

แนวทางบูรณาการจิตตปัญญาศึกษากับภาวนาธรรม
ในพระพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาสุขภาวะในศตวรรษที่ 21
Guidelines for Integrating Contemplative Education with
Bhāvanās in Buddhism to Improve Well-Being the 21ST Century

สุดปฐพี เวียงสี

Sudpatapee Wiengsee

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

บทคัดย่อ

บทความวิจัยมีวัตถุประสงค์ 3 ข้อ คือ 1) เพื่อศึกษาแนวคิดจิตตปัญญาศึกษากับภาวนาธรรมในพระพุทธศาสนา 2) เพื่อศึกษาแนวคิดการพัฒนาสุขภาวะในศตวรรษที่ 21 และ 3) เพื่อเสนอแนวทางบูรณาการ งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ การค้นคว้าศึกษาทางเอกสาร การสังเกตแบบมีส่วนร่วม การสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการและการสนทนากลุ่มย่อย

ผลการวิจัยพบว่า 1) แนวคิดจิตตปัญญาศึกษานำแนวคิด วิธีปฏิบัติ รวมถึงญาณวิทยาของพุทธปรัชญาเข้ามาไว้ในตัวศาสตร์อย่างชัดเจน ไม่ว่าจะเป็นการภาวนา การเจริญกรรมฐานทั้งสมถะและวิปัสสนา การพัฒนามิติด้านใน กัลยาณมิตรและการใช้เท่าที่การเรียนรู้ต่างๆ แบบพระพุทธศาสนา 2) แนวคิดการพัฒนาสุขภาวะในศตวรรษที่ 21 สำคัญ จำนวน 2 แนวคิด คือ ความรอบรู้ด้านสุขภาพของประชาชนและทักษะชีวิต โดย องค์การอนามัยโลก 3) แนวทางบูรณาการจิตตปัญญาศึกษากับภาวนาธรรมในพระพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาสุขภาวะในศตวรรษที่ 21 โดยสุขภาวะทางกายพัฒนาด้วยหลักการเผชิญความจริงกับหลักความต่อเนื่องร่วมกับกายภาวนาด้วยการเดินจงกลม การนั่งสมาธิ โยคะ ชี่กง ไทเก๊ก การเดินป่า การออกกำลังกาย เป็นต้น สุขภาวะทางสังคมพัฒนาด้วยหลักการเชื่อมโยงสัมพันธ์กับหลักการชุมชนแห่งการเรียนรู้ร่วมกับศีลภาวนาด้วยกิจกรรมบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ เป็นต้น สุขภาวะทางจิตพัฒนาด้วยหลักความรักความเมตตาต่อกับหลักความมุ่งมั่นร่วมกับจิตภาวนาด้วยการสวดมนต์ ทำวัตรเช้าเย็น การอ่านพระสูตรในพระไตรปิฎก การปิดทองพระพุทธรูป เป็นต้น และสุขภาวะ

ทางปัญญาพัฒนาด้วยหลักพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญร่วมกับปัญญาภาวนาด้วยการพิจารณาสุภะ การเรียนรู้จากผู้ป่วยระยะสุดท้าย การร่วมงานศพ การร่วมกิจกรรมประเพณีทางจิตวิญญาณ เป็นต้น

คำสำคัญ: จิตตปัญญาศึกษา, ภาวนาธรรม, พระพุทธศาสนา, บุรณาการ, สุขภาวะ

Abstract

There are three objectives of this dissertation: 1) to study the concept of intellectual study with prayers in Buddhism; 2) to study the concept of health development in the 21st century; and 3) to propose an integrated approach. This research is qualitative research, documentary research, participation observation, informal interviews and small group discussions.

The results of the study revealed that the concept of contemplative studies clearly incorporates concepts, practices, and epistemology of Buddhist philosophy into science. Whether it's prayer Samatha and Vipassana Meditation, development of inner dimensions, allies and the use of various learning postures in Buddhism. As for the concepts of health development in the 21st century, there are two important concepts, namely public health literacy and life skills by the World Health Organization. can be integrated in 2 ways, namely, content-oriented and method-oriented. Physical well-being is developed through the principles of truthfulness and continuity combined with body meditation through walking meditation, meditation, yoga, qigong, tai chi, trekking, exercise, etc. Social well-being is developed through the principles of connection, community learning, together with the precepts of prayer, with public service activities, etc. Mental well-being is developed with the principle of love, kindness, and the principle of commitment together with the mind and prayer with morning and evening chanting. Reading Sutras in the Tripitaka gilding Buddha images, etc. Intellectual well-being is developed through contemplation of the mind together with wisdom and meditation by contemplating the subha.

Learning from terminally ill patients, attending funerals, participating in spiritual traditions, etc

Keywords: Contemplative Education, Bhāvanās, Buddhism, Integrating, Well-Being

บทนำ

โลกศตวรรษที่ 21 เปลี่ยนแปลงและผันแปรอย่างรวดเร็ว (วิวัฒนาการ ระวังทุกข์, 2563: 8) จำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องพัฒนาคุณภาพคนให้มีความรู้ ความสามารถเพื่อปรับปรุงคุณภาพชีวิตให้สอดคล้องเท่าทันโลก (สุวิทย์ เมษินทรีย์, 2563: 5) วิกฤตการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นส่งผลให้ผู้คนกลับไปค้นหาศักยภาพสูงสุดของความเป็นมนุษย์ คือ ศักยภาพการเข้าถึงสิ่งสูงสุด การปฏิรูปการเรียนรู้ของมนุษย์ (สมสิทธิ์ อัครนิธิ, 2556: 4) โดยโลกตะวันตกกำลังให้ความสำคัญกับแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา (contemplative education) ที่มีรากฐานจากมหาวิทยาลัยนาโรปะ ประเทศสหรัฐอเมริกา ก่อตั้งโดย เซอเกียม ตรุงปะ รินโปเช (จิรัฐกาล พงศ์ภคเธียร, 2553: 12) ซึ่งเป็นการเรียนรู้เพื่อเปลี่ยนแปลงภายในขั้นพื้นฐานร่วมสมัยที่มีแนวคิดพัฒนามาจากฐานที่เกี่ยวกับศาสนาและความเชื่อ เป็นการเรียนรู้ด้วยใจอย่างไคร่ครวญ (วิจักขณ์ พานิช, 2551: 17-18) มีวิธีการเรียนรู้ที่หลากหลาย (สมสิทธิ์ อัครนิธิ, 2556: 4) ส่วนพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าทรงเน้นให้ทุกคนมุ่งมั่นพัฒนาตนจนถึงที่สุด ดังพุทธพจน์เช่น ทนโต เสฏฺฐิ มนุสเสสุ. หมายความว่า ในหมู่มนุษย์ ผู้ประเสริฐสุด คือ คนที่ฝึกแล้ว (พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย เล่ม 25 ข้อ 33: 57) วิชชาจรณสมบัติน โส เสฏฺฐิ เทวมานุเส หมายความว่า ผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจริยะเป็นผู้ประเสริฐสุดทั้งในหมู่มนุษย์และมวลเทวา (พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย เล่ม 16 ข้อ 724: 331) เป็นต้น ตลอดจน กวานาธรรมในพระพุทธศาสนาหรือกวานา 4 คือ การเจริญ การทำให้มีขึ้น การฝึกอบรม ครอบคลุมทั้งการพัฒนาทางกาย สิล จิตและปัญญา ในบาลีที่มา แสดงกวานา 4 ในรูปคุณบทของบุคคลเป็นภาวิตกาย ภาวิตศีล ภาวิตจิต ภาวิตปัญญา หมายถึง ผู้ได้เจริญกาย สิล จิตและปัญญา บุคคลที่มีคุณสมบัติครบถ้วนย่อมเป็น พระอรหันต์ (พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย เล่ม 18 ข้อ 127: 154)

เหตุผลสำคัญของการบูรณาการแนวคิดจิตตปัญญาศึกษากับกวานาธรรมในพระพุทธศาสนา เพราะเป็นศาสตร์ของการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงเหมือนกัน ด้านพระพุทธศาสนาควรปรับเปลี่ยน ปรับปรุง ประยุกต์วิธีการศึกษาและเผยแผ่หลักพระธรรมคำสอนให้

สอดคล้องกับยุคสมัย (ธีระพล มะอาจเลิศ, 2556: บทคัดย่อ) ส่วนจิตตปัญญาศึกษายังเป็นแนวคิดที่ใหม่ต่อโลกวิชาการกระแสหลัก ประเด็นที่ควรศึกษาเพิ่มเติม คือ การวิจัยสืบค้นความรู้ว่าด้วยจิตตปัญญา (contemplation) จากระบบความเชื่อ ศาสนาและวัฒนธรรมในสังคมไทย (ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล, 2552: 87) กอปรกับผลจากการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วของโลก ก่อให้เกิดปัญหาสาธารณสุขอย่างต่อเนื่อง เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การไม่ออกกำลังกาย เป็นต้น ส่งผลให้ประชาชนเจ็บป่วยโรคเรื้อรังเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง กลุ่มโรคที่เรียกกันว่า โรคไม่ติดต่อหรือ non-communicable diseases – NCD (กองยุทธศาสตร์และแผนงาน สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข, 2562: 431-433) และเป็นปัญหาที่แก้ได้ยากเพราะเป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของแต่ละบุคคล

หากมีการบูรณาการทั้งสองศาสตร์เชิงเนื้อหาสาระและวิธีการให้เป็นแนวทางการพัฒนาบุคคลให้มีความสมบูรณ์พร้อมทั้งทางกาย สังคม จิต ปัญญาหรือสุขภาวะที่ดี ย่อมนำไปสู่การแก้ไขปัญหาสุขภาพต่างๆ ที่เกิดขึ้น ตลอดจน ผลการวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อวงการศึกษ พุทธศาสนาและสาธารณสุขทั้งระดับบุคคล สังคมและประเทศชาติต่อไป

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาแนวคิดจิตตปัญญาศึกษากับภาวนาธรรมในพระพุทธศาสนา
2. เพื่อศึกษาแนวคิดการพัฒนาสุขภาพในศตวรรษที่ 21
3. เพื่อเสนอแนวทางบูรณาการจิตตปัญญาศึกษากับภาวนาธรรมในพระพุทธศาสนา นำสู่การพัฒนาสุขภาพในศตวรรษที่ 21

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เป็นการศึกษาทางเอกสาร (Documentary Research) การสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participant Observation) การสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ (Informal Interview) และการสนทนากลุ่มย่อย (Focus Group Discussion) โดยมุ่งศึกษาแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา ภาวนาธรรมในพระพุทธศาสนาและแนวคิดการพัฒนาสุขภาพในศตวรรษที่ 21 โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. การศึกษาทางเอกสาร (Documentary Research) โดยทำการรวบรวมข้อมูลเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) จากพระไตรปิฎกภาษาไทย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ.2539 และเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Sources) จากหนังสือ ตำรา

บทความทางวิชาการ สารสาร เอกสาร วิทยานิพนธ์ รายงานวิจัย สื่ออิเล็กทรอนิกส์และเอกสารทางวิชาการอื่นๆ ทั้งในภาษาไทยและภาษาต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา ภาวนาธรรมในพระพุทธศาสนาและการพัฒนาสุขภาพในศตวรรษที่ 21

2. การสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participant Observation) จากการเข้าร่วมเวทีจิตตปัญญาเสวนา ครั้งที่ 68 หัวข้อ Humanized Organization Development ณ ห้องสรวบบัว อาคารประชาสังคมอุดมพัฒน์ ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตศาลายาและหลักสูตรจิตตปัญญาศึกษากับการฟื้นฟูความสามารถและศักยภาพความเป็นมนุษย์ จัดโดย ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล ระยะเวลาการเรียนรู้ 1 ปี (พ.ศ.2552)

3. การสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ (Informal Interview) โดยสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมอบรมหลักสูตรจิตตปัญญาศึกษากับการฟื้นฟูความสามารถและศักยภาพความเป็นมนุษย์ ณ ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล ระหว่างพักรับประทานอาหารกลางวันและหลังเสร็จสิ้นการฝึกอบรมในแต่ละครั้ง จำนวน 8 คน

4. การสนทนากลุ่มย่อย (Focus Group Discussion) โดยการสนทนากับผู้ให้ข้อมูล (Key Informants) จากผู้ผ่านการฝึกอบรมและได้รับประกาศนียบัตรตามเงื่อนไขหลักสูตรการอบรมจิตตปัญญาศึกษากับการฟื้นฟูความสามารถและศักยภาพความเป็นมนุษย์ จำนวน 7 คน

ผลการวิจัย

แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เนื้อหาสาระประกอบด้วยหลักจิตตปัญญาศึกษา 7 หรือ 7C's (ธนา นิลชัยโกวิทย์, 2551: 147) คือ หลักการเผชิญความจริง (confronting reality) หลักความต่อเนื่อง (continuity) หลักการเชื่อมโยงสัมพันธ์ (connection) หลักชุมชนแห่งการเรียนรู้ (community) หลักความรักความเมตตา (compassion) หลักความมุ่งมั่น (commitment) และหลักการพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ (contemplation) มีวิธีการปฏิบัติตามกรอบแนวคิดของ The Center for contemplative mind in society (สมสิทธิ์ อัครนิธิ, 2556: 33) จำนวน 7 แนวทาง คือ การปฏิบัติผ่านการเคลื่อนไหว (movement practices) การปฏิบัติผ่านกระบวนการเชิงสร้างสรรค์ (creation process practices) การปฏิบัติผ่านกระบวนการเชิงความสัมพันธ์ (relational practices) การปฏิบัติผ่านการทำกิจกรรมทางสังคม (activist practices) การปฏิบัติผ่านความสงบนิ่ง (stillness practices) การปฏิบัติผ่านกิจกรรมสร้างสรรค์ (generative practices) และการปฏิบัติผ่านพลังพิธีกรรมศักดิ์สิทธิ์

(natural practices)

ภาวนาธรรมในพระพุทธศาสนา มีเนื้อหาสาระและวิธีการ คือ การพัฒนา 4 อย่าง (พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), 2549: 38) ประกอบด้วยกายภาวนาด้วยการฝึกฝนอินทรีย์ทั้ง 5 สีสภาวนาด้วยการประพฤติอยู่ในศีลธรรม ระเบียบวินัย จิตภาวนาด้วยการพัฒนาจิตให้เจริญ ด้วยคุณธรรมทั้งปวง และปัญญาภาวนาด้วยการเจริญปัญญาให้รู้แจ้งในสภาวะของสิ่งต่างๆ

จุดมุ่งหมายแนวคิดจิตตปัญญาศึกษามุ่งพัฒนาบุคคลให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ โดยเกิดการเปลี่ยนแปลงในตนเอง องค์การและสังคม (ประเวศ วะสี, 2550: 5) ส่วนภาวนาธรรมในพระพุทธศาสนา บุคคลผู้มีภาวนาธรรมครบ 4 ประการนี้โดยสมบูรณ์ พระพุทธศาสนายกย่องว่าเป็นพระอรหันต์ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546: 172)

แนวความคิดการพัฒนาสุขภาพในศตวรรษที่ 21 ประกอบด้วย ส่วนที่ 1 ความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy :HL) คือ ยกระดับความรู้ด้านสุขภาพของประชาชนเพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพที่ดี สามารถพึ่งตนเองทางด้านสุขภาพ การสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพต้องเน้นกลวิธีฝึกฝนความสามารถและทักษะที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป้าหมาย (พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ, 2550: 1) ส่วนที่ 2 ทักษะชีวิต โดย องค์การอนามัยโลก (World Health Organization (WHO), 2000: 5)

แนวทางบูรณาการจิตตปัญญาศึกษากับภาวนาธรรมในพระพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาสุขภาพในศตวรรษที่ 21 แบ่งเป็น 2 ส่วนสำคัญ คือ ส่วนที่ 1 แนวทางบูรณาการจิตตปัญญาศึกษากับภาวนาธรรมในพระพุทธศาสนา ประกอบด้วยกายภาวนา บูรณาการร่วมกับหลักการเผชิญความจริง (confronting reality) และหลักความต่อเนื่อง (continuity) ด้วยการจัดสภาพแวดล้อมและบรรยากาศการเรียนรู้ที่เอื้อต่อนำพาตนเองออกจากพื้นที่ปลอดภัยหรือความคุ้นชินเดิม ก่อให้เกิดพลังและพลวัตการเรียนรู้ สีสภาวนา บูรณาการร่วมกับหลักการเชื่อมโยงสัมพันธ์ (connection) และหลักการชุมชนแห่งการเรียนรู้ (community) ด้วยการเรียนรู้ในแง่มุมต่างๆ เชื่อมโยงกับชีวิต ภายใต้อุดมการณ์แห่งการเรียนรู้ เกื้อกูล มีบรรยากาศเปิดกว้าง เกื้อหนุนเป็นกำลังใจให้กัน จิตภาวนา บูรณาการร่วมกับหลักความรักความเมตตา (compassion) และหลักความมุ่งมั่น (commitment) ด้วยการพัฒนาจิตหรือการทำจิตให้เจริญองงาม ปัญญาภาวนา บูรณาการร่วมกับหลักพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ (contemplation) ด้วยการรับรู้ตามความเป็นจริง ไม่บิดเบือน ประจักษ์ คลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง ถูกต้องตรงตามสภาพโดยบริสุทธิ์

ส่วนที่ 2 แนวทางบูรณาการจิตตปัญญาศึกษากับภาวนาธรรมในพระพุทธศาสนา

เพื่อพัฒนา สุขภาวะในศตวรรษที่ 21 ประกอบด้วยแข็งแรงจากกายภาวนาหรือพัฒนา**สุขภาวะทางกาย (physical well-being)** บูรณาการหลักเผชิญความจริง (confronting reality) ด้วยการพิจารณาความเปลี่ยนแปลงทางกาย รับรู้การเคลื่อนไหวอย่างมีสติรู้เท่าทัน พัฒนากายให้แข็งแรง รู้จักเลือกรับเอาสิ่งที่มีคุณค่าเป็นประโยชน์และ ไม่รับเอาสิ่งที่ไม่ดีหรือเป็นโทษเข้ามาในชีวิต แข็งแกร่งจากศีลภาวนาหรือพัฒนา**สุขภาวะทางสังคม (social well-being)** บูรณาการหลักการเชื่อมโยงสัมพันธ์ (connection) และหลักชุมชนแห่งการเรียนรู้ (community) เกื้อหนุนให้เกิดการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงตนเอง แลกเปลี่ยนเรียนรู้ที่เกิดขึ้นในกลุ่มให้ต่อเนื่อง เข้มแข็ง จิตภาวนาหรือพัฒนา**สุขภาวะทางจิต (mental well-being)** บูรณาการหลักความรักความเมตตา (compassion) เชื่อมมั่นในศักยภาพความเป็นมนุษย์ ความมุ่งมั่น (commitment) ด้วยการสัมผัสความเจ็บ การทำสมาธิ การสงบใจ การสวดมนต์ การรับรู้อารมณ์ เปลี่ยนแปลงตนเองอย่างต่อเนื่อง แข็งขันจากปัญญาภาวนาหรือพัฒนา**สุขภาวะทางจิตวิญญาณ (intellectual well-being)** บูรณาการหลักการพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ (contemplation) ด้วยการรู้จักคิด รู้จักพิจารณา รู้จัก วินิจฉัย รู้จักแก้ปัญหาและเข้าใจเหตุปัจจัย มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง ปราศจากอคติและแรงจูงใจแอบแฝง

อภิปรายผล

แนวคิดจิตตปัญญาศึกษากับภาวนาธรรมในพระพุทธศาสนามีความสอดคล้องทั้งเนื้อหาสาระและวิธีการปฏิบัติ สามารถนำมาบูรณาการร่วมกับแนวคิดการพัฒนาสุขภาวะในศตวรรษที่ 21 ทั้งความรอบรู้ด้านสุขภาพและทักษะชีวิต โดย องค์การอนามัยโลก เพื่อเป็นแนวทางบูรณาการจิตตปัญญาศึกษากับภาวนาธรรมในพระพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาสุขภาวะในศตวรรษที่ 21

ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับบทความพุทธศาสนากับการสร้างเสริมสุขภาวะของอำพล จินดาวัฒน์ (อำพล จินดาวัฒน์, 2561: 92-101) ว่า สุขภาวะ หมายถึง ภาวะที่บุคคลมีร่างกายแข็งแรง มีอายุยืนยาวมีจิตใจที่ดี มีความเมตตากรุณา ยึดมั่นคุณธรรมจริยธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีสติสัมปชัญญะและใฝ่รู้ เป็นเรื่องเชื่อมโยงสัมพันธ์กันอย่างเป็นองค์รวม คือ ธรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางกาย ธรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตใจ ธรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางสังคมและธรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา เช่นเดียวกับหนังสือสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2549: 5-7) กล่าวไว้ว่า การที่จะมีสุขภาวะนั้น ภาวะที่เป็นสุขเป็นความสมบูรณ์อย่างหนึ่งที่มีองค์ประกอบ

หรือด้านต่างๆ หลายด้านที่จะต้องมองต้องคำนึงถึงและด้านเหล่านั้น จะต้องใช้เป็นเครื่องตรวจสอบความสุขด้วย รวมถึงบทความวิชาการของพระมหาสาภ สุธรมณี (พระมหาสาภ สุธรมณี, 2558: 351) เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมตามแนวพุทธปรัชญาว่า การแพทย์ทั่วโลกมีแนวโน้มที่จะพัฒนาทฤษฎีหรือหลักการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมมากยิ่งขึ้น หลักคำสอนในพระพุทธศาสนามีลักษณะเป็นองค์รวม หากพูดถึงเรื่องสุขภาวะหรือสุขภาพนั้นมีองค์ประกอบอยู่ 4 มิติ คือ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคมและสุขภาวะทางจิตวิญญาณหรือการรู้คิด ปัญญา ทั้งไม่ได้แยกอยู่เป็นกอง แต่ว่าเชื่อมโยงอยู่ในกันและกันทั้งหมด

แนวทางบูรณาการจิตตปัญญาศึกษากับภาวณาธรรมในพระพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาสุขภาวะในศตวรรษที่ 21 ส่งผลให้เนื้อหาสาระมีความละเอียดลึกซึ้งและวิธีการปฏิบัติมีความหลากหลายกว้างขวางสอดคล้องกับงานวิจัยของพระมหานิพนธ์ มหาธมมรกชิต (พระมหานิพนธ์ มหาธมมรกชิต, 2557: บทคัดย่อ) ศึกษาการพัฒนา รูปแบบการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยหลักจิตภาวนาในพระพุทธศาสนา พบว่า รูปแบบการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยหลักจิตภาวนา เช่น อาณาปานสติ เมตตาภาวนา สมาธิแนวเคลื่อนไหว มรณานุสติ เป็นต้น มาบูรณาการกับศาสตร์สมัยใหม่จะการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุให้เจริญใน 4 ด้าน คือ กาย จิต สังคมและปัญญา เช่นเดียวกับงานวิจัยของชลลดา ทองทวีและคณะ (ชลลดา ทองทวีและคณะ, 2551: บทคัดย่อ) ศึกษาข้อมูลและความรู้เกี่ยวกับจิตตปัญญาศึกษา โดยการประมวลความรู้ตามบริบททางศาสนา บริบททางสังคมวัฒนธรรมและบริบททางการศึกษา พบว่า จิตตปัญญาศึกษา เป็นเหตุปัจจัยเกื้อกูลต่อการพัฒนาจากจิตเล็กสู่จิตใหญ่ จากฐานคิดเชิงศาสนามนุษยนิยมและองค์รวมบูรณาการ เกิดการเรียนรู้ต่อชีวิตของตนเอง ได้มีประสบการณ์ตรงและการฝึกปฏิบัติด้วยตนเองและงานวิจัยของวิชญา ผิวคำ (วิชญา ผิวคำ, 2532: บทคัดย่อ) ศึกษา รูปแบบการจัดการเรียนรู้บนพื้นฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาในอุดมศึกษา พบว่า จิตตปัญญาศึกษาทำให้เกิดความเชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์และทัศนคติแบบองค์รวม เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตนเอง เกิดจิตสำนึกต่อส่วนรวม สามารถปรับเปลี่ยนเนื้อหาและกระบวนการได้หลากหลาย เป็นการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วม ผลการเรียนรู้ของผู้เรียนเกิดขึ้นจากการรับรู้ถึงความคิด ความรู้สึกและการกระทำต่างๆ ของตนเอง มีสติรู้ตัว มีสติอยู่กับปัจจุบัน

องค์ความรู้จากการวิจัย

พระพุทธศาสนาเป็นแนวคิดทฤษฎีบนฐานของศาสนาและความเชื่อ กลุ่มแนวคิดเชิงศาสนาบนฐานของอเทวนิยมที่เป็นส่วนหนึ่งในการกำเนิดและเติบโตขึ้นของแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา (contemplative education) จิตตปัญญาศึกษาเป็นกระบวนการศึกษารูปแบบหนึ่งที่น่าหลักการศึกษาวิถีพุทธมาปรับประยุกต์ใช้ โดยจิตตปัญญาศึกษาเป็นการเรียนรู้ที่อยู่บนแนวคิดแตกต่างหลากหลายที่สำคัญ ได้แก่ การเรียนรู้ด้วยแนวคิดองค์รวม เชื่อมโยงกับบริบทเชิงสังคมและวัฒนธรรม การเรียนรู้ด้วยแนวคิดเชิงมนุษย์นิยมและการเรียนรู้ด้วยแนวคิดเชิงศาสนา (สมสิทธิ์ อัครนินี, 2556: 24) ด้วยเหตุนี้ จิตตปัญญาศึกษาจึงมีความหลากหลาย ไม่จำกัดแต่เพียงพระพุทธศาสนา เพื่อให้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาแพร่หลาย ขยายวงการเรียนรู้ให้กว้างขวาง เข้าถึงกลุ่มคนได้ทุกเพศวัยไม่จำกัด ดังนั้น แนวทางการบูรณาการจิตตปัญญาศึกษากับภาวนาธรรมในพระพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาสุขภาวะในศตวรรษที่ 21 เป็นความท้าทายใหม่ เป็นการพัฒนาจากพฤติกรรม (กาย) การควบคุมตนเอง การมีวินัย (ศีล) การมีเมตตา กรุณา รับผิดชอบต่อผู้อื่นของตนเองอย่างเท่าทัน (จิต) สามารถเข้าใจความเป็นจริงของชีวิตและธรรมชาติสรรพสิ่ง (ปัญญา) ทั้งนี้ ทั้งสองศาสตร์เป็นแนวคิดการพัฒนาแบบองค์รวม คือ การเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน แยกขาดจากกันไม่ได้ เช่น แนวคิดสุขภาวะแบบองค์รวมแนวพุทธหรือแม้แต่ภาวนาธรรมในพระพุทธศาสนา เป็นต้น ทั้งนี้ สามารถนำมาบูรณาการร่วมกับแนวคิดการพัฒนาสุขภาวะในศตวรรษที่ 21 สามารถสร้างองค์ความรู้ใหม่ เป็นแนวทางบูรณาการจิตตปัญญาศึกษากับภาวนาธรรมในพระพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาสุขภาวะในศตวรรษที่ 21 ดังนี้

เนื้อหาสาระ			วิธีการปฏิบัติ
จิตตปัญญาศึกษา	ภาวนาธรรม	สุขภาวะ	
1. การปฏิบัติผ่านการเคลื่อนไหว (movement practice) 2. การปฏิบัติผ่านกระบวนการเชิงสร้างสรรค์ (creation process practices)	กายภาวนา	กาย	พักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารที่มียุทธประโยชน์ มีสารอาหารเพียงพอต่อร่างกาย พอสบาย ไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไป หมั่นออกกำลังกายสม่ำเสมอด้วยการวิ่ง การเดินเร็ว การเดินทางไกล การเดิน โยคะ โยคะ ชีกง ลีลาศ สวดมนต์ไหว้พระ เดินจงกรม การวาดภาพ การนอนแบบมรณานุสติ ทำกิจกรรมอาสาสมัคร จิตอาสา กิจกรรมนันทนาการ ร้องเพลง ทำบุญทำทาน กิจกรรม ปลูกผักสวนครัว

เนื้อหาสาระ			วิธีการปฏิบัติ
จิตตปัญญาศึกษา	ภาวนาธรรม	สังคมา	
3. การปฏิบัติผ่านกระบวนการเชิงความสัมพันธ์ (relational practice)	สีลภาวนา	สังคมา	สร้างความสัมพันธ์กับมารดาและสามีตนเอง เข้าร่วมอบรมการเตรียมความพร้อมการมีบุตรกับโรงพยาบาล วางแผนการเป็นบิดามารดาในอนาคต ฝึกวินัย หน้าที่ ความรับผิดชอบ การไม่รังแกผู้อื่น ให้ร่วมกิจกรรมกลุ่มต่างๆ การตรงต่อเวลา การช่วยทำงานบ้าน การไม่เบียดเบียนคนอื่น การไม่มั่วสุมกันทำสิ่งผิดกฎหมาย การเข้าค่าย การบรรพชาสามเณรภาคฤดูร้อน เข้าร่วมแข่งขันกีฬา การแข่งขันไต่เขาที่ ยอวาที่ สุนทรียสนทนา เข้าร่วมสนทนายามเช้า ทำบุญสภากาแฟ โรงเรียนผู้สูงอายุ สร้างสมุดงาน สมดุลชีวิต วางแผนพัฒนาการทำงานให้ก้าวหน้า เรียนรู้ทักษะใหม่ พัฒนาความสัมพันธ์กับสังคมรอบข้างอยู่เสมอ
4. การปฏิบัติผ่านการทำกิจกรรมทางสังคมา (activist practice)			

เนื้อหาสาระ			วิธีการปฏิบัติ
จิตตปัญญาศึกษา	ภาวนาธรรม	จิต	
5. การปฏิบัติผ่านความสงบนิ่ง (stillness practice)	จิตภาวนา	จิต	สวดมนต์ การฝึกปฏิบัติความรักและเมตตาภาวนา การวาดภาพ การวาดภาพด้วยนิ้ว งานปั้น แกะสลักไม้ การแสดงละคร การฟ้อนรำ เลี้ยงสัตว์ การจัดดอกไม้ การเขียนพุทฺกัณจน การทำอาหาร ทอเส้น รอยทรายแมนดาลา การสวดมนต์ทำวัตรเช้าเย็น การอ่านพระสูตรในพระไตรปิฎก การปิดทองพระพุทธรูป
6. การปฏิบัติผ่านกิจกรรมสร้างสรรค์ (generative practices)			

เนื้อหาสาระ			วิธีการปฏิบัติ
จิตตปัญญาศึกษา	ภาวนาธรรม	สุขภาวะ	
7. การปฏิบัติผ่านพลังพิธีกรรมศักดิ์สิทธิ์ (ritual/cyclical practice)	ปัญญาภาวนา	จิตวิญญาน	ตักบาตรพระทุกเช้า ปลอ่ยนก ปลอ่ยปลา ทำบุญ ถวายสังฆทาน การดูการตุนคุณธรรม การปฏิบัติกิจกรรมตามประเพณีที่ดั้งเดิม การทำความรู้จักต้นตระกูล การศึกษาที่มาของนามสกุล การให้ความเคารพผู้ก่อตั้งโรงเรียน หรือพุทธศาสนิกชนของโรงเรียน การเรียนรู้จากผู้ปวยระยยะสุดท้าย กิจกรรมปฏิบัติธรรมถวายเป็นพระราชกุศล อุปสมบทหมู่เพื่อทดแทนคุณ บิดามารดา การไหว้เจ้า ไหว้ศาลพระพรหมพระภูมิเจ้าที่ การเตรียมพร้อมกับความตาย การร่วมกิจกรรมประเพณีทางจิตวิญญาน ผีกสันโดษ ฟังพระธรรมเทศนา ล้างป่าช้า พิจารณา อสุภะ ทำบุญประเพณีต่างๆ สืบชาติตา

แนวทางการบูรณาการจิตตปัญญาศึกษากับภาวนาธรรมในพระพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาสุขภาวะในศตวรรษที่ 21 เชิงวิธีการจะส่งผลดีมากยิ่งขึ้นต่อการเผยแผ่ธรรม การปฏิบัติธรรม การเรียนรู้พระพุทธศาสนา เนื่องจากวิธีการของจิตตปัญญาศึกษามีความหลากหลาย ไม่จำกัดแต่เพียงการนั่ง ยืน เดิน นอนเท่านั้น เช่น นิเวศภาวนา เมตตาภาวนา (metta/loving-kindness meditation) ทองเส้น (tonglen/karuna) การอธิษฐาน (prayer) เดินจงกรม (walking meditation) เต้นรำฟ้อนรำ (dance) เดินป่า (bush walk) คีตมวยไทย (Thai boxing dance) การวาดภาพ (drawing) จัดดอกไม้เขียนพู่กันจีน ภาพทรายมันดาลา เป็นต้น โดยเฉพาะวิธีการที่จะนำไปสู่การมีสุขภาวะทางจิตวิญญาน มิติหนึ่งของสุขภาพที่องค์การอนามัยโลกให้ความสำคัญ มีความหมายเกี่ยวข้องกับสภาวะที่บุคคลมีความสุขอย่างประณีต และลึกซึ้ง เกิดจากการทำความดี ละเว้นความชั่ว มีกิเลสน้อย ไม่เห็นแก่ตัว โดยต้องอาศัยแนวคิดที่พัฒนามาจากพระพุทธศาสนาที่มีหลักธรรมคำสอนเป็นเครื่องชี้แนะแนวทางการดำเนินชีวิต ก่อให้เกิดความสงบ คลายความทุกข์ เข้าใจชีวิตหรือโลกตามความเป็นจริง ส่งผลให้บุคคลดำรงชีวิตอยู่อย่างมีสติ มีคุณค่าและมีความสุขทางจิตวิญญาน อย่างไรก็ตาม แม้ว่าแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาจะมีฐานจากศาสนาและความเชื่อ ส่งผลให้ปรากฏหลักธรรมในพระพุทธศาสนาในเอกสาร ตำราอยู่เป็นจำนวนมาก แต่จิตตปัญญาศึกษาไม่ใช่การเรียนการ

สอนพระพุทธศาสนา ดังปรากฏในหนังสือเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ (วิจักขณ์ พานิช, 2552: 44)

สรุป

แนวคิดจิตตปัญญาศึกษากับภาวนาธรรมในพระพุทธศาสนามีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันทั้งในส่วนของเนื้อหาสาระและวิธีการปฏิบัติ และสอดคล้องกับแนวคิดการพัฒนาสุขภาวะในศตวรรษที่ 21 ทั้งในส่วนของความรู้ด้านสุขภาพและทักษะชีวิต โดย องค์การอนามัยโลก สามารถเสนอแนวทางบูรณาการจิตตปัญญาศึกษากับภาวนาธรรมในพระพุทธศาสนาไปสู่การพัฒนาสุขภาวะในศตวรรษที่ ๒๑ กล่าวคือ กายภาวนา สอดคล้องกับหลักการเผชิญความจริง (confronting reality) และหลักความต่อเนื่อง (continuity) นำไปพัฒนาสุขภาวะทางกาย (physical well-being) ผ่านรูปแบบกิจกรรมโยคะ ชี่กง ไทเก๊ก การเดิน เป็นต้น 2) สติภาวนา สอดคล้องกับหลักการเชื่อมโยงสัมพันธ์ (connection) และหลักชุมชนแห่งการเรียนรู้ (community) นำไปพัฒนาสุขภาวะทางสังคม (social well-being) ผ่านกิจกรรมสุนทรียสนทนา การฝึกฟังอย่างลึกซึ้ง การสนทนากับเสียงภายใน (voice dialogue) การเขียนบันทึก เป็นต้น 3) จิตภาวนา สอดคล้องกับหลักความรักความเมตตา (compassion) และหลักความมุ่งมั่น (commitment) นำไปพัฒนาสุขภาวะทางจิต (mental well-being) ผ่านกิจกรรมการวาดภาพ จัดดอกไม้ เขียนพู่กันจีน มันทาลา ฯลฯ เป็นต้น และ 4) ปัญญาภาวนา สอดคล้องกับหลักการพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ (contemplation) นำไปพัฒนาสุขภาวะทางจิตวิญญาณ (intellectual well-being) ผ่านการฝึกสันโดษ การร่วมพิธีกรรมศักดิ์สิทธิ์ การพิจารณาอสุภะ การร่วมงานศพ เป็นต้น

ความท้าทายสำคัญจากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ คือ การบูรณาการทั้งสองศาสตร์ จำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้สนใจนำแนวทางบูรณาการดังกล่าวไปปรับปรุง พัฒนา ทดลองสู่การปฏิบัติ ต้องมีความรู้ ความเข้าใจในเนื้อหาสาระ วิธีการปฏิบัติทั้งสองศาสตร์เป็นอย่างดี ต้องเข้าใจหลักการ เข้าถึงหลักปฏิบัติเพื่อนำสู่การนำไปใช้หรือปฏิบัติต่อไป ประเด็นอื่นๆ ที่นักศึกษวิจัยได้โดยคัดเลือกรูปแบบการวิจัยที่เหมาะสม ได้แก่

1. วิจัยผลการบูรณาการแนวทางจิตตปัญญาศึกษากับภาวนาธรรมในพระพุทธศาสนา

2. วิจัยรูปแบบจิตตปัญญาศึกษากับภาวนาธรรมในพระพุทธศาสนา
3. วิจัยคุณลักษณะกระบวนการจิตตปัญญาศึกษากับภาวนาธรรมในพระพุทธศาสนา
4. วิจัยแนวคิดจิตตปัญญาศึกษากับพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน
5. วิจัยรูปแบบภาษาเพื่อการเผยแผ่พระพุทธศาสนาเถรวาทกับศาสตร์สมัยใหม่

บรรณานุกรม

- กองยุทธศาสตร์และแผนงาน สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. (2562). การสาธารณสุขไทย 2559-2560. นนทบุรี: ห้างหุ้นส่วนจำกัด แสงจันทร์การพิมพ์.
- จิรัฐกาล พงศ์ภคเชียร. (2553). จิตตปัญญาศึกษา: การเรียนรู้สู่จิตสำนึกใหม่. กรุงเทพมหานคร: สวนเงิน มีมา.
- ชลลดา ทองทวี และคณะ (2551). จิตตปัญญาพหุศึกษา : การสำรวจและสังเคราะห์ความรู้จิตตปัญญาศึกษาเบื้องต้น. โครงการวิจัยและจัดการความรู้จิตตปัญญาศึกษา. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ธนา นิลชัยโกวิทย์. (2551). การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงและจิตตปัญญาศึกษา (Transformative learning and contemplative education) ในจิตตปัญญาศึกษา: การศึกษาเพื่อพัฒนามนุษย์. นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ธนา นิลชัยโกวิทย์. (2551). หนังสือรวบรวมบทความการประชุมวิชาการประจำปี 2551 เรื่อง จิตตปัญญาศึกษา การศึกษาเพื่อพัฒนามนุษย์. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ธีระพล มะอาจเลิศ. (2556). การวิเคราะห์รูปแบบการนำเสนอและกลยุทธ์การสื่อสารในการเผยแผ่พุทธธรรมของพระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี (ว.วชิรเมธี) : กรณีศึกษาผลงานนิพนธ์ชุดธรรมประยุกต์สำหรับคนรุ่นใหม่. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (การสื่อสารประยุกต์). คณะภาษาและการสื่อสาร สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- ประเวศ วะสี. (2550). ปาฐกถาสวัสดิ์ สกฺกลไทย: มหาวิทยาลัยจิตตปัญญาศึกษาและไตรยางค์แห่งการศึกษา. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต). (2549). สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ. (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตร ประเทศไทย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2546). พุทธธรรม (ฉบับเดิม). (พิมพ์ครั้งที่ 10).

- กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส. อาร์. พรินเตอร์ แมสโปรดักส์ จำกัด.
- พระมหานิพนธ์ มหาธมมรทฺธิโต (แสงแก้ว). (2557). การพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยหลัก จิตภาวนาในพระพุทธศาสนา. **รายงานงานวิจัย** (หน้าบทคัดย่อ). พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาสากล สุภรเมธี. (2558). การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมตามแนวพุทธปรัชญา. **วารสารมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด** (หน้า 351). ร้อยเอ็ด: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.
- พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550.** ราชกิจจานุเบกษา เล่ม 127/ตอนที่ 22 ก / หน้า 1, 31 มีนาคม 2553
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วัฒนาพร ระงับทุกข์. (2563). สมรรถนะเด็กไทยในยุคโลกพลิกผัน (VUCA World). **ครูสภาวิทยากร** (หน้า 8-18). กรุงเทพมหานคร: สำนักงานเลขาธิการคุรุสภา.
- วิจักขณ์ พานิช. (2551). **การเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ: การศึกษาตั้งเส้นทางแสวงหาจิตวิญญาณ. (พิมพ์ครั้งที่ 2).** กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สวนเงินมีมา.
- วิชาญ ผิวคำ. (2553). กรณีศึกษารูปแบบการจัดการเรียนรู้บนพื้นฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาในอุดมศึกษา. **วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.**
- ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล. (2552). **จิตตปัญญาศึกษาคืออะไร. นครปฐม: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.**
- สมสิทธิ์ อัครนิธิ. (2556). **การแสวงหาความรู้แบบจิตตปัญญาศึกษา: ญาณวิทยาและวิธีวิทยาการวิจัย.** กรุงเทพมหานคร: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุวิทย์ เมษินทรีย์. (2563). **โลกเปลี่ยน คนปรับ เตรียมคนไทยเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ในโลกหลังโควิด-19.** กรุงเทพมหานคร: กระทรวงอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์และการวิจัย.
- อำพล จินดาวัฒนะ. (2561). **พุทธศาสนากับการสร้างเสริมสุขภาวะ. รายงานวิจัย** (หน้า 92-101). นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- World Health Organization (WHO) (2000). **The world health report 2000: Health systems improving performance.** Geneva: WHO, 2.