

วารสารพุทธศิลปกรรม

JOURNAL OF BUDDHIST ARTS

07

ปีที่ 6 ฉบับที่ 1 | มกราคม - มิถุนายน 2566 | Vol. 6 No. 1 | January - June 2023



ISSN : 1905-534x (Print)
ISSN : 2697-6099 (ONLINE)

บัณฑิตศึกษา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

พุทธบำบัดเชิงนิเวศ Buddhist Ecotherapy

วราลี ตั้งวินิต

Varalee Tangvinit

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

เกียรติศักดิ์ ไชยพัฒนะพฤษ

Keatisak Chaipatanapruck

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Chiang Mai University

varaleetangvinit1@gmail.com

บทคัดย่อ

แนวทางการบำบัดเชิงนิเวศ (Ecotherapy) คือการรักษาและกิจกรรมกลางแจ้งที่มีความหลากหลายท่ามกลางธรรมชาติ เพื่อช่วยฟื้นคืนสุขภาวะทางร่างกายและจิตใจ สร้างความเชื่อมโยงอย่างลึกซึ้งระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ และก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงระดับจิตสำนึกในการอนุรักษ์ธรรมชาติ โดยมีรากฐานมาจากจิตนิเวศวิทยา นิเวศเชิงลึก และมนุษยวิทยา โดยกิจกรรมกลางแจ้งเหล่านั้นอาจอาศัยนักบำบัดชำนาญการ หรือ ปฏิบัติเองที่บ้าน และแนวคิดพุทธบำบัดเชิงนิเวศ (Buddhist Ecotherapy) เป็นแนวทางการรักษาและกิจกรรมเชิงพุทธ ที่ได้จากการวิเคราะห์ สังเคราะห์ แนวคิดนิเวศวิทยา แนวคิดการรักษาโรค และหลักธรรมในพระพุทธศาสนา ได้แก่ หลักอริยสัจ 4 หลักอหิंपัจจยตา หลักไตรลักษณ์ และหลักโพชฌงค์ 7 มาปรับใช้เชื่อมโยงมนุษย์กับธรรมชาติ บำบัดร่างกายและจิตใจให้คลายความทุกข์ ความรู้สึกละแวก และความยึดมั่นต่างๆ จนเกิดความเข้าใจความจริงของชีวิต ผ่านกิจกรรมปฏิบัติ 6 อย่างคือ 1) สมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน 2) กัลยาณมิตรบำบัด 3) การแผ่เมตตาด้วยใจอันบริสุทธิ์ 4) อวาสสัปปายะ 5) มัตตัญญูตา การประมาณในการบริโภค และ 6) กตัญญูตเวทิตา เพื่อให้มนุษย์ปฏิบัติต่อกันด้วยความเมตตา ปฏิบัติต่อธรรมชาติด้วย

ปัญญา และเข้าใจความจริงของชีวิต ดำเนินชีวิตอย่างมีค่าเพื่อบรรลุศักยภาพสูงสุด แนวคิดนี้จะสร้างความเป็นหนึ่งเดียวให้กับทั้งมนุษย์และธรรมชาติ บนรากฐานของ ศิล สมาธิและปัญญา

คำสำคัญ: นิเวศวิทยา, พุทธบำบัด, การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

Abstract

This article has two objectives: (1) to study the concept of ecotherapy (Ecotherapy) and (2) to study the concept of Buddhist Ecotherapy.

The concept of ecotherapy (Ecotherapy) encompasses various treatments and outdoor activities amidst nature that aim to restore physical and mental health, foster a deep connection between humans and nature, and promote awareness of nature conservation. It has its roots in ecology, deep ecology, and anthropology. These outdoor activities may require the guidance of a skilled therapist or can be practiced at home.

The concept of Buddhist Ecotherapy, on the other hand, is a Buddhist approach to treatment and activities, derived from the analysis and synthesis of ecological concepts, disease treatment concepts, and the dharma principles in Buddhism, including the Four Noble Truths, Idappaccayatà: specific conditionality, The Three Characteristics and the Seven Enlightenment. It is adapted to establish a connection between humans and nature, providing treatment for the body and mind to alleviate suffering, feelings of alienation, and various commitments, ultimately leading to an understanding of the truth of life. This is achieved through six practical activities: 1) Concentration Meditation and Insight Meditation, 2) Friendship Therapy, 3) Radiation of loving-kindness, 4) Suitable abode, 5) moderation and 6) Gratefulness. Practicing gratitude allows humans to treat each other with kindness, treat nature with wisdom, and comprehend the truth of life, leading to a fulfilling existence that realizes their full potential. This concept fosters unity between humans and nature, based on precepts, concentration, and wisdom.

Keywords: Ecology, Buddhist healing, Environmental preservation.

บทนำ

ปัจจุบันสภาพแวดล้อมธรรมชาติเปลี่ยนแปลงไปจนเกิดผลกระทบต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ เรามักได้ยินที่กล่าวกันว่า ดินเสีย น้ำเสีย อากาศเป็นพิษ เป็นต้น สิ่งแวดล้อมเป็นพิษได้อย่างไร หรือเพราะมนุษย์ช่วยกันทำให้สิ่งแวดล้อมเป็นพิษ เช่น ตัดไม้ทำลายป่า เผาเชื้อเพลิง ใช้ผลิตภัณฑ์สังเคราะห์ที่ไม่สลายตัว เช่น พลาสติก โฟม ใช้ผลิตภัณฑ์ต่างๆ แทนวัตถุดิบจากธรรมชาติ เช่น ใช้ไฟเบอร์กลาสแทนไม้ ผงซักฟอกแทนสบู่ เป็นต้น ใช้นานพาทนะ เช่น จักรยานยนต์ รถยนต์ เครื่องบิน เรือยนต์ เป็นต้น ผลจากการกระทำ การผลิตและการบริโภควัตถุต่างๆ เหล่านี้ส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมไม่มากนักน้อย และย้อนกลับมากระทบมนุษย์ในที่สุด

หากมองอย่างลึกซึ้ง ร่างกายมนุษย์ มีองค์ประกอบคือ รูปและนาม รูปเกิดจากการประชุมกันของธาตุ 4 (ดิน น้ำ ลม ไฟ) เป็นร่างกายให้นามหรือจิตใจได้ใช้เป็นที่อยู่อาศัย ซึ่ง อาหาร น้ำ อากาศ เหล่านี้เป็นเส้นทางสำคัญที่จะนำพิษภัยจากสิ่งแวดล้อมมาสู่สุขภาพของมนุษย์โดยตรง

ในปัจจุบันมีองค์กรต่างๆ และศาสตร์ความรู้มากมายเกิดขึ้น เพื่อดูแลวิกฤตทางธรรมชาติและอนามัยของผู้คน หนึ่งในนั้นคือแนวคิดการบำบัดเชิงนิเวศ (Ecotherapy)¹ ตามที่ Howard Clinebell ผู้เขียนหนังสือเรื่อง “Ecotherapy” ในปี ค.ศ.1996 ได้อธิบายไว้ว่า Ecotherapy หมายถึง “การรักษาและการเจริญเติบโตที่ได้รับการหล่อเลี้ยงจากการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับโลก” (Howard Clinebell, 2016: XXI) มนุษย์ในปัจจุบันส่วนใหญ่ไม่รู้จักรธรรมชาติอย่างลึกซึ้ง แต่ยังมีสัญชาตญาณบางอย่างที่โหยหาธรรมชาติ นักนิเวศวิทยาชื่อดัง Edward O Wilson เรียกปรากฏการณ์นี้ว่า biophilia (Wilson EO, 1984: 157) หรือ ความใฝ่หาชีวภาพ ที่เชื่อว่าจิตของมนุษย์มีปฏิพัทธสัมพันธ์รักธรรมชาติ เราจึงรู้สึกเบิกบานเมื่อได้เห็นดอกไม้แย้มกลีบ รู้สึกชื่นใจเมื่อใบไม้ผลิ ต้นข้าวงอก เป็นต้น Howard Clinebell มีเป้าประสงค์ในการนำความโหยหาธรรมชาติมาใช้บำบัดเชื่อมโยงจิตใจมนุษย์กับธรรมชาติ และดึงเอาพลังธรรมชาติมาบำบัดรักษา เพราะชีวิตมนุษย์ต้องการธรรมชาติที่หลากหลายและสมบูรณ์ และ

¹ คำว่า Ecotherapy ยังไม่มีศัพท์บัญญัติเป็นภาษาไทย ผู้เขียนจึงแปลและบัญญัติศัพท์เพื่อใช้ในงานวิจัยนี้ว่า การบำบัดเชิงนิเวศ.

มนุษย์ก็เป็นส่วนสำคัญของโลกธรรมชาติที่จะช่วยหล่อเลี้ยงโลกให้คงสภาพที่ดีหรือทำให้โลกนี้อ่อนแอลงด้วย

ผู้เขียนมองว่าแนวคิดการบำบัดเชิงนิเวศ (Ecotherapy) มีความสอดคล้องกับพระพุทธศาสนา ซึ่งลักษณะอย่างหนึ่งของพระพุทธศาสนา คือ เรื่องของธรรมะ คือธรรมชาติหรือสิ่งที่มีอยู่ตามธรรมดา ตามความเป็นจริง อันครอบคลุมเรื่องโลกจักรวาลตลอดทั้งกฎธรรมชาติของสรรพสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยการอาศัยกันตามเหตุปัจจัย ไม่มีสิ่งใดที่จะอยู่ได้อย่างอิสระหรือเป็นใหญ่เฉพาะตน ดังกฎอิทัปปัจจยตาที่ว่า “เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี เมื่อสิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้จึงไม่มี เพราะสิ่งนี้ดับไป สิ่งนี้จึงดับไป” (ส.นิ. (ไทย) 16/22/38) พระพุทธเจ้าทรงตระหนักถึงความเชื่อมโยงของสรรพสิ่ง การดูแลรักษาธรรมชาติก็เหมือนเป็นการบำบัดดูแลรักษาชีวิตมนุษย์ไปด้วยกัน

แนวคิดการบำบัดเชิงนิเวศ (Ecotherapy)

แนวคิดการบำบัดเชิงนิเวศ (Ecotherapy) ศัพท์นี้เพิ่งถูกบัญญัติได้ไม่นาน ช่วงราว ค.ศ. 1990 หลังจากการปฏิวัติอุตสาหกรรม ทำให้มนุษย์ห่างจากโลกธรรมชาติอย่างต่อเนื่อง การบำบัดรักษาโรคมีความเป็นองค์รวมน้อยลง มนุษย์ต้องเผชิญปัญหาสุขภาพกายและจิตใจ สภาพแวดล้อมถูกทำลายให้เสื่อมโทรม ปัญหาต่างๆ เหล่านี้ เป็นปัจจัยให้เกิดเป็นแนวคิดการบำบัดเชิงนิเวศ (Ecotherapy) ขึ้น การบำบัดเชิงนิเวศ (Ecotherapy) เป็นทางเลือกในการบำบัดสำหรับทุกคน ที่ชี้ให้เห็นถึงความอับอายของวัฒนธรรม ความปรารถนาที่ไม่รู้จักพอของมนุษย์ เทคนิคที่ใช้นั้นเป็นการพัฒนาและเสริมสร้างจิตสำนึกทางนิเวศวิทยาเพื่อช่วยให้มนุษย์มีความสัมพันธ์กับธรรมชาติอย่างลึกซึ้งมากขึ้น มีความสัมพันธ์กับชุมชนมากยิ่งขึ้น โดยเชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตและการกระทำบางอย่าง จะช่วยพัฒนาและรักษาวัฒนธรรมที่รักษาสภาพแวดล้อมธรรมชาติ มุ่งเน้นการมีบทบาทร่วมกันของโลกและสุขภาพของมนุษย์ ทำให้มนุษย์ตระหนักกว่าการที่จะมีสุขภาวะดีนั้น ต้องประกอบด้วยปัจจัยทางร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม อย่างไรก็ดี แนวคิดการบำบัดเชิงนิเวศ (Ecotherapy) มีรากฐานมาจาก (1) จิตนิเวศวิทยา (Ecopsychology) ซึ่งเป็นส่วนประกอบของจิตบำบัด (psychology) ที่มองว่าพื้นฐานความเจ็บป่วยทางจิตเกิดจากความแปลกแยกระหว่างมนุษย์กับโลกธรรมชาติ หลักการเน้นไปที่การบำบัดจิตใจโดยใช้ธรรมชาติเป็นเครื่องมือ (Buzzell L, Chalquist C (eds), 2009: 18) เป็นการศึกษาว่าธรรมชาติส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต อารมณ์

และคุณภาพชีวิตมนุษย์ อย่างไร (Charlton Hall, 2561: ออนไลน์) เพื่อให้เห็นถึงสายสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม (Theodore Roszak, 1992: 88) จนเกิดความเข้าใจว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของโลก (2) นิเวศวิทยาแนวลึก (Deep Ecology) ซึ่งเป็นแนวคิดที่ว่ามนุษย์ไม่ได้เป็นศูนย์กลางของจักรวาล ไม่ใช่เจ้าของทรัพยากรธรรมชาติ มนุษย์ควรเคารพสิทธิของสิ่งมีชีวิตทั้งปวง ระบบนิเวศต้องพึ่งพาอาศัยกัน (Arné Naesse, 1993: 76) (3) มนุษยวิทยา (Anthropology) ในแง่ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ในสังคม วัฒนธรรมประเพณีท้องถิ่นที่อนุรักษ์ธรรมชาติ (เดวิด คินส์ลีย์, 2551: 77) เป็นต้น จากทั้ง 3 แนวคิด พัฒนามาเป็น การบำบัดเชิงนิเวศ (Ecotherapy) ซึ่งศัพท์คำนี้ปรากฏในสหรัฐอเมริกาในช่วงต้นทศวรรษที่ 1990 ในหนังสือของ Theodore Roszak ผ่านงานเขียนเรื่อง “The Voice of the Earth” ซึ่งเป็นหนังสือจิตนิเวศวิทยาที่มีชื่อเสียง แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม Roszak ระบุว่าสำหรับนักจิตวิทยาและนักจิตบำบัด การเข้าใจจิตใจของบุคคลมักมีขอบเขตเพียงแคตัวบุคคลไม่ได้ครอบคลุมไปถึงครอบครัว สังคม หรือสิ่งแวดล้อมอื่นๆ แต่การบำบัดเชิงนิเวศ (Ecotherapy) ให้ความสำคัญกับสิ่งแวดล้อมธรรมชาติพร้อมทั้งพฤติกรรมของบุคคล โดยจิตนิเวศวิทยา (Ecopsychology) มีความเชื่อว่าเป็นส่วนลึกของจิตใจมนุษย์นั้นเชื่อมโยงกับโลก ความกลมกลืนในตนเอง จะเกิดขึ้นได้จากความกลมกลืนกับสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ (พิณมาศ ชัยชาญทิพยุทธ, 2554: 36) ต่อมาแนวคิดการบำบัดเชิงนิเวศ (Ecotherapy) เริ่มเป็นที่รู้จักมากขึ้น ผ่านงานเขียนของ Howard Clinebell “Ecotherapy: Healing ourselves Healing the Earth” ในปี ค.ศ. 1996 การบำบัดเชิงนิเวศ (Ecotherapy) ไม่ใช่ จิตบำบัด แต่เป็นการสร้างมโนทัศน์ใหม่เพื่อให้มนุษย์มีสุขภาพจิตดีแบบองค์รวม สนับสนุนการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม และก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงระดับจิตสำนึก ไม่ใช่เพียงเพื่อความบันเทิงท่ามกลางธรรมชาติ หรือการนำธรรมชาติมาบำบัดรักษาเท่านั้น การบำบัดเชิงนิเวศ (Ecotherapy) เป็นการนำเครื่องมือ และเทคนิคของ จิตบำบัดเชิงนิเวศ (ecopsychology) มาใช้ในการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม

ส่วนแนวคิดพุทธบำบัดเชิงนิเวศ (Buddhist Ecotherapy) ผู้เขียนมองว่า มีความเป็นมาพร้อมกับการกำเนิดพระพุทธศาสนา เป็นหลักปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าและพุทธบริษัท ถือนปฏิบัติ เพียงแต่ไม่ได้ระบุไว้อย่างเป็นรูปธรรมที่ชัดเจน มีรากฐานมาจาก

(1) นิเวศวิทยาในพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าได้ทรงวางหลักพระธรรมวินัยอย่างสอดคล้องกับธรรมชาติและตั้งอยู่บนรากฐานของความถูกต้อง สิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสอนสามารถนำมาเป็นพื้นฐานทางความคิดและการสร้างจิตสำนึกอนุรักษ์ธรรมชาติได้เป็นอย่างดี

ดี เช่น สิกขาบทที่ห้ามภิกษุไม่ให้ทำลายชีวิตพืชและสัตว์ไม่ให้ทั้งเศษอาหารหรือของบูดเน่าลงในแม่น้ำ ให้รู้จักประมาณในการบริโภคปัจจัย 4 อย่างพอดี และเล็งเห็นถึงคุณค่าที่แท้จริงของปัจจัยเหล่านั้น ทรงสอนเรื่องความกตัญญูทวดเวทต่อธรรมชาติ “บุคคลนั้นก็ตาม นอนก็ตามที่ร่มเงาต้นไม้ใดไม่ควรหักรานกิ่งต้นไม้ขึ้นเพราะว่าคนประทุษร้ายมิตรเป็นคนเลวทราม” (ขุ.ชา.ปณจก. (ไทย) 27/151/347) เป็นต้น ทุกชีวิตต่างก็มีคุณค่าในการดำรงอยู่ เมื่อทำลายป่าไม้ แม่น้ำ และพืชพันธุ์ ผลกระทบที่จะเกิดขึ้นก็เกิดแก่ทั้งสองฝ่ายคือทั้งฝ่ายที่ทำลายและฝ่ายที่ถูกทำลาย

(2) การบำบัดโรคในพระพุทธศาสนา ซึ่งเน้นทั้งด้านร่างกายและจิตใจ “การมองแบบแยกส่วนระหว่างร่างกายกับจิตใจเป็นสิ่งที่ค้นไม่พบในคำสอนแกนกลางของพุทธศาสนา” (สุมาลี มหณรงค์ชัย, 2560: 283) จิตมีบทบาทต่อร่างกาย “โรคทั้งหลายที่เกิดขึ้นกับร่างกายหรือจิตใจของมนุษย์ ทั้งหมดเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อความสมดุลหายไป” (สุมาลี มหณรงค์ชัย, 2560: 287) พระพุทธศาสนาไม่ได้ถือว่าโรคเป็นสิ่งแปลกปลอมที่เข้ามาในร่างกาย แต่เป็นปกติของร่างกายที่จะต้องมียโรคพยาธิเบียดเบียน การรักษาจึงเป็นไปอย่างธรรมชาติ โดยมีสมุฏฐานที่ครอบคลุมทุกมิติ คือนิยาม 5 (ส.นิ. (ไทย) 16/20/34; อง.เอกก. (ไทย) 20/137/385) ได้แก่ อุตุนิยาม พินนิยาม กรมนิยาม จิตนิยาม และธรรมนิยาม ซึ่งเป็นกฎธรรมชาติที่ครอบคลุมทุกสิ่งทุกอย่าง พระพุทธองค์ตรัสว่า “สัตว์ผู้อ้างว่าตนเองไม่มีโรคทางกายตลอดระยะเวลา 1 ปีบ้าง 2 ปีบ้าง 3 ปีบ้าง 4 ปีบ้าง 5 ปีบ้าง 10 ปีบ้าง 20 ปีบ้าง 30 ปีบ้าง 40 ปีบ้าง 50 ปีบ้าง แม้ยิ่งกว่า 100 ปีบ้าง ยังพอมีอยู่ แต่สัตว์ผู้จะกล่าวอ้างว่าตนเองไม่มีโรคทางใจ ตลอดระยะเวลาแม้ครู่เดียวหาได้โดยยาก ยกเว้นท่านผู้หมดกิเลสแล้ว” (อง.จตุกก (ไทย) 21/157/217) โดยนัยนี้ พระพุทธองค์ให้ความสำคัญกับโรคทางใจมากกว่าโรคทางกาย ในแง่จุดมุ่งหมายสูงสุดของพุทธศาสนา สุขภาพกายเป็นเพียงบันไดให้มนุษย์ไต่ไปสู่จุดหมาย เพราะในที่สุดแล้วมนุษย์ควรจะมีชีวิตที่สมบูรณ์ด้วยการมีสุขภาพจิตที่สมบูรณ์ พระพุทธเจ้าทรงให้พระสาวกพิจารณาธรรมชาติภายในตนเองตามความเป็นจริงว่า กายแต่ละคนมีธาตุดิน น้ำ ลม ไฟอยู่ (ที.ม. (ไทย) 10/379/307)

แสดงได้ว่า มนุษย์มีส่วนประกอบจากธรรมชาติ หรืออาจกล่าวได้ว่าตัวมนุษย์ก็คือธรรมชาตินั่นเอง เนื้อหาในพระสูตรตันตปิฎก ได้กล่าวถึงการบำบัดโรคและการดูแลสุขภาพ ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็น 5 หัวข้อหลัก คือ

1) การบริโภคอาหาร พระพุทธเจ้าทรงสอนให้มีสติและรู้ประมาณในการบริโภค (ม.ม. (ไทย) 12/422/456) บริโภคอาหารที่ใช้อย่างง่าย ที่มีประโยชน์ ให้พิจารณาอาหารว่าเป็นเพียงธาตุชนิดหนึ่งเท่านั้น ไม่บริโภคเพื่อเล่น สนุกสนานเพลิดเพลิน ไม่บริโภคเพื่อความเมาไม่บริโภคเพื่อประดับ ไม่บริโภคเพื่อตกแต่ง บริโภคเพื่อให้ชีวิตดำรงอยู่ เพื่อป้องกันความลำบากคือความหิว และเพื่ออนุเคราะห์แก่การประพฤติพรหมจรรย์

2) การออกกำลังกาย พระพุทธเจ้าทรงมีวิธีการออกกำลังกาย ด้วยทรงยึดหลักการปรับเปลี่ยนอริยาบถทั้ง 4 (ยืน เดิน นั่ง นอน) ให้มีความสมดุล โดยเฉพาะอย่างยิ่งในอริยาบถเดิน ที่พระองค์ทรงนำมาใช้สำหรับการออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน

3) ยารักษาโรค คือการใช้การใช้เภสัชสมุนไพร (วิ.ม. (ไทย) 5/260-1336/43-197) พระพุทธเจ้าทรงสอนให้รู้จักประมาณในการใช้ยา และใช้เมื่อจำเป็นเท่านั้น

4) การบริหารจัดการ พระพุทธเจ้าทรงถือหลักปฏิบัติในการบริหารจัดการด้วยหลักใหญ่ๆ ดังที่กล่าวไว้ในโอวาทปาติโมกข์ 3 ประการคือ “ละชั่ว ทำดี และทำจิตให้บริสุทธิ์” (ที.ม. (ไทย) 10/54/57)

5) การอยู่ท่ามกลางธรรมชาติ ตลอดพระชนม์ชีพของพระพุทธเจ้าทรงอยู่ท่ามกลางธรรมชาติ ทรงประจักษ์ถึงประโยชน์ของธรรมชาติหลายประการ เช่น ให้อากาศบริสุทธิ์ ส่งเสริมให้มีสุขภาพดี ให้ความสงบเหมาะสมแก่การบำเพ็ญเพียร ดังพุทธพจน์ที่ว่า “เมื่อเธอเข้าไปอยู่อาศัยป่าที่บนนั้น สติที่ยังไม่ปรากฏก็ปรากฏ จิตที่ยังไม่ตั้งมั่นก็ตั้งมั่น” (ม.ม. (ไทย) 12/193/205) และ “ภิกษุทั้งหลายการทำให้เป็นสัปปายะ เป็นอาหารของความไม่มีโรค” (อง.ทสก. (ไทย) 24/73/161) จากคุณค่าที่ได้จากธรรมชาตินี้ ทำให้พระองค์บัญญัติพระวินัยไม่ให้ภิกษุทำลายธรรมชาติไว้มากมาย

6) สุขอนามัยในวัตร 14 เช่น ข้อปฏิบัติในสังคม เช่น ข้อปฏิบัติของภิกษุผู้จรมารของภิกษุเจ้าถิ่น ปฏิบัติต่อพระอุปัชฌาย์ ต่ออาจารย์ ต่อลูกศิษย์ มารยาทในการฉันอาหาร การทำความสะอาดที่อยู่อาศัย การใช้ห้องส้วม ข้อปฏิบัติของภิกษุผู้อยู่ป่า ซึ่งเป็นธรรมเพื่อส่งเสริมชีวิตที่ร่วมกัน เพื่อความสัมพันธ์ในสังคม เพื่อความอยู่ดี และการอนุรักษ์ธรรมชาติ

(3) หลักธรรมในการบำบัดโรค ประกอบด้วย 1) อริยสัจสี่ (ความจริงอันประเสริฐ 4 ประการ คือ การรู้ทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ ความดับแห่งทุกข์ หลักปฏิบัติสู่ความแห่งทุกข์ ความเป็นเหตุเป็นผล ซึ่งเป็นแนวทางปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์) 2) อิทัปปัจจยตา (ความเชื่อมโยงของสิ่งแวดล้อมและสรรพสิ่งต่างๆ) 3) ไตรลักษณ์ (หลักสากลของความเป็นจริงในธรรมชาติ ที่ต้อง

เปลี่ยนแปลง ไม่คงที่ และไม่มีตัวตนที่แท้จริง) และ 4) โพชฌงค์ 7 (เครื่องมือที่จะช่วยให้บรรลุจุดหมายที่ต้องการ คือ การมีสติ รู้จักเลือกเฟ้นธรรม มีความเพียร มีความอึดใจ มีความอ่อนคลาย มีสมาธิ และรู้จักวางใจเป็นกลาง) หลักธรรมเหล่านี้จะทำให้เรามีปัญญา มีสัมมาทิฐิ มองเห็นสังขาร-ธรรมชาติ ตามความเป็นจริง เข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น เข้าใจโลก เข้าใจธรรมชาติ และสามารถ ลด ละ อวิชชา กิเลสตัณหา คือความโลภ โกรธ หลง และอุปทาน ความยึดมั่นถือมั่นลงได้ มีปัญญาในการปฏิบัติต่อธรรมชาติ ไม่เบียดเบียน ซึ่งเป็นการแก้ปัญหาสิ่งแวดล้อมปัจจุบันอย่างยั่งยืนถาวร และมีเมตตาในการปฏิบัติต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสัตว์ทั้งหลาย

การบำบัดเชิงนิเวศ (Ecotherapy)

การบำบัดเชิงนิเวศ (Ecotherapy) หมายถึง กิจกรรมที่ช่วยฟื้นคืนสุขภาวะทางร่างกายและจิตใจของมนุษย์ โดยไม่แตกแยกจากสิ่งแวดล้อมธรรมชาติรอบตัว อย่างไรก็ตาม ไม่มีคำนิยามเดียวสำหรับ การบำบัดเชิงนิเวศ (Ecotherapy) แต่มักหมายรวมถึงกิจกรรมกลางแจ้งท่ามกลางธรรมชาติที่หลากหลาย ในภาษาอังกฤษ มีคำศัพท์ที่ใช้เรียกใกล้เคียงกันหลายคำ (มูลนิธิMind, 2561: ออนไลน์) เช่น psychoecology, Environmental psychology, green psychology, global therapy, Wilderness Psychology, Reearthing, nature-based psychotherapy, shamanic counseling, และ even sylvan therapy เป็นต้น นอกจากนี้ยังหมายรวมถึงกิจกรรมกลางแจ้งในธรรมชาติอื่นๆ เช่น green exercise, green care, green therapy, horticultural therapy เป็นต้น ส่วนภาษาไทยนั้นบางครั้งใช้คำว่า การบำบัดสีเขียว การบำบัดด้วยธรรมชาติ การบำบัดด้วยโลก จิตนิเวศรักษา เป็นต้น คำศัพท์ที่หลากหลายเหล่านี้ มักถูกใช้สลับกัน เพื่ออ้างอิงถึงกิจกรรมกลางแจ้งทั้งปวงที่แตกต่างกัน

ส่วนพุทธบำบัดเชิงนิเวศ (Buddhist Ecoterapy) หมายถึง กิจกรรมที่ช่วยฟื้นคืนสุขภาวะทางร่างกายและจิตใจของมนุษย์ โดยไม่แตกแยกจากสิ่งแวดล้อมธรรมชาติรอบตัว โดยอาศัยหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาและหลักธรรมในพระพุทธศาสนา

จุดหมายของการบำบัด

การบำบัดเชิงนิเวศ (Ecotherapy) มีจุดหมายสำคัญ 4 ประการคือ (1) เพื่อแก้ไขปัญหาสุขภาพกายใจของมนุษย์ เช่น ความรู้สึกแปลกแยก ความวิตกกังวล ความหงุดหงิด ภาวะซึมเศร้า สิ้นหวัง เป็นต้น การเชื่อมต่อกับโลกแห่งธรรมชาติ ไม่ว่าจะเป็น สวน สัตว์ ธรรมชาติ เช่น เดินออกไปข้างนอก หรือนำธรรมชาติมาสู่บ้านไม่เพียงแต่บรรเทาอาการเหล่านี้เท่านั้น

แต่ยังช่วยฟื้นฟูสุขภาพ เพิ่มความสุข ความนับถือตนเอง และ ความสัมพันธ์ทางสังคม (2) เพื่อร่วมแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมเสื่อมโทรม และการทำลายทรัพยากรธรรมชาติ (3) เพื่อสร้างความเข้าใจถึงความเชื่อมโยงระหว่างมนุษย์และธรรมชาติ และ (4) เพื่อสร้างจิตสำนึกเชิงนิเวศ เปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิต โดยการออกแบบกิจกรรมบำบัดที่ยั่งยืนและสร้างสรรค์ เช่น การมีประสบการณ์จริงในการสัมผัสพลังธรรมชาติ เพื่อช่วยให้มนุษย์มีความสัมพันธ์ที่ดีกับธรรมชาติอย่างลึกซึ้งขึ้น และเผยแพร่ประสบการณ์นั้นๆ แก่ผู้อื่น เป็นการสร้างความสัมพันธ์ภายในชุมชน เพื่อช่วยกันดูแลโลก ดูแลผู้คน และ แบ่งปันทรัพยากรอย่างเป็นธรรม การบำบัดเชิงนิเวศ เน้นการมีบทบาทร่วมกันของโลกและสุขภาวะของมนุษย์ ทำให้มนุษย์ตระหนักว่าวิถีแห่งชีวิตอันเกื้อกูล จะนำไปสู่สมดุลในทุกๆ ด้านของชีวิต ทั้งคน สังคมและธรรมชาติ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตโต), 2551)

แนวคิดพุทธบำบัดเชิงนิเวศ (Buddhist Ecotherapy) มีจุดหมายเพื่อรักษาจิตใจมนุษย์ให้กลับมาสู่ภาวะสมดุล มีความเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง และสามารถดำรงชีวิตอย่างสอดคล้องเหมาะสม พัฒนาตนเองได้อย่างเต็มกำลังบรรลุศักยภาพสูงสุด สามารถจัดการปัญหา คือ ความทุกข์ ทั้ง ทางกาย ทางใจ โดยมีหลักไตรสิกขาในการปฏิบัติ คือ (1) มีศีล เกิดจากการสังเกต รู้เท่าทันกายตนเอง จึงไม่เกิดการไม่เบียดเบียนตนเอง ผู้อื่น และสิ่งแวดล้อม ธรรมชาติ (2) มีสมาธิ เกิดจากการรู้เท่าทันจิต อารมณ์ที่ปรุงแต่งจิต ตื่นรู้อยู่กับปัจจุบันขณะ มีสติตั้งมั่นในการกระทำสิ่งต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อกายใจตนเอง (3) มีปัญญา เกิดจากการรู้เท่าทันความคิด มีโยนิโสมนสิการ พิจารณาแยกแยะได้ว่า สิ่งนั้นเป็นเหตุเป็นผลหรือไม่ สมควรหรือไม่ ซึ่งการจะเกิดปัญญาได้นั้น ต้องมีความรู้พื้นฐานที่ควรรู้ หรือหัวใจแห่งธรรมะ คือหลักธรรมในการบำบัดโรค อันได้แก่ อริยสัจ 4 อิทัปปัจจยตา ไตรลักษณ์ และ โพชฌงค์ 7 เป็นต้น ศีล สมาธิ และปัญญา จะต้องดำเนินไปพร้อมกันจึงจะได้ผลสำเร็จอย่างยั่งยืน

ประโยชน์ของการบำบัด

ประโยชน์ของแนวคิดการบำบัดเชิงนิเวศ (Ecotherapy) และแนวคิดพุทธบำบัดเชิงนิเวศ (Buddhist Ecotherapy) คล้ายคลึงกัน คือ (1) ช่วยพัฒนาสุขภาพจิตใจ เช่น ลดความเครียด ลดภาวะซึมเศร้า ลดความโกรธและความวิตกกังวล เพิ่มความสุข เป็นต้น (2) ช่วยพัฒนาสุขภาพร่างกาย ธรรมชาติเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน และ ส่งเสริมการบำบัดรักษา (Charlton Hall, 2561: ออนไลน์) (3) ช่วยพัฒนาชีวิตทางสังคม เสริมสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว เสริมสร้างความสัมพันธ์ชุมชน (4) ช่วยสร้างความเชื่อมั่น เพิ่มความสามารถในการ

แก้ไขปัญา (5) ช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์กับธรรมชาติ และ (6) ช่วยฝึกสติ ประโยชน์ทั้ง 6 นี้ เป็นระดับโลกียะ แต่มีความลึกซึ้งเพราะทั้งธรรมชาติและมนุษย์ต่างมีความสัมพันธ์เอื้อประโยชน์และเชื่อมโยงกัน ทำให้การบำบัดเกิดผลดีทั้งสองฝ่าย คือ มนุษย์ก็สามารถบรรเทาอาการเจ็บป่วยทางกายและจิต ในขณะที่เดียวกันธรรมชาติก็ได้รับการฟื้นฟูดูแลให้มีสภาพที่อุดมสมบูรณ์ต่อไป อย่างไรก็ตาม ผู้เขียนมองว่า พุทธบำบัดเชิงนิเวศ (Buddhist Ecotherapy) มีมุมมองที่ลึกซึ้งกว่า เพราะหากผู้รับการบำบัด ได้นำความรู้ของแนวคิดพุทธบำบัดเชิงนิเวศ (Buddhist Ecotherapy) ไปปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ผู้รับการบำบัด จะเข้าใจสัจธรรมความจริงในชีวิต และสามารถปฏิบัติต่อธรรมชาติด้วยปัญญา ปฏิบัติต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยเมตตาอย่างเป็นธรรมชาติ อีกทั้งสามารถ ลด ละ กิเลสตัณหา ซึ่งเป็นเหตุแห่งทุกข์และปัญหาทั้งปวงในโลกให้เบาบางลงได้ ซึ่งเป็นทั้งระดับโลกียะและโลกุตระ

องค์ประกอบของการบำบัด

ทั้งสองแนวคิด มีองค์ประกอบที่คล้ายคลึงกัน คือ (1) สัจธรรม-ธรรมชาติ (Natural Environment) คือ สิ่งแวดล้อมต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น ต้นไม้ ป่าไม้ สัตว์ แม่น้ำ เป็นต้น สามารถนำมาใช้เป็นองค์ประกอบในการบำบัดได้ทั้งสิ้น แต่ในส่วนของแนวคิดพุทธบำบัดเชิงนิเวศ (Buddhist Ecotherapy) นอกจากจะนำธรรมชาติภายนอกมาพิจารณาให้เห็นธรรมแล้ว ยังเน้นให้พิจารณาถึงธรรมชาติภายใน คือ ร่างกายและจิตใจของมนุษย์เอง จากการสังเกตและตระหนักถึง การกระทำ อารมณ์ความคิด ซึ่งส่วนนี้จะช่วยให้ผู้รับการบำบัดเข้าถึงความเป็นจริงและพัฒนาจิตสำนึกเชิงนิเวศได้ดียิ่งขึ้น (2) ผู้ให้การบำบัด (Therapist) ในกรณีนักบำบัดเชิงนิเวศ (Ecotherapist) คือผู้ที่มีความรู้เรื่องการบำบัดเชิงนิเวศ (Ecotherapy) หรือได้รับการฝึกอบรมในสาขาที่เกี่ยวข้อง แล้วนำเทคนิคไปประยุกต์ใช้ ในขณะที่พุทธบำบัดเชิงนิเวศ (Buddhist Ecotherapy) ผู้ให้การบำบัดคือบุคคลที่มีความรู้ความเข้าใจในหลักคำสอน และหลักธรรมต่างๆ ในพระพุทธศาสนา และเป็นผู้ที่ใส่ใจรักธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ใส่ใจสุขภาพ ซึ่งอาจเป็นใครก็ได้ไม่ว่า พระสงฆ์ หรือบุคคลทั่วไป (3) ผู้รับการบำบัด (Client Participant Recipient) กรณีการบำบัดเชิงนิเวศ (Ecotherapy) คือผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมการบำบัดเชิงนิเวศต่างๆ ซึ่งอาจเป็นผู้ที่มีปัญหาสุขภาพ หรือบุคคลทั่วไปที่สนใจดูแลสุขภาพและต้องการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม แต่ในส่วนพุทธบำบัดเชิงนิเวศ (Buddhist Ecotherapy) ผู้รับการบำบัด คือผู้ที่นำแนวคิดพุทธบำบัดเชิงนิเวศไปปฏิบัติพัฒนาตนเองเพื่อให้มีศาสนธรรม ซึ่งทุกคนสามารถทำได้โดยไม่จำเป็นต้องเป็นผู้ที่มีปัญหาสุขภาพ

วิธีการบำบัด

แนวความคิดการบำบัดเชิงนิเวศ (Ecotherapy) มีวิธีการบำบัดหลายวิธี สรุปได้ 6 ขั้นตอนดังนี้ (1) เปิดรับประสบการณ์ เรียนรู้สิ่งรอบๆ ทางสัมผัส ทางความรู้สึก ทางจินตนาการ และสัญชาตญาณ (2) เขียนแผนผังชุมชนเพื่อแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ของแต่ละบุคคลในชุมชน (3) ตั้งคำถามเพื่อกระตุ้นให้ผู้ตอบตระหนักถึงความเชื่อมโยงและความเข้าใจในโลกที่ตนเองอยู่อาศัย (4) แยกลักษณะถิ่นที่อยู่สำรวจแง่มุมทางนิเวศวิทยาภายในถิ่นที่อยู่อาศัย (5) จัดตั้งกลุ่มสนับสนุนทางจิตใจ เพื่อสานสัมพันธ์ผู้คนภายในชุมชนที่อยู่อาศัย (6) ติดตามจิตวิญญาณ เพื่อขยายการตระหนักรู้ให้บุคคลรู้สึกเชื่อมโยงกับธรรมชาติในมิติใหม่ กิจกรรมการบำบัดเชิงนิเวศ (Ecotherapy) ต่างๆ อาจครอบคลุมวิธีการทั้งหมดนี้ หรือเน้นเพียงข้อใดข้อหนึ่งก็ได้ (พิณมาศ ชัยชาญทิพยุทธ, 2554: 33)

ส่วนแนวคิดพุทธบำบัดเชิงนิเวศ (Buddhist Ecotherapy) นั้น มุ่งการเปลี่ยนแปลงระดับบุคคล ซึ่งมีวิธี ดังต่อไปนี้ (1) การสังเกต คือ การตระหนักรู้เท่าทันในสภาวะใจของตนเอง กับความเป็นจริงที่เผชิญอยู่ มีสติรู้เท่าทันกายคือมีศีล มีสติรู้เท่าทันใจคือมีสมาธิ และมีสติรู้เท่าทันความคิดคือมีปัญหา (2) การสำรวจ คือ การสำรวจถึงความรู้สึกนึกคิด อารมณ์ของตนเอง ต่อสิ่งที่เกิดขึ้นว่าเป็นเช่นไร (3) การตรวพิจารณา ความคิด ความรู้สึก รวมทั้งการกระทำของตนเองต่อสิ่งที่เกิดขึ้น หรือความเป็นจริงที่เผชิญอยู่ จนเกิดความตระหนักรู้ ู้เห็นความจริง อันได้แก่ หลักไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) เป็นต้น (4) การแก้ปัญหา เกิดจากการที่ได้ตระหนักรู้ถึงใจตนเอง เข้าใจในความรู้สึก ความคิดของตนเอง ต่อเรื่องราวที่รบกวนจิตใจ เห็นทุกข้ออย่างชัดเจน จนเกิดการยอมรับ รวมทั้งสามารถแก้ไขปัญหาดังนั้นได้ (5) การเกิดความองกาม เป็นการพัฒนาความคิด ทำที่การแสดงออกต่อสิ่งต่างๆ รอบตัว สามารถอยู่กับสิ่งรอบตัวได้อย่างกลมกลืน สอดคล้องกับความเป็นจริง (6) การเข้าใจเห็นจริงของธรรมชาติและชีวิต เพราะมีปัญหา สามารถใช้ชีวิตอย่างสอดคล้องกลมกลืนกับโลกตามความเป็นจริงอย่างเต็มที่ (พิณมาศ ชัยชาญทิพยุทธ, 2554: 33)

กลุ่มกิจกรรม

แนวความคิดการบำบัดเชิงนิเวศ (Ecotherapy) มีกลุ่มกิจกรรมปฏิบัติที่หลากหลาย แต่โดยรวมมักเป็นกิจกรรมกลางแจ้งท่ามกลางธรรมชาติ เช่น การผจญภัยบำบัด (Adventure therapy (AT)) การช่วยเหลือจากสัตว์ (Animal assisted interventions (AAI)) การบำบัด

ด้วยสัตว์ (Animal assisted therapy (AAT)) การทำฟาร์ม (Care Farming) กิจกรรมอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม (Environmental conservation) การออกกำลังกายในธรรมชาติ (Green exercise Therapy) การทำศิลปะท่ามกลางธรรมชาติ (Nature arts and crafts) การทำสวนหรือการจัดแบ่งที่ดินเพาะปลูกอาหาร (Social and therapeutic horticulture (STH)) การบำบัดด้วยป่า (Wilderness therapy) เป็นต้น ซึ่งกิจกรรมบำบัดที่กล่าวมานี้เป็นกลุ่มกิจกรรมที่ต้องอาศัยนักบำบัดผู้มีประสบการณ์ อย่างไรก็ตาม ยังมีกิจกรรมอื่นๆ ที่สามารถดำเนินการได้ด้วยตนเองที่บ้าน เช่น การปลูกต้นไม้ การปลูกผักสวนครัว การเดินเล่นในสวนสาธารณะ การทำเกษตรกรรมแบบยั่งยืน ทำสวนผักอินทรีย์ ขบวนการเคลื่อนไหวของพลังงานทางเลือก การทำสิ่งเล็กๆ เพื่อสิ่งแวดล้อม เช่น ช่วยเก็บเศษขยะตามชายทะเล เป็นต้น กิจกรรมการบำบัดเชิงนิเวศจะช่วยเพิ่มความตระหนัก ว่าสิ่งใดที่เราทำเพื่อธรรมชาติ คือสิ่งที่เราทำเพื่อตัวเราเอง กิจกรรมที่ช่วยอนุรักษ์รักษาสีเขียวคือ กิจกรรมที่ช่วยรักษาตัวเราเอง ซึ่งเป็นขบวนการสร้างจิตสำนึกด้านสิ่งแวดล้อม

ส่วนกิจกรรมของพุทธบำบัดเชิงนิเวศ (Buddhist Ecotherapy) วิเคราะห์ได้ 6 กิจกรรมหลัก คือ

(1) สมถะและวิปัสสนากรรมฐาน สมถกรรมฐาน เน้นให้มีสติ มีสมาธิ การรู้ตัว เพื่อนำไปใช้เดินปัญญาต่อไป เช่น การสวดมนต์ ส่วนวิปัสสนากรรมฐาน จะเน้นให้เกิด ปัญญา การรู้แจ้ง ส่วนการฝึกวิปัสสนากรรมฐาน ในที่นี้จะยกการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐานสี่ (พระธรรมมงคลจารย์ วิ.(หลวงปู่ทอง สิริมงคล), 2555: 33) คือ 1) รู้ทันอาการที่ปรากฏทางกาย เช่น การยืน เดิน นั่ง นอน (อิริยาบถใหญ่) การคู้เหยียด (อิริยาบถย่อยต่างๆ) เป็นต้น 2) รู้ทันอาการที่ปรากฏทางเวทนา เช่น ความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือ เฉยๆ 3) รู้ทันอาการที่ปรากฏทางจิต เช่น รู้ว่าจิตมีอารมณ์อย่างไร มีราคะ มีโทสะ มีโมหะ หดหู่ ฟุ้งซ่าน เป็นต้น 4) รู้ทันอาการที่ปรากฏทางธรรม เช่น ความจำได้หมายรู้ ความนึกคิดต่างๆ เช่น ชอบ ไม่ชอบ ง่วง ฟุ้ง สงสัย ก็กำหนดรู้อยู่กับปัจจุบัน (ส.ส (ไทย) 15/10/10) ทั้งสองกิจกรรมนี้จะทำให้เกิด สติ ศีล สมาธิ ปัญญา มองเห็นความจริงของโลกและชีวิต ช่วยคลายความทุกข์ และดำเนินชีวิตได้อย่างกลมกลืนกับธรรมชาติมากขึ้น

(2) กัลยาณมิตรธรรมบำบัด ผู้รับการบำบัดบางคน อาจจะยังคิดไม่เป็น หรือไม่รู้แนวทาง จึงต้องอาศัยกัลยาณมิตรมาช่วยชี้แนะ การมีเพื่อนที่ดี รับฟังพูดคุย ให้คำแนะนำที่ดี ทำให้มีกำลังใจในการทำกิจกรรม โดยเพื่อนที่ดี ในที่นี้ หมายถึง ผู้ให้การบำบัด สังคม ชุมชน

สมาชิกในครอบครัว หรือใครก็ได้ที่จะคอยชี้แนะแนวทางที่ดี ที่ถูกต้อง กระบวนการนี้เพื่อชักนำให้ผู้รับการบำบัดมีโยนิโสมนสิการ คือให้เขารู้จักคิด คิดเป็น มีศรัทธา

(3) การแผ่เมตตาด้วยใจอันบริสุทธิ์ กิจกรรมนี้ ทำให้ใจเกิดความผ่องใส ปิติ สุข อิกมมมอหนึ่งโรคบางอย่างไม่สามารถรักษาได้ด้วยการแพทย์ทั่วไป ซึ่งอาจเรียกได้ว่าเป็นโรคกรรม การแผ่เมตตาสามารถช่วยรักษาได้โดยการอโหสิกรรมของเจ้ากรรมนายเวร

(4) อวาสาสปปายะ ในแง่ของระบบนิเวศที่มนุษย์สร้างขึ้น คือรักษาให้ สะอาด เป็นระเบียบเรียบร้อย และมีกตัญญูทเวทิตา เห็นคุณค่าของสิ่งเหล่านั้นที่ให้ความสะดวกสบาย ไม่ว่าจะเป็นบ้านเรือน ถนนหนทาง หรือเครื่องอุปโภคบริโภคต่างๆ ก็ไม่มีจิตคิดทำลายให้เกิดความเสียหาย แต่มีจิตถนอมรักษาไม่ให้เสื่อมโทรม และใช้ประโยชน์สูงสุดจากสิ่งเหล่านั้น

(5) มัตตัญญูตา รู้จักประมาณในการบริโภค (อง.จตุกก. (ไทย) 21/37/66) ปัจจัย 4 ต่างๆ อย่างพอดี ไม่ฟุ่มเฟือย และเล็งเห็นคุณค่าอันสูงสุดของธรรมชาติ ไม่เบียดเบียนธรรมชาติ

(6) กตัญญูทเวทิตา การรู้คุณค่าต่อสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ ดังเช่นพระพุทธเจ้าแสดงความกตัญญูแก่ต้นไม้ราวป่าที่มีคุณูปการในการตรัสรู้ของพระองค์ และทรงสอนว่า “บุคคลนั้นก็ตาม นอนก็ตามที่ร่มเงาต้นไม้ใด ไม่ควรหักรานกิ่งต้นไม้ นั้นเพราะว่าคนประทุษร้ายมิตรเป็นคนเลวทราม” (ขุ.ชา.ปญจก. (ไทย) 27/151/347) สำนึกบุญคุณต่อธรรมชาติที่ให้อาศัย ให้อาตุ 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ และใช้สอยทรัพยากรธรรมชาติอย่างพอดี เช่น กตัญญูต่ออาหาร โดยการไม่กินทิ้งขว้าง กตัญญูต่อสิ่งแวดล้อม โดยการไม่ตัดไม้ทำลายป่า กตัญญูต่อแผ่นดิน โดยการไม่ปล่อยสารพิษลงสู่แผ่นดิน กตัญญูต่อน้ำไม่ปล่อยของเสียลงในแม่น้ำ กตัญญูต่อท้องฟ้า ไม่ปล่อยมลพิษขึ้นสู่อากาศ กตัญญูต่อโลก โดยไม่สร้างอาวุธนิวเคลียร์ และ กตัญญูต่อตนเอง คือ รู้ว่าร่างกายของเรานี้เป็นอุปกรณ์สำคัญที่เราจะได้อาศัยใช้ในการทำความดี ใช้ในการสร้างบุญกุศลเพื่อความสุข จึงต้องทะนุถนอมดูแลร่างกายรักษาสุขภาพให้ดี ไม่ทำลายด้วยการดื่มเหล้า เสพสิ่งเสพติด เป็นต้น เมื่อทุกคนในสังคมปฏิบัติได้เช่นนี้แล้ว ก็ทำให้สภาพแวดล้อมทางธรรมชาติอยู่ในสภาวะที่ดีและสามารถฟื้นคืนสภาพได้ตามขีดความสามารถของธรรมชาติ ธรรมชาติเหล่านั้นก็จะให้ผลดีกลับคืนมาสู่ชีวิตมนุษย์ทุกคน เป็นวัตถุดิบชีวิตที่ดี ตามหลักกรรมนิยาม ในนิยาม 5 ในขณะเดียวกันเมื่อทุกคนเกิดปัญญา มีสัมมาทิฐิ ก็ทำให้ปฏิบัติต่อกันและกันด้วยความเมตตา จนสามารถแผ่เมตตาด้วยจิตอันบริสุทธิ์ให้แก่กันและกันได้อย่างสนิทใจ กระบวนการเหล่านี้ จึงก่อให้เกิดพุทธบำบัดเชิงนิเวศที่สมบูรณ์

องค์ความรู้จากการศึกษา

องค์ความรู้เรื่อง “พุทธบำบัดเชิงนิเวศ” สามารถสรุปกระบวนการได้ดังนี้



องค์ความรู้เรื่อง “พุทธบำบัดเชิงนิเวศ” มี ๖ กระบวนการสำคัญ คือ 1. สมถะและวิปัสสนากรรมฐาน 2. กัลยาณมิตรธรรมบำบัด 3. การแผ่เมตตาด้วยใจอันบริสุทธิ์ 4. อาวาสสัปปายะ 5. มัตตัญญูตา และ 6. กตัญญูกตเวทิตา ความผสมผสานกันของแนวคิดการบำบัดเชิงนิเวศ (Ecotherapy) และแนวคิดพุทธบำบัดเชิงนิเวศ (Buddhist Ecotherapy) นั้นไม่ใช่การบำบัดแบบใหม่ แต่อันที่จริงแล้วมีมาช้านานพร้อมกับการกำเนิดเผ่าพันธุ์มนุษย์ และกำเนิดพระพุทธศาสนา เพราะมนุษย์มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับธรรมชาติมาช้านาน เพียงแต่นำมานิยามและบัญญัติขึ้นใหม่ให้เห็นภาพที่ชัดเจนขึ้น แนวคิดการบำบัดเชิงนิเวศ (Ecotherapy) ถูกบัญญัติขึ้น ราว ค.ศ. 1990 มีรากฐานมาจาก จิตนิเวศวิทยา (Ecopsychology) นิเวศวิทยาแนวลึก (Deep Ecology) และ มนุษยวิทยา (Anthropology) โดยแนวคิดการบำบัดเชิงนิเวศ

(Ecotherapy) หมายถึง กิจกรรมกลางแจ้งต่างๆ ในธรรมชาติ ซึ่งอาศัยผู้ให้การบำบัดชำนาญการ หรือปฏิบัติเองที่บ้านก็ได้ มีหลักการสำคัญ จุดหมาย เพื่อแก้ไขปัญหาสภาพจิตใจของมนุษย์ เพื่อแก้ไขปัญหาล้างแวล้อม เพื่อสร้างความเข้าใจถึงความเชื่อมโยงระหว่างมนุษย์และธรรมชาติ และเพื่อสร้างจิตสำนึกเชิงนิเวศ โดยวิธีการอย่างใดอย่างหนึ่งหรือทั้งหมด ได้แก่ เปิดรับประสบการณ์กับธรรมชาติ เขียนแผนผังชุมชน ตั้งคำถาม สำรวจเอกลักษณ์ถิ่นที่อยู่ การจัดตั้งกลุ่มสนับสนุนทางจิตใจ และติดตามจิตวิญญาณ

สรุป

แนวคิดพุทธบำบัดเชิงนิเวศ (Buddhist Ecotherapy) มีมาพร้อมพระพุทธศาสนา เป็นหลักปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าและพุทธบริษัทถือปฏิบัติ เป็น แนวทางการรักษาและกิจกรรมเชิงพุทธต่างๆ ที่มีรากฐานมาจาก นิเวศวิทยาในพระพุทธศาสนา การบำบัดโรคในพระพุทธศาสนา และหลักธรรมต่างในการบำบัดโรค เช่น อริยสัจ 4 อิทัปปัจจยตา ไตรลักษณ์ และ โพชฌงค์ 7 จุดหมาย เพื่อรักษาจิตใจมนุษย์ให้กลับมาสู่ภาวะสมดุล เข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง โดยมีหลักไตรสิกขาเป็นฐาน คือ ศีล (รู้เท่าทันกาย) สมาธิ (รู้เท่าทันจิต) ปัญญา (รู้เท่าทันความคิด) อาศัยการสังเกต สำรวจ ตรวจสอบพิจารณา แก้ปัญหา เกิดความงอกงาม และเข้าใจเห็นจริง ผ่านกิจกรรมเชิงพุทธ เช่น สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน กัลยาณมิตรธรรมบำบัด การแผ่เมตตาด้วยใจอันบริสุทธิ์ อาวาสสัปปายะ มัตตัญญูตา การประมาณในการบริโภค กตัญญูทเวทิตาต่อตนเองและสิ่งแวดล้อม กิจกรรมเชิงพุทธเหล่านี้ จะช่วยให้ผู้รับการบำบัดเกิดความตระหนักรู้ เข้าใจความจริง ก่อให้เกิดปัญญาในการปฏิบัติต่อธรรมชาติ และเกิดเมตตาต่อผู้อื่น โดยทั้งการบำบัดเชิงนิเวศ และพุทธบำบัดเชิงนิเวศ ก่อให้เกิดประโยชน์ที่คล้ายคลึงกัน คือ ช่วยพัฒนาสุขภาพร่างกายและจิตใจ พัฒนาสังคม และช่วยอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

บรรณานุกรม

- เดวิด คินส์ลีย์. (2551). **นิเวศวิทยากับศาสนา**. แปลโดย ภาพรณ ศุภมันตรา. กรุงเทพมหานคร: สอนเงินมีมา.
- พระธรรมมังคลาจารย์ วิ. (หลวงปู่ทอง สิริมังโล). (2555). **คู่มือปฏิบัติสติปัฏฐาน**. เชียงใหม่: หจก.ไตรรงค์การพิมพ์.

- พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). (2551). **สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ**. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม.
- พิณมาศ ชัยชาญทิพยุทธ. (2554). ผลของกลุ่มพุทธจิตตนิเวศรักษาต่อความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติและปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงของนิสิตนักศึกษา. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**. คณะจิตวิทยา: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มูลนิธิMind.(2561). “**What is Ecotherapy?**”. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/nature-and-mental-health/about-ecotherapy-programmes/#.W4Zdk84zblU> [29 ส.ค 2561].
- สุมาลี มหณรงค์ชัย. (2560). แนวคิด “สุขภาพ” ในพุทธศาสนาเถรวาท. **ศรีนครินทร์ เวชสาร**. 32(3): หน้า 283.
- อรอุมา เลหาพิบูลย์กุล. (2557). วิธีการบำบัดรักษาสุขภาพเชิงพุทธบูรณาการ. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- Arné Naesse. (1993). **Ecology Community and life Style: Outline of an Ecosophy**. Cambridge: Cambridge University.
- Buzzell L. Chalquist C (eds). (2009). **Ecotherapy: healing with nature in mind**. San Francisco CA: Sierra Club Books.
- Charlton Hall. (2561). “**Ecotherapy: An Introduction**”. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://mindfulecotherapy.org/wp-content/uploads/2017/10/Ecotherapy-An-Introduction PowerPoint.pdf>

[24 ส.ค 2561].

Howard Clinebell. (2016). **Ecotherapy: Healing Ourselves Healing the Earth**. New York: Routledge.

Theodore Roszak. (1992). **The voice of the Earth**. New York: Simon and Schuster.

Wilson EO. (1984). **Biophilia**. Harvard: University Press.

XAVIER. (2562). **วัฒนธรรมยั่งยืน**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://permaculture.in.th/วัฒนธรรมยั่งยืน-permaculture-คืออะไร/> [3 มีนาคม 2562].