การสร้างเสริมสุขภาวะแนวพุทธ[1]

ชาย โพธิสิตา

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

บทคัดย่อ

อิทธิพลของพุทธศาสนาต่อสังคมและวัฒนธรรมไทยมีนักวิชาการศึกษาเอาไว้จำนวนมาก แต่ประเด็นที่ยังมีความรู้จำกัด คือ เรื่องการสร้างเสริมสุขภาวะตามแนวพุทธ บทความนี้เป็นความพยายามจะเติมเต็มช่องว่างทางความรู้นี้ โดยการค้นหาหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมและเอื้อต่อการสร้างเสริมสุขภาวะทั้งสี่ด้าน คือ สุขภาวะทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญา เหตุผลสำคัญของความพยายามนี้ คือ เนื่องจากพระพุทธศาสนาเป็นประทีปส่องทางสู่ชีวิตที่เป็นสุข พุทธธรรมน่าจะมีบทบาทสำคัญในการสร้างเสริมสุขภาวะทั้งสี่ด้าน ซึ่งเป็นเป้าหมายสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาวะ ทั้งในระดับบุคคลและระดับสังคม ผลการศึกษาพบว่า หลักธรรมเรื่องภาวนาสี่ในพุทธศาสนาสอดคล้องเป็นอย่างดีกับวัตถุประสงค์หลักของการพัฒนาสุขภาวะ ผู้เขียนจึงเสนอในที่นี้ว่า หลักธรรมเรื่องภาวนาสี่เหมาะสมอย่างยิ่งที่จะนำมาประยุกต์ใช้ในทางนโยบายและโครงการสร้างเสริมสุขภาวะแห่งชาติ

คำสำคัญ: แก่นพุทธศาสนา ลักษณะของพุทธศาสนา ธรรม วินัย ภาวนา 4

[1] ปรับปรุงและขยายความจากการนำเสนอแบบปากเปล่า ในการประชุมสำนักธรรมศาสตร์และการเมือง สำนักงานราชบัณฑิตยสภา วันที่ 17 ตุลาคม 2561

Health promotion: A Buddhist approach

Chai Podhisita

Institute for Population and Social Research, Mahidol University

Abstract

Although several studies have identified the influence of Buddhism on Thai society and culture, a gap of knowledge still exists regarding the role of Buddhism in health promotion. The present article aims to fill this gap of knowledge by identifying a set of the Buddhadharma that enhances physical, mental, social and spiritual aspects of health development for individuals and society. The rationale for this attempt is that: as Buddhism is widely recognised as a guide to a happy life, there must be a set of the Buddhadharma that plays a significant role in this regard. It is found that the Buddhist principle of Four Bhavana (lit. four developments) fits well with the the main objective of health promotion. It is, therefore, reasonable to recommend that the principle of Four Bhavana be applied in all policies as well as programs related to the national health promotion.

Keywords: Core Content of Buddhism, Features of Buddhism, Dharma, Vinaya, Four Bhavana

1. เปิดประเด็น

> “ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลาย จงจาริกไป เพื่อประโยชน์เกื้อกูล เพื่อความสุข แก่หมู่ชน เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก... เธอทั้งหลายจงแสดงธรรมที่งามในเบื้องต้น งามในท่ามกลาง และงามในเบื้องปลาย จงประกาศพรหมจรรย์อันพร้อมด้วยอรรถและพยัญนะ บริสุทธิ์บริบูรณ์ ครบถ้วน” (พระไตรปิฎก ออนไลน์ เล่มที่ 10 ข้อ 52)

> “ศาสนาในอนาคตจะต้องเป็นศาสนาสากล ศาสนาควรอยู่เหนือพระเจ้าที่มีตัวตน และอยู่เหนือคำสอนแบบสำเร็จรูปที่ให้คนเชื่อตามเพียงอย่างเดียว หรือให้พึ่งเทพเจ้าเป็นหลักใหญ่ คำสอนในศาสนานั้นควรครอบคลุมได้ทั้งเรื่องทางธรรมชาติและทางจิตวิญญาณ และอยู่บนฐานของสำนึกทางศาสนาที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์กับสิ่งทั้งปวง คือ ทั้งธรรมชาติและจิตใจ อย่างเป็นองค์รวมที่มีความหมาย พระพุทธศาสนาตอบโจทย์ข้อนี้ได้ ถ้าจะมีศาสนาใดที่รับมือกับความต้องการทางวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ปัจจุบันได้ ศาสนานั้นควรจะเป็นพระพุทธศาสนา” (Albert Einstein, the Human Side: New Glimpses from his Archives, Dakas and Banesh, eds. 1989)

อิทธิพลของพุทธศาสนาต่อสังคมไทยในมิติต่าง ๆ เป็นประเด็นที่นักวิชาการศึกษาไว้มาก จนไม่อาจจะนำมาสาธยายในรายละเอียดได้หมดในพื้นที่อันจำกัดของบทความนี้ ตัวอย่างอิทธิพลของพระพุทธศาสนาต่อสังคมไทยที่ได้มีการศึกษาไว้ในช่วงเวลาที่ผ่านมา เช่น อิทธิพลด้านภาษาและวรรณคดี ศิลปะวัฒนธรรม โลกทัศน์ การศึกษา เศรษฐกิจ การเมืองและการปกครอง แต่งานทางวิชาการที่ว่าด้วยอิทธิพลของพุทธศาสนาต่อการสร้างเสริมสุขภาวะยังมีจำกัด ทั้งนี้อาจเนื่องด้วยเหตุผล 2 ประการ คือ (1) อิทธิพลของการแพทย์และสาธารณสุขแบบตะวันตก ซึ่งเริ่มเข้ามาในประเทศไทยตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 3 แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ (พ.ศ. 2367–2394) (สุด แสงวิเชียร และเสาวรส อิ่มวิทยา, 2526) นับแต่นั้นเป็นต้นมา การแพทย์และสาธารณสุขแบบตะวันตกก็ได้รับการเชื่อถือและยอมรับมากขึ้นตามลำดับ จนกลายเป็นระบบการแพทย์และสาธารณสุขที่แพร่หลายมากที่สุดในประเทศไทยปัจจุบัน (2) ความสนใจด้านพุทธศาสนากับการสร้างเสริมสุขภาพในวงการนักวิชาการไทยปัจจุบันยังมีน้อย

ในสังคมโลกปัจจุบันส่วนใหญ่รวมทั้งสังคมไทยด้วย ได้เกิดการเปลี่ยนผ่านทางสุขภาพ ซึ่ง Abdel Omran เรียกว่า การเปลี่ยนผ่านทางวิทยาการระบาด (Omran, 2005) ประเด็นสำคัญของการเปลี่ยนผ่านนี้ คือ การที่สาเหตุของความเจ็บป่วยและการตายส่วนใหญ่เปลี่ยนจากโรคติดเชื้อ (Communicable Disease – CD) มาเป็นโรคไม่ติดเชื้อ (Non–communicable Diseases – NCD) ซึ่งเป็นโรคที่เกิดจากพฤติกรรมของมนุษย์ รวมถึงการเสื่อมสภาพตามธรรมชาติของอวัยวะในร่างกาย การเปลี่ยนผ่านนี้ทำให้หน่วยงานที่ดูแลสุขภาพหันมาให้ความสำคัญกับ “พฤติกรรมสุขภาพ” มากขึ้น เริ่มตั้งแต่การบริโภคอาหารไปจนถึงการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี อีกเรื่องหนึ่งที่ได้รับความสนใจมากขึ้น คือ เรื่องความเชื่อและค่านิยมที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ เช่น ความเชื่อเกี่ยวกับอาหาร สิ่งศักดิ์สิทธิ์ และธรรมเนียมปฏิบัติที่ส่งผลต่อ

สุขภาพและการเข้าถึงบริการทางสุขภาพ อย่างไรก็ตาม ยังมีช่องว่างทางความรู้อยู่ค่อนข้างมาก ในเรื่องเกี่ยวกับความเชื่อด้านศาสนา ทั้งในฐานะหลักคำสอนและในฐานะสถาบันทางสังคม ว่าสามารถนำมาใช้เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพของบุคคลได้หรือไม่ และมากน้อยเพียงใด

บทความนี้เป็นความพยายามอันหนึ่งที่จะเติมเต็มช่องว่างทางความรู้เกี่ยวกับอิทธิพลของศาสนาที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพ ทั้งในระดับบุคคลและระดับสังคม โดยจะเน้นเฉพาะพุทธศาสนา ผู้เขียนจะสำรวจดูว่า มีหลักคำสอนอะไรบ้างของพุทธศาสนาที่เอื้ออำนวยต่อการสร้างเสริมสุขภาพ การพิจารณาเรื่องนี้อาศัยแนวคิดทางสังคมวิทยาและมานุษยวิทยาการแพทย์ที่ว่า สุขภาพของมนุษย์ถูกกำหนดโดยปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรม (Social and Cultural Determinant of Health) ไม่น้อยไปกว่าปัจจัยทางการแพทย์ (Medical Factor) ซึ่งหนึ่งในปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรมก็คือศาสนา

ที่มาของความพยายามในครั้งนี้ เกิดจากคำถามซึ่งเราอาจได้ยินบ่อย ๆ ในปัจจุบันนี้ว่า “ศาสนายังมีประโยชน์และจำเป็นสำหรับชีวิตสมัยใหม่อยู่หรือไม่?” คำถามทำนองนี้ท้าทายบทบาทของศาสนาโดยตรง ความจริงความสงสัยเกี่ยวกับบทบาทของศาสนาต่อชีวิตคนในสังคมนั้นเคยมีมาแล้วในสังคมตะวันตกในอดีต ดังเช่นกรณีที่นักปรัชญาชาวเยอรมัน ชื่อ ฟรีดิช นีชเช (Friedrich Nietzsche ค.ศ. 1844–1900) พูดผ่านตัวละครในหนังสือเรื่อง The Gay Science ของเขาว่า “พระเจ้าตายแล้ว – God is dead.” (Nietzsche, 2001 [1882])

แต่ในอีกด้านหนึ่ง ยังมีนักวิชาการสมัยใหม่จำนวนหนึ่งชี้ให้เราเห็นว่า ศาสนายังจำเป็นในสังคมสมัยใหม่ เช่น นักสังคมวิทยาชาวอเมริกันชื่อ Peter Berger (คศ. 1929–2017) บอกว่าการที่โลกสมัยใหม่เจริญขึ้นไม่จำเป็นต้องหมายความว่าศาสนาจะเสื่อมลง ศาสนายังมีประโยชน์และมีความสำคัญสำหรับชีวิตในปัจจุบัน เช่นเดียวกับที่เคยเป็นมาแล้วในอดีต (Berger, 2008) นักปรัชญาหลายคนก็บอกเราว่า โดยธรรมชาติแล้วมนุษย์เป็นสัตว์ที่มีศาสนา ขณะที่นักการศาสนาเองก็บอกว่า ศาสนาทำให้มนุษย์ต่างจากสัตว์อื่น โดยการวางกรอบความหมายของชีวิตและการดำเนินชีวิตให้แก่เรา ศาสนาบอกให้รู้ว่าเราเป็นใคร สังกัดอยู่ในกลุ่มไหน และตัวตนของเราเป็นอย่างไร ประการสำคัญคือ ศาสนาให้คำตอบสำหรับเรื่องที่ยากที่สุด คือเรื่องความสุข ความทุกข์ รวมทั้งเรื่องของชีวิตและความตายด้วย (Robert, 1995; Sacks, 2011, 2012; Danfort, 2015)

บทความนี้ต้องการจะหาคำตอบสำหรับคำถามง่าย ๆ ที่ว่า นอกจากจะมีอิทธิพลต่อชีวิตทางสังคมและวัฒนธรรมของไทยแล้ว พุทธศาสนามีหลักธรรมอะไรบ้างที่สร้างเสริมสุขภาพสำหรับบุคคลและสังคม? วัตถุประสงค์สำคัญสำหรับบทความนี้ คือ เพื่อค้นหาหลักพุทธธรรมที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ในการสร้างเสริมสุขภาวะ ทั้งนี้ โดยมีข้อสมมติพื้นฐาน (Basic Assumption) ว่า ถ้าพุทธศาสนาเป็นประทีปส่องทางสู่การมีชีวิตที่เป็นสุข ดังที่เชื่อกันทั่วไปในหมู่ชาวพุทธแล้ว

พุทธธรรมคือหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา น่าจะมีบทบาทสำคัญในการสร้างเสริมสุขภาวะอันเป็นเป้าหมายที่สำคัญ ทั้งในระดับบุคคลและระดับสังคมด้วย

ในสาระสำคัญแล้ว “สุขภาพ” กับ “สุขภาวะ” มีความหมายคล้ายกัน แม้ว่าจะมีรายละเอียดแตกต่างกันบ้างเล็กน้อยก็ตาม ตามความหมายที่ให้ไว้ใน พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 สุขภาพ หมายถึง “ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล” (สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ, 2550) ส่วน สุขภาวะ ธรรมนูญว่าด้วยระบบสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 2 พ.ศ. 2559 ได้ให้ความหมายที่มีรายละเอียดและชัดเจนมากขึ้นว่า หมายถึง “ภาวะที่บุคคลมีร่างกายแข็งแรง มีอายุยืนยาว มีจิตใจที่ดี มีความเมตตากรุณา ยึดมั่นในคุณธรรม จริยธรรม ดำเนินชีวิตอย่างมีสติสัมปชัญญะและใฝ่รู้ สามารถคิดเป็นทำเป็น มีเหตุมีผล อยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข การมีสุขภาวะเป็นเรื่องที่เชื่อมโยงสัมพันธ์กันอย่างเป็นองค์รวม โดยเริ่มจากตนเอง ไปสู่ครอบครัว ชุมชน วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม การศึกษา เศรษฐกิจสังคม การเมือง และอื่น ๆ” (สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ, 2559)

การนำเสนอต่อไปนี้จะเริ่มด้วยการแสดงให้เห็นสิ่งที่ถือว่าเป็นแก่นของพุทธศาสนา คือ ธรรม และ วินัย หรือ ธรรมวินัย จากนั้นจะแสดงลักษณะสำคัญของพุทธศาสนา จุดเน้นของบทความนี้อยู่ที่การเสนอหลักพุทธธรรม ที่เห็นว่ามีนัยโดยตรงต่อการสร้างเสริมสุขภาวะทั้ง 4 ด้าน คือ ทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม ตอนท้ายของบทความเป็นการอภิปรายสั้น ๆ เกี่ยวกับแนวทางที่ชาวพุทธไทยจะได้รับประโยชน์ จากการนำเอาหลักพุทธธรรมที่จะเสนอต่อไปนี้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อเป็นการสร้างเสริมสุขภาวะตามแนวพุทธ

2. แก่นพระพุทธศาสนา

ทั้งหมดทั้งมวลที่ถือว่าเป็นพระพุทธศาสนานั้นประกอบด้วยส่วนสำคัญ 2 ส่วนเท่านั้น คือ **ธรรม** กับ **วินัย** หรือเรียกรวม ๆ ว่า **ธรรมวินัย** ธรรมและวินัยนี้แหละคือแก่นหรือเนื้อหาทั้งหมดของพุทธศาสนา (พระพรหมคุณาภรณ์, 2558) พระพุทธองค์ตรัสว่า เมื่อพระองค์ปรินิพพานแล้ว ธรรมวินัยจะเป็นสิ่งที่แทนพระองค์ต่อไป แต่ธรรมคืออะไร และวินัยคืออะไร เป็นเรื่องที่เราควรทำความเข้าใจให้ชัดก่อนที่จะพิจารณาต่อไปว่า หลักคำสอนของพระพุทธศาสนาเรื่องอะไรที่มีนัยต่อการสร้างเสริมสุขภาวะ

2.1 ธรรม

ธรรม หรือ ธรรมะ ในพุทธศาสนา มีความหมายหลายอย่าง สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (2560: 345–362) กล่าวไว้ในหนังสือ ตามพระใหม่ไปเรียนธรรม ว่า **ธรรม** เป็น “คำยิ่งใหญ่ที่แปลยากที่สุด” (น. 354) แต่ท่านได้ให้ความหมายสำคัญที่ควรเข้าใจไว้ 4 ความหมาย คือ:

(1) หมายถึง **ธรรมชาติ** คือสิ่งทั้งหลายบรรดามี ที่เกิดที่มีตามธรรมดาของมัน ในความหมายนี้ธรรมครอบคลุมทุกสิ่งทุกอย่าง กล่าวอย่างถึงที่สุดแล้ว ไม่มีอะไรที่ไม่เป็น “ธรรม” ไม่ว่าจะเป็นรูปธรรมหรือนามธรรม ไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเพราะมีปัจจัยปรุงแต่ง หรือไม่มีปัจจัยปรุงแต่ง ไม่ว่าจะเป็นกุศลธรรมหรืออกุศลธรรม โลกียธรรมหรือโลกุตรธรรม ฯลฯ โดยสรุป ธรรมในความหมายนี้ครอบคลุมทุกอย่าง รวมถึงนิพพานซึ่งก็เป็นธรรมสูงสุดด้วย

(2) หมายถึง **ธรรมดา** คือภาวะความเป็นไปตามที่เป็นจริงของธรรมชาติ หรือความจริงของธรรมชาติ หรือกฎธรรมชาติ ในทัศนะของพุทธศาสนาความจริงของธรรมชาติ หรือกฎของธรรมชาติ คือ การเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ธรรมในความหมายนี้มีความสำคัญที่สุด เพราะเป็นสัจธรรมเกี่ยวกับธรรมชาติทั้งปวง ตามความหมายนี้ เราอาจจะกล่าวได้ว่า ธรรมชาติก็คือสิ่งที่เป็นไปตามธรรมดา และธรรมดาก็คือความเป็นจริงหรือกฎของธรรมชาติ

(3) หมายถึง **ธรรมจริยา** คือข้อที่มนุษย์ต้องปฏิบัติให้สอดคล้องกับธรรมดา คือสอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ เพื่อให้เกิดผลดี อาจกล่าวได้ว่าธรรมในความหมายนี้เป็นผลของความรู้เข้าใจธรรมดาหรือกฎของธรรมชาติ (ตามความหมายที่ 2)

(4) หมายถึง **ธรรมเทศนา** คือคำสอนทั้งหมดที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงตลอดพระชนมายุของพระองค์ และที่ถูกถ่ายทอดสืบมาจนถึงปัจจุบัน สิ่งที่พระพุทธองค์ทรงสอนนั้นครอบคลุมธรรมที่กล่าวในความหมายที่ 1–3 ข้างต้น นั่นคือทั้งหมดที่พระพุทธองค์ทรงสอนเป็นเรื่องของธรรมชาติ ธรรมดาของธรรมชาติ และธรรมจริยา

ธรรมที่หมายถึงความจริงหรือกฎธรรมชาติ (ความหมายที่ 2) มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการปฏิบัติ (ในความหมายที่ 3) การรู้เข้าใจธรรมชาติและกฎของธรรมชาติมีประโยชน์อย่างน้อย 2 ประการ

ประการแรก การรู้เข้าใจอย่างแจ้งประจักษ์ในธรรมชาติและกฎของธรรมชาติจะช่วยให้เราสามารถปฏิบัติให้สอดคล้องกับธรรมชาติได้ ยกตัวอย่าง เช่น ร่างกายของเราเป็นเรื่องธรรมชาติ ถ้าเรารู้ว่าธรรมดาของร่างกายซึ่งเป็นสิ่งธรรมชาตินั้นต้องการอาหารที่ดีทั้งในด้านคุณภาพและปริมาณ ต้องการการพักผ่อนที่เหมาะสม และต้องการสิ่งแวดล้อมที่ดี เพื่อทำให้ร่างกายแข็งแรง ไม่มีโรคภัย เราก็ต้องพยายามปฏิบัติให้ถูกต้องตามนั้น (นั่นคือต้องมี ธรรมจริยา)

ประการที่สอง การรู้และเข้าใจอย่างแจ้งประจักษ์ในธรรมชาติและกฎของธรรมชาติ จะช่วยให้บุคคลวางท่าทีต่อความเป็นไปของชีวิตและต่อธรรมชาติได้ถูกต้อง ไม่หวั่นไหวเมื่อประสบกับความแปรปรวนต่าง ๆ เพราะรู้เข้าใจดีว่านั่นเป็นธรรมดาของธรรมชาติที่มีการเกิดขึ้นตั้งอยู่ และดับไปตามเหตุปัจจัย ท่าทีที่ตั้งมั่นไม่หวั่นไหวเพราะความเข้าใจความจริงของธรรมชาติ

ที่ถูกต้องเช่นนี้ จะช่วยให้มีชีวิตที่ไม่เป็นทุกข์ แม้ในยามที่ประสบความสูญเสีย พลัดพราก ความเจ็บป่วย หรือความตาย

ธรรมในพุทธศาสนามีจำนวนมาก แต่มากเท่าไรไม่มีใครสามารถตอบได้ในแง่ของจำนวน แม้คัมภีร์พระไตรปิฎกที่รวบรวมพุทธธรรมที่กว้างขวางใหญ่โตที่สุด ก็ไม่มีใครทำเป็นสถิติเอาไว้ว่ามีธรรมทั้งหมดจำนวนเท่าไร นอกจากนี้ยังมีธรรมอีกมากที่อยู่นอกพระไตรปิฎก เช่น ในคัมภีร์พุทธศาสนาระดับรองลงมา และในคัมภีร์เหล่านั้นจะมีธรรมจำนวนมากเท่าไรก็ยังไม่มีใครนับจำนวนเอาไว้ เท่าที่เห็นศึกษากันในประเทศไทยมีการรวบรวมธรรมไว้เป็นหมวด ๆ หมวดธรรมที่ว่านี้ คือ “หลักธรรมที่แสดงไว้โดยจำนวนหัวข้อ เป็นชุด ๆ ชุดหนึ่ง ๆ เรียกว่าหมวดธรรมหนึ่ง ๆ หมวดธรรมเหล่านี้เป็นคำสอนในพระพุทธศาสนาเพียงส่วนหนึ่งเท่านั้น นอกจากคำสอนประเภทหมวดธรรมแล้ว ยังมีคำสอนประเภทคาถา ภาษิต ธรรมกถา และโอวาทานุสาสนี[2]ต่าง ๆ อีกเป็นอันมาก” (พระพรหมคุณาภรณ์, 2559: 3) เฉพาะธรรมที่จัดเป็นหมวด ๆ นี้ มีตั้งแต่หมวดที่มีหัวข้อธรรมข้อเดียวไปจนถึงหมวดที่มีหัวข้อธรรม 10 ข้อ และมากกว่า 10 ข้อ อย่างไรก็ตามไม่ว่าธรรมจะมีมากเท่าไร แต่ธรรมทั้งหมดในพระพุทธศาสนามีเนื้อหาที่รวมลงในเรื่องความไม่ประมาทนั้น นั่นคือพุทธธรรมทั้งหมดสอนให้เราดำรงชีวิตด้วยความไม่ประมาท

2.2 วินัย

ส่วนประกอบสำคัญอีกส่วนหนึ่งของพุทธศาสนาคือ **วินัย** ซึ่งมีความหมาย 2 อย่าง แต่ทั้งสองความหมายก็เป็นเรื่องเดียวกัน ในความหมายแรกวินัยหมายถึง “ระเบียบแบบแผนสำหรับฝึกฝนควบคุมความประพฤติของบุคคล ให้มีชีวิตที่ดีงามเจริญก้าวหน้า และควบคุมหมู่ชนให้อยู่ร่วมกันด้วยความสงบเรียบร้อยดีงาม” ในความหมายที่สองวินัย หมายถึง “ประมวลบทบัญญัติข้อกำหนดสำหรับควบคุมความประพฤติไม่ให้เสื่อมเสียและฝึกฝนให้ประพฤติดีงามเป็นคุณเกื้อกูลยิ่งขึ้น” (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์, 2561: 402) ในความหมายที่สองนี้ วินัยก็คือประมวลสิกขาบท หรือที่เราเข้าใจกันทั่วไปว่าศีล ซึ่งเป็นข้อที่บุคคลพึงศึกษาให้เข้าใจแล้วนำไปปฏิบัติ ในพุทธศาสนาวินัยแบ่งออกเป็น 2 ประเภท สำหรับผู้ที่อยู่ในสถานะและในชุมชนที่ต่างกัน คือ

1) วินัยของพระภิกษุ (อนาคาริยวินัย) คือวินัยหรือศีลสำหรับบรรพชิต ประกอบด้วยศีล 4 หมวด เรียกว่า ปาริสุทธิศีล 4 ที่บัญญัติสำหรับผู้ที่ใช้ชีวิตอยู่ในเพศบรรพชิต คือ

---

[2] **คาถา** ในที่นี้ไม่ได้หมายถึงสิ่งเดียวกับที่เราเข้าใจกันทั่วไปว่า หมายถึงคำที่ใช้เสกเป่าเพื่อให้เกิดความศักดิ์สิทธิ์ อย่างที่เรียกว่าคาถาอาคมในทางไสยศาสตร์ แต่หมายถึงคำประพันธ์ประเภทร้อยกรองในภาษาบาลี; **ภาษิต** หมายถึง คำกล่าว คือคำหรือข้อความ ที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ หรือที่พระสาวกกล่าวไว้; **ธรรมกถา** หมายถึงคำบรรยายหรือข้อความอธิบายธรรม; **โอวาทานุสาสนี** หมายถึง คำกล่าวสอนหรือพร่ำสอน ในทางธรรม [ดูความหมายของคำเหล่านี้ ใน สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2561]

(1) ปาติโมกขสังวรศีล โดยทั่วไปคือศีล 227 ข้อ สำหรับผู้ที่บวชเป็นภิกษุในพุทธศาสนา

(2) อินทรียสังวรศีล คือการสำรวมอินทรีย์ ผู้ที่ครองเพศบรรพชิตต้องสำรวมอริยาบททั้งสี่ (ยืน เดิน นั่ง นอน) ในทุกอิริยาบทภิกษุจะต้องสำรวมระวังไม่ให้บาปอกุศลครอบงำเมื่อรับรู้อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

(3) อาชีวปาริสุทธิศีล คือข้อกำหนดในการเลี้ยงชีพที่ชอบเหมาะสมกับการเป็นบรรพชิต เช่น ไม่หลอกลวงเขาเลี้ยงชีพ ไม่ทำงานอาชีพเหมือนผู้ที่เป็นฆราวาส แต่ทำเฉพาะกิจที่เหมาะสมและเกื้อกูลต่อการประพฤติพรหมจรรย์เท่านั้น

(4) ปัจจยสันนิสิตศีล คือการพิจารณาให้เห็นประโยชน์ที่แท้จริงก่อนแล้วจึงบริโภคหรือใช้สอยปัจจัยสี่ (อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค) ไม่บริโภคด้วยตัณหา ด้วยความสนุกสนานมัวเมา หรือเพื่อโอ้อวด แต่บริโภคโดยคำนึงถึงจุดมุ่งหมายและประโยชน์ที่แท้จริงของปัจจัยสี่เป็นหลัก เพื่อเกื้อกูลต่อสุขภาพและการทำงานที่เหมาะสมกับการเป็นบรรพชิต

2) **วินัยสำหรับฆราวาส (อาคาริยวินัย)** หรือวินัยสำหรับคฤหัสถ์ผู้ครองเรือนประกอบด้วยบทฝึกหัดทางกาย ทางวาจา และทางใจ ที่จะส่งผลในด้านบวกต่อการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม คือ

(1) ทางกาย – เว้นจากการฆ่าสิ่งที่มีชีวิต การถือเอาของที่เจ้าของมิได้ให้ และการประพฤติผิดต่อผู้อื่นในทางเพศ (ประพฤติผิดในกาม) รวมถึงเว้นจากการบริโภคของมึนเมาและสิ่งเสพติดทุกอย่างด้วย

(2) ทางวาจา – เว้นการพูดเท็จ พูดคำหยาบ พูดส่อเสียด พูดเพ้อเจ้อ

(3) ทางใจ – เว้นการละโมบจ้องจะเอาของผู้อื่น การคิดร้ายต่อผู้อื่น และการเห็นผิดทำนองคลองธรรม

โดยสรุปวินัยสำหรับฆราวาสทั้งหมด ก็คือการงดเว้นจากการกระทำที่เป็นอกุศล 10 ประการ (หรืออกุศลกรรมบท 10 คือทางกาย 3, ทางวาจา 4, ทางใจ 3) โดยนัยแล้วการเว้นจากสิ่งที่เป็นอกุศลข้างต้นก็คือการเปิดทางให้ปฏิบัติสิ่งที่เป็นกุศลนั่นเอง (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์, 2561: 402–403)

แม้ว่าวินัยสำหรับพระภิกษุและวินัยสำหรับฆราวาส จะมุ่งฝึกฝนและควบคุมความประพฤติส่วนบุคคล แต่ผลที่เกิดขึ้นก็เป็นประโยชน์ทั้งแก่บุคคลและแก่หมู่คณะหรือสังคม กล่าวคือ ในส่วนของบุคคล วินัยทำให้ผู้ปฏิบัติมีความเรียบร้อย ทั้งทางกาย วาจา และใจ ทำให้พร้อมที่จะทำความดีในขั้นที่สูงขึ้นไป ในส่วนของสังคม วินัยช่วยให้เกิดความสงบเรียบร้อย เกื้อกูลต่อการมีความสัมพันธ์อันดีของสมาชิกในหมู่คณะ สังคมที่คนมีวินัยเป็นสังคมที่คนวางใจและเชื่อใจกันได้

เป็นสังคมที่เอื้อต่อการสร้างสรรค์ความดีงาม ทั้งเพื่อตนเองและเพื่อส่วนรวม สังคมที่คนมีวินัยเป็นสังคมสุขภาวะ

3. ลักษณะสำคัญของพุทธศาสนา

เนื่องจากทั้งหมดทั้งมวลของคำสอนในพุทธศาสนาประกอบด้วยธรรมและวินัยดังที่กล่าวแล้วข้างต้น ดังนั้นลักษณะสำคัญของพุทธศาสนาก็สามารถจะบอกได้จากลักษณะสำคัญของธรรมวินัย พระพรหมคุณาภรณ์ (2558) ได้ประมวลลักษณะสำคัญของธรรมวินัยในพุทธศาสนาไว้ 15 ประการ ดังได้สรุปมาเสนอไว้ในตารางที่ 1 ในสาระสำคัญแล้วลักษณะทั้ง 15 ประการนี้บอกให้เราทราบว่าพุทธศาสนาสอนอะไร สอนอย่างไร และสิ่งที่สอนมีจุดมุ่งหมายอย่างไร

ตารางที่ 1 ลักษณะสำคัญของพุทธศาสนา

ลักษณะสำคัญ	ความหมาย/สาระสำคัญ
1. มีคำสอนและการปฏิบัติที่เป็นกลาง	พุทธศาสนายึดหลัก มัชฌิมาปฏิปทา คือทางสายกลาง ทั้งในด้านการกระทำและในด้านความคิดเห็น ไม่สุดโต่งไปด้านใดด้านหนึ่ง ให้ความสำคัญวัตถุกับจิตใจเสมอกัน เน้นดุลยภาพในการปฏิบัติทุกเรื่อง ตั้งแต่การดำเนินชีวิต ไปจนถึงการปฏิบัติธรรมขั้นสูง
2. มีหลักการเป็นสากล	พุทธศาสนาสอนเกี่ยวกับสัจธรรมซึ่งเป็นความจริงที่เป็นกลาง ไม่ขึ้นต่อบุคคล กลุ่ม พวก หมู่เหล่า หรือแม้แต่ตัวพุทธศาสนาเอง เช่น สอนว่าการฆ่าเป็นบาป นี่เป็นสากล ไม่ว่าจะฆ่าใครกลุ่มใดก็เป็นบาป สอนความจริงที่มีอยู่ตามธรรมดา เรียกว่ากฎธรรมชาติของสรรพสิ่ง คือ การเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ตามเหตุปัจจัยของสิ่งนั้น ๆ
3. ถือว่าทั้งเนื้อหาสาระและรูปแบบมีความสำคัญ	พุทธศาสนามีธรรมเป็นสาระ คือเป็นหลักความจริง ซึ่งมีอยู่ตามธรรมดาของมัน และมีวินัยเป็นรูปแบบ เป็นระบบ เป็นกติกา ธรรมเป็นเรื่องของบุคคล วินัยเป็นเรื่องของสังคม ธรรมกับวินัยสัมพันธ์กัน ธรรมเป็นที่อิงของวินัย ส่วนวินัยเป็นข้อบังคับแบบแผนของสังคมที่เกื้อกูลการปฏิบัติธรรม
4. เป็นกรรมวาท กิริยวาท และวิริยวาท	พุทธศาสนาสอนหลักกรรม คือหลักที่ถือว่าคนจะชั่วจะดีอยู่ที่การกระทำ (กรรมวาท) กรรมใดที่คนทำแล้วก็เป็นอันทำ (กิริยวาท) และสอนว่าความเพียรมีผลจริง บุคคลพึงทำหน้าที่การงานด้วยความเพียรพยายาม (วิริยวาท)
5. เป็นวิภัชชวาท	ไม่มองหรือวินิจฉัยความจริงเพียงด้านเดียว แต่มองแบบจำแนกแยกแยะ ครบทุกแง่ทุกมุม ไม่ดิ่งไปด้านใดด้านหนึ่ง ท่าทีหรือปฏิกิริยาต่อสิ่งทั้งหลายของชาวพุทธเป็นท่าทีที่มองสิ่งต่าง ๆ อย่างวิเคราะห์ และจำแนกแจกแจง ไม่ตัดสินสิ่งต่าง ๆ แบบ “ฟันธง” ไปด้านเดียว

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ลักษณะสำคัญ	ความหมาย/สาระสำคัญ
6. มุ่งอิสรภาพ	ความหลุดพ้นหรืออิสรภาพ เป็นทั้งเป้าหมายและหลักการสำคัญของพุทธธรรม พุทธศาสนามุ่งให้คนมีอิสรภาพ โดยฝึกตนที่จะไม่ยึดติดในสิ่งทั้งหลาย ซึ่งเป็นไปตามเหตุปัจจัยของมัน จนกระทั่งรู้ความจริงชัดแจ้งแล้ว ก็จะมีจิตหลุดพ้นเป็นอิสระ ไม่เป็นทุกข์
7. เป็นศาสนาแห่งปัญญา	พุทธศาสนาไม่ใช่ศาสนาแห่งศรัทธา แต่เป็นศาสนาแห่งปัญญา แม้จะยอมรับความสำคัญของศรัทธา เช่นเดียวกับยอมรับความสำคัญของศีลและสมาธิ แต่ปัญญาคือสุดยอดของธรรมทั้งปวง ปัญญาขั้นสูงสุดคือปัญญารู้ในสัจธรรมที่จะตัดเครื่องผูกมัดคนจากทุกข์ได้
8. สอนหลักอนัตตา	พุทธศาสนาประกาศหลักสำคัญเกี่ยวกับความจริงของสิ่งทั้งหลาย คือหลักอนัตตา ซึ่งมีสาระสำคัญว่า สิ่งทั้งหลายจะให้เป็นไปตามความปรารถนาของเราไม่ได้ เพราะมันดำรงอยู่ตามกฎธรรมดาของมัน ไม่มีตัวตนคงที่ เช่น ชีวิตและร่างกายเป็นตัวอย่าง ผู้ที่เห็นความเป็นอนัตตาคือผู้ที่เข้าถึงจุดหมายของพุทธศาสนา
9. มองสิ่งทั้งหลายตามความสัมพันธ์ของเหตุปัจจัย	พุทธศาสนามองสิ่งทั้งหลายตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย อนัตตาก็คือหลักความเป็นไปตามเหตุปัจจัย สิ่งทั้งหลายไม่มีอะไรมีอยู่เป็นอยู่ได้ตามลำพัง แต่อิงอาศัยกันและกัน และเป็นไปตามเหตุปัจจัย หลักนี้คือ “อิธัปปัจยตา” หรือ “ปฏิจจสมุปบาท”
10. เชื่อว่ามนุษย์จะประเสริฐได้ด้วยการฝึกฝนพัฒนา	พุทธศาสนาถือว่า มนุษย์เป็นสัตว์ที่มีศักยภาพที่จะฝึกได้ และต้องฝึก มนุษย์จะประเสริฐสุดด้วยการฝึก มนุษย์ที่ไม่ฝึกเลยจะต่ำต้อยกว่าสัตว์ในทุกด้าน ชาวพุทธแท้ต้องมี “โพธิสัทธา” คือเชื่อมั่นในศักยภาพที่จะเป็นพุทธะ คือเป็นผู้ตื่นรู้ได้ด้วยการฝึก มนุษย์ต้องเชื่อมั่นในตนเอง ไม่ใช่ฝากความหวังไว้กับสิ่งนอกตัว
11. เป็นศาสนาแห่งการศึกษา	พุทธศาสนาถือว่าชีวิตที่ดีงาม คือชีวิตแห่งการศึกษาบนฐานของ “มรรคมีองค์ 8” ซึ่งประมวลลงได้ในการศึกษา 3 ด้าน ได้แก่ ศีล (วาจา การงาน และเลี้ยงชีพชอบ) สมาธิ (มีความเพียรพยายาม มีสติ และสมาธิที่ชอบ) และ ปัญญา (มีความเห็นและความคิดในทางที่ชอบ) หลักปฏิบัติในพุทธศาสนาจึงเรียกชื่ออีกอย่างหนึ่งว่า การศึกษา หรือ ไตรสิกขา
12. ให้ความสำคัญทั้งปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก	จุดเริ่มต้นสำคัญที่นำไปสู่การศึกษาตามหลักมรรคมีองค์ 8 คือ (1) ปัจจัยภายในเฉพาะตัวบุคคล ได้แก่การรู้จักคิด คิดวิเคราะห์เป็น (เรียกว่า โยนิโสมนสิการ) และ (2) ปัจจัยภายนอก ได้แก่การมีกัลยาณมิตร มีครูอาจารย์ มีแหล่งความรู้ ฯลฯ ซึ่งให้คำแนะนำและตัวอย่างที่ถูกต้อง (เรียกว่า ปรโตโฆสะ) ทั้งสองอย่างเกื้อกูลกัน

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ลักษณะสำคัญ	ความหมาย/สาระสำคัญ
13. สอนให้ตื่นตัวด้วยความไม่ประมาท	ก่อนปรินิพพาน พระพุทธองค์ทรงตรัสเตือนภิกษุทั้งหลายให้ “ยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อม” ความไม่ประมาท คือการไม่ผัดเพี้ยน ไม่ละเลย ไม่นิ่งเฉย ไม่เฉื่อยชา มีความกระตือรือร้นในการทำกิจหน้าที่ ความไม่ประมาทเป็น “ตัวกระตุ้น” ให้มีการปฏิบัติตามหลักธรรม
14. สอนให้เห็นทุกข์แต่ยังเป็นสุขได้ หรือทุกข์เพื่อเห็น แต่สุขเพื่อเป็น	พุทธศาสนามองโลกและชีวิตตามเป็นจริง ทุกข์มีจริง แต่ไม่ใช่เพื่อหลีกหนี หากแต่ต้องรู้เท่าทันว่าอะไรคือเหตุ รู้เหตุแล้วก็ละเสีย ความรู้นี้จะทำให้จิตใจปลอดโปร่งเป็นอิสระด้วยปัญญา ไม่มีทุกข์บีบคั้น “รู้เท่าทันความทุกข์ จึงมีความสุขที่สมบูรณ์”
15. มุ่งประโยชน์สุขเพื่อมวลชน	พระพุทธองค์ประกาศหลักคำสอนเพื่อประโยชน์สุขของคนหมู่มาก เมื่อเริ่มส่งสาวกไปประกาศศาสนาพระพุทธองค์ทรงย้ำว่า “เธอทั้งหลายจงจาริกไป เพื่อประโยชน์เกื้อกูลแก่พหูชน เพื่อความสุขแก่พหูชน เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก”

ที่มา: สรุปใจความจาก พระพรหมคุณาภรณ์, 2558

ผู้เขียนใคร่จะสรุปตรงนี้ว่า ในจำนวนลักษณะ 15 ประการนี้ ลักษณะต่อไปนี้เป็นลักษณะเด่นเป็นพิเศษ และเอื้อต่อการสร้างเสริมสุขภาวะโดยตรง คือ

1. ความเชื่อเรื่องกรรม – คนจะชั่วจะดีอยู่ที่การกระทำ คนจะมีสุขภาพดีหรือไม่ดีอยู่ที่การกระทำ คือพฤติกรรมของเขาเอง

2. การเน้นปัญญา – แม้จะยอมรับความสำคัญของศรัทธา รวมทั้งศีลและสมาธิ แต่ปัญญาคือสุดยอดของธรรมทั้งปวง ปัญญาขั้นสูงสุดคือปัญญารู้สิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง ตามเหตุปัจจัย ความรู้เข้าใจในเหตุปัจจัยของสิ่งทั้งหลาย นำไปสู่สุขภาวะทางปัญญา

3. การมองสิ่งทั้งหลายตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย – สิ่งทั้งหลายไม่มีอะไรมีอยู่เป็นอยู่ได้ตามลำพัง แต่อิงอาศัยกันและกัน และเป็นไปตามเหตุปัจจัย สุขภาพดีหรือไม่ดีไม่ใช่สิ่งที่ลอยมาในอากาศ แต่มีเหตุปัจจัยของมัน ความรู้เหตุปัจจัยของสุขภาพจะนำไปสู่พฤติกรรมสุขภาพที่ดีได้ หรือการมีชีวิตที่มีสุขภาวะ

4. การเน้นความสำคัญของการศึกษา – ชีวิตที่ดีงาม คือชีวิตแห่งการศึกษาและการฝึกฝน มนุษย์เป็นสัตว์ที่ฝึกได้ สุขภาพของมนุษย์ก็เป็นสิ่งที่เรียนรู้และฝึกฝนเอาได้ และต้องฝึกการฝึกฝนที่ประเสริฐ คือฝึกฝนในเรื่องศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งเป็นรากฐานของสุขภาวะที่ 4 ด้าน

5. การเน้นความไม่ประมาท – ชีวิตที่ประเสริฐคือชีวิตที่ดำรงอยู่ด้วยความไม่ประมาท ถ้าดำรงชีวิตด้วยความไม่ประมาทเพียงอย่างเดียวก็เพียงพอที่จะทำให้ห่างไกลจากโรคภัยได้

● การมุ่งอิสรภาพ – อิสรภาพที่แท้จริงเกิดจากการฝึกตนที่จะไม่ยึดติดในสิ่งทั้งหลาย จนกระทั่งรู้แจ้งความจริงของสิ่งเหล่านั้น จิตก็หลุดพ้นเป็นอิสระ จิตที่เป็นอิสระคือจิตที่เป็นสุข (สุขภาวะทางจิต) ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน หรือทำอะไร

4. พุทธธรรมที่เอื้อต่อการสร้างเสริมสุขภาวะ

ได้กล่าวในตอนต้นแล้วว่า สุขภาพ หรือ สุขภาวะ หมายถึงภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้ง 4 ด้าน คือทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล ความสมบูรณ์ทางกายอาจวัดได้จากการมีสุขภาพแข็งแรง ปราศจากความเจ็บป่วยทางจิตวัดได้จากการมีจิตใจมั่นคงเบิกบาน ปราศจากความตึงเครียดขุ่นมัวซึมเศร้า ทางปัญญาวัดได้จากการรู้เท่าทันสภาพความเป็นไปของสิ่งทั้งหลาย มีเหตุมีผล และทางสังคมวัดได้จากการที่คนในสังคมมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ปราศจากความขัดแย้งและความรุนแรงทุกรูปแบบ

คำถามในที่นี้คือ ในพุทธศาสนามีหลักธรรมอะไรบ้างที่เอื้อต่อการสร้างเสริมสุขภาวะทั้ง 4 ด้านนี้ ?

ถ้าเราถือว่า ธรรมกับวินัยซึ่งเป็นแก่นของพระพุทธศาสนา ที่มุ่งเพื่อประโยชน์เกื้อกูลและความสุขของหมู่ชน เราก็อาจตอบคำถามข้างต้นได้อย่างกว้าง ๆ ว่า ธรรมและวินัยทั้งหมดในพุทธศาสนานั่นแหละคือสิ่งที่เอื้อต่อการสร้างเสริมสุขภาวะ ธรรมวินัยบางข้ออาจเอื้อต่อการสร้างเสริมสุขภาวะโดยตรง แต่บางข้ออาจจะเอื้อโดยทางอ้อม อย่างไรก็ตาม คำตอบเช่นนั้นไม่เป็นประโยชน์ในทางปฏิบัติเท่าที่ควร ทั้งนี้เพราะธรรมและวินัยในพุทธศาสนานั้นมีมากมาย ดังที่กล่าวแล้วข้างต้น เป็นการยาก (หรืออาจเป็นไปไม่ได้เลย) ที่ผู้ซึ่งได้ศึกษาพุทธธรรมมาน้อยจะเลือกมาปฏิบัติได้ถูก

หลังจากสำรวจดูธรรมที่จัดเป็นหมวด ๆ ทั้งหมดซึ่งรวบรวมไว้ใน พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม (พระพรหมคุณาภรณ์, 2559) ผู้เขียนเห็นว่า มีธรรมหมวดหนึ่งที่ความสอดคล้องโดยตรงกับการสร้างเสริมพัฒนาสุขภาวะทั้ง 4 ด้าน ที่เราขับเคลื่อนกันอยู่ทุกวันนี้ ธรรมหมวดนี้คือ ภาวนา 4

ในคัมภีร์อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต (พระไตรปิฎกเล่ม 22 ข้อ 79 หน้า 121) กล่าวถึงภาวนา 4 ว่าประกอบด้วย กายภาวนา สีลภาวนา จิตตภาวนา และ ปัญญาภาวนา[3]

ก่อนอื่นขอให้ทำความเข้าใจว่า ภาวนา ในพุทธศาสนาไม่ได้หมายถึงการสวดหรือตั้งจิตอธิษฐาน เพื่อให้สิ่งที่ปรารถนาเกิดขึ้น ดังที่เข้าใจและพูดกันทั่วไป เช่น “ผม/ดิฉัน ขอภาวนาให้ท่าน

[3] ความจริง ภาวนา ที่แบ่งเป็น 2 ก็มี แบ่งเป็น 3 ก็มี ภาวนา 2 ได้แก่ สมถภาวนา และ วิปัสสนาภาวนา ส่วนภาวนา 3 ได้แก่ บริกรรมภาวนา อุปจารภาวนา และ อัปปนาภาวนา เนื่องจากภาวนาที่แบ่งเป็น 2 และ 3 มีความหมายคาบเกี่ยวกับจิตตภาวนาและปัญญาภาวนา ซึ่งรวมอยู่ใน ภาวนา 4 อยู่แล้ว ดังนั้นในที่นี้ผู้เขียนจึงเลือกเสนอเฉพาะ ภาวนา 4 เพราะเห็นว่ามีนัยสำคัญต่อ การพัฒนาสุขภาวะครบทั้ง 4 ด้าน ผู้สนใจความหมายของ ภาวนา 2 และ ภาวนา 3 โปรดดู พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม โดย พระพรหมคุณาภรณ์ (2559)

มีสุขภาพแข็งแรง” ฯลฯ แต่ในพุทธศาสนา ภาวนา หมายถึงการกระทำอย่างใดอย่างหนึ่งหรือทุกอย่างต่อไปนี้ คือ การเจริญ, การทำให้เป็นให้มีขึ้น, การฝึกอบรม, การพัฒนา ความหมายเหล่านี้ตรงกับคำในภาษาอังกฤษว่า Growth, Cultivation, Training, Development (พระพรหมคุณาภรณ์ ป. อ. ปยุตฺโต, 2559: 70)

ความหมายของภาวนาทั้ง 4 ด้านที่ให้ไว้ต่อไปนี้เริ่มจากความหมายตามพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม (พระพรหมคุณาภรณ์, 2559: 88) แล้วตามด้วยคำอธิบายเพิ่มเติมโดยผู้เขียน เป็นการขยายความตามที่เห็นว่าสอดคล้องกับการสร้างเสริมสุขภาวะแต่ละด้าน

1) กายภาวนา (Physical Development) หมายถึง “การเจริญกาย, พัฒนากาย, การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม ให้อกุศลธรรมเสื่อมสูญ, การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ”

ความหมายของกายภาวนาทั้งหมดที่ให้ไว้ข้างต้นครอบคลุมการกระทำทุกอย่าง ที่จะส่งผลดีต่อสุขภาพกาย สาระสำคัญของกายภาวนา คือ ไม่ว่าจะทำอะไร สิ่งที่ทำนั้นต้องไม่ก่อให้เกิดโทษต่อร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นการบริโภคอาหาร การเคลื่อนไหวร่างกายในการทำงานหรือในการออกกำลังกาย และการติดต่อสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ผ่านทางอินทรีย์ทั้งห้า คือ ตา หู จมูก ลิ้น และกายสัมผัส

ในที่นี้จะขอเน้นพุทธธรรมข้อหนึ่งที่เอื้อต่อการพัฒนากาย (กายภาวนา) โดยตรง และผู้เขียนเห็นว่าเหมาะกับยุคปัจจุบันที่กระแสบริโภคนิยมมีอิทธิพลต่อชีวิตของคนทั่วไป ธรรมข้อนี้คือ โภชเนมัตตัญญุตา ตามความหมายของศัพท์คำนี้หมายถึง ความรู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร ธรรมข้อนี้จัดเป็น 1 ใน 3 ของข้อปฏิบัติหรือทางดำเนินชีวิตที่ไม่ผิด ซึ่งเรียกว่าอปัณณกปฏิปทา[4] ความรู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร หมายถึงการกินอาหารโดยยึดวัตถุประสงค์ที่แท้จริงของการกินเป็นหลัก ในทัศนะของพุทธศาสนาวัตถุประสงค์ที่แท้จริงของการกินอาหาร คือ การกินเพื่อหล่อเลี้ยงให้ร่างกายดำรงอยู่ได้อย่างผาสุก มิใช่กินเพื่อความสนุกสนานมัวเมา หรือเพราะการเสพติดในรสชาติของอาหาร ถ้ายึดวัตถุประสงค์ของการกินเช่นนี้เป็นหลักปฏิบัติแล้ว เรื่องอื่น ๆ เช่น ชนิดของอาหาร รสชาติ และปริมาณของอาหารที่กิน

[4] **อปัณณกปฏิปทา** คือข้อปฏิบัติหรือทางดำเนินชีวิตที่ไม่ผิด ประกอบด้วย (1) อินทรียสังวร การสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมภายนอกตัวเรา โดยมีสติกำกับมิให้กิเลสครอบงำจิตใจ แต่ให้รับรู้อารมณ์ต่าง ๆ ตามความเป็นจริงและเกิดกุศลธรรม (2) โภชเนมัตตัญญุตา ความรู้จักประมาณในการกินอาหาร ประเด็นสำคัญของข้อนี้ คือ การกินเพียงเท่าที่ต้องการเพื่อหล่อเลี้ยงร่างกายให้ผาสุก จะได้มีพลังประกอบกิจที่เป็นกุศลได้อย่างผาสุก และ 3) ชาคริยานุโยค ความเพียรพยายามในการทำหน้าที่การงาน รวมทั้งการปฏิบัติธรรม โดยตื่นรู้อยู่เป็นนิตย์ ไม่เห็นแก่นอน ทำใจให้เบิกบานอยู่เสมอ (ดู สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ ป. อ. ปยุตฺโต, 2561)

ก็จะได้รับการเอาใจใส่และจัดการอย่างเหมาะสมไปโดยปริยาย ดังนั้นธรรมที่ว่าด้วยความรู้จักประมาณในการบริโภคอาหารนี้จึงใช้ได้กับบุคคลทั่วไป ไม่ว่าจะเป็นบรรพชิตหรือคฤหัสถ์ก็ตาม

ความรู้จักประมาณในการบริโภคอาหารมีผลต่อสุขภาวะทางกายโดยตรง ผลที่สำคัญอย่างหนึ่งคือจะช่วยลดความเสี่ยงต่อภาวะอ้วนได้มาก ในปัจจุบันภาวะอ้วนในประชาชนไทยมีแนวโน้มสูงขึ้น ดังที่แสดงให้เห็นในรายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย พ.ศ. 2557 ตามรายงานดังกล่าว ร้อยละ 37.5 ของประชากรอายุ 15 ปี ขึ้นไปมีภาวะอ้วนเพิ่มขึ้นจากการสำรวจในปี 2551–2552 ซึ่งมีความชุกของภาวะอ้วนร้อยละ 34.7 (วิชัย เอกพลากร (บรรณาธิการ), 2552, 2557) ภาวะอ้วนหรือการมีน้ำหนักเกินเป็นสาเหตุสำคัญอย่างหนึ่งของปัญหาทางสุขภาพของคนจำนวนมาก เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ ดังนั้น โภชเนมัตตัญญุตา นี้จึงเป็นธรรมที่เหมาะและควรนำมาใช้ “เตือนสติ” ก่อนการกินอาหารทุกครั้ง เหมือนดังข้อความที่ให้ไว้ในบท “อภิณหปัจจเวกขณวิธี” ซึ่งพระภิกษุใช้พิจารณาเพื่อเตือนตัวเองก่อนฉันภัตตาอาหารทุกครั้ง บท อภิณหปัจจเวกขณวิธี เป็นบทสวดภาษาบาลีสั้น ๆ มีใจความสำคัญดังนี้

> เราขอพิจารณาให้ดีก่อนแล้วจึงจะฉันอาหารบิณฑบาต การฉันอาหารต่อไปนี้ไม่ใช่เพื่อความเอร็ดอร่อยเพลิดเพลิน สนุกสนานมัวเมา หรือเพื่อทำให้ร่างกายสวยงาม แต่เพื่อให้ร่างกายดำรงอยู่ได้ โดยปราศจากความไม่สบายอันเกิดจากความหิวกระหาย และเพื่อป้องกันความไม่สบายอย่างอื่นด้วย จะได้เกื้อกูลแก่การประพฤติพรหมจรรย์ คือการดำเนินชีวิตตามแนวทางอันประเสริฐ เราจะได้ดำรงชีวิตและปฏิบัติหน้าที่ไปได้อย่างผาสุก

ที่มา: ถอดใจความโดยผู้เขียน จากบท อภิณหปัจจเวกขณวิธี

บทพิจารณาข้างต้นนี้มุ่งให้ภิกษุใช้พิจารณาก่อนเริ่มฉันอาหารบิณฑบาตก็จริง แต่บุคคลทั่วไปสามารถนำไปปฏิบัติได้โดยไม่จำกัด เพราะจะเป็นการเตือนตัวเองให้คำนึงถึงจุดมุ่งหมายที่แท้จริงของการบริโภคอาหาร การทำเช่นนี้ จะเป็นคุณแก่สุขภาพกายของผู้บริโภคอย่างมาก

2) สีลภาวนา (Moral Development) หมายถึง “การเจริญศีล, การพัฒนาความประพฤติ, การฝึกอบรมให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน”

อาจกล่าวอีกนัยหนึ่งได้ว่า สีลภาวนา คือการฝึกตนให้เป็นคนมีระเบียบวินัย เพราะศีลกับวินัยแม้จะไม่ใช่สิ่งเดียวกัน แต่ก็มีวัตถุประสงค์คล้ายกัน ทั้งศีลและวินัยต่างก็มุ่งเพื่อฝึกอบรมให้ปัจเจกบุคคลเป็นผู้ที่มีพฤติกรรมเป็นปกติ คนมีศีลคือคนที่ปกติด้วยการเว้นจากการกระทำที่ผิดปกติ นั่นคือไม่ทำการที่เป็นการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น มีความสัมพันธ์ที่ปกติดีกับผู้อื่น

(ศีล แปลว่าปกติ) การปฏิบัติตามศีล (สมาทานศีล) จึงส่งผลดีในทางบวก ทั้งแก่ตัวผู้ปฏิบัติเอง และแก่หมู่คณะหรือสังคมไปพร้อมกันด้วย

ในพุทธศาสนา ศีลแต่ละข้อเป็น “สิกขาบท” คือ ข้อที่พึงศึกษาให้เข้าใจแล้วปฏิบัติตาม เวลาเราสมาทานศีล เช่น ศีล 5 ข้อที่ 1 เรากล่าว (ตามพระที่ “ให้ศีล”) ว่า ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ “ข้าพเจ้าขอสมาทาน สิกขาบท คือเว้นจากการฆ่าสัตว์ที่มีชีวิต” ในศีลข้อที่ 2–5 เราก็กล่าวสมาทานเช่นเดียวกัน ดังนั้นในความหมายที่ถูกต้อง การสมาทานศีลก็คือการรับเอาสิกขาบทแต่ละข้อมาศึกษา เพื่อให้เข้าใจและเห็นโทษของการละเมิด พร้อมทั้งประโยชน์ของการปฏิบัติตามสิกขาบทข้อนั้น ๆ

ประเด็นสำคัญที่ต้องการเน้นในที่นี้คือ ผลของการปฏิบัติตามศีล เช่น ศีล 5 จะทำให้บุคคลเว้นจากการเบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายแก่ผู้อื่น ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญของการอยู่ร่วมหรือสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างราบรื่นเป็นปกติ โดยนัยนี้จึงสรุปได้ว่า ศีลภาวนาเป็นปัจจัยสำคัญที่จะให้บุคคลมีสุขภาวะทางสังคมที่ดี ขณะเดียวกัน สังคมที่คนส่วนใหญ่มีศีลก็เป็นสังคมสุขภาวะ (Healthy Society) ด้วย

3) จิตตภาวนา (Mental Development) หมายถึง “การเจริญจิต, พัฒนาจิต, การฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา มีฉันทะขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ และสดชื่นเบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น”

การพัฒนาจิตให้มีคุณสมบัติตามที่กล่าวข้างต้นนี้ อาจแบ่งเป็น 2 ระดับ คือ

(1) ในระดับทั่วไป เป็นการฝึกอบรมจิตใจให้เจริญงอกงามด้วยคุณธรรม อันจะทำให้มีจิตใจสงบ มั่นคง ไม่เอนเอียง เบิกบาน ผ่องใสและเป็นสุข เช่น ฝึกฝนพัฒนาจิตใจให้เป็นคนมีพรหมวิหารธรรม คือมีจิตเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา และมี อิทธิบาทธรรม ในการทำกิจต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน คือมี ฉันทะ รักในสิ่งที่ทำ วิริยะ ทุ่มเทพากเพียรในสิ่งที่ทำ จิตตะ เอาใจใส่ผักใฝ่ในสิ่งที่ทำ ไม่โลเล, และ วิมังสา ใช้ปัญญาวิเคราะห์หาเหตุผลในสิ่งที่ทำ เพื่อจะทำการให้ดียิ่งขึ้นไป

(2) ในระดับที่สูงขึ้นไป จิตตภาวนา เป็นการพัฒนาจิตให้สงบ มีสมาธิ ในพุทธศาสนาหลักการที่ใช้ในการฝึกจิตให้เป็นสมาธิมีหลายวิธี แต่ที่รู้จักกันทั่วไปคือ การฝึกกรรมฐาน (ในที่นี้หมายถึง สมถกรรมฐาน)[5] ซึ่งก็มีวิธีทำได้หลายแบบ วิธีที่ค่อนข้างแพร่หลาย คือ การใช้สติกำหนดลมหายใจ ซึ่งเรียกว่า อาณาปาณสติ กระบวนการฝึกจิตให้เป็นสมาธิแบบนี้ต้องใช้สติ

[5] กรรมฐานที่สำคัญมี 2 อย่าง คือ สมถกรรมฐาน คือวิธีสำหรับฝึกใจให้สงบเกิดสมาธิ และ วิปัสนากรรมฐาน คือ วิธีฝึกอบรมเจริญปัญญาให้รู้แบบเห็นแจ้งในความเป็นไปของสิ่งทั้งหลาย ตามสภาวะที่เป็นจริง จนจิตเป็นอิสระหลุดพ้นจากความไม่ยึดติดในสิ่งทั้งหลาย (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ม 2561: 16)

คอยกำกับ ให้จิตแน่วดิ่งอยู่กับสิ่งเดียวหรืออารมณ์เดียว คือลมหายใจเข้า–ออก ไม่ให้จิตฟุ้งหรือส่ายไปยังเรื่องโน้นทีเรื่องนี้ที หรือไม่มีเรื่องอื่นเข้ามาแทรก จิตที่อยู่ในภาวะเช่นนี้คือจิตเป็นสมาธิ[6]

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต) (2557: 7) อธิบายว่าจิตที่เป็นสมาธิ “มีประโยชน์ที่เป็นลักษณะสำคัญ 3 ประการ” คือ

(1) มีพลัง จิตที่เป็นสมาธิเป็นจิตที่มีพลัง เปรียบเหมือนน้ำตกที่ไหลเทลงจากผาสูง ถ้าสามารถทำให้น้ำทั้งหมดไหลรวมลงโดยช่องทางเดียว ไม่ให้แตกพร่าไปหลายทิศหลายทาง น้ำที่ไหลลงก็จะมีพลังมาก แต่ถ้าปล่อยให้ไหลกระจายไปหลายทิศหลายทาง พลังน้ำก็มีน้อย จิตที่มีพลังเช่นนี้เป็นจิตที่พร้อมที่จะทำการทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นการงานในชีวิตประจำวันหรือการใช้ความคิดวิเคราะห์สิ่งใดสิ่งหนึ่ง ก็จะสามารถทำได้อย่างมีประสิทธิผล ในทางพุทธศาสนา จิตที่มีสมาธิเป็นจิตที่ควรแก่การทำงาน (กัมมนียะ)

(2) ผ่องใส จิตที่เป็นสมาธิเป็นจิตที่แน่วดิ่งอยู่กับสิ่งเดียวหรืออารมณ์เดียว ไม่มีสิ่งใดมารบกวนได้ ไม่วอกแวกแปรปรวน ดังนั้นจึงผ่องใสเหมือนน้ำในสระที่ใสเพราะไม่มีสิ่งใดมากวนให้ฝุ่นโคลนฟุ้งจนขุ่นมัว น้ำก็จะสงบนิ่งและใสจนสามารถมองทะลุถึงก้นบ่อได้ บุคคลที่มีจิตผ่องใสเช่นนี้เป็นผู้มีสุขภาพจิตดี จิตที่เป็นสมาธิและผ่องใสเกื้อกูลต่อการเจริญปัญญา

(3) สงบเป็นสุข ข้อนี้เป็นผลเนื่องมาจากคุณสมบัติที่กล่าวแล้วใน 2 ข้อข้างต้น คือ เมื่อจิตมีพลังและผ่องใสไม่มีอะไรมารบกวนได้ จิตก็ไม่กระสับกระส่ายไม่วอกแวก ไม่กระวนกระวาย มีความสงบ เมื่อสงบเพราะไม่มีอะไรรบกวนก็เป็นสุข

ที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า จิตตภาวนา เป็นหลักธรรมที่เอื้อต่อสุขภาวะทางจิตของบุคคลโดยตรง ดังนั้นจึงสมควรอย่างยิ่งที่จะนำมาเป็นแนวทางสำหรับสร้างเสริมสุขภาวะในปัจจุบัน

4) ปัญญาภาวนา (Wisdom Devlopment) หมายถึง “การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ บริสุทธิ์จากกิเลส และปลอดพ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา”

ในพุทธศาสนาปัญญามีความหมายหลายระดับ แต่อาจสรุปเพื่อเข้าใจง่าย ๆ เป็น 2 ระดับ คือ ระดับโลกิยะ กับ ระดับโลกุตระ ในระดับโลกิยะ ปัญญาหมายถึงความรู้เข้าใจในเหตุผล การคิดดี คิดเป็น และเห็นตรง ช่วยให้ดำเนินชีวิตได้เป็นปกติ แก้ปัญหาต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้ด้วยความรู้อย่างมีเหตุผล ในระดับโลกุตระ ปัญญาหมายถึงความรู้แจ้งในความเป็นไปตาม

[6] ต้องเข้าใจว่า จิตที่เป็นสมาธิไม่ใช่จิตที่อยู่เฉยหรืออยู่นิ่ง ๆ ไม่รับรู้อะไร แต่เป็นจิตที่ตื่นรู้ (Alert) และแน่วดิ่งอยู่กับสิ่งเดียวตลอดเวลา คือ Concentrate อยู่กับการเคลื่อนไหวของสิ่งนั้นเพียงอย่างเดียวเท่านั้น เช่น รู้ทุกการเคลื่อนไหวของลมหายใจเข้า–ออก หายใจเข้า–ออกยาวก็รู้ว่ายาว สั้นก็รู้ว่าสั้น

ธรรมดาของสังขาร คือชีวิตและสรรพสิ่ง ไม่ว่าจะเป็นรูปธรรมหรือนามธรรมก็ตาม มองเห็นความเป็นไปของสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริงว่ามีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป และเป็นไปตามเหตุปัจจัย ปัญญารู้แจ้งเช่นนี้จะนำไปสู่ความหลุดพ้นจากการยึดมั่นถือมั่น ในสังขารทั้งหลาย นั่นคือความสุขขั้นสุดยอด

พุทธศาสนามองว่า ปัญญาเป็นพื้นฐานของความสุข ทั้งทางกาย ทางสังคม และทางจิต หมายความว่า การจะมีสุขภาวะทางกายดีต้องอาศัยปัญญา เช่น รู้ว่าสุขภาพกายเกิดจากการกินอาหารโดยรู้จักประมาณ เพื่อมุ่งความเป็นอยู่โดยผาสุกมากกว่าความเอร็ดอร่อยมัวเมาในรสชาติอาหาร การที่จะมีสุขภาวะทางสังคมดีก็ต้องอาศัยปัญญาที่ช่วยให้รู้เข้าใจว่าศีลเป็นข้อศึกษาที่จะให้มีการกระทำโดยไม่ละเมิดผู้อื่นไม่ว่าจะเป็นทางกาย ทางวาจา หรือทางจิตใจ ซึ่งเอื้อต่อความสัมพันธ์ที่ราบรื่นกลมกลืนกับผู้อื่น ทำให้ห่างไกลจากความขัดแย้งและความรุนแรง สุขภาพจิตที่ดีก็เกิดจากปัญญาเช่นกัน ผู้มีปัญญาย่อมดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท มีสติและตั้งจิตมั่น ไม่หวั่นไหวในทุกสถานการณ์ มองเห็นธรรมดาของสรรพสิ่งที่ไม่เที่ยง และไม่มีตัวตนที่จะยึดมั่นได้อย่างถาวร รู้ว่าสิ่งที่ได้ประสบ ไม่ว่าจะเป็นความสำเร็จ ความล้มเหลว ความสูญเสียหรือปัญหาสุขภาพ ล้วนเป็นไปตามเหตุปัจจัย จิตไม่เป็นทุกข์เมื่อประสบกับสิ่งเหล่านั้น ยิ่งมีปัญญาถึงขั้นว่าไม่มีอะไรที่จะยึดเป็น “ตัวกู ของกู” ได้ จิตย่อมผ่องใส เบิกบาน ไร้วิตกกังวล “ในยามได้ก็ไม่หลงเพลิดเพลินดีใจ ในยามเสียก็ไม่กลัดกลุ้มเศร้าโศก” (พระไพศาล วิสาโล, 2561: 102)

การพัฒนาปัญญา (ปัญญาภาวนา) ในระดับโลกิยะเป็นไปได้โดยอาศัยการศึกษาอบรมอย่างถูกวิธี และการยึดมั่นในเหตุผล แต่ในระดับโลกุตระปัญญาสามารถพัฒนาต่อยอดจากการมีศีล (สีลภาวนา) และการมีจิตที่สงบเป็นสมาธิ (จิตตภาวนา) สมาธิจะเป็นฐานอันมั่นคงให้ก้าวไปสู่ปัญญาได้ คือสามารถพิจารณาสิ่งทั้งหลาย (สังขาร) จนเห็นแจ้งในสภาวะธรรม หรือกฎธรรมดาของสิ่งเหล่านั้น ว่ามีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ตามเหตุปัจจัยของมัน การพิจารณาในแนวนี้จะนำไปสู่ปัญญารู้แจ้ง (Insight) และเข้าใจสังขารคือชีวิตและสรรพสิ่งตามความเป็นจริง ปัญญาในระดับนี้ เป็นปัญญาที่รู้ในสัจธรรม (วิปัสสนาปัญญา) สามารถตัดเครื่องผูกมัดที่ทำให้เกิดทุกข์ได้ เป็นสุดยอดของธรรมทั้งปวง (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์, 2561)

ประเด็นที่ใคร่จะเน้นในที่นี้คือ ไม่ว่าจะเป็นระดับไหน ถ้าปฏิบัติได้ตรงตามจุดประสงค์ ปัญญาภวนา ก็เป็นหลักธรรมที่มีผลดีต่อการมีสุขภาวะ นี่เป็นสุขภาวะทางปัญญา ซึ่งเป็นหนึ่งในสุขภาวะทั้ง 4 ด้าน พุทธศาสนาถือว่า สุขภาวะทางปัญญาเป็นฐานของสุขภาวะทุกด้าน

ที่กล่าวมาทั้งหมด ผู้เขียนเห็นว่า มีความสอดคล้องกันอย่างลงตัว ระหว่างหลักพุทธธรรมเรื่องภาวนา 4 กับสุขภาวะที่พึงปรารถนาทั้ง 4 ด้าน อันเป็นเป้าหมายของการสร้างเสริมสุขภาพสำหรับคนไทยและสังคมไทย ความสอดคล้องกันนี้อาจแสดงให้เห็นในตารางต่อไปนี้ (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2: ความสอดคล้องกันระหว่างสุขภาวะทั้ง 4 ด้าน กับหลักพุทธธรรมเรื่องภาวนา 4

สุขภาวะ 4 ด้าน	ภาวนา 4
1. สุขภาวะทางกาย – การมีร่างกายแข็งแรง ปราศจากความเจ็บป่วย ด้วยการกินอาหารโดยรู้จักประมาณ สมดุล และออกกำลังกายอย่างเหมาะสม ห่างไกลจากสิ่งเสพติดที่ทำให้เกิดโทษต่อร่างกาย	**1. กายภาวนา** – พัฒนาร่างกายด้วยการทำสิ่งที่ไม่เกิดโทษแก่สุขภาพ เฉพาะอย่างยิ่งกินอาหารโดยรู้จักประมาณและยึดวัตถุประสงค์แท้จริงของการกินเป็นหลัก อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี มุ่งการเป็นอยู่ที่ผาสุกของร่างกาย เพื่อจะได้ทำการงานได้อย่างเต็มสมรรถนะ
2. สุขภาวะทางสังคม – การมีสัมพันธภาพที่ราบรื่น กลมกลืนทั้งในระดับครอบครัว ชุมชน และสังคม อยู่ในสังคมที่ดีงาม ได้รับความเคารพและความเอื้อเฟื้อเกื้อกูล ปลอดพ้นจากการข่มเหงรังแก เอารัดเอาเปรียบ ดูหมิ่นเหยียดหยาม	**2. สีลภาวนา** – พัฒนาความประพฤติ ฝึกตนให้มีระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน รักษาศีล และมีวินัยในตนเองเป็นนิจ
3. สุขภาวะทางจิต – มีจิตที่ปลอดจากความเครียด ไม่วิตกกังวล ไม่ขุ่นมัว มีใจสงบเย็น มีความคิดบวก	**3. จิตตภาวนา** – พัฒนาจิตให้แข็งแรงมั่นคง และเบิกบานในทุกสถานการณ์ ด้วยการเจริญสมาธิ เพื่อให้จิตตั้งมั่น ไม่วอกแวกหวั่นไหวแม้ถูกรบกวนด้วยอารมณ์ต่าง ๆ
4. สุขภาวะทางปัญญา – การมีความรู้ มีเหตุผล คิดดี คิดเป็น และเห็นตรง สามารถวางจิตวางใจได้อย่างถูกต้อง ช่วยให้ดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุขทั้งกายและทางใจ	**4. ปัญญาภาวนา** – พัฒนาให้มีความรู้และมีเหตุผลในการดำเนินชีวิต ยกระดับปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง เห็นแจ้งในสภาวะธรรม คือ เข้าใจกฎธรรมดาของสิ่งต่าง ๆ จนจิตเป็นอิสระและอยู่เหนือโลกธรรมทั้งปวง

5. อภิปรายสรุป: สู่การสร้างเสริมสุขภาวะแนวพุทธ

ในบทความนี้ ผู้เขียนพยายามชี้ให้เห็นว่า หลักพุทธธรรมเรื่องภาวนา 4 สอดคล้องกับหลักการสร้างเสริมสุขภาวะทั้ง 4 ด้าน ที่หน่วยงานและองค์กรทางสุขภาพทั้งหลายขับเคลื่อนกันอยู่ในปัจจุบัน ประเด็นที่น่าจะได้อภิปรายเพิ่มเติมในที่นี้มี 2 เรื่อง คือ (1) ในทางปฏิบัติเราจะใช้ประโยชน์ภาวนาทั้ง 4 ด้านนี้สร้างเสริมสุขภาวะได้อย่างไร และ (2) คนไทยทั่วไปน่าจะได้รับอานิสงส์จากภาวนาทั้ง 4 ด้านนี้อย่างไร

ประเด็นแรก การนำภาวนา 4 มาใช้ในการปฏิบัติอาจทำได้ดังนี้

(1) กายภาวนา – ในการพัฒนาทางร่างกายผู้ปฏิบัติอาจทำได้ทุกอย่างที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง เป็นปกติ ปราศจากความเจ็บป่วย ดังนั้นกิจกรรมทางกายทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็นการเคลื่อนไหวด้วยการออกกำลัง การพักผ่อน การกินอาหารที่ดี และการสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ ล้วนเป็นสิ่งที่ควรทำ แต่ไม่ว่าจะทำอะไร พุทธศาสนาเน้นความพอดี หรือ

ความรู้จักประมาณ เพราะกิจกรรมที่ดี ถ้ามากเกินไปก็อาจจะกลายเป็นโทษได้ พุทธศาสนาเน้นเป็นพิเศษเรื่องความพอดีในการบริโภคอาหาร ดังนั้นทุกครั้งที่กินอาหารจะต้องมีสติ ตระหนักรู้ในจุดมุ่งหมายของการกิน ว่าต้องกินเพื่อบำรุงร่างกายให้เป็นอยู่และปฏิบัติภารกิจได้อย่างผาสุก ไม่ใช่เพื่อความเพลิดเพลินมัวเมา จะได้ทุ่มเทเวลาและพลังงานกับงานในหน้าที่ได้เต็มที่

(2) สีลภาวนา – ในระดับทั่วไป ผู้ปฏิบัติต้องฝึกตนให้เป็นคนมีระเบียบวินัย เริ่มตั้งแต่ระเบียบวินัยในเรื่องการอยู่การกิน การทำกิจหน้าที่ และการติดต่อสัมพันธ์กับคนรอบข้าง ในระดับที่สูงขึ้นไป ควรพยายามฝึกตนให้เป็นคนมีศีล โดยเฉพาะอย่างยิ่งศีล 5 ซึ่งต้องศึกษาให้รู้เข้าใจว่าการรักษาศีลคือการสร้างสุขภาวะทางสังคมให้แก่ตน เพราะการมีศีลจะทำให้มีความสัมพันธ์ทางสังคมที่ราบรื่นกับผู้อื่น ทำให้ห่างไกลความขัดแย้งและความรุนแรง สังคมที่คนส่วนใหญ่ปฏิบัติตามสีลภาวนาจะเป็นสังคมที่น่าอยู่ เป็นสังคมสุขภาวะ

(3) จิตตภาวนา – คนส่วนมากมักจะมองข้ามการฝึกฝนพัฒนาทางจิตใจ แต่ให้ความสำคัญการพัฒนาทางกายเป็นหลัก การทำเช่นนั้นเป็นการพัฒนาสุขภาวะที่ไม่สมดุล เพราะชีวิตคนเรามีทั้งส่วนที่เป็นกาย (Physical) และส่วนที่เป็นจิต (Mental) กายกับจิตสัมพันธ์กันอย่างแยกไม่ออก การสร้างเสริมสุขภาวะจึงต้องเน้นทั้งสองส่วน พุทธศาสนามีวิธีพัฒนาจิตที่ได้ผล คือ ในขั้นต้นเราควรฝึกอบรมจิตใจให้มีคุณธรรม เช่น มีพรหมวิหารธรรมและอิทธิบาทธรรม มีความอดทน ขยันหมั่นเพียร มุ่งมั่นและฝักใฝ่ในทางที่ดี ในระดับที่สูงขึ้นไป เราควรพัฒนาฝึกฝนให้จิตเป็นสมาธิ จิตจะได้สงบ ผ่องใสและเป็นสุข วิธีฝึกอาจทำได้โดยการใช้สติกำหนดลมหายใจเข้า–ออก แต่ควรทำความเข้าใจวิธีปฏิบัติให้ดีก่อน จะศึกษาด้วยตนเองก็ได้ แต่วิธีที่ดีกว่าคือควรมีกัลยาณมิตรที่สามารถให้คำแนะนำได้ การฝึกจิตควรทำเป็นกิจวัตรประจำวัน เช่นเดียวกับการฝึกกาย ผู้รู้แนะนำว่า การฝึกจิตทุกวันด้วยการทำสมาธิ ควรถือเป็นกิจวัตรที่จำเป็นสำหรับการมีสุขภาพดี เหมือนการที่เราต้องกินอาหารเพื่อบำรุงสุขภาพกายทุกวัน

(4) ปัญญาภาวนา – การฝึกอบรมทางปัญญา ต้องเริ่มจากการศึกษาเล่าเรียนเพื่อให้เกิดความรู้ มเหตุผล และมีความเห็นที่ถูกต้องในสิ่งที่ควรทำและไม่ควรทำ รู้จักคิด รู้จักใช้ปัญญาแก้ไขปัญหา ดำเนินการงานทั้งหลายให้เกิดผลดี เช่น มองให้เห็นด้วยปัญญาว่า การพัฒนาร่างกายด้วยการกินอาหารแต่พอประมาณ การพัฒนาจิตใจให้มีคุณธรรม มั่นคงและสงบด้วยการปฏิบัติสมาธิ และการดำเนินชีวิตอย่างมีระเบียบวินัย มีศีล เป็นการสร้างเสริมสุขภาวะที่ถูกทาง ในระดับที่สูงขึ้นไป ต้องฝึกการเจริญปัญญาโดยมุ่งทำความเข้าใจว่า สิ่งทั้งหลาย (สังขารทั้งหลาย) เป็นไปตามเหตุปัจจัย การเจริญปัญญาจะช่วยให้จิตเป็นอิสระ อยู่เหนือความยึดมั่นถือมั่นอันเป็นเหตุแห่งทุกข์

การเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวทางที่กล่าวนี้ อาจเรียกว่าเป็น การเสริมสร้างสุขภาวะแนวพุทธ ซึ่งมีจุดเด่นคือการเน้นความสมดุลของสุขภาวะทั้ง 4 ด้าน อย่างเป็นองค์รวม

ประเด็นที่สอง คำถามที่ว่า คนไทยทั่วไปน่าจะได้รับอานิสงส์จากภาวนาทั้ง 4 ด้านนี้อย่างไร คำตอบในเรื่องนี้คือ ภาวนาทั้ง 4 นี้ ใคร ๆ ก็สามารถนำไปปฏิบัติได้ ประเด็นสำคัญจึงอยู่ที่การปฏิบัติ

ต้องยอมรับว่าการนับถือพระพุทธศาสนาของชาวพุทธไทยส่วนใหญ่ที่สุดเป็นการนับถือที่เน้น อามิสบูชา คือมุ่งการทำบุญด้วยการให้ทานและบริจาคสิ่งของเพื่อบำรุงพระสงฆ์และวัดวาอารามเป็นหลัก การนำเอาหลักธรรมไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันจริง ๆ มีน้อย พุทธศาสนาที่คนนับถือแบบนี้อาจเรียกว่า พุทธศาสนาแบบชาวบ้าน (Popular Buddhism) ซึ่งมีลักษณะสำคัญ คือ

1. เน้นความเชื่อเรื่องบุญ–บาป เป็นหลัก
2. เน้นการทำบุญด้วยการให้ทาน มากกว่าการปฏิบัติตามหลักธรรมอื่น โดยมีแนวโน้มที่จะหวังผลตอบแทนทางโลกหรือผลตอบแทนทางวัตถุจากการทำบุญเป็นหลัก มองบุญกุศลเหมือนกับเป็นสิ่งที่มีอำนาจศักดิ์สิทธิ์ ที่จะบันดาลให้ได้รับสิ่งที่ตนปรารถนา
3. เน้นรูปแบบมากกว่าเนื้อหา ในการทำบุญหรือการปฏิบัติศาสนกิจต่าง ๆ มักจะมีเรื่องของพิธีกรรมหรือรูปแบบซึ่งไม่ใช่สาระโดยตรงของพุทธธรรม เข้ามาเป็นส่วนสำคัญด้วย ขณะเดียวกันก็มีความเชื่อและการปฏิบัตินอกพุทธศาสนาเข้ามาปะปนอยู่ด้วย เช่น ความเชื่อและการปฏิบัติเกี่ยวกับผีและวิญญาณ บวกกับความเชื่อแบบพราหมณ์ด้วย จนบางทีแยกได้ยากว่าอะไรคือพุทธธรรมแท้ อะไรไม่ใช่

เมื่อเป็นเช่นนี้อาจสรุปได้ว่า ชาวไทยที่นับถือพุทธแบบชาวบ้านที่กล่าวมาข้างต้น น่าจะได้รับอานิสงส์ในด้านสุขภาวะน้อยกว่าที่ควร ผลที่อาจจะได้บ้างมักเป็นผลทางจิตใจ หรือผลทางจิตวิทยา อันเกิดจากการ “มีความหวัง” ว่าจะบรรลุสิ่งที่ตนปรารถนาได้ด้วยอำนาจแห่งบุญกุศล (แต่จะได้ตามที่ปรารถนาหรือไม่ เป็นอีกเรื่องหนึ่ง) ผลอีกอย่างหนึ่งเป็นเรื่องของสังคม จากการที่ได้มีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในงานบุญ (ในหลายกรณีการทำบุญเป็นงานมหกรรมที่คนในชุมชนมีส่วนร่วมกัน) ส่วนผลที่เป็นรูปธรรมในด้านสุขภาวะทางกายและสุขภาวะทางปัญญาคงมีน้อย เว้นแต่ผู้ที่ฝักใฝ่จริง ๆ

การนับถือพุทธของคนไทยอีกแบบหนึ่ง ซึ่งเชื่อว่าเป็นส่วนน้อย คือการนับถือแบบปฏิบัติบูชา การนับถือแบบนี้ให้ความสำคัญกับการนำเอาหลักพุทธธรรมมาใช้ในชีวิตประจำวันด้านต่าง ๆ มากกว่าเรื่องการทำบุญด้วยการบริจาคทานอย่างเดียว อย่างไรก็ตาม ผู้ที่นับถือแบบนี้ไม่จำเป็นต้องปฏิเสธพิธีกรรม แต่ก็ไม่ติดอยู่กับสิ่งเหล่านั้น เนื่องจากมองว่าพิธีกรรมเป็นเพียงส่วนเปลือกหรือกระพี้ ไม่ใช่แก่นแท้ของพุทธธรรม ผู้นับถือแบบนี้จำนวนมากมุ่งการฝึกจิตให้เป็นสมาธิ มั่นคง ขณะเดียวกันก็มุ่งพัฒนาปัญญาตามแนวทางของพุทธศาสนา คือเน้นความเข้าใจ

เหตุปัจจัยของสิ่งต่าง ๆ พุทธศาสนาที่คนไทยนับถือแบบนี้อาจเรียกว่า พุทธศาสนาแนวปฏิบัติ (Pragmatic Buddhism)

อย่างไรก็ตาม การนับถือพุทธศาสนาทั้งสองแบบที่กล่าวมานี้ไม่จำเป็นต้องแยกกันเด็ดขาด บุคคลคนเดียวกันอาจนับถือพุทธศาสนาทั้งสองแบบควบคู่กันไปได้ การนับถือแบบอามิสบูชามีเรื่องวัตถุเข้ามาเกี่ยวข้องค่อนข้างมาก แต่ถ้าปฏิบัติด้วยความเข้าใจที่ถูกต้องด้วย ก็สามารถใช้อามิสบูชาเป็นบันไดก้าวขึ้นไปสู่การนับถือแบบปฏิบัติบูชาได้

ในวงการสงฆ์ไทยปัจจุบัน เริ่มมีการตระหนักในการที่นำเอา “ทุน” ที่มีอยู่ค่อนข้างมาก (ทุนปัญญา ทุนสังคม ทุนทรัพยากร และทุนบุคลากร) มาใช้ในการสร้างเสริมสุขภาวะของคนไทยและสังคมไทย ความเคลื่อนไหวระดับชาติที่น่าสนใจในเรื่องนี้คือการประกาศ ธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ พุทธศักราช 2560 ซึ่งจัดทำขึ้นภายใต้มติมหาเถรสมาคม โดยความร่วมมือของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทุกภาคส่วน ทั้งฝ่ายพุทธจักรและอาณาจักร ธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ นี้ได้รับฉันทามติในการประชุมสมัชชาสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2560

ในการขับเคลื่อนมติสมัชชาสุขภาพนี้ นอกจากจะมีประเด็นพระสงฆ์กับการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักพระธรรมวินัย และประเด็นเรื่องชุมชนและสังคมกับการดูแลอุปัฏฐากพระสงฆ์ที่ถูกต้องตามหลักพระธรรมวินัยแล้ว ยังมีประเด็นสำคัญเกี่ยวกับบทบาทพระสงฆ์ในการเป็นผู้นำด้านสุขภาวะของชุมชนและสังคม โดยยึดหลักการสำคัญ คือใช้ทางธรรมนำทางโลก ประเด็นหลังนี้คือการวางรากฐานความชอบธรรม ให้วัดและพระสงฆ์ได้เข้ามามีส่วนร่วมในการสร้างเสริมสุขภาวะของชุมชนและสังคมโดยตรงและจริงจังมากขึ้น

จะเป็นการเหมาะสมอย่างยิ่ง ถ้าสถาบันสงฆ์และองค์กรด้านสุขภาพที่มีอยู่ในปัจจุบันหรือที่จะมีในอนาคต ได้นำเอาหลักภาวนา 4 ที่กล่าวถึงในบทความนี้ ไปขับเคลื่อนให้จริงจังมากขึ้น เพราะเรื่องนี้สอดคล้องกับแนวคิดในการสร้างเสริมสุขภาวะทั้ง 4 ด้าน ที่หน่วยงานและองค์กรด้านสุขภาพอื่น ๆ ดำเนินการอยู่แล้ว ถ้าทำได้เช่นนี้งานสร้างเสริมสุขภาวะในสังคมไทยน่าจะเข้มแข็งมากขึ้นไปอีก เพราะมีหลักธรรมทางพุทธศาสนามาหนุนเสริม

เอกสารอ้างอิง

พระไตรปิฎก ภาษาไทย เล่มที่ 10 ข้อ 52 สืบค้นเมื่อวันที่ 15 มีนาคม 2564 จาก https://84000.org/tipitaka/read/byitem_s.php?book=10&item=52&items=1&mode=bracket

พระไตรปิฎก ภาษาไทย เล่มที่ 22 ข้อ 79 สืบค้นเมื่อวันที่ 25 มีนาคม 2564 จาก https://84000.org/tipitaka/read/?22/79/121

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2558). *สมาธิแบบพุทธ.* นครปฐม : วัดญาณเวศกวัน.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2558). *ลักษณะแห่งพระพุทธศาสนา.* กรุงเทพฯ: เจริญดีมั่นคงการพิมพ์.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2559). *พจนานุกรมาพุทธสาสตร์ ฉบับประมวลธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 34). กรุงเทพฯ: มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพ พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต).

พระไพศาล วิสาโล. (2561). สุขภาวะทางปัญญาที่เราควรรู้จัก. ใน โครงการสุขภาพคนไทย, *สุขภาพคนไทย 2561* (หน้า 101–102). นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.

พระราชวรมุนี, พระมงคลวชิรากร, พระมงคลธรรมวิธาน และ วีระศักดิ์ พุทธาศรี, ทพ. (บรรณาธิการ). (2560). *ธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ พุทธศักราช 2560.* นนทบุรี: สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ.

วิชัย เอกพลากร. (บรรณาธิการ). (2552). *รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551–2.* นนทบุรี: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.

วิชัย เอกพลากร. (บรรณาธิการ). (2557). *รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 5 พ.ศ. 2557.* นนทบุรี: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2561). *พจนานุกรมาพุทธสาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์* (พิมพ์ครั้งที่ 31). กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์. (ป. อ. ปยุตฺโต). (2560). *ตามพระใหม่ไปเรียนธรรม ภาค 1–3.* กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์ ในเครือบริษัทเพ็ทแอนด์โฮม จำกัด.

สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ. (2550). *พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ 2550.* นนทบุรี : สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ.

สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ. (2559). *ธรรมนูญว่าด้วยระบบสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 2 พ.ศ. 2559.* นนทบุรี: สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ.

สุด แสงวิเชียร, และ เสาวรส อิ่มวิทยา. (2526). ประวัติการแพทย์และเภสัชกรรมไทย. ใน *สารานุกรมไทยฉบับเยาวชน,* เล่มที่ 8, เรื่องที่ 1. กรุงเทพฯ: มูลนิธิโครงการสารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน. สืบค้นเมื่อวันที่ 30 กันยายน 2563 จาก http://saranukromthai.or.th/sub/book/book.php?book=8&chap=1&page=t8-1-infodetail06.html

Berger, P. (2008). *Secularization Falsified. First Things*, Feb. Accessed on June 1, 2017 from https://www.firstthings.com/article/2008/02/002-secularization-falsified

Danforth, J. (2015). *The Relevance of Religion: How Faithful People Can Change Politics.* New York: Random House.

Dukas, H. and Hoffman, B. (1989). *Albert Einstein, the Human Side: New Glimpses from His Archives.* New Jersey: Princeton University Press.

Nietzsche, F. (2001 [1882]). *The Gay Science*. Cambridge: Cambridge University Press.

Omran, A. R. (2005). The Epidemiologic Transition: A Theory of the Epidemiology of Population Change. *MilBank Quarterly*, *83*(4): 731–757.

Sacks, J. (2011). *The Great Partnership: Science, Religion, and the Search for Meaning.* New York: Schocken Books.

Sacks, J. (2012). "The Moral Animal", *New York Times*, Dec. 23, 2012.

Wright, R. (1995). *The Moral Animal: Why We Are, the Way We Are: The New Science of Evolutionary Psychology*. New York: Ramdom House.