

ศึกษาการสร้างเสริมสุขภาวะตามแนวพุทธของพระสงฆ์ในอำเภอพิมาย จังหวัด นครราชสีมา

A Study on the Health promotion of the Buddhist way for Monks in Phimai district Nakhonrachasima Province

พระธนาธาดา รตนปณฺโญ (ชุมนกลาง)^๑

ดร.เบญจมาศ สุวรรณวงศ์^๒

พระมหาสุพร รุกขิตธมฺโม, ผศ.ดร.^๓

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์เล่มนี้มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ ๑) เพื่อศึกษาแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาวะของพระสงฆ์ ๒) เพื่อศึกษาการสร้างเสริมสุขภาวะของพระสงฆ์ตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา ๓) เพื่อศึกษาการสร้างเสริมสุขภาวะตามแนวพุทธของพระสงฆ์ในเขตอำเภอพิมาย จังหวัดนครราชสีมา งานวิจัยฉบับนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการศึกษาจากเอกสารและการสัมภาษณ์เชิงลึก

จากการศึกษาพบว่า การสร้างเสริมสุขภาพ คือ กระบวนการกระตุ้นบุคคล กลุ่ม ให้สามารถควบคุมและปรับปรุงสุขภาพเพื่อให้มีสมรรถนะทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม รวมทั้งสามารถป้องกันและเกิดความตระหนักที่จะทำให้เกิดความพึงพอใจทั้งบุคคลและสิ่งแวดล้อม

การสร้างเสริมสุขภาพแนวพุทธ คือ การมุ่งเข้าใจในธรรมชาติของโลก (ไตรลักษณ์) หลักการดำเนินชีวิตด้วยความพอเพียง การดูแลใส่ใจร่างกายตามความเหมาะสมโดยไม่หลงยึดมั่นถือมั่นในร่างกาย การยึดมั่นในศีลธรรมเป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิต การดำเนินชีวิตด้วยความมีสติ การดำเนินชีวิตตามต้นแบบตามหลักพระธรรมและหลักพระวินัย มุ่งไปสู่ความดับทุกข์ หลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง โดยแบ่งประเภทของหลักสร้างเสริมสุขภาพเป็นหลัก ๆ ได้ ๒ อย่าง คือ ๑) การสร้างเสริมสุขภาพตามแนวพระธรรม หมายถึงหลักพระธรรมคำสอน ต่าง ๆ ในทางพระพุทธศาสนาที่มีเป็นหมวดหมู่ เช่น ไตรลักษณ์ อริยสัจสี่ โพชฌงค์ เป็นต้น ๒) การสร้างเสริมสุขภาพตามแนวพระวินัย หมายถึงศีล หรือข้อบังคับและข้ออนุญาตที่พระพุทธองค์ทรงวางไว้เพื่อความเรียบร้อยดีงาม เป็นไป

^๑ นิสิตพุทธศาสนตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา

^๒ อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสนตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา

^๓ อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสนตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา

ด้วยความเจริญของหมู่สงฆ์และเป็นไปเพื่อความเป็นอริยบุคคล หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงอย่างสิ้นเชิงในที่สุด

การสร้างเสริมสุขภาพตามแนวพุทธของพระสงฆ์ในเขตอำเภอพิมาย จังหวัดนครราชสีมา พบว่าพระสงฆ์ทั้งหมดให้ข้อมูลตรงกันว่า พระสงฆ์ส่วนใหญ่ปฏิบัติตนตามหลักพระธรรมและพระวินัยที่พระพุทธองค์ทรงวางไว้ เพื่อเกื้อกูลและส่งเสริมการสร้างเสริมสุขภาพ พระสงฆ์ส่วนใหญ่จะให้ความสำคัญเรื่องการพัฒนาจิตเป็นอันดับแรกโดยการจัดกิจกรรมปฏิบัติธรรม และปริวาสกรรมในวาระโอกาสต่าง ๆ เป็นประจำ เมื่อมีการส่งเสริมให้มีสุขภาพของจิตที่ดีสมบูรณ์แล้ว หรือหลุดสภาวะกิเลสทั้งหลายแล้ว สุขภาพกายก็จะไม่เป็นปัญหาแก่ชีวิตในที่สุด ถือเป็นจุดหมายสูงสุดของการปฏิบัติธรรม โดยสรุปพระสงฆ์ในเขตอำเภอพิมายจะให้ความสำคัญการสร้างเสริมสุขภาพตามแนวพุทธโดยให้ความสำคัญกับเรื่อง การปฏิบัติธรรมจิตภาวนากรรมฐาน เป็นอันดับแรก ซึ่งจะนำมาซึ่งการมีสุขภาพกายที่ดีตามไปด้วย

คำสำคัญ : การสร้างเสริมสุขภาพ,พระสงฆ์

Abstract

This thesis has 3 objectives which are 1) to study the theoretical concepts concerning the promotion of the health of monks 2) to study the building of the monks' happiness in accordance with the Buddhist doctrine 3) To study the enhancement of the Buddhist health by the monks in Phimai District Nakhon Ratchasima Province .This research is a qualitative research. By studying documents and in-depth interviews

From the study found that Health promotion is the process of encouraging a group of people to be able to control and improve their health so as to be physically, mentally and socially complete, as well as being able to identify and raise awareness that will lead to both personal and environmental satisfaction.

Buddhist health promotion is the understanding of the nature of the world. (Trinity) principles of living with sufficiency Taking care of the body as appropriate without striving to adhere to the body, Adhering to morals is the basis for living. Living with consciousness Living according to the principles of dharma and discipline. Going to end suffering Liberation from all suffering .There are 2 main categories of health promotion principles which are 1) Health promotion according to Dhamma principles Refers to the teachings of the teachings of Buddhism in categories, such as the Four Noble Truths, Four Noble Truths, etc. 2) The promotion of health according to the Vinayana means the rules or regulations and the permission that the Lord Buddha has put in order for goodness. With the prosperity of the clergy and for being noble Completely freed from all suffering.

The promotion of happiness in accordance with Buddhist principles of monks in Phimai District Nakhon Ratchasima Province Found that all monks gave the same information that Most monks act in accordance with the principles and discipline laid down by the Lord Buddha. To support and promote health promotion, Most monks put the importance of mental development first by conducting Dharma activities. And regular experiences in various occasions, When the promotion of complete mental well-being Or have passed all desires Physical health will not be a problem in life in the end. Considered as the ultimate goal of Dharma practice.

In summary, the monks in Phimai District will attach importance to the enhancement of the Buddhist health by emphasizing the importance of Dharma practice First Which will lead to good physical health as well.

Keywords : the Health promotion of the Buddhist ,Monks

๑.บทนำ

ประเทศไทยเป็นประเทศที่ประชาชนส่วนใหญ่นับถือพระพุทธศาสนาร้อยละ ๙๐ และมีประวัติศาสตร์ความเป็นมาที่ยาวนาน มีระบบสาธารณสุขที่ดีประสบความสำเร็จในการดำเนินงานหลายทศวรรษที่ผ่านมา จนทำให้ประชาชนบรรลุหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้าในปี พ.ศ.๒๕๔๕ ปัจจุบันประเทศไทยกำลังมีการเปลี่ยนแปลงทางประชากรอย่างรวดเร็ว จำนวนประชากรวัยทำงานลดลง แต่ประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นทั้งนี้เป็นผลมาจากการดำเนินนโยบายทางสาธารณสุขที่ประสบความสำเร็จจึงทำให้อัตราการเจริญพันธุ์ อัตราการเกิด และอัตราการตายที่ต่ำลงนั่นเอง อย่างไรก็ตามเมื่อดูในรายละเอียดของการเปลี่ยนแปลงอัตราการเสียชีวิตกลับพบว่าอัตราการเสียชีวิตจากกลุ่มโรคไม่ติดต่อกลับมีมากถึงร้อยละ ๗๑.๓ ของการเสียชีวิตทั้งหมด ในปี พ.ศ.๒๕๕๖ คนไทยสูญเสียปีสุขภาวะ (disability – adjusted life –years ; DALYs) ๑๐.๖ ล้านคนปี (๖.๑ ล้านปีในผู้ชาย และ ๔.๕ ล้านปีในผู้หญิง) โดยชายไทยสูญเสียปีสุขภาวะไปกับโรคสุขภาพจิตมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ ๓๔ ของการสูญเสียสุขภาพทั้งหมด ในปี พ.ศ.๒๕๕๙ พบว่าประชาชนชาวไทยมากกว่า ๑๔ ล้านคน ที่มีภาวะเสี่ยงต่อโรคซึมเศร้า และในจำนวนนี้มีประชากรมากกว่า ๑.๗ ล้านคน ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคซึมเศร้า ซึ่งนำมาสู่การฆ่าตัวตายได้ในที่สุดหากไม่ได้รับการรักษาบำบัด เป็นต้น^๔

พระพุทธศาสนาสอนเรื่องทุกข์และความดับทุกข์ เพื่อแก้ทุกข์ให้กับมนุษย์ที่เกิดมาบนโลกนี้ ที่เกิดมาแล้วต้องเผชิญกับความทุกข์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ จากการเปลี่ยนแปลงของรูปขันธ์ที่เริ่มจาก ปฏิสันธิ เกิด แก่ เจ็บ และตาย ในที่สุด ซึ่งเป็นสัจธรรมของมนุษย์ทุกคนในโลกนี้ไม่เว้นแม้แต่พระพุทธองค์ยังต้องเผชิญมีอาพาธเป็นไปตามสภาวะธรรมของร่างกายเช่นเดียวกัน เมื่อมีความทุกข์จาก

^๔ World Bank.Thailand overview.๒๐๑๗ ; อ้างใน สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ กระทรวงสาธารณสุข , (นนทบุรี : สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ , ๒๕๖๐) หน้า ๒ .

โรคภัยไข้เจ็บเกิดขึ้นแล้ว มนุษย์ทุกยุคทุกสมัยก็เพียรพยายามหาวิธีการรักษาหรือเอาชนะโรคภัยไข้เจ็บเหล่านั้น บางครั้งก็สามารถเอาชนะได้ และบางครั้งก็ต้องพ่ายแพ้กับโรคร้ายต่าง ๆ ไป พระพุทธองค์ทรงแสดงทัศนะเรื่องความเจ็บป่วยไว้ว่า ร่างกายนั้นเป็นรังแห่งโรค การที่ร่างกายเป็นฐานแห่งโรคก็ย่อมจะต้องมีความเจ็บป่วยอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นธรรมดา การที่บุคคลใดมีโรคเบียดเบียนน้อยหรือไม่ มีเลยถือว่า เป็นลาภอันประเสริฐ ดังพุทธภาษิตที่ว่า “อโรคยา ปรมา ลาภา” แปลว่า ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ^๕ พระพุทธองค์ทรงสอนถึงทางดับทุกข์ว่าจะต้องปฏิบัติตามทางสายกลางที่เรียกว่ามัชฌิมาปฏิปทาหรือข้อปฏิบัติที่เป็นทางสายกลาง โดยไม่ให้ปฏิบัติสุดโต่งทั้งด้านมุ่งแสวงหาความสุขแบบเกินพอดีที่เรียกว่า “กามสุขัลลิกานุโยค” หรือการทรมานตนให้ได้รับความทุกข์ทรมานตนมากเกินไป ที่เรียกว่า “อตตกิลมกานุโยค” ทรงสอนการดำรงชีวิตให้เป็นไปตามมัชฌิมาธรรม ในรูปแบบของความพอดี ความสมดุลในร่างกาย จิตใจ และวิญญาณ เพื่อไม่ให้เกิดการเจ็บป่วยได้ แต่ถึงแม้จะระมัดระวังดำรงชีวิตอย่างดีเพียงใดก็ตาม ความเสื่อมของสังขารที่เข้ามาเบียดเบียนสร้างความทุกข์กายทุกข์ใจตามกาลเวลาก็ไม่สามารถหลีกเลี่ยงพ้นได้ตามสังขารของกฎธรรมชาติไปได้

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข เผยพระสงฆ์ส่วนใหญ่มักมีปัญหาอาพาธด้วยโรคไม่ติดต่อมากที่สุด ๕ อันดับ การดูแลสุขภาพพระสงฆ์เป็นเรื่องสำคัญ พระสงฆ์บางรูปอาพาธด้วยโรคต่างๆ ในขณะที่บางรูปไม่เคยเข้ารับการตรวจสุขภาพ ทำให้ไม่สามารถรู้ว่ามีภาวะเสี่ยงต่อโรคใดบ้าง ซึ่งสอดคล้องกับจากข้อมูลกรมการแพทย์ ปี ๒๕๕๙ พบว่า พระสงฆ์ สามเณรอาพาธมารับการรักษาที่โรงพยาบาลสงฆ์ มากที่สุด ๕ อันดับแรก คือ โรคไขมันในเลือดสูง ๙,๖๗๙ ราย โรคความดันโลหิตสูง ๘,๕๒๐ ราย โรคเบาหวาน ๖,๓๒๐ ราย โรคไตวายเรื้อรัง ๔,๓๒๐ ราย และโรคข้อเข่าเสื่อม ๒,๖๐๐ ราย โดยสาเหตุของการเกิดโรคส่วนใหญ่มาจากปัญหาการบริโภคไม่ถูกหลักโภชนาการ อีกทั้งพระสงฆ์ไม่สามารถเลือกฉันทาอาหารเองได้ ต้องฉันอาหารตามที่ฆราวาสตักบาตร หรือนำอาหารมาถวาย ประกอบกับสถานภาพของพระภิกษุ ไม่เอื้อต่อการออกกำลังกาย ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรค จำเป็นต้องได้รับการสนับสนุนให้พระสงฆ์และวัดมีบทบาทในการส่งเสริมสุขภาพเป็นศูนย์กลางสุขภาพชุมชน และจัดสภาพแวดล้อมที่ดีให้เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัยและภาคีเครือข่าย อาทิ หน่วยงานในสังกัดกระทรวงสาธารณสุข มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ และพระสงฆ์นักพัฒนาได้ร่วมกันพัฒนาหลักสูตรพระคิลานุปัฏฐาก พระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัด(อสว.) เพื่อส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์และวัดรอบรู้ด้านสุขภาพ HealthLiterate Temple) และขับเคลื่อนการดำเนินงานธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ เพื่อเป็นกรอบและแนวทางการส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์ทั่วประเทศ ซึ่งมีเป้าหมายที่สำคัญคือ พระสงฆ์กับการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักพระธรรมวินัย ชุมชนและสังคมกับการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ที่ถูกต้องตามหลักพระธรรมวินัย และบทบาทพระสงฆ์ในการเป็นผู้นำด้านสุขภาพของชุมชนและสังคม โดยพระคิลานุปัฏฐาก (พระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัด - อสว.)” เป็นผู้ปฏิบัติดูแลพระสงฆ์อาพาธ รวมทั้งการสร้างเสริมสุขภาพ และการจัดการปัจจัยที่คุกคามสุขภาพของพระสงฆ์ด้วย^๖

^๕ คูรายละเอียดใน ม.ม.(ไทย) ๑๓ /๒๕๒-๒๕๙

^๖ [online [<http://www.thaihealth.or.th/Content/40846> (สืบค้นเมื่อวันที่ ๑๘ / ๑๑ / ๒๕๖๑)]]

จังหวัดนครราชสีมาจัดเป็นจังหวัดขนาดใหญ่ ประกอบด้วยอำเภอ ๓๒ อำเภอ มีจำนวนประชากร ณ วันที่ ๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๐ จำนวนทั้งสิ้น ๒,๕๙๑,๔๒๑ คน เป็นชาย จำนวน ๑,๒๘๐,๙๘๒ คน เป็นหญิง จำนวน ๑,๓๑๐,๔๓๙ คน มีผู้นับถือศาสนาพุทธมากกว่าร้อยละ ๙๘ นับถือศาสนาคริสต์ประมาณร้อยละ ๑ นอกจากนั้นนับถือศาสนา อิสลาม ซิกข์ และอื่นๆ มีวัดในพระพุทธศาสนาจำนวนทั้งสิ้น ๒,๕๖๘ วัด จัดว่าเป็นจังหวัดที่มีจำนวนวัดมากที่สุดในประเทศไทย โดยมีวัดอยู่ในเขตอำเภอเมือง ๑๕๓ วัด ในเขตเทศบาลมีวัดพระอารามหลวง ๕ แห่ง ภาพรวมทั้งจังหวัด มีวัดวิสุคามสีมา ๙๓๕ แห่ง สำนักสงฆ์ ๘๗๐ แห่ง ที่พักสงฆ์ ๗๙๘ แห่ง วัดร้าง ๗๒ แห่ง มีพระภิกษุรวม ๑๓,๘๗๒ รูป และสามเณร ๑,๙๓๕ รูป^๗

อำเภอพิมายจัดอยู่ในกลุ่มอำเภอขนาดใหญ่ มีประชากรจำนวน ๑๓๐,๒๔๙ คน^๘ ประชาชนส่วนใหญ่ นับถือพระพุทธศาสนา จากข้อมูลทะเบียนสำนักงานเจ้าคณะอำเภอพิมาย ในปี พ.ศ.๒๕๖๑ มีวัดในเขตอำเภอรวมทั้งหมด ๑๒๕ วัด และมีพระสงฆ์จำนวน ๕๒๕ รูป^๙ อีกทั้งยังเป็นสถานที่ตั้งปราสาทหินพิมายซึ่งเป็นโบราณสถานที่มีประวัติอันยาวนานมีความเกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนามาตั้งแต่สมัยโบราณ ในปัจจุบันมีกลยุทธ์นิยมออกบวชเรียนและบวชทดแทนพระคุณบิดามารดาและเพื่อสืบทอดพระพุทธศาสนาให้ยืนยาวเป็นจำนวนมาก นอกจากนี้ยังมีประเพณีอันเกี่ยวเนื่องกับพระพุทธศาสนาที่สำคัญและมีชื่อเสียงหลายอย่าง ดังเช่น ประเพณีแห่เทียนพรรษาที่สืบทอดกันมาช้านานอีกด้วย จึงถือได้ว่าอำเภอพิมายเป็นอำเภอสำคัญที่มีขนบธรรมเนียมประเพณีวัฒนธรรมการดำเนินชีวิตเกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริง

ผู้วิจัยมีความสนใจจะศึกษาวิจัยสุขภาพของพระภิกษุสงฆ์ในเขตอำเภอพิมายว่า พระภิกษุสงฆ์ที่บวชในพระพุทธศาสนาและดำรงชีวิตภายในกรอบของศีลนั้นมีแนวทางการสร้างเสริมสุขภาพตามหลักคำสอนพระพุทธศาสนาเป็นอย่างไร เพื่อให้เป็นผู้มีสุขภาพที่ดี สามารถดำรงสมณเพศอยู่อย่างมีความสุขและปฏิบัติศาสนกิจอย่างมีประสิทธิภาพอันจะส่งผลต่อการสืบทอดศาสนทายาทให้ยืนยาวต่อไป

๒. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๒.๑ เพื่อศึกษาแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพของพระสงฆ์
- ๒.๒ เพื่อศึกษาการสร้างเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา
- ๒.๓ เพื่อศึกษาการสร้างเสริมสุขภาพตามแนวพุทธของพระสงฆ์ในเขตอำเภอพิมาย จังหวัดนครราชสีมา

๓. ขอบเขตการวิจัย

^๗ [Online [http://www.nakhonratchasima.go.th/ (สืบค้นเมื่อวันที่ ๑๗/๑๑/๒๕๖๑)]]

^๘ [Online [https://th.wikipedia.org/wiki/%E0% (สืบค้นเมื่อวันที่ ๒๐ /๑๑/๒๕๖๑)]]

^๙ สัมภาษณ์ พระครูโสภณศีลวิสุทธ์ , เจ้าคณะอำเภอพิมาย , ๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

วิจัยเรื่อง “ศึกษาการสร้างเสริมสุขภาวะตามแนวพุทธของพระสงฆ์ในอำเภอพิมาย จังหวัดนครราชสีมา” เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ด้วยการเก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร (Documents) และเก็บข้อมูลภาคสนาม (Field Study) จากการสัมภาษณ์โดยมีขอบเขตการวิจัย ๕ ด้าน ดังนี้ คือ

๓.๑ ด้านเอกสาร

๑) ข้อมูลปฐมภูมิ ได้แก่ คัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ.๒๕๓๙

๒) ข้อมูลทุติยภูมิ ได้แก่ คัมภีร์อรรถกถา เอกสาร หนังสือ งานวิจัย ตำราวิชาการ บทความต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย

๓) ศึกษาข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ประชาชนทั้งบรรพชิต และคฤหัสถ์ ในเขตอำเภอพิมาย จังหวัดนครราชสีมา

๓.๒ ด้านเนื้อหา

งานวิจัยนี้มุ่งเน้นศึกษาแนวคิดทฤษฎีการสร้างสุขภาวะตามแนวพุทธของพระสงฆ์ , การสร้างสุขภาวะของพระสงฆ์ตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา , การสร้างสุขภาวะตามแนวพุทธของพระสงฆ์ในเขตอำเภอพิมาย จังหวัดนครราชสีมา

๓.๓ ด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มประชากรเป้าหมายในงานวิจัย ได้แก่ ประชากรทั้งบรรพชิต และคฤหัสถ์ ในเขตอำเภอพิมาย จังหวัดนครราชสีมา ได้มาจากการสัมภาษณ์แบบเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวน ๓๐ รูป / คน ได้แก่

กลุ่มพระสงฆ์ จำนวน ๒๐ รูป

กลุ่มนักวิชาการหรือผู้เชี่ยวชาญ จำนวน ๓ คน

กลุ่มประชาชนทั่วไปที่นับถือพระพุทธศาสนา จำนวน ๗ คน

๓.๔ ด้านพื้นที่

พื้นที่ในการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ เขตอำเภอพิมาย จังหวัดนครราชสีมา จำนวน ๑๒ ตำบล ดังนี้ ๑) ตำบลในเมือง ๒) ตำบลสัมฤทธิ์ ๓) ตำบลโบสถ์ ๔) ตำบลกระเบื้องใหญ่ ๕) ตำบลท่าหลวง ๖) ตำบลรังกาใหญ่ ๗) ตำบลชีวาน ๘) ตำบลนิคมสร้างตนเอง ๙) ตำบลกระซอน ๑๐) ตำบลดงใหญ่ ๑๑) ตำบลธารละหลอด ๑๒) ตำบลหนองระเวียง

๓.๕ ด้านระยะเวลา

ระยะเวลาในการเก็บข้อมูลของงานวิจัยครั้งนี้ ตั้งแต่เดือน ธันวาคม พ.ศ.๒๕๖๑ – กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๒ รวมระยะเวลา ๓ เดือน

๔. นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

๔.๑ การสร้างเสริม หมายถึง ทำให้มีให้เกิดขึ้น, เพิ่มให้ดี หรือมั่นคงขึ้น ในงานวิจัยนี้หมายถึงการสร้างเสริมสุขภาวะของพระสงฆ์

๔.๒ สุขภาพ หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคมและปัญญา เชื่อมโยงกันอย่างเป็นองค์รวมสมดุล

๔.๓ สุขภาวะ หมายถึง ภาวะที่ปราศจากปัญหาหรือ สิ่ง que คิดว่าเป็นปัญหาทั้งทางร่างกาย จิตใจ การดำรงชีวิตและสามารถอยู่ในสังคมอย่างสงบสุข ในงานวิจัยนี้หมายถึงสุขภาวะพระสงฆ์ในเขตอำเภอพิมาย

๔.๔ การสร้างเสริมสุขภาพ หมายถึง การกระทำที่มุ่งส่งเสริมและสนับสนุนให้บุคคลมี สุขภาวะทางกาย จิต ปัญญาและสังคม โดยสนับสนุนพฤติกรรมส่วนบุคคลและการจัดการสิ่งแวดล้อม และสภาพแวดล้อม เพื่อส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีของบุคคล ครอบครัว ชุมชน และสัง

๔.๕ สุขภาวะแนวพุทธ หมายถึง ภาวะที่ปราศจากปัญหาหรือ สิ่ง que คิดว่าเป็นปัญหาทั้งทางร่างกาย จิตใจ การดำรงชีวิตและสามารถอยู่ในสังคมอย่างสงบสุขโดยใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา

๔.๖ พุทธวิธี หมายถึง วิธีทางพระพุทธศาสนาที่ใช้ในการแก้ปัญหาความเจ็บป่วยของมนุษย์ เช่น ทรงใช้พุทธธรรม ทรงใช้ยาบำบัดโรค

๔.๗ ปัญญา หมายถึง ความรู้ทั่ว รู้เท่าทันและความเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดี ความชั่ว ความมีประโยชน์และความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่ความมีจิตอันดีงามและเอื้อเพื่อผู้อื่น

๔.๘ คุณธรรม หมายถึง คุณงามความดี ที่วิญญูชนพึงสำนึกในจิตใจของตน ในเรื่องความจริง ความดี ความงาม และใช้เป็นหลักในการดำเนินชีวิต

๔.๙ จริยธรรม หมายถึง แนวทางแห่งความประพฤติที่ยึดหลักคุณธรรม

๕. วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ซึ่งผู้วิจัยได้จัดรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาวะตามแนวพุทธของพระสงฆ์ในอำเภอพิมาย โดยมีขั้นตอนการศึกษาวิจัยดังนี้

๑) ศึกษาค้นคว้าข้อมูลปฐมภูมิ คือ คัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ.๒๕๓๙

๒) ศึกษาค้นคว้าข้อมูลทุติยภูมิ คือ คัมภีร์อรรถกถา เอกสาร หนังสือ ตำราวิชาการ บทความงานวิจัยต่าง ๆ และสื่อออนไลน์ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยนี้ เป็นต้น

๓) จัดทำแบบสัมภาษณ์ นำเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อตรวจสอบด้านโครงสร้างและเนื้อหา นำแบบสัมภาษณ์เรื่อง “ ศึกษาการสร้างเสริมสุขภาวะตามแนวพุทธของพระสงฆ์ในอำเภอพิมาย จังหวัดนครราชสีมา” ให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน ๓ ท่าน ตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสม เพื่อปรับปรุงแก้ไขแบบสัมภาษณ์

๔) นำแบบสัมภาษณ์ไปสัมภาษณ์เชิงลึก กับกลุ่มเป้าหมายจำนวน ๓๐ รูป/คน ด้วยตนเอง และทำการสัมภาษณ์บันทึกเสียงพร้อมจดบันทึก

๕) นำแบบสัมภาษณ์มาสรุป

๖) นำข้อมูลเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น นำมาวิเคราะห์เพื่อหาข้อสรุป และการวิเคราะห์ข้อมูลเอกสาร นำเอกสารหลักฐานต่าง ๆ มาวิเคราะห์พรรณนาและอธิบายปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น

๗) สรุปผลการรักษาและข้อเสนอแนะ นำเสนอผลการศึกษา

๖. ผลการวิจัย

๖.๑ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาวะของพระสงฆ์

จากการศึกษาแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาวะของพระสงฆ์พบว่า สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ค้นหาสัจธรรม โมกขธรรม เนื่องมาจากทรงเล็งเห็นความทุกข์ที่เกิดขึ้น จึงพยายามทรงแสวงหาความหลุดพ้นจากทุกข์และอัสวะทั้งปวง จนบรรลุอรหัตตผล ๔ ประการ ได้แก่ ทุกข์ คือ ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ และเป็นของทนได้ยาก สมุทัย คือเหตุให้เกิดทุกข์ นิโรธ คือความดับทุกข์ และมรรค คือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ เป็นสุขซึ่งเป็นสิ่งที่ตรงกันข้ามกับทุกข์ กล่าวคือ สุข คือความสบายกาย สบายใจ เนื่องจากได้ประพฤติปฏิบัติธรรมนำไปถึงความดับทุกข์นั่นเอง พระพุทธศาสนาสอนว่า การที่คนเรามีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บใดๆ เป็นสิ่งที่ประเสริฐอย่างยิ่ง เป็นลาภอย่างยิ่ง และการที่จะมีสุขภาพที่ดีจะต้องกระทำดีอันเป็นเหตุเป็นผลตามมาของการที่จะมีสุขภาพกาย และใจหรือจิตที่ดี ด้วยการทำดี คิดดี ใช้ความพากเพียรหมั่นทำความดีตลอดเวลา พระพุทธองค์ทรงมีพระอัจฉริยภาพอย่างล้ำเลิศในด้านการแพทย์และการสาธารณสุข ทรงจัดการให้บริการ รักษาพยาบาล ป้องกันและควบคุมโรค รวมทั้งการฟื้นฟูสุขภาพหลังการป่วยไข้ พระพุทธองค์ทรงอนุญาตการรักษาพยาบาล (สั่งการรักษาพยาบาล) ด้วยพระองค์เอง กับทั้งสอนให้ภิกษุพยาบาลทำการรักษาพยาบาล และช่วยเหลือภิกษุอาพาธต่าง ๆ ด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งพระพุทธองค์ทรงรักษาทั้งโรคทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม ทั้งด้วยยาและธรรมานุภาพ ตลอดจนการผ่าตัดด้วย จนพระองค์ได้รับการถวายพระนามว่าเป็นหมอหรือแพทย์ ท่านใช้คำว่า “ภิสกโก” แปลว่า หมอยา คำว่า “สลลทตฺโต” แปลว่า หมอผ่าตัด คำว่า “เวชฺช” แปลว่า แพทย์ และคำว่า “สพฺพโรคตฺติจฺจโก” แปลว่า ผู้รักษาเยียวยาโรคทุกชนิด หมายถึงเป็นผู้รักษาชาวโลกทั้งปวง คือรักษาทั้งโลกและโรค

จะเห็นได้ว่าพระพุทธองค์ทรงเห็นเหตุตั้งต้นของความทุกข์แล้วว่า เบื้องต้นเกิดจากที่ตัวเองก่อนคือทุกข์ประจำสังขาร ทุกขจร ต่างๆ จนถึงทุกข์ที่เวียนว่ายตายเกิด ไม่จบสิ้น และก่อนที่พระองค์จะทรงสั่งสอนให้สาวกทั้งหลายปฏิบัติตามในขั้นต่าง ๆ ทรงชี้ให้ดับทุกข์เบื้องต้นก่อนคือ ทุกข์ปัจจุบันเบื้องต้น ที่เกิดจากการใช้ชีวิต ดำรงชีวิตประจำวันทุกวัน นั่นเอง จากแนวคิดของพระพุทธองค์ดังกล่าว หลักธรรมและหลักวินัยการประพฤติปฏิบัติต่าง ๆ เพื่อความพ้นทุกข์จึงมีแนวคิดมาจากการที่ส่งเสริม สร้างเสริม สนับสนุน เอื้อต่อการมีสุขภาวะที่ดี ในทุกมิติต่อมาในรูปแบบข้อปฏิบัติและคำสั่งสอนทั้งสิ้น

๖.๒ การสร้างเสริมสุขภาวะของพระสงฆ์ตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา

จากการศึกษาการสร้างเสริมสุขภาวะของพระสงฆ์ตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา พบว่า พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการสร้างเสริมสุขภาพของชีวิตเป็นอย่างมากทั้งทางกาย และทางใจ เพื่อให้เป็นผู้ดำรงตนอยู่ในสภาวะสุขภาพที่ดี เพื่อการบำเพ็ญสมณธรรมให้บรรลุเป้าหมายอย่างสูงสุดคือ พระนิพพาน ซึ่งก็มีหลักธรรม และข้อวัตรปฏิบัติมากมาย ที่พระพุทธองค์ทรงแสดงแก่พระสงฆ์สาวก เพื่อประโยชน์ในการส่งเสริมสุขภาพ หรือเยียวยารักษาสัตว์โลกทั้งมวล ยกตัวอย่าง เช่น การบริโภคอาหาร พระพุทธองค์ทรงฉันเพียงมื้อเดียวเท่านั้น ไม่ฉันในเวลาวิกาลทั้งนี้ก็เนื่องจากว่า ทำให้กระปรี้กระเปร่า ทำให้มีโรคน้อย นอกจากนี้ก่อนจะฉันอาหารก็ให้พิจารณาอาหารก่อนทุกครั้ง เพื่อประโยชน์แก่ตัวผู้บริโภคไม่ให้มีเวร หรือหลงสติบริโภคจนเกิดโทษแก่ร่างกายเป็นต้น โดยสามารถจัดได้แบ่งประเภทการสร้างเสริมสุขภาพตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาจะแบ่งได้เป็น ๒ ประเภท หลัก ๆ คือการสร้างเสริมสุขภาพตามแนวพุทธด้วยหลักธรรมคำสอน และการสร้างเสริมสุขภาพตามแนวพุทธด้วยหลักพระวินัย หรือศีล

๖.๓ เพื่อศึกษาการสร้างเสริมสุขภาวะตามแนวพุทธของพระสงฆ์ในเขตอำเภอพิมาย จังหวัดนครราชสีมา

จากการศึกษาการสร้างเสริมสุขภาวะตามแนวพุทธของพระสงฆ์ในเขตอำเภอพิมาย จังหวัดนครราชสีมา พบว่าพระสงฆ์ทั้งหมดให้ข้อมูลตรงกันว่า การปฏิบัติตนตามหลักพระธรรมและพระวินัยที่พระพุทธองค์ทรงวางไว้จะเป็นสิ่งที่เกื้อกูลและส่งเสริมการสร้างเสริมสุขภาพในพระสงฆ์ โดยเฉพาะเรื่องจิต ถือเป็นเรื่องสำคัญอันดับแรก ในอำเภอพิมายจะเน้นการสร้างเสริมสุขภาพทางจิตเป็นสำคัญ โดยผ่านการจัดกิจกรรมปฏิบัติธรรม และปริวาสกรรมในวาระโอกาสต่าง ๆ เป็นประจำเพราะเมื่อมีการส่งเสริมให้มีสุขภาพของจิตที่ดีสมบูรณ์แล้ว หรือหลุดสภาวะกิเลสทั้งหลายแล้ว สุขภาพกายก็จะไม่เป็นปัญหาแก่ชีวิตในที่สุด ซึ่งเป็นจุดหมายสูงสุดของการปฏิบัติธรรม โดยสรุปพระสงฆ์ในเขตอำเภอพิมายจะให้ความสำคัญการสร้างเสริมสุขภาพตามแนวพุทธโดยให้ความสำคัญกับเรื่อง การปฏิบัติธรรมจิตภาวนากรรมฐาน ซึ่งจะนำมาซึ่งสุขภาพกายที่ดีตามมา

๗. สรุป

การสร้างเสริมสุขภาพตามแนวพุทธของพระสงฆ์ในเขตอำเภอพิมาย จังหวัดนครราชสีมา พบว่าพระสงฆ์ทั้งหมดให้ข้อมูลตรงกันว่า พระสงฆ์ส่วนใหญ่ปฏิบัติตนตามหลักพระธรรมและพระวินัยที่พระพุทธองค์ทรงวางไว้ เพื่อเกื้อกูลและส่งเสริมการสร้างเสริมสุขภาพ พระสงฆ์ส่วนใหญ่จะให้ความสำคัญเรื่องการพัฒนาจิตเป็นอันดับแรกโดยการจัดกิจกรรมปฏิบัติธรรม และปริวาสกรรมในวาระโอกาสต่าง ๆ เป็นประจำ เมื่อมีการส่งเสริมให้มีสุขภาพของจิตที่ดีสมบูรณ์แล้ว หรือหลุดสภาวะกิเลสทั้งหลายแล้ว สุขภาพกายก็จะไม่เป็นปัญหาแก่ชีวิตในที่สุด ถือเป็นจุดหมายสูงสุดของการปฏิบัติธรรม โดยสรุปพระสงฆ์ในเขตอำเภอพิมายจะให้ความสำคัญการสร้างเสริมสุขภาพตามแนวพุทธโดย

ให้ความสำคัญกับเรื่อง การปฏิบัติธรรมจิตภาวนากรรมฐาน เป็นอันดับแรก ซึ่งจะนำมาซึ่งการมีสุขภาพกายที่ดีตามไปด้วย

๘. อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการศึกษาวิจัยเรื่องศึกษาการสร้างเสริมสุขภาพตามแนวพุทธของพระสงฆ์ในอำเภอพิมาย จังหวัดนครราชสีมา มีประเด็นที่จะนำมาอภิปรายดังนี้

พระสงฆ์ปัจจุบันมีการสร้างเสริมสุขภาพของตนเองเพื่อไม่ให้เจ็บไข้ได้ป่วย เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงสามารถปฏิบัติศาสนกิจได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยการปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่ทางด้านสุขภาพ ซึ่งบางครั้งก็ไม่สามารถปฏิบัติตามได้ทั้งหมดเนื่องจากไม่สะดวกต่อเพศภาวะของนักบวชในข้อพระธรรมวินัยต่าง ๆ นั่นก็คือมุมมองด้านกายภาพแบบประจักษ์ชัดที่ง่ายต่อการแนะนำและปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่ แต่หากพิจารณาในแง่การสร้างเสริมสุขภาพของพระสงฆ์เองตามหลักพระธรรมวินัย หรือเชิงพุทธโดยตรงแล้วจะพบว่า พระสงฆ์มีการสร้างสุขภาพอยู่แล้วในโครงสร้างหลักพระธรรมพระวินัยที่พระพุทเจ้าทรงวางไว้ในทุกรายละเอียดของข้อบัญญัติพระธรรมวินัย

จากการศึกษาวิจัยนี้ แสดงให้เห็นถึงปัญหาการสร้างเสริมสุขภาพแนวพุทธที่สถานบริการสุขภาพส่วนใหญ่จะเน้นการแสดงออกทางกายภาพเป็นหลักก่อน เช่น การออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร ที่อยู่อาศัยที่ถูกสุขลักษณะ เป็นต้น ซึ่งก็ถือว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้องเช่นกัน แต่หากพิจารณาแนวคำสอนของพระพุทเจ้าโดยละเอียดแล้วจะพบว่าพระองค์ทรงเน้น เรื่องจิต หรือเรื่องใจ อารมณ์มากกว่าร่างกาย เพราะถือว่าจิตใจเป็นนายกายเป็นบ่าว การดูแลสุขภาพใจจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง พระพุทเจ้าตรัสว่า ปกติจิตใจมนุษย์เป็นปัสส คือสว่างใส บริสุทธิ์ แต่เพราะมีกิเลสจรเข้ามาห่อหุ้มจึงทำให้เศร้าหมอง เช่น ความโกรธบ้าง เป็นต้น จึงทำให้เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เจ็บป่วยทางกายตามมาทั้งสิ้น และหากปฏิบัติธรรมขัดเกลาจิตใจจนหลุดพ้นอวิชชาและอาสวะกิเลสทั้งหลายแล้ว เราจะสามารถเลือกพิจารณา และดำเนินชีวิตถูกต้องตามหลักการมีสุขภาพกายที่ดีได้เองตามมา จึงจะเป็นการสร้างเสริมสุขภาพตามแนวทางพุทธศาสนาอย่างถูกต้องที่สุดในที่สุด

๙. ข้อเสนอแนะ

๙.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

จากผลการศึกษาวิจัยเรื่องศึกษาการสร้างเสริมสุขภาพตามแนวพุทธของพระสงฆ์ในอำเภอพิมาย จังหวัดนครราชสีมา ยังมีประเด็นที่น่าสนใจอีกมาก ผู้วิจัยขอเสนอแนะเชิงนโยบายดังต่อไปนี้

๑) ให้พระสังฆาธิการหรือคณะผู้ปกครองเช่น เจ้าอาวาสควรให้ความสำคัญ และส่งเสริมสนับสนุนกิจกรรมปฏิบัติธรรมในวาระโอกาสต่าง ๆ มากขึ้น เพื่อเป็นการส่งเสริมพัฒนาคุณภาพจิตยกระดับจิต ถือเป็นการส่งเสริมสุขภาพโดยตรงในพระสงฆ์ และก็เผยแพร่ ขยายออกไปในหมู่พุทธศาสนิกชน เพื่อให้ได้ประโยชน์โดยเฉพาะความเครียดและโรคซึมเศร้าที่เป็นปัญหาสังคมในขณะนี้ เป็นการช่วยแก้ปัญหาสังคมและเศรษฐกิจในระดับประเทศได้ อีกทางหนึ่ง

๒) ควรกำหนดเป็นนโยบาย และแผนแม่บทในการปฏิบัติงานของคณะสงฆ์ในเขตปกครองระดับต่าง ๆ เพื่อให้มีการปฏิบัติธรรมเป็นแบบแผนชัดเจน มีรูปธรรม และเห็นผลประจักษ์ เพื่อเป็นต้นแบบแก่การนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้แก้ปัญหาเรื่องสุขภาพในระดับท้องถิ่นและระดับชาติต่อไป

๙.๒ ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ผู้วิจัยขอเสนอแนะให้ผู้ทำงานที่เกี่ยวข้องกับด้านสุขภาพทุกระดับ อาทิเช่น โรงพยาบาล หน่วยงานด้านสาธารณสุขต่าง ๆ ได้นำเอาผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้เพื่อสร้างเสริมสุขภาพในประชาชนที่รับผิดชอบ โดยให้เน้นในเรื่องการสร้างเสริมสุขภาพจิต การพัฒนาจิตและอารมณ์เป็นตัวนำ โดยการปฏิบัติธรรมตามโครงการปฏิบัติธรรมต่าง ๆ หรืออาจจะประยุกต์แผนงานประจำ โดยให้ผนวกเรื่องการส่งเสริมพัฒนาจิต การปฏิบัติธรรมเพิ่มเติมไปในแผนงานเพื่อให้ได้ประโยชน์อย่างยั่งยืนอย่างเต็มที่เพราะถ้าบุคลากรมีจิตใจที่สมบูรณ์แล้ว คุณภาพชีวิตในเรื่องต่างๆ ก็จะตามมาดังผลการวิจัยที่ผู้วิจัยค้นพบในครั้งนี้

๙.๓ ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

จากผลการศึกษาวิจัยเรื่องศึกษาการสร้างเสริมสุขภาพตามแนวพุทธของพระสงฆ์ในอำเภอพิมาย จังหวัดนครราชสีมา ยังมีประเด็นที่น่าสนใจอีกมาก ผู้วิจัยเห็นว่าในการทำวิจัยครั้งต่อไปควรทำเรื่องต่อไปนี้

- ๑) การศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการพัฒนากระบวนการฝึกฝนพัฒนาจิตตามหลักพระพุทธศาสนาเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ
- ๒) การศึกษาประยุกต์หลักวิปัสสนาเพื่อการพัฒนาการสาธารณสุขในจังหวัดนครราชสีมา
- ๓) การศึกษารูปแบบการฝึกอบรมพัฒนาบุคลากรทางการแพทย์ เพื่อเป็นผู้นำการสร้างเสริมสุขภาพแนวพุทธ

บรรณานุกรม

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). “สุขภาพองค์รวมแนวพุทธ”. กรุงเทพมหานคร : บริษัทสหพรินติ้งแอนด์พับลิชซิ่ง, พิมพ์ครั้งที่ ๖, ๒๕๕๑.

สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (สช.). **ธรรมนูญว่าด้วยระบบสุขภาพแห่งชาติ**. นนทบุรี : บริษัท วิจิจำกัด , ๒๕๕๒.

สัมภาษณ์ พระครูโสภณศีลวิสุทธ์ , เจ้าคณะอำเภอพิมาย , ๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

[online [<http://www.thaihealth.or.th/Content/40846> (สืบค้นเมื่อวันที่ ๑๘ / ๑๑ / ๒๕๖๑)]

[Online [<http://www.nakhonratchasima.go.th/> (สืบค้นเมื่อวันที่ ๑๗/๑๑/๒๕๖๑)]]
[Online [<https://th.wikipedia.org/wiki/%E0%> (สืบค้นเมื่อวันที่ ๒๐ /๑๑/๒๕๖๑)]]