



พุทธศาสนิกายมหายานกับการพัฒนาตนและสังคมให้พ้นจากภาวะความเหงา Mahayana Buddhism Teaching Relating to Self & Societies Development Avoid Loneliness

วัชร เกษทองมา

Watchara Ketthongma

ภาควิชาสังคมและสุขภาพ คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

Department of Society and Health,

Faculty of Social sciences and Humanities, Mahidol University

E-mail: watchara.crmu@gmail.com

Received: June 17, 2025; Revised: July 03, 2025; Accepted: July 08, 2025



บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการใช้หลักคิดสำคัญของพระพุทธศาสนามหายานกับการพัฒนาตนและสังคมให้พ้นจากภาวะความเหงา (Loneliness) โดยได้เรียบเรียงเชิงพรรณนาในประเด็นและโวหาร (Descriptive writing) ตั้งแต่จุดเริ่มต้นนิยายของพระพุทธศาสนา หลักคิด การฝึกปฏิบัติตนตามแนวโพธิจิต และการนำหลักธรรมมหายานมาประยุกต์ให้เข้ากับการพัฒนาตนและสังคม เชื่อมโยงอธิบายประเด็นทางสุขภาพกับภาวะความเหงาของปัจเจกบุคคล พบว่า การแบ่งนิยายทางพุทธศาสนามีตั้งแต่ครั้งพระพุทธเจ้าปรินิพพานไม่นานและมีการสังคายนาเรื่อยมา หลักคิดพระพุทธศาสนามหายานมีความเชื่อโพธิจิตที่มีอยู่ในตนผ่านการอธิบาย คือ หลักตริยานและตริกายที่สามารถพัฒนาตัวเองให้เกิดภาวะเป็นปกติดีได้ด้วยการเข้าใจตน เข้าใจการปฏิบัติภาวนาและเรียนรู้ความเป็นธรรมชาติของสังคมการเปลี่ยนแปลงตามกฎธรรมชาติ เมื่อเข้าใจตนอย่างถ่องแท้และการมีปฏิสัมพันธ์ในสังคมโดยมีแนวคิดของสงฆ์มหายานเป็นแบบอย่าง ทำให้เข้าใจสิ่งแวดล้อม สังคม วัฒนธรรมการใช้ชีวิตร่วมกันในบริบทที่แตกต่างได้ สะท้อนให้ภาวะความเหงาซึ่งมีหลายรูปแบบ อาทิ ความเหงาชีวิตประจำวัน ความเหงาในสถานการณ์และเหงาแบบเรื้อรังได้ลดลงพร้อมกับสามารถเข้าใจตนเอง สังคม อยู่ร่วมกันได้อย่างสันติสุข โดยบทความมีข้อเสนอแนะถึงการศึกษาถึงผลกระทบในกลุ่มที่จำกัดมากขึ้น ศึกษาเปรียบเทียบหลักธรรมของแต่ละนิกายและข้อจำกัดในบริบทที่แตกต่างในพื้นที่ตามความเหมาะสม

คำสำคัญ: พุทธศาสนามหายาน, พัฒนาตน, พัฒนาสังคม, ภาวะความเหงา

Abstract

This article aims to study the application of the important principles teaching of Mahayana Buddhism to the development oneself and society avoid loneliness. Descriptive writing clarified Mahayana places a significant emphasis on the concept of Bodhicitta, which is believed to reside within each individual. The teachings of the Triyana and Trikaya elucidate the process of cultivating this inherent potential and competency through self-understanding,



meditation practice, and an exploration of the nature of society. By applying these insights to better understand oneself and societal dynamics, individuals may find that their experience of loneliness diminishes, facilitating a more peaceful coexistence. The article advocates for the conduction of studies within smaller groups to explore the comparative principles of various sects, aiming to identify limitations relevant to diverse contexts appropriately.

Keywords: Mahayana Buddhism, Self-development, Society development, Loneliness.

บทนำ

ความเหงา (Loneliness) มีความหมายเกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึกที่ไม่ประสบความสำเร็จ รู้สึกขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่งกับสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวรวมไปถึงความรู้สึกขาดการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม คำนิยามหรือคำเรียกของ “ความเหงา” ให้ความหมายหลายอย่าง อาทิ ความหวาดเหว ความอ้างว้าง โดดเดี่ยว ขาดสัมพันธ์ทางสังคมหรือคำอื่นๆ มากมาย ดังนั้น จะเห็นได้ว่าความเหงาถือเป็นภาวะทางสุขภาพอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นกับมนุษย์ในห้วงเวลาหนึ่งซึ่งจะส่งผลต่อประเด็นทางสุขภาพอื่นๆ มากมายตามมา ความเหงาเกิดจากหลายสาเหตุ เช่น การสูญเสียบุคคลสำคัญ การหย่าร้าง การย้ายที่อยู่อาศัย การเปลี่ยนที่ทำงาน การศึกษา เป็นต้น (รัฐจิตา ชื่นจ้าน และคณะ, 2562) จากการสำรวจพบว่าประชากรไทยต้องเผชิญกับภาวะความเหงาถึง 26.57 ล้านคน โดยประชากรที่เกิดความเหงาเป็นอันดับ 1 คือ กลุ่มวัยทำงานที่มีอายุระหว่าง 23-40 ปี คิดเป็นร้อยละ 49.3 จากกลุ่มประชากรทั้งหมด (มหาวิทยาลัยมหิดล, [ออนไลน์], 25 ธันวาคม 2562) จะเห็นว่าความเหงานี้ถือเป็นภาวะทางสุขภาพที่ต้องได้รับการดูแลให้ครอบคลุมเพื่อที่จะไม่ให้ส่งผลกระทบต่อด้านลบต่อตัวเองและสังคม ประเทศไทยมีพระพุทธศาสนาเป็นหลักธรรม หลักคิด หรือแนวทางเชิงปรัชญาคำสอนในการปฏิบัติเพื่อให้เกิดการมีปฏิสัมพันธ์ในสังคมได้อย่างมีความสุข พร้อมกับหลักธรรมคำสอน 84,000 พระธรรมขันธ์ ซึ่งครอบคลุมทักษะชีวิตครอบคลุมและมีหลักธรรมที่สามารถบรรเทาปัญหาทางสุขภาพด้านจิตใจได้เป็นอย่างดี

พระพุทธศาสนามหายานเป็นอีกนิกายหนึ่งทางพระพุทธศาสนาที่มีความโดดเด่นเรื่องทักษะทางสังคม โดยในมุมทางนิรุกติศาสตร์คำว่า “มหายาน” มีความหมายว่า ยานพาหนะที่ใหญ่สามารถนำพาสรรพสัตว์ข้ามพ้นวัฏฏะได้จำนวนมากมาย แนวทางดังกล่าวนี้จะเห็นได้ว่าเอกลักษณ์ความเป็นมหายาน โดยเฉพาะหลักคิด การทำงาน การงานสาธารณะสงเคราะห์ การกุศล พิธีกรรมต่างๆ ถือเป็นสิ่งสำคัญยิ่งที่ความเป็นมหายานตระหนัก พระพุทธศาสนามหายานมีหลักคิดอย่างหนึ่งที่น่าสนใจ คือ “พุทธจิต” ความมี ความเป็น ความอยู่ ของพุทธะที่เกิดขึ้นมีอยู่ของสภาวะของผู้รู้ ผู้ตื่น และผู้เบิกบานในใจของสรรพสัตว์เสมอและทุกคนล้วนเกิดมาพร้อมกับสภาวะดังกล่าว และเมื่อมนุษย์เกิดขึ้นมาบนโลกพร้อมกับสิ่งแวดล้อม สังคม วัฒนธรรมที่มีความแตกต่าง ทำให้คนในสังคมล้วนมีความวิถีดำเนินชีวิตต่างกันเป็นธรรมดา ด้วยภาวะความเหงา (Loneliness) นี้ซึ่งเป็นประเด็นทางสุขภาพที่เป็นผลของสังคมในเชิงลบหรือการกระทำของบุคคลโดยส่วนตัวก็ตาม ทำให้ประเด็นสุขภาพดังกล่าวปะทุขึ้นมาและพร้อมส่งผลเสียสุขภาพต่อทั้งตัวเองและรอบข้าง

บทความนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาโดยมีกรอบความคิดทางหลักพระพุทธศาสนามหายาน โดยเฉพาะความเป็นมาของนิกายมหายาน หลักคิดเรื่องไตรกาย โพธิจิต การฝึกฝนตนเพื่อการพัฒนาและหลักปฏิบัติตามพิธีทางศาสนาในหลักพระพุทธศาสนามหายานเข้ามามีบทบาทในการดูแลและเข้าใจเพื่อพัฒนาตนและสังคมให้พ้นจากภาวะความเหงา ผู้เขียนจึงได้นำหลักคิดทางพระพุทธศาสนามหายาน



มาเป็นกรอบในการเขียนและเชื่อมโยงประเด็นเกี่ยวกับความเหงา (Loneliness) และให้เห็นวิธีการทำความเข้าใจที่จะพัฒนาตัวเองและสังคมให้ได้มากที่สุด

ความรู้พื้นฐานทางพระพุทธศาสนานิกายมหายาน

ย้อนหลังไปเมื่อสมัยพุทธกาลก่อนพระพุทธเจ้าเสด็จดับขันธปรินิพพาน เรื่องของความคิด ความลำเอียง อคติ อารมณ์และเหตุผล ล้วนเป็นสิ่งที่มิอยู่ในภาวะของจิตใฝ่บุญทุกยุคสมัย ความเห็นต่าง ได้เกิดขึ้นแม้กระทั่งอยู่ภายใต้ผู้นำคนเดียวกัน ทางด้านจิตวิญญาณผู้นำที่ยิ่งใหญ่ของพระพุทธศาสนา คือ พระพุทธเจ้าที่เป็นผู้นำทางสว่างให้กับสรรพสัตว์ เหตุการณ์ระหว่างพระวินัยธรกับธรรมธัญญ์ธรรมกถึก เรื่อง “น้ำที่เหลือไว้ในกระบวยเป็นอาบัติหรือไม่” เพียงเท่านั้นถึงกับสร้างความแตกต่างระหว่างความคิด และการนำไปสู่การแตกแยกสาวกของศาสนสถานของตนเพราะความเห็นต่างของตนที่เรียกว่า “ทิฐิวิภาวะ” นั่นเอง ต่อเนื่องหลังสมัยพุทธกาลเพียงไม่นานหลังจากพระพุทธเจ้าเสด็จดับขันธปรินิพพานเพียงไม่ถึง 7 ชาติ พระมหากัสสปะผู้ที่ทรงแก่ราตรีหรือผู้ที่มีพรรษากาลมากที่สุดได้ยืนยันเสี่ยงกล่าวอ้อนวอนน้อยใจถึงความกังวล ต่อความมั่นคงของพุทธศาสนาของพระสุภัททะว่า “หยุดเถิด หยุดเถิด ท่านอย่าร่ำไปเลย ท่านสมณะนั้นพ้น (ปรินิพพาน) แล้ว เราจะทำอะไรได้ตามความพอใจ ไม่ต้องเกรงบัญชาใคร” (วิ.จุ. (ไทย) 7/437/375-377, มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2539) เพียงเท่านั้นสะท้อนให้เห็นแล้วว่าความแตกต่างทางความคิด อารมณ์ หรือ แม้กระทั่งอคติต่างๆ เริ่มเกิดขึ้นเพียงไม่นานเมื่อเสาหลักแห่งศรัทธาและความรู้ได้ล้มลง แต่กระนั้นในทางตรงกันข้ามกฎเกณฑ์ต่างๆ สาวกผู้ปฏิบัติตามก็ยังยึดหลักเป้าหมายของศาสนาอย่างเคร่งครัดเพียงปรับให้เข้ากับวัฒนธรรม สังคม สิ่งแวดล้อม ที่มีความแตกต่างในแต่ละพื้นที่ที่ศาสนาได้เข้าไปเผยแผ่เช่นเดียวกัน

จุดกำเนิดของความเป็นพุทธศาสนามหายานเริ่มต้นจากพระพุทธเจ้าได้ตรัสกับพระอานนท์ผู้ที่เสมือนคลังของพระธรรมวินัยและบันทึกเรื่องราวของพุทธองค์ไว้ขณะนั้นว่า “ดูก่อนอานนท์ สงฆ์เมื่อต้องการ ก็พึงถอนสิกขาบทเพียงเล็กน้อยโดยการที่เราล่วงไปแล้ว” (วิ.จุ. (ไทย) 7/441/384, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) เพียงเท่านั้นความอคติ ลำเอียงและความเห็นต่างของสาวกก็ใช้สิ่งนี้เป็นข้ออ้างในการสร้างหรือแปรสิกขาบทออกไปหลายนัยยะจนเกิดการสังคายนาของพระพุทธศาสนาหลายๆ ครั้งสืบมา สมัยพุทธกาลนั้นพระพุทธศาสนาไม่ได้แบ่งออกเป็นนิกายมหายานหรือเถรวาทดังสมัยปัจจุบันมีเพียงหนึ่งเดียว คือ พุทธธรรมและวินัยมืองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นประมุขสูงสุด และเมื่อพระองค์ดับขันธปรินิพพานเพียง 3 เดือน การสังคายนาครั้งที่ 1 ได้เริ่มต้นขึ้นด้วยเหตุคำกล่าวของพระสุภัททะดังกล่าวข้างต้นและการกล่าวถึงเหตุที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสกับพระอานนท์ถึงการปรับสิกขาบทเล็กน้อย ซึ่งก็ยังไม่มีความเป็นอาบัติหรือสิกขาบทอะไรบ้าง จนกระทั่งพุทธศาสนาสืบเนื่องมาจนครบ 100 ปี ก็ได้ทำการสังคายนา ครั้งที่ 2 ขึ้นซึ่งก็เป็นอภิวัตติสืบเนื่องจากสังคายนาครั้งที่ 1 โดยครั้งนี้ใช้เวลามากกว่า 8 เดือนและมีพระมหากษัตริย์เป็นผู้อุปถัมภ์ ครั่งนี้มีความสำคัญอย่างเห็นได้ชัดว่า พระสงฆ์ได้แบ่งออกเป็น 2 ฝ่ายอย่างชัดเจน คือ 1) ฝ่ายมคธ ได้ถือเอาเป็นเถรวาทโดยถือเอาตามมติของพระเถระเมื่อสังคายนาครั้งแรกเป็นหลัก และ 2) ฝ่ายสันสกฤตหรือมหาสังฆิกะ หรือเรียกอีกนัยหนึ่ง คือ อาจารย์วาทะ ถือเอาสงฆ์หมู่ใหญ่ที่ถือเอาพุทธาณุญาตให้ลดเพิ่มสิกขาบทเล็กน้อยบางประการ (พระมหาโมคขัลล, 2565: 12) ผ่านไปกว่า 100 ปีก็เกิดการสังคายนาครั้งที่ 3 ขึ้น เมื่อพระเจ้าอโศกมหาราชเป็นผู้อุปถัมภ์และทรงเปิดสายการเผยแผ่ผ่านพระธรรมทูตทั้งสิ้น 9 สาย ทั้งนี้มูลเหตุก็สืบเนื่องจากกลุ่มเดียรัถยลัทธิได้เกิดขึ้นจำนวนมาก โดยส่วนมากจะเป็นกลุ่มมหาสังฆิกะที่นอกรีตใช้เหตุข้ออ้างการปรับเปลี่ยนสิกขาบทวินัยจนเคยตัว ทั้งนี้ก็มีกลุ่มของมหาสังฆิกะหรืออาจารย์วาทเข้าร่วมสังคายนาครั้งนี้ด้วยเช่นกัน การเกิดขึ้นของสังคายนาทั้ง 3 ครั้ง จะเห็นได้ถึงการเปลี่ยนแปลงของการแบ่งนิกายของศาสนาอย่างชัดเจนเมื่อสิ้นพระเจ้าอโศกมหาราช



พุทธศาสนาในประเทศอินเดียก็ระลึบมีความเชื่อทางด้านฮินดู เทพเจ้า และลัทธิอื่นๆ เข้ามามีบทบาทมากมายในสังคม พระพุทธศาสนายู่ได้ด้วยการอุปถัมภ์แห่งพระมหากษัตริย์ คือ พระเจ้ากนิษกะ พระพุทธศาสนาได้เผยแผ่ไปสู่เอเชียกลางจำนวนมากอีกทั้งมีพระเถระที่มีความรู้ทางด้านบาลีและสันสกฤต เช่น ท่านปารสวะ ท่านอัสวโฆษ ท่านวศุมิตร เป็นต้น อีกทั้งได้รจนาดารานั่งสือมากมายและได้สร้างศาสนวัตถุ พระโพธิสัตว์และหลักคำสอนด้านพระสูตรมหายานอีกมากมาย และย้อนไปเมื่อการสังคายนาครั้งที่ 2 มีการเกิดสังฆะนิกายออกเป็นมากกว่า 18 นิกาย แนวคิดเรื่องการแตกนิกายและได้รวมเป็นมหาสังฆิกะ ที่มาของนิกายมหายานนั้น ระบบความคิดมีหลายเรื่องด้วยกัน เช่น แนวคิดเรื่องนามรูป กายทิพย์ แนวคิดพระโพธิสัตว์ โดยแบ่งออกเป็น 2 อย่างใหญ่ คือ แนวแห่งบุคลาธิษฐานและธรรมมาธิษฐาน ซึ่งจะได้กล่าวต่อไปถึงหลักคิดพื้นฐานทางพระพุทธศาสนาว่าด้วยเรื่อง ตรีกายพระพุทธเจ้า พระโพธิสัตว์ หลักตรียาน และพุทธจิต

หลักคิดของความเป็นพุทธศาสนาพุทธมหายานมีความโดดเด่นเรื่องการสร้างองค์ความรู้ใหม่ที่ประยุกต์ให้สอดคล้องกับวัฒนธรรมพื้นเพบนสถานที่ที่เผยแผ่ศาสนา แนวคิดเรื่องตรีกายเป็นแนวคิดที่ถูกหยิบยกมาอธิบายในการสรรเสริญคุณแห่งพระพุทธเจ้าที่ไม่ได้หายสาบสูญ แต่ยังคงอยู่นิรันดร์ ตรีกายแบ่งออกเป็น 3 คือ 1) นิรมานกาย คือ กายของพระพุทธเจ้าที่ตกอยู่ภายใต้กฎแห่งการเวียนว่ายตายเกิด หรือเรียกภาษาสามัญว่ากายหยาบ 2) ธรรมกาย คือ สภาวะอันที่เป็นอมตะและไม่มีรูปร่าง ไม่มีที่สิ้นสุดเป็นความจริงที่มีอยู่ตามธรรมชาติและสิ่งนี้เองจะส่งให้มีสิ่งสาม คือ 3) สัมโภคกาย กายนี้เสมือนกายทิพย์ของพระพุทธเจ้าที่ปรากฏอยู่และไม่มีการแตกดับสลายไปและพุทธองค์ก็ยังมีอยู่ ณ ดินแดนพุทธเกษตรเบื้องทิศตะวันออก อีกทั้งยังมีกายทิพย์ของพระพุทธเจ้ารวมไปถึงพระโพธิสัตว์ที่จะตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอีกมากมาย จะเห็นได้ว่าความเป็นมหายานนั้นมีความหลายหลายแห่งภาวะและศาสนวัตถุที่ปรากฏให้เราเห็นมากมาย สิ่งนี้สะท้อนให้เห็นว่าสังคมที่มีความแตกต่างและวัฒนธรรมความเชื่อที่หลากหลายทำให้การประยุกต์รูปแบบการเผยแผ่และคำสอนต่างๆ เพื่อให้สอดคล้องกับสังคมย่อมมีมากยิ่งขึ้น (สุมาลี มหณรงค์ชัย, 2550: 21)

“โพธิจิต” หลักคิดบนฐานของความเชื่อในเรื่องของ “ตรียาน” ที่เชื่อว่าทุกคนล้วนมีจิตใจที่มีพื้นฐานด้านความรู้ ความรู้ที่จะหาหนทางแห่งความสุขบนความถูกต้องและมุ่งสู่ประโยชน์สูงสุดแห่งชีวิต จุดมุ่งหมายของมหายานเรื่องจิตใจใฝ่รู้แห่งการหลุดพ้นได้แบ่งออกเป็น 3 อย่างตามหลักของตรียาน คือ 1) สาวกยาน เป็นความหวังของสาวกทั่วไปที่ต้องการความหลุดพ้นจากการฝึกฝนตนตามพระธรรมวินัยแห่งพุทธองค์โดยมิได้มุ่งเน้นเพื่อสอนสั่งบุคคลอื่น เป็นปัจเจกเฉพาะตนในการเข้าถึงพระนิพพาน 2) ปัจเจกยาน สิ่งนี้มุ่งไปที่การปฏิบัติตนแห่งพระปัจเจกพุทธเจ้าที่มุ่งเฉพาะของตนเช่นเดียวกัน โดยการบรรลุไม่มีเป้าหมายเพื่อสั่งสอนคนอื่นให้รู้ตาม และ 3) โพธิสัตว์ยาน คือ วิธีการหรือหนทางแห่งพระโพธิสัตว์เป็นความปรารถนาที่อยากจะช่วยเหลือสรรพสัตว์ทั้งหลายให้รู้ตาม โดยได้ตั้งสัจจะแห่งตนตามความรู้และความสามารถของตน อีกทั้งภาวะของตนที่ปรารถนาก็ไม่ใช่เพียงพระอรหันต์เท่านั้นแต่จะเป็นพระสัมมาสัมโพธิญาณยิ่งให้รู้แบบพระพุทธเจ้าในอนาคต (อภิชัย โพธิประสิทธิศาสตร์, 2539: 254) จะเห็นได้ว่าเรื่องราวของโพธิจิต หรือจิตที่มีพุทธะ ความใฝ่รู้ในการหาความสุขอันสูงสุดบนฐานแห่งศาสนานั้นก็มีหลายระดับเช่นเดียวกัน ความเป็นพระพุทธศาสนาพุทธมหายานได้มีแนวคิดที่เอื้อกับสังคมสิ่งแวดล้อม ลัทธิดั้งเดิม เพื่อปรับเปลี่ยนให้ความอยู่รอดและสามารถประยุกต์ในสังคมได้อย่างมีความสุข

กล่าวโดยสรุปแล้วความเป็นมาเบื้องต้นของพระพุทธศาสนาพุทธมหายานมีรากฐานของความเชื่อของการปรับเปลี่ยนบางส่วนเล็กน้อยเพื่อให้สอดคล้องกับวัฒนธรรมและความแตกต่างของสังคม โดยมุ่งผลไปที่ความกลมเกลียวและเข้าเป็นส่วนหนึ่งในวิถีสังคมนั้นๆ โดยไม่ได้ทิ้งฐานมั่นของความตั้งใจ



ในการหลุดพ้นตามหลักของศาสนา แต่กระนั้นการสร้างและขยายยานพาหนะให้กว้างขึ้นเป็นเสมือนกับการเปิดประตูต้อนรับสังคมเพื่อดึงดูดให้ความหลากหลาย ความแตกต่างหลายๆ มุม ได้มีโอกาสเข้ามาสัมผัสแห่งความสุขบนฐานคิดความหลุดพ้นจากวัฏฏะ สิ่งนี้เองถือเป็นจุดยืนแห่งพระพุทธศาสนาหายานที่สามารถเกื้อกูลสังคมได้อีกทางหนึ่งและมุ่งสร้างสรรค์สังคมให้เกิดความสุขยิ่งๆ ขึ้นไป

สุขภาวะทางจิตใจกับหลักการพัฒนาตัวเอง

“สุขภาพ” เป็นคำกว้างๆ ที่ครอบคลุมความเป็นปกติของคนที่สามารถดำเนินชีวิตได้เป็นอย่างดี แนวทางทางการแพทย์เป็นการแก้ไขปัญหาคความผิดปกติของคนเพื่อให้ทุกส่วนมีความสมบูรณ์มากที่สุด แต่กระนั้นมุมทางการแพทย์เน้นไปที่สรีรวิทยาในการแก้ไขปัญหา ส่วนด้านจิตใจซึ่งเป็นสิ่งที่วัดได้ยากและเครื่องมือที่วัดก็มีหลากหลายยากที่จะหาสมดุลเพื่อที่จะสร้างความเข้าใจแก้ไขให้ปกติมากที่สุด ดังนั้น นิยามของสุขภาพจึงได้ถูกจำแนกออกมาเป็น 2 อย่าง คือ สุขภาพทางกาย (Physical health) และสุขภาพทางจิตใจ (Mental Health) นั้นหมายความว่าความทุกข์หรือความไม่สบาย คือ ความผิดปกติของทั้งร่างกายและจิตใจ

แรกเริ่มตั้งแต่เกิดมาเราจะมักได้ยินการเปรียบเปรยว่าเด็กเกิดใหม่เปรียบเสมือนผ้าขาวบริสุทธิ์ ยังไม่ได้ถูกแต้มแต่งสีสรรแต่อย่างใด และเมื่อเวลาผ่านไป สังคม สิ่งแวดล้อม วัฒนธรรม ความเป็นอยู่ ได้หล่อหลอมให้คนๆ หนึ่งเติบโตและรู้จักที่จะเอาตัวรอดในสังคม การถูกเติมแต้มขีดเคลาให้รู้ผิดชอบชั่วดี คือ การพัฒนาตนให้รู้และเข้าใจเป้าหมายในชีวิตของตัวเอง ในธรรมนูญที่ว่าด้วยระบบสุขภาพแห่งชาติ (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2559 ได้ให้คำนิยามคำว่า “สุขภาวะ” ไว้อย่างกว้างขวาง คือ “ภาวะที่บุคคลมีร่างกายแข็งแรง มีอายุยืนยาว มีจิตใจที่ดี มีความเมตตากรุณา ยึดมั่นในคุณธรรม จริยธรรม ดำเนินชีวิตอย่างมีสติสัมปชัญญะ และใฝ่รู้ สามารถคิดเป็นทำเป็น มีเหตุผล อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข การมีสุขภาวะเป็นเรื่องที่เชื่อมโยงสัมพันธ์กันอย่างเป็นองค์รวม โดยเริ่มต้นจากตัวเอง ไปสู่ครอบครัว ชุมชน วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม การศึกษา เศรษฐกิจ การเมืองและอื่นๆ” (ราชกิจจานุเบกษา, 2559) ที่กล่าวมานี้เราสามารถสรุปได้ออกเป็น 4 ส่วนใหญ่ คือ 1) การดูแลสุขภาพกายที่แข็งแรง 2) การฝึกจิตใจให้ดีมีเมตตาต่อตัวเองและผู้อื่น 3) มีความใฝ่รู้แสวงหาความรู้อยู่ตลอดเวลา และ 4) เชื่อมโยงตัวเองให้อยู่ในสังคม สิ่งแวดล้อม ได้อย่างมีความสุข สิ่งนี้เป็นพื้นฐานเชิงการแพทย์และสาธารณสุขที่มีข้อเสนอแนะในการสร้างเสริมสุขภาพตัวเองและสังคมให้เกิดสุข มีคำอุปมาหายานเกี่ยวกับการฝึกฝนตนไว้ว่า “กายนี้อุปมาต้นโพธิ์ จิตนี้อุปมากระเจงกฯ จงหมั่นปิดขัดเสมอ อย่าให้ฝุ่นละอองมาเกาะได้” ส่วนพระสุยเล้ง (เว่ยหล่าง) ผู้ไม่รู้หนังสือขอให้ผู้อื่นอ่านให้ฟังแล้วกล่าวว่า “ความก็ติดอก แต่ยังไม่ถึงธรรม” และท่านได้เขียนคาถาว่า “ต้นโพธิ์เดิมไม่มีต้น กระเจงกฯก็ไม่ใช้กระเจก แต่เดิมไม่มีอะไรสักอย่าง มีที่ใดจะชวนฝุ่นละอองมาเกาะได้” (เสถียรโพธิ์นันทะ, 2548: 132) สะท้อนให้เห็นว่ากายและใจของเรานั้นปกติใสสะอาด เพียงกาลเวลาผ่านและสังคมที่หล่อหลอมผนวกกับอนุสัยเดิมจึงทำให้ฝุ่น คือ ความไม่ดีมาเกาะ ดังนั้น การขจัดออก คือ การฝึกฝนตนให้จิตใจสะอาดพร้อมรับสิ่งดีงามอยู่ตลอดเวลา

“พัฒนา” ในรากศัพท์บาลีว่า “วฑฺฒน” แปลว่า ความเจริญ ในทางพุทธศาสนาสอดคล้องกับคำว่า “ภาวนา” ซึ่งก็แปลว่าเจริญเช่นเดียวกัน พุทธศาสนามีหลักการภาวนาเพื่อนำไปสู่ความเจริญ คือ ภาวนา 4 คือ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา พุทธองค์ได้กล่าวถึง “ตน” ซึ่งหมายถึงตัวบุคคลไว้ว่า “ภิกษุมีตนเป็นที่เกาะ มีตนเป็นที่พึ่ง ไม่มีสิ่งอื่นเป็นที่พึ่ง” (ที.ม. ไทย 10/165/111, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) นั้นหมายความว่า การพึ่งพาตัวเองและฝึกพัฒนาไปตามกรอบเพื่อนำไปสู่ความเจริญ คือ การทะนุบำรุงร่างกายตัวเองให้แข็งแรง ศีล คือ ความปกติปฏิสัมพันธ์ในสังคมเพื่อสันติสุข



โดยการย้อนฝึกตนให้รู้จักในหน้าที่และเพิ่มพูนสติปัญญาของตนเองอยู่ตลอดเวลา ดังนั้น จุดมุ่งหมายของการพัฒนาด้านหลักพุทธศาสนา คือ จุดมุ่งหมายของการหลุดพ้นจากการเวียน วาย ตาย เกิด ซึ่งเป็นสิ่งที่พุทธศาสนิกชนคาดหวัง แต่ก่อนไปถึงจุดนั้นซึ่งต้องอาศัยการฝึกและพัฒนาดนให้ได้มากที่สุด

จุดเริ่มต้นของการพัฒนาดน คือ ความเข้าใจสภาวะปัจจุบันของตนเองให้ได้มากที่สุด สภาวะปัจจุบันของตนเองคืออะไร เป็นคำถามพื้นฐานที่หลายคนตระหนักและต้องใช้เวลาระยะหนึ่งในการครุ่นคิดและไตร่ตรองอย่างยิ่งว่าปัจจุบันนี้เรากำลังทำอะไรอยู่ จิตของเราเดิมแท้เป็นอย่างไร เกิดอารมณ์ความรู้สึกอะไรบ้าง และจัดการกับอารมณ์เหล่านั้นได้อย่างไร ภาวะจิตใจที่ดีเชื่อมโยงกับสุขภาพที่แข็งแรง ความผิดปกติเชิงพุทธเกี่ยวกับความผิดปกติทางจิตที่ส่งผลต่อสภาวะทางจิตของคนเกิดจากหลายปัจจัย ในทางพุทธศาสนา ความเครียด ความวิตกกังวล และปฏิกิริยาทางอารมณ์ทางลบล้วนแต่เป็นปัจจัยและเป็นปัญหาทางจิตที่จะเกิดขึ้นตามมา เช่น ความสิ้นหวัง ท้อแท้ ความซับซ้อนใจ หรือแม้กระทั่งความเหงาก็ตามจิตวิทยาแนวพุทธนี้ถือว่าเป็นความทุกข์สากล (Universal Suffering) ตามที่เราได้เข้าใจอยู่แล้วว่ากิเลสที่เกิดขึ้นในใจนั้นมีด้วยกันทั้งสิ้น 10 อย่าง อาทิ โลภะ โทสะ โมหะ ทิฐิ วิจิกิจฉา และอื่นๆ เหล่านี้ล้วนแต่เป็นอกุศลกรรมที่ทำให้จิตใจมีความทุกข์ในระยะยาว นอกจากกิเลสเหล่านี้ที่เข้าใจเบื้องต้นแล้วในทางพระพุทธศาสนา จะมีอีกหนึ่งคำประกอบ คือ “เจตสิก” หรือที่เรียกว่าสิ่งที่ประกอบกับจิต และหากเป็นฝ่ายอกุศลกรรมหรือสิ่งที่ไม่ดีซึ่งหากเกิดขึ้นก็จะทำให้เกิดความผิดปกติทางจิต ทำให้จิตแปรปรวนและหากมีความรุนแรงมากยิ่งขึ้น ก็อาจทำให้เกิดความบ้า หรือวิกลจริตหรือที่เรียกว่า “โรคจิต” (Psychotic disorder) ตรงกับทางจิตเวชศาสตร์สมัยใหม่ จะเห็นได้ว่าหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามีมาหลายพันปีได้กล่าวถึงลำดับและแยกแยะตัวจิตออกไว้หลายระดับอีกทั้งได้ค้นหาวิธีการที่จะดูแล กำกับ เพื่อไม่ให้เกิดภาวะทางจิตที่ผิดปกติและเพื่อที่จะได้พัฒนาดนเองและสังคมให้อยู่ร่วมกันได้อย่างสันติสุข

กล่าวโดยสรุปแล้วว่าจิตเดิมแท้ของมนุษย์ในสภาวะอาดบริสุทธิ์ ในพุทธศาสนามหายานได้ให้คำอธิบายของจิตเดิมของภาวะจิตไว้อย่างชัดเจนว่าทุกคนล้วนแต่มี “โพธิจิต” กระนั้นการที่ปล่อยให้อารมณ์ด้านลบ (Negative moods) เข้ามามีบทบาทในการสร้างอารมณ์ล้วนทำให้ส่งผลต่อสภาวะทางจิตใจ เหตุนี้เริ่มต้นที่การฝึกใจตนและพัฒนาดนตามหลักปฏิบัติทางพุทธศาสนา (มรรคมีองค์ 8) ก็จะทำให้จิตที่มีสุขหรือสภาวะจิตที่ดีเกิดขึ้นกับตัวเราได้มากที่สุด

ธรรมชาติ สังคมและสิ่งแวดล้อมกับการพัฒนา

ทุกสิ่งล้วนคงเปลี่ยนสภาพไปตามกาลเวลา ประโยชน์นี้หลายคนก็คงได้ยินมาไม่มากนักน้อยกับความเป็นธรรมชาติ แล้วธรรมชาติคืออะไร เป็นคำถามที่หลายคนมักมีคำตอบอยู่ในใจแล้วว่าธรรมชาติ คือ การเป็นจริงที่ธรรมดา เป็นสัจธรรมแท้ไม่มีการเปลี่ยนแปลง เป็นหลักสากลที่เกิดขึ้นกับทุกคนและเป็นไปตามธรรมชาติ “ธรรมชาติ” มีหลายมุมมองได้ให้ความหมายแตกต่างกันออกไป ทางสิ่งแวดล้อมจะให้ความหมายถึงสิ่งที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ เช่น ป่าไม้ สายธาร พื้นดิน อากาศ และอื่นๆ และมีการเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา ในที่นี้จะขอกกล่าวถึงธรรมชาติว่าด้วยภาวะความเป็นปกติของจิตใจมนุษย์ มนุษย์เกิดในท่ามกลางธรรมชาติ จึงต้องเรียนรู้ ปรับตัว ทำความเข้าใจเพื่อที่จะดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับธรรมชาติได้ มนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติอยู่ภายใต้การเปลี่ยนแปลง ทั้งร่างกายและจิตใจ (นริสรา เขียวอ่อน, 2564: 8)

“สังคม” คือ สิ่งที่อยู่ร่วมกันมีปฏิสัมพันธ์กันในรูปแบบเศรษฐกิจ การติดต่อ และมีกิจกรรมร่วมกันบนพื้นฐานของความคิด ความเชื่อ วัฒนธรรม ครรลองสิ่งเดียวกัน สังคมจะดีและดำเนินไปได้ดีด้วยเพราะทุกคนมีความเป็นปกติตามธรรมชาติของความเป็นมนุษย์ ธรรมชาติของมนุษย์ความสอดคล้อง



กับสังคมและสิ่งแวดล้อม คือ การปฏิบัติตนให้อยู่ในกรอบของความปกติ และรับรู้ตัวเองอยู่เสมอ ธรรมมาจารย์ ดิช นัท ฮันท์ ได้กล่าวเอาไว้ ถึงความเป็นปกติสามัญและความเป็นธรรมชาติของสังคมไว้ว่า “เราย่อมเดินบ้าง ฉันทอาหารบ้าง สรงน้ำบ้าง นั่งลงบ้าง สิ่งนั้นย่อมแตกต่างจากบุคคลผู้ประพฤติดุขสามัญ ด้วยยามเราเดิน เราย่อมมีสติอยู่โดยสัจจะภาวะว่าเราเดินอยู่ เมื่อยามเราฉันทอาหาร เราย่อมมีสติว่าเราอยู่โดยสัจจะภาวะว่าเราฉันทอาหารอยู่ เป็นต้นนี้ ก็เลยยามเมื่อบุคคลอื่น เดินกิน ชားระกาย นั่งลง บุคคลเหล่านั้นหาได้มีสติสำนึกรู้ตัวตนกำลังทำอะไรอยู่ไม่” (ดิช นัท ฮันท์, 2551: 5-7) สิ่งที่ท่านธรรมมาจารย์ได้กล่าวไว้สามารถตีความถึงความเป็นปกติของธรรมชาติมนุษย์ที่ต้องอยู่กับสังคมและสิ่งแวดล้อม และสิ่งที่สามารถควบคุมความเป็นปกติได้ดี คือ ความรู้ตัวในวิถีชีวิตของตนเองโดยที่เข้าใจและรู้สึกตัวกับการกระทำอยู่ตลอดเวลา สิ่งนี้จะทำให้ความคิดที่ปุณฺชนจะมีอคติและอื่นๆ เข้ามาอยู่ในความคิดอยู่ได้มีโอกาสจดจ่อกับปัจจุบันให้ได้มากที่สุด การพัฒนาย่อม คือ กับปัญหาเสมอ ที่กล่าวเช่นนั้นเพราะว่าที่ใดมีปัญหาที่นั่นย่อมต้องได้รับการพัฒนาและทุกที่ล้วนแต่มีปัญหาให้แก้ไขเป็นธรรมดา ธรรมชาติของมนุษย์ย่อมแสวงหาสิ่งที่จะทำให้ตนมีความสุข ขณะที่อยู่กับสังคมที่มีความหลากหลาย มีความแตกต่างทางวัฒนธรรม ประเพณี มนุษย์ย่อมต้องพัฒนาและเปลี่ยนแปลงเพื่อให้อยู่รอดในสังคมได้เสมอ ปัญหาทางสังคม อาทิ ปัญหาเศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อมธรรมชาติ ปัญหาพลังงาน ปัญหาเรื่องยาเสพติด หรือปัญหาการมีปฏิสัมพันธ์ในสังคม เป็นต้น เหล่านี้หากมองย้อนไปดูหลักใหญ่จะเห็นว่า เกิดจากการผิดปกติของตัวบุคคลที่ยังขาดความรู้ ความเข้าใจ ในประเด็นต่างๆ ที่ไม่ตรงสอดคล้องกัน

ดังนั้น การพัฒนาต้องดำเนินอยู่ตลอดเวลา เริ่มต้นจากการพัฒนาตนให้รู้ในสิ่งที่ยังไม่รู้ ปัจจุบันการเข้าถึงความรู้มีมากมาย และสามารถเรียนรู้ได้อยู่ตลอดเวลา การที่จะเข้าใจสังคม สิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรมอื่นๆ ย่อมต้องเข้าใจตัวเองให้แจ้งชัดนั่นคือต้องวิวัฒน์อยู่ตลอดเวลา เช่นนี้ตามหลักมหายานที่กล่าวมาข้างต้นถึงการพัฒนาด้านตนนั้นหมายถึงการฝึกให้จิตใจของตนเป็นผู้ที่มีพุทธจิตในตัว คือ มีจิตตื่นรู้ในสิ่งที่กระทำและถูกต้องเพื่อการเข้าใจสังคมและสิ่งแวดล้อมและปรับตัวได้เป็นอย่างดี

ความเหงาและปฏิสัมพันธ์กับสังคม

ความเหงาถือเป็นคำพื้นฐานที่ได้ยินบ่อยแต่น้อยนักมักจะไม่ค่อยสนใจจริงจังถึงผลกระทบระยะยาวหรืออาจจะขึ้นเป็นภาวะเรื้อรังก็ได้ เพอร์แมน และเปปเลอร์ ได้ให้ความหมายของความเหงาไว้ว่า “เป็นประสบการณ์ที่ไม่พึงพอใจที่เกิดขึ้นกับปัจเจกบุคคลในปฏิสัมพันธ์สังคม อีกทั้งเป็นการขาดความพึงพอใจเมื่ออยู่ในสังคมและรู้สึกขาดปฏิสัมพันธ์ทางอารมณ์ทั้งรูปแบบอัตวิสัยและวัตถุวิสัย” (Perlman et al, 1982) เพื่อเข้าถึงประเด็นทางสุขภาพภาวะความเหงา มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย (University of California) ได้มีการสำรวจและออกแบบสำรวจค่าความเหงา (UCLA Loneliness Scale) และอีกแบบวัดค่าความเหงาอย่างหนึ่ง คือ Gierveld Loneliness scale และเพื่อสร้างความตระหนักถึงประเด็นภาวะความเหงาจนกระทั่งระบุเป็นโรคอย่างหนึ่งซึ่งมีการระบาดเรื่อยมา ความเหงาได้แบ่งและอธิบายออกเป็น 3 ลักษณะ คือ 1) ความเหงาแบบชั่วคราว (Transient Loneliness) เป็นความเหงาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ความเหงาชนิดนี้เกิดขึ้นบ่อยๆ และดับได้เร็วเมื่อมีเหตุการณ์อื่นเข้าแทรกแต่ไม่รุนแรงมากนัก เช่น เวลาได้พบปะกับเพื่อนฝูงและต้องร่ำลากันไม่กี่วัน การรอสิ่งใดสิ่งหนึ่งระยะเวลาอันใกล้ เป็นต้น 2) ความเหงาจากสถานการณ์ (Situational Loneliness) เป็นความเหงาที่เกิดจากเหตุการณ์ที่กระทบจิตใจในห้วงเวลาใดเวลาหนึ่งและทำให้คนๆ นั้นมีภาวะโดดเดี่ยว เช่น การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก การพลัดพรากจากสิ่งที่เราทะนุถนอม เป็นต้น และ 3) ความเหงาแบบเรื้อรัง (Chronic Loneliness) เป็นความเหงาที่เกิดขึ้นจากการหมกหมมทางความคิดที่รู้สึกโดดเดี่ยว หว้าเหว่ เดี่ยวดาย ผิงอยู่ในจิตใจ



เป็นเวลายาวนานถึงแม้สังคมรอบข้างจะโอบล้อมด้วยสิ่งแวดล้อมผู้คนมากมายแต่กระนั้นก็มีมีความรู้สึก ภาวะที่เหงาอยู่ เมื่อยังมีการแพร่ระบาดของโควิด-19 โดยทุกประเทศได้ออกมาตรการการแพร่ระบาด โดยการเว้นระยะห่างทางสังคม (Social Distancing) จนกระทั่งมีมาตรการการ Lockdown ห้ามการเข้า ออกสถานหรือจำกัดเวลา ยิ่งทำให้ภาวะหรือโรคเหงานั้นเพิ่มมากยิ่งขึ้น

หลักพระพุทธศาสนาหนักแน่นไปที่การฝึกฝนทางจิตใจเพื่อความหลุดพ้นตามเป้าหมายสูงสุด ของพระพุทธศาสนาที่แต่ละคนได้ตั้งไว้ พระพุทธศาสนามหาญาณได้เน้นย้ำเสมอถึงการบริหารรักษาจิตให้ สอดคล้องกับวัฒนธรรมความเชื่อดั้งเดิมในแต่ละพื้นที่ จึงเกิดขึ้นของทัศนคติความเชื่อเกี่ยวกับพระโพธิสัตว์ และหลักศรัทธาของพุทธองค์ไว้มากมาย สังคมที่มีความหลากหลายทางวัฒนธรรมโดยจุดเริ่มต้นของ การเผยแผ่พระพุทธศาสนาได้เน้นย้ำเสมอถึงการปรับตัวและเข้าใจวัฒนธรรมเดิม สอดคล้องกับ การปรับตัวอยู่ในสังคมของผู้คน ภาวะความเหงาของคนเกิดขึ้นหลายสาเหตุซึ่งเป็นภาวะส่วนบุคคลที่ต้อง เข้าใจ ปรับเปลี่ยน และรู้สึกตัวเองอยู่เสมอ มหาญาณมีหลักปฏิบัติของการภาวนาให้เกิดคุณภาพทางจิตใจ และมีพลังในการใช้ชีวิตให้เกิดประโยชน์สูงสุด เช่น การมีคำภาวนาในพระนามของพระผู้เป็นเจ้าหรือ พระพุทธเจ้า เชื่อในการเวียนว่ายตายเกิดและชีวิตหลังความตายเพื่อไปเกิดในแดนพุทธภูมิ ความเหงา ความโดดเดี่ยวที่เกิดขึ้นในจิตใจของแต่ละคน การเข้าใจสังคมและเข้าใจตนให้มากที่สุดจะทำให้ความเหงา ที่เกิดขึ้นนั้นลดลงได้และสามารถอยู่ร่วมและปฏิสัมพันธ์กับสังคมได้อย่างมีความสุข

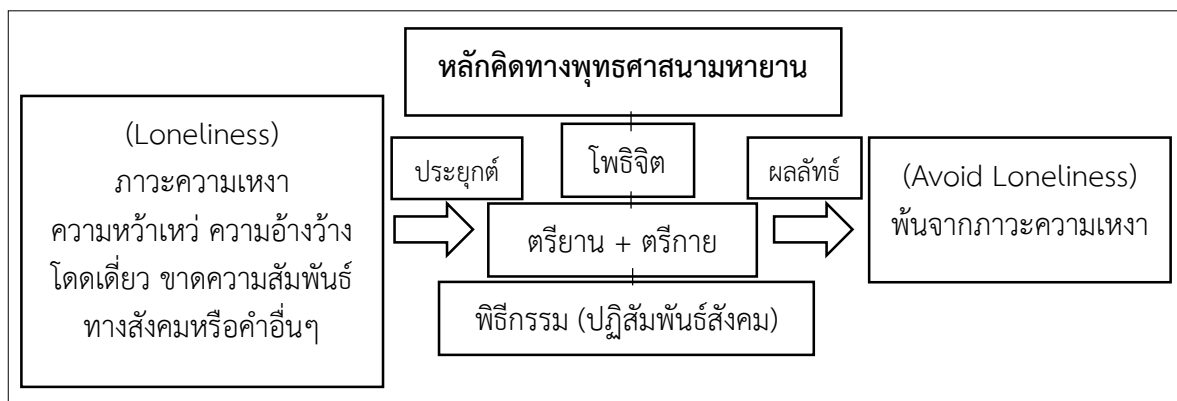
หลักคิดทางมหาญาณกับการพัฒนาดนและสังคมให้พ้นจากความเหงา

พระพุทธศาสนามหาญาณในมุมมองการพัฒนาจิต หนังสือแปลพระคัมภีร์มหาญาณ ลังการดารสูตร โดยพระราชปริยัติกวีได้อธิบายเรื่องของ “จิต” ไว้ว่าเป็นการสั่งสม จัดให้เป็นระเบียบ จิตซึ่งเป็นคลังแหล่ง ที่บ่มเพาะเมล็ดพันธุ์ของความคิดและการกระทำเอาไว้หมด (พระสมจินต์ สมมาปญโญ, 2553: 11) จะเห็นได้ว่าการอธิบายเรื่องของจิตเดิมแท้นั้นตามฝ่ายมหาญาณเน้นไปที่การสะสมของความคิดและ การกระทำ การพัฒนาดนแรกเดิมทีนั้นก็ต้องพัฒนาเรื่องของจิตใจเป็นเบื้องต้น เพื่อให้ปรับตัวเข้ากับผู้อื่น รอบข้าง สังคม เข้าใจสังคม และอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างปกติอีกทั้งภาวะความเหงาของตนก็จะลดน้อยลง

งานวิจัยเรื่องบทบาทคณะสงฆ์มหาญาณในการพัฒนาสังคม ศึกษากรณีพระสงฆ์จีนนิกายและ อนัมนิกายแห่งประเทศไทย โดยใช้ทฤษฎีความคาดหวังในบทบาทและพบว่าปัจจัยเรื่องสถานภาพและ ตำแหน่ง รวมไปถึงความพระสงฆ์มหาญาณถึงหลักวิธีคิดในการช่วยเหลือสังคมและเรื่องของการยอมรับใน สังคมที่ให้ค่าพระสงฆ์เป็นบุคคลสาธารณะผู้สร้างสาธารณูปการต่อสังคม จะเห็นได้ว่าการส่งทอดจาก คำสอนและความเป็นเอกลักษณ์ทางมหาญาณทำให้บทบาทของพระสงฆ์นั้นโดดเด่นและต้องถูกขึ้น เพื่อสร้างสรรค์สังคมให้เกิดประโยชน์มากที่สุด ผ่านกิจกรรมทางศาสนาช่วยเหลือทางจิตวิญญาณควบคู่ไป กับร่วมมือกับหน่วยงานอื่นๆ เป็นต้น (อรรถธรรม ธีระดอม, 2527) จะเห็นได้ว่า พระสงฆ์นอกจากการ พัฒนาดนตามกรอบของพระธรรมและวินัยแล้ว สิ่งที่สะท้อนให้เห็นจากการพัฒนาดน คือ ได้ช่วยเหลือ สังคมตามกำลัง ที่เห็นได้ชัด คือ การสร้างกิจกรรมด้านความรู้ ความเข้าใจในตน เช่น กิจกรรมการฝึก ภาวนา การจัดอบรมด้านวิปัสสนา การปฏิบัติธรรม กิจกรรมสังคมสงเคราะห์ สิ่งนี้คือการให้ผู้คนได้มี ปฏิสัมพันธ์กัน เพื่อช่วยลดความเหงา ภาวะซึมเศร้า และปัญหาสุขภาพด้านอื่นๆ จะเห็นได้ว่าปัญหาด้าน สุขภาพในปัจจุบันเกิดขึ้นมากมายและหลายภาคส่วนก็ร่วมแรงร่วมใจในการแก้ปัญหาให้ได้มากที่สุด พระวิจิต ธมฺมชิต (2552: 40-42) ท่านได้เขียนหนังสือพุทธกระบวนทัศน์เพื่อสุขภาพกับการเยียวยา สังคมไทย ได้สรุปถึงมุมมองทางด้านพุทธศาสนาถึงการเข้าใจสุขภาพและสังคมแบบองค์รวมและแยกแยะ ประเด็นทางการแพทย์ที่รักษาสุขภาพที่มุ่งไปที่การจัดการกับเชื้อโรคที่เข้าสู่ระบบร่างกายและจุลชีพ

ระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายของเราให้มีความผิดปกติและปรับความสมดุลให้เกิดขึ้นในส่วนในร่างกาย ส่วนของจิตใจมองได้เน้นไปที่ทัศนะการมองโลก ทางพุทธศาสนาได้แบ่งโลกไว้ 2 คือ โลกสมมติและโลกุตระ โลกสมมติ คือ โลกที่อาศัยอยู่รวมไปถึงร่างกายที่อาศัยอยู่เช่นเดียวกันและโลกุตระเป็นสภาวะธรรมและความเข้าใจความเป็นไปตามธรรมชาติ จะเห็นได้ว่าประเด็นทางศาสนามีบทบาทสำคัญในความเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ พุทธศาสนายานได้เน้นถึงความเป็นไปของจิตที่ฝึก ตามที่ได้อธิบายถึงความหมายจิตและว่าเป็นการสะสม จัดระเบียบ ดังนั้น จะเห็นได้ว่าการกระทำและความรู้สึกต่างๆ เริ่มต้นที่จิต “若人欲了知, 三世一切佛, 應觀法界性, 一切唯心造.” แปลได้ความว่า “แม้ว่าผู้ใดต้องการหยั่งรู้ ปวงพระพุทเจ้าทั้งสามกาล ต้องพิจารณาสภาวะธรรมธาตุว่า สิ่งทั้งปวงล้วนเกิดจากจิต (เศรษฐพงษ์ จงสงวน, 2549: 66)

พระพุทศาสนาได้เน้นถึงการพัฒนาตนเป็นหลักซึ่งในเบื้องต้นได้เห็นชัดถึงความแตกต่างระหว่างพระพุทศาสนาเถรวาทและมหายาน ความแตกต่างระหว่างนิกายนี้ไม่ได้ทำให้เป้าหมายของการเข้าบรรลุถึงสภาวะหลุดพ้นตามมมของพุทศาสนาหายไป แต่อยู่วิธีการและการดำเนินเข้าสู่เป้าหมายนั้นๆ ความเป็นสถานภาพ เอกลักษณ์ในนิกายทำให้จุดยืนของพระสงฆ์หรือแม้กระทั่งผู้นับถือปรับวิถีคิดของตนเองให้เข้ากับสังคมมากที่สุด โดยเป้าประสงค์เดียวของความศรัทธาและปัญญา คือ การเข้าใจเรียนรู้ ปฏิบัติ และบรรลุตามเป้าหมายที่วางไว้ ความเหงาหรืออาจจะเรียกเป็น ความหว่าเหว ลำพัง โดดเดี่ยว ที่กล่าวไว้ข้างต้นนั้น หลักตรียานทางพุทศาสนาหายานได้เน้นย้ำเสมอถึงความเป็นโพธิจิตในการแสวงหาความรู้ และความรู้สึกรู้ตัวในตนย่อมมีอยู่ในทุกๆ คนเสมอ อีกทั้งกิจกรรมทางศาสนาหรือพิธีกรรมต่างๆ มหายานได้เน้นย้ำถึงความสำคัญและสร้างปฏิสัมพันธ์ให้เกิดขึ้นในสังคม สิ่งนี้กิจกรรมทางศาสนาได้ทำให้บุคคลที่มีภาวะดังกล่าวได้ฟื้นฟูสุขภาพทางจิตวิญญาณจะช่วยขัดเกลาให้สภาวะดียิ่งๆ ขึ้นและประกอบตนอยู่ในสังคมได้อย่างสันติสุขโดยสามารถสรุปออกมาเป็นแผนผังกรอบแนวคิดการประยุกต์หลักคิดดังนี้



ภาพที่ 1 แผนผังแสดงกรอบแนวคิดการประยุกต์หลักคิดทางพระพุทศาสนาหายาน

สรุป

พุทธศาสนาถึงแม้จะมีความหลากหลายและถูกแบ่งออกมาเป็นนิกายเหมือนกับศาสนาอื่นเช่นเดียวกัน จุดมุ่งหมายของศาสนา คือ การสร้างสภาวะที่ดีงามและบรรลุถึงเป้าหมายแห่งความสุขสูงสุด ความเหงา (Loneliness) เป็นภาวะอย่างหนึ่งของสุขภาพซึ่งเราได้เห็นชัดแล้วว่ามีหลากหลายมิติเช่นเดียวกัน พระพุทศาสนาหายานมีความโดดเด่นเรื่องการปรับตัวและการสร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคม



ผ่านกิจกรรมทางศาสนา เป็นวิถีชีวิตที่สามารถจับต้องได้ผ่านการปฏิบัติอีกทั้งสอดคล้องกับวิถีแบบปัจเจกบุคคล ที่ฝึกฝนตนให้มีความสุขโดยมีพระสงฆ์เป็นแบบอย่าง วิธีที่จะพ้นจากความเหงาเริ่มต้นได้จากการได้ฝึกตนให้ เข้าใจสภาวะจิตของตนเอง หากหลักยึดเหนี่ยวจิตใจผ่านการภาวนา ซึ่งรูปแบบวิถีมหายานที่ภาวนาพระนาม พระพุทธเจ้า พระโพธิสัตว์ หรือแม้กระทั่งเมื่อถึงวาระต้องดับร่างกายตนก็มีที่พึ่ง คือ แดนสุขาวดีเป็นที่หมาย จะเห็นได้ว่าความมีเอกลักษณ์เฉพาะของฝ่ายมหายานนี้จะคลี่คลายความเหงาได้เป็นอย่างดีส่งผลให้ ผลกระทบทางด้านสุขภาพด้านลบนั้นหายไป

มนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่พร้อมจะได้รับการฝึกฝนอยู่เสมอและการพัฒนาความรู้ความสามารถ แตกต่างจากสัตว์อื่น คือ หลุดพ้นตามวิถีแห่งพุทธศาสนาได้ กระนั้นการฝึกฝนจิตโดยเริ่มแรกเพื่อสร้างความเข้าใจอันดีในตนแล้ว จะยอมเข้าใจสังคมมากยิ่งขึ้น ปัญหาไม่ว่าจะเป็นขนาดเล็ก กลาง และใหญ่ ก็ล้วนจากความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนและ “ความไม่รู้” ในบริบทการปฏิสัมพันธ์ มนุษย์เข้าใจตนดียอมจะ เข้าใจสังคมสิ่งแวดล้อมดียิ่งๆ ขึ้น ดังนั้น พระพุทธศาสนามหายานถือเป็นนิยามที่เอื้อต่อสังคม วัฒนธรรม ที่หลากหลาย พร้อมเข้าใจและปรับเปลี่ยนเพื่อให้ศาสนิกชนและคนรอบข้างได้มีความสุขสบายใจเข้าใจ ตนเองและสังคมดียิ่งๆขึ้นไป

ข้อเสนอแนะ

1. ศึกษาเพิ่มเติมการประยุกต์ประเด็นสุขภาพเรื่องความเหงา (Loneliness) ถึงผลกระทบ ในกลุ่มที่จำกัดมากยิ่งขึ้น เช่น กลุ่มวัยรุ่น ผู้สูงอายุ หรือแม้กระทั่งนักบวชในศาสนา เป็นต้น
2. ศึกษาเปรียบเทียบหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในประเด็นทางปฏิบัติเพิ่มเติม อาทิ ปรัชญาในพระสูตรมหายานและเถรวาทที่โดดเด่น
3. ศึกษาข้อเสนอประยุกต์หลักธรรมพุทธศาสนามหายานเกี่ยวกับการจัดการความเหงา ในบริบท พื้นที่ที่มีความแตกต่างแต่ละประเทศ เช่น พุทธศาสนามหายานในประเทศจีน ญี่ปุ่น เวียดนาม เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

- ประกาศคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ เรื่องธรรมนูญว่าด้วยสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 2 พ.ศ. 2559 (2559, 7 ธันวาคม). *ราชกิจจานุเบกษา*, เล่มที่ 133 ตอนพิเศษ 284 ง, หน้า 6.
- พระราชปริยัติกวี (สมจินต์ สมมาปัญญา). (2553). *คัมภีร์มหายาน ลังกาวดารสูตร (หนังสือแปลและเรียบเรียง)*. พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระวิจิต ธมฺมชิตโต. (2552). *พุทธกระบวนทัศน์เพื่อสุขภาพกับการเยียวยาสังคม*. (สนับสนุนโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนส่งเสริมสุขภาพ). กรุงเทพฯ: แผนงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านสุขภาพ (คคส.) คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มหาวิทยาลัยมหิดล. (2562). *Lonely in the Deep*: เจาะลึกตลาดคนเหงา CMMU Marketing Conference. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://km.cm.mahidol.ac.th/archives/9470> [25 ธันวาคม 2562].
- รัชชิดา ชื่นจ้าย และคณะ. (2562). ความเหงาในนักศึกษาที่มีพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์. *วารสารจิตวิทยาคลินิก*, 50(2): 29-44.
- เศรษฐพงษ์ จงสงวน. (2548). *โพธิสัตว์คือฝ่ายหญิงในพระสูตรมหายาน*. ในเอกสารประกอบการสัมมนาเรื่อง “พระโพธิสัตว์ในโลกปัจจุบัน”. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เสถียร โพธิ์นันทะ. (2541). *ปรัชญามหายาน*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- สุชีพ ปัญญาภาพ. (2539). *พระไตรปิฎกฉบับสำหรับประชาชน*. กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัย.



สุมาลี มหณรงค์ชัย. (2546). *พุทธศาสนาหายาน*. กรุงเทพฯ: ศยาม.

อรรถธรรม ตีระดอม. (2527). บทบาทของพระสงฆ์หายานในการพัฒนาสังคม: ศึกษาเฉพาะกรณีพระสงฆ์จีนนิกายและอนันตนิคายในภาคกลางของประเทศไทย. *วิทยานิพนธ์สังคมวิทยา มหาวิทยาลัยมหิดล*. คณะสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

อภิชัย โพธิ์ประสิทธิ์ศาสตร์. (2539). *พระพุทธรูปหายาน*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัย.

Daniel Perlman and Letitia Anne Peplau. (1982). *Theoretical approaches to Loneliness*. Research article, researchGate, USA. (Uploaded on 2016).

