

การเสริมสร้างสุขภาวะของพระสงฆ์ในสังคมชีวิตวิถีใหม่จังหวัดชัยภูมิ
Promoting the Happiness of the Monks in a New Normal of
Life Society, Chaiyaphum Province

กาญจนพงศ์ สุวรรณ, พระครูปลัดพีระพันธ์ ธมฺมวฑฺฒโณ, พระมหานรินทร์ สุรบุญโญ

Kanchanapong Suwan, Phrakrupalad Peerapant Dhammavuddho,

Phramaha Narin Surapanyo

วิทยาลัยสงฆ์ชัยภูมิ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Chaiyaphum Buddhist college, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

สิรภาพ สวนดง, สมศักดิ์ สนพะเนาวั

Siraphop Suandong, Somsak Sonphanao

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nakhonratchasima Campus

E-mail: Kanchanapong24@hotmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาพฤติกรรมเสริมสร้างสุขภาวะของพระสงฆ์จังหวัดชัยภูมิ 2) วิเคราะห์หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะของพระสงฆ์ในจังหวัดชัยภูมิ 3) นำเสนอรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะของพระสงฆ์ในจังหวัดชัยภูมิ

ผลการวิจัยพบว่า

พฤติกรรมทางด้านร่างกายของพระสงฆ์ในจังหวัดชัยภูมิมิโรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคแทรกซ้อนหลายอย่าง ไม่ออกกำลังกาย บริโภคอาหารไม่เหมาะสม ทำให้ร่างกายผิดปกติ เนื่องจากพระสงฆ์ไม่สามารถเลือกอาหารเองได้ ทำให้สุขภาพทางด้านร่างกายไม่สมบูรณ์ ด้านจิตใจ พระสงฆ์เป็นพระสังฆาธิการมีความรับผิดชอบมาก เกิดความวิตกกังวล ความเครียด พักผ่อนไม่เพียงพอ จึงเกิดปัญหาทางด้านจิตใจขึ้น

หลักธรรมที่เสริมสร้างสุขภาวะ ได้แก่ อายุสธรรม คือ ธรรมที่เกื้อกูลแก่อายุ สิ่งที่สบายเอื้อต่อชีวิต รู้จักประมาณ บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย ศีล เป็นข้อควบคุมกายและวาจาให้ปกติ อธิปไตยเป็นหลักธรรมที่เสริมสร้างกระบวนการพัฒนาชีวิต สามารถป้องกันโรคต่าง ๆ ได้ และมีสติคอยควบคุมทุกขณะจิต กำหนดรู้โทษของโรคภัยต่าง ๆ ได้

สำหรับมีรูปแบบเสริมสร้างคลายเครียดสำหรับพระสงฆ์ คือ มองโลกในแง่ดี คิดหาสาเหตุ ไตร่ตรองเพื่อให้เข้าใจ รูปแบบเสริมสร้างสุขภาวะทางด้านร่างกาย ออกกำลังกาย

กายอยู่เป็นนิจ ทานอาหารให้ถูกหลักอนามัย รูปแบบเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตใจ สวดมนต์ ไหว้พระ นั่งสมาธิเป็นนิจ เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันจากความโลภ ความโกรธ ความหลง เป็นต้น

คำสำคัญ: เสริมสร้างสุขภาวะ, ชีวิตวิถีใหม่

Abstract

The objects of this article were : 1) to study the monks happiness promoting, 2) to analyze Buddhadham or the Buddhist doctrine in the monks happiness promoting, and 3) to present the monks happiness promoting.

The results showed that:

The monks physical problems are the monks have diseases like obesity, diabetes, and other complications. They don't take exercise and rather eat unsuitable, unselected food so they are not healthy. The monks mental problems are the leader monks who have many responsibilities feel serious and take not enough rest. These are the causes of the physically and mentally healthy problems of the monks in Chaiyaphum provine.

The doctrines to support happiness are Dhamma of Age or age doctrines which are the age-supporting Dhamma, helpful for life living. The doctrines are the following: having sufficiency, eating digestible food, observing Sila or Precepts to keep physical and mental normal, and Iddhipada or the paths of accomplishment. These doctrines help the monks promote the life developing process, prevent diseases, have mindfulness and realize the disease dangers.

The way to help the monks feel relaxant is optimism as to consider how to promote the physical happiness by often exercising and eating healthy food, and to promote the mental happiness by praying and taking meditation to prevent greed, anger and delusion and so on.

Keywords: Happiness Promoting, New Normal of Life

1. บทนำ

สถานการณ์ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 (COVID-19) ที่แพร่ระบาดหนักในประเทศไทย (พิเชษฐ บัญญัติ, 2563: 26-27) “โรคโควิด-19 (COVID-19)” เรียกกันติดปากว่า

“ไวรัสอยู่อัน” ผ่านมาหลายเดือนทำให้ผู้เสียชีวิตเพิ่มมากยิ่งขึ้น สร้างความวิตกกังวลและผลกระทบไปทั่วโลก เราเหมือนจะรู้จักไวรัสตัวนี้มากขึ้น แต่เอาเข้าจริง เราก็ยังไม่รู้อะไรอีกมากเกี่ยวกับเจ้าไวรัสตัวนี้ การวินิจฉัยโรคที่อาจตรวจพบหรือไม่พบมีอาการหรือไม่มีอาการ ระยะฟักตัวของโรคที่วันกันแน่ จาก 7 วัน เป็น 14 วัน แต่บางรายงานอาจไปถึง 24 วัน เป็นโรคทางเดินหายใจแต่ยังพบเชื้อได้ในอุจจาระ เป็นต้น ทำให้วิถีชีวิตของพระสงฆ์ในจังหวัดชัยภูมิมีพฤติกรรมเปลี่ยนไป (พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), 2564: 33) การใช้ชีวิตวิถีใหม่ต้องทำให้เหมือนกับรักษาศีล คำว่าศีล แปลว่าปกติ คือใช้ชีวิตวิถีใหม่เป็นนิสัย เมื่อทำเป็นนิสัยแล้ว สิ่งที่ยากก็ไม่ยาก ตอนแรกที่ใส่หน้ากากอนามัย เราหายใจติดขัด เพราะยังไม่เคยชิน ตอนนี้นำหน้ากากสวมตมดกก็ได้ เทคนิกก็ได้ นี้เรียกว่ามีการปรับตัว นอกจากนี้ในการทำกิจกรรมทางศาสนา เช่น การบิณฑบาต มหาเถรสมาคมแนะนำว่าพระเณรไม่ต้องให้พรหากญาติโยมนั่งรับพรขณะที่พระเณรยืนสวดให้พร เชื้อไวรัสอาจกระเด็นไปติดญาติโยมได้ (ระวี ภาวิไล, 2536: 23) จากการที่มนุษย์ในสังคมต้องแข่งขันเพื่อความอยู่รอดจากสถานการณ์เช่นนี้ แทบไม่มีเวลาสังเกตความเป็นไปของตนเอง มนุษย์จึงมีความเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจมากขึ้นเป็นเงาตามความทะยานอยาก คนเรามีขีดจำกัดในการเก็บกอดความเครียดในระดับต่างกัน เมื่อความเครียดถึงขีดดังกล่าวจึงจำเป็นต้องแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมทั้งทางกายและทางวาจา

จากประเด็นดังกล่าว สะท้อนให้เห็นว่า การแพร่ระบาดโรคโควิด-19 ส่งผลกระทบต่อปัญหาด้านสุขภาพของพระสงฆ์ ทางร่างกาย สภาพความเป็นอยู่ จิตใจและอารมณ์ จากสภาพปัญหาและหลักการเหตุผลดังกล่าว จึงทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาการเสริมสร้างสุขภาพของพระสงฆ์ในสังคมชีวิตวิถีใหม่จังหวัดชัยภูมิ โดยมุ่งศึกษาการเสริมสร้างสุขภาพของพระสงฆ์ในจังหวัดชัยภูมิ ด้านปัญหา กระบวนการเสริมสร้าง พร้อมนำเสนอรูปแบบกระบวนการการเสริมสร้างสุขภาพของพระสงฆ์ในจังหวัดชัยภูมิ เพื่อให้เกิดกระบวนการเสริมสร้างสุขภาพอย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

2. วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมเสริมสร้างสุขภาพของพระสงฆ์จังหวัดชัยภูมิ
2. เพื่อวิเคราะห์หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของพระสงฆ์ในจังหวัดชัยภูมิ
3. นำเสนอรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพของพระสงฆ์ในจังหวัดชัยภูมิ

3. วิธีดำเนินการวิจัย

3.1 รูปแบบการวิจัย

1. การศึกษาในเชิงเอกสาร

รูปแบบการวิจัย การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสานทั้งวิจัยในเชิงเอกสาร (Documentary Research) และการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ในภาคสนาม โดยใช้วิธีวิจัยแบบผสมผสาน ดังนี้ 1) การศึกษาในเชิงเอกสาร 1 (Documentary Study) ทำการศึกษาและรวบรวมข้อมูล จากเอกสารและหลักฐานที่เกี่ยวข้อง หนังสือ รายงานการวิจัย รายงานการประชุม ภาพถ่าย 2) การศึกษาเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ในภาคสนาม (Field Study) เพื่อทราบถึงรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะของพระสงฆ์จังหวัดชัยภูมิ

3.2 พื้นที่วิจัย วัดที่อยู่ในเขตอำเภอเมืองชัยภูมิ ได้แก่ วัดไพรีพินาศ วัดปรางค์คู่วัดทรงศิลาพระอารามหลวง วัดชัยภูมิวนาราม สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดชัยภูมิ และสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติจังหวัดชัยภูมิ

3.3 กลุ่มเป้าหมาย ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเชิงคุณภาพ (สัมภาษณ์เชิงลึก) แบ่งเป็น 2 กลุ่มดังนี้ ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ พระสังฆาธิการในจังหวัดชัยภูมิ การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง จำนวนประชากรในการวิจัยครั้งนี้มีจำนวน 28 รูป/คน 1) กลุ่มพระสังฆาธิการ 2) ข้าราชการที่เป็นข้าราชการ สนทนากลุ่ม 14 คน

3.4 เครื่องมือการวิจัย มีดังรายละเอียด ดังนี้ 1) แบบการสัมภาษณ์ (In-depth Interview) เป็นแบบสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นตามกรอบเกี่ยวกับของการเสริมสร้างสุขภาวะของพระสงฆ์เป็นแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (Structured Interview) (2) นำข้อมูลมาวางโครงสร้างแบบสัมภาษณ์ โดยกำหนดขอบเขตเนื้อหา กรอบแนวคิดของการวิจัย (3) สร้างแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาวะของพระสงฆ์ในสังคมชีวิตวิถีใหม่จังหวัดชัยภูมิ (4) นำแบบสัมภาษณ์ที่สร้าง นำเสนอให้ผู้เชี่ยวชาญทำการตรวจความเที่ยงตรงของแบบสัมภาษณ์ (5) นำแบบสัมภาษณ์ที่สร้าง นำเสนอให้ผู้เชี่ยวชาญ มาทำการหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาเป็นรายข้อ (Item – Objective Congruence Index: IOC) (6) จัดพิมพ์แบบสัมภาษณ์ฉบับสมบูรณ์ และนำไปใช้จริงเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง (7) การกลุ่มสนทนา คณะผู้วิจัยสนทนากลุ่ม (Focus Groups Discussion) โดยดำเนินการสนทนากลุ่มย่อยระหว่างผู้วิจัย กับผู้ที่เกี่ยวข้อง เช่น พระสงฆ์ (เจ้าคณะอำเภอ, เจ้าอาวาส, พระสงฆ์) จำนวน 22 รูป ตัวแทนข้าราชการจำนวน 6 คน รวมทั้งสิ้น 28 รูป/คน เพื่อศึกษาการเสริมสร้างสุขภาวะของพระสงฆ์ในสังคมชีวิตวิถีใหม่จังหวัดชัยภูมิ

3.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล 1) คณะผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์เอกสารเกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาวะของพระสงฆ์ในสังคมชีวิตวิถีใหม่จังหวัดชัยภูมิ 2) คณะผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interviews) สำหรับผู้ที่เกี่ยวข้อง โดยมีประเด็นที่สำคัญ 3) ดำเนินการสนทนากลุ่มย่อย (Focus Groups Discussion) โดยดำเนินการสนทนา

กลุ่มย่อยระหว่างผู้วิจัย กับกลุ่มเป้าหมาย 4) ดำเนินการจดบันทึก การสนทนากลุ่มย่อย 5) คณะผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์และถอดบทเรียนจากการสนทนากลุ่มย่อย 6) สังเคราะห์เพื่อพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะการเสริมสร้างสุขภาวะของพระสงฆ์ในสังคมชีวิตวิถีใหม่จังหวัดชัยภูมิ

3.6 การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้ 1) กระบวนการในการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เจาะลึก (In-depth interview) นั้น ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เจาะลึก มาวิเคราะห์ 2) กระบวนการวิเคราะห์ข้อมูลการประชุมกลุ่มย่อย (Focus group discussion) นั้นผู้วิจัยได้ทำการรวบรวมข้อมูลจากการประชุมกลุ่มย่อย โดยได้ทำการถอดข้อความจากการบันทึกข้อมูล จากนั้นทำการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา (Content Analysis Technique) อธิบายเป็นความเรียง

3.7 การนำเสนอผลการศึกษาวิจัย การนำเสนอข้อมูลจะอยู่ในลักษณะการพรรณนาความ (Descriptive Presentation) ประกอบภาพถ่ายและการพรรณนาความ ประกอบการบรรยายเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างสุขภาวะการเสริมสร้างสุขภาวะของพระสงฆ์ในสังคมชีวิตวิถีใหม่จังหวัดชัยภูมิเพื่อให้เห็นรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะของพระสงฆ์ตามแนววิถีพุทธในการบูรณาการสาธารณสุขชุมชนและสามารถนำเสนอรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะของพระสงฆ์ตามแนววิถีพุทธในการบูรณาการสาธารณสุขชุมชนเพื่อวิถีชีวิตใหม่ในจังหวัดชัยภูมิ และนำผลการวิจัยไปสู่การประยุกต์ใช้ในระดับนโยบาย ชุมชน องค์กร และปัจเจกบุคคลต่อไป

4. สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การเสริมสร้างสุขภาวะของพระสงฆ์ในสังคมชีวิตวิถีใหม่จังหวัดชัยภูมิ” สรุปผลการวิจัยได้ ดังนี้

4.1 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาวะของพระสงฆ์จังหวัดชัยภูมิ

1) พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาวะทางกาย พระสงฆ์มีร่างกายที่อ่อนมีโรคแทรกซ้อนเพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นปัญหาเนื่องมาจากความสมดุลในร่างกายผิดปกติ พระสงฆ์ไม่ได้ออกไปไหน เพราะกลัวโรคโควิด 19 พระปริยัติกิตติวิธาน เจ้าคณะอำเภอเมืองชัยภูมิ กล่าวว่า “การเกิดโรค ส่วนมากเกิดจากร่างกายอ่อนแอ เชื่อโรครมีมาก สิ่งแวดล้อมเอื้อโรค ฉันทานอาหารเยอะ ถ้าเราเข้าใจปัจจัยเหล่านี้ เราก็รู้วิธีเอาตัวรอด ดังนั้น พระสงฆ์ควรออกกำลังกาย ทำความสะอาดที่อยู่อาศัยของตนเองให้สะอาด บินทบาท ทำให้เป็นกิจวัตรประจำวัน เข้า-เย็น เพราะว่าร่างกายของเรานั้นมีความเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา” พระปริยัติกิตติวิธาน เจ้าคณะอำเภอเมืองชัยภูมิ (สัมภาษณ์, 12 ธันวาคม 2563) สอดคล้องกับ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) กล่าวไว้ว่า “สิ่งที่ประกอบขึ้นเป็นร่างกาย ในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า

กายสังขาร คือ สภาพที่ปรุงแต่งการกระทำทางกาย มันเป็น อนิจจตา (Impermanence) ความไม่เที่ยง ทุกขตา (Stress and Conflict) ภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลายตัว และอนัตตา (Soutlessness หรือ Non Self) ความไม่มีตัวตนที่แท้จริงของมัน” (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต, 2553: 411) พระราชชายาสีหิทธิสุนทร รองเจ้าคณะจังหวัดชัยภูมิ กล่าวว่า “สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง ปัญหาหรือโรคภัย ๆ ส่วนมากเกิดจากการฉันทอาหารที่ญาติโยมนำมาถวาย หลีกเลี้ยงไม่ได้ปฏิเสธไม่ได้ เลยฉันทตามที่มี จึงทำให้สุขภาพของพระสงฆ์ในจังหวัดชัยภูมิ มีร่างกายมีโรคแทรกซ้อนเพิ่มมากขึ้น หลักที่จะส่งเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ในอันดับแรกคือ ฉันทอาหารที่มีประโยชน์ ให้ครบห้าหมู่ มีพืชผักผลไม้ อาหารร้อน ซ้อนกลางจะทำให้สุขภาพดี ปราศจากโรคภัย หมั่นออกกำลังกาย เช่น การเดิน ตรวจสอบรอบๆวัด เป็นต้น” พระราชชายาสีหิทธิสุนทร รองเจ้าคณะจังหวัดชัยภูมิ (สัมภาษณ์, 15 ธันวาคม 2563) ต้องระมัดระวังในการฉันทอาหาร ทำให้เกิดเป็น โรคอ้วน โรคเบาหวาน เป็นต้น จึงเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ภูมิคุ้มกันไม่มี การดูแลร่างกายของเราให้แข็งแรงเป็นเรื่องที่จำเป็นอย่างยิ่ง เพื่อให้ดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข และมีสติปัญญาที่เบิกบาน และโปร่งใสในการจัดการกับปัญหา ต่าง ๆ ที่อาจเข้ามาในชีวิต

2) พฤติกรรมเสริมสร้างสุขภาพทางใจ เจ้าอธิการสุภาพ อาธโร วัดกะฮาดน้อย ได้กล่าวว่า “ในสถานการณ์ทุกวันนี้เป็นเหตุให้เกิด ภาวะความเครียดและวิตกกังวลไม่ว่า เรื่องการขบฉันท การเดินบิณฑบาตจะติดขัดใหม่ จะเอาเชื้อให้คนอื่นใหม่ หรือเราติดเชื้อหรือเปล่า เกิดจากความคิดของเรา ด้วยจินตนาการของเราทำให้เกิดความทุกข์ทางจิตใจเพิ่มยิ่งขึ้น” เจ้าอธิการสุภาพ อาธโร วัดกะฮาดน้อย (สัมภาษณ์, 21 ตุลาคม 2563) การฝึกสมาธิ จะช่วยให้เราอยู่กับปัจจุบัน และทำปัจจุบันให้ดี รู้จักการป้องกันโรคภัยต่าง ๆ ทำให้มีสติรู้จักวิธี เป็นอยู่ในปัจจุบันให้มีความสุข รู้เท่าทันอารมณ์ พระครูโสภณภักทรกิจ เจ้าคณะตำบลในเมืองชัยภูมิ กล่าวว่า “การฝึกจิตใจให้เข้มแข็งจะต้อง สวดมนต์ เดินจงกรม อธิษฐานจิตแผ่เมตตา นิ่งสมาธิ ครั้งละ 5-10 นาที ก็ช่วยให้จิตใจมั่นคงสงบนิ่ง ฟุ้งซ่าน ใจลอยง่าย ควรรักษาจิตที่นิ่งแต่ตื่นรู้ไว้ตลอดเวลาของการปฏิบัติสมาธิ” พระครูโสภณภักทรกิจ เจ้าคณะตำบลในเมือง (สัมภาษณ์, 6 มกราคม 2564) สวดมนต์ นิ่งสมาธิ เป็นกิจกรรมหลักของพระสงฆ์เพราะได้เสริมสนับสนุนให้สมาธิตั้งอยู่นาน รู้เท่าทันอารมณ์สามารถนำไปปรับในเปลี่ยนการดำเนินชีวิต ในยุคโรคโควิด 19 ได้ พระสุชาติ ปภาภโร เจ้าอาวาสวัดตาลหนองนาแซง กล่าวว่า “ทางใจเป็นสิ่งสำคัญต้องส่งเสริมด้วยการมีธรรมะ สวดมนต์ นิ่งสมาธิ แผ่เมตตาจิต เพราะชีวิตพระสงฆ์ทุกวันนี้เป็นอยู่ก็ติดขัดไม่ว่าจะเป็นการใช้จ่ายในเรื่องปัจจัยสี่ ค่าน้ำ ค่าไฟ ก็ปัญหาการดำรงชีพของพระสงฆ์ในยุคของโรคโควิด” พระสุชาติ ปภาภโร เจ้าอาวาสวัดตาลหนองนาแซง (สัมภาษณ์ 19 ตุลาคม 2563)แต่อย่างไรก็ตามควรมีจิตใจที่เข้มแข็ง อดทนต่อความยากลำบาก ใช้จ่ายระมัดระวัง, ใช้จ่ายพอควรแก่ฐานะ และมีสติในการใช้ชีวิต รู้ทันอารมณ์ของเรา นายแพทย์พิเชฐ บัญญัติ ได้กล่าวว่า หากทำ “อานาปานสติ” หรือทำสมาธิจากการสังเกต

ลมหายใจเข้าออกด้วย ก็จะได้สมาธิที่ทำให้จิตใจสงบ อารมณ์ผ่องใส ไม่เครียด ไม่วิตกกังวล ก็จะช่วยลด “ภาวะเลือดเป็นกรด” หรือ “ภาวะร่างกายร้อนเกิน” จากกระบวนการเมตาบอลิซึม ได้อีกด้วย (นายแพทย์พิเชฐ บัญญัติ, 2563: 231)

พฤติกรรมเสริมสร้างสุขภาวะของพระสงฆ์จังหวัดชัยภูมิ ควรออกกำลังกาย ทำความสะอาดบริเวณวัด ภูมิ ปิณฑบาต ทำวัตร สวดมนตร์ ฉันทอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบห้า หมู่ การดูแลร่างกายของเราให้แข็งแรงเป็นเรื่องที่จำเป็นอย่างยิ่งเพื่อให้ดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข การเสริมสร้างสุขภาวะทางใจคือสวดมนต์ นั่งสมาธิ เป็นกิจกรรมหลักของพระสงฆ์ เพราะได้เสริมสนับสนุนให้สมาธิตั้งอยู่นาน รู้เท่าทันอารมณ์สามารถนำไปปรับในเปลี่ยนการดำเนินชีวิตของพระสงฆ์

4.2 หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะของพระสงฆ์ในจังหวัดชัยภูมิ

หลักไตรสิกขา คือ เป็นการพัฒนาจิตตนเองให้สูงขึ้น เป็นสิ่งที่ป้องกันโรคต่าง ๆ ได้ เป็นหลักประกันชีวิต “เพราะศีลแปลว่า ปกติได้ตระหนักถึงการป้องกันตัวรักษาชีวิตของตนเองออกจากโรคภัยต่าง ๆ ได้ ซึ่งชาวพุทธมักจะสมาทานและรักษากันเฉพาะในวันศีลวัน พระเรียกว่า “ศีลอุโบสถ” หรือ “อุโบสถศีล” ศีล เปรียบเสมือนบันไดขั้นแรก หากศึกษาและปฏิบัติจนถึงจิตใจแล้วจะเห็นได้ว่า ศีล นั้นมีความสำคัญ มีคุณค่ามีประโยชน์อย่างยิ่ง และมีผลต่อการเป็นชาวพุทธอย่างยอดเยี่ยม” (สาลี รักสุทธี, 2543: 35) การรักษาศีลเป็นการทำบุญด้วยใจ อาศัยใจที่เข้มแข็ง อดทน มั่นคงในความปรารถนาดี ต่อตนเองและผู้อื่น การดูแลร่างกายให้สุขภาพแข็งแรงรู้จักแสวงหาความรู้จากกรมอนามัยที่ให้องค์ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันโรคโควิด-19 และวาจา เพื่อให้เป็นปกติ พระครูใบฎีกาบุญจันทร์ กล่าวว่า “สมาธิ เป็นความตั้งมั่น ประพฤติปฏิบัติตามหลักที่ถูกต้องเช่น การป้องกันโรคโควิด เราจะต้องปฏิบัติตาม ใส่หน้ากาก ล้างมือบ่อย ๆ อยู่ห่างกัน เป็นต้น” พระครูใบฎีกาบุญจันทร์ (สัมภาษณ์, 12 ธันวาคม 2563) สติระลึกรู้ว่าโรคโควิดเป็นสิ่งที่มองไม่เห็นเป็นนามธรรม สุขทุกข์ชั่วดีทั้งหลายเป็นของถูกรู้ คือเป็นตัวอารมณ์ จิตเป็นคนดู มีจิตที่เป็นคนดู จะเห็นอารมณ์ทั้งหลายหมุนเวียนเกิดดับมีความตั้งใจที่จะป้องกันโรคภัยต่าง ๆ ได้ พระครูอนุรักษ์ชัยคุณ เจ้าคณะอำเภอหนองบัวระเหว กล่าวว่า “ปัญญา ความรู้ทั่วถึงตามความเป็นจริง รู้และตระหนักถึงโรคภัยต่าง ๆ หาวิธีป้องกัน หลีกเลี่ยงพบปะผู้คน ใส่หน้ากากตลอด” (พระครูอนุรักษ์ชัยคุณ เจ้าคณะอำเภอหนองบัวระเหว, 20 ธันวาคม 2563) มีปัญญาทุกอย่างก้าวทำให้เกิดสติ ไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต ดังนั้น ปัญญาในพระพุทธศาสนาจึงหมายถึง ความรู้รอบ ความรู้แจ้งที่สามารถป้องกันเชื้อโรคได้ รู้แล้ว ก็เข้าใจในสิ่งที่มันจะเกิดขึ้น ชีวิตทั้งชีวิตต้องรู้จักดูแลและรักษา จะทำให้ไม่มีโรคเบียดเบียนสัมภาษณ์

สติ คือ ระลึกได้ ควบคุมตนเองได้ ตระหนกอยู่เนืองนิต ควบคุมจิตใจไว้และให้อยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำหรือที่เกี่ยวข้องในเวลานั้น ๆ พระปริยัติกิตติวิธาน เจ้าคณะอำเภอเมืองชัยภูมิกล่าวว่า “สติที่กำกับตนให้ทันต่อพฤติกรรมของร่างกาย ความรู้สึก รู้จักเชื้อโรคหาวิธีป้องกัน ต้องทำตามนโยบายของบ้านเมืองว่าจะป้องกันอย่างไร เช่น ใส่แมส ล้างมือบ่อย ๆ มีสติอยู่ทุกเมื่อ สติเป็นเรื่องเกี่ยวกับการปฏิบัติอยู่กับปัจจุบัน ปรับใจให้เข้ากับสถานการณ์ปัจจุบันให้ได้ ซึ่งถือว่าเป็นการฝึกฝนอบรมพัฒนาจิตตามหลักพระพุทธศาสนา” พระปริยัติกิตติวิธาน, เจ้าคณะอำเภอเมืองชัยภูมิ (สัมภาษณ์, 12 ธันวาคม 2563) เช่นเดียวกับ พระสุเมธ สุเมโธ วัดศาลาหนองขอน ได้กล่าวไว้ว่า “สติ ทุกอย่างที่สามารถฝึกสติได้ เพียงแค่เราต้องเรียนรู้ที่จะอยู่กับปัจจุบันให้ได้สู้กับโรคโควิด-19 ให้ได้ และไม่ว่าจะเวลาไหนเมื่อไร ก็เรียกสติกลับมาได้อย่างง่าย” พระสุเมธ สุเมโธ, (สัมภาษณ์, 18 มกราคม 2564) หากเราฝึกฝนสิ่งนี้ทุกวันจนกลายเป็นนิสัยจะทำให้จิตใจของเราได้มีความหนักแน่นรู้สภาวะอารมณ์มีสติอยู่ทุกขณะเมื่อออกไปข้างนอกจะต้องมีหน้ากาก เจลล้างมือไปด้วย รมัตระวังให้รู้เท่าทันอารมณ์ทุกขณะจัดการตั้งสติกำหนดรู้ரியาบถต่าง ๆ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน เป็นต้น ก็ให้ตามรู้ชัดในอาการที่เป็นอยู่อย่างนั้น ในขณะที่นั้นหาวิธีป้องกันเชื้อโรคโควิด 19 มีสติใส่แมสทุกครั้งเมื่อออกจากวัด ล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ เป็นต้น

อิทธิบาท เป็นหลักธรรมที่มีลักษณะเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กันอาศัยซึ่งกันและกันสามารถนำไปใช้ได้ทุกระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตไม่ว่าจะเป็น ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา เป็นคุณธรรมที่ทำให้อายุยืน กล่าวคือ พอใจดูแลตนเอง ขยันทำกิจวัตรประจำวันตามหลักธรรมวินัย ตั้งใจระทำกิจวัตรของตนเอง เช่น บิณฑบาต สวดมนต์ นั่งสมาธิ มั่นคิด ไตร่ตรองเรื่องโรคร้ายที่เกิดขึ้นแล้วป้องกัน ส่งเสริม พระราชชัยสิทธิสุนทร รองเจ้าคณะจังหวัดชัยภูมิ กล่าวว่า “การฉันทอาหารที่ญาติโยมนำมาถวายเราก็ควรเลือกฉันทอาหารที่มีประโยชน์ ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่เป็นพวกของหวานเพราะทำให้เกิดความอ้วนได้ ขยันออกกำลังกาย และจะต้องทำตารางเป็นกิจวัตรว่าการออกกำลังกายจะออกเวลาเท่าไร ทำให้ร่างกายแข็งแรงมีภูมิคุ้มกันโรคโควิด-19 ได้หรือโรคต่าง ๆ ได้ มีความมุ่งมั่น ทุกรายละเอียดไม่ว่าจะเรื่องอาหาร การใช้ชีวิตอย่างมีความสุขบนโลกใบนี้ปรับจิตใจให้เข้ากับสถานการณ์ได้อย่างรู้เท่าทัน เมื่อเข้าใจความจริงก็ยอมรับสภาพตามที่มีมันเป็น” พระราชชัยสิทธิสุนทร รองเจ้าคณะจังหวัดชัยภูมิ (สัมภาษณ์, 19 ตุลาคม 2563) เป็นหลักธรรมที่เกื้อกูลกันสนับสนุนให้มีความรักตนเอง ดูแลตนเองมากขึ้นให้ห่างจากโรคโควิด 19

การใช้ชีวิตโดยไม่มีสติ มีโอกาสเกิดโรคโควิด-19 สูงมาก เพราะเราจะไม่รู้ว่ากำลังทำอะไรอยู่ ไม่รู้ว่าใครติดหรือไม่ติด ไม่มีความรู้สึกผิดชอบชั่วดี หรืออาจใช้ชีวิตอยู่บนความประมาทก็ได้ ดังนั้นเราต้องมีสติมีความยับยั้งมีเหตุผลเพื่อให้เกิดความตระหนกวิธีป้องกันตนเอง มีสติป้องกันตนเองอยู่ตลอดเวลา อาทิเช่น ออกไปข้างนอกบ้านให้ใส่หน้ากาก

อนามัย คอยไม่ให้ภูมิต้านทานเกิดขึ้น ควบคุมกาย วาจา และจิตใจได้ มีศีล สมาธิ ปัญญา ดูแล ร่างกาย ใจ ให้ปกติ ปราศจากโรคภัยต่าง ๆ ได้ มีอิทธิบาทคอยสนับสนุนให้กายแข็งแรง ปัญญาสามารถแก้ปัญหาได้ทุกอย่าง ไม่ว่าปัญหาคือหนักหรือเบาจะต้องใช้ปัญญาในการแก้ปัญหา เช่น เกิดโรคระบาดทำให้ผู้คนล้มตายเป็นจำนวนมาก โรคเกิดขึ้นเราจะต้องใช้สติปัญญารอบรู้สาเหตุที่ปัญหาที่เกิดขึ้น รู้จักคิดรู้จักพิจารณา รู้จักวินิจฉัยรู้จักแก้ปัญหาด้วยปัญญาที่บริสุทธิ์ซึ่งสามารถเข้าใจเหตุผลมองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง

4.3 นำเสนอรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะของพระสงฆ์ในจังหวัดชัยภูมิ

1) รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะคลายเครียด พระสงฆ์ในระดับพระสังฆาธิการจังหวัดชัยภูมิ ทำงานปกครอง ทำให้พักผ่อนน้อย มีผลต่อระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ภูมิต้านทานต่ำ ร่างกายอ่อนเพลีย เครียดวิตกกังวล นั่งเป็นเวลานานกินไป พระปริยัติกิตติวิธาน เจ้าคณะอำเภอเมืองชัยภูมิ กล่าวว่า “ควรมีสติรู้ทัน รู้สีกตัว และสัมพัชัญญะรู้พร้อม ความรู้สึกตัว รู้อาการของสภาวะธรรมตามความเป็นจริงในปัจจุบัน โดยมีสติสำรวมอยู่กับอารมณ์นั้นสัมพัชัญญะรู้ความจริงของอารมณ์ รู้ทั้งอารมณ์กรรมฐาน มีวิธีป้องกันโรคโควิด 19 มีสติใส่แมสทุกครั้งเมื่อออกจากวัด” พระปริยัติกิตติวิธาน เจ้าคณะอำเภอเมืองชัยภูมิ (สัมภาษณ์, 12 ธันวาคม 2563) การทำกิจวัตรประจำวัน บิณฑบาต กวาดทำความสะอาดกุฏิ วิหาร อ่านหนังสือธรรมะ นี้เป็นวิถีคลายเครียดแบบหนึ่งตามหลักพระพุทธศาสนา

2) รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะทางร่างกาย ร่างกายเป็นสิ่งที่สำคัญจะต้องดูแล บริหารให้ดี พระราชชายาสีหิสนุทร รองเจ้าคณะจังหวัดชัยภูมิ กล่าวว่า “พระสงฆ์ควรออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสมณสาธูป การบิณฑบาต กวาดวัด ล้างห้องน้ำเข้า-เย็น การซ่อมกุฏิวิหาร งานก่อสร้างภายในวัด หรือ การออกกำลังกายแบบโยคะ ยืนแกว่งแขน ก้มลงช้า ๆ จนมือแตะพื้น บริหารร่างกายอย่างนี้อยู่ตลอดเวลาจะทำให้ร่างกายสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัย โดยเฉพาะโรคโควิด” พระราชชายาสีหิสนุทร รองเจ้าคณะจังหวัดชัยภูมิ (สัมภาษณ์, 15 ธันวาคม 2563) การฉันอาหารควรเลือกฉันเฉพาะสิ่งที่เป็นประโยชน์ ดังนั้นหลักการบริโภคปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีพตามแนวทางพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นหลักการที่ไม่ได้ใช้เฉพาะพระสงฆ์เท่านั้น ส่วนฆราวาสก็สามารถใช้หลักเดียวกันได้ การบิณฑบาตในสถานการณ์โรคโควิดจะต้องป้องกันใส่หน้ากากอนามัยตลอดเวลา เวลาฉันอาหารจะต้องพิจารณาฉันพอประมาณ ล้างมือก่อนฉันข้าวเพื่อป้องกันโรคโควิดให้มีสติตลอดเวลา การฉันอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ มีคุณสมบัติในการรักษาโรคเพราะประกอบไปด้วยผักและสมุนไพร นพ.มรุต จิรเศรษฐสิริ อธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กล่าวว่า “เราเตรียมความพร้อมในการสร้างสุขภาพตนเองให้แข็งแรง ด้วยการรับประทานอาหารที่มี

สารกระตุ้นภูมิคุ้มกัน และมีศักยภาพในการป้องกันการติดเชื้อไวรัส ก็จะเป็นเกราะป้องกันตนเอง ลดการติดเชื้อไวรัสได้ หรือหากติดเชื้อก็อาจช่วยลดความเสี่ยงที่จะมีอาการรุนแรงได้” (สมุนไพรรักษาโรค, 2563: 3-4) บางครั้งอาหารตอนเพลไม่เพียงพอก็ต้องโทรสั้ง ฟู้ดแพนด้า แก๊ปปู้ด เพราะญาติโยมไม่ค่อยมาวัดเนื่องจากโรคโควิด-19 ระบาดอาหารเลยไม่เพียงพอ นี่เป็นวิถีชีวิตใหม่สำหรับพระภิกษุสงฆ์ สามเณร

3) รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตใจ มีความตั้งมั่นหนักแน่นทางจิตใจ ปลอดภัย เบาสบาย คุณธรรมประภทส่งเสริมกุศล ความนึกคิดในสิ่งที่ดีงาม ได้แก่ เนกขัมมวิตก คิดออกจากกามไม่ตกอยู่ในอำนาจความอยากของตน, อพยบาวิตก นึกคิดในทางเมตตามีความปรารถนาดี, อวิหิงสวิตก ความนึกคิดในทางไม่เบียดเบียน มีกรุณาจิต อยากร่วมเหลือให้พ้นทุกข์ พระมหาสมพร อมตรตนมหาเมธี ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดไพรีพินาศ กล่าวว่า “การรู้เท่าทันความจริงของโรคภัย การนั่งสมาธิ สวดมนต์ไหว้พระ การคิดเพื่อให้เห็นต้นเหตุและผลของโรคโควิด คิดเพื่อป้องกัน ฝอนคลาย จะมีความสุขทำวิฤตเป็นโอกาส ทำให้มีสติรอบรู้อย่างมีสติ” พระมหาสมพร อมตรตนมหาเมธี ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดไพรีพินาศ (สัมภาษณ์, 4 ธันวาคม 2563) พฤติกรรมเสริมสร้างสุขภาวะทางกาย การปฏิบัติธรรม การออกกำลังกายด้วยความ ส้ารวม ต้องทำด้วยความเหมาะสมพอดี ทำในทีอันควร เสริมสร้างสุขภาวะทางใจ

การฝึกสมาธิ จะช่วยทำให้เราจดจ่อกับปัจจุบันขณะ เพราะภาวะความเครียดและวิตกกังวล เกิดจากความคิดของเรา และปรุงแต่งเหตุการณ์ต่าง ๆ ด้วยจินตนาการของเรา การฝึกสมาธิ จะช่วยให้เราอยู่กับปัจจุบัน การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ นอนหลับให้เพียงพอ หาเวลาพักผ่อนหย่อนใจ เช่น ทำความสะอาดวัด ฟังธรรม สติจึงควบคู่เกี่ยวกับการรักษาศีล

5 อภิปรายผลการวิจัย

5.1 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาวะของพระสงฆ์จังหวัดชัยภูมิ ด้านภาวะทางกาย ร่างกายของเรานั้นมีความเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา บางทีพระสงฆ์ฉันอาหารมากเกินไปทำให้เกิดความอ้วน โรคภัยก็เพิ่มมากขึ้นควรฉันพอประมาณให้พอเหมาะพอสมตามหลักพระธรรมวินัยสอดคล้องกับโดยให้พิจารณาคุณค่าแท้ของอาหาร คือ เพื่อหล่อเลี้ยงร่างกาย มิใช่คุณค่าเทียม คือ ความอร่อย ความหรูหรา ความสนุกสนาน อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สอดคล้องกับ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) กล่าวไว้ว่า “สิ่งที่ประกอบขึ้นเป็นร่างกาย ในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า กายสังขาร คือ สภาพที่ปรุงแต่งการกระทำทางกาย ได้แก่ อนิจจตา (Impermanence) ความไม่เที่ยง ทุกขตา (Stress and Conflict) ความเป็นทุกข์ อนันตา ไม่มีตัวตน” (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2555: 411) เพื่อประโยชน์ทั้ง

ทางด้าน การป้องกันโรคมัยไข้เจ็บและเพื่อประโยชน์ต่อจิตใจด้วย เหมือนกับนายแพทย์พิเชฐ บัญญัติ ได้กล่าวว่า “ถ้าใครป่วยด้วยโรคโควิด-19 ก็ต้องทำใจ ว่าเราทำดีที่สุดแล้ว เกิด แก่ เจ็บ ตาย ที่เป็นธรรมดาของโลก เป็น “ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา” เราได้ทำจริงอย่างที่สุดแล้ว สร้างโลกสวยด้วยมือเรา ล้างมือ ปลอดภัย ล้างมือเปลี่ยนโลก การระบอบจะสงบลงได้ โลกสวยด้วยการล้างมือเรา” (นายแพทย์พิเชฐ บัญญัติ, 2558: 231) การออกกำลังกายทุกวัน ก็เพื่อต้องการให้พระภิกษุ สามเณร มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง การฝึกสมาธิ จะช่วยทำให้เราจดจ่อกับปัจจุบันขณะ เพราะภาวะความเครียดและวิตกกังวล เกิดจากความคิดของเรา ที่เราส่งใจไปคิดถึงอดีต หรืออนาคต และปรุงแต่งเหตุการณ์ต่าง ๆ ด้วยจินตนาการของเราการฝึกสมาธิ จะช่วยให้เราอยู่กับปัจจุบัน และทำปัจจุบันให้ดี ช่วยให้เรารู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากการมากระทบของปัจจัยภายนอก รู้จักการป้องกันโรคมัยต่าง ๆ ทำให้มีสติรู้จักวิธีเป็นอยู่ในปัจจุบันให้มีความสุข เมื่อเรารู้เท่าทันอารมณ์

5.2 หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะของพระสงฆ์ในจังหวัดชัยภูมิ

หลักไตรสิกขา คือ การรักษาศีลเป็นการใช้สติในยับยั้งในการกระทำเกี่ยวกับกาย และวาจา เพื่อไม่ให้เกิดความผิดพลาดโรคมัยไม่มี ตระหนักถึงโรคมัยต่าง ๆ หาวิธีป้องกัน หลีกเลี่ยง พบปะผู้คน ใส่หน้ากากตลอด พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต) ได้กล่าวว่า “คุณภาพชีวิต แปลว่า ลักษณะของชีวิตที่มีคุณภาพ หรือคุณสมบัติของชีวิตที่ดี หรือสิ่งที่ทำให้ชีวิตมีคุณภาพ หมายถึง องค์ประกอบและลักษณะต่าง ๆ ที่แสดงถึงสภาพของชีวิตที่ดำรงอยู่ด้วยดี เป็นส่วนร่วมที่เกื้อกูลซึ่งกันและกัน สังคมและธรรมชาติมีความพร้อม และสามารถที่จะพัฒนาตัวเองให้เจริญงอกงามสู่ความสันติสุขและอิสรภาพสมบูรณ์” (พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต), 2533: 667) การเสริมสร้างสุขภาวะได้ทุกด้าน ซึ่งจะก่อให้เกิดการเจ็บป่วยก็พยายามรักษาและฟื้นฟูอย่างถูกวิธี มีสุขภาพดีและมีอายุยืน เป็นต้น ส่วนสุขภาวะด้านจิตใจและอารมณ์ ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม และด้านปัญญา ก็มีลักษณะเช่นเดียวกัน ซึ่งสะท้อนแง่มุมของสุขภาวะตามแนวทางอิทธิบาท 4 คือ มีความพอใจในสิ่งที่เห็นภัยที่จะเกิดขึ้นในอนาคต พอใจที่จะป้องกันโรคโควิด-19 ขยันในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ตั้งใจป้องกันไม่ลืมนิสัยเมื่อออกไปข้างนอก ล้างมือบ่อย ๆ คิทธิเคราะห์หาข้อมูลให้ระวังให้มากขึ้น

5.3 รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะของพระสงฆ์ในจังหวัดชัยภูมิ

ทางด้าน ร่างกาย ปัญหาที่คือมีร่างกายอ่อน เกรียดกับงานคณะสงฆ์ เลยทำให้ระบบร่างกายทำงานผิดปกติ พระสงฆ์ควรออกกำลังกาย บิณฑบาต กวาดวัด การออกกำลังกายแบบโยคะ ยืนแกว่งแขน ก้มลงซ้ำ ๆ จนมือแตะพื้น บริหารร่างกายอย่างน้อยตลอดเวลาจะทำให้ร่างกายสมบูรณ์ปราศจากโรคมัย โดยเฉพาะโรคโควิด การฉันทอาหารควรเลือกฉันทเฉพาะสิ่งที่เป็นประโยชน์ เป็นต้นได้สอดคล้องกับงานวิจัย (อรอุมา เลหาพิบูลย์กุล) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การรักษาโรคทางกายก็เป็นไปอาการและสมุฏฐานของโรค ส่วนโดยใช้การบริหารร่างกาย

การการรักษาสุขภาพใจโดยใช้สมถะและวิปัสสนา รวมถึงการป้องกันโรคเลือกทานอาหาร รู้จักรักษาความสะอาด ในการบูรณาการการรักษาสุขภาพเชิงพุทธโดยการใช้เครื่องมือที่ทันสมัย ตรวจวินิจฉัยโรคครอบคลุมทุกมิติ คือ อาหาร อุต จิตและกรรม ใช้เครื่องมือแพทย์แผนปัจจุบันด้วยความเมตตา” (อรอุมา เลหาพิบูลย์กุล, 2556: 40-41) พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการสร้างภาวะสุขอนามัยให้ถูกสุขลักษณะ เพื่อป้องกันพาหะนำโรคมายังมนุษย์ และเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดพิษภัยที่ผิดปกติที่เป็นอุปสรรคต่อระบบสุขภาพอนามัย สอดคล้องกับ พระไพศาล วิสาโล “ให้ทรงชนะในการพัฒนาสุขภาพส่วนบุคคลและสังคมที่เน้นการ เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความผาสุกทั้งในร่างกาย จิตใจ สังคมและธรรมชาติโดยให้คำจำกัด ความของสุขภาพแบบองค์รวมว่า การคิดแบบองค์รวม เป็นการเชื่อมโยงชีวิตของผู้คนกับ สังคม สิ่งแวดล้อม ดังนั้นสุขภาพองค์รวมจึงเกี่ยวข้องกับเรื่องวัฒนธรรม ความหลากหลายของท้องถิ่น การส่งเสริมให้เมืองคึกคักชุมชนเพื่อให้ชุมชนเป็นตัวของตัวเอง สามารถพัฒนาเศรษฐกิจ จิตใจ วัฒนธรรม การเมือง สิ่งแวดล้อม ที่สามารถพึ่งตนเองได้ ส่งเสริมการจัดตั้งสถาบันบำบัดธรรมชาติเช่น เกษตรผสมผสาน เกษตรไร้สารเคมีทำให้ได้สัมผัส สุขทางใจ ด้วยสมาธิ ในสังคมอยู่ทุกวันนี้ทำให้เกิดความทุกข์ทรมานไปหมด เหมือนกับ นายแพทย์ พิเชฐ บัญญัติ รองอธิบดี กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ได้กล่าวไว้ว่า “เมื่อมีความเสี่ยงก็ต้องเฝ้าระวังเมื่อมีความแตกตื่น ก็ต้องรีบสร้างความเข้าใจ มั่วหาหวาดระแวงแต่ไม่ระมัดระวังก็หยุดยั้งโรคอะไรไม่ได้ มั่วแต่กลัวแต่ไม่ทำอะไร ก็ไม่เกิดประโยชน์ แล้วเมื่อละสิ่งเหล่านี้ได้เป็นเหตุให้ใจสงบ” (นายแพทย์พิเชฐ บัญญัติ รองอธิบดี กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์, 2563) คุณธรรมที่เกิดจากสุขภาวะทางจิตใจและอารมณ์ ปัญญาหลุดพ้นเพราะรู้เห็นสรรพสิ่งตามความเป็นจริง มีอิสระ สงบสุข โปร่งโล่ง เบาสบาย เป็นสภาวะที่เรียกว่าวิมุตตนิสุข โดยปัญญาทั้ง 3 ระดับ ล้วนทำให้เกิดสุขภาวะได้ทั้งสิ้น และเป็นปัญญาที่เอื้อต่อกัน สุขภาวะทางปัญญาที่แท้จริงและความยั่งยืนถาวร จึงเป็นสุขภาวะทางปัญญาในระดับโลกตระ

โรคเกิดขึ้นเราจะต้องใช้สติปัญญารอบรู้สาเหตุที่ปัญหาที่เกิดขึ้น ด้านปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจและวางแผนทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม รู้จักคิดรู้จักพิจารณา รู้จักวินิจฉัยรู้จักแก้ปัญหาด้วยปัญญาที่บริสุทธิ์ซึ่งสามารถเข้าใจเหตุผลมองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงไม่มีอคติเคลือบแฝง เป็นอิสระจากการครอบงำของกิเลสเป็นอยู่ด้วยความรู้เท่าทันธรรมชาติของโลกและสิ่งมีชีวิตตามธรรมชาติโดยใช้ปัญญาในการกระทำสิ่งที่เป็นประโยชน์และใช้ในการแก้ปัญหาทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืน

องค์ความรู้ใหม่

1. พฤติกรรมเสริมสร้างสุขภาวะทางกาย พระสงฆ์มีร่างกายที่อ่อนมีโรคแทรกซ้อนเพิ่มขึ้น พระสงฆ์ควรตระหนักออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น ทำความสะอาดบริเวณวัดที่อยู่อาศัยของตนเองให้สะอาด บิณฑบาต ทำความสะอาดที่อยู่อาศัย ทำให้เป็นกิจวัตร

ประจำวัน เข้า-เย็น ปัญหาหรือโรคร้ายๆส่วนมากเกิดจากการฉับอาหารที่ญาติโยมนำมาถวาย เลยฉับตามที่มี จึงทำให้สุขภาพของพระสงฆ์ในจังหวัดชัยภูมิมีร่างกายมีโรคแทรกซ้อนเพิ่มมากขึ้นทำให้มีโรครุมมาก มีโรคอ้วน โรคเบาหวาน เป็นต้น จึงเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ภูมิคุ้มกันไม่มี ร่างกายการกินอาหารที่มีประโยชน์ ดูแลรูปร่างของเราโดย การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ นอนหลับให้เพียงพอ หาเวลาพักผ่อนหย่อนใจ ทำความสะอาดวัด ฟังธรรม เป็นต้น การดูแลสุขภาพจิตของเราให้แข็งแรงและเบิกบาน

2. พฤติกรรมเสริมสร้างสุขภาวะทางใจ

ในสถานการณ์ทุกวันนี้เป็นเหตุให้เกิด ภาวะความเครียดและวิตกกังวลไม่ ว่าเรื่องการคบฉับ การเดินบิณฑบาตจะติดเชื้อใหม่ หรือเราติดเชื้อหรือเปล่า เกิดจากความคิดของเรา เราเป็นทุกข์ทางใจสิ่งที่จะช่วยได้เบื้องต้นก็คือการฝึกสมาธิ จะช่วยให้เราอยู่กับปัจจุบัน และทำปัจจุบันให้ดี ช่วยให้เรารู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากการกระทบของปัจจัยภายนอก รู้จักการป้องกันโรคร้ายต่าง ๆ มีสติ รู้เท่าทันอารมณ์ การฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง นั่งสมาธิ เป็นกิจกรรมให้สมาธิตั้งอยู่นาน รู้เท่าทันอารมณ์สามารถนำไปปรับในเปลี่ยนการดำเนินชีวิตในยุคโรคโควิด 19 ได้ ด้านใจเป็นสิ่งสำคัญต้องส่งเสริมด้วยการมีธรรมะ เพราะชีวิตพระสงฆ์ทุกวันนี้เป็นอยู่ที่ติดขัดไม่ว่าจะเป็นการใช้จ่ายในเรื่องปัจจัยสี่ ค่าน้ำ ค่าไฟ ก็ปัญหาการดำรงชีพของพระสงฆ์ในยุคของโรคโควิด แต่อย่างไรก็ตามควรมีจิตใจที่เข้มแข็ง อดทนต่อความยากลำบาก สวดมนต์ นั่งสมาธิ ใช้จ่ายระมัดระวัง, ใช้จ่ายพอควรแก่ฐานะ และมีสติในการใช้ชีวิต รู้ทันอารมณ์ของเรา หากทำ “อานาปานสติ” หรือทำสมาธิจากการสังเกตลมหายใจเข้าออกด้วย ก็จะได้สมาธิที่ทำให้จิตใจสงบ อารมณ์ผ่องใส ไม่เครียด ไม่วิตกกังวล ก็จะช่วยลด “ภาวะเลือดเป็นกรด” หรือ “ภาวะร่างกายร้อนเกิน” จากกระบวนการเมตาบอลิซึมได้อีกด้วย

3. รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะ ควรมีสติรู้ทัน รู้สึกตัว และสัมปชัญญะรู้

พร้อม ความรู้สึกตัว รู้อาการของสภาวะธรรมตามความเป็นจริงในขณะปัจจุบันทำให้คลายเครียด โดยมีสติสำรวมอยู่กับอารมณ์นั้นสัมปชัญญะรู้ความจริงของอารมณ์ การคลายความเครียดด้วยสมาธิเพื่อสร้างสมาธิล้วน ๆ หรือมุ่งลึกลงไปในทางสมาธิเพียงด้านเดียวได้แก่ การใช้สติคอยจับอารมณ์ไว้ให้จิตอยู่กับอารมณ์นั้นไม่คลาดจากกันหรือตรึงจิตให้อยู่กับอารมณ์ที่กำลังกำหนดนั้นเรื่อยไป การนับตัวเลข ทำใจให้สบาย ๆ หายใจให้ลึก เพียงไม่ก่นาที่ปัญหาต่าง ๆ ที่ติดขัดก็เรียงลำดับออกมาเป็น 1,2,3,4,5 ให้เรามองเห็นว่าสิ่งไหนทับซ้อนสิ่งไหนอยู่ แล้วเราก็ค่อย ๆ แก้ปัญหาตามลำดับยากง่าย โดยปกติถ้าใจชุ่มมัว ปัญหาต่าง ๆ จะมัวทับซ้อนกันไม่เห็นเงื่อนปม คนส่วนใหญ่จะหลงไปแก้ปัญหายุ่งยากคอกทับเอาไว้ ไปแก้ปัญหาที่ยังไม่เป็นปัญหา ยิ่งแก้ยิ่งเครียดหนัก

6. ข้อเสนอแนะ

6.1 ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. ทางด้านร่างกาย ร่างกายเป็นสิ่งสำคัญจะต้องรู้แล พระสงฆ์ควรออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสมณสาธูป ไม่ผิดพระธรรมวินัย การบิณฑบาต กวาดวัด ล้างห้องน้ำ เข้า-เย็น การซ่อมกุฏิวิหาร งานก่อสร้างภายในวัด หรือ การออกกำลังกายแบบโยคะ ยืนแกว่ง แขน ก้มลงช้า ๆ จนมือแตะพื้น

2. การฉันอาหารควรเลือกฉันเฉพาะสิ่งที่เป็นประโยชน์ ฉันพวกผัก ผลไม้ ฉันอาหารให้ครบห้าหมู่ เป็นต้น ก็จะทำให้สุขภาพทางจิตใจดีไปด้วย

3. พัฒนาจิตให้เกิดสันติสุขทางใจด้วยสมาธิ มีสติในการทำงาน อย่ากลัวมากเกินไป เมื่อรู้อย่างไม่แน่ใจ เราก็ต้องหาวิธีป้องกัน เมื่อมีการระบาด ก็ต้องรับผิดชอบต่อป้องกันให้ดีเมื่อเข้าสู่ชุมชน สิ่งแวดล้อมที่เป็นอยู่ ทำความสะอาดบ่อย ๆ เพื่อป้องกันเชื้อโรคไวรัส

6.2 ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1. ควรเน้นทางด้านจิตใจให้มีหลักธรรมมีสติอยู่ตลอดเวลา จะทำให้ชีวิตการเป็นอยู่ของพระสงฆ์ปลอดภัยจากโรคโควิดเพราะรู้เท่าทันในสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน

2. ควรนำเสนอส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรมและการออกกำลังกายตามหลักธรรมวินัย ฝึกฝนการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อเพิ่มเกราะภูมิคุ้มกันภายในจิตใจทำให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลในการดำเนินการเสริมสร้างสุขภาพของพระสงฆ์ในสังคมชีวิตวิถีใหม่

6.2 ข้อเสนอในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาผลของการพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพของพระสงฆ์ตามแนวพระพุทธศาสนาพร้อมการมีส่วนร่วมของประชาชนทุกเพศทุกวัยเพื่อมองให้เห็นคุณภาพชีวิตที่ดี ของพระภิกษุสงฆ์

2. ควรมีการศึกษารูปแบบการจัดการความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพในเชิงบูรณาการตามแนวพระพุทธศาสนาให้ชาวพุทธได้เรียนรู้ได้อย่างถูกต้อง

เอกสารอ้างอิง

เทียม ศรีคำจักร. (2546). พระพุทธธรรมกับปรัชญาการศึกษาโดยกิจกรรมบำบัด. รายงานการวิจัย. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

พิเชฐ บัญญัติ. (2563). คู่มือเอาตัวรอดจากไวรัส COVID 19. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซี แอนด์ เอ็น บัค.

พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). (2564). โควิดทกถา รวมเทศนาในสถานการณ์โควิด. กรุงเทพมหานคร: บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).

- พระเทพเวที (ประยูรย์ ปยุตโต). (2533). **บทบาทของพระสงฆ์ในสังคมไทยปัจจุบัน: พุทธศาสนากับสังคมไทย**. กรุงเทพมหานคร: รุ่งแสงการพิมพ์.
- พระไพศาล วิสาโล. (2549). **แลขอบฟ้าเขียวทางเลือกสำคัญสำหรับอนาคตที่กำลังปรากฏเป็นจริง**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โกมลคีมทอง.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2553). **พจนานุกรมศาสนา ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ 14. กรุงเทพมหานคร: ธนรัชการพิมพ์.
- ระวี ภาวิไล. (2536). **อภิธรรมสำหรับคนรุ่นใหม่**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดอกหญ้า.
- สำลี รักสุทธี. (2543). **ศีล สุตยอดวินัยของพุทธศาสนา**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พัฒนาศึกษา.
- สมุนไพรรักษาโรค. (2536). **พืชผักสมุนไพร 3 กลุ่มที่แนะนำให้บริโภคในช่วงโควิด-19**. สมุทรปราการ: S.B.K การพิมพ์.
- อรอุมา เลหาพิบูลย์กุล. (2556). **วิธีการบำบัดรักษาสุขภาพเชิงพุทธบูรณาการ**. ดุษฎีนิพนธ์. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระราชชัยสิทธิสุนทร. (15 ธันวาคม 2563). **รองเจ้าคณะจังหวัดชัยภูมิ เจ้าอาวาสวัดไพร่พินาศ อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ**. สัมภาษณ์.
- พระปริยัติกิตติวิธาน. (12 ธันวาคม, 2563). **เจ้าคณะอำเภอเมืองชัยภูมิ เจ้าอาวาสวัดป่าชัยภูมิวนาราม อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ**. สัมภาษณ์.
- พระครูอนุรักษ์ชัยคุณ. (20 ธันวาคม 2563). **เจ้าคณะอำเภอนองบัวระเหว เจ้าอาวาสวัดบ้านโนนม่วง อำเภอนองบัวระเหว จังหวัดชัยภูมิ**. สัมภาษณ์.
- พระมหาสมพร อมตรตนมหาเมธี. (4 ธันวาคม 2563). **ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดไพร่พินาศ อำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ**. สัมภาษณ์.
- พระสุเมธ สุเมธ. (18 มกราคม 2564). **เลขานุการเจ้าคณะตำบลโนนสำราญ วัดโพธิ์ศรีทอง ตำบลโนนสำราญ อำเภอแก้งสนามนาง จังหวัดนครราชสีมา**. สัมภาษณ์.
- พระอธิการสุภาพ อารโร. (21 ตุลาคม 2563). **เจ้าคณะตำบลกะฮาด. วัดหนองไข่น้ำ ตำบลกะฮาด อำเภอเนินสง่า จังหวัดชัยภูมิ**. สัมภาษณ์.
- พระครูโสภณภัทรกิจ. (6 มกราคม 2564). **เจ้าคณะตำบลในเมืองเขต 1 ตำบลในเมือง อำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ**. สัมภาษณ์.
- พระสุชาติ ปากาโร. (19 ตุลาคม 2563). **เจ้าอาวาสวัดตาลหนองนาแซง ตำบลหนองนาแซง อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ**. สัมภาษณ์.
- พระครูใบฎีกาบุญจันทร์ กम्मสุทโธ. (12 ธันวาคม 2563). **เจ้าอาวาสวัดศรีมงคล ตำบลหนองบัวแดง อำเภอนองบัวแดง จังหวัดชัยภูมิ**. สัมภาษณ์.