนังสือ รายงานการวิจัย รายงานการประชุม ภาพถ่าย เอกสารแสดงความสัมพันธ์ที่แสดงให้เห็นถึงสุขภาวะองค์ด้านกาย จิต ปัญญา และสังคม ที่บูรณาการกับรูปแบบกระบวนการในการผสมผสานกับพุทธจิตวิทยาในประเด็นต่าง ๆ ดังนี้

- (๑) แนวคิดและกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยา
- (๒) ปัจจัยเกื้อกูลต่อการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมในการดำเนินชีวิตอย่างสมดุลตามหลักพุทธจิตวิทยา
- (๓) กระบวนการเสริมสร้างความมั่นคงของครอบครัวตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ
- (๔) การบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยากับภูมิปัญญาท้องถิ่นในการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของครอบครัวและสังคม
- (๕) การพัฒนาและทดลองรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของครอบครัวและสถาบันทางสังคมตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ
- (๖) ยุทธศาสตร์การสร้างรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของครอบครัวและสังคมตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ

๒) การศึกษาในภาคสนาม (Field Study)

ศึกษาถึงการบริหารจัดการ รูปแบบ และกระบวนการ กิจกรรม ดังนี้

- ๑) ศึกษาแนวคิดและกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยา ใช้พื้นที่ตัวอย่างตามการเสริมสร้างสุขภาวะ ๔ ภาค ได้แก่
 - (๑) ภาคเหนือ จังหวัดน่าน (กาย)
 - (๒) ภาคอีสาน จังหวัดอุบลราชธานี (จิต)
 - (๓) ภาคกลาง จังหวัดปทุมธานี (ปัญญา)
 - (๔) ภาคกลาง จังหวัดลพบุรี (สังคม)

ประชากรผู้ให้ข้อมูล ๑๐ ราย

๒) ศึกษาปัจจัยเกื้อกูลต่อการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมในการดำเนินชีวิตอย่างสมดุลตามหลักพุทธจิตวิทยา ใช้พื้นที่ตัวอย่างตามการเสริมสร้างสุขภาวะ ๔ มิติ คือ กาย ศิล ปัญญา จิต ปัญญา ผู้ให้ข้อมูล ๔ ราย ใน ๓ ประเทศ

๓) ศึกษากระบวนการเสริมสร้างความมั่นคงของครอบครัวตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ ใช้พื้นที่ตัวอย่างตามการเสริมสร้างสุขภาวะ ๔ ภาค คือ

- (๑) ภาคเหนือ จังหวัดลำพูน
- (๒) ภาคอีสาน จังหวัดขอนแก่น
- (๓) ภาคตะวันตก จังหวัดเพชรบุรี
- (๔) ภาคกลาง กรุงเทพมหานคร

ประชากรผู้ให้ข้อมูล ๒๔ ราย

๔) การบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยากับภูมิปัญญาท้องถิ่นในการส่งเสริมสุขภาวะองค์กรรวมของครอบครัวและสังคม ใช้พื้นที่ตัวอย่าง ๔ จังหวัด คือ

- (๑) ภาคเหนือ จังหวัดลำพูน
- (๒) ภาคอีสาน จังหวัดขอนแก่น
- (๓) ภาคตะวันตก จังหวัดเพชรบุรี
- (๔) ภาคกลาง กรุงเทพมหานคร

ประชากรผู้ให้ข้อมูล ๑๙ ราย

๕) การพัฒนาและทดลองรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมของครอบครัวและสถาบันทางสังคมตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ ใช้พื้นที่กรุงเทพมหานคร โดยประชากรตัวอย่างตอบแบบสอบถาม ๓๒๒ ราย และผู้เข้าอบรมโปรแกรมสุขภาวะ จำนวน ๓๐ ราย

๖) ยุทธศาสตร์การสร้างรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมของครอบครัวและสังคมตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ ใช้พื้นที่ ๔ จังหวัด ดังนี้

- (๑) ภาคเหนือตอนบน จังหวัดลำพูน
- (๒) ภาคเหนือล่าง จังหวัดพิษณุโลก
- (๓) ภาคอีสาน จังหวัดขอนแก่น
- (๔) ภาคกลางบน จังหวัดพิจิตร

ประชากรผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ๒๐ ราย

ชุมชนต้นแบบเหล่านี้ เป็นการส่งเสริมสุขภาวะองค์กรรวมที่บูรณาการกับทุนทางสังคมโดยวิธี สุ่มและการสัมภาษณ์ (Interview) จำนวน ๕ คน และการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion)

๓.๒ พื้นที่และผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informant)

๑) ประเด็นศึกษาแนวคิดและกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมตามแนวพุทธจิตวิทยา ใช้พื้นที่และผู้ให้ข้อมูล ๔ ด้าน ภาค ๔ ภาค คือ

ภาคเหนือ ตัวแทนด้านกายได้แก่กลุ่มฮักน่าน จังหวัดน่าน ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ๔ ท่าน

ภาคอีสาน ตัวแทนด้านจิตได้แก่สำนักปฏิบัติธรรมหลวงพ่อบุชา สุภทโท จังหวัดอุบลราชธานี ผู้ให้ข้อมูล ๔ ท่าน

ภาคกลางที่ ๑ ตัวแทนด้านปัญญาได้แก่ค่ายพุทธพระมหาเฉลิมธรรม วัดปัญญานันทาราม จังหวัดปทุมธานี มีผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ๒ ท่าน

ภาคกลางที่ ๒ ตัวแทนด้านสังคมได้แก่วัดพระบาทน้ำพุ ดูแลผู้ติดเชื้อเอชไอวี จังหวัดลพบุรี มีผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ๒ ท่าน

๒) ประเด็นศึกษาปัจจัยเกื้อกูลต่อการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมในการดำเนินชีวิตอย่างสมดุลตามหลักพุทธจิตวิทยา ใช้พื้นที่และผู้ให้ข้อมูล ๔ มิติ/ด้าน และ ๔ สาย มีผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ๔ ท่าน

๓) ประเด็นศึกษากระบวนการเสริมสร้างความมั่นคงของครอบครัวตามแนวพุทธจิตวิทยาดูแลบูรณาการ ใช้พื้นที่ตัวอย่างตามการเสริมสร้างสุขภาวะ ๔ ภาค คือ

ภาคเหนือ จังหวัดลำปาง ชุมชนที่สามารถนำเอาทุนทางสังคมมาบูรณาการในการส่งเสริมสุขภาวะองค์กรรวมของชุมชน ผู้มีให้ข้อมูล ๖ ท่าน

ภาคอีสาน จังหวัดขอนแก่น ครอบครัวต้นแบบที่ส่งเสริมด้านความมั่นคงของครอบครัว ผู้มีให้ข้อมูลสำคัญ ๖ ท่าน

ภาคตะวันตก เพชรบุรี ครอบครัวต้นแบบด้านการส่งเสริมสุขภาวะองค์กรรวมที่บูรณาการกับพุทธจิตวิทยา ผู้มีให้ข้อมูล ๖ ท่าน

ภาคกลาง (กรุงเทพมหานคร) สตรีวิทยาลัย ผู้มีให้ข้อมูล ๖ ท่าน

๔) ประเด็นการบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยากับภูมิปัญญาท้องถิ่นในการส่งเสริมสุขภาวะองค์กรรวมของครอบครัวและสังคม ใช้พื้นที่ตัวอย่างและประชากรตัวอย่าง ราย ได้แก่

ภาคเหนือ ชุมชนบ้านป่าเหว หมู่ ๕ ตำบลอุโมงค์ อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน เป็นชุมชนที่เน้นการมีส่วนร่วมและความปรองดองซึ่งกันและกัน ซึ่งเป็นชุมชนต้นแบบแห่งความยั่งยืนด้านสุขภาวะ ด้วยมีกิจกรรมและโครงการที่เป็นเชิงประจักษ์ อาทิเช่น โครงการ ๘๔ ครัวเรือนที่ได้รับรางวัลระดับประเทศ โครงการหน้าบ้านน้อมอง กิจกรรมรื้อฟื้นได้ และวิถีสุขภาพแบบภูมิปัญญา เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะของชุมชน มีผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ๕ ท่าน

ภาคอีสาน ชุมชนบ้านดงเย็น หมู่ ๑๒ ตำบลบัวใหญ่ อำเภอน้ำพอง จังหวัดขอนแก่น เป็นชุมชนในภาคอีสานที่มีความเก่าแก่ทางวัฒนธรรมประเพณี มีคติความเชื่อผสมผสานกับหลักทางพระพุทธศาสนา มีวัดเป็นศูนย์กลาง และเอกลักษณ์ด้านความ เข้มแข็งทางสังคม ที่ชุมชนนำภูมิปัญญาท้องถิ่นมาเสริมสร้างให้ชุมชนเกิดการมีส่วนร่วม การมีกฎกติกาทางสังคม และพยายามยกระดับการพัฒนาชุมชนอย่างต่อเนื่อง มีผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ๖ ท่าน

ภาคตะวันตก ชุมชน บ้านพี่เลี้ยง หมู่ ๙ ตำบลช่องสะแก อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี มีบริบทชุมชนในเมือง มีประเพณีเป็นชุมชนที่มีเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมประเพณีตั้งแต่เกิดจนถึงตาย ซึ่งในชุมชนจะให้ความสำคัญกับประเพณีวัฒนธรรมที่มีเอกลักษณ์และเป็นต้นแบบของชุมชน มีผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ๔ ท่าน

ภาคกลาง ชุมชนเสถียรธรรมสถาน ถนนวัชรพล รามอินทรา ๕๕ แขวงท่าแร้ง เขต บางเขน กรุงเทพมหานคร เป็นชุมชนต้นแบบในภาคกลาง เป็นสถานที่ปฏิบัติธรรม เผยแพร่ธรรมะแก่เพื่อนมนุษย์ สามารถนำธรรมะไปใช้ดับทุกข์ในชีวิตประจำวัน ให้มีชีวิตที่สงบเย็นและเป็นประโยชน์ เพื่อสาคิการทำงานพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชน โดยใช้หลักพุทธธรรมนำสังคม และเพื่อเปิดโอกาสให้บุคคลที่มีความพร้อมในด้านต่าง ๆ ได้มาทำแบบฝึกหัดร่วมกัน ในการให้และ การรับ ผ่านการทำงานเพื่อสังคม มีผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ๔ ท่าน

๕) การพัฒนาและทดลองรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวม ๆ ใช้พื้นที่ กรุงเทพมหานคร ๒๒ ชมรม มีห้วยขวาง ดินแดง บางคอแหลม เป็นต้น โดยประชากรตัวอย่างตอบแบบสอบถามการพัฒนาสุขภาวะ ๓๒๒ ราย และผู้เข้าอบรมโปรแกรมสุขภาวะ จำนวน ๓๐ ราย

๖) ยุทธศาสตร์การสร้างรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมของครอบครัวและสังคม ตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ ใช้พื้นที่ระดับภาคและประชากรผู้ให้ข้อมูล พื้นที่ละ ๕ ท่าน ดังนี้

(๑) ชุมชนสาธารณสุข/วัดพระยืน อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน เป็นชุมชนที่สามารถนำเอาทุนทางสังคมมาบูรณาการในการส่งเสริมสุขภาวะองค์กรรวมของชุมชน

(๒) ชุมชนเทศวิวัฒน์ ตำบลพลาชุมชน อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก เป็นชุมชนต้นแบบภาคอีสานที่สามารถพัฒนาและส่งเสริมสุขภาวะครบทั้งระบบ

(๓) ชุมชนวัดป่าธรรมชาติ ตำบลโนนหัน อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่น เป็นชุมชนต้นแบบที่ส่งเสริมด้านสุขภาวะครบทั้ง ๔ มิติในชุมชน มิติกาย จิตใจ ปัญญา สังคม)

(๔) ชุมชนวัดวังกระทิง ตำบลเนินปอ อำเภอสามง่าม จังหวัดพิจิตร เป็นชุมชนต้นแบบด้านการส่งเสริมสุขภาวะองค์กรรวมที่บูรณาการกับทุนทางสังคม

๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เนื่องจากเป็นแผนการศึกษาวิจัยที่มีโครงการย่อยมีรูปแบบการวิจัยทั้งเชิงคุณภาพและทดลองใช้เครื่องมือ ดังนั้น จึงเป็นรูปแบบการวิจัยเชิงผสมผสาน โดยผู้ศึกษาวิจัยเองต้องเตรียมการเป็นสิ่งสำคัญเนื่องจากเป็นเครื่องมือในการศึกษา จึงต้องมีการพัฒนาทักษะในการทำงานภาคสนาม ซึ่งผู้ศึกษาวิจัยได้ใช้ใช้เทคนิคการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีโครงสร้าง ประกอบด้วย การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth Interview) ครอบคลุมในพื้นที่ รวมถึงผู้นำชุมชน และผู้สูงอายุในพื้นที่ รวมถึงการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วมในการเสริมสร้างความมั่นคงของครอบครัว ซึ่งผู้วิจัยจะทำการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purpose Sampling) กับบุคคลผู้ให้ข้อมูลประจำพื้นที่วิจัยที่กำหนดไว้ เพื่อสำหรับการหาลักษณะร่วม (Common Character) ข้อสรุปร่วม (Common Conclusion) และการสนทนากลุ่มย่อย (Focus Group Discussion) เพื่อให้เกิดการเรียนรู้อย่างมีปฏิสัมพันธ์กับการกระทำและการวางแผนกิจกรรม และมีการตรวจสอบข้อมูลในระหว่างการเก็บข้อมูลโดยใช้กระบวนการอย่างมีส่วนร่วม เพื่อให้ได้ข้อมูลที่นำเชื่อถือครอบคลุมตามประเด็นของวัตถุประสงค์การศึกษาวิจัย อีกประการ

หนึ่งการมีความคุ้นเคยในชุมชนที่ศึกษา จึงเป็นข้อได้เปรียบในการย่นระยะเวลาการสร้าง ความสัมพันธ์กับชุมชน โดยมีวิธีการในการเก็บข้อมูล ดังนี้

๓.๓.๑ การสัมภาษณ์

แบบสัมภาษณ์ (Interview Form) เป็นแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างชนิดปลายเปิด (Structure In-depth Interview) จำนวน ๑ ฉบับ เพื่อศึกษาตามวัตถุประสงค์ โดยหลักการใหญ่ แบ่งเป็น ทั้งหมด ๒ ตอน

ตอนที่ ๑ ข้อมูลเกี่ยวกับผู้ให้สัมภาษณ์

ตอนที่ ๒ สัมภาษณ์เกี่ยวกับเนื้อหาตามวัตถุประสงค์ ๔ ด้าน คือ

๑. ด้านสุขภาพทางกาย

๒. ด้านสุขภาพทางจิต

๓. ด้านสุขภาพทางปัญญา

๔. ด้านสุขภาพทางสังคม

โดยดำเนินการวิจัยตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

๑. กำหนดประเด็นหลักในการสัมภาษณ์ตามกรอบแนวคิดในการวิจัย ระบุรายการข้อมูลที่ต้องการของแต่ละประเด็น

๒. จัดทำร่างแบบสัมภาษณ์และรายการข้อคำถามแต่ละประเด็น

๓. ตรวจสอบคุณภาพของแบบสัมภาษณ์พิจารณาตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาและการใช้ภาษา จากนั้นปรับปรุงแก้ไข

๔. แก้ไขและปรับปรุงให้เป็นแบบสัมภาษณ์ฉบับสมบูรณ์ แล้วจึงนำไปเก็บรวบรวมข้อมูลจริง

โดยมีขั้นเตรียมการสัมภาษณ์ ได้แก่ ก่อนลงสนามเพื่อรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้เริ่มต้นด้วยการนัดหมายวันเวลาที่จะสัมภาษณ์กับกลุ่มตัวอย่าง พร้อมกับขอเอกสารต่างๆ เกี่ยวกับงานวิจัยการในแต่ละภาค พร้อมกันนั้น ผู้วิจัยจะต้องศึกษาประเด็นคำถามที่ใช้ในการ สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล เตรียมและศึกษาวิธีใช้เครื่องบันทึกเสียง เตรียมสมุดจดบันทึกและอุปกรณ์ต่างๆ ให้พร้อมก่อนดำเนินการสัมภาษณ์

ขั้นดำเนินการสัมภาษณ์ ได้แก่ ก่อนการสัมภาษณ์ผู้วิจัยจะสนทนาสร้างความคุ้นเคยกับผู้ให้ สัมภาษณ์ แจ้งวัตถุประสงค์ของการสัมภาษณ์ อธิบายเหตุผลและขออนุญาตใช้เครื่องบันทึกเสียงใน ขณะที่สัมภาษณ์ ขออนุญาตใช้กล้องถ่ายรูปเพื่อใช้อ้างอิงในการสัมภาษณ์

๓.๓.๒ การสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion)

การสนทนากลุ่ม เป็นการให้ผู้สัมภาษณ์ในแต่ละชุมชนของแต่ละภาค ได้ร่วมสนทนา เพื่อศึกษาการบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยากับภูมิปัญญาท้องถิ่นในการส่งเสริมสุขภาพองค์กรรวมของ ครอบครัวและสังคม โดยแบ่งประเด็นการสนทนากลุ่ม จำนวน ๓ ประเด็น ดังนี้

ประเด็นที่ ๑ การค้นหาแนวคิด/หลักการสุขภาพ ความสมดุล ความมั่นคง ภูมิปัญญา ท้องถิ่น เครื่องมือทดลองและยุทธศาสตร์ในการส่งเสริมสุขภาพองค์กรรวมของครอบครัวและสังคม โดยใช้เครื่องมือการสืบค้นโดยการทำแผนที่ชุมชน และเครื่องมือการวิเคราะห์ จำนวน ๔ ด้าน

ประเด็นที่ ๒ การบูรณาการพุทธจิตวิทยากับการส่งเสริมสุขภาวะองค์กรของครอบครัว และสังคม จำนวน ๔ ด้าน ได้แก่ ๑. ด้านกาย ๒. ด้านจิตใจ ๓. ด้านปัญญา ๔. ด้านสังคม

ประเด็นที่ ๓ การหาแนวทางการประยุกต์ใช้พุทธจิตวิทยาบูรณาการในการส่งเสริมสุขภาวะองค์กรของครอบครัวและสังคม อย่างไร

๓.๔. การเก็บรวบรวมข้อมูล

๑) การศึกษาข้อมูลจากเอกสาร (documentary study) เป็นการเก็บข้อมูลในลักษณะข้อมูลทุติยภูมิ (secondary data) จากหนังสือและเอกสารงานวิชาการต่างๆ ทั้งที่เป็นหนังสือ และสิ่งพิมพ์อิเล็กทรอนิกส์ ได้แก่ ผลงานวิจัย วิทยานิพนธ์ งานเขียนทางวิชาการ บทความทางวิชาการ ตลอดจนหนังสือพิมพ์ วารสาร นิตยสาร สื่อสิ่งพิมพ์ประเภทต่างๆ ในการนี้ผู้วิจัยจะเลือกเฉพาะในส่วนที่เชื่อมโยง หรือที่มีส่วนสัมพันธ์กับเนื้อหาสาระ และกรอบแนวคิดในการวิจัย และเป็นข้อมูลที่มีส่วนสัมพันธ์กับบทสัมภาษณ์

๒) การสัมภาษณ์ (Interview) การวิจัยครั้งนี้ใช้ทั้งการสัมภาษณ์แบบกึ่งทางการ (Semi-Formal Interview) และการสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ (Information Interview) ดำเนินการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง โดยคำถามที่จะใช้จะเป็นเพียงแนวทางในการสัมภาษณ์ เพื่อศึกษาภูมิปัญญาท้องถิ่น การบูรณาการกับหลักพุทธจิตวิทยา และแนวทางการประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมสุขภาวะองค์กรของครอบครัวและสังคมและให้ผู้สัมภาษณ์ตอบตามกรอบแนวคิดการศึกษาและมีอิสระในการตอบโดยข้อมูลที่ได้จะเป็นข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data) ทั้งหมดทำให้ทราบภาพสะท้อนข้อเท็จจริงตามกรอบแนวคิด โดยมีขั้นตอนการดำเนินการ ดังนี้

(๑) ขั้นตอนการสัมภาษณ์ ได้แก่ ก่อนลงสนามในการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ผู้วิจัย เริ่มต้นด้วยการนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ที่จะสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง โดยผู้วิจัยจะต้องศึกษาประเด็นคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล เตรียมและศึกษาวิธีใช้เครื่องมือในการบันทึกเสียง เตรียมสมุดจดบันทึก และอุปกรณ์ต่างๆ ให้พร้อมก่อนดำเนินการสัมภาษณ์

(๒) ขั้นตอนการสัมภาษณ์ ได้แก่ ก่อนการสัมภาษณ์ผู้วิจัยจะสนทนาร่วมกันกับผู้ให้สัมภาษณ์ แจ้งวัตถุประสงค์ของการสัมภาษณ์ อธิบายเหตุผลและขออนุญาตใช้เครื่องบันทึกเสียงในขณะสัมภาษณ์ รวมทั้งแจ้งให้ทราบว่าข้อมูลต่างๆ ที่บันทึกเสียงไว้ผู้วิจัยจะเก็บไว้เป็นความลับ

๓) การสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) การวิจัยครั้งนี้ได้อาศัยผู้ให้สัมภาษณ์ ข้อมูลในการสนทนากลุ่ม ประเด็นการเสริมสร้างสุขภาวะด้านกายด้วยศีล การรณรงค์สิ่งแวดล้อม การป้องกันยาฆ่าแมลง ยาเสพติด รณรงค์การเข้าวัดฟังธรรม การดำรงศีลปฏิบัติธรรม การรักษาความมั่นคงในครอบครัวและสังคม ทั้งสังคมพระสงฆ์ สังคมชาวบ้านและแนวทางการประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมสุขภาวะองค์กรของครอบครัวและสังคม โดยเป็นกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และการให้แนวทางการประยุกต์ใช้ของแต่ละพื้นที่ โดยผู้วิจัยได้ขออนุญาตบันทึกเสียงและการบันทึกภาพเคลื่อนไหว ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิเคราะห์ข้อมูลวิจัยต่อไป

๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล

๑) ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเอกสาร ใช้วิธีการวิเคราะห์เอกสารเนื้อหา (Content Analysis) นำเสนอข้อมูลด้วยวิธีการพรรณนา

๒) ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ (Interview) และการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) ใช้วิธีการวิเคราะห์แบบอุปนัย (Analytic Induction) โดยนำข้อมูลมาเรียบเรียงและจำแนกอย่างเป็นระบบ จากนั้นนำมาตีความหมาย เชื่อมโยงความสัมพันธ์และสร้างข้อสรุปจากข้อมูลต่างๆ ที่รวบรวมได้ โดยทำไปพร้อมๆ กับการเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งนี้เพื่อจะได้ศึกษาประเด็นต่างได้ลึกซึ้ง เมื่อประเด็นใดวิเคราะห์แล้วไม่มีความชัดเจนก็จะตามไปเก็บข้อมูลเพิ่มเติมในประเด็นต่างๆ เหล่านั้น เพื่อตอบคำถามหลักตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยข้อมูลเชิงคุณภาพได้นำมาวิเคราะห์เพื่อหาความเชื่อมโยง ความสัมพันธ์ เชิงทฤษฎี

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลที่มุ่งเน้นการวิเคราะห์สรุปสาระสำคัญด้านเนื้อหาที่กำหนดไว้ตามวัตถุประสงค์ ๖ ประเด็น ดังนี้

๑) วิเคราะห์แนวคิดและกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมตามแนวพุทธจิตวิทยา ๔ ด้าน คือ ด้านกาย จิต ปัญญา สังคม ใช้หลักศีลและธรรม กิจกรรม และการสร้างองค์ความรู้

๒) วิเคราะห์การเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมในการดำเนินชีวิตอย่างสมดุลตามหลักพุทธจิตวิทยา ๔ ด้าน ด้านกาย ด้านศีล ด้านจิต และปัญญาจากเอกสารและภาคสนาม

๓) วิเคราะห์กระบวนการเสริมสร้างความมั่นคงของครอบครัวตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ ที่มีกิจกรรมและประยุกต์ใช้หลักพุทธจิตวิทยาบูรณาการกับสุขภาวะ ๔ ลักษณะ คือ ชุมชนที่สามารถนำเอาทุนทางสังคมมาบูรณาการในการส่งเสริมสุขภาวะองค์กรรวมของชุมชน ครอบครัวต้นแบบที่ส่งเสริมด้านความมั่นคงของครอบครัว ครอบครัวต้นแบบด้านการส่งเสริมสุขภาวะองค์กรรวมที่บูรณาการกับพุทธจิตวิทยาและสาวิกาสิกขาด้วย องค์การที่เป็นต้นแบบฯ

๔) วิเคราะห์การบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยากับภูมิปัญญาท้องถิ่นในการส่งเสริมสุขภาวะองค์กรรวมของครอบครัวและสังคมที่มีกิจกรรมในการบูรณาการพุทธจิตวิทยากับสุขภาวะ ได้แก่ ชุมชนที่เน้นการมีส่วนร่วมและความปรองดองซึ่งกันและกัน ซึ่งเป็นชุมชนต้นแบบแห่งความยั่งยืนด้านสุขภาวะ ด้วยมีกิจกรรมและโครงการที่เป็นเชิงประจักษ์ อาทิเช่น โครงการ ๘๔ ครัวเรือนที่ได้รับรางวัลระดับประเทศ โครงการหน้าบ้านน้อมอง กิจกรรมรักถิ่นใต้ และวิถีสุขภาพแบบภูมิปัญญา เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะของชุมชน ชุมชนในภาคอีสานที่มีความเก่าแก่ทางวัฒนธรรมประเพณี มีคติความเชื่อผสมผสานกับหลักทางพระพุทธศาสนา มีวัดเป็นศูนย์กลาง และเอกลักษณ์ด้านความเข้มแข็งทางสังคม ที่ชุมชนนำภูมิปัญญาท้องถิ่นมาเสริมสร้างให้ชุมชนเกิดการมีส่วนร่วม การมีกฎกติกาทางสังคม และพยายามยกระดับการพัฒนาชุมชนอย่างต่อเนื่อง ชุมชนที่มีเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมประเพณี ตั้งแต่เกิดจนถึงตาย ซึ่งในชุมชนจะให้ความสำคัญกับประเพณีวัฒนธรรมที่มีเอกลักษณ์และเป็นต้นแบบของชุมชน ชุมชนต้นแบบในภาคกลาง เป็นสถานที่ปฏิบัติธรรม เผยแพร่ธรรมะแก่เพื่อนมนุษย์สามารถนำธรรมะไปใช้ดับทุกข์ในชีวิตประจำวัน ให้มีชีวิตที่สงบเย็นและเป็นประโยชน์ เพื่อสาดิการ

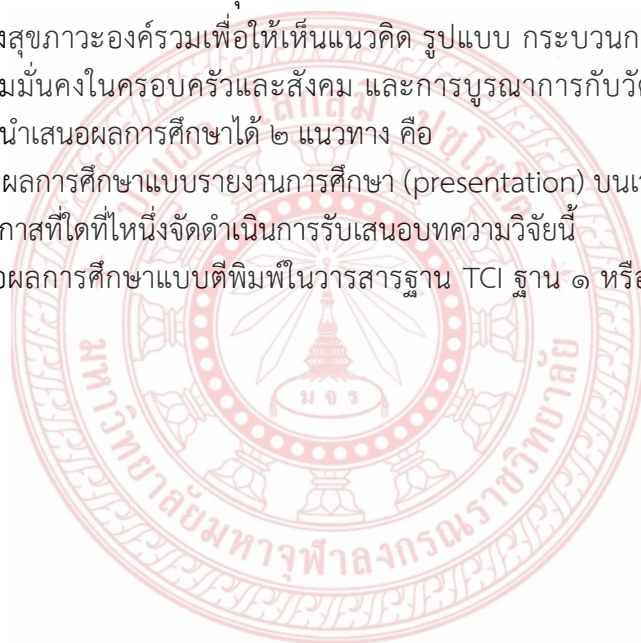
ทำงานพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชน โดยใช้หลักพุทธธรรมนำสังคม และเพื่อเปิดโอกาสให้บุคคลที่มีความพร้อมในด้านต่าง ๆ ได้มาทำแบบฝึกหัดร่วมกัน ในการให้และ การรับ ผ่านการทำงานเพื่อสังคม

๕) วิเคราะห์ยุทธศาสตร์การสร้างรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมของครอบครัว และสังคมตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการซึ่งชุมชนด้านกาย สามารถนำเอากิจกรรมทางศาสนา มาบูรณาการในการส่งเสริมสุขภาวะองค์กรในชุมชน ชุมชนต้นแบบภาคอีสานที่สามารถศึกษาอบรมธรรม เพื่อพัฒนาปัญญา ชุมชนต้นแบบวัดวังหิน สามารถพัฒนาการบริหารจิตใจด้วยหลักการสมาธิ ชุมชน วัดกระทิง สามารถพัฒนาทำกิจกรรมสังคมสงเคราะห์ครอบครัวรวม ๔ ด้านนี้

๓.๖ การนำเสนอผลการศึกษาวิจัย

ผู้วิจัยนำเสนอรายงานในลักษณะการพรรณนาความ (Descriptive Presentation) ประกอบภาพถ่ายประกอบการบรรยาย เหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการสร้างและการใช้องค์ประกอบและตัวชี้วัดการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมเพื่อให้เห็นแนวคิด รูปแบบ กระบวนการ การดำเนินชีวิตที่สมดุล การสร้างความมั่นคงในครอบครัวและสังคม และการบูรณาการกับวัฒนธรรมท้องถิ่น ซึ่งสามารถคัดเลือกพื้นที่นำเสนอผลการศึกษาได้ ๒ แนวทาง คือ

- ๑) นำเสนอผลการศึกษาแบบรายงานการศึกษา (presentation) บนเวทีระดับชาติ หรือระดับนานาชาติ ในโอกาสที่ใดที่หนึ่งจัดดำเนินการรับเสนอบทความวิจัยนี้
- ๒) นำเสนอผลการศึกษาแบบตีพิมพ์ในวารสารฐาน TCI ฐาน ๑ หรือ ๒ ของสถาบันที่รับข้อเสนอบทความนี้



๓.๗ สรุปกระบวนการวิจัย

ตาราง ๓.๑
แสดงกระบวนการวิจัยของแผนงานวิจัย

วัตถุประสงค์	ประเด็นที่ศึกษา	วิธีการศึกษา	เครื่องมือที่ใช้	ผลที่ได้รับ
๑. ศึกษาแนวคิดและกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยา	๑. ประเด็นที่เป็นความรู้เพื่อรู้ อุดมการณ์หรือแนวคิดจากพุทธพจน์ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะ ๒. ประเด็นที่เป็นความเชื่อจากกรรม เหตุที่สุขภาวะดีเพราะกรรม เหตุที่สุขภาวะไม่มีเพราะกรรม ๓. ห้ามบุคคลที่เป็นโรค ๕ ชนิดเข้าอุปสมบท ๔. การสร้างสุขลักษณะนิสัยในที่อยู่อาศัยสภาพแวดล้อมที่พอเหมาะ ๕. แหล่งสร้างกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะองค์ครบ ๔ ด้าน คือ ด้านกายในกลุ่มอักษณาน จิตใจกลุ่มสำนักปฏิบัติธรรม ปัญญา กลุ่มค่ายอบรมธรรม และสังคมกลุ่มมูลนิธิธรรมรักษ์ วัดพระบาทน้ำพุ ๖. สร้างความเชื่อมโยงต่อกระบวนการสร้าง ๔ กระบวนการ ๗. สังเคราะห์การสร้างสุขภาวะให้เป็นองค์รวม ๘. สังเคราะห์การสร้างในสุขภาวะระดับโลก	๑. ศึกษาเอกสารจากพระไตรปิฎก เช่น คิลานกถา โลหิตสูตร มาคัมขียสูตร โภชนก ๒. หาแหล่งศึกษา เช่น วัดที่บริการเตอบ นวดแผนไทย วัดพัฒนาตัวอย่างที่ได้รับรางวัล ๕ ร. หรือข้อมูลจากตำรา/บทความงานวิจัย ๓. สัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญจากการคัดเลือกหน่วยงานที่เสริมสร้างสุขภาวะทางกาย จิตใจ ปัญญา สังคม จากพื้นที่ตัวอย่าง ๔ ภาคของไทย ๔. ศึกษาวรรณกรรมจากพื้นที่ตัวอย่าง ๔ ภาคของไทย ๕. สัมภาษณ์กลุ่มเฉพาะ (focus group) เพื่อร่วมกันวิเคราะห์การใช้จิตสำนึกที่เกิดมาใช้ประโยชน์ต่อการพัฒนาประเทศ	๑. แบบสรุปข้อมูลจากการค้นคว้าแนวคิด การศึกษาความเชื่อในเรื่องสุขภาวะองค์รวมจากข้อมูลปฐมภูมิ ทุติยภูมิ ในพื้นที่ตัวอย่าง ๔ พื้นที่ ที่ครอบคลุมสุขภาวะองค์รวม ๔ ด้าน คือด้านกาย จิต ปัญญา สังคม ๒. แบบสัมภาษณ์เพื่อทราบประเด็นเสริมสร้างสุขภาวะแต่ละด้าน คือ ด้านกาย จากกลุ่มอักษณาน ด้านจิตจากกลุ่มปฏิบัติธรรม วัดหนองป่าพง ด้านปัญญา จากค่ายธรรมะ และด้านสังคม จากกลุ่มสังคม สงเคราะห์ผู้ติดเชื่อเอดส์	๑. ได้แนวคิดด้านการศึกษาเรียนรู้จากสุขภาวะ ด้านความเชื่อ ด้านวิทยาศาสตร์ ๒. เกิดจิตสำนึกในสุขภาวะของตนเองเป็นที่ตั้งสอดคล้องกับพุทธพจน์ที่ว่าความไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ ๓. ได้แหล่งที่มีเอกลักษณ์ กระบวนการสร้างสุขภาวะแต่ละด้าน ๔. การมีสุขภาวะที่มั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน ๕. เสนอกระบวนการสร้างสุขภาวะผ่านการตีพิมพ์บทความวิจัยตามวารสารที่อยู่ในระดับ TCI ฐาน ๑ หรือรายงานบนเวทีระดับชาติหรือนานาชาติ

ตารางที่ ๑ (ต่อ)

วัตถุประสงค์	ประเด็นที่ศึกษา	วิธีการศึกษา	เครื่องมือที่ใช้	ผลที่ได้รับ
๒. ศึกษาการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมในการดำเนินชีวิตอย่างสมดุลตามหลักพุทธจิตวิทยา	๑. ศึกษาการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมตามหลักพุทธจิตวิทยา ๒. ศึกษาคุณภาพในการดำรงชีวิตตามหลักพุทธจิตวิทยา ๓. วิเคราะห์ความสมดุลของพุทธจิตวิทยากับการเสริมสร้างสุขภาวะแบบองค์รวม	๑. การศึกษา เอกสาร ชุดความรู้ และความเป็นมาเกี่ยวกับแนวคิด หลักการเรื่องสุขภาวะองค์รวมตามหลักพุทธในคัมภีร์พระพุทธศาสนาและจิตวิทยา รวมถึงแนวคิดเรื่องคุณภาพในการดำรงชีวิตตามหลักพุทธจิตวิทยา ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา วิทยาศาสตร์และจิตวิทยา ๒. วิเคราะห์ความสมดุลของพุทธจิตวิทยากับการเสริมสร้างสุขภาวะแบบองค์รวม ในกลุ่มตัวอย่าง ๔ กลุ่มจาก ๔ ภาคของไทย ๓. การบูรณาการองค์ความรู้ด้านพุทธจิตวิทยา ๔. พัฒนาชุดความรู้และกระบวนการประยุกต์ใช้การเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมในการดำเนินชีวิตอย่างสมดุลตามหลักพุทธจิตวิทยา โดยใช้การวิเคราะห์จากปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในระดับองค์กร ๕. จัดทำผลสรุปจากการวิจัยและประมวลองค์ความรู้และข้อคิดเกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมในการดำเนินชีวิตอย่างสมดุล	เครื่องมือการวิจัยประกอบด้วยแบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์เชิงลึก การประชุมกลุ่มย่อย รวมทั้งการใช้อุปกรณ์เทคโนโลยีในการเก็บและวิเคราะห์ข้อมูล เช่น การวิเคราะห์เชิงระบบจากอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้อง	๑. ได้ชุดความรู้ด้านการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมในการดำเนินชีวิตอย่างสมดุล ๒. พัฒนางค์ความรู้และการประยุกต์ใช้การเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมในการดำเนินชีวิตอย่างสมดุลตามหลักพุทธจิตวิทยา ๓. พุทธจิตบำบัดสามารถนำผลการวิจัยที่ได้ไปบูรณาการเข้ากับระบบการบำบัดเดิมที่มีอยู่ให้มีลักษณะที่เป็นองค์รวมมากยิ่งขึ้น

ตารางที่ ๒ (ต่อ)

วัตถุประสงค์	ประเด็นที่ศึกษา	วิธีการศึกษา	เครื่องมือที่ใช้	ผลที่ได้รับ
๓. ศึกษากระบวนการเสริมสร้างความมั่นคงของครอบครัวตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ	ศึกษาแนวคิดและกระบวนการเสริมสร้างความมั่นคงของครอบครัวตามแนวพุทธจิตวิทยาพัฒนากระบวนการเสริมสร้างความมั่นคงของครอบครัวตามแนวพุทธจิตวิทยาของครอบครัว	๑. ศึกษาเอกสาร สือเล็กทรอนิกส์ ได้แก่ ผลงานวิจัยวิทยานิพนธ์ งานเขียนทางวิชาการ บทความทางวิชาการ ตลอดจนหนังสือพิมพ์ วารสาร นิตยสาร สื่อสิ่งพิมพ์ ประเภทต่างๆ ในการนี้ ผู้วิจัยจะเลือกเฉพาะในส่วนที่เชื่อมโยง หรือที่มีส่วนสัมพันธ์กับเนื้อหาสาระและกรอบแนวคิดในการวิจัย และเป็นข้อมูลที่มีส่วนสัมพันธ์กับบทสัมภาษณ์ ๒. สัมภาษณ์ สัมภาษณ์กลุ่มและสังเคราะห์รูปแบบการเสริมสร้างความมั่นคงของครอบครัวตามแนวพุทธจิตวิทยาของครอบครัว	แบบสัมภาษณ์ เป็นแบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีโครงสร้าง ชนิดปลายเปิด ๑ ฉบับ เพื่อศึกษากระบวนการส่งเสริม ได้แก่ สภาพครอบครัว สภาพทางสังคม สภาพทางวัฒนธรรม สภาพของดำเนินชีวิตตามหลักศาสนาของครอบครัว การสร้างความเข้มแข็งของสถาบันครอบครัว ตลอดจนโครงสร้างรูปแบบการพัฒนาส่งเสริมความเข้มแข็งของครอบครัวและสังคม	๑. การค้นหาการและการทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว ๒. การล้อมกลาทางสังคม การเสริมสร้างคุณธรรม จริยธรรม ๓. การปฏิบัติตนในสังคมได้อย่างราบรื่น เข้าใจปรากฏการณ์แบบเห็นจริงตามความเป็นจริง

ตารางที่ ๓ (ต่อ)

วัตถุประสงค์	ประเด็นที่ศึกษา	วิธีการศึกษา	เครื่องมือที่ใช้	ผลที่ได้รับ
๔. การบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยากับภูมิปัญญาท้องถิ่นในการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของครอบครัวและสังคมตามแนวพุทธจิตวิทยา	๑.ศึกษาภูมิปัญญาท้องถิ่นในการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของครอบครัวและสังคม ๒.บูรณาการพุทธจิตวิทยากับภูมิปัญญาท้องถิ่นในการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของครอบครัวและสังคม ๓. วิเคราะห์แนวทางการประยุกต์ใช้พุทธจิตวิทยาบูรณาการในการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของครอบครัวและสังคม	๑.กำหนดคุณสมบัติของพื้นที่ศึกษาวิจัย ได้ โดยเป็นชุมชนต้นแบบที่นำเอาทุนทางสังคมมาบูรณาการในการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของชุมชนได้อย่างยั่งยืน เป็นชุมชนต้นแบบที่ส่งเสริมให้ครอบครัวด้านความมั่นคงในการดำรงชีวิตอย่างยั่งยืน เป็นชุมชนต้นแบบที่ส่งเสริมชุมชนด้านสุขภาวะองค์รวมที่บูรณาการกับพุทธจิตวิทยา เป็นชุมชนต้นแบบที่นำหลักพุทธจิตวิทยาบูรณาการกับการส่งเสริมสุขภาวะ กำหนดพื้นที่ในการศึกษาวิจัย ตามคุณสมบัติข้างต้น ได้พื้นที่โดยคัดเลือกจาก ๔ ภาค ในประเทศไทย	๑.แบบสัมภาษณ์เพื่อทราบหลัก การบูรณาการแนวพุทธฯกับภูมิปัญญาท้องถิ่น ๒. แบบสนทนากลุ่ม เพื่อทราบแนวคิด วิธีแก้ปัญหาในชุมชนจากตัวแทนในพื้นที่ตัวอย่าง ๔ ภาค	๑. ได้เข้าใจถึงภูมิปัญญาท้องถิ่นในการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของครอบครัวและสังคม ๒. ได้แนวทางการบูรณาการพุทธจิตวิทยากับภูมิปัญญาท้องถิ่นในการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของครอบครัวและสังคม ๓. ได้แนวทางการประยุกต์ใช้พุทธจิตวิทยาบูรณาการในการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของครอบครัวและสังคม

ตารางที่ ๔ (ต่อ)

วัตถุประสงค์	ประเด็นที่ศึกษา	วิธีการศึกษา	เครื่องมือที่ใช้	ผลที่ได้รับ
๕. การพัฒนา และทดลอง รูปแบบการ เสริมสร้างสุข ภาวะองค์กรรวม ของครอบครัว และสถาบัน ทางสังคมตาม แนวพุทธ จิตวิทยา บูรณาการ	๑. พัฒนา รูปแบบสุขภาวะ องค์กรรวมของ ครอบครัวและ สังคมตามแนว พุทธจิตวิทยา บูรณาการ ๒. ทดลอง รูปแบบสุขภาวะ องค์กรรวมของ ครอบครัวและ สังคมตามฯ ๓. เสนอรูปแบบ สุขภาวะองค์กร รวมของ ครอบครัวและ สังคมตามแนว พุทธฯ	๑. กำหนดประชากร ตัวอย่าง ๒. สร้างเครื่องมือสำหรับใช้ รวบรวมข้อมูล ๓. วิเคราะห์ข้อมูลจาก เอกสาร แนวคิด ทฤษฎี รายงานการวิจัยการ สัมภาษณ์ประชากร ตัวอย่าง	๑. แบบสอบถาม เพื่อ ทราบปัจจัยทางชีว สังคมและภูมิหลังของ กลุ่มที่ศึกษา ๒. แบบสอบถาม ปัจจัยทางสังคม และ แบบวัดแนวทางการ พัฒนาสุขภาวะองค์ รวม ซึ่งผู้วิจัยจะ ดัดแปลง ปรับปรุง จากเครื่องมือที่มีอยู่ แล้ว และบางรายการ ก็จะใช้จัดสร้างขึ้นเอง ๓. หลักสูตรอบรมโปรแกรมพัฒนาสุขภาวะ องค์กรรวมฯ ๕ ด้าน	๑. ได้ทราบการพัฒนา รูปแบบสุขภาวะองค์กรรวม ของครอบครัวและสังคม ตามแนวพุทธจิตวิทยา บูรณาการ ๒. ได้มีการทดลอง รูปแบบสุขภาวะองค์กรรวม ของครอบครัวและสังคม ตามแนวพุทธจิตวิทยา บูรณาการ ๓. ได้มีการเสนอรูปแบบ สุขภาวะองค์กรรวมของ ครอบครัวและสังคมตาม แนวพุทธจิตวิทยาบูรณา การ ๔. ได้รับการอบรมโปรแกรมนำไปสู่การเสนอ ยุทธศาสตร์สุขภาวะฯ
๖. ยุทธศาสตร์ การสร้าง รูปแบบการ เสริมสร้างสุข ภาวะองค์กรรวม ของครอบครัว และสังคม ตามแนวพุทธ จิตวิทยา บูรณาการ	๑. ประเมิน รูปแบบการ เสริมสร้างสุข ภาวะองค์กรรวม ของครอบครัว และสังคมตาม แนวพุทธ จิตวิทยาบูรณา การ ๒. ยุทธศาสตร์ การเสริมสร้าง สุขภาวะองค์กร รวมของ ครอบครัวและ สังคมตามแนว พุทธจิตวิทยา บูรณาการ	๑. ศึกษาเอกสารเพิ่มเติม ทั้งจากตำราและ ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อรวบรวมความรู้ในเชิง ทฤษฎี และผลจากการ ศึกษาวิจัย เพื่อนำมาเป็น กรอบความคิดในการสร้าง เครื่องมือ & เตรียมไว้ สำหรับการเขียนรายงาน ๒. สร้างเครื่องมือวัด / ทดสอบเครื่องมือวัด ๓. เก็บรวบรวมข้อมูลจาก กลุ่มตัวอย่าง ๔. วิเคราะห์ข้อมูลทาง สถิติ ๕. สรุปผลการศึกษา และ เขียนรายงานการวิจัย	๑. แบบสอบถาม เพื่อ ทราบปัจจัยทางชีว สังคมและภูมิหลังของ กลุ่มที่ศึกษา ๒. แบบสอบถาม ปัจจัยทางสังคม และ แบบวัดแนวทางการ ประเมินรูปแบบการ เสริมสร้างสุขภาวะ องค์กรรวมของ ครอบครัวและสังคม ตามแนวพุทธจิตวิทยา บูรณาการ ซึ่งผู้วิจัย จะดัดแปลง ปรับปรุง จากเครื่องมือที่มีอยู่ แล้ว และบางรายการ ก็จะใช้จัดสร้างขึ้นเอง	๑. ได้ทราบผลการ ประเมินรูปแบบการ เสริมสร้างสุขภาวะองค์กร รวมของครอบครัวและ สังคมตามแนวพุทธ จิตวิทยาบูรณาการ ๒. ได้รู้รูปแบบการ นำเสนอยุทธศาสตร์การ เสริมสร้างสุขภาวะองค์กร รวมของครอบครัวและ สังคมตามแนวพุทธ จิตวิทยาบูรณาการ ๓. ได้ผลการวิจัยที่นำไป กำหนดแผนยุทธศาสตร์ การพัฒนาเศรษฐกิจและ สังคมแห่งชาติ

บทที่ ๔

ผลการวิจัย

บทนี้ เป็นการแสดงผลการศึกษาวิจัยตามหัวข้อว่า พุทธจิตวิทยาบูรณาการ : รูปแบบและกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของครอบครัวและสังคมนี้ เป็นการถอดบทเรียนจากประเด็นตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยพร้อมสรุปในการประยุกต์ใช้สำหรับครอบครัวและสังคม ดังนี้

- ๔.๑ ศึกษาแนวคิดและกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยา
- ๔.๒ ศึกษาปัจจัยเกื้อกูลต่อการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมในการดำเนินชีวิตอย่างสมดุล ฯ
- ๔.๓ ศึกษากระบวนการเสริมสร้างความมั่นคงของครอบครัวและสังคมฯ
- ๔.๔ การบูรณาการพุทธจิตวิทยากับภูมิปัญญาท้องถิ่นในการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของครอบครัวและสังคม
- ๔.๕ การพัฒนาและทดลองรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของครอบครัวและสถาบันทางสังคมฯ
- ๔.๖ ยุทธศาสตร์การสร้างรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของครอบครัวและสังคมตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ
- ๔.๗ องค์ความรู้พุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมสำหรับครอบครัวและสังคม และผู้วิจัยทำการแสดงผลการวิจัยตามตามวัตถุประสงค์ของแผนงานวิจัยนี้ ดังนี้

๔.๑ ศึกษาแนวคิดและกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยา

ผู้วิจัยกำหนดส่วนการศึกษาของเรื่องนี้เป็น ๒ ประเด็น คือ ๑) ประเด็นแนวคิดการเสริมสร้างเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยา ๒) กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวพุทธจิตวิทยา ผลการศึกษา พบว่า

ประเด็นที่ ๑ แนวคิด

พระพุทธเจ้าตรัสเรื่องสุขภาพในมคัณตียสูตรแห่งมัชฌิมนิกาย มัชฌิมปิณฑาสก์ ว่า “ความไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ”^๑ แนวคิดเกี่ยวกับการศึกษาสุขภาวะเป็นการศึกษาสร้างความรู้พระสูตรที่เด่น ๆ เกี่ยวกับการศึกษาสุขภาวะ เช่น สุกสูตฺร ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค กล่าวถึงการดูแลสุขภาพด้วยการไปเยี่ยมเยือนไข้ เป็นธรรมเนียมปฏิบัติต่อคนไข้สมัยพุทธกาลนั้น มีการไปเยี่ยมเยือนกัน เรื่องนี้ว่าตามจิตวิทยา คือ ให้กำลังใจคนไข้ เมื่อคนไข้มีกำลังใจดีจากการได้พบได้เห็นหน้าญาติพี่น้อง มิตรสหายหรือคนที่เคารพนับถือ เขาจะมีความรู้สึว่าตนมีความสำคัญของเหล่านั้น ตนมีค่าต่อคนอื่น ๆ หลายคนไม่เยี่ยมไข้มิได้ไปมือเปล่าย่อมมีของฝากที่โปรดติดมือไปด้วย บางคนไปเขียนคำอวย

^๑ ม.ม. (ไทย) ๑๕/๒๑๕-๑๖/๒๕๔.

พระบรมสมุดหน้าห้องพักใช้ ทำให้คนไข้มองไม่ห่อเหี่ยว เดียวดาย จากการถึงตมใจตายก็กลับฟื้นคืนได้เร็วขึ้น เรื่องนี้ จะเห็นว่าศาสนาคริสต์มีอยู่อย่างหนึ่งเรียกว่าศีลเยี่ยมไข้ โดยการเข้าไปอวยพรคนไข้วอดอ้วนนอนพระผู้เป็นเจ้าของให้ช่วยหายไว ๆ เชื่อแน่ว่าคนไข้มองไม่ห่อเหี่ยวแน่นอน ในพระพุทธศาสนาก็มีตัวอย่างให้ชัด ที่พระผู้มีภาคตรัสสอนภิกษุทั้งหลายว่า การปรนนิบัติภิกษุไข้ เท่ากับปรนนิบัติพระองค์เอง นายสทิตระ ราชรินทร์ กล่าวไว้ ถู้อมาตลอด เมื่อสทิตระภิกษุไข้อยู่ในวัดก็ปรนนิบัติด้วยอาหาร น้ำดื่ม และจัดยาให้ตามคำสั่งแพทย์ เมื่ออยู่โรงพยาบาลก็ไปเยี่ยมไข้ ยิ่งถ้าเป็นพ่อแม่ ครูอาจารย์ด้วยแล้วก็ยิ่งเอาใจใส่อย่างยิ่งทีเดียว^๒

สุขภาพะ คือ สุขภาพกาย สุขภาพใจ สองคำนี้ย่อมมาคู่กันและสัมพันธ์กันเสมอ คือถ้าสุขภาพกายดี ย่อมส่งผลให้สุขภาพจิตดีด้วย ในทางกลับกัน ถ้าสุขภาพจิตดี สุขภาพกายก็ดีขึ้นด้วย ในทัศนะเดียวกันนี้พระพุทธศาสนาไม่ได้ให้ความสำคัญด้านกายหรือใจที่มากน้อยไปกว่ากัน หากแต่ให้ความสำคัญเท่ากัน การให้ความสำคัญทั้งกายและใจนี้ถือว่าเป็นมฆิมาปฏิบัติที่ให้ความจริง บางคนพูดว่า สุขภาพกายไม่สำคัญ สุขภาพใจสำคัญกว่า ผู้หนึ่งจะพูดขณะโรคร้ายยังไม่ถึง แต่ถ้ามาถึงเมื่อไรแล้ว จะรู้สึกว้า วักขุ้ทรมาณ อยากจะหาย เราต้องเข้าใจว่า สุขภาพใจจะดีไม่ได้เลย ถ้ากายยังเจ็บปวด นักจิตวิทยาบอกว่า “จิตใจที่ผ่องใส อยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์” ดังนั้น เราจึงต้องเป็นกลางระหว่างกายกับใจ เพราะเห็นว่าสุขภาพกาย-ใจสำคัญเท่ากัน ด้วยความเข้าใจในสังขรณ์นี้ เราจะถือปฏิบัติแบบสุดโต่งด้านใดด้านหนึ่งไม่ได้ ต้องให้ความสำคัญเท่า ๆ กันแล้วจะเกิดความเป็นกลางคือความพอดีขึ้นมา แม้ในโวหาทปาติโมกข์ ยังกล่าวว่า ไม่ทำความชั่วทั้งปวง ทำแต่ดี สองคำนี้เป็นการกระทำทางกาย ทำจิตของตนให้ผ่องใส นี่เป็นส่วนจิต คือ แม้ไม่ทำชั่วทำดีแล้วก็ยังไม่พอ ต้องทำให้ใจให้บริสุทธิ์จากโลก โกรธ หลงด้วย เพราะจะมีสุขไม่ได้ ถ้าใจยังครุ่น ๆ อยู่กับความโกรธความแค้นใจดังไฟเผาตนเองอยู่

พระอาจารย์เฉลิม กล่าวว่า พระพุทธเจ้าได้บัญญัติวินัยสงฆ์ก็เพื่อความผาสุก คือความสบาย ดังที่ตรัสกับภิกษุทั้งหลายว่า เราจะบัญญัติสิกขาบทแก่ภิกษุทั้งหลาย โดยอาศัยอำนาจประโยชน์ ๑๐ ประการ (หนึ่งใน ๑๐ ประการนั้น) คือ “....เพื่อความผาสุกแห่งสงฆ์” ซึ่งโดยธรรมชาติของมนุษย์นั้น ถ้ามีความผาสุกเป็นทุนแล้ว สุขภาพพลานามัยที่ดีก็ตามมา^๓

ผู้วิจัยใครนากล่าวของอริสโตเติล นักปรัชญากรีกโบราณ ตัดสินความสุขที่แท้ว่า ความสุขที่แท้ไม่ใช่ความสุขคือเกียรติยศหรือ เพราะเกียรติยศได้มาจากการให้เกียรติของคนอื่น เมื่อใดผู้อื่นไม่ให้เกียรติ เมื่อนั้นเราจะมิทุกข์ เป็นความสุขจริงไม่ได้ ถ้ายังขึ้นอยู่กับมารยอมรับของคนอื่น ความสุขที่แท้คือ การได้คิดและดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรมที่ถาวรหรือสมบูรณ์ (คุณธรรมที่ปลูกฝังจนเป็นนิสัย) คุณธรรมนี้เป็นคุณลักษณะที่ดีประกอบด้วยความกล้าหาญ ความซื่อสัตย์ ความยุติธรรม เป็นต้นที่ฝังรากลึกในจิตใจจนเป็นลักษณะนิสัยหรือเคยชิน ซึ่งก็สอดคล้องกับพุทธธรรมที่ต้องประกอบด้วยคุณธรรมจริยธรรม มีความซื่อสัตย์ สุจริต ยุติธรรมด้วย

พระครูวินัยธรสิริวัฒน์ กล่าวว่า ตัวอย่างอายุสังขรณ์ ๕ ถู้อว่าเป็นการสร้างสุขนิสัยเพื่อการมีอายุยืนอย่างมีคุณค่า ๕ ประการนามแนวพุทธธรรม ข้อ ๕ คือ พรหมจารี ได้แก่ รู้จักถู้อพรหมจรรย์

^๒ สัมภาษณ์ นายสทิตระ ราชรินทร์, อาจารย์วิทยาลัยชุมชน จ.น่าน, (๓ มี.ค.๖๐)

^๓ สัมภาษณ์ พระอาจารย์เฉลิม ปียสิโล, วิทยาการโครงการพุทธธรรม, วัดปัญญานันทาราม, (๘ มี.ค.๖๐)

ตามสมควรที่สอดคล้องกับเรื่องวิจัยนี้คือ ข้อ๕ การประพฤติพรหมจรรย์ ก็ปฏิบัติตามพุทธธรรม ทำให้มีสุขดีได้ เรียกว่า รักษาสุขภาพด้วยพุทธธรรม^๔

เกี่ยวกับความเชื่อในสุขภาพ ตามคัมภีร์จุฬกัมมวิภังคสูตร แห่งมัชฌิมนิกาย อุปริปณณาสก์ จำแนกกรรมของสัตว์ที่ส่งผลให้สุขภาพดี อายุสั้น อายุยืน เหตุที่ทำให้สุขภาพดี มีอายุยืน เพราะ กรรมเป็นของตน มีกรรมเป็นทายาท มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย กรรมย่อมจำแนกสัตว์ทั้งหลายให้เลวและดีต่างกัน (กัมมัง สัตเต วิภชตี หีนังปณิตาย) อายุยืนน้อยมีโรคมากเหตุเพราะเบียดเบียนสัตว์ ทำปาณาติบาตมาก

ตารางที่ สรุปความเชื่อต่อสุขภาพะจากผลของกรรมดี และ กรรมชั่วตามการศึกษาและความเชื่อจากเหตุและผล มีดังนี้

ตารางที่ ๔.๑

สรุปความเชื่อต่อสุขภาพะจากผลของกรรมดี และ กรรมชั่ว

เหตุกรรมดี	ผลกรรมดี	เหตุกรรมชั่ว	ผลกรรมชั่ว
ไม่ฆ่าสัตว์	อายุยืน	ฆ่าสัตว์	อายุสั้น
ไม่เบียดเบียนสัตว์	สุขภาพดี	เบียดเบียนสัตว์	ไข้โรค
ไม่มกโกธ	ผิวพรรณดี	โกรธ-พยาบาท	ผิวพรรณทราม
ไม่ริษยา	มีเดช	ริษยา	ไร้เดช
บริจาคทาน	มีสมบัติมาก	ตระหนี่	ยากจน
อ่อนน้อม	เกิดในตระกูลสูง	เยอหยิ่งจองหอง	เกิดในตระกูลต่ำ
คบแต่บัณฑิต	มีปัญญามาก	ดื่มสุราเมรัย	มีปัญญาทราม

ประเด็นที่ ๒ กระบวนการ

ผู้วิจัยกำหนดกระบวนการเสริมสร้างสุขภาพะเชิงพุทธบูรณาการไว้ ๔ ด้าน คือ ด้านกาย ด้านจิต ด้านปัญญา และด้านสังคม โดยด้านร่างกาย ใช้ศีล ระเบียบวินัย ร่วมกับการบริหารกายภาพทางสังคมและสิ่งแวดล้อม ด้านจิตใช้สมาธิภาวนา ในการบริหารจัดการ อารมณ์ ด้านปัญญา ใช้พุทธศตาดการศึกษาอบรมธรรมให้มาก และด้านสังคม ใช้สังคหวัตถุ ๔ เพื่อทำสังคมสงเคราะห์ ช่วยเหลือผู้ประสบทุกข์ภัย ทำให้เกิดความสุขในที่ได้ทำ ได้คิด บริหารกายใจร่วมสังคม

กระบวนการเสริมสร้างสุขภาพะทางกายนี้ ตัวอย่าง กลุ่มฮักเมืองน่าน ทำกิจกรรมสิ่งแวดล้อม/ป่า/อนุรักษ์พันธุ์สัตว์น้ำ โดยการอนุรักษ์ป่าชุมชน การอนุรักษ์พันธุ์สัตว์น้ำ และรักษาแม่น้ำลำคลอง พัฒนาแหล่งน้ำเพื่อการทำการเกษตรเป็นกิจกรรมจิตความสัมพันธ์ ระหว่างมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม ควบคู่กันไป นอกจากนี้มีการฟื้นฟูทรัพยากรธรรมชาติเพราะสิ่งนี้เป็นฐานการผลิตของชุมชน

^๔ สัมภาษณ์ พระพระครูปลัดสิริวัฒน์ สิริวัฒนโน อาจารย์วิทยาเขต มจร. จังหวัดอุบลราชธานี, (๒๓ เม.ย.๖๐)

กระบวนการเสริมสร้างสุขภาพ ๓ ด้านจิต ตัวอย่าง วัดหนองป่าพง ตั้งอยู่ที่ตำบลโนนผึ้ง อำเภวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี ปฏิบัติธรรมเดินจงกรม โดยก้าวเท้าขวาออกก่อน ให้พอดีๆ ให้นึก พุทโธ พุทโธ ตามก้าวเดินนั้น ให้มีความรู้สึกในอารมณ์นั้นไปเรื่อย ๆ ถ้าเกิดฟุ้งซ่านหรือเหนื่อยก็หยุด กำหนดจิตให้นิ่ง กำหนดลมหายใจให้สบาย เมื่อสบายพอสมควรแล้ว ก็ทำความรู้สึก กำหนดการเดินอีก ให้มีความรู้ตัวอยู่เรื่อย ๆ ต้นทางออกก็ให้รู้จัก รู้จักหมด ต้นทาง กลางทาง ปลายทาง ทำความรู้สึกรู้สึกให้ติดต่อกันเรื่อย ๆ

วัดหนองป่าพง เป็นวัดปฏิบัติธรรมโดยสติปัญญา ๔ ที่ได้ผล โดยแนวปฏิบัติของหลวงพ่อบุญมา การปฏิบัติธรรมถือว่าเป็นพื้นฐานของการปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า เพราะการที่จะปฏิบัติธรรมนั้น เบื้องต้นคือต้องมีปฏิบัติศีล เพราะเป็นฐานของสมาธิ ดังที่พระผู้มีพระภาคเมื่อประทับอยู่ที่ภูเขาคิชฌกูฏ เขตกรุงราชคฤห์ ทรงแสดงธรรมมีกถาเป็นอันมากแก่ภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้ว่าว่า ศีล มีลักษณะอย่างนี้ สมาธิ มีลักษณะอย่างนี้ ปัญญา มีลักษณะอย่างนี้ สมาธิ อันบุคคลอบรมโดยมีศีลเป็นฐาน ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ปัญญาอันบุคคลอบรมโดยมีสมาธิเป็นฐาน ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก จิตอันบุคคลอบรมโดยมีปัญญาเป็นฐาน ย่อมหลุดพ้นโดยชอบจากอาสวะทั้งหลาย คือกามาสวะ ภาวาสวะ และอวิชชาสวะ^๕

เกี่ยวกับเรื่องนี้ พระอาจารย์สุพต ตปสีโล กล่าวว่า ศีล เป็นเรื่องที่น่าคิดว่า ทำไมจึงสมาทานศีลก่อนทำบุญบ้าน ทำบุญตักบาตร ฟังเทศน์ฟังธรรม ถวายสังฆทาน เป็นต้น ก็เพราะว่า ก่อนการทำกิจการใด ๆ ต้องสมาทานศีลก่อนนั้น เปรียบดังการล้างเท้าก่อนเข้านอน ล้างมือก่อนทานอาหาร ดังคำสรุปศีลที่ว่า สีเลน สุขติง ยันติ สีเลน โภคสัมปทา สีเลน นิพพุติง ยันติ ตัสมา สีลัง วิโสธเย แปลว่า คน จะไปสู่สุคติได้ด้วยศีล จะมีโภคสมบัติด้วยศีล จะไปนิพพานได้ด้วยศีล ดังนั้น ฟังชำระศีลให้บริสุทธิ์^๖

ผู้วิจัยใคร่ขอคำอธิบายการปฏิบัติสติปัญญาที่สอดคล้องกับ อีคิว (EQ)/บริหารจิตว่าเป็นการบริหารอารมณ์หรือความฉลาดในอารมณ์ (Emotional Quotient) เป็นสิ่งที่ทุกคนให้ความสำคัญต่อเรื่องนี้ เมื่อเด็กเกิดมาพ่อแม่พยายามให้พูด ให้หัวเราะอันแสดงถึงความมีอารมณ์ดีมีคุณภาพ ต่างกับอารมณ์เสียที่ไม่มีใครปรารถนาพบเห็นเข้าใกล้ ยิ่งไปกว่านั้น ต้องฝึกสอนให้เขาทำใจด้วยความเข้าใจไปกับเรื่องราวที่เกิดขึ้นกับตัวเอง เพราะวัน ๆ ต้องมีอะไรที่ไม่พึงพอใจมากระทบอยู่แล้ว แต่เมื่อมีมากระทบอย่างที่ไม่หลีกเลี่ยงไม่ได้แล้วเราจะอยู่อย่างไรกับเรื่องนี้ สมมติว่า เด็กสองคนพี่น้องแย่งของเล่นกัน มีผลให้ต้องทะเลาะกันตักันพัฒนาไปถึงขั้นเกลียดกัน อาฆาตหรือผูกโกรธกัน เจอหน้ากันที่ไรต้องด่ากัน ปัญหาว่าพ่อแม่จะแก้ปัญหานี้อย่างไร จะเข้าข้างพี่หรือเข้าข้างน้องก็ได้ แต่ต้องให้เหตุผลและให้แนวคิดความรู้ว่า ต้องใจกว้าง อย่าเห็นแก่ตัว ต้องรักกันในฐานะพี่น้อง แต่ถ้าปัญหาที่ทะเลาะกันนั้นไม่ใช่สาระอะไร ถกเถียงกัน ไม่ยอมกันธรรมดาแล้วถ้ามีใครมาฟ้องพ่อแม่ หน้าที่ของพ่อแม่ต้องนำความรู้ หาหลักประนีประนอมโดยไม่เห็นแก่ใคร เข้าข้างใคร เพราะจะทำให้ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง

^๕ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๔๒/๘๙.

^๖ สัมภาษณ์ พระอาจารย์สุพต ตปสีโล, (๒๓ พ.ค. ๖๐)

ได้ใจ ต่อไปจะกลายเป็นคนนิสัยดี เห็นแก่ตัว เป็นเด็กอ่อนแอไปเลย ในทางพระพุทธศาสนาต้องสอนให้
ละโลกด้วยการเสียสละ ละโกรธด้วยการมีเมตตาไมตรี ละหลงด้วยการให้ความรู้เหตุรู้ผล^๗

กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะ – ด้านปัญญา ตัวอย่าง วัดปัญญานันทาราม ตั้งอยู่ที่ ต.
คลองหก อ.คลองหลวง จังหวัดปทุมธานี มีพื้นที่ ๓๘ ไร่ ๕๙ ตารางวา ก่อตั้งจากดำริของพระ
พรหมมิ่งคลาจารย์ (ปั่น ปญฺญานนโท) ที่รู้จักกันในนามหลวงพ่อบัณฑิต โดยมีคำปรารภในการ
ก่อตั้งวัดไว้ว่า “สร้างพระ สร้างคน สร้างเยาวชนของชาติ สร้างศาสนทายาทให้มีชีวิตอยู่ในโลกอย่าง
ถูกต้อง ให้มีชีวิตเรียบร้อยตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาเพื่อไม่ให้ตกอยู่ในอำนาจวิญญูมาก
เกินไป”

วัดนี้ มีความโดดเด่นในการใช้กระบวนการบูรณาการศาสนธรรมเข้าสู่ปัญญาในคนทุก
ระดับวัย ตั้งแต่โรงเรียนถึงมหาวิทยาลัยถึงคนวัยชรา เช่น ใช้ศีลธรรมผ่านการจัดกิจกรรม “ค่ายพุทธ
บุตร” “ค่ายพุทธธรรม” ซึ่งประชาชนและข้าราชการซึ่งอยู่ในวัยทำงานและผ่านการใช้ชีวิตมา
พอสมควร จะนำหลักธรรมหรือหัวข้อความรู้ทางพุทธศาสนามาบูรณาการใช้ในการดำเนินชีวิต โดย
ทางวัดมีโครงการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะทางปัญญาหลายโครงการ ได้แก่ ๑) โครงการค่ายพุทธบุตร
๒) โครงการค่ายพุทธธรรม ๓) โครงการค่ายคุณธรรม ๔) โครงการทัศนศึกษาธรรมสำหรับนักเรียน
๕) โครงการพุทธศาสนา ๑ วัน ในโรงเรียน ๖) โครงการสร้างศาสนทายาทมอบทุนการศึกษาแก่
พระภิกษุ – สามเณร ๗) โครงการการจัดวัดให้เป็นสมบัติของพุทธบริษัท ๘) โครงการจัดโรงเรียน
พระปริยัติธรรมทั้งแผนกธรรมและบาลี ให้สัมพันธ์กับชีวิตจริง ตามหลักศาสนา คือ ปรีชาปฏิบัติ
ปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา ๙) โครงการจัดสื่อธรรมเผยแพร่ เทป, ซีดี, จัดพิมพ์หนังสือ วารสารปัญญา
สาส์น ๑๐) โครงการจัดทำชุดฝึกอบรมคุณธรรม “ค่ายพุทธบุตร ค่ายพุทธธรรม” ๑๑) โครงการ
จัดทำแนวการสอนพุทธศาสนาร่วมสมัย ๑๒) โครงการจัดอบรมพระและครูวิทยากรประจำค่ายพุทธ
บุตร ค่ายพุทธธรรม ตามหลักสูตร การจัดทำฝึกอบรมคุณธรรม “ค่ายพุทธบุตร ค่ายพุทธธรรม” ๑๓)
โครงการจัดทำหลักสูตรการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะเฉพาะวิชาชีพ ครูผู้สอนพระพุทธศาสนา
ในโรงเรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน ๑๔) โครงการจัดอบรมครูผู้สอนพระพุทธศาสนาในโรงเรียน
ระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน ๑๕) โครงการ Bomb to Bell: สันติสุข สันติภาพในโรงเรียนวิถีพุทธ
๑๖) โครงการ “พุทธอาสา” ทำบุญไม่ผ่านเงิน ๑๗) โครงการวัดวิถีพุทธเฉลิมพระเกียรติ และเปิดวัด
วันอาทิตย์ ๑๘) โครงการอุปสมบทหมู่ ประจำเดือน ๑๙) โครงการสถานีวิทยุกระจายเสียง
พระพุทธศาสนา วัดปัญญานันทาราม FM. ๙๗.๗๕ Mhz. “คลื่นสีขาวของชาวพุทธ” ซึ่งแต่ละ
โครงการล้วนแล้วแต่เป็นโครงการดีต่อทางปัญญา ประเทืองความรู้ สร้างทักษะทางความคิด
เกี่ยวกับพระพุทธศาสนา เป็นชาวพุทธโดยสมบูรณ์ เป็นธรรมิกสังคัมในที่สุด

วิทยากร วัดปัญญานันทาราม โดยท่านเจ้าอาวาสองค์ก่อน พระปัญญานันทมุนี (สง่า สุข
โร) โดยบุคคลิกของท่านเท่าที่ผู้วิจัยเคยพบท่านและได้รับฟังธรรมจากท่าน ในฐานะที่เป็นพระสงฆ์นัก
เผยแผ่ตั้งแต่ยังเป็นพระหนุ่ม ๆ อยู่ชุลประชานสมัยหลวงปัญญานันทะ เป็นเจ้าอยู่ หลังจากวัด
ปัญญานันทารามว่างเจ้าอาวาสลงก็ได้มาอยู่จำพรรษาที่วัดนี้ และท่านก็ทำงานตามอุปนิสัยของท่าน มี

^๗ คำบรรยาย พระธรรมโกศาจารย์, ในคราวเยี่ยมนิสิตปฏิบัติธรรม วัดหนองพะยอม จ.พิษณุโลก,
(๒๙ ธ.ค. ๔๗)

ผีปากคมคาย พุดน้อย เป็นจังหวะ มีสาระ รู้สึกว่าผู้ฟังถูกสะกดจิตให้ติดตามฟังการพูดของท่านได้อย่างดี ท่านเป็นนักเผยแผ่ธรรมะที่มีชื่อเสียงด้วยรูปแบบหลายรูปแบบ เช่นว่า รูปแบบเผยแผ่ธรรมผ่านวิทยุของสถานีวิทยุในวัดปัญญานันทาราม รูปแบบเผยแผ่ผ่านหนังสือ ซึ่งวัดปัญญานันทารามมีห้องสมุด รูปแบบค่ายอบรมเยาวชนรวมถึงผู้ใหญ่ ข้าราชการ รูปแบบเผยแผ่ธรรมแบบสัจจอร์ จากนั้นเมื่อวัดชลประทาน ฯ วางเจ้าอาวาสลงโดยพระพรหมมิ่งคลาจารย์ มรณภาพ ท่านพระปัญญานันทมุนีก็ได้มาดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาสต่อ ส่วนวัดปัญญานันทารามได้มอบหมายให้พระมหาเฉลิม ปิยทสฺสี เป็นเจ้าอาวาสต่อไป^๕

กระบวนการส่งเสริมสุขภาพ ฯ ด้านสังคม ตัวอย่าง วัดพระบาทน้ำพุ ตั้งอยู่เชิงเขาน้ำพุ หมู่ที่ ๓ ตำบลเขาสามยอต อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี มีพระอุดมประชาทิ เป็นเจ้าอาวาส เอกลักษณะของวัดแห่งนี้คือรอยพระพุทธรูปบาท จึงเป็นชื่อรวมจากน้ำพุ กับ รอยพระบาท ว่าวัดพระบาทน้ำพุ ไม่ห่างจากชุมชนมากนักการสัญจรไปมาสะดวก พื้นที่สอยใช้พอสมควร อาคารสถานที่เพียงพอสำหรับคนติดเชื้อเอชไอวี รับคนที่ติดเชื้อที่เป็นผู้ใหญ่จากทุกชาติ ทุกเพศ รวมถึงพระสงฆ์ด้วย ในส่วนที่รับผู้ติดเชื้อวัยเด็กนั้น ให้มาอยู่ในสาขาที่ขยายออกมา ที่อำเภอเมือง จังหวัดนครสวรรค์

กิจกรรมของวัดพระบาทน้ำพุ มีกิจกรรมสำคัญหลัก ๆ คือ ดูแลผู้ติดเชื้อเอชไอวี ซึ่งมีวงจรถวายในการดูแลตั้งแต่เข้าไปวัด ถึง การเก็บศพ ดังนั้น จึงควรแสดงให้เห็นภาพในกระบวนการของกิจกรรม๒ ภาระงานหลัก ดังนี้ว่า

ส่วนที่ ๑ รับดูแลรักษาผู้ติดเชื้อ และผู้ป่วยโรคเอดส์ทั่วไปจากทั่วประเทศ

ส่วนที่ ๒ การรับอุปการะเด็กกำพร้าที่ได้รับผลกระทบโรคเอดส์จากบิดามารดา

ในส่วนที่ ๑ เป็นการแยกระยะการดูแลไว้ให้ง่ายต่อการบริการซึ่งจะช่วยชะลอชีวิตให้เขาอยู่ดูโลกไปได้ระยะหนึ่งอย่างเป็นกระบวนการ คือ

๑. การดูแลผู้ป่วยแบบไปกลับ (Day Care)

๒. การดูแลผู้ป่วยในบ้านพักรับรอง (Hospice Care)

๓. การดูแลผู้ป่วยเป็นครอบครัว (Home Care)

๔. การเตรียมครอบครัวในการดูแลผู้ป่วย (Home Based Care)

๕. การดูแลผู้ป่วยหลังการพักฟื้น (Living Home Care)

๖. การเตรียมชุมชนบำบัด (Community Based Care)

ส่วนที่ ๒ การรับอุปการะเด็กและให้การศึกษาสำหรับเด็กที่ติดเชื้อเอชไอวี ถือเป็นอีกกิจกรรมหนึ่งของโครงการธรรมรักษานิเวศน์ ๒ อำเภอเมือง จังหวัดนครสวรรค์ ที่มุ่งให้เด็กได้รับการศึกษาและอบรมในด้านคุณธรรมจริยธรรมโดยส่งให้เข้ารับการศึกษาในระดับปฐมวัย และในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน ตั้งแต่อนุบาล ถึง มัธยมศึกษาปีที่ ๖

ณ ปัจจุบัน คนไข้อยู่ในการดูแลของวัดประมาณ ๒,๐๐๐ คน แบ่งเป็นเด็กประมาณ ๑,๓๐๐ คน

สัมภาษณ์อาการผู้ป่วยเอดส์ จากการสัมภาษณ์เชิงลึก ทำให้ทราบว่า ส่วนใหญ่มีอาการขาดแรง เพลีย น้ำลายหยด การขับถ่ายออกมาโดยบังคับไม่ได้ จึงต้องนุ่งผ้าอ้อมตลอด (แพมเพิร์ต) ผู้

^๕ สัมภาษณ์ พระมหาเฉลิม ปิยทสฺสี, พระวิทยากรประจำวัดปัญญานันทาราม, (๒๒ เม.ย.๖๐)

ติดเชื่อมาจากเพชรบุรี นนทบุรี เพชรบูรณ์ ที่เห็นเสมอภาคกันทางเชื้อชาติอย่างหนึ่งคือ คนไทยลูกครึ่ง เป็นพระสงฆ์ติดเชื่อมาอนที่นี้ด้วย ตอนแรกเห็นก็คิดว่าจะถามดีหรือไม่ เพราะเกรงว่าเขาจะอาย ก็เลยถามทีเล่นทีจริงว่า คิดไถ่อยากมานอนที่นี้ ไม่อยากกลับประเทศของตนหรือ ท่านตอบว่า เป็นลูกครึ่ง อยู่จังหวัดนนทบุรี ถัดพบพระสงฆ์อีกรูปหนึ่ง มาจากอุตรดิตถ์ มีอาการขาอ่อนแรง น้ำลายไหล หยดตลอด เดินเตาะแตะถามอะไรก็บอกหมด ไม่ปิดบัง พอเดินออกมาพบเจ้าหน้าที่ผู้หญิงผมสั้น ๆ อ้วน ๆ นั่งอยู่ม้านั่งหน้าห้องคนป่วยก็ได้คำตอบหลายอย่าง ว่า มีธรรมรักษ ๑ คือที่วัดพระน้ำพุ สำหรับผู้ติดเชื่อผู้ใหญ่ หรือแบบครอบครัว ส่วนธรรมรักษ ๒ คือ ตำบลบางม่วง อำเภอเมือง จังหวัดนครสวรรค์ ส่วนใหญ่จะเป็นที่สำหรับเด็กติดเชื่อ ที่สำคัญที่นี้จะมีโรงเรียนด้วยตามที่ให้รายละเอียดไว้แต่ต้น

จากการสัมภาษณ์เชิงลึกอีกครั้งหนึ่ง เมื่อเข้ามาบริจาคเงินในสำนักงานรับบริจาคของวัดในนั้นเห็นพระสงฆ์อยู่ ๑ รูป ภายในสำนักมีวงจรรูปติดเชื่อทางเข้า หรือตามสี่แยก ได้สัมภาษณ์ไวยาวัจกรของวัดนี้ ก็เห็นความเสมอภาคทางเชื้อชาติอีกแล้ว คือ ทราบว่า เมื่อคืนนี้ มีผู้ติดเชื่อตาย ๒-๓ ราย เป็นชาวเขมร เมียนมาร์ ก็มีหลังจากที่เข้านอนได้ไม่นาน คงมีอาการรุนแรงมากแล้วญาติพี่น้องก็เลยนำมาทิ้งไว้ หลายครั้งหลายคนที่ รมภ.ไปพบก่อนเข้าวัด ซึ่งไวยาวัจกรบอกว่า ต้องรับไว้ทุกคน เมื่อตายไปก็ไปแจ้งตำรวจตามกฎหมาย แต่ยังไม่ได้อะ^๙

ข้อสังเกต คือว่า ได้สัมภาษณ์เจ้าหน้าที่ที่นี้ ๒ - ๓ คน รู้สึกว่าอภัยภัยดีมาก ให้ข้อมูลหลายอย่างโดยไม่ต้องถาม คล้ายดังจะรู้จุดหมายของเราด้วยซ้ำ หรือว่าคงได้ยินที่ผู้วิจัยคุยกับผู้ติดเชื่อหลายคนว่า จะทำบุญบริจาคไว้ให้นะ แต่คนไม่ได้ยิน ก็ดีเหมือนกัน เราก็เลยรู้สึก ว่า นำเงินนอกบัญชีเอทีเอ็มไปน้อยนิด นำเสียดายว่านำเงินติดตัวไปเยอะ ๆ คิดว่าไปคราวหน้าต้องเยอะกว่านี้

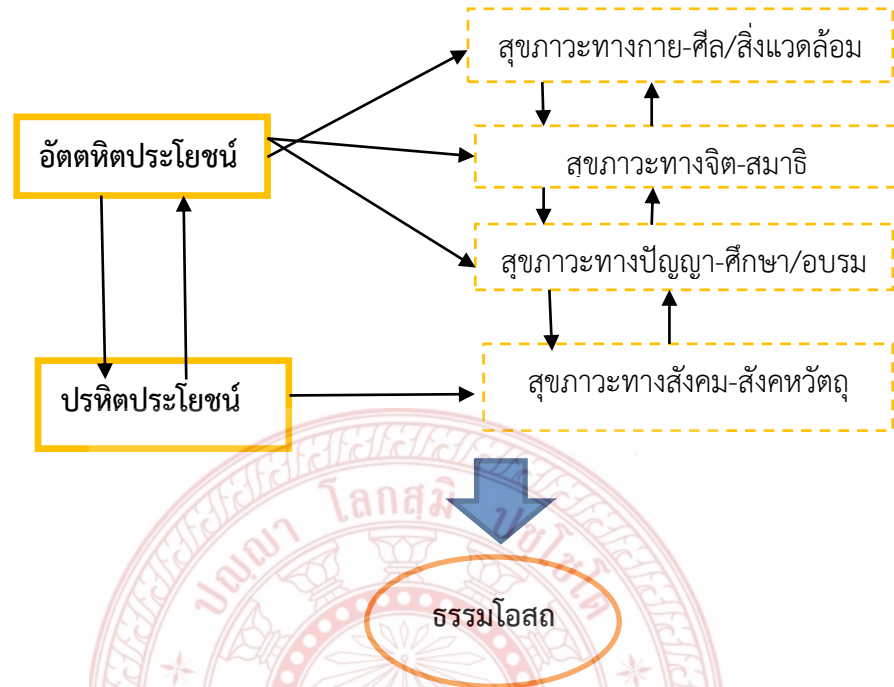
ตารางที่ ๔.๒

แสดงสรุปกลุ่มสุขภาวะตามแนวพุทธฯ ๔ พื้นที่/กระบวนการ

วัตถุประสงค์/สุขภาวะองค์รวม	กิจกรรม/รายการ เต้น ๆ
กลุ่มฮักเมืองน่าน -สุขภาวะทางกาย	-ปลูกป่า-บวชต้นไม้-อนุรักษ์สิ่งแวดล้อม-ธุรกิจชุมชน- ออมทรัพย์-การศึกษา-ศิลปวัฒนธรรม-สำนักบ้านเกิด
วัดหนองป่าพง -เสริมสร้างสุขภาวะทางจิต	ปฏิบัติสมาธิแนวพุทธโธ หรืออาณาปานสติ ตามหลักสติปัญญาฐาน
วัดปัญญาบันฑิตาราม ค่ายพุทธ ธรรม -เสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญา	โครงการคุณธรรม-ค่ายพุทธบุตร-ธรรมทายาท -สถานีวิทย์- ห้องสมุด-สังฆเวไนยสถาน ๔ ตำบล-คติธรรมคำคม
วัดพระบาทน้ำพุ สาธารณสงเคราะห์ -เสริมสร้างสุขภาวะทางสังคม	โครงการธรรมรักษส่วนที่ ๑ ดูแลผู้ป่วยติดเชื่อเอดส์ระยะสุดท้าย สำหรับผู้ใหญ่ ส่วนที่ ๒ การรับอุปการะเด็กที่พ่อแม่ติดเชื่อ เอดส์ตายลงและให้การศึกษาสำหรับเด็กที่ติดเชื่อเอดส์

^๙ สัมภาษณ์ ไวยาวัจกร วัดพระบาทน้ำพุ, (๑๒ มี.ค.๖๐)

องค์ความรู้ ฯ (จากจตุภาคี เป็น ทวิภาคี)



แผนผัง ๔.๑ แสดงองค์ความรู้สุขภาวะตามแนวพุทธฯ
ที่มา : พระครูสิริรัตนานุวัตร, ๒๕๖๐

สรุปประเด็นที่ ๑

ประเด็นแนวคิดสุขภาวะตามหลักพระพุทธศาสนา คำสำคัญที่ว่า ความไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ แสดงให้เห็นความสำคัญของสุขภาพอย่างที่สุด พระองค์ปรับอบัติทุกกฎแห่งภิกษุที่ไม่ดูแลภิกษุใช้ด้วยกัน บุคคลผู้เป็นโรค ๕ ชนิดพระองค์ทรงบัญญัติห้ามบรรพชาอุปสมบท กาลิก ๔ มีสัตตทาหากาลิก เป็นต้น ห้ามพระสงฆ์รับประเคนของฉันเกิน ๗ วัน ป้องกันอาหารที่จะเสีย เพื่อรักษาสุขภาพของพระสงฆ์ เสด็จวัตร ๗๕ ข้อบางข้อเป็นสิกขาบทของภิกษุสงฆ์ มีข้อห้ามภิกษุปัสสาวะลงน้ำ เพื่อป้องกันน้ำเสีย ห้ามเทของเน่าของเสียลงน้ำ สัตว์น้ำอาจได้รับอันตรายแม้มนุษย์เอง ยิ่งไปกว่านั้นศีล ๕ ข้อ ถือว่า เป็นหลักประกันองคาพยพทั้งชีวิตได้เป็นอย่างดี โดยศีลข้อ ๑ เป็นหลักประกันชีวิต ข้อ ๒ ประกันทรัพย์สิน ข้อ ๓ ประกันความแตกแยกในครอบครัว ข้อ ๔ ประกันความน่าเชื่อถือที่จะใช้แต่ความจริง และข้อ ๕ ประกันความไม่ประมาท แนวคิดดังกล่าวให้ความสุขกับธรรมชาติด้วย

ประเด็นกระบวนการองค์รวมแห่งสุขภาวะพุทธจิตวิทยาบูรณาการใช้หลักสุขภาวะ ๔ ด้าน คือ กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมด้านกาย ใช้หลักศีล ๕ สัมปยุตด้วยคุณธรรม จริยธรรม จรรยาบรรณ ระเบียบวินัย จิตสำนึกตามกระบวนการอริยสัจ ๔ กระบวนการสุขภาวะด้านจิต ใช้หลักสมาธิ สัมปยุตด้วยการปรับจิตสมดุลงตามกายานุปัสสนาติปัญญา กระบวนการสุขภาวะด้านปัญญา

ใช้หลักพุทธศุตตา คือการศึกษาธรรม อบรมธรรมตามโครงการค่ายพุทธธรรม กระบวนการสุขภาวะด้านสังคมใช้หลักสังคหวัตถุ ๔ เน้นทาน

แนวคิดและกระบวนการเหล่านี้นำไปสู่การสร้างสุขภาวะ ระดับครอบครัวและสังคมโดยระดับแรก พ่อแม่จะอบรมสั่งสอนสมาชิกในครอบครัวที่ใกล้ชิดที่สุดโดยชี้ถึงคุณถึงโทษสุขภาวะด้วยศีลสมาธิ ปัญญา การสงเคราะห์ ระดับสังคมที่มีพระสงฆ์/วัด ครู/โรงเรียน องค์กร ชุมชน ตำบล อำเภอ จังหวัดถึงระดับประเทศ มีกฎหมาย ข้อบังคับ กิจกรรมร่วมรณรงค์สุขภาวะองค์กรรวม ในระดับองค์กรสงฆ์กับประเทศมีโครงการหมู่บ้านศีล ๕ โครงการคิลานุปัฏฐาก โดยนโยบาย “รัฐธรรมนูญสุขภาวะพระสงฆ์แห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๖๐”

๔.๒ ศึกษาปัจจัยเกื้อกูลต่อการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมในการดำเนินชีวิตอย่างสมดุลตามหลักพุทธจิตวิทยา

ผู้วิจัยกำหนดส่วนการศึกษาของเรื่องนี้เป็น ๔ ส่วน ตามวัตถุประสงค์ที่ศึกษา ผลการศึกษาวิจัย พบว่า องค์ประกอบ ๔ มิติของสุขภาพซึ่งก่อให้เกิดสุขภาวะองค์กรรวมของชีวิต องค์ประกอบดังกล่าวมีลักษณะเด่นที่ปรากฏแตกต่างกันคือ ร่างกายรูปธรรม ศีลแห่งสังคม จิตที่สงบนิ่ง และปัญญาแห่งการตื่นรู้ ตามลำดับซึ่งเป็นผลลัพธ์ที่มาจากความต้องการ ๕ ชนิดของมนุษย์ที่ถูกเติมเต็มตามทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ (Maslow's hierarchy of needs theory) ได้แก่ความต้องการด้านสรีระวิทยา ด้านความปลอดภัย ด้านสังคม ด้านยกย่องนับถือ และด้านการตระหนักรู้ตนเอง เมื่อความต้องการเหล่านี้ถูกเติมเต็ม วิถีชีวิตของมนุษย์ก็จะเกิดดุลยภาพ สำหรับแนวทางในการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวม คือ มิติ ๔ มิติ ได้แก่

๑. หลักสันโดษ
๒. การรักษาศีล ๕ พร้อมด้วยกัลยาณมิตร และการประพฤติสังคหวัตถุ
๓. การปฏิบัติสมณะกรรมฐาน และการบำบัดด้วยการรู้เท่าทันสติหรือใช้สติเป็นฐานรู้ (Mindfulness Based Cognitive Therapy = MBCT = MBCT)
๔. การปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔

การเสริมสร้างสุขภาพกายเพื่อดุลยภาพนี้ ความเป็นจริงเชิงพุทธอภิปรายอธิบายชีวิตมนุษย์ในส่วนที่เป็นรูปธรรมว่าประกอบไปด้วยขั้น ๕ ธาตุ ๔ และอายตนะ ๖ ฯลฯ คุณลักษณะทางกายภาพเหล่านี้จำเป็นต้องได้รับการดูแลอย่างเหมาะสมด้วยวิถีทางสรีระวิทยาอย่างเพียงพอและเหมาะสม นอกจากนี้สัญญาณชีพเช่นความดันโลหิตและเคมีในร่างกายยังส่งผลต่ออารมณ์ความรู้สึกของมนุษย์อย่างมีนัยสำคัญอีกด้วย (สัมภาษณ์ ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร. ฟิลลิป ดี สแตนเลย์ Professor Dr. Phillip D. Stanley)

เนื่องจากดุลยภาพของวิถีชีวิตมนุษย์มีบางส่วนที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับความต้องการทางด้านสรีระวิทยาของมนุษย์ (physiological needs) อาทิ ความร้อนความหนาว ความหิว ความเป็นส่วนตัว หรือความเจ็บไข้ได้ป่วย ฯลฯ ความต้องการของร่างกายเหล่านี้เป็นความต้องการพื้นฐานที่มีส่วนหล่อเลี้ยงร่างกายเพื่อให้รูปขั้น ธาตุและอวัยวะแดนต่อทั้ง ๖ ดังกล่าวให้เป็นไปอย่างราบรื่นได้ ในการเสริมสร้างสุขภาพกายในขั้นต้นนี้จึงเกี่ยวเนื่องกับการบริหารจัดการปัจจัย ๔ อย่างชาญฉลาด

พระพุทธศาสนาเรียกว่า สันโดษ คือสันโดษในเครื่องแต่งกาย (จีวร) อาหาร (บิณฑบาต) ที่อยู่อาศัย (เสนาสนะ) และยารักษาโรค (เภสัช) หลักธรรมเรื่องสันโดษนี้แสดงเฉพาะในบริบทของสังคัมสังข์ เรียกว่านิสสัย ๔ ซึ่งเป็นสิ่งที่พระภิกษุสงฆ์จำเป็นต้องบริโภค หรือเครื่องอาศัยของบรรพชิต ๔ อย่าง คือ ปิณฑยาโลปโภชนะ, บังสุกุลจีวร, รุกขมูลเสนาสนะและปุตมุตตเภสัช (วิมहा. (ไทย) ๒/๕๑๕/๓๙).

การเสริมสร้างสุขภาพศิลปะ (พฤติกรรม) เพื่อคุณภาพวิถีชีวิตมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา ศิลปะเป็นเครื่องอยู่อาศัยสำหรับคฤหัสถ์ผู้ครองเรือน เป็นเรื่องของพฤติกรรมของมนุษย์ที่แสดงออกมาทางร่างกายและคำพูดโดยตรง หากบุคคลมีศิลปะเป็นข้อปฏิบัติประจำใจแล้ว พฤติกรรมต่างๆ ที่บุคคลนั้นแสดงออกมากจะเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์เนื่องจากเป็นพฤติกรรมที่ผ่านการตรวจสอบ คัดกรอง และขัดเกลาแล้วด้วยระบบศีลธรรม พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ทั้งหลายจะถูกควบคุมเอาไว้ไม่ให้ถูกแสดงออกจากบุคคลนั้น ดังนั้น ผู้มีศิลปะจึงเป็นผู้ที่ส่งมอบพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของตนเองสู่สังคัมศาสตราจารย์ปีเตอร์ ฮาร์วี ให้ที่คนจะว่าศิลปะคือการกระทำทางร่างกายที่เป็นส่วนของสามัญสำนึกในส่วนดีของมนุษย์ (สัมภาษณ์ ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร. ปีเตอร์ ฮาร์วี Emeritus Professor Dr. Peter Harvey)

การเสริมสร้างสุขภาพศิลปะสะท้อนให้เห็นถึงการเสริมสร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของบุคคลในสังคัมซึ่งเกิดขึ้นที่ระดับปัจเจกบุคคลเป็นเบื้องต้น และย่อมส่งผลกระทบต่อด้านบวกสู่สังคัมในบริบทของสังคัมวิทยา ทั้งหมดทั้งหมดเป็นไปเพื่อความสมดุลของการดำเนินวิถีชีวิตของมนุษย์ เนื่องจากคุณภาพของวิถีชีวิตมนุษย์มีส่วนเกี่ยวข้องกับความต้องการด้านความปลอดภัย (safety needs) และด้านสังคัม (social needs) ของมนุษย์ซึ่งเป็นเรื่องของความรู้สึกปลอดภัย พฤติกรรมอันพึงประสงค์ที่ถูกขัดเกลาด้วยศีลธรรม การใช้ชีวิตร่วมกันในสังคัมโลก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องศีลธรรมอันดีของสังคัมมนุษย์ ดังนั้น ในการเสริมสร้างสุขภาพศิลปะในขั้นนี้จึงควรเป็นไปใน ๓ แนวทางนั่นก็คือ (๑) การรักษาศิลปะ (๒) การมีกัลยาณมิตร (๓) การปฏิบัติตามหลักการสังคัม ๔

การเสริมสร้างสุขภาพจิตเพื่อคุณภาพด้วยสมณะ เป็นสภาวะทางนามธรรมที่แสดงให้เห็นคุณสมบัติ ๓ ประการของจิต คือ คุณภาพจิต ประสิทธิภาพ และสมรรถภาพจิต สภาวะจิตที่มีคุณสมบัติเหล่านี้เกิดขึ้นจากการที่จิตได้รับการพัฒนาตามหลักจิตภาวนาในพระพุทธศาสนา ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร. ปาหาลวัตตะเก ดอน เปรมะศิริ ให้ที่คนจะว่า จิตสงบเป็นภาวะที่เกิดจากอารมณ์ความรู้สึกที่ถูกขัดเกลาด้วยการปฏิบัติสมณะกรรมฐาน (สัมภาษณ์ ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร. ปาหาลวัตตะเก ดอน เปรมะศิริ Emeritus Professor Dr. Pahalawattage Don Premasiri)

คุณภาพของวิถีชีวิตมนุษย์ มีส่วนเกี่ยวข้องกับความต้องการยกย่องนับถือของมนุษย์ (esteem needs) ซึ่งเป็นปรากฏการณ์ที่เป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ การบูชาบุคคลที่ควรค่าแก่การบูชาเป็นวัฒนธรรมที่แต่ละประเทศต้องให้ความสำคัญ เนื่องจากในทุกสังคัมย่อมประกอบไปด้วยทั้งสมาชิกที่เป็นคนดีและคนชั่วปะปนกัน สังคัมใดที่คนดีได้รับการยกย่องนับถือย่อมเป็นสังคัมที่วิถีชีวิตมีความสมดุล แต่ในทางตรงกันข้าม หากสังคัมใดที่คนชั่วได้รับการยกย่องนับถือ ย่อมเป็นสังคัมที่มีวิถีชีวิตที่ขาดความสมดุล ทั้งนี้เนื่องจากระบบจริยธรรมที่ล่มสลายนั่นเอง ดังนั้น ในการเสริมสร้างสุขภาพจิตในขั้นนี้จึงเกี่ยวเนื่องกับการเจริญจิตภาวนา การเจริญสมณะ

กรรมฐานตามแนวทางกรรมฐาน ๔๐ วิธี และการบำบัดด้วยการรู้้อาศัยสติ (MBCT: mindfulness based cognitive therapy).

ดังนั้น การเสริมสร้างสุขภาพปัญญาเพื่อคลายภาพ ฯ เป็นสิ่งที่มวลมนุษย์เฝ้าหา แต่การจะได้อันนั้นไม่ได้ง่ายด้ายหากแต่ต้องอาศัยการพัฒนาชีวิตให้ครบทุกมิติแห่งความหมายของมัน คาจากัดความของ “ชีวิต” ที่พร่ามัวย่อมนำไปสู่การตีความสุขภาพชีวิตที่ผิดพลาดในที่สุด แต่ในทางตรงกันข้าม การตระหนักรู้ความหมายที่แท้จริงของชีวิตเป็นรุ่งอรุณแห่งปัญญาที่จะพัฒนาระบบชีวิตให้ดำเนินไปสู่สุขภาวะองค์รวมได้ในที่สุด สุขภาพปัญญาเกี่ยวข้องอย่างใกล้ชิดกับการบรรลุดุธรรมในพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นการปลดแอกมวลมนุษยชาติจากกองทุกข์ทั้งปวง พระราชปริยัติกวี, ศ.ดร. ให้ทัศนะว่า สมณะและวิปัสสนากรรมฐานเหมาะสมสำหรับผู้ที่มีมุ่งหวังจะออกจากกองทุกข์และเข้าสู่พระนิพพานโดยวิปัสสนากรรมฐานเป็นหนทางสู่นิพพานโดยตรง (สัมภาษณ์ พระราชปริยัติกวี, ศ.ดร.)

ทฤษฎีบันได ๕ ขั้น เป็นคลายภาพของวิถีชีวิตมนุษย์ มีส่วนเกี่ยวข้องกับความต้องการตระหนักตนเอง (self-actualization needs) ซึ่งเป็นความต้องการของมนุษย์ในการตระหนักรู้ศักยภาพขีดสูงสุดของตน มีปัญหาในการแสวงหาหนทางก้าวข้ามพันธนาการที่ผูกมัดมนุษย์ไว้กับทุกข์ทุกรูปแบบ ทุกข์ดังกล่าวนี้แฝงอยู่ในระบบชีวิตตั้งแต่รูปนามขั้น ๕ ร่างกาย พฤติกรรม และจิตใจของตน ดังนั้น ในการเสริมสร้างสุขภาพปัญญาจึงเกี่ยวเนื่องกับการเจริญปัญญาภาวนา การพัฒนาขีดความสามารถของสติปัญญาของตนจนถึงความสามารถในการรู้ความเป็นจริงของพระอริยาตั้งแต่ตัวทุกข์ สาเหตุของทุกข์ การดับทุกข์ และหนทางอันนำไปสู่การดับทุกข์เหล่านั้น ด้วยการเจริญสติปัญญาใช้สติเป็นฐานที่ตั้งในการพิจารณาสภาพต่างๆ ตามความเป็นจริง รวมถึงการรู้จักกลยุทธ์ในการปฏิบัติขั้นสูงเพื่อดับทุกข์เหล่านั้นตามแนวทางของ “หนทาง ๔ ประการ” ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค ยุคภัทรวรรค แสดงถึงหนทางสู่การแจ้งอรหัตตได้แก่ (๑) เจริญวิปัสสนามีสมณะนาหน้า (๒) เจริญสมณะมีวิปัสสนานาหน้า (๓) เจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันไป (๔) พิจารณาจิตเมื่อถูกอุทัจจะในธรรมกันไว้

สรุปประเด็นที่ ๒

ประเด็นปัจจัยเกื้อกูลต่อการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมในการดำเนินชีวิตอย่างสมดุลฯ ใช้หลักการพุทธจิตวิทยา คือ (๑) ถือสันโดษ (๒) รักษาศีล ๕ คบกัลยาณมิตร และการประพาสสังคหะ ๖ (๓) การปฏิบัติสมณะกรรมฐานและการบำบัดด้วยการรู้้อาศัยสติ (Mindfulness Based Cognitive Therapy = MBCT) (๔) การปฏิบัติสติปัญญา ๔ และทาง ๔ สาย ซึ่งเป็นการปฏิบัติขั้นสูงเพื่อดับทุกข์ แสดงถึงหนทางสู่การแจ้งอรหัตต ได้แก่ (๑) เจริญวิปัสสนามีสมณะนาหน้า (๒) เจริญสมณะมีวิปัสสนานาหน้า (๓) เจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันไป (๔) พิจารณาจิตเมื่อถูกอุทัจจะในธรรมกันไว้

ประการเหล่านี้นำมาเสริมสร้างสุขภาวะระดับครอบครัวและสังคมโดยสมาชิกในครอบครัวถือการดำเนินชีวิตแบบสายกลางหรือมัชฌิมาปฏิปทา (สมดุล) ถือความพอเพียง ระวังโลก โกรธ หลง ถือศีล คบบัณฑิต สังคมสงเคราะห์เอื้อเพื่อแบ่งปันการกิน การใช้ลดทูลิ ลดการเห็นแก่ตัว ปฏิบัติตามแนวกรรมฐานและถือการบำบัดบนฐานของสติ

๔.๓ กระบวนการเสริมสร้างความมั่นคงของครอบครัวตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ

ผู้วิจัยกำหนดส่วนการศึกษาของเรื่องนี้เป็น ๓ ส่วน ตามวัตถุประสงค์ที่ศึกษาประเด็นแนวคิดและกระบวนการเสริมสร้างความมั่นคงในครอบครัวตามแนวพุทธจิตวิทยา การพัฒนากระบวนการเสริมสร้างความมั่นคงของครอบครัว ฯ และรูปแบบการเสริมสร้างความมั่นคงของครอบครัว ฯ ดังนี้

ประเด็นที่ ๑ แนวคิดการเสริมสร้างความมั่นคงของครอบครัวเกิด

จากแนวความคิดพื้นฐานคือครอบครัวเป็นสถาบันที่สำคัญที่สุดได้แก่ทิศ ๖ ที่สมาชิกในครอบครัวและสังคมปฏิบัติหน้าที่ต่อกัน ได้แก่ “ทิศเบื้องหน้า ทิศเบื้องขวา ทิศเบื้องหลัง ทิศเบื้องซ้าย ทิศเบื้องล่าง”^{๑๐} โดยทิศเบื้องหน้าได้แก่มารดาบิดาที่บุตรจะปฏิบัติท่าน ทิศเบื้องขวาได้แก่ครูอาจารย์ที่ศิษย์จะปฏิบัติต่อท่าน ทิศเบื้องหลังได้แก่บุตรภรรยาที่สามีปฏิบัติต่อเขา ทิศเบื้องซ้ายได้แก่มิตรสหายที่ทั้งฝ่ายจะปฏิบัติที่ดีต่อกัน ทิศเบื้องล่างได้แก่คนงาน/ลูกจ้างที่เจ้านายหรือนายจ้างจะปฏิบัติที่ซื่อตรงต่อเขา เนื่องจากเป็นสถาบันที่ทำหน้าที่ในการหล่อหลอมและขัดเกลาความเป็นมนุษย์ ทั้งการอบรมเลี้ยงดู ซึ่งในชีวิตที่ทุกคนต้องให้การดูแลเอาใจใส่ ให้ความรัก ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน รวมถึงปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และถ่ายทอดวัฒนธรรมทางสังคมให้แก่สมาชิกในครอบครัว เพื่อให้สมาชิกในครอบครัว เป็นคนดี คนเก่ง มีคุณภาพ และเป็นสมาชิกที่ดีของสังคม ครอบครัวนับว่าเป็นสถาบันมูลฐานของสังคม สมาชิกของสังคมทุกคน ก็ถือกำเนิดเกิดก่อจากแต่ละครอบครัว และเป็นสภาพแวดล้อมที่ใกล้ชิดตัวบุคคลมากที่สุด ซึ่งในทางตรงกันข้ามหากถ้าความสัมพันธ์ภาพ หรือสภาพครอบครัวที่ดี ไม่พิการ ไม่มีปัญหาความแตกร้างในครอบครัว หรือแตกร้างปัญหาทางสังคมอื่นๆ เช่น การหย่าร้าง คนจรจัด หรือโสเภณี ศีลธรรมเสื่อม เป็นต้น ซึ่งเป็นปัญหาสังคมที่จะมีผลกระทบต่อสังคม โดยส่วนรวมจะไม่เกิดขึ้น เพราะฉะนั้นปัญหาความแตกร้างในครอบครัว จึงนับว่าเป็นปัญหาสังคมที่สำคัญมากที่จะต้องรับการแก้ไขจากหลาย ๆ ฝ่าย โดยรวดเร็วและถูกต้องเพื่อผลประโยชน์ต่อการอยู่ร่วมกับของครอบครัวและสังคมโดยส่วนรวม โดยแนวคิดในการสร้างแนวทางเพื่อสร้างความเข้มแข็งของสถาบันครอบครัว ได้แก่

๑. การส่งเสริมสัมพันธ์ภาพที่ดีในครอบครัว เพื่อสร้างความรัก ความอบอุ่น และความเข้าใจภายในครอบครัว โดยการมี ความรัก ความเข้าใจ และดูแลเอาใจใส่กัน เคารพ นับถือ ให้เกียรติ จริ่งใจ และเห็นคุณค่ากันและกัน โดยให้มี สิทธิ เสรีภาพ มีการปรึกษาหารือกัน รู้ และปฏิบัติบทบาทหน้าที่ที่ควรมีต่อกัน มีเวลาให้กันอย่างมีคุณค่า อาทิเช่น กิจกรรมการลูกพี่ลูกน้องสว่นครัวใช้กินในครัวเรือน ถ้าเหลือมากจึงนำมาจำหน่าย การทำไร่นา มีการแบ่งหน้าที่ช่วยเหลือกัน จะก่อให้เกิดสิ่งที่ดีให้เห็นว่าบุคคลในครอบครัวต้องให้เกียรติซึ่งกันและกัน^{๑๑} ครอบครัวไม่มีหนี้สิน อยู่แบบพอเพียงอยู่กินตามเศรษฐกิจพอเพียง หรือมีกิจกรรมสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัว เช่น การพาไปเที่ยว การทาน

^{๑๐} ที. ปา. (ไทย) ๑๑/๒๔๓/๑๙๙.

^{๑๑} สัมภาษณ์ นายประสิทธิ์ แก้วดวง , เกษตรกร / ผู้ใหญ่บ้านบ้านดงเย็นหมู่ ๑๒ ,จ.ขอนแก่น , (๑๕ พ.ค. ๖๑)

อาหารนอกบ้าน มีการทำอาหารรับประทานร่วมกัน ช่วยกันทำงานบ้านแบ่งหน้าที่กันทำ ช่วยกันทำมาหากิน แบ่งปันหน้าที่กันทำงาน หรือมีการปลูกดอกไม้ประดับตามรั้วบ้านร่วมกัน

คนในครอบครัวต้องให้เกียรติซึ่งกันและกัน มีความเป็นอยู่ร่วมกันที่เรียบง่าย ไม่ฟุ้งเฟ้อ หากินตามสถานะภาพของตน^{๑๒} ต้องเคารพซึ่งกันและกัน ให้เกียรติกัน ต้องมีความเป็นอยู่ที่เรียบง่าย^{๑๓} มีความเสียสละ สามัคคี ให้อภัยกัน มีการสื่อสารทางบวก มีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหา ไม่มีปัญหาความขัดแย้งรุนแรง

๒. การปลูกฝังให้มีวิถีการดำเนินชีวิตที่ดี เพื่อจะได้มีวิถีการดำเนินชีวิตที่ดีและถูกต้อง เริ่มจากบทบาทของพ่อแม่ ทำหน้าที่อบรมสั่งสอนปลูกฝังสิ่งที่ดีให้แก่ลูก เป็นแบบอย่างที่ดี เลี้ยงดู ดูแลเอาใจใส่ส่งเสริมพัฒนาการและวุฒิภาวะของลูก โดยการประพฤติปฏิบัติ ตนเอง ให้เป็นแบบอย่าง^{๑๔} ที่ดีของลูกๆและภรรยา เช่น ไม่เที่ยวกลางคืน ไม่เสพของมึนเมา และไม่ใช้จ่ายในทางฟุ่มเฟือย รวมทั้งได้นำหลักทางพระพุทธศาสนา นำมาประยุกต์ใช้ ในการสร้างครอบครัว อบรมสั่งสอน โดยยึดหลักธรรมมาภิบาล และหลักในการดำเนินชีวิต มาใช้ ในการเสริมเสริมสร้างความมั่นคงของครอบครัว ทำให้ครอบครัว มีความอบอุ่น ก่อเกิดความรักความสนิทสนมแน่นมากขึ้น สร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคนในครอบครัวญาติพี่น้อง และเพื่อนฝูง มีความเข้าใจซึ่งกันและกัน มีพื้นฐานครอบครัวที่มั่นคง ช่วยกันทำมาหากิน^{๑๕} มีความสัมพันธ์ที่ดีกับชุมชน มีพัฒนาการทางอารมณ์ สังคม และจิตใจ รู้จัก เรียนรู้และปรับตัวให้สามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้ดี มีความมั่นใจในชีวิตของตน สามารถพึ่งพาตนเองได้ รู้จักช่วยกันทำมาหากิน รู้จักประหยัดอดออมให้ครอบครัวมีเงินเก็บ^{๑๖} ไม่ทะเลาะวิวาทภายในครอบครัว ช่วยกันทำมาหากิน อยู่แบบพอเพียงใช้จ่ายไม่เกินตัว^{๑๗} มีจิตใจที่หนักแน่น เวลาทะเลาะกันให้อภัยกัน ยอมซึ่งกันและกันและตักเตือนกันในเรื่องที่ไม่ดีและมอบความรักให้กันเสมอ^{๑๘} พุดและส่งเสริมให้ทุกคนคิดบวกอยู่เสมอไม่ว่าจะเจอปัญหาใด^{๑๙} โดยความมั่นคงของครอบครัวมุ่งประเด็นการประกอบอาชีพสุจริต การทำการเกษตรเศรษฐกิจพอเพียงที่ทำมาตั้งแต่เริ่มแรก ได้แก่ การปลูกพืชผักสวนครัว เลี้ยงสัตว์ก็จะมีเลี้ยงวัว เลี้ยงไก่พื้นเมือง รวมทั้งจัดทำบัญชีภายในครัวเรือน เพื่อให้รู้ค่าใช้จ่าย รายได้ และเงินเก็บที่มีไว้เพื่อใช้ในยามฉุกเฉินภายในครอบครัว^{๒๐} การสร้างความมั่นคงในครอบครัว ครอบครัวใหญ่จะเป็นการอยู่แบบพี่น้อง เมื่อมีความคิดหรือความเห็นอะไรที่แตกต่างกัน ทุกคนก็จะคุยปรึกษากัน รับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ดังนั้นในครอบครัวนี้จะไม่มีการณ์ของการที่ใครสั่งใคร ซึ่งทุกคน

^{๑๒} สัมภาษณ์ นางสาวสุภาวดี วงษ์ชาติ, เกษตรกร / แม่บ้าน , จ. ขอนแก่น, (๑๘ พ.ค. ๖๑)

^{๑๓} สัมภาษณ์ นายชม คำมะโฮง , เกษตรกร , จ. ขอนแก่น , (๑๘ พ.ค. ๖๑)

^{๑๔} สัมภาษณ์ ดต.นรพนธ์ ปินรุม , ข้าราชการตำรวจ , กรุงเทพมหานคร, (๑ ก.ค. ๖๑)

^{๑๕} สัมภาษณ์ นางธัญวรัตน์ แก้วดวง, เกษตรกร, จ. ขอนแก่น , (๑๕ พ.ค. ๖๑)

^{๑๖} สัมภาษณ์ นายพิศณุ ศรีพุทธา , เกษตรกร , จ.ขอนแก่น , (๑๕ พ.ค. ๖๑)

^{๑๗} สัมภาษณ์ นางสุนิตย์ อุ่นจันทาร ,ค้าขาย / แม่บ้าน,จ.ขอนแก่น , (๑๕ พ.ค. ๖๑)

^{๑๘} สัมภาษณ์ น.ส. อรญา ยอดศรี , นักศึกษา , จ.ลำปาง , (๗ ก.ค. ๖๑)

^{๑๙} สัมภาษณ์ น.ส. อรญา ยอดศรี , นักศึกษา , จ.ลำปาง , (๗ ก.ค. ๖๑)

^{๒๐} สัมภาษณ์ คุณประภาส เนตรสุข,เกษตรกร,จ.เพชรบุรี , (๑๒ พ.ค. ๖๑)

มีความคิด มีความรับผิดชอบของงานในแต่ละส่วนของครอบครัว คนอื่นก็จะคอยช่วยเหลือ สนับสนุน ส่งเสริมกัน^{๒๑}

ในการทำงานเดียวกันเมื่อมีการสนทนาการเพื่อส่งเสริมการมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงแล้ว อีกปัจจัยหนึ่งที่ขาดไม่ได้คือการสร้างสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ เช่น ศาสนา ยึดหลักความพอเพียง มองโลกในแง่ดี และมีวิธีการหาความสุขที่ดี การละเว้นอบายมุขต่าง ๆ อาทิเช่น การดื่มสุราจนเกินที่จะควบคุมสติไม่ได้ การเที่ยวกลางคืน การเล่นพนัน คบคนชั่ว การมีเรื่องชู้สาว ฯลฯ

๓. การมีส่วนร่วมรับผิดชอบต่อสังคม เพื่อไม่สร้างปัญหาให้กับตนเอง ครอบครัว และสังคม และมีส่วนร่วม ในการป้องกันและแก้ไขปัญหา ไม่มีพฤติกรรมต่อต้าน หรือทำความเดือดร้อนให้แก่สังคม มีส่วนร่วมในการเกื้อหนุนสังคม/ช่วยแก้ไขปัญหาของชุมชนและสังคม มีความตระหนักถึงความสำคัญในการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสงบสุข

ซึ่งการสร้างครอบครัวเริ่มจากการเข้าใจกัน มีปัญหาหรือมีความไม่สบายใจประเด็นใดก็จะปรึกษาหารือคุยกัน ชวนกันเลี้ยงลูก อบรมสั่งสอน เนื่องจากปัจจุบันบุคคลต้องออกไปทำงานนอกบ้าน อาจจะมีภรรยาอยู่บ้านดูแลลูกและงานที่บ้าน โดยจะมีการเล่าปัญหาที่เกิดขึ้นในครอบครัวกัน ช่วงเวลาเย็น ซึ่งเป็นช่วงเวลาทานข้าวเย็น ซึ่งคนในบ้านจะทานข้าวเย็นพร้อมกัน ใครมีประเด็นใดก็จะสนทนากัน รับฟังความคิดเห็นของคนในครอบครัว รวมทั้งถ้าคู่สมรสเป็นผู้นำชุมชน เช่น เป็นผู้ใหญ่บ้าน เมื่อชาวบ้านมีปัญหาอะไรที่มาขอความช่วยเหลือ ผู้ใหญ่บ้านกับภรรยาก็จะมาคุย เพราะบางครั้งลูกบ้านมาเจอกับภรรยา ก็จะเอาปัญหาเหล่านั้นมาบอกให้รับรู้จะจัดการปัญหาความทุกข์ของชาวบ้านร่วมกัน^{๒๒}

ด้วยเหตุนี้ครอบครัวจึงเป็นสิ่งมหัศจรรย์ที่ธรรมชาติสร้างขึ้น หากมีการดำเนินชีวิตอย่างสมดุล จัดการทุกสิ่งด้วยหลักของความเป็นจริง เหมาะสมกับการใช้ชีวิตและสถานการณ์ปัจจุบัน ก็จะสามารถใช้ชีวิตได้อย่างปกติสุข และจะเป็นอีกรากฐานหนึ่งที่ทำให้ครอบครัว เต็มเปี่ยมไปด้วยความรัก ความอบอุ่น ความเข้าใจและนำไปสู่ครอบครัวที่อยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันในที่สุด

แนวคิดความมั่นคงของครอบครัวอีกประการหนึ่งคือ ต้องมีงานทำ เพื่อที่จะได้มีเงินมาใช้จ่ายภายในครอบครัว เนื่องจากในครอบครัวต้องมีค่าใช้จ่าย ความมั่นคงของครอบครัวแต่เดิมเดิมเป็นการประกอบอาชีพ ทำไร่ ต่อมาได้ไปศึกษาดูงานที่ อบต. ได้จัดโครงการ ก็ได้ไปดูงานการทำไม้ที่ช่วยผ่อนคลายนั่น ก็กลับมาคิดว่าแถวบ้านก็มีไม้ตาลที่สามารถนำมาสร้างรายได้หลักได้ ก็เริ่มดำเนินโครงการทำไม้ตาลต้านตั้ง ตอนนี่วิสัยกิจของครอบครัวเราเป็นสินค้าหนึ่งตำบล หนึ่งผลิตภัณฑ์ ทำให้ครอบครัวเราสามารถบริหารจัดการรายได้ได้เป็นอย่างดี ความมั่นคงของครอบครัวก็ดีขึ้นคนในครอบครัวก็ช่วยกันทำ ก็สามารถพูดคุย ปรึกษาปัญหากันได้ตลอดเวลา^{๒๓} ซึ่งเป็นการสร้างครอบครัว โดยสร้างด้วยความรัก และความผูกพัน ก่อกำเนิดเป็นสายสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว เกิดเป็นความรักและความปรารถนาดีต่อกัน ด้วยการให้ความรักความอบอุ่นแก่บุคคลในครอบครัว ชื่อสัตย์ต่อภรรยา ให้ความรักลูกทั้งสองคนและในเวลาว่างกับผมและครอบครัว ก็จะใช้เวลาในการทำกิจกรรม สนทนา

^{๒๑} สัมภาษณ์ คุณลำเพย เกตุชู, อาสาสมัครเกษตรหมู่บ้าน (อกม.), จ.เพชรบุรี, (๑๒ พ.ค. ๖๑)

^{๒๒} สัมภาษณ์ คุณแมน มีเจริญ, ผู้ใหญ่บ้าน, จ.เพชรบุรี, (๑๒ พ.ค. ๖๑)

^{๒๓} สัมภาษณ์ คุณดวง อารีกิจ, วิชากิจชุมชน, จ.เพชรบุรี, (๑๒ พ.ค. ๖๑)

การ^{๒๔} เช่น การไปท่องเที่ยวทะเล การไปทำบุญ^{๒๕} รวมไปถึงการดูแลเอาใจใส่ ในปัญหาของลูกๆ และบุคคลในครอบครัว ให้การอบรม สั่งสอนลูกๆ โดยคนในครอบครัว

แนวคิดพื้นฐานของครอบครัวไทยมีแนวคิดมาจากสถาบันพื้นฐานทางสังคมที่ประกอบด้วย สามี ภรรยา และลูก ซึ่งมีความแตกต่างระหว่างคำว่า ครัวเรือนและครอบครัว โดยครอบครัวจะเกิดขึ้นได้โดยมีสมาชิกตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไป มาอยู่ด้วยกันและมีความเกี่ยวข้องกันในสถานภาพใดสถานภาพหนึ่ง แต่ครัวเรือนอาจมีคนเดียวเพียงคนเดียวอาศัยอยู่

ความสำคัญของครอบครัวไทย สร้างความสำคัญต่อการพัฒนาบุคคล คือเป็นการพัฒนาความรู้สึกรักมีคุณค่าในตนเองและการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง พัฒนาสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว และการพัฒนาความเป็นปึกแผ่นมั่นคงของครอบครัว ซึ่งส่งผลต่อการพัฒนาความเข้มแข็งของชุมชน การพัฒนาความสุขของสังคม การพัฒนาความมั่นคงของประเทศ และการพัฒนาความเจริญก้าวหน้าของประเทศ

สำหรับกระบวนการเสริมสร้างความมั่นคงของครอบครัวตามแนวพุทธจิตวิทยา จะเป็นการพิจารณาในประเด็นของการพัฒนาบทบาทหน้าที่ของครอบครัวไทยต่อสมาชิกในครอบครัว ซึ่ง

๑. บทบาทหน้าที่ของสามี ได้แก่ การรับผิดชอบในการหารายได้ สร้างฐานะให้มั่นคง วางแผนครอบครัวอย่างเหมาะสม ยกย่องให้เกียรติภรรยา วางตนให้เป็นหัวหน้าครอบครัวที่ดี ซื่อสัตย์ต่อภรรยา

๒. บทบาทหน้าที่ของภรรยา ได้แก่ การรับผิดชอบในบ้าน รับผิดชอบช่วยหารายได้เพิ่ม และลดรายจ่ายของครอบครัว ร่วมวางแผนการศึกษาและอบรมเลี้ยงดูลูก มีความซื่อสัตย์ต่อสามี ยกย่องให้เกียรติสามี สนับสนุนและให้กำลังใจสามี พัฒนาร่างกายให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลง

๓. บทบาทหน้าที่บิดามารดา ได้แก่ ตักเตือน สั่งสอน ส่งเสริมให้มีการศึกษา พิจารณาคุ้มครองที่สมควร มอบทรัพย์ให้เมื่อถึงเวลา

๔. บทบาทหน้าที่บุตร ได้แก่ เลี้ยงดูบิดามารดา ปฏิบัติงานให้ควรค่าแก่การดำรงวงศ์ตระกูล ประพฤติตนให้สมควรที่รับทรัพย์มรดก เมื่อท่านล่วงลับไปแล้วควรบริจาคทานอุทิศส่วนกุศลเสมอ

การเปลี่ยนแปลงลักษณะความเป็นครอบครัวไทย ชีวิตครอบครัวในอดีต จะมีลักษณะอบอุ่น มั่นคง และมีความเป็นเอกภาพมาก โดยเฉพาะการปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ของครอบครัวในฐานะสถาบันทางสังคมและยึดมั่นในขนบธรรมเนียม ประเพณีแบบไทย แต่ชีวิตครอบครัวสมัยใหม่ จะมีรูปแบบครอบครัวเดี่ยว มีความเป็นอยู่อิสระ พึ่งพาตนเอง และมีความหลากหลายในการดำเนินชีวิตที่แตกต่างตามค่านิยมที่ครอบครัวยึดถือปฏิบัติ โดยมีการพึ่งพาบริการนอกบ้านในการทำหน้าที่บางอย่างของครอบครัว เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงชีวิตความเป็นอยู่ของครอบครัวไทย ในปัจจุบันครอบครัวไทยมีชีวิตที่รีบเร่ง เนื่องจากทั้งพ่อบ้านและแม่บ้านต้องออกไปทำงานนอกบ้าน ต่างกับครอบครัวสมัยที่ผ่านมาซึ่งแม่บ้านอยู่บ้าน ทำงานบ้าน เลี้ยงลูก ส่วนสามีหรือพ่อบ้านมีหน้าที่หาเงินมาให้พ่อใช้จ่ายในบ้าน และยังมีสิ่งบันเทิงต่าง ๆ มาก เงินทองที่หามาได้จึงพ่อใช้จ่าย ทำให้ชีวิตสมรส

^{๒๔} สัมภาษณ์ นางวรลักษณ์ ปินรุ้ม , แม่บ้าน, กรุงเทพมหานคร, (๑ ก.ค. ๖๑)

^{๒๕} สัมภาษณ์ นันทน์ภัส ปินรุ้ม , นักเรียน , กรุงเทพมหานคร, (๑ ก.ค.๖๑)

ราบรื่น คือการส่งเสริมให้เกิดความรักความอบอุ่นและความเข้าใจในครอบครัวการปลูกฝังให้สมาชิกในครอบครัวมีวิถีการดำเนินชีวิตที่ดีและถูกต้องไม่สร้างปัญหาให้กับตนเองและสังคมหัวหน้าครอบครัวควรที่จะเป็นแบบอย่างที่ดีอบรมสั่งสอนปลูกฝังสิ่งที่ดีให้แก่สมาชิกในครอบครัวสร้างความสัมพันธ์ที่ดีให้กับคนในครอบครัว^{๒๖}

สิ่งที่มุ่งหวังในปัจจุบันครอบครัวอยู่เย็นเป็นสุข เป็นครอบครัวที่มีรากฐานชีวิตของคุณธรรมจริยธรรม เป็นปรัชญาในการดำเนินชีวิต มุ่งเน้นการใช้ชีวิตแบบเรียบง่าย เป็นธรรมชาติ ที่จะนำสู่ความสันติสุขของครอบครัวที่แท้จริงด้วยกระบวนการการใช้หลักธรรมในการครองเรือน^{๒๗} ตามแนวพุทธจิตวิทยา ด้วยการใช้หลักสัปปายะ ได้แก่ หลักสัปปายะ ๗ ประการ

รวมทั้งการใช้หลักโยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นการรู้จักคิดไตร่ตรองโดยใช้ปัญญาตามแนวทางของเหตุและผลที่นำไปสู่ความสมดุลของชีวิตที่เป็นสุข^{๒๘} และทางออกในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง มีดังนี้

๑. อุบายมนสิการ เป็นการคิดหรือพิจารณาโดยอุบาย คือ คิดอย่างมีวิธี หรือคิดถูกวิธีที่จะให้เข้าถึงความจริง

๒. ปณมนสิการ เป็นการคิดเป็นทาง หรือคิดถูกทาง คือ คิดได้ต่อเนื่องเป็นลำดับ เป็นระเบียบตามแนวเหตุผล

๓. การณมนสิการ เป็นการคิดตามเหตุ คิดค้นเหตุ คิดอย่างเหตุ คือ การคิดสืบค้นตามแนวความสัมพันธ์สืบทอดกันตามเหตุปัจจัย

๔. อุปาทกมนสิการ เป็นคิดให้เกิดผล คือใช้ความคิดให้เกิดผลที่พึงประสงค์ เล็งถึงการคิดอย่างมีเป้าหมาย

การมีสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ เช่น ศาสนายึดหลักความพอเพียงมีวิถีหาความสงบสุขที่ดีไม่เบียดเบียนผู้อื่นหรือทำความเดือดร้อนให้แก่สังคมการดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสมมีความตระหนักถึงความสำคัญในการดำเนินชีวิตร่วมกันในสังคมอย่างสงบสุข^{๒๙} ในการดำเนินชีวิตแบบเรียบง่ายเป็นธรรมชาติ จะต้องคำนึงถึง การรู้จักใช้ชีวิตด้วยความสงบที่ปราศจากกิเลส ความอยาก ความปรารถนา มีความมั่นคงในการดำรงชีวิต และมีความรู้สึกที่ดีต่อกันระหว่างสมาชิกในครอบครัว^{๓๐} มีสมดุลของความสุขในครอบครัว เมื่อสมาชิกทุกคนพร้อมที่จะแบ่งปันความรัก ให้ความร่วมมือ และมีความเคารพในคุณค่าของแต่ละบุคคลด้วยความรู้สึกจริงใจและมีความปรารถนาดีต่อกัน โดยมีธรรมะในการครองเรือนให้ชีวิตครอบครัวไทยอยู่เย็นเป็นสุข ได้แก่พรหมวิหาร ๔ ประการ เป็นคุณธรรมสำหรับความสัมพันธ์ในอันดีในฐานะพ่อแม่ และฆราวาสธรรม ๔ ประการ เป็นหลักธรรมที่เหมาะสมสำหรับการครองเรือน ครองรักในการใช้ชีวิตร่วมกันของสามีภรรยา

หลักการดำเนินชีวิตครอบครัวไทยอยู่เย็นเป็นสุข ต้องคำนึงถึงการให้ความสำคัญกับการเสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดีของสมาชิกทุกคนในครอบครัว การดำรงชีวิตบนพื้นฐานของปรัชญา

^{๒๖} สัมภาษณ์ ร.ต.อ.เสน่ห์ อนันตวรรณ , รอง. สวป. สน. บางเขน , กรุงเทพฯ , (๒ ก.ค. ๖๑)

^{๒๗} สัมภาษณ์ ร.ต.อ.เสน่ห์ อนันตวรรณ , รอง. สวป. สน. บางเขน , กรุงเทพฯ , (๒ ก.ค. ๖๑)

^{๒๘} สัมภาษณ์ คุณประภาส เนตรสุข,เกษตรกร,จ.เพชรบุรี , (๑๒ พ.ค. ๖๑)

^{๒๙} สัมภาษณ์ นางอาริสา อนันตวรรณ , แม่บ้าน , กรุงเทพฯ , (๒ ก.ค. ๖๑)

^{๓๐} สัมภาษณ์ คุณมลิวีย์ โพธิ์ศรี,รับจ้าง,จ.เพชรบุรี , (๑๒ พ.ค. ๖๑)

เศรษฐกิจพอเพียง^{๓๑} ยึดความประหยัด ยึดถือการประกอบอาชีพด้วยความถูกต้อง สุจริต ละเลิกการแก่งแย่งผลประโยชน์และแข่งขันกันในทางการค้าขาย ประกอบอาชีพ ไม่หยุดนิ่งที่จะหาทางให้ชีวิตหลุดพ้นจากความทุกข์ยาก ปฏิบัติตนในแนวทางที่ดี ลดละสิ่งชั่วร้ายให้หมดสิ้นไป และการมีส่วนร่วมเกื้อกูลสังคมส่วนรวมของสมาชิกในครอบครัวตามศักยภาพและความพร้อม การให้ความสำคัญกับสัมพันธภาพในครอบครัว ครอบครัวที่สมาชิกต่างปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ที่เหมาะสมและมีการสื่อสารที่ดีบนพื้นฐานของความรัก ความเข้าใจ และการใช้เหตุผล ย่อมเป็นครอบครัวที่มีสัมพันธภาพที่ดี ส่งผลต่อลักษณะพฤติกรรมและบุคลิกภาพของสมาชิกในครอบครัวไปในทางสร้างสรรค์^{๓๒} รวมถึงการเข้าร่วมกิจกรรมในชุมชน การเฝ้าระวังความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน การเคารพและปฏิบัติตามกฎกติกาของสังคม การวางแผนชีวิตครอบครัว เริ่มตั้งแต่การเลือกคู่ครองเป็นคู่ชีวิต การเตรียมความพร้อมก่อนมีชีวิตคู่ การปรับตัวเข้าสู่ชีวิตครอบครัว การกำหนดเป้าหมายชีวิตครอบครัว และการวางแผนจัดการทรัพยากรของครอบครัว (การเงิน เวลา และแรงงาน) อย่างเหมาะสม รวมถึงการสร้างความรัก ความอบอุ่นในครอบครัว โดยมีวิธีการถนอมรักให้คงอยู่ ได้แก่ การไว้ใจซึ่งกันและกัน การให้กำลังใจและสนับสนุนซึ่งกันและกัน การให้อภัยซึ่งกันและกัน และการสื่อสารที่ดีระหว่างกัน โดยมี การกำหนดบทบาทความรับผิดชอบในครอบครัว การเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว การแก้ปัญหาวิกฤตในครอบครัวอย่างสร้างสรรค์ และการจัดสภาพแวดล้อมของครอบครัวให้น่าอยู่

ในประเด็นการคงเอกลักษณ์ของค่านิยมความเป็นครอบครัวไทยอยู่เย็นเป็นสุข ต้องมีการตระหนักถึงคุณค่าของการมีชีวิตครองเรือน เป็นการให้ความสำคัญกับความหมายของชีวิตครอบครัว และมีการดำเนินชีวิตครอบครัวอย่างมีคุณภาพ การปฏิบัติตนเป็นพ่อแม่ที่ดี เป็นการสะท้อนการทำหน้าที่ของพ่อแม่ในการเป็นผู้นำครอบครัวในการดำเนินชีวิตครอบครัว การอบรมสั่งสอนลูก และการเป็นแบบอย่างที่ดีของครอบครัว การให้ความเคารพยกย่องผู้สูงอายุในครอบครัว เป็นการให้ความใส่ใจเอาใจใส่ดูแลและให้เกียรติผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตในบั้นปลายด้วยความสุขและความภาคภูมิใจ โดยตามปกติแล้วการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิตครอบครัวมีทั้งแง่บวกและลบ ในแง่บวกถือเป็นโอกาสที่ครอบครัวจะเติบโตขึ้นและค้นพบศักยภาพใหม่ของตนเอง ในขณะที่แง่ลบจะนำมาซึ่งความตึงเครียดและปัญหา หากสมาชิกในครอบครัวไม่สามารถปรับเปลี่ยนวิกฤตเป็นโอกาสได้ ดังนั้น ครอบครัวไทยจะอยู่เย็นเป็นสุขได้ ต้องรู้จักพัฒนาความสามารถในการปรับตัวและพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา โดยใช้ปัญญาในการคิดพิจารณาไตร่ตรองค้นหาสมดุลงของการดำเนินชีวิตครอบครัว^{๓๓}

สำหรับตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตที่ดีตามแนวพุทธศาสนา ได้แก่ จักรหรือพหุการธรรม ๔ เป็นธรรมมีอุปการะมาก เป็นเครื่องช่วยให้สามารถสร้างสมความดีอื่น ๆ ทุกอย่าง และช่วยให้ประสบความสำเร็จก้าวหน้าในชีวิต ซึ่งจะนำมาใช้ในการวัดคุณภาพชีวิตว่ามีการพัฒนากาย ศีล จิตและปัญญา เพื่อนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีแล้วหรือยัง โดยพหุการธรรม ๔ หรือจักร ๔ ได้แก่ ๑. ปฏีรูปเทสวาสะ อยู่ภูมิจานที่ที่เหมาะสม ๒. สปัปฺริสุปฺปัสสะยะ คบคนดี มีกัลยาณธรรม ๓. อตฺตสัมมาปณฺธิ วางตนพอเหมาะพอควร ๔. ปุพฺเพกตปุญฺญตา มีอดีตดี

^{๓๑} สัมภาษณ์ คุณสายัณห์ เสนานวัตร, วิศวกร, จ.เพชรบุรี, (๑๒ พ.ค. ๖๑)

^{๓๒} สัมภาษณ์ คุณนางสาวฤทธิ วงษ์ชาติ, เกษตรกร / แม่บ้าน, จ.ขอนแก่น, (๑๕ พ.ค. ๖๑)

^{๓๓} สัมภาษณ์ คุณดวง อารีกิจ, วิชาทักขิชุมชน, จ.เพชรบุรี, (๑๒ พ.ค. ๖๑)

เรื่องนี้ ทางรัฐบาลไทยยุทธศาสตร์การสร้างความเข้มแข็งของชุมชนและสังคมเป็นรากฐานที่มั่นคงของประเทศ ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๐ พ.ศ.๒๕๕๐ - ๒๕๕๔ ได้ให้ความสำคัญกับการบริหารจัดการกระบวนการชุมชนเข้มแข็ง ด้วยการส่งเสริมการรวมตัวเรียนรู้ ร่วมคิด ร่วมทดลอง ปฏิบัติจริง รวมทั้งการเสริมหนุนกลุ่มที่มีการรวมตัวอยู่แล้วให้เข้มแข็งเน้นศักยภาพความพร้อมของครอบครัว ชุมชนเชื่อมโยงกับการทำมาหาเลี้ยงชีพตั้งแต่ระดับปัจเจก ระดับครอบครัวจนถึงระดับชุมชน มีกระบวนการจัดการองค์ความรู้อย่างเป็นขั้นเป็นตอน มีเครือข่ายการเรียนรู้ทั้งภายในและภายนอกชุมชน โดย ๑. ส่งเสริมการรวมตัวของคนในชุมชน ทำกิจกรรมเพื่อประโยชน์ของชุมชนในรูปแบบที่หลากหลาย ๒. การจัดการองค์ความรู้ และระบบการเรียนรู้ของชุมชนอย่างครบวงจร และ ๓. สร้างภูมิคุ้มกันให้กับชุมชน โดยส่งเสริมความมั่นคงของครอบครัว การจัดการทางสังคม การปลูกฝังค่านิยมที่ดีงาม รวมทั้งการสร้างระบบความสัมพันธ์แบบพึ่งพาอาศัยซึ่ง

กันและกันของชุมชน เป็นต้น

สำหรับแนวทางการพัฒนาชุมชนให้เข้มแข็งได้อย่างมั่นคงนั้น ภาคีเครือข่ายต่างๆ จะต้องบูรณาการการดำเนินงานร่วมกับกระบวนการแผนชุมชน โดยภาครัฐควรมีการประสานและอำนวยความสะดวกให้กับภาคีต่าง ๆ ในทุกระดับ และปรับปรุงระเบียบ กฎหมาย เครื่องมือด้านการเงิน การคลัง การระดมทุน การร่วมทุนในชุมชน ในระดับท้องถิ่นเองก็ควรประสานความร่วมมือระหว่างภาคีการพัฒนาต่าง ๆ ในทุกระดับในการดำเนินโครงการและกิจกรรมการพัฒนาที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อชุมชนอย่างกว้างขวางในหลายมิติ พัฒนาฐานข้อมูลท้องถิ่นให้เป็นระบบและปรับให้ทันสมัยอยู่เสมอ สำหรับในส่วนของชุมชน ควรมีการรวมกลุ่ม ร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมพัฒนาฐานข้อมูลชุมชน กำหนดแนวทาง และกิจกรรมการพัฒนาของชุมชน ที่ยึดหลักการพึ่งพาตนเองด้วยการคำนึงถึงศักยภาพทรัพยากร ภูมิปัญญา วิถีชีวิต วัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อมในท้องถิ่น รวมถึงการจัดทำแผนชุมชนแบบมีส่วนร่วม ริเริ่มเป็นแกนนำจัดกิจกรรมสร้างสรรค์ชุมชน สร้างเครือข่ายการดูแล คุ้มครอง และจัดสวัสดิการภายในชุมชน รวมถึงการช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาสทุกประเภท

สรุปได้ว่า แนวคิดและกระบวนการเสริมสร้างความมั่นคงของครอบครัวตามแนวพุทธจิตวิทยา เป็นการสร้างปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการทำให้ครอบครัวอบอุ่น โดยการร่วมสร้างรูปแบบครอบครัวที่ดี มีจุดหมายในการสร้างครอบครัวร่วมกัน สมาชิกภายในครอบครัวรับบทบาทหน้าที่ของตน โดยพ่อแม่ต้องเป็นตัวอย่างที่ดีให้ลูกเห็น รั้งซึ่งกันและกัน สร้างครอบครัวร่วมกัน ประกอบอาชีพเพื่อหาเลี้ยงชีพอย่างสุจริต เพื่อให้ได้มาซึ่งรายได้ในการจุนเจือครอบครัวอยู่ดีมีสุข มีความซื่อสัตย์ต่อกันทั้งกายและจิตใจ ทั้งการเงิน เอาใจเขามาใส่ใจเรา ดูแลบุพการี และเชื่อว่าเมื่อเราทำความดีเราย่อมได้รับสิ่งที่ดี มีวิธีการประชุมปรึกษาในครอบครัว และใช้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในการดำเนินชีวิต ก่อให้เกิดพัฒนาการด้านต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพได้แก่

๑) พัฒนาทางด้านร่างกายมี ดังนี้ ให้รับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะ ดูแลบ้านให้บ้านมั่นคง แข็งแรง และสะอาด สอนและฝึกให้บุตรดูแลร่างกายอย่างถูกวิธี

๒) พัฒนาด้านอารมณ์จิตใจ คือ สอนลูกด้วยการนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ในชีวิต ครอบครัว มีแสดงความรักโดยการสัมผัสและการแสดงออก

๓) พัฒนาด้านสังคมและบุคลิกภาพ ได้แก่ การเป็นตัวอย่างที่ดี ฝึกมารยาทและปลูกฝังค่านิยมที่ดีต่อบุตร เมื่อบุตรทำผิดมีวิธีการตักเตือน ลงโทษ ที่เหมาะสม เมื่อบุตรทำดีมีวิธีการเสริมแรง มีวิธีการสอนเรื่องเพศในเวลาและวิธีการที่เหมาะสม สอนการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การแบ่งปัน ความเกรงใจ การเคารพในสิทธิของผู้อื่น การมีมารยาท ความเป็นคนมีระเบียบ ความรับผิดชอบ และรอบคอบ

๔) พัฒนาด้านสติปัญญา ได้แก่ การสอนให้ลูกเกิดการเรียนรู้ในเรื่องคุณธรรม จริยธรรม สอนให้บุตรริเริ่ม ทดลอง ทำสิ่งต่างๆด้วยตนเอง กระตุ้นให้บุตรเป็นคนช่างสังเกต ช่างคุย ช่างถาม สอนให้บุตรมีทักษะทางภาษา สอนทักษะการทำงานตั้งแต่เด็ก สอนให้เด็กเรียนรู้จากสื่อ โดยมีปฏิสัมพันธ์ขณะใช้สื่อ

จากที่กล่าวมาทั้งหมดก่อให้เกิดครอบครัวที่พึ่งพาตนเองได้ มีการวางแผนชีวิต สอนให้ลูกทุกคนทำงานตั้งแต่เล็ก โดยสอนวิธีการทำงานให้การศึกษาแก่ลูกทั้งในโรงเรียนและนอกโรงเรียนสอนคิดเป็น ทำเป็นและแก้ปัญหาเป็นสอนให้มีความขยันมีมานะอดทน ควรตามใจในทางที่ถูกที่ควรจากการได้มาและเห็นคุณค่าของสิ่งนั้น และ ครอบครัวมีเกื้อกูลสังค่อมอย่างมีคุณธรรม ช่วยเหลือสังค่อม ถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ให้กับผู้อื่นอย่างบริสุทธิ์ใจ เป็นมิตรกับทุกคนมีการแบ่งปันสิ่งที่มีให้กับผู้อื่น

ประเด็นที่ ๒ พัฒนาระบบการเสริมสร้างความมั่นคงของครอบครัวตามแนวพุทธจิตวิทยาของครอบครัว

จากการวิจัยพบว่า าระบบการเสริมสร้างความมั่นคงของครอบครัวตามแนวพุทธจิตวิทยาของครอบครัว จะเริ่มจาก

๑. การสร้างกิจกรรมสันทนการร่วมกันในครอบครัว อาทิเช่น ใช้เวลาว่างในการออกกำลังกายร่วมกัน- ช่วยกันทำเครื่องใช้ภายในครัวเรือน เช่น เครื่องจักรสาน พ่อแม่เป็นแบบอย่างตัวอย่างที่ดีของลูกๆ - มีการใช้เวลาร่วมกัน ทำกิจกรรมร่วมกัน กิจกรรมการปลูกพืชผักสวนครัวใช้กินในครัวเรือน ถ้าเหลือมากจึงนำมาจำหน่าย การทำไร่นา โดยมีการแบ่งหน้าที่ช่วยเหลือกัน ประกอบกิจกรรมด้วยความขยันช่วยกันทำมาหากิน รู้จักช่วยกันอดออมภายในครอบครัว แบ่งหน้าที่ช่วยเหลือกันในครอบครัว^{๓๔} การทำงานบ้านช่วยกันแบ่งหน้าที่ในการดูแลบ้านเรือน การปลูกพืชสวนครัวร่วมกัน เพื่อไว้กินในครัวเรือน ช่วยกันทำมาหากิน ค้าขาย - มีการทำไร่ ทำนา ตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง^{๓๕} ครอบครัวที่เป็นครอบครัวใหญ่ ยังยึดอาชีพการทำการเกษตร ทำไร่ ไร่ นา และเลี้ยงสัตว์สืบต่อมาจากรุ่นพ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย แต่รุ่นปัจจุบันก็จะพยายามหาอาชีพเสริมใหม่ๆ ตลอด คือพยายามหางานเพิ่มเติม เช่น การปลูกผลไม้ขายเมื่อผลไม้ ออกผลก็จะนำผลไม้ นั้นไปแปรรูปนำออกจำหน่ายให้

^{๓๔} สัมภาษณ์ นายประสิทธิ์ แก้วดวง, เกษตรกร/ผู้ใหญ่บ้านบ้านดงเย็นหมู่ ๑๒ ขอนแก่น, (๑๕ พ.ค. ๖๑)

^{๓๕} สัมภาษณ์ นางสุนิตย์ อุ้นจันทาร , ค้าขาย / แม่บ้าน,จ.ขอนแก่น , (๑๕ พ.ค. ๖๑)

ชุมชน เป็นการสร้างรายได้ให้ครอบครัวอีกทางหนึ่ง^{๓๖} ทุกคนในครอบครัวจะมีหน้าที่ความรับผิดชอบ เพราะทุกคนต้องรับผิดชอบภาระต่างๆ ภายในครอบครัวร่วมกัน ช่วยกันทำ ทำด้วยกัน มีอะไรก็ปรึกษา พูดคุยกัน ใครมีปัญหาตรงไหนก็จะเอามาปรึกษากัน ในการทำ “ตาลดต้นตึง” เป็นวิสาหกิจชุมชนที่ครอบครัวเราเป็นผู้ดำเนินการ ตั้งแต่ขั้นตอนการเตรียมวัสดุอุปกรณ์ การหาตลาด การศึกษาพัฒนาให้เป็นที่ยอมรับของตลาด หน้าที่ของลูกๆ ก็จะช่วยในการทำงานในบ้าน แล้วก็ได้นำออกจำหน่าย พอลูกค้าเสนอแนวคิดอะไรมาที่จะเป็นการพัฒนาที่จะนำมาปรึกษากัน^{๓๗} โดยความมั่นคงของครอบครัว ก็ต้องมาจากคนในครอบครัวที่เข้าใจกัน อยู่ด้วยกันแล้วสบายใจ ยิ้มแย้ม ไม่บ่น ไม่ว่าลูกหลานรู้เหตุผล พยายามสอนในสิ่งที่ถูกต้อง ถ้าใครทำอะไรผิดก็จะช่วยกันแก้ไข ปลอดภัยกัน ไม่ซ้ำเติม มีอะไรก็ปรึกษา พูดคุยกัน

๒. การกลม่อเมเลาทาสังคมในครอบครัว ด้วยการมีความกตัญญูต่อพ่อแม่ สอนให้ลูกเชื่อฟังคำสั่งสอนของพ่อแม่ ให้อ่านอนซอนงาย ต้องรู้จักเคารพผู้ใหญ่ มีสัมมาคารวะ ใช้เวลาในการพูดคุยกัน ลูกมีความกตัญญูต่อพ่อแม่จะทำให้ชีวิตมีความเจริญ^{๓๘} สอนให้ต้องรู้จักประหยัดช่วยกันในการครอบครัว ให้ทุกคนในครอบครัวมีการประหยัดในการใช้จ่าย สอนให้ลูกๆ รู้จักคุณค่าของเงิน ใช้จ่ายอย่างประหยัด^{๓๙} รู้จักคุณค่าของเงิน มีความขยัน ซื่อสัตย์ต่อกัน^{๔๐} รวมทั้งการใช้จ่ายพุดในครอบครัว และการรับฟังเหตุผลในครอบครัว^{๔๑} ต้องมีความเสียสละ ความรับผิดชอบต่อสังคมและครอบครัวให้เท่าเทียมกัน สม่่าเสมอ^{๔๒} หลักในการอยู่ร่วมกันในครอบครัว เป็นการตกลงใช้ชีวิตร่วมกัน เป็นครอบครัวเดียวกัน มีปัญหาอะไรก็คุยกัน รับฟังความเห็นซึ่งกันและกัน เพราะเราสุขก็ต้องสุขด้วยกัน ทุกข์ก็ทุกข์ด้วยกัน เราสุขแต่จะปล่อยให้ภรรยาทุกข์คนเดียวก็ไม่ใช่ ฉะนั้นถ้ามีปัญหาอะไรเราจะคุยกันปรึกษากัน รวมถึงปัญหาของลูกๆ เราก็จะช่วยกันแนะนำ เพราะวัยรุ่นเขาจะมีความคิดเป็นของตัวเอง เราต้องอธิบายให้เขาฟังถึงผลกระทบ ผลดี ผลเสีย ในสิ่งที่เขาทำ^{๔๓} จะใช้วิธีการในการสร้างกระบวนการ เสริมความมั่นคง ทางจิตวิทยา โดยการ เอาใจใส่ การเข้าอกเข้าใจกัน ระหว่างสามีภรรยา ไม่ ทำอะไร ตามใจตนเอง ให้เกียรติภรรยา และบุคคลในครอบครัว โดยเฉพาะลูกๆ ให้มีความสำคัญ ในปัญหาที่คนในครอบครัวประเชิญ เช่น ภรรยาต้องทำงานเหนื่อย และต้องมาดูแลเอาใจใส่บุคคลในครอบครัว ความเป็นอยู่ของคนในครอบครัว การใช้หลัก ทางพุทธ จิตวิทยา แนวพุทธ ศาสนาหลักทางอริยสัจ ๔ การรู้ถึงปัญหาของคนในครอบครัว สาเหตุของปัญหาของครอบครัว และแนวทางแก้ไขปัญหาของครอบครัว โดยจะไม่ใช้ความรุนแรงกับบุคคลในครอบครัว ในการแก้ไขปัญหากลับกันเป็นการเอาใจใส่ ทำความเข้าใจ ความรู้สึกของภรรยา และของลูกๆ ไม่กดดัน ในการเรียนของ

^{๓๖} สัมภาษณ์ คุณลำเพย เกตุชู ,อาสาสมัครเกษตรหมู่บ้าน (อกม.),จ.เพชรบุรี, (๑๒ พ.ค. ๖๑)

^{๓๗} สัมภาษณ์ คุณสวาง อารีกิจ,วิสาหกิจชุมชน,จ.เพชรบุรี , (๑๒ พ.ค. ๖๑)

^{๓๘} สัมภาษณ์ นางธัญวรัตน์ แก้วดวง , เกษตรกร, ขอนแก่น , (๑๕ พ.ค. ๖๑)

^{๓๙} สัมภาษณ์ นายชม คำมะโฮง , เกษตรกร , จ. ขอนแก่น , (๑๘ พ.ค. ๖๑)

^{๔๐} สัมภาษณ์ นายพิศณุ ศรีพุทธา , เกษตรกร ,จ.ขอนแก่น , (๑๕ พ.ค. ๖๑)

^{๔๑} สัมภาษณ์ น.ส. สุภัฏญารัตน์ สัตย์มาก, นักศึกษา , จ. ลำปาง , (๗ ก.ค. ๖๑)

^{๔๒} สัมภาษณ์ นางสาวฤทธิ วงษ์ขาลี , เกษตรกร / แม่บ้าน , จ. ขอนแก่น, (๑๘ พ.ค. ๖๑)

^{๔๓} สัมภาษณ์ คุณแมน มีเจริญ ,ผู้ใหญ่บ้าน,จ.เพชรบุรี , (๑๒ พ.ค. ๖๑)

ลูกๆ ให้ลูกๆ เรียนตามความรู้ความสามารถของตนเอง^{๔๔} และถ้าบุคคลในครอบครัว มีปัญหา ไม่ปล่อยให้
ให้ปัญหาผ่านไป โดย จะใช้วิธี ปรึกษาภรรยา และหาวิธีทาง ในการแก้ไขปัญหาร่วมกัน ระหว่างพ่อแม่
ลูก และ เป็นการปลุกฝัง และฝึกสอน ให้ลูกๆ แก้ปัญหาของตนเองได้ และสามารถ เอา ตัวเองรอดใน
สังคมยุคปัจจุบัน^{๔๕} ไม่เป็นภาระของสังคม แลถม ทำตน ให้เป็นประโยชน์ต่อสังคมและส่วนรวม โดยยึด
หลักจิตวิทยา การเอาใจเขามาใส่ใจเรา ตามแนวพุทธศาสนา^{๔๖}

๓. การสอนให้ปฏิบัติตามจารีตประเพณีที่สืบทอดกันมา อาทิเช่น กิจกรรมทาง
พระพุทธศาสนา ตามวันสำคัญต่างๆ การรดน้ำดำหัวผู้ใหญ่- กิจกรรมการไหว้ขอมา ตามประเพณี
สงกรานต์ มีการรดน้ำดำหัวผู้สูงอายุเพื่อขอมาลาโทษ ขอพร จากบิดารมารดา ตามวันตามเทศกาล
ต่างๆ เช่น วันพ่อ วันแม่ รวมทั้งการส่งเสริมการให้กำลังใจซึ่งกันและกันในครอบครัว เช่นในวันเกิด
ของบุคคลในครอบครัวมีการกินเลี้ยงกันบ้าง การให้ของขวัญแก่กัน มีรางวัลในการสร้างความสำเร็จ
เช่น สอบได้เกรดดี สอบเข้าเรียนต่อได้ สำหรับการสร้างความมั่นคงภายในครอบครัวตามแนวพุทธ ก็
จะมุ่งประเด็นการทำบุญ ทำทานตามโอกาสและเหตุการณ์สำคัญทางพระพุทธศาสนา เช่น ตักบาตรตอน
เช้าทุกวัน วันพระใหญ่ก็จะไปทำบุญ ฟังเทศน์ที่ศาลากลางหมู่บ้าน ซึ่งจะมีพระมาสวดมนต์และเทศน์
ส่วนวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา เช่น วันวิสาขบูชา ก็จะไปทำบุญที่วัดพระรูป เวียนเทียนที่วัด
กิจกรรมเหล่านี้จะทำร่วมกับคนในครอบครัวและชุมชน^{๔๗}

ประเด็นดังกล่าว องค์การสหประชาชาติก็ได้ให้ความสำคัญต่อการสร้างความสุขให้แก่คนใน
โลก โดยได้ประกาศให้วันที่ ๒๐ มี.ค. ของทุกปีเป็น "วันความสุขสากล" (The International Day of
Happiness) นับตั้งตั้งแต่ปี ๒๕๕๕ เป็นต้นมา เพื่อรณรงค์ให้ชาติสมาชิกทั่วโลกให้ความสำคัญกับ
"ความสุข" ในฐานะที่เป็นเป้าหมายพื้นฐานของชีวิต และได้เสนอให้กำหนดเรื่องของความสุขเป็น
วัตถุประสงค์สำคัญของนโยบายสาธารณะด้านต่างๆ รวมไปถึงการพัฒนาด้านเศรษฐกิจให้เป็นไปเพื่อ
ความผาสุกของประชาชนโดยรวม ก่อให้เกิดความเป็นธรรมและพัฒนาอย่างยั่งยืนด้วยการใส่ใจใน
สิ่งแวดล้อมและคุณภาพชีวิตทางสังคม โดยองค์การสหประชาชาติได้สำรวจระดับความสุขใน ๑๕๖
ประเทศทั่วโลกในปี ๒๕๕๓-๒๕๕๕ พบว่าประเทศที่มีความสุขอันดับ ๑ ของโลก คือ เดนมาร์ก ส่วน
ไทยอยู่ในลำดับที่ ๓๖ ของโลกดังที่กล่าวในตอนต้น และอยู่ในอันดับที่ ๒ ในอาเซียน โดยเป็นรอง
สิงคโปร์ที่อยู่อันดับ ๓๐ ของโลก ปัจจัยความสุขที่สำคัญของทุกประเทศทั่วโลก คือ การให้ค่าชีวิตที่
ฐานรายได้ การมีงานทำ ความสัมพันธ์ที่ดีและความไว้วางใจกันในชุมชน มีค่านิยมที่เอื้อต่อความสุขทั้ง
สุขภาพกาย สุขภาพจิต มีความสัมพันธ์ในครอบครัว มีการศึกษา และความเท่าเทียมทางเพศและ
สังคม ส่วนปัจจัยความสุขที่สำคัญในระดับบุคคล ได้แก่ การมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี มีความ
มั่นคงในอาชีพการงานและครอบครัว

^{๔๔} สัมภาษณ์ นางวรลักษณ์ ปินรัม , แม่บ้าน, กรุงเทพมหานคร, (๑ ก.ค. ๖๑)

^{๔๕} สัมภาษณ์ น้องวชิราภรณ์ ปินรัม , นักเรียน , กรุงเทพมหานคร, (๑ ก.ค. ๖๑)

^{๔๖} สัมภาษณ์ ดต.นรพนธ์ ปินรัม , ข้าราชการตำรวจ , กรุงเทพมหานคร, (๑ ก.ค. ๖๑)

^{๔๗} สัมภาษณ์ คุณประภาส เนตรสุข, เกษตรกร, จ.เพชรบุรี , (๑๒ พ.ค. ๖๑)

สำหรับในประเทศไทย หน่วยงานที่ทำการศึกษาคือ กรมสุขภาพจิต และสำนักงานสถิติแห่งชาติ เกณฑ์ที่นำมาใช้เป็นตัวชี้วัดคือ ครอบครัวมีเวลาให้กัน มีสุขภาพดี ออกกำลังกายประจำ ปฏิบัติตามหลักคำสอนศาสนา หมั่นทำสมาธิ การงานมั่นคง มีรายได้ดี ไม่มีหนี้สินนอกระบบ เกษตรกรมีที่ดินทำกิน และความสุขในชีวิตที่สำคัญต้องมาจากความสุขในครอบครัว คือ ดูแลกันเมื่อคนในครอบครัวป่วยหนัก รู้สึกปลอดภัยเมื่ออยู่ในบ้าน และครอบครัวรักผูกพันกัน

ในวันความสุขสากลประจำปี ๒๕๖๐ มีการเปิดเผยผลสำรวจขององค์การสหประชาชาติ ในประเด็นเรื่องความสุข พบว่าเดนมาร์กเป็นประเทศที่มีความสุขอันดับ ๑ ขณะที่ไทยมีความสุขอยู่ในลำดับที่ ๓๖ ของโลก และเป็นอันดับ ๒ ในอาเซียน ขณะที่คะแนนเฉลี่ยพบว่า คนไทยมีคะแนนความสุขในครอบครัวเฉลี่ย ๗.๑๗ จากคะแนนเต็ม ๙ และเมื่อเปรียบเทียบกับรายจังหวัดพบว่า ๑๐ อันดับแรกของจังหวัดที่มีความสุขในครอบครัวมากที่สุด ได้แก่ ยโสธร ได้ ๘.๓๕ คะแนน สุรินทร์ ๘.๐๓ คะแนน ตรัง ๗.๙๗ คะแนน นครพนม ๗.๙๖ คะแนน ปทุมธานี ๗.๘๕ คะแนน ยะลา ๗.๘๓ คะแนน เพชรบูรณ์ ๗.๗๗ คะแนน น่าน ๗.๗๗ คะแนน พิจิตร ๗.๗๕ คะแนน และชัยภูมิ ๗.๗๕ คะแนน ส่วนจังหวัดที่มีคะแนนน้อยที่สุดในประเทศไทย ๓ จังหวัด ได้แก่ สมุทรสงคราม ๕.๓๙ คะแนน ปัตตานี ๖.๐๖ คะแนน สระแก้ว ๖.๑๐ คะแนน

จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก พบว่าปัจจัยสนับสนุนของครอบครัวนี้อยู่ที่การเป็นครอบครัวที่ยึดหลักเศรษฐกิจพอเพียง และมีความซื่อสัตย์สุจริตในการประกอบอาชีพ มีการจัดสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยอย่างเหมาะสม มีพฤติกรรมทางสังคมดี มีศีลธรรม บุคคลในครอบครัวสามัคคีกลมเกลียว เอื้ออาทรช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ไม่เคยมีปัญหาหย่าร้างหรือฟ้องร้องกันระหว่างสมาชิกในครอบครัว และบุคคลในครอบครัวไม่เคยถูกตัดสินว่ามีความผิดทั้งทางแพ่งและทางอาญาอย่างร้ายแรง ไม่มีบุคคลในครอบครัวติดยาเสพติดหรือสุราหรือการพนันและอบายมุขอื่นๆ

ครอบครัวหนึ่งกล่าวว่า "ความรู้สึกกลมเกลียวกันภายในครอบครัว นี่คือพื้นฐานสำคัญ เพราะหากในครอบครัวเกิดความผูกพันที่แน่นแฟ้น ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นซึ่งมีที่มาทั้งจากปัจจัยภายนอกและภายในก็ลดน้อยลง ไม่มีการทะเลาะเบาะแว้ง มันเป็นเหมือนภูมิคุ้มกันที่ทำให้ทุกคนมีความสุข ไม่จำเป็นต้องร่ำรวยก็มีความสุขที่เรียบง่ายได้" และในทางตรงกันข้ามอีกครอบครัวหนึ่งกล่าวว่า "อายุที่มากขึ้นก็เป็นเงื่อนไขในเรื่องของสุขภาพ ต้องใส่ใจตัวเองมากกว่าเดิม เพราะถึงแม้ว่าจะอยู่กับหลาน แต่ด้วยความที่เป็นเด็กก็ยังไม่สามารถไปฝากความหวังว่าจะมาดูแลเราได้ ในยามป่วยไข้ ทุกวันนี้ขอเพียงไม่สร้างปัญหาต่างๆ ให้ ตั้งใจเรียนหนังสือ เชื่อฟังอยู่ในโอวาท แค่นี้ก็เพียงพอแล้วสำหรับยายที่ทำหน้าที่เลี้ยงดูหลานแทนพ่อแม่ของเด็ก"

ปัจจุบันขณะที่การที่คนในวัยทำงานทิ้งถิ่นฐานไป และสภาพสังคมของท้องถิ่นกลายเป็นว่ามีเพียงคนชรา กับเด็ก ประเด็นนี้ต้องมองหลายแง่ จะเห็นว่า จ.สมุทรสงคราม ไม่ได้เป็นจังหวัดที่มีการขยายตัวของภาคอุตสาหกรรมที่เป็นตลาดรองรับภาคแรงงาน ดังนั้นการเคลื่อนย้ายของประชากรเพื่อไปแสวงหารายได้จึงเป็นเรื่องปกติ ส่วนถ้ามีคนชราจำนวนมาก และคนชราเหล่านั้นให้ความสำคัญกับการยึดมั่นประเพณีท้องถิ่น ใส่ใจต่อการใช้ชีวิตตามหลักศาสนา หน่วยงานที่ทำการสำรวจก็จำเป็นต้องนำมาทบทวนกับการให้คะแนนด้วย เพราะน่าจะเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้เกิดความสงบสุขในท้องถิ่นเช่นกัน

กระบวนการเสริมสร้างความมั่นคงของครอบครัว

ตามแนวพุทธจิตวิทยาซึ่งเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธศาสนาของครอบครัว นั้นนักจิตวิทยาครอบครัวแยกแยะหลายขั้นตอนการก่อตัวของครอบครัวโดยมีรายละเอียดการพัฒนา ทั้ง ๔ ด้าน ดังนี้

๑. การพัฒนากาย (กายภาวนา) คือ การพัฒนาอินทรีย์ ๖ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่งเป็นสิ่งเชื่อมต่อกับอารมณ์ทั้ง ๖ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อารมณ์ที่ใจรับรู้ การพัฒนาอินทรีย์ ๖ มีวัตถุประสงค์เพื่อฝึกฝนในด้านการใช้งาน คือทำให้อินทรีย์เหล่านั้น มีความเฉียบคม มีความละเอียด มีความคล่องแคล่ว มีความชัดเจน ฝึกฝนในด้านการเลือกสิ่งที่มีคุณค่า และมีประโยชน์มากที่สุด ขณะเดียวกันก็มีวิธีหลีกเลี่ยงจากสิ่งที่เป็นภัย เป็นโทษหรือสิ่งไม่ดีต่างๆ ไม่ให้ทะลักเข้ามาสู่อินทรีย์ โดยมีใจเป็นตัวรับรู้ทั้งหมด

๒. การพัฒนาศีล (ศีลภาวนา) คือ การฝึกฝนด้านความประพฤติ ระเบียบวินัย ความสุจริต ทางกายและวาจา โดยการอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดี มีความเกื้อกูล พึ่งพาอาศัยกัน ไม่เบียดเบียน ไม่ทำลายกัน เพื่อให้บุคคลสามารถอยู่ร่วมกับคนในสังคมได้อย่างปกติสุข

๓. การพัฒนาจิต (จิตภาวนา) คือ การฝึกฝนด้านคุณภาพของจิต การฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง มั่นคง แน่วแน่ ควบคุมตนได้ดี มีสมาธิ มีกำลังใจสูง ให้เป็นจิตที่สงบ ผ่องใส ปราศจากสิ่งรบกวน หรือทำให้เศร้าหมอง โดยเฉพาะการใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้ง และตรงตามความเป็นจริง

๔. การพัฒนาด้านปัญญา (ปัญญาภาวนา) คือ การฝึกปัญญาให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ สรรพสิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริง จนกระทั่งหลุดพ้น มีจิตใจเป็นอิสระ ผ่องใส เบิกบานโดยสมบูรณ์ เมื่อปัญญาที่บริสุทธิ์รู้เห็นตามเป็นจริงนี้เกิดขึ้นแล้ว ก็จะช่วยให้จิตนั้น สงบ มั่นคง บริสุทธิ์ ผ่องใสยิ่งขึ้น

สรุปได้ว่า กระบวนการเสริมสร้างความมั่นคงของครอบครัวตามแนวพุทธจิตวิทยาการทำให้ครอบครัวมีคุณภาพนั้น พ่อแม่จะต้องส่งเสริมความรู้สึที่ดี ด้วยความสัมพันธ์ที่ดีงาม รัก ให้คำปรึกษา ความอบอุ่น เป็นมิตรกับลูก อ่อนโยนและมีจิตใจดีและในขณะเดียวกันก็ต้องรักลูกอย่างมีปัญญาด้วย ไม่ใช่รักจากความรู้สึกของตนฝ่ายเดียว การรักลูกแบบมีปัญญาจะต้องเข้าใจถึงธรรมชาติของเขา ด้านที่เป็นธรรมชาติของชีวิตที่ลูกจะต้องพัฒนาอยู่กับความเป็นจริงของสังคม

ประเด็นที่ ๓ รูปแบบการเสริมสร้างความมั่นคงของครอบครัวตามแนวพุทธจิตวิทยาของครอบครัว

รูปแบบการเสริมสร้างความมั่นคงของครอบครัวตามแนวพุทธจิตวิทยาของครอบครัว เพื่อที่จะให้ครอบครัวมีความสุขและแข็งแรง มีความนึกคิดเป็นที่พึงปรารถนาว่าค่าของชีวิตมากที่สุดเท่าที่เป็นไปได้ที่การแข่งขันคู่สมรส นักจิตวิทยาวันนี้เห็นความแตกต่างค่านิยมพื้นฐาน อาทิเช่น ความเข้าใจในหมู่สมาชิกทุกคนในครอบครัว การมีทายาทสืบสกุล การมีความเป็นอยู่ดี การมีที่อยู่อาศัยของตัวเองที่แยกต่างหาก ความเชื่อมั่นในอนาคต รวมถึงการทำงานที่น่าสนใจและชื่นชอบ

จิตวิทยาของความสัมพันธ์ในครอบครัวที่แข็งแกร่งเป็นระดับของความรักมากขึ้นจะมีระดับของความยุ่งยาก แต่ไม่สิ้นหวัง เป็นเรื่องปกติมากและกระบวนการทางธรรมชาติที่ไม่ผ่านทั้งคู่หนึ่ง สิ่งที่สำคัญ ที่จะเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นและเพื่อแสดงภูมิปัญญาและความยับยั้งชั่งใจ เป็นกฎที่มากที่สุดของครอบครัวค่อนข้างประสบความสำเร็จข้ามวิกฤตครั้งแรกของชีวิตครอบครัว

ดังนั้น จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักพบว่ารูปแบบการเสริมสร้างความมั่นคงของครอบครัวตามแนวพุทธจิตวิทยาของครอบครัวจะเริ่มต้นจาก

๑. การส่งเสริมกำลังใจให้แก่กันด้วยการทำกิจกรรมสันทนาการต่าง ๆ ร่วมกัน มีการสร้างกำลังใจให้กับบุคคลภายในครอบครัวตามโอกาสสำคัญต่างๆ เช่น วันเกิดพากันไปทานข้าวนอกบ้าน ทำกิจกรรมร่วมกัน ใช้เวลาว่างอยู่ด้วยกันให้มากที่สุด^{๕๘} ทำกิจกรรมที่หลากหลายร่วมกัน รับประทานอาหาร พูดคุย ดูทีวี สร้างความผูกพันธำยานครอบครัว^{๕๙} ซึ่งเป็นการสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัวให้เป็นสมำเสมอ^{๖๐} มีประเด็นในเรื่องใดให้พูดกันตรงๆเปิดเผยไม่ควรมีความลับในครอบครัว เปิดใจให้แต่ละคนได้มีความคิดและใช้ความรักในการดำรงชีวิตในครอบครัว^{๖๑} ซึ่งจะก่อให้เกิดให้คำปรึกษากัน ให้ใช้ชีวิตในแบบของตนเองไม่กดดัน และพูดเสริมให้เป็นคนที่คิดบวกอยู่เสมอ^{๖๒} มีเวลาให้ครอบครัวอยู่เสมอ มีการพูดคุยกันตลอด เพื่อปรึกษาปัญหาต่างและแก้ไขร่วมกัน^{๖๓} สอนให้ลูกหลานเป็นคนดี มีความรับผิดชอบ รู้จักประหยัดมีเวลาร่วมกันให้มากๆ ทำกิจกรรมร่วมกัน ทำกับข้าว ทำงานบ้านร่วมกัน^{๖๔} การคุยกัน ปรึกษาหารือกัน เป็นการอยู่ร่วมกันเป็นครอบครัวที่ดีที่สุด เพราะถ้าเรามีปัญหาไม่สบายใจ เราไม่พูด ไม่คุยกัน มันก็จะสะสมปัญหาเพิ่มขึ้นทุกวัน ฉะนั้นเราต้องคุย ต้องพูดกัน เพื่อให้อีกคนรับรู้ปัญหาและร่วมกันแก้ปัญหาเหล่านั้น โดยยึดหลัก ใจเขาใจเรา^{๕๕}

๒. การส่งเสริมให้คนในครอบครัวรักษาขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมไทย เพื่อให้เกิดการมีจิตใจที่ดี อาทิเช่น การร่วมเป็นเจ้าของภาพในการทำบุญในวันสำคัญทางศาสนา เช่น วันพระใหญ่ของหมู่บ้าน ให้มีความเมตตา นึกถึงประโยชน์ส่วนร่วมมากกว่าประโยชน์ส่วนตน มีการอ่อนน้อมถ่อมตน รู้จักเคารพต่อผู้ใหญ่ รู้จักรับผิดชอบต่อหน้าที่ มีเวลาให้ครอบครัวอยู่เสมอ^{๖๕} ให้มีสัมมาคารวะต่อผู้ใหญ่ มีความอ่อนน้อมถ่อมตน รู้จักประเพณีแขกไปเฒ่ามาจากบ้านอื่นชวนเข้ามาดื่ม น้ำทานข้าวด้วยกัน

ปัจจุบันนี้ครอบครัวในหมู่บ้านเริ่มเข้าสู่สังคมสูงอายุมากขึ้น โดยในทุกบ้านจะมีคนแก่เพิ่มขึ้น เด็กเล็กเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น การทำกิจกรรมของชุมชนหรือหมู่บ้านจึงเน้นการให้ผู้สูงอายุได้ออกมาพบปะพูดคุยหรือทำกิจกรรมต่างนอกบ้านมากขึ้น เช่น หมู่บ้านจะจัดกิจกรรมเทศน์มหาชาติในทุกปี ซึ่งถือว่าการทำกิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมสำคัญของหมู่บ้านซึ่งทุกคนในหมู่บ้านจะออกมาร่วมกัน ผู้สูงอายุ คนหนุ่มสาว เด็กเล็ก ก็ได้ออกมาทำกิจกรรมร่วมกัน ถือเป็นการส่งเสริมความเข้มแข็งของครอบครัว ความสามัคคีของคนในหมู่บ้าน^{๕๗} ดังนั้น ความมั่นคงตามพุทธศาสนา ครอบครัวก็จะทำบุญ ตักบาตร ร่วมงานเทศกาล งานประเพณีต่างๆ สมำเสมอ เช่น เทศกาลกฐิน คนในครอบครัวก็จะร่วมกัน

^{๕๘} สัมภาษณ์ นางธัญวรัตน์ แก้วดวง, เกษตรกร, ขอนแก่น, (๑๕ พ.ค. ๖๑)

^{๕๙} สัมภาษณ์ นางสุนิตย์ อุ่นจันทาร, ค้าขาย / แม่บ้าน, จ.ขอนแก่น, (๑๕ พ.ค. ๖๑)

^{๖๐} สัมภาษณ์ นายพิศณุ ศรีพุทธา, เกษตรกร, จ.ขอนแก่น, (๑๕ พ.ค. ๖๑)

^{๖๑} สัมภาษณ์ น.ส. สุกัญญารัตน์ สัตย์มาก, นักศึกษา, จ. ลำปาง, (๗ ก.ค. ๖๑)

^{๖๒} สัมภาษณ์ น.ส. อรญา ยอดศรี, นักศึกษา, จ.ลำปาง, (๗ ก.ค. ๖๑)

^{๖๓} สัมภาษณ์ นางสาวฤทธิ วังขาลี, เกษตรกร / แม่บ้าน, จ. ขอนแก่น, (๑๘ พ.ค. ๖๑)

^{๕๔} สัมภาษณ์ นายชม คำมะโฮง, เกษตรกร, จ. ขอนแก่น, (๑๘ พ.ค. ๖๑)

^{๕๕} สัมภาษณ์ คุณแมน มีเจริญ, ผู้ใหญ่บ้าน, จ.เพชรบุรี, (๑๒ พ.ค. ๖๑)

^{๕๖} สัมภาษณ์ นายประสิทธิ์ แก้วดวง, เกษตรกร / ผู้ใหญ่บ้านบ้านดงเย็นหมู่ ๑๒ ขอนแก่น, (๑๕ พ.ค. ๖๑)

^{๕๗} สัมภาษณ์ คุณประภาส เนตรสุข, เกษตรกร, จ.เพชรบุรี, (๑๒ พ.ค. ๖๑)

ทำอาหารไปแจก ไปร่วมทำบุญกับหมู่บ้านและวัด^{๕๘} หรือในช่วงเช้าก็ตักบาตรพระที่เดินบิณฑบาต ช่วงเทศกาลงานสำคัญก็จะร่วมทำบุญกับหมู่บ้าน วัด โรงเรียน หรือสถานสงเคราะห์ตามโอกาสและจังหวะที่เหมาะสม บางครั้งเราไม่ได้ไปเอง เพราะภาระงานที่มากมาย^{๕๙} ซึ่งการทำบุญตามเทศกาลต่างๆ เช่น หมู่บ้านมีเทศมหาชาติที่ศาลากลางหมู่บ้าน เราก็จะยกครอบครัวไปช่วยกันทำ ผู้หญิงก็ทำอาหาร จัดดอกไม้ ผู้ชายก็จัดสถานที่ จัดเตรียมพื้นที่ เด็กๆ ก็ช่วยหยิบ ช่วยทำในสิ่งที่ทำได้ พอออกไปช่วยงานหมู่บ้าน ทุกคนก็จะเข้าใจการอยู่ร่วมกันในสังคม รับฟังความคิดของคนอื่น รู้จักช่วยเหลือคนอื่น มีความรับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายให้ทำ

การขับเคลื่อนงานครอบครัวอบอุ่นในระดับพื้นที่ ด้วยการมุ่งเน้นสร้างภูมิคุ้มกันและความเข้มแข็งให้เด็ก เยาวชน และครอบครัว เพื่อการพัฒนาดัชนีครอบครัวอบอุ่นและผลักดันให้มีการกำหนดเป้าหมายระดับชาติ ตลอดจนเพิ่มสัดส่วนครอบครัวอบอุ่นให้สูงขึ้นกว่าเดิม ภายใต้หลักคิด ๓ ประการคือ ครอบครัวมีสัมพันธภาพดีขึ้น ครอบครัวพึ่งพาตนเองได้ และครอบครัวสามารถทำหน้าที่ในการดูแลสมาชิกในครอบครัวตามช่วงวัยได้อย่างเหมาะสม ซึ่งจะก่อให้เกิดแนวทางการเรียนรู้ผ่าน “กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม” (participatory learning) ซึ่งเป็นกระบวนการที่ทำให้เกิดกระบวนการเปลี่ยนแปลงในระดับครอบครัว รวมทั้งเกิดกระบวนการเรียนรู้จากทุกภาคส่วนที่เข้ามาช่วยให้การพัฒนาครอบครัวเป็นไปอย่างยั่งยืนมากที่สุด ผ่านการจัดทำหน่วยสร้างการเรียนรู้ครอบครัวขับเคลื่อนงานครอบครัว จัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้และสรุปทบทวนการดำเนินงานด้านครอบครัวระดับจังหวัด ตลอดจนเสริมทักษะความรู้แก่คณะทำงานหน่วยสร้างการเรียนรู้ครอบครัวศึกษา

แนวทางการสร้างรูปแบบการเสริมสร้างความมั่นคงของครอบครัวตามแนวพุทธจิตวิทยาของครอบครัว ตามหลักๆ ๕ ประการ ในการเสริมสร้างความมั่นคงของครอบครัว โดย

ประการที่ ๑ การเลือกคู่ครอง จะต้องเลือกคู่ครอง ที่ สามารถ เข้าใจความรู้สึกของกันและกัน มีทัศนคติที่ตรงกัน มีความชอบเหมือนเหมือนกัน มีวัยใกล้เคียงกัน

ประการที่ ๒ การศึกษา สามภรรยาต้องมีการศึกษาอยู่ในระดับเดียวกัน ถ้าสามีจบปริญญา ภรรยาก็ต้องจบปริญญา ความรู้ ความสม่ำเสมอ กัน

ประการที่ ๓ สามภรรยา ต้องมีศีลธรรมจรรยา ประพฤติอยู่ในกรอบศีลธรรมอันดี^{๖๐} หรือที่เรียกว่าศีลเสมอกัน

ประการที่ ๔ สามภรรยา ต้องมีความรัก ความซื่อสัตย์ต่อกันไม่นอกใจกัน ให้ความรักและให้เกียรติแก่ภรรยาแก่สามี

ประการที่ ๕ ต้องเลี้ยงดูบุคคลในครอบครัว ดูแลบิดามารดาของฝ่ายตัวเองและของฝ่ายภรรยา ซึ่งกรรม จะใช้รูปแบบ

ทั้ง ๕ แนวทาง นี้ในการสร้างครอบครัว แนวทางการสร้างความมั่นคงของครอบครัว โดยอาศัย อิทธิบาท ๔ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา ของพระพุทธศาสนา มาประยุกต์ใช้ ในการดำเนิน

^{๕๘} สัมภาษณ์ คุณลำเพย เกตุชู ,อาสาสมัครเกษตรหมู่บ้าน (อกม.),จ.เพชรบุรี , (๑๒ พ.ค. ๖๑)

^{๕๙} สัมภาษณ์ คุณสวาง อารีกิจ,วิสาหกิจชุมชน,จ.เพชรบุรี , (๑๒ พ.ค. ๖๑)

^{๖๐} สัมภาษณ์ นางวรลักษณ์ ปินรัมย์ , แม่บ้าน, กรุงเทพมหานคร, (๑ ก.ค. ๖๑)

ชีวิตประจำวันเพื่อสร้างครอบครัวให้อบอุ่น สร้างภูมิคุ้มกันให้ลูกเติบโตมาในสถาบันครอบครัวที่ดีและเป็นการสร้างคนดีให้สังคมต่อไป^{๖๑}

จากที่กล่าวมาทั้งหมดจะเห็นได้ว่ามนุษย์เกิดมามีความต้องการมีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยคุณภาพชีวิตจะเกิดขึ้นได้ต้องมีความสุขที่เกิดจากครอบครัวเกิดขึ้นก่อน ความสุขที่แท้จริงต้องเกิดจากความรู้สึกพอใจในตนเอง รู้สึกว่าชีวิตนี้มีคุณค่า มีความหมาย ซึ่งการมีคุณภาพชีวิตที่ดีนั้นมนุษย์ต้องรู้จักพัฒนาตนเองทั้ง ๔ ด้านผ่านการกล่อมเกลาจากครอบครัวคือ กาย ศิล จิต และปัญญา รวมถึงการนำหลักของพุทธศาสนาที่กล่าวว่า “ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว” เป็นแนวทางในการปฏิบัติตนเพื่อไปสู่ทางเดินชีวิตที่ดี

ดังนั้น การเสริมสร้างความมั่นคงของครอบครัวตามแนวพุทธจิตวิทยาของครอบครัว จะตกผลึกมาจากการที่เดินตามพุทธศาสนาสามารถนำมาปรับใช้กับชีวิตประจำวันเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นได้ โดยการนำหลักคำสอนทางพุทธศาสนาเป็นหลักในการดำเนินชีวิต การนำหลักคำสอนมาปฏิบัติในชีวิต ไม่จำเป็นต้องเป็นคำสอนที่เข้าใจยากหรือซับซ้อนเกินไป ยกตัวอย่างเช่นการทำได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว, การถือศีล ๕ หรือการเชื่อในกฎแห่งกรรม ในที่นี้ยกตัวอย่างของการนำหัวใจคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต คือละความชั่ว ทำความดี ทำจิตใจให้บริสุทธิ์ คือมนุษย์ทุกคนล้วนต้องการหลุดพ้นจากความทุกข์ ตราบใดที่จิตใจของเรายังมีความโลภ โกรธ หลงก็จะหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ยาก ดังนั้นมนุษย์จะหลุดพ้นความทุกข์ได้ต้องมีจิตใจที่บริสุทธิ์ จะมีจิตใจที่บริสุทธิ์ ก็ต้องเริ่มมาจากการทำความดี จะทำความดี ก็ต้องละความชั่วให้ได้เสียก่อน เปรียบเหมือนกับการล้างจาน เวลาที่เราล้างจาน ก่อนอื่นต้องเอาเศษอาหารออกก่อน ต่อมาก็ทำความสะอาดโดยใช้น้ำล้าง แล้วก็ล้างน้ำยาล้างจาน สุดท้ายความสะอาดบริสุทธิ์ของจานใบนั้นก็ผ่องขึ้นมา

จากความต้องการที่หลากหลาย เมื่อไม่ได้สิ่งที่ต้องการมาครอบครองก็เกิดความผิดหวัง เกิดความเสียใจ ความกลัว ทำให้มีการพึ่งพิงศาสนาซึ่งเป็นเสมือนศูนย์กลางของจิตใจมากขึ้น หากศึกษาดูให้ดีจะเห็นว่าในสมัยก่อน ศาสนาเกิดขึ้นจากความกลัวของมนุษย์ที่ประสบกับปรากฏการณ์ทางธรรมชาติต่างๆ เช่น พายุพัด ฟ้าแลบ ฟ้าผ่า แผ่นดินไหว ไฟป่า เป็นต้น เนื่องจากสมัยก่อนยังไม่มีเทคโนโลยีและความรู้เกี่ยวกับปรากฏการณ์เหล่านี้ มนุษย์จึงเกรงกลัวปรากฏการณ์ทางธรรมชาติต่างๆ ที่เกิดขึ้น ดังนั้น มนุษย์จึงแสวงหาสิ่งที่จะมาคุ้มครองป้องกันตนจากภัยอันตรายที่คิดว่าจะได้รับจากปรากฏการณ์ธรรมชาติ และสามารถคุ้มครองให้มีชีวิตที่เป็นสุข ด้วยเหตุนี้ จึงเกิดเป็นความเชื่อที่ยอมรับนับถือพลังลึกลับทางธรรมชาติว่าเป็นสิ่งที่มีอิทธิพลเหนือมนุษย์ และได้สร้างพิธีกรรมต่างๆ ขึ้นจากสิ่งที่เกิดขึ้นก็ได้มีวิวัฒนาการมาจนเกิดเป็นศาสนา

จากสิ่งที่ได้กล่าวมาข้างต้นก็เหมือนกับการใช้ชีวิต สิ่งที่มีมนุษย์ต้องการมากที่สุดคือคุณภาพชีวิตที่ดี เราจะทำอย่างไรให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดี อย่างหนึ่งที่เป็นคำตอบได้คือการรู้จักพอ มีความพอเพียง พอใจในสิ่งที่ตนมี เมื่อเกิดความพอแล้วความต้องการต่างๆ ก็จบลง แล้วความสุขในชีวิตก็จะเกิดขึ้น จากนั้นคุณภาพชีวิตที่ดีก็จะเกิดขึ้น ดังนั้นมนุษย์เกิดมามีความต้องการมีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยคุณภาพชีวิตจะเกิดขึ้นได้ต้องมีความสุขเกิดขึ้นก่อน ความสุขที่แท้จริงต้องเกิดจากความรู้สึกพอใจใน

^{๖๑} สัมภาษณ์ ดต.นรพนธ์ ปินรุม , ข้าราชการตำรวจ , กรุงเทพมหานคร, (๑ ก.ค. ๖๑)

ตนเอง รู้สึกว่าชีวิตนี้มีคุณค่า มีความหมาย ซึ่งการมีคุณภาพชีวิตที่ดีนั้นมนุษย์ต้องรู้จักพัฒนาตนเองทั้ง ๔ ด้านคือ กาย ศิล จิต และปัญญา

เรื่องนี้ สอดคล้องกับนโยบายที่สำคัญของรัฐบาลประการหนึ่งคือ การส่งเสริมให้ศาสนามีบทบาทร่วมสร้างประเทศไทย โดยใช้วัดเป็นศูนย์กลางของส่งเสริมศิลปกรรม คุณธรรมและจริยธรรม เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ เป็นองค์กรหลักในการขับเคลื่อนพระพุทธศาสนา ให้มีความมั่นคงยั่งยืนและสังคมมีความสุขด้วยหลักพุทธธรรม จึงนำนโยบายแห่งรัฐมาร่วมสร้างสังคมพุทธธรรมที่มีความเข้มแข็ง แนวทางหนึ่ง คือการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มาเสริมสร้างศิลปกรรม คุณธรรม จริยธรรมและพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน โดยจัดงบประมาณสนับสนุนโครงการอบรมปฏิบัติธรรม “ครอบครัวอบอุ่นด้วยพระธรรมเฉลิมพระเกียรติ” สำหรับ ๗๗ จังหวัด ทั่วประเทศ โครงการนี้เน้นกลุ่มเป้าหมายเป็นเด็กและเยาวชนระดับมัธยมศึกษา และประชาชนทั่วไป ได้เข้าร่วมศึกษาและปฏิบัติธรรม ตามหลักสูตรการอบรมระยะสั้น ๒ คืน ๓ วัน ณ วัดที่สามารถจัดกิจกรรมรองรับโครงการดังกล่าวได้ จังหวัดละ ๕๐๐ คน

ผู้เข้าศึกษาปฏิบัติธรรมจะได้เรียนรู้หลักพระพุทธศาสนา การเจริญสมาธิบำเพ็ญ จิตตภาวนา การสมาทานศีล การสวดมนต์ภาวนาแผ่เมตตา ได้ร่วมกิจกรรมส่งเสริมการเป็นพลเมืองที่ดีของชาติ การพัฒนาภาวะผู้นำ ทักษะการดำเนินชีวิตด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาและกิจกรรมส่งเสริมเชิดชูสถาบันพระมหากษัตริย์ เป็นต้น โดยสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติมอบหมายให้สำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัด ประสานงานกับวัดที่มีความพร้อมในการจัดกิจกรรม และขอความร่วมมือให้โรงเรียน สถานศึกษา จัดเด็กและเยาวชนกลุ่มเป้าหมาย อีกทั้งประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนทั่วไปได้เข้าร่วมกิจกรรมด้วย ระยะเวลาดำเนินงานเริ่มตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์ถึงกันยายนปี นี้ แล้วแต่ความพร้อมของแต่ละจังหวัด

ผลสัมฤทธิ์จากการเข้าร่วมกิจกรรม โครงการปฏิบัติธรรมครอบครัวอบอุ่นด้วย พระธรรมเฉลิมพระเกียรติ ทำให้เด็ก เยาวชนและประชาชนทั่วไปได้รับการปลูกฝังหลักศิลปกรรม ทางพระพุทธศาสนา โดยมีคุณธรรมนำความรู้ มีความรู้คู่คุณธรรม มีทักษะการดำเนินชีวิตโดยมีคุณธรรมเป็นเครื่องนำทาง มีจิตสาธารณะ มีภาวะผู้นำและเกิดจิตสำนึกต่อสังคมโดยเฉพาะในด้านการบำเพ็ญคุณงามความดี โดยผู้ผ่านการอบรมเกิดการพัฒนาทางจิต มีสติและอารมณ์มั่นคง มีเหตุผลในการดำเนินชีวิตประจำวันด้วยดี และที่สำคัญคือ เป็นพื้นฐานในการปฏิบัติธรรมให้ก้าวหน้าต่อไป อยู่บนพื้นฐานศีลเป็นหลักแห่งความประพฤตินี้จะทำให้เกิดความสะอาดทางกาย วาจาและใจ

เราต้องเข้าใจอย่างถ่องแท้ว่า คำว่า “ครอบครัว” เป็นคำที่สำคัญและมีความหมายหนักหน่วง ซ่อนปริศนาธรรมอยู่ภายใน แยกมาจากคำว่า ครอบ กับคำว่า ครัว คำว่า ครอบ มีความหมายว่า การเอาของที่มีลักษณะภายในโปร่งคล้ายๆ ชันคว่ำปิดเอาไว้ และ คำว่า ครัว มีความหมายว่า เรือนหรือโรงทำกับข้าว ในที่นี้คือ บ้านหรือเรือนนั่นเอง ดังนั้น ครอบครัว จึงหมายถึง การครอบคนสองคนไว้ในบ้านหรือเรือนเดียวกันไม่ให้จากกันไปไหน เมื่อทราบความหมายอย่างนี้แล้ว ก็จะทำให้เห็นภาพชัดว่า การมีครอบครัวก็คือการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันภายใต้หลังคาบ้านหรือเรือนเดียวกันไปจนกว่าจะไม่มีชีวิต

การที่คนสองคนใช้ชีวิตอยู่ด้วยกันนั้น ย่อมเป็นเรื่องที่ยากพอสมควร เพราะความคิดเห็นของคนทั้งสองอาจมีไม่เหมือนกัน จำเป็นต้องมีการปรับหรือจูนความคิดเห็นเข้าหากัน เพื่อลดความ

บาดหมางกัน หรือโกรธเคืองกัน หากสามารถสร้างความคิดเห็นให้เป็นอย่างเดียวกันได้ ก็จะนำไปสู่การสร้างครอบครัวให้มีความสุข ดังนั้น การนำหลักธรรมที่ใช้สำหรับการดำเนินชีวิตครอบครัว เพื่อสร้างความรัก ความเข้าใจกันมากขึ้น คือ หลักธรรมาธรรม เป็นหลักธรรมสำหรับผู้ครองเรือน ได้ สัจจะ ทัมมะ ชันตี จาคะ

นอกจากหลักธรรม ๔ ประการข้างต้นแล้ว จะต้องปฏิบัติตามหลักทศ ๖ โดยเฉพาะข้อที่ว่า ด้วยหน้าที่ของสามีและภรรยาที่จะพึงปฏิบัติต่อกัน ทั้งสามีและภรรยาต่างก็มีหน้าที่ที่ต้องทำต่อกัน โดยสามีมีหน้าที่ที่ต้องปฏิบัติต่อภรรยา ดังนี้ คือ

๑. ต้องยกย่องนับถือว่าเป็นภรรยาของตนเอง แม้ว่าเขาจะมีฐานะหรือตำแหน่งทางสังคม เป็นอย่างไรก็ตาม หากได้แต่งงานใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันกับเราแล้ว ก็ต้องยอมรับนับถือว่าเป็นภรรยาด้วยความเต็มใจ

๒. ไม่ดูหมิ่น ดูแคลน หรือดูถูกเหยียดหยามภรรยาตน อาจเป็นเพราะสาเหตุบางประการ เช่น มีฐานะยากจน ไม่มีงานทำ ฯลฯ

๓. ไม่ประพฤตินอกใจ สามีต้องซื่อสัตย์ต่อภรรยา ต้องรักเดียวใจเดียว ไม่มีชู้ หรือประพฤตินอกใจภรรยา

๔. มอบความเป็นใหญ่ให้ หมายความว่า สามีต้องยินยอมมอบความเป็นใหญ่ให้ภรรยาในหลายๆเรื่อง อาทิ เรื่องงานบ้าน งานครัว รวมทั้งงานอื่นๆที่ภรรยาสามารถทำได้ โดยที่ไม่เข้าไปก้าวก่าย หรือต่อว่า หรือติซินินทา

๕. ให้เครื่องแต่งตัว หมายความว่า สามีต้องรู้จักให้เครื่องแต่งตัวแก่ภรรยาตนในบางโอกาส เพื่อสร้างขวัญและกำลังใจแก่ภรรยาในการทุ่มเททำงานบ้าน อาจซื้อของใช้ส่วนตัวภรรยาหรือของชำร่วยให้ก็ได้ เช่น ซื้อเครื่องประดับให้

หลักทั้ง ๕ ข้อนี้เป็นหลักที่สามีพึงปฏิบัติต่อภรรยาในฐานะเป็นคู่ชีวิตของตน ในทางตรงกันข้ามเมื่อสามีกระทำต่อภรรยาอย่างนี้แล้ว ภรรยาที่ไม่ควรอยู่นิ่งเฉยต้องชวนชายทำกิจปฏิบัติต่อบทสามีด้วยการปฏิบัติตน ดังนี้คือ

๑. จัดการงานดี หมายความว่า สามารถดูแลกิจการงานบ้านทุกอย่างได้เป็นอย่างดียังสามารถจัดบ้านได้สวยงามเป็นระเบียบ ดังนั้นผู้ที่เป็ภรรยาต้องรู้เรื่องการบ้าน การเรือนดีพอสมควรจึงสามารถจะจัดการดูแลความสะอาดภายในบ้านหรือเรือนได้

๒. สงเคราะห์คนข้างเคียงของสามีดี เวลาที่สามีมีเพื่อนหรือแขกมาเยี่ยมเยียนที่บ้าน ภรรยาต้องรู้จักทำปฏิสันถารต้อนรับหรือปฏิบัติตนต่อบุคคลเหล่านั้นเป็นอย่างดี เช่น หาน้ำมาให้ดื่ม ปฏิบัติตนเรียบร้อย ไม่กล่าวเรื่องราวอันจะเป็นเหตุกระทบกระทั่งจิตใจของคนข้างเคียงสามีตน เป็นต้น

๓. ไม่ประพฤติกว้างใจสามี ภรรยาต้องมีความซื่อสัตย์ต่อสามี จริใจต่อสามี ไม่มีชู้หรือนอกใจสามี

๔. รักษาทรัพย์ที่สามีหามาได้ไว้ ทรัพย์ทุกอย่างที่สามีหามาได้ ไม่ว่าจะด้วยหยาตแห่งอแรงกาย หรือน้ำพักน้ำแรง และมอบไว้ให้ภรรยาเก็บดูแลรักษานั้น ภรรยาจะต้องเก็บดูแลรักษาทรัพย์สมบัตินั้นให้เป็นอย่างดียิ่ง ไม่ใช่จ่ายอย่างฟุ่มเฟือย ในเรื่องที่ไม่เป็นเรื่องอันหาประโยชน์ไม่ได้ ต้องรู้จักใช้จ่ายอย่างประหยัดที่สุด

๕. ขยันไม่เกียจคร้านในกิจการทั้งปวง ภรรยาไม่ควรมีความเกียจคร้าน ต้องมีความตื่นตัว ขยันอยู่ตลอดเวลา หมั่นดูแลทำความสะอาด ปัดกวาด เช็ดถูบ้านเรือนเป็นประจำ ไม่ผัดวันประกันพรุ่ง อ่างนั้น อ่างนี้ จนไม่เป็นอันทำกรงาน

หลักธรรมเหล่านี้ถือว่าเป็นประโยชน์อย่างมาก เพราะจะทำให้เข้าใจการมีชีวิตครอบครัว มากขึ้น สามารถปฏิบัติต่อกันได้อย่างถูกต้อง และสามารถที่จะประคับประคองชีวิตครอบครัวให้ ดำเนินไปตามแนวทางแห่งความสุขและความสงบร่มเย็นได้ เพราะต่างฝ่ายต่างมีหลักประกัน มีหลัก ปฏิบัติต่อกัน ทำให้เห็นอกเห็นใจกัน และเข้าใจกันมากขึ้น อันจะทำให้เกิดความรักกันมากขึ้น ตามลำดับด้วย

ดังนั้น บุคคลจะต้องปฏิบัติตามหลักธรรมเหล่านี้อย่างสม่ำเสมอ และต้องถือปฏิบัติอย่าง จริงจัง อย่าทำเล่น ต้องถือปฏิบัติด้วยใจจริง หากปฏิบัติตามหลักธรรมดังกล่าวข้างต้นนี้แล้ว เชื่อว่าจะ มีชีวิตครอบครัวที่มีความสุข ความเจริญ สามารถขจัดปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ ทำให้รัก กันมากขึ้น และสามารถใช้ชีวิตอยู่ด้วยกันไปจนแก่เฒ่าตลอดจนถึงวันตายได้อย่างมีความสุข เป็น ครอบครัวที่มี "คุณภาพ" คือ

๑. พ่อแม่คือแบบอย่างให้กับลูก พ่อแม่ของครอบครัวคุณภาพ จะมีลักษณะคล้าย "ตัว แบบ" ให้ลูกๆของเขา เป็นตัวแบบในการสร้างวินัยให้ลูกๆ คือ เขาจะไม่ "ดิ่ง" หรือ "หย่อน" เกินไป เขา จะปกครองลูกด้วยความเข้าใจ และใช้เหตุผล เด็กๆ ที่เติบโตจากครอบครัวเหล่านี้ จะรู้จัก บทบาท หน้าที่ของตนเอง พ่อแม่ แต่จะไม่ตามใจลูกจนเหลือหรือบีบบังคับให้เด็กกลายเป็น "บอนไซ" ของพ่อ แม่ แต่จะคอยกำกับดูแลลูกๆ คอยเป็นทางเสื่อให้ลูก เพราะเขาเข้าใจดีว่า เด็กๆ แม้จะต้องการอิสระ บ้าง แต่เขาก็ต้องการให้พ่อแม่ให้ทิศทางแก่เขา พ่อแม่เหล่านี้จะรู้สึกว่าการมีลูกคือความรับผิดชอบ อันยิ่งใหญ่ของชีวิต"

๒. สมาชิกจะให้เกียรติและยอมรับในกันและกัน สมาชิกในครอบครัวทุกคน จะให้เกียรติ และยอมรับกันในความเสมอภาคแห่งค่านิยมของสมาชิกคนอื่นๆ หมายความว่า สมาชิกในครอบครัว ไม่ว่าจะ เป็นพ่อแม่หรือลูก จะมีการยอมรับในความเป็นมนุษย์ที่มีคุณค่าเทียมกันและจะไม่ปฏิบัติต่อกัน อย่างเหยียบย่ำดูแคลน ทุกคนยอมรับในความแตกต่างของคนอื่นๆ และชื่นชมในความเป็นเอกลักษณ์ ของตนเองได้ การยอมรับและให้เกียรติ ยังมีความหมายไปถึงการเคารพในสิทธิส่วนบุคคลของสมาชิก ครอบครัวทุกคน ลูกๆ จะไม่เข้าไปคั่นของในกระเป๋าสตางค์ของพ่อแม่ ส่วนพ่อแม่ก็จะไม่แอบฟัง โทรศัพท์หรืออ่านจดหมายส่วนตัวของลูกเป็นต้น

๓. พ่อแม่คือผู้ที่พร้อมรับฟังลูก พ่อแม่จะรับฟัง ให้โอกาสได้พูดแสดงความคิดเห็นความรู้สึก พ่อแม่เหล่านี้ จะไม่มีการวางตัวเป็นพระพุทธรูปที่แตะต้องไม่ได้ เขาพยายามเป็นเพื่อนกับลูกรับฟังและ ให้โอกาสได้ดู ได้แสดงออก เพราะเขาเชื่อว่าเด็กทุกคนมีความรู้สึกนึกคิดของตนเอง การให้เด็กได้มี โอกาสแสดงออกทางความรู้สึกและความคิดจะทำให้เด็กๆ เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่คิดเป็น กล้าแสดงออก และมีความเชื่อมั่นในตนเอง คนที่ซึ่กลัวขาดความเชื่อมั่น มักจะเป็นบุคคลที่ถูกปิดกั้นในความคิดจาก พ่อแม่ของเขาในวัยเด็กเสมอ

๔. พ่อแม่จะสื่อภาษาเดียวกับลูก ผู้ใหญ่และเด็กจะมองโลกต่างมุมมองกัน รวมทั้งภาษาที่ เด็กใช้ก็จะต่างกับของผู้ใหญ่ การพูดภาษาเดียวกันกับลูก หมายความว่า การใช้สำนวนภาษาที่เด็กวัย นั้นจะเข้าใจได้ นอกจากนี้ พ่อแม่เหล่านี้จะรู้ว่า เด็กก็คือเด็ก เด็กไม่ใช่ผู้ใหญ่ตัวเล็กๆ ดังนั้น การอบรม

สั่งสอนของพ่อแม่ อาจจะต้องทำซ้ำๆ กันหลายครั้ง บางที่ต้องพูดเป็นร้อยพันครั้งก็มี ก่อนที่เด็กจะรับรู้ และเข้าใจ เพราะพ่อแม่คุณภาพเหล่านี้ เข้าใจดีว่า การทำซ้ำๆ บ่อยๆ เป็นหัวใจของการเรียนรู้ นอกจากนี้ เมื่อเวลาที่จะสื่อสารพูดคุยกัน สมาชิกจะมีจิตเมตตา ไม่จับผิดกัน มีคำพูดและการกระทำที่ สอดคล้องกันไปในทิศทางเดียวกัน

๕. พ่อแม่จะมีเวลาให้ลูกเสมอ ความต้องการของเด็กๆ ไม่สามารถจำกัดอยู่เฉพาะช่วงเวลาใดเวลาหนึ่งเท่านั้นและจะทำเป็นตารางไว้ไม่ได้ ดังนั้น พ่อแม่จะพยายามหาเวลาอยู่กับลูกให้มากที่สุด จะไม่มีข้ออ้างว่า งานยุ่ง ธุรกิจรัดตัว เพราะเขารู้ดีว่าเวลาที่จะอยู่กับลูกเป็นสิ่งที่มีความค่าและผ่าน ช่วงเวลานี้ไปแล้ว เขาจะไม่สามารถหาช่วงเวลาอื่นมาทดแทนความขาดในช่วงนี้ได้เลย

๖. พ่อแม่ทำความผิดพลาดได้ พ่อแม่จะบอกให้ลูกรู้ว่า พ่อแม่คือมนุษย์ธรรมดาที่ทำผิดพลาดได้ และเมื่อพ่อแม่ทำผิด เขาจะยอมรับในความผิดพลาดนั้นทำให้ลูกรู้ว่าชีวิตที่แท้จริง มีสิ่งผิดพลาดเกิดขึ้นได้เสมอ เด็กๆ จะกล้าคิด กล้าทำเมื่อทำผิดพลาดขึ้น ก็กล้ายอมรับผิด และเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนแปลงแก้ไข เด็กๆ จะไม่ถูกตอกย้ำในความผิดพลาดในอดีตของพวกเขาวันแล้ววันเล่า เขาจะสามารถงอกงามเติบโตได้ด้วยตนเอง โดยเอาความผิดพลาดมาเป็นบทเรียนเพื่อการเรียนที่สูงค่าในอนาคต

๗. พ่อแม่จะไม่ใช้เด็กมาเติมความ "ขาด" ทางใจของพ่อแม่ พ่อแม่จะไม่ใช้ลูกมาเติมความ "ฝัน" หรือเติม ความ "ขาด" ในชีวิตของตัวเอง แต่จะช่วยประคับประคองลูกให้งอกงามและเติบโตในทิศทางที่ลูกเลือก เด็กจะอิสระที่จะมีชีวิตที่สมบูรณ์ของเขาเอง เพราะไม่ต้องมาคอยเป็นแพะรับบาปในสิ่งที่เขาไม่ได้ทำ ชีวิตของพวกเขาจึงพัฒนาได้อย่างเต็มศักยภาพ

๘. เมื่อมีการทะเลาะกันในครอบครัวทั้งครอบครัวจะจับเข้าคุยกัน ครอบครัวคุณภาพ ก็เหมือนครอบครัวอื่นๆ คือ มีความไม่ลงรอยเกิดขึ้นได้ในความสัมพันธ์ของสมาชิกพ่อแม่ลูก แต่เมื่อมีการทะเลาะกันเกิดขึ้น ทั้งครอบครัว จะจับเข้าคุยกันเพราะความเข้าใจดีว่า เหตุที่เกิดกับคนหนึ่ง ในครอบครัวจะมีผลกระทบถึงทุกคนด้วยเสมอ แต่การคุยกันจะเป็นลักษณะของการแก้ไขปัญหา ไม่ใช่จิก ตีตำหนอกัน หรือกล่าวหากันไปมา ซึ่งไม่ใช่ทางออกที่ถูกต้อง ดังนั้นปัญหาจึงได้รับการแก้ไขลุกล่วงไปด้วยความร่วมมือร่วมใจกันของสมาชิกทุกคน

๙. มีทั้งสุขและทุกข์เกิดขึ้นในครอบครัว ครอบครัวคุณภาพไม่ใช่ครอบครัวที่มีแต่ความสุข สมาชิกเจอทั้งสุขและทุกข์เหมือนครอบครัวอื่นๆ แต่เมื่อเผชิญกับภาวะวิกฤต ทุกชีวิตจะร่วมมือผนึกกำลังกันแก้ไข ให้ความสนับสนุนซึ่งกันและกันเพื่อแก้ไขความกดดันหรือมรสุมจากภายนอก

๑๐. สมาชิกมีส่วนร่วมในการ "ให้" กับครอบครัว สมาชิกในครอบครัวทุกคน ตั้งแต่พ่อลงมาถึงลูกๆ รู้จักบทบาทหน้าที่ที่มีความรับผิดชอบต่อตนเอง และครอบครัว ทุกคนมี "งาน" หรือภาระหน้าที่ที่จะทำให้แก่ครอบครัว ไม่ทอดทิ้งให้คนใดคนหนึ่งต้องรับผิดชอบแทนสมาชิกทุกๆ คน และมีส่วนร่วมกันในการสำเร็จหรือผิดพลาดที่เกิดขึ้นในครอบครัว

๑๑. มีอารมณ์ขัน ทุกคนหัวเราะให้กันได้ สมาชิกมีจิตเมตตา โดยเฉพาะในความผิดพลาดของผู้อื่นและตนเอง สามารถหัวเราะให้กันได้และกันได้เสมอ ให้อภัยและไม่ติดใจจดจำ ที่บ้านมีบรรยากาศแห่งความสบายๆ ไม่เครียด เด็กๆ ไม่ต้องมีชีวิตร่วมกับความกลัว ความหวาดระแวงว่าเมื่อไรพ่อแม่เขาจะมาระเบิดอารมณ์เอาที่พวกเขาอีกคล้ายชีวิตที่เดินอยู่บนเส้นด้าย ไม่รู้ว่า เมื่อไรจะขาดลงมา

จากที่กล่าวมาทั้งหมด การมองคุณภาพของครอบครัวในแง่มุมมองของพระพุทธศาสนา คุณภาพชีวิตของครอบครัวที่มีความสุขควรจะเริ่มต้นด้วยความสุขภาพร่างกาย คือ การไม่มีโรคภัยไข้เจ็บเข้ามาเบียดเบียน มีความแข็งแรง อายุยืน สมาชิกในครอบครัวจะมีร่างกายที่ไม่เจ็บป่วยและมีความเป็น สัมปายะ คือ ความสบายพอสมควร ความสบายในที่นี้ท่านแยกออกเป็น ความสบายทางด้านอตุ คือ สิ่งแวดล้อม ดินฟ้าอากาศ ไม่ก่อให้เกิดมลพิษจนมากเกินไป ความสบายทางด้านอาหาร คือ มีอาหารพอเพียง ไม่ขาดแคลน ความสบายทางด้านอวาสา คือ ที่อยู่อาศัย มีความมั่นคงไม่เดือดร้อนในเรื่องที่อยู่ของครอบครัว คือ มีบ้านที่จะพักอาศัยได้อย่างมั่นคง บุคคลสบาย หมายถึง คนที่อยู่ด้วยเป็นคนที่ถูกอริยาศัยกัน ไม่เบียดเบียนกันด้วยพฤติกรรมและคำพูด มีจิตใจดี ไม่สร้างความเดือดร้อน วุ่นวายให้แก่กันและมีเมตตาต่อกัน อิริยาบถสบาย คือ สามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างไม่ติดขัดจะนั่งยืนเดินนอน ก็สามารถเคลื่อนไหวได้อย่างอิสระ โจรรสบาย คือมีแหล่งที่จะไปแสวงหาอาหาร เครื่องนุ่งห่ม หรือความสะดวกอื่นๆ ได้ง่าย ไม่ลำบาก คืออยู่ในละแวกชุมชน ไม่โดดเดี่ยว สวรระสบาย คือ สามารถเข้าถึงข่าวสารข้อมูลได้อย่างไม่ลำบากและข้อมูล ก็เป็นข้อมูลที่สร้างสรรค์ ก่อให้เกิดปัญญา เมื่อได้สดับฟัง ได้มีโอกาสสนทนาและเปลี่ยนข่าวสารกับผู้ที่ปัญญา เป็นผู้รู้ผดุงจิตใจ เอื้อต่อการพัฒนาจิต

ตามที่พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) กล่าวถึงคุณภาพชีวิตของครอบครัวในมุมมองของพระพุทธศาสนา ก็คือ คุณภาพทางด้านวัตถุ หรือปัจจัยพื้นฐานของชีวิต อันได้แก่อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค เพื่อให้ร่างกายมีความแข็งแรง จะเห็นได้ว่าในเรื่องปัจจัยสี่พื้นฐานเหล่านี้ เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับครอบครัวทุกคน ครอบครัวจะมีความสุขไม่ได้ ถ้าขาดองค์ประกอบที่เป็นความต้องการพื้นฐานของชีวิตเหล่านี้เสียก่อน ความอดอยากหิวโหย หากไร้อยู่หรือขาดแคลนทางด้านปัจจัยดำรงชีวิต ล้วนเป็นสิ่งจำเป็นต่อการ ยังใช้ชีวิตให้ยืนยาวต่อไป ดังนั้นสิ่งเหล่านี้จึงเป็นสิ่งที่ครอบครัวต้องมีเสียก่อนและเมื่อมีปัจจัยเหล่านี้แล้ว องค์ประกอบทางด้านอื่นที่จำเป็นจึงจะตามมาได้แก่

๑. การมีอาชีพที่สุจริต เมื่อมีด้านปัจจัยสี่แล้ว ขั้นตอนต่อไปคือการมีอาชีพที่สุจริตที่จะนำมาซึ่งทรัพย์สินเงินทองที่พอเพียงในการใช้จ่ายของครอบครัวการมีอาชีพสุจริต การพึ่งพาตัวเองได้ทางด้านเศรษฐกิจ ก็เป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้ครอบครัวอยู่ได้โดยไม่ลำบาก ท่านกล่าวว่า การดำเนินชีวิตที่สุจริต ไม่ผิดกฎหมาย ก็จัดเป็นคุณภาพชีวิตของครอบครัวได้ประการหนึ่ง เพราะการมีกินมีใช้พอเพียงสำหรับสมาชิกทุกคนในครอบครัวก็เป็นสิ่งจำเป็น คนเราทุกวันนี้ยุ่งอยู่กับเรื่องของการทำมาหากินกันถ้วนหน้า สมาชิกทุกคนในครอบครัวก็จะมีงานการร่วมกัน ที่ยังไม่ทำงานก็วุ่นอยู่กับการเล่าเรียนเพื่อจะจบออกไปประกอบอาชีพในอนาคต ดังนั้นจะเห็นว่า การมีอาชีพที่เป็นหลักแหล่งมั่นคงจึงจัดเป็นคุณภาพชีวิตที่สำคัญของครอบครัวอีกข้อหนึ่ง

๒. การมีสถานะทางสังคม เป็นที่ยอมรับนับถือ มียศ มีตำแหน่งบริวาร มีผู้คนยกย่อง หรือมีฐานะทางสังคมที่เป็นที่รู้จัก ย่อมทำให้บุคคลรู้สึกว่ามีคุณค่า เกิดความอึดอ้อมใจสมาชิกในครอบครัวที่มีผู้นิยมนับถือจะทำให้คนในครอบครัวรู้สึกภูมิใจในครอบครัวของตน โดยเฉพาะถ้าพ่อแม่ได้ทำสิ่งที่เป็ประโยชน์ เป็นที่ยกย่องจากสังคม ก็จะทำให้ลูกๆพลอยภูมิใจในความเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวด้วยเช่นกัน

๓. การมีครอบครัวที่อบอุ่นผาสุก มีความสัมพันธ์ในครอบครัวเป็นสุข พี่น้องรักใคร่ปรองดองกัน ดูแลเอาใจใส่กันเป็นสิ่งสุดท้ายที่แสดงถึงคุณภาพของครอบครัว ในข้อนี้ แม้จะเป็นข้อสุดท้าย แต่กลับปรากฏความสำคัญยิ่งใหญ่ เพราะเป็นเรื่องของจิตใจ เป็นนามธรรมจับต้องไม่ได้ แต่รู้สึกได้

๒. ทางด้านสุขภาพจิตใจ ครอบครัวจะเป็นสุขได้ มีคุณภาพชีวิตที่ดีได้พ่อแม่ต้องปกครองลูกด้วยพรหมวิหาร ๔ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา เมื่อรวมสี่ข้อเข้าด้วยกันแล้ว สามารถสรุปออกมาได้เป็นสองข้อ คือ ด้านความรู้สึกและด้านความรู้

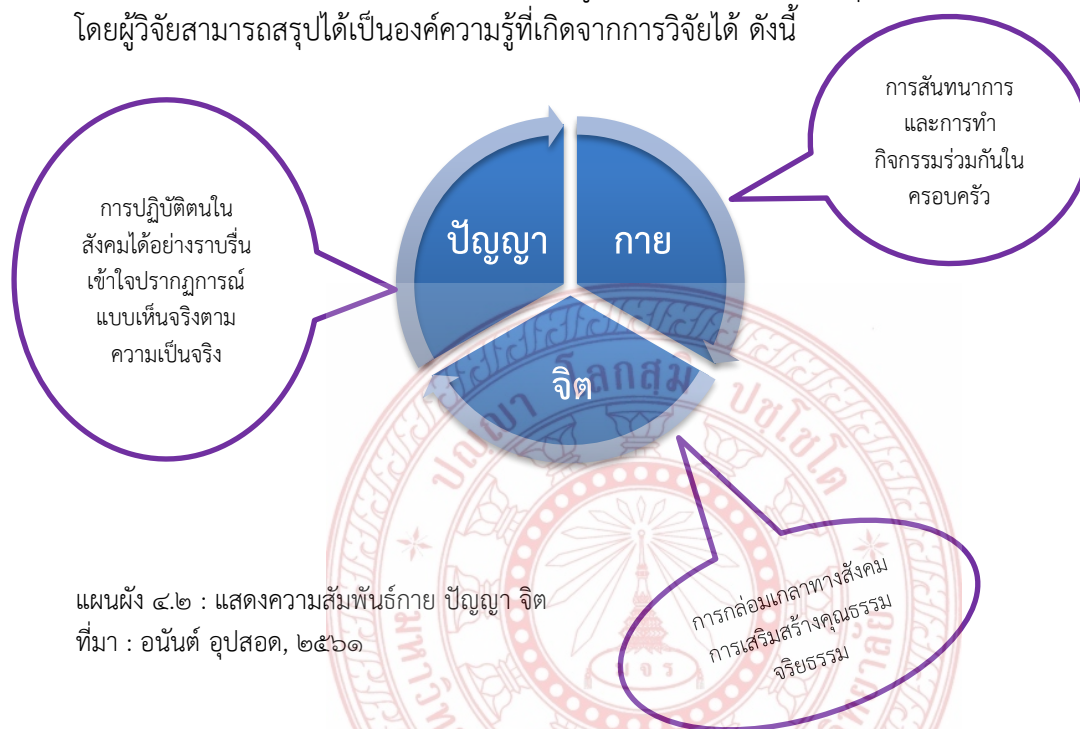
๒.๑ ด้านความรู้สึก คือพ่อแม่ต้องมี ความเมตตา ความรัก ปรารถนาดีกับลูก กรุณา คือความสงสาร คิดช่วยให้พ้นทุกข์ มุทิตา ยินดีด้วยเมื่อประสบความสำเร็จ ทั้งสามจะเป็นความรู้สึกที่ดี ทำให้ความสัมพันธ์ของพ่อแม่ลูก รวมถึงสมาชิกอื่นๆ ในครอบครัวมีความรัก ความอบอุ่น ร่าเริงแจ่มใส เป็นสุข นี่เป็นด้านความรู้สึก

๒.๒ ด้านความรู้ พ่อแม่จะต้องมีความรู้คือรู้จักใช้ปัญญา คือ คนเราอยู่กับธรรมชาติ เราทุกคนเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ จึงต้องเป็นไปตามกฎธรรมชาติ ไม่เข้าใครออกใคร พ่อแม่จะใช้ความรู้สึกไปรักลูกอย่างไร ก็จะทำให้เกิดกฎธรรมชาติไปไม่ได้ ด้านนี้แหละถ้าพ่อแม่ไม่เข้าใจ รุกล้ำเข้าไป จะทำให้เสียแก่ตัวลูกเอง ดังนั้น การวางอุเบกขาจึงจำเป็นสำหรับพ่อแม่ทุกคน จะต้องวางใจให้ถูกว่าเมื่อไรควรจะไปเกี่ยวข้องและเมื่อไรควรปล่อยให้ลูกดูแลตัวเอง

ดังนั้น การทำให้ครอบครัวมีคุณภาพนั้น พ่อแม่จะต้องส่งเสริมความรู้สึกที่ดี ด้วยความสัมพันธ์ที่ดีงาม รัก ให้คำปรึกษา ความอบอุ่น เป็นมิตรกับลูก อ่อนโยนและมีจิตใจดีและในขณะเดียวกันก็ต้องรักลูกอย่างมีปัญญาด้วย ไม่ใช่รักจากความรู้สึกของตนฝ่ายเดียว การรักลูกแบบมีปัญญาคือ จะต้องเข้าใจถึงธรรมชาติของเขา ด้านที่เป็นธรรมชาติของชีวิตที่ลูกจะต้องพัฒนาอยู่กับความเป็นจริงของสังคมเริ่มตั้งแต่ดูแลในเรื่องของการกินอยู่ทางร่างกายของเขาคือจะต้องเจริญต่อไปและเตรียมพร้อมที่จะให้เขารับผิดชอบกับตนเองในอนาคต ไม่ควบคุมหรือปล่อยปละละเลยตามใจมากเกินไปจนขาดความพอดี ดังนั้น พ่อแม่จะต้องเลี้ยงลูกโดยใช้ปัญญาประสานกับอารมณ์ คือ เอาความรู้มาประสานให้สมดุลกับความรู้สึก นอกจากนี้ ครอบครัวต้องเป็นตัวอย่างของความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์คือ พ่อแม่กับลูก โดยพ่อแม่จะต้องเป็นผู้นำด้านความรู้สึกและทัศนคติที่ดีงาม ลูกๆ จะต้องสร้างความรู้สึกของความเป็นพี่เป็นน้อง มีเมตตา คอยช่วยเหลือดูแลกัน ความรู้สึกของความเป็นพี่เป็นน้องกันนี้ จะอยู่เหนือความรู้สึกทางเพศของหญิง ชาย จะมีความเคารพในกันและกันระหว่างคนทั้งสองเพศและเมื่อเด็กๆ เหล่านี้เติบโตอยู่ในสังคม เขาก็จะมีความเกี่ยวพันกับเพื่อนมนุษย์ในสังคมอย่างเหมาะสม ความเป็นภราดรภาพกับทุกชีวิตที่เกิดมาร่วมสังคมกัน และรู้จักการมีเมตตา กรุณา มุทิตาและอุเบกขากับชีวิตผู้อื่นและชีวิตตัวเอง ก่อให้เกิดสันติสุขในสังคมที่เขามีสวนร่วมในที่สุด จะเห็นว่าครอบครัวที่มีคุณภาพของทางฝั่งตะวันตกและตะวันออกมีความใกล้เคียงกัน ในแง่ของตะวันตกหรือทางจิตวิทยา จะเน้นเฉพาะในส่วนที่เป็นความสัมพันธ์ทางจิตใจมากกว่า ความต้องการทางด้านอื่นๆ เช่น วัตถุหรือปัจจัย ๔

จากที่กล่าวมาทั้งหมดเมื่อมาพิจารณาถึงคุณภาพครอบครัวตามแนวพุทธศาสนาแล้วจะเห็นว่า ครอบครัวถึงทุกจุดที่จะมีผลกระทบต่อสุขของคนในครอบครัว ตั้งแต่การมีปัจจัย ๔ ความต้องการด้านพื้นฐานไปจนถึงทางด้านสังคม เศรษฐกิจที่จำเป็นและท้ายที่สุดก็คือ เน้นเข้าสู่เป้าหมาย

หลักก็คือการเลี้ยงดูของพ่อแม่ เพราะท่านเห็นแล้วว่า ทุกข์สุขของครอบครัวจะขึ้นอยู่กับบุคคลสองคน คือพ่อและแม่ ที่จะปั้นแต่งลูกให้ออกมามีลักษณะหน้าตา บุคลิกอย่างไร รวมทั้งความสุขและทุกข์ของทุกชีวิตในครอบครัว ก็ล้วนขึ้นอยู่กับ การวางตัวของพ่อแม่ในครอบครัวนั้นทั้งสิ้น รวมถึงการยอมรับในสิ่งที่บกพร่อง การพยายามช่วยแก้ไขระดับประคองกันของสมาชิกในครอบครัว ก็น่าจะเป็นสัญญาณบ่งบอกที่ดีว่าครอบครัวของเรากำลังพัฒนาไปสู่ความเป็นครอบครัวที่มีคุณภาพในอนาคตอย่างแน่นอน โดยผู้วิจัยสามารถสรุปได้เป็นองค์ความรู้ที่เกิดจากการวิจัยได้ ดังนี้



แผนผัง ๔.๒ : แสดงความสัมพันธ์กาย ปัญญา จิต
ที่มา : อนันต์ อุปสอด, ๒๕๖๑

สรุปประเด็นที่ ๓

ประเด็นกระบวนการเสริมสร้างความมั่นคงของครอบครัวตามแนวพุทธจิตวิทยาเชิงแนวคิดได้แก่ภาวนา ได้แก่การปฏิบัติในกายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา รวมถึงบทบาทที่ต้องปฏิบัติต่อกันตามหลักคุณธรรมทศ ๖ ซึ่งถือเป็นหลักในการปฏิบัติหน้าที่ต่อกันในครอบครัวและสังคม โดยทิศเบื้องหน้า หมายถึง มารดาบิดาที่จะปฏิบัติหน้าที่ต่อบุตรและบุตรปฏิบัติตอบแทน ทิศเบื้องขวา หมายถึง ครูอาจารย์ที่จะปฏิบัติต่อศิษย์ ทิศเบื้องหลังหมายถึงสามีหรือที่จะปฏิบัติต่อบุตรภรรยา ทิศเบื้องซ้าย หมายถึง มิตรสหายที่ทั้งฝ่ายจะปฏิบัติที่ดีต่อกัน ทิศเบื้องล่าง หมายถึง นายจ้างจะปฏิบัติต่อคนคนงาน/ลูกจ้าง

กระบวนการสร้างความมั่นคงในครัวว่าได้โดยหลัก ๆ คือภาวนา ๔ แต่ต้องเริ่มจากการสนทนาการระหว่างครอบครัว การล้อมกลาแนวคิด ความรู้สึก จิตสำนึกที่ดีในครอบครัว ที่สำคัญคือ การปฏิบัติตามจารีตประเพณีที่ดีงาม เช่น เป็นหญิงควรรักนวลสงวนตัว อย่างซิงสุกก่อนห้าม เป็นต้น รูปแบบการสร้างความมั่นคงในครอบครัวโดยเริ่มจากหลักการทักษะชีวิต ๕ ประการ คือ (๑) การเลือกคู่ครอง ที่เหมาะสม มีศีล ทัศนคติเสมอกัน (๒) การศึกษา เพื่อบริหารจัดการชีวิตให้เป็นปกติสุข (๓)

หลักการเป็นสามิภรรยาที่เป็นธรรมาธิปไตย (๔) สามิภรรยา มีความซื่อสัตย์ต่อกัน และ (๕) การเลี้ยงดูบุคคลในครอบครัว ถือเป็นหน้าที่จำเป็นตามหลักทศ ๖ หลักมาตาปิตุอุปัฏฐาก หลักกตัญญู

๔.๔ การบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยากับภูมิปัญญาท้องถิ่นในการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของครอบครัวและสังคม

ประเด็นการบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยากับภูมิปัญญาท้องถิ่นในการเสริมสุขภาวะองค์รวมของครอบครัวและสังคมนี้ ซึ่งผู้วิจัยจะทำการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purpose Sampling) จำนวน ๒๔ คน เพื่อสำหรับการหาลักษณะร่วม (Common Character) และข้อสรุปร่วม (Common Conclusion) และการสนทนากลุ่มย่อย (Focus Group Discussion) รูปแบบการบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยากับภูมิปัญญาท้องถิ่นในการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของครอบครัวและสังคม โดยผู้วิจัยทำการสรุปเป็น ๓ ส่วนดังนี้

ประเด็นที่ ๑ ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของครอบครัวและสังคม

ภูมิปัญญาท้องถิ่นนับเป็นองค์ความรู้ของคนในครอบครัวและชุมชน ที่มีคุณค่าและค่าความดีงามที่จรโลงชีวิตและวิถีชุมชนให้อยู่ร่วมกับธรรมชาติและสภาวะแวดล้อมได้อย่างกลมกลืนและสมดุลภายใต้ความหลากหลายของระบบนิเวศ วัฒนธรรม ประเพณี คนในแต่ละชุมชนจึงมีความเข้าใจในสภาพแวดล้อมได้เป็นอย่างดีตลอดมาในประวัติศาสตร์อันยาวนาน พร้อมไปกับการสั่งสม เรียนรู้ และการถ่ายทอดภูมิปัญญาที่แฝงไว้ด้วยระบบวิถีคิด ระบบคุณค่า การประยุกต์สร้างสรรค์องค์ความรู้ในการอยู่ร่วมกับธรรมชาติเพื่อความสุขทางกายและใจของมนุษย์ในแต่ละสังคม ภูมิปัญญาท้องถิ่นจึงมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมการดำรงอยู่ของคนในชุมชนให้มีสุขภาวะองค์รวมที่ดี จากการดำเนินการวิจัยจึงขอเสนอผลการวิจัย ของภูมิปัญญาท้องถิ่น ๔ ประเภทในการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของครอบครัวและสังคม ดังนี้

๑.๑ ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านการดำรงชีวิตตามสภาพแวดล้อม

ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสภาพแวดล้อม เป็นสิ่งสำคัญของการส่งเสริมสุขภาวะ ซึ่งตามหลักทางพระพุทธศาสนาได้ส่งเสริมให้การดำรงชีวิตที่มีความยั่งยืนต้องประกอบไปด้วย หลักปฏิรูปเทสวาสะ คือการอยู่ในถิ่นที่ดี มีสิ่งแวดล้อมเหมาะสม เป็นสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการดำเนินชีวิต เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตของชุมชน ผลการวิจัยจึงขอเสนอพื้นที่ที่เป็นเอกลักษณ์ ของภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านการดำรงชีวิตตามสภาพแวดล้อม พบว่า

ชุมชนบ้านป่าเหว จังหวัดลำพูน เป็นชุมชนในภาคเหนือที่มีบริบทพื้นที่เป็นกิ่งเมืองกิ่งชนบท มีจำนวน ๓๕๔ หลังคาเรือน นับเป็นชุมชนหนึ่งที่ได้นำภูมิปัญญาท้องถิ่นมาส่งเสริมสนับสนุนด้านสุขภาวะ ได้แก่ ๑. การสร้างที่อยู่อาศัย พบว่า ชุมชนได้เน้นการอยู่อาศัยเป็นครอบครัวใหญ่ ที่ประกอบไปด้วย ปู่ ย่า ตา ยาย ลูกหลาน ซึ่งเป็นมิติของการอยู่ร่วมกันช่วยเหลือกันจึงเกิดความสุข

ทางใจ^{๖๒} ๒. การบริโภค พบว่า ชุมชนได้รับแรงค์และส่งเสริมให้มีการบริโภคแบบภูมิปัญญาท้องถิ่น เช่น โครงการผักข้างรั้ว กิจกรรมหน้าบ้านน้อมอง และการส่งเสริมบริโภคผักพื้นบ้านและสมุนไพร จึงเป็นการส่งเสริมสุขภาพด้านกาย ซึ่งมีต้นแบบและตัวอย่างของคนในชุมชนที่ดำเนินการเป็นตัวอย่าง และเป็นศูนย์การเรียนรู้^{๖๓} ๓. การประกอบอาชีพ ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรและชาวสวน จะมีการแรงค์ให้ทำเกษตรพอเพียงที่มีความหลากหลายภายใต้เกษตรอินทรีย์ โดยการขับเคลื่อนโครงการ ๘๔ ครัวเรือนเศรษฐกิจพอเพียง นับเป็นการส่งเสริมอาชีพที่เน้นการมีสุขภาวะองค์รวม^{๖๔} ๔. การดูแลรักษาสุขภาพ ชุมชนจะเน้นการส่งเสริมภูมิปัญญาแพทย์แผนสมุนไพร ซึ่งมีผู้ที่เชี่ยวชาญประจำหมู่บ้านที่คอยช่วยเหลือ และเป็นพี่เลี้ยงของชุมชนในการส่งเสริมการปลูก วิธีการใช้ จึงเป็นการดูแลสุขภาพเบื้องต้น^{๖๕} จะเห็นได้ว่าการดำรงชีวิตของชุมชนบ้านป่าเหวได้เน้นการนำภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสภาพแวดล้อม นำมาขับเคลื่อนและส่งเสริมด้านสุขภาวะองค์รวมอย่างต่อเนื่อง

ชุมชนบ้านดงเย็น จังหวัดขอนแก่น เป็นชุมชนในภาคอีสานที่มีบริบทพื้นที่เป็นชนบท มีจำนวน ๑๗๘ หลังคาเรือน ซึ่งได้ร่วมกันรักษาทรัพยากรธรรมชาติเพื่อการดำรงชีวิต เช่น ป่าชุมชน บ้านดงเย็น การปลูกผักกินเอง เป็นต้น^{๖๖} การเป็นอยู่ในพื้นที่ที่มีความอุดมสมบูรณ์ เน้นการอยู่แบบครอบครัวขยาย ถึงแม้ว่าปัจจุบันเยาวชนได้ออกไปศึกษาต่อและประกอบอาชีพ แต่ชุมชนได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่างๆ โดยเฉพาะการให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาวะ เช่น การส่งเสริมภูมิปัญญาแพทย์แผนไทย ได้แก่ การนวด การรักษาโรค เป็นต้น^{๖๗} จะเห็นได้ว่าชุมชนบ้านดงเย็นจะอาศัยการมีส่วนร่วมของชุมชนในการขับเคลื่อนด้านสุขภาวะชุมชน โดยใช้ทุนทางสังคมเดิมที่ชุมชนมีเพื่อความเข้มแข็งของชุมชน

ชุมชนบ้านพี่เลี้ยง จังหวัดเพชรบุรี เป็นชุมชนในภาคตะวันตกที่มีบริบทของการเปลี่ยนแปลงไปสู่ชุมชนในเมือง แต่มีกลุ่มเครือข่ายของชุมชนที่พยายามส่งเสริมด้านการนำภูมิปัญญาท้องถิ่นมาใช้ เช่น การทำเกษตรอินทรีย์ ที่เน้นการบริโภคผักปลอดสารพิษ มีกิจกรรมการส่งเสริมให้ชุมชนได้ปลูกผักกินเอง การตั้งวิสาหกิจชุมชนที่พยายามนำภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านการทำตาลด้านตั้ง ที่อาศัยการมีส่วนร่วมเพื่อให้ชุมชนเกิดความสามัคคีและช่วยเหลือกัน^{๖๘} จะเห็นได้ว่าชุมชนบ้านพี่เลี้ยงเป็นชุมชนที่เป็นการเปลี่ยนแปลงจากวิถีชีวิตชนบทเป็นชุมชนเมืองอย่างรวดเร็ว แต่ชุมชนพยายามขับเคลื่อนการส่งเสริมภูมิปัญญาการดำรงชีวิตที่ให้ความสำคัญของสุขภาวะอย่างเข้มแข็ง

เสถียรธรรมสถาน กรุงเทพมหานคร เป็นชุมชนต้นแบบในภาคกลาง เป็นสถานที่ปฏิบัติธรรม เผยแพร่ธรรมะแก่เพื่อนมนุษย์ สามารถนำธรรมะไปใช้ดับทุกข์ในชีวิตประจำวัน ให้มีชีวิตที่สงบเย็นและเป็นประโยชน์ เพื่อสาธารณการทำงานพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชน โดยใช้หลักพุทธธรรมนำ

^{๖๒} สัมภาษณ์ คุณสมาน สุภสินธุ์, แกนนำชุมชน, บ้านป่าเหว จังหวัดลำพูน, (๖ พ.ค. ๖๐)

^{๖๓} สัมภาษณ์ คุณจันทร์ขจร คงสมัย, แกนนำขับเคลื่อนสุขภาวะชุมชน, บ้านป่าเหว จังหวัดลำพูน, (๖ พ.ค. ๖๐)

^{๖๔} สัมภาษณ์ คุณอภิชาติ อุปคำ, ผู้ใหญ่บ้าน, บ้านป่าเหว จังหวัดลำพูน, (๖ พ.ค. ๖๐)

^{๖๕} สัมภาษณ์ คุณสมาน สุภสินธุ์, แกนนำชุมชน, บ้านป่าเหว จังหวัดลำพูน, (๖ พ.ค. ๖๐)

^{๖๖} สัมภาษณ์ คุณชม คำมะโฮง, แกนนำชุมชน, บ้านดงเย็น จังหวัดขอนแก่น, (๑๒ ก.ย. ๖๐)

^{๖๗} สัมภาษณ์ คุณพิศณุ ศรีพุทธา, แกนนำชุมชน, บ้านดงเย็น จังหวัดขอนแก่น, (๑๒ ก.ย. ๖๐)

^{๖๘} สัมภาษณ์ คุณดวง อารีกิจ, วิสาหกิจชุมชน, จ.เพชรบุรี, (๑๐ ต.ค. ๖๐)

สังคม และเพื่อเปิดโอกาสให้บุคคลที่มีความพร้อมในด้านต่าง ๆ ได้มาทำแบบฝึกหัดร่วมกัน ในการให้ และ การรับ ผ่านการทำงานเพื่อสังคม อันจะเป็นประโยชน์แก่ตนและผู้อื่น ได้อาศัยหลักการของ ธรรมชาติบำบัด คือศิลปะแห่งการเยียวยา การดูแลตนเอง และความเป็นอยู่ให้เกิดความสมดุล และ สอดคล้องกับธรรมชาติ คนเราทุกคนพึงใช้ปัญญา จิตสำนึก ในการสังเกตตัวเองและควรเปิดโอกาสให้ ร่างกายได้เยียวยาตัวเอง ด้วยการเริ่มต้นจากเรื่องง่าย ๆ ใกล้ตัว คือการบริโภค โดยเลือกรับประทาน อาหารที่สด สะอาด และมีพลังชีวิต เพื่อให้ร่างกายกลับมามีพลังในการเยียวยาตนเองได้ ใน ขณะเดียวกันก็ต้องไม่แสวงหา หรือเปิดโอกาสให้พิษที่มีผลไม่ว่าจะทางร่างกายหรือจิตใจเข้าสู่ร่างกาย หมั่นออกกำลังกาย ฝึกโยคะ สูดอากาศที่บริสุทธิ์ และอาศัยความเพียรในการปรับวิถีชีวิตและความเคยชินเก่า ๆ เพื่อชีวิตใหม่ที่สดใสและแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ^{๖๙}

๑.๒ ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านคติความเชื่อและศาสนา

ความเชื่อความศรัทธาเป็นเครื่องมือในการกำกับการดำรงชีวิตของคนในชุมชนมาช้านาน นับเป็นภูมิปัญญาที่ถูกถ่ายทอดและเปลี่ยนแปลงมา เพื่อให้คนในชุมชนมีความสุข ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านคติความเชื่อและศาสนา จึงเป็นมิติสำคัญที่ก่อเกิดการยึดเหนี่ยวจิตใจ ควบคุมระบอบให้คนในชุมชนมีการดำรงชีวิตที่ปกติสุข ผลการวิจัยจึงขอเสนอพื้นที่ที่เป็นเอกลักษณ์ ของภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านคติความเชื่อและศาสนา พบว่า

ชุมชนบ้านป่าเหว เป็นชุมชนภาคเหนือที่มีความศรัทธาในพระพุทธศาสนา มีวัดเป็นศูนย์กลาง ทั้งนี้วัดป่าเหวยังเป็นศูนย์กลางในการขับเคลื่อนสุขภาวะ เป็นวัดส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลอุโมงค์ มีกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพขององค์ความรวมของชุมชนอย่างต่อเนื่อง คนในชุมชนจึงมีความผูกพันกับพระสงฆ์สามเณรและวัด จะเห็นได้จากการขับเคลื่อนกิจกรรมยกวัดให้บ้าน ซึ่งทุกวันเสาร์จะมีการสวดมนต์ประจำหมู่บ้านโดยเวียนไปแต่ละหลังคาเรือน เป็นการพัฒนาด้านจิตใจและสร้างสรรค์สังคมให้มั่นคง^{๗๐} นอกจากนี้ความเชื่อเรื่องผียังปรากฏให้เห็นในด้านของภูมิปัญญา ซึ่งจะมีคนในชุมชนที่ได้รับฉันทานุมัติจากจิตวิญญาณของชุมชนให้ทำหน้าที่ นั่นคือคนทรงเจ้า กล่าวคือคนทรงเจ้าในชุมชนจะเกิดจากความเชื่อของชุมชนที่ให้อานาจแก่เทวดาหรือวิญญาณ ที่จะมาทำหน้าที่ในการดูแลรักษาคนในชุมชน ซึ่งให้ชุมชนมีที่พึ่งทางใจและทางกาย เมื่อมีปัญหาในชุมชนหรือปัญหา ด้านสุขภาพ คนทรงเจ้าจะมีบทบาทในการดูแลรักษาโรคจากแพทย์แผนสมุนไพร^{๗๑} ทั้งนี้ยังมีพิธีกรรมทางล้านนาที่คนในชุมชนได้ยึดถือปฏิบัติ เช่น การเลี้ยงผีปู่ย่า การช่อนขวัญ เป็นต้น เพื่อให้คนในชุมชนเกิดสุขภาวะทางกายและใจที่ดี

ชุมชนบ้านดงเย็น ซึ่งเป็นชุมชนในภาคอีสานนับเป็นชุมชนหนึ่งที่มีคติความเชื่อเรื่องผีสางนางไม้ควบคู่กับพระพุทธศาสนา ซึ่งจะมีความผสมกลมกลืนกันไป เช่นการดูแลรักษาผู้ป่วย คนในชุมชนจะอาศัยพิธีกรรมที่มีการเชื่อมต่อทางจิตวิญญาณ ให้ความสำคัญของผีและเทวดา^{๗๒} ทั้งนี้

^{๖๙} สัมภาษณ์ คุณวรลักษณ์ ปินรัม , ผู้ปฏิบัติธรรม, กรุงเทพมหานคร, (๑ ก.ค. ๖๐)

^{๗๐} สัมภาษณ์ พระครูประโชติพัฒนกร, พระสงฆ์นักพัฒนา, วัดป่าเหว, (๒ มี.ค. ๖๐)

^{๗๑} สัมภาษณ์ คุณสมาน สุภสินธุ์, แกนนำชุมชน, บ้านป่าเหว จังหวัดลำพูน, (๖ พ.ค. ๖๐)

^{๗๒} สัมภาษณ์คุณ ณิชม คำมะโฮง, แกนนำชุมชน, บ้านดงเย็น จังหวัดขอนแก่น, (๑๒ ก.ย. ๖๐)

พระสงฆ์จะมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาด้านจิตใจ สังเกตจากการคับข้องใจในทุกเรื่องจะไปพบปรึกษาพระสงฆ์ที่วัด นอกจากนี้ชุมชนยังอาศัยความเชื่อในการมีส่วนร่วมของชุมชน เช่น การดูแลรักษาป่า เป็นต้น^{๗๓} จะเห็นได้ว่าคติความเชื่อเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจของคนในชุมชนเพื่อการส่งเสริมสุขภาพด้านใจเป็นหลักมาโดยตลอด

ชุมชนบ้านพี่เลี้ยง ซึ่งเป็นชุมชนในภาคตะวันตกเป็นชุมชนที่ให้ความสำคัญต่อศาสนาพุทธ ถึงแม้ไม่มีความเชื่อในทฤษฎีสังคมเดิม แต่วัดได้เป็นศูนย์กลางในการขับเคลื่อนด้านสุขภาพ และจัดกิจกรรมต่างในชุมชน พระสงฆ์จะมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาด้านจิตใจ^{๗๔} ทั้งนี้เมื่อชาวบ้านมีปัญหาในด้านต่าง ๆ พระสงฆ์จะเป็นผู้ไกล่เกลี่ยปัญหาเหล่านั้น และพระพุทธรูปศาสนามีบทบาทสำคัญในการยึดเหนี่ยวจิตใจของผู้คนในชุมชน^{๗๕}

เสถียรธรรมสถาน ซึ่งเป็นชุมชนในภาคกลาง ภายใต้การขับเคลื่อนของ สาวิกาลภิกษาลัย กล่าวคือ เขียวยาตน เขียวยาคน เขียวยาโลก โดยใช้ธรรมชาติดำบัด ซึ่งมีคติความเชื่อว่า “พวกเธอควรศึกษาพระพุทธศาสนาให้ถึงที่สุด ทั้งปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ และที่สำคัญ พวกเธอต้องรู้ว่า พระพุทธเจ้าทรงสอนอะไรจากพระโอษฐ์ของพระองค์เอง” นี่คือนิยามที่ ท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต ได้กล่าวไว้ และได้้นำ ‘ธรรมะจากพระโอษฐ์’ เป็นชุมทรัพย์จากพระโอษฐ์ อริยสัจจากพระโอษฐ์ ภาคต้น ภาคปลาย และปฏิจางสมุปบาทจากพระโอษฐ์ ซึ่งเป็นหนังสือที่ท่านอาจารย์พุทธทาสภิกขุใช้เวลาานกว่า ๒๐ ปี ในการคัดเฉพาะคำของพระไตรปิฎกออกมารวบรวมไว้ เรามีได้ต้นโพธิ์เป็นห้องเรียนนั่งล้อมวงสนทนาสิ่งที่ได้จากการอ่านหนังสือทั้งห้าเล่ม โดยมีท่านแม่ชีคันสนีย์ผู้ซึ่งเป็นเสมือนทั้งแม่และครูของพวกเราพร้อมสนทนาด้วย ไม่มีถูกไม่มีผิด ทุกอย่างเป็นไปตามธรรมชาติและภูมิรู้ของเราแต่ละคน^{๗๖} จึงเห็นได้ว่า เสถียรธรรมสถาน เป็นชุมชนที่ได้นำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาส่งเสริมสุขภาพองค์กรรวมได้อย่างยั่งยืน

๑.๓ ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านวัฒนธรรมประเพณี

วัฒนธรรมประเพณีนับเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ได้สืบทอดกันมาในแต่ละชุมชน การอนุรักษ์และส่งเสริมวัฒนธรรมประเพณีท้องถิ่น ทำให้เกิดการมีส่วนร่วมและสามัคคีของผู้คนในชุมชน วัฒนธรรมประเพณีเป็นปัจจัยสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพ ผลการวิจัยจึงขอเสนอพื้นที่ที่เป็นเอกลักษณ์ ของภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านวัฒนธรรมประเพณี พบว่า

ชุมชนบ้านป่าเหว เป็นชุมชนต้นแบบอีกชุมชนหนึ่งที่มีวัฒนธรรมประเพณีอันดีงาม และได้สืบทอดมาจนถึงทุกวันนี้ ได้แก่ การฟ้อนและการรำวงย้อนยุคเพื่อสุขภาพ ซึ่งจะมีกิจกรรมทุกเย็น โดยมีคนในชุมชนให้ความสำคัญในการเข้าร่วม ซึ่งเป็นการออกกำลังกาย พักผ่อนหย่อนใจ และส่งเสริมด้านการมีส่วนร่วม^{๗๗} นอกจากนี้ยังมีประเพณีวัฒนธรรมที่ช่วยพัฒนาด้านจิตใจ ได้แก่ การทำขวัญแก่ผู้ป่วย การสืบทอด การบวงสรวง ที่มีความผูกพันกับความเชื่อ ทำให้เป็นการส่งเสริม

^{๗๓} สัมภาษณ์ คุณพิศณุ ศรีพุทธา, แกนนำชุมชน, บ้านดงเย็น จังหวัดขอนแก่น , (๑๒ ก.ย. ๖๐)

^{๗๔} สัมภาษณ์ คุณดวง อารีกิจ, วิชาศีกษกิจชุมชน, จังหวัดเพชรบุรี , (๑๐ ต.ค. ๖๐)

^{๗๕} สัมภาษณ์ คุณลำแพย เกตุชู, อาสาสมัครเกษตรหมู่บ้าน (อกม.), จังหวัดเพชรบุรี, (๑๐ ต.ค. ๖๐)

^{๗๖} สัมภาษณ์ ดต.นรพนธ์ ปินรัมย์, ข้าราชการตำรวจ, กรุงเทพมหานคร, (๑ ก.ค. ๖๐)

^{๗๗} สัมภาษณ์ คุณจันทร์ขจร คงสมัย, แกนนำขับเคลื่อนสุขภาพชุมชน, บ้านป่าเหว จังหวัดลำพูน, (๖ พ.ค. ๖๐)

ด้านจิตใจของคนในชุมชน^{๗๘} ทั้งนี้ชุมชนบ้านป่าเหวจะดำเนินประเพณีวัฒนธรรมตามจารีตของล้านนา กล่าวคือประเพณี ๑๒ เดือน ซึ่งทุกเดือนจะมีการจัดกิจกรรมของประเพณีวัฒนธรรม จึงทำให้มิติของการพัฒนาส่งเสริมด้านสุขภาพของชุมชนมีความเข้มแข็งอย่างต่อเนื่อง และที่สำคัญวัฒนธรรมด้านการมีส่วนร่วมของชุมชนบ้านป่าเหว นับเป็นเอกลักษณ์ของคนในชุมชน ที่ทุกคนมีความสนใจและพร้อมขับเคลื่อนกิจกรรมต่างๆที่เกิดขึ้น

ชุมชนบ้านดงเย็น เป็นชุมชนที่มีเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมประเพณี ได้แก่ การแต่งกาย การอยู่อาศัย ประเพณีต่าง ๆ เป็นต้น ชุมชนมีการดำเนินกิจกรรมของวัฒนธรรมประเพณีของภาคอีสานโดยทั่วไป แต่อัตลักษณ์ของชุมชนคือการนำวัฒนธรรมประเพณี เป็นเครื่องมือในการสร้างการมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ของชุมชน เช่น การทำบายศรีสู่ขวัญ โดยถือว่าเป็นงานมงคลที่ทุกคนต้องมีส่วนร่วม และการพัฒนาด้านจิตใจ การลำผีฟ้า เป็นเครื่องมือของนำความเชื่อสู่การส่งเสริมการอยู่ร่วมกันและการช่วยเหลือคนที่มีความทุกข์^{๗๙} ทั้งนี้วัฒนธรรมด้านการนันทนาการนับเป็นเอกลักษณ์ของบ้านดงเย็น ได้แก่ หมอลำ เป็นกิจกรรมที่ทำให้คนในชุมชนเกิดการพักผ่อนหย่อนใจ เป็นการส่งเสริมด้านจิตใจของชุมชน

ชุมชนบ้านพี่เลี้ยง เป็นชุมชนที่มีเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมประเพณีตั้งแต่เกิดจนถึงตาย ซึ่งในชุมชนจะให้ความสำคัญ เช่น การเกิดจะมีการทำขวัญ การเจ็บป่วยจะมีพิธีกรรมบายศรีสู่ขวัญ เป็นต้น^{๘๐} ถึงแม้ว่าชุมชนบ้านพี่เลี้ยงจะนิยมจัดประเพณีวิ่งวัวลาน ซึ่งอาจจะส่งผลกระทบต่อทรมาณสัตว์ แต่เป็นวัฒนธรรมประเพณีที่สร้างการมีส่วนร่วม ทั้งนี้ยังมีละครชาตรี เป็นละครรำที่เก่าแก่ที่สุด ได้รับวัฒนธรรมจากละครของอินเดีย เป็นวัฒนธรรมที่สะท้อนให้คนในชุมชนได้ส่งเสริมด้านสุขภาพของชุมชน^{๘๑}

เสถียรธรรมสถาน เป็นชุมชนต้นแบบในภาคกลาง เป็นสถานที่ปฏิบัติธรรม เผยแพร่ธรรมะแก่เพื่อนมนุษย์ สามารถนำธรรมะไปใช้ดับทุกข์ในชีวิตประจำวัน ให้มีชีวิตที่สงบเย็นและเป็นประโยชน์ เพื่อสาดิการทำงานพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชน โดยใช้หลักพุทธธรรมนำสังคม และเพื่อเปิดโอกาสให้บุคคลที่มีความพร้อมในด้านต่าง ๆ ได้มาทำแบบฝึกหัดร่วมกัน ในการให้และ การรับ ผ่านการทำงานเพื่อสังคม อันจะเป็นประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่น ได้อาศัยหลักการของธรรมชาติบำบัด คือศิลปะแห่งการเยียวยา การดูแลตนเอง และความเป็นอยู่ให้เกิดความสมดุล และสอดคล้องกับธรรมชาติ^{๘๒} ซึ่งตามประเพณีของสาวิกาสิกขาลัย เมื่อรุ่นพี่จบการศึกษาไปแล้ว ต้องกลับมาแบ่งปันให้รุ่นน้องตามภูมิรู้ ภูมิธรรมที่ได้ศึกษาและปฏิบัติ ข้าพเจ้าเองได้รับโอกาสอันดีนี้จากท่านแม่ชีคันสนียให้มาแบ่งปันวิชา ‘อานาปานสติ วิถีแห่งปัญญาสู่สันติสุข’ แก่นิสิตจากรุ่นที่ ๓ จนถึงปัจจุบัน และหนึ่งในจำนวนนี้คือ นริกระจำง คันธมาส มหาบัณฑิตของสาวิกาสิกขาลัย รุ่นที่ ๖ เธอเป็นนักร้องระดับแนวหน้าของประเทศที่มีความตั้งใจจริงที่จะศึกษาและปฏิบัติธรรมให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น โดย

^{๗๘} สัมภาษณ์ คุณสมาน สุภสินธุ์, แกนนำชุมชน, บ้านป่าเหว จังหวัดลำพูน, (๖ พ.ค. ๖๐)

^{๗๙} สัมภาษณ์ นางสุนิตย์ อุณัจหาร, ค้าขาย / แม่บ้าน, จังหวัดขอนแก่น, (๑๒ ก.ย. ๖๐)

^{๘๐} สัมภาษณ์ คุณดวง อารีกิจ, วิสาหกิจชุมชน, จังหวัดเพชรบุรี, (๑๐ ต.ค. ๖๐)

^{๘๑} สัมภาษณ์ คุณลำเพย เกตุชู, อาสาสมัครเกษตรหมู่บ้าน (อกม.), จังหวัดเพชรบุรี, (๑๐ ต.ค. ๖๐)

^{๘๒} สัมภาษณ์ ดต.นรพนธ์ ปินรัมย์, ข้าราชการตำรวจ, กรุงเทพมหานคร, (๑ ก.ค. ๖๐)

การนำหลักการทางพระพุทธศาสนาเข้าไปผสมผสานกับการร้องเพลง รวมถึงการเป็นวิทยากรบรรยายธรรมะ ธรรมชาติ ได้อย่างรื่นรมย์กลมกลืน^{๕๓}

๑.๔ ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านภูมิปัญญาในการจัดเครือข่ายระบบความสัมพันธ์

การอยู่ร่วมกันในชุมชนสังคมเป็นสิ่งจำเป็น ที่จะต้องมีเครือข่ายและระบบความสัมพันธ์ ตั้งแต่ในครัวเรือนจนถึงระดับชุมชน ภูมิปัญญาท้องถิ่นจึงเป็นปัจจัยนำพาให้ชุมชนเกิดความร่วมมือ และการเอาใจใส่ในกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชุมชน การส่งเสริมสุขภาวะในชุมชนจึงจำเป็นต้องมีเครือข่ายระบบความสัมพันธ์ของชุมชน ที่จะระดมพลังของชุมชนเพื่อการส่งเสริมสุขภาวะ ผลการวิจัยจึงขอเสนอพื้นที่ที่เป็นเอกลักษณ์ ของภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านเครือข่ายระบบความสัมพันธ์ พบว่า

ชุมชนบ้านป่าเหว มีระบบความสัมพันธ์ที่เป็นอัตลักษณ์ของคนภาคเหนือ คือความเคารพนับถือผู้อาวุโสในชุมชน และจะยกให้ผู้อาวุโสเป็นผู้ที่มีความเชี่ยวชาญและทำหน้าที่กล่อมเกลาคิดใจ^{๕๔} นอกจากนี้ความสัมพันธ์ในชุมชนเกิดมาจากการพึ่งพอกอาศัย ที่ยังหลงเหลือภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน (บ้านเหนือบ้านใต้) ซึ่งอาจจะเกิดมาจากการดำรงชีวิตเป็นครอบครัวขยาย ที่มีญาติพี่น้องในชุมชนเป็นเครือข่าย การขับเคลื่อนด้านสุขภาวะด้านสังคมจึงเป็นเรื่องสำคัญ เพราะคนในชุมชนต่างให้การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เมื่อมีการเจ็บป่วยชุมชนจะให้ความสำคัญ และเมื่อมีกิจกรรมต่างๆในชุมชน จะมีความสามัคคีเหนียวแน่นอย่างสม่ำเสมอ จึงเป็นจุดแข็งของความมีภูมิปัญญาด้านการดูแลช่วยเหลือในชุมชน^{๕๕}

ชุมชนบ้านดงเย็น มีเครือข่ายและระบบความสัมพันธ์ที่มีเอกลักษณ์ของภาคอีสาน ที่จะให้วัดเป็นศูนย์กลางของการดำรงชีวิตในชุมชน วัดจะเป็นศูนย์กลางในการจัดกิจกรรมต่างๆ ได้แก่ การประชุม นันทนาการ ประเพณีวัฒนธรรม^{๕๖} นอกจากนี้ผู้เฒ่าผู้แก่ในชุมชนนับเป็นมีบทบาทสำคัญในการเป็นผู้นำด้านจิตวิญญาณ เช่น การเจ็บไข้ได้ป่วยของคนในชุมชน จะมีผู้เฒ่าผู้แก่ไปเยี่ยมและประกอบพิธีทางความเชื่อ จึงทำให้ชุมชนต่างพึ่งพอกอาศัย และเป็นญาติพี่น้องกันทั้งหมดบ้าน^{๕๗} ทั้งนี้ชุมชนยังเป็นแกนนำชุมชนที่คอยดูแลและส่งเสริมด้านสุขภาวะชุมชน ได้แก่ ห้วหมวด ที่ได้รับคัดเลือกให้เป็นผู้นำในเขตพื้นที่ในชุมชน เพื่อจะได้มีการช่วยเหลือและส่งเสริมด้านสุขภาวะอย่างต่อเนื่อง^{๕๘}

ชุมชนบ้านพี่เลี้ยง เป็นชุมชนในเมืองซึ่งมีเครือข่ายความสัมพันธ์ของคนในชุมชนอย่างเป็นทางการ โดยมีผู้ใหญ่บ้าน ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน และ อสม. ที่คอยให้ความช่วยเหลือและส่งเสริมด้านสุขภาวะ แต่การดูแลช่วยเหลือนับเป็นทุนเดิมทางสังคมที่ชุมชนยังมีภูมิปัญญาด้านการสร้างความสัมพันธ์

^{๕๓} สัมภาษณ์ คุณวรลักษณ์ ปินรุ้ม , ผู้ปฏิบัติธรรม, กรุงเทพมหานคร, (๑ ก.ค. ๒๐)

^{๕๔} สัมภาษณ์ คุณสมาน สุภสินธุ์, แกนนำชุมชน, บ้านป่าเหว จังหวัดลำพูน , (๖ พ.ค. ๖๐)

^{๕๕} สัมภาษณ์ คุณจันทร์ขจร คงสมัย, แกนนำขับเคลื่อนสุขภาวะชุมชน, บ้านป่าเหว จังหวัดลำพูน , (๖ พ.ค. ๖๐)

^{๕๖} สัมภาษณ์ นางสุนิทย อุ่นจันทาร , ค้าขาย / แกนนำชุมชน, จังหวัดขอนแก่น , (๑๒ ก.ย. ๖๐)

^{๕๗} สัมภาษณ์ คุณพิศณู ศรีพุทธา, แกนนำชุมชน, บ้านดงเย็น จังหวัดขอนแก่น , (๑๒ ก.ย. ๖๐)

^{๕๘} สัมภาษณ์ นางสาวฤทธิ วงษ์ชาติ , เกษตรกร / กรรมการชุมชน , จังหวัดขอนแก่น , (๑๒ ก.ย. ๖๐)

อันเกิดจากความเป็นพี่น้องในชุมชน คอยช่วยเหลือกัน เมื่อมีกิจกรรมต่าง ๆ ชุมชนจะให้ความสำคัญ และให้วัดเป็นศูนย์กลางในการดำเนินการ^{๔๙}

เสถียรธรรมสถาน ได้ก่อตั้งขึ้นเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๓๐ โดยแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด ภายใต้ความอนุเคราะห์จาก “กองทุนเสถียรธรรม” คือส่งเสริมการศึกษาธรรมะ ปฏิบัติธรรมะ และเผยแผ่ธรรมะ ได้เริ่มต้นงานพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชน โดยเฉพาะเด็ก สตรีและนักบวช ตั้งแต่ปีพ.ศ. ๒๕๓๑ เพื่อแบ่งปันความสุข สงบเย็นต่อเพื่อนมนุษย์ให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้โดยปราศจากปัญหา โดยใช้หลักพุทธธรรมนำสังคม เมื่อแรกก่อตั้ง เสถียรธรรมสถาน พระธรรมโกศาจารย์ (หลวงปู่ปัญญานันทภิกขุ) ได้เมตตาตามอบธรรมพร แต่เสถียรธรรมสถาน ใจความตอนหนึ่งว่า “... สถานที่นี้ ผู้จัดสร้าง มีจุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริมการศึกษาธรรมะ ปฏิบัติธรรมะ และเผยแผ่ธรรมะ แก่คนที่ยังไม่รู้ ไม่เข้าใจ หรือคนที่รู้ที่เข้าใจแล้ว แต่ยังไม่ก้าวหน้า ก็มาพัฒนาให้ก้าวหน้าขึ้น เพราะการมีธรรมะเป็นเรื่องจำเป็นสำหรับชีวิต ชีวิตที่มีธรรมะเป็นชีวิตที่สมบูรณ์ ชีวิตที่ขาดธรรมะเป็นชีวิตที่บกพร่อง ...”^{๕๐} ซึ่งระบบความสัมพันธ์และเครือข่ายของสาวิกาสิกขาลัย เมื่อรุ่นพี่จบการศึกษาไปแล้ว ต้องกลับมาแบ่งปันให้รุ่นน้องตามภูมิรู้ ภูมิธรรมที่ได้ศึกษาและปฏิบัติ ข้าพเจ้าเองได้รับโอกาสอันดีนี้จากท่านแม่ชีคันสนีย์ให้มาแบ่งปันวิชา ‘อานาปานสติ วิถีแห่งปัญญาสู่สันติสุข’ แก่บัณฑิตจากรุ่นที่ ๓ จนถึงปัจจุบัน และหนึ่งในจำนวนนี้คือ นริกระจำง คันธมาสม มหาบัณฑิตของสาวิกาสิกขาลัย รุ่นที่ ๖ เธอเป็นนักร้องระดับแนวหน้าของประเทศที่มีความตั้งใจจริงที่จะศึกษาและปฏิบัติธรรมให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น โดยการนำหลักการทางพระพุทธศาสนาเข้าไปผสมผสานกับการร้องเพลง รวมถึงการเป็นวิทยากรบรรยายธรรมะ ธรรมชาติ ได้อย่างรื่นรมย์กลมกลืน^{๕๑}

จะเห็นได้ว่าภูมิปัญญาท้องถิ่นสามารถส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของครอบครัวและสังคมได้ ซึ่งจากการดำเนินการวิจัยในพื้นที่ทั้ง ๔ ภาค ได้แก่ ชุมชนบ้านป่าเหว ภาคเหนือ, ชุมชนบ้านดงเย็น ภาคอีสาน, ชุมชนบ้านพี่เลี้ยง ภาคตะวันตก, และเสถียรธรรมสถาน ภาคกลาง จะพบว่า แต่ละพื้นที่มีเอกลักษณ์ในการนำภูมิปัญญาท้องถิ่น ซึ่งประกอบไปด้วย ด้านสภาพแวดล้อม ด้านคติความเชื่อและศาสนา ด้านประเพณีวัฒนธรรม และด้านเครือข่ายระบบความสัมพันธ์ ซึ่งในแต่ละชุมชนได้นำภูมิปัญญาท้องถิ่นเหล่านี้มาส่งเสริมด้านสุขภาวะที่ก่อเกิดการพัฒนาด้าน สุขภาพทางกาย สุขภาพทางใจ สุขภาพทางสังคม และสุขภาพทางปัญญา จึงทำให้ชุมชนเกิดความเข้มแข็งและยั่งยืนต่อไป

ประเด็น ๒ การบูรณาการพุทธจิตวิทยากับภูมิปัญญาท้องถิ่นในการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของครอบครัวและสังคม

พุทธจิตวิทยา เป็นศาสตร์ที่ศึกษาธรรมชาติของจิตใจมนุษย์จากหลักพุทธธรรม อันเป็นแหล่งรวบรวมความรู้ การวิเคราะห์จิตใจของมนุษย์ไว้อย่างละเอียด โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้บุคคลสามารถจัดการกับชีวิตที่ดำเนินอยู่แต่ละวันในครอบครัวและสังคม ส่งผลต่อการส่งเสริมพัฒนาสุขภาพภาวะองค์รวมอย่างยั่งยืน จึงกล่าวได้ว่า หลักพุทธจิตวิทยาเป็นมิติใหม่ในสังคมปัจจุบันที่สามารถส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของสังคมและครอบครัว แต่ปัจจัยสำคัญในการนำเอาหลักพุทธจิตวิทยาใน

^{๔๙} สัมภาษณ์ คุณลำเพย เกตุชู ,อาสาสมัครเกษตรหมู่บ้าน (อกม.) ,จังหวัดเพชรบุรี, (๑๐ ต.ค. ๖๐)

^{๕๐} สัมภาษณ์ ดต.นรพนธ์ ปินรุ้ม ,ข้าราชการตำรวจ , กรุงเทพมหานคร, (๑ ก.ค. ๖๐)

^{๕๑} สัมภาษณ์ คุณวรลักษณ์ ปินรุ้ม , ผู้ปฏิบัติธรรม, กรุงเทพมหานคร, (๑ ก.ค. ๖๐)

การส่งเสริมสุขภาพองค์รวมได้นั้น ก็อาศัยองค์ความรู้ของคนในครอบครัวและสังคม ที่มีคุณค่าและความดีงามที่จรจรโลงชีวิตและวิถีชุมชนให้อยู่ร่วมกับธรรมชาติและสภาวะแวดล้อมได้อย่างกลมกลืนและสมดุล หรือเรียกว่า "ภูมิปัญญาท้องถิ่น" ซึ่งวิถีชีวิตของผู้คนในชุมชนล้วนดำรงอยู่ภายใต้ความหลากหลายของระบบนิเวศ วัฒนธรรม ประเพณี และภูมิปัญญาท้องถิ่น คนในแต่ละสังคมจึงมีความเข้าใจในสภาพแวดล้อมได้เป็นอย่างดีตลอดมาในประวัติศาสตร์อันยาวนาน รวมไปถึงการสั่งสม เรียนรู้ และการถ่ายทอดภูมิปัญญาที่แฝงไว้ด้วยระบบวิถีคิด ระบบคุณค่า การประยุกต์สร้างสรรค์องค์ความรู้ในการอยู่ร่วมกับธรรมชาติเพื่อความ สุขทางกายและใจของมนุษย์ในแต่ละสังคม ภายใต้ระบบความสัมพันธ์ทางสังคม ระบบความเชื่อทางพระพุทธศาสนา ความเชื่อเรื่องผี ตลอดจนประเพณีและพิธีกรรมถิ่น ที่มีการพัฒนาทางสังคมควบคู่กันมาอย่างยาวนาน กระบวนการเหล่านี้เป็นมรดกทางภูมิปัญญาของบรรพชนที่สร้างสรรค์สืบทอดไว้ให้กับคนรุ่นหลังในการดำรงชีวิตอยู่ร่วมกัน ที่สอดคล้องกับหลักพุทธจิตวิทยาและการส่งเสริมสุขภาพองค์รวมของครอบครัวและสังคม การดำเนินการวิจัยโดยการสนทนากลุ่มย่อย (Focus Group Discussion) ในแต่ละพื้นที่ของแต่ละภาค^{๑๒} ประกอบไปด้วย ชุมชนบ้านป่าเหว จังหวัดลำพูน, ชุมชนบ้านดงเย็น จังหวัดขอนแก่น, ชุมชนบ้านพื้เลี้ยง จังหวัดเพชรบุรี และ เสถียรธรรมสถาน กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยจึงขอเสนอการบูรณาการพุทธจิตวิทยากับภูมิปัญญาท้องถิ่นในการส่งเสริมสุขภาพองค์รวมของครอบครัวและสังคม ดังนี้

๒.๑ การบูรณาการพุทธจิตวิทยากับภูมิปัญญาท้องถิ่นของครอบครัวและสังคม

ด้านกายภาพ

สุขภาพทางกายภาพ หรือการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกาย ได้แก่ ด้านสิ่งแวดล้อม ต้องมีความเป็นอยู่ที่สอดคล้องและไม่เบียดเบียนธรรมชาติ ด้านการเสพ บริโภคใช้สอย ปัจจัย ๔ รวมทั้งอุปกรณ์และเทคโนโลยี อย่างถูกต้องเหมาะสมรวมทั้งมีทัศนคติที่ถูกต้องต่อการเสพ บริโภค ใช้สอยอย่างสร้างสรรค์ เป็นประโยชน์ ด้านการใช้อินทรีย์ ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ในการรับรู้สิ่งต่างๆ ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม รู้เท่าทันไม่เกิดโทษ และ ด้านสุขภาพร่างกาย คือ การดูแลสุขภาพทั้งร่างกาย และมีทัศนคติต่อการมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงเพื่อเป็นเครื่องเกื้อหนุนชีวิตที่ดีงาม

จากการสนทนากลุ่มย่อยในแต่ละพื้นที่ พบว่าการนำภูมิปัญญาท้องถิ่นในการส่งเสริมสุขภาพทางกายนั้น มีการนำหลักพุทธจิตวิทยา ได้แก่ หลักหลักพุทธการธรรม ๔ (จักร ๔) ดังนี้

๑. ปฏิรูปเทสวาสะ คือการอยู่ในถิ่นที่ดี มีสิ่งแวดล้อมเหมาะสม เป็นสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการดำเนินชีวิต เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตของตนเอง ๒. สัมปยุตตสมุทเทสวาสะ คือการสมาคมกับ สัตบุรุษ สัตบุรุษ คือคนดีหรือคนสงบ ที่จะนำพาให้ครอบครัวและสังคมมีสุขภาพ ๓. อุตตสัมมาปฏิบัติ : การตั้งตนไว้ชอบ ตั้งจิตมุ่งหมายนำตนไปถูกทาง คือ การตั้งตนให้อยู่ในศีลธรรม ดำเนินชีวิตไปในทางที่ดี โดยใช้วัฒนธรรมประเพณีของแต่ละพื้นที่ในการส่งเสริมด้านสุขภาพทางกาย เช่น

^{๑๒} การสนทนากลุ่มย่อย, ชุมชนบ้านป่าเหว จังหวัดลำพูน, (๑๒ พ.ย.๖๐)

การสนทนากลุ่มย่อย, ชุมชนบ้านดงเย็น จังหวัดขอนแก่น, (๒๓ ม.ค. ๖๑)

การสนทนากลุ่มย่อย, ชุมชนบ้านพื้เลี้ยง จังหวัดเพชรบุรี, (๒๒ ก.พ.๖๑)

การสนทนากลุ่มย่อย, เสถียรธรรมสถาน กรุงเทพมหานคร , (๑๕ พ.ค.๖๑)

ชุมชนบ้านป่าเหว จังหวัดลำพูน ที่รณรงค์การใช้แพทย์แผนสมุนไพรในการดูแลสุขภาพทางกาย ให้คนในชุมชนมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ซึ่งชุมชนให้ความสนใจและนำไปประยุกต์ใช้ ขณะเดียวเสถียรธรรมสถานมีจุดเด่นของการใช้หลักอัตรศาสตร์มาปฏิบัติ คือการมุ่งตรวจสอบดูแลตนเองโดยการปฏิบัติธรรม และได้ตรึงตรองการดำรงชีวิตให้มีศีลธรรม จึงทำให้เกิดการส่งเสริมด้านการดูแลสุขภาพอย่างยั่งยืน

๔. ปุพเพกตปุญญา คือความเป็นผู้ได้ทำความดีไว้ก่อนแล้ว การทำความดีไม่ว่าจะเป็นการทำบุญ ตักบาตร การไหว้พระหรือนั่งสมาธิ ล้วนเป็นการประพฤตินทางที่ดีทั้งนั้น นอกจากนี้เรายังทำความดีได้อีกหลายอย่าง เช่นการช่วยเหลือผู้อื่น การให้กำลังใจคน จะเห็นได้ว่าในแต่ละพื้นที่ได้อาศัยภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านเครือข่ายและระบบความสัมพันธ์ในชุมชน ความญาติพี่น้อง และการพึ่งพาอาศัยในการช่วยเหลือดูแล เพื่อการส่งเสริมด้านสุขภาวะทางกายอย่างต่อเนื่อง

จากการสนทนากลุ่มย่อยในแต่ละพื้นที่ ยังพบว่าการนำภูมิปัญญาท้องถิ่นในการส่งเสริมสุขภาวะทางกาย มีการนำหลักพุทธจิตวิทยา ได้แก่ หลักไตรสิกขา เนื่องจากเป็นกระบวนการปฏิบัติหรือ กระบวนการพัฒนา ๓ ด้าน คือ ศีล เป็นหลักการพัฒนาระดับความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคม สมาธิ เป็นหลักการพัฒนาจิตใจให้มีสมรรถภาพและประสิทธิภาพในการคิดพิจารณาตัดสินใจ กระทำหรือไม่กระทำการใดๆ ปัญญา เป็นหลักการพัฒนาความรู้ความเข้าใจ รู้จักสิ่งทั้งหลายตามที่มีมันเป็น และสามารถแยกแยะวิเคราะห์สืบหาสาเหตุของสิ่งทั้งหลายได้ชัดเจน ไตรสิกขาเป็นหลักพุทธจิตวิทยาที่ได้นำบูรณาการกับภูมิปัญญาท้องถิ่น เพราะเป็นกระบวนการพัฒนาแบบบูรณาการที่สามารถส่งเสริมสุขภาวะทางกายได้ ด้วยการปฏิบัติที่เป็นเป็นการฝึกหัดอบรมกาย วาจา จิตใจ และปัญญาเพื่อเสริมสร้างการพัฒนาในด้านต่างๆ อย่างมีประสิทธิภาพ มีอยู่ ๓ ประการ ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา

๒.๒ การบูรณาการพุทธจิตวิทยากับภูมิปัญญาท้องถิ่นของครอบครัวและสังคม

ด้านจิตตาวนา

สุขภาวะทางจิตตาวนา หรือการฝึกฝนพัฒนาตนในด้านจิตใจ ได้แก่ ด้านคุณภาพจิต เป็นด้านคุณสมบัติด้านคุณธรรมและจริยธรรม มีความเสียสละแก่ส่วนรวม ด้านสมรรถภาพจิต เป็นด้านความสามารถของจิตที่จะช่วยควบคุมการอยู่ร่วมกันในสังคม หรือการคิด การตัดสินใจได้อย่างสมเหตุสมผล ได้แก่ สติ สมาธิ และด้านสุขภาพจิต คือความสามารถที่จะมีความสุขท่ามกลางสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชุมชน

จากการสนทนากลุ่มย่อยในแต่ละพื้นที่ พบว่าการนำภูมิปัญญาท้องถิ่นในการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตใจนั้น มีการนำหลักพุทธจิตวิทยา ได้แก่ หลักอริยมรรค ดังนี้

มรรค ๘ เป็นหนทางแห่งการปฏิบัติเพื่อให้เป็นประโยชน์ต่อทั้งตนเองและผู้อื่น รวมถึงการใช้เป็นหลักยึดถือในการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตใจได้เป็นอย่างดี ทั้งยังก่อให้เกิดความสงบกายสงบใจ ซึ่งมีความสอดคล้องกับการนำภูมิปัญญาท้องถิ่นของแต่ละพื้นที่ ได้แก่ ด้านสภาพแวดล้อม ด้านความเชื่อศานา ด้านประเพณีวัฒนธรรม และด้านเครือข่ายระบบความสัมพันธ์ จึงได้นำเสนอการบูรณาการ

๒.๓ การบูรณาการพุทธจิตวิทยากับภูมิปัญญาท้องถิ่นของครอบครัวและสังคม

ด้านศีลภาวนา

ศีลภาวนา หรือการพัฒนาความสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคม ได้แก่ ด้านปฏิสัมพันธ์ คือ รู้จัก สงเคราะห์ เกื้อกูล และไม่เบียดเบียนต่อกันบุคคลต่างๆ สามารถปฏิบัติต่อผู้อื่นได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ด้านการหาเลี้ยงชีพ ที่ประกอบสัมมาอาชีพ และการจัดสรรการใช้จ่ายที่ดี และ ด้านวินัย คือ เคารพกฎเกณฑ์ กติกา ระเบียบ จรรยาบรรณ เพื่อให้อยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างสงบสุข ซึ่งมีความจำเป็นต่อการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของครอบครัวและสังคม ทั้งนี้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในแต่ละพื้นที่ได้ สอดคล้องกับหลักศีลภาวนาที่จะสามารถก่อให้เกิดสังคมที่ปกติสุข

จากการสนทนากลุ่มย่อยในแต่ละพื้นที่ พบว่าการนำภูมิปัญญาท้องถิ่นในการส่งเสริมสุขภาวะทางสังคมนั้น มีการนำหลักพุทธจิตวิทยา ได้แก่ หลักสังคหวัตถุ ๑. ทาน ๒. ปิยวาจา ๓. อັถถจริยา ๔. สมานัตตตา ซึ่งประพันธ์ได้ว่า โอบอ้อมอารีย์ วจีไพเราะ สงเคราะห์ปวงชน วางตนพอดี จากการสนทนากลุ่มย่อยในแต่ละพื้นที่ ยังพบว่าการนำภูมิปัญญาท้องถิ่นในการส่งเสริมสุขภาวะทางศีลภาวนา ยังมีการนำหลักพุทธจิตวิทยา ได้แก่ อปริหานิยธรรม

อปริหานิยธรรม เป็นหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับใช้ในอยู่ร่วมกันในครอบครัวและสังคม เพื่อให้เกิดความสามัคคีในการดำเนินกิจกรรมต่างในชุมชน จะเห็นได้จากชุมชนบ้านป่าเหว จังหวัดลำพูน, ชุมชนบ้านดงเย็น จังหวัดขอนแก่น, ชุมชนบ้านพิเหลียง จังหวัดเพชรบุรี และ เสถียรธรรมสถาน กรุงเทพมหานคร ที่ได้นำภูมิปัญญาท้องถิ่นได้แก่ ด้านสภาพแวดล้อม ด้านความเชื่อและศาสนา ด้านประเพณีวัฒนธรรม และด้านเครือข่ายและระบบความสัมพันธ์ในชุมชน มาส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมในครอบครัวและชุมชน ปรากฏการณ์เหล่านี้เกิดมาจากเครือข่ายและระบบความสัมพันธ์ในชุมชน ที่ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการประชุมปรึกษาหารืออย่างเนืองนิตย์ เป็นความคิดเห็นที่ตรงกัน และให้ความเคารพนับถือซึ่งกันและกัน ทำให้ก่อให้เกิดสุขภาวะทางสังคมที่ยั่งยืน กระบวนการขับเคลื่อนของชุมชนตัวอย่างทั้ง ๔ พื้นที่ล้วนแล้วแต่ใช้หลักพุทธจิตวิทยาที่สอดคล้องกับหลัก อปริหานิยธรรม ทั้งสิ้น นับเป็นปัจจัยของการส่งเสริมสุขภาวะต่อไป

๒.๔ การบูรณาการพุทธจิตวิทยากับภูมิปัญญาท้องถิ่นของครอบครัวและสังคม

ด้านปัญญาภาวนา

ปัญญาภาวนา เป็นการพัฒนาปัญญาซึ่งจะเป็นสิ่งที่ช่วยแก้ปัญหาของชุมชน ได้แก่ ด้านการปฏิบัติต่อความรู้ คือ การสามารถชวนหาความรู้ในการดำเนินการ หรือการดำเนินชีวิตของคนในชุมชนอย่างเข้าใจ และนำมาใช้แก้ไขปัญหามาตรึงตรงตามจริง สามารถถ่วงถ่วงสิ่งต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง ลึกซึ้ง และสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้อย่างสร้างสรรค์ รวมทั้งรับรู้ และเข้าใจในสิ่งที่ดำเนินการ เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะของครอบครัวและสังคม

จากการสนทนากลุ่มย่อยในแต่ละพื้นที่ พบว่าการนำภูมิปัญญาท้องถิ่นในการส่งเสริมสุขภาวะด้านปัญญาภาวนานั้น มีการนำหลักพุทธจิตวิทยา ได้แก่ หลักอริยสัจ ๔ เพื่อให้รู้เข้าใจเรื่องทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ การดับทุกข์ และวิธีการดับทุกข์ที่ถาวร

ดังนั้น ผลการวิจัยที่ได้สังเคราะห์ การบูรณาการพุทธจิตวิทยากับภูมิปัญญาท้องถิ่นในการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของครอบครัวและสังคม ที่ประกอบไปด้วย กายภาวนา จิตภาวนา ศีลภาวนา และปัญญาภาวนา ซึ่งจะพบว่าชุมชนบ้านป่าเหว จังหวัดลำพูน, ชุมชนบ้านดงเย็น จังหวัด

ขอนแก่น, ชุมชนบ้านพิสัย จังหวัดเพชรบุรี และ เสถียรธรรมสถาน กรุงเทพมหานคร ได้นำภูมิปัญญาท้องถิ่นในแต่ละด้านที่ปรากฏในแต่ละพื้นที่ สู่การส่งเสริมสุขภาวะชุมชนซึ่งมีความสอดคล้องกับหลักพุทธจิตวิทยาทางพระพุทธศาสนา จึงเห็นได้ว่าหลักพุทธจิตวิทยาสามารถบูรณาการกับภูมิปัญญาท้องถิ่นในการส่งเสริมสุขภาวะของครอบครัวและสังคมอย่างเข้มแข็งต่อไป

ประเด็นที่ ๓ วิเคราะห์แนวทางการประยุกต์ใช้พุทธจิตวิทยาบูรณาการในการส่งเสริมสุขภาวะองค์กรรวมของครอบครัวและสังคม

กระบวนการส่งเสริมสุขภาวะองค์กรรวมของครอบครัวและสังคมในแต่ละพื้นที่ของการดำเนินการวิจัย มีอัตลักษณ์ของแนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธจิตวิทยาภายใต้ปัจจัยและเงื่อนไขทางสังคม เพื่อให้สอดคล้องกับบริบทและภูมิปัญญาท้องถิ่น โดยใช้กระบวนการสนทนากลุ่มย่อยของชุมชนแต่ละพื้นที่ และขอเสนอผลการวิจัยแนวทางการประยุกต์ใช้พุทธจิตวิทยาบูรณาการในการส่งเสริมสุขภาวะองค์กรรวมของครอบครัวและสังคม ในแต่ละพื้นที่ ดังนี้

๓.๑ ชุมชนบ้านป่าเหว ภาคเหนือ หมู่ ๕ ตำบลอุโมงค์ อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน เป็นชุมชนที่เน้นการมีส่วนร่วมและความปรองดองซึ่งกันและกัน ซึ่งเป็นชุมชนต้นแบบแห่งความยั่งยืนด้านสุขภาวะ ด้วยมีกิจกรรมและโครงการที่เป็นเชิงประจักษ์ อาทิเช่น โครงการ ๘๔ ครีวเรือนที่ได้รับรางวัลระดับประเทศ โครงการหน้าบ้านน้อมอง กิจกรรมรั้วกินได้ และวิถีสุขภาพแบบภูมิปัญญาเพื่อการส่งเสริมสุขภาวะของชุมชน จากการสนทนากลุ่มย่อยของคนในชุมชน^{๙๓} พบว่าชุมชนมีแนวทางการประยุกต์ใช้พุทธจิตวิทยาบูรณาการในการส่งเสริมสุขภาวะองค์กรรวมของครอบครัวและสังคมได้ใช้ หลักสังคหวัตถุ ที่สามารถทำให้ชุมชนเกิดความเข้มแข็งและการพัฒนาส่งเสริมได้สุขภาวะที่ยั่งยืน

ดังนั้น แนวทางการประยุกต์ใช้พุทธจิตวิทยาบูรณาการในการส่งเสริมสุขภาวะองค์กรรวมของครอบครัวและสังคมนั้น ควรนำหลักพุทธจิตวิทยา ได้แก่หลักหลักสังคหวัตถุ มาประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมสุขภาวะครอบครัวและสังคม ซึ่งเป็นหลักทางพระพุทธศาสนาที่เน้นการสร้างประโยชน์ส่วนรวมทำให้ก่อเกิดความรักที่เข้มแข็ง การพัฒนาชุมชนและการส่งเสริมสุขภาวะชุมชน ต้องให้ชุมชนมีการเสียสละ มีส่วนร่วม และการดำเนินการอย่างต่อเนื่อง จะเกิดความรักสามัคคีในชุมชน เมื่อสังคมมีความรักกลมเกลียวกันจะส่งผลต่อครอบครัวและคนในชุมชนที่มีจิตใจดีงาม และมีสุขภาพทางกายที่แข็งแรงต่อไป

๓.๒ ชุมชนบ้านดงเย็น หมู่ ๑๒ ตำบลบัวใหญ่ อำเภอน้ำพอง จังหวัดขอนแก่น เป็นชุมชนในภาคอีสานที่มีความเก่าแก่ทางวัฒนธรรมประเพณี มีคติความเชื่อที่ผสมผสานกับหลักทางพระพุทธศาสนา มีวัดเป็นศูนย์กลาง และเอกลักษณ์ด้านความเข้มแข็งทางสังคม ที่ชุมชนนำภูมิปัญญาท้องถิ่นมาเสริมสร้างให้ชุมชนเกิดการมีส่วนร่วม การมีกฎกติกาทางสังคม และพยายามยกระดับการพัฒนาชุมชนอย่างต่อเนื่อง จากการสนทนากลุ่มย่อยในชุมชน^{๙๔} พบว่าแนวทางการประยุกต์ใช้พุทธจิตวิทยาบูรณาการในการส่งเสริมสุขภาวะองค์กรรวมของครอบครัวและสังคม ได้ใช้หลักอริยสัจ ๔ ที่สามารถทำให้ชุมชนเกิดความเข้มแข็งและการพัฒนาส่งเสริมได้สุขภาวะที่ยั่งยืน

^{๙๓} การสนทนากลุ่มย่อย, ชุมชนบ้านป่าเหว จังหวัดลำพูน, (๑๒ พ.ย.๖๐)

^{๙๔} การสนทนากลุ่มย่อย, ชุมชนบ้านดงเย็น จังหวัดขอนแก่น, (๒๓ ม.ค.๖๑)

ดังนั้น แนวทางการประยุกต์ใช้พุทธจิตวิทยาบูรณาการในการส่งเสริมสุขภาพของครอบครัวของครอบครัวและสังคมนั้น ควรนำหลักพุทธจิตวิทยา ได้แก่หลักหลักสังขารยัสสจ ๔ มาประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมสุขภาพครอบครัวและสังคม ซึ่งการจะพัฒนาชุมชนหรือการส่งเสริมสุขภาพชุมชนได้นั้น ต้องได้เรียนรู้ร่วมกันเกิดความตระหนักถึงความทุกข์หรือปัญหาที่เกิดขึ้น เมื่อชุมชนตระหนักแล้วนั้น จะสามารถค้นหาสาเหตุและหาแนวทางร่วมกัน จึงทำให้ชุมชนเกิดความเข้มแข็งต่อไป

๓.๓ ชุมชนบ้านพี่เลี้ยง หมู่ ๙ ตำบลช่องสะแก อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี ซึ่งเป็นชุมชนภาคตะวันตก ที่มีบริบทชุมชนในเมือง มีประเพณีเป็นชุมชนที่มีเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรม ประเพณีตั้งแต่เกิดจนถึงตาย ซึ่งในชุมชนจะให้ความสำคัญกับประเพณีวัฒนธรรม เช่น การเกิดจะมีการทำขวัญ การเจ็บป่วยจะมีพิธีกรรมบายสิสู่ขวัญ เป็นต้น ถึงแม้ว่าชุมชนบ้านพี่เลี้ยงจะนิยมจัดประเพณีวิ่งวัวลาน ซึ่งอาจจะส่งผลกระทบต่อทรมานสัตว์ แต่เป็นวัฒนธรรมประเพณีที่สร้างการมีส่วนร่วม ทั้งนี้ยังมีละครชาตรี เป็นละครราที่เก่าแก่ที่สุด ได้รับวัฒนธรรมจากละครของอินเดีย เป็นวัฒนธรรมที่สะท้อนให้คนในชุมชนได้ส่งเสริมด้านสุขภาพของชุมชน จากการสนทนากลุ่มย่อยในชุมชน^{๔๕} พบว่าแนวทางการประยุกต์ใช้พุทธจิตวิทยาบูรณาการในการส่งเสริมสุขภาพของครอบครัวและสังคม ได้ใช้หลักไตรสิกขา ประกอบด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา

ดังนั้น แนวทางการประยุกต์ใช้พุทธจิตวิทยาบูรณาการในการส่งเสริมสุขภาพของครอบครัวและสังคมนั้น ควรนำหลักพุทธจิตวิทยา ได้แก่หลักไตรสิกขา มาประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมสุขภาพครอบครัวและสังคม ซึ่งการพัฒนาชุมชนเพื่อการส่งเสริมสุขภาพชุมชนนั้น จำเป็นต้องมีการเตรียมคนในพื้นที่ให้มีศีลธรรม พร้อมทั้งจะดำเนินการในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อชุมชน และการมุ่งเน้นการพัฒนาจิตใจ ทั้งนี้จำเป็นต้องเกิดการเรียนรู้และแสวงหาองค์ความรู้ใหม่ให้คนในชุมชนได้เกิดการพัฒนาชุมชน ซึ่งจะทำให้ชุมชนมีสุขภาพที่ดีต่อไป

๓.๔ ชุมชนเสถียรธรรมสถาน ถนนวิหขพล रामอินทรา ๕๕ แขวงท่าแร้ง เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร เป็นชุมชนต้นแบบในภาคกลาง เป็นสถานที่ปฏิบัติธรรม เผยแพร่ธรรมแก่เพื่อนมนุษย์ สามารถนำธรรมะไปใช้ดับทุกข์ในชีวิตประจำวัน ให้มีชีวิตที่สงบเย็นและเป็นประโยชน์ เพื่อสาธิตการทำงานพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชน โดยใช้หลักพุทธธรรมนำสังคม และเพื่อเปิดโอกาสให้บุคคลที่มีความพร้อมในด้านต่าง ๆ ได้มาทำแบบฝึกหัดร่วมกัน ในการให้และ การรับ ผ่านการทำงาน เพื่อสังคม อันจะเป็นประโยชน์แก่ตนและผู้อื่น ได้อาศัยหลักการของธรรมชาติบำบัด คือศีลปะแห่งการเยียวยา การดูแลตนเอง และความเป็นอยู่ให้เกิดความสมดุล และสอดคล้องกับธรรมชาติ คนเราทุกคนพึงใช้ปัญญา จิตสำนึก ในการสังเกตตัวเองและควรเปิดโอกาสให้ร่างกายได้เยียวยาตัวเอง ด้วยการเริ่มต้นจากเรื่องง่าย ๆ ใกล้ตัว คือการบริโภค โดยเลือกรับประทานอาหารที่สด สะอาด และมีพลังชีวิต เพื่อให้ร่างกายกลับมามีพลังในการเยียวยาตนเองได้ ในขณะที่เดียวกันก็ต้องไม่แสวงหา หรือเปิดโอกาสให้พิษที่มีผลไม่ว่าจะทางร่างกายหรือจิตใจเข้าสู่ร่างกาย หมั่นออกกำลังกาย ฝึกโยคะ สูดอากาศที่บริสุทธิ์ และอาศัยความเพียรในการปรับวิถีชีวิตและความเคยชินเก่า ๆ เพื่อชีวิตใหม่ที่สดใสและ

^{๔๕} การสนทนากลุ่มย่อย, ชุมชนบ้านพี่เลี้ยง จังหวัดเพชรบุรี, (๒๒ ก.พ. ๖๑)

แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ จากการสนทนากลุ่มย่อยในชุมชน^{๑๖} พบว่าแนวทางการประยุกต์ใช้พุทธจิตวิทยาบูรณาการในการส่งเสริมสุขภาวะองค์กรรวมของครอบครัวและสังคม ได้ใช้หลักอริยมรรค

ดังนั้น แนวทางการประยุกต์ใช้พุทธจิตวิทยาบูรณาการในการส่งเสริมสุขภาวะองค์กรรวมของครอบครัวและสังคมนั้น ควรนำหลักพุทธจิตวิทยา ได้แก่ หลักอริยมรรค มาประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมสุขภาวะครอบครัวและสังคม ซึ่งการพัฒนาชุมชนเพื่อการส่งเสริมสุขภาวะชุมชนนั้น ต้องเป็นชุมชนแห่งอริยมรรคที่มุ่งเน้นการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ให้พ้นจากทุกข์ และความเป็นญาติธรรมในการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ทั้งนี้การดำเนินการอย่างอริยมรรคจะทำให้ชุมชนเกิดสุขภาวะที่ยั่งยืนต่อไป

สรุปประเด็นที่ ๔

ประเด็นการบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยากับภูมิปัญญาท้องถิ่นในการส่งเสริมสุขภาวะองค์กรรวมของครอบครัวและสังคม ประเด็นที่ ๑ (๑) เน้นการดำเนินการตามสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติและสังคม (๒) ความเชื่อทางศาสนาเรื่องบุญบาป นรก สวรรค์ชาตินี้ ชาติหน้า (๓) วัฒนธรรมการดำรงชีวิตเกี่ยวกับการอยู่ การกิน การปฏิบัติตนตามประเพณีโบราณ การแต่งงาน การขึ้นบ้านใหม่ การบวชพระบวชเณร (๔) ความสัมพันธ์ทางสังคม การปฏิบัติต่อกันตามหลักทศ ๖ ประเด็นที่ ๒ การบูรณาการกับพุทธจิตวิทยาในภาวนา ๔ ด้านกาย ศีล จิต ปัญญา ประเด็นที่ ๓ การประยุกต์ใช้เน้นพุทธจิตวิทยา เรื่องสังคหวัตถุ ๔ อริยสัจ ๔ ไตรสิกขา อริยมรรค ซึ่งภูมิปัญญาท้องถิ่นที่บริหารจัดการดีแล้วนี้ จะสร้างระบบความสัมพันธ์ในครอบครัวและสังคม เป็นปัจจัยนำพาให้ชุมชนเกิดความสามัคคี มีส่วนร่วม รับผิดชอบช่วยเหลือโดยจิตอาสาด้วยการเอาใจใส่ในกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น มีแนวประยุกต์ใช้ที่ระดับครอบครัวและสังคมที่เกิดจิตสำนึก ถิ่นวัดหรือสำนักปฏิบัติธรรมเป็นศูนย์กลางแล้วจะนำสู่การส่งเสริมสุขภาวะเชิงพุทธบูรณาการแก่คนทุกกลุ่ม ทุกระดับ

๔.๕ การพัฒนาและทดลองรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมของครอบครัวและสถาบันทางสังคมตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ คณะผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลและนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์/ตอนที่ ดังนี้

ตอนที่ ๑ การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมของครอบครัวและสังคมนำแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ

รูปแบบ หมายถึง สิ่งที่สร้างหรือพัฒนาขึ้น จากแนวคิด ทฤษฎีที่ได้ศึกษามาของผู้สร้างเอง เพื่อถ่ายทอดความสัมพันธ์ขององค์ประกอบ โดยใช้สื่อ ที่ทำให้เข้าใจได้ง่ายและกระชับถูกต้อง และสามารถตรวจสอบเปรียบเทียบกับปรากฏการณ์จริงได้ เพื่อช่วยให้ตนเองและคนอื่นสามารถเข้าใจได้ชัดเจนขึ้น รูปแบบ เป็นแบบจำลองอย่างง่ายหรืออย่างย่อส่วน (Simplified form) ของปรากฏการณ์ต่างๆ ที่ผู้เสนอรูปแบบดังกล่าวได้ศึกษาและ พัฒนาขึ้นมาเพื่อแสดงหรืออธิบายปรากฏการณ์ที่เข้าใจได้

^{๑๖} การสนทนากลุ่มย่อย, เสถียรธรรมสถาน กรุงเทพมหานคร , (๑๕ พ.ค.๖๑)

ง่ายขึ้น หรือในบางกรณีอาจจะใช้ประโยชน์ ในการทำนายปรากฏการณ์ที่จะเกิดขึ้น ตลอดจนใช้เป็นแนวทางในการดำเนินการอย่างใดอย่างหนึ่งต่อไป

สัปายะใช้กับสุขภวะนั้นสอดคล้องกัน เนื่องจากการดำเนินชีวิตให้มีความสุขทางพุทธจิตวิทยาใช้หลักการของพระพุทธศาสนาเป็นพื้นฐานและนำมาสร้างเป็นโปรแกรมเพื่อพัฒนาสุขภว่องค์รวมๆ ได้แก่ สัปายะ ๗ คือ อุตุสัปายะ กล่าวถึงสภาพแวดล้อมที่สะอาดบริสุทธิ์ พื้นที่เป็นที่สบายต่อครอบครัวและสังคม เสนาสนสัปายะ ที่นั่งที่นอน ที่อยู่อาศัย บ้านเรือน ที่มั่นคงปลอดภัย ใช้งานดี โจรรสัปายะ ที่โจร ท้องถิ่นย่าน ละแวกที่จะพึงแวะเวียนไปเป็นประจำเพื่อหาของกินของใช้สำหรับสำหรับชาวบ้าน ได้แก่ ย่านร้านค้า ที่จ่ายตลาด แหล่งอาหารและเครื่องใช้ไม่สอยต่าง ๆ อยู่ไม่ไกลไม่ไกลเกินไป ไปได้สะดวก แต่ไม่ทำให้พลุกพล่านวุ่นวาย อาหารสัปายะ หรือโภชนสัปายะ มีโภชนาการพร้อม มีของกินไม่ขาดแคลน มีรสชาติตามสมควร และเกื้อกูลต่อสุขภาพ ไม่เป็นพิษเป็นภัยต่อร่างกายสำหรับผู้รู้จักประมาณในการบริโภค บุคคลสัปายะ ไม่มีคนร้ายภัยพาลไม่มีโจรขโมยที่จะต้องหวาดระแวง มีแต่คนดี คนมีไมตรี คนที่ถูกกันคนเหมาะใจอยู่หรืออยู่ในถิ่นที่จะได้คบหาที่จะได้มาพูดคุยฟังพาอาศัยกัน มีคนที่เกื้อกูลเป็นกัลยามิตร ภัตสัปายะ มีการพูดคุยเกื้อหนุนได้พูดคุยแล้วก็ยังมีโอกาสฟังเรื่องราวข่าวสารที่เอื้อปัญญา ชักถาม สนทนากัน และอิริยาบถสัปายะ การที่จะดำเนินชีวิตเป็นอยู่เป็นไปทั้งหมด ที่เราจะได้อำนาจดำเนินชีวิตอยู่เป็นทั้งหมด ที่เราจะได้อาศัย ได้ใช้ประโยชน์จากสัปายะ หรือสบายทั้ง ๖ ข้อที่ว่ามานั้น เราก็ต้องดำเนินชีวิตคืบเคลื่อนไปด้วย อิริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ให้มีความสุขสะดวกสบายสมบูรณ์แบบทั้งด้านกาย สังคม อารมณ์ จิต และปัญญา

ไตรสิกขา การพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับครอบครัวและสังคมการดำเนินชีวิตประจำวัน ด้วยศีล อบรมเสริมสร้างคุณภาพชีวิตด้วยสมาธิ อบรมให้เกิดความรู้ความเข้าใจกับความเปลี่ยนแปลงของความรู้สึกด้วยปัญญา ถือว่าเป็นรากฐานในการพัฒนาด้านจิตใจ เป็นการเรียนรู้ที่เอื้อต่อการพัฒนาทางจิตใจ ถือว่าเป็นกระบวนการที่สำคัญของมนุษย์ ที่ควบคุมมากับการเรียนรู้ทางด้านร่างกาย เพื่อให้เกิดเหมาะสมที่สุดที่ได้ก็จะพัฒนาไปอย่างเต็มที่เพื่อให้เป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณภาพต่อตนเอง และสังคมส่วนรวมต่อไป

อริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นหลักธรรมที่มีความสำคัญยิ่งในทางพระพุทธศาสนา เพราะเป็นกระบวนการหรือวิธีการปฏิบัติ ที่ผู้ปฏิบัติตามแล้ว ทำให้เกิดปัญญาญาณ ทำให้คลายความยึดมั่นถือมั่น ก่อให้เกิดความสงบกายสงบใจ ทำให้รู้ยิ่ง และสามารถกระทำให้ถึงที่สุดแห่งทุกข์ คือพระนิพพานได้ตั้งข้อความในธัมมจักกัปปวัตตนสูตรว่า^{๑๗} มัชฌิมาปฏิปทาที่ตถาคตได้ตรัสรู้ อันเป็นปฏิปทาก่อให้เกิดจักขุ^{๑๘} ก่อให้เกิดญาณ เป็นไปเพื่อสงบระงับ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพานนั้น คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ ในสัมมาทิฏฐิสูตร ได้แสดงให้เห็นความสำคัญของอริยมรรคมีองค์ ๘ ว่า เป็นปฏิปทาให้ถึงความดับแห่งธรรมหลายประการ คือ ๑) อาหาร ๒) ทุกข์ ๓) ชราและมรณะ ๔)ชาติ ๕) ภัย ๖) อุปาทาน ๗) ตัณหา ๘) เวทนา ๙) ผัสสะ ๑๐) आयตนะ ๑๑) นามรูป ๑๒) วิญญาณ ๑๓) สังขาร ๑๔) อวิชชา ๑๕) อาสวะ^{๑๙}

^{๑๗} ส.ม.ท. (ไทย) ๑๙/๑๐๘๑/๕๙๓.

^{๑๘} ส.ม.ท. (ไทย) ๑๙/๑๐๘๑/๕๙๕.

^{๑๙} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๘๙-๑๐๔/๘๑-๑๐๐.

หลักการทางจิตวิทยาตะวันตก ที่นำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คืองานวิจัยสภาวะทางจิตของ Ryff และ Keyes เสนอว่าเป็นลักษณะเชิงบวกทางจิตที่มีความหลากหลายด้านการเจริญเติบโต และการพัฒนาการของบุคคลโดยมีองค์ประกอบที่ทำหน้าที่ของจิต ๖ มิติ สภาวะทางจิต หมายถึง สภาวะทางจิตใจของบุคคลอันเป็นภาวะทางจิตที่ดี มีความสุข มีความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับการที่บุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถจัดการกับความรู้สึกทั้งทางบวกและทางลบได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความสอดคล้องกับความต้องการและการสำเร็จตามเป้าหมาย มีมุมมองสภาพแวดล้อม สถานการณ์ และประสบการณ์ในแง่ที่ดีมีนักจิตวิทยาหลายคนที่ศึกษาเกี่ยวกับสภาวะทางจิต และได้แบ่งองค์ประกอบของสภาวะทางจิตไว้แตกต่างกัน เช่น Ryff ได้พัฒนาทฤษฎีในการวัดสภาวะทางจิตใน ๖ มิติ ซึ่งรวมถึงสภาวะทางจิตในทางคลินิก ทฤษฎีพัฒนาการชีวิต และทฤษฎีทางจิตวิทยา สังเคราะห์ออกมาได้ดังนี้

๑. ความเป็นตัวของตัวเอง (Personal Growth)- ความสามารถในการตัดสินใจสิ่งต่างๆ ด้วยตนเองอย่างเป็นอิสระ สามารถเลือกสิ่งที่เหมาะสมที่สุดให้กับตนเองได้ ฝืนแรงกดดันทางสังคมในเรื่องการคิดหรือการกระทำได้ และประเมินตนเองตามมาตรฐานของตนเอง

๒. ความสามารถในการจัดการสภาพแวดล้อม (Positive Relativity with others)- ความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์และสภาพแวดล้อมให้สอดคล้องกับความต้องการของตนเองได้ สามารถใช้โอกาสรอบตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๓. การมีความงอกงามในตน (Self Acceptance) - ความรู้สึกที่ตนเติบโตและมีการพัฒนาทั้งร่างกายและจิตใจอย่างต่อเนื่อง พร้อมเปิดรับประสบการณ์ใหม่ ตระหนักรู้ถึงศักยภาพของตนเอง และมองเห็นโอกาสแห่งการปรับปรุงพฤติกรรมของตนตลอดเวลา

๔. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Environmental Mastery)- การมีความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพกับบุคคลอื่น เข้าในลักษณะการให้และรับในสัมพันธภาพของมนุษย์ มีความรักและมีมิตรภาพที่ดีแก่ผู้อื่น

๕. การมีเป้าหมายในชีวิต (Purpose in Life)- การมีเป้าหมายในชีวิตและมีความมุ่งมั่นที่จะไปถึงเป้าหมาย รู้สึกถึงความหมายของชีวิตในปัจจุบันและชีวิตที่ผ่านมาในอดีต

๖. การยอมรับในตนเอง (Autonomy)-การพึงพอใจในตนเอง มีทัศนคติที่ดีต่อตัวเองทั้งในอดีตและปัจจุบัน มองตัวเองในทางบวก สามารถยอมรับกับตัวเองทั้งในด้านดีและไม่ดีธรรมชาติที่เกิดขึ้นที่นำมารับรู้อารมณ์ที่ผ่านมากระทบของจิต ยอมรับรับรู้อารมณ์ที่เกิดของปัจจัยต่างๆที่เข้ามาสนับสนุนให้อารมณ์ของธรรมชาติที่เป็นเหตุแห่งการรับรู้อารมณ์ คือ เจตสิก เป็น การเรียนรู้ของอารมณ์ที่เกิดขึ้นที่พิสดาร เป็นสภาวะของจิตที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติที่รับรู้ด้วยการอาศัยการกำหนดอาศัยการรับรู้เหตุผลปัจจัย และการรับรู้อารมณ์ของจิตอยู่เสมอ

ครอบครัวและสังคมเป็นที่เชื่อว่าตั้งอยู่บนฐานการพัฒนาสภาวะองค์รวมสำหรับครอบครัวและสังคมอย่างแท้จริง โดยการใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์กับหลักจิตวิทยาทางตะวันตกผ่านกระบวนการพัฒนาสภาวะองค์รวม เพราะเชื่อว่าการที่ครอบครัวและสังคมได้พัฒนาในสภาวะที่สมบูรณ์แบบจะทำให้ครอบครัวและสังคมนั้นมีประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิต โครงการพัฒนาสภาวะองค์รวมสำหรับครอบครัวและสังคมจึงเกิดขึ้น เกิดการเปลี่ยนแปลงมีพลังที่จะสร้างสรรคสิ่งดี ๆ สู่สังคม ซึ่งความรู้ที่ได้รับจากทดลองด้วยการฝึกอบรมในครั้งนี้ สามารถนำความรู้

ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันให้มีความสุขต่อไปได้ พร้อมทั้งมีการพัฒนาตนให้มีความสุขดังต่อไปนี้

๑. สุขภาวะทางกาย คือ ให้มีความสุขกับการใช้ชีวิต มีการดูแลร่างกายตนเอง มีความสามารถในการตัดสินใจสิ่งต่างๆด้วยตนเองได้ ทำให้ครอบครัวและสังคมมีความสุข มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และมีสภาพแวดล้อมที่ดี

๒. สุขภาวะทางสังคม คือ รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าต่อสังคม มีเมตตาเสียสละเพื่อส่วนร่วม ช่วยเหลือสังคม เป็นที่ปรึกษาเป็นมิตรภาพในการให้คำปรึกษาเป็นอย่างดี

๓. สุขภาวะทางอารมณ์ คือ สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเอง สามารถสงบนิ่งได้แม้ในขณะที่มีอารมณ์หงุดหงิด มีคนใช้คำไม่สุภาพท่านสามารถระงับอารมณ์ได้ วิธีการปรับอารมณ์ให้เบาลงได้เมื่อทุกข์ใจ

๔. สุขภาวะทางจิต คือ ทางการเล่าเรื่องประสบการณ์ที่ผ่านมา เกิดการยอมรับตนเอง ทำให้ได้มุ่งเน้นในเรื่องความสงบสุขในชีวิต มุ่งสร้างความคิด เข้าวัดถือศีล เกิดความรู้สึกรังสรรค์ใจในการดำเนินชีวิต

๕. สุขภาวะทางปัญญา คือ ความรู้ความเข้าใจของตนเอง ให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริง และใช้ความรู้แก้ปัญหา ทำให้เกิดสุขได้

ดังนั้น โดยสรุปแล้วการพัฒนาารูปแบบที่ทดลองแล้วนำไปเสนอรูปแบบนั้น ในส่วนพุทธจิตวิทยาบูรณาการ ใช้หลักธรรมสัปายะ หลักไตรสิกขา หลักอริยสัจ ๔ หลักธรรมมรรคมีองค์ ๘ พร้อมกับเชื่อมโยงกับหลักธรรมอื่นๆ มีภาวนา ๔ เป็นต้น

ตอนที่ ๒ การทดลองรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมของครอบครัวและสังคมตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ

การดำเนินการวิจัยนี้แบ่งออกเป็น ๖ ขั้นตอน (๑) ผลการวิเคราะห์แบบสำรวจปัญหาเพื่อการวิจัยการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับครอบครัวและสังคมตามแนวพุทธจิตวิทยานำมาสร้างเป็นหลักสูตรในการฝึกอบรมต่อไป (๒) การพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับครอบครัวและสังคม ฯ จากการศึกษาจากทฤษฎี แนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จากการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา ด้านจิตวิทยาและด้านชุมชนตลอดจนถึงด้านปราชญ์ชุมชน เพื่อนำมาวิเคราะห์สังเคราะห์จัดทำเป็นกิจกรรมในหลักสูตรฝึกอบรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับครอบครัวและสังคมที่มีความเหมาะสมและกลุ่มตัวอย่างที่สามารถที่จะนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้ (๓) กระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวม ฯ โดยการสร้างเครื่องมือที่ใช้การฝึกอบรมตลอดถึงศึกษาขั้นตอนการจัดเรียงจัดกิจกรรมเพื่อให้สอดคล้องกับกระบวนการพัฒนากลุ่มตัวอย่าง ซึ่งได้รับการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิและนำไปทดลองหลักสูตรก่อนที่จะนำไปใช้ในการทดลองหลักสูตรโปรแกรมจริง (๔) การนำเสนอโปรแกรมพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวม ฯ ไปใช้กับผู้เข้ารับการฝึกอบรมที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง (๕) การนำเสนอหลักสูตรโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับครอบครัวและสังคมตามแนวพุทธจิตวิทยา ที่ได้ศึกษาผ่านกระบวนการฝึกอบรม สนทนากลุ่ม และติดตามผล (๖) นำเสนอสิ่งที่ค้นพบการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับครอบครัวและสังคม ฯ

ดังนั้น คณะผู้วิจัยใช้การศึกษาด้วยวิธีการเชิงปริมาณ (Quantitative Research) เพื่อตอบใจห้วัตถุประสงค์ข้อที่ ๒ นำไปสู่สร้างรูปแบบโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวม ฯ โดยการสร้าง

แบบสำรวจปัญหาเพื่อการวิจัยการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวม จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้อง กรอบแนวคิด เพื่อสร้างแบบสอบถามที่สามารถตอบวัตถุประสงค์ คำถามการวิจัยและโปรแกรมการฝึกอบรม จำนวนประชากรที่เข้าอบรมตัวอย่าง ๓๒๒ ราย ผลการวิเคราะห์ข้อมูล มีดังนี้

ตารางที่ ๔.๓
จำนวนและร้อยละของข้อมูลสำรวจทั่วไป

ข้อมูลการสำรวจ	จำนวน(ก=๓๒๒ คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	๕๐	๑๕.๕.
หญิง	๒๗๒	๘๔.๕
รวม	๓๒๒	๑๐๐.๐
อายุ		
๓๐ - ๔๐ ปี	๑๒๑	๓๗.๖
๔๑ - ๕๐ ปี	๗๙	๒๔.๕
๕๑ - ๖๐ ปี	๖๒	๑๙.๓
สูงกว่า ๖๑ ปี	๖๐	๑๘.๖
รวม	๓๒๒	๑๐๐.๐
ระดับการศึกษา		
ประถมศึกษา	๑๒๓	๓๘.๒
มัธยมศึกษา	๑๖๒	๕๐.๓
ปริญญาตรี	๓๓	๑๐.๒
สูงกว่าปริญญาตรี	๔	๑.๒
รวม	๓๒๒	๑๐๐.๐
ข้อมูลการสำรวจ	จำนวน(ก=๓๒๒ คน)	ร้อยละ
รายได้		
ต่ำกว่า ๑๐,๐๐๐ บาท	๒๑๗	๖๗.๔
๑๐,๐๐๐ - ๓๐,๐๐๐ บาท	๙๙	๓๐.๗
สูงกว่า ๓๐,๐๐๑ บาท	๖	๑.๙
รวม	๓๒๒	๑๐๐.๐

จากตารางที่ ๔.๑. พบว่า จำนวนและร้อยละของข้อมูลสำรวจทั่วไป ของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มสำรวจในจังหวัดกรุงเทพมหานคร จำนวน ๓๒๒ คน

เพศ พบว่า ผู้ตอบแบบสำรวจส่วนมากเป็นเพศหญิง จำนวน ๒๗๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๔.๕ และเพศชาย จำนวน ๕๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๕.๕

อายุ ส่วนมากมีอายุโดยเฉลี่ย ๓๐ - ๔๐ ปี จำนวน ๑๒๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๗.๗ รองลงมา คือ มีอายุ ๔๑ - ๕๐ ปี จำนวน ๗๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๔.๕

การศึกษา ส่วนใหญ่มีระดับการศึกษามัธยมศึกษา จำนวน ๑๖๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๐.๓
รองลงมา คือ ระดับประถมศึกษา จำนวน ๑๒๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๘.๒

รายได้ ส่วนใหญ่มีรายได้โดยภาพรวมคือ ต่ำกว่า ๑๐,๐๐๐ บาท จำนวน ๒๑๗ คน คิดเป็น
ร้อยละ ๖๗.๔ รองลงมาคือ รายได้ ๑๐,๐๐๐ – ๓๐,๐๐๐ บาท จำนวน ๙๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๐.๗

ตารางที่ ๔.๔

ความคิดเห็นในการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวม

ความคิดเห็น	จำนวน(n=๓๒๒ คน)	ร้อยละ
ท่านคิดว่าขณะอยู่ร่วมกันกับบุคคลอื่น ท่านมีปัญหาในการปรับตัวหรือไม่		
มี	๑๐	๓.๑
ไม่มี	๓๑๒	๙๖.๙
รวม	๓๒๒	๑๐๐.๐
ท่านต้องการให้ทางหน่วยงานการบริหารส่วนท้องถิ่น และองค์กรทางพระพุทธศาสนาเข้ามาช่วยหรือไม่		
ต้องการ	๒๖๖	๘๒.๖
ไม่ต้องการ	๕๐	๑๕.๔
รวม	๓๐๖ (๑๖)	๙๕.๐ (๕.๐)
ความคิดเห็น	จำนวน(n=๓๒๒ คน)	ร้อยละ
ท่านต้องการให้ทางส่วนงานราชการมาสนับสนุนบริการ อบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมโดยวิธีใด		
ไม่มีค่าใช้จ่าย	๒๘๒	๘๗.๖
เสียค่าใช้จ่ายด้วยตนเอง	๑	.๓
เสียค่าใช้จ่ายบางส่วน	๒๓	๗.๑
รวม	๓๐๖(๑๖)	๙๕.๐(๕.๐)
ระยะเวลาในการอบรม		
วันจันทร์-ศุกร์ ๑๖.๐๐ น- ๑๘.๐๐ น.	๒๓	๗.๑
วันอังคาร-วันพฤหัสบดี ๑๖.๐๐น.- ๑๘.๐๐น.	๖	๑.๙
วันจันทร์-วันพุธ-วันศุกร์ ๑๖.๐๐ น- ๑๘.๐๐ น.	๓	.๙
วันศุกร์-วันเสาร์-วันอาทิตย์ ๑๘.๐๐น-๑๘.๐๐ น.	๘	๒.๕
วันอื่นๆ โปรดระบุ.....	๓๑	๙.๖
รวม	๗๑(๒๕๑)	๒๒.๐(๗๘.๐๐)

จากตารางที่ ๔.๒ พบว่า ความคิดเห็นในการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาพองค์กรรวมของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มสำรวจในจังหวัดกรุงเทพมหานคร จำนวน ๓๒๒ คน

ด้านคำถามข้อที่ ๑ ท่านคิดว่าขณะอยู่ร่วมกันกับบุคคลอื่น ท่านมีปัญหาในการปรับตัวหรือไม่ ส่วนใหญ่พบว่าไม่มีปัญหา จำนวน ๓๑๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๙๖.๙ และมีปัญหา จำนวน ๑๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๓.๑

ด้านคำถามที่ ๒ ท่านต้องการให้ทางหน่วยงานการบริหารส่วนท้องถิ่นและองค์กรทางพระพุทธศาสนาเข้ามาช่วยหรือไม่ ส่วนใหญ่มีความต้องการ จำนวน ๒๖๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๒.๖ ไม่ต้องการ จำนวน ๔๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๒.๔ และไม่มีความคิดเห็นในเรื่องนี้ จำนวน ๑๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๕.๐

ด้านคำถามข้อที่ ๓ ท่านต้องการให้ทางส่วนงานราชการมาสนับสนุนบริการอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาพองค์กรรวมโดยวิธีใด ส่วนใหญ่ให้สนับสนุนค่าใช้จ่าย จำนวน ๒๘๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๗.๖ ให้เสียค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรมเป็นบางส่วน จำนวน ๒๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๗.๑ และไม่มีความคิดเห็นในเรื่องนี้ จำนวน ๑๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๕.๐

ด้านคำถามข้อที่ ๔ ระยะเวลาในการอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาพองค์กรรวมส่วนใหญ่จะตามใจผู้จัดอบรม จำนวน ๒๕๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๘.๐ และได้ระบุวันให้กับผู้จัดการฝึกอบรม ดังนี้ ๑. หลักสูตร ๑ คือ ๒ วัน ๒. หลักสูตร ๒ คือ ๓ วัน ๓. หลักสูตรไป - กลับ จำนวน ๒ วัน เวลา ๐๙.๐๐ น. - ๑๕.๐๐ น. และ ๔. จำนวน ๑ วัน เวลา ๐๘.๐๐ น. - ๑๖.๓๐ น. จำนวน ๓๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๙.๖

ตารางที่ ๔.๕

ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความต้องการการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาพองค์กรรวม ด้านกาย

(n=๓๒๒)

ข้อ	ความต้องการการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาพองค์กรรวม (กาย)	\bar{X}	S.D.	ระดับ
๑	การพัฒนาสุขภาพด้วยความสนใจด้านอาหาร	๓.๕๒	.๘๐	มาก
๒	การอบรมด้านการออกกำลังกาย	๓.๙๐	.๘๐	มาก
๓	การพัฒนาคุณภาพชีวิตความสำคัญเกี่ยวกับการพักผ่อน	๓.๗๕	.๘๓	มาก
๔	การพัฒนาความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ	๓.๘๕	.๘๑	มาก
๕	การพัฒนาการรับรู้สุขภาพทางร่างกายแบบองค์กรรวม	๓.๗๑	.๘๓	มาก
รวม		๓.๗๔	.๘๑	มาก

จากตารางที่ ๔.๓ พบว่า ความต้องการการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาพองค์กรรวมของกลุ่มตัวอย่างด้านกาย โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมาก ($\bar{X} = ๓.๗๔$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ข้อที่มีระดับค่าเฉลี่ยระดับสูงสุด คือการอบรมด้านการออกกำลังกาย ($\bar{X} = ๓.๙๐$) การพัฒนาความรู้

เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ ($\bar{X} = 3.85$) การพัฒนาคุณภาพชีวิตความสำคัญเกี่ยวกับการพักผ่อน ($\bar{X} = 3.75$) และมีความต้องการตามลำดับในแต่ละด้าน

ตารางที่ ๔.๖

ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความต้องการการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนา
สุขด้านจิต

(n=๓๒๒)

ข้อ	ความต้องการการฝึกอบรม กระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวม (จิต)	\bar{X}	S.D.	ระดับ
๑	การพัฒนาสุขภาพจิตชุมชนกับสิ่งแวดล้อม	๓.๖๕	.๘๓	มาก
๒	การพัฒนาทักษะสุขภาวะทางจิตกับการตระหนักรู้ตนเอง	๓.๖๕	.๘๓	มาก
๓	การอบรมสมาธิกับการทำงานให้สำเร็จ	๓.๔๖	.๘๐	ปานกลาง
๔	การพัฒนาจิตใจกับความสุขในชุมชน	๓.๕๘	.๘๗	มาก
รวม		๓.๕๘	.๘๓	มาก

จากตารางที่ ๔.๕ พบว่า ความต้องการการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมของกลุ่มตัวอย่างด้านจิต โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมาก ($\bar{X} = 3.58$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อข้อที่มีระดับค่าเฉลี่ยระดับสูงสุด คือการพัฒนาสุขภาพจิตชุมชนกับสิ่งแวดล้อม, การพัฒนาทักษะสุขภาวะทางจิตกับการตระหนักรู้ตนเอง ($\bar{X} = 3.65$) การพัฒนาจิตใจกับความสุขในชุมชน ($\bar{X} = 3.57$) การอบรมสมาธิกับการทำงานให้สำเร็จ ($\bar{X} = 3.46$)

ตารางที่ ๔.๗

ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความต้องการการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนา
สุขภาวะองค์กรรวม ด้านสังคม

(n=๓๒๒)

ข้อ	ความต้องการการฝึกอบรม กระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวม (สังคม)	\bar{X}	S.D.	ระดับ
๑	การพัฒนาสุขภาพจิตของในหมู่บ้านและ/หรือชุมชน	๓.๖๘	.๘๑	มาก
๒	การอบรมจิตสาธารณะของกลุ่มสมาชิกในชุมชน	๓.๖๕	.๘๔	มาก
๓	การพัฒนาการเรียนรู้สังคมยุคใหม่แห่งการแบ่งปัน	๓.๖๗	.๘๓	มาก
๔	การอบรมอาสาสมัครป้องกันสิ่งเสพติดในสังคม	๓.๗๒	.๘๔	มาก
รวม		๓.๖๘	.๘๓	มาก

จากตารางที่ ๔.๕ พบว่า ความต้องการการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมของกลุ่มตัวอย่าง ด้านสังคม โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมาก ($\bar{X} = 3.68$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อข้อที่มีระดับค่าเฉลี่ยระดับสูงสุด คือการอบรมอาสาสมัครป้องกันสิ่งเสพติดในสังคม ($\bar{X} = 3.72$) การพัฒนาสุขภาพจิตของในหมู่บ้านและ/หรือชุมชน ($\bar{X} = 3.68$) การพัฒนาการเรียนรู้สังคมยุคใหม่แห่งการแบ่งปัน ($\bar{X} = 3.67$)

ตารางที่ ๔.๘
ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความต้องการการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนา
ด้านอารมณ์

(n=๓๒๒)

ข้อ	ความต้องการการฝึกอบรม กระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวม (อารมณ์)	\bar{X}	S.D.	ระดับ
๑	การพัฒนาสุขภาวะทางอารมณ์ของครอบครัว	๓.๗๐	.๘๒	มาก
๒	การพัฒนาทักษะสุขภาวะทางอารมณ์ที่ช่วยเหลือสังคม	๓.๖๖	.๙๑	มาก
๓	การพัฒนาเทคนิควิธีการแก้ปัญหาในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น	๓.๖๔	.๘๘	มาก
๔	การอบรมการรับรู้เผชิญปัญหากับการแก่วิกฤตของชีวิต	๓.๖๙	.๙๑	มาก
รวม		๓.๖๗	.๘๘	มาก

จากตารางที่ ๔.๖ พบว่า ประเภทของความต้องการการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมของกลุ่มตัวอย่าง ด้านอารมณ์ โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมาก ($\bar{X} = ๓.๖๗$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ข้อที่มีระดับค่าเฉลี่ยระดับสูงสุด คือการพัฒนาสุขภาวะทางอารมณ์ของครอบครัว ($\bar{X} = ๓.๗๐$) การอบรมการรับรู้เผชิญปัญหากับการแก่วิกฤตของชีวิต ($\bar{X} = ๓.๖๙$) การพัฒนาทักษะสุขภาวะทางอารมณ์ที่ช่วยเหลือสังคม ($\bar{X} = ๓.๖๖$)

ตารางที่ ๔.๙

ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความต้องการการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนา
สุขภาวะองค์กรรวม ด้านปัญญา

(n=๓๒๒)

ข้อ	ความต้องการการฝึกอบรม กระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวม (ปัญญา)	\bar{X}	S.D.	ระดับ
๑	การพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมการเข้าถึงความจริงของชีวิต	๓.๖๓	.๘๘	มาก
๒	การพัฒนาทักษะความสามารถในภูมิปัญญาไทย	๓.๗๐	.๙๔	มาก
๓	การอบรมความมั่งคั่งของจิตการเปลี่ยนแปลงทุกช่วงวัย	๓.๕๙	.๘๖	มาก
รวม		๓.๖๔	.๘๙	มาก

จากตารางที่ ๔.๗ พบว่า ความต้องการการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมของกลุ่มตัวอย่าง ด้านปัญญา โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมาก ($\bar{X} = ๓.๖๔$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ข้อที่มีระดับค่าเฉลี่ยระดับสูงสุด คือการพัฒนาทักษะความสามารถในภูมิปัญญาไทย ($\bar{X} = ๓.๗๐$) การพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมการเข้าถึงความจริงของชีวิต ($\bar{X} = ๓.๖๓$) การอบรมความมั่งคั่งของจิตการเปลี่ยนแปลงทุกช่วงวัย ($\bar{X} = ๓.๕๙$)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสำรวจความต้องการการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๓๒๒ คน ทั้ง ๕ ด้าน ประกอบด้วยด้านกาย ด้านจิต ด้านสังคม ด้านอารมณ์และด้านปัญญา เพื่อนำข้อมูลที่ได้ขึ้นไปพัฒนาเป็นคำถามในการวิจัยและพัฒนาเป็นหลักสูตรฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมของกลุ่มตัวอย่าง ผลการสำรวจข้อมูล ดังนี้

๑. จำนวนและร้อยละของข้อมูลสำรวจทั่วไป ของผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มสำรวจในจังหวัด กรุงเทพมหานคร จำนวน ๓๒๒ คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุโดยเฉลี่ยที่ ๓๐ - ๔๐ ปี ส่วนมากจบระดับมัธยมศึกษา และมีรายได้ต่อเดือน จำนวน ๑๐,๐๐๐ บาท โดยประมาณ

๒. ความคิดเห็นในการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาพของครอบครัว ของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มสำรวจในจังหวัดกรุงเทพมหานคร จำนวน ๓๒๒ คน ส่วนมากจะไม่มีปัญหาในการปรับตัว พร้อมทั้งมีความต้องการให้ส่วนงานราชการมาสนับสนุนการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาพของครอบครัว และระยะเวลาที่มีความเหมาะสมกับการจัดฝึกอบรม คือ หลักสูตรไป - กลับ จำนวน ๒ วัน เวลา ๐๙.๐๐ น. - ๑๕.๐๐ น.

๓. ความต้องการการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาพของครอบครัว กลุ่มตัวอย่างด้านกาย ส่วนใหญ่มีความต้องการที่จะพัฒนากระบวนการหลักสูตรด้านการอบรมด้านการออกกำลังกาย การพัฒนาความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตความสำคัญเกี่ยวกับการพักผ่อน

๔. ความต้องการการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาพของครอบครัว ของกลุ่มตัวอย่างด้านจิต ส่วนใหญ่มีความต้องการที่จะเข้ารับการพัฒนาสุขภาพจิตชุมชนกับสิ่งแวดล้อม การพัฒนาทักษะสุขภาพทางจิตกับการตระหนักรู้ตนเอง การพัฒนาจิตใจกับความสุขในชุมชน ตลอดจนจนถึงการอบรมสมาธิกับการทำงานให้สำเร็จ

๕. ความต้องการการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาพของครอบครัวของกลุ่มตัวอย่าง ด้านสังคม คือหลักสูตรฝึกอบรมที่เน้นกระบวนการอบรมอาสาสมัครป้องกันสิ่งเสพติดในสังคม การพัฒนาสุขภาพจิตของในหมู่บ้านและ/หรือชุมชนและการพัฒนาการเรียนรู้สังคมยุคใหม่แห่งการแบ่งปัน

๖. ความต้องการการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาพของครอบครัวกลุ่มตัวอย่าง ด้านอารมณ์ ส่วนใหญ่อยากให้มีการพัฒนาสุขภาพทางอารมณ์ของครอบครัว การอบรมการรับรู้เผชิญปัญหากับการแก้ปัญหาของชีวิตรวมถึงการพัฒนาทักษะสุขภาพของครอบครัวที่ช่วยเหลือสังคม

๗. ความต้องการการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาพของครอบครัวของกลุ่มตัวอย่างด้านปัญญา จะต้องมีการอบรมเริ่มต้นพัฒนาทักษะความสามารถในภูมิปัญญาไทย พัฒนาสุขภาพของครอบครัวการเข้าถึงความจริงของชีวิต พร้อมทั้งการอบรมความงอกงามของจิตการเปลี่ยนแปลงทุกช่วงวัย

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้มีจัดเป็นหลักสูตรฝึกอบรมสุขภาพของครอบครัวสำหรับกลุ่มตัวอย่าง พร้อมทั้งกำหนดหลักสูตร จุดประสงค์ แนวทางการฝึกอบรม ตัวชี้วัดผลการฝึกอบรม กรอบเนื้อหาสาระ และสิ่งที่คาดว่าจะได้รับจากการฝึกอบรม โดยผ่านกระบวนการทางการศึกษาตามหลักไตรสิกขา ๓ ประกอบด้วยศีล คือเรียนรู้จากพฤติกรรม อารมณ์ ผ่านประสาทสัมผัสทั้ง ๕ กล่าวคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย สมาธิ คือ เป็นแนวทางกระบวนการเรียนรู้ทั้งด้านอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน และปัญญา คือ ความรอบรู้ในเรื่องราวต่างๆที่เกิดตามช่วงอายุ เป็นต้น แล้วนำมาประกอบกับหลักธรรมคือหลักสัพพายะ ๗ อันเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตของครอบครัวและสังคมได้ดี และหลักทางจิตวิทยาตามทฤษฎีทางการพัฒนาจิตของ Ryff และ Keys เพื่อให้ได้หลักสูตรที่พัฒนาพฤติกรรมและความต้องการของกลุ่มตัวอย่างให้มีความสุขในการดำเนินชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา

ตารางที่ ๔.๑๐
ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ประเภทของความต้องการการฝึกอบรม
กระบวนการพัฒนาสุขภาพองค์กรรวมโดยภาพรวมทั้ง ๕ ด้าน

(n=๓๒๒)

ข้อ	ความต้องการการฝึกอบรม กระบวนการพัฒนาสุขภาพองค์กรรวม	\bar{X}	S.D.	ระดับ
๑	การพัฒนาสุขภาพด้วยความสนใจด้านอาหาร	๓.๕๒	.๘๐	มาก
๒	การอบรมด้านการออกกำลังกาย	๓.๙๐	.๘๐	มาก
๓	การพัฒนาคุณภาพชีวิตความสำคัญเกี่ยวกับการพักผ่อน	๓.๗๕	.๘๓	มาก
๔	การพัฒนาความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ	๓.๘๕	.๘๑	มาก
๕	การพัฒนาการรับรู้สุขภาพทางร่างกายแบบองค์รวม	๓.๗๑	.๘๓	มาก
๖	การพัฒนาสุขภาพทางอารมณ์ของครอบครัว	๓.๗๐	.๘๒	มาก
๗	การพัฒนาสุขภาพจิตชุมชนกับสิ่งแวดล้อม	๓.๖๕	.๘๓	มาก
๘	การพัฒนาทักษะสุขภาพทางจิตกับการตระหนักรู้ตนเอง	๓.๖๕	.๘๓	มาก
๙	การอบรมสมรรถนะการทำงานให้สำเร็จ	๓.๔๖	.๘๐	ปานกลาง
๑๐	การพัฒนาจิตใจกับความสุขในชุมชน	๓.๕๘	.๘๗	มาก
๑๑	การพัฒนาสุขภาพจิตของในหมู่บ้านและ/หรือชุมชน	๓.๖๙	.๙๑	มาก
๑๒	การพัฒนาทักษะสุขภาพทางอารมณ์ที่ช่วยเหลือสังคม	๓.๖๖	.๙๑	มาก
๑๓	การอบรมจิตสาธารณะของกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชน	๓.๖๕	.๙๔	มาก
๑๔	การพัฒนาการเรียนรู้สังคมยุคใหม่แห่งการแบ่งปัน	๓.๖๗	.๙๓	มาก
๑๕	การอบรมอาสาสมัครป้องกันสิ่งเสพติดในสังคม	๓.๗๒	.๙๔	มาก
๑๖	การพัฒนาเทคนิควิธีการแก้ปัญหาในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น	๓.๖๔	.๘๘	มาก
๑๗	การอบรมการรับรู้เผชิญปัญหากับการแก้วิกฤตของชีวิต	๓.๖๙	.๙๑	มาก
๑๘	การพัฒนาสุขภาพองค์กรรวมการเข้าถึงความจริงของชีวิต	๓.๖๓	.๘๘	มาก
๑๙	การพัฒนาทักษะความสามารถในภูมิปัญญาไทย	๓.๗๐	.๙๔	มาก
๒๐	การอบรมความมั่งคั่งของจิตการเปลี่ยนแปลงทุกช่วงวัย	๓.๕๙	.๘๖	มาก
รวม		๓.๖๗	.๘๖	มาก

จากตารางที่ ๔.๘ พบว่า ประเภทของความต้องการการฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสุขภาพองค์กรรวมของกลุ่มตัวอย่าง โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมาก ($\bar{X} = ๓.๖๗$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ภาพรวม ข้อที่มีระดับค่าเฉลี่ยระดับสูงสุด คือการอบรมด้านการออกกำลังกาย ($\bar{X} = ๓.๙๐$) การพัฒนาความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ ($\bar{X} = ๓.๘๕$) การพัฒนาคุณภาพชีวิตความสำคัญเกี่ยวกับการพักผ่อน ($\bar{X} = ๓.๗๕$) และมีความต้องการตามลำดับในแต่ละด้าน

ตอนที่ ๓ การทดลองรูปแบบสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับกลุ่มตัวอย่างตามแนวพุทธจิตวิทยา

๓.๑ ผลการทดลองแบบสอบถามการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมฯ

ผู้วิจัยใช้การศึกษาด้วยวิธีการเชิงปริมาณ (Quantitative Research) เพื่อตอบวัตถุประสงค์ข้อที่ ๓ เพื่อสร้างนำเสนอโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวม ฯ โดยการสร้างแบบสอบถามการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมฯ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

ตารางที่ ๔.๑๑

จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม

(n= ๓๒๒)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน(คน)	ร้อยละ
๑.เพศ		
ชาย	๗๓	๒๒.๗
หญิง	๒๔๙	๗๗.๓
รวม	๓๒๒	๑๐๐.๐
๒.อายุ		
๓๐ - ๔๐ ปี	๙๓	๒๘.๙
๔๑ - ๕๐ ปี	๙๙	๓๐.๗
๕๑ - ๖๐ ปี	๗๐	๒๑.๗
สูงกว่า ๖๑ ปี	๖๐	๑๘.๗
รวม	๓๒๒	๑๐๐.๐
๓.วุฒิการศึกษา		
ประถมศึกษา	๑๒๑	๓๗.๖
มัธยมศึกษา	๙๙	๓๐.๗
อนุปริญญา	๒๘	๘.๗
ปริญญาตรี	๕๖	๑๗.๔
ปริญญาโท	๘	๒.๕
อื่นๆ	๑๐	๓.๑
รวม	๓๒๒	๑๐๐.๐
๔.สถานะ		
อยู่คนเดียว	๓๐	๙.๓
มีลูกหลานและเครือญาติ	๑๔๓	๔๔.๔
ข้อมูลทั่วไป	จำนวน(คน)	ร้อยละ
อยู่กับสามี ภรรยา ลูก	๑๒๙	๔๐.๑
อื่นๆ	๒๐	๖.๒
รวม	๓๒๒	๑๐๐.๐

ตารางที่ ๑ (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน(คน)	ร้อยละ
๕.ภาวะสุขภาพ		
มีโรคประจำตัว	๑๙๗	๖๑.๒
ไม่มีโรคประจำตัว	๑๒๕	๓๘.๘
รวม	๓๒๒	๑๐๐.๐
๖.ท่านมีการปฏิบัติตนตามหลักพระพุทธศาสนา		
รักษาศีล	๑๕๖	๔๘.๔
นั่งสมาธิ	๗๒	๒๒.๓
บริจาคเงินและสิ่งของ	๑๖๘	๕๒.๑
ทำบุญตามเทศกาล	๒๕๔	๗๖.๑
ไหว้พระสวดมนต์ก่อนนอน	๑๘๙	๕๘.๖
ศึกษาพระธรรม	๕๖	๑๗.๓
ช่วยเหลือกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา	๑๓๔	๔๑.๖
อื่นๆ	๓๐	๙.๓

จากตารางที่ ๔.๙ ผู้ตอบแบบสอบถามฯ ส่วนมากเป็นเพศหญิง ร้อยละ ๗๗.๓ และเพศชาย ร้อยละ ๒๒.๗

อายุ โดยส่วนใหญ่จะมีอายุระหว่าง ๔๑ - ๕๐ ปี รองลงมา คือ ๓๐ - ๔๐ ปี ต่ำสุดคือ ๖๐ ปีขึ้นไป

การศึกษา ส่วนใหญ่มีวุฒิการศึกษาระดับประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ ๓๗.๖ รองลงมา ระดับมัธยมศึกษา คิดเป็นร้อยละ ๓๐.๗ และน้อยที่สุด คือ ปริญญาโท คิดเป็นร้อยละ ๒.๕ ส่วนอื่นนั้น ไม่รับการศึกษา,จบปวช. คิดเป็นร้อยละ ๓.๑

สถานะ สถานภาพความเป็นอยู่ส่วนใหญ่จะอยู่กับลูก หลาน และเครือญาติ คิดเป็นร้อยละ ๔๔.๔ รองลงมา คือ อยู่กับสามี ภรรยา ลูก คิดเป็นร้อยละ ๔๐.๑ และอยู่คนเดียว คิดเป็นร้อยละ ๙.๓ ส่วนอื่นๆ อยู่กับเพื่อนบ้าน, อยู่กับหลาน, อยู่กับพี่สาว พี่ชาย น้องชาย น้องสาว คิดเป็นร้อยละ ๖.๒

ภาวะสุขภาพ ในการดำเนินชีวิตส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ ๖๑.๒ เช่น ความดัน, เบาหวาน, หัวใจ, โรคตามข้อกระดูก และไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ ๓๘.๘

การปฏิบัติตนตามหลักพระพุทธศาสนา ส่วนใหญ่จะเป็นการทำบุญตามเทศกาลหรืองานต่างๆ คิดเป็นร้อยละ ๗๖.๑ รองลงมา ไหว้พระสวดมนต์ก่อนนอน คิดเป็นร้อยละ ๕๘.๖

ตารางที่ ๔.๑๒

การพัฒนาสุขภาวะองค์รวม ฯ ด้านสุขภาวะทางกาย คิดเป็นค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน๑๕๓
(n=๓๒๒)

สุขภาวะทางกาย	\bar{X}	S.D.	ระดับ	อันดับที่
๑. ท่านให้ความสนใจกับสุขภาพของตนเอง	๔.๒๑	.๘๖	มาก	๕
๒. ท่านมีเวลาในการออกกำลังกาย	๔.๔๕	.๗๘	มาก	๑
๓. ท่านให้ความสำคัญเกี่ยวกับการพักผ่อน	๔.๒๕	.๘๑	มาก	๔
๔. ท่านต้องกินยาเป็นประจำ	๓.๙๙	.๙๑	มาก	๘
๕. ท่านให้ความสำคัญต่ออาหารการกิน	๔.๔๓	.๗๖	มาก	๒
๖. ท่านรักษาสุขภาพด้วยการไปตรวจร่างกายเป็นประจำ	๔.๑๒	.๘๘	มาก	๗
๗. ท่านรู้สึกพอใจกับสุขภาพของท่านในช่วงนี้	๔.๒๗	.๘๐	มาก	๓
๘. ท่านมองว่ามีร่างกายเข้มแข็งกับการดำเนินชีวิต	๔.๒๕	.๙๕	มาก	๔
๙. ท่านพอใจในการได้อยู่สถานที่สะดวกสบาย	๔.๑๕	.๗๖	มาก	๖
๑๐. ท่านได้นอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอต่อสุขภาพ	๔.๔๓	.๘๒	มาก	๒
เฉลี่ยรวม	๔.๒๔	.๘๓	มาก	

จากตารางที่ ๔.๑๐ การพัฒนาสุขภาวะองค์รวม ฯ ด้านกาย พบว่า โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมาก ($\bar{X} = ๔.๒๔$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ เรียงจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับแรกคือ ท่านมีเวลาในการออกกำลังกาย ($\bar{X} = ๔.๔๕$) รองลงมาคือท่านให้ความสำคัญต่ออาหารการกิน, ท่านได้นอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอต่อสุขภาพ ($\bar{X} = ๔.๔๓$) และท่านรู้สึกพอใจกับสุขภาพของท่านในช่วงนี้ ($\bar{X} = ๔.๒๗$) ส่วนข้อที่น้อยที่สุด คือ ท่านต้องกินยาเป็นประจำ ($\bar{X} = ๓.๙๙$) ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๑๓

๑และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

(n=๓๒๒)

สุขภาวะทางจิต	\bar{X}	S.D.	ระดับ	อันดับที่
๑. ท่านเชื่อว่าความรู้สึกสงบใจสามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นได้	๔.๑๓	.๗๘	มาก	๖
๒. ท่านเชื่อว่าจิตใจที่ดีนำสิ่งดีเข้ามาในชีวิต	๔.๑๘	.๗๓	มาก	๓
๓. ท่านเชื่อว่าใจนั้นต้องมีการตระหนักรู้มันดูแลทุกขณะ	๔.๒๘	.๗๖	มาก	๒
๔. ท่านรู้สึกมีความสุข เมื่อเข้าใจเข้าถึงความพอเพียง	๔.๑๔	.๘๖	มาก	๕
๕. ท่านเชื่อว่าความอ่อนโยนเป็นใจที่มีความเมตตา	๓.๙๕	.๙๑	มาก	๖
๖. ท่านรู้สึกพึงพอใจในการแบ่งปันให้กับคนอื่น	๔.๕๐	.๖๑	มาก	๑
๗. ท่านตั้งใจในการปฏิบัติตนให้เป็นแบบอย่างแก่คนอื่น	๔.๑๕	.๗๕	มาก	๔
๘. ท่านมีความรู้สึกกังวลในการดำเนินชีวิต	๓.๔๔	๑.๑๐	ปานกลาง	๗
๙. ท่านรู้สึกว่าลูกหลานมีความสุขเมื่อได้พบท่าน	๔.๑๕	.๗๕	มาก	๔
๑๐. การดูแลจิตใจตนเอง ทำให้ท่านอยู่ด้วยความหวัง	๔.๑๔	.๘๓	มาก	๕
เฉลี่ยรวม	๔.๑๐	.๘๐	มาก	

จากตารางที่ ๔.๑๑ การพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวม ๆ ด้านจิต พบว่า โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมาก ($\bar{X} = ๔.๑๐$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ เรียงจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับแรกคือ ท่านรู้สึกพึงพอใจในการแบ่งปันให้กับคนอื่น ($\bar{X} = ๔.๕๐$) รองลงมาคือ ท่านเชื่อว่าใจนั้นต้องมีการตระหนักรู้มันดูแลทุกขณะ ($\bar{X} = ๔.๒๘$) และท่านเชื่อว่าจิตใจที่ดีนำสิ่งดีเข้ามาในชีวิต ($\bar{X} = ๔.๑๘$) ส่วนข้อที่ได้น้อยที่สุด คือ ท่านมีความรู้สึกกังวลในการดำเนินชีวิต ($\bar{X} = ๓.๔๔$) ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๑๔

การพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวม ๆ ด้านสังคม คิดเป็นค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
(n=๓๒๒)

สุขภาวะทางสังคม	\bar{X}	S.D.	ระดับ	อันดับที่
๑.ท่านเชื่อว่าคนที่จิตใจผ่องใส อยากรจะช่วยเหลือสังคม	๔.๒๓	.๘๑	มาก	๖
๒.ท่านมีความพอใจที่เป็นจิตอาสาในการมีส่วนร่วมชุมชน	๔.๓๕	.๗๕	มาก	๒
๓.ท่านคิดว่าการมีน้ำใจต่อกันช่วยให้ชุมชนน่าอยู่	๔.๓๘	.๗๔	มาก	๑
๔.ท่านเชื่อว่าการเกื้อกูลกันทำให้เกิดความรักสามัคคีกัน	๓.๙๗	.๙๘	มาก	๙
๕.ท่านเชื่อว่าสังคมจะน่าอยู่ขึ้นอีกมากถ้าทุกคนมีจิตอาสา	๔.๒๗	.๘๐	มาก	๕
๖.ท่านรู้สึกว่าชีวิตมีคุณค่าได้รับการยกย่องนับถือ	๔.๑๒	.๘๕	มาก	๘
๗.ท่านสามารถให้คำปรึกษาเป็นที่พึ่งให้แก่คนอื่น	๔.๓๒	.๖๓	มาก	๔
๘.ท่านมีส่วนในการช่วยเหลือบุคคลที่ได้รับความเดือดร้อน	๔.๒๒	.๗๒	มาก	๗
๙.ท่านให้ความสำคัญในการเข้าร่วมช่วยกิจกรรมชุมชน	๔.๒๒	.๗๖	มาก	๗
๑๐.ท่านตระหนักรู้ในการเคารพสิทธิที่อยู่ร่วมกับผู้อื่น	๔.๓๔	.๘๐	มาก	๓
เฉลี่ยรวม	๔.๒๔	.๗๘	มาก	

จากตารางที่ ๔.๑๒ การพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวม ๆ ด้านสังคม พบว่า โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมาก ($\bar{X} = ๔.๒๔$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ เรียงจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับแรกคือ ท่านคิดว่าการมีน้ำใจต่อกันช่วยให้ชุมชนน่าอยู่ ($\bar{X} = ๔.๓๘$) รองลงมา คือ ท่านมีความพอใจที่เป็นจิตอาสาในการมีส่วนร่วมชุมชน ($\bar{X} = ๔.๓๕$) และท่านตระหนักรู้ในการเคารพสิทธิที่อยู่ร่วมกับผู้อื่น ($\bar{X} = ๔.๓๔$) ส่วนข้อที่น้อยที่สุด คือ ท่านเชื่อว่าการเกื้อกูลกันทำให้เกิดความรักสามัคคีกัน ($\bar{X} = ๓.๙๗$) ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๑๕

การพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวม ฯ ด้านอารมณ์ คิดเป็นค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

(n=๓๒๒)

สุขภาวะทางอารมณ์	\bar{X}	S.D.	ระดับ	อันดับที่
๑.เมื่อรู้สึกโกรธ ท่านสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเอง	๔.๕๐	.๖๑	มาก	๑
๒.ท่านสามารถสงบนิ่งได้แม้ในขณะที่มีอาการหงุดหงิด	๔.๒๘	.๗๖	มาก	๖
๓.เมื่อเจอกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคยท่านจะรู้สึกตื่นตันทันง่าย	๔.๔๐	.๖๙	มาก	๒
๔.เมื่อมีคนมาขัดใจท่านรู้สึกไม่สามารถควบคุมอารมณ์	๔.๒๗	.๗๖	มาก	๗
๕.เรื่องเล็กน้อยที่เกิดขึ้นมักทำให้ท่านเป็นทุกข์ร้อนใจ	๔.๒๒	.๘๔	มาก	๙
๖.เมื่อมีคนใช้คำไม่สุภาพท่านสามารถระงับอารมณ์ได้	๔.๓๕	.๗๐	มาก	๔
๗.ท่านรู้สึกไม่ดีเมื่อเกิดอาการสั่นหวัง	๔.๒๘	.๘๐	มาก	๕
๘.ท่านมีวิธีการปรับอารมณ์ให้เบาลงได้เมื่อทุกข์ใจ	๔.๒๔	.๗๒	มาก	๘
๙.แม้จะรู้สึกตื่นตันทันแต่ท่านก็เก็บความรู้สึกได้	๔.๓๙	.๘๐	มาก	๓
๑๐.ท่านรู้สึกเสียงสั่น ปากสั่น หรือมือสั่นเวลาไม่พอใจ	๔.๒๐	.๗๒	มาก	๑๐
เฉลี่ยรวม	๔.๓๑	.๗๔	มาก	

จากตารางที่ ๔.๑๓ การพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวม ฯ ด้านอารมณ์ พบว่า โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมาก ($\bar{X} = ๔.๓๑$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ เรียงจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับแรกคือ เมื่อรู้สึกโกรธ ท่านสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเอง ($\bar{X} = ๔.๕๐$) รองลงมาคือ เมื่อเจอกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคยท่านจะรู้สึกตื่นตันทันง่าย ($\bar{X} = ๔.๔๐$) และแม้จะรู้สึกตื่นตันทันแต่ท่านก็เก็บความรู้สึกได้ ($\bar{X} = ๔.๓๙$) ส่วนข้อที่ได้น้อยที่สุดคือ ท่านรู้สึกเสียงสั่น ปากสั่น หรือมือสั่นเวลาไม่พอใจ ($\bar{X} = ๔.๒๐$) ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๑๖

การพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวม ฯ ด้านปัญญา คิดเป็นค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

(n=๓๒๒)

สุขภาวะทางปัญญา	\bar{X}	S.D.	ระดับ	อันดับที่
๑.ท่านเชื่อว่าชีวิตที่อยู่ได้เป็นเพราะกรรมดีส่งผล	๔.๒๗	.๖๘	มาก	๓
๒.ท่านมีความสุขได้เพราะการไม่ทำให้อื่นเดือดร้อน	๔.๐๙	.๘๑	มาก	๖
๓.ท่านเชื่อว่าทุกอย่างในโลกล้วนเป็นเหตุเป็นผลกัน	๔.๐๔	.๘๙	มาก	๗
๔.ท่านเชื่อว่าการแบ่งปันสิ่งใดก็จะได้รับสิ่งนั้นตอบ	๓.๓๖	๑.๑๗	ปานกลาง	๙
๕.ท่านเชื่อว่ากรรมที่ดีสามารถเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต	๔.๒๘	.๗๖	มาก	๒
๖.ท่านเชื่อว่าทุกอย่างมีเหตุผลในการรับรองปัญหา	๔.๓๙	.๗๑	มาก	๑
๗.ถ้าหากมีปัญหาที่เกิดขึ้น ท่านสามารถแก้ปัญหาได้	๓.๙๐	.๙๕	มาก	๘
๘.ท่านมีความตระหนักในความสูญเสียของคนใกล้ชิด	๔.๐๔	.๘๙	มาก	๗
๙.ท่านดำเนินชีวิตรู้เท่าทันด้วยความพอประมาณแห่งตน	๔.๒๐	.๘๐	มาก	๔
๑๐.เมื่ออายุเพิ่มมากขึ้นความเข้าใจชีวิตก็ชัดเจนขึ้น	๔.๑๔	.๘๖	มาก	๕
เฉลี่ยรวม	๔.๐๒	.๘๕	มาก	

จากตารางที่ ๔.๑๔ การพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมฯ ด้านปัญญา พบว่า โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมาก ($\bar{X} = ๔.๐๒$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ เรียงจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับแรกคือ ท่านเชื่อว่าทุกอย่างมีเหตุผลในการรับรองปัญหา ($\bar{X} = ๔.๓๙$) รองลงมาคือ ท่านเชื่อว่ากรรมที่ดีสามารถเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต ($\bar{X} = ๔.๒๘$) และท่านเชื่อว่าชีวิตที่อยู่ได้เป็นเพราะกรรมดีส่งผล ($\bar{X} = ๔.๒๗$) ส่วนข้อที่ได้น้อยที่สุดคือ ท่านเชื่อว่าการแบ่งปันสิ่งใดก็จะได้รับสิ่งนั้นตอบ ($\bar{X} = ๓.๓๖$) ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๑๗

การพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับกลุ่มตัวอย่างฯ โดยภาพรวม คิดเป็นค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

รายการ	\bar{X}	S.D.	(n=๓๒๒)	
			ระดับ	อันดับที่
๑.ด้านสุขภาวะทางกาย	๔.๒๔	.๘๓	มาก	๒
๒.ด้านสุขภาวะทางจิต	๔.๑๐	.๘๐	มาก	๓
๓.ด้านสุขภาวะทางสังคม	๔.๒๔	.๗๘	มาก	๒
๔.ด้านสุขภาวะทางอารมณ์	๔.๓๑	.๗๔	มาก	๑
๕.ด้านสุขภาวะทางปัญญา	๔.๐๒	.๘๕	มาก	๔
เฉลี่ยรวม	๔.๑๘	.๘๐	มาก	

จากตารางที่ ๔.๑๕ การพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมฯ โดยภาพรวม พบว่า มีค่าเฉลี่ยระดับมาก ($\bar{X} = ๔.๑๘$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านที่มีระดับค่าเฉลี่ยระดับสูงสุด คือการอบรมด้านสุขภาวะทางอารมณ์ ($\bar{X} = ๔.๓๑$) รองลงมาคือด้านสุขภาวะทางกาย ด้านสุขภาวะทางสังคม ($\bar{X} = ๔.๒๒$) และน้อยที่สุดคือ ด้านสุขภาวะทางปัญญา ($\bar{X} = ๔.๐๒$)

๓.๒ ผลการทดลองโปรแกรมการอบรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมฯ (ก่อน-หลังอบรม)

การตรวจสอบกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับกลุ่มตัวอย่างตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยคณะผู้วิจัยได้ทำการศึกษา ก่อน และหลังการฝึกอบรม จากผู้เข้ารับการฝึกอบรม จำนวน ๓๐ คน ดังนี้

๓.๒.๑ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลก่อนการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมฯ โดยหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังนี้

ตารางที่ ๔.๑๘
จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามอบรมหลักสูตรสุขภาพ

(n= ๓๐)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน(คน)	ร้อยละ
๑.เพศ		
ชาย	๖	๒๐.๐
หญิง	๒๔	๘๐.๐
รวม	๓๐	๑๐๐.๐
๒.อายุ		
อายุ ๓๐ - ๔๐ ปี	๗	๒๓.๓
อายุ ๔๑ - ๕๐ ปี	๑๒	๔๐.๐
อายุ ๕๑ - ๖๐ ปี	๕	๑๖.๗
อายุ ๖๑ - ๗๐ ปี	๖	๒๐.๐
รวม	๓๐	๑๐๐.๐
๓.วุฒิการศึกษา		
ประถมศึกษา	๙	๓๐.๐
มัธยมศึกษา	๑๐	๓๓.๓
อนุปริญญา	๓	๑๐.๐
ปริญญาตรี	๑	๓.๓
ปริญญาโท	๒	๖.๗
อื่นๆ	๕	๑๖.๗
รวม	๓๐	๑๐๐.๐
๔.สถานะ		
อยู่คนเดียว	๒	๖.๗
มีลูกหลานและเครือญาติ	๙	๓๐.๐
ข้อมูลทั่วไป	จำนวน(คน)	ร้อยละ
อยู่กับสามี ภรรยา ลูก	๑๑	๓๖.๗
อื่นๆ	๘	๒๖.๗
รวม	๓๐	๑๐๐.๐
๕.ภาวะสุขภาพ		
มีโรคประจำตัว	๒๒	๗๓.๓
ไม่มีโรคประจำตัว	๘	๒๖.๗
รวม	๓๐	๑๐๐.๐

ตารางที่ ๑ (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน(คน)	ร้อยละ
๖.ท่านมีการปฏิบัติตนตามหลักพระพุทธศาสนา		
รักษาศีล	๒๐	๖๖.๖
นั่งสมาธิ	๑๖	๕๓.๓
บริจาคเงินและสิ่งของ	๒๒	๗๓.๓
ทำบุญตามเทศกาล	๒๙	๙๖.๖
ไหว้พระสวดมนต์ก่อนนอน	๒๕	๘๓.๓
ศึกษาพระธรรม	๑๒	๔๐.๐
ช่วยเหลือกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา	๑๙	๖๓.๓
อื่นๆ	๑๔	๔๖.๖

จากตารางที่ ๔.๑๖ ผู้ตอบแบบสอบถามก่อนการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาพทางอารมณ์สุขภาพองค์รวม ๆ ส่วนมากเป็น เพศหญิง คิดเป็นร้อยละ ๘๐.๐ และเพศชาย คิดเป็นร้อยละ ๒๐.๐

อายุ ส่วนใหญ่จะมีอายุระหว่าง ๔๑ - ๕๐ ปี คิดเป็นร้อยละ ๔๐.๐ รองลงมา คือ ๓๐ - ๔๐ ปี คิดเป็นร้อยละ ๒๓.๓

การศึกษา ส่วนใหญ่มีวุฒิการศึกษาระดับมัธยมศึกษา คิดเป็นร้อยละ ๓๓.๓ รองลงมา คือ ระดับประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ ๓๐.๐

สถานะภาพ ส่วนใหญ่จะอยู่กับ อยู่กับสามี ภรรยา ลูก คิดเป็นร้อยละ ๓๖.๗ รองลงมา คือลูกหลานและเครือญาติ คิดเป็นร้อยละ ๓๐.๐

ภาวะสุขภาพ ส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ ๓๓.๓ และไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ ๖๖.๗

พระพุทธศาสนา ส่วนใหญ่จะเป็นการทำบุญตามเทศกาลหรืองานต่างๆ คิดเป็นร้อยละ ๙๖.๖ รองลงมา ไหว้พระสวดมนต์ก่อนนอน คิดเป็นร้อยละ ๘๓.๓

ตารางที่ ๔.๑๙

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลก่อนการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวม ฯ
ด้านกาย คิดเป็นค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

(n=๓๐)

สุขภาวะทางกาย	\bar{X}	S.D.	ระดับ	อันดับที่
๑. ท่านให้ความสนใจกับสุขภาพของตนเอง	๔.๕๐	.๖๘	มาก	๑
๒. ท่านมีเวลาในการออกกำลังกาย	๓.๘๐	.๘๕	มาก	๘
๓. ท่านให้ความสำคัญเกี่ยวกับการพักผ่อน	๔.๒๓	.๗๗	มาก	๔
๔. ท่านต้องกินยาเป็นประจำ	๓.๖๗	๑.๕๔	มาก	๙
๕. ท่านให้ความสำคัญต่ออาหารการกิน	๓.๙๗	.๙๖	มาก	๗
๖. ท่านรักษาสุขภาพด้วยการไปตรวจร่างกายเป็นประจำ	๔.๔๐	.๙๗	มาก	๒
๗. ท่านรู้สึกพอใจกับสุขภาพของท่านในช่วงนี้	๔.๐๐	.๗๙	มาก	๖
๘. ท่านมองว่ามีร่างกายเข้มแข็งกับการดำเนินชีวิต	๔.๐๗	.๙๘	มาก	๕
๙. ท่านพอใจในการได้อยู่สถานที่สะดวกสบาย	๔.๓๓	.๘๐	มาก	๓
๑๐. ท่านได้นอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอต่อสุขภาพ	๓.๙๗	.๙๓	มาก	๗
เฉลี่ยรวม	๔.๐๙	.๙๒	มาก	

จากตารางที่ ๔.๑๙ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลก่อนการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวม ฯ ด้านกาย พบว่า โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมาก ($\bar{X} = ๔.๐๙$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อเรียงจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับแรกคือ ท่านให้ความสนใจกับสุขภาพของตนเอง ($\bar{X} = ๔.๕๐$) รองลงมาคือ ท่านรักษาสุขภาพด้วยการไปตรวจร่างกายเป็นประจำ ($\bar{X} = ๔.๔๐$) และท่านพอใจในการได้อยู่สถานที่สะดวกสบาย ($\bar{X} = ๔.๓๓$) ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๒๐

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลก่อนการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวม ฯ ด้านจิต คิดเป็นค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

(n=๓๐)

สุขภาวะทางจิต	\bar{X}	S.D.	ระดับ	อันดับที่
๑. ท่านเชื่อว่าความรู้สึกสงบใจสามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นได้	๔.๒๗	.๗๔	มาก	๔
๒. ท่านเชื่อว่าจิตใจที่ดีนำสิ่งดีเข้ามาในชีวิต	๔.๔๐	.๘๑	มาก	๒
๓. ท่านเชื่อว่าใจนั้นต้องมีการตระหนักรู้มันดูแลทุกขณะ	๔.๑๗	.๙๕	มาก	๕
๔. ท่านรู้สึกมีความสุข เมื่อเข้าใจเข้าถึงความพอเพียง	๔.๓๓	.๙๒	มาก	๓
๕. ท่านเชื่อว่าความอ่อนโยนเป็นใจที่มีความเมตตา	๔.๔๐	.๘๙	มาก	๒
๖. ท่านรู้สึกพึงพอใจในการแบ่งปันให้กับคนอื่น	๔.๕๗	.๕๗	มากที่สุด	๑
๗. ท่านตั้งใจในการปฏิบัติตนให้เป็นแบบอย่างแก่คนอื่น	๔.๔๐	.๖๒	มาก	๒
๘. ท่านมีความรู้สึกกังวลในการดำเนินชีวิต	๓.๐๐	๑.๓๔	ปานกลาง	๗
๙. ท่านรู้สึกว่าลูกหลานมีความสุขเมื่อได้พบท่าน	๔.๐๗	.๘๓	มาก	๖
๑๐. การดูแลจิตใจตนเอง ทำให้ท่านอยู่ด้วยความหวัง	๔.๒๗	.๙๑	มาก	๔
เฉลี่ยรวม	๔.๑๘	.๘๕	มาก	

จากตารางที่ ๔.๑๘ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลก่อนการฝึกอบรมฯ ด้านจิต พบว่า โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมาก ($\bar{X} = ๔.๑๘$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ เรียงจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับแรกคือ ท่านรู้สึกพึงพอใจในการแบ่งปันให้กับคนอื่น ($\bar{X} = ๔.๕๗$) รองลงมาคือ ท่านตั้งใจในการปฏิบัติตนให้เป็นแบบอย่างแก่คนอื่น ($\bar{X} = ๔.๔๐$) และท่านรู้สึกมีความสุข เมื่อเข้าใจเข้าถึงความพอเพียง ($\bar{X} = ๔.๓๓$) ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๒๑

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลก่อนการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวม ฯ
ด้านสังคม คิดเป็นค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

(n=๓๐)

สุขภาวะทางสังคม	\bar{X}	S.D.	ระดับ	อันดับที่
๑.ท่านเชื่อว่าคนที่จิตใจผ่องใส อยากรจะช่วยเหลือสังคม	๔.๓๓	.๗๑	มาก	๕
๒.ท่านมีความสุขใจที่เป็นจิตอาสาในการมีส่วนร่วมชุมชน	๔.๑๐	.๗๖	มาก	๗
๓.ท่านคิดว่าการมีน้ำใจต่อกันช่วยให้ชุมชนน่าอยู่	๔.๖๐	.๖๒	มากที่สุด	๒
๔.ท่านเชื่อว่าการเกื้อกูลกันทำให้เกิดความรักสามัคคีกัน	๔.๖๗	.๖๑	มากที่สุด	๑
๕.ท่านเชื่อว่าสังคมจะน่าอยู่ขึ้นอีกมากถ้าทุกคนมีจิตอาสา	๔.๔๗	.๘๖	มาก	๓
๖.ท่านรู้สึกว่าชีวิตมีคุณค่าได้รับการยกย่องนับถือ	๓.๙๓	.๗๘	มาก	๘
๗.ท่านสามารถให้คำปรึกษาเป็นที่พึ่งให้แก่คนอื่น	๓.๘๗	.๗๘	มาก	๙
๘.ท่านมีส่วนในการช่วยเหลือบุคคลที่ได้รับความเดือดร้อน	๓.๘๓	.๙๑	มาก	๑๐
๙.ท่านให้ความสำคัญในการเข้าร่วมช่วยกิจกรรมชุมชน	๔.๑๗	.๙๑	มาก	๖
๑๐.ท่านตระหนักรู้ในการเคารพสิทธิที่อยู่ร่วมกับผู้อื่น	๔.๔๐	.๗๗	มาก	๔
เฉลี่ยรวม	๔.๒๓	.๗๗	มาก	

จากตารางที่ ๔.๑๙ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลก่อนการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมฯ ด้านสังคม พบว่า โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมาก ($\bar{X} = ๔.๒๓$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ เรียงจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับแรกคือ ท่านเชื่อว่าการเกื้อกูลกันทำให้เกิดความรักสามัคคีกัน ($\bar{X} = ๔.๖๗$) รองลงมา คือ ท่านคิดว่าการมีน้ำใจต่อกันช่วยให้ชุมชนน่าอยู่ ($\bar{X} = ๔.๖๐$) และท่านเชื่อว่าสังคมจะน่าอยู่ขึ้นอีกมากถ้าทุกคนมีจิตอาสา ($\bar{X} = ๔.๔๗$) ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๒๒

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลก่อนการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมๆ ด้าน
อารมณ์ คิดเป็นค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

(n=๓๐)

สุขภาวะทางอารมณ์	\bar{X}	S.D.	ระดับ	อันดับที่
๑.เมื่อรู้สึกโกรธ ท่านสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเอง	๓.๙๗	.๗๒	มาก	๑
๒.ท่านสามารถสงบนิ่งได้แม้ในขณะที่มีอาการหงุดหงิด	๓.๘๗	.๘๖	มาก	๒
๓.เมื่อเจอกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคยท่านจะรู้สึกตื่นเต้นง่าย	๓.๓๓	๑.๐๓	ปานกลาง	๖
๔.เมื่อมีคนมาขัดใจท่านรู้สึกไม่สามารถควบคุมอารมณ์	๓.๑๓	๑.๑๗	ปานกลาง	๗
๕.เรื่องเล็กน้อยที่เกิดขึ้นมักทำให้ท่านเป็นทุกข์ร้อนใจ	๒.๗๗	๑.๐๔	ปานกลาง	๙
๖.เมื่อมีคนใช้คำไม่สุภาพท่านสามารถระงับอารมณ์ได้	๓.๕๗	.๙๔	มาก	๕
๗.ท่านรู้สึกไม่ดีเมื่อเกิดอาการสั่นไหว	๓.๐๐	๑.๑๔	ปานกลาง	๘
๘.ท่านมีวิธีการปรับอารมณ์ให้เบาลงได้เมื่อทุกข์ใจ	๓.๗๗	.๙๔	มาก	๓
๙.แม้จะรู้สึกตื่นเต้นแต่ท่านก็เก็บความรู้สึกได้	๓.๗๐	๑.๐๒	มาก	๔
๑๐.ท่านรู้สึกเสียงสั่น ปากสั่น หรือมือสั่นเวลาไม่พอใจ	๒.๖๐	๑.๒๒	ปานกลาง	๑๐
เฉลี่ยรวม	๓.๓๗	๑.๐๐	ปานกลาง	

จากตารางที่ ๔.๒๐ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลก่อนการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมๆ สำหรับกลุ่มตัวอย่างตามพุทธจิตวิทยา ด้านสุขภาวะทางอารมณ์ พบว่า โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับปานกลาง ($\bar{X} = ๔.๓๗$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ เรียงจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับแรกคือ เมื่อรู้สึกโกรธ ท่านสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเอง ($\bar{X} = ๓.๙๗$) รองลงมาคือ ท่านสามารถสงบนิ่งได้แม้ในขณะที่มีอาการหงุดหงิด ($\bar{X} = ๓.๘๗$) และท่านมีวิธีการปรับอารมณ์ให้เบาลงได้เมื่อทุกข์ใจ ($\bar{X} = ๓.๗๗$) ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๒๓
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลก่อนการฝึกอบรมฯ ด้านปัญญา คิดเป็นค่าเฉลี่ยและส่วน
เบี่ยงเบนมาตรฐาน

(n=๓๐)

สภาวะทางปัญญา	\bar{X}	S.D.	ระดับ	อันดับที่
๑. ท่านเชื่อว่าชีวิตที่อยู่ได้เป็นเพราะกรรมดีส่งผล	๔.๓๗	.๘๙	มาก	๒
๒. ท่านมีความสุขได้เพราะการไม่ทำให้คนอื่นเดือดร้อน	๔.๓๐	๑.๐๖	มาก	๓
๓. ท่านเชื่อว่าทุกอย่างในโลกล้วนเป็นเหตุเป็นผลกัน	๔.๒๗	๑.๑๑	มาก	๔
๔. ท่านเชื่อว่าการแบ่งปันสิ่งใดก็จะได้รับสิ่งนั้นตอบ	๓.๙๐	๑.๑๘	มาก	๘
๕. ท่านเชื่อว่ากรรมที่ดีสามารถเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต	๔.๒๗	๑.๐๑	มาก	๔
๖. ท่านเชื่อว่าทุกอย่างมีเหตุผลในการรับรองปัญหา	๔.๒๓	.๘๒	มาก	๕
๗. ถ้าหากมีปัญหาที่เกิดขึ้น ท่านสามารถแก้ปัญหาได้	๔.๑๗	.๗๕	มาก	๖
๘. ท่านมีความตระหนักในสูญเสียของคนใกล้ชิด	๓.๙๐	.๙๙	มาก	๗
๙. ท่านดำเนินชีวิตรู้เท่าทันด้วยความพอประมาณแห่งตน	๔.๑๗	.๙๑	มาก	๖
๑๐. เมื่ออายุเพิ่มมากขึ้นความเข้าใจชีวิตก็ชัดเจนขึ้น	๔.๕๐	.๖๘	มาก	๑
เฉลี่ยรวม	๔.๒๐	.๙๔	มาก	

จากตารางที่ ๔.๒๑ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลก่อนการฝึกอบรมฯ ด้านปัญญา พบว่า โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมาก ($\bar{X} = ๔.๒๐$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ เรียงจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับแรกคือ เมื่ออายุเพิ่มมากขึ้นความเข้าใจชีวิตก็ชัดเจนขึ้น ($\bar{X} = ๔.๕๐$) รองลงมาคือ ท่านเชื่อว่าชีวิตที่อยู่ได้เป็นเพราะกรรมดีส่งผล ($\bar{X} = ๔.๓๗$) และท่านมีความสุขได้เพราะการไม่ทำให้คนอื่นเดือดร้อน ($\bar{X} = ๔.๓๐$) ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๒๔

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลก่อนการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวม ฯ โดยภาพรวม คิดเป็นค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

(n=๓๐)

รายการ	\bar{X}	S.D.	ระดับ	อันดับที่
๑. ด้านสุขภาวะทางกาย	๔.๐๙	.๙๒	มาก	๔
๒. ด้านสุขภาวะทางจิต	๔.๑๘	.๘๕	มาก	๓
๓. ด้านสุขภาวะทางสังคม	๔.๒๓	.๗๗	มาก	๑
๔. ด้านสุขภาวะทางอารมณ์	๓.๓๗	๑.๐๐	ปานกลาง	๕
๕. ด้านสุขภาวะทางปัญญา	๔.๒๐	.๙๔	มาก	๒
เฉลี่ยรวม	๔.๐๑	.๘๙	มาก	

จากตารางที่ ๔.๒๒ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลก่อนการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับกลุ่มตัวอย่างตามพุทธจิตวิทยา โดยภาพรวม พบว่า โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมาก (

$\bar{X} = 4.01$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านที่มีระดับค่าเฉลี่ยระดับสูงสุด คือด้านสุขภาวะทางสังคม ($\bar{X} = 4.23$) รองลงมาคือด้านสุขภาวะทางปัญญา ($\bar{X} = 4.20$) และด้านสุขภาวะทางจิต ($\bar{X} = 4.18$)

๓.๒.๒ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลหลังการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมๆ โดยหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังนี้

ตารางที่ ๔.๒๕

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลหลังการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมๆ ด้านกาย คิดเป็นค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

(n=๓๐)				
สุขภาวะทางกาย	\bar{X}	S.D.	ระดับ	อันดับที่
๑. ท่านให้ความสนใจกับสุขภาพของตนเอง	๔.๕๗	.๕๗	มากที่สุด	๑
๒. ท่านมีเวลาในการออกกำลังกาย	๔.๕๐	.๖๘	มาก	๒
๓. ท่านให้ความสำคัญเกี่ยวกับการพักผ่อน	๔.๕๐	.๘๕	มาก	๒
๔. ท่านต้องกินยาเป็นประจำ	๓.๓๔	๑.๕๕	ปานกลาง	๑๐
๕. ท่านให้ความสำคัญต่ออาหารการกิน	๔.๓๓	.๘๐	มาก	๖
๖. ท่านรักษาสุขภาพด้วยการไปตรวจร่างกายเป็นประจำ	๓.๘๐	.๙๖	มาก	๙
๗. ท่านรู้สึกพอใจกับสุขภาพของท่านในช่วงนี้	๔.๒๓	.๗๓	มาก	๗
๘. ท่านมองว่ามีร่างกายเข้มแข็งกับการดำเนินชีวิต	๔.๑๓	.๙๗	มาก	๘
๙. ท่านพอใจในการได้อยู่สถานที่ที่สะดวกสบาย	๔.๔๓	.๗๓	มาก	๔
๑๐. ท่านได้นอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอต่อสุขภาพ	๔.๔๐	.๘๖	มาก	๕
เฉลี่ยรวม	๔.๒๒	.๘๗	มาก	

จากตารางที่ ๔.๒๓ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลหลังการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับกลุ่มตัวอย่างตามพุทธจิตวิทยา ด้านสุขภาวะทางกาย พบว่า โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมาก ($\bar{X} = 4.22$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ เรียงจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับแรกคือ ท่านให้ความสนใจกับสุขภาพของตนเอง ($\bar{X} = 4.57$) รองลงมาคือ ท่านมีเวลาในการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 4.50$) และท่านพอใจในการได้อยู่สถานที่ที่สะดวกสบาย ($\bar{X} = 4.43$) ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๒๖
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลหลังการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมฯ
ด้านจิต คิดเป็นค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

(n=๓๐)

สุขภาวะทางจิต	\bar{X}	S.D.	ระดับ	อันดับที่
๑. ท่านเชื่อว่าความรู้สึกสงบใจสามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นได้	๔.๓๓	.๖๖	มาก	๖
๒. ท่านเชื่อว่าจิตใจที่ดีนำสิ่งดีเข้ามาในชีวิต	๔.๕๐	.๖๓	มาก	๒
๓. ท่านเชื่อว่าใจนั้นต้องมีการตระหนักรู้มันดูแลทุกขณะ	๔.๕๐	.๖๓	มาก	๒
๔. ท่านรู้สึกมีความสุข เมื่อเข้าใจเข้าถึงความพอเพียง	๔.๖๐	.๕๖	มากที่สุด	๑
๕. ท่านเชื่อว่าความอ่อนโยนเป็นใจที่มีความเมตตา	๔.๔๗	.๗๘	มาก	๓
๖. ท่านรู้สึกพึงพอใจในการแบ่งปันให้กับคนอื่น	๔.๕๐	.๖๓	มาก	๒
๗. ท่านตั้งใจในการปฏิบัติตนให้เป็นแบบอย่างแก่คนอื่น	๔.๔๐	.๖๗	มาก	๕
๘. ท่านมีความรู้สึกกังวลในการดำเนินชีวิต	๓.๙๗	.๙๓	มาก	๗
๙. ท่านรู้สึกว่าลูกหลานมีความสุขเมื่อได้พบท่าน	๔.๔๐	.๖๗	มาก	๕
๑๐. การดูแลจิตใจตนเอง ทำให้ท่านอยู่ด้วยความหวัง	๔.๔๓	.๖๘	มาก	๔
เฉลี่ยรวม	๔.๔๑	.๖๘	มาก	

จากตารางที่ ๔.๒๔ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลหลังการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวม ฯ ด้านจิต พบว่า โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมาก ($\bar{X} = ๔.๔๑$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อเรียงจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับแรกคือ ท่านรู้สึกมีความสุข เมื่อเข้าใจเข้าถึงความพอเพียง ($\bar{X} = ๔.๖๐$) รองลงมาคือ ท่านเชื่อว่าจิตใจที่ดีนำสิ่งดีเข้ามาในชีวิต, ท่านเชื่อว่าใจนั้นต้องมีการตระหนักรู้มันดูแลทุกขณะ ($\bar{X} = ๔.๕๐$) และท่านเชื่อว่าความอ่อนโยนเป็นใจที่มีความเมตตา ($\bar{X} = ๔.๔๗$) ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๒๗

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลหลังการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมฯ ด้านสังคม คิดเป็น
ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

(n=๓๐)

สุขภาวะทางสังคม	\bar{X}	S.D.	ระดับ	อันดับที่
๑. ท่านเชื่อว่าคนที่จิตใจผ่องใส อยากรจะช่วยเหลือสังคม	๔.๕๐	.๕๑	มาก	๒
๒. ท่านมีความพอใจที่เป็นจิตอาสาในการมีส่วนร่วมชุมชน	๔.๓๓	.๗๑	มาก	๕
๓. ท่านคิดว่าการมีน้ำใจต่อกันช่วยให้ชุมชนน่าอยู่	๔.๒๓	.๗๓	มาก	๖
๔. ท่านเชื่อว่าการเกื้อกูลกันทำให้เกิดความรักสามัคคีกัน	๔.๔๐	.๖๗	มาก	๔
๕. ท่านเชื่อว่าสังคมจะน่าอยู่ขึ้นอีกมากถ้าทุกคนมีจิตอาสา	๔.๕๐	.๖๓	มาก	๒
๖. ท่านรู้สึกว่าคุณค่าได้รับการยกย่องนับถือ	๔.๔๓	.๖๘	มาก	๓
๗. ท่านสามารถให้คำปรึกษาเป็นที่พึ่งให้แก่คนอื่น	๔.๔๓	.๕๗	มาก	๓
๘. ท่านมีส่วนในการช่วยเหลือบุคคลที่ได้รับความเดือดร้อน	๔.๔๐	.๖๗	มาก	๔
๙. ท่านให้ความสำคัญในการเข้าร่วมช่วยกิจกรรมชุมชน	๔.๕๓	.๖๕	มากที่สุด	๑
๑๐. ท่านตระหนักรู้ในการเคารพสิทธิที่อยู่ร่วมกับผู้อื่น	๔.๓๓	.๖๑	มาก	๕
เฉลี่ยรวม	๔.๔๐	.๕๗	มาก	

จากตารางที่ ๔.๒๕ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลหลังการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับกลุ่มตัวอย่างตามพุทธจิตวิทยา ด้านสุขภาวะทางสังคม พบว่า โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมาก ($\bar{X} = ๔.๔๐$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ เรียงจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับแรกคือท่านให้ความสำคัญในการเข้าร่วมช่วยกิจกรรมชุมชน ($\bar{X} = ๔.๕๓$) รองลงมา คือ ท่านเชื่อว่าคนที่จิตใจผ่องใส อยากรจะช่วยเหลือสังคม, ท่านเชื่อว่าสังคมจะน่าอยู่ขึ้นอีกมากถ้าทุกคนมีจิตอาสา ($\bar{X} = ๔.๕๐$) และท่านรู้สึกว่าคุณค่าได้รับการยกย่องนับถือ, ท่านสามารถให้คำปรึกษาเป็นที่พึ่งให้แก่คนอื่น ($\bar{X} = ๔.๔๓$) ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๒๘
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลหลังการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมฯ
ด้านอารมณ์ คิดเป็นค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

(n=๓๐)

สุขภาวะทางอารมณ์	\bar{X}	S.D.	ระดับ	อันดับที่
๑.เมื่อรู้สึกโกรธ ท่านสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเอง	๔.๕๐	.๖๓	มาก	๑
๒.ท่านสามารถสงบนิ่งได้แม้ในขณะที่มีอาการหงุดหงิด	๔.๑๓	.๖๓	มาก	๓
๓.เมื่อเจอกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคยท่านจะรู้สึกตื่นตันทันง่าย	๔.๒๐	.๗๔	มาก	๒
๔.เมื่อมีคนมาขัดใจท่านรู้สึกไม่สามารถควบคุมอารมณ์	๔.๐๗	.๗๔	มาก	๔
๕.เรื่องเล็กน้อยที่เกิดขึ้นมักทำให้ท่านเป็นทุกข์ร้อนใจ	๓.๘๓	.๖๗	มาก	๘
๖.เมื่อมีคนใช้คำไม่สุภาพท่านสามารถระงับอารมณ์ได้	๔.๐๓	.๘๒	มาก	๕
๗.ท่านรู้สึกไม่ดีเมื่อเกิดอาการสั่นไหว	๓.๘๗	.๘๓	มาก	๗
๘.ท่านมีวิธีการปรับอารมณ์ให้เบาลงได้เมื่อทุกข์ใจ	๔.๒๐	.๗๖	มาก	๒
๙.แม้จะรู้สึกตื่นตันทันแต่ท่านก็เก็บความรู้สึกได้	๔.๑๓	.๙๔	มาก	๓
๑๐.ท่านรู้สึกเสียงสั่น ปากสั่น หรือมือสั่นเวลาไม่พอใจ	๓.๙๗	.๔๘	มาก	๖
เฉลี่ยรวม	๔.๐๙	.๗๒	มาก	

จากตารางที่ ๔.๒๖ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลหลังการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมฯ ด้านอารมณ์ พบว่า โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับปานกลาง ($\bar{X} = ๔.๐๙$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ เรียงจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับแรกคือ เมื่อรู้สึกโกรธ ท่านสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเอง ($\bar{X} = ๔.๕๐$) รองลงมาคือ เมื่อเจอกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคยท่านจะรู้สึกตื่นตันทันง่าย, ท่านมีวิธีการปรับอารมณ์ให้เบาลงได้เมื่อทุกข์ใจ ($\bar{X} = ๔.๒๐$) และท่านสามารถสงบนิ่งได้แม้ในขณะที่มีอาการหงุดหงิด แม้จะรู้สึกตื่นตันทันแต่ท่านก็เก็บความรู้สึกได้ ($\bar{X} = ๔.๑๓$) ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๒๙
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลหลังการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมฯ
ด้านปัญญา คิดเป็นค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

(n=๓๐)

สุขภาวะทางปัญญา	\bar{X}	S.D.	ระดับ	อันดับที่
๑. ท่านเชื่อว่าชีวิตที่อยู่ได้เป็นเพราะกรรมดีส่งผล	๔.๕๐	.๕๗	มาก	๔
๒. ท่านมีความสุขได้เพราะการไม่ทำให้คนอื่นเดือดร้อน	๔.๓๗	.๖๗	มาก	๗
๓. ท่านเชื่อว่าทุกอย่างในโลกล้วนเป็นเหตุเป็นผลกัน	๔.๗๐	.๕๓	มากที่สุด	๑
๔. ท่านเชื่อว่าการแบ่งปันสิ่งใดก็จะได้รับสิ่งนั้นตอบ	๔.๕๓	.๖๓	มากที่สุด	๓
๕. ท่านเชื่อว่าการกรรมที่ดีสามารถเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต	๔.๔๗	.๖๘	มาก	๕
๖. ท่านเชื่อว่าทุกอย่างมีเหตุผลในการรับรองปัญหา	๔.๔๐	.๖๗	มาก	๖
๗. ถ้าหากมีปัญหาที่เกิดขึ้น ท่านสามารถแก้ปัญหาได้	๔.๓๗	.๖๑	มาก	๘
๘. ท่านมีความตระหนักในความสูญเสียของคนใกล้ชิด	๔.๒๓	.๘๒	มาก	๙
๙. ท่านดำเนินชีวิตรู้เท่าทันด้วยความพอประมาณแห่งตน	๔.๔๐	.๗๒	มาก	๖
๑๐. เมื่ออายุเพิ่มมากขึ้นความเข้าใจชีวิตก็ชัดเจนขึ้น	๔.๕๗	.๖๘	มากที่สุด	๒
เฉลี่ยรวม	๔.๔๕	.๕๙	มาก	

จากตารางที่ ๔.๒๙ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลหลังการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมฯ ด้านปัญญา พบว่า โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมาก ($\bar{X} = ๔.๔๕$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อเรียงจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับแรกคือ ท่านเชื่อว่าทุกอย่างในโลกล้วนเป็นเหตุเป็นผลกัน ($\bar{X} = ๔.๗๐$) รองลงมาคือ เมื่ออายุเพิ่มมากขึ้นความเข้าใจชีวิตก็ชัดเจนขึ้น ($\bar{X} = ๔.๕๗$) และท่านเชื่อว่าการแบ่งปันสิ่งใดก็จะได้รับสิ่งนั้นตอบ ($\bar{X} = ๔.๕๓$) ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๓๐

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลหลังการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมฯ
โดยภาพรวม คิดเป็นค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

(n=๓๐)

รายการ	\bar{X}	S.D.	ระดับ	อันดับที่
๑. ด้านสุขภาวะทางกาย	๔.๒๒	.๘๗	มาก	๔
๒. ด้านสุขภาวะทางจิต	๔.๔๑	.๖๘	มาก	๒
๓. ด้านสุขภาวะทางสังคม	๔.๔๐	.๕๗	มาก	๓
๔. ด้านสุขภาวะทางอารมณ์	๔.๐๙	.๗๒	มาก	๕
๕. ด้านสุขภาวะทางปัญญา	๔.๔๕	.๕๙	มาก	๑
เฉลี่ยรวม	๔.๓๑	.๖๘	มาก	

จากตารางที่ ๔.๒๘ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลหลังการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมฯ โดยภาพรวม พบว่า โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมาก ($\bar{X} = ๔.๓๑$) เมื่อพิจารณาเป็นราย

ด้านที่มีระดับค่าเฉลี่ยระดับสูงสุด คือด้านสุขภาวะทางปัญญา ($\bar{X} = 4.45$) รองลงมาคือด้านสุขภาวะทางจิต ($\bar{X} = 4.41$) และด้านสุขภาวะทางสังคม ($\bar{X} = 4.40$)

ตอนที่ ๓ เสนอรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมของครอบครัวและสถาบันทางสังคมตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ

ภายหลังได้พัฒนาและทดลองรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรของครอบครัวและสถาบันทางสังคมตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการแล้วโดยความคิดเห็นจากประชากรตัวอย่าง ๓๐ ราย แบบมีประสิทธิผลสามารถเป็นต้นแบบในการเสริมสร้าง สุขภาวะองค์กรรวมโดยอาศัยคำสอนทางพระพุทธศาสนาเน้นสัปปายะ ๗ ไตรสิกขา อริยมรรค ภาวนา ๔ ในฐานะการบูรณาการการรักษาสุขภาพได้ ซึ่งมีรูปแบบ ดังนี้

ตารางที่ ๔.๓๑

การเสนอรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับครอบครัวและสถาบันทางสังคมตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ

ประเด็นรูปแบบสุขภาวะทางกาย	พุทธจิตวิทยา	ผู้ถูกระทบ
๑.ให้ความสนใจกับสุขภาพของตนเอง	สติ/สัมปชัญญะ ฉันทะ/วิริยะ	บุคคล/ชุมชน/คนในครอบครัว/สังคม
๒.มีเวลาในการออกกำลังกาย	ศีล/กัจจัตถ์/กิจกรรม	
๓.ให้ความสำคัญเกี่ยวกับการพักผ่อน	กายภาวนา/จิตภาวนา	
๔.ต้องกินยาเป็นประจำ	มีวินัยในการบริโภคยา	
๕.ให้ความสำคัญต่ออาหารการกิน	สติพิจารณาอาหาร	
๖.รักษาสุขภาพด้วยการไปตรวจร่างกายเป็นประจำ	กายนุปัสสนา	
๗.รู้สึกพอใจกับสุขภาพของท่านในช่วงนี้	ฉันทะ ปิติในตัวเอง	
๘.มองว่ามีร่างกายเข้มแข็งกับการดำเนินชีวิต	อาโรคยา ปรมา ลาภา	
๙.พอใจในการได้อยู่สถานะที่สะดวกสบาย	สันโดษ/ฉันทะที่ได้-ที่มี-ที่เป็น	
๑๐.ได้นอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอต่อสุขภาพ	อิริยาสัปปายะ	
ประเด็นสุขภาวะทางจิต	พุทธจิตวิทยา	ผู้ถูกระทบ
๑.เชื่อว่าความรู้สึกสงบใจสามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นได้	สมาธิ/ทำวัตรสวดมนต์	บุคคล/ชุมชน/คนในครอบครัว/สังคม
๒.เชื่อว่าจิตใจที่ตื่นนำสิ่งดีเข้ามาในชีวิต	จิตตานุปัสสนา/สมาธิ	
๓.เชื่อว่าใจนั้นต้องมีการตระหนักรู้มันดูแลทุกขณะ	สมาธิ/ปฏิบัติธรรม	

๔. รู้สึกมีความสุข เมื่อเข้าใจเข้าใจถึงความพอเพียง	อโถง	
๕. เชื่อว่าความอ่อนโยนเป็นใจที่มีความเมตตา	ศีล/มูทิตาจิต	
๖. รู้สึกพึงพอใจในการแบ่งปันให้กับคนอื่น	ทาน/ปริจาคะ	
๗. ตั้งใจในการปฏิบัติตนให้เป็นแบบอย่างแก่คนอื่น	ไตรสิกขา	
๘. มีความรู้ไม่สึกกังวลในการดำเนินชีวิต	สมาธิ/อุตุสัปปายะ	
๙. รู้สึกว่าลูกหลานมีความสุขเมื่อได้พบท่าน	ทาน/บุคคลสัปปายะ	
๑๐. การดูแลจิตใจตนเอง ทำให้ท่านอยู่ด้วยความหวัง	เข้าใจอริยสัจ/ไตรลักษณ์	
ประเด็นรูปแบบสุขภาวะทางสังคม	พุทธจิตวิทยา	ผู้ถูกระทบ
๑. เชื่อว่าคนที่จิตใจผ่องใส อยากรจะช่วยเหลือสังคม	ทาน/จาคะ	บุคคล/ชุมชน/คนในครอบครัว/สังคม
๒. มีความพอใจที่เป็นจิตอาสาในการมีส่วนร่วมชุมชน	เมตตา/กรุณา	
๓. คิดว่าการมีน้ำใจต่อกันช่วยให้ชุมชนน่าอยู่	อามิสทาน	
๔. เชื่อว่าการเกื้อกูลกันทำให้เกิดความรักสามัคคีกัน	สามัคคีธรรม	
๕. เชื่อว่าสังคมจะน่าอยู่ขึ้นอีกมากถ้าทุกคนมีจิตอาสา	บุคคลสัปปายะ	
๖. รู้สึกว่าชีวิตมีคุณค่าได้รับการยกย่องนับถือ	ประพลติธรรมที่สุจริต	
๗. สามารถให้คำปรึกษาเป็นที่พึ่งให้แก่คนอื่น	ธรรมทาน	
๘. มีส่วนในการช่วยเหลือบุคคลที่ได้รับความเดือดร้อน	กรุณาธรรม/จาคะ	
๙. ให้ความสำคัญในการเข้าร่วมช่วยกิจกรรมชุมชน	สัมมาทิฐิ สัมมาภิรมันตะ	
๑๐. ตระหนักู้ในการเคารพสิทธิที่อยู่ร่วมกับผู้อื่น	ปัญญา/เมตตา	
ประเด็นรูปแบบสุขภาวะทางอารมณ์	พุทธจิตวิทยา	ผู้ถูกระทบ
๑. เมื่อรู้สึกโกรธ เราสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเอง	จิตภาวนา/อโทสะ	บุคคล/ชุมชน/คนในครอบครัว/สังคม
๒. สามารถสงบนิ่งได้แม้ในขณะที่มีอารมณ์หงุดหงิด	ขันติ/โสรัจจะ	
๓. เมื่อเจอกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคยจะรู้สึกตื่นเต้นง่าย	สติ/อาณาปานสติ	
๔. เมื่อมีคนมาขัดใจ รู้สึกไม่สามารถควบคุมอารมณ์	จิตตะ/วิมังสา/อโทสะ	
๕. เรื่องเล็กน้อยที่เกิดขึ้นมักทำให้เราเป็นทุกข์ร้อน	ขมนิวรณ/ระงับอกุศลมูล	

ใจ		
๖.เมื่อมีคนใช้คำไม่สุภาพ เราสามารถระงับอารมณ์ได้	ปิยวาจา/สัจวาจา/ภัสส สัปปายะ	
๗.รู้สึกไม่ดีเมื่อเกิดอาการสิ้นหวัง	สัมมาทิฐิ/สัมมาสติ/ สัมมาสมาธิ	
๘.มีวิธีการปรับอารมณ์ให้เบาลงได้เมื่อทุกข์ใจ	ไตรลักษณ์/ทุกข์ปริญ ญะ	
๙.แม้จะรู้สึกตื่นเต้นแต่ เราก็เก็บความรู้สึกได้	สติ/สัมปชัญญะ	
๑๐.รู้สึกเสียงสั้น ปากสั้น หรือมือสั้นเวลาไม่พอใจ	ขันติ/อโทส/อโมหะ	
ประเด็นสุขภาวะทางปัญญา	พุทธจิตวิทยา	ผู้ถูกระทบ
๑.เชื่อว่าชีวิตที่อยู่ได้เป็นเพราะกรรมดีส่งผล	กัมมสกตาสัทธา/วิปาก สัทธา	บุคคล/ชุมชน/คนใน ครอบครัว/สังคม
๒.มีความสุขได้เพราะการไม่ทำให้คนอื่นเดือดร้อน	อนภิชฌา/อพยาปิฌมา	
๓.เชื่อว่าทุกอย่างในโลกล้วนเป็นเหตุเป็นผลกัน	ปฏิจจสมุปบาท/กรรม/ บุญ	
๔.เชื่อว่าการแบ่งปันสิ่งใดก็ได้รับสิ่งนั้นตอบ	ททโท ปิโย โหติ	
๕.เชื่อว่ากรรมที่ดีสามารถเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต	กมมํ สตเต วิภวติ	
๖.เชื่อว่าทุกอย่างมีเหตุผลในการรับรองปัญหา	เย ธมมา เหตุปฺปภานา/ ยโต ปชานาติ สเหตุธมมํ	
๗.ถ้าหากมีปัญหาที่เกิดขึ้น ท่านสามารถแก้ปัญหาได้	ปัญญา/สติ/สมาธิ	
๘.มีความตระหนักในความสูญเสียของคนใกล้ชิด	มรณานุสติ	
๙.ดำเนินชีวิตรู้เท่าทันด้วยความพอประมาณแห่งตน	สันโดษ/อโลภะ	
๑๐.เมื่ออายุเพิ่มมากขึ้นความเข้าใจชีวิตก็ชัดเจนขึ้น	วุฒิธรรม/ไตรลักษณ์/ มรรค ๘	

สรุปประเด็นที่ ๕

ประเด็นการพัฒนาารูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับครอบครัวและสถาบันทางสังคมโดยพุทธจิตวิทยาบูรณาการใช้ธรรมหลัก ๆ คือ สัปปายะ ๗ โดยอตุสัปปายะ เสนาสนะสัปปายะ โคจรสัปปายะ เป็นเองสิ่งแวดล้อมที่ต้องอยู่ด้วยศีล อาหารสัปปายะ ที่อยู่ แหล่งทำมาหากิน สะดวกสบาย บุคคลสัปปายะ มีกัลยาณมิตร มีแพทย์ มีอาหารตำรวจที่พึงพาในยามฉุกเฉิน ภัสสสัปปายะ มีปิยวาจาจากคนรอบข้าง อิริยาปถสัปปายะ มีที่เดิน ที่นั่ง ที่นอนถูกสุขลักษณะ ด้านรูปแบบที่ทดลองใช้รูปสุขภาวะองค์กรรวมฯ ๕ ด้าน ได้แก่ ด้านกาย ด้านจิต ด้านสังคม ด้านอารมณ์ และด้าน

ปัญญา ใช้กิจกรรม ๗ อย่าง ได้แก่ (๑) กิจกรรมรู้จักคุณค่าของตนเอง (๒) สุขกายสบายจิต (๓) สุขกับความพอเพียง (๔) คุณธรรมนำชีวิต (๕) ชุมชนร่วมมือ (๖) กินดี มีสุขภาพดี (๗) เสริมสร้างคุณภาพชีวิต มีขั้นตอนการพัฒนาในรูปแบบเสริมสร้างสุขภาวะ ฯ ๖ ขั้นตอน ได้แก่ (๑) การวิเคราะห์แบบสำรวจ (๒) การพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมฯ จากทฤษฎี แนวคิด การสัมภาษณ์เชิงลึก (๓) กระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวม ฯ จากการอบรมโปรแกรมฯ (๔) การนำเสนอโปรแกรมพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวม ฯ (๕) การนำเสนอหลักสูตรโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมฯ (๖) นำเสนอสิ่งที่ค้นพบการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมฯ สำหรับครอบครัวและสังคมฯ และเสนอรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมฯ ๕ ด้าน ได้แก่ ด้านกาย จิตใจ สังคม อารมณ์ และปัญญา ด้านละ ๑๐ ข้อ

๔.๖ ยุทธศาสตร์การสร้างรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมของครอบครัวและสังคมตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ

ผู้วิจัยกำหนดส่วนการศึกษาของเรื่องนี้เป็น ๒ ประเด็น คือ ๑) รูปแบบประเมินการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมของครอบครัวและสังคมตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ ๒) เสนอยุทธศาสตร์การเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมของครอบครัวและสังคมตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ ผลการศึกษา พบว่า

ประเด็นที่ ๑ รูปแบบประเมินการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมของครอบครัวและสังคมตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ

การประเมินรูปแบบการเสริมสร้างรูปแบบสุขภาวะองค์กรรวมของครอบครัวและสังคมที่ใช้คำสอนทางพระพุทธศาสนาบูรณาการจากความคิดเห็นแบ่งเป็น ๓ ตอน คือ ตอนที่ ๑ ปรัชญาวิสัยทัศน์ พันธกิจ ตอนที่ ๒ กลยุทธ์และโครงการฯ ตอนที่ ๓ องค์แห่งยุทธศาสตร์ ๔ ด้านซึ่งประเมินได้จากตาราง ดังนี้

ตารางที่ ๓๒
แสดงยุทธศาสตร์สุขภาวะองค์รวม ๔ ด้าน

ที่	แบบประเมินยุทธศาสตร์การเสริมสร้างสุขภาวะฯ	ความคิดเห็น		ข้อเสนอเพิ่มเติม
		เห็นด้วย/ คน	ไม่เห็นด้วย/ คน	
	ปรัชญา : ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ		-	
	วิสัยทัศน์ : สุขภาพกายแข็งแรงด้วยศีล สุขภาพจิตแข็งแรงด้วยสมาธิ สุขภาพปัญญาดีด้วยการศึกษา/อบรม สุขภาพสังคมดีด้วยการสังคมเคราะห			
	พันธกิจ : สร้างกิจกรรมเสริมสุขภาพให้ทันการณ์ ฉลาดบริหารอารมณ์ให้เป็นสุข เน้นยุคให้ค่านิยมบริการความรู้ ควบคู่ไปกับการประยุกต์ใช้พุทธธรรม			
	กลยุทธ์ / กลไก – สร้างข้อบังคับใช้อำนาจความสะอาด กำหนด กิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะ รณรงค์กิจกรรมระดับชาติ ท้องถิ่นและ ชุมชน ส่งเสริมสร้างผู้นำชุมชนในการรณรงค์กิจกรรมสุขภาวะฯ			
	โครงการ / กิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะ –			
	-โครงการหมู่บ้านศีล ๕			
	-โครงการค่ายพุทธธรรม			
	-โครงการคุณธรรมจริยธรรม			
	-โครงการส่งเสริมอาชีพวิสาหกิจชุมชน			
	-โครงการปลูกป่า/บวชป่ารักษาน้ำ			
	-โครงการอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรม			
	-โครงการปฏิบัติธรรมเนื่องในสำคัญของชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์			
	-โครงการไปค้ؤونไอรัก / ไบค์พอร์ตแดด/มอม			
	ยุทธศาสตร์ : รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะฯ ด้านกาย			
๑	เสริมสร้างกิจกรรมสมათานรักษาศีล ๕ ด้วยการไม่เบียดเบียนคนอื่น ไม่ทุจริต ไม่ ล่วงประเวณี มีวาจาสัตย์ และไม่ประมาท			
๒	เสริมสร้างกิจกรรมกิจกรรมบวชป่า สืบชะตาแม่น้ำ ดูแลต้นน้ำลำธาร			
๓	เสริมสร้างกิจกรรมอนุรักษ์พันธุ์สัตว์ป่า อนุรักษ์ทรัพยากรชีวภาพ สิ่งแวดล้อม			
๔	เสริมสร้างกิจกรรมผลิตสินค้าโอท็อป (OTOP) เกษตรแปรรูป อาหารแปรรูป ผ้าทอพื้นเมือง ออมทรัพย์ เกษตรชีวภาพ			
๕	เสริมสร้างกิจกรรมท่องเที่ยวเชิงนิเวศ เชิงศาสนา รัชชธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม			
๖	เสริมสร้างกิจกรรมสำนึกในความสามัคคีและร่วมมือในกิจกรรมของชุมชน			
๗	เสริมสร้างกิจกรรมพัฒนาภูมิทัศน์ในบ้านเรือน หมู่บ้าน ชุมชนด้วยสุขลักษณะ			
๘	เสริมสร้างกิจกรรมกำหนดสถาปัตยกรรมเสริมสร้างเอกลักษณ์ในท้องถิ่น			
๙	เสริมสร้างกิจกรรมรณรงค์โลกสีขาว ทางไกลยาเสพติดให้โทษ			
๑๐	เสริมสร้างกิจกรรมให้ความรู้วิถีชีวิต การวางแผนครอบครัว แม่วัยใส การ ทะเลาะวิวาทของในชุมชน			

ตารางที่ ๒ (ต่อ)

ที่	แบบประเมินยุทธศาสตร์การเสริมสร้างสุขภาวะฯ	ความคิดเห็น		ข้อเสนอเพิ่มเติม
		เห็นด้วย/คน	ไม่เห็นด้วย/คน	
	ยุทธศาสตร์ : รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะฯ ด้านจิตใจ			
๑	เสริมสร้างสถานปฏิบัติธรรมสำหรับพระสงฆ์และชาวบ้าน			
๒	เสริมสร้างกิจกรรมปรับเปลี่ยนจิตใจที่ฟุ้งซ่านให้มีจิตสมดุล			
๓	เสริมสร้างกิจกรรมปรับใช้ร่าคะ โทสะ โมหะ พุทธิ วิตก ศรัทธาจริตตามแนวกรรมฐาน			
๔	เสริมสร้างกิจกรรมปรับใช้อารมณ์สุข ทุกข์ ให้สมดุล			
๕	เสริมสร้างกิจกรรมปรับจิตที่ติดนิเวศ ๕ ให้สมดุล			
๖	เสริมสร้างกิจกรรมปรับจิตให้รู้ตัวตนว่าสักแต่ว่าตัวตน			
๗	เสริมสร้างกิจกรรมปรับจิตให้มีสติรู้ซึ้งว่ามีร่าคะ โทสะ โมหะหรือไม่			
๘	เสริมสร้างกิจกรรมปรับจิตให้รู้ชัดในขั้น ๕ อายุตนะ ๑๒			
๙	เสริมสร้างกิจกรรมปรับจิตให้รู้ชัดในโพชฌงค์ ๗ อริยสัจ ๔			
๑๐	เสริมสร้างกิจกรรมปรับจิตให้รู้ชัดในไตรลักษณ์ : อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา			
	ยุทธศาสตร์ : รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะฯ ด้านปัญญา			
๑	เสริมสร้างกิจกรรมค่ายคุณธรรมจริยธรรม			
๒	เสริมสร้างกิจกรรมเข้าวัดฟังธรรมตามโอกาสสำคัญทางศาสนา			
๓	เสริมสร้างกิจกรรมเรียนรู้จิตสำนึกในเทศกาลประเพณี			
๔	เสริมสร้างกิจกรรมเรียนรู้สถาปัตยกรรมที่สื่อธรรม			
๕	เสริมสร้างกิจกรรมโครงการปฏิบัติธรรม: ธรรมยาตรา			
๖	เสริมสร้างกิจกรรมอาสาสมัครวิทยากรธรรมในโรงเรียน			
๗	เสริมสร้างกิจกรรมธรรมบันเทิง : ประกวดร้องเพลงคุณธรรม			
๘	เสริมสร้างกิจกรรมเผยแผ่วิทยุสายธรรมในชุมชน			
๙	เสริมสร้างกิจกรรมสร้างหนังสือ สื่อการเรียนรู้แก่ชุมชน			
๑๐	เสริมสร้างกิจกรรมสร้างสื่อการศึกษาในชุมชน/โรงเรียน ฯ			
	ยุทธศาสตร์ : รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะฯ ด้านสังคม			
๑	เสริมสร้างกิจกรรมจิตอาสาสงเคราะห์ ช่วยเหลือคนยากจน อนาคต			
๒	เสริมสร้างกิจกรรมอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.)			
๓	เสริมสร้างกิจกรรมให้ทุนการศึกษาแก่นักเรียน			
๔	เสริมสร้างกิจกรรมทำทานแก่เด็กไร้ที่พึ่ง			
๕	เสริมสร้างกิจกรรมทำทานแก่คนชรา คนพิการ			
๖	เสริมสร้างกิจกรรมทำทานให้อาหารสัตว์ตักยอก			
๗	เสริมสร้างกิจกรรมสงเคราะห์แก่ผู้ติดเชื้อเอดส์			
๘	เสริมสร้างกิจกรรมสงเคราะห์บ้านเรือนแก่ผู้ประสบภัย			
๙	เสริมสร้างกิจกรรมสงเคราะห์แก่ผู้อพยพ หนีภัยสงคราม			
๑๐	เสริมสร้างกิจกรรมสงเคราะห์แก่คนตกอับ ถูกทอดทิ้ง คนชรา คนพิการ			

ประเด็นที่ ๒ เสนอยุทธศาสตร์การเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมของครอบครัวและสังคมตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ

การสร้างรูปแบบระดับยุทธศาสตร์จึงมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมการดำรงอยู่ของคนในชุมชนให้มีสุขภาวะองค์กรรวมที่ดี จากการดำเนินการวิจัยภายหลังภาคสนามแล้ว มีผู้ให้ข้อมูลแสดงความเห็นด้วยในรูปแบบที่เสนอนี้ จึงขอเสนอผลการวิจัยด้วยรูปแบบยุทธศาสตร์ ๓ ตอน ๔ ด้านประกอบด้วย ดังนี้

ตอนที่ ๑ หลักการยุทธศาสตร์สร้างรูปแบบสุขภาวะองค์กรรวมตามแนวพุทธฯ

ปรัชญา : ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ

วิสัยทัศน์ : สุขภาพกายแข็งแรงด้วยศีล

สุขภาพจิตแข็งแรงด้วยสมาธิ

สุขภาพปัญญาดีด้วยการศึกษา/อบรม

สุขภาพสังคมดีด้วยการสังคมเคราะห์

พันธกิจ : สร้างกิจกรรมเสริมสุขภาพให้ทันการณ์

ฉลาดบริหารอารมณ์ให้เป็นสุข

เน้นยุคให้ค่านิยมบริการความรู้

ควบคู่ไปกับการประยุกต์ใช้พุทธธรรม

ตอนที่ ๒ กลยุทธ์และโครงการ

กลยุทธ์ / กลไก – สร้างข้อบังคับใช้อำนวยความสะดวก กำหนดกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะ รมรงค์กิจกรรมระดับชาติ ท้องถิ่นและชุมชน ส่งเสริมสร้างผู้นำชุมชนในการรณรงค์กิจกรรมสุขภาวะองค์กรรวมเชิงพุทธฯ

โครงการ / กิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธฯ –

-โครงการหมู่บ้านศีล ๕

-โครงการปลูกป่า/บวชป่ารักษน้ำ

-โครงการอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรม

-โครงการส่งเสริมอาชีพวิสาหกิจชุมชน

-โครงการไบค์ฮอนไอรัก / ไบค์ฟอร์แดด/มอม

-โครงการค่ายพุทธธรรม

-โครงการคุณธรรมจริยธรรม

-โครงการจิตภาวนา/ปฏิบัติธรรม/สมาธิกัมมัฏฐาน

- โครงการปฏิบัติธรรมเนื่องในสำคัญของชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์
- โครงการสังคมสงเคราะห์ผู้ยากไร้ อนาคต ประชาชนในถิ่นทุรกันดาร
- โครงการคิลาณุปัฏฐากพระสงฆ์อาพาธ พระสงฆ์ชราภาพ

ตอนที่ ๓ ยุทธศาสตร์เชิงพุทธฯ ๔ ด้าน คือ

- องค์ยุทธศาสตร์ : รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะฯ ด้านกาย/ศีล-การรณรงค์สิ่งแวดล้อม
- องค์ยุทธศาสตร์ : รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะฯ ด้านจิตใจ/สมาธิ-การวัดพึงธรรม
- องค์ยุทธศาสตร์ : รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะฯ ด้านปัญญา/ศึกษาอบรมธรรม
- องค์ยุทธศาสตร์ : รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะฯ ด้านสังคม/สังคมสงเคราะห์

ตารางที่ ๔.๓๓

ยุทธศาสตร์ประกอบด้วยองค์แห่งยุทธศาสตร์ ๔ ด้าน ๆ ละ ๑๐ องค์/กิจกรรม

องค์ยุทธศาสตร์ : รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะฯ ด้านกาย	
๑	เสริมสร้างกิจกรรมสมათานรักษาศีล ๕ ด้วยการไม่เบียดเบียนคนอื่น ไม่ทุจริต ไม่ล่วงประเวณี มีวาจาสัตย์ และไม่ประมาท
๒	เสริมสร้างกิจกรรมกิจกรรมบวชป่า สืบชะตาแม่น้ำ ดูแลต้นน้ำลำธาร
๓	เสริมสร้างกิจกรรมอนุรักษ์พันธุ์สัตว์ป่า อนุรักษ์ทรัพยากรชีวภาพ สิ่งแวดล้อม
๔	เสริมสร้างกิจกรรมผลิตสินค้าโอท็อป (OTOP) เกษตรแปรรูป อาหารแปรรูป ผ้าทอพื้นเมือง ออมทรัพย์ เกษตรชีวภาพ
๕	เสริมสร้างกิจกรรมท่องเที่ยวเชิงนิเวศ เชิงศาสนา อนุรักษ์ธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม
๖	เสริมสร้างกิจกรรมสำนึกในความสามัคคีและร่วมมือในกิจกรรมของชุมชน
๗	เสริมสร้างกิจกรรมพัฒนาภูมิทัศน์ในบ้านเรือน หมู่บ้าน ชุมชนด้วยสัญลักษณ์
๘	เสริมสร้างกิจกรรมกำหนดสถาปัตยกรรมเสริมสร้างเอกลักษณ์ในท้องถิ่น
๙	เสริมสร้างกิจกรรมรณรงค์โลกสีเขียว ห้างไกลยาเสพติดให้โทษ
๑๐	เสริมสร้างกิจกรรมให้ความรู้วิถีชีวิต การวางแผนครอบครัว แม่วัยใส การทะเลาะวิวาทของในชุมชน
องค์ยุทธศาสตร์ : รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะฯ ด้านจิตใจ	
๑	เสริมสร้างสถานปฏิบัติธรรมสำหรับพระสงฆ์และชาวบ้าน
๒	เสริมสร้างกิจกรรมปรับเปลี่ยนจิตใจที่ฟุ้งซ่านให้มีจิตสมดุลง
๓	เสริมสร้างกิจกรรมปรับใช้ราคะ โทสะ โมหะ พุทธิ วิตก ศรัทธาจริตตามแนวกรรมฐาน
๔	เสริมสร้างกิจกรรมปรับใช้อารมณ์สุข ทุกข์ ให้สมดุลง
๕	เสริมสร้างกิจกรรมปรับจิตที่ติดนิเวศ ๕ ให้สมดุลง
๖	เสริมสร้างกิจกรรมปรับจิตให้รู้ตัวตนว่าสักแต่ว่าตัวตน
๗	เสริมสร้างกิจกรรมปรับจิตให้มีสติรู้ชัดว่ามีราคะ โทสะ โมหะหรือไม่
๘	เสริมสร้างกิจกรรมปรับจิตให้รู้ชัดในขั้น ๕ อายุตนะ ๑๒
๙	เสริมสร้างกิจกรรมปรับจิตให้รู้ชัดในโพชฌงค์ ๗ อริยสัจ ๔
๑๐	เสริมสร้างกิจกรรมปรับจิตให้รู้ชัดในไตรลักษณ์ : อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ตารางที่ ๑ (ต่อ)

องค์ยุทธศาสตร์ : รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะฯ ด้านปัญญา	
๑	เสริมสร้างกิจกรรมค่ายคุณธรรมจริยธรรม
๒	เสริมสร้างกิจกรรมเข้าวัดฟังธรรมตามโอกาสสำคัญทางศาสนา
๓	เสริมสร้างกิจกรรมเรียนรู้จิตสำนึกในเทศกาลประเพณี
๔	เสริมสร้างกิจกรรมเรียนรู้สถาปัตยกรรมที่สื่อธรรม
๕	เสริมสร้างกิจกรรมโครงการปฏิบัติธรรม: ธรรมยาตรา
๖	เสริมสร้างกิจกรรมอาสาสมัครวิทยากรธรรมในโรงเรียน
๗	เสริมสร้างกิจกรรมธรรมบันเทิง : ประกวดร้องเพลงคุณธรรม
๘	เสริมสร้างกิจกรรมเผยแผ่วิทยุสายธรรมในชุมชน
๙	เสริมสร้างกิจกรรมสร้างหนังสือ สื่อการเรียนรู้แก่ชุมชน
๑๐	เสริมสร้างกิจกรรมสร้างสื่อการศึกษาในชุมชน/โรงเรียน ฯ
องค์ยุทธศาสตร์ : รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะฯ ด้านสังคม	
๑	เสริมสร้างกิจกรรมจิตอาสาสงเคราะห์ ช่วยเหลือคนยากจน อนาคต
๒	เสริมสร้างกิจกรรมอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.)
๓	เสริมสร้างกิจกรรมให้ทุนการศึกษาแก่นักเรียน
๔	เสริมสร้างกิจกรรมทำทานแก่เด็กไร้ที่พึ่ง
๕	เสริมสร้างกิจกรรมทำทานแก่คนชรา คนพิการ
๖	เสริมสร้างกิจกรรมทำทานให้อาหารสัตว์ตักยาก
๗	เสริมสร้างกิจกรรมสงเคราะห์แก่ผู้ติดเชื้อเอดส์
๘	เสริมสร้างกิจกรรมสงเคราะห์บ้านเรือนแก่ผู้ประสบภัย
๙	เสริมสร้างกิจกรรมสงเคราะห์แก่ผู้อพยพ หนีภัยสงคราม
๑๐	เสริมสร้างกิจกรรมสงเคราะห์แก่คนตกอับ ถูกทอดทิ้ง คนชรา คนพิการ

ข้อเสนอแนวคิดเพื่อประกอบกับสร้างยุทธศาสตร์จากการสนทนากลุ่มย่อย^{๑๐๐} ได้ข้อสรุปว่า

สนทนากลุ่มย่อยประเด็นบริบทของการสร้างยุทธศาสตร์นั้น เพื่อให้ได้ยุทธศาสตร์ที่ตรงประเด็น สามารถนำไปกำหนดเป็นกลไกออกมาบังคับ นั่นคือ แบบการประยุกต์ใช้ยุทธศาสตร์สุขภาวะเชิงพุทธฯ ระดับครอบครัวและสังคม แยกเป็น (๑) การประยุกต์ใช้ยุทธศาสตร์สุขภาวะ ระดับครอบครัว (๒) การประยุกต์ใช้ยุทธศาสตร์สุขภาวะ ดับสังคม

ประเด็นยุทธศาสตร์สุขภาวะระดับครอบครัว คือต้องการให้ใช้หลักธรรมพื้นฐานที่อยู่ใกล้ตัวเรา ใกล้สายตาเรา และเราจะต้องถูกคลุกคลีตีวงกับเรื่องนี้ประจำวัน คือ กตัญญูกตเวทิตา หิริโอตตปปะ พระพุทธเจ้าตรัสว่า “นิमितตัง สาธुरुปานัง กตัญญูกตเวทิตา” ความกตัญญูรู้คุณท่าน

^{๑๐๐} สนทนากลุ่มย่อยชุมชนแกนนำสุขภาวะทางจิต จ.อุบลราชธานี (๒๐ พ.ค.๕๙)

กตเวที รู้คุณนั้นตอบแทน เป็นเครื่องหมายของคนดี แสดงว่า มาตรฐานความดีของคนนั้นอยู่ความ กตัญญูกตเวที นี้เอง โดยทางอ้อม ความกตัญญูนี้ สามารถแก้ปัญหาทฤษฎีมานะ ความมั่งการ การถือถืออื่น ความไม่เชื่อฟังของผู้มีอุปการคุณของตัวเอง อนึ่ง ความกตัญญูกตเวทีนี้ถือว่าเป็นหมวดธรรมที่ได้ยากอย่างหนึ่ง^{๑๐๑} ที่ว่าหาได้ยากนั้น คือคนที่ปฏิบัติตามได้มีน้อย ในร้อยคนจะมีจริงประมาณ ๔๐ คนไม่ถึงครึ่ง จึงชื่อบุคคลที่หาได้ยาก คู่กับบุพพการี

พระพุทธเจ้าตรัสความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลไว้ เรียกว่า ทิศ ๖ ทิศ หมายถึงธรรมสำหรับปฏิบัติดีต่อกันและที่สื่อแสดงความกตัญญูกตเวทีได้อย่างดี ซึ่งครอบคลุมพ่อ แม่ ครู เพื่อน บ่าวไพร่ กล่าว คือ อริยสาวกเป็นผู้ปิดป้องทิศ ๖ เธอพึงทราบทิศ ๖ นี้ คือ พึงทราบว่า มารดา บิดา

เป็นทิศเบื้องหน้า พึงทราบว่า อาจารย์เป็นทิศเบื้องขวา พึงทราบว่า บุตรและภรรยาเป็นทิศ เบื้องหลัง พึงทราบว่า มิตรสหายเป็นทิศเบื้องซ้าย พึงทราบว่า ทาสและกรรมกรเป็นทิศเบื้อง ล่าง พึงทราบว่า สมณพราหมณ์เป็นทิศเบื้องบน^{๑๐๒} การที่พระพุทธเจ้าตรัสทิศต่าง ๆ ที่หมายถึง บุคคลรอบตัวเรานั้น เพื่อให้เราแสดงความสัมพันธ์ต่อกันในฐานะลูกต่อพ่อแม่ นักเรียนต่อครูอาจารย์ เจ้านายต่อลูกน้อง สามเณรต่อภรรยา เพื่อนต่อเพื่อน พระสงฆ์ต่อชาวบ้านนั่นเอง ไม่ใช่เพื่อความศักดิ์สิทธิ์ ทางมนต์ขลังอะไร หากจะเป็นมนต์ขลังก็เกิดจากการปฏิบัติของตนตามทิศ ๖ นี้อย่างสมบูรณ์

ปัญหาว่า เรื่องนี้ เกี่ยวข้องกับสุขภาวะอย่างไร ต้องตอบว่า เกี่ยวข้องโดยตรงเลย คือว่า ทิศทั้ง ๖ นี้เป็นหลักธรรมที่แสดงต่อกันระหว่างบุคคล โดยธรรมชาตินั้น ทุกคนก็อยากให้คนอื่นแสดง ความรัก ความห่วงใยและตอบแทนบุญคุณเราทั้งนั้น ถ้าใครทำได้ตามที่อยากให้ทำแล้ว ก็แน่นอนคือ ความรัก ความเอ็นดูก็ย่อมเกิดต่อผู้นั้น ตรงกันข้ามนี้ ถ้าเขาแสดงความเยอหยิ่งจองหองต่อเรา ไม่เห็น บุญคุณของเราเลย เราก็อ่อมเสียใจ นึกไม่ไหวอยู่เต็มอก ผลกระทบที่ตามมาคือ ความไม่สามัคคี ไม่สงบ สุขกายใจ มีแต่เรื่องกลุ้มใจ เป็นผลให้สุขภาพจิตเสีย บางคนถูกกับผูกคอตายก็ตี เป็นต้น

ประเด็นการประยุกต์ใช้ยุทธศาสตร์สุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธฯ ระดับสังคม คือต้องการ ให้ประยุกต์ใช้ศีล ๕ ซึ่งศีลนี้จะครอบคลุมองคาพยพทั้งปวงของชีวิตทั้งชีวิตของตนเอง ชีวิตของผู้อื่น รวมถึงทรัพย์สินสมบัติต่าง ๆ ด้วย ดังคำผู้ให้ข้อมูล ว่า ศีลข้อ ๑ พระมหาประดิษฐ์ ปณฺฑิตเสวี กล่าว ว่า เป็นหลักประกันความปลอดภัยแห่งชีวิต แม้น้ำยังบัญญัติเป็นสิกขาบทก่อนดื่มต้องกรองก่อน เพราะเกรงว่าจะกลืนสิ่งมีชีวิตเข้าไป ห้ามทิ้งเศษอาหาร ปัสสาวะลงในน้ำ เพราะเกรงว่าสัตว์อยู่ในน้ำ จะได้รับอันตราย ห้ามพรากรของเขียว เพราะเกรงว่าชีวิตสัตว์อยู่ในหญ้านั้นจะตาย กำหนดให้พระสงฆ์ อยู่จำพรรษาในฤดูฝน เพราะเกรงว่าจะเหยียบข้าวกล้าของชาวไร่ชาวนาที่กำลังเจริญเติบโตโดยเฉพาะ อย่างยิ่งอาจจะทำลายชีวิตสัตว์เล็กสัตว์น้อย ถือว่าเป็นการให้ความสำคัญแก่ชีวิตอย่างมาก^{๑๐๓} ศีลข้อ ที่ ๒ พระใบฎีกาสุพจน์ ตปสีโล กล่าวว่า เป็นหลักประกันทรัพย์สินในฐานะที่ทรัพย์สินมาคู่กับ มนุษย์^{๑๐๔} เป็นที่อาศัยให้ความสะดวกแก่มนุษย์ จึงเป็นสิ่งที่มนุษย์ต้องถือกรรมสิทธิ์ครอบครอง แท้จริงแล้วไม่ใช่แต่ขโมยวัตถุสิ่งของเท่านั้น กิริยาอาการอื่น ๆ เป็นโดยจิต อาการขโมยก็มีอีกมาก เช่น

^{๑๐๑} อ.ท.ก. (ไทย) ๒๐/๑๒๐/๑๑๔.

^{๑๐๒} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๒๖/๒๑๒.

^{๑๐๓} พระมหาประดิษฐ์ ปณฺฑิตเสวี อาจารย์วิทยาเขต (มจร.) จังหวัดอุบลราชธานี, (๒๐ พ.ย.๕๙)

^{๑๐๔} พระใบฎีกาสุพจน์ ตปสีโล อาจารย์วิทยาเขต (มจร.) จังหวัดอุบลราชธานี, (๒๓ พ.ย.๕๙)

ว่า การละเมิดสิทธิของคนอื่น การแทรกแซงกลืนกิจการคนอื่น การละเลยหน้าที่ การโกงเวลาทำงาน การติดสินบนด้วยเงินหรือทรัพย์สินที่เป็นของสาธารณชนหรือบุคคลอื่น เป็นต้น ศิลข้อ ๓ พระพระครูปลัดสิริวัฒน์ สิริวิฑฒโน กล่าวว่า เป็นหลักประกันชีวิตความเป็นครอบครัว โดยที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนให้สาวกคิดยั้งจิตใจที่ประพฤติดิในกามด้วยวิธีต่าง ๆ คือ ชายควรถือว่าผู้หญิงผู้มีอายุคราวแม่ว่าเป็นแม่ ผู้มีอายุคราวพี่สาวว่าเป็นพี่สาว ผู้มีอายุน้อยกว่าลูกสาวว่าลูกสาว เมื่อคิดได้อย่างนี้การแตกแยกในครอบครัว และปัญหาสังคมจะลดลง^{๑๐๕} เพราะฉะนั้น สามภรรยาจะต้องสร้างความไว้วางใจต่อกันและกันให้สมบูรณ์ จะเกิดความศักดิ์สิทธิ์ของบ้านเมืองจะได้รับความมั่นคงและมีสันติในชีวิต ศิลข้อ ๔ เจ้าอธิการเฉวียน กล่าวว่า เป็นหลักประกันความเชื่อถือ โดยรักษาคำสั่งงดเว้นจากการพูดเท็จคิดอยู่เสมอว่า เราจะไม่โกหก เราจะต้องเป็นที่ไว้วางใจผู้อื่น ถ้าเราโกหกต่อใครเมื่อถูกจับได้ไล่ทัน จะไม่เป็นที่น่าไว้วางจากมิตรสหาย เป็นที่ระวางสงสัยหาใครสมาคมด้วยไม่ได้^{๑๐๖} ศิลข้อ ๕ นายสถิระ ราชรินทร์ กล่าวว่า ถือเป็นหลักประกันแห่งสติสัมปชัญญะ ไม่ประมาท คนที่เสียดิเกิดการวิปลาสจะควบคุมอารมณ์ พฤติการณ์อะไรของตนเองไม่ได้กลายเป็นคนเพื่อไป พูดไปทำโดยไม่รู้สึกตัว สาเหตุแห่งการอย่างนี้ประการหนึ่งคือพิษสุรา น้ำมึนเมา ที่ทำให้ผิดเพี้ยนไป ดังนั้น สาเหตุที่ทำให้สติวิปลาสไปเหตุหนึ่งคือสุรา ทำให้ปราศจากสติสัมปชัญญะเพราะฤทธิ์น้ำเมา เมื่อเราเลี้ยงสุรานี้ได้ก็จะเป็นหลักประกันอาการสติวิปลาสในที่สุด^{๑๐๗}

ศิลปะ ๕ เป็นบทสรุปแห่งคุณธรรม (The compendium of Buddhist virtue) เรียกว่า สิลสัมปทา (The treasure of virtue) การรักษาศีลอย่างบริบูรณ์ เทียบพร้อมด้วยศีลเสมอ (Success in morality) ผู้ที่รักษาศีลจะเป็นคนท้องอาจ จะไม่พบกับราชอาชญา มีชื่อเสียงดี มีพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง ภายหลังแต่ตายเพราะกายแตกย่อมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ เป็นแม่แบบสร้างสรรค์สังคมให้สันติภาพ

สรุปยุทธศาสตร์สุขภาวะ ๔ ด้านพร้อมกับพุทธบูรณาการ ดังนี้

๑. ยุทธศาสตร์ด้านกาย- ศีล
๒. ยุทธศาสตร์ด้านจิตใจ- สมาธิ
๓. ยุทธศาสตร์ด้านปัญญา- ศึกษาธรรม/ความเชื่อกรรม
๔. ยุทธศาสตร์ด้านสังคม - สังคหวัตถุ (สังคมสงเคราะห์)

ข้อเสนอจากการสนทนากลุ่ม

สุขภาวะประเด็น บ้าน วัด โรงเรียน พระพระอธิการสิริพงษ์ ปญญาขโย กล่าวว่า โดยหลัก ๆ วัดของท่าน ตั้งเป็นวัดส่งเสริมสุขภาพทำหน้าที่หลาย ๆ ด้าน คือ ด้านสุขภาพของพระสงฆ์ โดยจัดการดูแลเรื่องอาหาร ทำกิจวัตร และทำสังคมสงเคราะห์แก่ผู้เข้ามากราบพระและมาทำบุญ ด้านสุขภาพนักเรียน โดยจัดกิจกรรมบูรณาการในวัด เน้นให้ทำสมาธิ ทางวัดจะแทรกเนื้อหาเกี่ยวกับบทเรียนด้วยการให้ฟังธรรม ด้านสุขภาพชุมชน โดยจัดกิจกรรมทำให้วัดเป็นแหล่งเรียนรู้ บูรณาการธรรมะ การสอนธรรม เข้าค่ายเยาวชน เรียนแพทย์แผนไทย ทำความสะอาดบริเวณวัด บวชป่า / สร้าง

^{๑๐๕} พระพระครูปลัดสิริวัฒน์ สิริวิฑฒโน อาจารย์วิทยาเขต (มจร.) จังหวัดอุบลราชธานี (๒๓ พ.ย.๕๙)

^{๑๐๖} เจ้าอธิการเฉวียน อาจารย์วิทยาเขต (มจร.) จังหวัดอุบลราชธานี, (๒๓ พ.ย.๕๙)

^{๑๐๗} สถิระ ราชรินทร์, อาจารย์วิทยาลัยชุมชน, จังหวัดน่าน, (๒๓ ธ.ค.๕๙)

สำนึกในการรักธรรมชาติ อนุรักษ์ป่า สอนภาคทฤษฎีด้านปลูกจิตสำนึก มีการส่งเสริมการจัดทำร้านค้า ชุมชน/ขายของ ส่วนกีฬาเน้นเปตอง กิจกรรมอื่น ๆ ของวัดเสริมสร้างสุขภาพ คือ การอนุรักษ์ วัฒนธรรม หมั่นแต่งกายแบบล้านนา ทำป้ายชื่อวัดเป็นอักษรล้านนา ส่งเสริมชุมชนให้มาทำกิจกรรม ร่วมกันระหว่างวัด-ครอบครัว-บ้าน-ชุมชน ทางวัดมีขนมให้ผู้มาร่วมกิจกรรม มีกิจกรรมฟิงเทศน์ วัดแห่งนี้เคยมีบุคคล ครอบครัวแตกแยกมาขอนอนวัด ซึ่งพระก็จะให้เขาระบายความรู้สึกให้พระฟัง ให้ คำปรึกษา ปรับความเข้าใจ

ในฐานะที่วัดพระยืน ซึ่งตั้งเป็นวัดส่งเสริมสุขภาพที่มีกิจกรรมฟิงเทศน์ฟิงธรรม กิจกรรม ดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ จัดการให้ที่ฟิงแก่คนยากจาก คนที่มีปัญหาครอบครัวที่หนีร้อนมาพึ่งเย็น โดยเจ้า อาวาสท่านก็เป็นนักสังคมสงเคราะห์ที่อยู่ด้วย จึงมีแนวคิดเสนอธรรมะพื้นฐานสำหรับเยาวชนและบุคคล ที่เริ่มศึกษาเรียนรู้เข้ามาในวัดนี้ว่า ต้องการให้ใช้หลักธรรมพื้นฐานที่อยู่ใกล้ตัวเรา ใกล้สายตาเรา และ เราจะต้องถูกคลุกคลีตีวงกับเรื่องนี้ประจำวัน คือ กตัญญูกตเวทิตา หิริโอตตปปะ

ท้ายรายการ ท่านสรุปแนวความคิดการสนทนาฝ่ายพระสงฆ์ วัดต้องมีกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพ ทางกายด้วยการมีบรรยากาศที่ดี สะอาด ร่มเย็น สงบ มีสิ่งจรรโลงใจด้วยการมีที่กราบที่ไหว้ ที่ นั่งเล่น นั่งพักหย่อนใจ มีน้ำดื่มที่สะอาด พร้อมกันนี้ไม่มุ่งสินค้ามากมายจนเกินพอดี ชนิดที่ทำที่ยืน ที่ เดินไม่ได้ แม้แต่สัตว์ต่าง ๆ ที่มีมากเกินไปจนก่อความรำคาญแก่ผู้มาเข้าวัดเพื่อวัดฟิงเทศน์ ฟิงธรรม ถ้าเช่นนี้ เชื่อได้ว่าได้ความสุขใจกับบ้านแน่นอน วัดเป็นที่พึ่งของประชาชนได้ยามทุกข์ได้อย่างดี^{๑๐๘}

นางจำเรียง อุตสาหวรรัตน์ นางจันทร์รัตน์ นาคทอง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ รพ. ลำพูน กล่าวถึงการเสริมสร้างสุขภาพทางกายว่า บุคลากร สธ. –ออกกำลังภายในหน่วยงาน –การลด ไขมัน/อนุรักษ์สิ่งแวดล้อม –การลดละบุหรี แอลกอฮอล์ เป้าหมายสุขภาพกาย ได้แก่ -บุคลากร สธ.- นักเรียน –แรงงาน มีการบริหารกับโรคเบาหวานโดย –การป้องกันโรคจากการประกอบอาชีพเพราะ ลำพูนเป็นเขตนิคมอุตสาหกรรมภาคเหนือมีโรงงานมาก –ควบคุมสารเคมี ในกลุ่มนักเรียนต้องป้องกัน –เหล้า/บุหรี –อาหารก๊อบแก๊ป จัดโครงการสร้างสุขเสริมสุขภาพโดยการ –ปรับพฤติกรรมตาม เน้นกลุ่ม เสี่ยง เช่น dm/ht –โครงการลดละเลิกเหล้า/บุหรี –ชุมชนต้นแบบ/คนต้นแบบ

ชุมชนวัดพระยืนนี้ มีการบูรณาการบ้าน วัด โรงเรียนโดยป้องกัน -ไข้เลือดออก -เหล้า/บุหรี -ยาเสพติด -การปรับพฤติกรรมผู้ติดยาสูบ -โรงเรียน -สิ่งแวดล้อม – จัดให้วัดส่งเสริมสุขภาพชื่อว่า –โครงการ ๑ วัด ๑ โรงพยาบาล ๑ รพ.สต. (พัฒนาเต็มรูปแบบ) ที่สำคัญคือ สร้างสังคมกัลยาณมิตร – ความเอื้ออาทร –เอาใจใส่ –เมตตาให้มากกว่ารับ –การใช้ทศ ๖ ในพระพุทธศาสนาว่าด้วยการเคารพ นับถือกันหน้า/สถานะ^{๑๐๙}

นายณรงค์ สมชาย พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล อุโมงค์ (รพ.สต.) ลำพูน กล่าวถึงการเสริมสร้างสุขภาพทางกายหลายด้านมี -ด้านการดูแลเรื่องเหล้า/ บุหรี วยารุ่น -ด้านพื้นทำนาร่อง คือโรงเรียนปลอดบุหรี -ด้านสำรวจสถานการณ์เหล้า/บุหรี -ดูเรื่อง

^{๑๐๘} พระพระอธิการสิริพงศ์ ปญญาโย อายุ ๔๕ ปี ผู้แทนชุมชน/เจ้าอาวาสวัดพระ

ยืน อ.เมือง จ.ลำพูน (๔ ก.พ.๖๒)

^{๑๐๙} จำเรียง อุตสาหวรรัตน์ นางจันทร์รัตน์ นาคทอง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ รพ. จ. ลำพูน

(๔ ก.พ.๖๒)

ผลกระทบ/ศึกษา/ค้นคว้า – ทำแผนสุขภาวะในชุมชน ให้ทำข้อมูลพื้นที่เกิดเหต้อาหิ/บุหริ –ชุมชน
ตระหนักจัดกิจกรรมร่วมกับ วัด โรงเรียน ชุมชน เป็นเขตปลอดเหต้อาหิ/บุหริ ความยั่งยืน

ด้านการปรับภูมิทัศน์ รพ.สต.อุโมงค์ จัดให้มี –เพิ่มแสงสว่าง –รณรงค์ออกกำลังกาย เพื่อ
สร้างสุขภาพ ให้กับชุมชน โรงเรียน ด้านชุมชนปลอดบุหริ/สุราจัดให้มี –คนในชุมชนมีสุขภาพ –ขยาย
ผลไปยังชุมชนอื่น –ชุมชนที่มีรอยต่อกับเชียงใหม่ ชุมชนเศรษฐกิจ (ท่ายาก) วิธีการ คือ เป็นการเข้า
ข้อมูล การบูรณาการทุกภาคส่วน นโยบายผู้นำสำคัญ เสริมสร้างศักยภาพของชุมชนให้เข้มแข็ง
ขับเคลื่อนในชุมชนเป็นประกาศสู่การนำไปใช้ กำหนดยุทธศาสตร์ชุมชนเพื่อการแก้ไขปัญหา
สาธารณสุข

ด้านการนำดำเนินงานที่สอดคล้องกับวัด / ชุมชน/โรงเรียน โดย อสม-วัดหรืออาสาสมัคร
ในวัด จัดให้เป็นวัดส่งเสริมสุขภาพและโรงเรียนสุขเสริมสุขภาพ ด้านข้อคิดประกันสุขภาพมี –การมีสติ
จะทำให้เราจัดการกับสุขภาพได้ –เกิดสะท้อนข้อมูลให้เห็นเพื่อสร้างความตระหนักด้านสุขภาพ เพื่อให้
เกิดการปรับเปลี่ยนในอนาคต –การจัดการตนเองให้มีสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญ –การนั่งสมาธิเพื่อสร้าง
สุขภาพ –นั่ง สงบ จัดการกับปัญหาได้^{๑๑๐}

นางอัมพร ้วยโศคา พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ รพ. สต.ริมปิง กล่าวถึงการเสริมสร้างสุขภาพ
ภาวะทางกายว่า ด้วยการทำกิจกรรมเรื่อง–รณรงค์เรื่องลูกน้ำ ยุงลาย – การส่งเสริมออกกำลังกาย
ท่านมีความรู้สึกเกี่ยวกับสุขภาพว่า –ทุกคนต้องดูแลสุขภาพตนเอง –ยาที่ดีที่สุด คือ ข้าวกับน้ำ –เป็น
การออกกำลังกาย รพ.ริมปิง จัดกิจกรรมรณรงค์เรื่องไข้เลือดออก –ออกกำลังกาย –อ่อนหวานต้านอ้วน –
ทำโครงการให้ความรู้ –จัดกิจกรรมด้านยาเสพติด –สร้างแกนนำของงาน โดยมี สภาเยาวชน จัด
กิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพให้เยาวชน โครงการที่สอนน้อง ผู้สูงอายุ มีกิจกรรม ฟ้อนเล็บ ฟ้อนยอง จัด
ให้มีพื้นที่เข้าถึงชุมชนในกรณีกลุ่มเป้าหมายมาได้ มีโรงเรียนผู้สูงอายุโดยทำกิจกรรมต่อเนื่อง และ
ปลูกผักกินเอง เหลือกินก็นำไปขาย –เน้นสมุนไพรพื้นบ้าน^{๑๑๑}

นางนทรี ณ ลำพูน อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม) ในฐานะประธาน ตัวแทนชุมชนวัด
พระยืน อ.เมือง จ.ลำพูน กล่าวถึงสุขภาพด้วยการทำกิจกรรมที่ทำบทบาทด้าน-ช่วยเหลือพยาบาล
เบื้องต้น –วัดความดันในงานศพ/เปลี่ยนพฤติกรรมการกิน –เยี่ยมคนไข้ร่วมกับ จนท.สาธารณสุขทุก
เรื่อง –ดูแลผู้ป่วยติดเตียงโดยมีพระสงฆ์ร่วมด้วย ด้านการรณรงค์กิจกรรม โดยจัดให้มีกิจกรรมเป็น -
อสม.เชี่ยวชาญยาเสพติด –เก็บข้อมูลส่งให้ จนท. สาธารณสุข/ผู้ใหญ่บ้าน –ให้ความรู้เรื่องยาเสพติด
แก่กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน หากตายก็เยี่ยมยา^{๑๑๒}

๒) ประเด็นยุทธศาสตร์การเสริมสร้างสุขภาพองค์กรรวมๆ ระดับสังคม

ประเด็นนี้ ระดับสังคมต้องการให้ประยุกต์ใช้ศีล ๕ ซึ่งศีลนี้จะครอบคลุมองคาพยพทั้งปวง
ของชีวิตทั้งชีวิตของตนเอง ชีวิตของผู้อื่นรวมถึงทรัพย์สินสมบัติต่าง ๆ ด้วย ดังคำผู้ให้ข้อมูล ว่า

นางวันทนี สุขมิลินท์ อายุ ๗๐ ปี ในฐานะผู้สูงอายุ ทำหน้าที่แม่บ้าน กล่าวว่า การดูแล
ตนเองของผู้สูงอายุ นอกจากดูแลตนเองแล้วยังต้องดูแลผู้อื่นด้วย โดยให้-คำแนะนำผู้อื่น –เมื่อมีงาน

^{๑๑๐} ณรงค์ สมชาย พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ รพ.สต. อุโมงค์ (รพ.สต.) จ. ลำพูน (๔ ก.พ.๖๒)

^{๑๑๑} อัมพร ้วยโศคา พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ รพ. สต.ริมปิง จ. ลำพูน (๔ ก.พ.๖๒)

^{๑๑๒} วันทนี สุขมิลินท์ อายุ ๗๐ ปี ในฐานะผู้สูงอายุ ทำหน้าที่แม่บ้าน อ.เมือง จ. ลำพูน (๔ ก.พ.๖๒)

ทำบุญ ไปบริการนำเต้าฮู้ -ช่วยเหลือนผู้ป่วย ทำสะพานบุญ สร้างที่พักผู้ป่วย ด้านปัญหาของผู้สูงอายุที่ต้องการ คือ-อยากอยู่กับครอบครัว -ไปช่วยเหลือนพระสงฆ์ เข้าวัด เก็บขยะ -บริการสาธารณสุข และเข้าวัดทำบุญ ปัญหาการละเลาะวิวาทในบ้านและครอบครัว จะใช้ทำกิจกรรมร่วมกับวัด เรื่องที่มีปัญหามากในครอบครัว มีโดยมากเกิดจากปัญหาการเงิน และการตีทะเลาะของสามีที่ภรรยาปัน^{๑๑๓} พระภุชญา ฐริชาโน อายุ ๔๕ พระลูกวัด น.ส.บุญเหลือ สุขแป อายุ ๔๐ ปี นายชัชวาล ไชยประโคน (ที่ชายุโก) อายุ ๒๔ ศิล ๕ ข้อ ๑ กล่าวว่า เป็นหลักประกันความปลอดภัยแห่งชีวิต ข้อนี้เมื่อเรามองย้อนไปก่อนกำเนิดพระพุทธศาสนาจะทราบว่าแพะ แกะ ม้า วัว ถูกฆ่าอย่างล้นเหลือเพื่อการบูชาอันหวังให้พระเจ้าที่ตนเคารพโปรดปราน การบูชาเช่นนี้เป็นสิ่งที่ไร้สาระที่สุด ในสมัยเดียวกันนั่นเอง มีความโหดร้ายทารุณอย่างไม่มีการอภัย พระพุทธองค์ผู้มิแต่พระเมตตาคุณ มหากรุณาธิคุณต่อทุกชีวิต พระองค์สอนสาวกห้ามทำลายชีวิต แม้แต่น้ำยังบัญญัติเป็นสิกขาบทก่อนดื่มต้องกรองก่อนเพราะเกรงว่าจะกลืนสิ่งมีชีวิตเข้าไป ห้ามทิ้งเศษอาหาร ปัสสาวะลงในน้ำ เพราะเกรงว่าสัตว์อยู่ในน้ำจะได้รับอันตราย ห้ามพรากของเขียว เพราะเกรงว่าชีวิตสัตว์อยู่ในหญ้านั้นจะตาย กำหนดให้พระสงฆ์อยู่จำพรรษาในฤดูฝน เพราะเกรงว่าจะเหยียบข้าวกล้าของชาวไร่ชาวนาที่กำลังเจริญเติบโตโดยเฉพาะอย่างยิ่งอาจจะทำลายชีวิตสัตว์เล็กสัตว์น้อย ถือว่าเป็นการให้ความสำคัญแก่ชีวิตอย่างมาก^{๑๑๔}

พระมหาสิริวัฒน์ชัย ฐริปญโญ อายุ ๓๐ ปี น.ส.ศรีธัญญา เกตุมะ อายุ ๓๓ กล่าวว่า ศิล ๕ ข้อ ๒ เป็นหลักประกันทรัพย์สินในฐานะที่ทรัพย์สินมาคู่กับมนุษย์ เป็นที่อาศัยให้ความสะดวกแก่มนุษย์ จึงเป็นสิ่งที่มีมนุษย์ต้องถือกรรมสิทธิ์ครอบครอง แท้จริงแล้วไม่ใช่แต่ขโมยวัตถุสิ่งของเท่านั้น กิริยาอาการอื่น ๆ เป็นโดยจิต อาการขโมยก็มีอีกมาก เช่นว่า การละเมิดสิทธิของผู้อื่น การแทรกแซงกลั่นกิจการคนอื่น การละเลยหน้าที่ การโกงเวลาทำงาน การติดสินบนด้วยเงินหรือทรัพย์สินสมบัติที่เป็นของสาธารณชนหรือบุคคลอื่น เป็นต้น^{๑๑๕}

นางระเบียบ หอมสุวรรณ สท. ๑ เทศบาลพลาญชุมพล อสม. นางชลอม ดีพรหม อายุ ๖๐ อสม.เมืองพิษณุโลก กล่าวว่า ศิลข้อ ๓ เป็นหลักประกันชีวิตความเป็นครอบครัว โดยที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนให้สาวกคิดยับยั้งจิตใจที่ประพฤติดิฝิดในกามด้วยวิธีต่าง ๆ คือ ชายควรถือว่าผู้หญิงผู้มีอายุคราวแม่ว่าเป็นแม่ ผู้มีอายุคราวพี่สาวว่าเป็นพี่สาว ผู้มีอายุน้อยกว่าลูกสาวว่าลูกสาว เมื่อคิดได้ อย่างนี้การแตกแยกในครอบครัว และปัญหาสังคมจะลดลงเพราะฉะนั้น สามีภรรยาจะต้องสร้างความไว้วางใจต่อกันและกันให้สมบูรณ์ จะเกิดความศักดิ์สิทธิ์ของบ้านเมืองจะได้รับความมั่นคงและมีสันติในชีวิต^{๑๑๖}

พระครูพิสิษฐ์ผดุงศาสน์ (สีบพันธุ์ดี) อายุ ๕๓ ปี เจ้าคณะตำบลเนินปอ ต. เนินปอ อ.สามง่าม จ.พิจิตร พระเสาร์ แป้นประเสริฐ อายุ ๕๕ พระลูกวัดวังกระทิง กล่าวว่า ศิลข้อ ๔ เป็น

^{๑๑๓} วันทนี สุขมิลินท์ อายุ ๗๐ ปี ทำหน้าที่แม่บ้าน ชุมชนวัดพระยืน อ.เมือง จ.ลำพูน (๔ ก.พ.๖๒)

^{๑๑๔} พระภุชญา ฐริชาโน อายุ ๔๕ พระลูกวัด น.ส.บุญเหลือ สุขแป อายุ ๔๐ ปี นายชัชวาล ไชยประโคน (ที่ชายุโก) อายุ ๒๔ ตัวแทนชุมชนวัดวังหิน, จ. พิษณุโลก (๒๐ พ.ย.๕๙)

^{๑๑๕} พระมหาสิริวัฒน์ชัย ฐริปญโญ อายุ ๓๐ ปี น.ส.ศรีธัญญา เกตุมะ อายุ ๓๓ ตัวแทนชุมชนวัดวังหิน , จ.พิษณุโลก (๒๓ พ.ย.๕๙)

^{๑๑๖} ระเบียบ หอมสุวรรณ สท. ๑ เทศบาลพลาญชุมพล อสม. นางชลอม ดีพรหม อายุ ๖๐ อสม.เมืองพิษณุโลก (๒๓ พ.ย.๕๙)

หลักประกันความเชื่อถือ โดยรักษาคำสั่ง งดเว้นจากการพูดเท็จคิดอยู่เสมอว่า เราจะไม่โกหก เราจะต้องเป็นที่ไว้วางใจผู้อื่น ถ้าเราโกหกต่อใครเมื่อถูกจับได้ไฉน จะไม่เป็นที่น่าไว้วางจากมิตรสหาย เป็นที่ระแวงสงสัยหาใครสมาคมด้วยไม่ได้^{๑๑๗}

นางอำนวย อ่อนโยน อายุ ๕๔ นางสาวัน ถาวรศักดิ์ อายุ ๖๐ ปี อสม อ.สามง่าม จ.พิจิตร กล่าวว่า คีลข้อ ๕ เป็นหลักประกันแห่งสติสัมปชัญญะ ไม่ประมาท คนที่เสียดสติ เกิดการวิปลาสจะควบคุมอารมณ์ พฤติการณ์อะไรของตนเองไม่ได้กลายเป็นคนเพ้อไป พูดไปทำโดยไม่รู้รู้สึกตัว สาเหตุแห่งการอย่างนี้ประการหนึ่งคือพิษสุรา น้ำมีนเมา ที่ทำให้ผิดเพี้ยนไป ดังนั้น สาเหตุที่ทำให้สติวิปลาสไปเหตุหนึ่งคือสุรา ทำให้ปราศจากสติสัมปชัญญะเพราะฤทธิ์น้ำเมา เมื่อเราเลี้ยงสุรานี้ได้ก็จะเป็นหลักประกันอาการสติวิปลาสในที่สุด^{๑๑๘}

สรุปประเด็นที่ ๖

ประเด็นยุทธศาสตร์การสร้างรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมของครอบครัวและสังคมว่า โดยรูปแบบถือตามรูปแบบโครงสร้างยุทธศาสตร์พัฒนาประเทศ (ไทย) ที่ประกอบด้วยปรัชญา วิสัยทัศน์ พันธกิจ กลยุทธ์และโครงการฯ และองค์แห่งยุทธศาสตร์ โดยปรัชญาใช้แนวคิดจากพุทธพจน์ที่ว่า “อโรคฺยปรมา ลาภา” ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ ส่วนข้อเสนอยุทธศาสตร์ใช้แนวสุขภาวะองค์กรรวม ๔ ด้าน คือ (๑) องค์กรยุทธศาสตร์สุขภาวะด้านกายใช้พุทธจิตวิทยา-การธรรมรงค์สิ่งแวดล้อม (๒) องค์กรยุทธศาสตร์สุขภาวะด้านจิตใจใช้สมาธิ-การเข้าวัด/ฟังธรรม (๓) องค์กรยุทธศาสตร์สุขภาวะด้านปัญญาใช้พุทธศตวรรษ-การศึกษา อบรมธรรม ความเชื่อกรรม (๔) องค์กรยุทธศาสตร์ด้านสังคมใช้สังคหวัตถุ ๔/สังคมสงเคราะห์

ยุทธศาสตร์ ๔ ด้านนี้ แยกเป็นประเด็นยุทธศาสตร์สุขภาวะที่เหมาะสมกับระดับครอบครัวและสังคม โดย ระดับครอบครัวใช้หลักธรรมพื้นฐานที่อยู่ใกล้ตัว ใกล้สายตาเรา ซึ่งครอบครัวจะเกี่ยวข้องสัมพันธ์ทุกวันเวลา โดยใช้ธรรมข้อกตัญญูกตเวทิตา ที่เป็นเครื่องหมายของคนดีว่า “นิมิตตสารูปานํ กตญญูกตเวทิตา” ความกตัญญู รู้คุณท่าน กตเวทิตา รู้คุณนั้นแล้วตอบแทน สัจจะ ความสัตย์ ความสุจริตที่เป็นเกาะหรือโล่ป้องกันประกับความรู้ (สุจริต คือเกราะบัง ศาสตร์พ้อง) ส่วนระดับสังคม/ชุมชน/ทุกระดับ ใช้การประยุกต์ศีล ๕ ซึ่งสามารถเป็นหลักประกันชีวิต ทรัพย์สิน ความแตกแยกในครอบครัว การสร้างความเชื่อถือให้ตัวเอง และความไม่ประสาท รวมถึงการใช้สติ สัมปชัญญะต่อการใช้รถใช้ถนนร่วมกับคนอื่น ๆ การยับยั้งชั่งใจต่ออารมณ์ชั่วชันทัน ใช้ปัญญาในการลดละทิวินาต่อเพื่อนร่วมงาน และใช้หลักสังคมสงเคราะห์ ความเผื่อแผ่แบ่งปัน กำจัดความตระหนี่ ความเห็นแก่ตัวต่อเพื่อนบ้านประสพภัย คนยากจน อนาถา ดังตาราง ดังนี้

^{๑๑๗} พระครูพิสิษฐ์มธุคงศาสน์ (สีบพันธุ์ดี) อายุ ๕๓ ปี เจ้าคณะตำบลเนินปอ พระเสาว์ เป็นประเสริฐ อายุ ๕๕ พระลูกวัด, ต. เนินปอ อ.สามง่าม จ.พิจิตร(๒๓ พ.ย.๕๙)

^{๑๑๘} อำนวย อ่อนโยน อายุ ๕๔ นางสาวัน ถาวรศักดิ์ อายุ ๖๐ ปี อสม อ.สามง่าม จ.พิจิตร, (๒๓ ธ.ค.๕๙)

๔.๗ องค์ความรู้พุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมทั้งครอบครัวและสังคม

ตาราง ๔.๓๔

องค์ความรู้การบูรณาการพุทธธรรมกับการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมทั้ง
ด้านกาย จิตใจ ปัญญา และสังคม

ประเด็นบูรณาการ	พุทธจิตวิทยา	กิจกรรม/ครอบครัวและสังคม
แนวคิดและกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวม	<p>แนวคิด</p> <ul style="list-style-type: none"> -พุทธพจน์ > ความไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ -สุข ๒ -กายิกสุข -เจตสิกสุข -อายุสธรรม ๕ -เหตุบัญญัติสิกขาบท -เสขยวัตร -กาลิก ๔ <p>กระบวนการ/สุขภาวะองค์กรรวม</p> <ul style="list-style-type: none"> -ศีล ๕/สิ่งแวดล้อมกายภาพ/สังคม -สมาธิ/จริต ๖-พหุสุตตา/ปริยัติ/ศึกษา สังคหวัตถุ ๔ 	<ul style="list-style-type: none"> -โครงการบวชป่า / ปลูกต้นไม้ -โครงการรักษาแหล่งน้ำลำธาร -โครงการรักษาบ้านเกิด -โครงการชะลอ ช่อซึ่ง -โครงการวิสาหกิจชุมชน -โครงการชีววิถี -โครงการปฏิบัติธรรม -ค่ายคุณธรรมจริยธรรม -โครงการสังคมสงเคราะห์ -โครงการศิลาบุญฐาน (อสม)
ปัจจัยเกื้อกูลต่อการเสริมสร้างสุขภาวะสังคม	<ul style="list-style-type: none"> -สันโดษ -รักษาศีล-คบถยามมิตร -ทำสังคหวัตถุ -สมาธิบำบัด (MBCT) -สมณะ/วิปัสสนานำหน้า -ทำลายอุทกกุญจะ -รักษาสมดุล (มีขณิมาปฏิทา) -ลดทิฐิ/เห็นแก่ตัว 	<ul style="list-style-type: none"> -ถือคติ/พุทธพจน์ -กัลยามิตร -ประสานสิบ ผูกมิตรทั่วหล้า บริหารปัญหา สาธิตก่อนเหยื่อ
กระบวนการเสริมสร้างความมั่นคงของครอบครัว	<ul style="list-style-type: none"> -ทิต ๖ ในการทำหน้าที่ทางสังคม -กายภาวนา -ศีลภาวนา-ปัญญาภาวนา -จิตตภาวนา -ทิวฐีสัมมัญญตา/ศีลสัมมัญญตาในการเลือกคู่ครอง -มาตาปิตุภูตากราก -เมตตา/กรุณา (รัก) 	<ul style="list-style-type: none"> -กิจกรรมณรงค์ด้านยาเสพติด -กิจกรรมสัมมนาวางแผนครอบครัว -กิจกรรมป้องกันโรคไข้เลือดออก/ภูมิแพ้ -กิจกรรมสุขภาวะแวดล้อม ลดมลพิษ/ไฟฟ้า -กิจกรรมศึกษาเรียนรู้สร้างภูมิคุ้มกัน
การบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยากับภูมิปัญญาท้องถิ่นเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัวและสังคม	<ul style="list-style-type: none"> -ปฏิรูปเทवास -สิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ/สังคมดี -คติความเชื่อในภูมิปัญญาท้องถิ่น -ถ้อยคำในวัฒนธรรมประเพณีท้องถิ่น -สามัคคีธรรม/อธิษฐานธรรม 	<ul style="list-style-type: none"> -กิจกรรมแสดงศิลปวัฒนธรรม -กิจกรรมหัตถกรรมพื้นบ้าน -กิจกรรมดำรง/สืบทอดฝีมือจากปราชญ์ชาวบ้าน -กิจกรรมร่วมมือแสดงสินค้าโอท็อป

ตารางที่ ๑ (ต่อ)

ประเด็นบูรณาการ	พุทธจิตวิทยา	กิจกรรม/ครอบครัวและสังคม
<p>การพัฒนาและทดลองรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมครอบครัวและสังคมฯ</p>	<p>-สัปายะ ๗ -ไตรสิกขา - อริยมรรค ๘ - อริยสัจ ๔ - ภาวนา ๔ พรหมวิหาร ๔ สติปัฏฐาน ๔</p>	<p>-สร้างแบบสอบถาม -แบบสำรวจ -หลักสูตรการอบรมโปรแกรมสุขพัฒนาภาวะฯ -แบบทดลองก่อนและหลัง -การปฏิบัติกิจกรรมตามแบบเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัวและสังคม</p>
<p>ยุทธศาสตร์การเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัวและสังคมตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ</p>	<p>-พุทธพจน์ >ปรัชญา >วิสัยทัศน์ >พันธกิจ -คุณธรรม/จริยธรรม >กลไก -ศีล >ยุทธศาสตร์กายภาพ -สมาธิ > ยุทธศาสตร์จิตใจ -ปัญญา >ยุทธศาสตร์ค่านิยม -สังคม >สงเคราะห์สิ่งของ/ความรู้/ที่อาศัย/ที่ทำกิน/มูลนิธิ/จิตอาสา</p>	<p>-กิจกรรมรณรงค์สิ่งแวดล้อม -กิจกรรมเข้าวัดฟังธรรม -กิจกรรมสร้างวัดส่งเสริมสุขภาวะ -กิจกรรมปฏิบัติธรรมประจำวันพระ -กิจกรรมเข้าคอร์สปฏิบัติธรรม -กิจกรรมมอบผ้าห่มแก่พี่น้องชาวเขา -กิจกรรมมอบทุนการศึกษาแก่นักเรียน</p>

บทที่ ๕

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

แผนงานวิจัย เรื่อง “พุทธจิตวิทยาบูรณาการ : รูปแบบและกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของครอบครัวและสังคม” หลังจากดำเนินการวิจัยมาตามกระบวนการวิจัยแล้ว จึงสรุปได้ตามวัตถุประสงค์ของแผนงานวิจัย ดังนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาวิจัยเรื่องนี้ซึ่งแยกประเด็นศึกษาในรูปแบบวัตถุประสงค์ที่ครอบคลุมแผนงานวิจัย จำนวน ๖ ประเด็น ดังนี้

๑. ศึกษาแนวคิดและกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยา
๒. ศึกษาปัจจัยเกื้อกูลต่อการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมในการดำเนินชีวิตอย่างสมดุลตามหลักพุทธจิตวิทยา
๓. ศึกษากระบวนการเสริมสร้างความมั่นคงของครอบครัวตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ
๔. การบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยากับภูมิปัญญาท้องถิ่นในการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของครอบครัวและสังคม
๕. การพัฒนาและทดลองรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของครอบครัวและสถาบันทางสังคมตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ
๖. สร้างยุทธศาสตร์การเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของครอบครัวและสังคมตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ

๑. ประเด็นแนวคิดและกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยแนวคิดที่เกี่ยวกับการศึกษาเรียนรู้สุขภาวะ ความเชื่อสุขภาวะ และกระบวนการสุขภาวะ โดยการศึกษาเกี่ยวกับสุขภาวะเป็นการศึกษาเป็นความรู้ตามคัมภีร์พระไตรปิฎกว่ามาอย่างนี้ พระสูตรที่เด่นเกี่ยวกับการศึกษาสุขภาวะ คือ สุกสูตโร ที่ขนิณิกาย สีลขันธวรรค ได้กล่าวถึงการดูแลสุขภาพด้วยการไปเยี่ยมเยียนไข้ ซึ่งเป็นบทสนทนากันระหว่างสุภมาณพโตเทยยบุตรกันมาณพคนหนึ่ง ทำให้เราทราบว่าธรรมเนียมปฏิบัติต่อคนไข้สมัยพุทธกาลนั้น มีการไปเยี่ยมเยียนกัน เรื่องนี้ว่าตามจิตวิทยา คือ ให้กำลังใจคนไข้ เมื่อคนไข้มีกำลังใจดีจากการได้พบได้เห็นหน้าญาติพี่น้อง มิตรสหายหรือคนที่เคารพนับถือ เขาจะมีความรู้สึกว่าเขาสำคัญของคนเหล่านั้น ตนมีค่าต่อคนอื่น ๆ หลายคนไม่เยี่ยมไข้ไม่ได้ ไปมือเปล่าย่อมมีของฝากที่โปรดติดมือไปด้วย บางคนไปเขียนคำอวยพรบนสมุดหน้าห้องพักไข้ ทำให้คนไข้มีใจไม่ห่อเหี่ยว เดียวดาย จากการถึงตรอมใจตายก็กลับฟื้นคืนดีได้เร็วขึ้น เรื่องนี้ จะเห็นวาทศานาคริสต์มีอยู่อย่างหนึ่งเรียกว่าศีลเยี่ยมไข้ โดยการเข้าไปอวยพรคนไข้ สวดอวัจนวอนพระเจ้า

ให้ช่วยหายไว ๆ เชื่อแน่ว่าคนไข้มีกำลังใจหายเร็วพลันแน่นอน ในพระพุทธศาสนาก็มีตัวอย่างให้ชัด ที่พระผู้มีพระภาคตรัสสอนภิกษุทั้งหลายว่า การปรนนิบัติภิกษุไข้ เท่ากับปรนนิบัติพระองค์เอง

ในวินัยปิฎก พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสถึงสมบัติของชีวิต ๕ อย่าง หนึ่งในนั้นคือ อาโรคยสัมปทา คือ ความถึงพร้อมแห่งความไม่มีโรค ดังปรากฏในพระสูตรว่า อาโรคยาปรมา ลาภา ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ เพราะคนที่สุขภาพดีถือว่าเป็นต้นทุนชีวิต ประสบผลไปแล้วครึ่งหนึ่งของการทำงานใด ๆ คนที่สุขภาพดีจะพัฒนาได้เร็ว แม้ใจสู้เต็มร้อยสักเท่าใด ถ้าสุขภาพกายเจ็บป่วย ก็สำเร็จผลไม่ได้ ปฏิบัติในศีล สมาธิ ก็ไม่ได้ เพราะกายกับใจอาศัยกัน ดังคำที่จอห์น ล็อคว่า A sound mind in a sound body จิตใจที่ผ่องใส จะอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์ ในเรื่องสมบัติของชีวิตนี้ พระผู้มีพระภาคตรัสไว้เป็นสมบัติอีกว่า อุปธิสมบัติ คือ สมบัติแห่งร่างกายที่ดี มีสุขภาพ ระยะเวลา คือ ความมีรูปร่างที่สมประกอบ สมส่วน ครอบอาการ ๓๒ คือร่างกายไม่บกพร่อง ส่วนระยะเวลา คือ สุขภาพดีแข็งแรง ไม่ใช่สามวันดี สี่วันไข้

เป็นเรื่องที่น่าทึ่งว่า อริสโตเติล นักปรัชญากรีกโบราณ ตัดสินความสุขที่แท้ว่า ความสุขที่แท้ไม่ใช่ความสุขคือเกียรติยศหรือ เพราะเกียรติยศได้มาจากการให้เกียรติของคนอื่น เมื่อใดผู้อื่นไม่ให้เกียรติ เมื่อนั้นเราจะมีทุกข์ เป็นความสุขจริงไม่ได้ ถ้ายังขึ้นอยู่กับการยอมรับของคนอื่น ความสุขที่แท้คือ การได้คิดและดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรมที่ถาวรหรือสมบูรณ์ (คุณธรรมที่ปลูกฝังจนเป็นนิสัย) คุณธรรมนี้เป็นคุณลักษณะที่ดีประกอบด้วยความกล้าหาญ ความซื่อสัตย์ ความยุติธรรมเป็นต้นนี้ที่ฝังรากลึกในจิตใจจนเป็นลักษณะนิสัยหรือเคยชิน ซึ่งก็สอดคล้องกับพุทธธรรมที่ต้องประกอบด้วยคุณธรรมจริยธรรม มีความซื่อสัตย์ สุจริต ยุติธรรมด้วย

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

พระผู้มีพระภาคให้บริโภคน้ำปัสจัย ๔ ด้วยการพิจารณา คือให้มีสติในการบริโภค ว่าเราบริโภคปัสจัยเพื่อให้ชีวิตอยู่ปฏิบัติธรรมได้ การนุ่งห่มเพื่อปกปิดความละอาย ที่อยู่อาศัยเพื่อกันแดดกันฝน บริโภคยารักษาโรค เพื่อให้หายโรค ไม่ใช่เพื่อเพาะกายให้กำยำ โดยมีจุดประสงค์ให้ภิกษุหรือสามเณรต้องมีอนามัยในปัสจัย ๔ โดยเฉพาะอาหาร นั่นคือต้องคำนึงถึงสุขภาพโดยให้ระวังอาหารที่บูดเน่า อาหารเสีย ห้ามฉน และยังมีกรป้องกันโดยกำหนดอาหารเป็นกาลิก คือกำหนดการเก็บอาหารไว้ ได้แก่

๑. ยาวกาลิก รับประเคนไว้และฉันได้ช่วงเวลาเช้าถึงเที่ยงของวันนั้น เช่น ข้าว ปลา เนื้อ ผัก ผลไม้ ขนมต่าง ๆ (เก็บไว้ได้ครึ่งวัน)

๒. ยามกาลิก รับประเคนไว้และฉันได้ช่วงวันหนึ่งกับคืนหนึ่ง คือก่อนอรุณของวันใหม่ ได้แก่ ปานะ คือ น้ำคั้นผลไม้ที่ทรงอนุญาต (เก็บได้วันหนึ่งกับคืนหนึ่ง)

๓. สัตตทกาลิก รับประเคนไว้แล้วฉันได้ภายในเวลา ๗ วัน ได้แก่ เภสัชทั้ง ๕ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย (เก็บได้เจ็ดวัน)

อนึ่ง มีเภสัชอันควรลิ้มของภิกษุผู้อาพาธ คือ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย ภิกษุรับ ประเคนของนั้นแล้ว พึงเก็บไว้ฉันให้ได้เจ็ดวันเป็นอย่างยิ่ง ภิกษุให้ล่วงกำหนดนั้นไป เป็นนิสสัคคิย ปาจิตตีย์

๔. ยาวชีวิต รับประเคนแล้ว ฉันได้ตลอดไปไม่จำกัดเวลา ได้แก่ ของที่ใช้ปรุงเป็นยา นอกจากกาลิก ๓ ข้อต้น (ความจริงยาวชีวิต ไม่เป็นกาลิก แต่นับเข้าด้วยโดยปริยาย เพราะเป็นของ เกี่ยวเนื่องกัน)

จะเห็นว่า การบัญญัติวินัยของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น ไม่มีประสงค์อื่นใดมากกว่าไป สุขภาพเลย แม้มูลเหตุบัญญัติวินัย ๑๐ อย่าง หนึ่งในนั้นก็เพื่อความสุขในหมู่สงฆ์ ซึ่งเป็นความสุข ที่เกิดจากสภาพแวดล้อมทางสังคมที่ดี จึงน่าอยู่และปลอดภัยไร้โรคในที่สุด เห็นชัด ๆ คือ เสขียวัตร ลิกขาบทที่ ๑๕ ห้ามพระภิกษุเทของเสียลงในน้ำ ถ้ำอุจจาระ ปัสสาวะหรือบ้วนน้ำลงในน้ำ เพราะจะทำให้น้ำเน่าเสีย สัตว์น้ำก็ได้รับอันตราย คนที่ใช้น้ำนั้นก็ไม่ปลอดภัย ติดเชื้อโรคได้ ดังนั้น ถ้า ภิกษุละเมิด ต้องอาบัติทุกกฏ

ในคิลานวัตถุกถา แสดงถึงกรรมจากสุขภาพที่เห็นในปัจจุบัน ในเมืองสาวัตถี มีภิกษุนอน เป็นไข้มากมาย เพราะโรคท้องร่วง พระองค์ทรงทราบก็ไม่ได้ตรัสถึงสาเหตุอะไร แต่จะตรัสถามว่ามี ใครดูแลเธอเหล่านั้นหรือไม่ ก็ได้รับคำตอบจากพระอานนท์ว่าไม่มี พระองค์จึงตรัสถึงปฏิการคุณว่า ภิกษุที่เป็นไข่นั้นไม่เคยอุปการะภิกษุทั้งหลาย ดังนั้น พวกภิกษุจึงไม่ค่อยพยาบาลเธอ ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอไม่มีมารดา ไม่มีบิดาผู้คอยพยาบาล ถ้าพวกเธอไม่พยาบาลกันเอง ใครเล่าจะคอย พยาบาลพวกเธอ ภิกษุทั้งหลาย ผู้จะพยาบาลเราก็จงพยาบาลภิกษุไข้เถิด พระผู้มีพระภาค แสดงเป็นข้อบัญญัติไว้ให้ภิกษุดูแลกันตามฐานะ ถ้าปล่อยปละละเลย ต้องอาบัติทุกกฏ พระพุทธองค์ ตรัสว่า การพยาบาลภิกษุไข้ เท่ากับได้อุปัฏฐากพระองค์

กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมตามพุทธจิตวิทยานั้น ผู้วิจัยกำหนดขอบเขตของ กระบวนการไว้ ๔ ขอบเขต คือ ๑) กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะทางกาย ๒) กระบวนการเสริมสร้าง สุขภาวะทางจิต ๓) กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญา และ ๔) กระบวนการเสริมสร้างสุข ภาวะทางสังคม กล่าวคือ

กระบวนการที่ ๑ ใช้กลุ่มฮักเมื่องาน ซึ่งริเริ่มโดยพระสงฆ์และเป็นผู้นำกลุ่มบนพื้นฐาน คุณธรรมจริยธรรม เพื่อเอาชนะความยากจนของชาวบ้านในจังหวัดน่าน มีกิจกรรมบวชต้นไม้ อนุรักษ์ พันธุ์สัตว์ เกษตรแปรรูป ธุรกิจชุมชน วิสาหกิจชุมชน ชีววิถี ออมทรัพย์ อนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรม ผล จากการดำเนินงานนี้ ทำให้ชาวบ้านกินดีอยู่ดี มีเงินหมุนเวียนในครัวเรือน สร้างสังคมสันติสุข หนุ่มสาว ไม่หหลังไหลเข้ากรุง คนเฒ่าคนแก่ไม่อยู่อย่างโดดเดี่ยว เยาวชนห่างไกลยากเสพติด ลูกหลานได้รับการ ศึกษาตามลำดับอายุ และเรียนสูงขึ้น สอดคล้องกับภาระงานหลักของคณะสงฆ์คือ สาธารณูปการ สาธารณสงเคราะห์ ศาสนสงเคราะห์ สอดคล้องกับพุทธธรรมข้อทาน คือการให้ ข้อจาคะ การเสียสละ ความสุขส่วนตัว ข้อมเมตตา ปราบปรามให้มีความสุขยิ่ง ๆ ขึ้นไป ข้อกรุณา ปราบปรามให้พ้นจากความ ยากจน มีสังคหวัตถุข้อ ทาน ปิยวาจา อัตถจริย สมานัตตดา มีศีล ๕ สอดคล้องกับปฐมพจน์แห่งการที่ พระผู้มีพระภาคส่งพระอรหันตสาวก ๖๐ ไปเผยแผ่ในพรราชาแรก ที่ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน กรุง พาราณสี ประเทศอินเดีย ที่ "...ภิกษุทั้งหลาย จงจาริกไป เพื่อประโยชน์ เพื่อความสุข เพื่อสังคม สงเคราะห์แก่คนหมู่มากร"

กระบวนการที่ ๒ ใช้สำนักปฏิบัติธรรมวัดหนองป่าพง จังหวัดอุบลราชธานี โดยหลวงพ่อชา สุภทฺโท เจ้าสำนักนำปฏิบัติ ใช้แนวปฏิบัติ พุทฺโธ ๆ หรือหายใจเข้าว่า พุทฺ หายใจออกว่า โธ กำหนด เป็นลักษณะอาณานสติอย่างนี้จนจิตนิ่ง การปฏิบัติสมาธินี้เกี่ยวข้องกับสุขภาวะโดยตรง นั้นสมาธิจะ ทำหน้าที่ควบคุมพฤติกรรมทางจิต คือธรรมชาติของจิตจะเที่ยวไปไกล เที่ยวไปคนเดียว มีถ้าอาศัย คือ คิดลึก ไม่มีใครรู้ว่าเขาคิดอะไรถ้าไม่พูดออกมา จิตตามแนวสมาธินั้นมักจะฟุ้งซ่าน ต้องคอยดึงมาให้อยู่ ในอารมณ์เดียวให้ได้ ถ้าทำไม่ได้ก็เป็นสมาธิไม่ได้ ดังนั้น สมาธิจึงเป็นเครื่องมือบริหารจิต ควบคุม อบรม จิตได้เป็นอย่างดี ผู้วิเจียมนำทั้งกับการเจริญของคนที่ต้องแก้ด้วยธรรม คือ คนมีราคะจริตมากเกิน ต้องแก้ ด้วยสิ่งอสุภะ เพื่อหักกลบกลบกันแล้วบริหารจิตให้อยู่จุดกึ่งกลางคือความพอดีให้ได้ คนหนักใน โทสจริต เจ้าอารมณ์ที่มักโกรธแค้นคนอื่นเสมอ ให้แก้ด้วยการเจริญเมตตาให้มาก คนหนักในโมหจริต ที่มักหลง คลั่งคลั่งกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างฝังหัว ให้แก้ด้วยปัญญา การศึกษา การฟัง อยู่ร่วมกับปราชญ์ คนหนักในศรัทธาจริต ที่มักเชื่อง่าย ใจง่าย อ่อนไหวง่าย ขาดวิสารทความกล้าหาญ ขาดโยนิโส มนสิการอาหารของสติ ให้แก้ด้วยอนุสติหกข้อแรก คนหนักในวิตกจริต ที่มักวิตกกังวล หวาดกลัวไป ทุกเรื่อง มีเงื่อนไขไปทุกอย่าง กินยากอ่อนใจ ให้แก้ด้วยอานาปานสติ กำหนดลมหายใจเข้า-ออก คนมัก พุทธิจริต มักหนักในความเชื่อตรงต่อวิชา ข้อบังคับ ยึดติดแน่นกับหลักการและเหตุผล ไม่ค่อยยืดหยุ่น สภาพจิตเช่นนี้ ให้แก้ด้วยมรณานุสติ ระลึกถึงความตายอยู่เสมอ เพื่อให้คิดปลง ให้อ่าง ให้อะ ให้เล็ก นั้นเอง ผู้ปฏิบัติได้แล้วจะมีสุขภาวะจิตเป็นเลิศ ทำนองว่า จิตตั้ง ทนตั้ง สุขวางหัง จิตที่ฝึกดีแล้ว นำสุข มาให้ ได้ในพุทธธรรมในสติปัฏฐานสูตร ถือว่าเป็นสูตรแห่งการบริหารจิต เจริญปัญญา ซึ่งทางสู่ความ พ้นทุกข์ เข้าสู่สุริยภาวะได้ในที่สุด นับว่าท่านปฏิบัติตามปฐมพจน์แห่งการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ว่าเพื่อประโยชน์ เพื่อความสุข เพื่อสังคมสงเคราะห์แก่พหุชน....”

กระบวนการที่ ๓ ใช้วัดปัญญานันทาราม คลองหก ปทุมธานี โดยท่านเจ้าอาวาสพระมหา เฉลิม ปิยทสฺสี รูปปัจจุบัน ดำเนินการโครงการสืบต่อจากท่านเจ้าอาวาสรูปก่อน ท่านเจ้าคุณปัญญาน นันทมุนี (สง่า สุภโร) วัดนี้พัฒนาขึ้นมาตามปณิธานของหลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ (พระพรหมมิ่งคลาจารย์) ซึ่งท่านตั้งปณิธานว่า “สร้างพระ สร้างคน สร้างเยาวชนของชาติ สร้างศาสนทายาทให้มีชีวิต อยู่ในโลกอย่างถูกต้อง ให้มีชีวิตเรียบร้อยตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา เพื่อไม่ให้ตกอยู่ใน อำนาจวัตถุมากเกินไป” ถ้าวิเคราะห์ตามปณิธานนี้ ก็ให้เห็นคำสำคัญว่า สร้างพระ คือบริหารกาย จิตผู้เข้ามาบวชให้ได้ศึกษาธรรมวินัย ให้เสนาสนะสัปปายะ อาหารสัปปายะ บุคคลาสัปปายะ สร้างคน คืออบรมสั่งผู้คนที่ศรัทธาเลื่อมใสเข้าใจธรรมดี สร้างเยาวชนของชาติ คือ จัดโครงการอบรมเยาวชนใน รูปแบบของค่ายพุทธธรรมอย่างที่ดำเนินการอยู่ทุกวันนี้ สร้างศาสนทายาทให้มีอยู่ในโลกอย่างถูกต้อง คือ ให้ธรรมคำสอนแก่พุทธบริษัทให้อยู่สัมมาทิฐิ อยู่ในกุศลกรรมบถ ๑๐ ให้อยู่ในศีล ๕ มีคุณธรรม จริยธรรม ไม่หลงยึดติดอยู่กับวัตถุโลก แต่ให้มีความเข้าใจ ให้มีสติในการอยู่โลกวัตถุนิยม ถือสำนัก แห่งนี้ ติดอาวุธทางปัญญา (ปัญญาวุธ) แก่สังคม ให้ตาธรรมแก่คนที่ตาดี ให้แสงสว่างแก่คนที่คนที่ เดินทางมืดคือคนที่ไม่รู้ สอดคล้องกับพุทธพจน์ที่ว่า สัพพทานัง อัมมทานัง ชินาติ การให้ธรรมเป็น ทาน ชนะการให้ทั้งปวง มีจาคะ คือการเสียสละความสุขส่วนตัวเพื่อประโยชน์สุขสังคม มีสังคหวัตถุ คือมีทาน มีปิยวาจา มีอถถจริยา มีสมานัตตตา มีไตรสิกขา คือศีล สมาธิ ปัญญา ตลอดทั้งสอดคล้องกับ ภาระงานหลักของคณะสงฆ์คือ สาธารณูปการ การเผยแผ่พระพุทธศาสนา นับว่าท่านปฏิบัติตาม

ปฐมพจน์แห่งการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ว่าเพื่อประโยชน์ เพื่อความสุข เพื่อสังคมสงเคราะห์แก่พหูชน....”

กระบวนการที่ ๔ ใช้วัดพระบาทน้ำพุ โครงการธรรมรักษณีเวศน์ โดยท่านเจ้าอูดม ประชาทร (อลงกต พลमुख) ท่านมีมโนปณิธานจากแรงดลใจที่ไปเยี่ยมคนติดเชื้อเอดส์โรงพยาบาลกรุงเทพ เห็นเด็กติดเชื้อเอดส์ตายกับอ้อมแขนแม่ ด้วยความกรุณาของท่าน จึงเกิดแนวคิดจะหาที่สักแห่งหนึ่งเป็นที่รองรับดูแลคนติดเชื้อเหล่านี้ ซึ่งคนติดเชื้อเหล่านี้ไม่ว่าอย่างไรก็ไม่มีความหวังได้ นอกบรรเทาให้ทุเลาลงให้มีชีวิตอยู่ได้ไปวัน ๆ เท่านั้น ดังนั้น จึงไม่ใช่เพื่อการรักษาให้หายและท่านก็ไม่ให้หมอยาปณิธานของท่านคือให้ผู้ติดเชื้อเหล่านี้มีที่พักพิงรอวันตายระยะสุดท้ายของชีวิต ณ ปัจจุบันนี้ ก็ดำเนินการได้ตามปณิธานของท่านแล้ว ซึ่งวัดพระบาทน้ำพุ โดยท่านเจ้าคุณเป็นเจ้าอาวาสเอง มีอาคารตึกหลังใหญ่ ๒- ๓ ชั้นหลายหลัง อาคารอื่น ๆ อีกมากมาย เพียงพอแก่การรองรับกิจการดูแลคนติดเชื้อเอดส์ได้ระยะยาว นอกจากนี้ยังสาขาที่ขยายออกยังอำเภอเมือง จังหวัดนครสวรรค์ เป็นโครงการธรรมรักษณีเวศน์ ๒ สำหรับเด็กที่ติดเชื้อเอดส์ พร้อมกับการสร้างโรงเรียนถึงมัธยมศึกษาปีที่ ๖ นับว่าท่านมีพรหมวิหารข้อกรณาสสูง ท่านได้ปฏิบัติตามภาระงานหลักของคณะสงฆ์ข้อสาธารณสงเคราะห์และสอดคล้องกับปฐมพจน์แห่งการที่พระผู้มีพระภาคส่งพระอรหันตสาวก ๖๐ ไปเผยแผ่ในพรรษาแรก ที่ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน กรุงพาราณสี ประเทศอินเดีย ที่ “...ภิกษุทั้งหลาย จงจาริกไป เพื่อประโยชน์ เพื่อความสุข เพื่อสังคมสงเคราะห์แก่คนหมู่มาก”

รายงานวิจัยนี้ได้สรุปสุขภาวะองค์รวมเป็น ๔ องค์ คือหรือกลุ่ม คือ กลุ่มฮักเมืองน่าน สำหรับเสริมสร้างสุขภาวะทางกาย กลุ่มสำนักปฏิบัติธรรม เสริมสร้างสุขภาวะทางจิต กลุ่มวัดปัญญานันทาราม สำหรับเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญา และกลุ่มวัดพระบาทน้ำพุ สำหรับเสริมสร้างสุขภาวะทางสังคม ทั้ง ๔ ด้านนี้เรียกเป็นจุดภาคี และผู้วิจัยได้สรุปจากจุดภาคีเป็นทวิภาคี คืออดีตติดประโยชน์ กับ ประทิตประโยชน์ จากการเสริมสร้างประโยชน์ทั้งสองนี้จะทำให้คนมีที่อยู่ที่ดีแล้วท้ายสุดก็จะนำไปสู่สุขภาวะ

ข้อเสนอแนะบทสรุปทัศนคติของผู้วิจัย

ผู้วิจัยเสนอแนะเพื่อสะดวกแก่การนำไปใช้และปฏิบัติตาม ว่า องค์สี่ หมายถึงองค์แห่งความสุขสี่ กระบวนการ คือ สุขกาย สุขใจ สุขปัญญา สุขสังคม ด้วยกิจกรรมสุขภาวะพ ดั่งนี้ (๑) กิจกรรมให้กำลังใจคนป่วย (๒) กิจกรรมให้กำลังใจคนชรา (๓) กิจกรรมให้กำลังใจนิสิต นักศึกษา (๔) กิจกรรมให้กำลังใจคนประสบทุกข์

กิจกรรมให้กำลังใจคนป่วย เป็นข้อปฏิบัติในศีลของศาสนาคริสต์ เรียกว่า ศีลเจิมคนป่วย หรือศีลเยี่ยมไข้ โดยบาทหลวงจะเข้าไปเยี่ยมคนป่วยยื่นมือแตะหน้าผากแล้วก็อวยพรให้หายจากทุกข์ โศก โรคภัยอย่างที่เราเคยอวยพรให้แก่กันนี้แหละ ในเชิงพุทธศาสนาของเราละ ในเชิงจิตวิทยาแล้วเมื่อคนไข้เห็นพระสงฆ์เป็นเรื่องพิเศษมาก เพราะพระสงฆ์มีอนุฟอร์มที่ต่างจากชาวบ้าน แต่พระสงฆ์ที่นิ่งหม่อมฟ้าสีเหลือง ๆ จะมีอะไรดีใจอย่างหนึ่ง ทำให้คนไข้รู้สึกดีโดยลึ้มความเจ็บปวดของตนเองระยะหนึ่ง ขณะจิตของเขาตอนนั้น คือ จิตเป็นกุศล นึกถึงสวรรค์ นึกถึงสุคติ นึกถึงคุณความดี ยิ่งถ้าเป็นพระสงฆ์ที่มีชื่อเสียงดี มีสมณศักดิ์สูง มีตำแหน่งปกครองด้วยแล้วคนไข้ก็ยิ่งชื่นใจ ความยินดีใจเหล่านี้จะเป็นน้ำยาเลี้ยงแผลแล้วสมานเข้ากันอย่างสนิทใจ ด้วยพลังใจอันนี้ ความเจ็บป่วยก็อาจหายได้ ดังที่พระอรหันต์เยี่ยมไข้สุภมาณพโตเทยบุตร

กรณีศึกษาเรื่องนี้ คือ ผู้วิจัยมีลูกศิษย์สามคนรูปหนึ่ง อายุ ๑๖ ปีโดยผู้วิจัยนำพามาบวช แล้วส่งเข้าเรียนโรงเรียนปริยัติธรรมแห่งหนึ่ง เหตุที่บวช ผู้เป็นโยมพ่อป่วยเป็นมะเร็งคอโป่งพองอุดตัน ทางเดินหายใจ พูดไม่ได้ ตื่นน้ำกินอาหารไม่ได้ ต้องให้อาหารและน้ำทางสายยางลงกระเพาะเลย มาถึงวันนี้ก็ล่วงเลยมา ๓ ปีแล้ว เห็นแล้วตอนแรกคิดว่าอย่างไรก็ไม่รอดถึง ๒ ปีหรือหกปีหาหนทางนอกจาก สุขภาพแล้ว นั่นคือหาเงินไม่ได้ ผู้เป็นโยมแม่ก็เลี้ยงน้องอายุขวบเศษ ๆ และพี่อีกคนมีครอบครัวแล้วแต่ ก็ยังอาศัยอยู่กินด้วยกันและพี่ ๆ ก็ไม่มีอาชีพอะไรเป็นหลักแหล่ง ต้องอาศัยญาติพี่น้องช่วยกันดูแล รักษาการเจ็บป่วยของพ่อ ประเด็นทางวิจัย คือข้อสมมติฐานว่า โยมพ่อของสามคนคงจะมีชีวิตอยู่ไม่ เกิน ๒ ปีแต่รอดมาได้ถึงปีที่ ๓ แล้ว ก็เพราะ ผู้วิจัยได้แนะนำให้สามคนไปเยี่ยมโยมพ่อทุก ๑๕ วัน ไป เยี่ยมทุกครั้งจะมีอาหารนมกล่องซึ่งถือเป็นอาหารทางสายยางของโยมพ่อ พร้อมด้วยขนมหรือผลไม้มา ผากน้องและพี่ ๆ ผู้วิจัยสังเกตดู ทุกครั้งที่คนป่วยเห็นลูกสามคนจะมีสีหน้าสดใส คล้ายจะยิ้ม แม้จะ พูดไม่ได้แต่ก็ใจลึก ๆ มีความสุข นี้ก็จะได้ทั้งสุขภาพ สุขใจ สุขสังคม

กิจกรรมให้กำลังใจคนชรา ผู้วิจัยมีกรณีตัวอย่าง คือ หญิงชราคนหนึ่ง อายุ ๘๔ ปี ซึ่ง สุขภาพไม่ดีเลย มีโรคประจำตัวคือความดันโลหิตสูง โรคกระเพาะ โรคหัวใจ โรคไต ที่ต้องกินยาประจำ มา ๒๐ ปี คือโรคความดันโลหิตสูง ผู้วิจัยเห็นลูก ๆ เอาใจใส่ให้สะดวกสบายทุกอย่าง ค่ารักษาพยาบาล ก็ช่วยกันออก เข้าโรงพยาบาลเอกชนอย่างดี แต่ละครั้งพักนอนโรงพยาบาล ๒ คืนก็หายดีทุกครั้ง คือ ลูก ๆ จะหลีกเลี่ยงพูดปัญหาการรักษา การแบ่งมรดก อะไรที่จะเป็นปัญหาให้ยุ่งใจก็ไม่ให้คนป่วยได้ยิน ทำให้คนป่วยมีอายุยืนถึง ๘๐ กว่าปีแล้ว เมื่อเทียบกับคนอื่น ๆ รุ่นเดียวซึ่งเสียชีวิตไปหมดแล้ว

กิจกรรมให้กำลังใจแก่นิสิตนักศึกษา ผู้วิจัยมีกรณีศึกษา คือนิสิตพระสงฆ์รูปหนึ่ง อายุ ๗๒ ปี มีตำแหน่งปกครองระดับเจ้าคณะอำเภอ ท่านเครียดกับการสอบตกในรายวิชาภาษาอังกฤษ จาก การที่ไม่เคยทะเลาะกับคนขับรถก็ต้องทะเลาะกันเพราะมารับเช้า เพราะหยุดรถสูบบุหรี่ คนบุขจนจะอายุ หรือระดับไหนก็โกรธขึ้นได้ ปัญหาคือทำให้คนอื่นถูกกระทบไปด้วย ต้องมาเครียดกันเพราะคำพูดไม่ พอใจ น้อยใจ เบื่อเซ็ง ความไม่ชอบหน้าคนอื่นของท่าน จากนั้นท่านได้กล่าวนิพนธ์ในการเรียนสอบ แก่ตัวผ่านไป ได้ ทำให้ท่านมีอารมณ์ดีขึ้น ขยันเรียนมากขึ้น เอาใจใส่มากขึ้น เมื่อจิตพิสัยดี พุทธิพิสัยก็ เข้ามา ทำให้เรียนวิชาภาษาอังกฤษได้ผล คือนำเรียน อยากรเรียน อันนี้ก็มีผลมาจากสุขภาพทางสังคม ดี ตามด้วยสุขภาพทางปัญญาที่ตามมา ฉันทิ ฉันทินัน

กิจกรรมให้กำลังใจคนประสบทุกข์ กรณีศึกษาเรื่องนี้ มีมากมาย คือใคร ๆ ก็มีปัญหาดูด้วยกันทั้งนั้น ถ้าไม่มีก็ผิดปกติ มีครอบครัวหนึ่งลูก ๕ คน เกิดหย่าร้างกัน ลูกก็ตกเป็นของผู้เป็นแม่ หมด ผู้เป็นพ่อหย่ากันไปไม่นานก็มีเมียใหม่ เป็นอันว่าหย่ากันเด็ดขาดแล้ว แต่ปัญหาที่ตามมาคือภาระ ในการเลี้ยงดูบุตร ๕ คนนั้นซึ่งอยู่ในวัยเรียนมัธยมกันทั้งนั้น ดีว่ามีบ้านของตนเอง ไม่ต้องเช่า มี เงินเดือนใช้ไม่มากนัก แต่มีหนี้สินเพราะกู้ยืมมาใช้ พระพุทธเจ้าตรัสว่า การเป็นหนี้เป็นทุกข์ในโลก นี้จริง ถ้าหลีกเลี่ยงได้ก็จะไม่กู้เป็นหนี้ละ แม้การกู้เงินไม่ได้ผิดอะไร ก็ใช้คืนตามข้อตกลง แต่ทุกข์ใจมาก ทุกเวลาวันที่นึกถึงแต่จะหาเงินมาใช้หนี้สิน โอกาสที่จะคิดหาความสุข ทำบุญทำทานไม่มีเลย จะไม่มี เวลาคิดจะไปสังสรรค์กับใคร ๆ ผู้วิจัยแนะนำให้ใช้ทำให้สบาย (สัจจิตตะปริโยทะปะนัง) แก้ปัญหาไปที ละเปาะ ไม่นานก็ใช้หนี้หมด ใจก็ขึ้นขึ้นเรื่อย ๆ จากการที่ป่วยออก ๆ แอด ๆ สามวันสี่วันไข้ก็มี น้อยลง ยิ้มได้ หัวเราะดัง นี้ก็มาจากสุขภาพคือได้สภาพแวดล้อมทางสังคมดี บริหารจิตจากแนวสมาธิให้ เป็นปกติ ไม่ให้ฟุ้งซ่านจนเสียสติ มีปัญญาเห็นสัจธรรมของชีวิต มีสังคมที่เป็นกัลยาณมิตรให้คำแนะนำ

ให้กำลังพอเหมาะพอสมและถูกต้องเป็นธรรมชาติ ซึ่งจากคนที่หนีหนีสิน จะกลายเป็นคนผิดศีลข่มขู่สาวาท และข้ออื่นนาทาน หากที่หลบหนีหนีหน้าไม่ได้เดือดร้อนทรมาณกาย-ใจไปหมด

๒. ประเด็นปัจจัยเกื้อกูลต่อการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมในการดำเนินชีวิตอย่างสมดุลตามหลักพุทธจิตวิทยา เป็นการเสริมสร้างสุขภาพกายเพื่อคุณภาพวิถีชีวิตมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยาความเป็นจริงเชิงพุทธอภิปรัชญาอธิบายชีวิตมนุษย์ในส่วนที่เป็นรูปธรรมว่าประกอบไปด้วย ชั้น ๕ ธาตุ ๔ และอายตนะ ๖ ฯลฯ คุณลักษณะทางกายภาพเหล่านี้จำเป็นต้องได้รับการดูแลอย่างเหมาะสมด้วยวัตถุประสงค์ทางสรีรวิทยาอย่างเพียงพอและเหมาะสม นอกจากนี้สัญญาณชีพเช่นความดันโลหิต และเคมีในร่างกายยังส่งผลต่ออารมณ์ความรู้สึกของมนุษย์อย่างมีนัยสำคัญอีกด้วย

การเสริมสร้างสุขภาพศิลปะ (พฤติกรรม) เพื่อคุณภาพวิถีชีวิตมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา ศิลปะเป็นเครื่องอยู่อาศัยสำหรับคฤหัสถ์ผู้ครองเรือน เป็นเรื่องของพฤติกรรมของมนุษย์ที่แสดงออกมาทางร่างกายและคำพูดโดยตรง หากบุคคลมีศิลปะเป็นข้อปฏิบัติประจำใจแล้ว พฤติกรรมต่างๆ ที่บุคคลนั้นแสดงออกมาจะเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์เนื่องจากเป็นพฤติกรรมที่ผ่านการตรวจสอบ คัดกรอง และขัดเกลาแล้วด้วยระบบศีลธรรม พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ทั้งหลายจะถูกควบคุมเอาไว้ไม่ให้ถูกแสดงออกจากบุคคลนั้น ดังนั้น ผู้มีศิลปะจึงเป็นผู้ที่ส่งมอบพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของตนเองสู่สังคม ศาสตราจารย์ปีเตอร์ ฮาร์วี ให้ทัศนะว่าศิลปะคือการกระทำทางร่างกายที่เป็นส่วนหนึ่งของสามัญสำนึกในส่วนตัวของมนุษย์ การเสริมสร้างสุขภาพศิลปะสะท้อนให้เห็นถึงการเสริมสร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของบุคคลในสังคมซึ่งเกิดขึ้นที่ระดับปัจเจกบุคคลเป็นเบื้องต้น และย่อมส่งผลกระทบต่อด้านบวกสู่สังคมในบริบทของสังคมวิทยา ทั้งหมดทั้งหมดมุ่งไปเพื่อความสมดุลของการดำเนินวิถีชีวิตของมนุษย์

การเสริมสร้างสุขภาพจิตเพื่อคุณภาพวิถีชีวิตมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยาสุขภาพจิตที่ดีเป็นสภาวะทางนามธรรมที่แสดงให้เห็นคุณสมบัติ ๓ ประการของจิต คือ คุณภาพจิต ประสิทธิภาพ และสมรรถภาพจิต สภาวะจิตที่มีคุณสมบัติเหล่านี้เกิดขึ้นจากการที่จิตได้รับการพัฒนาตามหลักจิตภาวนาในพระพุทธศาสนา ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร. ปาหลวัตตะเก ดอน เปรมะศิริ ให้ทัศนะว่า จิตสงบเป็นภาวะที่เกิดจากอารมณ์ความรู้สึกที่ถูกขัดเกลาด้วยการปฏิบัติสมณะกรรมฐาน

การเสริมสร้างสุขภาพปัญญาเพื่อคุณภาพวิถีชีวิตมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา สุขภาวะองค์รวมเป็นสิ่งที่มวลมนุษย์ใฝ่หา แต่การจะได้มานั้นไม่ได้ง่ายตายหากแต่ต้องอาศัยการพัฒนาชีวิตให้ครบทุกมิติแห่งความหมายของมัน คางาคัดความของ “ชีวิต” ที่พร้อม้วยออกมาไปสู่การตีความสุขภาพชีวิตที่ผิดพลาดในที่สุด แต่ในทางตรงกันข้าม การตระหนักรู้ความหมายที่แท้จริงของชีวิตเป็นรุ่งอรุณแห่งปัญญาที่จะพัฒนาระบบชีวิตให้ดำเนินไปสู่สุขภาวะองค์รวมได้ในที่สุด สุขภาพปัญญาเกี่ยวข้องอย่างใกล้ชิดกับการบรรลุนิพพานในพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นการปลดแอกมวลมนุษยชาติจากกองทุกข์ทั้งปวง พระราชปริยัติกวี, ศ.ดร. ให้ทัศนะว่า สมณะและวิปัสสนากรรมฐานเหมาะสมสำหรับผู้ที่มีหวังจะออกจากกองทุกข์และเข้าสู่พระนิพพานโดยวิปัสสนากรรมฐานเป็นหนทางสู่นิพพานโดยตรง

๓. ประเด็นกระบวนการเสริมสร้างความมั่นคงของครอบครัวตามแนวพุทธจิตวิทยา
บูรณาการ โดยแยกเป็นตอนที่ ๑ ผลการศึกษาแนวคิดการเสริมสร้างความมั่นคงของครอบครัวเกิด

จากแนวความคิดพื้นฐานคือครอบครัวเป็นสถาบันที่สำคัญที่สุด เป็นการให้ความรัก ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ปลุกฝังคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และถ่ายทอดวัฒนธรรมทางสังคมให้แก่สมาชิกในครอบครัว เพื่อให้สมาชิกในครอบครัว เป็นคนดี คนเก่ง มีคุณภาพ และเป็นสมาชิกที่ดีของสังคม โดยแนวคิดในการสร้างแนวทางเพื่อสร้างความเข้มแข็งของสถาบันครอบครัว ผลจากการวิจัยพบว่า (๑) การส่งเสริมสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว เพื่อสร้างความรัก ความอบอุ่น และความเข้าใจภายในครอบครัว โดยการมี ความรัก ความเข้าใจ และดูแลเอาใจใส่กัน เคารพ นับถือ ให้เกียรติ จริงใจ และเห็นคุณค่ากันและกัน โดยให้มี สิทธิ เสรีภาพ มีการปรึกษาหารือกัน รู้ และปฏิบัติบทบาทหน้าที่ที่ควรมีต่อกัน มีเวลาให้กันอย่างมีคุณค่า คนในครอบครัวต้องให้เกียรติซึ่งกันและกัน มีความเป็นอยู่ร่วมกันที่เรียบง่าย (๒) การปลุกฝังให้มีวิถีการดำเนินชีวิตที่ดี เพื่อจะได้มีวิถีการดำเนินชีวิตที่ดีและถูกต้อง เริ่มจากบทบาทของพ่อแม่ ทำหน้าที่อบรมสั่งสอนปลุกฝังสิ่งที่ดีให้แก่ลูก เป็นแบบอย่างที่ดี เลี้ยงดู ดูแลเอาใจใส่ส่งเสริมพัฒนาการและวุฒิภาวะของลูก โดยการประพฤติปฏิบัติ ตนเอง ให้เป็นแบบอย่างที่ดี (๓) การมีส่วนร่วมรับผิดชอบต่อสังคม เพื่อไม่สร้างปัญหาให้กับตนเอง ครอบครัว และสังคม และมีส่วนร่วม ในการป้องกันและแก้ไขปัญหา ไม่มีพฤติกรรมต่อต้าน หรือทำความเดือดร้อนให้แก่สังคม มีส่วนร่วมในการเกื้อหนุนสังคม/ช่วยแก้ไขปัญหาของชุมชนและสังคม มีความตระหนักถึงความสำคัญในการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสงบสุข ซึ่งสอดคล้องกับจรรยา รัชชาภักดี ได้กล่าวถึง “การศึกษาเรื่องจริยธรรมของคู่สมรสตามหลักพุทธศาสนา” สรุปความว่า จริยธรรมทางพุทธศาสนามีผลต่อการดำเนินชีวิตของคู่สมรสในสถาบันครอบครัวในแง่ของกฎจริยธรรมที่ใช้เป็นกฎเกณฑ์ในการที่จะใช้เป็นแบบแผนปฏิบัติเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขถาวรร่วมกับภรรยา ในทัศนะของพุทธศาสนานั้น หลักจริยธรรม คือหลักที่ใช้ประคับประคองชีวิตให้ดำเนินไปในทิศทางที่ถูกต้องและเป็นประโยชน์ โดยมีเป้าหมายที่ส่งเสริมหลักสำคัญ ๒ ประการ คือ (๑) หลักการปรับตัวให้เข้ากับสังคมและอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข อยู่ในกรอบของเบญจศีล-เบญจธรรม เป็นแบบอย่างที่ดีแก่ผู้อื่นในสังคม (๒) หลักการส่งเสริมการฝ่าปัญหา คือส่งเสริมบุคคลให้เข้าถึงความเป็นผู้มีเหตุผล รู้ถึงคุณค่าแท้ของชีวิตจริยธรรมของคู่สมรสเป็นตัวอย่างหนึ่งที่สะท้อนให้เห็นถึงเป้าหมายของการดำรงชีวิตในแบบมุ่งสร้างสรรค์คุณภาพของมนุษย์และสร้างคุณภาพแก่ครอบครัว จริยธรรมคู่สมรสในพุทธศาสนาก่อให้เกิดผลดีแก่คู่สมรส ๔ ประการ คือ (๑) เป็นหลักการสร้างสรรค์กัลยาณมิตร ตามหลักคุณสมบัติของกัลยาณมิตร ๗ ประการ (๒) เป็นหลักการสร้างเสถียรภาพแก่สถาบันครอบครัว (๓) เป็นหลักการสร้างสรรค์คุณภาพสังคมและ (๔) เป็นหลักการสร้างสรรค์ประโยชน์แก่ชีวิต

ตอนที่ ๒ ผลการศึกษากระบวนการเสริมสร้างความมั่นคงของครอบครัวตามแนวพุทธจิตวิทยาของครอบครัว เกิดท่ามกลางกระแสที่ประเทศไทยในระยะกว่า ๒ ช่วงทศวรรษที่ผ่านมา ได้รับผลกระทบจากโลกาภิวัตน์อย่างรุนแรง ทำให้วิถีการดำเนินชีวิตของปัจเจกบุคคลและพลวัตทางสังคมก็แปรเปลี่ยนไปอย่างเห็นได้ชัด ซึ่งการรับมือกับความแปรเปลี่ยนนี้ทำให้ผู้ที่ทำหน้าที่รับผิดชอบต้องทำงานหนักเป็นอย่างยิ่ง และจะต้องมีการประสานร่วมมือกันอย่างเป็นระบบระหว่างเครือข่ายแนวร่วมทั้งภาครัฐและเอกชน โดยกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์มีหน้าที่ในการดูแลสังคม ก็ได้มีการปรับเปลี่ยนกลยุทธ์หรือแนวทางการพัฒนาสังคมด้วยการนำเอาความรู้เชิง

ประจักษ์ด้านสังคม มาใช้ในการทำงาน ด้วยการแปลงความรู้ทางสังคมที่เป็นนามธรรมให้เป็นวิทยาศาสตร์มากขึ้น

กระบวนการเสริมสร้างความมั่นคงของครอบครัวตามแนวพุทธจิตวิทยาของครอบครัว จะเริ่มจาก (๑) การสร้างกิจกรรมสันหนาคาร่วมกันในครอบครัว (๒) การกลม่อเกลตาทางสังคมในครอบครัว (๓) การสอนให้ปฏิบัติตามจารีตประเพณีที่สืบต่อกันมา อาทิเช่น กิจกรรมทางพระพุทธศาสนา ตามวันสำคัญต่างๆ การรดน้ำดำหัวผู้ใหญ่- กิจกรรมการไหว้ขอขมา ตามประเพณี ซึ่งสอดคล้องกับบรรยวสัถ์ ผางคำ และ นฤมล ดวงแสง กล่าวถึง การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งให้แก่สถาบันครอบครัวและชุมชนฯ สรุปผลวิจัยได้ว่า การศึกษาการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งให้แก่สถาบันครอบครัว และชุมชนตามนโยบายการป้องกันปัญหาสารเสพติดของจังหวัดอุบลราชธานี มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่ใช้ในการป้องกันปัญหาสารเสพติด และศึกษาการนำหลักพุทธธรรมไปประยุกต์ใช้เพื่อป้องกันปัญหาสารเสพติด และ พูนสุข มาศรีสรรงค์ กล่าวถึง การจัดการความรุนแรงในครอบครัวไว้ในวิทยานิพนธ์เรื่อง “การจัดการความรุนแรงในครอบครัวเชิงพุทธบูรณาการ” สรุปผลวิจัยได้ว่า คนในสถาบันครอบครัว และในสถาบันอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง สามารถไขประโยชน์จากหลักธรรมต่างๆ ในพระพุทธศาสนาเถรวาท โดยการนำมาประยุกต์รวมกับแนวทางการดำเนินการของประเทศทางตะวันตก ตะวันออกและประเทศไทย ในสังคมยุคโลกาภิวัตน์ ปัจจุบันเป็นการจัดการความรุนแรงในครอบครัวเชิงพุทธบูรณาการ เพื่อใช้จัดการกับความรุนแรงในครอบครัวได้อย่างเป็นรูปธรรมและมีประสิทธิภาพมากขึ้น โดยมีวิธีการและเครื่องมือสำหรับแต่ละปัจเจกบุคคลเริ่มลงมือนำไปจัดการฯ ได้เองอย่างรีบด่วน และหมั่นนำไปปฏิบัติในระยะยาว และแผ่ขยายไปในองครวมของสังคม ในมิติของ (๑) การแปรเปลี่ยนความขัดแย้งที่เป็นความก้าวร้าวรุนแรง ให้เป็นความเข้าใจอันดีต่อกัน (Transformation) (๒) การหาทางแก้ไขปัญหาความรุนแรงใน ระดับต่างๆ รวมถึงการป้องกันมิให้เกิดซ้ำซ้อน (Solution in Terms of Problem Solving and Prevention) และการเยียวยา (Healing) รักษาใจตนให้สงบสันติไปพร้อมกับคนในครอบครัวหัวใจสำคัญของการบูรณาการเชิงพุทธเพื่อใช้จัดการความรุนแรงในครอบครัวใน งานนี้คือการเขาไปจัดการกับฐานของใจในปัจเจกด้วย การฝึกฝน บมเพาะจิตใจให้ตั้งมั่น แน่วแน มีสัมมาสมาธิในการปรับปรุงพัฒนาตนให้มีสัมมาทิฐิ มีสติสัมปชัญญะอยู่ในปัจจุบันขณะ ไม่ตก เปนทาสของอารมณ์ร้ายต่างๆ โดยเริ่มจากการปรับเปลี่ยนองคประกอบภายในจิตใจตนเอง ได้แก่ ตัณหา ทิฐิ มานะ เพื่อลด ละ เลิก ความยึดมั่นในตัวตน ความเห็นแก่ตัว ความตระหนี่ ความมักได้และความไม่เห็นอกเห็นใจผู้อื่น อันเป็นสาเหตุแห่งความก้าวร้าวรุนแรงรวมกับการพัฒนารูปแบบของการดำเนินชีวิตครอบครัวของปัจเจกให้เศรษฐกิจกับจิตใจไปด้วยกันในหลักแห่งความสันโดษพอเพียงในทางสายกลางอันอุดมด้วยศีล สมาธิและปัญญา (ไตรสิกขา) จากหลักพุทธธรรมต่างๆ ผสานกับการใช้แนวทางดีๆ ของตะวันตกและตะวันออก รวมถึงความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีเพื่อประโยชน์สูงสุด ปลอดภัยจากความขัดแย้งรุนแรงใดๆ เพราะเมื่อใจของปัจเจกสงบสันติสุข แล้วความวุ่นวาย ขัดแย้ง สับสน ไมลงรอยในรูปต่างๆ จากใครหรืออะไรก็ตาม ไม่อาจสร้างความกดดันในใจของเขาให้ประทุ เป็นความรุนแรงทางวาจาและทางกายได้อีก ที่สำคัญอีกสิ่งหนึ่งคือ สังคมโดยองครวมต้องรวมสร้างคานิยมในคุณค่าแทมากกว่าคุณค่าเทียมในทุกสิ่งที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตครอบครัว ทั้งทางตรงและทางอ้อม

ตอนที่ ๓ ผลการศึกษารูปแบบการเสริมสร้างความมั่นคงของครอบครัวตามแนวพุทธจิตวิทยาของครอบครัวพบว่ารูปแบบการเสริมสร้างความมั่นคงของครอบครัวตามแนวพุทธจิตวิทยาของครอบครัวจะเริ่มต้นจาก ๑. การส่งเสริมกำลังใจให้แก่กันด้วยการทำกิจกรรมสันตนาการต่าง ๆ ร่วมกัน มีการสร้างกำลังใจให้กับบุคคลภายในครอบครัวตามโอกาสสำคัญต่างๆ ๒. การส่งเสริมให้คนในครอบครัวรักษาขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมไทย เพื่อก่อให้เกิดการมีจิตใจที่ดี อาทิเช่น การร่วมเป็นเจ้าของภาพในการทำบุญในวันสำคัญทางศาสนา เช่น วันพระใหญ่ของหมู่บ้าน ให้มีความเมตตา นึกถึงประโยชน์ส่วนร่วมมากกว่าประโยชน์ส่วนตน มีการอ่อนน้อมถ่อมตน รู้จักการระต่อผู้ใหญ่ รู้จักรับผิดชอบต่อหน้าที่ ซึ่งสอดคล้องกับศักดิ์ชัย บุญเพ็ง ศึกษาเกี่ยวกับลักษณะความสัมพันธ์ในครอบครัว ปัญหาอุปสรรคในการสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวของเจ้าหน้าที่ตำรวจ และทัศนคติต่อแนวทางการเสริมสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว โดยการทำตามบทบาทหน้าที่สมาชิกในครอบครัวในภาพรวมพบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในระดับน้อย ปัญหาอุปสรรคในการสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว คือ ปัญหาการถูกรบกวนด้านการเงินของครอบครัว และปัญหาผลกระทบจากสิ่งแวดล้อมภายนอก ครอบครัวมีผลต่อการสร้างความสัมพันธ์ค่อนข้างน้อย ส่วนทัศนคติต่อแนวทางการเสริมสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว มีความเห็นด้วยกับการปรับบทบาทระหว่างผู้นำและผู้ตามของกลุ่มสมรส การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของกลุ่มสมรส ความคิดเห็นที่คล้ายกันในการอบรมเลี้ยงดูบุตรของกลุ่มสมรสและการมีคุณธรรมในการดำรงชีวิตของกลุ่มสมรส ในระดับสูง

สรุปย่ออีกว่า ประเด็นกระบวนการเสริมสร้างความมั่นคงของครอบครัวตามแนวพุทธจิตวิทยา เชิงแนวคิดได้แก่ภาวณา ได้แก่การปฏิบัติในกายภาวณา ศิลภาวณา จิตภาวณา และปัญญาภาวณา รวมถึงบทบาทที่ต้องปฏิบัติต่อกันตามหลักคุณธรรมทศ ๖ ซึ่งถือเป็นหลักในการปฏิบัติหน้าที่ต่อกันในครอบครัวและสังคม โดยทศเบื้องหน้า หมายถึง มารดาบิดาที่จะปฏิบัติหน้าที่ต่อบุตรและบุตรปฏิบัติตอบแทน ทศเบื้องขวา หมายถึง ครูอาจารย์ที่จะปฏิบัติต่อศิษย์ ทศเบื้องหลังหมายถึงสามีหรือที่จะปฏิบัติต่อบุตรภรรยา ทศเบื้องซ้าย หมายถึง มิตรสหายที่ทั้งฝ่ายจะปฏิบัติที่ดีต่อกัน ทศเบื้องล่าง หมายถึง นายจ้างจะปฏิบัติต่อคนงาน/ลูกจ้าง

กระบวนการสร้างความมั่นคงในครัวได้โดยหลัก ๆ คือภาวณา ๔ แต่ต้องเริ่มจากการสันตนาการระหว่างครอบครัว การกล่อมเกลานะแนวคิด ความรู้สึก จิตสำนึกที่ดีในครอบครัว ที่สำคัญคือ การปฏิบัติตามจารีตประเพณีที่ดีงาม เช่น เป็นหญิงควรรักษานวลสงวนตัว อย่างซิงสุกก่อนห้าม เป็นต้น รูปแบบการสร้างความมั่นคงในครอบครัวโดยเริ่มจากหลักการทักษะชีวิต ๕ ประการ คือ (๑) การเลือกคู่ครอง ที่เหมาะสม มีศีล ทิฐฐิเสมอกัน (๒) การศึกษา เพื่อบริหารจัดการชีวิตให้เป็นปกติสุข (๓) หลักการเป็นสามีภรรยาที่เป็นธรรมาธิปไตย (๔) สามีภรรยา มีความซื่อสัตย์ต่อกัน และ (๕) การเลี้ยงดูบุคคลในครอบครัว ถือเป็นหน้าที่จำเป็นตามหลักทศ ๖ หลักมาตาปิตุอุปัฏฐาก หลักกตัญญู

๔. ประเด็นการบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยากับภูมิปัญญาท้องถิ่นในการส่งเสริมสุขภาพองค์รวมของครอบครัวและสังคม มีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมการดำรงอยู่ของคนในชุมชนให้มีสุขภาพองค์รวมที่ดี ซึ่งประกอบไปด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น ๔ ประเภทในการส่งเสริมสุขภาพองค์รวมของครอบครัวและสังคม ของชุมชนตัวอย่างในการดำเนินการวิจัย ได้แก่ ประกอบไปด้วย ชุมชนบ้านป่าเหว จังหวัดลำพูน, ชุมชนบ้านดงเย็น จังหวัดขอนแก่น, ชุมชนบ้านพี่เลี้ยง จังหวัดเพชรบุรี และ เสถียรธรรมสถาน กรุงเทพมหานคร ดังนี้

ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านการดำรงชีวิตตามสภาพแวดล้อม เป็นสิ่งสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งตามหลักทางพระพุทธศาสนาได้ส่งเสริมให้การดำรงชีวิตที่มีความยั่งยืนต้องประกอบไปด้วย หลักปฏิรูปเทสวาสะ คือการอยู่ในถิ่นที่ดี มีสิ่งแวดล้อมเหมาะสม เป็นสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการดำเนินชีวิต เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตของชุมชน จะเห็นได้ว่า ชุมชนบ้านป่าเหว จังหวัดลำพูน มีนำภูมิปัญญาท้องถิ่นส่งเสริมสุขภาพ เช่น ไร่กิ้นได้ การใช้แพทย์แผนไทยในการรักษา และชุมชนบ้านดงเย็น อยู่ในภาคอีสาน จังหวัดขอนแก่น ที่เป็นชนบทมีการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน มีวัดเป็นศูนย์กลางในการส่งเสริมสุขภาพชุมชน และชุมชนบ้านพี่เลี้ยง จังหวัดเพชรบุรี ภาคตะวันตก มีส่วนร่วมและภูมิปัญญาด้านคติความเชื่อศาสนา และเสถียรธรรมสถาน ภาคกลาง กรุงเทพมหานคร ได้อาศัยภูมิปัญญาทางพระพุทธศาสนาได้แก่ธรรมชาติบำบัด จะเห็นได้ว่าแต่ละพื้นที่ได้นำหลักปฏิรูปเทสวาสะบูรณาการกับภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อการส่งเสริมให้คนในชุมชนมีสุขภาพทางกาย นอกจากนี้มีสุขภาพที่แข็งแรง ยังเป็นการนำภูมิปัญญาท้องถิ่นในการรักษาสุขภาพของครอบครัวและสังคม

ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านคติความเชื่อและศาสนา ความเชื่อความศรัทธาเป็นเครื่องมือในการกำกับการดำรงชีวิตของคนในชุมชนมาช้านาน นับเป็นภูมิปัญญาที่ถูกถ่ายทอดและเปลี่ยนแปลงมา เพื่อให้คนในชุมชนมีความสุข เป็นมิติสำคัญที่ก่อเกิดการยึดเหนี่ยวจิตใจ ประคับประคองให้คนในชุมชนมีการดำรงชีวิตที่ปกติสุข ชุมชนบ้านป่าเหว ภาคเหนือที่นำคติความเชื่อและศาสนาประยุกต์ในการส่งเสริมสุขภาพทางใจ เช่น กิจกรรมการยกวัดให้บ้าน เป็นกิจกรรมดั้งเดิมของชุมชนที่มีการสวดมนต์หมุนเวียนตามครัวเรือนอาทิตย์ละหนึ่งครั้ง และใช้คาถาอาคมในการเป่าเพื่อรักษาโรค ซึ่งส่งผลต่อการพัฒนาด้านจิตใจของครอบครัวและสังคม ชุมชนบ้านดงเย็น ภาคอีสาน มีคติความเชื่อเรื่องการบายศรีสู่ขวัญกับผู้ป่วย ซึ่งเป็นการให้กำลังใจผู้ป่วยถึงแม้ว่าร่างกายไม่เอื้ออำนวยแต่จิตใจมีความเข้มแข็ง ขณะเดียวกันชุมชนเสถียรธรรมสถาน ได้นับคติความเชื่อทางพระพุทธศาสนาที่เน้นการใช้ธรรมชาติบำบัด ทำให้เกิดความสงบต่อจิตใจ จะเห็นได้ว่าแต่ละชุมชนได้อาศัยภูมิปัญญาท้องถิ่นสู่การส่งเสริมสุขภาพทางจิตใจอย่างต่อเนื่อง

ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านวัฒนธรรมประเพณี นับเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ได้สืบทอดกันมาในแต่ละชุมชน การอนุรักษ์และส่งเสริมวัฒนธรรมประเพณีท้องถิ่น ทำให้เกิดการมีส่วนร่วมและสามัคคีของผู้คนในชุมชน วัฒนธรรมประเพณีเป็นปัจจัยสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ ประเพณีสืบทอดกับผู้ป่วย ชุมชนบ้านดงเย็น ภาคอีสาน ที่ได้นำหมอลำใช้บำบัดใจของคนในชุมชน ชุมชนบ้านพี่เลี้ยง ภาคตะวันตกมีการเล่นละคร และกีฬาประจำท้องถิ่น ทำให้เกิดความเบิกบานทางใจ ขณะเดียวกันเสถียรธรรมสถาน จะเน้นการพุดจาที่เป็นสุจริตธรรม ถ่อมเนื้อถ่อมตน และการใช้ดนตรีบำบัด ให้เกิดจิตใจที่เบิกบานและสงบ นับเป็นการบูรณาการหลักสัมมาวาจา กับสภาพแวดล้อมของแต่ละชุมชนเพื่อพัฒนาด้านจิตใจ

ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านภูมิปัญญาในการจัดเครือข่ายระบบความสัมพันธ์ การอยู่ร่วมกันในชุมชนสังคมเป็นสิ่งจำเป็น ที่จะต้องมีเครือข่ายและระบบความสัมพันธ์ตั้งแต่ในครัวเรือนจนถึงระดับชุมชน ภูมิปัญญาท้องถิ่นจึงเป็นปัจจัยนำพาให้ชุมชนเกิดความร่วมมือ และการเอาใจใส่ในกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชุมชน การส่งเสริมสุขภาพในชุมชนจึงจำเป็นต้องมีเครือข่ายระบบความสัมพันธ์ของชุมชน ที่จะระดมพลังของชุมชนเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ ภูมิปัญญาการปลูกผักไร่กิ้นได้

ของชุมชนบ้านป่าเหว ชุมชนบ้านดงเย็น ภาคอีสาน มีจิตอาสาในการช่วยเหลือกันในยามเกิดความทุกข์ ได้แก่ การเจ็บป่วย หรือมีความเดือดร้อน ชุมชนจะมีระบบความสัมพันธ์ที่สืบทอดมาตั้งแต่อดีตในการพึ่งพาอาศัยกัน ขณะเดียวกันชุมชนเสถียรธรรมสถาน นับเป็นชุมชนที่ให้ความสำคัญกับดูแลช่วยเหลือทุกคนที่เป็นมวลมนุษยชาติ เพื่อให้เกิดความมีสุขภาวะเช่นเดียวกัน จะเห็นได้ว่าหลักทฤษฎีแห่งพุทธจิตวิทยา เป็นปัจจัยสำคัญของการส่งเสริมด้านศีลภาวนา นำไปสู่ทำให้ครอบครัวและสังคมปกติสุขต่อไป

พุทธจิตวิทยา เป็นศาสตร์ที่ศึกษาธรรมชาติของจิตใจมนุษย์จากหลักพุทธธรรม อันเป็นแหล่งรวบรวมความรู้ การวิเคราะห์จิตใจของมนุษย์ไว้อย่างละเอียด โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้บุคคลสามารถจัดการกับชีวิตที่ดำเนินอยู่แต่ละวันในครอบครัวและสังคม ส่งผลต่อการส่งเสริมพัฒนาสุขภาพองค์รวมอย่างยั่งยืน จึงกล่าวได้ว่า หลักพุทธจิตวิทยาเป็นมิติใหม่ในสังคมปัจจุบันที่สามารถส่งเสริมสุขภาพองค์รวมของสังคมและครอบครัว แต่ปัจจัยสำคัญในการนำเอาหลักพุทธจิตวิทยาในการส่งเสริมสุขภาพองค์รวมได้นั้น ก็อาศัยองค์ความรู้ของคนในครอบครัวและสังคม ที่มีคุณค่าและความดีงามที่จรโลงชีวิตและวิถีชุมชนให้อยู่ร่วมกับธรรมชาติและสภาวะแวดล้อมได้อย่างกลมกลืนและสมดุล หรือเรียกว่า "ภูมิปัญญาท้องถิ่น"

ภายใต้ระบบความสัมพันธ์ทางสังคม ระบบความเชื่อทางพระพุทธศาสนา ความเชื่อเรื่องผี ตลอดจนประเพณีและพิธีกรรมอื่น ๆ ที่มีการพัฒนาทางสังคมควบคู่กันมาอย่างยาวนาน กระบวนการเหล่านี้เป็นมรดกทางภูมิปัญญาของบรรพชนที่สร้างสรรค์สืบทอดไว้ให้กับคนรุ่นหลังในการดำรงชีวิตอยู่ร่วมกัน ที่สอดคล้องกับหลักพุทธจิตวิทยาและการส่งเสริมสุขภาพองค์รวมของครอบครัวและสังคม การดำเนินการวิจัยโดยการสนทนากลุ่มย่อย (Focus Group Discussion) ในแต่ละพื้นที่ของแต่ละภาค ประกอบไปด้วย ชุมชนบ้านป่าเหว จังหวัดลำพูน, ชุมชนบ้านดงเย็น จังหวัดขอนแก่น, ชุมชนบ้านพิสัย จังหวัดเพชรบุรี และ เสถียรธรรมสถาน กรุงเทพมหานคร พบว่า การบูรณาการพุทธจิตวิทยากับภูมิปัญญาท้องถิ่นในการส่งเสริมสุขภาพองค์รวมของครอบครัวและสังคม

การบูรณาการพุทธจิตวิทยากับภูมิปัญญาท้องถิ่นของครอบครัวและสังคมด้านกายภาวนา หรือการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกาย ได้แก่ ด้านสิ่งแวดล้อม ต้องมีความเป็นอยู่ที่สอดคล้องและไม่เบียดเบียนธรรมชาติ ด้านการเสพ บริโภคใช้สอยปัจจัย ๔ รวมทั้งอุปกรณ์และเทคโนโลยี อย่างถูกต้องเหมาะสมรวมทั้งทัศนคติที่ถูกต้องต่อการเสพ บริโภค ใช้สอยอย่างสร้างสรรค์ เป็นประโยชน์ ด้านการใช้อินทรีย์ ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ในการรับรู้สิ่งต่างๆ ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม รู้เท่าทันไม่เกิดโทษ และ ด้านสุขภาพร่างกาย คือ การดูแลสุขภาพทั้งร่างกาย และมีทัศนคติต่อการมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงเพื่อเป็นเครื่องเกื้อหนุนชีวิตที่ดีงาม พบว่า มีการนำหลักพุทธจิตวิทยา ได้แก่ หลักหลักพุทธธรรม ๔ และการนำหลักพุทธจิตวิทยา ได้แก่ หลักไตรสิกขา

สรุปย่ออีกว่า (๑) เน้นการดำเนินการตามสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ และสังคม (๒) ความเชื่อทางศาสนาเรื่องบุญบาป นรก สวรรค์ ชาตินี้ ชาติหน้า (๓) วัฒนธรรมการดำรงชีวิตเกี่ยวกับการอยู่ การกิน การปฏิบัติตนตามประเพณีโบราณ การแต่งงาน การขึ้นบ้านใหม่ การบวช พระบวชเณร (๔) ความสัมพันธ์ทางสังคม การปฏิบัติต่อกันตามหลักทศ ๖ ประเด็นที่ ๒ การบูรณา

การกับพุทธจิตวิทยาในภาวนา ๔ ด้านกาย ศิล จิต ปัญญา ประเด็นที่ ๓ การประยุกต์ใช้ เน้นพุทธจิตวิทยา เรื่องสังคหวัตถุ ๔ อริยสัจ ๔ ไตรสิกขา อริยมรรค ซึ่งภูมิปัญญาท้องถิ่นที่บริหารจัดการดีแล้วนี้ จะสร้างระบบความสัมพันธ์ในครอบครัวและสังคม เป็นปัจจัยนำพาให้ชุมชนเกิดความสามัคคี มีส่วนร่วม รับเป็นภาคเครือข่ายโดยจิตอาสาด้วยการเอาใจใส่ในกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น มีแนวประยุกต์ใช้ที่ระดับครอบครัวและสังคมที่เกิดจิตสำนึก ถือวัดหรือสำนักปฏิบัติธรรมเป็นศูนย์กลางแล้วจะนำสู่การส่งเสริมสุขภาพเชิงพุทธบูรณาการแก่คนทุกกลุ่ม ทุกระดับ

๕. ประเด็นการพัฒนาและทดลองรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมของครอบครัวและสถาบันทางสังคมตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ

ประเด็นการพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมฯ ได้พัฒนารูปแบบจากพุทธจิตวิทยาที่ จะบูรณาการกับการสร้างสุขภาวะ ได้แก่ สัปปายะ ๗ ไตรสิกขา อริยมรรค ๘ อริยสัจ ๔ ภาวนา ๔ พรหมวิหาร ในส่วนประเด็นรูปแบบการทดลองนั้นได้กำหนดองค์รวมสุขภาวะ ๕ ด้าน ได้แก่ ด้าน กาย จิต สังคม อารมณ์ และปัญญา โดยมีประเด็นของแต่ละด้าน ดังนี้

ตารางที่ ๕.๑

แสดงรูปแบบรายประเด็นสุขภาวะองค์กรรวมร่วมกับพุทธจิตวิทยา

ประเด็นรูปแบบสุขภาวะทางกาย	พุทธจิตวิทยา
๑.ให้ความสนใจกับสุขภาพของตนเอง	สติ/สัมปชัญญะ -ฉันทะ/วิริยะ
๒.มีเวลาในการออกกำลังกาย	ศีล/กัจจัตถ์/กิจกรรม
๓.ให้ความสำคัญเกี่ยวกับการพักผ่อน	กายภาวนา/จิตภาวนา
๔.ต้องกินยาเป็นประจำ	มีวินัยในการบริโภคยา
๕.ให้ความสำคัญต่ออาหารการกิน	สติพิจารณาอาหาร
๖.รักษาสุขภาพด้วยการไปตรวจร่างกายเป็นประจำ	กายานุปัสสนา
๗.รู้สึกพอใจกับสุขภาพของท่านในช่วงนี้	ฉันทะ ปิติในตัวเอง
๘.มองว่ามีร่างกายเข้มแข็งกับการดำเนินชีวิต	आโรคยา ปรมา ลาภา
๙.พอใจในการได้อยู่สถานะที่สะดวกสบาย	สันโดษ/ฉันทะที่ได้-ที่มี-ที่เป็น
๑๐.ได้นอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอต่อสุขภาพ	อิริยาสัปปายะ

ตารางที่ ๑ (ต่อ)

ประเด็นสุขภาวะทางจิต	พุทธจิตวิทยา
๑. เชื่อว่าความรู้สึกสงบใจสามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นได้	สมาธิ/ทำวัตรสวดมนต์
๒. เชื่อว่าจิตใจที่ตื่นนำสิ่งดีเข้ามาในชีวิต	จิตตานุปัสนา/สมาธิ
๓. เชื่อว่าใจนั้นต้องมีการตระหนักรู้มันดูแลทุกขณะ	สมาธิ/ปฏิบัติธรรม
๔. รู้สึกมีความสุข เมื่อเข้าใจเข้าถึงความพอเพียง	อโถส
๕. เชื่อว่าความอ่อนโยนเป็นใจที่มีความเมตตา	ศีล/มูทิตาจิต
๖. รู้สึกพึงพอใจในการแบ่งปันให้กับคนอื่น	ทาน/ปริจาคะ
๗. ตั้งใจในการปฏิบัติตนให้เป็นแบบอย่างแก่คนอื่น	ไตรสิกขา
๘. มีความรู้ไม่สึกกังวลในการดำเนินชีวิต	สมาธิ/อุตุสัปปายะ
๙. รู้สึกว่าลูกหลานมีความสุขเมื่อได้พบท่าน	ทาน/บุคคลสัปปายะ
๑๐. การดูแลจิตใจตนเอง ทำให้ท่านอยู่ด้วยความหวัง	เข้าใจอริยสัจ/ไตรลักษณ์
ประเด็นรูปแบบสุขภาวะทางสังคม	พุทธจิตวิทยา
๑. เชื่อว่าคนที่จิตใจผ่องใส อาจจะช่วยเหลือสังคม	ทาน/จาคะ
๒. มีความพอใจที่เป็นจิตอาสาในการมีส่วนร่วมชุมชน	เมตตา/กรุณา
๓. คิดว่าการมีน้ำใจต่อกันช่วยให้ชุมชนน่าอยู่	อามิสทาน
๔. เชื่อว่าการเกื้อกูลกันทำให้เกิดความรักสามัคคีกัน	สามัคคีธรรม
๕. เชื่อว่าสังคมจะน่าอยู่ขึ้นอีกมากถ้าทุกคนมีจิตอาสา	บุคคลสัปปายะ
๖. รู้สึกว่าชีวิตมีคุณค่าได้รับการยกย่องนับถือ	ประพตติธรรมที่สุจริต
๗. สามารถให้คำปรึกษาเป็นที่พึ่งให้แก่คนอื่น	ธรรมทาน
๘. มีส่วนในการช่วยเหลือบุคคลที่ได้รับความเดือดร้อน	กรุณาธรรม/จาคะ
๙. ให้ความสำคัญในการเข้าร่วมช่วยกิจกรรมชุมชน	สัมมาทฐิ / สัมมากัมมันตะ
๑๐. ตระหนักรู้ในการเคารพสิทธิที่อยู่ร่วมกับผู้อื่น	ปัญญา/เมตตา
ประเด็นรูปแบบสุขภาวะทางอารมณ์	พุทธจิตวิทยา
๑. เมื่อรู้สึกโกรธ เราสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเอง	จิตภาวนา/อโถส
๒. สามารถสงบนิ่งได้แม้ในขณะที่มีอารมณ์หงุดหงิด	ขันติ/โสรัจจะ
๓. เมื่อเจอกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคยจะรู้สึกตื่นตัวง่าย	สติ/อาณาปานสติ
๔. เมื่อมีคนมาขัดใจ รู้สึกไม่สามารถควบคุมอารมณ์	จิตตะ/วิมังสา/อโถส
๕. เรื่องเล็กน้อยที่เกิดขึ้นมักทำให้เราเป็นทุกข์ร้อนใจ	ขมนิวรรณ์/ระงับอกุศลมูล
๖. เมื่อมีคนใช้คำไม่สุภาพ เราสามารถระงับอารมณ์ได้	ปิยวาจา/สัจวาจา/ภัสสสัปปายะ
๗. รู้สึกไม่ดีเมื่อเกิดการสับสน	สัมมาทฐิ/สัมมาสติ/สัมมาสมาธิ
๘. มีวิธีการปรับอารมณ์ให้เบาลงได้เมื่อทุกข์ใจ	ไตรลักษณ์/ทุกขปริญญะ
๙. แม้จะรู้สึกตื่นตัวแต่ เราก็เก็บความรู้สึกได้	สติ/สัมปชัญญะ
๑๐. รู้สึกเสียงสั่น ปากสั่น หรือมือสั่นเวลาไม่พอใจ	ขันติ/อโถส/อโหมะ

ตารางที่ ๒ (ต่อ)

ประเด็นสุขภาวะทางปัญญา	พุทธจิตวิทยา
๑. เชื่อว่าชีวิตที่อยู่ได้เป็นเพราะกรรมดีส่งผล	กัมมสกตาสัทธา/วิปากสัทธา
๒. มีความสุขได้เพราะการไม่ทำให้คนอื่นเดือดร้อน	อนภิชฌา/อพยาปัชฌา
๓. เชื่อว่าทุกอย่างในโลกล้วนเป็นเหตุเป็นผลกัน	ปฏิจจสมุปบาท/กรรม/บุญ
๔. เชื่อว่าการแบ่งปันสิ่งใดก็จะได้รับสิ่งนั้นตอบ	ททโท ปิโย โหติ
๕. เชื่อว่ากรรมที่ดีสามารถเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต	กมมํ สุตเต วิภวติ
๖. เชื่อว่าทุกอย่างมีเหตุผลในการรับรองปัญหา	เย ธมมา เหตุปภวานา/ยโต ปชานาติ สเหตุธมมํ
๗. ถ้าหากมีปัญหาที่เกิดขึ้น ท่านสามารถแก้ปัญหาได้	ปัญญา/สติ/สมาธิ
๘. มีความตระหนักในความสูญเสียของคนใกล้ชิด	มรณานุสติ
๙. ดำเนินชีวิตรู้เท่าทันด้วยความพอประมาณแห่งตน	สันโดษ/อโลภะ
๑๐. เมื่ออายุเพิ่มมากขึ้นความเข้าใจชีวิตก็ชัดเจนขึ้น	วุฒิธรรม/ไตรลักษณ์/มรรค ๘

สรุปประเด็นที่ ๕

ประเด็นการพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมสำหรับครอบครัวและสถาบันทางสังคมโดยพุทธจิตวิทยาบูรณาการใช้ธรรมหลัก ๆ คือ สปัปายะ ๗ โดยอตุสัปายะ เสนาสนะสัปายะ โคจรสัปายะ เป็นเองสิ่งแวดล้อมที่ต้องอยู่ด้วยศีล อาหารสัปายะ ที่อยู่ แหล่งทำมาหากิน สะดวกสบาย บุคคลสัปายะ มีภักตยานมิตร มีแพทย์ มีอาหารตำราวจที่พึงพาในยามฉุกเฉิน ภัตตสัปายะ มีปิยวาจาจากคนรอบข้าง อิริยาปถสัปายะ มีที่เดิน ที่นั่ง ที่นอนถูกสุขลักษณะ ด้านรูปแบบที่ทดลองใช้รูปสุขภาวะองค์รวมฯ ๕ ด้าน ได้แก่ ด้านกาย ด้านจิต ด้านสังคม ด้านอารมณ์ และด้านปัญญา ใช้กิจกรรม ๗ อย่าง ได้แก่ (๑) กิจกรรมรู้จักคุณค่าของตนเอง (๒) สุขกายสบายจิต (๓) สุขกับความพอเพียง (๔) คุณธรรมนำชีวิต (๕) ชุมชนร่มใจ

(๖) กินดี มีสุขภาพดี (๗) เสริมสร้างคุณภาพชีวิต มีขั้นตอนการพัฒนารูปแบบเสริมสร้างสุขภาวะ ฯ ๖ ขั้นตอน ได้แก่ (๑) การวิเคราะห์แบบสำรวจ (๒) การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมฯ จากทฤษฎี แนวคิด การสัมภาษณ์เชิงลึก (๓) กระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม ฯ จากการอบรมโปรแกรมฯ (๔) การนำเสนอโปรแกรมพัฒนาสุขภาวะองค์รวม ฯ (๕) การนำเสนอหลักสูตรโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมฯ (๖) นำเสนอสิ่งที่ค้นพบการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับครอบครัวและสังคมฯ และเสนอรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมฯ ๕ ด้าน ได้แก่ ด้านกาย จิตใจ สังคม อารมณ์ และปัญญา ด้านละ ๑๐ ข้อ

๖. ประเด็นยุทธศาสตร์การสร้างรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของครอบครัวและสังคมตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ ผู้วิจัยได้จัดทำรูปแบบขึ้น ๓ ส่วน โดยส่วนที่ ๑ เป็นส่วนหลักการแห่งยุทธศาสตร์ ประกอบด้วยปรัชญา ว่าความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ วิสัยทัศน์ ว่าสุขภาพกายแข็งแรงด้วยศีล สุขภาพจิตแข็งแกร่งด้วยสมาธิ สุขภาพปัญญาดีด้วย

การศึกษา/อบรม สุขภาพสังคมดีด้วยการสังคมนาเคราะห์ พันธกิจ ว่า สร้างกิจกรรมเสริมสุขภาพให้ทันการณ์ ฉลาดบริหารอารมณ์ให้เป็นสุข เน้นยุคให้ค่านิยมบริการความรู้ ควบคู่ไปกับการประยุกต์ใช้พุทธธรรม ส่วนที่ ๒ เป็นส่วนกลยุทธ์และโครงการที่สำคัญเกี่ยวข้องกับสุขภาพองค์กรรวมเป็นสำคัญที่ครอบคลุมสุขภาพกาย โดยศีลหรือระเบียบข้อบังคับ โครงการความร่วมมือร่วมใจที่จะแสดงออกทางกายภาพ สุขภาวะจิตใจ โดยสมาธิหรือการปฏิบัติกัมมัฏฐานซึ่งถือว่าเป็นทฤษฎีบริหารจิตใจ มีหลักการที่จะปรับจิตใจให้เกิดความสมดุล คือ จริต ๖ มีรากจริต ที่ปรับแก้ด้วยอสุภกัมมัฏฐาน โทสจริต ที่ต้องปรับแก้ด้วยเมตตา โมหจริตที่ต้องปรับแก้ด้วยปัญญาหรือการศึกษาเล่าเรียนหรือสัมมาทิฐิ ศรัทธาจริตที่ต้องแก้ด้วยอนุสสติ มีพุทธานุสสติ การระลึกถึงพระพุทธเจ้าหรือปัญญาคุณเป็นต้น วิตกจริตที่ต้องแก้ด้วยอาณาปานสติ กำหนดลมหายใจเข้าออก รู้ตื่นอยู่ทุกเมื่อ พุทธิจริต ที่ต้องแก้ด้วยมรณานุสสติ คือให้ระลึกถึงความตายทุกเมื่อโดยไม่ฝืนธรรมชาติด้วยชีวิต เช่น การบำเพ็ญกุศลกิริยาของพระพุทธเจ้าในที่สุดต้องถอยเข้าสู่สายกลาง จนได้พบปัญญาตรัสรู้เป็นสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ อีกอย่างสภาพจิตที่มักจะติดอยู่ในนิรวณ คือ กามฉันท์ พยาบาท ถีนมิทธะ อุททัจจกุกุกจ วิจิกิจฉา ส่วนที่เกี่ยวข้องอื่น ๆ ที่ได้จากการปฏิบัติสมาธิ คือ การบริหารอารมณ์ (Emotion Qoutient =EQ) เพราะคนที่ผ่านการปฏิบัติสมาธิแล้วจะควบคุมอารมณ์ได้ดีกว่าคนที่ไม่ได้ปฏิบัติ ซึ่งเป็นผลมาจากจิตใจที่ผ่องใส (สจิตตปริโยทปน) นั่นเอง ดังกลยุทธ์ที่จะตั้งข้อบังคับ ทำกำหนดการระยะเวลาตะเนินการ และโครงการต่าง ๆ ส่วนที่ ๓ เป็นส่วนยุทธศาสตร์ ๔ ด้าน คือ ด้านกาย จิตใจ ปัญญา และ

สังคมพร้อมกับกิจกรรมประจำพุทธศาสตร์

ตารางที่ ๕.๒

ยุทธศาสตร์การเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมของครอบครัวและสังคมตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ
ผู้วิจัยกำหนดให้ยุทธศาสตร์ครอบคลุมสุขภาวะองค์กรรวม ๔ ด้าน ๆ ละ ๑๐ ยุทธศาสตร์

สุขภาวะองค์กรรวม ๔ ด้าน	องค์ยุทธศาสตร์
<p>สุขภาวะทางกาย (ศีล ๕)</p>	<ol style="list-style-type: none"> ๑. เสริมสร้างกิจกรรมสมาทานรักษาศีล ๕ ด้วยการไม่เบียดเบียนคนอื่น ไม่ทุจริต ไม่ล่วงประเวณี มีวาจาสัตย์ และไม่ประมาท ๒. เสริมสร้างกิจกรรมกิจกรรมบวชป่า สืบชะตาแม่น้ำ ดูแลต้นน้ำลำธาร ๓. เสริมสร้างกิจกรรมอนุรักษ์พันธุ์สัตว์ป่า อนุรักษ์ทรัพยากรชีวภาพ สิ่งแวดล้อม ๔. เสริมสร้างกิจกรรมผลิตสินค้าโอท็อป (OTOP) เกษตรแปรรูป อาหารแปรรูป ผ้าทอพื้นเมือง ออมทรัพย์ เกษตรชีวภาพ ๕. เสริมสร้างกิจกรรมท่องเที่ยวเชิงนิเวศ เชิงศาสนา รักษัธรมชาติ สิ่งแวดล้อม ๖. เสริมสร้างกิจกรรมสำนึกในความสามัคคีและร่วมมือในกิจกรรมของชุมชน ๗. เสริมสร้างกิจกรรมพัฒนาภูมิทัศน์ในบ้านเรือน หมู่บ้าน ชุมชนด้วยสัญลักษณ์ ๘. เสริมสร้างกิจกรรมกำหนดสถาปัตยกรรมเสริมสร้างเอกลักษณ์ในท้องถิ่น ๙. เสริมสร้างกิจกรรมรณรงค์โลกสีเขียว ห้างไกลยาเสพติดให้โทษ ๑๐. เสริมสร้างกิจกรรมให้ความรู้วิถีชีวิต การวางแผนครอบครัว แม่วัยใส การทะเลาะวิวาทของในชุมชน

ตารางที่ ๑ (ต่อ)

<p>สุขภาวะทางจิต (สมาธิ)</p>	<ol style="list-style-type: none"> ๑. เสริมสร้างสถานปฏิบัติธรรมสำหรับพระสงฆ์และชาวบ้าน ๒. เสริมสร้างกิจกรรมปรับเปลี่ยนจิตใจที่ฟุ้งซ่านให้มีจิตสมดุลง ๓. เสริมสร้างกิจกรรมปรับใช้ราคาะ โทสะ โมหะ พุทธิ วิตก ศรัทธาจริตตามแนวกรรมฐาน ๔. เสริมสร้างกิจกรรมปรับใช้อารมณ์สุข ทุกข์ ให้สมดุลง ๕. เสริมสร้างกิจกรรมปรับจิตที่ติดนิเวรณ ๕ ให้สมดุลง ๖. เสริมสร้างกิจกรรมปรับจิตให้รู้ตัวตนว่าสักแต่ว่าตัวตน ๗. เสริมสร้างกิจกรรมปรับจิตให้มีสติรู้ชัดว่ามีราคาะ โทสะ โมหะหรือไม่ ๘. เสริมสร้างกิจกรรมปรับจิตให้รู้ชัดในชั้น ๕ อายุตนะ ๑๒ ๙. เสริมสร้างกิจกรรมปรับจิตให้รู้ชัดในโพชฌงค์ ๗ อริยสัจ ๔ ๑๐. เสริมสร้างกิจกรรมปรับจิตให้รู้ชัดในไตรลักษณ์ : อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
<p>สุขภาวะองค์รวม ๔ ด้าน</p>	<p>องค์ยุทธศาสตร์</p>
<p>สุขภาวะทางปัญญา (ศึกษา/อบรม)</p>	<ol style="list-style-type: none"> ๑. เสริมสร้างกิจกรรมค่ายคุณธรรมจริยธรรม ๒. เสริมสร้างกิจกรรมเข้าวัดฟังธรรมตามโอกาสสำคัญทางศาสนา ๓. เสริมสร้างกิจกรรมเรียนรู้จิตสำนึกในเทศกาลประเพณี ๔. เสริมสร้างกิจกรรมเรียนรู้สถาปัตยกรรมที่สื่อธรรม ๕. เสริมสร้างกิจกรรมโครงการปฏิบัติธรรม: ธรรมยาตรา ๖. เสริมสร้างกิจกรรมอาสาสมัครวิทยากรธรรมในโรงเรียน ๗. เสริมสร้างกิจกรรมธรรมบันเทิง : ประกวดร้องเพลงคุณธรรม ๘. เสริมสร้างกิจกรรมเผยแผ่วิทยุสายธรรมในชุมชน ๙. เสริมสร้างกิจกรรมสร้างหนังสือ สื่อการเรียนรู้แก่ชุมชน ๑๐. เสริมสร้างกิจกรรมสร้างสื่อการศึกษาในชุมชน/โรงเรียน ฯ
<p>สุขภาวะทางสังคม (สังคหวัตถุ)</p>	<ol style="list-style-type: none"> ๑. เสริมสร้างกิจกรรมจิตอาสาสงเคราะห์ ช่วยเหลือคนยากจน อนาคต ๒. เสริมสร้างกิจกรรมอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) ๓. เสริมสร้างกิจกรรมให้ทุนการศึกษาแก่นักเรียน ๔. เสริมสร้างกิจกรรมทำทานแก่เด็กไร้ที่พึ่ง ๕. เสริมสร้างกิจกรรมทำทานแก่คนชรา คนพิการ ๖. เสริมสร้างกิจกรรมทำทานให้อาหารสัตว์ตักยาก ๗. เสริมสร้างกิจกรรมสงเคราะห์แก่ผู้ติดเชื่อเฮดส์ ๘. เสริมสร้างกิจกรรมสงเคราะห์บ้านเรือนแก่ผู้ประสบภัย ๙. เสริมสร้างกิจกรรมสงเคราะห์แก่ผู้อพยพ หนีภัยสงคราม ๑๐. เสริมสร้างกิจกรรมสงเคราะห์แก่คนตกอับ ถูกทอดทิ้ง คนชรา คนพิการ

การประยุกต์ใช้ยุทธศาสตร์ฯ โดยตรง

หลักการสำคัญในการประยุกต์ใช้ยุทธศาสตร์แต่ละด้าน คือให้เน้นหาหลักธรรมพื้นฐานที่สอดคล้องกับวิถีชุมชนนั้น ๆ โดย สุขภาวะกาย เน้นศีล ๕ ในฐานะหลักประกันชีวิตและทรัพย์สิน อื่น ๆ จากนี้ จะร่วมกันรณรงค์อนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรม รณรงค์ปลูกป่า บวชต้นไม้ รักษาแหล่งน้ำลำธาร โครงการแสดงกตัญญูทเวทีต่อบรรพบุรุษ โครงการรดน้ำดำหัวผู้หลักผู้ใหญ่ โครงการป้องกันยาเสพติด

สุขภาวะจิต เน้นการเข้าวัดปฏิบัติธรรม ร่วมทำบุญ ฟังเทศน์กับโครงการปฏิบัติธรรมปกติ หรือวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา วันนักขัตฤกษ์ วันชาติ วันคล้ายวันสมภพของบูรพมหากษัตริย์ เช่น บวชนกขัมมบารมี หรือบวชพราหมณ์ นุ่งขาว ห่มขาว ไหมโกนหัว อาจใช้เวลา ๓ วันบ้าง ๕ วันบ้าง ๗ วันบ้าง

สุขภาวะทางปัญญา เน้นการประยุกต์กิจกรรมทางศาสนาใช้กับวิถีชุมชน เน้นลงที่การฟังเทศน์ ฟังธรรม ในวันพระ วันทำบุญประเพณีขึ้นบ้านใหม่ แต่งงาน โดยเฉพาะทางวัดนั้น เมื่อมีสวดศพหรืองานฌาปนกิจศพ ควรจัดหาโอกาสให้พระสงฆ์ได้เทศน์ หรือปาฐกถาธรรม บรรยายบ้าง ปัจจุบันนี้ มีหลายวัด เช่นวัดธรรมจักร พิษณุโลก หรือทั้งจังหวัดสุโขทัย ใช้แนวคิดของหลวงพ่อบุญานันทะ คือบรรยายหลังพระสงฆ์สวดอภิธรรมเสร็จ ใช้เวลาประมาณ ๑๐ นาที ๑๕ นาที เพื่อให้สติคนที่มาร่วมงาน เรียกว่าได้ทั้งความรู้ ได้กายสามัคคี ได้สังคมในฐานะที่มาร่วมงาน แสดงความเป็นญาติธรรมตามแนวสังคัมพุทธ

สุขภาวะทางสังคม เน้นการประยุกต์ใช้สังคหวัตถุ ๔ ที่เปรียบได้กับลิ่มสลักสี่ล้อให้ล้อเอกภาพ สามารถทำงานได้มีประสิทธิภาพ มีทาน คือการให้ การแบ่งปัน แสดงความเอื้ออาทร มีความรัก ความเมตตาต่อกัน ตรงกันข้ามนี้ จะเป็นสังคัมที่เอาวัดเอาเปรียบกัน แ่งแย่งกัน ชิงดีกัน นำไปการทะเลาะระดับชุมชน สังคมวงกว้างออกไปได้ ปิยวาจา คือการใช้วาจาที่เหมาะสมด้วยการให้กำลังใจ แสดงความเห็นอกเห็นใจเมื่อยามประสบปัญหา ยกย่องเมื่อเขาทำดี ให้เกียรติด้วยการขอบคุณ แสดงความซึ่งใจต่อกัน อตถจริยา ประพฤติตนเป็นประโยชน์ต่อกัน ช่วยเหลือกัน ไม่เรียกก็ขาน ไม่วานก็ช่วย มีน้ำใจต่อกันเมื่อยามประสบปัญหา เช่นรยณตถกคูลอง ก็ช่วยกันลาก ดึง เมื่อคนกำลังจมน้ำ ก็พยายามช่วยเหลือ เป็นตัวอย่างจากเด็กนักกีฬาฟุตบอล ๑๓ หมู่ป่าติดถ้ำ ก็มีคนมีน้ำใจ จิตอาสาจากไทยและเทศเข้ามาช่วยเหลือทั้ง ๆ ที่ไม่ใช่ญาติใช่เชื้อ ไม่เคยรู้จักมักคุ้นกันมาก่อน เข้ามาช่วยระดับโลกได้ และท้ายสุด คือ สมานัตตตา คือวางตนเสมอต้นเสมอปลาย ไม่หลงมองข้ามใครไปเมื่อยามที่ตนเองได้ และไม่นิยมดีต่อหน้าเท่านั้น แม้อับหลังก็ไม่กีดได้ ไม่เห็นคนที่มีอำนาจ มีเงิน โดยสรุปลงในคำว่า โอโบอารี (ทาน) วจีไพเราะ (ปิยวาจา) สงเคราะห์ปวงชน (อตถจริยา) วางตนพอดี (สมานัตตตา) ดังภาพ ๑๓ หมู่ป่าตัวอย่าง สังคหวัตถุ (สังสังคัมสงเคราะห์)

๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย

พระพุทธศาสนากล่าวถึงกาลิก ๔ มีสัตตาทกาลิก เป็นต้น คือพระสงฆ์รับพระเคนของฉันไว้ได้ภายในเวลา ๗ วัน ได้แก่ เกสขทั้ง ๕ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย (เก็บได้เจ็ดวัน) เพื่อรักษาสุขภาพของพระสงฆ์ ป้องกันอาหารที่จะเสีย โดยไม่ให้รับพระเคนแล้วเก็บไว้นานเกิน จึงบัญญัติเรื่องนี้ เสด็จวัตร ๗๕ ข้อซึ่งเป็นสิกขาบทของภิกษุสงฆ์ มีหลายข้อ เช่น ห้ามปัสสาวะลงน้ำ เพื่อป้องกันน้ำเสีย ห้ามเทของเน่าของเสียลงน้ำ สัตว์น้ำอาจได้รับอันตรายแม้มนุษย์เอง ยิ่งไปกว่านั้น ศีล ๕ ข้อถือว่าเป็นหลักประกันของคาวพยพชีวิตได้เป็นอย่างดี โดยศีลข้อ ๑ เป็นหลักประกันชีวิต ข้อ ๒ ประกันทรัพย์สิน ข้อ ๓ ประกันความแตกแยกในครอบครัว ข้อ ๔ ประกันความน่าเชื่อถือที่จะใช้แต่ความจริง และข้อ ๕ ประกันความไม่ประมาท ดังนั้น คำว่าองค์รวมแห่งสุขภาพเชิงพุทธจิตติวิทยาบูรณาการจึงใช้หลักสุขภาพ ๔ ด้านต่อพุทธจิตติวิทยา คือ

๑. ด้านร่างกาย ใช้ศีล รวมถึงระเบียบวินัย สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ทางสังคมที่ดี
๓. ด้านจิต ใช้สมาธิ รวมถึงวิธีตามศาสตร์สมัยใหม่ด้วยการบริหารจัดการอารมณ์ (EQ)
๔. ด้านปัญญา ใช้การศึกษาธรรมที่เป็นพุทธศตวรรษ ด้วยการเจริญปัญญาด้วยการอบรมศึกษาเรียนรู้

๕. ด้านสังคม ใช้สังคหวัตถุ ๔ /การทำสังคมสงเคราะห์ ช่วยเหลือผู้ประสบทุกข์ภัย พระพุทธเจ้าตรัสว่า ความไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ แสดงว่าเห็นความสำคัญของคุณภาพสุขภาพอย่างที่สุด ยิ่งไปกว่านั้น พระองค์ทรงบัญญัติห้ามคนที่เป็นโรค ๕ ชนิดเข้าบรรพชาอุปสมบท คือ ๑. โรคเรื้อน ๒. โรคฝี ๓. โรคกลาก ๔. โรคมองคร้อ (โรคถุงลมโป่งพอง) ๕. โรคลมบ้าหมู

การประยุกต์ใช้บทสวดโพชฌงค์ปริตรในการเสริมสร้างสุขภาพ มีแพทย์หญิงท่านหนึ่ง มีประสบการณ์รักษาโรคมะเร็งด้วยพุทธคุณบทโพชฌงค์ ๗ ประการ จึงได้เขียนหนังสือเรื่อง “โพชฌงค์ แปลว่าองค์แห่งการตรัสรู้” เป็นพุทธวิธีเสริมสุขภาพและดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวม ประยุกต์ธรรมสำหรับผู้ป่วยโรคมะเร็ง โดยได้เสนอสิ่งที่เรียกว่ายาชุดโพชฌงค์ (Treatment Protocol) ว่า

ยาชุดแรก คือ สติธรรมวิจย สมาธิ ต้องให้ก่อน และให้ทันทีในช่วงแรกของการเจ็บป่วย ยาชุดที่ ๒ คือวิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ ต้องให้ตามมา เป็นตัวเสริม และบางส่วนจะเป็นผลจากการออกฤทธิ์ของยาชุดแรก

ยาชุดที่ ๓ คืออุเบกขา เป็นตัวสุดท้ายที่ผู้ป่วยจะได้รับหากผลจากยา ๒ ตัวแรกทำงานได้ด้วยดี

แพทย์หญิงท่านหนึ่ง มีประสบการณ์รักษาโรคมะเร็งด้วยพุทธคุณบทโพชฌงค์ ๗ ประการ จึงได้เขียนหนังสือเรื่อง “โพชฌงค์ แปลว่าองค์แห่งการตรัสรู้” เป็นพุทธวิธีเสริมสุขภาพและดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวม ประยุกต์ธรรมสำหรับผู้ป่วยโรคมะเร็ง โดยได้เสนอสิ่งที่เรียกว่ายาชุดโพชฌงค์ (Treatment Protocol) ว่า

ยาชุดแรก คือ สติธรรมวิจย สมาธิ ต้องให้ก่อน และให้ทันทีในช่วงแรกของการเจ็บป่วย ยาชุดที่ ๒ คือวิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ ต้องให้ตามมา เป็นตัวเสริม และบางส่วนจะเป็นผลจากการออกฤทธิ์ของยาชุดแรก

ยาชุดที่ ๓ คืออุเบกขา เป็นตัวสุดท้ายที่ผู้ป่วยจะได้รับหากผลจากยา ๖ ตัวแรกทำงานได้ด้วยดี^๑

ทฤษฎีบันได ๕ ชั้นของมาสโลว์ (Maslow's hierarchy of needs theory) ได้แก่ (๑) ความต้องการด้านสรีระวิทยา (๒) ด้านความปลอดภัย (๓) ด้านสังคม (๔) ด้านยกย่องนับถือ และ (๕) ด้านการตระหนักตนเอง เมื่อความต้องการเหล่านี้ถูกเติมเต็ม สุขภาวะองค์รวมประกอบด้วยองค์ ๔ มิติ ซึ่งก่อให้เกิดสุขภาวะองค์รวมของชีวิต องค์ประกอบดังกล่าวมีลักษณะเด่นที่ปรากฏแตกต่างกันคือ ร่างกายรูปธรรม ศิลแห่งสังคม จิตที่สงบนิ่ง และปัญญาแห่งการตื่นรู้ ตามลำดับซึ่งเป็นผลลัพธ์ที่มาจากความต้องการ 5 ชนิดของมนุษย์ที่ถูกเติมเต็มตามทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการที่เรียกว่า บันได ๕ ชั้น วิธีชีวิตของมนุษย์ก็จะเกิดคุณภาพ สำหรับแนวทางในการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมแบ่งออกเป็น ๔ มิติ ได้แก่ (๑) การสร้างเสริมสุขภาพกายด้วยหลักสันโดษ (๒) การสร้างเสริมสุขภาพจิตด้วยการรักษา ศิล ๕ การคบกัลยาณมิตร และการประพฤติสังคหะวัตถุ (๓) การสร้างเสริมสุขภาพจิตด้วยการปฏิบัติ สมณะกรรมฐาน และการบำบัดด้วยการรู้สติ (MBCT) (๔) การสร้างเสริมสุขภาพปัญญาด้วยสติ ปฏิฐาน ๔ และทาง ๔ สาย ในฐานะหนทางสู่การแจ้งอรหัตตผล (๑) เจริญวิปัสสนามีสมณะนาหน้า (๒) เจริญสมณะมีวิปัสสนานาหน้า (๓) เจริญสมณะและวิปัสสนาคบคู่กันไป (๔) พิจารณาจิตเมื่อถูกอุทัจจะ ในธรรมกันไว้

จอห์น ล็อก (John Lock) มีคำสำคัญว่า A sound mind is in a sound body จิตใจที่ผ่องใส อยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์^๒ ซึ่งตรงกับคำว่า อโรคยาปรมา ลาภา ความไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ ทั้งแนวคิดนี้ คำว่าสุขภาวะ ย่อมหมายถึงสุขภาวะกาย สุขภาวะใจ สองคำนี้ต้องมาคู่กันสัมพันธ์กันเสมอ คือ ถ้าสุขภาวะกายดี ย่อมส่งผลให้สุขภาวะจิตดีด้วย ทางกลับกัน คือถ้าสุขภาวะจิตดี สุขภาพกายก็ดีด้วย เพราะจิตใจที่ผ่องใส ย่อมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์ สอดคล้องกับคำว่า สจิตตปริโยทปนํ เป็นหลักการข้อหนึ่งในโอวาทปาฏิโมกข์ แปลว่า ทำใจให้ผ่องใส ภายหลังจากการทำดีทางกาย วาจา คือ ไม่ทำชั่ว ทำแต่ดี

ตัวอย่างอดีตประธานาธิบดีแห่งอเมริกา บิล คลินตัน หันมาใช้วิถีพุทธดูแลสุขภาพ หลัก ๆ คือโรคหัวใจ เส้นเลือดในสมองตีบ ด้วยการปฏิบัติสมาธิและสวดมนต์ผลของการสวดมนต์คือเปลี่ยนแปลงไปในพลังด้านบวก ทำให้ท่านดีขึ้นทุกอย่าง กระฉับกระเฉง แข็งแรงกว่าเดิม ตามคำบอกกล่าวชาวที่ลงในหนังสือพิมพ์เดลีเมลล์ของอังกฤษ และคริสเตียนโพสต์ ได้ลงข่าวว่า “บิล คลินตัน ได้หันมาใช้วิถีพุทธเพื่อดูแลสุขภาพ ชาวบอกว่า คลินตันได้หันเข้าหาการเจริญสติในพระพุทธศาสนา เพื่อการผ่อนคลาย

^๑ พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส, พระพุทธศาสนากับวิทยาการสมัยใหม่, (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สุขุมวิทการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๕), หน้า ๓๖๘.

^๒ จิตใจที่แจ่มใส อยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์ SOUND MIND IN SOUND BODY [แหล่งข้อมูล]
<http://www.sahavicha.com> (๓ มี.ย.๕๙)

และยกระดับจิตวิญญาณให้สูงขึ้น โดยการเรียนรู้วิธีการทำสมาธิในพุทธศาสนา ถึงขนาดนิมนต์ พระสงฆ์ในพุทธศาสนา มาช่วยสอนวิธีการทำสมาธิที่ถูกต้อง”^๓

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย (๑) สถาบันการศึกษาต่าง ๆ ควรสร้างกระบวนการเสริมสร้างความมั่นคงของครอบครัวตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนของสถาบันการศึกษาที่มุ่งประเด็นการบูรณาการกับศาสตร์วิชาชีวิตเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน (๒) สถาบันการศึกษาต่าง ๆ ควรสร้างเป็นนโยบาย วัสดุทัศน์ พันธกิจของหน่วยงาน เพื่อให้ทุกคนในหน่วยงานรู้สึกถึงความมีส่วนร่วม หรือการมีความรู้สึกต้องการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรม เพื่อที่จะเสริมสร้างความมั่นคงของครอบครัว

ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ (๑) สถาบันการศึกษาต่าง ๆ ควรตั้งแผนการในการดำเนินงาน ก่อให้เกิดคน งานที่มีคุณภาพ ด้วยการถอดบทเรียนจากมองเป้าหมาย เอกลักษณะ เอกภาพ อยู่ในสังคม ดำรงชีพ ดำเนินชีวิตในหนทางที่ถูกต้องตามกระบวนการและปัจจัยในเสริมสร้างความมั่นคงของครอบครัว ในการที่จะนำพาชีวิตไปสู่ความสำเร็จ (๒) สถาบันการศึกษาต่าง ๆ ควรพิจารณาสร้างตัวชี้วัดความสำเร็จของเสริมสร้างความมั่นคงของครอบครัวที่เน้นคุณธรรม จริยธรรม และศีลธรรม และจัดทำเป็นคู่มือในการพัฒนาคุณธรรม จริยธรรมในการดำเนินชีวิตครอบครัวแบบสากล

กำหนดวิธีการรักษาสุขภาวะ จากกระบวนการรักษาทั้ง ๔ คือ สุขภาวะจากสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ และทางสังคมที่ดี (กลุ่มฮักเมืองน่าน) สุขภาวะจากการปฏิบัติสมาธิ เพื่อบริหารจิต บริหารอารมณ์ เป็นการสร้างพลังจิตให้เข้มแข็ง หมายถึงโรคมุมิคุ้มให้แก่ชีวิตนั่นเอง สุขภาวะจากสร้างองค์ความรู้ ให้อาหารแก่ชีวิต เรียกว่า วิญญูณาหาร เป็นอาหารชนิดหนึ่งในสี่ชนิด คือถ้าคนเรามีอาหารดี ก็จะเป็นปัจจัยอบรมชีวิตของตนให้ปกติ ปลอดภัยไร้โรคได้ เช่น ดื่มน้ำสะอาด จัดเสนาสนะให้ถูกสุขลักษณะ อยู่ในที่อากาศถ่ายเทได้สะดวก เป็นต้น สุขภาวะจากโรคติดเชื้อติดต่อกันที่ร้ายแรง เพราะไม่มียาชนิดรักษาให้หายขาดได้ โรคอื่นร้ายแรงก็จริง แต่ไม่ติดต่อกัน นั่นคือ ต้องมีองค์ความรู้ดูแลสุขภาพของตนได้

^๓ บิล คลินตัน' อดีตประธานาธิบดีสหรัฐฯ หันมาดูแลสุขภาพด้วยวิถีพุทธ, [ออนไลน์] แหล่งข้อมูล > <https://mgronline.com> (๑๒ มี.ค. ๕๙)

บรรณานุกรม

พระไตรปิฎกภาษาไทย. ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

นรัญญา ธนกุลภรณ์. **ทัศนะเรื่องความสุขของพระพุทธศาสนิกายเถรวาทกับ สุขนิยมทางจริย**

ศาสตร์. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๗.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). **สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ.** พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, กรุงเทพฯ: สหธรรมิก,

๒๕๔๙

_____. **สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ.** พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์, ๒๕๔๙.

พระครรรชิต คุณวโร ชูฤทธิ์ เต็งไตรสรณ์ และ อรุณีวีราพรทิพย์. การพัฒนาแบบวัดสุขภาวะองค์รวม

แนว

พุทธ. วารสารวิชาการสาธารณสุข, ปีที่ ๑๗ ฉบับเพิ่มเติม ๖ (กันยายน - ตุลาคม ๒๕๕๑) :

. ๑๖๕๑.

พินิจ ลาภานานนท์. **สุขภาวะของพระสงฆ์ ปี ๒๕๕๕.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จรัสสินทวงศ์การพิมพ์

จำกัด, ๒๕๕๖.

พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส. **พระพุทธศาสนากับวิทยาการสมัยใหม่.** กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สุขุมวิทการ

พิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๕.

พระไพศาล วิสาโล. **วิถีพุทธในยุคบริโภคนิยม.** โครงการบรรยายธรรม “ธรรมะเปลี่ยนชีวิต”

ครั้งที่ ๓. ณ หอประชุม มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๓. หน้า ๕๓.

พรพิมล เจียมนาครินทร์. **พัฒนาการวัยรุ่น.** กรุงเทพมหานคร: ต้นอ่อน แกรมมี่. ๒๕๔๙.

เพ็ญญา ทรัพย์เจริญและคณะ. **บทบาทสถานภาพและทิศทางการพัฒนาองค์ความรู้และพื้นบ้าน**

ชาวไทยภูเขา นนทบุรี: สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข,

๒๕๔๓.

เพ็ญญา ทรัพย์เจริญ และคณะ. **บทบาทสถานภาพและทิศทางการพัฒนาองค์ความรู้และพื้นบ้าน**

ชาว

ไทยภูเขา. นนทบุรี : สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข,

๒๕๔๓.

ทิพาวดี เมฆสุวรรณค์. **การบริหารแบบมุ่งผลสัมฤทธิ์.** สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน,

๒๕๓๙.

ประภัสสร กิมสุวรรณวงศ์, “การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนา”,

MFU CONNEXION, ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๕๗).

ศรีทัฬหิม พานิชพันธ์. **สัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย

ธรรมศาสตร์, ๒๕๔๗.

คณะกรรมการสนับสนุนและประสานงานโครงการหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ. แนวทางการดำเนินงาน
หมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ (มปท. : มปพ., ๒๕๕๕).

Tosi, H.L. & Carroll, S.J. Management (๒nd ed). New York : John Wiley & sons. ,๑๙๘๒:๑๖๓

รายงานวิจัย

เกศสิริ ปันธุระ. **วิถีชีวิตที่มีผลต่อการเสริมสร้างสุขภาวะของประชาชนเขตดินแดง.กรุงเทพมหานคร**

รายงานการวิจัย, (สถาบันวิจัยและพัฒนา : มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, ๒๕๕๒,
ดวงดี ลาสุขะ และคณะ. **การพัฒนาศักยภาพผู้นำในการสร้างเสริมกระบวนการพัฒนาสุขภาวะ
แบบ**

**องค์รวมของผู้สูงอายุในชุมชน. รายงานการศึกษา, (แผนงานพัฒนาเครือข่ายพยาบาล
ศาสตร์เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, ๒๕๕๓),
เบญจวรรณ สุจริต. **รูปแบบการจัดการสุขภาวะและการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุ จังหวัดอุดรธานี.****

รายงานวิจัย, สถาบันวิจัยและพัฒนา: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี, ๒๕๕๗.
ธนิดา ขุนบุญจันทร์และคณะ. **รายงานการศึกษาเรื่องประสิทธิผลของหมอนพื้นบ้านในการรักษา
ผู้ป่วยกระดูกหัก. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหาร
ผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์, ๒๕๕๗.**

พระธรรมโมลี (ทองอยู่ ญาณวิสุทโธ). **การศึกษาวิเคราะห์วิถีชีวิต พฤติกรรมสุขภาพ และการดูแล
สุขภาพแบบองค์รวมของพระสงฆ์ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลง
กรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.**

สถาบันการแพทย์แผนไทย, อังไฉน บุญศรี เลิศวิริยจิตต์, **คลังภูมิปัญญาหมอนพื้นบ้านกับสมุนไพร
ชุมชนภาคอีสาน. รายงานการวิจัย, สถาบันวิจัยและพัฒนา : มหาวิทยาลัยราชภัฏสวน
สุนันทา; ๒๕๕๔.**

น้ำฝน เบ้าทองคำ. **ความหลากหลายของภูมิปัญญาท้องถิ่นแพทย์พื้นบ้านเพชรบูรณ์. รายงานวิจัย,
สำนักบริหารโครงการส่งเสริมการวิจัยในอุดมศึกษาและพัฒนา: มหาวิทยาลัยวิจัยแห่งชาติ, ๒๕๕๘**

ปิยวรรณ ตระกูลทิพย์. **การศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ
ตำบลหอกลองอำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก. รายงานการวิจัย, ศูนย์อนามัยที่ ๙
พิษณุโลก, ๒๕๕๒**

พระมหาสุทิตย์ อากาศโร. **การเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้ของสังคมตามแนว
พระพุทธศาสนา.**

รายงานการวิจัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พระมหาทวี มหาปณฺโณ. **วิเคราะห์อายุสธรรม ๕ : หลักธรรมที่ช่วยให้อายุยืน ๕ ประการในคัมภีร์
พระพุทธศาสนาเถรวาท. บทความวิจัย, การสัมมนาผลงานวิจัยและวิทยานิพนธ์ดีเด่น
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖,**

พระครูปลัดมารุต วรมงคลโ. **“การศึกษาวิเคราะห์พุทธจิตวิทยาในพระไตรปิฎก. รายงานการวิจัย,
ภาควิชาปริยัติธรรมและจริยศึกษา, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.**

ไพศาล ธีรวงษ์. การสร้างสุขภาวะโดยพลังชุมชนตำบลนาบัว อำเภอนครไทย จังหวัดพิษณุโลก.

รายงานการศึกษา, พิษณุโลก : มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม, ๒๕๕๐.

อมาวสี อัมพันศิริรัตน์ กัญญ์สิริ จันทร์เจริญ และเมธา บุญยประวีตร. การศึกษาสถานะของการพัฒนา

สู่ตำบลสุขภาวะ: กรณีตำบลชะแล้ อำเภอลำสนธิ จังหวัดสงขลา. รายงานวิจัย, วิทยาลัย

บรมราชชนนีสงขลา, ๒๕๕๔,

เว็บไซต์

พาดิ สัตตะกลิน. แนวโน้มการจัดการเชิงกลยุทธ์ในการพัฒนาสุขภาพในอนาคต: การจัดการกลยุทธ์

ส่งเสริมสุขภาพ, กระทรวงสาธารณสุข: [ออนไลน์] <http://utostore.moph.go.th>

Roger Walsh, integrallife, [online], From:

<http://integrallife.com/contributors>

จักรวัฒน์ เครือคำอ้าย. ประชาพลศึกษา. [ออนไลน์] แหล่งข้อมูล google>

www.sahavicha.com

บิล คลินตัน' อดีตประธานาธิบดีสหรัฐฯ หันมาดูแลสุขภาพด้วยวิถีพุทธ, [ออนไลน์] แหล่งข้อมูล >

<https://mgronline.com>>

จิตใจที่แจ่มใส อยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์ SOUND MIND IN SOUND BODY [ออนไลน์]

<http://www.sahavicha.com>

สาระการเรียนรู้, จิตใจที่แจ่มใส อยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์ SOUND MIND IN SOUND BODY

[ออนไลน์] <http://www.sahavicha.com>

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ๙๖๒ ถนนกรุงเกษม เขตป้อมปราบ
ฯ

กรุงเทพฯ [ออนไลน์] ><http://www.nesdb.go.th/?tabid>

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ๙๖๒ ถนนกรุงเกษม เขตป้อมปราบ
ฯ

กรุงเทพฯ [ออนไลน์] <http://www.nesdb.go.th>

ภาคผนวก

ก

รายงานวิจัย

พุทธจิตวิทยาบูรณาการ : รูปแบบและกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของ
ครอบครัวและสังคมตามแนวพุทธจิตวิทยา

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

บทคัดย่อ

รายงานการวิจัยนี้ เป็นวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้ข้อมูลจากเอกสารและจากภาคสนาม ครอบคลุมสุขภาวะองค์รวม ๔ ด้าน คือด้านกาย จิต ปัญญา และสังคมร่วมกับพุทธจิตวิทยาเรื่องศีล สมาธิ ปัญญา สังคหวัตถุ ภาวนา วิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา ผลการวิจัยพบว่า แนวคิดสุขภาวะในพระพุทธศาสนามีทั้งแนวศึกษาเรียนรู้ แนวความเชื่อกรรม แนวการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวม ๔ ด้านดังกล่าว สุขภาวะองค์รวมที่สมดุลฯ พบว่า แนวทางในการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมแบ่งออกเป็น ๔ มิติ ได้แก่ (๑) สันโดษ (๒) ศีล ๕ การคบกัลยาณมิตร และการประพฤติดี (๓) การปฏิบัติสมณะกรรมฐาน(๔) ปัญญาในสติปัญญา ประเด็นความมั่นคงของครอบครัว พบว่า การให้ความรักช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และการถ่ายทอดวัฒนธรรมทางสังคมให้แก่สมาชิกในครอบครัว ประเด็นภูมิปัญญาท้องถิ่น ฯ พบว่า ภาวนา ๔ นำไปสู่กระบวนการค้นหาแนวทางการประยุกต์ใช้ หลักพุทธจิตวิทยา (๑) หลักสังคหวัตถุ (๒) หลักอริยสัจ ๔ (๓) หลักไตรสิกขา (๔) หลักอริยมรรค ประเด็นยุทธศาสตร์ฯ การประเมินยุทธศาสตร์ พบว่า ประชากร ๒๐ ท่าน มีผู้เห็นด้วย ๑๐๐% จำนวน ๑๔ ท่าน คิดเป็นร้อยละ ๘๐% อยู่ในระดับ ผ่าน ประเด็นการเสนอยุทธศาสตร์ ฯ พบว่า ตอนที่ ๑ ปรัชญา วิสัยทัศน์ พันธกิจ ตอนที่ ๒ กลยุทธ์และโครงการ / กิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธฯ ตอนที่ ๓ ยุทธศาสตร์เชิงพุทธฯ ๔ ด้าน

คำสำคัญ (keywords) : พุทธจิตวิทยาบูรณาการ, รูปแบบ, กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวม, ครอบครัวและสังคม

Abstract

This is qualitative research used by documentary and interview covering 4 parts of health:-physical, mental, intellectual and social health relating with precept,

meditation, wisdom, social welfare, development. Its analysis is descriptive. Its result found that Buddhist concept consists of study, believe and holistic health promotion in 4 parts as above. Holistic Balanced health found that the ways of promotion divided by 4 dimensions (1) contentment, (2) 5 precepts, association of good friend, good conduct, (3) meditation (4) wisdom in meditation. Family stability found that to give love, helping, moral product, fashion, communication of culture and festival for family and society. Local wisdom found that 4 developments leading to application. Main Buddhadhamma is (1) social welfare, (2) noble truth, (3) Trainings, (4) noble path. On strategy found that its assurance 80% meaning pass. The proposal of strategy found that part 1:- philosophy, vision, mission. Part 2:- strategies and projects/action in Buddhist health promotion. Part 3:- 4 parts of Buddhist strategies.

Keywords :- The Integrated Buddhist Psychology, the Model, Process for Promotion of

Holistic Health, Families and Society, Buddhist Psychology

๑. บทนำ

พุทธพจน์ที่ว่า “อโรคยปรมา ลาภา” ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ^๑ พระพุทธเจ้าตรัสโอวาทปาติโมกข์ไว้ ๓ ตอน ตอนที่ ๑ ว่า การไม่ทำความชั่วทั้งปวง การบำเพ็ญแต่ความดี การทำจิตของตนให้ผ่องใส นี่เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย ตีความว่า การไม่ทำความชั่ว ทำแต่ดีเป็นลักษณะการทำความรอบคอบทางกายก็บวจาแล้ว และคิดต่อได้ว่า การทำไม่ทำชั่ว ทำแต่ดีก็น่าจะเพียงพอครอบคลุมหมดแล้ว จะมีอะไรหลงเหลืออยู่อีกไม่น่าจะมีแล้ว แต่ยังมีจิตใจของตนให้ผ่องใสเพิ่มเข้ามาอีก ทั้งนี้ก็เพราะว่า เรงดทำชั่ว ทำแต่ดีก็จริง นั่นเป็นอาการทางกายก็บวจาเท่านั้น แต่ต้องถึงใจด้วย เพราะถ้าจิตใจเรายังไม่สงบ ยังเต็มไปด้วยความอาฆาตพยาบาท ปองร้าย ยังคิดอิจฉาริษยาคนอื่น ๆ จิตแห่งธรรมเมตตา กรุณายังไม่มี แล้วจะมีผลให้เรามีจิตผ่องใสไม่ได้ ดังนั้น เมื่อจดความชั่ว ทำแต่ดีอันเป็นการทำทางกายก็บวจาแล้ว ต้องรักษาคุณภาพทางจิตให้ด้วย ต้องควบคุมจิตใจให้มีสมาธิ ให้มีเมตตาจิต ความสงบสุขจึงจะเกิด แล้วสุขภาพทางกาย-ใจก็ตามมา ตามที่จอห์น ล็อก กล่าว “จิตใจที่ผ่องใส อยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์” ตัวอย่างอดีตประธานาธิบดีแห่งอเมริกา บิล คลินตัน หันมาใช้วิถีพุทธดูแลสุขภาพ หลัก ๆ คือโรคหัวใจ เส้นเลือดในสมองตีบ ด้วยการปฏิบัติสมาธิ และสวดมนต์ผลของการสวดมนต์คือเปลี่ยนแปลงไปในพลังด้านบวก ทำให้ท่านดีขึ้นทุกอย่าง กระฉับกระเฉง แข็งแรงกว่าเดิม ตามคำบอกกล่าวชาวที่ลงในหนังสือพิมพ์เดลีเมลล์ของอังกฤษ และคริสเตียนโพสท์ ได้ลงข่าวว่า “บิล คลินตัน ได้หันมาใช้วิถีพุทธเพื่อดูแลสุขภาพ ชาวบอว่า คลินตัน ได้หันเข้าหาการเจริญสติในพระพุทธศาสนา เพื่อการผ่อนคลาย และยกระดับจิตวิญญาณให้สูงขึ้น โดย

^๑ พุ. ธ. (ไทย) ๒๕/๒๐๔/๔๖.

การเรียนรู้วิธีการทำสมาธิในพุทธศาสนา ถึงขนาดนิมนต์พระสงฆ์ในพุทธศาสนามาช่วยสอนวิธีการทำสมาธิที่ถูกต้อง”^๕ ผู้วิจัยจึงเห็นว่า การเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัวและสังคมตามแนวพระพุทธจิตวิทยานี้ ต้องใช้ทั้งแนวปฏิบัติ แนวความเชื่อและแนวปฏิบัติอยู่ครบถ้วน ถือได้ว่าพระสงฆ์ใช้คำสอนในพระพุทธศาสนาปฏิบัติศาสนกิจด้านสาธารณสงเคราะห์ สร้างความเข้มแข็งด้านสาธารณสุขแก่ประชากรของประเทศ สอดคล้องกับคำว่า “บวร” ซึ่งประเด็นการวิจัยที่ค้นพบนี้ จะเป็นฐานข้อมูลให้แก่ผู้เกี่ยวข้องนำเข้าสู่นโยบายและลงสู่การปฏิบัติของภาครัฐ ก่อให้เกิดการป้องกันและแก้ปัญหาสุขภาพอย่างยั่งยืนไป

๒. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ ๒.๑ เพื่อศึกษาแนวคิดและกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยา ๒.๒ เพื่อศึกษาปัจจัยเกื้อกูลต่อการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมในการดำเนินชีวิตอย่างสมดุลตามหลักพุทธจิตวิทยา ๒.๓ เพื่อศึกษากระบวนการเสริมสร้างความมั่นคงของครอบครัวตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ ๒.๔ เพื่อบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยากับภูมิปัญญาท้องถิ่นในการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของครอบครัวและสังคม และ ๒.๕ เพื่อสร้างยุทธศาสตร์การเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของครอบครัวและสังคมตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ

๓. วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัย การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยแบบผสมผสานวิธีเอกสารและคุณภาพ โดยศึกษาข้อมูลพระไตรปิฎกและเอกสารและหลักฐานที่เกี่ยวข้อง ทั้งหนังสือ รายงานการวิจัย รายงานการประชุม ภาพถ่าย เอกสารแสดงความสัมพันธ์ที่แสดงให้เห็นถึงสุขภาวะองค์รวมด้านกาย จิต ปัญญา และสังคมที่บูรณาการกับรูปแบบกระบวนการในการผสมผสานกับพุทธจิตวิทยาในเนื้อหาหรือประเด็นต่าง ๆ ดังนี้ (๑) แนวคิดและกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยา (๒) ปัจจัยเกื้อกูลต่อการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมในการดำเนินชีวิตอย่างสมดุลตามหลักพุทธจิตวิทยา (๓) กระบวนการเสริมสร้างความมั่นคงของครอบครัวตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ (๔) การบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยากับภูมิปัญญาท้องถิ่นในการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของครอบครัวและสังคม (๕) ยุทธศาสตร์การสร้างรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของครอบครัวและสังคมตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ

การศึกษาพื้นที่/ภาคสนาม ประเด็นที่ ๑ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ๒๐ ท่าน ใช้พื้นที่ ๔ จังหวัด จังหวัดน่าน กลุ่มฮักน่าน ศึกษาสุขภาวะทางกาย จังหวัดอุบล สำนักปฏิบัติธรรมวัดหนองป่าพง จังหวัดปทุมธานี ค่ายพุทธธรรม วัดปัญญานันทาราม จังหวัดลพบุรี มูลนิธิธรรมรักษ์ ช่วยเหลือผู้ติดเชื้อเอดส์ วัดพระบาทน้ำพุ ประเด็นที่ ๒ ผู้ใช้ข้อมูล ๑๐ ท่าน ใช้พื้นที่ ๔ ด้าน โดยด้านกายใช้โครงการปฏิบัติธรรมล้างพิษกาย สลายพิษใจ ศูนย์สุขภาพพุทธรักษา อ. หมอณาปางธาราไพร จ. ขอนแก่น ด้านจิตใช้หมู่บ้านถือน้ำ ๕ วัดพระบาทห้วยต้ม จ. ลำพูน ด้านจิต โครงการเผชิญ

^๕ บิล คลินตัน' อดีตประธานาธิบดีสหรัฐฯ หันมาดูแลสุขภาพด้วยวิถีพุทธ, [ออนไลน์] แหล่งข้อมูล > <https://mgronline.com> (๑๒ มี.ค. ๕๙)

ความ ตายอย่างสงบ วัดป่าสุคะโต ด้านปัญญา ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนานาชาติ วัดมหาธาตุ กรุงเทพฯ ประเด็นที่ ๓ ผู้ให้ข้อมูล ๒๔ ท่าน ใช้พื้นที่วิจัย ๔ ภาค โดยภาคเหนือ จ. ลำปาง ชุมชนที่สามารถนำเอาทุนทางสังคมมาบูรณาการในการส่งเสริมสุขภาพของครอบครัว ภาคอีสาน จ. ขอนแก่น ครอบครัวต้นแบบที่ส่งเสริมด้านความมั่นคงของครอบครัว ภาคตะวันตก จ. เพชรบุรี ครอบครัวต้นแบบด้านการส่งเสริมสุขภาพของครอบครัวที่บูรณาการ ภาคกลาง (กรุงเทพมหานคร) สาวิกาสิกขาลัย ผู้ ประเด็นที่ ๔ ผู้ให้ข้อมูล ๒๐ ท่าน ใช้พื้นที่วิจัย ๔ ภาค โดยภาคเหนือ ชุมชนบ้านป่าเหว จ. ลำพูน เป็น ชุมชนที่เน้นการมีส่วนร่วมและความปรองดองซึ่งกันและกัน ภาคอีสาน ชุมชนบ้านดงเย็น จ. ขอนแก่น เป็นชุมชนในภาคอีสานที่มีความเก่าแก่ทางวัฒนธรรมประเพณี มีคติความเชื่อผสมผสานกับหลักทางพระพุทธศาสนา มีวัดเป็นศูนย์กลาง ภาคตะวันตก ชุมชน บ้านพีเลี้ยว จ. เพชรบุรีมีบริบทชุมชนในเมือง มีประเพณีเป็นชุมชนที่มีเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมประเพณีตั้งแต่เกิดจนถึงตาย ซึ่งในชุมชนจะให้ความสำคัญกับประเพณีวัฒนธรรมที่มีเอกลักษณ์และเป็นต้นแบบของชุมชน ภาคกลาง ชุมชนเสถียรธรรมสถาน กรุงเทพมหานคร เป็นชุมชนต้นแบบเป็นสถานที่ปฏิบัติธรรม เผยแพร่ธรรมะแก่เพื่อนมนุษย์ สามารถนำธรรมะไปใช้ดับทุกข์ในชีวิตประจำวัน ให้มีชีวิตที่สงบเย็นและเป็นประโยชน์ ประเด็นที่ ๕ ผู้ให้ข้อมูล ๒๐ ท่าน ใช้พื้นที่วิจัย ๔ จังหวัด โดย จ. ลำพูน ชุมชนสาธารณสุข/วัดพระยืน จ. ลำพูน จ. พิษณุโลก สำนักปฏิบัติธรรม วัดวังหิน จ. ขอนแก่น สำนักอบรมธรรม วัดป่าธรรมชาติ จ. พิจิตร ทำสังคัมสังเคราะห์ วัดวังกระทิง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ใช้แบบสัมภาษณ์ แบบบันทึกคำสัมภาษณ์คำสนทนากลุ่มย่อยตามวัตถุประสงค์การวิจัย ตอนที่ ๑ ข้อมูลเกี่ยวกับผู้ให้สัมภาษณ์ ตอนที่ ๒ สัมภาษณ์เกี่ยวกับเนื้อหาตามวัตถุประสงค์ ๔ ด้าน คือ ๑. ด้านสุขภาวะทางกาย ๒. ด้านสุขภาวะทางจิต ๓. ด้านสุขภาวะทางปัญญา ๔. ด้านสุขภาวะทางสังคม ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธีพรรณนาจากการศึกษาเอกสาร และข้อมูลภาคสนาม นำเสนอผลการศึกษาวิจัย โดยนำเสนอผลการศึกษารายงานการศึกษา บนเวทีระดับชาติ หรือระดับนานาชาติ หรือแบบตีพิมพ์ในวารสารฐาน TCI ฐาน ๑ หรือ ๒ ของสถาบันที่รับข้อเสนอบทความนี้

๔. ผลการวิจัย

ประเด็นแนวความคิดการเสริมสร้างสุขภาพของครอบครัวตามแนวพุทธจิตวิทยา พบว่าพระพุทธเจ้าตรัสเรื่องสุขภาพในมคัณขยสูตรว่า “ความไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ”^๖ สุภสูตร ได้กล่าวถึงการดูแลสุขภาพด้วยการไปเยี่ยมเยียนไข้ เป็นธรรมเนียมปฏิบัติต่อคนไข้สมัยพุทธกาลนั้น มี

^๖ ม.ม. (ไทย) ๑๕/๒๑๕-๑๖/๒๕๔.

การไปเยี่ยมเยียนกัน เรื่องนี้ว่าตามจิตวิทยา คือ ให้กำลังใจคนไข้ เมื่อคนไข้มีกำลังใจดีจากการได้พบได้เห็นหน้าญาติพี่น้อง มิตรสหายหรือคนที่เคารพนับถือ เขาจะมีความรู้สึกว่าคุณมีความสำคัญของเขาเหล่านั้น ตนมีค่าต่อคนอื่น ๆ หลายคนไม่เยี่ยมไข้มิได้ไปมือเปล่ายอมมีของฝากที่โปรดติดมือไปด้วย บางคนไปเขียนคำอวยพรบนสมุดหน้าห้องพักไข้ ทำให้คนไข้มีใจไม่ห่อเหี่ยว เดียวดาย จากการถึงตรอมใจตายก็กลับฟื้นคืนดีได้เร็วขึ้น เรื่องนี้ จะเห็นว่าศาสนาคริสต์มีอยู่อย่างหนึ่งเรียกว่าศีลเยี่ยมไข้ โดยการเข้าไปอวยพรคนไข้ สวดอ้อนวอนพระเจ้าผู้เป็นเจ้าของให้ช่วยหายไว ๆ เชื่อแน่ว่าคนไข้มีกำลังใจหายเร็วพลันแน่นอน ในพระพุทธศาสนาก็มีตัวอย่างให้ชัด ที่พระผู้มีภาคตรัสสอนภิกษุทั้งหลายว่า การปรนนิบัติภิกษุไข้ เท่ากับปรนนิบัติพระองค์เอง นายสิทธิ ราชรินทร์ กล่าวว่า ถูมาตลอด เมื่อสหธรรมิกป่วยไข้อยู่ในวัดก็ปรนนิบัติด้วยอาหาร น้ำดื่ม และจัดยาให้ตามคำสั่งแพทย์ เมื่ออยู่โรงพยาบาลก็ไปเยี่ยมไข้ ยิ่งถ้าเป็นพ่อแม่ ครูอาจารย์ด้วยแล้วก็ยิ่งเอาใจใส่อย่างยิ่งทีเดียว^๗ มีรูปแบบและกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมฯ ๔ ด้าน โดยด้านกาย ใช้ศีล ระเบียบวินัย จรรยาบรรณด้านจิต ใช้สมาธิ ด้านปัญญา ใช้การศึกษาธรรม อบรมธรรม และด้านสังคม ใช้สังคหวัตถุ ๔ การทำสังคหสังเคราะห์ จิตอาสา บริการสาธารณะ

ประเด็นการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมในการดำเนินชีวิตอย่างสมดุล พบว่า องค์ประกอบ ๔ มิติของสุขภาพซึ่งก่อให้เกิดสุขภาวะองค์รวมของชีวิต องค์ประกอบดังกล่าวมีลักษณะเด่นที่ปรากฏแตกต่างกันคือ ร่างกายรูปธรรม ศีลแห่งสังคม จิตที่สงบนิ่ง และปัญญาแห่งการตื่นรู้ ตามลำดับซึ่งเป็นผลลัพธ์ที่มาจากความต้องการ ๕ ชนิดของมนุษย์ที่ถูกเติมเต็มตามทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ (Maslow's hierarchy of needs theory) ได้แก่ความต้องการด้านสรีระวิทยา ด้านความปลอดภัย ด้านสังคม ด้านยกย่องนับถือ และด้านการตระหนักตนเอง เมื่อความต้องการเหล่านี้ถูกเติมเต็ม วิธีชีวิตของมนุษย์ก็จะเกิดดุลยภาพ สำหรับแนวทางในการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมแบ่งออกเป็น ๔ มิติ ได้แก่ (๑) การสร้างเสริมสุขภาพกายด้วยหลักสันโดษ (๒) การสร้างเสริมสุขภาพศีลด้วยการรักษาศีล (๓) การคบถุลาณมิตร และการประพฤตีสังคหวัตถุ (๓) การสร้างเสริมสุขภาพจิตด้วยการปฏิบัติสมณะกรรมฐาน และการบำบัดด้วยการรู้สติ (MBCT) (๔) การสร้างเสริมสุขภาพปัญญาด้วยสติปัญญา ๔

ประเด็นแนวคิดและกระบวนการเสริมสร้างความมั่นคงของครอบครัวตามแนวพุทธจิตวิทยาพบว่า ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการทำให้ครอบครัวอบอุ่น โดยการร่วมสร้างรูปแบบครอบครัวที่ดี มีจุดหมายในการสร้างครอบครัวร่วมกันนั้น สมาชิกภายในครอบครัวต้องรู้บทบาทหน้าที่ของตน โดยพ่อแม่ต้องเป็นตัวอย่างที่ดีให้ลูกเห็น รับฟังซึ่งกันและกัน สร้างครอบครัวร่วมกัน ประกอบอาชีพเพื่อหาเลี้ยงชีพอย่างสุจริต เพื่อให้ได้มาซึ่งรายได้ในการจุนเจือครอบครัวอยู่ดีมีสุข มีความซื่อสัตย์ต่อกันทั้งกายและจิตใจ ทั้งการเงิน เอาใจเขามาใส่ใจเรา ดูแลบุพการี และเชื่อว่าเมื่อเราทำความดีเราย่อมได้รับสิ่งที่ดี มีวิธีการประชุมปรึกษาในครอบครัว และใช้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในการดำเนินชีวิต ก่อให้เกิดพัฒนาการด้านต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพได้แก่ (๑) พัฒนาทางด้านร่างกายมี ดังนี้ ให้รับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะ ดูแลบ้านให้บ้านมั่นคง แข็งแรง และสะอาด สอนและฝึกให้บุตรดูแลร่างกายอย่างถูกวิธี (๒) พัฒนาด้านอารมณ์จิตใจ คือ สอนลูกด้วยการนำหลักธรรมมา

^๗ สัมภาษณ์ นายสิทธิ ราชรินทร์, อาจารย์วิทยาลัยชุมชน จ.น่าน, (๓ มี.ค.๖๐)

ประยุกต์ใช้ในชีวิตครอบครัว มีแสดงความรักโดยการสัมผัสและการแสดงออก (๓) พัฒนาด้านสังคม และบุคลิกภาพ ได้แก่ การเป็นตัวอย่างที่ดี ฝึกมารยาทและปลูกฝังค่านิยมที่ดีต่อบุตร เมื่อบุตรทำผิดมีวิธีการตักเตือน ลงโทษ ที่เหมาะสม เมื่อบุตรทำดีมีวิธีการเสริมแรง มีวิธีการสอนเรื่องเพศในเวลาและวิธีการที่เหมาะสม สอนการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การแบ่งปัน ความเกรงใจ การเคารพในสิทธิของผู้อื่น การมีมารยาท ความเป็นคนมีระเบียบ ความรับผิดชอบ และรอบคอบ (๔) พัฒนาด้านสติปัญญา ได้แก่ การสอนให้ลูกเกิดการเรียนรู้ในเรื่องคุณธรรม จริยธรรม สอนให้บุตรริเริ่ม ทดลอง ทำสิ่งต่างๆด้วยตนเอง กระตุ้นให้บุตรเป็นคนช่างสังเกต ช่างคุย ช่างถาม สอนให้บุตรมีทักษะทางภาษา สอนทักษะการทำงานตั้งแต่เด็ก สอนให้เด็กเรียนรู้จากสื่อ โดยมีปฏิสัมพันธ์ขณะใช้สื่อ

ประเด็นการบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยากับภูมิปัญญาท้องถิ่นในการส่งเสริมสุขภาพองค์รวมของครอบครัวและสังคม พบว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่นนับเป็นองค์ความรู้ของคนในครอบครัวและชุมชน ที่มีคุณค่าและความดีงามที่จรจรชีวิตและวิถีชุมชนให้อยู่ร่วมกับธรรมชาติและสภาวะแวดล้อมได้อย่างกลมกลืนและสมดุล ภายใต้ความหลากหลายของระบบนิเวศ วัฒนธรรม ประเพณี ศาสนา คนในแต่ละชุมชนจึงมีความเข้าใจในสภาพแวดล้อมได้เป็นอย่างดีตลอดมาในประวัติศาสตร์ อันยาวนาน พร้อมไปกับการสั่งสม เรียนรู้ และการถ่ายทอดภูมิปัญญาที่แฝงไว้ด้วยระบบวิถีคิด ระบบคุณค่า การประยุกต์สร้างสรรค์องค์ความรู้ในการอยู่ร่วมกับธรรมชาติเพื่อความสุขทางกายและใจของมนุษย์ในแต่ละสังคม ภูมิปัญญาท้องถิ่นจึงมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมการดำรงอยู่ของคนในชุมชนให้มีสุขภาพองค์รวมที่ดี ตามภูมิปัญญาท้องถิ่น ๔ พื้นที่วิจัย

ประเด็นการพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพองค์รวมสำหรับครอบครัวและสถาบันทางสังคมโดยพุทธจิตวิทยาบูรณาการใช้ธรรมหลัก ๆ คือ สัปปายะ ๗ โดยอตุสัปปายะ เสนาสนะสัปปายะ โคจรสัปปายะ เป็นเองสิ่งแวดล้อมที่ต้องอยู่ด้วยศีล อาหารสัปปายะ ที่อยู่ แหล่งทำมาหากิน สะดวกสบาย บุคคลสัปปายะ มีกัลยาณมิตร มีแพทย์ มีทำหัตถ์ตรวจที่พึ่งพาในยามฉุกเฉิน ภัตสัปปายะ มีปิยวาจาจากคนรอบข้าง อิริยาปถสัปปายะ มีที่เดิน ที่นั่ง ที่นอนถูกสุขลักษณะ ด้านรูปแบบที่ทดลองใช้รูปสุขภาพองค์รวมฯ ๕ ด้าน ได้แก่ ด้านกาย ด้านจิต ด้านสังคม ด้านอารมณ์ และด้านปัญญา ใช้กิจกรรม ๗ อย่าง ได้แก่ (๑) กิจกรรมรู้จักคุณค่าของตนเอง (๒) สุขกายสบายจิต (๓) สุขกับความพอเพียง (๔) คุณธรรมนำชีวิต (๕) ชุมชนร่วมมือ (๖) กินดี มีสุขภาพดี (๗) เสริมสร้างคุณภาพชีวิต มีขั้นตอนการพัฒนารูปแบบเสริมสร้างสุขภาพฯ ๖ ขั้นตอน ได้แก่ (๑) การวิเคราะห์แบบสำรวจ (๒) การพัฒนาสุขภาพองค์รวมฯ จากทฤษฎี แนวคิดการสัมภาษณ์เชิงลึก (๓) กระบวนการพัฒนาสุขภาพองค์รวมฯ จากการอบรมโปรแกรมฯ (๔) การนำเสนอโปรแกรมพัฒนาสุขภาพองค์รวมฯ (๕) การนำเสนอหลักสูตรโปรแกรมการพัฒนาสุขภาพองค์รวมฯ (๖) นำเสนอสิ่งที่ค้นพบการพัฒนาสุขภาพองค์รวมฯ สำหรับครอบครัวและสังคมฯ และเสนอรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพองค์รวมฯ ๕ ด้าน ได้แก่ ด้านกาย จิตใจ สังคม อารมณ์ และปัญญา ด้านละ ๑๐ ข้อ

ประเด็นการประเมินรูปแบบยุทธศาสตร์ พบว่า จากการลงความเห็นของผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้งหมด ๒๐ ท่าน มีผู้เห็นด้วย ๑๐๐% จำนวน ๑๔ ท่าน คิดเป็นร้อยละ ๘๐% ถ้าวายุทธศาสตร์การเสริมสร้างสุขภาพองค์รวมฯ อยู่ในระดับ ผ่าน มียุทธศาสตร์ที่ไม่เห็นด้วย อยู่ระดับ ๑๖ คะแนน จำนวน ๔ ท่าน คิดเป็นร้อยละ ๘๕% ยุทธศาสตร์ที่ไม่เห็นด้วย อยู่ระดับ ๑๘ จำนวน ๒ ท่าน คิดเป็นร้อยละ ๘๐%

ประเด็นการเสนอยุทธศาสตร์ ฯ พบว่า ตอนที่ ๑ ปรัชญา : ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ วิสัยทัศน์ : สุขภาพกายแข็งแรงด้วยศีล สุขภาพจิตแข็งแกร่งด้วยสมาธิ สุขภาพปัญญาดีด้วยการศึกษา/อบรม สุขภาพสังคมดีด้วยการสังคมเคราะห์ พันธกิจ : สร้างกิจกรรมเสริมสุขภาพให้ทันการณ์ ฉลาดบริหารอารมณ์ให้เป็นสุข เน้นยุคให้ค่านิยมบริการความรู้ ควบคู่ไปกับการประยุกต์ใช้พุทธธรรม ตอนที่ ๒ กลยุทธ์และโครงการ- สร้างข้อบังคับใช้อำนวยความสะดวก กำหนดกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะ วรรณคดีกิจกรรมระดับชาติ ท้องถิ่นและชุมชน ส่งเสริมสร้างผู้นำชุมชนในการรณรงค์กิจกรรมสุขภาวะองค์กรรวมเชิงพุทธฯ โครงการ / กิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธฯ -โครงการหมู่บ้านศีล ๕ -โครงการปลูกป่า/บวชป่ารักษาน้ำ -โครงการอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรม -โครงการส่งเสริมอาชีพวิสาหกิจชุมชน -โครงการไบค์ฮอนไอรัก / ไบค์ฟอร์แดด/มอม -โครงการค่ายพุทธธรรม -โครงการคุณธรรมจริยธรรม -โครงการจิตภาวนา/ปฏิบัติธรรม/สมาธิกัมมัฏฐาน -โครงการปฏิบัติธรรมเนื่องในสำคัญของชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ -โครงการสังคมสงเคราะห์ผู้ยากไร้ อนาคต ประชาชนในถิ่นทุรกันดาร -โครงการศึกษานุปัฏฐากพระสงฆ์อาพาธ พระสงฆ์ชราภาพ ตอนที่ ๓ ยุทธศาสตร์เชิงพุทธฯ ๔ ด้าน คือ องค์กรยุทธศาสตร์ : รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะฯ ด้านกาย/ศีล-การรณรงค์สิ่งแวดล้อม องค์กรยุทธศาสตร์ : รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะฯ ด้านจิตใจ/สมาธิ-การวัดพึงธรรม องค์กรยุทธศาสตร์ : รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะฯ ด้านปัญญา/ศึกษาอบรมธรรมองค์กรยุทธศาสตร์ : รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะฯ ด้านสังคม/สังคมสงเคราะห์

๕. อภิปรายผลการวิจัย

สมบัติของชีวิตหนึ่งใน ๕ อย่าง อาโรคยสัมปทา ความถึงพร้อมแห่งความไม่มีโรค ดังปรากฏในพระสูตรว่า อาโรคยาปรมา ลาภา ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ เพราะคนที่สุขภาพดีถือว่าเป็นต้นทุนชีวิต ประสบผลไปแล้วครึ่งหนึ่งของการทำงานใด ๆ คนที่สุขภาพดีจะพัฒนาได้เร็ว แม้ใจสู้เต็มร้อยสักเท่าใด ถ้าสุขภาพกายเจ็บป่วย ก็สำเร็จผลไม่ได้ ปฏิบัติในศีล สมาธิ ก็ไม่ได้ เพราะกายกับใจอาศัยกัน ดังคำที่จอห์น ล็อคว่า A sound mind in a sound body จิตใจที่ผ่องใส จะอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์ ในเรื่องสมบัติของชีวิตนี้ พระผู้มีพระภาคตรัสไว้เป็นสมบัติอีกว่า อุปิสสมบัติ คือสมบัติแห่งร่างกายที่ดี มีสุขภาพ ระยะเวลา คือ ความมีรูปร่างที่สมประกอบ สมส่วน ครอบอาการ ๓๒ คือร่างกายไม่บกพร่อง ส่วนระยะเวลา คือ สุขภาพดี แข็งแรง ไม่ใช่สามวันดี สี่วันไข้

เป็นเรื่องที่น่าทึ่งว่า อริสโตเติล นักปรัชญากรีกโบราณ ตัดสินความสุขที่แท้ว่า สุขภาพที่แท้ไม่ใช่ความสุขคือเกียรติยศหรือ เพราะเกียรติยศได้มาจากการให้เกียรติของคนอื่น เมื่อใดผู้อื่นไม่ให้เกียรติ เมื่อนั้นเราจะมีทุกข์ เป็นความสุขจริงไม่ได้ ถ้ายังขึ้นอยู่กับการยอมรับของคนอื่น สุขภาพที่แท้คือ การได้คิดและดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรมที่ถาวรหรือสมบูรณ์ (คุณธรรมที่ปลูกฝังจนเป็นนิสัย) คุณธรรมนี้เป็นคุณลักษณะที่ดีประกอบด้วยความกล้าหาญ ความซื่อสัตย์ ความยุติธรรมเป็นต้นนี้ที่ฝังรากลึกในจิตใจจนเป็นลักษณะนิสัยหรือเคยชิน ซึ่งก็สอดคล้องกับพุทธธรรมที่ต้องประกอบด้วยคุณธรรมจริยธรรม มีความซื่อสัตย์ สุจริต ยุติธรรมด้วย

เกี่ยวกับความเชื่อในสุขภาพ ตามคัมภีร์จุฬกัมมวิมังคสูตร แห่งมัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ จำแนกกรรมของสัตว์ที่ส่งผลให้สุขภาพดี อายุสั้น อายุยืน เหตุที่ทำให้สุขภาพดี มีอายุยืน เพราะ กรรมเป็นของตน มีกรรมเป็นทายาท มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่ง

อาศัย กรรมย่อมจำแนกสัตว์ทั้งหลายให้เลวและดีต่างกัน (กัมมัง สัตเต วิภชตี หนีปปณิตาย) อายุสั้นมีโรคมากเหตุเพราะเบียดเบียนสัตว์ ทำปาณาติบาตมาก

พระผู้มีพระภาคให้บริโภคน้ำจืด ๔ ด้วยการพิจารณา คือให้มีสติในการบริโภค ว่าเราบริโภคน้ำจืดเพื่อให้ชีวิตอยู่ปฏิบัติธรรมได้ การนุ่งห่มเพื่อปกปิดความละอาย ที่อยู่อาศัยเพื่อกันแดดกันฝน บริโภคยารักษาโรค เพื่อให้หายโรค ไม่ใช่เพื่อเพาะกายให้กำยำ โดยมีจุดประสงค์ให้ภิกษุหรือสามเณรต้องมีอนามัยในปัจจัย ๔ โดยเฉพาะอาหาร นั่นคือต้องคำนึงถึงสุขภาพโดยให้ระวังอาหารที่บูดเน่า อาหารเสีย ห้ามฉัน และยังมีกรป้องกันโดยกำหนดอาหารเป็นกาลิก คือกำหนดการเก็บอาหารไว้ ได้แก่

๑. ยาวกาลิก รับประเคนไว้และฉันได้ชั่วเวลาเข้าถึงเพียงของวันนั้น เช่น ข้าว ปลา เนื้อ ผัก ผลไม้ ขนมต่าง ๆ (เก็บไว้ได้ครึ่งวัน)

๒. ยามกาลิก รับประเคนไว้และฉันได้ชั่ววันหนึ่งกับคืนหนึ่ง คือก่อนอรุณของวันใหม่ได้แก่ ปานะ คือ น้ำคั้นผลไม้ที่ทรงอนุญาต(เก็บได้วันหนึ่งกับคืนหนึ่ง)

๓. สัตตทกาลิก รับประเคนไว้แล้วฉันได้ภายในเวลา ๗ วัน ได้แก่ เภสัชทั้ง ๕ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย (เก็บได้เจ็ดวัน)

อนึ่ง มีเภสัชอันควรลิ้มของภิกษุผู้อาพาธ คือ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย ภิกษุรับประเคนของนั้นแล้ว พึงเก็บไว้ฉันให้ได้เจ็ดวันเป็นอย่างยิ่ง ภิกษุให้ล่วงกำหนดนั้นไป เป็นนิสสัคคิยปาจิตตีย์

๔. ยาวชีวิก รับประเคนแล้ว ฉันได้ตลอดไปไม่จำกัดเวลา ได้แก่ ของที่ใช้ปรุงเป็นยานอกจากกาลิก ๓ ข้อต้น (ความจริงยาวชีวิก ไม่เป็นกาลิก แต่นับเข้าด้วยโดยปริยาย เพราะเป็นของเกี่ยวเนื่องกัน)

จะเห็นว่า การบัญญัติวินัยของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น ไม่มีประสงค์อื่นใดมากกว่าไปสุขภาพเลย แม้มูลเหตุบัญญัติวินัย ๑๐ อย่าง หนึ่งในนั้นก็เพื่อความสุขในหมู่สงฆ์ ซึ่งเป็นความสุขที่เกิดจากสภาพแวดล้อมทางสังคมที่ดี จึงน่าจะอยู่และปลอดภัยไร้โรคในที่สุด เห็นชัด ๆ คือ เสนขีวตรสิกขาบทที่ ๑๕ ห้ามพระภิกษุเทของเสียลงในน้ำ ถ้ำอุจจาระ ปัสสาวะหรือบ้วนน้ำลงในน้ำ เพราะจะทำให้น้ำเน่าเสีย สัตว์น้ำก็ได้รับอันตราย คนที่ใช้น้ำนั้นก็ไม่ปลอดภัย ติดเชื้อโรคได้ ดังนั้น ถ้าภิกษุละเมียด ต้องอาบัติทุกกฏ

ในคิลานวัตถุกถา แสดงถึงกรรมจากสุขภาพที่เห็นในปัจจุบัน ในเมืองสาวัตถี มีภิกษุนอนเป็นไข้มากมาย เพราะโรคท้องร่วง พระองค์ทรงทราบก็ไม่ได้ตรัสถึงสาเหตุอะไร แต่จะตรัสถามว่ามีใครดูแลเธอเหล่านั้นหรือไม่ ก็ได้รับคำตอบจากพระอานนท์ว่าไม่มี พระองค์จึงตรัสถึงปฏิการคุณว่าภิกษุที่เป็นไข่นั้นไม่เคยอุปการะภิกษุทั้งหลาย ดังนั้น พวกภิกษุจึงไม่ค่อยพยาบาลเธอ ภิกษุทั้งหลายพวกเขาไม่มีมารดา ไม่มีบิดาผู้คอยพยาบาล ถ้าพวกเขาไม่พยาบาลกันเอง ใครเล่าจะคอยพยาบาลพวกเขา ภิกษุทั้งหลาย ผู้จะพยาบาลเราก็จงพยาบาลภิกษุไข้เถิด พระผู้มีพระภาคแสดงเป็นข้อบัญญัติไว้ให้ภิกษุดูแลกันตามฐานะ ถ้าปล่อยปละละเลย ต้องอาบัติทุกกฏ พระพุทธองค์ตรัสว่า การพยาบาลภิกษุไข้ เท่ากับได้อุปัฏฐากพระองค์

กระบวนการเสริมสร้างสุขภาพองค์รวมตามพุทธจิตวิทยานั้น ผู้วิจัยกำหนดขอบเขตของกระบวนการไว้ ๔ ขอบเขต คือ (๑) กระบวนการเสริมสร้างสุขภาพทางกาย (๒) กระบวนการ

เสริมสร้างสุขภาวะทางจิต (๓) กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญา และ (๔) กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะทางสังคม

๖. กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงต่อพระเดชพระคุณพระธรรมเสนานูวัตร เจ้าอาวาส วัดพระศรีรัตนมหาธาตุวรมหาวิหาร ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก ประธานที่ปรึกษาวิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช และขอขอบคุณผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช พร้อมด้วยผู้บริหาร คณาจารย์ เจ้าหน้าที่ที่มีส่วนส่งเสริมการทำวิจัยนี้ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ขอขอบคุณสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่สนับสนุนงบประมาณการวิจัย ขอขอบคุณคณะนักวิจัยของแผนงานวิจัยนี้ที่ให้ความร่วมมือทุกท่านที่อุตสาหะพยายามทำโครงการย่อยทั้งหมดจนสำเร็จทันในระยะเวลา ขอขอบคุณผู้ผู้ทรงคุณวุฒิที่ให้คำแนะนำที่ลึกซึ้งอันมีค่า ขออนุโมทนาขอบคุณนิสิตมหาบัณฑิต วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราชและเจ้าหน้าที่ทุกส่วนงานของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย รวมถึงผู้มีส่วนร่วมกับงานวิจัยนี้ ที่ได้เอื้อนามมา หากคุณความดีใดที่จะเกิดจากการวิจัยนี้ ขอมอบให้เป็นปฏิการะคุณแก่ทุกท่านและสถาบันการศึกษา หน่วยงาน องค์กร บุคคลต่าง ๆ ไว้ ณ ที่นี้

พระครูสิริรัตนานูวัตร, รศ.ดร. พระมหาไกรสร โชติปัญญา, ผศ.ดร.

ผศ.ดร. ประยูร สุขะใจ, ผศ.ดร. อนันต์ อุปสอด

ผศ.ดร. สานู มหัทธนาคุณุ์

๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒

เอกสารอ้างอิง

พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราช

วิทยาลัย, ๒๕๓๙. (ม.ม. (ไทย) ๑๕/๒๑๕-๑๖/๒๕๕. มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปิณฑาสก เล่ม/ข้อ/หน้า)

(ขุ. ธ. (ไทย) ๒๕/๒๐๔/๔๖. ขุททกนิกาย ธรรมบท)

บิล คลินตัน' อดีตประธานาธิบดีสหรัฐฯ หันมาดูแลสุขภาพด้วยวิถีพุทธ, [ออนไลน์] แหล่งข้อมูล

> <https://mgronline.com><

ภาคผนวก

ข

กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการนำผลจากโครงการวิจัยไปใช้ประโยชน์

๑. **การใช้ประโยชน์ในระดับนโยบาย** -กำหนดเป็นข้อมูลและประยุกต์ใช้กับนโยบายของหน่วยงาน/อปต. /คณะสงฆ์ -กำหนดเป็นนโยบายวิธีการเผยแผ่พระพุทธศาสนาเชิงประจักษ์ -กำหนดเป็น มคอ.3 ต่อเนื่องตามหลักประกันคุณภาพการศึกษา - กำหนดให้อาจารย์สร้างคุณสมบัติครบต่อการเป็นผู้รับผิดชอบหลักสูตร ที่ปริกษาวิทยานิพนธ์ เป็นกรรมการสอบป้องกันวิทยานิพนธ์และสอนระดับปริญญาโท
๒. **การใช้ประโยชน์มิติเศรษฐกิจ/พาณิชย์** -พัฒนาเป็นคู่มือ ตำรารายวิชาการเปรียบเทียบวิธีวิจัยทางพุทธศาสนา ระดับปริญญาโท หรือระดับอื่น ๆ
๓. **การใช้ประโยชน์มิติการพัฒนาสังคม/ชุมชน/ท้องถิ่น** -เป็นคู่มือถ่ายทอดเทคโนโลยี/กระบวนการ ความรู้ให้กับชุมชน เป็นคู่มือเขียนโครงการ โครงเสนองบประมาณ โครงเสนอวิทยานิพนธ์และโครงเสนอการวิจัย
๔. **การใช้ประโยชน์มิติวิชาการ** -นำไปอ้างอิงผลงานที่ตีพิมพ์วารสารวิชาการระดับประเทศ/ระดับนานาชาติ การนำไปสอนในรายวิชาต่างๆ -นำเสนอรายงานการวิจัย ในการสัมมนาวิชาการระดับนานาชาติ สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์
๕. **การเผยแพร่/การประชาสัมพันธ์** -นำผลการเผยแพร่ในวารสาร/การนำเสนอในที่ประชุม/เว็บไซต์
 - เผยแพร่ผ่านเว็บไซต์วิทยาลัย แบบสื่อออนไลน์ประเภทเฟสบุ๊ก, ยูทูบ - เผยแพร่ผ่านรูปแบบของบทความ นิทรรศการ เสนอบทความสดและวารสาร มหาคุฬารวิชาการ สารนิพนธ์พุทธบัณฑิต บัณฑิตศึกษาปริทรรศน์ พุทธชินราชปริทรรศน์ สื่อสิ่งพิมพ์ -เผยแพร่ผ่าน ชุดความรู้/บูรณาการความรู้โดยตรงต่อวิทยาลัยเขต วิทยาลัยสงฆ์ หน่วยวิทยบริการ และห้องเรียนฯ โรงเรียนฯ ค่ายพุทธธรรม, ค่ายอบรมเยาวชน ค่ายคุณธรรมจริยธรรมทหาร ตำรวจ เนกขัมมบารมี โครงการบวชหมู่วัดต่าง ๆ

ภาคผนวก

ค

ตารางเปรียบเทียบวัตถุประสงค์ กิจกรรมที่วางแผนไว้ กิจกรรมที่ได้ดำเนินการมาและผลที่ได้รับของโครงการ

ตารางเปรียบเทียบวัตถุประสงค์ กิจกรรมที่วางแผนไว้

กิจกรรม	ผลที่ได้รับ	บรรลุวัตถุประสงค์	ผลลัพธ์
1.ศึกษาข้อมูลปฐมภูมิจากพระไตรปิฎก/หัตถ์ภูมิจากเอกสาร รายงานการวิจัย	ทบทวนเอกสาร เก็บข้อมูลข้อมูลเอกสารปฐมภูมิ/หัตถ์ภูมิ	ข้อ ๑ -๕	เห็นความสำคัญต่อสุขภาวะ มีธรรมเนียมสุขภาวะของพระสงฆ์ทั่วประเทศ
2. ศึกษาพื้นที่วิจัย ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ	ทราบพื้นที่วิจัยมีกิจกรรมสุขภาวะครบ ๔ ด้าน และกำหนดแกนนำและผู้ให้ข้อมูลสำคัญ	ข้อ ๑-๕	เกิดพื้นที่วิจัยมากมายทั่วทุกภาคของไทย
3.ศึกษาแนวคิด/กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ	ได้แนวคิดสุขภาวะและกิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะตามแนวพุทธศาสนา	ข้อที่ ๑	ปรัชญา วิสัยทัศน์ พันธกิจด้านสุขภาวะองค์กรรวมในพระพุทธศาสนา
4. ศึกษาปัจจัยเกื้อกูลต่อการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมในการดำเนินชีวิตอย่างสมดุลตามหลักพุทธจิตวิทยา	ได้ทราบปัจจัยเกื้อกูลสร้างสุขภาวะแห่งชีวิตที่สมดุล ๔ มิติ และ ๔ สาย	ข้อที่ ๒	องค์กรรวมสุขภาวะ กาย ศีล จิต วิญญาณ สังคม เทียบทฤษฎีความต้องการบันได ๕ ชั้นของ เอ มาส โลว์ กับปัจจัย ๔ ของพระสงฆ์
5.ศึกษากระบวนการเสริมสร้างความมั่นคงของครอบครัวตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ	ความรัก ความเอื้ออาทร การอบรม การดำรงมั่นในวัฒนธรรมประเพณี การวางแผนครอบครัวและปฏิบัติต่อกันตามหลักทศ ๖	ข้อ ๓	กระบวนการจากครอบครัว เข้าสู่สังคมด้วยความรัก ความห่วงใย วัฒนธรรมประเพณีที่ยึดมั่นจะสร้างความมั่นคงในครอบครัวได้

ตารางที่ ๑ (ต่อ)

กิจกรรม	ผลที่ได้รับ	บรรลุวัตถุประสงค์	ผลลัพธ์
6. บูรณาการหลักพุทธจิตวิทยากับภูมิปัญญาท้องถิ่นในการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของครอบครัวและสังคม	การนำภูมิปัญญาท้องถิ่นปรับใช้ส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรม การประยุกต์ใช้ธรรมที่สอดคล้องกับกิจกรรม หน้าที่งานในชีวิตประจำวัน	ข้อ ๔	เห็นคุณค่าภูมิปัญญาท้องถิ่น เกิดรายได้เสริมจากหัตถกรรมฝีมือชาวบ้าน การยึดมั่นภูมิปัญญาเป็นแนวทางชีวิต
7. การพัฒนาและทดลองรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมฯ	ได้การพัฒนาแบบสุขภาวะเชิงพุทธบูรณาการโดยใช้สัปปายะ ๗ ไตรสิกขา อริยมรรค ๘ อริยสัจ ๔ ภาวนา ๔	ข้อ ๕	หลักสูตรการอบรมโปรแกรมพัฒนาสุขภาวะองค์รวม และรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะเชิงพุทธบูรณาการ
8. สร้างยุทธศาสตร์การเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของครอบครัวและสังคมตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ	ได้ยุทธศาสตร์สร้างสุขภาวะตามพุทธศาสนา เกิดธรรมานุญุ สุขภาวะ มีนโยบายคิลาณู ปฎิฐากของพระสงฆ์	ข้อ ๖	ยุทธศาสตร์ ๔ ด้าน โครงการ/กิจกรรมที่เกี่ยวข้องจากศาสนา ศิลปวัฒนธรรม นโยบายวัดพัฒนาตัวอย่าง บริการเตาอบสมุนไพรวัด บริการสถานแพทย์แผนไทยในวัด

ภาคผนวก

ง

ภาพกิจกรรมประกอบการวิจัย



ภาคผนวก

จ

บทสรุปโครงการ

(เพื่อขออนุมัติจบโครงการวิจัย)

สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๑. สัญญาเลขที่; ว. ๕๗/๒๕๕๙

๒. ชื่อโครงการ; พุทธจิตวิทยาบูรณาการ : รูปแบบและกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของ
ครอบครัวและสังคม

๓. หัวหน้าโครงการวิจัย/นักวิจัย;

- พระครูสิริรัตนานวัตร,รศ.ดร. ผู้อำนวยการแผนงานวิจัย

หน่วยงานที่สังกัด;

-วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช ต.บึงพระ อ.เมือง จ.พิษณุโลก

-โทรศัพท์ ๐๘๙-๖๓๘๐๕๐๗ -อีเมล E-mail/ gurutawee@gmail.com

๔. ความสำคัญ/ความเป็นมา/ประเด็นปัญหาก่อนการวิจัย;

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คณะผู้วิจัยได้ประยุกต์หลักพุทธจิตวิทยาบูรณาการ : รูปแบบและกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของครอบครัวและสังคม ซึ่งสอดคล้องกับแผนเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติพร้อมทั้งสอดคล้องกับค่านิยม ๑๒ ประการในการสร้างประเทศไทยให้เข้มแข็ง โดยงานวิจัยได้ให้น้ำหนักเกี่ยวกับสุขภาวะองค์รวม ตามแนวพระพุทธานุชาตนา หมายถึงความสุขสมบูรณ์ของชีวิตโดยภาพรวมใน ๒ ทางคือ สุขภาพร่างกาย (กายิกสุข) และความสุขทางจิตใจ (เจตสิกสุข) สุขภาพร่างกาย หมายถึง ความสำราญทางกาย สุขภาพทางกาย ความเสวยสุขที่เป็นความสำราญซึ่งเกิดจากกายสัมผัส สุขเวทนาที่เป็นความสำราญซึ่งเกิดจากกายสัมผัส ส่วนความสุขทางจิตใจ หมายถึง ความสำราญทางใจ สุขภาพทางใจ ความเสวยสุขที่เป็นความสำราญซึ่งเกิดจากเจตสิกสัมผัส สุขเวทนาที่เป็นความสำราญซึ่งเกิดจากเจตสิกสัมผัส ต่อเมื่อเกิดภาวะความสุขอย่างครบองค์ประกอบทั้ง ๒ แล้วจึงจะเรียกว่า “สุขภาวะองค์รวม” ตามแนวทางของพระพุทธานุชาตนา นอกจากนั้น หากแยกแยะให้ละเอียดลงไปอีก จะสามารถแยกแยะองค์ประกอบของสุขภาวะเหล่านี้ ออกเป็นรายด้าน คือ

๑. ด้านร่างกาย คือ การบริหารกายภาพ สังคมและสิ่งแวดล้อม
๒. ด้านศีล คือการบริหารพฤติกรรมในการกิน การดื่ม การใช้ชีวิต
๓. ด้านจิต คือ การบริหารจิต อารมณ์
๔. ด้านปัญญา คือ การเจริญปัญญาด้วยการอบรม ศึกษาเรียนรู้
๕. ด้านสังคม คือ การทำสังคมสงเคราะห์ ช่วยเหลือผู้ประสบทุกข์ภัย

เรื่องนี้ พระธรรมโมลีกล่าวว่า “การที่ชีวิตของมนุษย์จะเกิดสุขภาวะ หรือมีความสุขได้นั้น มิติทั้งหมดดังกล่าวจะต้องทำงานสอดประสานเป็นหนึ่งเดียวกัน และได้รับการพัฒนาให้สามารถทำหน้าที่ของตนได้อย่างสมบูรณ์และเป็นปกติสุข” หมายถึง การจะบรรลุสู่ภาวะแห่งความสุขดังกล่าวนี้ได้ จะต้องอาศัยปัจจัยที่เกื้อกูลต่อการดำรงชีวิต ซึ่งเกี่ยวเนื่องกับปัจจัย ๔ ด้านนี้

พระพุทธเจ้าตรัสโอวาทปาติโมกข์ไว้ ๓ ตอน ตอนที่ ๑ ว่า การไม่ทำความชั่วทั้งปวง การบำเพ็ญแต่ความดี การทำจิตของตนให้ผ่องใส นี่เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย ดีความว่า การไม่ทำความชั่ว ทำแต่ดี เป็นลักษณะการทำความรอบคอบทบทวนกายกับวาจาแล้ว และคิดต่อได้ว่า การทำไม่ทำชั่ว ทำแต่ดีก็น่าจะเพียงพอครอบคลุมหมดแล้ว จะมีอะไรหลงเหลืออยู่อีกไม่น่าจะมีแล้ว แต่ยังมี การทำใจของตนให้ผ่องใสเพิ่มเข้ามาอีก ทั้งนี้ก็เพราะว่า เรงดทำชั่ว ทำแต่ดีก็จริง นั้นเป็นอาการทางกายกับวาจาเท่านั้น แต่ต้องถึงใจด้วย เพราะถ้าจิตใจเรายังไม่สงบ ยังเต็มไปด้วยความอาฆาตพยาบาท ปองร้าย ยังคิดอิจฉาริษยาคนอื่น ๆ จิตแห่งธรรมเมตตา กรุณายังไม่มี แล้วจะมีผลให้เราจิตใจผ่องใสไม่ได้ ดังนั้น เมื่องดความชั่ว ทำแต่ดีอันเป็นการทำทางกายกับวาจาแล้ว ต้องรักษาคุณภาพทางจิตให้ด้วย ต้องควบคุมจิตใจให้มีสมาธิ ให้มีเมตตาจิต ความสงบสุขจึงจะเกิด แล้วสุขภาพทางกาย-ใจก็ตามมา ตามที่จอห์น ล็อก กล่าว “จิตใจที่ผ่องใส อยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์” ตัวอย่างอดีตประธานาธิบดีแห่งอเมริกา บิล คลินตัน หันมาใช้วิถีพุทธดูแลสุขภาพ หลัก ๆ คือโรคหัวใจ เส้นเลือดในสมองตีบ ด้วยการปฏิบัติสมาธิและสวดมนต์ผลของการสวดมนต์คือเปลี่ยนแปลงไปในพลังด้านบวก ทำให้ท่านดีขึ้นทุกอย่าง กระฉับกระเฉง แข็งแรงกว่าเดิม ตามคำบอกกล่าวชาวที่ลงในหนังสือพิมพ์เดลีเมลล์ของอังกฤษ และคริสเตียนโพสท์ ได้ลงข่าวว่า “บิล คลินตัน ได้หันมาใช้วิถีพุทธเพื่อดูแลสุขภาพ ข่าวบอกว่า คลินตันได้หันเข้าหาการเจริญสติในพระพุทธศาสนา เพื่อการผ่อนคลาย และยกระดับจิตวิญญาณให้สูงขึ้น โดยการเรียนรู้วิธีการทำสมาธิในพุทธศาสนา ถึงขนาดนิมนต์พระสงฆ์ในพุทธศาสนา มาช่วยสอนวิธีการทำสมาธิที่ถูกต้อง”

๕. วัตถุประสงค์การวิจัย

- ๑) เพื่อศึกษาแนวคิดและกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยา
- ๒) เพื่อศึกษาปัจจัยเกื้อกูลต่อการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมในการดำเนินชีวิตอย่างสมดุลตามหลักพุทธจิตวิทยา
- ๓) เพื่อศึกษากระบวนการเสริมสร้างความมั่นคงของครอบครัวตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ
- ๔) เพื่อบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยากับภูมิปัญญาท้องถิ่นในการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของครอบครัวและสังคม
- ๕) เพื่อสร้างยุทธศาสตร์การเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของครอบครัวและสังคมตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ

๖. ผลการวิจัย/การแก้ปัญหาโดยการวิจัย;

ในคิลานวัตถุกถา แสดงถึงกรรมจากสุภาพที่เห็นในปัจจุบัน ในเมืองสาวัตถี มีภิกษุนอน เป็นไข่มากมาย เพราะโรคท้องร่วง พระองค์ทรงทราบก็ไม่ได้ตรัสถึงสาเหตุอะไร แต่จะตรัสถามว่ามี ใครดูแลเธอเหล่านั้นหรือไม่ ก็ได้รับคำตอบจากพระอานนท์ว่าไม่มี พระองค์จึงตรัสถึงปฏิการคุณว่า ภิกษุที่เป็นไข่นั้นไม่เคยอุปการะภิกษุทั้งหลาย ดังนั้น พวกภิกษุจึงไม่คอยพยาบาลเธอ ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอไม่มีมารดา ไม่มีบิดาผู้คอยพยาบาล ถ้าพวกเธอไม่พยาบาลกันเอง ใครเล่าจะคอย พยาบาลพวกเธอ ภิกษุทั้งหลาย ผู้จะพยาบาลเราก็จงพยาบาลภิกษุผู้เกิด พระผู้มีพระภาค แสดงเป็นข้อบัญญัติไว้ให้ภิกษุดูแลกันตามฐานะ ถ้าปล่อยปละละเลย ต้องอาบัติทุกกฏ พระพุทธองค์ ตรัสว่า การพยาบาลภิกษุผู้ เท้ากับได้อุปฐากพระองค์

กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมตามพุทธจิตวิทยานั้น ผู้วิจัยกำหนดขอบเขตของ กระบวนการไว้ ๔ ขอบเขต คือ ๑) กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะทางกาย ๒) กระบวนการเสริมสร้าง สุขภาวะทางจิต ๓) กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญา และ ๔) กระบวนการเสริมสร้างสุข ภาวะทางสังคม กล่าวคือ การเสริมสร้างสุขภาพจิตเพื่อคลายภาพวิถีชีวิตมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา สุขภาพจิตที่ดีเป็นสภาวะทางนามธรรมที่แสดงให้เห็นคุณสมบัติ ๓ ประการของจิต คือ คุณภาพจิต ประสิทธิภาพ และสมรรถภาพจิต สภาวะจิตที่มีคุณสมบัติเหล่านี้เกิดขึ้นจากการที่จิตได้รับการพัฒนา ตามหลักจิตภาวนาในพระพุทธศาสนา ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร. ปาหลวัตตะเก ดอน เปรมะศิริ ให้ ทรรศนะว่า จิตสงบเป็นภาวะที่เกิดจากอารมณ์ความรู้สึกที่ถูกขัดเกลารด้วยการปฏิบัติสมณะกรรมฐาน

การเสริมสร้างสุขภาพปัญญาเพื่อคลายภาพวิถีชีวิตมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา สุขภาวะ องค์รวมเป็นสิ่งที่มวลมนุษย์เฝหา แต่การจะได้มานั้นไม่ได้ง่ายตายหากแต่ต้องอาศัยการพัฒนาชีวิตให้ ครบทุกมิติแห่งความหมายของมัน คาจากัดความของ “ชีวิต” ที่พร่ามัวย่อมนำไปสู่การตีความสุขภาพ ชีวิตที่ผิดพลาดในที่สุด แต่ในทางตรงกันข้าม การตระหนักรู้ความหมายที่แท้จริงของชีวิตเป็นรุ่งอรุณ แห่งปัญญาที่จะพัฒนาระบบชีวิตให้ดำเนินไปสู่สุขภาวะองค์รวมได้ในที่สุด สุขภาพปัญญาเกี่ยวข้อง อย่างใกล้ชิดกับการบรรลุดุธรรมในพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นการปลดแอกมวลมนุษยชาติจากกองทุกข์ทั้ง ปวง พระราชปรีดีทิพย์, ศ.ดร. ให้ทรรศนะว่า สมณะและวิปัสสนากรรมฐานเหมาะสมสำหรับผู้ที่มีมุ่งหวังจะออก จากกองทุกข์และเข้าสู่พระนิพพานโดยวิปัสสนากรรมฐานเป็นหนทางสู่นิพพานโดยตรง

ประเด็นกระบวนการเสริมสร้างความมั่นคงของครอบครัวตามแนวพุทธจิตวิทยาบุรณาการ จากผลการศึกษาแนวคิดการเสริมสร้างความมั่นคงของครอบครัวเกิดจากแนวความคิดพื้นฐานคือ ครอบครัวเป็นสถาบันที่สำคัญที่สุด เป็นการให้ความรัก ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และถ่ายทอดวัฒนธรรมทางสังคมให้แก่สมาชิกในครอบครัว เพื่อให้สมาชิกใน ครอบครัว เป็นคนดี คนเก่ง มีคุณภาพ และเป็นสมาชิกที่ดีของสังคม

ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านการดำรงชีวิตตามสภาพแวดล้อม เป็นสิ่งสำคัญของการส่งเสริมสุข ภาวะ ซึ่งตามหลักทางพระพุทธศาสนาได้ส่งเสริมให้การดำรงชีวิตที่มีความยั่งยืนต้องประกอบไปด้วย หลักปฏิรูปเทสวาสะ คือการอยู่ในถิ่นที่ดี มีสิ่งแวดล้อมเหมาะสม เป็นสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการดำเนิน ชีวิต เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตของชุมชน จะเห็นได้ว่า ชุมชนบ้านป่าเหี่ยว จังหวัดลำพูน มีนาภูมิ

ปัญหาท้องถิ่นส่งเสริมสุขภาพ เช่น รั้วกินได้ การใช้แพทย์แผนไทยในการรักษา และชุมชนบ้านดงเย็น อยู่ในภาคอีสาน จังหวัดขอนแก่น ที่เป็นชนบทมีการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน มีวัดเป็นศูนย์กลางในการส่งเสริมสุขภาพชุมชน และชุมชนบ้านพี่เลี้ยง จังหวัดเพชรบุรี ภาคตะวันตก มีส่วนร่วมและภูมิปัญญาด้านคติความเชื่อศาสนา และเสถียรธรรมสถาน ภาคกลาง กรุงเทพมหานคร ได้อาศัยภูมิปัญญาทางพระพุทธศาสนาได้แก่ธรรมชาติบำบัด จะเห็นได้ว่าแต่ละพื้นที่ได้นำหลักปฏิรูปเทสวาสะบูรณาการกับภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อการส่งเสริมให้คนในชุมชนมีสุขภาพทางกาย นอกจากนี้มีสุขภาพที่แข็งแรง ยังเป็นการนำภูมิปัญญาท้องถิ่นในการรักษาสุขภาพของครอบครัวและสังคม

ประเด็นการพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพองค์กรรวมสำหรับครอบครัวและสถาบันทางสังคมโดยพุทธจิตวิทยาบูรณาการใช้ธรรมหลัก ๆ คือ สัปปายะ ๗ โดยอุตฺตสัปปายะ เสนาสนะสัปปายะ โคจรสัปปายะ เป็นเองสิ่งแวดล้อมที่ต้องอยู่ด้วยศีล อาหารสัปปายะ ที่อยู่ แหล่งทำมาหากิน สะดวกสบาย ปุคคลสัปปายะ มีกัลยาณมิตร มีแพทย์ มีทำหทารตรวจที่พึ่งพาในยามฉุกเฉิน ภัตสัปปายะ มีปิยวาจาจากคนรอบข้าง อิริยาปถสัปปายะ มีที่เดิน ที่นั่ง ที่นอนถูกสุขลักษณะ ด้านรูปแบบที่ทดลองใช้รูปสุขภาพองค์กรรวมฯ ๕ ด้าน ได้แก่ ด้านกาย ด้านจิต ด้านสังคม ด้านอารมณ์ และด้านปัญญา ใช้กิจกรรม ๗ อย่าง ได้แก่ (๑) กิจกรรมรู้จักคุณค่าของตนเอง (๒) สุขกายสบายจิต (๓) สุขกับความพอเพียง (๔) คุณธรรมนำชีวิต (๕) ชุมชนร่วมมือ (๖) กินดี มีสุขภาพดี (๗) เสริมสร้างคุณภาพชีวิต มีขั้นตอนการพัฒนารูปแบบเสริมสร้างสุขภาพฯ ๖ ขั้นตอน ได้แก่ (๑) การวิเคราะห์แบบสำรวจ (๒) การพัฒนาสุขภาพองค์กรรวมฯ จากทฤษฎี แนวคิดการสัมภาษณ์เชิงลึก (๓) กระบวนการพัฒนาสุขภาพองค์กรรวมฯ จากการอบรมโปรแกรมฯ (๔) การนำเสนอโปรแกรมพัฒนาสุขภาพองค์กรรวมฯ (๕) การนำเสนอหลักสูตรโปรแกรมการพัฒนาสุขภาพองค์กรรวมฯ (๖) นำเสนอสิ่งที่ค้นพบการพัฒนาสุขภาพองค์กรรวมสำหรับครอบครัวและสังคมฯ และเสนอรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพองค์กรรวมฯ ๕ ด้าน ได้แก่ ด้านกาย จิตใจ สังคม อารมณ์ และปัญญา ด้านละ ๑๐ ข้อ

ประเด็นยุทธศาสตร์การสร้างรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพองค์กรรวมของครอบครัวและสังคมตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ ผู้วิจัยได้จัดทำรูปแบบขึ้น ๓ ส่วน โดยส่วนที่ ๑ เป็นส่วนหลักการ ประกอบด้วยปรัชญา ว่าความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ วิสัยทัศน์ ว่าสุขภาพกายแข็งแรงด้วยศีล สุขภาพจิตแข็งแรงด้วยสมาธิ ฯ ส่วนที่ ๒ เป็นส่วนกลยุทธ์และโครงการที่สำคัญเกี่ยวข้องกับสุขภาพองค์กรรวมเป็นสำคัญที่ครอบคลุมสุขภาพกาย โดยศีลหรือระเบียบข้อบังคับ โครงการความร่วมมือร่วมใจที่จะแสดงออกทางกายภาพ สุขภาพจิตใจ ส่วนที่ ๓ เป็นส่วนยุทธศาสตร์ ๔ ด้าน คือ ด้านกาย จิตใจ ปัญญา และสังคมพร้อมกับกิจกรรมประจำทุกยุทธศาสตร์

๗. การนำผลงานวิจัยไปใช้ประโยชน์;

๑) การใช้ประโยชน์ในระดับนโยบาย คณะสงฆ์ -นโยบายการเสริมสร้างสภาวะทางพุทธศาสนา

๒) การใช้ประโยชน์มิติเศรษฐกิจ/พาณิชย์ -พัฒนาเป็นคู่มือเป็นตำรารายวิชาการระเบียบวิธีวิจัยทางพุทธศาสนา ระดับปริญญาโท หรือระดับอื่น ๆ

๓) การใช้ประโยชน์มิติการพัฒนาสังคม/ชุมชน/ท้องถิ่น -เป็นคู่มือเขียนโครงการ โครงการเสนองบประมาณ โครงการเสนอนิพนธ์และโครงการเสนอการวิจัย

๔) การใช้ประโยชน์มิติวิชาการ -นำเสนอรายงานการวิจัย ในการสัมมนาวิชาการระดับนานาชาติ สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์

๕. การเผยแพร่/การประชาสัมพันธ์ -เผยแพร่ผ่านเว็บไซต์มหาวิทยาลัย ในรูปแบบของ ความ นิทรรศการ เสนอบทความสดและวารสาร มหาลุฬาราชการ บัณฑิตศึกษาปริทรรศน์ พุทธชินราชปริทรรศน์



ภาคผนวก

ฉ

รายชื่อผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

๑. ประเด็นศึกษาแนวคิดและกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมตามแนวพุทธจิตวิทยา ใช้พื้นที่และผู้ให้ข้อมูล ๔ ด้าน ระดับภาค ๔ ภาค คือ

ภาคเหนือ ตัวแทนด้านกายได้แก่กลุ่มฮักน่าน จังหวัดน่าน ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คือ

นายสิทธิ ราชรินทร์ อาจารย์วิทยาลัยสงฆ์นครน่าน

นายทวีศักดิ์ ยรรยง อาจารย์วิทยาลัยสงฆ์นครน่าน

นายธีรทัศน์ มูลแก่น อาจารย์วิทยาลัยสงฆ์นครน่าน

ภาคอีสาน ตัวแทนด้านจิตได้แก่สำนักปฏิบัติธรรมหลวงพ่อบุชา สุภัทโธ จังหวัดอุบลราชธานี ผู้ให้ข้อมูล ๔ ท่าน คือ (๑) พระมหาประดิษฐ์ ปณฺฑิตเสวี อาจารย์วิทยาเขต (มจร.) จังหวัดอุบลราชธานี

(๒) พระใบฎีกาสุพจน์ ตปสีโล (๓) พระพระครูปลัดสิริวัฒน์ สิริวิฑฒโน (๔) พระปลัดเจริญ

ภาคกลางที่ ๑ ตัวแทนด้านปัญญาได้แก่ค่ายพุทธพระมหาเฉลิมธรรม วัดปัญญานันทาราม จังหวัดปทุมธานี มีผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ๓ ท่าน คือ (๑) พระมหาเฉลิม ปิยทสสี เจ้าอาวาสวัดปัญญานันทาราม (๒) อาจารย์สอนโยคะ วิทยากรอบรมประจำโครงการค่ายพุทธธรรม

ภาคกลางที่ ๒ ตัวแทนด้านสังคมได้แก่วัดพระบาทน้ำพุ ดูแลผู้ติดเชื้อเอดส์ จังหวัดลพบุรี มีผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ๒ คือ (๑) ไวยาวัจกร วัดพระบาทน้ำพุ (๒) ผู้ดูแลผู้ป่วยติดเชื้อเอดส์ประจำอาคารที่ ๒

๒. ประเด็นศึกษาปัจจัยเกื้อกูลต่อการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมในการดำเนินชีวิตอย่างสมดุลตามหลักพุทธจิตวิทยา ใช้พื้นที่และผู้ให้ข้อมูล ๔ มิติ/ด้าน และ ๔ สาย มีผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ๔ ท่าน คือ

๑) ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร. ฟิลลิป ดี สแตนเลย์ (Professor Dr. Phillip D. Stanley)

๒) ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร. ปีเตอร์ ฮาร์วี (Emeritus Professor Dr. Peter Harvey)

๓) ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร. ปาหลวัตตะเก ดอน เปรมะศิริ (Emeritus Professor Dr. Pahalawattage Don Premasiri)

๔) พระราชปริยัติกวี, ศ.ดร. อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๓. ประเด็นศึกษากระบวนการเสริมสร้างความมั่นคงของครอบครัวตามแนวพุทธจิตวิทยา บูรณาการ ใช้พื้นที่ตัวอย่างตามการเสริมสร้างสุขภาวะ ๔ ภาค คือ

ภาคเหนือ จังหวัดลำปาง ชุมชนที่สามารถนำเอาทุนทางสังคมมาบูรณาการในการส่งเสริมสุขภาวะองค์กรรวมของชุมชน ผู้มีให้ข้อมูล ๖ ท่าน คือ (๑) น.ส.สุกัญญารัตน์ สัตย์มาก จนท.

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านกาศ (๒) นายปรีชา จงปนิตะ สามี (๓) นางสาวอรญา ยอดศรี (๔) นางอุไร ยอดศรี (๕) นางปณิดา ยอดศรี ๖. นางสาวญาณิภา ยอดศรี

ภาคอีสาน จังหวัดขอนแก่น ครอบคลุมตำบลแบบที่ส่งเสริมด้านความมั่นคงของครอบครัว ผู้มีให้ข้อมูลสำคัญ ๖ ท่าน ได้แก่ (๑) นายประสิทธิ์ แก้วดวง เป็นผู้ใหญ่บ้านบ้านดงเย็นหมู่ ๑๒ และเกษตรกร บ้านเลขที่ ๗๒ หมู่ ๑๒ บ้านดงเย็น ตำบลบัวใหญ่ อำเภอน้ำพอง (๒) นางสุนิตย์ อุ้นจันหาร อาชีพ ค้าขาย/แม่บ้านบ้านเลขที่ ๖๗ หมู่ ๑๒ บ้านดงเย็น ตำบลบัวใหญ่ อำเภอน้ำพอง (๓) นางธัญวรรณ์ แก้วดวง อาชีพ เกษตรกร ๗๑ หมู่ที่ ๑๒ บ้านดงเย็น ตำบลบัวใหญ่ อำเภอน้ำพอง (๔) นายพิศณุ ศรีพุทธา อาชีพเกษตรกร ๒๓ หมู่ที่ ๑๒ บ้านดงเย็น ตำบลบัวใหญ่ อำเภอน้ำพอง (๕) นางสาวฤทธิ วงษ์ชาติ อาชีพ เกษตรกร / แม่บ้าน ๑๔ หมู่ที่ ๑๒ บ้านดงเย็น ตำบลบัวใหญ่ อำเภอน้ำพอง (๖) นายชม คำมะโฮง อาชีพ เกษตรกร

ภาคตะวันตก เพชรบุรี ครอบคลุมตำบลแบบด้านการส่งเสริมสุขภาพของครอบครัวที่บูรณาการกับพุทธจิตวิทยา ผู้มีให้ข้อมูล ๖ ท่าน (๑) คุณแมน มีเจริญ ผู้ใหญ่บ้าน ม. ๙ ต.ช่องสะแก อ.เมือง จ. เพชรบุรี (๒) คุณประภาส เนตรสุข รักษาการตำแหน่งสมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลช่องสะแก ,เกษตรกร ม. ๙ ต.ช่องสะแก อ.เมือง จ.เพชรบุรี (๓) คุณลำเพย เกตุชู อาสาสมัครเกษตรหมู่บ้าน (อกม.), หมอдин, สมาชิกศูนย์การเรียนรู้เกษตรกรอินทรีย์ บ้านเลขที่ ๕๕ ม. ๙ ต.ช่องสะแก อ.เมือง จ. เพชรบุรี (๔) คุณดวง อารีกิจ คุณดวง อารีกิจ วิสาหกิจชุมชนตำบลช่องสะแก “ตาล ต้าน ดิ่ง” บ้านเลขที่ ๗๒/๑ ม. ๑๐ ต. ช่องสะแก อ. เมือง จ.เพชรบุรี (๕) นางสาวมลิวลัย โพธิ์ศรี อาชีพ รับจ้าง (๖) นายสายัณห์ เสนานวัตร อาชีพ วิศวกร

ภาคกลาง (กรุงเทพมหานคร) สาวิกาสิกขาลัย ผู้มีให้ข้อมูล ๖ ท่าน คือ (๑) ดต.นรพนธ์ ปินรัม ปฏิบัติหน้าที่ผู้บังคับบัญชาป้องกันปราบปรามสถานีตำรวจนครบาลบางเขน (๒) นางวรลักษณ์ ปินรัม ภรรยา (๓) นันทน์ภัส ปินรัม (น้องมายด์) ๑๒ เรียน ม.๒ ร.ร.บดินเดชาสิงหเสนีย์ ๒ (๔) ร.ต.อ.เสนห์ อนันทวรรณ ตำแหน่ง รอง. สวป. สน. บางเขน (๕) นางอาริสา อนันทวรรณ ภรรยา (๖) น.ส. ปนีสรา อนันทวรรณ โรงเรียนฤทธิยะวรรณาลัย ม. ๖

๔. ประเด็นการบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยากับภูมิปัญญาท้องถิ่นในการส่งเสริมสุขภาพของครอบครัวและสังคม ใช้พื้นที่ตัวอย่างและประชากรตัวอย่าง ราย ได้แก่

ภาคเหนือ ชุมชนบ้านป่าเหว หมู่ ๕ ตำบลอุโมงค์ อำเภอมือง จังหวัดลำพูน มีผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ๕ ท่าน คือ (๑) สมาน สุกสินธุ์, แกนนำชุมชน, บ้านป่าเหว จังหวัดลำพูน (๒) จันทร์ขจร คงสมัย, แกนนำขับเคลื่อนสุขภาพชุมชน,บ้านป่าเหว จังหวัดลำพูน (๓) อภิชาติ อุปคำ, ผู้ใหญ่บ้าน, บ้านป่าเหว จังหวัดลำพูน (๔) พระครูประโชติพัฒนากร, พระสงฆ์นักพัฒนา, วัดป่าเหว (๕) การสนทนากลุ่มย่อย, ชุมชนบ้านป่าเหว จังหวัดลำพูน

ภาคอีสาน ชุมชนบ้านดงเย็น หมู่ ๑๒ ตำบลบัวใหญ่ อำเภอน้ำพอง จังหวัดขอนแก่น มีผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ๖ ท่าน คือ (๑) สุนิตย์ อุ้นจันหาร ,ค้ขาย / แกนนำชุมชน, จังหวัดขอนแก่น (๒) พิศณุ ศรีพุทธา, แกนนำชุมชน, บ้านดงเย็น จังหวัดขอนแก่น (๓) สัมฤทธิ์ วงษ์ชาติ , เกษตรกร / กรรมการชุมชน , จังหวัดขอนแก่น (๔) ชม คำมะโฮง, แกนนำชุมชน, บ้านดงเย็น จังหวัดขอนแก่น

(๕) การสนทนากลุ่มย่อย, ชุมชนบ้านดงเย็น จังหวัดขอนแก่น (๖) การสนทนากลุ่มย่อย, ชุมชนบ้านดงเย็น จังหวัดขอนแก่น

ภาคตะวันตก ชุมชน บ้านพื้เลี้ยง หมู่ ๙ ตำบลช่องสะแก อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี มีผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ๔ ท่าน คือ (๑) ลำเพย เกตุชู, อาสาสมัครเกษตรหมู่บ้าน (อกม.), จังหวัดเพชรบุรี (๒) สวง อารีกิจ, วิสาหกิจชุมชน, จ.เพชรบุรี (๓) การสนทนากลุ่มย่อย, ชุมชนบ้านพื้เลี้ยง จังหวัดเพชรบุรี (๔) การสนทนากลุ่มย่อย, ชุมชนบ้านพื้เลี้ยง จังหวัดเพชรบุรี

ภาคกลาง ชุมชนเสถียรธรรมสถาน ถนนวัชรพล รามอินทรา ๕๕ แขวงท่าแร้ง เขต บางเขน กรุงเทพมหานคร มีผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ๔ ท่าน คือ (๑) ดต.นรพนธ์ ปิ่นรุ้ม , ข้าราชการตำรวจ , กรุงเทพมหานคร (๒) วรลักษณ์ ปิ่นรุ้ม , ผู้ปฏิบัติธรรม, กรุงเทพมหานคร (๓) การสนทนากลุ่มย่อย, เสถียรธรรมสถาน กรุงเทพมหานคร (๔) การสนทนากลุ่มย่อย, เสถียรธรรมสถาน กรุงเทพมหานคร

๕) การพัฒนาและทดลองรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวม ๆ ใช้พื้นที่ กรุงเทพมหานคร ๒๒ ชมรม มีห้วยขวาง ดินแดง บางคอแหลม เป็นต้น โดยประชากรตัวอย่างตอบ แบบสอบถามการพัฒนาสุขภาวะ ๓๒๒ ราย และผู้เข้าอบรมโปรแกรมสุขภาวะ จำนวน ๓๐ ราย

๖) ยุทธศาสตร์การสร้างรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวม ๆ ใช้พื้นที่ระดับภาคและ ประชากรผู้ให้ข้อมูล พื้นที่ละ ๕ ท่าน ดังนี้

(๑) ชุมชนสาธารณสุข/วัดพระยืน อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน เป็นชุมชนที่สามารถ นำเอาทุนทางสังคมมาบูรณาการในการส่งเสริมสุขภาวะองค์กรรวมของชุมชน

(๒) ชุมชนเทศวิวัฒน์ ตำบลพลายชุมชน อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก เป็นชุมชน ต้นแบบภาคอีสานที่สามารถพัฒนาและส่งเสริมสุขภาวะครบทั้งระบบ

(๓) ชุมชนวัดป่าธรรมชาติ ตำบลโนนหัน อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่น เป็นชุมชน ต้นแบบที่ส่งเสริมด้านสุขภาวะครบทั้ง ๔ มิติในชุมชน มิติกาย จิตใจ ปัญญา สังคม)

(๔) ชุมชนวัดวังกระทิง ตำบลเนินปอ อำเภอสามง่าม จังหวัดพิจิตร เป็นชุมชนต้นแบบ ด้านการส่งเสริมสุขภาวะองค์กรรวมที่บูรณาการกับทุนทางสังคม

ภาคผนวก

ซ

ประวัติคณะผู้วิจัย

๑. ผู้อำนวยการแผนงานวิจัย

๑) ผู้อำนวยการแผนงานวิจัย

๑.๑ ชื่อ (ภาษาไทย) - พระครูสิริรัตนานูวัตร

(ภาษาอังกฤษ) Phrakru Siratananuwat (Tawee Thanavaro)

๑.๒ หมายเลขบัตรประจำตัวประชาชน -

๑.๓ ตำแหน่งปัจจุบัน - รองศาสตราจารย์ อาจารย์ประจำหลักสูตรบัณฑิตศึกษา

สาขาวิชาพระพุทธศาสนา วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช

๑.๔ หน่วยงานและสถานที่อยู่ที่ติดต่อได้สะดวก :

-วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช

เลขที่ ๒๑๗ หมู่ ๖ ต.บึงพระ อ.เมือง จ.พิษณุโลก ๖๕๐๐๐

-โทรศัพท์ ๐๘๙-๖๓๘ ๐๕๐๗

- e-mail/ gurutawee@gmail.com

๒) ประวัติการศึกษา : - เปรียญธรรม ๕ ประโยค

- พุทธศาสตรบัณฑิต (พธ.บ.) สาขาภาษาอังกฤษ มจร. ส่วนกลาง

- พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พธ.ม.) สาขาปรัชญา มจร. ส่วนกลาง

- ปริญญาเอก (Ph.D.) สาขาศาสนาและปรัชญา BHU, India

๓) สาขาวิชาการที่มีความชำนาญพิเศษ (แตกต่างจากวุฒิการศึกษา) ระบุสาขาวิชาการ

- ธรรมนิเทศ - วรรณกรรม - การวิจัย

๔) ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับงานทั้งภายในและภายนอกประเทศ

เผยแพร่บทความประชุมสัมมนาผลงานวิจัยนานาชาติ เรื่อง การศึกษาเชิงตีความพุทธธรรมที่ปรากฏในพุทธศิลปกรรม ณ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๒๕๕๗

เผยแพร่บทความ ประชุมสัมมนาผลงานวิจัยนานาชาติ เรื่อง รูปแบบการเรียนการสอนวิธีวิจัยตามหลักอริยสัจ ๔ (ชั้นเรียน) ปี ๒๕๕๘ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์เฉลิมพระเกียรตินครน่าน

เผยแพร่บทความ ประชุมสัมมนาวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ ๑๒ เรื่อง ศึกษาแนวคิดและกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรร่วมตามแนวพุทธจิตวิทยา พ.ศ. ๒๕๕๙ เมื่อ ๓ มีนาคม ๒๕๖๐ ณ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต กรุงเทพมหานคร

เผยแพร่; การสัมมนาผลงานวิจัยระดับชาติ ครั้งที่ ๑ วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์
ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๑ ม.ค.-มิ.ย. ๒๕๖๐ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยา
เขตแพร่ จังหวัดแพร่

เผยแพร่; ประชุมสัมมนาวิชาการระดับนานาชาติ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ๒๒-๒๓
พฤศจิกายน ๒๕๖๑ (IC-HUSO ๒๐๑๘)

๕) งานวิจัยที่กำลังทำ : ชื่อหัวข้อเสนอการวิจัย แหล่งทุน และสถานภาพในการวิจัยว่าได้
ทำการวิจัยลุล่วงแล้วประมาณร้อยละเท่าใด

เสนอโครงการชุด; เรื่อง พุทธจิตวิทยาบูรณาการ : รูปแบบและกระบวนการเสริมสร้างสุข
ภาวะองค์รวมของครอบครัวและสังคม
แหล่งทุน ; สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ ปงม ๒๕๕๙ ลุล่วงแล้วร้อยละ ๕๐
สถานภาพ; ผู้อำนวยการแผนงาน

เสนอโครงการเดี่ยว ; เรื่อง การเสริมสร้างเครือข่ายทางการศึกษาประชาคมอาเซียน
แหล่งทุน ; สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ ปงม ๒๕๖๑ ลุล่วงแล้วร้อยละ ๑๐๐
สถานภาพ ; หัวหน้าโครงการ

ผู้ร่วมวิจัยคนที่ ๑

ชื่อ - ฉายา/นามสกุลพระมหาไกรสร โชติปัญญา (แสนวงศ์), ผศ.
ตำแหน่งปัจจุบัน อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน สาขาวิชารัฐศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์
สถานที่ติดต่อ สำนักงานวิทยาลัยสงฆ์ลำพูน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช-
วิทยาลัย โทร. ๐๘-๖๑๙๓-๙๓๙๘
ประวัติการศึกษาป.ธ. ๓, น.ธ.เอก, พธ.บ.(สังคมศึกษา), ร.บ.(เทคนิคและทฤษฎี ฯ)
ร.ม.(สหวิทยาการเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น)

ประสบการณ์การวิจัย

ผลงานวิจัย เรื่องพระพุทธรูปกับการส่งเสริมสุขภาพทางจิตใจของผู้สูงอายุ
ในชุมชน, สำนักงานวิจัยแห่งชาติ (วช.) สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘

ผลงานวิจัย เรื่องการเสริมสุขภาพและการเรียนรู้ตามแนวพระพุทธศาสนา
จังหวัดลำพูน, สำนักงานส่งเสริมและสนับสนุนสุขภาพ (สสส.), ๒๕๕๙

ผลงานวิจัย เรื่องรูปแบบการจัดการสุขภาพชุมชนเชิงพุทธธรรม, สำนักงาน
กองทุนสนับสนุนงานวิจัยท้องถิ่น(สกว.), ๒๕๖๐

ผู้ร่วมวิจัยคนที่ ๒

ชื่อ-นามสกุล (ภาษาไทย) ผศ.ดร.ประยูร สุยะใจ

(ภาษาอังกฤษ) Asst. Prof. Dr. Prayoon

Suyajai หมายเลขบัตรประชาชน

ตำแหน่ง ปัจจุบัน -

อาจารย์ ประจำภาควิชาจิตวิทยาหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพุทธจิตวิทยา
-นายกสมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย

สถานที่ทำงาน ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ ม.มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐ โทร. ๐๒-๔๓๔๕๙๓๙, ๐๒-๘๙๑๑๓๔๐

E-mail prayun ๔๕ @ mcu.ac.th

ประวัติการศึกษา

ด้านทางศาสนา นักธรรมชั้นเอก เปรียญธรรม ๓ ประโยค

ปี ๒๕๓๖ สำเร็จการศึกษาปริญญาตรี คณะมนุษยศาสตร์ สาขาวิชาจิตวิทยา (พร.บ.)
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ปี ๒๕๔๗ สำเร็จการศึกษาปริญญาเอก คณะจิตวิทยา สาขาวิชาจิตวิทยาคลินิก
Marathwada University India ปีที่จบ

ประสบการณ์ในการวิจัย : รหัสนักวิจัยแห่งชาติปี ๒๕๔๙ (รหัสประจำตัว ๐๐๐๑๒๓๗๕) สำนักงาน
คณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ

ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการบริหารงานวิจัยทั้งภายในและภายนอกประเทศ

การมีส่วนร่วมของพระสงฆ์ในการอนุรักษ์วัฒนธรรมท้องถิ่นที่เอื้อต่อการพัฒนาชุมชน.

ปีงบประมาณ ๒๕๔๘ (ผู้ร่วมวิจัย)

บทบาทของพระสงฆ์กับเศรษฐกิจพอเพียง : กรณีศึกษาบ้านท่าสว่าง จังหวัดสุรินทร์ , สัจจะ
สะสมทรัพย์ จังหวัดตราด และโครงการเมืองสहरณ์ จังหวัดกาฬสินธุ์ ปีงบประมาณ ๒๕๔๙ (หัวหน้า
โครงการ)

กระบวนการทัศน์การยอมรับความตายของชาวพุทธ ปีงบประมาณ ๒๕๕๐ (ผู้บริหารชุด
โครงการ / หัวหน้าโครงการ)

ผู้ร่วมวิจัยคนที่ ๓

ชื่อ-นามสกุล

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อนันต์ อุปสอด

Asst.Prof.Dr.Anan Upasod

ที่อยู่ปัจจุบัน

๑๙๔/๑ หมู่ ๓ บ้านพระเจ้าทันใจ (ธัญธร) ต.ต้นธงชัย อ.เมืองลำปาง
จ.ลำปาง ๕๒๐๐๐

โทรศัพท์มือถือ ๐๙ ๙๖๑๕ ๙๕๔๑ E-mail mcu_lp@yahoo.co.th

- ตำแหน่ง
- อาจารย์พิเศษ มจร.วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง
 - อาจารย์ประจำหลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต (รป.ม.) สาขาวิชาการบริหารและพัฒนาประชาคมเมืองและชนบท คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง

ประวัติการศึกษา

- พ.ศ. ๒๕๔๓ นักธรรมชั้นเอก
- พ.ศ. ๒๕๕๕ เปรียญธรรม ๔ ประโยค
- พ.ศ. ๒๕๔๗ พุทธศาสตรบัณฑิต (สังคมศึกษา) เกียรตินิยมอันดับ ๑ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- พ.ศ. ๒๕๔๙ รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต (การบริหารและพัฒนาประชาคมเมืองและชนบท) มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์
- พ.ศ. ๒๕๕๗ พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต พธ.ด.(รัฐประศาสนศาสตร์) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- พ.ศ.๒๕๕๙ Ph.D.(Public Administration) Dr.Babasaheb Ambedkar Marathwada University India.

ผลงานวิจัย

หัวหน้าโครงการวิจัยเรื่อง : การศึกษาแนวคิดและหลักคำสอนที่ปรากฏในจิตรกรรมฝาผนังพระอุโบสถวัดบุญวาทย์วิหาร จังหวัดลำปาง พ.ศ.๒๕๕๕ ทุนจากสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์

หัวหน้าโครงการวิจัยเรื่อง : กระบวนการบูรณาการการเรียนการสอนผ่านการชำระตำนานพระพุทธรูปที่บ้านเอื้องม ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่ ห้องเรียนวัดบุญวาทย์วิหาร จังหวัดลำปาง พ.ศ. ๒๕๕๖ ทุนจาก สกว.

หัวหน้าโครงการวิจัยเรื่อง : ยุทธศาสตร์การพัฒนาศักยภาพของพระสงฆ์ในการสร้างความสมานฉันท์ในชุมชน พ.ศ. ๒๕๕๖ ทุนจากสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์

ผู้ร่วมวิจัยคนที่ ๔

๑. ชื่อ - นามสกุล (ภาษาไทย) ผศ. ดร. ซานุ มหัทธนาดุลย์
- ชื่อ - นามสกุล (ภาษาอังกฤษ) Asst. Dr. Sanu Mahatthanadull
๒. เลขหมายบัตรประชาชน
๓. ตำแหน่งปัจจุบัน อาจารย์ประจำวิทยาลัยพุทธศาสตร์นานาชาติ มจร.
๔. หน่วยงานและสถานที่ติดต่อ วิทยาลัยพุทธศาสตร์นานาชาติ

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๗๙ หมู่ ๑ ถ.พหลโยธิน ตำบลลำไทร

อำเภอวังน้อย พระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐ โทรศัพท์ ๐๓๕ ๒๔๘-๐๐๐

E-mail: petchsanu@hotmail.com Website: ibsc.mcu.ac.th

โทรศัพท์มือถือ ๐๘๑-๔๐๗-๙๐๐๐

๕. ประวัติการศึกษา นิเทศศาสตรบัณฑิต, คณะนิเทศศาสตร์ (การโฆษณา) มหาวิทยาลัย
กรุงเทพ

เขตคลองเตย, กรุงเทพมหานคร

พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (พธม.)

พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (พธ.ด.)

๖. สาขาวิชาที่ชำนาญพิเศษ (แตกต่างจากวุฒิการศึกษา) ระบุสาขาวิชาการ

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์เชิงพุทธ, วัฒนธรรมศึกษา

๗. ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

๑) นักวิจัยเรื่อง แนวทางการจัดการดูแลสัมพันธ์ของระบบภายในร่างกายมนุษย์
เชิงพุทธบูรณาการ เสนอสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มจร.

๒) นักวิจัยเรื่อง ชีวิตวิทยาเชิงพุทธ : แนวคิดและการสร้างปัจจัยเกื้อกูลต่อการ
ดำรงชีวิตด้วยเหตุผล เสนอสถาบันวิจัย พุทธศาสตร์ มจร. (กำลังดำเนินการ)

๓) รางวัลชนะเลิศประกวดบทความวิชาการ พุทธิปัญญาเพื่อสิ่งแวดล้อม เรื่อง
“อุทกภัย : พุทธบูรณาการแนวทางในการบริหารจัดการน้ำที่พึงประสงค์ใน

สังคมไทย

ปัจจุบัน” พร้อมขึ้นนำเสนอผลงานบนเวทีงานวิสาขบูชาโลกปี ๒๕๕๕

๘. ที่อยู่ปัจจุบัน ๔๗/๑๓๒ หมู่บ้านภัสสร ๑๐ ถ.สุวินทวงศ์ ต.ลำผักชี อ.หนองจอก

กรุงเทพฯ ๑๐๓๕๐
