

แนวทางการดูแลสุขภาพตนเองของพระสงฆ์เชิงพุทธ
BUDDHIST APPROACHES TO MONASTIC SELF-CARE

พระก้านรงค์ กนต์สาโร (จุนดิลก)^๑

Phra Klanarong Kantasaro (Jundilok)^๑

แม่ชีกฤษณา รักษาโณม

Kritsana Raksachom^๒

อรชร ไกรจักร์

Orachorn Kraichackra^๓

Received: June 12, 2025

Revised: August 7, 2025

Accepted: August 13, 2025

บทคัดย่อ

บทความวิจัยเรื่องแนวทางการดูแลสุขภาพตนเองของพระสงฆ์เชิงพุทธมีวัตถุประสงค์ ๓ ข้อได้แก่ ๑) เพื่อศึกษาสภาพปัญหาสุขภาพของพระสงฆ์ ตำบลบางระกำ ๒) เพื่อศึกษาการดูแลสุขภาพตนเองของพระสงฆ์ตำบลบางระกำ ๓) เพื่อเสนอแนวทางการดูแลสุขภาพตนเองของพระสงฆ์เชิงพุทธ การวิจัยในครั้งนี้เป็นวิจัยเชิงคุณภาพ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือ

^๑ หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย Master of Buddhism, Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University E-mail:Klana2538@gmail.com, โทรศัพท์ ๐๘๗ ๓๐๗๖๐๑๖

^๒ หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย Master of Buddhism, Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

^๓ หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย Master of Buddhism, Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University



แบบสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคือพระสงฆ์จำนวน ๑๙ รูป เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ๓ คน อาสาสมัครสาธารณสุข ๓ คน และแพทย์ ๓ คน โดยใช้วิธีการเลือกตัวอย่างแบบเจาะจง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการจำแนกข้อมูลแล้วสร้างข้อสรุปเกี่ยวกับความสัมพันธ์ประเด็นหลักและประเด็นย่อย

ผลการศึกษาพบว่า ๑) พระสงฆ์ในตำบลบางระกำมีปัญหาเรื่องสุขภาพ ๓ โรค คือ โรคเบาหวาน โรคความดัน โรคไขมันในเส้นเลือด จากพฤติกรรมและความเสี่ยงที่เพิ่มขึ้นของอายุ น้ำหนักเกิน การขาดกิจกรรมทางกาย ๒) การดูแลสุขภาพตนเองของพระสงฆ์ตำบลบางระกำ จำแนกเป็นสุขภาพทางกายและสุขภาพจิตใจ ซึ่งในตำบลพื้นที่จัดให้มีสหวิชาชีพให้การดูแล คณะพระสงฆ์ในโรคต่าง ๆ โดยให้ความรู้และการเฝ้าระวังตนเองเรื่องความเสี่ยงที่ก่อให้เกิดโรคร้าย คณะผู้ดูแลจะให้แนวทางปฏิบัติผ่านกิจของสงฆ์เป็นสาระสำคัญ ส่วนการดูแลสุขภาพจิตใจให้มุ่งเน้นการสวดมนต์ การทำวัตรปฏิบัติ การภาวนาจิต การเดินจงกรม มีสติในการควบคุมอารมณ์ให้มีความเข้มแข็ง ๓) แนวทางการดูแลสุขภาพตนเองของพระสงฆ์เชิงพุทธ ใช้พุทธวิธีการดูแลสุขภาพจิตเพื่อเป็นหลักสำคัญในการดูแลสุขภาพร่างกาย การใช้เภสัช ๕ ประเภท การเข้าโรงไฟฟ้าบำบัดการรักษา (การอบสมุนไพร) การดื่มน้ำสมุนไพรเพื่อดื่มแก้ไข้และคลายความร้อนภายใน สามารถทำเป็นน้ำมันหอมระเหย พระสงฆ์ต้องมีวินัยเพื่อการพักผ่อนและการทำวัตรปฏิบัติ การสวดมนต์ นั่งสมาธิ เดินจงกรม วิปัสสนา มองเห็นโรคร้ายตามความเป็นจริง ปลอ่ยกวาง ไม่ยึดติดกับสังขาร มีสติพิจารณาอาหารก่อนบริโภคเสมอ พร้อมรักษาโรคตามอาการทางแพทย์แผนปัจจุบัน

คำสำคัญ : การดูแลสุขภาพ, การดูแลสุขภาพเชิงพุทธ, พระสงฆ์

Abstract

The research on “Buddhist Approaches to Monastic Self-care” has three objectives: 1) to study the health problems of monks in Bang Rakam Subdistrict, Phitsanulok Province, 2) to study the self-care of monks in Bang Rakam Subdistrict, and 3) to propose Buddhist self-care approaches for monks. The study is qualitative research, which employed in-depth interviews. with fifteen key informants in Bang Rakam Subdistrict.



The results of the study revealed the followings: First, the most common health problems among monks in Bang Rakam Subdistrict were diabetes, hypertension, and high cholesterol. The main causes of these health problems were habits, age-related risks, overweight, and the lack of physical activities. Second, the current self-care of monks in Bang Rakam Subdistrict could be categorized into physical health care and mental health care. For the physical health care of monks in Bang Rakam Subdistrict, an interdisciplinary team provided medical cares for the monks by equipping them the knowledge about diseases and associated risk factors. The team designed a care plan through the monks' activities. As for taking care of the mental health of monks in Bang Rakam Subdistrict, monks performed chanting, performing duties, meditation, and walking meditation to exercise mindfulness and maintain stable emotions. Finally, Buddhist self-care guidelines for monks focuses on mental health as a way to take care of physical health. The uses of Bhesaj Five (five medicine), therapeutic steaming, herbal essential oil and herbal tea brewing to reduce fever and internal heat. The monks must maintain good resting habit. Additional practices include performing monastic duties, praying, meditation, and walking meditation. Insight meditation can help one examine their relationship with illness, allowing them to develop body awareness and cultivate mindfulness around consumption while complementing conventional medical treatment

Keywords: Health care, Buddhist-based health care, monks.

๑. บทนำ

ความเจ็บป่วยตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนาถือว่าเป็นปัญหาสำคัญอย่างยิ่งในการดำเนินชีวิต นับเป็นกระบวนการทางธรรมชาติ ไม่มีใครอาจปฏิเสธได้แม้แต่พระพุทธเจ้าผู้สิ้นกิเลสแล้ว พระพุทธเจ้าทรงเจ็บป่วยทางกาย และ ดับขันธปรินิพพาน ดังพุทธภาษิต ดังนี้ว่า “เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้ เรามีความเจ็บเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บได้ เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้” หลักสัจธรรมที่ทรงแสดงนี้สอนให้มนุษย์



ระลึกถึงการดูแลสุขภาพของตนด้วยความไม่ประมาท^๔ คณะสงฆ์เป็นรากฐานที่สำคัญในการธำรงรักษาและเผยแผ่พุทธศาสนา พระสงฆ์ทำหน้าที่เป็นตัวแทนของพระพุทธเจ้า เพื่อปฏิบัติภารกิจในการเผยแผ่พระธรรมคำสอน และสืบทอดพระศาสนาให้คนรุ่นต่อไป ความเข้มแข็งและความมั่นคงของคณะสงฆ์จึงเป็นเรื่องที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง อย่างไรก็ตาม การดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ไม่อาจดำเนินการได้เพียงฝ่ายเดียว จำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกภาคส่วน ทั้งชุมชน สังคม และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ภายใต้ "ธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ" ซึ่งเป็นข้อตกลงร่วมกันในการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันควบคุมโรค และดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ในทุกระดับ^๕ การดูแลสุขภาพแบ่งออกเป็น ๒ กลุ่มคือ ๑) สุขภาพร่างกาย หมายถึงการมีร่างกายที่แข็งแรงและสมบูรณ์ ซึ่งรวมถึงการไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ การมีพลังงานในการทำกิจกรรมต่าง ๆ และการได้รับสารอาหารที่เพียงพอและเหมาะสม นอกจากนี้ยังเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมที่ดี เช่น การมีอากาศที่บริสุทธิ์ น้ำสะอาด และที่อยู่อาศัยที่ปลอดภัย การมีเศรษฐกิจที่มั่นคงและเพียงพอช่วยให้เรามีความสามารถในการดูแลสุขภาพของตนเองได้ดีขึ้น ๒) สุขภาพจิต หมายถึงการมีจิตใจที่สงบสุขและไม่เครียด สามารถจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกได้อย่างมีประสิทธิภาพ การมีความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น การพัฒนาคุณธรรม เช่น ความเมตตากรุณา และการฝึกสติและสมาธิ จะช่วยให้เราเผชิญหน้ากับความท้าทายและปัญหาในชีวิตได้อย่างดีขึ้น การมีจิตใจที่เป็นสุขยังทำให้เรามองโลกในแง่ดี และสามารถทำให้เรามีความสุขได้แม้ในช่วงเวลาที่ไม่เอื้ออำนวย การดูแลสุขภาพกายสุขภาพจิต จะช่วยให้เรามีชีวิตที่มีคุณภาพและมีความสุขอย่างแท้จริง^๖ และข้อมูลจากแพทย์ประจำตำบลบางระกำ อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลกพบว่า ในปี พ.ศ. ๒๕๖๗ พระสงฆ์ที่จำพรรษาอยู่ในเขตตำบลบางระกำส่วนใหญ่ประสบปัญหาด้านสุขภาพทางกาย อันเนื่องมาจากการมีโรคประจำตัว ซึ่งส่งผลให้พระสงฆ์หลายรูปมีความวิตกกังวลและเกิดความไม่สบายใจเกี่ยวกับสภาวะสุขภาพของตนเอง ปัญหาดังกล่าวไม่เพียงกระทบ

^๔ อัง.ปญฺจก (ไทย) ๒๒/๔๗/๙๙-๑๐๐.

^๕ พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทธรรมสาร จำกัด, ๒๕๒๗) หน้า ๙๓.

^๖ เพ็ญ สุขมาก, หลักคิด: สุขภาพ สุขภาวะ ปัจจัยกำหนดสุขภาพการสร้างเสริมสุขภาพ, เอกสารประกอบการประชุมเชิงปฏิบัติการ: การประเมินผลงานสร้างเสริมสุขภาพเครือข่ายนักประเมินผลงานสร้างเสริมสุขภาพภาคเหนือ, (ม.ป.ป.), หน้า ๓.



ต่อสุขภาพร่างกายเท่านั้น แต่ยังมีแนวโน้มที่จะส่งผลต่อสุขภาวะทางจิตใจของพระสงฆ์อีกด้วย^๗ ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงมีความประสงค์ที่จะศึกษาสภาพปัญหาสุขภาพของพระสงฆ์ในเขตตำบลบางระกำอย่างละเอียดและรอบด้าน ทั้งในมิติทางกายภาพและจิตใจ เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกที่สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการวางแผน ส่งเสริม และพัฒนาสุขภาพของพระสงฆ์ในพื้นที่ให้ดียิ่งขึ้นต่อไป ทั้งนี้ ก็เพื่อให้พระสงฆ์ซึ่งเป็นศูนย์รวมจิตใจของชุมชน มีสุขภาพที่แข็งแรงทั้งทางร่างกายและจิตใจ สามารถปฏิบัติศาสนกิจได้อย่างเต็มที่และยั่งยืน ด้วยเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาสภาพปัญหาสุขภาพของพระสงฆ์ในตำบลบางระกำ อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก เพื่อให้เข้าใจถึงปัญหาที่อาจส่งผลต่อสุขภาวะของพระสงฆ์ในในเขตนี้ โดยมุ่งเน้นในด้านต่าง ๆ เช่น สุขภาวะทางร่างกาย และจิตใจ

๒. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัยเรื่อง “แนวทางการดูแลสุขภาพตนเองของพระสงฆ์เชิงพุทธ” สำหรับวัตถุประสงค์ที่ต้องการนำเสนอในบทความนี้มี ๓ ข้อ) คือ

- ๑) เพื่อศึกษาสภาพปัญหาสุขภาพของพระสงฆ์ ตำบลบางระกำ อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก
- ๒) เพื่อศึกษาการดูแลสุขภาพตนเองของพระสงฆ์ตำบลบางระกำ ตำบลบางระกำ อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก
- ๓) เพื่อเสนอแนวทางการดูแลสุขภาพตนเองของพระสงฆ์เชิงพุทธ

๓. วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยเรื่อง “แนวทางการดูแลสุขภาพตนเองของพระสงฆ์เชิงพุทธ” นี้ ผู้วิจัยได้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบการวิจัยเชิงคุณภาพ ด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก ขอบเขตของการวิจัยผู้วิจัยจะนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับสภาพปัญหาสุขภาพของพระสงฆ์ ตำบลบางระกำ การดูแลสุขภาพตนเองของพระสงฆ์ตำบลบางระกำ และ แนวทางการดูแลสุขภาพตนเองของพระสงฆ์เชิงพุทธ โดยผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการวิจัยนี้ แบ่งออกเป็น ๔ กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ ๑ พระสงฆ์ในตำบลบางระกำ ๑๙ รูป กลุ่มที่ ๒ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ๓ คน กลุ่มที่ ๓ อาสาสมัครสาธารณสุข ๓ คน กลุ่มที่ ๔

^๗ สัมภาษณ์ แพทย์ประจำตำบลบางระกำ, ๕ พฤษภาคม ๒๕๖๘.



แพทย์ ๓ คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือแบบสัมภาษณ์ และวิเคราะห์ข้อมูลโดยการจัดหมวดหมู่ข้อมูลตามประเด็นหลักที่สำคัญ หลังจากนั้น นำข้อมูลที่จำแนกแล้วมาสร้างข้อสรุป โดยการบรรยายถึงความสัมพันธ์ระหว่างประเด็นหลักและประเด็นย่อย เพื่อใช้ในการตีความตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยแล้วนำเสนอผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์

๔. ผลการวิจัย

ผลการวิจัยนี้ได้ค้นพบประเด็นที่ตอบวัตถุประสงค์ดังนี้

๑) พบว่าพระสงฆ์ในตำบลบางระกำ อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก ส่วนใหญ่มีปัญหาสุขภาพ มีโรคประจำตัว โดยเฉพาะโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคไขมันในเส้นเลือด ซึ่งมีสาเหตุหลักมาจากวิถีชีวิตของพระสงฆ์ การฉันทอาหารจากการบิณฑบาต ซึ่งทำให้เกิดการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม การมีกิจวัตรประจำวันที่เคลื่อนไหวน้อย การพักผ่อนไม่เพียงพอ และขาดการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รวมถึงการเข้าถึงบริการสุขภาพที่อาจไม่สะดวกเท่าชาวบ้านทั่วไป

๒) การดูแลสุขภาพตนเองของพระสงฆ์ในตำบลบางระกำ อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก สามารถจำแนกได้เป็น ๒ ด้านหลัก ได้แก่ด้านสุขภาพร่างกาย พระสงฆ์ให้ความสำคัญกับการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และเหมาะสมกับสภาพร่างกาย หลีกเลี่ยงอาหารที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรค และออกกำลังกายผ่านกิจวัตรของสงฆ์ เช่น การทำความสะอาดวัดหรือการเดินบิณฑบาต ด้านสุขภาพจิตใจ พระสงฆ์ดูแลจิตใจด้วยภาวนา ๔ เจริญโพชฌงค์ ๗ การสวดมนต์ไหว้พระ ทำวัตรเช้า-เย็น นั่งสมาธิภาวนา เดินจงกรม ฟังเทศน์ฟังธรรม และฝึกสติเพื่อควบคุมอารมณ์และรักษาสมาธิของจิตใจให้มั่นคง โดยการดูแลสุขภาพร่างกายของพระสงฆ์มักดำเนินไปควบคู่กับการปฏิบัติกิจของสงฆ์ในชีวิตประจำวัน

๓) แนวทางการดูแลสุขภาพตนเองของพระสงฆ์ซึ่งพุทธมีลักษณะเป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ซึ่งมีความคล้ายคลึงกับการดูแลสุขภาพของประชาชนทั่วไป ประกอบด้วย ๒ มิติสำคัญ ได้แก่ แนวทางการดูแลสุขภาพร่างกาย เน้นการดูแลอย่างรอบด้าน ทั้งด้านอาหาร การออกกำลังกายที่เหมาะสม การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ และการเลือกอยู่อาศัยในสิ่งแวดล้อมที่สะอาดและมีอากาศบริสุทธิ์ แนวทางการดูแลสุขภาพจิตใจ ใช้กิจวัตรทางสงฆ์เป็นเครื่องมือสำคัญในการดูแลจิตใจ พร้อมทั้งเสริมด้วยการปฏิบัติสมาธิ เจริญภาวนา ๔ เจริญโพชฌงค์ ๗ ฟังเทศน์ฟังธรรม และฝึกการปล่อยวางเพื่อเสริมสร้างจิตใจให้เข้มแข็ง เยือกเย็น และมีสติอยู่เสมอ



๕. อภิปรายผล

ปัญหาสุขภาพของพระสงฆ์ในตำบลบางระกำ อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก ส่วนใหญ่เกิดจากการมีโรคประจำตัว ได้แก่ โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และไขมันในเส้นเลือด ซึ่งสามารถอภิปรายได้ว่าเกิดจาก ๓ ปัจจัยหลัก ได้แก่ (๑) ปัจจัยด้านวิถีชีวิตและข้อจำกัดของพระสงฆ์ พระสงฆ์ไม่สามารถเลือกอาหารได้เอง ต้องฉันอาหารที่ญาติโยมนำมาถวาย ซึ่งมักมีไขมัน น้ำตาล และเกลือสูง ขาดผักและผลไม้ อีกทั้งบางรูปฉันอาหารเพียงมื้อเดียว ทำให้ฉันในปริมาณมาก ส่งผลต่อการควบคุมระดับน้ำตาลและไขมันในเลือด นอกจากนี้ พระสงฆ์ยังมีกิจกรรมทางกายน้อย เนื่องจากวิถีชีวิตเน้นการปฏิบัติศาสนกิจ เช่น สวดมนต์ นั่งสมาธิ (๒) ปัจจัยด้านสุขภาพและระบบการดูแล พระสงฆ์หลายรูปไม่ได้รับการตรวจสุขภาพประจำปี ขาดความรู้ด้านสุขภาพ ไม่เข้าใจอาการของโรคเรื้อรัง และเข้าถึงข้อมูลหรือการรักษาได้ยากเนื่องจากข้อจำกัดในสมณเพศ เช่น ความกังวลเรื่องการครองจีวร หรือไม่ยอมรับกฏอนามัย (๓) ปัจจัยด้านจิตใจและสังคม พระสงฆ์ไม่สามารถปฏิเสธอาหารที่โยมนำมาถวายได้ แม้จะรู้ว่าไม่เหมาะสมกับสุขภาพ บางรูปยังมีภาระงานในวัดและรับกิจนิมนต์บ่อยครั้ง ทำให้เกิดความเครียดสะสม ซึ่งอาจกระทบต่อระดับความดันและน้ำตาลในเลือด จากปัจจัยทั้งสาม ส่งผลให้พระสงฆ์มีความเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และชี้ให้เห็นถึงความจำเป็นในการส่งเสริมสุขภาพที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตของพระสงฆ์อย่างเหมาะสมและยั่งยืน

การดูแลสุขภาพตนเองของพระสงฆ์ในตำบลบางระกำ แบ่งเป็น ๒ ด้านหลัก คือ (๑) การดูแลสุขภาพร่างกาย พระสงฆ์รับประทานอาหาร(ฉันอาหาร)ที่มีประโยชน์และเหมาะสมกับสภาพร่างกาย โดยหลีกเลี่ยงอาหารที่ก่อโรค เช่น ขนมหวาน และควบคุมปริมาณอาหารอย่างมีสติ นอกจากนี้ ยังออกกำลังกายอย่างเหมาะสมกับสมณเพศ ผ่านกิจของสงฆ์ เช่น เข้าโรงไฟอบสมุนไพร ฉันยาสมุนไพรการเดินจงกรม และการทำความสะอาดศาสนสถาน ซึ่งช่วยส่งเสริมระบบไหลเวียนโลหิตและระบบเผาผลาญ ผลการวิจัยสอดคล้องกับพระครูวิจิตรธรรมวงศ์ (วรรณชัย ติสสฺสฺโส) ซึ่งกล่าวถึงรูปแบบการรักษาสุขภาพองค์รวมของพระสงฆ์ตามแนวพระพุทธศาสนา ด้วยการบริโภคอาหารที่ปราศจาก แป้ง น้ำตาล รวมถึงอาหารที่มีรสจัด พร้อมทั้งบริโภคด้วยความพอดีกล่าวได้ว่าหลักการบริโภคอาหารตาม แนวพุทธจึงเป็นการบริโภคเพื่อประโยชน์ต่อ



สุขภาพ^๘ ผลการวิจัยยังสอดคล้องกับพระครูโพธิญาณธรรมคุณ ซึ่งกล่าวว่ากระบวนการพัฒนาสุขภาพเชิงพุทธบูรณาการของชุมชนในจังหวัดปทุมธานีตามหลักภาวนา ๔ ส่วนหนึ่งต้องทำกายภาวนา เป็นการพัฒนาร่างกาย ปรับปรุงและดูแลสุขภาพร่างกายให้ดีขึ้นโดยรู้จักใช้อินทรีย์ ๖ อย่างมีสติ และใช้ปัจจัย ๔ ด้วยปัญญา^๙ (๒) การดูแลสุขภาพจิตใจ พระสงฆ์ปฏิบัติธรรมเป็นประจำ เช่น การไหว้พระสวดมนต์ นั่งสมาธิเดินจงกรม เจริญภาวนา ๔ และการพิจารณาไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) เพื่อลดความเครียด ความวิตกกังวล และเสริมสร้างจิตใจที่มั่นคงสามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจได้ดี ผลการวิจัยสอดคล้องกับแนวทางการดูแลสุขภาพองค์รวมตามพระพุทธศาสนา ที่เน้นการบริโภคอาหารพอดิ หลีกเลี้ยงแป้ง น้ำตาล และรสจัด พร้อมทั้งการออกกำลังกายผ่านกิจกรรม เช่น การเดินและการทำความสะอาดลานวัด เพื่อส่งเสริมสุขภาพกายและใจอย่างครบถ้วน^{๑๐} การดูแลสุขภาพตนเองของพระสงฆ์เชิงพุทธประกอบด้วย การดูแลสุขภาพร่างกาย โดยเน้นการดูแลแบบองค์รวม ได้แก่ การรับประทานอาหารที่พอดิ เหมาะสมกับสภาพร่างกาย ตามหลักมัชฌิมาปฏิปทา และอาหาร ๔ อย่างในพระไตรปิฎก การออกกำลังกาย เช่น เดินจงกรม หรือทำงานวัด รวมถึงการนอนพักผ่อนและอยู่ในที่อากาศบริสุทธิ์ การดูแลสุขภาพจิตใจ ผ่านการปฏิบัติวัตร เช่น การทำวัตรสวดมนต์ ฟังธรรม นั่งสมาธิ เดินจงกรม และวิปัสสนา พร้อมฝึกเจริญสติ สมาธิ และใช้หลักธรรมสำคัญอย่างไตรสิกขา สติปัญญา ๔ อริยสัจ ๔ เพื่อเสริมสร้างจิตใจให้มั่นคง มีเมตตาภาวนา และเข้าใจความไม่เที่ยงของชีวิต แนวทางนี้เป็นการผสมผสานระหว่างคำสอนทางพระพุทธศาสนาและการแพทย์สมัยใหม่ เพื่อส่งเสริมสุขภาพกายและใจให้เหมาะสมกับวิถีชีวิตสมณะผู้ปฏิบัติธรรม โดยผลวิจัยสอดคล้องกับงานศึกษาที่เน้นการใช้หลักไตรสิกขาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและสุขภาพอย่าง

^๘ (พระครูวิจิตรธรรมวงศ์ (วรรณชัย ติสฺสวโร), “รูปแบบการรักษาสุขภาพองค์รวมของพระสงฆ์ตามแนวพระพุทธศาสนา”, ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑), หน้า ก.)

^๙ (พระครูโพธิญาณธรรมคุณ, "กระบวนการพัฒนาสุขภาพเชิงพุทธบูรณาการของชุมชนในจังหวัดปทุมธานี", วารสาร มจร การพัฒนาสังคม, ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๒ (พฤษภาคม-สิงหาคม ๒๕๖๓): ๓๑.)

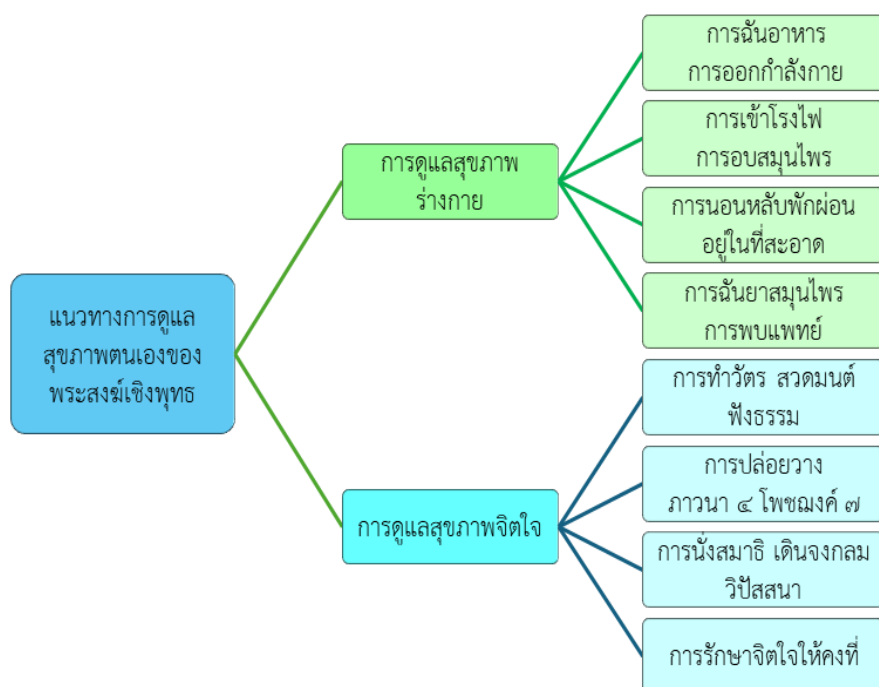
^{๑๐} พระครูวิจิตรธรรมวงศ์ (วรรณชัย ติสฺสวโร), “รูปแบบการรักษาสุขภาพองค์รวมของพระสงฆ์ตามแนวพระพุทธศาสนา”, ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑, หน้า ก.



ยังยืน^๑ นอกจากนี้แนวทางดังกล่าวยังสอดคล้องกับงานวิจัยของพระมหาเชาวฤทธิ์ นรินโท (ทรัพย์สวัสดิ์) ที่กล่าวถึงหลักภาวนา ๔ ได้แก่ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา ซึ่งเป็นแนวทางสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยการปฏิบัติตามหลักภาวนา ๔ จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีชีวิตที่สมดุล มีความสุข และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างร่มเย็น^๒

๖. องค์ความรู้ใหม่ (Originality and New Body of Knowledge)

ผู้วิจัยขอนำเสนอองค์ความรู้ใหม่ ดังนี้



^๑ พระมหาไกรวรรณ ชินทตฺติโย, “กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ”, วารสารศิลปการจัดการ, ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๓ (๓๐ พฤษภาคม ๒๕๖๗): ๑๙๐.

^๒ พระมหาเชาวฤทธิ์ นรินโท (ทรัพย์สวัสดิ์), “การศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภาวนา ๔ กรณีศึกษา : ผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อย ตำบลธาตุทอง อำเภอภูเขียว จังหวัดชัยภูมิ”, วารสารบัณฑิตศึกษามหาจุฬาลงกรณ์, ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มีนาคม ๒๕๖๒): หน้า ๕๙.



จากแผนภาพข้างต้น สามารถอธิบายได้ว่า แนวทางการดูแลสุขภาพตนเองของพระสงฆ์ เชียงพุทธ เมืองค์ประกอบ ๒ ส่วนได้แก่ การดูแลสุขภาพร่างกาย และการดูแลสุขภาพจิตใจ โดยมีรายละเอียดดังนี้

๑) การดูแลสุขภาพร่างกาย โดยการดูแลสุขภาพการรับประทานอาหารให้ครบทั้ง ๕ หมู่ รับประทานอาหารให้ตรงเวลา นอกจากนี้ ควรเข้ารับบริการอบสมุนไพร ฉันทยาสมุนไพร และพบแพทย์ตามนัดหมายอย่างสม่ำเสมอ และรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์และเหมาะสมกับสภาพร่างกายของพระสงฆ์ มีการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับพระสงฆ์ คือการออกกำลังกายผ่านวัตรปฏิบัติ เช่น การออกบิณฑบาต การทำความสะอาดศาสนสถานภายในวัด เป็นต้น นอกจากนี้พระสงฆ์ควรนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ และอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดีโดยเฉพาะการอยู่ในสถานที่ที่มีอากาศสะอาดบริสุทธิ์

๒) การดูแลสุขภาพจิตใจ พระสงฆ์สามารถทำได้ผ่านการปฏิบัติวัตรกิจ เช่น เจริญภาวนา ๔ เจริญโพชฌงค์ ๗ การทำวัตรสวดมนต์ เจริญกรรมฐาน พังเทศน์ฟังธรรม นั่งสมาธิ เดินจงกรม และปฏิบัติวิปัสสนา ซึ่งช่วยให้จิตใจสงบ มีสติ และสมาธิ นำไปสู่การปล่อยวาง ลดความยึดติด รักษาสภาพจิตใจให้มั่นคง และเอื้อต่อการดำรงชีวิตอย่างมีสมดุลตามแนวทางแห่งพุทธธรรม

๗. สรุป

๑) พระสงฆ์ในอำเภอบางระกำส่วนใหญ่มีปัญหาสุขภาพ โดยเฉพาะโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคไขมันในเส้นเลือด ซึ่งมีสาเหตุหลักมาจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม การพักผ่อนไม่เพียงพอ และขาดการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ๒) พระสงฆ์มีการดูแลสุขภาพตนเองใน ๒ ด้านหลัก ได้แก่ด้านสุขภาพร่างกาย และด้านสุขภาพจิตใจ ด้านร่างกายพระสงฆ์เลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย หลีกเลี่ยงอาหารที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรค และออกกำลังกายผ่านกิจวัตรของสงฆ์ ส่วนด้านจิตใจ พระสงฆ์ดูแลสุขภาพจิตใจด้วยภาวนา ๔ เจริญโพชฌงค์ ๗ การสวดมนต์ไหว้พระ ทำวัตรเช้า-เย็น นั่งสมาธิภาวนา เดินจงกรม พังเทศน์ฟังธรรม และฝึกสติเพื่อควบคุมอารมณ์และรักษาสมดุลของจิตใจให้มั่นคง ๓) แนวทางการดูแลสุขภาพตนเองของพระสงฆ์เชียงพุทธ เมืองค์ประกอบ ๒ ส่วน ได้แก่ การดูแลสุขภาพร่างกาย และการดูแลสุขภาพจิตใจ การดูแลสุขภาพร่างกาย โดยการดูแลสุขภาพการรับประทานอาหารให้ครบทั้ง ๕ หมู่ รับประทานอาหารให้ตรงเวลา เจริญภาวนา ๔ เจริญโพชฌงค์ ๗ พังเทศน์ฟังธรรม และฝึกการปล่อยวางเพื่อเสริมสร้างจิตใจให้เข้มแข็ง เยือกเย็น



และมีสติอยู่เสมอ การดูแลสุขภาพจิตใจ พระสงฆ์สามารถทำได้ผ่านการปฏิบัติวัตรกิจ ซึ่งการดูแลสุขภาพตนเองของพระสงฆ์จะทำให้พระสงฆ์มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง อายุยืนยาว มีสุขภาพจิตใจที่ดี สามารถปฏิบัติหน้าที่พระสงฆ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๘. ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยเรื่อง “แนวทางการดูแลสุขภาพตนเองของพระสงฆ์เชิงพุทธ” ผู้วิจัยสามารถให้ข้อเสนอแนะจากการวิจัยได้ ดังนี้

๘.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

(๑) หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรจัดให้มีการตรวจสุขภาพแก่พระสงฆ์อย่างสม่ำเสมอ โดยอาจจะมอบหมายให้เป็นความรับผิดชอบของโรงพยาบาลประจำตำบลในพื้นที่ เพื่อทำการป้องกัน ติดตาม ประเมิน และแก้ปัญหาสุขภาพให้แก่พระสงฆ์ในเบื้องต้น

(๒) ควรมีการให้ความรู้ ความเข้าใจแก่พระสงฆ์และประชาชน เกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับช่วงวัยและสภาพร่างกาย รวมถึงอาหารที่เหมาะสมสำหรับพระสงฆ์ที่มีโรคประจำตัวต่าง ๆ

๘.๒ ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

(๑) ควรมีการนำแนวทางในการดูแลสุขภาพร่างกายที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้ ไปเผยแพร่กับพระสงฆ์ในตำบลบางระกำ เพื่อให้พระสงฆ์นำแนวทางดังกล่าวไปใช้ในการดูแลสุขภาพร่างกายของตนเอง

(๒) ควรมีการนำแนวทางในการดูแลสุขภาพจิตใจที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้ ไปเผยแพร่กับพระสงฆ์ในตำบลบางระกำ เพื่อให้พระสงฆ์นำแนวทางดังกล่าวไปใช้ในการดูแลสุขภาพจิตใจของตนเอง โดยนำหลักไตรสิกขาและหลักภาวนา ๔ มาใช้

๘.๓ ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

(๑) การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพเท่านั้น ดังนั้นในการวิจัยครั้งต่อไปควรมีการวิจัยเชิงปริมาณควบคู่กันไปด้วย เพื่อให้ได้ข้อมูลที่กว้างมากขึ้น โดยอาจใช้ข้อมูลสถิติจากหน่วยงานทางด้านสาธารณสุขมาประกอบ

(๒) ควรมีการวิจัยในเชิงเปรียบเทียบกับพื้นที่อื่น ๆ ในจังหวัดเดียวกัน หรือในพื้นที่อื่นในภาคเดียวกัน หรือในพื้นที่อื่นในประเทศ เพื่อพิจารณาความคล้ายคลึงหรือความแตกต่างจากพื้นที่ที่แตกต่างกัน





บรรณานุกรม

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

อง.ปญจก (ไทย) ๒๒/๔๗/๙๙-๑๐๐.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ:

พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต). การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์. กรุงเทพมหานคร : บริษัทธรรมสาร จำกัด, ๒๕๒๗.

เพ็ญ สุขมาก. หลักคิด : สุขภาพ สุขภาวะ ปัจจัยกำหนดสุขภาพการสร้างเสริมสุขภาพ.

เอกสารประกอบการประชุมเชิงปฏิบัติการ : การประเมินผลงานสร้างเสริมสุขภาพ

เครือข่ายนักประเมินผลงานสร้างเสริมสุขภาพภาคเหนือ, (ม.ป.ป.).

(๒) วิทยานิพนธ์:

พระมหาไกรวรรณ ชินทตฺติโย. “กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ”. วารสารศิลปการ
จัดการ.ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๓ (๓๐ พฤษภาคม ๒๕๖๗): ๑๙๐.

พระครูวิทิตธรรมวงศ์ (วรรณชัย ติสฺสวโส). “รูปแบบการรักษาสุขภาวะองค์รวมของพระสงฆ์
ตามแนวพระพุทธศาสนา”. ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,
๒๕๖๑.

พระครูไพโรจน์ธรรมคุณ. “กระบวนการพัฒนาสุขภาวะเชิงพุทธบูรณาการของชุมชนใน
จังหวัดปทุมธานี”, วารสาร มจร การพัฒนาสังคม, ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๒ (พฤษภาคม-
สิงหาคม ๒๕๖๓): ๓๑.)

พระครูวิทิตธรรมวงศ์ (วรรณชัย ติสฺสวโส). “รูปแบบการรักษาสุขภาวะองค์รวมของพระสงฆ์
ตามแนวพระพุทธศาสนา”, ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,
๒๕๖๑, หน้า ก.

(๓) บทความ:

พระมหาเชาวฤทธิ์ นรินโท (ทรัพย์สวัสดิ์). “การศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ
ตามหลักภวนา ๔ กรณีศึกษา : ผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อย ตำบลธาตุทอง อำเภอกู



เขียว จังหวัดชัยภูมิ”. วารสารบัณฑิตศึกษามหาจุฬาลงกรณ์, ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๑
(มกราคม-มีนาคม ๒๕๖๒): หน้า ๕๙.

(๔)การสัมภาษณ์

สัมภาษณ์. แพทย์ประจำตำบลบางระกำ, ๕ พฤษภาคม ๒๕๖๘.

