

บทที่ ๕

สรุปวิจัยผลและข้อเสนอแนะ

จากการที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ตามหลักภavana ๔ ในเขตอำเภอร่องขวาง จังหวัดแพร่ ทำให้ได้รับองค์ความรู้ เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการดำเนินการเกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ ในเขตอำเภอร่องขวางให้เกิดประสิทธิผลสูงสุด ในการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ทั้งในปัจจุบันและอนาคต ผลการศึกษาทำให้ทราบคำตอบที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการ วิจัยใน ๓ ประการ คือ ๑) เพื่อศึกษาหลักการดูแลสุขภาพ ของพระสงฆ์ในพระ วินัยปิฎก ๒) เพื่อศึกษา สภาพปัจจุบันของ พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ ในเขตอำเภอร่องขวาง จังหวัดแพร่ ๓) เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ตามหลักภavana ๔ ในเขตอำเภอร่องขวาง จังหวัดแพร่ เพื่อที่จะได้นำความรู้ไปพัฒนา พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ในเขตอำเภอร่องขวางให้เกิดคุณภาพ

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าจาก เอกสารและการวิจัยภาคสนาม โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก จากกลุ่มตัวอย่างประชากรเป็นการเจาะจง (Purposive Sampling) พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ในเขตอำเภอร่องขวาง จำนวน ๒๐ รูปโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก สัมภาษณ์ พระสงฆ์ระดับเจ้าอาวาส ๑๐ รูป และพระลูกวัด ๑๐ รูปเพื่อให้องค์ความรู้เพิ่มเติม เพื่อให้งานวิจัยฉบับนี้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้นและทำให้ได้รับองค์ความรู้สามารถ สรุปได้ดังนี้

๕.๑ สรุปผลวิจัย

๕.๑.๑ ผลการศึกษาหลักการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ในพระวินัยปิฎก

พระวินัยปิฎก “เภสัชขันธ์กะ ” ได้กล่าว ถึงความมีสุข ภาวะอนามยดีของพระพุทธเจ้าไว้หลายประการ ได้แก่ บำเพ็ญพุททกิจได้เกือบตลอดทั้งวัน สติสัมปชัญญะบริบูรณ์ดี มีโรคน้อยมีเป้าหมายในการบริโภค มีสติพิจารณาฉันเฉพาะอาหารที่เป็นประโยชน์ รู้ประมาณในการบริโภคและห้ามดื่มสุราและเมรัย ทำให้มีพระพละนามยสมบูรณ์ แข็งแรง สุขภาวะเป็นการดูแลรักษา การป้องกัน และการเยียวยา ทั้งทางด้านร่างกาย สังคม จิตใจ และสติปัญญา ทุกคนจะต้องนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาใช้เพื่อเป็นแนวทางของการดูแลรักษา เยียวยาชีวิตจิตใจ การดูแลรักษาจิตใจถือว่าเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด สามารถประคองจิตใจของตนได้ตลอด หรือการประคองจิตใจถึงขั้นสูงสุด คือ การได้บรรลุธรรมพร้อมกับการสิ้นชีวิต เป็นการบรรลุเป้าหมายชีวิตในโอกาสสุดท้ายที่สูงที่สุด

พระธรรมวินัยของพระพุทธเจ้าที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพอาจจำแนกได้หลายลักษณะ เช่น พระธรรมคำสั่งสอนที่สามารถนำมาใช้ได้โดยตรงและทางอ้อม จำแนกตามส ภาพของสุขภาวะที่ต้องการจะดูแล ได้แก่ สุขภาพทางกาย ทางจิต ทางสังคมและปัญญา โดยปัจจุบันนี้ในวงการแพทย์ และการสาธารณสุขกำลังปฏิรูประบบสุขภาพไปสู่ระบบที่จัดบริการสุขภาพแบบองค์รวมซึ่งผสมผสาน บริการการแพทย์ และการสาธารณสุขทั้ง ๔ สาขาได้แก่ การสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันและ

ควบคุมโรค การรักษาพยาบาลและการฟื้นฟูสมรรถภาพให้แก่คนทั้งกาย จิต สังคมและปัญญาของคนด้วย มิใช่แต่เพียงรักษาไข้หรือโรคช ึ่งเขาเท่านั้น จะต้องปรับปรุงและพัฒนาสภาวะทางเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ของคนให้เกื้อกูลและสนับสนุนให้สภาวะมีความต่อเนื่องและยั่งยืนด้วย จึงจำเป็นต้องใช้สหวิทยาการและเทคโนโลยีในการจัดการให้เกิดสภาวะขึ้น เช่น แพทย์ศาสตร์ สาธารณสุขศาสตร์ สังคมศาส ร์ มานุษยวิทยา จิตวิทยา นิเวศวิทยา พุทธศาสตร์ ฯ จุดเน้นประการหนึ่ง ได้แก่ การแนะนำและเสริมพลังให้ประชาชนสามารถพึ่งตนเองในการดูแลสุขภาพได้ และถ้าเกินความสามารถของตนเอง ก็สามารถเลือกใช้บริการสุขภาพที่เหมาะสมกับความยากง่ายและความรุนแรงของโรค เหมือนดังพุทธสุ ภาษิตที่ว่า “อตตาคิออตโต นานาโถ ” แปลว่า ตนแล เป็นที่พึ่งแห่งตน และจุดเน้นอีกประการหนึ่งในระบบสภาวะในปัจจุบัน ได้แก่ การจัดบริการสุขภาพที่มีหัวใจของความเป็นมนุษย์

๕.๑.๒ สภาพปัจจุบันของพฤติกรรมดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ในเขตอำเภอร่องขวาง จังหวัดแพร่

สภาพปัจจุบันของพฤติกรรมดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ในเขตอำเภอร่องขวาง จังหวัดแพร่ทั้ง ๔ ด้าน คือ ทั้งด้านกาย ด้านศีล (สังคม) ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ทำให้ผู้ศึกษาได้ทราบถึงพฤติกรรมของพระสงฆ์ในเขตอำเภอร่องขวางว่า สภาพปัจจุบันพระสงฆ์ทั้งหลายได้ให้ความสำคัญและดูแลเอาใจใส่ถึงสภาวะในทุกด้านโดยไม่ยิ่งหย่อนกว่ากัน ด้านกายก็ให้ความสำคัญทั้งในด้านการฉน ด้านการออกกำลังกาย ตลอดถึงสิ่งแวดล้อมโดยทั่วไป ศีล (สังคม) พระสงฆ์ต่างให้ความสำคัญโดยยึดถือเป็นแนวทางประพฤติปฏิบัติ ให้เป็นปัจจุบันด้วยปฏิบัติ ตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธ ธิ์ อย่างเคร่งครัดในเรื่องของศีล เพราะศีลถือได้ว่า เป็นจริยวัตรที่จะสร้างความสง่ามให้เกิดขึ้นแก่ตนเอง และสังคม ด้านจิตใจ พระสงฆ์ต่างยึดมั่นอยู่ในหลักภาวนาโดยเฉพาะอย่างยิ่งหลักแห่งจิตภาวนา เพราะการฝึกปฏิบัติอยู่ในหลักการที่ด้นั้น ย่อมสามารถที่จะมีแนวทางใน การทำจิตใจของตนเองให้เกิดสมาธิ มีจิตใจที่ตั้งมั่น และสามารถทำให้จิตใจของแต่ละท่านมีความสุข และสามารถแผ่กระจายความสุขเหล่านั้นไปสู่สังคมและชุมชนได้ ด้านปัญญา พระสงฆ์ได้ให้ความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง เพราะปัญญาเป็นสิ่งที่จะต้องฝึกฝนอบรมให้เกิดให้มีขึ้นโดยปัจจุบัน มิใช่ให้เกิดขึ้นในอนาคต เพราะปัญญาเกิดเมื่อใด ย่อมทำให้เกิดการรู้ถึงเหตุถึงผล อันจะส่งผลให้ตนเองสามารถเอาชนะในสิ่งทั้งหลายได้ พร้อมกันนั้นก็สามารถที่เป็นแบบอย่าง และเป็นตัวอย่างให้กับทุกคนในสังคมได้ยึดถือเป็นแบบอย่างในการปฏิบัติสืบไป

๕.๑.๓ แนวทางการพัฒนาพฤติกรรมดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ตามหลักภาวนา ๔ ในเขตอำเภอร่องขวาง จังหวัดแพร่

๑) ด้านกายภาวนา

แนวทางการพัฒนาพฤติกรรมดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ตามหลักภาวนาด้านกายนั้น จำเป็นที่จะต้องยึดแนวทางแห่งกายภาวนา คือ ด้วยการฝึกฝนอบรมตน พัฒนาความประพฤติ หรือพัฒนาด้านพฤติกรรมไปในทางที่ดี มีความสำรวมระวังอินทรีย์คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ ให้ดีให้งามเพื่อที่จะใช้เป็นฐานของศีล คือ เจตนางดเว้นจากการทำความชั่วทางกาย และวาจา ซึ่งจะส่งผลให้มีความสุขทั้งทางกาย ทำให้สุขภาพกายดี สามารถที่จะประกอบกิจใดๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ แม้แต่ร่างกายก็ยังสามารถต่อสู้กับโรคภัยไข้เจ็บได้ หากสามารถนำหลักกายภาวนามาเป็นแนวทางในการ

พัฒนาพฤติกรรมอย่างจริงจัง และตั้งใจ ได้สอดคล้องกับ นางสาวณัฏฐารักษ์ วงศ์สุภาภรณ์ ได้กล่าวในวิทยานิพนธ์ เรื่อง การประยุกต์ใช้หลักภavana ๔ ในการพัฒนาบุคลากรของสำนักงานทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมจังหวัดแพร่ ว่า การพัฒนากาย ฝึกอบรมกายให้รู้จักติดต่อกับสิ่งทั้งหลายภายนอกอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณมิให้เกิดโทษ กุศลธรรมงอกงาม ให้กุศลธรรมเสื่อมสูญ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

๒) ด้านศีลภavana

แนวทางการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาวะของพระสงฆ์ตามหลักภavanaด้านศีล (สังคม) ศีลถือเป็นคุณธรรมขั้นต้น หรือคุณธรรมขั้นพื้นฐาน แต่ก็ถือว่า เป็นรากฐานหรือเป็นแนวทางในการที่จะพัฒนาความประพฤติแห่งตนให้ตั้งอยู่ในความมีระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย สามารถที่จะปรับตัวให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วย มีความเกื้อกูลต่อกัน นอกจากนั้นคนเรายังจะต้องสร้างความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคมกับเพื่อนมนุษย์ ให้รู้และเข้าใจสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข ด้วยการรักษากฎเกณฑ์ กติกาทางสังคม เพื่อให้เกิดความเสมอภาคในหมู่คณะ แล้วใช้อินทรีย์อย่างมีสติปัญญา แสวงหาปัจจัยมาเลี้ยงชีวิตอย่างถูกต้องชอบธรรม ไม่ฉ้อโกงหรือเอารักเอาเปรียบกัน ครั้นได้มาแล้ว ก็บริโภคใช้สอยด้วยสติปัญญา รู้ว่าสิ่งใดควรหรือไม่ควร และสิ่งใดเหมาะสมกับสมณเพศ สอดคล้อง ท่านพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวถึง ศีลภavana คือ การเจริญศีล พัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัยไม่เบียดเบียน หรือก่อความเดือดร้อน เสียหาย อยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้ด้วยดีเกื้อกูลกัน และการไม่พัฒนาด้านศีล ทำให้มีปัญหา ต่อตนเองและสังคม คือ ความเดือดร้อน เพราะการกระทำทางกายและวาจานั้น เป็นเหตุให้เร่าร้อน กระวนกระวาย ไม่เป็นพื้นฐานแห่งจิตใจในการเจริญสมาธิภavanaได้เลย

๓) ด้านจิตตภavana

แนวทางการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาวะของพระสงฆ์ตามหลักภavana ด้านจิตใจ มีแนวทางตามหลักจิตตภavana ด้วยการเจริญจิตฝึกฝนอบรมจิตให้เกิดความเข้มแข็งเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น ทำให้จิตใจมีเมตตา มีความพึงพอใจ มีความขยันหมั่นเพียร อดทน และมีสมาธิมีจิตใจสดชื่นเบิกบานสุขผ่องใสพัฒนาจิตได้ ดังคำว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” จึงเป็นความจริง เพราะเมื่อบุคคลมีจิตใจสงบและคิดในสิ่งที่ดีแล้วก็จะมิผลทำให้ร่างกาย พฤติกรรมหรือการประพฤติปฏิบัติเป็นไปแต่ในสิ่งที่ดีงาม พระพุทธศาสนามีความสำคัญต่อการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาวะของพระสงฆ์เป็นอย่างยิ่งเพราะหลักภavanaเป็นการสร้างคุณภาพชีวิต ทำให้มนุษย์ดำเนินชีวิตบนพื้นฐานแห่งความจริง สอดคล้องกับ ฌชพร ภูทองเงิน กล่าวไว้ในวิทยานิพนธ์ว่า หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาจะช่วยลดความวุ่นวายสับสนในสังคมและในองค์กรได้เป็นอย่างดี หากทรัพยากรมนุษย์ขององค์กร ได้รับการพัฒนาให้เข้าใจถึงหลักธรรมของพระพุทธศาสนา การพัฒนาตนในด้านจิตใจเป็นไปได้อย่างมั่นคง แต่ละบุคคลพอจะมีพื้นฐานพออยู่บ้าง หากองค์กรจะช่วยส่งเสริมและสนับสนุนให้บุคลากรสนใจศึกษาธรรมมากขึ้น และให้ความรู้แก่บุคลากรอย่างต่อเนื่อง ก็จะสามารรถขัดเกลาบุคลากรให้เป็นทรัพยากรที่พึงประสงค์ขององค์กรจริงๆ

๔) ด้านปัญญาภาวนา

แนวทางการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ตามหลักภาวนา

ด้านปัญญา มีแนวทางตามหลักปัญญาภาวนา ด้วยการเจริญปัญญา ฝึกอบรมปัญญาให้รู้จักเข้า ใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงรู้เขา รู้เรา รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสมณภาวะสามารถทำให้เป็นอิสระทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสตัณหาและปลดปล่อยจากความทุกข์และแก้ไขปัญหายุติกรรมการดูแลสุขภาพที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญาในแนวทางการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตามหลักพระพุทธศาสนา ดังนั้นการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพจะต้องฝึกอบรมจิตใจ อบรมปัญญา เช่น การพูด การกระทำ เป็นต้น หลักภาวนา คือ สมาธิและความรู้ ความเข้าใจ ความเชื่อในพระธรรมปิฎก ว่า ปัญญาภาวนา “ตนแลเป็นที่พึ่งของตน” ได้สองคล้องกับท่านพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้ให้ความหมายของคำว่า “ปัญญาภาวนา” คือ การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสมณะสามารถทำให้เป็นอิสระทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดปล่อยจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญาความหมายการทรัพยากรมนุษย์ตามแนวพระพุทธศาสนานั้นต้องพัฒนาร่วมกันหลายอย่าง เช่น การพัฒนากาย การพัฒนาจิต การพัฒนาปัญญา เข้าด้วยกันจึงจะเป็นการพัฒนาที่ยั่งยืนโดยไม่เน้นอย่างใดอย่างหนึ่ง

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะในการวิจัยนำไปปฏิบัติ

จากผลการศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ ตามหลักภาวนา ๔ ในเขตอำเภอร่องขวาง จังหวัดแพร่ มีข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ ดังนี้

๑) การส่งเสริมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ให้มีการพัฒนาตนเอง หลีกเลี้ยงพฤติกรรมที่เสี่ยงทำให้เกิดโรคภัย เช่น การฉ้อฉลอาหารที่ไม่มีประโยชน์ หยุดการฉ้อฉลอาหารรสจัดและควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออย่างเหมาะสมกับสมรรถภาพ

๒) พระสงฆ์ทุกรูปควรตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี เพื่อป้องกันโรค ที่จะเกิดขึ้น หรือมีความผิดปกติของร่างกายตั้งแต่ระยะแรกที่สุดตัวว่าเป็นเจ็บป่วย

๓) หน่วยงานที่รับผิดชอบและดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ เช่น โรงพยาบาลสาธารณสุขอำเภอ กรมสาธารณสุขจังหวัด อาสาสมัครอนามัยอำเภอ เป็นต้นจัดโครงการหรือกิจกรรมกลุ่มให้พระสงฆ์มีส่วนร่วมกับสังคมในการพัฒนาการดูแลสุขภาพ

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไปผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการทำวิจัย ดังนี้

๑) ศึกษาแนวทางการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ตามหลักทฤษฎี ๔ ในเขตอำเภอร่องขวาง จังหวัดแพร่

๒) หลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ในอำเภออื่นๆ