

การพัฒนาธรรมนุญสุขภาพเชิงพุทธเพื่อสร้างเสริมสุขภาพของคนในชุมชน

The Development of Buddhist Health Statute for Promoting Local Community Health Care

พระมหาสุขสันต์ สุขวฑฒโน, Phramaha Sooksan Sukhawattano¹

ปราโมทย์ ยอดแก้ว, Pramot Yodkaew²

สมหญิง ลมูลพัคตร์, Somying Lamoonpak³

E-mail: uraipornprachabutr@gmail.com

Received: August 27, 2021 Revised: November 16, 2021

Accepted: November 24, 2021

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาองค์ประกอบ และแนวปฏิบัติธรรมนุญสุขภาพเชิงพุทธ เพื่อศึกษากระบวนการและแนวปฏิบัติธรรมนุญสุขภาพเชิงพุทธของวัดต้นแบบ และเพื่อรูปแบบการพัฒนาธรรมนุญสุขภาพพระสงฆ์ของวัดต้นแบบที่มีต่อชุมชน ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแบบวิจัยเอกสารและการสัมภาษณ์เชิงลึก ผลการวิจัยพบว่า 1. องค์ประกอบและแนวปฏิบัติธรรมนุญสุขภาพเชิงพุทธ มีปัญหาได้แก่ ปัญหาด้านพฤติกรรมของพระสงฆ์ด้านโภชนาการ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ปัญหาด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพพระสงฆ์ ปัญหาด้านการจัดสิ่งแวดล้อมและสุขอนามัยภายในวัด ปัญหาด้านการมีส่วนร่วมและสนับสนุนภาคี 2. รูปแบบกระบวนการและแนวปฏิบัติธรรมนุญสุขภาพเชิงพุทธของวัดต้นแบบ ได้แก่ กระบวนการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์บูรณาการกับระบบการสาธารณสุข บทบาทขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในการส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์ และกระบวนการบริหารจัดการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ร่วมกับภาคี 3. พัฒนารูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพของพระสงฆ์ตามแนววิถีพุทธในการบูรณาการสาธารณสุขชุมชนเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี มีองค์ประกอบ ดังนี้ 1) หลักไตรสิกขา 2) การดูแลสุขภาพตามระบบการสาธารณสุข ได้แก่ การส่งเสริมสุขภาพ การป้องกัน การรักษาพยาบาล การฟื้นฟู 3) กระบวนการบริหารจัดการแบบมีส่วนร่วม 4) สุขภาพพระสงฆ์ที่ดี 4. องค์ความรู้ที่ได้ พบว่า รูปแบบกระบวนการและแนวปฏิบัติธรรมนุญสุขภาพเชิงพุทธของวัดต้นแบบ ต้องคำนึงถึงปัญหาการเสริมสร้างสุขภาพพระสงฆ์ บทบาทของวัด

¹ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย/MahachulalongkornrajavidyalayaUniversity.

² มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย/MahachulalongkornrajavidyalayaUniversity.

³ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย/MahachulalongkornrajavidyalayaUniversity.

ชุมชน และหน่วยงานภาครัฐในการจัดการสุขภาพพระสงฆ์ให้สอดคล้องกับหลักไตรสิกขา และการดูแลสุขภาพตามระบบการสาธารณสุข ซึ่งจะส่งผลต่อคุณภาพชีวิตที่ดีของพระสงฆ์

คำสำคัญ: (ธรรมบัญญัติสุขภาพเชิงพุทธ), (การเสริมสร้างสุขภาพ), (การพัฒนารูปแบบ)

Abstract

The objectives of this research are to study the composition and the Buddhist health statute, to study the process and practical guideline of Buddhist health statute of the model temple, and to present a development form of Sangha health statute of model temple suitable for community. It was qualitative research done by documentary and in-depth interview. The research tool was a type of in-depth interview. The research results were found that; 1) the composition and practical approach of Buddhist health statute contain the following problems, Sangha's habits, nutrition, physic, mentality, responsibility of Bhikkhus' health, environment and health management inside monastery, participation and supporting, 2) The model process and practical guideline of the Buddhist health statute of the model temple, namely, the integrated process of Bhikkhus' health care with the public health system, roles of local government for encouraging Sangha health, and the management process of the monks' health care together with their partners, 3) a development model for enhancing the Sanghas' well-being based on the Buddhist way with integrating community health for good quality of life, contains following elements: (1) Tisikkha or Three Training principle, (2) Health care according to the public health system, namely, health promotion, prevention, treatment and rehabilitation, (3) participatory management process, (4) good health of Sangha, 4) The gained knowledge found that the model of process and practical guideline of the Buddhist health statute of the model temple must focus on the problem of Sangha's health promotion, roles of monasteries, communities and government agencies who are responsible for Bhikkhus' well-being management. It should be integrated with the Three Trainings teaching and health care principle of the public health system which will surely provide the good quality of life for Buddhist Sangha.

Keywords: (Buddhist Health Statute), (Enhancement of Well-Being), (A Model Development)



1. บทนำ

“อโรคยา ปรมา ลาภา” มีความหมายว่า ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ แต่สังขารของมนุษย์และสัตว์นั้น ก็เป็นไปตามกฎแห่งไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา⁴ คือย่อมมีความเสื่อมสลายไปตามกาลเวลา เร็วช้าอย่างไร ตามกรรมของแต่ละบุคคล และการใช้ความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมได้อย่างกลมกลืนซึ่งสอดคล้อง ตามหลักคำสอนทางพุทธศาสนาในเรื่อง “อิทัปปัจจยตา”⁵ ที่แสดงให้เห็นถึงความเกี่ยวเนื่องกันของเหตุและผล เมื่อมีเหตุย่อมมีผล อาทิ ตัวเราเห็นความสำคัญ สนใจในเรื่องของการเลือกรับประทานอาหาร ออกกำลังกาย ควบคุมอารมณ์ จัดอนามัยสิ่งแวดล้อมอย่างถูกต้อง อยู่ในสถานที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์ เว้นจากอบายมุขทั้งปวง ย่อมนำมาซึ่งการมีสุขภาพที่ดีได้เช่นเดียวกัน ปัจจุบันนี้คนเรามากจะเสียชีวิตจากโรคต่างๆ เพิ่มขึ้นมาก สาเหตุสำคัญอาจจะเกิดจากความไม่สมดุลในเรื่องดังกล่าว หากสามารถใช้ชีวิตอย่างสมดุลกับเรื่องเหล่านี้ได้อย่างเหมาะสม และถูกต้องอาจจะทำให้ทุกคนมีสุขภาพที่ดีได้

ในเรื่องความเจ็บป่วย หรือปัญหาสุขภาพ ทุกคนต้องการที่จะดูแลตนเอง ให้มีสุขภาพดีอยู่เสมอ ดังนั้น การดูแลสุขภาพตนเอง เป็นกิจกรรมที่บุคคลแต่ละคนปฏิบัติ และยึดเป็นแบบแผนในการปฏิบัติ เพื่อให้มีสุขภาพดี หากนำมาผสานเข้ากับหลักธรรมในพุทธศาสนาในเรื่อง “มัชฌิมาปฏิปทา”⁶ ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติทางดำเนินชีวิตที่เป็นกลาง ตามธรรมชาติ อันมีในท่ามกลางสอดคล้องกับกฎธรรมชาติ มาเป็นหลักในการดำเนินชีวิตเพื่อการมีชีวิตที่ยืนยาว ไม่หักโหม หรือทุเมให้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งมากเกินไป การจัดสรรเวลาให้กับทุกกิจกรรมสำคัญของชีวิต ในสัดส่วนที่เหมาะสม ในเรื่องของการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การอยู่ในสภาพแวดล้อมที่สะอาด ถูกสุขลักษณะ การรักษาสุขภาพจิต รู้จักมองโลกในแง่ดี และไม่หมกมุ่นกับการพนันและอบายมุขต่างๆ เป็นต้น

ปัจจุบันอุบัติการณ์ในกลุ่มโรคไม่ติดต่อมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น นับเป็นปัญหาใหญ่ทางสุขภาพที่สำคัญยังไม่มีแนวโน้มดีขึ้นนำไปสู่ความสูญเสียทางเศรษฐกิจและทางสังคมของประเทศ แม้ที่ผ่านมาองค์การทุกภาคส่วนได้ดำเนินการตามกรอบธรรมนูญว่าด้วยระบบสุขภาพแห่งชาติฉบับที่ 2 พ.ศ. 2559 โดยมีเป้าหมายสำคัญคือ การสร้างเสริมสุขภาพซึ่งสุขภาพที่ดีจะเกิดขึ้นได้หากบุคคลมีความตระหนักรู้และมีบทบาทในการดูแลสุขภาพของตนเอง ครอบครัว บุคคลในความดูแลและชุมชนมิให้

⁴ แสง จันทร์งาม. *พุทธศาสนวิทยา*, พิมพ์ครั้งที่ 4, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอ.พี.กราฟิคดีไซน์ และการพิมพ์, 2546), หน้า 58.

⁵ ส.นิ. (ไทย) 16/60/24.

⁶ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์*, พิมพ์ครั้งที่ 10, (กรุงเทพมหานคร : เอส. อาร์. พรินติ้ง แมส โปรดักชั่น จำกัด, 2546), หน้า 193.

เกิดความเสียหายทางสุขภาพหรือหลีกเลี่ยงพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม โดยรัฐมีหน้าที่สร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันควบคุมโรค และการจัดการกับปัจจัยสังคมที่กำหนดสุขภาพ รวมทั้งการมีหลักประกัน และการคุ้มครองให้เกิดสุขภาพที่จะนำไปสู่สุขภาพที่มั่นคงและยั่งยืนของทุกกลุ่มวัย แต่ยังมีปัญหาในระบบบริการสุขภาพ⁷ ดังข้อมูลสถานการณ์สุขภาพพระสงฆ์ไทยตั้งแต่ปี พ.ศ.2554 ด้านที่มีความน่าเป็นห่วงคือ ด้านร่างกายและสุขภาพ ดังสถิติของกรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข ประจำปี 2558 พบพระสงฆ์เข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลสงฆ์ใน 5 กลุ่มโรคที่สำคัญคือ 1.โรคเมตาบอลิซึม และไขมันในเลือดผิดปกติ 2.โรคความดันโลหิตสูง 3.โรคเบาหวาน 4.โรคไตวายและไตล้มเหลว และ 5.โรคข้อเข่าเสื่อม ทั้งหมดล้วนเป็นโรคที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภค และในปีพ.ศ.2559 จากผลการตรวจคัดกรองสุขภาพของพระสงฆ์และสามเณรทั่วประเทศรวม 122,680 รูป พบพระสงฆ์เจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง คือ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โดยมีพฤติกรรมเสี่ยงก่อให้เกิดโรค คือ สูบบุหรี่ กิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ บริโภคอาหารไม่เหมาะสม⁸ แม้จะมีธรรมนูญว่าด้วยระบบสุขภาพแห่งชาติฉบับที่ 2 พ.ศ.2559 อยู่แล้วก็ตาม ด้วยความไม่เท่าเทียมและการเข้าถึงระบบบริการสุขภาพ จึงเกิดการขับเคลื่อนธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ พุทธศักราช 2560 ขึ้นเมื่อไม่นานมานี้ เพื่อพระสงฆ์กับการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักพระธรรมวินัย ชุมชนและสังคมกับการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ที่ถูกต้องตามหลักพระธรรมวินัย และบทบาทพระสงฆ์ในการเป็นผู้นำด้านสุขภาพชุมชนและสังคม เพื่อนำไปสู่การส่งเสริมและสนับสนุนการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม ตลอดจนการจัดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพโดยก่อให้เกิดความเชื่อมโยงระหว่างวัดกับชุมชน ทำให้พระแข็งแรง วัดมั่นคง ชุมชนเป็นสุขภายใน 10 ปี (พ.ศ.2560–2569)⁹

ตามที่ธรรมนูญว่าด้วยระบบสุขภาพทั้งสองฉบับถูกนำไปใช้ในฐานะกรอบและแนวทางในการพัฒนาระบบสุขภาพ และการส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดี คือภาวะที่บุคคลมีร่างกายแข็งแรง มีอายุยืนยาว มีจิตใจที่ดี มีความเมตตา กรุณา ยึดมั่นในคุณธรรม จริยธรรม ดำเนินชีวิตอย่างมีสติสัมปชัญญะ และใฝ่รู้ สามารถ “คิดเป็น ทำเป็น” มีเหตุมีผล อยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข การมีสุขภาพจะเป็นเรื่องที่เชื่อมโยงสัมพันธ์กันอย่างเป็นองค์รวม โดยเริ่มจากตนเอง ไปสู่ครอบครัว ชุมชน

⁷ “ธรรมนูญว่าด้วยระบบสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 2 พ.ศ.2559. ราชกิจจานุเบกษา เล่ม 133 ตอนพิเศษ 284 ง, หน้า 21.

⁸ วิกฤตสุขภาพพระสงฆ์ไทยนับแสนรายป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เหตุพฤติกรรมเสี่ยงสุขภาพ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.hfocus.org> [5 มกราคม 2563]

⁹ พระราชวรรมณี และคณะ. ธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ พุทธศักราช 2560, (นนทบุรี: โอ.เอส. พริ้นติ้ง เฮ้าส์, 2560), หน้า 1.

วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม การศึกษา เศรษฐกิจ สังคม การเมือง และอื่นๆ¹⁰ อย่างไรก็ตามหากมองย้อนถึงการมีสุขภาพที่ดีนั้นควรจะต้องพร้อมทั้ง 4 มิติ คือ สุขภาวะทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญา อย่างเป็นรูปธรรม โดยตั้งอยู่บนพื้นฐานการใช้ทางธรรมนำทางโลก การส่งเสริมและสนับสนุนการดูแลสุขภาพตามแนวคิดพุทธศาสนาจึงเปรียบเสมือนประตูที่ป่องทางสู่ความดีงามในการดำเนินชีวิต และแก่นพุทธศาสนาสามารถสร้างเสริมสุขภาพได้ทุกมิติ ทั้งทางกาย จิตใจ ปัญญา และทางสังคม แต่เนื่องด้วยธรรมวินัยในพุทธศาสนามีมาก (พระอรหันตภิกษุสงฆ์กล่าวว่ามีมากถึง 84,000 พระธรรมขันธ์ หรือ 84,000 หมวดธรรม) หากยกตัวอย่างการบูรณาการหลักธรรมในพระพุทธศาสนากับการสร้างเสริมสร้างสุขภาพที่เกี่ยวกับสุขภาพกาย อาทิ การรู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร (โภชนาการ มัตตัญญูตา) การสร้างเสริมสุขภาพทางจิตใจ จัดอยู่ในเรื่องของการมีสติ ตื่นรู้อยู่ทุกขณะ และมีจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ ผลที่ตามมาของสมาธิคือ การมีจิตเปิดเบิกบาน ในการสร้างเสริมสุขภาพทางปัญญา คือ ความรู้เข้าใจในเหตุและผล รอบรู้ในสิ่งที่ประโยชน์และไม่เป็นประโยชน์ตลอดจนรู้แจ้งประจักษ์ในสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เข้าใจว่าสิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุปัจจัยของมัน อันทำให้สามารถวางตนและปฏิบัติได้ถูกต้อง ดำเนินชีวิตได้ปกติ และในส่วนของการสร้างเสริมสุขภาพทางสังคม โดยสังคมสุขภาพ คือ สังคมที่คนมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ตั้งแต่ระดับครอบครัวไปจนถึงชุมชนและสังคมโดยรวม ไม่มีปัญหากระทบกระทั่งกันเอื้อต่อการที่แต่ละคนจะทำสิ่งที่ดีงามตามศักยภาพของตน (โครงการสุขภาพคนไทย, 2561) จึงเป็นการยากที่ผู้ปฏิบัติทั่วไปจะกำหนดได้ว่าจะเอาส่วนไหนของธรรมะในพุทธศาสนาไปปฏิบัติเพื่อสุขภาพทางกาย ทางจิตใจ ทางปัญญา และทางสังคม ให้เหมาะสมกับอัตภาพของตน (โครงการสุขภาพคนไทย, 2561) จากประเด็นดังกล่าวแสดงให้เห็นถึงช่องว่างของระบบสุขภาพ ด้วย ณ ขณะนี้ประเทศไทยมีการปรับตัวเพื่อรองรับกับการเปลี่ยนแปลงในบริบทประเทศไทย 4.0 ซึ่งตามแผนยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ.2560-2579) ในการเสริมสร้างและพัฒนาศักยภาพทุนมนุษย์ การขับเคลื่อนยุทธศาสตร์ชาติ เพื่อให้ประเทศไทยก้าวไปสู่การเป็นประเทศพัฒนา จำเป็นต้องมีการเตรียมความพร้อมในทุกด้านซึ่งคนเป็นศูนย์กลางการพัฒนา” มุ่งสร้างคุณภาพชีวิตและสุขภาพที่ดี (แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ.2560-2564), 2559) ซึ่งหากบุคคลทุกกลุ่มวัยมีการดำเนินชีวิตตามกรอบและแนวทางของธรรมานุสุขภาพโดยบูรณาการหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ก็จะทำให้การดำเนินกิจกรรมต่างๆ สามารถขับเคลื่อนไปได้ด้วยดีและเกิดประโยชน์สูงสุดต่อสุขภาพในทุกมิติ ทั้งทางกาย จิตใจ ปัญญา และทางสังคมของบุคคล ชุมชน และสังคมตามมา ดังนั้นการออกแบบระบบสุขภาพที่พึงประสงค์ที่ทุกภาคส่วนจะยึดเป็นกรอบแนวทางในการพัฒนาระบบสุขภาพในอนาคต บุคคลมีความตระหนักรู้ ความรู้เท่าทัน มีความเข้าใจ อย่างแยกแยะได้ในเหตุผลแห่งความดีความชั่ว และมีบทบาท

¹⁰ “ธรรมานุญาว่าด้วยระบบสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 2 พ.ศ.2559, (ราชกิจจานุเบกษา เล่ม 133 ตอนพิเศษ 284 ง, หน้า 6.

ในการดูแลสุขภาพของตนเอง ครอบครัว บุคคลในความดูแล และชุมชนได้ เห็นได้ว่าการได้มาซึ่งเป้าหมายของคุณภาพชีวิตและสุขภาพที่ดีของบุคคล ชุมชน และสังคม เป็นหน้าที่ร่วมกันของทุกภาคส่วนในสังคม ที่มีความเชื่อมโยงสัมพันธ์กันตามกรอบและแนวทางของธรรมนูญว่าด้วยระบบสุขภาพแห่งชาติฉบับที่ 2 พ.ศ.2559 และธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ พุทธศักราช 2560 กำหนดไว้ สิ่งที่กำลังกล่าวมานี้จึงเป็นเรื่องที่น่าเรียนรู้ นำมาใช้ประโยชน์ต่อการทำความเข้าใจ อธิบายขยายความ เป็นแนวทางในการก่อร่างสร้างธรรมนูญสุขภาพชุมชนเชิงพุทธ ตลอดจนนำมาใช้เป็นเครื่องมือในการขับเคลื่อนสุขภาพที่ดีของบุคคล ชุมชน และสังคมในแต่ละพื้นที่ที่ตามมาโดยบูรณาการแนวคิดเชิงพุทธ

หากพิจารณาจากสิ่งที่กล่าวมาข้างต้น ประเทศไทยกำลังเผชิญกับสถานการณ์ที่ท้าทายรอบด้าน การเตรียมพร้อมเพื่อรับมือกับการเปลี่ยนแปลงสอดคล้องตามกรอบยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี และยุทธศาสตร์การวิจัยและนวัตกรรม 20 ปีในการสร้างศักยภาพให้ระบบบริการสาธารณสุข แนวทางที่สามารถนำไปใช้เพิ่มศักยภาพของระบบบริการสุขภาพที่มีประสิทธิภาพ หากพิจารณาพระธรรมวินัยหรือพุทธศาสนาเปรียบเสมือนประตูที่ส่องทางสู่ความดีงามในการดำเนินชีวิต คือ สิ่งที่เอื้อส่งเสริมและสนับสนุนการดูแลสุขภาพให้เกิดขึ้นได้ ด้วยลักษณะสำคัญของพระธรรมวินัยเป็นประโยชน์เกื้อกูลและความสุขของหมู่ชน ดังนั้นการพัฒนาธรรมนูญสุขภาพเชิงพุทธ จะก่อให้เกิดองค์ความรู้ นำมาสู่การยกระดับระบบบริการสุขภาพ ที่ไร้รอยต่อ ครอบคลุมประชากรทุกกลุ่มวัย สิ่งที่กำลังกล่าวมานี้จึงเป็นเรื่องที่น่าเรียนรู้ สร้างและพัฒนาธรรมนูญสุขภาพเชิงพุทธ ตลอดจนการขยายชุมชนธรรมนูญสุขภาพเชิงพุทธต้นแบบพัฒนาขึ้น

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอานาปานสติกับไตรลักษณ์ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท” สำหรับวัตถุประสงค์ที่ต้องการนำเสนอในบทความนี้มี 3 ข้อ คือ

- 2.1 เพื่อศึกษาองค์ประกอบและแนวปฏิบัติธรรมนูญสุขภาพเชิงพุทธ
- 2.2 เพื่อศึกษากระบวนการและแนวปฏิบัติธรรมนูญสุขภาพเชิงพุทธของวัดต้นแบบ
- 2.3 เพื่อศึกษารูปแบบการพัฒนาธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์ของวัดต้นแบบที่มีต่อชุมชน

3. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแบบวิจัยเอกสารและการสัมภาษณ์เชิงลึก ดังนี้

1. การศึกษาในเชิงเอกสาร (Documentary Study) ทำการศึกษาและรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องสุขภาพของพระสงฆ์ โดยใช้ข้อมูลพื้นฐานจากพระไตรปิฎก รายงานการวิจัย เอกสารทางวิชาการ เช่น รายงานวิจัย บทความวิจัย หนังสือ ตำรา เป็นต้น เพื่อนำมาสังเคราะห์ข้อมูลในการกำหนดเครื่องมือและแนวคิดที่สนับสนุนให้เกิดความเชื่อมโยง ดังนี้

2. การศึกษาเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ในภาคสนาม (Field Study) เพื่อทราบถึง กระบวนการและแนวปฏิบัติธรรมนุญสุขภาพเชิงพุทธของวัดต้นแบบ โดยมีขั้นตอน ดังนี้

1) ทำการศึกษาและคัดเลือกวัดต้นแบบที่มีการดำเนินการเสริมสร้างสุขภาวะพระสงฆ์ เชิงพุทธ จำนวน 4 วัด ประกอบด้วย 1) วัดยานนาวา กรุงเทพมหานคร 2) วัดชลประทานรังสฤษฎ์ จ. นนทบุรี 3) วัดหนองไม้แก่น จ.กาญจนบุรี และ 4) วัดรำเปิง จ.เชียงใหม่

2) ศึกษาและรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก จากวัดต้นแบบจำนวน 4 วัด โดยมีผู้ให้ข้อมูลเชิงลึกจำนวน 20 รูป/คน

3) ดำเนินการศึกษาวเคราะห์และสังเคราะห์เกี่ยวกับองค์ประกอบและแนวปฏิบัติ ธรรมนุญสุขภาพเชิงพุทธ และ กระบวนการและแนวปฏิบัติธรรมนุญสุขภาพเชิงพุทธของวัดต้นแบบ โดย เน้นกระบวนการที่คณะผู้วิจัยได้ออกแบบ ได้แก่ การสัมภาษณ์เชิงลึก การลงพื้นที่เยี่ยมชมสถานที่ ดำเนินการของวัดต้นแบบมานำข้อสังเกตมาวิเคราะห์และสังเคราะห์แบบองค์รวม

4) สรุปและนำเสนอผลการศึกษาที่ได้จากการศึกษา โดยนำมาวิเคราะห์ตามประเด็นที่ สำคัญ คือ องค์ประกอบและแนวปฏิบัติธรรมนุญสุขภาพเชิงพุทธ และ กระบวนการและแนวปฏิบัติ ธรรมนุญสุขภาพเชิงพุทธของวัดต้นแบบ

5) สรุปผลการศึกษาวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะอันจะเป็นฐานข้อมูลให้พระสงฆ์ บุคคล และหน่วยงานต่างๆ ได้มีส่วนร่วมในการส่งเสริมสนับสนุน ป้องกันและดูแลภาพรวมเกี่ยวกับสุข ภาวะของพระสงฆ์ต่อไป

4. ผลการวิจัย/ประเด็นที่ค้นพบจากการวิจัย

1. องค์ประกอบและแนวปฏิบัติธรรมนุญสุขภาพเชิงพุทธ

ปัญหาของการเสริมสร้างสุขภาวะของพระสงฆ์ ประกอบด้วย

1) ปัญหาทางด้านโภชนาการ พบว่า พระสงฆ์มีปัญหาทางด้านสุขภาพหรือสุขภาวะ ในพระสงฆ์จำนวนมาก ซึ่งเกิดจากการฉันอาหารที่ไม่ถูกสุขอนามัย หรือ อาหารที่ญาติโยมปรุงที่มีรส จืด เช่น มันจืด เผ็ดจืด หวานจืด หรือเป็นอาหารที่มีรสปรุงแต่งอื่นๆ ซึ่งส่งผลให้พระสงฆ์มีสุขภาพที่ เสี่ยงต่อความเป็นโรคเรื้อรังและเป็นมากที่สุด คือ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคข้อเข่า เสื่อม และโรคไตวาย

2) ปัญหาทางด้านสุขภาพร่างกาย พบว่า พระสงฆ์มีปัญหาทางด้านสุขภาพร่างกาย ในพระสงฆ์จำนวนมาก เนื่องจากพระสงฆ์ไม่ค่อยได้ปฏิบัติตามหลักการฉันอาหารตามพระธรรมวินัย เท่าที่ควร นอกจากนั้นยังขาดความรู้ความเข้าใจในการฉันอาหารอย่างถูกวิธีอีกทั้งพระสงฆ์ยังขาดการ พิจารณาในการฉันอาหารว่าอาหารประเภทใดที่ฉันแล้วจะทำให้เกิดโรคเพิ่มขึ้นหรือทำให้หายจากโรค ได้ง่ายซึ่งนับว่าเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพร่างกายของพระสงฆ์เป็นอย่างมาก

3) ปัญหาทางด้านจิตใจ พบว่า พระสงฆ์มีปัญหาทางด้านจิตใจ เนื่องจากพระสงฆ์มีภารกิจถึง 6 ด้าน ซึ่งเป็นบทบาทหน้าที่หลักที่จะต้องปฏิบัติ ซึ่งบางรูปทำงานในหน้าที่มากทั้งภาระรับภาระในการอบรมพระภิกษุและสามเณรภายในวัด และอบรมศรัทธาโดยทั่วไปอีกทำให้เกิดความเครียดได้ง่ายขึ้นมีผลกระทบต่อจิตใจเพราะบางรูปมีโรคประจำตัวอยู่แล้ว หรือมีอายุพรรษาที่มาก หรือขาดทักษะในการใช้เทคโนโลยีทำให้เกิดภาวะเครียดและส่งผลกระทบต่อความกังวลใจได้

4) ปัญหาความรับผิดชอบต่อสุขภาพของพระสงฆ์ พบว่า พระสงฆ์มีปัญหาทางการดูแลสุขภาพตนเอง เนื่องจากพระสงฆ์สามเณร พระสงฆ์ส่วนใหญ่ไม่ค่อยตระหนักในการดูแลสุขภาพ รวมทั้งการพักผ่อนให้เพียงพอในแต่ละวัน การออกกำลังกายในถูกต้องและเหมาะสมกับสมณสาธูป และไม่ได้มีระบบและกลไกในการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพ ยังขาดการนำระเบียบวินัยกติกาต่างๆ มาใช้ในชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอ จึงส่งผลกระทบต่อปัญหาการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์

5) ปัญหาด้านการจัดการสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ พบว่า พระสงฆ์มีปัญหาทางด้านขยะยังไม่มีระบบการจัดเก็บที่เป็นระเบียบ ส่งผลให้เกิดปัญหากลิ่น และแมลงวันมาตอมอาหารทำให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพ อีกทั้งการที่ญาติโยมนำเอาสัตว์มาปล่อย เช่น สุนัข แมว เป็นต้น ส่งผลให้สัตว์เหล่านี้ถ่ายเรี่ยราดไม่เป็นทางส่งกลิ่นเหม็นทำให้มีผลกระทบต่อสุขภาพของพระสงฆ์

6) ปัญหาด้านการมีส่วนร่วมและสนับสนุนของภาคีในการเสริมสร้างสุขภาพของพระสงฆ์ พบว่า พระสงฆ์มีปัญหาเกี่ยวกับการที่หน่วยงานด้านสาธารณสุขจะเข้าไปบริการแก่พระสงฆ์บางครั้งก็จำกัดด้วยขอบเขต โดยเฉพาะระยะเวลาที่จะไปบริการหรือตรวจสุขภาพพระสงฆ์ บางครั้งต้องรอคำสั่งก่อนจะปฏิบัติหน้าที่ได้ หรือบางครั้งต้องรองบประมาณจึงจะดำเนินการได้ นอกจากนี้เป็นปัญหาการขาดการนำรูปแบบของการบูรณาการเสริมสร้างสุขภาพของพระสงฆ์ตามแนววิถีพุทธกับการบูรณาการสาธารณสุขชุมชนเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี ที่เป็นรูปธรรมชัดเจน

2. แนวปฏิบัติธรรมนุญสุขภาพเชิงพุทธ

ผลจากการคณะวิจัยลงพื้นที่ พบว่า กระบวนการและแนวปฏิบัติธรรมนุญสุขภาพเชิงพุทธของวัดต้นแบบที่สำคัญดังนี้

1) แบบใช้ยาสมุนไพรพื้นบ้าน การเสริมสร้างสุขภาพของพระสงฆ์ เช่น ใช้สมุนไพรพื้นบ้านในการรักษาโรคผิวหนัง เช่น ข่า ขมิ้นชัน ทองพันชั่ง ซึ่งเป็นสมุนไพรที่หาได้ง่ายตามพื้นบ้าน และยังทำการเพาะปลูกเองได้เพื่อนำมารักษาสุขภาพ

2) แบบใช้ยาแผนปัจจุบัน การเสริมสร้างสุขภาพของพระสงฆ์ เมื่อเกิดการเจ็บป่วยส่วนใหญ่จะไปพบแพทย์ซึ่งจะทำให้การดูแลสุขภาพได้ผลดี และนอกจากนั้นยังใช้ยาประเภทยาสมุนไพรประจำบ้านทั่วไป

3) ใช้ระบบสาธารณสุขในการเสริมสร้างสุขภาพของพระสงฆ์ตามแนววิถีพุทธในการบูรณาการสาธารณสุขชุมชนเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี ในปัจจุบันได้ใช้หลักการ 4 และ วิธีการ 6 ดังนี้

3.1 ระบบการสาธารณสุข โดยมีหลัก 4 ประการ เป็นหลักการรูปแบบในระดับปฐมภูมิที่จำเป็นในการเสริมสร้างสุขภาพของพระสงฆ์ ได้แก่ 1) การส่งเสริมสุขภาพ 2) การป้องกัน 3) การรักษาพยาบาล 4) การฟื้นฟู

3.2 ใช้วิธีการ 6 หมายถึง การนำ 6 อ. มาใช้กับชีวิตประจำวันซึ่งเป็นหลักนโยบายของกระทรวงเข้าสู่จังหวัดจึงได้เข้าไปคัดกรองในวัดอย่างจริงจังโดยใช้หลัก 6 อ. ให้เหมาะสมกับสมณสาธูป ได้แก่ 1) ออกกำลังกาย ให้ออกกำลังกายตามความเหมาะสมของสมณสาธูป เช่น ออกเดินบิณฑบาต การกวาดวัด และการเดินจงกรม 2) อาหาร ให้ฉันอาหารที่ร้อน และไม่เป็นอาหารที่เก็บไว้นาน จะทำให้อาหารเป็นพิษต่อร่างกายได้ และฉันอาหารที่สุกใหม่ๆ 3) อารมณ์ ด้วยการนั่งสมาธิภาวนาทุกวัน เพื่อเพิ่มอณูภูมิในการป้องกันและรักษาโรคได้ 4) อโรคยา คือการปราศจากไม่เป็นโรคต่างๆ ด้วยการหมั่นสำรวจสุขภาพของตนเองอย่างสม่ำเสมอ 5) อนามัย สิ่งแวดล้อมให้ดูแลที่อยู่ เช่น กุฏิ วิหาร ศาลาการเปรียญ หรือสถานที่วัดให้มีความสะอาดอยู่เสมอ พร้อมทั้งมีถังขยะให้ทิ้งอย่างเป็นระบบ และมีที่ล้างมือ ล้างเท้า และมีห้องบริการสุขาอย่างสะอาด 6) อบายมุข ไม่เสพสิ่งเสพติด และของมีนเมาทุกประเภท จะทำให้สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงอย่างสม่ำเสมอจะส่งผลให้พระสงฆ์มีสุขภาพแข็งแรงดีขึ้น

3. กระบวนการและแนวปฏิบัติธรรมนุญสุขภาพเชิงพุทธของวัดต้นแบบ

ผลจากการวิจัยพบว่า กระบวนการและแนวปฏิบัติธรรมนุญสุขภาพเชิงพุทธของวัดต้นแบบ จำนวน 4 วัด สรุปได้ดังนี้

1) ใช้หลักธรรมภาวนา 4 มาพัฒนาเสริมสร้างสุขภาพของพระสงฆ์ ได้แก่ 1) ภาวนา หรือ การพัฒนากาย ได้แก่ ปฏิบัติวัตรประจำวัน มีการทำวัตรเช้า ทำวัตรเย็น นั่งสมาธิปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน หรือปฏิบัติธรรมตามโอกาส การเดินจงกรม การรักษาสุขภาพของตนเองด้วยการสำรวจระมัดระวังในเรื่องการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสมณสาธูป เช่น กวาดวัด รดน้ำต้นไม้ ปลุกต้นไม้ การเข้าโครงการตรวจสุขภาพฟรี หลีกเลี่ยงอาหารประเภททอด หรืออาหารที่ส่งผลที่ไม่ดีต่อสุขภาพ 2. สีสภาวนา หรือการพัฒนาศีล คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม คือเพื่อนมนุษย์ ตั้งอยู่ในภาวะเบียบ เพื่อให้การตอบสนองความต้องการของตน ด้วยการพัฒนาความประพฤติการฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ใน ระเบียบวินัย 3. จิตตภาวนา หรือ การพัฒนาจิต คือ การมีจิตที่สมบูรณ์ด้วยคุณธรรม ความดีงาม มีความเข้มแข็งมั่นคง และสมบูรณ์ด้วยสุขภาพ การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญออกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย โดยพระสงฆ์ส่วนใหญ่ได้ยึดหลักเจริญจิตภาวนา การฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญออกงามด้วยคุณธรรม จริยธรรม มีสมาธิ มีสติตั้งมั่นอยู่กับความถูกต้อง มีเมตตา อดทนต่อสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงของสังคม 4. ปัญญาภาวนา หรือการพัฒนาปัญญา คือ การเสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจ รู้เห็นเท่าทัน

โลกและชีวิตตามสภาวะจริง พระสงฆ์ในภาคเหนือเน้นทางหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพได้ ดำเนินการเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพ โดยการจัดกิจกรรมของจังหวัดหรืออำเภอ ให้นิมนต์พระสงฆ์ไปรับฟังเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพสุขภาพตนเองในการประชุมคณะสงฆ์ประจำจังหวัด โดยให้แพทย์ พยาบาลเป็นผู้ให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ โดยเน้นให้พระสงฆ์ออกกำลังกายโดยการเดิน กวาดลานวัด เดินแกว่งแขน นั่งสมาธิ เดินจงกรม

2) ใช้หลักธรรมไตรสิกขา 3 มาพัฒนาเสริมสร้างสภาวะของพระสงฆ์ ได้แก่ 1. ด้านศีล ได้แก่ การพฤติกรรมด้านกาย และวาจา ซึ่งพระสงฆ์ท่านได้ปฏิบัติตามศีล 227 ให้พร้อมด้วย คุณสมบัติที่สามารถเข้ากับบุคคลรอบข้างได้อย่างกัลยาณมิตร ในที่นี้ หมายถึง การที่พระสงฆ์ได้สร้างพฤติกรรมที่เป็นเชิงบวกในการปฏิสัมพันธ์กับพระสงฆ์สามเณรและพุทธศาสนิกชนในชุมชนด้วยความเมตตากรุณา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เหมือนคนในครอบครัวเดียวกัน การปฏิบัติตนในลักษณะที่เป็นศีลนี้เป็นการประพฤติไม่เบียดเบียน กล่าวร้าย ทำร้ายบุคคลอื่น จะทำให้เกิดความศรัทธาและเลื่อมใสทั้งแก่พระสงฆ์ด้วยกันตลอดถึงศรัทธาประชาชน เมื่อมีกิจกรรมใดๆ มักจะได้รับความร่วมมือจากทุกฝ่ายด้วยดี จะเป็นเครื่องเกื้อหนุนให้กิจการงานประสบความสำเร็จโดยง่าย การประพฤติศีลที่สม่ำเสมอจะเป็นพลังที่ยิ่งใหญ่ จะเป็นการสร้างสัมพันธภาพให้องค์กรสงฆ์เข้มแข็ง ทั้งเรื่องพันธกิจ 6 ด้านของคณะสงฆ์รวมทั้งเรื่องสภาวะของพระสงฆ์ก็ต้องอาศัยหลักการเดียวกันนั่นเอง นอกจากนี้ยังได้พัฒนากาย เช่น มีการฉันในบาตร ฉันอาหารที่สะอาด และร้อน ใช้ช้อนกลาง และล้างมือทั้งก่อนและหลังอยู่เสมอ และที่สำคัญฉันอาหารที่มีคุณค่าอาหารครบทั้ง 5 หมู่ พักผ่อนให้เพียงพอ และมีการตรวจสุขภาพประจำปีก็สามารถป้องกันโรคได้อย่างดี 2 ด้านสมาธิ ได้แก่ การทำจิตใจให้ตั้งมั่น มีสมาธิแน่วแน่ในโอกาสกิริยาอันสำรวม ซึ่งพระสงฆ์เป็นแกนนำศรัทธาประชาชนในการสนับสนุนส่งเสริมให้มีกิจกรรมที่ทำให้เกิดสมาธิด้วยการเจริญจิตภาวนาในช่วงวันเวลาต่างๆ ทั้งในพรรษา และนอกพรรษาอยู่เป็นนิตย์ การอบรมหรือกิจกรรมที่เป็นลักษณะการแสดงถึงความเมตตากรุณาอื่นๆ เช่น การบริจาคช่วยเหลือผู้ประสบทุกข์ภัยต่างๆ การบริจาคอาหารปลาในเขตอภัยทาน เหล่านี้ล้วนแล้วแต่เป็นกิจกรรมที่แสดงออกมาทางกระแสจิตที่สูงส่ง และยังสามารถเป็นเกาะป้องกันโรคภัยได้ 3. ด้านปัญญา ได้แก่ การส่งเสริมเพิ่มเติมปัญญาด้วยวิธีการที่หมั่นศึกษาและปฏิบัติให้เข้าใจในสิ่งต่างๆ ทั้งในตนเองและรอบข้างอย่างสม่ำเสมอ การรู้จักพิจารณาเลือกและตัดสินใจในการอุปโภค บริโภคการแก้ไขปัญญา การหลีกเลี่ยงอันตรายหรือความเสี่ยง การครองตนให้สามารถแก้ไขปัญหายุบสรรคและเอาตัวรอดด้วยประสบการณ์และทักษะชีวิตในแต่ละวันได้

3) ใช้หลักการ 4 คือ การส่งเสริมสุขภาพ การป้องกัน การรักษา และการฟื้นฟู มาพัฒนาบูรณาการเข้ากับการดูแลสุขภาพตามหลักสาธารณสุข ได้แก่ การส่งเสริมสุขภาพ ด้วยการปฏิบัติในหลัก 6 อ. ได้แก่ 1) ออกกำลังกายด้วยการขยับเขยื้อนร่างกายในพื้นที่โล่งแจ้งหรือมีแสงสว่างและแสงแดดไม่ร้อนจนเกินไป และออกกำลังกายที่ตนเองชอบหรือให้เหมาะสมอย่างน้อยวันละ 30 นาที/วัน และประมาณ 3 วัน/สัปดาห์ 2) อ. อาหาร ควรฉันอาหารให้ครบห้าหมู่เป็นประจำทุก

วัน 3) อ. อารมณ์ มีอารมณ์ที่สุขุมเยือกเย็น ไม่วุ่นวาย ไม่เครียดในการทำงานจนเกินไป 4) อ. อโรคยา แปลว่า ความไม่มีโรคภัยไข้เจ็บมาเบียดเบียน ด้วยการถือการอยู่อย่างรู้เท่าทันกับสภาพสิ่งแวดล้อม และสังคม 5) อ. อนามยสิ่งแวดล้อม ได้แก่ ที่อยู่อาศัยรวมทั้งปัจจัยภายนอกทั้งที่เป็นธรรมชาติและมนุษย์สร้างสรรค์ โดยการหมั่นทำความสะอาดที่อยู่อาศัย เช่น ภูมิ วิหาร ศาลาบาตร บริเวณวัด ให้สะอาดอยู่เสมอ 6) อ. อบายมุข แปลว่า หนทางแห่งความเลื่อม เป็นเครื่องบั่นทอนสุขภาพและชีวิตที่ควรหลีกเลี่ยงและไม่ควรเข้าไปเกี่ยวข้องอย่างเด็ดขาด โดยการไม่สูบบุหรี่ หรือเสพสิ่งเสพติดทุกประเภท ก็จะช่วยให้อายุยืนยาวและมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ 2. การป้องกัน เป็นการกระทำหรืองดกระทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อไม่ให้เกิดการเจ็บป่วย ได้แก่ การกระทำนั้นหมายเอาหลักการปฏิบัติที่ดีตามแนวทางสาธารณสุข คือ 6 อ. ประการดังกล่าวข้างต้น 3. การรักษาพยาบาล การรักษาพยาบาลอาจสามารถปฏิบัติได้ 2 ลักษณะ คือ รักษาพยาบาลด้วยความรู้และประสบการณ์ของตนเองเป็นเบื้องต้น ในอาการของโรคภัยไข้เจ็บที่ไม่รุนแรงนัก เป็นการเจ็บป่วยธรรมดา และการรักษาพยาบาลในสถานที่ต่างๆ ทั้งในชุมชน 4. การฟื้นฟู เป็นกิจกรรมที่สำคัญทางสุขภาพประการหนึ่งหลักจากที่ได้เกิดภาวะการเจ็บป่วยด้วยอาการต่างๆ ตามสมมติฐานของโรค การฟื้นฟูสุขภาพอาจจะใช้ความรู้ทางศาสตร์สมัยใหม่ ศาสตร์ทางสมุนไพรอันเป็นวิธีการฟื้นฟูสุขภาพอีกทางเลือกหนึ่งควบคู่กันไปขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อม แหล่งข้อมูล และสถานะทางเศรษฐกิจ

4) ใช้กระบวนการบริหารจัดการสุขภาพของพระสงฆ์แบบมีส่วนร่วมระหว่างคณะสงฆ์กับหน่วยงานต่างๆ กับหน่วยงานภาคีเครือข่ายทั้งภาครัฐ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น สาธารณสุขจังหวัด โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ อาสาสมัครสาธารณสุขชุมชนก็เป็นสิ่งสำคัญยิ่ง เพราะจะทำให้การดูแลสุขภาพของพระสงฆ์เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ได้แก่ สืบราชข้อมูลพื้นฐานด้านต่างๆ ของพระสงฆ์ สร้างความเข้าใจและองค์ความรู้ร่วมกันระหว่างคณะสงฆ์ จัดระบบสารสนเทศในรูปแบบที่สะดวก เข้าใจ และเข้าถึงของทุกภาคส่วน สังเคราะห์องค์ความรู้และถอดองค์ความรู้มาเป็นแนวปฏิบัติที่ดีของเครือข่ายความร่วมมือการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ขององค์กรทางสังคม ขยายผลไปสู่ภูมิภาค ให้เห็นอย่างชัดเจนเป็นรูปธรรม ติดตามผลการดำเนินงานของกลุ่มเครือข่ายความร่วมมือการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ เพื่อพัฒนารูปแบบของการดำเนินการให้ดีขึ้น ส่งเสริมและสนับสนุนให้ภาครัฐมีนโยบายในด้านการเสริมสร้างสุขภาพของพระสงฆ์ตามแนววิถีพุทธกับการบูรณาการสาธารณสุขชุมชนเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพและประสิทธิผลของการดำเนินงาน

4. รูปแบบการพัฒนาธรรมนุญสุขภาพพระสงฆ์ของวัดต้นแบบที่มีต่อชุมชน

จากการวิจัยพบว่า รูปแบบการพัฒนาธรรมนุญสุขภาพพระสงฆ์ของวัดต้นแบบที่มีต่อชุมชน สรุปได้ดังนี้

1) ด้านจุดแข็ง (Strength) พระสงฆ์ได้รับการศึกษาฝึกหัดอบรมในด้านพระธรรมวินัยเป็นอย่างดี โดยได้นำเอาหลักธรรมที่ได้ศึกษาอบรมมาประยุกต์ใช้กับการเสริมสร้างสุขภาพของ

ตนเองได้ ซึ่งได้แก่ หลักภาวนา 4 อันประกอบด้วย 1) หลักกายภาวนา 2) ศีลภาวนา 3) จิตตภาวนา 4) ปัญญาภาวนา และหลักไตรสิกขา 3 คือ หลักการศึกษาสามอย่าง อันได้แก่ 1) การมีศีลที่งดงาม 2) การมีสมาธิตั้งมั่นแน่วแน่ในการประพฤติปฏิบัติ และ 3) มีปัญญาในการประกอบกิจน้อยใหญ่ของกิจการงานคณะสงฆ์ทั้ง 6 ประการ นอกจากนี้ ชุมชนได้มีส่วนร่วมในการจัดการสุขภาวะของพระสงฆ์เป็นอย่างดี ซึ่งเป็นผลดีต่อสุขภาพของพระสงฆ์ เนื่องจากทางวัดได้อนุญาตให้ใช้สถานที่ในการบริการดูแลสุขภาวะทั้งแก่ศรัทธาประชาชน และพระสงฆ์โดยใช้ศาลาการเปรียญ หรืออุโบสถ ศูนย์เด็กก่อนเกณฑ์ โรงเรียน (เฉพาะที่ตั้งอยู่ในวัด) โรงเรียนผู้สูงอายุ (ที่ตั้งอยู่ในวัด) กองทุนต่างๆ (ที่ตั้งอยู่ในวัด) เพื่อตรวจคัดกรอง การดูแลสุขภาวะเป็นประจำปี หรืออาศัยวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา

2) ด้านจุดอ่อน (Weakness) มีปัญหาด้านพฤติกรรมกรรมกรใส่ใจสุขภาวะของพระสงฆ์ ปัญหาการนำเอาหลักธรรมเกี่ยวกับการปฏิบัติในการดูแลตนเองตามแนววิถีพุทธอย่างจริงจังและน้อยไป ปัญหาด้านการจัดการสิ่งแวดล้อมและสุขอนามัยภายในวัด ปัญหาด้านการมีส่วนร่วมและกลุ่มภาคีในการเสริมสร้างสุขภาวะของพระสงฆ์ในการเข้าไปบริการยังขาดเครื่องมืออุปกรณ์เครื่องมือในการดูแลสุขภาวะของพระสงฆ์

3) ด้านโอกาส (Opportunity) คณะสงฆ์ซึ่งมีต้นทุนที่สูงเป็นที่เคารพและนับถือของศรัทธาประชาชนสามารถสร้างความร่วมมือในการเสริมสร้างสุขภาวะให้กับพระสงฆ์ได้โดยง่ายโดยการสร้างภาคีเครือข่ายความร่วมมือการดูแลสุขภาวะของพระสงฆ์กับหน่วยงานสาธารณสุข และการใช้ประกาศธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ พ.ศ. 2560 ที่ออกประกาศโดยมหาเถรสมาคม หรือ มส. เพื่อเป็นนโยบายสำคัญของประเทศที่ทุกภาคส่วน รวมถึงประชาชน ชุมชน และสังคม ร่วมผลักดันและขับเคลื่อนให้เกิดเป็นรูปธรรมมากยิ่งขึ้น

4) ด้านอุปสรรค (Treat) ด้านสุขภาพของพระสงฆ์ยังขาดความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพอย่างถูกวิธี ด้านอาหารการบริโภคที่รับจากการบิดเบือนมาอาหารบางชนิดมีผลต่อโรคประจำตัวของพระสงฆ์ ด้านพฤติกรรมกรรมกรปฏิบัติตัวของพระสงฆ์ยังไม่สามารถลด ละเลิกจากการที่เคยปฏิบัติมาก่อนบวช เช่น การสูบบุหรี่ เมื่อเข้ามาบวชแล้วจึงส่งผลต่อสุขภาพแก่พระสงฆ์ได้

หลักพุทธธรรมที่สามารถนำมาบูรณาการ ได้แก่ หลักธรรมภาวนา 4 หลักไตรสิกขา 3 มาประยุกต์กับการเสริมสร้างสุขภาพของพระสงฆ์ และการบูรณาการกับสาธารณสุขชุมชนโดยการใช้หลักการ 4 อย่าง ได้แก่ การส่งเสริม การป้องกัน การรักษา และการฟื้นฟู นอกจากนี้ยังใช้หลักวิธีการ 6 อ. ได้แก่ 1. หลักอาหาร 2. หลักอารมณ์ 3. หลักการออกกำลังกาย 4. หลักโรคภัย 5. หลักอนามัยสิ่งแวดล้อมและหลักการออกจากอบายมุขมาบูรณาการเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตที่ดีแก่พระสงฆ์ในเขตภาคเหนือทั้งสุขภาพกาย ใจ ปัญญา และสังคม สามารถประกอบศาสนกิจน้อยใหญ่ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ซึ่งทำให้การเสริมสร้างสุขภาวะของพระสงฆ์มีสุขภาพที่ดีในระดับหนึ่ง

5. บทสรุป

ปัญหาของการเสริมสร้างสุขภาวะของพระสงฆ์ตามแนววิถีพุทธในการบูรณาการสาธารณสุขชุมชนเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี เมื่อสังเคราะห์มีปัญหา ได้แก่ 1. ปัญหาด้านพฤติกรรมของพระสงฆ์ พระสงฆ์ที่เข้ามาบวชในพระพุทธศาสนาแล้วเมื่อท่านได้มีโอกาสศึกษาเล่าเรียนพระธรรมวินัยแล้วยังได้ทำหน้าที่เกี่ยวกับหน้าที่ของพระสงฆ์อีก 6 ด้าน ซึ่งถือว่าท่านได้ทำหน้าที่ได้หลายสถาน ในขณะที่เดียวกันท่านก็ยังมีปัญหาด้านพฤติกรรมสุขภาพหลายประการ ได้แก่ 1) ปัญหาทางด้านโภชนาการ เนื่องจากฉันอาหารที่เป็นผลต่อสุขภาพที่ท่านมีโรคประจำตัวอยู่ 2) ปัญหาทางด้านร่างกายขาดการออกกำลังกาย ส่วนมากพระสงฆ์ท่านมีข้อจำกัดด้านการออกกำลังกายเนื่องจากท่านมีพระธรรมวินัยเป็นตัวกำกับบางอย่างท่านไม่สามารถออกกำลังกายแบบเต็มที่ซึ่งทำให้ปัญหาโรคภัยของท่านไม่สามารถรักษาให้หายอย่างทันที่ 3) ปัญหาทางด้านจิตใจ พระสงฆ์ท่านมีภารกิจสงฆ์ค่อนข้างมาก บางสถานการณ์ท่านอาจมีอาการเครียดกับการงานจนเกินไป อีกทั้งได้พักผ่อนไม่เพียงพอ 2. ปัญหาด้านการดูแลสุขภาพใส่ใจต่อสุขภาพของพระสงฆ์ ซึ่งส่วนมากพระสงฆ์ท่านไม่ค่อยได้ไปตรวจสุขภาพประจำปีเมื่อเกิดโรคภัยขึ้นก็ไม่สามารถรักษาได้ทัน หรือเป็นแล้วก็ขาดการรักษาอย่างต่อเนื่อง 3. ปัญหาด้านการจัดสิ่งแวดล้อมและสุขอนามัยภายในวัด ซึ่งก็เป็นประเด็นปัญหาหากวัดได้รับการเอาใจใส่ดูแลสุขภาพแวดล้อมภายในวัดรวมถึงที่พักจำวัดหรือทำบุญกุศล ก็จะทำให้เกิดสุขภาพที่ดีตามมา 4. ปัญหาด้านการมีส่วนร่วมและสนับสนุนของภาคีในการเสริมสร้างสุขภาวะของพระสงฆ์ยังเข้ามาประสานงานกับพระสงฆ์ภายในวัดค่อนข้างน้อยทำให้ปัญหาสุขภาพของพระสงฆ์ได้รับการดูแลยังไม่ต่อเนื่อง

กระบวนการและแนวปฏิบัติธรรมนุญสุขภาพเชิงพุทธของวัดต้นแบบ เมื่อสังเคราะห์มีรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะของพระสงฆ์ พบว่า มีรูปแบบดังนี้ 1. กระบวนการส่งเสริมสุขภาพของพระสงฆ์นั้นเกิดได้จากส่วนงานภาครัฐได้ช่วยเสริมสร้างสุขภาพของพระสงฆ์ทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ 1) การส่งเสริมสุขภาพ 2) การป้องกัน 3) การรักษาพยาบาล ซึ่งใช้ทั้ง 1) แบบยาสมุนไพรพื้นบ้าน และ 2) แบบยาแผนปัจจุบัน 4) การฟื้นฟู 2. รูปแบบในบทบาทขององค์กรต่างๆ ในการมีส่วนร่วมในการเสริมสร้างสุขภาวะของพระสงฆ์ พบว่า 1) มีองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นได้เข้ามามีส่วนร่วมในการส่งเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ 2) มีหน่วยงานที่มีบทบาทหน้าที่ในการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ได้เข้ามาดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ตามโอกาสที่เหมาะสม โดยการใช้หลักการ 4 วิธีการ 6 หลักการ 4 คือ 1) ส่งเสริม 2) ป้องกัน 3) รักษา และ 4) ฟื้นฟู ส่วนวิธีการ 6 คือ 1) ออกกำลังกาย 2) อาหาร 3) อารมณ์ 4) อโรคยา 5) อากาศ และ 6) ออกจากอบายมุข เพื่อให้สุขภาพของพระสงฆ์ดีขึ้น จึงทำให้พบว่ารูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะของพระสงฆ์ตามแนววิถีพุทธในการบูรณาการสาธารณสุขชุมชนเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีนี้ได้มีการใช้แนววิถีพุทธในการบูรณาการสาธารณสุขควบคู่กันไปด้วยดีทำให้สุขภาพของพระสงฆ์ได้รับการดูแลทั้งภาคคณะสงฆ์ภาครัฐและหน่วยงานองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

การพัฒนาารูปแบบกระบวนการและแนวปฏิบัติธรรมนุญสุขภาพเชิงพุทธของวัดต้นแบบ การบูรณาการสาธารณสุขชุมชนเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี เมื่อสังเคราะห์มีรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพของพระสงฆ์ พบว่า มีการพัฒนาารูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพของพระสงฆ์ตามแนววิถีพุทธในการบูรณาการสาธารณสุขชุมชนเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี 1) โดยได้นำเอาหลักภาวนา 4 ตามแนววิถีพุทธมรบูรณาการอันได้แก่ 1) หลักกายภาวนา หรือ การพัฒนากาย 2) สีสภาวนา หรือการพัฒนาศีล 3) จิตตภาวนา หรือ การพัฒนาจิต คือ การมีจิตที่สมบูรณ์ด้วยคุณธรรม ความดีงาม มีความเข้มแข็งมั่นคง และสมบูรณ์ด้วยสุขภาพ การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคง 4) ปัญญาภาวนา หรือ การพัฒนาปัญญา คือ การเสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจ รู้เห็นเท่าทันโลกและชีวิตตามสภาวะจริง เป็นการเจริญปัญญาพัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้ให้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง นอกจากนี้ ยังได้นำเอาหลักไตรสิกขามารบูรณาการอันได้แก่ 1) ด้านศีล ได้แก่ การพฤติกรรมด้านกายและวาจาให้เรียบร้อย 2) ด้านสมาธิ ได้แก่ การที่พระสงฆ์เป็นแกนนำศรัทธาประชาชนในการสนับสนุนส่งเสริมให้มีกิจกรรมที่ทำให้เกิดสมาธิด้วยการเจริญภาวนาในช่วงวันเวลาต่างๆ 3) ด้านปัญญา ได้แก่ การส่งเสริมเพิ่มเติมปัญญาด้วยวิธีการที่หมั่นศึกษาและปฏิบัติให้เข้าใจในสิ่งต่างๆ ทั้งในตนเองและรอบข้างอย่างสม่ำเสมอ 2) มีการดูแลสุขภาพตามระบบการสาธารณสุขอย่างครบถ้วน ได้แก่ 1. การส่งเสริมสุขภาพโดยการปฏิบัติตาม หลัก 6 อ. ได้แก่ 1) อ. ออกกำลังกาย 2) อ. อาหาร ได้แก่ การกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ในแต่ละมื้อ 3) อ. อารมณ์ ได้แก่ การควบคุมอารมณ์ให้มีความปกติอย่างเสมอ ไม่เครียดกับการทำงาน 4) อ. อโรคยา การหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงที่จะทำให้เกิดโรคต่างๆ 5) อ. อนามัยสิ่งแวดล้อม ได้แก่ การรักษาสภาพแวดล้อมหรือที่พักให้เหมาะสมกับสุขภาพที่ดีของพระสงฆ์ 6) อ. อบายมุข ด้วยการงดสูบบุหรี่ และของแสลงทุกชนิด 2. การป้องกัน ด้วยการกินอาหารที่เป็นประโยชน์ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ไม่ยุ่งเกี่ยวกับอบายมุข 3) การรักษาพยาบาล 4) การฟื้นฟู ได้แก่ การฟื้นฟูสภาพร่างกาย และจิตใจให้กับพระสงฆ์โดยแพทย์เชี่ยวชาญ 3. มีกระบวนการบริหารจัดการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์กับการบูรณาการกับระบบสาธารณสุขร่วมกับภาคีต่างๆ โดยคณะสงฆ์กับหน่วยงานภาครัฐ ภาคีเครือข่าย ชุมชนและองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นได้อย่างดี และ 4. ส่งผลให้สุขภาพพระสงฆ์มีสุขภาพที่ดีและสามารถมีกำลังใจในการประกอบศาสนกิจได้อย่างมั่นคง มั่นใจ ประกอบด้วย 1) สุขภาพทางกาย 2) สุขภาพทางจิต 3) สุขภาพทางสังคม ช่วยเหลือเกื้อกูลสังคมอย่างต่อเนื่อง 4) สุขภาพทางปัญญา การรู้เท่าทัน มีสติอยู่อย่างเสมอ และมีความรอบรู้ด้วยการใช้ปัญญาพิจารณาอย่างแยบคายในปัญหาได้อย่างยั่งยืน



เอกสารอ้างอิง

ธรรมนูญว่าด้วยระบบสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 2 พ.ศ.2559. **ราชกิจจานุเบกษา** เล่ม 133
ตอนพิเศษ 284 ง

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ 10.
กรุงเทพมหานคร : เอส. อาร์. พรินติ้ง แมส โปรดักชั่น จำกัด, 2546

พระราชวรมนู และคณะ. **ธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ พุทธศักราช 2560**. นนทบุรี:
ไอ.เอส.พรินติ้ง เฮ้าส์, 2560

วิกฤตสุขภาพพระสงฆ์ไทยนับแสนรายป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เหตุพฤติกรรมเสี่ยงสุขภาพ,
[ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.hfocus.org> (5 มกราคม 2563)

แสง จันทร์งาม. **พุทธศาสนวิทยา**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอ.พี.กราฟิคดี
ไซน์และการพิมพ์, 2546

