

สุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธ

Holistic well-being according to Buddhism.

บุญเชิด ขำนิศาสตร์ Booncherd Chumnisart

พระครูโสภาสนทนทิตติ.ผศ.ดร. Phrakruophatnonthakit. Asst. Prof. Dr.

พระสุรชัย สุรชัย.ดร. Phrasurachai Surachayo. Dr.

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Faculty of Education Mahachulalongkornrajavidyalaya University Thailand.

chaibie2529@hotmail.com

บทคัดย่อ

สุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธเป็นการดำเนินงานเพื่อให้บรรลุจุดหมาย หรือวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ โดยวิธีการปฏิบัติเพื่อให้ตนเองมีสุขภาวะองค์รวมนั้นในทางพุทธศาสนาให้มีความสุขแห่งชีวิต ทั้งทางด้านร่างกายและด้านจิตใจ หรือทั้งทางด้านร่างกาย สังคมหรือสิ่งแวดล้อม จิตใจ และปัญญา ปราศจากความทุกข์ต่างๆ ทั้งทางด้านร่างกายและด้านจิตใจ หรือทั้งทางด้านร่างกาย ด้านสังคมหรือสิ่งแวดล้อม ด้านจิตใจ และด้านปัญญาเพื่อความหลุดพ้นสูงสุดคือหลุดพ้นจากความทุกข์ที่ประสบเจอ สุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธจึงเป็นการทำจิตใจให้เจริญองงามขึ้นในทางคุณธรรม ความดีงาม และความเบิกบานผ่องใสสงบสุขเพื่อตนเองและผู้อื่นในสังคม

คำสำคัญ : สุขภาวะองค์รวม. พุทธ.

Abstract

Holistic well-being according to Buddhism is an operation to achieve the objectives. or intended purpose By way of practice for oneself to have a holistic health in Buddhism to have a happy life. both physically and mentally or both physically Society or environment. mental and intellectual. free from various sufferings. both physically and mentally or both physically social or environmental. mental and intellectual aspects for ultimate liberation. i.e. liberation from suffering that has been encountered The well-being of the body according to the Buddhist

concept is therefore the development of the mind in the way of virtue. virtue. and happiness and peace for oneself and others in the society..

Keywords: Holistic well-being. Buddhism

บทนำ

ประเทศไทยมีชื่อเสียงในระดับนานาชาติเรื่องความสำเร็จของนโยบายหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้าและพัฒนาการด้านสุขภาพวิวัฒนาการของการพัฒนาระบบสุขภาพที่ส่งผลให้เกิดการบรรลุหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้าใน พ.ศ. 2545 โดยเน้นเรื่องการพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานของระบบบริการปฐมภูมิการฝึกอบรมและการกระจายบุคลากรสุขภาพ และการขยายหลักประกันสุขภาพไปยังประชากรเป้าหมายกลุ่มต่างๆ นอกจากนี้ยังวิเคราะห์ความสำเร็จของหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้าและปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จนี้การดำเนินงานหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้าให้ประสบผลสำเร็จต้องมีระบบสุขภาพที่พึงประสงค์ (วิโรจน์ ตั้งเจริญเสถียร) สอดคล้องกับแนวคิดของ **ประเวศ วะสี** ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของสุขภาวะ ใน 4 มิติ อันประกอบด้วย 1) สุขภาวะทางกาย หมายถึง ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง คล่องแคล่ว มีกำลัง ไม่มีโรค ไม่พิการ มีเศรษฐกิจหรือปัจจัยที่จำเป็นเพียงพอ มีสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพ คำว่า กาย ในที่นี้รวมถึงกายภาพด้วย 2) สุขภาวะทางจิต หมายถึง จิตใจที่มีความสุข รื่นเริง คล่องแคล่ว ไม่ติดขัด มีความเมตตา มีสติ มีสมาธิ มีปัญญา รวมถึงการลดความเห็นแก่ตัวลงไปด้วย เพราะตราบใดที่ยังมีอยู่ นั่นก็คือสุขภาวะทางจิตที่ไม่สมบูรณ์ 3) สุขภาวะทางสังคม หมายถึง การอยู่ร่วมกันในสังคมได้ดี มีครอบครัวที่อบอุ่น มีชุมชนและสังคมที่แข็งแรงร่วมมือร่วมใจกัน มีความเสมอภาค มีความยุติธรรม และมีสันติภาพ มีระบบการบริการและกิจกรรมทางสังคมที่ดี 4) สุขภาวะทางจิตวิญญาณ หมายถึง สุขภาวะจิตที่ดี มีความเสียสละ มีความเมตตากรุณา เข้าถึงพระรัตนตรัย และเป็นสุขภาวะที่เกิดขึ้น ก็ต่อเมื่อมีความหลุดพ้นจากความมีตัวตน จึงมีอิสรภาพ มีความปิติแผ่ซ่าน มีความสุขอันประณีต ล้ำลึก และจะส่งผลดีต่อสุขภาวะทางกาย จิต และสังคม (ประเวศ วะสี. 2543 : 10-11)

การเปลี่ยนแปลงในยุคสังคมดิจิทัลซึ่งเป็นยุคที่ต้องคาดการณ์ถึงสิ่งที่ไม่คาดฝันไว้ล่วงหน้า (Expect the Unexpected) ยุคที่ต้องเตรียมหาแนวทางสร้างเครื่องมือเพื่อรับมือให้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงเท่าทันโลก เช่นเดียวกับโมเดล “Thailand 4.0” ที่เกิดขึ้นจากการปรับตัวอย่างไรทางเลี้ยว เพื่อให้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง เพื่อเปลี่ยนประเทศไทยสู่ประเทศในโลกที่ 1 ที่มีความมั่นคง มั่ง

คั้ง ยั่งยืน ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ รัชกาลที่ 9 โดยมีเป้าหมายครอบคลุม 4 มิติ ได้แก่ ความมั่นคงทางเศรษฐกิจ ที่เน้น “การสร้างมูลค่า” ขับเคลื่อนแข่งขันด้วยนวัตกรรม เทคโนโลยี และความคิดสร้างสรรค์ การรักษาสິงแวดล้อม ความอยู่ดีมีสุขทางสังคม และการยกระดับคุณค่าของมนุษย์ พัฒนาคคนไทยให้กลายเป็น “มนุษย์ที่สมบูรณ์ในศตวรรษที่ 21 และเป็นคนไทย 4.0 ในโลกที่ 1” (<https://www.thaihealth.or.th/>) การบริหารสุขภาวะองค์กรรวมตามแนวพุทธจึงมีส่วนสำคัญในการพัฒนาคคนไทยในยุค 4.0 ด้วยการบูรณาการหลักธรรมทางพุทธศาสนาให้พุทธศาสนิกชน คนในสังคมไทยได้ตระหนักถึงหลักธรรมในการดำเนินชีวิตในสังคมแห่งการเปลี่ยนแปลงต่อไป

สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ

1. สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ

จากสภาพสังคม การเมืองและเศรษฐกิจที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วตามความเจริญของนวัตกรรมและเทคโนโลยีซึ่งเข้ามามีบทบาทต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ในปัจจุบัน ซึ่งส่งผลกระทบต่อเชื่อมโยงถึงกัน ตั้งแต่บุคคล ครอบครัว สังคม องค์กร และประเทศ ด้วยเหตุของการพัฒนาที่มีเป้าหมายของความเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจแบบทุนนิยมเพื่อมุ่งตอบสนองความพึงพอใจของปัจเจกบุคคลและกลุ่มคนเพียงบางส่วน แต่ขาดการคำนึงถึงหลักคุณธรรม จริยธรรมซึ่งกระทบมากมายต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม ที่สำคัญคือ สภาวะจิตใจของคน ซึ่งเป็นเหตุก่อให้เกิดปัญหาทั้งทางด้านชีวิต เศรษฐกิจ และสังคม และยังเป็นตัวขัดขวางการพัฒนาที่ยั่งยืน เหตุนี้ในปัจจุบันทั้งองค์กรภาครัฐและเอกชนจึงหันมามองสิ่งที่อยู่ภายในตัวบุคคลแต่ละคนมากขึ้นนั่นคือ “ความสุข” ซึ่งเป็นเรื่องของจิตใจ

ประเทศ ภูฏาน เป็นประเทศที่สร้างความตื่นตัวให้กับนานาประเทศด้วยการวัดความสุขมวลรวมประชาชาติ (Gross National Happiness : GNH) มากกว่า GDP ในการวัดความอยู่ดีกินดีและความสงบสุขของประชากร ตั้งแต่ พ.ศ.2515 เป็นเป้าหมายสูงสุดของการพัฒนาประเทศ ภายใต้นโยบายสำคัญ 4 ประการ คือ (1) การพัฒนาทางเศรษฐกิจ (2) การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม (3) การส่งเสริมวัฒนธรรม และ (4) ธรรมาภิบาล โดยในปี 2548 รายงานสำมะโนประชากรและเคหะของภูฏาน พบว่า ประชากรทั้งประเทศมีความสุข ร้อยละ 96.7 และได้มีการพัฒนาตัวชี้วัดความสุขมวลรวมของประชากรภูฏานออกเป็น 10 องค์ประกอบ ซึ่งมีการสำรวจทุกปีได้แก่ 1) ความอยู่ดีมีสุขทางใจ ที่พิจารณาในด้านสุขภาพ สุขภาพ ความสุขทางวัตถุ ความสมดุลในด้านงานกับชีวิต และสัมพันธ์ภาพ 2) ความหลากหลายทาง

วัฒนธรรม 3) การศึกษา 4) สุขภาวะ 5) การใช้เวลาและความสมดุล 6) การบริหารจัดการที่ดี 7) ความเข้มแข็งของชุมชน 8) การดำรงไว้ซึ่งความหลากหลายทางชีวภาพ 9) มาตรฐานการดำรงชีพ และ 10) เกษตรกรรม

สำหรับประเทศไทยมีการนำ “ดัชนีชี้วัดความอยู่ดีมีสุข” มาเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาประเทศครั้งแรกในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 ต่อเนื่องมาถึงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 โดยให้ความสำคัญกับการพัฒนาแบบบูรณาการเป็นองค์รวมและคนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนา มีองค์ประกอบ 7 ด้าน ได้แก่ 1) สุขภาพอนามัยและโภชนาการ 2) การศึกษา 3) ชีวิตการทำงาน 4) ชีวิตครอบครัว 5) การเติบโตทางเศรษฐกิจ ความยากจน การกระจายรายได้และสวัสดิการ 6) สิ่งแวดล้อมและความปลอดภัย และ 7) ประชาธิปไตย และในแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 10 มีเป้าหมายมุ่งไปสู่ “สังคมอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกัน” เพื่อเป็นเครื่องมือติดตามประเมินผลกระทบการพัฒนาที่มีต่อคนในสังคมไทย

ประเทศไทย ศูนย์สร้างเสริมสุขภาวะองค์กร (Happy Workplace) ภายใต้สำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้สร้างแนวทางการสร้างสุขในที่ทำงานขึ้น เป็นความสุขพื้นฐาน 8 ประการ ที่ตอบสนองความต้องการของมนุษย์หลายมิติ ได้แก่ 1) ด้านการมีสุขภาพดี (Happy Body) . การมีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ (Happy Heart). การรู้จักผ่อนคลาย (Happy Relax). การมีศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวมีคุณธรรมประจำใจ (Happy Soul) มีเศรษฐกิจการเงินที่ดี (Happy Money). การพัฒนาความรู้ (Happy Brain). การมีครอบครัวที่ดี (Happy Family). และมีสังคมที่มีความสุข (Happy Society) เป็นตัวชี้วัด การสร้าง “ความสุขมวลรวมของการทำงาน” ในทุกๆองค์กร เพื่อนำมาประมวลรวมกันสะท้อนความอยู่ดีมีสุขและคุณภาพชีวิตของประชาชน (กกร ชลายุรัมย์ และอธิวัฒน์ เจียวิวรรณ์กุล. 2556)

2. ความสำคัญของสุขภาวะองค์กร

องค์กรแห่งความสุข เป็นแนวคิดหลักที่มุ่งดำเนินงานกับกลุ่มเป้าหมายหลักคือ “คนทำงานในองค์กร” ที่ถือเป็นบุคคลสำคัญและกำลังหลักของทั้งครอบครัว องค์กร ชุมชน และสังคม มีการส่งเสริมและพัฒนานโยบาย การสร้างองค์ความรู้และการขับเคลื่อนเครือข่ายในการสร้างเสริมคุณภาพชีวิตคนทำงาน ด้วยเป็นความสำคัญว่า เมื่อคนทำงานในองค์กรมีความสุข ย่อมส่งผลดีต่อผลประกอบการหรือผลผลิตขององค์กร ความผาสุกในครอบครัว ชุมชน ส่งผลต่อสังคมที่มีความสุขที่ยั่งยืน

การสร้างความสุขในที่ทำงาน นับว่าเป็นปัจจัยสำคัญในการบริหารองค์กร มุ่งเน้นให้บุคลากรทุกคนในองค์กรมีความสุขในการทำงาน ความสุขที่เกิดขึ้นนั้นก่อให้เกิดการรังสรรค์ทางความคิด งานที่ได้รับมอบหมายมีประสิทธิภาพมากขึ้น ลดความตึงเครียดจากการทำงาน และสภาพแวดล้อมลดความขัดแย้งในองค์กรความสุขที่เกิดขึ้นจากการทำงานเปรียบเสมือนน้ำหล่อเลี้ยงให้พฤติกรรมคนปรับเปลี่ยนและพัฒนาในแนวโน้มที่ดีขึ้น

3. กรอบของสุขภาวะในที่ทำงาน (WHO : Healthy Workplace Framework)

องค์การอนามัยโลก (Burton. J (2010)) ได้กำหนดแนวทางของการสร้างเสริมสุขภาวะในที่ทำงานขึ้น เพื่อผลักดันให้เกิดประสิทธิภาพและความสามารถในการผลิตและการแข่งขันขององค์กรนั้น องค์กรจะต้องพิจารณาแนวทาง 4 ด้าน ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

1.สภาพแวดล้อมทางกายภาพ หมายถึง ส่วนของสิ่งอำนวยความสะดวกในที่ทำงาน เช่น สิ่งก่อสร้างต่าง ๆ อาคาร เครื่องจักร เฟอร์นิเจอร์ ผลิตภัณฑ์ เคมี วัสดุ และกระบวนการที่ปรากฏในสถานประกอบการ ซึ่งมีผลกระทบต่อความปลอดภัยทั้งทางร่างกายและจิตใจ ตลอดจนสุขภาพและความเป็นอยู่ของพนักงาน สภาพแวดล้อมทางกายภาพนับเป็นพื้นฐานของความปลอดภัยและสุขภาวะในการประกอบอาชีพ และส่งผลกระทบต่อการทำงาน ความเจ็บป่วย การบาดเจ็บ และอาจก่อให้เกิดการพิการหรือเสียชีวิตได้

2.สภาพแวดล้อมทางจิตสังคม หมายถึง องค์กร การทำงานวัฒนธรรม องค์กร ทักษะ ความเชื่อ ค่านิยม และการปฏิบัติ และส่งผลกระทบต่อความผาสุกของพนักงานทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งอาจก่อให้เกิดความเครียดขึ้นได้ เช่น การขาดนโยบายและแนวทางปฏิบัติที่ชัดเจนในองค์กร ขาดการสนับสนุนรูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีสุขภาวะ เป็นต้น

3.แหล่งของสุขภาวะบุคคลในที่ทำงาน หมายถึง สภาพแวดล้อมที่สนับสนุนบริการสุขภาพ ข่าวสาร ทรัพยากรและโอกาสที่บริษัทหรือองค์กรจัดเตรียมไว้สำหรับพนักงาน หรือสนับสนุนหรือกระตุ้นเพื่อปรับปรุง หรือคงไว้ซึ่งวิถีปฏิบัติในการดำเนินชีวิตอย่างมีสุขภาวะ มีการติดตามและสนับสนุนทั้งสุขภาพทางกายและสุขภาพจิต

4.ชุมชนบริษัท เป็นความเชื่อมโยงของชุมชนและบริษัท อันประกอบด้วย กิจกรรม ทักษะ ความเชี่ยวชาญและแหล่งทรัพยากรอื่น ๆ ความผูกพันของบริษัท สภาพชุมชนทั้งทางกายภาพและสังคม ก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพใจ ความปลอดภัยและความผาสุกของพนักงานและครอบครัว

สำหรับประเทศไทย นายแพทย์ชาญวิทย์ วสันต์ธนารัตน์ (2553) ผู้จัดการแผนงานสุขภาวะองค์กรภาคเอกชน สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ กล่าวถึง องค์กรที่มีความสุขว่า จะต้องประกอบด้วยหัวใจสำคัญหลายอย่าง คือ การทำงานเป็นทีม (Teamwork) การมีความสุข (happy) มีความคิดสร้างสรรค์ที่นำไปสู่ความก้าวหน้า (creativity) โดยได้เสนอแนวคิดและหลักการสร้างองค์กรแห่งความสุข แบบความสุข 8 ประการ คือ

1.Happy body มีสุขภาพดี สุขภาพที่แข็งแรงทั้งกายและใจมาจากการที่รู้จักใช้ชีวิต รู้จักกิน รู้จักนอน ชีวิตมีความสุข

2.Happy heart มีน้ำใจงาม สิ่งที่สำคัญที่สุดในการที่มนุษย์จะอยู่กับคนอื่นได้ต้องมีน้ำใจ คิดถึงคนอื่น เอื้ออาทรต่อกัน เพราะคนเราอยู่ตัวคนเดียวในโลกนี้ไม่ได้ ต้องรู้จักแบ่งปันอย่างเหมาะสม

3.Happy relax การผ่อนคลาย ต้องรู้จักผ่อนคลายสิ่งต่างๆ ในการดำเนินชีวิต เพื่อไม่让自己รู้สึกกดดันมากเกินไป หากทำงานเครียดก็ต้องมีวิธีผ่อนคลายในการทำงาน หรือแม้แต่ชีวิตส่วนตัวก็ด้วย ต้องรู้จักผ่อนคลายให้เหมาะสม

4. Happy brain การหาความรู้ มนุษย์เราอยู่ได้ด้วยการศึกษาหาความรู้พัฒนาตนเอง ตลอดเวลาจากแหล่งต่างๆ เพื่อนำไปสู่การเป็นมืออาชีพและเกิดความมั่นคงก้าวหน้าในการทำงาน หรือพูดง่ายๆ คือ เรียนเพื่อรู้ และสอนคนอื่นได้ในงานที่ตนรู้

5. Happy soul การมีคุณธรรมอันเป็นสิ่งจำเป็นพื้นฐานของการอยู่ร่วมกันของมนุษย์ในสังคม คือการมี หิริโอตตปปะ ในการทำงานเป็นทีม หิริโอตตปปะ คือ ความละอายและเกรงกลัวต่อการกระทำของตนเองโดยเฉพาะการกระทำที่ไม่ดี คนดีมีคุณธรรมนำมาซึ่งความสุขขององค์กร เพราะคนมีความศรัทธาในศาสนาและมี ศีลธรรมในการดำเนินชีวิต

6.Happy money รู้จักใช้เงินให้เป็น สามารถจัดการรายรับรายจ่ายของตัวเองได้ มีเงินรู้จักเก็บรู้จักใช้ เป็นหนี้ให้พอดี มีชีวิตที่เหมาะสมกับตัวเอง เพราะวันนี้คนปฏิเสธการเป็นหนี้ไม่ได้ แต่สามารถจัดการค่าใช้จ่ายให้เหมาะสมกับตนเองได้

7.Happy family ครอบครัวที่ดี การให้ความสำคัญกับครอบครัวทำให้ครอบครัวมีความสุขอบอุ่นมั่นคง เกิดกำลังใจที่ดีในการทำงาน เหมือนเป็นภูมิคุ้มกันที่ช่วยให้เผชิญกับอนาคตหรืออุปสรรคในชีวิตได้

8. Happy society สังคมดี สังคมมีสองมิติ คือ สังคมในที่ทำงานกับสังคมนอกที่ทำงาน
มนุษย์ทุกคนต้องมีความรักสามัคคีเอื้อเฟื้อต่อสังคมที่ตนเองอยู่อาศัย เพื่อให้เกิดสังคมและ
สภาพแวดล้อมที่ดีตามมา

การสร้างความสุขในที่ทำงานไม่ใช่หน้าที่ของใครคนใดคนหนึ่งในองค์กร เป็นหน้าที่ของทุกคน
ในองค์กร ที่ต้องร่วมมือร่วมใจกัน เพื่อสร้างความสุขให้เกิดในที่ทำงาน ทำให้ที่ทำงานเป็นเสมือนบ้านหลัง
ที่ 2 ของคนทำงาน

สรุป การสร้างสุขภาวะองค์กร จะต้องสร้างสมดุลของการทำงานให้เกิดขึ้นทั้งทางด้าน
ร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญาเพื่อขับเคลื่อนองค์กรสู่การเป็นองค์กรคุณภาพ หรือองค์กรสู่ความเป็น
เลิศในอนาคตโดยอาศัยภาวะผู้นำที่ต้องร่วมกัน ขับเคลื่อนสุขภาวะที่สมบูรณ์ 4 ด้านคือ

1) กาย ได้แก่ การประกอบสัมมาชีพ ความปลอดภัยในการทำงานหรือสภาพแวดล้อมของ
การทำงานมีความปลอดภัยต่อชีวิตและทรัพย์สิน ปลอดภัยจากสารพิษ อุบัติกรรม เครื่องมือ เครื่องจักร
ฯ มีสุขภาพทางด้านร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ มีสวัสดิการด้านสุขภาพอนามัยทั้งต่อตนเองและครอบครัว

2) จิต ได้แก่ ความมีสติ ความสงบ ความงาม และความดี ยึดมั่นในหลักธรรมของ
ศาสนา

3) สังคม ได้แก่ สังคมสัมพันธ์ มีการสร้างความสัมพันธ์ร่วมกันในองค์กร ระหว่างองค์กรโดย
การสร้างเครือข่ายความร่วมมือ การสร้างสังคมเข้มแข็ง การช่วยเหลือเอื้อเฟื้อซึ่งกันและกัน การรู้จักใช้
จ่าย การรู้จักความพอดี พอประมาณ และการใช้เหตุผล การสร้างสังคม

ยุติธรรม ให้ความเสมอภาคและสร้างโอกาสในการทำงาน สร้างแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ สร้าง
ขวัญกำลังใจให้เกิดขึ้นในองค์กร และสร้างสังคมสันติสุข มีการประนีประนอม การแก้ไขปัญหาอย่างมี
ประสิทธิภาพ

4) ปัญญา ได้แก่ การส่งเสริมให้บุคลากร คิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็น มีอิสระได้รับความ
ไว้วางใจในการทำงาน มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ สร้างสังคมแห่งการเรียนรู้เพื่อสร้างนวัตกรรมใหม่ และ
การตัดสินใจตามศักยภาพในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายในองค์กรมีความสุขในการทำงานตามที่ตนถนัดและ
ได้รับการพัฒนาให้มีความรู้ความสามารถที่เหมาะสม ก็จะทำให้ได้คนเก่งไว้ในองค์กรซึ่งส่งผลต่อผลิตผล
ขององค์กรที่จะบรรลุตามเป้าหมายที่กำหนดไว้อย่างแน่นอน

สุขภาวะ” ตามแนวคิดพระพุทธศาสนา

คำว่า “สุขภาวะ” ซึ่งเป็นคำที่มีรากศัพท์มาจากภาษาบาลี 2 ศัพท์ คือ “สุข” และ “ภาวะ” คำว่า “สุข” (สุ + ขนุ อวธารณ + ภาว) แปลว่า ความสุข ความสะดวก ความสบาย ความสำราญ วิเคราะห์ความหมายว่า “สุญฺญ ชณฺตีติ สุขํ” แปลว่า “ธรรมที่ห้ามความทุกข์ได้ดี ชื่อว่า สุข” (ลบ น ที่สุด ธาตุ และ ภาว) (พระมหาโมคคัลลานะ (ผู้รจนา). 2547 : 140) หรือ ธรรมหรือสิ่งที่ปราศจากความทุกข์ ไม่มีความทุกข์ ไม่ก่อให้เกิดทุกข์ เช่น ความไม่เบียดเบียนคือความสำรวมในสัตว์ทั้งหลาย เป็นสุขในโลก (วิ.ม. (บาลี) 4/5/5. วิ.ม. (ไทย) 4/5/8) นอกจากนี้ยังมีความหมายหนึ่งซึ่งเกี่ยวข้องกับหลักการสุขภาพโดยตรง ได้แก่ความหมายใน อัฐสาลินี อรรถกถาธรรมสังคณี จิตตูปาทกัณฑ์ ว่า “ธรรมชาติโดยอ้อม เคี้ยวกินอย่างดี และยอมขุด (ทำลาย) อาพาธทางกายทางใจ เพราะเหตุนี้ธรรมชาตินั้นจึงชื่อว่า “ความสุข” (วิ.ม. (บาลี) 4/5/5. วิ.ม. (ไทย) 4/5/8)

ส่วนคำว่า “ภาวะ” (ภฺย สดตยา + อ) แปลว่า สภาพเดิม ลักษณะ สภาวะ ปกติ ธรรมชาติ วิเคราะห์ความหมายว่า “ภวานํ ภาโว” แปลว่า “ความมีความเป็นชื่อว่า ภาวะ” (วุทธิ อุ เป็นโอ. อาเทศ โอ เป็น อาว) หรือ “ตเถว ภวตีติ ภาโว” แปลว่า “สภาพที่มีอยู่อย่างนั้นนั่นเอง ชื่อว่า ภาวะ” (พระมหาโมคคัลลานะ (ผู้รจนา). 2547 : 245) เมื่อรวมกันเป็นคำว่า “สุขภาวะ” หรือ “สุขภาพ” จึงหมายถึง สภาพเดิมที่เป็นสุข ลักษณะที่เป็นสุข สภาวะที่เป็นสุข ปกติที่เป็นสุข หรือธรรมชาติที่เป็นสุข หรือเรียกสั้นๆ ว่า “ความสุข” (ตรงข้ามกับ “ความทุกข์”) จากความหมายข้างต้นจะเห็นว่า เมื่อถือตามอุดมคติของพระพุทธศาสนา คำว่า “สุขภาวะ” หรือ “สุขภาพ” นั้น มีความหมาย 2 ประการคือ (1) เป็นความหมายในทางบวก (positive) หมายถึง ความสุข ความสบาย ความสำราญ (2) เป็นความหมายในทางลบ (negative) หรือในเชิงปฏิเสธ หมายถึง ความปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ความไม่มีโรคเบียดเบียน ความไม่มีทุกข์ หรือความหมดทุกข์ หมดโรค ทั้งทางกายและทางจิตใจ ซึ่งความหมายทั้ง 2 ประการนี้ล้วนเป็นส่วนหนึ่งของ “ภาวะที่สมบูรณ์ของชีวิต” หรือแสดงให้เห็นถึงชีวิตโดยภาพรวมที่ดำรงอยู่ในสภาวะที่เป็นปกติสุข ตรงกับคำสมัยใหม่เรียกว่า “องค์รวม” (holism) (พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธิ์ ปยุตโต). 2548 : 6) หรือ “สุขภาพแบบองค์รวม” (Holistic health) ดังนั้น คำว่า “สุขภาวะ” หรือ “สุขภาพ” นั้น ตามรากศัพท์ในทางพระพุทธศาสนาจึงหมายถึง ชีวิตโดยภาพรวมทั้งหมดที่สามารถดำรงอยู่ในสภาวะดั้งเดิมตามธรรมชาติ หรือชีวิตที่เป็นสุข สงบ เย็น ปราศจากโรค ภัย หรืออันตรายต่างๆ เข้ามาเบียดเบียนทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

อนึ่ง ชีวิตที่เป็นสุข หรือมีสุขภาวะที่ดีตามหลักการทางพระพุทธศาสนานั้น จะต้องมิใช่ความสุขด้านใดด้านหนึ่ง แต่จะต้องเป็นความสุขที่เป็นองค์รวมของชีวิต 2 ประการ คือ กายิกสุข ความสุขทางกาย และเจตสิกสุข ความสุขทางใจ (อง.ทก. (บาลี) 20/71/77. อง.ทก. (ไทย) 20/71/103) ความสุขหรือในที่นี่เราเรียกว่า “สุขภาวะ” ได้แก่ (ขุ.ป. (บาลี) 31/173/200–201. ขุ.ป. (ไทย) 31/173/271–272. และ ม.ม.อ. (ไทย) 19/350) 1) กายิกสุข ความสุขทางกาย หรือ สุขภาวะทางกาย หมายถึง ความสุขที่เกิดจากส่วนประกอบทางร่างกายสามารถทำหน้าที่ได้ตามปกติ หรือรับรู้อารมณ์ต่างๆ ทางร่างกายได้ตามปกติ ไม่บกพร่อง ติดขัด เช่น ได้เห็นภาพที่สวยงาม ได้ยินเสียงไพเราะ ได้สูดกลิ่นที่หอม ได้ลิ้มรสชาติที่อร่อย และได้ถูกต้องสัมผัสสิ่งที่ยืดหยุ่นนุ่ม ที่เรียกว่า “เสวยอารมณ์ทั้ง 5” หรือ “กามคุณ 5” (ความสุขที่เป็นไปในทวารทั้ง 5)

2) เจตสิกสุข ความสุขทางใจ หรือสุขภาวะทางใจ หมายถึง การที่ใจมีความสำราญแช่มชื่น (ความชื่นใจ) เบิกบาน รวมทั้งความสำราญใจที่ไม่ขุ่นมัวด้วยอำนาจกิเลสอันเป็นไปใน มโนทวาร ได้แก่ โลภะ (ความโลภ) โทสะ (ความโกรธ) โมหะ (ความหลง) อันเป็นเหตุแห่งความเศร้าหมอง (ความทุกข์) ทางจิต อีกอย่างหนึ่งได้แก่ สภาวะแห่งใจที่มีปกติผ่องใส สดชื่น เบิกบาน ไม่ขุ่นมัวด้วยธรรมารมณ์ (อารมณ์ที่เกิดกับใจ) ต่างๆ ที่มากระทบ

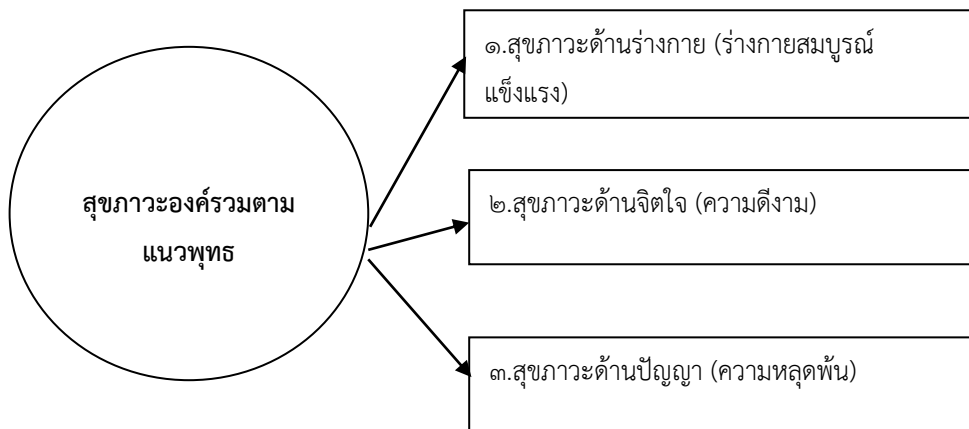
จะเห็นว่า การให้ความหมายของคำว่า “สุขภาวะ” หรือ “สุขภาพ” ว่าหมายถึง ความสุขสมบูรณ์ และความปราศจากโรคภัยไข้เจ็บทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจนั้น เป็นการให้คำนิยามที่คำนึงถึงส่วนประกอบของชีวิต 2 ส่วน คือ “รูป” กับ “นาม” (รูปขันธ์ และนามขันธ์) กายคือรูป ใจคือนาม การใช้คำว่า “กาย” และ “ใจ” จะทำให้เข้าใจง่ายกว่าการใช้คำว่า “สุขภาพทางรูป และ สุขภาพทางนาม” นอกจากนี้ เวลาที่ท่านแบ่งเรื่องความสุขและความทุกข์ของมนุษย์จะใช้คำว่า กายิกทุกข์ เจตสิกทุกข์ (ขุ.ป. (บาลี) 31/33/39. ขุ.ป. (ไทย) 31/33/51) และกายิกสุข เจตสิกสุข ไม่ปรากฏการใช้คำว่า “รูปสุข และนามสุข” ในเบื้องต้นนี้พระพุทธศาสนาจึงแบ่ง “สุขภาวะ” หรือ “สุขภาพ” ออกเป็น 2 ส่วน คือ (1) สุขภาพทางกาย และ (2) สุขภาพทางใจ

ในสุขภาพทั้ง 2 ส่วนดังกล่าวนี้ ถ้าจะจำแนก “สุขภาพ (สุขภาวะ) ทางกาย” ออกไปอีกเป็น สุขภาพเฉพาะทางก็สามารถทำได้ โดยจำแนกตามชื่อบัญญัติในหลักธรรมที่เรียกว่า “อายตนะภายใน 6” (ที.ปา. (บาลี) 11/323/215. ที.ปา. (ไทย) 11/323/315–326) หรือ “อินทรีย์ 6” (ส.ม. (บาลี) 19/495/180. ส.ม. (ไทย) 19/495/305) ซึ่งแบ่งเป็นสุขภาพทางกาย 5 ได้แก่ (1) สุขภาพทางตา (2) สุขภาพทางหู (3) สุขภาพทางจมูก (4) สุขภาพทางลิ้นหรือช่องปาก และ (5) สุขภาพทางกาย (หมายถึง

ส่วนที่เหลือทั้งหมดของร่างกายที่ไม่ได้บัญญัติชื่อเอาไว้ในหลักธรรมหมวดนี้) ส่วนของสุขภาพทางกายทั้ง 5 ประการนี้ เป็นส่วนที่รับรู้อารมณ์จากภายนอก ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสหรือได้แก่ สังคมและสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบๆ ตัวเรา เช่น เศรษฐกิจ อากาศ ที่อยู่อาศัย เป็นต้น เป็นสิ่งที่ร่างกายได้มีปฏิสัมพันธ์โดยตรง หรือหากแบ่งตามหลักการพัฒนาชีวิต (ภาวนา 4) จะได้สุขภาพทางกายเป็น 2 ด้าน คือ สุขภาพทางด้านร่างกาย (กายภาวนา. ภาวติกาย) และสุขภาพทางด้านสังคม (ศีลภาวนา. ภาวติศีล) (ที.ปา. (บาลี) 11/323/215. ที.ปา. (ไทย) 11/323/316. ม.อ. (บาลี) 14/101/84. ม.อ. (ไทย) 14/101/119-120)

ส่วน “สุขภาพ (สุขภาวะ) ทางใจ” นั้น เนื่องจากเป็นส่วนที่เป็นนามธรรม เรียกเป็นสุขภาพทางใจเพียงประการเดียวก็เป็นการเพียงพอ แต่ในบางครั้งท่านก็จำแนกสุขภาพทางใจ (ภาวะที่ใจมีความสุข) ออกเป็น 3 ระดับ (โดยย่อ) คือ (1) กามสุข ความสุขเนื่องด้วยกาม (2) ทิพย์สุข ความสุขอันเป็นทิพย์ ในที่นี้หมายถึง ฌานสุข (3) ตณ्हักขยสุข ความสุขคือความสิ้นแห่งตัณหา เรียกอีกอย่างว่า นิพพานสุข (พระพุทธมคฺฌาณธมฺ (ปยุตฺโต). 2549 : 555-556) ความสุขทั้ง 3 ระดับนี้ เป็นความสุขที่เริ่มจากชั้นหยابไปหาชั้นที่ละเอียดและประณีต ซึ่งการสัมผัสกับสุขภาวะ (สุขภาพ) ทั้ง 3 ระดับนี้ เป็นโมโนสัมผัสโดยตรง โดยมีร่างกายเป็นอุปกรณ์สำคัญ จะเห็นว่า พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญแก่สุขภาวะแห่งชีวิตเป็นอย่างมาก อาจกล่าวได้ว่า สุขภาวะ (สุขภาพ) เป็นสภาวะอันเป็นจุดหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา ก็คือ “ความสุข” นับตั้งแต่การปฏิบัติขั้นต้นในการทำความดี หรือกรรมดีต่างๆ ไปที่เรียกว่า “บุญ” ดังพุทธพจน์ว่า “การสั่งสมบุญนำสุขมาให้” (ขุ.ธ. (บาลี) 25/118/38. ขุ.ธ. (ไทย) 25/118/68) แม้ในการบำเพ็ญเพียรทางจิตหรือเจริญภาวนา ความสุขก็เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้เกิดสมาธิ ดังพุทธพจน์ว่า “เมื่อมีสุข จิตย่อมตั้งมั่น (เป็นสมาธิ)” และเมื่อจิตเป็นสมาธิ บรรลุฌาน ความสุขก็เป็นองค์ประกอบของฌาน ที่เรียกว่า “ฌานสุข” สุขที่เนื่องด้วยฌานจนถึงจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา คือ พระนิพพาน ก็เป็นความสุข ดังพุทธพจน์ที่ว่า “นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง (บรมสุข)” คือ เป็นสุขภาวะขั้นสูงสุด หรือเป็นจุดหมายสูงสุดอีกด้วย เพียงแต่เป็นความสุขคนละประเภท คือ เป็นเวทนากับไม่ใช่เวทนา ความสุขทั้งหมดนี้เมื่อพิจารณาในแง่สุขภาพที่เป็นองค์ประกอบของชีวิตในกระบวนการพัฒนามนุษย์ (ภาวนา 4) สามารถแบ่งสุขภาพทางใจได้เป็น 2 ด้าน คือ สุขภาพทางด้านจิตใจ (จิตตภาวนา. ภาวติจิตต) และสุขภาพทางด้านปัญญา (ปัญญาภาวนา. ภาวติปัญญา) (ม.ม. (บาลี) 13/216/191. ม.ม. (ไทย) 13/216/254)

องค์ความรู้ใหม่



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ใหม่

สรุป และข้อเสนอแนะ

สรุปได้ว่าสุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธเป็นการดำเนินงานเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมาย หรือ วัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ โดยอาศัยองค์ประกอบหรือปัจจัยต่างๆ ที่จำเป็นต่อการบริหาร และวิธีการปฏิบัติตนเองให้มีสุขภาวะองค์รวมซึ่งจะต้องอาศัยหลักธรรมทางพุทธศาสนาให้มีสภาวะที่ดีและมีความสุขแห่งชีวิต ทั้งทางด้านร่างกายและด้านจิตใจ หรือทั้งทางด้านร่างกาย สังคมหรือสิ่งแวดล้อม จิตใจ และปัญญา ปราศจากความทุกข์ต่างๆ ทั้งทางด้านร่างกายและด้านจิตใจ หรือทั้งทางด้านร่างกาย ด้านสังคมหรือสิ่งแวดล้อม ด้านจิตใจ และด้านปัญญาเพื่อความหลุดพ้นสูงสุดคือหลุดพ้นจากความทุกข์ที่ประสบเจอ สุขภาพที่พึงประสงค์จึงมีลักษณะเป็นองค์รวม ซึ่งเป็นสภาพที่เป็นสุขและดีงาม หรือสภาพที่มีคุณภาพชีวิตตามหลักการดูแลและพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมของพระพุทธศาสนา ที่พึงประสงค์ของคนไทยในศตวรรษ ที่ 21

References

- กกกร ชลายุ้ง และอริวัฒน์ เจียวิวรรณ์กุล. (2556). *ความสุขมวลรวมของการทำงาน*.
ชาญวิทย์ วสันต์ธนารัตน์. (2553). *Change... เพื่อสร้างความสุขในองค์กร*.
ประเวศ วะสี. (2543). *คุณภาพผู้สูงอายุที่พึงปรารถนา*. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

รายงานการประชุมวิชาการระดับชาติ (Proceedings) ครั้งที่ 9 เรื่อง “พุทธวิธี และวิถีครูบา กับการแก้ปัญหาวิกฤตโลก”

(The Buddhist and Kruba Methods to Solve the World Crisis) วันที่ 25 มีนาคม 2566

พระพรหมคุณาภรณ์ (ปยุตฺโต). (2549). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*. (พิมพ์ครั้งที่ 11).

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัทสหธรรมิก จำกัด.

_____. (2548). *สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ*. (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิก จำกัด.

พระมหาโมคคัลลานะ (ผู้รจนา). (2547). *คัมภีร์อภิธานวรรณนา*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). แปลและเรียบเรียงโดย พระมหาสมปอง มุทิโต. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ประยวงค์พรินติ้ง จำกัด.

วิโรจน์ตั้งเจริญเสถียร. วรรณัน วิทยาพิภพสกุล. วิชา พานิชเกรียงไกร. วลัยพร พัทธนฤมล. แอนน์ มิลส์. (มปป.). *การพัฒนาระบบสุขภาพในประเทศไทย:รากฐานสำคัญของการบรรลุหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า*.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). *โลกเปลี่ยน คนต้องปรับ อภัยกรรมมนุษย์ที่สมบูรณ์ในศตวรรษที่ 21*. <https://www.thaihealth.or.th/> [ออนไลน์วันที่ 6 เมษายน 2565]

Burton. J (2010). *WHO Healthy Workplace Framework and Model : Background and Supporting literature and Practices*. Submitted to Evelyn Kortum. (WHO Headquarters. Geneva. Geneva. Switzerland February.