

รูปแบบการพัฒนาสมรรถนะของพระคิลานุปัฏฐากในจังหวัดนครราชสีมา
A MODEL OF CAPABILITY DEVELOPMENT OF KILANUPATTHAKA
MONK IN NAKHONRATCHASIMA PROVINCE



¹พระธรรมาดา รตนปณฺโญ (ซุ่นกลาง), ²เบญจมาศ สุวรรณวงศ์
และ ³พระมหาสุพร รกขิตธมฺโม.

¹Phra Thanathada Rattanapanyo (Sunklang), ²Benjamas Suwannawong,
And ³Phramaha Suporn Rakkhitadhammo,

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ประเทศไทย
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

¹thanasunk@gmail.com

Received: December 27, 2024; **Revised:** January 5, 2025; **Accepted:** January 29, 2025

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่อง วัตถุประสงค์ คือ 1) เพื่อศึกษาการพัฒนาสมรรถนะพระคิลานุปัฏฐาก 2) เพื่อศึกษารูปแบบการพัฒนาสมรรถนะของพระคิลานุปัฏฐากในจังหวัดนครราชสีมา 3) เพื่อศึกษานำเสนอรูปแบบการพัฒนาสมรรถนะของพระคิลานุปัฏฐากในจังหวัดนครราชสีมา การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ภาคสนาม การพัฒนาสมรรถนะพระคิลานุปัฏฐาก มีองค์ความรู้ความเข้าใจเรื่องการดูแลผู้ป่วยและการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ตามหลักพระธรรมวินัย และสถานการณ์สุขภาพ ที่เชื่อมโยงกับกิจวัตร 10 อย่างของพระสงฆ์ ตระหนักถึงความจำเป็นในการดูแลพระสงฆ์ตามแนวทางธรรมบัญญัติสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ และสามารถประเมินสภาวะและ พฤติกรรมสุขภาพของตนเองและเรียนรู้การประเมินความรู้สึกของผู้รับการช่วยเหลือดูแลได้ รูปแบบการพัฒนาสมรรถนะของพระคิลานุปัฏฐากในจังหวัดนครราชสีมา พระคิลานุปัฏฐาก มีทักษะ มี

¹ นิสิตหลักสูตรพุทธศัสนบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยเขตนครราชสีมา

² อาจารย์ ดร.มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยเขตนครราชสีมา

³ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยเขตนครราชสีมา

ประสบการณ์ในการปฏิบัติและการทำงานในการดูแลสุขภาพอนามัยตามหลักพระธรรมวินัย และให้คำแนะนำดูแลพระสงฆ์ภายในวัด และชุมชน มีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับโรคที่พบบ่อยในกลุ่มพระสงฆ์ พฤติกรรมเสี่ยง การป้องกัน การส่งเสริมสุขภาพและการดูแลเบื้องต้น ตลอดจนมีความรู้ ความเข้าใจ ในการดูแลช่วยเหลือผู้ป่วยระยะสุดท้าย พระคิลานุปัฏฐาก มีศักยภาพในการสร้างการมีส่วนร่วมและการสร้างเครือข่ายพระสงฆ์แกนนำชุมชนในการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ มีความรู้ ความเข้าใจในองค์ประกอบและความสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพดูแลพระสงฆ์ สามารถนำความรู้ที่ได้ มาประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติดูแลพระสงฆ์ได้อย่างถูกต้องตามหลักพระธรรม สามารถนำความรู้ที่ได้ มาประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติดูแลพระสงฆ์ได้อย่างถูกต้องตามหลักพระธรรมวินัยและถูกต้องตามหลักวิชาการ อย่างมีประสิทธิภาพ

คำสำคัญ : การพัฒนาสมรรถนะ,พระคิลานุปัฏฐาก, นครราชสีมา

Abstract

The objectives of this research are: 1) to study development of Kilanupatthaka monk's capability, 2) to study a model of capability development of Kilanupatthaka monk in Nakhonratchasima province, and 3) to propose the model of capability development of Kilanupatthaka monk in Nakhonratchasima province. The results of the study were found that: Development of Kilanupatthaka monk's capability is concerned with knowledge and understanding in the health of monks and the sick according to the principles of Dhamma and Vinaya. The Kilanupatthaka monk must realize the significance of the monk's healthcare based on The National Sangha Health Constitution and he also must be able to estimate his own health conditions and of the sick under his care. A model of capability development of Kilanupatthaka monk in Nakhonratchasima province places a focus on diseases often found in monks, risky behavior, prevention, fundamental healthcare and End-of-Life Care. Furthermore, the Kilanupatthaka monk must have skills in building participation of community and network in monks' healthcare and be able to apply the knowledge from his training to take care the sick monks rightly and effectively according to the principles of Dhamma and Vinaya. The capability development of Kilanupatthaka monk in Nakhonratchasima province covers development of knowledge and skills in healthcare, application of the knowledge and skills in the real situation according to the Dhamma and Vinaya principles and academic principles and building participation and network of monks in Sangha healthcare. The

Kilanupatthaka monk can take care and apply his knowledge and skills in taking care of the sick monks appropriately and effectively according to the principles of Dhamma and Vinaya.

Keywords: Capability development, Kilanupatthaka monk, Nakhonratchasima

บทนำ

เรื่องของสุขภาพของพระสงฆ์ส่วนใหญ่จึงขาดการดูแลอย่างต่อเนื่อง จะเห็นได้จากบางพื้นที่ในส่วนของชุมชนชนบท เมื่อมีพระภิกษุผู้มีอายุมากเกิดเจ็บป่วยอาพาธ ในขั้นแรกที่สามารถดูแลตัวเองได้ ยังสามารถปฏิบัติศาสนกิจต่าง ๆ ได้ก็ยังไม่เป็นปัญหา แต่หากเมื่อโรคร้ายต่าง ๆ รุมเร้ามากยิ่งขึ้น จนกระทั่งบางรูปมีความจำเป็นต้องลาสิกขาเพื่อกลับไปอยู่บ้านเพื่อให้ลูกหลานดูแลได้ง่ายขึ้น จึงเป็นภาพที่เห็นได้บ่อยครั้ง ซึ่งในการปฏิบัติอย่างนี้ดูจะย้อนแย้งกับข้อความที่ปรากฏในพระไตรปิฎกที่ว่า “ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอไม่มีมารดา ไม่มีบิดาผู้คอยพยาบาล ภิกษุทั้งหลาย ถ้าพวกเธอไม่พยาบาลกันเอง ใครเล่าจะคอยพยาบาลพวกเธอภิกษุทั้งหลาย ผู้จะพยาบาลเราก็จงพยาบาลภิกษุไข้เถิด ถ้ามีอุปัชฌาย์อุปัชฌาย์พึงพยาบาลภิกษุไข้นั้นจนตลอดชีวิต” (วิ.ม. (ไทย) 5/38/179) นี่เป็นคำกล่าวที่พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสไว้ ในทางตรงกันข้ามกับปัจจุบันเนื่องด้วยปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผลส่งผลให้การปฏิบัติตามข้อความนี้ย่อมทำให้เป็นรูปธรรมได้ค่อนข้างยาก นอกจากว่าให้พระสงฆ์นั้นได้มีการศึกษาได้มีความเข้าใจในบทบาทของพระสงฆ์ในการเป็นผู้นำด้านสุขภาพของชุมชนและสังคม โดยยึดหลักสำคัญคือใช้ทางธรรมนำทางโลก (พระพรหมวชิรญาณ), (2560: 2) นี่อาจจะเป็นแนวทางในการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ที่สามารถทำให้เป็นรูปธรรมได้อย่างยั่งยืนก็ว่าได้ โดยการอาศัยบริบทในทางสังคมในหลายๆ ส่วนช่วยกันสนับสนุนส่งเสริมกำลังของกันและกัน เป็นแรงผลักดันให้แต่ละภาคส่วนมีกำลังในการพัฒนาศักยภาพในการดูแลพระสงฆ์ต่อไป (สำนักงาน คณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (สช.), 2562)

พระสงฆ์ไทยในปัจจุบันนั้นมีการดำเนินชีวิตที่มีความแตกต่างจากสมัยพุทธกาลเป็นอย่างมากและมีผลต่อการดูแลรักษาสุขภาพ (อุทัย สุดสุข), (2552: 284) เนื่องด้วยจากสภาพสังคมในปัจจุบันพระสงฆ์มีความสะดวกสบายจากปัจจัยต่าง ๆ ที่เปลี่ยนแปลงไปตามสังคมเมือง ยกตัวอย่างเช่น พฤติกรรมในการบริโภคต่าง ๆ จากเมื่อสมัยก่อนญาติโยมพากันทำอาหารอันมีความประณีตและครบถ้วนด้วยคุณค่าทางโภชนาต่าง ๆ ซึ่งมีความตรงข้ามกับในสังคมปัจจุบัน ญาติโยมก็ยังมีความยึดมั่นในการสร้างบุญกุศลเช่นเดิม ซึ่งสิ่งเหล่านี้มีผลต่อสุขภาพพระสงฆ์โดยตรงที่สุดก็ว่าได้ เพราะพระสงฆ์นั้นแทบจะไม่มีโอกาสในการเลือกฉันได้เลย ในกรณีพระสงฆ์ที่อยู่

ต่างจังหวัด (พระอธิการเฉลิม กนตสาโร), (2022: 282) เพราะในเรื่องของอาหารบิณฑบาตนี้ก็มีจำนวนไม่ได้มากมายอย่างเช่นในชุมชนเมืองใหญ่ รวมไปถึงจนถึงในปัจจุบันนี้เวชภัณฑ์โอสถต่าง ๆ จึงมีความจำเป็นที่ต้องมีการพัฒนาศักยภาพเพิ่มเติมเสริมความรู้ให้แก่พระสงฆ์ผู้มีจิตอาสาสมัครเพื่อดูแลสุขภาพพระสงฆ์ด้วยกัน จะต้องมีความรู้ด้านสุขภาพมากกว่าพระสงฆ์ทั่วไป เพื่อคอยดูแลและส่งเสริมสร้างสุขภาพตนเอง อุปัชฌาย์ อาจารย์และสหธรรมิก ที่เฝ้าต่อพระธรรมวินัย โดยใช้ประโยชน์ความรู้ด้านสุขภาพจากการอบรมหลักสูตรพระคิลานุปัฏฐากได้อย่างถูกต้อง และเหมาะสม (พระครูสังฆรักษ์วรท อภิวิโร), (2556: 1)

ด้วยเหตุผลดังกล่าวมาแล้วนี้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษารูปแบบการพัฒนาสมรรถนะของพระคิลานุปัฏฐากในจังหวัดนครราชสีมา ว่าสามารถนำไปปรับปรุงเพิ่มกระบวนการและหาแนวทางการมีบทบาทส่วนร่วมของชุมชนและสังคมสืบต่อไปเพื่อสุขภาพของพระสงฆ์ที่ดีขึ้นและการเข้าถึงการบริการทางสุขภาพได้อย่างสะดวกยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาการพัฒนาสมรรถนะพระคิลานุปัฏฐาก
2. เพื่อศึกษารูปแบบการพัฒนาสมรรถนะของพระคิลานุปัฏฐากในจังหวัดนครราชสีมา
3. เพื่อศึกษาเสนอรูปแบบการพัฒนาสมรรถนะของพระคิลานุปัฏฐากในจังหวัดนครราชสีมา

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยศึกษาข้อมูลจากเอกสาร (Documents) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In Depth Interview) ได้ดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ในการวิจัยครั้งนี้กำหนดขอบเขตกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ใช้ในการวิจัย คือ พระภิกษุสงฆ์ใน จังหวัดนครราชสีมา โดยแบ่งการศึกษา 3 อำเภอ ได้แก่ อำเภอเมือง อำเภอพิมาย และอำเภอเฉลิมพระเกียรติ ได้แก่ พระสังฆาธิการ นักวิชาการ/ผู้เชี่ยวชาญและพระสงฆ์ คือ 1) พระสังฆาธิการ 20 รูป 2) นักวิชาการ/ผู้เชี่ยวชาญ 5 รูป/คน 3) พระคิลานุปัฏฐาก 20 รูป รวมกลุ่มเป้าหมายทั้งสิ้น 45 รูป/คน

2. ขอบเขตด้านเนื้อหา

ศึกษาหลักแนวคิดทฤษฎีต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เพื่อใช้เป็นกรอบแนวคิดในการศึกษาและประกอบการอธิบายโดยศึกษาจาก ศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูล จากคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ตำราวิชาการ และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่มีผู้ศึกษาไว้ในแง่มุมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ความหมาย ความเป็นมาและความสำคัญ บทบาท และหน้าที่ของการเป็นพระคิลานุปัฏฐาก จุดมุ่งหมายของพระคิลานุปัฏฐาก และหลักพุทธธรรมสำหรับการเป็นพระคิลานุปัฏฐากสามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้และข้อเสนอแนะแนวทางในการพัฒนาสมรรถนะพระคิลานุปัฏฐากในโครงการวัดส่งเสริมสุขภาพของคณะสงฆ์จังหวัดนครราชสีมาต่อไปในอนาคต

3. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เครื่องมือเป็นแบบสอบถามในการเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลเกี่ยวกับผู้ให้สัมภาษณ์ นามสกุล เพศ อายุ การศึกษา อาชีพ ตำแหน่ง

ตอนที่ 2 แบบสัมภาษณ์ปลายเปิด เกี่ยวกับรูปแบบการพัฒนาสมรรถนะของพระคิลานุปัฏฐากในจังหวัดนครราชสีมา

ตอนที่ 3 แบบสัมภาษณ์ปลายเปิด เกี่ยวกับข้อคิดเห็น และข้อเสนอแนะ

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

4.1 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

4.2 ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสาร (Documents) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In Depth Interview) ซึ่งเป็นรูปแบบการพัฒนาสมรรถนะของพระคิลานุปัฏฐากในจังหวัดนครราชสีมา

4.3 วิเคราะห์เพื่อหาข้อสรุป พรรณนาและอธิบายผลต่อไป

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง รูปแบบการพัฒนาสมรรถนะของพระคิลานุปัฏฐากในจังหวัดนครราชสีมา สรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาพองค์รวม (Holistic Health)

คำว่า สุขภาพว่าเป็นสมรรถนะของแต่ละบุคคลทั้งด้านสังคมและการคิดวิเคราะห์ที่กำหนดแรงจูงใจและความสามารถของบุคคลในการเข้าถึง ทำความเข้าใจ ประเมิน และใช้สารสนเทศด้านสุขภาพตามความต้องการ เพื่อส่งเสริมและรักษาสุขภาพของตนเองให้รวมทั้งการเพิ่มพูนความรู้และความเข้าใจปัจจัยที่กำหนดสุขภาพ การเปลี่ยนทัศนคติและการจูงใจในการส่งเสริมพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งความรอบรู้ด้านสุขภาพเป็นปัจจัยหนึ่งในการส่งเสริมและรักษาสุขภาพ

ในคัมภีร์พระไตรปิฎกมีคำกล่าวที่บ่งถึงภาวะการมีสุขภาพกายดี มีอยู่ 2 คำ คือ คำว่า “อัปปาพาโร” มีความเจ็บป่วยน้อย หรือ “อัปปาตังโก” มีโรคน้อย เช่น “ภิกขุในธรรมวินัยนี้... เป็นผู้มัวพาโรน้อย มีโรคเบาบาง” (ม.ม. (ไทย) 13/379/464) ภาวะการมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดีควบคู่กันไปเป็นความหมายที่สมบูรณ์ สูงสุดในพระพุทธศาสนา แม้ว่าจะมีโรคทางกายเกิดขึ้นก็สามารถพัฒนาด้านจิตใจได้เพราะ มุ่งให้ความสำคัญทางด้านจิตใจเป็นพิเศษ ดังพุทธภาษิตที่ว่า “ใจเป็นผู้นำสรรพสิ่ง” (อง.ปญจก. (ไทย) 22/53/92) พระพุทธเจ้า ตรัสถึงความสำคัญของการมีสุขภาพร่างกายดีไม่มีโรคภัยเบียดเบียน ว่า เป็นช่วงเวลาที่เหมาะแก่การบำเพ็ญเพียรอย่างยิ่ง หากร่างกายเจ็บป่วยไม่อาจเฝ้าระวังได้ แล้ว พระองค์จะทรงมุ่งเน้นการเฝ้าระวังทางด้านจิตใจเป็นหลัก ดังเรื่องที่ปรากฏว่า ครั้งหนึ่งมีภิกษุทุพพลภาพป่วยหนักระยะสุดท้าย พระพุทธเจ้าทรงเฝ้าระวังรักษาด้านจิตใจ ทรงมีพระดำรัสว่า “แม้ร่างกายจะเจ็บหนักแต่ยังสามารถพัฒนาไปสู่การบรรลุธรรมได้” (อง.ปญจก. (ไทย) 22/121/201)

องค์การอนามัยโลก ปี 2491 ให้ความหมายว่าสุขภาพที่สมบูรณ์ ทั้งทางด้านร่างกาย สังคม และจิตใจประกอบกัน โดยไม่หมายเฉพาะแต่เพียงการปราศจาก โรคภัยไข้เจ็บหรือพิการเท่านั้น พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) อธิบายว่า สุขภาวะ เป็น คำเดียวกันในภาษาบาลีแต่ภาษาไทยแผลง ว เป็น พ เป็นคำว่า สุขภาพ(พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), (2548: 6)

กล่าวโดยสรุป สุขภาวะ คือ เป็นการดูแล ไม่ว่าทางด้านร่างกาย สังคม และจิตใจ มนุษย์ทุกคนจำเป็นต้องปฏิบัติประยุกต์ใช้หลักธรรม การส่งเสริมกำลังใจให้ มีความหวังที่จะดูแลรักษาใจซึ่งถือว่าสำคัญที่สุด เพื่อผู้ป่วยสามารถประคองจิตที่ดีของตนได้ตลอดไป จนกว่าจะสิ้นชีวิตหรือหากประคองจิตได้ถึงขั้นสูงสุด คือ การบรรลุธรรมได้พร้อมกับการสิ้นชีวิต ที่พระพุทธศาสนาเรียกว่า “ชีวิตสมสึ” ถือว่าเป็นการบรรลุเป้าหมายชีวิตในโอกาสสุดท้ายที่สูงสุด

2. ศึกษาแบบการพัฒนาสมรรถนะของพระคิลานุปัฏฐากในจังหวัดนครราชสีมา

จากศึกษาแบบการพัฒนาสมรรถนะของพระคิลานุปัฏฐากในจังหวัดนครราชสีมา การทำงานของพระคิลานุปัฏฐากภายใต้โครงการวัดส่งเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ พบว่าการทำงานนั้นขาดความต่อเนื่องในด้านของการประสานการทำงานที่เชื่อมโยงกับองค์กรเครือข่ายทั้งภายใน

และภายนอก เป็นปัจจัยที่ส่งผลให้การทำงานไม่เป็นรูปธรรมที่ชัดเจน พระคิลานุปัฏฐากที่เข้าร่วมโครงการ จำนวน 30 รูป

การขาดองค์ความรู้ในเรื่องของการดูแลผู้ป่วยอาพาธ พระคิลานุปัฏฐากผู้บวชใหม่ยังต้องศึกษาหลักพระธรรมวินัยเพิ่มเติมโดยเฉพาะอย่างยิ่งองค์ความรู้ที่จะต้องบูรณาการหลักพระธรรมวินัยกับศาสตร์สมัยใหม่เข้ามาประยุกต์ใช้ ในประเด็นสำคัญคือ ความสอดคล้องกับแนวคิดโครงการวัดส่งเสริมสุขภาพ ที่มุ่งหมายโดยยึดหลักการสำคัญ คือ การใช้ทางธรรมนำทางโลกโดยกำหนดเป้าหมายในการพัฒนาพระคิลานุปัฏฐาก 3 ประเด็นเป้าหมายคือ

1) เพื่อให้พระคิลานุปัฏฐาก มีองค์ความรู้ความเข้าใจเรื่องการดูแลผู้ป่วยและการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ตามหลักพระธรรมวินัย

2) เพื่อให้พระคิลานุปัฏฐาก มีทักษะมีประสบการณ์ในการปฏิบัติการและการทำงานในการดูแลสุขภาพอนามัยตามหลักพระธรรมวินัยและให้คำแนะนำดูแลพระสงฆ์ภายในวัดและชุมชน

3) เพื่อให้พระคิลานุปัฏฐาก มีศักยภาพในการสร้างการมีส่วนร่วมและการสร้างเครือข่ายพระสงฆ์แกนนำชุมชนในการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ ที่จะนำไปสู่การส่งเสริมและสนับสนุนการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีสมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญาและทางสังคม ตลอดจนการจัดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพก่อให้เกิดความเชื่อมโยงระหว่างวัดกับชุมชน ทำให้พระแข็งแรงวัดมั่นคงชุมชนเป็นสุข

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาวิเคราะห์ความจำเป็นและความต้องการพัฒนาพื้นฐานของพระคิลานุปัฏฐาก เพื่อที่จะนำมาสร้างกระบวนการในการพัฒนาสมรรถนะของพระคิลานุปัฏฐากในจังหวัดนครราชสีมา สามารถอธิบายได้ดังนี้คือ

ขั้นตอนที่ 1 คณะสงฆ์ หน่วยงาน องค์กรรัฐ เอกชน ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพพระสงฆ์และชุมชน เพื่อวางแผนกำหนดประชุมเตรียมความพร้อมชี้แจงในการดำเนินการพัฒนาศักยภาพพระคิลานุปัฏฐากในโครงการวัดส่งเสริมสุขภาพของพระสงฆ์

ขั้นตอนที่ 2 ร่วมกันวิเคราะห์สภาพปัญหาและความต้องการพัฒนาโครงการ/กิจกรรมอบรม ให้ตรงตามวัตถุประสงค์ของการพัฒนาศักยภาพพระคิลานุปัฏฐากโดยผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์พระคิลานุปัฏฐาก

ขั้นตอนที่ 3 การสร้างความร่วมมือในทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องอันจะเป็นปัจจัยส่งเสริมให้การพัฒนาศักยภาพพระคิลานุปัฏฐากประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์

ประเด็นที่ 1 ความรู้ความเข้าใจเรื่องการดูแลผู้ป่วยและการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ตามหลักพระธรรมวินัย

จากการสัมภาษณ์พระคิลานุปัฏฐาก เป็นข้อมูลที่บ่งชี้ว่ายังขาดความรู้ความเข้าใจในหลักพระธรรมวินัยและต้องใช้เวลาในการศึกษาอีกมาก เนื่องจากการศึกษาเรื่องพระธรรมวินัยต้องมีความตั้งใจจริงและเพียรศึกษาถึงจะเข้าใจอย่างถูกต้องและอาจเป็นเรื่องยากสำหรับบางรูปเพราะไม่มีพื้นฐานด้านการศึกษาพระพุทธศาสนา การศึกษาเรื่องหลักพระธรรมวินัยต้องศึกษาจากแหล่งข้อมูลปฐมภูมิคือพระไตรปิฎกด้วย ซึ่งหลายรูปอาจมองว่าเป็นเรื่องยากในการอ่านคัมภีร์ทำให้ความสนใจในการศึกษาลดลงขาดแรงจูงใจในการศึกษาจึงจำเป็นต้องมีการส่งเสริมด้านการศึกษาพระธรรมวินัยให้กับพระบวชใหม่มากขึ้น เนื่องจากว่าการดูแลสุขภาพพระสงฆ์นั้นต้องยึดตามหลักพระธรรมวินัยก่อนแล้วจึงนำมาบูรณาการกับวิธีการรักษาของแพทย์แผนปัจจุบัน ที่สามารถส่งเสริมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ได้อย่างเหมาะสม

สรุปว่าจากประเด็นนี้คือ การที่พระสงฆ์ยังขาดความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพและจะต้องมีความรู้แบบบูรณาการสอดคล้องกันทั้งวิธีการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ตามหลักพระธรรมวินัยและวิธีการดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์สมัยใหม่ด้วย เพื่อให้มีความรู้เท่าทันสถานการณ์สุขภาพและภัยคุกคามคือโรคต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม

ประเด็นที่ 2 เรื่องทักษะประสบการณ์ในการปฏิบัติการและการทำงานในการดูแลสุขภาพอนามัยตามหลักพระธรรมวินัยและให้คำแนะนำดูแลสุขภาพพระสงฆ์ภายในวัดและชุมชน พบว่าส่วนใหญ่ไม่เคยมีประสบการณ์ด้านการดูแลสุขภาพมาก่อนไม่ว่าจะเป็นด้านการดูแลสุขภาพพระสงฆ์หรือการดูแลสุขภาพแก่บุคคลทั่วไปโดยส่วนมากจะมีองค์ความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเองเบื้องต้น แต่ไม่ได้ถึงขนาดที่เป็นองค์ความรู้เชิงลึก เพราะไม่เคยเกี่ยวข้องหรือทำงานในส่วนนี้ แต่อาจให้ความช่วยเหลือปฐมพยาบาลกันได้เบื้องต้นกรณีพระสงฆ์มีการเจ็บป่วยฉุกเฉินที่ไม่รุนแรงมากนัก เช่น อาการหน้ามืดเป็นลมเป็นไข้หรือปวดหัวตัวร้อน เป็นต้น คณะสงฆ์จึงอาจต้องเน้นและส่งเสริมการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ในวัดให้มากขึ้นโดยเฉพาะอย่างยิ่งการส่งเสริมให้พระสงฆ์หรือสามเณรดูแลสุขภาพกันเองก่อน เพื่อบรรเทาเหตุการณ์ฉุกเฉินได้ในบางครั้ง

ประเด็นที่ 3 การพัฒนาศักยภาพในการสร้างการมีส่วนร่วมและการสร้างเครือข่ายพระสงฆ์แกนนำชุมชนในการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ พบว่าปัจจุบันเรามีความต้องการอย่างมากในการพัฒนาศักยภาพของพระสงฆ์และการสร้างเครือข่ายพระสงฆ์แกนนำชุมชนในการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ด้วยกันเอง จึงเห็นในความสำคัญของพระคิลานุปัฏฐากในโครงการวัดส่งเสริมสุขภาพและต้องการพัฒนาการมีส่วนร่วมเครือข่ายของหน่วยงานสาธารณสุขในจังหวัดนครราชสีมาให้เห็นเป็นรูปธรรม ในการสร้างนโยบายและขับเคลื่อนนโยบายการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ในระดับจังหวัด เพื่อลดปัญหาการอาพาธและการมรณภาพของพระสงฆ์ซึ่งมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นในปัจจุบันโดยใช้หลัก 5 ร. คือ สะอาดร่มรื่น สงบร่มเย็น สุขภาพร่วมสร้าง ศิลปะร่วมจิต (วิญญาน) และชาวประชาร่วม

พัฒนา ให้สามารถบริหารจัดการสุขภาพได้ด้วยตนเอง เพิ่มความรอบรู้ด้านสุขภาพ สร้างชุมชนท้องถิ่นและองค์กรรอบรู้สุขภาพ ส่วัดรอบรู้สุขภาพ (Health Literate Temple) รณรงคให้ชุมชนจัดงานบุญปลอดเหล้า ถวายอาหารสุขภาพ เป็นต้น วัดควรร่วมกับภาคีเครือข่าย อาทิ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย สสส. และพระสงฆ์นักพัฒนาพัฒนาหลักสูตรพระคิลานุปัฏฐาก (พระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัด-อสว.) เพื่อส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์ภายในวัดให้มีความรอบรู้ด้านสุขภาพและขับเคลื่อนการดำเนินงานธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ พุทธศักราช 2560 องค์ความรู้จากการประชุมในขั้นตอนที่ 2 นี้ จะนำไปสู่การเขียนและพัฒนาโครงการให้เป็นไปในทิศทางที่ถูกต้องเหมาะสม

ขั้นตอนที่ 3 กิจกรรมพัฒนาศักยภาพพระคิลานุปัฏฐาก โดยทำการร่างกิจกรรมฯ โดยการมีส่วนร่วมจากองค์กร หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ซึ่งในขั้นตอนนี้เป็นการเขียนร่างโครงการและกิจกรรมที่เกิดมาจากองค์ความรู้ที่ได้จากการดำเนินการในขั้นตอนที่ ๒ จากนั้นนำเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิผู้มีความรู้ความชำนาญ การพัฒนาศักยภาพพระคิลานุปัฏฐากได้ครอบคลุมทั้ง 3 ด้าน คือ

(1) องค์ความรู้ความเข้าใจเรื่องการดูแลผู้ป่วยและการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ตามหลักพระธรรมวินัย

(2) ทักษะ ประสบการณ์ในการปฏิบัติการและการทำงานในการดูแลสุขภาพอนามัยตามหลักพระธรรมวินัยและให้คำแนะนำดูแลพระสงฆ์ภายในวัด และชุมชน และ

(3) ศักยภาพในการสร้างการมีส่วนร่วมและการสร้างเครือข่ายพระสงฆ์แกนนำชุมชนในการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ที่จะนำไปสู่การส่งเสริมและสนับสนุนการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิตทางปัญญาและทางสังคม ตลอดจนการจัดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพโดยก่อให้เกิดความเชื่อมโยงระหว่างวัดกับชุมชนทำให้พระแข็งแรง วัดมั่นคง ชุมชนเป็นสุข เป็นต้นแบบและแนวทางในการพัฒนาเชิงนโยบายต่อไปในอนาคต

3. รูปแบบการพัฒนาสมรรถนะของพระคิลานุปัฏฐากในจังหวัดนครราชสีมา

การทำงานของพระคิลานุปัฏฐากในจังหวัดนครราชสีมา ปัจจุบันเป็นการทำงานตามปฏิทินการปฏิบัติงานของโครงการส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์ ดังนั้นจึงเป็นการทำงานเป็นการเฉพาะกิจ ที่ทำงานประจำคือวัดสังกัดของตน ดังนั้นจึงเป็นการทำงานแบบอิสระ ไม่ได้มีลักษณะของการทำงานประจำแบบสำนักงาน ดังนั้นผู้วิจัยจึงต้องการเสนอเชิงนโยบายและหลักการให้มีการจัดตั้งสำนักงานพระคิลานุปัฏฐากจังหวัดนครราชสีมา เพื่อให้การทำงานเกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลเต็มที่ การขับเคลื่อนโครงการส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์หรือการทำงานของพระคิลานุปัฏฐากอำเภอเมือง อำเภอพิมาย และอำเภอเฉลิมพระเกียรติ ในปัจจุบันไม่จัดว่าเป็นระยะแรกเริ่ม

และไม่ถึงขั้นทำมาหลายปี คือทำมาประมาณ 4 ถึง 5 ปีแล้ว จุดอ่อนของการทำงานอย่างหนึ่งคือ การไม่มีสำนักงานพระคิลานุปัฏฐากประจำอำเภอ หมายความว่าควรมีที่ตั้งสำนักงานและมีการทำงานประจำไม่ใช่ว่าการประสานงาน และทำงานเฉพาะเวลาทำกิจกรรมเท่านั้น ซึ่งจะทำให้ได้ปริมาณและคุณภาพงานกว่าปัจจุบันต้องการให้มีศูนย์หรือสำนักงานพระคิลานุปัฏฐากประจำอำเภอการทำงานจึงจะได้ผลดี เพราะเมื่อมีการทำงานประจำจะทำให้มีกระบวนการทำงาน

ผู้วิจัยได้มีเป้าหมายเพื่อพัฒนาศักยภาพพระคิลานุปัฏฐากในโครงการวัดส่งเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ ใน 3 ประเด็นคือ 1) สร้างความรู้ความเข้าใจเรื่องการดูแลผู้ป่วยและการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ตามหลักพระธรรมวินัย 2) สร้างทักษะ มีประสบการณ์ในการปฏิบัติการและการทำงานในการดูแลสุขภาพอนามัยตามหลักพระธรรมวินัยและให้คำแนะนำดูแลพระสงฆ์ภายในวัดและชุมชน และ 3) ศักยภาพในการสร้างการมีส่วนร่วมและการสร้างเครือข่ายพระสงฆ์แกนนำชุมชนในการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ โดยในกิจกรรมครั้งนี้มีพระคิลานุปัฏฐากในโครงการวัดส่งเสริมสุขภาพของเข้าร่วมทั้งหมดจำนวน 30 รูป โดยพระสงฆ์ทุกรูป เป็นผู้ที่เคยผ่านการอบรมพระคิลานุปัฏฐากในโครงการวัดส่งเสริมสุขภาพของคณะสงฆ์มาแล้วครั้งแรกในปี 2561 และสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาศักยภาพของตนเองให้ต่อเนื่อง เพื่อสนองงานคณะสงฆ์ในระดับอำเภอต่อไป

อภิปรายผล

1. การพัฒนาสมรรถนะพระคิลานุปัฏฐาก พระคิลานุปัฏฐากของพระสงฆ์ในจังหวัดนครราชสีมา เป็นกระบวนการที่มีฐานข้อมูลความต้องการในการพัฒนาศักยภาพการทำงานของพระคิลานุปัฏฐาก ภายใต้โครงการวัดส่งเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ในเขตอำเภอเมือง อำเภอพิมาย และ อำเภอเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดนครราชสีมา คือ การทำงานนั้นขาดความต่อเนื่องในด้านเครือข่ายทั้งภายในและภายนอกเป็นปัจจัยที่ส่งผลให้การทำงานไม่เป็นรูปธรรมที่ชัดเจน โดยเฉพาะอย่างยิ่งองค์ความรู้ที่จะต้องบูรณาการหลักพระธรรมวินัยกับศาสตร์สมัยใหม่เข้ามาประยุกต์ใช้ ในประเด็นสำคัญ โดยกำหนดเป้าหมายในการพัฒนาพระคิลานุปัฏฐาก 3 ประเด็น เป้าหมายคือ 1) เพื่อให้พระคิลานุปัฏฐาก มีองค์ความรู้ความเข้าใจเรื่องการดูแล เพื่อให้พระคิลานุปัฏฐากมีศักยภาพในการสร้างการมีส่วนร่วมและการสร้างเครือข่ายพระสงฆ์แกนนำชุมชนในการดูแลสุขภาพพระสงฆ์สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระกองสี ญาณธโร (พรหมโพธิ์) (2560: 1) “ศึกษาวิเคราะห์การดำเนินชีวิตตามหลักภวนา 4 ในพระพุทธศาสนา” นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของพระจิรวัดน์ โอภาโส ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “หลักธรรมและการปฏิบัติวิปัสสนาภวนาในศิริมานันทสูตร” ผลการวิจัยพบว่าความทุกข์ตามที่ปรากฏในอริยสัจ 4 ย่อมหนีกันไม่พ้นตราบใดที่ยังมีขันธ ๕ อยู่ย่อมหนีไม่พ้นอย่างแน่นอน ทั้งนี้การออกกำลังกายในรูปใดหรือใช้กิจกรรมใด

เป็นสื่อก็ได้ โดยผลของการออกกำลังกายจะช่วยให้ร่างกายเกิดความแข็งแรงสมบูรณ์ช่วยลดความเสี่ยงและปัจจัยที่ก่อให้เกิดโรคเรื้อรังได้ (สุเอ็ด คชเสนี), (2531: 340)

2. รูปแบบการพัฒนาสมรรถนะของพระคิลานุปัฏฐากในจังหวัดนครราชสีมา การทำงานของพระคิลานุปัฏฐากภายใต้โครงการวัดส่งเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ พบว่าการทำงานนั้นขาดความต่อเนื่องในด้านของการประสานการทำงานที่เชื่อมโยงกับองค์กรเครือข่ายทั้งภายในและภายนอกเป็นปัจจัยที่ส่งผลให้การทำงานไม่เป็นรูปธรรมที่ชัดเจน พระคิลานุปัฏฐากที่เข้าร่วมโครงการ จำนวน 30 รูป ยังไม่สามารถทำงานได้เต็มที่เนื่องด้วยข้อจำกัดหลายประการ เช่น การขาดองค์ความรู้ในเรื่องของการดูแลผู้ป่วยอาพาธ และต้องศึกษาหลักพระธรรมวินัยเพิ่มเติม โดยเฉพาะอย่างยิ่งองค์ความรู้ที่จะต้องบูรณาการหลักพระธรรมวินัยกับศาสตร์สมัยใหม่เข้ามาประยุกต์ใช้ ในประเด็นสำคัญ การทำงานของพระคิลานุปัฏฐากในจังหวัดนครราชสีมา ปัจจุบันเป็นการทำงานตามปฏิทินการปฏิบัติงานของโครงการส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์ ดังนั้นจึงเป็นการทำงานเป็นการเฉพาะกิจ ที่ทำงานประจำคือ วัดสังกัดของตน

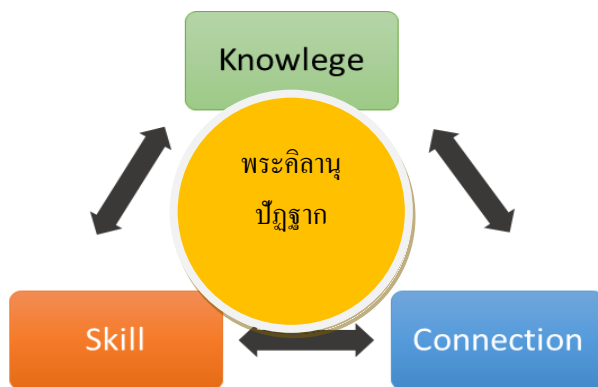
3. เสนอรูปแบบการพัฒนาสมรรถนะของพระคิลานุปัฏฐากในจังหวัดนครราชสีมาผู้วิจัย จึงต้องการเสนอเชิงนโยบายและหลักการให้มีการจัดตั้งสำนักงานพระคิลานุปัฏฐากจังหวัดนครราชสีมา เพื่อให้การทำงานเกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลเต็มที่ ซึ่งจะทำให้การทำงานหรือขับเคลื่อนโครงการมีความเจริญก้าวหน้าตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระใบฎีกาอรรถพล เทพโล (ปานกลั่น), (2563: 1) ศึกษา“พุทธวิธีส่งเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ในเขตอำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์” ซึ่งพบว่าการผสมผสานแนวคิดธรรมนุญสุขภาพพระสงฆ์ พ.ศ.2560 กับแนวคิดของโครงการวัดส่งเสริมสุขภาพของคณะสงฆ์อำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์ คือ การใช้แนวคิด “พระคิลานุปัฏฐาก” เป็นพุทธวิธีส่งเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ในเขตอำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์ มีศักยภาพในการสร้างการมีส่วนร่วมและการสร้างเครือข่ายพระสงฆ์ สอดคล้องกับงานวิจัยของ (พระอธิการเฉลิม กนตสาโร), (2562: 2) การพัฒนาศักยภาพพระคิลานุปัฏฐากในโครงการวัดส่งเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ในเขตอำเภอศรีสะเกษ จังหวัดสุโขทัย” ซึ่งพบว่า“วัดส่งเสริมสุขภาพจึงเป็นอีกโครงการหนึ่งที่เกิดขึ้นมาเพื่อดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ โดยมีบริบทต่างๆ ที่จัดเป็นระบบในการดูแลจัดการสภาพแวดล้อมระบบนิเวศภายในวัด

ดังนั้น ควรได้มีการจัดตั้งสำนักงานพระคิลานุปัฏฐาก เพราะจะเป็นการได้อาศัยรูปแบบบังคับให้มีการทำงานอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งจะทำให้ได้ปริมาณและคุณภาพงานมากขึ้น อนึ่งแม้จะเป็นการทำงานตามนโยบายและทำงานแบบจิตอาสา แต่ก็ควรได้มีการส่งเสริมเพิ่มขวัญกำลังใจในการทำงานด้วย โดยการตั้งกองทุนส่งเสริมการทำงาน ซึ่งจัดว่าเป็นองค์ประกอบที่สำคัญอย่างหนึ่ง

เพื่อให้สามารถขับเคลื่อนงานได้อย่างมีประสิทธิภาพจึงจะเป็นการได้ส่งเสริมการดูแลสุขภาพแบบครบวงจร

องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษา

การพัฒนาศักยภาพพระคิลานุปฏิญาณในโครงการวัดส่งเสริมสุขภาพ “หลักสูตรพระคิลานุปฏิญาณ (พระสงฆ์อาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพ-อสส.)” มีเป้าหมายเพื่อพัฒนาศักยภาพพระคิลานุปฏิญาณในโครงการวัดส่งเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ ใน ๓ ประเด็นเป้าหมาย และผลการพัฒนาศักยภาพพระคิลานุปฏิญาณในโครงการวัดส่งเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ KSC Model ดังนี้



จากการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์พระคิลานุปฏิญาณ

- 1) พระคิลานุปฏิญาณมีองค์ความรู้ความเข้าใจเรื่องการดูแลสุขภาพผู้ป่วยและการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ตามหลักพระธรรมวินัยและธรรมานุสุขภาพพระสงฆ์
- 2) พระคิลานุปฏิญาณ มีทักษะมีประสบการณ์ในการปฏิบัติการและการทำงานในการดูแลสุขภาพอนามัยตามหลักพระธรรมวินัยและให้คำแนะนำดูแลสุขภาพพระสงฆ์ภายในวัด
- 3) พระคิลานุปฏิญาณ มีศักยภาพในการสร้างการมีส่วนร่วมและการสร้างเครือข่ายพระสงฆ์แกนนำชุมชนในการดูแลสุขภาพพระสงฆ์มีความรู้ความเข้าใจในองค์ประกอบและความสำคัญของการดำเนินงานวัดส่งเสริมสุขภาพสู่ “วัด” รอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literate Temple) และมีทักษะในการส่งเสริมสุขภาพดูแลพระสงฆ์สามารถนำความรู้ที่ได้ มาประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติการดูแลสุขภาพได้อย่างถูกต้องตามหลักพระธรรมวินัยและถูกต้องตามหลักวิชาการอย่างมีประสิทธิภาพ

เอกสารอ้างอิง

- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- _____. (2565). *อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2554). *พุทธธรรม ฉบับประมวลศัพท์*, พิมพ์ครั้งที่ 17. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). *สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ*. พุทธจักร, ปีที่ 59 ฉบับที่ 11 (พฤศจิกายน 2548) : 5.
- พระพรหมวชิรญาณ, (2560). *ธรรมานุสสุภาพพระสงฆ์แห่งชาติ พุทธศักราช 2560*. กรุงเทพฯ: บริษัท โอ.เอส. พรีนติ้งเฮาส์ จำกัด.
- พระก่องสี ญาณโร (พรหมโพธิ์). (2560) *ศึกษาวิเคราะห์การดำเนินชีวิตตามหลักภาวนา 4 ในพระพุทธศาสนา*. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระใบฎีกาอรรถพล เตชพล (ปานกลั่น) และคณะ. (2563) *พุทธวิธีส่งเสริมสุขภาวะของพระสงฆ์ในเขตอำเภอฟิชัย จังหวัดอุดรธานี*. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระอธิการเฉลิม กนตสาโร. *พระคิลานุปัฏฐาก: บทบาทการดูแลสุขภาวะพระสงฆ์ 282* วารสารวิจัยวิชาการ. ปีที่ 5 ฉบับที่ 2 (มีนาคม-เมษายน 2565) : 5
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2553). *หลักและวิธีการสอนวิชาพลศึกษา*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุเ็ดด คชเสนี. (2531). *กรณีศึกษาโรคเรื้อรัง : โรคหัวใจขาดเลือด*. คลินิก, ปีที่ 14 ฉบับที่ 3 (พฤษภาคม 2531) : 340.
- สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย. (2540). *คู่มือการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ* กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- อุทัย สุดสุข. (2552). *สาธารณสุขในพระไตรปิฎก บูรณาการสู่สุขภาพที่ดี ชีวีมีสุข*. นนทบุรี: เทพประทานการพิมพ์.

