



การดูแลสุขภาพพระสงฆ์ตามธรรมนุญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ*
THE GUIDELINES FOR HEALTH CARE OF MONKS ACCORDING
TO THE NATIONAL HEALTH GUIDELINES FOR MONKS

พระครูโพธิวรคุณ (ศุภเดช แสงพิทักษ์)

Phrakhru Phothiworakun (Supphadet Saengpithak)

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkomrajavidyalaya University

Corresponding Author E-mail: prajirak.mak@mcu.ac.th

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวทางการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ตามธรรมนุญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ พ.ศ. 2560 ซึ่งเป็นกรอบและแนวทางในการดำเนินงานด้านสุขภาพพระสงฆ์อย่างเป็นระบบ การศึกษานี้มุ่งวิเคราะห์ที่มาของการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ซึ่งเกิดจากสภาพปัญหาสุขภาพของพระสงฆ์ในปัจจุบันที่พบว่ามีความเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเพิ่มมากขึ้น ผลการศึกษาพบว่า แนวคิดเรื่องสุขภาพตามพระพุทธศาสนามีความสอดคล้องกับความหมายของสุขภาพในมิติองค์รวมที่ครอบคลุมทั้งกาย จิต สังคม และปัญญา โดยหลักการสำคัญในการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ตามแนวพระพุทธศาสนา คือ การพัฒนาตามหลักภาวะ 4 ประกอบด้วย กายภาวะ (การพัฒนา กาย) คีลภาวะ (การพัฒนาพฤติกรรม) จิตภาวะ (การพัฒนาจิตใจ) และปัญญาภาวะ (การพัฒนาปัญญา) ซึ่งมีความสำคัญต่อการยกระดับคุณภาพชีวิตและสุขภาวะของพระสงฆ์อย่างยั่งยืน บทความนี้เสนอแนวทางการประยุกต์ใช้หลักภาวะ 4 ในการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ผ่านกิจกรรมที่เป็นรูปธรรม เช่น การจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมตามพระธรรมวินัย การพัฒนาจิตใจและปัญญาผ่านการปฏิบัติธรรม ตลอดจนการสร้างร่วมมือระหว่างคณะสงฆ์ ชุมชน และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการดูแลสุขภาพพระสงฆ์อย่างเป็นองค์รวม

คำสำคัญ: การดูแลสุขภาพ; พระสงฆ์; ธรรมนุญสุขภาพ; ภาวะ 4



Abstract

This academic article aims to study the guidelines for monks' healthcare according to the 2017 National Health Guidelines For Monks, which serves as a framework and guideline for systematic monk healthcare operations. This study focuses on analyzing the origins of monk healthcare, which stems from the current health problems of monks who are increasingly found to suffer from chronic non-communicable diseases. The study reveals that the Buddhist concept of health aligns with the holistic definition of health that encompasses physical, mental, social, and intellectual well-being. The key principle in Buddhist monk healthcare is development according to the four aspects of Bhavana (cultivation): Kaya-bhavana (physical development), Sila-bhavana (behavioral development), Citta-bhavana (mental development), and Pañya-bhavana (wisdom development), which are crucial for sustainably elevating monks' quality of life and well-being. This article presents approaches to applying the four aspects of Bhavana in monk healthcare through concrete activities, such as creating health-conducive environments, promoting appropriate health behaviors according to Buddhist disciplines, developing mind and wisdom through dharma practice, as well as establishing cooperation between the Sangha, communities, and relevant organizations in providing holistic healthcare for monks.

Keyword: Health Care; Monks; Health Constitution; Bhavana 4

บทนำ

ความเจ็บป่วยและการดูแลสุขภาพก็เป็นสิ่งที่พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญ ดังพุทธพจน์ที่ว่า "อาโรคยา ปรมา ลาภา" (ส.นิ. (ไทย) 16/60/24) พระพุทธองค์ทรงให้ความสำคัญกับการมีสุขภาพที่แข็งแรง โดยตรัสว่าลาภอันประเสริฐที่สุด คือ การไม่มีโรค ทรงสอนให้พุทธสาวกดูแลตนเองให้มีโรคพวชน้อย ทั้งในด้านการรักษาเมื่อเจ็บป่วยและการป้องกันไม่ให้เกิดความเจ็บป่วย รวมถึงการบริโภคปัจจัยสี่อย่างเหมาะสม เพื่อให้ปราศจากโรคภัยเบียดเบียน ดำรงชีวิตได้อย่างผาสุก และเอื้อต่อการประพฤติพรหมจรรย์ สำหรับพระสงฆ์ซึ่งได้ออกจากเรือนมาแล้ว พระพุทธองค์ทรงเน้นย้ำถึงความสำคัญของการดูแลตนเองในหมู่สงฆ์ตามหลักพระธรรมวินัย ดังพุทธดำรัสที่ว่า "ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย มารดาบิดาผู้จะพึงพยาบาลพวกเธอก็ไม่มี ถ้าเธอไม่พยาบาลกันเอง ใครเล่าจักพยาบาล



ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ผู้ใดจะพยาบาลเรา ก็พึงพยาบาลภิกษุใช้เถิด" แสดงให้เห็นถึงหลักการ พึงพาอาศัยกันในการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ (สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (สช.), 2560) มนุษย์จะดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุขต้องมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี ปราศจากโรคภัย มีโครงสร้างร่างกายที่เหมาะสม สุขภาพดีทำให้สามารถทำงานและ กิจกรรมต่าง ๆ ได้คล่องแคล่ว มีบุคลิกภาพที่ดี และสามารถเข้าสังคมได้อย่างสนิทใจ สุขภาพเป็นองค์ประกอบสำคัญของการดำรงชีวิต ทุกคนจึงต้องดูแลสุขภาพของตนเอง เพื่อให้มีสุขภาพดีในทุก ๆ ด้าน การดูแลสุขภาพมีผลต่อสุขภาพของครอบครัวและสังคม ด้วยสำหรับพระสงฆ์ การจัดการสุขภาพเน้นทั้งสุขภาพกายและใจ เพราะกายและใจ สัมพันธ์กัน เมื่อใจมีความสุข กายจะสงบ และจิตจะตั้งมั่น แต่หากจิตใจไร้ความสุข กายจะไม่สงบและจิตฟุ้งซ่าน พระพุทธเจ้าเคยบำเพ็ญทุกรกิริยาโดยทรมานกายจนทำให้กายและ จิตไม่สงบ จนต้องหันมาเดินทางสายกลาง ดังนั้น การจัดการสุขภาพต้องสมดุลทั้งกาย และใจ (พระสมุห์ธงชัย สุนทรจาโร, 2564)

“พระสงฆ์” เป็นสถาบันสำคัญในสังคม นอกจากทำหน้าที่สืบทอดศาสนาแล้ว ยัง แบ่งเบาภาระต่าง ๆ ในสังคม และเป็นครูของสังคม นำทางด้านจิตใจ พัฒนาจิตใจ ชี้นำ สังคมให้อยู่ในศีลธรรมและคุณธรรม รวมถึงดูแลสุขภาพตนเอง สังคม และชุมชน เพื่อที่จะ ดูแลและพัฒนาสุขภาพกายและจิตใจของผู้อื่นได้ พระสงฆ์ต้องเริ่มจากการดูแลสุขภาพกาย และจิตใจของตนเองก่อน ต้องมีความรู้ความเข้าใจในสิ่งที่สอน เพื่อถ่ายทอดให้ผู้อื่นได้อย่าง ชัดเจน (พระราชวรมนี (ป.อ. ปยุตโต), 2527) ความก้าวหน้าด้านเทคโนโลยีทำให้ พฤติกรรมสุขภาพของพระภิกษุและสามเณรเปลี่ยนแปลง โดยเฉพาะเรื่องอาหารที่ญาติโยม นำมาถวาย ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพ สถิติปี พ.ศ. 2559 แสดงให้เห็นว่าจากจำนวนพระภิกษุ ทั้งหมด 348,433 รูปในประเทศไทย มีถึง 28.5% ที่มีอาการอาพาธ โดยปัญหาสุขภาพที่ พบมาก คือ โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง อาทิ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ สาเหตุสำคัญมาจากข้อจำกัดในการเลือกฉันอาหาร เนื่องจากต้องฉันตามที่ญาติโยมนำมา ถวาย ซึ่งมักเป็นอาหารที่มีไขมันสูง ประกอบกับพระภิกษุส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุ จึงยิ่งเพิ่ม ความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพ (สนธนา สีฟ้า, 2560) พระธรรมวินัยกำหนดมิให้ พระสงฆ์จัดหาอาหารเอง ต้องรับการถวายจากฆราวาส ทำให้ไม่สามารถเลือกอาหารได้ ญาติโยมมักนำอาหารทอดที่ประกอบง่ายมาถวาย (กองแผนงานกรมอนามัย, 2564) พระสงฆ์มีข้อจำกัดในการออกกำลังกาย จึงขาดความรู้และการดูแลสุขภาพ ทำให้สุขภาพ พระสงฆ์เสื่อมลง ประชาชนมักมุ่งทำบุญหวังผลบุญมากกว่าการใส่ใจสุขภาพพระสงฆ์ พระสงฆ์เป็นสถาบันสำคัญในสังคมไทย มีบทบาททั้งด้านการสืบทอดพระพุทธศาสนา การเป็นครูสอนธรรมะ และการนำทางด้านจิตใจ แต่ปัจจุบันพระสงฆ์กำลังเผชิญปัญหา สุขภาพ โดยเฉพาะโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เนื่องจากข้อจำกัดในการรับอาหารบิณฑบาตและ



การออกกำลังกายตามพระธรรมวินัย รวมถึงทัศนคติของประชาชนที่มุ่งทำบุญมากกว่าใส่ใจสุขภาพพระสงฆ์ จึงจำเป็นต้องสร้างความตระหนักและพัฒนาแนวทางดูแลสุขภาพพระสงฆ์ที่เหมาะสมต่อไป

ความหมายของสุขภาพ

พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 ได้กำหนดนิยามของคำสำคัญไว้ดังนี้ สุขภาพ หมายถึง สภาวะที่มนุษย์มีความสมบูรณ์แบบองค์รวม ทั้งทางร่างกาย จิตใจ ปัญญา และสังคม โดยทุกด้านมีความเชื่อมโยงและสมดุลกัน ปัญญา หมายถึง ความสามารถในการรู้เท่าทันและเข้าใจเหตุผลของความดีความชั่ว รู้ถึงประโยชน์และโทษ ซึ่งจะนำไปสู่การมีจิตใจที่ดีงามและมีความเอื้อเพื่อ บริการสาธารณสุข หมายถึง บริการดูแลสุขภาพทุกประเภท ครอบคลุมตั้งแต่การสร้างเสริม การป้องกันควบคุมโรค การตรวจวินิจฉัยและรักษา ไปจนถึงการฟื้นฟูสมรรถภาพ ทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว และชุมชน

องค์การอนามัยโลกได้ให้ความหมายของคำว่า "สุขภาพ" (Health) ว่า "สุขภาพ คือ สุขภาพอันสมบูรณ์และมีความเป็นพลวัต ทั้งทางกาย จิต สังคม และจิตวิญญาณ" โดยระบุว่า สุขภาพประกอบด้วย 4 มิติ คือ สุขภาพทางกาย สุขภาพจิต สุขภาพสังคม และสุขภาพจิตวิญญาณ (อำพล จินดาวัฒนะ, 2550) สุขภาพที่สมบูรณ์ประกอบด้วยสี่มิติที่เชื่อมโยงกัน ได้แก่ สุขภาพทางกาย ที่ หมายถึง การมีร่างกายแข็งแรงและคล่องแคล่ว แม้ในผู้ที่มีโรคประจำตัวหรือความพิการก็สามารถได้รับการรักษาจนใช้ชีวิตได้ใกล้เคียงคนปกติ สุขภาพทางจิต ที่แสดงออกผ่านสภาวะจิตใจที่เป็นสุข ร่าเริงแจ่มใส ไม่มีความเครียดหรือภาวะซึมเศร้า และไม่พึ่งพาสารเสพติด สุขภาพทางสังคม ที่หมายถึง ความสามารถในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข มีความรักใคร่เอื้ออาทร และแก้ไขปัญหาด้วยสันติวิธี และสุขภาพทางจิตวิญญาณหรือปัญญา ที่แสดงออกผ่านความสงบสุขภายในจิตใจ อันเกิดจากการมีสติปัญญาที่สมบูรณ์ เข้าใจความจริงของชีวิต มีคุณธรรมและไม่เห็นแก่ตัว พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ให้ความหมายของคำว่า สุขภาพไว้ว่า ความสุขปราศจากโรค ความสบาย ก่อน พ.ศ. 2500 เราใช้คำสุขภาพกันน้อยมาก เพราะขณะนั้นเราใช้คำว่า อนามัยกันอยู่ การที่เริ่มใช้แทน “สุขภาพ” “อนามัย” ในสมัยต่อมาจนถึงปัจจุบันนี้ก็เพราะว่า อนามัย ซึ่งตามรูปศัพท์ หมายถึง “ความไม่มีโรค” ซึ่งเมื่อเปรียบกันแล้วจะเห็นว่าสุขภาพมีความหมายกว้าง และสมบูรณ์กว่าอนามัย เพราะสุขภาพเน้นความสุขซึ่งมีความหมายในเชิงบวก ตรงข้ามกับอนามัยเน้นความทุกข์ที่มีความหมายเชิงลบ (ราชบัณฑิตยสถาน, 2554)

การมีกายดี จิตดี สังคมดีอย่างสมบูรณ์แบบ เรื่องของสุขภาพเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องชีวิตการที่มนุษย์เรา รู้ สุขภาพจึงเป็นการรู้จักรักษาชีวิต แต่เมื่อกกล่าวถึงชีวิตโดยรวมแล้วก็



คือ เรื่องของกายก เชื่อมโยงกันอย่างเป็นระบบกายที่เป็นโรคเป็นความทุกข์ จิตที่เป็นโรคก็เป็นทุกข์ ในทางต สุขภาพกายดีก็ คือ กายที่ไม่มีโรคมายืดเยื้อ สุขภาพจิตดี คือ จิตที่ไม่ถูกกิเลสที่มาจากค หลง เป็นพื้นฐานให้รบกวนให้เราร้อนเจ็บปวด

ตามหลักการแพทย์ สุขภาพของมนุษย์ขึ้นอยู่กับปัจจัยสองประการหลัก คือ ตัวมนุษย์เองและสิ่งแวดล้อม โดยในทางระบาดวิทยา การเกิดโรคมียังมีปัจจัยเพิ่มเติม คือ สิ่งที่ทำให้เกิดโรค ซึ่งอาจเป็นเชื้อโรคหรือไม่ก็ได้ และจัดอยู่ในกลุ่มปัจจัยสิ่งแวดล้อม ปัจจัยสิ่งแวดล้อมครอบคลุมหลายด้าน เช่น พืช ปัจจัยสี่ ส้วม น้ำสะอาด มลภาวะ รวมถึงปัจจัยทางสังคมอย่างการศึกษา วัฒนธรรม เศรษฐกิจ และการเมือง ส่วนปัจจัยมนุษย์ประกอบด้วย กรรมพันธุ์ จิตวิญญาณ ความเชื่อ และพฤติกรรม ในกรณีของโรคติดเชื้อ เช่น ไข้หวัดหรือหิวตักโรค แม้จะได้รับเชื้อจากสิ่งแวดล้อมภายนอกเหมือนกัน แต่การที่บางคนเป็นโรคและบางคนไม่เป็นนั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัยภายในตัวบุคคล โดยเฉพาะระดับภูมิคุ้มกัน หากมีภูมิคุ้มกันดีก็มักไม่เป็นโรค แต่หากมีภูมิคุ้มกันต่ำก็มีโอกาสป่วยได้ง่าย (บุญเต็ม แสงดิษฐ์, 2556) หลักการเกี่ยวกับตัวมนุษย์ที่มีความเสี่ยง สิ่งที่ทำให้เกิดโรค และสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเกิดโรคนี้เป็นแนวคิดในการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค (Connelly & Inui, 1998)

ดังนั้น สุขภาพ หมายถึง สุขภาวะในการดำรงชีวิตอยู่ของคนซึ่งพึงมีพึงได้ สุขภาพในการดูแลรักษาสุขภาพของตนเอง ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจสังคมสิ่งแวดล้อมและปัญหา นั้น หมายถึง องค์กรวมของชีวิต

การตรวจสุขภาพ หมายถึง กระบวนการตรวจโดยแพทย์เพื่อค้นหาโรคหรือความผิดปกติในผู้ที่ยังไม่มีอาการหรืออาการแสดงของโรค รวมถึงการให้บริการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค และให้คำแนะนำการปฏิบัติตนที่เหมาะสม ซึ่งแตกต่างจากการตรวจวินิจฉัยในผู้ที่มีอาการของโรคแล้ว การตรวจสุขภาพไม่ได้จำกัดอยู่เพียงการตรวจทางห้องปฏิบัติการตามแบบแผนทั่วไปเท่านั้น แต่ประกอบด้วยหลายขั้นตอน ได้แก่ การซักประวัติอย่างละเอียด การตรวจร่างกาย การตรวจทางห้องปฏิบัติการ การให้ภูมิคุ้มกัน และการให้คำปรึกษาแนะนำการปฏิบัติตนที่ถูกต้อง โดยได้กล่าวถึง วัตถุประสงค์ของการตรวจสุขภาพทั่วไปดังนี้ (ศุภชัย คณรัตน์พฤกษ์, 2543) การตรวจสุขภาพมีวัตถุประสงค์สำคัญสองประการ ประการแรก คือ การส่งเสริมให้ประชาชนมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีสุขภาพแข็งแรง และปลอดจากโรคที่สามารถป้องกันหรือหลีกเลี่ยงได้ ประการที่สอง คือ การวินิจฉัยและตรวจค้นหาโรคตั้งแต่ระยะเริ่มแรก เพื่อให้สามารถรักษาให้หายหรือยับยั้งการลุกลามของโรคได้อย่างทันท่วงที การแนะนำให้ประชาชนทั่วไปที่มีสุขภาพปกติได้รับการตรวจร่างกายเป็นประจำเป็นเวชปฏิบัติที่ยอมรับกันในวงการแพทย์ไทยในปัจจุบัน ด้วยความเชื่อว่าจะสามารถตรวจค้นหาโรคอันตรายในระยะเริ่มแรก ซึ่งทำให้การรักษาได้ผลดีหรือหายขาด



ตลอดทั้งสามารถดำเนินกิจกรรม ส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค ซึ่งจะส่งผลให้ประชาชนมีสุขภาพดีและอายุยืนยาว

นักวิชาการได้กล่าวถึง การตรวจสุขภาพประจำปี (Annual Health Examination) ว่าเป็นการคัดกรองโรคเป็นประจำทุกรอบ 12 เดือน ซึ่งโรคที่คัดกรองต้อง เป็นโรคที่สามารถป้องกันได้ หรือรักษาในระยะเริ่มต้นแล้วได้ผลดี ซึ่งมีกรอบความคิดว่าจะคัดกรอง ใน กลุ่มคนที่ไม่มียาอาการก่อนที่จะมีอาการ จะช่วยชะลอการเจ็บป่วยหรือเสียชีวิตได้ (เนลสัน ไชยเอีย และนภาพร ครุสันธิ์, 2550)

นักวิชาการได้กล่าวถึงการตรวจสุขภาพประจำปี เป็นโอกาสใน การให้ การส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคแก่ประชาชน ปัจจัยที่ควรนำมาพิจารณา คือ อายุ เพศ ปัจจัยเสี่ยงอื่น ๆ สิ่งสำคัญ 2 ประการ คือ การพิจารณาการให้บริการป้องกันที่มี ประสิทธิภาพที่จะช่วยเพิ่มผลลัพธ์ในการดูแลให้ดีขึ้น และช่วยลดสาเหตุการตายและการ เจ็บป่วยจากโรคที่มีความเสี่ยง

สรุปได้ว่า สุขภาพตามพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 หมายถึง ภาวะ ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย จิต ปัญญา และสังคมที่เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล สอดคล้องกับองค์การอนามัยโลกที่ระบุว่าสุขภาพประกอบด้วย 4 มิติ ได้แก่ สุขภาพทาง กาย คือ การมีร่างกายแข็งแรง สุขภาพทางจิต คือ การมีจิตใจที่สบาย สุขภาพทางสังคม คือ การอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี และสุขภาพทางจิตวิญญาณ คือ การมีสติปัญญาและความสงบ สุขภายใน โดยสุขภาพของมนุษย์ขึ้นอยู่กับปัจจัยสำคัญ 2 ส่วน คือ ตัวมนุษย์เอง (กรรมพันธุ์ จิตวิญญาณ ความเชื่อ พฤติกรรม) และสิ่งแวดล้อม (ปัจจัยสี่ การศึกษา วัฒนธรรม เศรษฐกิจ การเมือง) ซึ่งส่งผลต่อการมีสุขภาพที่ดีในการดำรงชีวิต

ที่มาของการดูแลสุขภาพพระสงฆ์

ในพระสูตรชื่อว่า "ภิกขุสูตร" ในพระสุตตันตปิฎก เล่มที่ 22 การดูแลสุขภาพ ประกอบด้วยหลักสำคัญ 2 ประการ ได้แก่ อัมปวาโร คือ การมีความเจ็บป่วยน้อย และ อัมปาทังโก คือ การมีโรคน้อย ดังจะเห็นได้จากพระพุทธองค์เอง ที่ทรงมีสุขภาพแข็งแรงตลอด พระชนมายุ 80 พรรษา ทรงสามารถปฏิบัติพุทธกิจเผยแผ่พระศาสนาได้ถึงวันละ 16-20 ชั่วโมง ด้วยพระวรกายที่กระปรี้กระเปร่าและทรงพระสำราญ แม้จะมีพระอาพาธบ้างแต่ก็ เพียงเล็กน้อย อย่างไรก็ตาม พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า การเจ็บป่วยเป็นเรื่องธรรมดาของ ร่างกาย ซึ่งเป็นแหล่งรับโรค จึงย่อมต้องมีการเจ็บป่วยบ้างไม่มากก็น้อย (ม.ม.(ไทย) 13/379/463-464.) จำแนกรโรคพระพุทธเจ้าทรงจำแนกรโรคออกเป็น 2 ชนิด คือ โรคทางกาย (กายิกโรโค) และโรค ทางใจ (เจตสิกโรโค) (อง.จตุกก(ไทย). 21/157/217) โรคทางกาย หมายถึง การเจ็บป่วยทางกาย เช่นการเจ็บป่วยด้วยโรคในกาย โรคหูโรคตา โรคจมูกโรคศีรษะ



โรคปาก ฯลฯ โรคทางใจ หมายถึง โรคที่เกิดทางใจ เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความหึงหวง ความอิจฉาริษยา ความวิตกกังวล ฯลฯ

1. สาเหตุของโรคทางกาย มีได้หลายสาเหตุ คือ โรคที่เกิดจากดีเสมหะ ลมไข้ ฤดูแปรปรวน การบริหารไม่สม่ำเสมอการใช้ความเพียรเกินกำลังผลของกรรม ความหนาวร้อนหิว กระจาย ปวดอุจจาระ ปวดปัสสาวะ (อง.เอกาทศก(ไทย). 24/60/128-131.) ธาตุทั้ง 4 ไม่สมดุล (ที.ปา.(ไทย)11/31/306/307)

2. สาเหตุของโรคทางใจการเกิดโรคทางใจในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่าการเกิดกิเลสต้นเหตุครอบงำจิตใจแม้เราอ้างว่าไม่เคยเจ็บป่วยด้วยโรคทางกายเลยมาหลายปีแล้วก็ตาม (อง.จตุกก(ไทย). 21/157/217.) วิธีการรักษาโรคในคัมภีร์พระไตรปิฎกมีหลากหลายวิธี โดยมีการใช้เภสัชสมุนไพรเป็นหลัก ซึ่งพระพุทธองค์ทรงอนุญาตทั้งการใช้รากไม้เป็นยา และการใช้เครื่องมือต่าง ๆ เช่น เครื่องบดยาและเครื่องร่อนยา นอกจากนี้ยังทรงอนุญาตให้ใช้วัสดุธรรมชาติ เช่น มูลโค ดินเหนียว และกากน้ำอ้อยในการรักษาและดับกลิ่นตัว

การรักษาโรคเฉพาะทางมีหลายวิธี ทั้งการรักษาโรคตา โรคที่เกิดกับศีรษะ โรคลมโรคที่เท้า และโรคฝี โดยมีการใช้ยาหลายรูปแบบ เช่น งามบด น้ำฝาด ยาพอก และผ้าพันแผล รวมถึงการใช้น้ำแป้งเมล็ดผักกาดในการชะแผล นอกจากนี้ยังมีวิธีการรักษาโรคเฉพาะอื่น ๆ เช่น โรคเนื้องอก ผลที่ไม่งอก โรคผิวหนัง และโรคที่เกิดกับระบบทางเดินอาหาร

พระพุทธองค์ยังทรงให้ความสำคัญกับการเก็บรักษาทั้งเภสัชและอาหาร แต่ทรงห้ามการทำสัตถกรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง พระองค์ทรงยกย่องประโยชน์ของข้าวต้มว่ามีอานิสงส์ถึง 10 ประการ ได้แก่ การให้อายุ วรรณะ สุขภาพ กำลัง ปฏิภาณ บรรเทาความหิว ระวังความกระหาย ช่วยให้อุจจาระคล่อง ชำระลำไส้ และช่วยย่อยอาหาร จนถึงกับตรัสว่าข้าวต้มเป็นยา

สรุปได้ว่าการดูแลสุขภาพในสมัยพุทธกาลนั้น เป็นการอาศัยการดูแลสุขภาพตามวิถีธรรมชาติหลักโดยอาศัยสมุนไพรเป็นยารักษาโรค เครื่องมือการแพทย์ยังไม่ค่อยก้าวหน้าทันสมัย โดยการ นั้นเป็นการรักษาโดยอาศัยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ วิธีการรักษาที่อาศัยหลักทางธรรมชาติบำบัดควบคู่กันไป

ธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ พ.ศ.2560

ธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ พุทธศักราช 2560 เป็นกรอบแนวทางการส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์ทั่วประเทศ ประกาศใช้ตามมติมหาเถรสมาคมที่ 191/2560 มีระยะดำเนินการ 10 ปี (2560-2569) ให้ความสำคัญ 3 ประเด็นหลัก 1. การดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ตามหลักพระธรรมวินัย 2. การดูแลอุปฐากพระสงฆ์โดยชุมชนและสังคม 3. การส่งเสริมพระสงฆ์เป็นผู้นำด้านสุขภาพของชุมชน การขับเคลื่อนใช้หลัก "ทางธรรมนำทางโลก" ผ่านมาตรการ 5 ด้าน ได้แก่ การพัฒนาความรู้ การจัดการข้อมูล การพัฒนาระบบ



การจัดบริการสุขภาพ และการวิจัย โดยมุ่งพัฒนาคุณภาพชีวิตพระสงฆ์ให้สมบูรณ์ทั้ง 4 มิติ คือ กาย จิต ปัญญา และสังคัม พร้อมทั้งสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพที่ดี เป้าหมายสูงสุด คือ การสร้างความเชื่อมโยงระหว่างวัดและชุมชน เพื่อนำไปสู่ผลลัพธ์ 3 ประการ คือ ความแข็งแรงของพระสงฆ์ ความมั่นคงของวัด และความสุขของชุมชน ซึ่งจะเป็นรากฐานสำคัญในการพัฒนาสังคมไทยอย่างยั่งยืน

การจัดทำธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ พุทธศักราช 2560 เกิดจากความร่วมมือของหลายภาคส่วน นำโดยคณะกรรมการด้านสาธารณสุขสงเคราะห์ของมหาเถรสมาคมและสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ ร่วมกับสถาบันการศึกษาทางพระพุทธศาสนาทั้งสองแห่ง คือ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย พร้อมด้วยหน่วยงานด้านสุขภาพที่สำคัญ ได้แก่ สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ กระทรวงสาธารณสุข สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ และสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ การดำเนินการจัดทำธรรมนูญนี้ตั้งอยู่บนพื้นฐานสำคัญสองประการ คือ หลักพระธรรมวินัยและข้อมูลทางวิชาการ โดยเปิดโอกาสให้ทุกภาคส่วนมีส่วนร่วมและแสดงความคิดเห็นผ่านช่องทางต่าง ๆ เพื่อให้ธรรมนูญฉบับนี้สะท้อนถึงเจตนารมณ์และพันธะร่วมกันของทุกฝ่าย ธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาตินี้จึงเป็นเสมือนเข็มทิศสำคัญสำหรับทุกภาคส่วน ทั้งพระสงฆ์ คณะสงฆ์ ชุมชน สังคม และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ในการกำหนดทิศทาง เป้าหมาย และยุทธศาสตร์เพื่อการดูแลและสร้างเสริมสุขภาพของพระสงฆ์และสังคัมในอนาคต

ธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ พุทธศักราช 2560 ได้ผ่านความเห็นชอบจากคณะกรรมการฝ่ายสาธารณสุขสงเคราะห์ในการประชุมเมื่อวันที่ 24 พฤศจิกายน พ.ศ. 2560 และได้นำเสนอต่อที่ประชุมมหาเถรสมาคมเพื่อรับทราบในวันที่ 30 พฤศจิกายน ปีเดียวกัน หลังจากนั้นจึงได้มีการประกาศใช้อย่างเป็นทางการ โดยธรรมนูญฉบับนี้ได้วางกรอบและแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ในทุกระดับ พร้อมทั้งสนับสนุนให้พระสงฆ์มีบทบาทในการเป็นผู้นำด้านสุขภาพของชุมชนและสังคัม (สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (สช.), 2560)

สรุปได้ว่า ธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ พุทธศักราช 2560 เป็นกรอบแนวทางสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์ทั่วประเทศ จัดทำขึ้นตามมติมหาเถรสมาคมที่ 191/2560 โดยความร่วมมือของหลายภาคส่วน นำโดยคณะกรรมการด้านสาธารณสุขสงเคราะห์ของมหาเถรสมาคม สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ สถาบันการศึกษาทางพระพุทธศาสนา และหน่วยงานด้านสุขภาพที่สำคัญธรรมนูญนี้มีระยะดำเนินการ 10 ปี (2560-2569) โดยให้ความสำคัญกับสามประเด็นหลัก ได้แก่ การดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ตามหลักพระธรรมวินัย การดูแลอุปฐากพระสงฆ์อย่างถูกต้องโดยชุมชน และการส่งเสริมให้พระสงฆ์เป็นผู้นำด้านสุข



ภาวะของชุมชน การขับเคลื่อนใช้หลักการ "ทางธรรมนำทางโลก" ผ่านมาตรการห้าด้าน คือ การพัฒนาความรู้ การจัดการข้อมูล การพัฒนาระบบ การจัดบริการสุขภาพ และการวิจัย ธรรมนูญนี้ได้ผ่านความเห็นชอบจากคณะกรรมการฝ่ายสาธารณสุขสงเคราะห์เมื่อวันที่ 24 พฤศจิกายน พ.ศ.2560 และนำเสนอต่อมหาเถรสมาคมในวันที่ 30 พฤศจิกายน ปีเดียวกัน มุ่งหวังให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตพระสงฆ์อย่างสมบูรณ์ทั้งกาย จิต ปัญญา และสังคม นำไปสู่ความแข็งแรงของพระสงฆ์ ความมั่นคงของวัด และความสุขของชุมชน

การดูแลสุขภาพตามแนวพระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่ให้ความสำคัญกับบุคคลเป็นอย่างมาก กล่าว คือ บุคคลทุกคนต่างมีศักยภาพในตนเอง บุคคลจะดีหรือร้ายย่อมขึ้นกับตนเอง การดูแลสุขภาพในแนวคิดทางพระพุทธศาสนา มองเห็นความสำคัญของการรักษาสุขภาพทางกายเพื่อดำรงไว้ โดยถือว่าเป็นส่วนประกอบอย่างหนึ่งของชีวิตที่ดีในระดับทฤษฎีธัมมิกัตถะ คือ ประโยชน์ปัจจุบัน (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), ม.ป.ป.)

พรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2551) ได้กล่าวไว้ว่า การพัฒนามนุษย์ให้มีชีวิตที่ดีแบบองค์รวมนั้น ประกอบด้วย 3 แดนที่สำคัญ คือ แดนความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม แดนภาวะจิต และแดนปัญญา โดยการดำเนินชีวิตและระบบการพัฒนาชีวิตเป็นสิ่งที่เชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียวกัน ระบบการพัฒนาชีวิตนั้น คือ การจัดการให้การดำเนินชีวิตทั้งสามแดนเกื้อหนุนซึ่งกันและกัน เพื่อนำไปสู่เป้าหมายของชีวิตที่ดี ซึ่งอาจมองได้หลายด้าน โดยด้านที่เน้นในที่นี้คือ "สุขภาพะ" และเมื่อการดำเนินชีวิตมีการพัฒนาก้าวหน้า จึงเรียกว่าเป็น "องค์รวมการดำเนินชีวิตที่ดี" การดำเนินชีวิตแบบองค์รวมนั้นทั้ง 3 ด้าน ต้องมีความสัมพันธ์และเชื่อมโยงถึงกันอย่างกันอย่างต่อเนื่อง

พระธรรมสิงหบุราจารย์ ได้กล่าวไว้ว่า เมื่อทั้ง 3 ระบบมีความสำคัญและสัมพันธ์กันอย่างต่อเนื่อง คือ ศีล สมาธิ ปัญญาจะเป็นเกราะป้องกันชีวิต (พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม), ม.ป.ป.)

สรุปได้ว่า ตามแนวพระพุทธศาสนา การดูแลสุขภาพให้ความสำคัญกับการพัฒนาศักยภาพของบุคคล โดยมองว่าการรักษาสุขภาพทางกายเป็นองค์ประกอบสำคัญของชีวิตที่ดีในระดับทฤษฎีธัมมิกัตถะ หรือประโยชน์ปัจจุบัน การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนาประกอบด้วยองค์รวม 3 แดน ได้แก่ แดนความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม แดนภาวะจิต และแดนปัญญา ซึ่งทั้งสามแดนนี้ต้องมีความสัมพันธ์และเชื่อมโยงกันอย่างต่อเนื่อง โดยมีหลักศีล สมาธิ ปัญญา เป็นเกราะป้องกันชีวิต การพัฒนาทั้งสามด้านนี้จะนำไปสู่การมีสุขภาพะที่ดีและการดำเนินชีวิตที่สมบูรณ์



แนวทางการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ตามหลักภาวานา 4

หลักไตรสิกขาในพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ประกอบด้วยสามองค์ประกอบที่สำคัญ คือ ศีล สมาธิ และปัญญา โดยแต่ละองค์ประกอบ มีบทบาทที่แตกต่างกันแต่เชื่อมโยงกัน กล่าว คือ ศีลเป็นเครื่องควบคุมความประพฤติทางกายและวาจาให้เป็นปกติ สมาธิช่วยพัฒนาจิตใจให้พร้อมสำหรับการพัฒนาปัญญา และปัญญา ทำให้เข้าใจสรรพสิ่งตามความเป็นจริง ส่งผลให้สามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีสติและปัญญา การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาจึงเป็นแนวทางการพัฒนามนุษย์ที่ครอบคลุมทุกมิติของชีวิต ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม นำไปสู่การดำเนินชีวิตที่ถูกต้องและดีงาม (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546) และเมื่อบุคคลต้องการประยุกต์นำแนวคิดทางพระพุทธศาสนา คือ หลักไตรสิกขามาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุ เพื่อการดำเนินชีวิตที่ดีงามได้นั้น หลักไตรสิกขาเปรียบเสมือนหลักการ โดยหลักการนี้สามารถนำไปพัฒนา ในด้าน 4 ด้าน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2557) ได้กล่าวเอาไว้ว่า ภาวานา 4 เป็นหลักการพัฒนามนุษย์อย่างเป็นองค์รวมใน 4 ด้าน เริ่มจากกายภาวานา คือ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ มุ่งให้มนุษย์อยู่ร่วมกับธรรมชาติได้อย่างมีความสุข ผ่านการใช้ดนตรีอย่างมีสติและบริโภคนิยม 4 อย่างพอดี ต่อมา คือ ศีลภาวานา เน้นการพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคม ส่งเสริมพฤติกรรมที่ดีงาม การตั้งมั่นในวินัย และการประกอบอาชีพสุจริต โดยไม่เบียดเบียนผู้อื่น สำหรับจิตภาวานา มุ่งพัฒนาจิตใจในสามด้าน คือ คุณภาพจิตที่เน้นการพัฒนาคุณธรรมความดีงาม เช่น เมตตา กรุณา ความเอื้อเฟื้อ สมรรถภาพจิตที่สร้างความเข้มแข็งมั่นคง เช่น ความขยัน อดทน มีสติ และสุขภาพจิตที่ทำให้จิตใจเบิกบาน ผ่องใส และสงบสุข ส่วนปัญญาภาวานา เป็นการพัฒนาความรู้ความเข้าใจให้เกิดปัญญาบริสุทธิ์ สามารถมองเห็นและเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง ปราศจากอคติ จนนำไปสู่การหลุดพ้นจากกิเลสและความทุกข์ทั้งปวง

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวถึง ภาวานา 4 ไว้ ว่า ภาวานา เป็นคำนามในภาษาบาลี ที่มีรูปกิริยาศัพท์เป็น ภาเวติ มีความหมายตรงกับคำว่า วาทุเมติ ซึ่งก็คือ วัฒนา หรือ การพัฒนาที่ใช้ในภาษาไทย คำว่า ภาวานา ในคำสอนของพระพุทธศาสนา หมายถึง การทำให้มีขึ้นเป็นขึ้น, การทำให้เกิดขึ้น, การเจริญ, การบำเพ็ญ, การฝึกอบรม, การพัฒนา เพื่อทำสิ่งที่ยังไม่มีให้มีขึ้นโดยมีความหมายครอบคลุมถึงการปฏิบัติธรรมทั้งหมดที่เป็นไปเพื่อการพัฒนาคุณธรรมภายในตน (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546)

ภาวานา เป็นคำนามในภาษาบาลี ที่มีรูปกิริยาศัพท์เป็น ภาเวติ มีความหมายตรงกับคำว่า วาทุเมติ ซึ่งก็คือ วัฒนา หรือ การพัฒนาที่ใช้ในภาษาไทย คำว่า ภาวานา ในคำสอนของพระพุทธศาสนา หมายถึง การทำให้มีขึ้นเป็นขึ้น การทำให้เกิดขึ้น การเจริญ



การบำเพ็ญ, การฝึกอบรม การพัฒนาเพื่อทำสิ่งที่ยังไม่มีให้มีขึ้นโดยมีความหมายครอบคลุมถึงการปฏิบัติธรรมทั้งหมดที่เป็นไปเพื่อการพัฒนาคุณธรรมภายในตน

“เมื่อพิจารณาเนื้อหาของภาวะตามหลักวิชา ก็ควรพิจารณาผลที่ปรากฏในชีวิตจริง เทียบกันไปช่วยให้เห็นว่า เนื้อหาตามหลักวิชากับผลปฏิบัติในชีวิตจริงสอดคล้องกันอย่างไร ดังนั้น จึงนิยมใช้หลักภาวนา เพื่อวัดหรือแสดงผลของกระบวนการฝึกศึกษาตามหลักไตรสิกขา” ซึ่งเมื่อพิจารณาคุณสมบัติที่ถูกจำแนกออกเป็น 4 ด้านข้างต้น จะพบว่า มีคุณลักษณะเด่น 2 ประการ คือ 1. การพัฒนาที่ทำให้คนมีคุณภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ 2. การพัฒนาที่ทำให้คนมีการดำเนินชีวิตที่ดีและสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างสงบสุขในสังคม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2547)

ภาวนา 4 ที่ปรากฏในพระไตรปิฎกมักแสดงในรูปที่เป็นคุณสมบัติของบุคคลผู้ได้เจริญกาย ศีล จิต และปัญญาแล้ว ดังข้อความตัวอย่างต่อไปนี้ “พระผู้มีพระภาค ชื่อว่าทรงอบรมพระองค์แล้ว (ทรงเป็นภาวิตัตต์ หรือ พระองค์ที่ทรงเจริญหรือพัฒนาแล้ว) เป็นอย่างไร คือ พระผู้มีพระภาคทรงอบรมพระวรกายแล้ว อบรมศีล อบรมจิต อบรมปัญญา (ขยายความต่อไปอีกว่า ทรงเจริญโพธิปักขิยธรรม 37 ประการแล้ว)

ในปัจจุบัน สังคมมักให้ความสำคัญกับการพัฒนาทางวัตถุเป็นหลัก แต่ในทางพระพุทธศาสนา คำว่า "การพัฒนา" หรือ "ภาวนา" มีความหมายที่ลึกซึ้งและครอบคลุมมากกว่า โดยมุ่งเน้นการพัฒนาอย่างรอบด้านทั้งทางวัตถุ สังคม จิตใจ และปัญญา เพื่อแก้ปัญหาสังคมที่ถูกครอบงำด้วย "กิน กาม เกียรติ" และ "โกรธ เกลียด กลัว" การภาวนาเพื่อนำไปสู่ความสงบสันติหรือนิพพานประกอบด้วย 4 ประการ ได้แก่ กายภาวนา คือ การพัฒนาทางกายให้ปราศจากโรคภัยและความทิว มีสิ่งแวดล้อมที่เกื้อกูลต่อชีวิต ศีลภาวนา คือ การพัฒนาความสัมพันธ์และพฤติกรรมในสังคมให้เอื้อเพื่อไม่เบียดเบียนกัน โดยอาศัยจริยธรรมและความเมตตา จิตภาวนา คือ การพัฒนาจิตใจให้สงบ มีสันติสุข ผ่อนคลาย ไม่เครียด และมีสุขภาพจิตดี และปัญญาภาวนา คือ การพัฒนาปัญญาให้รู้จักคิดอย่างมีเหตุผล เข้าใจความจริงของชีวิตในเรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จนสามารถปล่อยวางความยึดมั่นในตัวตนได้

จากความหมายของภาวนา 4 หมายถึง การพัฒนาชีวิตทั้งในด้านสมณะและวิปัสสนา โดยมุ่งพัฒนาครอบคลุมทั้งบุคลิกภาพภายนอกและคุณธรรมภายใน แบ่งเป็น 4 ด้าน ประกอบด้วย กายภาวนา ที่เน้นการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ให้รู้จักใช้ชีวิตอย่างพอดีและเป็นประโยชน์ ศีลภาวนา ที่มุ่งพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคม ให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสงบสุขและไม่เบียดเบียน จิตภาวนา ที่พัฒนาจิตใจให้มีคุณธรรม เข้มแข็ง และมีความสุข และปัญญาภาวนา ที่พัฒนาความเข้าใจให้รู้

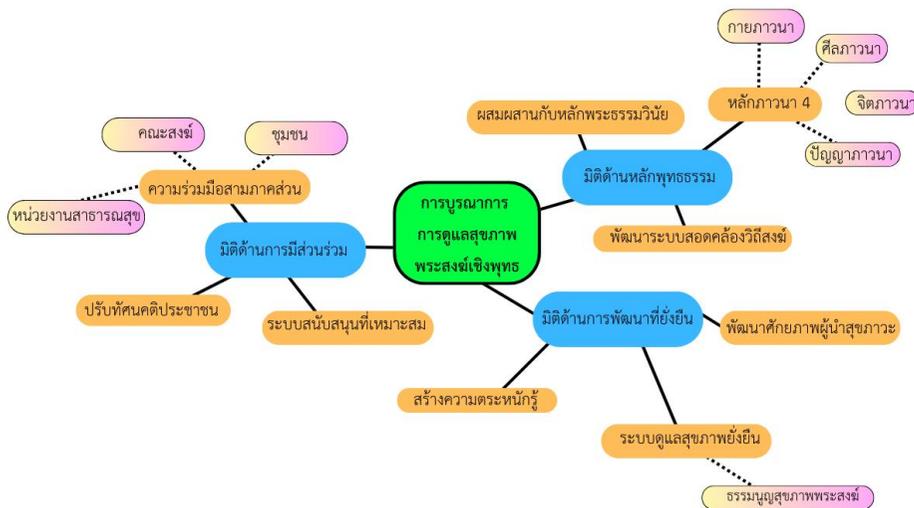


เท่าทันความจริงของชีวิตและโลก จนสามารถมีจิตใจที่เป็นอิสระจากความยึดมั่นถือมั่น (พระไพศาล วิสาโล, 2556)

สรุปได้ว่า หลักภavana 4 เป็นหลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนาที่มุ่งพัฒนามนุษย์แบบองค์รวม โดยแบ่งการพัฒนาเป็น 4 ด้านหลัก ด้านแรก คือ กายภavana ซึ่งเน้นการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ และการรู้จักใช้ปัจจัย 4 อย่างพอเหมาะ ด้านที่สอง คือ ศิลภavana มุ่งพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคมและส่งเสริมพฤติกรรมที่ดีงาม ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ส่วนด้านที่สาม คือ จิตภavana เน้นการพัฒนาจิตใจให้ประกอบด้วยคุณธรรม มีความเข้มแข็งมั่นคง และมีความสุข และด้านสุดท้าย คือ ปัญญาภavana ซึ่งมุ่งพัฒนาความรู้ความเข้าใจให้รู้เท่าทันความเป็นจริงของโลกและชีวิต ทั้งนี้ หลักภavana 4 มีเป้าหมายสูงสุดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ให้สมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ รวมถึงส่งเสริมให้เกิดการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสันติสุข

องค์ความรู้

จากการศึกษาเรื่อง การดูแลสุขภาพพระสงฆ์ตามธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ ผู้เขียนได้สังเคราะห์เป็นองค์ความรู้ใหม่ โดยเน้นประเด็นที่สามารถขยายขอบเขตของการบูรณาการการดูแลสุขภาพพระสงฆ์เชิงพุทธในสังคมสมัยใหม่ ดังภาพที่ 1 ดังนี้



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ใหม่



จากภาพที่ 1 อธิบายได้ดังนี้

การบูรณาการการดูแลสุขภาพพระสงฆ์เชิงพุทธในสังคมสมัยใหม่ ประกอบด้วย 3 มิติหลัก 1. มิติด้านหลักพุทธธรรม การประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 เป็นกรอบในการพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวม ครอบคลุมทั้งกาย จิต สังคม และปัญญาการผสมผสานแนวคิดสุขภาพสมัยใหม่เข้ากับหลักพระธรรมวินัย โดยไม่ขัดต่อพระวินัยสงฆ์ การพัฒนาระบบการดูแลสุขภาพที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตสงฆ์ 2. มิติด้านการมีส่วนร่วมการสร้างความร่วมมือระหว่างคณะสงฆ์ ชุมชน และหน่วยงานสาธารณสุข การปรับเปลี่ยนทัศนคติของประชาชนจากการทำบุญเพื่อผลบุญ สู่การใส่ใจสุขภาพพระสงฆ์ การพัฒนาระบบสนับสนุนที่เหมาะสมกับข้อจำกัดของพระสงฆ์ 3. มิติด้านการพัฒนาที่ยั่งยืน การสร้างความตระหนักรู้ด้านสุขภาพในหมู่สงฆ์และชุมชน การพัฒนาศักยภาพพระสงฆ์ให้เป็นผู้นำด้านสุขภาพของชุมชน การวางระบบการดูแลสุขภาพที่ยั่งยืนภายใต้กรอบธรรมาภิบาลสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ องค์ความรู้ใหม่นี้นำเสนอแนวทางการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ที่ผสมผสานหลักพุทธธรรมกับการสาธารณสุขสมัยใหม่ โดยเน้นการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนและการพัฒนาที่ยั่งยืน

สรุป

ธรรมาภิบาลสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ พ.ศ. 2560 เป็นข้อตกลงร่วมระหว่างคณะสงฆ์ ชุมชน และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นกรอบแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์ และส่งเสริมบทบาทของพระสงฆ์ในฐานะผู้นำด้านสุขภาพของชุมชน การดูแลสุขภาพพระสงฆ์มีประวัติย้อนไปถึงสมัยพุทธกาล ซึ่งเน้นการดูแลตามวิถีธรรมชาตินี้ โดยใช้สมุนไพรเป็นหลักในการรักษาโรค ร่วมกับการรักษาโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ สุขภาพตามความหมายของพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 และองค์การอนามัยโลก ประกอบด้วย 4 มิติ ได้แก่ สุขภาพทางกาย จิต สังคม และจิตวิญญาณ โดยสุขภาพขึ้นอยู่กับปัจจัยสำคัญ 2 ส่วน คือ ตัวมนุษย์เอง และสิ่งแวดล้อม แนวทางการดูแลสุขภาพตามหลักพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการพัฒนาศักยภาพของบุคคล โดยมองการรักษาสุขภาพทางกายเป็นองค์ประกอบสำคัญของชีวิตที่ดี การพัฒนาคุณภาพชีวิตประกอบด้วยองค์รวม 3 แดน ได้แก่ แดนความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม แดนภาวะจิต และแดนปัญญา โดยมีหลักศีล สมาธิ ปัญญาเป็นเกราะป้องกัน การดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ตามหลักภาวนา 4 ประกอบด้วย 1. กายภาวนา – การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ 2. ศีลภาวนา – การพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคม 3. จิตภาวนา – การพัฒนาจิตใจให้มีคุณธรรม 4. ปัญญาภาวนา – การพัฒนาความรู้ความเข้าใจ



ภาวนา 4 มีความสำคัญในการเพิ่มคุณค่าให้แก่บุคคล สร้างภาพลักษณ์ที่ดีงาม และช่วยสืบทอดพระพุทธศาสนา สอดคล้องกับแนวคิดการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมในปัจจุบันที่เน้นความเชื่อมโยงระหว่างชีวิต สังคม และสิ่งแวดล้อม การดูแลสุขภาพจึงควรให้ความสำคัญกับการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนเพื่อสร้างสังคมที่สันติสุข การดูแลสุขภาพพระสงฆ์ตามธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติจึงเป็นการผสมผสานระหว่างหลักพุทธศาสนาและการดูแลสุขภาพสมัยใหม่ โดยมุ่งเน้นการพัฒนาแบบองค์รวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา เพื่อส่งเสริมสุขภาวะที่ดีของพระสงฆ์และชุมชน

เอกสารอ้างอิง

- กองแผนงานกรมอนามัย. (2564). *รายละเอียดโครงการพระสงฆ์กับการพัฒนาสุขภาพ ปี 2564*. สืบค้น 14 พฤศจิกายน 2567, จาก <https://shorturl.asia/xl6C5>
- เนสินี ไชยเอื้อ และนภาพร. ครุสันธิ์ (2550). การตรวจสุขภาพประจำปีจำเป็นหรือไม่. *วารสารอายุรศาสตร์อีสาน*, 6(3), 170-182.
- บุญเต็ม แสงดิษฐ์. (2556). *คู่มือสร้างเสริมสุขภาพและวันสำคัญในการรณรงค์ส่งเสริมสุขภาพ*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์พลสยามปริ้นติ้ง.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2546). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์* (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- _____. (ม.ป.ป.). *อายุยืนอย่างมีคุณค่า*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม). (ม.ป.ป.). *หลักประกันชีวิต ทูกลมหายใจใช้เวลาให้เป็นประโยชน์*. กรุงเทพฯ: สถาบันบันลือธรรม.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2547). *หลักแม่บทของการพัฒนาคน* (พิมพ์ครั้งที่ 15). กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2557). *สุขภาพะองค์รวมแนวพุทธ* (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ: บริษัทสหมิตรปริ้นติ้งแอนพับลิซซิง จำกัด.
- พระไพศาล วิสาโล. (2556). *สัมโตนียกถา “ธรรม”*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- พระราชาวงมณี (ป.อ. ปยุตโต). (2527). *สถาบันสงฆ์กับสังคมไทย*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง.
- พระสมุห์ธงชัย สุนทรธาดา. (2564). *รูปแบบการขับเคลื่อนการส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์ตามธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์ในจังหวัดนครราชสีมา* (ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการเชิงพุทธ). พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.



- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2554). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน*. กรุงเทพฯ: อักษรเจริญทัศน์.
- ศุภชัย คณารัตนพฤกษ์. (2543). *แนวทางการตรวจสอบสุขภาพของประชาชนไทย*. กรุงเทพฯ: ไอเอ็นเอส.
- สนธนา สีฟ้า. (2560). *การศึกษานวัตกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของพระภิกษุในจังหวัดปัตตานี* (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน). ปัตตานี: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (สช.). (2560). *ธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ พุทธศักราช 2560*. นนทบุรี: บริษัท ไอ.เอส. พรินติ้ง เฮาส์ จำกัด.
- อำพล จินดาวัฒนะ. (2550). *การสร้างเสริมสุขภาพ: แนวคิด หลักการและบทเรียนของไทย*. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- Connelly, M. T. & Inui, T. S. (1998). Principle of Disease Prevention. In A. S. Fauci et al. (Eds.), *Harrison's Principles of Internal Medicine* (14th ed., pp. 46-48). McGraw-Hill.