

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

จากที่ได้ทำการศึกษาสุขภาวะของพระสงฆ์ ต.จีวราย อ. ตะพานหิน จ.พิจิตร โดยมีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ ๑) เพื่อศึกษาสุขภาวะของพระสงฆ์ตามแนวพระพุทธศาสนา ๒) เพื่อศึกษาสุขภาวะของพระสงฆ์ใน ต. จีวราย อ. ตะพานหิน จ. พิจิตร และ ๓) เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้แนวทางรักษาสุขภาวะตามแนวพระพุทธศาสนา ของพระสงฆ์ใน ต.จีวราย อ.ตะพานหิน จ.พิจิตร การศึกษาสุขภาวะของพระสงฆ์ใน ต.จีวราย อ.ตะพานหิน จ.พิจิตร สรุปผลการวิจัยได้ ดังนี้

๕.๑.๑ การรักษาสุขภาวะตามแนวพระพุทธศาสนา

สุขภาพ หรือ สุขภาวะ หมายถึง สภาพเดิมที่เป็นสุข ลักษณะที่เป็นสุข สภาพที่เป็นสุข ปกติที่เป็นสุข หรือธรรมชาติที่เป็นสุข เป็นทักษะสุขภาพอย่างเป็นองค์รวม ความสุขทางร่างกายและความสุขทางจิตใจร่วมกันอย่างไม่อาจแยกออกจากกันได้นั้นคือ เมื่อร่างกายแข็งแรงเป็นปกติไม่มีโรคภัยเบียดเบียน จิตใจย่อมเป็นสุขและพร้อมที่จะพัฒนาในขณะที่จิตใจเป็นสุข เข้มแข็ง ร่างกายก็จะแข็งแรง หรือแม้ร่างกายจะเจ็บป่วย จิตที่เข้มแข็งก็ย่อมจะไม่เจ็บป่วยไปตามร่างกายเช่นกัน หรืออาจขยายความออกเป็น ๔ ด้าน คือ ๑) สุขภาพทางกาย ๒) สุขภาพทางจิต ๓) สุขภาพทางปัญญา และ ๔) สุขภาพทางสังคม ที่เมื่อปฏิบัติดำเนินไปด้วยดีแล้วย่อมนำไปสู่สุขภาพสูงสุดในพระพุทธศาสนา คือ นิพพาน

สำหรับสุขภาพโดยความเป็นองค์รวมนี้เป็นลักษณะที่คล้ายคลึงกันทั้งสุขภาวะตามแนวพระพุทธศาสนาและสุขภาวะในปัจจุบัน ที่ล้วนมองว่าสุขภาพมีลักษณะเป็นองค์รวมและมีขอบเขตล่วงเลยไปกว่าการมีร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง ไม่มีโรคภัยเบียดเบียนเท่านั้น แต่ต้องประกอบด้วยมิติด้านกาย จิตใจ ปัญญา (จิตวิญญาณ) และสังคม รวมไปด้วยกัน การขาดมิติใดมิติหนึ่งไปมนุษย์ก็ไม่สามารถมีสุขภาพได้จริงแต่เมื่อพิจารณาในเนื้อหาสาระในเชิงลึกก็มีความแตกต่างกันอยู่บ้าง ทั้งยังพบสุขภาพในพระพุทธศาสนามีขอบเขตที่กว้างขวางและหลากหลายกว่าสุขภาพในปัจจุบันคือ พระพุทธศาสนา กล่าวถึงสุขภาพใน ๒ ระดับ คือ กามสุข หรือ โลภียสุข หรือ เป็นความสุขที่เกี่ยวข้องกับทางโลก เป็นเรื่องของชาวโลกและโลกุตตรสุข คือ ความสุขในระดับโลกุตตร เป็นความสุขที่อยู่เหนือโลกพ้นไปจากโลก ไม่เนื่องด้วยกิเลสที่ทำให้เศร้าหมอง

สำหรับสุขภาพในปัจจุบันนั้นเป็นเพียงความสุขในระดับโลกีย์เท่านั้น เพราะเป็นเพียงความสุขที่ประกอบขึ้นด้วยตัณหาที่ได้รับการตอบสนองเท่านั้น แต่ในพุทธทัศนะได้แสดงถึงความสุขที่ประณีตกว่า คือ ความสุขในระดับโลกุตตร ที่กิเลส ตัณหาและทิฐิไม่อิงอาศัยและไม่สามารถสร้างทุกข์ให้เกิดขึ้นกับชีวิตได้อีก เพราะความไม่ยึดมั่นถือมั่นในอัตตาตัวตน ถึงแม้ร่างกายหรือแม้กระทั่งจิตใจจะได้รับ

๕.๑.๒ สุขภาวะของพระสงฆ์ใน ต. จั้วลาย อ. ตะพานหิน จ. พิจิตร

จากการวิจัยพบว่า สภาพการเจ็บป่วยของพระสงฆ์ใน ต. จั้วลาย อ. ตะพานหิน จ. พิจิตร ส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุและป่วยด้วยโรคเรื้อรัง ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง โรคปวดข้อ ข้ออักเสบ สามในสี่ยังสูบบุหรี่ ฉันทยาชุด ต้มเครื่องต้มชูกำลัง รวมทั้งดื่มกาแฟเป็นประจำ เมื่อยามเจ็บป่วย พระสงฆ์จะไปขอรับการตรวจรักษาที่คลินิกเอกชนเป็นส่วนใหญ่ เพราะสะดวกสบายให้บริการที่รวดเร็ว ไม่ต้องรอนาน สุขภาพพระสงฆ์ใน ต. จั้วลาย อ. ตะพานหิน จ. พิจิตร พบว่ายังมีกิจกรรมด้านการส่งเสริมสุขภาพน้อยมาก หน่วยงานที่เกี่ยวข้องยังไม่มีกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพที่ชัดเจนและเป็นรูปธรรม กิจกรรมการออกกำลังกายที่พระสงฆ์ปฏิบัติอยู่เป็นประจำวัน คือ การเดินบิณฑบาต การเก็บกวาดลานวัด โบสถ์ วิหารและการตัดหญ้า เก็บกวาดใบไม้ซึ่งเป็นกิจของพระสงฆ์ปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน การเดินบิณฑบาตของพระสงฆ์ใน ต. จั้วลาย อ. ตะพานหิน จ. พิจิตร จะใช้เวลาวันละ ๔๕ นาที-๑ ชั่วโมง ในระยะทางประมาณ ๑-๒ กิโลเมตร ส่วนการป้องกันโรคติดต่อในวัด พระสงฆ์ยังไม่มีกิจกรรมการป้องกันโรคที่ชัดเจน กิจกรรมบางอย่างติดขัดในพระธรรมวินัย สำหรับการดูแลส่วนบุคคล พระสงฆ์ใน ต. จั้วลาย อ. ตะพานหิน จ. พิจิตร ยังไม่ได้รับคำแนะนำจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง การปฏิบัติที่มีอยู่ในปัจจุบันคือทำตามทีี่สื่ต่างๆ นำเสนอ พระสงฆ์จำนวนมากที่เจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังและมีปัญหาทางด้านการเคลื่อนไหวของร่างกาย ยังไม่ได้รับการฟื้นฟูสภาพอย่างถูกต้องและดำเนินชีวิตไปตามลำพัง หน่วยงานสาธารณสุขและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องยังไม่มีกิจกรรมการติดตามเยี่ยมหลังการเจ็บป่วยทำให้พระสงฆ์ขาดการกินยา ขาดการทำกายภาพบำบัด สำหรับพระสงฆ์ที่มีญาติพี่น้องอยู่ใกล้วัดจะได้รับการดูแลมากกว่า ในส่วนของการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ด้วยกันเองพบว่ามีน้อยมาก ส่วนใหญ่มีเพียงถามทุกข์สุขเท่านั้น สภาพปัญหาสุขภาพจิตของพระสงฆ์ ส่วนใหญ่แล้วไม่พบการมีปัญหสุขภาพจิต ปัญหาที่พบเป็นเรื่องการเจ็บป่วยในปัจจุบันและมีค่าใช้จ่ายในการไปพบแพทย์ ไปโรงพยาบาลหรือไปรักษาที่คลินิก ทำให้พระสงฆ์ต้องออกรับกิจนิมนต์ ออกบิณฑบาต เพื่อจะได้รับปัจจัยเพื่อนำมาใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน และการส่งเสริมสุขภาพจิต ใช้การสวดมนต์ไหว้พระ นั่งสมาธิ เดินจงกรม สำหรับอาหารส่วนใหญ่ยังฉันทอาหารประเภทแป้ง กะทิ น้ำตาล ไขมัน และอาหารรสจัดในปริมาณที่มากต่อวัน ส่วนน้ำดื่ม น้ำใช้ พระสงฆ์ต้มน้ำขวดบรรจุเสร็จ น้ำใช้ใช้น้ำประปาและน้ำบาดาล

๕.๑.๓ การประยุกต์ใช้แนวทางรักษาสุขภาวะตามแนวพระพุทธศาสนา ของพระสงฆ์ใน ต. จั้วลาย อ. ตะพานหิน จ. พิจิตร

การประยุกต์ใช้แนวทางรักษาสุขภาวะตามแนวพระพุทธศาสนา อธิบายได้ดังนี้

สุขภาพทางกาย ควรบำรุงรักษาร่างกาย แต่อย่าบำรุงร่างกายจนเกินสมควร ด้วยความหลงยึดมั่นว่าร่างกายนี้เป็นตัวเรา หรือเป็นของๆ เรา การดูแลร่างกายควรอยู่ภายใต้หลักการพื้นฐานที่จะไม่ให้ทุกขเวทนาที่ยังไม่เกิด ไม่ให้เกิดขึ้นและบรรเทาทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นแล้วให้คลายลง ด้วยการรับประทานอาหารแต่พอเหมาะสมสมควรแก่ความต้องการของร่างกาย ไม่มากหรือน้อยเกินไปจนส่งผลเสียกับร่างกาย รวมไปถึงการใช้สอยปัจจัย ๔ อย่างไม่หลงมัวเมา การออกกำลังกายควรกระทำอย่างเหมาะสม ประกอบ กับการรักษาสุขอนามัยส่วนตัวอย่างเหมาะสมและเมื่อร่างกายเกิดเจ็บป่วยไม่สบายขึ้นก็ให้ทำการรักษา ไม่เพิกเฉยละเลย แต่เมื่อถึงที่สุดแล้ว เมื่อร่างกายเจ็บป่วยจนไม่สามารถ

ดำรงอยู่ได้แล้ว ควรปรับเปลี่ยนไปสู่การดูแลรักษาจิตใจ ในอีกด้านหนึ่งร่างกายถูกใช้เป็นเครื่องมือในการศึกษาเพื่อเข้าถึงความจริง ที่ว่าร่างกายเป็นสภาพที่ไม่เที่ยง ร่างกายมีสภาพเป็นทุกข์

สุขภาพทางจิต เป็นองค์ประกอบสำคัญ จิตใจต้องมีความเข้มแข็ง ผ่อนคลาย ไม่ตึงเครียด และมีความพร้อมในการพัฒนาระดับจิตใจด้าน คุณธรรมให้เพิ่มพูนขึ้น เจริญองกงามพัฒนาสุขภาพทางปัญญา โดยมีเป้าหมายสุดท้าย คือความไม่เจ็บป่วยทางใจอย่างสิ้นเชิง บรรลุสุขภาพอันสมบูรณ์สำหรับความใส่ใจต่อสุขภาพใจนี้สามารถเห็นได้อย่างชัดเจนเมื่อต้องเกิดความเจ็บป่วยจนเข้าใกล้วาระสุดท้ายของชีวิต ต้องปรับสภาพจิตใจให้ผ่อนคลาย ความเป็นห่วงเป็นกังวลทั้งหลาย ให้เข้าใจความเป็นจริงของชีวิตและพร้อมเผชิญวาระสุดท้ายของชีวิตอย่างมีสติ เช่นเดียวกับกาย จิตเป็นธรรมชาติที่เกิดขึ้นดับสับเนื่องติดต่อกันไปที่ไม่รู้ยอมยืดยาวจิตนี้เป็นเรา เป็นตัวตนของเรา เมื่อผู้ที่ศึกษาเรียนรู้สามารถเห็นแจ้งถึงความจริงของจิตนี้แล้ว ย่อมคลายออก จากความยึดมั่นว่ามีเราอยู่ ณ ที่ใด ๆ

สุขภาพทางปัญญา เป็นสุขภาพที่มีสำคัญอย่างแท้จริง เป็นสุขภาพที่ต้องพัฒนาอยู่เสมอ ด้วยการอ่าน การฟัง คิดและปฏิบัติภาวนา โดยการพัฒนาการ ทางปัญญาที่สำคัญคือการพัฒนาผ่านกระบวนการภาวนา ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดความรู้แจ้งโลกและสรรพสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงพัฒนาเป็นลำดับไป อันจะนำไปสู่ความพ้นทุกข์ อย่างแท้จริง

สุขภาพทางสังคม เป็นพฤติกรรมที่แสดงออกต่อโลกโดยไม่สร้างความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและผู้อื่น ไม่เบียดเบียนบุคคล น หรือสิ่งมีชีวิตอื่นๆ เป็นบุคคลที่สามารถดำรงตนอยู่ด้วยดีในสังคม และสามารถเป็น แบบอย่างเพื่อชักนำสังคมสู่ความอยู่เย็น เป็นสุขร่วมกัน เพราะสภาพสังคมแวดล้อมทั้งหลายล้วนมีความสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อบุคคลที่ต้องอยู่ภายในสังคมนั้นๆ เมื่อสังคมที่แวดล้อมเป็นสังคมที่ดีและเกื้อกูลต่อการพัฒนาตนเองด้านจิตใจ ย่อมทำให้การพัฒนาทางด้านจิตนี้เป็นไปโดยไม่ลำบาก ทั้งยังไม่สร้างความทุกข์เดือดร้อนทางกายให้เกิดขึ้นด้วย

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

ในงานวิจัยนี้ มีข้อเสนอแนะ ดังนี้

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

บุคคลจะดำรงชีวิตอยู่ในโลกได้ยืนนานเท่าใดไม่รู้ได้ ข้อสำคัญอยู่ที่ว่าได้ปฏิบัติต่อชีวิตหรือได้ใช้ชีวิตเท่าที่มันนั้นให้เกิดผลขึ้นบ้างอย่างไร ความเกิด แก่ เจ็บ และตาย เป็นสังขธรรม ธรรมดา แต่ยากที่มนุษย์ก้าวพ้น ดังนั้น การปฏิบัติธรรม ประครองชีวิตด้วยสติ ปัญญา จึงมีประโยชน์ที่ช่วยเหนี่ยวรั้งไม่ให้คนเรากล้าคิดชั่ว พุดชั่ว ทำชั่ว ให้คนทำความดี เพื่อจะได้พบกับความสุขที่แท้จริง คือ สุขที่ไม่มีการเบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่นรวมทั้งความสุขที่ยั่งยืนกว่าความตายไม่สามารถกระทบกระทั่งได้ กล่าวคือ ก้าวล่วงพ้นกฎแห่งความเป็นจริง (ความเกิด แก่ เจ็บ และตาย) นี้ได้แล้วอย่างเด็ดขาด (นิพพาน)

การดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบัน จึงมีมูลรากมาจากความกลัว กลัวไม่มีจะกิน กลัวจะไม่มีใช้ จนถึงกลัวแก่ กลัวเจ็บและกลัวตาย หากพิจารณาด้วยสติปัญญาอย่างจริงจังและถูกต้องตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาแล้วก็จะพบว่าความปรารถนาอยากมี อยากเป็นในสิ่งต่างๆ ก็ดี การอยากจะ

หลุดพ้นไปจากปัญหาต่างๆ ในชีวิตของตนก็ได้นั้น ล้วนแล้วแต่เกิดจากการไม่ยอมศึกษาปฏิบัติตนตามหลักธรรมตามแนวพระพุทธศาสนา ทั้งนี้ก็เพราะพระพุทธศาสนามีหลักธรรมคำสั่งสอนให้ใช้สติปัญญาและเหตุผลแก้ไขปัญหาในการดำเนินชีวิต เมื่อมีความทุกข์ความเดือดร้อนเกิดขึ้นให้รู้จักกำจัดความทุกข์ความเดือดร้อน ด้วยการใช้สติปัญญาและเหตุผลพิจารณาให้เห็นต้นเหตุของความทุกข์ แล้วแก้ไขที่ต้นเหตุให้ถูกต้อง ดังนั้น สถาบันที่เกี่ยวข้อง อาทิสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติก็ดี กระทรวงสาธารณสุขก็ดี จึงจำเป็นต้องดำเนินการในด้านต่างๆ เพื่อให้การดำเนินชีวิตที่ดีและพอเพียงของประชาชนโดยดำเนินการด้าน

๑) ส่งเสริมให้พระสงฆ์ มีความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ รู้ทันถึงโรคภัยไข้เจ็บควบคู่ไปกับคุณธรรม

๒) ส่งเสริมให้พระสงฆ์มีความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้องในการดำเนินชีวิตว่าต้องดำเนินด้วยสติปัญญาและความพอดีแห่งสภาวะความเป็นอยู่ของตน ไม่ควรฝืนหรือดิ้นรนต้องการในสิ่งที่เกินความจำเป็น มีความเป็นอยู่อย่างรู้เท่าทันต่อสรรพสิ่ง

๓) ส่งเสริมให้ประชาชนเข้าร่วมกิจกรรมปฏิบัติธรรมทางพระพุทธศาสนาตามโอกาสต่างๆ เพื่อให้ได้รู้จักชีวิตที่แท้จริง รู้จักการปล่อยวางความทุกข์ ความเร่งรีบบ้างและเพื่อให้จิตใจได้เข้าถึงรสพระธรรมคำสั่งสอนอย่างแท้จริง

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

บุคคลที่สนใจเนื้อหานี้ควรหาเอกสารที่เกี่ยวข้องมาศึกษาประกอบเพิ่มเติม เนื่องจากการศึกษาในครั้งนี้เป็นการศึกษาจากเอกสารในส่วนที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดพื้นฐานและแนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพและการศึกษาจากภาคสนามในเชิงปัจเจกบุคคล ที่นำแนวคิดทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพ โดยใช้กระบวนการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก โดยเลือกผู้ให้ข้อมูลหลักอย่างจำเพาะเจาะจง สำหรับประเด็นที่ผู้วิจัยเห็นว่าควรนำมาทำการศึกษาเพิ่มเติมต่อจากงานวิจัยนี้ คือ

๑. การศึกษาลงลึกในแนวคิดสุขภาพและกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพในปัจจุบัน คือ มิติทางกาย มิติทางจิต มิติทางสังคมและมิติทางปัญญา

๒. การศึกษาลงลึกในแนวคิดสุขภาพและกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพโดยการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพในแต่ละมิติ คือ มิติทางกาย มิติทางจิต มิติทางสังคมและมิติทางปัญญา รวมไปถึงกรณีตัวอย่างบุคคลในครั้งพุทธกาลที่สามารถนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาไปประยุกต์ใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพ

๓. การศึกษาต่อยอดในเชิงปริมาณในประยุกต์ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพ เพื่อแสดงให้เห็นในเชิงประจักษ์ถึงสัมฤทธิ์ผล ในการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาใช้ในกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพ