



การสร้างเสริมสุขภาพของพระสงฆ์: บูรณาการหลักพระธรรมวินัย ธรรมนูญสุขภาพ
พระสงฆ์แห่งชาติและหลักสุขาภิบาลแห่งชาติ

Promoting the Health of Monks: Integrating Buddhist Doctrine and
Discipline, the National Health Charter for Monks
and National Sanitation Principles

หนึ่งฤทัย พูลลาภ¹

Nuengruethai Poollap¹

¹สำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัดชลบุรี, ประเทศไทย

¹ Provincial Office of Buddhism, Chonburi, Thailand

Corresponding Author E-mail: pitsancharuwan@gmail.com

Received 8 July 2025; Revised 15 September 2025; Accepted 18 December 2025



การสร้างเสริมสุขภาพของพระสงฆ์: บูรณาการหลักพระธรรมวินัย ธรรมนูญสุขภาพ
พระสงฆ์แห่งชาติและหลักสุขภาพิบาลแห่งชาติ

หนึ่งฤทัย พูลลาภ

บทคัดย่อ

บทความนี้มุ่งศึกษาการสร้างเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ตั้งแต่สมัยพุทธกาลจนถึงบริบทปัจจุบัน โดยยึดหลักการประพฤติปฏิบัติตามพระธรรมวินัยให้สอดคล้องกับธรรมชาติ และประยุกต์ใช้กรอบธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ พ.ศ. 2566 เป็นแนวทางส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์และบทบาทการเป็นผู้นำด้านสุขภาพของชุมชน ใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) จากเอกสารและข้อมูลที่เกี่ยวข้องอย่างเป็นระบบ

ผลการศึกษาพบว่า พระสงฆ์กำลังเผชิญปัญหาโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ในระดับสูง อันมีสาเหตุจากข้อจำกัดของสมณวิถี เช่น การเลือกอาหารจากบิณฑบาตไม่ได้ การออกกำลังกายไม่เพียงพอ และพฤติกรรมเสี่ยงบางประการ พระพุทธศาสนาได้วางรากฐานการดูแลสุขภาพไว้ผ่านการฉันอย่างรู้ประมาณ การเดินบิณฑบาต การเจริญจิตตภาวนา และการดูแลกันในหมู่สงฆ์ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดสุขภาพองค์รวม บทความเสนอการบูรณาการหลักภาวนา 4 (4 ก.) กับแนวปฏิบัติด้านสุขภาพตามหลัก 4 อ. และหลักสุขภาพิบาล 5 ร. เพื่อสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ สิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ และความร่วมมือจากชุมชน อันนำไปสู่การสร้าง “นิเวศสุขภาพพระสงฆ์” อย่างยั่งยืนทั้งกาย ใจ สังคม และปัญญา

คำสำคัญ: สุขภาพองค์รวม; โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง; นิเวศสุขภาพพระสงฆ์



Promoting the Health of Monks: Integrating Buddhist Doctrine and Discipline, the National Health Charter for Monks and National Sanitation Principles

Nuengruethai Poollap

ABSTRACT

This article aims to study health promotion among Buddhist monks from the time of the Buddha to the present context, based on the principles of conduct according to Buddhist precepts in harmony with nature, and applying the National Health Charter for Buddhist Monks B.E. 2566 (2023) as a guideline for promoting the well-being of monks and their role as leaders in community health. A systematic content analysis of relevant documents and data was used.

The study found that Buddhist monks are facing a high level of non-communicable diseases (NCDs) due to limitations in their monastic lifestyle, such as restricted food choices during alms rounds, insufficient exercise and certain risk behaviors. Buddhism lays the foundation for health care through moderate eating, alms rounds, meditation and mutual care among monks, which aligns with the concept of holistic well-being. The article proposes integrating the Fourfold Meditation (the 4 P's) with health practices based on the 4 O's and the 5 R's of sanitation to create health literacy, a well-being-supportive environment and community cooperation, leading to the development of “A Sustainable Holistic Ecosystem for Monks: Physical, Mental, Social, and Intellectual Well-being”

Keywords: Holistic well-being; Non-communicable diseases; Holistic ecosystem for monks



บทนำ

แผนยุทธศาสตร์ชาติ ระยะ 20 ปี ด้านสาธารณสุข (พ.ศ. 2560 – 2579) ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1 (พ.ศ. 2561) ได้ระบุว่า วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีที่ก้าวหน้าเปลี่ยนวิถีชีวิตและเพิ่มอายุขัยมนุษย์ แม้จะควบคุมโรคติดต่อได้ดีขึ้นและเข้าถึงการรักษาได้มากขึ้น แต่กลับนำมาซึ่งความท้าทายใหม่คือโรคเรื้อรัง (Chronic Disease) หรือโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) และปัจจัยทางสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพ (Social Determinants of Health) ซึ่งมีความซับซ้อนและจัดการได้ยากขึ้นในปัจจุบัน (กองยุทธศาสตร์และแผนงาน สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข, 2560)

พระสงฆ์เป็นเสาหลักสำคัญในการสืบทอดและเผยแผ่พระพุทธศาสนา การสร้างเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ให้สมบูรณ์แข็งแรงจึงเปรียบเสมือนการวางรากฐานเพื่อจรรโลงพระศาสนาให้มั่นคงสืบไป อย่างไรก็ตาม ปัจจุบัน พระสงฆ์จำนวนมากกำลังเผชิญกับ 'ภัยเงียบ' ด้านสุขภาพที่ไม่ต่างจากคฤหัสถ์ ซึ่งเป็นประเด็นเร่งด่วนที่ต้องได้รับการดูแลอย่างเป็นระบบ (กรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม, 2566: 21) โดยเฉพาะกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง NCDs (Non-Communicable Diseases) ที่ไม่ได้เกิดจากเชื้อโรค และไม่สามารถติดต่อกันได้ แต่เป็นภัยเงียบที่อันตราย ส่งผลต่ออวัยวะหลายระบบ (วีรศักดิ์ เมืองไพศาล และคณะ, 2560)

จากสถิติสุขภาพพระสงฆ์ ในช่วง 3 ปีนี้ (พ.ศ. 2564–2566) พบว่า สุขภาพพระสงฆ์เข้าสู่ภาวะวิกฤตด้วยกลุ่มโรค NCDs (ไขมัน เบาหวาน ความดัน) โดยในปีพ.ศ. 2566 พบภาวะไขมันในเลือดสูงถึง 55% และโรคอ้วน 44% ซึ่งมีความเสี่ยงสูงกว่าประชาชนทั่วไปถึง 2-3 เท่า (Hfocus, 2567) สาเหตุสำคัญเกิดจากปัจจัยภายนอก ได้แก่ พระสงฆ์ไม่สามารถเลือกอาหารเองได้ ต้องฉันอาหารจากญาติโยม ซึ่งมักเน้นรสจัด หวาน มัน เค็ม และอาหารกึ่งสำเร็จรูป และปัจจัยภายใน ได้แก่ พฤติกรรมการสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง/กาแฟเพื่อทำงานศาสนกิจ และข้อจำกัดทางสมณเพศที่ทำให้ขาดการออกกำลังกายที่เหมาะสม หากไม่มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการถวายอาหารและการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ พระสงฆ์จะกลายเป็นกลุ่มผู้ป่วยรายใหม่ที่เพิ่มจำนวนขึ้นอย่างรวดเร็ว

จากงานวิจัยเรื่อง “การสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์” พบว่า การส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์มีความสัมพันธ์กับปัจจัย 7 ประการ ได้แก่ การฉันอาหาร การออกกำลังกายด้วยการเดินและทำความสะอาด การจัดการความเครียด การหลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ การจัดการสิ่งแวดล้อมเชิงพื้นที่ การจัดการสิ่งแวดล้อมเชิงสังคม และค่านิยมและความเชื่อ ประกอบด้วยองค์ประกอบ 6 ประการ คือ การส่งเสริมให้พุทธศาสนิกชนถวายอาหารสุขภาพแก่พระสงฆ์และการจัดทำสื่อต่าง ๆ เกี่ยวกับโภชนาการ การสนับสนุนทางสังคมซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องกับแนวคิดเรื่อง “บุญ” รูปแบบการบริหารร่างกายที่ทำได้ด้วยตนเองโดยไม่ขัดต่อจริยวัตรของพระสงฆ์ การจัดการสิ่งแวดล้อมทางด้านกายภาพให้เอื้อต่อสุขภาพตามหลักสปปายะ 7 การได้รับตรวจสุขภาพประจำปี และการจัดอบรมสัมมนาให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพแก่พระสงฆ์ (มานพ นักการเขียน และคณะ, 2566)

การสร้างเสริมสุขภาพทางพระพุทธศาสนา มีอยู่ 2 คำ คือ คำว่า “อัปปาพาโธ” คือมีความเจ็บป่วยน้อย และคำว่า “อัปปาตังโก” คือมีโรคน้อย ดังข้อความว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้...เป็นผู้มีอาพาธน้อย มีโรคเบา



บาง ประกอบด้วยไฟธาตุสำหรับย่อยอาหารสม่ำเสมอ ไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก ปานกลาง เหมาะแก่การบำเพ็ญเพียร” (อง.ปญจก (ไทย) 22/53/92) เป็นสิ่งที่พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญ ดังข้อความที่ว่า “ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง บรรดาทางทั้งหลายอันให้ถึงอมตธรรม ทางมีองค์ 8 เป็นทางอันเกษม ” (ม.ม. (ไทย) 13/215/254) (อาโรคฺยปรมา ลาภา นิพพานํ ปรมํ สุขํ อฏฺฐังคิโก จ มคฺคานํ เขมํ อมตคามินนฺติ) และ “ความไม่มีโรคเป็นลาภอย่างยิ่ง (อาจแปลได้ว่า ลาภทั้งหลาย มีความไม่มีโรค เป็นอย่างยิ่ง) ความสันโดษเป็นทรัพย์อย่างยิ่ง (อาจแปลได้ว่า ทรัพย์มีความสันโดษ เป็นอย่างยิ่ง) ความคุ้นเคยเป็นญาติอย่างยิ่ง (อาจแปลได้ว่า ญาติมีความคุ้นเคย เป็นอย่างยิ่ง) นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง” (ขุ.ธ. (ไทย) 25/204/96) (อาโรคฺยปรมา ลาภา สนฺตฺตฺถึฏฺฐิปรมํ ธนํ วิสฺสาสปรมา ญาตี นิพพานํ ปรมํ สุขํ)

พระพุทธองค์ทรงให้ความสำคัญกับการมีสุขภาพที่แข็งแรง ทรงสอนให้พุทธสาวกดูแลตนเองให้มีโรคอาพาธน้อย ทั้งในด้านการรักษาเมื่อเจ็บป่วยและการป้องกันไม่ให้เกิดความเจ็บป่วย รวมถึงการบริโภคปัจจัย 4 อย่างเหมาะสม เพื่อให้ปราศจากโรคภัยเบียดเบียน ดำรงชีวิตได้อย่างผาสุก และเอื้อต่อการประพฤติพรหมจรรย์ สำหรับพระสงฆ์ซึ่งได้ออกจากเรือนมาแล้ว พระพุทธองค์ทรงเน้นย้ำถึงความสำคัญของการดูแลตนเองในหมู่สงฆ์ตามหลักพระธรรมวินัย ดังพุทธวจนะที่ว่า “ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอไม่มีมารดา ไม่มีบิดาผู้คอยพยาบาล ภิกษุทั้งหลาย ถ้าพวกเธอไม่พยาบาลกันเอง ใครเล่าจะคอยพยาบาลพวกเธอ ภิกษุทั้งหลาย ผู้จะพยาบาลเรา ก็จงพยาบาลภิกษุไข้เถิด (โย ภิกฺขเว มํ อุปฺภฺรฺตฺตฺเหยฺย โส คิลานํ อุปฺภฺรฺตฺตฺเหยฺย ฯ) ถ้ามีอุปัชฌาย์อุปัชฌาย์พึงพยาบาลภิกษุใช้นั้นจนตลอดชีวิต (หรือ) จนกว่าเธอจะหาย ถ้ามีอาจารย์ อาจารย์พึงพยาบาลภิกษุใช้นั้นจนตลอดชีวิต (หรือ) จนกว่าเธอจะหาย ถ้ามีสัทธีวิหาริก สัทธีวิหาริกพึงพยาบาลภิกษุใช้นั้นจนตลอดชีวิต (หรือ) จนกว่าเธอจะหาย ถ้ามีอันเตวาสิก อันเตวาสิกพึงพยาบาลภิกษุใช้นั้นจนตลอดชีวิต (หรือ) จนกว่าเธอจะหาย ถ้ามีภิกษุผู้ร่วมอุปัชฌาย์ ผู้ร่วมอุปัชฌาย์พึงพยาบาลภิกษุใช้นั้นจนตลอดชีวิต (หรือ) จนกว่าเธอจะหาย ถ้าไม่มีภิกษุผู้ร่วมอาจารย์ ผู้ร่วมอาจารย์พึงพยาบาลภิกษุใช้นั้นจนตลอดชีวิต (หรือ) จนกว่าเธอจะหาย ถ้าไม่มีอุปัชฌาย์ อาจารย์ สัทธีวิหาริก อันเตวาสิก ผู้ร่วมอุปัชฌาย์ หรือผู้ร่วมอาจารย์ สงฆ์ต้องพยาบาลภิกษุใช้นั้น ถ้าไม่พยาบาล ต้องอาบัติทุกกฏ” (วิ.ม. (ไทย) 5/365/240-241) แสดงให้เห็นถึงหลักการพึ่งพาอาศัยกันในการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ พระพุทธเจ้าทรงแสดงให้เห็นว่า การดูแลสุขภาพเป็นหน้าที่สำคัญ ไม่เพียงแต่ของตนเอง แต่ของหมู่คณะด้วย ทรงแต่งตั้งผู้มีความสามารถทั้งฝ่ายนักบวช คือพระอานนท์ และคฤหัสถ์ คือหมอชีวกโกมารภัจจ์ เพื่อช่วยกันดูแลสุขภาพของพระสงฆ์อื่น ๆ

บทความนี้ ศึกษาการสร้างเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ โดยเริ่มต้นตั้งแต่สมัยพุทธกาล ซึ่งพระสงฆ์ต้องประพฤติตนให้สอดคล้องกับพระธรรมวินัย และสอดคล้องกับธรรมชาติ ในยุคปัจจุบัน ธรรมานุสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ พ.ศ. 2566 เป็นกรอบและแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ในทุกระดับ และบทบาทของพระสงฆ์ในการเป็นผู้นำด้านสุขภาพของชุมชนและสังคม และการสร้างเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ โดยใช้การบูรณาการหลักพระธรรมวินัย คือ หลักภavana 4 เป็นหลัก 4 ภ. ธรรมานุสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ เป็นแนวทางปฏิบัติอย่างน้อย ๆ คือหลัก 4 อ.และสุขภาพแห่งชาติคือหลัก 5 ร. เพื่อให้พระสงฆ์มีความรอบรู้ด้านสุขภาพ และให้ห่างไกลจากโรค โดยเฉพาะโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)

การสร้างเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ในสมัยพุทธกาล

การสร้างเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ ซึ่งสัมพันธ์กับวิถีชีวิตของพระสงฆ์ คือนิสสัย 4 หมายถึง หลักปฏิบัติ 4 ประการที่พระสงฆ์ควรยึดถือเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตและการศึกษาพระธรรมวินัย ได้แก่ การบรรพชาต้องอาศัยการเที่ยวบิณฑบาตหาเลี้ยงชีพด้วยลำแข้ง เครื่องนุ่งห่ม ต้องใช้ผ้าบังสุกุล ที่อยู่อาศัย พักตามโคนไม้ และยารักษาโรค ให้นั้นน้ำมูตรเน่า (วิ.ม. (ไทย) 4/73/101-102) เป็นสิ่งที่พระพุทธรเจ้าทรงให้ความสำคัญ ทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมการดำรงชีวิต โดยมุ่งเน้นการดำรงชีวิตอย่างพอเพียง เรียบง่าย และสอดคล้องกับธรรมชาติ

1. การสร้างเสริมสุขอนามัยขั้นพื้นฐาน

เสนาสนวัตร คือวัตรปฏิบัติเกี่ยวกับที่อยู่อาศัย เป็นวัตรข้อที่ 8 ใน 14 ข้อ ที่พระสงฆ์ต้องถือปฏิบัติขณะพำนักอยู่ที่ใดที่หนึ่ง เช่น ไม่ทำเประอะเปื้อน รักษาความสะอาด จัดวางของให้เป็นระเบียบเรียบร้อย ใช้สอย ระวังไม่ทำให้ชำรุดและเก็บของใช้ไม่ให้กระจัดกระจายสับสนกับที่อื่น เป็นต้น (วิ.จล. (ไทย) 7/369-370/237-238) ซึ่งจัดว่าเป็นสุขอนามัยขั้นพื้นฐานสำคัญของพระสงฆ์ เพื่อป้องกันโรคภัยไข้เจ็บอันเนื่องมาจากความสกปรกกรุงรังของเครื่องใช้ไม้สอยต่าง ๆ ในที่อยู่อาศัย โดยนัยนี้เห็นว่า พระพุทธรองค์นั้นนับเป็นยอดในการรักษาความสะอาดของอาคารสถานที่และเครื่องใช้ไม้สอยต่าง ๆ ด้วยเช่นกัน

2. การฉันอาหาร

อาหารเป็นสิ่งจำเป็นที่ช่วยให้สิ่งมีชีวิตสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ให้พลังงานและความอบอุ่นต่อร่างกาย และช่วยควบคุมการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายให้เป็นปกติ (พินิจลาภานานนท์, 2558: 53) ดังปรากฏในสามเณรปัญหา ว่าด้วยการถามปัญหากับโสปากสามเณรว่า อะไรชื่อว่าเป็นหนึ่ง ที่ชื่อว่า หนึ่ง ได้แก่ สัตว์ทั้งปวงดำรงอยู่ได้ด้วยอาหาร (ขุ.ขุท. 25/-/5) (เอกนนาม ก็ สพเพ สตดา อาหารภูริตติกา ฯ) หมายถึงปัจจัยที่เป็นเหตุให้สัตว์ดำรงชีพอยู่ได้ ได้แก่ อาหาร 4 คือ 1) กวฬิงการาหาร อาหารคือคำข้าว 2) ผัสสาหาร อาหารคือผัสสะ 3) มโนสัญเจตนาหาร (อาหารคือมโนสัญเจตนา) และ 4) วิญญาณาหาร อาหารคือวิญญาณ

การฉันอาหารเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันของพระสงฆ์ และการเลือกอาหารและปริมาณที่เหมาะสม รวมถึงการปฏิบัติตามหลักโภชนาการ จึงเป็นสิ่งสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพที่ดีของพระสงฆ์ โดยมีองค์ประกอบในการฉันอาหาร ดังนี้

1) มีสติและสัมปชัญญะ เข้ามากำกับในฉันอาหารตลอดเวลา ทำให้เกิดผลดีต่อสุขภาพคือสามารถชะลอความแก่ และทำให้มีอายุยืนยาวออกไปได้ พร้อมทั้งมีการฉันอาหารอย่างมีสติ ไม่เผลอ ไม่หลงในรสชาติหรือความอยาก แต่ใช้ปัญญาพิจารณาอาหารว่าเป็นเพียงสิ่งหล่อเลี้ยงร่างกาย เพื่อให้มีกำลังในการปฏิบัติธรรม เป็นการมองอาหารในฐานะที่เป็นเพียงธาตุชนิดหนึ่ง ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ และไม่ได้ยึดติดว่าเป็นสิ่งที่จะต้องเสพเพื่อความเอร็ดอร่อย หรือเพื่อสนองความอยากเท่านั้น ดังข้อความที่ว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ การแลดู การเหลียวดู การคู้เข้า การเหยียดออก การ



ครองสังฆาฏิ บาตรและจีวร การฉันท การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม การถ่ายอุจจาระปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง (วิ.จ. (ไทย) 7/369-370/237-238)

2) รู้ประมาณในฉันอาหาร การฉันอาหารด้วยความพอดีกับความต้องการของร่างกาย จะไม่ทำให้รู้สึกอึดอัดหนักเกินไป และจะไม่รู้สึกกระสับการส่ายหิวโหยอ่อนเพลียเมื่อฉันน้อยเกินไป ดังนั้น พระองค์จึงทรงแนะนำให้ภิกษุรู้จักเป็นผู้รู้ประมาณในการฉัน โดยครอบคลุมทั้งไม่บริโภคเพื่อเล่นสนุกสนาน เพลิดเพลิน ไม่บริโภคเพื่อความเมาไม่บริโภคเพื่อให้ร่างกายอ้วนพี ไม่บริโภคเพื่อประเทืองผิวให้งดงาม บริโภคเพื่อการยังชีพ บริโภคเพื่อป้องกันความลำบาก บริโภคเพื่ออนุเคราะห์แก่การประพฤติพรหมจรรย์ (ส.มหา. (ไทย) 19/368/211-212)

3) บริโภคเฉพาะอาหารที่มีประโยชน์ไม่ก่อโทษต่อร่างกาย พระสงฆ์ควรฉันอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายและหลีกเลี่ยงอาหารที่เป็นโทษ การเลือกอาหารที่มีประโยชน์และเหมาะสม เพื่อช่วยให้ร่างกายแข็งแรง มีกำลังในการปฏิบัติธรรม ช่วยป้องกันโรคร้ายไข้เจ็บต่าง ๆ และช่วยให้จิตใจสงบและผ่องใส จะช่วยส่งเสริมสุขภาพที่ดีของพระสงฆ์ ดังนั้น พระพุทธเจ้าจึงไม่ทรงอนุญาตอาหารที่ก่อให้เกิดโทษต่อร่างกาย ดังเรื่องมีว่า ครั้งหนึ่ง พระสาตเถระเข้าไปบิณฑบาตในเมืองโกสัมพี ชาวเมืองได้ถวายสุราแก่ท่าน เนื่องจากในขณะนั้นยังไม่มีพุทธบัญญัติห้ามภิกษุฉันสุรา ท่านจึงดื่มสุรานั้นเพื่อรักษาครัทธาของชาวบ้าน แต่เมื่อดื่มเข้าไปแล้ว ท่านเกิดอาการเมามจนถึงขั้นหมดสติล้มลง พระพุทธเจ้าทรงทราบเรื่องจึงทรงติเตียนและทรงบัญญัติพระวินัยห้ามภิกษุฉันสุรา (วิ.มหา. (ไทย) 2/326-327/462-465)

3. การออกกำลังกาย

การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสมณเพศ ควรเน้นการปรับสมดุลอิริยาบถทั้ง 4 ได้แก่ ยืน เดิน นั่ง นอน โดยเฉพาะการเดิน ซึ่งสามารถทำได้โดยการกำหนดรู้การเคลื่อนไหวตามพันธิริยาบถนั้น ๆ เป็นการบริหารร่างกายและจิตใจร่วมกัน ดังนี้

1) การเดินบิณฑบาต ในช่วงเช้าตรู่ของทุกวัน พระสงฆ์ออกเดินบิณฑบาตไปตามหมู่บ้านเป็นประจำทุกวัน ดังข้อความที่ว่า “ครั้นเวลาเช้า ท่านพระอานนท์ครองอันตราวาสก ถือบาตรและจีวรเข้าไปบิณฑบาตยังกรุงสาวัตถี เทียวบิณฑบาตในกรุงสาวัตถีแล้ว กลับจาก"บิณฑบาตภายหลังฉันภัตตาหารเสร็จแล้ว” (ส.มหา. (ไทย) 19/368/211-212)

2) การเดินจงกรม เป็นวิธีที่พระสงฆ์ใช้เจริญสติและสมาธิในอิริยาบถเดิน ถือเป็นวิธีการออกกำลังกายอย่างหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมทั้งสุขภาพกาย เช่น ย่อยอาหารดี และสุขภาพจิต เช่นสมาธิตั้งมั่นนานด้วย (อง.ปญจก. (ไทย) 22/29/41) เพื่อเป็นการให้พระสงฆ์ที่ฉันอาหารประณีตจนเป็นสาเหตุทำให้มีร่างกายอ้วน จนส่งผลให้เกิดโรคต่าง ๆ ตามขั้นมานั้น ได้มีโอกาสออกกำลังกายด้วยการเดินจงกรม ซึ่งเป็นวิธีหนึ่งของการบริหารร่างกายที่สามารถชะลอการเกิดโรคได้

4. การบริหารจัดการ หรือ การเจริญจิตตภาวนา

การบริหารจิต หรือ การเจริญจิตตภาวนา โดยการฝึกสมาธิและสติ ช่วยเสริมสร้างสุขภาพของพระสงฆ์ได้ จะช่วยให้พระสงฆ์มีความเข้มแข็งทางจิตใจ สามารถจัดการกับความเครียดและอารมณ์ต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ช่วยให้สามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุขและเป็นประโยชน์ต่อสังคม

การทำจิตให้บริสุทธิ์ได้นั้น ให้พระสงฆ์หมั่นประกอบทำความเพียรอย่างต่อเนื่องหลายวิธี ดังปรากฏในคณิกโมคคัลลานสูตร แห่งมัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ สรุปลงไว้ว่า ให้พระสงฆ์เดินจงกรม นั่งสมาธิ นอนอย่างมีสติกำหนดใจพร้อมจะลุกขึ้นมาได้ มีสติสัมปชัญญะในทุกอิริยาบถ เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน เหยียด คู้ ก้าวไป ถอย กลับ เคี้ยว กิน ดื่ม และการขับถ่าย เป็นต้น ขณะพักผ่อนในที่สงบเงียบ ตามธรรมชาติ ได้แก่ ป่า โคนไม้ ภูเขา ซอกเขา ถ้ำ ป่าช้า ป่าชุก ที่แจ้ง ลอมฟาง และทำจิตให้ปราศจากนิวรณ์ 5 คือ ความยินดีในกาม ทุจริต ความมัวเมา ความหดหู่ เชื่องซึม ความรำคาญใจ และความลึกลับสงสัย (ม.อ. (ไทย) 14/75-76/80-81)

สรุปได้ว่า การสร้างเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ เป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญ ทั้งในด้านร่างกาย คือ การฉันอาหารพอประมาณ และการเดินจงกรม ด้านจิตใจ คือ การดูแลสุขภาพทางใจ ลดความฟุ้งซ่าน ความกังวล ทำให้เกิดจิตที่ผ่องใสและมั่นคง และพฤติกรรมดำรงชีวิตคือต้องประพฤติตนให้สอดคล้องกับพระธรรมวินัย โดยมุ่งเน้นการดำรงชีวิตอย่างพอเพียง เรียบง่าย ไม่ยึดติดกับวัตถุหรือความสะดวกสบายเกินจำเป็น และสอดคล้องกับธรรมชาติ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายคือการทำให้อัตภาพเป็นไปอย่างมีความสุขและการสิ้นทุกข์อย่างแท้จริง

การสร้างเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ตามธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ พ.ศ. 2566

ธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ พ.ศ. 2566 เป็นข้อตกลงร่วมกันระหว่างพระสงฆ์ คณะสงฆ์ ชุมชน สังคม และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นกรอบและแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ในทุก ระดับ และส่งเสริมบทบาทของพระสงฆ์ในการเป็นผู้นำด้านสุขภาพของชุมชนและสังคม เพื่อสร้างความเป็นธรรมในการเข้าถึงบริการสุขภาพ และส่งเสริมให้พระสงฆ์สามารถดูแลสุขภาพตนเองและเป็นการกำลังสำคัญในการดูแลสุขภาพของชุมชนได้ เป็นเครื่องมือสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาชุมชน การมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนจะช่วยให้ธรรมนูญนี้ประสบความสำเร็จและเกิดประโยชน์สูงสุดต่อสังคมโดยรวม (พระมหามหาวชิราวุธ ปุริสุตตโมและคณะ, 2566) ดังนั้นมหาเถรสมาคมจึงเห็นชอบให้คณะสงฆ์ทุกระดับใช้ธรรมนูญนี้เป็นกรอบ แนวทาง เป้าหมาย และยุทธศาสตร์

1. ความหมายของสุขภาพของพระสงฆ์

สุขภาพ (Health) และสุขภาพ (Wellness) แม้จะมีความเกี่ยวข้องกัน แต่ก็มี ความหมายที่แตกต่างกัน สุขภาพมักจะเน้นไปที่การไม่มีโรคภัยไข้เจ็บหรือความผิดปกติทางร่างกายและจิตใจ ในขณะที่สุขภาพเป็นเรื่องของความเป็นอยู่ที่ดีในองค์รวม ครอบคลุมถึงมิติทางร่างกาย จิตใจ สังคม อารมณ์ และจิตวิญญาณ ทำให้บุคคลสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขและสมดุล สุขภาพเป็นเหมือนการมีพื้นฐานที่แข็งแรง ในขณะที่สุขภาพคือการสร้างบ้านที่สมบูรณ์และน่าอยู่ สุขภาพเป็นเรื่องของการไม่มีโรค แต่สุขภาพคือการมี



ชีวิตที่มีความสุขและสมดุล สุขภาพเป็นสิ่งที่อาจจะถูกกำหนดโดยปัจจัยภายนอก เช่น พันธุกรรม หรือสภาพแวดล้อม แต่สุขภาวะเป็นสิ่งที่แต่ละบุคคลสามารถสร้างขึ้นได้ด้วยตัวเอง ดังนั้น สุขภาพเป็นส่วนหนึ่งของสุขภาวะ และสุขภาวะเป็นสิ่งที่กว้างกว่าสุขภาพ สุขภาพเป็นเรื่องของการไม่มีโรค แต่สุขภาวะเป็นเรื่องของการมีชีวิตที่ดีและมีความสุขในทุกๆ ด้าน

สุขภาวะของพระสงฆ์ หมายถึง ภาวะที่เป็นสุขของพระสงฆ์ทั้ง 4 มิติ คือ สุขภาวะทางกาย ทางสังคม ทางจิต และทางปัญญา ตามหลักภาวะนา 4 ได้แก่ กายภาวะนา (การพัฒนาทางกาย) สีสภาวะนา (การพัฒนาทางศีล-สังคม) จิตตภาวะนา (การพัฒนาทางจิตใจ) และปัญญาภาวะนา (การพัฒนาทางปัญญา) ข้อ 4 (พระมหามหาวินัยร์ ปุริสูตโตโมและคณะ, 2566)

โดยที่การพัฒนาทางกายคือสุขภาพร่างกายแข็งแรง ไม่มีโรคเรื้อรังที่เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติศาสนกิจ ได้รับการดูแลด้านโภชนาการและการแพทย์ที่เหมาะสมกับวิถีของสงฆ์ การพัฒนาทางสังคมคือ ได้รับการสนับสนุนและเกื้อกูลจากญาติโยมและชุมชน อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการปฏิบัติธรรมและศาสนกิจ เจริญสติและสมาธิได้อย่างต่อเนื่อง การพัฒนาทางจิตใจคือมีจิตใจสงบ ไม่ถูกรบกวนจากความเครียด ความวิตกกังวล หรือความทุกข์ และการพัฒนาทางปัญญาคือการดำรงชีวิตตามพระธรรมวินัยอย่างถูกต้อง และมุ่งสู่เป้าหมายแห่งการหลุดพ้นและความเจริญในธรรม ทำให้สามารถอยู่ร่วมกับชุมชนอย่างเกื้อกูลกันตามหลักพระธรรมวินัย และสามารถประกอบกิจของสงฆ์ได้อย่างเหมาะสม

2. ปรัชญาและแนวคิดหลักของธรรมนุญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ พ.ศ. 2566

ปรัชญาและแนวคิดหลักของธรรมนุญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ พ.ศ. 2566 มุ่งเน้นการบูรณาการหลักพระธรรมวินัยเข้ากับการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์อย่างเป็นระบบและยั่งยืน ดังนี้ (พระมหามหาวินัยร์ ปุริสูตโตโมและคณะ, 2566)

1) ใช้ทางธรรมนำทางโลก ยึดหลักพระธรรมวินัยเป็นแนวทางในการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ เพื่อให้การดำเนินชีวิตสอดคล้องกับหลักธรรมและส่งเสริมสุขภาวะที่ดี ข้อ 6

2) พระสงฆ์กับการดูแลสุขภาพตนเอง ส่งเสริมให้พระสงฆ์มีความรู้และทักษะในการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักพระธรรมวินัย เพื่อพร้อมในการทำหน้าที่สืบทอดพระพุทธศาสนาได้อย่างเต็มที่ พึงชวนช่วยในการสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันและควบคุมโรค และดูแลสุขภาพพระอุปัชฌาย์ อาจารย์ และสหธรรมิก อย่างเหมาะสมและต่อเนื่อง และสามารถเป็นผู้นำด้านสุขภาพในชุมชน เพื่อให้เกิดการเรียนรู้และเข้าใจในเรื่องสุขภาวะในทุกมิติสู่เป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน โดยพัฒนาพระคิลานุปัฏฐาก (พระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัด หรือพระ อสว. พระบริบาลภิกษุไข้ พระคิลานธรรม) ซึ่งหมายรวมถึงพระสงฆ์ที่ดูแลภิกษุอาพาธ และพระสงฆ์ที่ส่งเสริมและสนับสนุนให้ชุมชนและสังคม เกิดการเรียนรู้และเข้าใจในเรื่องสุขภาวะในทุกมิติ ข้อ 5 /7/8 /11/15/22

3) ชุมชนและสังคมกับการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ ส่งเสริมให้ชุมชนและสังคมมีบทบาทในการสนับสนุนและดูแลสุขภาพของพระสงฆ์อย่างเหมาะสมและยั่งยืน โดยที่รัฐพึงจัดให้มีการตรวจสุขภาพ ตรวจคัด

กรองสุขภาพ ให้คำปรึกษาแนะนำ ให้ความรู้และเสริมสร้างการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านสุขภาพ เพื่อป้องกันการอาหาร และเสริมสร้างสุขภาพอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง ข้อ 5/18

4) การบูรณาการระบบสุขภาพ พัฒนาระบบการดูแลสุขภาพที่ครอบคลุมและยั่งยืน โดยเชื่อมโยงกับระบบหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ และการจัดตั้งกองทุนสุขภาพพระสงฆ์ เพื่อสนับสนุนการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์อย่างต่อเนื่อง ข้อ 16/17

3. เป้าหมายหลักของธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์

เป้าหมายหลักของธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ พ.ศ. 2566 คือ “พระแข็งแรง วัดมั่นคง ชุมชนเป็นสุข” ข้อ 6 เป็นที่มุ่งส่งเสริมให้พระสงฆ์มีสุขภาพที่ดีทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา โดยสอดคล้องกับหลักพระธรรมวินัยและวิถีแห่งพระพุทธศาสนา เพื่อให้วัดเป็นศูนย์กลางจิตใจและเป็นแหล่งส่งเสริมสุขภาพแก่ชุมชน ดังนี้ (พระมหามหาวินทร์ ปุริสุตตโมและคณะ, 2566)

1) พระแข็งแรง ส่งเสริมสุขภาพกายและใจของพระสงฆ์ให้แข็งแรง เช่น การออกกำลังกายตามสมควร การพักผ่อนที่เพียงพอ ส่งเสริมให้พระสงฆ์มีความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพพื้นฐาน โดยเฉพาะโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดัน ไขมัน เป็นต้น และการเข้าถึงบริการสุขภาพอย่างเหมาะสมและสอดคล้องกับวิถีชีวิตของสงฆ์

2) วัดมั่นคง วัดเป็นแหล่งเรียนรู้สุขภาพและเป็นศูนย์กลางการสร้างสุขภาพที่ยั่งยืนในชุมชน มีระบบสนับสนุนด้านสุขภาพและสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อพระสงฆ์และประชาชน โดยผลการดำเนินงานที่สำคัญคือการเข้าถึงสิทธิประโยชน์ด้านสุขภาพ: พระสงฆ์ทั่วประเทศได้รับการลงทะเบียนในระบบหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (บัตรทอง) อย่างครอบคลุม การอบรมพระคิลาณุปัฏฐาก คือมีการฝึกอบรมพระสงฆ์ให้มีบทบาทในการดูแลสุขภาพของเพื่อนพระสงฆ์ในวัด การพัฒนาวัดส่งเสริมสุขภาพคือ วัดทั่วประเทศได้รับการส่งเสริมให้เป็นศูนย์กลางด้านสุขภาพของชุมชน และการจัดตั้งกฎชีวาภิบาล คือมีการจัดตั้งกฎสำหรับดูแลพระสงฆ์ที่อาพาธในระยะสุดท้ายตามหลักการดูแลแบบประคับประคอง

3) ชุมชนเป็นสุข ชุมชนและวัดร่วมกันสร้างสังคมสุขภาวะผ่านกิจกรรมทางศาสนาและสุขภาพ ส่งเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างพระสงฆ์และชาวบ้าน วัดสามารถเป็นพื้นที่ปลอดภัย และเป็นแบบอย่างแห่งความสงบ สะอาด ปลอดภัย ส่งเสริมให้ชุมชนมีความรู้ในการดูแลสุขภาพผ่านหลักธรรมคำสอน เช่น การรู้จักพอประมาณ การมีสติ และการดำเนินชีวิตอย่างสมดุล ชาวบ้านสามารถนำหลักธรรมไปปรับใช้ในการสร้างสุขภาวะครอบครัว เช่น การลดความรุนแรงในครอบครัว การเลี้ยงดูลูกด้วยธรรมะ เป็นต้น ตลอดจนส่งเสริมการจัดการอาหารปลอดภัยให้เหมาะสมกับสุขภาพของพระ เช่น ลดอาหารหวาน มัน เค็ม และส่งเสริมผัก ผลไม้ เป็นต้น

สรุปได้ว่า สุขภาพของพระสงฆ์ จึงหมายถึง การมีสุขภาพที่ดีครบทุกมิติ ไม่ใช่แค่เพียงการปราศจากโรคภัยไข้เจ็บทางกายและจิตใจเท่านั้น แต่ยังครอบคลุมถึงสุขภาพสังคม และสุขภาพทางปัญญาด้วย ซึ่งเป็นสิ่งที่ยังสำคัญอย่างยิ่งต่อการดำรงตนตามพระธรรมวินัยและบทบาทในการเป็นที่พึ่งทางใจของพุทธศาสนิกชนและเพื่อส่งเสริมความร่วมมือระหว่างหน่วยงานรัฐ ชุมชน และคณะสงฆ์ในการดูแลสุขภาพ



พระสงฆ์อย่างเป็นระบบ ปรัชญาและแนวคิดหลักของธรรมนุญสุภาพพระสงฆ์แห่งชาติ พ.ศ. 2566 มุ่งเน้นการใช้ทางธรรมนำทางโลก โดยยึดหลักพระธรรมวินัยเป็นแนวทาง พระสงฆ์กับการดูแลสุขภาพตนเอง ส่งเสริมให้พระสงฆ์มีความรู้และทักษะในการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักพระธรรมวินัย ชุมชนและสังคมกับการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ ส่งเสริมให้ชุมชนและสังคมมีบทบาทในการสนับสนุนและดูแลสุขภาพของพระสงฆ์อย่างเหมาะสมและยั่งยืน และการบูรณาการระบบสุขภาพ โดยเชื่อมโยงกับระบบหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เป็นต้น โดยที่เป้าหมายหลักของธรรมนุญสุภาพพระสงฆ์แห่งชาติ พ.ศ. 2566 คือ มุ่งส่งเสริมให้พระสงฆ์มีสุขภาพที่ดีทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา ให้วัดเป็นแหล่งเรียนรู้สุขภาพและเป็นศูนย์กลางการสร้างสุขภาพที่ยั่งยืนในชุมชน และชุมชนและวัดร่วมกันสร้างสังคมสุขภาพผ่านกิจกรรมทางศาสนาและสุขภาพ

บูรณาการหลักพระธรรมวินัย ธรรมนุญสุภาพพระสงฆ์แห่งชาติ และหลักสุขภาพแห่งชาติ เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพของพระสงฆ์

การสร้างเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ เป็นการบูรณาการหลักพระธรรมวินัย คือ หลักภavana 4 เป็นหลัก 4 ก. ธรรมนุญสุภาพพระสงฆ์แห่งชาติ เป็นแนวทางปฏิบัติเพื่อการสร้างความรู้ด้านสุขภาพอย่างน้อย ๆ คือหลัก 4 อ. และหลักสุขภาพแห่งชาติ คือหลัก 5 ร. เพื่อให้พระสงฆ์มีสุขภาพดี ลดการเกิดโรคที่เกิดจากพฤติกรรมคือโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคไขมันในเลือดสูง โดยเน้นการดูแลสุขภาพที่ถูกต้อง การสร้างความรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) และการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ และมีพระคิลานุปัฏฐาก (พระอสงว.) ดูแลสุขภาพในวัด

1. หลัก 4 ก.

หลักภavana 4 (กาย, ศีล, จิต, ปัญญา) หรือหลัก 4 ก. เป็นหลักการพัฒนาดตนเองตามพระธรรมวินัยที่สอดคล้องกับแนวทางส่งเสริมสุขภาพองค์รวมของพระสงฆ์ ทั้งทางกาย สังคม จิตใจ และปัญญา (อง.ปญจก. (ไทย) 22/79-80/144-146) ซึ่งช่วยให้พระสงฆ์ดูแลสุขภาพตนเอง (เช่น การฉันอาหารอย่างมีสติ การออกกำลังกายที่เหมาะสม) ส่งผลให้เกิดความสุขที่ยั่งยืน และช่วยลดความเสี่ยงจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) มีดังนี้

1) ก. กายภavana (การพัฒนาทางกาย) คือการจัดการสุขภาพทางกาย เช่น การฉันอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสมณเพศ (เช่น กวาดลานวัด เดินจงกรม) เพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง

2) ก. สีลภavana (การพัฒนาความประพฤติ/สังคม) คือการรักษาวินัย การประพฤติที่ดีงามต่อสิ่งแวดล้อมและสังคม เพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ไม่เบียดเบียนผู้อื่น และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับชุมชน

3) ก. จิตตภavana (การพัฒนาจิตใจ) คือการฝึกสมาธิ ปล่อยวาง ลดความเครียดและความวิตกกังวล ทำให้จิตใจผ่องใส มั่นคง และสงบสุข

4) ปัญญาภาวนา (การพัฒนาความรู้/ปัญญา) คือ การทำความเข้าใจเหตุผล รู้เท่าทันสิ่งที่เป็นประโยชน์และโทษ เพื่อแก้ไขปัญหาดังต่าง ๆ อย่างมีสติ และสามารถนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม

2. หลัก 4 อ.

ธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์เน้นการสร้างความรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) ในระดับการเข้าถึง การเข้าใจ การตอบโต้ซักถามและแลกเปลี่ยน การตัดสินใจ การเปลี่ยนพฤติกรรมและบอกต่อได้ ที่มีผลต่อการสร้างเสริมสุขภาพที่ดีของพระสงฆ์ (พระมหามหาวินทร์ ปุริสุตตโมและคณะ, 2566: 11-12) โดยเฉพาะเรื่องโภชนาการ การลดหวานมันเค็ม และการจัดการโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดัน มีดังนี้

1) อ. อาหาร เน้นการฉันทอาหารที่มีประโยชน์ ปลูกโภชนาการ หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด หวาน มัน เค็มจัด เพื่อลดความเสี่ยงโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และไขมันในเลือด นอกจากนี้ มีการใช้ AI วิเคราะห์อาหารที่ได้รับจากการบิณฑบาต และเสนอเมนูที่สมดุลทางโภชนาการผ่านแอปพลิเคชัน เพื่อให้สุขภาพแข็งแรงแม้จะจำกัดในการเลือกอาหาร

2) อ. ออกกำลังกาย การส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมกับสมณวิสัย เช่น การเดิน บิณฑบาต การกวาดลานวัด การทำความสะอาดกุฏิ หรือเดินจงกรมอย่างสม่ำเสมอ นอกจากนี้ มีการใช้แอปพลิเคชันติดตามสุขภาพ เช่น การนับก้าว การวัดอัตราการเต้นของหัวใจ หรือการติดตามการนอนหลับ ช่วยให้พระสงฆ์สามารถรู้สถานะร่างกายของตนเองและปรับพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม

3) อ. อารมณ์ เน้นการฝึกสมาธิ (จิตตภาวนา) เพื่อจัดการความเครียด พัฒนาจิตใจให้สงบ และสมดุล ส่งผลดีต่อสุขภาพกายและจิตใจโดยรวม นอกจากนี้ มีการใช้แอปพลิเคชันฝึกสติที่สนับสนุนการปฏิบัติธรรม ฝึกหายใจ หรือการเจริญสติ เช่น Insight Timer หรือ Calm

4) อ. อนามัยสิ่งแวดล้อม การดูแลกุฏิ วัดวาอารามให้สะอาด ถูกสุขลักษณะ จัดการขยะและสิ่งปฏิกูล เพื่อสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ นอกจากนี้ มีการใช้แอปพลิเคชันการจัดการขยะ เช่น กรีนทูเก็ต (Green2get) สำหรับสแกนบาร์โค้ดบนผลิตภัณฑ์เพื่อทราบประเภทขยะและวิธีแยกที่ถูกต้อง

นอกจากนั้น ศาสตราจารย์ ดร.เกศักรหญิง จงจิตร อังคทะวานิช (2562) ได้เสนอสูตร “พินิจ 4 ด้านหลัก (สงฆ์ไทยไกลโรค 4.0)” เพื่อเป็นกรอบในการป้องกันและแก้ไขปัญหาโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) โดยมุ่งเสริมสร้างความรู้ด้านสุขภาพแก่พระสงฆ์ ให้สามารถดูแลตนเองได้อย่างเหมาะสม พร้อมทั้งสื่อสารและถ่ายทอดความรู้ด้านสุขภาพเพื่อชี้นำสังคมไปสู่พฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง มีดังนี้

1) โภชนา การส่งเสริมให้ฉันทอาหารที่มีประโยชน์ ลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผักและผลไม้ในมื้ออาหาร

2) ปานะ การเลือกฉันทปานะ (เครื่องดื่ม) ที่ไม่หวานจัด หรือน้ำสมุนไพรที่ไม่เติมน้ำตาล เลือคนมวัวหรือโยเกิร์ตแทนน้ำหวานเพื่อโปรตีนและแคลเซียม



3) กายะ การวัดรอบเอวควรทำสม่ำเสมอ หากเกิน 90 ซม. (36 นิ้ว) ถือว่ามีความเสี่ยงสูงต่อโรคเบาหวานและหัวใจ ตามเกณฑ์ของกระทรวงสาธารณสุข

4) กิจกรรม การเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น เดินบิณฑบาต กวาดลานวัด หรือเดินจงกรมอย่างน้อยวันละ 1 ชีต หรือประมาณ 40 นาที

3. หลัก 5 ร.

หลัก 5 ร. เป็นแนวทางสำคัญที่กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ใช้ขับเคลื่อน “วัดส่งเสริมสุขภาพ” เพื่อมุ่งเน้นให้พระสงฆ์มีสุขภาพแข็งแรงและวัดเป็นศูนย์กลางสุขภาพชุมชน ประกอบด้วย (กรมอนามัย, 2567: 5)

1) ร. สะอาดร่มรื่น การดูแลอาคารสถานที่ โบสถ์ วิหาร กุฏิ และบริเวณวัดให้สะอาด ถูกสุขลักษณะ จัดการขยะ ป้องกันโรค และลด/งดบุหรี่ยในวัด

2) ร. สงบร่มเย็น สภาพแวดล้อมเอื้อต่อการปฏิบัติธรรม มีเทศนาธรรม และจัดกิจกรรมทางศาสนาที่สร้างความสงบสุขทางจิตใจ

3) ร. สุขภาพร่วมสร้าง การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่ดี การฉันทอาหารที่มีประโยชน์ (ลดหวาน มัน เค็ม) ออกกำลังกาย ตรวจสอบสุขภาพช่องปาก และจัดระบบการดูแลเมื่อเจ็บป่วย (พระคิลานุปัฏฐาก)

4) ร. ศิลปะร่วมจิต การสืบสานศิลปวัฒนธรรม ภูมิปัญญาท้องถิ่น และการดูแลรักษาทรัพยากรธรรมชาติภายในวัด

5) ร. ชาวประชาร่วมพัฒนา ชุมชนมีส่วนร่วมเป็นกรรมการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ เชื่อมโยงวัดกับโรงพยาบาล (1 วัด 1 โรงพยาบาล) เพื่อสร้างวัดส่งเสริมสุขภาพ

สรุปได้ว่า การสร้างเสริมสุขภาพพระสงฆ์ตามหลัก 4 ร. 4 อ. และ 5 ร. มิได้มุ่งเพียงการรักษาเมื่อเกิดโรคเท่านั้น หากแต่เป็นการพัฒนาเชิงระบบเพื่อสร้าง “นิเวศสุขภาพพระสงฆ์” อย่างยั่งยืน โดยบูรณาการวินัยส่วนตนตามพระธรรมวินัย การเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง การใช้เทคโนโลยีสนับสนุนการดูแลสุขภาพ และพลังความร่วมมือจากชุมชนเข้าด้วยกัน กระบวนการดังกล่าวช่วยยกระดับสุขภาพของพระสงฆ์อย่างรอบด้านทั้งกาย ใจ สังคม และปัญญา ลดความเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และเสริมศักยภาพให้พระสงฆ์สามารถดำรงบทบาทผู้นำทางจิตวิญญาณ เป็นแบบอย่างด้านสุขภาพ และเป็นศูนย์กลางการสร้างสุขภาพของชุมชนได้อย่างเข้มแข็งและยั่งยืน

สรุป

ยุทธศาสตร์ชาติและข้อมูลสุขภาพพระสงฆ์สะท้อนชัดว่า พระสงฆ์กำลังเผชิญวิกฤตโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เช่น ไขมันในเลือดสูง เบาหวาน ความดัน และโรคอ้วน ในสัดส่วนที่สูงกว่าประชาชนทั่วไป สาเหตุสำคัญมาจากข้อจำกัดของสมณวิถี ทั้งการเลือกอาหารจากบิณฑบาตไม่ได้ การออกกำลังกายไม่เพียงพอ



รวมถึงพฤติกรรมบางประการ เช่น การดื่มกาแฟ เครื่องดื่มชูกำลัง และการจัดการความเครียด หากไม่ปรับระบบการดูแลสุขภาพ พระสงฆ์จะกลายเป็นกลุ่มเสี่ยงด้านสุขภาพเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง

พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับสุขภาพมาแต่พุทธกาล ผ่านหลักการมีอาพาธน้อย มีโรคน้อย และการดูแลตนเองในหมู่สงฆ์ ทั้งด้านการฉันอาหารอย่างมีสติ รู้ประมาณ การเดินบิณฑบาตและเดินจงกรม รวมถึงการเจริญจิตตภาวนาเพื่อเสริมสุขภาพกายและใจ หลักเหล่านี้สอดคล้องกับแนวคิดสุขภาพองค์รวม คือ กาย จิต สังคม และปัญญา ซึ่งเอื้อต่อการปฏิบัติธรรมและบทบาทของพระสงฆ์ในฐานะที่พึงทางใจของชุมชน

ธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ พ.ศ. 2566 จึงบูรณาการหลักพระธรรมวินัยกับระบบสาธารณสุข ผ่านกรอบ 4 ก. 4 อ. และ 5 ร. เพื่อสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ พัฒนาพฤติกรรมที่เหมาะสม สิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ และความร่วมมือจากชุมชน โดยมีพระคิลานุปัฏฐากเป็นกลไกสำคัญ แนวทางนี้ไม่ใช่เพียงการรักษาโรค แต่เป็นการสร้าง “นิเวศสุขภาพพระสงฆ์” อย่างยั่งยืน ให้พระสงฆ์มีสุขภาพดีทั้งกาย ใจ สังคม และปัญญา พร้อมทำหน้าที่ผู้นำทางจิตวิญญาณของชุมชนได้อย่างเข้มแข็ง

เอกสารอ้างอิง

- กรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม. (2566). *อาหารสุขภาพพระสงฆ์*. กรุงเทพมหานคร: กรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม.
- กรมอนามัย. (2567). *คู่มือแนวทางการดำเนินงานวัดส่งเสริมสุขภาพ ประจำปี 2567*. นนทบุรี: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- กองยุทธศาสตร์และแผนงาน สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. (2560). *แผนยุทธศาสตร์ชาติ ระยะ 20 ปี ด้านสาธารณสุข (พ.ศ. 2560 – 2579) ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1 (พ.ศ. 2561)*. นนทบุรี: กองยุทธศาสตร์และแผนงาน สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข.
- จงจิตร อังคทะวานิช, ศาสตราจารย์ ดร. เกษียรหญิง. 10 กุมภาพันธ์ 2562). *สงฆ์ไทยไกลโรค 4.0*. <https://dol.thaihealth.or.th/>
- พระมหามฆวรินทร์ ปุริสุตตโม และคณะ. (2566). *ธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ พุทธศักราช 2566*. นนทบุรี: สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (สช.).
- พินิจ ลาภอนานนท์. (2558). *ประเด็นสุขภาพในพระไตรปิฎก*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: สถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มานพ นักการเรือน และคณะ. (2566). การสังเคราะห์งานวิจัยด้วยโปรแกรม ATLAS.ti ด้านการส่งเสริมความเข้มแข็งของครอบครัวเชิงพุทธระหว่างปี พ.ศ. 2558-2564. *วารสารวิชาการสิรินธรปริทรรศน์*, 24(1): 76-87.



วารสาร

บาลีไตรทวารสาร

Pāli-Theravāda Review Journal (PTRJ)

ISSN : 3088-3148 (Online)

วีรศักดิ์ เมืองไพศาล, ศาสตราจารย์ นายแพทย์และคณะ. (2560). *How to พระสงฆ์สุขภาพดี ห่างไกลโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง*. กรุงเทพมหานคร: คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล.
Hfocus. (22 พฤษภาคม 2567). สสส.เผยพระสงฆ์ไข่มุนิในเลือดสูง. <https://www.hfocus.org/>