



Journal of
Buddhist Innovation Review



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

การพัฒนาคุณภาพชีวิตผ่านการปฏิบัติหน้าที่ของพระคิลานุปัฏฐาก จังหวัดสุพรรณบุรี

Improvement Quality of Life Through Performing Duties of The Gilānupaṭṭhākas in
Suphan Buri province

Research Articles

บทความวิจัย

พระครูปริยัติกิตติวงศ์ (ปกิตต์ จิตวิโส)

Phrakru Pariyatkitiwong (Pakit Thitavangso)

อาจารย์ประจำวิทยาลัยสงฆ์สุพรรณบุรีศรีสุวรรณภูมิ สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัย
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Lecturer in the Department of Buddhism Suphanburi Sri Suvarnabhumi Buddhist College

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

E-mail. prakrit.sup@mcu.ac.th

Article history

Received: October 17, 2024 / Revised: November 19, 2024

Accepted: November 23, 2024 / Available Online: December 2, 2024

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีจุดมุ่งศึกษาโดยมีวัตถุประสงค์ 3 ข้อ คือ 1) เพื่อศึกษาแนวคิดทฤษฎีหลักการของการพัฒนาคุณภาพชีวิตผ่านการปฏิบัติหน้าที่ของพระคิลานุปัฏฐาก จังหวัดสุพรรณบุรี 2) เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผ่านการปฏิบัติหน้าที่ของพระคิลานุปัฏฐาก จังหวัดสุพรรณบุรีและ 3) เพื่อนำเสนอการพัฒนาคุณภาพชีวิตผ่านการปฏิบัติหน้าที่ของพระคิลานุปัฏฐาก จังหวัดสุพรรณบุรี ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการศึกษาจากเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 18 รูป/คน วิเคราะห์ สังเคราะห์ ข้อมูลและนำเสนอข้อมูลในรูปแบบการพรรณนาวิเคราะห์

ผลการวิจัยพบว่า แนวคิดทฤษฎีหลักการของการพัฒนาคุณภาพชีวิตผ่านการปฏิบัติหน้าที่ของพระคิลานุปัฏฐาก จังหวัดสุพรรณบุรี 4 ด้าน คือ 1) ร่างกาย รับประทานอาหารตามโภชนาการ ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม ดูแลความสะอาด ตรวจสุขภาพ และพักผ่อนให้เพียงพอ 2) จิตใจ ฝึกสมาธิให้ประกอบด้วยเมตตา กรุณา มีสติในการปฏิบัติหน้าที่ 3) ความสัมพันธ์ทางสังคมเป็นที่พึงของสังคมยึดเหนี่ยวน้ำใจชักจูงผู้คน สร้างภาคีเครือข่ายส่งเสริมสุขภาพ วางตัวเหมาะสมเป็นแบบอย่างที่ดีของสังคม และ 4) สิ่งแวดล้อมจัดการสิ่งแวดล้อมภายในวัดและชุมชนให้มีความสะอาด ร่มรื่น ปลอดภัย เอื้อต่อการมีสุขภาพดี ทำให้พระสงฆ์แข็งแรง วัดมั่นคง ชุมชนเป็นสุขโดยนำหลักพรหมวิหาร 4 มาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่เป็นปัจจัยภายใน คือร่างกาย และจิตใจ นำหลักสังคหวัตถุ 4 มาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่

เป็นปัจจัยภายนอก คือสังคม และสิ่งแวดล้อม และควรได้รับการสนับสนุนปัจจัยเพื่อพัฒนาการปฏิบัติงานจากภาครัฐหรือหน่วยงานรับผิดชอบ 5 ด้านคือ คือด้านความรู้ ข้อมูล การพัฒนา การบริการสุขภาพสวัสดิการและการวิจัยพัฒนาชุดความรู้เพื่อเสริมสร้างการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาวะของพระสงฆ์และชุมชน

คำสำคัญ: พระคิลานุปัฏฐาก; คุณภาพชีวิต

Abstract

This research article aims to focus on these three main objectives: 1) to study the concept and Theory of quality of life development through the duties of Gilānupaṭṭhāka monks in Suphanburi Province; 2) to examine the of Buddhist principle related to quality of life development as practiced by Gilānupaṭṭhāka monks in Suphanburi Province; and 3) to present methods for enhancing quality of life through the duties of Gilānupaṭṭhāka monks in Suphanburi Province. This study employs a qualitative research methodology, by studying documents, related research, and in-depth interviews with 18 key informants, comprising a total of 18 monks/individuals. Data were analyzed, synthesized, and presented in descriptive analysis.

The research findings showed that the concept and theory of quality of life development through the duties of Gilānupaṭṭhāka monks in Suphanburi Province encompasses four key areas: 1) Physical well-being, including nutritional intake, appropriate exercise, take care of cleanliness, health checks, and suitable rest; 2) Mental well-being, which involves cultivating a meditative mind characterized by loving-kindness and mindfulness in performing duties; 3) Social relationships, wherein monks serve as a support system for the community, fostering compassion and creating health promotion networks while representing appropriate behavior as role models; and 4) Environmental management, focusing on maintaining cleanliness, greenery, and safety within the temple and community, thereby promoting good health and wellness among monks and ensuring community well-being. The study applies the principles influencing quality of life : the Four Sublime States of Mind (Brahmavihāra 4) to develop internal factors including physical and mental well-being, and the Bases of Sympathy (Sanghavatthu 4) to develop external factors including social relationships and environmental conditions. Furthermore, the result highlights the need of support from governments and responsible agencies in five key areas: knowledge dissemination, data provision, development, welfare services, and the research development of knowledge set to strengthen health promotion for monks and their communities.

Keywords: Gilānupaṭṭhākas; Quality of Life

บทนำ

ในยุคปัจจุบันพระสงฆ์มีพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อสิ่งที่เป็นสาเหตุของการเกิดโรค เช่น การสูบบุหรี่ ดื่มกาแฟ ดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง ฉันทาอาหารที่ได้รับถวายจากญาติโยมที่ส่วนใหญ่หวานมันเค็มสูง ขาดผักและผลไม้ และขาดการออกกำลังกายที่เหมาะสม เนื่องจากพระสงฆ์เป็นกลุ่มคนที่มีข้อจำกัดในการดูแลสุขภาพของ

ตนเอง การศึกษาสุขภาพด้านร่างกายของพระภิกษุสงฆ์ในประเทศไทยในปัจจุบัน พบว่ามีพระภิกษุสงฆ์ป่วยเป็นโรคต่าง ๆ จำนวนมากโดยสามารถจำแนกโรคที่มีผลกระทบต่อสุขภาพของพระภิกษุสงฆ์ส่วนใหญ่ ได้แก่ โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคไตวายเรื้อรัง และโรคกระเพาะ (Lapthananon, 2013, pp. 4-5) หากไม่ได้รับการแก้ไข จะกลายเป็นผู้ป่วยรายใหม่ ปัญหาสุขภาพของพระสงฆ์ ปัจจุบันได้มีหน่วยงานต่าง ๆ ได้ดำเนินการส่งเสริมให้พระสงฆ์ดูแลสุขภาพตนเอง มีการจัดทำ “ธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ พุทธศักราช 2560” และมาตรการสำคัญในการดำเนินการ 5 ด้าน ได้แก่ ความรู้ ข้อมูล การพัฒนา การบริการสุขภาพ และการวิจัยที่จะนำไปสู่การส่งเสริมและสนับสนุนการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญาและทางสังคม ตลอดจนการจัดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ โดยก่อให้เกิดความเชื่อมโยงระหว่างวัดกับชุมชน ทำให้พระแข็งแรง วัดมั่นคง ชุมชนเป็นสุข ภายใน 10 ปี (Phra Brahma Vajirayan, 2019, p. 1)

พระคิลานุปัฏฐาก หรือผู้ปฏิบัติดูแลพระสงฆ์อาพาธ มีบทบาทในการสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การควบคุมโรค และการจัดการปัจจัยที่คุกคามสุขภาพของพระสงฆ์ด้วย ถือเป็นบทบาทสำคัญในการขับเคลื่อนโครงการส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์ของภาครัฐ เพราะเหตุที่พระสงฆ์เมื่อไม่มีใครทำหน้าที่ผู้อุปัฏฐากให้บางครั้งย่อมได้รับความลำบากมาก พระคิลานุปัฏฐาก จึงมีความสำคัญในเบื้องต้น 3 ประการ คือ 1) ความสำคัญในฐานะที่พระสงฆ์พึงปฏิบัติต่อกันด้วยความเมตตา 2) ความสำคัญในฐานะที่เกื้อกูลต่อการปฏิบัติธรรมของพระสงฆ์ และ 3) ความสำคัญในฐานะสร้างความมั่นคงให้แก่พระพุทธศาสนา (Elderlyhealthgroup Anamai, 2018, p. 9) โดยในปี พ.ศ.2566 จังหวัดสุพรรณบุรีมีพระภิกษุสามเณรจำนวนทั้งสิ้น 5,130 รูป พระสงฆ์และสามเณรอาพาธเข้ารับการรักษที่โรงพยาบาลสงฆ์ 5 อันดับแรก ประกอบด้วย โรคความดันโลหิตสูงที่มีสาเหตุมา โรคเบาหวาน โรคความผิดปกติของฟันและโครงสร้าง การติดเชื้อทางเดินหายใจ และเนื้อเยื่อผิดปกติ จำนวนผู้ป่วยนอกที่เข้ารับบริการที่โรงพยาบาลสงฆ์ เมื่อจำแนกตามกลุ่มอายุ พบว่าในปี 2566 ผู้ป่วยนอกส่วนใหญ่จะอยู่ในกลุ่มพระสงฆ์ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 68.24 (Priest Hospital, 2023, pp. 16-20)

เขตปกครองคณะสงฆ์จังหวัดสุพรรณบุรี 10 อำเภอ มีวัด จำนวน 601 วัด และมีพระภิกษุสามเณร จำนวน 2,788 รูป (กลุ่มเทคโนโลยีสารสนเทศ, 2565, หน้า 20) มีพระคิลานุปัฏฐากที่ผ่านหลักสูตรอสว. ในการอบรมในหลักสูตร 35 ชั่วโมง และได้ลงทะเบียนในระบบวัดส่งเสริมสุขภาพ จำนวนทั้งสิ้นเพียง 69 รูป แบ่งเป็น อำเภอเมืองสุพรรณบุรี 2 รูป อำเภอเดิมบางนางบวช 14 รูป อำเภอด่านช้าง 5 รูป อำเภอบางปลาม้า 3 รูป อำเภอศรีประจันต์ 8 รูป อำเภอดอนเจดีย์ 2 รูป อำเภอสองพี่น้อง 16 รูป อำเภอสามชุก 7 รูป อำเภออู่ทอง 6 รูป และอำเภอหนองหญ้าไซ 6 รูป ทั้งนี้จากการประเมินพฤติกรรมสุขภาพ ของกรมอนามัยซึ่งมีพระสงฆ์ของจังหวัดสุพรรณบุรีเข้ารับการประเมิน 257 รูป พบว่า มีพฤติกรรมสุขภาพพึงประสงค์ จำนวน 100 รูป คิดเป็น ร้อยละ 39 และมีพฤติกรรมสุขภาพไม่พึงประสงค์ จำนวน 157 รูป คิดเป็น ร้อยละ 61 (Department of Health, 2024)

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของพระคิลานุปัฏฐากในการช่วยเสริมสร้างดูแลสุขภาพของพระสงฆ์และชุมชน ในจังหวัดสุพรรณบุรี ทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะทำการศึกษาถึงเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตผ่านการปฏิบัติหน้าที่ของพระคิลานุปัฏฐาก จังหวัด

สุพรรณบุรี” โดยในประเด็นเกี่ยวกับหลักการของการพัฒนาคุณภาพชีวิตของพระคิลานุปัฏฐาก โดยนำหลักพุทธธรรมที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อมผ่านโครงการพระคิลานุปัฏฐาก เพื่อนำเสนอแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของพระคิลานุปัฏฐาก หรือพระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพ (อสส.) ในเขตจังหวัดสุพรรณบุรีต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิดทฤษฎีหลักการของการพัฒนาคุณภาพชีวิตผ่านการปฏิบัติหน้าที่ของพระคิลานุปัฏฐาก จังหวัดสุพรรณบุรี
2. เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผ่านการปฏิบัติหน้าที่ของพระคิลานุปัฏฐาก จังหวัดสุพรรณบุรี
3. เพื่อนำเสนอการพัฒนาคุณภาพชีวิตผ่านการปฏิบัติหน้าที่ของพระคิลานุปัฏฐาก จังหวัดสุพรรณบุรี

วิธีดำเนินการวิจัย

บทความวิจัยวิจัยเรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตผ่านการปฏิบัติหน้าที่ของพระคิลานุปัฏฐาก จังหวัดสุพรรณบุรี ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยอาศัยการค้นหาค้นข้อมูลรอบด้าน ทั้งจากเอกสาร และกิจกรรมที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งหลักแนวคิด และวิธีปฏิบัติจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) เพื่อค้นหาค้นข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data) และการศึกษาวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาด้านเอกสารแนวคิดทฤษฎี (Documentary Study)

การศึกษาด้านเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Sources) เก็บรวบรวมข้อมูลจากพระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทยของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2539 และอรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เพื่อศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตผ่านการปฏิบัติหน้าที่ของพระคิลานุปัฏฐาก

ข้อมูลชั้นทุติยภูมิ (Secondary Data) ศึกษาเอกสารทางวิชาการ รายงานการวิจัย วิทยานิพนธ์ บทความวิชาการ และอินเทอร์เน็ต มุ่งศึกษาเกี่ยวกับแนวคิดและหลักการในส่วนที่มีความเกี่ยวข้อง อันเป็นผลงานของนักวิชาการทางพระพุทธศาสนา โดยสังเคราะห์จากตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม (WHOQOL Group, 1995, pp. 1403-1409)

ขั้นตอนที่ 2 การศึกษาในภาคสนาม (Field Study)

จัดทำเครื่องมือการวิจัย โดยใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) ผู้วิจัยได้กำหนดประเด็นคำถามแบบปลายเปิด (Open-Ended) โดยเปิดช่องว่างให้ผู้ให้ข้อมูลหลักตอบได้อย่างอิสระ ในการรวบรวมข้อมูลเพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปเป็นข้อมูลประกอบในการแปลผลการวิจัย ด้วยแบบสัมภาษณ์เชิงลึกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยผ่านการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัยจากผู้เชี่ยวชาญ

ขั้นตอนที่ 3 ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Information) จำนวน 18 รูป/คน แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่

- 1) กลุ่มพระสงฆ์ ที่ผ่านการอบรมโครงการพระคิลานุปัฏฐาก หรือ อสว. จำนวน 10 รูป

2) กลุ่มเจ้าหน้าที่ด้านสาธารณสุขอำเภอ/โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล (รพ.สต.) ในเขตพื้นที่จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 4 คน

3) กลุ่มภิกษุผู้อาพาธที่ได้รับการดูแลจากพระคิลานุปัฏฐาก จำนวน 4 รูป

ขั้นตอนที่ 4 เครื่องมือและวิธีการที่ใช้ในการศึกษา

การสัมภาษณ์ (In-depth Interviews) แบบสัมภาษณ์แบบปลายเปิดแสดงความคิดเห็น ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นตามกรอบวัตถุประสงค์ของการวิจัย เกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผ่านการปฏิบัติหน้าที่ของพระคิลานุปัฏฐาก จังหวัดสุพรรณบุรี ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ค้นคว้าจากหนังสือ เอกสาร ทฤษฎีระเบียบต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผ่านการปฏิบัติหน้าที่ของพระคิลานุปัฏฐาก นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาค้นคว้ามาประมวลความรู้ สรุปเป็นกรอบแนวคิด สร้างแบบสัมภาษณ์เสนอคณะกรรมการที่ปรึกษา และปรับปรุงตามข้อเสนอแนะ

ขั้นตอนที่ 5 การรวบรวมข้อมูล ทำการสรุปวิเคราะห์และสังเคราะห์ ให้ได้มาซึ่งข้อมูลในการทบทวนวรรณกรรม นิยามศัพท์ ตัวแปร และข้อมูลอื่นๆ ในการศึกษาวิจัย เพื่อทำการศึกษาในประเด็นต่าง ๆ

1) การพัฒนาคุณภาพชีวิตใน 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม

2) ปัจจัยสนับสนุนการปฏิบัติหน้าที่ของพระคิลานุปัฏฐาก ด้านความรู้ ด้านข้อมูล ด้านการพัฒนา ด้านบริการสุขภาพและสวัสดิการ ด้านการวิจัยและพัฒนาชุดความรู้ เป็นอย่างไร

3) การพัฒนาคุณภาพชีวิตผ่านการปฏิบัติหน้าที่ของพระคิลานุปัฏฐาก จังหวัดสุพรรณบุรี ควรมีองค์ความรู้ใหม่เป็นอย่างไร

ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลโดยเปรียบเทียบผลที่ได้จากการวิจัยเอกสาร และการสัมภาษณ์เจาะลึกจากผู้ให้ข้อมูลหลักทุกท่านสำหรับข้อมูลที่เป็นความคิดเห็นในการสัมภาษณ์เจาะลึก ผู้วิจัยได้ตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูลในประเด็นที่มีข้อสงสัย ด้วยการถามซ้ำกับผู้ให้ข้อมูลหลัก โดยเปลี่ยนข้อความในคำถามไป เพื่อให้มั่นใจในคำตอบที่ได้รับว่า เป็นข้อมูลที่เชื่อถือได้

ขั้นตอนที่ 6 การวิเคราะห์ข้อมูล สรุปผลการศึกษาวิจัย และ การนำเสนอผลการศึกษาวิจัย (Descriptive Presentation)

ศึกษาวิเคราะห์ สังเคราะห์ การตีความ และการศึกษาเปรียบเทียบ ตลอดจนการใช้ทักษะการพรรณนา การขยายความ การถอดความ และการแปลความจากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และอรรถกถา จัดทำข้อมูลจากการสัมภาษณ์เจาะลึก ให้เป็นหมวดหมู่หรือประเภทตามมโนทัศน์ ที่ปรากฏอยู่ในวัตถุประสงค์ของการวิจัย และนำเสนอในเชิงพรรณนา โดยผลการวิจัยในเชิงคุณภาพด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก

ผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1. แนวคิดทฤษฎีหลักการของการพัฒนาคุณภาพชีวิตผ่านการปฏิบัติหน้าที่ของพระคิลานุปัฏฐาก จังหวัดสุพรรณบุรี

การพัฒนาคุณภาพชีวิตผ่านการปฏิบัติหน้าที่ของพระคิลานุปัฏฐาก จังหวัดสุพรรณบุรี จำแนกประเด็นการพัฒนาออกเป็น 4 ด้าน (WHOQOL Group, 1995, pp. 1403-1409)

1) การพัฒนาด้านร่างกาย พระคิลานุปัฏฐากในฐานะที่เป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการช่วยเหลือดูแลสุขภาวะของพระสงฆ์ได้รับการอบรมความรู้มาแล้ว ต้องดูแลสุขภาพของตนเองให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงปราศจากโรคเองเสียก่อนจึงจะสามารถปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ ทั้งนี้ปัจจัยที่ส่งเสริมให้พระคิลานุปัฏฐากมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงได้ต้องอาศัยปัจจัย 4 คือ เครื่องนุ่งห่ม อาหารบิณฑบาต เสนาสนะ และคิลานเภสัช โดยสามารถแบ่งประเด็นการพัฒนาด้านร่างกายได้เป็น 4 ประเด็น คือ การฉันอาหาร การออกกำลังกาย การดูแลความสะอาด และการตรวจสุขภาพ

2) การพัฒนาด้านจิตใจ พระคิลานุปัฏฐากควรมีการฝึกฝนพัฒนาจิตใจแบบเป็นขั้นเป็นตอนโดยอาศัยหลักพุทธธรรมเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ ฝึกตนให้เป็นผู้มีใจประกอบด้วย เมตตา กรุณา มีน้ำใจชอบช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น พัฒนาจิตใจให้ผ่องใสสะอาดบริสุทธิ์ ทำจิตใจให้สงบผ่านการดำเนินชีวิตประจำวันด้วยการปฏิบัติสมาธิ เจริญจิตตภาวนา และการทำวัตรสวดมนต์ เนื่องจากการปฏิบัติหน้าที่พยาบาลดูแลภิกษุอาพาธต้องพัฒนาจิตใจของตนเองให้ประกอบด้วยสติ พัฒนางค์ความรู้ มีความเสียสละ มีจิตชวนชวนที่จะช่วยเหลือผู้อื่น ลดละความเห็นแก่ตัว หลีกเลียงอารมณ์หรือสิ่งที่มากระทบจิตใจ มีจิตผ่องคลายไม่เครียดมีความพร้อมที่จะทำหน้าที่ สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ มีสมรรถภาพทางจิตใจที่เข้มแข็ง สามารถส่งเสริมและพัฒนาให้ภิกษุอาพาธมีสภาพจิตใจที่เข้มแข็งสามารถต่อสู้กับโรคร้ายได้

3) การพัฒนาด้านความสัมพันธ์ทางสังคม พระคิลานุปัฏฐากในฐานะที่เป็นผู้มีบทบาทในการเป็นผู้นำด้านสุขภาวะของพระสงฆ์ ชุมชน และสังคม ต้องเป็นผู้ที่สามารถนำเอาองค์ความรู้ที่ได้รับจากการศึกษาอบรมมาพัฒนาสุขภาวะของสงฆ์ สามารถเป็นที่พึ่งของสังคมมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับชุมชน โดยการดำเนินกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมร่วมกับทุกภาคส่วนทั้งคณะสงฆ์ ทั้งหน่วยงานสาธารณสุขของภาครัฐ ตลอดจนองค์กรปกครองท้องถิ่น สร้างภาคีเครือข่ายสุขภาพของพระสงฆ์และชุมชนในการช่วยเหลือดูแลภิกษุอาพาธ นอกจากนี้ พระคิลานุปัฏฐากต้องเป็นแบบอย่างที่ดีและเป็นที่ยอมรับของคนในชุมชน มีการวางตนที่เหมาะสมสามารถจูงใจประชาชนในการช่วยเหลือดูแลผู้ป่วยในชุมชนเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและสังคมให้ยั่งยืน

4) การพัฒนาด้านสิ่งแวดล้อม พระคิลานุปัฏฐากต้องเป็นผู้นำในการพัฒนาจัดการสิ่งแวดล้อมภายในวัดและชุมชนให้มีความสะอาด ร่มรื่น ปลอดภัย เป็นระเบียบเรียบร้อยปลอดภัย โปร่งโล่งสบาย มีอากาศถ่ายเทบริสุทธิ์ ไม่มีมลภาวะเป็นพิษ มีระบบจัดการขยะไม่ให้ปนแหล่งเพาะเชื้อโรค อาศัยความร่วมมือจากภาคีเครือข่ายของภาครัฐ ได้แก่ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เทศบาล องค์กรบริหารส่วนตำบล สาธารณสุขตำบล โรงเรียน และหน่วยงานต่าง ๆ รวมถึงประชาชนในชุมชน เพื่อให้เกิดการเชื่อมโยงระหว่าง บ้าน วัด และรัฐ ประสานความร่วมมือจัดกิจกรรมพัฒนาสิ่งแวดล้อมของวัดและชุมชน พัฒนาสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการมีสุขภาพดี ทำให้พระสงฆ์แข็งแรง วัดมั่นคง ชุมชนเป็นสุข

แนวคิดทฤษฎีหลักการของการพัฒนาคุณภาพชีวิตผ่านการปฏิบัติหน้าที่ของพระคิลานุปัฏฐาก จังหวัดสุพรรณบุรี พัฒนาตามปัจจัยการพัฒนาชีวิต 4 ด้าน คือ 1) ด้านร่างกาย ทานอาหารตามโภชนาการ ออกกำลังกายเหมาะสม ดูแลความสะอาดหมั่นตรวจสุขภาพ และพักผ่อนให้เพียงพอ 2) ด้านจิตใจ ฝึกสมาธิ จิตใจให้ประกอบด้วยเมตตากรุณา มีสติในการปฏิบัติหน้าที่ 3) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม เป็นที่พึ่งของสังคม ยึดเหนี่ยวน้ำใจชักจูงผู้คน สร้างภาคีเครือข่ายส่งเสริมสุขภาพ วางตัวเหมาะสมเป็นแบบอย่างที่ดีของ

สังคม และ 4) ด้านสิ่งแวดล้อม จัดการสิ่งแวดล้อมภายในวัดและชุมชนให้มีความสะอาด ร่มรื่น ปลอดภัย เอื้อต่อการมีสุขภาพดี ทำให้พระสงฆ์แข็งแรง วัดมั่นคง ชุมชนเป็นสุข

วัตถุประสงค์ข้อที่ 2. หลักพุทธธรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผ่านการปฏิบัติหน้าที่ของพระคิลานุปัฏฐาก จังหวัดสุพรรณบุรี

1) หลักพรหมวิหาร 4 (Thai Tripitaka, 2539, 20/21/22) กับการพัฒนาด้านร่างกาย การจะพัฒนาร่างกายตนเองได้ต้องเริ่มจากจิตใจก่อน คือต้องมี เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขาต่อตนเอง มีเมตตา ปราณนาดีต่อสุขภาพร่างกายของตนเองให้ได้รับสุขมีความแข็งแรงปราศจากโรคภัย มีกรุณา ด้วยการดูแลสุขภาพ เพื่อมิให้ต้องประสบความทุกข์ทางกาย มีมุทิตา ยินดีเมื่อรู้สึกว่าการดูแลสุขภาพร่างกายมีการพัฒนาดีขึ้นไม่มีโรคภัยเบียดเบียน และมีอุเบกขา มีใจวางเฉยเมื่อเห็นความเสื่อมโทรมของร่างกายที่ผ่านพ้นไปเพราะความชรา พรหมวิหารจึงเป็นหลักธรรมที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาชีวิตด้านร่างกายของพระคิลานุปัฏฐาก

2) หลักพรหมวิหาร 4 กับการพัฒนาด้านจิตใจ การทำหน้าที่พยาบาลดูแลผู้ป่วยต้องประกอบด้วยจิตเมตตาและกรุณาเสียก่อน จึงจะปฏิบัติหน้าที่ด้วยความเต็มใจ เมื่อได้เห็นผู้อื่นเจ็บไข้ด้วยจิตที่มีเมตตาก็อยากช่วยเหลือให้พ้นจากความลำบากนั้น มีความกรุณาที่จะดูแลรักษาหวังให้หายจากอาการเจ็บป่วย หากผู้ที่ได้รับการดูแลมีอาการที่ดีขึ้นหรือหายจากโรคก็พลอยมีจิตมุทิตายินดี แต่เมื่อช่วยเหลือจนสุดความสามารถแล้วผู้ที่ได้รับการรักษาดูแลอาการไม่ดีขึ้นก็ต้องมีอุเบกขาไม่ปล่อยจิตให้เศร้าหมองเพราะช่วยเหลือไม่สำเร็จ พรหมวิหาร 4 จึงเป็นหลักธรรมที่พระคิลานุปัฏฐากในฐานะต้องดูแลรักษาอาพาธ หรือประชาชนในชุมชนที่เจ็บป่วยสามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้อย่างเกิดประโยชน์สูงสุด

3) หลักสังคหวัตถุ 4 (Thai Tripitaka, 2539, 21/32/50) กับการพัฒนาด้านความสัมพันธ์ทางสังคม การปฏิบัติงานคิลานุปัฏฐากคืองานจิตอาสา เป็นหน้าที่ที่ต้องมีปฏิสัมพันธ์ต่อสังคม ได้แก่ ผู้ป่วยที่ต้องดูแล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข เจ้าหน้าที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และประชาชนในชุมชน จำเป็นต้องมีหลักธรรมกำกับความประพฤติ เพื่อปฏิบัติต่อมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายโดยชอบ นอกจากจะเป็นเครื่องระงับโทษ เครื่องป้องกันคุ้มครองและรักษาตนแล้ว ยังทำให้เกิดความรักเกิดการสงเคราะห์ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เป็นวิธีปฏิบัติเพื่อยึดเหนี่ยวจิตใจของคน ผูกมัดใจคน ให้เกิดความรักเกิดการสงเคราะห์ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน จึงต้องใช้หลักสังคหวัตถุเป็นหลักธรรมช่วยเหลือเกื้อกูลกันช่วยยึดเหนี่ยวใจของผู้อื่น ประกอบด้วย ทาน การเอื้อเฟื้อแบ่งปัน ปิยวาจา พูดจาด้วยคำสุภาพอ่อนโยน อตถจริยา ทำตนให้เป็นประโยชน์ และสมานัตตตา วางตนให้เหมาะสมกับหน้าที่การงาน

4) หลักสังคหวัตถุ 4 กับการพัฒนาด้านสิ่งแวดล้อม การพัฒนาสิ่งแวดล้อมภายในวัด และชุมชน จำเป็นต้องอาศัยหลักสังคหวัตถุเพื่อชักจูงให้ภิกษุสามเณรภายในวัด และประชาชนในชุมชนช่วยเหลือกันเพื่อพัฒนาวัดให้เป็นแหล่งส่งเสริมสุขภาวะเกื้อกูลต่อสุขภาพ มีความสงบ ร่มเย็น สะอาดปราศจากมลพิษ มีความปลอดภัย คือ ทาน สละกำลังของตนเองสละปัจจัยหรือสิ่งตอบแทนให้แก่ผู้มาช่วยกันพัฒนาสิ่งแวดล้อม ปิยวาจา ใช้วาจาไพเราะชักจูงผู้อื่นให้ช่วยเหลือกัน อตถจริยา ประพฤติประโยชน์ช่วยเหลือด้วยตนเองทำตนให้เป็นตัวอย่าง และ สมานัตตตา วางตัวดีวางตัวเสมอต้นเสมอปลายกับทุกคน หมั่นดูแลพัฒนาสิ่งแวดล้อมในวัดเป็นนิตย์

หลักพุทธธรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผ่านการปฏิบัติหน้าที่ของพระคิลานุปัฏฐาก จังหวัดสุพรรณบุรี ด้านร่างกาย และด้านจิตใจ สามารถนำหลักพรหมวิหาร 4 มาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่เป็นปัจจัยภายใน คือ ร่างกายและจิตใจ ส่วนด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม สามารถนำหลักสังคหวัตถุ 4 มาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่เป็นปัจจัยภายนอก คือ สังคมและสิ่งแวดล้อม

วัตถุประสงค์ข้อที่ 3. การพัฒนาคุณภาพชีวิตผ่านการปฏิบัติหน้าที่ของพระคิลานุปัฏฐาก จังหวัดสุพรรณบุรี

1) ด้านร่างกาย พบว่า พระคิลานุปัฏฐากจังหวัดสุพรรณบุรี สามารถดูแลสุขภาพร่างกายของตนเองให้มีความพร้อมต่อการปฏิบัติหน้าที่ก่อนที่จะดูแลผู้อื่น ต้องรู้จักคุมอาหารรู้เรื่องโภชนาการ คิลานเภสัช ที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย และหมั่นออกกำลังกาย โดยอาศัยการทำกิจวัตรเช่น เดินบิณฑบาต กวาดลานวัด ทำความสะอาดกุฏิเสนาสนะ ทำสวนดูแลต้นไม้ เป็นต้น โดยประยุกต์ใช้หลักพรหมวิหาร มีความรักปรารถนาให้ร่างกายมีสุข กรุณา ขวนขวายเพื่อให้ร่างกายพ้นจากทุกข์โดยการดูแลสุขภาพอย่างต่อเนื่อง มุทิตา มีจิตชื่นชมยินดีในเมื่อได้ดูแลสุขภาพร่างกาย และอุเบกขา วางใจเป็นกลางเมื่อสภาพร่างกายเสื่อมโทรมตามวัย มองเห็นสภาพร่างกายตามความเป็นจริง

2) ด้านจิตใจ พบว่า พระคิลานุปัฏฐากจังหวัดสุพรรณบุรีมีการฝึกฝนจิตใจให้เป็นผู้ที่มีความรัก ความเมตตา กรุณาต่อผู้อื่น ด้วยการอบรมพัฒนาจิตใจให้ผ่องใสมีหลักธรรมมีสติอยู่เสมอ หลีกเลี้ยงสิ่งกระตุ้นที่ทำให้เกิดความเครียด มีความพึงพอใจในการปฏิบัติหน้าที่ ภาควุมิใจในชีวิตและยอมรับกับธรรมชาติของชีวิตของตนเองในเรื่องการเจ็บป่วยรวมถึงการสูญเสีย โดยประยุกต์ใช้หลักพรหมวิหาร มีความเมตตา กรุณาต่อผู้อื่น มีมุทิตาพลอยยินดีให้กำลังใจเมื่อเห็นผู้อื่นมีความสุข มีอุเบกขา ไม่ปล่อยจิตให้เศร้าหมองเมื่อไม่สามารถช่วยเหลือผู้ป่วยให้หายจากโรคได้

3) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม พบว่า พระคิลานุปัฏฐากจังหวัดสุพรรณบุรี มีปฏิสัมพันธ์กับสังคมและชุมชน สร้างความสัมพันธ์กับสังคมอย่างสม่ำเสมอ มีความเอื้อเอื้อให้มีการประคับประคองช่วยเหลือกันและกันประสานความร่วมมือจากทุกภาคส่วน มีส่วนร่วมในการจัดการชุมชนสุขภาวะและสามารถปฏิสัมพันธ์ปรับตัวให้อยู่ในชุมชนได้เป็นอย่างดีมีความสุข โดยประยุกต์ใช้หลักสังคหวัตถุ ยึดเหนี่ยวจิตใจของผู้คนโดยการเอื้อเพื่อแบ่งปันกัน เจรจากันด้วยคำสุภาพอ่อนโยน ทำตนให้เป็นประโยชน์ และวางตนให้เหมาะสมกับบทบาทหน้าที่การงาน เป็นแบบอย่างที่ดีแก่สังคม

4) ด้านสิ่งแวดล้อม พบว่า พระคิลานุปัฏฐากจังหวัดสุพรรณบุรี เรียนรู้อนุรักษ์ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม จัดให้วัดมีสิ่งแวดล้อมที่ดีเอื้อต่อการมีสุขภาพดี ก่อให้เกิดการเชื่อมโยงวัดกับชุมชน ทำให้พระสงฆ์แข็งแรง วัดมั่นคง ชุมชนเป็นสุข มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมทางสังคมได้อย่างสันติสุข มีจิตใจเบิกบาน ผ่อนคลาย โดยประยุกต์ใช้หลักสังคหวัตถุ สละกำลังและน้ำใจของตนเอง หรือสิ่งตอบแทนให้แก่ผู้มาช่วยเหลือกัน ใช้วาจาไพเราะชักจูงผู้อื่นให้ช่วยเหลือกัน ประพฤติประโยชน์ช่วยเหลือด้วยตนเองทำตนให้เป็นตัวอย่าง และวางตัวดีวางตัวเสมอต้นเสมอปลายกับทุกคน

สรุปได้ว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตผ่านการปฏิบัติหน้าที่ของพระคิลานุปัฏฐาก จังหวัดสุพรรณบุรี พบว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตของพระคิลานุปัฏฐากโดยประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม และกิจกรรม

การพัฒนาคุณภาพชีวิตผ่านการปฏิบัติหน้าที่ทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านร่างกาย ใช้หลักพรหมวิหารพัฒนาจิตใจให้เกิดความรักในการดูแลรักษาสุขภาพร่างกายของตนเอง ขวนขวายในการทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ยินดีเมื่อได้มีสุขภาพที่ดี และวางเฉยเมื่อพบความเสื่อมโทรมของร่างกายตามวัย 2) ด้านจิตใจ ใช้หลักพรหมวิหารพัฒนาจิตใจให้เกิดความรักปรารถนาให้ผู้ป่วยมีความสุข ช่วยเหลือดูแลให้หายจากอาพาธ ยินดีเมื่อผู้ป่วยมีอาการดีขึ้น และไม่เศร้าหมองเมื่อไม่สามารถช่วยเหลือผู้ป่วยให้หายจากโรค 3) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ใช้หลักสังคหวัตถุพัฒนาจิตใจ สร้างปฏิสัมพันธ์กับสังคมยึดเหนี่ยวจิตใจของผู้คนโดยการเอื้อเพื่อแบ่งปันกัน เจริญกันด้วยคำสุภาพอ่อนโยน ทำตนให้เป็นประโยชน์ และวางตนให้เหมาะสมกับหน้าที่การงาน และ 4) ด้านสิ่งแวดล้อม สละกำลังและน้ำใจของตนเอง หรือสิ่งตอบแทนให้แก่ผู้มาช่วยเหลือกัน ใช้อาจาไพเราะชักจูงผู้อื่นให้ช่วยเหลือกัน ประพฤติประโยชน์ช่วยเหลือด้วยตนเองทำตนให้เป็นตัวอย่าง และวางตัวดีวางตัวเสมอต้นเสมอปลายกับทุกคน

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

การพัฒนาคุณภาพชีวิตผ่านการปฏิบัติหน้าที่ของพระคิลานุปัฏฐาก จังหวัดสุพรรณบุรี สามารถนำหลักพุทธธรรม คือ พรหมวิหาร 4 และสังคหวัตถุ 4 มาประยุกต์ใช้ได้กับประเด็นการพัฒนาคุณภาพชีวิต 4 ด้าน ตามโมเดล BMSE ดังนี้

1) ด้านร่างกาย (Body) โดยประยุกต์ใช้หลักพรหมวิหาร 4 ประการ ได้แก่ (1) เมตตา มีความปรารถนาดีต่อร่างกายของตนเอง ต้องการให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพแข็งแรง (2) กรุณา ขวนขวายพยายามดูแลสุขภาพร่างกายตนเอง ใส่ใจเรื่องโภชนาการ ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม พักผ่อนให้เพียงพอ รักษาความสะอาดของร่างกายและเครื่องนุ่งห่ม (3) มุทิตา มีใจยินดีในการดูแลชื่นชมตนเองเมื่อมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง (4) อุเบกขา มีใจวางเฉยรู้สภาวะตามความเป็นจริงเมื่อร่างกายเสื่อมโทรมลงตามวัย พระคิลานุปัฏฐากในฐานะเป็นผู้ขับเคลื่อนการส่งเสริมดูแลสภาวะของพระสงฆ์และชุมชนควรดูแลใส่ใจสุขภาพของตนเองเป็นอันดับแรก หากสุขภาพของตนเองไม่ดีก็ไม่สามารถออกปฏิบัติงานช่วยเหลือผู้อื่นได้ ทั้งนี้เมื่อเจริญพรหมวิหารในการใส่ใจดูแลสภาวะของตนได้จึงค่อยแผ่ไปสู่ผู้อื่น

2) ด้านจิตใจ (Mind) โดยประยุกต์ใช้หลักพรหมวิหาร 4 ประการ ได้แก่ (1) เมตตา ปรารถนาอยากให้ผู้อื่นมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงไม่ประสบกับทุกข์หรือถูกโรคร้ายเบียดเบียน มีความเสียสละอยากให้ความช่วยเหลือผู้อื่น (2) กรุณา ขวนขวายหาหนทางในการดูแลสุขภาพของผู้อื่น แสวงหาความรู้เพิ่มเติม ปฏิบัติหน้าที่ให้ความช่วยเหลือดูแลและแนะนำผู้ป่วยและชาวบ้าน เพื่อพัฒนาสภาวะของชุมชน (3) มุทิตา มีใจยินดีชื่นชมผู้อื่นเมื่อเขาประสบความสำเร็จก้าวหน้าหรือแม้แต่มีสุขภาพร่างกายที่กลับมาแข็งแรงหายจากโรคที่เป็นอยู่ ให้กำลังใจผู้ป่วยในยามที่ทำการดูแลรักษา (4) อุเบกขา มีใจเป็นกลางไม่เป็นผู้ มีใจเศร้าหมองเมื่อไม่สามารถดูแลรักษาให้ผู้ป่วยหายขาดจากโรคหรืออาการผิดปกติที่เป็นอยู่

3) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (Society) โดยประยุกต์ใช้หลักสังคหวัตถุ 4 ประการ ได้แก่ (1) ทาน ให้ปันแก่ผู้อื่นไม่เป็นผู้เห็นแก่ตัว เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ แบ่งปันสร้างความสัมพันธ์แก่สังคม นำสิ่งของหรือของใช้สอยไปให้เยี่ยมผู้ป่วยในวัด หรือชุมชน (2) ปิยวาจา พูดจาไพเราะใช้คำพูดอย่างสุภาพน่าฟัง มีความจริงใจ ไม่พูดหยาบคาย ไม่พูดกระทบกระทั่งผู้อื่น พูดแต่ในสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ตนและผู้อื่น (3) อตถจริยา ประพฤติตนเป็นประโยชน์ต่อกันและกัน เสียสละไม่เห็นแก่ความสุขความสบายส่วนตัว ทุ่เมเทแรงกายแรงใจ

ในการบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ และช่วยเหลือผู้อื่นสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างวัดและชุมชน (4) สมานัตตตา วางตัวดีเป็นแบบอย่างให้แก่สังคม ประพฤติตนเหมาะสมกับบาทบาทหน้าที่ ปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างเท่าเทียม

4) ด้านสิ่งแวดล้อม (Environment) โดยประยุกต์ใช้หลักสังคหวัตถุ 4 ประการ ได้แก่ (1) ทาน สละกำลังในการลงมือพัฒนาสิ่งแวดล้อมภายในวัดด้วยตนเอง ไม่เกียจคร้านเห็นแก่ตัว ไม่เป็นคนตระหนี่ถี่เหนียวให้ปันสิ่งของหรือสิ่งตอบแทนแก่ผู้ที่มาช่วยดำเนินงานในกิจกรรมพัฒนาสิ่งแวดล้อมของวัดและชุมชน (2) ปิยวาจา ใช้วาจาไพเราะในการชักจูงหรือให้ผู้อื่นมาร่วมกันพัฒนาสิ่งแวดล้อม ทำให้ผู้ฟังเกิดความชื่นใจอยากทำงานร่วมกัน (3) อตถจริยา ช่วยเหลือกันอุทิศตนเพื่อประโยชน์ร่วมคิดร่วมทำ เพราะการพัฒนาสิ่งแวดล้อมต้องช่วยเหลือกันด้วยกำลังกาย กำลังความคิด และกำลังใจ (4) สมานัตตตา มีความสม่ำเสมอลงมือทำด้วยตนเองเป็นนิตย มีความเสมอต้นเสมอปลายหมั่นพัฒนาสิ่งแวดล้อมในวัดและชุมชนร่วมกันมีความสามัคคี อยู่กันได้ดี มีสันติสุข



รูปแบบ Model BMSE การพัฒนาคุณภาพชีวิตผ่านการปฏิบัติหน้าที่ของพระคิลานุปัฏฐาก
: พระครูปริยัติกิตติวงศ์ (ปกิตต์ จิตวิโส), 2567.

บทสรุป

การพัฒนาด้านร่างกาย พระคิลานุปัฏฐากในฐานะที่เป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการช่วยเหลือดูแลสุขภาวะของพระสงฆ์ได้รับการอบรมความรู้มาแล้ว ต้องดูแลสุขภาพของตนเองให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงปราศจากโรคเองเสียก่อนจึงจะสามารถปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ ทั้งนี้ปัจจัยที่ส่งเสริมให้พระคิลานุปัฏฐากมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงได้ต้องอาศัยปัจจัย 4 คือ เครื่องนุ่งห่ม อาหารบิณฑบาต เสนาสนะ และคิลานเภสัช โดยสามารถแบ่งประเด็นการพัฒนาด้านร่างกายได้เป็น 4 ประเด็น คือ การฉันอาหาร การออกกำลังกาย การดูแลความสะอาด และการตรวจสุขภาพ

การพัฒนาจิตใจ พระคิลานุปัฏฐากควรมีการฝึกฝนพัฒนาจิตใจแบบเป็นขั้นเป็นตอนโดยอาศัยหลักพุทธธรรมเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ ฝึกตนให้เป็นผู้มีใจประกอบด้วย เมตตา กรุณา มีน้ำใจชอบช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น พัฒนาจิตใจให้ผ่องใสสะอาดบริสุทธิ์ ทำจิตใจให้สงบผ่านการดำเนินชีวิตประจำวันด้วยการปฏิบัติสมาธิ เจริญจิตตภาวนา และการทำวัตรสวดมนต์ เนื่องจากการปฏิบัติหน้าที่พยาบาลดูแลรักษาอาพาธต้องพัฒนาจิตใจของตนเองให้ประกอบด้วยสติ พัฒนางνώความรู้ มีความเสียสละ มีจิตชวนชวนที่จะช่วยเหลือผู้อื่น ลดละความเห็นแก่ตัว หลีกเลียงอารมณ์หรือสิ่งที่มากระทบจิตใจ มีจิตผ่องคลายไม่เครียด มีความพร้อมที่จะทำหน้าที่ สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ มีสมรรถภาพทางจิตใจที่เข้มแข็งสามารถส่งเสริมและพัฒนาให้รักษาอาพาธมีสภาพจิตใจที่เข้มแข็งสามารถต่อสู้กับโรคภัยได้

การพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคม พระคิลานุปัฏฐากในฐานะที่เป็นผู้มีบทบาทในการเป็นผู้นำด้านสุขภาวะของพระสงฆ์ ชุมชน และสังคม ต้องเป็นผู้ที่สามารถนำเอาองค์ความรู้ที่ได้รับจากการศึกษาอบรมมาพัฒนาสุขภาวะของสงฆ์ สามารถเป็นที่พึ่งของสังคมมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับชุมชน โดยการดำเนินกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมร่วมกับทุกภาคส่วนทั้งคณะสงฆ์ ทั้งหน่วยงานสาธารณสุขของภาครัฐ ตลอดจนองค์กรปกครองท้องถิ่น สร้างภาคีเครือข่ายสุขภาพของพระสงฆ์และชุมชนในการช่วยเหลือดูแลรักษาอาพาธ นอกจากนี้ พระคิลานุปัฏฐากต้องเป็นแบบอย่างที่ดีและเป็นที่ยอมรับของคนในชุมชน มีการวางตนที่เหมาะสมสามารถจูงใจประชาชนในการช่วยเหลือดูแลผู้ป่วยในชุมชนเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและสังคมให้ยั่งยืน

การพัฒนาสิ่งแวดล้อม พระคิลานุปัฏฐากต้องเป็นผู้นำในการพัฒนาจัดการสิ่งแวดล้อมภายในวัดและชุมชนให้มีความสะอาด ร่มรื่น ปลอดภัย เป็นระเบียบเรียบร้อยปลอดภัยโปร่งโล่งสบาย มีอากาศถ่ายเทบริสุทธิ์ ไม่มีมลภาวะเป็นพิษ มีระบบจัดการขยะไม่ให้ปนแหล่งเพาะเชื้อโรค อาศัยความร่วมมือจากภาคีเครือข่ายของภาครัฐ ได้แก่ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เทศบาล องค์กรบริหารส่วนตำบล สาธารณสุขตำบล โรงเรียน และหน่วยงานต่าง ๆ รวมถึงประชาชนในชุมชน เพื่อให้เกิดการเชื่อมโยงระหว่าง บ้าน วัด และรัฐ ประสานความร่วมมือจัดกิจกรรมพัฒนาสิ่งแวดล้อมของวัดและชุมชน พัฒนาสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการมีสุขภาพดี ทำให้พระสงฆ์แข็งแรง วัดมั่นคง ชุมชนเป็นสุข

แนวคิดทฤษฎีหลักการของการพัฒนาคุณภาพชีวิตผ่านการปฏิบัติหน้าที่ของพระคิลานุปัฏฐาก จังหวัดสุพรรณบุรี พัฒนาตามปัจจัยการพัฒนาชีวิต 4 ด้าน คือ 1) ด้านร่างกาย ทานอาหารตามโภชนาการ ออกกำลังกายเหมาะสม ดูแลความสะอาดหมั่นตรวจสุขภาพ และพักผ่อนให้เพียงพอ 2) ด้านจิตใจ ฝึกสมาธิ จิตใจให้ประกอบด้วยเมตตา กรุณา มีสติในการปฏิบัติหน้าที่ 3) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม เป็นที่พึ่งของสังคม ยึดเหนี่ยวน้ำใจชักจูงผู้คน สร้างภาคีเครือข่ายส่งเสริมสุขภาพ วางตัวเหมาะสมเป็นแบบอย่างที่ดีของสังคม และ 4) ด้านสิ่งแวดล้อม จัดการสิ่งแวดล้อมภายในวัดและชุมชนให้มีความสะอาด ร่มรื่น ปลอดภัย เอื้อต่อการมีสุขภาพดี ทำให้พระสงฆ์แข็งแรง วัดมั่นคง ชุมชนเป็นสุข

อภิปรายผลการวิจัย

การพัฒนาคุณภาพชีวิตผ่านการปฏิบัติหน้าที่ของพระคิลานุปัฏฐาก จังหวัดสุพรรณบุรี พบว่าการพัฒนาคุณภาพชีวิตของพระคิลานุปัฏฐากใน 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม สามารถใช้หลักธรรม 2 ประการในการพัฒนา คือ หลักพรหมวิหาร 4 พัฒนา

คุณภาพชีวิตที่เป็นปัจจัยภายใน ได้แก่ ร่างกาย และจิตใจ หลักสังคหวัตถุ 4 พัฒนาคุณภาพชีวิตที่เป็นปัจจัยภายนอก ได้แก่ ความสัมพันธ์ทางสังคม และสิ่งแวดล้อม ทั้งนี้ควรได้รับการสนับสนุนปัจจัยเพื่อพัฒนาการปฏิบัติงานจากภาครัฐหรือหน่วยงานรับผิดชอบ 5 ด้าน คือ ด้านความรู้ ข้อมูล การพัฒนา การบริการสุขภาพ สวัสดิการ และการวิจัยพัฒนาชุดความรู้ เพื่อเสริมสร้างการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาวะของพระสงฆ์และชุมชน สอดคล้องกับ Thongchai SundarācāroPhrakhru (Thanawatthanakul) ที่ได้วิจัยเรื่อง “รูปแบบการขับเคลื่อนการส่งเสริมสุขภาวะพระสงฆ์ตามธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์ในจังหวัดนครราชสีมา” ผลการวิจัยพบว่า กระบวนการในการขับเคลื่อนการส่งเสริมสุขภาวะพระสงฆ์ตามธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์ในจังหวัดนครราชสีมา ในการสร้างกระบวนการส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์ 5 ด้าน ได้แก่ ด้านความรู้ บุคลากรมีความรู้ในการทำงานทำให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น 2) ด้านข้อมูล สามารถค้นหาได้จากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ จากแผ่นพับ อินเทอร์เน็ต สื่อออนไลน์ 3) ด้านการพัฒนา การจัดตั้งพระสงฆ์แกนนำร่วมกันภาคีเครือข่ายดูแลสุขภาพพระสงฆ์ 4) ด้านบริการสุขภาพและสวัสดิการ การเข้าถึงสิทธิในการรักษาพยาบาล การตรวจสุขภาพพระสงฆ์ประจำปี 5) ด้านการวิจัยและพัฒนาชุดความรู้ใน รูปแบบต่าง ๆ ได้สนับสนุนส่งเสริมและพัฒนากิจกรรมด้านสุขภาพร่วมกับคณะสงฆ์และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และมีการบูรณาการเข้ากับหลักสุขภาพนา 4 ได้แก่ 1) ด้านสุขภาวะทางกาย พระสงฆ์มีการทำวัตรสวดมนต์เข้าเย็นปฏิบัติกรรมฐานอยู่เป็นประจำ 2) ด้านสุขภาวะทางจิต พระสงฆ์เป็นที่พึ่งทางใจของประชาชนยามทุกข์ใจ 3) ด้านสุขภาวะทางสังคม ได้แก่ คณะสงฆ์ร่วมกับหน่วยงานเครือข่ายที่เกี่ยวข้องจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพให้กับประชาชน 4) ด้านสุขภาวะทางปัญญา เมื่อสุขภาพจิตดี ย่อมผ่องใส เบิกบาน ไร้วิตกกังวล (A Model of Monks' Health Care Promotion Driving According to the Sangha Health Care Constitution in Nakhon Ratchasima Province, 2021, p. Abstract) และสอดคล้องกับ Natthan Anlayo (Kuljaratphokin) ที่ได้วิจัยเรื่อง “รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิต การสนับสนุนทางสังคม และความคงอยู่ของพระคิลานุปัฏฐาก ในเขตการปกครองคณะสงฆ์ ภาค 7” ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิต การสนับสนุนทางสังคม และความคงอยู่ของพระคิลานุปัฏฐาก พบว่า ควรมีการจัดอบรมวิชาการในโครงการอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพวัดในเขตบริหารคณะสงฆ์ภาค 7 พระคิลานุปัฏฐากควรได้รับการสนับสนุนด้านปัจจัยที่จำเป็นและเพียงพอเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของพระคิลานุปัฏฐาก นั่นคือ พระคิลานุปัฏฐากควรได้รับการส่งเสริมในด้านการสนับสนุนทางสังคม จากองค์กรทั้งภาครัฐและเอกชน โดยเฉพาะอย่างยิ่งจากองค์กรทางศาสนาในพื้นที่และการคงอยู่ของพระคิลานุปัฏฐาก ท่านเหล่านี้ควรปลูกฝังให้เกิดภาคภูมิใจในบทบาทและภารกิจของตน (An Improvement Quality of Life Model Social Support and the Persistence of the Gilanupatthakas in the Region 7 Sangha Administration, 2022, p. Abstract)

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) มหาเถรสมาคมควรมีการกำหนดนโยบายส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์เรียนรู้เกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยการดูแลพัฒนาร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ทางสังคม และสิ่งแวดล้อม ด้วยการสร้างช่องทางการสื่อสารประชาสัมพันธ์ เพื่อให้เกิดการขับเคลื่อนเป็นระบบและเป็นรูปธรรม

2) มหาเถรสมาคมและหน่วยงานภาคีภาครัฐควรดำเนินการกิจสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและศักยภาพในการปฏิบัติหน้าที่ของพระคิลานุปัฏฐาก เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ สู่การเป็นบุคคลต้นแบบที่ดีด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิตปัญญา เพื่อเผยแพร่องค์ความรู้สู่สาธารณชน ควบคู่กับการเผยแผ่พระพุทธศาสนา

3) มหาเถรสมาคมและหน่วยงานภาคีภาครัฐควรสนับสนุนปัจจัยการปฏิบัติงานของพระคิลานุปัฏฐาก 5 ด้าน คือ ความรู้ ข้อมูล การพัฒนา การบริการสุขภาพสวัสดิการ และการวิจัยพัฒนาชุดความรู้ โดยการอบรมเสริมความรู้ เผยแพร่ข้อมูลที่ถูกต้อง พัฒนาแนวทางการทำงาน จัดสวัสดิการที่เหมาะสม และติดตามประเมินผลการดำเนินงาน

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1) พระคิลานุปัฏฐากควรให้ความสำคัญกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง ดูแลสุขภาพร่างกาย พัฒนาคุณภาพจิตใจ เป็นที่พึ่งของสังคม และพัฒนาสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการมีสุขภาพดี ทำให้พระสงฆ์แข็งแรง วัดมั่นคง ชุมชนเป็นสุข

2) คณะสงฆ์และหน่วยงานรับผิดชอบโครงการพระคิลานุปัฏฐากควรเข้ามามีส่วนร่วมในการสร้างความร่วมมือของทุก ๆ ฝ่ายและทุก ๆ ด้าน ด้วยการอบรมให้ข้อมูลชุดความรู้ใหม่ มีการสื่อสารที่ดี และมีการติดตามประเมินผลอย่างจริงจังชัดเจน

3) พระคิลานุปัฏฐากควรประสานหน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่สร้างกลุ่มภาคีเครือข่ายดูแลสุขภาพของพระสงฆ์และชุมชนโดยการนำหลักพุทธธรรม คือ พรหมวิหาร 4 และสังคหวัตถุ 4 มาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสม

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรศึกษาบทบาทสมรรถนะประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของพระคิลานุปัฏฐาก โดยศึกษาผ่านมุมมองความคิดเห็นและทัศนคติของประชาชน ผู้นำชุมชน และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในพื้นที่

2) ควรศึกษาศักยภาพของวัดและคณะสงฆ์ในการการส่งเสริมสนับสนุนพัฒนาคุณภาพชีวิตและการปฏิบัติหน้าที่ของพระคิลานุปัฏฐากเพื่อเป็นผู้นำในการพัฒนาสุขภาพของพระสงฆ์และชุมชน

3) ควรนำผลการศึกษาวิจัยที่ได้ในภาพรวมมาเป็นแก่นแกนกลาง ต่อยอดการดำเนินงานพัฒนาคุณภาพชีวิตในด้านต่าง ๆ ให้ชัดเจน และเป็นรูปธรรมมากขึ้น โดยสามารถนำผลการวิจัยที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในการศึกษาวิจัยในเชิงลึก เพื่อสร้างกรอบในการวิจัยและทำการศึกษาวิจัยในระดับภูมิภาคต่อไป

Reference

Books

- Elderlyhealthgroup Anamai. (2018). *Guide to training in The Gilānupaṭṭhākas curriculum*. Bangkok: Department of Health, Ministry of Public Health.
- Lapthananon, Phinit. (2013). *Health of monks B.A. 2555*. Bangkok: Ministry of Public Health.
- Mahachulalongkornrajavidyalaya.(1996). *Thai Tripitaka Mahachulalongkornrajavidyalaya*. Bangkok: MCU Press.
- Phra Brahma Vajirayan. (2019). *National Monks Health Constitution, B.A.2560*. Bangkok: O.S. Printing House co.
- Priest Hospital. (2023). *Annual report 2023*. Bangkok: Priest Hospital.

Journal

- WHOQOL Group. (1995). The World Health Organization Quality of life assessment (WHOQOL): Position paper from the World Health Organization. *Social Science and Medicine*. 41 (1): 1403-1409.

Thesis

- Nattanan Anālayo (Kunjaruspokin). (2022). A An Improvement Quality of Life Model Social Support and the Persistence of the Gilanupatthakas in the Region 7 Sangha Administration. A *Dissertation Degree of Doctor of Philosophy (Buddhist Management)*. Graduate School: Mahachulalongkornrajavidyalaya University.
- Phrakru Pariyatkittiwong (Pakit Thitavangso). (2024). Improvement Quality of Life Through Performing Duties of The Gilānupaṭṭhākas in Suphan Buri province. A *Dissertation Degree of Doctor of Philosophy (Buddhist Studies)*. Graduate School: Mahachulalongkornrajavidyalaya University.
- Thongchai SundarācāroPhrakhru (Thanawatthanakul). (2021). A Model of Monks' Health Care Promotion Driving According to the Sangha Health Care Constitution in Nakhon Ratchasima Province. A *Dissertation Degree of Doctor of Philosophy (Buddhist Management)*. Graduate School: Mahachulalongkornrajavidyalaya University.