

# พุทธวิธีการสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตวิญญาณในยุคโควิด 19

## THE BUDDHIST METHOD OF SPIRITUAL WELL-BEING ENHANCEMENT DURING THE ERA OF COVID-19 PANDEMIC

<sup>1</sup>นันทนา สุภาพคำและ <sup>2</sup>ประยูร แสงใส

<sup>1</sup>Pipiddhanawadee Somkhane and <sup>2</sup>Prayoon Saengsai

<sup>1</sup>มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ประเทศไทย

<sup>2</sup>มหาวิทยาลัยกาฬสินธุ์, ประเทศไทย

<sup>1</sup>Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

<sup>2</sup>Kalasin University, Thailand.

<sup>1</sup>nunt135@windowslive.com

Received : May 1, 2022; Revised : June 21, 2022; Accepted : July 24, 2022

### บทคัดย่อ

การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา (โควิด 2019) ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของประชาชนในทางตรงและทางอ้อม ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ไม่ว่าจะเป็นการเจ็บป่วย การเสียชีวิต รายได้ของประชาชนลดลงซึ่งเกิดจากการว่างงานและการลดเวลาทำงาน อันเป็นผลมาจากมาตรการของภาครัฐที่จะมุ่งแก้ปัญหาและสกัดกั้นการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา (โควิด 2019) ในสถานการณ์เช่นนี้ทำให้ความสุขในการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชนลดลงจากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาวะทางจิตวิญญาณเป็นวงกว้าง เพราะสุขภาวะทางจิตวิญญาณเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาสุขภาพทุกมิติของบุคคล อย่างไรก็ตามคนไทยส่วนใหญ่ซึ่งเป็นพุทธศาสนิกชน ได้นำหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาเป็นที่พึ่งและมาประยุกต์ใช้เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตวิญญาณ เพื่อความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ รวมทั้งการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข

**คำสำคัญ :** พุทธวิธี, การสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตวิญญาณ, ยุคโควิด 19

<sup>1</sup> พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ กลุ่มงานจิตเวชและยาเสพติด โรงพยาบาลพล จังหวัดขอนแก่น

<sup>2</sup> ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สาขาวิชาสังคมศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น

## Abstract

The epidemic of Corona Virus (COVID-19) has directly and indirectly affected the way of people's life in both short term and long term no matter of being illness, death, decreasing revenue of the people because of unemployment or reduction of working times resulting from defensive measure of the government aiming at problem solving and preventing the spread of Corona Virus (COVID-19). In such situation, it made the happiness in the way of people's life reduce. From the changing circumstances occurred, it has widely impacted the spiritual well-being i.e. because the spiritual health is an essential basis for health development in all dimensions of persons. However, as most of the Thai people are Buddhists, they have applied the principles of Buddhist teachings as a refuge for enhancing spiritual well-being, healthy body and mind, as well as to live in society with a normality and happiness.

**Keywords:** the Buddhist Method, Spiritual Well-Being Enhancement, Era of Covid-19 Pandemic

## บทนำ

โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19 หรือ COVID-19) ถือเป็นโรคระบาดใหญ่ (Pandemics) ซึ่งตามนิยามขององค์การอนามัยโลก (WHO) หมายถึง เชื้อโรคใหม่ที่ระบาดในการดำรงชีวิตของมวลมนุษย์ไปทั่วโลกที่ทำให้อัตราการป่วยและเสียชีวิตเพิ่มสูงขึ้นอย่างมากถือว่าเป็นทุกซ์ประจำสังขารของมนุษย์โดยปัจจุบัน ตัวเลขผู้ติดเชื้อและผู้เสียชีวิตมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว จนอาจเกินกว่าที่ระบบบริการสาธารณสุขในหลาย ๆ ประเทศรวมถึงประเทศไทยจะรองรับไหว ถ้าหากยังมีแนวโน้มจำนวนผู้ติดเชื้อรายใหม่ยังเพิ่มมากขึ้นจากสาเหตุการระบาดของเชื้อโรคโควิด-19 ดังกล่าว ทำให้มีผลกระทบทางด้านลบกับสุขภาพทางจิตวิญญาณ อันประกอบด้วยผลกระทบทางด้านสังคม ความเครียด และความผิควัง

องค์การอนามัยโลกให้ความสำคัญกับมิติจิตวิญญาณในฐานะที่เป็นมิติหนึ่งของสุขภาพ และกำหนดมิติจิตวิญญาณเป็นตัวบ่งชี้ภาวะสุขภาพ เดิมองค์การอนามัยโลกได้ทำนิยาม “สุขภาพ” ครอบคลุมใน 3 มิติ คือสุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต และทางสังคม ไม่ใช่เพียงปราศจากโรคและความพิการเท่านั้น ต่อมาได้มีการเพิ่มมิติที่ 4 ทางสุขภาพ คือสุขภาพมิติจิตวิญญาณ (Spiritual Health) ซึ่งพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ.2550 ให้

ความหมายของสุขภาพว่า หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย จิต ปัญญาและสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล คำว่า“ปัญญา”เป็นคำที่ถูกใช้แทน “จิตวิญญาณ” หมายถึง ความรู้เท่าทันและความเข้าใจอย่างมีเหตุผลในความดี ความชั่ว ความมีประโยชน์และความมีโทษ นำไปสู่ความมีจิตใจอันดีงามและเอื้อเพื่อเผื่อแผ่ ดังนั้น“สุขภาพ”จึงไม่ใช่เพียงการมีร่างกายแข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บเท่านั้น แต่ยังหมายรวมถึงการมีสุขภาพจิตดี สามารถปรับตัวให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างปกติ รวมทั้งมีปัญญารู้เท่าทันความดีความชั่ว มีจิตใจอันดีงามและเอื้อเพื่อเผื่อแผ่ด้วย

การสร้างเสริมสุขภาพทางจิตวิญญาณด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา จะส่งผลให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ดีปราศจากปัญหาทางสุขภาพจิตและพฤติกรรม เนื่องจากเป็นสภาวะที่สมบูรณ์ในสมรรถนะของตน อันได้แก่ ความเป็นตัวของตัวเอง (autonomy) การเรียนรู้และรู้จักสิ่งแวดล้อม(enviromental mastery) การมีเป้าหมายของชีวิต (purpose in life) การรู้จักและยอมรับตัวเอง (selfacceptance) มีการเติบโต (personal growth) และมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้คนรอบข้าง(positiverelations with others) การมีสภาวะทางบวกในด้านต่างๆ ของชีวิต เช่น การคิดบวกการมีความพึงพอใจในชีวิตและการมีความสุข12 รวมทั้งการเป็นคนที่มีความเป็นตัวของตัวเอง รู้จักและยอมรับตัวเอง มีจุดมุ่งหมายในชีวิต มีการเติบโตและมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้คนรอบข้างด้วย ดังนั้นผู้ที่มีสุขภาพทางจิตวิญญาณที่ดีสามารถบอกได้ว่าตนเองเป็นผู้มีสุขภาพจิตดีและการมีสุขภาพทางจิตวิญญาณที่ดีนั้น จะก่อให้เกิดการแสดงออกของพฤติกรรมทางอารมณ์ที่เหมาะสม ซึ่งถือเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันที่สำคัญในการดำเนินชีวิต (ฐิณีรัตน์ ถาวร, สารกา พิมพ์รณและวาริรัตน์ ถาน้อย,2561 :61)

สัญญาณการเกิดเชื้อโรคโควิด-19 ได้บ่งบอกอะไรกับมนุษย์ และจะอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างไร จะมีการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตอย่างไร หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาได้เป็นแนวทางให้คนในสังคมได้อยู่กันอย่างสันติสงบสุข การทำความเข้าใจในชีวิตเป็นหลักการเบื้องต้นที่แท้จริงซึ่งคนเราจะต้องเรียนรู้และหาวิธีทางออกได้อย่างเหมาะสมเพื่อการปฏิบัติเป็นในทิศทางเดียวกันซึ่งเป็นวิถีชีวิตของสังคมไทยได้ประพฤติปฏิบัติเป็นปกติ การสร้างระดับความสัมพันธ์ต่อกันทั้งในครอบครัวและสังคมที่เกี่ยวข้องก็จะเป็นไปในทิศทางที่ควรจะเป็น มีการดูแลเอาใจใส่มีกิจกรรมสร้างความสัมพันธ์ต่อกันมากขึ้น สิ่งเหล่านี้จะเป็นเกราะป้องกันทางสังคมพร้อมที่จะขับเคลื่อนแก้ไขปัญหาและพัฒนาให้มั่นคงยั่งยืนต่อไป

## สุขภาพะ

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2553 ให้ความหมายว่า สุขภาวะ หมายถึง ภาวะของคนที่มีความสุข ปราศจากโรคภัย ไข้เจ็บ มีความสุขสบายและอนามัยดี

สุขภาวะ (well-being) คือ การประเมินสุขภาพด้วยความรู้สึกรับรู้ของตนเอง ในขณะที่ผู้หนึ่งไม่มีอาการเจ็บป่วยใดๆ โดยสะท้อนให้เห็นคุณภาพชีวิต ความเคารพตนเองของบุคคล และความรู้สึกว่าเขาเป็นส่วนหนึ่งจากการผสมผสานของสังคมร่วมกับสถานภาพของสุขภาพกาย (หทัย ชิตานนท์, 2551, หน้า 27)

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) ได้ให้ความหมายของสุขภาพไว้ในธรรมนูญของ องค์การอนามัยโลก เมื่อปี ค.ศ. 1948 (พ.ศ. 2491) ดังนี้ “สุขภาพ หมายถึง สภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกาย และจิตใจ รวมทั้งการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็น ปกติสุข และมีได้หมายความว่าเฉพาะเพียงแต่การปราศจากโรคและทุพพลภาพเท่านั้น” ต่อมาในที่ประชุมสมัชชาขององค์การอนามัยโลก เมื่อเดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2541 ได้มีมติให้เพิ่มคำว่า “Spiritual well-being” หรือสุขภาวะทางจิตวิญญาณเข้าไป ในคำจำกัดความของสุขภาพเพิ่มเติม (ภูษิต ประคองสาย, 2559, หน้า 192)

พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 ได้มีการกำหนด นิยามของสุขภาพไว้ว่า “สุขภาพ หมายถึง สภาวะของมนุษย์ ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย จิต ปัญญาและสังคม เชื่อมโยงกัน เป็นองค์รวมอย่างสมดุล”

สำหรับความหมายของสุขภาวะที่ปรากฏในศาสตร์ด้านจิตวิทยา ในช่วงสองสามทศวรรษที่ผ่านมา เริ่มจากนักจิตวิทยาชาวอเมริกัน คือ อัดัมส์ (Adams, Bezner, & Steinhardt, 1997) ได้ระบุไว้ว่า สุขภาวะเป็นการประเมินตนเองของบุคคลว่ามีสุขภาพดี มีแหล่งความเข้มแข็งภายในตัวบุคคลที่จะใช้จัดการกับความเครียด ความกดดันต่างๆ และไม่เจ็บป่วยมากนักน้อยเพียงใด โดยคนที่มีความสุขจะมีสุขภาพดี ไม่มีความเจ็บป่วย สุขภาวะตามแนวคิดของอัดัมส์ โมเดลนี้มีลักษณะเป็นรูปกรวยหงาย ด้านบนสุดของ กรวยเป็นภาวะที่มีสุขภาพ หรือมีสุขภาพที่ดีซึ่งแบ่ง ออกเป็น 6 ด้านที่เชื่อมโยงกัน ส่วนด้านล่างของ กรวยเป็นภาวะความเจ็บป่วย และเมื่อมิติใดมิติหนึ่ง ใน 6 ด้านมีการพัฒนา ก็จะส่งผลให้สุขภาวะในมิติที่ เหลือเติบโตด้วย สำหรับสุขภาวะด้านต่างๆ มีดังนี้ 1) สุขภาวะด้านร่างกาย (Physical wellness) หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ว่ามีสุขภาพดี และมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ เช่น การออกกำลังกายและรับประทานอาหารอย่างเหมาะสมทั้งในด้านคุณภาพและปริมาณ การไม่มีความเจ็บป่วยหรือมีโรคทางกาย การไม่ใช้สารเสพติด เป็นต้น 2) สุขภาวะด้านจิตวิญญาณ (Spiritual wellness) หมายถึง การมีชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่า มีความหมาย มีเป้าหมาย รวมไปถึงการมีที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ (เช่น การนับถือศาสนา) ที่ช่วยให้ดำเนิน ชีวิตได้อย่างมั่นคง 3) สุขภาวะด้านปัญญาและการรู้คิด (Intellectual wellness) หมายถึง การมีกระบวนการ ทางปัญญาที่เหมาะสม เช่น มีความคิดที่เป็นเหตุเป็นผล สามารถคิดแก้ปัญหาต่างๆ ได้มีความคิดริเริ่ม กระตือรือร้นและเปิดกว้างต่อการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ 4) สุขภาวะด้านสังคม (Social wellness) หมายถึง การตระหนักถึงความสัมพันธ์ ระหว่างตนเองกับผู้อื่น และการรับรู้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม การยอมรับและเข้าใจ ช่วยเหลือหรือ สนับสนุนซึ่งกันและกัน 5) สุข

ภาวะด้านอารมณ์ (Emotional wellness) หมายถึง การมีความมั่นคงทางอารมณ์ สามารถตระหนักถึงและเข้าใจในอารมณ์ความรู้สึก ของตนเองและผู้อื่น และมีการจัดการกับอารมณ์ทั้งทางบวกและลบได้อย่างเหมาะสม 6) สุขภาวะด้านจิตใจ (Psychological wellness) หมายถึง การมีความเชื่อในความสามารถ ของตนเอง การเปิดใจกว้างที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ การมองโลกในแง่ดีและการมีความหวัง

ในขณะที่นักจิตวิทยาการปรึกษาชาวอเมริกัน ไมเยอร์และคณะ (Myers, Sweeney, & Witmer, 2000, p.251-266) ระบุว่าสุขภาวะของบุคคลมีลักษณะเป็นองค์รวมที่เชื่อมโยงกันโดยมีจิตวิญญาณ (Spiritual) เป็นแกนกลาง ไมเยอร์และคณะ มองว่าสุขภาวะเป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงการมีสุขภาพดี และมีความเป็นอยู่ที่ดีของบุคคล สุขภาวะตามแนวคิดของไมเยอร์ เน้นการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและการป้องกันปัญหา ด้านจิตใจในทุกช่วงวัย โดยเรียกโมเดลนี้ว่า “โมเดลกงล้อสุขภาพ (The Wheel of Wellness) ไมเยอร์และคณะ ระบุว่า กงล้อแห่งสุขภาวะ เป็นการบูรณาการใน 5 ด้านหลักของสุขภาวะอย่าง สมดุล หากด้านใดลดลงหรือเพิ่มขึ้นก็จะส่งผล ต่อด้านอื่นๆ ด้วยเช่นกัน ดังรายละเอียดแต่ละด้านหลักดังนี้ (1) ด้านจิตวิญญาณ (Spirituality) หมายถึง การตระหนักรู้ถึงการดำรงอยู่และความเชื่อมโยงของตนกับสิ่งต่างๆ รอบตัว (2) ด้านการมีทิศทางของตนเองและ มีเป้าหมายของชีวิต (Self-Direction) หมายถึง การมีการดำเนินชีวิตแต่ละวันอย่างมีเป้าหมาย ประกอบด้วยคุณลักษณะต่างๆ คือ การรับรู้คุณค่าแห่งตน (Sense worth) การรับรู้ถึงการควบคุม (Sense of control) ความเชื่อบนพื้นฐานของความเป็นจริง (Realistic beliefs) การตระหนักรู้ในอารมณ์และการเผชิญปัญหา (Emotional awareness and coping) การแก้ไขปัญหาและการสร้างสรรค์ (Problem solving and creativity) การมีอารมณ์ขัน (Sense of humor) การมีภาวะโภชนาการที่ดี (Nutrition) การออกกำลังกาย (Exercise) การดูแลตนเอง (Self-care) การจัดการกับความเครียด (Stress management) การมีเอกลักษณ์ทางเพศ (Gender identify) และการมีเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรม (Cultural identify) (3) ด้านการทำงานและการใช้เวลาว่าง (Work and Leisure) หมายถึง การมีรายได้ที่เหมาะสมกับหน้าที่การงาน มีการรับรู้ความสามารถของตนเองในการทำงาน มีความพึงพอใจในตำแหน่งหน้าที่การงาน และมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน ส่วนการใช้เวลาว่างเกี่ยวข้องกับการมีกิจกรรมการละเล่นสนุกสนานรื่นเริง (4) ด้านมิตรภาพ (Friendship) หมายถึง การมีความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีกับบุคคลอื่น การได้รับการสนับสนุนทางสังคม มีการติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคลทั้งที่เป็นการติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคลและชุมชน ที่นอกเหนือความสัมพันธ์ทางครอบครัว (5) ด้านความรัก (Love) หมายถึง การมีความรู้สึกว่าเป็นที่รักของบุคคลรอบข้างและมี ความผูกพันใกล้ชิด

นักปราชญ์ของเมืองไทยที่สำคัญ คือ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต, 2557, หน้า 37-42) ที่กล่าวถึง สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ เน้นที่ภาวะแห่งความสุขเป็นความสมดุลของ

ทุกมิติแห่งสุขภาพ ความสมดุลของจิตใจและการเข้าถึง ความสงบ และความดีงามต่างๆ สุขภาวะแบบองค์รวมแนวพุทธ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) มองสุขภาวะว่าเป็นความสมดุลของชีวิตแบบเป็นองค์รวม เนื่องมาจากการพัฒนาตนตามหลักภาวนา 4 รายละเอียดดังนี้ (1) กายภาวนา (Physical Development) เป็นการพัฒนากาย และการพัฒนาร่างกายให้รู้จัก ติดต่อกว้างขวางกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพทั้งหลาย ในทางเป็นคุณประโยชน์เกื้อกูลไม่เกิดโทษ รู้จัก บริโภคปัจจัยสี่ให้มีคุณค่าสูงสุด ไม่บริโภคตามค่านิยม ซึ่งอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพได้กายภาวนา มี 4 หมวดย่อย คือ สิ่งแวดล้อม คือ การเห็นคุณค่า ดูแลรักษา มีความสุขซึ่งมีความสุขในการได้อยู่กับธรรมชาติ ปัจจัยสี่ รวมทั้งอุปกรณ์และเทคโนโลยี คือ การเสพ บริโภค การใช้สอยเพื่อการพัฒนา และสร้างสรรค์ให้เกิดความพอดี การใช้อินทรีย์ โดยเน้นการใช้ ประสาทตาและหูเป็นสำคัญ และใช้อย่างมีสติรู้ตัว สุขภาพร่างกาย การดูแลเอาใจใส่สุขภาพร่างกาย การมีสุขภาพทั่วไปสมบูรณ์แข็งแรง (2) ศิลภาวนา (Social Development) เป็นการพัฒนาด้านพฤติกรรมโดยการพัฒนาด้าน กายและวาจาให้มีพฤติกรรมทางสังคมที่เหมาะสม มี 3 หมวดย่อย คือ ปฏิสัมพันธ์คือการไม่เบียดเบียน ไม่สร้างความเดือดร้อนต่อผู้อื่นรู้จักสงเคราะห์เกื้อหนุน ทำให้เกิดไมตรีและความสามัคคีอาชีว คือ มีความสุจริตในการประกอบสัมมาอาชีพ วินัย คือ การมี ความเคารพ รักษากฎเกณฑ์ กติกา จรรยาบรรณ กฎหมาย รู้จักใช้วินัยในการดำรงชีวิต (3) จิตภาวนา (Emotional Development) คือ การพัฒนาด้านจิตใจ เป็นการพัฒนาให้บุคคลมี จิตที่สมบูรณ์มีชีวิตที่มีคุณภาพ และมีสุขภาพจิตที่ดี ประกอบด้วย 3 หมวดย่อย คือ คุณภาพ คือ การมี ความศรัทธา มีความเชื่อที่ประกอบด้วยปัญญา สมรรถภาพ คือการความเพียรพยายาม บากบั่นอดทน และมีสติควบคุมให้อยู่ในทางไม่หันเหไปในทาง เสื่อม สุขภาพจิต คือ การมีความร่าเริงเบิกบาน สดชื่น แจ่มใส อิ่มใจ ผ่อนคลาย ตั้งมั่น โปร่งโล่ง ไม่มี ภาวะกดดัน บีบคั้น (4) ปัญญาภาวนา (Wisdom Development) คือ การพัฒนาบุคคลให้รู้จักคิด พิจารณา วิวินิจฉัย ไตร่ตรอง ใช้วิจารณ์ญาณในการแก้ไขปัญหา และดำเนินการต่างๆ ด้วยปัญญา ประกอบด้วย 2 หมวดย่อย คือ การปฏิบัติต่อความรู้เช่น รู้วิชาชีพ การงานที่เป็นหน้าที่ของตน คิดเป็นแก้ปัญหาเป็น-ดับทุกข์เป็น และการมีระดับความรู้คือการมีความรู้ ที่เกี่ยวข้องต้องใช้ในการดำเนินชีวิตและกิจการงานทั้งหลาย การหยั่งรู้รู้เข้าไปในความจริงของสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย และการรู้แจ้งส่งผลทำให้ จิตใจหลุดพ้นเป็นอิสระ

ฮานและเพย์นี (Hahn & Payne, 2001, p.12) ได้ให้นิยามใหม่ของสุขภาพว่า สุขภาพ คือความสามารถในการเข้าถึงและประยุกต์ใช้ทรัพยากรจากองค์ประกอบของสุขภาพทั้ง 6 มิติ คือ มิติด้านร่างกาย มิติด้านอารมณ์ มิติด้านสังคม มิติด้านสติปัญญา มิติด้านจิตวิญญาณ และมิติด้านการประกอบอาชีพในการดำรงชีวิต เพื่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการ และสภาพความเป็นอยู่เท่าที่จะเป็นไปได้

เอ็ดลิน โกลแลนที และบราวน์ (Edlin, Golanty & Brown, 2000, p.4) กล่าวว่า สุขภาพ คือความสุขซึ่งเป็นคุณภาพชีวิตอย่างหนึ่ง

สุขภาพจึงไม่ได้มีความหมายเฉพาะการปราศจากโรคภัยไข้เจ็บเท่านั้น แต่หมายถึง สุขภาวะที่มีความเกี่ยวเนื่องกับความสามารถในการดำรงชีวิตด้วยตนเอง การมีสัมพันธภาพ กับคนอื่นๆ และสิ่งแวดล้อมอย่างสมดุล จากนิยามของสุขภาพ สุขภาพจึงมีองค์ประกอบ 4 ประการ ดังต่อไปนี้

- 1) สุขภาพด้านร่างกาย (physical health)
- 2) สุขภาพด้านจิตใจและอารมณ์ (mental-emotional health)
- 3) สุขภาพด้านสังคม (social health)
- 4) สุขภาพด้านจิตวิญญาณ (spiritual health)

สุขภาพด้านร่างกาย สุขภาพด้านร่างกายพิจารณาได้จากลักษณะต่างๆ ดังต่อไปนี้

- 1) ระบบอวัยวะต่างๆ ของร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ
- 2) มีภูมิคุ้มกันโรคอยู่ในระดับสูง หรือมีความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยน้อย
- 3) มีน้ำหนักตัวเหมาะสม
- 4) มีสมรรถภาพของร่างกาย

ลักษณะต่างๆ ด้านร่างกายเหล่านี้ เป็นผลจากการมีครรลองชีวิตหรือวิถีชีวิตที่ดี ซึ่ง ครรลองชีวิตเป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกับสิ่งแวดล้อม การมีพฤติกรรมสุขภาพใน ครรลองชีวิตที่ดีและมีสภาพความเป็นอยู่ที่ดีไม่มีความเสี่ยงจากอันตรายจากสิ่งแวดล้อม ต่างๆ เช่น การรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการและไม่มีอันตรายจากพิษภัยต่างๆ การ ออกกำลังกายอย่างเหมาะสมเป็นประจำสม่ำเสมอ จัดการกับความเครียดได้ ไม่เสพยาเสพติด ที่อยู่อาศัยสะอาดและปราศจากสิ่งรบกวนและความเป็นพิษต่างๆ เป็นต้น

สุขภาพด้านจิตใจและอารมณ์ สุขภาพด้านจิตใจและอารมณ์พิจารณาได้จากลักษณะ ต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

- 1) จัดการกับความเครียดได้
- 2) มีความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น
- 3) ยอมรับความเป็นจริง
- 4) มีวินัยในตนเองและควบคุมให้คงอยู่ได้
- 5) รักษาอารมณ์ได้
- 6) มีความรับผิดชอบเหมาะสมกับอายุและบทบาททางสังคม
- 7) ยอมรับขนบธรรมเนียม ประเพณี และกฎเกณฑ์ของสังคม

สุขภาพด้านจิตใจและอารมณ์เป็นเรื่องของความคิดและความรู้สึก ทั้งความคิดและ ความรู้สึกต่อครอบครัว เพื่อน สังคม เป้าหมายในชีวิต ถ้าเป็นความรู้สึกในทางบวกก็จะทำให้ ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ในปัจจุบันจึงมีแนวคิดในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

(E.Q.) ตั้งแต่วัยเด็ก เพราะเชื่อว่าการที่จะประสบความสำเร็จในชีวิตจะต้องมีทั้งความฉลาดทางสติปัญญา (I.Q.) และความฉลาดทางอารมณ์ควบคู่กัน และความฉลาดทางอารมณ์ดูเหมือนจะมีน้ำหนักความสำคัญมากกว่าความฉลาดทางสติปัญญา

สุขภาพด้านสังคม เป็นมิติที่เกี่ยวข้องกับการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ซึ่งพิจารณาจากลักษณะต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

- 1) มีเพื่อนสนิท
- 2) มีกิจกรรมร่วมกับเพื่อน ญาติ และคนอื่น ๆ
- 3) มีความรับผิดชอบต่อผู้อื่น
- 4) มีเพื่อนใหม่ ๆ
- 5) มีเพื่อนทุกวัย

สุขภาพด้านสังคม เป็นความสามารถด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่นโดยใช้ทักษะทางสังคมในการมีปฏิสัมพันธ์ แม้ว่าจะมีความแตกต่างกันในเรื่องเพศ วัย สถานะ ความเชื่อและอื่นๆก็ตาม ผู้ที่มีองค์ประกอบของสุขภาพด้านสังคมจึงเป็นผู้ที่มีความพึงพอใจที่จะมีสัมพันธภาพกับคนอื่นๆ มีการติดต่อสัมพันธ์กับสมาชิกคนอื่นๆ ของครอบครัว ญาติ เพื่อนฝูง และคนอื่นๆ อยู่เสมอ ๆ

แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพในปัจจุบัน ได้เปลี่ยนจากการมองสุขภาพแบบแยกส่วน มาเป็นสุขภาพแบบองค์รวม (holistic health) สุขภาพแบบแยกส่วนเป็นการแยกพิจารณาแต่ละมิติของสุขภาพ และมักให้ความสำคัญกับสถานะสุขภาพเฉพาะด้านร่างกายเท่านั้น มุ่งเน้นเพียงการดูแลและป้องกันโรคทางกายเป็นสำคัญ แต่โดยความเป็นจริงแล้วสุขภาพหรือสุขภาพจะเป็นความสมดุลขององค์ประกอบทุกๆ ด้าน เช่น กายกับจิตก็มีความสัมพันธ์กันอย่างแยกไม่ได้ ดังคำกล่าวที่ว่า จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว จิตใจและอารมณ์มีผลกระทบต่อระบบอวัยวะของร่างกายผ่านระบบประสาทอัตโนมัติ (autonomic nervous system) เช่น ความเครียดทำให้กระเพาะอาหารหลังกรดเกลือมากขึ้น ความดันโลหิตสูงขึ้น ความเครียดที่สะสมจึงทำให้มีความเสี่ยงต่อการป่วยด้วยโรคแผลในกระเพาะอาหาร และ ความดันโลหิตสูง ความเครียดที่สะสมจึงทำให้มีความเสี่ยงต่อการป่วยความจำบางอย่างในชีวิต หรือการไม่ยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ซึ่งเป็นมิติด้านจิตใจและอารมณ์ หรือความเครียดอาจเกิดจากการขาดความสามารถในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ขาดเพื่อน ปรับตัวเข้ากับสังคมใหม่ไม่ได้ ซึ่งเป็นมิติทางจิตวิญญาณ ผลลัพธ์จากการเห็นแก่ตัว เห็นแต่ประโยชน์ตน มีทั้งระยะสั้น ระยะกลาง และระยะยาว ตัวอย่างของผลระยะสั้นคือ จิตที่ไม่สงบ ไม่เป็นสุข เพราะไม่ได้ประโยชน์ตามที่ต้องการ ผลระยะกลางคือ การขาดมิตร และผลระยะยาวคือ ความเครียดที่เกิดจากภัยพิบัติทางธรรมชาติ ซึ่งเกิดจากการทำลายสิ่งแวดล้อมเพราะการขาดสำนึกสาธารณะ เป็นต้น และความเครียดอาจเกิดจากความไม่พึงพอใจในการทำงานหรือการ

เรียน การทำงานที่ให้ผลตอบแทนน้อย รายได้ไม่เพียงพอต่อการยังชีพตามมาตรฐานของการดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพ หรือการทำงานที่เสี่ยงภัย ย่อมก่อให้เกิดความเครียด เป็นต้น

## สุขภาวะทางจิตวิญญาณ

สุขภาพด้านจิตวิญญาณ เป็นมิติที่เพิ่มเติมขึ้นหลังจากการประชุมนานาชาติเพื่อการส่งเสริมสุขภาพขององค์การอนามัยโลก และได้รับการยอมรับกันอย่างกว้างขวาง

สุขภาวะทางจิตวิญญาณเป็นองค์ประกอบหนึ่งของสุขภาพดังที่องค์การอนามัยโลกได้ให้นิยามของสุขภาพว่าหมายถึง ภาวะที่เป็นสุขทางกาย (physical well-being) ภาวะที่เป็นสุขทางใจ (mental well-being) ภาวะที่เป็นสุขทางสังคม (social well-being) และภาวะที่เป็นสุขทางจิตวิญญาณ (spiritual well-being) ซึ่งทั้งสี่มิติไม่สามารถแยกจากกันได้ มีความเชื่อมโยงสัมพันธ์และเกี่ยวข้องซึ่งกันและกัน (World Health Organization[WHO], 1986) สุขภาวะทางจิตวิญญาณเป็นที่ยืนยันว่าชีวิตของบุคคลนั้นมีความสัมพันธ์กับพระเจ้าหรือสิ่งศรัทธาเบื้องบน ตนเอง บุคคลอื่น และสิ่งแวดล้อมเพื่อหล่อเลี้ยงชีวิตและแสดงถึงความเป็นองค์รวมของบุคคลนั้น (National Interfaith Coalition on Aging [NICA], 1975) และ ฟิชเชอร์ (Fisher, 1998) กล่าวว่าสุขภาวะทางจิตวิญญาณเป็นภาวะของบุคคลที่เป็นพลวัตที่แสดงว่าบุคคลนั้นสามารถมีชีวิตอยู่ได้โดยมีการสอดประสานกันระหว่าง 4 มิติทางจิตวิญญาณ คือ มิติด้านตนเอง มิติด้านบุคคลอื่น มิติด้านสิ่งแวดล้อม และมิติด้านสิ่งศรัทธาเบื้องบน โดยการสอดประสานกันทั้ง 4 มิติ (spiritual harmony) จะหมายถึงการที่บุคคลได้ปฏิบัติเกี่ยวกับตนเอง บุคคลอื่น สิ่งแวดล้อมและสิ่งศรัทธาเบื้องบน ตามที่บุคคลนั้นรับรู้ว่ามีความสำคัญหรือมีความหมายชีวิตหรือเรียกอีกอย่างว่าสุขภาวะทางจิตวิญญาณ แต่ถ้าบุคคลนั้นไม่ได้ปฏิบัติเกี่ยวกับตนเอง บุคคลอื่น สิ่งแวดล้อมและสิ่งศรัทธาเบื้องบน ตามที่รับรู้ว่ามีความสำคัญหรือมีความหมายในชีวิตก็จะเกิดการไม่สอดประสานกันทางจิตวิญญาณ (spiritual dissonance) หรือเรียกว่าทุกขภาวะทางจิตวิญญาณเมื่อบุคคลเกิดทุกขภาวะทางจิตวิญญาณ จะมีความต้องการความช่วยเหลือเพื่อคงไว้ซึ่งสุขภาวะทางจิตวิญญาณของตนเอง เพื่อให้เกิดสุขภาพแบบองค์รวมที่ดีและมีความสุขในชีวิตของบุคคลนั้น

นายแพทย์ประเวศ วะสี (2556, หน้า 132) กล่าวว่า จิตวิญญาณ ก็คือศีลธรรมความดีงามหรือความเป็นมนุษย์ ความเป็นมนุษย์แปลว่าเป็นผู้มีจิตใจสูง ความเป็นมนุษย์เป็นบ่อเกิดของสุขภาพหรือสุขภาวะ แต่อย่างไรก็ดี การพิจารณาถึงปัจจัยที่เป็นคุณค่าต่อสุขภาพ ต้องพิจารณาถึงปัจจัยในการพัฒนา กาย จิต ปัญญา และสังคม

แอนส์พอ แฮมริค และโรซาโต (Ansbaugh, Hamrick & Rosato, 1997, p.6) ให้ความหมายของจิตวิญญาณว่า จิตวิญญาณ คือ ความเชื่อในพลังที่รวมมนุษย์ให้เป็นหนึ่งเดียว พลังนี้หมายความว่ารวมถึง ธรรมชาติ วิทยาศาสตร์ ศาสนาและยังรวมถึงศีลธรรม ค่านิยม และ

จริยธรรมของมนุษย์ด้วย จิตวิญญาณเป็นเส้นทางชีวิต และจิตวิญญาณจะนำพาคุณภาพชีวิตที่สูงขึ้น

ฮาน และ เพย์นี่ (Hahn and Payne, 2001,p. 11) กล่าวว่า จิตวิญญาณเป็นเรื่องของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ จิตวิญญาณเป็นวิถีชีวิต เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของมนุษย์ มีความเอื้ออาทรและอยากช่วยเหลือผู้อื่น

สรุปได้ว่า จิตวิญญาณเป็นความเชื่อของบุคคลต่อบางสิ่ง เช่น ศาสนา ทฤษฎีทางวิทยาศาสตร์ ปรัชญาชีวิต เป็นต้น ซึ่งจะเป็นสิ่งโน้มนำพฤติกรรมของมนุษย์ ที่รักสิ่งอื่นๆ และคนอื่นๆ ไม่น้อยไปกว่าการรักตนเอง เช่น รักผู้อื่น รักสิ่งแวดล้อม เป็นต้น ผู้ที่มีสุขภาวะทางจิตวิญญาณจึงเป็นผู้ที่ลดละความเห็นแก่ตัว มีความสุข ปิติ เมื่อได้ช่วยเหลือผู้อื่น มีสำนึกของสาธารณประโยชน์ ซึ่งสามารถพิจารณาได้จากลักษณะต่างๆ ดังต่อไปนี้

- 1) มีความหวัง
- 2) มีความรักในชีวิตและลงมือทำ
- 3) มุ่งในสิ่งที่ดีงาม
- 4) มีความกระตือรือร้นที่จะประสบความสำเร็จ
- 5) เชื่อในบางสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่าตนเอง
- 6) กล้าเสี่ยง (อย่างมีสติไม่ใช่บ้าปิ่น)

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) ได้กล่าวให้ทัศนะถึงสุขภาวะของชีวิตที่ดี ต้องบริหารใจให้มีภาวะจิตด้านบวก สุขภาวะที่แท้ต้องเป็นตามความจริงแห่งธรรมชาติของชีวิต องค์รวมของชีวิตที่มีสุขภาวะต้องเป็นอย่างไร กายกับใจต้องสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างไร สุขภาวะจะสำเร็จได้ต้องพัฒนาจิตใจและปัญญา ปัญญาเป็นองค์ประกอบสำคัญทำให้การสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมและภาวะต่างๆ ของจิตใจดำเนินไปได้ โดยปัญญาให้แสงสว่างส่องทางชี้ทางให้หลักการพัฒนามนุษย์ของพระพุทธศาสนา เรียกว่า ภาวนา 4 การ พัฒนาแบบองค์รวมจึงเป็นเรื่องเกี่ยวกับสุขภาวะโดยตรง

พระมหาจรรยา สุทธิญาณ (2544,หน้า 5) ได้เขียนหนังสือเรื่อง “พระพุทธศาสนากับการดูแล รักษาสุขภาพแบบองค์รวม” โดยมุ่งศึกษาเรื่องการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม โดยศึกษาจากประวัติการดูแลสุขภาพของพระพุทธเจ้า การดูแลสุขภาพของพระสาวก และบทบาทของพระพุทธเจ้าและพระสาวกกับการดูแลผู้ป่วย ตลอดจนหลักพุทธธรรมเพื่อการดูแลรักษาจิต ด้วยการใช้รักษาทางกายและอิทธิพลของพระพุทธศาสนาที่มีต่อแพทย์แผนไทย

สรุปได้ว่า จิตวิญญาณเป็นมิติหนึ่งของสุขภาพซึ่งมีความสำคัญต่อบุคคล เพราะเป็นส่วนเชื่อมโยงประสานทุกมิติให้มีความทำงานที่สมดุลกันและเชื่อมโยงสัมพันธ์ระหว่างตนเอง ผู้อื่น และธรรมชาติ ซึ่งเป็นกระบวนการที่มีพลวัตไม่คงที่ สุขภาวะทางจิตวิญญาณว่าหมายถึง ภาวะที่บุคคลมีความสมดุลหรือความพึงพอใจในการดำเนินชีวิตของตน มีความสุข มีศรัทธา และปฏิบัติตามหลักศาสนาที่ตนนับถือ เข้าถึงคุณค่าของการเกิดมาเป็นมนุษย์ มี

ความรักและเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์และสัตว์อื่น ตระหนักในคุณค่าของธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม สามารถดำรงตนได้อย่างสอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสิ่งแวดล้อม ในทางตรงกันข้ามหากบุคคลขาดสุขภาวะทางจิตวิญญาณแสดงถึงการไม่ได้รับการตอบสนองด้านจิตวิญญาณ ทำให้บุคคลนั้นไม่สามารถรับรู้และเกิดความสุขอย่างแท้จริง ขาดความสมบูรณ์ในตนเอง มีความรู้สึกบกพร่อง ขาดสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ สิ้นหวัง ท้อแท้ ขาดขวัญและกำลังใจที่จะดำเนินชีวิตต่อไป มักปรากฏมีพฤติกรรมก้าวร้าว แยกตัว ซึมเศร้า ซึ่งสาเหตุที่ทำให้จิตวิญญาณของบุคคลเสียสมดุลได้ เช่น สถานการณ์ตึงเครียด การเผชิญกับความเจ็บป่วย ความผิดหวังในชีวิต เป็นต้น (วรินทร์ลดา จันทวีเมืองและ ทรงฤทธิ์ ทองมีขวัญ, 2563, หน้า 223)

### พุทธวิธีการสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตวิญญาณ

เป้าหมายสูงสุดของการส่งเสริมสุขภาวะวิถีพุทธในสภาวะการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ได้แก่ การมีสุขภาวะชีวิตที่ปกติสุขภายใต้การเปลี่ยนแปลงทุกสภาวะการณ์ที่เกิดขึ้นบนฐานแห่งการเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง เพราะบางครั้ง สิ่งที่เกิดขึ้น ไม่น่ากลัวเท่ากับจิตใจที่ไร้สติควบคุม ล่องลอยฟุ้งซ่าน วิตกกังวล หดหู่ หวาดกลัว จิตใจที่ขาดสติจะนำไปสู่ความประมาทในการใช้ชีวิต ดังนั้นการเจริญสติให้มีความรู้สึกตัว นึกได้ ระลึกได้ อยู่กับปัจจุบันทุกขณะอิริยาบถ จึงจำเป็นต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม คิด พูด ทำ เป็นปัจจัยส่งเสริมสุขภาวะในทุกๆ ด้าน คำว่า “สติ” แปลว่า ความระลึกได้ นึกได้ ไม่ปล่อยหรือการคุมใจไว้กับกิจที่ทำอยู่ในทุกขณะ เป็นการเสริมกำลังใจให้เกิดความเข้มแข็งอย่างเป็นระบบ กล้าสบตากับความกลัว (Facing the fear) มีสติตื่นรู้ถึงความกลัว (Being mindful and aware of fear) การรู้สึกมีความหวัง (Hope) สามารถวางใจด้วยความสงบเย็น (Maintaining an equanimous mind) ในการอยู่กับความเป็นจริง (Be realistic) ด้วยความเข้าใจสัจธรรมชีวิตว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเดี๋ยวก็ผ่านไป (This too shall pass) จะช่วยส่งเสริมสุขภาพร่างกาย (Physical health) และสุขภาพจิตใจ (Mental health) ให้เป็นสุขได้ เพราะร่างกายกับจิตใจมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับตัวเรา ดังที่ พระพรหมคุณาภรณ์ ได้กล่าวไว้ว่า จะต้องให้เกิดดุลยภาพระหว่างกันทั้งร่างกายและจิตใจ โดยมีสติเป็นพื้นฐาน จะทำให้กระบวนการใช้ชีวิตไม่เป็นไปเพื่อความประมาท (อัมมาหะ) กล่าวคือ เป็นการอยู่โดยไม่ขาดสติในการดำเนินชีวิต (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2559) การเจริญสติ-สมาธิ เป็นสิ่งสำคัญ เพราะ “สติ” เป็นฐานของสมาธิ “สมาธิ” เป็นฐานของ “ปัญญา” จะช่วยปรับร่างกายและจิตใจให้เป็นสุข เห็นได้จาก นพ. จุมภฏ พรหมสีดา รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าวว่า การนำหลักการเจริญสติและสมาธิมาปรับใช้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ จะช่วยลดความเสี่ยงจากการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด - 19) และเกิด “สุขภาวะ” คือ การมีความสุขทั้ง

กายและใจ ผ่านกิจวัตรประจำวัน ได้แก่ การดูแลสุขภาพการพักผ่อน การมีปฏิสัมพันธ์กับคนในครอบครัวและสังคม การทำงาน การเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ และการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ในแต่ละวันจิตใจคนเรามักจะชอบฟุ้งซ่าน วอกแวก

ดังนั้น การฝึกสติรู้ลมหายใจ การกำหนดสิ่งที่กำลังปฏิบัติอยู่ การรับประทานอาหาร การควบคุมอารมณ์ตนเอง การใคร่ครวญ การสื่อสาร การฟัง การพูด การแผ่เมตตาและให้อภัยการฝึกให้เป็นวิถีชีวิตจะช่วยให้จิตใจเข้มแข็ง (กรมสุขภาพจิต, 2563) ประโยชน์จากการฝึกเจริญสติ-สมาธิอยู่เป็นประจำ จะช่วยให้ชีวิตเป็นสุขในทุกสภาวะการณ์

จุดเด่นของการทำสมาธิคือ ปฏิบัติได้ทุกที่และเห็นประโยชน์ทันทีโดยไม่ต้องฝึกวันละห้าชั่วโมงหรือฝึกจนชำนาญ ในงานวิจัยเรื่องความเจ็บปวดของไซแนสระบุว่า ผู้ปฏิบัติมือใหม่มีอาการดีขึ้นหลังฝึกสมาธิวันละ 20 นาทีเพียงสามวัน เมื่อศึกษาซ้ำอีกครั้ง เขาก็พบว่าการฝึกสมาธิระยะสั้นก็ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานที่ต้องใส่ใจต่อเนื่องได้ เช่น การจำชุดตัวเลขหลายหลัก เป็นต้น โดยการฝึกสมาธิมีมากมายหลายวิธี แต่มีสองวิธีที่ได้รับความนิยมมากที่สุดคือ วิธีกำหนดจิตเป็นการรวบรวมจิตใจให้จดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น ลมหายใจเข้า-ออก อีกวิธีหนึ่งคือกำหนดสมาธิ (การเจริญสติ) เป็นการตระหนักรู้ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับจิตใจในแต่ละขณะโดยไม่เกิดปฏิกิริยาโต้ตอบ

การฝึกสมาธิด้วยวิธีกำหนดจิต ทำได้ดังนี้ นั่งหลังตรงบนเบาะหรือเก้าอี้ มือสองข้างวางบนหน้าตัก แล้วหลับตา จากนั้น จึงเพ่งความสนใจให้จดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น ลมหายใจเข้า-ออก หรือความรู้สึกขณะลมหายใจผ่านจมูกหรือปาก ควบคุมจิตใจให้อยู่ตรงนี้ตลอด บางครั้งจิตอาจวอกแวกไปทางอื่นได้บ้าง เช่น รู้สึกคันขา หรือนึกถึงเรื่องที่จะทำ หลังจากนั้น ให้พยายามรวบรวมจิตกลับมาที่ลมหายใจ วิธีนี้เป็นการฝึกทักษะทางจิตสามด้านคือการเฝ้าระวังสิ่งรบกวนจิตใจ การปล่อยวาง และการรวบรวมจิตใจกลับมาที่สิ่งที่จดจ่ออีกครั้ง เมื่อฝึกนานไปคุณก็จะรู้สึกว่าทำได้ง่ายขึ้น

การฝึกสมาธิด้วยการกำหนดสติ เป้าหมายหลัก คือการกำหนดรู้ในทุกสิ่งที่เกิดขึ้นกับจิตใจไม่ว่าจะเป็นความคิด อารมณ์หรือความรู้สึกทางร่างกาย (เวทนา) เพียงเฝ้าสังเกต ไม่เพ่งอยู่ที่ใดที่เดียว หลักการสำคัญของวิธีนี้คือการตระหนักรู้เฉยๆ แล้วปล่อยวาง การฝึกทักษะนี้เป็นประจำจะช่วยให้ควบคุมอารมณ์ ในชีวิตประจำวันได้ง่ายขึ้น ยิ่งฝึกสมาธิมากเท่าใดความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจะลึกซึ้งมากเท่านั้น (กรมสุขภาพจิต, 2564, ออนไลน์)

ศ.นพ.ประเวศ วะสี (2547 :13) ได้กล่าวไว้ว่า “จิตวิญญาณคือมิติที่สูงส่งของจิตหรือการที่มีจิตใจสูง ความดี กุศล บุญ คุณค่า หรือจิตที่เจริญหลุดพ้นเห็นแก่ตัวน้อยเข้าถึงสิ่งสูงสุดในทางพุทธจิตวิญญาณ คือปัญญามนุษย์ต่างจากสัตว์เพราะมีมิติทางจิตวิญญาณ จิตวิญญาณหรือความดีซึ่งเป็นความสูงส่งแห่งจิตนี้เป็นธรรมชาติของมนุษย์ เพราะมีได้แต่มนุษย์เท่านั้นต่างจากจิตของสัตว์ซึ่งทำอะไรไปตามธรรมชาติหรือสัญชาตญาณ ไม่มีบุญ ไม่มีบาป ความเห็นแก่ตัวของสัตว์มีอยู่ในระดับต่ำตามความจำเป็นตามธรรมชาติโดยหากเป็นสัตว์

ประเภทเดียวกันจะไม่มีแตกต่างกันมากนักแต่สำหรับจิตของคนมีระดับของจิตวิญญาณ ตั้งแต่ระดับต่ำคือใกล้เคียงกับสัตว์หรือเลวร้ายกว่าสัตว์ไปจนระดับสูงสุดคือจิตที่หลุดพ้นจากความเห็นแก่ตัวโดยสิ้นเชิง มนุษย์นั้นมีเจตนาและความสามารถในการทำตามเจตนาได้มากกว่าสัตว์ คนที่มีจิตใจต่ำ เห็นแก่ตัวมาก จึงทำอันตรายต่อคนอื่นและสรรพสิ่งได้มากกว่าสัตว์ จิตที่ติดอยู่ในความเห็นแก่ตัวจะอยู่ในที่คับแคบ ปีบคั้น เครียด ไม่สงบ แต่มนุษย์ก็สามารถพัฒนาจิตให้สูงขึ้นได้จนหลุดพ้นจากความเห็นแก่ตัวโดยสิ้นเชิง ระดับของความเป็นมนุษย์จึงขึ้นอยู่กับระดับทางจิตวิญญาณ การมีจิตวิญญาณสูงทำให้เกิดสุขภาวะ เป็นความสุขที่ปราศจากความเห็นแก่ตัว เป็นอิสระ เบาสบาย สงบ ยิ่งเห็นแก่ตัวน้อยยิ่งสุขมาก ถ้าหลุดพ้นจากความเห็นแก่ตัวโดยสิ้นเชิงก็มีความสุขสูงสุดเป็นสุขอันเป็นทิพย์หรือเรียกว่าเป็นความสุขทางจิตวิญญาณในสถานะที่มีจิตวิญญาณสูง”

จากข้อความข้างต้นจะเห็นว่า การมีพลังจิตวิญญาณก่อให้เกิดความสุข มีสุขภาพดี และมีอายุยืนได้ อันเป็นจุดเริ่มที่สัมพันธ์กับมิติในทางการแพทย์สมัยใหม่ที่เชื่อพลังจิตวิญญาณว่าทำให้ผู้ป่วยหรือคนที่สุขภาพไม่ดีมีสุขภาวะที่ดีได้ ด้วยเหตุนี้ในปัจจุบันวงการแพทย์ทางเลือก หรือวิธีการรักษาจึงมีการส่งเสริมการสร้างพลังทางจิตวิญญาณเพื่อการดับทุกข์เกิดขึ้นโดยยึดหลัก ไตรสิกขา มาเป็นแนวทางจากเรื่องของศีล สมาธิ และปัญญาเป็นหลักซึ่ง“ปัญญา”ในทางพุทธศาสนานั้นมีความหมายที่พิเศษ เพราะพุทธศาสนาเชื่อว่าความทุกข์ของมนุษย์เกิดจากอวิชชาหรือความไม่รู้ เพราะฉะนั้นปัญญาจะทำให้หมดทุกข์และเกิดสุขตามมา สุขภาวะจึงเกิดจากปัญญา นั่นเอง

ไตรสิกขาคือขบวนการการศึกษา 3 องค์ประกอบ เพื่อการบรรลุเป้าหมายของคุณภาพของชีวิต ประกอบด้วย (1) ศีล หรือขบวนการระเบียบปฏิบัติ (วินัย) เพื่อให้เกิดวาจาชอบ การกระทำชอบและการประกอบอาชีพชอบ เป็นแนวทางและกรอบที่กำกับการกระทำ หรือการประกอบกิจกรรมต่างๆ นั่นเอง (2) สมาธิ หรือขบวนการฝึกอบรมจิตสำนึกเพื่อให้เกิดความเพียรชอบ การระลึกชอบและมีจิตสำนึกที่ชอบ เป็นขบวนการเพื่อให้จิตมีการพัฒนาความสำนึกเพื่อความสมดุลทั้งจิตและกาย เป็นขบวนการเกื้อหนุนให้สิ่งที่รับเข้ามาในชีวิตดำเนินไปด้วยประสิทธิภาพสูงสุด (3) ปัญญา หรือขบวนการทางความรู้ เป็นวิธีการอบรมศึกษาเพื่อให้เกิดวิชาความรู้และปัญญา ซึ่งจะยังผลให้เกิดมีทัศนะ ความเชื่อ ค่านิยมที่ถูกต้อง มีความดำริตริดรองที่ชอบ ปัญญาเป็นตัวควบคุมกำหนดการรับชนิดต่างๆ เข้าสู่ชีวิตนั้นคือขบวนการ ไตรสิกขา มีองค์ประกอบของมรรค 8 ประการ ดังนี้ สัมมาทิฏฐิ (เห็นชอบ) สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ) สัมมาวาจา (วาจาชอบ) สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ) สัมมาอาชีวะ (อาชีพชอบ) สัมมาวายามะ (พยายามชอบ) สัมมาสติ (ระลึกชอบ) สัมมาสมาธิ (จิตมั่นชอบ)

## บทสรุป

แนวทางการส่งเสริมสุขภาวะวิถีพุทธในสภาวะการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ที่สำคัญ ได้แก่ การฝึกเจริญสติสมาธิอยู่เป็นประจำ รวมทั้งการสร้างพลังทางจิตวิญญาณเพื่อการดับทุกข์เกิดขึ้นโดยยึดหลัก ไตรสิกขา มาเป็นแนวทางจากเรื่องของศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งเป็นหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาที่สำคัญมาประยุกต์ใช้เพื่อบำบัดและบรรเทาความทุกข์ และเสริมสร้างความเข้มแข็งภายในจิตใจตลอดจนเพิ่มความสุขในการดำเนินชีวิตในสภาวะวิกฤตการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 อย่างยั่งยืนต่อไป

## เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2563). *ขอ 8 วัน กับ 8 โปรแกรมฝึก “สติ - สมาธิ” ช่วยปรับตัวปรับใจ รองรับ “ชีวิตวิถีใหม่” ลดเครียดจากไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด - 19)*. สืบค้นจาก <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30315> วันที่ 25 สิงหาคม 2564
- กรมสุขภาพจิต. (2564). *สมาธิสำหรับทุกคน*. สืบค้นจาก <https://www.dmh.go.th/news/view.asp?id=1225> วันที่ 25 สิงหาคม 2564
- ฐิณิรัตน์ ถาวร, สารกา พิมพ์รุณ และวาริรัตน์ ถาน้อย. (2561). *ปัจจัยที่สัมพันธ์กับสุขภาวะทางจิตใจของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย*. วารสารพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. 36 (3) (กรกฎาคม-กันยายน)
- ประเวศ วะสี. (2547). *สุขภาวะ คุณค่า ศักดิ์ศรี คนพิการ*. กรุงเทพฯ :มูลนิธิคนพิการไทย.
- ประเวศ วะสี. (2556). *รายงานการวิจัย เรื่องสุขภาวะของวัยรุ่น : กรอบมโนทัศน์และเครื่องมือประเมินทางจิตวิทยา*. วารสารพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. 19 (2).
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2557). *สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ*. นครปฐม : วัดญาณเวศกวัน.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2559). *การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์*. พิมพ์ครั้งที่ 15. กรุงเทพฯ : สหธรรมิก.
- พระมหาจรรยา สุทธิญาณ. (2544). *พระพุทธศาสนากับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม*, พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ภูษิต ประคองสาย. (2559). *การสาธารณสุขไทย 2554-2558*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- ราชกิจจานุเบกษา เล่ม 124 ตอนที่ 16 ก. ลงวันที่ 19 มีนาคม พ.ศ. 2550.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2553). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2553*.

- วรวรรณ จันทวีเมืองและ ทรงฤทธิ์ ทองมีขวัญ.(2559). *นักศึกษาพยาบาลกับการพัฒนาสุขภาวะทางจิตวิญญาณ*.วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้. 3 (3) (กันยายน-ธันวาคม).
- วรินทร์ลดา จันทวีเมืองและ ทรงฤทธิ์ ทองมีขวัญ. (2563). *การศึกษาสุขภาวะทางจิตวิญญาณในนักศึกษาพยาบาล*.วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซียฉบับสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์. 10 (3) (กันยายน-ธันวาคม)
- หทัย ชิตานนท์.(2551). *นิยามศัพท์ส่งเสริมสุขภาพ*.กรุงเทพฯ : บริษัท ดีไซน์ จำกัด.
- Adams, T., Bezner, J., & Steinhardt, M. (1997). *The conceptualization and measurement of perceived wellness: Integrating balance across and within dimensions*. American Journal of Health Promotion,11(3),208-18.
- Anspaugh, D. J. Hamrick, M.H. & Rosato, F.D.(1997). *Wellness : Concepts and Applications*. 3 rd ed. Boston : McGraw-Hill.
- Edlin, G., Golanty, E&Brown, K. Mc. C. (2000). *Essentials for Health and Wellness*.2nd ed. Sudbury : Uones and Bartlett. pp.4.
- Fisher, J. W. (1998). *Spiritual health: Its nature and place in the school curriculum (Unpublished doctoral dissertation)*. University of Melbourne, Australia.
- Hahn, D.B.&Payne, W.A.(2001). *Focus on Health*. 5 th ed. New York : McGraw-Hill. pp.12.
- National Interfaith Coalition on Aging. (1975). *Spiritual well-being*. Athens, GA: NICA.
- World Health Organization. (1986). *The Ottawa charter for health promotion*. First International Conference on Health Promotion, Ottawa, 21 November 1986. Retrieved from [http://www .who. int/hpr/archive/does/ottawa.html](http://www.who.int/hpr/archive/does/ottawa.html)
- Myer, Sweeney, & Witmer(2000). *A holistic model for treatment planning*. Journal of Counseling and development, 78(3),251-266.

