

การประยุกต์สัญญา ๑๐ ในคิริมานันทสูตรเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวม

The Application of the Ten Perceptions (Saṅkī) in the Kīrīmānanda Sutta to Promote Holistic Well-being

สมศรี รุ่งแสงทอง*

Somsri Rungsangthong

พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (สาขาพระไตรปิฎกศึกษา)

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ประเทศไทย

Degree of Doctor of Philosophy (Tipitaka Studies)

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

E-mail: somsri577@gmail.com

Received : February 07, 2025

Revised : July 08, 2025

Accepted : July 11, 2025

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสัญญา ๑๐ ในคิริมานันทสูตร แล้วนำสัญญา ๑๐ มาประยุกต์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวม ผลการศึกษาพบว่า การประยุกต์สัญญา ๑๐ ในคิริมานันทสูตร เพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวม ได้แก่ (๑) สุขภาวะทางกาย กล่าวคือ ๑) อสุภสัญญา ช่วยลดความยึดมั่นในรูปลักษณะภายนอก มองเห็นร่างกายตามความเป็นจริงว่าไม่ใช่สิ่งน่าปรารถนา จึงลดความหลงใหลในกาม ช่วยส่งเสริมการดูแลสุขภาพแบบมีสติ ไม่ยึดติดภาพลักษณ์ ๒) อาทินวสัญญา ช่วยเห็นโทษของกายที่เป็นเหตุแห่งทุกข์ เช่น ความเจ็บป่วย ความเหนื่อยหน่าย นำไปสู่การดูแลสุขภาพด้วยความไม่ประมาท ส่งเสริมการรักษาสุขภาพเชิงป้องกัน ๓) อานาปานสติ การฝึกหายใจอย่างมีสติช่วยให้ร่างกายผ่อนคลาย ลดความเครียด ควบคุมระบบประสาทอัตโนมัติ เพิ่มความแข็งแรงให้ระบบหายใจและหัวใจ (๒) สุขภาวะทางจิตใจ กล่าวคือ ๑) อนิจจสัญญา การเห็นว่าซัน ๕ ไม่เที่ยง ช่วยลดความยึดมั่น ลดความวิตกกังวล เมื่อต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลง ๒) วิราจสัญญา การเสริมสร้างจิตใจที่ปล่อยวาง ลดการยึดติดในกิเลส ทำให้เกิดความสงบภายใน ๓) นิโรธสัญญา การเห็นถึงความเป็นไปได้ในการดับทุกข์ทั้งหมด ช่วยสร้างแรงบันดาลใจให้ปฏิบัติเพื่อเข้าถึงความสงบอย่างแท้จริง ๔) อานาปานสติ การเจริญสติผ่านการ

* สมศรี รุ่งแสงทอง Somsri Rungsangthong นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (สาขาพระไตรปิฎกศึกษา) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย Ph.D. Student, Degree of Doctor of Philosophy (Tipitaka Studies) Mahachulalongkornrajavidyalaya University

กำหนดลมหายใจ ช่วยควบคุมอารมณ์ ความเครียด และความโกรธ ช่วยให้จิตสงบ สมดุล มีสมาธิ และเจริญปัญญาได้ง่าย (๓) สุขภาวะทางสังคม กล่าวคือ ๑) สัพพโลเก อนภิตตสัญญา การไม่หลงใหลในโลก ทำให้ไม่อิงอึดตา ลดการเปรียบเทียบแข่งขันกับผู้อื่น เกิดความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจ และอยู่ร่วมกับสังคมอย่างมีเมตตา ๒) ปหานสัญญา การละอกุศลธรรม เช่น พยาบาทหรือความคิดร้าย ช่วยส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคล ลดความขัดแย้ง ๓) อานาปานสติ การเจริญสติผ่านการกำหนดลมหายใจ ช่วยพัฒนาความเอาใจใส่และการฟังอย่างลึกซึ้ง ซึ่งจำเป็นในการสื่อสารและสร้างสัมพันธภาพที่ดี (๔) สุขภาวะทางปัญญา กล่าวคือ ๑) อนัตตสัญญา การเข้าใจว่าอายตนะทั้งหลายไม่ใช่ตน ช่วยเปิดมุมมองใหม่เกี่ยวกับชีวิตและการปล่อยวางอึดตา ๒) สัพพสังขารesu อนิจจสัญญา การส่งเสริมการเจริญปัญญา โดยตระหนักว่าทุกสิ่งเกิดขึ้น ดำรงอยู่ และดับไป เป็นกระบวนการของธรรมชาติ ๓) อานาปานสติ เมื่อฝึกจนชำนาญ จะช่วยพัฒนาโยนิโสมนสิการ คือการใคร่ครวญอย่างมีปัญญา และนำไปสู่ญาณทัสสนะ

คำสำคัญ: คิริมานันทสูตร; สัญญา ๑๐ ; สุขภาวะองค์รวม

Abstract

This academic article aims to study the ten contemplations (saññā) found in the Kīrīmananda Sutta and apply them to promote holistic well-being. The findings indicate that applying the ten contemplations contributes to holistic well-being in the following ways: (1) Physical well-being: 1) Asubhasaññā (contemplation on the unattractive) helps reduce attachment to physical appearance by seeing the body as it truly is—not inherently desirable. This leads to decreased sensual craving and encourages mindful self-care without clinging to outer appearances. 2) Ādīnavasaññā (contemplation on the danger) highlights the drawbacks of the body as a source of suffering, such as illness and fatigue. This awareness fosters careful attention to physical health and promotes preventive healthcare. 3) Ānāpānasati (mindfulness of breathing) helps the body relax, reduces stress, regulates the autonomic nervous system, and strengthens the respiratory and cardiovascular systems. (2) Mental well-being: 1) Aniccaaññā (contemplation on impermanence) encourages understanding the Five Aggregates as impermanent, thereby reducing attachment and easing anxiety during change and transition. 2) Virāgasaññā (contemplation on dispassion) cultivates mental letting go and reduces clinging to

defilements, fostering inner peace. 3) Nirodhasaññā (contemplation on cessation) affirms the possibility of ending suffering, inspiring practitioners to seek true peace. (4) Ānāpānasati supports emotional regulation, stress and anger reduction, and helps the mind become calm, balanced, and conducive to concentration and insight. (3) Social well-being: 1) Sabbaloke anabhiratasaññā (contemplation on non-delight in the world) reduces attachment to ego and lessens tendencies to compare or compete with others. It fosters understanding, empathy, and compassion in social relationships. 2) Pahānasaññā (contemplation on abandoning) focuses on abandoning unwholesome mental states, such as ill-will or harmful thoughts, thereby enhancing interpersonal relationships and reducing conflict. 3) Ānāpānasati develops attentiveness and deep listening—skills essential for effective communication and building healthy social connections. (4) Intellectual well-being: 1) Anattasaññā (contemplation on non-self) cultivates the understanding that the sense faculties and phenomena are not-self, leading to a transformative perspective on life and the relinquishment of ego. 2) Sabbe saṅkhāresu aniccasaññā (contemplation on the impermanence of all conditioned phenomena) encourages wisdom development by recognizing the natural process of arising, persisting, and ceasing in all things. 3) Ānāpānasati, when practiced skillfully, supports the development of yonisomanasikāra (wise reflection), which leads to ñāṇadassana (direct knowledge and insight).

Keywords: Kirimānanda Sutta ; Ten Perceptions; Holistic Well-being

บทนำ

ความทุกข์ คือ สภาวะที่ทนได้ยาก กัดกร่อนจิตใจและบั่นทอนพลังชีวิตของมนุษย์ ความทุกข์ทำให้เราจมดิ่งในความรู้สึกที่หนักอึ้ง ไม่ว่าจะเป็นความเศร้า ความผิดหวัง หรือความเจ็บปวดที่ไม่สิ้นสุด ความทุกข์ทำลายความหวังและความฝัน เปลี่ยนวันเวลาที่ควรจะมีสุขให้กลายเป็นความมืดมน บางครั้งมันทำให้เรารู้สึกโดดเดี่ยว ไร้หนทาง และหมดกำลังใจที่จะเดินหน้าต่อไป ความทุกข์ที่สะสมอาจกลายเป็นพันธนาการที่กักขังเราไว้ในโลกที่ไร้ความหวังและปราศจากทางออก ในอัมมจักกัปปวัตตนสูตร พุทธศาสนาได้กล่าวถึงความทุกข์ไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้เป็นทุกข์ขอยธิสัจ คือ แม้ความเกิดก็เป็นทุกข์ แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์ แม้ความเจ็บก็เป็นทุกข์ แม้ความตายก็เป็นทุกข์ ความประสบสิ่งอันไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ปราศจากสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นก็เป็นทุกข์

โดยย่ออุปาทานขันธ ๕ เป็นทุกข์”^๑ จากข้อความนี้ชี้ให้เห็นว่า ความทุกข์เป็นสภาวะที่เกิดขึ้นจากธรรมชาติของชีวิตและการยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่าง ๆ และสะท้อนให้เห็นถึงให้ความทุกข์ในหลายมิติ ทั้งความทุกข์ทางกายภาพ เช่น ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ และความตาย ซึ่งล้วนเป็นสิ่งที่มนุษย์ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ และความทุกข์ทางจิต เช่น ความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก การเผชิญหน้ากับสิ่งที่ไม่พึงประสงค์ และการปรารถนาในสิ่งที่ไม่สามารถสมหวังได้ อย่างไรก็ตาม พุทธศาสนาได้สรุปสาระสำคัญของความทุกข์ไว้ว่า ความยึดมั่นถือมั่นในขันธ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นความทุกข์ ซึ่งความยึดมั่นถือมั่นมีต้นตอมาจากตัณหา คือ ความทะยานอยาก อย่างไรก็ตาม พุทธศาสนาได้กล่าวถึงวิธีการดับทุกข์ไว้ คือ มรรคมีองค์ ๘ ได้แก่ สัมมาทิฐิ คือ ความเห็นชอบ สัมมาสังกัปปะ คือ ความดำริชอบ สัมมาวาจา คือ การกล่าวชอบ สัมมากรรมันตะ คือ การทำการทำงานชอบ สัมมาอาชีวะ คือ การเลี้ยงชีพชอบ สัมมาวายามะ คือ ความพยายามชอบ สัมมาสติ คือ ความระลึกชอบ สัมมาสมาธิ คือ ความตั้งมั่นจิตไว้ชอบ^๒ บุคคลผู้ปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ ๘ ดังกล่าว จะสามารถบรรเทาความทุกข์ให้เบาลงได้ รวมถึงสามารถดับความทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง จะอย่างไรก็ตาม จากการสำรวจพระไตรปิฎกโดยภาพรวม มีหลักธรรมหลักหลายประการที่สามารถนำมาปฏิบัติเพื่อบรรเทาและดับความทุกข์ในชีวิตได้ หนึ่งในหลักธรรมที่ว่านี้คือ สัญญา ๑๐ ในคิริมานนทสูตร

สุขภาวะองค์รวม (Holistic Wellbeing) คือการมองสุขภาพอย่างรอบด้าน โดยพิจารณาทั้ง ๔ มิติที่เชื่อมโยงและสนับสนุนกัน ได้แก่ มิติทางร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา ซึ่งแต่ละมิติมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของบุคคล โดยประกอบด้วย

๑) สุขภาวะทางร่างกาย คือ การมีสุขภาพที่ดี ปราศจากโรคและความพิการ รวมถึงสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและปัจจัยพื้นฐานที่เพียงพอต่อการดำรงชีวิต

๒) สุขภาวะทางจิตใจ คือ การมีจิตใจที่สงบและมีความสุข ไร้ความวิตกกังวล พร้อมทั้งสามารถควบคุมอารมณ์ได้ รวมถึงการพัฒนาคุณธรรมและลดความเห็นแก่ตัว

๓) สุขภาวะทางสังคม คือ ความสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่น การมีครอบครัวที่อบอุ่น และการมีบทบาทในสังคมที่ยุติธรรมและเข้มแข็ง ส่งเสริมการพัฒนาชุมชน

๔) สุขภาวะทางจิตวิญญาณ (ปัญญา) คือ การทำความดี การเข้าถึงความรู้ที่ลึกซึ้ง และการดำเนินชีวิตตามหลักการที่ส่งเสริมความสงบและความดีภายในจิตใจ

^๑ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๘๑/๕๙๓.

^๒ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๘๑/๕๙๓.

การพัฒนาทั้ง ๔ มิติจะช่วยเสริมความสมบูรณ์ในชีวิตและทำให้บุคคลสามารถมีชีวิตที่มีความสุขและยั่งยืนได้ในทุกด้าน^๑ จะอย่างไรก็ตาม ในปัจจุบัน ประชากรโดยส่วนใหญ่ประสบปัญหาสุขภาพ ซึ่งมีสาเหตุ ๔ ประการ ได้แก่

๑) ปัจจัยทางร่างกาย คือ การขาดการออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม การใช้ชีวิตที่ไม่สุขภาพ เช่น การสูบบุหรี่ หรือการดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไป รวมถึงการสัมผัสกับสารพิษ และมลพิษที่อาจทำให้เกิดโรคเรื้อรังและมีผลเสียต่อร่างกาย

๒) ปัจจัยทางจิตใจ คือ ความเครียด ภาวะซึมเศร้า และความวิตกกังวลเป็นสาเหตุที่สำคัญของปัญหาทางจิตใจ ซึ่งสามารถเกิดจากความไม่แน่นอนในชีวิต การขาดการสนับสนุนทางอารมณ์ หรือปัญหาทางสังคม เช่น ความยากจนและความไม่เสมอภาค

๓) ปัจจัยทางสังคม คือ ความยากจน การขาดการเข้าถึงบริการสาธารณสุขที่มีคุณภาพ ความไม่เสมอภาคทางการศึกษาและงาน และความขัดแย้งภายในครอบครัวหรือสังคม ล้วนเป็นปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพทางสังคมและสามารถทำให้บุคคลขาดโอกาสในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

๔) ปัจจัยทางจิตวิญญาณ (ปัญญา) คือ การขาดความเข้าใจในชีวิต การขาดการพัฒนาทางจิตวิญญาณ หรือการขาดการดำเนินชีวิตตามหลักการที่ส่งเสริมความสงบภายในจิตใจ อาจทำให้บุคคลรู้สึกสับสนหรือวิตกกังวลในชีวิตประจำวัน^๔

เพราะเหตุนี้ ในบทความนี้ ผู้เขียนมุ่งที่จะประยุกต์สัญญา ๑๐ ในคิริมานันทสูตรเพื่อส่งเสริมสุขภาพองค์ ๔ มิติ ตามลำดับ

สัญญา ๑๐ ในคิริมานันทสูตร

คิริมานันทสูตรเป็นพระสูตรที่บันทึกเรื่องราวการสนทนาระหว่างพระผู้มีพระภาคเจ้าและพระอานนท์ และมีหลักธรรมสำคัญ คือ สัญญา ๑๐ ประการดังนี้

ในสมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้าเสด็จประทับอยู่ ณ พระวิหารเชตวัน อารามของอนาถบิณฑิกเศรษฐี ใกล้เมืองสาวัตถี เหตุการณ์สำคัญในครั้งนี้เกิดขึ้นเมื่อท่านพระคิริมานนท์ได้ล้มป่วยด้วยโรคร้ายแรง จนอยู่ในภาวะไข้หนัก พระอานนท์ทราบข่าวอาการป่วยของพระคิริมานนท์ จึงได้เข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า เพื่อกราบทูลขอให้พระองค์เสด็จไปเยี่ยมท่านพระคิริมานนท์ที่ยังที่อยู่ พระพุทธองค์ได้เสด็จไปเยี่ยม

^๑ เพ็ญ สุขมาก, “หลักคิด: สุขภาพ สุขภาวะ ปัจจัยกำหนดสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพ”, เอกสารประกอบการประชุมเชิงปฏิบัติการ: การประเมินผลงานสร้างเสริมสุขภาพ, เครือข่ายนักประเมินผลงานสร้างเสริมสุขภาพ ภาคเหนือ, หน้า ๓.

^๔ World Health Organization (WHO), *Social determinants of health*, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: Retrieved from <https://www.who.int> [๑๒ มกราคม ๒๕๖๘].

ด้วยพระองค์เอง แต่ทรงตรัสแนะนำพระอานนท์ให้กล่าวสัญญา ๑๐ ประการแก่พระคิริมานนท์ โดยทรงอธิบายว่า การได้ฟังและพิจารณาสัญญา ๑๐ ประการนี้ จะช่วยให้จิตของพระคิริมานนท์คลายจากความทุกข์ และทำให้อาการป่วยสงบลงได้โดยพลัน สัญญา ๑๐ ประการที่พระพุทธเจ้าทรงแนะนำให้พระอานนท์นำไปกล่าวแก่พระคิริมานนท์ มีดังนี้

๑. อนิจจสัญญา คือ การรับรู้ถึงความไม่เที่ยงในอุปาทานชั้น ๕ โดยพิจารณาว่า ชั้น ๕ จะค่อยๆ เปลี่ยนแปลงและหมดสิ้นไปตามกาลเวลา ชั้น ๕ นี้ประกอบด้วย (๑) รูปชั้น คือ ส่วนที่เป็นร่างกาย พฤติกรรม และคุณสมบัติต่างๆ ของสิ่งที่เป็นรูปธรรม รวมถึงสิ่งที่สามารถมองเห็นหรือสัมผัสได้ในทางกายภาพ (๒) เวทนาชั้น ส่วนที่เกี่ยวข้องกับการเสวยอารมณ์ ความรู้สึกทั้งสุข ทุกข์ หรือความเฉยๆ (๓) สัญญาชั้น คือ ส่วนที่เป็นความกำหนดหมายหรือการรับรู้ในอารมณ์ทั้ง ๖ เช่น การจำแนกสีหรือรูปต่างๆ (๔) สังขารชั้น ส่วนที่เป็นความปรุงแต่งของจิต ทั้งความดี ความชั่ว หรือความเป็นกลาง รวมถึงคุณสมบัติต่างๆ ของจิตที่มีเจตนาเป็นตัวนำ (๕) วิญญาณชั้น ส่วนที่เกี่ยวข้องกับการรู้แจ้งอารมณ์ผ่านอายตนะทั้ง ๖ เช่น การเห็น การได้ยิน เป็นต้น^๕

๒. อนัตตสัญญา คือ การรับรู้ถึงความเป็นอนัตตาในอายตนะทั้งภายในและภายนอก ๖ ประการว่าทั้งหมดไม่ใช่ตัวตน ไม่สามารถควบคุมหรือเป็นเจ้าของได้ อายตนะภายใน ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และอายตนะภายนอก ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์^๖

๓. อสุภสัญญา คือ การรับรู้ถึงความไม่งามในกายมนุษย์ ซึ่งเต็มไปด้วยสิ่งไม่สะอาด เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน เยื่อในกระดู และของที่ไม่งามมอง ทำให้เห็นถึงความไม่งามและความไม่เที่ยงของร่างกาย

๔. อาทินวสัญญา คือ การรับรู้ถึงโทษในกายมนุษย์ โดยพิจารณาว่ากายนี้มีความทุกข์และโทษมากมาย ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดโรคและอาการไม่พึงประสงค์ เช่น ความเจ็บปวด ความหนาว ความหิว และความกระหาย

๕. ปหานสัญญา คือ การรับรู้ถึงการละอกุศลธรรม โดยพิจารณาว่าผู้ที่ปฏิบัติตามธรรมวินัยจะไม่ยินดีในกามวิตก พยาบาทวิตก และวิหิงสวิตก และจะละทิ้งสิ่งเหล่านี้เพื่อให้หมดสิ้นไป

๖. วิจารณ์สัญญา คือ การรับรู้ถึงความเป็นธรรมที่สามารถระงับกิเลสและสังขารทั้งหลาย โดยพิจารณาว่าธรรมเป็นสิ่งที่นำไปสู่ความสงบและการสละสิ่งต่างๆ ที่เป็นอุปสรรคต่อการดับทุกข์

๗. นิโรธสัญญา คือ การรับรู้ถึงการดับทุกข์โดยไม่เหลือสิ่งใดที่ต้องการหรือยึดถือ โดยพิจารณาว่าธรรมสามารถดับกิเลสและทุกข์ทั้งหมดให้หมดสิ้นไป

^๕ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ ๓๔, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา, ๒๕๕๙), หน้า ๒๖๒.

^๖ ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔๒๑/๔๗๖-๔๗๗.

๘. สัพพโลก อนภิตตัญญู คือ การรับรู้ถึงการละอูบายและการถือนั่นในโลก โดยการพิจารณาว่า จะไม่ยึดมั่นหรือถือสิ่งใดในโลกกว่าเป็นตัวตน

๙. สัพพสังขารสุ อนิจจัญญู คือ การรับรู้ถึงความเปื้อนหนายและความไม่ยั่งยืนในสังขารทั้งหมด โดยพิจารณาว่าสังขารทั้งปวงมีความไม่เที่ยงและไม่ควรยึดถือ

๑๐. อานาปานสติ คือ การรับรู้การหายใจเข้าออกอย่างมีสติ โดยการฝึกฝนเพื่อพัฒนาจิตใจให้สงบ และมั่นคง สามารถช่วยในการควบคุมอารมณ์และลดความวิตกกังวล รวมทั้งเป็นการฝึกจิตให้ตระหนักรู้ถึงความไม่เที่ยงในทุกกลมหายใจ โดยมีวิธีการปฏิบัติ ดังนี้

- เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่า หายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่า หายใจเข้ายาว
- เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่า หายใจออกสั้น เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่า หายใจเข้าสั้น
- จักเป็นผู้กำหนดรู้กายทั้งปวง หายใจออก จักเป็นผู้กำหนดรู้กายทั้งปวง หายใจเข้า
- จักระงับกายสังขาร (ลมหายใจ) หายใจออก จักระงับกายสังขาร หายใจเข้า
- จักกำหนดรู้ปิติ หายใจออก จักกำหนดรู้ปิติ หายใจเข้า
- จักกำหนดรู้สุข หายใจออก จักกำหนดรู้สุข หายใจเข้า
- จักกำหนดรู้จิตตสังขาร (เวทนา) หายใจออก จักกำหนดรู้จิตตสังขาร หายใจเข้า
- จักระงับจิตตสังขาร หายใจออก จักระงับจิตตสังขาร หายใจเข้า
- จักกำหนดรู้จิต หายใจออก จักกำหนดรู้จิต หายใจเข้า
- จักยังจิตให้บันเทิง หายใจออก จักยังจิตให้บันเทิง หายใจเข้า
- จักตั้งจิตให้มั่น หายใจออก จักตั้งจิตให้มั่น หายใจเข้า
- จักเปลื้องจิต หายใจออก จักเปลื้องจิต หายใจเข้า
- จักเป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยง หายใจออก จักเป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยง หายใจเข้า
- จักเป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความคลายกำหนด หายใจออก จักเป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความคลายกำหนด หายใจเข้า
- จักเป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความดับสนิท หายใจออก จักเป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความดับสนิท หายใจเข้า
- จักเป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความสลัดคืน หายใจออก จักเป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความสลัดคืน หายใจเข้า^๗

^๗ อก.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๘-๑๓๓.

สัญญา ๑๐ ประการเป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยในการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของบุคคล ในทุกมิติ กล่าวคือ การเจริญอนิจสัญญาและอนัตตสัญญาช่วยให้ผู้ปฏิบัติได้เข้าใจและยอมรับความเปลี่ยนแปลงของชีวิต ซึ่งทำให้จิตใจเกิดความสงบและคลายความวิตกกังวล การพิจารณาลักษณะอสุภะในอสุภสัญญา ก็ช่วยให้ลดความยึดมั่นในรูปลักษณ์และวัตถุภายนอก ซึ่งเป็นต้นเหตุแห่งความทุกข์ทั้งหลาย นอกจากนี้ การฝึกสติและสมาธิผ่านอานาปานัสสติยังช่วยลดความฟุ้งซ่านและความทุกข์จากความคิดที่ไม่พึงประสงค์ เมื่อจิตสามารถตั้งมั่นในลมหายใจได้ การพิจารณาวิราคสัญญาและนิโรธสัญญาช่วยให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจถึงการปล่อยวางจากสิ่งที่ยึดติด และเกิดปัญญาที่เห็นจริงตามหลักธรรม ทำให้สามารถตัดสินใจได้ถูกต้องตามสภาวะชีวิตและลดการเสียดคิดความคิดและอารมณ์ที่เป็นอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิตอย่างสงบ การพิจารณาสัพพโลเกอนภิตสัญญาและสัพพสังขารสุอนิจสัญญาช่วยให้ผู้ปฏิบัติปลดปล่อยจากความยึดมั่นในสิ่งต่าง ๆ ทั้งวัตถุ ทรัพย์สมบัติ หรือแม้กระทั่งความสำเร็จในชีวิต การเห็นว่า ทุกสิ่งล้วนไม่เที่ยงและไม่สามารถยึดถือได้ ช่วยให้จิตใจมีความปลอดโปร่งและสามารถอยู่กับปัจจุบันขณะอย่างเต็มที่^๔ ในแง่นี้อาจกล่าวได้ว่า การนำสัญญา ๑๐ มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน จะช่วยส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมได้เป็นอย่างดีเลยทีเดียว

แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะองค์รวม

ความเป็นมาของสุขภาวะองค์รวม

สุขภาวะเป็นแนวคิดที่เชื่อมโยงกับความสุขและภาวะที่สมบูรณ์ในทุกมิติของชีวิตมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย จิตใจ สังคม หรือปัญญา ทั้งสี่มิตินี้เกี่ยวพันกันอย่างแนบแน่นจนยากที่จะแยกออกจากกัน สุขภาวะจึงกลายเป็นปัจจัยสำคัญที่หล่อเลี้ยงคุณค่าชีวิตของมนุษย์ เพราะมันเป็นสิ่งที่อยู่คู่กับตัวตนและการดำรงชีวิตของคนเราตลอดเวลา อย่างไรก็ตาม เดิมที สังคมตะวันตกมองเรื่องสุขภาพโดยให้ความสำคัญกับร่างกายเป็นหลัก ไม่ว่าจะเป็นอวัยวะภายในหรือภายนอก ทำให้การแพทย์ในยุคนั้นพัฒนาขึ้นโดยเน้นไปที่การรักษาสุขภาพทางกาย ต่อมาในช่วงศตวรรษที่ ๑๙ ถึง ๒๐ แพทย์ในประเทศไทยเริ่มหันมาให้ความสำคัญกับสุขภาพทางจิต เนื่องจากพบว่าคนที่ร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บป่วย แต่กลับไม่มีความสุขและไม่สามารถดำเนินชีวิตในโลกนี้ได้อย่างเต็มที่ จึงทำให้สุขภาพจิตกลายเป็นสิ่งที่แพทย์ให้ความสำคัญควบคู่ไปกับสุขภาพทางกาย จากนั้น ได้เกิดการตั้งคำถามเพิ่มเติมเกี่ยวกับสุขภาพทางสังคม โดยตั้งข้อสังเกตว่าหากบุคคลหนึ่งมีร่างกายที่แข็งแรงและจิตใจที่แจ่มใส แต่กลับไม่สามารถปรับตัวหรืออยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้ อาจก่อให้เกิดปัญหาแก่ส่วนรวม แม้ว่าจะมีการพูดถึงสุขภาพทางสังคม แต่ในแง่การปฏิบัติกลับยังขาดความชัดเจน ต่อมา มีคำถามใหม่เกิดขึ้นเกี่ยวกับสุขภาพทางจิตวิญญาณ หากคน

^๔ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต), ภายหลังใช้ใจหายทุกข์, พิมพ์ครั้งที่ ๘๐, (กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์ธรรมะ, ๒๕๖๓), หน้า ๖-๘.

คนหนึ่งมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง สุขภาพจิตดี และสามารถเข้าสังคมได้อย่างยอดเยี่ยม แต่กลับขาดศีลธรรม ไร้จริยธรรม ไม่มีหลักยึดเหนี่ยวในชีวิต หรือไม่มีอุดมการณ์ใด ๆ คำถามเหล่านี้นำไปสู่การให้ความสำคัญกับสุขภาวะทางปัญญา และมีความพยายามที่จะหาคำที่เหมาะสมเพื่ออธิบายแนวคิดดังกล่าวจนได้คำว่า “สุขภาวะทางปัญญา” ^๙

นักวิชาการหลายท่านได้อธิบายความหมายของสุขภาวะในมุมมองที่ลุ่มลึกและมีความหลากหลาย ประเวศ วสี ได้กล่าวถึงสุขภาวะว่าเป็นวิถีชีวิตที่ครอบคลุมทุกมิติ ไม่ใช่เพียงแค่การมุ่งเน้นไปที่การรักษาโรค หรือเทคนิคทางการแพทย์ที่มักให้ความสำคัญกับปัญหาโรคร้ายไข้เจ็บเป็นหลัก เขาเน้นย้ำว่าสุขภาวะเป็นเรื่องของ “ความถูกต้องทั้งหมด” ที่ครอบคลุมถึงความเป็นอยู่ในทุกด้านอย่างแท้จริง หากพิจารณาจากคานิยามขององค์การอนามัยโลก สุขภาวะถูกอธิบายว่าเป็นภาวะที่สมบูรณ์ในมิติทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ ซึ่งถือเป็นนิยามที่มีความครอบคลุมและลึกซึ้งเกินจะพรรณนา และสามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตได้อย่างสมบูรณ์^{๑๐} ส่วนในมุมมองของแพทย์ สุขภาวะคือความสมบูรณ์ที่เกิดจากการเชื่อมโยงกันอย่างสมดุลของทุกมิติ ไม่ว่าจะเป็นกาย จิต สังคม หรือปัญญา แนวคิดนี้เน้นถึงความสัมพันธ์อันซับซ้อนและพลวัตระหว่างสุขภาวะกับปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ทั้งในด้านปัจเจกบุคคล สิ่งแวดล้อม และระบบต่าง ๆ ที่มีบทบาทในการส่งเสริมสุขภาพ เช่น ระบบบริการสุขภาพ^{๑๑} และในขณะเดียวกัน อาภาพร เภาวัฒนา ได้ให้ทัศนะที่สอดคล้องกัน โดยกล่าวว่า สุขภาพที่แท้จริงคือการมีสุขภาวะที่สมบูรณ์ในทุกด้านอย่างสมดุล ไม่ใช่เพียงแค่การไม่มีโรคหรือความพิการเท่านั้น แต่เป็นการบรรลุถึงความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญาในภาพรวม^{๑๒} มุมมองของนักวิชาการเหล่านี้ สะท้อนให้เห็นว่า สุขภาวะจึงไม่ใช่เพียงเป้าหมายของการรักษาสุขภาพในเชิงการแพทย์ แต่เป็นเป้าหมายของการใช้ชีวิตที่สมบูรณ์ในทุกแง่มุมของมนุษย์ การทำความเข้าใจสุขภาวะอย่างลึกซึ้งจะช่วยให้เรามองเห็นคุณค่าและความสำคัญของการสร้างความสมดุลในชีวิต เพื่อให้เกิดความสุขที่แท้จริงทั้งต่อตนเองและสังคม สุขภาวะแบ่งออกเป็น ๔ ด้าน ดังนี้

^๙ พลินี เสริมสินศิริ, จากสุขภาพทางจิตวิญญาณสู่สุขภาพทางปัญญา, (กรุงเทพมหานคร: สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ, ๒๕๕๖), หน้า ๒-๔, ๑๓๖.

^{๑๐} ประเวศ วะสี, สุขภาพในฐานะอุดมการณ์ของมนุษย์, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (นนทบุรี: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, ๒๕๕๓), หน้า ๒-๓.

^{๑๑} แพทย์ สุขมาก, หลักคิด: สุขภาพ สุขภาวะ ปัจจัยกำหนดสุขภาพการสร้างเสริมสุขภาพ, เอกสารประกอบการประชุมเชิงปฏิบัติการ: การประเมินผลงานสร้างเสริมสุขภาพเครือข่ายนักประเมินผลงานสร้างเสริมสุขภาพภาคเหนือ, (ม.ป.ป.), หน้า ๓.

^{๑๒} อาภาพร เภาวัฒนา, การสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในชุมชน: การประยุกต์แนวคิดและทฤษฎีสู่การปฏิบัติ, (ขอนแก่น: หจก.โรงพิมพ์คลังนานาวิทยา, ๒๕๕๔), หน้า ๑.

๑. สุขภาวะทางร่างกาย หมายถึง การมีสุขภาพที่แข็งแรง มีร่างกายที่ทำงานได้อย่างคล่องตัวและมีกำลังเต็มเปี่ยม ปราศจากโรคภัยหรือความพิการ อีกทั้งยังได้รับปัจจัยสนับสนุนที่เพียงพอต่อการดำรงชีวิต เช่น เศรษฐกิจที่เหมาะสม สภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพ มีความปลอดภัย และปลอดภัยจากปัจจัยเสี่ยงที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย

๒. สุขภาวะทางจิตใจ หมายถึง การมีจิตใจที่สงบและเปี่ยมด้วยความสุข ปราศจากความทุกข์ ความว้าวุ่น หรือความเศร้าหมอง มีความสดชื่น เบิกบาน มีความเมตตาต่อผู้อื่น รวมถึงสามารถรักษาสติสมาธิ และใช้ปัญญาในการเผชิญหน้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม

๓. สุขภาวะทางสังคม หมายถึง การอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างกลมเกลียว มีการช่วยเหลือและพึ่งพาค้ำชูซึ่งกันและกันในชุมชนที่เข้มแข็ง มีความยุติธรรม ความเสมอภาค และความเป็นมิตรระหว่างบุคคล ระบบการจัดการภายในสังคมเป็นระเบียบและมีบริการที่ตอบสนองความต้องการของประชาชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ^{๑๓}

๔. สุขภาวะทางปัญญา หมายถึง การมีปัญญาในการทำความเข้าใจถึงความจริงของชีวิต และธรรมชาติรอบตัวอย่างถูกต้อง สามารถแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม รวมถึงการตระหนักรู้ถึงความเป็นจริงของโลกและสิ่งต่าง ๆ อย่างลึกซึ้งและมีเหตุผล^{๑๔}

ความสำคัญของสุขภาวะองค์กรรวม

สุขภาวะถือเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว องค์กร และสังคม รายละเอียดของความสำเร็จในแต่ละด้านมีดังนี้

๑. ความสำคัญต่อตนเอง สุขภาวะมีบทบาทสำคัญต่อความสุขและความทุกข์ของแต่ละบุคคล หากบุคคลมีสุขภาวะทางกายที่แข็งแรง ปราศจากโรคภัย และสุขภาวะทางจิตที่ดี เช่น มีจิตใจแจ่มใส เบิกบาน ปราศจากความเครียดหรือความวิตกกังวล ย่อมสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขในทางกลับกัน หากบุคคลขาดสุขภาวะที่ดี มีร่างกายอ่อนแอ เจ็บป่วยบ่อย หรือมีจิตใจที่เต็มไปด้วยความฟุ้งซ่าน เต็มไปด้วยความอาฆาตริษยา เขาย่อมประสบกับความทุกข์ ส่งผลให้ทั้งสุขภาวะทางกายและจิตเสื่อมโทรมจนไม่สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข

๒. ความสำคัญต่อครอบครัว สุขภาวะที่ดีของสมาชิกในครอบครัวช่วยส่งเสริมให้ครอบครัวมีความสุขและความมั่นคง การที่พ่อ แม่ และลูกต่างมีสุขภาวะทางกายและจิตที่ดี ย่อมช่วยลดความขัดแย้ง

^{๑๓} มูลนิธิสถาบันวิจัยระบบศึกษา, เครื่องมือพัฒนาสู่ความเป็นโรงเรียนสุขภาวะ, (มหาสารคาม: บริษัท สารคามการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๖๐), หน้า ๒.

^{๑๔} ประพจน์ เกตุราภาค, ระบบสุขภาพ, (กรุงเทพมหานคร: อูษาการพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๑-๒. ประเวศ วะสี, สุขภาพในฐานะอุดมการณ์ของมนุษย์, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (นนทบุรี: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, ๒๕๔๓), หน้า ๓-๕.

และส่งเสริมความสัมพันธ์ในครอบครัว แต่หากสมาชิกในครอบครัวขาดสุขภาวะที่ดี ไม่ว่าจะเป็นปัญหาทางกายหรือจิตใจ ก็อาจก่อให้เกิดความทุกข์ในครอบครัว และอาจนำไปสู่ความล้มเหลวในชีวิตครอบครัว ซึ่งส่งผลกระทบต่อความสงบสุขในครอบครัวโดยรวม

๓. ความสำคัญต่อองค์กร องค์กรที่บุคลากรมีสุขภาวะไม่ดี เช่น มีปัญหาด้านสุขภาพกายหรือสุขภาพจิต ย่อมส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพการทำงานขององค์กร บุคลากรที่ลาป่วยบ่อยหรือมีปัญหาทางจิตใจ จะทำให้ผลงานขององค์กรลดลงและบรรยากาศในที่ทำงานไม่ดี นอกจากนี้ องค์กรยังต้องรับภาระค่าใช้จ่ายด้านการรักษาพยาบาล ซึ่งส่งผลกระทบต่อขวัญกำลังใจและการเติบโตขององค์กร ในทางกลับกัน หากบุคลากรมีสุขภาวะที่ดี จะส่งผลให้การทำงานมีประสิทธิภาพมากขึ้น องค์กรมีโอกาสพัฒนา และบรรลุเป้าหมายได้ดียิ่งขึ้น

๔. ความสำคัญต่อสังคม สังคมที่มีสมาชิกที่มีสุขภาวะที่ดีในทุกมิติ ไม่ว่าจะเป็นสุขภาวะทางกาย จิต สังคม หรือจิตวิญญาณ จะนำมาซึ่งความสงบสุขและความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างสมาชิกในสังคม แต่หากคนในสังคมขาดสุขภาวะที่ดี เช่น มีโรคภัยต่าง ๆ หรือประสบปัญหาทางจิตใจจากความเครียดและปัญหาสังคม อาจส่งผลให้เกิดความวุ่นวายหรือความไม่สงบในสังคม^{๑๕}

สุขภาวะองค์รวมถือเป็นรากฐานสำคัญของการดำรงชีวิตที่สมดุล ครอบคลุมทั้งร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ทางสังคม และปัญญา ในโลกปัจจุบันที่เต็มไปด้วยความเปลี่ยนแปลงและความท้าทาย การมีสุขภาวะที่ดีช่วยให้เรารับมือกับปัญหาและความทุกข์ต่าง ๆ ได้อย่างมีสติและปัญญา สุขภาวะไม่ได้เป็นเพียงการปราศจากโรคภัย แต่เป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตในทุกมิติ เพื่อให้เกิดความสุขที่ยั่งยืนและสมดุล เมื่อร่างกายแข็งแรง จิตใจก็พร้อมที่จะเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ด้วยความสงบ เมื่อจิตใจสงบ ความสัมพันธ์กับผู้อื่นก็จะเป็นไปอย่างราบรื่นและเต็มไปด้วยความเข้าใจ นอกจากนี้ ความสัมพันธ์ที่ดียังช่วยเสริมสร้างการเรียนรู้และพัฒนาปัญญา ซึ่งเป็นเครื่องนำทางชีวิตให้สามารถปล่อยวางจากความยึดมั่น และเข้าถึงความสุขที่แท้จริง ด้วยเหตุนี้ การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง

การประยุกต์สัญญา ๑๐ ในคิริมานันทสูตรเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวม

การประยุกต์สัญญา ๑๐ ในคิริมานันทสูตรเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมมีรายละเอียดดังนี้

๑. การประยุกต์สัญญาเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางกาย (Physical Well-being) กล่าวคือ

๑) อสุภสัญญา ช่วยลดความยึดมั่นในรูปลักษณ์ภายนอก มองเห็นร่างกายตามความเป็นจริงว่าไม่ใช่สิ่งน่าปรารถนา จึงลดความหลงใหลในกาม ช่วยส่งเสริมการดูแลสุขภาพแบบมีสติ ไม่ยึดติดภาพลักษณ์

^{๑๕} ชมาพร รักจรรยาบรรณ, *สรสาระองค์รสุขภาวะ แนวคิดและกรณีตัวอย่าง: องค์รสุขภาพดี*, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท พี.เอ. สีวิ่ง จำกัด, ๒๕๕๙), หน้า ๙-๑๑.

๒) อาทินวสัญญา ช่วยเห็นโทษของกายที่เป็นเหตุแห่งทุกข์ เช่น ความเจ็บป่วย ความเหนื่อยหน่าย นำไปสู่การดูแลร่างกายด้วยความไม่ประมาท ส่งเสริมการรักษาสุขภาพเชิงป้องกัน

๓) อานาปานสติ การฝึกหายใจอย่างมีสติช่วยให้ร่างกายผ่อนคลาย ลดความเครียด ควบคุมระบบประสาทอัตโนมัติ เพิ่มความแข็งแรงให้ระบบหายใจและหัวใจ

๒. การประยุกต์สัญญาเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตใจ (Mental Well-being) กล่าวคือ

๑) อนิจจสัญญา การเห็นว่าชั้น ๕ ไม่เที่ยง ช่วยลดความยึดมั่น ลดความวิตกกังวลเมื่อต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลง

๒) วิวรตสัญญา การเสริมสร้างจิตใจที่ปล่อยวาง ลดการยึดติดในกิเลส ทำให้เกิดความสงบภายใน

๓) นิโรธสัญญา การเห็นถึงความเป็นไปได้ในการดับทุกข์ทั้งหมด ช่วยสร้างแรงบันดาลใจให้ปฏิบัติเพื่อเข้าถึงความสงบอย่างแท้จริง

๔) อานาปานสติ การเจริญสติผ่านการกำหนดลมหายใจ ช่วยควบคุมอารมณ์ ความเครียด และความโกรธ ช่วยให้จิตสงบ สมดุล มีสมาธิและเจริญปัญญาได้ง่าย

๓. การประยุกต์สัญญาเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางสังคม (Social Well-being) กล่าวคือ

๑) สัพพะโลเก อนภิริตสัญญา การไม่หลงใหลในโลก ทำให้ไม่อิงอึดตา ลดการเปรียบเทียบแข่งขันกับผู้อื่น เกิดความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจ และอยู่ร่วมกับสังคมอย่างมีเมตตา

๒) ปหานสัญญา การละอกุศลธรรม เช่น พยาบาทหรือความคิดร้าย ช่วยส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคล ลดความขัดแย้ง

๓) อานาปานสติ การเจริญสติผ่านการกำหนดลมหายใจ ช่วยพัฒนาความเอาใจใส่และการฟังอย่างลึกซึ้ง ซึ่งจำเป็นในการสื่อสารและสร้างสัมพันธภาพที่ดี

๔. การประยุกต์สัญญาเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางปัญญา (Intellectual/Spiritual Well-being) กล่าวคือ

๑) อนัตตสัญญา การเข้าใจว่าอายตนะทั้งหลายไม่ใช่ตน ช่วยเปิดมุมมองใหม่เกี่ยวกับชีวิตและการปล่อยวางอึดตา

๒) สัพพะสังขารesu อนิจจสัญญา การส่งเสริมการเจริญปัญญา โดยตระหนักว่าทุกสิ่งเกิดขึ้น ดำรงอยู่ และดับไป เป็นกระบวนการของธรรมชาติ

๓) อานาปานสติ เมื่อฝึกจนชำนาญ จะช่วยพัฒนา โยนิโสมนสิการ คือการใคร่ครวญอย่างมีปัญญา และนำไปสู่ญาณทัสสนะ

บทสรุป

จากที่กล่าวมาสรุปความได้ว่า สัจญา ๑๐ ในคิริมานันทสูตร ได้แก่

๑) อนิจจสัจญา คือ การรับรู้ถึงความไม่เที่ยงในอุปาทานชั้น ๕ โดยพิจารณาว่าชั้น ๕ จะค่อย ๆ เปลี่ยนแปลงและหมดสิ้นไปตามกาลเวลา

๒) อนัตตสัจญา คือ การรับรู้ถึงความเป็นอนัตตาในอายตนะทั้งภายในและภายนอก ๖ ประการ ว่าทุกสิ่งไม่ใช่ตัวตน ไม่สามารถควบคุมได้

๓) อสุภสัจญา คือ การรับรู้ถึงความไม่งามในร่างกายมนุษย์ ซึ่งเต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาด เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน และสิ่งที่ไม่น่ามอง

๔) อาทินวสัจญา คือ การรับรู้ถึงโทษในร่างกายมนุษย์ โดยพิจารณาว่ากายนี้มีความทุกข์และโทษมากมาย เช่น เจ็บปวด หนาว หิว และกระหาย

๕) ปหานสัจญา คือ การรับรู้ถึงการละออกุศลธรรม โดยการละทิ้งกามวิตก พยาบาทวิตก และ วิหิงสาวิตก

๖) วิราคะสัจญา คือ การรับรู้ถึงธรรมที่สามารถระงับกิเลสและสังขาร โดยพิจารณาว่าธรรมสามารถนำไปสู่ความสงบและการละสิ่งที่เป็นอุปสรรคต่อการดับทุกข์

๗) นิโรธสัจญา คือ การรับรู้ถึงการดับทุกข์โดยการพิจารณาว่าธรรมสามารถดับกิเลสและทุกข์ทั้งหมดให้หมดสิ้นไป

๘) สัพพโลเก อนภิตสัจญา คือ การรับรู้ถึงการละอุปายและการถ้อยมั่นในโลก โดยไม่ยึดมั่นในสิ่งใดในโลกว่าเป็นตัวตน

๙) สัพพสังขารสุ อนิจจสัจญา คือ การรับรู้ถึงความไม่เที่ยงในสังขารทั้งปวง โดยพิจารณาว่าสังขารทุกสิ่งไม่ควรยึดถือ

๑๐) อานาปานสติ คือ การรับรู้การหายใจเข้าออกด้วยสติ โดยการฝึกจิตให้สงบและมั่นคง และตระหนักถึงความไม่เที่ยงในทุกลมหายใจ

การประยุกต์สัจญา ๑๐ จากคิริมานันทสูตร ถือเป็นแนวทางแห่งการพัฒนาชีวิตที่มีรากฐานมั่นคงในพุทธธรรม อันช่วยเสริมสร้างสุขภาวะในมิติต่าง ๆ อย่างรอบด้าน ทั้งกาย ใจ สังคม และปัญญา ด้วยการเปลี่ยนวิธีคิดและการมองโลกอย่างลึกซึ้งผ่านมุมมองของสัจญาอันเป็นธรรมสัจญาณแห่งการตื่นรู้ กล่าวคือ

๑) สุขภาวะทางกาย (Physical Well-being) สัจญาอย่าง อสุภสัจญา และ อาทินวสัจญา นำพาให้เกิดความเข้าใจต่อร่างกายตามความเป็นจริง ลดความยึดติดในรูปลักษณ์และการเสพติดทางกาย โดยส่งเสริมการดูแลสุขภาพด้วยความไม่ประมาท ไม่ลุ่มหลงในความงามภายนอก ขณะเดียวกัน

อานาปานสติ ช่วยให้กายผ่อนคลาย เสริมสร้างระบบการหายใจ และลดความเครียดที่เป็นภัยเงียบของชีวิตสมัยใหม่

๒) สุขภาวะทางจิตใจ (Mental Well-being) สัญญาอย่าง อนิจจสัญญา และ วิราคสัญญา ช่วยลดความยึดมั่นในสภาพจิตและอารมณ์ กระตุ้นให้เห็นถึงความแปรเปลี่ยนและไม่จีรัง นำมาซึ่งการปล่อยวางและความสงบภายใน ส่วน นิโรธสัญญา ชี้ทางสู่ความหวังว่า ทุกข์ทั้งปวงมีทางดับได้จริง จึงเกิดแรงบันดาลใจในการปฏิบัติธรรมเพื่อความพ้นทุกข์อย่างแท้จริง โดยมี อานาปานสติ เป็นเครื่องมือควบคุมอารมณ์ ทำให้จิตใจมั่นคง สมดุล และพร้อมต่อการเจริญปัญญา

๓) สุขภาวะทางสังคม (Social Well-being) สัญญาอย่าง สัพพโลเก อนภิตสัญญา ส่งเสริมให้ไม่หลงติดในโลก ไม่เอาตนเองเป็นศูนย์กลาง ลดการเปรียบเทียบแข่งขัน ทำให้เกิดความเมตตา เข้าใจผู้อื่น และอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข ส่วน ปหานสัญญา ส่งเสริมการละอกุศลธรรม นำไปสู่ความสัมพันธ์ที่ดี ลดความขัดแย้ง และอานาปานสติ ยังคงมีบทบาทสำคัญในการฝึกฝนอย่างลึกซึ้ง ซึ่งจำเป็นต่อการสื่อสารและการอยู่ร่วมกันอย่างเข้าอกเข้าใจ

๔) สุขภาวะทางปัญญา (Intellectual Well-being) สัญญาอย่าง อนัตตสัญญา เปิดโลกทัศน์ให้เข้าใจถึงความไม่ใช่ตัวตนของสิ่งทั้งหลาย ทำให้เกิดการปล่อยวางและไม่ยึดมั่นในความคิดของตน สัพพสังขารสุ อนิจจสัญญา ช่วยให้ตระหนักในธรรมชาติของสรรพสิ่งว่าเป็นไปตามเหตุปัจจัย เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป นำไปสู่การพัฒนาปัญญาในระดับลึก และเมื่อมี อานาปานสติ ประกอบอย่างต่อเนื่อง ก็จะส่งผลให้เกิด โยนิโสมนสิการ และ ญาณทัสสนะ ซึ่งเป็นหัวใจของการรู้แจ้งในธรรม

กล่าวโดยสรุป การประยุกต์สัญญา ๑๐ ในคิริมานันทสูตรมิใช่เพียงแนวทางแห่งการภาวนา แต่เป็นวิถีของการเสริมสร้างสุขภาวะอย่างรอบด้าน ทั้งกาย ใจ สังคม และปัญญาอย่างกลมกลืน เป็นการเยียวยาและพัฒนาองค์รวมของชีวิตให้เป็นไปในทางอริยมรรค ด้วยสติ ปัญญา และความกรุณา เป็นการดำเนินชีวิตที่แท้จริงตามแนวพุทธ

บรรณานุกรม

ประพจน์ เกตุราภาศ. **ระบบสุขภาพ**. กรุงเทพมหานคร: อุกาการพิมพ์, ๒๕๕๕.

ประเวศ วะสี. **สุขภาพในฐานะอุดมการณ์ของมนุษย์**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. นนทบุรี: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, ๒๕๔๓.

พลินี เสริมสินสิริ. **จากสุขภาพทางจิตวิญญาณสู่สุขภาพทางปัญญา**. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ, ๒๕๔๖

พุทธทาสภิกขุ. **“ปล่อยวาง”**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุขภาพใจ, ๒๕๕๐.

เพ็ญ สุขมาก. **หลักคิด: สุขภาพ สุขภาวะ ปัจจัยกำหนดสุขภาพการสร้างเสริมสุขภาพ.** เอกสารประกอบ
การประชุมเชิงปฏิบัติการ: การประเมินผลงานสร้างเสริมสุขภาพเครือข่ายนักประเมินผลงาน
สร้างเสริมสุขภาพภาคเหนือ, ม.ป.ป..

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. **พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.** กรุงเทพฯ-
มหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๓๙.

มูลนิธิสถาบันวิจัยระบบศึกษา. **เครื่องมือพัฒนาสู่ความเป็นโรงเรียนสุขภาวะ.** มหาสารคาม: บริษัท
สารคามการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๖๐.

ชมาพร รักจรรยาบรรณ. **สรรสาระองค์กรสุขภาวะ แนวคิดและกรณีตัวอย่าง: องค์กรสุขภาพดี.** กรุงเทพฯ-
มหานคร: บริษัท พี.เอ. ลีฟวิ่ง จำกัด, ๒๕๕๙.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). **กายหายไข้ใจหายทุกข์.** พิมพ์ครั้งที่ ๘๐. กรุงเทพมหานคร:
อัมรินทร์ธรรมะ. ๒๕๖๓.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม.** กรุงเทพมหานคร:
โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา, ๒๕๕๙.

สุกั ทอทุม. **สติปัฏฐาน ๔ (ชุดโพธิปักขิยธรรม).** กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์บริษัท ฟองทอง
เอนเตอร์ไพรส์ จำกัด, ๒๕๕๙.

อาภาพร เว่าวัฒนา. **การสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในชุมชน: การประยุกต์แนวคิดและทฤษฎี
สู่การปฏิบัติ.** ขอนแก่น: หจก.โรงพิมพ์คลังนานาวิทยา, ๒๕๕๔.