

การสร้างเสริมสุขภาพแนวพุทธของพระสงฆ์ในอำเภอโพนพิสัย จังหวัดหนองคาย*
THE HEALTHY ENCOURAGEMENT IN ACCORDANCE WITH THE BUDDHIST
GUIDELINE OF THE BUDDHIST MONKS IN PHONPHISAI DISTRICT,
NONGKHAI PROVINCE

พระครูวินัยธร กรวีร์ สุรปญโญ (พรหมหิตร์)¹

Phrakruvinayadhorn Koravee Surapanyo (Promhit)¹

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย¹

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.¹

Email : cassanovit@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ 2) เพื่อศึกษาการสร้างเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา และ 3) เพื่อศึกษาการสร้างเสริมสุขภาพแนวพุทธของพระสงฆ์ในเขตอำเภอโพนพิสัย จังหวัดหนองคาย เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ กลุ่มพระสงฆ์ 20 รูป กลุ่มนักวิชาการหรือผู้เชี่ยวชาญ 3 คน และกลุ่มประชาชนทั่วไปที่นับถือศาสนาพุทธ 7 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสัมภาษณ์วิเคราะห์ข้อมูลโดยการพรรณนาวิเคราะห์

ผลการวิจัยพบว่า 1) แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ เป็นการรักษาสภาพองค์รวมของพระสงฆ์ ด้วยการบริโภค อาหารที่ปราศจาก แป้ง น้ำตาล รวมถึงอาหารที่มีรสจัด พร้อมทั้งบริโภคด้วยความพอดี กล่าวได้ว่า หลักการบริโภคอาหารตามแนวพุทธจึงเป็นการบริโภคเพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพ การออกกำลังกายที่ดีของพระสงฆ์คือ การเดินและการปิดกวาดลานวัด นอกจากนี้การทำให้ร่างกายและจิตใจได้รับการพัก และผ่อนคลายตามธรรมชาติ การฝึกสมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน และการเข้ารับการตรวจโรคเป็นประจำ รวมถึงการเข้ารับการปรึกษาเรื่องสุขภาพเป็นการเพิ่มพูนสุขภาพของตัวพระสงฆ์ 2) การสร้างเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา คือ การมุ่งเข้าใจในธรรมชาติของโลก ด้วยหลักการดำเนินชีวิตด้วยความพอเพียง การดูแลใส่ใจร่างกายตามความเหมาะสมโดยไม่หลงยึดมั่นถือมั่นในร่างกาย การยึดมั่นในศีลธรรมเป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิต การดำเนินชีวิตด้วยความมีสติ การดำเนินชีวิตตามต้นแบบตามหลักพระธรรมและหลักพระวินัย มุ่งไปสู่ความดับทุกข์ หลุดพ้นจากทุกข์ ทั้งปวง 3) การสร้างเสริมสุขภาพแนวพุทธของพระสงฆ์ในเขตอำเภอโพนพิสัย จังหวัดหนองคาย ใช้หลักการภาวนา 4 ในการปฏิบัติ เพื่อที่จะเป็นการดูแลรักษาสุขภาพทางกายและทางจิตของผู้ที่มีความสนใจในเรื่องของสุขภาพทางธรรม แล้วการเปิดสอนหลักการภาวนา 4 ประกอบด้วย การเสริมสร้างสุขภาพทางด้านกาย (กายภาวนา) การเสริมสร้างสุขภาพทางด้านศีล (ศีลภาวนา) การเสริมสร้างสุขภาพทางด้านจิต (จิตภาวนา) การรักษาสุขภาพทางด้านปัญญา (ปัญญาภาวนา) ที่เป็นการเรียนรู้ให้กับประชาชนผู้

ที่เข้าวัดทำบุญในเทศกาลต่างๆ ของอำเภอพนมพิสัย เพื่อที่จะเป็นการวางรากฐาน ความเป็นมา ความสำคัญ คุณค่า และประโยชน์ของหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เพื่อที่จะเป็นการเข้าใจการพึ่งพาตัวเองอย่างเต็มที่เพื่อที่จะมีสุขภาวะทั้งร่างกาย และจิตใจที่ดี

คำสำคัญ : 1. การสร้างเสริม 2. สุขภาวะ 3. พระสงฆ์

ABSTRACT

The objectives of this research were 1) to study the concept and theory related to the healthy encouragement of the Buddhist monks 2) to study the healthy encouragement of the Buddhist monks in accordance with the Buddhist teaching and 3) to study the healthy encouragement of the Buddhist monks in compliance with Buddhist guideline of Buddhist monks in Phonpisai District, Nongkhai Province. The qualitative research. The sample group used in the research included a group of 20 monks, a group of 3 academics or experts, and a group of 7 general citizens who believed in Buddhism. The research instrument was an interview form. The data were analyzed using descriptive analysis.

The results found that: 1) The conception and theory related to the healthy encouragement of the Buddhist monks are the formats of the healthy treatment of the Buddhist monks as a whole by consuming the meals without powder, sugar including the food with the intensive taste and consuming the appropriate foods. It can be said that the consummative principle in the compliance with the Buddhist guideline is the consumption for the physical benefit. The good exercise of the Buddhist monks is to walk and clean up the courtyard of the temple in addition, to make the body and the mind have the rest and relaxation in accordance with the nature. To practice the Tranquility Meditation, Insight Meditation and to have the body checked should be always done including to ask for advice about the health to increase his own good health. 2) The encouragement of the Buddhist monks' health in accordance with the principle of Buddhist teaching aims at understanding the world nature with principle of sufficient lifestyle. To pay attention to the body as appropriate without attachment should be done. To hold the morality as the foundation of lifestyle and keep one's living with the mindfulness and carry on one's own life in accordance with the principle of Dhamma and Vinaya by aiming at the cessation of suffering and liberation of all sufferings. 3) The healthy encouragement in accordance with the Buddhist alignment of the Buddhist monks in Phonpisai District, Nongkhai Province is found that the Four Cultivations are applied for practice in order to take care of the physical and mental cultivation of one who gets interested in the Dhamma

health. The curriculum of the Four Cultivations is opened., that is, the physical healthy creation (Physical Cultivation), the moral healthy creation (Moral Cultivation), the mental health encouragement (Mental Cultivation), the intelligent healthy encouragement (Intellectual Cultivation) all of these should be brought for teaching people who enter the temples for making various merits in various festivals of Phonpisai District, Nongkhai Province in order to set the foundation of the background, importance, value and benefits of the Dhamma Principles in Buddhism for the sake of one's own refuge absolutely and for the sake of good physical and mental health.

keywords : 1. Promotion 2. Health 3. Monks

1. ความสำคัญและที่มาของปัญหาที่ทำการวิจัย

พระพุทธศาสนาสอนเรื่องทุกข์และความดับทุกข์ เพื่อแก้ทุกข์ให้กับมนุษย์ที่เกิดมาบนโลกนี้ ที่เกิดมาแล้วต้องเผชิญกับความทุกข์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ จากการเปลี่ยนแปลงของรูปขันธ์ที่เริ่มจากปฏิสนธิ เกิด แก่ เจ็บ และตาย ในที่สุด ซึ่งเป็นสัจธรรมของมนุษย์ทุกคนในโลกนี้ไม่ว่าแม้แต่พระพุทธองค์ยังต้องเผชิญมีอาพาธเป็นไปตามสภาวะธรรมของร่างกายเช่นเดียวกัน เมื่อมีความทุกข์จากโรคภัยไข้เจ็บเกิดขึ้นแล้ว มนุษย์ทุกยุคทุกสมัยก็เพียรพยายามหาวิธีรักษาหรือเอาชนะโรคภัยไข้เจ็บเหล่านั้น บางครั้งก็สามารถเอาชนะได้และบางครั้งก็ต้องพ่ายแพ้กับโรคร้ายต่างๆ ไป พระพุทธองค์ทรงแสดงทัศนะเรื่องความเจ็บป่วยไว้ว่า ร่างกายนั้นเป็นรังแห่งโรค การที่ร่างกายเป็นฐานแห่งโรคก็ย่อมจะต้องมีความเจ็บป่วยอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นธรรมดา การที่บุคคลใดมีโรคเบียดเบียนน้อย หรือไม่มีเลยถือว่า เป็นลาภอันประเสริฐ ดังพุทธภาษิตที่ว่า “อโรคยา ปรมะ ลาภะ” แปลว่า ความไม่มี โรคเป็นลาภอันประเสริฐพระพุทธองค์ทรงสอนถึงทางดับทุกข์ว่าจะต้องปฏิบัติตามทางสายกลางสร้างที่เรียกว่ามัชฌิมาปฏิปทาหรือข้อปฏิบัติที่เป็นทางสายกลาง โดยไม่ให้ปฏิบัติสุดโต่งทั้งด้านมุ่งแสวงหาความสุขแบบเกินพอดีที่เรียกว่า “กามสุขัลลิกานุโยค” หรือการทรมานตนให้ได้รับความทุกข์ทรมานตนมากเกินไป ที่เรียกว่า “อตฺตกิลมกานุโยค” ทรงสอนการดำรงชีวิตให้เป็นไปตามมัชฌิมาธรรม ในรูปแบบของความพอดี ความสมดุลในร่างกาย จิตใจและวิญญาณ เพื่อไม่ให้เกิดการเจ็บป่วยได้ แต่ถึงแม้จะระมัดระวังดำรงชีวิตอย่างดีเพียงใดก็ตาม ความเสื่อมของสังขารที่เข้ามาเบียดเบียนสร้างความทุกข์กายทุกข์ใจตามกาลเวลาก็ไม่สามารถหลีกเลี่ยงพ้นได้ตามสัจธรรมของกฎธรรมชาติไปได้ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข เผยพระสงฆ์ส่วนใหญ่มีปัญหาอาพาธด้วยโรคไม่ติดต่อมากที่สุด 5 อันดับ การดูแลสุขภาพพระสงฆ์เป็นเรื่องสำคัญ พระสงฆ์บางรูปอาพาธด้วยโรคต่างๆ ในขณะที่บางรูปไม่เคยเข้ารับการตรวจสุขภาพ ทำให้ไม่สามารถรู้ว่ามีภาวะเสี่ยงต่อโรคใดบ้าง ซึ่งสอดคล้องกับจากข้อมูลกรมการแพทย์ ปี 2559 พบว่า พระสงฆ์ สามเณรอาพาธมารับการรักษาที่โรงพยาบาลสงฆ์ มากที่สุด 5 อันดับแรก คือ โรคไขมันในเลือดสูง 9,679 ราย โรคความดันโลหิตสูง 8,520 ราย โรคเบาหวาน 6,320 ราย โรคไตวายเรื้อรัง 4,320 ราย และโรคข้อเข่าเสื่อม 2,600 ราย โดยสาเหตุของการเกิดโรคส่วนใหญ่มาจากปัญหาการบริโภคไม่ถูกหลักโภชนาการ อีกทั้งพระสงฆ์ไม่

สามารถเลือกฉันอาหารเองได้ ต้องฉันอาหารตามที่ฆราวาสตักบาตรหรือนำอาหารมาถวาย ประกอบกับสถานภาพของพระภิกษุ ไม่เอื้อต่อการออกกำลังกาย ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรค จำเป็นต้องได้รับการสนับสนุนให้พระสงฆ์และวัดมีบทบาทในการส่งเสริมสุขภาพเป็นศูนย์กลาง สุขภาพชุมชน และจัดสภาพแวดล้อมที่ดีให้เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพ (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2552)

ประโยชน์โดยรวมของพระธรรมวินัยต่อประเด็นสุขภาพของพระสงฆ์นั้น กล่าวได้ว่าหากพระสงฆ์ปฏิบัติตามพระธรรมวินัยอย่างเคร่งครัด ทั้งในส่วนที่เป็นพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการออกกำลังกาย พฤติกรรมการป้องกันโรค จะช่วยให้พระสงฆ์มีสุขภาพกายที่ดี เมื่อมีสุขภาพกายดี การดูแลสุขภาพทางจิตใจ ทางสังคม และทางปัญญา ก็จะดีตามไปด้วย เพราะต่างล้วนเป็นผลซึ่งกันและกันต่อการสร้างเสริมสุขภาพโดยรวม นอกจากนี้หลักธรรมและพระธรรมวินัยของพระพุทธองค์ทรงบัญญัติไว้ไม่ได้เป็นแนวทางที่เหมาะสมต่อการปฏิบัติของพระสงฆ์เท่านั้นแต่ฆราวาสก็สามารถนำมาปรับใช้เพื่อการปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ และเกิดผลดีต่อการดูแลสุขภาพของตนเอง ทั้งทางกาย ทางใจ ทางสังคมและทางปัญญา โดยเฉพาะอย่างยิ่งจะเป็นแนวทางการอยู่ร่วมกันที่จะช่วยสร้างเสริมสังคมที่มีความสงบสุข ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน แต่ละคนคิดถึงประโยชน์สุขของส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตน (พินิจ ลาภธนานนท์, 2556)

ในประเทศไทยเป็นประเทศที่ประชาชนส่วนใหญ่นับถือพระพุทธศาสนาร้อยละ ๙๐ และมีประวัติศาสตร์ความเป็นมาที่ยาวนาน มีระบบสาธารณสุขที่ดีประสบความสำเร็จในการดำเนินงานหลายทศวรรษที่ผ่านมา จนทำให้ประชาชนบรรลุหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้าในปี พ.ศ. 2545 ปัจจุบันประเทศไทยกำลังมีการเปลี่ยนแปลงทางประชากรอย่างรวดเร็ว จำนวนประชากรวัยทำงานลดลง แต่ประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นทั้งนี้เป็นผลมาจากการดำเนินนโยบายทางสาธารณสุขที่ประสบความสำเร็จจึงทำให้อัตราการเจริญพันธุ์ อัตราการเกิด และอัตราการตายที่ต่ำลงนั่นเอง อย่างไรก็ตามเมื่อดูในรายละเอียดของการเปลี่ยนแปลงอัตราการเสียชีวิตกลับพบว่าอัตราการเสียชีวิตจากกลุ่มโรคไม่ติดต่อ (World Bank, 2017)

จังหวัดหนองคาย เป็นจังหวัดที่มีวัดมากที่สุดในประเทศไทย เฉพาะในอำเภอเมืองจังหวัดมีวัดมากถึง 150 วัดและผู้ว่าราชการจังหวัดหนองคาย เป็นประธานเปิดอบรมโครงการพัฒนาศักยภาพพระสงฆ์ การอบรมพระคิลานุปัฏฐาก พระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัดจังหวัดหนองคาย เฉลิมพระเกียรติ เนื่องในโอกาสสมโภชกรุงรัตนโกสินทร์ ๒๕๖๒ ศาลาลงพ้อพระใส วัดโพธิ์ชัย พระอารามหลวง อ.เมืองหนองคาย จ.หนองคายนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดหนองคาย กล่าวว่า ปัจจุบัน สภาวะสุขภาพพระสงฆ์-สามเณร พบว่า มีอาการอาพาธมารับการรักษาที่โรงพยาบาลสงฆ์ มากที่สุด 5 อันดับแรก ได้แก่ โรคไขมันในเลือดสูง, โรคความดันโลหิตสูง, โรคเบาหวาน, โรคไตวายเรื้อรัง และโรคข้อเข่าเสื่อม อำเภอโพนพิสัยก็เป็นอีกอำเภอที่มีวัดมากที่สุดในประเทศไทย โดยเฉพาะในอำเภอมีวัดจำนวน 147 วัดอำเภอโพนพิสัย เดิมมีฐานะเป็น “เมืองโพนพิสัย” ซึ่งเป็นหัวเมือง 1 ใน 7 ของมณฑลอูตร การปฏิรูปการปกครองตามระบบเทศบาลนั้นก็ดำเนินต่อไป จนเมื่อยุบเมืองโพนพิสัยเป็นอำเภอแล้วพระยาโพนพิสัยสรเดช ดำรงตำแหน่งเป็นนายอำเภอโพนพิสัย จนถึงปี พ.ศ. 2550 พระเจ้าบรมวงศ์เธอกรมพระยาดำรงราชานุภาพเสนาบดีกระทรวงมหาดไทย มาตรวจราชการในเขตมณฑลอูตร และได้เปลี่ยนฐานะเมืองโพนพิสัยเป็นอำเภอโพนพิสัย ขึ้นกับจังหวัดหนองคายจนถึงปัจจุบัน และยุบเมืองรัตนวาปี เป็นตำบลรัตนวาปี ให้ขึ้นการ

ปกครองอยู่ในอำเภอพนมพิสัย (วิกิพีเดีย, 2565) จากที่ข้อมูลจำนวนของวัดในอำเภอพนมพิสัย ที่จะทำให้เห็นการอยู่ร่วมกันของคณะสงฆ์ในอำเภอพนมพิสัย ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะการสร้างเสริมสุขภาวะตามแนวพุทธของพระสงฆ์ในอำเภอพนมพิสัย จังหวัดหนองคาย เพื่อที่จะศึกษาแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาวะของพระสงฆ์ จะเป็นการสร้างองค์ความรู้เพื่อการดำเนินชีวิตของพระสงฆ์ให้ถูกต้องตามสุขภาวะและการศึกษาการสร้างเสริมสุขภาวะของพระสงฆ์ตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา ว่ามีรูปแบบวิธีปฏิบัติอย่างไรอันจะนำไปสู่การสร้างเสริมสุขภาวะตามแนวพุทธของพระสงฆ์ในเขตอำเภอพนมพิสัย จังหวัดหนองคายให้เกิดความยั่งยืน

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 2.1 เพื่อศึกษาแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาวะของพระสงฆ์
- 2.2 เพื่อศึกษาการสร้างเสริมสุขภาวะของพระสงฆ์ตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา
- 2.3 เพื่อศึกษาการสร้างเสริมสุขภาวะแนวพุทธของพระสงฆ์ในเขตอำเภอพนมพิสัย

จังหวัดหนองคาย

3. ประโยชน์ที่ได้รับการวิจัย

- 3.1 ทำให้ทราบแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาวะของพระสงฆ์
- 3.3 ทำให้ทราบการสร้างเสริมสุขภาวะของพระสงฆ์ตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา
- 3.3 ได้รูปแบบการสร้างเสริมสุขภาวะแนวพุทธของพระสงฆ์ในเขตอำเภอพนมพิสัย

จังหวัดหนองคาย

4. วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการสร้างเสริมสุขภาวะแนวพุทธของพระสงฆ์ในอำเภอพนมพิสัย จังหวัดหนองคาย ท่ามกลางสภาพสังคมที่เปลี่ยนไป ผู้วิจัยได้แบ่งการเก็บรวบรวมข้อมูลออกเป็น 2 ส่วน คือ การเก็บรวบรวมข้อมูลด้านเอกสารและการเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนามการเก็บรวบรวมข้อมูลด้านเอกสาร 1) ศึกษาเอกสารจากแหล่งข้อมูลปฐมภูมิ คือ คัมภีร์พระไตรปิฎกอันเป็นแหล่งข้อมูลที่เป็นหลักคำสอนสำคัญในพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท ทั้งภาษาบาลีและภาษาไทย 2) ศึกษาเอกสารจากแหล่งข้อมูลทุติยภูมิ ได้แก่ เอกสารชั้นนอร์ดกกา ฎีกา อนุฎีกา เอกสารวิชาการทางพระพุทธศาสนาทั้งที่เป็นหนังสือและตำรา เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เอกสารทางวิชาการอื่นๆ เช่น วารสาร นิตยสาร สื่อสิ่งพิมพ์ สื่อออนไลน์ ที่เกี่ยวข้อง 2) การเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนาม ในการเก็บข้อมูลภาคสนามผู้วิจัยได้มีวิธีการในการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้วิธีการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกเป็นหลัก โดยใช้คำถามแบบปลายเปิดในการสัมภาษณ์

กลุ่มเป้าหมาย/ผู้ให้ข้อมูลหลักผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกศึกษาในเขตพื้นที่อำเภอพนมพิสัย จังหวัดหนองคาย เนื่องจากพื้นที่ดังกล่าวเป็นพื้นที่ที่มีขนาดใหญ่ มีวัดและพระภิกษุ สงฆ์จำนวนมากอีกทั้งมีประวัติศาสตร์ความเป็นมาที่เกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนาเป็นเวลายาวนาน ซึ่ง ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้เลือกกลุ่มตัวอย่างเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้ กลุ่มพระสงฆ์ จำนวน 20 รูป กลุ่มนักวิชาการหรือผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน และกลุ่มประชาชนทั่วไปที่นับถือศาสนาพุทธ

จำนวน 7 คน รวมจำนวนทั้งสิ้น 30 รูป/คน ทั้งนี้เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครอบคลุมทุกภาคส่วนจากชุมชนที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับสังคมสงฆ์ เพื่อสะท้อนข้อเท็จจริงของการดูแลสุขภาพพระสงฆ์โดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือกพระภิกษุผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 20 รูป มาจากพื้นที่ของอำเภอโพธิ์พิสัย จังหวัดหนองคาย ครอบคลุมจำนวน 11 ตำบล โดยมีหลักพิจารณา คือ กลุ่มแรกพระภิกษุที่อาพาธด้วยโรคประจำตัวต่างๆ ซึ่งต้องเข้ารับการดูแลรักษาอย่างต่อเนื่องจากสถานพยาบาลเป็นประจำ ไม่จำกัด อายุและจำนวนพรรษา จำนวน 12 รูป โดยคัดเลือกมาจากตำบลต่างๆ ตำบลละ 1 รูป จำนวน 11 ตำบล ในเขตอำเภอโพธิ์พิสัย จังหวัดหนองคาย และกลุ่มสอง ได้แก่พระภิกษุที่ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงไม่มีโรคประจำตัวใดๆ ซึ่งไม่จำกัดจำนวนอายุและพรรษา อีกจำนวน 8 รูป โดยคัดเลือกมาจากตำบลต่างๆ จำนวน 8 ตำบล ตำบลละ 1 รูป ทั้งนี้ เพื่อให้ได้ข้อมูลการสร้างเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ที่ครอบคลุมทั้งขณะที่ เจ็บป่วยมีโรคประจำตัวและในขณะที่ไม่มีโรคประจำตัวใด อันจะเป็นข้อมูลที่ชัดเจนเที่ยงตรงยิ่งขึ้นเกณฑ์การเลือกกลุ่มนักวิชาการหรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ จำนวน 3 ท่าน ผู้วิจัยได้เลือกผู้ให้สัมภาษณ์โดยพิจารณาจากผู้ที่มีบทบาทความสำคัญเกี่ยวข้องต่อการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์โดยตรงในพื้นที่ ได้แก่ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลอำเภอโพธิ์พิสัย จังหวัดหนองคาย สาธารณสุขอำเภอโพธิ์พิสัย จังหวัดหนองคายและผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลในอำเภอโพธิ์พิสัย จังหวัดหนองคายเกณฑ์การเลือกผู้ให้สัมภาษณ์กลุ่มผู้นำชุมชนและประชาชนทั่วไปที่นับถือศาสนาพุทธ จำนวน 7 ท่าน ผู้วิจัยได้พิจารณาเลือกจากผู้เกี่ยวข้องทำงานใกล้ชิดและมีปฏิสัมพันธ์กับพระสงฆ์ในพื้นที่มากที่สุดเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์ ซึ่งเป็นแนวคำถามในการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก เป็นเครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง โดยการศึกษาประเด็นคำถามจากการทบทวน วรรณกรรม และแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องที่ใช้ในการอธิบายการสร้างเสริมสุขภาพตามแนวพุทธของพระสงฆ์ โดยสร้างเป็นแนวคำถามแบบปลายเปิด เพื่อให้มีความครอบคลุมตามประเด็นที่สำคัญในการวิจัยและขอบเขตของการศึกษา เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ตามที่ตั้งไว้ มีการเรียงลำดับคำถาม เนื้อหา ของคำถามสามารถปรับได้ตามลักษณะของผู้ให้ข้อมูล โดยอาศัยหลักการตั้งแนวคำถามที่มีความเข้าใจง่าย เป็นคำถามที่เปิดโอกาสให้ผู้ให้ข้อมูลสามารถแสดงความคิดเห็นในการสัมภาษณ์ได้อย่างเต็มที่และคำถามที่ถามไม่เป็นคำถามนำโดยเครื่องมือที่ผู้วิจัยใช้ในการสัมภาษณ์จะประกอบด้วย 4 ตอน ดังต่อไปนี้ 1) ข้อมูลส่วนตัวของผู้ให้สัมภาษณ์ 2) ข้อมูลเกี่ยวกับสถานะสุขภาพในปัจจุบันของผู้ให้สัมภาษณ์ 3) ข้อมูลการสร้างเสริมสุขภาพแนวพุทธตามหลักคำสอนของพุทธศาสนา 4) ปัญหาและข้อเสนอแนะการสร้างและตรวจคุณภาพของเครื่องมือแนวคำถามการสัมภาษณ์

การเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนาม 1) ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก แบบตัวต่อตัวเพื่อให้เห็นถึงแนวคิดและทัศนคติของผู้ให้สัมภาษณ์ โดยมีการเตรียมคำถามสร้างแนวคำถามแบบปลายเปิด เพื่อให้มีความครอบคลุมตามกรอบแนวคิดและขอบเขต ของการศึกษา เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ตามที่ตั้งไว้ มีการเรียงลำดับเนื้อหาคำถาม ให้สามารถปรับได้ตามลักษณะของผู้ให้สัมภาษณ์ โดยอาศัยหลักการตั้งแนวคำถามที่มีความเข้าใจง่าย เป็นคำถามเปิด ให้โอกาสให้ผู้ให้ข้อมูลสามารถแสดงความคิดเห็นได้อย่างเต็มที่ และคำถามต้องไม่เป็นคำถามนำ ก่อนการเริ่มสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้แจ้งให้ผู้ให้สัมภาษณ์ทราบถึงวัตถุประสงค์และขออนุญาตในการจัดบันทึกหรือบันทึกเสียง และในขณะทำการสัมภาษณ์ผู้วิจัยก็ต้องแสดงออกถึงการมีปฏิสัมพันธ์แบบต่อหน้ากับ

ผู้ให้สัมภาษณ์ เพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนข้อมูลและแลกเปลี่ยนแสดงความคิดเห็นอย่างอิสระ โดยจะใช้เวลาในการสัมภาษณ์ประมาณ 30 นาที ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์และผู้ให้สัมภาษณ์แต่ละรายเป็นสำคัญ ซึ่งการสัมภาษณ์แต่ละรายจะทำการสัมภาษณ์จนกว่าจะไม่พบข้อสงสัยหรือไม่มีข้อมูลประเด็นที่ต้องการทราบแล้วหรือเรียกว่า ข้อมูลอิ่มตัวจึงจะหยุดการสัมภาษณ์ 2) ในขณะสัมภาษณ์ผู้วิจัยจะทำการจดบันทึกสรุปสั้นๆ เฉพาะประเด็นที่สำคัญ และเมื่อจบการสัมภาษณ์แล้วก็นำข้อมูลที่ได้มาทำการจดบันทึกโดยละเอียดอีกครั้ง เพื่อป้องกันข้อมูลที่สูญหาย ซึ่งการบันทึกจะแบ่งข้อมูลออกเป็นหมวดหมู่เพื่อความสะดวกในการวิเคราะห์และตรวจสอบในขั้นการวิจัยต่อไป 3) ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์โดยเครื่องบันทึกเสียงจะถูกนำมาบันทึกเก็บไว้ที่เครื่องคอมพิวเตอร์ของผู้ทำวิจัย เพื่อป้องกันความผิดพลาดเสียหาย สูญหายของข้อมูลและเพื่อประโยชน์ในการศึกษาเพื่อเติมประเด็นในการสัมภาษณ์ครั้งต่อไป ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพโดยทำการสรุปความตามประเด็นสำคัญในการวิจัย นำมาอธิบายผลการวิจัย สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะในการวิจัยตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยต่อไป

5. ผลการวิจัย

5.1 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาวะของพระสงฆ์ เป็นการรักษาสุขภาวะองค์รวมของพระสงฆ์ ด้วยการบริโภค อาหารที่ปราศจาก แป้ง น้ำตาล รวมถึงอาหารที่มีรสจัด พร้อมทั้งบริโภคด้วยความพอดี กล่าวได้ว่า หลักการบริโภคอาหารตามแนวพุทธจึงเป็นการบริโภคเพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพ การออกกำลังกายที่ดี ของพระสงฆ์คือ การเดิน และการปิดกวาดลานวัด นอกจากนี้การทำให้ร่างกาย และจิตใจได้รับการพัก และผ่อนคลายตามธรรมชาติ การฝึกสมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน และการเข้ารับการตรวจโรคเป็นประจำ รวมถึงการเข้ารับการปรึกษาเรื่องสุขภาพ เป็นการเพิ่มพูนสุขภาวะของตัวพระสงฆ์

5.2 การสร้างเสริมสุขภาวะของพระสงฆ์ตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา คือ การมุ่งเข้าใจในธรรมชาติของโลก ด้วยหลักการดำเนินชีวิตด้วยความพอเพียง การดูแลใส่ใจร่างกายตามความเหมาะสมโดยไม่หลงยึดมั่นถือมั่นในร่างกาย การยึดมั่นในศีลธรรมเป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิต การดำเนินชีวิตด้วยความมีสติ การ ดำเนินชีวิตตามต้นแบบตามหลักพระธรรมและหลักพระวินัย มุ่งไปสู่ความดับทุกข์ หลุดพ้นจากทุกข์ ทั้งปวง โดยแบ่งประเภทของหลักสร้างเสริมสุขภาวะเป็นหลักๆ ได้ 2 อย่าง คือ 1) การสร้างเสริม สุขภาพตามแนวพระธรรม หมายถึงหลักพระธรรมคำสอนต่างๆ ในทางพระพุทธศาสนาที่มีเป็น หมวดหมู่ เช่น ภาวนาสี่ สัปปายะเจ็ด เป็นต้น 2) การสร้างเสริมสุขภาพตามแนวพระวินัย หมายถึงศีล หรือข้อบังคับและข้ออนุญาตที่พระพุทธองค์ทรงวางไว้เพื่อความเรียบร้อยดีงาม เป็นไปด้วยความเจริญของหมู่สงฆ์และเป็นไปเพื่อความเป็นอริยบุคคล หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงอย่างสิ้นเชิงในที่สุด

5.3 การสร้างเสริมสุขภาวะแนวพุทธของพระสงฆ์ในเขตอำเภอโพธาราม จังหวัดหนองคาย พบว่า ใช้หลักการภาวนา 4 ในการปฏิบัติ เพื่อที่จะเป็นการดูแลรักษาสภาวะทางกาย และทางจิตของผู้ที่มีความสนใจในเรื่องของสุขภาวะทางธรรม แล้วการเปิดสอนหลักการภาวนา 4 ประกอบด้วย การเสริมสร้างสุขภาพทางด้านกาย (กายภาวนา) การเสริมสร้างสุขภาพทางด้านศีล (ศีลภาวนา) การเสริมสร้างสุขภาพทางด้านจิต (จิตภาวนา) การรักษาสุขภาวะทางด้านปัญญา (ปัญญาภาวนา) ที่เป็น

การเรียนรู้ให้กับประชาชนผู้ที่เข้าวัดทำบุญในเทศกาลต่างๆ ของอำเภอพนมพิสัย เพื่อที่จะเป็นการวางรากฐาน ความเป็นมา ความสำคัญ คุณค่าและประโยชน์ของหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เพื่อที่จะเป็นการเข้าใจการพึ่งพาตัวเองอย่างเต็มที่ เพื่อที่จะมีสุขภาวะทั้งร่างกาย และจิตใจที่ดี

6. อภิปรายผลการวิจัย

6.1 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาวะของพระสงฆ์ เป็นการรักษาสุขภาวะองค์รวมของพระสงฆ์ ด้วยการบริโภคอาหารที่ปราศจาก แป้ง น้ำตาล รวมถึงอาหารที่มีรสจัด พร้อมทั้งบริโภคด้วยความพอดี กล่าวได้ว่า หลักการบริโภคอาหารตามแนวพุทธจึงเป็นการบริโภคเพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพ การออกกำลังกายที่ดี ของพระสงฆ์คือ การเดิน และการปิดกวาดลานวัด นอกจากนี้การทำให้ร่างกาย และจิตใจได้รับการพัก และผ่อนคลายตามธรรมชาติ การฝึกสมาธิกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน และการเข้ารับการตรวจโรคเป็นประจำ รวมถึงการเข้ารับการปรึกษาเรื่องสุขภาพ เป็นการเพิ่มพูนสุขภาวะของตัวพระสงฆ์ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ นางสาวเรวดี ศิริภาพ (2562) ได้ทำการวิจัยเรื่อง รูปแบบการพัฒนาสุขภาวะเชิงพุทธบูรณาการของพนักงานบริษัท ผลการวิจัยพบว่า การนำแนวคิดเรื่ององค์กรแห่งความสุขเป็นแนวทางเพื่อพัฒนาสุขภาวะของพนักงานมีความสุขในการทำงาน แต่จากผลสำรวจยังพบว่า (1) พนักงานยังขาดความเข้าใจในการดูแลสุขภาพของตนเอง ในเบื้องต้น (2) พนักงานบางส่วนยังมีปัญหาเรื่องสุขภาวะทางจิตใจที่เกิดจากความพึงพอใจในการใช้ชีวิต (3) ความพร้อมของร่างกาย เช่น ยังคงมีปัญหาในเรื่องของความเครียด อ่อนเพลีย และการพักผ่อนไม่เพียงพอ (4) พนักงานบางส่วนไม่เข้าใจหลักธรรมเพื่อนำมาส่งเสริมให้ทำงานอย่างมีความสุขได้อย่างไรรูปแบบการพัฒนาสุขภาวะเชิงพุทธบูรณาการของพนักงานบริษัทคือ หมายถึง ดุลยภาพแห่งชีวิตด้วยสติและปัญญา คือการมีสติซึ่งหมายถึงสุขภาวะทางด้านร่างกาย และสุขภาวะทางด้านจิตใจที่ต้องมีสติในการพิจารณาการบริโภคอาหารด้วยหลัก โภชนะมัตตัญญูตา และมีสติในการดำเนินชีวิตได้อย่างประเสริฐ ด้วยหลักพรหมวิหาร 4 คือ การมีปัญญาซึ่งหมายถึงสุขภาวะทางด้านสังคมและสุขภาวะทางด้านปัญญาที่ต้องมีปัญญาในการดำรงชีวิตในสังคมด้วยหลัก นาถกรณธรรม 10 ธรรมอันเป็นการสร้างที่พึงคุณธรรมอันทำให้ตนเป็นที่พึ่งของตนและมีปัญญาการทำงานด้วยหลัก พละ 5 คือพลังของความเข้มแข็งมั่นคงปราศจากความเกียจคร้านและความไม่ประมาทในการทำกิจการงาน รวมทั้งต้องมีการปรับเปลี่ยนทัศนคติในการทำงานด้วยศาสตร์สมัยใหม่ เป็นศาสตร์เกี่ยวกับการพัฒนาศักยภาพของบุคคลเพื่อประสบผลสำเร็จในชีวิตเชื่อว่าปัญหาเกี่ยวกับสภาพอารมณ์ของคนเกิดจากการทำงานของระบบประสาทและจิตใจที่ไม่สอดคล้องกับเป้าหมายของชีวิต ซึ่งรูปแบบดุลยภาพแห่งชีวิตด้วยสติและปัญญานี้ จึงต้องมีความสมดุลทั้งชีวิตการทำงาน ชีวิตส่วนตัว ชีวิตครอบครัวและสุขภาพที่ดี

6.2 การสร้างเสริมสุขภาวะของพระสงฆ์ตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา คือ การมุ่งเข้าใจในธรรมชาติของโลก ด้วยหลักการดำเนินชีวิตด้วยความพอเพียง การดูแลใส่ใจร่างกายตามความเหมาะสมโดยไม่หลงยึดมั่นถือมั่นในร่างกาย การยึดมั่นในศีลธรรมเป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิต การดำเนินชีวิตด้วยความมีสติ การ ดำเนินชีวิตตามต้นแบบตามหลักพระธรรมและหลักพระวินัย มุ่งไปสู่ความดับทุกข์ หลุดพ้นจากทุกข์ ทั้งปวง โดยแบ่งประเภทของหลักสร้างเสริมสุขภาพเป็นหลักๆ ได้ 2 อย่าง คือ 1) การสร้างเสริม สุขภาพตามแนวพระธรรม หมายถึงหลักพระธรรมคำสอนต่างๆ ในทาง

พระพุทธศาสนาที่มีเป็น หมวดหมู่ เช่น ภาวนาสี่ สัปายะเจ็ด เป็นต้น 2) การสร้างเสริมสุขภาพตามแนวพระวินัย หมายถึงศีล หรือข้อบังคับและข้ออนุญาตที่พระพุทธองค์ทรงวางไว้เพื่อความเรียบร้อยดีงาม เป็นไปด้วยความเจริญของหมู่สงฆ์และเป็นไปเพื่อความเป็นอริยบุคคล หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงอย่างสิ้นเชิงในที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับ สุวิมล พลวรรณ (2552) ที่รายงานว่าการเผชิญความเครียดของพระสงฆ์ในเขตกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่มาจากปัญหาเรื่องอายุมากหรือเป็นผู้สูงอายุจากการศึกษาวิจัยนี้ แสดงให้เห็นถึงปัญหาการสร้างเสริมสุขภาพแนวพุทธที่สถานบริการ สุขภาพส่วนใหญ่จะเน้นการแสดงออกทางกายภาพเป็นหลักก่อน เช่น การออกกำลังกาย การ รับประทานอาหาร ที่อยู่อาศัยที่ถูกสุขลักษณะ เป็นต้น ซึ่งก็ถือว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้องเช่นกัน แต่หาก พิจารณาหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าโดยละเอียดแล้วจะพบว่าพระองค์ทรงเน้น เรื่องจิต หรือเรื่องใจ อารมณ์มากกว่าร่างกาย เพราะถือว่าจิตใจเป็นนายกายเป็นบ่าว การดูแลสุขภาพใจจึงมีความสำคัญ อย่างยิ่ง พระพุทธเจ้าตรัสว่า ปกติจิตใญ่มนุษย์เป็นปักษี คือสว่างไสว บริสุทธิ์ แต่เพราะมีกิเลสจรรเข้า มาห่อหุ้ม จึงทำให้เศร้าหมอง เช่น ความโกรธบ้าง เป็นต้น จึงทำให้เป็นเหตุให้เกิดทุกข์

6.3 การสร้างเสริมสุขภาพแนวพุทธของพระสงฆ์ในเขตอำเภอโพธิ์พิสัย จังหวัดหนองคาย พบว่า ใช้หลักการภาวนา 4 ในการปฏิบัติ เพื่อที่จะเป็นการดูแลสุขภาพทางกาย และทางจิตของผู้ที่มีความสนใจในเรื่องของสุขภาพทางธรรม แล้วการเปิดสอนหลักการภาวนา 4 ประกอบด้วย การเสริมสร้างสุขภาพทางด้านกาย (กายภาวนา) การเสริมสร้างสุขภาพทางด้านศีล (ศีลภาวนา) การเสริมสร้างสุขภาพทางด้านจิต (จิตภาวนา) การรักษาสุขภาพทางด้านปัญญา (ปัญญาภาวนา) ที่เป็นการเรียนรู้ให้กับประชาชนผู้ที่เข้าวัดทำบุญในเทศกาลต่างๆ ของอำเภอโพธิ์พิสัย เพื่อที่จะเป็นการวางรากฐาน ความเป็นมา ความสำคัญ คุณค่า และประโยชน์ของหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เพื่อที่จะเป็นการเข้าใจการพึ่งพาตัวเองอย่างเต็มที่ เพื่อที่จะมีสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจที่ดีและพระปลัดทัศนพล เขมจารี (พรหมมา) (2564) ได้ทำการวิจัยเรื่อง รูปแบบการบริหารจัดการสุขภาพพระสงฆ์ตามธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติของพระสังฆาธิการในจังหวัดพิจิตร ผลการวิจัยพบว่า 1) สภาพทั่วไปของการบริหารจัดการสุขภาพพระสงฆ์ตามธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติของพระสังฆาธิการในจังหวัดพิจิตร มีจุดแข็ง ทำให้วัดและชุมชนเกิดความเข้มแข็งสามารถพัฒนาความรู้ความสามารถในการดูแลพึ่งพาตนเองได้ตามความต้องการ จุดอ่อน เรื่องการขาดแคลนบุคลากรที่มีความรู้ ความสามารถในการดำเนินงานตามโครงการและกิจกรรม ขาดการประชาสัมพันธ์ และตรวจสอบประเมินงานของแต่ละโครงการอย่างต่อเนื่อง ด้านโอกาสทำให้เกิดความร่วมมือกันจากหลายภาคส่วน ทำให้บุคลากรเกิดความรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีหน่วยงานของรัฐเข้ามาร่วม เกิดการรวมตัวกันของบ้าน วัด ราชการ ที่เป็นรูปธรรมมากขึ้น ด้านอุปสรรค คือปัญหาที่เกิดขึ้นในการทำกิจกรรมร่วมกันของหน่วยงานต่างๆ ยังไม่ราบรื่นนัก บุคลากรส่วนใหญ่ยังขาดความรู้และประสบการณ์ในการทำงานด้านนี้ 2) กระบวนการบริหารจัดการสุขภาพพระสงฆ์ตามธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติพระสังฆาธิการในจังหวัดพิจิตร เป็นขั้นตอนของการพัฒนาการบริหารจัดการสุขภาพ ประกอบด้วยองค์ความรู้ สำคัญ 3 ประการ คือ (1) ขั้นตอนปฏิบัติงานตามธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์ 7 ประการ (2) การบริหารจัดการด้วยวงจรคุณภาพเดมมิง (3) การมีส่วนร่วมของคณะสงฆ์ส่วนราชการและประชาชนในพื้นที่ 3) รูปแบบการบริหารจัดการสุขภาพพระสงฆ์ตามธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติของพระสังฆาธิการในจังหวัดพิจิตร มีการบริหารจัดการดังนี้ (1) ระบบบริหาร คือ

การพัฒนาองค์ความรู้ภูมิปัญญาด้านสุขภาพตามหลักพระธรรมวินัย และพัฒนาบุคลากร ด้านสุขภาพของพระสงฆ์ (2) กำลังคนด้านสุขภาพ ส่งเสริมพระสงฆ์ภายในวัดให้รู้เข้าใจ ระบบบริการสาธารณสุขและสิทธิประโยชน์ขั้นพื้นฐานระบบประกันสุขภาพ สร้างเครือข่ายให้มากยิ่งขึ้น (3) ข้อมูลข่าวสารจัดการระบบการสื่อสารด้วยเทคโนโลยี (4) เทคโนโลยีทางการแพทย์ สนับสนุนให้พระคิลานุปัฏฐากพระสงฆ์และอาสาสมัครสาธารณสุขภายในตำบลของท่านมีเครื่องมือเพื่อการป้องกันโรคเบื้องต้น (5) ค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพ สนับสนุนและขอรับงบประมาณด้านส่งเสริมสุขภาพจากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและชุมชนและกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่น (6) ภาวะผู้นำและธรรมาภิบาล ให้สังคมและชุมชนมีส่วนร่วมในการสร้างสุขภาวะในทุกมิติ รวมทั้งสิทธิและหน้าที่ด้านสุขภาพของชุมชนและสังคม (7) ระบบสุขภาพชุมชน คณะสงฆ์ประสานงานกับหน่วยอบรมประชาชนประจำอำเภอ (อปอ.) หน่วยอบรมประชาชนประจำตำบล (อปต.) หรือเครือข่ายพระสงฆ์เพื่อสังคม รวมถึงเครือข่ายองค์กรทางพระพุทธศาสนาอื่นๆ

7. ข้อเสนอแนะ

7.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

7.1.1 การสร้างศูนย์การเรียนรู้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาแต่ละด้านของแต่ละวัดนั้นเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อในปัจจุบันโลกเรามีการพัฒนาทางเทคโนโลยีที่รวดเร็วมาก แต่การพัฒนาความรู้หลักธรรม ศูนย์การเรียนรู้หลักธรรมนั้นยังขาด เมื่อประชาชนในพื้นที่ขาดการเรียนรู้ที่ไม่ถูกต้องตรงจริงถึงหลักธรรมแต่ละอย่างในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและสุขภาวะ ก็จะไปพึ่งพาสิ่งที่ผิดไปที่เป็นการปล่อยว่างแบบผิดๆ การสร้างศูนย์การเรียนรู้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาแต่ละด้านของแต่ละวัดนั้นจึงมีความจำเป็นเพราะจะเป็นแหล่งเรียนทั้งออฟไลน์ และออนไลน์ได้เป็นอย่างดี

7.1.2 พระสังฆาธิการหรือคณะผู้ปกครองเช่น เจ้าอาวาสควรให้ความสำคัญและส่งเสริมสนับสนุนกิจกรรมปฏิบัติธรรมในวาระโอกาสต่างๆ มากขึ้น เพื่อเป็นการส่งเสริมพัฒนาคุณภาพจิตยกระดับจิต ถือเป็นการส่งเสริมสุขภาพโดยตรงในพระสงฆ์ และก็เผยแพร่ ขยายออกไปในหมู่พุทธศาสนิกชน เพื่อให้ได้ประโยชน์โดยเฉพาะความเครียดและโรคซึมเศร้าที่เป็นปัญหาสังคมในขณะนี้เป็นการช่วยแก้ปัญหาสังคมและเศรษฐกิจในระดับประเทศได้ อีกทางหนึ่ง

7.1.3 การกำหนดเป็นนโยบาย และแผนแม่บทในการปฏิบัติงานของคณะสงฆ์ในเขตปกครองระดับต่างๆ เพื่อให้มีการปฏิบัติธรรมเป็นแบบแผนชัดเจน มีรูปธรรมและเห็นผลประจักษ์ เพื่อเป็นต้นแบบแก่การนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้แก้ปัญหาเรื่องสุขภาพในระดับท้องถิ่นและระดับชาติต่อไป

7.1.4 หลักการภavana 4 เป็นหลักธรรมที่สามารถ เรียนรู้และเข้าใจได้ง่าย ควรที่จะทำเป็นแผ่นป้ายให้กับทุกวัดภายในอำเภอโพธิ์ชัย จังหวัดหนองคาย เพื่อที่จะเป็นรูปแบบการส่งเสริมพัฒนาสุขภาวะของพระสงฆ์ และประชาชนในพื้นที่อย่างเป็นรูปธรรม

7.2 ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ปฏิบัติ

7.2.1 ผู้วิจัยได้เสนอแนะให้ผู้ทำงานที่เกี่ยวข้องกับด้านสุขภาพทุกระดับ อาทิเช่น โรงพยาบาลในอำเภอโพธิ์ชัย หน่วยงานด้านสาธารณสุขต่างๆ ในพื้นที่ได้นำเอาผลการวิจัย และหลักภavana 4 ไปประยุกต์ใช้เพื่อสร้างเสริมสุขภาพในประชาชนที่รับผิดชอบ โดยให้เน้นในเรื่องการสร้าง

เสริมสุขภาพจิต ตามหลักภavana 4 การพัฒนาจิตและอารมณ์เป็นตัวนำ โดยการปฏิบัติตามโครงการปฏิบัติธรรมกระบวนการเรียนรู้เข้าใจหลักธรรมการประยุกต์แผนงานประจำ โดยให้ผนวกเรื่องการส่งเสริมพัฒนาจิต การปฏิบัติธรรมเพิ่มเติมไปในแผนงานเพื่อให้ได้ประโยชน์อย่างยั่งยืนอย่างเต็มที่ เพราะถ้าบุคลากรมีจิตใจที่สมบูรณ์แล้ว คุณภาพชีวิตในเรื่องต่างๆ ก็จะตามมาดังผลการวิจัยที่ผู้วิจัยค้นพบในครั้งนี้

7.3 ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยต่อไป

7.3.1 การศึกษาหลักภavana 4 กับการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนในจังหวัดหนองคาย

7.3.2 การศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการพัฒนากระบวนการฝึกฝนพัฒนาจิตตามหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ

7.3.3 การศึกษาประยุกต์หลักวิปัสสนาเพื่อการพัฒนาการสาธารณสุขในจังหวัด หนองคาย

7.3.4 การศึกษารูปแบบการฝึกอบรมพัฒนาศักยภาพบุคลากรทางการแพทย์ เพื่อเป็นผู้นำการสร้างเสริมสุขภาพแฉวงพุทธ

7.3.5 การศึกษาหลักธรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตแบบองค์รวมของประชาชนและพระสงฆ์

8. เอกสารอ้างอิง

- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2552). **มาตรฐานโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพฉบับบูรณาการระหว่างกรมอนามัยและกรมควบคุมโรค**. กรุงเทพมหานคร : กระทรวงสาธารณสุข.
- นางสาวเรวดี ศิริภาพ. (2562). **รูปแบบการพัฒนาสุขภาพเชิงพุทธบูรณาการของพนักงานบริษัท**. คุุณิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พินิจ ลาภอนันท์. (2556). **โครงการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม การเสริมสร้างเครือข่ายพระสงฆ์นักพัฒนาในภาคอีสานเพื่อมีส่วนร่วมในการพัฒนากิจกรรมสร้างเป็นธรรมทางสังคม**. กรุงเทพมหานคร : สถาบันวิจัยทางสังคมจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พระปลัดทัศนพล เขมจาโร (พรหมมา). (2564). **รูปแบบการบริหารจัดการสุขภาพพระสงฆ์ตามธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติของพระสังฆาธิการในจังหวัดพิจิตร**. สารนิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการเชิงพุทธ. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วิกิพีเดีย. (2565). **รายชื่อวัดในจังหวัดหนองคาย**. สืบค้นเมื่อ 5 ตุลาคม 2565. จาก <https://th.wikipedia.org/wiki/รายชื่อวัดในจังหวัดหนองคาย>.
- สุวิมล พลวรรณ. (2552). **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของพระสงฆ์ที่อาพาธด้วยโรคเรื้อรัง จังหวัดสระบุรี**. นครปฐม : มหาวิทยาลัยมหิดล.

World Bank. (2017). **World Bank Country and Lending Groups**. Retrieved 21 July 2021.
 From <https://datahelpdesk.worldbank.org/knowledgebase/articles/906519-world-bank-country-and-lending-groups>

9. คำขอบคุณ

งานวิจัยเรื่อง การสร้างเสริมสุขภาวะแนวพุทธของพระสงฆ์ในอำเภอโพธิ์พิสัย จังหวัดหนองคาย สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี เนื่องจากผู้วิจัยได้รับความกรุณาจากหลายท่านที่ได้อนุเคราะห์ให้ความช่วยเหลือและให้คำปรึกษา แนะนำแนวทางที่ถูกต้องอย่างยิ่ง โดยเฉพาะกลุ่มผู้ให้ข้อมูลในเขตพื้นที่อำเภอโพธิ์พิสัย จังหวัดหนองคาย ได้กรุณาให้ข้อมูลคำปรึกษา แนะนำและแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ของปัญหาเพื่อให้มีความถูกต้องสมบูรณ์ ซึ่งผู้ศึกษารู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาและการเสียสละเวลาของท่านเป็นอย่างยิ่งจึงขอกราบขอบพระคุณไว้ ณ ที่นี้