

กระบวนการแก้ไข ป้องกันและฟื้นฟู การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19
ของกลุ่มชาติพันธุ์ อำเภอเขาค้อ จังหวัดเพชรบูรณ์

ตามแนวทางพระพุทธศาสนา

**Editing Process Prevention and Recovery the Spread of Covid 19 of Ethnic
Groups in Khao Kho District, Phetchabun Province According
to the Buddhist Guidelines**

สรารุฒย์ วิจิตรปัญญา, พระศรีพัชโรดม,

พระครูสิริพัชรโสภิต, พระปลัดธนเดช สมจิตโต

พระมณูศักดิ์ อุตโตโม, นิติกอร์ วิชума และ ธนกร ตรกมลกานต์

มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย วิทยาลัยพุทธโศภีขุนผาเมือง

**Sarawut Vijitpanya, Phra Sripatcharodom,
Phrakhru Siripatcharasophit, Phra Palad Thanadej Samachitto
Phra Udomsak Uttamo, Nitikorn Wichuma and Thanakorn Donkamonkan**
Mahachulalongkhorrajavidyalaya University Phokhunphamuang Buddhist College
Corresponding Author, E-mail: sarawut.vijith@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่องนี้ มีวัตถุประสงค์ 3 ประการคือ 1) ศึกษากระบวนการแก้ไข ป้องกันและฟื้นฟู การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ของกลุ่มชาติพันธุ์ อำเภอเขาค้อ จังหวัดเพชรบูรณ์ 2) เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่ส่งเสริมกระบวนการแก้ไข ป้องกันและฟื้นฟู การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ของกลุ่มชาติพันธุ์ อำเภอเขาค้อ จังหวัดเพชรบูรณ์ ตามแนวทางพระพุทธศาสนา 3) เพื่อนำเสนอแนวทางกระบวนการแก้ไข ป้องกันและฟื้นฟู การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ของกลุ่มชาติพันธุ์ อำเภอเขาค้อ จังหวัดเพชรบูรณ์ ตามแนวทางพระพุทธศาสนา นำเสนอผลการวิจัยด้วยวิธีการวิเคราะห์เชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า แนวทางกระบวนการแก้ไข ป้องกันและฟื้นฟู การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ของกลุ่มชาติพันธุ์ อำเภอเขาค้อ จังหวัดเพชรบูรณ์ ตามแนวทางพระพุทธศาสนา ใช้หลักไตรลักษณ์, หลักไตรสิกขา, บุญกิริยาวัตถุ, ปัญญาภาวนา, เป็นการรักษาทางกายและทางจิตใจไปพร้อมกัน ของกลุ่มชาติพันธุ์ อำเภอเขาค้อ ให้การรักษาสุขภาพตามหลักทางพระพุทธศาสนา โดยเน้นทั้งทางกายและจิตใจ มีหลักการคือทางกาย เป็นผู้ที่เกี่ยวข้องกับโรค รู้ยา สามารถจัดปรุ่ยาตามอาการของผู้ป่วย แนะนำการฉันทหรือการรับประทานอาหารให้ถูกกับโรค และการใช้สมุนไพรบำบัดได้ถูกต้อง ทางจิตใจ ให้คำปรึกษาแนะนำด้วยการเจริญสมาธิ-ภาวนา แผ่เมตตา สวดมนต์ และการรักษาศีล ซึ่งจะช่วยให้ผู้ป่วยมีจิตใจร่าเริง แจ่มใส สามารถ

* วันที่รับบทความ: 6 เมษายน 2565; วันแก้ไขบทความ 20 เมษายน 2565; วันตอบรับบทความ: 25 เมษายน 2565

ชี้แจงอาการไข้มึนเห็นชัดเจนตลอดจนทำให้ผู้ป่วยมีความเชื่อมั่นในการรักษา ได้ยึดหลักการปฏิบัติกิจกรรม 6
อ. คือ 1) อ.ออกกำลังกาย 2) อ.อาหาร 3) อ.อารมณ์ 4) อ.โรคยา 5) อ.อบายมุข 6) อ.อนามยสิ่งแวดล้อม

คำสำคัญ : โควิด 19; กลุ่มชาติพันธุ์; พระพุทธศาสนา

Abstracts

Research on this There are 3 objectives: 1) study the corrective process Prevention and recovery The spread of COVID 19 among ethnic groups in Khao Kho District, Phetchabun Province. Prevention and recovery The spread of COVID 19 among ethnic groups in Khao Kho District, Phetchabun Province According to the Buddhist guidelines 3) to propose guidelines for the corrective process Prevention and recovery The spread of COVID 19 among ethnic groups in Khao Kho District, Phetchabun Province According to the Buddhist guidelines The research results were presented by a descriptive analysis method. The results of the research were as follows: Solution process guidelines Prevention and recovery The spread of COVID 19 among ethnic groups in Khao Kho District, Phetchabun Province According to the Buddhist guidelines Using the three principles, the three-Sikha principles, the merit of the object, the wisdom of the prayer, as physical and mental healing at the same time. Of ethnic groups in Khao Kho District, providing health care according to the principles of Buddhism Emphasizing both physical and mental principles, namely the physical, is a person who understands the nature of the disease, knows medicine, can prepare drugs according to the patient's symptoms. Suggesting to me or eating the right food for the disease And the use of medicinal herbs correct the mind, counseling with meditation - prayer, compassion, prayer and healty. This will help the patient to have a cheerful mind, able to clarify the fever as well as give the patient confidence in the treatment. Has adheres to the principles of activity 6 A. 1) Exercise 2) Food 3) Emot 4) Aorok Ya 6) Achaimuk 5) Environmental Health District

Keywords: COVID 19; Ethnic Group; Buddhism

บทนำ

องค์การอนามัยโลก (WHO) ประกาศชื่อที่เป็นทางการสำหรับไข้เรียกโรคทางเดินหายใจที่เกิดจากไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ว่า "โควิด-19" (Covid-19) โดยชื่อนี้มาจากคำย่อในภาษาอังกฤษของคำว่า โควิด-19 และดีซีเอส (Disease) ที่แปลว่าโรคภัยไข้เจ็บ รวมทั้งเลข 19 ซึ่งแสดงถึงปีที่มีรายงานการแพร่ระบาดครั้งแรก นายเทดรอส อาดานอม เกเบรเยซัส ผู้อำนวยการใหญ่องค์การอนามัยโลก แถลงตั้งข้างต้นที่นครเจนีวาของสวิตเซอร์แลนด์ และเรียกร้องให้ทั่วโลกต่อสู้กับการแพร่ระบาดของโรคทางเดินหายใจดังกล่าวอย่างถึงที่สุด เท่าที่จะเป็นไปได้ หลังจากที่ตัวเลขผู้เสียชีวิตล่าสุดสูงเกินกว่าหนึ่งพันราย และมียอดผู้ติดเชื้อสะสมทั่วโลกกว่าสี่หมื่นรายแล้ว ก่อนหน้านี้นี้มีการเรียกชื่อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ และโรคไข้ปอดอักเสบที่เกิดขึ้นจากไวรัสชนิดนี้หลายชื่อ เช่น ไข้หวัดใหญ่ ไวรัสจีน หรือไข้หวัดคางคาว ซึ่งล้วนแต่สร้างความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนเกี่ยวกับการป้องกันและรักษาโรคดังกล่าว ส่วนชื่อที่เป็นทางการของเชื้อไวรัส 2019-nCoV ซึ่งเป็นชื่อที่ใช้เรียกชั่วคราวนั้น คณะกรรมการระหว่างประเทศว่าด้วยอนุกรมวิธานวิทยาของไวรัส

(International Committee on Taxonomy of Viruses) ได้กำหนดให้ใช้ชื่อใหม่ว่า SARS-CoV-2 หรือไวรัสโคโรนาโรคทางเดินหายใจเฉียบพลันรุนแรงชนิดที่สอง (Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2) เนื่องจากมีความเกี่ยวข้องทางพันธุกรรมอย่างใกล้ชิดกับเชื้อไวรัสโรคซาร์ส ในการแถลงข่าวครั้งล่าสุดนี้ องค์การอนามัยโลกย้ำว่ายังคงมีโอกาสสกัดกั้นการแพร่ระบาดของไวรัส SARS-CoV-2 ได้จริงหากสามารถระดมทรัพยากรเพื่อต่อสู้กับโรคได้อย่างเพียงพอ โดยมาตรการที่จีนดำเนินการอยู่นั้นมีความเหมาะสมและช่วยชะลอการแพร่ระบาดไปยังประเทศต่าง ๆ ให้ช้าลง

พระพุทธศาสนาถือว่าความเจ็บป่วยเป็นปัญหาสำคัญของมนุษย์ เช่นเดียวกับปัญหา เรื่องความเกิดความแก่ และความตาย เพราะความเจ็บป่วยนั้นเป็นกระบวนการทางธรรมชาติอย่างหนึ่งของทุกชีวิต ดำเนินไปตามกฎของธรรมชาติ ซึ่งใครๆ ก็ไม่อาจปฏิเสธได้ แม้แต่พระพุทธเจ้าผู้เป็นศาสดาเอกในโลก ทรงพ้นจากทุกข์ทั้งปวง พระองค์ก็ทรงประชวรทางพระวรกายและดับขันธปรินิพพานเช่นกัน เรื่องนี้เป็นปกติธรรมดา ดังที่พระองค์ตรัสว่า "เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้ เรามีความเจ็บเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไปได้ เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539 : 22/57/99-100) พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงโรค 2 อย่าง คือ โรคทางกายและโรคทางใจ ดังพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ว่า ภิกษุทั้งหลาย โรค 2 อย่างนี้ คือ 1 โรคทางกาย 2 โรคทางใจ สัตว์ผู้อ้างว่า ตนเองไม่มีโรคทางกายตลอดระยะเวลา 1 ปีบ้าง 2 ปีบ้าง 3 ปีบ้าง 4 ปีบ้าง 5 ปีบ้าง 10 ปีบ้าง 20 ปีบ้าง 30 ปีบ้าง 40 ปีบ้าง 50 ปีบ้าง 100 ปีบ้าง พอยังมีอยู่ แต่สัตว์ผู้จะกล่าวอ้างว่า ตนเองไม่มีโรคทางใจตลอดระยะเวลาแม้ครู่เดียวหาได้ยาก ยกเว้นท่านผู้หมดกิเลสแล้ว (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539 : 21/157/217)

มนุษย์จึงพยายามที่จะแสวงหาวิธีการที่จะเอาชนะความเจ็บป่วยด้วยรูปแบบอันหลากหลายแตกต่างกัน ก็เพื่อความมุ่งหวังจะให้ตัวเองปลอดภัยจากการเจ็บป่วยที่เป็นปรากฏการณ์ทางธรรมชาติหรือวิกฤตการณ์ของชีวิตที่เกิดขึ้นมาในลักษณะที่แตกต่างกันส่วนมากจะใช้วิธีการทางธรรมชาติ เพราะมนุษย์อยู่กับธรรมชาติ จากการศึกษาค้นคว้าพระไตรปิฎกในพระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่ามีการรักษาโรคภิกษุที่อาพาธครั้งพุทธกาล เพราะโรคเมื่อเกิดแล้วย่อมบั่นทอนทั้งกายและใจทำให้สุขภาพทรุดโทรมลง เป็นอุปสรรคต่อการดำรงชีวิต เป็นปัญหาที่ทำให้มนุษย์ได้มีความพยายามจะรักษาสุขภาพทางกายและใจ ให้แข็งแรงทำให้ร่างกายและจิตใจมีความสมบูรณ์ ก็เพื่อความผาสุกให้เกิดขึ้นแก่ร่างกายและจิตใจอยู่เสมอคือมีชีวิตอยู่อย่างปราศจากโรคภัยไข้เจ็บทั้งทางกายและทางใจพระไตรปิฎกที่เป็นหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา มีเนื้อหาที่ระบุถึงการรักษาโรคทางกายไว้มากมาย โดยเฉพาะพระวินัยปิฎก ในหมวดเภสัชขันธกะ ได้ระบุถึงการรักษาโรคต่าง ๆ ด้วยเภสัช 5 ชนิด คือ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย พร้อมทั้งยาสมุนไพรที่ได้จากรากไม้ต่าง ๆ เช่น เปลือกไม้ใบไม้ผลไม้อย่างไม้แรธาตุต่าง ๆ เช่น เปลือก กำมะถัน ผงมูลโคแห้งแก่แผลพุพองและกลิ่นตัว และยานัตถ์แก้ปวดหัว (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539 : 5/260/44)

พระบรมศาสดาทรงเป็นนายแพทย์ผู้เชี่ยวชาญพระองค์มีความสามารถที่จะรักษาโรค คือ กิเลส พร้อมทั้งอนุสัยอันได้แก่ความโลภ ความโกรธ ความหลง และความมัวเมาพระองค์ทรงใช้ญาณตรวจดูโรค เมื่อรู้ภาวะของเหล่าสรรพสัตว์แล้ว ก็ทรงวางยา (แสดงธรรม) คือธรรมะโอสถ ธรรมะบางหมวดเมื่อฟังแล้วพิจารณาตาม ทำให้จิตใจสงบระงับอ่อนคลาย เป็นสมาธิ ส่งผลไปถึงกายให้หายจากโรคทางกายและโรคทางใจได้ ดังพระมหากัสสปะเถระที่อาพาธ พระพุทธเจ้าเสด็จไปเยี่ยมแล้วพระองค์ทรงแสดงโพชฌงค์ 7 ให้ฟังพระมหากัสสปะพิจารณาตามธรรมนั้นก็หายจากโรค เมื่อภิกษุอาพาธพระองค์ทรงรับสั่งให้ภิกษุทั้งหลายรักษาพยาบาลกันเอง และทรงรับสั่งว่า “ถ้าหากภิกษุรูปใดมีความปรารถนาจะพยาบาลเรตถาคคแล้วไซ้ร้อเธอทั้งหลายจงพยาบาลภิกษุไซ้ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539 : 5/263/46) พระองค์ได้เห็นความสำคัญของภิกษุด้วยความมุ่งหวังจะให้มีความสุขปราศจากการเจ็บไข้ได้ป่วยเมื่อมีความสุขดีแล้วจะเอื้ออำนวยต่อการปฏิบัติธรรมเพื่อให้บรรลุผลสำเร็จ ด้วยเหตุนี้พระองค์จึงทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธได้รักษาโรคให้หาย เพื่อรักษาสุขภาพให้แข็งแรงสมบูรณ์ทั้งกายและใจ โรคที่เกิดขึ้นมีทั้งที่รักษาหายและไม่หาย ไม่ว่าจะป็นโรคทางกายหรือทางใจก็ตาม เหล่านี้ล้วนเป็นปัญหาที่ทำให้เกิดความทุกข์ของเหล่านมนุษย์ทุกยุคทุกสมัย แม้การแพทย์สมัยใหม่จะเจริญและได้รับการพัฒนามามากแล้วก็ตาม ความทุกข์ที่เกิดขึ้นจากความเจ็บไข้ก็ยังสร้างปัญหาให้สังคมมาโดยตลอด ยังไม่มีใครที่จะสามารถหาวิธีเอาชนะได้ในพระไตรปิฎกที่เป็นหลักคำ สอนทางพระพุทธศาสนาที่จะเอาชนะปัญหาเหล่านี้ได้เช่นการนำเอายาสมุนไพรรักษาโรคของภิกษุในคราวอาพาธและการเอาหลักธรรมมารักษาโรคทางใจ ธรรมะเมื่อได้ฟังแล้วพิจารณาตามหลักธรรมนั้น ทำให้จิตใจสงบระงับความทุกข์ทางใจได้ให้เป็นสมาธิเป็นผลให้หายจากโรคทางกายและจิตใจ

ส่วนระบบกระบวนการแก้ไข ป้องกันและฟื้นฟู การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ที่ดำรงอยู่ในทุกประเทศนั้นมีความหลากหลายในลักษณะของการแพทย์พหุลักษณะ (Pluralistic Medicine) อันเป็นผลจากความแตกต่างทางภูมิประเทศ สภาพสังคม วัฒนธรรม เศรษฐกิจ การนับถือศาสนา ตลอดจนพัฒนาการขององค์ความรู้ด้านการแพทย์ และการพัฒนางานด้านสาธารณสุขเพื่อให้ครอบคลุมการดูแลสุขภาพ ภายใต้สภาวะพหุลักษณะทางการแพทย์นี้ จะเห็นได้ว่าการแพทย์ระบบใหญ่อยู่ 2 ระบบคือ ระบบการแพทย์แผนตะวันตก (Western Medicine) หรือระบบการแพทย์แผนปัจจุบัน (Modern Medicine) ซึ่งถือกำเนิดในทวีปยุโรป และได้รับความนิยมแพร่หลายไปทั่วโลก ก็ระบบการแพทย์แผนตะวันออก (Oriental Medicine) อันเป็นระบบการแพทย์แบบดั้งเดิมหรือระบบการแพทย์ท้องถิ่นหรือระบบการแพทย์พื้นบ้าน (Traditional Medicine) ของชาวเอเชีย และต่างก็เป็นการแพทย์ทางเลือกซึ่งกันและกัน กระบวนการแก้ไข ป้องกันและฟื้นฟู มีหลายประเด็น เช่น วิธีการกระบวนการแก้ไข ป้องกันและฟื้นฟู การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ของกลุ่มชาติพันธุ์ อำเภอกาบัง จังหวัดเพชรบูรณ์ หรือการดูแลผู้ป่วยโดยใช้ ภูมิปัญญาชาวบ้านนั้น คือความรู้ของชาวบ้านในท้องถิ่นมาช่วยกันดูแลรักษา ซึ่งได้มาจากประสบการณ์ และความเฉลียวฉลาดของชาวบ้าน รวมทั้งความรู้ที่สั่งสมมาแต่บรรพบุรุษ สืบทอดจากคนรุ่นหนึ่งไปสู่อีกรุ่นของชุมชนหนึ่ง ระหว่างการสืบทอดมีการปรับปรุงยุคต่อและเปลี่ยนแปลงตามเหตุปัจจัยของสิ่งนั้น ๆ จนอาจเกิดเป็นความรู้ใหม่ ๆ ตามสภาพการณ์ทางสังคม

วัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อมอื่น ๆ ที่มีการเปลี่ยนแปลงในด้านของข้าวปลาอาหาร รวมทั้งเรื่องของเทคโนโลยีที่มีการเปลี่ยนแปลง (สมัคร บวรวิศ, 2552 : 54).

กระบวนการแก้ไข ป้องกันและฟื้นฟู การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 เป็นกระบวนการของภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นผลมาจากการสังมประสพการณ์จากปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ปฏิสัมพันธ์ในกลุ่มชนเดียวกัน หรือระหว่างกลุ่มชนหลายชาติพันธุ์ รวมไปถึงโลกทัศน์ที่มีต่อสิ่งเหนือธรรมชาติ ภูมิปัญญาเหล่านี้เอื้ออำนวยให้คนไทยแก้ปัญหาการดำรงชีวิตได้ และสร้างสรรค์อารยธรรมของเราเอง โดยผ่านกระบวนการทางจารีตประเพณี วิถีชีวิต การทำมาหากินและพิธีกรรมต่าง ๆ เพื่อให้เกิดความสมดุล โดยเฉพาะทางด้านการแพทย์ เพราะการแพทย์ เป็นความจำเป็นในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ เนื่องจากร่างกายคนเรา ย่อมเสื่อมสภาพไปตามกาลเวลาหรือตามธรรมชาติ หรือด้วยเหตุต่าง ๆ เพื่อต่อสู้กับภาวะดังกล่าว การค้นหาวิธีป้องกันดูแลการเจ็บป่วย การบำบัดรักษา การบรรเทาอาการเจ็บป่วย และการบริหาร จึงเกิดขึ้นมาและพัฒนาจนเป็นระบบที่มีแบบแผน กลายเป็นกระบวนการแก้ไข ป้องกันและฟื้นฟู การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ที่มีแบบแผนชัดเจน กลายเป็นภูมิปัญญาของชาติพันธุ์ หรือท้องถิ่นนั้น แต่ว่าภูมิปัญญาท้องถิ่นในส่วนของกระบวนการแก้ไข ป้องกันและฟื้นฟู การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ซึ่งมีความเชื่อเป็นรากฐานสามารถเป็นที่พึ่งของคนได้ในระดับหนึ่ง ถ้าย่างหาที่พึ่งอื่นอีกไม่ได้ ถ้าสามารถพิสูจน์ให้เห็นถึงเหตุผลที่อยู่เบื้องหลังความเชื่อ ก็จะเป็นการดี ทำให้เราเชื่อได้อย่างถาวรพร้อมทั้งมีปัญญาประกอบด้วย ส่วนพระพุทธศาสนาเป็นที่พึ่งถาวรทำให้สิ้นทุกข์ สิ้นกิเลสไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป

ด้วยเหตุผลและความสำคัญของปัญหาดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาเรื่องกระบวนการแก้ไข ป้องกันและฟื้นฟู การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ของกลุ่มชาติพันธุ์ อำเภอลำทะเมนชัย จังหวัดเพชรบูรณ์ ตามแนวทางพระพุทธศาสนา นำเอาหลักธรรมมาประพศปฏิบัติในยามเจ็บป่วยเพื่อเสริมภูมิคุ้มกันโรคทางใจ ทั้งนี้จะได้ศึกษาวิธีการกระบวนการแก้ไข ป้องกันและฟื้นฟู การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 โดยมีจุดมุ่งหมายที่จะศึกษาถึงวิธีการกระบวนการแก้ไข ป้องกันและฟื้นฟู การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 และหลักธรรมที่ปรากฏในพระไตรปิฎกที่รักษาโรคของโรคโควิด 19 ของกลุ่มชาติพันธุ์ อำเภอลำทะเมนชัย จังหวัดเพชรบูรณ์ เป็นลำดับสืบต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษากระบวนการแก้ไข ป้องกันและฟื้นฟู การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ของกลุ่มชาติพันธุ์ อำเภอลำทะเมนชัย จังหวัดเพชรบูรณ์
2. เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่ส่งเสริมกระบวนการแก้ไข ป้องกันและฟื้นฟู การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ของกลุ่มชาติพันธุ์ อำเภอลำทะเมนชัย จังหวัดเพชรบูรณ์ ตามแนวทางพระพุทธศาสนา

3. เพื่อนำเสนอแนวทางกระบวนการแก้ไข ป้องกันและฟื้นฟู การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ของกลุ่มชาติพันธุ์ อำเภอลำปาง จังหวัดเพชรบูรณ์ ตามแนวทางพระพุทธศาสนา

ระเบียบวิธีวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) โดยการรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร ตำรา และการสัมภาษณ์ ดังนี้

1. รวบรวมข้อมูลทางเอกสาร (Documenty Investigation) ทำการศึกษาและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิและชั้นทุติยภูมิที่เกี่ยวข้องกับพระไตรปิฎก หนังสือ สารนิพนธ์ วิทยานิพนธ์ รายงานการวิจัย เอกสาร ที่เกี่ยวกับแนวทางกระบวนการแก้ไข ป้องกันและฟื้นฟู การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ของกลุ่มชาติพันธุ์ อำเภอลำปาง จังหวัดเพชรบูรณ์ ตามแนวทางพระพุทธศาสนา สรุปผลการศึกษาที่ได้จากการศึกษาในเชิงเอกสารโดยนำมาวิเคราะห์แนวทางกระบวนการแก้ไข ป้องกันและฟื้นฟู การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ของกลุ่มชาติพันธุ์ อำเภอลำปาง จังหวัดเพชรบูรณ์ ตามแนวทางพระพุทธศาสนา

2. ศึกษาการบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งของชุมชนในเขต อำเภอลำปาง จังหวัดเพชรบูรณ์ จำนวน 2 ชุมชน

3. ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้มาโดยวิธีการเลือกแบบเจาะจงจากบุคคลผู้เชี่ยวชาญหรือมีความรู้ความสามารถในการให้ข้อมูลเกี่ยวกับ หรือเกี่ยวข้องกับโดยตรงเกี่ยวกับแนวทางกระบวนการแก้ไข ป้องกันและฟื้นฟู การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ของกลุ่มชาติพันธุ์ อำเภอลำปาง จังหวัดเพชรบูรณ์ ตามแนวทางพระพุทธศาสนา จำนวน 3 กลุ่ม ได้แก่ 1) กลุ่มชาวพื้นเมือง 2) กลุ่มชาวไทยหล่ม 3) กลุ่มชาวเขา ซึ่งได้ทำการสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมาย จำนวน 30 รูป/คน แยกเป็น 1) ผู้นำชุมชน จำนวน 10 คน 2) ชาวบ้าน จำนวน 10 คน และ 3) ผู้แทนหน่วยงานภาครัฐ จำนวน 10 คน

4. เครื่องมือในการวิจัย

การดำเนินการวิจัยครั้งนี้ เน้นการศึกษาเอกสารและการมีส่วนร่วมทั้งการเก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร งานวิจัย การสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เป็นแบบสัมภาษณ์จากศึกษาเอกสารเพื่อให้ครอบคลุมเนื้อหาแนวทางกระบวนการแก้ไข ป้องกันและฟื้นฟู การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ของกลุ่มชาติพันธุ์ อำเภอลำปาง จังหวัดเพชรบูรณ์

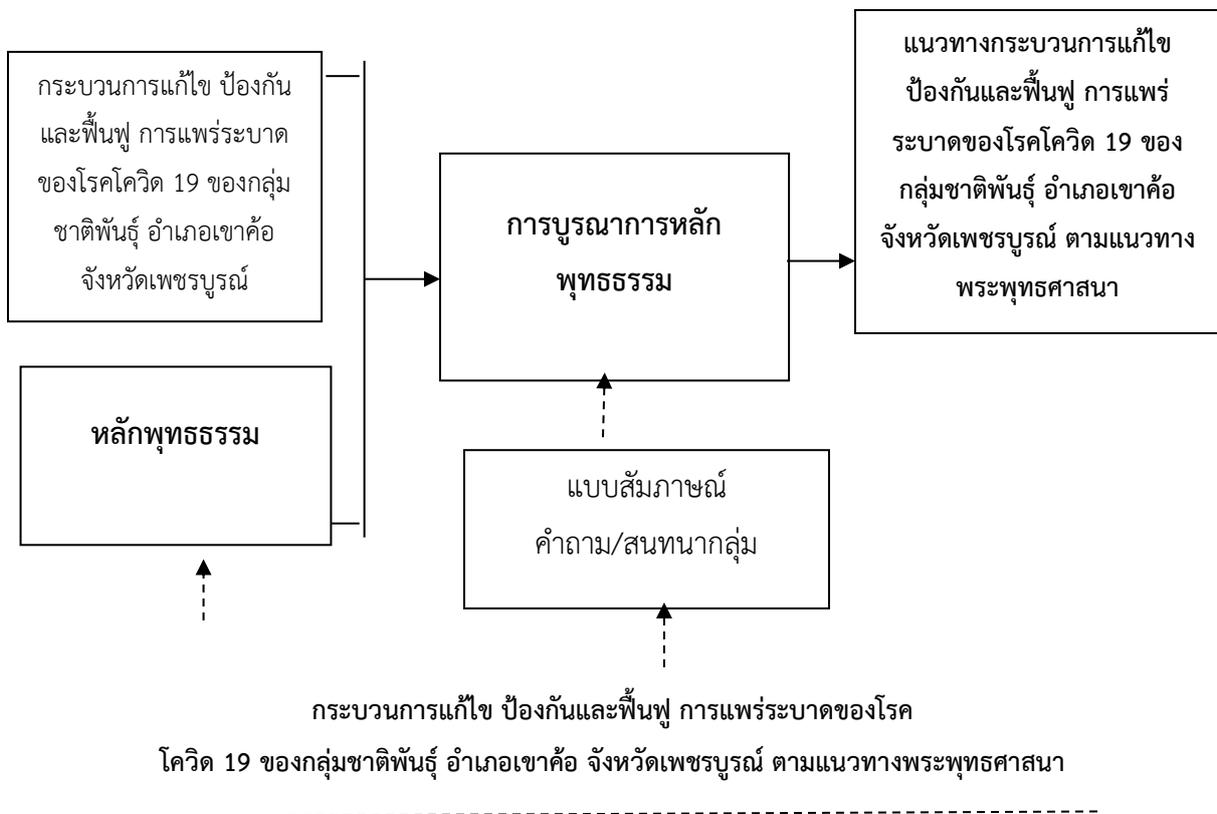
5. การวิเคราะห์ข้อมูลและการนำเสนอผลการวิจัย

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยมุ่งเน้นการวิเคราะห์ด้วยการสรุปตามสาระสำคัญ คือทำการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์โดยใช้การสังเคราะห์ข้อมูลในประเด็น แนวทางกระบวนการแก้ไข

ป้องกันและฟื้นฟู การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ของกลุ่มชาติพันธุ์ อำเภอเขาค้อ จังหวัดเพชรบูรณ์ และนำเสนอข้อมูลโดยการพรรณนาวิเคราะห์ (Descriptive Analysis)

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “กระบวนการแก้ไข ป้องกันและฟื้นฟู การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ของกลุ่มชาติพันธุ์ อำเภอเขาค้อ จังหวัดเพชรบูรณ์ ตามแนวทางพระพุทธศาสนา” ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยกำหนดกรอบแนวคิดการวิจัย (Conceptual Framework) ดังนี้



แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ผลการวิจัย

1. กระบวนการแก้ไข ป้องกันและฟื้นฟู การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ของกลุ่มชาติพันธุ์ อำเภอเขาค้อ จังหวัดเพชรบูรณ์

จังหวัดเพชรบูรณ์ เป็นจังหวัดที่มีความหลากหลายทางวัฒนธรรมและประเพณี เพราะประกอบด้วยหลายกลุ่มชาติพันธุ์ มีภาษาและวัฒนธรรมของกลุ่มชนต่าง ๆ เป็นเอกลักษณ์ของตนเองระบบสังคมและวัฒนธรรมของจังหวัดเพชรบูรณ์จึงมีโครงสร้างแบบหลวม ๆ แต่ยังสามารถผสมผสานได้อย่าง

กลมกลืน มีขนบธรรมเนียมประเพณีที่งดงาม และมีวิถีชีวิตหรือการเป็นอยู่อย่างเรียบง่าย จากการศึกษาพบว่า องค์ประกอบทางกระบวนการแก้ไข ป้องกันและฟื้นฟู การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ของกลุ่มชาติพันธุ์นั้น ประกอบด้วย 1) ระบบความเชื่อ มนุษย์ทุกเชื้อชาติทุกเผ่าพันธุ์จะมีความเชื่อเป็นพื้นฐานในการปฏิบัติต่อสิ่งต่าง ๆ ในธรรมชาติหรือสิ่งแวดล้อมก็เช่นกัน กลุ่มชาติพันธุ์มีความเชื่อว่า ในธรรมชาติหรือสิ่งแวดล้อมมีสิ่งศักดิ์สิทธิ์ สามารถดลบันดาลให้มนุษย์ได้อยู่เย็นเป็นสุข ได้รับสิ่งที่ปรารถนา จึงจำเป็นต้องร่วมแรงร่วมใจกันในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมให้คงอยู่โดยใช้กิจกรรมต่าง ๆ เช่นการบวชป่า การปลูกไม้ทดแทน การป้องกันไฟป่า เป็นต้น 2) ค่านิยม เป็นสิ่งที่บุคคลหรือสังคมยึดถือเป็นเครื่องช่วยตัดสินใจ และกำหนดพฤติกรรมของบุคคล เพราะเป็นสิ่งที่บุคคลพอใจหรือเห็นว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่าแล้วยอมรับไว้เป็นความเชื่อหรือความรู้สึกนึกคิดของตนเอง แล้วประพฤติปฏิบัติตามความเชื่อนั้น ค่านิยมจะอยู่ในตัวบุคคลในลักษณะของความเชื่อตลอดไป จนกว่าจะพบค่านิยมใหม่ อาจกล่าวได้ว่า ค่านิยมเป็นสิ่งที่ควบคุมพฤติกรรมของคนในสังคม ช่วยให้คนในสังคมมีจุดมุ่งหมายอย่างเดียวกัน ทำให้มีความเชื่อในเรื่องต่าง ๆ อย่างเดียวกัน 3) จารีตประเพณี เป็นสิ่งที่ยึดถือสืบทอดกันมาจากบรรพบุรุษ จึงมีลักษณะที่เหมือนกันบ้าง แตกต่างกันไปบ้าง ในกลุ่มชาติพันธุ์ เช่น ประเพณีการกินข้าวใหม่ หรือประเพณีปีใหม่มั่ง โดยที่กลุ่มชาติพันธุ์อื่นไม่มีประเพณีเช่นนี้ เป็นต้น 4) ความร่วมมือหรือความสามัคคี ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันถือเป็นสิ่งสำคัญในการบริหารจัดการทุกเรื่อง 5) ความเสียสละ 6) การอนุรักษ์ ระบบนิเวศวิทยาจะเกิดความยั่งยืนได้ก็ด้วยอาศัยการอนุรักษ์ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ซึ่งมีหลากหลายวิธี ไม่ว่าจะเป็นการกำหนดระยะเวลาเริ่มต้นและสิ้นสุดในการหาของป่า ร่วมกันปลูกป่าทดแทน ร่วมกันป้องกันไฟป่าซึ่งอาจเกิดจากธรรมชาติเองหรือมนุษย์เป็นผู้ก่อขึ้น 7) การสร้างความรู้ การปลูกฝังทัศนคติหรือแนวคิดเกี่ยวกับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมนั้นจะต้องอาศัยการให้ความรู้เป็นบรรทัดฐาน ทำให้เห็นถึงคุณค่าหรือประโยชน์ที่จะได้รับ รวมถึงโทษที่เกิดจากการไม่ดำเนินการด้วย 8) บทบาทองค์กรทางศาสนา 9) บทบาทหน่วยงานภาครัฐ ในการดำเนินงานจะต้องอาศัยหน่วยงานภาครัฐในการกำกับดูแล เริ่มจากนโยบายการส่งเสริมสนับสนุนและการลงมือปฏิบัติ เพื่อให้ชุมชนได้เข้าใจบทบาทและหน้าที่ของตนอย่างแท้จริง 10) การส่งเสริมและสนับสนุนของผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง และ 11) กฎหมาย เป็นองค์ประกอบสุดท้ายที่พึงมีในการบริหารจัดการธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม เพราะเป็นการป้องปรามมิให้เกิดความเสียหายมากเกินไป

2. หลักพุทธธรรมที่ส่งเสริมกระบวนการแก้ไข ป้องกัน และฟื้นฟู การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ของกลุ่มชาติพันธุ์ อำเภอเขาค้อ จังหวัดเพชรบูรณ์ ตามแนวทางพระพุทธศาสนา

หลักพุทธธรรมที่ส่งเสริมกระบวนการแก้ไข ป้องกันและฟื้นฟู การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ของกลุ่มชาติพันธุ์ อำเภอเขาค้อ จังหวัดเพชรบูรณ์ ได้แก่ ปัญหาด้านกาย ปัญหาด้านจิต ปัญหาด้านสังขม และด้านปัญญา มีความเป็นองค์รวม จึงจะเป็นปรัชญาแห่งสุขภาวะที่ดี โดยพิจารณาทุก ๆ องค์ประกอบของร่างกาย ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านสังขม ด้านจิตใจและด้านปัญญา ไม่ได้พิจารณาเฉพาะโรคที่เป็นหรือเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายแต่จะพิจารณาสุขภาวะจากปฏิริยาความสัมพันธ์

ระหว่างกาย สังคมหรือสภาพแวดล้อม จิตใจ จิตวิญญาณหรือปัญญา ไม่สามารถแยกออกจากกันได้ และความสัมพันธ์ดังกล่าวต้องอยู่ในภาวะสมดุลเพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการมีสุขภาพที่ดีที่สุด จากการสัมภาษณ์พบว่า ผู้สูงอายุแต่ละคนมีศักยภาพความสามารถในการจัดการพึ่งพาตนเองไม่เท่ากัน บริบทปัจเจกบุคคลของการจัดการสุขภาพของผู้สูงอายุที่ดี เป็นลักษณะการพึ่งพาตนเอง คือทางสายกลาง ระบบเครือข่าย เป็นแกนหลักสำคัญในบริบทแห่งวิถีตำบลเมืองเก่า การมีส่วนร่วมของเครือข่ายในการดูแลสุขภาพและบริบทชุมชน มีการไปมาหาสู่กันเป็นประจำโดยเฉพาะเป็นชุมชนพุทธศาสนา

บริบทของระบบสาธารณสุข พบว่า หน่วยงานรัฐมีแนวปฏิบัติที่ดีในการบูรณาการทั้ง 4 ด้าน การส่งเสริมสุขภาพ การป้องกัน การรักษา การฟื้นฟูสภาพ นอกจากนี้มุ่งไปที่วิถีชีวิต ในการทำมาหากิน จึงจะได้สุขภาพทั้งหมดระบบการจัดการสุขภาพของผู้สูงอายุ มีความจำเพาะสอดคล้องครอบคลุมผู้สูงอายุทุกกลุ่ม จากการสัมภาษณ์ พบว่า การมีทัศนคติที่ดีต่อความสูงอายุของผู้สูงอายุและคนในครอบครัวเป็นปัจจัยหนึ่งในการจัดการสุขภาพให้ได้อย่างเหมาะสมและกิจกรรมเสริมคุณค่าให้แก่ผู้สูงอายุ เมื่อผู้สูงอายุมีสุขภาพดี บุคคลในครอบครัวสามารถไปประกอบอาชีพได้ ลูกหลานมีความสุข ผู้สูงอายุก็พลอยมีความสุขตามไปด้วย หากลูกหลานหรือคนในครอบครัวมีสุขภาพไม่แข็งแรง ต้องคอยดูแลผู้สูงอายุก็จะไม่มีความสุข สุขภาพของผู้สูงอายุจึงส่งผลต่อความสุขของครอบครัว เป็นเสมือนเงาสะท้อนซึ่งกันและกัน หลักสำคัญในการจากการสัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลทำให้เห็นว่า หลักพุทธธรรมที่ส่งเสริมกระบวนการแก้ไข ป้องกันและฟื้นฟู การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ของกลุ่มชาติพันธุ์ อ่าเภอเขาค้อ จังหวัดเพชรบูรณ์ มีจุดเด่นด้านคุณธรรมคือการพึ่งตนเอง สามารถทำประโยชน์ทั้งต่อตนเองต่อผู้อื่น ต่อชุมชนและต่อสังคมการจัดการสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลัก ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจและด้านปัญญา สรุปได้ว่า

1. จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลทำให้เห็นว่า หลักพุทธธรรมที่ส่งเสริมกระบวนการแก้ไข ป้องกันและฟื้นฟู การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ของกลุ่มชาติพันธุ์ อ่าเภอเขาค้อ จังหวัดเพชรบูรณ์ ด้านร่างกายหรือกายภาพ ปัจจัยที่จำเป็นในการดำเนินชีวิตให้พิจารณาถึงคุณค่าแท้ และประโยชน์ใช้สอย ด้วยปัญญาให้การดูแล ว่าด้วยสิ่งที่สบาย เกื้อกูล ได้แก่ (1) ที่อยู่เหมาะสม ปลอดภัย (2) มีอาหารบริบูรณ์ (3) พุดคุยให้กำลังใจ (4) บุคคลที่ถูกต้อง ไม่มีคนร้าย (5) อาหารที่เกื้อกูลต่อสุขภาพ (6) ดินฟ้าอากาศธรรมชาติแวดล้อมที่เหมาะสม และ (7) อิริยาบถที่เหมาะสม และในการดูแลนั้นถือเป็นการตอบแทนคุณ ไม่ถือว่าเป็นภาระ ย่อมแสดงถึงความกตัญญูกตเวที

2. จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลทำให้เห็นว่า หลักพุทธธรรมที่ส่งเสริมกระบวนการแก้ไข ป้องกันและฟื้นฟู การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ของกลุ่มชาติพันธุ์ อ่าเภอเขาค้อ จังหวัดเพชรบูรณ์ด้านสังคม หรือศีลภาวนา มีความเชื่อกฎแห่งกรรมและบุญ-บาป ตามหลักบุญกิริยาวัตถุ 10 ได้แก่ (1) ทาน โดยผู้สูงอายุที่มี

สุขภาพดี มีจิตอาสา เสียสละ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ทำให้ตนเองรู้สึกมีคุณค่า ส่วนผู้สูงอายุที่มีข้อจำกัดด้านการเคลื่อนไหว ครอบครัวยุวมชน สังคม ให้การช่วยเหลือ เพื่อให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่ายังเป็นส่วนหนึ่งของสังคมสร้างความรู้สึกร่วมกัน ความมั่นคงปลอดภัย เกื้อหนุนด้านเงินทอง สิ่งของ (2) พุดคุยปรับทุกข์ ให้กำลังใจ (3) บำเพ็ญประโยชน์ เครือข่ายมีความเป็นกัลยาณมิตรชุมชนไม่ทอดทิ้ง (4) ให้ความเคารพ การเยี่ยมผู้ป่วยถือว่าได้ทั้งบุญและมีความสุข อดทน เสียสละ รับฟังความคิดเห็นของผู้สูงอายุ

3. จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลทำให้เห็นว่า หลักพุทธธรรมที่ส่งเสริมกระบวนการแก้ไข ป้องกัน และฟื้นฟู การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ของกลุ่มชาติพันธุ์ อำเภอลำปาง จังหวัดเพชรบูรณ์ด้านจิตใจ หรือจิตภาวนา ผูกจิตให้มีคุณภาพ มีสุขภาพจิตที่ดี ยิ้มบ่อย ๆ ไม่ต้องเครียด ปลอ่ยวาง ผู้ดูแลใช้หลักการบริหารด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์เป็นสำคัญ มีเมตตาเป็นกัลยาณมิตร ช่วยให้เกิดความสัมพันธ์ระหว่างผู้ทำหน้าที่บริหารกับผู้ป่วยและญาติ นับเป็นสิ่งแรกที่สำคัญที่สุด การเกื้อหนุนด้านอารมณ์ ครอบครัวยุวมชนช่วยกันดูแลเอาใจใส่ห่วงใย อยู่เป็นเพื่อน เยี่ยมเยียน เยี่ยมไข้ ให้กำลังใจอย่างสม่ำเสมอ ระบบสาธารณสุขมีแนวปฏิบัติที่ดีในการจัดการ เข้าถึงจิตใจ สร้างความอบอุ่นใจ เป็นที่พึ่งได้ มีความรู้จริงทรงภูมิปัญญา เป็นที่น่ายกย่อง เป็นที่ปรึกษาที่ดี อดทนฟัง ไม่เบียดเบียน อธิบายให้เข้าใจ ไม่ชักจูงไปในทางเสื่อมเสีย

4. จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลทำให้เห็นว่า หลักพุทธธรรมที่ส่งเสริมกระบวนการแก้ไข ป้องกัน และฟื้นฟู การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ของกลุ่มชาติพันธุ์ อำเภอลำปาง จังหวัดเพชรบูรณ์ด้านปัญญา หรือปัญญาภาวนา ผู้สูงอายุในชุมชนมีศรัทธาต่อพระรัตนตรัย นิยมไปวัด ไหว้พระ สวดมนต์ ฟังเทศน์ ปฏิบัติธรรมทั้งในระดับสมณะวิปัสสนากรรมฐานใช้หลักสติปัญญา 4 เข้าถึงไตรสิกขาว่าด้วยศีล สมาธิ ปัญญา เมื่อผู้สูงอายุมีความเข้าใจถึงธรรมชาติของชีวิต เข้าใจสภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลงตามหลักไตรลักษณ์ เมื่อนั้นจิตใจจะสามารถปลอ่ยวาง ไม่ยึดติดถือมั่นในอุปาทาน นาม รูป กำจัดกิเลสที่เป็นรากเหง้าของทุกข์ได้ เกิดปิติ แจ่มใส สงบมุ่งสู่การบรรลุธรรมแห่งนิพพาน นั่นคือบรมสุขที่แท้จริง

3. แนวทางกระบวนการแก้ไข ป้องกันและฟื้นฟู การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ของกลุ่มชาติพันธุ์ อำเภอลำปาง จังหวัดเพชรบูรณ์ ตามแนวทางพระพุทธศาสนา

การส่งเสริมกระบวนการแก้ไข ป้องกันและฟื้นฟู การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ของกลุ่มชาติพันธุ์ อำเภอลำปาง จังหวัดเพชรบูรณ์ ตามแนวทางพระพุทธศาสนาเกิดขึ้นได้จาก 2 แหล่งที่มา คือ จากบุคคลอื่นภายนอกที่จะช่วยสร้าง เช่น เจ้าหน้าที่สาธารณสุข อาสาสมัครสาธารณสุข และแหล่งที่ 2 ของกระบวนการส่งเสริมสุขภาพ เกิดขึ้นด้วยตนเอง ซึ่งเป็นสิ่งที่ปรารถนามากของคนที่สุด เพราะการส่งเสริมด้านสาธารณสุขจากตนเอง จะ ยั่งยืนมากกว่าการสร้างสุขภาพที่มาจากภายนอกหรือบุคคลอื่น ในการส่งเสริมสุขภาพจึงมีความสำคัญ ต่อมนุษย์ และหลักในการปฏิบัติตนที่จะทำให้ตนเองมีสุขภาพที่ดีและยึดเป็นหลักการปฏิบัติใน ปัจจุบันคือหลัก 6 อ. ได้แก่

1) **อ.ออกกำลังกาย** คือ การออกกำลังกายเป็นการทำให้ร่างกายได้ใช้กำลังงานเพื่อให้ ร่างกายทั้งหมด หรือส่วนใดส่วนหนึ่งได้เคลื่อนไหว หรือเป็นกระบวนการที่ทำให้คนเกิดการเคลื่อนไหว เพื่อให้อวัยวะและระบบต่างๆ ในร่างกายพร้อมที่จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยที่กิจกรรมที่ เลือกมานั้นต้องเหมาะสมกับวัยเพศ และสภาพความพร้อมของร่างกาย ซึ่งจะส่งผลโดยตรงต่อ คุณภาพชีวิตของประชาชนทุกคน จึงควรที่จะส่งเสริมให้ประชาชนทุกคนได้ตระหนักและเห็นคุณค่า ของการออกกำลังกาย เพื่อเป็นการส่งเสริมคุณภาพชีวิตประชาชนอีกทางหนึ่งด้วยการออกกำลังกาย ทั่วไปบุคคลมักมีการออกกำลังกายเป็นปกติมากบ้างน้อยบ้างตามแต่ความเหมาะสม

2) **อ.อาหาร** คือ อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่มีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ ทั้งเพื่อการเจริญเติบโต การซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ และให้มีพลังสำหรับการทำกิจกรรมใน ชีวิตประจำวันการดูแลตนเอง ซึ่งควรรับการรับประทานอาหารให้ถูกหลักอนามัย เช่น ลดอาหารเค็ม หวาน มัน ฝัด ทอด ปิ้ง ย่าง ซึ่งเป็นบ่อเกิดของโรคต่างๆ เช่น ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง

3) **อ.อารมณ์** คือ การมีอารมณ์นั้นมีความสัมพันธ์กับสุขภาพ การเปลี่ยนแปลงทาง อารมณ์มีผลต่อร่างกาย อารมณ์ดีส่งผลดีต่อสุขภาพ เช่น เมื่อมีความสุข ร่างกายจะหลั่งสาร เอนโดฟิน ส่งผลให้ร่างกายต้องตื่นตัวกระชุ่มกระชวย ผ่อนคลายการทำงานของสมองจะดี หายป่วยเร็วขึ้น อายุ ยืนมากขึ้น ในทางตรงกันข้ามถ้าอารมณ์ไม่ดีจะส่งผลทำลายสุขภาพทำให้ร่างกายเปลี่ยนแปลง กิน อาหารได้น้อย นอนไม่หลับ ไม่มีสมาธิ หงุดหงิด ก้าวร้าว ความดันโลหิตสูง ดังนั้น การรู้จักควบคุม อารมณ์อย่างเหมาะสม มีผลต่อสุขภาพร่างกาย และจิตใจทำให้การดำรงชีวิตประจำวันมีความสุข

4) **อ.อโรครยา** คือ การหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงที่จะทำให้เกิดโรคต่างๆ เช่น หลีกเลี่ยงการ กินอาหารที่มีไขมันสูง ลดการกินอาหารรสจัด ไม่กินอาหารที่สุกๆ ดิบๆ หรืออาหารที่มีสารปนเปื้อน การจัดการกับความเครียด โดยทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ หรือการหลีกเลี่ยงปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเสี่ยง เช่น การคาดเข็มขัดนิรภัยขณะขับรถยนต์ สวมหมวกกันน็อกขณะขี่มอเตอร์ไซด์

5) **อ.อนามัยสิ่งแวดล้อม** คือ การสร้างสภาพแวดล้อมในบ้าน หรือที่พักให้เหมาะที่ดี เอื้อต่อการมีสุขภาพดีของคนในครอบครัว ขณะเดียวกันก็ควรสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีในชุมชนด้วย

6) **อ.อบายมุข** ในปัจจุบันสารเสพติดได้กลายเป็นปัญหาทั้งทางเศรษฐกิจและสังคม เนื่องจากก่อให้เกิดผลเสียในวงกว้าง ทั้งในด้านส่วนตัว ครอบครัว ชุมชน ตลอดจนถึงสังคมที่อยู่อาศัย และสังคมใหญ่คือประเทศชาติ เนื่องจากยาเสพติดจะบั่นทอนชีวิตทำให้คุณภาพชีวิตลดลง นอกจากการมีสุขภาพกายที่ดีแล้ว ยังต้องมีสุขภาพจิตที่ดี สุขภาพจิตที่ดี คือมีจิตใจที่ พร้อมเผชิญความไม่แน่นอนในชีวิต ด้วยการเรียนรู้ที่จะอยู่กับบุคคลอื่นด้วยความรักการแบ่งปัน รู้จัก การแบ่งเวลาให้เหมาะสมและมองโลกในแง่ดี ปรับตัวปรับใจได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์และ สภาพแวดล้อมที่เป็นจริงได้

2. ด้านการป้องกัน

การป้องกันโรคที่สัมพันธ์กับธรรมชาติของโรค โดยในแถบนี้เป็นธรรมชาติของการเกิด โรคระยะต่างๆ ส่วนแฉวล่างเป็นระดับการป้องกันโรค และผลกระทบของการป้องกันโรค แต่ละระดับ ซึ่งการป้องกันระดับหนึ่งนั้น เกิดขึ้นตั้งแต่ยังไม่เกิดโรค ผลที่ได้ คือ จำนวนผู้ป่วยรายใหม่ลดลง กว่าเดิม ตัวอย่างได้แก่ การให้วัคซีนแก่เด็กซึ่งยังไม่ป่วย ทำให้มีภูมิคุ้มกันโรค อัตราป่วยด้วยโรคที่มีวัคซีนที่ดีก็จะน้อยลง นอกจากนี้ การให้สุขศึกษายังถือเป็นการป้องกันระดับปฐม ภูมิที่เห็นได้ชัดอีกประการหนึ่ง การป้องกันระดับที่สอง เป็นการตรวจวินิจฉัยให้ทราบตั้งแต่ในระยะ เกิดโรคแล้วแต่ยังไม่มีอาการ ทั้งนี้เพื่อให้การรักษาก่อนที่การดำเนินโรคจะถึงขั้นรุนแรงเกินกว่าที่จะแก้ไขได้ ตัวอย่างเช่น การตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูก ทำให้ทราบว่าปากมดลูกเริ่มผิดปกติระยะ เริ่มแรก สามารถให้การรักษาโดยการตัดปากมดลูกออกทำให้ไม่เกิดการดำเนินโรคที่ร้ายแรงหรือภาวะแทรกซ้อนอื่นๆ ดังนั้น ผลกระทบของการป้องกันระดับนี้คือลดความชุกของโรค ผู้ป่วยหายจาก โรคมากขึ้น และลดผลของโรค การป้องกันระดับที่สาม การป้องกันระดับตติยภูมิเป็นการรักษาและฟื้นฟูสภาพผู้ป่วย เป็นการลดการตายหรือลดความพิการที่เกิดจากโรคนั้นเอง

3. ด้านการรักษา

การรักษาพยาบาลของปัจจุบันได้กระทำเป็นรูปแบบของเครือข่าย คือ การรักษาเริ่ม ตั้งแต่ ระดับปฐมภูมิ คือ การจัดการบริการด้านการแพทย์และสาธารณสุขที่ดำเนินการโดยเจ้าหน้าที่ สาธารณสุขประเภทต่างๆ และแพทย์ทั่วไป ลักษณะของระบบบริการสุขภาพระดับต้นของไทย นอกจากในระดับสถานีนอนามัยและโรงพยาบาลชุมชนแล้ว จะเป็นลักษณะที่ไม่มีพื้นที่รับผิดชอบที่ ชัดเจนและไม่มีลักษณะของการดูแลให้บริการแบบองค์รวมในระดับครอบครัว ประกอบด้วย สถาน บริการสาธารณสุขชุมชน (สสช.) สถานีนอนามัย (สอ.) ศูนย์บริการสาธารณสุขของเทศบาล แผนก ผู้ป่วยนอกทั่วไปของโรงพยาบาลต่างๆ ทั้งรัฐและเอกชน และร้านขายยา ระดับทุติยภูมิ คือ การจัดการบริการทางการแพทย์และสาธารณสุขที่ดำเนินการโดยแพทย์ที่มีความรู้ ความชำนาญสูงปาน กลาง ประกอบด้วย โรงพยาบาลชุมชน (รพช.) โรงพยาบาลทั่วไปหรือโรงพยาบาลศูนย์ และ โรงพยาบาลขนาดใหญ่อื่นๆของรัฐ และเอกชน ระดับตติยภูมิ เป็นการจัดการบริการทางการแพทย์และสาธารณสุขอื่นๆ ที่ต้องปฏิบัติงานโดยผู้เชี่ยวชาญพิเศษ ประกอบด้วยหน่วยบริการดังนี้ โรงพยาบาล ทั่วไป โรงพยาบาลศูนย์โรงพยาบาลมหาวิทยาลัย และโรงพยาบาลเอกชนขนาดใหญ่ การดูแลรักษา การที่บุคคลคนหนึ่งต้องเปลี่ยนสถานภาพจากที่สุขภาพดีหรือสุขภาพ ปกติมาสู่การเป็นผู้ป่วย ตัดสินใจอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์และพยาบาล และให้ความร่วมมือใน การปฏิบัติตามคำแนะนำ ผู้ป่วยจะต้องปรับเปลี่ยนวิธีการดำเนินชีวิตใหม่ ต้องพึ่งพาผู้อื่นมากขึ้น ผู้ป่วยแต่ละคนจะมีความกลัว วิตกกังวลแตกต่างกันออกไป ต้องการดูแลแตกต่างกันไปตามเพศ ตาม วัย ตามโรค และอาการที่เจ็บป่วย แม้ว่าการปฏิบัติของพยาบาลในด้านการดูแลรักษาจะเป็นไปตาม แผนการรักษาของแพทย์ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ทำโดยมุ่งเน้นการบำบัดอันเป็นงานที่ต้องดำเนินการตรง เวลาและบางกิจกรรมอาจทำความเจ็บปวดแก่ผู้ป่วย ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญต่อการหายของโรคก็ตาม แต่ พยาบาลจะต้องรู้จักใช้ศิลปะในการติดต่อสื่อสาร การแสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง การผ่อนคลาย การ

สัมผัสที่อ่อนโยน และความเข้าใจในความรู้สึก อารมณ์ของผู้ป่วยในขณะนั้น การอธิบายให้ข้อมูลที่ จำเป็นแก่ผู้ป่วยรวมทั้งญาติให้เข้าใจกระจ่างจะช่วยให้ได้รับความร่วมมือที่ดีและเป็นผลดีต่อการรักษา เพราะประเด็นสำคัญ คือ การช่วยให้ผู้ป่วยและผู้เกี่ยวข้องได้รับผลกระทบจากการเจ็บป่วยน้อยที่สุด และสามารถที่จะกลับสู่สภาวะปกติโดยเร็ว

4. ด้านการฟื้นฟู

การฟื้นฟูสภาพร่างกาย เป็นระยะที่บุคคลออกจากภาวะของการเป็นผู้ป่วยกำลังกลับไป อยู่ในบทบาทของคนปกติทั่วไป เป็นระยะที่จะกลับบ้านเพื่อไปดูแลตนเองต่อที่บ้าน การฟื้นฟูสภาพ ร่างกายหลังการเจ็บป่วยให้ดีขึ้น รวมทั้งการรักษาและดำรงไว้ในส่วนที่เสื่อมหรือเสียไปแล้วให้คงอยู่ใน สภาพเดิม โดยไม่เสื่อมเพิ่มขึ้น พยาบาลจะต้องเข้าถึงจิตใจและรู้สภาพปัญหาของผู้ป่วยแต่ละคนอย่าง ถ่องแท้ มีความอดทน มุ่งมั่นไม่ทอดย้อต่ออุปสรรคที่ พยาบาลจะต้องเป็นผู้ให้กำลังใจ ให้ความหวัง ชื่นชมและยกย่องผู้ป่วย แม้ว่าสิ่งที่ฟื้นฟูพัฒนาขึ้นนั้นจะเป็นเพียงเล็กน้อยแต่ก็ต้องยอมรับว่านั่นคือ ความยิ่งใหญ่ของผู้ป่วยที่ได้พยายามอย่างที่สุด ดังนั้นบทบาทของพยาบาลในการฟื้นฟูสภาพแก่ผู้ป่วย จะต้องใช้กระบวนการใดๆ ก็ตามที่จะสามารถช่วยเหลือให้ผู้ป่วยที่ได้รับบาดเจ็บหรือเจ็บป่วยด้วยโรค กลับมามีชีวิตในสังคมตามสภาพปกติทั้งทางร่างกายและจิตใจ และหมายรวมถึงการช่วยให้ผู้ป่วยโรค เรื้อรังสามารถช่วยตนเองให้ได้มากที่สุดด้วย

อภิปรายผลการวิจัย

แนวทางการส่งเสริมกระบวนการแก้ไข ป้องกันและฟื้นฟู การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ของกลุ่มชาติพันธุ์ อำเภอลำปาง จังหวัดเพชรบูรณ์ ตามแนวทางพระพุทธศาสนาเป็นกระบวนการอันซับซ้อนที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านความรู้ ทักษะ และ การเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรม ซึ่งการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ มีส่วนในการสร้างเครือข่ายการให้บริการสุขภาพ ในการที่จะเริ่มการพัฒนาการส่งเสริมด้านสาธารณสุข จะได้นั้นต้องเริ่มจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขของ โรงพยาบาล และอาสาสมัครสาธารณสุขของแต่ละตำบล ก่อนเป็นอันดับแรกด้วยการมองไปที่ตัวเอง ว่ากำลังทำอะไรอยู่ มีบทบาทหน้าที่อะไรบ้าง มีประโยชน์มากน้อยเพียงใด พระสงฆ์หรือชุมชนมองเรา อย่างไร อยากได้อะไรจากเราบ้าง ดังที่กล่าวมาข้างต้นคือ การรับรู้บทบาทหน้าที่ของตนเอง และ บทบาทในสิ่งที่พระสงฆ์และชุมชนคาดหวัง เมื่อรู้ว่าตนเองมีอะไร ขาดอะไรแล้ว เราก็จะเข้าสู่การ พัฒนาความรู้ความสามารถของตนเองให้สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

การศึกษาในครั้งนี้ทำให้ทราบได้ว่าแนวทางกระบวนการแก้ไข ป้องกันและฟื้นฟู การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ของกลุ่มชาติพันธุ์ อำเภอลำปาง จังหวัดเพชรบูรณ์ ตามแนวทางพระพุทธศาสนามีสาระสำคัญอย่างไร และสัมฤทธิ์ผลใน การประยุกต์ใช้แนวคิดด้านสุขภาพและกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพตามแนวทาง พระพุทธศาสนาบุคคลที่สนใจเนื้อหา นี้ ควรหาเอกสารที่เกี่ยวข้องมาศึกษาประกอบเพิ่มเติม เนื่องจากการศึกษาในครั้งนี้ เป็นการศึกษจากเอกสารในส่วนที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดพื้นฐานและ แนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพ และการศึกษาจากภาคสนามทั้งในเชิงปัจเจก บุคคล และกลุ่มบุคคล ที่นำแนวคิดทางพระพุทธศาสนา มาประยุกต์ใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพ โดยใช้กระบวนการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก โดยเลือกผู้ให้ข้อมูลหลักอย่างจำเพาะเจาะจง

สำหรับประเด็นที่ผู้วิจัยเห็นว่าควรนำมาทำการศึกษาเพิ่มเติมต่อจากงานวิจัยนี้ คือ การศึกษาลงลึกในแนวทางกระบวนการแก้ไข ป้องกันและฟื้นฟู การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ของกลุ่มชาติพันธุ์ อำเภอลำปาง จังหวัดเพชรบูรณ์ ตามแนวทางพระพุทธศาสนาแต่ละมิติของการแพทย์กระแสหลัก คือ มิติทางกาย มิติทางจิต มิติทางสังคม และมิติทางปัญญา

2. ข้อเสนอแนะโครงการวิจัยในครั้งต่อไป

1. ควรมีการติดตามประเมินโครงการนี้ต่อไปทุก 3 ปี เพื่อที่จะได้เป็นการร่วมสร้างประโยชน์ส่วนรวมให้กับแนวทางกระบวนการแก้ไข ป้องกันและฟื้นฟู การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ของกลุ่มชาติพันธุ์ อำเภอลำปาง จังหวัดเพชรบูรณ์ ตามแนวทางพระพุทธศาสนาที่จะได้มีข้อมูลเกี่ยวกับการดำเนินงานของโครงการที่หลากหลายและทันต่อเหตุการณ์ปัจจุบันเพิ่มขึ้น ในการที่จะนำข้อมูลเหล่านี้ไปพิจารณาใช้เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์กับการดำเนินงานของโครงการได้ตามความเหมาะสม

2. ควรมีการประเมินโครงการแนวทางกระบวนการแก้ไข ป้องกันและฟื้นฟู การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ของกลุ่มชาติพันธุ์ อำเภอลำปาง จังหวัดเพชรบูรณ์ ตามแนวทางพระพุทธศาสนาในรูปแบบอื่น ๆ สำหรับการวิจัยในครั้งต่อไป

3. ควรศึกษาการประเมินโครงการที่เกี่ยวกับแนวทางกระบวนการแก้ไข ป้องกันและฟื้นฟู การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ของกลุ่มชาติพันธุ์ อำเภอลำปาง จังหวัดเพชรบูรณ์ ตามแนวทางพระพุทธศาสนาจากสถานบำบัดรักษาที่ยังที่ต่าง ๆ ที่เปิดให้บริการอยู่อีกหลายแห่งให้มากขึ้น เพื่อเป็นการวัดและประเมินผลคุณภาพของโครงการโดยรวมอย่างแท้จริง ซึ่งจะได้เป็นฐานข้อมูลให้กับผู้ที่ทำการวิจัยและค้นคว้าในหัวข้อเรื่องที่มีความใกล้เคียงกันได้มากขึ้น และเป็นแหล่งข้อมูลให้กับผู้ที่ต้องการทราบข้อมูลล่วงหน้าก่อนที่จะตัดสินใจในการเลือกสถานที่บำบัดรักษาเพื่อให้ความเหมาะสมกับความต้องการของตนเองได้อย่างถูกต้อง และเพื่อที่จะเป็นฐานข้อมูลที่มีประโยชน์ให้กับสังคมในด้านต่าง ๆ อีกมากต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- กัลยาณี สวรรยาวิสุทธิและคณะ. (2551). *ตำราพันธุศาสตร์ทางการแพทย์*. (พิมพ์ครั้งที่ 3). ขอนแก่น: ภาควิชาชีวเคมี คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย. ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สมัคร บุราราศ. (2552). *พุทธปรัชญามองพุทธศาสนาด้วยทรรศนะทางวิทยาศาสตร์*. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพมหานคร: ศยาม