

ชื่อวิทยานิพนธ์	: พุทธกรรมการดูแลสุขภาวะของพระสงฆ์ตามหลักภavana ๔ ในเขตอำเภอวังทอง จังหวัดแพร่
ผู้วิจัย	: พระฉัตรชัย จันทนโนโท (จะทำ)
ปริญญา	: พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)
คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์	: พระครูโสภณพัฒนานุยุต,ผศ.ดร., ป.ธ. ๔,พท.ศ.,พ.ม.,พธ.บ,กศ.ม.,Ph.D. : รศ.พูนทรัพย์ เกตุวีระพงศ์, น.ธ.เอก,ป.กศ.สูง.,คบ.,กศ.ม. : ดร.บุญปิ่น แสนบ่อ, ว.ทบ., วท.ม.,Ph.D.
วันสำเร็จการศึกษา	: ๘ มีนาคม ๒๕๕๙

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ ๑) เพื่อศึกษาหลักการดูแลสุขภาวะของพระสงฆ์ ในพระ วินัยปิฎก ๒) เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบันของพุทธกรรมการดูแลสุขภาวะของพระสงฆ์ในเขตอำเภอวังทอง จังหวัดแพร่ ๓) เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาพุทธกรรมการดูแลสุขภาวะของพระสงฆ์ตามหลักภavana ๔ ในเขตอำเภอวังทอง จังหวัดแพร่ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ทำการศึกษา คือ ศึกษาจากเอกสารและศึกษาจากผู้ให้ข้อมูลหลักอย่างจำเพาะเจาะจง โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก พระสงฆ์ จำนวน ๒๐ รูป เพื่อศึกษาพุทธกรรมการดูแลสุขภาวะเชิงคุณภาพ โดยการสัมภาษณ์ของพระสงฆ์ระดับเจ้าอาวาส จำนวน ๑๐ รูป และพระลูกวัด จำนวน ๑๐ รูป แล้วผู้วิจัยทำการสรุปข้อมูลที่สำคัญของการสัมภาษณ์และทำการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา

ผลจากการศึกษาพบว่า

พระวินัยปิฎกได้กล่าวถึงมีความสุขอนามัยดีของพระพุทธเจ้าไว้หลายประการ ได้แก่ บำเพ็ญพุทธกิจได้เกือบตลอดทั้งวัน สติสัมปชัญญะบริบูรณ์ มีโรคน้อยมีเป้าหมายในการบริโภค มีสติพิจารณาฉันเฉพาะอาหารที่เป็นประโยชน์ รู้ประมาณในการบริโภคและห้ามดื่มสุราและเมรัย ทำให้มีพระพละนามัยสมบูรณ์แข็งแรง สุขภาวะเป็นการดูแลรักษา การป้องกัน และการเยียวยา ทั้งทางด้านร่างกาย สังคม จิตใจ และสติปัญญา ทุกคนจะต้องนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาใช้เพื่อเป็นแนวทางของการดูแลรักษา เยียวยาชีวิตจิตใจ การดูแลรักษาจิตใจถือว่าเป็นสิ่งสำคัญที่สุด สามารถประคองจิตใจของตนได้ตลอด หรือการประคองจิตใจให้ถึงขั้นสูงสุด คือ การได้บรรลุธรรมพร้อมกับการสิ้นชีวิต เป็นการบรรลุเป้าหมายชีวิตในโอกาสสุดท้ายที่สุด

สภาพปัจจุบันพระสงฆ์ในเขตอำเภอวังทอง จังหวัดแพร่ ได้ให้ความสำคัญและดูแลเอาใจใส่ถึงสุขภาวะในทุกด้านโดยไม่ยิ่งหย่อนกว่ากัน ด้านกายพระสงฆ์ส่วนใหญ่ได้ให้ความสำคัญ ในด้านการฉัน ด้านการออกกำลังกาย เพื่อป้องกันโรคภัยอันจะเกิดขึ้น ตลอดถึง รู้จักปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมด้วยความระมัดระวังตน ศีล (สังคม) พระสงฆ์ต่างให้ความสำคัญ ด้วยการยึดมั่นอยู่ในหลักพระธรรมวินัยอย่างเคร่งครัด เป็นแบบอย่างและสามารถสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดีให้เกิดขึ้นกับศรัทธาประชาชนได้เป็นอย่างดี ด้านจิตใจ พระสงฆ์ส่วนใหญ่ต่างยึดมั่นอยู่ในหลักจิตภavana ด้วยการสำรวม

ระมัดระวังจิต ด้วยการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ทำจิตให้ตั้งมั่น เป็นผู้นำในด้านจิตวิญญานของ ศรัทธาประชาชนได้เป็นอย่างดี ในส่วนด้านปัญญา พระสงฆ์ ส่วนใหญ่ได้ให้ความสำคัญด้วยการ ปฏิบัติธรรม ศึกษาธรรมซึ่งเป็นอุบายที่จะทำให้ พระสงฆ์มีความเข้าใจ สามารถปรับตัวให้ เข้ากับ สังคมที่กำลังเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วเป็นอย่างดีด้วยสติปัญญาที่เข้าใจในเหตุและผล

แนวทางการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ตามหลักภาวนา ๔ ในเขตอำเภอ รื่องขวาง จังหวัดแพร่ ๑) ด้านกายภาวนา พระสงฆ์ส่วนใหญ่ดำ เนินวิธีชีวิตตามหลักพระธรรมวินัย ดำเนินตามแนวทางที่เหมาะสมด้วยการออกกำลังกาย ฉันทาอาหารที่เป็นประโยชน์ ปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน เช่นทำวัตร นั่งสมาธิ และปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นต้น ๒) ด้านศีลภาวนา พระสงฆ์ส่วนใหญ่มี ความมุ่งมั่นที่จะรักษาพรหมจรรย์ให้บริสุทธิ์ทั้งกายวาจาและใจ เพราะ ศีลถือเป็นรากฐานหรือเป็น แนวทางในการที่จะพัฒนาความประพฤติแห่งตนให้ตั้งอยู่ในความมีระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อ ความเดือดร้อนเสียหาย สามารถที่จะปรับตัวให้อยู่ร่วมกับผู้อื่น ได้ ด้วยการสร้าง สัมพันธภาพที่ดีกับ สิ่งแวดล้อมและเพื่อนมนุษย์ ๓) ด้านจิตภาวนา พระสงฆ์ได้ฝึกฝนอบรมจิตให้เกิดความเข้มแข็งเจริญ อกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น ทำให้จิตใจ ให้ความ มีเมตตา มีความพึงพอใจ มีความ ขยันหมั่นเพียร อดทนและมีสมาธิมีจิตใจสดชื่นเบิกบานสุขผ่อง ใสพัฒนาจิตได้ ดังคำว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” ๔) ด้านปัญญาภาวนา มีการเจริญปัญญา ฝึกอบรมปัญญาให้รู้จักเข้าใจสิ่งทั้งหลายตาม ความเป็นจริง รู้แจ้งเห็นจริงในสิ่งทั้งหลาย ด้วยสติและปัญญา สามารถทำให้จิตใจเป็นอิสระทำตนให้ บริสุทธิ์จากกิเลสตัณหาและปลดปล่อยจากความทุกข์และแก้ไขปัญหาพฤติกรรมดูแลสุขภาพที่ เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา

Thesis Title : Buddhist Monks's Health Care Behavior according to Bhāvanā
IV in Rongkwang Distric, Phrae Province.

Researcher : Phra Chatchail Candanando (Jatam)

Degree : Master of Arts (Buddhist Studies)

Thesis Supervisory Committee

: Asist. Prof. Phrakru Soponpattananuyut,Pali IV,B.A.,M.Ed.,Ph.D.

: Asso. Prof. Phoonsrap Ketveerapong,B.Ed.,M.Ed.

: Dr.Boonpun Sanbho,B.Sc.,M.Sc.,Ph.D.

Date of Graduation : March, 8,2016

ABSTRACT

The objectives of this study were 1) to study the principle of Buddhist monks's health care in Vinayapiṭaka, 2) to study the present condition of Buddhist monks's health care behavior in Rongkwang District, Phrae Province and 3) to study the guidelines for development of Buddhist monks's health care behavior according to Bhāvanā IV in Rongkwang District, Phrae Province. In the methodology of the research, there were 2 methods of the study will be carry out namely, the documentary research and the field study of the in-depth interview with the key informants that was interviewed the Buddhist monk 20 persons from 10 the abbots and 10 monks who were under the abbot for studying Buddhist monks health care behavior according to Bhāvanā IV in Rongkwang District, Phrae Province. Then, the researcher concluded data on the essence of the interview, and then content analyzed.

The results of the research were found that;

The Vinaya Piṭaka mentions the good health care of the Lord Buddha many things as conducting Buddha action all day, has the Sati and Sampajañña absolutely, a little disease, has the goal on consume, has Sati for considering before eat, know to estimate in eating and stop drinking the alcohol and alcohol beverage that are made the strong health and it also is taking care, protecting and keeping in four aspects namely, physical aspect, social aspect, mind aspect and wisdom aspect. They must bring the Buddhist doctrine to apply for the guideline in health care their mind. This

is a very important thing that can control their all the time until enlightenment that is the highest goal of life.

The present condition of Buddhist monks in Rongkhang District, Phrae Province had emphasized and taken health care in all aspect. In the physical aspect, they emphasized about the eating, exercising and environment. In term of Precept or social aspect, they emphasized about the practicing as follow the Vinaya completely. In term of mind aspect, they has constant to their Bhavanā especially the Jittabhāvanā principle because if they hold this for practicing every time, they will be easily made them mind peacefully. In term of Wisdom aspect, they has emphasized very much in this aspect because this wisdom can be trained in this present time, it is not in the future. When the wisdom arise that means know about the reason that will affect to themselves can be win everything completely.

The guideline for development of Buddhist monks's health care behavior according to Bhāvanā IV in Rongkhang District, Phrae Province. In term of Kāyabhāvanā aspect, they should train themselves especially careful about Indriya or controlling faculty as eye, ear, nose, tongue and body better for the basis of the Sila or precept that stop making the bad both body and speech. In term of Silabhanā, they should practice the Vinaya completely. They can stay with everyone in the society and help all people side by side and has a good relation with social and human environment. In term of Jittabhāvanā, they should train them mind every time, diligent, tolerate and make them mind very happy all the time.