

บทที่ ๔

แนวทางการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ ตามหลักภavana ๔ ในเขตอำเภอร้องกวาง จังหวัดแพร่

แนวทางการพัฒนา พฤติกรรมการดูแล สุขภาวะของพระสงฆ์ตามหลักภavana ๔ ก็คือ การปรับปรุงเปลี่ยนแปลงชีวิตเกลาพฤติกรรมของมนุษย์ให้มีความเจริญงอกงามทั้งด้านร่างกาย ด้าน สังคม(ศีล) ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ซึ่งทำให้มนุษย์เราสามารถดำรงตนอยู่ในความไม่ประมาทให้มี ความพร้อมในทุกๆ สามารถที่จะสร้างความสัมพันธ์ที่ดีให้เกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นสิ่งแวดล้อมทางสังคมกับ เพื่อนมนุษย์ด้วยกันสามารถที่จะอยู่ร่วมกันได้อย่างสันติสุขด้วยการใช้สติ ปัญญาอย่างมีเหตุและมีผล บทนี้ผู้ศึกษาได้ดำเนินการศึกษาเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ ตามหลักภavana ๔ ในเขตอำเภอร้องกวาง จังหวัดแพร่ ซึ่งประกอบไปด้วย

๔.๑ ความหมาย และความสำคัญของ แนวทาง การพัฒนาพฤติกรรม การดูแลสุขภาพ ของพระสงฆ์

๔.๒ ความหมายและความสำคัญของหลักภavana ๔

๔.๓ แนวทางการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ ตามหลักภavana ๔ ในเขตอำเภอร้องกวาง จังหวัดแพร่

๔.๓.๑ กายภavana (ด้านร่างกาย)

๔.๓.๒ ศีลภavana (ด้านสังคม)

๔.๓.๓ จิตภavana (ด้านจิตใจ)

๔.๓.๔ ปัญญาภavana (ด้านปัญญา)

๔.๔ สรุปแนวทางการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ ตามหลักภavana ๔ ในเขตอำเภอร้องกวาง จังหวัดแพร่

๔.๑ ความหมายและความสำคัญของแนวทางการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ของพระสงฆ์

การศึกษาแนวทางการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งเนื่องจากพฤติกรรมถือได้เป็นหนึ่งในปัจจัยที่กำหนดเรื่องสุขภาพ (Health Determinants) มี ซึ่งคนเราจะมีสุขภาพดีหรือไม่นั้น ย่อมขึ้นอยู่กับปัจจัยทั้งภายในอันได้แก่ตัวตนของเราเองและภายนอก อันหมายถึงสิ่งแวดล้อม มีผู้ให้ความหมายของพฤติกรรมการดูแลสุขภาพไว้หลายท่านดังนี้

ราชบัณฑิตยสถาน ได้ให้ความหมาย พฤติกรรม ว่าหมายถึง การกระทำหรืออาการที่แสดงออกทางกล้ามเนื้อ ความคิด ความรู้สึกเพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้าภายในจิตใจและภายนอก^๑

กฤษฎา พรหมวรรณ ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับ พฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง การกระทำหรือกิจกรรมใด ๆ เพื่อคงไว้ซึ่งสุขภาพ ได้แก่การรับประทานอาหารที่เพียงพอ การออกกำลังกาย การพักผ่อน การผ่อนคลายความเครียด เป็นต้น เป็นพฤติกรรมที่ถือปฏิบัติเป็นปกติในชีวิตประจำวัน กล่าวโดยสรุป พฤติกรรมสุขภาพหมายถึง ความรู้ ความเข้าใจ ความเชื่อ และการดำรงรักษาไว้ซึ่งภาวะสุขภาพ การฟื้นฟูและการส่งเสริมสุขภาพหรือทำให้ภาวะสุขภาพดีขึ้น เป็นกิจกรรมที่ปฏิบัติเป็นปกติในชีวิตประจำวัน ตั้งแต่ตื่นนอน การทำความสะอาดร่างกาย การออกกำลังกาย การผ่อนคลายความเครียด และการพักผ่อน หรือการนอน เป็นกิจกรรมที่สามารถวัดได้ ระบุได้ และทดสอบได้ มีทั้งถูกสุขลักษณะ และไม่ถูกสุขลักษณะ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับค่านิยม ความเชื่อ ความรู้ ความเข้าใจ ความต้องการ และแรงจูงใจ^๒

โยธิน ศันสนยุทธ์ และคณะ ได้ให้ความหมายพฤติกรรม (Behavior) คือ กิริยาอาการที่แสดงออกหรือปฏิกิริยาตอบโต้ เมื่อเผชิญกับสิ่ง เร้า (Stimulus) หรือสถานการณ์ต่าง ๆ อาการแสดงออกต่าง ๆ เหล่านั้น อาจเป็นการเคลื่อนไหวที่สังเกตได้ชัดได้ เช่นการเดิน การพูด การเขียน การคิด การเต้นของหัวใจ เป็นต้น ส่วนสิ่งเร้าที่มากระทบแล้วก่อให้เกิดพฤติกรรมก็อาจจะเป็นสิ่งเร้าภายใน (internal Stimulus) และสิ่งเร้าภายนอก (External Stimulus)^๓

สมจิตต์ สุพรรณทัศน์ ได้ให้ความหมายของ พฤติกรรม หมายถึง ปฏิกริยาหรือกิจกรรมทุกชนิดของสิ่งมีชีวิตจะสังเกตเห็นได้หรือสังเกตไม่ได้ก็ตาม แบ่งเป็น ๒ ลักษณะคือ

๑. พฤติกรรมภายใน หมายถึงปฏิกริยาหรือกิจกรรมที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคล เป็นพฤติกรรมที่ไม่สามารถมองเห็นได้ แต่มีความพร้อมที่จะแสดงออกมาให้ปรากฏได้ เช่น สัญชาตญาณ ความรู้สึกนึกคิด ความคิด ความรู้สึก ทศนคติ ความเชื่อ เจตคติ และค่านิยม

๒. พฤติกรรมภายนอก หมายถึง ปฏิกริยาหรือการกระทำของบุคคลที่แสดงออกมาเป็นพฤติกรรม ที่บุคคลแสดงออกมาให้มองเห็นหรือสังเกตได้ เช่น การพูด การเขียน การกระทำ กิริยาท่าทางของบุคคล^๔

สรุปความหมายพฤติกรรม หมายถึง ปฏิกริยาหรือกิจกรรมต่าง ๆ ของบุคคลที่แสดงออกมาให้เห็นทั้งภายในและภายนอกตัวบุคคล ตามสภาพทางสังคมวัฒนธรรม ตลอดถึงสิ่งแวดล้อม อาจเป็นการเคลื่อนไหวที่สังเกตได้หรือวัดได้ เช่น การเดิน การพูด การเขียน การคิด เป็นต้น

^๑ ราชบัณฑิตยสถาน ,พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ .ศ. ๒๕๕๔ เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๗ รอบ ๕ ธันวาคม ๒๕๕๔,(กรุงเทพมหานคร: ศิริวัฒนา อินเตอร์พรีนท์ จำกัด (มหาชน), ๒๕๕๖), หน้า ๑๘๑๖.

^๒ กฤษฎา พรหมวรรณ , ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยลักษณะบุคคลกับพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนอายุ ๔๐ ปีขึ้นไปเขตตำบลปัว, เอกสารทางวิชาการ, (น่าน: สถานีอนามัย ตำบลปัว, ๒๕๔๙) (อัคราณา).

^๓ โยธิน ศันสนยุทธ์ และคณะ, จิตวิทยา, (กรุงเทพมหานคร: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ, ๒๕๓๓), หน้า ๒.

^๔ สมจิตต์ สุพรรณทัศน์, “การวิจัยทางสุศึกษาและพฤติกรรมสุขภาพ ”, วารสารสุศึกษา, ปีที่ ๑๔ ฉบับที่ ๕๕,(๒๕๔๓) : หน้า ๒๖ – ๒๙.

๔.๒ ความหมายและความสำคัญของหลักภาวนา ๔

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) ได้กล่าวไว้ว่า ภาวนา ๔ หมายถึง การเจริญ , การทำให้เป็นให้มีขึ้น, การฝึกอบรม, การพัฒนา ได้แก่

กายภาวนา คือ การเจริญกาย ,การพัฒนากาย ,การฝึกอบรมกายให้รู้จักติดต่อกันเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้ง ๕ ด้วยดีและปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณมิให้เกิดโทษให้เกิดกุศลธรรมงอกงามให้อกุศลธรรมเสื่อมสูญ,การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

ศีลภาวนา คือ การเจริญศีล ,การพัฒนาความประพฤติ ,การฝึกอบรมศีลให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัยไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดีเกื้อกูลแก่กัน

จิตตภาวนา คือ การเจริญจิต ,การพัฒนาจิต ,การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลายเช่นมีเมตตาขยันหมั่นเพียรอดทนมีสมาธิและสดชื่นเบิกบานเป็นสุขผ่องใส

ปัญญาภาวนา คือ การเจริญปัญญา ,การพัฒนาปัญญา ,การฝึกอบรมปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริงรู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะสามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดพ้นจากความทุกข์แก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) ได้อธิบายความหมายของคำว่า “ภาวนา” ว่า ก่อนที่จะแปลว่า การเจริญภาวนาถ้าแปลตามตัวอักษรแปลว่า “การทำให้เป็นให้มี” หมายความว่า อันไหนที่ไม่เป็นก็ทำให้เป็นอันไหนที่ไม่มีก็ทำให้มีขึ้นซึ่งหมายความว่าเลยไปว่าการทำให้เพิ่มพูนขึ้นทำให้กล้าแข็งขึ้นอะไรพวกนี้เราจึงแปล กันอีกความหมายหนึ่งว่า “ฝึกอบรม” คำว่า “ฝึกอบรม” ก็ไปใกล้เคียงกับความหมายของคำว่าศึกษาเพราะฉะนั้นศึกษากับภาวนาจึงเป็นคำที่ใช้อย่างใกล้เคียงกันบางทีเหมือนกันแทนกันเลยทีเดียวนี่เป็นการโดยตรงเข้ามาหาตัวหลักใหญ่ในการปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าตรัสในคำสอนของพระองค์เองเพื่อใช้เป็นคุณสมบัติของบุคคลท่านใช้ว่า “ภาวนิตกาโย ภาวนิตสิโล ภาวนิตจิตโต ภาวนิตปัญญา” คือ คำว่าภาวนาเวลาใช้เป็นคุณศัพท์เป็นภาวนิตภาวนิตกาโยผู้มีกายที่เจริญแล้วหรือฝึกอบรมแล้วภาวนิตสิโลผู้มีศีลที่ฝึกอบรมแล้วหรือเจริญแล้วภาวนิตจิตโตผู้มีจิตที่เจริญแล้วหรือมีจิตที่ฝึกอบรมแล้วภาวนิตปัญญาผู้มีปัญญาที่เจริญแล้วหรือปัญญาที่ฝึกอบรมแล้วถ้าเป็นคำนาม ๔ อันนี้ก็คือ

- ๑) กายภาวนา คนเป็นภาวนิตกาโยตัวกระทำเป็นกายภาวนา
- ๒) ศีลภาวนา คนเป็นภาวนิตสิโลตัวกระทำเป็นศีลภาวนา
- ๓) จิตตภาวนา คนเป็นภาวนิตจิตโตตัวกระทำเป็นจิตตภาวนา
- ๔) ปัญญาภาวนา คนเป็นภาวนิตปัญญาตัวกระทำเป็นปัญญาภาวนา^๕

๑. ภาวนา เป็นคำในภาษาบาลีที่มีรูปกริยาศัพท์เป็น “ภาวติ” มีความหมาย ตรงกับคำว่า “วฑฺฒติ” ซึ่งก็คือวัฒนา หรือ “การพัฒนา” ที่ใช้ในภาษาไทยคำว่า “ภาวนา” ในคำสอน ตรงกับพระพุทธศาสนาหมายถึงการทำให้มีขึ้นเป็นครั้ง ,การทำให้เกิดขึ้น ,การเจริญ,การบำเพ็ญ,การอบรม ,

^๕ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), “พุทธธรรมกับการพัฒนาชีวิต”, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๐), หน้า ๕๑.

การพัฒนาเพื่อทำสิ่งที่ยังไม่มีให้ขึ้น^๖ โดยมีความหมายครอบคลุมถึงการปฏิบัติตนทั้งหมดที่เป็นไป เพื่อการพัฒนาคุณธรรมภายในตน^๗

๒. ภาวนา ๔ ที่ปรากฏในพระไตรปิฎกมักแสดงในรูปที่เป็นคุณสมบัติของบุคคลผู้ใดเจริญ กายศีลจิตและปัญญาแล้วตั้งข้อความตัวอย่างต่อไปนี้

๓. พระผู้มีพระภาคเจ้าชื่อว่าทรงอบรมพระองค์แล้วทรงเป็นภาวิตัตต์หรือพระองค์ที่ทรง เจริญหรือพัฒนาแล้วเป็นอย่างไรคือพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงอบรมพระวรกายอบรมศีลอบรมจิตใจ อบรมปัญญา (ขยายความต่อไปอีกว่าทรงเจริญโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการแล้ว)^๘

๔. ดังนั้นความหมายของภาวนา ๔ คือ การเจริญการพัฒนาทั้งทางด้านสมณะและ วิปัสสนาเพื่อให้มีผลปรากฏเช่นมีบุคลิกภาพลักษณะภายนอกและคุณธรรมภายในตน

๕. ซึ่งในความหมายนี้ แบ่งผลที่ปรากฏออกเป็น ๔ ด้าน คือ

(๑) กายภาวนา หรือ การพัฒนากาย คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อม ทางกายภาพหรือทางวัตถุให้รู้จัก “กิน อยู่ ดู ฟัง ” เป็นสามารถเสพลสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณมิให้ โทษรู้จักควบคุมไม่ให้เกิดความต้องการที่ฟุ่มเฟือยเกินความเป็นจริง

(๒) ศีลภาวนา หรือ การพัฒนาศีล คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อม ทางสังคมคือมนุษย์ตั้งอยู่ในฐานะเยี่ยงเพื่อให้เกิดการตอบสนองความต้องการ ของตนนั้นไม่ไป เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายกับผู้อื่นสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นและเกื้อกูลกันได้ด้วยดี

(๓) จิตภาวนา หรือ การพัฒนาจิต คือ การมีจิตที่สมบูรณ์ด้วยคุณธรรมความดีงาม สมบูรณ์สมรรถภาพมีความเข้มแข็งมั่นคงและสมบูรณ์ด้วยสุขภาพมีความเบิกบานผ่องใสสงบสุข

(๔) ปัญญาภาวนา หรือ การพัฒนาปัญญา คือ การเสริมสร้างความรู้ความคิดความ เข้าใจอย่างเป็นนายความคิดและการหยั่งรู้ความจริงรู้เห็นเท่าทันโลกและชีวิตตามสภาวะจริง^๙

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวไว้ว่า การพัฒนา ตามความหมายของ พระพุทธศาสนาก็ คือ ภาวนา หมายถึง การทำให้เป็นให้ดีขึ้น,การฝึกอบรม,การพัฒนาซึ่งมีการพัฒนา อยู่ ๔ ประเภท คือ

๑. กายภาวนา คือ การเจริญกาย,พัฒนากาย การฝึกอบรม ให้รู้จักติดต่อกับสิ่ง ทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้ง ๕ ด้วยดีและปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณมิให้เกิดโทษให้ กุศลธรรมงอกงามให้อกุศลธรรมเสื่อมสูญการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

๒. ศีลภาวนา คือ การเจริญศีล พัฒนาความประพฤติการ ฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ใน ระเบียบวินัยไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้ด้วยดีเกื้อกูลแก่กัน

^๖ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๒๐๓.

^๗ ดูรายละเอียดในพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **หลักแม่บทของการพัฒนาดน** , พิมพ์ครั้งที่ ๑๕,(กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬารัชมงคลราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๑๐-๑๕.

^๘ ชุ.จุ. (ไทย) ๓๐/๑๘/๑๑๕.

^๙ ดูรายละเอียดในพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) , **พุทธธรรม (ฉบับเดิม)** , พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: ดวงแก้ว, ๒๕๕๔), หน้า ๓๗๑.

๓. จิตตภาวนา คือ การเจริญจิตพัฒนา จิตการฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีการเมตตา มีฉันทะขยันหมั่นเพียรอดทน มีสมาธิและสดชื่นเบิกบานเป็นสุขผ่องใส เป็นต้น

๔. ปัญญาภาวนา คือ การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญาการ ฝึกอบรมปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริงรู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะสามารถทำให้เป็นอิสระทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดพ้นจากความทุกข์แก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญาความหมายการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามแนวพระพุทธศาสนานั้นต้องพัฒนาร่วมกันหลายอย่าง เช่น การพัฒนากายการพัฒนาจิต การพัฒนาปัญญา เข้าด้วยกันจึงจะเป็นการพัฒนาที่ยั่งยืนโดยโดยไม่ว่าอย่างใดอย่างหนึ่ง^{๑๐}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวไว้ว่าภาวนา ๔ (การเจริญ, การทำให้เป็นให้มากขึ้น, การฝึกอบรม, การพัฒนา : cultivation; training; development)

กายภาวนาการเจริญกาย ,พัฒนากาย ,การฝึกอบรมกายให้รู้จักติดต่อกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้ง ๕ ด้วยดีและปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณมิให้เกิดโทษให้กุศลธรรมงอกงามให้อกุศลธรรมเสื่อมสูญ ,การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ : physical development

ศีลภาวนา การเจริญศีล,พัฒนาความประพฤติ,การฝึกอบรมศีลให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัยไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดีเกื้อกูลแก่กัน : moral development

จิตตภาวนา การเจริญจิต ,พัฒนาจิต,การฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็ง มั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตา กรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิและสดชื่นเบิกบานเป็นสุขผ่องใสเป็น : cultivation of the heart; emotional development

ปัญญาภาวนา การเจริญปัญญา ,พัฒนาปัญญา,การฝึกอบรมปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริงรู้เท่าทันเห็นโลกและชีวิตตามสภาวะสามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดพ้นจากความทุกข์แก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้อธิบายรายละเอียดของภาวนา ๔ ไว้ดังนี้

๑) กายภาวนา การเจริญกาย พัฒนากาย ฝึกอบรมกาย คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพหรือทางวัตถุซึ่งมีคำอธิบายไว้หลายอย่างได้แก่อินทรีย์สังวรแปลว่าสำรวมอินทรีย์ ๖ แต่บางแห่งแสดงไว้เพียง ๕ คือ ยกเว้นใจให้รู้จักติดต่อกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดีและปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณมิให้เกิดโทษให้กุศลธรรมงอกงามให้อกุศลธรรมเสื่อมสูญรวมทั้งการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายนอกจากนี้บางครั้งกายภาวนาหมายถึงกายานุสัสสนาสติปัฏฐาน คือ เรื่องที่เกี่ยวข้องกับทางกาย ได้แก่ การบริโภค การใช้สอยต่างๆ ซึ่งเป็นหลักสำคัญ ในทางพระพุทธศาสนา คืออาหารเครื่องนุ่งห่มที่อยู่อาศัยและยารักษาโรค

^{๑๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๕๑.

๒) สีสถาวนา การเจริญศีล พัฒนาความพุดิ การฝึกอบรมศีล คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคมคือเพื่อนมนุษย์ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัยมีความสุขจิตกายวาจาไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดีเกื้อกูลแก่กันซึ่งมองได้สองด้านคือด้านภายในตัวเองกับด้านภายนอกโดยที่ด้านภายในคือการฝึกกายวาจาให้เดินเข้าสู่ทางที่ถูกต้องปราศจากโทษเพื่อให้เป็นพื้นฐานในการฝึกอบรมจิตต่อไปสำหรับด้านภายนอกคือการมองในแง่ประโยชน์ของสังคม ได้แก่การไม่เบียดเบียนกันเป็นอย่งน้อยไม่สร้างความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่นต่อจากนั้นเป็นศีลที่เกื้อกูลยิ่งขึ้นคือการช่วยเหลือทางด้านสังคม

๓) จิตถาวนา การเจริญจิต พัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจ คือ การทำจิตใจให้เจริญงอกงามขึ้นในคุณธรรมความดีงามความเข้มแข็งมั่นคงแล ะความเบิกบานผ่องใสสงบสุขมีคุณภาพจิตดี มีสมรรถภาพจิตดีมีสุขภาพจิตดีเข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตา กรุณา มีฉันทะ ขยันหมั่นเพียรอดทน มีสมาธิและสดชื่นเบิกบานเป็นสุขผ่องใส เป็นต้น

๔) ปัญญาถาวนา การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา คือ การเสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจและการหยั่งรู้ความจริงให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริงคือเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามสภาวะหรือตามที่มันเป็นสิ่งทั้งหลายเป็นอย่างไรก็รู้ตามที่มันเป็นอย่งนั้นเป็นอย่งนั้นแค่นั้นเกิดญาณทัสสนะรู้เท่าทันเห็นแ จังโลกและชีวิตตามสภาวะสามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดพ้นจากความทุกข์แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา^{๑๑}

สรุปว่า ความสำคัญและคุณประโยชน์ของการถาวนานั้นถือได้ว่าเป็นการฝึกฝนอบรมกาย วาจา ใจและปัญญาทำให้เกิดความพร้อมในทุกด้าน ทำให้เกิดความ สุขความสงบทั้งกายและจิตใจ ทำให้มีสุขภาพจิตดี คือ มีจิตที่มีสุขภาพดี เป็นสุข สดชื่นร่าเริงเบิกบานปลอดโปร่ง มีปิติ มีความเอิบอิมใจ มีความผ่อนคลายไม่ขุ่นมัว จิตมีความสงบ มีสติตั้งมั่นแน่วแน่ต่ออารมณ์ที่กำลังกำหนดพิจารณา จิตที่มีสมาธิยอมเป็นจิตที่มีคุณภาพแล ะสมรรถภาพสูง ประโยชน์สูงสุดของสมาธิ คือ การปฏิบัติเพื่อบรรลุเป้าหมายได้แก่การรู้เห็นตามความเป็นจริง จิตใจที่มีความสุขนี้ถือเป็นสิ่งที่มีคุณสูงสุดต่อชีวิตของทุกคน หากจิตใจมีความสุขก็จะทำให้ทุกอย่างที่อยู่รอบตัวสุขไปด้วยเช่นกัน เพราะฉะนั้นถาวนาจึงถือได้ว่า เป็นแนวทางในการปรับปรุงพัฒนาพฤติกรรมของแต่ละคนได้เป็นอย่างดี

๔.๓ แนวทางการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาวะของพระสงฆ์ตามหลักถาวนา ๔ ในเขตอำเภอร้องกวาง จังหวัดแพร่

แนวทางการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาวะของพระสงฆ์ตามหลักถาวนา ๔ อันได้แก่ กายถาวนา ศีลถาวนา จิตถาวนา และปัญญาถาวนา ถือได้ว่าเป็นแนวทาง ทางพระพุทธศาสนาที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนและทรงวางหลักอันจะเป็นบ่อเกิด เป็นแนวทางในการพัฒนาตนในทางที่ถูกต้องเหมาะสม ซึ่งจะทำให้แต่ละคนมีความสุขทั้งกายและจิตใจ อันถือได้ว่า เป็นสิ่งที่ทุกคนต้องการและปรารถนาที่จะให้มีขึ้น ทั้งนี้ได้มีผู้ศึกษาถึงแนวทางในการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาวะไว้ดังนี้คือ

^{๑๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สือตะวัน จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๗๐.

(๑) ข้อมูลจากการสัมภาษณ์แนวทางการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านกาย

ภavana

สัมภาษณ์ท่านพระครูจิตติชัยวัฒน์ เจ้าคณะอำเภอร่องขวาง เจ้าอาวาสวัดวังหม้อ ได้ให้สัมภาษณ์ถึงการนำหลักกายภavana เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ในเขตอำเภอร่องขวาง เมื่อวันที่ ๒๕ มกราคม ๒๕๕๙ ไว้ดังนี้

แนวทางการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านกายภavana ปัจจุบันนี้หรือขณะนี้ได้ดำเนินวิธีชีวิตตามหลักพระธรรมวินัย และนอกเหนือจากนั้นก็ยังมี ยึดหลักกายภavanaมาใช้ในการดำเนินกิจวัตร ประจำวัน เพื่อตั้งตนอยู่ในความไม่ประมาท ด้วยการดำเนินตามแนวทาง ที่เหมาะสม เช่น ปฏิบัติกิจวัตรประจำ มีท้าวตรเช้า ท้าวตร เย็น นั่งสมาธิ ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน หรือปฏิบัติธรรมตามโอกาส นอกเหนือจากนั้นก็ยังมีรักษาสุขภาพของตนเองด้วยการสำรวมระมัดระวังในเรื่องของการออกกำลังกาย ที่เหมาะสมกับสมณสาธูป เช่น กวาดวัด รดน้ำต้นไม้ ปลุกต้นไม้ เป็นต้น และการขบฉันหรือการฉันอาหาร ไม่ฉันอาหารที่หวานจัด เค็มจัด มันจัดหรือมีไขมันมาก ๆ และที่สำคัญอีก ประหนึ่งพระสงฆ์จะต้องมีแนวทางในการพัฒนาพฤติกรรม ตนเองด้วยประพฤติปฏิบัติตนให้ตั้งอยู่ในศีลธรรมจรรยาทั้งดงาม เพราะเป็นผู้มีกายปกติดงามย่อมสามารถที่จะสร้างความสัมพันธ์กับสังคม เพราะฉะนั้น พระสงฆ์นอกจากจะดำเนินชีวิตตามแนวทางที่กำหนดไว้ในพระธรรมวินัยแล้ว จะต้องดำเนินตามแนวทางที่เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงไปของสังคมอย่างถูกต้องเหมาะสมไม่ขัดกับพระธรรมวินัย^{๑๒}

จากการสัมภาษณ์ท่านพระครูวิจิตรธรรมวิมล รองเจ้าคณะอำเภอร่องขวาง เจ้าอาวาสวัดแม่ยางเปี้ยว ได้ให้สัมภาษณ์ถึงการนำหลักกายภavana เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ในเขตอำเภอร่องขวาง เมื่อวันที่ ๒๗ มกราคม ๒๕๕๙ ไว้ดังนี้

แนวทางการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ไว้ว่า พระสงฆ์ส่วนใหญ่จะยึดมั่นแนวทางการปฏิบัติตามคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า นอกจากนั้นพระสงฆ์ปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน เช่น การออกกำลังกาย ออกเดินบิณฑบาต เดินจงกรม กวาดวัด เป็นต้น พระสงฆ์ยังเป็นที่พึ่งทางจิตวิญญาณของศรัทธาประชาชน จะต้องเป็นผู้ที่มีความสำรวม ระมัดระวังทั้งกาย วาจา ตลอดจนถึงใจ ประพฤติปฏิบัติให้สมกับเป็นสมณเป็นพระที่ดี เป็นที่ยอมรับของสังคม เป็นแบบอย่างของการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพที่ดีแก่ญาติโยม สร้างความเชื่อมั่น ความ ไว้วางใจ อีกอย่างโดยเฉพาะอย่างยิ่งการฉันอาหารของพระสงฆ์ จะต้องระมัดระวังไม่ฉันอาหารที่มีรสจัด เค็มจัด หวานจัด และมีไขมันมาก ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนแล้วแต่เป็นสาเหตุให้เกิดโรคร้ายต่าง ๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ เป็นต้น นอกจากนั้นเรื่องของเครื่องดื่ม พระสงฆ์จะต้อง ระมัดระวังเกี่ยวกับเครื่องดื่มโดยเฉพาะประเภทเครื่องดื่มชูกำลังต่าง ๆ บุหรี่ ตลอดจนถึงสิ่งเสพติดต่าง ๆ ต้องเลิกให้ได้ หากเป็นไปได้ให้เลิกและห่างไกลจะเป็นสิ่งที่ดีที่สุด พระสงฆ์ในเขตอำเภอร่องขวางถือได้ว่า ส่วนมากแล้วจะไม่นิยมในสิ่งเหล่านี้

^{๑๒} สัมภาษณ์ พระครูจิตติชัยวัฒน์ เจ้าคณะอำเภอร่องขวาง เจ้าอาวาสวัดวังหม้อ วันที่ ๒๕ มกราคม ๒๕๕๙.

ฉะนั้นแนวทางการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ในเขตอำเภอร่องขวางส่วนมากจะยึดและเดินตามแนวทางนี้เป็นหลัก^{๑๓}

จากการสัมภาษณ์ท่านพระครูสิริวรรณรัตน์ เจ้าคณะตำบลร่องขวาง เจ้าอาวาสวัดร่องขวาง ได้ให้สัมภาษณ์ถึงการนำหลักกายภาวนาเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ในเขตอำเภอร่องขวาง เมื่อวันที่ ๓๑ มกราคม ๒๕๕๙ ไว้ดังนี้

แนวทางการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ด้านกาย ปัจจุบันนี้พระสงฆ์จะยึดแนวทางการดูแลรักษาสุขภาพของตน เช่น การออกกำลังกาย “โยคะ” ในท่าที่เหมาะสมกับสมณสาธูป การนั่งโยคะ การยืนโยคะ การนอนโยคะ เป็นต้น นอกจากนั้นการฉันอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ใส่ใจในเรื่องรักษานามัยตนเอง ความสะอาดกาย สะอาดใจ สะอาดกาย เช่น ดูแลในเรื่องของสุขภาพร่างกาย อย่างน้อยตรวจสุขภาพปีละ ๑ ครั้ง สะอาดใจหมายถึงการปฏิบัติอยู่ในธรรมอย่างเที่ยงตรง มีคุณธรรมจริยธรรม ด้วยก ารประพฤติปฏิบัติเจริญสติภาวนา พร้อมกันนั้นก็สามารที่จะเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับศรัทธาประชาชนได้ยึดถือเป็นแบบอย่างได้

สรุป จากการที่ได้มีโอกาสเข้าสัมภาษณ์พระสงฆ์ทุกระดับไม่ว่าจะเป็นเจ้าอาวาสหรือพระลูกวัดทำให้ทราบว่า พระสงฆ์ส่วนใหญ่ในเขตอำเภอร่องขวางต่างมีแนว ทางพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของตนเองคล้าย ๆ กัน คือต่างก็มีความมุ่งมั่นในอันที่จะดูแลรักษาสุขภาพทั้งในด้านการออกกำลังกาย การเลือกฉันอาหารที่ถูกสุขลักษณะ การเว้นจากการดื่มเครื่องดื่มอันอาจจะทำให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย ตลอดจนอยู่ในสิ่งแวดล้อมโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ึ่งอยู่บรรยากาศที่ดีปลอดโปร่งจากมลภาวะ ซึ่งทำให้เห็นว่า พระสงฆ์ในเขตอำเภอร่องขวางต่างให้ความสำคัญในเรื่องการพัฒนากายตามหลักกายภาวนา เป็นอย่างยิ่ง

(๒) ข้อมูลจากการสัมภาษณ์แนวทางการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านศีลภาวนา

จากการสัมภาษณ์ท่านพระครูโอภาสสิริวิสุทธิ เจ้าคณะตำบลไผ่โพน เจ้าอาวาสแม่กระทิง ได้ให้สัมภาษณ์ถึงการนำหลักศีลภาวนา เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ในเขตอำเภอร่องขวาง เมื่อวันที่ ๓๑ มกราคม ๒๕๕๙ ไว้ดังนี้

แนวทางการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ พระสงฆ์ส่วนใหญ่ให้ความสำคัญเกี่ยวกับหลักภาวนาด้านศีลภาวนา (สังคัม) เพราะศีลเป็นแม่แบบ หรือเป็นต้นแบบ ในการที่จะทำให้พระสงฆ์เป็นที่ตั้งแห่งความศรัทธาเลื่อมใสของประชาชน เพราะฉะนั้น พระสงฆ์จึงต้องยึดแนวทางในการปฏิบัติตามแนวของศีล ก็คือ

๑. ต้องปฏิบัติทางกายให้เรียบร้อย
๒. รักษาวาจาให้ดีงาม
๓. ประพฤติปฏิบัติตนให้เป็นที่พักของศรัทธาประชาชน
๔. มีปฏิปทาน่าเลื่อมใส
๕. มีมนุษยสัมพันธ์ที่เกื้อกูลทางสังคม^{๑๔}

^{๑๓} สัมภาษณ์ พระครูวิจิตรธรรมวิมล รองเจ้าคณะอำเภอร่องขวาง เจ้าอาวาสวัดแม่ยางเปี้ยว วันที่ ๒๗ มกราคม ๒๕๕๙.

จากการสัมภาษณ์ท่านพระครูปลัดอนุนวัฒน์ ธมมวโร รองเจ้าอาวาสวัดอ้อยหลว วก ได้ให้สัมภาษณ์ถึงการนำหลักศีลภาวนาเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาพฤติกรรมและการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ในเขตอำเภอร่องขวาง เมื่อวันที่ ๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙ ไว้ดังนี้

แนวทางการพัฒนาพฤติกรรมและการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ พระสงฆ์ส่วนใหญ่ให้ความสำคัญของหลักศีลภาวนา (สังคัม) ยึดมั่นเป็นประธานและเป็นแนวทางการพัฒนาพฤติกรรมและการดูแลสุขภาพ นอกจากนี้พระสงฆ์ยังเป็นที่พึ่งทางใจของประชาชน การอยู่ร่วมกับสังคมของพระสงฆ์ต้องปฏิบัติตามหลักพระธรรมวินัยอย่างเคร่งครัด ไม่เบียดเบียนหรือสร้างความเดือดร้อนให้ผู้อื่นและมีเมตตาธรรม พระสงฆ์^{๑๔}

จากการสัมภาษณ์ท่านพระปลัดถนอม ฐานวุฑโฒ เลขานุการเจ้าคณะตำบลแม่ยางร้อง เจ้าอาวาสวัดบุญภาค ได้ให้สัมภาษณ์ถึงการนำหลักศีลภาวนาเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาพฤติกรรมและการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ในเขตอำเภอร่องขวาง เมื่อวันที่ ๒๗ มกราคม ๒๕๕๙ ไว้ดังนี้

แนวทางการพัฒนาพฤติกรรม การดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ พระสงฆ์ส่วนใหญ่รักษาศีลภาวนา(สังคัม) โดยการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน เช่น การสวดมนต์ทำวัตรเช้า การสวดมนต์ทำวัตรเย็น เป็นต้น นอกจากนี้พระสงฆ์ยังยึดพุทธธรรมในการประพฤติปฏิบัติตามหลักศีลภาวนา พร้อมกันนั้นก็สามารที่จะเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับศรัทธาประชาชนได้และยึดถือเป็นแบบอย่างได้และรักษาศีลตามหลักศีลภาวนา คือ

๑. รักษาพรหมจรรย์ให้บริสุทธิ์ทั้งร่างกาย และจิตใจ
๒. ประพฤติตนในเป็นต้นแบบ
๓. สร้างศรัทธาให้มั่นคง^{๑๖}

(๓) ข้อมูลจากการสัมภาษณ์แนวทางการพัฒนาพฤติกรรมและการดูแลสุขภาพด้านจิตภาวนา

จากการสัมภาษณ์ท่านพระณเรศน์ ปภสฺสโร เลขานุการเจ้าคณะตำบลร่องขวาง รองเจ้าอาวาสวัดร่องขวาง ได้ให้สัมภาษณ์ถึงการนำหลักจิตภาวนาเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาพฤติกรรมและการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ในเขตอำเภอร่องขวาง เมื่อวันที่ ๓๑ มกราคม ๒๕๕๙ ไว้ดังนี้

แนวทางการพัฒนาพฤติกรรมและการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ด้านจิตใจ พระสงฆ์ส่วนใหญ่ยึดหลักเจริญจิตภาวนา การฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรม จริยธรรม เป็นผู้ด้านจิตวิญญาณ เช่น มีสมาธิ มีเมตตา มีฉันทะขยันหมั่นเพียรอดทนต่อสภาวะของการเปลี่ยนแปลงด้านสังคม ไม่โกรธ อบรมจิตใจและควบคุมอารมณ์ตนเอง^{๑๗}

^{๑๔} สัมภาษณ์ พระครูโอภาสสีลวิสุทธิ เจ้าคณะตำบลไผ่โทน เจ้าอาวาสวัดแม่กระทิง วันที่ ๓๑ มกราคม ๒๕๕๙.

^{๑๕} สัมภาษณ์ พระครูปลัดอนุนวัฒน์ ธมมวโร รองเจ้าอาวาสวัดอ้อยหลว วันที่ ๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙.

^{๑๖} สัมภาษณ์ พระปลัดถนอม ฐานวุฑโฒ , เลขานุการเจ้าคณะตำบลแม่ยางร้อง เจ้าอาวาสบุญภาค , วันที่ ๒๗ มกราคม ๒๕๕๙.

^{๑๗} สัมภาษณ์ พระณเรศน์ ปภสฺสโร , เลขานุการเจ้าคณะตำบลร่องขวาง รองเจ้าอาวาสวัดร่องขวาง , วันที่ ๓๑ มกราคม ๒๕๕๙.

จากการสัมภาษณ์ท่านพระปิยะ ชยานนโท รองเจ้าอาวาสวัดแม่ียงกวาว ได้ให้สัมภาษณ์ถึงการนำหลักจิตภาวนาเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ในเขตอำเภอร่องขวาง เมื่อวันที่ ๒๗ มกราคม ๒๕๕๙ ไว้ดังนี้

แนวทางการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ พระสงฆ์ส่วนใหญ่เป็นผู้นำด้านจิตใจและมีสติในการประพฤติปฏิบัติตนตั้งมั่นอยู่กับความถูกต้อง ด้วยฝึกอบรมพระวิปัสสนากรรมฐาน มีจิตใจเป็นสมาธิ สามารถพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ เช่น การทำวัตรเช้า ทำวัตรเย็น การฝึกอบรมทางด้านจิตใจ สามารถใช้สติในการคิด และควบคุมตนเองได้ ทำให้จิตใจผ่องใสมีความสุขมีจิตใจมั่นคง หนักแน่น ไม่หวั่นไหว ต่ออุปสรรคและปัญหาที่เกิดขึ้นเหมือนในอดีต ทำให้มองโลกในแง่ดี ทำหน้าที่อย่างมีความสุข และสามารถพัฒนางานได้อย่างมีคุณภาพยิ่งขึ้น^{๑๘}

จากการสัมภาษณ์ท่านพระใบฎีกาสมพล ทีฆายุโก เลขานุการเจ้าคณะตำบลแม่ียง รองเจ้าอาวาสวัดแม่ียงตาล ได้ให้สัมภาษณ์ถึงการนำหลักจิตภาวนาเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ในเขตอำเภอร่องขวาง เมื่อวันที่ ๒๗ มกราคม ๒๕๕๙ ไว้ดังนี้

แนวทางการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ พระสงฆ์ส่วนใหญ่ฝึกอบรมเจริญจิตตภาวนาสุขภาพทางจิตของพระสงฆ์ คือ ความสามารถของจิตซึ่งมีความเข้มแข็งที่จะเอาไปใช้ในการทำงานได้ดี เราจะทำงานได้เก่งหรือมีปัญหาคิดค้นสิ่งใหม่ๆ ในการบริหารกิจการคณะสงฆ์ โดยนำหลักภาวนา ๔ มาใช้ในบทบาทบริหารงานคณะสงฆ์ ในการแก้ไขปัญหาและอุปสรรค^{๑๙}

สรุป แนวทางการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ตามหลักภาวนาด้านจิตใจ การพัฒนาจิตใจ เป็นคุณธรรมขั้นต้น หรือคุณธรรมขั้นพื้นฐาน แต่ก็ถือได้ว่าเป็นรากฐานหรือเป็นแนวทางในการที่จะพัฒนาความประพฤติแห่งตน

(๔) ข้อมูลจากการสัมภาษณ์แนวทางการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้าน ปัญญาภาวนา

จากการสัมภาษณ์ท่านพระครูโพธิ์โรจน์ปริชากร เจ้าคณะตำบลแม่ียง เจ้าอาวาสวัดแม่ียงกวาว ได้ให้สัมภาษณ์ถึงการนำหลักปัญญาภาวนาเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ในเขตอำเภอร่องขวาง เมื่อวันที่ ๒๗ มกราคม ๒๕๕๙ ไว้ดังนี้

แนวทางการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ ดังพุทธภาษิตที่ว่า ปญญา โลกสมิ ปชฺโชโต แปลว่า ปัญญาเป็นแสงสว่างในโลก การศึกษาย่อมเกิดความรู้ ความเข้าใจใช้ปัญญาในการระงับความโกรธ อาการโกรธส่งผลขาดสติ เมื่อขาดสติ ความประมาทก่อให้เกิดปัญหาดังนั้นต้องฝึกอบรมสมาธิ การแผ่รู้ แผ่เรียน เพื่อให้รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของสังคม^{๒๐}

จากการสัมภาษณ์ท่านพระจิววัฒน์ จิรวฑฒโน พระลูกวัด วัดร่องขวาง ได้ให้สัมภาษณ์ถึงการนำหลักปัญญาภาวนาเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ในเขตอำเภอร่องขวาง เมื่อวันที่ ๒๗ มกราคม ๒๕๕๙ ไว้ดังนี้

^{๑๘} สัมภาษณ์ พระปิยะ ชยานนโท, รองเจ้าอาวาสวัดแม่ียงกวาว, วันที่ ๒๗ มกราคม ๒๕๕๙.

^{๑๙} สัมภาษณ์ พระใบฎีกาสมพล ทีฆายุโก , เลขานุการเจ้าคณะตำบลแม่ียง รองเจ้าอาวาสวัดแม่ียงตาล, วันที่ ๒๗ มกราคม ๒๕๕๙.

^{๒๐} สัมภาษณ์ พระครูโพธิ์โรจน์ปริชากร , เจ้าคณะตำบลแม่ียง เจ้าอาวาสวัดแม่ียงกวาว , วันที่ ๒๗ มกราคม ๒๕๕๙.

แนวทางการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ ปัญญาเป็นสิ่งที่ต้องพินิจพิจารณาทุกอย่าง เช่น การบิณฑบาต การเดินจงกรม นั่งสมาธิ การฝึกอบรม การพัฒนาการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ ในทางพระพุทธศาสนาฝึกควบคุมตนเอง วาจาใจ เป็นต้น ต้องใช้ปัญญาในการไตร่ตรอง พิจารณา^{๒๑}

จากการสัมภาษณ์ท่านพระอภิสิทธิ์ ฐิริวฑฒโก พระลูกวัด วัดอ้อยหลวง ได้ให้สัมภาษณ์ถึงการนำหลักปัญญากาวนาเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ในเขตอำเภอร้องกวาง เมื่อวันที่ ๒๗ มกราคม ๒๕๕๙ ไว้ดังนี้

แนวทางการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ การพัฒนาปัญญา การศึกษาหาความรู้ให้แจ่มแจ้งจริง แห้งปัญญา ไม่หวั่นไหวตามการเปลี่ยนแปลง ใช้สติและปัญญาพินิจพิจารณานำหลักปัญญากาวนาในการตัดสินใจ แก้ไขปัญหา การสํารวมกาย วาจา จิตใจ นอกจากนั้นพระสงฆ์เป็นผู้ดำเนินจิตวิญญาน การพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตามพระพุทธศาสนา นั้นสามารถปรับปรุงพฤติกรรมตามภาวะสามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ระทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสตัณหา ปลอดพ้นจากโรคร้ายที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา^{๒๒}

สรุป แนวทางการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ตามหลักกาวนาด้านปัญญา การพัฒนาความรู้เป็นคุณธรรมขั้นต้น หรือคุณธรรมขั้นพื้นฐาน แต่ก็ถือได้ว่า เป็นรากฐานหรือเป็นแนวทางในการที่จะพัฒนาความประพฤติแห่งตน และการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ปัญญาเป็นสิ่งที่ต้องพินิจพิจารณาทุกอย่าง เช่น การบิณฑบาต การเดินจงกรม นั่งสมาธิ การฝึกอบรม การพัฒนาการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ ในทางพระพุทธศาสนาฝึกควบคุมตนเอง วาจาใจ เป็นต้น ต้องใช้ปัญญาในการไตร่ ตรอง พิจารณา ปัญญาเป็นสิ่งที่ต้องพินิจพิจารณาทุกอย่างดังนั้นปัญญามีความสำคัญอย่างยิ่งในการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพและส่งผลต่อคุณชีวิตของพระสงฆ์ในปัจจุบัน

๔.๔ สรุปแนวทางการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ตามหลักกาวนา ๔ ในเขตอำเภอร้องกวาง จังหวัดแพร่

การพัฒนาตามหลักกาวนา ๔ ถือได้ว่าเป็นแนวทาง ทางพระพุทธศาสนาให้มนุษย์เป็นศูนย์กลางในการพัฒนา คือ มนุษย์ ต้องเป็นผู้กระทำด้วยการฝึกฝนอบรมให้เกิดคุณสมบัติภายในตน ซึ่งได้แก่คุณสมบัติทางกาย ทางศีล ทางจิตและทางปัญญา อันจะส่งผลไปสู่ภายนอกซึ่งจะแสดงออกโดยผ่านทางพฤติกรรมทางกาย ทางวาจา แนวทางนี้ถือได้ว่า เป็นแนวทางที่จะฝึกฝนอบรมบุคคลให้มีจิตใจที่สงบงดงาม สามารถที่จะพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมตามที่สังคมต้องการ อันจะเป็นผลทำให้แต่ละคนมีความสุขสามารถพัฒนากายหรือปฏิบัติตนไปในทาง ดีเป็นที่ยอมรับของสังคมโดยรวมได้

๔.๔.๑ แนวทางการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ด้านกายกาวนา

^{๒๑} สัมภาษณ์ พระจิรวัดโน จิรวฑฒโน, พระลูกวัด วัดร้องกวาง, วันที่ ๓๑ มกราคม ๒๕๕๙.

^{๒๒} สัมภาษณ์ พระอภิสิทธิ์ ฐิริวฑฒโก, พระลูกวัด วัดอ้อยหลวง, วันที่ ๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙.

การพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ด้านกายตามหลักภาวนา นั้นถือได้ว่า เป็นการพัฒนาพฤติกรรมในทุกด้าน โดยเฉพาะการรู้จักฝึกฝนอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อกันกับสิ่งทั้งหลายภายนอกอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านี้ในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษให้กุศลธรรมงอกงาม ให้อกุศลธรรมเสื่อมสูญ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ^{๒๓} นอกจากนั้นยังได้พูดถึงแนวทางการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านกายไว้ว่า คนเรานั้นจะต้องทำตนให้ถึงพร้อม มีความมุ่งมั่นฝึกตนจนเต็มสุด ภาวะแห่งความเป็นคนจะให้ถึงได้คือ ให้ระลึกอยู่เสมอถึงความจริงแห่งธรรมชาติของมนุษย์ ผู้เป็นสัตว์ที่ฝึกได้และต้องฝึกให้ได้ เมื่อฝึกแล้วจะเป็นสัตว์ที่ประเสริฐเลิศสูงสุด แล้วตั้งใจฝึกตนจนมองเห็นความยากลำบาก อุปสรรคและปัญหาเป็นจุดเวลาที่ทดสอบและพัฒนาสติปัญญาความสามารถ มีจิตสำนึกในการพัฒนาพฤติกรรมของตนให้ดียิ่งขึ้น จนเต็มแห่งศักยภาพด้วยการพัฒนาที่พร้อมทุกด้าน ทั้งพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา บางท่านบางคนอยู่ด้วยความประมาทเมื่อถึงเวลาเจ็บป่วยขึ้นมาแล้วก็จะแก้ไขปัญหานี้ไม่ได้ เพราะไม่เคยเจริญกัมมัฏฐาน บริหารจิตให้อดทน ไม่เคยบริหารสุขภาพอนามัย หลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาเถรวาท มีแนวปฏิบัติในการพัฒนาฝึกฝนและพัฒนาตนโดยมีความมุ่งหมายให้ผู้ฝึกฝนพัฒนานั้น ได้ได้รับประโยชน์สุขตั้งแต่ต้นในการลงมือปฏิบัติ กล่าวคือ เริ่มตั้งแต่การรู้จักปฏิบัติตนที่ดีต่อสภาพสิ่งแวดล้อมภายนอก ซึ่งเรียกว่า ความสำรวมอินทรีย์ ทั้งกายสำรวมตา สำรวมหู สำรวมลิ้น สำรวมกาย และสำรวมใจ เพื่อที่จะได้ใช้เป็นพื้นฐานของศีล คือ เจตนางดเว้นจากการทำความชั่วทางกาย และเจตนางดเว้นจากความประพฤติชั่วทางวาจา เรียกว่า พัฒนาด้านความประพฤติ หรือพัฒนาด้านพฤติกรรมที่ดี อันเป็นแนวทางในการพัฒนาจิตใจ และยังเป็นอีกแนวทางหนึ่งที่จะทำให้มีสติปัญญางอกงาม อย่างน้อยที่สุดก็ถือได้ว่าเป็นการพัฒนาพฤติกรรมไปในทางที่ดี ไม่เบียดเบียนใคร ไม่สร้างความเดือดร้อนให้ใคร แต่กลับตรงกันข้าม หรือกลับกลายเป็นพฤติกรรมที่สร้างสรรค์ สร้างประโยชน์ให้เกิดขึ้นในสังคมที่อยู่ร่วมกัน^{๒๔}

๔.๓.๒ แนวทางการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ด้านศีลภาวนา

แนวทางการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ตามหลักภาวนา ด้านศีล (สังคัม) ศีลถือเป็นคุณธรรมขั้นต้น หรือคุณธรรมขั้นพื้นฐาน แต่ก็ถือได้ว่าเป็นรากฐานหรือเป็นแนวทางในการที่จะพัฒนาความประพฤติแห่งตนให้ตั้งอยู่ในความมีระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย สามารถที่จะปรับตัวให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วย มีความเกื้อกูลต่อกัน นอกจากนั้นคนเรายังจะตั้ง องค์กรสร้างความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคมกับเพื่อนมนุษย์ ให้รู้และเข้าใจสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข ด้วยการรักษากฎเกณฑ์ กติกาทางสังคม เพื่อให้เกิดความเสมอภาคในหมู่คณะ แล้วใช้อินทรีย์อย่างมีสติปัญญา แสวงหาปัจจัยมาเลี้ยงชีวิตอย่างถูกต้องชอบธรรม ไม่ฉ้อโกงหรือเอารักเอาเปรียบกัน ครั้นได้มาแล้วก็บริโภคใช้สอยด้วยสติปัญญา รู้ว่าสิ่งใดควรหรือไม่ควร มากน้อยอย่างไร การอบรมศีล ให้มีความประพฤติดี ปฏิบัติชอบ มีมารยาทงามแล้ว จิตใจย่อมโน้มเอียงไปสู่ความสงบ พร้อมที่จะก้าวขึ้นสู่ขั้นละเอียดยิ่งขึ้นไป คือ การพัฒนาจิต ใจ เรียกว่า จิตตภาวนา คือการเจริญจิต การฝึกฝนอบรมจิต ให้เข้มแข็งเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น การมีเมตตา กรุณา มีความขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ มีจิตใจผ่องใสเบิกบาน เพราะมนุษย์เป็น

^{๒๓} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม (ฉบับเดิม), หน้า ๓๗๑.

^{๒๔} ม.มู (ไทย)๑๒/๔๕๕/๔๒๑.

สิ่งมีชีวิตมีความรู้สึกนึกคิด จึงต้องมีวิธีที่จะคิดจะนึกให้เป็นประโยชน์ ถ้าได้อาศัยเรื่องจิตตภาวนาแล้ว ชีวิตก็จะเข้าถึงประโยชน์สูงสุด หรือถึงซึ่งความสุขอย่างแท้จริง^{๒๕}

๔.๓.๓ แนวทางการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสภาวะของพระสงฆ์ด้านจิตภาวนา

แนวทางการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสภาวะของพระสงฆ์ตามหลักภาวนา ด้าน จิตใจ ซึ่งมีแนวทางตามหลักจิตตภาวนา ด้วยการเจริญจิตฝึกฝนอบรมจิตให้เกิดความเข้มแข็งเจริญองาม ด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น ทำให้จิตใจมีเมตตา มีความพึงพอใจ มีความขยันหมั่นเพียร อดทนและมีสมาธิมีจิตใจสดชื่นเบิกบานสุขผ่องใส^{๒๖} นอกจากนั้นแนวทางในพระพุทธศาสนาเถรวาทให้มนุษย์ เป็นศูนย์กลางในการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสภาวะ คือ มนุษย์ต้องเป็นผู้กระทำด้วยการฝึกฝนอบรมให้เกิดคุณสมบัติภายในตน ซึ่งได้แก่คุณสมบัติทางกาย ทางศีล ทางจิต และปัญญาที่ส่งผลภายนอกตน ซึ่งแสดงออกผ่านพฤติกรรมทางกายและวาจา เมื่อปฏิบัติในทุกด้านครบถ้วนแล้วในทางพระพุทธศาสนาเถรวาทก็จะให้ความสำคัญ ต่อเรื่องจิต เพราะจิตใจเป็นผู้บังคับให้บุคคลมีพฤติกรรมต่างๆ ได้ในการพัฒนาจิตของบุคคลตามแนวพุทธนี้เป็นการฝึกให้บุคคลมีจิตใจสงบถือว่าเป็นการทำให้บุคคลได้พัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมตามที่สังคม ต้องการ ผู้ที่อบรมทางจิตให้ถูกวิธีที่สามารถพัฒนาจิตได้ คำกล่าวที่ว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” จึงเป็นความจริง เพราะเมื่อบุคคลมีจิตใจสงบและคิดในสิ่งที่ดีแล้วก็จะมีผลทำให้ร่างกาย พฤติกรรมหรือการประพฤติปฏิบัติเป็นไปแต่ในสิ่งที่ดีงาม พระพุทธศาสนา มีความสำคัญต่อการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสภาวะของพระสงฆ์เป็นอย่างยิ่ง เพราะหลักภาวนาเป็นการสร้างคุณภาพชีวิต ทำให้มนุษย์ดำเนินชีวิตบนพื้นฐานแห่งความจริง รู้จักพึ่งพาตนเอง ขยันหมั่นเพียร อยู่อย่างเรียบง่าย สันติสุข มีคุณธรรมและศีลธรรม เพื่อแผ่ความปราศนาดีความรักไม่เห็น ผลประโยชน์ส่วนตัว ดังนั้นแนวทางการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสภาวะของพระสงฆ์นำหลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนาเถรวาทซึ่งมีแนวทางการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสภาวะอย่างเหมาะสมแก่สมณภาวะ^{๒๗}

๔.๓.๔ แนวทางการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสภาวะของพระสงฆ์ด้านปัญญาภาวนา

แนวทางการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสภาวะของพระสงฆ์ตามหลักภาวนา ด้าน ปัญญา ซึ่งมีแนวทางตามหลักปัญญาภาวนา ด้วยการเจริญปัญญา ฝึกอบรมปัญญาให้รู้จักเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงรู้เขา รู้เรา รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสมณภาวะสามารถทำให้เป็นอิสระทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสตัณหาและปลดปล่อยจากความทุกข์และแก้ไขปัญหาพฤติกรรมการดูแลสภาวะที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญาในแนวทางการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสภาวะตามหลักพระพุทธศาสนานั้น ต้องพัฒนาร่วมกันหลายๆ ด้าน เช่น การพัฒนาด้านร่างกาย การพัฒนาด้านศีล (สังคัม) การพัฒนาด้านจิตใจ การพัฒนาด้านปัญญา เข้าด้วยกันจึงจะเป็นแนวทางการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสภาวะอย่างยั่งยืนโดยไม่แน่นอนอย่างใดอย่างหนึ่ง^{๒๘} การพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสภาวะมีแนวทางการพัฒนา

^{๒๕} พุทธศาสนิกชน, จิตตภาวนา : สมาธิเพื่อการพัฒนาจิต, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สถาบัน บัณฑิตธรรม, ๒๕๕๔), หน้า ๑๖.

^{๒๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม (ฉบับเดิม), หน้า ๑๕๑.

^{๒๗} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), “สู่การศึกษาแนวพุทธ”, พุทธจักร, ปีที่ ๖๐ ฉบับที่ ๑๐ (กันยายน, ๒๕๕๘), หน้า ๒๘ – ๒๙.

^{๒๘} ดุราละเยียดในพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม (ฉบับเดิม), หน้า ๑๕๑.

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพเพื่อความเป็นผู้นำพร้อมด้วยจิตวิญญาณเป็นผู้นำ ตามแนวทาง พระพุทธศาสนาสามารถใช้การพิจารณาพฤติกรรมดูแลสุขภาพด้านปัญญาแก้ไขปัญหและอุปสรรคได้ด้วยการคิดบวก คิดนอกกรอบ พร้อมทั้งจะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมดูแลสุขภาพใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่น โดยนำแนวทางการพัฒนาพฤติกรรมดูแลสุขภาพในการฝึกตนมากกว่าที่จะพึ่งพาผู้อื่นหรือพึ่งพาสิ่งอื่นที่เป็นปัจจัยภายนอก ดังนั้นการพัฒนาพฤติกรรมดูแลสุขภาพจะต้องฝึกอบรมจิตใจ อบรมปัญญา เช่น การพูด การกระทำ เป็นต้น หลักภาวนา คือ สมานีและความรู้ ความเข้าใจ ความเชื่อ ในพระธรรมปิฎก ว่า ปัญญาภาวนา ให้เหมาะกับสมณเพศ^{๒๙}

จากแนวทางการพัฒนาพฤติกรรมดูแลสุขภาพพระสงฆ์ในเขตอำเภอ ร้อยกว่าจังหวัดแพร่ ทั้ง ๔ ด้าน ทำให้สามารถใช้ชีวิตประจำวันได้โดย ความไม่ประมาท รู้จักว่าสิ่งไหนควรสิ่งไหนไม่ควร ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการพัฒนาสุขภาพ และมองเห็นถึงคุณค่าของการพัฒนา

^{๒๙} เรื่องเดียวกัน.