

การเสริมสร้างสุขภาวะชุมชนด้วยอปฺณกปฺปิปาทา*

The Enhancement of Community Well-Being through Apanṇakapaṭipada



¹วิไลพร อุ่นเจ้าบ้าน, พระปลัดสมชาย ปโยโค,
พระมหาทวี มหาปณฺโญ, และ จํานงค์ อติวฒฺณสิทฺธิ์

¹Wilaiphon Aunchaobani, Phrapalad Somchai Payogo,
Phramaha Tawee Mahapanno and Chamnong Adivadhanasit
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

¹Corresponding Author Email: wilaiporn.pad@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาวะชุมชน และปัญหาสุขภาวะในตำบลคลองคูณ อำเภอดงพนาหิน จังหวัดพิจิตร 2) เพื่อศึกษาอปฺณกปฺปิปาทากับการเสริมสร้างสุขภาวะชุมชน และ3) เพื่อเสนอแนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะชุมชนตามหลักอปฺณกปฺปิปาทา งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้วิธีวิจัยแบบผสมผสาน

ผลการวิจัย พบว่า

1) การเสริมสร้างสุขภาวะชุมชน เป็นการส่งเสริมสนับสนุนพฤติกรรมบุคคลและชุมชน ให้มีสุขภาวะทางกาย จิต สังคม ปัญญาที่ดี มีคุณภาพชีวิตที่ดี เช่น การดูแลสุขภาพความสะอาดของร่างกาย การตรวจสุขภาพ การรับประทานอาหารที่สะอาด การออกกำลังกาย การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมหรือนิสัยที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ การแสวงหาองค์ความรู้และสามารถตัดสินใจในเรื่องสุขภาพได้ด้วยตนเอง ทำจิตใจให้สงบ สร้างความสัมพันธ์ที่ดีภายในครอบครัว ชุมชน สร้างสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติที่ดี

2) อปฺณกปฺปิปาทา เป็นหลักธรรมที่ว่าด้วยข้อปฏิบัติที่ไม่ผิด แสดงให้เห็นเหตุแห่งความสิ้นอาสวะ มี 3 ประการ คือ (1) อินทริยสังวร การสำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้เกิดความหลง พอใจยินดีในร้าย ในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์ (2) โภชนมัตตัญญูตา การรู้จักประมาณในการ



บริโภค รวมถึงการใช้จ่ายเครื่องอุปโภคบริโภคตามสมควร (3) ชาคริยานุโยค การหมั่นประกอบความดีน ขยันหมั่นเพียร มีสติอยู่เสมอ ข้อปฏิบัติทั้ง 3 มีความสำคัญทั้งระดับการใช้ในชีวิตประจำวัน จนถึงระดับ ปฏิบัติธรรมเพื่อความหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง

3) แนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะด้วยหลักอแปณกปฏิบัติทาในชีวิตประจำวัน ผลจากการปฏิบัติ ทำให้มีสุขภาพกายดี มีสุขภาพจิตที่ดี มีครอบครัว สังคมสิ่งแวดล้อมที่ดี มีปัญญาพิจารณาไตร่ตรอง สามารถ แก้ปัญหาให้ตนเองและสังคมส่วนรวมได้อย่างเหมาะสม

คำสำคัญ: การเสริมสร้างสุขภาวะ; สุขภาวะชุมชน; อแปณปฏิบัติทา



Abstract

This article has three objectives: 1) to study the concept of enhancement of the community well-being and well-being problems in Klongkoon sub-district, Taphan Hin district, Pichit province, 2) to study Apanṇakapaṭipadā of community well-being promotion, and 3) to propose the ways to enhance community well-being according to the principles of Apanṇakapaṭipadā. This is a qualitative research used mixed research methods by studying documentaries, including in-depth interviews and non-participatory observation.

In the study, it was found that the enhancement of the community well-being refers to promoting and supporting man's behaviors, social to have good physical, mental, social, intellectual well-being, quality of life. Such as the maintenance of a clean body. Health check-up, eating clean, Exercise, Avoidance of behavior or habit that is harmful to health. Seeking knowledge and self-determination in health. Reduce tension by meditating. Get enough sleep. Keep calm Create good relationships within the family, community, create a good natural environment.

In Buddhism, Apanṇakapaṭipadā is concerned with the right practice showing the ways leading to the extinction of defilements and there are of three principles: 1) Indriya-saṁvara, control of the internal senses, always mindful don't get excited or angry in form, sound, taste, touch, theology, and conditions. 2) Bhojane-mattaññutā, moderation in eating for the necessity of the body including consumer spending reasonable. 3) Jāgariyānuyoga, Practice of wakefulness, diligent, be conscious; all three practices are important both in ordinary everyday life and in supramundane level till the end of suffering.

Practical guidelines to develop Apanṇakapaṭipadā for enhancement of the community well-being are of the following ways: 1) Using eyes and ears in useful things, sleeping and waking up follow life clock, no food flavor, don't get excited or angry, moral shame and moral dread. 2) Eating - Using paccaya 4 the four necessities of life not too much, one should consider the benefits of eating food. 3) Trying be conscious to make wakefulness, diligent hard working have volunteered. Results from practice make healthy. Good mental health, family, society, good environment intelligent consideration. Can solve problems for themselves and society. When everyone in the community is in good health, it is a "community well – being".

Keywords: The Enhancement of Well-being; Community Well-being; Apanṇakapaṭipadā



บทนำ

วิถีการดำเนินชีวิตในยุคปัจจุบันเป็นยุคโลกาภิวัตน์ ชีวิตมนุษย์ถูกครอบงำด้วยกระแสของทุนนิยม บริโภคนิยม ซึ่งส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิตมนุษย์มีอิทธิพลต่อการกำหนดพฤติกรรมและการเสพ บริโภคและพึงพาวัตถุนจนเกินความพอดีจนเกิดเป็นนิสัยที่ปลูกฝังอยู่ในตัวบุคคล ส่งผลกระทบต่อทั้งตัวบุคคล สังคมหรือชุมชน และเป็นเหตุปัจจัยนำมาซึ่งความเสื่อมโทรมของธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมอันเป็นวิกฤตที่ มนุษย์กำลังเผชิญอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ (Nyani, 2018) เทคโนโลยีเป็นเครื่องขยายวิสัยทัศน์ของมนุษย์ซึ่งมี จำกัดให้ขยายออกไปทั้งทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เราจึงสามารถเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส มีความรู้สึกไป ตามแรงกระตุ้นของสิ่งเร้า พอมีการขยายวิสัยของอินทรีย์ออกไป ก็ขยายค้นหาและปัญหามากขึ้นตามไป ด้วย (Phra Brahmagunabhorn P.A Payutto, 2014a) มนุษย์ในโลกที่ถือตนว่าพัฒนาแล้ว มีอารยธรรม สูงในยุคนี้ มีวิถีชีวิตที่เลื่อนลอย มักเป็นอยู่เพียงด้วยแนวคิดความเชื่อที่ยึดถือตามๆ กันมา เลื่อนไหลไปแค่ ตามกระแสความรู้สึกนึกเห็น น้อยนักที่จะใส่ใจแสวงความรู้ที่ถ่องแท้และคิดให้ชัดเจน ขาดปัญญาพื้นฐาน ของชีวิตที่จะรู้จักเป็นอยู่ให้ถูกต้อง ไม่รู้เข้าใจระบบการดำเนินชีวิตของตน และไม่ตระหนักถึงการที่จะ พัฒนาการดำเนินชีวิตนั้นให้เป็นอยู่ด้วยดี จึงว่ายเวียนอยู่ในวังวนแห่งปัญหาของชีวิตและสังคม ที่เราเรียกว่า ไม่มีสุขภาวะ (Phra Brahmagunabhorn P.A Payutto, 2014b)

ปัญหาสุขภาพเนื่องจากการบริโภคไม่เหมาะสมกำลังเป็นประเด็นใหญ่อย่างหนึ่งในโลกปัจจุบัน ไม่เฉพาะแต่ประเทศกำลังพัฒนาเท่านั้น แม้แต่ประเทศที่พัฒนาแล้วโดยทั่วไปก็ประสบปัญหานี้ด้วย ปัญหา การบริโภคในสังคมทุนนิยมนั้น ส่วนหนึ่งเป็นเรื่องของการไม่มีอะไรจะกิน (เพราะจน) แต่อีกส่วนหนึ่งเป็น เรื่องของการมีกินแต่ “กินไม่เป็น” วัฒนธรรมบริโภคนิยม เมื่อบวกกับวิถีชีวิตที่ไม่ส่งเสริมการออกกำลังกาย แล้ว ทำให้คนจำนวนมากในปัจจุบันประสบปัญหาภาวะน้ำหนักเกิน และมีไขมันในเลือดสูง ซึ่งเป็นสาเหตุ ของการเจ็บป่วยหลายชนิด เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ ความเจ็บป่วยเหล่านี้ นอกจากเป็นสาเหตุการตายที่สำคัญในปัจจุบันแล้ว ยังทำให้สิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายของครอบครัวและงบประมาณ ของรัฐด้วย (Phothisita et al, 2010) ชีวิตของเราสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม และสิ่งแวดล้อมก็แยกเป็น 2 อย่างคือ 1) สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ และ 2) สิ่งแวดล้อมทางสังคม คือเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ทั้งสองอย่างนี้ เราต้องสัมพันธ์ตลอดเวลา ในการสัมพันธ์นั้น เราสัมพันธ์ด้วยเครื่องมือ หรือช่องทางสัมพันธ์กับโลกหรือ สิ่งแวดล้อม ที่ทางพระเรียกว่า “ทวาร” ซึ่งแปลว่าประตู คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ (Mahachula- longkornrajavidyalaya, 1996) โดยสรุป อินทรีย์ 6 ทำหน้าที่ 2 อย่างคือ หน้าที่ รู้ และหน้าที่รู้สึก หรือ ศึกษา กับ เสพ ถ้าจะพัฒนาชีวิต ก็ต้องใช้อินทรีย์เพื่อรู้ หรือศึกษาให้มาก มโนคือใจ เป็นทั้งศูนย์รวมของ การรับรู้-เสพ เป็นทั้งศูนย์รวมของการกระทำและเป็นจุดบรรจบ หรือจุดรับช่วงสืบต่อจากการรับรู้สู่การ กระทำ การที่จะมีสุขภาวะที่ดีได้นั้น เราจะต้องจัดการหรือบริหารการติดต่อสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทั้งสอง สายนี้ให้เป็นไปด้วยดี (Phra Brahmagunabhorn P.A Payutto, 2015) ดังนั้นแนวทางแก้ปัญหาที่สำคัญ คือ การพึงพอดนเองให้มาก พัฒนาคุณภาพชีวิต โดยเริ่มที่การพัฒนาคนด้วยการสร้างความเข้มแข็งให้แก่ อินทรีย์คือใช้อินทรีย์เป็น ใช้ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เพื่อเสริมสร้างปัญญาแทนการสนองตัณหา ถ้ามนุษย์ใช้

อินทรีย์ถูกต้องตามหน้าที่แล้ว จะเป็นการใช้อินทรีย์เพื่อสร้างความรู้สร้างปัญญาอันส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต สามารถข้ามพ้นวังวนแห่งทุกข์ เข้าถึงความสุขที่แท้จริงได้ (Phramaha Tawee Mahapanno, 2014) สามารถทำให้ปรับเปลี่ยนความคิด ปรับอารมณ์ ปรับการกระทำ และปรับเป้าหมาย เดิมศรัทธา เดิมมิตร และเดิมจิตให้กว้างขวาง เป็นแนวทางที่ช่วยทำให้ผู้ที่กำลังเผชิญกับปัญหาและภาวะวิกฤต สามารถมีจิตใจที่เข้มแข็งและสามารถกลับมาดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข (Sucaromana, 2016; Pinyonattagarn, 2018) มีความสามารถในการฟื้นตัวกลับสู่สภาพปกติ นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นที่จะนำมาซึ่งความสำเร็จ ความสุข และความเข้มแข็งภายใน เป็นแกนหลักที่จะนำไปใช้ได้จริงในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของมนุษย์เพื่อเสริมสร้างคุณธรรมของสังคมไทยปัจจุบัน (Sitsira-at, 2016; Phrakhrun Sunthonkhemapinan (Khemadhammo), 2017)

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาวิเคราะห์และสังเคราะห์หลักอปณกปฏิบัติทาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ โดยการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยสนใจเลือกศึกษาชุมชนตำบลคลองคู อำเภอดงพนาหิน จังหวัดพิจิตร ด้วยจังหวัดพิจิตรเป็น 1 ใน 4 จังหวัดคุณธรรมนาร่อง (พิจิตร บุรีรัมย์ พัทลุง ราชบุรี) โดยศูนย์คุณธรรม (องค์การมหาชน) ขับเคลื่อนสังคมคุณธรรมเชิงพื้นที่ ตำบลคลองคูนี้ มีความเข้มแข็งในการส่งเสริมกิจกรรมผู้สูงอายุ แต่ยังมีปัญหาด้านสุขภาพหรือสุขภาวะชุมชน ผู้วิจัยจึงเสนอแนวทางการปฏิบัติตามหลักอปณกปฏิบัติทาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติ เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะชุมชนทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญาหรือจิตวิญญาณ ให้มีความมั่นคง มั่งคั่งและยั่งยืนยิ่งขึ้นทั้งระดับบุคคล ชุมชน และเพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติของสังคม และประเทศชาติต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาวะชุมชน และปัญหาสุขภาวะในตำบลคลองคู อำเภอดงพนาหิน จังหวัดพิจิตร
2. เพื่อศึกษาอปณกปฏิบัติทากับการเสริมสร้างสุขภาวะชุมชน
3. เพื่อเสนอแนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะชุมชนตามหลักอปณกปฏิบัติทาเพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างพลังศักยภาพสตรีเพื่อพัฒนาชุมชน

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research Method) โดยการศึกษาจากเอกสาร การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) และการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม (Non-participant observation) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คือ ผู้นำชุมชน 15 ท่านประกอบด้วย พระสงฆ์ ครู นายกองค์การบริหารส่วนตำบล กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน ผู้บริหารโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล อสม. ปราชญ์ชาวบ้าน เพื่อศึกษาสภาพทั่วไปและปัญหาสุขภาวะชุมชนตำบลคลองคู อำเภอดงพนาหิน จังหวัดพิจิตร และสัมภาษณ์เพื่อ

ค้นหาบุคคลตัวอย่างในตำบล 10 ท่านที่มีวิถีการดำเนินชีวิตตามหลักอปถัมภ์ปฏิบัติ โดยการคัดเลือกของประธานอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) นักวิชาการสาธารณสุขประจำโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคลองคูณ และการแนะนำของกลุ่มบุคคลตัวอย่าง

โดยมีขั้นตอนกระบวนการวิจัย ดังนี้

- 1) ศึกษาเอกสารเพื่อประมวลองค์ความรู้เกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาวะชุมชน และหลักอปถัมภ์ปฏิบัติตามแนวทางพระพุทธศาสนา และตามวิชาการสมัยใหม่
- 2) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interviews) ตรวจสอบคุณภาพด้วยผู้ทรงคุณวุฒิ ประกอบกับการสังเกตการแบบไม่มีส่วนร่วม
- 3) ลงพื้นที่ศึกษาชุมชนตำบลคลองคูณ เพื่อสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ บันทึกข้อมูลด้วยเครื่องอัดเสียง การจดบันทึกและถ่ายภาพ และนำข้อมูลมาวิเคราะห์ จำแนกแยกแยะ จัดกลุ่มเพื่อตอบวัตถุประสงค์การวิจัย
- 4) วิเคราะห์และสังเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ตรวจสอบ เปรียบเทียบข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เพื่อหาความเชื่อมโยงกับแนวคิดทฤษฎีการเสริมสร้างสุขภาวะชุมชน และตามหลักอปถัมภ์ปฏิบัติ
- 5) สรุปผลการวิจัยตามหลักอุปนัยวิธี โดยผู้วิจัยใช้แนวคิดทฤษฎีที่เสนอไว้ข้างต้น มาวิเคราะห์ตามหลักการสร้างข้อสรุปแบบอุปนัย

ผลการวิจัย

ผู้วิจัยสรุปผลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยได้ดังนี้

แนวคิดเกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาวะชุมชน

ผลการศึกษาพบว่า สุขภาวะหมายถึง ภาวะที่มนุษย์เป็นสุขอย่างเป็นธรรมชาติ มีความสมบูรณ์ที่แท้จริงอันประกอบไปด้วยทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคมสิ่งแวดล้อม และด้านปัญญาหรือจิตวิญญาณ ทั้ง 4 ด้านมีความเชื่อมโยงสัมพันธ์กันอย่างสมดุล สุขภาวะมีความสำคัญในการดำเนินชีวิตให้เกิดความปกติสุขบนพื้นฐานของคุณธรรม และการใช้สติปัญญา เราควรรู้เหตุปัจจัยในการเกิดโรคร้ายไข้เจ็บ ควรรู้เหตุปัจจัยที่จะทำให้มีสุขภาวะที่ดี และควรรู้หลักในการเสริมสร้างสุขภาวะ ซึ่งหมายถึงการใดๆ ที่มุ่งกระทำเพื่อส่งเสริม สนับสนุนพฤติกรรมบุคคลและชุมชน ให้มีสุขภาวะทางกาย จิต สังคม ปัญญาที่ดี มีคุณภาพชีวิตที่ดี เช่นการดูแลสุขภาพความสะอาดของร่างกาย การตรวจสุขภาพ การรับประทานอาหารที่สะอาด การออกกำลังกาย การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมหรือนิสัยที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ การแสวงหาองค์ความรู้และสามารถตัดสินใจในเรื่องสุขภาพได้ด้วยตนเอง ลดความตึงเครียดด้วยการนั่งสมาธิ การพักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ ทำจิตใจให้สงบ สร้างความสัมพันธ์ที่ดีภายในครอบครัว ชุมชน สร้างสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติที่ดี



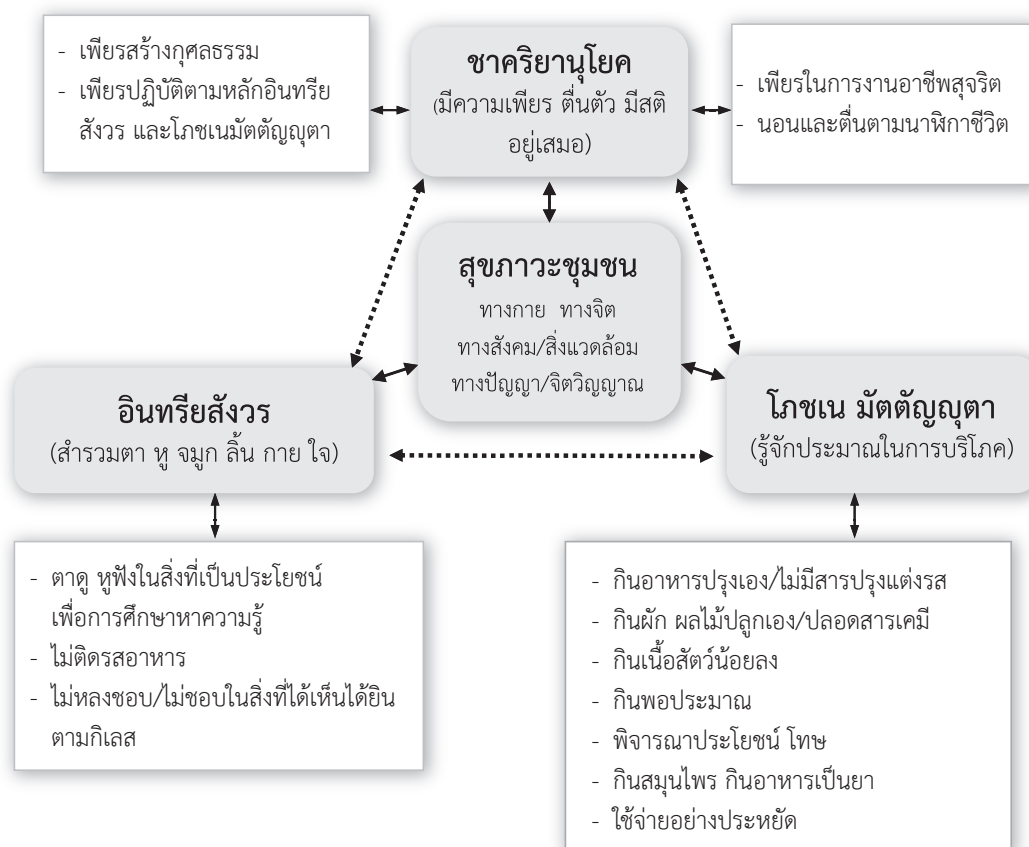
แนวคิดอภิปณกปฏิบัติกับการเสริมสร้างสุขภาวะชุมชน

พบว่า หลักอภิปณกปฏิบัติ (Mahachulalongkornrajavidyalaya, 1996) เป็นหลักธรรมที่วางด้วยข้อปฏิบัติที่ไม่ผิด แสดงให้เห็นเหตุแห่งความสันติสุข มี 3 ประการ คือ 1) อินทรีย์สังวร การสำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้เกิดความหลง พ้อใจ ยินดี ยินร้าย ในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์ 2) โภชนะมัตตัญญูตา การรู้จักประมาณในการบริโภค เพื่อความจำเป็นของร่างกาย รวมถึงการใช้จ่ายเครื่องอุปโภคบริโภคตามสมควร 3) ชาคเรียนุโยค การหมั่นประกอบความดี ขยันหมั่นเพียร มีสติอยู่เสมอ ข้อปฏิบัติทั้ง 3 มีความสำคัญทั้งระดับการใช้ในชีวิตประจำวัน จนถึงระดับปฏิบัติธรรมเพื่อความหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง

แนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะด้วยหลักอภิปณกปฏิบัติในชีวิตประจำวัน 1) ใช้ตา หู ฟังในสิ่งที่ เป็นประโยชน์ นอนและตื่นตามนาฬิกาชีวิต ไม่ติดรสอาหาร ไม่หลงยินดีพอใจ ไม่โกรธหงุดหงิด มีความ ละเอียดซื่อสัตย์ 2) กิน ใช้ปัจจัย 4 แต่พอประมาณ ไม่มากไม่น้อยเกินไป พิจารณา ประโยชน์ โทษของ อาหารเครื่องบริโภคและเครื่องอุปโภค ไม่ใช้ฟุ่มเฟือย พ้อใจในสิ่งที่มิได้อยู่ 3) มีสติตื่นตัว ขยันหมั่นเพียรในการ ทำความดี การงานอาชีพ มีจิตอาสาช่วยเหลืองานของส่วนรวม ผลจากการปฏิบัติ ทำให้มีสุขภาพกายดี มีสุขภาพจิตที่ดี มีครอบครัว สังคมสิ่งแวดล้อมที่ดี มีปัญญาพิจารณาไตร่ตรอง สามารถแก้ปัญหาให้ตนเอง และสังคมส่วนรวม สามารถสรุปเป็นแนวการปฏิบัติและผลการปฏิบัติตามอภิปณกปฏิบัติของบุคคล ตัวอย่างได้ดังนี้

การปฏิบัติตามหลักอปณกปฏิบัติ (ธรรม 3 ประการคือ อินทริยสังวร โภชนมัตตัญญูตา ชาคริยานุโยค)	ผลจากการปฏิบัติตาม หลักอปณกปฏิบัติ
การปฏิบัติตามอินทริยสังวร การดูที่วิ ดุเฉพาะข่าวสารหรือที่มีประโยชน์ เห็นหรือได้ยินสิ่งที่พอใจหรือไม่พอใจก็ไม่ลุ่มหลงยินดีหรือไมโกรธหงุดหงิด ไม่คิดไม่เครียด ปล่อยวาง ไม่ติดรสอาหาร รักษาศีล สำรวมกาย วาจา ใจ ใช้ตา หู เพื่อการศึกษาหาความรู้ สร้างปัญญา การปฏิบัติตามโภชนมัตตัญญูตา ส่วนใหญ่กินอาหาร 2 มื้อ กินอาหารที่ปลูกเอง ปรุงเอง ไม่ใส่ผงปรุงรส กินผัก ผลไม้ เป็นหลัก กินอาหารเป็นยา ไม่กินของทอดของมัน ไม่กินหวาน หรือกินได้ทุกประเภทแต่ไม่ติดรส กินพอประมาณเท่าที่ร่างกายต้องการของแต่ละบุคคล อดใจไม่กินหรือกินน้อยลงอาหารที่ชอบแต่ทำให้เกิดโรคภัยต่อร่างกายโดยฝึกลบย่อย จนไม่รู้สึกรวณกระหายใจ ใช้จ่ายสิ่งของเครื่องใช้ตามปกติ ไม่ฟุ่มเฟือย ประหยัดเก็บออม พอใจในสิ่งที่มีที่ทำได้ การปฏิบัติตามชาคริยานุโยค หมั่นเพียรทำบุญ ใส่บาตร สวดมนต์ เป็นประจำ รักษาศีล เจริญสติ อยู่เสมอ เพียรในการทำงานอาชีพ นอนไม่เกิน 3 ทุ่ม ตื่นประมาณตี 4 เพียรในการออกกำลังกายเพื่อให้มีสุขภาพที่แข็งแรง พยายามปฏิบัติเพื่อสิ่งแวดลอมที่ดี เช่นไม่ใช้ปุ๋ยเคมี ไม่ใช้ยาฆ่าหญ้าฆ่าแมลงที่เป็นอันตราย	สภาวะทางกาย มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ อายุยืน สภาวะทางจิต มีสุขภาพจิตที่ดี ยิ้มแย้ม ร่าเริง แจ่มใส มีเมตตากรุณา มีสมาธิ จิตใจตั้งมั่น มั่นคงในสิ่งที่ทำดี สภาวะทางสังคมและ สิ่งแวดล้อม มีกินมีใช้ มีศีล รู้วินัย ครอบครัวย มีความสุข สังคมรอบข้างมีความสุข เข้าร่วมกิจกรรมของชุมชน สภาวะทางปัญญาหรือ จิตวิญญาณ รู้จักคิด พิจารณา แก้ปัญหาให้ ตนเองและส่วนรวม มีจิตอาสาช่วย งานสาธารณะในการพัฒนาหมู่บ้าน ตำบล

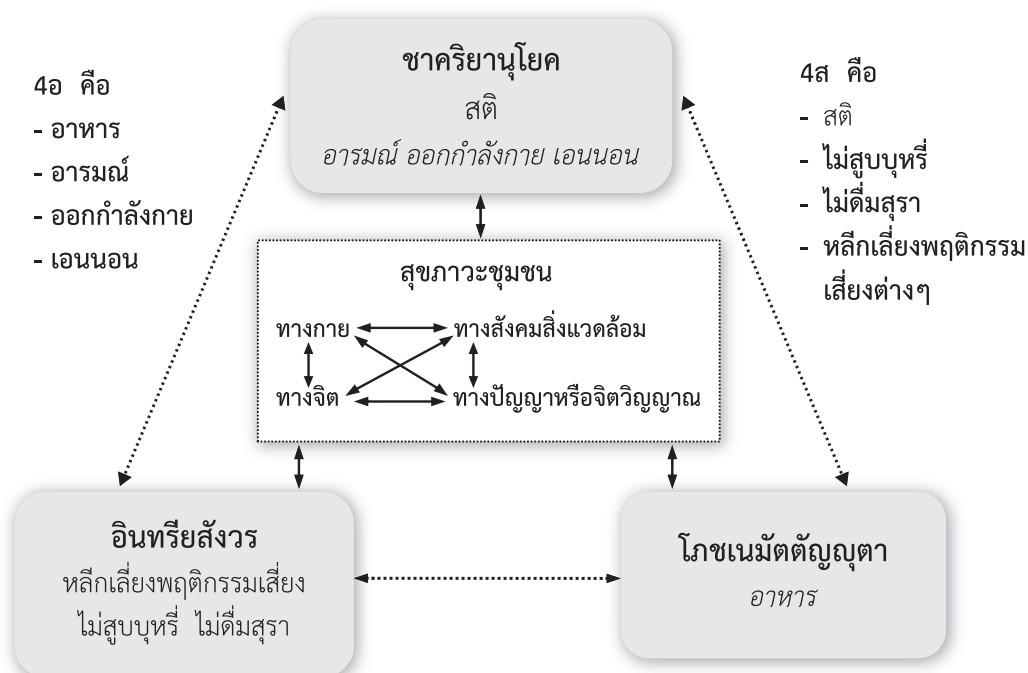
การปฏิบัติตามหลักอปณกปฏิบัติ นอกจากทำให้มีสุขภาพหรือสภาวะที่ดีแล้วยังทำให้มีอายุยืนยาวอีกด้วย กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ “การมีอายุยืนยาวอย่างมีสุขภาพดีและมีคุณภาพ” หากผู้ใดเริ่มปฏิบัติตามหลักธรรม อปณกปฏิบัติตั้งแต่ยังเป็นเด็กเยาวชน ก็จะเป็นผู้ที่มีสุขภาพหรือสภาวะที่ดีไม่มีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียนและเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ สามารถสร้างงาน สร้างประโยชน์เพื่อความเจริญของตนเองแล้วยังสามารถทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม เพื่อชุมชน สังคม ประเทศชาติ ศาสนา ให้เกิดความเจริญมั่นคงต่อไป การปฏิบัติตามหลักอปณกปฏิบัติสามารถสังเคราะห์เป็นแนวทางการเสริมสร้างสภาวะชุมชน สรุปเป็นแผนภาพแสดงความเชื่อมโยงการเสริมสร้างสภาวะชุมชนด้วยอปณกปฏิบัติดังนี้



แผนภาพที่ 1 แสดงความเชื่อมโยงการเสริมสร้างสุขภาวะชุมชนด้วยปณณกปฏิบัติ

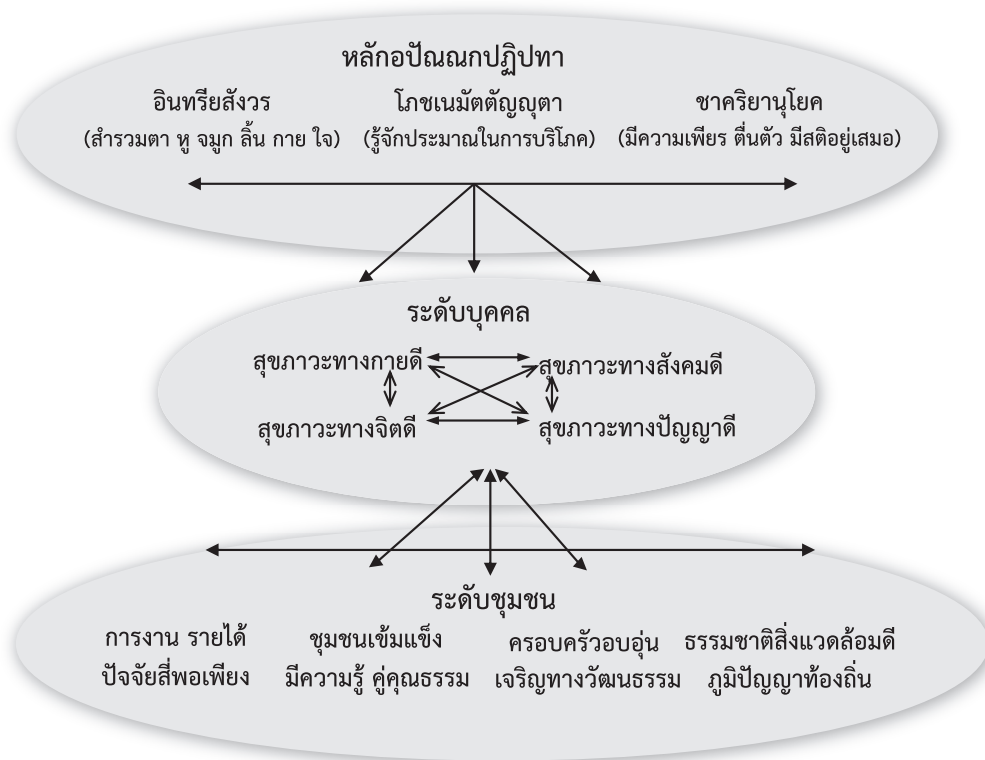
จากแผนภาพ อธิบายได้ว่าเมื่อปฏิบัติตามหลักอปณณกปฏิบัติด้วยการใช้ตา หู ฟัง ในสิ่งที่ประโยชน์ เพื่อการศึกษาหาความรู้ ไม่หลงชอบ หรือไม่ชอบในสิ่งที่ได้เห็นได้ยินตามกิเลส ไม่ติตรสอาหาร (อินทรีย์สังวร) กินอาหารที่ปรุงเอง ไม่มีสารปรุงแต่งรส กินผัก ผลไม้ปลูกเอง หรือเลือกกินผัก ผลไม้ที่ปลอดสารเคมี กินเนื้อสัตว์น้อยลง กินพอประมาณ พิจารณาประโยชน์ โทษของอาหาร กินสมุนไพร กินอาหารเป็นยา รวมถึงการใช้จ่ายอย่างประหยัด (โภชนะมัตตัญญูตา) นอนและตื่นตามนาฬิกาชีวิต ทำให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ ไม่มีโรคภัยเบียดเบียน ทั้งเด็ก เยาวชน คนทำงาน และผู้สูงอายุ ถึงแม้เกิดโรคภัยก็สามารถใช้หลักดังกล่าว เพื่อลดภาวะและหายป่วยจากโรคได้ ทำให้จิตใจมีความสุข ไม่มีความเครียด ไม่มีความวิตกกังวล ผ่อนคลาย มีอารมณ์ดี นอนหลับสบาย ทำให้อยู่ร่วมกันในสังคมด้วยดี เอื้ออาทร เมตตา กรุณา ช่วยเหลือกัน มีครอบครัวอบอุ่น เป็นแรงสนับสนุนให้กันและกันในครอบครัวและสังคม เพียรในงานอาชีพที่สุจริต เพียรปฏิบัติตามกุศลธรรมและดำเนินปฏิบัติตั้งที่กล่าวมาให้เป็นวิถีชีวิตประจำวัน (ชาคริยานุโยค) ทำให้เข้าถึงความดีงามที่ถูกต้อง มีความฉลาดรู้เท่าทัน มีความเข้าใจสรรพสิ่ง เกิดความสงบ สุขภายในจิตใจ ทั้งระดับปัจเจก และชุมชน

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลคลองคูณ ได้ขับเคลื่อนด้วยหลักกิจกรรม 3อ 3ส, (3อ คือ อาหาร อารมณ์ ออกกำลังกาย, 3ส คือไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรา หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ) ตามนโยบายของสาธารณสุขจังหวัด แต่ยังคงขาดพลังในการขับเคลื่อน ผู้วิจัยจึงขอเสนอแนะแนวทางเสริมสร้างสุขภาวะเพิ่มเติม ด้วยหลักอแปดกปฏิบัติ เข้าในกิจกรรม เป็น 4อ 4ส 4อ คือ อาหาร อารมณ์ ออกกำลังกาย และเพิ่ม “เอนอน”, 4ส คือ ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรา หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ และเพิ่ม “สติ” ซึ่งใน 4อ 4ส นี้มีหลักอแปดกปฏิบัติคือ ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรา หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ จัดอยู่ในหลักอินทรีย์สังวร, อาหาร อยู่ในหลักโภชนาการมัตตัญญูตา และสติ อารมณ์ ออกกำลังกาย เอนอน จัดอยู่ในหลักชาคริยานุโยค ดังแผนภาพ 4อ 4ส ดังนี้



แผนภาพที่ 2 แสดงความเชื่อมโยงหลักอแปดกปฏิบัติกับกิจกรรม 4 อ 4 ส

เมื่อสมาชิกในชุมชนมีวิถีการดำเนินชีวิต ด้วยการปฏิบัติตามหลักอแปดกปฏิบัติแล้ว มีสุขภาวะทางร่างกาย จิตใจดี มีสุขภาวะทางปัญญาเพิ่มพูนขึ้น สุขภาวะทางสังคมและสิ่งแวดล้อมดี ทุกคนในชุมชนมีความสุข ส่งผลให้มีสุขภาวะชุมชนที่ดี ชุมชนเข้มแข็ง มีคุณภาพ มีสมรรถภาพในการพัฒนาตนและชุมชน ให้มีความมั่นคง มั่งคั่งและยั่งยืนต่อไปด้วยปัญญาของสมาชิกในชุมชน ดังแผนภาพ ความเชื่อมโยงจากการปฏิบัติตามหลักอแปดกปฏิบัติในระดับบุคคลแล้วมีสุขภาวะทางกาย ทางจิต ทางสังคมสิ่งแวดล้อม และทางปัญญาหรือจิตวิญญาณดี ส่งผลให้สุขภาวะชุมชนดี หรือเป็น “ชุมชนสุขภาวะ” ดังแผนภาพ



แผนภาพที่ 3 แสดงความเชื่อมโยงการปฏิบัติตามหลักอแปณกปฏิบัติในระดับบุคคล

สรุป

แนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะด้วยหลักอแปณกปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ผลจากการปฏิบัติทำให้มีสุขภาพกายดี มีสุขภาพจิตที่ดี มีครอบครัว สังคมสิ่งแวดล้อมที่ดี มีปัญญาพิจารณาไตร่ตรอง สามารถแก้ปัญหาให้ตนเองและสังคมส่วนรวมได้อย่างเหมาะสม

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) ส่วนราชการที่มีอำนาจหน้าที่ ควรจัดงบประมาณสนับสนุนการพัฒนาสุขภาวะจัดกิจกรรมโครงการอบรมให้ความรู้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพหรือสุขภาวะแก่เด็กและเยาวชน คนวัยทำงาน รวมทั้งผู้สูงอายุในชุมชน



2) องค์การบริหารส่วนตำบลควรร่วมมือกับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำตำบล นำแนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะชุมชนด้วยอภินิหารปฏิบัติไปทดลองใช้กับผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง หรือ โรคอ้วน ซึ่งต้องใช้ระยะเวลายาวนานและต้องมีระบบสนับสนุนการทำงานอย่างต่อเนื่อง เพื่อการลดหรือแก้ไขปัญหาทุกขภาวะได้อย่างยั่งยืน

3) ผู้นำชุมชน ครู ส่วนราชการ โรงพยาบาล ควรจัดโครงการคัดเลือกบุคคลตัวอย่างที่มีสุขภาวะดี และมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี มีวิถีการดำเนินชีวิตที่ดี และถ่ายทอดความรู้ให้แก่เด็ก เยาวชน และคนวัยทำงาน กระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพ เพื่อสุขภาวะชุมชนที่ดี

4) องค์การบริหารส่วนตำบล ผู้นำชุมชน ร่วมมือกับวัด จัดให้มีโครงการปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐาน ฝึกสติ และฝึกปฏิบัติตามหลักอภินิหารปฏิบัติ เพื่อพัฒนาชีวิต สังคม ชุมชน

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1) นำหลักอภินิหารปฏิบัติ ทำโครงการวิจัยเชิงทดลองฝึกปฏิบัติกับเด็กและเยาวชนในโรงเรียน พร้อมติดตามผลเป็นระยะเวลา 1 ปี ก่อนจบการศึกษา

2) ควรศึกษาเปรียบเทียบผลการดูแลสุขภาพหรือหายจากโรคของผู้ป่วยกลุ่มตัวอย่าง ที่ปฏิบัติ และไม่ปฏิบัติตามหลักอภินิหารปฏิบัติ

References

- Mahachulalongkornrajavidyalaya. (1996). *Thai Tipitakas*. Bangkok: MCU Press.
- Nyani, Y. (2018). Buddhist Cardinal Principles for Peace and Harmony. *Journal of MCU Buddhapanya Review*, 3(1), 19-29.
- Phothisita, C. et al. (2010). *Chaos "Fairness" Health Craggy Society*. Nonthaburi: Office of National Health Committee.
- Phra Brahmagunabhorn (P.A Payutto). (2014a). *Buddhism Holistic Health*. (33th ed.). Bangkok: Phlithamma.
- Phra Brahmagunabhorn (P.A Payutto). (2014b). *According to the New Monk Buddhism Study Fair*. Bangkok: Pimseay.
- Phra Brahmagunabhorn (P.A. Payutto). (2015). *Dictionary of Buddhism*. (15th ed.). Bangkok: Phlithamma.



- Phramaha Tawee Mahapanno. (2014). *Buddhist Balancing life to Longevity*. (2nd ed.). Bangkok: Pab Print.
- Pinyonattthagarn, D. (2018). Mind and Enlightenment in Buddhism. *Journal of MCU Buddhapanya Review*, 3(1), 31-44.
- Sitsira-at, S. (2016). A Study of Family Cohesion of Pre-cadet. *Journal of MCU Peace Studies*, 4(1), 1-17.
- Sucaromana, A. (2016). Resilience Quotient: RQ. *Journal of MCU Peace Studies*. 4(1), 229-220.
- Phrakhru Sunthonkhemapinan (Khemadhammo). (2017). Buddha's Panidhana: The Panithand Project to The Goodness. *Journal of MCU Buddhapanya Review*, 2(3), 43-56.