



พุทธวิธีส่งเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ในเขตอำเภอพิชัย
จังหวัดอุตรดิตถ์

The Buddhist Methods to Promote the Well-being of Monks in Pichai District, Uttaradit
Province

พระใบฎีกาอรธพล เตชพโล (ปานกลีน)

พระศักดิ์ธัช ส่วโร, รวีโรจน์ ศรีคำภา

Phra Baitikha Attaphorn Tejabalo

Phra Sakdithat Sanghavarro, Raveerot Srikhampha

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Phree Campus

สยาม ราชวัณนะ

Sayam Ratchawat

Chiang Mai University

Email : Khumphai_311@hotmail.co.th

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาแนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับการป้องกันและเสริมสร้างสุขภาพของพระสงฆ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท 2) เพื่อศึกษาสภาพบริบทและปัญหาอุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ในอำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์ และ 3) เพื่อเสนอพุทธวิธีการส่งเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ในอำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์ ใช้รูปแบบการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการศึกษาภาคเอกสารและการสัมภาษณ์เชิงลึก กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 24 รูป/คน เพื่อนำมาวิเคราะห์เนื้อหา ผลการวิจัยพบว่า

1) การป้องกันและเสริมสร้างสุขภาพของพระสงฆ์ตามหลักการทางพระพุทธศาสนา คือการทำให้ร่างกายและจิตใจมีความสัมพันธ์กัน ด้วยการมีสติสัมปชัญญะบริบูรณ์ ทำให้มีโรคน้อย มีเป้าหมายในการบริโภค มีสติพิจารณาฉันเฉพาะอาหารที่เป็นประโยชน์ รู้ประมาณในการบริโภคและห้ามดื่มสุราและเมรัย ทำให้มีพละนามัยสมบูรณ์ กระปรี้กระเปร่า อยู่สำราญดี จนเกิดเป็นสุขภาพองค์รวมที่สมบูรณ์ทั้งด้านกาย จิต สังคม และปัญญา

2) สภาพบริบทของการส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์ในเขตอำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์ ยังไม่มีความชัดเจนในการดำเนินนโยบายด้านสาธารณสุขให้กับวัดและพระสงฆ์สามเณร นอกจากนี้พบประเด็นที่มีความสำคัญต่อการดำเนินนโยบายด้านสาธารณสุขและการส่งเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ นั่นคือการเชื่อมโยงการทำงานในระดับปฏิบัติการจากองค์ความรู้ของธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์ พ.ศ.2560 และโครงการวัดส่งเสริมสุขภาพของคณะสงฆ์อำเภอพิชัย เชื่อมโยงองค์ความรู้จากการวิเคราะห์สภาพปัญหาอุปสรรคในการ



ส่งเสริมสุขภาวะทั้งในด้านของพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพ การขาดบุคลากรในการส่งเสริมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ และความต้องการการดูแลสุขภาพแบบมีส่วนร่วมและเครือข่ายของพระสงฆ์ การดำเนินงานแบบมีส่วนร่วม จะนำไปสู่การพัฒนาและการหาแนวทางในการส่งเสริมสุขภาวะของพระสงฆ์ในอำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์ที่เหมาะสม

3) พุทธวิธีส่งเสริมสุขภาวะของพระสงฆ์ในเขตอำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์ โดยการผสมผสานแนวคิดธรรมนุญสุขภาพพระสงฆ์ พ.ศ.2560 กับแนวคิดของโครงการวัดส่งเสริมสุขภาพของคณะสงฆ์อำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์ คือ การใช้แนวคิด “พระคิลานุปัฏฐาก” เป็นพุทธวิธีส่งเสริมสุขภาวะของพระสงฆ์ในเขตอำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์ เพราะเป็นฐานแนวคิดการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักพระธรรมวินัย ชุมชนและสังคมกับการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ที่ถูกต้องตามหลักพระธรรมวินัย ที่ประกอบด้วยการส่งเสริมสุขภาวะของพระสงฆ์ใน 3 ประเด็น คือ (1) หลักพระธรรมวินัยกับการดูแลสุขภาพ : พระคิลานุปัฏฐาก มีองค์ความรู้ความเข้าใจเรื่องการดูแลผู้ป่วยและการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ตามหลักพระธรรมวินัย และสามารถให้ความรู้ความเข้าใจ ช่วยเหลือ ในการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ได้ (2) การส่งเสริมสุขภาพและการดูแลพระสงฆ์ที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้: พระคิลานุปัฏฐากมีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับโรคที่พบบ่อยในกลุ่มพระสงฆ์ พฤติกรรมเสี่ยงสามารถสังเกตและให้การปฐมพยาบาลเบื้องต้นแก่ผู้สูงอายุที่มีภาวะวิกฤติได้ ตลอดจนสามารถดูแลช่วยเหลือพระสงฆ์ที่เป็นผู้ป่วยระยะสุดท้าย และ (3) พระคิลานุปัฏฐากกับการพัฒนาวัดและชุมชน : พระคิลานุปัฏฐากมีศักยภาพในการสร้างการมีส่วนร่วมและการสร้างเครือข่ายพระสงฆ์แกนนำชุมชนในการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ มีความรู้ ความเข้าใจในองค์ประกอบและความสำคัญของการดำเนินงานวัดส่งเสริมสุขภาพ มีทัศนคติและมีทักษะในการส่งเสริมสุขภาพดูแลพระสงฆ์ สามารถนำความรู้ ที่ได้ มาประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติการดูแลพระสงฆ์ได้อย่างถูกต้องตามหลักพระธรรมวินัยและถูกต้องตามหลักวิชาการ อย่างมีประสิทธิภาพ

คำสำคัญ : พุทธวิธี, ส่งเสริมสุขภาวะ

Abstract

The thesis consisted of the 3 objectives as follows: 1) to study the concepts and theories about the prevention and promotion of the well-being of monks in Theravada Buddhism; 2) to study the contexts and problems of the promotion of well-being of monks in Pichai District, Uttaradit Province; and 3) to propose the Buddhist methods to promote the well-being of monks in Pichai District, Uttaradit Province. The study applied the qualitative research method by studying documents and in-depth interviews with 24 key informants in order to analyze the contents. The results of the research are as follows:

1) The prevention and promotion of the well-being of monks in Theravada Buddhism refer to the connection of body and mind by having mindfulness (*sati*) and clear comprehension (*sampajañña*) which will lead to having fewer diseases, more goals in



consumption, be mindful to contemplate and consume only the healthy food, be moderate on the consumption amount, and without drinking liquors. All of these will result in monks having a healthy body, active and happy, and a complete holistic health whether physically, mentally, socially, and intellectually.

2) The contexts and problems of the promotion of well-being of monks in Pichai District, Uttaradit Province found to have no clarity in implementing the public health policies for temples, monks, and novices. Moreover, there is an important issue towards the implementation of public health policies and the promotion of well-being of monks which is the working connection at the operational level from the body of knowledge of Health Charter for Buddhist Monks B.E. 2560 together with the project of temples promoting health of the Sangha in Pichai District. It is also the connection between the body of knowledge from analyzing the problems in promoting well-being in terms of health risk behaviors. The lack of personnel in promoting the well-being of monks and the needs for participatory health care and monks' connection. The participatory operation will lead to the development and finding guidelines for promoting the well-being of monks in Pichai District, Uttaradit Province.

3) The Buddhist methods to promote the well-being of monks in Pichai District, Uttaradit Province based on the mix of the concepts of the Health Charter for Buddhist Monks B.E. 2560 and the project of temples promoting the health of the Sangha in Pichai District which is the use of phra “*Gilaṅupatthāka*” concept as the Buddhist method to promote the well-being of monks because it is based on the concept of self-health care according to the *Dhamma Vinaya*. The communities and society with the correct way of taking care monks according to the *Dhamma Vinaya*, which consists of the 3 aspects: 1) *Dhamma Vinaya* and health care in which phra *gilaṅupatthāka* has knowledge and understanding in taking care of patients and monks according to the *Dhamma Vinaya*, including providing knowledge, understanding, assistance in health care of monks; 2) The promotion of health and taking care of monks who cannot help themselves in which Phra *Gilaṅupatthāka* has knowledge and understanding about the common diseases of monks as well as observing the risky behavior, providing first aid to the elderly in critical condition, and being able to take care of monks who are terminally ill; and 3) Phra *Gilaṅupatthāka* and the development of temple and community in which Phra *Gilaṅupatthāka* has potential in building participation and a network of monks who are community leaders for health care of monks. Moreover, Phra *Gilaṅupatthāka* has knowledge and understanding in the components and importance of the



operation of the temples promoting the health project, equipped with attitude and skills for health care of monks, able to apply the knowledge obtained in taking care of monks correctly according to the *Dhamma Vinaya* as well as the academic principles efficiently.

Keywords: The Buddhist Methods, Promote the Well-being

บทนำ

ความเจ็บป่วยและการดูแลสุขภาพก็เป็นสิ่งที่พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญดังพุทธพจน์ที่ว่า “อาโรคยา ปรมาลาภา” (ส.นิ. (ไทย) 16/60/24) ปรากฏประเสริฐคือความไม่มีโรคอย่างยิ่ง ดังนั้น เมื่อเจ็บป่วยก็ต้องดูแลรักษา รวมถึงป้องกันไม่ให้เกิดความเจ็บป่วยพระพุทธองค์ทรงให้ความสำคัญกับการมีสุขภาพแข็งแรง ทรงชี้แนะให้พุทธสาวกดำรงตนให้เป็นผู้มีโรคพวชน้อย รวมถึงการบริโภคน้ำจืด 4 เพื่อความเป็นผู้ไม่มีโรค เบียดเบียน ความดำรงอยู่แห่งอัตภาพ ความเป็นอยู่โดยผาสุกและอนุเคราะห์แก่การประพาสพรหมจรรย์ พระสงฆ์ในพระพุทธศาสนาเป็นผู้ออกจากเรือน ไม่เกี่ยวข้องกับเรือนแล้ว จึงจำเป็นที่จะต้องดูแลตนเองและดูแลพระสงฆ์ด้วยกันตามหลักพระธรรมวินัย ดังที่พระพุทธองค์ตรัสแนะนำไว้ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย มารดาบิดาผู้จะพึงพยาบาลพวกเธอก็ไม่มี ถ้าเธอไม่พยาบาลกันเอง ใครเล่าจักพยาบาล ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ผู้ใดจะพยาบาลเรา ก็พึงพยาบาลภิกษุให้เถิด” (สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (สช.), 2560 : 3)

สังคมสงฆ์ เป็นสังคัมที่เป็นแบบอย่างของการดำเนินชีวิตที่ประเสริฐ เน้นความสมถะเรียบง่าย สันโดษยินดีเท่าที่ได้อา ไม่เก็บสะสมปัจจัย (วิ.ม. (ไทย) 5/274/72) มีชีวิตที่เอื้อต่อการเรียนรู้พัฒนาตนเพื่อเข้าถึงความหลุดพ้นวิถีชีวิตแบบสงฆ์ เป็นวิถีชีวิตที่แตกต่างจากชาวโลกโดยทั่วไป ทั้งรูปแบบวิธีการและเป้าหมาย (ที.ม. (ไทย) 10/54-63/30-36) พระสงฆ์สามารถดำรงชีพอยู่ได้ด้วยการอาศัยปัจจัย 4 จากผู้มีจิตศรัทธาเพื่อหล่อเลี้ยงชีวิตให้พอดำรงอยู่ได้อย่างไม่ลำบากนัก วิถีชีวิตของพระสงฆ์ในยุคบุกเบิกนั้นเป็นไปอย่างเรียบง่าย พระพุทธองค์ทรงให้แนวทางในการดำรงชีพ คือ นิสัย 4 ได้แก่ การบรรพชาต้องอาศัยการเที่ยวบิณฑบาตหาเลี้ยงชีพด้วยลำแข้งเครื่องนุ่งห่ม ต้องใช้ผ้าบังสุกุล ที่อยู่อาศัยพักตามโคนไม้ และยารักษาโรคให้ฉันทามุตรเนา (วิ.ม. (ไทย) 5/73/101-102) พระสงฆ์เป็นกลุ่มคน ที่มีข้อจำกัดในการดูแลสุขภาพของตนเองในเรื่องของความเจ็บป่วย หรือปัญหาสุขภาพทุกคนต้องการที่จะดูแลตนเองให้มีสุขภาพดีอยู่เสมอ ดังนั้น การดูแลสุขภาพตนเอง เป็นกิจกรรมที่บุคคลแต่ละคนปฏิบัติ และยึดเป็นแบบแผนในการปฏิบัติ เพื่อให้มีสุขภาพดี หากนำมาผสมผสานเข้ากับหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาในเรื่อง “มัชฌิมาปฏิปทา” (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), 2546 : 193) พระสงฆ์ คือเป็นสมณะ เป็นผู้ที่มีวัตรปฏิบัติที่เรียบง่าย ใช้ศิลปะเฉพาะให้เกิดความเป็นปกติภายในตนอย่างประสานสอดคล้องกันแบบองค์รวม ดังพุทธพจน์ ที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า “โภชนมัตตัญญูตา” ซึ่งแปลว่า รู้จักประมาณในการบริโภคนั้น ก็หมายถึงการที่จะตัดเสีย ซึ่งความขวนขวายอันมากมายเกินขอบเขต อันจะนำมาซึ่งความยุ่งยากลำบากทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น พร้อมทั้งบรรเทาเสียซึ่งความโลภในอาหารหรือความหลงใหลติดใจในรสของอาหารและกิเลสอย่างอื่น ๆ อันจะเกิดขึ้นเพราะความเป็นผู้มีอาหารมาก เราจะได้เห็นได้ ตามพระธรรมวินัย ซึ่งเป็นข้อห้าม ของพระสงฆ์ เช่น ในพระวินัยบัญญัติ หมวดปาจิตตีย์ 92



สภากาชาดไทย (วิ.มหา. (ไทย) 2/203-259/365-511) ได้บัญญัติข้อห้าม และข้อปฏิบัติพระภิกษุสงฆ์ เรื่องพฤติกรรมดูแลสุขภาพ ซึ่งเป็นการดำรงชีพที่แตกต่างกับประชาชนทั่วไป เพราะสังคมสงฆ์ถือว่าเป็นสังคมต้นแบบเกี่ยวกับวัตรปฏิบัติที่ดีแก่ชาวโลก

ในปัจจุบัน พระสงฆ์ในเขตอำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์ ก็กำลังประสบปัญหาในด้านการดูแลสุขภาพ ซึ่งโดยรวมสุขภาพของพระสงฆ์ในช่วง 5 ปีที่ผ่านมา พบว่า พระสงฆ์มีโรคจากโรคต่าง ๆ และพบว่าพระสงฆ์มีเกิดโรคและปัญหาสุขภาพจำนวนมาก เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดัน โรคไขมัน เป็นต้น และจากการสังเกตพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง พบว่ายังมีความแตกต่างหลากหลาย เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพยังไม่ถูกสุขลักษณะ ยังมีพฤติกรรมที่ฉันทาอาหารตามใจตนเองโดยไม่เป็นห่วงสุขภาพของตนเอง (คณะสงฆ์อำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์, 2563 : อัดสำเนา) ถึงแม้ว่าทางคณะสงฆ์อำเภอพิชัย จะมีการดำเนินนโยบายเกี่ยวกับสาธารณสุขและการส่งเสริมการบริการด้านสุขภาพแก่พระสงฆ์ แต่ก็ยังไม่เพียงพอและครอบคลุมแก่พระสงฆ์ และผลการดำเนินงานก็ยังไม่เกิดเป็นรูปธรรมเท่าใดนัก ยังมีปัญหาอีกหลาย ๆ ด้านที่เกี่ยวกับระบบการส่งเสริมการป้องกันและการเข้าถึงบริการด้านสุขภาพอย่างเท่าเทียม ทำให้คณะสงฆ์ต้องหาแนวทางและวิธีการใหม่ ๆ เพื่อที่จะพัฒนาระบบสุขภาพพระสงฆ์ และให้องค์การบริหารส่วนท้องถิ่นสนับสนุน แต่ทั้งนี้ การดำเนินนโยบายต่าง ๆ จะต้องคำนึงถึงพระธรรมวินัยเป็นหลัก เพื่อมิให้ขัดแย้งต่อพระธรรมวินัย และการดำรงชีวิตของพระสงฆ์ที่เหมาะสมสาธยาย จึงจำเป็นต้องใช้หลักการและแนวทางตามหลักพระพุทธศาสนาเข้ามาบูรณาการ

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาพุทธวิธีส่งเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ในเขตอำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์ เพื่อใช้เป็นแนวทางด้านการส่งเสริมดูแลสุขภาพ ในการแก้ปัญหาและอุปสรรคของการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ ที่จะนำไปประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิตในเพศสมณได้อย่างถูกต้อง และเป็นไปตามกรอบพระธรรมวินัย และของกระทรวงสาธารณสุขต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับการป้องกันและเสริมสร้างสุขภาพของพระสงฆ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท
2. เพื่อศึกษาสภาพบริบทและปัญหาอุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ในอำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์
3. เพื่อเสนอพุทธวิธีการส่งเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ในอำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์

วิธีดำเนินการวิจัย

เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยใช้ การศึกษาเชิงเอกสารประกอบกับการศึกษาภาคสนามจากการลงพื้นที่สัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) แล้วนำมาวิเคราะห์ประกอบเนื้อหาในวิจัย โดยมีขั้นตอนในการดำเนินการตามลำดับดังนี้



ก. ภาคเอกสารในการเก็บข้อมูลเกี่ยวกับแนวคิดที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้ศึกษาเกี่ยวกับแหล่งข้อมูล ดังนี้ 1.ชั้นปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา 2.ชั้นทุติยภูมิ ได้แก่ เอกสารรายงานการประชุมของคณะสงฆ์อำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์ หนังสือ ตำราวิชาการ เอกสาร บทความ หรืองานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับงานด้านสุขภาพและสาธารณสุขของพระสงฆ์ โดยศึกษาจากแหล่งข้อมูลในพื้นที่อำเภอพิชัย การค้นคว้าจากห้องสมุดมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่ เอกสารจากสำนักสาธารณสุขอำเภอพิชัย ตลอดจนตำราทางวิชาการ วารสาร บทความและเว็บไซต์ที่น่าเชื่อถือ

ข. ภาคสนาม ข้อมูลภาคสนามเป็นข้อมูลหลักที่มีความสำคัญต่อการศึกษารั้งนี้ เป็นการสัมภาษณ์เชิงลึกโดยใช้วิธีการสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมายเป็นรายบุคคล และลงพื้นที่เก็บข้อมูลด้วยตนเอง เพื่อศึกษาข้อมูลพื้นที่ร่วมกับการสังเกต เพื่อนำมาวิเคราะห์สภาพปัญหา อุปสรรคและแนวทางในการเสนอพุทธวิธีส่งเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ในเขตอำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์

ผลการวิจัย

แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับการป้องกันและเสริมสร้างสุขภาพของพระสงฆ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท

พุทธวิธีในการส่งเสริมดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ พระพุทธองค์ทรงเห็นว่า สิ่งจำเป็นพื้นฐานของมนุษย์ คือ ปัจจัย 4 ได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค ทรงบัญญัติให้พระภิกษุสงฆ์เป็นอยู่ด้วยการบิณฑบาต การนุ่งห่มผ้าบังสุกุล การอยู่โคนไม้ และการฉันยาตองน้ำมูตรเนา ถือประโยชน์และความพอดีเป็นประมาณ ทรงสอนให้รักษาสุขภาพ เพื่อเป็นที่ตั้งแห่งความเลื่อมใส ทั้งสุขภาพส่วนตัว ส่วนรวม และต่อสิ่งแวดล้อม การดูแลสุขภาพแนวพุทธนั้น เป็นการบูรณาการเสริมสร้างสุขภาพ หรือ สุขภาวะ ในความหมายที่กว้างขึ้นและครอบคลุมขึ้น โดยยึดหลักทางพระพุทธศาสนาบูรณาการ คือมิใช่เพียงแต่เรื่องของสุขภาพที่มีปัญหาโรคภัยไข้เจ็บเท่านั้น แต่มองในเรื่องของการรักษาโรค เพื่อให้หายจากทุกข์ และมีความสุข จากการที่ผู้วิจัยได้ศึกษาหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนาที่ปรากฏพระไตรปิฎกเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพและการดูแลสุขภาพนั้นพบว่าหากสุขภาพคือสุขภาวะที่สมบูรณ์อันหมายถึง ชีวิตที่สมดุลเป็นสุขทั้งทางกายทางจิตทางสังคมและทางจิตวิญญาณสุขภาพจึงมิใช่เพียงชีวิตที่ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บเท่านั้น ดังนั้น ดุลยภาพของสุขภาพจึงเป็นดุลยภาพของชีวิตเพราะคำว่าชีวิตนั้นหมายถึง ความมีอายุชีวิตที่ยืนยาวจึงเป็นอายุที่ยืนยาวอายุที่ยืนยาวจึงเป็นชีวิตที่มีคุณภาพและคุณค่าตลอดช่วงที่ยังครองอายุอยู่ อันเป็นสุดยอดความสุขที่พึงปรารถนาของมนุษย์ทุกเพศทุกวัยของคนในโลกนี้เพราะเป็นชีวิตที่มีค่ามีแก่นสาร และจากการศึกษาหัวข้อธรรมที่ได้แสดงไว้ในงานวิจัยนี้ ทำให้เราได้พบคำตอบที่ชัดเจนว่า พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธองค์เกี่ยวกับสุขภาพในพระไตรปิฎกมีจำนวนมากล้วนแต่สอดคล้องหรือสามารถประยุกต์เข้ากับทฤษฎี หลักการ และแนวทางปฏิบัติในการสาธารณสุขในยุคปัจจุบันโดยอาจจะนำมาประยุกต์ใช้ผสมผสานกับ การบริการสาธารณสุขในแต่ละช่วงของสภาวะสุขภาพเพื่อส่งเสริมให้มีสุขภาวะที่ดีทั้ง 4 มิติได้แก่ ทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เพื่อให้เกิดแนวทางในการดูแลสุขภาพแนวพุทธที่สามารถเสริมสร้างสุขภาพที่สมบูรณ์ให้เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ



สภาพบริบทและปัญหาอุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ในอำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์

จากการศึกษาสภาพบริบท พบว่า ข้อมูลด้านนโยบายการสาธารณสุขของคณะสงฆ์อำเภอพิชัยนั้น เป็นการร่วมมือกันกับหน่วยงานสาธารณสุขในเขตพื้นที่ทั้งสาธารณสุขอำเภอ และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลของแต่ละพื้นที่ตำบล ในการส่งเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ เช่น ในการตรวจโรคเบื้องต้น การคัดกรองโรค การรักษาโรค และการป้องกันโรค โดยปกติแล้วในแต่ละปีก็จะได้รับการตรวจสุขภาพประจำปีในทุกเขตวัด แต่เป็นเพียงการคัดกรองเบื้องต้นเท่านั้น เพราะโดยส่วนใหญ่แล้วพระสงฆ์ในพื้นที่จะดูแลสุขภาพตนเอง และหากพบว่าเจ็บป่วย ก็เข้าไปรับการตรวจรักษาเอง หากเป็นโรคร้ายแรง ทางคณะสงฆ์ก็เข้าไปช่วยเหลือเยียวยาในด้านต่าง ๆ

ปัญหาอุปสรรคการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ในเขตอำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์ พบประเด็น 3 ประเด็นสำคัญ คือ

1) พฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพ จากการวิเคราะห์ข้อมูลสัมภาษณ์ พบว่า มีความเสี่ยงจากพฤติกรรมของพระภิกษุสงฆ์ และสามเณร ใน 3 ประเด็นหลัก คือ

(1) การฉันทอาหาร ส่วนใหญ่พบว่าลักษณะการฉันทอาหารของพระภิกษุสามเณรนั้นมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรค ตามหลักการสาธารณสุข คือ ฉันทอาหารที่มีไขมันสูงหรือคอเลสเตอรอลสูง อาหารผลไม้รสหวาน และดื่มน้ำปาดะหรือเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลมาก และนอกจากนี้ยังพบว่า ในวิถีชีวิตประจำวันปกติของพระสงฆ์ในแต่ละวัดส่วนใหญ่มีการฉันทน้ำปาดะอยู่เป็นประจำ มีพฤติกรรมดื่มกาแฟ ดื่มเครื่องดื่มชูกำลังมากกว่าวันละ 1 ขวดต่อวัน ทำให้พระสงฆ์เสี่ยงต่อการเป็นโรคและมีปัญหาสุขภาพมากขึ้น

(2) การออกกำลังกายหรือกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ พบว่า การออกกำลังกายของพระสงฆ์มีข้อจำกัด พระสงฆ์ไม่สามารถออกกำลังกายได้เหมือนบุคคลทั่วไป การปฏิบัติศาสนกิจ เช่น เดินบิณฑบาต การรับกิจนิมนต์การเดินทางสะดวก จากพุทธบัญญัติที่พระสงฆ์ควรอยู่ในอาการสำรวม เป็นผู้ดำรงศีล 227 ข้อ ส่งผลให้พระสงฆ์มีข้อจำกัด ไม่สามารถออกกำลังกายได้

(3) ขาดองค์ความรู้การดูแลสุขภาพองค์รวมในมิติด้านจิตใจ พบว่า พระสงฆ์ส่วนใหญ่ที่มีพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพ ด้านการฉันท การออกกำลังกายที่ไม่เพียงพอ ปัญหาหลักคือ การขาดความรู้ความเข้าใจ ในการดูแลสุขภาพตนเอง อีกทั้งการเข้าถึงข้อมูลหรือการบริโภคข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพของพระสงฆ์ในเขตอำเภอพิชัยยังมีน้อย เพราะไม่ได้ตระหนักและขาดแรงจูงใจในการศึกษาหาความรู้ด้านสุขภาพ เมื่อเจ็บป่วย มีปัญหาด้านจิตใจที่เกิดขึ้นกับพระสงฆ์ในเขตอำเภอพิชัยเป็นผลมากจากการเจ็บป่วยจากร่างกายภายนอก ส่งผลต่อจิตใจ คือ ต้องเผชิญกับความเครียด ความวิตกกังวล เป็นผลให้การดูแลสุขภาพของตนเองลดลงและไม่มีแรงจูงใจในการป้องกันและส่งเสริมสุขภาพตนเอง

2. การขาดบุคลากรในการส่งเสริมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ พบว่า พระสงฆ์ในเขตอำเภอพิชัยเมื่อเกิดการเจ็บป่วยเรื้อรัง และไม่สามารถดูแลตนเองได้ ต้องตกเป็นภาระของบุคคลอื่นหรือญาติ สร้างความลำบาก และโดยบางวัดพระสงฆ์ผู้มีอายุมากไม่มีคนคอยดูแลอุปถัมภ์ และเป็นเรื่องยากสำหรับหน่วยงานหรือองค์กรสาธารณสุขจะส่งคนเข้ามาดูแลรักษา ทำให้ต้องออกไปรักษาตัวที่โรงพยาบาล ซึ่งเป็นอุปสรรคใน



หลายด้าน ทั้งเรื่องที่เกี่ยวข้องกับพระธรรมวินัย และวิธีการรักษา ในบางครั้งเจ็บป่วยไม่มากแต่ไม่มีความรู้ในการเลือกวิธีการรักษาพยาบาล หรือการหายามาฉันเอง และมีความเสี่ยงต่อเกิดอันตราย

3. พระสงฆ์ในเขตอำเภอพิชัยต้องการการดูแลสุขภาพแบบมีส่วนร่วมและเครือข่าย การดำเนินงานแบบมีส่วนร่วม พบว่า พระสงฆ์ที่เจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังหรือพระสงฆ์ที่สูงอายุ จะมีค่าใช้จ่ายในการรักษาในการไปพบแพทย์หรือไปรักษาที่คลินิก จำเป็นต้องได้รับการรักษาอย่างต่อเนื่อง จึงต้องการผู้ปฏิบัติดูแลเวลาอาพาธ มีเจ้าหน้าที่สาธารณสุขตรวจเยี่ยม ตรวจสุขภาพประจำปี ต้องการให้พระสังฆาธิการพัฒนาระบบสุขภาพพระสงฆ์ และให้องค์การบริหารส่วนท้องถิ่นสนับสนุน การดูแลสุขภาพแบบมีส่วนร่วมและเครือข่าย การดำเนินงานแบบมีส่วนร่วม จะเป็นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ช่วยให้ทุกฝ่ายหันหน้าช่วยเหลือกัน มีการระดมทรัพยากรต่าง ๆ ใช้ร่วมกัน ทำให้เครือข่ายนั้นมีพลังมากขึ้น ซึ่งเป็นปัจจัยที่หนุนเสริมทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของเครือข่าย รวมถึงเพื่อให้ภารกิจที่เครือข่ายดำเนินการนั้นบรรลุเป้าหมาย

สรุปว่า สภาพบริบทและปัญหาอุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์ในเขตอำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์ ทำให้เราพบประเด็นที่มีความสำคัญต่อการดำเนินนโยบายด้านสาธารณสุขและการส่งเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ นั่นคือการเชื่อมโยงการทำงานในระดับปฏิบัติการจากองค์ความรู้ของธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์ พ.ศ.2560 และโครงการวัดส่งเสริมสุขภาพของคณะสงฆ์อำเภอพิชัย เชื่อมโยงองค์ความรู้จากการวิเคราะห์สภาพปัญหาอุปสรรคในการส่งเสริมสุขภาพะทั้งในด้านของพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพ การขาดบุคลากรในการส่งเสริมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ และความต้องการการดูแลสุขภาพแบบมีส่วนร่วมและเครือข่ายของพระสงฆ์ การดำเนินงานแบบมีส่วนร่วม จะนำไปสู่การพัฒนาและการหาแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ในอำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์ที่เหมาะสม

พุทธวิธีการส่งเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ในอำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์

จากการศึกษา พบว่า แนวคิดธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์ พ.ศ.2560 และแนวคิดโครงการวัดส่งเสริมสุขภาพของอำเภอพิชัยจังหวัดอุตรดิตถ์ มีฐานแนวคิดที่สอดคล้องและสนับสนุนซึ่งกันและกัน โดยมีเป้าหมายเหมือนกัน คือ การดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ให้สอดคล้องกับพระธรรมวินัย โดยใช้วัดและพระสงฆ์เป็นศูนย์กลาง และการพัฒนาพระสงฆ์ให้เป็นผู้รู้ด้านสุขภาพชุมชนและสร้างเครือข่ายในการส่งเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญาและทางสังคม ดังนั้น “พระคิลานุปัฏฐาก” จึงถือเป็นแนวคิดวิธีที่จะนำไปสู่การดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ในเขตอำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์ได้อย่างเหมาะสม เข้ากับสภาพบริบทและสอดคล้องกับการแก้ไขปัญหาอุปสรรคของการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ ดังที่ได้นำเสนอมาแล้วทุกประการ ผู้วิจัยจึงต้องการนำเสนอพุทธวิธีส่งเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ในเขตอำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์ โดยการผสมผสานแนวคิดธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์ พ.ศ.2560 กับแนวคิดของโครงการวัดส่งเสริมสุขภาพของคณะสงฆ์อำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์ คือ การใช้แนวคิด “พระคิลานุปัฏฐาก” เป็นพุทธวิธีส่งเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ในเขตอำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์ เพราะเป็นฐานแนวคิดที่การดูแลสุขภาพตนเองตามหลักพระธรรมวินัย ชุมชนและสังคมกับการดูแลอุปัฏฐากพระสงฆ์ที่ถูกต้องตามหลักพระธรรมวินัย พอสรุปได้ดังนี้



1. ความหมายของพระคิลานุปัฏฐาก

พระคิลานุปัฏฐาก หมายถึง พระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัด (อสว.) เป็นพระสงฆ์ผู้ทำหน้าที่ปฏิบัติดูแลพระสงฆ์อาพาธ รวมทั้งการสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การควบคุมโรค และการจัดการปัจจัยที่คุกคามสุขภาพของพระสงฆ์ในเขตอำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์

2. บทบาทหน้าที่ของพระคิลานุปัฏฐาก

พระคิลานุปัฏฐากของอำเภอพิชัยจังหวัดอุตรดิตถ์ จะต้องมีบทบาทหน้าที่ครอบคลุมและดำเนินการตามภาระกิจที่พึงมีดังต่อไปนี้

(1) ปฏิบัติดูแลพระสงฆ์อาพาธ รวมทั้งการสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การควบคุมโรค และการจัดการ ปัจจัยที่คุกคามสุขภาพของพระสงฆ์ด้วย

(2) จะต้องมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ การดูแลตนเองทั้งเรื่องอาหาร การรักษาสุขภาพ การมีกิจกรรมทางกาย สภาพแวดล้อมและการพักผ่อนอย่างเหมาะสม การฝึกฝนพัฒนาจิตและปัญญาเพื่อให้ความพร้อมต่อการทำหน้าที่ในฐานะผู้สืบทอดและเผยแผ่พระพุทธศาสนาได้อย่างเต็มที่

(3) มีหน้าที่ดูแลสุขภาพะอุปัชฌาย์ อาจารย์และสหธรรมิกในขณะอาพาธ ด้วยการรักษาพยาบาล การดูแลอาหาร สภาพแวดล้อมและการพักผ่อนอย่างเหมาะสม เป็นต้น

(4) มีหน้าที่ช่วยจัดระบบการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ กุฎีสงฆ์อาพาธบนพื้นฐานของหลักพระธรรมวินัยที่เกื้อกูลต่อการฝึกฝนพัฒนาตนเองและเอื้ออำนวยให้บรรลุเป้าหมายแห่งสิทธิและหน้าที่ด้านสุขภาพทุกประการ

(5) มีหน้าที่ช่วยเหลืออำนวยความสะดวกในการจัดให้มีระบบและกลไกในการสร้างเสริมสุขภาพ การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม และป้องกันปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพ และปัจจัยคุกคามสุขภาพภายในวัด โดยใช้มาตรการเชิงรุก ด้วยกระบวนการมีส่วนร่วม ตลอดถึงการประเมินและพัฒนาระบบและกลไกการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ในเขตอำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์ ให้มีประสิทธิภาพ

3. คุณสมบัติและศักยภาพของพระคิลานุปัฏฐากในการส่งเสริมสุขภาพของพระสงฆ์

1) หลักพระธรรมวินัยกับการดูแลสุขภาพ

พระคิลานุปัฏฐาก มีองค์ความรู้ความเข้าใจเรื่องการดูแลผู้ป่วยและการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ตามหลักพระธรรมวินัย มีผลการพัฒนาสอดคล้องตามตัวชี้วัดจำนวน 3 ตัวชี้วัด คือ (1) พระคิลานุปัฏฐาก มีความรู้ความเข้าใจในแนวทางการปฏิบัติของพระสงฆ์ที่สอดคล้องกับพระธรรมวินัย และ สถานการณ์สุขภาพ ที่เชื่อมโยงกับกิจวัตร 10 อย่างของพระสงฆ์ (2) พระคิลานุปัฏฐาก (พระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัด - อสว.) มีความรู้ ความเข้าใจในสถานการณ์ การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากร ที่ส่งผลกระทบต่อองค์พระสงฆ์ในอนาคต สถานะสุขภาพของพระสงฆ์ และตระหนักถึงความจำเป็น ในการดูแลพระสงฆ์ตามแนวทาง ธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ และ (3) พระคิลานุปัฏฐากมีความรู้ ความเข้าใจในตนเอง



เป้าหมายของชีวิต อุดมการณ์ชีวิต การประเมินสถานะและ พฤติกรรมสุขภาพของตนเองและเรียนรู้การ ประเมินความรู้สึกของผู้รับการช่วยเหลือดูแลได้

2) การส่งเสริมสุขภาพและการดูแลพระสงฆ์ที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้

พระคิลานุปัฏฐาก ต้องมีทักษะ มีประสบการณ์ในการปฏิบัติการและการทำงานในการดูแลสุขภาพ อนามัยตามหลักพระธรรมวินัยและให้คำแนะนำดูแลพระสงฆ์ภายในวัด และชุมชน มีผลการพัฒนาสอดคล้อง ตามตัวชี้วัดจำนวน 6 ตัวชี้วัด คือ (1) พระคิลานุปัฏฐากมีความรู้ ความเข้าใจในกลไกของร่างกายแบบ ตะวันตก และกลไกร่างกายแบบตะวันออก ที่จะส่งผลต่อการส่งเสริมสุขภาพและการดูแลสุขภาพอย่างสมดุล (2) พระคิลานุปัฏฐาก มีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับโรคที่พบบ่อยในกลุ่มพระสงฆ์ พฤติกรรมเสี่ยง การ ป้องกัน การส่งเสริมสุขภาพและการดูแลเบื้องต้น (3) พระคิลานุปัฏฐาก มีความรู้ ความเข้าใจในการส่งเสริม สุขภาพ และสามารถนำไปใช้ในการดูแลสุขภาพตนเอง ให้ คำแนะนำแกโยมอุปัฏฐากพระสงฆ์ และชุมชนได้ (4) พระคิลานุปัฏฐาก มีความรู้ ความเข้าใจ สามารถสังเกตและให้การปฐมพยาบาลเบื้องต้นแก่ผู้สูงอายุที่มี ภาวะวิกฤติได้ (5) พระคิลานุปัฏฐาก มีความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะในการประเมินดูแลช่วยเหลือพระสงฆ์ เบื้องต้น และ (6) พระคิลานุปัฏฐาก มีความรู้ ความเข้าใจ ในการดูแลช่วยเหลือผู้ป่วยระยะสุดท้าย

3) พระคิลานุปัฏฐากกับการพัฒนาวัดและชุมชน

พระคิลานุปัฏฐาก มีศักยภาพในการสร้างการมีส่วนร่วมและการสร้างเครือข่ายพระสงฆ์แกนนำ ชุมชนในการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ มีผลการพัฒนาสอดคล้องตามตัวชี้วัดจำนวน 3 ตัวชี้วัด คือ (1) พระคิลานุ ปัฏฐากมีความรู้ ความเข้าใจในองค์ประกอบและความสำคัญของการดำเนินงานวัดส่งเสริมสุขภาพสู่ “วัด” รอบ รู้ด้านสุขภาพ (Health Literate Temple) (2) พระคิลานุปัฏฐากมีความรู้ ความเข้าใจ มีทัศนคติและมีทักษะ ในการส่งเสริมสุขภาพดูแลพระสงฆ์ สามารถนำความรู้ ที่ได้ มาประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติการดูแลพระสงฆ์ได้ อย่างถูกต้องตามหลักพระธรรมวินัยและถูกต้องตามหลักวิชาการ อย่างมีประสิทธิภาพ และ (3) ระดับความรู้ ความเข้าใจ ทัศนคติ และการปฏิบัติตาม บทบาทพระคิลานุปัฏฐากเพื่อให้การถวายเป็นการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ที่มี คุณภาพมีความปลอดภัย เพื่อพระสงฆ์มีคุณภาพชีวิตที่ดีตามหลักพระธรรมวินัย

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับการป้องกันและเสริมสร้างสุขภาพของพระสงฆ์ใน พระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า พุทธวิธีในการส่งเสริมดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ พระพุทธองค์ทรงเห็นว่า สิ่งจำเป็นพื้นฐานของมนุษย์ คือ ปัจจัย 4 ได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค ทรงบัญญัติ ให้พระภิกษุสงฆ์ เป็นอยู่ด้วยการบิณฑบาต การนุ่งห่มผ้าบังสุกุล การอยู่โคนไม้ และการฉันยาตองน้ำมูตรเน่า ถือประโยชน์และความพอดีเป็นประมาท ทรงสอนให้รักษาสุขภาพ เพื่อเป็นที่ตั้งแห่งความเลื่อมใส ทั้งสุขภาพ ส่วนตัว ส่วนรวม และต่อสิ่งแวดล้อม การดูแลสุขภาพแนวพุทธนั้น เป็นการบูรณาการเสริมสร้างสุขภาพ หรือ สุขภาวะ ในความหมายที่กว้างขึ้นและครอบคลุมขึ้น โดยยึดหลักทางพระพุทธศาสนามาบูรณาการ คือมิใช่ เพียงแต่เรื่องของสุขภาพที่มีปัญหาโรคร้ายไข้เจ็บเท่านั้น แต่มองในเรื่องของการรักษาโรค เพื่อให้หายจากทุกข์



และมีความสุข สอดคล้องกับ**พระครูวิจิตรธรรมวงศ์ (วรรณชัย ติสฺสวโร)** ที่ได้ทำการศึกษาเรื่อง “รูปแบบการรักษาสุขภาพองค์รวมของพระสงฆ์ตามแนวพระพุทธศาสนา” ผลการวิจัยพบว่า วิธีการเสริมสร้างสุขภาพของพระสงฆ์ในสมัยพุทธกาล การจัดการดูแลสุขภาพโดยเฉพาะในหมู่พระภิกษุสงฆ์ เน้นไปที่การจัดการทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจ ส่วนการดูแล รักษาไปด้วยกันหลายวิธี ทั้งโดยวิธีทางการแพทย์โดยธรรมะ และโดยการป้องกันการเกิดโรคด้วยข้อปฏิบัติสุขอนามัยในวัตร (**พระครูวิจิตรธรรมวงศ์ (วรรณชัย ติสฺสวโร)**, 2561) และสอดคล้องกับ**พระฉัตรชัย จันทนนโท (จะทำ)** ได้ทำการศึกษาเรื่อง “พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ตามหลักภavana 4 ในเขตอำเภอร่องขวาง จังหวัดแพร่” ผลการวิจัยพบว่า พระวินัยปิฎกได้กล่าวถึงความมีสุขภาพอนามัยดีของพระพุทธเจ้าไว้หลายประการ ได้แก่ บำเพ็ญพุทธกิจได้เกือบตลอดทั้งวัน สติสัมปชัญญะบริบูรณ์ดี มีโรคน้อยมีเป้าหมายในการบริโภค มีสติ พิจารณาฉันเฉพาะอาหารที่เป็นประโยชน์รู้ประมาณในการบริโภคและห้ามดื่มสุราและเมรัย ทำให้มี พระพลาณามัยสมบูรณ์แข็งแรง สุขภาวะเป็นการดูแลรักษา การป้องกัน และการเยียวยา ทั้งทางด้าน ร่างกาย สังคม จิตใจ และสติปัญญา ทุกคนจะต้องนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาใช้เพื่อเป็น แนวทางของการดูแลรักษา เยียวยาชีวิตจิตใจ (**พระฉัตรชัย จันทนนโท (จะทำ)**, 2558)

สภาพบริบทและปัญหาอุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์ในเขตอำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์ ทำให้เราพบประเด็นที่มีความสำคัญต่อการดำเนินนโยบายด้านสาธารณสุขและการส่งเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ นั่นคือการเชื่อมโยงการทำงานในระดับปฏิบัติการจากองค์ความรู้ของธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์ พ.ศ.2560 และโครงการวัดส่งเสริมสุขภาพของคณะสงฆ์อำเภอพิชัย เชื่อมโยงองค์ความรู้จากการวิเคราะห์สภาพปัญหาอุปสรรคในการส่งเสริมสุขภาพทั้งในด้านของพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพ การขาดบุคลากรในการส่งเสริมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ และความต้องการการดูแลสุขภาพแบบมีส่วนร่วมและเครือข่ายของพระสงฆ์ การดำเนินงานแบบมีส่วนร่วม จะนำไปสู่การพัฒนาและการหาแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ในอำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์ที่เหมาะสม สอดคล้องกับ**พระสุรพล ปิยธมโม (ขุนไชย)** ได้ทำการศึกษาเรื่อง “ศึกษาสุขภาพของพระสงฆ์ ตำบลจี้วลาย อำเภอตะพานหิน จังหวัดพิจิตร” ผลการวิจัยพบว่า ส่วนใหญ่ เป็นผู้สูงอายุที่ป่วยด้วยโรคเรื้อรัง ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง โรคปวดข้อ ข้ออักเสบ สามในสี่ยังสูบบุหรี่ ฉันทยาชุด ดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง รวมทั้งดื่มกาแฟเป็นประจำ พระสงฆ์ยังไม่มีกิจกรรมการป้องกันโรคที่ชัดเจน กิจกรรมบางอย่างติดขัดในพระธรรมวินัย การดูแลส่วนบุคคล พระสงฆ์ยังไม่ได้รับคำแนะนำจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องอย่างต่อเนื่อง การปฏิบัติที่มีอยู่ในปัจจุบันคือ ทำตามทีลือต่าง ๆ นำเสนอ พระสงฆ์จำนวนมากที่เจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังและมีปัญหาทางด้านการ เคลื่อนไหวของร่างกายยังไม่ได้รับการฟื้นฟูสภาพอย่างถูกต้องจึงดำเนินชีวิตไปตามลำพัง ในส่วนของ การดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ด้วยตนเอง พบว่ามีน้อยมาก (**พระสุรพล ปิยธมโม (ขุนไชย)**, 2560)

พุทธวิธีส่งเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ในเขตอำเภอพิชัยจังหวัดอุตรดิตถ์ โดยใช้แนวคิดพระคิลานุปัฏฐาก จะช่วยส่งเสริมงานด้านสาธารณสุขในการส่งเสริมสนับสนุนและป้องกันการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ได้อย่างครอบคลุมและสอดคล้องกับหลักพระธรรมวินัย นอกจากนี้ยังสามารถส่งเสริมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ให้ครอบคลุมมิติทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา อีกทั้งยังสามารถสร้าง



เครือข่ายเพื่อประสานงานในการทำงานร่วมกับองค์กรสาธารณสุขุในชุมชนได้อย่างสะดวก จะสามารถพัฒนาระบบฐานข้อมูลการเจ็บป่วย การรักษาพยาบาล และพฤติกรรมสุขภาพของพระสงฆ์ในเขตอำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์ได้อีกด้วย สอดคล้องกับ**พระอธิการเฉลิม กนตसार (แดงประทุม)** ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาศักยภาพพระคิลานุปัฏฐากในโครงการวัดส่งเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ในเขตอำเภอศรีสัชชนาลัย จังหวัดสุโขทัย” ผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาศักยภาพพระคิลานุปัฏฐากจากกิจกรรมอบรมตามหลักสูตรพระคิลานุปัฏฐาก ทำให้พระคิลานุปัฏฐากได้รับการพัฒนาศักยภาพ มีองค์ความรู้ความเข้าใจเรื่องการดูแลผู้ป่วยและการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ตามหลักพระธรรมวินัย มีทักษะ มีประสบการณ์ในการปฏิบัติการและการทำงานในการดูแลสุขภาพอนามัยตามหลักพระธรรมวินัยและให้คำแนะนำดูแลพระสงฆ์ภายในวัด และชุมชน และมีศักยภาพในการสร้างการมีส่วนร่วมและการสร้างเครือข่ายพระสงฆ์แกนนำชุมชนในการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ ซึ่งเป็นไปตามเป้าหมายของการพัฒนาศักยภาพพระคิลานุปัฏฐากในโครงการวัดส่งเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ในอำเภอศรีสัชชนาลัย จังหวัดสุโขทัย และยังพบว่า การประสานความร่วมมือในการส่งเสริม สนับสนุน ตลอดจนเข้าใจในบทบาทซึ่งกันและกันทุกฝ่ายทุกระดับของคณะสงฆ์ หน่วยงานสาธารณสุข ภาครัฐและเอกชน อย่างเป็นรูปธรรมและต่อเนื่อง เป็นปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จของการพัฒนาศักยภาพพระคิลานุปัฏฐากให้บรรลุวัตถุประสงค์ เกิดการบูรณาการในการส่งเสริมและดูแลสุขภาพพระสงฆ์ทั้งทางด้านกาย จิตใจ สังคม และกัญญา และเกิดประสิทธิผลที่ยั่งยืน (พระอธิการเฉลิม กนตसार (แดงประทุม), 2562 : 101-102)

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

ควรมีการสนับสนุนคณะสงฆ์ในระดับจังหวัด ระดับอำเภอ และระดับตำบล ร่วมกับภาคีเครือข่ายหน่วยงานสาธารณสุขในระดับจังหวัด อำเภอและตำบล สำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัดโดยให้ความสนใจและตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพพระสงฆ์อย่างจริงจังและส่งเสริมการพัฒนาหรือสร้างอบรมศักยภาพพระคิลานุปัฏฐากในระดับอำเภอ กระจายสู่ระดับตำบล เพื่อการเข้าถึงพื้นที่การบริการสาธารณสุข โดยการกำหนดนโยบายส่งเสริมสนับสนุนที่ชัดเจน

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

ควรมีการพัฒนาส่งเสริมบทบาทของหน่วยงานฝึกอบรมพระคิลานุปัฏฐาก หรือผู้จัดหลักสูตรโดยคณะสงฆ์เป็นผู้นำ และดำเนินควบคู่กันตามหลักสูตรพระคิลานุปัฏฐากและธรรมนุญสุขภาพพระสงฆ์ พ.ศ. 2560

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

- 1) ควรศึกษาการสร้างเครือข่ายพระคิลานุปัฏฐากในประเทศไทย
- 2) ควรศึกษาเปรียบเทียบผลการดำเนินงานของพระคิลานุปัฏฐากของคณะสงฆ์ในเขตภาคเหนือ
- 3) ควรศึกษาบทบาทของคณะสงฆ์กับการพัฒนาชุมชนด้านสาธารณสุข โดยการมีส่วนร่วมของบ้าน วัด โรงเรียน
- 4) ควรศึกษาวิเคราะห์สภาพปัญหาสุขภาพของพระสงฆ์ไทยกับการพัฒนากระบวนการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ไทยโดยใช้แนวคิดพระคิลานุปัฏฐากเป็นฐาน



5) คว้าการศึกษาแนวทางการพัฒนาพระคิลานุปัฏฐากโดยการมีส่วนร่วมขององค์กรสาธารณสุขในประเทศไทย

บรรณานุกรม

คณะสงฆ์อำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์. (2563). **สรุปผลการดำเนินงานตามนโยบายด้านการบริหารกิจการ**

คณะสงฆ์ ปี 2563. อุตรดิตถ์: สำนักงานเจ้าคณะอำเภอพิชัย. (อัตสำเนา).

พระครูวิฑิตธรรมวงศ์ (วรรณชัย ติสฺสวโร). (2561). **รูปแบบการรักษาสุขภาพของคร่อมของพระสงฆ์ตามแนว**

พระพุทธศาสนา. ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิต

วิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระฉัตรชัย จนทนโนโท (จะทำ). (2558). **พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ตามหลักภาวา 4 ในเขต**

อำเภอร่องวาง จังหวัดแพร่”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา.

บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2546). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์.** พิมพ์ครั้งที่ 10.

กรุงเทพมหานคร: เอส.อาร์.พริ้นท์ติ้งแมสโปรดักชั่น จำกัด.

พระสุรพล ปิยธมโม (ขุนไชย). (2560). **“ศึกษาสุขภาพของพระสงฆ์ ตำบลจี้วลาย อำเภอตะพานหิน จังหวัด**

พิจิตร”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหา

จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระอธิการเฉลิม กนต์สารโร (แดงประทุม). (2562). **“การพัฒนาศักยภาพพระคิลานุปัฏฐากในโครงการวัด**

ส่งเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ในเขตอำเภอศรีสัชชาลัย จังหวัดสุโขทัย”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร

มหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช

วิทยาลัย.

สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (สช.). (2560). **ธรรมนูญสุขภาพสงฆ์แห่งชาติพุทธศักราช 2560.**

กรุงเทพมหานคร: บริษัท โอ.เอส.พริ้นติ้ง เฮ้าส์ จำกัด.