



หลักพุทธธรรมกับการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวม : กรณีศึกษา สถานปฏิบัติธรรมแห่งหนึ่ง

รณภูมิ สามัคคีคารมย์¹

กฤตพร บำรุงแจ่ม²

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวคิดและหลักพุทธธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมในสถานปฏิบัติธรรมแห่งหนึ่ง และศึกษาความสอดคล้องกับการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวม เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ โดยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสังเกตแบบมีส่วนร่วม ในกลุ่มเป้าหมายที่เลือกแบบเจาะจง จำนวน 15 คน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีวิเคราะห์เนื้อหาและตรวจสอบสามเส้า ผลการศึกษาพบว่า 1) แนวคิดและหลักพุทธธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตมาจากการนำบุคคลในพระไตรปิฎกมาเป็นแบบอย่างโดยใช้หลักพุทธธรรมจากพระไตรปิฎก เช่น อุบาสกธรรม 5 อารยวัฑฒิ 5 เป็นต้น 2) มีความสอดคล้องกับการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในเชิงระบบตาม 3 องค์ประกอบ กล่าวคือ *ปัจจัยนำเข้า* เช่น การมีผู้นำ สถานที่ บทเรียนหลักพุทธธรรมเบื้องต้น เป็นต้น ซึ่งมีความสอดคล้องกับปัจจัยนำเข้าของโครงการด้านสุขภาพต่างๆ เช่น นโยบาย แนวทางปฏิบัติ *กระบวนการ* หมายถึง การปฏิบัติด้วยวิธีการต่าง ๆ ตามกิจกรรมหรือแผนการดำเนินกิจกรรม เช่น การศึกษาหลักพุทธธรรมเบื้องต้น การเข้าร่วมกิจกรรมของสถานปฏิบัติธรรม เป็นต้น ซึ่งมีความสอดคล้องกับการรณรงค์โครงการด้านสุขภาพ การอบรมให้ความรู้ด้านสุขภาพ และ*ผลลัพธ์* ที่หมายถึงความสำเร็จของโครงการ เช่น ผลลัพธ์ด้านกาย ด้านจิตใจ ด้านปัญญา ด้านสังคม ซึ่งสอดคล้องกับผลลัพธ์ความต้องการของโครงการด้านส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวม การศึกษาแนวคิดและหลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรม ทำให้ทราบถึงความลุ่มลึกในการเชื่อมโยงกับการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมที่สามารถนำผลไปประยุกต์เป็นอีกทางเลือกโดยหน่วยงานบริการสุขภาพต่างๆ ได้

คำสำคัญ : ความสอดคล้อง, หลักพุทธธรรม, การดำเนินชีวิต, ผู้ปฏิบัติธรรม

¹ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

² เจ้าพนักงานเภสัชกรรม โรงพยาบาลป่าซาง จังหวัดลำพูน



CONCEPTS AND PRINCIPLES OF BUDDHISM IN ACCORDANCE WITH HOLISTIC HEALTH PROMOTION: A CASE STUDY OF A DHAMMA STUDY CENTER

Ronnapoom Samakkeekarom³

Krittaporn Bumrungjam⁴

Abstract

This research aims to study the concept and principles of Buddhism as applied by followers of a Dhamma study center and their consistency with the holistic health promotion practice. The study using qualitative techniques. The totals of 15 participants, selected by purposive sampling were sources of data collection through in-depth interviews and participatory observations. Data analysis was performed using content analysis and data triangulation. The study results found that: 1) the concept and principles of Buddhism as applied by the followers are following noble persons cited in the Tripitaka as living models and using concept and principles of Buddhism in the Tripitaka such as 5 Upasaka-dhamma and 5 Ariya vaddhi: 2) the application by the followers were consistent with the holistic health promotion in a systematic way as acquiring inputs, going through processes and producing results. The acquiring of inputs refer to various factors such as having a leader, place, basic Dhamma, etc. This is consistent with health projects inputs such as policy, guidelines for health practices. The processes refer to the practices by various methods, activities or plans of actions, such as studying of basic Dharma concept, and following Dhamma concept and its principles. This is consistent with conducting health initiatives, training for health campaign or training programs. The outputs refers to results of the project, such as the results concerning body, The mental, The wisdom, The social, which is consistent with the results of the holistic health promotion. This study suggests deep perspectives in the links of concept and principles of Buddhism with holistic Health Promotion that could be an alternative approach in health care services.

Keywords: Concept of Buddhism, Holistic Health Promotion, Dhamma study center

³ Assistant professor, Faculty of Public Health Thammasat University.

⁴ Pharmacy, Pasang Hospital, Lamphun Province.



หลักพุทธธรรมกับการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวม : กรณีศึกษา สถานปฏิบัติธรรมแห่งหนึ่ง

บทนำ

ปัจจุบันสภาพสังคมได้เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ซึ่งอาจทำให้ส่งผลต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ อันเป็นผลสืบเนื่องมาจากการพัฒนาที่เน้นทางด้านวัตถุและการบริโภคนิยมที่มากขึ้น (พระมหาอุดร สุทธิญาโณ, 2554, หน้า3) นอกจากนี้สภาวะโลกที่เปลี่ยนไปในปัจจุบัน ทำให้เกิดความตึงเครียดทางจิตวิญญาณ กระแสไหลบ่าของลัทธิบริโภคนิยมและวัตถุนิยม โดยภาพรวมล้วนเป็นปัญหาที่เกิดจากโลภะ โทสะและโมหะนั่นเอง อันเป็นผลให้เกิดปัญหาทางจิตที่ส่งผลไปถึงปัญหาทางกายด้วย (สารคดี สัสสินทร, 2559, หน้า62) ซึ่งก่อให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บแค้นมนุษย์ (ภินันท์ สิงห์กฤตยา, 2553, หน้า2) องค์การอนามัยโลกระบุว่า ในปี พ.ศ. 2548 ในจำนวนการตายของประชากรโลกทั้งหมดประมาณ 58 ล้านคน มีถึงร้อยละ 60 ที่ตายจากโรคเรื้อรัง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (สำนักกระบวนวิชา กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2556) ซึ่งจากผลการสำรวจการตรวจสุขภาพคนไทย พบว่า คนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป มีภาวะอ้วนและลงพุงร้อยละ 34.7 และ 32.1 ตามลำดับ (ชินุทัตย์ กาญจนะจิตราและคณะ, 2554, หน้า11) นอกจากนี้ข้อมูลการสำรวจระหว่างปี 2544-2557 พบว่าคนไทยเริ่มสูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์ที่อายุเพียง 15-17 ปี เร็วกว่าคนไทยรุ่นก่อนอย่างชัดเจน เช่นเดียวกัน ผลการสำรวจคนไทยในเขตเมืองเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศก็พบว่าอายุเฉลี่ยของการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกลดลงอย่างต่อเนื่อง ขณะที่จำนวนคู่นอนเฉลี่ยมีแนวโน้มสูงขึ้น(สุขภาพคนไทย, 2559, หน้า32) ซึ่งปัญหาทั้งหมดนี้ล้วนมีความสัมพันธ์กันอย่างแนบแน่นกับวัฒนธรรมแบบบริโภคนิยมมนุษย์ เพื่อตอบสนองความต้องการที่จะมีความสุขของมนุษย์เอง(ภินันท์ สิงห์กฤตยา, 2553, หน้า2) ภายใต้กรอบ

แนวคิดของการพัฒนาสู่ความทันสมัยที่มีประเทศตะวันตกเป็นแม่แบบของวัฒนธรรมแบบบริโภคนิยมและการพัฒนาในทุกมิติ รวมถึงมิติทางการแพทย์ด้วย ปัจจุบันแม้ว่ามาตรฐานการรักษาจะสูงขึ้น แต่กลับพบว่าผู้ป่วยจำนวนมากไม่หายขาดสาเหตุส่วนหนึ่งมาจากการรักษาคนแบบแยกส่วน โดยให้ความสำคัญกับโรคและภาวะทางกายเท่านั้น (อุ้นเอื้อ สิงห์คำ, 2555, หน้า3) แนวทางการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมเชื่อว่ากาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณเชื่อมโยงกันอย่างมีนัยยะสำคัญ(พระไพศาล วิสาโล, 2550) ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดสุขภาพปัจจุบันที่เน้นคำว่า สุขภาพ คือ คำว่า Health ซึ่งมาจากคำว่า hal หมายถึง whole แปลว่า ทั้งหมด ซึ่งก็คือ ความเป็นองค์รวมของชีวิตมนุษย์ทั้งหมด(Churchill's illustrated medical dictionary, 1989) เช่นเดียวกับองค์การอนามัยโลกที่ได้นิยามความหมายของ สุขภาพ หรือ สุขภาวะ (Well-being) ไว้ตั้งแต่ พ.ศ. 2491 ว่า สุขภาพคือ “ภาวะแห่งความสมบูรณ์พร้อมของร่างกายและจิตใจ รวมถึงการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมด้วยดี มิได้หมายความว่าเฉพาะเพียงแต่การไม่เป็นโรคหรือทุพพลภาพเท่านั้น” ต่อมาภายหลังปีพ.ศ.2541 ได้เพิ่มสุขภาพอีกด้านขึ้นมา คือ Spiritual well-being ซึ่งได้มีการแปลกันว่า สุขภาวะด้านจิตวิญญาณ (สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, 2541)ในปัจจุบันการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมเป็นทางเลือกของสังคมที่ได้รับความนิยม เช่น เช่น การใช้ยาสมุนไพร สมุนไพรบำบัด การแพทย์แผนจีน อายุรเวท และการใช้หลักของศาสนามาเยียวยา



รักษาโรค เป็นต้น(สุวิชัย ประชญาปารมิตา,2541) ซึ่งการนำหลักพุทธปรัชญามาสร้างเสริมสู่กระบวนการดูแลสุขภาพให้ร่างกายและจิตใจอยู่ในสภาพปกติ คือการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมอีกอย่างหนึ่ง(พระมหาอุดร สุทธิญาโณ, 2554, หน้า3)

สถานปฏิบัติธรรมแห่งนี้ได้มีการสร้างกิจกรรมและวัฒนธรรมชุมชน เพื่อนำไปสู่สมดุลของชีวิตและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดความเจ็บป่วย ซึ่งแนวคิดดังกล่าวมีความสอดคล้องกับการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวม โดยปัจจุบันมีผู้นำแนวคิดนี้ไปใช้จำนวนกว่า 500 คนทั่วประเทศ เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการสร้างเสริมสุขภาพให้ดีขึ้นกว่าเดิม ส่งผลให้เกิดเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลในเชิงบวกอย่างต่อเนื่อง อันเป็นผลทำให้ลดอาการเจ็บป่วยและความทุกข์ทั้งทางด้านร่างกายและทางจิตใจได้อย่างชัดเจน ตามคำบอกกล่าวของผู้ปฏิบัติธรรม ด้วยเหตุผลดังกล่าวผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาถึงหลักพุทธธรรมสอดคล้องกับการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของผู้ปฏิบัติธรรมแห่งนี้ เพื่อสนับสนุนให้เกิดองค์ความรู้ที่ถูกต้องดีงามและสามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการสร้างเสริมสุขภาพของประชาชนและการดำเนินชีวิตที่มีความสุขตามหลักพุทธธรรมในสังคมไทย

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาแนวคิดและหลักพุทธธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมในสถานปฏิบัติธรรมแห่งหนึ่งและเพื่อศึกษาความสอดคล้องกับการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวม

นิยามศัพท์เฉพาะ

หลักพุทธธรรม หมายถึง หลักธรรมในพระพุทธศาสนา นิกายเถรวาทที่เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า และเป็นข้อปฏิบัติอันเป็นแนวทางที่จะทำให้มนุษย์มีความประพฤติดี ปฏิบัติชอบและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ตามความเหมาะสมตามฐานะและภาวะของแต่ละบุคคล เพื่อเข้าถึงสมดุลของชีวิตทั้งทางกาย จิต และปัญญา

ผู้ปฏิบัติธรรม หมายถึง ผู้ที่นำหลักธรรมในพระพุทธศาสนา นิกายเถรวาทมาประพฤติปฏิบัติ

วัสดุและวิธีการ (Materials and methods)

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) ซึ่งออกแบบการวิจัยแบบ case study โดยทำการศึกษาใน 2 ระดับ คือ การศึกษาจากเอกสาร (Documentary Research) และการศึกษาในภาคสนาม (Field Research) โดยใช้วิธีการสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participant Observation) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) ซึ่งมีการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลแบบสามเส้า (Triangulation)โดยมีการดำเนินการวิจัยดังนี้

ผู้ให้ข้อมูล

ใช้วิธีการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลแบบเจาะจง (Purposeful Sample) เนื่องจากเป็นการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยพิจารณาจากการตัดสินใจของผู้ศึกษาเอง ลักษณะของกลุ่มที่เลือกเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย(บุญธรรม กิจปริดาภิรุตติ, 2540) ผู้ศึกษาต้องการเลือกผู้ปฏิบัติธรรมที่มีระยะเวลาปฏิบัติธรรมมากกว่า 5 ปีขึ้นไปจำนวน 15 คน เพราะถือว่าเป็นผู้ผ่านการศึกษาและปฏิบัติธรรมมาอย่างต่อเนื่อง และสามารถนำหลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนาไปประยุกต์ใช้จริงในการดำเนินชีวิตประจำวัน รวมถึงประสบการณ์ในการแก้ไข



ปัญหาชีวิตและการสร้างเสริมสุขภาพ และสามารถสื่อสารถ่ายทอดข้อมูลได้ในระดับลึกและสามารถสะท้อนความเป็นจริงได้ดีที่สุด นอกจากนี้ผู้ศึกษายังได้เลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (key informants) ในการศึกษาครั้งนี้ 12 คน คือ บุคคลที่อยู่ใกล้ชิดผู้ให้ข้อมูลที่อยู่ร่วมกันมากกว่าระยะเวลาในการนำแนวคิดและหลักการไปใช้ในการดำเนินชีวิต 1 ปีขึ้นไป จำนวน 11 คน

เครื่องมือวิจัย

ผู้ศึกษาได้เข้าร่วมอบรมโครงการ “การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพในงานด้านสุขภาพ รุ่นที่ 3” โดยมีผู้เชี่ยวชาญในคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์เป็นผู้มาให้ความรู้เพิ่มเติม งานวิจัยนี้ได้ออกแบบการวิจัยแบบ case study โดยใช้ความน่าเชื่อถือผ่านความสามารถในการยืนยัน (Conformability) เนื่องจากมีคนหลายคนช่วยยืนยันข้อมูลโดยการนำผู้ให้ข้อมูล ซึ่งได้ข้อมูลหามาเพื่อหาความจริงว่าศึกษาอะไร ไม่ได้เน้นด้านประสบการณ์อย่างเดียว และยังมีการใช้ความเชื่อถือ (Credibility) ซึ่งความน่าเชื่อถือได้ เกิดจากการที่มีพระภิกษุเป็นผู้ดูแลถูกต้องทางด้านพระพุทธศาสนา ซึ่งคือ เจ้าคณะจังหวัดและพระภิกษุที่ศึกษาธรรมะและจบการศึกษาระดับปริญญาเอก ด้านพุทธศาสนา

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้ศึกษาได้ทำการเก็บข้อมูลตั้งแต่เดือน กันยายน – พฤศจิกายน 2560 โดยผู้ศึกษาได้ขออนุญาตจากหน่วยงานต้นสังกัดในการเก็บข้อมูลได้แก่ การขอรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ จากคณะอนุกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ก่อนการลงเก็บข้อมูลกับผู้ให้ข้อมูล ผู้ศึกษาจัดทำเอกสารชี้แจงให้ผู้เข้าร่วมการวิจัย (Information sheet) และหนังสือแสดงเจตนายินยอมด้วยความสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย (Informed consent form) ให้แก่ผู้ที่ยินยอมเข้าร่วมงานวิจัย โดยมีการขออนุญาตบันทึกเทปสัมภาษณ์พร้อมการจดบันทึกข้อมูลตลอด และได้สัมภาษณ์หลังจากมีการตกลงเข้าร่วมการวิจัย หลังจากนั้นจึงได้ขอให้ผู้ให้ข้อมูลลงนามในหนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมงานวิจัย โดยผู้ศึกษาจะทำการสัมภาษณ์ จำนวน 3 ครั้ง ครั้งละ 45 นาที

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในการศึกษาเชิงคุณภาพ ผู้ศึกษาต้องทำการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากข้อมูลดิบที่บันทึกในแต่ละวัน นำมาจัดระบบโดยการแยกแยะองค์ประกอบของข้อมูลและจัดข้อมูลออกเป็นกลุ่มตามประเด็นต่างๆ เพื่อให้ได้ข้อมูลเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย จากนั้นวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) ในแต่ละประเด็นจากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลพร้อมกับการแยกข้อมูลออกเป็นประเด็นต่างๆ ให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ผู้ศึกษาได้นำเทคนิคการตรวจสอบข้อมูลของงานวิจัยเชิงคุณภาพ(สุรางค์ จันทวานิช, 2553, หน้า 128-130) ในครั้งนี้ มีดังนี้

ตรวจสอบด้านวิธีรวบรวมข้อมูล

โดยใช้วิธีรวบรวมข้อมูลมากกว่า 1 วิธี (Methodological Triangulation) เพื่อรวบรวมข้อมูลเรื่องเดียวกัน โดยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสังเกตแบบมีส่วนร่วมเพื่อสนับสนุน



ความน่าเชื่อถือของงานวิจัย ซึ่งผู้ศึกษาจะทำการหาข้อมูลจากผู้มาปฏิบัติธรรมด้วยวิธีการสัมภาษณ์เทียบเคียงกับการสังเกตเพื่อให้ได้ข้อมูลในเชิงปฏิบัติอย่างแท้จริง

ตรวจสอบด้านข้อมูล

โดยตรวจสอบจากผู้ให้ข้อมูลที่ต่างกัน (Data triangulation) ด้วยวิธีการสัมภาษณ์ ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ(Key informants) คือ บุคคลใกล้ชิดของผู้ให้ข้อมูล ได้แก่ ประธานผู้ก่อตั้งสถานปฏิบัติธรรม สามิ ภรรยา บิดา มารดา บุตร ญาติ พี่ น้อง หรือเพื่อนที่อยู่ร่วมกันมากกว่าระยะเวลาในการนำแนวคิดและหลักการไปใช้ในการดำเนินชีวิต 1 ปีขึ้นไป ผู้ให้ข้อมูล (informants) คือ ผู้ปฏิบัติธรรม โดยผู้ศึกษาจะนำข้อมูลของทั้งสองกลุ่มนี้มาเปรียบเทียบกันว่า ผู้ให้ข้อมูลได้ให้ข้อมูลตรงกับความเป็นจริงมากน้อยเพียงใด เพื่อที่จะตรวจสอบข้อมูลที่เป็นความจริงให้ตรงกับการปฏิบัติมากที่สุด นอกจากนี้ยังตรวจสอบสามเส้าด้วยการใช้ผู้ให้ข้อมูลเรื่องเดียวกันแต่ใช้วิธีการต่างกัน(Methodological Triangulation) คือการหาข้อมูลจากผู้มาปฏิบัติธรรม แต่จะทำการสัมภาษณ์เทียบเคียงกับการสังเกต เพื่อให้ได้ข้อมูลในเชิงปฏิบัติอย่างแท้จริง

ผลการศึกษา (Results)

ผลการศึกษา พบว่าความสอดคล้องของหลักพุทธธรรมกับการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรม ณ สถานปฏิบัติธรรมแห่งนี้ มี 3 ประเด็นหลักดังนี้

ประเด็นที่ 1 :แนวคิดสำหรับการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรม ณ สถานปฏิบัติธรรมแห่งนี้ ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงแนวคิดสำหรับการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมผ่านประเด็นต่างๆดังต่อไปนี้

1.1 การนำแบบอย่างในการดำเนินชีวิตของอุบาสก อุบาสิกาที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ได้กล่าวถึงการนำแบบอย่างการดำเนินชีวิตของอุบาสก อุบาสิกาที่ปรากฏในพระไตรปิฎกมาใช้กับตัวเอง เช่น การนำแนวคิดในการดำเนินชีวิตของนางวิสาขาและท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐีมาเป็นแบบอย่าง พบว่าในพระไตรปิฎกกล่าวถึงท่านทั้ง 2 ว่า พระพุทธองค์ยกย่องให้เป็นเลิศในการให้ทาน เป็นผู้มีศีลอันงดงาม มีศรัทธาในพระรัตนตรัยอย่างมั่นคง มีจาคะ เสียสละ เกื้อกูลพระพุทธศาสนา และเข้าสู่ความเป็นอริยบุคคลขั้นต้น คือสามารถละความโลภ ความโกรธ ความหลงให้เบาบางลงได้ ดังแสดงได้จาก

“ที่ดำเนินชีวิตตามหลักพระธรรมคำสอนของพระพุทธองค์ โดยเริ่มจากการเป็นอุบาสิกาที่ดีให้ได้ก่อน แล้วจึงค่อยๆพัฒนาตัวเองไปเรื่อยๆ ตามหลักธรรมที่สูงขึ้น ซึ่งที่เริ่มจากการนำเอาบุคคลตัวอย่างในสมัยพุทธกาลมาเป็นแบบอย่างก่อน เช่น นางวิสาขา ท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐี ซึ่งท่านทั้ง 2 เติมนเรื่องการให้ทานซึ่งเราใช้หลักการให้ทานเดียวกันกับท่าน แต่เราไม่ได้ใช้ทรัพย์มากเท่าท่าน”

โอ เพศหญิง อายุ 43ปี ระยะเวลาปฏิบัติ 10 ปี

1.2 วิธีการนำแนวคิดในการดำเนินชีวิตของอุบาสก อุบาสิกาอริยบุคคลในสมัยพุทธกาลที่มีปรากฏในพระไตรปิฎกมาใช้กับตนเอง ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ได้กล่าวถึงการได้เห็นแบบอย่างการประยุกต์แนวคิดการดำเนินชีวิตมาจากผู้นำสถานปฏิบัติธรรมแห่งนี้ซึ่งได้ประยุกต์เป็นกิจกรรมปฏิบัติธรรมต่างๆ ของสถานปฏิบัติธรรม เช่น การถวายทานเกื้อกูลพระสงฆ์ การรับศีล การฝึกสมาธิ ฟังธรรมจากพระไตรปิฎกร่วมกับกัลยาณมิตร ซึ่งกิจกรรมทั้งหมดนี้เป็นการส่งเสริมการดำเนินชีวิตตามหน้าที่อุบาสก อุบาสิกาที่ดี ดังแสดงได้จาก

“ผมนำแนวคิดในการดำเนินชีวิตมาจากผู้นำที่นี่เพราะผมเห็นท่านมาตั้งแต่ผมมาที่นี่แรกๆ ท่านเป็นคนที่มีความมุ่งมั่น ตั้งใจในการนำบุคคลในพระไตรปิฎกมาเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิตของท่านเช่น ท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐี นางวิสาขา ผมเห็นท่านพัฒนาตัวเองไปเรื่อยๆเป็นตัวอย่างอุบาสกให้ผมได้ดีมาก”



พี่ เพศชาย อายุ 24ปี ระยะเวลาปฏิบัติ 7 ปี

1.3 เหตุผลการนำแนวคิดในการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรม ณ สถานปฏิบัติธรรมแห่งนี้ไปใช้

ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงเหตุผลของการนำแนวคิดมาใช้ในการดำเนินชีวิตที่แตกต่างกัน เช่น มีเหตุผลมาจากความผิดหวังที่เกิดขึ้นในชีวิต มีความเชื่อมั่นในตัวผู้นำ เห็นความเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นของคนในครอบครัวหลังจากนำแนวคิดนี้ไปปฏิบัติ และความกลัวตาย ซึ่งเหตุผลที่กล่าวมาทั้งหมดทำให้ผู้ให้ข้อมูลมองเห็นคุณค่าของแนวคิดในการดำเนินชีวิตที่น่าอริยบุคคลที่ปรากฏในพระไตรปิฎกมาเป็นแบบอย่าง ดังแสดงได้จาก

“แม่เคยมีปัญหาในครอบครัว ปัญหาเรื่องงาน ประสบความล้มเหลวในชีวิตทุกอย่าง แม่รู้สึกตัวเองไม่มีคุณค่า หดหู่ใจ เครียดมากจนคิดจะฆ่าตัวตาย แต่พอมาที่นี่ได้รู้หลักพุทธธรรมได้เริ่มเข้าใจในชีวิตตามธรรมชาติแล้ว พอนำแนวคิดจากที่นี่ไปใช้ในชีวิตก็ทำให้แม่มีเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจนขึ้นคือต้องการเข้าถึงพระนิพพาน ละความโลภ ความโกรธ ความหลงให้เบาบางที่สุด สุขภาพกายก็ดีขึ้น สุขภาพจิตแม่ก็ดีขึ้น แม่ไม่เครียด ไม่วิตกกังวลเพราะอยู่ในสังคมที่ดี แบ่งปันกัน ไม่เบียดเบียนกันเลยทำให้แม่เห็นคุณค่าในตัวเองและมีความสุขเพิ่มมากขึ้น”

เพชร เพศหญิง อายุ 60ปี ระยะเวลาปฏิบัติ 8ปี

“กลัวว่าตัวเองจะตายจากของที่รัก ตายจากญาติครอบครัว ก็เลยหันมาทำบุญมาขึ้น มีความรู้สึกกลัวว่ากลัวตาย คนกลัวตายนี้มันไม่เอาอะไรสักอย่างละ คิดว่าจะทำอย่างไรให้เรามีชีวิตที่ยืนยาว เลยนำแนวคิดนี้ไปใช้เพื่อต้องการที่จะดับความทุกข์ให้หมดสิ้นไป”

กบ เพศชาย อายุ 39ปี ระยะเวลาปฏิบัติ 10 ปี

ประเด็นที่ 2 :หลักพุทธธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรม ณ สถานปฏิบัติธรรมแห่งนี้

ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่กล่าวถึงการนำหลักธรรมอุบาสกธรรม 5 และ หลักอารยวัฑฒิ 5 มาเป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิต เพื่อที่จะพัฒนาตนเองอย่างยั่งยืนไปสู่การประพฤติปฏิบัติตามหลักพุทธธรรมที่มีความลึกซึ้งมากขึ้น ซึ่งนำไปสู่เป้าหมายสูงสุดในการดำเนินชีวิตคือ พระนิพพาน ซึ่งเป็นการรักษาโรคทางใจคือ การละความเห็นแก่ตัว ความโลภ ความโกรธ ความหลง ดังแสดงได้จาก

“นอกจากเราจะต้องเป็นอุบาสกที่ดีตามหลักอุบาสกธรรมแล้ว เราจะต้องพัฒนาตัวเองให้เป็นอริยชนตามหลักอารยวัฑฒิ 5 และพัฒนาตัวเองให้สูงขึ้นไปอีกตามฐานะของตน ด้วยหลักอริยสังค 4 และอริยมรรคมีองค์ 8 เพื่อให้เข้าถึงพระนิพพานคือการดับทุกข์ ดับกิเลส ดับโรคทางใจให้หมดสิ้นไป”

น้อง เพศชาย อายุ 48ปี ระยะเวลาปฏิบัติ 11ปี

ซึ่งมีความสอดคล้องกับผู้นำที่เป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้นำหลักพุทธธรรมต่างๆ เช่น อุบาสกธรรม 5 อารยวัฑฒิ 5 ไตรสิกขา บุญกิริยาวัฑฒุ 3 อริยมรรคมีองค์ 8 และอริยสังค 4 เป็นต้น มาใช้โดยมีเป้าหมายสูงสุดคือ พระนิพพาน อันนำไปสู่สมดุขของสุขภาพทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม ปัญญาและในมิติต่าง ๆ ตามหลักแห่งพุทธธรรม ดังแสดงได้จาก

“ผมได้นำหลักพุทธธรรมที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิตมาจากอริยบุคคลในพระไตรปิฎกโดยมีหลักธรรมพื้นฐาน เช่น อุบาสกธรรม 5 และ อารยวัฑฒิ 5 ซึ่งเป็นหลักธรรมที่เป็นพื้นฐานในการพัฒนาตัวเองไปสู่หลักธรรมที่ลึกซึ้งมากขึ้นที่มีปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก เช่น ไตรสิกขา บุญกิริยาวัฑฒุ 3 อริยมรรคมีองค์ 8 และอริยสังค 4 เป็นต้น โดยมีเป้าหมายสูงสุดคือ พระนิพพาน ซึ่งเป็นการเชื่อมโยงกับหลักธรรมอื่น ๆ มาประยุกต์ให้เป็นกิจกรรมของสถานปฏิบัติธรรม เพื่อนำไปส่งเสริมและเกื้อกูลต่อการดำเนินชีวิตและสร้างเสริมสุขภาพของผู้ปฏิบัติธรรมในฐานะศฤงคารให้เกิดความสมดุล ตามหลักแห่งพุทธธรรมทั้งทางด้านปริยัติ ปฏิบัติ และปฏิบัติ”

เอก เพศชาย อายุ 48ปี, ผู้นำสถานปฏิบัติธรรม



ประเด็นที่ 3 : ความสอดคล้องของแนวคิดและหลักพุทธธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติ
ธรรม ณ สถานปฏิบัติธรรมแห่งนี้กับการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวม ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงการนำแนวคิดและหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตซึ่งมีความสอดคล้องกับการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในเชิงระบบ ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 องค์ประกอบ คือ ปัจจัยนำเข้า (In put) หมายถึง ปัจจัยต่าง ๆ และเป็นองค์ประกอบที่นำไปสู่การดำเนินงานของระบบ เช่น ผู้นำ เป็นผู้ที่ทำหน้าเป็นกัลยาณมิตรที่ดีให้กับผู้ปฏิบัติธรรม เป็นต้น กระบวนการ (Process) หมายถึง วิธีการต่าง ๆ กิจกรรมหรือแผนการดำเนินกิจกรรม เช่น การศึกษาหลักพุทธธรรมเบื้องต้นและแนวคิดในการดำเนินชีวิตของอุบาสก อุบาสิกาที่เป็นอริยบุคคลในสมัยพุทธกาลที่มีปรากฏหลักฐานในพระไตรปิฎก เป็นต้น ผลลัพธ์ (Out come) หมายถึง ผลลัพธ์ , ความสำเร็จของโครงการ เป็นต้น ซึ่งการศึกษาหลักพุทธธรรมเบื้องต้นและแนวคิดในการดำเนินชีวิตของอุบาสก อุบาสิกาที่เป็นอริยบุคคลในสมัยพุทธกาลที่มีปรากฏหลักฐานในพระไตรปิฎก และการร่วมกิจกรรมต่างๆ จะได้ผลลัพธ์การสร้างเสริมสุขภาพ เป็นต้น โดยมีประเด็นต่างๆ ดังนี้

3.1 การประยุกต์แนวคิดและหลักพุทธธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตเป็นกิจกรรมของสถานปฏิบัติธรรม ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่กล่าวถึงการมาร่วมกิจกรรมต่างๆ ที่สถานปฏิบัติธรรมได้จัดขึ้น โดยการประยุกต์แนวคิดและหลักพุทธธรรมของผู้ปฏิบัติได้นำแบบอย่างมาจากบุคคลในพระไตรปิฎก ซึ่งกิจกรรมต่างๆ ด้านกายเน้นในส่วนของการปฏิบัติกรรม เช่น การรักษาศีลให้สมบูรณ์ ด้านจิตใจ เช่น การถวายทาน การปล่อยชีวิตสัตว์ การนั่งสมาธิ การสวดมนต์ และการแผ่เมตตา เป็นต้น ด้านปัญญา เช่น การสนทนาธรรม การฟังธรรม การเจริญภาวนา การฝึกมองโลกตามความเป็นจริงตามหลักธรรม เป็นต้น ด้านสังคม เช่น การทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกันภายในครอบครัวและสังคม ดังนี้

“สำหรับพิธีกรรมวันเสาร์เป็นส่วนเติมเต็มให้ชีวิตเราสมดุลนะ เพราะบางครั้งเราไปวัดก็จะไม่ได้ทำกิจกรรมที่ครบแบบนี้ วันเสาร์ที่มาสมาทานศีล สวดมนต์ ถวายทาน นั่งสมาธิ ฟังธรรมจากพระไตรปิฎก อยู่ที่บ้านพี่ก็ทำนะ แต่การมาร่วมกิจกรรมจะช่วยกระตุ้นให้พี่ปฏิบัติได้อย่างต่อเนื่องทั้งกาย จิต ปัญญาเพราะมันทำร่วมกันเป็นหมู่คณะ แล้วพี่ก็ชวนพ่อกับแม่มาด้วย”

แอร์ เพศชาย อายุ 41ปี ระยะเวลาปฏิบัติ 5ปี

ซึ่งสอดคล้องกับผู้นำที่เป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้กล่าวถึง การประยุกต์แนวคิดและหลักพุทธธรรมมาเป็นกิจกรรมต่างๆ โดยเน้นส่งเสริมให้ทุกคนมีการให้ทาน ศีล ภาวนา เพื่อให้เกิดความสมดุลด้านกาย จิต ปัญญา นอกจากนี้ยังเอื้อต่อการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องของผู้ให้ข้อมูล ดังแสดงได้จาก

“ผมนำแนวคิดและหลักพุทธธรรมต่างๆ มาประยุกต์ใช้เป็นกิจกรรมปฏิบัติธรรมประจำวันเสาร์ เช่น อุบาสกธรรม 5 อุบาสกธรรม 7 อารยวัฑฒิ 5 บุญกิริยาวัฑฒุ 3 เป็นต้น ซึ่งนำแบบอย่างมาจากอุบาสก อุบาสิกาในสมัยพุทธกาลที่ปรากฏในพระไตรปิฎก โดยเน้นให้ทุกคนได้มีฐานของท่าน ศีล ภาวนา ซึ่งทุกคนสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของตัวเองได้ เพื่อให้เกิดความสมดุลด้านกาย จิต ปัญญาของชีวิต”

เอก เพศชาย อายุ 48ปี, ผู้นำสถานปฏิบัติธรรม

3.2 การนำแนวคิดและหลักพุทธธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตของผู้ให้ข้อมูลมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ได้กล่าวถึงการนำแนวคิดและหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต โดยเริ่มจากการปฏิญาณตนเป็นอุบาสก อุบาสิกาที่ตีตลาดชีวิตด้วยการมีศรัทธาตั้งมั่นในพระรัตนตรัย มีศีลอันดีงามตามฐานะแห่งตน เชื้อกฏแห่งกรรม ถวายทานสม่ำเสมอ เกื้อกูลพระพุทธศาสนา สวดมนต์ การเจริญภาวนา ศึกษาธรรมอยู่เสมอ ชักชวนผู้อื่นฟังธรรมและลงมือปฏิบัติตลอดชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับวัตรปฏิบัติ (การปฏิบัติตามหน้าที่) ของอุบาสก อุบาสิกาอริยบุคคลในสมัยพุทธกาลที่ปฏิบัติอยู่เป็นประจำ เพื่อมุ่งสู่กระแสพระนิพพานคือ การละความเห็นแก่ตัว ความโลภ ความโกรธ ความหลงให้เบาบางตามฐานะแห่งตน โดยการนำ



แนวคิดและหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้ให้ข้อมูลมีความสอดคล้องกับการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมทั้ง 4 ด้าน ดังนี้

3.2.1 ด้านกาย ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ได้กล่าวถึงการเป็นผู้ที่มีความมุ่งมั่นในการรักษาศีลให้ตั้งตามฐานะตน โดยไม่เบียดเบียนตัวเองและค่อยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปตามธรรมชาติ ดังแสดงได้จาก

“แต่ก่อนพ่อชอบกินเลี้ยงสังสรรค์ กินเหล้าทุกวันเพราะชอบความสนุกสนาน ไม่ชอบเข้าวัด ไม่มีหรือที่ จะมาไหว้พระสวดมนต์ พอลูกชวนมาทำบุญ ศึกษารธรรมที่นี้ แรกๆก็ปฏิเสธบ้าง ตอนมาก็ไม่ค่อยตั้งใจมาเท่าไร แต่พอทำต่อเนื่องนานๆไปมันเริ่มซึมซับไปเอง แล้วพ่อก็ปฏิญาณตน โดยมีเป้าหมายสูงสุดคือพระนิพพาน ค่อยๆรักษาศีล 5 ไปเรื่อยๆจนสมบูรณ์ เมื่อก่อนแค่เห็นเหล้าก็อยากกิน ตอนนี้พอเห็นเหล้าแล้วรู้สึกเฉยๆ ความอยากมันไม่มีของมันเอง (ทำหน้าแปลกใจ) ทุกวันนี้ก็ทำบุญ สวดมนต์ นั่งสมาธิ แผ่เมตตาที่บ้านตลอด มันรู้สึกสุขใจ สบายใจ ”

ไหนด เพศชาย อายุ 75 ปี ระยะเวลาปฏิบัติ 8 ปี

นอกจากนี้ยังมีความสอดคล้องกับญาติผู้ให้ข้อมูลที่กล่าวถึงผู้ให้ข้อมูลที่มีการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรมที่ดีขึ้นจริง และนำแนวคิดมาประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันจริง เช่น การรักษาศีล การสวดมนต์ การนั่งสมาธิ ศรัทธาในพระรัตนตรัยอย่างมั่นคง เป็นต้น ดังแสดงได้จาก

“เมื่อก่อนเค้า (พิมพ์) จะชอบเที่ยวกลางคืน กินเหล้า สูบบุหรี่ ติดเพื่อน มีช่วงหนึ่งที่เค้าออกหัก โอ้ย! ไม่เป็นอันกิน อันนอน ซึมเศร้าไปเลย แม่ก็กลัวเค้าฆ่าตัวตายมาก ตอนแรกนึกว่าเค้าจะเป็นบ้าละนะเนี่ย โชคดีนะที่เค้าเจอที่ยึดเหนี่ยวจิตใจก่อน แต่ตอนนี้เค้าดีกว่าเดิมเยอะเลย เหล้า บุหรี่ ไม่แตะเลย เค้ายังชวนแม่สวดมนต์ นั่งสมาธิ กรวดน้ำ แผ่เมตตาทุกวัน เค้ามองโลกในแง่ดีขึ้น”

เพ็ญ เพศหญิง อายุ 60 ปี, ญาติผู้ให้ข้อมูล

3.2.2 ด้านจิต ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ได้กล่าวถึงการเป็นผู้ที่มีความเสียสละในการสร้างคุณความดีในทุกๆด้านและยังเป็นผู้ที่ทำความดีให้สงบและตั้งมั่น ด้วยการนั่งสมาธิ สวดมนต์ และแผ่เมตตาอยู่เป็นประจำ เป็นต้น ซึ่งเป็นการสร้างเสริมสุขภาพด้านจิตใจของผู้ให้ข้อมูล ดังแสดงได้จาก

“พี่ทำกุศลคุณความดีทุกวัน โดยการถวายทาน สวดมนต์ทำวัตรเช้า เย็น นั่งสมาธิ แผ่เมตตา ปล่อยปลา มันทำให้จิตเราไม่ตระหนี่ถี่เหนียว ลดความเห็นแก่ตัว ละทำให้มีสติมากขึ้นด้วยนะ”

กบ เพศชาย อายุ 39 ปี ระยะเวลาปฏิบัติ 10 ปี

ซึ่งมีความสอดคล้องกับผู้นำที่เป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ได้กล่าวถึงผู้ให้ข้อมูลว่าได้เป็นผู้เสียสละสร้างคุณความดี สร้างกุศล และเป็นผู้ที่ทำความดีให้สงบและตั้งมั่นด้วยการนั่งสมาธิ สวดมนต์ แผ่เมตตาอยู่เป็นประจำ ดังแสดงได้จาก

“เมื่อก่อนเราต้องบอกเค้า (กบ) ว่าต้องทำอะไรบ้าง เดี่ยวนี้อาจารย์เห็นเค้าคิดในการสร้างกุศลเอง ซึ่งการสร้างกุศลทุกอย่างถือว่าเป็นการเสียสละ เพื่อลดความเห็นแก่ตัวของตัวเองและทุกวันนี้อาจารย์ก็เห็นเค้าสวดมนต์ ทำวัตรเช้า เย็น นั่งสมาธิ กรวดน้ำแผ่เมตตาทุกวัน ซึ่งเป็นการทำความดีให้กว้างไม่ตระหนี่ถี่เหนียว”

เอก เพศชาย อายุ 48 ปี, ผู้นำสถานปฏิบัติธรรม

3.2.3 ด้านปัญญา ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ได้กล่าวถึงการเป็นผู้มีความเห็นชอบในระดับโลกียธรรม เช่น การมีศรัทธาในพระรัตนตรัย เชื่อกฎแห่งกรรม การภาวนา การสันทนาธรรม การฟังธรรม เป็นต้น และความเห็นชอบในระดับโลกุตระธรรม เช่น พิจารณาโลกตามความเป็นจริง (อริยสัจ 4) การมีเป้าหมายมุ่งสู่พระนิพพาน ซึ่งเป็นการสร้างเสริมสุขภาพด้านปัญญาของผู้ให้ข้อมูล ดังแสดงได้จาก

“อาจารย์เชื่อในกฎแห่งกรรม ทำอย่างไรก็ต้องได้รับผลเช่นนั้นแล้วมีเป้าหมายมุ่งสู่พระนิพพานแต่ถึงไม่ถึงไม่เป็นไร ตั้งเอาไว้ก่อน อาจารย์เลยสร้างกุศลตลอด เกื้อกูลพระสงฆ์สามเณร อยู่บ้านก็จะสวดมนต์ นั่ง



สมาธิเจริญภาวนา พิจารณาโลกตามความเป็นจริงตามหลักธรรม สันทนาธรรม ฟังธรรมบ่อยๆ มันจะทำให้เราเรียนรู้หลักธรรมได้มากขึ้นแล้วเราจะนำไปใช้กับชีวิตเราได้มากขึ้นด้วย”

อัจ เพศหญิง อายุ 63 ปี ระยะเวลาปฏิบัติ 9 ปี

ซึ่งมีความสอดคล้องกับญาติผู้ให้ข้อมูลที่ได้กล่าวถึงผู้ให้ข้อมูลว่าได้เป็นผู้ที่มีศรัทธาในพระรัตนตรัย เจริญภาวนา สันทนาธรรม ฟังธรรมสม่ำเสมอ และมีเป้าหมายมุ่งสู่พระนิพพาน เป็นต้นดังแสดงได้จาก

“ยายเห็นเค้า (อัจ) อยู่ในศีลในธรรมตลอด ไม่เคยนอกกรอบนะ เค้าชอบทำบุญ สร้างกุศลก็เลยได้เป็นประธานผู้บำเพ็ญประโยชน์ภาคเหนือ เค้าจะชอบฟังธรรม สันทนาธรรมเสมอ อยู่บ้านก็จะสวดมนต์ นั่งสมาธิ เจริญภาวนา เค้าจะนอนน้อมต่อพระรัตนตรัย แล้วเค้าก็ปฏิบัติตนเป็นอุบาสิกตลอดชีวิต เพื่อช่วยเหลือเกื้อกูลศาสนา”

ศรี เพศหญิง อายุ 81ปี, ญาติผู้ให้ข้อมูล

3.2.4 ด้านสังคม ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ได้กล่าวถึงการเป็นผู้ที่สร้างความสัมพันธ์ที่ดีภายในครอบครัว และความสัมพันธ์ที่ดีภายนอกครอบครัว โดยการทำกิจกรรมร่วมกันและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ซึ่งเป็นการสร้างเสริมสุขภาพด้านสังคมของผู้ให้ข้อมูล ดังแสดงได้จาก

“การที่พี่ไปร่วมกิจกรรมทำให้พี่มีเวลาทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัวมากยิ่งขึ้น เพราะว่าพี่นำหลักธรรมมาใช้กับตัวเองแล้ว พี่ก็ชวนครอบครัวมาทำความดีร่วมกัน เช่น รักษาศีล เข้าวัดทำบุญ ปล่อยปลา ฟังธรรม สวดมนต์ นั่งสมาธิร่วมกันที่บ้าน ซึ่งเมื่อก่อนอยู่คนละทิศละทาง”

ส้ม เพศหญิง อายุ 48ปี ระยะเวลาปฏิบัติ 7ปี

ซึ่งมีความสอดคล้องกับญาติผู้ให้ข้อมูลที่ได้กล่าวถึงผู้ให้ข้อมูลที่ได้เป็นผู้ที่สร้างความสัมพันธ์ที่ดีภายในครอบครัว ให้เกิดขึ้น โดยการทำกิจกรรมร่วมกัน ดังแสดงได้จาก

“ผมเห็นเค้าใจเย็นขึ้นเยอะมากเลย บางทีเค้าก็ชวนผมกับแม่ไปทำบุญ ปล่อยปลา ไปทำกิจกรรมที่สถานปฏิบัติธรรมด้วยกัน ถ้าเป็นเมื่อก่อนไม่มีนะ อยู่คนละที่คนละทางไม่ค่อยสนใจกันสักเท่าไร กลับบ้านมาก็ทำงาน พักผ่อนของใครของมัน”

พร เพศชาย อายุ 52ปี, ญาติผู้ให้ข้อมูล

อภิปรายผล

จากการศึกษาและการสังเกตของผู้ศึกษา พบว่าผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ได้ปฏิบัติตามแนวคิดสำหรับการดำเนินชีวิตของอุบาสก อุบาสิกาอริยบุคคลในสมัยพุทธกาลที่มีปรากฏหลักฐานในพระไตรปิฎก เช่น ท่านอนาถปิณฑิกเศรษฐี และนางวิสาขา เป็นต้น ในฐานะแบบอย่างการเป็นอุบาสก อุบาสิกาที่ดี ซึ่งมีความสอดคล้องกับงานวิจัยของพระมหาชัยวัฒน์ อภิญาณจารี(2551)ที่พบว่านางวิสาขาเป็นอุบาสิกาที่ดี นางจะได้ทำทาน รักษาศีลและเจริญภาวนา นอกจากจะมีศรัทธามั่นคงต่อพระรัตนตรัยแล้วยังได้ชักชวนให้บุคคลเหล่านั้นให้หันมานับถือพระพุทธศาสนา นางได้ประพฤติปฏิบัติอย่างเสมอต้นเสมอปลาย ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นคุณสมบัติที่ดีของอุบาสก อุบาสิกาที่ดี เสถียร พันธรังษี (2533, หน้า109) ได้กล่าวไว้ใน “หนังสือพุทธสถานในชมพูทวีป” ว่าในสมัยพระพุทธเจ้ายังทรงพระชนม์อยู่ในบรรดา อุบาสก อุบาสิกานั้น ฝ่ายอุบาสกไม่มีใครบำเพ็ญบุญเกินอนาถปิณฑิกเศรษฐี ฝ่ายอุบาสิกาไม่มีใครใญ่บุญเกินนางวิสาขามหาอุบาสิกา นอกจากนี้การนำแบบอย่างอริยบุคคลในพระไตรปิฎกมาเป็นแนวคิดในการดำเนินชีวิตยังมีสอดคล้องกับหลักพุทธานุมัติ คือ ศึกษาแนวทาง มองดูแบบอย่าง เข้าถึงความคิดของพุทธชนเหล่านี้เป็นบัณฑิต ซึ่งอยู่ในหลักพุทธธรรม วัฒนธรรม 6 หมายถึง ธรรมที่เป็นปากทางแห่งความเจริญ, ธรรมที่เป็นดุจประตูช่วยอันจะเปิดออกไปให้ ก้าวหน้าสู่ ความเจริญงอกงามของชีวิต, ต้นทางสู่จุดหมาย(พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2559, หน้า152-153)



จากการศึกษาจะเห็นได้ว่าส่วนใหญ่จะใช้หลักอุบาสกธรรม 5 และ อารยวัฑฒิ 5 เนื่องจากเป็นหลักพุทธธรรมพื้นฐานที่ปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ ซึ่งนำไปสู่การสร้างเสริมสุขภาพทั้ง 4 ด้านของผู้ปฏิบัติธรรม ซึ่งด้านกายจะหมายถึงพฤติกรรมเป็นหลัก คือ การมีศีลที่ติงามตามฐานะของตนซึ่งจะช่วยเรื่องการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค ด้านจิตใจหมายถึงการมีจาคะ คือการเสียสละ การเกื้อกูล ด้านปัญญาหมายถึงการมีเป้าหมายมุ่งสู่กระแสพระนิพพานและการฟังธรรม ด้านสังคมาหมายถึง สัมพันธภาพที่ดีในครอบครัวและชุมชน โดยเน้นการรักษาโรคทางใจซึ่งสอดคล้องกับหลักพุทธธรรมในพระไตรปิฎกอันเป็นทางดับทุกข์ คืออริยมรรคมีองค์ 8 ได้ชื่อว่า มัชฌิมาปฏิปทา แปลว่า “ทางสายกลาง” เพราะเป็นข้อปฏิบัติอันพอดีที่จะนำไปสู่จุดหมายแห่งความหลุดพ้น เป็นอิสระ ดับทุกข์ ปลอดภัย 15 โดยอริยมรรคมีองค์ 8 สามารถแยกออกเป็น ทาน ศีล ภาวนาได้ จึงมีความสอดคล้องกับหลักอุบาสกธรรม 5 และ อารยวัฑฒิ 5

นอกจากนี้ยังพบว่า แนวคิดและหลักพุทธธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรม ณ สถานปฏิบัติธรรมแห่งนี้มีความสอดคล้องกับการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในเชิงระบบ ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 องค์ประกอบ คือ ปัจจัยนำเข้า (In put) เช่น ผู้นำ เป็นผู้ที่ทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรที่ดีให้กับผู้ปฏิบัติธรรม กระบวนการ (Process) เช่น การศึกษาหลักพุทธธรรมเบื้องต้นและแนวคิดในการดำเนินชีวิตที่มีปรากฏหลักฐานในพระไตรปิฎก การร่วมกิจกรรมต่างๆ ผลลัพธ์ (Out come) เช่น ผลลัพธ์ที่สอดคล้องกับการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมทั้ง 4 ด้าน นอกจากนี้การนำกิจกรรมต่างๆ ของสถานปฏิบัติธรรมแห่งนี้ไปประยุกต์ใช้กับตนเอง ครอบครัวหรือคนรอบข้างก็มีความสอดคล้องกับงานวิจัยพระมหาอุดร สุทธิญาโณ พบว่ารูปแบบและกระบวนการเสริมสร้างสุขภาพองค์รวมในพระไตรปิฎกเป็นการเสริมสร้างสุขภาพทางกาย และสุขภาพทางจิต เพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรง และมีจิตใจที่ผ่องใส บริสุทธิ์ โดยมีแนวทางในการปฏิบัติ คือ การสวดมนต์ การปฏิบัติธรรม และการสนทนาธรรมรูปแบบด้านกายภาพ โดยวิธีการบริโภคอาหาร การใช้ยาสมุนไพร การออกกำลังกาย รูปแบบสังคมหรือสิ่งแวดล้อม เช่น การเยี่ยมไข้ให้กำลังใจ การพยาบาลภิกษุใช้รูปแบบ ด้านจิตเน้นการทำจิตให้ผ่องใส บริสุทธิ์ รูปแบบด้านปัญญา โดยใช้หลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา โดยผ่านกระบวนการ คือ อริยสัจ 4 เพื่อให้ได้บรรลุผล ซึ่งเป็นหลักหรือเป้าหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา ส่วนพุทธวิธีในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ได้แก่ เช่น บริโภคอาหารที่มีประโยชน์พอประมาณ การออกกำลังกาย การพักผ่อน พุทธวิธีบำบัดด้วยพระธรรมโอสถซึ่งเป็นวิธีแห่งปัญญาเป็นสังฆธรรมเป็นสิ่งที่มนุษย์ปฏิบัติได้ด้วยตนเอง เช่น การฟังธรรม การพิจารณาธรรมและปฏิบัติธรรม เป็นเหตุให้จิตผ่องใสผ่อนคลายเป็นผลดีต่อสุขภาพ 1

ข้อจำกัดในการทำวิจัย

1. งานวิจัยนี้ได้มาจากกลุ่มตัวอย่างของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีการนำแนวคิดและหลักพุทธธรรมไปใช้ใน ชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่องเท่านั้น
2. การเก็บข้อมูลสามารถเก็บข้อมูลได้เฉพาะผู้ปฏิบัติธรรมที่อาศัยอยู่บริเวณใกล้เคียงสถานปฏิบัติธรรม หรือผู้ปฏิบัติธรรมที่อาศัยอยู่ในสถานปฏิบัติธรรมเท่านั้น

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ศึกษาผลของการนำแนวคิดและหลักพุทธธรรมไปใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีระยะเวลาในการนำแนวคิดและหลักพุทธธรรมไปปฏิบัติต่ำกว่า 5 ปี เพื่อศึกษาว่าจะได้ผลที่มีความแตกต่างกันหรือไม่อย่างไร
2. ศึกษาการนำแนวคิดและหลักพุทธธรรมไปใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้ให้ข้อมูลในพื้นที่อื่น เพื่อศึกษาว่าจะได้ผลที่มีความแตกต่างกันหรือไม่อย่างไร



สรุป (Conclusion)

การวิจัยนี้พบว่า การนำแนวคิดและหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตตามแบบอย่างของบุคคลในพระไตรปิฎก เช่น นางวิสาขาและอนาถปิณฑิกเศรษฐี เป็นต้น โดยได้ใช้หลักพุทธธรรม เช่น อุบาสกธรรม 5, อารยวิถี 5 เป็นต้น ซึ่งเป็นหลักธรรมพื้นฐานช่วยสร้างเสริมองค์รวมทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านกายจะหมายถึง พฤติกรรมเป็นหลัก คือ การมีศีลที่ตรงตามฐานะของตนซึ่งจะช่วยเรื่องการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค ด้านจิตใจหมายถึงการมีจาคะ คือ การเสียสละ การเกื้อกูล ด้านปัญญา หมายถึง การมีเป้าหมายพระนิพพาน และการฟังธรรม ด้านสังคม หมายถึง สัมพันธภาพที่ดีในครอบครัวและชุมชน โดยเน้นการรักษาโรคทางใจซึ่งสอดคล้องกับหลักพุทธธรรมในพระไตรปิฎกอันเป็นทางดับทุกข์ คือ อริยมรรคมีองค์ 8 เพื่อเข้าสู่พระนิพพาน มุ่งเน้นการรักษาโรคทางใจคือ ละความเห็นแก่ตัว ความโลภ ความโกรธ ความหลงให้เบาบาง นอกจากนี้แนวคิดและหลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตยังสอดคล้องกับการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในเชิงระบบ ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 องค์ประกอบ คือ ปัจจัยนำเข้า (In put) กระบวนการ (Process) ผลลัพธ์ (Out come) โดยมีผลลัพธ์ความสอดคล้องกับการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมทั้ง 4 มิติ เช่น ด้านกายคือ การมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ด้านจิตใจ คือ ผ่อนคลายความเครียด ด้านปัญญา คือ การมองโลกตามความเป็นจริง ด้านสังคม คือ สัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว เป็นต้น

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณผู้ให้ข้อมูลทุกๆ ท่านที่เสียสละเวลาให้ความร่วมมือในการให้ข้อมูล ขอขอบพระคุณคณาจารย์ทุกๆ ท่านที่ให้ความกรุณาเวลาในที่คอยแนะนำ แก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ และชี้แนะให้คำปรึกษา และให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้ศึกษาขอกราบขอบพระคุณทุกท่านเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

บรรณานุกรม

- พระมหาอุดร สุทธิญาโณ. (2554). *ศึกษาสุขภาพแบบองค์รวมวิถีพุทธในพระไตรปิฎก*. สารนิพนธ์ปริญญา ดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา คณะพุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สาริตา สัสสินทร. (2559, มกราคม-เมษายน). ภาวะตื่นรู้เชิงพุทธบูรณาการ. *วารสารสวนปรุง*, 32(1), 54-65.
- ภินันท์ สิงห์กฤตยา. (2553). *ศึกษาการประยุกต์ใช้กระบวนการทัศน์และกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพตามแนวพุทธศาสนา*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชาพระพุทธศาสนา คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สำนักกระบวนวิชา กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2556). *รายงานการเฝ้าระวังทางระบาดวิทยาประจำสัปดาห์(โรคเรื้อรัง)*. [ออนไลน์]. เข้าถึงเมื่อวันที่ 9 ธันวาคม 2559. จาก <http://www.hfocus.org/node/4655>.
- ชื่นฤทัย กาญจนจิตตรา และคณะ. (2554). *สุขภาพคนไทย 2554: พฤติกรรมสุขภาพ* (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).
- สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. (2559). *สุขภาพคนไทย 2559: พฤติกรรมสุขภาพ* (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).
- อุ้นเอื้อ สิงห์คำ. (2555). *กระบวนการและผลกระทบของการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมวิถีพุทธ*. วิทยานิพนธ์ปริญญา ดุษฎีบัณฑิต สาขาพัฒนบูรณาการศาสตร์ คณะบริหารศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี.



- พระไพศาล วิสาโล. (2550). สุขภาพองค์รวมกับสุขภาพสังคม. ใน ศูนย์การประชุม IMPACT เมืองทองธานี: การประชุมวิชาการประจำปีการพัฒนาระบบและรับรองคุณภาพโรงพยาบาล ครั้งที่ 8. นนทบุรี: เอ็นเอ็นเคที จำกัด.
- Churchill's illustrated medical dictionary. (1989). Churchill's Medical's dictionary. New York: Churchill Livingstone.
- สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข. (2541). *นิยามศัพท์ส่งเสริมสุขภาพ ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2541*. นนทบุรี: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.
- สุภางค์ จันทวานิช. (2553). *วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ* (พิมพ์ครั้งที่ 18). กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุวิญญ์ ปรัชญาปารมิตา. (2541). *การแพทย์นอกระบบ : 177 ทางเลือกไปสู่สุขภาพ* (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพมหานคร: สาระ.
- บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธ์. (2540). *ระเบียบวิธีการวิจัยทางสังคมศาสตร์* (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์และปกเจริญผล.
- พระมหาชัยวัฒน์ อภิญาณจारी (สิงห์โงน). (2541). *การศึกษาวิเคราะห์บทบาทของนางวิสาขามหาอุบาลิกาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา (2541)*. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- เสฐียร พันธงสี. (2553). *พุทธสถานในชมพูทวีป*. กรุงเทพมหานคร: ศยาม.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2559). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.