



วารสารปรัชญาปริทรรศน์

JOURNAL OF PHILOSOPHICAL VISION

ISSN: 1513-6620 (Print) x ISSN: 2773-9643 (Online)

<https://so05.tci-thaijo.org/index.php/phiv/index>



Academic Article

การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อสร้างเสริมสุขภาพของวัดวังขนายทายิการาม
อำเภอท่าม่วง จังหวัดกาญจนบุรี

The Application of the Buddhadhamma for Health Enhancement of Wat Wangkhanai thayikaram, Thamuang District, Kanchanaburi Province

ประสิทธิ์ สุขเจริญ¹

Prasit Sukjaroen¹

ARTICLE INFO

Name of Author & Corresponding Author*

1. ประสิทธิ์ สุขเจริญ

Prasit Sukjaroen

หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Doctor of Philosophy Program in Buddhism,

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

Email: prasit.suk@mbu.ac.th

คำสำคัญ:

พุทธธรรม; การสร้างเสริมสุขภาพ;

วัดวังขนายทายิการาม

Keywords:

Buddhadhamma; Health Enhancement; Wat Wangkhanai thayikaram

Article history:

Received: 25/05/2023

Revised: 27/05/2024

Accepted: 01/06/2024

Available online: 23/11/2024

How to cite:

Sukjaroen, P. (2024). The Application of the Buddhadhamma for Health Enhancement of Wat Wangkhanai thayikaram, Thamuang District, Kanchanaburi Province. *Journal of Philosophical Vision*, 29 (2), 1-13.

ABSTRACT

This academic article aims to study the application of Buddhist principles to promote health at Wang Khanai Taikaram Temple in Tha Muang District, Kanchanaburi Province. The study found that Buddhist principles are applied to health promotion at the temple through various activities and projects as follows: 1) the principles of Cittabhavana (mental development) and Kayabhavana (physical development) are promoted through activities such as planting bamboo to increase green space and organizing charitable meditation walks/runs, 2) the principle of Silabhavana (moral development) is applied through training volunteer caregivers for the elderly and organic farming livelihood training projects, 3) the principle of Paññābhavana (wisdom development) is emphasized through activities such as a Dhamma slogan contest titled 'Dhamma Media Leads to Wisdom.' Additionally, Wang Khanai Taikaram Temple offers other health-promoting activities, such as natural mineral baths for therapeutic purposes, traditional Thai massage, an annual charity run for health, and support for the elderly and patients. Other Buddhist principles applied include: 1) Iddhipada 4 (the Four Bases of Success) focusing on Chanda (desire) through social welfare volunteer activities, 2) Sammappadhana (Right Efforts) focusing on Anurakkhanapadhana (protecting what is wholesome) through the bamboo planting project, 3) Ajivaparissuddhi (Right Livelihood) also through the bamboo planting project, 4) Indriya 6 (Six Faculties) through charitable walking/running activities, 5) Sangahavattthu 4 (the Four Means of Sustenance) focusing on Dana (giving) and Piyavaca (Kind Speech) through service offerings to visitors, 6) Sammaditthi (Right View) and Sammasankappa (Right Intention) through the Dharma slogan contest 'Dhamma Media Leads to Wisdom' for youth.

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อสร้างเสริมสุขภาพของวัดวังขนายทายิการาม อำเภอท่าม่วง จังหวัดกาญจนบุรี ผลการศึกษาพบว่า หลักพุทธธรรมที่นำมาประยุกต์ในการสร้างเสริมสุขภาพของวัดวังขนายทายิการาม โดยผ่านกิจกรรม/โครงการ ต่าง ๆ ดังนี้ หลักจิตตภาวนา และหลักกายภาวนา ผ่านกิจกรรมการปลูกต้นไม้เพิ่มพื้นที่สีเขียว และโครงการเดินวิงสมาธิการกุศล หลักศีลภาวนา ผ่านกิจกรรมอบรมพี่เลี้ยงอาสาสมัครดูแลผู้ป่วยสูงอายุ และโครงการฝึกสมาธิพิภพธรอินทรีย์ หลักปัญญาภาวนา ผ่านกิจกรรมประกวดป้ายคำขวัญธรรมะ “สื่อธรรมนำปัญญา” นอกจากนี้แล้ว วัดวังขนายทายิการามมีกิจกรรมอื่นที่ส่งเสริมสุขภาพ เช่น การแช่น้ำแร่ธรรมชาติเพื่อการบำบัดโรค การนวดแผนโบราณ การวิ่งการกุศลเพื่อสุขภาพประจำปี การสงเคราะห์ผู้สูงอายุและผู้ป่วย เป็นต้น กิจกรรมเหล่านี้สามารถนำมาหลักภาวนา 4 มาประยุกต์ ได้ทั้งสิ้น หลักอิทธิบาท 4 (ฉันทะ) ผ่านกิจกรรมจิตอาสาสังคมสงเคราะห์ หลักสัมมปธาน (อนุรักษนาปธาน) ผ่านโครงการปลูกไม้เพิ่มพื้นที่สีเขียว หลักอาชีวปาริสุทธิ ผ่านโครงการปลูกไม้เพิ่มพื้นที่สีเขียว หลักอินทรีย์ 6 ผ่านกิจกรรมเดิน วิ่งการกุศล หลักสังคหวัตถุ 4 (ทาน, ปิยวาจา) ผ่านการให้บริการแก่ผู้มารับบริการ หลักสัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะ ผ่านกิจกรรมประกวดป้าย “สื่อธรรมนำปัญญา” ของเยาวชน

1. บทนำ

การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของวัดวังขนายทายิการาม อำเภอท่าม่วง จังหวัดกาญจนบุรี เป็นแนวทางในการประยุกต์หลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนา ในเรื่องการพัฒนาองค์กร ซึ่งวัดก็คือองค์กรการกุศล โดยเฉพาะวัดที่อยู่ห่างไกลตามชนบท หรือในถิ่นทุรกันดาร ที่ห่างไกลความเจริญ หรือไม่สามารถเข้าถึง หรือเข้าไปพัฒนาไม่ได้เท่าที่ควร เห็นได้จากชีวิตความเป็นอยู่ หรือคุณภาพชีวิตในชุมชน ยังเต็มไปด้วยปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพเกี่ยวกับโรคติดต่อ เช่น โรคเอดส์ วัณโรค กาฬโรค อหิวาตกโรค ตลอดจนโรคไม่ติดต่อ เช่น โรคเบาหวาน ไขมันในเส้นเลือด ความดันโลหิตสูง กระดูกไขข้อ กล้ามเนื้ออักเสบ มะเร็งชนิดต่าง ๆ

การสร้างเสริมสุขภาพจึงมีความสำคัญ โดยเฉพาะการสร้างเสริมสุขภาพที่ดำเนินควบคู่ไปกับการประยุกต์หลักธรรม คือ ภาวนา 4 และตั้งอยู่บนพื้นฐานเครือข่ายความร่วมมือจากชุมชนด้วยแล้ว จะยิ่งสร้างความสมดุลต่อการดูแลสุขภาพผู้ป่วยยิ่งขึ้น ทั้งนี้สะท้อนให้เห็นจากงานวิจัยของสดี ไชยทรัพย์อนันต์ (2556) เรื่องการจัดการเครือข่ายสุขภาพจิตชุมชน : ศึกษากรณีชุมชนวัดบางระโหงและชุมชนวัดรวกบางสีทอง จังหวัดนนทบุรี ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า การเกิดขึ้นของเครือข่ายสุขภาพจิตชุมชนที่มาจากภาครัฐสามารถสร้างกระบวนการคิดของคนในชุมชนที่เป็นทุนทางสังคม (Social Capital) เช่น การต้องการทำความดีเพื่อตนเองและส่วนรวมโดยความศรัทธา (Faithful) ที่มีต่อวัด พระสงฆ์ จากการทำบุญบริจาคทรัพย์สินเงินทองสิ่งของให้แก่วัด พระสงฆ์ และขยายความคิดในการทำความดีให้เป็นรูปธรรม โดยการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ไปถึงผู้ป่วยจิตเวชหรือผู้ด้อยโอกาสในชุมชน

ทั้งนี้ ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของวิไลพร อุ่นเจ้าบ้าน (2560) ได้วิจัยเรื่อง การเสริมสร้างสุขภาพชุมชนด้วยอภินิหารปฏิบัติ ผลการวิจัยสะท้อนให้เห็นว่า การเสริมสร้างสุขภาพชุมชน เป็นการส่งเสริมสนับสนุน

พฤติกรรมบุคคลและชุมชนให้มีสุขภาพทางกาย จิต สังคม ปัญญาที่ดี เช่น การดูแลรักษาความสะอาดของร่างกาย การตรวจสุขภาพ การรับประทานอาหารที่สะอาด การออกกำลังกาย การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมหรือนิสัยที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพได้ด้วยตนเอง ลดความตึงเครียดด้วยการฝึกสมาธิ การพักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ ทำจิตใจให้สงบ สร้างความสัมพันธ์ที่ดีภายในครอบครัว ชุมชน สร้างสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติที่ดี

วัดวังขนายทายิการาม โดยการนำของพระครูกาญจนสุตาคมเจ้าอาวาสที่มีต่อผู้เจ็บป่วย ผู้ทุกข์ยาก และผู้ที่ทุกข์ทรมานจากโรคร้ายต่าง ๆ จึงเริ่มแนวคิดที่จะช่วยดูแลผู้ป่วยให้ได้รับความสะดวกสบาย ในการอยู่บำบัดรักษาด้วยตัวน้ำร้อน น้ำแร่ ที่วัดวังขนายทายิการามแห่งนี้ ซึ่งนับวันจะมีคนป่วยเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ โดยการเริ่มเชิญชวนชาวบ้านใกล้เคียง เข้ามาเป็นอาสาสมัครดูแลผู้ป่วยในเรื่องต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องกินอยู่ ขับถ่าย กิจกรรมประจำวัน ซึ่งในบางรายช่วยเหลือตัวเองไม่ได้เลย อันเป็นที่มาของศูนย์ดูแลสุขภาพผู้ป่วยของวัดวังขนายทายิการาม

การนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ในเรื่องการพัฒนาไปแก้ไขสนับสนุน องค์การการกุศลเช่นวัดแล้ว ซึ่งมีหลักธรรมที่เกี่ยวข้องอย่างเช่น ภาวนา 4 สามารถครอบคลุมได้ทั้งในระดับบุคคล องค์การ ชุมชน ฯลฯ ให้มีความเจริญยิ่งขึ้น แต่ทว่าการนำหลักธรรมได้ไปประยุกต์ เพื่อให้องค์การนั้นได้พัฒนาขึ้น อย่างถูกต้องเหมาะสมกับบริบทสิ่งแวดล้อมนั้นได้อย่างไร เป็นเรื่องที่น่าสนใจ ควรค่าแก่การศึกษามีใช่น้อย และสามารถนำไปเป็นแบบอย่างของสังคมต่อไป

2. ความหมายของการประยุกต์

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2542: 325) ได้ให้ความหมายว่า การประยุกต์ หมายถึง การนำความรู้วิทยาการต่าง ๆ มาปรับใช้ให้เป็นประโยชน์ เช่น วิทยาศาสตร์ประยุกต์ คือ การนำความรู้ในวิชาการต่าง ๆ ของวิทยาศาสตร์มาใช้ประโยชน์ในภาคปฏิบัติ ในด้านต่าง ๆ รวมทั้งการนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน

ดิเรก ฤกษ์หรั่ง (2558: 7) กล่าวว่า การประยุกต์เป็นการนำความรู้มาใช้ซึ่งเริ่มจาก การสร้างความรู้ใหม่ ด้วยการปรับ (Adapt) หรือการดัดแปลง (Modify) หรือต่อยอดความรู้ แนวคิด หลักการ ทฤษฎี และเทคโนโลยี เพื่อนำไปใช้ให้เกิดปฏิบัติได้ (Practical) โดยการวิจัยและพัฒนาอย่างง่าย ๆ และต้องมีการกระจายความรู้ให้เกิดความเรียบง่าย ไม่ซับซ้อน (Simplicity) ที่คนทั่วไปทำได้และนำออกไปใช้ภายใต้เงื่อนไขของความเหมาะสมและเข้ากับสถานการณ์ วิถีชีวิต และสิ่งแวดล้อมในบทบาทใหม่ และการมีวิสัยทัศน์ที่กระจ่างชัด เพื่อที่จะบรรลุเป้าหมายที่พึงประสงค์

การนำความรู้ สิ่งปฏิบัติที่มีเทคโนโลยีไปใช้ ซึ่งอาจมีการลดขนาด (Leanness) เพื่อลดค่าใช้จ่าย เพราะข้อจำกัดของส่วนที่เป็นวัตถุ (Hardware) จึงต้องมีการดำเนินการแต่ละขั้นตอนอย่างถูกต้องด้วยการให้โปรแกรมซอฟต์แวร์ (Software) หรือสิ่งที่เป็นแนวคิด ที่สามารถก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด และยืดหยุ่นได้ ด้วยการกำหนดโมเดล และกลยุทธ์เป็นหนทางสู่ความสำเร็จ มีการควบคุม จัดการ (Manipulate) ระบบความคิดและการกระทำ เพื่อให้เกิดผลประโยชน์ในการที่จะพบกับจุดของความเปิดอิสระที่เพิ่มขึ้นในการพัฒนา

สมชาติ ไตรรักษา (2558:130) กล่าวว่า การประยุกต์ (Apply) หมายถึง การนำ “บางสิ่ง” มาใช้ประโยชน์ โดยปรับใช้อย่าง เหมาะสมกับสภาวะที่เฉพาะเจาะจง “บางสิ่ง” ที่นำมาใช้นั้น อาจเป็นทฤษฎี หลักการ แนวคิด

หรือ ความรู้ เกี่ยวกับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง และนำมาใช้ประโยชน์ในภาคปฏิบัติ โดยปรับให้เข้ากับบริบท และสภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่ อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ “บางสิ่ง” นั้น อาจเป็น วัตถุ/สิ่งของ ที่นำมาใช้นอกเหนือ บทบาทหน้าที่เดิม โดยมีเป้าหมายเพื่อให้เหมาะสมกับบริบทใหม่คือ การเกิดประโยชน์สูงสุดในภาคปฏิบัติ ของการดำเนินงานหนึ่งงานใดอย่างเหมาะสมกับบริบท สภาพแวดล้อม และสิ่งที่เกี่ยวข้อง ที่เป็นอยู่ ที่เฉพาะเจาะจงในขณะดำเนินการ อย่างกลมกลืน และมีประสิทธิภาพสูง

เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ (2560: ออนไลน์) ได้ให้ความหมายของคำว่า การประยุกต์ หมายถึง การนำ บางสิ่งมาใช้ประโยชน์ โดยปรับใช้อย่างเหมาะสมกับสภาพที่เฉพาะเจาะจง “บางสิ่ง” ที่นำมาใช้ประโยชน์นั้น อาจเป็นทฤษฎี หลักการ แนวคิด ความรู้เกี่ยวกับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง และนำมาใช้ประโยชน์ในภาคปฏิบัติ โดยปรับ ให้เข้ากับบริบทแวดล้อมที่เป็นอยู่อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ “บางสิ่ง” นั้น อาจเป็นวัตถุสิ่งของที่นำมาใช้นอกเหนือ บทบาทหน้าที่เดิม ให้เหมาะสมกับบริบทใหม่ การประยุกต์เป็นการนำทฤษฎี หลักการ กฎเกณฑ์ แนวคิดเกี่ยวกับ เรื่องใดเรื่องหนึ่ง ไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์ในภาคปฏิบัติ โดยเฉพาะในศาสตร์สาขาวิชาต่าง ๆ มักมีการประยุกต์ ภาควิชาสู่ภาคปฏิบัติ เพื่อประโยชน์ในการนำไปใช้จริง ในการแก้ไขปัญหา และการพัฒนาในรูปแบบต่าง ๆ เพราะมีความเป็นรูปธรรมมากกว่า การประยุกต์เป็นการนำสิ่งหนึ่ง หรือแนวคิดหนึ่ง มาปรับใช้ เพื่อตอบสนอง วัตถุประสงค์หรือเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจง การประยุกต์จึงแตกต่างจากการลอกเลียนแบบ การลอกเลียนเป็น การนำสิ่งที่อยู่ในบริบทหนึ่งมาใช้ในอีกบริบทหนึ่งทั้งหลักการ วิธีการ และรูปแบบ โดยไม่คำนึงถึงความเหมาะสม ในบริบทที่แตกต่างกัน คนที่คิดเชิงประยุกต์ได้ดีจะสามารถนำสิ่งหนึ่งมาใช้แก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างลงตัว โดยคำนึงถึงสภาพความเป็นจริงในขณะนั้น

โดยสรุปแล้ว การประยุกต์เป็นนำแนวคิด หลักการ หรือทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่ง มาปรับใช้กับอีกแนวคิด หลักการ หรือทฤษฎีหนึ่งจนทำให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ขึ้นมา หรืออีกอีกความหมายหนึ่งการนำทฤษฎีไปสู่การ ปฏิบัติ การประยุกต์มิใช่การนำศาสตร์ในแขนงนั้น ๆ มาใช้ทั้งหมด แต่เป็นการนำบางส่วนของของบางสิ่งปรับมา ใช้ในบทบาทหน้าที่ใหม่ เพื่อให้เกิดเป้าหมายใหม่

3. ความหมายของการเสริมสร้างและพัฒนา

คำว่าเสริมสร้าง หมายถึง เพิ่มพูนให้ หรือมั่นคงยิ่งขึ้น เช่น เสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ เสริมสร้าง สัมพันธไมตรีอันดี (ราชบัณฑิตยสถาน, 2556: 1256)

คำว่า พัฒนา พัฒนะ หมายถึง ความเจริญ (ป.วัฒน; ส.วรรณ) พัฒนา พัฒนะ พัฒนาการ ผู้ทำความเจริญ , การเปลี่ยนแปลง, ในทางเจริญดีขึ้น, การคลี่คลายไปในทางที่ดี (ราชบัณฑิตยสถาน, 2556: 1256)

โดยสรุป ก็คือการทำให้ดีขึ้นจากเดิม กล่าวคือ Development การพัฒนา: กระบวนการเปลี่ยนแปลงใน ด้านต่าง ๆ จากสภาพที่เจริญก้าวหน้าน้อยไปสู่ที่เจริญก้าวหน้ามากขึ้น ทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง วิทยาศาสตร์ วิทยาการและอุตสาหกรรม เช่น การพัฒนาเศรษฐกิจ อาจเน้นการเพิ่มประสิทธิภาพในการผลิต และเน้นการพัฒนาอย่างยั่งยืน ทางด้านการเมือง อาจเน้นให้ประชาชนมีสิทธิเสรีภาพมากขึ้น ทางด้านสังคม อาจให้มีการพัฒนาอย่างสมดุล ระหว่างเศรษฐกิจสังคม สิ่งแวดล้อม (ราชบัณฑิตยสถาน, 2545: 62)

พอล สตรีเทน (Pal Streeten) อธิบายว่า การพัฒนา เป็นทั้งเป้าหมาย และกระบวนการที่ครอบคลุมถึงทั้งการเปลี่ยนแปลงทัศนคติของคนต่อชีวิตและการทำงาน โดยเรื่องของการสร้างความก้าวหน้าด้านต่าง ๆ หลายด้านประกอบกัน คือ 1) การเพิ่มรายได้และผลผลิต 2) การเปลี่ยนแปลงสภาพและเงื่อนไขการผลิตให้ดีขึ้น 3) การยกระดับมาตรฐานการครองชีพ ซึ่งหมายถึง การโภชนาการ ที่อยู่อาศัย สุขภาพอนามัย 4) การมีทัศนคติที่ดีต่อการทำงาน 5) การสร้างสรรค์สถาบันต่าง ๆ และ 6) การเพิ่มขีดความสามารถในการกำหนดนโยบายด้านต่าง ๆ

เช่นเดียวกัน นักวิชาการไทย ปกรณ์ ปริยากร (2545: 7) ได้ให้ความหมายการพัฒนาว่า หมายถึง การทำความเจริญ ก้าวหน้า หรือการทำให้สิ่งต่าง ๆ ดีขึ้น เจริญขึ้น โดยการทำให้เกิดความเจริญขึ้น ประกอบด้วยกิจกรรมในลักษณะต่าง ๆ คือ แก้ไขสิ่งที่ปัญหา รักษาสิ่งที่ดีให้คงอยู่ การสร้างสรรค์สิ่งใหม่ให้เป็นประโยชน์

กล่าวโดยสรุป การเสริมสร้างหมายถึงการทำให้ดีขึ้นกว่าเดิม ถ้ามองในแง่ของสุขภาพร่างกายก็หมายถึงการสร้างเสริมร่างกายในส่วนบกพร่องให้ดีขึ้นกว่าเดิม ในขณะที่การพัฒนาหมายถึงการทำให้ดีขึ้นไปตามลำดับ ซึ่งรวมถึงการพัฒนาภายในคือจิตใจ และการพัฒนายานอก คือ ด้านร่างกาย

4. ความหมายและความสำคัญของสุขภาพ

เป็นที่ทราบกันว่า สุขภาพ เป็นความต้องการของมนุษย์ทุกคนที่ปรารถนาให้ตนเองมีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง เพราะนั้นย่อมสามารถประกอบกิจการใด ๆ ได้โดยที่ไม่มีปัญหาและอุปสรรคใด ๆ เนื่องจากเมื่อคนเรามีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ย่อมสามารถจะศึกษาเล่าเรียนหาความรู้ ตลอดจนประกอบสัมมาอาชีพเพื่อเลี้ยงตนเอง และครอบครัว และเป้าหมายสุดท้ายคือชีวิตที่มีความสุขนั่นเอง

พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ ปี พ.ศ. 2550 ได้ให้ความหมายของสุขภาพไว้ในมาตราที่ 3 ว่า สุขภาพหมายความว่า ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล (สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ, 2550: 6)

องค์การอนามัยโลกได้ให้ความหมายของสุขภาพว่า หมายถึง สภาวะสุขภาวะที่บุคคลรับรู้ศักยภาพของตนเองสามารถรับมือกับความเครียดในชีวิต สามารถทำงานให้เกิดประโยชน์และสร้างสรรค์ และสามารถทำประโยชน์ให้แก่สังคมของตนเองได้ (World Health Organization, n.d.)

เยาวภา ปิ่นทพณ์ (2551: 6-7) ได้กล่าวสรุปว่า สุขภาพ คือ สิ่งตรงข้ามกับการเจ็บป่วย สุขภาพคือสภาวะที่สมดุล สุขภาพ คือ การเจริญเติบโต สุขภาพเป็นความสามารถในการทำหน้าที่ในการดำเนินชีวิต สุขภาพคือ ความเหมาะสมของการดำเนินชีวิตของมนุษย์ สุขภาพคือความรู้สึกของการเป็นที่ดี สุขภาพเป็นสิ่งที่มีความสำคัญและมีคุณค่าเหนือสิ่งใด สุขภาพเป็นการเพิ่มอำนาจและความสามารถในการดูแลสุขภาพ คือ การเป็นอยู่ที่ดี โดยสุขภาพเป็นความสัมพันธ์เกี่ยวข้อกันระหว่างการเป็นอยู่ที่ดีของร่างกาย ทางจิตใจกับสภาพแวดล้อม ครอบคลุมถึงภายในครอบครัวและชุมชน

เกษม ชูรัตน์ (2559: 2-3) กล่าวสรุปคล้ายคลึงกัน คือ การที่บุคคลจะมีสุขภาพดีต้องเป็นผลรวมจากปัจจัยหลาย ๆ ด้านด้วยกัน ดังนี้

1) สุขภาพทางร่างกาย หมายถึง การที่บุคคลมีสุขภาพร่างกายดี ระบบการทำงานต่าง ๆ ของร่างกาย จะต้องสามารถทำงานสัมพันธ์กันได้อย่างดี มีพัฒนาการที่เหมาะสมตามเพศวัย มีสมรรถภาพทางกายที่ดี ซึ่งจะทำให้ประกอบกิจวัตรประจำวัน หรือหน้าที่การงานได้อย่างปกติ

2) สุขภาพทางจิตใจ หมายถึง ความสามารถในการเรียนรู้ และพัฒนาการจากประสบการณ์ และความสามารถทางปัญญาที่มีอยู่ในแต่ละบุคคล ซึ่งมีผลต่อการตอบสนองทางความคิดของบุคคลนั้น ซึ่งมีความหมายเกี่ยวกับความเชื่อ (Beliefs) ทศนคติ (Attitudes) และค่านิยม (Values) ต่อสิ่งต่าง ๆ เช่น วิธีการดำเนินชีวิต ครอบครัว ความสัมพันธ์ของสังคม บุคคลใดมีสุขภาพทางจิตใจที่ดี จะเป็นผู้ที่มักคิดถึงสิ่งใดสิ่งหนึ่งในทางที่ดี หรือเรียกว่าการคิดเชิงบวก

3) สุขภาพทางอารมณ์ หมายถึง การมุ่งเน้นถึงความรู้สึก (Feeling) ของบุคคลที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งทั้งนี้ จะขึ้นอยู่กับประสบการณ์ของบุคคล และตามสถานการณ์ที่เป็นอยู่ เช่น อารมณ์ความรัก (Loving) ความชอบ (Caring) ความเกลียด (Hating) ความรู้สึกเจ็บปวด (Hurt) ความรู้สึกหมดหวัง (Despairs) ความวิตกกังวล (Anxiety) ความรู้สึกกลัว (Fear)

4) สุขภาพทางสังคม หมายถึง ความสามารถแต่ละบุคคลที่ปฏิสัมพันธ์กับสิ่งต่าง ๆ สามารถปรับตัวกับสถานการณ์ทางสังคม และพฤติกรรมประจำวันที่เกิดขึ้นได้ การที่บุคคลจะมีสุขภาพทางสังคมที่ดีนั้น จะมีความเกี่ยวข้องกับการได้รับการสนับสนุนทางสังคม (Social supports) โดยเฉพาะการได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวเป็นพื้นฐาน

5) สุขภาพทางจิตวิญญาณ หมายถึง สภาวะของบุคคลที่สามารถรู้จักตัวตนของตนเองไม่มีความเห็นแก่ตัว มีความรู้สึก ความเข้าใจในการดำรงอยู่ หรือมีความเข้าใจ ความรู้สึกเป็นเป้าหมายในชีวิตที่แท้จริงมากกว่า ความรู้สึกเข้าใจส่วนบุคคล เช่น การให้ของหรือการช่วยเหลือผู้อื่น การเสียสละแล้วเกิดความสุข การรู้จักบาป บุญคุณโทษซึ่งถือว่าเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของการพัฒนามนุษย์

เช่นเดียวกันกับ อุทัย สดสุข (2554: 40) ที่สรุปไว้ว่า สุขภาพ คือ สุขภาวะ จะต้องครอบคลุมทั้ง 4 ด้านด้วยกัน จึงจะเรียกว่า สุขภาพสมบูรณ์ คือ มิติทางกาย ได้แก่ การไม่มีโรคหรือปัญหาสุขภาพทางร่างกาย เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ ฯลฯ มิติทางจิต ได้แก่ การไม่มีโรคทางจิต หรือไม่เป็นโรคจิต มิติทางปัญญา ได้แก่ ไม่มีความผิดปกติทางปัญญา บุคคลที่มีความเพียบพร้อมด้วยปัญญา ย่อมมีความรู้เท่าทันมีเหตุผล มีความคิดความเห็น และประพฤติดุติปฏิบัติตนถูกต้องในการสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันควบคุมโรค บำบัดรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพ ซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพที่สมบูรณ์ และมิติทางสังคม ได้แก่ การที่บุคคลอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข ไม่เป็นภาระหรือภัยต่อสังคม สร้างคุณประโยชน์ให้แก่สังคม และเป็นที่ยอมรับนับถือของสังคม โดยสุขภาพทั้ง 4 มิติ นี้ จะต้องมีความเชื่อมโยงซึ่งกันและกันอย่างมีสมดุลเป็นองค์รวม

โดยสรุป สุขภาพหมายถึงสภาวะที่ร่างกายมีความสมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากภาวะบีบคั้นโดยประการทั้งปวง และบุคคลสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข ทั้งนี้อาจแบ่งเป็นสุขภาพทางกาย และสุขภาพทางจิต โดยผู้ที่มีสุขภาพทางกายดีย่อมส่งผลให้สุขภาพจิตดีไปด้วย

5. หลักภavana 4 ในพระไตรปิฎก

คำว่า ภavana ปรากฏในพระไตรปิฎก ในหมวดภavana 4 ประการ คือ กายภavana สีลภavana จิตตภavana ปัญญาภavana ซึ่งเป็นการพัฒนามนุษย์ทั้ง 4 ในด้านการสัมพันธ์กับธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม 22, 2539: 144-146)

ในขณะที่พระธรรมปิฎกกล่าวว่า การพัฒนามนุษย์ (ภavana) จะต้องมีการพัฒนาให้ครบ พอสรุปได้ คือ ด้านพฤติกรรม และวิถีใช้ชีวิต ตลอดจนการทำมาหากินเลี้ยงชีพ เป็นระดับที่ปรากฏตัวของการแก้ปัญหา ด้านจิตใจ เช่น การพัฒนาคุณธรรม ความเข้มแข็ง มั่นคงของจิตใจ และสภาพจิตใจที่ดีงาม รวมทั้งความสุขด้านปัญญา หรือปรีชาญาณ คือความรู้ ความเข้าใจต่าง ๆ รวมทั้งแนวคิด ทศนคติ และค่านิยม (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2540: 146)

นอกจากนี้ ยังได้อธิบายเพิ่มเติมอีกว่า ภavana 4 คือ การเจริญ การทำให้เป็นให้มีขึ้น การฝึกอบรม การพัฒนา โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1) กายภavana (การเจริญกาย พัฒนากาย การฝึกอบรมกายให้รู้จักติดต่อกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้ง 5 ด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่มีคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม ให้อกุศลธรรมเสื่อมสูญ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ)

2) สีลภavana (การเจริญศีล พัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมศีลให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียน หรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลกันและกัน)

3) จิตตภavana (การเจริญจิต พัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตา กรุณา มีฉันทะ ขยันหมั่นเพียร อุตทน มีสมาธิ และสดชื่นเบิกบาน เป็นสุขผ่องใส)

4) ปัญญาภavana (การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลก และชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลส และปลดปล่อยจากความทุกข์ แก้ปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยปัญญา

ในบาลีที่ว่ามา ท่านแสดงภavana 4 ในรูปที่เป็นลักษณะของบุคคลจึงเป็นภาวิต 4 คือ ภาวิตกาย ภาวิตศีล ภาวิตจิต ภาวิตปัญญา ผู้ที่ได้เจริญศีล จิต และปัญญาแล้ว บุคคลที่มีคุณสมบัติชุดนี้ครบถ้วนย่อมเป็นพระอรหันต์ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2555: 70-71)

สุชีพร ปุณฺณานุภาพ (2553: 141) อธิบายเสริมคำว่า ภavana ว่า เป็นคำนาม หมายถึง การเจริญ (เช่น เจริญสมาธิ) การทำให้เพิ่ม การทำให้เกิดมี

จากที่กล่าวมาทั้งหมด จะเห็นได้ว่า ภavana 4 คือ การพัฒนา หรือการเจริญของมนุษย์ที่สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ธรรมชาติ ซึ่งประกอบด้วย การพัฒนาด้านกาย หรือเจริญกาย การพัฒนาศีลหรือความประพฤติ การพัฒนาจิต หรือฝึกอบรมจิตใจให้ดีงาม และการพัฒนาปัญญา หรือฝึกอบรมปัญญาให้เข้าใจสรรพสิ่ง รู้เท่าทันชีวิต ทำจิตใจให้อิสระพ้นจากกิเลสในจิตใจ

6. การเสริมสร้างสุขภาพของวัดวังขนายทายิการามอำเภอท่าม่วง จังหวัดกาญจนบุรี

วัดวังขนายทายิการาม ตั้งอยู่ที่อำเภอท่าม่วง จังหวัดกาญจนบุรี วัดแห่งนี้เป็นที่รู้จักของประชาชนทั่วไป ในฐานะที่มีชื่อเรียกแบบไม่เป็นทางการว่า “วัดบ่อน้ำแร่” รักษาโรคภัยไข้เจ็บจำนวนมากหลายบ่อ มีผู้คนหลังไหลเดินทางมาแวะเวียนใช้น้ำแร่บำบัดโรคบางชนิด เช่น โรคกระดูกกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น ตลอดจนโรคผิวหนัง ทั้งโดยการใช้แช่เท้า ใช้อาบ เพื่อให้ น้ำแร่เข้าไปบำบัดรักษาโรคดังกล่าว นอกจากนี้ ยังมีกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพอีกหลายอย่าง คือ การนวดแผนไทย การจัดวิ่งการกุศลเพื่อสุขภาพทุกปี การดูแลผู้ป่วย ผู้สูงอายุภายในอาคารของวัด รวมถึงกิจกรรมการทำบุญตามประเพณีของพุทธศาสนิกชน ทั้งหมดล้วนแต่เป็นไปเพื่อเสริมสร้างสุขภาพทั้งสิ้น ภายใต้การบริหารจัดการของพระครูกาญจนสุตาคม เจ้าอาวาสรูปปัจจุบัน สำหรับกิจกรรมที่สำคัญที่ครอบคลุมการเสริมสร้างสุขภาพของวัดวังขนายทายิการามที่เด่นชัด มีดังนี้

1) บ่อน้ำแร่ภายในวัดวังขนายทายิการาม บ่อน้ำแร่เป็นจุดเด่นของวัดแห่งนี้ เพราะประชาชนทั่วไปรับรู้กันในนาม “วัดน้ำแร่” เพราะมีบ่อน้ำแร่ประมาณ 57 บ่อ ประกอบด้วยบ่อเย็น บ่อน้ำ บ่อนอน เปิดให้บริการตั้งแต่เวลา 05.00 - 21.00 น. เป็นประจำทุกวัน โดยผู้ใช้บริการไม่ต้องเสียค่าบริการแต่อย่างใด มีเจ้าหน้าที่คอยให้บริการ ส่วนผู้มีจิตศรัทธาสามารถบริจาคได้ตามกำลัง สำหรับพระภิกษุสงฆ์และสามเณรก็สามารถใช้บ่อน้ำนี้ได้ โดยมีที่เฉพาะเป็นสัดส่วน แยกจากฆราวาส การอาบ น้ำแร่จะช่วยบรรเทาข้ออักเสบ ช่วยหัวใจ ขจัดสารพิษ ช่วยให้ผิวพรรณดี กระตุ้นภูมิคุ้มกัน ช่วยระบบประสาท กล้ามเนื้อ ช่วยกระดูก ช่วยสร้างเลือด ช่วยจิตใจ ด้านอนุมูลอิสระ สมานแผล ช่วยฮอร์โมน ช่วยระบบย่อย (บรรจบ ชุมทสวัดทิกุล, 2550: 46-59)

2) นวดแผนไทย นอกจากเป็นวัดที่มีบ่อน้ำแร่จำนวนมากไว้อาบเพื่อบำบัดโรคบางชนิดแล้ว ยังมีสถานที่ที่นวดแผนไทย ซึ่งการนวดแผนไทยดังกล่าวเป็นหลักการสำคัญ ในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมภายในวัดอีกด้วย นอกจากนี้แล้ว ยังมีการบริการสมุนไพรในรูปแบบของยาต้ม ยาพอก ย่อมหม่อง ลูกประคบในการช่วยนวดเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพ และประสิทธิผลในการนวดให้ดียิ่งขึ้น กลิ่นน้ำมันหอมระเหยจะช่วยให้การหายใจโล่งโปร่งเบา สบาย คลายความปวดเมื่อย คลายเครียด รู้สึกผ่อนคลาย สำหรับการนวดยังช่วยบำบัดโรคกระดูกกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น อักเสบต่าง ๆ โดยเฉพาะผู้ป่วยโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต ยังช่วยบรรเทาจนหายได้ในที่สุด ซึ่งหมอนวดแผนไทยมีใบประกาศนียบัตรรับรองทุกคน

3) การจัดเดินวิ่งการกุศลประจำปี นับเป็นการวิ่งการกุศลประเพณีที่ยิ่งใหญ่แห่งหนึ่งในประเทศไทย สำหรับวัดวังขนายทายิการามแห่งนี้จัดประจำปี เพื่อหารายได้เป็นทุนค่าอาหาร ยารักษาโรค แก่ผู้ป่วยผู้ยากไร้ ที่เข้ามาอาศัยอยู่ในวัด เป็นการให้ประชาชนหันมาสนใจในการออกกำลังกาย เพื่อสร้างเสริมสุขภาพให้แข็งแรง รวมทั้งเพื่อให้เกิดความรักสามัคคีในชุมชน ตลอดจนเป็นการส่งเสริมให้เยาวชน นักเรียน ตลอดจนอบายมุข ห่างไกลจากยาเสพติด ด้วยการออกกำลังกาย

4) การดูแลผู้ป่วยและผู้สูงอายุที่ยากไร้ สืบเนื่องจากการที่วัดแห่งนี้ขุดพบบ่อน้ำแร่เป็นจำนวนมาก ทำให้มีผู้ป่วยเดินทางเข้ามารับการบำบัดรักษาโรคภัยไข้เจ็บเป็นจำนวนมาก ผู้ป่วยบางคนมีอาการเรื้อรังจึงต้องใช้เวลาในการบำบัดรักษาค่อนข้างนาน บางคนประสบปัญหาถูกหลอกลวงหลอตึงส่งผลให้เกิดปัญหาอื่นตามมา เช่น การไร้ที่อยู่อาศัย การขาดแคลนอาหารการ ตลอดจนด้านยารักษา บุคคลเหล่านี้มีจำนวนมากถึง 100 กว่าคน ดังนั้นจึง

เป็นภาระที่วัดวังขนายทายิการามจะต้องดูแลให้การรักษา ด้านการบริหารจัดการดูแลผู้ป่วยเหล่านี้วัดได้รับการสนับสนุนจากผู้มีจิตศรัทธานำสิ่งของมาบริจาค แต่ก็ยังไม่เพียงพอ ทางวัดก็ยังประสบปัญหาขาดแคลนสถานที่ดูแลที่เพียงพอต่อจำนวนผู้ป่วย ผู้สูงอายุที่มาใช้บริการนับวันที่จะเพิ่มจำนวน

5) การทำบุญตามประเพณี วัดวังขนายทายิการาม มีการจัดกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาไม่ต่างจากวัดทั่วไป กล่าวคือ มีกิจกรรมงานบุญต่าง ๆ คือ ทำบุญตักบาตร ฟังธรรม ทุกวันธัมมัสสนา งานบุญตักบาตรเทโว งานบุญกฐิน งานบุญผ้าป่า แต่กิจกรรมซึ่งกล่าวได้ว่า แตกต่างจากวัดทั่วไปและเป็นกิจกรรมที่สอดคล้องกับบริบทของวัดวังขนายทายิการาม คือ งานบุญเทิดพระเกียรติวันแม่ “เดือนสิงหาคม สัปดาห์พ่อก่อนน้ำแร่” งานบุญเทิดพระเกียรติวันพ่อ โครงการ “เดือนธันวาคม สัปดาห์พ่อก่อนน้ำแร่” งานบุญปิดทองไหว้พระขอพร ช่วงเทศกาลตรุษจีน งานบุญนมัสการพระบรมธาตุ งานสัปดาห์พาดูบครว้ไหว้พระขอพร ในช่วงเทศกาลปีใหม่ พิธีบวงสรวงช้างทุกวันขึ้น 11 ค่ำ เดือน 9 ของทุกปี ซึ่งตรงกับวันก่อตั้งวัดวังขนายทายิการาม

จะเห็นได้ว่า การเสริมสร้างสุขภาพของวัดวังขนายทายิการาม มีกิจกรรมที่เอื้อต่อการเสริมสร้างสุขภาพครบทุกองค์ประกอบ ทั้งการอาบน้ำแร่ ซึ่งเป็นการเสริมสร้างสุขภาพทางกาย การนวดแผนไทย เป็นการเสริมสร้างสุขภาพทางจิตใจ กาย ฯลฯ การวิ่งเพื่อสุขภาพเป็นการเสริมสร้างสุขภาพกาย และใจ ฯลฯ การช่วยเหลือผู้ยากไร้ เป็นการเสริมสร้างสุขภาพสังคม และกิจกรรมการบำเพ็ญบุญเนื่องในโอกาสต่าง ๆ ตามประเพณี เป็นการเสริมสร้างสุขภาพครบทุกองค์ประกอบ แต่อย่างไรก็ตาม การเสริมสร้างสุขภาพเหล่านี้ สามารถพัฒนาได้ขึ้นอีกด้วยการนำหลักภาวะ 4 โดยมีหลักพุทธธรรม ซึ่งจะได้กล่าวในตอนต่อไป มาประยุกต์ในโครงการ/กิจกรรมที่ทางวัดจัดขึ้น อันจะเป็นแนวทางการเสริมสร้างสุขภาพของวัดวังขนายทายิการามให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

7. แนวทางการประยุกต์หลักพุทธธรรม

1) ภาวะ 4 โครงการ/กิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาพของวัดวังขนายทายิการาม มีจำนวน 5 โครงการ/กิจกรรมที่ดำเนินการแล้ว โดยหลักภาวะ 4 สามารถสรุปได้จากการสนทนากลุ่มย่อย (Focus Group Discussion) ดังนี้

- (1) โครงการปลูกต้นไม้เพิ่มพื้นที่สีเขียว ส่งผลให้เกิดสุขภาพจิต (จิตตภาวะ)
- (2) โครงการอบรมพี่เลี้ยงอาสาสมัครดูแลผู้ป่วยสูงอายุ ส่งผลให้เกิดสุขภาพทางศีล (ศีลภาวะ)
- (3) กิจกรรมประกวดป้ายคำขวัญเชิงพุทธ “สื่อธรรมนำปัญญา” แขนงได้ต้นไม้อ ส่งผลให้เกิดสุขภาพทางปัญญา (ปัญญาภาวะ)
- (4) โครงการฝึกสมาธิเพื่อกิจกรรมอินทรีย์ ส่งผลให้เกิดสุขภาพทางศีล (ศีลภาวะ)
- (5) โครงการเดินวิงสมาธิการกุศลวัดวังขนายทายิการาม ส่งผลให้เกิดสุขภาพทางกาย และจิต (จิตตภาวะ, กายภาวะ)

นอกจากหลักภาวะ 4 อันเป็นแกนหลักแล้วในการสร้างเสริมสุขภาพของวัดวังขนายทายิการามแล้ว ยังได้มีการประยุกต์หลักพุทธธรรมบางข้อเข้าในกิจกรรมต่าง ๆ ของวัด ดังนี้

หลักสัมปธาน 4 (อนุรักษนาปธาน) คือ การรักษาสิ่งที่มีอยู่แล้วให้คงอยู่ ให้มั่นคงถาวรสืบไป โดยการนำหลักธรรมข้อนี้ไปอนุรักษปลูกสิ่งก่อสร้าง อนุรักษให้มั่นคง ทรัพยากรธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อมให้คงอยู่ยั่งยืนตลอดไป ตามโครงการปลูกไม้เพิ่มพื้นที่สีเขียว

หลักอิทธิบาท 4 (ฉันทะ), (สังคหัตถ์ 4) โดยนำอิทธิบาท 4 เฉพาะข้อฉันทะ คือความพอใจ ในการเป็นจิตอาสาสังคมสงเคราะห์ด้วยความพอใจ เต็มใจไม่รังเกียจในการให้บริการแก่ผู้ป่วย ผู้ยากไร้หรือผู้ด้อยโอกาสโดยไม่ทิ้งใครไว้ข้างหลัง และนำสังคหัตถ์ 4 ข้อ ทาน คือการให้แบ่งปันวัตถุสิ่งของ รอยยิ้ม กำลังใจ ฯลฯ ผู้ป่วย ผู้สูงอายุผู้ด้อยโอกาส โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน และสังคหัตถ์ข้อ 2 คือ ปิยวาจา คือให้คำพูดจาไพเราะอ่อนหวาน ประกอบด้วยเมตตาต่อผู้อื่น เมื่อผู้ฟังได้ฟังแล้ว บรรดาโรคภัยไข้เจ็บก็จะสามารถบรรเทาเบาบาง จนกระทั่งคลายความทุกข์จากโรคทั้งปวง จนนำไปสู่การหายจากโรคในที่สุด เพราะได้รับน้ำทิพย์ชโลมใจ เรียกว่า เป็นการให้กำลังแก่ผู้ป่วย ผู้ยากไร้ได้เป็นอย่างดี

หลักสัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะ คือ ความเห็นชอบ ความดำริชอบ เป็นจุดเริ่มต้นที่นำไปสู่ปัญญา ด้วยการให้นักเรียนวัดวังขนายทายิการาม ได้แสดงออกทางปัญญาด้วยการไปค้นคว้าหลักพุทธธรรมจากห้องสมุด ฯลฯ เพื่อนำไปเขียนแผ่นป้ายตามความคิดของแต่ละคน แล้วนำไปแขวนที่ต้นไม้หรือต้นไม้ในวัด ในโรงเรียน นับเป็นการส่งเสริมหรือปลูกฝังให้นักเรียนเข้าถึงธรรมะเพิ่มพูนปัญญาในทางที่ดีงาม และยังเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เรียนรู้พุทธธรรมและธรรมชาติสิ่งแวดล้อมไปพร้อม ๆ กัน ขณะเดียวกันยังเป็นการสร้างอุทยานการศึกษาเพื่อให้นักท่องเที่ยว พุทธศาสนิกชนที่เข้ามาสัมผัสได้นำธรรมะง่าย ๆ ไปปฏิบัติ

หลักอาชีวปาริสุทธิสีล นำมาใช้เสริมในโอกาสฝึกสัมมาชีพเกษตรอินทรีย์เป็นการหาเลี้ยงชีพในทางที่ชอบ ไม่คดโกง ไม่ทุจริต ไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่สังคม ไม่ค้ำกำไรเกินควร ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ด้วยการประกอบอาชีพเกษตรอินทรีย์ เริ่มตั้งแต่พืชผัก ผลไม้ โดยการใช้ปุ๋ยหมักแทนปุ๋ยเคมี ซึ่งจะช่วยแก้ปัญหาสินค้าราคาแพง ลดการเอาเปรียบ สุขภาพปลอดภัย จากพืชผักที่ไร้สารเคมีตกค้าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งไม่ทำลายสิ่งมีชีวิต สัตว์และแมลงต่าง ๆ มีความเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม ทำให้สังคม ชุมชนเข้มแข็งอย่างยั่งยืน

หลักอินทรีย์ 6 โดยการสำรวมอินทรีย์ทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มีสติอยู่กับตัวขณะเดินวิ่ง นอกจากจะทำให้สุขภาพร่างกาย ปอด หัวใจ กล้ามเนื้อแข็งแรงแล้ว ยังลดอาการบาดเจ็บจากการเดิน/วิ่ง หรืออันตรายใด ๆ เพราะขณะวิ่ง มีความระมัดระวังอยู่เสมอ ไม่ยีนดียีนร้ายต่อผลการแข่งขันจนเกินไป ในทางตรงกันข้ามทำให้มีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้จักการเสียสละ ที่สำคัญคือเป็นการใช้ร่างกายให้เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตและพัฒนาสังคม เพราะรู้จักเลือกเฟ้นสิ่งที่เป็นประโยชน์และหลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นโทษหรือพิษภัยได้อย่างดี

ดังนั้น จึงเห็นได้ว่า การนำหลักพุทธธรรมดังกล่าวมาประยุกต์ผ่านกิจกรรมต่าง ๆ ในการเสริมสร้างสุขภาพของวัดวังขนายทายิการาม อำเภอท่าม่วง จังหวัดกาญจนบุรี ส่งผลให้วัดแห่งนี้เป็นศูนย์สุขภาพอย่างแท้จริง หลักธรรมดังกล่าวเป็นบันไดที่นำไปสู่เป้าหมายสุขภาพแบบองค์รวม กล่าวคือ การพัฒนากาย ศีล จิต และปัญญา

8. องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษา

การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาพนั้น สามารถนำหลักพุทธธรรม เข้ามาประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างสุขภาพของวัดวังขนายทายิการามได้เป็นอย่างดี ทั้งนี้ เพื่อให้เกิดประโยชน์ในมิติทางร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญาให้มากขึ้น เจริญขึ้น จากที่ยังขาดอยู่ให้เพิ่มขึ้น จากที่มีอยู่แล้วให้มียิ่ง ๆ ขึ้นไปให้ครบองค์ประกอบ เพื่อให้วัดวังขนายทายิการาม ตลอดจนชุมชนรอบข้างได้พัฒนา และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ภายในวัด ชุมชน องค์การด้านสุขภาพ โดยมีคนเป็นศูนย์กลางในการพัฒนา

โครงการเสริมสร้างสุขภาพของวัดวังขนายทายิการาม มีกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ เช่น มีบ่อน้ำแร่ธรรมชาติเพื่อการบำบัดโรค การนวดแผนโบราณ การวิ่งการกุศลเพื่อสุขภาพประจำปี การสงเคราะห์ผู้สูงอายุและผู้ป่วย ฯลฯ กิจกรรมเหล่านี้สามารถนำมาประยุกต์โดยกำหนดลมหายใจเข้าออกในกิจกรรมนั้น ๆ เพื่อเสริมสร้างสุขภาพตามหลักพุทธธรรม ล่าวได้ว่า หลักพุทธธรรมสามารถนำมาปรับให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพแบบองค์รวมได้เป็นอย่างดี เพื่อให้บุคคลมีสุขภาพสมบูรณ์ทั้ง 4 ด้าน ไม่ว่าจะเป็นร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญาที่พัฒนาอย่างยั่งยืนตลอดไป ดังนั้น ทั้งการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม

การนำหลักพุทธธรรม มาประยุกต์ในการสร้างเสริมสุขภาพของวัดวังขนายทายิการาม โดยผ่านกิจกรรม/โครงการ ที่วัดจัดขึ้น กล่าวคือ หลักจิตตภาวนา ผ่านกิจกรรมการปลูกต้นไม้เพิ่มพื้นที่สีเขียว หลักศีลภาวนา ผ่านกิจกรรมอบรมพี่เลี้ยงอาสาสมัครดูแลผู้ป่วยสูงอายุ และโครงการฝึกสมาธิเชิงเกษตรอินทรีย์ หลักปัญญาภาวนา ผ่านกิจกรรมประกวดป้ายคำขวัญเชิงพุทธ “สื่อธรรมนำปัญญา” และทั้งหลัก หลักจิตตภาวนา และกายภาวนา ผ่านโครงการเดินวิงสมาธิการกุศลวัดวังขนายทายิการาม หลักอิทธิบาท 4 (ฉันทะ) ผ่านกิจกรรมจิตอาสาสังคมสงเคราะห์ หลักสัมมาปธาน (อนุรักษนาปธาน) ผ่านโครงการปลูกไม้เพิ่มพื้นที่สีเขียว หลักอาชีวปาริสุทธิ ผ่านโครงการปลูกไม้เพิ่มพื้นที่สีเขียว หลักอินทรีย์ 6 ผ่านกิจกรรมเดิน วิ่งการกุศล หลักสังคหวัตถุ 4 (ทาน, ปิยวาจา) ผ่านการให้บริการแก่ผู้มารับบริการ หลักสัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะ ผ่านกิจกรรมประกวดป้าย “สื่อธรรมนำปัญญา” แขนงใต้ต้นไม้ของเยาวชน สามารถสรุปเป็นตารางได้ ดังนี้

หลักพุทธธรรม	การบูรณาการเข้ากับ กิจกรรม/โครงการ	ผลที่ได้
จิตตภาวนา	- โครงการปลูกต้นไม้เพิ่มพื้นที่สีเขียว	สุขภาพจิตที่ดี
กายภาวนา	- โครงการเดินวิงสมาธิการกุศลวัดวังขนายทายิการาม	สุขภาพทางกาย
ศีลภาวนา	- โครงการอบรมพี่เลี้ยงอาสาสมัครดูแลผู้ป่วยสูงอายุ - โครงการฝึกสมาธิเชิงเกษตรอินทรีย์	สุขภาพทางศีล
ปัญญาภาวนา	กิจกรรมประกวดป้าย “สื่อธรรมนำปัญญา” แขนงใต้ต้นไม้	สุขภาพทางปัญญา
อิทธิบาท 4 (ฉันทะ)	กิจกรรมจิตอาสาสังคมสงเคราะห์	ผู้ป่วย ผู้ยากไร้ ผู้มารับบริการ ได้รับการดูแลอย่างทั่วถึง

หลักพุทธธรรม	การบูรณาการเข้ากับ กิจกรรม/โครงการ	ผลที่ได้
สัมมปธาน 4 (อนุ รักษนาปธาน)	โครงการปลูกไผ่เพิ่มพื้นที่สีเขียว	รักษาพื้นที่สีเขียวภายใน บริเวณวัด
อาชีวปาริสุทธิ	โครงการฝึกสมาธิพิเศษอินทรีย์	ความเข้มแข็งด้านอาชีพ ของชุมชน
อินทรีย์ 6	กิจกรรมเดิน วิ่ง การกุศล	ลดอุบัติเหตุ สุขภาพกาย ดี สุขภาพจิตดี
สังคหัตถุ 4 (ทาน, ปิยวาจา)	การให้บริการแก่ผู้มารับบริการ	สุขภาพกายได้รับการ ฟื้นฟู สุขภาพจิตดี
สัมมาทิฐิ สัมมา สังกัปปะ	กิจกรรมประกวดป้าย “สื่อธรรมนำปัญญา” แขนงใต้ต้นไม้	สุขภาพทางปัญญา

9. สรุป

จากที่กล่าวมาทั้งหมด จะเห็นได้ว่า การใช้หลักพุทธธรรม มาเสริมสร้างสุขภาพของวัดทายาทาราม อำเภอนาทม จังหวัดกาญจนบุรี สามารถนำหลักพุทธธรรม คือ อนุรักษนาปธาน ฉันทะ ทาน ปิยวาจา สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ อาชีวปาริสุทธิ และหลักการสำรวมอินทรีย์ 6 เข้ามาสนับสนุนในเรื่องกายภาวนา ศิลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนาได้ โดยผ่านโครงการ/กิจกรรม ที่ได้กล่าวแล้ว โดยสามารถดำเนินการให้เกิดขึ้นได้เป็นต้นว่า โครงการปลูกไผ่เพิ่มพื้นที่สีเขียว (จิตตภาวนา) โครงการอบรมพี่เลี้ยงอาสาสมัครดูแลผู้ป่วยผู้สูงอายุวัดวังขนายทายาทาราม (ศิลปภาวนา) โครงการฝึกสมาธิพิเศษอินทรีย์ (สุขภาพทางศีล) และโครงการเดินวิ่งสมาธิ การกุศล วัดวังขนายทายาทาราม (สุขภาพทางกาย) กิจกรรมทั้งหมดเหล่านี้ สามารถทำให้มีขึ้นได้ และบุคคลที่สามารถปฏิบัติได้ครบถ้วนตามหลักธรรมดังกล่าว ในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่าภาวนา 4 กล่าวคือ ภาวนากาย ผู้มีกายพัฒนาแล้วสำเร็จแล้ว ภาวนาศีล ผู้มีพัฒนาศีลแล้วสำเร็จแล้ว ภาวนาจิต ผู้มีพัฒนาจิตแล้วสำเร็จแล้ว และภาวนาปัญญา ผู้มีพัฒนาปัญญาสำเร็จแล้ว

เอกสารอ้างอิง

- เกษม ชูรัตน์. (2559). *การสร้างเสริมสุขภาพเพื่อชีวิต*. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. (2560). *การคิดเชิงประยุกต์*. สืบค้นเมื่อ 15 สิงหาคม 2567, จาก [//https://www.novabizz.com/NovaAce/Intelligence/Thinking_Applicative.htm](https://www.novabizz.com/NovaAce/Intelligence/Thinking_Applicative.htm).
- ดิเรก ฤกษ์ห่วย. (2558). *ประสบการณ์วิชาชีพส่งเสริมการเกษตร*. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- บรรจบ ชุณหสวัสดิกุล. (2550). *เอกสารการสอนชุดวิชาธรรมนามัย*. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- บุญยง เกี่ยวการค้า, กิตติ ไชยลาภ. (2551). *การสาธารณสุขทั่วไป*. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ปกรณ์ ปรียากร. (2545). *การบริหารกับการพัฒนาชนบท*. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2540). *การพัฒนาที่ยั่งยืน*. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิโกลบอลคิมทอง.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2555). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม*. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ภรณ์ ต่างวิวัฒน์. (2557). *การพัฒนาชุมชนเกษตร*. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- เยาวภา ปิ่นทุพันธ์. (2551). *การสาธารณสุขทั่วไป*. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2545). *พจนานุกรมศัพท์รัฐศาสตร์*. กรุงเทพมหานคร: ราชบัณฑิตยสถาน.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2542). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542*. กรุงเทพมหานคร: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่น จำกัด.
- วิไลพร อุณเจ้าบ้าน. (2560). *การเสริมสร้างสุขภาพชุมชนด้วยอภินิหารปฏิบัติ*. ดุษฎีนิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สดใส คุ่มอนันต์ทรัพย์. (2556). *การจัดการเครือข่ายสุขภาพจิตชุมชน ศึกษากรณีชุมชนวัดบางระโงงและชุมชนวัดรวกบางสีทอง จังหวัดนนทบุรี*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สมชาติ โตรักษา. (2558). *หลักการบริหารเพื่อการพัฒนาอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาบริหารงานสาธารณสุข คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ. (2550). *พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550*. พิมพ์ครั้งที่ 2. นนทบุรี: ห้างหุ้นส่วนจำกัด สหพัฒนไพศาล.
- สุชีพ ปุญญานุภาพ. (2553). *พจนานุกรมศัพท์พระพุทธศาสนา ไทย-อังกฤษ, อังกฤษ-ไทย*. นครปฐม : มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- อุทัย สุดสุข. (2554). *สาธารณสุขในพระไตรปิฎกบูรณาการสู่สุขภาพที่ดีชีวิมีสุข*. นนทบุรี: เทพประทานการพิมพ์.
- World Health Organization. (n.d.). *Mental health?* Retrieved May 20, 2023, from https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1