

สิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาผู้ป่วยในสถานพยาบาล
ตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท

HEALTHCARE HEALING ENVIRONMENT
ACCORDING TO THERAVĀDA BUDDHIST PRINCIPLES

นายโกศล จิ่งเสถียรทรัพย์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๔

สิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาผู้ป่วยในสถานพยาบาล
ตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท

นายโกศล จิ่งเสถียรทรัพย์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๔

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)

**HEALTHCARE HEALING ENVIRONMENT
ACCORDING TO THERAVĀDA BUDDHIST PRINCIPLES**

Kosol Chungsatiansup

**A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of
The Requirement For The Degree of
Master of Arts
(Buddhist studies)**

**Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Bangkok, Thailand**

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับ
วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

.....

(พระสุธีธรรมานุวัตร)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์..... ประธานกรรมการ

(พระมหากฤษณะ ตรุโณ, ผศ. ดร.)

.....

กรรมการ

(พระมหาสมบุญ วุฑฺฒิกโร, ดร.)

.....

กรรมการ

(ดร.ประพันธ์ ศุภษร)

.....

กรรมการ

(ผศ.ดร. มนต์รี สืบด้วง)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ : พระมหาสมบุญ วุฑฺฒิกโร, ดร.

ประธานกรรมการ

ดร. ประพันธ์ ศุภษร

กรรมการ

ชื่อวิทยานิพนธ์ : สิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาผู้ป่วยในสถานพยาบาลตามแนวทาง
พระพุทธศาสนาเถรวาท

ชื่อผู้วิจัย : นายโกศล จิ่งเสถียรทรัพย์

ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ :

พระมหาสมบุญ วุฑฺฒิกโร, ดร. ป.ธ.๑, พธ.บ., ศศ.ม., พธ.ด.

ดร. ประพันธ์ ศุภยร ป.ธ.๑, พธ.บ., ศศ.ม., พธ.ด.

วันสำเร็จการศึกษา : ๒๕๕๕

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้ มีจุดมุ่งหมายที่จะศึกษาแนวคิดเรื่องสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาผู้ป่วยในสถานพยาบาลตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท โดยศึกษารวบรวมข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎก และวรรณกรรมพุทธศาสนายุคปัจจุบันบางส่วน รวมถึงเอกสารทางวิชาการสมัยใหม่ที่เกี่ยวข้อง ทั้งนี้เพื่อนำเสนอแนวทางการจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาผู้ป่วยในสถานพยาบาลตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท ทั้งแนวทางที่เป็นการจัดการสถานที่ (รูปธรรม) และแนวทางที่ส่งผลต่อภาวะทางจิตใจ (นามธรรม) โดยมีวัตถุประสงค์ ๓ ข้อคือ (๑) ศึกษาเรื่องสิ่งแวดล้อมกับการพยาบาลในสังคมปัจจุบัน (๒) ศึกษาแนวคิดเรื่องสิ่งแวดล้อมกับการพยาบาลตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท และ (๓) นำเสนอแนวทางการจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาผู้ป่วยในสถานพยาบาลตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท

ผลของการศึกษาพบว่า คัมภีร์พระไตรปิฎกไม่มีศัพท์บาลีที่ระบุถึงคำว่า “สิ่งแวดล้อม” โดยตรง หากแต่พอสรุปความหมายได้ว่า เป็นทุกๆ สิ่งทุกๆ อย่างที่สัมพันธ์กับชีวิตมนุษย์ ทั้งในด้านการดำรงชีวิต เป็นที่อยู่อาศัย เป็นแหล่งอาหาร เป็นแหล่งยารักษาโรค และเป็นสถานที่ที่เหมาะสมแก่การอบรมพัฒนาตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา ซึ่งนักวิชาการด้านพระพุทธศาสนาก็ให้ความหมายไปในทิศทางเดียวกัน ส่วนความหมายของนักวิชาการในสังคมปัจจุบันทั้งนักวิชาการไทยและนักวิชาการต่างประเทศสรุปความหมายว่า หมายถึงสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัวมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่สัมผัสได้ จับต้องได้ หรือรับรู้ได้ ทางประสาทสัมผัสทั้ง ๕ และมีอิทธิพลต่อความรู้สึกทางใจ รวมถึงการกระทำทั้งปวงของมนุษย์

ประเด็นเรื่อง แนวคิดสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยา องค์ประกอบของสิ่งแวดล้อมประกอบด้วย อาหาร อากาศ น้ำ การจัดการที่อยู่อาศัย สิ่งแวดล้อมในสถานที่ทำงาน งานทางด้านสถาปัตยกรรม การจัดภูมิทัศน์ และการบริการพื้นฐานของสถานพยาบาล นอกจากนี้รวมถึงวิธีการที่เหมาะสม รวมทั้งการบริหารจัดการชีวิตประจำวันให้เอื้อต่อการเยียวยา เช่น การพักผ่อน การใช้เสียงดนตรี การใช้ศิลปะ และการสร้างกิจกรรมสันทนาการ การใช้แสง สี เสียง การวางผังห้อง การตั้งอุณหภูมิ การจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยา ไม่ได้มีความสำคัญเฉพาะเพียงต่อการรักษาโรคบางโรค แต่การจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาเหมาะสมสำหรับผู้ป่วยทุกโรคที่จะอยู่ในสถานที่ที่มีความปลอดภัย สบาย และรู้สึกผ่อนคลาย

สิ่งแวดล้อมเพื่อการพยาบาลจึงมีความสำคัญใน ๒ ด้านคือ สิ่งแวดล้อมเพื่อการพยาบาลที่เอื้ออำนวยต่อสุขภาพกาย และสิ่งแวดล้อมเพื่อการพยาบาลที่เอื้ออำนวยต่อสุขภาพใจ เนื่องจากจิตใจ เป็นส่วนของนามธรรม เป็นการสัมผัสด้วยความรู้สึก ดังนั้นการออกแบบสภาพแวดล้อมเพื่อการพยาบาลที่เอื้ออำนวยต่อสุขภาพใจ จึงเป็นการจัดสภาพแวดล้อมที่ส่งผลต่อมนุษย์ในทางบวก

การเยียวยา (Healing) หมายถึงการจัดการสุขภาพแบบองค์รวม โดยการสร้างความกลมกลืนของกาย จิต สังคม และจิตวิญญาณ หากพิจารณาจากคำจำกัดความของการเยียวยา การเยียวยามีมิติที่ลึกซึ้งกว่าการบำบัดรักษา และผลของการเยียวยาที่เห็นได้ชัดคือการลดความเครียด และผ่อนคลายความวิตกกังวลของผู้ที่เกี่ยวข้องทั้งหมด ดังนั้นวิธีในการจัดการสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยา สามารถแบ่งได้เป็น ๓ ด้านคือ (๑) วิธีการจัดการสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาทางด้านกายภาพ (๒) วิธีการจัดการสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาทางด้านจิตใจ และ (๓) วิธีการจัดการสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาทางด้านสังคม

แนวทางในการจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อการพยาบาลในสถานพยาบาลตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อให้บุคลากรและผู้เกี่ยวข้องในสถานพยาบาลมีมิติทางด้านจิตใจ ผสมผสานแนวความคิดทางสุนทรียศาสตร์ในการวางระบบสิ่งแวดล้อม อันประกอบไปด้วยสิ่งแวดล้อมที่เป็นนามธรรมจากภายใน และสิ่งแวดล้อมที่เป็นรูปธรรมจากภายนอก ด้วยสภาพแวดล้อม บรรยากาศที่ดี สัมผัสที่อบอุ่นสามารถส่งผลถึงการลดความเครียด ลดอัตราการผิดพลาดและรวมถึงการติดเชื้อด้วย นอกจากนี้สิ่งแวดล้อมที่ดี อบอุ่นและเข้าใจความต้องการของผู้ป่วยนั้นสามารถทำให้คนไข้มีการฟื้นตัวเร็วขึ้น หายป่วยได้เร็วขึ้น โดยมี องค์ประกอบ ๔ ประการคือ (๑) ปัจจัยพื้นฐาน (๒) สถานที่ (๓) บุคคล และ (๔) การจัดการ ซึ่งในทางปฏิบัติสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาจะมีประสิทธิภาพ ต้องคำนึงถึงการเยียวยาใน ๒ มิติ คือ มิติทางด้านร่างกาย และมิติทางด้านจิตใจ

Thesis Title: Healthcare Healing Environment According To Theravāda Buddhist Principles

Researcher: Kosol Chungsatiansup

Degree: Master of Arts in Buddhist Studies

Thesis Supervisory Committee:

Phramaha Somboon Vuddhikaro	Pali VII, B.A., M.A., Ph.D.
Dr. Prapan Supasorn	Pali VII, B.A., M.A., Ph.D.

Date of Graduation: 2012

ABSTRACT

This thesis aims study the concept about the healthcare healing environment according to Theravāda Buddhist Principles by studying and collecting the information from The Tripitaka and some of the present Buddhist literatures including some related modern documentaries so as to propose the guideline of setting up the place of healthcare unit (in concrete) and what impacts human beings' mind (in abstract) with three objectives, namely:

1. To study the environment and the healthcare unit nowadays.
2. To study the concept of the environmental and the healthcare unit according to Theravāda Buddhist principles.
3. To propose a guideline of setting up a healthcare healing environment according to Theravāda Buddhist principles.

From the study, it is found that the Pāli term of “environment” did not appear in any place of The Tripitaka directly, but it can be concluded that it is something relating to human's life, as a residence, as a food source, as a medicine source and as a suitable place to develop oneself to achieve the ultimate goal of Buddhism which the Buddhist scholars also give the same meaning. On the contrary, the present Thai and international scholars give the meaning of environment as the things around human beings including all that are touchable, feelable or perceivable with those 5 senses and even the things that influence the minds, and also all the human activities.

For the concept of healing environment, the factors of the environment consist of food, air, water, residential setup, work place environment, architecture, landscape and fundamental services of the healthcare unit which also including practical services and the management of a healing daily life style such as relaxation, music, arts and the recreation of activity, lighting, colors, sound planning, temperature. The setting up of healing environment is not only effect to some kind of illness but it suitable for all kind of illness in order to live in a safety suitable and relax place.

The importance of the healthcare healing environment is both for the physical healing and the mental healing, because mental is the abstract part that perceiving through feeling. So the design of the mental healing environment is positively effect to the human being.

Healing is the holistically health management which to creates the harmonization of body, mind, social and spiritual. In considering of the meaning of “Healing”, which has a deeper dimension than “Curing” and what the clear result of healing is to reducing stress and anxiety for all concerning parties. So the method of creating healing environment can be divided into 3 parts, namely:

- (1) Physical healing environment
- (2) Mental healing environment and
- (3) Social healing environment

The guideline of creating healthcare healing environment according to Theravāda Buddhist principles in order to activate the mental dimension of all healthcare staffs, mixture of the environmental esthetics concept which consist of an abstract inner environment and concrete outer environment with good atmosphere, warmth touch which could reduce stress, medical error and inflection. In addition, good condition of environment and reflect patients’ need bring to a faster recovery, which consist of 4 factors: (1) fundamental need (2) sense of place (3) Human being and (4) management. In practical, the efficiency healing environment must considering both dimension of body and mind.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เล่มนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าและนำเสนอในระดับปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

งานวิจัยฉบับนี้จะสำเร็จลุล่วงด้วยดีไม่ได้ หากปราศจากความเมตตาอนุเคราะห์จากบุคคลหลายฝ่าย ซึ่งผู้วิจัยขอระบุนามเพื่อเป็นการแสดงความขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ คือ พระสุธีธรรมานุวัตร (เทียบ สิริญาโณ), ผศ.ดร.กณบดินัทธิตติพิทยาลัย ผู้ซึ่งคอยให้กำลังใจและเป็นแรงผลักดันให้ผู้วิจัยขับเคลื่อนงานวิจัยอย่างต่อเนื่อง พระมหาสมบุรณ์ วุฑฺฒิกโร (พรรณา), ดร.รองกณบดินัทธิตติพิทยาลัยและในฐานะประธานกรรมการวิทยานิพนธ์ของผู้วิจัย ผู้ซึ่งให้ความเมตตาและให้คำปรึกษาที่ดียิ่ง ดร.ประพันธ์ ศุภษร อาจารย์ที่ปรึกษาผู้ซึ่งให้คำปรึกษาเพื่อให้งานวิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้อย่างมีคุณภาพ ซึ่งอาจารย์ทั้งสองท่านให้ความเมตตาแก่ผู้วิจัยอย่างยิ่ง ตลอดระยะเวลาในการทำวิทยานิพนธ์ และขอบคุณ สถาบันรับรองคุณภาพสถานพยาบาล (องค์การมหาชน) และโครงการส่งเสริมสุขภาพผ่านกระบวนการคุณภาพเพื่อการเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืน ที่เป็นแรงบันดาลใจให้ผู้วิจัยได้ทำงานวิจัยเล่มนี้

กราบขอบพระคุณ พระครูใบฎีกาสนั่น ทนฺตโกวิท ที่ตรวจสอบรูปแบบวิทยานิพนธ์ให้ถูกต้อง คุณอุดม จันทิมา เจ้าหน้าที่ห้องบัณฑิตวิทยาลัย เจ้าหน้าที่ห้องสมุดกลาง ผู้คอยอำนวยความสะดวกตั้งแต่การเรียนในหลักสูตรถึงขั้นตอนต่างๆ รศ.ชูศักดิ์ ทิพย์เกษร ผู้ตรวจแก้ไขบทคัดย่อภาษาอังกฤษ พระอาจารย์และอาจารย์ทุกท่าน คุณสุกมาศ โพธิ์ทอง ดร.พุทธชาติ แผนสมบุญ ท่านผู้เกี่ยวข้องที่กล่าวนามมาข้างต้นและไม่ได้กล่าวนามไว้ รวมถึงท่านผู้เป็นเจ้าของผลงานทางวิชาการอันทรงคุณค่าทุกท่าน ที่ผู้วิจัยได้นำมาอ้างอิงประกอบในการวิจัยครั้งนี้

ความดีและประโยชน์ของวิทยานิพนธ์นี้ ผู้วิจัยขอบูชาคุณบุญการผู้ให้กำเนิดและญาติมิตรทุกๆ ท่าน ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัย จงดลบันดาลให้ผู้มีคุณูปการให้ได้ประสบแต่ความสุขความเจริญสิริสวัสดิพิพัฒนามงคลสมบูรณ์พูนผลตลอดมาอายุกาล และขออุทิศส่วนกุศลนี้ให้แก่ปู่ย่าตายายและญาติมิตรทุกท่าน ที่ได้ล่วงลับไปแล้วอีกด้วย

นายโกศล จิ่งเสถียรทรัพย์

๒๐ มีนาคม ๒๕๕๕

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	(ก)
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	(ค)
กิตติกรรมประกาศ	(จ)
สารบัญแผนภาพ	(ฉ)
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	(ญ)
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๔
๑.๓ ขอบเขตของการวิจัย	๔
๑.๔ แนวคิดทฤษฎีที่สิ่งแวดล้อมกับการพยาบาลที่ใช้เป็นกรอบในการวิจัย	๕
๑.๕ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๖
๑.๖ คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย	๖
๑.๗ ทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๗
๑.๘ วิธีดำเนินการวิจัย	๑๐
๑.๙ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๑๑
บทที่ ๒ การจัดการสิ่งแวดล้อมกับการพยาบาลในสังคมปัจจุบัน	๑๒
๒.๑ ความหมายของคำว่าสิ่งแวดล้อม	๑๒
(๑) ความหมายตามนักวิชาการต่างประเทศ	๑๒
(๒) ความหมายตามนักวิชาการไทย	๑๔
(๓) นิยามความหมายของนักวิชาการทางพระพุทธศาสนา	๑๕
(๔) ความหมายของสิ่งแวดล้อมทางพระพุทธศาสนา	๑๗
๒.๒ ประเภทของสิ่งแวดล้อมในสังคมปัจจุบัน	๒๒
(๑) สิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ (Natural Environment)	๒๓

(๑) การบูรณาการด้านเครื่องนุ่งห่ม	๑๐๑
(๒) การบูรณาการด้านอาหาร	๑๐๒
(๓) การบูรณาการด้านที่อยู่อาศัย	๑๐๓
(๔) การบูรณาการด้านยารักษาโรค	๑๐๔
(๕) การบูรณาการด้านการออกกำลังกายหรืออิริยาบถต่างๆ	๑๐๕
๔.๒.๒ แนวทางการจัดสิ่งแวดลอมเพื่อการเยียวยาผู้ป่วยในด้านสถานที่	๑๐๖
(๑) ภายในอาคาร	๑๐๖
(๒) ภายนอกอาคาร	๑๑๑
๔.๒.๓ แนวทางการจัดสิ่งแวดลอมเพื่อเยียวยาผู้ป่วยด้านบุคคล	๑๑๒
๔.๒.๔ แนวทางการจัดสิ่งแวดลอมเพื่อเยียวยาผู้ป่วยด้านการจัดการ	๑๑๓
๔.๓ สรุป	๑๑๔
บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	๑๑๘
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๑๑๘
๕.๒ ข้อเสนอแนะ	๑๒๓
๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะในแง่นโยบายการนำไปใช้	๑๒๓
๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยต่อไป	๑๒๓
บรรณานุกรม	๑๒๘
ภาคผนวก	
ผนวก ก.	๑๓๓
ผนวก ข.	๑๔๒
ผนวก ค.	๑๕๐
ประวัติผู้วิจัย	๑๕๖

สารบัญแผนภาพ

เรื่อง

หน้า

แผนภาพที่ ๑ : Healing Environment: Inside Out – Outside In

๑๒๕

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

(๑) การใช้อักษรย่อ

อักษรย่อในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ใช้อ้างอิงจากพระไตรปิฎก- อรรถกถา-ฎีกา ภาษาบาลี พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยและจากคัมภีร์อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัย เรียงตามคัมภีร์ดังต่อไปนี้

พระวินัยปิฎก

วิ.ม. (บาลี)	=	วินยปิฎก	มหาวิภังคปาติ	(ภาษาบาลี)
วิ.ม. (ไทย)	=	วินัยปิฎก	มหาวิภังค์	(ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

ที.สี. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	สีลขันธวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ม. (บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวคคปาติ	(ภาษาบาลี)
ที.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ป. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฏิกวรรค	(ภาษาไทย)
ม.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มูลปณณาสก	(ภาษาไทย)
ม.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มัชฌิมนูลปณณาสก	(ภาษาไทย)
ม.อ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	อุปปริปณณาสก	(ภาษาไทย)
ส.ส. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สคาถวรรค	(ภาษาไทย)
ส.นิ. (บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	นิทานวคคปาติ	(ภาษาบาลี)
ส.นิ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	นิทานวรรค	(ภาษาไทย)
ส.ข. (บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	ขนฺธวาวคคปาติ	(ภาษาบาลี)
ส.ข. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	ขันธวารวรรค	(ภาษาไทย)
ส.สพ. (บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สพายนวคคปาติ	(ภาษาบาลี)
ส.สพ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สพายนวรรค	(ภาษาไทย)
ส.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)

อง.ติก. (ไทย)	=	สุตตนต์ปิฎก	องคฺตฺตฺรณิกาย ติกนินบาต	(ภาษาไทย)
อง.จตุกก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคฺตฺตฺรณิกาย จตุกกนินบาต	(ภาษาไทย)
อง.ปญจก. (บาลี)	=	สุตตนต์ปิฎก	องคฺตฺตฺรณิกาย ปญจกนินบาตปาลี	(ภาษาบาลี)
อง.ปญจก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคฺตฺตฺรณิกาย ปญจกนินบาต	(ภาษาไทย)
อง.ฉกก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคฺตฺตฺรณิกาย ฉกกนินบาต	(ภาษาไทย)
อง.สตุตก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคฺตฺตฺรณิกาย สัตตกนินบาต	(ภาษาไทย)
อง.อฏฐก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคฺตฺตฺรณิกาย อฏฐกนินบาต	(ภาษาไทย)
อง.นวก. (บาลี)	=	สุตตนต์ปิฎก	องคฺตฺตฺรณิกาย นวกนินบาตปาลี	(ภาษาบาลี)
อง.นวก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคฺตฺตฺรณิกาย นวกนินบาต	(ภาษาไทย)
อง.ทสก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคฺตฺตฺรณิกาย ทสกนินบาต	(ภาษาไทย)
อง.เอกาทสก.(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคฺตฺตฺรณิกาย เอกาทสกนินบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.ธ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย ธรรมบท	(ภาษาไทย)
ขุ.อุ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย อุทาน	(ภาษาไทย)
ขุ.อิติ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย อิติวุตตก	(ภาษาไทย)
ขุ.สุ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย สุตตนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.ชา. (บาลี)	=	สุตตนต์ปิฎก	ขุททกนิกาย ชาตกปาลี	(ภาษาบาลี)
ขุ.ชา. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย ชาตก	(ภาษาไทย)
ขุ.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย มหานิเทศก์	(ภาษาไทย)
ขุ.จู. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย จูพนิเทศก์	(ภาษาไทย)
ขุ.ป. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย ปฎิสัมภิตามรรค	(ภาษาไทย)
ขุ.อป. (บาลี)	=	สุตตนต์ปิฎก	ขุททกนิกาย อปทานปาลี	(ภาษาบาลี)
ขุ.อป. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย อปทาน	(ภาษาไทย)
ขุ.พุทธ. (บาลี)	=	สุตตนต์ปิฎก	ขุททกนิกาย พุทธวสฺสปาลี	(ภาษาบาลี)
ขุ.พุทธ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย พุทธวงศ์	(ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.สง. (ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	ธรรมสังคณี	(ภาษาไทย)
อภิ.วิ. (บาลี)	=	อภิธมฺมปิฎก	กถาวตฺถุปาลี	(ภาษาบาลี)
อภิ.วิ. (ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	กถาวัตถุ	(ภาษาไทย)

ปกรณ์วิเสส

วิสุทฺธิ. (บาลี) = วิสุทฺธิมคฺคปกรณ์ (ภาษาบาลี)

อรรถกถาพระวินัยปิฎก

วิ.มม. อ. (ไทย) = วินัยปิฎก สมันตปาสาทิกามหาวิภังค์อรรถกถา (ภาษาไทย)

อรรถกถาพระสูตรตันตปิฎก

ที.ม.อ. (บาลี) = ทีฆนิกาย สุมงฺคละวิลาสินี มหาวคฺคอฏฺฐ กถา (ภาษาบาลี)

ที.ม.อ. (ไทย) = ทีฆนิกาย สุมังคละวิลาสินี มหาวรรคอรรถกถา (ภาษาไทย)

สํ.นิ.อ. (บาลี) = สํยุตฺตนิกาย สารตฺถุปฺปกาสินี นิทานวคฺคอฏฺฐ กถา (ภาษาบาลี)

สํ.ข.อ. (ไทย) = สํยุตฺตนิกาย สารัตถุปกาสินี จันทรวรรคอรรถกถา (ภาษาไทย)

องฺ.จตุกก.อ. (บาลี) = องฺคุตฺตรนิกาย มโนรทปฺปฐนี จตุกกนิปาตอฏฺฐ กถา (ภาษาบาลี)

องฺ.ปญฺจก. (บาลี) = องฺคุตฺตรนิกาย มโนรทปฺปฐนี ปญฺจกนิปาตอฏฺฐ กถา (ภาษาบาลี)

องฺ.เอกทสก.อ. (ไทย) = องฺคุตฺตรนิกาย มโนรทปฺปฐนี เอกทสกนิบาตอรรถกถา (ภาษาไทย)

ขุ.ธ.อ. (ไทย) = ขุททกนิกาย ธรรมบทอรรถกถา (ภาษาไทย)

ขุ.อิติ.อ. (บาลี) = ขุททกนิกาย ปรมัตถทีปนี อิติวุตฺตคอฏฺฐ กถา (ภาษาบาลี)

ขุ.อิติ.อ. (ไทย) = ขุททกนิกาย ปรมัตถทีปนี อิติวุตฺตคอรรถกถา (ภาษาไทย)

ขุ.สุ.อ. (ไทย) = ขุททกนิกาย ปรมัตถโชติกา สุตตนิบาตคอรรถกถา (ภาษาไทย)

ขุ.เถร.อ. (ไทย) = ขุททกนิกาย ปรมัตถทีปนี เถรีคาถาอรรถกถา (ภาษาไทย)

ขุ.ชา.อ. (ไทย) = ขุททกนิกาย ชาดกอรรถกถา (ภาษาไทย)

ขุ.ม.อ. (ไทย) = ขุททกนิกาย สัทธัมมปัชโชติกา มหานิเทศอรรถกถา (ภาษาไทย)

ขุ.ป.อ. (บาลี) = ขุททกนิกาย สทฺธมฺมปฺปกาสินี ปฏิสํภิตามคฺคอฏฺฐ กถา (ภาษาบาลี)

ขุ.ป.อ. (ไทย) = ขุททกนิกาย สัทธรรมปกาสินี ปฏิสัมภิตามรรคอรรถกถา (ภาษาไทย)

ขุ.อป.อ. (บาลี) = ขุททกนิกาย วิสุทฺถชนวิลาสินี อปทานอฏฺฐ กถา (ภาษาบาลี)

ขุ.อป.อ. (ไทย) = ขุททกนิกาย วิสุทฺถชนวิลาสินี อปทานอรรถกถา (ภาษาไทย)

อรรถกถาพระอภิธรรมปิฎก

อภิ.สง.อ. (ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก ธรรมสังคณี อัฐุสาลินีอรรถกถา	(ภาษาไทย)
อภิ.ปญจ.อ. (ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก ปัญจปกรณั้อรรถกถา	(ภาษาไทย)

ฎีกาพระสูตรตันปิฎก

สารตถ.ฎีกา (บาลี)	=	สารตถทีปนีฎีกา	(ภาษาบาลี)
วิมตติ.ฎีกา (บาลี)	=	วิมตติวินทนีฎีกา	(ภาษาบาลี)

ฎีกาพระสูตรตันปิฎก

ที.ม.ฎีกา (บาลี)	=	ทีฆนิกาย ลีนตฺตปฺปกาสนี มหาวคฺคฎีกา	(ภาษาบาลี)
สํ.ส.ฎีกา (บาลี)	=	สํยุตฺตนิกาย ลีนตฺตปฺปกาสนี สคาวคฺคฎีกา	(ภาษาบาลี)

ฎีกาพระอภิธรรมปิฎก

อภิ.สง.อนุฎีกา (บาลี)	=	อภิธมฺมปิฎก ธมฺมสงฺคณี อนุฎีกา	(ภาษาบาลี)
-----------------------	---	--------------------------------	------------

ฎีกาปกรณ์วิเสส

วิภาวินี.ฎีกา (บาลี)	=	อภิธมฺมตฺถวิภาวินีฎีกา	(ภาษาบาลี)
----------------------	---	------------------------	------------

(๒) การระบุหมายเลขย่อ

การอ้างอิงพระไตรปิฎกภาษาบาลี ใช้ระบุชื่อคัมภีร์ และระบุถึงเล่ม / ข้อ / หน้า ตามลำดับ เช่น อง. ญก. (บาลี) ๒๒/๔๐/๓๒๖ หมายถึง สุตตปิฎก องฺคุตฺตนิคาย ญกนิปาต ปาติ การอ้างอิงนั้นระบุถึง คัมภีร์พระสูตรตันตปิฎก ฉบับภาษาบาลี เล่มที่ ๒๒ ข้อที่ ๔๐ หน้าที่ ๓๒๖ ฉบับมหาจุฬาฯปิฎก

การอ้างอิงคัมภีร์พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ใช้ระบุชื่อคัมภีร์ เล่ม / ชื่อ / หน้า ตามลำดับ เช่น ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๓๖/๒๖๔-๒๖๕. หมายถึง คัมภีร์พระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค ภาษาไทย เล่ม ๑๐ ชื่อ ๓๓๖ หน้า ๒๖๔-๒๖๕ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

การอ้างอิงคัมภีร์อรรถกถา-ฎีกา ภาษาบาลี จะแจ้งคัมภีร์ เล่ม / ชื่อ / หน้า บ้าง แจ้งคัมภีร์ เล่ม/หน้าบ้าง แจ้งคัมภีร์ ชื่อ/หน้า บ้าง เช่น วิ.ม.อ. (บาลี) ๓ / ๕๐/ ๕๗-๕๘. หมายถึงคัมภีร์สมนุต ปาสาทิการวินยปิฎก มหาวคคอุทฺธกถา ภาษาบาลี เล่ม ๓ ชื่อ ๕๐ หน้า ๕๗-๕๘ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ที.สี.อ. (บาลี) ๑/๒๒๑. หมายถึง คัมภีร์สุมมงคลวิลาสินี ทีฆนิกาย สีลขุขนุชวคคอุทฺธกถา ภาษาบาลี เล่ม ๑ หน้า ๒๒๑ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิ.สง.อ. (บาลี) / ๑๒๔/๑๕๖. หมายถึงคัมภีร์วินยสงคอุทฺธกถา ภาษาบาลี ชื่อ ๑๒๔ หน้า ๑๕๖ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที.สี.ฎีกา (บาลี) ๑/๓๕๕. หมายถึงคัมภีร์ลีนตลอปกาสิณี ทีฆนิกาย สีลขุขนุชวคคฎีกา ภาษาบาลี เล่ม ๑ หน้า ๓๕๕ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

การอ้างอิงคัมภีร์พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ใช้ระบุชื่อคัมภีร์ / เล่ม / หน้า และฉบับตามลำดับ เช่น ขุ. ชา. อ. (ไทย) ๕๗/๔๕๘. ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หมายถึง คัมภีร์พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ชาดก ภาษาไทย เล่ม ๕๗ หน้า ๔๕๘ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในกรณีเลข ๓ ตอน หมายถึง การแจ้งเล่ม/ภาค/หน้า เช่น อง.เอกก.อ. (ไทย) ๑/๒/๕๗-๘๑ หมายถึง อังคุตตรนิกาย มโนรทปุรณิ เอกนิบาต อรรถกถา ภาษาไทย เล่ม ๑ ภาค ๒ หน้า ๕๗-๘๑ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในกรณีเลข ๔ ตอน หมายถึง การแจ้งเล่ม /ภาค/ ตอน / หน้า เช่น ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๒/๑/๑๐ หมายถึง คัมภีร์ขุททกนิกาย ธรรมบทอรรถกถา ภาษาไทย เล่ม ๑ ภาค ๒ ตอน ๑ หน้า ๑๐ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ปกรณ์วิเสส ภาษาบาลี จะแจ้งคัมภีร์ เล่ม / ชื่อ / หน้า เช่น วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๔๕๕/๕๕ หมายถึงคัมภีร์วิสุทฺธิมคฺคปกรณ์ ภาษาบาลี เล่ม ๒ ชื่อ ๔๕๕ หน้า ๕๕ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัญหาของการจัดสิ่งแวดล้อมในสถานพยาบาล อาจไม่ใช่ปัญหาที่เด่นชัดมากนัก แต่หลายท่านคงเคยมีประสบการณ์การไปโรงพยาบาล คลินิกหรือแม้กระทั่งสถานอนามัย ที่ก่อสร้างมานาน อาคารเก่าทรุดโทรม สีที่เก่าหลุดร่อน ราวเหล็กและเตียงผู้ป่วยที่มีสนิมจับ โถงพักคอยมืดสลัว กลิ่นน้ำยาฆ่าเชื้อโชยเข้าจมูก บรรยากาศน่าสะพรึงกลัว มีคนเปรียบเทียบกับโรงพยาบาลว่าเหมือนคุก สถานการณ์อย่างนี้ที่เรียกว่า “ปัญหาของการจัดสิ่งแวดล้อมในสถานพยาบาล” ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะในอดีตการออกแบบอาจทำการออกแบบโดยเน้นเรื่องประโยชน์ใช้สอยของพื้นที่แต่ไม่ได้คำนึงถึงหลักการด้านสุนทรียภาพ^๑

จากการสัมภาษณ์หัวหน้าฝ่ายการพยาบาล จากโรงพยาบาลรามาธิบดี จังหวัดยะลา ทำให้ทราบว่า โดยปกติผู้ที่อยู่ในแวดวงของการพยาบาล จะมุ่งเน้นเรื่องของการรักษา (Curing) มากกว่าการเยียวยา (Healing) ดังนั้นสิ่งที่สนใจต่อผู้ป่วยจะอยู่ในมิติของการรักษา เช่น การให้การรักษาผู้ป่วยอย่างไร ผู้ป่วยจึงมีสุขภาพที่ดีขึ้น หายจากโรคภัยไข้เจ็บ การใช้ยาอะไรที่เหมาะสมแก่อาการของโรค หรือผู้ป่วยที่มีอาการเช่นนี้จะได้รับการบำบัดด้วยวิธีการใดได้บ้าง ส่วนเรื่องของ Healing เป็นเรื่องที่มีมักจะไม่ได้ให้ความสำคัญมากนัก^๒ เหตุเพราะบุคลากรทางการแพทย์นั้นยังอยู่ในกระบวนทัศน์แบบเดิมๆ ที่มองแต่เรื่องของการรักษามากกว่าในเรื่องอื่น เรื่องของการจัดสิ่งแวดล้อมยังไม่ได้มีความสนใจนัก หากเมื่อจะพิจารณาถึงเรื่องของมิติจิตใจอารมณ์ความรู้สึกยิ่งไกลเกินไปมากในช่วงแรก

^๑ นพ. ดร. โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์, Sense & Sensibility องค์การ ผัสสะ และสุนทรียภาพ, เอกสารจากการบรรยายในการประชุม HA National Forum ครั้งที่ ๘, ณ ศูนย์การประชุมอิมแพค เมืองทองธานี, วันที่ ๑๒ มีนาคม ๒๕๕๑, หน้า ๒.

^๒ สัมภาษณ์พยาบาลวิชาชีพ, โรงพยาบาลรามาธิบดี จ.ยะลา เมื่อวันที่ ๕ มีนาคม ๒๕๕๕.

อย่างไรก็ดี ในปัจจุบันนี้ แนวความคิดในเรื่องนี้ได้ถูกพัฒนาปรับเปลี่ยนไปมาก บรรยายศาสตร์กล่าวข้างต้น ถูกแทนที่ด้วยการปรับปรุงใหม่ โดยพัฒนาจากการยึดผู้ป่วยเป็นศูนย์กลาง (Patient Centered) เพื่อมุ่งสู่เป้าหมายที่ให้มนุษย์เป็นศูนย์กลาง (Human Centered) ในเรื่องนี้ ดร.นพ. โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์ได้เขียนไว้ว่า เรื่องของ sense เวลาเราพูดถึงชีวิตการทำงาน (ในที่นี้คือการทำหน้าที่ของบุคลากรทางการแพทย์) มันมีโลกของผัสสะอยู่ ผัสสะในส่วนที่เชื่อมโยงไปถึงอารมณ์มันจะถูกระงับยับยั้งไว้ตลอดเวลา ผัสสะของเราจะถูกฝึกให้ทื่อและด้านชาลงไปเรื่อยๆ ในชีวิตประจำวันของเราจะเป็นอย่างนั้น เวลาเราพบคนไข้ เวลาซักประวัติเราจะถามอะไร ซักหาข้อเท็จจริง เราซักหาความรู้สึกหรือเปล่า เป็นส่วนน้อย เวลาซักหาข้อเท็จจริง ชาวบ้านเขาจะพูดความรู้สึกด้วยการเล่า เราจะไม่ค่อยมีเวลาให้เขาเล่า จากข้อความข้างต้นแสดงให้เห็นถึงแนวคิดในการปรับปรุงระบบวิธีการให้บริการด้านสุขภาพของผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพยาบาล^๓

ยิ่งไปกว่านั้น มีหลักฐานการค้นคว้าวิจัยที่ชี้ชัดถึงคุณประโยชน์ของการออกแบบสิ่งแวดล้อมของพื้นที่ใช้สอย ให้สอดคล้องกับความต้องการจริงๆ ของผู้ใช้สอย ซึ่งหมายถึงผู้ป่วยญาติ เพื่อน ผู้ป่วย รวมถึงเจ้าหน้าที่ทุกระดับ ไม่เพียงแต่จะยกระดับผลการรักษาพยาบาลของผู้ป่วยเท่านั้น ยังเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานและสร้างขวัญกำลังใจแก่เจ้าหน้าที่ นอกจากนั้น ยังอำนวยความสะดวกด้านบริหารอื่นๆ อีก ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของบรรลุเป้าหมายในแผนความปลอดภัย การลดต้นทุนในการดำเนินการ และในแง่ของการตลาดก็จะสามารถเพิ่มส่วนแบ่งทางการตลาดได้อีกด้วย

ด้วยการจัดการสิ่งแวดล้อมในสถานพยาบาลเป็นเรื่องที่สำคัญอย่างยิ่งในปัจจุบัน ดังนั้นจึงเกิดแนวคิดเรื่องการจัดการสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยา หรือ Healing Environment เป็นแนวคิดหลักในการออกแบบและปรับปรุงสถานพยาบาล โดยมีความหมายที่สื่อถึงการจัดหรือการออกแบบสภาพแวดล้อมของสถานพยาบาลที่เอื้อต่อการเยียวยา ซึ่งในประเด็นนี้พบว่าปัจจุบันมีการจัดหรือการปรับปรุงสิ่งแวดล้อมให้มีลักษณะที่สะอาดและปลอดภัย ตัวอย่างพบในสถานพยาบาลเป็นส่วนใหญ่ และมีรายงานว่า สถานพยาบาลที่มีการปรับปรุงสิ่งแวดล้อมอย่างเหมาะสมสามารถลดความเครียด และบรรเทาผลกระทบข้างเคียงที่เกิดจากความเครียดได้นอกจากนี้ สิ่งแวดล้อมการทำงานที่ดียังสามารถช่วยลดอัตราการเกิดความผิดพลาดทางการแพทย์

^๓ นพ. ดร. โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์, Sense & Sensibility องค์การ ผัสสะ และสุนทรียภาพ, เอกสารจากการบรรยายในการประชุม HA National Forum ครั้งที่ ๘, ณ ศูนย์การประชุมอิมแพค เมืองทองธานี, วันที่ ๑๒ มีนาคม ๒๕๕๑, หน้า ๑๓.

และลดการติดเชื้อในสถานพยาบาล ในขณะเดียวกัน ก็เป็นการสร้างขวัญกำลังใจ และเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของเจ้าหน้าที่ด้วย ดังที่ Jain Malkin สถาปนิกผู้เชี่ยวชาญในการออกแบบสถานพยาบาลเคยกล่าวไว้ว่า “คุณภาพของสิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อการเร่งหรือหน่วงหนึ่ยของการเยียวยาได้อย่างไม่ต้องสงสัย” - “there is no doubt that the quality of the environment can enhance or retard healing”^๔

ความสนใจในเรื่องของการออกแบบสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยา กำลังเป็นกระแสนิยมที่เริ่มแพร่เข้ามาในจังหวะที่เหมาะสมอย่างยิ่ง เพราะในปัจจุบันนอกจากจะเป็นช่วงเวลาที่จะต้องมีการซ่อมบำรุงอาคารเก่าที่มีอยู่มากมาย การขยายตัวของระบบบริการยังทำให้มีความต้องการอาคารสำหรับงานบริการสาธารณสุขเป็นอย่างมาก

ซึ่งในช่วงเวลาที่ผ่านมารองพยาบาลได้ให้ความสำคัญและเริ่มมีการพัฒนาการจัดด้านสิ่งแวดล้อมกันเพิ่มมากขึ้น โดยมุ่งเน้นไปที่การจัดการสิ่งแวดล้อมทางกายภาพให้มีความพร้อม มีความสวยงาม สะอาด เป็นระเบียบ แต่ยังคงขาดการจัดการสิ่งแวดล้อมด้านบริการที่มุ่งเสริมสร้างความรู้สึกทางด้านสังคม จิตใจของผู้ป่วย ผู้รับบริการ ญาติ และบุคลากร จึงเป็นที่มาของความตื่นตัวในการที่จะพัฒนาสิ่งแวดล้อมในทุกด้านเพื่อการเยียวยา^๕ จะเห็นได้ว่าการจัดสิ่งแวดล้อมในสถานพยาบาลเพื่อการเยียวยานั้น ไม่ใช่เพียงแค่การทำดีให้สวย ตกแต่งสถานที่ การให้สีอาคาร การให้แสงสว่าง การจัดการพื้นที่ใช้สอยพื้นที่ การปรับปรุงในเรื่องของ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสเท่านั้น แต่ยังมีมิติของความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ต่อมนุษย์ด้วยกัน ที่แสดงออกและกระทำต่อกันทั้งทางกาย ทางวาจา และทางจิตใจ ซึ่งมีความสำคัญไม่น้อยไปกว่าสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

ดังนั้นหากจะพิจารณาถึงผลของความรู้สึกที่เป็นการเยียวยาผู้ป่วย ก็จะสามารถพิจารณาได้จากผัสสะต่างๆที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็น รูปที่ตาเห็น เสียงที่ได้ยิน กลิ่นที่ได้รับ รสชาติของอาหาร และผัสสัมผัสของวัตถุต่างๆ จะเห็นได้ว่า การจัดการสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยา กำลังเดินมาถึงจุดเปลี่ยนที่สำคัญ กล่าวคือ มุ่งเน้นแนวทางที่จะปรับจากการบริการที่ให้ผู้ป่วยเป็น

^๔ <http://www.jainmalkin.com>, <http://www.healthdesign.org> เข้าถึงเมื่อวันเสาร์ที่ ๒๕ มกราคม ๒๕๕๔

^๕ โกศล จิงเสถียรทรัพย์, **Healing Environment: การออกแบบสภาพแวดล้อมสถานพยาบาลให้เอื้อต่อการเยียวยา**, เอกสารการบรรยายเรื่อง **Healing Environment และการเปลี่ยนแปลง** ในงาน SHA Conference & Contest ความงามและความหมายนิยามใหม่ของงานคุณภาพ จัดโดยสถาบันรับรองคุณภาพสถานพยาบาล (องค์การมหาชน), ณ โรงแรมอิมพีเรียล คีนส์ ปาร์ค กรุงเทพมหานคร, วันที่ ๑๕-๑๗ ธันวาคม ๒๕๕๓.

ศูนย์กลาง (Patient Centered/ Pathogenesis) มุ่งสู่การให้มนุษย์เป็นศูนย์กลาง (Human Centered/ Salutogenesis) ซึ่งก็หมายถึงผู้ใช้สอยพื้นที่ทั้งหมดตั้งแต่ ผู้ป่วย ญาติผู้ป่วย แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่ และผู้ให้บริการทั้งหมดมาร่วมเป็นศูนย์กลางด้วย ทั้งนี้ การออกแบบอาคารใช้สอย รวมทั้งพื้นที่ว่างรอบอาคารก็ต้องถูกออกแบบเพื่อตอบสนองการใช้สอยของผู้ป่วยและผู้ใช้สอยพื้นที่ที่เกี่ยวข้องทั้งหมดเป็นหลัก

หากจะหาคำตอบว่าอะไรคือลักษณะของสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยา คงจะหาคำตอบแบบสำเร็จรูปได้ยาก เพราะสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยานั้น ไม่ได้ขึ้นอยู่กับปัจจัยทางกายภาพแต่เพียงอย่างเดียว หากแต่บริบททางสังคมวัฒนธรรมและปัจจัยทางจิตใจก็มีผลต่อการเยียวยาผู้ป่วยอย่างมีนัยสำคัญ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาการจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยา ที่เป็นการจัดสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลต่อมนุษย์ตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาทและการจัดสิ่งแวดล้อมในสถานพยาบาลในสังคมปัจจุบัน ว่าเป็นอย่างไร เพื่อนำไปบูรณาการการทำงานทางด้านสาธารณสุขกับการให้บริการประชาชนในสถานพยาบาล

๑.๒ วัตถุประสงค์

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาการจัดสิ่งแวดล้อมในสถานพยาบาลในสังคมปัจจุบัน

๑.๒.๒ เพื่อศึกษาสิ่งแวดล้อมกับการพยาบาลตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๒.๓ เพื่อเสนอแนวทางการจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาผู้ป่วยในสถานพยาบาลตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๓ ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มุ่งศึกษาเรื่องสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาผู้ป่วยในสถานพยาบาลตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท โดยอาศัยข้อมูลจากพระไตรปิฎก ธรรมกถา ฎีกา และหนังสือสำคัญทางพระพุทธศาสนา ตลอดจนเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตการวิจัยครั้งนี้ไว้ ดังนี้

๑.๓.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

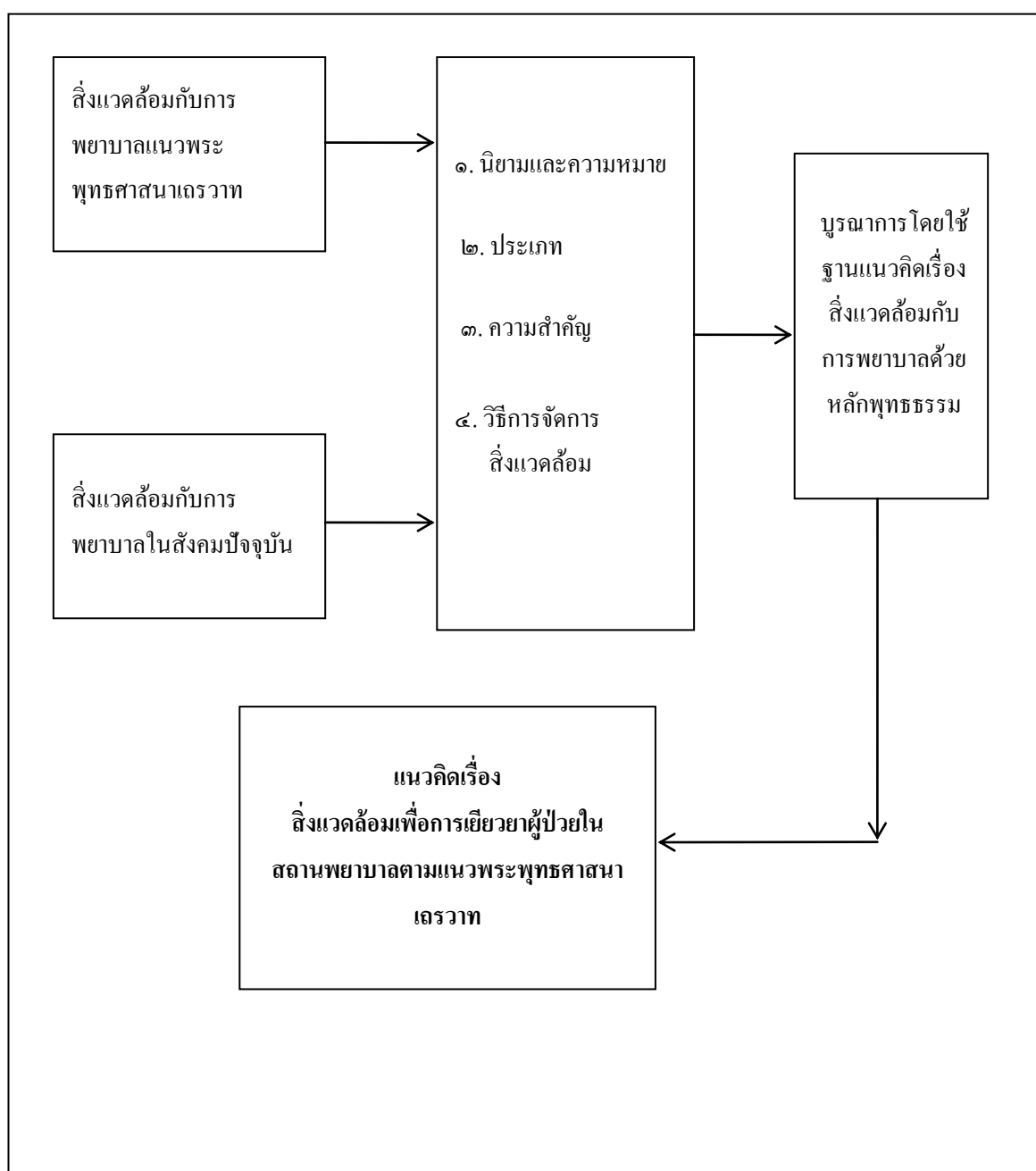
๑). พระไตรปิฎก ธรรมกถา ฎีกา และหนังสือสำคัญทางพระพุทธศาสนา

๒). เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๓.๒ ขอบเขตด้านพื้นที่

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดพื้นที่ในการศึกษาวิจัย คือ การเก็บข้อมูลในโรงพยาบาลทั่วประเทศ ๓๑ โรงพยาบาล (ดังรายละเอียดในภาคผนวก ก.) โดยการสัมภาษณ์ผู้บริหาร หรือผู้ที่เกี่ยวข้องกับงานคุณภาพของสถานพยาบาล (รายละเอียดในภาคผนวก ข.)

๑.๔ แนวคิดทฤษฎีสี่แวดล้อมกับการพยาบาลที่ใช้เป็นกรอบในการวิจัย



๑.๕ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๕.๑ สิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาในสถานพยาบาลในสังคมปัจจุบันเป็นอย่างไร

๑.๕.๒ สิ่งแวดล้อมกับการพยาบาลตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท มีสาระสำคัญอย่างไร

๑.๕.๓ แนวทางในการจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาผู้ป่วยในสถานพยาบาลตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๖ คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

๑.๖.๑ สิ่งแวดล้อม (Environment) ตามความหมายในพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๒๕ และในพระราชบัญญัติส่งเสริมและรักษาคุณภาพสิ่งแวดล้อมแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๓๕ ได้ให้คำนิยามของสิ่งแวดล้อมตรงกันคือ หมายถึง สิ่งต่างๆ ที่มีลักษณะทางกายภาพและชีวภาพที่อยู่รอบตัวมนุษย์ ซึ่งเกิดขึ้นโดยธรรมชาติและสิ่งที่มีมนุษย์ได้ทำขึ้น สิ่งแวดล้อมแบ่งเป็นลักษณะตามการเกิดขึ้นได้ ๒ ลักษณะ คือ

๑. สิ่งแวดล้อมที่เกิดตามธรรมชาติ (Natural Environments) หมายถึง สิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นเองโดยธรรมชาติ เช่น ดิน น้ำ อากาศ จุลินทรีย์ พืช และสัตว์ เป็นต้น

๒. สิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้น (Man-made Environments) หมายถึง สิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้น เช่น อาหาร ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค เครื่องนุ่งห่ม (ปัจจัย ๔) รวมถึงอุปกรณ์อำนวยความสะดวกต่าง ๆ เครื่องจักร เครื่องยนต์ เครื่องใช้ไฟฟ้า เป็นต้น

๑.๖.๒ การเยียวยา หมายถึง การจัดการสุขภาพแบบองค์รวมโดยการสร้างความกลมกลืนของกาย ใจ สังคม และจิตวิญญาณ

๑.๖.๓ สิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยา หมายถึง ความประณีตในการออกแบบสถานที่แสงที่เหมาะสม เสียงที่มีความพอดี กลิ่นต่างๆ ที่เกิดขึ้นในโรงพยาบาล รสชาติของอาหารที่เหมาะสมกับอาการของผู้ป่วย และรวมถึงสัมผัสเหมาะสมกับอาการของผู้ป่วย พฤติกรรมการบริการที่อ่อนน้อม น่ารัก คำพูดที่สื่อสารจากจิตใจที่ดี ที่งดงามของบุคลากรทางการแพทย์ และทีมงานที่มีน้ำใจ

๑.๖.๔ สถานพยาบาล หมายถึง สถานิอนามัย โรงพยาบาล ศูนย์การแพทย์

๑.๓ ทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อกำหนดกรอบแนวคิด และแนวทางในการศึกษา ผู้วิจัยได้รวบรวมงานที่เกี่ยวข้องกับการจัดการสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเยียวยาไว้ดังต่อไปนี้

๑.๓.๑ The Center for Health Design เป็นองค์กรด้านการค้นคว้าวิจัยที่ไม่ได้มุ่งหวังผลกำไร โดยทุ่มเทเพื่อการเปลี่ยนแปลงในการออกแบบสถานพยาบาล มีพันธกิจในการปฏิรูปการออกแบบสถานพยาบาลให้เป็นสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเยียวยา เพื่อยกระดับผลจากการรักษาพยาบาลของผู้ป่วยผ่านกระบวนการคิดสร้างสรรค์งานออกแบบที่อ้างอิงจากหลักฐานผลงานการตีพิมพ์จากการค้นคว้าวิจัยทางด้านนี้เมื่อปี ค.ศ. ๒๐๐๔ ในหัวข้อเรื่อง บทบาทของสภาพแวดล้อมทางกายภาพของโรงพยาบาลในศตวรรษที่ ๒๑ นั้น มีข้อเสนอแนะว่า กระบวนการคิดสร้างสรรค์งานออกแบบที่อ้างอิงจากหลักฐานนี้ มีผลกระทบต่องค์ประกอบในสถานพยาบาลดังนี้^๖

- (๑) ผลการรักษาผู้ป่วย
- (๒) ความพึงพอใจของเจ้าหน้าที่
- (๓) มาตรฐานงานคุณภาพ
- (๔) ความปลอดภัย
- (๕) ประสิทธิภาพการปฏิบัติงาน
- (๖) ฐานะทางการเงิน

๑.๓.๒ Planetree เป็นองค์กรที่ถูกก่อตั้งขึ้นโดย แอนเจลิกา เชียร์ริอต (Angelica Thieriot) เธอก่อตั้งองค์กร เพลนทรีด้วยตัวเอง ในปี ๑๙๗๘ เธอเคยนอนพักรักษาตัวอยู่ที่โรงพยาบาลแห่งหนึ่งเมื่อ ๓๐ ปีมาแล้ว และรู้สึกเหมือนกับว่าตัวเองไม่มีชีวิต ไม่ได้เป็นมนุษย์ เพราะไม่มีใครใส่ใจเธอ เมื่อเธอร้องด้วยความเจ็บปวดแต่ไม่มีคนสนใจ หลังจากหายป่วย เธอจึงก่อตั้งองค์กรดังกล่าว ไม่ใช่เพื่อเป็นศัตรูกับโรงพยาบาล แต่เพื่อไปช่วยโรงพยาบาลว่าจะทำให้เกิดสิ่งแวดล้อมแบบนี้ได้อย่างไร เธอจึงเน้นที่ภูมิสถาปัตย์กับผัสสะการรับรู้ เนื่องจากพื้นที่ของโรงพยาบาลเป็นที่ว่างแบบหนึ่ง ถ้าสามารถทำให้ที่ว่างกลายเป็นสถานที่ของการเยียวยา (Place) ได้ จะเป็นการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ เปลี่ยนแปลงผัสสะการรับรู้ของคนที่มาโรงพยาบาล เปลี่ยนแปลงขอบเขตของโรงพยาบาล เพราะปัจจุบันโรงพยาบาลจะมีขอบเขตของ ตัวเองอย่างชัดเจน ซึ่งไม่ใช่

^๖ <http://www.healthdesign.org> เข้าถึงเมื่อวันเสาร์ที่ ๒๕ มกราคม ๒๕๕๔

รู้ แต่เป็นขอบเขตที่กั้นไม่ให้สิ่งต่างๆ ภายนอก เข้าออก หมายความว่า ผู้ป่วยจะถูกแยกขาด (Isolate) อยู่ในหอผู้ป่วยโดยไม่ต้องรู้เรื่องโลกภายนอก นอกจากดูผ่านโทรทัศน์เท่านั้น

จากประสบการณ์ที่ไม่สู้จะดีนักของผู้ป่วยจากโรงพยาบาลแห่งหนึ่ง ซึ่งจากจุดนี้ เธอได้สร้างอิทธิพลอย่างมากในการขับเคลื่อนแนวคิดการให้ผู้ป่วยเป็นศูนย์กลางจนเป็นแนวคิดกระแสหลักในระบบสาธารณสุขปัจจุบัน องค์กรนี้ได้สร้างรูปแบบจำลองสำหรับการให้ผู้ป่วยเป็นศูนย์กลางที่มีองค์ประกอบ ๘ ประการ^๓ ดังนี้

- (๑) สนับสนุนการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์
- (๒) ให้ข้อมูลทางการรักษา (รวมถึงมีห้องสมุด) และให้กำลังใจผู้ป่วย
- (๓) เปิดโอกาสให้ญาติและเพื่อนผู้ป่วยมีส่วนร่วมในการเยียวยา
- (๔) ให้ความสนใจต่อโภชนาการที่ดี
- (๕) สนับสนุนมิติทางจิตวิญญาณ (แหล่งการเยียวยาจากภายใน)
- (๖) ตระหนักถึงความสำคัญของผัสสะระหว่างมนุษย์และการสื่อสาร
- (๗) จัดตั้งงานศิลปะที่เอื้อต่อการเยียวยา
- (๘) เสริมการแพทย์ทางเลือกในแบบแผนการรักษา
- (๙) ออกแบบสภาพแวดล้อมทางสถาปัตยกรรมที่เอื้อต่อการเยียวยา

งานวิจัยขององค์กรนี้แสดงให้เห็นถึงผลของการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเยียวยา ในมิติของความพึงพอใจของผู้ป่วยและระยะเวลาของการอยู่ในโรงพยาบาล นอกจากนี้ ในด้านทรัพยากรบุคคลก็สามารถรับสมัครเจ้าหน้าที่ที่มีคุณภาพได้มากขึ้นรวมถึงลดการลาออกของเจ้าหน้าที่ด้วย

๑.๗.๓ ดร.นพ.โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์ ได้กล่าวไว้ในหนังสือคืนสุนทรียภาพให้สุขภาพ กระบวนทัศน์สุขภาพใหม่ จิตวิญญาณ สุนทรียภาพ และความเป็นมนุษย์ ว่ามิติที่สะท้อนความเป็นองค์รวมของชีวิต อันได้แก่ มิติทางจิตวิญญาณ สุนทรียภาพ และความเป็นมนุษย์ได้สูญหายไปพร้อมกับที่ความดีความงาม และความจริงสูงสุดของชีวิต ได้สูญหายไปจากระบวนวิธีคิดทางวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ ที่กล่าวเช่นนี้เพราะว่าจิตวิญญาณสุนทรียภาพ และความเป็นมนุษย์เป็นคุณสมบัติที่เกิดจากการบูรณาการของชีวิต เมื่อใดก็ตามที่เรานำชีวิตมาแยกเป็นส่วนๆ เพื่อ

^๓ <http://www.planetree.org> เข้าถึงเมื่อวันเสาร์ที่ ๒๕ มกราคม ๒๕๕๔

ทำการศึกษา คุณสมบัติบางประการซึ่งเป็นสิ่งที่ก่อกำเนิดขึ้นมาจากความสัมพันธ์ที่ซับซ้อนในองค์รวมอันเป็นหนึ่งเดียวของชีวิตก็จะสูญหายไป^๔

๑.๗.๔ สิวลี ศิริโล ได้กล่าวถึง แนวคิดเรื่องสุขภาพแบบองค์รวม สรุปความได้ว่า แนวคิดเรื่องสุขภาพแบบองค์รวมเป็นแนวคิดที่ขยายขอบเขตของรูปแบบการให้บริการทางการแพทย์ให้มีลักษณะมุ่งเน้นในแนวของการแพทย์แบบมนุษยนิยม ว่าโดยความหมาย แนวคิดนี้หมายถึง ภาวะสุขภาพทั้งทางร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ และสภาพแวดล้อม^๕

๑.๗.๕ พริตจ็อฟ คาปรั้า ได้กล่าวไว้ในหนังสือ จุดเปลี่ยนแห่งศตวรรษ ๓ : มองความจริงด้วยทัศนะใหม่ ว่า ทัศนะด้านสุขภาพแบบองค์รวมเรียกร้องให้มีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของสถาบันทางสังคม และระบบที่จะต้องเปลี่ยนแปลงอันดับแรกคือระบบการรักษาสุขภาพ ซึ่งปัจจุบันมีพื้นฐานอยู่บนแนวการรักษาโรคแบบเวชกรรมชีวภาพอันคับแคบ ทั้งนี้ยังแยกเป็นส่วนๆ จนขาดประสิทธิภาพ^๖

ขั้นแรกสุดและที่สำคัญที่สุดของการบำบัดแบบองค์รวมคือ ทำให้ผู้ป่วยเข้าใจธรรมชาติและระดับความไม่สมดุลในตัวเองให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

๑.๗.๖ Kenneth R. Pelletier คุณสมบัติของชีวิตในมิติทางสังคมในทางการแพทย์แบบองค์รวมตะวันตก มีความหมายกว้างขวางมาก ดังที่ได้นิยามไว้ว่า “สิ่งแวดล้อม” หมายถึง สภาพสังคม ครอบครัว ญาติมิตร สภาพการทำงาน ความคิดเกี่ยวกับตนเอง และบทบาทในสังคม อาจเรียกว่าเป็นมิติทางสังคม หรือ มิติทางสิ่งแวดล้อม^๗

^๔ นพ.ดร. โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์, *คืบสวนทฤษฎีสุขภาพให้สุขภาพ กระบวนทัศน์สุขภาพใหม่ จิตวิญญาณ สุขทฤษฎีภาพ และความเป็นมนุษย์*, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เพ็ญฟ้า พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๑๖.

^๕ สิวลี ศิริโล, *จริยศาสตร์สำหรับพยาบาล*, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๑๕๓.

^๖ พริตจ็อฟ คาปรั้า, *จุดเปลี่ยนแห่งศตวรรษ ๓ : มองความจริงด้วยทัศนะใหม่*, แปลโดย พระประชา ปสุนนธมโม, พระไพศาล วิสาโล, สันติสุข โสภณศิริ และรสนา โตสิตระกูล, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : มุนิธิโกมลคิมทอง, ๒๕๔๖), หน้า ๑๐๒.

^๗ Kenneth R. Pelletier อ้างใน พระธรรมโมลี (ทองอยู่ ญาณวิสุทฺโธ), “การศึกษาเปรียบเทียบแนวคิดเรื่องสุขภาพแบบองค์รวมในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับแนวคิดตะวันตก”, *สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๑.

๑.๗.๗ Dr. Larry Culliford ได้กล่าวไว้เอกสารเรื่อง Healing from Within: Spirituality and Mental Health ว่าเรื่องจิตวิญญาณกับเรื่องของศาสนาเป็นเรื่องที่ต้องแยกออกจากกัน โดยมีบางส่วนเท่านั้นที่คาบเกี่ยวกัน และมีหลักฐานทางงานวิจัยที่แสดงว่าเรื่องของศาสนาและความเชื่อทางจิตวิญญาณรวมถึงการลงมือปฏิบัติในการบำบัดผู้ป่วย สามารถช่วยป้องกันความเจ็บป่วยทั้งทางกายและทางจิต ให้กับผู้ป่วยทางจิตเวชได้ และทำให้ผู้ป่วยมีอาการดีขึ้นในระยะเวลาอันสั้น^{๑๒}

๑.๗.๘ พระธรรมโมลี (ทองอยู่ ญาณวิสุทฺโธ) หลักการและวิธีการรักษาสุขภาพตามแบบแนวคิดสุขภาพแบบองค์รวมนั้น มีวิธีการหลากหลายมาก มีทั้งวิธีการที่การแพทย์สมัยใหม่ยอมรับได้ เช่น การออกกำลังกาย การดูแลเรื่องอาหารการกิน การนอนเป็นต้น และมีทั้งส่วนที่มีเหตุผลรองรับ ยังไม่เพียงพอ เช่นการรักษาความสมดุลให้แก่จักระ การใช้วิธีบำบัดรักษา เป็นต้น ซึ่งบางวิธีอาจดูเหมือนไสยศาสตร์ ซึ่งต้องอาศัยศรัทธาเป็นหลักในการบำบัด เช่นการรักษาด้วยพลังจักรวาล เป็นต้น นอกจากนี้ภาวะของความสุขสบายแบบตะวันตก ให้ความสำคัญในเรื่องของสุขภาพทางกาย สุขภาพทางจิต และการมีสิ่งแวดล้อมที่ดี รวมทั้งการมีสภาวะทางจิตวิญญาณที่สงบ ถือเป็นพลังสำคัญในการดำรงชีวิตของมนุษย์ ส่วนทางพุทธศาสนานั้นให้ความสำคัญกับการดูแลร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา การดูแลสุขภาพร่างกายให้ปราศจากโรคนั้นดี ขณะเดียวกันก็ต้องฝึกจิตภาวนาและสมาธิควบคู่ไปด้วย จึงจะทำให้เกิด สภาวะองค์รวมที่แท้จริง^{๑๓}

๑.๘ วิธีดำเนินการวิจัย

ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ เน้นที่การศึกษาวิเคราะห์และค้นคว้าจากตำราและเอกสารเป็นหลัก โดยมีวิธีการดำเนินการดังต่อไปนี้

๑.๘.๑ รวบรวมข้อมูล

(ก) เอกสารชั้นปฐมภูมิ ได้แก่ คัมภีร์พระไตรปิฎก ตำราที่เขียนเกี่ยวกับการจัดสิ่งแวดล้อมในสถานพยาบาล และเอกสารชั้นทุติยภูมิ ได้แก่ วรรณคดี หนังสือ ข้อเขียน งานวิจัย และเอกสารบทความต่างๆ ที่เสนอเกี่ยวข้องกับการจัดการสิ่งแวดล้อมในสถานพยาบาลตามทัศนะของพระพุทธศาสนาและการจัดสิ่งแวดล้อมในสถานพยาบาลในสังคมปัจจุบัน

^{๑๒} Dr. Larry Culliford, **Healing from Within: Spirituality and Mental Health**, 2005, p. 1.

^{๑๓} พระธรรมโมลี (ทองอยู่ ญาณวิสุทฺโธ), **การศึกษาเปรียบเทียบแนวคิดเรื่องสุขภาพแบบองค์รวมในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับแนวคิดตะวันตก**, สารนิพนธ์รายวิชาสัมมนาพระพุทธศาสนากับวิทยาการโลกยุคใหม่, สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐).

(ข) ข้อมูลภาคสนาม เก็บรวบรวมจากบุคลากรที่เกี่ยวข้องในระบบบริการสาธารณสุข
ด้านงานคุณภาพสถานพยาบาล ด้วยวิธีการสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการ

๑.๘.๒ วิเคราะห์ข้อมูลจากข้อ ๑.๘.๑ เพื่อตอบปัญหาการวิจัย

๑.๘.๓ สรุปการศึกษวิเคราะห์แนวทางเพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในสถานพยาบาล

๑.๙ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๙.๑ ทำให้ทราบวิธีการจัดสิ่งแวดล้อมในสถานพยาบาลที่ปรากฏในปัจจุบัน

๑.๙.๒ ทำให้ทราบแนวคิดของการจัดสิ่งแวดล้อมในการพยาบาลตามแนว
พระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๙.๓ ทำให้ทราบแนวทางในการเสริมสร้างวิธีการจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยา
ผู้ป่วยในสถานพยาบาลตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท

บทที่ ๒

การจัดการสิ่งแวดล้อมกับการพยาบาลในสังคมปัจจุบัน

ในการนำเสนอแนวคิดเรื่องสิ่งแวดล้อมกับการพยาบาลในสังคมปัจจุบัน ผู้วิจัยศึกษาความหมายของสิ่งแวดล้อม ประเภทของสิ่งแวดล้อม แนวคิดสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยา ความสำคัญของสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยา และวิธีการจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยา กล่าวคือ

๒.๑ ความหมายของคำว่าสิ่งแวดล้อม

สิ่งแวดล้อม คือ ทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่รอบตัวมนุษย์ทั้งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิต รวมทั้งที่เป็นรูปธรรม (สามารถจับต้องและมองเห็นได้) และนามธรรม (ตัวอย่างเช่นวัฒนธรรมแบบแผน ประเพณี ความเชื่อ) มีอิทธิพลเกี่ยวข้องถึงกัน เป็นปัจจัยในการเกื้อหนุนซึ่งกันและกัน ผลกระทบจากปัจจัยหนึ่งจะมีส่วนเสริมสร้างหรือทำลายอีกส่วนหนึ่ง อย่างหลีกเลี่ยงมิได้ สิ่งแวดล้อมเป็นวงจร และวัฏจักรที่เกี่ยวข้องกันไปทั้งระบบ สิ่งแวดล้อมแบ่งออกเป็นลักษณะกว้างๆ ได้ ๒ ส่วน คือ สิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ เช่น ป่าไม้ ภูเขา ดิน น้ำ อากาศ ทรัพยากร และสิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้น เช่น ชุมชนเมือง สิ่งก่อสร้างโบราณสถาน ศิลปกรรม ขนบธรรมเนียม ประเพณี และวัฒนธรรม ในงานวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ผู้วิจัยได้แบ่งนิยามและความหมายนี้ ออกเป็น ๔ หัวข้อ คือ (๑) ความหมายตามนักวิชาการต่างประเทศ (๒) ความหมายตามนักวิชาการไทย (๓) ความหมายตามนักวิชาการทางศาสนา และ (๔) ความหมายของสิ่งแวดล้อมทางพระพุทธศาสนา ดังนี้

(๑) ความหมายตามนักวิชาการต่างประเทศ

คำว่า “สิ่งแวดล้อม” แปลมาจากคำว่า “Environment” มีคำอธิบายว่า Surroundings : the condition that you live or work in and the way that they influence how you feel or how you can work.^๑ หมายถึง สิ่งต่างๆที่อยู่รอบตัวมนุษย์ และมีอิทธิพลต่อความรู้สึกและการกระทำ

^๑ Cambridge International Dictionary of English, Cambridge University, 1995, p.859.

กิจกรรมทั้งปวงของมนุษย์ จากความหมายดังกล่าวก็มีลักษณะเช่นกันว่าสิ่งต่างๆ เป็นเพียงส่วนประกอบที่เกิดขึ้นมาเพื่อล้อมรอบตัวมนุษย์เท่านั้น^๒

J.A. Simpson และ E.S.C. Weiner^๓ ได้ให้คำจำกัดความของสิ่งแวดล้อมว่า หมายถึง การกระทำของปัจจัยแวดล้อม สถานภาพที่ถูกแวดล้อม เงื่อนไขแวดล้อมตามที่บุคคลหนึ่งบุคคลใด หรือสิ่งมีชีวิตได้รับการพัฒนา ผลรวมของอิทธิพลที่ปรับเปลี่ยนและกำหนดพัฒนาการของชีวิต หรือบุคคลลึกลับภาพ

นอกจากนี้ Noah Webster and Jean L. McKechnie^๔ ได้กล่าวถึงคำว่า “Environment” ไว้ในหนังสือ Webster’s New Twentieth Century Dictionary of the English Language ว่า Environment มีความหมายถึง สิ่งแวดล้อมหรือสิ่งที่ถูกแวดล้อม เงื่อนไขสถานการณ์และอิทธิพล โดยรอบทั้งหมดที่มีผลกระทบต่อการพัฒนาของสิ่งมีชีวิตหรือสิ่งมีชีวิต ซึ่งมักจะมีการถ่ายทอดทางพันธุกรรม

สรุปความหมายของสิ่งแวดล้อมตามความหมายของนักวิชาการต่างประเทศหมายถึง สิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัวมนุษย์ และมีอิทธิพลต่อความรู้สึกและการกระทำกิจกรรมทั้งปวงของมนุษย์ และหมายรวมของสิ่งแวดล้อมในความหมายของสังคมปัจจุบัน สามารถกล่าวได้ว่า สิ่งแวดล้อม หมายถึงสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัวมนุษย์ไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่สามารถสัมผัสจับต้องได้ หรือรับรู้ได้ ทางประสาทสัมผัสทั้ง ๕ และมีอิทธิพลต่อความรู้สึกและการกระทำกิจกรรมทั้งปวงของมนุษย์ เป็นสิ่งที่มีอิทธิพลเกี่ยวโยงถึงกัน และเป็นเหตุปัจจัยในการเกื้อหนุนซึ่งกันและกัน

^๒ พระสงฆ์เสริม แสงทอง, “แนวคิดการจัดการสิ่งแวดล้อมตามหลักทางพุทธศาสนา”, **ปริญญาติลป ศาสตรมหาบัณฑิต**, สาขาวิชาการจัดการมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่), ๒๕๔๑, หน้า ๕.

^๓ J.A. Simpson and E.S.C. Weiner, **The Oxford English Dictionary**, second edition, Volume 5, (The United states of America :Rand McNally@Company, Taunton Mass.), Clarendon Press. Oxford, 19..., p. 315.

^๔ Noah Webster and Jean L. McKechnie, **Webster’s New Twentieth Century Dictionary of the English Language**, Second Edition, (The United states of America : copyright by the world publishing company, 1957), p. 609.

(๒) ความหมายตามนักวิชาการไทย

นักวิชาการไทย ได้ให้ความหมายของสิ่งแวดล้อม ดังต่อไปนี้

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒ ได้ให้ความหมายของสิ่งแวดล้อมว่า สิ่งต่างๆ ทั้งทางธรรมชาติและทางสังคมที่อยู่รอบๆ ตัวมนุษย์ทั้งที่ดี และไม่ดี เช่น โรงเรียนสร้างสวนดอกไม้ให้เป็นสิ่งแวดล้อมที่ดีแก่นักเรียน ชุมชนที่มีการทะเลาะวิวาทกัน หรือเล่นการพนันเป็นสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดีแก่เด็ก^๕

สำนักงานคณะกรรมการแห่งชาติ ได้ให้นิยามสิ่งแวดล้อมไว้ว่า สิ่งแวดล้อมคือ ทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่รอบตัวมนุษย์ ทั้งมีชีวิตและไม่มีชีวิต ทั้งที่เป็นรูปธรรม ได้แก่ สิ่งสัมผัสจับต้อง และมองเห็นได้ เป็นสิ่งที่มีอิทธิพลเกี่ยวโยงถึงกัน และเป็นเหตุปัจจัยในการเกื้อหนุนซึ่งกันและกัน ซึ่งผลกระทบจากเหตุปัจจัยหนึ่งจะมีส่วนเสริมสร้างหรือทำลายอีกส่วนหนึ่งอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ดังนั้น สิ่งแวดล้อม^๖

คณัฏ บวรเกียรติกุล ให้นิยามความหมายสิ่งแวดล้อมว่า คือทุกสรรพสิ่ง ไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่เป็นรูปธรรม หรือนามธรรม และยังมีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกันในฐานะที่ต้องการพึ่งพิงอาศัยกันและกัน^๗

พงษ์วุฒิ สิทธิผล ให้คำจำกัดความสิ่งแวดล้อมว่า สิ่งแวดล้อมคือทุกสิ่งที่อยู่แวดล้อมรอบๆ คนเรา ทั้งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิต ทั้งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรมมีอิทธิพลเกี่ยวโยงถึงกันเป็นปัจจัยเกื้อหนุนกันและกัน ผลกระทบจากปัจจัยหนึ่งจะเกิดผลเสริมสร้างหรือทำลายสิ่งอื่นๆ อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ สิ่งแวดล้อมเป็นวงจรและวัฏจักรที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กันทั้งระบบ^๘

^๕ ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๑๑๕๑.

^๖ อ่างใน มานพ นักการศึกษา, พระพุทธศาสนากับสิ่งแวดล้อมศึกษา, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๓.

^๗ คณัฏ บวรเกียรติกุล, ผลกระทบสิ่งแวดล้อมและปัญหาสุขภาพจากการท่องเที่ยวและนันทนาการ, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, ๒๕๕๐), หน้า ๔๕.

^๘ พงษ์วุฒิ สิทธิผล, การจัดการสิ่งแวดล้อมเบื้องต้น, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สกายบุ๊กส์ จำกัด, ๒๕๔๗), หน้า ๑๐.

ดังนั้น คำว่า “สิ่งแวดล้อม” ในความหมายของนักวิชาการไทย ที่กล่าวมาแล้วข้างต้น หมายถึง ทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่รอบตัวมนุษย์ ทั้งที่เป็นสิ่งที่สามารถสัมผัสจับต้องได้ หรือรับรู้ได้ ทางประสาทสัมผัสทั้ง ๕ และจับต้องไม่ได้ มีทั้งที่ดีและไม่ดี เป็นสิ่งที่มีอิทธิพลเกี่ยวข้องถึงกัน และเป็นเหตุปัจจัยในการเกื้อหนุนซึ่งกันและกัน

สรุปความหมายรวมของสิ่งแวดล้อมในความหมายของสังคมปัจจุบัน สามารถกล่าวได้ว่า สิ่งแวดล้อม หมายถึงสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัวมนุษย์ไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่สามารถสัมผัสจับต้องได้ หรือรับรู้ได้ ทางประสาทสัมผัสทั้ง ๕ และมีอิทธิพลต่อความรู้สึกและการกระทำกิจกรรมทั้งปวงของมนุษย์ เป็นสิ่งที่มีอิทธิพลเกี่ยวข้องถึงกัน และเป็นเหตุปัจจัยในการเกื้อหนุนซึ่งกันและกัน

(๓) นิยามความหมายของนักวิชาการทางพระพุทธศาสนา

ในทางพระพุทธศาสนาให้นิยามและความหมายของ “สิ่งแวดล้อม” ว่าหมายถึง สิ่งต่างๆที่อยู่รอบตัวมนุษย์ และมีอิทธิพลต่อความรู้สึกและการกระทำกิจกรรมทั้งปวงของมนุษย์ เป็นการให้คำนิยามที่คำนึงถึงส่วนประกอบของชีวิต ๒ ส่วน คือ “รูป” กับ “นาม” หรือ “กาย” กับ “ใจ” ดังนี้

พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) ให้ทัศนะสิ่งแวดล้อมไว้ว่า เป็นสิ่งที่ใกล้ชิดกับชีวิตมนุษย์ไม่ว่าจะเป็นสิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติ เช่นป่าไม้ ภูเขา แม่น้ำ หรือสิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้น เช่น ชุมชน อาหาร ยานพาหนะ เป็นต้น^๙

พระมหาจรรยา สุทธิญาณโณได้ให้ความหมายของสิ่งแวดล้อมไว้ว่า เป็นส่วนประกอบหนึ่งของธรรมชาติ ซึ่งต้องประกอบด้วยมนุษย์และสัตว์เป็นต้น หมายถึงทุกสิ่งทุกอย่างล้วนเป็นส่วนประกอบของกันและกัน และส่วนประกอบนั้นก็คือสิ่งแวดล้อมนั่นเอง^{๑๐}

พระมหาประพันธ์ สุขยกร กล่าวถึงความหมายของสิ่งแวดล้อมว่า สิ่งแวดล้อมในความหมายของนักอนุรักษ์คือสิ่งที่อยู่รอบๆ ตัวเรา ทั้งส่วนที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ เช่น ป่าไม้

^๙ พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), *ธรรมะกับการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม*, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๘), หน้า ๘.

^{๑๐} พระมหาจรรยา สุทธิญาณโณ, *พุทธศาสนากับสิ่งแวดล้อม*, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๓๖), หน้า ๑๖.

ภูเขา ดิน น้ำ อากาศ ทรัพยากรธรรมชาติต่างๆ ฯลฯ และส่วนที่มนุษย์เสริมสร้างขึ้นมา เช่น ศิลปกรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี สวนสาธารณะ เป็นต้น^{๑๑}

ติช นัท ฮันท์ (Thich Nhat Hanh) กล่าวถึงสิ่งแวดล้อมตามทัศนะของปรัชญาไว้ว่า พวกเราทุกคนทั้งเด็ก และผู้ใหญ่ล้วนเป็นดอกไม้ที่สวยงาม เปลือกตาของเรานั้นคือ กลีบกุหลาบนั่นเอง โดยเฉพาะในยามที่เราหลับตา หูของเราจะเป็นดั่งรัศมีในยามเช้า ซึ่งกำลังสดับฟังเสียงนกร้อง ริมฝีปากของเราจีบเป็นดอกไม้ที่สวยงามทุกครั้งที่เรายิ้ม ส่วนมือของเราทั้งสองข้างนั้นก็คือ ดอกบัวที่มีกลีบห่อกลิบ^{๑๒}

สมพร เทพสิทธิไธ ได้ให้ความหมายของสิ่งแวดล้อมไว้ว่า สิ่งแวดล้อมคือ ทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่รอบตัวมนุษย์ทั้งที่มีชีวิต และ ไม่มีชีวิต ทั้งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม^{๑๓}

มานพ นักการเรือน ได้ให้ความหมายว่า คำว่า สิ่งแวดล้อม เป็นศัพท์บัญญัติสำหรับใช้แทนคำว่า Environment ในภาษาอังกฤษ ซึ่งมาจากรากศัพท์ภาษาฝรั่งเศสว่า Environ แปลว่า รอบๆ (around) ฉะนั้น Environment จึงหมายถึงทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่รอบตัวมนุษย์ (Totality of man's surroundings)^{๑๔}

ดังนั้น จากทัศนะของนักวิชาการทางด้านพระพุทธศาสนา ดังกล่าวมาแล้วข้างต้น สามารถสรุปความหมายของ คำว่า “สิ่งแวดล้อม” หมายถึง ทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่สามารถสัมผัสจับต้องได้ หรือรับรู้ได้ ทางประสาทสัมผัส ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เป็นสิ่งที่มีอยู่เอง หรือเกิดขึ้นตามธรรมชาติ จัดว่าเป็นสิ่งแวดล้อมทั้งสิ้น

^{๑๑} พระมหาประพันธ์ ศุภษร, “พระวินัยกับการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม : ศึกษาเฉพาะกรณีพระวินัย ๒๒๗ ข้อในพระไตรปิฎกและอรรถกถา”, พ.ศ.๒๕๖๑, ปีที่ ๓๑ ฉบับที่ ๒๑๑ (พฤษภาคม-มิถุนายน, ๒๕๕๑), หน้า ๑๖.

^{๑๒} ติช นัท ฮันท์ (Thich Nhat Hanh), *ตานตื้นในเรือนใจ*, แปลโดย ชีระเดช อุทัยวิทยารัตย์, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๕๐), หน้า ๑๔.

^{๑๓} สมพร เทพสิทธิไธ, *ศาสนากับสิ่งแวดล้อม*, (กรุงเทพมหานคร : สมาชการพิมพ์, ๒๕๓๗), หน้า ๑.

^{๑๔} มานพ นักการเรือน, *พระพุทธศาสนากับสิ่งแวดล้อมศึกษา*, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๑.

(๔) ความหมายของสิ่งแวดล้อมทางพระพุทธศาสนา

คำว่า “สิ่งแวดล้อม” ในภาษาบาลีไม่ได้ระบุไว้โดยตรง แต่มีคำที่ใกล้เคียงที่ปรากฏความหมายในลักษณะของสภาพแวดล้อม เนื่องจากคำว่า สิ่งแวดล้อมนั้นไม่ได้เป็นคำที่ปรากฏในพระไตรปิฎก แต่เป็นสิ่งที่สามารถชี้ได้ว่าเป็นสิ่งแวดล้อม โดยพิจารณาจากลักษณะของสภาพแวดล้อมหรือสภาวะแวดล้อมของสิ่งต่างๆ ตามที่ดำรงอยู่ มีความสัมพันธ์กับสิ่งอื่น ในลักษณะพึ่งพิงอาศัยกัน รวมถึงการตีความตามศัพท์ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ซึ่งมีความสอดคล้องกับนักวิชาการศาสนาได้กำหนดไว้ ฉะนั้นเมื่อผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาตามกรอบดังกล่าวที่กล่าวไว้ในข้างต้น จึงพอสรุปความหมายของสิ่งแวดล้อมได้ดังนี้

ในภาษาบาลีมีศัพท์ที่แสดงลักษณะของสิ่งแวดล้อม ๒ ศัพท์ ได้แก่ คำว่า บริวาร ซึ่งหมายถึง สิ่งแวดล้อม ของสมทบ และสิ่งประกอบรวม^{๑๕} ตัวอย่างเช่น ผ้าบริวาร บริวารกฐิน เป็นต้น นอกจากนี้ยังมี วณอุทยาน มีต้นไม้ ดอกไม้ พืชพรรณต่างๆ และมีสัตว์นานาชนิด เป็นสิ่งประกอบรวม ส่วน ป. หลงสมบุญ^{๑๖} กล่าวว่าบริวาร หรือบริวาร หมายถึง เครื่องล้อม เครื่องห้อมล้อม หรือ เครื่องแวดล้อม

จากความหมายของบริวาร หรือบริวาร ข้างต้น สามารถนำมาอธิบายลักษณะของการแวดล้อมซึ่งกันและกันของสิ่งต่างๆ ดังที่ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิวรรค^{๑๗} ได้ว่า “ก็บริวาร (เครื่องแวดล้อม) พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า บริวาร ดังปรากฏในพระบาลีว่า พระนครเป็นสถานที่ยอันเขาล้อมค้ำแล้ว ด้วยนครบริวาร ๗” ข้อความข้างต้นนี้ หมายถึง เมืองที่มีกำแพงเมืองยาว สูงใหญ่ ล้อมรอบไว้ถึง ๗ ชั้น ซึ่งกำแพงมีความหมายตรงกับ สิ่งแวดล้อม เพราะมีลักษณะโอบเมืองไว้ในวงรอบของตน และทุกสิ่งที่อยู่ภายในกำแพงเมืองต่างก็มีกำแพงและสิ่งอื่นๆ เป็นสิ่งแวดล้อมตนเอง ฉะนั้นสามารถกล่าวได้ว่า บริวาร หรือบริวารมีความหมายใน ๒ นัยยะ กล่าวคือ ความหมายในลักษณะกว้าง และความหมายในลักษณะแคบ โดยในความหมายที่กว้างนั้น หมายถึง ทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่รอบตัวมนุษย์ รวมทั้งตัวมนุษย์เองด้วย ก็เป็นสิ่งแวดล้อมของสิ่งอื่นๆ ด้วยเช่นกัน ส่วนในความหมายแคบ นั้นหมายถึงธรรมชาติที่แวดล้อมมนุษย์และมีความสัมพันธ์

^{๑๕} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส. อาร์. พรีนติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๑๐๕.

^{๑๖} ป. ปลงสมบุญ, พจนานุกรม มจร-ไทย, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (ม.ป.ท., ม.ป.ป.), หน้า ๕๔๗.

^{๑๗} มหามกุฏราชวิทยาลัย, วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๑ ตอน ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๗๒.

กับมนุษย์ในแง่ต่างๆ นั่นคือ เป็นที่อยู่อาศัย เป็นอาหาร เป็นเครื่องนุ่งห่ม เป็นแหล่งของยารักษาโรค เป็นที่พักผ่อนหย่อนใจ หรือแม้กระทั่งเป็นสถานที่ในการฝึกอบรมพัฒนาตน เป็นต้น จึงสามารถสรุปได้ว่า สิ่งแวดล้อมหมายถึง ทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่แวดล้อมกัน และมีความสำคัญในการดำเนินชีวิตของมนุษย์

นอกจากนี้ ยังมีศัพท์ที่แสดงถึง สภาพแวดล้อมที่เป็นที่อยู่อาศัย และมีผลต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ได้แก่ ปฏิจูเทศวาสะ หมายถึงการอยู่ในประเทศอันสมควร อยู่ในถิ่นที่เหมาะสม หมายถึงอยู่ในถิ่นเจริญ มีคนดี มีนักปราชญ์^{๑๘} รวมทั้ง การอยู่ในประเทศหรือถิ่นที่เหมาะสมที่ควร ในภาษาสมัยใหม่ก็คือ การอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี^{๑๙} หรือการอยู่ในประเทศอันควร^{๒๐} ในภาษาอังกฤษว่า Environment หมายถึง การกระทำต่อกันของสิ่งที่อยู่แวดล้อมกัน สภาวะของสิ่งที่ถูกแวดล้อม (the action of environing, the state of being environed)^{๒๑}

สิ่งแวดล้อมในทางพระพุทธศาสนา มีศัพท์ว่า ปฏิจูเทศวาสะ หมายถึงการอยู่ในประเทศหรือถิ่นที่เหมาะสมที่ควร ในภาษาสมัยใหม่ก็คือ การอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี^{๒๒} หรือการอยู่ในประเทศอันควร เชื่อว่า ปฏิจูเทศวาสะ บริษัท ๔ ย่อมเที่ยวไป บุญกิริยาวัตถุมีทานเป็นต้น ย่อมเป็นไป คำสอนของพระศาสดามิองค์ ๘ ย่อมรุ่งเรืองในประเทศใดประเทศนั้น เชื่อว่าประเทศอันควร การอาศัยอยู่ในประเทศอันสมควรนั้น พระพุทธเจ้าตรัสว่าเป็นมงคล เพราะเป็นปัจจัยแห่งการทำบุญแห่งสัตว์ทั้งหลาย^{๒๓} ดังนั้น กล่าวได้ว่าความหมายของสิ่งแวดล้อมคือ สิ่งที่เกี่ยวข้องกับชีวิตมนุษย์^{๒๔} รวมทั้งการอยู่ในถิ่นที่เหมาะสม^{๒๕} แม้นิยามและความหมายของคำว่าสิ่งแวดล้อมใน

^{๑๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓.

^{๑๙} พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), ธรรมะกับการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๓๘), หน้า ๓.

^{๒๐} คณะกรรมการแผนกตำรา, มงคลดัตตปิณีแปล เล่ม ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๑๒๗.

^{๒๑} J.A. Simpson and E.S.C.Weiner, **The Oxford English Dictionary**, Second edition V5, Clarendon Press Oxford, p. 315.

^{๒๒} พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), ธรรมะกับการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม, หน้า ๓.

^{๒๓} คณะกรรมการแผนกตำรา, มงคลดัตตปิณีแปล เล่ม ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๑๒๗.

^{๒๔} พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), ธรรมะกับการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม, หน้า ๑๕.

^{๒๕} อ. จตุกก. อ. (ไทย) ๒/๑๖.

พระพุทธศาสนา จะไม่มีเด่นชัด แต่ก็สามารถที่จะกล่าวได้ว่า ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาได้ปรากฏข้อความที่แสดงถึงบรรยากาศ ที่ผู้วิจัยสามารถอนุมานได้ว่าเป็นคำนิยามของสิ่งแวดล้อม โดยในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาจะกล่าวถึงสิ่งแวดล้อมโดยอ้อมๆ เพื่อให้เกิดความเข้าใจและเห็นภาพสิ่งแวดล้อมทางพระพุทธศาสนาชัดเจนขึ้น ผู้วิจัยได้ประมวลความหมายตามคัมภีร์พระพุทธศาสนา ดังนี้

ข้อความจำนวนมากในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ที่กล่าวถึงสิ่งแวดล้อม ที่แสดงถึงความเชื่อมโยงกันของวิถีชีวิตมนุษย์และธรรมชาติรอบๆ ตัวมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่มีชีวิต หรือสิ่งที่ไม่มีชีวิต การกล่าวถึงสถานที่ที่เหมาะสมสำหรับการบำเพ็ญเพียร ที่มีลักษณะเป็นป่านารีนรมย์ อุดมสมบูรณ์มีสายน้ำไหลไปตามชอกหิน มีดอกไม้บ้านสะพรั่ง เป็นที่เหมาะสมแก่การพักผ่อนหย่อนใจ และเป็นพื้นที่ที่เหมาะสมสำหรับการปฏิบัติธรรม หรือการฝึกตนเพื่อบรรลุถึงเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนานั้นคือนิพพาน ดังที่ปรากฏในภายิตของพระเอกวิหริยเถระ ความว่า

เราผู้เดียวมุ่งประโยชน์เป็นสำคัญ จะรีบเข้าป่าใหญ่ที่ทำให้เกิดแก่ผู้บำเพ็ญเพียร นารีนรมย์ ซึ่งข้างชันมันอาศัยอยู่ จะอาบน้ำที่ชอกภูเขาอันเยือกเย็นในป่าร่มรื่น มีดอกไม้บ้านสะพรั่ง จงกรมแต่ผู้เดียว เมื่อไร เราจะได้อาศัยป่าใหญ่ที่นารีนรมย์แต่ผู้เดียว ไม่มีเพื่อน ได้สำเร็จกิจ ไม่มีอาสวะ ขอความประสงค์ของเราผู้ต้องการจะทำอย่างนั้นจงสำเร็จเถิด เราจักทำให้สำเร็จได้เอง ผู้อื่นไม่อาจทำให้ผู้อื่นได้ เรายืนสวมเกราะคือความเพียรอยู่ จะเข้าป่าใหญ่ ยังไม่ถึงความสิ้นอาสวะ ก็จักไม่ออกจากป่าใหญ่นั้น เมื่อลมเย็นพัดเอากลั่นดอกไม้หอมฟุ้งมา เราจะนั่งบนยอดเขาทำลายอวิชชา จักได้รับความสุข รื่นรมย์ด้วยวิมุตติสุข ที่เยี่ยมภูเขามีสันเย็นในป่า ซึ่งดาดด้วยดอกโกศุม แเนแท้^{๒๖}

อีกตัวอย่างหนึ่ง ได้กล่าวถึงสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมกับการบำเพ็ญเพียร ฝึกกายฝึกใจในการเข้าถึงความจริงอันสูงสุด ว่าหากจะหาสถานที่ที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติเพื่อแสวงหาความสงบแล้ว น่าจะเป็นสถานที่ที่มีความสะดวกสบายในด้านอาหาร เส้นทางสัญจร และให้ร่วมเงาในการนั่งปฏิบัติบำเพ็ญเพียร ดังปรากฏข้อความในปาสราสิสูตร กล่าวว่า

^{๒๖} พุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๕๓๕-๕๔๕/๔๓๔.

ภิกษุทั้งหลาย เรานั้นแสวงหาว่าอะไรเป็นกุศล ขณะที่แสวงหาทางอันประเสริฐคือ ความสงบซึ่งไม่มีทางอื่นยิ่งกว่า เมื่อเที่ยวจาริกไปในแคว้นมคธ โดยลำดับได้ไปถึงตำบล อุรุเวลาเสนานิคม ได้เห็นภูมิประเทศที่น่ารื่นรมย์ มีราวป่าน่าเพลิดเพลินใจ มีแม่น้ำไหลรินไม่ขาดสาย มีทำน้ำสะอาดดี น่ารื่นรมย์ มีโคจรคามอยู่โดยรอบ เราจึงคิดว่า ‘ภูมิประเทศเป็นที่น่ารื่นรมย์ มีราวป่าน่าเพลิดเพลินใจมีแม่น้ำไหลรินไม่ขาดสาย มีทำน้ำสะอาดดี น่ารื่นรมย์ มีโคจรคามอยู่โดยรอบเหมาะแก่การบำเพ็ญเพียรของกุลบุตรผู้ปรารถนาจะบำเพ็ญเพียร’ เราจึงนั่ง ณ ที่นั่นด้วยคิดว่า ‘ที่นี่เหมาะแก่การบำเพ็ญเพียร’^{๒๗}

ปรากฏว่ามี การกล่าวถึง สิ่งแวดล้อม สรุปความได้ดังนี้ สิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมแก่การบำเพ็ญเพียรคือ เป็นสถานที่ที่น่ารื่นรมย์ มีแม่น้ำไหลรินไม่ขาดสาย มีทำน้ำสะอาดดี มีโคจรคามอยู่โดยรอบ จากข้อความดังกล่าว นอกจากสถานที่ที่น่ารื่นรมย์ มีทำน้ำสะอาด มีโคจรคามอยู่โดยรอบ และมีลักษณะเป็นป่าใหญ่ ที่เหมาะสำหรับการบำเพ็ญเพียร เพื่อการบรรลุนิพพานแล้ว ต้นไม้ที่มีร่มเงา ให้ความสงบเย็นสบาย แม้เพียงต้นเดียวที่ไม่ได้มีลักษณะเป็นป่าก็สามารถเป็นสถานที่ที่เหมาะสมแก่การบำเพ็ญเพียรได้ ดังปรากฏใน พระสูตรมหาสังคจกสูตร^{๒๘} ที่กล่าวถึง การนั่งใต้ต้นหว้าที่ร่มเย็น ทำให้บรรลุนิพพานได้

นอกจากนี้ยังมีการกล่าวถึง ความอุดมสมบูรณ์ของสวน ที่มีสัตว์นานาชนิดได้อาศัยร่มเงา และผลของต้นไม้เป็นอาหารทำให้มีสัตว์มาอาศัยอยู่ ณ ที่นั่นเป็นจำนวนมาก ดังข้อความพรรณนาสภาพแวดล้อมในสวนมะม่วงแห่งหนึ่งที่ปรากฏในกุ่มภชาดก ความว่า

ขอเดชะพระองค์ผู้ทรงข่มอริราชศัตรู สวนมะม่วงนั้นแข่งแซ่ไปด้วยหมู่นกที่มัวเมาด้วยรสดอกไม้ ทิพยสกุณปักษี คือ นกกระเรียน นกยูง นกเขา และนกสาธีกาก็มีอยู่ในสวนมะม่วงนี้ และในสวนนี้ยังมีฝูงหงส์ส่งเสียงร้องระงม นกคู้เหว่าเร่าร้องกึกก้อง ปลุกเหล่าสัตว์ให้ตื่นอยู่ ณ สวนมะม่วงนี้ ต้นมะม่วงทั้งหลายมีปลายกิ่งโน้มลง ด้วยพวงผลดกคั่นเช่นรวงข้าวสาธิต มีทั้งต้นคำ ต้นสน ต้นกระทุ่ม และผลตาลสุกห้อยย้อยอยู่เรียงราย^{๒๙}

^{๒๗} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๗๕/๓๐๓.

^{๒๘} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๘๑/๔๑๖.

^{๒๙} พ. ขา. (ไทย) ๒๓/๒๖/๕๔๒.

อีกเรื่องหนึ่ง ที่ปรากฏใน อารามทายกเถราปทาน ประวัตินิโอดีตชาดิกของพระอาราม ทายกเถระ ความว่า “ข้าพเจ้าได้สร้างอารามถวาย แต่พระผู้มีพระภาคพระนามว่าสิทธัตถะ ใกล้หมู่ ไม่มีเงาร่มเย็น มีฝูงนกเข้าอยู่อาศัย”^{๓๐}

สภาพแวดล้อมบางกรณีเป็นแหล่งของยารักษาโรค เช่นที่ปรากฏในมูลาทิเกศัชชกถา ว่าด้วยทรงอนุญาตเครื่องขามีรากไม้เป็นต้นความว่า

สมัยนั้น ภิกษุทั้งหลายผู้เป็นไข้ ต้องการรากไม้ที่เป็นยา ภิกษุทั้งหลายจึงนำเรื่องนี้ไป กราบทูลพระผู้มีพระภาคให้ทรงทราบ พระผู้มีพระภาครับสั่งว่า “ภิกษุทั้งหลาย เรา อนุญาตรากไม้ที่เป็นยา คือ ขมิ้นจิงสด ว่านน้ำ ว่านเปราะ อุดพิต ข่า แฝก เหั่วหมู หรือ รากไม้ที่เป็นยาชนิดอื่นที่มีอยู่ ซึ่งไม่ใช่ของเถียวของฉันทรับประเคนแล้วเก็บไว้ได้จน ตลอดชีพเมื่อมีเหตุจำเป็นภิกษุจึงฉันได้ เมื่อไม่มีเหตุจำเป็นภิกษุนั้นต้องอาบัติทุกกฏ”^{๓๑}

นอกจากนี้พระพุทธเจ้ายังทรงอนุญาตพืชที่เป็นยาจากธรรมชาติอีกหลายชนิด เช่นน้ำ ฝาดสะเดา น้ำฝาดโมกมัน น้ำฝาดจ๊กกา น้ำฝาดบอระเพ็ด น้ำฝาดกระถินพิมาน หรือน้ำฝาดที่เป็นยา ชนิดอื่นที่มีอยู่ ยังมีผลไม้ที่เป็นยา เช่น ลูกพิลังกะ ตีปาลี พริก สมอไทย สมอพิเภก มะขามป้อม ผล โกฐ หรือผลไม้ที่เป็นยาชนิดอื่นที่มีอยู่ และยางไม้ที่เป็นยา เช่น หิงคุยางเคียวจากหิงคุ ยางเคียวจาก เปลือกหิงคุ ยางจากยอดต้นตะกะ ยางจากใบต้นตะกะ ยางเคียวจากก้านต้นตะกะ กายาน หรือยางที่เป็น ยาชนิดอื่นที่มีอยู่ เป็นต้น^{๓๒} ข้อความดังกล่าว ทำให้ทราบได้ว่า สภาพแวดล้อมที่ปรากฏในคัมภีร์ พระพุทธศาสนานั้น หมายความว่ารวมถึงสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ และสภาพแวดล้อมที่มนุษย์ ได้สร้างขึ้น และสภาพแวดล้อมในแต่ละแห่ง มีความสำคัญที่แตกต่างกัน เช่น สภาพแวดล้อมที่มี ลักษณะสงบ เงียบสงัด เหมาะเป็นที่บำเพ็ญเพียร สภาพแวดล้อมที่ประกอบด้วยพืชหลากหลาย ชนิด ก็เป็นแหล่งของยารักษาโรค

โดยเหตุที่ผู้วิจัยได้กล่าวถึง ปฎิรูปเทสวาสะ ว่าเป็นสิ่งแวดล้อมของมนุษย์เพราะ ปฎิรูปเทสวาสะมีความหมายครอบคลุมถึงถิ่นที่อยู่ที่เหมาะสม ที่อยู่รอบตัวมนุษย์ และเป็นสถานที่ ที่เกื้อกูลต่อการพัฒนาตน โดยในปฎิรูปเทสวาสะ ได้กล่าวถึง สถานที่อื่นๆ ต้องประกอบไปด้วย

^{๓๐} ชุ. อุปทาน. (ไทย) ๓๒/๓๒/๔๖๘.

^{๓๑} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๓/๔๖.

^{๓๒} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๓/๔๗.

กัลยาณมิตร หรือคนดี หากสถานที่ใดไม่เหมาะสมและไม่มีคนดีหรือกัลยาณมิตร สถานที่นั้นก็ไม่ได้ชื่อว่า ปฏิรูปเทสวาสะ

จากข้อความที่กล่าวมาแล้วข้างต้น พอสรุปได้ว่า ความหมายของสิ่งแวดล้อมในพระพุทธศาสนา คือ สิ่งที่สัมพันธ์กับชีวิตมนุษย์ ทั้งในด้านการดำรงชีวิต เป็นที่อยู่อาศัย เป็นแหล่งอาหาร เป็นแหล่งยารักษาโรค และเป็นสถานที่ที่เหมาะสมแก่การอบรมพัฒนาตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา รวมทั้งเป็นสิ่งที่สามารถสัมผัสได้และสัมผัสไม่ได้ทั้งทางประสาทสัมผัสและทางใจ ดังนั้นสามารถสรุปได้ว่า ความหมายของ “ปฏิรูปเทสวาสะ” หมายถึง การอยู่ในประเทศหรือถิ่นที่เหมาะสมที่ควร หรือการอยู่ในประเทศอันควร และการอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี ซึ่งสิ่งแวดล้อมแต่ละแห่งจะมีบทบาทและทำหน้าที่แตกต่างกัน เช่น เป็นที่เหมาะสมแก่การบำเพ็ญเพียร เป็นแหล่งอาหาร เป็นแหล่งยารักษาโรค เป็นที่อยู่อาศัยของสัตว์นานาชนิด และเป็นสิ่งที่มีทั้งเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ ได้แก่ ป่าไม้ ต้นไม้ แม่น้ำ สัตว์ต่างๆ รวมทั้งพืชสมุนไพรต่างๆ นอกจากนี้ยังมีสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้น ได้แก่ ปราสาท อาคาร บ้านเรือน เป็นต้น

๒.๒ ประเภทของสิ่งแวดล้อม ในสังคมปัจจุบัน

การแบ่งประเภทของสิ่งแวดล้อม แบ่งตามลักษณะของการเกิดขึ้นได้ ๒ ประเภท^{๓๓} คือ

๑. สิ่งแวดล้อมที่เกิดตามธรรมชาติ (Natural Environments) หมายถึง สิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นเองโดยธรรมชาติ เช่น ดิน น้ำ อากาศ จุลินทรีย์ พืช และสัตว์ เป็นต้น

๒. สิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้น (Man-made Environments) หมายถึง สิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้น เช่น อาหาร ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค อุปกรณ์อำนวยความสะดวกต่าง ๆ เครื่องจักร เครื่องยนต์ เครื่องใช้ไฟฟ้า เป็นต้น

สิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบๆ ตัวเรามีมากมาย เช่น บ้าน ต้นไม้ สัตว์ ดึก สะพาน ถนน รถ ภูเขา แม่น้ำ สิ่งต่างๆ เหล่านี้เรียกว่า สิ่งแวดล้อม ถ้าเราลองพิจารณาสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัวเรา สิ่งแวดล้อมมีประโยชน์ต่อคนในชุมชนมากมาย เช่น คนในชุมชนได้ใช้ประโยชน์จากสิ่งแวดล้อม

^{๓๓} โกศล จิงเสถียรทรัพย์ และโกเมธ นาควรรณกิจ, **Healing Environment**, (นนทบุรี : สถาบันรับรองคุณภาพสถานพยาบาล (องค์การมหาชน), ๒๕๕๔), หน้า ๑๕.

ทางธรรมชาติเหล่านี้ในการดำรงชีวิต ได้แก่ ใช้เป็นแหล่งอาหาร เป็นแหล่งประกอบอาชีพส่วน
สิ่งแวดล้อมทางสังคมที่คนเราสร้างขึ้นมีคุณค่าต่อคนมากมาย เช่น ช่วยอำนวยความสะดวกใน
ชีวิตประจำวัน ให้คุณค่าทางจิตใจ

จากความหมายของสิ่งแวดล้อมดังกล่าว สามารถแบ่งสิ่งแวดล้อมได้เป็น ๒ ประเภท
คือ สิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ (Natural environment) และสิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้น (Man-
Mode Environment) ^{๓๔} ดังนั้น ผู้วิจัย จึงได้ศึกษาและแบ่งประเภทของสิ่งแวดล้อมเป็น ๒ ประเภท
คือ (๑) สิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ ประกอบด้วย ดิน น้ำ อากาศ พืช สัตว์ อื่นๆ และ (๒)
สิ่งแวดล้อมทางสังคม ประกอบด้วย บ้าน โรงเรียน วัด ถนน โบราณวัตถุ อื่นๆ ดังนี้

(๑) สิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ (Natural Environment) แบ่งออกเป็น ๒ ประเภทย่อย
คือ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (หรือสิ่งแวดล้อมที่ไม่มีชีวิต) และสิ่งแวดล้อมที่มีชีวิต

๑.๑ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (Physical Environment) หรือสิ่งแวดล้อมที่ไม่มีชีวิต
(Abiotic Environment) แบ่งได้ดังนี้

-บรรยากาศ (Atmosphere) หมายถึงอากาศที่ห่อหุ้มโลก ประกอบด้วย ก๊าซชนิดต่างๆ
เช่น โอโซน ไนโตรเจน ออกซิเจน อาร์กอน คาร์บอนไดออกไซด์ ฝุ่นละออง และไอน้ำ

-อุทกภาค (Hydrosphere) หมายถึงส่วนที่เป็นน้ำทั้งหมดของพื้นผิวโลก ได้แก่
มหาสมุทร ทะเล แม่น้ำ ฯลฯ

-ธรณีภาค หรือ เปลือกโลก (Lithosphere) หมายถึง ส่วนของโลกที่เป็นของแข็ง
ห่อหุ้มอยู่รอบนอกสุด ของโลกประกอบด้วยหินและดิน

๑.๒ สิ่งแวดล้อมที่มีชีวิต (Biotic Environment) ได้แก่ พืช สัตว์ และมนุษย์

(๒) สิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้น (Man-Mode Environment) แบ่งได้ ๒ ประเภทดังนี้

๒.๑ สิ่งแวดล้อมที่เป็นรูปธรรม (Concrete Environment) ได้แก่ บ้านเรือน ถนน
สนามบิน เขื่อน โรงงาน วัด

๒.๒ สิ่งแวดล้อมที่เป็นนามธรรม (Abstract Environment) ได้แก่
ขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรม ศาสนา กฎหมายระบบเศรษฐกิจ การเมือง การปกครอง เป็น
ต้น

^{๓๔} <http://www.4090917.ob.tc/type.htm> เข้าถึงเมื่อวันจันทร์ที่ ๒๑ มีนาคม ๒๕๕๔

สรุป ประเภทของสิ่งแวดล้อมแบ่งเป็น ๒ ประเภท คือ (๑) สิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ (Natural Environment) แบ่งออกเป็น ๒ ประเภทย่อย คือ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (หรือ สิ่งแวดล้อมที่ไม่มีชีวิต) และสิ่งแวดล้อมที่มีชีวิต (๒) สิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้น (Man-Made Environment) แบ่งได้ ๒ ประเภทย่อยคือ สิ่งแวดล้อมที่เป็นรูปธรรม (Concrete Environment) และ สิ่งแวดล้อมที่เป็นนามธรรม (Abstract Environment)

๒.๓ แนวคิดเรื่องสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยา

ในเรื่องของสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยา มีงานวิจัยที่พบไม่มากนัก และในส่วนของ สิ่งแวดล้อมเพื่อการบำบัด พบว่างานวิจัยค่อนข้างมาก โดยคำสำคัญที่พบส่วนใหญ่ใช้คำว่า Environmental Medicine, Environmental psychotherapy, Environmental treatment ซึ่งคำเหล่านี้ มักเรียกเป็นกลางๆ เกี่ยวกับการบำบัดรักษาทางการแพทย์ว่า “Alternative Medicine” โดยจากการ ที่ผู้วิจัยได้ค้นหาเอกสาร โดยเฉพาะที่เป็นเอกสารการตีพิมพ์ต่างประเทศพบว่า ส่วนใหญ่ที่กล่าวถึง สิ่งแวดล้อมเพื่อการบำบัด มักกล่าวถึงในบริบทของผู้ป่วยโรคมะเร็ง โดยให้มีการจัดการ สิ่งแวดล้อมเพื่อช่วยในการบำบัดรักษา ดังนี้

จากการวิจัยของ Theron G. Randolph ที่ได้ทำการศึกษา Environment psychotherapy^{๓๕} ได้กล่าวว่าสิ่งแวดล้อมสามารถจะเป็นสาเหตุของโรคทางจิตเวช และรบกวน พฤติกรรมพอๆ กับโรคทางกายภาพ โดยแนวคิดที่แพทย์หรือนักวิชาการทางการแพทย์จะต้อง พิจารณาในการบำบัดรักษาผู้ป่วย ต้องคำนึงถึงทั้งผู้ป่วยและสิ่งแวดล้อมของผู้ป่วย ซึ่งทั้ง ๒ สิ่งเป็น ความสัมพันธ์ของเหตุและผลระหว่างองค์ประกอบกับอาการป่วย ซึ่งองค์ประกอบของสิ่งแวดล้อม ประกอบด้วย อาหาร อากาศ น้ำ การจัดการที่อยู่อาศัย และสิ่งแวดล้อมในสถานที่ทำงาน สำหรับ โรคภัยไข้เจ็บที่เป็นผลกระทบจากการอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เป็นมลภาวะ สามารถที่จะเยียวยาได้ ไม่เฉพาะด้วยยา แต่การจัดสภาพแวดล้อมที่เป็นสาเหตุของการป่วยก็จะเป็นการทำให้ผู้ป่วยมี ภูมิคุ้มกันที่แข็งแรงขึ้นด้วย

^{๓๕}<http://findarticle.com> เข้าถึงเมื่อวันเสาร์ที่ ๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕.

ยังมีงานวิจัย เกี่ยวกับการบำบัดด้วยสิ่งแวดล้อม^{๓๖} ได้กล่าวถึงความหมายของการบำบัดด้วยสิ่งแวดล้อมว่า หมายถึงผลกระทบของพื้นที่ในภูมิภาคที่แตกต่างกันต่อทัศนคติและพฤติกรรม รวมถึงสุขภาพทางกายด้วย โดยจะมีการใช้ข้อมูลเหล่านี้ อย่างไรก็ตามในการที่จะเสริมสุขภาพของผู้ป่วย เช่น บางคนรู้สึกสดชื่นกับการได้ไปริมชายทะเล บางคนรู้สึกมีชีวิตชีวา มีความกระตือรือร้นและมีพลังขับเคลื่อนในบางสถานที่ หรือในบางช่วงเวลาเราก็อยากจะไปจับจิ้งจกบนภูเขา กล่าวโดยสรุปคือด้วยวิธีการที่แตกต่างกันในสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างกัน ก็สามารถบำบัดรักษาโรคได้ เป็นการเข้าถึงธรรมชาติบำบัด ใช้ธรรมชาติในการบำบัดรักษาโรค นอกจากนี้ยังเรื่องของบรรยากาศที่มีผลกระทบต่อสุขภาพด้วย จากการรายงานการวิจัยเรื่องของ Environment therapy ได้กล่าวไว้ในตอนหนึ่งของรายงานการวิจัยว่า “ดูเหมือนจะมีลักษณะพิเศษทางเคมีที่เป็นการเฉพาะในการพัฒนา ระหว่างคนและสถานที่ที่มีเคมีเฉพาะบุคคล การค้นหาสถานที่ที่สามารถเป็นสื่อต่อสุขภาพ และวิธีที่ผู้ป่วยจะมีสุขภาพที่ดีได้ในสถานที่ใดสถานที่หนึ่งก็ตามที่เราอยู่ สรุปแล้วสามารถกล่าวได้ว่าบุคคลจะมีสุขภาพดีต้องมียอดประกอบ ๒ ด้านคือ (๑) ค้นหาสถานที่ที่เป็นสื่อต่อสุขภาพ และ (๒) ค้นหาวิธีการที่จะมีสุขภาพที่ดีในสถานที่ใดๆ ก็ตาม นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยอื่นที่เกี่ยวกับการบำบัดด้วยสิ่งแวดล้อม ได้กล่าวไว้ว่า การบำบัดด้วยสิ่งแวดล้อมเป็นกระบวนการที่จะช่วยให้ปัจเจกบุคคลสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ หรือมีสุขภาพที่ดีได้โดยการปรับองค์ประกอบทางด้านสิ่งแวดล้อมบางอย่าง เช่นการพักผ่อนให้มากขึ้น การใช้เสียงดนตรี การใช้ศิลปะ และการสร้างกิจกรรมสันตนาการ^{๓๗}

และยังมีงานวิจัยของ Jason A. Staal^{๓๘} ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การวิเคราะห์การบำบัดบุคคลที่เป็นโรคสมองเสื่อมหรือดาวน์ซินโดรม ด้วยการสร้างสิ่งแวดล้อมที่สื่อประสาทสัมผัสหลายทางในห้องทดลองที่เรียกว่า “snoezelen” พบว่า เป้าหมายของการจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาของผู้ป่วยโรคสมองเสื่อมหรือดาวน์ซินโดรม เพื่อเป็นการกระตุ้นประสาทสัมผัสหลายทางของผู้ป่วย โรคสมองเสื่อมหรือดาวน์ซินโดรม เช่น การมีแสง สีเสียง ที่กระตุ้นประสาทสัมผัสทั้ง ๕ ของผู้ป่วยให้ตื่นตัว มีการเปิดเพลงบรรเลงที่เป็นเพลงที่แต่งเฉพาะสำหรับผู้ป่วย ในห้อง snoezelen จะมีการฝังหลอดไฟ LED ไว้เมื่อผู้ป่วยเดินไปเหยียบ ณ จุดที่กำหนดหลอดไฟจะสว่างขึ้น เป็นการกระตุ้นประสาทในการรับรู้ของผู้ป่วย กรณีผู้ป่วยเกิดอาการเครียด แสดงพฤติกรรม

^{๓๖} <http://www.astrosolfware.com/Environment.htm> เข้าถึงเมื่อวันที่ ๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕

^{๓๗} <http://psycnet.apa.org/index.cfm> เข้าถึงเมื่อวันที่ ๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕

^{๓๘} www.hindvi.com/journals/ijad/2012/294801 เข้าถึงเมื่อวันที่ ๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕

ก้าวร้าวรุนแรง เมื่อได้เข้ามาอยู่ในห้อง snoezelen พบว่าอาการก้าวร้าวของผู้ป่วยลดน้อยลง ผู้ป่วยเกิดอาการสงบมากขึ้น นอกจากเป้าหมายในการกระตุ้นประสาทสัมผัสแล้ว ยังช่วยให้ผู้ป่วยสามารถออกไปใช้ชีวิตในสิ่งแวดล้อมที่เป็นปกติภายนอกห้องทดลองได้อีกด้วย

และจากงานวิจัยของสถาบันวิจัยการเยียวยาองค์รวมได้เสนอ กระบวนการเยียวยาแบบองค์รวมที่ชื่อว่า WHEE ย่อมาจาก Whole-Health-Easily and Effectively ซึ่งเป็นกระบวนการเยียวยาภายใต้แนวคิดของการบูรณาการศาสตร์หลายๆ ด้านเข้ามารวมกัน^{๓๙} โดยเฉพาะการมองสุขภาพแบบองค์รวมไม่มองแบบแยกส่วน มองเรื่องของการบริหารจัดการที่มีความสะดวกรวดเร็ว และมองเรื่องของผลกระทบที่จะได้รับ ทั้งนี้ในเรื่องนี้มีงานวิจัย เรื่องของการสร้างสรรค์สิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยา^{๔๐} ซึ่งได้กล่าวถึงความสำคัญของการจัดการบริการในระบบบริการสาธารณสุขหรือในสถานพยาบาล ว่าในช่วง ๑๐ ปีที่ผ่านมาอุตสาหกรรมด้านสถานพยาบาลได้ตระหนักถึงสิ่งแวดล้อมทางกายภาพว่า เป็นทรัพยากรที่ทรงคุณค่า และมีผลต่อลูกค้าผู้รับบริการ ถึงแม้ว่าสถานพยาบาลได้ทำการจัดสิ่งแวดล้อมให้ดีขึ้น แต่ความสำคัญที่เกิดจากประสบการณ์บริการจะต้องทำความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง และปฏิบัติต่อลูกค้าผู้รับบริการเช่นต้อนรับแขกผู้มาเยือน ซึ่งหมายถึงอุตสาหกรรมงานบริการต่อแขกผู้มาเยือน สิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเยียวยาอันเลิศย่อมจะเสริมคุณภาพงานพยาบาลที่เป็นเลิศ หลักที่สำคัญที่สุดประการหนึ่งที่ได้จากการเรียนรู้การบริการแขกผู้มาเยือนคือ การสร้างสรรค์สิ่งแวดล้อมที่ลูกค้าผู้รับบริการคาดหวัง และอีกประการคือการสร้างสรรค์สิ่งแวดล้อมที่เกินกว่าความต้องการของลูกค้าผู้รับบริการ ทั้งทางด้านความปลอดภัย การสนับสนุน และความสะดวกสบายทางด้านกายภาพและทางด้านจิตใจ โดยสิ่งแวดล้อมทางกายภาพจะส่งผลถึงความประทับใจแรกพบและมีผลต่อความคาดหวังในด้านการบริการทางการแพทย์ที่จะให้ผลสัมฤทธิ์สูงด้วย กล่าวโดยสรุปว่า ในด้านการบริการทั่วไปในสถานพยาบาลทางการแพทย์ การประเมินคุณภาพงานบริการของลูกค้ามักจะขึ้นอยู่กับความประทับใจครั้งแรกเสมอ และจากงานวิจัยใน Journal of healthcare โดย Hutton and Richardson (๑๙๙๕) ได้ให้ข้อสรุปว่า ก่อนที่ผู้รับบริการในสถานพยาบาลจะได้รับบริการทางการแพทย์ สิ่งแวดล้อมภายนอกอาคาร หรือภูมิสถาปัตยกรรม จะเป็นการสื่อถึงการจัดการองค์กร การจัดงานบริการ และคุณภาพของงานบริการ ก่อนที่ผู้รับบริการจะเข้าถึงงานบริการทางการแพทย์จริงๆ ด้วยซ้ำ โดยการสร้างสรรค์ประสบการณ์การเยียวยาที่น่าจดจำคือการสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีในสถานพยาบาล

^{๓๙} www.wholistichealingresearch.com เข้าถึงเมื่อวันที่ ๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕

^{๔๐} <http://hom.ba.ttu> เข้าถึงเมื่อวันที่ ๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕

นอกจากจะเป็นการบ่งชี้คุณภาพสถานพยาบาลแล้ว ยังสามารถที่จะเป็นปัจจัยบวกในการดึงดูดและดำรงไว้ซึ่งลูกค้าผู้รับบริการ โดยการวางผังห้อง การใช้สีบนผนัง การตั้งอุณหภูมิในห้องเหล่านี้สามารถจะเพิ่มพูนประสบการณ์ที่ดีในสถานพยาบาลได้ ซึ่งจะทำให้ผู้รับบริการรู้สึกสบาย มั่นคง และมีความปลอดภัย ซึ่งจะทำให้ผู้ป่วยจากไปโดยปราศจากความรู้สึกสูญเสีย และเจ็บปวด นอกจากนี้สถานปณิกชาวสวีเดนที่ได้ออกแบบศูนย์เชี่ยวชาญเฉพาะในประเทศสวีเดน ถูกโน้มน้าวให้เห็นความสำคัญในเรื่องประสบการณ์ในงานสถาปัตยกรรมเพื่อกระบวนการเยียวยา สำหรับผู้ป่วยที่สูญเสียความสมดุลย์และผู้ป่วยที่อ่อนล้ากำลังจากอาการป่วย โดยการอำนวยความสะดวกสถานที่หรือสถาปัตยกรรมและ ภูมิสถาปัตยกรรม สามารถเอื้อต่อการเยียวยาได้

สรุปแนวคิดเรื่องการจัดสิ่งแวดลอมเพื่อการเยียวยา โดยองค์ประกอบของสิ่งแวดลอมในที่นี้ประกอบด้วย อาหาร อากาศ น้ำ การจัดการที่อยู่อาศัย และสิ่งแวดลอมในสถานที่ทำงาน งานทางด้านสถาปัตยกรรม การจัดภูมิทัศน์ รวมถึงการบริการพื้นฐานของสถานพยาบาล รวมถึงสถานที่ที่เหมาะสม และวิธีการที่เหมาะสม การบริหารจัดการชีวิตประจำวันให้เอื้อต่อการเยียวยา การพักผ่อน การใช้เสียงดนตรี การใช้ศิลปะ และการสร้างกิจกรรมสันทนาการ การใช้แสง สี เสียง การวางผังห้อง การตั้งอุณหภูมิ เป็นต้น และ การจัดสิ่งแวดลอมเพื่อการเยียวยา ไม่ได้มีความสำคัญเฉพาะเพียงการรักษาโรคบางโรค เช่นในงานวิจัยต่างประเทศส่วนใหญ่การจัดสิ่งแวดลอมเพื่อการเยียวยา เป็นเรื่องของโรคภูมิแพ้เป็นส่วนใหญ่ แต่ผู้วิจัยเห็นว่าการจัดสิ่งแวดลอมเพื่อการเยียวยาเหมาะสมสำหรับผู้ป่วยทุกโรคที่จะอยู่ในสถานที่ที่มีความปลอดภัย สบาย และรู้สึกผ่อนคลาย และนอกจากนี้สิ่งแวดลอมเพื่อการเยียวยาไม่ได้มีความสำคัญเฉพาะผู้ป่วยระบบประสาทสมองปกติ แต่ยังมีความสำคัญสำหรับผู้ป่วยที่มีสถานะสมองผิดปกติด้วย กล่าวคือมีความสำคัญสำหรับผู้ป่วยโรคสมองเสื่อมให้สามารถพัฒนาระบบประสาทสัมผัสทั้ง ๕ เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตผู้ได้ในสังคมภายนอก

๒.๔ ความสำคัญของสิ่งแวดลอมเพื่อการเยียวยา

จากการวิจัยของ Theron G. Randolph ที่ได้ทำการศึกษา Environment Psychotherapy^{๔๑} สามารถสรุปถึงความสำคัญของสิ่งแวดลอมเพื่อการเยียวยาว่า สิ่งแวดลอมมีอิทธิพลต่อโรคของผู้ป่วยทั้งทางด้านจิตใจและทางกาย โดยสิ่งแวดลอมเพื่อการเยียวยาในที่นี้

^{๔๑}<http://findarticle.com> เข้าถึงเมื่อวันเสาร์ที่ ๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕.

หมายถึง อาหาร อากาศ น้ำ การจัดสถานที่ที่อยู่อาศัย และการจัดสิ่งแวดล้อมในสถานที่ทำงาน ซึ่งในกรณีที่เป็นผู้ป่วยที่พักรักษาในสถานพยาบาล สถานที่ทำงานในที่นี้หมายถึงโรงพยาบาลนั่นเอง โดยในการเยียวยาผู้ป่วยนอกจากการใช้ยาเพื่อรักษาและเยียวยาผู้ป่วยแล้ว การจัดสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมก็เป็นการเยียวยาผู้ป่วยได้อีกทางหนึ่ง

นอกจากนี้ สิ่งแวดล้อมที่ดียังมีผลต่อสภาพจิตใจของผู้ป่วย โดยสามารถทำให้ผู้ป่วยรู้สึกผ่อนคลาย สดชื่น มีชีวิตชีวา ดังนั้นจึงมีการเยียวยาผู้ป่วยด้วยการใช้ธรรมชาติบำบัด มีคำสรุปงานวิจัยถึงการเยียวยาผู้ป่วยว่า วิธีที่ผู้ป่วยจะมีสุขภาวะที่ดีได้ในสถานที่ใดสถานที่หนึ่งที่เรายู่ต้องมีองค์ประกอบ ๒ ด้านคือ ๑. สถานที่ที่เป็นสื่อที่ดีต่อสุขภาพ และ ๒. วิธีการที่จะมีสุขภาพที่ดีที่เหมาะสมในสถานที่นั้นๆ และองค์ประกอบทางด้านสิ่งแวดล้อมบางอย่างที่ส่งผลต่อการมีสุขภาพดี ได้แก่ การพักผ่อนให้มากขึ้น การใช้เสียงดนตรี การใช้ศิลปะ และการสร้างกิจกรรมสันทนาการ^{๔๒}

จากงานวิจัยข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า สิ่งแวดล้อมมีความสำคัญต่อการเยียวยา ทั้งสุขภาพทางกายและสุขภาพจิตใจ นอกจากสิ่งแวดล้อมจะเป็นที่อยู่อาศัย เป็นสถานที่ช่วยให้ผู้ป่วยสามารถปรับตัวให้อยู่ในสภาพที่เหมาะสมแล้ว สิ่งแวดล้อมเพื่อการียวยายังหมายถึงอาหาร อากาศ น้ำ และการจัดการสถานที่อยู่อาศัย นอกจากนี้ยังหมายถึงบรรยากาศในสถานที่นั้นๆ เช่น บรรยากาศที่ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย สดชื่น มีชีวิตชีวา และยังหมายรวมถึงการจัดสภาพบรรยากาศให้ร่มรื่น การเปิดเพลงบรรเลง การใช้เสียงดนตรี การใช้ภาพศิลปะ และการจัดให้มีกิจกรรมนันทนาการในสถานที่พยาบาลนั้นๆ จัดได้ว่าเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ

ดังนั้นสามารถสรุปได้ว่า ความสำคัญของสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยา คือ สภาพแวดล้อมที่ดี มีความเหมาะสมแก่สภาพร่างกายและจิตใจที่ต้องมีความสงบ เงียบ หลีกเร้นจากความวุ่นวายและเหมาะสมทางกายภาพ คือมีความสะอาด ปลอดภัย เพื่อเอื้ออำนวยต่อสุขภาพกายและสุขภาพใจ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงกำหนดความสำคัญในการจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาเป็น ๒ ส่วนคือ (๑) สิ่งแวดล้อมเพื่อการพยาบาลที่เอื้ออำนวยต่อสุขภาพกาย และ (๒) สิ่งแวดล้อมเพื่อการพยาบาลที่เอื้ออำนวยต่อสุขภาพใจ ดังปรากฏรายละเอียดต่อไปนี้

^{๔๒} <http://psycnet.apa.org/index.cfm> เข้าถึงเมื่อวันที่ ๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕

๒.๔.๑ ความสำคัญของสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาสุขภาพกาย

สิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาสุขภาพกาย เมื่อพิจารณาในแง่การดูแลรักษาและเสริมสร้างสุขภาพอนามัย เป็นการสร้างภูมิคุ้มกัน เพื่อสุขภาพที่ดีขึ้น การที่จะไปให้ถึงเป้าหมายสุขภาพดีขึ้นนั้นต้องเปลี่ยนทัศนคติ และความเคยชินบางอย่างในการดำเนินชีวิต เพื่อช่วยให้สุขภาพดีขึ้น ด้วยหลัก ๕ อ.^{๔๓} คือ อาหาร อากาศ อารมณ์ อูจจาระ และออกกำลังกาย ดังนั้นด้วยหลักแนวคิดเรื่องสุขภาพ ชีวิตที่มีความสุข คือ ชีวิตที่มีความสะดวกสบาย นึกอยากจะทำอะไร อยากได้อะไร ก็สามารถทำได้ หรือหาซื้อมาได้ แต่นั่นคงจะไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง เพราะหากจิตใจไม่สบาย ร่างกายอ่อนแอ เจ็บป่วย ก็คงไม่มีความสุข ดังนั้นปัจจัยหลักที่ทำให้คนมีความสุขก็ต้องเป็นผู้ที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์พร้อมที่จะรับในทุกสถานการณ์

ดังนั้นความสำคัญของสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาสุขภาพกาย สิ่งแวดล้อมมีความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์ในหลายด้าน ได้แก่ (๑) ด้านอาหาร เครื่องอุปโภค (๒) ด้านยารักษาโรค (๓) ด้านที่อยู่อาศัย (๔) ด้านเครื่องนุ่งห่ม (๕) อารมณ์ (๖) ออกกำลังกาย และ (๗) การขับถ่าย โดยมีรายละเอียดดังนี้

(๑)อาหาร เครื่องอุปโภคบริโภค

อาหาร รับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ ตามหลักโภชนาการ เน้นของสด ผักสด ผลไม้สดอาหารที่รับประทาน หรือให้ผู้ป่วยควรเป็นอาหารที่เหมาะสมกับร่างกาย กินแล้วให้ประโยชน์ต่อร่างกาย ไม่มีโทษหรือพิษภัย หรือมีผลข้างเคียงให้เกิดโรคร้ายในภายหลัง มีคำกล่าวไว้ว่า “การกินอาหารที่ดี ให้ประโยชน์ต่อร่างกายนั้น ต้องกินให้ครบ ๕ หมู่” ประกอบด้วย โปรตีน เป็นอาหารประเภท เนื้อสัตว์ นม ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง อาหารประเภทนี้จะช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต ไปซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ เพราะเมื่อคนเรากินอาหารเข้าไปแล้ว จะเกิดการเผาผลาญ หรือย่อยสลาย นำส่วนที่เป็นประโยชน์ไปใช้ ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต คาร์โบไฮเดรต ได้แก่ อาหารจำพวก ข้าว แป้ง เผือก มัน น้ำตาล อาหารประเภทนี้จะช่วยเพิ่มพลังงานให้แก่ร่างกาย วิตามิน พืชผักต่างๆ ช่วยในการเสริมสร้างการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ เพราะอวัยวะในร่างกายมีการเคลื่อนไหว และทำงานตลอดเวลา จำเป็นต้องมีการเสริมสร้าง หรือทดแทนการสึกหรอ แร่ธาตุ ผลไม้ต่างๆ ให้

^{๔๓} สายทอง กลัดเพชร, ธรรมชาติบำบัด, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ออฟเซ็ท เพรส จำกัด, ๒๕๕๐),

ประโยชน์เช่นเดียวกับอาหารประเภทวิตามิน และไขมัน จะเป็นส่วนให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย ซึ่งจะได้น้ำมัน หรือไขมันที่ได้จากพืชหรือสัตว์^{๔๔}

การรับประทานอาหาร ควรรับประทานในแต่ละวัน ให้ครบ ๕ หมู่ อาหารแต่ละชนิด มักมีสารอาหารไม่ครบ ๕ หมู่ ดังนั้นจึงควรรับประทานอาหารหลากหลาย นอกจากอาหารที่เป็นประโยชน์ดังกล่าวแล้ว ยังมีอาหารบางประเภทบางอย่างที่มีคุณสมบัติพิเศษเฉพาะตัว ไม่ว่าจะเป็นพืชผัก หรือเนื้อสัตว์ เช่น ปวยเล้งสด อุดมสมบูรณ์ด้วยกรดออกซาลิก ซึ่งกรดออกซาลิกมีฤทธิ์เป็นยาระบายเล็กน้อยตามธรรมชาติ จึงช่วยป้องกันท้องผูกโดยไม่ทำให้ท้องร่วง แต่ผักปวยเล้งเมื่อปรุงสุกด้วยวิธีผัดเร็วๆ ก็จะกลายเป็นเกลือออกซาลेट ถ้าทานพร้อมกับอาหารที่มีแคลเซียมสูงทุกวันก็จะทำให้เกิดนิ่วในไตได้ง่าย^{๔๕} ถั่วลิสง หรือผักกาดม่วง ช่วยรักษาโรคกระเพาะอาหาร เนื่องจากก้านใบแข็งมากต้องเคี้ยว ๓๐-๔๐ ครั้งจึงจะกลืนได้มีฉะนั้นท้องจะอืด หากนำมาปั่นเป็นน้ำผักจะช่วยรักษาโรคแผลในกระเพาะอาหาร กรดน้ำย่อยมากเกินไป และช่วยขจัดพิษในตับ ทำให้ท้องน้ำดีไหลเวียนดีขึ้น ผู้ป่วยโรคตับอักเสบและมะเร็งตับก็ดื่มได้^{๔๖} นอกจากนี้มะเขือเทศเชอร์รี่ มีไลโคปีนและเบต้าแคโรทีนที่มีสรรพคุณป้องกันมะเร็งรังไข่ และมะเร็งต่อมลูกหมาก รวมทั้งบำรุงสายตาและปอด^{๔๗} มะขามแขกมีฤทธิ์เป็นยาระบายอ่อนๆ^{๔๘}

การรับประทานอาหารประเภทอาหารบำบัด หมายถึง การดื่มน้ำที่ถูกต้อง และแก่นิสัยดื่มน้ำที่ถูกต้อง เพื่อปรับปรุงร่างกายเพื่อความสมบูรณ์ของระบบภูมิคุ้มกัน และระบบรักษาตนเอง จนทำให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี นั่นคือ การกินผักและผลไม้ตามธรรมชาติ ปราศจากสารเคมี และยาฆ่าแมลง หรือพืชผักผลไม้ที่ปลูกด้วยระบบเกษตรอินทรีย์ รวมทั้งธัญพืช และน้ำสะอาด ให้ร่างกายได้รับน้ำไปหล่อเลี้ยงอวัยวะ ตลอดจนอ่านฉลากอาหารที่ระบบภูมิคุ้มกันและระบบรักษาตัวเองต้องการ ทำให้ร่างกายทำหน้าที่ได้ตามปกติ ดูดซึมอาหาร และขับถ่ายสารพิษ

^{๔๔} ธรรมปราโมทย์, *ชีวิตกับสุขภาพ*, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสถานบันบ้นลือธรรม, ๒๕๔๕), หน้า ๘๘.

^{๔๕} Dr.Tom Wu, ชาญ ธนประกอบ แปล, *100 คำถามเจาะลึกเพื่อสุขภาพ*, (กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คส์ พับลิเคชั่นส์, ๒๕๕๒), หน้า ๘๓.

^{๔๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๓.

^{๔๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๖.

^{๔๘} นายแพทย์ประเวศ วะสี, *คู่มือการดูแลสุขภาพสำหรับประชาชน*, พิมพ์ครั้งที่ ๑๓, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๔๕), หน้า ๓๐๕.

ของเสียออกไปจากร่างกายทำให้ร่างกายแข็งแรง^{๔๙} นอกจากนี้มีงานวิจัยจากแพทย์ที่มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดได้ทำการวิจัย และรายงานผลว่า อาหารจากพืชสามารถช่วยลดอาการเป็นหวัด และอาการภูมิแพ้ต่างๆ ได้เป็นอย่างดี^{๕๐}

สรุป อาหาร เครื่องอุปโภคบริโภคมีความสำคัญต่อการเยียวยาสุขภาพกาย โดยทำให้สุขภาพแข็งแรง สมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ หรือบรรเทาต่ออาการของโรคนั้นๆ โดยอาหารที่ดีและมีประโยชน์นั้นคืออาหารที่ควบ ๕ หมู่ ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต เกลือแร่ ไขมัน และวิตามิน นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยที่กล่าวถึงผักและผลไม้ที่ได้จากธรรมชาติปราศจากสารเคมี ช่วยปรับความสมดุลของระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายด้วย ถ้าพิจารณาในเรื่องของสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาที่ต้องคำนึงถึงการจัดสภาพของห้องอาหาร โรงอาหาร หรือสถานที่ปรุงอาหารให้มีความสะอาด ปลอดภัย และถูกสุขลักษณะด้วย

(๒) ยารักษาโรค

ยารักษาโรคเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่สำคัญ โดยยามิได้เป็นแค่สารธรรมชาติที่มีคุณสมบัติเฉพาะทางด้านเคมีและฟิสิกส์เท่านั้น หากแต่ยาเป็นผลผลิต (Artifact) ของวัฒนธรรม การแพทย์ตะวันตกอีกด้วย ยาแต่ละเม็ด ยาแต่ละขวดจะถูกสังคมกำหนดคุณค่า และความหมายไว้ให้คุณค่าและความหมายดังกล่าว จะแตกต่างและเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพสังคมตามยุคตามสมัย โดยเฉพาะเมื่อเกิดการหิวยืม ถ้ายทอด หรือถูกนำไปใช้ในสังคมอื่น การทำหน้าที่ของยาในระบบการดูแลสุขภาพ จึงมิได้เป็นสิ่งที่แยกออกมาทำงานโดยอิสระ แต่จะทำงานภายใต้ระบบวัฒนธรรมการแพทย์แบบวิทยาศาสตร์ที่กำหนดว่า โรคคืออะไร เกิดจากอะไร จะหายได้อย่างไร และยาจะเข้ามามีบทบาทอย่างไร^{๕๑}

ยารักษาโรคเป็นเครื่องมือในการรักษาโรคที่ทรงประสิทธิภาพ ดังมีคำกล่าวว่า ในความเจ็บป่วยในหลายๆ กรณี การใช้ยารักษาตนเอง จึงมีความสมบูรณ์ในตนเองที่จะเป็นกระบวนการรักษาโรค การที่ยาทำให้อาการป่วยไข้ และการรักษามีความเป็นรูปธรรม และเป็น

^{๔๙} Dr.Tom Wu, ชาญ ธนประกอบ แปล, 100 คำถามเจาะลึกเพื่อสุขภาพ, หน้า ๒๗.

^{๕๐} ธรรมปราโมทย์, อาหารกับสุขภาพ, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา สถาบันบันลือธรรม, ๒๕๔๕), หน้า ๔๕.

^{๕๑} ดร.นพ.โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์, ยากับชุมชน มิติทางสังคมวัฒนธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (นนทบุรี : สำนักวิจัยสังคมและสุขภาพ, ๒๕๕๑), หน้า ๔๔.

เสมือนสิ่งของที่จับต้องได้ ส่งเสริมอิสรภาพในการจัดการกับตนเอง จึงสอดคล้องอย่างกลมกลืนกับโลกทัศน์ของการบริโภคยาในฐานะ โภคภัณฑ์แห่งสุขภาพ (Health commodity) ซึ่งเป็นทั้งต้นเหตุและผลลัพธ์ของความแพร่หลายของการรักษาตนเองด้วยยาสมัยใหม่^{๕๒}

นอกจากนี้ยังมียาธรรมชาติบำบัด คือการใช้พืช สัตว์ และแร่ธาตุตามธรรมชาติที่มีสรรพคุณทางยามารับสมดุลของอวัยวะภายในทำให้ร่างกายค่อยๆ ปรับตัวดีขึ้น โดยยาธรรมชาติบำบัดเป็นวิธีการรักษาตามแบบแพทย์แผนจีน แพทย์แผนมองโกล แพทย์แผนฮั่น แพทย์แผนทิเบต แพทย์แผนอินเดีย หรือใช้วิธีการบำบัดอื่นๆ ที่อยู่ในประเภทเดียวกัน^{๕๓}

สรุปยารักษาโรค เป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่มีความสำคัญในการรักษาบรรเทาอาการของโรค นอกจากนี้ยังหมายรวมถึงอุปกรณ์ทางการแพทย์ด้วย นอกจากยาที่ได้จากผลผลิตทางเคมีแล้วยังเป็นผลผลิตทางวัฒนธรรมการแพทย์ตะวันตก และยาที่ได้จากสารธรรมชาติเช่น ได้จากการสกัดสารบางอย่างในพืช สัตว์ และแร่ธาตุตามธรรมชาติ โดยยาที่เป็นธรรมชาติบำบัด พบในการรักษาของแพทย์แผนจีน แพทย์แผนอินเดีย เป็นต้น

(๓) ที่อยู่อาศัย

ที่อยู่อาศัยถือเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญต่อการดำรงชีพของมนุษย์ เพราะชีวิตของมนุษย์ส่วนใหญ่ เวลาสองในสามของแต่ละวัน มักจะใช้ชีวิตอยู่ที่บ้านพักอาศัย ทั้งการพักผ่อนหลับนอน และการทำกิจกรรมต่างๆ ภายในครอบครัว ส่วนเวลาที่เหลือเป็นเวลาของการทำงานหรือทำกิจกรรมในสถานที่อื่นๆ ดังนั้น จึงนับว่าเป็นสิ่งจำเป็นที่จะขาดเสียมิได้ เพราะเป็นสถานที่ที่มีประโยชน์ในการป้องกันความร้อน ความหนาว แดด ลม ฝน ตลอดจน ป้องกันสัตว์ และแมลงมารบกวน แต่การมีบ้านพักอาศัยนั้น จำต้องคำนึงถึงคุณภาพในหลายๆ ด้าน ให้มีสภาพที่เหมาะสมต่อการพักอาศัยด้วย

ที่อยู่อาศัย หมายถึง อาคารบ้านเรือน รวมถึงตึก โรง และแฟ้มที่มนุษย์จัดสร้างขึ้นเพื่อใช้เป็นที่พักอาศัยทั้งกลางวันและกลางคืน ภายในที่อยู่อาศัยประกอบด้วยสิ่งต่าง ๆ ที่ต้องการมีทั้งสิ่งอำนวยความสะดวกสบาย อุปกรณ์และสิ่งที่ใช้สอยที่จำเป็นตามความต้องการทางด้านร่างกาย

^{๕๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๐.

^{๕๓} Dr.Tom Wu, ชาญ ธนประกอบ แปล, 100 คำถามเจาะลึกเพื่อสุขภาพ, หน้า ๒๘.

จิตใจ และความเป็นอยู่ที่ดีงามทั้งส่วนตัวและครอบครัวของผู้พักอาศัย^{๕๔} นอกจากนี้สิ่งปลูกสร้างหรือบ้าน^{๕๕} ยังหมายถึง พื้นที่ทางระบบนิเวศวิทยาหรือสิ่งแวดล้อมซึ่งเป็นที่อาศัยของสัตว์ พืช หรือสิ่งมีชีวิตอื่นๆ ชนิดที่เฉพาะเจาะจง เป็นสภาพแวดล้อมตามธรรมชาติที่สิ่งมีชีวิตสามารถอาศัยอยู่ได้ หรือสภาพทางกายภาพที่ล้อมรอบไปด้วยประชากรชนิดหนึ่งๆ

ดังนั้นสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเยียวยาของผู้พักอาศัย ในที่นี้มีความหมายครอบคลุมถึงโรงพยาบาล และหอพักผู้ป่วยที่ผู้ป่วยได้เข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้องกับสถานที่นั้นๆ โดยที่ผู้พักอาศัย ต้องเป็นสถานที่ที่อากาศต้องถ่ายเทดี สะอาด ไม่มีมลพิษ ซึ่งออกซิเจนเป็นอาหารที่สุดยอดของร่างกาย^{๕๖} สภาพอากาศที่ดีของผู้พักอาศัยช่วยให้จิตใจของผู้ป่วยสดชื่น และไม่ตึงเครียด โดยการหายใจที่ถูกต้องช่วยให้เกิดสมาธิความสงบแห่งจิตใจเกิดขึ้น เป็นการเอาพิษออกจากร่างกาย เป็นการคลายเครียด และการกระตุ้นระบบประสาท นอกจากนี้วิธีการบริหารปอดที่ดีที่สุด คือหายใจเอาอากาศเข้าปอด โดยให้ปอดขยายมากที่สุด

สรุปที่ผู้พักอาศัย เพื่อการเยียวยา ต้องเป็นสถานที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก ไม่มีมลพิษ และมีสิ่งอำนวยความสะดวกใช้สอยที่จำเป็นตามความต้องการของร่างกายและจิตใจของผู้ป่วย โดยเฉพาะในโรงพยาบาลไม่มีความแออัดยัดเยียดจนเกินไป และไม่มีเสียงที่ดังมากจนเกินไป ไม่มีแสงที่สว่างมากจนเกินไป หรือมืดจนเกินไป ไม่ร้อนไม่เย็นจนเกินไป มีอุณหภูมิและสภาพอากาศเหมาะสม

(๔) เครื่องนุ่งห่ม

เครื่องนุ่งห่มที่ใช้สำหรับผู้ป่วยควรจะเป็นไปตามความนิยม แต่ก็ควรจะให้สะดวกสบายทนทาน ซักง่ายประหยัด^{๕๗} และเครื่องนุ่งห่มที่เหมาะสมกับการดูแลสุขภาพควรเป็นเครื่องนุ่งห่มที่มีการระบายอากาศที่ดี สวมใส่สบายเกิดการระคายเคือง

^{๕๔} พิไท ดาทอง, เอกสารประกอบการบรรยายหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิตสาธารณสุขชุมชน รุ่นที่ ๖ ชั้นปีที่ ๒ วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา.

^{๕๕} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, (กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่น จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๖๒๓.

^{๕๖} สายทอง กลัดเพชร, ธรรมะกับโยคะ, หน้า ๕๐.

^{๕๗} นายแพทย์ประเวศ วะสี, คู่มือการดูแลสุขภาพสำหรับประชาชน, หน้า ๑๔.

(๕) อารมณ์

อารมณ์เป็นสิ่งที่สำคัญมาก เกี่ยวกับการมีสติ รู้จักปล่อยวางเมื่อเกิดปัญหาที่เหนือความสามารถของเรา รักษาจิตใจให้เป็นกลาง จิตใจไม่สูงหรือต่ำ ไม่ขึ้นหรือลง มองโลกในแง่ดี ให้อภัยแก่คนที่มีจิตใจต่ำกว่าเรา รู้จักมองขึ้นเบื้องสูง รู้จักมองลงเบื้องต่ำ หมายถึงนอบน้อมต่อคนที่ควรนอบน้อม เมตตาต่อคนที่ควรเมตตา ข้อนี้เกี่ยวข้องกับจิตใจโดยตรง^{๕๘} ผู้ที่มีอารมณ์ดี เป็นสุข ร่าเริง เบิกบาน แจ่มใสไม่เครียด ต่อมาได้สมองจะหลั่งสารเอนโดรฟินออกมาทำให้ร่างกายสดชื่น แข็งแรง ตรงกันข้ามกับผู้ที่อารมณ์ไม่ดี เครียด ไม่สบายใจ วิตกกังวล ทุกข์ใจ ถ้ามีอารมณ์เหล่านี้ ต่อมาหมวกไตก็จะหลั่งสารแอดรีนาลีนออกมาทำร้ายร่างกาย ถ้าเป็นบ่อยๆ นานเข้าก็จะทำให้สุขภาพของผู้นั้นทรุดโทรม^{๕๙}

ดังนั้นเมื่อกล่าวในมิติของการเยียวยา อารมณ์มีผลต่อสุขภาพของผู้ป่วยโดยตรง กล่าวคือ หากผู้ป่วยอารมณ์ไม่ดี หงุดหงิดก็ทำให้ร่างกายเกิดการหลั่งสารที่เป็นพิษต่อร่างกาย แต่เมื่อผู้ป่วยมีจิตใจ อารมณ์ที่ดี ร่างกายก็หลั่งสารที่ดีออกมา ร่างกายก็สดชื่นเบิกบานส่งผลต่อแข็งแรงขึ้นด้วย

(๖) การออกกำลังกาย หรืออิริยาบถต่างๆ ออกกำลังกาย

เรื่องของการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่สำคัญ แต่ต้องให้พอเหมาะกับร่างกายของเรา สัปดาห์หนึ่งประมาณ ๓ วัน ร่างกายของคนเรานั้นหากอยู่เฉยๆ สุขสบายเกินไปจะเป็นผลเสีย ควรทำให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวบ้าง เพราะสัจจะชาตญาณของมนุษย์เรานั้นเกิดจากธรรมชาติการออกกำลังกายเป็นการบริหารอวัยวะทั้งภายในและภายนอก ทำให้ได้รับการเคลื่อนไหว ช่วยให้เกิดการเสริมสร้างส่วนที่ขาด หรือลดส่วนที่เกิน ช่วยในการทำงานของหัวใจ ปอด ฯลฯ คนที่ไม่ออกกำลังกายจะเป็นคนอ่อนแอ ขาดภูมิคุ้มกัน เจ็บป่วย เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้ง่าย^{๖๐}

^{๕๘} สายทอง กลัดเพชร, ธรรมะกับโยคะ, หน้า ๕๐.

^{๕๙} ใจเพชร มีทรัพย์, ถอดรหัสสุขภาพ ร้อน-เย็นไม่สมดุล เล่ม ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๒๗, (กรุงเทพมหานคร : ชีระการพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๑๒๑.

^{๖๐} สายทอง กลัดเพชร, ธรรมะกับโยคะ, หน้า ๕๐.

วิธีออกกำลังกายที่ดีที่สุด คือ การเดินเร็ว ก้าวขายาวๆ และแกว่งแขนให้สูงๆ เป็นการออกกำลังกายวิธีเดียวเท่านั้นที่ทำให้ระบบประสาทส่วนกลางได้สมดุลที่สุด นอกจากนี้การเดินต่อเนื่องประมาณ ๓๐-๔๕ นาที จะดีมาก และอย่าเคร่งเครียด ถ้าเดินเร็วมากไม่ได้ ให้เดินช้าๆ ถ้าเดินขึ้นเขา ลงเขาจะเป็นการฝึกสมาธิไปในตัว ยิ่งเดินมาก กำลังขาจะดี ซึ่งกำลังขาเป็นดัชนีบอกสุขภาพ

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

- (๑) สร้างความสมดุลทั้งทางร่างกายและจิตใจ
- (๒) ช่วยระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ดีขึ้น
- (๓) ช่วยนำของเสียออกทางผิวหนัง คือ เหงื่อ
- (๔) ช่วยระบบการหมุนเวียนของโลหิต
- (๕) เพิ่มสมรรถภาพของปอดให้แข็งแรงและขยายความจุ
- (๖) เพิ่มสมรรถภาพของโครงสร้างร่างกาย เช่น กระดูก กล้ามเนื้อ เป็นต้น
- (๗) เพิ่มสมรรถภาพของสมอง ระบบประสาท และสติปัญญา
- (๘) ช่วยคลายเครียด ผ่อนคลาย และนอนหลับ
- (๙) ช่วยควบคุมน้ำหนัก และลดน้ำหนัก
- (๑๐) ช่วยการหมุนเวียนของระบบน้ำเหลืองให้ดีขึ้น
- (๑๑) ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของตับและไต
- (๑๒) ช่วยให้ต่อมต่างๆ ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- (๑๓) เพิ่มออกซิเจนในร่างกาย ทำให้เลือดเป็นด่าง
- (๑๔) ช่วยให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงขึ้น
- (๑๕) ช่วยปรับความดันเลือดให้เป็นปกติ
- (๑๖) ช่วยลดไขมันคอเลสเตอรอลในเลือด คือ ลดไขมันตัวเลว (LDL) และเพิ่มไขมันตัวดี (HDL)

นอกจากการออกกำลังกายแล้ว การเอนกายก็เป็นเรื่องของการพักผ่อนอริยาบทที่สำคัญ โดยการเอนกายเป็นการจัดสมดุลของการรู้ตัวรู้เพียรให้พอเหมาะ ทั้งในขณะที่ทำกิจกรรมการงาน และการนอนหลับพักผ่อน^{๖๑} ดังนั้นจึงต้องจัดสรรการนอนให้สมดุลกับร่างกาย เพื่อจะได้ตื่นขึ้นมา รับวันใหม่อย่างสดชื่น มีพลังกระฉับกระเฉง รับมือกับปัญหาต่างๆ อย่างเข้มแข็งเบิกบาน

^{๖๑} ใจเพชร มีทรัพย์, ถอดรหัสสุขภาพ ร้อน-เย็นไม่สมดุล เล่ม ๑, หน้า ๑๔๐.

สรุปการออกกำลังกายช่วยฟื้นฟูสุขภาพของผู้ป่วยได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ผู้ที่ไม่ป่วยก็ยังสามารถรักษาสุขภาพให้แข็งแรง พร้อมที่จะต่อสู้กับโรคภัยไข้เจ็บได้อีกด้วย และวิธีออกกำลังกายที่ดีที่สุด คือ การเดินเร็ว ก้าวขายาวๆ และแกว่งแขนให้สูงๆ โดยในการออกกำลังกายนั้นต้องไม่เครียดจนเกินไป ให้ทำแบบสบายๆ ผ่อนคลายจะได้ผลดี นอกจากนี้การเอนกายก็เป็นการยืดยาร่างกายที่สำคัญ โดยต้องรู้จักจัดสรรเวลาในการทำงานและการพักผ่อนให้เหมาะสมกับร่างกายของแต่ละคน

(๓) ระบบขับถ่าย

ระบบขับถ่ายต้องสะดวก ไม่ติดขัด ดังนั้นต้องกระตุ้นระบบขับถ่ายให้ทำงานได้สะดวก รวมถึงการทานผักและผลไม้ ดื่มน้ำเปล่ามากๆ จะดี^{๒๒} การขับถ่ายหรือกล่าวอีกนัยหนึ่งคือการเอาพิษภัยออก เป็นการเป็นสิ่งที่พิษออกจากร่างกาย ทั้งทางหู ทางตา ทางจมูก ทางผิวหนัง ทางปาก ทางช่องปัสสาวะ ทางช่องอุจจาระ เช่นการล้างตา การล้างจมูก การทำให้ปาก หู ฟัน ผิวหนังสะอาด การทำให้อาเจียน การทำให้ปัสสาวะ การทำให้ อุจจาระ การสวนล้างลำไส้ใหญ่ การคว่ำขา ผึงเขม กดจุด อบ ประคบ อาบ-แช่สมุนไพร นวด จัดสมดุลโครงสร้างกระดูก กล้ามเนื้อ และลมปราณ เป็นต้น^{๒๓} หากอาหาร หรือของเสียที่ร่างกายย่อยแล้ว นำส่วนที่ดีไปใช้ หลังจากนั้นก็จะขับถ่ายออกมา หากตกค้างอยู่ในร่างกายนานเกินไป จะทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ คนที่มีระบบขับถ่ายที่ดี จะมีหน้าตาสดใส มีน้ำมีนวล ตรงกันข้ามกับคนที่ไม่ค่อยขับถ่าย หรือที่เรียกว่า ท้องผูก ดังนั้นการขับถ่ายให้เป็นเวลา และสม่ำเสมอจึงเป็นการขับของเสียออกจากร่างกายในแต่ละวัน ไม่ให้มีการหมักหมมของของเสียในร่างกาย หากว่าไม่มีการขับถ่ายปกติในแต่ละวันควรปรึกษาแพทย์

การขับถ่าย เป็นการยืดยารักษาสุขภาพของทั้งผู้ป่วยและคนปกติ เป็นการขับสารพิษออกจากร่างกายโดยวิธีทางธรรมชาติ ได้แก่การขับถ่ายปกติ และการจัดสรรคือการล้างพิษด้วยวิธีการต่างๆ เพื่อให้ร่างกายสะอาด และไม่มีสิ่งตกค้างในร่างกายนั่นเอง

สรุปสิ่งแวดล้อมเพื่อการพยาบาลที่เอื้ออำนวยต่อสุขภาพกายเป็นเรื่องของการดูแลร่างกายให้มีสภาพที่สมบูรณ์ แข็งแรง เกิดความสมดุลภายในร่างกายมี ๓ ด้านด้วยกันดังนี้ (๑) ด้านอาหาร (๒) ด้านการรักษาโรค (๓) ด้านที่อยู่อาศัย (๔) ด้านเครื่องนุ่งห่ม (๕) อารมณ์ (๖) ออก

^{๒๒} สายทอง กลัดเพชร, ธรรมะกับโยคะ, หน้า ๔๕.

^{๒๓} ใจเพชร มีทรัพย์, ถอดรหัสสุขภาพ ร้อน-เย็นไม่สมดุล เล่ม ๑, หน้า ๑๔๑.

กำลังกาย และ(๗) การขับถ่าย หากได้ปฏิบัติครบทั้ง ๗ ประการก็จะทำให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพกายดี ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ

๒.๔.๒ ความสำคัญของสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาสุขภาพใจ

สิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาสุขภาพใจ หมายถึง องค์ประกอบที่เป็นบรรยากาศแวดล้อมที่สัมผัสได้ด้วยความรู้สึกทางใจ-ธรรมารมณ์ จะเห็นได้ว่าการจัดสิ่งแวดล้อมในสถานพยาบาลเพื่อการเยียวยานั้น ไม่ใช่การจัดแต่เพียงตึกสวย ตกแต่งสวย และสวนสวย ก็จะเยียวยาได้ แต่ยังมีมิติของจิตใจด้วย

ดังนั้น สิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาที่ดี คือ สิ่งแวดล้อมที่เหมือนบ้านของคนไข้ การอนุญาตให้คนไข้อยู่ใกล้ชิดบุคคลในครอบครัว นำสิ่งของบางอย่างมาจากบ้าน เช่น ตุ๊กตาที่เด็กเคยนอนกอดทุกคืน ภาพถ่ายที่ห้วนนอนคนไข้ เทปเพลงที่คนไข้ฟังประจำ คนไข้หลายคนไหว้พระก่อนนอนทุกคืน บางคนทำบุญตักบาตรทุกเช้า การจัดห้องพระ การจัดสถานที่ประกอบพิธีทางศาสนา การจัดมุมสงบเพื่อทำสมาธิ จัดหาหนังสือและสื่อ เช่น เทปเสียงบรรยายธรรม การนิมนต์พระมาที่โรงพยาบาลให้คนไข้ได้ทำบุญและให้คำปรึกษา มีผลต่อขวัญและกำลังใจ พฤติกรรมบริการบรรยากาศ การจัดสัดส่วนอาคารสถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวก ภูมิสถาปัตยกรรม ที่ให้ความรู้สึกเป็นมิตร เกิดความรู้สึกอบอุ่น สอดคล้องกับวิถีชีวิต สร้างความเชื่อมั่นแก่คนไข้ในยามทุกข์จากโรคภัย เป็นสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาที่มีคุณค่าต่อสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ^{๖๔} ในที่นี้ หลักธรรมที่ส่งเสริมต่อการมีสุขภาพดีหรือมีวินัยในการที่จะมีสุขภาพดีได้แก่ หลักอิทธิบาท ๔ พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า ผู้ใดมีอิทธิบาท จะเป็นผู้มีอายุเกินกัปปี หมายความว่าจะมีอายุมากกว่าที่ได้รับจากบุญกรรมเดิม หรือสภาพร่างกายที่ได้มาแต่เกิด เช่น ถ้าสภาพร่างกายที่ได้รับมาเดิมตั้งแต่เกิด มีศักยภาพดำรงชีวิตอยู่ได้ ๗๐ ปี แล้วบุคคลนั้นมีอิทธิบาท ๔ ก็จะมีอายุมากกว่า ๗๐ ปี^{๖๕} โดยอิทธิบาท ๔ หมายถึง คุณเครื่องให้ถึงความสำเร็จ, คุณเครื่องสำเร็จสมประสงค์, ทางแห่งความสำเร็จ มี ๔ คือ (๑) ฉันทะ (๒) วิริยะ (๓) จิตตะ และ (๔) วิมังสา^{๖๖} โดยมีรายละเอียดดังนี้ ฉันทะ ได้แก่ความยินดี พอใจ สมใจเห็นความสำคัญ หมายถึง มุ่งปรารถนาต้องการ แต่เป็นความ

^{๖๔} โกศล จิงเสถียรทรัพย์ และโกเมธ นาควรรณกิจ, *Healing Environment*, หน้า ๕๗.

^{๖๕} ใจเพชร มีทรัพย์, *ถอดรหัสสุขภาพ ร้อน-เย็นไม่สมดุล เล่ม ๑*, หน้า ๑๑๕.

^{๖๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*, ๒๕๕๔, หน้า

ต้องการที่ต่างจากค้นหา ตัณหานั้นเป็นความต้องการที่มีกิเลสผสม เป็นตัวทำลายแต่จันทะเป็นความต้องการที่มีคุณค่าเป็นกุศล ถ้าไม่มีจันทะความยินดีตั้งแต่ต้นแล้ว จะทำสิ่งใดก็มีแต่ความติดขัด เป็นแรงต้านแรงเสียดทานของตนเองที่เกิดจากความไม่ยินดีนั้น ทุกอย่างจะหนัก เหนื่อยเพิ่มเป็น ๒ เท่าทันที ถ้าไม่ยินดี ไม่มีอะไรสำเร็จเพราะจิตใจถูกบีบคั้น กดดัน วิริยะ เป็นความเพียร ความกล้าสามารถขึ้นตัวเองได้ จิตตะ เอาใจใส่ ไม่ใช่ทำอะไรแบบเสียไม่ได้ จັบๆ จดๆ แต่อุตสาหะมีจิตโถมไปนินเ้าหมาย วิมังสา ตรวจสอบ วินิจชัยใคร่ครวญความถูกต้องหรือไม่ถูกต้อง ความมีผลหรือไม่มีผล ประเมินผล ไม่ใช่ทำทิ้งๆ ขว้างๆ มีความฉลาดเฉลียวในการวิเคราะห์หวั้จ้ย ตรวจตรา เลือกเฟ้นสิ่งที่เป็นประโยชน์ให้แก่ตน สิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์คัดออกไป

ผู้ที่มีอิทธิบาท ๔ จะเป็นผู้มีจิตใจเป็นสุข เราจะเห็นได้ว่าคนที่ทำสิ่งใดๆ ด้วยความพอใจ จิตใจก็จะเป็นสุข ส่วนคนที่ทำสิ่งใดๆ ด้วยความไม่พอใจ จิตใจก็เกิดทุกข์ ผลที่เกิดขึ้นกับร่างกายในเชิงสุขภาพก็คือ เอนโดรฟินอันเป็นสารแห่งความสุข ที่จะหลั่งออกมาทำให้เซลล์ในร่างกายแข็งแรง สดชื่น เปล่งปลั่ง มีชีวิตชีวา และเป็นสารที่ทำให้เม็ดเลือดขาวแข็งแรงมีประสิทธิภาพ เม็ดเลือดขาวนั้นก็จะสร้างภูมิต้านทานในร่างกายให้มีหน้าที่ทำลายเชื้อโรค สิ่งแปลกปลอม และเซลล์ที่ผิดปกติ เช่น เนื้องอก มะเร็งในร่างกายเรา โดยสารเอนโดรฟินจากต่อมใต้สมองจะหลั่งออกมาก็ต่อเมื่อผู้นั้นมีจิตใจที่เป็นสุข ยินดี พอใจ ในการทำกิจกรรมการงาน หรือในการดูแลสุขภาพ ตรงกันข้ามหากมีจิตใจเครียด หดหู่ ไม่พอใจ เป็นทุกข์ร่างกายจะหลั่งสารแอดรีนาลีนออกมาทำร้ายร่างกายทำให้เซลล์ในร่างกายเสื่อม^{๒๗}

ดังนั้นอิทธิบาท ๔ นับว่าเป็นหลักธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จ หากมองในมิติของสุขภาพ ถ้าต้องการสุขภาพดี มีอายุยืนยาว แต่เราไม่มีความเพียรไม่มีความพอใจที่จะยินดีในการที่จะศึกษาเรียนรู้ แก้ไขปรับปรุงนิสัยความเคยชินของตนเอง ทุกอย่างก็ไม่สามารถจะไปให้ถึงจุดหมายของความสำเร็จได้ ถึงแม้เราจะมีหนังสือเกี่ยวกับสุขภาพแล้วนำมาอ่านเป็นสิบๆ เล่ม หากไม่ได้ลงมือปฏิบัติ ผลที่เราต้องการได้เรื่องของสุขภาพที่ดีก็ไม่เกิดขึ้น ดังนั้นในการที่เราต้องการมีสุขภาพดีในเบื้องต้นต้องเริ่มจากการฝึกปฏิบัติเพื่อที่จะปรับเปลี่ยนนิสัยความเคยชินเก่าที่มีของเราเอง

สรุปสิ่งแวดล้อมเพื่อการพยาบาลที่เอื้ออำนวยต่อสุขภาพจิตใจ เนื่องจากจิตใจ เป็นส่วนของนามธรรม เป็นการสัมผัสด้วยความรู้สึกร ดังนั้นการออกแบบสภาพแวดล้อมเพื่อการพยาบาลที่

^{๒๗} ใจเพชร มีทรัพย์, ถอดรหัสสุขภาพ ร้อน-เย็นไม่สมดุล เล่ม ๑, หน้า ๑๒๐.

เอื้ออำนวยต่อสุขภาพจิตใจ จึงเป็นการจัดสภาพแวดล้อมที่ส่งผลต่อมนุษย์ในทางบวก กล่าวคือ สภาพแวดล้อมที่เกิดความผ่อนคลายความเครียด เพิ่มสุขภาวะ ลดอัตราการเต้นของหัวใจ ลดอัตราการหายใจ ลดความดันโลหิต ฯลฯ ดังนั้น เมื่อผู้ป่วยหรือผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพยาบาล มีความจำเป็นต้องไปสถานพยาบาล หากสถานพยาบาลนั้นมีสภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้อหรือไม่เหมาะต่อการรักษาพยาบาล ทั้งทางด้านกายภาพและจิตใจ กล่าวคือ เป็นสถานที่ที่แออัด อากาศไม่โปร่งโล่งสบาย ไม่ถ่ายเท มีผู้คนแออัด มีสถานที่รองรับไม่เพียงพอ เกิดมลภาวะทางเสียง ก็ส่งผลต่อสภาพจิตใจของผู้ป่วยและญาติผู้ป่วย ให้มีภาวะของความเครียด อาจส่งผลกระทบต่อผลของการรักษาผู้ป่วยได้ ดังนั้นในการจัดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเยียวยา เป็นเรื่องที่โรงพยาบาลที่พัฒนาคุณภาพให้ความสำคัญอย่างมาก เพราะมีผลต่อความปลอดภัยของคนไข้ ประสิทธิภาพการรักษายาบาล ความสัมพันธ์ระหว่างคนไข้และผู้ให้การดูแลรักษา เกิดบรรยากาศแห่งความสุขในโรงพยาบาล คนไข้ต้องการญาติอยู่ใกล้ชิด คนไข้ทุกคนย่อมต้องการญาติ เพื่อนหรือคนที่เขาไว้วางใจอยู่ใกล้ชิด โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กและผู้สูงอายุ ซึ่งปกติเป็นคนที่ต้องพึ่งพาคนอื่น หรืออาจกล่าวได้ว่า คนเราเมื่ออยู่ในภาวะคับขัน ย่อมต้องการใครสักคน หรือสิ่งยึดเหนี่ยวเพื่อเป็นที่พึ่ง คนเจ็บไข้ได้ป่วยที่ต้องมาโรงพยาบาลก็เช่นเดียวกัน ย่อมต้องการที่พึ่งทั้งคน บรรยากาศและสิ่งแวดล้อมที่เยียวยาทั้งร่างกายและจิตใจ ดังนั้นในการสิ่งแวดล้อมให้มีความเหมาะสม สบาย มีสถานที่รองรับต่อคนป่วยได้เพียงพอ ไม่มีมลพิษทางเสียง กลิ่น เป็นต้น จึงมีความสำคัญในการดูแลผู้ป่วยเป็นอย่างมาก

๒.๕ วิธีการจัดการสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยา

ในภาคการปฏิบัติของการจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยา สามารถพัฒนาต่อยอดจากการพัฒนาสิ่งแวดล้อมเพื่อความปลอดภัยตามมาตรฐานโรงพยาบาล และบริการสุขภาพฉบับเฉลิมพระเกียรติฉลองสิริราชสมบัติครบ ๖๐ ปี ของสถาบันรับรองคุณภาพสถานพยาบาล (องค์การมหาชน) ซึ่งมีการกำหนดมาตรฐานที่เกี่ยวข้องในการจัดสิ่งแวดล้อมในโรงพยาบาล ครอบคลุมการจัดสิ่งแวดล้อมในการทำงานของบุคลากร และการจัดสิ่งแวดล้อมในการดูแลผู้ป่วย มาตรฐานที่เกี่ยวข้องโดยตรงได้แก่ สภาพแวดล้อมของบุคลากร (Staff Environment) สิ่งแวดล้อมทางกายภาพและความปลอดภัย (Physical Environment and Safety) และสิ่งแวดล้อมเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ

และการพิทักษ์สิ่งแวดล้อม (Environment for Health Promotion and Environment Protection) และการดูแลทั่วไป (General Care Delivery)^{๖๔}

สิ่งแวดล้อมในสังคมปัจจุบันมีวัตถุประสงค์ เพื่อส่งเสริมสนับสนุนต่อการดำรงชีวิต การพัฒนาตนเอง นอกจากนี้ยังเป็นปัจจัยสำคัญในการฝึกอบรมจิต และเป็นปัจจัยสำคัญในการรักษาเยียวยาจิตใจคนในสังคมอีกด้วย และเมื่อพิจารณาถึงสิ่งแวดล้อมเกี่ยวกับการรักษาพยาบาล สิ่งแวดล้อมนั้นต้องเอื้อต่อการรักษา หรือเยียวยาผู้ป่วย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริม และสนับสนุนการเขียวยารักษาผู้ป่วยให้บรรเทา ทุกข์จากโรค หรือหายจากโรคได้

การที่มีสภาพแวดล้อมเพื่อการเยียวยานั้น ไม่ได้ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมทางกายภาพ แต่เพียงฝ่ายเดียว หากแต่การที่มีสภาพแวดล้อมทางจิตใจก็มีผลต่อการเยียวยาผู้ป่วยอย่างมีนัยสำคัญ แต่ก่อนที่จะไปถึงรายละเอียดเหล่านั้น ก่อนอื่นทำความเข้าใจคำศัพท์ที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

การเยียวยา (Healing) หมายถึงการจัดการสุขภาพแบบองค์รวม โดยการสร้างความกลมกลืนของกาย จิต สังคม และจิตวิญญาณ หากพิจารณาจากคำจำกัดความของการเยียวยา การเยียวยามีมิติที่ลึกซึ้งกว่าการบำบัดรักษา และผลของการเยียวยาที่เห็นได้ชัดคือการลดความเครียด และผ่อนคลายความวิตกกังวลของผู้ที่เกี่ยวข้องทั้งหมด ดังนั้นวิธีในการจัดการสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยา จึงสามารถแบ่งได้เป็น ๓ ด้านคือ (๑) วิธีการจัดการสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาทางด้านกายภาพ (๒) วิธีการจัดการสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาทางด้านจิตใจ และ (๓) วิธีการจัดการสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาทางด้านสังคม ดังรายละเอียดต่อไปนี้

๒.๕.๑ วิธีการจัดการสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาทางด้านกายภาพ

ปัจจัยทางด้านกายภาพ (Physical Environment) มีสภาพของอาคาร สถานที่ ขนาดของสถานที่ทิศทางลม แสงแดด แสงสว่าง เสียง อุณหภูมิ การระบายอากาศของพื้นที่ต่างๆ ภายในโรงพยาบาล ดังการกำหนดมาตรฐานแนวทางการตรวจมาตรฐานสถานพยาบาล ประเภทผู้ป่วยไว้

^{๖๔} โกศล จิงเสถียรทรัพย์ และโกเมธ นาควรรณกิจ, *Healing Environment*, หน้า ๕๓.

ค้างคืน ของกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข^{๖๕} ได้กล่าวถึงมาตรฐานสถานพยาบาล ด้วยโครงสร้างทางกายภาพและสิ่งแวดล้อม ดังต่อไปนี้

๑. โครงสร้างทางกายภาพและสิ่งอำนวยความสะดวกสบายภายนอกอาคาร

โครงสร้างทางกายภาพ เป็นการจัดการภายนอกอาคาร เพื่ออำนวยความสะดวก และเกิดความปลอดภัยในการเข้ารับบริการของผู้เข้ารับบริการ ญาติผู้มารับบริการ รวมทั้งบุคลากรทางการแพทย์ ดังนั้นเพื่อให้ทุกสถานพยาบาลของรัฐ มีมาตรฐานในการสร้างและออกแบบโครงสร้างที่ถูกต้องตามหลักการใช้สอย กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ ได้จัดทำแนวทางการตรวจมาตรฐานสถานพยาบาลประเภทที่รับผู้ป่วยไว้ค้างคืน เพื่อให้มีมาตรฐานเดียวกัน ดังนี้

๑.๑ สภาพด้านหน้าโรงพยาบาล มีรั้วทำให้อากาศถ่ายเท มีระบบแสงสว่างส่องบริเวณรั้วในเวลากลางวันอย่างเพียงพอ และมั่นคงแข็งแรง นอกจากนี้ยังมีความกว้างของช่องประตูเหมาะกับการสัญจร มีความกว้างอย่างน้อย ๖ เมตร

๑.๒ รั้วด้านข้างและด้านหลัง มีรั้วทำให้อากาศถ่ายเท มีระบบแสงสว่างส่องบริเวณรั้วในเวลากลางวันอย่างเพียงพอ และมั่นคงแข็งแรง

๑.๓ ถนนภายในโรงพยาบาล

- มีความกว้างของถนนเหมาะสมแก่การสัญจร เพียงพอที่รถสามารถสวนทางกันได้โดยไม่ต้องหยุดรอ และมีทางเดินแยกจากผิวถนนอย่างชัดเจน
- ผิวถนนเป็นวัสดุถาวร ไม่เกิดฝุ่น น้ำขัง หรือเสียงดังเวลารถวิ่ง
- มุมเลี้ยวของถนนเหมาะสม มีระยะมุมมองที่ชัดเจนปราศจากสิ่งกีดขวางทางสายตา
- สภาพถนนภายในไม่ชำรุด น้ำไม่ท่วมขัง ผิวถนนได้ระดับมีความเอียงลาดเหมาะสม
- มีดวงโคมส่องสว่างเป็นระยะในเวลากลางวันอย่างเพียงพอ และมั่นคงแข็งแรง
- มีระบบระบายน้ำที่ดี

^{๖๕} กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ, แนวทางการตรวจมาตรฐานสถานพยาบาลประเภทที่รับผู้ป่วยไว้ค้างคืน, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด), ๒๕๕๔, หน้า๘๗.

๑.๔ ที่จอดรถ

- มีที่จอดรถถาวรเป็นสัดส่วน พื้นผิวเป็นวัสดุถาวร ไม่มีฝุ่น น้ำขัง หรือเสียงดังเวลาวิ่ง
- การแบ่งช่องจอดรถแต่ละคันชัดเจน แบ่งแยกส่วนจอดรถแต่ละประเภทและส่วนที่เป็นทางวิ่ง
- ระบบแสงสว่างเพียงพอ มีการติดตั้งอย่างมั่นคงแข็งแรง
- มีที่จอดรถสำหรับคนพิการไว้ใกล้ประตูทางเข้าอาคารมีเครื่องหมายแสดงอย่างชัดเจน และความกว้างของช่องจอดรถสะดวกต่อการขึ้นลง ของคนพิการ
- มีระบบระบายน้ำที่ดี

๑.๕ ทางสัญจรระหว่างอาคารหรือทางเดินเชื่อม (Covered Way)

- มีหลังคาคลุมทางเดินเชื่อมระหว่างอาคารเพื่อกันแดดฝน ผิวพื้นทางเรียบสะอาด พื้นไม่แตกร้าว
- กรณีที่ทางเดินถูกฝนสาดได้ ผิวทางเดินต้องไม่ลื่นจนเสี่ยงอันตรายต่อผู้สัญจร
- ทางเดินให้บริการผู้ป่วยต้องมีความกว้างไม่น้อยกว่า ๒ เมตร
- ติดตั้งไฟฟ้าแสงสว่างในเวลากลางคืนอย่างเพียงพอและติดตั้งอย่างมั่นคงแข็งแรง
- ติดตั้งแผ่นป้ายบอกทางชัดเจน
- ส่วนที่เป็นทางลาด ผิวพื้นไม่ลื่น มีความลาดชัน ไม่เกิน ๑ : ๑๒ และต้องมีอุปกรณ์จับเพื่อช่วยพยุงสำหรับคนพิการได้อย่างปลอดภัย

๒. โครงสร้างทางกายภาพและสิ่งอำนวยความสะดวกสบายภายในอาคาร

โครงสร้างทางกายภาพ และสิ่งอำนวยความสะดวกสบายภายในอาคาร เป็นการจัดการภายในอาคาร เพื่ออำนวยความสะดวก และเกิดความปลอดภัยในการเข้ารับบริการของผู้เข้ารับบริการ ญาติผู้มารับบริการ รวมทั้งบุคลากรทางการแพทย์ รวมทั้งเรื่องของสุขอนามัยด้านสิ่งแวดล้อม ด้วย ดังนั้นเพื่อให้ทุกสถานพยาบาลของรัฐ มีมาตรฐานในการสร้างและออกแบบโครงสร้างที่ถูกต้องตามหลักการใช้สอย กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ ได้จัดทำแนวทางการตรวจมาตรฐานสถานพยาบาลประเภทที่รับผู้ป่วยไว้ค้างคืน เพื่อให้มีมาตรฐานเดียวกัน ดังนี้

๒.๑ ประตูทางเข้า

- ทางเข้าอาคารสามารถมองเห็นได้อย่างชัดเจน ไม่มีสิ่งกีดขวาง

- มีดวงโคมส่องสว่าง
- ผิวพื้นอาคารเรียบสะอาด
- ระดับอาคารต้องสะดวกกับผู้สัญจรทั่วไป และคนพิการ ไม่ควรเป็นพื้นต่างระดับ

๒.๒ พื้นที่ให้บริการผู้ป่วย

- ผิวอาคารเรียบ สะอาด พื้นไม่แตกร้าว
- ความกว้างช่องทางสัญจรส่วนที่ให้บริการผู้ป่วยมีขนาดกว้างไม่ต่ำกว่า ๒ เมตร
- มีระบบแสงสว่างอย่างเพียงพอและติดตั้งอย่างมั่นคงแข็งแรง
- ติดตั้งป้ายบอกทางส่วนบริการต่างๆ ชัดเจน
- ผิวริมทางเดินเรียบ ไม่มีส่วนยื่นกีดขวางทางสัญจร
- ผิวผนังทางสัญจรไม่ล่อนหลุด ชำรุด และทำความสะอาดง่าย
- ทางลาดพื้นผิวไม่ลื่น มีความลาดชันไม่เกิน ๑ : ๑๒ และต้องมีอุปกรณ์จับเพื่อช่วยพยุงตัวได้อย่างปลอดภัย
- มีระบบระบายอากาศที่ดี
- จัดให้มีที่นั่งพักคนรอในจำนวนที่เพียงพอ ไม่กีดขวางทางสัญจร

๒.๓ บันได

- ผิวพื้นเรียบสะดวก ทำความสะอาดง่าย และปลอดภัยต่อการสัญจร
- มีระบบแสงสว่างและติดตั้งไฟฉุกเฉินที่สามารถส่องสว่างได้ทั่วทั้งบันได
- ไม่มีสิ่งกีดขวางทางสัญจร
- ติดตั้งป้ายบอกตำแหน่งบันได และป้ายบอกขึ้นอย่างชัดเจน
- ความกว้างของบันได และความยาวของชานพักบันไดต้องไม่น้อยกว่า ๑.๕๐ เมตร

๓. สิ่งอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์เพื่อความปลอดภัยของผู้ป่วย

๓.๑ ห้องน้ำ ห้องส้วม

- มีห้องน้ำแยกชาย-หญิง และห้องน้ำคนพิการ จำนวนเพียงพอต่อผู้ใช้บริการ
- ผิวพื้นไม่ชำรุด ไม่มีน้ำท่วมขัง ไม่ลื่น และสะดวกต่อการทำความสะอาด
- เครื่องสุขภัณฑ์ต่างๆ สะอาด ไม่ชำรุด และอยู่ในตำแหน่งเหมาะสมกับการใช้งาน
- ระดับพื้นของห้องน้ำมีการปรับปรุงระดับลาดเอียง ให้น้ำไหลสะดวก
- ติดตั้งดวงส่องสว่าง มีความสว่างเพียงพอ

- ผนังห้องใช้วัสดุที่ทำความสะอาดง่ายและมิดชิด
- มีระบบระบายอากาศที่ดี ไม่มีกลิ่นอับเหม็นและไม่ชื้น
- ห้องน้ำสำหรับคนพิการ มีราวจับพยุงติดตั้งอย่างมั่นคงแข็งแรง

๓.๒ การจัดสถานที่และสิ่งแวดล้อมเพื่อความสะดวกของผู้ใช้บริการลิฟต์และทางลาด

- มีการตรวจสอบและซ่อมบำรุงลิฟต์อย่างสม่ำเสมอ
- ลิฟต์สำหรับขนส่งผู้ป่วยต้องบรรทุกเตียงขึ้นผู้ป่วยได้
- มีระบบสื่อสารติดต่อกับภายนอกที่ใช้การได้ดี เมื่อเกิดขัดข้อง และมีการตรวจสอบสม่ำเสมอ
- ภายในลิฟต์สะอาด ไม่มีกลิ่นเหม็นอับ หรือร้อนอบอ้าวมีระบบระบายอากาศที่ดี
- ผิวทางลาดสะอาด ปลอดภัย ไม่ลื่น
- ผนังข้างทางลาดใช้วัสดุที่มีความมั่นคงแข็งแรง
- มีความลาดชันไม่เกิน ๑ : ๑๒

๓.๓ การจัดสถานที่จอดรถรับส่งผู้ป่วยฉุกเฉิน และบริเวณที่รับส่งผู้ป่วยฉุกเฉิน

- ผิวจราจรเป็นวัสดุถาวร และอยู่ในระดับเดียวกับจุดรับส่งผู้ป่วย
- สะดวกรวดเร็วต่อการเข้าจอด มีช่องจอดรถยนต์ใกล้ทางเข้าห้องฉุกเฉิน ไม่กีดขวางการจราจร
- มีระบบแสงสว่างในเวลากลางคืนอย่างเพียงพอ และติดตั้งอย่างมั่นคงแข็งแรง
- มีหลังคาคลุมเพื่อกันแดดและฝน

๓.๔ บริเวณรับส่งหน้าอาคารสะดวก ไม่แออัด

- มีหลังคาคลุมเพื่อกันแดดและฝนเป็นอย่างดี
- พื้นจอดรถ อยู่ในระดับเดียวกับพื้นบริเวณที่ผู้ป่วยจะขึ้นลงรถ หรือบริเวณที่พักคอยของผู้ป่วย หากระดับพื้นแตกต่างกันต้องมีทางลาด
- ผิวพื้นบริเวณรับส่งผู้ป่วย เป็นผิวถาวรที่เรียบ ไม่ลื่นและทำความสะอาดง่าย
- มีระบบแสงสว่างในเวลากลางคืนอย่างเพียงพอ และติดตั้งอย่างมั่นคงแข็งแรง
- มีพื้นที่เป็นบริเวณกว้างเพียงพอต่อการให้บริการ
- สะดวกต่อการใช้สัญจรของคนพิการ

๔. ระบบการสนับสนุนฉุกเฉินที่จำเป็น

๔.๑ ระบบไฟฟ้า

- การเดินสายไปเป็นระเบียบ และปลอดภัย
- มีการติดตั้งแผงจ่ายไฟหลัก และตู้สวิตช์ตัดตอนอยู่ภายในห้องที่สร้างด้วยวัสดุทนไฟ อยู่ในตำแหน่งที่มองเห็นง่าย และปลอดภัย
- มีสัญญาณเตือนในกรณีที่มีความผิดปกติของระบบไฟฟ้า มีระบบแจ้งการทำงานขัดข้อง
- มีการตรวจสอบซ่อมบำรุงอย่างสม่ำเสมอ และมีเจ้าหน้าที่ช่างไฟฟ้าตลอดเวลา
- มีการติดตั้งแผงจ่ายไฟฟ้าในตำแหน่งที่ไม่กีดขวางต่อการสัญจรของผู้รับบริการ

๔.๒ ระบบไฟฟ้าสำรอง

- มีระบบติดเครื่องแบบอัตโนมัติทันทีที่ระบบไฟฟ้าหลักหยุดทำงาน และมีการบำรุงรักษาทดสอบอย่างสม่ำเสมอ
- มีหลังคาคลุมเพื่อกันแดดและฝน มีการระบายอากาศที่ดีไม่มีกลิ่นอับชื้น
- มีทางเข้า-ออกสะดวกและกว้างเพียงพอต่อการซ่อมแซมแก้ไข

๔.๓ ระบบท่อน้ำและถังเก็บน้ำ

- การวางแนวท่อน้ำเป็นระเบียบ สะดวกต่อการตรวจสอบซ่อมแซมแก้ไข และไม่กีดขวางการจราจร
- ระดับของฝาท่อเก็บน้ำ วางพื้นระดับที่น้ำท่วมถึง มีฉลิดปราศจากสิ่งแปลกปลอมเข้าได้
- มีการทำความสะอาดถังเก็บน้ำไม่น้อยกว่า ๒ ปี/ครั้ง หรือมีระบบกรองน้ำที่เหมาะสม และตรวจคุณภาพน้ำอย่างสม่ำเสมอ

๕. การติดตั้งแผนผังของโรงพยาบาล ณ ตำแหน่งต่างๆ ภายในโรงพยาบาล

- แสดงให้ทราบถึงตำแหน่งและรายละเอียดที่สำคัญของโรงพยาบาล เช่น ทางเข้า-ออก ตำแหน่งลิฟต์ บันได บันไดหนีไฟ ทางหนีไฟ เพื่อสะดวกเมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน

๓. การอนามัยสิ่งแวดล้อม^{๗๐} หมายถึง งานที่กระทำเพื่อควบคุมสิ่งแวดล้อมต่างๆ ที่เป็นองค์ประกอบทางกายภาพของคน ซึ่งทำให้เกิดผลกระทบที่เป็นอันตรายต่อการพัฒนาร่างกาย สุขภาพและการดำรงชีวิต การอนามัยสิ่งแวดล้อมมีความหมายเช่นเดียวกับคำว่า “การสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อม”

การดำเนินการตรวจด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม จึงเป็นการตรวจสอบสถานที่ องค์ประกอบทางกายภาพของสถานที่ที่คิดว่าอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพอนามัยของมนุษย์ เพื่อควบคุมสิ่งแวดล้อมที่ซึ่งเป็นองค์ประกอบทางกายภาพดังกล่าว เฉพาะอย่างยิ่งหากสถานที่นั้นเป็นสถานพยาบาลซึ่งเป็นที่รักษาพยาบาลผู้ป่วยทั้งโรคติดต่อ โรคไม่ติดต่อ และมีกิจกรรมเกี่ยวข้องกับการรักษาพยาบาลในหลายๆ ด้านด้วยกัน

๑. บริเวณภายนอกรอบๆ อาคาร

บริเวณภายนอกรอบๆ อาคาร เป็นพื้นที่ทั้งหมดที่อยู่รอบอาคารสถานพยาบาลและอยู่ในความรับผิดชอบของสถานพยาบาล

- สภาพแวดล้อมโดยทั่วไป สะดวกต่อการให้บริการ สะอาด เป็นระเบียบ และปลอดภัย
- มีการจัดการป้องกันมลภาวะรบกวนจากภายในและภายนอกสถานพยาบาล ได้แก่ มีฉาบบังตา/ฉากั้นเสียงจากการจราจรภายใน/ภายนอกสถานพยาบาล มีการป้องกันการสะท้อนแสงของกระจกของอาคารสถานพยาบาลของอาคารข้างเคียงหรืออาคารตรงข้าม มีระบบป้องกันเสียงดัง ควันไฟ รังสีที่เกิดจากกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการรักษาพยาบาลในสถานพยาบาล
- สถานพยาบาลต้องจัดทำรายงานวิเคราะห์ผลกระทบสิ่งแวดล้อมตามกฎหมายว่าด้วยการส่งเสริมและรักษาคุณภาพสิ่งแวดล้อมแห่งชาติ โดยต้องดำเนินการตามมาตรการที่กำหนดในรายงานผลกระทบสิ่งแวดล้อม

๒. ภายในอาคาร

ภายในอาคาร หมายถึง สิ่งแวดล้อมภายในตัวอาคารสถานพยาบาล มีองค์ประกอบดังนี้

- มีการระบายอากาศที่ดี มีช่องระบายอากาศไม่น้อยกว่าหนึ่งในสิบของพื้นที่ห้อง หรือมีระบบระบายอากาศอื่นที่มีสมรรถภาพทดแทนได้ กรณีเป็นห้อง

^{๗๐} กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ, แนวทางการตรวจมาตรฐานสถานพยาบาลประเภทที่รับผู้ป่วยไว้ค้างคืน, หน้า ๑๒๓.

ปรับอากาศ จะต้องมีระบบแลกเปลี่ยนอากาศระหว่างภายในและภายนอกอาคาร ทั้งในห้องผ่าตัด ห้องพักแพทย์ หรือบุคลากรอื่นๆ หรือหอผู้ป่วยในแผนกผู้ป่วยนอก และห้องประชุม

- มีแสงสว่างเพียงพอ สามารถมองเห็นสิ่งต่างๆ ได้อย่างชัดเจน ไม่เกิดแสงสะท้อนที่เป็นการรบกวน
- มีการควบคุมแหล่งกำเนิดเสียง และความสั่นสะเทือนต่างๆ ในโรงพยาบาล เช่น การก่อสร้าง การซ่อมบำรุงหม้อน้ำ เครื่องสูบน้ำ พัดลม เครื่องกรอฟัน โทรศัพท์ วิทยุ เป็นต้น เพื่อไม่ให้เกิดการรบกวนผู้ป่วย และบุคลากรในโรงพยาบาล มีประตูกันเสียง มีการแบ่งสัดส่วนไม่ให้เกิดการรบกวนผู้อื่น (Noise Isolation)
- มีอุปกรณ์ดับเพลิงที่เหมาะสมและเพียงพอติดตั้งตามอาคาร ห้องหรือแผนกต่างๆ ที่เสี่ยงต่ออัคคีภัย โรงครัว แผนกซักกรีด ห้องเก็บเวชภัณฑ์ต่างๆ และห้องปฏิบัติการ มีการตรวจสอบอายุการใช้งานทุก ๖ เดือน

๓. ห้องส้วม

ความหมายของห้องส้วม ในที่นี้จะครอบคลุมถึงห้องอาบน้ำด้วย นอกจากหมายถึงห้องส้วมสำหรับผู้ให้บริการในแผนกผู้ป่วยนอกหรือผู้ป่วยในแล้ว ให้หมายความรวมถึงห้องส้วมสำหรับเจ้าหน้าที่ ในห้องครัว อาคารประกอบเช่น (อาคารซักกรีด อาคารบำบัดน้ำเสีย เป็นต้น) ด้วย ซึ่งจะต้องมีสภาพสุขลักษณะดังนี้

- มีห้องส้วมแยกเป็นสัดส่วน ชาย หญิง ผู้ป่วยใน ผู้ป่วยนอก และเจ้าหน้าที่
- มีห้องน้ำ ห้องส้วม เพียงพอตามเกณฑ์ ดังนี้ มีการระบายอากาศที่ดี ไม่อับชื้น ไม่มีกลิ่นอับ มีแสงสว่างเพียงพอ มองเห็นสิ่งต่างๆ ได้ชัดเจนไม่น้อยกว่ามาตรฐาน มีการตรวจสอบระบบการทำความสะอาด มีผู้รับผิดชอบดูแลโดยตรง จัดให้มีสบู่เหลว หรือน้ำยาล้างมือที่ผสมสารฆ่าเชื้อไว้ที่อ่างล้างมือ มีกระดาษชำระ มีที่รองรับผ้าอนามัยที่มีฝาปิดมิดชิด
- พื้นที่ส้วมไม่น้อยกว่า ๐.๕๐ เมตร และไม่น้อยกว่า ๑.๕ ตารางเมตร กรณีเป็นห้องอาบน้ำด้วย โดยความกว้างของห้องน้ำไม่น้อยกว่า ๐.๕๐ เมตร เว้นแต่ห้องน้ำคนพิการ ต้องมีพื้นที่ไม่น้อยกว่า ๓.๐ ตารางเมตร (๑.๓ x ๑.๓ เมตร)
- เพดานหรือส่วนที่ต่ำสุดของเพดาน ต้องสูงจากระดับพื้นของห้องส้วมไม่น้อยกว่า ๒.๐ เมตร

- ไม่มีน้ำท่วมขัง ความลาดเอียงของพื้นห้องน้ำเท่ากับ ๑:๑๐๐
- ต้องมีห้องส้วมและสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้พิการ โดยเฉพาะ

๔. การควบคุมสัตว์ และแมลงพาหะนำโรค

สัตว์ และแมลงพาหะนำโรคที่สำคัญทางอนามัยสิ่งแวดล้อม ได้แก่ หนู แมลงวัน แมลงสาบ และยุง ต้องมีการควบคุมในสถานพยาบาลด้วย

- ต้องไม่พบตัวหรือร่องรอยของสัตว์ แมลงพาหะนำโรคในพื้นที่ต่างๆ ของอาคารในสถานพยาบาล
- มีระบบตรวจสอบและกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์สัตว์ และแมลงนำโรคอย่างสม่ำเสมอ
- สารกำจัดแมลงต้องได้รับการอนุญาต และขึ้นทะเบียนกับสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.)
- ไม่เลี้ยงสัตว์ต่างๆ ในสถานพยาบาล ยกเว้นเพื่อการศึกษาวิจัยในห้องปฏิบัติการซึ่งจะต้องมีมาตรการในการควบคุม และการเลี้ยงปลา หรือ สัตว์น้ำสวยงามเพื่อความเป็นส่วนประกอบหนึ่งของสถานที่
- มีการห้ามผู้ใช้บริการสถานพยาบาลนำสัตว์เลี้ยงเข้ามาในบริเวณอาคารสถานพยาบาล

๕. การจัดการมูลฝอยและสิ่งปฏิกูล

- สิ่งปฏิกูล หมายถึงอุจจาระหรือปัสสาวะ รวมถึงสิ่งอื่นใดที่เป็นสิ่งโสโครก หรือมีกลิ่นเหม็น การจัดการสิ่งปฏิกูลมีดังนี้คือ มีห้องส้วมที่ถูกหลักสุขาภิบาล มีระบบท่อ และระบบเก็บกักอุจจาระ หรือปอเกรอะ (septic tank) อยู่ในสภาพใช้การได้ดี มีท่อระบายอากาศ และมีการสูบสิ่งปฏิกูลอย่างถูกสุขลักษณะ
- มีการจัดการขยะมูลฝอยทั่วไปมูลฝอยต้องอยู่ในถุงดำ มีภาชนะรองรับที่ป้องกันการรั่วของของเหลวจากมูลฝอย สภาพภาชนะที่รองรับต้องสะอาด ทำความสะอาดง่าย มีฝาปิดมิดชิด ป้องกันแมลง และสัตว์ ทั้งนี้ต้องปฏิบัติตามข้อกำหนดท้องถิ่นเกี่ยวกับการจัดการสิ่งปฏิกูลและมูลฝอย ตามกฎหมายว่าด้วยการสาธารณสุขในท้องถิ่นที่สถานพยาบาลตั้งอยู่

- มีการจัดการขยะมูลฝอยที่เป็นอันตราย ต้องมีการแยกเก็บไม่ให้ปะปนกับมูลฝอยประเภทอื่น และต้องคัดแยกมูลฝอยอันตรายตามประเภทและลักษณะที่เกิดขึ้น โดยมูลฝอยอันตรายที่เกิดจากกิจกรรมทั่วไป เช่น ถ่านไฟฉายใช้แล้ว หลอดฟลูออเรสเซนต์ กระป๋องยาฆ่าแมลง เป็นต้น ต้องไม่ปนกับมูลฝอยอันตรายที่เกิดจากกิจกรรมการรักษาพยาบาลที่ก่อให้เกิดมูลฝอยอันตราย เช่น แผ่นฟิล์มเอกซเรย์ และน้ำยาล้างฟิล์มเอกซเรย์ และไม่ปนกับสารกัมมันตรังสีหรือสิ่งปนเปื้อนสารกัมมันตรังสี หรือไม่ปนเปื้อนกับน้ำมันเครื่องที่ใช้กับเครื่องจักรกลภายในสถานพยาบาล
- มีการจัดการมูลฝอยติดเชื้อ ต้องปฏิบัติให้ถูกสุขลักษณะตามกฎหมายว่าด้วยเรื่องมูลฝอยติดเชื้อที่ออกตามความในพระราชบัญญัติสาธารณสุข และข้อกำหนดของราชการส่วนท้องถิ่นที่เป็นที่ตั้งของสถานพยาบาล ได้แก่ การจัดให้มีเจ้าหน้าที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการเก็บขนและกำจัดมูลฝอยติดเชื้อ มีภาชนะใส่และรองรับมูลฝอยติดเชื้อ ตลอดจนการตราสัญลักษณ์ มีระบบเก็บ มีการคัดแยก การขน การกำจัด และการแต่งกายรวมถึงอุปกรณ์ป้องกันของเจ้าหน้าที่เก็บขนขยะมูลฝอย

๖. การบำบัดน้ำเสีย

น้ำเสียที่เกิดจากกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับผู้ป่วย และของเสียจากมนุษย์ ต้องมีการจัดการที่ถูกต้อง สะอาดปลอดภัยต่อสิ่งมีชีวิตและสิ่งแวดล้อม ลักษณะน้ำเสียจากโรงพยาบาลจะมีการปนเปื้อนของเชื้อโรคอยู่ ดังนั้นในขั้นตอนสุดท้ายจึงต้องการฆ่าเชื้อโรคในน้ำทิ้งก่อนปล่อยลงสู่แหล่งน้ำสาธารณะ และคุณภาพน้ำทิ้งต้องอยู่ในค่ามาตรฐาน

- มีระบบบำบัดน้ำเสียแยกเป็นสัดส่วน ไม่ติดอยู่กับโรงอาหารหรือส่วนที่ต้องควบคุมรักษาความสะอาด สะอาด ไม่มีน้ำขัง ไม่มีกลิ่นเหม็น มีการระบายอากาศที่ดี มีแสงสว่างและอุณหภูมิที่เหมาะสม เจ้าหน้าที่สามารถปฏิบัติงานเพื่อบำรุงรักษาตรวจสอบเครื่องจักรอุปกรณ์ได้สะดวก ปลอดภัย
- มีการเก็บตัวอย่างน้ำที่ผ่านการบำบัดแล้วมาตรวจวิเคราะห์ เปรียบเทียบกับมาตรฐานน้ำทิ้งอย่างน้อย ๔ เดือนต่อครั้ง
- มีการบันทึกการปฏิบัติงานของผู้ดูแลระบบบำบัดน้ำเสียอย่างสม่ำเสมอ และรายงานแก่ผู้บริหาร

- เจ้าหน้าที่ผู้ควบคุมดูแลต้องมีความรู้เกี่ยวกับการบำบัดน้ำเสีย และสามารถแก้ไขปัญหาได้ทันที

๗. การชักฟอก

กรณีที่มีการจ้างบุคคลภายนอกดำเนินงานชักฟอกภายนอกโรงพยาบาล สถานที่นั้น ต้องได้รับใบอนุญาตจากส่วนราชการให้ดำเนินการได้ตามพระราชบัญญัติสาธารณสุข

- โรงชักฟอก มีพื้นที่เพียงพอ แยกส่วนสกปรกและส่วนสะอาด มีระบบระบายอากาศ แสงสว่าง ระบบระบายน้ำที่ดี และมีระบบการควบคุมการฟุ้งกระจายฝุ่นละออง
- ระบบทำความสะอาดเสื้อผ้าและวัสดุ ต้องสามารถทำลายเชื้อโรคได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- ผู้ทำหน้าที่ชักฟอก ต้องได้รับการป้องกันอันตราย เช่น จากความร้อนและสารเคมีฝุ่นละออง เป็นต้น
- เครื่องอบไอน้ำ ต้องมีฉนวนกันความร้อนหุ้ม หรือมีเครื่องหมายเตือนให้เห็นได้ชัดเจน
- พาหนะนำส่งผ้า ต้องแยกผ้าสะอาด และผ้าสกปรก
- มีการระบายน้ำดี มีจุดดัักขยะและเศษใยผ้า หรือบ่อพักน้ำเสีย ก่อนปล่อยเข้าสู่ระบบบำบัดน้ำเสีย

๘. การดำเนินการด้านชีวอนามัย

- จัดให้มีการตรวจสภาพแวดล้อมการทำงาน หรือตรวจสอบความปลอดภัย โดยเจ้าหน้าที่ความปลอดภัย หรือคณะกรรมการความปลอดภัย
- จัดให้มีการตรวจสุขภาพผู้ปฏิบัติงานตามลักษณะงาน โดยเน้นลักษณะงานที่ผู้ปฏิบัติงานต้องเสี่ยง

๙. ระบบน้ำอุปโภคบริโภค

น้ำอุปโภคบริโภคที่ผลิตขึ้นเอง หรือรับจากภายนอก เฉลี่ยการใช้ประมาณ ๑,๐๐๐ ลิตรต่อเตียง

- จัดให้มีจุดบริการน้ำดื่มอย่างเพียงพอ และถูกสุขลักษณะ สำหรับแผนกผู้ป่วยนอก แผนกผู้ป่วยในแต่ละแผนก สำหรับเจ้าหน้าที่แต่ละแผนก และ

สำหรับผู้ป่วยในต้องจัดให้ได้น้ำดื่มในปริมาณเพียงพอตามมาตรฐานน้ำดื่ม มีการตรวจสอบคุณภาพน้ำดื่มอย่างน้อยเดือนละ ๑ ครั้ง น้ำดื่มที่ผลิตขึ้นเอง ต้องตรวจสอบไม่พบโคลิฟอร์มแบคทีเรีย และมีเลขทะเบียน อย.

๑๐. การสุขาภิบาลอาหาร

จะต้องมีการควบคุมด้านการสุขาภิบาลอาหาร ทั้งการจัดบริการโดยโรงพยาบาล และการจัดบริการโดยบุคคลภายนอกดังนี้

- ภายในโรงครัวมีสภาพดี วัสดุอุปกรณ์ต่างๆ จัดวางเป็นระเบียบ สะอาด มีแสงสว่างเพียงพอ ควรมีแสงแดดส่องถึงเพื่อช่วยฆ่าเชื้อโรค และควรอยู่ไกลจากแหล่งสกปรก เช่น ที่พักขยะ หรือบริเวณบำบัดน้ำเสีย ไม่มีกลิ่น ฝุ่น ละออง ของสิ่งสกปรก และแมลงวันรบกวน แยกบริเวณที่เตรียมอาหารที่ให้สายยางเป็นสัดส่วน และสามารถป้องกันการปนเปื้อนได้
- พื้น ผนัง เพดาน ทำด้วยวัสดุที่เรียบและทำความสะอาดง่าย สภาพดีสะอาด มาเป็นแหล่งสะสมความสกปรก หลอดไฟควรมีฝาครอบไว้
- โต๊ะเตรียมปรุงอาหาร สูงจากพื้นอย่างน้อย ๖๐ ซม. โดยโต๊ะหรือเคาน์เตอร์ และผนังบริเวณเตาไฟ ทำด้วยวัสดุที่เรียบทำความสะอาดง่าย มีสภาพดี แข็งแรงมั่นคง สะอาด ไม่เตรียมปรุงหรือวางอาหารไว้ที่พื้น
- มีการระบายอากาศ กลิ่น และควันจากการทำอาหารได้ดี ปล่องระบายหรือพัดลมดูดอากาศที่ใช้งานได้ดี
- อาหาร เครื่องดื่ม และน้ำดื่ม อยู่ในภาชนะที่ปิดสนิท หมายถึงอาหาร และเครื่องดื่มที่บรรจุภายในภาชนะบรรจุที่มีการฉาบ อัด เคลือบ หรือติดด้วยวัสดุที่สามารถป้องกันมิให้ความชื้นหรืออากาศภายนอกเข้าไปในภาชนะบรรจุได้ อาหารดังกล่าวต้องมีฉลาก และฉลากต้องมีเครื่องหมายแสดงการได้รับอนุญาตที่ถูกต้องจาก อย. และเก็บเป็นระเบียบ วางสูงจากพื้น ๓๐ ซม. เครื่องปรุง วัตถุดิบมีคุณภาพดีได้มาตรฐาน
- อาหารสดต้องมีคุณภาพดี หมายถึงลักษณะสด สะอาด ไม่มีสีหรือกลิ่นที่ผิดปกติไป อาหารแห้งต้องไม่มีรา ไม่มีกลิ่นอับ ชื้น แยกภาชนะเก็บระหว่างเนื้อสัตว์ ผักสด ผลไม้ และอาหารแห้ง วางสูงจากพื้นอย่างน้อย ๖๐ ซม. และเก็บในอุณหภูมิที่เหมาะสม

- อาหารที่แช่ในตู้เย็นหรือห้องเย็น ต้องแยกเก็บเป็นสัดส่วนตามประเภทของอาหาร เป็นระเบียบและสะอาด
- อาหารที่ปรุงสำเร็จแล้ว ได้แก่อาหารที่พร้อมจะรับประทานได้ทันที โดยไม่ผ่านการฆ่าเชื้อโรคอีก ต้องเก็บในภาชนะที่สะอาดและมิดชิด เมื่อปรุงเสร็จแล้วต้องรีบเสิร์ฟโดยเร็ว
- การลบล้างอาหารที่ปรุงสำเร็จแล้ว และภาชนะลบล้างอาหารต้องปกปิดมิด
- การเตรียมเครื่องดื่ม น้ำผลไม้ ต้องสะอาด ภาชนะที่ใส่ต้องมีฝาปิดภาชนะใส่น้ำดื่มควรมีก๊อกหรือทางเทริน้ำ โดยวางสูงจากพื้นอย่างน้อย ๖๐ ซม. กรณีการเตรียมอาหารทางสายยาง ควรแยกสถานที่ ภาชนะอุปกรณ์โดยเฉพาะเตรียมในลักษณะปลอดเชื้อ ทั้งนี้ควรมีการตรวจความสะอาดตามมาตรฐานของกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ด้วย
- ภาชนะและอุปกรณ์ ต้องทำด้วยวัสดุที่ไม่เป็นอันตราย คงทนและทำความสะอาดได้ง่ายโดยเฉพาะภาชนะที่ใส่อาหารให้ผู้ป่วย
- ภาชนะอุปกรณ์สำหรับผู้ป่วยที่สามารถแพร่เชื้อโรคได้ทางเสมหะ น้ำลาย น้ำมูก ต้องแยกล้างโดยเฉพาะ และต้องมีการฆ่าเชื้อโรคทั้งก่อนและหลังล้าง
- มีการล้างภาชนะด้วยวิธีการ ๓ ขั้นตอน ตามหลักสุขาภิบาลอาหาร
- เขียงมีสภาพดี ไม่แตก หรือเป็นร่อง สะอาด ไม่มีคราบสกปรกที่ฝังแน่น และแยกเขียงใช้เขียงตามประเภทของอาหาร
- บุคคลที่เกี่ยวข้องกับอาหาร ต้องมีความรู้เรื่องอาหาร การควบคุมความสะอาดปลอดภัยของอาหาร
- ต้องแต่งกายสะอาด สวมเสื้อมีแขน มีผ้ากันเปื้อน และสวมหมวกตลอดเวลาที่ปฏิบัติงาน
- ต้องได้รับการตรวจร่างกายประจำปี ว่าเป็นผู้ที่มาเป็นโรคติดต่อ หรือพาหะของโรคติดต่อ และควรมีการเก็บข้อมูลของการเจ็บป่วยไว้ด้วย
- ต้องมีสุขนิสัยที่ดี ตัดเล็บสั้น ไม่ทาเล็บ ไม่สวมเครื่องประดับที่ข้อมือและนิ้วมือ ต้องใช้อุปกรณ์สำหรับหยิบ ตักอาหารที่ปรุงเสร็จแล้ว ไม่สับนิ้วชี้ มีการล้างมือบ่อยๆ และก่อนสัมผัสอาหาร จึงควรจัดให้มีอ่างล้างมือ น้ำยาล้างมือ และน้ำสะอาด ไว้อย่างทั่วถึง

- การเฝ้าระวังความสะอาดของอาหารและภาชนะ มีการตรวจความสะอาดอาหารที่ปรุงเสร็จแล้ว รวมทั้งอาหารเหลวที่ให้ทางสายยางเครื่องดื่ม และภาชนะอุปกรณ์ที่ใส่อาหาร ตามมาตรฐานของกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์

จากข้อความข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า ถ้าหากจะเริ่มต้นจากภายในอาคาร สภาพแวดล้อมภายในอาคารก็จะเริ่มต้นจากพื้นที่ใช้สอยภายในอาคาร การออกแบบผังพื้น การจัดเฟอร์นิเจอร์ ตลอดจนถึงองค์ประกอบอื่นๆที่เป็นปัจจัยแวดล้อม เช่น แสง บรรยากาศ สี รูปทรง พื้นผิว งานทัศนศิลป์อื่น เสียง กลิ่น และอื่นๆ ให้มีความเหมาะสม และเมื่อออกไปนอกอาคาร ก็จะเป็นสภาพแวดล้อมของอาคารนั้นอีกที ซึ่งก็เป็นสภาพแวดล้อมทางกายภาพขนาดใหญ่ขึ้นไปตามลำดับ ได้แก่ อาคารที่เราใช้สอยอยู่ในกิจวัตรประจำวัน ซึ่งนอกจากสถานพยาบาลที่ให้บริการผู้ป่วยแล้ว ยังมีบ้านพัก อาคารประกอบอื่นๆ ที่เป็นปัจจัยแวดล้อม ซึ่งอาจกว้างออกไปจนถึงระดับผังเมืองโดยมีสภาพแวดล้อมที่เป็น อาคารสถานที่ ถนน แม่น้ำ ภูเขา เป็นองค์ประกอบ

ดังนั้นวิธีการจัดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อในการเยียวยาด้านกายภาพที่ปรากฏในสังคมปัจจุบันคือการจัดสถานที่ทั้งภายในและภายนอกอาคารให้มีความเหมาะสม ต่อจำนวนผู้ป่วย และสามารถอำนวยความสะดวกในการเข้ารับการรักษาพยาบาลด้วย นอกจากนี้ยังต้องคำนึงถึงด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมด้วย โดยในการจัดสภาพแวดล้อมทางกายภาพดังกล่าว ทางสถานพยาบาลได้คำนึงถึงมาตรฐาน (Standard) ความปลอดภัย (Safety) การป้องกันการติดเชื้อ (Infection Control)

๒.๕.๒ วิธีการจัดการสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาด้านจิตใจ

วิธีการจัดการสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาด้านจิตใจ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าการบริหารจัดการ ถ้าเราสามารถรักษาสีใจให้สะอาด สว่างและสงบได้มากเท่าใด ยิ่งทำให้สุขภาพดีขึ้น ดังนั้นในการบริหารจัดการในทั้งการป้องกันและการส่งเสริมหลายระดับต่อไปนี้

๑. การประกอบอาชีพสุจริต กล่าววาทะชอบ ไม่เบียดเบียนผู้อื่น และไม่ตกเป็นทาสยาเสพติดของมึนเมา ย่อมเป็นการป้องกันความเดือดร้อนใจด้วยประการต่างๆ
๒. ความขยันขันแข็ง และความมีน้ำใจในการช่วยเหลือในกิจการงานที่สำคัญที่ส่งเสริมสุขภาพจิต
๓. การทำให้การทำงานเป็นสุขเป็นเรื่องที่สำคัญเพราะหากทำงานด้วยความหมั่นหมม เป็นทุกข์ รำคาญ หงุดหงิด ย่อมเป็นการบั่นทอนต่อสุขภาพ หากผู้ใดทำงานด้วยความสุขสนุกสนาน และมีความสุขย่อมได้ประโยชน์มากขึ้น
๔. ออกกำลังกายจนเหงื่อออกพอสมควรเป็นประจำ

๕. พยายามอย่ากังวลเรื่องของตัวเองมากเกินไป หากคิดตลอดเวลาจะทำให้จิตใจไม่เป็นสุข และเป็นโรคได้ง่าย
๖. การฝึกแผ่ความรัก หรือการแผ่เมตตาเป็นสิ่งสำคัญ
๗. การสวดมนต์ภาวนาในศาสนาแห่งตน เพราะเป็นการบริหารจัดการจิตใจอย่างสูงสวดมนต์เกิดสมาธิ เราต้องให้ได้มากกว่าการเกิดสมาธินั้นคือปัญญา เพราะเป็นการบริหารหรือการพัฒนาจิตโดยสมบูรณ์^{๗๑}

สรุปการจัดการสิ่งแวดล้อมทางด้านจิตใจ ก็เพื่อให้ผู้ป่วยมีความสบายใจไม่คิดมาก ไม่มีความกังวลใจ โดยมีการจัดให้มีการสวดมนต์ หรือการทำบุญ การภาวนาต่างๆ ในโรงพยาบาล โดยการจัดสภาพแวดล้อมภายในจิตใจ หมายถึง ความรู้สึก ความทรงจำ ที่ก่อตัวขึ้นจากประสบการณ์ มนุษย์จะบอกความรู้สึกหรืออารมณ์ต่างๆ ได้ ก็ต่อเมื่อได้เปรียบเทียบกับความรู้หรือความทรงจำเก่าๆ แล้วประมวลผล ความรู้หรือความทรงจำเก่าๆ ในอดีตนั่นเอง จะเป็นตัวกำหนดทัศนคติ ความเชื่อ คุณค่า และเจตนา ในการกระทำของมนุษย์ทั้งทางกาย วาจา และจิตใจ ทั้งหมดนี้จัดเป็นสภาพแวดล้อมภายในจิตใจของมนุษย์

๒.๕.๓ วิธีการจัดการสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาทางด้านสังคม

สภาพแวดล้อมทางสังคม (Social Environment)^{๗๒} หมายถึง สิ่งแวดล้อมที่มีความเกี่ยวข้องกับความเป็นอยู่ของมนุษย์ในด้านการใช้ชีวิตในสังคม รวมถึงพฤติกรรม จารีตประเพณี และวัฒนธรรมที่ถือปฏิบัติกันมาช้านาน เช่น ประเพณีทางศาสนา ขนบ หรือจารีตต่างๆ เป็นต้น ผู้คนที่ใช้สอยพื้นที่ร่วมกัน เกิดมีสภาพของความสัมพันธ์ระหว่างคนกับคน ความสัมพันธ์ระหว่างคนกับสถาบันทางสังคม เช่น สถาบันครอบครัว สถาบันสังคมการเมือง ชุมชน วัฒนธรรมและประเพณี ดังนั้น การจัดการสภาพแวดล้อมทางสังคม จึงต้องศึกษาความสัมพันธ์ทางสังคม และอาศัยความสัมพันธ์ทางสังคมมาอธิบายพฤติกรรมของคนที่อยู่ในความสัมพันธ์นั้น

^{๗๑} นายแพทย์ประเวศ วะสี, คู่มือการดูแลรักษาสุขภาพสำหรับประชาชน, หน้า ๕๓.

^{๗๒} โกศล จิงเสถียรทรัพย์, **Healing Environment: การออกแบบสภาพแวดล้อมสถานพยาบาลให้เอื้อต่อการเยียวยา**, เอกสารการบรรยายเรื่อง **Healing Environment** และการเปลี่ยนแปลง ในงาน SHA Conference & Contest ความงามและความหมายนิยามใหม่ของงานคุณภาพ จัดโดยสถาบันรับรองคุณภาพสถานพยาบาล (องค์การมหาชน), ณ โรงแรมอิมพีเรียล คีนส์ ปาร์ค กรุงเทพมหานคร, วันที่ ๑๕-๑๗ ธันวาคม ๒๕๕๓, หน้า ๔๓-๔๔.

นักระบาดวิทยาชื่อ เจมส์ เฮาส์ แห่งศูนย์วิจัยมหาวิทยาลัยมิชิแกน สหรัฐอเมริกา ได้ศึกษาประชาชน ๒,๗๐๐ คน เป็นเวลานานถึง ๑๔ ปีเพื่อดูว่าอัตราการตายของประชาชนกลุ่มนี้มีความสัมพันธ์กับชีวิตสังคมของเขอย่างไรบ้าง ปรากฏผลว่า กลุ่มที่มีสังคมดี คือติดต่อสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ อยู่เรื่อยไปจะมีอายุยืน หรือมีอายุคาดเฉลี่ย (Life expectancy) เพิ่มขึ้นมาก เฉพาะอย่างยิ่งในหมู่ผู้ชาย และกลุ่มที่ไม่มีความสัมพันธ์ทางสังคมใกล้ชิด พบว่ามีอัตราการสูงเป็น ๒ เท่าของกลุ่มที่มีสังคมดี

จะเห็นได้ว่า การที่มนุษย์มีปฏิสัมพันธ์กัน แม้ในกรณีของผู้ที่ไม่ได้ป่วยก็ยังช่วยทำให้มีชีวิตที่ยืนยาวกว่าได้ ดังนั้น เมื่อผู้ป่วยไม่ขาดการติดต่อกับสังคม ได้รับแรงสนับสนุนด้านสังคม (Social Support) ก็จะเป็นการเยียวยาในมิติทางสังคมจิตวิทยาได้ดี ในบางกรณี มิตรภาพที่เกิดขึ้นด้วยความรักความเข้าใจ ก็สามารถช่วยเยียวยาผู้ป่วยได้เป็นอย่างดี เราจึงอาจเรียกการสนับสนุนทางสังคมในลักษณะนี้ได้ว่าเป็น “มิตรภาพบำบัด”

แรงสนับสนุนทางด้านสังคม (Social Support)^{๗๓} หมายถึง ความช่วยเหลือทางด้านข้อมูล ข่าวสาร วัตถุสิ่งของ หรือการสนับสนุนทางด้านจิตใจจากผู้ให้การสนับสนุน ซึ่งอาจเป็นบุคคลหรือกลุ่มคน และเป็นผลให้ผู้รับได้ปฏิบัติหรือแสดงออกทางพฤติกรรมไปในทางที่ผู้รับต้องการ ในที่นี้หมายถึงการมีสุขภาพดี แรงสนับสนุนทางสังคมอาจมาจากบุคคลในครอบครัว เช่น พ่อแม่ พี่น้อง เพื่อนบ้าน ผู้นำชุมชน เพื่อนร่วมงาน เพื่อนนักเรียน ครู เจ้าหน้าที่สาธารณสุข หรืออาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.)

แหล่งของแรงสนับสนุนทางสังคม

โดยปกติกลุ่มสังคม จัดแบ่งออกเป็นประเภทใหญ่ๆ ได้ ๒ ประเภท คือ กลุ่มปฐมภูมิ และกลุ่มทุติยภูมิ

๑. กลุ่มปฐมภูมิ เป็นกลุ่มที่มีความสนิทสนมและมีสัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิกเป็นการส่วนตัวสูง กลุ่มนี้ได้แก่ ครอบครัว ญาติพี่น้องและเพื่อนบ้าน

๒. กลุ่มทุติยภูมิ เป็นกลุ่มสังคมที่มีความสัมพันธ์ตามแผนและกฎเกณฑ์ที่วางไว้ มีอิทธิพลเป็นตัวกำหนดบรรทัดฐานของบุคคลในสังคมกลุ่มนี้ ได้แก่ เพื่อนร่วมงาน กลุ่มวิชาชีพ และกลุ่มสังคมอื่นๆ ซึ่งในระบบแรงสนับสนุนทางสังคมถือว่า มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา

^{๗๓} <http://gotoknow.org/blog/benbenblogtheory/115753>

กล่าวโดยสรุปได้ว่า แหล่งของแรงสนับสนุนทางสังคมนั้นมีทั้งแหล่งปฐมภูมิและแหล่งทุติยภูมิ แรงสนับสนุนจากแหล่งปฐมภูมิ ได้แก่ ครอบครัว ญาติพี่น้อง ซึ่งมีความสำคัญต่อการเจ็บป่วยและพฤติกรรมอนามัยของบุคคลเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะแรงสนับสนุนทางอารมณ์จากคู่สมรส ส่วนแรงสนับสนุนทางสังคมจากแหล่งทุติยภูมิถือว่าเป็นผู้ให้บริการทางสุขภาพ ได้แก่ แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข และบุคลากรอื่นๆ เช่น ครู พระ ผู้นำชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) ซึ่งมีความสำคัญในการสนับสนุนข้อมูล ข่าวสาร และความรู้ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ

๒.๖ สรุป

จากการศึกษาวิจัยพบว่า ความหมายของสิ่งแวดล้อมตามทัศนะของนักวิชาการต่างประเทศได้ให้ความหมายไว้ว่า (๑) ความหมายตามนักวิชาการต่างประเทศ หมายถึง สิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัวมนุษย์ และมีอิทธิพลต่อความรู้สึกและการกระทำกิจกรรมทั้งปวงของมนุษย์ ดังนั้นสรุปความหมายรวมของสิ่งแวดล้อมในความหมายของสังคมปัจจุบัน สามารถกล่าวได้ว่า สิ่งแวดล้อม หมายถึง สิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัวมนุษย์ไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่สามารถสัมผัสจับต้องได้ หรือรับรู้ได้ ทางประสาทสัมผัสทั้ง ๕ และมีอิทธิพลต่อความรู้สึกและการกระทำกิจกรรมทั้งปวงของมนุษย์ เป็นสิ่งที่มีอิทธิพลเกี่ยวข้องถึงกัน และเป็นเหตุปัจจัยในการเกื้อหนุนซึ่งกันและกัน (๒) ความหมายตามนักวิชาการไทย หมายถึง ทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่รอบตัวมนุษย์ ทั้งที่เป็นสิ่งที่สามารถสัมผัสจับต้องได้ หรือรับรู้ได้ ทางประสาทสัมผัสทั้ง ๕ และจับต้องไม่ได้ มีทั้งที่ดีและไม่ดี เป็นสิ่งที่มีอิทธิพลเกี่ยวข้องถึงกัน และเป็นเหตุปัจจัยในการเกื้อหนุนซึ่งกันและกัน (๓) ความหมายของนักวิชาการพุทธศาสนา หมายถึง ทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่สามารถสัมผัสจับต้องได้ หรือรับรู้ได้ ทางประสาทสัมผัส ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เป็นสิ่งที่มีอยู่เอง หรือเกิดขึ้นตามธรรมชาติ จัดว่าเป็นสิ่งแวดล้อมทั้งสิ้น และ (๔) ความหมายทางพุทธศาสนา หมายถึง สิ่งที่มีสัมพันธ์กับชีวิตมนุษย์ ทั้งในด้านการดำรงชีวิต เป็นที่อยู่อาศัย เป็นแหล่งอาหาร เป็นแหล่งยารักษาโรค และเป็นสถานที่ที่เหมาะสมแก่การอบรมพัฒนาตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา รวมทั้งเป็นสิ่งที่สามารถสัมผัสได้ และสัมผัสไม่ได้ทั้งทางประสาทสัมผัสและทางใจ

ประเภทของสิ่งแวดล้อมแบ่ง ๒ ประเภท คือ ๑. สิ่งแวดล้อมที่เกิดตามธรรมชาติ (Natural Environments) เช่น ดิน น้ำ อากาศ จุลินทรีย์ พืช และสัตว์ ๒. สิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้าง

ขึ้น (Man-made Environments) เช่น อาหาร ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค อุปกรณ์อำนวยความสะดวกต่าง ๆ เครื่องจักร เครื่องยนต์ เครื่องใช้ไฟฟ้า

แนวคิดสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยา โดยองค์ประกอบของสิ่งแวดล้อมในที่นี้ประกอบด้วย อาหาร อากาศ น้ำ การจัดการที่อยู่อาศัย และสิ่งแวดล้อมในสถานที่ทำงาน งานทางด้านสถาปัตยกรรม การจัดภูมิทัศน์ รวมถึงการบริการพื้นฐานของสถานพยาบาล รวมถึงสถานที่ที่เหมาะสม และวิธีการที่เหมาะสม การบริหารจัดการชีวิตประจำวันให้เอื้อต่อการเยียวยา การพักผ่อน การใช้เสียงดนตรี การใช้ศิลปะ และการสร้างกิจกรรมสันทนาการ การใช้แสง สี เสียง การวางผังห้อง การตั้งอุณหภูมิ เป็นต้น และ การจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยา ไม่ได้มีความสำคัญเฉพาะเพียงการรักษาโรคบางโรค เช่นในงานวิจัยต่างประเทศส่วนใหญ่การจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยา เป็นเรื่องของโรคภูมิแพ้เป็นส่วนใหญ่ แต่ผู้วิจัยเห็นว่าการจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาเหมาะสำหรับผู้ป่วยทุกโรคที่จะอยู่ในสถานที่ที่มีความปลอดภัย สบาย และรู้สึกผ่อนคลาย และนอกจากนี้สิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาไม่ได้มีความสำคัญเฉพาะผู้ป่วยระบบประสาทสมองปกติ แต่ยังมีความสำคัญสำหรับผู้ป่วยที่มีสถานะสมองผิดปกติด้วย กล่าวคือมีความสำคัญสำหรับผู้ป่วยโรคสมองเสื่อมให้สามารถพัฒนาระบบประสาทสัมผัสทั้ง ๕ เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตผู้ได้ในสังคมภายนอก

สิ่งแวดล้อมเพื่อการพยาบาลในปัจจุบัน คือสภาพแวดล้อมที่ดี มีความเหมาะสมแก่สภาพร่างกายและจิตใจที่ต้องมีความสงบเงียบ หลีกเร้นจากความวุ่นวายและเหมาะสมทางกายภาพที่จะต้องมีความสะอาด เพื่อเอื้ออำนวยต่อสุขภาพกายและสุขภาพใจ ดังนั้นสิ่งแวดล้อมเพื่อการพยาบาลจึงมีความสำคัญ ๒ ด้านคือ (๑) สิ่งแวดล้อมเพื่อการพยาบาลที่เอื้ออำนวยต่อสุขภาพกาย และ (๒) สิ่งแวดล้อมเพื่อการพยาบาลที่เอื้ออำนวยต่อสุขภาพจิตใจ

วิธีในการจัดการสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยา จึงสามารถแบ่งได้เป็น ๓ ด้านคือ (๑) วิธีการจัดการสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาทางด้านกายภาพ ได้แก่ ปัจจัยทางด้านกายภาพ (Physical Environment) มีสภาพของอาคาร สถานที่ ขนาดของสถานที่ทิศทางลม แสงแดด แสง เสียง อุณหภูมิ การระบายอากาศของพื้นที่ต่างๆ ภายในและภายนอกโรงพยาบาล นอกจากนี้ยังต้องคำนึงถึงด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมด้วย ส่วนการจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาด้านจิตใจ เน้นเรื่องของมีการจัดให้มีการสวดมนต์ หรือการทำบุญ การภาวนาต่างๆ ในโรงพยาบาล และการจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาด้ว้สังคม ได้แก่ ขนบธรรมเนียมประเพณี ภูมิปัญญา ศิลปกรรม ให้มีคุณค่าต่อผู้รับบริการ ผู้ป่วย ญาติ และบุคลากรของโรงพยาบาล นอกจากนี้ยังหมายรวมถึงการ

ช่วยเหลือด้านข้อมูลข่าวสารที่ถูกต้อง และการให้กำลังใจ โดยแรงสนับสนุนทางสังคมแบ่งเป็น ๒ กลุ่ม คือ (๑) เป็นกลุ่มที่มีความสนิทสนมและมีสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกเป็นการส่วนตัวสูง ได้แก่พ่อแม่ พี่น้องญาติสนิทเพื่อนสนิท และ (๒) เป็นกลุ่มสังคมที่มีความสัมพันธ์ตามแผนและกฎเกณฑ์ที่วางไว้ มีอิทธิพลเป็นตัวกำหนดบรรทัดฐานของบุคคลในสังคมกลุ่มนี้ ได้แก่ เพื่อนร่วมงาน กลุ่มวิชาชีพ และกลุ่มสังคมอื่นๆ

บทที่ ๓

สิ่งแวดล้อมกับการพยาบาลตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท

ในการศึกษาเรื่องสิ่งแวดล้อมกับการพยาบาลตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาทนั้น ในเบื้องต้นผู้วิจัยได้แบ่งออกเป็น ๓ หัวข้อ คือ (๑) ประเภทของสิ่งแวดล้อม (๒) ความสำคัญของสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยา (๓) วิธีการจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยา ที่เกี่ยวกับกับการพยาบาลตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท ดังนี้

๓.๑ ประเภทของสิ่งแวดล้อม ในพระพุทธศาสนาเถรวาท

ในการจัดประเภทของสิ่งแวดล้อม ผู้วิจัยอาศัยหลักในการแบ่งประเภทของสิ่งแวดล้อมออกเป็น ๒ หลักด้วยกันคือ (๑) หลักภาวนา ๔ และ (๒) หลักสัพปาเย ๓ โดยมีรายละเอียดดังนี้

๓.๑.๑ การแบ่งประเภทของสิ่งแวดล้อม ได้อาศัยหลักภาวนา ๔

การแบ่งประเภทของสิ่งแวดล้อม ผู้วิจัยได้อาศัยหลักภาวนา ๔^๑ เป็นแกนหลักในการแบ่งประเภทของสิ่งแวดล้อมดังนี้

(๑) กายภาวนา หรือ ภาวิตกาย (Physical Development) เป็นการฝึกอบรมกาย คือ มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพในทางที่เกื้อกูล และได้ผลดี เป็นคุณ ไม่เกิดโทษ เริ่มแต่รู้จักบริโภคปัจจัย ๔ รู้จักใช้อินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ในการเสพหรือใช้สอยวัตถุอุปกรณ์ตลอดจนเทคโนโลยีทั้งหลาย ในทางที่จะเป็นการส่งเสริมสันติสุข (กินเป็น ใช้เป็น บริโภคเป็น ดูแลเป็น พึ่งเป็น) โดยสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ^๒ ได้แก่ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ หมายถึง สิ่งไม่มีชีวิต ซึ่งรวมถึงสิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติ ได้แก่ ดิน น้ำ อากาศ แร่ธาตุ และสิ่งแวดล้อมที่มนุษย์ได้สร้าง

^๑ อจ.ปญฺจก. (ไทย) ๒๒/๗๕/๑๔๔-๑๔๖. และ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๖, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส. อาร์. พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๗๐.

^๒ <http://www.human.cmu.ac.th> เข้าถึงเมื่อวันพุธที่ ๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๔

หรือคัดแปลงขึ้น โดยอาศัยความรู้ทางเทคโนโลยี หรือความสามารถทางศิลปะ เช่น บ้านเรือน ถนนหนทาง โรงงาน วัด โบสถ์ รูปปั้น เป็นต้น

(๒) **สัณฐานา หรือ ภาวิตศีล (Social Development)** การฝึกอบรมพฤติกรรมทางร่างกาย วาจาไม่เบียดเบียน หรือก่อความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น มีวินัยในตนเอง และประกอบอาชีพที่สุจริต มีความสัมพันธ์ทางสังคมในลักษณะที่เกื้อกูล สร้างสรรค์และส่งเสริมสันติสุข (เสวนาคบหาเป็นสังคมเป็น พุดเป็น สื่อสารเป็น ทำเป็น) โดยสิ่งแวดล้อมทางสังคม ได้แก่ บุคคลต่างๆ ที่อยู่รอบตัวเรา

(๓) **ภาวิตจิต หรือจิตตภาวนา (Emotional Development)** เป็นการฝึกอบรมด้านจิตใจ ให้สมบูรณ์ด้วยคุณภาพจิต สมรรถภาพจิต และสุขภาพจิตที่ดี (ตั้งจิตเป็น วางใจเป็น ทำใจเป็น) ได้แก่ การมีจิตใจที่มีคุณธรรม เมตตา เอื้ออารี มีความเคารพ ความอ่อนน้อม มีความกตัญญูรู้คุณ ด้านสมรรถภาพจิตได้แก่ การมีจิตใจที่เข้มแข็ง มั่นคง เพียรพยายาม อุทิศหาะ มีความรับผิดชอบ มีสติและสมาธิ ส่วนด้านสุขภาพจิตที่ดี ได้แก่ การมีจิตใจร่าเริงแจ่มใส เบิกบานสดชื่น อิ่มเอิบ ผ่องใส และสวสข

(๔) **ภาวิตปัญญา หรือปัญญาภาวนา (Wisdom Development)** การฝึกอบรมด้านปัญญา ได้แก่ รู้จักคิด รู้จักพิจารณา รู้จักวินิจฉัย รู้จักแก้ปัญหา และรู้จักจัดทำดำเนินการต่างๆ ด้วยปัญญาที่บริสุทธิ์ ซึ่งมองดูรู้เข้าใจเหตุผล มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ไม่มีอคติเคลือบแฝง เป็นอิสระจากการครอบงำของกิเลส เป็นอยู่ด้วยความรู้เท่าทันธรรมชาติของโลกและชีวิต (คิดเป็น แก้ปัญหาเป็น ดับทุกข์เป็น)

ในการแบ่งประเภทของสิ่งแวดล้อม ตามหลักภาวนา ๔ นั้น พบว่ามีการกล่าวถึงสิ่งแวดล้อม ไว้ ๒ ข้อคือ กายภาวนา เป็นเรื่องของความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพซึ่งหมายถึง สิ่งไม่มีชีวิต ซึ่งรวมถึงสิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติ ได้แก่ ดิน น้ำ อากาศ แร่ธาตุ และสิ่งแวดล้อมที่มนุษย์ได้สร้างหรือคัดแปลงขึ้น โดยอาศัยความรู้ทางเทคโนโลยี หรือความสามารถทางศิลปะ เช่น บ้านเรือน ถนนหนทาง วัด โรงพยาบาล เป็นต้น และสัณฐานา เป็นเรื่องของสิ่งแวดล้อมทางสังคม หรือบุคคลต่างๆ ที่อยู่รอบตัว ดังนั้นเมื่อสังเคราะห์การแบ่งตามภาวนา ๔ แล้ว สามารถจัดประเภทของสิ่งแวดล้อมทางพระพุทธศาสนา ได้เป็น ๒ ประเภทคือ (๑) สิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ (Natural Environment) เช่น ป่าไม้ ภูเขา แม่น้ำ (๒) สิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้น (Man-Made Environment) เช่น ชุมชน อาคาร ยานพาหนะ โดยมีรายละเอียดดังนี้

(๑) สิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ (Natural Environment)

สิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติจัดได้ว่าเป็นทรัพยากรที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ โดยสิ่งแวดล้อมชนิดนี้มีความหมายควบคู่กับการกำเนิดโลก รวมทั้งมีความสัมพันธ์กับคำสอนของพระพุทธศาสนา ที่พระพุทธองค์ทรงให้สาวกพิจารณาธรรมชาติภายในตนเอง ตามความเป็นจริงว่ากายแต่ละคนมีธาตุดิน น้ำ ลม ไฟอยู่^๓ แสดงได้ว่ามนุษย์มีส่วนประกอบจากธรรมชาติ หรืออาจกล่าวได้ว่าตัวมนุษย์ก็คือธรรมชาตินั่นเอง สำหรับสิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติ ได้แก่ ป่าไม้ ภูเขา แม่น้ำ สัตว์และพืชพรรณต่างๆ โดยสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติในพระพุทธศาสนาเถรวาทสามารถแบ่งออกได้เป็น ๒ ประเภทคือ (ก) สิ่งแวดล้อมที่มีชีวิต และ (ข) สิ่งแวดล้อมที่ไม่มีชีวิต

(ก) สิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติที่มีชีวิต ในพระพุทธศาสนาปรากฏหลายแห่ง ดังพระสูตรปาสาณสูตร ความว่า “ภูมิประเทศที่น้ำร้อนรมย์ มีราวปาน่าเพิลิดเพิลินใจ มีแม่น้ำไหลรินไม่ขาดสาย มีทำนน้ำสะอาดดี น้ำร้อนรมย์”^๔ ช้างแก้ว^๕ ม้าแก้ว^๖ อุบล ปทุม โกมุท นุชตริก อันผลิดอกได้ทุกฤดูกาล^๗ หมู^๘ หนอน^๙ โค แพะ แกะ ไก่ สุกรและสัตว์นานาชนิด^{๑๐} เป็นต้น

อีกตัวอย่างหนึ่งที่ปรากฏในสัทธรรมปิฎก ได้กล่าวถึงสภาพของความอุดมสมบูรณ์ของป่าเขาลำเนาไพร ที่เต็มไปด้วยสัตว์ต่างๆ มากมาย ทั้งสัตว์ปีก สัตว์ป่า สัตว์เล็กสัตว์ใหญ่ ดังข้อความที่กล่าวพรรณนาว่า

ภิกษุทั้งหลาย ในเวลาเย็น พญาราชสีห์ออกจากที่อาศัย บิดกายชำเลื่องดูรอบๆ ทั้ง ๔ ทิศ บันลือสีหนาท ๓ ครั้งแล้วหลีกไปหาเหยื่อ โดยมากสัตว์ดิรัจฉานที่ได้ฟังพญาราชสีห์บันลือสีหนาทย่อมถึงความกลัว หวาดหวั่น และสะดุ้ง สัตว์พวกที่อาศัยอยู่ในโพรงก็หลบเข้าโพรง พวกที่อยู่ในน้ำก็ดำลงในน้ำ พวกที่อยู่ในป่าก็หนีเข้าป่า พวกสัตว์ปีกก็บินขึ้นสู่อากาศ พญาช้างที่ถูกล่ามไว้ด้วยเครื่องผูกคือเชือกหนังที่มันคง

^๓ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๗.

^๔ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๗๕/๓๐๓.

^๕ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๔๖/๑๘๕.

^๖ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๔๖/๑๘๕.

^๗ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๕๓/๑๘๕.

^๘ บ.ช. (ไทย) ๒๗/๓๐/๑๓.

^๙ บ.ช. (ไทย) ๒๗/๑๕๑/๑๐๕.

^{๑๐} ที. ส. (ไทย) ๕/๓๔๕/๑๑๔.

แข็งแรงในหมู่บ้าน ตำบล และเมืองหลวง ก็ตัดทำลายเครื่องผูกเหล่านั้นตกใจกลัว ถ้ายมูตรและกรีสหนีไปทางใดทางหนึ่ง บรรดาสัตว์ดิรัจฉานทั้งหลาย พญาราชสีห์เป็นสัตว์มีฤทธิ์มากอย่างนี้ มีศักดิ์มากอย่างนี้มีอำนาจมากอย่างนี้^{๑๑}

จากข้อความในสิหสูตรจะพบว่า มีสัตว์มากมายหลายชนิดที่อาศัยกันอยู่ในระบบนิเวศน์แห่งนี้ ซึ่งประกอบด้วยราชสีห์ สัตว์ที่อาศัยอยู่ในโพรง สัตว์น้ำ สัตว์ป่า นกหรือพวกสัตว์ปีก ช้าง หรือจาก ภาณวารที่ ๑ “วิสาขาราชธานีนั้น สภาชื่อภคลวดี เป็นที่ประชุมของพวกยักษ์ มีต้นไม้ทั้งหลาย ผลผลิตเป็นนิจ คารดาด้วยหนูนกชนิดต่างๆ มีเสียงร้องของนกยูง นกกระเรียน และเสียงขับกล่อมจากนกคู้เหว่า”^{๑๒}

สรุปความได้ว่าสิ่งแวดล้อมที่มีชีวิต ที่พบมีทั้งสัตว์ดอกไม้ต้นไม้ ได้แก่ หนูนก นกยูง นกกระเรียน และนกคู้เหว่า สัตว์น้ำ สัตว์ป่า สัตว์ปีก ช้าง ม้า โค หมู หนอนโค แพะ แกะ ไก่ สุนัขจิ้งจอกดอกไม้ไม้ ได้แก่ อุบล ปทุม โกมุท บุนนทริก นอกจากนี้ยังปรากฏว่ามียักษ์ และต้นไม้ สัตว์ และมนุษย์

พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าทรงเห็นคุณประโยชน์ของการอยู่อาศัยตามธรรมชาติว่า ธรรมชาติให้อากาศบริสุทธิ์ทำให้มีสุขภาพดี ให้ความสุขซึ่งเป็นสถานที่ที่เหมาะสมแก่การบำเพ็ญเพียรเป็นอย่างยิ่ง ทรงดำเนินชีวิตอยู่กับธรรมชาติตามที่ต่างๆ เช่น ตามป่า โคนต้นไม้ เช่น

สมัยนั้น มาณพหลายคน... พวกเข้เข้าไปยังป่านั้นแล้ว ได้เห็นพระผู้มีพระภาคประทับนั่งกู่บัลลังก์ ตั้งพระกายตรง...อยู่ในราวป่านั้น...และถามว่า ภิกษุท่านทำงานอะไรจึงอยู่ในป่าสาละ พระโคดมอยู่ในป่าแต่ผู้เดียว ได้ความยินดีอะไรหรือ”^{๑๓} ดังตอบ ว่า “เมื่อเธอเข้าไปอยู่อาศัยที่นั่น สติที่ยังไม่ปรากฏก็ปรากฏ จิตที่ไม่ตั้งมั่นก็ตั้งมั่น”^{๑๔}

(ข) สิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติที่ไม่มีชีวิต ปรากฏหลายแห่ง เช่น อากาศ แม่น้ำ ลำคลอง ภูเขา ถ้ำ ดังปรากฏในพระสูตรเวฬุชสูตรว่า “หมู่บ้านพราหมณ์ของชาวโกศลเชื่อมนสากษะ

^{๑๑} อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๓๓/๕๑.

^{๑๒} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๘๑/๒๒๖.

^{๑๓} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๐๓-๒๐๔/๒๕๔-๒๕๖.

^{๑๔} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๕๓/๒๐๕.

ประทับอยู่ ณ อัมพวัน ใกล้ฝั่งแม่น้ำอจิรวดี”^{๑๕} นอกจากนี้ยังปรากฏ ลำคลองหนอง บึง แม่น้ำน้อยใหญ่^{๑๖} และปรากฏใน การละนิวรรณ์ ๕ ในเรื่องของเสนาสนะเจียบสังค คือ ป่า โคนไม้ ภูเขา ชอกเขา ถ้ำ ป่าช้า ป่าชฎ ที่แจ้ง ลอมฟาง ^{๑๗} ก้อนกรวด และก้อนหิน^{๑๘} น้ำในมหาสมุทร และมหาสมุทร^{๑๙}

สรุปความได้ว่าสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติในพระพุทธศาสนาเถรวาท ทั้งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิต คือสิ่งที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ และอยู่รอบๆ ตัวเรา เราสามารถสัมผัสได้ ประกอบด้วย หมุ่นก นกยูง นกกระเรียน และนกคู้เหว่า สัตว์น้ำ สัตว์ป่า สัตว์ปีก ช้าง ม้า โค หมู หนองโค แพะ แกะ ไก่ สุนัข จำพวกดอกไม้ได้แก่ อุบล ปทุม โกมุท บุนนทริก นอกจากนี้ยังปรากฏว่ามียักษ์ และต้นไม้ ต้นไม้ สัตว์และมนุษย์ รวมทั้งป่า โคนไม้ ภูเขา ชอกเขา ถ้ำ ป่าช้า ป่าชฎ ที่แจ้ง ลอมฟาง ก้อนกรวด ก้อนหิน น้ำในมหาสมุทร และมหาสมุทร

(๒) สิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้นที่ปรากฏหลักฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท (Man-Mode Environment) โดยสิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้น คือทุกอย่างที่เกิดจากการกระทำของมนุษย์ ไม่ได้เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ เช่น อาคาร บ้านเรือน ถนน สะพาน สร้างขึ้นเพื่อความสะดวกสบาย และความอยู่รอด นอกจากนี้ยังมีวัฒนธรรมประเพณี ภาษา ศาสนา การศึกษา อีกด้วย โดยสามารถแบ่งออกเป็น ๒ ด้านคือ (๑) ด้านรูปธรรม และ (๒) ด้านนามธรรม ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

๑) รูปธรรม ได้แก่ ที่อยู่อาศัย วัดวิหาร บ้านเรือน การสร้างสระน้ำเป็นต้น

สิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้นที่ปรากฏหลักฐานในพระไตรปิฎก เช่นมหาสุทตสนสูตร เรื่องธรรมะบรมกษณ^{๒๐} ได้มีการกล่าวถึงการสร้างสระน้ำไว้ด้านหน้าของปราสาท ดังมีข้อความว่า

พระเจ้ามหาสุทตสนะทรงดำรินี้ว่า ‘ทางที่ดีเราน่าจะให้สร้างสระชื่อธรรมะบรมกษณไว้เบื้องหน้าธรรมปราสาท’ จึงรับสั่งให้สร้างธรรมะบรมกษณไว้เบื้องหน้าธรรมปราสาท ด้านทิศตะวันออกและทิศตะวันตกยาว ๑ โยชน์ ด้านทิศเหนือและทิศใต้กว้างถึงโยชน์ ธรรมะบรมกษณก่อ

^{๑๕} ที.ที. (ไทย) ๕/๕๑๘/๒๓๐.

^{๑๖} บ. ส. (ไทย) ๒๕/๗๒๖/๖๗๑.

^{๑๗} ที.ที. (ไทย) ๕/๒๑๖/๗๓.

^{๑๘} ม. ม. (ไทย) ๑๒/๔๓๓/๔๖๒.

^{๑๙} ส. นิ. (ไทย) ๑๖/๘๑/๑๖๖.

^{๒๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๕๕/๑๕๒.

ด้วยอิฐ ๔ ชนิดคือ (๑) อิฐทอง (๒) อิฐเงิน (๓) อิฐแก้วไพฑูรย์ (๔) อิฐแก้วผลึก ธรรมโศกขณินมี
บันได ๒๔ บันได

นอกจากนี้ในพระวินัยยังได้กล่าวถึงการสร้างวิหารดังปรากฏในวินิตวัตถุ โดยมีบัญญัติให้
สร้างวิหารแต่ต้องไม่ตัดต้นไม้ เป็นการรักษาสภาพแวดล้อมและทำให้วิหารอาคารอยู่ในสถานที่ที่ร่ม
รื่น มีร่มเงาจากต้นไม้ส่งผลให้มีอุณหภูมิไม่ร้อนจนเกินไป นอกจากนี้ยังทรงบัญญัติเรื่องของการสร้าง
วิหาร หากเป็นวิหารหลังใหญ่ ต้องมีการติดตั้งวงกบ และบานหน้าต่าง และต้องไม่สร้างวิหารทับ
ต้นไม้ ดังปรากฏข้อความว่า “ภิกษุจะสร้างวิหารหลังใหญ่ จะติดตั้งบานประตูโกล้างกบประตู และตะ
แตงบานหน้าต่าง ควรยืนในที่ที่ปราศจากของเขียว ดำเนินการมุงหลังคาได้ ๒-๓ ชั้น”^{๒๑}

นอกจากนี้มีข้อความในสัตตาทกณียานุชาโน ได้กล่าวถึงอุบาสกที่สร้างเรือนมุงแถบ
เดียว ปราสาท เรือนโล้น ถ้ำ ชุม โรงฉันท เรือนไฟ วัจกุฎี ที่จงกรม เรือนจงกรม บ่อน้ำเป็นต้น^{๒๒} และยัง
กล่าวถึงการที่ทรงบัญญัติเสนาสนะ ๕ ชนิด คือ วิหาร เรือนมุงแถบเดียว ปราสาท เรือนโล้น และถ้ำ^{๒๓}
จากข้อความดังกล่าวพบว่า เป็นสิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้น ๔ ชนิด ได้แก่ วิหาร เรือนมุงแถบเดียว
ปราสาทและเรือนโล้น และปรากฏในเรื่องการสร้างเมืองปาฏลีบุตร ความว่า

พระผู้มีพระภาคทอดพระเนตรคนเหล่านั้นผู้ปรารถนาจะข้ามฟาก บางพวกเที่ยวหาเรือ
บางพวกเที่ยวหาแพ บางพวกผูกท่อน เมื่อพระผู้มีพระภาคทรงทราบความนั้นแล้ว ทรงเปล่งอุทาน
ในเวลานั้นว่า “คนพวกหนึ่งกำลังสร้างสะพาน ข้ามสระใหญ่ โดยมีให้แปดเปื้อนด้วยโคลนตม
ขณะที่คนอีกพวกหนึ่งกำลังผูกท่อนอยู่ ชนผู้ฉลาดได้ข้ามพ้นไปแล้ว”^{๒๔} จากข้อความดังกล่าวพบว่า
มีสิ่งแวดล้อมที่ไม่มีชีวิตที่มนุษย์สร้างขึ้น ได้แก่ เรือ แพ ท่อน สะพาน เป็นต้น

สรุปได้ว่าสิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้นที่เป็นรูปธรรมดังที่ปรากฏในพระพุทธศาสนา
ได้แก่ ที่อยู่อาศัย วัดวิหาร บ้านเรือน ปราสาท เรือนมุงแถบเดียว สระน้ำที่เกิดจากการขุดสร้าง
สะพาน แพ เรือ และท่อน เป็นต้น

๒) นามธรรม ได้แก่ ประเพณี วัฒนธรรม ศาสนา ระบบเศรษฐกิจ การเมือง การ
ปกครองกฎหมาย เป็นต้น ในที่นี้ขอกำหนดเฉพาะเรื่องของสิ่งแวดล้อมที่เป็นประเพณี วัฒนธรรม

^{๒๑} วิ.ม. (ไทย) ๑/๑๘๒/๑๕๕. และ ๑/๓๖๕/๔๐๒.

^{๒๒} วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๘๘/๒๕๖.

^{๒๓} วิ.จ. (ไทย) ๓/๒๕๔/๕๐.

^{๒๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๕๔/๕๘.

เท่านั้น ด้วยประเพณีและวัฒนธรรม เกิดขึ้นจากการที่ได้ปฏิบัติเป็นวัตรหรือปฏิบัติเป็นประจำ และเป็นที่ยอมรับ จนกระทั่งเกิดทำตามกันมาในหลายยุคสมัย จึงกลายเป็นประเพณีและวัฒนธรรม ขึ้น ดังปรากฏเรื่องราวใน นิสัคคิกกัณฑ์^{๒๕} เป็นการกล่าวถึงการบัญญัติสิกขาบทหรือข้อปฏิบัติที่ พระภิกษุควรกระทำ

นอกจากนี้ยังปรากฏพระวินัยบัญญัติเรื่องการไม่ใช้มือที่เปื้อนอาหารจับภาชนะน้ำดื่ม^{๒๖} ทรงอนุญาตให้อุ่นกัฏทาหารได้^{๒๗} เป็นต้น และยังมีปรากฏใน โภชนปฏิสังยุตที่ ๒^{๒๘} ว่าด้วย เรื่องของมารยาทในการรับประทานอาหารของพระภิกษุ เช่น เรื่องของการไม่ขุดข้าวให้แห้วง ดัก กับดักแกงให้พอดีไม่มากจนเกินไป ไม่ดักข้าวแต่ยอดๆ เพราะผู้อื่นจะได้ฉันข้าวข้างล่าง ไม่ฉัน ข้าวคำใหญ่เกินไป ไม่โยนข้าวเข้าปาก ไม่เอานิ้วสอดไปในปาก เมื่อมีข้าวในปากจกไม่พุด ไม่ฉัน โดยให้กระพุ้งแก้มคู้ย ให้ฉันแต่พอดี ไม่แกล้งลิ้น ไม่ฉันดังจ๊ับๆ ไม่เลียมือ ไม่เลียริมฝีปาก เป็นต้น ถือเป็นกฎข้อปฏิบัติที่ทรงตั้งไว้ เพื่อให้มีกฎเกณฑ์ในการอยู่ร่วมกันของคนหมู่มาก เมื่อมีการ ปฏิบัติสืบต่อกันมาก็ทำให้เกิดเป็นวัฒนธรรมของพระภิกษุ ว่าด้วยมารยาทในการรับประทาน อาหาร

สรุปได้ว่า ประเภทของสิ่งแวดล้อม โดยอาศัยหลักภาวนา ๔ แบ่งเป็น ๒ ด้านใหญ่ๆ คือ (๑) กายภาวนา หรือ ภาวิตกาย (Physical Development) เป็นการฝึกอบรมกาย คือ สิ่งแวดล้อม ทางกายภาพ ซึ่งรวมถึงสิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติ ได้แก่ ดิน น้ำ อากาศ แร่ธาตุ และสิ่งแวดล้อมที่ มนุษย์ได้สร้างหรือคัดแปลงขึ้น โดยอาศัยความรู้ทางเทคโนโลยี หรือความสามารถทางศิลปะ เช่น บ้านเรือน ถนนหนทาง สระน้ำ โรงงาน วัด โบสถ์ เป็นต้น และ (๒) สิลภาวนา หรือ ภาวิตศีล (Social Development) การฝึกอบรมพฤติกรรมทางด้านกาย วาจาไม่เบียดเบียน หรือก่อความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น มีวินัยในตนเอง และประกอบอาชีพที่สุจริต มีความสัมพันธ์ทางสังคมใน ลักษณะที่เกื้อกูล สร้างสรรค์และส่งเสริมสันติสุข (เสวนาคบหาเป็น สังคมเป็น พุดเป็น สื่อสารเป็น ทำเป็น) โดยสิ่งแวดล้อมทางสังคม ได้แก่ บุคคลต่างๆ ที่อยู่รอบตัวเรา (๓) จิตภาวนา หรือภาวิต จิต (Emotional Development) เป็นการฝึกอบรมด้านจิตใจ ให้สมบูรณ์ด้วยคุณภาพจิต สมรรถภาพ

^{๒๕} วิ.ม. (ไทย) ๒/๔๕๕/๑.

^{๒๖} วิ.ม. (ไทย) ๒/๖๓๑/๓๐๕.

^{๒๗} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๓๔/๓๒.

^{๒๘} สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, นวโกวาท หลักสูตรนักธรรมชั้นตรี, พิมพ์ครั้งที่ ๓๘, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๒๓.

จิต และสุขภาพจิตที่ดี (ตั้งจิตเป็น วางใจเป็น ทำใจเป็น) ส่วนด้านสุขภาพจิตที่ดี ได้แก่ การมีจิตใจ
 ร่าเริงแจ่มใส เบิกบานสดชื่น อิ่มเอิบ ผ่องใส และสงบสุข (๔) ภาวดีปัญญา หรือปัญญาภาวนา
 (Wisdom Development) การฝึกอบรมด้านปัญญา ได้แก่ รู้จักคิด รู้จักพิจารณา รู้จักวินิจัย รู้จัก
 แก้ปัญหา และรู้จักจัดทำดำเนินการต่างๆ ด้วยปัญญาที่บริสุทธิ์ ซึ่งมองดูรู้เข้าใจเหตุผล มองเห็นสิ่ง
 ทั้งหลายตามความเป็นจริง ไม่มีอคติเคลือบแฝง เป็นอิสระจากการครอบงำของกิเลส เป็นอยู่ด้วยความ
 รู้เท่าทันธรรมชาติของโลกและชีวิต (คิดเป็น แก้ปัญหาเป็น ดับทุกข์เป็น)

เมื่อสังเคราะห์การแบ่งตามภาวนา ๔ แล้ว สามารถจัดประเภทของสิ่งแวดล้อมทาง
 พระพุทธศาสนา ได้เป็น ๒ ประเภทคือ (๑) สิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ (Natural Environment) เช่น
 ป่าไม้ ภูเขา แม่น้ำ (๒) สิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้น (Man-Made Environment) เช่น ชุมชน อาคาร
 ยานพาหนะ

๓.๑.๒ การจัดสิ่งแวดล้อมโดยอาศัยหลักสัปายะ ๗

หลักสัปายะ คือ ความสะดวก ความเหมาะสม ความเกื้อกูล ความสำราญ ในคำไทย
 ใ้ว่า สบาย คำวัดใช้สัปายะ หมายถึง สิ่งที่เหมาะสม สิ่งสนับสนุนเกื้อกูล ส่งเสริมหรืออำนวยความสะดวก
 ให้เกิดความสะดวกสบายเกิดความคล่องตัวในการเป็นอยู่ในการทำมาหากิน เช่น ในการบำเพ็ญเพียร
 หรือทำกรรมฐาน^{๒๙} มี ๗ อย่าง คือ ๑) อาวาส – ที่อยู่สบาย ๒) โจรคาม – หมูบ้านบิณฑบาตที่
 สบาย ๓) ภัตตาคาร – กำพุชหรือถ้อยคำที่ทำให้ใจสบาย ๔) บุคคล – บุคคล เป็นบุคคลผู้เกี่ยวข้อง
 ช่วยเหลือที่สนับสนุนเกื้อกูลให้เกิดความสบาย ๕) โภชนะ – อาหารและเหมาะสมโยคีปฏิบัติ
 ธรรม ๖) อุตุ – อากาศสบาย และ ๗) อิริยาปโต - อิริยาบถสบาย^{๓๐}

สัปายะ หมายถึง สถานที่หรือบุคคล ซึ่งเป็นที่สบาย เหมาะกัน เกื้อกูล หรือเอื้ออำนวย
 โดยเฉพาะที่ช่วยเกื้อกูลแก่การบำเพ็ญ และประทับระครองรักษาสมาธิท่านแสดงไว้ ๗ ข้อ คือ ๑)
 อาวาส (ที่อยู่) ๒) โจร (ที่บิณฑบาตหรือแหล่งอาหาร) ๓) ภัตตาคาร (เรื่องพูดคุยที่เสริมการปฏิบัติ)
 ๔) บุคคล (ผู้ที่เกี่ยวข้องด้วยแล้วช่วยให้จิตผ่องใสสงบมั่นคง) ๕) โภชนะ (อาหาร) ๖) อุตุ

^{๒๙} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), คำวัด, (กรุงเทพมหานคร: เลียงเชียง, ๒๕๔๘), หน้า ๑๐๕๐.

^{๓๐} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาสภ
 มหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : ธนาพร, ๒๕๔๘), หน้า ๒๒๐-๒๒๒.

(สภาพแวดล้อมและอุณหภูมิ) และ ๗) อิริยาบถ ทั้งหมดนี้เหมาะสมกันเป็นสัปายะ ไม่เหมาะสมกันเป็นอัสปายะ^{๓๑}

โดยสิ่งที่เกื้อกูล สิ่งที่เหมาะสม เป็นประโยชน์ มีสภาพที่เอื้อ อันเกื้อหนุนในการเจริญภาวนาให้ได้ผลดี ช่วยให้สมาธิตั้งมั่น ไม่เสื่อมถอย มี ๗ สิ่ง ดังนี้

๑) อาวาสสัปายะ (ที่อยู่อาศัย) คือ ที่อยู่ซึ่งเหมาะสม เช่น ปลอดภัย ไม่พลุกพล่านจอแจ (Suitable Abode) พระผู้มีพระภาคทรงแนะนำให้ภิกษุทั้งหลาย ไปเลือกปลีกวิเวกปฏิบัติอยู่คนเดียวที่ เรือนว่างบ้าง โคนไม้บ้าง ในป่าบ้าง ในถ้ำบ้าง บนเขาบ้าง หรือถ้าอยู่ในวัด ควรปลูกกุฏิห่างกัน พอประมาณ ไม่ควรมองเห็นกัน เพื่อไม่รบกวนกัน มีทางเดินเข้าและออก ที่สะดวกพอประมาณ มีทางสำหรับเดินจงกรมในที่สงบ แม้พระพุทธองค์ก็ทรงตรัสสรรเสริญถึงแหล่งที่เป็นสัปายะ เหมาะในการบำเพ็ญภาวนา โดยยกตัวอย่าง คำบลอุรุเวลาเสนานิคม ในแคว้นมคธว่า ภูมิประเทศเป็นที่น่ารื่นรมย์ มีราวป่าน่าเพลิดเพลินใจ มีแม่น้ำไหลรินไม่ขาดสาย มีทำน้ำสะอาดคือน้ำรื่นรมย์ มีโคจรคามอยู่โดยรอบ เหมาะแก่การบำเพ็ญเพียรของกุลบุตรผู้ปรารถนาจะบำเพ็ญเพียร^{๓๒} นิमितที่ยังไม่เกิดก็เกิดขึ้น ที่เกิดขึ้นแล้วก็ตั้งมั่นอยู่ได้ไม่หายไป สติที่ยังไม่ปรากฏก็ปรากฏขึ้น จิตใจที่ยังไม่สงบ ยังไม่ตั้งมั่น ก็มีความสงบตั้งมั่นขึ้นได้^{๓๓}

๒) โจรสัปายะ คือ แหล่งอาหาร ที่เที่ยวบิณฑบาตที่เหมาะสมดี เช่น มีหมู่บ้านหรือชุมชนที่มีอาหารบริบูรณ์ มีเส้นทางที่พอใช้เดินได้ไม่เสี่ยงอันตราย ไม่ลำบากเกินไป พ้นจากแสงอาทิตย์ขึ้นส่องหน้าในเวลาไปหรือกลับจากบิณฑบาต และภิกษุรู้จักเส้นทางนั้นดีซึ่ง อยู่ไม่ไกลเกินไป (Suitable Resort) ประมาณ หนึ่งโกสะ ถึงหนึ่งโกสะครึ่ง (๑-๕ กิโลเมตร) พอที่จะเดินไป และเดินกลับได้ในเวลาพอสมควร^{๓๔} และข้อสำคัญ ที่โจจรไปนั้นต้องไม่เป็นแหล่งชั่วเยี่ยงกวนกิลสซึ่งจะเป็นอันตรายต่อการประพฤติ และปฏิบัติกรรมฐาน เช่น แหล่งอบายมุข หรือแหล่งของ

^{๓๑} พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๒๓๔. และ อญ. ทสก.(ไทย) ๒๔/๑๑/๑๘-๑๙.

^{๓๒} ม.ม.(ไทย) ๑๓/ ๓๒๕ /๓๕๘, ม.ม.(ไทย) ๑๓/ ๔๗๗/๖๐๔, ม.ม.(ไทย) ๑๒/๒๗๕/๓๐๓-๓๐๔, ม.ม.(ไทย) ๑๒/ ๓๗๓/๔๐๕.

^{๓๓} พระสังฆมณฑลิกะ ธัมมาจริยะ, ปรมัตถโคตติกะ ปริเฉทที่ ๕ เล่ม ๑ สมถกรรมฐานที่ปณี, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์กัปปวิสูตร, ๒๕๓๕), หน้า ๕๕.

^{๓๔} พระพุทธโฆสเถระ, อ้างแล้ว, หน้า ๒๒๑.

หญิงแพศยา^{๓๕} เป็นต้น ซึ่งเป็นแดนอโคจร เพราะเสี่ยงต่อการเกิดกามคุณ ๕^{๓๖} คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ที่รู้แจ้ง (จิตเห็น) ทางตา หู จมูก ลิ้น และกาย ว่าน่าปรารถนา น่าพอใจ ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนัด

๓) ภัตตสัปปายะ คือ การพูดคุยที่เหมาะสม เช่น พูดคุยเล่าขานกันแต่ในกถาวัตถุ ๑๐ และพูดแต่พอประมาณ เฉพาะข่าวสารและสื่อสารที่เอื้อปัญญา(Suitable Speech) ดังปรากฏใน กถาวัตถุ ๑๐ ประการคือ

๑. อปปัจจกถา (ถ้อยคำที่ชักนำให้มีความปรารถนาน้อย)
๒. สันตุฏฐิกถา (ถ้อยคำที่ชักนำให้มีความสันโดษ)
๓. ปวิเวกกถา (ถ้อยคำที่ชักนำให้มีความสงัดกายใจ)
๔. อสังสัคคกถา (ถ้อยคำที่ชักนำให้ไม่คลุกคลีด้วยหมู่)
๕. วิริยารัมภกถา (ถ้อยคำที่ชักนำให้มุ่งมั่นทำความเพียร)
๖. สीलกถา (ถ้อยคำที่ชักนำให้ตั้งอยู่ในศีล)
๗. สมาธิกถา (ถ้อยคำที่ชักนำให้ทำจิตมั่น)
๘. ปัญญาถา (ถ้อยคำที่ชักนำให้เกิดปัญญา)
๙. วิมุตติกถา (ถ้อยคำที่ชักนำให้ทำใจให้พ้นจากกิเลสและความทุกข์)
๑๐. วิมุตติญาณทัตถสนกถา (ถ้อยคำที่ชักนำให้สนใจและเข้าใจเรื่องความรู้ ความเห็นในภาวะที่หลุดพ้นจากกิเลสและความทุกข์)^{๓๗}เมื่อสนทนาธรรมกันแล้ว ก็ควรได้ลงมือปฏิบัติธรรม ตามแนวทางการปฏิบัติที่เหมาะสมสบายแก่ตน

๔) บุคคลสัปปายะ คือ บุคคลที่ถูกกันเหมาะสม เช่น ไม่เป็นคนร้าย เป็นผู้ทรงคุณธรรม ทรงภูมิปัญญาเป็นที่ปรึกษาที่เหมาะสมใจ เป็นผู้เกื้อกูล อำนวยประโยชน์ให้ และมีอุปนิสัยเข้ากันได้ดี ทั้งผู้เป็นศิษย์และอาจารย์ (Suitable Person) ดังตัวอย่างต่อไปนี้

พระจูฬปันถก ในสมัยที่โดนพระพิชชาคือพระมหาปันถกไล่ออกจากวัด ก็คิดน้อยใจว่า พิชชา คงหมดเชื้อในตัวตนแล้วอย่างไม่ต้องสงสัย วันรุ่งขึ้นแต่เช้าตรู่ จึงเดินออกจากวัดไปตั้งใจจะสึก ขณะเวลาใกล้รุ่งนั้นพระศาสดาทรงตรวจดูโลก (คือหมู่สัตว์) ทรงเห็นเหตุนี้แล้ว จึงเสด็จ

^{๓๕} วิ.ม.อ.(ไทย) ๔/๑๓๕, พุ.ธ.อ.(บาลี) ๒๕/๑๖๘-๑๖๙/๘๕.

^{๓๖} ส.ม.(ไทย) ๑๕/๓๓๒/๒๑๘-๒๑๙.

^{๓๗} พุ.ม. (ไทย) ๒๕/๑๕๖/๕๓๐-๕๓๑

ล่วงหน้าไปก่อน ได้ทรงหยุดจกรมอยู่ที่ซุ้มประตูใกล้ทางที่พระจูพนังตกไป พระจูพนังตกเมื่อเดินไปพบพระศาสดา จึงเข้าไปเฝ้าถวายบังคม พระพุทธองค์ทรงลูบศีรษะด้วยความเมตตา กรุณา ทรงจับแขน พาเข้าไปสู่สังฆาราม ให้นั่งที่หน้ามุขพระคันธกุฎี แล้วสอนด้วยวิธีที่เหมาะสมกับความสามารถในการเรียนรู้ของพระจูพนังตก โดย พระศาสดาได้ประทานผ้าสำหรับเช็ดเท้าให้ พระจูพนังตก แล้วทรงตรัสว่า เธอจงอธิษฐานผ้าสะอาดนี้ เมื่อพระจูพนังตก ลูบไล่ผ้าผืนนั้นและยกผ้าขึ้นอธิษฐาน หันหน้าไปทางทิศตะวันออกแล้วบริกรรมว่า รโหโรหิ รโหโรหิ จากผ้าที่ขาวสะอาด เมื่อถูกลูบไล่จนเข้าจึงเปื้อนเหงื่อจากมือของจูพนังตก ผ้าผืนนั้นกลายเป็นผ้าหมองคล้ำ จิตเริ่มเห็นความไม่เที่ยงของสังขาร พระศาสดาทรงทราบ จิตของพระจูพนังตกขึ้นสู่วิปัสสนา แล้ว จึงส่งกระแสจิตถึงจูพนังตก ว่าเธออย่าทำความเข้าใจเฉพาะท่อนผ้านั้นว่า เสรำหมองแล้ว คิด รุติ ก็รุติทั้งหลายมีรุติคือราคะเป็นต้น มีอยู่ในภายในของเธอ เธอจงนำ (คือกำจัด)มันออกเสีย แล้วทรงเปล่งพระรัศมี เป็นผู้มีพระรูปปรากฏดุจประทับนั่งตรงหน้าจูพนังตก พร้อมทั้งได้ทรงฉายิตคาถาเหล่านี้ว่า

ราคะ โทสะ โมหะ ชื่อว่ารุติ, แต่เรณู (ละออง) ท่านหาเรียกว่า (รุติ) ไม่ คำว่า รุตินั้นเป็นชื่อของราคะ โทสะ และ โมหะเมื่อภิกษุทั้งหลายละรุติเหล่านั้นได้ขาดแล้วย่อมอยู่ในศาสนาของพระพุทธเจ้าผู้ปราศจากรุติได้

เมื่อทรงจบคาถา พระจูพนังตก ซึ่งเคยสะสมบาปมาแต่ปางก่อน ได้บรรลुพระอรหัตพร้อมด้วยปฏิสัมภิทาทั้งหลาย^{๓๔}

๕) โภชนาลัปปายะ คือ อาหารที่เหมาะสม เช่น ถูกกับร่างกาย อาหารนั้นถูกย่อยไปเลี้ยงร่างกายได้ง่าย เกื้อกูลต่อสุขภาพ และฉันไม่ยาก (Suitable Food) ดังมีเรื่องที่ พระศาสดาตรัสเล่าเมื่อประทับอยู่ที่เชตวันาราม เมืองสาวัตถี ว่ามีบ้านอยู่หมู่บ้านหนึ่ง ชื่อมาติกคาม ใกล้เชิงเขาแห่งแคว้นโกศล วันหนึ่งภิกษุประมาณ ๖๐ รูปเรียนกรรมฐานจากสำนักพระศาสดาแล้วไปสู่มาติกคามนั้น ได้มารดาของผู้ใหญ่บ้านเป็นผู้อุปถัมภ์ให้บำเพ็ญสมณธรรมโดยสะดวก ครั้งหนึ่งอุบาสิกาหรือมาติกมาตา ได้ถามพระทั้งหลายว่า “สมณธรรมนั้นคืออะไร” พระตอบว่า “พวกอาตมาทำการสาธยายอาการ ๓๒ มีผม ขน เล็บ ฟัน หนังเป็นต้นว่า โดยความเป็นของปฏิภูลคือไม่สะอาด และพิจารณาความสิ้นและความเสื่อมในอรรถาพอยู่” นางจึงขอให้ภิกษุได้บอกอาการ ๓๒ นั้นแก่นางเพื่อปฏิบัติบ้าง

^{๓๔} พุ.เถร.(ไทย) ๒๖/๕๕๓-๕๖๖/๔๓๗.

เมื่อภิกษุบอกแล้วนางก็จำไป สาขยาอยู่ไม่นานนักก็ได้บรรลุนาคามิมรรค
อนาคามิผล ก่อนภิกษุเหล่านั้นเสียอีก นอกจากนี้ นางยังได้ปฏิสัมภิทา ๔ และโลกียอภิญา ๕ อีก
ด้วย (เว้นาสวัภยญาณ นอกนั้นเป็นโลกียอภิญญามีอิทธิวิธี แสดงฤทธิ์ได้และทิพจักขุตาทิพย์
เป็นต้น) นางได้ออกจากสุขอันเกิดแต่มรรคและผลแล้ว ตรวจดูด้วยทิพจักขุ ใคร่ครวญอยู่ว่า
"เมื่อไรหนอพระเจ้าทั้งหลาย จักบรรลุดุธรรมนี้" จึงรู้ว่า "พระเจ้าทั้งหลายยังมี ราคะ โทสะ
และโมหะ ยังไม่ได้แม่แต่มานและวิปัสสนา จึงตรวจดูด้วยทิพจักขุ ว่า อุปนิสัยแห่งอหัตถมรรค-
ผล ของพระเจ้ามีอยู่หรือไม่หนอ?" ได้เห็นว่ามิอยู่ จึงรำพึงต่อไปว่า "พระเจ้าทั้งหลายยังขาด
อะไรอยู่ ที่อยู่หรือเสนาสนสัปปายะ เพียงพอสบายดี บุคคลสัปปายะ ก็มีได้ขาด อาหารสัปปายะ
อาหารอันเป็นที่สบาย มีอยู่หรือไม่หนอ" นางได้เห็นว่า พระเจ้าทั้งหลายยังขาดอาหารอันเป็นที่
สบาย หรืออาหารอันสมควรแก่การทำคามเพียร

ตั้งแต่นั้นมา นางสั่งให้จัดอาหารอันประณีตหลายอย่างไปถวายแล้วแต่จะเลือกอัน
ให้เหมาะกับความต้องการของร่างกายและจิตใจ เมื่อภิกษุได้อาหารอันเป็นที่สบาย สรีระก็
กระปรี้กระเปร่า จิตก็ตั้งลงสู่อารมณ์เดียว เจริญวิปัสสนาไม่นานนักได้บรรลุดุรรหัตตผล พร้อมด้วย
ปฏิสัมภิทาทั้งหลาย เธอเหล่านั้นระลึกถึงอุปการะของอุบาสิกาว่า การเพ่งตลอดมรรคครั้งนี้ เป็น
เพราะได้อาศัยอาหารอันดีของอุบาสิกา

เมื่อออกพรรษา ปวารณาแล้ว ภิกษุเหล่านั้นได้ลาอุบาสิกาเพื่อไปเฝ้าพระผู้มีพระภาค
ที่เชตวันมหาวิหาร อุบาสิกาได้ตามมาส่งในสถานที่ควร กล่าวคำอันเป็นเหตุให้ระลึกถึงและขอร้อง
ให้ภิกษุเหล่านั้นมาเยี่ยมอีก แล้วกลับสู่เรือนของตน

ฝ่ายภิกษุเหล่านั้นเข้าเฝ้าพระศาสดา เมื่อพระพุทธองค์ทรงตรัสถามถึงเรื่องต่างๆ มีเรื่อง
อาหารบิณฑบาต เป็นต้น ภิกษุเหล่านั้นทูลเล่าถึงอุปการะของอุบาสิกา ผู้เป็นมารดาของนายมาติกะ
และสรรเสริญอุบาสิกานั้นเป็นอเนกประการ เช่นเป็นผู้ถวายอาหารบิณฑบาตอันประณีต และ
สามารถรู้วาระจิตของพวกตนว่าต้องการอะไร ไม่ต้องการอะไร เป็นต้น^{๓๕}

นอกจากอาหารตามปรกติแล้ว คิลานปัจฉัยเภสัชบริวาร ก็เป็นสิ่งสัปปายะ คิลานปัจฉัย
เภสัชบริวาร คือ เภสัช ๕ ชนิดได้แก่ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย โดย^{๓๖} (๑) เป็นสิ่ง

^{๓๕} วคิน อินทสระ, จิตที่นำความสุขมาให้, โดย ผู้จัดการออนไลน์ ๒๐ สิงหาคม ๒๕๔๖./อรรถกถา
ธรรมบท ภาค ๒.

^{๓๖} วิ.อ. (บาลี) ๒/๒๕๐/๔๐, สารตุถ. ฎีกา (ไทย) ๒/๒๕๐/๓๕๓.

สัปายะสำหรับภิกษุผู้เจ็บไข้ จัดว่าเป็นบริวารคือบริวารของชีวิต คุณค่าแห่งสัปายะพระนครเพราะคอยป้องกันรักษาไม่ให้อาพาธที่จะบั่นทอนชีวิต ได้ช่องเกิดขึ้นและเป็นสัมภาระของชีวิต คือคอยประคับประคองชีวิตให้ดำรงอยู่นาน (๒) เป็นเครื่องป้องกันโรค บำบัดโรคที่ทำให้เกิดทุกข์เวทนาเนื่องจากธาตุกำเริบให้หายไป

๖) อุตสัปายะ คือ ดินฟ้าอากาศ ธรรมชาติที่แวดล้อมที่เหมาะสม เช่น ไม่หนาวเกินไป ไม่ร้อนเกินไป เป็นต้น (Suitable Climate) ดังตัวอย่างภูมิประเทศของแคว้นกุรุซึ่งอยู่ในบริเวณที่มีอากาศดี อากาศเหมาะสมทุกฤดูกาล ก่อให้เกิดความสบาย ดังนั้นประชาชนชาวกุรุจึงมีสุขภาพแข็งแรง กำลังกายดี และสุขภาพจิตของชาวกุรุก็สมบูรณ์ดี พระพุทธเจ้าทรงทราบข้อนี้ดี พระพุทธองค์ทรงพิจารณาแล้วเห็นว่า ชาวแคว้นกุรุมีความเหมาะสม สามารถรับเทศนาที่ลึกซึ้งของพระองค์ได้ ดังนั้นพระพุทธองค์ จึงทรงตรัสสอนมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งมีเนื้อหาหลักซึ่งอย่างยิ่ง แล้วทรงตรัสสอนคัมภีร์อื่นที่มีความลึกซึ้งอีก คือ มหานิทานสูตรในคัมภีร์ทีฆนิกาย สติปัฏฐานสูตร มหาสาริปมสูตร รุกขโปมสูตร รัฏฐุปาลสูตร มัคคันทิยสูตร อานนชสัปายสูตร ซึ่งพระสูตรเหล่านี้ อยู่ในคัมภีร์มัชฌิมนิกาย

จากข้อมูลในคัมภีร์ แสดงให้เห็นว่าชาวกุรุเป็นชาวเมืองที่สนใจในการปฏิบัติสติปัฏฐาน อาจจะทำให้สุขภาพดีก็ได้

๗) อิริยาบถสัปายะ คือ อิริยาบถที่เหมาะสม เช่น การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ หรือ การเคลื่อนไหวต่างๆ (Suitable Posture)

การเดินจงกรม คืออิริยาบถเดินเป็นอาการเคลื่อนไหวทางกายอย่างหนึ่ง สามารถเป็นสื่อให้จิตเกิดความตั้งมั่นได้เช่นกัน แนวทางในการปฏิบัติเบื้องต้น คือ ความตั้งใจในการเดินไปและกลับในจังหวะต่างๆ ตามระยะทางที่กำหนดไว้^{๔๐} โดยในการปฏิบัติผู้ปฏิบัติจะต้องมีสติตามกำหนดรู้ให้ทันกับอิริยาบถ อย่าให้ช้าหรือเร็วเกินไป ขณะที่เดินถ้ามีสิ่งใดมากระทบ หรือเกิดเวทนาเกิดธรรมใดๆ ขึ้นมา ให้มีสติตามกำหนดรู้ให้ทัน แล้วจึงกำหนดเดินต่อไป ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาจะต้องเริ่มจากเดินจงกลมทุกครั้งๆ ละประมาณ ๑๕-๓๐ นาที ก่อนที่จะนั่งสมาธิ ในการทำอิริยาบถที่เหมาะสมนั้น แต่ละคนก็จะมีอวัยวะแตกต่างกัน เช่นบางคนถูกกับการเดินจงกรม บางคนถูกกับการนั่งสมาธิ เป็นต้น

^{๔๐} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒, (กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์ พรินต์ติ้ง กรุ๊ป, ๒๕๓๒), หน้า ๓๑๔-๓๑๕.

ดังข้อความที่ปรากฏข้างต้น จะพบว่า เมื่อสังเคราะห์ สัปตยาเย ๗ สามารถจัดหมวดหมู่ ได้ดังที่กล่าวไว้ข้างต้น ทั้งนี้ในเรื่องของการรับรู้สิ่งแวดล้อมก็มีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ในส่วนนี้พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวถึงอายตนะก็เป็นปัจจัยทางกายภาพ เป็นสิ่งที่เชื่อมระหว่างตัวเรากับสิ่งที่อยู่นอกตัว โดยอายตนะเป็นเครื่องมือในการรับรู้สิ่งต่างๆ และมีผลต่อการรับรู้ เช่น เรื่องการรับรู้ของคนตาบอด หากผู้วิจัยนำภาพที่สวยงามมาให้ คนตาบอดดู คนตาบอดไม่สามารถบอกได้ว่าภาพนั้นสวยงามเพียงไร หรือผู้วิจัยนำภาพที่ไม่สวยงามมาให้คนตาบอดดู เขาก็ไม่สามารถบอกได้เช่นเดียวกัน เหตุเนื่องมาจากคนตาบอดขาดอายตนะในการรับรู้ทางตา ดังนั้นอายตนะจึงเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการรับรู้สิ่งแวดล้อม ทั้งนี้อายตนะในที่นี้หมายถึงอายตนะ ๖ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ

๓.๒ ความสำคัญของสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาในพระพุทธศาสนาเถรวาท

พุทธศาสนามีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน เริ่มตั้งแต่การถือกำเนิดของศาสดาผู้ก่อตั้ง นั่นคือเจ้าชายสิทธัตถะทรงมีพระประสูติกาลได้ต้นสาละ ดอกบานสะพรั่ง ณ สวนลุมพินีวัน ต่อมาวันหนึ่งพระเจ้าสุทโธทนะผู้เป็นพระราชบิดาพร้อมด้วยราชบริวารเสด็จไป ประกอบพิธีจรดพระนังคัลแรกนาขวัญ ทรงนำพระราชโอรสไปด้วย ให้พระราชโอรสประทับนั่ง ณ ใต้ต้นหว่า พระราชโอรสทรงนั่งสมาธิกำหนดลมหายใจเข้าออก บรรลุปฐมฌานเวลาต่อมาเจ้าชายสิทธัตถะได้เสด็จออกจากพระราชวังไปทรงถือบวชเป็นนักบวชที่ริมฝั่งแม่น้ำอโนมาทที และศึกษา ณ สำนักของอาฬารดาบสกับอุทกดาบส ซึ่งตั้งอยู่ท่ามกลางป่าเขาลำเนาไพร ต่อจากนั้นเสด็จไปบำเพ็ญเพียร ณ อรุณเวลาเสนานิคม ริมฝั่งแม่น้ำเนรัญชรา เมื่อตรัสรู้แล้วเสด็จไปแสดงธรรมโปรดปัญจวัคคีย์ ณ ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน เสด็จจาริกแสดงธรรมโปรดสัตว์โลกเป็นเวลา ๔๕ พรรษา แล้วเสด็จดับขันธปรินิพพาน ณ ภายใต้ต้นสาละคู่ ในป่าไม้สาละ^{๔๒}

จากข้อความข้างต้น สิ่งแวดล้อมมีความสำคัญกับชีวิตมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตาย ดังนั้นหากพิจารณาในมิติ ความสำคัญของสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาในพระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นไปเพื่อการจัดการสุขภาพแบบองค์รวม โดยการสร้างความกลมกลืนของกาย จิต สังคม และจิตวิญญาณ ให้ได้รับการตอบสนองตามความจำเป็น และเพียงพอต่อความต้องการ นอกจากนี้ยัง

^{๔๒} พระศรีคัมภีร์ญาณ (สมจินต์ สมมาปญฺโญ), สารนิพนธ์พุทธศาสนศรัทธา ปี ๒๕๕๔, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๑๐.

หมายรวมถึงการบูรณาการความรู้ด้านต่างๆ มาใช้ในการดูแลบุคคล ในยามเจ็บป่วย ดังนั้นการเยียวยา ไม่ใช่การรักษา การเยียวยาหมายถึง การจัดระบบร่างกายหรือการจัดสิ่งแวดล้อมให้ระบบร่างกายมีสุขภาพดี หรือกล่าวได้ว่าการเยียวยาหมายถึง การจัดสิ่งแวดล้อมที่ดีที่มีผลต่อสุขภาพที่ดีของคนนั่นเอง หากได้มีการจัดสิ่งแวดล้อมที่ดี แต่ไม่ได้ส่งผลต่อสุขภาพที่ดี หรือไม่มีผลต่อสุขภาพคน สิ่งแวดล้อมที่นั่นก็ไม่ใช่สิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยา โดยผู้วิจัยแบ่งความสำคัญของสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาออกเป็น ๒ ด้านคือ (๑) ความสำคัญของสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาสุขภาพกาย และ (๒) ความสำคัญของสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาสุขภาพจิต ดังมีรายละเอียดดังนี้

๓.๒.๑ ความสำคัญของสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาสุขภาพกาย

ความสำคัญของสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาสุขภาพกาย สิ่งแวดล้อมมีความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์ทั้งในหลายด้าน ดังนี้

(๑) ความสำคัญของสิ่งแวดล้อมในฐานะเป็นแหล่งอาหาร

อาหารที่ฉันนั้นต้องเป็นอาหารที่มีคุณประโยชน์ไม่มีโทษ เพื่อให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงทำงานได้ตามปกติ และเพื่อไปซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ (อาหาร บิณฑบาต)

ก. การกินอาหารแต่พอเหมาะไม่มากไม่น้อยจนเกินไป ดังปรากฏในโถณปากสูตร ว่าครั้งหนึ่งพระพุทธเจ้าทรงทราบที่ พระเจ้าปเสนทิโกศลเสวยพระกระยาหารแล้ว รู้สึกอึดอัด จึงได้ตรัสถามในเวลานั้นว่า “มนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อ รู้จักประมาณในโภชนาที่ได้แล้ว ย่อมมีเวทนาเบาบาง เขาย่อมแก่ช้า อายุยั่งยืน”^{๔๓}

ข. การฉันภัตตาหารอย่างรู้คุณค่าแท้คุณค่าเทียม หลักในการบริโภคข้อนี้เพื่อให้บริโภคอาหารอย่างรู้คุณค่าที่แท้จริง ไม่ใช่เพื่อความโก้หรูหา ให้รู้ว่าควรบริโภคมากน้อยแค่ไหนเพื่อร่างกายจะได้ไม่อึดอัด เพราะอาหารที่มากเกินไปจนระบบย่อย ทำการย่อยไม่ทัน ดังปรากฏในบทพิจารณาอาหารของพระภิกษุ ดังปรากฏในอปริหานิยสูตร ว่า

ภิกษุรู้จักประมาณในการบริโภค เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาโดยแยกคายแล้วจึงฉันอาหาร ไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อมัวเมา ไม่ใช่เพื่อประดับ ไม่ใช่เพื่อตกแต่งแต่เพียงเพื่อความดำรงอยู่ได้แห่งกายนี้ เพื่อให้กายนี้เป็นไปได้ เพื่อกำจัดความเบียดเบียน เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ ด้วยคิดเห็นว่า “เราจักกำจัดเวทนาเก่าและจัก

^{๔๓} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๔/๑๔๕.

“ไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น ความดำเนินไปแห่งกาย ความไม่มีโทษ และการอยู่ผาสุกจักมีแก่เรา” ภิกษุรู้จักประมาณในการบริโภค เป็นอย่างนี้แล^{๔๔}

ค.ฉันแต่อาหารที่ย่อยง่าย เช่น ข้าวต้ม ดังปรากฏใน ขาคุมธุโคพกานุชานนา ตอนหนึ่งว่า “ข้าวต้มย่อมบรรเทาความหิว ความกระหาย ให้ลมเดินคล่อง ชำระลำไส้ และช่วยย่อยอาหาร พระสุคตตรัสว่าข้าวต้มเป็นยา”^{๔๕}

สรุปสิ่งแวดลอมเพื่อการเยียวยาสุขภาพกาย ในฐานะเป็นแหล่งอาหารนั้น เป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย นอกจากนี้ผู้ที่รับประทานอาหารนั้นต้องรู้จักคุณค่าของอาหารนั้นๆ ไม่บริโภคมากเกินไปจนเกินความจำเป็นเพราะอาจก่อให้เกิดโทษได้ และต้องเป็นอาหารที่ย่อยได้ง่าย

(๒) ความสำคัญของสิ่งแวดลอมในฐานะเป็นแหล่งยารักษาโรค ในด้านยารักษาโรค ก็อาศัยพืชพรรณที่พบในธรรมชาติเป็นการรักษาโรคโดยใช้ตัวยา เรียกว่า รักษาด้วยเภสัชโอสถ พืชพรรณ ผลไม้อีกหลายชนิดที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้ว่าพระภิกษุสามารถที่จะฉันได้ในยามวิกาล ซึ่งในพระวินัยได้บัญญัติไว้อีก ๘ ประเภท คือ

ยามกาลิก ของที่ภิกษุรับประทานไว้แล้วฉันได้ในวันหนึ่งกับคืนหนึ่งก่อนอรุณของวันใหม่ คือ น้ำปานะ ได้แก่ น้ำคั้นผลไม้ที่ทรงอนุญาต ๘ อย่าง คือ (๑) อัมพปานะ น้ำมะม่วง (๒) ชัมพุปานะ น้ำหว่า (๓) โจจปานะ น้ำกล้วยมีเมล็ด (๔) โมจปานะ น้ำกล้วยไม่มีเมล็ด (๕) มธุกปานะ น้ำมะทรง (๖) มุททิกปานะ น้ำผลจันทน์หรือน้ำองุ่น (๗) สาธุกปานะ น้ำเหง้าบัว (๘) ผารุสกปานะ น้ำผลมะปรางหรือน้ำลิ้นจี่ และน้ำผลไม้ทุกชนิด เว้นน้ำต้มเมล็ดข้าวเปลือก น้ำใบไม้ทุกชนิด เว้นน้ำผักดอง น้ำดอกไม้มากทุกชนิด เว้นน้ำดอกมะทรง น้ำอ้อยสด ฉันได้^{๔๖}

ทรงดำริ เภสัช ๕ “นี้ ได้แก่ เนยใส เนยข้น น้ำมันน้ำผึ้ง น้ำอ้อย เป็นทั้งตัวยาและชาวโลกถือกันว่าเป็นยาทั้งให้ประโยชน์ทางโภชนาการและไม่เป็นอาหารหยาบ

เนยใส เนยข้น นั้น สามารถทำได้จาก น้านมโคบ้าง น้านมแพะบ้าง น้านมกระบือบ้าง มังสะของสัตว์ใดเป็นกบปียะ ทำจากน้านมสัตว์นั้นก็ได้ ส่วนน้ำมันนั้น สกัคมาจากเมล็ดงาบ้าง จากเมล็ดพันธุ์ผักกาดบ้าง จากเมล็ดมธุกะ ที่แปลว่า

^{๔๔} อง. จตุกก. (ไทย) ๒๑/๓๓/๖๖.

^{๔๕} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๘๒/๘๕.

^{๔๖} วิ.ม. (ไทย) ๒/๒๓๕/๓๕๖.

^{๔๗} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๐/๔๔.

มะขางบ้าง จากเมล็ดทะหุ่งล่าง จากเปลวสัตว์บ้าง น้ำฝิ่งนั้น คือรสหวานที่แมลง
ฝิ่งทำ น้ำอ้อยนั้น คือรสหวานจากอ้อย^{๔๘}

เรื่องน้ำมันเหลวที่เป็นยา “เราอนุญาตมันเหลวที่เป็นยา คือมันเหลวหมี มันเหลวปลา
มันเหลวปลาฉลาม มันเหลวหมู มันเหลวเวลาที่รับประทานในกาล เจียวในกาล กรองในกาลแล้ว
ฉินอย่างน้ำมัน”^{๔๙} น้ำฝาดที่เป็นยา “เราอนุญาตน้ำฝาดที่เป็นยา คือ น้ำฝาดสะเดา น้ำฝาดโมกมัน น้ำ
ฝาดขี้กา น้ำฝาดบอระเพ็ด น้ำฝาดกระถินพิมาน หรือน้ำฝาดที่เป็นยาชนิดอื่นที่มีอยู่ ซึ่งไม่ใช่ของ
เถียวของฉัน รับประทานแล้วเก็บไว้ได้จนตลอดชีพ เมื่อมีเหตุจำเป็น ภิษุจึงฉันได้ เมื่อไม่มีเหตุ
จำเป็น ภิษุฉันต้องอาบัติทุกกฏ”^{๕๐}

สรุปความสำคัญของสิ่งแวดล้อมในฐานะเป็นแหล่งยารักษาโรค พบในธรรมชาติเป็น
การรักษาโรคโดยใช้ตัวยา เรียกว่า รักษาด้วยเภสัชโอสถ ประกอบด้วย พืชพรรณต่างๆ น้ำคั้น
จากผลไม้ น้ำฝาดที่ทำเป็นยา ผลิตภัณฑ์ที่ได้จากนม เนย น้ำอ้อย น้ำฝิ่ง นอกจากนี้ยังมีในส่วนของ
น้ำมันจากสัตว์ต่างๆ ก็สามารถใช้เป็นยารักษาโรคได้ เหตุเนื่องจากในสมัยพุทธกาลไม่มียารักษา
โรคที่มาจากเคมีเภสัชเช่นปัจจุบัน ดังนั้นสมุนไพรหรือสิ่งที่พบในธรรมชาติ ก็สามารถนำมาเป็นยา
รักษาโรคได้

(๓) ความสำคัญของสิ่งแวดล้อมในฐานะเป็นที่อยู่อาศัย เสนาสนะ ในสมัยพุทธกาล
ส่วนใหญ่ที่อยู่อาศัย เพื่อการบำเพ็ญเพียร หรือสถานที่หาความสงบมักจะเป็นตามโคนไม้หรือป่า
เขาธรรมชาติ ส่วนที่พักอาศัยเพื่อกิจวัตรประจำวันก็อาจจะเป็นวิหาร ปราสาท เรือนหรือถ้ำที่อยู่
ตามธรรมชาติ สถานที่เอื้อแก่การบรรลุนิพพาน ดังปรากฏความว่า

ราชกุมาร อาตมภาพนั้นแสวงหาว่าอะไรเป็นกุศล ขณะที่แสวงหาทางอันประเสริฐ
คือความสงบซึ่งไม่มีทางอื่นยิ่งกว่า เมื่อเที่ยวจาริกไปในแคว้นมคธ โดยลำดับ ได้ไปถึง
ตำบลอุรุเวลาเสนานิคม ได้เห็นภูมิประเทศที่น่ารื่นรมย์ มีราวป่าน่าเพลิดเพลินใจ มี
แม่น้ำไหลรินไม่ขาดสาย มีทำน้ำสะอาดดี น่ารื่นรมย์ มีโคจรคามอยู่โดยรอบ อาตมภาพ
จึงคิดว่า “ภูมิประเทศเป็นที่น่ารื่นรมย์ มีราวป่าน่าเพลิดเพลินใจมีแม่น้ำไหลรินไม่ขาด
สาย มีทำน้ำสะอาดดี น่ารื่นรมย์ มีโคจรคามอยู่โดยรอบเหมาะแก่การบำเพ็ญเพียรของ

^{๔๘} สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, วินัยมุข เล่ม ๑ (หลักสูตรนักธรรมชั้นตรี),
พิมพ์ครั้งที่ ๔๐/๒๕๕๒, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๑๐๖.

^{๔๙} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๒/๔๕.

^{๕๐} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๓/๔๖.

กุลบุตรผู้ปรารถนาจะบำเพ็ญเพียร” อาตมภาพจึงนั่ง ณ ที่นั้นด้วยคิดว่า “ที่นี่เหมาะแก่การบำเพ็ญเพียร”^{๕๑}

อีกเรื่องหนึ่งเป็นเรื่องของการอาศัยความสงบจากป่า เพื่อหาความวิเวก ปรากฏใน เอกวิหริเถรวัตถุ พระพุทธองค์ได้ตรัสอานิสงส์แห่งความสงบเกี่ยวกับการอยู่อาศัยป่าว่า “ภิกษุพึงยินดีการนั่งผู้เดียว การนอนผู้เดียว ไม่เกียจคร้าน เทียวไปตามลำพัง ฝึกฝนอยู่ผู้เดียวและยินดีการอยู่ป่า”^{๕๒}

ที่ปรากฏใน การละนิวรรณ ๕^{๕๓} ภิกษุนั้นประกอบด้วยอริยสีลขันธ อริยอินทริยสังวร อริยสติสัมปชัญญะและอริย สันโดษอย่างนี้แล้ว พักอยู่ ณ เสนาสนะเงียบสงัด คือ ป่าโคนไม้ ภูเขา ชอกเขา ถ้ำ ป่าช้า ป่าชุก ที่แจ้ง ลอมฟาง เรอกลับจากบิณฑบาตภายหลังฉันอาหารเสร็จแล้ว นั่งขัดสมาธิตั้งกายตรงดำรงสติเฉพาะหน้า

นอกจากนี้อาคารที่พักอาศัยต้องมีความสะอาด โปร่งโล่ง อากาศถ่ายเทได้สะดวก (เสนาสนะ ที่พักอาศัย) และทำความสะอาดด้วยการปิดกวาดบริเวณที่พักอาศัยให้มีความสะอาด ร่มรื่นเสมอ เป็นการสร้างสุขอนามัยของส่วนรวม กรณีนี้พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติเป็นพระวินัยแก่ภิกษุให้พึงปฏิบัติต่อเสนาสนะให้มีความสะอาด ไว้ใน อุปัชฌายวัตถุกถา^{๕๔} ความว่า “บริเวณ ชุ่ม โรงฉัน โรงไฟ วัจกุฎีรก พึงปิดกวาด ถ้าน้ำฉ่ำน้ำใช้ไม่มี พึงจัดเตรียมไว้ ถ้ามื้อชำระไม่มีน้ำ พึงตักน้ำใส่หม้อชำระ”

ที่อยู่อาศัยที่ถูกสุขลักษณะเป็นสิ่งสำคัญอีกประการหนึ่ง ดังสรุปความในเรื่อง ทรงอนุญาตที่จงกรมและเรือนไฟ^{๕๕} สรุปความว่า หมอชีวกโกมารภัจ เห็นพระภิกษุมิร่างกายอ้วน มีอาพาธมาก จึงขออนุญาตที่จงกรมและเรือนไฟ เพื่อให้ภิกษุได้เดินจงกรม และสถานที่นั้นต้องเรียบ มีที่จับ และอยู่ในที่ร่ม มีหลังคามุงเพื่อป้องกันความร้อน และในส่วนของเรือนไฟ ก็มีการถมที่เพื่อไม่ให้น้ำท่วมถึง ทำคันดินกั้น มีบันไดและราวบันได มีการจัดสถานที่ที่เหมาะสม หากเรือนไฟมีขนาดเล็กให้นำเตาไฟไปตั้งด้านนอก หากว่าเรือนไฟมีขนาดใหญ่ ให้นำเตาไฟมาตั้ง ตรงกลางเรือน

^{๕๑} ม. ม. (ไทย) ๑๑/๓๒๕/๓๕๘.

^{๕๒} พุ. ธ. (ไทย) ๒๕/๓๐๕/๑๒๘.

^{๕๓} ที. ส. (ไทย) ๕/๒๑๖/๖๓.

^{๕๔} วิ.ม. (ไทย) ๔/๖๖/๘๕.

^{๕๕} วิ.จ. (ไทย) ๗/๒๖๐/๓๓. สรุปความ

ไฟได้ ทำรางละลายดิน หากดินมีกลิ่นก็สามารถอบด้วยความร้อนก่อนนำมาทาหน้าได้ อนุญาตให้มีชันน้ำ และทำที่กั้นลิ้นในเรือนไฟ นอกจากนี้ยังอนุญาตให้ทำรางระบายน้ำด้วย

นอกจากนี้ที่อยู่อาศัยให้มีอากาศถ่ายเทสะดวก โดยให้พึงคำนึงถึงทิศทางลม ดังปรากฏใน อุปัชฌายวัตตกถา กล่าวว่า

ถ้าลมเจือฝุ่นละอองพัดมาทางทิศตะวันออก พึงปิดหน้าต่างด้านตะวันออก
ถ้าพัดมาทางทิศตะวันตก พึงปิดหน้าต่างด้านตะวันตก
ถ้าพัดมาทางทิศเหนือ พึงปิดหน้าต่างด้านเหนือ
ถ้าพัดมาทางทิศใต้ พึงปิดหน้าต่างด้านใต้
ถ้าเป็นฤดูหนาว พึงเปิดหน้าต่างกลางวัน ปิดกลางคืน
ถ้าเป็นฤดูร้อน พึงปิดหน้าต่างกลางวัน เปิดกลางคืน^{๕๖}

สรุปความสำคัญของสิ่งแวดล้อมในฐานะเป็นที่อยู่อาศัย เสนาสนะ เป็นสถานที่ที่มีความสะอาด อากาศถ่ายเทได้สะดวก ในการสร้างพึงคำนึงถึงทิศทางลมด้วย นอกจากนี้ยังคำนึงถึงสถานที่ในการเดินทาง และสถานที่ในการออกกำลังกาย ดังปรากฏในเรื่องของภิกษุผู้บริโภคมามากจนเกินไป อาหารไม่ย่อยท ก็ทรงอนุญาตให้มีการจัดสร้างสถานที่สำหรับเดินทาง และเรือนไฟ เพื่อให้พระภิกษุได้อบตัว ให้เลือดไหลเวียนได้สะดวก

โดยในการจัดสิ่งแวดล้อมที่ดีที่สงบทำให้กายใจของคนสงบ และสามารถเอื้อต่อการบรรลุนิพพานได้ หากเราอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มีเสียงอึกทึกครึกโครม ที่นั่งที่พักไม่สบาย มีความแข็งหรือร้อน ดังนั้นในการทำสิ่งแวดล้อมให้เป็นที่สบายทั้งทางกาย และทางจิตใจ นี่ก็เป็นแง่ความสำคัญของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพกายและสุขภาพใจ

(๔) ความสำคัญของสิ่งแวดล้อมในฐานะเป็นเครื่องนุ่งห่มจีวรหรือเครื่องนุ่งห่มของพระ จุดมุ่งหมายก็เพื่อปกปิดร่างกายไม่ให้ถูกแดดตากแ่ผู้พบเห็นและให้มีการทำความสะอาดหรือซักจีวร ต้มย้อม จีวรให้สะอาด นอกจากนี้ยังป้องกันอากาศร้อนหนาวเย็นด้วย ดังปรากฏใน จีวรชนกถา ว่าด้วยน้ำย้อมจีวร กล่าวว่า “ภิกษุทั้งหลายเราอนุญาตน้ำย้อม ๖ ชนิด คือ น้ำย้อมจากรากไม้ น้ำย้อมจากต้นไม้ น้ำย้อมจากเปลือกไม้ น้ำย้อมจากใบไม้ น้ำย้อมจากดอกไม้ และน้ำย้อมจากผลไม้”^{๕๗}

^{๕๖} วิ.ม. (ไทย) ๔/๖๖/๘๕.

^{๕๗} วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๔๔/๒๐๕.

นอกจากนี้พระพุทธศาสนายังมองเห็นความสำคัญของความสะอาดของจิวร ดังพบว่ามี การให้ใช้หม้อย้อมขนาดเล็กไว้ด้อมน้ำย้อม^{๕๔} เพื่อกันกลิ่นอับที่เกิดจากการย้อมผ้าด้วยน้ำเย็น และ ยังแนะวิธีการป้องกันน้ำล้นจากหม้อย้อม โดยการให้ผู้กระกร้อกันน้ำล้น^{๕๕} นอกจากนี้ยังแนะ วิธีการตากจิวรเพื่อป้องกันเชื้อราอัน เกิดจากการหมักหมนจิวรที่เปียกชุ่มเหงื่อ^{๕๖}

(๕) ความสำคัญของสิ่งแวดล้อมในฐานะบุคคล คือผู้ที่มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์ใน สถานะต่างๆ หรือผู้ที่ช่วยให้จิตผ่องใสสงบมั่นคง หรืออาจกล่าวในด้านของการเยียวยา คือ ผู้ที่มีส่วน ในการดูแลยามบุคคลเจ็บไข้ ในคัมภีร์พุทธศาสนา ได้มีการกล่าวถึงคุณลักษณะของบุคลากรด้าน การพยาบาลที่ปรากฏในพระพุทธศาสนา โดยพระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงคุณสมบัติของผู้เหมาะสมที่ จะพยาบาลไว้ ๕ ประการ^{๕๗} เพื่อเป็นหลักในการปฏิบัติตนของผู้พยาบาล ดังนี้

บุคคลผู้ประกอบด้วยองค์ ๕ ควรพยาบาลภิกษุไข้มีดังนี้ คือ (๑) สามารถจัดยา (๒) รู้จักของแสดงและไม่แสดง คือนำของแสดงออกไป นำของไม่แสดงเข้ามาให้ (๓) ไม่พยาบาล คนไข้เพราะเห็นแก่อำภิส มีจิตเมตตา (๔) ไม่รังเกียจที่จะนำอุจจาระ ปัสสาวะ น้ำลายหรือของที่ อาเจียนออกมาไปเททิ้ง (๕) สามารถพูดให้คนไข้เห็นชัด ชวนให้อยากรับไปปฏิบัติ เราใจให้อาจ หาญ แก่ลวกกล้า ปลอบชโลมใจให้สดชื่นร่าเริงด้วยธรรมมีกถา เป็นบางครั้งบางคราว

โดยผู้ที่ควรพยาบาลภิกษุไข้ หรือหมอพยาบาลนั้นต้องมีคุณสมบัติครบ ๕ ประการนี้ โดยเฉพาะเรื่องของการจัดยา ต้องเป็นผู้ที่มีคุณสมบัติเฉพาะหรือได้ศึกษาเรียนรู้เกี่ยวกับยามา เพื่อให้ไม่เกิดโทษแก่คนไข้ นอกจากนี้ ยังต้องทราบสิ่งที่สัปปาเย (เป็นที่สบาย) และสิ่งที่ไม่สัปปาเย (ไม่เป็นที่สบาย) สำหรับผู้ป่วย เช่น ทราบว่าอาหารใดไม่แสดงต่อโรค ก็นำอาหารนั้นมาให้ ผู้ป่วยรับประทาน ส่วนอาหารใดแสดงต่อโรคก็ไม่นำมาให้ผู้ป่วยรับประทาน เป็นต้น ทำการ พยาบาลคนไข้โดยมีจิตใจเมตตาเป็นที่ตั้งไม่เห็นแก่อำภิสสินจ้าง ไม่รังเกียจอุจจาระปัสสาวะ นอกจากนี้อาจจะมีการพูดคุยธรรมะหรือข้อธรรมให้แก่ผู้ป่วยจัดเป็นธรรมะ โอสถได้ด้วย

โดยคุณสมบัติทั้ง ๕ ประการนี้ เป็นคุณสมบัติของผู้ควรพยาบาลผู้ป่วย หากใครมี คุณสมบัติตรงข้ามกับ ๕ ประการนี้ ก็ไม่ควรพยาบาลผู้ป่วย จะเห็นได้ว่าการพยาบาล

^{๕๔} วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๔๔/๒๑๐.

^{๕๕} วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๔๔/๒๑๐.

^{๕๖} วิ.ม. (ไทย) ๔/๖๗/๘๕.

^{๕๗} วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๖๖/๒๔๒.

ผู้ป่วยนั้นพระพุทธเจ้าทรงให้พยาบาลทั้งร่างกายและจิตใจ คือ ข้อ ๑-๔ เป็นการพยาบาลทางด้านร่างกาย ส่วนข้อ ๕ คือ การแสดงธรรมิกถานั้น เป็นการพยาบาลจิตใจผู้ป่วยด้วยธรรมโอสถ

คิลานสูตร พระพุทธองค์ตรัสลักษณะคนไข้ที่มีอยู่ในโลก ๓ จำพวก คือ

๑. คนไข้บางคนในโลกนี้ได้โรชนะที่เป็นสัปปายะ หรือไม่ได้โรชนะที่เป็น สัปปายะก็ตาม ได้ยาที่เป็นสัปปายะ หรือไม่ได้ยาที่เป็นสัปปายะก็ตาม และได้คนพยาบาลที่เหมาะสม หรือไม่ได้คนพยาบาลที่เหมาะสมก็ตาม ย่อมไม่หายจากอาพาธนั้นได้เลย

๒. คนไข้บางคนในโลกนี้ได้โรชนะที่เป็นสัปปายะหรือไม่ได้โรชนะที่เป็น สัปปายะก็ตาม ได้ยาที่เป็นสัปปายะ หรือไม่ได้ยาที่เป็นสัปปายะก็ตาม และได้คนพยาบาลที่เหมาะสม หรือไม่ได้คนพยาบาลที่เหมาะสมก็ตาม ย่อมหายจากอาพาธนั้นได้

๓. คนไข้บางคนในโลกนี้ได้โรชนะที่เป็นสัปปายะจึงหายจากอาพาธนั้น เมื่อไม่ได้ย่อมไม่หาย ได้ยาที่เป็นสัปปายะจึงหายจากอาพาธนั้น เมื่อไม่ได้ย่อมไม่หาย และได้คนพยาบาลที่เหมาะสมจึงหายจากอาพาธนั้น เมื่อไม่ได้ย่อมไม่หาย^{๕๓}

บรรดาคนไข้ ๓ จำพวกนั้น คนไข้ใดได้โรชนะที่เป็นสัปปายะจึงหายจากอาพาธนั้น เมื่อไม่ได้ย่อมไม่หาย ได้ยาที่เป็นสัปปายะจึงหายจากอาพาธนั้น เมื่อไม่ได้ย่อมไม่หาย และได้คนพยาบาลที่เหมาะสมจึงหายจากอาพาธนั้น เมื่อไม่ได้ย่อมไม่หาย เพราะอาศัยคนไข้ นี้แล เราจึงอนุญาตอาหารสำหรับภิกษุไข้ อนุญาตยาสำหรับภิกษุไข้ และอนุญาตคนพยาบาลสำหรับภิกษุไข้ ก็เพราะอาศัยคนไข้ นี้ คนไข้แม้อื่น ๆ ก็ควรได้รับการพยาบาลด้วย คนไข้ ๓ จำพวกนี้แลมีปรากฏอยู่ในโลก ฉะนั้นบุคคลที่เปรียบได้กับคนไข้ ๓ จำพวกนี้ ก็ ฉะนั้นเหมือนกันแลมีปรากฏอยู่ในโลก^{๕๔}

นอกจากนี้การปฏิบัติงานของผู้ดูแลผู้ป่วยหรือพยาบาลต้องมีความรับผิดชอบบนพื้นฐานของปัญญา ความชำนาญ และคุณธรรมไปพร้อมๆ กัน การพยาบาลจึงจะถือว่าเป็นจริยธรรม และเป็นวิจิตรศิลป์โดยแท้ และการปฏิบัติงานของผู้ดูแลผู้ป่วยหรือพยาบาลต้องมีความรับผิดชอบบนพื้นฐานของปัญญา ความชำนาญ และคุณธรรมไปพร้อมๆ กัน การพยาบาลจึงจะถือว่าเป็นจริยธรรม และเป็นวิจิตรศิลป์โดยแท้ นอกจากนี้บุคลากรด้านการพยาบาลต้องมีการอุทิศตนได้รับการเตรียมพร้อมมาเป็นอย่างดีการเข้าใจผู้ป่วยทั้งกายและใจ การมีจิตวิญญาณของการ

^{๕๓} เป็นที่สัปปายะในที่นี้หมายถึงมีประโยชน์ ก่อให้เกิดความเจริญ (อง.ดิก.อ. ๒/๒๒/๕๕.)

^{๕๔} อง.ดิก. (ไทย) ๒๐/๒๒/๑๖๕-๑๖๐.

พยาบาล ซึ่งพยาบาลต้องมีหลักจริยธรรมประจำตน คือ มีความเมตตา กรุณา อดทน เสียสละ รับผิดชอบ และมีวิจารณญาณที่สามารถมองปัญหาแบบองค์รวม และสามารถตัดสินใจบนพื้นฐานหลักจริยธรรมได้^{๒๒}

สิ่งแวดล้อมในฐานะที่เป็นบุคคล ในการเยียวยาผู้ป่วยในทัศนะพุทธศาสนานั้น ได้ให้ลักษณะของผู้ที่จะดูแล และผู้ที่เป็นคนไข้ไว้ ๕ ประการ เป็นหลักการพื้นฐานหรือแนวคิดเบื้องต้นเกี่ยวกับการเข้าใจผู้ป่วยและเตรียมตัวเป็นผู้ดูแลผู้ป่วย โดยผู้ที่จะดูแลผู้ป่วยต้องเป็นผู้มีความรู้ความสามารถในเรื่องของการจัดยา รู้จักว่าอาหารชนิดใดที่เหมาะสมกับผู้ป่วย อาหารชนิดใดที่ไม่เหมาะสมเมื่อรับประทานไปแล้วจะเกิดการแสลง ซึ่งในข้อนี้มีความสำคัญมาก ต้องมีจิตใจที่อยากช่วยให้เขาหายป่วย ไม่ทำเพราะเห็นแก่อามิสสินจ้าง และยังเป็นคนที่สามารถพูดจาแนะนำชักชวนในเรื่องของธรรมะได้ด้วย ซึ่งในส่วนนี้ถือเป็นเรื่องของธรรมโอสธที่ได้ให้กับผู้ป่วย

(๖) สภาพแวดล้อมและอุณหภูมิ

สภาพแวดล้อม ดินฟ้าอากาศ ธรรมชาติที่แวดล้อมที่เหมาะสม เช่น ไม่หนาวเกินไป ไม่ร้อนเกินไป เป็นต้น (Suitable Climate) ดังตัวอย่างภูมิประเทศของแคว้นกุรุซึ่งอยู่ในบริเวณที่มีอากาศดี อากาศเหมาะสมทุกฤดูกาล ก่อให้เกิดความสบาย ด้วยสภาพแวดล้อมและอุณหภูมิที่มีความสัมพันธ์และเกี่ยวข้องกับการเยียวยา โดยการอยู่ในอุณหภูมิที่ พอเหมาะจะทำให้สุขภาพดี หากอยู่ในอุณหภูมิที่ร้อนหรือเย็นจนเกินไปก็อาจป่วยได้

(๗) เรื่องพูดคุย หรือข้อมูลที่ส่งเสริมการปฏิบัติ

การพูดคุยส่งเสริมข้อมูล แนะนำ เพื่อการปฏิบัติไปให้ถึงจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา ดังกรณีตัวอย่างของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ทรงแนะนำท่านจูฬปันถก จนท่านบรรลุธรรมในที่สุด นอกจากนี้หากพิจารณาในส่วนของการพูดคุยแนะนำข้อมูลที่ส่งเสริมการปฏิบัติโดยเฉพาะเรื่องของการรักษาสุขภาพ บุคคลนั้นต้องมีคุณสมบัติความเป็นกัลยาณมิตรนับว่าเป็นคุณสมบัติข้อสำคัญของผู้พยาบาล และบุคลากรทางการแพทย์ กล่าวคือ ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับ

^{๒๒} ระวี ธิษฐาน, เซาว์อารมณ์ของพยาบาลวิชาชีพ กลุ่มงานพยาบาล โรงพยาบาลตำรวจ ,วารสารพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม, ปีที่ ๑๐ ฉบับที่ ๑๕ กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๕๒, หน้า ๔๑.

การดูแลผู้ป่วยนั้น จะต้องดูแลทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์^{๖๓} ในด้านการดูแลจิตใจ และอารมณ์ อาจจะชักชวนให้รู้จักบทสวดมนต์ ชักชวนสนทนาธรรม เพื่อให้จิตใจได้ผ่อนคลาย หรือคำแนะนำในการออกกำลังกาย การพักผ่อน เป็นต้น ดังตัวอย่างงานวิจัยเรื่องประสิทธิผลการใช้อานาปานสติภาวนาในการเพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยมะเร็ง^{๖๔} จากผลการวิจัยพบว่าผู้ป่วยมีความเจริญงอกงามในธรรม มีความเข้มแข็งมั่นคง เบิกบาน สงบสุขผ่อนคลายด้วยความเพียร สติ และสมาธิ โดยการกำหนดลมหายใจเข้าออก ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการเยียวยาผู้ป่วยมะเร็ง ที่จะทำให้เกิดการสมานพินทุ์สภาวะปกติกลับมาสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น และในการลดความเครียดความดันโลหิต^{๖๕} พบว่า สามารถลดความเครียดและความดันของผู้ป่วยได้ ทั้งนี้สามารถปรับเปลี่ยนแผนการดำเนินชีวิตให้ผู้ป่วยยอมรับ และเข้าใจสภาพตามความเป็นจริงได้ด้วยสติ และปัญญา เป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาชีวิตอย่างสมดุล ดังนั้นจากงานวิจัยดังกล่าว พบว่าการแนะนำให้ผู้ป่วยได้เข้าใจในหลักของธรรมะ โดยเฉพาะธรรมะที่ส่งเสริมการปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพดี จะเป็นการช่วยเยียวยาผู้ป่วยได้ในระดับหนึ่ง

(๘) การออกกำลังกาย หรืออิริยาบถต่างๆ

ระบบชีวิตของมนุษย์ต้องมีการออกกำลังกายจึงจะแข็งแรง และมีความเป็นปกติ การไม่ออกกำลังกายทำให้อ่อนแอ กระดูกไม่แข็งแรง หักง่าย หัวใจและปอดไม่แข็งแรง เป็นโรคความดันโลหิตสูง เป็นโรคหัวใจ เป็นโรคเครียด นอนหลับยาก ท้องผูก เป็น โรคอ้วน ระบบประสาทอัตโนมัติไม่สมดุลย์ ฯลฯ การออกกำลังกายถือเป็นศีลธรรมอย่างหนึ่งด้วย ในมรรค ๘ ข้อกัมมันตะ

^{๖๓} บรรจง พลไชย, ทศนคติต่อการทำงานบริการสุขภาพและการปฏิบัติงานในชุมชนของนักศึกษาพยาบาล ปีการศึกษา ๒๕๔๘ และปีการศึกษา ๒๕๔๙ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครพนม มหาวิทยาลัยนครพนม,วารสารพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม, ปีที่ ๑๐ ฉบับที่ ๑๘ มกราคม-มิถุนายน ๒๕๕๒, หน้า ๒๐.

^{๖๔} บทความสาวิกาสิกขาธย, สาวิกาสิกขาธย หนทางสู่ความเป็นอริยะ, ครุฑณี สันฐวงสานนท์, ประสิทธิผลการใช้อานาปานสติภาวนาในการเพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยมะเร็ง โรงพยาบาลปทุมธานี อำเภอบึงสามพัน จังหวัดนครราชสีมา, (กรุงเทพมหานคร : สาวิกาสิกขาธย เสถียรธรรมสถาน), หน้า ๔๖.

^{๖๕} บทความสาวิกาสิกขาธย, สาวิกาสิกขาธย หนทางสู่ความเป็นอริยะ, กัญญา แซ่เตียว, ประสิทธิผลการใช้อานาปานสติในการลดความเครียดและความดันโลหิต ในผู้ป่วยความดันโลหิตสูง, (กรุงเทพมหานคร : สาวิกาสิกขาธย เสถียรธรรมสถาน), หน้า ๕๒.

หรือการงานชอบ เมื่อออกกำลังกายมากสารเอ็นโดฟินจะหลั่งออกมามาก ทำให้มีความสุข ความสุขจากการออกกำลังกายนั้นจะทำให้จิตสงบ สุขสบาย ปลอดโปร่ง ประดุจบรรลุนิพพาน^{๖๖}

การเดินจงกรม เป็นการออกกำลังกายชนิดหนึ่งของพระภิกษุ นอกจากจะทำให้สุขภาพดีแล้วยังเป็นการช่วยชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ ดังเช่น พระพุทธเจ้าทางเนปาลพระภิกษุผู้ปฏิบัติบำเพ็ญเพียรให้ชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ ด้วยการการเดินจงกรม ดังปรากฏในการตื่นบำเพ็ญเพียร ความว่า

เธอทั้งหลายควรสำเหนียกอย่างนี้ว่า “เราทั้งหลายจักเป็นผู้ประกอบความเพียรในธรรมเป็นเครื่องตื่นอย่างต่อเนื่อง จักชำระจิตใจให้บริสุทธิ์จากกรรมอันเป็นเครื่องขัดขวางด้วยการเดินจงกรมและการนั่งตลอดวันจักชำระจิตใจให้บริสุทธิ์จากกรรมเป็นเครื่องขัดขวางด้วยการเดินจงกรม”^{๖๗}

การออกกำลังกาย หรืออิริยาบถต่างๆ ต้องให้เหมาะกับวัย อายุ และสุขภาพของคนนั้น เพราะหากว่าออกกำลังกายหักโหมมากเกินไป อาจจะมีผลกระทบต่อสุขภาพได้ ในทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวว่าการเดินจงกรม ด้วยสติที่มั่นคงแน่วแน่ สามารถชำระจิตใจให้สะอาดได้อีกด้วย ดังนั้นการออกกำลังกายที่เหมาะสม นอกจากจะทำให้ร่างกายแข็งแรงแล้วยังสามารถบำบัดบรรเทาโรคบางโรคได้ด้วย เช่น ความดันโลหิต โรคอ้วน โรคหัวใจ โรคเครียด เป็นต้น

จากข้อความข้างต้น สรุปความได้ว่าความสำคัญของสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาสุขภาพกายทางพระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นแหล่งอาหารที่มีคุณประโยชน์ไม่มีโทษ เพื่อให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงทำงานได้ตามปกติ และเพื่อไปซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ เป็นแหล่งยารักษาโรค อาการที่פקอาศัยต้องมีความสะอาด โปร่งโล่ง อากาศถ่ายเทได้สะดวก และทำความสะอาดด้วยการปิดกวาดบริเวณที่พักอาศัยให้มีความสะอาด ร่มรื่นเสมอ เป็นการสร้างสุขอนามัยของส่วนรวม เครื่องนุ่งห่มจีวรหรือเครื่องนุ่งห่มของพระ จดมุ่งหมายก็เพื่อปกปิดร่างกายไม่ให้ถูกแดดแสบผิวให้เห็นและให้มีการทำความสะอาดหรือซักจีวร ดมย้อม จีวรให้สะอาด นอกจากนี้ยังป้องกันอากาศร้อนหนาวเย็น บุคลากรด้านการพยาบาลต้องมีคุณสมบัติครบ ๕ ประการ คือ มีความสามารถในการจัดยา รู้จักของแสลงไม่แสลงกับโรคของคนไข้ มีจิตใจเมตตา ไม่รังเกียจอุจจาระปัสสาวะ และสามารถพูดแนะนำคนไข้ได้ ด้านสภาพแวดล้อม ดินฟ้าอากาศ ธรรมชาติที่แวดล้อมที่เหมาะสม

^{๖๖} ประเวศ วะสี, วิถีชีวิตมนุษย์ในศตวรรษที่ ๒๑ ศูนย์ หนึ่งเก้า, พิมพ์ครั้งที่ ๔ (กรุงเทพมหานคร : แปลนปรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๑๔๑.

^{๖๗} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๒๓/๔๕๖.

เช่น ไม่หนาวเกินไป ไม่ร้อนเกินไป และเรื่องของการพักผ่อนอิริยาบถด้วยการเดิน หรือการออกกำลังกายหรือการเดินจงกรม โดยพบว่าองค์ประกอบทั้ง ๘ ประการนี้มีส่วนความสำคัญในแง่ของการจัดการสุขภาพแบบองค์รวม โดยการสร้างความกลมกลืนของกาย จิต สังคม และจิตวิญญาณ โดยผลของการเยียวยาที่เห็นได้ชัด คือการลดความเครียดและผ่อนคลายความวิตกกังวลของผู้ที่เกี่ยวข้องทั้งหมด หรือกล่าวได้ว่า ถ้าเราจัดสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมแก่การเยียวยา ก็ส่งผลให้กายและใจของบุคคลผู้เจ็บไข้ดี เมื่ออยู่ในบรรยากาศที่ดี อารมณ์ก็ดี มีความสุข การจัดสิ่งแวดล้อมที่ดีทำให้กายใจสงบ

๓.๒.๒ ความสำคัญของสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาสุขภาพจิตใจ

การจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อการพยาบาลที่เอื้ออำนวยต่อสุขภาพจิตใจ โดยผ่านทางผัสสะต่างๆ นั้นเอง ดังนั้น ผลของสภาพแวดล้อมทั้งหมดที่มีต่อการเยียวยา ก็ตัดสินใจที่ความรู้สึกทางใจทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นสภาพแวดล้อมที่เกิดจากประสาทสัมผัส หรือสภาพแวดล้อมที่เป็นมนุษย์ก็ตาม ซึ่งคำว่า “ผัสสะ” เป็นศัพท์ที่สามารถอธิบายปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี เพราะประสบการณ์เชิงผัสสะนั้น สามารถครอบคลุมมากกว่าคำว่าประสาทสัมผัสที่วิชาวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ได้จำกัดไว้แค่เพียง ๕ ประการคือคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย แต่ในทางพระพุทธศาสนานั้น ผัสสะสัมพันธ์กับคำว่า “อายตนะ”^{๖๔} คือ อายตนะทั้ง ๖ อันมี “ใจ” เป็นส่วนที่เพิ่มเติมขึ้นจากวิทยาศาสตร์^{๖๕}

ผัสสะ ในทางพระพุทธศาสนา หมายถึง ความกระทบ ความประจวบกันแห่งอายตนะภายใน อายตนะภายนอก และวิญญาณ^{๖๖} อธิบายให้เข้าใจง่ายๆว่า ผัสสะหรือสัมผัส ทางพระพุทธศาสนามี ๖ อย่าง คือ (๑) จักขุสัมผัส หมายถึง ความกระทบทางตา คือ ตา+รูป+จักขุวิญญาณ (๒) โสตสัมผัส หมายถึง ความกระทบทางหู คือ หู+เสียง+โสตวิญญาณ (๓) ฆานสัมผัส

^{๖๔} อายตนะ ๖ (สิ่งที่เชื่อมต่อกันให้เกิดความรู้, แตนต่อหรือแดนเกิดแห่งความรู้ — sense-fields; sense-spheres)

^{๖๕} โกศล จีงเสถียรทรัพย์, **Healing Environment: การออกแบบสภาพแวดล้อมสถานพยาบาลให้เอื้อต่อการเยียวยา**, เอกสารการบรรยายเรื่อง **Healing Environment** และการเปลี่ยนแปลง ในงาน SHA Conference & Contest ความงามและความหมายนิยามใหม่ของงานคุณภาพ จัดโดยสถาบันรับรองคุณภาพสถานพยาบาล (องค์การมหาชน), ณ โรงแรมอิมพีเรียล คีนส์ ปาร์ค กรุงเทพมหานคร, วันที่ ๑๕-๑๗ ธันวาคม ๒๕๕๓, หน้า ๔๕.

^{๖๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, หน้า ๒๗๑.

หมายถึง ความกระทบทางจุมก คือ จุมก+กลิ่น+มานวิญญาณ (๔) จิวหาสัมผัส หมายถึง ความกระทบทางลิ้น คือ ลิ้น+รส+จิวหาวิญญาณ (๕) กายสัมผัส หมายถึง ความกระทบทางกาย คือ กาย+โณภูฐัพพะ(เช่น ร้อน เย็น อ่อน แข็ง)+กายวิญญาณ และ (๖) มโนสัมผัส หมายถึง ความกระทบทางใจ คือ ใจ+ธรรมารมณ์(สิ่งที่ใจนึกคิด)+มโนวิญญาณ^{๗๑}

การที่มนุษย์เรามีความรู้สึกต่อสิ่งต่างๆ ว่าดีหรือไม่ดีนั้น เป็นเพราะเกิดกระบวนการเปรียบเทียบสิ่งที่รับรู้กับชุดข้อมูลเก่าที่เคยมีอยู่ในระบบความจำ เรียกว่า “สัญญา” ซึ่งหมายถึงการจำได้หมายรู้ ก่อนที่ตาจะไปกระทบกับรูป คนเราโดยทั่วไปจะมีข้อมูลชุดหนึ่งที่บันทึกเอาไว้ในจิตใจหรือในสมองของเราอยู่ก่อนแล้ว เมื่อตากระทบรูป ก็ส่งสัญญาไปเปรียบเทียบกับชุดข้อมูลเดิม แล้วประมวลผลออกมาเป็นความรู้สึกที่ดี ไม่ดี หรือว่าเฉยๆ ซึ่งก็จะมีชุดข้อมูลในทุกๆ ช่องทางของการรับรู้ทั้ง ๖ ช่องทาง ผลที่ประมวลออกมาได้ ภาษาพระก็เรียกว่า “เวทนา” ซึ่งแบ่งเป็นกลุ่มใหญ่ๆ ได้ ๓ กลุ่มคือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา และ อทุกขมสุขเวทนา หรือ ไม่สุขไม่ทุกข์ พึงต่างๆ คือ เฉยๆ นั่นเอง

ในพระพุทธศาสนา เป้าหมายสูงสุดของการฝึกฝนจิตได้ดีก็คือ ผัสสะจะต้องไม่เกิดผลกระทบต่อการรับรู้ของเราได้ คือฝึกให้เกิดความรู้สึกเฉยๆ ไม่ยินดียินร้ายกับ รูป เสียง กลิ่น รส โณภูฐัพพะ และธรรมารมณ์ แต่ในสถานะของผู้เข้าใช้บริการสถานพยาบาลส่วนใหญ่ก็คงจะไม่สามารถวางเฉยกับผัสสะการรับรู้ต่างๆ ได้ ดังนั้น เมื่อตากระทบรูปที่เห็นก็เกิดการปรุงแต่งในอารมณ์ขึ้นมา เกิดความรู้สึกที่ดีหรือไม่ดีกับสิ่งที่เห็น และไม่สามารถก้าวข้ามไปสู่การวางเฉยอย่างรู้เท่าทันได้ ทำให้เกิดเวทนา (เวทนา หมายถึง การเสวยอารมณ์ หรือเสวยรับรู้ในรสชาติของทั้ง รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส และธรรมารมณ์ อันล้วนเกิดแต่เหตุปัจจัยดังข้างต้นที่มากระทบผัสสะกันนั่นเอง) ในรูปแบบต่างๆ ตามที่กล่าวมาแล้ว ซึ่งก็จะมีอาการเครียด ความหงุดหงิด และความกังวลเป็นอารมณ์ ส่งผลต่อระบบสุขภาพของร่างกาย

โดยความเครียดที่เป็นอันตราย ได้แก่ความเครียดที่อยู่ในระดับสูงที่คงที่อยู่เป็นเวลานาน จะส่งผลเสียต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต ผลของความเครียดต่อสุขภาพกายที่พบบ่อย ได้แก่ การไม่สบายกายต่างๆ ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย การทำงานหนักของหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคกระเพาะอาหาร อาการท้องผูกท้องเสียบ่อยๆ นอนไม่หลับ หอบหืด ผลเสียของความเครียดต่อสุขภาพจิตก็จะนำไปสู่การมีความวิตกกังวล ซึมเศร้า กลัวอย่างไร้สาเหตุ

^{๗๑} โกศล จิงเสถียรทรัพย์, **Healing Environment: การออกแบบสภาพแวดล้อมสถานพยาบาลให้เอื้อต่อการเยียวยา**, หน้า ๔๖.

อารมณ์ไม่มั่นคง มีการเปลี่ยนแปลงบางอย่างของระบบประสาท ซึ่งจะเห็นว่าความเครียดนอกจากจะส่งผลต่อสุขภาพกาย และสุขภาพจิตแล้วยังส่งผลไปถึงประสิทธิภาพในการทำงานให้ลดลง และสัมพันธภาพระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมก็ลดลงด้วย^{๗๒} เพราะเมื่อ เกิดผัสสะเกิดกระบวนการประมวลผลจากความรู้หรือความทรงจำเก่าๆในอดีต ที่เป็นตัวกำหนด ทักษะคติ ความเชื่อ คุณค่า และเจตนา ในการกระทำของมนุษย์ทั้งทางกาย วาจา และจิตใจ ทั้งหมดนี้ จัดเป็นสภาพแวดล้อมภายในจิตใจของมนุษย์ ดังนั้นจึงต้องจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อให้เอื้อต่อจิตใจของผู้ป่วยด้วย

สภาพแวดล้อมที่สัมผัสได้ด้วยจิตใจนั้นส่งผลต่อบุคคลแตกต่างกัน บุคคลที่มีจิตใจที่ดี ผ่านการฝึกฝนพอสมควรก็อาจรับรู้สภาพแวดล้อมได้อย่างรู้เท่าทัน และสามารถลดผลกระทบที่ทำให้จิตใจหม่นหมองได้ สำหรับผู้ที่เคย “ฝึกจิต” จะไม่มีปัญหามากเมื่อมาเป็นผู้ป่วย การฝึกจิตแบบเร่งด่วนของผู้ป่วยที่ไม่เคยฝึกฝนมาก่อน อาจเป็นเรื่องยาก เพราะต้องเริ่มต้นจากการยอมรับที่จะเรียนรู้และทำความเข้าใจในโรคร้ายที่เป็นอยู่ก่อน จากนั้น ก็จะต้องเป็นกระบวนการการให้ข้อมูล ความรู้ ความเป็นไปได้และโอกาสในการรักษา เพื่อเสริมกำลังใจให้กับผู้ป่วย ซึ่งจะทำให้ผู้ป่วยกล้ายืนหยัดที่จะต่อสู้เผชิญหน้ากับอาการป่วยของตนเองได้ หรืออย่างน้อยที่สุดก็สามารถดำเนินชีวิตร่วมกับโรคร้ายที่เป็นอยู่ได้อย่างกลมกลืนและเข้าใจ จาก คำที่กล่าวว่า “จิตดี ทุนดี สุขภาพดี”^{๗๓} แปลว่า จิตที่ฝึกดีแล้วย่อมนำมาความสุขมาให้ การสร้างสภาพแวดล้อมในจิตใจให้เป็นสภาพแวดล้อมที่ดีหรือ สุขภาวะทางจิตใจนั้น นอกจากจะต้องผ่านการยอมรับและฝึกฝนด้วยตนเองแล้ว แรงสนับสนุนทางด้านสังคม (Social Support) ก็มีบทบาทมากในการโน้มน้าวจิตใจของผู้ป่วยที่อาจจะมีภาวะที่ไม่มั่นคง อ่อนไหว ให้มั่นคงขึ้น มีการศึกษาเรื่องของสภาวะจิตใจมากมายที่ส่งผลต่อการรักษาพยาบาล ไม่ว่าจะเป็นโรคร้ายแรงหรือโรคทั่วไป ดังนั้นการจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อการพยาบาลที่เอื้อต่อจิตใจ เมื่อพิจารณาในแง่ของผัสสะ สามารถแบ่งออกเป็น ๖ ด้านด้วยกัน ดังนี้

^{๗๒} เสาวลักษณ์ ศรีดาเกษ, เดือนแก้ว ลิทองดี และวัชรพล วิวรรณ์ เถาว์พนั, เซาว์อารมณ์ของพยาบาลวิชาชีพ กลุ่มงานพยาบาล โรงพยาบาลตำรวจ,วารสารพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม, ปีที่ ๑๐ ฉบับที่ ๑๕ กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๕๒, หน้า หน้า ๗.

^{๗๓} พ. ๒. ๒๕/๑๕.

ก) ในด้านของรูป

รูป หมายถึง สิ่งที่เห็น^{๗๔} ในพระพุทธศาสนากล่าวว่า “เชื่อว่านำรูปเข้าไปใกล้ ได้แก่ ภิกษุนำรูปที่ไม่น่าพอใจ นำกล้วนนำหวาดเสียวเข้าไปใกล้ด้วยตั้งใจว่า เขาเห็นรูปนี้แล้วจะตกใจตาย ต้องอาบัติทุกกฏ”^{๗๕}

ในข้อนี้เป็นอาบัติของพระ รูปที่ไม่ดี มีผลต่อจิตใจ รูปที่น่าเกลียดน่ากลัวทำให้พระที่มีอาการกลัวเกิดความกลัวจนถึงที่สุดแล้วตายได้ ดังนั้นรูปที่สวยงามก็ทำให้พระจิตใจดี เช่นการเห็น ต้นไม้ เห็นแม่น้ำ หรือเห็นดอกไม้ธรรมชาติที่สบายตาน่ารื่นรมย์ ก็ส่งผลต่อจิตใจดี เช่น นางเขมา เห็นผู้หญิงที่สวยงามกว่าตนเองทำให้เกิดความสบายใจและเกิดปัญญา ส่วนรูปที่น่าเกลียดทำให้คนตกใจได้ คนป่วยก็เหมือนกัน ถ้าเห็นผู้ที่อยู่รอบข้างแต่งตัวดี เรียบร้อยสะอาด คนป่วยเห็นก็เจริญใจ ดังนั้นห้องที่นอนป่วยจึงต้องจัดห้องให้สวยสะอาด ทำให้จิตใจของคนป่วยดีด้วย ถ้าห้องที่ทึบ ไม่สะอาดก็ส่งผลต่อจิตใจผู้ป่วยที่ห่อเหี่ยวด้วย

ข) ในด้านเสียง

ที่ชื่อว่า นำเสียงเข้าไปใกล้ ได้แก่ ภิกษุนำเสียงที่ไม่น่าพอใจ นำกล้วน นำหวาดเสียวเข้าไปใกล้ ด้วยตั้งใจว่า เขาฟังเสียงนี้แล้วจะตกใจตาย ต้องอาบัติทุกกฏ

ภิกษุนำเสียงที่น่าพอใจ ไปเพราะจับใจ เข้าไปใกล้ด้วยตั้งใจว่า เขาฟังเสียงนี้แล้วจะ ชุบพอมตายไป เพราะไม่ได้ (เสียงนั้น) ต้องอาบัติทุกกฏ เขาเห็นรูปนั้นแล้วชุบพอม เพราะไม่ได้ (เสียงนั้น) ต้องอาบัติตุลลัจฉัย เขาตาย ต้องอาบัติปาราชิก^{๗๖}

เสียงที่ดังมากจนเกินไปอาจจะทำให้ภิกษุเกิดความกระทบกระเทือนต่อโสตประสาทของผู้รับฟัง ดังนั้นหากเสียงเป็นเสียงที่ไม่ดังหรือ ค่อยจนเกินไป ก็น่าจะเป็นเสียงที่มีความเหมาะสม เช่น เสียงน้ำไหล หรือเสียงสายลมที่พัดผ่านใบไม้ เสียงนกร้องในยามเช้า เสียงไก่ขัน ที่เป็นเสียงที่มีตามธรรมชาติ เมื่อพระภิกษุฟังแล้วก็เกิดความสบายใจ เกิดความรื่นรมย์ใจจึงเป็นเสียงที่เหมาะสมแก่การฟัง หรือกรณีเสียงนั้นไม่ได้ดังแต่เป็นเสียงที่มีความน่ากลัวสยดสยองก็มีผลต่อจิตใจ ดังนั้นเสียงที่ดีจึงเป็นเสียงที่น่าฟัง และไม่ดังไม่ค่อยจนเกินไป

^{๗๔} ประเวศ วะสี, *วิถีชีวิตมนุษย์ในศตวรรษที่ ๒๑* ศูนย์ หนึ่ง เก้า, พิมพ์ครั้งที่ ๔ (กรุงเทพมหานคร : แปลนปรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๗๕.

^{๗๕} วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๓๘/๑๔๗.

^{๗๖} วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๓๘/๑๔๘.

ค) ในด้านกลิ่น

ที่ชื่อว่า นากลิ่นเข้าไปใกล้ ได้แก่ ภิกษุนากลิ่นที่ไม่น่าชอบใจ นำรังเกียจนากลิ่นใส่เข้าไปใกล้ด้วยตั้งใจว่า เขาสูดกลิ่นนี้แล้วจะตายไป เพราะรังเกียจ เพราะกลิ่นใส่ ต้องอาบัติทุกกฏ เขาสูดกลิ่นแล้วเกิดทุกขเวทนาเพราะรังเกียจ เพราะกลิ่นใส่ ต้องอาบัติอุลลัจจัย เขาตาย ต้องอาบัติปาราชิก ภิกษุนากลิ่นที่น่าพอใจ เข้าไปใกล้ ด้วยตั้งใจว่า เขาสูดกลิ่นนี้แล้ว จะชুবผอมตายไป เพราะไม่ได้(กลิ่นนั้น)ต้องอาบัติทุกกฏ เขาเห็นรูปนั้นแล้วชুবผอมเพราะไม่ได้(กลิ่นนั้น) ต้องอาบัติอุลลัจจัย เขาตาย ต้องอาบัติปาราชิก^{๗๗}

กลิ่นที่ไม่ดี มีผลต่อจิตใจ กลิ่นที่เหม็นนากลิ่นไว้ ก็อาจทำให้พระตายได้ หรือกลิ่นที่เป็นพิษ เช่น กลิ่นบูหรี กลิ่นกาว กลิ่นควันรด ยาเสพติดที่เป็นสารระเหยต่างๆ เป็นกลิ่นที่เมื่อสูดเข้าไปแล้วอาจทำให้เกิดอาการคลื่นเหียนเวียนศีรษะได้ ดังนั้นกลิ่นที่ดี กลิ่นสะอาดก็ทำให้พระจิตใจดี เช่นการได้กลิ่นดอกไม้ เครื่องหอมที่ได้รับการปรุงอย่างดี หรือการได้กลิ่นดินกลิ่นป่าไม้จากธรรมชาติ ก็ส่งผลต่อจิตใจดี เช่นเดียวกัน คนป่วยก็เหมือนกัน ถ้าอยู่ในสถานที่ที่มีกลิ่นที่พึงประสงค์ เช่น กลิ่นยาที่อบอวลในห้องพักรักษาตัว กลิ่นอาหารที่อบอวล หรือกลิ่นควันรด กลิ่นคาร์บอนมอนนอกไซด์ หากผู้ป่วยสูดดมเข้าไปมากๆ ก็มีผลต่อระบบทางเดินหายใจได้

ง) ในด้านรส

ที่ชื่อว่า การนำรสเข้าไปใกล้ ได้แก่ ภิกษุนำรสที่ไม่น่าชอบใจ นำรังเกียจ นำสะอิดสะเอียนเข้าไปใกล้ ด้วยตั้งใจว่า เขาลิ้มรสนี้แล้วจะตาย เพราะรังเกียจ เพราะสะอิดสะเอียน ต้องอาบัติทุกกฏ เมื่อเขาได้ลิ้มรสนั้นแล้ว ยังทุกขเวทนาให้เกิดเพราะรังเกียจ เพราะสะอิดสะเอียน ต้องอาบัติอุลลัจจัย เขาตาย ต้องอาบัติปาราชิก ภิกษุนำรสที่น่าชอบใจเข้าไปใกล้ ด้วยตั้งใจว่า เขาลิ้มรสนี้แล้วจะชুবผอมตายเพราะไม่ได้(รสนั้น) ต้องอาบัติทุกกฏ เขาเห็นรูปนั้นแล้วชুবผอมเพราะไม่ได้(รสนั้น)ต้องอาบัติอุลลัจจัย เขาตายต้องอาบัติปาราชิก^{๗๘}

รสชาติอาหารหรือยาหรือสิ่งที่รับประทานถ้าที่ไม่ดี ไม่ต้องอรรถาสัยก็มีผลต่อจิตใจ รสชาติที่ไม่อร่อย ก็อาจทำให้พระคลื่นไส้ได้ หรือบางทีพระบางรูปไม่ชอบรสชาติเช่นนี้ก็จะเกิดการรังเกียจ เกิดการสะอิดสะเอียนได้ บางครั้งอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพได้ รสชาติที่

^{๗๗} วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๓๘/๑๔๘.

^{๗๘} วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๓๘/๑๔๘.

เป็นเป็นพิษ เช่น รสหวานจนเกินไป รสเค็มจนเกินไป รสจัดจนเกินไป เช่นเดียวกันกับคนป่วย ถ้าต้องรับประทานอาหารที่มีรสชาติที่จัดไปแบบใดแบบหนึ่งก็อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพของผู้ป่วยได้ แต่หากรสชาตินั้นเป็นรสกลางๆ หรือรสไม่จัดจนเกินไปก็น่าจะเป็นรสชาติที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วย

จ) ในด้านโณฏฐัพพะ

โณฏฐัพพะ หมายถึง สิ่งสัมผัสด้วยกาย เช่น ความเย็น ความร้อน อ่อน แข็ง^{๗๙} ที่เชื่อว่าการนำโณฏฐัพพะเข้าไปใกล้ ได้แก่ ภิกษุนำโณฏฐัพพะที่ไม่น่าพอใจสัมผัส

ไม่สบายและแจ้งกระด้างเข้าไปใกล้ ด้วยตั้งใจว่า เขาถูกต้องสิ่งนี้แล้วจะตายต้องอาบัติทุกกฏ เมื่อเขาถูกต้องสิ่งนั้นแล้วเกิดทุกข์เวทนา ต้องอาบัติอุลลัจจัย เขาตาย ต้องอาบัติปาราชิก ภิกษุนำโณฏฐัพพะที่น่าพอใจ มีสัมผัสสบาย อ่อนนุ่ม เข้าไปใกล้ ด้วยตั้งใจว่าเขาถูกต้องสิ่งนี้แล้ว จะชুবผอมตายเพราะไม่ได้(โณฏฐัพพะนั้น) ต้องอาบัติทุกกฏ เขาถูกต้องสิ่งนั้นแล้ว ชুবผอมเพราะไม่ได้(โณฏฐัพพะนั้น) ต้องอาบัติอุลลัจจัย เขาตายต้องอาบัติปาราชิก^{๘๐}

เรื่องของการสัมผัส เช่น ที่นอน ที่นั่งหากว่ามีความไม่สบายแจ้งกระด้างจนเกินไป ก็ทำให้เกิดความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ หากต้องนั่งในที่นุ่มที่แข็งเกินไป หรือที่ร้อนที่เย็นเกินไป ก็อาจทำให้พระนั้นไม่สบายหรือตายได้ ดังนั้นที่นั่งที่อยู่ หากมีความนุ่มแต่ไม่นุ่มจนเกินไป หรือมีความแข็งแต่ก็ไม่แข็งจนเกินไป หรือสถานที่นั้นไม่ร้อนและไม่เย็น จนเกินไป ก็เป็นที่สบายของพระภิกษุ ด้านผู้ป่วยก็เช่นเดียวกัน หากที่นั่งที่นอน หรือที่พักมีความร้อนเย็นหรือ มีความแข็งหรือนุ่มจนเกินไปก็ไม่เหมาะแก่การพัก ส่งผลต่อทั้งร่างกายและจิตใจของผู้ป่วยด้วย

ฉ) ในด้านธรรมารมณ์

ธรรมารมณ์ หมายถึง สิ่งที่ถูกใจรับรู้ เช่น ในบางขณะเราไม่ได้สัมผัสอะไรจากภายนอกเลย ไม่ว่าทางตา หู จมูก ลิ้น กาย แต่ใจเกิดรับรู้ขึ้นมา เช่น นึกถึงภาพผู้หญิงที่เคยเห็น เรียกว่ามีผัสสะระหว่างใจกับภาพผู้หญิงที่เคยเห็น (ขณะนั้นไม่มีผู้หญิงคนนั้น หรือรูปของผู้หญิง

^{๗๙} ประเวศ วะสี, วิถีชีวิตมนุษย์ในศตวรรษที่ ๒๑ ศูนย์ หนึ่งเก้า, หน้า ๘๑.

^{๘๐} วิ.ม.หา. (ไทย) ๑/๑๓๘/๑๔๕.

คนนั้นให้สัมผัสด้วยตา) แต่เป็นการสัมผัสด้วยใจ ภาพของผู้หญิงคนนั้นมาจากความทรงจำ สิ่งนี้เรียกว่า ธรรมารมณ์^{๘๑}

ที่ชื่อว่า การนำธรรมารมณ์เข้าไปใกล้ ได้แก่ ภิกษุแสดงเรื่องนรกแก่คนผู้ควรจะเกิดในนรกด้วยตั้งใจว่า เขาฟังเรื่องนรกนี้แล้ว จะตกใจตาย ต้องอาบัติทุกกฏ เขาฟังเรื่องนั้นแล้วตกใจ ต้องอาบัติอุลลัจจัย เขาตาย ต้องอาบัติปาราชิก ภิกษุแสดงเรื่องสวรรค์แก่บุคคลผู้กระทำความดี ด้วยตั้งใจว่า เขาฟังเรื่องนี้แล้ว จะสมครใจตาย ต้องอาบัติทุกกฏ เขาฟังเรื่องนั้นแล้ว คิดว่า เราจะยอมตายละแล้วทำทุกขเวทนาให้เกิดขึ้น ต้องอาบัติอุลลัจจัย เขาตาย ต้องอาบัติปาราชิก^{๘๒}

ในเรื่องของการแสดงหรือเล่าเรื่องราวที่น่ากลัว เมื่อพระภิกษุฟังแล้วเกิดอาการกลัวตกใจตาย แสดงว่าเรื่องของธรรมารมณ์เป็นเรื่องที่สำคัญ แม้ว่าเรื่องของนรกจะไม่ได้เห็นในภาพตรวน้ำแต่ก็ทำให้ผู้ที่ได้รับฟังเกิดจินตนาการไปได้

ในด้านของการเยียวยาที่เช่นเดียวกัน ไม่ว่าเราจะแสดงเรื่องราวอะไร ก็จะส่งผลต่อจิตใจผู้ที่ได้รับฟังเสมอไม่ว่าทางบวกก็ทางลบ ดังนั้นในการเยียวยาหากเล่าเรื่องหรือแสดงเรื่องราวที่ดี เรื่องราวที่ก่อให้เกิดความคิดในด้านกุศลก็ส่งผลต่อจิตใจของผู้ฟัง ดังนั้นเรื่องราวที่ดีมีประโยชน์ เหมาะแก่การเล่าให้ผู้ป่วยฟัง เพื่อให้ผู้ป่วยได้พักผ่อนจิตใจไปกับเรื่องราวที่ดีๆ และมีความสบายใจ เช่นเรื่องราวของการฟังข้อธรรมะที่ดีมีประโยชน์แก่ผู้ป่วย ในเรื่องนี้มีหลักฐานในพระไตรปิฎก ปรากฏดังเรื่องราวของ พระมหากัสสปะอาพาธเป็นไข้หนัก เกิดความเจ็บป่วยจนทนไม่ไหว อาการไม่ทุเลาลงแม้แต่น้อย พระพุทธเจ้าทรงสาธยายโพชฌงค์ ๘ ให้ท่านฟัง หลังจากฟังพระพุทธเจ้าสาธยายเรื่องนี้จบ อาการอาพาธของท่านก็หายไป^{๘๓} แสดงว่าเรื่องของธรรมไม่ว่าจะเป็นธรรมะในหมวดธรรมข้อใด หากได้แสดงแก่ผู้ป่วยโดยเฉพาะอย่างยิ่งโพชฌงค์ มีธรรม ๘ ประการ เมื่อผู้ฟังได้ฟัง แล้วคิดพิจารณาในแต่ละข้อธรรมนั้นก็สามารถทำให้ท่านหายจากอาการอาพาธได้

เมื่อตากระทบรูป หูกระทบเสียง ลิ้นกระทบรส กายได้สัมผัส และใจได้เกิดเป็นธรรมารมณ์ขึ้น เรียกว่าเกิดผัสสะ เป็นกระบวนการเริ่มต้นการทำงานของจิต ดังนั้นเมื่อมีอะไรมา

^{๘๑} ประเวศ วะสี, วิถีชีวิตมนุษย์ในศตวรรษที่ ๒๑ ศูนย์ หนึ่งเก้า, หน้า ๘๐.

^{๘๒} วิมพา. (ไทย) ๑/๑๓๘/๑๔๕.

^{๘๓} ส. ม. (ไทย) ๑๕/๑๕๕/๑๒๘.

กระทบหรือเกิดผัสส์ ก็เกิดความรู้สึกสุข ชอบ ไม่สุขหรือทุกข์ ไม่ชอบ หรือเฉยๆ เรียกว่าเกิดเป็น เวทนาขึ้น

สรุปความได้ว่า ความสำคัญของสิ่งแวดล้อมในพระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อเป็น ปัจจัยสนับสนุน เกื้อกูลต่อการปฏิบัติธรรมฝึกจิตใจ และความสำคัญสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยา ก็เป็นไปเพื่อเกื้อกูล และสนับสนุนต่อการรักษาเยียวยาผู้ป่วย โดยมีความสำคัญ ๒ ด้านคือ (๑) ความสำคัญของสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาทางสุขภาพกาย และ (๒) ความสำคัญของสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาทางสุขภาพจิต โดยในส่วนนี้เป็นส่วนของนามธรรม เป็นการสัมผัสด้วยความรู้สึก หรือที่เรียกว่า เวทนา ดังนั้นการออกแบบความสำคัญของสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาต่อสุขภาพกาย และทางใจ จึงเป็นการจัดสภาพแวดล้อมที่ส่งผลต่อมนุษย์ในทางบวก กล่าวคือ สภาพแวดล้อมที่เกิดความผ่อนคลายความเครียด เพิ่มสุขภาวะ ลดอัตราการเต้นของหัวใจ ลดอัตราการหายใจ ลดความดันโลหิต เป็นต้น

๓.๓ วิธีการจัดการสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาตามแนวพระพุทธศาสนา

จากความสำคัญของสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาในพระพุทธศาสนาเถรวาท ดังกล่าวแล้วข้างต้น ในหัวข้อนี้กล่าวถึงการจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาเพื่อให้บุคคลผู้เจ็บไข้ได้รับความสุขทั้งทางกายและความสุขทางใจ

ในทางพระพุทธศาสนาไม่มีข้อมูลที่น่าเสนอเกี่ยวกับการจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาโดยตรง แต่จากการค้นหลักฐานในพระไตรปิฎก พบว่าแม้จะไม่มีการจัดสิ่งแวดล้อมแต่ก็สามารถอนุมานได้ว่า สิ่งแวดล้อมที่ปรากฏในพระไตรปิฎกเป็นสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมทั้งแก่การดำรงชีวิตและการเยียวยา โดยสามารถสรุปได้จากการฝึกอบรมพัฒนาตนใน ๓ ระดับ กล่าวคือศีล สมาธิ และปัญญา จึงเป็นการพัฒนาองค์รวม ๓ ด้าน^{๔๔} คือ

^{๔๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๕), ๑๓.

๓.๓.๑ สิ่งแวดล้อมที่ปรากฏในการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (สิ่งแวดล้อม)

การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ มีหลักปฏิบัติ ดังนี้

(๑) การดูแลร่างกายของมนุษย์ ได้แก่ การดูแลร่างกายให้สามารถดำรงอยู่ได้ ด้วยอาหาร ซึ่งต้องใช้ปัญญาไตร่ตรองว่าอาหารชนิดใดมีโทษต่อร่างกาย และไม่มีโทษต่อร่างกาย ร่างกายจะทำงานได้เป็นปกติไม่เกิดความบกพร่องเสียหายก็ด้วยอาหารที่ไม่มีโทษ (อาหาร)

(๒) ดูแลตนเองด้วยการใส่เสื้อผ้า ไม่ให้เกิดความร้อนหรือหนาว และเพื่อไม่ให้ถูกแดด ตาต่อผู้พบเห็นด้วยการสวมใส่เสื้อผ้าอาภรณ์ที่เหมาะสมแก่ฤดูกาล และไม่สั้นหรือบางจนเกินไป (จิวร)

(๓) การดูแลร่างกายให้อยู่ในสถานที่ที่ปลอดภัย ด้วยการอยู่ในอาคารสถานที่ ที่ปลอดภัย จากความร้อน ฝน แดด และสัตว์ร้าย (ที่อยู่อาศัย)

(๔) ดูแลร่างกายให้มีสุขภาพที่ดี ด้วยการรักษาโรคต่างๆ (การรักษาโรค) นอกจากดูแลเรื่องของรักษาโรคในยามป่วยไข้แล้ว ยังต้องดูแลเรื่องของสุขอนามัยต่างๆ ด้วยดังนี้ การอาบน้ำชำระร่างกายทุกวัน การใช้ไม้สัฟฟี่เพื่อชำระฟัน การตัดเล็บเสมอเนื้อ การไม่ไว้เล็บยาว ไม่ไว้ผมยาวจะไว้ได้เพียง ๒ เดือน หรือ ๒ นิ้ว ไม่ไว้หนวดเครา ไม่ไว้ขนจมูก มีการซักจิวรให้มีความสะอาดเสมอ ล้างบาตรหลังฉันอาหารเสร็จแล้ว คว่ำกลางแดด การเดินจงกรม ควรฉันน้ำที่มีการกรองด้วยผ้ากรองน้ำ เป็นต้น^{๔๕} นอกจากนี้ยังมีการทำความสะอาดที่อยู่อาศัย ดังปรากฏในกัณฑ์ที่ ๑๔ ได้แก่ การปิดกวาดเสนาสนะที่อยู่อาศัยให้มีความสะอาดอยู่เสมอ การตามประทีป การตั้งน้ำฉันน้ำใช้ การปูลาดอาสนะไว้ให้พร้อม เหล่านี้เป็นกิจที่ทำร่วมกัน มารยาทในการฉัน การอยู่การไปเป็นต้น สอนให้มีความเกรงใจผู้อื่น ล้างเท้าก่อนเข้ามาเสนาสนะที่พักอาศัย ให้มีความใส่ใจในเรื่องของการรักษาความสะอาดด้านอนามัยเช่น ไม่ถ่มเสมหะลงพื้น จะขึ้นที่พักให้ถอดรองเท้า ถ้าเท้าเปื้อนหรือเปียกก็ห้ามเข้าให้เช็ดให้สะอาดเรียบร้อย ให้ทำการกวาดหยักให้สะอาดอยู่เสมอ หากมีการใช้กระโถน ก็ต้องรักษาความสะอาดด้วย จัดให้มีห้องส้วมที่เหมาะสมและเพียงพอและดูแลรักษาความสะอาดเสมอ

^{๔๕} สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, วินัยมุข เล่ม ๒ (หลักสูตรนักธรรมชั้นโท), พิมพ์ครั้งที่ ๓๑, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๓-๓๐.

นอกจากนี้พระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญในเรื่องของสิ่งแวดล้อมการปฏิบัติที่เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมในการพยาบาลของพระองค์เองและภิกษุสงฆ์ ทรงบัญญัติเกี่ยวกับสัญลักษณ์ต่างๆ ให้ภิกษุสงฆ์ปฏิบัติ เช่น สัญลักษณ์ของสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลสุขภาพร่างกาย ได้แก่

ทรงบัญญัติให้ภิกษุสวมรองเท้าได้ ซึ่งตามปกติพระพุทธเจ้า จะทรงห้ามการสวมรองเท้า เว้นกรณีเจ็บป่วยหรือเท้าแตก^{๔๖} ทรงบัญญัติในเรื่องการจับถ่ายของภิกษุไว้ว่า ห้ามไม่ให้ภิกษุเบ่งแรงๆ^{๔๗} เพื่อเป็นการป้องกันการเกิดโรคติดต่อทางทวารและโรคหัวใจวาย ทรงบัญญัติไม่ให้เกี่ยวไม้ชำระฟัน ขณะจับถ่ายและไม่ให้ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะนอกร่าง^{๔๘} ทรงบัญญัติให้เกี่ยวไม้ชำระฟัน เพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพในช่องปาก^{๔๙}

สรุปความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เรียกว่าศีล ดังนั้นเมื่อเรามีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพในลักษณะที่ดี จะช่วยให้การรักษาเยียวยาามีประสิทธิภาพมากขึ้น เช่น การรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ ไม่เกิดโทษหรือเป็นพิษต่อร่างกาย เสื้อผ้าที่ใส่ให้มีความพอเหมาะพอดีไม่คับหรือหลวมจนเกินไป ถ้าเสื้อผาคับจนเกินไป ก็เกิดการหายใจไม่ออก อึดอัด หรืออาจเกิดการกดทับตรงบริเวณซิบ หรือตะเข็บทำให้เกิดแผล หรือถูกกดเป็นเวลานานๆ ก็อาจทำให้เกิดเป็นฝีได้ อยู่ในสถานที่อาศัยที่มีความปลอดภัย ดูแลสุขอนามัยของร่างกาย และสุขอนามัยแวดล้อม

๓.๓.๒ สิ่งแวดล้อมที่ปรากฏในการพัฒนาภาวะจิต (สมาธิ)

การดูแลพัฒนาภาวะจิต หรือสมาธิ^{๕๐} เป็นเรื่องที่พระพุทธเจ้าทรงเน้นในการเสริมสร้างจิตให้มีสุขภาวะต้องมีการสร้างเสริมให้เกิดจิต ๓ ลักษณะ คือ (๑) จิตมีความเข้มแข็ง มีความสามารถ (๒) จิตมีคุณภาพ และมีคุณธรรม และ (๓) จิตมีสุขภาพดีคือโปร่งโล่ง ไม่เครียด สงบ เย็น อ่อนโยน นุ่มนวล^{๕๑}

^{๔๖} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๔๖-๒๔๘, ๒๕๑/๑๓-๑๕.

^{๔๗} วิ.จู. (ไทย) ๓/๓๓๔/๒๔๓.

^{๔๘} วิ.จู. (ไทย) ๓/๓๓๔/๒๔๓, อญ. ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๐๘/๓๕๑.

^{๔๙} วิ.จู. (ไทย) ๓/๒๘๒/๖๕.

^{๕๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), สุขภาวะองค์กรร่วมแนวพุทธ, ๑๓๓.

หลักในการดูแลใจให้มีสุขภาวะใน ๓ ลักษณะ เป็นดังนี้^{๕๑} (๑) หลักการดูแลใจให้มีประสิทธิภาพ ได้แก่ การฝึกใจให้มีสมาธิเป็นอันดับแรก นอกจากนี้ ต้องฝึกสติ และวิริยะให้เกิดกับจิตตลอดเวลา จิตจึงจะมีสมรรถภาพตามที่ต้องการ (๒) หลักการดูแลใจให้มีคุณภาพ ได้แก่ หมั่นฝึกใช้คุณธรรมหรือปลูกธรรมในใจเสมอ โดยเริ่มตั้งแต่คุณธรรมที่ทำให้จิตใจมีความปราณีตงดงาม เช่น ความมีเมตตา มีศรัทธา มีความกตัญญูกตเวที และ (๓) หลักการดูแลใจให้มีสุขภาพ ได้แก่ การทำใจให้มีความสุข มีความบายน มีความเบิกบาน มีปีติ มีความปราโมทย์ ซึ่งวิธีการทำให้ในเกิดสภาวะที่เรียกว่า “สุขภาวะ” มีหลายวิธีด้วยกัน เช่น การได้ทำในสิ่งที่ใจรัก และสิ่งที่ใจรักเป็นประโยชน์ต่อตนเอง ต่อผู้อื่น และต่อสังคม หรือการนั่งสมาธิเพื่อให้ใจสงบเย็น ก็เป็นวิธีหนึ่ง แต่วิธีที่พระพุทธเจ้าทรงแนะนำให้พระภิกษุใช้มากที่สุด คือ “อานาปานสติ”^{๕๒}

สรุปการจัดการสิ่งแวดล้อมทางด้านจิตใจ ก็เพื่อให้ผู้ป่วยมีความสบายใจไม่คิดมาก ไม่มีความกังวลใจ โดยในทางพระพุทธศาสนามีวิธีที่ทำให้จิตใจสงบ เช่น การฝึกสมาธิ การฟังธรรม การสวดมนต์ การเดินจงกรม การทำบุญ ๑๐ วิธีหรือบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ เป็นวิธีการแห่งความสุขที่ทำให้จิตใจสงบและมีความสุข ดังนั้นในการจัดการสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเยียวยา ก็ต้องมีการจัดในมิติด้านจิตใจของผู้ป่วย กล่าวคือเมื่อผู้ป่วยอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีผลต่อจิตใจไม่หวั่น ไม่เครียดก็มีผลต่อการรักษา ในการฝึกใจให้มีความสุข มีความสบายอึดเอิบ มาหลายวิธีด้วยกัน แต่วิธีที่พระพุทธเจ้าทรงแนะนำให้พระภิกษุใช้มากที่สุดวิธีหนึ่งคือ อานาปานสติ การภาวนาหรือกรรมฐานโดยใช้สติกำหนดลมหายใจเข้าออก โดยได้ทรงกล่าวถึงสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมแก่การกำหนดอารมณ์กรรมฐานด้วยกายหายใจเข้าออกว่ามีลักษณะดังนี้ “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า”^{๕๓}

๓.๓.๓ สิ่งแวดล้อมที่ปรากฏในการพัฒนาด้านปัญญา (ปัญญา)

การดูแลสุขภาพทางปัญญาในทางพระพุทธศาสนา หมายถึง การเสริมสร้างให้ปัญญามีความเจริญก้าวหน้า โดยการพัฒนาปัญญาทางพระพุทธศาสนามี ๓ ประการคือ (๑) สุตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการฟัง (๒) จินตามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการคิด และ (๓) ภาวนามยปัญญา

^{๕๑} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), ธรรมกับการพัฒนาชีวิต, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๓๕), หน้า ๑๖.

^{๕๒} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๕๒/๒๓๓.

^{๕๓} วิ.ม. (ไทย) ๑/๑๖๕/๑๓๕.

ปัญหาที่เกิดจากการอบรม^{๕๔} ในการจัดการสิ่งแวดล้อมทางด้านปัญญา ทางพระพุทธศาสนาก็เพื่อให้บรรลุผลขั้นสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา นอกจากนี้ยังทำให้เห็นให้รู้ไตรลักษณ์ยอมรับกับสิ่งที่เป็นไปได้ คนที่ป่วยแล้วมาภาวะของการกลัวตาย เกิดความเครียด หวาดหวั่น วิตกกังวล เกิดความเครียดเหตุเพราะยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นไม่ได้ แต่ในทางพระพุทธศาสนา นั้นทำให้ผู้ป่วยสามารถยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นได้

ตัวอย่างจากงานวิจัย การใช้ยานาปานสติกับผู้ป่วยโรคมะเร็ง^{๕๕} พบว่า คุณภาพชีวิตของผู้ป่วยมะเร็งส่วนใหญ่ เป็นชีวิตที่มีความสุข และมีสุขภาพดี ทั้งทางร่างกายและจิตใจอย่างเป็นองค์รวม รวมทั้งมีความสัมพันธ์ที่เหมาะสมต่อสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการดำรงชีวิต เป็นชีวิตที่พึงพอใจ มีความหวัง และมีความมั่นใจในวิถีทางของตน และพร้อมเผชิญหน้าและแก้ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างผู้มีสติปัญญาในการดำรงชีวิต ถึงแม้ว่าคุณภาพชีวิตทางด้านร่างกายที่มีพยาธิสภาพของโรคที่มันเสื่อมสลายไปตามกฎของธรรมชาติ ที่มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปนั้น แต่ผู้ป่วยก็มีคุณภาพชีวิตที่มีความสุข มีการยอมรับการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้น มีการอยู่ในปัจจุบันขณะได้อย่างมีความสุข และบางราย มีการเตรียมตัวเผชิญกับความตายที่จะมาถึงด้วยความมั่นใจ

สรุปการเสริมทักษะการดูแลสุขภาพแบบให้มีปัญญา คือเรื่องของการแนะนำหรือส่งเสริมให้ผู้ป่วยสามารถเข้าใจ และยอมรับความจริงเรื่องการเปลี่ยนแปลงของชีวิต สามารถรู้เห็นความจริงตามธรรมชาติได้ โดยเฉพาะผู้ป่วยที่เป็นโรคมะเร็ง หรือโรคร้ายแรง หรืออยู่ในระยะสุดท้ายหากได้เข้าใจถึงความจริงของชีวิต และความเป็นไปของกฎธรรมชาติ จะทำให้ผู้นั้นสามารถยอมรับในสิ่งที่ตนเองเป็นได้ และสามารถอยู่กับสภาวะนั้นๆ ได้อย่างมีความสุข

สรุปหลักการจัดการสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาในทางพระพุทธศาสนา หมายถึง ระบบการจัดการ หรือคู่มือองค์ประกอบทั้ง ๓ ส่วนคือ ทางศีล สมาธิ และปัญญา เป็นระบบการพัฒนามนุษย์ และสามารถนำมาใช้เป็นระบบในการจัดการสิ่งแวดล้อมในการพยาบาล เพื่อการพัฒนาสุขภาพมนุษย์ให้มีความสมบูรณ์แข็งแรง โดยวิธีการจัดการสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาในพระพุทธศาสนา ออกเป็น ๓ ด้านคือ (๑) การจัดการสิ่งแวดล้อมทางด้านกายภาพ (๒) การจัดการสิ่งแวดล้อมทางด้านจิตใจ และ (๓) การจัดการสิ่งแวดล้อมทางด้านปัญญา

^{๕๔} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๗๑.

^{๕๕} บทความสาวิกาสิกขาธย, สาวิกาสิกขาธย หนทางสู่ความเป็นอริยะ, ดร.ชนิ สันฐานานนท์, ประสิทธิผลการใช้นาปานสติภาวนาในการเพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยมะเร็ง โรงพยาบาลปัทมรังษี อำเภอบึงรังษี จังหวัดนครราชสีมา, (กรุงเทพมหานคร : สาวิกาสิกขาธย เสถียรธรรมสถาน), หน้า ๔๕.

๓.๔ สรุป

“สิ่งแวดล้อม” คือสิ่งที่มนุษย์ต้องเผชิญอยู่ตลอดเวลา ทั้งโดยตรงและทางอ้อม มนุษย์ไม่สามารถหลบหนีพ้นจากสภาพสิ่งแวดล้อมได้ มนุษย์บางคนไม่ยากเผชิญกับสิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติ หรือสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ แต่ต้องมาเผชิญกับสิ่งแวดล้อมทางสังคมหรือสิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้นมา ขณะเดียวกันมนุษย์บางคนไม่ยากอยู่ร่วมกับสิ่งแวดล้อมที่มนุษย์ด้วยกันสร้างขึ้นมาก็อาจจะหนีไปอาศัยอยู่กับสิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติ ดังนั้น มนุษย์จึงมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมตลอดเวลา

ผู้วิจัยได้จัดประเภทของสิ่งแวดล้อม โดยอาศัยหลักในการแบ่งประเภทของสิ่งแวดล้อมออกเป็น ๒ หลักด้วยกันคือ (๑) **หลักกายภาพ** ๔ คือ (๑) กายภาพนา หรือ ภาวีกาย (Physical Development) เป็นการฝึกอบรมกาย คือ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ได้แก่ สิ่งไม่มีชีวิต ซึ่งรวมถึงสิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติ ได้แก่ ดิน น้ำ อากาศ แร่ธาตุ และสิ่งแวดล้อมที่มนุษย์ได้สร้างหรือดัดแปลงขึ้น โดยอาศัยความรู้ทางเทคโนโลยี หรือความสามารถทางศิลปะ เช่น บ้านเรือน ถนนหนทางโรงงาน วัด โบสถ์ รูปปั้น เป็นต้น และ (๒) **สัถภาพนา** หรือ ภาวีกสัถ (Social Development) การฝึกอบรมพฤติกรรมทางด้านกาย วาจาไม่เบียดเบียน หรือก่อความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น มีวินัยในตนเอง และประกอบอาชีพที่สุจริต มีความสัมพันธ์ทางสังคมในลักษณะที่เกื้อกูล สร้างสรรค์และส่งเสริมสันติสุข (เสวนาคบหาเป็น สังคมเป็น พุดเป็น สื่อสารเป็น ทำเป็น) โดยสิ่งแวดล้อมทางสังคม ได้แก่ บุคคลต่างๆ ที่อยู่รอบตัวเรา (๓) **ภาวีกจิต** หรือจิตตภาพนา (Emotional Development) เป็นการฝึกอบรมด้านจิตใจ ให้สมบูรณ์ด้วยคุณภาพจิต สมรรถภาพจิต และสุขภาพจิตที่ดี (ตั้งจิตเป็น วางใจเป็น ทำใจเป็น) ได้แก่ การมีจิตใจที่มีคุณธรรม เมตตา เอื้ออาทร มีความเคารพ ความอ่อนน้อม มีความกตัญญูรู้คุณ ด้านสมรรถภาพจิตได้แก่ การมีจิตใจที่เข้มแข็ง มั่นคง เพียรพยายาม อุตสาหะ มีความรับผิดชอบ มีสติและสมาธิ ส่วนด้านสุขภาพจิตที่ดี ได้แก่ การมีจิตใจร่าเริงแจ่มใส เบิกบานสดชื่น อิ่มเอิบ ผ่องใส และสงบสุข (๔) **ภาวีกปัญญา** หรือปัญญาภาพนา (Wisdom Development) การฝึกอบรมด้านปัญญา ได้แก่ รู้จักคิด รู้จักพิจารณา รู้จักวินิจฉัย รู้จักแก้ปัญหา และรู้จักจัดทำดำเนินการต่างๆ ด้วยปัญญาที่บริสุทธิ์ ซึ่งมองดูรู้เข้าใจเหตุผล มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ไม่มีอคติเคลือบแฝง เป็นอิสระจากการครอบงำของกิเลส เป็นอยู่ด้วยความรู้เท่าทันธรรมชาติของโลกและชีวิต (คิดเป็น แก้ปัญหาเป็น ดับทุกข์เป็น) และเมื่อสังเคราะห์การแบ่งตามภาพนา ๔ แล้ว สามารถจัดประเภทของสิ่งแวดล้อมทางพระพุทธศาสนา ได้เป็น ๒ ประเภทคือ (๑) สิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ (Natural Environment) เช่น ป่าไม้ ภูเขา แม่น้ำ (๒) สิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้น (Man-Mode Environment) เช่น ชุมชน อาคาร ยานพาหนะ (๒) **หลักสัปปายะ** ๗ สัปป

ปายะ หมายถึง สถานที่หรือบุคคล ซึ่งเป็นที่สบาย เหมาะกัน เกื้อกูล หรือเอื้ออำนวย โดยเฉพาะที่ช่วยเกื้อกูลแก่การบำเพ็ญ และประทับประกอบรักษาสมาธิ ท่านแสดงไว้ ๗ ข้อ คือ ๑) อาวาส (ที่อยู่) ๒) โจร (ที่บิณฑบาตหรือแหล่งอาหาร) ๓) ภัตตะ (เรื่องพุดคุยที่เสริมการปฏิบัติ) ๔) บุคคล (ผู้ที่เกี่ยวข้องกับแล้วช่วยให้จิตผ่องใสสงบมั่นคง) ๕) โกชนะ (อาหาร) ๖) อุตุ (สภาพแวดล้อมและอุณหภูมิ) และ ๗) อิริยาบถ ทั้งหมดนี้เหมาะสมกันเป็นสัพปายะ ไม่เหมาะสมกันเป็นอสัพปายะ

ความสำคัญของสิ่งแวดล้อมในพระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อเป็นปัจจัยสนับสนุนเกื้อกูลต่อการปฏิบัติธรรมฝึกจิตใจ และความสำคัญสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาที่เป็นไปเพื่อเกื้อกูลและสนับสนุนต่อการรักษาเยียวยาผู้ป่วย โดยมีความสำคัญ ๒ ด้านคือ (๑) ความสำคัญของสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาทางสุขภาพกาย และ(๒) ความสำคัญของสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาทางสุขภาพจิตใจ โดยในส่วนนี้เป็นส่วนของนามธรรม เป็นการสัมผัสด้วยความรู้สึก หรือที่เรียกว่าเวทนา ดังนั้นการออกแบบความสำคัญของสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาต่อสุขภาพกาย และทางใจ จึงเป็นการจัดสภาพแวดล้อมที่ส่งผลต่อมนุษย์ในทางบวก กล่าวคือ สภาพแวดล้อมที่เกิดความผ่อนคลายความเครียด เพิ่มสุขภาวะ ลดอัตราการเต้นของหัวใจ ลดอัตราการหายใจ ลดความดันโลหิต ฯลฯ สรุปได้ว่า เป็นการสร้างสุขเวทนาให้แก่นุชย์ในระบบบริการสุขภาพนั่นเอง

วิธีการจัดการสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาตามแนวทางพระพุทธศาสนา ๓ ด้านคือ (๑) วิธีการจัดการสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาตามแนวทางพระพุทธศาสนาทางกายภาพ (ศีล) ได้แก่การดูแลร่างกายในด้านปัจจัย ๔ และการดูแลสุขอนามัยของสถานที่พักอาศัย (๒) วิธีการจัดการสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาตามแนวทางพระพุทธศาสนาทางสมาธิ ได้แก่การฝึกอบรมพัฒนาจิตให้จิตมีความสงบ อาจด้วยวิธีการฟังธรรมหรือกำหนดอารมณ์กรรมฐานก็ได้ และ (๓) วิธีการจัดการสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาตามแนวทางพระพุทธศาสนาทางปัญญา เป็นเรื่องของการพัฒนาให้เกิดปัญญาเพื่อให้บรรลุผลขั้นสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา

บทที่ ๔

แนวทางการจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาผู้ป่วย ในสถานพยาบาล ตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท

ปัญหาของการจัดสิ่งแวดล้อมในสถานพยาบาล อาจเป็นเพราะการออกแบบที่ทำการออกแบบโดยเน้นเรื่องประโยชน์ใช้สอยของพื้นที่แต่ไม่ได้คำนึงถึงหลักการด้านสุนทรียภาพ หรือมิติทางด้านจิตใจ โดยปกติการรักษาพยาบาลจะมุ่งเน้นเรื่องของการรักษา (Curing) มากกว่าการเยียวยา (Healing) ดังนั้นสิ่งที่สนใจต่อผู้ป่วยจะอยู่ในมิติของการรักษาเพียงด้านเดียว ไม่ได้มองในมิติของด้านสิ่งแวดล้อมหรือมิติด้านจิตใจ เช่น การให้การรักษาผู้ป่วยอย่างไร ผู้ป่วยจึงมีสุขภาพที่ดีขึ้น หายจากโรคร้ายไข้เจ็บ การใช้ยาอะไรที่เหมาะสมแก่อาการของโรค หรือผู้ป่วยที่มีอาการเช่นนี้จะได้รับการบำบัดด้วยวิธีการใดได้บ้าง ส่วนเรื่องของ Healing จึงเป็นเรื่องที่มักจะไม่ได้ให้ความสำคัญมากนัก อย่างไรก็ตาม ในปัจจุบันนี้ แนวความคิดในเรื่องนี้ได้ถูกพัฒนาปรับเปลี่ยนโดยพัฒนาจากการยึดผู้ป่วยเป็นศูนย์กลาง (Patient Centered) เพื่อมุ่งสู่เป้าหมายที่ให้นุรักษ์เป็นศูนย์กลาง (Human Centered)

การตระหนักถึงความจำเป็นในการพัฒนาสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาให้กับผู้ป่วยในโรงพยาบาลได้รับความสนใจเพิ่มมากขึ้น มีการปรับเปลี่ยนไปสู่ระบบการดูแลผู้ป่วยที่มีความประณีต งดงาม อยู่บนพื้นฐานของความรัก ความเอื้ออาทร แนวคิดดังกล่าวได้ถูกพัฒนาเป็นโครงการสร้างเสริมสุขภาพผ่านกระบวนการคุณภาพเพื่อการเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืน (SHA) โดยสถาบันสถาบันรับรองคุณภาพสถานพยาบาล (องค์การมหาชน) -สรพ. ซึ่งเป็นโครงการที่ปรารถนาจะให้เห็นโรงพยาบาลมีการพัฒนาคุณภาพ มีความปลอดภัย ได้มาตรฐาน ผสมผสานมิติด้านจิตใจทำงานร่วมกับชุมชน และสังคมภายใต้เศรษฐกิจพอเพียง โดยมีแนวคิดการสร้างสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยา (Healing Environment) เป็นหนึ่งในแนวคิดสำคัญ

จากการลงพื้นที่สำรวจโรงพยาบาล และสถานพยาบาล ใน ๓๑ แห่ง (ดังเอกสาร ในภาคผนวก ก.) ได้มีการสัมภาษณ์ผู้อำนวยการ หรือบุคลากรที่มีส่วนเกี่ยวข้องด้านงานคุณภาพของ

สถานพยาบาล เกี่ยวกับปัญหาที่พบในสถานพยาบาล (เอกสารในภาคผนวก ข.) พบว่า ในสถานพยาบาลมีปัญหาที่แตกต่างกัน ได้ดังนี้

(๑) โรงพยาบาลเอกชน จะไม่ค่อยมีปัญหาด้านโครงสร้างทางกายภาพมากนัก เหตุเพราะมีการวางแผนผังดี และมีการจัดระบบการออกแบบที่ดี มีพื้นที่ใช้สอยที่เพียงพอ เนื่องจากโรงพยาบาลเอกชน ถูกคาดหวังเรื่องคุณภาพงานบริการจากผู้รับบริการสูงเป็นพิเศษ ดังนั้นจึงมีโรงพยาบาลเอกชนเข้าร่วมโครงการเพื่อร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในเรื่องราวของการให้บริการด้วยหัวใจของความเป็นมนุษย์ (Humanize Healthcare) และการจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยา (Healing Environment) โดยมุ่งเน้นมิติด้านจิตใจเป็นสำคัญ

(๒) โรงพยาบาลรัฐบาลขนาดใหญ่ มีปัญหาด้านการจัดการ เนื่องจากพื้นที่คับแคบ มีจำนวนผู้ป่วยนอกรายวันจำนวนมาก เกิดความแออัดในการเข้ารับบริการบางช่วงเวลา ทำให้เกิดภาวะเสี่ยงรบกวน ส่งผลต่อคุณภาพการทำงานของบุคลากรทางการแพทย์ลดลง แสงสว่างไม่เพียงพอ บุคลากรทางการแพทย์ไม่เพียงพอ รวมทั้งการบริหารจัดการที่ไม่ได้ออกแบบเพื่อรองรับผู้ใช้สอยจำนวนมาก นอกจากนี้ยังมีกระบวนการทัศน์แบบเดิมในการรับมือกับผู้รับบริการ หรือผู้ป่วย คือมองแต่มิติด้านการรักษาโรคเพียงด้านเดียว ขาดมิติด้านจิตใจ ดังนั้นการแก้ปัญหาของโรงพยาบาลขนาดใหญ่จึงมี ๒ ด้านคือ ปรับรูปแบบการจัดการพื้นที่ใช้สอย ด้วยการจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยา (Healing Environment) และวิธีการพัฒนาบุคลากรในมิติของการให้บริการด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ (Humanize Healthcare)

(๓) โรงพยาบาลชุมชน มีปัญหาด้านการขยายตัวของประชากรทำให้พื้นที่ใช้สอยถูกปรับเปลี่ยนไปจากแผนผังเดิม โดยไม่มีการวางแผนแม่บทการพัฒนาและการขยายตัวขององค์กร ทำให้พื้นที่ใช้สอยไม่เป็นระเบียบ การไหลลื่นของงานบริการไม่คล่องตัว รวมทั้งโรงพยาบาลชุมชนส่วนใหญ่มีอายุอาคารที่ยาวนาน มีสภาพทรุดโทรม ต้องการการปรับปรุงโครงสร้างของอาคาร การตกแต่งภายในและจัดภูมิสถาปัตยกรรมในสถานพยาบาลเพื่อเสริมคุณค่างานบริการแก่ผู้ป่วย

สรุปปัญหาที่เกิดจากโรงพยาบาลทั้ง ๓ ขนาด คือ เรื่องของการจัดการพื้นที่ใช้สอย โครงสร้างอาคาร สภาพความแออัดที่ส่งผลต่อสภาพจิตใจของบุคลากรรู้สึกถึงปริมาณงานที่มากเกินไป ดังนั้นเพื่อให้การบริการผู้ป่วยเป็นไปด้วยหัวใจของความเป็นมนุษย์ ผู้วิจัยจึงขอเสนอแนวทางการจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาผู้ป่วยในสถานพยาบาลตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท ดังนี้

แนวทางการจัดสิ่งแวดลอมเพื่อการเยียวยาผู้ป่วย ในสถานพยาบาลตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท นั้น ผู้วิจัยแบ่งเนื้อหาออกเป็น ๒ ส่วน คือ (๑) แนวคิดเกี่ยวกับสิ่งแวดลอมเพื่อการเยียวยา และ (๒) แนวทางการจัดการสิ่งแวดลอมเพื่อการเยียวยา โดยมีประเด็นสำคัญอยู่ในส่วนที่เป็นแนวทางการจัดการสิ่งแวดลอมเพื่อการเยียวยา ซึ่งผู้วิจัยได้ประมวลเนื้อหาทำเป็นแนวทางในการจัดสิ่งแวดลอมเพื่อการเยียวยา โดยอยู่บนพื้นฐานที่ว่าสิ่งแวดลอมเพื่อการเยียวยาตามแนวพระพุทธศาสนานั้น มีองค์ประกอบ ๔ ประการคือ (๑) ปัจจัยพื้นฐาน (๒) สถานที่ (๓) บุคคล และ (๔) การจัดการ ซึ่งในทางปฏิบัติสิ่งแวดลอมเพื่อการเยียวยาจะมีประสิทธิภาพ ต้องคำนึงถึงการเยียวยาใน ๒ มิติ คือ มิติทางด้านร่างกาย และมิติทางด้านจิตใจ โดยมีรายละเอียดดังนี้

๔.๑ แนวคิดเกี่ยวกับสิ่งแวดลอมเพื่อการเยียวยา

ในการจัดสิ่งแวดลอมเพื่อเอื้อต่อการเยียวยา เป็นลักษณะของการจัดสิ่งแวดลอมให้มีลักษณะที่ผู้ป่วยหรือผู้เข้ารับบริการในสถานพยาบาลได้ใกล้ชิดกับธรรมชาติ หรือในบางกรณีให้ความรู้สึกของผู้ป่วยและผู้มารับบริการมีความรู้สึกคล้ายกับว่าที่นั่นคือบ้าน ด้วยมนุษย์มีพื้นฐานของการอยู่ใกล้ชิดกับธรรมชาติ เมื่อเราได้จัดสิ่งแวดลอมให้สื่อถึงความสัมพันธ์กับธรรมชาติ ผู้ป่วยหรือผู้มารับบริการจะมีความรู้สึกใกล้ชิดและผูกพันกับสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัวไม่ว่าจะเป็นมนุษย์ด้วยกันหรือกับสิ่งอื่นๆ นี่แหละเป็นสิ่งที่สำคัญที่ช่วยเอื้อให้เกิดพลังงานด้านบวกต่อมนุษย์อย่างไม่น่าเชื่อ และส่งผลถึงการบำบัดรักษาให้ได้ผลดีกว่าที่อยู่ในสภาพแวดลอมที่ไม่ได้ใกล้ชิดกับธรรมชาติ นอกจากเรื่องของการเชื่อมโยงระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ แล้วยังมีการเชื่อมโยงระหว่างมนุษย์กับสัตว์เลี้ยง และมนุษย์กับต้นไม้ ที่ส่งผลเป็นพลังบวก หรือพลังแห่งความดีงาม ดังนั้นแนวคิดเรื่องการจัดสิ่งแวดลอมเพื่อเอื้อต่อการเยียวยา เป็นการสื่อประสานนำเอาพลังจากสิ่งแวดลอมมาเยียวยารักษาตัวผู้ป่วย

แนวคิดตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท ในพระพุทธศาสนาไม่มีเรื่องของสิ่งแวดลอมเพื่อการเยียวยาโดยตรง แต่โดยสาระที่สำคัญของหลักพระพุทธศาสนาคือเรื่องของการฝึกฝนพัฒนาตน อาจกล่าวได้ว่าเป็นเรื่องของความเยียวยาจิตใจ จากจิตใจที่ยังไม่ได้รับการพัฒนาให้ดีขึ้น ก็พัฒนาให้ดีขึ้นด้วยการอยู่ในสิ่งแวดลอมที่เหมาะสม ทั้งนี้สาระสำคัญของสิ่งแวดลอมเพื่อการเยียวยา คือ สถานที่ที่สัปปายะ หรือสถานที่ที่มีความสบาย สงบ ร่มรื่น ใกล้ชิดกับธรรมชาติมากที่สุด มุ่งสู่เรื่องของการพัฒนาตนเอง รวมทั้งการดูแลทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งในส่วนนี้หากพิจารณาเรื่องสิ่งแวดลอมเพื่อการเยียวยาก็ต้องเป็นการจัดสิ่งแวดลอมให้ใกล้ชิดกับธรรมชาติมากที่สุด จัดสถานพยาบาลให้มีความสงบ ร่มรื่น มีความสบาย และใกล้ชิดกับธรรมชาติ นอกจากนี้การจัดสถานพยาบาลให้เอื้อต่อการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้คนที่มารับบริการและเจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการ

รวมทั้งจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ ระหว่างผู้ป่วยเอง และกับบุคลากรทางการแพทย์ เพื่อให้เข้าใจโรคที่เป็นอยู่ และยอมรับพยาธิสภาวะของตนเอง และอยู่กับโรคนั้นๆ ได้

แนวคิดตามหลักสังคมปัจจุบัน สิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยา หมายถึงสถานที่ที่ผู้ป่วยได้สัมผัสกับธรรมชาติ โดยธรรมชาติสามารถเยียวยาได้ทั้งโรคทางกายและโรคทางจิตใจ มีการใช้ธรรมชาติบำบัด มีคำกล่าวว่าสถานที่ที่แตกต่างกันส่งผลต่อสภาวะจิตใจและร่างกายด้วย โดยการจัดบรรยากาศสภาพแวดล้อมให้เอื้ออำนวยต่อการเยียวยา มีอุปกรณ์ทางการแพทย์ที่เพียงพอ มีการวางแผนสถานที่ การตกแต่งอาคารด้วยแสง สี เสียง การติดป้ายบอกทาง การประชาสัมพันธ์ต่างๆ โดยการคำนึงถึงสุขภาพกายและสุขภาพใจ นอกจากนี้ด้านสุขภาพกาย สำคัญอยู่ที่การดูแลเรื่องของการอาหารให้ครบตามหลักโภชนาการ มีการออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพด้วยยา ธรรมชาติบำบัด เป็นต้น ดังนั้นสรุปได้ว่าสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาหมายถึงสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อความรู้สึกและอารมณ์ของผู้ใช้สอยพื้นที่นั้นๆ

สรุปจากแนวคิดทั้งสองแนวคิด การจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยา ซึ่งเน้นการสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อประโยชน์ต่อการรักษาพยาบาล การสร้างเสริม และฟื้นฟูสุขภาพทั้งทางกาย ใจ สังคม และจิตวิญญาณ การจัดสิ่งแวดล้อมในสถานพยาบาล เป็นระบบบริการทางการแพทย์ที่ทันสมัยให้กับผู้ป่วย ครอบครัวและชุมชน โดยส่งเสริมให้มีปฏิสัมพันธ์ทั้งทางกาย ใจ สังคม และจิตวิญญาณ การสร้างสิ่งแวดล้อมเช่นนี้ส่งเสริมให้เกิดการเยียวยาทางจิตวิญญาณของครอบครัว และส่งเสริมให้บุคลากรทางการแพทย์ได้มีปฏิสัมพันธ์กับครอบครัวแล้ว ยังเอื้ออำนวยให้บุคลากรมีความสุขและกระตือรือร้น และสนับสนุนให้เกิดประสิทธิภาพในการทำงาน

๔.๒ แนวทางการจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาตามแนวพระพุทธศาสนา

การตระหนักถึงความจำเป็นในการพัฒนาสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาให้กับผู้ป่วยในโรงพยาบาลได้รับความสนใจเพิ่มมากขึ้น สถานพยาบาลมีการพัฒนาคุณภาพ มีความปลอดภัย ได้มาตรฐาน ผสมผสานมิติด้านจิตใจทำงานร่วมกับชุมชน และสังคมภายใต้เศรษฐกิจพอเพียง โดยมีแนวคิดการสร้างสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยา (Healing Environment) เป็นแนวคิดสำคัญ

โดยมีการสร้างสิ่งแวดล้อมและบรรยากาศที่สร้างความเป็นมิตร ให้ความอบอุ่น ด้วยความรัก เพื่อให้เป็นสิ่งที่ช่วยเยียวยาคนไข้และญาติให้คลายความทุกข์ แม้ว่าการสร้างสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาจะมีการดำเนินการในหลายประเทศ โครงการส่วนใหญ่ เน้นการจัดสิ่งแวดล้อม เช่น

สิ่งอำนวยความสะดวก การจัดพื้นที่ เสี่ยง และแสง ฯลฯ และมีศูนย์กลางอยู่ที่ผู้รับบริการ แต่การศึกษาที่ผ่านมา โดยเฉพาะในประเทศไทยยังไม่มีการศึกษาชิ้นใดที่แสดงให้เห็นว่าการจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยา มีผลอย่างไรต่อผู้รับบริการ มีหลักฐานเชิงประจักษ์อะไรบ้างที่สามารถนำอ้างอิงถึงผลสัมฤทธิ์ภายหลังจากที่มีการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม

จากการที่ผู้วิจัยเข้าเยี่ยมชมโรงพยาบาลจำนวน ๓๑ แห่ง ตลอดระยะเวลาของโครงการ พบว่าภาพรวมการจัดสิ่งแวดล้อมของโรงพยาบาลเพื่อการเยียวยา พบความหลากหลายของรูปแบบ และวิธีคิดของโรงพยาบาลแต่ละแห่งที่เหมือนและแตกต่างกัน ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำเสนอแนวทางการจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาตามแนวพระพุทธศาสนา ดังนี้

แนวทางการจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาตามแนวพระพุทธศาสนา มีองค์ประกอบ ๔ ประการคือ (๑) ปัจจัยพื้นฐาน (๒) สถานที่ (๓) บุคคล และ (๔) การจัดการ ซึ่งในทางปฏิบัติ สิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาจะมีประสิทธิภาพ ต้องคำนึงถึงการเยียวยาใน ๒ มิติ คือ มิติทางด้านร่างกาย และมิติทางด้านจิตใจ

๔.๒.๑ การจัดการสิ่งแวดล้อมด้านปัจจัยพื้นฐาน

การสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาในพุทธศาสนาและสังคมปัจจุบัน จากความสำคัญของสิ่งแวดล้อมที่เป็นปัจจัยพื้นฐานของมนุษย์ทำได้ดังนี้

(๑) การบูรณาการด้านเครื่องนุ่งห่ม

ในเรื่องของจิวร หรือเครื่องนุ่งห่ม ในทางพระพุทธศาสนาเน้นในเรื่องของความสะอาด การตากจิวรเป็นประจำเพื่อป้องกันเชื้อราและกลิ่นอับ ในสังคมปัจจุบัน มุ่งเน้นระบบทำความสะอาดเสื้อผ้าและวัสดุ ต้องสามารถทำลายเชื้อโรคได้อย่างมีประสิทธิภาพ โรงซักฟอก มีพื้นที่เพียงพอ แยกส่วนสกปรกและส่วนสะอาด มีระบบระบายอากาศ แสงสว่าง ระบบระบายน้ำที่ดี และมีระบบการควบคุมการฟุ้งกระจายฝุ่นละออง

ดังนั้นเครื่องนุ่งห่มต้องมีความสบาย มีความสะอาด และไม่รัดรูป หรือหลวมจนเกินไป มีงานวิจัยจากมหาวิทยาลัยขอนแก่น^๑ เกี่ยวกับเรื่องของการใส่กางเกงรัดรูปมีผลต่อกระดูกสันหลัง

^๑ http://www.khaosod.co.th/view_newsonline วันที่ ๒๘ ธันวาคม พ.ศ.๒๕๕๔ ข่าวสดออนไลน์

โดยคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น รศ.ดร.รุ่งทิพย์ พันธเมธากุล หัวหน้ากลุ่มวิจัย ปวดหลัง ปวดคอ และปวดข้ออื่นๆ คณะเทคนิคการแพทย์ และคณะ ร่วมกันแถลงข่าวงานวิจัย เรื่อง “ผลของทางกายภาพแบบรัดรูปต่อองค์การเคลื่อนไหวของกระดูกสันหลังส่วนเอวและการทำงานของกล้ามเนื้อลำตัว” พบว่าวัยรุ่นปัจจุบันในภาคอีสานประมาณร้อยละ ๘๐ เป็นโรคปวดหลัง ที่มีแฟชั่นยุคใหม่ทำให้ทางกระดูกเอวดำมาสู่ความนิยมรุนแรงมากในภาคอีสาน คนใช้ที่สวมทางกายภาพแบบรัดรูปอายุยังน้อยๆ ทำให้มีปัญหาเรื่องปวดหลังมากกว่าร้อยละ ๒๐ และเข้าสู่ในวัยรุ่นและผู้ใหญ่ร้อยละ ๘๐ เป็นโรคปวดหลัง

เสื้อผ้าหรือเครื่องนุ่งห่มสำหรับผู้ป่วย มักจะเป็นเสื้อผ้าที่มีความสบาย เนื้อผ้านุ่มไม่กระด้าง หรือมีความระคายต่อผิวของผู้ป่วย นอกจากนี้การตัดเย็บยังเป็นการตัดเย็บที่มักจะไม่มีตะเข็บ และเป็นเสื้อผ้าที่ค่อนข้างหลวมเวลาสวมใส่จะเกิดความรู้สึกสบายไม่อึดอัด

(๒) การบูรณาการด้านอาหาร

อาหาร ในทางพระพุทธศาสนา และสังคมปัจจุบันมีฐานแนวคิดเรื่องอาหารคล้ายกัน กล่าวคือ อาหารที่รับประทานนั้นต้องเป็นอาหารที่มีคุณประโยชน์ไม่มีโทษ เพื่อให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงทำงานได้ตามปกติ และเพื่อไปซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ให้รับประทานอย่างพอเหมาะไม่มากไม่น้อยจนเกินไป หรือรับประทานแบบรู้คุณค่าของอาหาร อาหารที่รับประทานต้องย่อยง่าย

ส่วนในมุมมองของสังคมปัจจุบันจะพิจารณาเพิ่มเติมในส่วนของ อาหารนั้นหากเป็นอาหารสด ต้องมีคุณภาพดี หมายถึงลักษณะสด สะอาด ไม่มีสีหรือกลิ่นที่ผิดปกติไป อาหารแห้งต้องไม่มีรา ไม่มีกลิ่นอับชื้น อาหารที่ปรุงเสร็จแล้วรับประทานทันที และยังคงกล่าวถึงอาหารที่รับประทานต้องครบ ๕ หมู่ ได้แก่ โปรตีน เป็นอาหารประเภท เนื้อสัตว์ นม ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง อาหารประเภทนี้จะช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต ไปซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ เพราะเมื่อคนเรากินอาหารเข้าไปแล้ว จะเกิดการเผาผลาญ หรือย่อยสลาย นำส่วนที่เป็นประโยชน์ไปใช้ ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต คาร์โบไฮเดรต ได้แก่ อาหารจำพวก ข้าว แป้ง เผือก มัน น้ำตาล อาหารประเภทนี้จะช่วยเพิ่มพลังงานให้แก่ร่างกาย วิตามิน พืชผักต่างๆ ช่วยในการเสริมสร้างการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ เพราะอวัยวะในร่างกายมีการเคลื่อนไหว และทำงานตลอดเวลา จำเป็นต้องมีการเสริมสร้างหรือทดแทนการสึกหรอ แร่ธาตุ ผลไม้ต่างๆ ให้ประโยชน์เช่นเดียวกับอาหารประเภทวิตามิน และ

ไขมัน จะเป็นส่วนให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย ซึ่งจะได้จากน้ำมัน หรือไขมันที่ได้จากพืชหรือสัตว์

โดยอาหารในเรื่องของอาหารในโรงพยาบาล ผู้ป่วยจะรับประทานอาหารที่ไม่ได้ถูกจัดมาอย่างสวยงาม รสชาติไม่น่ารับประทาน ผู้วิจัยได้นำเสนอให้จัดอาหารให้ผู้ป่วยแบบใหม่ คือ เป็นอาหารที่ไม่ได้ขัดแย้งต่อโรค ไม่ได้เป็นอันตรายโรค และเป็นอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ นอกจากนี้ยังเปิดโอกาสให้ผู้ป่วยได้คัดเลือกอาหารเอง เช่น ห้องพักรักษาผู้ป่วยพิเศษ ได้จัดให้มีการทำเมนูอาหารขึ้นสำหรับคนไข้ และคนไข้สามารถเองได้ โดยอาหารทั้งหมดที่ให้เลือกเป็นอาหารที่เหมาะสมแก่โรคและผู้ป่วย ดังนั้นอาหารที่เหมาะสมแก่การเยียวยาผู้ป่วย ต้องเป็นอาหารที่มารปรุงที่สดใหม่ และมีความสะอาด ปราศจากสิ่งปนเปื้อน และโดยเฉพาะ มีรสชาติที่ไม่จัดจนเกินไปเพราะหากมีรสชาติจัดจนเกินไป ก็อาจส่งผลต่อสุขภาพของผู้ป่วยได้

(๓) การบูรณาการด้านที่อยู่อาศัย

ในทางพระพุทธศาสนา อาคารที่พักอาศัย โดยอาคารที่พักอาศัยต้องมีความสะอาด โปร่งโล่ง อากาศถ่ายเทได้สะดวก (เสนาสนะ ที่พักอาศัย) และทำความสะอาดด้วยการปิดกวาด บริเวณที่พักอาศัยให้มีความสะอาด ร่มรื่นเสมอ เป็นการสร้างสุขอนามัยของส่วนรวม ในด้านนี้สำหรับสังคมปัจจุบันมุ่งมองสถานพยาบาลหรือโรงพยาบาลเป็นหลัก โดยมีการกำหนดหลักการในการสร้างอาคาร หรือสถานที่ ให้ขนาดของสถานที่ที่เหมาะสม ทิศทางลม แสงแดด แสง เสียง อุณหภูมิ การระบายอากาศของพื้นที่ต่างๆ ภายในโรงพยาบาล ด้วยอาคารสถานที่ของสถานพยาบาลมักเป็นสถานพยาบาลที่เน้นในเรื่องของการใช้งานเป็นสำคัญ จะเห็นได้จากการวางแผนในโรงพยาบาล มีการจัดโครงสร้างทางกายภาพและสิ่งอำนวยความสะดวกสบายภายนอกและภายในอาคาร เมื่อผู้ป่วยเข้ามาอยู่หรือพักในโรงพยาบาลทำให้ขาดมิติทางด้านจิตใจ จะเห็นได้จากในปัจจุบันมีการจัดสิ่งแวดล้อมในอาคาร โดยมีการจัดสวนหย่อม หรือจัดให้มีน้ำพุกลางลาน เพื่อให้ผู้ป่วยได้สัมผัสกับบรรยากาศที่ร่มรื่น จิตใจมีความรื่นรมย์ นี่เป็นการนำเอาสิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติเข้ามาเพื่อจัดสิ่งแวดล้อมบริเวณที่อยู่อาศัย

ความต้องการพื้นฐานของการใช้ชีวิตด้านที่อยู่อาศัย มนุษย์ในปัจจุบันต้องการความครบถ้วนของการใช้ชีวิตประการต่างๆ ดังนี้ (๑) ความรู้สึกร้อนหนาวที่พอเหมาะหรือความสบายเชิงอุณหภูมิ (Thermal Comfort) (๒) การมีแสงสว่างที่เหมาะสมและพอเพียง (Lighting or Visual Comfort) (๓) การมีคุณภาพของเสียงที่เหมาะสม (Acoustical Comfort) (๔) ความต้องการทัศน

วิสัยที่สบายตา (Visual Comfort) (๔) การมีคุณภาพของอากาศภายในที่ดี (Indoor Air Quality) (๕) การมีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน (Security and Safety) และ (๖) เทคโนโลยีสารสนเทศ (Information Technology)

อาคารที่อยู่อาศัยในโรงพยาบาลต้องปรับปรุงสิ่งอำนวยความสะดวก หรือสร้างปัจจัยพื้นฐานเพื่อให้เหมาะสมและอำนวยความสะดวกกับผู้ป่วย เช่น การเข้าถึงงานบริการตั้งแต่ด้านหน้าของสถานพยาบาล ความสะดวกในการเข้าถึงงานบริการในแต่ละขั้นตอน นอกจากนี้ยังมีการให้แสงสว่างที่เพียงพอ การระบายอากาศที่ดี มีการจัดบรรยากาศในสถานพยาบาลให้ใกล้ชิดกับธรรมชาติ เช่น การจัดภูมิทัศน์ การนำต้นไม้มาประดับในอาคาร การตกแต่งภายในอาคารด้วยภาพที่สบายตา การใช้เสียงเพลง ในบางสถานที่มีการใช้สุคนธบำบัด

สำหรับเรื่องความสะดวกด้านการสัญจร ควรจัดให้มีการเข้าถึงจากภายนอกได้หลายทาง ไม่ว่าจะเป็นทางรถยนต์ รถมอเตอร์ไซด์ จักรยานหรือทางเดินเท้า ควรมีป้ายสัญลักษณ์บอกทางอย่างชัดเจน และมีที่จอดรถอย่างเพียงพอ

(๔) การบูรณาการด้านยารักษาโรค

ในพระพุทธศาสนาอาศัยพืชพรรณที่พบในธรรมชาติเป็นแหล่งของยารักษาโรค และยังมีมันเหลวของสัตว์บางชนิดก็สามารถเป็นยารักษาโรคได้ ในส่วนของยารักษาโรคในปัจจุบันไม่ได้หมายความว่าเพียงแต่ยาที่ได้จากผลิตภัณฑ์ตามธรรมชาติ แต่ยังหมายความถึงอุปกรณ์ทางการแพทย์ต่างๆ ด้วยเช่น สายดูดน้ำคร่ำเด็กแรกเกิด ทำสำหรับถ่ายเลือด เป็นต้น ดังนั้นยารักษาโรคจึงครอบคลุมทั้งผลิตภัณฑ์ยาทั้งเป็นยาที่รับประทาน ยาทา ยาใช้ภายใน ยาใช้ภายนอก รวมทั้งอุปกรณ์ทางการแพทย์ก็รวมอยู่ในยารักษาโรคด้วย

ปัจจุบันมีช่องทางการรักษาโรคหลายวิธี เช่น การแพทย์ทางเลือกที่มีหลากหลายซึ่งจะสามารถช่วยเสริมคุณภาพการรักษา และทำให้การรักษาได้ผลมากขึ้น เช่น การฝังเข็ม การนวด การกดจุด เป็นต้น

(๕) การบูรณาการด้านการออกกำลังกาย หรืออิริยาบถต่างๆ

ด้านการออกกำลังกายหรืออิริยาบถต่างๆ มีมาตั้งแต่ในสมัยพุทธกาลเรื่องของการเดินจงกรม เพื่อให้ร่างกายมีการยืดหยุ่นและสามารถเคลื่อนไหวได้สะดวก ในส่วนของการออกกำลังกายในสังคมปัจจุบันก็เพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพที่ดี แข็งแรงสมบูรณ์ ทั้งนี้เรื่องของ การออกกำลังกาย เป็นเรื่องที่มีความสำคัญและจำเป็น ตามหลัก ๕ อ. ของกระทรวงสาธารณสุข

สำหรับการจัดการเรื่องของที่นั่ง นอน ยืน เดิน ที่ทางรับประทานอาหาร ได้มีการจัดการหลายรูปแบบ สำหรับผู้ป่วยที่สามารถเดินเองได้ รับประทานอาหารเองได้ ในอิริยาบถอื่น นอกจากการนั่งรับประทานอาหารบนเตียงผู้ป่วย

โดยปกติทำมาตรฐานของผู้ป่วยในสถานพยาบาล อาหารมาส่ง จะวางไว้บนรถเข็นปรับระดับให้ผู้ป่วยรับประทานอาหารบนเตียง ผู้วิจัยได้มีการปรับใหม่ ให้ผู้ป่วยที่สามารถเดินได้ และรับประทานอาหารเองได้ โดยทดลองทำในห้องพักผู้ป่วยพิเศษ ให้ผู้ป่วยเดินลงมานั่งรับประทานอาหารร่วมโต๊ะกับญาติหรือภรรยา ซึ่งแยกชุดอาหารของผู้ป่วยกับญาติ อาหารของผู้ป่วยเป็นอาหารที่จัดโดยฝ่ายโภชนาการของสถานพยาบาล ส่วนอาหารของญาติ เป็นอาหารที่นำมาเอง ซึ่งเป็นการสร้างบรรยากาศของสถานที่นี้ให้อบอุ่นเหมือนอยู่ที่บ้าน (ทั้งนี้ได้ทำแล้วในรพ.บางแห่ง)

นอกจากนี้ยังมีงานวิจัย การอ้างเรื่องการสัมผัส เป็นการทดลองวิจัยของสถาบัน HeartMate ในเรื่องของปรากฏการณ์ที่เมื่อคนสองคนได้สัมผัสหรืออยู่ใกล้กันจะมีพลังงานจากหัวใจของเราผ่านไปยังสมอง และมีผลต่อคลื่นสมองของบุคคลนั้น และในทางกลับกันสมองของเราก็จะเกิดมีคลื่นสมองในลักษณะที่มาจากหัวใจของคนที่เราไปสัมผัสนั้นด้วย มีการตรวจคลื่นสมองและคลื่นหัวใจของนาย ก. และนาย ข. ขณะที่ไม่ได้สัมผัสกัน นาย ก. จะมีคลื่นแบบหนึ่ง และเมื่อมีนาย ข. มาสัมผัสก็จะตรวจพบคลื่นลักษณะเหมือนคลื่นหัวใจของนาย ข. ไปปรากฏที่คลื่นสมองของนาย ก. ด้วย (ซึ่งแต่เดิมก่อนสัมผัสกับนาย ข. จะตรวจไม่พบ) และการทดลองนี้ยังพบอีกว่า แม้แต่การที่ไม่ได้สัมผัสกันจริงๆ เพียงแค่อยู่ใกล้กันเท่านั้น ก็สามารถเกิดปรากฏการณ์แบบนี้ขึ้นมาได้ มีการตรวจวัดพลังงานของหัวใจที่ปรากฏเป็นรูปคลื่นนี้แผ่ขยายออกมาจากรอบตัวเราได้มีรัศมีกว้างถึงประมาณ ๘-๑๐ ฟุต (๓ เมตร) ปรากฏการณ์นี้น่าสนใจมาก เพราะเราจะนึกไม่ถึงว่าพลังงานจากหัวใจเราจะมีมากอย่างไม่น่าเชื่อ และน่าทึ่งว่าพลังงานของหัวใจของเรามีผลกับคนอื่นได้มากขนาดนี้เชียวหรือ ถึงกับไปฟังเป็นคลื่นสมองของคนที่เราสัมผัสด้วย มันแปลว่าถ้าหัวใจของเรามีพลัง มีความเป็น coherent ที่สามารถสร้าง และประสานการทำงานร่วมกับอวัยวะ

ต่างๆ ในร่างกายแล้ว ความเป็น coherent ของหัวใจเรานี้สามารถไปปรากฏที่สมองของบุคคลที่เราสัมผัส หรือบุคคลที่อยู่ใกล้เคียงเรา แสดงว่าเมื่อเราเดินเข้าไปในที่ชุมนุมชนเราสามารถแผ่พลังงานจากหัวใจคือความรัก การชื่นชม การเอาใจใส่กันนั้นให้ไปปรากฏอยู่ในคลื่นสมองของคนรอบข้างได้^๒ และการโอบกอดกันด้วยความรักระหว่างแม่กับลูก หรือสามีกับภรรยา แม้กระทั่งการที่เจ้านายตบว่าลูกน้องเพื่อเป็นการให้กำลังใจ ก็มีพลังงานที่ส่งผ่านจากมือไปยังผิวหนังมากมาย เป็นพลังที่ช่วยให้เกิดการประสานสอดคล้องกันของอวัยวะต่างๆ ทั่วร่างกาย^๓

๔.๒.๒ แนวทางการจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาผู้ป่วย ในด้านสถานที่

จากการลงพื้นที่ของผู้วิจัย พบปัญหาด้านสถานที่ในสถานพยาบาล พบว่าปัญหาในเรื่องสถานที่มีดังนี้ พื้นที่คับแคบ เนื่องจากมีจำนวนผู้ป่วยนอกรายวันจำนวนมาก เกิดความแออัดในการเข้ารับบริการบางช่วงเวลา ทำให้เกิดภาวะเสียงรบกวน ส่งผลต่อคุณภาพการทำงานของบุคลากรทางการแพทย์ลดลง แสงสว่างไม่เพียงพอ เป็นต้น ดังนั้นผู้วิจัยจึงเสนอแนวทางการจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาในด้านสถานที่ โดยมีรายละเอียดดังนี้

(๑) ภายในอาคาร

๑) พื้น

โดยมาตรฐานของโรงพยาบาลที่อยู่ในกระบวนการการรับรองคุณภาพ พื้นอาคารก็จะเป็นไปตามมาตรฐานของความสะอาด ความปลอดภัยจากการติดเชื้ออยู่แล้ว ปัญหาที่พบส่วนใหญ่คือ พื้นทางเดิน พื้นทางเชื่อมระหว่างอาคาร ที่มักจะไม่เรียบสนิท ทำให้เป็นอุปสรรคในการเคลื่อนย้ายผู้ป่วย พื้นผิวทางเดินที่มีรอยแตก รอยแยกระหว่างจุดเชื่อมต่ออาคาร นอกจากจะทำให้การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยสะดวกแล้ว ยังอาจกระทบกระเทือนหรืออาจทำให้ผู้ป่วยบาดเจ็บได้

๒) ผนัง

ในการที่จัดการด้านกายภาพภายในอาคารพื้นผนังเข้ากับเรื่องของอาวาสถปัตยกรรม ผนังอาคาร จัดว่าเป็นพื้นที่ส่วนใหญ่ของสายตามนุษย์ ในขณะเดียวกัน ก็เป็นพื้นที่ที่มนุษย์เอื้อมถึงและ

^๒ นพ.วิธาน ฐานะวุฒฑ์, หัวใจใหม่ ชีวิตใหม่ สู่อิสระภาพและความสุขอย่างจับปล้น, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (เชียงใหม่ : สำนักพิมพ์ปิติศึกษา, ๒๕๔๓), หน้า ๒๘๕.

^๓ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๓๒.

สามารถที่จะติดตั้งป้ายสัญลักษณ์ ข้อความ รวมถึงการประดับประดาด้วยวัสดุต่างๆ ในขณะที่ผนังบางส่วนก็จะถูกเปิดด้วยช่องประตูหรือหน้าต่าง เพื่อให้สามารถเชื่อมต่อกับภายนอกได้ โรงพยาบาลส่วนใหญ่ก็จะไม่ระมัดระวังในการใช้ผนังให้เกิดประโยชน์เพื่อการเยียวยา โดยการติดตั้งป้ายประกาศ ป้ายบอกทาง สัญลักษณ์ ต่างๆ มากมายจนดูรก ทำให้เกิด Visual Object มากจนไม่ได้เปิดพื้นที่ว่างบนผนังให้พักสายตา การปล่อยผนังให้ว่างและติดภาพที่สวยงาม จะสร้างสิ่งแวดล้อมที่เยียวยามากกว่า

ทั้งนี้เพราะภาพทิวทัศน์และภาพถ่ายสวยๆ จะเป็นช่องทางทางหนึ่งที่จะช่วยนำเราเข้าสู่สภาวะซึ่งเป็นสภาวะที่มีฮอว์โมนด้านบวกหลั่ง โดยอาศัยผ่านประสาทสัมผัสด้านการมองเห็นได้ เราจะพบว่าทำไมเมื่อเรามองภาพวิว หรือภาพบรรยากาศธรรมชาติที่สวยงามเราจะรู้สึกปลอดโปร่ง ผ่อนคลาย มีความสุข ดังนั้นเราจึงใช้ภาพเหล่านี้ติดตั้งในห้องพักรักษาตัว โถงรับบริการ หรือตามทางเดิน เพื่อเป็นเครื่องมือในการกระตุ้นให้คนไข้เข้าสู่สภาวะที่มีการเชื่อมโยงระหว่างร่างกายและจิตใจ เป็นสภาวะที่เอ็นดอร์ฟินหลั่งโดยผ่านประสาทสัมผัสของการมองเห็นนั่นเอง^๔

๓) ไฟเพดาน

ไฟเพดานนอกจากจะมีวัตถุประสงค์เพื่อปิดบังโครงสร้างและระบบงานทางวิศวกรรมที่อยู่เหนือฝ้าแล้ว ยังเป็นพื้นที่ที่ใช้ติดตั้งแสงไฟเพื่อส่องสว่างพื้นที่โดยไม่รบกวนสายตาของมนุษย์ที่ยืน เดิน หรือนั่ง แต่ข้อสังเกตที่พบเห็นบ่อยครั้งในห้องพักรักษาตัว ซึ่งมีพฤติกรรมส่วนใหญ่ในท่านอน มักมีแสงสว่างที่ส่องจากฝ้าเพดานแยงตาผู้ป่วย หรือในบางกรณี ตำแหน่งที่ติดตั้งดวงโคมก็ทำให้ผู้ป่วยไม่สามารถมองเห็นใบหน้าของแพทย์หรือพยาบาลที่มาทำหัตถการ เพราะมีแสงไฟย้อนมาจากด้านหลังของศีรษะแพทย์ขณะตรวจ หรือศีรษะของพยาบาลขณะทำหัตถการ ในบางสถานพยาบาลก็ไม่ได้บูรณะไฟเพดานปล่อยให้สีดูเก่าไม่สบายตา โดยในเรื่องของความสบายตาก็ส่งผลถึงผัสสะของผู้ป่วยและผู้ให้บริการในสถานพยาบาลเป็นอย่างมาก เพราะหากมีปริมาณแสงสว่างมากเกินไป ผู้ป่วยอาจจะมีภาวะเครียดได้ ซึ่งในสภาวะเครียดนี้ร่างกายก็จะหลั่งฮอว์โมนด้านลบออกมา หากทางสถานพยาบาลได้มีการปรับเปลี่ยนติดตั้งตำแหน่งไฟที่อยู่ในระยะที่ไม่รบกวนสายตาของผู้ป่วยก็จะมีผลต่อการพักผ่อน และสภาวะของผู้ป่วยในทิศทางที่ดีขึ้น

ไฟเพดานเป็นจุดวางสายตาของผู้ป่วยบนเตียงขณะที่ตื่น ดังนั้น หากมีการติดตั้งภาพที่สวยงาม เช่น ภาพวิวธรรมชาติ ภาพท้องฟ้า ก็จะสร้างบรรยากาศที่เยียวยาจิตใจคนไข้ได้

^๔ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๔๗.

๔) เครื่องเรือน

เครื่องเรือนหรือเฟอร์นิเจอร์ที่เป็นครุภัณฑ์ตามแบบของโรงพยาบาลของรัฐ ในบางกรณีมักจะมีแบบที่ดูไม่สดใส ทั้งรูปแบบและสีสรร โดยเฉพาะอย่างยิ่ง หากปล่อยให้เก่าโทรม ไม่ได้รับการบำรุงรักษา ก็จะทำให้เกิดบรรยากาศที่หดหู่ น่ากลัว เครื่องเรือนที่เป็นโลหะ เมื่อถึงคราวที่จะต้องบูรณะทำสีใหม่ ส่วนใหญ่ก็มักจะทำเป็นสีเทา จนถึงสีเทาเข้ม ซึ่งง่ายต่อการทำสีของงานช่าง แต่เป็นการสร้างบรรยากาศที่ไม่สดใสสำหรับผู้ใช้สอยเลย

ในกรณีที่โรงพยาบาลอนุญาตให้ญาติผู้ป่วยนำเครื่องใช้ เช่น หมอน ปลอกหมอน ผ้าปูที่นอน ผ้าห่ม รวมถึงเครื่องใช้ที่ผู้ป่วยคุ้นเคย มาใช้ในห้องพักผู้ป่วย ก็จะเป็นการเสริมสร้างบรรยากาศที่คุ้นเคยเหมือนบ้านของผู้ป่วยเองได้เป็นอย่างดี โดยการสร้างบรรยากาศที่เหมือนบ้านของผู้ป่วยหรือผู้ที่รับบริการนั้น ผู้ป่วยจะรู้สึกไว้วางใจ และรู้สึกปลอดภัยเหมือนประหนึ่งอยู่ในบ้านของตนเอง จะส่งผลทำให้มีการรักษาเยียวยาที่ได้ประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

๕) แสงสว่าง

โรงพยาบาลมีมาตรฐานเรื่องปริมาณแสงสว่างตามข้อกำหนดของกองวิศวกรรมฯ เพียงแต่ในบางกรณีที่มีการติดตั้งดวงโคมส่องสว่างในตำแหน่งที่ไม่เหมาะสมกับการใช้งาน และมีบางกรณีที่ขาดการบำรุงรักษาความสะอาดของชุดดวงโคมบ้าง

โรงพยาบาลควรเน้นเรื่องแสงสว่างจากธรรมชาติให้สามารถส่องเข้าถึงพื้นที่ใช้สอยของผู้ป่วย ซึ่งนอกจากจะเป็นการประหยัดกระแสไฟฟ้าแล้ว ยังทำให้ผู้ป่วยได้เชื่อมโยงกับแสงสว่างธรรมชาติ สามารถรับรู้หรือกะเกณฑ์ช่วงเวลาของวันได้ ด้วยมนุษย์มีพื้นฐานของการอยู่ใกล้ชิดกับธรรมชาติ เมื่อเราได้จัดสิ่งแวดล้อมให้สื่อถึงความสัมพันธ์กับธรรมชาติ ผู้ป่วยหรือผู้มารับบริการจะมีความรู้สึกใกล้ชิดและผูกพันกับสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัวไม่ว่าจะเป็นมนุษย์ด้วยกันหรือกับสิ่งอื่นๆ นี่แหละเป็นสิ่งที่สำคัญที่ช่วยเอื้อให้เกิดพลังงานด้านบวกต่อมนุษย์อย่างไม่น่าเชื่อ และส่งผลถึงการบำบัดรักษาให้ได้ผลดีกว่าที่อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่ได้ใกล้ชิดกับธรรมชาติ

๖) สี

สีภายในอาคารส่วนใหญ่จะเป็นสีอ่อน เช่น ขาววันนบุรี ครีม เป็นต้น ซึ่งอาจทำให้ดูจืดชืดน่าเบื่อบ้าง ในแต่ละส่วนพื้นที่ของโรงพยาบาล สามารถที่จะแบ่งพื้นที่ของผนังบางส่วนให้เป็นสีเข้ม เพื่อสร้างความแปลกตาให้กับผู้ใช้สอยพื้นที่ได้ แต่ทั้งนี้สีที่ทาภายในสถานพยาบาลจะต้องไม่ใช่สีจืด หรือสีโทนร้อนมากเกินไป เพราะหากเป็นสีโทนร้อนผู้ป่วยหรือผู้ที่เข้ารับบริการ

จะเกิดความรู้สึกร้อน ไม่สบายตา ก่อให้เกิดความเครียดกับผู้ป่วยแบบไม่รู้ตัว ทั้งยังมีผลต่อเรื่องของพลังในเชิงลบด้วย

โรงพยาบาลที่มีการศึกษาเรื่องคุณสมบัติของสีที่มีผลต่อการบำบัดรักษาผู้ป่วยในแต่ละกลุ่มโรค ก็สามารถนำแนวทางการใช้สีดังกล่าวมาประยุกต์กับการทาสีผนังบางส่วน หรืออาจใช้เป็นสีของผ้าม่าน รวมทั้งอุปกรณ์เครื่องใช้ของผู้ป่วย

๗) เสียง

การบริหารจัดการแหล่งกำเนิดเสียงที่โรงพยาบาลส่วนใหญ่ดำเนินการไปแล้ว คือการใช้ระบบบัตรคิวที่เป็นหมายเลข และขึ้นป้ายลำดับคิวแทนการเรียกขานด้วยเครื่องขยายเสียง ซึ่งก็สามารถลดแหล่งกำเนิดเสียงไปได้มาก แต่แหล่งกำเนิดเสียงอื่นๆ เช่น เสียงพัดลม เสียงโทรทัศน์ เสียงคุยกัน อาจจะต้องมีแนวทางการจัดการเฉพาะจุดที่เป็นปัญหาที่มีการลงถึงรายละเอียดและความเหมาะสม เพราะโรงพยาบาลเป็นสถานที่ที่มีการใช้วัสดุในการดูดซับเสียงน้อย ในขณะที่กลับมีแหล่งกำเนิดเสียงมากมาย จึงควรพิจารณาลดแหล่งกำเนิดเสียงเพื่อลดปริมาณเสียงที่รบกวนผู้ใช้สอยพื้นที่ให้เหลือน้อยที่สุด หรือให้เหลือเฉพาะเสียงที่เอื้อประโยชน์และเยียวยา

เสียง เป็นพลังงานรูปหนึ่งที่มีความสำคัญต่อมนุษย์ซึ่งประสาทสัมผัสของมนุษย์ในเรื่องของการได้ยินก็มีการพัฒนาในระดับที่มากพอสมควร เสียงจึงไม่ได้เป็นเรื่องของมลภาวะทางหูเท่านั้น แต่มีเสียงมากมายหลายแบบในโลกนี้ซึ่งเราสามารถนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์เพื่อเข้าสู่ “สุขภาวะ” ที่จะช่วยลดเรื่องความเครียดและเป็นผลดีต่อสุขภาพในที่สุด^๕ ตัวอย่างเช่น การใช้ระบบบัตรคิวที่เป็นหมายเลข และขึ้นป้ายลำดับคิวแทนการเรียกขานด้วยเครื่องขยายเสียง ก็เป็นการลดปริมาณของเสียงได้มาก และการเปิดเพลงบรรเลงเบาๆ หรือการเปิดเสียงธรรมชาติ เสียงนก เสียงน้ำตกไหล เพื่อให้ผู้เข้ารับบริการรู้สึกผ่อนคลาย และเข้าใจกับธรรมชาติ ทำให้ลดพลังด้านลบเปลี่ยนเป็นการเพิ่มพลังด้านบวก ซึ่งจะส่งผลต่อการเยียวยารักษาอย่างมีนัยสำคัญ

๘) คุณภาพอากาศ

ปัจจุบันแทบจะไม่พบปัญหาเรื่องกลิ่นไม่พึงประสงค์ในโรงพยาบาล เพราะส่วนใหญ่ได้รับการจัดการเป็นอย่างดีแล้ว ปัญหาของคุณภาพอากาศในโรงพยาบาลส่วนใหญ่มักจะเป็นเรื่อง

^๕ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๔๑.

ความชื้น อุณหภูมิ และปริมาณออกซิเจน ซึ่งปัญหาทั้งหมดนี้ก็อาจแก้ไขได้โดยการเพิ่มการระบายอากาศได้ โดยที่โรงพยาบาลส่วนใหญ่ก็พยายามแก้ปัญหาเหล่านี้อยู่แล้ว

ความร้อนในอาคารที่เกิดจากแสงอาทิตย์ที่ส่องมาที่หลังคาและแผ่รังสีความร้อนลงมาในอาคารนั้น ส่วนใหญ่เกิดจากการเลือกใช้วัสดุหลังคาและฝ้าเพดานที่ไม่เหมาะสม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ขาดการติดตั้งฉนวนกันความร้อนที่ดี ทำให้อุณหภูมิภายในห้องสูงและสร้างความเครียดให้กับผู้ป่วยทางอ้อม ดังนั้น หากโรงพยาบาลจะต้องบูรณะหลังคาหรือต้องการแก้ปัญหาเรื่องความร้อนในอาคารอย่างจริงจัง ควรจะต้องปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านการประหยัดพลังงาน เพราะในบางอาคารที่ติดตั้งเครื่องปรับอากาศเพื่อแก้ปัญหาความร้อน จะต้องสิ้นเปลืองรายจ่ายค่าพลังงานไฟฟ้าเป็นอย่างมาก

๕) สวนหย่อมในอาคาร

หลายโรงพยาบาลมีการจัดสวนหย่อมภายในอาคาร ซึ่งบางแห่งก็มีการดูแลรักษาไว้อย่างดีและต่อเนื่อง สำหรับบางแห่งที่ขาดการดูแล ก็มักจะเป็นพื้นที่ที่รกร้างไม่สดชื่นเหมือนเมื่อครั้งจัดใหม่ๆ ดังนั้น จึงควรพิจารณาดังนี้

- การจัดสวนหย่อมในอาคาร ควรคำนึงถึงการดูแลรักษาระยะยาว หากมีผู้รับผิดชอบและไม่เป็นภาระเพิ่มเติม ก็จัดได้
- พื้นที่ที่จัดสวนหย่อม ควรคำนึงถึงขนาดและพื้นที่ที่จัด ไม่ให้รบกวนการสัญจรของผู้ใช้สอยพื้นที่หรือทำให้ทางเดินแคบลง
 - ปริมาณสวนในอาคาร ไม่ควรมีมากจนเกินไปจนดูน่าเบื่อ หากพิจารณาพื้นที่ที่เหมาะสม สามารถจัดให้มีขนาดใหญ่เพียงจุดเดียวก็ได้
 - วัสดุที่ใช้เช่น กรวด หินแม่น้ำ ควรมีการกันขอบเพื่อป้องกันหินหลุดจากพื้นที่ออกมา รวมถึงผู้สัญจรอาจจะหินเหล่านั้นได้

ด้วยมนุษย์มีพื้นฐานของการอยู่ใกล้ชิดกับธรรมชาติ เมื่อเราได้จัดสิ่งแวดล้อมให้สื่อถึงความสัมพันธ์กับธรรมชาติ ผู้ป่วยหรือผู้มารับบริการจะมีความรู้สึกใกล้ชิดและผูกพันกับสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัวไม่ว่าจะเป็นมนุษย์ด้วยกันหรือกับสิ่งอื่นๆ นี่แหละเป็นสิ่งที่สำคัญที่ช่วยเอื้อให้เกิดพลังงานด้านบวกต่อมนุษย์อย่างไม่น่าเชื่อ และส่งผลถึงการบำบัดรักษาให้ได้ผลดีกว่าที่อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่ได้ใกล้ชิดกับธรรมชาติ

๑๐) บอร์ด ป้าย สัญญลักษณ์

ส่วนใหญ่ โรงพยาบาลมักมีป้ายประกาศ เพื่อแจ้งให้ผู้ป่วยทราบถึงสิทธิ ขั้นตอนการตรวจ หมายเลขห้อง ชื่อแพทย์พยาบาล รวมถึงบอร์ดให้ความรู้เรื่องสุขภาพ ซึ่งโดยรวมแล้วมักจะมีจำนวนมาก การติดป้ายต่างๆจำนวนมากภายนอกจะทำให้ดูรกสายตาแล้ว ในทางปฏิบัติจริงก็ไม่ได้เป็นการลดภาระของเจ้าหน้าที่ในการตอบคำถามเรื่องที่มีประกาศไว้แล้วเลย ผู้ใช้บริการยังคงสอบถามเจ้าหน้าที่เพื่อให้ได้ยินคำตอบจากปากของเจ้าหน้าที่เช่นเคย ดังนั้น จึงควรพิจารณาถึงความจำเป็นในการติดป้ายประกาศต่างๆ เพื่อเปิดพื้นที่ว่างบนผนังให้พักสายตา

ในกรณีของบอร์ดให้ความรู้ด้านสุขภาพ ควรเป็นบอร์ดที่เรียบง่าย เน้นข้อความสำคัญที่เป็นหัวเรื่องให้ชัดเจน มีรายละเอียดของเรื่องราวสั้นๆ เป็นหัวข้อ และอาจจะจัดมุมบอร์ดเป็นที่เสียบเอกสารหรือแผ่นพับความรู้ความเข้าใจด้านสุขภาพในเรื่องเดียวกัน เพื่อให้ผู้ที่สนใจในเรื่องราวบนบอร์ดสามารถนำเอกสารหรือแผ่นพับไปทำความเข้าใจต่อบ้านหรือนำไปให้ผู้ของตนเองคิดว่าเกี่ยวข้องกับและได้รับประโยชน์จากความรู้สั้นๆ ได้

(๒) ภายนอกอาคาร

๑) การเข้าถึง

ปัญหาเรื่องการเข้าถึงของโรงพยาบาลที่พบในบางโรงพยาบาล คือ เรื่องของป้ายบอกที่ตั้งโรงพยาบาลจากถนนหลวงที่บางครั้งอาจมีน้อยไปหรือไม่ชัดเจน แต่เมื่อเข้ามาในเขตโรงพยาบาลแล้วก็มีป้ายบอกมากมาย

๒) ภูมิสถาปัตยกรรม

การจัดสวนภายนอกอาคาร ส่วนมากโรงพยาบาลได้ดำเนินการไปตามศักยภาพที่มีอยู่ของโรงพยาบาล ซึ่งหลายโรงพยาบาลสามารถจัดภูมิสถาปัตยกรรมได้สวยงามมากโดยไม่ต้องออกแบบโดยภูมิสถาปนิก

สรุปการจัดสภาพแวดล้อมในสถานพยาบาลด้านสถานที่เพื่อการเฝ้าดูนั้น นอกจากการจัดเพียงตึกสวย ตกแต่งสวย และสวนสวย เรื่องของพฤติกรรมบริการ บรรยากาศ การจัดสัดส่วนอาคารสถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวก ภูมิสถาปัตยกรรม ที่ให้ความรู้สึกเป็นมิตร เกิดความรู้สึกอบอุ่น สอดคล้องกับวิถีชีวิต สร้างความเชื่อมั่นแก่คนไข้ในยามทุกข์จากโรคภัย เป็นสิ่งแวดล้อมเพื่อการเฝ้าดูที่มีคุณค่าต่อสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ

๔.๒.๓ แนวทางการจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาผู้ป่วย ในด้านบุคคล

แนวทางการจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาผู้ป่วยในด้านบุคคล หรือนุเคราะห์ทาง การแพทย์ ในทางพระพุทธศาสนา ได้ให้ความสำคัญของสิ่งแวดล้อมในฐานะบุคคล คือผู้ที่มีความ เกี่ยวข้องด้านการเยียวยา คือ ผู้ที่มีส่วนในการดูแลยามบุคคลเจ็บไข้ ในคัมภีร์พุทธศาสนา ได้มี การกล่าวถึงคุณลักษณะของบุคลากรด้านการพยาบาลที่ปรากฏในพระพุทธศาสนา โดย พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงคุณสมบัติของผู้เหมาะสมที่จะพยาบาลไว้ ๕ ประการ^๖ เพื่อเป็นหลักในการ ปฏิบัติตนของผู้พยาบาล ดังนี้

บุคคลผู้ประกอบด้วยองค์ ๕ ควรพยาบาลภิกษุไข้มีดังนี้ คือ (๑) สามารถจัดยา (๒) รู้จักของแสดงและ ไม่แสดง คือนำของแสดงออกไป นำของไม่แสดงเข้ามาให้ (๓) ไม่พยาบาล คนไข้เพราะเห็นแก่อำภิส มีจิตเมตตา (๔) ไม่รังเกียจที่จะนำอุจจาระ ปัสสาวะ น้ำลายหรือของที่ อาเจียนออกมาไปเททิ้ง (๕) สามารถพูดให้คนไข้เห็นชัด ชวนให้อายากรับไปปฏิบัติ เร้าใจให้ อาจหาญ แก่ล้ากล้า ปลอบขวัญใจให้สดชื่นร่าเริงด้วยธรรมีกถา เป็นบางครั้งบางคราว

โดยผู้ที่ควรพยาบาลภิกษุไข้ หรือหมอพยาบาลนั้นต้องมีคุณสมบัติครบ ๕ ประการนี้ โดยเฉพาะเรื่องของการจัดยา ต้องเป็นผู้ที่มีคุณสมบัติเฉพาะหรือได้ศึกษาเรียนรู้เกี่ยวกับยามา เพื่อให้ไม่เกิดโทษแก่คนไข้ นอกจากนี้ ยังต้องทราบสิ่งที่สัปปายะ (เป็นที่สบาย) และสิ่งที่ไม่ สัปปายะ (ไม่เป็นที่สบาย) สำหรับผู้ป่วย เช่น ทราบว่าอาหารใดไม่แสดงต่อโรค ก็นำอาหารนั้นมา ให้ผู้ป่วยรับประทาน ส่วนอาหารใดแสดงต่อโรคก็ไม่นำมาให้ผู้ป่วยรับประทาน เป็นต้น ทำการ พยาบาลคนไข้โดยมีจิตใจเมตตาเป็นที่ตั้ง ไม่เห็นแก่อำภิสสินจ้าง ไม่รังเกียจอุจจาระปัสสาวะ นอกจากนี้ อาจจะมีการพูดคุยธรรมะหรือข้อธรรมให้แก่ผู้ป่วยจัดเป็นธรรมะ โอสธได้ด้วย ส่วนใน สังคมปัจจุบัน บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขนั้นไม่สามารถแยกออกจากระบบสุขภาพได้ ระบบสุขภาพกับบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขเป็นพลวัตรที่มีเอกลักษณ์ไปตามบริบท ของประเทศและโลก ประเด็นสำคัญเน้นไปที่บุคลากร ๓ กลุ่ม ได้แก่ (๑) แพทย์ (๒) พยาบาลและ (๓) ผู้ปฏิบัติงานดูแลสุขภาพขั้นพื้นฐาน

จะเห็นว่าเมื่อก้าวถึงบุคคล จะต้องกล่าวถึง ๒ เรื่องไปพร้อมๆ กัน นั่นคือ เรื่องของ คุณธรรมและเรื่องของหน้าที่หรือจริยธรรม กล่าวคือ บุคลากรทางการแพทย์ จะต้องมียุทธธรรมใน ด้านของพรหมวิหาร ๔ และมีความเป็นกัลยาณมิตร รวมทั้งต้องมีสังคหวัตถุ ๔ ด้วย โดยหลักธรรม

^๖ วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๖๖/๒๔๒.

ทางพระพุทธศาสนาสามารถใช้ได้กับบุคคลทุกประเภท ในที่นี้ยกตัวอย่างเกี่ยวกับข้อธรรมบางข้อเท่านั้น คือพรหมวิหาร ๔ ความเป็นกัลยาณมิตร และสังกตวัตถุ ๔ โดยบุคลากรทางการแพทย์มักจะเป็นผู้ให้บริการ ดังนั้นคุณธรรมที่สำคัญก็เป็นเรื่องของกัลยาณมิตร เป็นการตั้งใจของบุคลากรทางการแพทย์นั่นเอง หากบุคลากรทางการแพทย์ไม่มีความเป็นกัลยาณมิตร ผู้ป่วยเข้ามารักษาพูดด้วยวาจาที่ไม่สุภาพ หรือไม่รู้จักเลือกคำพูดที่เหมาะสม กลับกลายเป็นพูดในเสียงที่มีความน่ากลัว หรือพูดถึงความตาย โดยที่ผู้ป่วยยังไม่สามารถทำได้ ก็ส่งผลกระทบต่อผู้ป่วยก็เกิดความท้อใจ หรือบางครั้งอาจเกิดความเครียดส่งผลต่อการรักษาไม่ได้ผล นอกจากนี้บุคลากรทางการแพทย์ยังต้องมีการพูดคุยส่งเสริมข้อมูล แนะนำ เพื่อการปฏิบัติไปถึงจุดหมาย ในส่วนนี้เป็นเรื่องของ การให้ข้อมูลที่ถูกต้องและสามารถตรวจสอบได้ โดยข้อมูลที่ได้จะต้องเป็นประโยชน์ทำให้ผู้ป่วยหรือผู้ที่ได้รับการเยียวยามีความรู้ มีพลังในการขับเคลื่อนตัวเองให้เป็นคนมีสุขภาพดี

หากมองบุคคลในบริบทของ “ผู้สนับสนุนทางสังคม” ที่มีต่อผู้ป่วยช่วยเสริมสร้างกำลังใจให้ผู้ป่วยมีสภาพจิตใจที่ดีขึ้น ให้ความช่วยเหลือ เช่นการติดต่อหาญาติ ในกรณีที่ตนเองไม่สามารถติดต่อได้ นอกจากนี้เรื่องของ การพูดคุย นำเสนอในมุมมองของการสื่อสารจากแพทย์ หรือบุคลากรทางการแพทย์ ถ้าผู้ป่วยได้รับการสื่อสารที่ดีจากแพทย์พยาบาลผู้ให้การเยียวยา ก็จะ สามารถเข้าใจอาการโรคของตัวเองได้ดี และรู้เท่าทันและสามารถแก้ปัญหาได้ด้วยทั้งเรื่องกายและจิตใจ

ดังสามารถสรุปได้ว่าบุคลากรทางการแพทย์จะต้องมีคุณสมบัติพื้นฐานที่เข้าถึงจิตใจของผู้เข้ารับบริการ รู้จักใจเขาใจเรา โดยคำนึงถึงความรู้สึกของผู้รับบริการ ให้บริการผู้อื่นประดุจญาติของตนเอง เปี่ยมไปด้วยความรักความเมตตา

๔.๒.๔ แนวทางการจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาผู้ป่วยในด้านการจัดการ

จากการที่ผู้วิจัยลงพื้นที่ในสถานพยาบาล ๓๑ แห่งพบว่า ปัญหาด้านการจัดการ โดยส่วนมากจะขึ้นอยู่กับผู้นำองค์กรสูงสุด ในการให้นโยบาย และมีส่วนผลักดันให้เกิดการจัดการด้านสิ่งแวดล้อมขึ้น ทั้งนี้ปัญหาส่วนใหญ่ที่ไม่ได้รับการผลักดันเนื่องจากบุคลากรผู้ปฏิบัติงานมาภาระหน้าที่เฉพาะหน้าที่ล้นมือ จึงไม่มีแรงบันดาลใจในการที่จะต้องรับผิดชอบงานเพิ่ม หากผู้บริหารสูงสุดขององค์กร มีวิสัยทัศน์ที่เห็นประโยชน์ในการจัดสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการเยียวยา และสามารถโน้มน้าวบุคลากรในองค์กรให้เห็นประโยชน์ ก็จะทำให้การแก้ปัญหาด้านสิ่งแวดล้อมในสถานพยาบาลสามารถบรรลุผลได้ ซึ่งประโยชน์จะตกอยู่กับผู้ป่วยและผู้รับบริการ โดยที่การจัด

สิ่งแวดล้อมที่ดีนอกจากจะเยียวยาจิตใจของผู้ป่วยหรือผู้รับบริการแล้ว เจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติงานในสถานพยาบาลก็จะได้รับประโยชน์ไม่น้อยไปกว่ากัน

๔.๓ สรุป

แนวทางการจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาผู้ป่วย ในสถานพยาบาลตามหลักพุทธศาสนาเถรวาท ทั้งนี้เพื่อให้สถานพยาบาลมีมิติทางด้านจิตใจ ผลมณฑลแนวความคิดทางสุนทรียศาสตร์ในการวางระบบสิ่งแวดล้อม อันประกอบไปด้วยสิ่งแวดล้อมจากภายในและสิ่งแวดล้อมที่เป็นรูปธรรมจากภายนอก ด้วยสภาพแวดล้อม บรรยากาศที่ดี สัมผัสที่อบอุ่นสามารถส่งผลถึงการลดความเครียด ลดอัตราการผิดพลาดและรวมถึงการติดต่อด้วย

นอกจากสิ่งแวดล้อมที่ดี อ่อนโยนและเข้าใจความต้องการของผู้ป่วยนั้นสามารถทำให้คนไข้มีการฟื้นตัวเร็วขึ้น หายป่วยได้เร็วขึ้น

สิ่งแวดล้อมภายใน เป็นสภาพแวดล้อมที่เกิดจากการพัฒนาจิตใจของคนทำงานให้มีความละเอียดอ่อนในด้านต่างๆ ดังนี้

๑. รับรู้ถึงความต้องการของผู้ป่วย ความหวัง หรือความเชื่อ ค่านิยมที่ติดตัวผู้ป่วยมา
๒. สัมผัสและมองเห็นคนไข้ในลักษณะองค์รวม ไม่แยกส่วน เชื่อมโยงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เข้าใจมิติจิตวิญญาณและสิ่งที่จะขับเคลื่อนพลังชีวิตแต่ละคน
๓. เข้าใจในวัฒนธรรม วิถีชีวิต ขอมรับและเคารพในกลุ่มสังคม ที่คนไข้คุ้นเคย รวมทั้งการสื่อสารที่สามารถสื่อให้เกิดความเข้าใจได้โดยง่าย ไม่ตัดขาดคนไข้จากสังคม วัฒนธรรมที่คุ้นเคย
๔. เข้าใจในรูปแบบการดำรงชีวิตซึ่งมีความแตกต่างกันไปในแต่ละพื้นที่และเชื้อชาติ อายุ เช่น อาหาร การผ่อนคลาย วิธีการและประเภทการออกกำลังกาย
๕. เมื่อรับรู้และเข้าใจในมิติต่างๆ ของผู้ป่วยต่างๆ ที่เป็นสิ่งแวดล้อมภายในแล้ว ผู้ให้บริการจะมีความรัก ความเมตตา การบริการต่างๆ จึงเกิดจากความปรารถนาดี มีสัมผัสที่อ่อนโยน จริงใจ ภาษาพูดที่เข้าใจง่ายและให้เกียรติ

๖. เปิดโอกาสให้คนไข้ได้ใกล้ชิดกับสังคม หรือครอบครัวที่เขารัก ไม่แยกผู้ป่วยออกจากสังคมที่เขาคุ้นชิน

สิ่งแวดล้อมภายนอก

๑. เปิดโอกาสให้ผู้ป่วยมีทางเลือก และความสะดวกในการรับบริการทางการแพทย์ หลากหลายขึ้น หรือมีบริการทางการแพทย์ที่คุ้นเคยเพิ่มเติมให้เห็นหลายๆ โรงพยาบาลจะมีแพทย์ทางเลือก มีการแพทย์แผนไทย หรือมีการบริการจากภูมิปัญญาไทยผสมผสานการให้บริการทั่วไป เช่น การประคบสมุนไพรหลังการคลอด การนวดฝ่าเท้า หรือการบริการเสริมต่างๆ ที่คนไข้รู้สึกผ่อนคลาย และฟื้นตัวเร็วมากขึ้น
๒. ในการที่องค์กรจะพัฒนาเพื่อสร้างสิ่งแวดล้อมเพื่อการเชียวยานั้น สิ่งที่สำคัญคือ สิ่งแวดล้อมภายในองค์กรที่ต้องเอื้อ เช่น การมีนโยบายที่ชัดเจน การสร้างบรรยากาศภายในองค์กร การส่งเสริมให้นามิติเหล่านี้ลงสู่ในงานประจำ รวมทั้งมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ความสำเร็จ หรือผลดี จากสิ่งที่ได้ปฏิบัติ เพื่อนำไปขยายผลต่อไป
๓. สิ่งแวดล้อมที่เป็นโครงสร้างทางสถาปัตยกรรม การออกแบบที่เหมาะสม สะดวก สะอาด เข้าถึงง่าย มีการใช้สีในโทนต่างๆ เพื่อสร้างความสดชื่น มีชีวิตชีวา ไม่หดหู่ ผลของสีมีอิทธิพลต่อความรู้สึกและอารมณ์ เช่น สีเขียว ให้ความรู้สึกเย็น ผ่อนคลาย สบายตา มีความสมดุล หรือสีฟ้า ให้ความรู้สึกร่มเย็น อิสระ ปลอดภัย ส่วนสีส้ม ให้ความรู้สึกสร้างสรรค์อบอุ่น เป็นต้น
๔. แสง ควรมีความเหมาะสมกับลักษณะงานที่จะทำ ควรมีความสว่างในงานที่ต้องการแสงสว่างที่ชัดเจน เช่น ในงานหัตถการต่างๆ ส่วนในบริเวณที่คนไข้พักผ่อน แสงไฟบนเพดาน ผนังก็ควรลดแสงลงเพื่อให้เหมาะสมในการที่ผู้ป่วยจะพักผ่อน
๕. ธรรมชาติของพื้นที่ใช้สอย ควรมีจุดที่น่าจะได้รับแสงสว่างจากธรรมชาติ หรือมีบริเวณที่เชื่อมให้ผู้ป่วยได้มีโอกาสสัมผัสกับธรรมชาติได้ เช่น ต้นไม้ ดอกไม้ สวนสวย สายลม หรือแสงแดด สนามหญ้า
๖. ความงามจากศิลปะต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นเสียงเพลง ภาพวาด ที่ให้ความสดชื่น หรือความสุข การจัดวางดอกไม้ในจุดที่เหมาะสมไม่รกรุงรังจนเกินไป

๗. บางแห่งเปิดโอกาสให้คนไข้ได้ร้องเพลง เล่นดนตรี วาดภาพ หรือจัดดอกไม้ ขึ้นอยู่กับ การออกแบบให้เหมาะสมกับผู้ป่วย
๘. การใช้เครื่องหอมเพื่อช่วยในการสร้างสรรค์บรรยากาศที่ผ่อนคลาย เช่น อโรมา การ นวดก็เป็นการสร้างความผ่อนคลายได้
๙. อาหาร รสชาติ ความอร่อย สี และภาชนะที่บรรจુ ทำให้อาการมีความน่ารับประทาน มากยิ่งขึ้น มีความสำคัญมากสำหรับผู้ป่วยที่รักษาตัวในโรงพยาบาล
๑๐. กลิ่นต่างๆ ในโรงพยาบาลมีกลิ่นต่างๆ มากมายและเป็นกลิ่นที่ไม่พึงประสงค์ เช่น จากยา หรือโรคต่างๆ หรือจากน้ำยาฆ่าเชื้อ สิ่งแวดล้อมที่ดี ควรจะมีระบบป้องกัน ไม่ให้มีกลิ่นเหล่านี้
๑๑. เสียง ในโรงพยาบาลเป็นแหล่งกำเนิดของเสียงต่างๆ มากมาย เช่น เสียงเครื่องมือ แพทย์ เสียงพูดในภาษาที่ไม่เข้าใจ เสียงตามตัวทางโทรศัพท์ เสียงจากโทรทัศน์ เสียงเรียกชื่อคนไข้ เป็นต้น เสียงเหล่านี้ก่อให้เกิดความเครียด ความกังวลได้ โรงพยาบาลจึงควรกำหนดแนวทางการลดแหล่งกำเนิดเสียงลง อย่างน้อยไม่ควรให้ เกิดขึ้นในเวลาเดียวกัน

ต้องยอมรับว่าผู้ป่วยหรือบุคลากรทางการแพทย์ส่วนใหญ่จะมีแนวคิดในการดูแล สุขภาพแบบเดิมๆ คือป่วยก็เข้าไปรักษาพยาบาลในโรงพยาบาล บำบัดอาการด้วยการกินยา หรือ พบแพทย์เท่านั้น ซึ่งผู้วิจัยมีทัศนะว่าในการแก้ปัญหาสุขภาพเกิดมาจากทัศนคติหรือมุมมองเรื่อง ของการ ดูแลสุขภาพเป็นเรื่องของแพทย์เท่านั้น ไม่ใช่หน้าที่ของบุคคลอื่น ในที่นี้หมายถึง ญาติ มิตรหรือแม้กระทั่งสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัว ซึ่งเพราะทัศนคติเช่นนี้จึงทำให้การแก้ปัญหาไม่ ครอบคลุมในทุกด้าน ซึ่งจากผลการวิจัยในฉบับนี้สามารถบอกได้ว่า สิ่งแวดล้อมที่ดีและเหมาะสม สามารถช่วยในการเยียวยารักษาได้ โดยต้องกระทำควบคู่กับการรักษาด้วยวิทยาการทางการแพทย์ และต้องเป็นบุคลากรทางการแพทย์

โดยแนวคิดเรื่องการจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยา องค์ประกอบของสิ่งแวดล้อมในที่นี้ หมายถึง อาหาร อากาศ น้ำ การจัดการที่อยู่อาศัย สิ่งแวดล้อมในสถานที่ทำงาน งานทางด้าน สถาปัตยกรรม การจัดภูมิทัศน์ รวมถึงการบริการพื้นฐานของสถานพยาบาล สถานที่และวิธีการที่ เหมาะสม การบริหารจัดการชีวิตประจำวันให้เอื้อต่อการเยียวยา เช่นการพักผ่อน การสวดมนต์ การทำใจให้มีความสงบ การบำบัดด้วยเครื่องมืออื่นๆ เช่นการใช้เสียงดนตรี การใช้ศิลปะ และการ

สร้างกิจกรรมสันตนาการ นอกจากนี้ยังครอบคลุมถึงการใช้แสง สี เสียง การวางผังห้อง และการตั้งอุณหภูมิที่เหมาะสม เป็นต้น

แม้การรักษาพยาบาลจะเป็นหน้าที่ของบุคลากรทางการแพทย์เป็นสำคัญ แต่องค์ประกอบที่สำคัญที่ทำให้ผู้ป่วยมีอาการดีขึ้นหรือแม้กระทั่งหายป่วยได้ เราอาจจะปฏิเสธไม่ได้ว่าเป็นเรื่องของคนที่ผู้ป่วยได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่คุ้นเคย หรือได้กลับไปอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติ ดังนั้นการจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยา มีความสำคัญกับโรคทุกโรค ไม่ว่าจะเป็นโรคทางกายภาพโรคทางด้านจิตใจ จะเห็นได้จากงานวิจัยในต่างประเทศส่วนใหญ่พบว่าผู้ป่วยที่เป็นโรคมะเร็ง ผู้ป่วยโรคหัวใจ ผู้ป่วยโรคสมองเสื่อมหรือความจำเสื่อม ก็สามารถเยียวยาหรือบำบัดให้มีอาการดีขึ้นได้ ด้วยการจัดสิ่งแวดล้อมในสถานที่ที่อยู่ให้เหมาะสมกับผู้ป่วยโรคนั้นๆ

ในการจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อเอื้อต่อการเยียวยา แบบที่กลับคืนสู่ธรรมชาติ นับว่าเป็นการจัดสภาวะบรรยากาศสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการเยียวยาและส่งผลในมิติทางด้านจิตใจ กล่าวคือหากผู้ป่วยอยู่ในสภาวะที่มีเสียงดังอีกที มีแสงสว่างที่มากเกินไปจนเกินไป หรืออยู่ในห้องที่แออัด อากาศไม่ถ่ายเท มีกลิ่นอับผู้ป่วยจะมีความเครียดเกิดขึ้นโดยไม่รู้ตัว ซึ่งความเครียดนี้หากมองในแง่ของคลื่นสมองพบว่า ในสภาวะที่ผู้ป่วยเครียดจะมีคลื่น เบต้ามาก (Beta wave, ๑๓-๒๖ Hz) คนที่ทำสมาธิหรือสมาธิอยู่กับสิ่งหนึ่งสิ่งใด เช่นการฟังเพลง หรืออยู่ในบรรยากาศที่สบายผ่อนคลายก็จะเริ่มมีคลื่นสมองที่ช้าลง เป็น แอลฟา (Alpha wave, ๘-๑๓ Hz) ซึ่งเป็นการที่ดีที่มนุษย์ควรจะมีคลื่นสมองที่ช้าลงบ้าง ส่วนผู้ที่ฝึกปฏิบัติสมาธิบ่อยๆ เช่นการสวดมนต์ภาวนาจนจิตเป็นสมาธินั้นคลื่นสมองจะแสดงออกในช่วงของเดต้า (Delta wave, ๐.๕-๔ Hz) ดังนั้นแนวคิดเรื่องการจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อเอื้อต่อการเยียวยา เป็นการสื่อสารนำเอาพลังจากสิ่งแวดล้อมมาเยียวยารักษาตัวผู้ป่วย

^๓ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๒.

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยเรื่อง “แนวทางการจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาผู้ป่วยในสถานพยาบาลตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท” นั้น ผู้วิจัยได้ตั้งวัตถุประสงค์ไว้ ๓ ประการ ได้แก่ เพื่อศึกษาการจัดสิ่งแวดล้อมในสถานพยาบาลในสังคมปัจจุบัน เพื่อศึกษาลักษณะสิ่งแวดล้อมกับการพยาบาลตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท และแนวทางการจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาผู้ป่วยในสถานพยาบาลตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบศึกษาเชิงวิเคราะห์ (Critical Study Research) โดยศึกษาค้นคว้าข้อมูลทางเอกสาร (Documentary Research) จากคัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาบาลีและภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พร้อมทั้ง วรรณคดี ฎีกา และรวมถึงตำรา เอกสาร วิทยานิพนธ์ หรืองานวิจัยต่างๆ ของนักวิชาการทางพระพุทธศาสนา สามารถสรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ ได้ดังนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาการจัดสิ่งแวดล้อมในสถานพยาบาลปัจจุบัน สามารถสรุปได้ดังนี้ ความหมาย คำว่า “สิ่งแวดล้อม” ความหมายตามนักวิชาการต่างประเทศ หมายถึง สิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัวมนุษย์ และมีอิทธิพลต่อความรู้สึกและการกระทำกิจกรรมทั้งปวงของมนุษย์ ความหมายของนักวิชาการไทย ที่หมายถึง ทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่รอบตัวมนุษย์ ทั้งที่เป็นสิ่งที่สามารถสัมผัสจับต้องได้ หรือรับรู้ได้ ทางประสาทสัมผัสทั้ง ๕ และจับต้องไม่ได้ มีทั้งที่ดีและไม่ดี เป็นสิ่งที่มีอิทธิพลเกี่ยวข้องถึงกัน และเป็นเหตุปัจจัยในการเกื้อหนุนซึ่งกันและกัน ความหมายของนักวิชาการพระพุทธศาสนา หมายถึง ทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่สามารถสัมผัสจับต้องได้ หรือรับรู้ได้ ทางประสาทสัมผัส ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เป็นสิ่งที่มิได้อยู่เอง หรือเกิดขึ้นตามธรรมชาติ จัดว่าเป็นสิ่งแวดล้อมทั้งสิ้น และ ความหมายทางพระพุทธศาสนา หมายถึง สิ่งที่มีสัมพันธ์กับชีวิตมนุษย์ ทั้งในด้านการดำรงชีวิต เป็นที่อยู่อาศัย เป็นแหล่งอาหาร เป็นแหล่งยารักษาโรค และเป็นสถานที่ที่เหมาะสมแก่การอบรมพัฒนาตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา รวมทั้งเป็นสิ่งที่สามารถสัมผัสได้และสัมผัสไม่ได้ทั้งทางประสาทสัมผัสและทางใจ

แนวคิดสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยา โดยองค์ประกอบของสิ่งแวดล้อมในที่นี้ ประกอบด้วย อาหาร อากาศ น้ำ การจัดการที่อยู่อาศัย และสิ่งแวดล้อมในสถานที่ทำงาน งานทางด้านสถาปัตยกรรม การจัดภูมิทัศน์ รวมถึงการบริการพื้นฐานของสถานพยาบาล รวมถึงสถานที่ที่เหมาะสม และวิธีการที่เหมาะสม การบริหารจัดการชีวิตประจำวันให้เอื้อต่อการเยียวยา การพักผ่อน การใช้เสียงดนตรี การใช้ศิลปะ และการสร้างกิจกรรมสันทนาการ การใช้แสง สี เสียง การวางผังห้อง การตั้งอุณหภูมิ เป็นต้น และ การจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยา ไม่ได้มีความสำคัญเฉพาะเพียงการรักษาโรคบางโรค เช่นในงานวิจัยต่างประเทศส่วนใหญ่การจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยา เป็นเรื่องของโรคภูมิแพ้เป็นส่วนใหญ่ แต่ผู้วิจัยเห็นว่าการจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยา เหมาะสำหรับผู้ป่วยทุกโรคที่จะอยู่ในสถานที่ที่มีความปลอดภัย สบาย และรู้สึกผ่อนคลาย และนอกจากนี้สิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาไม่ได้มีความสำคัญเฉพาะผู้ป่วยระบบประสาทสมองปกติ แต่ยังมีความสำคัญสำหรับผู้ที่มีสถานะสมองผิดปกติด้วย กล่าวคือมีความสำคัญสำหรับผู้ป่วยโรคสมองเสื่อมให้สามารถพัฒนาระบบประสาทสัมผัสทั้ง ๕ เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตผู้ได้ในสังคมภายนอก

สิ่งแวดล้อมแบ่งเป็นลักษณะตามการเกิดขึ้นได้ ๒ ลักษณะ หรือ ๒ ประเภท คือ

๑. สิ่งแวดล้อมที่เกิดตามธรรมชาติ (Natural Environments) หมายถึง สิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นเองโดยธรรมชาติ เช่น ดิน น้ำ อากาศ จุลินทรีย์ พืช และสัตว์ เป็นต้น

๒. สิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้น (Man-made Environments) หมายถึง สิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้น เช่น อาหาร ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค อุปกรณ์อำนวยความสะดวกต่าง ๆ เครื่องจักร เครื่องยนต์ เครื่องใช้ไฟฟ้า เป็นต้น

สิ่งแวดล้อมเพื่อการพยาบาลจึงมีความสำคัญใน ๒ ด้านคือ (๑) สิ่งแวดล้อมเพื่อการพยาบาลที่เอื้ออำนวยต่อสุขภาพกาย สรุปลักษณะสิ่งแวดล้อมเพื่อการพยาบาลที่เอื้ออำนวยต่อสุขภาพกาย เป็นเรื่องของการดูแลร่างกายให้มีสภาพที่สมบูรณ์ แข็งแรง เกิดความสมดุลภายในร่างกาย โดยต้องคำนึงถึงหลัก ๕ อ. ของกระทรวงสาธารณสุข ที่ประกอบด้วยอาหาร อากาศ ออกกำลังกาย อุจจาระ และการออกกำลังกาย นอกจากนี้ยังมี ๗ อ. เพื่อสุขภาพที่ดี ประกอบด้วยหลักปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา คือ หลักอิทธิบาท ๔ โดยเป็นหลักธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จ หากมองในมิติของสุขภาพ ถ้าต้องการสุขภาพดี มีอายุยืนยาว แต่เราไม่มีความเพียรไม่มีความพอใจที่จะยินดีในการที่จะศึกษาเรียนรู้ แก้ไขปรับปรุงนิสัยความเคยชินของตนเอง ทุกอย่างก็ไม่สามารถจะไปได้ถึงจุดหมายของความสำเร็จได้ โดย ๗ อ. ประกอบด้วย อิทธิบาท ๔ อารมณ์ อากาศ อาหาร ออกกำลังกาย

กาย เอนกาย-คลายเครียด และเอาพิษออก และ (๒) สิ่งแวดล้อมเพื่อการพยาบาลที่เอื้ออำนวยต่อสุขภาพใจ

เนื่องจากจิตใจ เป็นส่วนของนามธรรม เป็นการสัมผัสด้วยความรู้สึก ดังนั้นการออกแบบสภาพแวดล้อมเพื่อการพยาบาลที่เอื้ออำนวยต่อสุขภาพใจ จึงเป็นการจัดสภาพแวดล้อมที่ส่งผลต่อมนุษย์ในทางบวก กล่าวคือ สภาพแวดล้อมที่เกิดความผ่อนคลายความเครียด เพิ่มสุขภาวะ ลดอัตราการเต้นของหัวใจ ลดอัตราการหายใจ ลดความดันโลหิต ฯลฯ สรุปรวมว่าเป็นการสร้างสุขเวทนาให้แก่ผู้ปฏิบัติงานในระบบบริการสุขภาพ

การเยียวยา (Healing) หมายถึงการจัดการสุขภาพแบบองค์รวม โดยการสร้างความกลมกลืนของกาย จิต สังคม และจิตวิญญาณ หากพิจารณาจากคำจำกัดความของการเยียวยา การเยียวยาเป็นมิติที่ลึกซึ้งกว่าการบำบัดรักษา และผลของการเยียวยาที่เห็นได้ชัดคือการลดความเครียด และผ่อนคลายความวิตกกังวลของผู้ที่เกี่ยวข้องทั้งหมด ดังนั้นวิธีในการจัดการสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยา จึงสามารถแบ่งได้เป็น ๓ ด้านคือ (๑) วิธีการจัดการสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาทางกายภาพ (๒) วิธีการจัดการสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาทางด้านจิตใจ และ (๓) วิธีการจัดการสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาทางด้านสังคม

จากวัตถุประสงค์ข้อที่ ๒ ประเภทของสิ่งแวดล้อม อาศัยหลักในการแบ่งประเภทของสิ่งแวดล้อม ออกเป็น ๒ หลักด้วยกันคือ (๑) หลักภาวา ๔ คือ (๑) กายภาวา หรือ ภาวีกาย (Physical Development) เป็นการฝึกอบรมกาย คือ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ได้แก่ สิ่งไม่มีชีวิต ซึ่งรวมถึงสิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติ ได้แก่ ดิน น้ำ อากาศ แร่ธาตุ และสิ่งแวดล้อมที่มนุษย์ได้สร้างหรือดัดแปลงขึ้น โดยอาศัยความรู้ทางเทคโนโลยี หรือความสามารถทางศิลปะ เช่น บ้านเรือน ถนนหนทาง โรงงาน วัด โบสถ์ รูปปั้น เป็นต้น และ (๒) สิลภาวา หรือ ภาวิตศีล (Social Development) การฝึกอบรมพฤติกรรมทางด้านกาย วาจา ไม่เบียดเบียน หรือก่อความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น มีวินัยในตนเอง และประกอบอาชีพที่สุจริต มีความสัมพันธ์ทางสังคมในลักษณะที่เกื้อกูลสร้างสรรค์และส่งเสริมสันติสุข (เสวนาคบหาเป็น สังคมเป็น พุดเป็น สื่อสารเป็น ทำเป็น) โดยสิ่งแวดล้อมทางสังคม ได้แก่ บุคคลต่างๆ ที่อยู่รอบตัวเรา (๓) ภาวจิต หรือจิตตภาวา (Emotional Development) เป็นการฝึกอบรมด้านจิตใจ ให้สมบูรณ์ด้วยคุณภาพจิต สมรรถภาพจิต และสุขภาพจิตที่ดี (ตั้งจิตเป็น วางใจเป็น ทำใจเป็น) ได้แก่ การมีจิตใจที่มีคุณธรรม เมตตา เอื้ออาทร มีความเคารพ ความอ่อนน้อม มีความกตัญญูรู้คุณ ด้านสมรรถภาพจิตได้แก่ การมีจิตใจที่เข้มแข็ง มั่นคง เพียรพยายาม อุตสาหะ มีความรับผิดชอบ มีสติและสมาธิ ส่วนด้านสุขภาพจิตที่ดี ได้แก่ การมีจิตใจร่าเริงแจ่มใส เบิกบานสดชื่น อิ่มเอิบ ผ่องใส และสงบสุข (๔) ภาวิตปัญญา หรือปัญญาภาวา (Wisdom Development) การฝึกอบรมด้านปัญญา ได้แก่ รู้จักคิด รู้จักพิจารณา รู้จักวินิจัย

รู้จักแก้ปัญหา และรู้จักจัดทำดำเนินการต่างๆ ด้วยปัญญาที่บริสุทธิ์ ซึ่งมองดูรู้เข้าใจเหตุผล มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ไม่มีอคติเคลือบแฝง เป็นอยู่ด้วยความรู้เท่าทันธรรมชาติของโลกและชีวิต (คิดเป็น แก้ปัญหาเป็น ดับทุกข์เป็น) และเมื่อสังเคราะห์การแบ่งตามภavana ๔ แล้ว สามารถจัดประเภทของสิ่งแวดล้อมทางพระพุทธศาสนา ได้เป็น ๒ ประเภทคือ (๑) สิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ (Natural Environment) เช่น ป่าไม้ ภูเขา แม่น้ำ (๒) สิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้น (Man-Mode Environment) เช่น ชุมชน อาคาร ยานพาหนะและ (๒) หลักสัปปายะ ๗ สรุปการจัดประเภทสิ่งแวดล้อม เมื่อสังเคราะห์ สัปปายะ ๗ และปัจจัย ๔ เข้าด้วยกัน สามารถแบ่งได้ดังนี้ (๑) สิ่งที่เกิดขึ้นเอง ได้แก่ บุคคลแวดล้อม อาหาร แหล่งอาหาร ยารักษาโรค และอุณหภูมิสภาพแวดล้อม (๒) สิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้น ได้แก่ ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม การออกกำลังกายเดินทาง และ การเดินทางพูดคุย

ความสำคัญของสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาในพระพุทธศาสนาเถรวาท คือความสำคัญของสิ่งแวดล้อมเพื่อการจัดการสุขภาพแบบองค์รวม โดยการสร้างความกลมกลืนของกาย จิต สังคม และจิตวิญญาณ ให้ได้รับการตอบสนองตามความจำเป็น และเพียงพอต่อความต้องการ นอกจากนี้ยังหมายถึงการบูรณาการความรู้ด้านต่างๆ มาใช้ในการดูแลบุคคล ในยามเจ็บป่วย ดังนั้นการเยียวยา ไม่ใช่การรักษา การเยียวยาหมายถึง การจัดระบบร่างกายหรือการจัดสิ่งแวดล้อมให้ระบบร่างกายมีสุขภาพดี หรือกล่าวได้ว่าการเยียวยาหมายถึง การจัดสิ่งแวดล้อมที่ดีที่มีผลต่อสุขภาพที่ดีของคนนั่นเอง หากได้มีการจัดสิ่งแวดล้อมที่ดี แต่ไม่ได้ส่งผลต่อสุขภาพที่ดี หรือไม่มีผลต่อสุขภาพคน สิ่งแวดล้อมที่ดีนั้นก็ไม่ใช่สิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยา โดยผู้วิจัยแบ่งความสำคัญของสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาออกเป็น ๒ ด้านคือ (๑) ความสำคัญของสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาสุขภาพกาย และ (๒) ความสำคัญของสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาสุขภาพใจ

ในทางพระพุทธศาสนาไม่มีการจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยา แต่จากการค้นหลักฐานในพระไตรปิฎก พบว่าแม้จะไม่มีการจัดสิ่งแวดล้อมแต่ก็สามารถอนุมานได้ว่า สิ่งแวดล้อมที่ปรากฏในหลักฐานคัมภีร์พระไตรปิฎกเป็นสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมทั้งแก่การดำรงชีวิต และการเยียวยา โดยสามารถสรุป วิธีการจัดการสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาตามแนวพระพุทธศาสนา ๓ ด้านคือ (๑) วิธีการจัดการสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาตามแนวพระพุทธศาสนาทางกายภาพ (ศีล) ได้แก่การดูแลร่างกายในด้านปัจจัย ๔ และการดูแลสุขอนามัยของสถานที่พักอาศัย (๒) วิธีการจัดการสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาตามแนวพระพุทธศาสนาทางสมาธิ ได้แก่การฝึกอบรมพัฒนาจิตใจให้จิตมีความสงบ อาจด้วยวิธีการฟังธรรมหรือกำหนดอารมณ์กรรมฐานก็ได้ และ (๓) วิธีการจัดการสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาตามแนวพระพุทธศาสนาทางปัญญา เป็นเรื่องของการพัฒนาให้เกิดปัญญาเพื่อให้บรรลุมรรคผลขั้นสูงสุดทางพระพุทธศาสนา

วัตถุประสงค์ข้อที่ ๓ เสนอแนวทางในการจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อการพยาบาลในสถานพยาบาลตามแนวพุทธ ทั้งนี้เพื่อให้สถานพยาบาลมีมิติทางด้านจิตใจ ผสมผสานแนวความคิดทางสุนทรียศาสตร์ในการวางระบบสิ่งแวดล้อม อันประกอบไปด้วยสิ่งแวดล้อมจากภายในและสิ่งแวดล้อมที่เป็นรูปธรรมจากภายนอก ด้วยสภาพแวดล้อม บรรยากาศที่ดี สัมผัสที่อบอุ่นสามารถส่งผลถึงการลดความเครียด ลดอัตราการผิดพลาดและรวมถึงการติดเชื้อมด้วย

นอกจากสิ่งแวดล้อมที่ดี อ่อนโยนและเข้าใจความต้องการของผู้ป่วยนั้นสามารถทำให้คนไข้มีการฟื้นตัวเร็วขึ้น หายป่วยได้เร็วขึ้น

สิ่งแวดล้อมภายใน เป็นสภาพแวดล้อมที่เกิดจากการพัฒนาจิตใจของคนทำงานให้มีความละเอียดอ่อนในด้านต่างๆ ดังนี้ รับรู้ถึงความต้องการของผู้ป่วย สัมผัสและมองเห็นคนไข้ในลักษณะองค์รวม ไม่แยกส่วน เชื่อมโยงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เข้าใจมิติจิตวิญญาณและสิ่งที่จะขับเคลื่อนพลังชีวิตแต่ละคน เข้าใจในวัฒนธรรม วิถีชีวิต ขอมรับและเคารพในกลุ่มสังคม ที่คนไข้คุ้นเคย รวมทั้งการสื่อสารที่สามารถสื่อให้เกิดความเข้าใจได้โดยง่าย ไม่ตัดขาดคนไข้จากสังคม วัฒนธรรมที่คุ้นเคย เข้าใจในรูปแบบการดำรงชีวิตซึ่งมีความแตกต่างกันไปในแต่ละพื้นที่ เมื่อรับรู้และเข้าใจในมิติต่างๆ ของผู้ป่วยต่างๆ ที่เป็นสิ่งแวดล้อมภายในแล้ว ผู้ให้บริการจะมีความรัก ความเมตตา การบริการต่างๆ จึงเกิดจากความปรารถนาดี มีสัมผัสที่อ่อนโยน จริงใจ ภาษาพูดที่เข้าใจง่ายและให้เกียรติ เปิดโอกาสให้คนไข้ได้ใกล้ชิดกับสังคม หรือครอบครัวที่เขารักไม่แยกผู้ป่วยออกจากสังคมที่เขาคุ้นชิน

สิ่งแวดล้อมภายนอก เปิดโอกาสให้ผู้ป่วยมีทางเลือก และความสะดวกในการรับบริการทางการแพทย์ หลากหลายขึ้น หรือมีบริการทางการแพทย์ที่คุ้นเคยเพิ่มเติมให้เห็นหลายๆ โรงพยาบาลจะมีการแพทย์ทางเลือก ในการที่องค์กรจะพัฒนาเพื่อสร้างสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยานั้น สิ่งที่สำคัญคือ สิ่งแวดล้อมภายในองค์กรที่ต่อเนื่อง เช่นการมีนโยบายที่ชัดเจน การสร้างบรรยากาศภายในองค์กร การส่งเสริมให้นามิติดำเนินลงสู่ในงานประจำ รวมทั้งมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ความสำเร็จ หรือลผลดี จากสิ่งที่ได้ปฏิบัติ เพื่อนำไปขยายผลต่อไป สิ่งแวดล้อมที่เป็นโครงสร้างทางสถาปัตยกรรม การออกแบบที่เหมาะสม สะดวก สะอาด เข้าถึงง่าย มีการใช้สีในโทนต่างๆ เพื่อสร้างความสดชื่น มีชีวิตชีวา ไม่หดหู่ ผลของสีมีอิทธิพลต่อความรู้สึกและอารมณ์ เช่น สีเขียว ให้ความรู้สึกเย็น ผ่อนคลาย สบายตา มีความสมดุล หรือสีฟ้า ให้ความรู้สึกที่ร่มเย็น อิสระปลอดโปร่ง ส่วนสีส้ม ให้ความรู้สึกสร้างสรรค์ อบอุ่น เป็นต้น แสง ควรมีความเหมาะสมกับลักษณะงานที่จะทำ ควรมีความสว่างในงานที่ต้องการแสงสว่างที่ชัดเจน เช่นในงานหัตถการต่างๆ ส่วนในบริเวณที่คนไข้พักผ่อน แสงไฟบนเพดาน ผ่นงก็ควรลดแสงลงเพื่อให้เหมาะสมในการที่ผู้ป่วยจะพักผ่อน ธรรมชาติของพื้นที่ใช้สอย ควรมีจุดที่น่าจะได้รับแสงสว่างจากธรรมชาติ หรือมี

บริเวณที่เชื่อมโยงให้ผู้ป่วยได้มีโอกาสสัมผัสกับธรรมชาติได้ เช่น ต้นไม้ ดอกไม้ สวนสวย สายลม หรือแสงแดด สนามหญ้า ความงามจากศิลปะต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นเสียงเพลง ภาพวาด ที่ให้ความสดชื่น หรือความสุข การจัดวางดอกไม้ในจุดที่เหมาะสมไม่รกรุงรังจนเกินไป บางแห่งเปิดโอกาสให้คนไข้ได้ร้องเพลง เล่นดนตรี วาดภาพ หรือจัดดอกไม้ ขึ้นอยู่กับการออกแบบให้เหมาะสมกับผู้ป่วย การใช้เครื่องหอมเพื่อช่วยในการสร้างสรีระบรรยากาศที่ผ่อนคลาย เช่น อโรมา การนวดก็เป็นการสร้างความผ่อนคลายได้ อาหาร รสชาติ ความอร่อย สี และกลิ่นที่บรรจุก่อให้เกิดอาการมีความน่ารับประทานมากยิ่งขึ้น มีความสำคัญมากสำหรับผู้ป่วยที่รักษาตัวในโรงพยาบาล กลิ่นต่างๆ ในโรงพยาบาลมีกลิ่นต่างๆ มากมายและเป็นกลิ่นที่ไม่พึงประสงค์ เช่น จากยา หรือโรคต่างๆ หรือจากน้ำยาฆ่าเชื้อ สิ่งแวดล้อมที่ดี ควรจะมีระบบป้องกันไม่ให้มีกลิ่นเหล่านี้ เสียง ในโรงพยาบาลเป็นแหล่งกำเนิดของเสียงต่างๆ มากมาย เช่น เสียงเครื่องมือแพทย์ เสียงพูดในภาษาที่ไม่เข้าใจ เสียงตามตัวทางโทรศัพท์ เสียงจากโทรทัศน์ เสียงเรียกชื่อคนไข้เป็นต้น เสียงเหล่านี้ก่อให้เกิดความเครียด ความกังวลได้ โรงพยาบาลจึงควรกำหนดแนวทางการลดแหล่งกำเนิดเสียงลง อย่างน้อยไม่ควรให้เกิดขึ้นในเวลาเดียวกัน

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิเคราะห์ สิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาผู้ป่วย ในสถานพยาบาลแบบบูรณาการตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท นั้น ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ๒ ประเด็น คือ ข้อเสนอแนะในแง่นโยบายการนำไปใช้ และเพื่อการวิจัยต่อไป ดังนี้

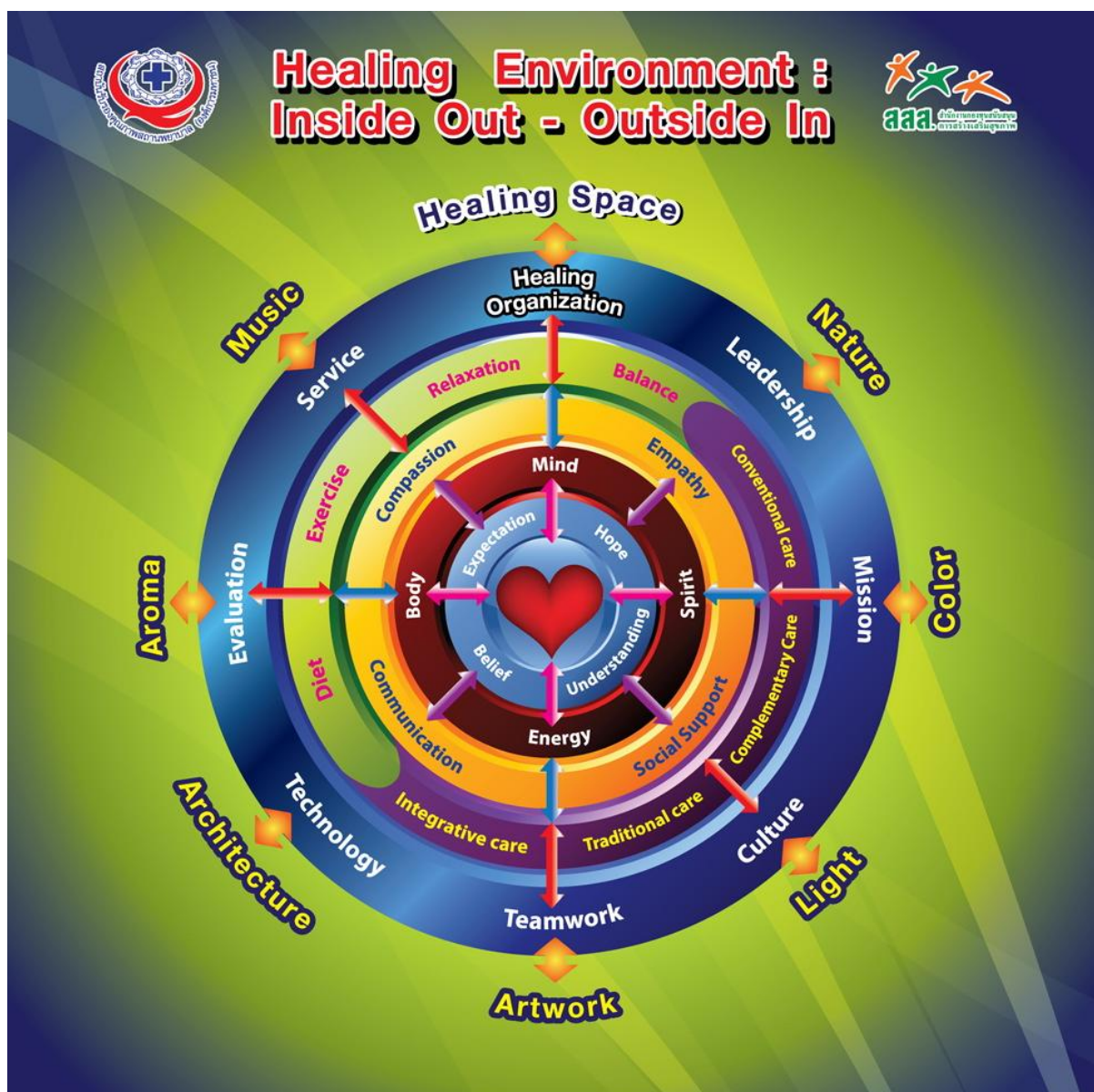
๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะในแง่นโยบายการนำไปใช้

การนำความรู้เรื่องสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาผู้ป่วยในสถานพยาบาลตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทไปใช้นั้นก็คือ ต้องศึกษาเรื่องนี้ตามที่ผู้วิจัยนำเสนอองค์ความรู้จากคัมภีร์พระพุทธศาสนาเรื่อง “สิ่งแวดล้อมกับสถานพยาบาล” ในประเด็นที่มนุษย์ทุกคนในปัจจุบันนี้จำเป็นต้องได้รับ ทั้งในส่วนที่สงเคราะห์ด้วยการจัดการสิ่งแวดล้อมกับสถานพยาบาลที่เป็นวัตถุและที่เป็นมนุษย์ และสงเคราะห์ด้วยการแนะนำให้คำปรึกษาและให้ความช่วยเหลือในด้านต่างๆ ดังนั้นแล้ว สังคมมนุษย์ก็จะอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข ดังเช่น โครงการการที่เกิดขึ้น ได้แก่ โครงการสร้างเสริมสุขภาพผ่านกระบวนการคุณภาพเพื่อการเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืน (Sustainable Health care & Health Promotion by Appreciation & Accreditation หรือ SHA)

โครงการสร้างเสริมสุขภาพผ่านกระบวนการคุณภาพเพื่อการเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืน (SHA) นี้ มีความหลากหลายในเชิงของรูปแบบและวิธีคิด ส่วนการบูรณาการไปใช้ปฏิบัติจริงก็จะต้องเป็นความเหมาะสมของผู้ปฏิบัติที่จะประยุกต์แนวคิดให้เข้ากับบริบทของตน

การสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเยียวยา มีเป้าหมายสรุปรวมถึงที่จิตใจของทุกคนที่เกี่ยวข้องให้มีความรู้สึกที่ดี มีความสุข การจัดรูปแบบอาคารให้สะอาดสวยงาม และการจัดภูมิสถาปัตยกรรม เป็นเพียงเปลือกภายนอกของสิ่งแวดล้อมที่สามารถจัดการได้ง่าย เพราะเป็นเรื่องของโครงสร้างทางกายภาพภายนอก แต่การจัดการเรื่องของมนุษย์ที่แวดล้อมกันเอง ทั้งเรื่องของความดีและความงาม จะเป็นหัวข้อที่ยากกว่า จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องบูรณาการบทเรียนต่างๆ ในโครงการ SHA มาใช้ร่วมกัน ไม่ว่าจะเป็นเครื่องมือ AI- Appreciative Inquiry, Salutogenesis, OM- Outcome Mapping, Healing Environment

การสร้างสรรพสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเยียวยา สามารถอธิบายสรุปได้จากภาพของวงแหวนที่ซ้อนกันหลายๆชั้น จากชั้นในสุด ออกไปถึงชั้นนอกสุด โดยมีการเชื่อมโยงถึงกัน ดังนี้



การบูรณาการองค์ประกอบต่างๆ จากภาพนี้ เป็นเรื่องที่จะต้องทำความเข้าใจทั้งจากภายนอกเข้าสู่ภายใน (Outside in) และจากภายในสู่ภายนอก (Inside out) ซึ่งองค์ประกอบในแต่ละวงจากภายในสู่ภายนอก อธิบายได้ดังนี้

- วงแหวนชั้นในสุด (สีฟ้า) เป็นเรื่องของयरกระดับความตระหนักถึงพัฒนาการเยียวยาและความสนใจ ซึ่งประกอบด้วย ความคาดหวัง แรงบันดาลใจ ภาพฝัน ความเข้าใจ ความศรัทธา และความเชื่อ

- วงแหวนชั้นถัดออกมา (สีแดง) เป็นเรื่องของระดับความผสมผสานเกิดจากการค้นหาภาวะองค์รวมของบุคคล ประกอบด้วย กาย จิต วิญญาณ และ พลังขับเคลื่อน
- วงแหวนชั้นถัดออกมา (สีส้ม) เป็นการยกระดับความเอื้ออาทรต่อกัน เป็นการปลูกฝังปฏิสัมพันธ์ที่เชี่ยวชาญต่อกัน ซึ่งประกอบด้วย ความเมตตา การเอาใจใส่ การสนับสนุนทางสังคม และการสื่อสาร
- วงแหวนชั้นถัดออกมา (สีเขียว) เป็นการยกระดับพฤติกรรมทางสุขภาพโดยการฝึกฝนวิถีชีวิตเพื่อสุขภาพ ซึ่งประกอบด้วย โภชนาการ อากาศ ออกกำลังกาย การคลายเครียด และคุณภาพ
- วงแหวนชั้นถัดออกมา (สีม่วง) เป็นการยกระดับการรักษาพยาบาล โดยการใช้วิธีการทางการแพทย์ที่หลากหลายแบบมีส่วนร่วม ซึ่งประกอบด้วย การแพทย์แบบแผนต่างๆ จนถึงการบูรณาการผสมผสานทางการแพทย์
- วงแหวนชั้นถัดออกมา (สีน้ำเงิน) เป็นการยกระดับกระบวนการและโครงสร้างเพื่อสร้างองค์กรที่เอื้อต่อการเชี่ยวชาญทั้งระบบ (Healing Organization) ซึ่งประกอบด้วย ภาวะผู้นำ พันธกิจ วัฒนธรรมองค์กร ทีมเวิร์ค เทคโนโลยี การประเมินผล และการบริการ
- วงแหวนชั้นนอกสุด (สีเหลือง) เป็นการยกระดับของประสาทสัมผัสที่เอื้อต่อการเชี่ยวชาญ ด้วยการสร้างสรรค์พื้นที่เพื่อการเชี่ยวชาญ (Healing Space) ซึ่งประกอบด้วย สิ่งแวดล้อมธรรมชาติ สี แสง งานศิลปะ สถาปัตยกรรมและการตกแต่งภายใน การใช้กลิ่น อโรมา รวมถึงเสียงดนตรี

จากแผนภูมิข้างต้น จะเห็นว่า การให้ความสำคัญกับวงแหวนชั้นใดชั้นหนึ่งจะไม่เพียงพอ ต้องมีการผสมผสานกันของวงแหวนแต่ละชั้น ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับผู้ปฏิบัติหน้าที่หลากหลายแตกต่างกันออกไป

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยต่อไป

๑. ศึกษาวิเคราะห์เรื่องสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยา (Healing Environment)

โดยจัดหัวข้อเรียนรู้เรื่อง Healing Environment เพื่อสร้างเสริมความรู้ความเข้าใจด้านเนื้อหา ให้แก่โรงพยาบาลที่มีความสนใจอย่างเต็มรูปแบบ

๒. ศึกษาวิเคราะห์สิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาผู้ป่วยในสถานพยาบาลตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทในด้านการนำความรู้เรื่องสิ่งแวดล้อมที่ได้นี้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในเชิงลึก

โดยจัด กระบวนการในแต่ละสถานพยาบาลที่สนใจ ให้ทุกหน่วยงานเข้าร่วมเพื่อเรียนรู้และร่วมคิด เพื่อนำเสนอผลงานแนวคิดที่เป็นรูปธรรม

๓. ศึกษาวิเคราะห์ สถานพยาบาลดีเด่น ที่จัดการสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาผู้ป่วยตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท ในเชิงปริมาณ ทำแบบสอบถามแต่ละโรงพยาบาล วัดค่าให้คะแนน

โดยจัดให้มีรางวัลแก่หน่วยงานหรือองค์กรที่มีผลงานเด่นชัด โดยมีคณะกรรมการพิจารณาผลงานอย่างเป็นระบบ และมีการติดตามประเมินผลงานเป็นระยะอย่างต่อเนื่อง ประจำปี

บรรณานุกรม

๑. ภาษาบาลี - ไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาเตปิฎ. กรุงเทพมหานคร:

โรงพิมพ์รุ่งเรืองธรรม, ๒๕๐๖.

_____. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร:

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล. ชุด ๕๑ เล่ม. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ, (๒๕๕๔). แนวทางการตรวจมาตรฐานสถานพยาบาลประเภทที่รับผู้ป่วยไว้ค้างคืน. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.

โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์และคณะ. (๒๕๕๑). พิมพ์ครั้งที่ ๓ (ฉบับปรับปรุง). *วัฒนธรรมสุขภาพกับการเยียวยา : แนวคิดทางสังคมและมานุษยวิทยาการแพทย์*. นนทบุรี : สำนักวิจัยสังคมและสุขภาพ (สวสส.).

โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์. (๒๕๕๑). Sense & Sensibility องค์การ ผัสสะ และสุนทริยภาพ : บรรยายในการประชุม HA National Forum ครั้งที่ ๕ ณ ศูนย์การประชุมอิมแพ็ค เมืองทองธานี ห้องแกรนด์บอลรูม วันที่ ๑๒ มีนาคม ๒๕๕๑ เวลา ๑๔.๓๐-๑๖.๓๐ น.

โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์. (๒๕๕๓). ๑๐ ขั้นตอนง่ายๆ วิจัยเชิงคุณภาพ : เคล็ดลับจากสามัญสู่ขั้นเทพ. นนทบุรี : สำนักวิจัยสังคมและสุขภาพ.

กฤษณา โดยพิลา. (๒๕๕๓). *เรื่องเล่า เปลี่ยนเรา...เปลี่ยนโลก*. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด สหพัฒนพิบูล.

คณะกรรมการแผนกตำรา. **มังคลัตถที่ปนิแปล เล่ม ๑. (๒๕๕๐).** กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย.

จุฑามาศ วาริแสงทิพย์. (๒๕๕๓). **การฟื้นฟูคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยไตวายเรื้อรังระยะสุดท้ายด้วย**
ธรรมปฏิบัติ. กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอ็ม เอ็นเตอร์ไพรส์ จำกัด.

จตุพร วิศิษฐ์โชติอังกูร. (๒๕๕๓). **ถอดบทเรียน (นอกกรอบ) เรื่องเล่าวิถีวิทยาลัยถอดบทเรียนผ่าน**
ประสบการณ์การทำงาน. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ชุดโครงการระบบออนไลน์เพื่อ
การจัดการความรู้สู่ภาวะ.

จตุพร วิศิษฐ์โชติอังกูร และเกียรติศักดิ์ ม่วงมิตร. (๒๕๕๓). **SHA จุดเปลี่ยนสู่ความยั่งยืน สร้าง**
เสริมสุขภาพผ่านกระบวนการพัฒนาคุณภาพเพื่อการเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืน.
กรุงเทพมหานคร : บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).

เจิมขวัญ ศรีสวัสดิ์. (๒๕๕๓). **พัฒนาจิตจากการทำงาน : ประสบการณ์จากคนทำจริง.**
กรุงเทพมหานคร : บริษัท กิตติชัย พรินติ้ง จำกัด.

ใจเพชร มีทรัพย์. (๒๕๕๔). **ถอดรหัสสุขภาพ ร้อน-เย็นไม่สมดุล เล่ม ๑.** กรุงเทพมหานคร: ธี
ระการ พิมพ์.

ดวงสมร บุญผดุง. (๒๕๕๓). **ระหว่างเส้นทางของความงดงาม.** กรุงเทพมหานคร : บริษัท
อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).

ธรรมปราโมทย์. (๒๕๔๙). **ชีวิตกับสุขภาพ.** กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา สถาบัน
บันลือธรรม.

ธรรมปราโมทย์. (๒๕๔๙). **อาหารกับสุขภาพ.** กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา สถาบัน
บันลือธรรม.

นายแพทย์โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์. (๒๕๔๕). **คืนสุนทรียภาพให้สุขภาพ กระบวนทัศน์สุขภาพ**
ใหม่ จิตวิญญาณ สุนทรียภาพ และความเป็นมนุษย์. กรุงเทพมหานคร : บริษัท เฟื่องฟ้า
พริ้นติ้ง จำกัด.

นายแพทย์โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์. (๒๕๕๒). **มองต่างมุม เข้มมั่งสู่ SHA.** กรุงเทพมหานคร :
บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).

ดร.นพ.โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์. (๒๕๕๑). **ยากับชุมชน มิติทางสังคมวัฒนธรรม. นนทบุรี :**
สำนักวิจัยสังคมและสุขภาพ.

นายแพทย์ชูฤทธิ์ เต็งไตรสรณ์. (๒๕๕๒). **สุขภาวะองค์กรรวม = สุขภาพแบบพอเพียง นวัตกรรมของสุขภาพอย่างไทย**. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานกิจการโรงพยาบาล องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์.

นายแพทย์ประเวศ วะสี. (๒๕๔๕). **คู่มือการดูแลรักษาสุขภาพสำหรับประชาชน**.

กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง.

นายแพทย์วิธาร ฐานะวุฒย์. (๒๕๕๓). **หยดน้ำแห่งจินตนาการ**. กรุงเทพมหานคร : บริษัท อักษร สัมพันธ์ (๑๕๘๓) จำกัด.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), (๒๕๔๘). **คำวัด**. กรุงเทพมหานคร: เลียงเชียง.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (๒๕๓๕). **การพัฒนาที่ยั่งยืน**. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (๒๕๓๕). **การแพทย์ไทย : ทางเลือกในยุคโลกาภิวัตน์**.

กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธรรมสาร จำกัด.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (๒๕๔๒). **ทศวรรษธรรมทัศน์พระธรรมปิฎก หมอดิวิยาสาสตร์และเทคโนโลยี**. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (๒๕๔๘). **กายหายใจหายทุกข์, ธรรมชนะเอดส์**.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (๒๕๓๕). **ธรรมกับการพัฒนาชีวิต**. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). **สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๘.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๕ (ชำระ-เพิ่มเติม ช่วงที่ ๑). กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๓.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๖. กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส. อาร์. ฟรินดิง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). **ฟื้นฟูสุขภาวะองค์กรอย่างสังคมวิฤต**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ, ๒๕๕๑.

พระพุทธโมสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : ธนาเพรส, ๒๕๔๘), หน้า ๒๒๐-๒๒๒.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), **วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒**, (กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์ พรินต์ติ้ง กรุ๊ป, ๒๕๓๒).

พระไพศาล วิสาโล. **ก่อนวันฉัตรใบ หนังสือแสดงเจตนาการจากไปในวันระส่ำ**.
กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอ็ม เอ็นเตอร์ไพรส์ จำกัด.

พระสัทธมมโชติกะ ชัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๕ เล่ม ๑ สมถกรรมฐานที่ปณี**.
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๓๕.

พระศรีคัมภีรญาณ (สมจินต์ สมมาปัญญา), **สารนิพนธ์พุทธศาสตรบัณฑิต ประจำปี ๒๕๕๔**,
(กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔)

พิมล ศรีสุภาพ. ๒๕๔๕. Developmental Care for Premature Infant. ใน **สรายุทธ สุภาพรรณชาติ** (บรรณาธิการ), *Update Neonatal Care and Workshop in Neonatal Care*.
กรุงเทพฯ : ธนาเพรสแอนด์กราฟฟิก จำกัด.

พิไท ดาทอง, เอกสารประกอบการบรรยายหลักสูตรวิทยาศาสตร์บัณฑิตสาธารณสุขชุมชน รุ่นที่ ๗ ชั้นปีที่ ๒ วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา.

พริตจ็อง คาปรั้า. **จุดเปลี่ยนแห่งศตวรรษ ๓ : มองความจริงด้วยทัศนะใหม่**. แปลโดย พระประชา ปุณณมโม, พระไพศาล วิสาโล, สันติสุข โสภณสิริ และรสนา โตสิตระกูล.
กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๔๖.

วัชรารัฐ วัชรบูลย์.(๒๕๔๘). **ผัสสะและการสร้างความรู้ของผู้พิการ : ประสบการณ์ชีวิตของเฮเลน เคลเลอร์**. ใน **ภูมิปัญญาไทย-ภูมิปัญญาเทศ**. กรุงเทพฯ : ศูนย์มานุษยวิทยาสิรินธร (องค์การมหาชน).

วิชาน ฐานะวุฒฑ์, นพ. **หัวใจใหม่ ชีวิตใหม่ สู่อิสระภาพและความสุขอย่างจับปล้น**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, เชียงราย : สำนักพิมพ์ปิติศึกษา, ๒๕๔๗.

มหามกุฏราชวิทยาลัย, **วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๑ ตอน ๑**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๗๒.

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราชา. **วิทยาศาสตร์เทคโนโลยีและสิ่งแวดล้อมเพื่อชีวิต**.
กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราชา, ๒๕๔๕.

ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒**. กรุงเทพมหานคร : นาน มีบุ๊คส์พับลิเคชันส์, ๒๕๔๖.

สายทอง กลัดเพชร, **ธรรมะกับโยคะ**. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ออฟเซ็ท เพรส จำกัด. ๒๕๕๐.

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, **นวโกวาท หลักสูตรนักธรรมชั้นตรี**,

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย. ๒๕๓๘.

สุภารัตน์ ไวยชีตา, รัตติยา ชัยสุขมงคลลาภ และ วรณา คงวิเวกขจรกิจ.(๒๕๔๕).New Trend in

Pediatric Critical Care Nursing. บริษัทดีไซร์ จำกัด. กรุงเทพฯ.

สถาบันรับรองคุณภาพสถานพยาบาล.(๒๕๕๒).**มองต่างมุมเข้มนั่งดู SHA**. กรุงเทพฯ : บริษัท

อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).

สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข. (๒๕๔๒). **โรงพยาบาลของรัฐในรูปแบบใหม่**. พิมพ์ครั้งที่ ๔.

นนทบุรี : โครงการสำนักพิมพ์สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.

สิวลี ศิริไธ, **จริยศาสตร์สำหรับพยาบาล**, กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์

มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

Dr. Tom Wu, ชาญ ธนประกอบ แปล. **100 คำถามเจาะลึกเพื่อสุขภาพ**. กรุงเทพมหานคร : นาน

มีบุ๊คส์พับลิเคชันส์, ๒๕๕๒.

เอกสารประกอบการประชุมมหกรรมคุณภาพครั้งที่ ๘. **Healing Environment for Psychiatric**

Care. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ศรีเสน่ห์ การพิมพ์, ๒๕๕๓.

เอกสารประกอบการประชุมมหกรรมคุณภาพครั้งที่ ๑๑. **การพัฒนาที่ยืดหยุ่นและยั่งยืน : Flexible**

& Sustainable Development. กรุงเทพมหานคร : บริษัท หนังสือดีวัน จำกัด, ๒๕๕๓.

๒. ภาษาอังกฤษ

Bethesda. (๒๐๐๖). Balancing Social/Public vs. Private Spaces in Hospital Environments : the

patient's perspective.Epidauros Project Symposium on Healing Design August ๓,

๒๐๐๖.

Blackburn S,Patteson (๑๙๙๑).D.Effects of cycled light on activity state and cardiorespiratory

function in preterm infants.Journal of Perinatal and Neonatal Nursing;๔ (๔) : ๔๓-

๕๔.

Fiona Armstrong.(๒๐๐๕).Do No Harm ? *health Care and the Environment : Australian Nursing Journal*; Feb ๐๕; ๑๒ (๗).pg.๑๘-๒๑.

Howes,D.(๑๙๙๙).*Sensorial Anthropology.The Varieties of Sensory Experience*. London : University of Toronto press Pp.๑๒๗-๑๓๕.

Infinitepower. (๒๕๕๓).โรงพยาบาลคือบ้านอันอบอุ่น. [http :
//www.oknation.net/blog/infinitepower/๒๐๑๐/๐๕/๐๖/entry-๑](http://www.oknation.net/blog/infinitepower/๒๐๑๐/๐๕/๐๖/entry-๑) สืบค้นเมื่อวันที่ ๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๓.

Jobs DB.com.(๒๐๐๙).การจัดออฟฟิศให้คนอยู่ศูนย์กลาง. [http :
//th.jobsdb.com/TH/EN/Resources/EmployerArticle/๐๕๐๑.htm?ID=๗๗](http://th.jobsdb.com/TH/EN/Resources/EmployerArticle/๐๕๐๑.htm?ID=๗๗) สืบค้นเมื่อ วันที่ ๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๓.

Komatra Chuengsatiansup. (๑๙๙๙). Sense,Symbol,and Soma : Illness Experience in the Soundscape of Everyday Life.*Culture,Medicine and Psychiatry* ๒๓.pg.๒๗๓-๓๐๑.

Myron D Fottler;Robert C Ford;Velma Robert;Eric W Ford;Julius D Spears Jr. (๒๐๐๐). Creating a Healing Environment : The Importance of the Service Setting in the New Consumer-Oriented Healthcare System. *Journal of Healthcare Management*; Mar/Apr;๔๕,๒;ABI/INFORM Global.pg.๙๑.สืบค้นเมื่อ ๒๔ ตุลาคม ๒๕๕๓.

Shelton TL,Stepanek JS. (๑๙๙๔).*Family-cenered care for children needing specialized health and developmental services* .ed ๓ Bethesda,Md,Association for the Care of Children' Health.

(๒) วิทยานิพนธ์/สารนิพนธ์

พระธรรมโมลี (ทองอยู่ ญาณวิสุทโธ). “การศึกษาเปรียบเทียบแนวคิดเรื่องสุขภาวะแบบองค์รวม ในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับแนวคิดตะวันตก”. สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.

สุวรรณ แนวจำปา, “การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายใกล้ตายในคัมภีร์พระพุทธศาสนา” สารนิพนธ์ พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

(๓) เอกสาประกอบคำบรรยาย

นพ. ดร.โกมาตร จีงเสถียรทรัพย์, **Sense & Sensibility** องค์กร ฝััสสะ และสุนทริยภาพ, เอกสารจากการบรรยายในการประชุม HA National Forum ครั้งที่ ๕, ณ ศูนย์การประชุมอิมแพค เมืองทองธานี, วันที่ ๑๒ มีนาคม ๒๕๕๑.

โกศล จีงเสถียรทรัพย์, **Healing Environment: การออกแบบสภาพแวดล้อมสถานพยาบาลให้อื้อต่อการเยียวยา**, เอกสารการบรรยายเรื่อง **Healing Environment** และการเปลี่ยนแปลง ในงาน SHA Conference & Contest ความงามและความหมายนิยามใหม่ของงานคุณภาพ จัดโดยสถาบันรับรองคุณภาพสถานพยาบาล (องค์การมหาชน), ณ โรงแรมอิมพีเรียล ควินส์ ปาร์ค กรุงเทพมหานคร, วันที่ ๑๕-๑๗ ธันวาคม ๒๕๕๓.

ระชี ดิษฐจร, **เชาว์อารมณ์ของพยาบาลวิชาชีพ กลุ่มงานพยาบาล โรงพยาบาลตำรวจ ,วารสารพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม, ปีที่ ๑๐ ฉบับที่ ๑๕ กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๕๒, หน้า ๔๑.**

เสาวลักษณ์ ศรีคาเกษ, **เดือนแก้ว ลีทองดี และวัชรพล วิวรรณ เก่าวพันธ์, เชาว์อารมณ์ของพยาบาลวิชาชีพ กลุ่มงานพยาบาล โรงพยาบาลตำรวจ ,วารสารพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม, ปีที่ ๑๐ ฉบับที่ ๑๕ กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๕๒, หน้า หน้า ๖.**

(๔) สื่ออิเล็กทรอนิกส์

<http://www.healthdesign.org> (วันเสาร์ที่ ๒๕ มกราคม ๒๕๕๔)

<http://www.planetree.org> (วันเสาร์ที่ ๒๕ มกราคม ๒๕๕๔)

<http://www.astrosolware.com/Environment.htm> เข้าถึงเมื่อวันที่ ๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕

<http://psycnet.apa.org/index.cfm> เข้าถึงเมื่อวันที่ ๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕

www.hindvi.com/journals/ijad/2012/294801 เข้าถึงเมื่อวันที่ ๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕

www.wholistichealingresearch.com เข้าถึงเมื่อวันที่ ๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕

<http://hom.ba.ttu> เข้าถึงเมื่อวันที่ ๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕

<http://findarticle.com> เข้าถึงเมื่อวันเสาร์ที่ ๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕.

<http://psycnet.apa.org/index.cfm> เข้าถึงเมื่อวันที่ ๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕

<http://www.human.cmu.ac.th> เข้าถึงเมื่อวันพุธที่ ๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๔

http://www.khaosod.co.th/view_newsonline วันที่ ๒๘ ธันวาคม พ.ศ.๒๕๕๔ ข่าวสดออนไลน์

วรวิทย์ โฉมวัชรกุล.๒๕๕๑.Bonding and Attachment New Heart New Life.

www.newheartnewlife.net สืบค้นเมื่อ ๖ ตุลาคม ๒๕๕๓.

วิทยา ถิฐาพันธ์. (๒๕๕๓). บทความสุขภาพ : ตั้งครรภ์ความคาดหวังกับความจริง.

[http : www.si.mahidol.ac.th/Th/departmentid](http://www.si.mahidol.ac.th/Th/departmentid) สืบค้นเมื่อ ๕ ตุลาคม ๒๕๕๓.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.

รายงานสรุปผลการดำเนินงาน

โครงการ “การสร้างสิ่งแวดล้อมของโรงพยาบาลเพื่อการเยียวยา”

สัญญาเลขที่ สสส.๐๐๔/๒๕๕๓

วันที่รายงาน ๑ เมษายน ๒๕๕๔

ผลการดำเนินงานประจำงวดที่ ๔ (๑ มีนาคม ๒๕๕๔ – ๓๑ มีนาคม ๒๕๕๔)

สรุปกิจกรรมที่ดำเนินการตลอดโครงการ

๑. วิทยากรบรรยายเรื่อง **Healing Environment**

โรงพยาบาลสมเด็จพระปิ่นเกล้า (๖ ก.ค.)

๒. วิทยากรร่วมบรรยายเรื่อง **Healing Environment For Psychiatric Care**

สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จพระเจ้าพระยา (๑๓ ก.ค.)

๓. วิทยากรบรรยายเรื่อง **สิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยา Healing Environment**

โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ (๑๖ ส.ค.)

๔. วิทยากรร่วมบรรยายเรื่อง **SHA & Healing Environment** ในการประชุมเครือข่าย
โรงพยาบาลคุณภาพ สำนักการแพทย์ ครั้งที่ ๕ ณ วิทยาลัยแพทยศาสตร์กรุงเทพมหานคร
และวชิรพยาบาล๕. ดำเนินการอภิปราย หัวข้อ “ประสบการณ์ดีๆ จากรุ่นพี่สู่รุ่นน้อง (Spirituality & Healing
Environment & Standard)” ในการประชุม การแลกเปลี่ยนเรียนรู้วัฒนธรรมสร้าง
เครือข่าย เพื่อการพัฒนาคุณภาพสู่ความยั่งยืน ระดับภูมิภาค (ภาคกลาง/ภาคใต้ ๕-๖ ส.ค.,
ภาคเหนือ ๒๖-๒๗ ส.ค.)๖. จัดการประชุมเชิงปฏิบัติการ “สร้างผู้รับผิดชอบด้านสิ่งแวดล้อมของโรงพยาบาลที่เอื้อต่อ
การเยียวยา” โรงแรมอีสติน มัคกะสัน (๕-๑๑ ส.ค.)๗. ร่วมประชุมผู้เยี่ยมสำรวจและที่ปรึกษาเพื่อเตรียมการเข้าเยี่ยมโรงพยาบาล ใน
โครงการการสร้างเสริมสุขภาพผ่านกระบวนการคุณภาพเพื่อการเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืน

(SHA Season ๒) ระหว่างวันที่ ๗-๘ กันยายน ๒๕๕๓ ณ โรงแรมริชมอนด์ จ.นนทบุรี

๘. ดำเนินการอภิปราย หัวข้อ “ประสบการณ์ดีๆ จากรุ่นพี่สู่รุ่นน้อง (Spirituality & Healing Environment & Standard)” ในการประชุม การแลกเปลี่ยนเรียนรู้นวัตกรรมสร้างเครือข่าย เพื่อการพัฒนาคุณภาพผู้ความยั่งยืน ระดับภูมิภาค (ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ) ระหว่างวันที่ ๙-๑๐ กันยายน ๒๕๕๓ ณ โรงแรมเซนทารา จ.อุดรธานี
๙. ร่วมการอบรมเชิงปฏิบัติการ: การสร้างผู้นำการเปลี่ยนแปลง (SHA Facilitator) รุ่นที่ ๑ ระหว่างวันที่ ๕ -๗ ตุลาคม ๒๕๕๓ ณ โรงแรมโรสการ์เด็นท์ สวนสามพราน จ.นครปฐม
๑๐. เขียนหนังสือ Healing Environment: การออกแบบสถานพยาบาลให้เอื้อต่อการเยียวยา เพื่อจัดพิมพ์สำหรับงาน SHA Conference & Contest ที่จะจัดขึ้นระหว่างวันที่ ๑๕-๑๗ ธันวาคม ๒๕๕๓ ที่โรงแรมอิมพีเรียล ควินส์ปาร์ก สุขุมวิท
๑๑. คัดเลือกโครงการที่นำเสนอเพื่อนำเสนอเป็นนิทรรศการ Healing Environment ในงาน SHA Conference & Contest ที่จะจัดขึ้นระหว่างวันที่ ๑๕-๑๗ ธันวาคม ๒๕๕๓ ที่โรงแรมอิมพีเรียล ควินส์ปาร์ก สุขุมวิท
๑๒. เตรียมนิทรรศการ Healing Environment เพื่อจัดแสดงในงาน SHA Conference & Contest จัดขึ้นระหว่างวันที่ ๑๕-๑๗ ธันวาคม ๒๕๕๓ ที่โรงแรมอิมพีเรียล ควินส์ปาร์ก สุขุมวิท
๑๓. ร่วมงาน SHA Conference & Contest วันที่ ๑๕-๑๗ ธันวาคม ๒๕๕๓ ที่โรงแรมอิมพีเรียล ควินส์ปาร์ก สุขุมวิท
๑๔. บรรยายร่วมกับอาจารย์โกเมธ นาควรรณกิจ ในหัวข้อ “Healing Environment กับ การเปลี่ยนแปลง” ในห้องย่อย งาน SHA Conference & Contest วันที่ ๑๖ ธันวาคม ๒๕๕๓ ที่โรงแรมอิมพีเรียล ควินส์ปาร์ก สุขุมวิท

๑๕. วิทยากรบรรยายหัวข้อ “Healing Environment โรงพยาบาลอบอุ่นเหมือนบ้านเพื่อการเยียวยา” ณ ห้องประชุมพระนรราชจันทร โรงพยาบาลสมุทรสาคร จ.สมุทรสาคร วันที่ ๑๗ ธันวาคม ๒๕๕๓ เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจและกระตุ้นให้มีการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเยียวยาในสถานพยาบาล

๑๖. ร่วมประชุม โครงการพัฒนาคุณภาพสถานพยาบาลด้วยระบบพี่เลี้ยง (Quality Learning Network) ระหว่างวันที่ ๑๗-๑๘ มกราคม ๒๕๕๔ ณ โรงแรมริชมอนด์ นนทบุรี

๑๗. ร่วมการอบรมเชิงปฏิบัติการ: การสร้างผู้นำการเปลี่ยนแปลง (SHA Facilitator) ระหว่างวันที่ ๑๕ -๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔ ณ โรงแรมรามารการ์เด็นท์ กรุงเทพฯ

๑๘. ออกตรวจเยี่ยมแบบบูรณาการ โรงพยาบาลเพื่อร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้านสิ่งแวดล้อม โรงพยาบาล จำนวน ๒๑ แห่ง ดังนี้

๑๘.๑ ศูนย์มหาวิทยาลัยนครปฐม รัษฎบุรี จ.ปทุมธานี วันที่ ๗ ตุลาคม ๒๕๕๓

๑๘.๒ โรงพยาบาลโนนแดง จ.นครราชสีมา วันที่ ๑๒ ตุลาคม ๒๕๕๓

๑๘.๓ โรงพยาบาลชุมพวง จ.นครราชสีมา วันที่ ๑๓ ตุลาคม ๒๕๕๓

๑๘.๔ โรงพยาบาลบัวใหญ่ จ.นครราชสีมา วันที่ ๑๔ ตุลาคม ๒๕๕๓

๑๘.๕ โรงพยาบาลสูงเนิน จ.นครราชสีมา วันที่ ๑๕ ตุลาคม ๒๕๕๓

๑๘.๖ โรงพยาบาลระโนด จ.สงขลา วันที่ ๒๘ ตุลาคม ๒๕๕๓

๑๘.๗ สถาบันราชานุกูล กรุงเทพมหานคร วันที่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๓

๑๘.๘ สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี กรุงเทพมหานคร วันที่ ๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๓

๑๘.๙ โรงพยาบาลพระจอมเกล้า จ.เพชรบุรี วันที่ ๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๓

๑๘.๑๐ โรงพยาบาลสมิติเวช สุขุมวิท กรุงเทพมหานคร วันที่ ๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๓

๑๘.๑๑ โรงพยาบาลปทุมธานี จ.ปทุมธานี วันที่ ๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๓

๑๘.๑๒ โรงพยาบาลบ้านไผ่ จ.ขอนแก่น วันที่ ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๓

๑๘.๑๓ โรงพยาบาลรามารชิบดี กรุงเทพมหานคร วันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๓

๑๘.๑๔ โรงพยาบาลสมิติเวช ศรีราชา จ.ชลบุรี วันที่ ๒ ธันวาคม ๒๕๕๓

๑๘.๑๕ โรงพยาบาลสะเตา จ.สงขลา วันที่ ๒๒ ธันวาคม ๒๕๕๓

- ๑๘.๑๖ โรงพยาบาลหาดใหญ่ จ.สงขลา วันที่ ๒๓ ธันวาคม ๒๕๕๓
- ๑๘.๑๗ โรงพยาบาลกรุงเทพหาดใหญ่ จ.สงขลา วันที่ ๒๔ ธันวาคม ๒๕๕๓
- ๑๘.๑๘ โรงพยาบาลรามัน จ.ยะลา วันที่ ๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔
- ๑๘.๑๙ โรงพยาบาลธารโต จ.ยะลา วันที่ ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔
- ๑๘.๒๐ โรงพยาบาลระแงะ จ.นราธิวาส วันที่ ๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔
- ๑๘.๒๑ โรงพยาบาลทุ่งยางแดง จ.ปัตตานี วันที่ ๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔

๑๙. คัดเลือกโครงการที่น่าสนใจเพื่อนำเสนอเป็นนิทรรศการ **Healing Environment** ในงาน HA National Forum ที่จะจัดขึ้นระหว่างวันที่ ๑๕-๑๘ มีนาคม ๒๕๕๔ ที่อิมแพค เมืองทองธานี โดยได้เข้าเยี่ยมชมโรงพยาบาลที่ส่งโครงการและได้รับความสนใจจากคณะกรรมการที่จะเยี่ยมชมผลงานเพิ่มเติม จำนวน ๑๒ แห่ง ดังนี้

- ๑๙.๑ ศูนย์มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี จ.ปัตตานี วันที่ ๒๐ มกราคม ๒๕๕๔
- ๑๙.๒ โรงพยาบาลสมิติเวช สุขุมวิท กรุงเทพมหานคร วันที่ ๒๑ มกราคม ๒๕๕๔
- ๑๙.๓ โรงพยาบาลพระนครศรีอยุธยา วันที่ ๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔
- ๑๙.๔ สถาบันธัญญารักษ์ จ.ปทุมธานี วันที่ ๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔
- ๑๙.๕ โรงพยาบาลวัดเพลง จ.ราชบุรี วันที่ ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔
- ๑๙.๖ สถาบันจิตเวชสงขลานครินทร์ จ.สงขลา วันที่ ๑๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔
- ๑๙.๗ โรงพยาบาลวชิระภูเก็ต จ.ภูเก็ต วันที่ ๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔
- ๑๙.๘ โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชธาตุพนม จ.นครพนม วันที่ ๓ มีนาคม ๒๕๕๔
- ๑๙.๙ โรงพยาบาลกาฬสินธุ์ จ.กาฬสินธุ์ วันที่ ๔ มีนาคม ๒๕๕๔
- ๑๙.๑๐ โรงพยาบาลสังขะ จ.สุรินทร์ วันที่ ๕ มีนาคม ๒๕๕๔
- ๑๙.๑๑ โรงพยาบาลศรีสะเกษ จ.ศรีสะเกษ วันที่ ๕ มีนาคม ๒๕๕๔
- ๑๙.๑๒ โรงพยาบาลเขียงคำ จ.พะเยา วันที่ ๘ มีนาคม ๒๕๕๔

๒๐. ร่วมงานประชุมวิชาการ ๑๒th HA National Forum ระหว่างวันที่ ๑๕-๑๘ มีนาคม ๒๕๕๔ ที่อิมแพค เมืองทองธานี

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ

โครงการสร้างเสริมสุขภาพผ่านกระบวนการคุณภาพเพื่อการเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืน (SHA) มีความหลากหลายในเชิงของรูปแบบและวิธีคิด ส่วนการบูรณาการไปใช้ปฏิบัติจริงก็จะต้องเป็นความเขยิบของผู้ปฏิบัติที่จะประยุกต์แนวคิดให้เข้ากับบริบทของตน

การสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเยียวยา มีเป้าหมายสรุปรวมถึงที่จิตใจของทุกคนที่เกี่ยวข้องให้มีความรู้สึกที่ดี มีความสุข การจัดรูปแบบอาคารให้สะอาดสวยงาม และการจัดภูมิสถาปัตยกรรม เป็นเพียงเปลือกภายนอกของสิ่งแวดล้อมที่สามารถจัดการได้ง่าย เพราะเป็นเรื่องของโครงสร้างทางกายภาพภายนอก แต่การจัดการเรื่องของมนุษย์ที่แวดล้อมกันเอง ทั้งเรื่องของความดีและความงาม จะเป็นหัวใจที่ยากกว่า จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องบูรณาการบทเรียนต่างๆ ในโครงการ SHA มาใช้ร่วมกัน ไม่ว่าจะเป็นเครื่องมือ AI- Appreciative Inquiry, Salutogenesis, OM- Outcome Mapping, Healing Environment

ข้อเสนอแนะเพื่อการพัฒนาสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเยียวยาในสถานพยาบาล

1. จัดหัวข้อเรียนรู้เรื่อง Healing Environment เพื่อสร้างเสริมความรู้ความเข้าใจด้านเนื้อหา ให้แก่โรงพยาบาลที่มีความสนใจอย่างเต็มรูปแบบ
2. จัด workshop ในแต่ละสถานพยาบาลที่สนใจ โดยให้ทุกหน่วยงานเข้าร่วมเพื่อเรียนรู้ และร่วมคิด เพื่อนำเสนอผลงานแนวคิดที่เป็นรูปธรรม
3. ให้รางวัลหน่วยงานหรือองค์กรที่มีผลงานเด่นชัด โดยมีคณะกรรมการพิจารณาผลงานอย่างเป็นระบบ
4. มีการติดตามประเมินผลงานเป็นระยะอย่างต่อเนื่อง

กษ จัง/๓๑

ลงชื่อ _____ ที่ปรึกษา

(นายโกศล จีงเสถียรทรัพย์)

๓ พฤษภาคม ๒๕๕๔

ภาคผนวก ข.

สัมภาษณ์บุคลากรผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับงานคุณภาพสถานพยาบาล

แนวคำถามในการวิจัย

๑. โครงสร้างอาคาร ของโรงพยาบาลมีปัญหาอะไร และโรงพยาบาลมีวิธีการแก้ปัญหาอย่างไร
๒. เสียงที่มีความดังมาก และมาจากหลายแหล่งปริมาณมาก โดยเฉพาะเวลาคนไข้มารอดอนเช้า แล้วแต่ละห้องก็เรียกดังๆ แบบนั้นก็มีผลกระทบต่อคนไข้อย่างไร และโรงพยาบาลมีวิธีการแก้ปัญหาอย่างไร
๓. แสง เพียงพอไหมมีผลกระทบต่อคนไข้ และโรงพยาบาลมีวิธีการแก้ปัญหาอย่างไร
๔. สี ที่ใช้มีผลกระทบต่อคนไข้ และโรงพยาบาลมีวิธีการแก้ปัญหาอย่างไร
๕. ปฏิสัมพันธ์ของพยาบาล หรือหมอดูคนไข้เป็นอย่างไร

พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ จังหวัดสงขลา

โดยปกติผู้ที่อยู่ในแวดวงของการพยาบาล จะมุ่งเน้นเรื่องของการ curing มากกว่าการ healing ดังนั้นสิ่งที่สนใจต่อผู้ป่วยจะอยู่ในมิติของการรักษา เช่น การให้การรักษาสองอย่างใด ผู้ป่วยจึงมีสุขภาพที่ดีขึ้น หายจากโรคภัยไข้เจ็บ การใช้ยาอะไรที่เหมาะสมแก่อาการของโรค หรือผู้ป่วยที่มีอาการเช่นนี้จะได้รับการบำบัดด้วยวิธีการใดได้บ้าง ส่วนเรื่องของ healing เป็นเรื่องที่ไม่ได้ให้ความสำคัญมากนัก ในฐานะที่อยู่ในหอคอยของผู้ป่วยโรคมะเร็ง ได้มองมิติทางด้านจิตใจที่มีผลต่อผู้ป่วย นอกจากนี้คนที่มองมิติด้านจิตใจต้องมีพื้นฐานของจิตใจที่สนใจเรื่องนี้ด้วย เพราะผู้ที่เกี่ยวข้องกับการพยาบาลอีกมากที่อยู่ในหอคอยมะเร็งแต่ก็ไม่ได้สนใจเรื่องของมิติด้านจิตใจ

ต่อกรณีสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยา โรงพยาบาลนี้ตั้งอยู่ในเมือง และค่อนข้างมีอุปสรรคทางการแพทย์ครบ ดังนั้นจึงไม่มีปัญหาด้านตึกเก่า อาคารทรุดโทรม แสง เสียง แต่หลังจากที่ได้มี

การเข้ารับการอบรมจาก HA Forum เมื่อปีที่แล้ว ได้นำเรื่องราวของการเข้ารับการอบรมมาขยายผลต่อที่โรงพยาบาล ทำให้เกิดแนวคิดในการจัดการสิ่งแวดล้อมเพื่อการเชี่ยวชาญในมิติอื่นๆ ที่นอกเหนือจากมิติทางด้านจิตใจ

คุณรุ่งทิพย์ จัตรสุวรรณ หัวหน้าฝ่ายการพยาบาล รพ.รามัญ จ.ยะลา

....ตอนแรกๆ เราทำได้ที่เราไม่ไฟไม่มีเราก็ดัดไฟ เราไม่ได้คิดว่า คนไข้เพียงนี้ จะได้รับผลกระทบอะไร ในเรื่องของเสียงรบกวนทำพยาบาลมีผลต่อคนไข้หรือป่าว เราก็ไม่ได้มอง พอมี HA เราก็มาสะดุดคิด มีกรอบให้เราคิด ...ปัญหาเดิมอยู่ที่เราไม่ได้มองมุมนี้ ไม่ได้ใส่ใจมากกว่า และไม่เคยมคิดว่ามันเป็นปัญหา คนไข้แกล้งนอนก็อยู่ในสภาพอย่างนี้ เราเห็นจนชิน เราไม่ได้ใส่ใจกับเรื่องอย่างนี้ แต่พอมี HA เข้ามาอย่างที่ว่า พอเห็นภาพมันก็กระตุก แล้วก็ดีขึ้นมาเลยในหลายๆ อย่าง ก่อนหน้าไม่มีมาตรฐานหรือ HA เราเริ่มมีการเรียนรู้ กันอยู่บ้างสอนให้เข้าใจเพิ่มขึ้น เริ่มมาคิด อีกเรื่องรบกวนทำพยาบาล เราเพิ่งมาพัฒนาในช่วงหลัง ๆ

ในส่วนของการสร้างอาคาร หากมีสิ่งที่เกิดความไม่สบายตา ก็ทำให้มันดี อาจจะทาสีเพิ่ม หรือเริ่มเอา HA จับ เราเอามิติจิตใจเข้ามาว่าจะทำสีหรือทำอะไรดี ที่มันเข้ากับมิติด้านจิตใจ การทาสีก่อนที่จะจัดมองแต่ก็ไม่ได้ให้ความสำคัญมาก จากเดิมมองแต่โรยอย่างเดียว เดี่ยวนี้เรามองคนไข้ด้วย และมุมมองความสบายใจ

ในการทำงานด้านการปรับภูมิทัศน์ มันใช่หรือไม่ใช่ ปรับเพื่อ เจ้าหน้าที่หรือคนไข้ช่วยกันคิดมากขึ้น ก่อนหน้านี้ทำใครทำมัน ทุกคนเริ่มมาคิดว่าถ้าจะเปลี่ยนไฟ ก็คิดมากขึ้น เปิดทั้งหอด หรือแยกการเปิดดี ตรงนี้เรามองมากขึ้น เรามองในด้านมิติจิตใจมากขึ้น

ส่วนเรื่องของห้องน้ำ ถ้ามั่นโล่งๆ ก็พอดันไม้มาใส่ ตอนนี้หากคนมาดูแลเพิ่มขึ้น ...ให้ความสบายใจกับทั้งผู้ป่วยและญาติผู้ป่วย เจ้าหน้าที่ที่เกิดความสบายใจขึ้นด้วย

เสียงกลืน...แทบจะไม่มี เปลี่ยนกลืนน้ำยา ...มีเจ้าหน้าที่เอาใบมะกรูดมาใช้ การลดปริมาณเสียง ในส่วนของหอดพื้พยาบาลห้ามเลยห้ามใส่ร้องเท้าที่เดินแล้วดัง หอดเราวางเป็นนโยบาย

สิ่งที่สำคัญคือผู้บริหาร และเรื่องของนโยบาย เรื่องอาหารและรสชาติ บางเมนูจะเป็นบริบทของสังคมที่นี่ ที่นี้คนส่วนใหญ่ไม่นิยมบริโภคแครอท และแก้วมังกร เพราะคนที่นี่เชื่อว่ากินแล้วมันแสดงยา แล้วก็มีเรื่องของผักหลังคลอด ที่รามาญปรับมาเยอะแล้ว ในส่วนของประชาสัมพันธ์ที่นี่ มี ๓ คน เดินเก็บปัญหาที่เจอ ใน OPD ส่วนกลางปัญหาในชุมชน ปัญหาที่พบคือ

๑. การรอที่ OPD ฝ่ายประชาสัมพันธ์ จะดูด้านหน้า พบว่าระยะเวลารอช้า พฤติกรรมพยาบาลที่บางครั้งถามไม่พุดก็มีบ้าง แต่เดี๋ยวนี้ไม่มี เราสามารถจัดการกับปัญหานี้ได้ ด้วยการเอามิติด้านจิตใจเข้ามาใช้
๒. เรื่องขุง พบว่าเกิดจากผู้ป่วยเอง ที่ถึงเวลาที่ปิดประตูก็ไม่ปิด หรือเปิดประตูค้างไว้ ก็ต้องมาทำความเข้าใจกับคนไข้ เพื่อให้อยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข
๓. ปัญหาเรื่อง flow ของการทำงาน ที่นี่ไม่มีปัญหาเรื่องป้ายทางเดิน เพราะเป็นโรงพยาบาลไม่ใหญ่ คนพื้นที่รู้จักหมด ไม่ต้องติดป้ายก็เดินถูก

ทั้งหมดเรื่องของ HA มีผลต่อเรื่องของความสบายใจ นอกจากนี้หากมองปัญหาโรงพยาบาลของเรายังมีปัญหาเรื่องโครงสร้างความคับ แคลบ ความไม่เพียงพอ

โรงพยาบาลรามาญ มีปัญหาเรื่องการจัดการ พท.ของโรงพักคอยไม่เพียงพอ พฤติกรรมของพยาบาลที่มีต่อคนไข้

คุณหทัยกร กิตติมานนท์/โรงพยาบาลรามาธิบดี กรุงเทพมหานคร

สภาพโรงพยาบาลเป็นตึกเป็นห้อง มันเป็นมานานเป็นศตวรรษ ต่อมาก็มองว่า สิ่งแวดล้อมมีผลต่อจิตใจ ไม่ว่าจะจิตใจของคนไข้หรือเจ้าหน้าที่ พยาบาลแพทย์ จะส่งผลให้การดูแลรักษาดีขึ้น จึงเป็นจุดเริ่มต้นเอา HA เข้ามา เอาเข้ามาต้องเทียบบริบทของเรา ไม่ใช่ว่าทุบทำใหม่เพื่อให้ได้ตามที่ HA ต้องการ เอาสิ่งที่มีอยู่มาประยุกต์ใช้มาปรับ

สิ่งแวดล้อมก็เป็นพวกแสงสีเสียงหรือภาพ จะถูกเอามา design ตัวอย่างที่รามา ICU มีการจัดการเรื่องกลิ่น เอาต้นไม้ น้ำตก เมื่อทำเช่นนี้ก็ส่งผลให้จิตใจสดชื่น ญาติผู้ป่วยไม่หุดหู่ เจ้าหน้าที่ก็โอเคมีความสุขสบายตาสบายใจ

เอาเวลาที่เรานั่งสมาธิให้ปรับจิตถึง แอลฟา ฟังเพลงเสียงน้ำตก ปรับคลื่นสมองของเราให้ลงมาเอง

ปัญหาของหอดไอชิยู คือมีความมืด ทึบ มีระเบียบแต่ไม่ได้ถูกจัดให้สวยงาม ถามว่ามีปัญหาไหม ถ้าเราไม่ได้คิดถึงจิตใจคนไข้ ก็ไม่ได้มีปัญหาอะไร แต่เมื่อ HA เข้ามา HE เข้ามาเสริมมาเติมเต็มด้านจิตใจ (วิวัฒนาการของการดูแลคนไข้ Human แล้ว En: เริ่มจากการดูแลเรื่องโรค-คนป่วย-ต่อมาพัฒนาเป็นองค์กรรวม) เข้ามาช่วย Work Environment มีผลต่อ out come ต่อพยาบาลมีในหลักของการบริหาร คือ สวัสดิภาพหรือการบริหาร ก็คือเรื่องของการตัดสินใจการมีระบบ สนับสนุน หรือการ training environment ก็มีความสำคัญ

เรื่องพยาบาลเงินของ...ก็คือถึงเวลาให้ยา ถึงเวลานัดยา เป็นลักษณะที่ทำให้กับคนไข้ตามที่เรากำหนด แต่ปัจจุบัน ได้มีการพูดคุยกับคนไข้ ตัวอย่าง ถ้าคนไข้มีพฤติกรรมกรอาบน้ำสาข (กว่าเวลาที่โรงพยาบาลกำหนด) ก็ปรับให้ใกล้เคียงกับชีวิตประจำวันของคนไข้ที่เคยเป็น แต่เวลาของการให้ยาตรงเวลา หรือคนไข้นอนไม่หลับ บรรยากาศ โรงพยาบาลน่ากลัวมาก เมื่อเกิดการกลัวจิตใจกลัวไม่สู้ ท้อแท้หุดหู่ ร่างกายก็ไม่สามารถเยียวยาตนเองขึ้นมาเองได้ ต้องช่วยกันทั้งกายและใจ เมื่อเอา HE (Healing Environment) เข้ามาปรับเปลี่ยน เรื่องของการปรับภูมิทัศน์ คนไข้ก็ไม่กลัวทำให้ร่างกายคนไข้ดีขึ้น กิจกรรมรยาทของพยาบาลต้องมีอยู่แล้ว ลักษณะของเตียงถ้าไม่ได้มอง HA ก็มีมาตรฐาน รพ.อยู่แล้ว มองในเรื่องของการบำรุงรักษาซ่อมแซมเพื่อไม่ให้เกิดความเสียดต่อคนไข้ กรณีโรงพยาบาลเก่า เตียงเก่าอาจจะเป็นปัจจัยเรื่องของเงินรายได้ ที่ไม่ดี แต่เก่าและปลอดภัยก็โอเค เป็นเรื่องของการจัดการ

สิ่งแวดล้อมที่มองแล้วไม่มีอะไรกระตุ้นให้เกิดความสบายใจ ก็ต้องจัดให้เกิดความสบายใจ สิ่งแวดล้อมบางอย่าง มีผลต่อการติดเชื้อ เช่นถ้าทิ้งขยะสกปรก ไม่แยกขยะ เชื้อโรคเกิดขึ้น ก็ส่งผลทางอ้อมต่อการรักษา แล้วก็เป็นมาตรฐานของโรงพยาบาลด้วย

โรงพยาบาลมองเรื่อง Human Healthcare ก็เป็นส่วนหนึ่งที่เต็มเต็มตรงนั้น ตอนหลัง หวอดที่ได้เงินมาก็พยายามปรับ HE ให้ดูดี สามารถสรุป โรงพยาบาลมีปัญหาเรื่องการจัดการสิ่งที่มีอยู่หรือจัดการพื้นที่ให้เหมาะสมและสอดคล้องกับมิติทางด้านจิตใจ

นพ.โชคชัย จารุศิริพิพัฒน์ /ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสมิติเวช สุขุมวิท กรุงเทพมหานคร

โดยทางโรงพยาบาลมีโครงสร้างพื้นฐานด้านอาคารและการตกแต่งภายในที่สวยงามเรียบง่ายและสะอาดตาเป็นพื้นฐานอยู่แล้ว ส่วนในมิติจิตใจและสภาพแวดล้อมที่เป็นบุคคลก็ได้ให้ความสำคัญเป็นพิเศษเป็นอย่างมาก เนื่องจากเป็นโรงพยาบาลเอกชนที่ให้บริการลูกค้าหลักเป็นชาวญี่ปุ่นซึ่งสามารถจ่ายค่ารักษาพยาบาลในราคาสูงได้

นพ. ทรงพล ขวาลย์ดัมพิพัทธ์/ผู้อำนวยการโรงพยาบาลปทุมธานี จ.ปทุมธานี

เนื่องจากโรงพยาบาลปทุมธานีมีการก่อสร้างอาคารใหม่แล้วเสร็จ จะพบว่าส่วนงานที่ย้ายไปอาคารใหม่ก็จะมีพื้นที่กว้างขวาง สามารถที่จะปรับเปลี่ยนรูปแบบการจัดวางเก้าอี้โถงนั่งคอยได้หลากหลายรูปแบบ ในขณะที่ส่วนงานที่อยู่อาคารเก่าก็ยังคงประสบกับปัญหาเรื่องพื้นที่ใช้สอยไม่สามารถปรับสภาพแวดล้อมให้ผ่อนคลายได้

นพ.ประยูร โกวิทย์/ผู้อำนวยการโรงพยาบาลบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น

โรงพยาบาลบ้านไผ่ มีขนาดที่ดินเล็ก การขยายตัวในระยะเวลาที่ผ่านมาไม่มีการวางแผนแม่บท ทำให้เกิดอาคารชั้นเดียวหลายอาคาร ซึ่งทำให้การพัฒนาสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการเยียวยาทางด้านกายภาพเป็นไปได้ไม่สะดวกนัก

นอกจากนี้ยังได้ตรวจเยี่ยมโรงพยาบาลโครงการการพัฒนาคุณภาพสถานพยาบาลด้วยระบบพี่เลี้ยง (Quality Learning Network) โรงพยาบาล กรงปินัง จังหวัด ยะลา วันที่ ๒๗ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๔ โดยการสัมภาษณ์ นพ.สมหมาย บุญเกลี้ยง ผู้อำนวยการโรงพยาบาล กรงปินัง ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

รายงานภาพรวมของความก้าวหน้าและโอกาสพัฒนาของโรงพยาบาล

โรงพยาบาลชุมชนจำนวน ๓๐ เคียงเป็นโรงพยาบาลน้องใหม่สุดในจังหวัดยะลา เปิดให้บริการเดือนพฤษภาคม ๒๕๕๔ เฉพาะส่วนของผู้ป่วยนอก ยังไม่เริ่มกิจกรรมการพัฒนา เนื่องจากเป็นโรงพยาบาลเปิดใหม่อยู่ระหว่างการทบทวนโครงสร้างระบบก่อสร้างอาคารยังมีปัญหา ยังไม่เริ่มกิจกรรมการพัฒนาคุณภาพ เนื่องจากเป็นโรงพยาบาลเปิดใหม่อยู่ระหว่างการทบทวนโครงสร้าง, ทีมอาจารย์ที่ปรึกษาและพี่เลี้ยงจึงได้ติดตาม Round ENV หน่วยงานต่างๆ เพื่อทบทวนความเหมาะสมในการเตรียมการสำหรับการให้บริการ

สิ่งที่ชื่นชม/ข้อสังเกตในการพัฒนาคุณภาพ

๑. ผู้บริหารมีความมุ่งมั่นในการสร้าง รพ.เพื่อเป็นรพ.ของชุมชน
๒. โรงพยาบาลกำลังจะเริ่มเข้าสู่กระบวนการคุณภาพ ผู้บริหารสนับสนุนการเรียนรู้และการพัฒนาขององค์กร โดยมีเป้าหมายที่ชัดเจนในการรับรองกระบวนการพัฒนาคุณภาพตามมาตรฐาน HA ภายในสองปี
๓. ผู้บริหารและทีมมีความมุ่งมั่นในการพัฒนาและร่วมสร้างหน่วยงานใหม่ เพื่อเกิดคุณภาพในบริบทของชุมชน ซึ่งจะเป็นการวางรากฐานการทำงานที่ดีในอนาคต
๔. ทีมงานมีความเสียสละร่วมมือกันจัดการในทุกๆ ด้าน เพื่อให้โรงพยาบาลสามารถเปิดดำเนินการได้ แม้จะต้องมีการปรับปรุงเพิ่มเติมอีกหลายประการ

ข้อเสนอแนะเพื่อการพัฒนาต่อเนื่อง

๑. ควรทบทวนโครงสร้างของห้องปฏิบัติการทางการแพทย์ ในการจัดพื้นที่ในการให้บริการ เพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อ ความปลอดภัยของเจ้าหน้าที่ในการทำงาน เนื่องจากตำแหน่งในการให้บริการไม่เหมาะสม ห้องแคบ อาจจะไม่เพียงพอในการให้บริการ

๒. ทบทวนระบบ Flow ต่างๆ ของหน่วยงานที่สำคัญในการป้องกันและควบคุมการติดเชื้อ ได้แก่ หน่วยงานซักฟอก จ่ายกลาง ห้องคลอด เส้นทางไปการขนย้ายขยะ, การจัดสร้างบ่อบำบัด ฯลฯ
๓. ควรเริ่มต้นในการพัฒนากิจกรรมต่างๆ ที่มุ่งเป้าหมายมองผู้ป่วยเป็นศูนย์กลาง ตั้งแต่เริ่มเปิดให้บริการเพื่อให้ประชาชนได้รับบริการที่ดีมีคุณภาพ
๔. ควรค้นหาศักยภาพและบริบทของชุมชนในพื้นที่ เพื่อร่วมกันทำงานในการแก้ปัญหาสุขภาพในพื้นที่ร่วมกันอย่างยั่งยืน ผสมผสานงานประจำและงานคุณภาพบูรณาการให้เป็นเรื่องเดียวกัน

ข้อเสนอแนะเพื่อประโยชน์ ด้านสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยา

๑. การวางแผนการใช้สอยพื้นที่สำหรับโรงพยาบาลที่ใช้แบบมาตรฐานของกองแบบแผนกระทรวงสาธารณสุข มีความจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสมของการใช้งานจริงของโรงพยาบาล เพื่อหลีกเลี่ยงปัญหาความคับแคบของพื้นที่เมื่อโรงพยาบาลเปิดดำเนินการจริง
๒. สิ่งแวดล้อมทางกายภาพในทุกพื้นที่ใช้สอยของโรงพยาบาลที่อาจจะเกิด ป้าย Label และบอร์ดต่างๆ ควรพิจารณาให้มีปริมาณที่จำเป็นและตรงประเด็น เพื่อไม่ให้เกิด Visual Object ที่มากเกินไปและเปิดพื้นที่ให้พักสายตาบนผนังอาคาร โดยอาจใช้แนวคิดและ โทนสีของโรงพยาบาลในกลุ่มสมเด็จพระยุพราชเป็นกรณีตัวอย่างได้
๓. ปัญหาเรื่องน้ำที่ขังบนพื้นหลังคาคอนกรีต(ปูน) ที่มีหลายจุด อาจก่อให้เกิดการซึมของน้ำเข้าสู่โครงสร้างของอาคารและซึมเข้าภายในอาคาร อาจถึงขั้นน้ำรั่วเข้าพื้นที่ใช้สอย หรือเกิดเชื้อราที่ฝ้าเพดานได้ ควรมีการจัดการและป้องกันไว้ก่อน
๔. การจัดพื้นที่ส่วนพักคอยตามจุดต่างๆ ที่สามารถทำให้ผู้ใช้บริการไม่รู้สึกว่าจะต้องคอยรับการบริการเป็นเวลานาน คือการปรับที่นั่งให้มีลักษณะหันหน้าเข้าหากัน หรือจัดเก้าอี้แถวให้เป็นรูปตัว U เพื่อให้ผู้มารับบริการสามารถพูดคุยกัน ซึ่งนอกจากจะได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้กันระหว่างพักคอยแล้ว ยังทำให้ผู้ใช้บริการรู้สึกว่าไม่ต้องคอยนานอีกด้วย
๕. การจัดการกับบอร์ดให้ความรู้ด้านสุขภาพที่จะเกิดขึ้น ควรเป็นบอร์ดที่เรียบง่าย เน้นข้อความสำคัญที่เป็นหัวเรื่องให้ชัดเจน มีรายละเอียดของเรื่องราวต่างๆ เป็นหัวข้อ และอาจจะจัดมุมบอร์ดเป็นที่เสียบเอกสาร เพื่อให้ผู้ที่สนใจในเรื่องราวบนบอร์ดสามารถนำเอกสารหรือแผ่นพับไปทำความเข้าใจต่ที่บ้านหรือนำไปให้ผู้ที่เกี่ยวข้องคิดว่าเกี่ยวข้อง และได้รับประโยชน์จากความรู้นั้นๆ ได้

๖. พื้นที่ที่สามารถปลูกต้นไม้ใหญ่ได้ ควรเร่งปลูกอย่างมีแบบแผน เพื่อเป็นการสร้างพื้นที่สีเขียวทางธรรมชาติ ลดความร้อนจากการแผ่รังสีของคอนกรีตที่ตากแดด และเป็นการเพิ่มพื้นที่ที่ผ่อนคลายทางสายตาด้วย

ภาคผนวก ค.

ภาพกิจกรรมการลงพื้นที่เก็บข้อมูลวิจัย



ลงพื้นที่ตรวจเยี่ยม โรงพยาบาลสังขะ จังหวัดสุรินทร์



สรุปและเสนอแนะต่อผู้อำนวยการโรงพยาบาลสังขะ



บรรณานสรุปการตรวจเยี่ยมโรงพยาบาลกาบัง จังหวัดยะลา



เยี่ยมสำรวจโรงพยาบาลกรปิ๊ง จังหวัดยะลา



ลงพื้นที่ โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชยะลา จังหวัดยะลา



บรรยายสรุปและเสนอแนะต่อที่ประชุมโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชยะลา จังหวัดยะลา



ประชุมทีมงานสิ่งแวดล้อมโรงพยาบาลหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา



ลงพื้นที่ให้คำแนะนำการจัดการสิ่งแวดล้อม ร่วมกับผู้บริหารโรงพยาบาลหาดใหญ่



บรรยายเรื่องสถาปัตยกรรมเพื่อความสุนทรีย์ในงานสิ่งแวดล้อม โรงพยาบาลหาดใหญ่



แลกเปลี่ยนเรียนรู้หลังจากทำ Workshop โรงพยาบาลหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ.- ชื่อสกุล	โกศล จิ่งเสถียรทรัพย์
วัน เดือน ปี เกิด	๒๑ มิถุนายน ๒๕๐๘
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. ๒๕๓๑	ศบ.บ. (สถาปัตยกรรมหลัก) สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า เจ้าคุณทหารลาดกระบัง
พ.ศ. ๒๕๓๖	มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดมกุฏกษัตริย์
พ.ศ. ๒๕๓๔	มัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนอานวยศิลป์ พระนคร
ประวัติการทำงาน	
พ.ศ. ๒๕๕๒-ปัจจุบัน	สถาบันรับรองคุณภาพสถานพยาบาล (องค์การมหาชน) ชั้น ๒ อาคารกรมการแพทย์ ๖ ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐
พ.ศ. ๒๕๕๑-ปัจจุบัน	บริษัท สถาปนิก ทักษะ จำกัด ๔๔๘ อ่อนนุช ๖ ถนนสุขุมวิท ๗๗ เขตสวนหลวง กรุงเทพฯ ๑๐๒๕๐
พ.ศ. ๒๕๕๐	โครงการก่อสร้างและปรับปรุงอาคารในเขตพระราชฐาน บริษัท อี เอ็ม เอส คอนซัลแทนท์ จำกัด พระที่นั่งอัมพรสถาน พระราชวังดุสิต
ที่ทำงานปัจจุบัน	สถาบันรับรองคุณภาพสถานพยาบาล (องค์การมหาชน) ชั้น ๒ อาคารกรมการแพทย์ ๖ ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐
ตำแหน่งหน้าที่ปัจจุบัน	ที่ปรึกษาด้านสิ่งแวดล้อม
ที่อยู่ปัจจุบัน	๑๐ ซอยนนทบุรี ๓๔ ถนนสนามบินน้ำ ตำบลท่าทราย อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐