

แนวทางการลด ละ เลิกบุหรี่ตามหลักพุทธธรรม

กรณีศึกษานิสิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

Guidelines for Reducing and Quitting Smoking According to Buddhist Principles:

Mahachulalongkornrajavidyalaya University Chiang Mai Campus

พระมหาดนายพัชร ยูนิรัมย์¹, พระวิสิทธิ์ วงศ์ไส^{1*}, พิลิฐุ์ โคตรสุโพธิ์¹, ธรรมรัตน์ มาทิพย์¹

Phramaha Danaiphat Yuniram¹, Phra Wisit Wongsai^{1*}, Phisit Kordsupho¹, Tammarat Matip¹

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่¹

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Chiang Mai Campus¹

(Received: July 3, 2023; Revised: July 20, 2024; Accepted: May 31, 2024)

บทคัดย่อ

บทความวิจัยเชิงคุณภาพนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาสาเหตุการสูบบุหรี่ของนิสิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (มจร) วิทยาเขตเชียงใหม่ และ 2) เสนอแนวทางการลด ละ เลิก การสูบบุหรี่ตามหลักพุทธธรรมของนิสิต มจร วิทยาเขตเชียงใหม่สู่สาธารณะ ดำเนินการเก็บข้อมูลจากข้อมูลทุติยภูมิด้วยการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องด้านสาเหตุ ปัจจัยของการสูบบุหรี่ และใช้กระบวนการสนทนากลุ่มและสัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับแนวทางการลด ละ เลิกการสูบบุหรี่ จาก ผู้บริหาร อาจารย์และเจ้าหน้าที่ จำนวน 5 ท่าน และนิสิต มจร. 18 รูป วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เชิงพรรณนาในเนื้อหาสาระ

ผลการศึกษาแบ่งออกเป็น 2 ประเด็น คือ 1) แนวคิดสาเหตุของการสูบบุหรี่ของนิสิต มจร. วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้แก่ การเอาแบบอย่าง การอยากลองทำ การเอาตามอย่างบุคคลอื่น กิจกรรมสังคม และ ธรรมเนียมในชุมชนบางแห่ง และ 2) ผลการเสนอแนวทางการลด ละ เลิก การสูบบุหรี่ตามหลักพุทธธรรม ของนิสิต มจร. วิทยาเขตเชียงใหม่สู่สาธารณะ พบว่า ควรใช้พระพุทธศาสนากับการพัฒนา กาย ศีล จิต และปัญญา ซึ่งประกอบด้วย 1) การพัฒนาด้านกาย เป็นการฝึกอบรมกายภายนอกทางอินทรีย์ทั้ง 5 ด้วยดี ปฏิบัติในทางที่เป็นคุณ และพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ 2) การพัฒนาด้านศีล ควรคำนึงถึงความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม ความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ อยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดี 3) การพัฒนาด้านจิต ควรทำให้จิตใจเจริญงอกงามขึ้นในทางคุณธรรม ความดีงาม ความเบิกบานผ่องใสสงบสุข โดยการบริหารจิต และ 4) การพัฒนาด้านปัญญา เป็นการฝึกอบรมปัญญาเพื่อสร้างความรู้ ความคิด ความเข้าใจ แก้ปัญหาด้วยปัญญาเพื่อเป็นพลังในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ผลการศึกษานี้เป็นแนวทางให้สถาบันการศึกษาอื่น ๆ หลักพุทธธรรมมาเป็นแนวทางพัฒนาโปรแกรมการลด ละ เลิก การสูบบุหรี่ให้แก่ นิสิต นักศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คำสำคัญ: แนวทางการลด ละ เลิกบุหรี่, หลักพุทธธรรม, นิสิต, การวิจัยเชิงคุณภาพ

*ผู้ให้การติดต่อ พระวิสิทธิ์ วงศ์ไส e-mail: wisitnaja@hotmail.com

Abstract

The objectives of this qualitative research article were to: 1) study the causes of smoking among students at Mahachulalongkornrajavidyalaya University (MCU), Chiang Mai Campus, and 2) propose guidelines for reducing and quitting smoking based on Buddhist principles for MCU students at the Chiang Mai Campus to the public. Data collection was carried out using secondary data through a literature review related to the causes and factors of smoking. Additionally, the process included focus group discussions and in-depth interviews about the guidelines for reducing and quitting smoking with five administrators, teachers, and staff, as well as 18 MCU students. The data was analyzed using descriptive content analysis.

The study results were divided into two issues: 1) the concepts of the causes of smoking among MCU Chiang Mai Campus students, which included imitation, the desire to try, peer influence, social activities, and cultural traditions in some communities; and 2) the proposed guidelines for reducing and quitting smoking according to Buddhist principles for MCU Chiang Mai Campus students and the public. The findings indicated that Buddhism could be utilized for the development of the body, precepts, mind, and wisdom. This included: 1) physical development through proper training of the five senses, virtuous actions, and fostering a harmonious relationship with the physical environment; 2) moral development by fostering beneficial relationships within the social environment and promoting cooperation with others; 3) mental development aimed at cultivating virtuous qualities such as tranquility, peace, and radiance through mindfulness practices; and 4) wisdom development through the cultivation of knowledge, understanding, and problem-solving skills, using wisdom as a guiding principle for a fulfilling life. These study results provide a guideline for other educational institutions to apply Buddhist principles in developing effective programs for students to reduce and quit smoking.

Keywords: Guidelines for Reducing and Quitting Smoking, Buddhist Principles, Students, Qualitative Research

บทนำ

สุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจย่อมส่งผลดีต่อชีวิตทุกด้าน โดยเฉพาะการมีสุขภาพที่ดีจะประกอบด้วย สุขภาพทางร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงและมีสุขภาพทางจิตใจที่ดี ซึ่งการส่งเสริมด้านสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจของคนในสังคมยุคปัจจุบัน จะมีความสำคัญต่อการกระบวนการพัฒนาและความเป็นอยู่ของมนุษย์

ในวิถีชีวิตประจำวัน ตามพัฒนาการตลอดชีวิต (Life Span Theory) ได้แก่ การยอมรับตนเอง (Self-Acceptance) การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น (Positive Relationship with Others) ความเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy) ความสามารถในการจัดการกับสิ่งแวดล้อม (Environmental Mastery) การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (Purpose In Life) และการเจริญเติบโตของความเป็นบุคคล (Personal Growth) (Cortés-Rodríguez, Galindo-Villardón, Sánchez-Barba, Jarauta-Bragulat, & Urchaga-Litago, 2023; Ryff, 2014)

แนวคิดในพุทธปรัชญาที่มีความสำคัญต่อสุขภาพ โดยเฉพาะสุขภาพทางจิตใจ สอดคล้องกับแนวคิดด้านสุขภาวะ การมีส่วนร่วม การปรับเปลี่ยนกระบวนการความคิด ความเชื่อ และวิถีดำเนินชีวิต โดยเกิดกระบวนการเรียนรู้และการพัฒนา นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับแนวคิดการเปลี่ยนแปลงกระบวนการทัศน์ของพฤติกรรม และการกระทำของคนในสังคมซึ่งขึ้นอยู่กับพื้นฐานของความเชื่อและปรัชญาที่ถ่ายทอดกันมาอย่างเป็นระบบ กระทั่งเกิดกระบวนการทัศน์ทางสังคม (Social Paradigm) เกิดการรับรู้ (Percept) การตีความ (Interpretation) และการปฏิบัติ (Practice) (พระสุทิน จกกวโร (ราชวัณน์), 2562) จะเห็นได้ว่าแนวคิดทางพุทธปรัชญาสามารถก่อให้เกิดการรับรู้และการปฏิบัติตนที่ถูกต้องเป็นเหตุให้ละเว้นซึ่งอบายมุขต่าง ๆ เช่น สุราและบุหรืซึ่งเป็นหนทางนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดี

ปัจจุบันมีผู้สูบบุหรี่เป็นจำนวนมากที่ยังไม่ตระหนักในสุขภาพเนื่องจากขาดความรู้ความเข้าใจถึงอันตรายที่เกิดจากสารอันตรายที่อยู่ในบุหรื เช่น สารนิโคตินซึ่งจัดเป็นสารเสพติดและยังมีสารเคมีอีกมากถึง 7,000 ชนิด สารพิษอีกมากกว่า 250 ชนิด และสารก่อมะเร็งอีกมากกว่า 70 ชนิด (Le Foll et al., 2022) อันตรายจากการสูบบุหรี่นี้ยังส่งผลกระทบต่อกลุ่มพระสงฆ์ที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ซึ่งควรประพฤติตนตามหลักพระธรรมวินัยและเป็นแบบอย่างที่ดี แต่ก็ยังมีพระสงฆ์จำนวนมากที่ยังสูบบุหรี่เนื่องจากขาดความรู้ความเข้าใจภัยอันตรายจากการสูบบุหรี่จึงได้ซื้อจากร้านค้ามาสูบและมีโยมนำบุหรืมาถวายในการประกอบพิธีกรรมตามความเชื่อหรือประเพณีต่าง ๆ ซึ่งสอดคล้องผลงานวิจัยเรื่องแนวทางการจัดการปัญหาบุหรืในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยของกลุ่มพระนิสิตที่กำลังศึกษาอยู่ใน 12 วิทยาเขต พบว่าพระสงฆ์ร้อยละ 50.80 ขาดความรู้ความเข้าใจโทษของมะเร็งกล่องเสียงจากการสูบบุหรี่ และพบว่าพระสงฆ์ร้อยละ 42.20 ซื้อบุหรืจากร้านสะดวกซื้อ ร้อยละ 36.1 ซื้อบุหรืจากร้านขายของชำ ร้อยละ 8.7 ญาติโยมนำมาถวาย และร้อยละ 8.7 พระสงฆ์ถวายให้กันเอง (พระมหาสุเทพ สุปณฺธิโต (ผิวเผือด), 2560)

ปัญหาดังกล่าวนี้อีกยังมีผลกระทบต่อการสูบบุหรี่ของกลุ่มนิสิตที่กำลังศึกษาอยู่ใน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยวิทยาเขตเชียงใหม่ โดยสาเหตุส่วนใหญ่ พบว่า การสูบบุหรี่เกิดมาจากพฤติกรรมส่วนตัวที่ติดมาจากสภาพแวดล้อมทางบ้านหรือทางวัด นิสิตบางรูป/คน ไม่สามารถเลิกสูบได้เนื่องจากมีความต้องการสูบบุหรี่ขั้นรุนแรง บุหรืที่นิสิตใช้สูบมีทั้งประเภทเป็นซองและบุหรืไฟฟ้าแท่งกลั่น โดยหาซื้อจากร้านค้าทั่วไปและออนไลน์ในกลุ่มพระเถร หากอยู่คนเดียวมักจะมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ แต่หากได้ไปพบกลุ่มเพื่อนที่โรงเรียนก็จะชวนกันสูบ บางกรณีมีการกระตุ้นและท้าทายในกลุ่มเพื่อนด้วยกันเองทำให้อยากลอง

ไม่เอายากยอมแพ้และด้วยความศรัทธา พหุกรรมกรรมการสูบบุหรี่นอกจากจะส่งผลกระทบต่อคนที่สูบโดยตรงแล้ว ยังส่งผลกระทบต่อภาพลักษณ์ของคณะสงฆ์ สถาบันการศึกษา ดังนั้น คณะผู้วิจัยได้พิจารณาเห็นความสำคัญ ต่อปัญหาดังกล่าวนี้จึงได้ทำการศึกษาวิจัยแนวทางการลด ละ เลิกบุหรี่ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ เพื่อเสนอแนวทางส่งเสริมการลด ละ เลิกบุหรี่ อันจะส่งผลดีต่อสุขภาพและดำเนินชีวิต ที่เป็นประโยชน์ต่อครอบครัว ชุมชน สังคมและประเทศชาติต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสาเหตุการสูบบุหรี่ของนิสิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่
2. เพื่อเสนอแนวทางการลด ละ เลิก การสูบบุหรี่ตามหลักพุทธธรรม ของนิสิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ผู้สาธารณะ

กรอบแนวคิดการวิจัย

ผู้วิจัยดำเนินการค้นหาสาเหตุ ปัจจัยและแรงจูงใจการสูบบุหรี่จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง จากนั้นคณะผู้วิจัยใช้หลักของภาวนา 4 คือ การพัฒนากายให้แข็งแรง พัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมให้เป็นไปด้วยดีไม่เดือดร้อน ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ 1) กายภาวนา คือ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ การออกกำลังกาย การงดเว้นสิ่งไม่มีประโยชน์ พักผ่อนเพียงพอ 2) สीलภาวนา คือ การเจริญศีล พัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมศีลให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย 3) จิตภาวนา คือ การฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็ง มั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย อดทนมีสมาธิต่อสิ่งเร้า และ 4) ปัญญาภาวนา คือการพัฒนาปัญญา พัฒนาจิต การฝึกอบรมปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทันและเห็นโลกตามสภาวะ (พระพรหมคุณาภรณ์, 2564) เป็นกรอบแนวคิด ในการพัฒนาแนวคำถามการสัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครบถ้วนสมบูรณ์ และนำไปสู่การพัฒนา แนวทางการลดละเลิกบุหรี่โดยหลักภาวนา 4

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ดำเนินการศึกษา ณ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ ผู้บริหาร อาจารย์ เจ้าหน้าที่ และนักศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้บริหาร อาจารย์ เจ้าหน้าที่ และนักศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ทำการคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ได้แก่

1. ผู้บริหาร อาจารย์และเจ้าหน้าที่ ในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขต เชียงใหม่ จำนวน 5 รูป/คน ประกอบด้วย 1) รองอธิการบดีวิทยาเขตเชียงใหม่ 2) อาจารย์ประจำสาขาวิชาปรัชญา 3) อาจารย์ประจำสาขาพุทธศาสนา 4) นักวิชาการศึกษากลุ่มงานบริการการศึกษา และ 5) นักวิชาการศึกษากลุ่มวางแผนวิชาการ

2. นิสิตที่กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี ในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ จำนวน 18 รูป/คน จาก 9 สาขาวิชา ประกอบด้วย 1) สาขาพระพุทธศาสนา 2) สาขาปรัชญา 3) สาขาพุทธศิลปกรรม 4) สาขาภาษาอังกฤษ 5) สาขารัฐประศาสนศาสตร์ 6) สาขาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ 7) สาขารัฐศาสตร์ 8) สาขาสังคมศึกษา และ 9) สาขาภาษาบาลี โดยมีเกณฑ์คัดเลือก ได้แก่ 1) สอบบุหรีเป็นประจำ เคยสอบ และหรืออาจหยุดสอบแล้ว 3) สามารถสื่อสารภาษาไทยได้ และ 4) ยินดีให้สัมภาษณ์ด้วยความสมัครใจ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การศึกษานี้ใช้เครื่องมือการวิจัยคุณภาพสองรูปแบบคือ แนวคำถามการสนทนากลุ่ม และ แนวคำถาม สัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้าง (Unstructured Interview) ซึ่งไม่มีการกำหนดคำพูดหรือแบบฟอร์มตายตัว มีลักษณะเป็นคำถามแบบปลายเปิด โดยผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้ตอบตอบอย่างอิสระ ลำดับคำถามที่ใช้ถาม ก็เปลี่ยนแปลงยืดหยุ่นได้ หลังจากผู้วิจัยได้ถามคำถามหลักแล้ว ผู้วิจัยจะมีการใช้คำถามเพื่อเจาะลึกรายละเอียด ได้แก่ “เพราะเหตุใดท่านจึงคิดเช่นนั้น” “ท่านทำอะไร” เป็นต้น ผู้วิจัยใช้แบบจดบันทึกผลการสัมภาษณ์ และการบันทึกเสียง (Audio Recorder) เพื่อความครบถ้วนของเนื้อหาได้ละเอียด จากผู้ให้ข้อมูล คำถามการสัมภาษณ์ แบบไม่มีโครงสร้างในการศึกษานี้ ได้แก่

1. ท่านคิดว่า อะไรเป็นแรงจูงใจหรือปัจจัยให้นิสิต มจร วิทยาเขตเชียงใหม่สอบบุหรีหรือไม่สอบบุหรี (สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ข้อ 1)

2. ท่านคิดว่าแนวทางการลด ละ เลิก การสอบบุหรี ของนิสิต มจร วิทยาเขตเชียงใหม่ ควรเป็นอย่างไร (สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ข้อ 1)

3. ท่านคิดว่าหลักพุทธธรรมใดจะมีส่วนส่งเสริมแนวทางการลด ละ เลิกการสอบบุหรี ของนิสิต มจร วิทยาเขตเชียงใหม่ (สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ข้อ 2)

4. ท่านมีข้อเสนอแนะแนวทางการลด ละ เลิก การสอบบุหรีตามหลักพุทธธรรมอย่างไร (สอดคล้องกับ วัตถุประสงค์ข้อ 2)

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้นำแบบสัมภาษณ์ไปตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ประกอบด้วย 1) พระอาจารย์ผู้มีความรู้เกี่ยวกับหลักภavana 4 2) อาจารย์มหาวิทยาลัยผู้มีประสบการณ์ ในการสอนและดูแลนักศึกษามหาวิทยาลัย และ 3) อายุรแพทย์ผู้มีประสบการณ์การดูแลผู้สอบบุหรี ได้ค่าได้หาดัชนี

ความสอดคล้อง(Index of Objective Item Congruence(IOC)) เท่ากับ 0.66 หลังจากนั้นคณะผู้วิจัยปรับปรุงแก้ไขข้อคำถามสัมภาษณ์ตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิและใช้แบบสัมภาษณ์เพื่อสัมภาษณ์กลุ่มผู้ให้ข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล

คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมและเรียบเรียงข้อมูลจากเอกสารและกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ดังนี้

1. ด้านเอกสาร คณะผู้วิจัยได้รวบรวมและเรียบเรียงข้อมูลเชิงวิชาการเกี่ยวกับแนวคิดทฤษฎีด้านสุขภาวะ พฤติกรรมที่เป็นมูลเหตุหรือแรงจูงในการสูบบุหรี่ หลักภาวนา 4 และการพัฒนาแนวทางการลด ละ เลิกการสูบบุหรี่ตามหลักพุทธธรรม

2. ด้านกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คณะผู้วิจัยได้สัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) และการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussions) กับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญตามรายการข้อคำถามที่กำหนดด้วยความสนใจ โดยได้ทำการบันทึกเสียง ภาพและ/หรือวิดีโอหลังจากชี้แจงวัตถุประสงค์การเก็บข้อมูล กระบวนการเก็บข้อมูลและรักษาความลับของข้อมูล และได้รับอนุญาตจากผู้ให้ข้อมูล พร้อมกับการรวบรวมเรียบเรียงและจัดกลุ่มข้อมูลคำให้สัมภาษณ์และการสนทนากลุ่มเพื่อประกอบการศึกษาตามวัตถุประสงค์

การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลเชิงคุณภาพ ใช้วิธีการวิเคราะห์เชิงพรรณนาในเนื้อหาสาระ (Content Analysis) ที่มีความสอดคล้องกับแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง และการวิเคราะห์เนื้อหาตามประเด็น จัดประเภท/กลุ่มข้อมูล เพื่อให้ได้ชุดข้อมูลที่สามารถเสนอเป็นข้อเท็จจริง และใช้ประกอบการวิเคราะห์อภิปราย ซึ่งมีการให้เหตุผลเชิงตรรกะ นำเสนอผลการศึกษาแบบพรรณนา เพื่อนำไปใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ของการศึกษา

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

คณะผู้วิจัยเน้นการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสนทนากลุ่ม โดยไม่ได้เก็บรายละเอียดของการศึกษาแบบรายบุคคล อีกทั้งกระบวนการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเพื่อการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสนทนากลุ่มดำเนินการด้วยความสนใจ ประเด็นข้อคำถามในการสัมภาษณ์ผ่านการพิจารณาความเหมาะสมจากผู้ทรงคุณวุฒิ และเป็นข้อคำถามในเชิงส่งเสริมแนวทางการลด ละ เลิกสูบบุหรี่ ปราศจากการกระทบหรือละเมิดความเป็นส่วนตัว กลุ่มผู้ให้ข้อมูลมีเสรีภาพในการให้ข้อมูลและสามารถแสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ต่อสาธารณะ นอกจากนี้ คณะผู้วิจัยได้กำหนดรหัสแทนตัวบุคคลของกลุ่มผู้ให้ข้อมูล รวมทั้งทำหนังสือขออนุญาตสัมภาษณ์กลุ่มผู้ให้ข้อมูลจากผู้บริหารระดับสูงของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

นอกจากนี้ คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการอธิบายสิทธิต่างๆแก่ผู้ให้ข้อมูลประกอบด้วย 1) สมครใจและมีเสรีภาพที่จะตอบคำถามด้วยความคิดเห็นส่วนตัว 2) การสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสามารถใช้สิทธิ์ที่จะตอบข้อคำถามหรือละเว้นการตอบข้อคำถามได้ 3) ผู้ให้ข้อมูลสามารถซักถามข้อคำถามที่ไม่แน่ใจต่อผู้คณะผู้วิจัยหรือผู้เก็บรวบรวม

ข้อมูลได้ 4) คำตอบหรือการแสดงความคิดเห็นนี้จะไม่ส่งผลกระทบต่อผู้ให้ข้อมูล และ 5) การสัมภาษณ์กลุ่มผู้ข้อมูลเป็นไปอย่างเปิดเผย โดยคณะผู้วิจัยจะมีการบันทึกข้อความ เสียง ภาพ และ/หรือวิดีโอไว้เป็นหลักฐาน

ผลการวิจัย

1. สาเหตุและแรงจูงใจของการสูบบุหรี่

จากการทบทวนวรรณกรรมของคณะผู้วิจัย พบว่า สาเหตุของการสูบบุหรี่ ได้แก่ 1) การเอาแบบอย่าง 2) การอยากลองทำ 3) การเอาตามอย่างบุคคลอื่น 4) กิจกรรมสังคม 5) ธรรมเนียมในชุมชนบางแห่ง 6) ความต้องการหลีกเลี่ยงการต่อว่าหรือตำหนิต่างๆ 7) กลไกการปรับตัวเอง และ 8) บุหรี่มีจำหน่ายโดยทั่วไป และการโฆษณาทางสื่อมวลชนล้วนมีอิทธิพลต่อวิถีชีวิต ซึ่งก่อให้เกิดแรงจูงใจที่จะเชื่อและจูงใจให้คนสูบบุหรี่ (รัชตะ รอสุนเนิน และคณะ, 2564)

การเกิดขึ้นของพฤติกรรมสูบบุหรี่ ได้แก่ 1) เหตุกระตุ้น 2) เหตุสนับสนุน และ 3) เหตุโน้มน้าวใจ ในบุคลิกภาพ โดยการสูบบุหรี่ในทางพฤติกรรมศาสตร์ ผู้สูบบุหรี่ส่วนหนึ่งจะมีลักษณะอารมณ์ตึงเครียดวิตกกังวล เจ้าอารมณ์ มีลักษณะทางประสาทอันเป็นสาเหตุทำให้พึ่งบุหรี่ เพราะการรับสารนิโคตินในการกระตุ้นและทำให้รู้สึกเพลิดเพลิน ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้จำเป็นจะต้องได้รับการแก้ไขเปลี่ยนแปลงให้เป็นการกระทำที่สุจริต และการลดเหตุปัจจัยหรือแรงจูงใจทำให้เกิดความคิดเห็นที่ผิดอาจจะโดยอำนาจของโลหะ โทสะ โมหะ กระทั่งเกิดเป็นนิสัย

จากการสนทนากลุ่มและสัมภาษณ์เชิงลึก นิสิตที่กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาภาษาบาลี ได้แสดงความคิดเห็นว่า “แรงจูงใจที่ส่งเสริมให้เกิดการเริ่มสูบบุหรี่ คือ ความอยากลอง และภาวะความเครียดกับการทำงานหรือการเรียน และไม่คิดว่าการสูบบุหรี่มีโทษหรือเป็นสิ่งที่น่ารังเกียจเมื่ออยู่ในสังคม” ส่วนแรงจูงใจหรือสาเหตุที่ทำให้ไม่สูบบุหรี่ นิสิตที่กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาพุทธศิลปกรรม ได้อธิบายว่า “แรงจูงใจหรือสาเหตุของการไม่สูบบุหรี่เกิดจากการให้ความสำคัญและความตระหนักถึงบุคคลที่เรารัก ผู้ที่อยู่ใกล้ชิด การได้รับความปรึกษาจากผู้ปกครอง ครูบาอาจารย์ หรือผู้มีประสบการณ์” ซึ่งเหตุและแรงจูงใจทำให้เกิดการสูบบุหรี่สรุปโดยอาจารย์ประจำสาขาวิชาปรัชญา “คือ ความอยากรู้อยากลอง เป็นเรื่องที่ท้าทาย น่าตื่นเต้น สนุกสนานตามอย่างเพื่อนโดยบางคนมีทัศนคติที่ว่าถ้าไม่สูบบุหรี่จะเข้ากับเพื่อนไม่ได้ เพื่อนจะไม่ยอมรับเข้ากลุ่ม การตามแบบอย่างของคนในครอบครัวที่เป็นบิดา มารดา หรือญาติพี่น้อง ทำให้เห็นการสูบบุหรี่แต่เด็ก และคิดว่าเป็นเรื่องธรรมดาเพื่อเข้าสังคม ซึ่งบางคนจะสูบบุหรี่ในงานสังคมนั้น” ดังนั้น แรงจูงใจที่ทำให้เกิดการสูบบุหรี่จึงมาจากความเครียด สภาพสังคม การเลียนแบบและบุคคลรอบตัว และการไม่สูบบุหรี่เกิดขึ้นจากการเห็นครอบครัวและบุคคลใกล้ชิดไม่มีพฤติกรรมสูบบุหรี่ รวมถึงการตระหนักในโทษของการสูบบุหรี่

2. แนวทางการลด ละ เลิก การสูบบุหรี่ตามหลักพุทธธรรม (ภาวนา 4)

การศึกษาวิเคราะห์แนวทางการลด ละ เลิก การสูบบุหรี่จากการสนทนากลุ่มและสัมภาษณ์เชิงลึก โดยกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ สามารถเสนอแนวทางการลด ละ เลิก การสูบบุหรี่ ได้ดังนี้

2.1 ด้านสุขภาพร่างกาย (กายภาวนา)

2.1.1 การออกกำลังกาย เป็นแนวทางการส่งเสริมศักยภาพทางร่างกายโดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เช่น การวิ่ง การเดินเร็ว การปั่นจักรยาน การเล่นกีฬา ฯลฯ เพื่อช่วยลดความเครียดจากความอยากนิโคตินหรือบุหรี่ โดยนิสิตที่กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี สาขารัฐศาสตร์ ได้อธิบายเหตุผลว่า “การออกกำลังกายเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ทั้งเป็นการสร้างพฤติกรรมที่เป็นกุศล เป็นการทำตนให้หลักหนีและห่างไกลจากอบายมุขในรูปแบบต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี” และนิสิตที่กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ แสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมว่า “การออกกำลังกายเป็นกิจวัตรพื้นฐานที่ทุกคนสามารถทำได้ และยังเป็นประเพณีธรรมแห่งการเกิดสติปัญญา ซึ่งเป็นการใช้หลักกายภาวนาร่วมกับวิธีการอยู่ให้ห่างจากบุหรี่ คือ การหันไปดูแลร่างกายตนเองโดยการบริหารร่างกายที่สามารถทำได้ในแต่ละวัน” ดังนั้น การอยู่ให้ห่างจากแหล่งที่มาของบุหรี่ รวมถึงพยายามอยู่ในสถานที่ที่จำกัด เช่น สวนสาธารณะ สถานที่ออกกำลังกาย เป็นต้น จะสามารถทำให้ห่างจากพฤติกรรมล่อแหลมในการสูบบุหรี่ได้

2.1.2 การฝึกกรรมฐานและสมาธิ เป็นแนวทางการส่งเสริมร่างกายด้วยการฝึกอบรมกายภายนอกทางอินทรีย์ทั้ง 5 เป็นการปฏิบัติในทางที่เป็นคุณต่อร่างกาย โดยอาจารย์ประจำสาขาพุทธศาสนา ได้วิเคราะห์ถึงหลักการฝึกกรรมฐานและสมาธิว่า “การฝึกกรรมฐานและปฏิบัติสมาธิด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง จะเป็นการพัฒนาสุขภาพร่างกายของตนเอง สามารถทำให้เกิดสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ ซึ่งการใช้หลักการฝึกกรรมฐาน เช่น เดินจงกรมและนั่งสมาธิต้องใช้ความอดทนหรือหลักขั้นต้นร่วมกับวิริยะหรือความเพียรพยายามทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจร่วมกันต่อการฝึกปฏิบัติ และยังเป็นเตรียมรับกับผลกระทบต่าง ๆ ที่จะเกิดต่อร่างกายในขณะที่ลด ละ เลิกบุหรี่” และนิสิตที่กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาปรัชญา ได้อธิบายเสริมว่า “ตามหลักพฤติกรรมศาสตร์ การใช้สมาธิค่าคงที่ของเวลาร่วมกับบริบทในการฝึกกรรมฐานและทำสมาธิอย่างสม่ำเสมอแบบมีวินัยประมาณ 7 ชั่วโมง/สัปดาห์ หรือคิดเฉลี่ย 1 ชั่วโมง/วัน เป็นระยะเวลา 346 ชั่วโมง/ปี จะสามารถกระตุ้นให้เซลล์ประสาทเนื้อเยื่อ สภาพอารมณ์ที่ถูกนิโคตินรวมถึงสารพิษอื่น ๆ ของบุหรี่ที่ทำลายไปกลับคืนสู่สภาพที่สามารถกลับไปใช้งานได้อย่างเป็นปกติได้” ดังนั้น หลักศีลภาวนาที่เกิดขึ้นจากกระบวนการการฝึกกรรมฐานและสมาธิร่วมกับการลด ละ เลิกการสูบบุหรี่ซึ่งจะสามารถช่วยในการปรับสภาพร่างกายให้กลับมาสมบูรณ์แข็งแรงอย่างเห็นผลได้จริง

2.2 ด้านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (ศีลภาวนา)

2.2.1 การฝึกปฏิบัติตามศีล 5 อย่างเคร่งครัด เป็นแนวทางการส่งเสริมให้ผู้สูบบุหรี่เห็นถึงความสำคัญของการปฏิบัติตนอย่างเคร่งครัดในข้อควรละเว้น โดยรองอธิการบดีวิทยาเขตเชียงใหม่ ได้แสดงข้อวินิจฉัยถึงหลักศีล 5 ไว้ว่า “หลักพุทธธรรมของศีล 5 มีส่วนสอดคล้องต่อหลักประเพณีให้ถึงความดี ซึ่งจะสามารถกระตุ้นให้เกิดการปฏิบัติด้วยปัญญาตามการละเว้นในข้อ 5 คือ การละเว้นสุรายาเสพติดต่าง ๆ จนกระทั่งสามารถปรับพฤติกรรมการดำเนินชีวิตให้ห่างไกลจากอบายมุขและสามารถสร้างสภาพจิตใจที่เข้มแข็งเพื่อการลด ละ เลิกการสูบบุหรี่ได้” และนิสิตที่กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาภาษาอังกฤษ ได้อธิบายว่า

“การรักษาศีล 5 ยังสามารถทำให้เกิดการควบคุมตนเอง ทั้งการตระหนักถึงการสูบบุหรี่ที่เป็นโทษด้านสร้างความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและผู้อื่น ศีล 5 ยังเป็นแนวทางในการส่งเสริมให้บุคคลเกิดจริยธรรมในการดำเนินชีวิตสามารถดำรงตนอยู่ด้วยดีในสังคม ซึ่งการทดลองปฏิบัติในขั้นแรก อาจจะใช้การลดสูบบุหรี่เพื่อทำให้ร่างกาย และจิตใจสามารถปรับสภาพได้และพร้อมที่จะฝึกปฏิบัติอย่างเคร่งครัดในการลด ละ เลิกการสูบบุหรี่เป็นลำดับ ๆ ไป” ดังนั้น การฝึกปฏิบัติตามศีล 5 อย่างเคร่งครัด จึงเป็นวิถีทางของการยึดหลักจริยธรรมในการดูแลตนเองควบคู่ไปกับการรักษาศีล อันเป็นวิถีทางเพื่อการขจัดปัญหาและโทษที่เกิดขึ้นจากการสูบบุหรี่ซึ่งเป็นสารเสพติดได้

2.2.2 การประพடுத்தินให้เป็นแบบอย่างที่ดี เป็นการส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้วยการใช้ต้นแบบที่ดีในการปฏิบัติตน โดยนิสิตที่กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาสังคมศึกษา ได้กล่าวถึงการเป็นแบบอย่างที่ดีของพระสงฆ์ว่า “พระสงฆ์ที่ดำรงตนอยู่ในหลักปฏิบัติและการดำรงอยู่ในวินัยอย่างเคร่งครัด ควบคู่กับการใช้หลักพุทธธรรมในพระวินัยปิฎกเพื่อตั้งตนให้มีความประพฤติอยู่ในระเบียบของศีลธรรม ถือเป็นผู้ควรค่าแก่การบูชาและเป็นแบบอย่างที่ดีในการดำเนินชีวิต อย่างเช่น การที่พระสงฆ์ประพடுத்தินไม่สูบบุหรี่ เมื่อภิกษุสามเณรและพุทธศาสนิกชนได้เห็นหรือรับรู้ ก็จะเคารพเลื่อมใสศรัทธาและปฏิบัติตนอย่างพระสงฆ์รูปนั้น เป็นต้น” ซึ่งนอกจากพระสงฆ์จะเป็นต้นแบบแห่งผู้ดำรงอยู่ในกรอบของศีลหรือปฏิบัติตนตามกฎของพระวินัยที่ตั้งมาแล้ว นักวิชาการศึกษากลุ่มงานบริการการศึกษา ได้วิเคราะห์ถึงหลักการประพடுத்தินให้เป็นแบบอย่างที่ดีของผู้ที่อยู่ใกล้ชิดว่า “การมีครอบครัวที่ไม่สูบบุหรี่หรือดื่มเหล้า ก็ถือเป็นแรงจูงใจอย่างหนึ่งในการที่ทำให้ผู้อยู่ใกล้ชิดไม่สูบบุหรี่ได้ เพราะการมีแบบอย่างที่ดีจะสามารถทำให้เห็นผลลัพธ์ทั้งข้อดีและข้อเสียของการไม่สูบบุหรี่หรือการเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับอบายมุข ทั้งครอบครัวหรือเพื่อนยังเป็นสาเหตุแรกเริ่มของการที่ผู้สูบบุหรี่หันไปเริ่มสูบบุหรี่กระทั่งติดเป็นนิสัยอีกด้วย” ดังนั้น การประพடுத்தินให้เป็นแบบอย่างที่ดีจึงเป็นวิถีทางของการสร้างต้นแบบอันเป็นแบบอย่างด้านความประพฤติและการปฏิบัติให้ห่างไกลจาอบายมุข และการสร้างแรงบันดาลใจด้วยการยึดแบบอย่างของบุคคลที่ควรค่าแก่การเคารพศรัทธาเป็นต้นแบบ

2.3 ด้านจิตใจ (จิตตภาวนา)

2.3.1 การฝึกปรับใจยอมรับผลกระทบที่เกิดขึ้น เป็นแนวทางการยอมรับผลกระทบของการเลิกสูบบุหรี่ต่อร่างกายและจิตใจ โดยนักวิชาการศึกษากลุ่มวางแผนวิชาการ ได้อธิบายว่า “หลักแนวคิดด้านจิตตภาวนาจะสามารถส่งเสริมให้เกิดความรู้และเข้าใจด้วยการจุดประกายความคิดให้มองเห็นความสำคัญของตนเอง และสร้างความเข้มแข็งให้แก่สภาพจิตใจ ด้วยเหตุผลที่ว่า การสูบบุหรี่สร้างพฤติกรรมของการติดสารนิโคตินเพื่อกระตุ้นสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้เกิดความสุขในสภาวะใดสภาวะหนึ่งที่เกิดขึ้นกับร่างกายและจิตใจ” และนิสิตที่กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาพุทธศิลปกรรม ได้วิเคราะห์ถึงการฝึกปรับใจยอมรับผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการลด ละ เลิกการสูบบุหรี่ไว้ว่า “การหยุดสูบบุหรี่จะเกิดผลกระทบทางอารมณ์และสภาพจิตใจอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ดังนั้นสิ่งสำคัญของการลดบุหรี่คือการรู้จักหักห้ามใจ และการยอมรับความจริงว่าจะต้องเลิกบางสิ่งที่ไม่เกิดประโยชน์ต่อตนเองโดยไม่มีข้ออ้างหรือข้อแม้ใด ๆ โดยวิธีการฝึกปรับใจยอมรับผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการเลิกสูบ

บุหรืควรดำเนินควบคู่ไปกับกิจกรรมที่สามารถทำให้ตนเองเกิดสมาธิกระทั่งควบคุมสภาพจิตใจของตนเองได้ เช่น การวาดภาพ การระบายสี การสร้างสรรค์ผลงานทางศิลปะ เป็นต้น” ดังนั้น แนวทางการการฝึกปรับใจ ยอมรับผลกระทบที่เกิดขึ้นคือการสร้างเงื่อนไขอย่างใดอย่างหนึ่งให้ผู้สูบบุหรี่เห็นความสำคัญหรือสิ่งที่ดีในตนเอง เช่น การใช้เงื่อนไขด้านความสามารถในตนเองด้านการสร้างสรรค์ และการทำประโยชน์ในทางใดทางหนึ่ง เพื่อการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์สูงสุดและห่างไกลจากบุหรืนั่นเอง

2.3.2 การใช้สิ่งแวดลอมเป็นแรงจูงใจ เป็นการส่งเสริมศักยภาพทางสังคมเพื่อจูงใจให้แก่ ผู้ที่ต้องการลด ละ เลิกบุหรื โดยนิสิตที่กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี สาขารัฐประศาสนศาสตร์ ได้แสดงความคิดเห็นว่า “ในกรณีของ มจร เชียงใหม่ คณาจารย์ภายในมหาวิทยาลัยฯ ควรมีความเข้าใจทั้งดูแลเอาใจใส่ในนิสิตของตน เป็นพิเศษด้านการให้คำปรึกษาแก่นิสิตในทุก ๆ เรื่อง เพื่อการส่งเสริมสภาพจิตใจของนิสิตหรือผู้สูบบุหรี่ที่ต้อง ลด ละ เลิกการสูบบุหรื” นิสิตที่กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาภาษาบาลี ได้อธิบายเพิ่มเติมว่า “การใช้ สิ่งแวดลอมเป็นแรงจูงใจเพื่อปรับสภาพจิตใจของผู้ที่ต้องการลด ละ เลิกการสูบบุหรื คือการอาศัยทุกภาคส่วน ทางสังคมมาขับเคลื่อนให้เกิดแรงกระตุ้นด้านสภาพจิตใจหรือสภาวะภายในของตัวผู้สูบบุหรื การให้ความรู้ และ สนับสนุนการให้กำลังใจแก่ผู้ติดบุหรื การเฝ้าระวังรักษา เป็นต้น ซึ่งการใช้แรงจูงใจทางสังคมจะทำให้ผู้ที่อยากเลิกสูบบุหรื มีที่พึ่งพิงทางจิตใจและกลับเข้าสู่สังคมได้อย่างปกติสุข” ดังนั้นการใช้สภาพแวดลอมเพื่อสร้างแรงจูงใจจึงเป็น ความร่วมมือในกลุ่มสังคมของผู้ที่ต้องการลด ละ เลิกการสูบบุหรืได้รับการดูแลเฝ้าระวัง ให้คำปรึกษาและเป็นที่พึ่งพิงทางจิตใจเพื่อการบรรลุถึงเป้าหมายของการเลิกสูบบุหรื

2.4 ด้านปัญญา (ปัญญาภาวนา)

2.4.1 การประยุกต์ใช้หลักธรรมเพื่อบรรเทาภาวะความเครียด เป็นแนวทางส่งเสริม การใช้สติปัญญาในหลักธรรมอย่างจริงจังเพื่อให้เข้าใจถึงความทุกข์จากการสูบบุหรื โดยอาจารย์ประจำสาขาวิชาปรัชญา ได้วิเคราะห์ให้เห็นถึงหลักพุทธจริยศาสตร์ว่า “หลักธรรม คือ แนวคิดและเป็นแนวทางด้านจริยศาสตร์ที่ส่งเสริมให้ บุคคลเกิดสติปัญญา ซึ่งปัญญาภาวนา สามารถจัดเข้าหมวดญาณวิทยาหรือการสร้างความรู้ความเข้าใจ เช่น การตั้งคำถามในปัญหาและความทุกข์ด้านสุขภาพของผู้สูบบุหรืว่าอะไรคือสาเหตุของการเริ่มสูบ การหยุดสูบ จะส่งผลอย่างไร อะไรคือแรงจูงใจในการหยุดสูบ และผลของการหยุดสูบจะละความเครียดทำให้เกิดความสุขได้อย่างไร” ซึ่งอาจารย์ประจำสาขาวิชาพุทธศาสนาได้อธิบายเพิ่มเติมว่า “ผู้ที่ต้องการลด ละ เลิกการสูบบุหรืควรใช้ปัญญา พิจารณาเพื่อตระหนักรู้ถึงความละเอียดแวกใจที่ได้กระทำความผิดบาปต่อร่างกายของตนเองและบุคคลรอบข้าง และ การใช้หลักปัญญาภาวนา นอกจากจะสามารถทำให้เข้าใจถึงกระบวนการอันเป็นแนวทางในการเริ่มต้นลด พฤติกรรมของการสูบบุหรืและพฤติกรรมอื่น ๆ ที่ไม่เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น และการใช้หลักปัญญาภาวนา ยังทำให้เกิดเป็นความสุขในปัจจุบัน เกิดสติสัมปชัญญะ ทำให้จิตใจสงบสงัดจากกามและอกุศลธรรม สามารถระงับ ดับความตึงเครียดได้ทุกสถานการณ์ เอื้อให้มีสภาวะจิตที่ดีงาม มีคุณธรรม เรียบง่าย สันโดษ และเสียสละ ต่อส่วนรวม” ดังนั้น สภาวะความความเครียดที่เกิดจากการลด ละ เลิกการสูบบุหรื คือ การประยุกต์แนวคิด

ปัญญาวานาโดยตั้งคำถามและหาคำตอบถึงผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นจากการลด ละ เลิกการสูบบุหรี่ และการใช้ปัญญาวานาในการเกรงกลัวหรือละอายต่อบาปที่ได้ทำร้ายตนเองและคนรอบข้าง

2.4.2 การใช้แรงบันดาลใจเชิงสร้างสรรค์ เป็นการส่งเสริมความคิดและการกระทำในด้านดีด้วยหลักพุทธธรรม โดยนิสิตที่กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาปรัชญา ได้วิเคราะห์แรงบันดาลใจเชิงสร้างสรรค์ว่า “การสร้างแรงบันดาลใจเชิงสร้างสรรค์ ไม่จำเป็นจะต้องสร้างสรรค์ผลงานศิลปะที่ยิ่งใหญ่อลังการ แต่เป็นการปรับเปลี่ยนวิถีคิดและการกระทำด้วยการวิเคราะห์ถึงคุณค่าที่เกิดขึ้นจากการลด ละ เลิกการสูบบุหรี่ เช่น การสร้างสรรค์รูปแบบการดำเนินชีวิตให้ห่างไกลจากบุหรี่ด้วยปัญญาญาณหรือการบรรลุแจ้งเห็นจริงด้วยวิสัยของมนุษย์ที่เกิดมาอย่างมีคุณค่าทั้งด้านร่างกายและสติปัญญา ซึ่งการสร้างสรรค์ในที่นี้อาจเป็นการเขียนบรรยายโดยการสร้างสรรค์เป็นวรรณกรรมถึงกระบวนการในการเริ่มต้นการเลิกสูบบุหรี่จนถึงขั้นการเลิกสูบบุหรี่ได้อย่างสมบูรณ์แบบ และการไม่กลับไปสูบบุหรี่อีกว่ามีที่มาที่ไปของการลด ละ เลิกด้วยปัญญาอย่างไรและใช้วิธีการใด” และรองอธิการบดีวิทยาเขตเชียงใหม่ ได้อธิบายเสริมถึงเหตุแห่งการใช้แรงบันดาลใจเชิงสร้างสรรค์ไว้ว่า “ตนเองเปรียบเสมือนศูนย์รวมของจักรวาล เป็นปัจเจกบุคคลที่เกิดจากความคิดดี ๆ มีชีวิตชีวา มีความคิดสร้างสรรค์ มีความมั่นใจในความต้องการทำบางสิ่ง มีการรู้สึกตัว ซึ่งแรงบันดาลใจในการสร้างสรรค์ตนเองให้ปลอดภัยจากอบายมุขต่าง ๆ ถือเป็นคุณประโยชน์ทั้งปัจจุบันชาติ เป็นประโยชน์ในชาติหน้า และเป็นประโยชน์สูงสุดแห่งการบรรลุธรรม โดยการดูแลรักษาร่างกายให้รอดพ้นจากโรคภัยไข้เจ็บก็ควรมีวิธีการที่สร้างสรรค์ที่แปลกแยกออกไปจากพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการเกิดโรค การสร้างสรรค์ในที่นี้จึงเปรียบเสมือนความสุขความสมหวังที่ได้ขึ้นสวรรค์ชั้นใดชั้นหนึ่งจากสถานะของการกระทำทั้งดีความอยากอันเป็นกิเลสอย่างหนาที่ไม่สูบบุหรี่ออกไปจากการดำเนินชีวิตนั่นเอง” ดังนั้น การใช้แรงบันดาลใจเชิงสร้างสรรค์เพื่อการลด ละ เลิกการสูบบุหรี่จึงไม่ใช่การสร้างสรรค์โดยการสร้างผลงานศิลปะแบบวาดเขียน แต่เป็นการใช้ปัญญาที่ได้กะเทาะเอากิเลส ตัณหา และราคะเพื่อเกิดเป็นแรงบันดาลใจในการผลักดันให้เกิดผลสำเร็จอย่างใดอย่างหนึ่งของการกระทำ

การอภิปรายผล

แนวทางการลด ละ เลิก บุหรี่ ตามหลักพุทธธรรม สามารถอธิบายได้ดังนี้

ด้านกาย ควรฝึกอบรมกายภายนอกในทางที่เป็นคุณร่วมกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เพื่อการสร้างความสุขของร่างกายในขณะที่กำลังลด ละ หรือเลิกการสูบบุหรี่ เพราะสาเหตุความเครียดหรือปัจจัยอื่น ๆ ของบุหรี่ยังมีผลต่อร่างกายและความรู้สึก การใช้หลักกายภาวนาร่วมกับวิธีการอยู่ให้ห่างจากบุหรี่ และการหันไปดูแลร่างกายตนเองโดยออกกำลังกายจะส่งผลดีต่อกระบวนการในการลด ละ เลิก พฤติกรรมการสูบบุหรี่ ทั้งยังก่อให้เกิดประโยชน์ด้านสุขภาพร่างกายรวมถึงด้านอื่น ๆ ของตนเองอีกด้วย (พระครูวิสุทธิธรรมวิเทศ กนตมโม, 2564) ดังนั้นการทำกิจกรรมสันทนาการต่าง ๆ เหล่านั้น ควรมีการใช้ร่างกายทุกส่วนอย่างสมดุล เกิดประโยชน์ทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อตนเองและสังคม เช่น การเก็บกวาดขยะ หรือการช่วยเหลือกิจกรรมอื่น ๆ

ของมหาวิทยาลัยฯ วัดและชุมชน ซึ่งการกระทำดังกล่าวสอดคล้องต่อข้อคิดเห็นของชมาพร รักจรรยาบรรณ (2559) ที่กล่าวว่า การดูแลตัวเองทั้งมีพฤติกรรมทางด้านสุขภาพที่ถูกต้องตามมาตรฐาน จะทำให้ร่างกายแข็งแรง และการสร้างสรรคกิจกรรมที่ดีในสังคมจะเป็นการส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นกุศลซึ่งเป็นพื้นฐานแห่งการเกิดปัญญา

ด้านศีลภาวนา หลักการสำหรับการปฏิบัติหรือยึดเหนี่ยวให้ผู้สูบบุหรี่สามารถลด ละ เลิกบุหรี่ได้ คือ การละเว้นและการควบคุมตนเองด้วยระเบียบวินัยเพื่อไม่ให้เสี่ยงกับการถูกชักจูงและการชักชวนจากผู้สูบบุหรี่ ดังนั้นจึงควรใช้แนวทางการอยู่ในศีลหรือข้อละเว้นตามหลักของศีล 5 เพื่อให้มีสติในการครองตน ศีลมีข้อดีในการลด ละ เลิกบุหรี่ คือ เป็นการสร้างเกณฑ์กติกากระทั่งเกิดเป็นบรรทัดฐานที่ดำรงในการอยู่ร่วมกัน และกรณีของศีล 5 ยังสามารถกระตุ้นให้เกิดการปฏิบัติให้เกิดปัญญา กระทั่งสามารถมีสภาพจิตใจที่เข้มแข็งในการลด ละ เลิก บุหรี่ได้ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2564) ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของพระครูสิริปัญญาญโยค (ปัญญา ภูมालา) (2561) ที่กล่าวว่า การรักษาศีลจะสามารถทำให้เกิดสมาธิในการควบคุมตนเอง เป็นการเสริมสร้างสุขภาพทางสังคม ไม่สร้างความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและผู้อื่น ทำให้ตระหนักถึงจริยธรรมในการการดำเนินชีวิต สามารถดำรงตนอยู่ด้วยดีในสังคม เป็นแบบอย่างเพื่อชักนำสังคมสู่ความอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันได้

ด้านจิตตภาวนา ในการพัฒนาสภาวะจิตใจของผู้ที่กำลัง ลด ละ เลิกการสูบบุหรี่ ควรพยายามใช้หลักธรรม จิตตะหักห้ามใจตัวเองร่วมกับหลักวิมิงสาพยายามหมั่นทบทวนตัวเอง ให้กำลังใจตัวเองอยู่เสมอในการตั้งอยู่ในสัจจะ เพื่อให้เป้าหมายที่มุ่งหวังเพื่อการลด ละ เลิก บุหรี่ให้สำเร็จ เพราะในกระบวนการเลิกบุหรี่ สภาพจิตใจ ถือว่ามีผลต่ออารมณ์กับระเบียบวินัยของผู้เริ่มในการหยุดสูบบุหรี่ และผู้ที่กำลังลด ละ เลิกพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ควรได้รับการดูแลเอาใจใส่ และการได้รับคำแนะนำอย่างเหมาะสม สอดคล้องกับการวิเคราะห์ปัจจัยด้านสภาวะทางจิตใจในผู้ลด ละ เลิกบุหรี่ของ ญัฐกานต์ จุลจันทน์โพธิ์ และคณะ (2563) ที่กล่าวว่า ควรอาศัยทุกภาคส่วนมาเป็นตัวขับเคลื่อนให้เกิดแรงกระตุ้นภายในของตัวผู้สูบบุหรี่ เพื่อเสริมสร้างกำลังใจในการลด ละ เลิกการสูบบุหรี่ให้ได้

แนวทางการส่งเสริมสภาพจิตใจหรือแรงจูงใจ โดย Thrash & Elliot (2003) วิเคราะห์ว่า สภาพจิตใจหรือแรงจูงใจมีลักษณะเป็นเหตุผล เป็นไปตามที่ผู้จูงใจหรือสิ่งจูงใจกำหนดมีส่วนสำคัญอย่างยิ่งต่อการลด ละ เลิก การสูบบุหรี่ ซึ่งการส่งเสริมกำลังใจเกิดได้หลายวิธี อาทิเช่น การไม่หมกมุ่นอยู่กับอบายมุข การใช้เวลาวางให้เกิดประโยชน์ การเลือกกลายนิมิตร การอยู่ในสถานที่หรือสิ่งแวดล้อมที่ดี และพลังใจจากคนรอบข้างมีความสำคัญต่อการลด ละ เลิกการสูบบุหรี่ เพราะผู้ที่สูบบุหรี่คือผู้ป่วยที่ต้องการพลังจิตและแรงใจ ดังนั้นการมีสุขภาพจิตที่ดีเป็นความสามารถในการกลับคืนสภาพเดิม สามารถฟื้นฟูพลัง เกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ และสามารถเอาชนะปัญหาอุปสรรคของชีวิตได้ ดังนั้น การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อลด ละ เลิกการสูบบุหรี่ นอกจากกำลังใจของตนเองแล้ว กำลังใจจากบุคคลรอบข้างและสังคมก็ถือว่าสำคัญเช่นกัน

ด้านปัญญาภาวนา การเข้าใจถึงสภาพปัญหาในพิสัยของการสูบบุหรี่และไม่สูบบุหรี่ด้วยความรู้ความเข้าใจ และสติปัญญาสามารถทำให้ผู้สูบบุหรี่ลด ละ เลิกบุหรี่ได้ โดยพระครูวิสุทธสุวรรณดิตถ์ กนตธมโม (2564) ได้วิเคราะห์ว่า การพัฒนาด้านปัญญาเป็นการฝึกอบรมปัญญาเพื่อสร้างความรู้ ความคิด ความเข้าใจ แก้ปัญหา

ด้วยปัญญา ซึ่งสอดคล้องกับ แนวคิดของพระครูสิริปัญญาโนค (ปัญญา ภูมาลา) (2561) ที่กล่าวว่า ปัญญาจะเอื้อให้ผู้คนมีความสงบ มีคุณธรรม มีปัญญารู้เท่าทันโลก ลดละความหลงใหลยึดติดในวัตถุ ดังนั้นจึงถือได้ว่าการส่งเสริมให้ผู้ที่ดีบุหรืเกิดความตระหนักรู้ด้วยสติปัญญาจะเป็นการจุดประกายพฤติกรรมการลด ละ กระทั่งเลิกสูบบุหรืทุกชนิดได้

แนวทางการลด ละ เลิกการสูบบุหรืด้วยปัญญาภาวนา ควรมีการพูดคุยเชิงลึก การมุ่งเน้นพุ่งเป้าไปที่กระบวนการต่าง ๆ ของการลด ละ เลิกพฤติกรรมกาสูบบุหรื ด้วยการสร้างจิตสำนึกที่ดีในการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกัน และสอดคล้องกับแนวคิดของพระธรรมปิฎก (ประยุทธิ์ ปยุตฺโต) (2539) ที่ว่า การพัฒนาการรู้จักคิดจะนำไปสู่จุดหมายในการแก้ปัญหาโดยสร้างสรรค์ เป็นการดำเนินชีวิตด้วยการใช้สติปัญญาอย่างแท้จริง และพระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาฯ (2566) อธิบายถึงหลักการพุทธิปัญญา ไว้ว่า ปัญญาภาวนาจะทำให้เกิดเป็นความสุขในปัจจุบัน เกิดสติสัมปชัญญะ ทำให้จิตใจสงบสงัดจากกามและอกุศลธรรม สามารถระงับดับความตึงเครียดได้ทุกสถานการณ์ ดังนั้น ปัญญาภาวนา นอกจากจะเป็นหลักการในกระบวนการลด ละ เลิกการสูบบุหรืแล้วยังสามารถเป็นหลักที่นำไปประยุกต์ใช้กับการแก้ไขปัญหาระหว่างอื่น ๆ ในชีวิตได้อีกด้วย

ดังนั้นแนวทางการส่งเสริมสุขภาพตามหลักพุทธธรรม (ภาวนา 4) ประกอบด้วยประเด็น ดังนี้

1. ด้านการส่งเสริมและดูแลสุขภาพร่างกาย (กายภาวนา) เป็นกิจกรรมสำคัญต้องได้รับการส่งเสริม และสนับสนุนจากบุคลากรของมหาวิทยาลัย โรงพยาบาล วัด คณะสงฆ์และชุมชน เพื่อร่วมมือกันขับเคลื่อนการดูแลสุขภาพ ได้แก่ 1) การจัดสิ่งแวดล้อมในบ้านหรือสถานที่ทำงานให้เกิดความร่มรื่นและเอื้ออำนวยต่อการทำกิจกรรมหรือทำงานอย่างเป็นระเบียบเรียบร้อย เพื่อลดความอึดอัดและภาวะความเครียดจากสิ่งแวดล้อม 2) ส่งเสริมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่เหมาะสมอยู่เป็นประจำทั้งในสถานที่ทำงานหรือในวัด เพื่อผ่อนคลาย และสร้างความสมดุลให้แก่ร่างกาย 3) ส่งเสริมและสนับสนุนให้นิสิตปรับอิริยาบถในการดำเนินชีวิตให้มีความสมดุล เพื่อลดภาวะความเครียดทางร่างกายและจิตใจ โดยอาจเปลี่ยนอิริยาบถการทำงานหรือการเรียน ทุก ๆ ชั่วโมง 4) ทำบันทึกความร่วมมือด้านการรักษาและบำบัดทางการแพทย์หรือแพทย์ทางเลือก โดยความร่วมมือของคณะสงฆ์บุคลากรทางการแพทย์และองค์กรชุมชน เช่น ทีมสมุนไพรรักษาสุขภาพ การอบสมุนไพรรักษา การปรึกษาจิตแพทย์ 5) สนับสนุนโครงการและกิจกรรมสันตนาการหรือกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ภายในมหาวิทยาลัย บริเวณวัดหรือชุมชน

2. ด้านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (ศีลภาวนา) หรือการมีระเบียบวินัยในการดำเนินชีวิตที่ต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและเสริมสร้างองค์ความรู้เพื่อการมีสุขภาพที่ดี ได้แก่ 1) จัดกิจกรรมตั้งสัจจอธิษฐานโดยอาศัยหลักธรรมหรือกัลยาณมิตรเป็นแรงบันดาลใจเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การลด ละ เลิกบุหรื 2) ส่งเสริมการประชุมอบรม สัมมนา และ/หรือเสวนาด้านสุขภาพเพื่อการลด ละ เลิก การสูบบุหรืร่วมกับคณะ มหาวิทยาลัย วัด หรือชุมชนในวันพระ 3) การส่งเสริม ยกย่อง และ/หรือให้รางวัลแก่บุคคลผู้เป็นแบบอย่างที่ดีของการลด ละ เลิก การสูบบุหรื โดยความร่วมมือของมหาวิทยาลัย วัด หรือชุมชน

3. ด้านการพัฒนาจิตใจ (จิตตภาวนา) หรือฝึกฝนอบรมจิตใจให้มีความเข้มแข็งและมีความเข้าใจคุณค่าและความจริงของชีวิตที่ต้องอาศัยกระบวนการต่าง ๆ เช่น การสนทนา เสวนา สานเสวนาร่วมกับผู้ทรงคุณวุฒิเกี่ยวกับผลกระทบจากบุหรืที่มีต่อสุขภาพและสังคมเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้การดูแลสุขภาพที่ถูกต้อง การเข้าร่วมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาเนื่องในวันสำคัญหรือกิจกรรมประเพณีวัฒนธรรมท้องถิ่น การให้คำปรึกษา และเยี่ยมให้กำลังใจโดยความร่วมมือของมหาวิทยาลัย คณะสงฆ์ ชุมชน บุคลากรทางการแพทย์ และ/หรือ อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.)

4. ด้านการพัฒนาปัญญา (ปัญญาภาวนา) การเรียนรู้และทำความเข้าใจคุณค่าชีวิตและสุขภาพเพื่อส่งเสริมความตระหนักรู้และความเข้าใจผลกระทบของบุหรืที่มีต่อชีวิตและสังคมทั้งในระบบการศึกษาและการศึกษาตามอัธยาศัย โดยอาศัยข้อมูลทางการแพทย์และหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องมาบูรณาการเพื่อแก้ปัญหาการสูบบุหรืหรือสร้างความสมดุลให้แก่ชีวิตและสังคม ตลอดจนสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุข และเป็นแบบอย่างที่ดีแก่สังคม

การนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

นักศึกษา มจร.และบุคคลทั่วไปสามารถนำไปปรับใช้ในการดำรงชีวิต โดยการประยุกต์หลักพุทธธรรมภาวนา 4 ได้แก่ การดูแลรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง การดำรงตนอยู่ในข้อวินัยแห่งศีลหรือการละเว้นอบายมุขหรือสิ่งที่ทำร้ายร่างกายและจิตใจ การรักษาสภาพจิตใจให้เข้มแข็งด้วยการมีสติรู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา และการใช้ปัญญาพิจารณาถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นจากการสูบบุหรื

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการวิจัยและพัฒนา (Research & Development) เกี่ยวกับการพัฒนาโปรแกรมบำบัดรักษาการเลิกสูบบุหรืสำหรับพระสงฆ์ โดยความร่วมมือระหว่างมหาวิทยาลัย คณะสงฆ์ กับบุคลากรทางการแพทย์

เอกสารอ้างอิง

- ณัฐกานต์ จุลจันทน์โพธิ์ และคณะ. (2563). การพัฒนารูปแบบ ลด ละ เลิก บุหรื ในชุมชน กรณีศึกษา หมู่ 7 บ้านแก่นเท่า ตำบลบ้านฝาง อำเภอบ้านฝาง จังหวัดขอนแก่น. สืบค้นเมื่อ 5 มิถุนายน 2566 จาก <http://gishealth.moph.go.th/healthmap/work.php?maincode=15011>.
- พระครูวิรุฬสุวรรณดิษฐ์ กนตธมโม. (2564). พระพุทธศาสนากับการพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวม. รายงานสืบเนื่องจากการประชุมวิชาการระดับชาติครั้งที่ ๗ วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

- พระครูสิริปัญญาโยค (ปัญญา ภูมालา). (2561). รูปแบบการส่งเสริมสุขภาวะทางสังคมของพระสงฆ์ฆาธิการในสังคมไทย. ปรินญาพุทธศาสตร์ฉบับบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาฯ. (2566). พระไตรปิฎกเล่มที่ 21 พระสุตตันตปิฎกเล่มที่ 13 [ฉบับมหาจุฬาฯ] อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต. สืบค้นเมื่อ 15 กรกฎาคม 2566 จาก https://84000.org/tipitaka/read/m_siri.php?B=21&siri=41.
- พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2539). การศึกษาเพื่ออารยธรรมที่ยั่งยืน. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2564). พุทธธรรม (ฉบับเดิม). พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพฯ: บริษัท เอส. อาร์. พรินเตอร์ แมส โปรดัคส์ จำกัด.
- พระมหาสุเทพ สุปณฺธิโต (ผิวเผือด). (2560). แนวทางการจัดการปัญหาบุหรี่ยาในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. วารสารสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 20(20), 102.
- พระสุทิน จกกวโร (ราชวัฒน์). (2562). การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของชุมชนบ้านหนองบัวอำเภอบางบาล จังหวัดร้อยเอ็ด. ปรินญาพุทธศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- รัชตะ รอสุนเนิน และคณะ. (2564). แนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการเลิกบุหรี่. วารสารวิทยาลัยนครราชสีมา, 15(2), 365-366.
- ขมาพร รักจรรยาบรรณ. (2559). สรรสาระองค์การสุขภาวะ แนวคิดและกรณีตัวอย่าง: องค์การสุขภาพดี (Happy Body). กรุงเทพฯ: บริษัท พี.เอ. ลีฟวิ่ง.
- Cortés-Rodríguez, M., Galindo-Villardón, P., Sánchez-Barba, M., Jarauta-Bragulat, E., & Urchaga-Litago, J. D. (2023). Analysis of psychological well-being from a compositional data analysis perspective: A new approach. *Behavioral Sciences (Basel, Switzerland)*, 13(11), 926. <https://doi.org/10.3390/bs13110926>
- Le Foll, B. et al., (2022). Tobacco and nicotine use. *Nature Reviews. Disease Primers*, 8(1), 19. <https://doi.org/10.1038/s41572-022-00346-w>
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10-28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Thrash, T. M., & Elliot, A. J. (2003). Inspiration as a psychological construct. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 871-889. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.871>