

ศึกษาแนวทางการพัฒนาสุขภาวะแนวพุทธ  
ของนักเรียน โรงเรียนพุทธโกศัยวิทยา จังหวัดแพร่  
A Study of the Way to Health Development of Student  
of Buddhakosaividaya School, Phrae Provinve

พระมหานพนัช เขมานนโท<sup>๑</sup> และ เพชรรัตน์ หนั้นไชย<sup>๒</sup>  
Phramanopnaj Khemanuntho and Pechjarat Thananchai



### บทคัดย่อ

งานวิจัยในครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ คือ (๑) เพื่อศึกษาพุทธวิธีในการดูแลสุขภาพในพระไตรปิฎก (๒) เพื่อศึกษาสภาพปัญหาและสาเหตุของปัญหาการดำเนินการดูแลช่วยเหลือสุขภาวะแนวพุทธของนักเรียนโรงเรียนพุทธโกศัยวิทยา จังหวัดแพร่ และ (๓) เพื่อศึกษาการดำเนินงานดูแล สุขภาวะแนวพุทธและแนวทางการพัฒนาสุขภาวะแนวพระพุทธของนักเรียนโรงเรียนพุทธโกศัยวิทยา จังหวัดแพร่ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาเถรวาท ตำรา เอกสารและงานวิจัย ที่เกี่ยวข้อง และเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก

ผลการวิจัยพบว่า

๑. พุทธวิธีเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพในพระไตรปิฎก มีหลักพุทธธรรมที่สอดคล้องและสามารถประยุกต์เข้ากับทฤษฎี หลักการและแนวทางปฏิบัติในการสาธารณสุขในยุคปัจจุบัน โดยอาจจะนำมาประยุกต์ ใช้ผสมผสานกับการบริการสาธารณสุขในแต่ละช่วงของสภาวะ

---

<sup>๑</sup> โรงเรียนพุทธโกศัยวิทยา จังหวัดแพร่

<sup>๒</sup> สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่

สุขภาพ เพื่อส่งเสริมให้มีสุขภาวะที่ดีทั้ง ๔ มิติ ได้แก่ทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญา เพื่อให้เกิดแนวทางในการเสริมสร้าง สุขภาวะที่สมบูรณ์ให้เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๒. ด้านสภาพปัญหาในการดูแลสุขภาวะวิถีพุทธของนักเรียนโรงเรียนพุทธโกศย์วิทยา จังหวัดแพร่ นั้น พบว่า มีปัญหาหลัก ๆ ใน ๔ ด้าน คือ ๑) ปัญหาสุขภาวะทางกาย เป็นสภาพปัญหาที่มีผลมาจากพฤติกรรม เช่น การไม่ออกกำลังกาย การฉับตอาหารที่มีรสจัด และการไม่สามารถดูแลตัวเองได้ในเบื้องต้นเมื่อเกิดการเจ็บป่วย ๒) ปัญหาสุขภาวะทางจิต คือ การที่ไม่สามารถปรับตัวเข้ากับคนอื่นได้ การขาดความเชื่อมั่นในตนเอง และปัญหาความเครียดจากหลายด้าน ๓) ปัญหาสุขภาวะทางสังคม มีผลมาจากพื้นฐานครอบครัวที่แตกต่างกันการปรับตัวเข้ากับสังคมมีน้อย การขาดการ มีจิตสาธารณะในการช่วยเหลือสังคม และ ๔) ปัญหาสุขภาวะทางปัญญา เกิดจากความเคยชินของ การแสดงพฤติกรรม การลอกเลียนแบบความคิดคนอื่น ขาดความกระตือรือร้น ในการศึกษาหาความรู้ทั้งทางโลก และ ทางธรรม ทำให้เกิดมิจฉาทิฐิ คือความเห็นที่ไม่ถูกต้องตามสภาพความเป็นจริง มีจิตนาการและความเพ้อฝันสูง ทำให้หลงผิด เกิดความทุกข์และไม่สามารถพบสุขที่แท้จริงได้

๓. ในด้านการดำเนินการดูแลสุขภาวะวิถีพุทธของนักเรียนโรงเรียนพุทธโกศย์วิทยา จังหวัดแพร่ พบว่า ทางโรงเรียนได้ยึดหลักการตามนโยบายการส่งเสริมสุขภาวะตามแนวพระราชดำริของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารีและของกรมอนามัยซึ่งเป็นหน่วยงานที่ร่วมสนองงานตามพระราชดำริ โดยเน้นให้สามเณรเป็นผู้ลงปฏิบัติด้วยตนเอง และใช้รูปแบบการพัฒนาที่เหมาะสมและสอดคล้องกับพระธรรมวินัย และมีเป้าหมายของการพัฒนา คือ สามเณรมีโภชนาการดี สุขภาวะแข็งแรงใฝ่เรียนรู้ ซื่อสัตย์ ประหยัด และอดทน เป็นศาสนทายาทที่ดี มีความรู้ ทั้งนี้เพื่อให้นักเรียนสามารถนำไปพัฒนาปัญญาของตัวอง และใช้เป็นหลักในการดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้อง สอดคล้องกับการใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา คือ หลักไตรสิกขา ได้แก่ การมีศีล สมาธิ และปัญญา โดยการใช้รูปแบบการดำเนินการดูแลสุขภาวะ แนวพุทธในลักษณะของการจัดกิจกรรมและโครงการเสริมต่างๆ ที่เกี่ยวข้องการนำหลักธรรม ทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในกิจกรรมเพื่อให้เกิดผลสูงสุด

ส่วนแนวทางในการพัฒนาสุขภาวะวิถีพุทธ เพื่อให้นักเรียนมีสุขภาวะที่ดีในทุก ๆ ด้าน คือ (๑) ด้านสุขภาวะทางกาย (๒) ด้านสุขภาวะทางจิต (๓) ด้านสุขภาวะทางสังคม และ (๔) ด้านสุขภาวะทางปัญญา ทางโรงเรียนควรนำหลักพุทธธรรมมาบูรณาการหรือ

ประยุกต์ใช้อย่างจริงจังในทุกด้านโดยมีหลักธรรมบางประการที่สามารถนำไปผสมผสานหรือเสริมกับการดูแลสุขภาพได้ในหลายด้าน เช่น การเจริญวิปัสสนากรรมฐานธุดงค์วัตร เพื่อเสริมสร้างศักยภาพให้เกิดสุขภาพในทุกด้าน ได้แก่ ทางกาย ทางจิต ทางสังคมและปัญญา เป็นการเสริมสร้างพลังการดูแลสุขภาพและคุณภาพชีวิตให้มีความสมบูรณ์และมั่นคงของนักเรียนในโรงเรียนพุทธโกศวิทยวิทยา จังหวัดแพร่

**คำสำคัญ:** แนวทางการพัฒนา, สุขภาวะ, นักเรียน

## Abstract

The purposes of this research are 1) to study the Buddhist way in the health care in Tripitaka of Buddhism, 2) to study problem and cause of performance the health care on Buddhist way of students Buddhakosaividaya school, Phrae Province, 3) to study the performance of health care on Buddhist way and guidelines for health development on Buddhist way of the students in Buddhakosaividaya School, Phrae Province, This study is the qualitative research which studied from the scripture of Theravada Buddhism, textbooks as well as related documents and collected the data by using the in-depth interview.

The results to research are found as follows:

1. The Buddhist way regarding the health care in Tripitaka have Buddha Dhamma principles which are matched and could be applied with theory, principles, and practice guideline in the modern public health service. It could also be applied and integrated with the public health service in each period of health conditions. This is to encourage the good health in four dimensions: i.e. physical, mental, social and intellectual aspect. On the other hand, it has also guided in support the perfect health and efficiently.

2. In term of the problem conditions in health care on Buddhist way of students Buddhakosaividaya School, Phrae Province are found that there are four main points namely 1) the problem physical health such as have on exercise, take spicy taste and could not care by themselves when they are sick 2) the problem of mental health, they are not adjust with another person, lost the trust by themselves and tension from many things. 3) The problem of social health, it is effected from the basic of different family. The adjust with society, have no public mind in social helpine and 4) the problem of intellectual health,

it is the habit of behavioral acting, copy another one, on enthusiasm in pursuing knowledge both in knowledge both in the current dimensions and in the Dhamma dimensions. Opinions are not right along the truth, high imagine and fancy, be mistaken, have suffering and could not met the happiness really.

3. In the implementation of the health care Buddhist way of the students in Buddhakosaividdaya School, Phrae Province, it is found that school is cherished the principles according to the policy of health promoting under the royal initiative by Her Majesty Princess Maha jakri Sirindhon and by Departent of Health, the government aggnacy cooperatively workinG to fu;fill the royal initiative uhdter for health promoting and nutrition of novices in the Dhamma Studies schools. This project conducted by themselves and use to the suitable development pattern that corresponded with the novices and monks' disciplines. And also the goal of the develop is the novices healthy, having a stable, have good nutrition, strong health, beihg diligent, honest and patient in order to become the good Buddhist descendants good knowledge as well as could be developed the intellectual by themselves and living in the future, It is also matched with the Dhamma principle of Buddhism such as precepts, concentration and wisdom. The pattern of implementation the health care on Buddhist-way can be implemented through organizing of the activities and supplementary projects that deal with exerting the Buddhist Dhamma principles to apply the best use.

Regarding the guidelines for developing the health care Buddhist-way in order to make the students have a good health in the four aspects as follows 1) physical health 2) mental health 3) social health and 4) intellectual health, it is a very necessary that the school integrate pedagogical process and really apply in every aspect of them in teaching and learning procedure. Certain Dhamma principles can be well integrated or supplemented to health care in various

๘๔ วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์ มจร วิทยาเขตแพร่ ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๕๘)

ways e.g. doing the meditation or pilgrimage practice to enhance the potential in all aspect of health to derive by, i.e. 1) physical 2) mental 3) social and 4) intellectual aspect. Furthermore, thing will be the reinforcement for empowering the health care and life quality of the students in Buddhakosaividdaya School, Phrae province, to be complete and secured.

**Keywords:** Developmental guidelines, health, students

## บทนำ

การมีสุขภาวะที่ดีเป็นสิ่งที่ประเสริฐสำหรับมนุษย์และเป็นคุณภาพของชีวิต การมีสุขภาวะดี นอกจากจะเกิดประโยชน์แก่ตนเองในการดำรงชีวิตสามารถทำหน้าที่ต่าง ๆ ตามบทบาทของตนได้อย่างดีแล้วยังส่งผลดีโดยรวมต่อสังคม เพราะการที่สังคมมีประชากรที่มีคุณภาพในด้านสุขภาวะความรู้ความสามารถ ย่อมเป็นสังคมที่มีความเข้มแข็งในพระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พระสัมมาพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า “อโคย ปรมลลาภา”<sup>๒</sup> มีความหมายว่า ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ องค์การอนามัยโลก ให้ความสำคัญแก่เรื่องการส่งเสริมประชากรให้มีสุขภาวะที่ดี ซึ่งในวงการสุขภาวะ หมายถึง การมีสุขภาวะที่ดีโดยองค์รวมของความเป็นมนุษย์ ได้แก่ สุขภาพทางกาย อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ เพื่อบรรลุเป้าหมายของการมีชีวิตที่มีความสุข

รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทยพุทธศักราช ๒๕๕๐<sup>๓</sup> ส่วนที่ ๔ แนวนโยบายด้านศาสนา สังคม การสาธารณสุข การศึกษาและวัฒนธรรมได้ให้ความสำคัญในการพัฒนาคนไทยให้มีคุณภาพ ทั้งด้านการส่งเสริมการศึกษาและสุขภาวะ โดยในมาตราที่ ๘๐ ข้อที่ ๒ กำหนดว่า รัฐต้องส่งเสริม สนับสนุนและพัฒนาระบบสุขภาพที่เน้นการสร้างเสริมสุขภาพอันจะนำไปสู่สุขภาวะที่ยั่งยืนของประชาชน การที่บุคคลได้มีสุขภาพชีวิตที่ดีตามไปด้วยทั้งทางโลก และทางธรรม คือสมบูรณ์ทั้งทางศฤงคาร ภิภุสงฆ์และสามเณร ที่จะต้องดูแลสุขภาพของตัวเองอย่างถูกวิธี

โรงเรียนพระพุทธโกศยวิทยา จังหวัดแพร่ (โรงเรียนพระปริยัติธรรมแผนกสามัญศึกษา) เป็นอีกสถานอันหนึ่งที่เป็นช่องทางสำคัญที่ทำให้เด็กที่ขาดโอกาสทางการศึกษา ได้มีโอกาสศึกษาต่อในระดับสูงขึ้น เด็กเหล่านี้ส่วนใหญ่มาจาก ครอบครัวที่ยากจนและมีปัญหาทางสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ปัญหาสุขภาพทางกายของนักเรียนด้านโภชนาการและการจัดภัตตาหาร ถวายสามเณรที่มีการขาดโภชนาการที่ครบถ้วน สุขภาพฟันไม่ดี มีปัญหาเรื่องโรคผิวหนัง และขาดสุขวินัยในการฉันภัตตาหารเพลที่เหมาะสมสมรูป ตามแนวพระราชดำริเบื้องต้นของ สมเด็จพระเทพ-รัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ได้เน้นให้สามเณรเป็นผู้ลงมือปฏิบัติด้วย

---

<sup>๒</sup> ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๖๐/๒๔.

<sup>๓</sup> รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : กลุ่มงานผลิตเอกสารสำนักประชาสัมพันธ์ สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร, ๒๕๕๓), หน้า ๔๙.

ตนเอง และใช้รูปแบบการพัฒนาที่เหมาะสมและสอดคล้องกับพระธรรมวินัย โดยมีเป้าหมายในการพัฒนา คือ “สามเณร มีโภชนาการดี สุขภาวะ แข็งแรง ใฝ่เรียนรู้ ซื่อสัตย์ ประหยัด และอดทนเป็นศาสนทายาทที่ดี มีความรู้และทักษะทางวิชาการและการวางแผน ทรัพยากรธรรมชาติ ภาคภูมิใจในวัฒนธรรมท้องถิ่นและความเป็นไทย และมีส่วนร่วมในการพัฒนาชุมชนและประเทศชาติ”<sup>๔</sup>

จากสภาพปัญหาดังกล่าว ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาแนวทางการพัฒนาที่มีผลต่อการดูแล สุขภาวะแนวพุทธของนักเรียนโรงเรียนพุทธโกศวิทยุวิทยา จังหวัดแพร่ เพื่อจะได้ทราบแนวทางการพัฒนาสุขภาวะของนักเรียนโรงเรียนพุทธโกศวิทยุวิทยา จังหวัดแพร่ ให้มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องและเป็นแนวทางในการกำหนดนโยบายของผู้บริหารสถานศึกษาในโรงเรียนพระพุทธรูปโกศวิทยุวิทยา จังหวัดแพร่ และโรงเรียนในโครงการสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารีต่อไป

## วัตถุประสงค์การวิจัย

๑. เพื่อศึกษาพุทธวิธีในการดูแลสุขภาวะพระไตรปิฎก
๒. เพื่อศึกษาสภาพปัญหาและสาเหตุของปัญหาการดำเนินการดูแลช่วยเหลือสุขภาวะแนวพุทธของนักเรียนโรงเรียนพุทธโกศวิทยุวิทยา จังหวัดแพร่
๓. เพื่อศึกษาการดำเนินการดูแลสุขภาวะแนวพุทธและแนวทางการพัฒนาสุขภาวะแนวพุทธของนักเรียนโรงเรียนพุทธโกศวิทยุวิทยา จังหวัดแพร่

## ขอบเขตของการวิจัย

๑. เป็นการศึกษาพุทธวิธีในการดูแลสุขภาวะในพระไตรปิฎก รวมไปถึง อรรถกถา ฎีกา รวมไปถึงเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

---

<sup>๔</sup> โรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษากับการพัฒนาเยาวชน ตามพระราชดำริสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี, (กรุงเทพฯ : บริษัททอทรินท์ริ้นดิงแอนด์พับลิชซิง จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๑๓.



๒. เป็นการศึกษาสภาพปัญหาการดำเนินการดูแลและสุขภาพะแนวพุทธของนักเรียนโรงเรียนพุทธโกศวิทยุ จังหวัดแพร่ โดยวิเคราะห์จากการเก็บข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก

๓. เป็นการศึกษาการดำเนินการดูแลสุขภาพะแนวพุทธและแนวทางการพัฒนาสุขภาพะแนวพุทธของนักเรียนเรียนพุทธโกศวิทยุ จังหวัดแพร่ โดยศึกษาค้นคว้าจากเอกสารตำราวิชาการที่เกี่ยวข้อง และวิเคราะห์จากข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก

## วิธีดำเนินการวิจัย

### ๑. การศึกษาภาคเอกสาร

ก. ชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) เป็นการศึกษาเนื้อหาของสุขภาพะวิถีพุทธโดยวิธีสืบค้นหาข้อมูลที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก

ข. ชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) ได้แก่ วรรณคดี ฎีกา อนุฎีกา รวมถึงตำราหนังสือ งานวิจัย วิทยานิพนธ์ และบทความทางวิชาการ เพื่ออธิบายขยายความเพิ่มเติมจากข้อมูลในคัมภีร์ พระไตรปิฎกและทำการสืบค้นเอกสาร ตำรา ของโรงเรียนพุทธโกศวิทยุ จังหวัดแพร่ ที่ได้จัดทำขึ้นในเรื่องของการดูแลสุขภาพะของนักเรียน

### ๒. การศึกษาภาคสนาม

ก. ออกแบบสัมภาษณ์และให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ

ข. เป็นการศึกษาสัมภาษณ์ผู้บริหาร ครูผู้สอน นักเรียน ที่มีความชำนาญเกี่ยวกับสุขภาพะจำนวน ๓๙ รูป/คน มีผู้บริหาร ๖ รูป/คน และนักเรียน ๒๗ รูป

โดยมีการจดบันทึกและใช้อุปกรณ์ในการบันทึกเสียงสัมภาษณ์และบันทึกภาพถ่ายข้อมูลอย่างละเอียดเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพะวิถีพุทธของนักเรียนโรงเรียนพุทธโกศวิทยุ จังหวัดแพร่

### ๓. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ก. ในการศึกษาภาคเอกสาร ผู้ศึกษาได้รวบรวมเนื้อหาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธรศาสนาเถรวาท คือ คัมภีร์พระไตรปิฎก วรรณคดี รวมไปถึงเอกสารวิชาการ ตำราและเอกสารอื่น ๆ รวมทั้งงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แล้วนำมาเขียนเป็นแบบบรรยายเชิงพรรณนา

ข. ในการศึกษาภาคสนาม มีขั้นตอนในการศึกษาคือเก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์ผู้บริหาร จำนวน ๖ ท่าน ครูที่ปรึกษาจำนวน ๖ รูป/คน และนักเรียนอีกจำนวน ๒๗ รูป โดยการจดบันทึกและใช้อุปกรณ์ในการบันทึกเสียงสัมภาษณ์และบันทึกภาพถ่ายข้อมูลที่ได้อย่างละเอียด

#### ๔. การนำเสนอข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการรวบรวมและจดบันทึกนำมาเขียนเป็นแบบเชิงพรรณนาเพื่อนำเสนอข้อมูล

### สรุป

#### ๑. ผลการศึกษาพุทธวิธีการดูแลสุขภาพในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

พุทธวิธีในการดูแลสุขภาพนั้น เป็นการนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในทุกขั้นตอนของการดำเนินชีวิต เพราะเหตุว่าพระพุทธศาสนานั้นสอนในเรื่องของการเรียนรู้และเข้าใจถึงสังขารในชีวิตอันมีลักษณะที่สำคัญตามกฎของไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา และในพระพุทธศาสนาได้มองโรค ที่เกิดขึ้นมาจากพื้นฐานทางด้านร่างกายและจิตใจสอดคล้องกับงานวิจัยของ เกตุมณี พรหมเถื่อน เรื่อง “กระบวนการสร้างความเข้าใจเรื่องความเจ็บป่วยตามแนวพุทธศาสนาเถรวาท” ที่กล่าวว่า พระพุทธศาสนาจะกล่าวถึงกระบวนการเรื่องความเจ็บป่วยว่าเป็นกระบวนการทางธรรมชาติซึ่งทุกคนและสรรพสัตว์ต่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เพราะฉะนั้นต้องดำเนินชีวิตสอดคล้องกับแนวทางการปฏิบัติธรรมเพื่อให้มีสุขภาพทางกายและใจที่ดี ตลอดจนจนถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดี<sup>๕</sup> และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของพระครูประสิทธิภิตติสาร ได้ศึกษา “การศึกษา เจริญเปรียบเทียบกับแนวคิดวิธีการรักษาสุขภาพของแพทย์แผนไทยโดยพระสงฆ์ศึกษาเฉพาะกรณีวัดป่าเหวไฮ ตำบลห้วยนาคำ อำเภอศรีธาตุ จังหวัดอุดรธานี” พบว่า แนวคิดวิธีการรักษาสุขภาพในพระไตรปิฎก เป็นแนวคิดพื้นฐานของโรคเกิด

---

<sup>๕</sup> เกตุมณี พรหมเถื่อน, “กระบวนการสร้างความเข้าใจเรื่องความเจ็บป่วยตามแนวพุทธศาสนาเถรวาท”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*. (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ก.

จากทางกายและจิตใจ จึงต้องหาแนวทางรักษาด้วยการนำหลักธรรมของพุทธองค์ที่ตรัสไว้เกี่ยวกับการรักษาโรคมาใช้ เพื่อรักษาโรคและความผาสุกของสุขภาพ<sup>๖</sup>

๒. ผลการศึกษาสภาพปัญหาและสาเหตุของปัญหาการพัฒนาสุขภาพแนวพุทธของนักเรียนโรงเรียนพุทธโกศวิทยาคม จังหวัดแพร่

ปัญหาส่วนใหญ่ที่พบจากการดำเนินการดูแลสุขภาพแนวพุทธของนักเรียนโรงเรียนพุทธโกศวิทยาคม จังหวัดแพร่ นั้น สามารถสรุปได้เป็น ๔ ด้าน คือ ๑) ปัญหาสุขภาพทางกาย เป็นสภาพปัญหาที่มีผลมาจากพฤติกรรม เช่น การไม่ออกกำลังกาย การฉันทอาหารที่มีรสจัด และการไม่สามารถดูแลตัวเองได้ในเบื้องต้นเมื่อเกิดการเจ็บป่วย ๒) ปัญหาสุขภาพทางจิต คือ การไม่สามารถปรับตัวเข้ากับคนอื่นได้ การขาดความเชื่อมั่นในตนเอง และปัญหาความเครียดจากหลายด้าน ๓) ปัญหาสุขภาพทางสังคม มีผลมาจากพื้นฐานครอบครัวที่แตกต่างกัน การปรับตัวเข้ากับสังคมมีน้อย การขาดการมีจิตสาธารณะในการช่วยเหลือสังคม และ ๔) ปัญหาสุขภาพทางปัญญา เกิดจากความเคยชินของการแสดงพฤติกรรม การลดเลียนแบบความคิดคนอื่น ขาดความกระตือรือร้นในการศึกษาหาความรู้ทั้งทางโลกและทางธรรม ทำให้เกิดมิจฉาทิฐิ คือความเห็นไม่ถูกต้องตามสภาพความเป็นจริง มีจินตนาการและความเพ้อฝันสูง ทำให้หลงผิด เกิดความทุกข์และไม่สามารถพบสุขที่แท้จริงได้ และจากการสัมภาษณ์ยังพบปัญหาด้านอื่น ๆ คือ ๑) ปัญหาที่เกี่ยวข้องด้วยตัวของนักเรียน (สามเณร) ส่วนใหญ่เป็นเรื่องพฤติกรรม การไม่ให้ความร่วมมือ ไม่เคารพเชื่อฟังและการมีพื้นฐานมาจากครอบครัวหรือสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกัน ๒) ปัญหาที่เกิดจากการปฏิบัติศาสนกิจที่มีศาสนกิจต่อเนื่อง จนไม่สามารถให้ความร่วมมือกับทางโรงเรียน ในการเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพได้ ๓) ปัญหาด้านบุคลากรที่ยังไม่เพียงพอต่อนักเรียนที่มีจำนวนมากทำให้ดูแลไม่ทั่วถึง อีกทั้งความเข้าใจในเรื่องการดูแลสุขภาพของสามเณรที่ถูกต้องนั้นยังมีน้อยจึงควรต้องได้รับการอบรมเพิ่มเติม และ ๔) ปัญหาเนื่องด้วยเทคโนโลยีและการสื่อสาร ซึ่งเป็นปัญหาเนื่องด้วยเทคโนโลยีและการสื่อสาร ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญและเป็นอุปสรรคต่อการดูแลสุขภาพของ

---

<sup>๖</sup> พระครูประสิทธิ์กิตติสาร (จำลองกิตติสารโร/นิตฺธิธรรม), “การศึกษาเชิงเปรียบเทียบแนวคิดวิธีการรักษาสุขภาพจากพระไตรปิฎกกับแนวคิดวิธีการรักษาสุขภาพของแพทย์แผนไทยโดยสงฆ์ : ศึกษาเฉพาะกรณีวัดป่าแห้วไฮ ตำบลห้วยนาควา อำเภอสรีธาตุ จังหวัดอุดรธานี”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสนศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๗๗.

นักเรียนเป็นอย่างมาก เนื่องจากการบริโภคสื่ออย่างไม่มีจำกัดและตลอดเวลาสอดคล้องกับงานวิจัยของ อัจฉริยา พงษ์นุมลกุลและจงจิต เสนาที่กล่าวว่า ปัญหาในการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์และสมณะที่พบนั่นส่วนใหญ่ เป็นปัญหาที่เกี่ยวข้องด้วยปัจจัยบุคคล หรือพื้นฐานการมาจากครอบครัว ที่แตกต่างและการปฏิบัติกิจประจำก็ผลบังคับโดยตรง เช่น เรื่องการบิณฑบาต การขบฉัน และมักพบว่า อาหารที่ภิกษุ สามเณรได้รับการบิณฑบาต มักขาดผักและผลไม้ ทำให้ไม่สามารถฉันอาหารครบ ๕ หมู่ อีกทั้งอาหารบางส่วนมีรสเค็ม และมันซึ่งเป็นผลเสียต่อสุขภาพ จากงานวิจัยหลายๆ งานพบว่าอาหารที่พระได้รับนี้มีแคลอรีและคาร์โบไฮเดรตสูง โปรตีนต่ำขาดคุณค่าทางโภชนาการ<sup>๗</sup>

๓. ผลการดำเนินการดูแลสุขภาพแนวพุทธของนักเรียนโรงเรียนพุทธโกศย์วิทยา จังหวัดแพร่

การดำเนินการดูแลสุขภาพแนวพุทธของนักเรียนโรงเรียนพุทธโกศย์วิทยา จังหวัดแพร่ ยึดหลักการตามนโยบายการส่งเสริมสุขภาพตามแนวพระราชดำริและของกรมอนามัยซึ่งเป็นหน่วยงานที่ร่วมสนองงานตามพระราชดำรินี้ในโครงการส่งเสริม โภชนาการและสุขภาพอนามัยเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดารรวมถึงสามเณรในโรงเรียน พระปริยัติธรรม เพื่อให้มีภาวะโภชนาการดี สุขภาพแข็งแรงและมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมและอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี โดยบูรณาการให้สอดคล้องและปฏิบัติตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา คือ ตามแนวพุทธ สอดคล้องกับรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทยพุทธศักราช ๒๕๕๐ ส่วนที่ ๔ ที่ระบุว่า แนวนโยบายด้านศาสนาสังคม การสาธารณสุข การศึกษา และวัฒนธรรมได้ให้ความสำคัญในการพัฒนาคนไทยให้มีคุณภาพ ทั้งด้านการส่งเสริมการศึกษาและสุขภาพะ โดยในมาตราที่ ๘๐ ข้อที่ ๒ กำหนดว่า รัฐต้องส่งเสริม สนับสนุนและพัฒนาระบบสุขภาพที่เน้นการสร้างเสริมสุขภาพอันจะนำไปสู่สุขภาพที่ยั่งยืนของประชาชน การที่บุคคลได้มีสุขภาพที่ดี ย่อมเป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีตามไปด้วยทั้งทางโลก และทางธรรม คือ สมบูรณ์ทั้งทางคฤหัสถ์ ภิกษุและสามเณรที่จะต้องดูแลสุขภาพของตนเองอย่างถูกสุขลักษณะ<sup>๘</sup> เพื่อนำไป

<sup>๗</sup> อัจฉริยา พงษ์นุมลกุล, พฤติกรรมการบริโภคของพระภิกษุสงฆ์ ในเขตบางกอกน้อยกรุงเทพฯ, วารสารพยาบาลศาสตร์, (เมษา-มิ.ย. ๒๕๕๔) หน้า ๓๗-๔๑.

<sup>๘</sup> รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย, พิมพ์ครั้งที่ ๔ (กรุงเทพฯ : กลุ่มงานผลิตเอกสาร สำนักประชาสัมพันธ์ สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร, ๒๕๕๓), หน้า ๔๙.

ความสามารถในการดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้องสอดคล้องกับการใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา คือ การมีศีล สมาธิ และปัญญา โดยการใช้รูปแบบการดำเนินการดูแลสุขภาพแนวพุทธในลักษณะของการจัดกิจกรรมและโครงการเสริมต่างๆ ที่เกี่ยวกับการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในกิจกรรมเพื่อให้เกิดผลสูงสุด เช่น จัดถวายภัตตาหาร เพลและภัตตาหารเสริมนมส่งเสริมการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมและสม่ำเสมอด้วยการบิณฑบาตเดินจงกรม สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระพิพัฒน์ อภิวิฑฒโน (อาเยะนันท์) ได้ศึกษา “การศึกษาวิเคราะห์พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ในจังหวัดแพร่” พบว่า การจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์นั้น ให้ความสำคัญรูปแบบที่เป็นข้อวัตรปฏิบัติของพระสงฆ์ให้มาก เช่น การบิณฑบาต การเดินจงกรม และการปฏิบัติกรรมฐาน เป็นต้น เพราะนอกจากจะเป็นการเอื้อต่อพรหมจรรย์และ ยังเป็นการส่งเสริมการออกกำลังกายที่เหมาะสมและลดการเกิดโรคได้ด้วย<sup>๙</sup>

แนวทางการพัฒนาสุขภาพแนวพุทธเพื่อให้นักเรียนมีสุขภาพที่ดีในทุกๆ ด้าน ได้แก่ ทางกาย ทางจิต ทางปัญญาและสังคม โดยการนำหลักพุทธธรรมมาบูรณาการอย่างจริงจังในทุกด้านโดยมีหลักธรรมบางประการที่สามารถนำไปผสมผสานหรือเสริมกับการดูแลสุขภาพได้ในหลายด้าน เช่น การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน สามารถใช้เสริมให้เกิดสุขภาพหลายด้านคือ ทางกาย ทางจิต ทางสังคมและปัญญา เป็นการเสริมพลังการดูแลสุขภาพและคุณภาพชีวิตให้มีความสมบูรณ์และมั่นคงของนักเรียนในโรงเรียนพุทธโกศวิทยวิทยา จังหวัดแพร่ สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระครูประสิทธิ์กิตติสาร (จำลอง กิตติสารโร/นิตธรรม) ได้ศึกษา “การศึกษาเชิงเปรียบเทียบแนวคิดวิธีการรักษาสุขภาพจากพระไตรปิฎกกับแนวคิดวิธีการรักษาสุขภาพของแพทย์แผนไทยโดยพระสงฆ์ : ศึกษาเฉพาะกรณีวัดป่าแหวไฮ ตำบลหัวนาคำ อำเภอสรีธาตุ จังหวัดอุดรธานี” พบว่าแนวทางการดูแลรักษาสุขภาพทั้ง ๔ ด้านให้มีความสมบูรณ์ คือการรักษาด้วยธรรมโอสธ เช่น สัปายะ ๗ และสำหรับรักษาโรค โลกะ โทสะ โมหะ คือ สอนให้เป็นผู้รู้จักพอ มีความเมตตาและรู้จักการเจริญสติ ด้วยสมาธิบำบัด คือ ความอดทน อดกลั้นต่อทุกขเวทนา ใช้สมาธิกำหนดจิตให้แน่วแน่เพื่อทำให้จิตใจเกิดความสงบ ไม่ให้จิตฟุ้งซ่าน

<sup>๙</sup> พระพิพัฒน์ อภิวิฑฒโน (อาเยะนันท์), “การศึกษาวิเคราะห์พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ในจังหวัดแพร่”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ก.

และ สัจจกิริยา คือ อธิฐานจิตว่าจะทำหรือไม่ทำอะไรก็ตามดำเนินการตามกิริยาที่ทำนั้นๆ การรักษาด้วยการประยุกต์ หลายวิธี มีทั้งสัปปายวิธี ให้ประพตฺติพรหมจรรย์เป็นต้น<sup>๑๐</sup> นอกจากนี้ทางโรงพยาบาลพุทธโกศวิทยุวิทยา จังหวัดแพร่ ยังมีควมมีการจัดกิจกรรมหรือโครงการที่เป็นแนวพุทธให้มากขึ้นเพื่อสอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบัน เพื่อเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันให้กับตัวนักเรียนในการดำเนินชีวิต เช่น การอบรมให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพ เช่นเกี่ยวกับงานวิจัยของ พระพิพัฒน์ อภิวัตตโน (อายุะนันท์) ได้ศึกษา “การศึกษาวิเคราะห์พฤติกรรมและการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ในจังหวัดแพร่” ได้กล่าวว่า แนวทางการป้องกันในการแก้ไขปัญหาสุขภาพของพระสงฆ์และสามเณรนั้นควรให้ความสำคัญกับการให้ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพอย่างเหมาะสม และควรจัดสภาพแวดล้อมในบริเวณวัดให้มีสภาพแวดล้อมที่บริสุทธิ์เป็นเขตปลอดบุหรี่และอบายมุขทั้งปวง จัดให้มีการถวายความรู้เรื่องพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองในแนวทางที่เหมาะสมอันจะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ถูกต้อง โดยเฉพาะพฤติกรรมการสูบบุหรี่ การออกกำลังกาย และการเลือกฉันภัตตาหารที่ดีที่ประโยชน์ต่อร่างกาย โดยการจัดทำคือสุขภาพสื่อประชาสัมพันธ์ หรือจัดตั้งศูนย์สุขภาพพระสงฆ์ภายในวัดของเจ้าคณะผู้ปกครองในแต่ละจังหวัด เพื่อให้ได้แนวทางในการวางแผนพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของพระภิกษุที่ชัดเจนและมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น<sup>๑๑</sup>

## สรุป

จากการที่ผู้วิจัยได้ศึกษาหลักพุทธธรรมเพื่อนำมาบูรณาการและนำมาเป็นแนวทางในการพัฒนาสุขภาพแนวพุทธของนักเรียนโรงเรียนพุทธโกศวิทยุวิทยา จังหวัดแพร่ ทำให้เห็นชัดว่าหลักธรรมนั้นสามารถนำมาประยุกต์ผสมผสานหรือบูรณาการเข้ากับการดูแลสุขภาพในองค์กรรวมของนักเรียนได้ โดยมีหลักธรรมบางประการที่สามารถนำไปผสมผสานหรือเสริมกับการดูแล

---

<sup>๑๐</sup> พระครูประสิทธิ์กิตติสาร (จำลองกิตติสาโร/นิตฺยธรรม), “การศึกษาเชิงเปรียบเทียบแนวคิดวิธีการรักษาสุขภาพจากพระไตรปิฎกกับแนวคิดวิธีการรักษาสุขภาพของแพทย์แผนไทยโดยพระสงฆ์ : ศึกษาเฉพาะกรณีวัดป่าแหวไฮ ตำบลหัวนาคำ อำเภอดงศรีธาตุ จังหวัดอุดรธานี”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๗๗.

<sup>๑๑</sup> พระพิพัฒน์ อภิวัตตโน (อายุะนันท์), “การศึกษาวิเคราะห์พฤติกรรมและการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ในจังหวัดแพร่”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, หน้า ก.

สุขภาวะได้ในหลายด้าน เช่น การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน โดยเป็นการสร้างพลังการดูแล สุขภาวะและคุณภาพชีวิตให้มีความสมบูรณ์และมั่นคงของนักเรียนโรงเรียนพุทธโกศวิทยาชัยวัฒน์ จังหวัดแพร่ ดังนั้น ผู้บริหาร ครูอาจารย์ และบุคลากรโรงเรียนควรให้ความสำคัญและมีการศึกษาข้อมูลการดูแล สุขภาวะแนวพุทธอย่างจริงจัง เพื่อนำไปใช้ในการวางแผนและกำหนดแนวทางในการพัฒนาสุขภาพของนักเรียน เพื่อส่งผลให้มีสุขภาวะทั้ง ๔ ด้าน คือ สุขภาวะทางกาย ทางจิต ทางสังคมและทางปัญญา ทั้งนี้ทางโรงเรียนควรเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในการกำหนดแนวทางและการวางแผนด้วยและอาจที่การร่วมมือกับองค์กรหลักของชุมชน เช่น บ้าน วัด โรงเรียน และสถานบริการสาธารณสุข เพื่อให้การดูแลสุขภาวะของนักเรียนโรงเรียนพุทธโกศวิทยาชัยวัฒน์ จังหวัดแพร่เกิดประสิทธิผลสูงสุด

## เอกสารอ้างอิง

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

\_\_\_\_\_. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

โรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กกับการพัฒนาเยาวชนตามพระราชดำริสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี. กรุงเทพฯ : บริษัทอทรินทร์รឹងตั้งแอนด์พลับลิชชิ่ง จำกัด. ๒๕๕๔.

รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพฯ : กลุ่มงานผลิตเอกสาร สำนักประชาสัมพันธ์ สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร, ๒๕๕๓.

เกตุมนี พรหมเถื่อน, “กระบวนการสร้างความเข้าใจเรื่องความเจ็บป่วยตามแนวพุทธศาสนาเถรวาท” **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

พระครูประสิทธิ์กิตติสาร (จำลองกิตติสาโร/นิตฺธิธรรม). “การศึกษาเชิงเปรียบเทียบแนวคิดวิธีการรักษาสุขภาพจากพระไตรปิฎกกับแนวคิดวิธีการรักษาสุขภาพของแพทย์แผนไทยโดยสังข์ : ศึกษาเฉพาะกรณีวัดป่า เหวไฮ ตำบลหัวนาคำ อำเภอศรีธาตุ จังหวัดอุดรธานี”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

พระพิพัฒน์ อภิวัตตโน (อายุะนันท์). “การศึกษาวิเคราะห์พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ในจังหวัดแพร่”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

อัคริยา พงษ์นุกูล เสนหา. **พฤติกรรมกรบรีโภคของพระภิกษุสงฆ์ในเขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร**. วารสารพยาบาลศาสตร์, ๒๙.๒ (เมษา-มิ.ย. ๒๕๕๔).

