

วารสารธรรมเพื่อชีวิต

JOURNAL OF DHAMMA FOR LIFE

ISSN: 2822-048X

<https://soo8.tci-thaijo.org/index.php/dhammalife/index>

Original Research Article

An Analytical Study of Health Based on Trisikkha in Theravada Buddhist Philosophy

ศึกษาวิเคราะห์สุขภาพตามหลักไตรสิกขาในพุทธปรัชญาเถรวาท

Phra Narong Suphatto Saysook^{1*}, & Phrarajsuddhivajiramedhi²พระณรงค์ สุภโท สายสุข^{1*}, & พระราชสุทธวิจิตรเมธี²

ARTICLE INFO

Name of Author &
Corresponding Author: *

1. Phra Narong Suphatto Saysook*

พระณรงค์ สุภโท สายสุข
Graduate School of Vajiranyanavarorasa
Mahamakut Buddhist University, Thailand.
บัณฑิตวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย
Email: narongsaysook@gmail.com

1. Phrarajsuddhivajiramedhi

พระราชสุทธวิจิตรเมธี
Graduate School of Vajiranyanavarorasa
Mahamakut Buddhist University, Thailand.
บัณฑิตวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย
Email: Chaiyan.sueb@mbu.ac.th

คำสำคัญ :

สุขภาพ, ไตรสิกขา, พุทธปรัชญาเถรวาท

Keywords:

Health, Trisikkha, Theravada Buddhist
Philosophy.

Article history:

Received: 07/07/2026
Revised: 05/08/2026
Accepted: 10/09/2026
Available online: 01/10/2026

How to Cite:

Saysook, P. &
Phrarajsuddhivajiramedhi. (2026). An
Analytical Study of Health Based on
Trisikkha in Theravada Buddhist
Philosophy. *Journal Dhamma for Life*,
32(4), 675-689.

ABSTRACT

This research article aims to: 1) study concepts and theories concerning health, 2) study the principle of Trisikkha in Theravada Buddhist philosophy, and 3) analyze health based on Trisikkha in Theravada Buddhist philosophy. The study employs a qualitative documentary research methodology supplemented by in-depth interviews with 12 experts. Data were drawn from the Tipitaka, commentaries (Atthakatha), academic texts, and related research, then examined through content analysis and presented descriptively.

The findings reveal that: 1) Contemporary health concepts emphasize human completeness across physical, mental, social, and intellectual dimensions rather than the mere absence of disease, consistent with the World Health Organization's definition and the views of Thai scholars; these four dimensions are not separate but mutually supportive and integrated as a whole. 2) Trisikkha-Sila (morality), Samadhi (concentration), and Panna (wisdom)-constitutes the essence of Buddhist philosophy aimed at holistic human development, in which Sila is the foundation of behavior and life discipline, Samadhi is a crucial mechanism for cultivating mental stability and tranquility, and Panna is the ultimate goal of understanding the truth of life and reducing attachment. 3) The analysis demonstrates that Trisikkha can be systematically integrated with the holistic we concept: Sila-sikkha serves as the foundation of physical and social health, Samadhi-sikkha functions as the mechanism of mental health, and Panna-sikkha is the core of intellectual health. The three components work together as a single cycle, with Sila as the foundation, Samadhi as the mechanism, and Panna as the goal. Therefore, Trisikkha is not merely a guideline for religious



ศูนย์ดัชนีการอ้างอิงวารสารไทย
Thai Journal Citation Index Centre

<https://soo8.tci-thaijo.org/index.php/dhammalife/index>

practice but an integrative conceptual framework that can be effectively applied to develop the health of individuals, communities, and contemporary society. It serves as an essential foundation for balanced human development characterized by virtue and sustainable happiness.

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ ดังนี้ 1) เพื่อศึกษาแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาวะ 2) เพื่อศึกษาหลักไตรสิกขาในพุทธปรัชญาเถรวาท 3) เพื่อวิเคราะห์สุขภาวะตามหลักไตรสิกขาในพุทธปรัชญาเถรวาท เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบเอกสาร ประกอบกับการสัมภาษณ์ เชิงลึกผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 12 รูป/คน ศึกษาข้อมูลจากพระไตรปิฎก อรรถกถา ตำราวิชาการ และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง วิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา และนำเสนอด้วย วิธีพรรณนาวิเคราะห์

ผลการวิจัยพบว่า 1) แนวคิดสุขภาวะร่วมสมัยมุ่งเน้นความสมบูรณ์ของมนุษย์ในมิติทางกาย จิต สังคม และปัญญา มิใช่เพียงการปราศจากโรคซึ่งสอดคล้องกับนิยามขององค์การอนามัยโลก และแนวคิดของนักวิชาการไทย โดยสุขภาวะทั้งสี่ด้านมิได้แยกขาดจากกันหากแต่เกื้อกูลและเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวม 2) หลักไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา เป็นแก่นแท้ของพุทธปรัชญาที่มุ่งพัฒนามนุษย์อย่างเป็น องค์รวม โดยศีลเป็นรากฐานของพฤติกรรมและวินัยชีวิต สมาธิเป็นกลไกสำคัญในการพัฒนาจิตใจให้มั่นคง และสงบ และปัญญาเป็นเป้าหมายสูงสุดในการรู้เท่าทันความจริงของชีวิตและลดความยึดมั่นถือมั่น 3) การวิเคราะห์ชี้ให้เห็นว่า ไตรสิกขาสามารถบูรณาการกับแนวคิดสุขภาวะองค์รวมได้อย่างเป็นระบบ กล่าวคือ ศีลสิกขาเป็นรากฐานของสุขภาวะทางกายและสังคม สมาธิสิกขาเป็นกลไกของสุขภาวะทางจิต และปัญญาสิกขาเป็นแก่นของสุขภาวะทางปัญญา ทั้งสามองค์ประกอบทำงานเกื้อกูลกันเป็นวงจรเดียว โดยศีลเป็นพื้นฐาน สมาธิเป็นกลไก และปัญญาเป็นเป้าหมาย ดังนั้น หลักไตรสิกขาจึงมิได้เป็นเพียงแนวทางการปฏิบัติทางศาสนา หากแต่เป็นกรอบแนวคิดเชิงบูรณาการ ที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้พัฒนาสุขภาวะของบุคคล ชุมชน และสังคมร่วมสมัยได้อย่างมีประสิทธิภาพ อันเป็นรากฐานสำคัญของการพัฒนามนุษย์อย่างสมดุล มีคุณธรรม และมีความสุขอย่างยั่งยืน

บทนำ

แนวคิดเรื่อง “สุขภาวะ” (health and well-being) ได้พัฒนาจากการมองสุขภาพในฐานะการปราศจากโรคหรือความเจ็บป่วย ไปสู่แนวคิดเชิงองค์รวมที่ครอบคลุมความสมบูรณ์ของบุคคลทั้งทางกาย จิตใจ และสังคม องค์การอนามัยโลกให้ความหมายของสุขภาพว่าเป็นภาวะแห่งความสมบูรณ์ทางกาย จิตใจ และสังคม มิใช่เพียงการปราศจากโรคหรือความเจ็บป่วยเท่านั้น (World Health Organization (WHO), 2006) ขณะที่แนวคิดทางจิตวิทยาอธิบายสุขภาวะในมิติที่กว้างขึ้น โดยครอบคลุมการตอบสนองความต้องการพื้นฐาน การพัฒนาศักยภาพ การยอมรับตนเอง ความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น และการดำเนินชีวิตอย่างมีความหมาย (Maslow, 1943; Ryff, 1989) นอกจากนี้ Brown และ Ryan (2003) พบว่าการมีสติหรือ mindfulness มีความสัมพันธ์กับการตระหนัก



รู้ในตนเอง การกำกับพฤติกรรม และความผาสุกทางจิต สะท้อนให้เห็นว่าสุขภาวะมิได้ขึ้นอยู่กับปัจจัยทางกายเพียงอย่างเดียว หากยังเกี่ยวข้องกับกระบวนการพัฒนาภายในของบุคคล

ในบริบทพระพุทธศาสนาเถรวาท การพัฒนามนุษย์มีรากฐานสำคัญจากหลัก “ไตรสิกขา” ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งเป็นกระบวนการฝึกอบรมที่เชื่อมโยงการพัฒนาพฤติกรรม จิตใจ และความเข้าใจต่อชีวิตเข้าด้วยกัน (กรมการศาสนา, 2530; มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539; มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2534) ศีลเป็นพื้นฐานของการควบคุมความประพฤติและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างไม่เบียดเบียน สมาธิเป็นกระบวนการพัฒนาจิตให้มีความตั้งมั่น มีสติ และสามารถกำกับอารมณ์และความคิด ส่วนปัญญาเป็นกระบวนการพัฒนาความเข้าใจเหตุปัจจัยของชีวิตและการมองเห็นความเป็นจริงอย่างถูกต้อง (พระพรหมคุณาภรณ์, 2548, 2551; วัชร งามจิตฺตเจริญ, 2556; วศิน อินทสระ, 2541) ดังนั้น ไตรสิกขาจึงสามารถพิจารณาได้ในฐานะกรอบการพัฒนามนุษย์ที่มุ่งสร้างความสมดุลระหว่างพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา อันเป็นพื้นฐานของสุขภาวะตามแนวพุทธ

แนวคิดสุขภาวะองค์รวมตามแนวพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการพัฒนาบุคคลจากภายใน โดยมีได้จำกัดสุขภาวะไว้ที่ความสุขทางอารมณ์หรือการปราศจากความทุกข์ทางกาย แต่ครอบคลุมความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่า การควบคุมตนเอง การอยู่ร่วมกับผู้อื่น และการเข้าใจความจริงของชีวิต (พระพรหมคุณาภรณ์, 2548) ในมุมมองดังกล่าว ศีล สมาธิ และปัญญามีความสัมพันธ์เชิงกระบวนการ กล่าวคือ ศีลเป็นฐานของการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม สมาธิสนับสนุนการกำกับจิต และปัญญาช่วยให้บุคคลเข้าใจเหตุและผลของการดำเนินชีวิต จึงมีศักยภาพในการอธิบายสุขภาวะที่ครอบคลุมมากกว่าการพัฒนาเพียงด้านใดด้านหนึ่ง

อย่างไรก็ตาม จากการพิจารณาองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้อง พบว่าที่สำคัญ ประการแรก งานศึกษาด้านสุขภาวะจำนวนมากอาศัยกรอบทางกาย จิตวิทยา และสังคมศาสตร์ ขณะที่การอธิบายสุขภาวะผ่านกระบวนการพัฒนามนุษย์ตามหลักไตรสิกขาอย่างเป็นระบบยังมีพื้นที่สำหรับการศึกษาเพิ่มเติม ประการที่สอง งานศึกษาทางพระพุทธศาสนาจำนวนหนึ่งมุ่งพิจารณาหลักธรรมเป็นรายด้าน เช่น ศีล สมาธิ การเจริญสติ หรือการพัฒนาคุณธรรม มากกว่าการวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงกระบวนการของ ศีล-สมาธิ-ปัญญา ในฐานะระบบเดียวกัน ประการที่สาม แม้ mindfulness จะได้รับการศึกษาอย่างกว้างขวางในศาสตร์สมัยใหม่ แต่การบูรณาการสติซึ่งสัมพันธ์กับการพัฒนาสมาธิเข้ากับศีลและปัญญา เพื่ออธิบายสุขภาวะในมิติที่เป็นองค์รวมยังจำเป็นต้องได้รับการศึกษาเพิ่มเติม ทั้งนี้ เพื่อหลีกเลี่ยงการลดทอนหลักพุทธธรรมให้เหลือเพียงเทคนิคในการจัดการความเครียดหรือส่งเสริมความสุขทางจิตใจ

จากข้อวางดังกล่าว การศึกษาสุขภาวะตามหลักไตรสิกขาในพุทธปรัชญาเถรวาทจึงมีความสำคัญทั้งในเชิงทฤษฎีและเชิงประยุกต์ ในเชิงทฤษฎี การศึกษาจะช่วยขยายความเข้าใจเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างแนวคิดสุขภาวะร่วมสมัยกับกระบวนการพัฒนามนุษย์ตามหลักพระพุทธศาสนา โดยเน้นความสัมพันธ์ของศีล สมาธิ และปัญญาในฐานะองค์ประกอบที่เกื้อหนุนกัน ส่วนในเชิงประยุกต์ องค์ความรู้ดังกล่าวสามารถเป็นฐานสำหรับการพัฒนาแนวทางส่งเสริมสุขภาวะที่มุ่งพัฒนาพฤติกรรม จิตใจ และปัญญาควบคู่กัน ด้วยเหตุนี้ การวิจัยครั้งนี้จึงมุ่งศึกษาและวิเคราะห์แนวคิดสุขภาวะตามหลักไตรสิกขาในพุทธปรัชญาเถรวาท เพื่อสังเคราะห์ความสัมพันธ์



ระหว่างศีล สมาธิ และปัญญากับการพัฒนาสุขภาวะ และนำไปสู่กรอบองค์ความรู้ที่สามารถประยุกต์ใช้ในการพัฒนามนุษย์และสังคมอย่างเป็นองค์รวมและยั่งยืน

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องและกรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยเรื่อง สุขภาวะตามหลักไตรสิกขาในพุทธปรัชญาเถรวาท มุ่งศึกษาแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาวะควบคู่กับการศึกษาหลักไตรสิกขา เพื่อสังเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการพัฒนาตามแนวพระพุทธศาสนากับการมีสุขภาวะอย่างเป็นองค์รวม การศึกษาครั้งนี้จึงไม่ได้พิจารณาสุขภาวะในความหมายของการปราศจากโรคหรือความทุกข์ทางกายเท่านั้น แต่พิจารณาครอบคลุมมิติทางกาย จิตใจ สังคม พฤติกรรม และปัญญา โดยมีไตรสิกขาเป็นกรอบสำคัญในการอธิบายกระบวนการพัฒนามนุษย์ตามพุทธปรัชญาเถรวาท ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้สังเคราะห์จากพระไตรปิฎก เอกสารทางพระพุทธศาสนา แนวคิดทางจิตวิทยา และแนวคิดสุขภาวะร่วมสมัย ดังต่อไปนี้

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาวะ

แนวคิดสุขภาวะในทางสากลมีพัฒนาการจากการมองสุขภาพในฐานะภาวะทางกายไปสู่การมองมนุษย์อย่างเป็นองค์รวม องค์การอนามัยโลกให้ความหมายของสุขภาพว่าเป็นภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ และสังคม มิใช่เพียงการปราศจากโรคหรือความเจ็บป่วยเท่านั้น (World Health Organization, 2006) แนวคิดดังกล่าวสะท้อนว่า สุขภาวะเป็นปรากฏการณ์หลายมิติที่เกี่ยวข้องกับความสามารถของบุคคลในการดำรงชีวิต การสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น และการปรับตัวต่อบริบทของชีวิตอย่างเหมาะสม ในทางจิตวิทยา Maslow (1943) เสนอทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ โดยอธิบายว่าความต้องการของบุคคลพัฒนาจากความต้องการทางกาย ความปลอดภัย ความรักและการเป็นส่วนหนึ่ง ความภาคภูมิใจในตนเอง ไปสู่การบรรลุศักยภาพของตนเอง แนวคิดดังกล่าวชี้ให้เห็นว่า สุขภาวะของมนุษย์มิได้จำกัดอยู่ที่ความต้องการพื้นฐาน แต่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาศักยภาพและความหมายของชีวิตในระดับที่สูงขึ้นด้วย Ryff (1989) พัฒนาแนวคิดสุขภาวะทางจิต โดยเสนอองค์ประกอบสำคัญ ได้แก่ การยอมรับตนเอง ความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ความเป็นอิสระ ความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม การมีเป้าหมายในชีวิต และการเจริญเติบโตของบุคคล แนวคิดนี้ทำให้เห็นว่าสุขภาวะมิใช่เพียงความรู้สึกมีความสุข แต่เป็นภาวะที่บุคคลสามารถดำรงชีวิตอย่างมีความหมาย พัฒนาตนเอง และสร้างความสัมพันธ์ที่เหมาะสมกับผู้อื่นได้ นอกจากนี้ Brown and Ryan (2003) เสนอว่า การมีสติ หรือ mindfulness มีความสัมพันธ์กับสุขภาวะทางจิต เนื่องจากการตระหนักรู้ต่อประสบการณ์ในปัจจุบันช่วยให้บุคคลรับรู้ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองได้ชัดเจนขึ้น อันเอื้อต่อการกำกับตนเองและการปรับพฤติกรรมอย่างเหมาะสม ประเด็นดังกล่าวมีความสอดคล้องอย่างมีนัยสำคัญกับหลักการพัฒนาจิตในพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะการมีสติและการฝึกจิตให้ตั้งมั่น สำหรับแนวคิดสุขภาวะในพระพุทธศาสนา พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต, 2548) อธิบายสุขภาวะในลักษณะองค์รวม โดยเชื่อมโยงสุขภาวะทางกาย



จิต พฤติกรรม ความสัมพันธ์ทางสังคม และปัญญาเข้าด้วยกัน กล่าวได้ว่า สุขภาวะตามแนวพุทธเป็นผลจากการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับเหตุและปัจจัยที่เกื้อกูลต่อความสมดุลของชีวิต มิใช่เพียงสภาวะความสุขชั่วคราว ดังนั้น การพัฒนาสุขภาวะจึงต้องดำเนินไปพร้อมกับการพัฒนาพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา (พระพรหมคุณาภรณ์, 2548) แนวคิดดังกล่าวสอดคล้องกับหลักพุทธจริยศาสตร์ที่มุ่งให้มนุษย์ฝึกฝนและพัฒนาตนเองผ่านการควบคุมพฤติกรรม การพัฒนาจิต และการใช้ปัญญาในการดำเนินชีวิต (วคิน อินทสระ, 2541)

หลักไตรสิกขาในพุทธปรัชญาเถรวาท

พุทธปรัชญาเถรวาทมองการพัฒนาคนผ่านกระบวนการฝึกฝนตนเองอย่างเป็นระบบ โดยมี ไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา เป็นหลักสำคัญในการพัฒนาชีวิต หลักดังกล่าวปรากฏในพระไตรปิฎกและคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา และได้รับการอธิบายและขยายความในอรรถกถาและคัมภีร์ที่เกี่ยวข้อง (กรมการศาสนา, 2530; มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539; มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2534)

ศีล หมายถึง การฝึกฝนและควบคุมพฤติกรรมทางกายและวาจาให้เป็นไปอย่างเหมาะสม โดยมี ความสัมพันธ์กับการอยู่ร่วมกับผู้อื่นและการจัดระเบียบการดำเนินชีวิต ศีลจึงมิใช่เพียงข้อห้ามทางศีลธรรม แต่เป็นพื้นฐานที่ช่วยให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตโดยไม่ก่อความเดือดร้อนแก่ตนเองและผู้อื่น การมีศีลจึงสัมพันธ์กับสุขภาวะด้านพฤติกรรมและสังคมโดยตรง เพราะพฤติกรรมที่เหมาะสมย่อมส่งเสริมความไว้วางใจ ความสัมพันธ์ที่ดี และความสงบเรียบร้อยในการดำเนินชีวิต (วคิน อินทสระ, 2541; วัชร งามจิตรเจริญ, 2556)

สมาธิ หมายถึง การฝึกและพัฒนาจิตให้มีความตั้งมั่น มีสติ และสามารถกำกับความคิดและอารมณ์ได้ การฝึกสมาธิจึงมีความสำคัญต่อการพัฒนาสมาธิ เพราะช่วยให้บุคคลมีความสามารถในการรู้เท่าทันอารมณ์ และความคิดของตนเอง ลดการตอบสนองที่เกิดจากความประมาทหรือความหุนหันพลันแล่น และเพิ่มความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างมีสติ แนวคิดดังกล่าวมีความสอดคล้องกับงานของ Brown and Ryan (2003) ที่แสดงให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักรู้อยู่กับปัจจุบันกับสุขภาวะทางจิต

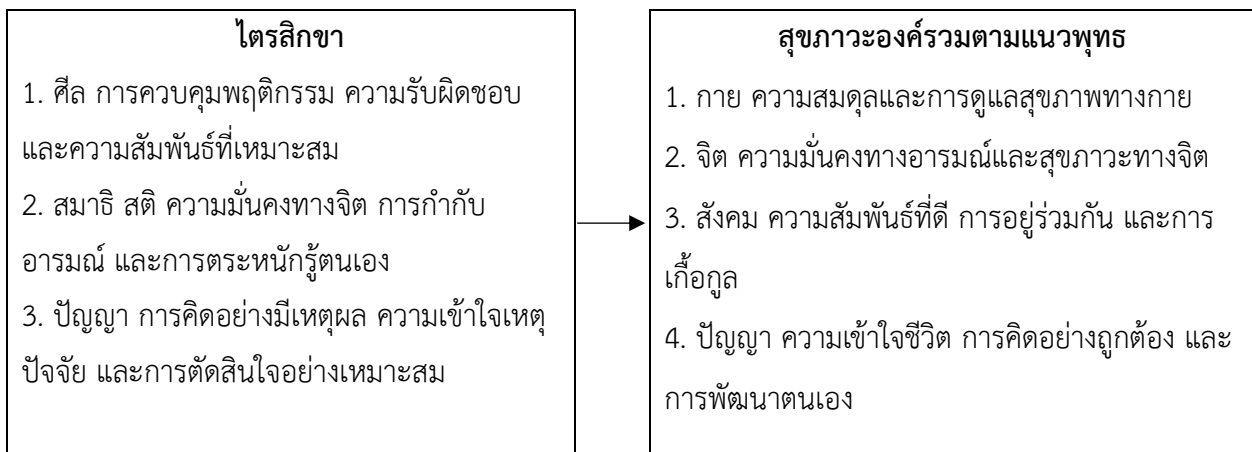
ปัญญา หมายถึง ความรู้ ความเข้าใจ และความสามารถในการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามเหตุและผล ตลอดจนการเข้าใจความเป็นจริงของชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา ปัญญาจึงมีบทบาทในการทำให้บุคคลสามารถมองเห็นสาเหตุของปัญหา ประเมินสถานการณ์อย่างรอบคอบ และเลือกแนวทางการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม ตามแนวพุทธ การพัฒนาปัญญาจึงมิใช่เพียงการเพิ่มพูนความรู้ แต่เป็นการเปลี่ยนแปลงวิธีคิดและความเข้าใจที่มีต่อชีวิต (พระพรหมคุณาภรณ์, 2551; วัชร งามจิตรเจริญ, 2556)

เมื่อพิจารณาไตรสิกขาในเชิงกระบวนการ จะเห็นได้ว่า ศีล สมาธิ และปัญญาเป็นองค์ประกอบที่เกื้อหนุนกัน มิใช่หลักธรรมที่แยกขาดจากกัน ศีลทำหน้าที่เป็นพื้นฐานในการจัดระเบียบพฤติกรรม สมาธิทำหน้าที่พัฒนาจิตให้มีความมั่นคงและพร้อมต่อการเรียนรู้ ส่วนปัญญาทำหน้าที่กำกับการดำเนินชีวิตด้วยความเข้าใจเหตุและผล กระบวนการดังกล่าวจึงสามารถอธิบายได้ในฐานะกลไกการพัฒนามนุษย์จากระดับพฤติกรรมไปสู่ระดับจิตใจและปัญญา

การวิเคราะห์สุขภาวะตามหลักไตรสิกขา

จากการสังเคราะห์แนวคิดดังกล่าว ผู้วิจัยเห็นว่าไตรสิกขาสามารถใช้เป็นกรอบอธิบายสุขภาวะในมิติองค์รวมได้อย่างเป็นระบบ โดย ศีล เชื่อมโยงกับสุขภาวะด้านพฤติกรรมและสังคม เนื่องจากการควบคุมกายและวาจา การมีความรับผิดชอบ และการไม่เบียดเบียนผู้อื่น เป็นพื้นฐานของความสัมพันธ์ที่ดีและการอยู่ร่วมกันอย่างสมดุล สมภาณี เชื่อมโยงกับสุขภาวะด้านจิตใจและอารมณ์ เพราะการมีสติและจิตตั้งมั่นช่วยให้บุคคลสามารถรับรู้และกำกับความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเองได้อย่างเหมาะสม ส่วน ปัญญา เชื่อมโยงกับสุขภาวะด้านการคิดและการดำเนินชีวิต เนื่องจากช่วยให้บุคคลเข้าใจเหตุปัจจัย สามารถพิจารณาปัญหาอย่างเป็นระบบ และปรับตัวต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ในมุมมองดังกล่าว สุขภาวะจึงมิได้เกิดจากองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่ง แต่เป็นผลจากระบบการพัฒนาที่สัมพันธ์กันระหว่างพฤติกรรม จิตใจ สังคม และปัญญา ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของพระพรหมคุณาภรณ์ (2548) และแนวคิดสุขภาวะทางจิตของ Ryff (1989) ที่ต่างให้ความสำคัญกับการพัฒนาตนเอง ความสัมพันธ์กับผู้อื่น การมีเป้าหมายในชีวิต และความสามารถในการดำรงชีวิตอย่างเหมาะสม

กรอบแนวคิดในการวิจัย



แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาวะ
2. เพื่อศึกษาหลักไตรสิกขาในพุทธปรัชญาเถรวาท
3. เพื่อวิเคราะห์สุขภาวะตามหลักไตรสิกขาในพุทธปรัชญาเถรวาท



ระเบียบวิธีการวิจัย

การวิจัยเรื่องศึกษาวิเคราะห์สุขภาวะตามหลักไตรสิกขาในพุทธปรัชญาเถรวาท เป็นการวิจัย เชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ที่เน้นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) เป็นหลักประกอบกับการเก็บข้อมูลภาคสนามด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) โดยมีขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. การวิจัยเอกสาร ผู้วิจัยศึกษา วิเคราะห์ และสังเคราะห์เอกสารที่เกี่ยวข้อง โดยศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารปฐมภูมิ (Primary Sources) ได้แก่ พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับหลวง และข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Sources) ได้แก่ วรรณคดี หนังสือ ตำราวิชาการทางพระพุทธศาสนา และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาตีความและวิเคราะห์ในประเด็นปัญหาตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยผ่านการปรึกษาและขอคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษา

2. การสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ทรงคุณวุฒิและผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้งฝ่ายบรรพชิตและฝ่ายคฤหัสถ์ รวม 12 รูป/คน โดยจัดแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 4 รูป/คน ได้แก่ กลุ่มที่ 1 นักวิชาการด้านพระพุทธศาสนา กลุ่มที่ 2 ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาวะ และกลุ่มที่ 3 อุบาสก-อุบาสิกาผู้นำชุมชน ทั้งนี้ เครื่องมือวิจัย (แบบสัมภาษณ์) ได้ผ่านการตรวจสอบคุณภาพจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 4 รูป/คน และได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ก่อนนำไปใช้

3. การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยนำข้อมูลทั้งจากเอกสารและการสัมภาษณ์มาวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) และเรียบเรียงนำเสนอด้วยวิธีพรรณนาวิเคราะห์ (Descriptive Analysis) โดยตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลแบบสามเส้า (Triangulation) ระหว่างข้อมูลเอกสารปฐมภูมิ ทุติยภูมิ และทัศนะของผู้ทรงคุณวุฒิทั้งสามกลุ่ม เพื่อให้ได้ข้อสรุปที่หนักแน่นและรอบด้าน

ผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ที่ 1 ผลการวิจัยพบว่า แนวคิดเรื่องสุขภาวะ (Health) ได้พัฒนาจากการมองสุขภาพเพียงด้านกายหรือการปลอดโรค ไปสู่ความเข้าใจที่ครอบคลุมสภาวะชีวิตทั้งหมดของมนุษย์ องค์การอนามัยโลก (World Health Organization) ได้นิยามสุขภาพว่าเป็นภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย จิต และสังคม และต่อมาได้เพิ่มมิติทางจิตวิญญาณหรือปัญญาเข้าไปด้วย ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของนักวิชาการไทย โดยเฉพาะการอธิบายของประเวศ วะสี และพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ที่ชี้ว่า สุขภาวะมิใช่เพียงการปราศจากโรค แต่คือความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างสมบูรณ์และสมดุล จากการศึกษพบว่า สุขภาวะประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญ 4 ด้าน ได้แก่ (1) สุขภาวะทางกาย คือ การมีร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรค และมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม (2) สุขภาวะทางจิต คือ ความสามารถในการรับรู้ ควบคุม และจัดการอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม มีจิตใจที่มั่นคงและเบิกบาน (3) สุขภาวะทางสังคม คือ ความสามารถในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นบนพื้นฐานของการไม่เบียดเบียน มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีและมีบทบาทตามหน้าที่ในสังคม และ (4) สุขภาวะทางปัญญา คือ ความรู้ ความเข้าใจ และความสามารถในการคิดวิเคราะห์ เห็นเหตุผล รู้เท่าทันชีวิต และตัดสินใจได้อย่างถูกต้อง สุขภาวะทั้ง 4 ด้านนี้มิได้แยกขาดจากกัน แต่เกื้อกูลและเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวม การเสริมสร้างสุขภาวะจึงเป็นกระบวนการเชิงป้องกันที่



มุ่งพัฒนาทั้งบุคคล ครอบครัว และชุมชนไปพร้อมกัน อันเป็นรากฐานสำคัญของการมีคุณภาพชีวิตที่ดีและการอยู่ร่วมกันอย่างสันติในสังคม

วัตถุประสงค์ที่ 2 ผลการวิจัยพบว่า ไตรสิกขา คือแก่นแท้ของพุทธปรัชญาที่มุ่งพัฒนามนุษย์ทั้งภายนอกและภายใน อย่างเป็นองค์รวม เป็นหนทางแห่งการฝึกตนเพื่อคลี่คลายปัญหาพื้นฐานของชีวิต คือความทุกข์อันเกิดจากความไม่รู้และความยึดมั่นถือมั่นในสรรพสิ่ง ศีล สมาธิ และปัญญา จึงมิได้เป็นเพียงหลักปฏิบัติทางศาสนา หากเป็นกระบวนการเรียนรู้ชีวิต ที่ตั้งอยู่บนความเข้าใจเหตุและผล ความสัมพันธ์ของการกระทำกับผลที่เกิดขึ้น และความจริงของสภาวธรรม ไตรสิกขาก็เป็นเสมือนแผนที่นำทางให้มนุษย์ค่อย ๆ พัฒนาตนจากระดับพฤติกรรม ไปสู่ระดับจิตใจ และเข้าถึงความรู้แจ้งภายใน ศีลเป็นจุดเริ่มต้นของการฝึกตน เป็นการวางรากฐานของชีวิตให้อยู่ในกรอบแห่งความไม่เบียดเบียน ความรับผิดชอบ และความเคารพต่อผู้อื่นและสังคม ศีลมิใช่ข้อบังคับที่เกิดจากอำนาจภายนอก หากเป็นการฝึกสำรวมกายและวาจาเพื่อคลี่คลายความหยาบกระด้างของจิต เมื่อการกระทำตั้งอยู่บนความดีงาม จิตใจย่อมไม่ถูกกดทับด้วยความรู้สึกผิดหรือความกระวนกระวาย ศีลจึงเป็นเงื่อนไขให้จิตเกิดความสงบและเป็นพื้นฐานของความไว้วางใจในการอยู่ร่วมกัน เมื่อศีลเป็นพื้นฐาน จิตย่อมพร้อมต่อการฝึกสมาธิ ซึ่งเป็นการอบรมจิตให้ตั้งมั่น รู้เท่าทันอารมณ์และความคิด ช่วยให้จิตพ้นจากความฟุ้งซ่านและการไหลไปตามอำนาจของสิ่งยั่วยุภายนอก สมาธิในมุมของพุทธปรัชญาจึงมิใช่การหลีกหนีโลก แต่เป็นการทำให้จิตมีคุณภาพเพียงพอที่จะเผชิญความจริงของชีวิตอย่างมีสติ และเป็นสะพานเชื่อมจากความสงบของศีลไปสู่การเกิดปัญญา ปัญญาเป็นผลสูงสุดของกระบวนการฝึกตามไตรสิกขา เป็นความรู้เห็นตามความเป็นจริงที่เกิดจากการพิจารณาประสบการณ์ตรง เมื่อจิตสงบและตั้งมั่น ย่อมเห็นเหตุปัจจัยของสรรพสิ่ง เข้าใจความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่ใช่อัตนัตถ์ ปัญญาช่วยคลายความยึดมั่นถือมั่น ทำให้มนุษย์ไม่ตกเป็นทาสของความโลภ โกรธ และหลง และดำเนินชีวิตด้วยความพอดี มีเมตตา และความรับผิดชอบ ไตรสิกขาจึงมิใช่กระบวนการที่แยกขาดเป็นขั้นตอน หากเป็นวงจรที่เกื้อกูลกัน เมื่อเกิดปัญญา ศีลและสมาธิย่อมดำรงอยู่อย่างเป็นธรรมชาติ นำชีวิตไปสู่ความสงบภายในและการอยู่ร่วมกันในโลกอย่างสันติ

วัตถุประสงค์ที่ 3 ผลการวิจัยพบว่า หลักไตรสิกขาสามารถนำมาบูรณาการกับแนวคิดสุขภาวะองค์รวมได้อย่างสอดคล้องและเป็นระบบ โดยสามารถส่งเสริมสุขภาวะของมนุษย์ในทุกมิติ ได้แก่ ทางกาย จิต สังคม และปัญญา อย่างสมดุลและยั่งยืน ซึ่งสรุปผลการวิเคราะห์ใน 4 ด้านหลัก ดังนี้

1) สุขภาวะทางกายตามหลักศีลสิกขา สุขภาวะทางกายมีความสัมพันธ์โดยตรงกับศีลสิกขา ซึ่งเป็นการฝึกอบรมกาย และวาจาให้เป็นปกติเรียบร้อย ศีลทำหน้าที่ควบคุมพฤติกรรมไม่ให้กระทำการที่เป็นโทษต่อตนเองและผู้อื่น โดยจุลศีล (ศีล 5) ทำหน้าที่เป็นรากฐานของสุขภาวะทางกาย เปรียบเสมือน “ภูมิคุ้มกันทางจริยธรรม” ที่ช่วยลดความเสี่ยงต่ออุบัติเหตุ โรคภัย และปัญหาสุขภาพตั้งแต่ต้นเหตุ มัชฌิมศีลเน้นการพัฒนาวิญญูสุภาพอย่างต่อเนื่องผ่านการดำเนินชีวิตตามหลักทางสายกลาง รู้จักประมาณในการบริโภค การพักผ่อน การทำงาน และการใช้เทคโนโลยีอย่างเหมาะสม ส่วนมหาศีลเป็นการยกระดับการดูแลร่างกายจากการมุ่งความแข็งแรง ไปสู่การมองร่างกายเป็นฐานสำคัญสำหรับการพัฒนาจิตและปัญญา โดยอาศัยปาฏิโมกข์สังวรศีล อินทริยสังวรศีล ปัจจัยสันนิสิตศีล และอาชีวปาริสุทธิศีล เป็นเครื่องกำกับการดำเนินชีวิต

2) สุขภาวะทางจิตตามหลักสมาธิสิกขา สุขภาวะทางจิตมีพื้นฐานสำคัญอยู่ที่สมาธิสิกขา ซึ่งเป็นกระบวนการฝึกจิตให้เกิดความสงบ มั่นคง มีสติ และสามารถควบคุมอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม การพัฒนาสมาธิแบ่งออกเป็น 3 ระดับที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิตอย่างต่อเนื่องเป็นลำดับขั้น ได้แก่ ขณิกสมาธิ ซึ่งช่วยให้เกิดสติรู้เท่าทันอารมณ์และความคิด ลดความฟุ้งซ่านและการตอบสนองที่หุนหันพลันแล่น อุปจารสมาธิ ซึ่งช่วยสร้างเสถียรภาพทางอารมณ์ ลดความวิตกกังวลและความคิดเชิงลบ และอัปปนาสมาธิ ซึ่งเป็นภาวะที่จิตตั้งมั่นอย่างลึกซึ้ง ช่วยฟื้นฟูจิตใจจากความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ ลดความยึดติดใน

สิ่งภายนอก และเป็นฐานสำคัญของการพัฒนาปัญญา สมาธิจึงเป็นกลไกสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจให้แก่บุคคลในสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

3) สุขภาวะทางสังคมจากการบูรณาการศีล สมาธิ และปัญญา สุขภาวะทางสังคมเกิดจากการพัฒนามนุษย์อย่างเป็นองค์รวมผ่านศีล สมาธิ และปัญญา โดยศีลทำหน้าที่กำกับพฤติกรรมภายนอกไม่ให้เบียดเบียนผู้อื่น การพัฒนาศีลในระดับจุลศีล มัชฌิมศีล และมหาศีล ช่วยส่งเสริมความซื่อสัตย์ ความรับผิดชอบ และความเคารพต่อกฎเกณฑ์ของสังคม สมาธิช่วยพัฒนาจิตใจให้สงบและควบคุมอารมณ์ได้ โดยขณิกสมาธิ สร้างสติรู้ตัวในการอยู่ร่วมกัน อุปจารสมาธิลดความโกรธและอคติ และอัปปนาสมาธิหล่อหลอมความเมตตาและการเสียสละเพื่อส่วนรวม ส่วนปัญญาทั้งสามระดับ คือ สุตมยปัญญา จินตามยปัญญา และภาวนามยปัญญา ช่วยสร้างความเข้าใจทางสังคม วิจยปัญญาในการคัดกรองข้อมูล และการลดความยึดมั่นถือมั่น ในตนเอง ทั้งสามองค์ประกอบทำงานสัมพันธ์กันอย่างเป็นระบบ ส่งผลให้บุคคลอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสันติ เกื้อกูล และสร้างสังคมที่สงบสุข

4) สุขภาวะทางปัญญาตามหลักปัญญาสิกขา สุขภาวะทางปัญญามีพื้นฐานสำคัญอยู่ที่ปัญญาสิกขา ซึ่งเป็นกระบวนการพัฒนาความรู้ ความเข้าใจ และการเห็นความจริงของชีวิตตามหลักธรรม โดยพัฒนาอย่างเป็นลำดับขั้น เริ่มจาก สุตมยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากการศึกษา การฟัง และการแสวงหาความรู้ ซึ่งช่วยลดความไม่รู้และความเข้าใจผิด ต่อมาคือ จินตามยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากการคิด พิจารณา วิเคราะห์ และไตร่ตรองด้วยเหตุผล ซึ่งช่วยเสริมสร้างความเป็นอิสระทางความคิด และความสามารถในการแก้ปัญหา เชิงซับซ้อน และสูงสุดคือ ภาวนามยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากการลงมือปฏิบัติและการเจริญภาวนา จนสามารถเข้าถึงความจริงของสรรพสิ่งตามหลักไตรลักษณ์ ช่วยให้บุคคลปล่อยวางความยึดติด ความโกรธ และความหลงผิดได้อย่างเป็นธรรมชาติ อันนำไปสู่การดำเนินชีวิตอย่างมีสติ มีวิจยปัญญา และเข้าถึงความสุขที่มั่นคงและยั่งยืน

ผลจากการบูรณาการการพัฒนาสุขภาวะทั้ง 4 มิติ พบว่า สุขภาวะทั้งสี่ด้านมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันอย่างใกล้ชิด และไม่สามารถแยกออกจากกันได้ โดยศีลเป็นพื้นฐานของการควบคุมพฤติกรรม สมาธิเป็นเครื่องพัฒนาจิตใจ และปัญญาเป็นเป้าหมายสูงสุดของการพัฒนาชีวิต ทั้งสามองค์ประกอบทำงานเกื้อกูลกันเป็นลำดับขั้น หากขาดองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่ง การพัฒนาสุขภาวะย่อมไม่สมบูรณ์ ทั้งนี้ ผลการวิเคราะห์เชิงเอกสารยังได้รับการยืนยันจากความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 12 ท่าน ที่เห็นพ้องตรงกันว่า การปฏิบัติตามหลักศีล สมาธิ และปัญญา สามารถส่งเสริมสุขภาวะทั้งทางกาย จิต สังคม และปัญญาได้อย่างเป็นรูปธรรม

อภิปรายผล

ประการที่หนึ่ง แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาวะ ผลการศึกษาพบว่า สุขภาวะเป็นแนวคิดที่มีลักษณะองค์รวม ครอบคลุมมากกว่าการปราศจากโรคหรือความเจ็บป่วย โดยประกอบด้วยความสมบูรณ์ทางกาย จิตใจ และความสัมพันธ์ทางสังคม ซึ่งสอดคล้องกับกรอบแนวคิดขององค์การอนามัยโลกที่ให้ความหมายของสุขภาพในฐานะภาวะแห่งความสมบูรณ์ทางกาย จิตใจ และสังคม มิใช่เพียงการไม่มีโรคหรือความพิการ ขณะเดียวกันแนวคิดทางจิตวิทยาของ Maslow (1943) อธิบายพัฒนาการของมนุษย์ผ่านลำดับความต้องการตั้งแต่ความต้องการพื้นฐานไปสู่การบรรลุศักยภาพของตนเอง ส่วน Ryff (1989) เน้นองค์ประกอบของสุขภาวะทางจิต เช่น การยอมรับตนเอง ความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ความสามารถในการกำกับตนเอง และการพัฒนาตนเองมีเป้าหมาย ขณะที่ Brown and Ryan (2003) พบความสัมพันธ์ระหว่างการมีสติอยู่กับปัจจุบันกับสุขภาวะทางจิต



จึงสะท้อนว่าแนวคิดสุขภาวะร่วมสมัยให้ความสำคัญกับการพัฒนามนุษย์อย่างรอบด้าน ทั้งกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ และความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างมีความหมาย

ประการที่สอง หลักไตรสิกขาในพุทธปรัชญาเถรวาท ผลการศึกษาพบว่า ไตรสิกขาประกอบด้วยศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งมีใช้หลักธรรมที่แยกออกจากกัน หากเป็นกระบวนการฝึกอบรมที่เชื่อมโยงและเกี่ยวพันกันอย่างเป็นระบบ โดยศีลเป็นพื้นฐานของการควบคุมกายและวาจา สมาธิเป็นการพัฒนาจิตให้ตั้งมั่น และปัญญาเป็นการพัฒนาความเข้าใจตามความเป็นจริง สอดคล้องกับพระไตรปิฎกที่จำแนกสิกขา 3 ประการ ได้แก่ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา โดยอธิศีลสิกขานับการสมาทานและศึกษาในสิกขาบท อธิจิตตสิกขานับการฝึกจิตให้ตั้งมั่น และอธิปัญญาสิกขานับการรู้ตามความเป็นจริง (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2534, เล่ม 34, 465–466) แนวคิดดังกล่าวสอดคล้องกับ วัชรระ งามจิตรเจริญ (2556) และพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2548) ที่อธิบายไตรสิกขาในฐานะกระบวนการพัฒนามนุษย์อย่างเป็นองค์รวม ผลการศึกษาจึงสะท้อนว่าไตรสิกขามีลักษณะเป็นระบบการพัฒนาที่เชื่อมโยงกาย จิต และปัญญาเข้าด้วยกัน มิใช่เพียงแนวทางการปฏิบัติทางศาสนา เท่านั้น

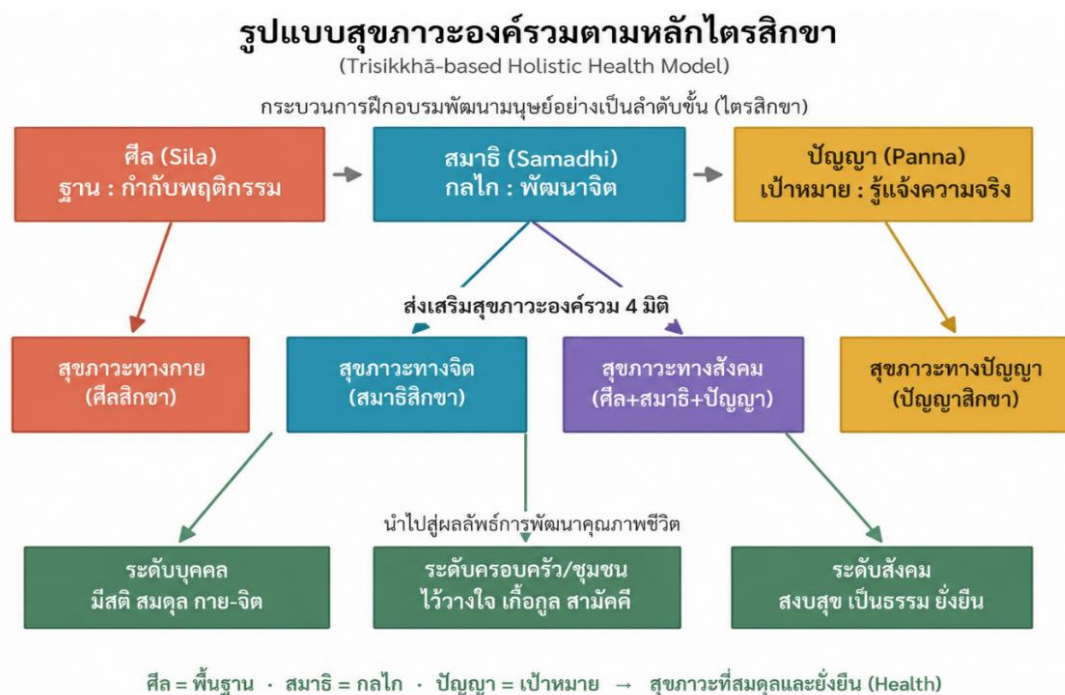
ประการที่สาม การวิเคราะห์สุขภาวะตามหลักไตรสิกขา ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่า ไตรสิกขาสามารถใช้เป็นกรอบอธิบายสุขภาวะในลักษณะบูรณาการได้อย่างชัดเจน กล่าวคือ ศีล มีบทบาทต่อการกำกับพฤติกรรม การดำเนินชีวิตอย่างไม่เบียดเบียน และการสร้างความสัมพันธ์ที่เหมาะสม จึงเชื่อมโยงกับสุขภาวะทางกายและสังคม สมาธิ ทำหน้าที่พัฒนาความมั่นคงของจิต การมีสติ และการกำกับอารมณ์ จึงสัมพันธ์กับสุขภาวะทางจิต โดยสอดคล้องกับ Brown and Ryan (2003) ที่ชี้ให้เห็นบทบาทของสติที่มีต่อสุขภาวะทางจิต ส่วน ปัญญา ทำหน้าที่พัฒนาความเข้าใจเหตุและผล การรู้เท่าทันชีวิต และการตัดสินใจอย่างเหมาะสม จึงเป็นมิติสำคัญของสุขภาวะทางปัญญา ทั้งสามองค์ประกอบจึงไม่ควรถูกพิจารณาแบบแยกส่วน แต่เป็นกระบวนการต่อเนื่องจากการควบคุมพฤติกรรม การพัฒนาจิต การเกิดความเข้าใจและการดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสม

โดยสรุป ผลการศึกษาทั้งสามวัตถุประสงค์สนับสนุนว่า สุขภาวะตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทมีลักษณะเป็น กระบวนการพัฒนามนุษย์แบบองค์รวม โดยไตรสิกขาทำหน้าที่เป็นกลไกภายในของการพัฒนา ขณะที่แนวคิดสุขภาวะร่วมสมัยทำหน้าที่เป็นกรอบสำหรับอธิบายผลลัพธ์ของการพัฒนาดังกล่าว กล่าวได้ว่า ศีลช่วยสร้างเงื่อนไขของการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม สมาธิช่วยสร้างความมั่นคงทางจิต และปัญญาช่วยให้บุคคลเข้าใจชีวิตและเลือกดำเนินชีวิตอย่างมีเหตุผล ดังนั้น การบูรณาการไตรสิกขากับแนวคิดสุขภาวะจึงช่วยขยายความเข้าใจจากการมองสุขภาวะในฐานะ “ภาวะที่พึงประสงค์” ไปสู่การมองสุขภาวะเป็น กระบวนการฝึกฝนและพัฒนาตนอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเป็นองค์ความรู้สำคัญในการประยุกต์พุทธปรัชญาเถรวาทกับการส่งเสริมสุขภาวะในบริบทสังคมร่วมสมัย

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

1. ที่มาขององค์ความรู้ องค์ความรู้จากการวิจัยเกิดจากการบูรณาการข้อมูลปฐมภูมิและทุติยภูมิร่วมกับการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ทรงคุณวุฒิ 3 กลุ่ม โดยข้อมูลปฐมภูมิได้จากการวิเคราะห์พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับหลวงและอรรถกถา เพื่อสังเคราะห์หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสุขภาวะ โดยเฉพาะหลักไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา ส่วนข้อมูลทุติยภูมิได้จากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะองค์รวม จากนั้นนำข้อมูลทั้งหมดมาวิเคราะห์และสังเคราะห์ด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) จนได้ข้อค้นพบเกี่ยวกับหลักการ แนวทาง และปัจจัยที่สนับสนุนการพัฒนาสุขภาวะตามหลักไตรสิกขาในพุทธปรัชญาเถรวาท

2. รูปแบบองค์ความรู้ จากการสังเคราะห์ผลการวิจัย ผู้วิจัยนำเสนอองค์ความรู้ในรูปแบบ “รูปแบบสุขภาวะองค์รวมตามหลักไตรสิกขา” (Trisikkha-based Holistic Health Model) ซึ่งแสดงความสัมพันธ์ขององค์ประกอบจากพื้นฐานสู่ผลลัพธ์ ดังแผนภาพที่ 1



แผนภาพที่ 2 รูปแบบองค์ความรู้ “รูปแบบสุขภาวะองค์รวมตามหลักไตรสิกขา”

รูปแบบดังกล่าวประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลัก ได้แก่

ศีล (Sīla) เป็นฐาน ทำหน้าที่กำกับกายและวาจาให้มีระเบียบ วินัย ความรับผิดชอบ และไม่เบียดเบียน อันเป็นพื้นฐานของสุขภาวะทางกายและสังคม

สมาธิ (Samādhi) เป็นกลไก ทำให้จิตตั้งมั่น มีสติ สงบ และสามารถกำกับอารมณ์ ลดความฟุ้งซ่าน พร้อมเชื่อมโยงไปสู่การเกิดปัญญา

ปัญญา (Paññā) เป็นเป้าหมาย ช่วยให้เข้าใจความจริงของชีวิตตามหลักไตรลักษณ์ ลดความยึดมั่นและกิเลส และเป็นฐานของสุขภาวะทางปัญญา

การบูรณาการ ศิล-สมาธิ-ปัญญา อย่างเป็นระบบนำไปสู่สุขภาวะองค์รวม 4 มิติ ได้แก่ กาย จิต สังคม และปัญญา และส่งผลต่อคุณภาพชีวิตในระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชน และสังคม โดยมีเป้าหมายสู่ความสมดุล ความเกื้อกูล และความยั่งยืน

ดังนั้น รูปแบบองค์ความรู้จึงสะท้อนความสัมพันธ์เชิงระบบว่า “ศิลปะเป็นฐาน สมาธิเป็นกลไก และปัญญาเป็นเป้าหมาย” ของการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท และสามารถประยุกต์ใช้เป็นแนวทางส่งเสริมคุณภาพชีวิตให้สอดคล้องกับบริบทสังคมร่วมสมัยได้

สรุป

การวิจัยเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์สุขภาวะตามหลักไตรสิกขาในพุทธปรัชญาเถรวาท” บรรลุวัตถุประสงค์ในการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างหลักไตรสิกขา ได้แก่ ศิล สมาธิ และปัญญา กับแนวคิดสุขภาวะองค์รวม ผลการศึกษาพบว่า หลักไตรสิกขามีศักยภาพในการอธิบายและส่งเสริมสุขภาวะของมนุษย์อย่างเป็นระบบ เนื่องจากเป็นกระบวนการพัฒนามนุษย์ที่เชื่อมโยงการฝึกอบรมพฤติกรรม จิตใจ และปัญญาเข้าด้วยกัน สอดคล้องกับแนวคิดสุขภาวะร่วมสมัยที่ให้ความสำคัญกับความสมดุลของสุขภาวะทางกาย จิต สังคม และปัญญา โดยมีได้พิจารณาสุขภาวะเพียงในมิติของการปราศจากความเจ็บป่วย แต่ครอบคลุมถึงความสามารถในการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าและความหมาย ผลการสังเคราะห์เชิงเนื้อหาพบว่า ศิลสิกขา ทำหน้าที่เป็นรากฐานของสุขภาวะ โดยส่งเสริมการควบคุมพฤติกรรม ลดพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดโทษ และสร้างความสัมพันธ์ที่เหมาะสมกับผู้อื่น อันเชื่อมโยงโดยตรงกับสุขภาวะทางกายและสังคม ขณะที่ สมาธิสิกขา เป็นกลไกในการพัฒนาความมั่นคงของจิต ช่วยให้บุคคลมีสติ ความสงบ และความสามารถในการกำกับอารมณ์และพฤติกรรม ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของสุขภาวะทางจิต ส่วน ปัญญาสิกขา เป็นกระบวนการพัฒนาความเข้าใจและการรู้เท่าทันเหตุปัจจัย ทำให้บุคคลสามารถใช้วิจารณญาณในการดำเนินชีวิต เข้าใจปัญหาและความเปลี่ยนแปลง ตลอดจนกำหนดทิศทางชีวิตอย่างมีความหมาย จึงสัมพันธ์กับสุขภาวะทางปัญญาโดยตรง สาระสำคัญของการศึกษาจึงมีได้อยู่ที่การแยกไตรสิกขาออกเป็นองค์ประกอบเฉพาะด้าน หากแต่อยู่ที่ ความสัมพันธ์เชิงระบบของศิลปะ สมาธิ และปัญญา ซึ่งทำงานเกื้อหนุนและพัฒนาต่อเนื่องกัน กล่าวคือ ศิลเป็นพื้นฐานของการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม สมาธิเป็นกลไกในการพัฒนาจิตและการกำกับตนเอง และปัญญาเป็นกระบวนการทำความเข้าใจชีวิตและนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างมีเหตุผล ความสัมพันธ์ดังกล่าวนำไปสู่การสังเคราะห์องค์ความรู้เป็น “รูปแบบสุขภาวะองค์รวมตามหลักไตรสิกขา” ซึ่งอธิบายสุขภาวะในฐานะกระบวนการพัฒนามนุษย์แบบองค์รวมที่เชื่อมโยงมิติทางกาย จิต สังคม และปัญญาเข้าด้วยกัน



ในเชิงวิชาการ ผลการวิจัยช่วยขยายความเข้าใจเกี่ยวกับพุทธปรัชญาเถรวาทจากมุมมองของ “สุขภาวะในฐานะกระบวนการพัฒนามนุษย์” มากกว่าการมองสุขภาวะเป็นเพียงผลลัพธ์ด้านสุขภาพ อีกทั้งเสนอกรอบการสังเคราะห์ที่สามารถใช้เป็นฐานสำหรับการศึกษาวิจัยเชิงประจักษ์เกี่ยวกับการประยุกต์หลักไตรสิกขากับการส่งเสริมสุขภาวะในบริบทต่าง ๆ ได้ต่อไป ดังนั้น องค์ความรู้จากการวิจัยครั้งนี้จึงมีทั้งคุณค่าเชิงทฤษฎีในการเชื่อมโยงพุทธปรัชญาเถรวาทกับแนวคิดสุขภาวะองค์รวม และคุณค่าเชิงประยุกต์ในการพัฒนาแนวทางส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่คำนึงถึงความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรม จิตใจ สังคม และปัญญาอย่างเป็นองค์รวม อันเป็นฐานสำคัญต่อการพัฒนามนุษย์และสังคมอย่างยั่งยืน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. ควรกำหนดนโยบายระดับชาติที่ยึดหลักศีล สมาธิ และปัญญา เป็นแกนกลางของการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยเชื่อมโยงภาคสาธารณสุข การศึกษา และชุมชนเข้าด้วยกันอย่างสอดคล้องประสาน มุ่งเน้นการสร้างสุขภาวะเชิงป้องกันมากกว่าการแก้ไขปัญหาลายเหตุ
2. ในระดับโครงสร้าง ควรขับเคลื่อนนโยบายผ่านระบบการศึกษาในทุกช่วงวัย โดยบูรณาการหลักไตรสิกขาเข้าไปในหลักสูตรและกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนอย่างต่อเนื่อง พร้อมทั้งพัฒนาครูและบุคลากรให้เป็นต้นแบบทางคุณธรรม
3. ควรอาศัยพื้นที่เป็นฐานในการขับเคลื่อนนโยบาย โดยส่งเสริมให้วัด ชุมชน และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นร่วมกันจัดตั้งและพัฒนาศูนย์สุขภาวะเชิงพุทธ ทำหน้าที่เป็นพื้นที่เรียนรู้และฝึกปฏิบัติด้านศีล สมาธิ และปัญญา

ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ

1. ในระดับบุคคล ควรส่งเสริมให้นำหลักไตรสิกขามาประยุกต์ในชีวิตประจำวันอย่างเป็นลำดับเริ่มจากการรักษาศีลเพื่อสร้างวินัยและลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพกาย การฝึกสมาธิและสติเพื่อจัดการความเครียดและอารมณ์ และการพัฒนาปัญญาด้วยการพิจารณาไตร่ตรองตามหลักเหตุและผล
2. ในระดับครอบครัวและชุมชน ควรสร้างบรรยากาศและกิจกรรมที่เอื้อต่อการฝึกศีล สมาธิและปัญญาไปพร้อมกัน เช่น กิจกรรมจิตอาสา การปฏิบัติธรรมในครอบครัว และการเรียนรู้ร่วมกันในชุมชน
3. สำหรับพระสงฆ์และสถานปฏิบัติธรรม ควรพัฒนารูปแบบการเผยแผ่และการอบรมที่เชื่อมโยงหลักไตรสิกขาเข้ากับมิติสุขภาวะทั้งสี่ด้านอย่างชัดเจน เพื่อให้ประชาชนสามารถเข้าใจและนำไปปฏิบัติได้จริง



ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1. การศึกษาวิเคราะห์สภาวะทางจิตของคนวัยทำงานในสังคมเมือง ตามหลักไตรสิกขาใน พุทธปรัชญาเถรวาท
2. การศึกษาวิเคราะห์สภาวะเชิงบูรณาการสำหรับผู้ป่วยระยะท้าย ตามหลักไตรสิกขาใน พุทธปรัชญาเถรวาท
3. การศึกษาวิเคราะห์สภาวะดิจิทัล (Digital Well-being) ของเยาวชน ตามแนวทางไตรสิกขา ในพุทธปรัชญาเถรวาท

เอกสารอ้างอิง

- กรมการศาสนา. (2530). *พระไตรปิฎกภาษาไทย: ฉบับสังคายนาในพระบรมราชูปถัมภ์* (45 เล่ม). กรุงเทพมหานคร: กรมการศาสนา.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย* (45 เล่ม). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหามกุฏราชวิทยาลัย. (2534). *พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถาแปล ชุด 91 เล่ม*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2548). *สภาวะองค์รวมแนวพุทธ* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2551). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์* (พิมพ์ครั้งที่ 11, ขำระเพิ่มเติม ช่วงที่ 1). กรุงเทพมหานคร: เอส.อาร์. พรินต์ติ้ง แมส โปรดัคส์.
- วัชรระ งามจิตรเจริญ. (2556). *พุทธศาสนาเถรวาท* (พิมพ์ครั้งที่ 3 แก้ไขเพิ่มเติม). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- วสิน อินทสระ. (2541). *พุทธจริยศาสตร์*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ทองกวาว.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2548). *สภาวะองค์รวมแนวพุทธ*. *พุทธจักร*, 59(11), 5–10.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- World Health Organization. (2006). *Constitution of the World Health Organization: Basic Documents, 45th ed., Supplement, October 2006*. Geneva: World Health Organization.

