



รายงานการวิจัย

โครงการวิจัยย่อยที่ ๒ เรื่อง

การบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน
อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม

The Buddhas Integration For elder Service of Local Administration
Organization in Nakhonpathom Province.

ภายใต้แผนงานการวิจัย

การพัฒนานโยบายและศักยภาพขององค์กรชุมชนในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ
อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม

Policy and Capacity Development of Local Administration
Organization for Support Elder Service in Nakhonpathom Province

โดย

พระมหาไกรวรรณ ชินทตฺติโย (ปุณฺชนฺธ) ดร. และคณะ

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี

พ.ศ. ๒๕๖๐

ได้รับทุนอุดหนุนงานวิจัยจาก มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

MCU RS 610760150



รายงานการวิจัย

โครงการวิจัยย่อยที่ ๒ เรื่อง

การบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน
อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม
The Buddhas Integration For elder Service of Local Administration
Organization in Nakhonpathom Province.

ภายใต้แผนงานการวิจัย
การพัฒนานโยบายและศักยภาพขององค์กรชุมชนในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุอำเภอสาม
พราน จังหวัดนครปฐม
Policy and Capacity Development of Local Administration
Organization for Support Elder Service in Nakhonpathom Province

โดย

พระมหาไถวรธรรม์ ชินทตติโย (ปุณฺชนฺธ) ดร. และคณะ
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี
พ.ศ. ๒๕๖๐

ได้รับทุนอุดหนุนงานวิจัยจาก มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
MCU RS 610760151

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



Research Report

Sub Research Report 2

The Buddhas Integration For elder Service of Local Administration Organization
in Nakhonpathom Province.

Under Research Program

Policy and Capacity Development of Local Administration
Organization for Support Elder Service in Nakhonpathom Province

By

Phra Maha Kraiwan Chindathi Yo (Pun Khan) Dr. and faculty and
faculty Buddhist Research Institute
Mahachulalongkornrajavidyalaya University Buddhapanya Sri Thawarawadee
Buddhist College
BE 2560

Research Project Funded by Mahachulalongkornrajavidyalaya University
MCU RS 610760150

(Copyright Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

ชื่อรายงานการวิจัย	การบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม
ผู้วิจัย	พระมหาไกรวรรณ ชินทตฺติโย (ปุ่นพันธ์) ดร. และคณะ
ส่วนงาน	สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ปีงบประมาณ	๒๕๖๐
ทุนอุดหนุนการวิจัย	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บทคัดย่อ

งานวิจัยฉบับนี้ มีวัตถุประสงค์คือ ๑) เพื่อศึกษากระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอ สามพราน จังหวัดนครปฐม ๒) เพื่อศึกษากิจกรรมที่บูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ขององค์กรชุมชน ในอำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม และ๓) เพื่อเสนอการบูรณาการหลักพุทธธรรมกับการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ

วิธีดำเนินการวิจัย เป็นการศึกษากาการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้วิธีศึกษาวิจัยเอกสาร และการศึกษาภาคสนาม โดยเก็บรวบรวมข้อมูล จากการสัมภาษณ์เชิงลึก จากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน ๒๕ รูป/คน จากนั้นนำผลวิจัยมาสนทนากลุ่มย่อยกับผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน ๑๕ รูป/คน เพื่อสรุปผลการบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ผลการวิจัยพบว่า

๑. กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม โดยใช้หลักพุทธธรรมไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) ด้านศีล ได้ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรับผิดชอบต่อนหน้าที่การงานอย่างเต็มที่ และปฏิบัติธรรมเป็นประจำ เสริมสร้างพัฒนาด้านกายและวาจา ให้มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างถูกต้อง ทำจิตอาสา และบริจาคทรัพย์ เป็นต้น ด้านสมาธิ ได้ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุทำสมาธิ ดูแลสุขภาพกายและใจให้มีความสัมพันธ์กัน ผีกจิตให้มีสมาธิเข้มแข็งจนสามารถควบคุมตนเองได้ เมื่อปล่อยวาง ทำให้มีความสุข ด้านปัญญา ได้ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุฝึกดำรงตนอยู่ในความไม่ประมาท รู้เท่าทัน มีสติ มีความรู้ความเข้าใจในตัวเอง ใจเย็น มีเหตุผลมากขึ้น นำปัญญามาเป็นตัวนำทางและควบคุมพฤติกรรมจนหลุดพ้นจากปัญหา ดับทุกข์ได้ ทำให้เป็นอิสระ สดใสเบิกบาน สุขสงบอย่างแท้จริง

๒. กิจกรรมที่บูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ใช้หลักไตรสิกขา มีศีล สมาธิและปัญญา ศีล คือ การฝึกฝนพัฒนาด้านพฤติกรรมทางกายและวาจาให้มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมที่เราเกี่ยวข้องสัมพันธ์ อย่างถูกต้องมีผลดี ส่วนสมาธิ เป็นการฝึกพัฒนาในด้านจิตใจ ถ้าจิตใจได้รับการพัฒนาให้ตั้งงามแล้วก็จะควบคุมดูแลและนำพฤติกรรมไปในทางที่ตั้งงามด้วย และปัญญา คือ ตัวนำทางและควบคุมพฤติกรรมทั้งหมด ปัญญาเป็นตัวปลดปล่อยจิตใจ ให้ทางออกแก่จิตใจ การได้พัฒนาปัญญาช่วยให้ชีวิตประสบความสำเร็จ มีการสร้างสวนสุขภาพ ลานกิจกรรม นำภูมิปัญญาท้องถิ่นหรือปราชญ์ชาวบ้าน เป็นวิทยากร ให้ความรู้ในเรื่องต่างๆ การจัดกิจกรรมด้านศาสนา ในโอกาสพิเศษต่างๆ การเปิดห้อง

สวดมนต์ หรือห้องทำสมาธิในโรงพยาบาล จัดตั้งศูนย์ดูแลสุขภาพเด็ก และการจัดกิจกรรมศูนย์สามวัยใจเกินร้อย

๓. เสนอการบูรณาการหลักพุทธธรรมกับการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ หลักพุทธธรรมไตรสิกขา ซึ่งประกอบด้วยศีล สมาธิ ปัญญา ทั้งนี้เพื่อให้ผู้สูงอายุมีการดำเนินชีวิตไปในวิถีที่ถูกต้องดีงาม โดยเสนอให้นำหลักพุทธธรรม ไตรสิกขา(ศีล สมาธิ ปัญญา) มาใช้ หรือประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างสุขภาวะของตนและผู้อยู่รอบข้าง พบว่า ศีล เป็นการฝึกฝนพัฒนาด้านพฤติกรรม การสังคัมสังเคราะห์ การศึกษาและอาชีพ การดำเนินชีวิตแบบพอเพียง การจัดกิจกรรมสุขภาวะแบบองค์กรวม การถือศีลปฏิบัติธรรม ในโอกาสต่างๆร่วมกัน พบว่า สมาธิ เป็นการพัฒนาจิต ให้เป็นจิตใจที่ดีงาม เข้มแข็ง มีความสุข มีเจตจำนงที่เป็นกุศล การจัดดอกไม้ การถักไหมพรม การอ่านหนังสือ และการเย็บปักถักร้อย การทำขนมไทย การร้อยพวงมาลัย การซ่อมแซมเสื้อผ้า และพบว่า ปัญญาเป็นการพัฒนาผู้สูงอายุในขั้นสูงสุด นำภูมิปัญญาท้องถิ่น ปรชาญชาวบ้าน วิทยาการมาจัดกิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับการรักษาสุขภาพกาย และจิตใจ จัดตั้งศูนย์ดูแลสุขภาพ การจัดกิจกรรมศูนย์สามวัยใจเกินร้อย ให้ผู้สูงอายุ พึ่งตนเองจนเป็นที่พึ่งของคนอื่น ซึ่งการบูรณาการหลักพุทธธรรมไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) ทั้ง ๓ ด้านนั้นมีความสัมพันธ์และเชื่อมโยงถึงกันอย่างต่อเนื่อง ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา ย่อมส่งผลให้มีความสุขดีตามมาอย่างแท้จริง



Research Title: The Buddhas Integration for elder Service of Local Administration Organization in Nakhonpathom Province

Researcher: Phra Maha Kraiwan Chindathi Yo (Pun Khan) Dr. and faculty

Department: Buddhist Research Institute,
Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Fiscal Year: 2560 / 2017

Research Scholarship Sponsor: Mahachulalongkornrajavidyalaya University

ABSTRACT

The objectives of this research were: (1) to study the process of enhancing the health of the elderly of the community organization in Sampran District, Nakhon Pathom Province (2) to study the activities of integration of Buddhist principles of in enhancing the health of the elderly of the community organization In Sam Phran District Nakhon Pathom Province and (3) to propose the integration of Buddhist principles and the enhancement of the well-being for the elderly.

This research is qualitative research. Using the research method : document and field study by collecting data from in-depth interviews of 25 key informants, the research was conducted by sub-group members and 15 experts from each group to summarize the results of integration of Buddhist principles in enhancing the health of the elderly in community organizations in Sam Phran district. Nakhon Pathom The research results are as below :

1. Process of Health Promotion for the elderly of the Community Organizations in Sam Phran District, Nakhon Pathom Province by using the threefold training (precepts of meditation). The moral precept presented to promote the elderly to be fully responsible for their duties with regular practice, to strengthen physical and verbal development, to have a proper relationship with the environment, volunteers and donations, etc. The spiritual meditation presented that it has encouraged the elderly to meditate and between physical health and mental health are very closely connected . Improve your mental toughness by training until you are able to control yourself. The intellect and wisdom promote the elderly to practice to live more carefully, safety precautions, knowing, conscious, self-conscious, self-centered, calm, more rational. Bring wisdom to guide and control behavior, release from the problem of suffering and find true happiness.

2. Activities that integrate Buddhist principles in enhancing the health of the elderly of the organization in Sampran Community, Nakhon Pathom Province using the Threefold Training : the precepts, the concentration and the wisdom, the

precepts are the training, the development of physical and verbal behavior, the relationship to the environment in which we are accurately related, the meditation is the practice of mental development. If the mind is well developed, it will control and conduct behavior in a good way, and intelligence is the guide and control of all behaviors. Wisdom is the liberation of the mind. Give the best solution to the mind. Improving intelligence helps life succeed. There is a health garden, a patio, local wisdom or villagers or trained farmers as a lecturer to give all the information, religious activities on special occasions, opened a prayer room or a meditation room in a hospital. Established Children's Health Care Center and organize activities called "Sam Wai Jai Kearn Roi Center".

3. Proposing integration of Buddhist principles and enhancing the well-being of the elderly.

The Three sense of Buddha Dharma (The Threefold training), for the propose of the elderly that they can live life "the right way". By proposing the Buddha Dharma, the Three Noble Truths (Precept, Concentration and Wisdom) to be used or applied to enhance one's well-being and those around them, the practice is to develop the behavior, Social work, Education and career, Sufficient lifestyle, Holistic wellness activities, Practicing of meditation on various occasions, we found that concentration is mental development. Being in good spirit, strong, happy, have charitable intentions, flower arrangements, knitting, reading, embroidery, making Thai desserts, make string flower garlands and clothing repair. And we found that wisdom is the highest stage of development for the elderly. The promotion of the use of local wisdom : Philosophers and trained farmers provide valuable knowledge about taking care of physical health and mental health, established a health care center. "Sam Wai Jai Kearn Roi Center" activities for the elderly. And when the elderly are self-reliant, they can depend on their own skills to support themselves and to help others. The integration of the Three Noble Truths (Concentration of Wisdom or The Threefold Training), which is related to each other and connected continuously. Elderly who follow these principles, will exactly find true happiness in life.

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยครั้งนี้ สำเร็จได้ด้วยความร่วมมือของกลุ่มผู้สูงอายุในอำเภอสามพราณ จังหวัดนครปฐม ผู้วิจัยจึงขอขอบคุณกลุ่มเป้าหมายผู้สูงอายุทุกท่านที่สละเวลา และให้ความร่วมมือในการให้สัมภาษณ์ด้วยความตั้งใจ

เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้ได้รับการสนับสนุนทุนวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปีงบประมาณ ๒๕๖๐ รวมทั้งได้รับความอนุเคราะห์ด้านสถานที่ วัสดุ และอุปกรณ์บางส่วน ในการปฏิบัติงานวิจัยจากวิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี ได้รับความอนุเคราะห์จากผู้ทรงคุณวุฒิ ในการสนทนากลุ่มย่อย ผู้วิจัยจึงขอขอบคุณมา ณ ที่นี้ด้วย

ท้ายนี้ผู้วิจัยขอขอบคุณผู้เชี่ยวชาญทุกท่านที่ตรวจเครื่องมือ ให้คำปรึกษาด้านต่างๆ จนทำให้ งานวิจัยครั้งนี้สำเร็จได้ด้วยดี

คุณค่าและประโยชน์จากงานวิจัยฉบับนี้ ขอมอบเป็นเครื่องบูชาคุณพระรัตนตรัย คุณพระพุทธรูปศาสนาที่ก่อให้เกิดสติปัญญาและคุณูปการอันมหาศาลแก่ข้าพเจ้า ผู้มีพระคุณทุกท่านที่มีส่วน ในการดำเนินงานวิจัยให้ประสบความสำเร็จ

พระมหาไกรวรรณ ชินทตติโย (ปุ่นขันธ) ดร. และคณะ

๓๐ กันยายน ๒๕๖๐

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ค
กิตติกรรมประกาศ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ช
สารบัญแผนภูมิ.....	ฉ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ.....	ญ
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย.....	๘
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ.....	๘
๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย.....	๘
๑.๕ นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย.....	๙
๑.๖ ประโยชน์ที่จะได้จากการวิจัย.....	๙
บทที่ ๒ แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๑๐
๒.๑ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับบูรณาการหลักพระพุทธธรรม.....	๑๐
๒.๒ แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ.....	๓๕
๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับบูรณาการหลักพระพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ.....	๕๓
๒.๔ องค์กรชุมชนกับการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ.....	๖๐
๒.๕ ข้อมูลพื้นที่วิจัย.....	๖๘
๒.๖ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	๗๙
๒.๗ กรอบแนวคิดในการวิจัย (Conceptual Framework).....	๘๒
บทที่ ๓ วิธีดำเนินการวิจัย	๘๓
๓.๑ รูปแบบการวิจัย.....	๘๓
๓.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	๘๔
๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	๘๔
๓.๔ วิธีการดำเนินการวิจัย.....	๘๕
๓.๕ การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	๘๖
๓.๖ การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย.....	๘๗

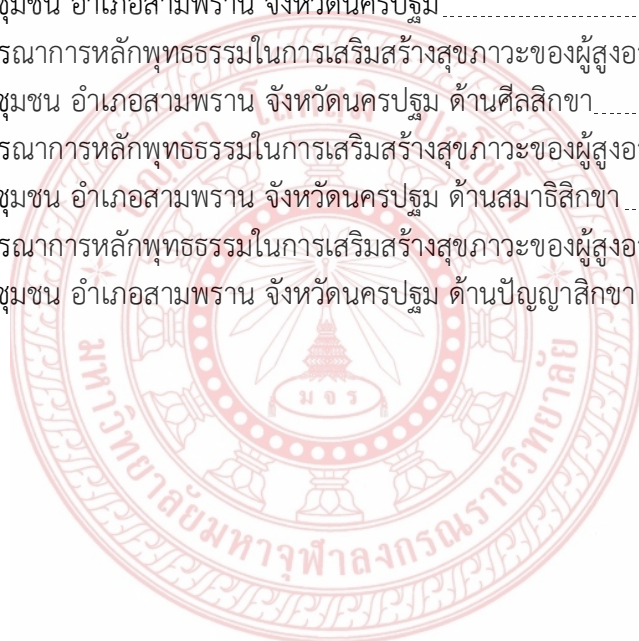
สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
๔.๑ แสดงข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์	๘๘
๔.๒ ข้อมูลทั่วไปของผู้ทรงคุณวุฒิเข้าร่วมการสนทนากลุ่มย่อย	๙๓



สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิที่	หน้า
๒.๑ แสดงพัฒนาการผู้สูงอายุสู่บทบาทผู้สูงอายุในปัจจุบัน.....	๕๒
๒.๒ แสดงการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม.....	๕๔
๒.๓ แสดงองค์รวมแห่งความสุข.....	๕๕
๒.๔ แสดงการดูแลตนเองแบบองค์รวม.....	๕๗
๒.๕ แสดงการดูแลตนเองแบบองค์รวมของผู้สูงอายุ.....	๕๙
๒.๖ แสดงกรอบแนวคิดในการวิจัย.....	๘๒
๔.๑ แสดงการบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม.....	๙๖
๕.๑ แสดงการบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ ขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ด้านศีลศึกษา.....	๑๑๖
๕.๒ แสดงการบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ ขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ด้านสมาธิศึกษา.....	๑๑๗
๕.๓ แสดงการบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ ขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ด้านปัญญาศึกษา.....	๑๑๘



อักษรย่อชื่อคัมภีร์

คำอธิบายการใช้สัญลักษณ์และคำย่อ

๑. คำย่อชื่อคัมภีร์พระไตรปิฎก

การวิจัยครั้งนี้ได้ใช้ “พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙”. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙ ซึ่งมีจำนวน ๔๕ เล่ม ในการวิจัย ได้ใช้ชื่อย่อ ดังต่อไปนี้

พระสุตตันตปิฎก (ภาษาไทย)

คำย่อ	ชื่อคัมภีร์
ที.ม.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค (ภาษาไทย)
ที.ปา.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค (ภาษาไทย)
ส.ส.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สฬาควรรค (ภาษาไทย)
อง.ติก.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ติกนิบาต (ภาษาไทย)
อง.จตุกก.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต (ภาษาไทย)
อง.ปญจก.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต (ภาษาไทย)
อง.สตุตก.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย สัตตกนิบาต (ภาษาไทย)
อง.อฏฐก.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย อฏฐกนิบาต (ภาษาไทย)
ขุ.ม.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก ขุททกนิบาต มหานิเทศ (ภาษาไทย)
ขุ.อิติ	(ไทย) = สุตตันตปิฎก ขุททกนิบาต อิติวุตตก (ภาษาไทย)

๒. การระบุเลขหมายพระไตรปิฎก

ในวิทยานิพนธ์เล่มนี้ใช้ “พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๕๕” เป็นหลักการอ้างอิงพระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย จะระบุ เล่ม/ชื่อ/หน้า เช่น ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๘๔/๒๒๕. หมายความว่า ระบุถึง สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค ฉบับภาษาไทย พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๐ ชื่อที่ ๑๘๔ หน้า ๒๒๕ เป็นต้น

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ประเทศไทยมีผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นอย่างสังเกตเห็นได้ชัด ไม่ว่าจะในครอบครัว ชุมชน หรือตามสถานที่สาธารณะ และมีการพยากรณ์ในอนาคตยังแสดงให้เห็นว่าสัดส่วนของประชากรสูงอายุจะเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ในอีกไม่เกิน ๑๐ ปีข้างหน้าประเทศไทยจะกลายเป็น “สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์” เมื่อประชากรอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปมีสัดส่วนสูงถึงร้อยละ ๒๐ ของประชากรทั้งหมด การนิยามผู้สูงอายุที่อายุ ๖๐ ปีบริบูรณ์ขึ้นไปสำหรับประเทศไทยใช้มาเป็นเวลานาน และเป็นอายุที่เริ่มต้นได้รับสวัสดิการและผลประโยชน์ต่าง ๆ จากทางราชการด้วย ในปัจจุบันนี้ประเทศไทยได้เป็นสังคมผู้สูงอายุแล้วคือมีผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ ๑๐ ตามเกณฑ์ขององค์การสหประชาชาติ และจากการฉายภาพประชากรของประเทศไทยระหว่างปี ๒๕๕๓-๒๕๘๓ พบว่าจำนวนและสัดส่วนของประชากรสูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ในขณะที่จำนวนและสัดส่วนของประชากรวัยทำงานลดลงอย่างต่อเนื่องเช่นเดียวกัน^๑ ซึ่งอาจก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ มากมายให้กับภาครัฐหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ไม่ว่าจะเป็นการเตรียมรับมือกับการเจ็บป่วยและโรคภัยไข้เจ็บของผู้สูงอายุ การจ่ายสวัสดิการในการครองชีพของผู้สูงอายุ การแบกรับภาระของบุตรหลานซึ่งเป็นวัยทำงานที่มีต่อผู้สูงอายุในสัดส่วนที่ไม่สมดุล^๒ การถูกทอดทิ้งและถูกละเลยจากบุตรหลาน การถูกกระทำรุนแรงทางจิตใจจากบุตรหลานหรือคนในครอบครัวโดยคำพูดและการไม่ให้เกียรติ นอกจากนี้รูปแบบของครอบครัวในสังคมไทยได้เปลี่ยนแปลงจากครอบครัวขยายซึ่งมีปู่ ย่า ตา ยาย บุตร หลานอยู่ร่วมกันไปเป็นครอบครัวเดี่ยวซึ่งประกอบด้วยสามี ภรรยา และบุตรเท่านั้น กล่าวคือมีสมาชิกในครอบครัวอยู่กันไม่เกินสองรุ่นซึ่งไม่เอื้อต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงวัยที่เคยมีบุตรหลานคอยดูแล หรือคอยดูแลบุตรหลานให้ ปรากฏการณ์ดังกล่าวทำให้ผู้สูงวัยไม่สามารถแสดงบทบาทต่าง ๆ ได้ เกิดความรู้สึกว่าตนเองขาดคุณค่า ขาดความภาคภูมิใจในตนเอง ทำให้เกิดเป็นปัญหาต่อเนื่องกับกลุ่มผู้สูงวัยในสังคมไทย^๓

นอกจากนั้น^๔ ปัญหาของผู้สูงวัยที่ถูกภัยคุกคามในทางด้านจิตใจประสบทุกข์ที่ถูกหลานทอดทิ้งให้อยู่บ้านคนเดียวตามลำพังโดยขาดคนเหลียวแล เป็นปัญหาใหญ่ในสังคมไทยปัจจุบัน เพราะที่สูงวัยมีเพิ่มขึ้นมาเรื่อย ๆ ทำให้ผู้สูงวัยถูกทอดทิ้งอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ จึงเป็นปัญหาใหญ่ในวงกว้าง ซึ่งจะต้องร่วมมือช่วยกันเข้ามาแก้ปัญหาผู้สูงวัยที่ถูกภัยทางสังคมที่เป็นคนรอบข้างเป็นส่วนมากที่ปล่อยให้เป็นคนแก่ชราเฝ้าบ้านอยู่คนเดียวไร้คนดูแล ปัญหาต่างๆ ที่เกิดจากสภาพแวดล้อม

^๑ ธีรรินทร์ เกรย์ และคณะ, **มโนทัศน์ใหม่ของนิยามผู้สูงอายุ : มุมมองเชิงจิตวิทยาสังคมและสุขภาพ**, (นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๖), หน้า ๒๗.

^๒ Kelly, Older and Wiser.) U.S. News & World Report. 147(2) : 2010, p.4.

^๓ ศากุล ช่างไม้, **สังคมไทยกับสถานการณ์ผู้สูงอายุในปัจจุบันและอนาคต**. (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มติชน, ๒๕๕๐), หน้า ๕๙.

^๔ นพวรรณ จงวัฒนา และคณะ, **ข้อมูลผู้สูงอายุที่น่าสนใจ Database on Ageing Population**, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์, ๒๕๔๙), หน้า ๓๒.

ทางสังคมที่มีการพัฒนาไปจุดสูงสุดจนปล่อยปลະลະเลยอย่างทีเห็นในปัจจุบันหรืออาจจะเกิดจากสภาพเศรษฐกิจที่ไม่คงที่ สภาพการเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่พัฒนาไปไกลจนทำให้ผู้สูงวัยปรับตัวไม่ทัน หรือการมีเทคโนโลยีที่ทันสมัยเข้ามาเกี่ยวข้องกับชีวิต ทำให้ชีวิตเปลี่ยนไปอย่างรวดเร็วจนปรับตัวไม่ทัน เช่น การใช้เทคโนโลยีที่นำเข้ามาใช้กับชีวิตประจำวันจนทำให้ชีวิตของมนุษย์สบายไปหมดแต่ขาดการดูแลซึ่งกันและกัน เช่น เครื่องใช้ไฟฟ้าในครัวเรือนที่ทันสมัย และการมีโทรศัพท์เคลื่อนที่ที่ทันสมัยโดยไม่ต้องไปหากัน ใช้โทรศัพท์สื่อสารหากันเองทำให้ผู้สูงวัยถูกทอดทิ้งให้เฝ้าบ้านอยู่ลำพังคนเดียว สวนผู้ที่เป็นลูกหรือเป็นหลานก็ใช้โทรศัพท์โทรถามหากันเอาเอง เพราะจะต้องออกจากไปบ้านทำงานตั้งแต่เช้าจรดถึงเย็น เมื่อมาถึงบ้านก็เกิดอาการเหนื่อยล้าจากการทำงานและเข้าที่พักเอาแรงไว้ทำงานในวันข้างหน้าต่อไป ทำอย่างนี้ไปวัน ๆ จนไม่มีเวลาดูแลพ่อแม่ นี่คือนปัญหาในสังคมไทยในปัจจุบันไม่ว่าในเมืองหรือชนบทก็เหมือนกัน ถ้าปล่อยปลະลະเลยให้ผู้เฒ่าผู้สูงวัยอยู่ตามลำพังแบบนี้ไปเรื่อย ๆ จะทำให้หน้าที่ของลูกที่จะต้องคอยดูแลพ่อแม่ยามแก่เฒ่าเริ่มจะเห็นห่างออกไป จนกระทั่งเป็นปัญหาใหญ่ในปัจจุบัน

การตระหนักถึงคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยจึงเป็นสิ่งสำคัญ ส่งผลให้ภาครัฐกำหนดมาตรการเตรียมการรองรับให้การดูแลผู้สูงวัย เพื่อให้ผู้สูงวัยเหล่านั้นมีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น โดยกำหนดยุทธศาสตร์ "การเตรียมความพร้อม สังคมไทยสู่สังคมผู้สูงวัย" เป็นหนึ่งในยุทธศาสตร์หลักของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ ๑๐ ด้วยการมีแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ ๒ (พ.ศ. ๒๕๔๕ - ๒๕๖๔) เพื่อกำหนดทิศทางนโยบายยุทธศาสตร์และมาตรการต่าง ๆ ที่ใช้ดำเนินการด้านผู้สูงอายุให้ชัดเจน ซึ่งบรรณวิทย์ และคณะ ดิสก์เทอร์เฮียส์ กล่าวไว้ว่า การดำเนินงานดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่าภาครัฐและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจะต้องเตรียมความพร้อมเกี่ยวกับระบบการดูแลและให้ความช่วยเหลือผู้สูงวัย เช่น การให้บริการด้านสุขภาพ การจัดสวัสดิการทางสังคม การส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดี เพื่อจัดการให้ระบบเพื่อสร้างเสริมคุณภาพชีวิต ให้สามารถพึ่งพาตนเองได้ และลดการพึ่งพาผู้อื่นดังที่ประสบการณ์ของประเทศที่พัฒนาแล้ว เช่น ประเทศเนเธอร์แลนด์หรือสวีเดน รัฐประสบกับปัญหาแบกรับค่าใช้จ่ายสาธารณะในด้านสุขภาพและการดูแลผู้สูงวัยที่เพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมาก และพยายามแสวงหาทางเลือกอื่นในการดูแลผู้สูงวัย^๕ โดยที่สิ่งเหล่านี้จะต้องมีการได้รับรู้ถึงข้อมูลที่จำเป็นต่อการวางแผนและดำเนินการบนฐานของการลงทุนและใช้จ่ายอย่างคุ้มค่า

สภาพปัญหาข้างต้น ถ้าได้มีการเตรียมรับมือกับปัญหาเหล่านี้เสียแต่ล่วงหน้าหรือสร้างภูมิคุ้มกันที่ดี ย่อมเป็นการเตรียมการอย่างชาญฉลาด ช่วยให้รัฐไม่ต้องทุ่มงบประมาณจำนวนมหาศาลกับการฟื้นฟู ดูแลรักษาผู้สูงวัย ดังนั้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงวัยจึงเป็นสิ่งจำเป็น และเป็นเรื่องเร่งด่วนที่รัฐควรเร่งรีบในการดำเนินการ หากไม่มีการดำเนินการใดๆ เพื่อรองรับสังคมผู้สูงวัยของไทยก็จะมีแนวโน้มที่จะต้องเผชิญกับปัญหาความยากจนของผู้สูงวัย รวมถึงปัญหาต่าง ๆ ที่กล่าวมาข้างต้น

^๕ สุทธิพงษ์ บัญผดุง, รายงานผลการวิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่นโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง (ระยะที่ ๑), (มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, ๒๕๕๔), หน้า ๑.

^๖ Beadle-Brown, J., Murphy, G., and DiTerlizzi, M., *Quality of Life for the Camberwell*, (Beadle-Brown, J. and Other, 2008), pp.380-390.

^๗ Sundstrom, Gerdt, Bo Malmberg and Lennarth Johansson, Balancing family and state care: Neither, either of both? The case of Sweden. *Ageing and Society*. (26, 2006), pp. 797-782.

และจากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ พบว่าส่วนใหญ่จะศึกษาถึงปัจจัยเสี่ยงหรือปัจจัยที่ควรป้องกันเพื่อความสำเร็จในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ ในขณะที่แนวโน้มในปัจจุบันจะมีการศึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยใช้หลักพุทธธรรมเป็นฐานในการพัฒนา โดยพระเทพเวที^๕ กล่าวว่า คำสอนในพระพุทธศาสนาสอนให้คนเรารู้จักความจริงของธรรมชาติและชีวิต ให้รู้จักตนเองพิจารณาแก้ไขปัญหาของตนด้วยหลักเหตุผล หลักคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่เรียกว่า พุทธธรรม พุทธธรรมเป็นการแนะนำแนวต้นแบบ เพราะการแนะนำพุทธธรรมนี้ส่งเสริมให้บุคคล รู้จักช่วยตนเอง ยอมรับศักยภาพของมนุษย์ในการแก้ไขปัญหาลดจนให้รู้จักในเงื่อนไข เหตุปัจจัยและวิธีการซึ่งมีขั้นตอนครบถ้วนตามหลักการแนะนำ เช่นเดียวกับ ภิรมย์ เจริญผล^๖ กล่าวว่า ผู้ที่ปฏิบัติชอบตามแนวทางพุทธธรรมจะเกิดภาวะความประพฤติหรือการดำเนินชีวิตที่เรียกว่า มีศีล ประกอบแต่กุศลกรรม คือ ไม่มีโลภ โกรธ หลง ปราศจากอวิชชา ตัณหาและอุปาทานมาครอบงำหรือชักจูงไปในที่ผิด และเป็นการกระทำด้วยใจที่เป็นอิสระ ผลที่ตามมา คือทำให้ผู้ปฏิบัติมีสุขภาพกายดี ไม่มีโรค ความไม่มีโรคหรือความแข็งแรงมีสุขภาพดี เป็นภาวะที่สมบูรณ์ในตัวเอง สอนด้านจิตใจจะเกิดภาวะที่เรียกว่า อัมเมิบบัน ปลอดโปร่ง โล่งสบาย คล่องเบา จะเป็นประสบการณ์เฉพาะตัวแก่ผู้ปฏิบัติเท่านั้นที่สัมผัสได้ สำหรับหลักธรรมที่เหมาะสมสำหรับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ก็คือ หลักแห่งไตรสิกขา คำว่า “สิกขา” แปลว่า “การศึกษา” โดยทั่วไปหมายถึง “กระบวนการเรียน” “การฝึกอบรม” “การค้นคว้า” “การพัฒนาการ” และ “การรู้แจ้งเห็นจริงในสิ่งทั้งปวง” จะเห็นได้ว่าการศึกษาในพระพุทธศาสนามีหลายระดับ ตั้งแต่ระดับต่ำสุดถึงระดับสูงสุด เมื่อแบ่งระดับอย่างกว้าง ๆ มี ๒ ประการคือ ๑) การศึกษาระดับโลกิยะ มีความมุ่งหมายเพื่อดำรงชีวิตในทางโลกและ ๒) การศึกษาระดับโลกุตระ มีความมุ่งหมายเพื่อดำรงชีวิตเหนือกระแสโลก

ในการศึกษาหรือการพัฒนาตามหลักพระพุทธศาสนานั้น พระพุทธเจ้าสอนให้คนได้พัฒนาอยู่ ๔ ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านศีล ด้านจิตใจ และด้านสติปัญญา โดยมีจุดมุ่งหมายให้มนุษย์เป็นทั้งคนดีและคนเก่ง มิใช่เป็นคนดีแต่โง่หรือเป็นคนเก่งแต่โง่ การจะสอนให้มนุษย์เป็นคนดีและคนเก่งนั้นจะต้องมีหลักในการศึกษาที่ถูกต้องเหมาะสม ซึ่งในการพัฒนามนุษย์นั้นพระพุทธศาสนา มุ่งสร้างมนุษย์ให้เป็นคนดีก่อนแล้วจึงค่อยสร้างความเก่งทีหลัง นั่นคือสอนให้คนเรามีคุณธรรมความดีงามก่อนแล้วจึงให้มีความรู้ความเข้าใจหรือสติปัญญาภายหลัง การศึกษาของพระพุทธศาสนานั้นจะมีลำดับขั้นตอนการศึกษา โดยเริ่มจาก สีสสิกขา ต่อด้วยจิตตสิกขาและขั้นตอนสุดท้ายคือ ปัญญาสิกขา ซึ่งขั้นตอนการศึกษาทั้ง ๓ นี้ รวมเรียกว่า “ไตรสิกขา” ซึ่งมีความหมายดังนี้ ๑) สีสสิกขา การฝึกศึกษาในด้านความประพฤติทางกาย วาจา และอาชีพ ให้มีชีวิตสุจริตและเกื้อกูล (Training in Higher Morality) ๒) จิตตสิกขา การฝึกศึกษาด้านสมาธิหรือพัฒนาจิตใจให้เจริญได้ที่ (Training in Higher Mentality หรือ Concentration) และ ๓) ปัญญาสิกขา การฝึกศึกษาในปัญญาสูงขึ้นไปให้รู้คิดเข้าใจ

^๕พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต), **พุทธศาสนากับการแนะนำแนว**. (กรุงเทพมหานคร: สมาคมแนะนำแนวแห่งประเทศไทย, ๒๕๓๔), หน้า คำนำ.

^๖ภิรมย์ เจริญผล, **ศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ จังหวัดนครปฐม**, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๒.

มองเห็นตามเป็นจริง (Training in Higher Wisdom) ไตรสิกขานี้ มองเห็นได้ง่ายแม้ในชีวิตประจำวัน กล่าวคือ ศีล เมื่อประพฤติดี มีความสัมพันธ์งดงาม ได้ทำประโยชน์อย่างน้อยดำเนินชีวิตโดยสุจริต มั่นใจในความบริสุทธิ์ของตน ไม่ต้องกลัวต่อการลงโทษ ไม่สะดุ้งระแวงต่อการประทุษร้ายของคู่เวร ไม่หวาดหวั่นเสียใจต่อเสียงตำหนิหรือความรู้สึก ไม่ยอมรับของสังคม และไม่มี ความฟุ้งซ่านวุ่นวายใจ เพราะความรู้สึกเดือดร้อนรังเกียจในความผิดของตนเอง จิตใจก็เอิบอิม ขึ้นบานเป็นสุข ปลอดภัย สงบ และแน่วแน่ มุ่งไปกับสิ่งที่คิด คำที่พูดและการที่ทำ สมาธิ ยิ่งจิตไม่ฟุ้งซ่าน สงบ อยู่กับตัว ไร้สิ่งขุ่นมัว สดใส มุ่งไปอย่างแน่วแน่เท่าใด การรับรู้ การคิดพิจารณา มอง เห็นและเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ก็ยิ่งชัดเจน ตรงตามจริง แล่น คล่อง เป็นผลดีในทางปัญญามากขึ้นเท่านั้น อุปมาในเรื่องนี้ เหมือนว่าตั้งภาชนะน้ำไว้ด้วยดีเรียบร้อยไม่ไปแก้งลั่นหรือเขย่ามัน (ศีล) เมื่อน้ำไม่ถูกกวน คน พัด หรือเขย่า สงบนิ่ง ผงฝุ่นต่างๆ ก็นอนกัน หายขุ่น น้ำก็ใส (สมาธิ) เมื่อน้ำใส ก็มองเห็นสิ่งต่างๆ ได้ชัดเจน ปัญญาในการปฏิบัติธรรมสูงขึ้นไปถึงขั้นจะให้เกิดญาณอันรู้แจ้งเห็นจริงจนกำจัดอาสวกิเลสได้ก็ยิ่งต้องการจิตที่สงบนิ่ง ผ่องใส มีสมาธิแน่วแน่ยิ่งขึ้นไปอีก ถึงขนาดระงับการรับรู้ทางอายตนะต่าง ๆ ได้หมด เหลืออารมณ์ หรือสิ่งที่กำหนดไว้ใช้งานแต่เพียงอย่างเดียวเพื่อทำการอย่างใด ผลจนสามารถกำจัดกวาดล้างตะกอนที่นอนกันได้หมดสิ้นไม่ให้มีโอกาสขุ่นอีกต่อไป ไตรสิกขานี้ เมื่อนำมาแสดงเป็นคำสอนในภาคปฏิบัติทั่วไป

การบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ที่สำคัญที่สุดก็คือ การปลุกฝังให้คนเป็นพลเมืองดี มีคุณธรรมจริยธรรม เพื่อก่อให้เกิดความสงบสุขในสังคม วิธีการหนึ่งที่น่าจะให้ผลดีในการปลุกฝังและพัฒนา การมีคุณธรรมจริยธรรม ก็โดยใช้หลักไตรสิกขา เนื่องจาก ไตรสิกขาเป็นระบบ และเป็นกระบวนการในการฝึกฝน อบรม ฝึกหัด เพื่อพัฒนาคนใน ๓ ด้าน คือ ด้านพฤติกรรม เรียกว่า ศีล พัฒนา ด้านจิตใจ เรียกว่า สมาธิ และพัฒนา ด้านปัญญา เรียกว่า ปัญญา ทั้งนี้ก็เพื่อให้บุคคลมีการดำเนินชีวิตไปในวิถีที่ถูกต้องดีงาม โดยนำหลักธรรมพระพุทธศาสนา (ไตรสิกขา) มาใช้ หรือประยุกต์ใช้ในการบริหารและพัฒนาคนในองค์กร เน้นการจัดสภาพทุก ๆ ด้าน เพื่อสนับสนุนให้คนในองค์กรพัฒนาตามหลักพุทธธรรมอย่างบูรณาการส่งเสริมให้เกิดความเจริญงอกงามตามลักษณะแห่งปัญญาวุฒิธรรม ๔ ประการ ในด้านของศีลสิกขา คือ ต้องศึกษาในเรื่องศีล อันได้แก่เจตนาที่จะงดเว้นไม่ละเมิดข้อห้ามด้านกาย ด้านวาจา ให้อภัยความเป็นปกติของความเป็นมนุษย์ผู้ซึ่งมีใจสูง หรืออาจกล่าวได้ว่าในด้านนี้เป็นการพัฒนาในเรื่องของพฤติกรรม โดยมีส่วนสำคัญที่ควรเน้น คือ พฤติกรรมที่มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพหรือโลกแห่งวัตถุ หรืออาจกล่าวว่าเป็นการรู้จักใช้อินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ในการรับรู้โดยไม่เกิดผลเสียหรือเกิดโทษ แต่ให้เกิดผลดีส่งเสริมคุณภาพชีวิต และการฝึกอินทรีย์ให้มีประสิทธิภาพในการใช้งาน ให้ตาหูเป็น ให้หูฟังเป็น ๆ อยู่ในหลักของอินทรีย์สังวร นั่นเอง การเสพ การบริโภคนปัจจัย ๔ การใช้ประโยชน์จากวัตถุ จากอุปกรณ์ต่างๆ รวมทั้งเทคโนโลยีด้วย ปัญญาที่รู้เข้าใจมุ่งคุณค่าที่แท้จริง ให้ได้คุณภาพชีวิต ไม่หลงไปกับคุณค่าเทียมตามค่านิยมที่ผิด ๆ อันเป็นค่านิยมที่ฟุ้งเฟ้อโก้เก๋ ที่ทำให้บริโภคมาก แต่เสียคุณภาพชีวิต เรียกว่าง่าย ๆ ว่า กินเป็น บริโภคเป็น ใช้เป็น เริ่มด้วยการกินพอดี อันเป็นการปฏิบัติตามหลักของ โภชนะมัตตัญญูตาพฤติกรรมที่สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคมและโลกแห่งชีวิต เช่น การอยู่ร่วมกันในทางสังคม โดยไม่เบียดเบียน ก่อความทุกข์ความเดือดร้อน หรือก่อเวรภัย แต่รู้จักมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนมนุษย์อย่างช่วยเหลือเกื้อกูล ดำรงตนอยู่ในกรอบของศีล ดำเนินชีวิตตามหลักของศีลให้ความร่วมมือกับการรักษากติกาของสังคม กฎเกณฑ์หรือกฎหมาย ระเบียบ แบบแผน หรือวินัยแม่บทของ

ชุมชนหรือสังคมของตน และวัฒนธรรม รวมทั้งสิ่งที่เรียกว่าจรรยาบรรณต่างๆ และรู้จักแบ่งปัน การเพื่อแม่แบ่งปันช่วยเหลือ ตามหลักของการให้ทาน เพื่อช่วยเหลือปลดเปลื้องความทุกข์ของเพื่อนมนุษย์ ให้ความสุข และส่งเสริมการสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงาม ตลอดจนการประพฤติเกื้อกูลแก่ชีวิตอื่นๆ ทั้งสัตว์ มนุษย์และพืชพันธุ์ เช่น การร่วมสร้างเขตกอภัยทาน นิวาปสถาน การปลูกสวนป่า สร้างแหล่งต้นน้ำ พฤติกรรมที่เกี่ยวกับการประกอบอาชีพ การเลี้ยงชีพอย่างมีศิลปวิทยาในวิชาชีพที่ฝึกไว้อย่างดี มีความชำนาญที่จะปฏิบัติให้ได้ผลดีและเป็นสัมมาอาชีพ ซึ่งเป็นลักษณะที่สำคัญ คือ ไม่เป็นไปเพื่อความเบียดเบียน ไม่ก่อความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น หรือก่อผลเสียหายแก่สังคม หากแต่เป็นเครื่องแก้ปัญหาของชีวิต และแก้ปัญหาของสังคม มีชีวิตที่เป็นไปเพื่อสร้างสรรค์ ทำให้เกิดประโยชน์เกื้อกูล ที่เอื้อต่อการพัฒนาชีวิตของตน ไม่ทำให้ชีวิตตกต่ำ หรือทำลายคุณค่าของความเป็นมนุษย์ หรือเสื่อมจากคุณความดี ในภาวะแห่งตน ในด้านของจิตศึกษาคือศึกษาในเรื่องจิต เรียนรู้เรื่องจิต ให้เข้าใจธรรมชาติของจิต การทำงานของจิต รู้วิธีการพัฒนาจิต เพื่อให้สงบตั้งมั่น เป็นสมาธิพร้อมที่จะทำกิจหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพ

ในด้านการพัฒนาจิต หรือที่เรียกว่าสมาธิ แยกได้ดังนี้ ด้านคุณภาพจิต ได้แก่ คุณธรรมความดีงามต่างๆ เช่น เมตตา กรุณา กตัญญูทศเวทิตี คารวะ หิริโอตตปปะ ฯ ซึ่งหล่อเลี้ยงจิตใจ ให้เจริญงอกงาม และเป็นพื้นฐานของพฤติกรรมที่ดีงาม ด้านสมรรถภาพจิต ได้แก่ความสามารถของจิต ที่เข้มแข็ง มั่นคงหรือความมีประสิทธิภาพของจิต เช่น มีฉันทะ ความใฝ่รู้ใฝ่ดีงาม ใฝ่กระทำ จิตมีความเพียร ความขยัน ความอดทน มีความระลึกได้ รู้ตัวทั่วพร้อมเท่าทัน ตื่นตัวอยู่เสมอ สามารถควบคุมตัวเองได้ มีความตั้งมั่นแน่วแน่ ใส สงบ เป็นสมาธิ รวมไปถึงความไม่ประมาท ที่จะทำให้ก้าวหน้ำมั่นคง ในพฤติกรรมที่ดีงาม หรือตั้งมั่นในความดีงามและพร้อมที่จะใช้ปัญญาในการใช้ชีวิตและประกอบกิจหน้าที่ ด้านสุขภาพจิต ได้แก่ สภาพจิตที่ปราศจากความขุ่นมัวเศร้าหมอง ร่ำร้อน หากแต่มีความสดชื่น เอิบอิม ร่าเริง เบิกบาน ผ่องใส ผ่องใส เป็นสุข ซึ่งจะส่งผลต่อสุขภาพกาย และทำให้พฤติกรรมที่ดีงามมีความมั่นคง สอดคล้องกลมกลืน หรืออยู่ในภาวะที่สมดุล ในด้านปัญญาศึกษา คือ ศึกษาในเรื่องปัญญา ในการพัฒนาด้านปัญญานี้จะมีการพัฒนาอยู่หลายระดับ ความรู้ความเข้าใจในสิ่งที่ได้ยิน ได้ฟังมา หรือที่เล่าเรียนมา และรับการถ่ายทอดศิลปวิทยาการ ตลอดจนข้อมูลข่าวสารต่างๆ อย่างมีประสิทธิภาพการรับรู้ประสบการณ์และเรียนรู้สิ่งต่างๆ อย่างถูกต้องตามเป็นจริง ไม่บิดเบือน หรืออคติ ด้วยความรัก ความซึ้ง และเพราะความกลัว การคิดพินิจพิจารณาวินิจฉัยอย่างมีวิจารณ์ญาณ ด้วยการ ใช้ปัญญาที่บริสุทธิ์อิสระไม่ถูกกิเลส ความอยากได้ผลประโยชน์ และความเกลียดชังเข้าครอบงำ การ รู้จักมอง รู้จักคิด มีหลักการคิด มีวิธีคิดที่จะเข้าถึงความจริง และได้คุณประโยชน์ มีโยนิโสมนสิการ อย่างที่เรียกว่า มองเป็น คิดเป็น รู้จักวิเคราะห์ แยกแยะ สืบสาวหาเหตุปัจจัยของสิ่งเกิดขึ้น ดำรงตั้งอยู่ และแปรเปลี่ยนสภาวะไป การรู้จักจัดการ ดำเนินการ ทำกิจให้สำเร็จ ฉลาดในวิธีการที่จะนำไปสู่ จุดหมาย มีความสามารถในการแสวงหา เลือกคัดจัดสรรประมวลความรู้ คิดได้ชัดเจน และสามารถนำ ความรู้ที่มีอยู่มาเชื่อมโยงสร้างเป็นเครือข่ายความรู้ และสร้างเป็นความรู้ความคิดใหม่ เพื่อใช้ในการ แก้ปัญหาและสร้างสรรค์ มีความรู้แจ้งเข้าถึงความจริงของโลกและชีวิต รู้เท่าทันกับธรรมดา หรือกับ ธรรมชาติทั้งหลาย ที่ทำให้วางใจถูกต้องต่อทุกสิ่งทุกอย่าง สามารถแก้ปัญหาชีวิต ขจัดความทุกข์ใน จิตใจของตนเองได้ หลุดพ้นจากความยึดติดในสิ่งทั้งหลาย จิตไม่ถูกบีบคั้นครอบงำกระทบกระทั่งด้วย ความผันผวนปรวนแปรของสิ่งต่างๆ หลุดพ้นเป็นอิสระ อยู่เหนือกระแสโลก หากกล่าวโดยสรุปแล้ว

ปัญหา ๒ ด้านที่สำคัญ คือ ปัญหาเข้าถึงความจริงแห่งธรรมตาของธรรมชาติ และปัญหาที่สามารถใช้ ความรู้นั้น จัดตั้งวางระบบแบบแผนของการดำเนินชีวิตได้ และสังคมของมนุษย์ได้ประโยชน์สูงสุดจาก ความจริงนั้น^{๑๐}

ด้วยเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาการบูรณาการหลักพุทธธรรม ในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม โดยมุ่งเน้น พัฒนาในการเตรียมความพร้อมของผู้สูงอายุในชุมชน

๑.๒ วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษากระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม

๑.๒.๒ เพื่อศึกษากิจกรรมที่บูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม

๑.๒.๓ เพื่อเสนอการบูรณาการหลักพุทธธรรมกับการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๓.๑ กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม เป็นอย่างไร

๑.๓.๒ การบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม เป็นอย่างไร

๑.๓.๓ การวิเคราะห์การบูรณาการหลักพุทธธรรมกับการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ เป็นอย่างไร

๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัย เรื่อง “การบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม” ผู้วิจัยกำหนดขอบเขตการวิจัย ดังนี้

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

มุ่งศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหา การดำเนินชีวิตของกลุ่มผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน แล้วนำข้อมูลดังกล่าวเสนอต่อองค์กรชุมชนในพื้นที่วิจัย และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องเพื่อร่วมกันวิเคราะห์ ข้อมูล ในการบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม

^{๑๐} พระธรรมปิฎก, ป.อ. ปยุตโต, การศึกษากับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์, (กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๓๙), หน้า ๑๒๑.

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านกลุ่มเป้าหมาย/ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ องค์กรชุมชน ประกอบด้วย เทศบาลเมืองไร่ชิ่ง เทศบาลตำบลบางกระทึก โรงพยาบาลเมตตาประชารักษ์ กลุ่มผู้สูงอายุ องค์กรบริหารส่วนตำบลท่าตลาด วัดไร่ชิ่ง และวิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี ในอำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม

๑.๔.๓ ขอบเขตด้านพื้นที่

พื้นที่ที่ใช้ในการวิจัย คือ อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม

๑.๔.๔ ขอบเขตด้านระยะเวลา

ระยะเวลาในการดำเนินการวิจัยตั้งแต่วันที่ ๑ เดือน ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๙ ถึงวันที่ ๓๐ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๐

๑.๕ นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

การบูรณาการ หมายถึง การนำสิ่งที่แยกกันมาเชื่อมผสมประสานรวมเข้าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันจนเกิดองค์รวม (the whole) ที่มีความสัมพันธ์กัน เป็นกระบวนการหรือการปฏิบัติเกี่ยวกับการทำให้ชีวิตมีความสมดุล

หลักพุทธธรรม หมายถึง หลักธรรมไตรสิกขา ที่นำมาใช้ในการพัฒนาชีวิตเพื่อให้ประสบความสำเร็จเป็นคนสมบูรณ์แบบตามแนวพุทธ ไตรสิกขา จัดอยู่ใน มรรค (ธรรมที่ควรเจริญ) คือ ควรทำให้เกิดมีขึ้น เพื่อใช้เป็นเครื่องมือพัฒนาชีวิตมนุษย์ให้ดำเนินชีวิตดีงามถูกต้อง เป็นหลักปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตใจหรือพัฒนาตนเอง ๓ ชั้น ไตถะ ศีล สมาธิ และปัญญา

การบูรณาการหลักพุทธธรรม หมายถึง การนำหลักธรรมพระพุทธศาสนา (ไตรสิกขา) มาใช้ หรือประยุกต์ใช้ในการบริหารและพัฒนาผู้สูงอายุ เน้นการจัดสภาพทุก ๆ ด้าน เพื่อสนับสนุนให้ผู้สูงอายุในองค์กรชุมชนได้พัฒนาตามหลักพุทธธรรมอย่างบูรณาการส่งเสริมให้เกิดความเจริญงอกงามตามลักษณะแห่งปัญญา

การเสริมสร้างสุขภาวะ หมายถึง การพัฒนาการด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญาของผู้สูงอายุโดยภาพรวม ซึ่งจะมีสภาพที่เสื่อมโทรมลง การที่พัฒนาการของผู้สูงอายุจะดีได้ส่วนหนึ่งย่อมมาจากการดูแลตนเองของผู้สูงอายุเองและบุคคลรอบข้าง

ผู้สูงอายุ หมายถึง การสูงอายุตามวัยหรือตามปีปฏิทินที่ผ่านไป ที่มีการเปลี่ยนแปลงทางชีววิทยาของสภาพร่างกายและความสามารถในการดำเนินกิจกรรมต่างๆ ในชีวิต ลดถอยลง หรือการเปลี่ยนแปลงของสภาพ และบทบาททางสังคมของบุคคล มาตรฐานที่ใช้ในการกำหนด ส่วนใหญ่เป็นการกำหนดโดยใช้อายุตามปีปฏิทินตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป

องค์กรชุมชน หมายถึง เทศบาลเมืองไร่ชิ่ง โรงพยาบาลเมตตาประชารักษ์ กลุ่มผู้สูงอายุ อบต.ท่าตลาด วัดไร่ชิ่ง และวิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี ในอำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม

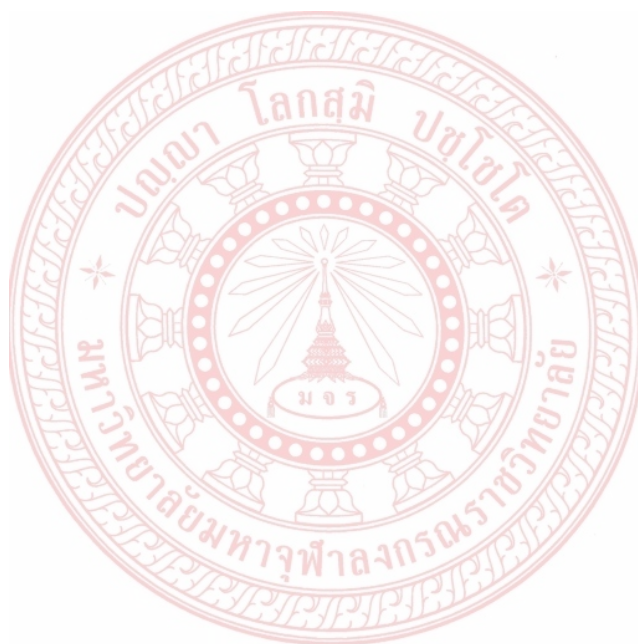
๑.๖ ประโยชน์ที่จะได้จากการวิจัย

๑.๕.๑ ได้สังเคราะห์การบูรณาการหลักพุทธธรรมกับการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ

๑.๕.๒ ได้กรอบแนวคิดการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุโดยใช้หลักพุทธธรรม

๑.๕.๓ ได้แนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น โดยใช้หลักพุทธธรรม

๑.๕.๔ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้ทราบ การบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน



บทที่ ๒

แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง การบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้า แนวคิด ทฤษฎี เอกสารและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

- ๒.๑ แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับบูรณาการหลักพุทธธรรม
- ๒.๒ แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ
- ๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ
- ๒.๔ องค์กรชุมชนกับการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ
- ๒.๕ ข้อมูลพื้นที่วิจัย
- ๒.๖ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- ๒.๗ กรอบแนวคิดในการวิจัย (Conceptual Framework)

ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าแนวคิด ทฤษฎี ที่มีความเกี่ยวข้องกับการวิจัย เรื่อง แนวคิด ทฤษฎี เกี่ยวกับการบูรณาการหลักพุทธธรรม และแนวคิด ทฤษฎี เกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๒.๑ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับบูรณาการหลักพุทธธรรม

๒.๑.๑ แนวคิดเกี่ยวกับการบูรณาการ

๑) ความหมายของการบูรณาการ (Integration)

คำว่า “บูรณาการ” เป็นศัพท์บัญญัติทางการศึกษา เดิมใช้คำว่า “บูรณาการรวมหน่วย” เป็นคำบัญญัติให้ตรงกับคำว่า “Integration” ในภาษาอังกฤษ หมายความว่า การรวมหน่วยที่แยกๆ กัน เข้าเป็นหน่วยเดียวกัน เช่น หลักสูตรแบบบูรณาการรวมหน่วย^๑ บางท่านก็กล่าวว่า คำว่า “บูรณาการ” ยังมีคำอื่นๆ ใน “ตระกูล” เดียวกันนี้อีกหลายคำ หรือจะเรียกว่าเป็นฐานคิดของคำว่า บูรณาการ โดยเฉพาะ คำว่า “องค์าพยพ” (Organism) หมายถึง ระบบชีวิต ซึ่งทุกส่วนล้วนสัมพันธ์อย่างแยกจากกันไม่ได้ เพราะเป็นหนึ่งเดียวกันทุกส่วน สัมพันธ์กันด้วยเซลล์เป็นล้านๆ ที่เกี่ยวพันกันและขึ้นต่อกัน และกัน ทำให้ชีวิตดำรงอยู่และเป็นไปได้ เช่น คน สัตว์ พืช และสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย

^๑ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, (กรุงเทพมหานคร: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์, ๒๕๔๖), หน้า ๖๓๔.

และ “องค์รวม” (Holistic) หมายถึง ทั้งหมดของสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่สัมพันธ์กัน เป็นส่วนหนึ่งของกันและกัน อย่างแยกกันมิได้ องค์รวมเป็นอะไรที่ใหญ่กว่า มากกว่าการเอาส่วนต่างๆ มารวมกัน เช่น คนเราไม่ใช่การเอาอวัยวะ ๓๒ ประการมารวมกันแล้วเป็นคน คนเป็นอะไรมากกว่านั้นใหญ่กว่าองค์ประกอบทั้งหมดรวมกัน

ดังนั้น คำว่า “บูรณาการ” เป็นกระบวนการที่อยากให้เกิดความสัมพันธ์แบบองค์รวม ให้ส่วนต่างๆ รวมกันเป็นหนึ่ง ประสานสัมพันธ์อย่างเป็นเอกภาพ ทำให้เกิดความสมบูรณ์ จึงเป็นการนำส่วนต่างๆ มารวมกัน แต่ไม่ใช่รวมแบบกลไก แบบเครื่องจักร แต่แบบมีชีวิต แบบองค์รวม มักใช้คำว่า “ผนึกพลัง” (Synergy) เพื่ออธิบายการรวมกันเข้าในลักษณะนี้ ถ้ามีการประสานงานกัน อย่างกลมกลืนก็จะเกิดพลังทวีคูณ^๒

คำว่า “บูรณาการ” ก็เป็นอีกคำหนึ่งที่ถูกนำมาใช้กันทางการบริหารกันแพร่หลาย นับแต่ ผู้นำรัฐบาลชุดก่อนได้มีนโยบายปรับปรุงแบบการปฏิบัติงานของผู้บริหารราชการ โดยเฉพาะผู้นำ ราชการจังหวัดให้มีลักษณะของ “การบูรณาการ” มากขึ้น โดยให้ยึดแนวทางการปฏิบัติงานใน ลักษณะของ CEO (Chief Executive Officer) ซึ่งภาคเอกชนเค้าทำกันอยู่ เพราะมองว่าเป็นการ ปฏิบัติงานที่ผู้นำองค์กร จะต้องเป็นได้มากกว่า “ผู้ออกคำสั่ง” หรือ “ผู้บังคับบัญชาสูงสุด” เรียกกลุ่ม ผู้ว่าราชการที่ปรับปรุงแบบการปฏิบัติงานว่า “ผู้ว่าฯ CEO” ฉะนั้น การนำคำ “บูรณาการ” ไปใช้นั้นมี หลากหลายลักษณะ ซึ่งก็แล้วแต่การตีความให้เหมาะสมกับการใช้งาน แต่โดยรวมแล้วมีจุดร่วมกันคือ “การบูรณาการ” เป็นการผสมผสานทรัพยากรที่มีอยู่มาบริหารจัดการร่วมกันเพื่อให้เกิดการพัฒนา หรือ ทำให้ดีขึ้น คุณลักษณะของผู้บริหารแบบบูรณาการ จึงต้องมีทั้งศาสตร์ คือความรู้ ภูมิปัญญา ความชำนาญ และมีศิลป์คือความสามารถในการประสานความสัมพันธ์ของคนและทรัพยากรใน หน่วยงานอย่างเหมาะสม ให้สามารถปฏิบัติงานไปได้ด้วยความราบรื่นมีประสิทธิภาพ (Efficiency) และเกิดประสิทธิผล (Effective)^๓

คำว่า “บูรณาการ”(integrate) มีความหมายโดยทั่วไปหรือแบบกว้าง คำว่า บูรณาการ จะ หมายถึง การทำให้สมบูรณ์หรือการทำให้หน่วยย่อย ๆ หรือหน่วยงานต่าง ๆ ที่อยู่กระจัดกระจาย มา รวมกัน และมีความสัมพันธ์กัน มาร่วมกันทำหน้าที่อย่างผสมกลมกลืนเป็นองค์รวมหนึ่งเดียว ประสาน กันเพื่อให้เกิดความครบถ้วนสมบูรณ์ในตนเอง ส่วนความหมายแบบแคบ ซึ่งเป็นการนำเอาศาสตร์ สาขาวิชาต่าง ๆ หลากหลายศาสตร์ที่มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกันมาผสมผสานเข้าด้วยกัน เพื่อ ประโยชน์ในการจัดหลักสูตรและการจัดการเรียนการสอน ซึ่งเป็นศัพท์ทางวิชาการที่ถูกนำมาใช้ ในด้านการศึกษา การเมือง ธุรกิจ และการบริหารจัดการ โดยมีผู้รู้ได้ให้ความหมายไว้มากมาย กล่าวคือ การบูรณาการ คือ การผนวก การประสาน การเติมเต็ม การเชื่อมโยง การรวมกัน ร่วมกัน เป็นต้น

^๒ เสรี พงศ์พิศ, บูรณาการคืออะไร, หนังสือพิมพ์สยามรัฐรายวัน, ฉบับวันที่ ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕.

^๓ จุริวัลย์ ภักดีวุฒิ ; อ้างถึงใน วาสิตา เกิดผล ประสพศักดิ์, แบบจำลองการบริหารเชิงพุทธบูรณาการของ องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น. (วิทยานิพนธ์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๒๕.

แนวคิดการบูรณาการในทางการเมืองมุ่งที่จะทำให้องค์การระหว่างประเทศเป็นเสมือนครอบครัวใหญ่ ครอบครัวหนึ่ง โดยมีประเทศสมาชิกเปรียบเสมือนสมาชิกในครอบครัวเดียวกัน ทางด้านสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษาได้ให้ความหมายไว้ว่า การบูรณาการ (Integration) หมายถึง การผสมกลมกลืนของแผน กระบวนการ สารสนเทศ การจัดสรรทรัพยากร การปฏิบัติการ ผลลัพธ์และการวิเคราะห์เพื่อสนับสนุนเป้าประสงค์ที่สำคัญของสถาบัน การบูรณาการที่มีประสิทธิผล เป็นมากกว่าความสอดคล้องไปในแนวทางเดียวกัน ซึ่งการดำเนินการของแต่ละองค์ประกอบภายในระบบการจัดการ ผลการดำเนินการมีความเชื่อมโยงกันเป็นหนึ่งเดียวอย่างสมบูรณ์^๕ การบูรณาการ ยังหมายถึง การนำหน่วยย่อยต่าง ๆ ที่มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันให้เกิดความผสมกลมกลืนเป็นองค์รวม และสามารถดำเนินการให้บรรลุวัตถุประสงค์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ^๖ เป็นการผนวก การประสาน การเติมเต็มการเชื่อมโยง การรวมกัน ร่วมกัน^๖

ดังนั้น “การบูรณาการ” (integration) จึงเป็นการนำสิ่งที่แยกกันมาเชื่อมผสมประสานรวมเข้าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันจนเกิดองค์รวม (the whole) ที่มีความสัมพันธ์กัน เป็นกระบวนการหรือการปฏิบัติเกี่ยวกับการทำให้ชีวิตมีความสมดุล

๒) แนวคิดของนักวิชาการที่มีต่อการบูรณาการ

ก) กลุ่มนักวิชาการด้านพุทธศาสนา สำหรับทางพระพุทธศาสนาก็มีความพยายามที่จะใช้หลักพุทธธรรมมาอธิบายให้เข้ากับวิชาการสมัยมากขึ้น โดยที่พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) ได้ให้คำนิยามคำว่า “บูรณาการ”(Integration) ค่อนข้างจะสอดคล้องกับราชบัณฑิตยสถานว่า หมายถึง การนำสิ่งที่แยกกัน มารวมเข้าเป็นอันเดียวกันจนเกิดองค์รวม (The whole) โดยท่านได้ยกประเด็นพระพุทธศาสนากับ วิทยาศาสตร์มาอธิบายเพิ่มเติมว่า “ถ้าศรัทธาในพระพุทธศาสนากับ ปัญญาในทางวิทยาศาสตร์เป็นไปในทางเดียวกัน คือ ส่งเสริมสนับสนุนซึ่งกันและกัน ก็จะก่อให้เกิดองค์รวมที่สมบูรณ์ องค์รวมนี้แหละคือ บูรณาการ และเนื่องจากวิทยาศาสตร์ครอบคลุมไปถึงศาสตร์สมัยใหม่ที่อาศัยวิธีการทางวิทยาศาสตร์ สร้างระบบความรู้ขึ้นมา เช่น ครุศาสตร์ มนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ เราจึงสามารถบูรณาการ พระพุทธศาสนาเข้ากับศาสตร์สมัยใหม่ด้วย^๗ ซึ่งการบูรณาการพระพุทธศาสนากับ วิทยาการหรือ ศาสตร์สมัยใหม่ว่าวิธีการศึกษาแบบบูรณาการพระพุทธศาสนากับศาสตร์สมัยใหม่จึงทำได้ ๒ วิธี คือ

^๕ สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา, คู่มือการประกันคุณภาพการศึกษาภายในท้องถิ่น ระดับอุดมศึกษา พ.ศ. ๒๕๕๓, (กรุงเทพมหานคร: ภาพพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๕๓.

^๖ วาสิตา เกิดผล ประสพศักดิ์, แบบจำลองการบริหารเชิงพุทธบูรณาการขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น วิทยานิพนธ์ตามหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๒๖.

^๗ เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์, การคิดเชิงบูรณาการ (กรุงเทพมหานคร: ชัคเชส มีเดีย, บจก., ๒๕๕๖), หน้า ๑๐-๑๓.

^๘ พระธรรมโกศาจารย์, (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), วิธีบูรณาการพระพุทธศาสนากับศาสตร์สมัยใหม่, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๕๙.

วิธีที่ ๑ พุทธวิทยา (Buddhology) หมายถึง การปรับศาสตร์เข้าหาพระพุทธศาสนา คือ ใช้พระพุทธศาสนาเป็นตัวตั้ง และนำศาสตร์สมัยใหม่มาอธิบายเสริม พระพุทธศาสนา วิธีนี้ใช้ข้อเท็จจริงในศาสตร์สมัยใหม่มาอธิบายสนับสนุนพระพุทธศาสนาให้ดูทันสมัย และมีเหตุผลเป็นที่ยอมรับได้ง่ายขึ้น

วิธีที่ ๒ ธรรมวิทยา (Dhammology) หมายถึง การปรับพระพุทธศาสนาเข้าหาศาสตร์ คือ ใช้ศาสตร์สมัยใหม่เป็นตัวตั้ง และนำหลักศีลธรรมในพระพุทธศาสนาเพิ่มเติมเข้าไปในเนื้อหาของศาสตร์สมัยใหม่ ทั้งนี้ เพราะศาสตร์สมัยใหม่มุ่งแสวงหาความจริงโดยไม่สนใจเรื่อง ศีลธรรม การนำหลักศีลธรรมในพระพุทธศาสนาเพิ่มเติมให้กับศาสตร์เหล่านั้น ย่อมจะช่วยให้เกิด องค์รวมที่สมบูรณ์

นอกจากนี้ท่านยังหมายรวมไปด้วยวิธีบูรณาการแบบนี้จึงเป็นการศึกษาแบบธรรมประยุกต์ ซึ่งหมายถึง การปรับใช้ธรรมให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆ โดยอาศัยศาสตร์สมัยใหม่เป็นสะพาน วิธีการนอกจากจะทำให้ธรรมอภิปรัชชาคือไม่ล้าสมัย เพราะสามารถปรับเข้ากับวิถีแห่งชีวิตของ ทุกคนทุกยุคทุกสมัย แล้วยังจะเป็นการช่วยนำศีลธรรมกลับมาสู่โลกนี้อีกด้วย “ธรรมประยุกต์จะเกิดให้เกิดประโยชน์แก่ชีวิต เนื่องจากธรรมเกี่ยวข้องกับทุกกิจกรรมของชีวิต ธรรมจึงไม่ใช่เรื่องไกลตัวแต่อย่างใด ผู้ที่นำธรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตอย่างสม่ำเสมอเห็นคุณค่าของพระพุทธศาสนา ประโยชน์นั้นแหละจะทำให้รักษาพระพุทธศาสนาอยู่คู่กับสังคมตลอดไป พระพุทธศาสนาจะอยู่รอดใน สังคมใด ก็ต้องปรับตัวให้ทันต่อความเปลี่ยนแปลงในสังคม”^๕

ข) กลุ่มนักวิชาการตะวันตก วิธีคิดแบบบูรณาการที่น่าสนใจประกอบด้วย

๓ ขั้นตอน คือ ขั้นที่ ๑ ถอดกรอบ เพื่อที่จะให้หลุดจากกับดักทางความคิด ทางวัฒนธรรม ทางความรู้ ทางประสบการณ์ เป็นต้น ขั้นที่ ๒ ขยายกรอบ โดยอาศัยฐานแนวคิดในเรื่ององค์รวม สหวิทยาการ คิดโดย วิธีอุปนัยการมองประสานข้ามตรงข้ามและมองแบบทุกฝ่ายชนะ ขั้นที่ ๓ คุมกรอบ ซึ่งเป็นขั้นกลับมาบูรณาการอีกครั้ง^๖ การบูรณาการทั้ง ๓ ขั้นเป็นการนำศาสตร์หรือความรู้วิชาต่าง ๆ ที่สัมพันธ์กัน นำมาเข้าด้วยกันหรือผสมผสานได้อย่างกลมกลืน เชื่อมโยงกันเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด โดยมีการเน้นองค์รวม และเน้นการสร้างความรู้

๒.๑.๒ แนวคิดที่เกี่ยวกับหลักธรรมไตรสิกขา

๑) หลักการพัฒนาตามหลักไตรสิกขา (ศีล - สมาธิ - ปัญญา)

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้เขียนหนังสือ พุทธธรรม ได้กล่าวถึง “การพัฒนา ทรัพยากรมนุษย์ ไว้ว่า ...ไตรสิกขา เป็นระบบการศึกษา หรือระบบการฝึกอบรม หลักทั้งสองนี้เนื่องอยู่ด้วยกัน เพราะเมื่อมีการศึกษาและการฝึกอบรม ก็เกิดเป็นการดำเนินชีวิตที่ดี หรือการดำเนินชีวิตที่ดีก็เกิดขึ้น มีขั้น...สิกขา ๓ ได้แก่ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา อธิปัญญาสิกขา ซึ่งมักเรียกกันให้ง่าย ๆ สะดวก ๆ ว่า ศีล สมาธิ ปัญญา ๑. อธิศีลสิกขา คือ การฝึกความประพฤติสุจริตทางกาย วาจา และอาชีวะ ได้แก่ รวมเอาองค์มรรคข้อสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะและสัมมาอาชีวะ เข้ามาว่าโดยสาระ ก็คือการดำรงตนด้วยดีในสังคม รักษาระเบียบวินัย ปฏิบัติหน้าที่และความรับผิดชอบทางสังคม

^๕ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๙.

^๖ เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์, การจัดการเครือข่าย : กลยุทธ์สำคัญสู่ความสำเร็จของการปฏิรูป การศึกษา, (กรุงเทพมหานคร: ชัคเชสมีเดีย, ๒๕๔๓), หน้า ๑๓.

ให้ถูกต้อง มีความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีงาม เกื้อกูลเป็นประโยชน์ ช่วยรักษาและส่งเสริมสภาพแวดล้อม โดยเฉพาะในทางสังคม ให้อยู่ในภาวะเอื้ออำนวยแก่การที่ทุกคนจะสามารถดำเนินชีวิตที่ดีงามหรือปฏิบัติตามมรรคกันได้ด้วยดี ๒. อธิจิตตสิกขา คือ การฝึกปรือในด้านคุณภาพและสมรรถภาพของจิต ได้แก่ รวมเอาองค์มรรคข้อ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ เข้ามา ว่าโดยสาระก็คือ การฝึกให้มีจิตใจเข้มแข็ง มั่นคงแน่วแน่ ควบคุมตนได้ดี มีสมาธิ มีกำลังใจสูง ให้เป็นจิตที่สงบ ผ่องใส เป็นสุข บริสุทธิ์ ปราศจากสิ่งรบกวนหรือทำให้เศร้าหมอง อยู่ในสภาพเหมาะแก่การใช้งานมากที่สุด โดยเฉพาะการใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้งและตรงตามความเป็นจริง ๓. อธิปัญญาสิกขา คือ การฝึกปรือปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงจนถึงความหลุดพ้น มีจิตใจเป็นอิสระ ผ่องใส เบิกบาน โดยสมบูรณ์ ได้แก่ รวมเอาองค์มรรคข้อสัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะ สองอย่างแรกเข้ามา ว่าโดยสาระก็คือ การฝึกอบรม ให้เกิดปัญญาบริสุทธิ์ที่รู้แจ้งชัดตรงตามสภาพ ความเป็นจริง ไม่เป็นความรู้ ความคิดความเข้าใจที่ถูกบิดเบือนเคลือบคลุม ย้อมสี อำพรางหรือพร่ามัว เป็นต้น เพราะอิทธิพลของกิเลส มีอวิชชา และตัณหาเป็นผู้นำที่ครอบงำจิตอยู่...”^{๑๐}

การพัฒนาตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา เริ่มที่หลักการของการศึกษา เพราะการภาวนาหรือการพัฒนาอื่น แท้ที่จริงก็คือสิ่งเดียวกันกับการศึกษาหรือ สึกขา สิ่งที่ต้องศึกษา หรือสิ่งที่ต้องพัฒนา แยกออกไปเป็น ๓ ด้านใหญ่ ๆ โดยสอดคล้องกับองค์ประกอบแห่งการดำเนินชีวิตของมนุษย์ที่มี ๓ ด้าน คือ พฤติกรรม จิตใจ และปัญญา เรียกว่าไตรสิกขา ซึ่งมีสาระสำคัญ ดังนี้^{๑๑}

ก) ศีล คือ การฝึกฝนพัฒนาด้านพฤติกรรม หมายถึง การพัฒนาพฤติกรรมทางกาย และวาจาให้มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างถูกต้องมีผลดี สิ่งแวดล้อมที่เราเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์ มี ๒ ประเภท คือ สิ่งแวดล้อมทางสังคม ได้แก่ เพื่อนมนุษย์ (ในความหมาย เดิมทางพระพุทธศาสนา รวมทั้งสัตว์อื่นทั้งหลายทั้งปวงด้วย) และสิ่งแวดล้อมทางวัตถุ ได้แก่ ปัจจัย ๔ เครื่องใช้วัสดุอุปกรณ์ต่างๆ รวมทั้งเทคโนโลยี และสิ่งทั้งหลายที่มีในธรรมชาติ

ข) สมาธิ หมายถึง การฝึกพัฒนาในด้านจิตใจ มีความสำคัญอย่างยิ่งเพราะจิตใจ เป็นฐานของพฤติกรรม เนื่องจากพฤติกรรมทุกอย่างเกิดขึ้นจากความตั้งใจหรือเจตนา และเป็นไปตามเจตจำนง และแรงจูงใจที่อยู่เบื้องหลัง ถ้าจิตใจได้รับการพัฒนาให้ดีงามแล้วก็จะควบคุมดูแล และนำพฤติกรรมไปในทางที่ดีงามด้วย แม้ความสุขความทุกข์ในที่สุดก็อยู่ที่ใจ ยิ่งกว่านั้น ปัญญาจะเจริญ งามงอกได้ ต้องอาศัยจิตใจที่เข้มแข็งสู้ปัญหา เอาใจใส่ มีความเพียรพยายามที่จะคิดค้นไม่ทอดทิ้งเรื่องที่ยิ่งใหญ่หรือพิชิตปัญหานั้นยาก หรือละเอียดลึกซึ้งก็ยิ่งต้องมีจิตใจที่สงบแน่วแน่ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่พลุ่งพล่าน กระวนกระวาย คือ ต้องมีสมาธิจึงจะคิดได้ ชัดเจน เจาะลึกทะลุได้และมองเห็นทั่วตลอด จิตที่ฝึกดีแล้ว จึงเป็นฐานที่จะให้ปัญญาทำงาน และพัฒนาอย่างได้ผล

ค) ปัญญา หมายถึง การพัฒนาปัญญา ซึ่งมีความสำคัญสูงสุด เพราะปัญญาเป็นตัวนำทาง และควบคุมพฤติกรรมทั้งหมด คนเราจะมีพฤติกรรมอะไร อย่างไร และแคไหนก็อยู่ ที่ว่าจะมีปัญญาชี้แนะ หรือบอกทางให้เท่าใด และปัญญาเป็นตัวปลดปล่อยจิตใจ ให้ทางออกแก่ จิตใจ เช่น เมื่อ

^{๑๐} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๙๑๔-๙๑๕.

^{๑๑} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **การศึกษากับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๓๙), หน้า ๖๗.

จิตใจอึดอัดมีปัญหาติดตันอยู่ พอเกิดปัญญาว่าจะทำอะไร จิตใจก็โล่งเป็นอิสระได้ การพัฒนาปัญญาเป็นเรื่องกว้างขวางแยกออกไปได้หลายด้านและมีหลายชั้นหลายระดับ เช่น ก. เป็นปัญญาที่ช่วยให้ดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพประสบความสำเร็จความรู้ ความเข้าใจในข้อมูล รวมทั้งศิลปวิทยาการต่างๆ เข้าถึงเนื้อหาความหมายถูกต้องชัดเจนการเรียนรู้ถูกต้องตามเป็นจริง โยงเข้ามาประสานเป็นภาพองค์รวมทั้งชัดเจน หรือโยงออกไปสู่ความหยั่งรู้หยั่งเห็นใหม่ๆ ได้ ข. ปัญญาที่ช่วยให้ดำเนินเข้าสู่วิถีชีวิตที่ถูกต้องดีงาม ความรู้เข้าใจในระบบ ความสัมพันธ์ของสิ่งทั้งหลายที่อิงอาศัยสืบเนื่องส่งผลต่อกันตามเหตุปัจจัย ค. ปัญญาที่ช่วยให้บรรลุจุดหมายสูงสุดของชีวิตที่ดีงาม ความเข้าใจเข้าถึงเท่าทัน ความจริงของสังขาร คือ โลกและชีวิตที่เปลี่ยนแปลงเป็นไปตามกฎธรรมชาติของธรรมชาติ จนสามารถวางใจถูกต้องต่อสิ่งทั้งหลาย ทำจิตใจให้หลุดพ้น เป็นอิสระได้โดยสมบูรณ์

พระพุทธองค์ทรงแสดงหลักการศึกษาด้านพระพุทธศาสนาไว้ในพระไตรปิฎก ว่าสิกขา ๓ ประการ คือ ๑. อธิศีลสิกขา ๒. อธิจิต ๓. อธิปัญญาสิกขา^{๑๒}

ความหมายของไตรสิกขาในพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม ว่า ข้อปฏิบัติที่เป็นหลักสำหรับศึกษา ๓ ประการ เพื่อฝึกหัดอบรม กาย วาจา จิตใจ และปัญญา ให้ยิ่งขึ้นไป จนบรรลุเป้าหมายสูงสุดคือพระนิพพาน^{๑๓}

คำว่า ไตรสิกขา มีรากศัพท์มาจากคำสองคำ คือ ๑) ไตร หรือ ตรี เป็นภาษาสันสกฤตตรงกับภาษาบาลีว่า ตี แปลว่า สาม และ ๒) คำว่า สิกขา เป็นภาษาบาลี ตรงกับ ภาษาสันสกฤตว่า ศิกษา หมายถึง การศึกษา การปฏิบัติ และการอบรมความประพฤติให้บริสุทธิ์^{๑๔}

ส่วนคำว่า ตี หรือ ไตร นั้น หมายถึง องค์ประกอบ ๓ ประการ คือ อธิศีลสิกขา, อธิจิตสิกขา, อธิปัญญาสิกขา หรือ ศีล สมาธิ ปัญญา โดยมีความหมายตามพระไตรปิฎกดังนี้

๑) อธิศีลสิกขา (สิกขา คือ ศีลอันยิ่ง) หมายถึง ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรม ในทางความประพฤติอย่างสูง ดังคำอธิบายในคหุภุฏฐกสูตรนทีเทศ คัมภีร์มหานิทเทศ ว่า อธิศีลสิกขาเป็นอย่างไร คือ ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ เป็นผู้มึศีล สำรวมด้วยความสังวรในพระปาติโมกข์ สมบูรณ์ด้วยอาการและโคจร เห็นภัยในโทษเพียงเล็กน้อย สมาทาน ศึกษาในสิกขาบททั้งหลายอยู่ คือ สีลชั้นขเล็กน้อย สีลชั้นขใหญ่ ศีลเป็นที่พึ่ง เป็นเบื้องต้น เป็นความประพฤติ เป็นความสำรวม เป็นความระวัง เป็นหัวหน้า เป็นประธานเพื่อความถึงพร้อมแห่งธรรมที่เป็นกุศล นี้ชื่อว่า อธิศีลสิกขา^{๑๕}

โดยการฝึกอบรมศีลนั้น มุ่งเน้นที่การสำรวมเพื่อให้เกิดความบริสุทธิ์ในการกระทำ เป็นเกราะกั้นกิเลสทั้งหลายที่จะก่อให้เกิดความเดือดร้อน และการเบียดเบียน ดังที่แสดงใน มาติกาภา คัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคว่า “เนกขัมมะ ชื่อว่า สิววิสุทธิ เพราะมีความหมายว่ากั้นกามฉันทะ.....

^{๑๒} อ.ต.ก. (ไทย) ๒๐/๘๗/๓๑๒, ๒๐/๙๐/๓๑๘, พ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๐/๔๘-๔๙.

^{๑๓} ดูรายละเอียดใน พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๑๐๗.

^{๑๔} อ.ต.ก. (ไทย) ๒๐/๙๑/๓๒๐.

^{๑๕} พ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๐/๔๘.

ความสำรวม ชื่อว่า อธิศีลสิกขา... อพยาบาท ชื่อว่า สीलวิสุทธิตี เพราะมีความหมาย ว่า กั้นพยาบาท... อรหัตตมรรค ชื่อว่า สीलวิสุทธิตี เพราะมีความหมายว่า กั้นกิเลสทั้งปวง”^{๑๖}

๒) อธิจิตสิกขา (สิกขาคือจิตอันยิ่ง) หมายถึง ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมจิต เพื่อให้เกิดคุณธรรม เช่น สมาธิอย่างสูง การสังัดจากกาม และอกุศลธรรมทั้งหลาย ดังคำอธิบาย ในคุทัฏฐกสูตรนิตเทส คัมภีร์มหานิทเทส ว่า

อธิจิตสิกขา เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สังัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจารณ์ และสุข อันเกิดจากวิเวกอยู่ เพราะวิตกวิจารณ์ สงบ ระวังไปแล้ว บรรลุทุติยฌาน มีความผ่องใสในภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปติและสุขที่เกิดจากสมาธิอยู่ เพราะปติจางคลายไป มีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุทุติยฌานที่พระอรหิยะทั้งหลายสรรเสริญว่า ผู้มีอุเบกขา มีสติอยู่เป็น สุขเพราะละสุขและทุกข์ได้แล้ว เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้ว บรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่ที่นี่ ชื่อว่า อธิจิตสิกขา^{๑๗} โดยการฝึกอบรมจิตนั้น มุ่งเน้นที่ความตั้งมั่นแห่งจิต, การทำให้สงบแน่วแน่ เพื่อให้จิตบริสุทธิ์ ไม่ฟุ้งซ่าน เป็นกลาง ปราศจากอคติ ดังที่แสดงในมัตติกกถาคัมภีร์ปฏิสัมภิตามรรคว่า “ชื่อว่าจิตตวิสุทธิตี เพราะมีความหมายว่า ไม่ฟุ้งซ่าน. ความไม่ฟุ้งซ่าน ชื่อว่า อธิจิตสิกขา”^{๑๘}

๓) อธิปัญญาสิกขา (สิกขา คือ ปัญญาอันยิ่ง) หมายถึง ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมปัญญาเพื่อให้เกิดความรู้อย่างสูงการรู้อัตตามความเป็นจริงในอริยสัจ ๔ เป็นลำดับไป จนทำให้แจ้งทั้งเจโตวิมุตติ และปัญญาวิมุตติ สามารถทำลายอาสวะกิเลสให้หมดไป ดังคำอธิบาย ในคุทัฏฐกสูตรนิตเทส คัมภีร์มหานิทเทส ว่า

อธิปัญญาสิกขา เป็นอย่างไร คือภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้มปัญญา ประกอบด้วยปัญญาอันประเสริฐหยั่งถึงความเกิดและความดับ เพิกถอนกิเลสให้บรรลุถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ เธอรู้ตามความเป็นจริงว่า “นี่ทุกข์”...“นี่ทุกข์สมุทัย (เหตุเกิดทุกข์)”...“นี่ทุกข์นิโรธ (ความดับ ทุกข์)”... “นี่ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา (ข้อปฏิบัติเครื่องดำเนินไปสู่ความดับทุกข์)” เธอรู้ตามความเป็นจริงว่า “เหล่านี้อาสวะ”...“นี่อาสวสมุทัย”...“นี่อาสวนิโรธ”...“นี่อาสวนิโรธคามินีปฏิปทา” นี้ชื่อว่า อธิปัญญาสิกขา^{๑๙}

โดยการฝึกอบรมปัญญานั้น มุ่งเน้นที่การรู้อะไรและเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง เพื่อให้เกิดความเห็นที่บริสุทธิ์ จึงจะสามารถทำลายกิเลสได้ ดังแสดงในมัตติกกถาคัมภีร์ปฏิสัมภิตามรรคว่า “ชื่อว่า ทิฏฐิวินิสุทธิตี เพราะมีความหมายว่าเห็น... ความเห็นชื่อว่า อธิปัญญาสิกขา”^{๒๐}

การฝึกอบรมทั้ง ๓ ด้าน จึงมีวัตถุประสงค์โดยรวม เพื่อการทำลายกิเลสอันเป็นเครื่องเศร้าหมองของบุคคล ดังที่พระพุทธองค์ทรงดำรัสว่า “สำหรับบุคคลผู้ตื่นอยู่ตลอดเวลา” หมั่นศึกษา

^{๑๖} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๐/๖๐๖.

^{๑๗} ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๐/๔๙.

^{๑๘} ขุ.ป. (ไทย) ๓๐/๔๑/๖๐๖-๖๐๗.

^{๑๙} ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๐/๔๙.

^{๒๐} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๑/๖๐๖-๖๐๗.

ไตรสิกขาทั้งกลางวันและกลางคืน น้อมจิตเข้าหาณิพพาน อาสวะทั้งหลาย ย่อมตั้งอยู่ไม่ได้”^{๒๑} ทั้งนี้ พระสารีบุตรได้แสดงอรรถาธิบายวัตถุประสงค์เพิ่มเติมไว้ในคัมภีร์มหานิเทศ^{๒๒} ว่า

๑. เพื่อไม่ประพฤติผิดทางกาย วาจา ใจ เพราะรู้ในเหตุที่ทำให้ประพฤติผิดนั้น
๒. เพื่อละเมถุนธรรม เพราะรู้ว่าเป็นเหตุให้เกิดความเสื่อมยศและเกียรติของสมณะ
๓. เพื่อกำจัดราคะในรูป เสียง กลิ่น รส และผัสสะ
๔. เพื่อทางแห่งญาณ เพราะรู้เหตุแห่ง ความล่งเลสงสัยว่าเกิดจากสิ่งที่น่าปรารถนา และสิ่งที่ไม่ปรารถนา
๕. เพื่อกำจัดมลทินของตน คือ ราคะ โทสะ โมหะ มานะ ทิฏฐิ กิเลส ทุจจริต มิจฉาทิฏฐิ มิจฉาสังกัปปะ มิจฉาวาจา มิจฉากัมมันตะ มิจฉาอาชีวะ มิจฉาวายามะ มิจฉาสติ มิจฉาสมาธิ มิจฉาญาณ มิจฉาวิมุตติ เพราะได้สมาทานไตรสิกขาจึงมีสมาธิ มีสติ มีปัญญาที่ รักษาตน

๒) ความหมายหลักธรรมไตรสิกขา

หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ไตรสิกขา เป็นหลักธรรมปฏิบัติที่พัฒนาทางกาย วาจา และใจ ให้ผู้ปฏิบัติสมบูรณ์พร้อมด้วยสติและปัญญา มีผู้รู้ได้กล่าวถึงความหมายของไตรสิกขาไว้ดังนี้ คำว่า “ไตรสิกขา” แยกศัพท์ออกเป็น “ไตร” กับ “สิกขา” คำว่า ไตรหรือตรี (ภาษาอังกฤษ = Three) เป็นภาษาสันสกฤตแปลว่า ๓ ตรงกับภาษากรีกว่า Tri ตรงกับภาษา ลาตินว่า Tres ตรงกับภาษามคธหรือบาลีว่า ตี หรือ เต ซึ่งก็แปลว่า ๓ เช่นกัน ส่วนคำว่า สิกขา เป็นภาษามคธหรือภาษาบาลี แปลว่า “ข้อที่พึงหรือข้อที่ต้องศึกษาและปฏิบัติ” ตรงกับ ภาษาสันสกฤตว่า “ศึกษา” ภาษาไทยนำมา ใช้เป็น ศึกษาหลักไตรสิกขามาในพระสูตรต้นตปิฎก ที่ขนิทาย ปาฎิกวรรค และอังคุตรนิกายติกนิบาต^{๒๓}

พุทธทาสภิกขุ กล่าวว่า ศีล สมาธิ ปัญญา ให้ถือว่าเป็นทฤษฎี ถ้าเป็นการปฏิบัติ ต้องเป็น ปัญญา แล้วเป็นศีล แล้วเป็นสมาธิ สำหรับศีล สมาธิ ปัญญา ที่วางไว้เป็นรูปทฤษฎีนี้ก็ไม่ใช่ ว่าผิด ถูก ตามรูปของทฤษฎี คือเรียงตามลำดับจากต่ำไปหาสูง แต่พอถึงที่ปฏิบัติแล้วต้อง ดึงปัญญามานำหน้า และปัญญานั้นจะงอกงามเพิ่มพูนขึ้นเรื่อยๆ ไป เพราะว่ามีสมาธิแล้ว ปัญญา ก็จะงอกงามกว่าเดิม ปัญญา จูงให้ศีล สมาธิเดินไปถูกทางแล้ว ก็จะเพิ่มกำลังให้แก่ ปัญญาให้สูงขึ้น^{๒๔}

ราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๒๕ ได้ให้ความหมายของไตรสิกขาว่า “...ไตรสิกขา หมายถึง สิกขา ๓ คือ ศีล เรียกว่า สีสสิกขา สมาธิ เรียกว่า จิตสิกขา และปัญญา เรียกว่า ปัญญาสิกขา...”^{๒๕}

พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) กล่าวไว้ใน พุทธวิธีการบริหารได้ กล่าวถึงพุทธวิธี ในการบริหารงานบุคคล ว่า ...กระบวนการจัดการศึกษาในพระพุทธศาสนายึดหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งเป็นการฝึกอบรม (Training) ที่เน้นภาคปฏิบัติมากกว่า จะเป็นการเรียนการสอนในทางทฤษฎี

^{๒๑} ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๒๖/๑๐๓.

^{๒๒} ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๐/๕๐, ๒๙/๕๒/๑๘๒, ๒๙/๑๐๓/๓๑๙, ๒๙/๑๙๗/๕๔๗ -๕๗๙, ๒๙/๒๐๙/ ๖๑๔-๖๑๕.

^{๒๓} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๒๘/๒ และ อง.ติก. (ไทย) ๒ /๕๒๑/๒๕๙.)

^{๒๔} พุทธทาสภิกขุ, **วิธีแก้ปัญหาวชิวัต**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แสงธรรม, มปป.), หน้า ๑๙๘.

^{๒๕} ราชบัณฑิตยสถาน, **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทนามมีบุ๊คพับลิเคชันส์ จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๔๘๔.

(Teaching) เมื่อกล่าวในเชิงบริหาร เราต้องยอมรับว่า พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญ แก่การศึกษาอบรมเพื่อพัฒนาบุคลากรเป็นอย่างยิ่ง ด้วยเหตุนี้ พระพุทธศาสนาจึงเชื่อว่าเป็นศาสนาแห่งการศึกษา ... บุคลากรที่ได้รับการพัฒนาแล้วก็จะได้รับการจัดสรรภาระหน้าที่ให้ปฏิบัติงานภายในองค์กรตามความรู้ความสามารถ ดังที่พระพุทธเจ้า ทรงแต่งตั้งเป็นเอตทัคคะในด้านต่างๆดังกล่าวมาแล้ว^{๒๖}

เสฐียรพงษ์ วรรณปก ให้ความหมายว่า ไตรสิกขา คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ แต่พูดในฐานะที่เป็นระบบฝึกฝนอบรม เมื่อจัดเป็นระบบฝึกฝนอบรมก็จะฝึกฝนสามมิติเท่านั้น คือ ทางด้านปัญญา ทางด้านศีล ทางด้านจิต ทางด้านปัญญา เป็นเรื่องทางความรู้ ความเข้าใจ แนวคิด ค่านิยมที่ถูกต้อง ทางด้านศีล การควบคุมพฤติกรรม ทางกาย ทางวาจาให้อยู่ในกรอบ สอดคล้องกับความรู้ความเข้าใจ ทางด้านจิต เป็นการพัฒนาจิตให้มีสมาธิ พัฒนาจิตให้มีความเพียร พัฒนาจิตให้มีความสติ ดังนั้น ศีล สมาธิ ปัญญา ๓ องค์ประกอบนี้เป็น ๓ มิติ ต้องทำไปด้วยกัน เรื่องเดียวกันทำไปด้วยกัน เพื่อจุดประสงค์เดียวกัน จึงตรัสรวมกัน ไม่ได้หมายความว่าต้องทำศีลก่อนให้สมบูรณ์ แล้วต้องมาทำสมาธิ สมาธิสมบูรณ์แล้วมาทำปัญญา^{๒๗}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้ให้ความหมายไตรสิกขาว่า หมายถึง การพัฒนามนุษย์ให้ดำเนินชีวิตดีงามถูกต้อง ทำให้มีวิถีชีวิตที่เป็นมรรค เป็นทางดำเนินชีวิตหรือวิถีชีวิตที่ถูกต้องดีงามของมนุษย์ ต้องเรียนรู้ฝึกฝนพัฒนาตน คือ สิกขามรรคกับสิกขา จึงประสานเป็นอันเดียวกัน เมื่อมองในแง่อริยสัจ ๔ ก็เป็นอริยมรรค คือ วิถีชีวิตอันประเสริฐ เมื่อเป็นมรรคก็ดำเนินก้าวหน้าไปสู่จุดหมาย โดยกำจัดสมุทัยให้หมดไป ช่วยให้เรามีชีวิตที่พึงพา อวิชชา ตัณหา อุปทาน น้อยลงไป ไม่อยู่ใต้อำนาจครอบงำของมัน พร้อมกับที่เรามีปัญญาเพิ่มขึ้น และดำเนินชีวิตด้วยปัญญามากขึ้นตามลำดับจนกระทั่งในที่สุดพอสมุทัยหมด ทุกข์ก็หมด ก็บรรลุ หมายเป็น นิโรธ โดยสมบูรณ์^{๒๘}

พุทธทาสภิกขุ ได้ให้ความหมายของไตรสิกขา ไว้ว่า ศีล สมาธิ ปัญญา ข้อปฏิบัติ หมวดนี้เรียกว่า ไตรสิกขา

สิกขาขั้นแรกที่สุด เราเรียกว่า “ศีล” ซึ่งหมายถึงการประพฤติดี ประพฤติถูกต้องตามหลักทั่วไป ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน และไม่ทำให้ตนเองเดือดร้อน มีจำแนกไว้เป็นศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑ ศีล ๒๒๗ หรืออื่นๆ อีก เป็นการปฏิบัติเพื่อความสงบเรียบร้อยปราศจากโทษ ขึ้นต้นๆทางกาย ทางวาจาของตน ที่เกี่ยวกับสังคมและส่วนร่วม หรือเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ ที่จำเป็น แก่การเป็นอยู่

สิกขาขั้นที่ ๒ เรียกว่า “สมาธิ” ข้อนี้ ได้แก่ การบังคับจิตใจของตัวเองไว้ให้อยู่ในสภาพที่จะทำประโยชน์ให้มากที่สุดตามที่ตนต้องการ ขอให้ตั้งข้อสังเกตความหมายของคำว่า สมาธิ ไว้ให้ถูกต้อง...

^{๒๖} พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), พุทธวิธีการบริหาร, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๑๓.

^{๒๗} เสฐียรพงษ์ วรรณปก, “มัชฌิมาปฏิปทา : สายกลางสองมิติ” ในคอลัมน์ธรรมะใต้ธรรมาสน์, หนังสือพิมพ์ข่าวสด, (๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๙), หน้า ๒๙.

^{๒๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), หัวใจพระพุทธศาสนา, พุทธจักร, ปีที่ ๖๑ ฉบับที่ ๕ (พฤษภาคม ๒๕๕๐), หน้า ๗.

สิกขาขั้นที่ ๓ นั้นเรียกว่า “ปัญญา” หมายถึงการฝึกฝนอบรมทำให้เกิดความรู้ความ เข้าใจ อันถูกต้องและสมบูรณ์ ถึงที่สุดในเรื่องทั้งปวง ตามที่มันเป็นจริง^{๒๙}

ไตรสิกขา ก็คือ สิกขา ๓ หมายถึง ข้อสำหรับศึกษา การศึกษาข้อปฏิบัติที่พึงศึกษา การฝึกฝนอบรมตนในเรื่องที่พึงศึกษา ๓ อย่างคือ ๑) อธิศีลสิกขา ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมในทาง ประพฤติ (ทางกาย วาจา) อย่างสูง คือ ศึกษาเรื่องศีล อบรมปฏิบัติให้ถูกต้องดีงาม ให้ถูกต้องตามหลัก จุลศีล มัชฌิมศีล และมหาศีล ตลอดถึงปฏิบัติอยู่ในหลัก มัชฌิมศีล และมหาศีล ตลอดถึงปฏิบัติอยู่ใน หลักอินทริยสังวร สติสัมปชัญญะ และสันโดษ ๒) อธิจิตตสิกขา ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกหัดอบรมจิต เพื่อให้เกิดสมาธิอย่างสูงคือศึกษา เรื่องจิตอบรมจิตให้สงบมั่นคงเป็นสมาธิ ได้แก่การบำเพ็ญ สมถกัมมัฏฐานของผู้สมบูรณ์ด้วยอริยสีลชั้น ๖ จนได้บรรลุนิพพาน ๔ ๓) อธิปัญญาสิกขา ข้อปฏิบัติสำหรับ ฝึกหัดอบรมปัญญา เพื่อให้เกิดความรู้แจ้งอย่างสูง (รู้แจ้งไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) คือ ศึกษาเรื่องปัญญาอบรมตนให้เกิด ปัญญาแจ่มแจ้ง ได้แก่ การบำเพ็ญวิปัสสนากรรมฐานของผู้ได้ฌาน แล้วจนได้บรรลุวิชชา ๘ คือ เป็นพระอรหันต์ ๑๙ เรียกว่า ๓ คือ ศีล (morality) สมาธิ (concentration) และปัญญา (wisdom)

กระบวนการพัฒนาตามหลักไตรสิกขา คือ ข้อศึกษาและปฏิบัติที่เป็นหลักสำหรับ ศึกษา ฝึกหัดอบรม กาย วาจา จิตใจและปัญญา ให้มีความพร้อมต่อการปฏิบัติหน้าที่ โดยให้มีการพัฒนาที่ เริ่มจากร่างกาย วาจา อันเป็นส่วนภายนอกที่เห็นได้ง่าย ให้มีสภาวะปกติ และให้เกิดความสงบ เรียบร้อยในกลุ่มในสังคม พร้อมรับการพัฒนาด้านจิตใจ ที่มีความตั้งมั่น เข้มแข็ง พร้อมกล้าต่อการ เผชิญปัญหาอุปสรรค และทั้งช่วยส่งเสริมให้ปัญญาได้ทำงานอย่าง อิสระ คล่องแคล่ว สามารถแก้ไข ปัญหาต่างๆได้ด้วยดี เพื่อให้เกิดการแก้ปัญหาและการพัฒนา จนบรรลุจุดมุ่งหมายสูงสุด

ไตรสิกขา หมายถึง การพัฒนามนุษย์ให้ดำเนินชีวิตดีงามถูกต้อง ทำให้มีวิถีชีวิตที่เป็นมรรค เป็นทางดำเนินชีวิตหรือวิถีชีวิตที่ถูกต้องดีงามของมนุษย์ ต้องเรียนรู้ฝึกฝนพัฒนาตนเอง เริ่มจากการ รักษาศีล เพื่อขัดเกลาพฤติกรรมและการดำเนินชีวิตของตนเองให้บริสุทธิ์ รวมถึงการฝึกหัดการอยู่ร่วมกัน ของเพื่อนร่วมงานให้มีความเกื้อกูลต่อกัน และกระบวนการที่สำคัญในการศึกษาต้องพัฒนาตนเองให้ บริบูรณ์ด้วยศีล บริบูรณ์ด้วยสมาธิ และบริบูรณ์ด้วยปัญญา เพื่อพัฒนาตนเองและสังคมไปสู่เป้าหมาย สูงสุดในปัจจุบันและอนาคต^{๓๐}

พระอุปัชฌาย์ (ลังกา) ได้ให้ความหมายของการศึกษาและขอบเขตของการศึกษา ไว้ใน วิมุตติมรรคว่า สิกขา หมายถึง การศึกษาเรื่องที่ควรศึกษา การศึกษาอันยอดเยี่ยมและการศึกษาเพื่อ ความเป็นพระอเสขะ (ผู้ไม่ต้องศึกษา) พระพุทธโฆษาจารย์ (พระคณาจารย์) ได้อธิบายไว้ในคัมภีร์ วิสุทฺธิมรรคว่า ไตรสิกขาเป็นทั้งหลักการและวิธีปฏิบัติเพื่อให้สามารถล่วงพ้นจากอบาย, กามธาตุ

^{๒๙} พุทธศาสนิกฯ (เงื่อม อินทปญฺญ), **คู่มือมนุษย์ HANBOOK FOR MANKIND**, (กรุงเทพมหานคร: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๕๖.

^{๓๐} วิชาญา ฌธีรฉัตร, **รูปแบบการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เชิงพุทธของมหาวิทยาลัยราชภัฏ ภาคเหนือตอนล่าง ๒**, ปริญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๑๓๗.

และภาพทั้งปวง โดยมีเป้าหมายที่การบรรลุพระนิพพานอันบริสุทธิ์ปราศจากมลทิน ไตรสิกขาเป็นแนวปฏิบัติในทางสายกลางที่มีใช่การปรนเปรอ ตนด้วยกามสุขและการทรมานตน มีศีลเป็นปฏิบัติต่อกิเลสที่แสดงออกทางกาย วาจา สมาธิเป็นปฏิบัติต่อกิเลสที่กัณฐรมจิต และปัญญาเป็นปฏิบัติต่ออนุสัยกิเลสที่แอบแนบอยู่ในจิต สามารถพัฒนาบุคคลให้เป็นพระอรียะ ผู้มีความบริบูรณ์ด้วยศีล ได้แก่ พระโสดาบันและพระสกทาคามี, บริบูรณ์ด้วยสมาธิ ได้แก่พระอนาคามี และบริบูรณ์ด้วยปัญญา ได้แก่พระอรหันต์ นอกจากนี้ องค์กรธรรมทั้ง ๓ ยังเป็นเครื่องอุดหนุนให้บรรลุคุณวิเศษอันหาได้ยากในบุคคลทั่วไป ดังมีวิชา ๓ เป็นต้น^{๓๑}

การศึกษา หมายถึง การศึกษาเล่าเรียน ซึ่งตรงกับคำว่า **สิกขา** ในพระพุทธศาสนา หมายถึง การปฏิบัติ ได้รับความปริยญาคือ สันราคะ สันโทสะ สันโมหะ ผลของการปฏิบัติสิกขาเป็นอย่างนั้น การปฏิบัติอย่างนั้นก็เพื่อความรอดจากสิ่งอันไม่พึงปรารถนา สิ่งใดที่เป็นความทุกข์ทรมาน ความยุ่งยาก ลำบากแก่จิตใจก็เรียกว่า อันไม่พึงปรารถนา แก้ไขด้วยการศึกษา^{๓๒}

ไตรสิกขา หมายถึง การพัฒนามนุษย์ให้ดำเนินชีวิตดีงามถูกต้อง ทำให้มีวิถีชีวิตที่เป็นมรรคเป็นทางดำเนินชีวิต หรือวิถีชีวิตที่ถูกต้องดีงามของมนุษย์ ต้องเรียนรู้ฝึกฝนพัฒนาตน คือ สิกขามรรคกับสิกขาจึงประสานเป็นอันเดียวกัน เมื่อมองในแง่อรียะ ๔ ก็เป็นอรียมรรค คือ วิถีชีวิตอันประเสริฐเมื่อเป็นมรรคก็ดำเนินก้าวหน้าไปสู่จุดหมายโดยกำจัดสมุทัยให้หมดไป ช่วยให้เราใช้ชีวิตที่พึงพา อวิชาตัมหา อุปทาน น้อยลงไป ไม่อยู่ใต้อนาจครอบงำของมัน พร้อมกับที่เรามีปัญญาเพิ่มขึ้น และดำเนินชีวิตด้วยปัญญามากขึ้นตามลำดับ จนกระทั่งในที่สุด พอสุมุทัยหมด ทุกข์ก็หมด ก็บรรลุหมายเป็นนิโรธโดยสมบูรณ์^{๓๓}

และยังหมายถึงการศึกษาสามประการตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งเป็นกุศลบายแห่งการพัฒนาตนเองที่ถูกต้องของมนุษย์ทุกคน เป็นรากฐานของการพัฒนาทั้งหลายอันจะนำสังคมไปสู่อารยธรรมที่ถูกต้อง^{๓๔}

พระพุทธโฆษาจารย์ (พระคณาจารย์) ได้อธิบายไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า ไตรสิกขาเป็นทั้งหลักการและวิธีปฏิบัติเพื่อให้สามารถล่วงพ้นจากอบาย, กามธาตุ และภพทั้งปวง โดยมีเป้าหมายที่การบรรลุพระนิพพานอันบริสุทธิ์ปราศจากมลทิน ไตรสิกขาเป็นแนวปฏิบัติในทางสายกลางที่มีใช่การปรนเปรอ ตนด้วยกามสุขและการทรมานตน มีศีลเป็นปฏิบัติต่อกิเลสที่แสดงออกทางกาย วาจา สมาธิเป็นปฏิบัติต่อกิเลสที่กัณฐรมจิต และปัญญาเป็นปฏิบัติต่ออนุสัยกิเลสที่แอบแนบอยู่ในจิตสามารถพัฒนาบุคคลให้เป็นพระอรียะผู้มีความบริบูรณ์ด้วยศีล ได้แก่ พระโสดาบันและพระสกทาคามี, บริบูรณ์

^{๓๑} พระอุปัชฌาย์ (ลังกา), **วิมุตติมรรค, แปลโดย พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตโต) และคณะ,** (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๔.

^{๓๒} พุทธศาสนิก (เสียม อินทปณฺโณ), **การศึกษาสมบูรณ์แบบ : คือวงกลมที่คุ้มครองโลกถึงที่สุด,** (กรุงเทพมหานคร: อุษากการพิมพ์, ธันวาคม ๒๕๔๙), หน้า ๑๘๕-๑๘๖.

^{๓๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **หัวใจพระพุทธศาสนา : พุทธจักร, ปีที่ ๖๑ ฉบับที่ ๕** (พฤษภาคม ๒๕๕๐), หน้า ๗.

^{๓๔} ธีระวิ ภาวิไล, **หัวใจของศาสนาพุทธ,** (บทความเสนอในการประชุมทางวิชาการ เรื่อง หัวใจของศาสนา), ธรรมสถาน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, (๑๗-๑๘ กรกฎาคม ๒๕๒๘).

ด้วยสมาธิ ได้แก่พระอนาคามี และบริบูรณ์ด้วยปัญญา ได้แก่ พระอรหันต์ นอกจากนี้ องค์ธรรมทั้ง ๓ ยังเป็นเครื่องอุดหนุนให้บรรลุคุณวิเศษอันหาได้ยากในบุคคลทั่วไป ดังมี วิชา ๓ เป็นต้น^{๓๕}

ราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒ ได้ให้ความหมายของไตรสิกขาว่า “...ไตรสิกขา หมายถึง สิกขา ๓ คือ ศีล เรียกว่า สีสสิกขา สมาธิ เรียกว่า จิตสิกขา และปัญญา เรียกว่า ปัญญาสิกขา...”^{๓๖}

สรุปได้ว่า จากความหมายของไตรสิกขาที่กล่าวมานั้น ไตรสิกขา หมายถึง หลักการพัฒนาชีวิตเพื่อให้ประสบความสำเร็จเป็นคนสมบูรณ์แบบตามแนวพุทธ ไตรสิกขา จึงจัดอยู่ใน มรรค (ธรรมที่ควรเจริญ) คือ ควรทำให้เกิดมีขึ้น เพื่อใช้เป็นเครื่องมือพัฒนาชีวิตมนุษย์ให้ดำเนินชีวิตดีงามถูกต้อง เป็นหลักปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตใจหรือพัฒนาตนเอง ๓ ชั้นได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา

๓) ความสำคัญหลักธรรมไตรสิกขา

หลักการพัฒนาตามหลักไตรสิกขา (ศีล – สมาธิ – ปัญญา)

การพัฒนาตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา เริ่มที่หลักการของการศึกษา เพราะ การภาวนาหรือการพัฒนานั้น แท้ที่จริงก็คือสิ่งเดียวกันกับการศึกษา หรือสิกขา สิ่งที่ต้องศึกษา หรือสิ่งที่ต้องพัฒนา แยกออกไปเป็น ๓ ด้านใหญ่ ๆ โดยสอดคล้องกับองค์ประกอบแห่งการดำเนินชีวิตของมนุษย์ที่มี ๓ ด้าน คือพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา เรียกว่า ไตรสิกขา ซึ่งมีสาระสำคัญ ดังนี้

ก. ศีล คือ การฝึกฝนพัฒนาด้านพฤติกรรม หมายถึง การพัฒนาพฤติกรรม ทางกาย และวาจา ให้มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างถูกต้องมีผลดี สิ่งแวดล้อมที่เราเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์ มี ๒ ประเภท คือ สิ่งแวดล้อมทางสังคม ได้แก่ เพื่อนมนุษย์ (ในความหมายเดิมทางพระพุทธศาสนา รวมทั้งสัตว์อื่นทั้งหลายทั้งปวงด้วย) และสิ่งแวดล้อมทางวัตถุ ได้แก่ ปัจจัย ๔ เครื่องใช้วัสดุอุปกรณ์ต่างๆ รวมทั้งเทคโนโลยี และสิ่งทั้งหลายที่มีในธรรมชาติ

ข. สมาธิ หมายถึง การฝึกพัฒนาในด้านจิตใจ มีความสำคัญอย่างยิ่งเพราะจิตใจเป็นฐานของพฤติกรรม เนื่องจากพฤติกรรมทุกอย่างเกิดขึ้นจากความตั้งใจหรือเจตนา และเป็นไปตามเจตจำนงและแรงจูงใจที่อยู่เบื้องหลัง ถ้าจิตใจได้รับการพัฒนาให้ดีงามแล้ว ก็จะควบคุมดูแลและนำพฤติกรรมไปในทางที่ดีงามด้วย แม้ความสุขความทุกข์ในที่สุดก็อยู่ที่ใจ ยิ่งกว่านั้น ปัญญาจะเจริญงอกงามได้ ต้องอาศัยจิตใจที่เข้มแข็งสู้ปัญหา เอาใจใส่ มีความเพียรพยายามที่จะคิดค้นไม่ทอดทิ้ง ยิ่งเรื่องที่ดีหรือพิจารณานั้นยาก หรือละเอียดลึกซึ้ง ก็ยิ่งต้องมีจิตใจที่สงบแน่วแน่ ไม่ฟุ้งซ่านไม่พลุ่งพล่าน กระวนกระวาย คือ ต้องมีสมาธิจึงจะคิดได้ชัดเจน เจาะลึกทะลุได้และมองเห็นทั่วตลอด จิตที่ฝึกดีแล้ว จึงเป็นฐานที่จะให้ปัญญาทำงานและพัฒนาอย่างได้ผล

ค. ปัญญา หมายถึง การพัฒนาปัญญา ซึ่งมีความสำคัญสูงสุดเพราะปัญญาเป็นตัวนำทางและควบคุมพฤติกรรมทั้งหมด คนเราจะมีพฤติกรรมอะไร อย่างไร และแคไหน ก็อยู่ที่ว่าจะมีปัญญาชี้แนะหรือบอกทางให้เท่าใด และปัญญาเป็นตัวปลดปล่อยจิตใจ ให้ทางออกแก่จิตใจ เช่น เมื่อ

^{๓๕} พระพุทธโฆษาจารย์ (พระคณาจารย์), วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๑ ตอน ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๔, ๙-๑๒.

^{๓๖} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้นท์, ๒๕๔๖), หน้า ๔๘๔.

จิตใจอึดอัดมีปัญหาคิดตันอยู่ พอเกิดปัญญาว่าจะทำอย่างไร จิตใจก็โล่งเป็นอิสระได้การพัฒนาปัญญาเป็นเรื่องกว้างขวางแยกออกไปได้หลายด้านและมีหลายชั้นหลายระดับ เช่น

(๑) เป็นปัญญาที่ช่วยให้ดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพประสบความสำเร็จ ความรู้ความเข้าใจในข้อมูล รวมทั้งศิลปวิทยาการต่าง ๆ เข้าถึงเนื้อหาความหมายถูกต้องชัดเจน การเรียนรู้ อย่างถูกต้องตามเป็นจริง โยงเข้ามาประสานเป็นภาพองค์รวมทั้งชัดเจน หรือโยงออกไปสู่ความหยั่งรู้หยั่งเห็นใหม่ ๆ ได้

(๒) ปัญญาที่ช่วยให้ดำเนินเข้าสู่วิถีชีวิตที่ถูกต้องดีงาม ความรู้เข้าใจในระบบความสัมพันธ์ของสิ่งทั้งหลายที่อิงอาศัยสืบเนื่องส่งผลต่อกันตามเหตุปัจจัย

(๓) ปัญญาที่ช่วยให้บรรลุจุดหมายสูงสุดของชีวิตที่ดีงาม ความเข้าใจเข้าใจถึงเท่าทันความจริงของสังขารคือโลกและชีวิตที่เปลี่ยนแปลงเป็นไป ตามกฎกรรมตาของธรรมชาติ จนสามารถวางใจถูกต้องต่อสิ่งทั้งหลาย ทำจิตใจให้หลุดพ้น เป็นอิสระได้โดยสมบูรณ์^{๓๗}

ไตรสิกขานั้นเป็นกระบวนการที่สำคัญในการพัฒนามนุษย์ คือ การจัดตั้งระบบระเบียบแบบแผนเกี่ยวกับการดำเนินชีวิต และการอยู่ร่วมกันของมนุษย์ ซึ่งเนื้อหาสาระที่สำคัญของไตรสิกขานั้นได้สอดแทรกอยู่ในหลักธรรมต่าง ๆ เช่น สอดแทรกอยู่ในหลักโอวาทปาติโมกข์ ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงจำแนกพุทธโอวาทที่แสดงถึงความสำคัญของไตรสิกขาออกเป็นด้านต่าง ๆ ดังนี้

๑. ไตรสิกขาเป็นหลักธรรมใหญ่เพื่อกำจัดกิเลสของภิกษุและบุคคลทั้งหลาย ดังปรากฏในอนุพุทธสูตร ว่าด้วยการตรัสรู้ธรรมเป็นเหตุสืบกันว่า ภิกษุทั้งหลาย เพราะไม่รู้แจ้งแทงตลอดธรรม ๔ ประการ เราและเธอทั้งหลายจึงเที่ยวเร่ร่อนไปตลอดกาลยาวนานอย่างนี้ ธรรม ๔ ประการ อะไรบ้าง คือ อริยศีล อริยสมาธิ อริยปัญญา และอริยวิมุตติเราถอนภวตัณหาได้แล้ว ภวเนตติสิ้นไปแล้ว ธรรมเหล่านี้คือ ศีล สมาธิ ปัญญาและวิมุตติอันยอดเยี่ยมพระโคตมผู้มียศได้ตรัสรู้แล้ว ดังนั้นพระพุทธเจ้าจึงตรัสบอกธรรมแก่ภิกษุทั้งหลาย เพื่อความรู้ยิ่ง^{๓๘}

๒. ไตรสิกขารากฐานที่สำคัญของพระวินัย ดังปรากฏในวัชชีปุตตสูตร ว่า พระพุทธองค์ทรงให้คำแนะนำภิกษุรูปหนึ่งว่า หากเธอไม่อาจประพฤติปฏิบัติตามสิกขา บทที่บัญญัติไว้ได้ครบถ้วนบริบูรณ์ ก็ให้พึงศึกษาปฏิบัติในสิกขา ๓ เพื่อการละราคะ โทสะ โมหะ ทำให้เป็นผู้ไม่ประกอบอกุศลกรรม^{๓๙} เพราะสิกขา ๓ ประการนี้เป็นที่รวมของสิกขาบท นั้นเอง^{๔๐}

๓. ไตรสิกขาเป็นกระบวนการฝึกศึกษาพัฒนามนุษย์เป็นกระบวนการพื้นฐานในการฝึกพฤติกรรมที่ดีของมนุษย์ให้ดียิ่งขึ้น ดังที่แสดงในปฐมสิกขาสูตร ว่า ภิกษุผู้ทำให้บริบูรณ์ในศีล ทำพอประมาณในสมาธิและปัญญา ย่อมสามารถบรรลุเป็นพระโสดาบัน หรือเป็นพระสกทาคามี ขณะที่ภิกษุผู้ทำให้บริบูรณ์ในศีล และสมาธิทำพอประมาณในปัญญา ย่อมสามารถบรรลุเป็นพระอนาคามี ส่วนภิกษุผู้ทำให้บริบูรณ์ในศีล สมาธิ ปัญญา ย่อมหลุดพ้นจากอาสวะกิเลสทั้งปวง^{๔๑}

^{๓๗} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), การศึกษากับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๓๙), หน้า ๖๗.

^{๓๘} อ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑/๑-๒.

^{๓๙} อ.จ.ติก. (ไทย) ๒๐/๘๕/๓๑๐ - ๓๑๑.

^{๔๐} อ.จ.ติก. (ไทย) ๒๐/๘๗/๓๑๒, ๒๐/๘๘/๓๑๔, ๒๐/๘๙/๓๑๗.

^{๔๑} อ.จ.ติก. (ไทย) ๒๐/๘๗/๓๑๒ - ๓๑๔.

พระพุทธศาสนาให้มนุษย์เป็นศูนย์กลางในการพัฒนา กล่าวคือ มนุษย์ต้องเป็นผู้กระทำด้วยการฝึกฝนอบรมให้เกิดคุณสมบัติภายในตน ซึ่งได้แก่คุณสมบัติทางกาย ทางศีล ทางจิต และทางปัญญา ที่ส่งผลไปสู่ภายนอกตน เป็นความสัมพันธ์กับมนุษย์และวัตถุ ซึ่งแสดงออกผ่านพฤติกรรมทางกายและ วาจา มนุษย์ทุกคนที่เกิดมา จำเป็นต้องมีกรอบ หรือ มีเส้นทางที่เราต้องเดินตาม สิ่งที่มีมนุษย์จะต้องมี หรือต้อง ปฏิบัติตาม ก็ได้แก่ หลักไตรสิกขา เพราะคำว่า สิกขา เป็นสิ่งที่มนุษย์หรือชาวพุทธเราต้อง ศึกษา และเรียนรู้ เมื่อมนุษย์ได้รับการพัฒนาตามหลักของ ไตรสิกขา แล้วย่อมจะนำพาชีวิต และร่วม นำสังคมประเทศชาติ ไปสู่ความดีงาม และความสุขความเจริญสืบไป^{๔๒}

ไตรสิกขาเป็นหลักธรรมใหญ่เพื่อกำจัดกิเลสของภิกษุและบุคคลทั้งหลาย ดังปรากฏใน อนุพุทธสูตร ว่าด้วยการตรัสธรรมเป็นเหตุสิ้นภพว่า ภิกษุทั้งหลาย เพราะไม่รู้แจ้งแห่งตลอดธรรม ๔ ประการ เราและเธอทั้งหลายจึงเที่ยวเร่ร่อนไปตลอดกาลยาวนานอย่างนี้ ธรรม ๔ ประการ อะไรบ้าง คือ อริยศีล อริยสมาธิ อริยปัญญา และอริยวิมุตติเราถอนได้แล้ว ภพเนตติสิ้นไปแล้ว ธรรม เหล่านี้คือ ศีล สมาธิ ปัญญาและวิมุตติอันยอดเยี่ยม พระโคตมผู้มียศได้ตรัสรู้แล้ว ดังนั้นพระพุทธเจ้า จึงตรัสบอกธรรมแกภิกษุทั้งหลาย เพื่อความรู้อยิ่ง^{๔๓}

ไตรสิกขารากฐานที่สำคัญของพระวินัย ดังปรากฏในวัชชีปุตตสูตร ว่า พระพุทธองค์ทรงให้ คำแนะนำภิกษุรูปหนึ่งว่า หากเธอไม่อาจประพฤติปฏิบัติตามสิกขา บทที่บัญญัติไว้ได้ครบถ้วนบริบูรณ์ ก็ให้พึงศึกษาปฏิบัติในสิกขา ๓ เพื่อการละราคะ โทสะ โมหะ ทำให้เป็นผู้ไม่ประกอบอกุศลกรรม^{๔๔} เพราะสิกขา ๓ ประการนี้เป็นที่รวมของสิกขาบท นั้นเอง^{๔๕}

ไตรสิกขาเป็นกระบวนการฝึกศึกษาพัฒนามนุษย์ เป็นกระบวนการพื้นฐานในการฝึกพฤติกรรม ที่ดีของมนุษย์ให้ดียิ่งขึ้น ดังที่แสดงในปฐมสิกขาสูตร ว่าภิกษุผู้ทำให้บริบูรณ์ในศีล ทำพอประมาณในสมาธิ และปัญญา ย่อมสามารถบรรลุเป็นพระโสดาบัน หรือเป็นพระสกทาคามี ขณะที่ภิกษุผู้ทำให้บริบูรณ์ใน ศีล และสมาธิทำพอประมาณในปัญญา ย่อมสามารถบรรลุเป็นพระอนาคามี สอนภิกษุผู้ทำให้บริบูรณ์ ในศีล สมาธิ ปัญญา ย่อมหลุดพ้นจากอาสวะกิเลสทั้งปวง^{๔๖}

พระธรรมปฎก (ป.อ. ปยุตโต) กล่าวถึงความสำคัญของไตรสิกขาไว้ พอสรุปได้ว่าไตรสิกขา นี้เมื่อนำมาแสดงเป็นคำสอนในภาคปฏิบัติต่างๆ ไป ได้ปรากฏในหลักที่เรียกว่าโอวาทปติโมกข์^{๔๗} (พุทธโอวาทที่เป็นหลักใหญ่ ๓ อย่าง) คือ

๑. การไม่ทำความชั่วทั้งปวง ทั้งทางกาย ทางวาจา จัดเป็น ศีล

^{๔๒} ศักดา ภาคจันทิก, การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักไตรสิกขาของพระสังฆาธิการ อำเภอ ลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์, วิทยานิพนธ์ สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๖๒.

^{๔๓} อจ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑/๑-๒

^{๔๔} อจ.ติก. (ไทย) ๒๐/๘๕/๓๑๐ - ๓๑๑.

^{๔๕} อจ.ติก. (ไทย) ๒๐/๘๗/๓๑๒, ๒๐/๘๘/๓๑๔, ๒๐/๘๙/๓๑๗.

^{๔๖} อจ.ติก. (ไทย) ๒๐/๘๗/๓๑๒ - ๓๑๔.

^{๔๗} พระธรรมปฎก (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรม (ฉบับเดิม)**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๔), หน้า ๒๒๗.

๒. การบำเพ็ญความดีให้เพียบพร้อม จัดอยู่ในการปฏิบัติจิตขั้นที่เรียกว่า สมาธิ

๓. การทำจิตของตนให้ผ่องใส จัดเป็นการฝึกปฏิบัติในขั้นสูงสุดเรียกว่า ปัญญา

พระเทพโศภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) ไต่ถ้อยถึงความสำคัญของไตรสิกขา หรือ(การศึกษา) ที่เกี่ยวเนื่องกับการพัฒนามนุษย์ที่สมบูรณ์ตามหลักพระพุทธศาสนาไว้ว่า การศึกษา หมายถึง การเรียนรู้ เพื่อเป็นมนุษย์ที่เต็มบริบูรณ์ เพราะได้รับการพัฒนาทั้งทางกายและทางจิตใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งมีจิตใจที่เปี่ยมด้วยปัญญา จึงเป็นอิสระหลุดพ้นการบีบคั้นของอำนาจกิเลสตัณหา ดังคำกล่าวที่ว่า “ทุกข์มีเพราะยึด ทุกข์ยึดเพราะอยาก ทุกข์มากเพราะพลอย ทุกข์น้อยเพราะหยุด ทุกข์หลุดเพราะ ปล่อย” เมื่อปล่อยวางแล้วย่อมหลุดพ้น และพบความสุขสงบคือสันติ ดังนั้นมนุษย์ที่สมบูรณ์ในพระพุทธศาสนา จึงหมายถึงผู้บรรลุวิมุตติ คือ เป็นอิสระหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงเพราะ ฉะนั้น วิมุตติจึงเป็นเป้าหมายของการศึกษาตามหลักไตรสิกขาตามที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “สมาธิที่มีศีลอบรมแล้วย่อมมีผลมากมีอานิสงส์มาก ปัญญาที่มีสมาธิอบรมแล้วย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก จิตที่มีปัญญาอบรมแล้วย่อมหลุดพ้นจากอาสวะโดยชอบ” ความหลุดพ้นนี้ก็คือวิมุตติซึ่งเป็นรมสันติ

เมื่อคนเราบรรลุถึงวิมุตติแล้วถือว่าเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ เรียกว่า พระอเสชะ หมายถึง ผู้จบการศึกษาสูงสุดในพระพุทธศาสนา^{๔๘}

ไตรสิกขาเป็นหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่พุทธศาสนิกทุกคนควรนำมาปฏิบัติเพื่อพัฒนาตนเองให้มีชีวิตที่ดีงาม เพื่อจัดปรับเตรียมสภาพชีวิตสังคมและสิ่งแวดล้อม รวมทั้งลักษณะแห่งความสัมพันธ์ต่างๆ ให้อยู่ในภาวะที่เหมาะสมและพร้อมที่จะเป็นอยู่ปฏิบัติกิจและดำเนินการต่างๆ เพื่อก้าวหน้าไปได้อย่างผลดีที่สุด สู่จุดหมายของชีวิต ของบุคคล ขององค์กร ของชุมชนตลอดจนสังคมและประเทศชาติต่อไป^{๔๙}

ความสำคัญของไตรสิกขาที่นำมาแสดงข้างต้นนั้นเป็นเครื่องยืนยันได้ว่า ไตรสิกขาเป็นหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่พุทธศาสนิกทุกคนควรนำมาปฏิบัติเพื่อพัฒนาตนเองให้มีชีวิตที่ดีงาม เพื่อจัดปรับเตรียมสภาพชีวิตสังคมและสิ่งแวดล้อม รวมทั้งลักษณะแห่งความสัมพันธ์ต่างๆ ให้อยู่ในภาวะที่เหมาะสมและพร้อมที่จะเป็นอยู่ปฏิบัติกิจและดำเนินการต่างๆ เพื่อก้าวหน้าไปได้อย่างได้ ผลดีที่สุด สู่จุดหมายของชีวิต ของบุคคล ขององค์กรของชุมชนตลอดจนสังคมและประเทศชาติต่อไป การพัฒนาคน ให้เป็นผู้มีคุณภาพ ที่สำคัญที่สุดก็คือ การปลูกฝังให้คนเป็นพลเมืองดีมีคุณธรรมจริยธรรม เพื่อก่อให้เกิดความสงบสุขในสังคม วิธีการหนึ่งที่น่าจะให้ผลดีในการปลูกฝังและพัฒนาการมีคุณธรรมจริยธรรม ก็โดยใช้ หลักไตรสิกขา เนื่องจากไตรสิกขาเป็นระบบและเป็นกระบวนการในการฝึกฝนอบรม ฝึกหัดเพื่อพัฒนาคนใน ๓ ด้านคือ

๑. พัฒนา ด้านพฤติกรรม เรียกว่า ศีล

^{๔๘} พระเทพโศภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), *ทิศทางการศึกษาไทย*. พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๔๑-๔๒.

^{๔๙} พระครูวีระญาณสุนทร (จรินทร์ อาบคำ). *การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักไตรสิกขา : กรณีศึกษา วัดตากฟ้า อำเภอตากฟ้า จังหวัดนครสวรรค์*. วิทยานิพนธ์สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔).

๒. พัฒนา ด้านจิตใจ เรียกว่า สมาธิ

๓. พัฒนา ด้านปัญญา เรียกว่า ปัญญา^{๕๐}

ทั้งนี้ก็เพื่อให้บุคคลมีการดำเนินชีวิตไปในวิถีที่ถูกต้องตั้งตามโดยนำหลักธรรมพระพุทธศาสนา (ไตรสิกขา) มาใช้ หรือประยุกต์ใช้ในการบริหารและพัฒนาคนในองค์กร หรือสถานศึกษาเน้นการจัดสภาพทุก ๆ ด้าน ในสถานศึกษาเพื่อสนับสนุนให้คนในองค์กรพัฒนาตามหลักพุทธธรรมอย่างบูรณาการ ส่งเสริมให้เกิดความเจริญงอกงามตามลักษณะแห่งปัญญา

ปัญญาวุฒิธรรม ๔ ประการ คือ

๑. สัมปยุตสังเสวะ หมายถึง การอยู่ใกล้คนดี ใกล้ผู้รู้ มีครู อาจารย์ดี มีข้อมูล มีสื่อที่ดี
๒. สัทธัมมัสสวนะ หมายถึง เอาใจใส่ศึกษาโดยมีหลักสูตร การเรียนการสอนที่ดี
๓. โยนิโสมนสิการ หมายถึง มีกระบวนการคิดวิเคราะห์พิจารณาหาเหตุผลที่ดีและถูกวิธี
๔. อัมมานุสุมปปฏิบัติ หมายถึง ความสามารถนำความรู้ไปใช้ในชีวิตได้ถูกต้อง

เหมาะสม^{๕๑}

หลักไตรสิกขา มีความสัมพันธ์กับหลักอริยอัฏฐังคิกมรรค คือ มรรคมืองค์ ๘ (เรียกเต็มๆ ว่า อริยอัฏฐังคิกมรรค) ซึ่งแปลว่า ทางมืองค์ ๘ ที่รู้จักกันในชื่อว่าทางสายกลาง(มีชื่อนิยามปฏิบัติ/ The Middle Way) นั้น ย่นย่อลง ก็ได้เท่ากับไตรสิกขาหรือสิกขา ๓ ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา เป็นแต่ในทางสายกลาง จัดเอาปัญญาขึ้นก่อนเท่านั้น ขอ ๑ และ ๒ จัดเป็นปัญญา คือ

๑) เห็นชอบ (สัมมาทิฐิ) ในระดับสูง คือ เห็นในอริยสัจ ๔^{๕๒} ไตรลักษณ์ ๓^{๕๓} ปฏิจจนูปบาท หรือ อิทัปปัจจตา ๑๒^{๕๔} ในระดับทั่วไป คือ เห็นถูกต้องตามทำนองคลองธรรม เห็นพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งสูงสุด เป็นต้น

๒) ดำริชอบ (สัมมาสังกัปปะ) ได้แก่ ในระดับสูง คือ เนกขัมมะสังกัปปะ (ดำริชอบในการออกจากกาม) อพยาบาทสังกัปปะ (ดำริชอบในความไม่พยาบาท) และอวิหิงสา สังกัปปะ (ดำริชอบในความไม่เบียดเบียน) ในระดับทั่วไป คือ มโนสุจริต การกระทำชอบทางใจ จัดอยู่ในกุศลกรรมบถ ๑๐^{๕๕}

๒.๑ ไม่คิดอยากได้ของผู้อื่น

๒.๒ ไม่มีจิตคิดร้ายต่อผู้อื่น มีจิตใจเมตตากรุณา

๒.๓ มีความเห็นชอบ เช่น ทานมีผล การบูชามีผล วิบากกรรมดีกรรมชั่วมี เป็นต้น

ขอ ๓ ขอ ๔ และข้อ ๕ รวม ๓ ขอ จัดเป็นศีล คือ

๓) เจริญชอบ (สัมมาวาจา) ได้แก่ วจีสุจริต ๔ กระทำชอบทางวาจา จัดอยู่ในกุศลกรรมบถ ๑๐

^{๕๐} คุรุรายละเอียดใน, ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๒๖/๑๐๓.

^{๕๑} พุทธทาสภิกขุ, **คู่มือมนุษยสัมพันธ์สมบุรณ์**, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๔), หน้า ๘๘-๘๙.

^{๕๒} วิ.มหา. (ไทย) ๔/๑๔/๑๖.

^{๕๓} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๑/๑.

^{๕๔} วิ.มหา. (ไทย) ๔/๑/๑ ; ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๑/๑.

^{๕๕} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๘๕/๓๖๗ ; อ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๖๕/๒๗๑.

- ๓.๑ ละการพูดเท็จ ไม่กล่าวคำโกหกเพราะเห็นแก่ประโยชน์ตนหรือผู้อื่น
 ๓.๒ ละการพูดคำส่อเสียด สมานฉันท์ความแตกร้าง ส่งเสริมความสมัคร
 ๓.๓ ละคำพูดหยาบ พูดแต่คำอ่อนหวาน
 ๓.๔ ละการพูดเพ้อเจ้อ พูดคำที่มีเหตุผล มีสาระประโยชน์ และถูกกาลเทศะ
 ๔) กระทำชอบ (สัมมากัมมันตะ) ไตแก กายสุจริต ๓ การกระทำชอบทางกาย

จัดอยู่ในกุศลกรรมบถ ๑๐

- ๔.๑ ละการฆ่า การเบียดเบียน มีเมตตากรุณาช่วยเหลือเกื้อกูล
 ๔.๒ ละการขโมยสิ่งของๆ ผู้อื่น เคารพกรรมสิทธิ์ในทรัพย์สินของผู้อื่น
 ๔.๓ ละการประพฤติดิฉิดในกาม การล่วงละเมิดประเพณีทางเพศ
 ๕) เลี้ยงชีพชอบ (สัมมาอาชีวะ) ไตแก อาชีวะปารีสุทธิ จัดอยู่ในวิริยสังวรรวมอยู่ใน

สังวร ๕ และข้อ ๖ ข้อ ๗ และข้อ ๘ รวม ๓ ข้อ จัดเป็นสมาธิ

๖) พยายามชอบ (สัมมาวายามะ) ในระดับสูง คือ ปธาน ^{๕๖} คือ เพียรปิดกั้น
 ยับยั้งอกุศลธรรม เพียรละบาป เพียรก่อกุศลธรรม และเพียรรักษากุศลธรรม ในระดับทั่วไป คือ มี
 จิตใจตั้งมั่นเป็นสมาธิ มีความมานะพยายาม เป็นต้น

๗) ระลึกชอบ (สัมมาสติ) ในระดับสูง คือ สติปัฏฐาน ^{๕๗} ไตแก การตั้งสติกำหนด
 พิจารณากาย เวทนา จิตและธรรม ในระดับทั่วไป คือ ความมีสติ คือความระลึกได้ นึกได้สำนึกรูตัว อยู่
 เสมอ และสัมปชัญญะ คือ ความรูชัดในสิ่งที่นึกได้ เข้าใจชัดตามความเป็นจริงจัดอยู่ในธรรมมีอุปการะ
 มาก ^{๕๘}

๘) ตั้งจิตมั่นชอบ (สัมมาสมาธิ) ในระดับสูง คือ ฉาน คือ การเพง ^{๕๙} ไตแก
 ปฐมฌานทุติยฌาน ตติยฌาน และจตุตถฌาน ในระดับทั่วไป คือ ความตั้งจิตมั่นชอบในการศึกษาเรียน
 รูและคิดวิเคราะห์อย่างตั้งใจ อุดหนุน ขยันหมั่นเพียร

สรุปความสำคัญของไตรสิกขา มีความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กับหลักมรรค ๘ และหลักธรรม
 อื่นๆที่เกี่ยวข้อง ซึ่งจะนำไปสู่การอธิบายหลักไตรสิกขาให้กว้างขวาง และลุ่มลึกมากขึ้น เป็นรากฐานที่
 สำคัญของพระวินัย เป็นหลักธรรมใหญ่เพื่อกำจัดกิเลสของภิกษุและบุคคลทั้งหลาย จากการละราคะ
 โทสะ โมหะ เป็นกระบวนการฝึกพัฒนามนุษย์เพื่อพัฒนา ด้านพฤติกรรม เรียกว่า ศีล ด้านจิตใจ
 เรียกว่า สมาธิ ด้านปัญญา เรียกว่า ปัญญาสำหรับภิกษุผู้ทำให้บริบูรณ์ในศีล สมาธิ ปัญญา ย่อมหลุด
 พ้นจากอาสวะกิเลสทั้งปวง

๔) หลักธรรมไตรสิกขา

หลักธรรมในไตรสิกขา ซึ่งจะประกอบด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นหลักธรรมที่
 นำมา ใช้ในการฝึกฝนอบรมพัฒนาตนเองให้มีความเจริญก้าวหน้า มีความสุข ทำให้บรรลุถึงสิ่งที่
 ประเสริฐ จนทำให้เราสามารถพ้นทุกข์ได้

^{๕๖} ๐จ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๖๙/๘๕.

^{๕๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๗๓/๒๕๗.

^{๕๘} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๗๘/๒๕๐.

^{๕๙} วิ.มทา. (ไทย) ๑/๒/๔.

พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตฺโต) อธิบายหลักไตรสิกขาไว้ในเรื่อง“พระพุทธศาสนาพัฒนาคนและสังคม” ในข้อ คีล หรือ (อธิศีลสิกขา) ไว้ว่า^{๖๐}

ก. **หลักธรรมด้าน คีล** คือ การฝึกฝนพัฒนาด้านพฤติกรรม หมายถึง การพัฒนาพฤติกรรมทางกายและวาจา ให้มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างถูกต้อง มีผลดี สิ่งแวดล้อมที่เราเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์ มี ๒ ประเภท คือ

๑. สิ่งแวดล้อมทางสังคม ได้แก่ เพื่อนมนุษย์ (ในความหมายเดิมทางพระพุทธศาสนา รวมทั้งสัตว์อื่นทั้งหลายทั้งปวงด้วย)

๒. สิ่งแวดล้อมทางวัตถุ ได้แก่ ปัจจัย ๔ เครื่องใช้วัสดุอุปกรณ์ต่างๆ รวมทั้งเทคโนโลยี และสิ่งทั้งหลายที่มีในธรรมชาติ

คีลแบ่งเป็นหมวดใหญ่ๆ ๔ หมวด คือ

๑) การรักษาวินัยแม่บทของชุมชน (ปาฏิโมกขสังวร) เมื่อคนอยู่ร่วมกันหรือทำงานทำกิจการร่วมกัน เป็นชุมชน เป็นหน่วยงาน เป็นองค์กร ตลอดจนจนเป็นประเทศชาติจะต้องมีกฎเกณฑ์ กติกา ตลอดจนกฎหมาย เพื่อจัดระเบียบระบบให้เกิดความเรียบร้อยความประสานสอดคล้อง ความเกื้อหนุนต่อกันความร่วมมือรับผิชอบและสามัคคี ที่จะเอื้อโอกาสหรือเป็นหลักประกันให้ชีวิตความเป็นอยู่ และกิจการต่างๆ ดำเนินไปด้วยดี สมตามวัตถุประสงค์แห่งชีวิตหรือกิจการของชุมชนนั้น ดังเช่นพระสงฆ์ ในพระพุทธศาสนา มีวินัยแม่บทที่เรียกชื่อเฉพาะว่า ปาฏิโมกข์ ซึ่งเรามักเรียกกันง่ายๆว่าศีล ๒๒๗ ชุมชนอื่น เช่น โรงเรียนก็ต้องมีกฎกติกาที่เป็นวินัยแม่บทของตนเช่นเดียวกัน วินัยแม่บทสำหรับสังคม คุลหัตถ์หรือสังคมแห่งมนุษยชาติทั้งหมด ก็คือ คีล ๕ ซึ่งถือว่าเป็นมนุษยธรรม เพราะเป็นบรรทัดฐานที่จะทำให้มนุษย์มีวิถีชีวิตที่สูงกว่าสัตว์ดิรัจฉานอยู่ร่วมกันโดยไม่เบียดเบียนกัน และรักษาสังคมให้มีสันติสุข สังคมมนุษย์ส่วนย่อยลงไป เช่น ประเทศ สถาบัน องค์กร และหน่วยงานต่างๆ นอกจากจะต้องรักษาศีล ๕ แล้ว ก็ยังต้องปฏิบัติตามวินัยแม่บทที่เป็นส่วนเฉพาะของตนเองย่อยลงไปอีก เช่น

(๑) กฎหมาย ตั้งแต่รัฐธรรมนูญลงมา

(๒) จรรยาบรรณของวิชาชีพต่างๆ เช่น จรรยาแพทย์ จรรยาบรรณของ

ข้าราชการพลเรือน เป็นต้น ฯลฯ

การจัดตั้งวางระเบียบชีวิตและระบบสังคม ด้วยการบัญญัติกฎกติกาอันชอบธรรมที่เรียกว่าวินัยแม่บทนั้น พึงมีวัตถุประสงค์ที่สำคัญคือ

- ก. เพื่อความสงบเรียบร้อยอยู่ร่วมกันผาสุก
- ข. เพื่อความสอดคล้องประสานกลมกลืน
- ค. เพื่อความเกื้อหนุนกัน โดยไม่เบียดเบียน ไม่เอาเปรียบกัน
- ง. เพื่อความมีส่วนร่วมและร่วมรับผิดชอบ
- จ. เพื่อความพร้อมเพรียงสามัคคี
- ฉ. เพื่อป้องกันความชั่วและความเสื่อมเสียหาย

^{๖๐} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พระพุทธศาสนา พัฒนาคคนและสังคม**, (จัดพิมพ์ในระบบเครือข่าย โดยสำนักงานเลขาธิการรัฐมนตรีศึกษาแห่งเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ (SEAMEO Secretariat).

ช. เพื่อกันคนชั่วร้าย และให้โอกาสคนดี

ญ. เพื่อเอื้อโอกาสให้ชีวิตและกิจการพัฒนาและดำเนินสู่จุดหมาย

ฎ. เพื่อความดีงามงดงามมีวัฒนธรรมของสังคม

ฏ. เพื่อเป็นหลักประกันความมั่นคงแห่งหลักการ

๒) การรู้จักใช้อินทรีย์ (อินทรีย์สังวร) เรารับรู้สิ่งแวดล้อมโดยผ่านทางอินทรีย์คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ถ้ารับรู้ใช้หูตาไม่เป็น เช่น ดูไม่เป็น ฟังไม่เป็น แทนที่จะได้ประโยชน์ก็จะเกิดโทษ เช่น เกิดความลุ่มหลงมัวเมา ถูกหลอกลวงและเสื่อมเสียสุขภาพเป็นต้น ตลอดจนนำไปสู่การใช้มือและสมองเพื่อการแย่งชิงหรือทำลาย จึงต้องพัฒนาพฤติกรรมในการใช้อินทรีย์ ให้ดู ฟัง เป็นต้นอย่างมีสติ เมื่อดูเป็น ฟังเป็น เช่น ดูทีวีเป็น ฟังวิทยุเป็น รู้จักใช้หูตาหูแสวงหาความรู้เป็นต้น ก็จะได้ปัญญา ได้คุณภาพชีวิต และนำไปสู่การใช้มือและสมองเพื่อช่วยเหลือเกื้อกูลกันและทำการสร้างสรรค์

หลักปฏิบัติที่สำคัญในการใช้อินทรีย์ คือ

ก) รู้จักพิจารณาเลือกเฟ้นสิ่งที่จะดู จะฟัง เป็นต้น แยกแยะได้อย่างรู้เท่าทันว่าสิ่งใด รายการใดดีงามหรือไม่ เป็นคุณประโยชน์หรือเป็นโทษเป็นภัย แล้วหลีกเลี่ยงสิ่งที่ชั่วร้าย เป็นโทษภัย และรับดูรับฟังสิ่งที่ดีงาม เป็นประโยชน์

ข) ดู ฟัง เป็นต้น อย่างมีสติ ควบคุมตนเองได้ รู้จักประมาณ รู้พอดี ไม่ปล่อยให้ตัวเองให้ลุ่มหลงมัวเมา ตกเป็นทาสของสิ่งที่ดูที่ฟังเป็นต้นนั้น อันจะทำให้สิ้นเปลืองเงินทอง สูญเสียเวลา เสียสุขภาพ เสียการงาน เสียการเล่าเรียน เป็นต้น

ค) ไม่เห็นแก่ความสนุกสนานบันเทิง ไม่ติดอยู่แค่ความชอบใจไม่ชอบใจ แต่รู้จักดูรู้จักฟัง ให้ได้คุณค่าที่ดีงามเป็นประโยชน์สูงขึ้นไปกว่านั้น โดยเฉพาะที่สำคัญคือ ต้องให้ได้ปัญญา และคิดที่จะนำมาใช้ประโยชน์ในการพัฒนาชีวิตและสังคม

๓) การหาเลี้ยงชีพที่บริสุทธิ์(อาชีพบริสุทธิ์) การทำมาหาเลี้ยงชีพเป็นพฤติกรรมหลักในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ถ้ามีผู้หาเลี้ยงชีพโดยวิธีทุจริต เป็นมิฉฉาชีพ นอกจากชีวิตของคนนั้นเองจะชั่วร้ายเสื่อมเสียแล้ว ก็จะก่อความเดือดร้อนแก่สังคมอย่างมาก จึงต้องย้ำเน้นกันอย่างยิ่งในเรื่องการพัฒนาสัมมาชีพและส่งเสริมให้ประชาชนฝึกฝนตนให้สามารถประกอบสัมมาชีพ คือหาเลี้ยงชีพโดยทางสุจริต ไม่ผิดกฎหมาย สัมมาชีพพึงมีลักษณะที่สำคัญๆดังนี้

(๑) เป็นอาชีพการงานที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่ก่อเวรภัย หรือ สร้างความเดือดร้อนเสียหายแก่สังคม

(๒) เป็นอาชีพการงานที่ช่วยแก้ไขปัญหา หรือสร้างสรรค์ชีวิตและสังคมในทางใดทางหนึ่ง

(๓) เป็นอาชีพการงานที่ช่วยให้ผู้ทำได้พัฒนาชีวิตของตนให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้นทั้งด้านพฤติกรรม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา

(๔) เป็นอาชีพการงานที่ไม่ทำลายคุณค่าของชีวิต และไม่เสื่อมเสียคุณภาพชีวิตแต่ทำให้ชีวิตของตนมีคุณค่าน่าภาคภูมิใจ

(๕) เป็นอาชีพการงานที่ทำให้ได้ปัจจัยเลี้ยงชีพมาด้วยเรี่ยวแรงกำลังกาย กำลังสติปัญญาความเพียรพยายาม ความสามารถและฝีมือของตน และทำให้ได้ฝึกฝนพัฒนาความเชี่ยวชาญจัดเจนหรือฝึกปรือฝีมือในทางสร้างสรรค์ยิ่งขึ้นไป

๔) การเสพบริโภคปัจจัยโดยใช้ปัญญา (ปัจจัยปฏิเสวนา) พฤติกรรมของมนุษย์ในที่สุดก็มา ลงที่การกิน ใช้ เสพ บริโภค ถ้ามนุษย์ไม่พัฒนาพฤติกรรมในการเสพบริโภคก็จะก่อปัญหาอย่างมาก ทั้งแก่ชีวิต แก่สังคม และแก่โลก เพราะเขาจะกิน ใช้ บริโภคปัจจัย ๔ และสิ่งของเครื่องใช้ทั้งหลาย รวมทั้งเทคโนโลยี ด้วยโมหะ ก่อให้เกิดความลุ่มหลง มัวเมา ฟุ้งเฟ้อฟุ่มเฟือย ความเสื่อมเสียคุณภาพชีวิต การใช้จ่ายสิ้นเปลือง การขัดแย้ง แย่งชิง เบียดเบียนกันในสังคม การทำลายทรัพยากรธรรมชาติ และการก่อกมลภาวะ เป็นต้น จึงต้องพัฒนาพฤติกรรมในการกิน ใช้เสพ บริโภค ให้เป็นพฤติกรรมที่เกิดจากปัญญาที่รู้เข้าใจ และปฏิบัติให้ถูกต้องตามวัตถุประสงค์ของปัจจัย ๔ ตลอดจนเทคโนโลยีนั้นๆ เริ่มแต่รับประทานอาหารเช้าเพื่อบำรุงเลี้ยงร่างกายให้แข็งแรงมีสุขภาพดี ไม่ใช่กินเพียงเพื่อเอร์ดีอโรย อดวัก อดวชานะ หรือตื่นตามค่านิยมฟู้ฟ่า ให้เป็นการกินด้วยปัญญาที่ทำให้รู้จักประมาณในการบริโภค หรือกินพอดีที่เรียกว่า โภชนะมัตตัตถุญสุตา ตลอดจนการใช้สอยสิ่งต่างๆ อย่างประหยัด ซึ่งทำให้ได้ประโยชน์มากที่สุดโดยสิ้นเปลืองน้อยที่สุดปัจจัยปฏิเสวนา หมายถึง การใช้ปัญญาทำความเข้าใจแล้วบริโภคปัจจัยทั้งหลายให้ได้ผลตรงพอดี ตามคุณค่าแท้ที่เป็นจุดหมายของการบริโภคสิ่งนั้นๆ ศิลปหมวดนี้มีหลักในการปฏิบัติดังนี้

ก) บริโภคด้วยความรู้ตระหนักว่าการมี-ใช้-บริโภคสิ่งเหล่านั้นมิใช่เป็นจุดหมายของชีวิต แต่มันเป็นปัจจัย เครื่องช่วยเกื้อหนุนให้เราสามารถพัฒนาชีวิตและทำการสร้างสรรค์ประโยชน์สุขที่สูงยิ่งขึ้นไป

ข) บริโภคด้วยความรู้เท่าทันต่อวัตถุประสงค์ที่แท้จริงของการบริโภคใช้สอยสิ่งนั้นๆ เช่น การสวมรองเท้ามีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยปกป้องเท้า มิให้เป็นอันตรายจากสิ่งกระทบกระทั่งและเชื้อโรค เป็นต้น และเพื่อช่วยให้เดินวิ่งได้สะดวกรวดเร็ว ทนนาน เป็นต้น มิใช่สวมใส่เพื่ออวดโก้ แสดงฐานะกันตามค่านิยมที่เลื่อนลอย

ค) บริโภคโดยพิจารณาจัดสรรควบคุมให้ได้ปริมาณ ประเภท และคุณสมบัติของสิ่งที่บริโภคตรงพอดีกับวัตถุประสงค์ที่แท้จริงของการบริโภคสิ่งนั้น เช่น บริโภคอาหารในปริมาณและประเภทซึ่งพอดีกับความต้องการของร่างกายที่จะช่วยให้มีสุขภาพดี

ง) สามารถละเว้นหรือเลิกเสพบริโภคสิ่งที่ไม่เป็นปัจจัยเกื้อหนุนชีวิตเช่น สิ่งที่ทำลายสุขภาพ เป็นต้น โดยไม่เห็นแก่การเสพรส หรือความโก้หรูหรา เป็นต้น

รวมความว่า ศิล คือ การฝึกฝนพัฒนาด้านพฤติกรรม ให้มีสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ สามารถดำรงชีวิตได้สะดวกด้วยดี การพัฒนาด้านกายและวาจา ให้มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างถูกต้องมีผลดี

ข. หลักธรรมด้าน สมาธิ (อธิจิตสิกขา)

“อธิจิตตสิกขา เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สัจจจากามและอกุศลธรรมทั้งหลายบรรลุปฐมฌาน ที่มีวิตก วิจารณ์ ปิติและสุข อันเกิดจากวิเวกอยู่ เพราะวิตกวิจารณ์สงบระงับไปแล้วบรรลุตติยฌาน มีความผ่องใสในภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปิติและสุขที่เกิดจากสมาธิอยู่ เพราะปิติจางคลายไป มีอุเบกขา มีสติ-สัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุตติยฌานที่พระอรหันต์ทั้งหลายสรรเสริญว่าผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข เพราะละสุขและทุกข์ได้แล้ว เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้ว บรรลุตตตถฌานที่ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะ

อุเบกขาอยู่นี้ชื่อว่า อธิจิตตสิกขา^{๖๑} ควบคุมดูแล และนำพฤติกรรมไปในทางที่ติงามด้วยแม้ความสุข ความทุกข์ในที่สุดก็อยู่ที่ใจ ยิ่งกว่านั้น ปัญญาจะเจริญงอกงามได้ ต้องอาศัยจิตใจที่เข้มแข็ง สู้ปัญหา เอาใจใส่มีความเพียรพยายามที่จะคิดค้นไม่ทอดทิ้ง ยิ่งเรื่องที่ดีหรือพิจารณานั้นยาก หรือละเอียดลึกซึ้ง ก็ยิ่งต้องมีจิตใจที่สงบแน่วแน่ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่พลุ่งพล่านกระวนกระวาย คือ ต้องมีสมาธิจึงจะคิดได้ชัดเจน เจาะลึกทะลุได้ และมองเห็นทั่วตลอด จิตที่ฝึกดีแล้ว

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้ให้ขอบเขตของ สมาธิ หมายถึง การฝึกฝนพัฒนาในด้านจิตใจ มีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะจิตใจเป็นฐานของพฤติกรรม เนื่องจากพฤติกรรมทุกอย่างเกิดขึ้นจากความตั้งใจ หรือ เจตนาและเป็นไปตามเจตจำนงและแรงจูงใจที่อยู่เบื้องหลัง ถ้าจิตใจได้รับการพัฒนาให้ติงามแล้ว ก็จะเป็นฐานที่จะให้ปัญญาทำงาน และพัฒนาอย่างได้ผล การพัฒนาจิตใจนี้มีสมาธิเป็นแกน หรือเป็นศูนย์กลาง จึงเรียกก่ายๆ ว่า "สมาธิ" และ อาจแยกออกได้เป็นการพัฒนาคุณสมบัติของจิตใจในด้านต่างๆ คือ^{๖๒}

๑) พัฒนาคุณธรรมซึ่งเป็นคุณภาพของจิตใจ กล่าวคือ คุณสมบัติที่เสริมสร้างจิตใจให้ติงาม ให้เป็นจิตใจที่สูง ประณีต และประเสริฐ เช่น

๑. เมตตา คือ ความรัก ความปรารถนาดี เป็นมิตร อยากให้ผู้อื่นมีความสุข
 ๒. กรุณา คือ ความสงสาร อยากช่วยเหลืออื่นให้พ้นจากความทุกข์
 ๓. มุทิตา คือ ความพลอยยินดี พร้อมทั้งจะส่งเสริมสนับสนุนที่ประสบความสำเร็จมีความสุขหรือก้าวหน้าในการทำสิ่งที่ติงาม
 ๔. อุเบกขา คือ ความวางตัววางใจเป็นกลาง เพื่อรักษารธรรม เมื่อผู้อื่นควรจะต้องรับผิดชอบต่อการกระทำของเขาตามเหตุและผล
 ๕. จาคะ คือ ความมีน้ำใจเสียสละ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่เห็นแก่ตัว
 ๖. กตัญญูกตเวทิตา คือ ความรู้จักคุณค่าแห่งการกระทำของผู้อื่น และแสดงออกให้เห็นถึงการรู้คุณค่านั้นหิริ คือ ความอายบาป ละอายใจต่อการทำความชั่ว
 ๗. โอตตปปะ คือ ความกลัวบาป เกรงกลัวต่อความชั่ว คร้ามขยาดต่อทุจริต
 ๘. คารวะคือ ความเคารพ ความใส่ใจรู้จักให้ความสำคัญแก่สิ่งนั้นๆ
- อย่างถูกต้องเหมาะสม

๙. มัทวะ คือ ความอ่อนโยน สุภาพ นุ่มนวล ไม่กระด้าง

๒) พัฒนาสมรรถภาพและประสิทธิภาพของจิตใจ โดยเสริมสร้างคุณสมบัติที่ทำให้จิตใจมีความเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง แก่ล้าวกกล้า สามารถทำกิจหน้าที่ได้ผลดี เช่น

๑. ฉันทะ คือความใฝ่รู้ใฝ่สร้างสรรค์ อยากให้ความจริงและใฝ่ที่จะทำสิ่งติงามให้สำเร็จ อยากเข้าถึงภาวะติงามอันเลิศสูงสุด

^{๖๑} ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑ /๔๙.

^{๖๒} พระพรหมคุณาภรณ์, พระพุทธศาสนา พัฒนาคนและสังคม, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ การศาสนา, ๒๕๕๐), หน้า ๓.

๒. วิริยะ คือ ความเพียร บุกฝ่าไปข้างหน้า เอาธุระรับผิดชอบ ไม่ยอม
ทอดทิ้งกิจการหน้าที่

๓. อุตสาหะ คือ ความขยัน ความอดสู ความสู้ยากบากบั่น ไม่ย่อ ไม่ถอย
๔. ขันติ คือ ความอดทน ความเข้มแข็ง ความทนทาน หนักแน่น มั่นคง
๕. จิตตะ คือ ความมีใจจดจ่อ ใส่ใจ อุทิศตัว อุทิศใจให้แก่กิจการหน้าที่
หรือสิ่งที่ทำ

๖. สัจจะ คือ ความตั้งใจจริง จริใจและจริงจัง เอาจริงเอาจังมั่นแน่ว
ต่อสิ่งที่ทำ ไม่เหวี่ยงแหะ ไม่เรรวน ไม่กลับกลาย

๗. อธิษฐาน คือ ความตั้งใจเด็ดเดี่ยว ความมุ่งมั่นแน่วแน่ต่อจุดหมาย
๘. ตบะ คือ พลังเพิกกิเลส กำลังความเข้มแข็งพากเพียรในการกิจการหน้าที่
ให้สำเร็จ โดยแผดเผาระงับยับยั้ง กิเลสตัณหาได้ ไม่ยอมแก่ทุกจริตและไม่เห็นแก่ความสุขสำราญปรนเปรอ

๙. สติ คือ ความระลึกนึกได้ ไม่เผลอเรอ ไม่เลือนลอย ทนต่อสิ่งที่เกิดขึ้น
เป็นไป ซึ่งจะต้องเกี่ยวข้องกับทุกอย่าง กำหนดจิตไว้กับกิจการหน้าที่หรือสิ่งที่ทำ กัน ยังใจจากสิ่งที่เสื่อม
เสียหายเป็นโทษ และไม่ปล่อยโอกาสแห่งประโยชน์ หรือความดีงามความเจริญให้เสียไป

๑๐. สมာธิ คือ ภาวะจิตที่ตั้งมั่น แน่วแน่ ได้ที่ อยู่ตัว สงบอยู่กับสิ่งที่ต้องการ
ทำไม่ฟุ้งซ่าน ไม่แกว่งไกว ไม่มีอะไรรบกวนได้

๓) พัฒนาความสุขและภาวะที่เกื้อหนุนสุขภาพของจิตใจคุณสมบัตินี้ควรเสริมสร้าง
ขึ้นให้มีอยู่ประจำนำจิตใจ เพื่อความมีสุขภาพจิตที่ดี พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้หลายอย่างโดยเฉพาะ

๑. ปราโมทย์ คือ ความร่าเริง สดชื่น เบิกบานใจ ไม่หดหู่หรือห่อเหี่ยว
๒. ปีติ คือ ความอิ่มใจ ปลาบปลื้ม เปรมใจ พูใจ ไม่โหยหิวแห่งใจ
๓. ปัสสัทธิ คือ ความสงบเย็น ผ่อนคลายกายใจ ไม่คับ ไม่เครียด
๔. สุข คือ ความคล่องใจ สะดวกสบายใจ สมใจ ไม่มีอะไรบีบคั้นติดขัดคับข้อง
๕. สันติ คือ ความสงบ ปราศจากความเร่าร้อนกระวนกระวาย
๖. เกษม คือ ความปลอดโปร่ง ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย โลงโปร่งใจไร้กังวล
๗. สติภาพ คือ ความเย็นสบาย ไม่มีอะไรแผดเผาใจ ไม่ตรอมตรม
๘. เสรีภาพ คือ ความมีใจเสรี เป็นอิสระ ไม่ถูกผูกมัดติดข้องจะไปไหน

ก็ไปได้ตามประสงค์

๙. ปริโยทตตา คือ ความผ่องใส ผุดผ่อง แจ่มจ้า กระจ่างสว่างใจไม่มี
ความขุ่นมัวเศร้าหมอง

๑๐. วิมรียาทิกัตตา คือ ความมีใจไร้พรมแดน ไม่กีดกันจำกัดตัว หรือ
หมกมุ่นติดค้าง มีจิตใจใหญ่กว้างไร้ขอบคันเขตแดน

คุณสมบัตินี้ทั้งหลายที่กล่าวมานี้ แม้จะดีงามเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง แต่บางอย่างอาจถูกนำไป
ใช้ในทางที่ผิด ก่อให้เกิดโทษได้ (เช่น เพียรในการลักของเขาหรือนำไปพ่วงกับการกระทำที่ไม่ดี (เช่น
ปีติปลื้มใจที่รังแกเขาได้) หรือใช้ผิดเรื่องผิดที่ ผิดกรณี ผิดสถานการณ์ (เช่น มุทิตาพลอยยินดี ส่งเสริม
คนที่ได้ลาภ หรือประสบความสำเร็จโดยทางทุจริต) เป็นต้น จึงต้องศึกษาให้เข้าใจความหมาย ความ
มุ่งหมาย และการใช้งาน เป็นต้น ให้ชัดเจน และรู้จักปฏิบัติให้ถูกต้องพอดี การพัฒนาในด้านจิตใจนี้

เมื่อปฏิบัติสูงขึ้นไป ความสำคัญของสมาธิที่เป็นแกน หรือเป็นศูนย์กลางจะยิ่งเด่นชัดมากขึ้น และเมื่อสมาธิเจริญขึ้นไปจนจิตแน่วตั้งอยู่ตัวอย่างแท้จริงแล้ว ผู้บำเพ็ญสมาธินั้นก็จะบรรลุภาวะจิตที่เรียกว่า "ฌาน" ซึ่งเป็นสมาธิจิตขั้นสูง

การพัฒนาจิตใจ หรือเรื่องของสมาธิทั้งหมดนี้ แม้จะมีประโยชน์มากมาย นำไปใช้เพื่อวัตถุประสงค์ได้หลายอย่าง เช่น ในเรื่องพลังจิต และในด้านการหาความสุขทางจิตใจ แต่คุณค่าแท้จริงที่ท่านมุ่งหมาย ก็คือเพื่อเป็นฐานหรือเป็นเครื่องเกื้อหนุนการพัฒนาปัญญาการทำงานทางปัญญาที่ยิ่งละเอียดซับซ้อน และลึกซึ้งมากขึ้น ก็ยิ่งต้องการสมาธิจิตสูงขึ้น การพัฒนาจิตใจหรือสมาธินี้จึงมีความสำคัญมาก

ค. หลักธรรมด้าน ปัญญา (อธิปัญญาสิกขา)

“อธิปัญญาสิกขา เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ที่มีปัญญาประกอบ ด้วยปัญญาอันประเสริฐหยั่งถึงความเกิดและความดับ เพิกถอนกิเลสให้บรรลุถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ เธอรู้ตามความเป็นจริงว่า “นี้ทุกข์” เธอรู้ตามความเป็นจริงว่า “นี้ทุกข์สมุทัย (เหตุเกิดทุกข์)” เธอรู้ตามความเป็นจริงว่า “นี้ทุกข์ นิโรธ (ความดับทุกข์)” เธอรู้ตามความเป็นจริงว่า “นี้ทุกข์นิโรธคามินี ปฏิปทา (ข้อปฏิบัติเครื่องดำเนินไปสู่ความดับทุกข์)” เธอรู้ตามความเป็นจริงว่า “เหล่านี้อาสวะ” เธอรู้ตามความเป็นจริงว่า “นี้อาสวสมุทัย” เธอรู้ตามความเป็นจริงว่า “นี้ อาสวนิโรธ” เธอรู้ตามความเป็นจริงว่า “นี้อาสวนิโรธคามินีปฏิบัติ” นี้ชื่อว่า อธิปัญญาสิกขา”^{๖๓}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้ให้ขอบเขตความหมายของปัญญา สำหรับการพัฒนาศรัพยากรมนุษย์ไว้ว่า ปัญญา หมายถึง การพัฒนาปัญญา ซึ่งมีความสำคัญสูงสุด เพราะปัญญาเป็นตัวนำทาง และควบคุมพฤติกรรมทั้งหมดคนเราจะมีพฤติกรรมอะไร อย่างไรและแค่นั้น ก็อยู่ที่ว่าจะมีปัญญาชี้แนะหรือบอกทางให้เท่าใด และปัญญาเป็นตัวปลดปล่อยจิตใจให้ทางออกแก่จิตใจ เช่น เมื่อจิตใจอึดอัดมีปัญหาคิดตันอยู่พอเกิดปัญญารู้ว่าจะทำอย่างไรจิตใจก็โล่งเป็นอิสระได้ การพัฒนาปัญญาเป็นเรื่องกว้างขวาง แยกออกไปได้หลายด้าน และมีหลายขั้นหลายระดับ เช่น

๑) ปัญญาที่ช่วยให้ดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพประสบความสำเร็จ

๑. ความรู้ความเข้าใจข้อมูลความรู้ รวมทั้งศิลปะวิทยาการต่างๆ เข้าถึงเนื้อหาความหมายได้ถูกต้องชัดเจน
๒. การรับรู้เรียนรู้อย่างถูกต้องตามเป็นจริง ตรงตามสภาวะของสิ่งนั้นๆ หรือตามที่มีมันเป็น
๓. ความรู้จักจับสาระของความรู้หรือเรื่องราวต่างๆ รู้จุด รู้ประเด็นสามารถยกขึ้นพูด ยกขึ้นชี้แจง หรือยกขึ้นวางเป็นหลักได้
๔. ความรู้จักสื่อสารถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจและความต้องการของตนให้ผู้อื่นรู้ตาม เห็นตาม เป็นต้น
๕. การคิดการวินิจฉัยที่ถูกต้องชัดเจนและเที่ยงตรง

^{๖๓} พ.ม. (ไทย) ๒๙/๑ /๔๙.

๖. ความรู้จักแยกแยะวิเคราะห์วิจัยสืบสาวเหตุปัจจัยของเรื่องราวต่างๆที่จะ
ทำให้สามารถแก้ไขปัญหา และทำการสร้างสรรค์ต่างๆ ได้

๗. ความรู้จักจัดทำดำเนินการหรือบริหารจัดการกิจการต่างๆ ให้สำเร็จผล
ตามที่มุ่งหมาย

๘. ความรู้จักเชื่อมสัมพันธ์ประสบการณ์ ข้อมูลและองค์ความรู้ต่างๆโยง
เข้ามาประสานเป็นภาพองค์รวมที่ชัดเจน หรือโยงออกไปสู่ความหยั่งรู้ หยั่งเห็นใหม่ๆได้

๒) ปัญญาที่ช่วยให้ดำเนินเข้าสู่วิถีชีวิตที่ถูกต้องดีงาม

ความรู้เข้าใจในระบบความสัมพันธ์ของสิ่งทั้งหลาย ที่อิงอาศัยสืบเนื่องส่งผล
ต่อกันตามเหตุปัจจัย มองเห็นภาวะและกระบวนการที่ชีวิต สังคม และโลกคือ หมู่สัตว์ ความเป็นมา
และจะเป็นไปตามกระแสแห่งเจตจำนง และเหตุปัจจัยที่ตนประกอบ สร้างสมจัดสรรและ มีปฏิสัมพันธ์
กับปัจจัยอื่นทั้งหลายเรียกง่ายๆ ว่าเป็นไปตามกรรม

๓) ปัญญาที่ช่วยให้บรรลุจุดหมายสูงสุดของชีวิตที่ดีงาม

๑. ความรู้เข้าใจเข้าถึงเท่าทันความจริงของสังขาร คือโลกและชีวิต
ที่เปลี่ยนแปลงเป็นไปตามกฎธรรมดาของธรรมชาติ จนสามารถวางใจถูกต้องต่อสิ่งทั้งหลาย ทำจิตใจ
ให้หลุดพ้นเป็นอิสระได้โดยสมบูรณ์ และมีชีวิตที่เป็นอยู่ด้วยปัญญาอย่างแท้จริง การศึกษา ๓ ด้านที่
เรียกว่าไตรสิกขา คือศีล สมาธิ ปัญญา^{๖๔} เป็นหลักใหญ่ของพระพุทธศาสนา เป็นระบบและเป็น
กระบวนการทั้งหมดของการพัฒนาคน

จากหลักไตรสิกขานี้ พระพุทธเจ้าทรงแสดงหลักธรรมและข้อธรรมแยกย่อยออกไปมากมาย
อย่างที่เรามักเห็นหรือได้ยินเป็นหมวดๆหรือเป็นชุด ๆ มี ๓ ข้อบ้าง ๔ ข้อ บ้าง ๕ ข้อบ้าง ฯลฯ
หลักธรรมแต่ละหมวดแต่ละชุดเหล่านั้น ก็คือข้อปฏิบัติเพื่อการพัฒนาชีวิตพัฒนาสังคมในขั้นตอนหรือ
ในส่วนปลีกย่อยต่างๆแต่ละหมวด แต่ละชุดมักจะมีสาระบางส่วนของไตรสิกขาครบทั้ง ๓ อย่าง
ประสานหรือ บูรณาการกันอยู่ในลักษณะใดลักษณะหนึ่งตามความเหมาะสมกับกรณีนั้นๆ

พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรมกล่าวถึง ไตรสิกขา มีองค์ประกอบ ๓ ประการ
คือ อธิศีลสิกขา, อธิจิตสิกขา, อธิปัญญาสิกขา หรือ ศีล สมาธิ ปัญญา กล่าวไว้ในพระไตรปิฎกดังนี้^{๖๕}

๑) อธิศีลสิกขา (สิกขาคือศีลอันยิ่ง) หมายถึง ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมในทาง
ความประพฤติอย่างสูง ดังคำอธิบายในคฤหัสถ์กถาสุตตนิเทศ คัมภีร์มหานิทเทส วาอธิศีลสิกขาเป็นอย่างไร
คือ ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ที่มีศีล สำรวมด้วยความสังวรในพระปาติโมกข์ สมบูรณ์ด้วยอาจารย์
และโคจร เห็นภัยในโทษเพียงเล็กน้อย สมาทานศึกษาในสิกขาบททั้งหลายอยู่คือ สิลขันธเล็ก สิลขันธ
ใหญ่ ศีล เป็นที่พึ่ง เป็นเบื้องต้น เป็นความประพฤติ เป็นความสำรวม เป็นความระวัง เป็นหัวหน้า เป็น
ประธานเพื่อความถึงพร้อมแห่งธรรมที่เป็นกุศล นี้ชื่อว่า อธิศีลสิกขา^{๖๕}

^{๖๔} ดูรายละเอียดใน พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม

พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖) , หน้า ๑๐๗.

^{๖๕} ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๐/๔๘.

โดยการฝึกอบรมศีลนั้น มุ่งเน้นที่การสำรวมเพื่อให้เกิดความบริสุทธิ์ในการกระทำเป็นเกราะกั้นกิเลสทั้งหลายที่จะก่อให้เกิดความเดือดร้อน และการเบียดเบียน ดังที่แสดงในมาติกาภา คัมภีร์ปฏิสัมพันธ์ามรรคว่า “เนกขัมมะ ชื่อว่า สีลวิสุทธิต เพราะมีความหมายว่ากั้นกามฉันทะ...ความสำรวมชื่อว่า อธิศีลสิกขา... อพยابาท ชื่อว่า สีลวิสุทธิต เพราะมีความหมายว่ากั้นพยาบาท...อรหัตตมรรค ชื่อว่า สีลวิสุทธิต เพราะมีความหมายว่ากั้นกิเลสทั้งปวง”^{๖๖}

๒) อธิจิตสิกขา (สิกขาคือจิตอันยัง) หมายถึง ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมจิต เพื่อให้เกิดคุณธรรม เช่น สมาธิอย่างสูง การสังัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย ดังคำอธิบายในคุทัฏฐกสูตรตนิเทศ คัมภีร์มหานิทเทศ ว่าอธิจิตสิกขา เป็นอย่างไร คือ ฝึกชู่ในธรรมวินัยนี้ สังัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายบรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจารณ์ ปติและสุข อันเกิดจากวิเวกอยู่ เพราะวิตกวิจารณ์ สงบระงับไปแล้ว บรรลุตติยฌาน มีความผ่องใสในภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตกไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปติและสุข ที่เกิดจากสมาธิ อยู่เพราะปติจึงคลายไป มีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะเสวยสุข ด้วยนามกาย บรรลุตติยฌานที่พระอริยะทั้งหลายสรรเสริญว่า ผู้มีอุเบกขา มีสติอยู่เป็นสุขเพราะละสุขและทุกข์ได้แล้ว เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้ว บรรลุตตตตฌานที่ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่ที่นี่ ชื่อว่า อธิจิตสิกขา^{๖๗}

๓) อธิปัญญาสิกขา (สิกขาคือปัญญาอันยัง) หมายถึง ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมปัญญา เพื่อให้เกิดความรู้อย่างสูงการรู้อัตตามความเป็นจริงในอริยสัจ ๔ เป็นลำดับไปจนทำให้แจ้งทั้งเจโตวิมุตติ และปัญญาวิมุตติ สามารถทำลายอาสวะกิเลสให้หมดไป ดังคำอธิบายในคุทัฏฐกสูตรตนิเทศ คัมภีร์มหานิทเทศ ว่า อธิปัญญาสิกขา เป็นอย่างไร คือฝึกชู่ในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ที่มีปัญญา ประกอบด้วยปัญญาอันประเสริฐหยั่งถึงความเกิดและความดับ เพิกถอนกิเลสให้บรรลู่ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบเฮอร์ตามความเป็นจริง ว่า “นี่ทุกข์”... “นี่ทุกข์สมุทัย (เหตุเกิดทุกข์)”... “นี่ทุกข์นิโรธ (ความดับทุกข์)”... “นี่ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา (ข้อปฏิบัติเครื่องดำเนินไปสู่ความดับทุกข์)” เฮอร์ตามความเป็นจริงว่า “เหล่านี้อาสวะ”... “นี่อาสวสมุทัย”... “นี่อาสวานิโรธ”... “นี่อาสวานิโรธคามินีปฏิปทา” นี้ชื่อว่า อธิปัญญาสิกขา^{๖๘}

โดยการฝึกอบรมปัญญานั้น มุ่งเน้นที่การรู้และเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง เพื่อให้เกิดความเห็นที่บริสุทธิ์ จึงจะสามารถทำลายกิเลสได้ ดังแสดงในมาติกาภา คัมภีร์ปฏิสัมพันธ์ามรรคว่า “ชื่อว่า ทิฏฐิวินิสุทธิต” เพราะมีความหมายว่าเห็น... ความเห็นชื่อว่าอธิปัญญาสิกขา^{๖๙}

การฝึกอบรมทั้ง ๓ ด้าน จึงมีวัตถุประสงค์โดยรวมเพื่อการทำลายกิเลสอันเป็นเครื่องเศร้าหมองของบุคคล ดังที่พระพุทธรองค์ทรงดำรัสว่า “สำหรับบุคคลผู้ตื่นอยู่ตลอดเวลาหมั่นศึกษาไตรสิกขาทั้งกลางวันและกลางคืน นอมจิตเข้าหาหนิพพาน อาสวะทั้งหลาย ยอมตั้งอยู่ไม่ได้”^{๗๐}

^{๖๖} ข.ป. (ไทย) ๓๑/๔๐/๖๐๖

^{๖๗} ข.ม. (ไทย) ๒๙/๑๐/๔๙.

^{๖๘} ข.ม. (ไทย) ๒๙/๑๐/๔๙.

^{๖๙} ข.ป. (ไทย) ๓๑/๔๑/๖๐๖-๖๐๗.

^{๗๐} ข.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๒๖/๑๐๓.

ทั้งนี้ พระสารีบุตรได้แสดงอรรถาธิบายวัตถุประสงค์เพิ่มเติมไว้ในคัมภีร์มหานิเทศ^{๗๑} ว่า

๑. เพื่อไม่ประพฤตินิเวศทางกาย วาจา ใจ เพราะรู้ในเหตุที่ทำให้ประพฤตินิเวศนั้น
 ๒. เพื่อละเมถุนธรรม เพราะรู้ว่าเป็นเหตุให้เกิดความเสื่อมยศและเกียรติของสมณะ
 ๓. เพื่อกำจัดราคะในรูป เสียง กลิ่น รส และผัสสะ
 ๔. เพื่อทางแห่งญาณ เพราะรู้เหตุแห่ง ความลึกลับสงสัยว่าเกิดจากสิ่งที่น่าปรารถนา และสิ่งที่ไม่ปรารถนา

๕. เพื่อทางแห่งญาณ เพราะรู้เหตุแห่ง ความลึกลับสงสัยว่าเกิดจากสิ่งที่น่าปรารถนา และสิ่งที่ไม่ปรารถนา

๖. เพื่อจัดมลทินของตน คือ ราคะ โทสะ โมหะ มานะ ทิฏฐิ กิเลส ทุจริต มิจฉาทิฏฐิ มิจฉาสังกัปปะ มิจฉาวาจา มิจฉากัมมันตะ มิจฉาอาชีวะ มิจฉาวายามะ มิจฉาสติ มิจฉาสมาธิ มิจฉาญาณ มิจฉาวิมุตติ เพราะไตรสิกขาจนได้สมาธิ มีสติ มีปัญญาที่รักษาตน

จึงรวมความทั้งปวงได้ว่า ศิล คือ การฝึกตนของมนุษย์เพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางกายและวาจา ให้มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทั้งทางสังคม คือ เพื่อนมนุษย์ รวมทั้งสัตว์อื่นทั้งหลายทั้งปวง และสิ่งแวดล้อมทางวัตถุ ได้แก่ ปัจจัย ๔ รวมทั้งเทคโนโลยี และสิ่งทั้งหลายที่มีในธรรมชาติ สามารถดำรงชีวิตได้สะดวกด้วยดี อย่างถูกต้อง มีผลดี โดยการฝึกอบรมศีลนั้น มุ่งเน้นที่การสำรวมเพื่อให้เกิดความบริสุทธิ์ในการกระทำ เป็นเกราะกั้นกิเลสทั้งหลายที่จะก่อให้เกิดความเดือดร้อน และการเบียดเบียน ส่วนสมาธิ คือ ภาวะจิตที่ตั้งมั่น แน่วแน่ ได้ที่ อยู่ตัว สงบอยู่กับสิ่งที่ต้องการทำ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่แกว่งไกว ไม่มีอะไรรบกวนได้ การฝึกฝนพัฒนาในด้านจิตใจ ซึ่งมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะจิตใจเป็นฐานของพฤติกรรม เนื่องจากพฤติกรรมทุกอย่างเกิดขึ้นจากความตั้งใจหรือเจตนา และเป็นไปตามเจตจำนงและแรงจูงใจที่อยู่เบื้องหลัง ถ้าจิตใจได้รับการพัฒนาให้ตั้งงามแล้วก็จะควบคุมดูแล และนำพฤติกรรมไปในทางที่ตั้งงามด้วยปัญญา การพัฒนาปัญญามีความสำคัญสูงสุด เพราะปัญญาเป็นตัวนำทางและควบคุมพฤติกรรมทั้งหมด คนเราจะมีพฤติกรรมอะไร อย่างไรและแค่ไหน ก็อยู่ที่ว่าจะมีปัญญา ชี้นำหรือบอกทางให้เท่าใด และปัญญาเป็นตัวปลดปล่อยจิตใจ ให้ทางออกแก่จิตใจ เช่น เมื่อจิตใจยึดติดมีปัญหาติดตันอยู่ พอเกิด ปัญญาว่าจะทำอย่างไร จิตใจก็โล่งเป็นอิสระได้ การพัฒนาปัญญาเป็นเรื่องกว้างขวางมีหลายด้านหลายระดับ

ดังนั้น ไตรสิกขา จึงเป็นหลักคำสอนทางพุทธศาสนาที่พุทธศาสนิกทุกคน ควรนำมาปฏิบัติเพื่อพัฒนาตนเองให้มีชีวิตที่ดีงาม เพื่อจัดปรับเตรียมสภาพชีวิตสังคมและสิ่งแวดล้อม รวมทั้งลักษณะแห่งความสัมพันธ์ต่าง ๆ ให้อยู่ในภาวะที่เหมาะสมและพร้อมที่จะเป็นอยู่ปฏิบัติกิจและดำเนินการต่าง ๆ เพื่อก้าวหน้าไปอย่างได้ผลดีที่สุด สู่จุดหมายของชีวิตของบุคคล ขององค์กร ของชุมชนตลอดจนสังคมและประเทศชาติต่อไป กระบวนการพัฒนาตามหลักไตรสิกขา คือ ข้อศึกษาและปฏิบัติที่เป็นหลักสำหรับศึกษา ฝึกอบรมกาย วาจา จิตใจและปัญญา โดยใช้ปัญญาเป็นเครื่องช่วยนำทางให้การพัฒนามนุษย์ดำเนินไปในทางที่ถูกต้อง ดีงาม ป้องกันโทษและความผิดพลาดที่จะเกิดขึ้นในการพัฒนา

^{๗๑} พุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๐/๕๐, ๒๙/๕๒/๑๘๒, ๒๙/๑๐๓/๓๑๙, ๒๙/๑๙๗/๕๔๗ -๕๗๙, ๒๙/๒๐๙/

โดยให้มีการพัฒนาที่เริ่มจากร่างกาย วาจา อันเป็นส่วนภายนอกที่เห็นได้ง่ายให้มีสภาวะปกติ และให้เกิดความสงบเรียบร้อยในกลุ่ม ในสังคม พร้อมรับการพัฒนาด้านจิตใจ ที่มีความตั้งมั่น เข้มแข็ง พร้อมกล้าต่อการเผชิญปัญหาอุปสรรค และทั้งช่วยส่งเสริมให้ปัญญาได้ทำงานอย่างอิสระ คล่องแคล่ว สามารถแก้ไขปัญหาต่างๆได้ด้วยดี เพื่อให้เกิดการแก้ปัญหาและการพัฒนาจนบรรลุจุดมุ่งหมายสูงสุด

๒.๒ แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ

๒.๒.๑ ความหมายของผู้สูงอายุ

คำว่า “ผู้สูงอายุ” ในภาษาไทย ถูกใช้ในความหมายเดียวกับคำว่า “อาวุโส” (Elderhood) เช่น เรามักกล่าวถึงผู้สูงอายุว่าเป็นผู้อาวุโสเพราะวัยวุฒิที่มี ซึ่งหมายถึงผู้อาวุโสเป็นผู้ที่มีอายุตามจำนวนปีปฏิทินสูงกว่าคนรุ่นอื่นที่มีชีวิตอยู่ในช่วงเวลาเดียวกัน อย่างไรก็ตามในสังคมแบบประเพณีหรือสังคมดั้งเดิมที่พบในชนพื้นเมือง เช่น ในทวีปออสเตรเลียและในแอฟริกา ความอาวุโสไม่ได้เกี่ยวข้องกับจำนวนปีปฏิทินที่คนๆ หนึ่ง มีชีวิตอยู่มาแล้ว แต่เกี่ยวข้องกับการที่คนหนึ่งๆ ได้ผ่านพิธีกรรมบางอย่างมาหรือไม่ ดังนั้น คนที่มีอายุแค่ ๓๐ ปีต้นๆ ที่ผ่านพิธีกรรมที่ว่า จะถูกเปลี่ยนสถานะเป็นผู้อาวุโส ในขณะที่คนที่ไม่ได้ผ่านพิธีกรรมดังกล่าวมาแม้ว่าจะมีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป ก็ไม่ได้อยู่ในฐานะเป็นผู้อาวุโสแต่อย่างใด

การรับรู้เรื่องความสูงวัยเกี่ยวข้องกับการรับรู้เรื่องอายุในสองลักษณะ คือ ลักษณะแรกเป็นการรับรู้จาก “อายุที่นับจากปฏิทิน” (Chronological age) และลักษณะที่สอง เป็นการรับรู้จาก “อายุตามความรู้สึก” (Subjective age) อายุทั้งสองลักษณะจะแยกกันชัดเจนยิ่งขึ้นเมื่อมีอายุย่างเข้าสู่วัยเกษียณ สังคมสมัยใหม่มักใช้เกณฑ์อายุปฏิทินที่ ๖๕ ปีขึ้นไป มากำหนดนิยาม “ผู้สูงอายุ” ผู้สูงอายุในความหมายนี้จึงมีนัยถึง “ความไม่มีประโยชน์” และ “ความเสื่อมถอยด้านศักยภาพในการทำงาน” สังคมจึงรับรองและอนุญาตให้องค์กรนายจ้างเลิกจ้างงานคนที่มีอายุถึงช่วงนี้

นักมนุษยวิทยาสองท่านคือ แอนโทนี กลาสค็อก และซูซาน ฟินแมน ทำการศึกษาวิธีการให้นิยามผู้สูงอายุในสังคมเกษตรกรรม ๖๐ แห่งทั่วโลก ทำให้ได้ข้อสรุปว่า หลักเกณฑ์พื้นฐานที่ถูกนำมาใช้สร้างนิยามผู้สูงอายุในสังคมที่สุ่มมาเป็นตัวอย่างไม่การศึกษาไม่ได้แตกต่างกัน ส่วนใหญ่อ้างอิงอยู่กับหลักเกณฑ์ ๓ เรื่องหลัก ๆ ได้แก่ ๑) ใช้เกณฑ์การเปลี่ยนแปลงสภาพทางสังคมของบุคคล เช่น การได้เป็นปู่ ย่า ตา ยาย การไม่มีหรือการลดบทบาทด้านเศรษฐกิจจลง และการเปลี่ยนแปลงสถานะเป็นผู้รับสวัสดิการที่รัฐจัดให้ ๒) ใช้วิธีการนับจำนวนอายุบุคคลตามปีปฏิทิน และ ๓) ใช้เกณฑ์การเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกายจากวัยหนุ่มสาวสู่ร่างที่ชราภาพ นอกจากนี้ยังพบว่า มากกว่าร้อยละ ๕๐ ของสังคมที่เป็นตัวอย่างในการศึกษา ใช้เกณฑ์มากกว่าหนึ่งเกณฑ์มาสร้างคำจำกัดความของผู้สูงอายุแต่ที่นำประหลาดใจ คือ พวกเขาพบว่า การเปลี่ยนแปลงสภาพของร่างกาย ไม่ใช่เกณฑ์สำคัญที่สุดที่สังคมเหล่านั้นใช้นิยามผู้สูงอายุ^{๗๒}

^{๗๒} Glascock, A., & Feinman, S. Social asset or social burden: Treatment of the Aged in non-industrial societies. In C. Fry (Ed.), Dimensions: Aging, Culture, and health . Hadley: Ma: Bergin & Garvey, 1981, pp. 13-32.

ผู้สูงอายุ คือ บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป มีสภาพร่างกายและจิตใจเปลี่ยนแปลงไปในทางที่เสื่อมถอย มีโอกาสเกิดโรคร้ายไข้เจ็บได้ง่าย สมควรที่จะได้รับการดูแลช่วยเหลือ และยังถือว่าเป็นวัยที่เกษียณจากการทำงาน สำหรับประเทศไทยกำหนดว่าเป็นผู้สูงอายุหรือไม่โดยยึดตามเกณฑ์ที่องค์การอนามัยโลกและองค์การระหว่างประเทศได้ประชุมตกลงกันซึ่งนับอายุตามปฏิทินเป็นมาตรฐานสากล แบ่งเกณฑ์อายุ ตามสภาพของการมีอายุเพิ่มขึ้นดังนี้ ผู้สูงอายุ (elderly) เป็นผู้มีอายุระหว่าง ๖๐-๗๔ ปี คนชรา (old) เป็นผู้มีอายุระหว่าง ๗๕-๙๐ ปีและคนชรามาก (very old) เป็นผู้มีอายุ ๙๐ ปีขึ้นไปกำหนดว่าเป็นผู้สูงอายุหรือไม่ โดยยึดตามเกณฑ์ที่องค์การอนามัยโลกและองค์การระหว่างประเทศได้ประชุมตกลงกันซึ่งนับอายุตามปฏิทินเป็นมาตรฐานสากล แบ่งเกณฑ์อายุ ตามสภาพของการมีอายุเพิ่มขึ้นดังนี้ ผู้สูงอายุ (elderly) เป็นผู้มีอายุระหว่าง ๖๐-๗๔ ปี คนชรา (old) เป็นผู้มีอายุระหว่าง ๗๕-๙๐ ปี และคนชรามาก (very old) เป็นผู้มีอายุ ๙๐ ปีขึ้นไป^{๗๓}

คำว่า ผู้สูงอายุ ตรงกับภาษาอังกฤษว่า Elderly person เป็นสภาวะของบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป มีความอ่อนแอทางร่างกายและจิตใจ มีเจ็บป่วยหรือความพิการเกิดร่วมด้วย เป็นวัยที่เกิดการเปลี่ยนแปลงสู่ความเสื่อมทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งจะมีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคลวัยสูงอายุเป็นระยะสุดท้ายของชีวิตอาจยาวนาน ๑๐-๒๐ ปี หรือมากกว่านั้น ถ้ามีการเตรียมตัว เตรียมใจก่อนเข้าสู่วัยนี้มาตั้งแต่วัยกลางคน จะสามารถปรับตัวรับบทบาทวัยสูงอายุได้สมควรแก่ฐานะ ซึ่งเกณฑ์การตัดสินความชรา (cut – off point) อยู่ที่ ๖๐ ปี ที่ใช้กำหนดผู้ที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปเป็นคนชรา หรือผู้สูงอายุ ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นเกณฑ์ที่อิงกลุ่มประเทศโลกที่สาม^{๗๔}

บอร์เรน(ปิยะนุช แก้วเรือง; และอันฟามร์ศิริโต) กล่าวว่ากำหนดว่าใครเป็น “ผู้สูงอายุ” นั้นควรพิจารณาประกอบกันทั้ง ๓ ด้าน คือ ด้านชีวภาพ ด้านจิตและด้านสังคมสำหรับด้านชีวภาพจะคำนึงถึงการเปลี่ยนแปลงสภาพร่างกาย และความสามารถในการใช้ศักยภาพของร่างกายเป็นเกณฑ์ทางด้านจิตนั้นจะพิจารณาจากความสามารถในการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อม ความสอดคล้องในการรับรู้และการจดจำ การรับรู้ความรู้ใหม่ๆการใช้เหตุผล การมองภาพจณัตนเอง และแรงกระตุ้นในตนเอง ส่วนด้านสังคมก็จะพิจารณาจากบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบเป็นสำคัญ ถ้าจะใช้หลักของบอร์เรนเกณฑ์ตัดสินว่าใครคือผู้สูงอายุ” ก็คือเน้นการทำหน้าที่และการปรับตัว ต่อ สิ่งแวดล้อมของแต่ละบุคคลนั่นเอง^{๗๕}

ผู้สูงอายุมีบุคลิกภาพทางด้านร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ในสัมมาทิฎฐิสูตร กล่าวถึงความแก่ชราว่า “...ชรา เป็นอย่างไร คือ ความแก่ ความคร่ำคร่า ความมีพินหลุด ความมีผมหงอก

^{๗๓} สุชาติ ทวีสิทธิ์, บทบรรณาธิการ: การเปลี่ยนกระบวนทัศน์เพื่อการวิจัยผู้สูงอายุ, ในสุชาติ ทวีสิทธิ์ และ สวริย์ บุญยมนานท์ (บรรณาธิการ), ประชากรและสังคม, ๒๕๕๓, หน้า ๓.

^{๗๔} สุทธิพงศ์ บุญผดุง, การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่นโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง (ระยะที่ ๑), (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา สถาบันวิจัยและพัฒนา, ๒๕๕๔), หน้า ๗.

^{๗๕} ปิยะนุช แก้วเรือง; และอันฟามร์ศิริโต, ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อด้านสุขภาพกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุในชมรมดอกคำควน ตำบลคูบัว อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี. (นครปฐม: มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม, ๒๕๕๐), หน้า ๘.

ความมีหนังเหี่ยวบน ความเสื่อมอายุ ความแก่หง่อมแห่งอินทรีย์ในหมู่วัยนั้น ๆ ของเหล่าสัตว์นั้น ๆ นี้เรียกว่า ชรา”^{๗๖} แก่ หมายถึง มีอายุมาก อยู่ในวัยชรา เช่น คนแก่^{๗๗} สูงอายุ หมายถึง มีอายุมาก^{๗๘}

จากพุทธพจน์ ดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า ความแก่ชรา คือ สภาพร่างกายที่เสื่อมถอยตามกาลเวลา ร่างกายเสื่อมสภาพรวมถึงอายุที่มากตามไปด้วย ดังนั้นผู้สูงอายุ ก็คือ ผู้ที่มีสภาพร่างกายเสื่อมถอยลงจากเดิม เช่น ผมหงอก ผิวหนังเหี่ยวบน และมีอายุมาก แต่ด้วยความแตกต่างระหว่างบุคคลจึงทำให้แต่ละบุคคลมีสภาพร่างกายที่เข้าสู่วัยสูงอายุไม่พร้อมกัน^{๗๙} สำหรับในพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน ได้ให้ความหมายของคำว่าผู้สูงอายุ โดยกล่าวถึงคำว่า ชรา หมายถึง แก่ด้วยอายุ ชำรุดทรุดโทรม^{๘๐} โดยทั่วไป ผู้สูงอายุ คือ ผู้ที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปเป็นผู้ที่มีความรู้ ความสามารถ มีประสบการณ์ในชีวิตสะสมไว้มากมาย ดังนั้น จึงควรต้องศึกษาลักษณะสำคัญของผู้สูงอายุและมีความเข้าใจในเรื่องของผู้สูงอายุที่ถูกต้อง ซึ่งเหตุสำคัญประการหนึ่งที่ต้องศึกษาในเรื่องเกี่ยวกับผู้สูงอายุ เพราะผู้สูงอายุเป็นผู้ที่ทำคุณประโยชน์ต่อครอบครัวและสังคมมาอย่างมากมาย และเมื่อมีอายุมากขึ้นทั้งร่างกายและจิตใจได้เสื่อมถอยอย่างชัดเจน^{๘๑}

ที่ผ่านมา งานศึกษาจำนวนหนึ่งได้พยายามอธิบายถึง “ลักษณะของความสูงอายุ” เกี่ยวกับความหมายและลักษณะฟังก์ชันของการสูงอายุในมุมมองต่างๆ ไว้พอสมควร หากพิจารณาการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและสุขภาพ ความสูงอายุมักถูกอธิบายในเชิงลบว่าเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในช่วงวัยที่เป็นระยะสุดท้ายของชีวิตมนุษย์ ซึ่งมีลักษณะและพัฒนาการที่ตรงข้ามกับวัยเด็ก มีแต่ความเสื่อมโทรมและสึกหรอ ซึ่งดำเนินไปอย่างค่อยเป็นค่อยไป มีสภาพร่างกายที่ผิวหนังเหี่ยวบน ผมหงอกขาว ฟันสั่นคลอน ด้านสุขภาพที่ค่อยๆ เสื่อมสภาพ เร็วแรงน้อยลง เหนื่อยง่าย ตาฝ้าฟาง หูตึง รับกลิ่นรสได้แยกว่าแต่ก่อน ความจำเริ่มเสื่อม เจ็บป่วยง่ายแต่หายได้ช้า และด้านจิตใจที่ขาดความมั่นใจในตนเอง กังวลง่าย เหงา เศร้าและขึ้นน้อยใจ บางคนโมโหร้ายและชอบแยกตัว จากลักษณะดังกล่าวนี้ ทำให้นัยที่มีต่อคำว่า ผู้สูงอายุ (หรือ ผู้ที่มีลักษณะของความสูงอายุ) มักถูกตีความในลักษณะ “ความไม่มีประโยชน์” และ “ความเสื่อมถอยด้านศักยภาพในการทำงาน และการพึ่งพาตนเอง” หรือมองว่าผู้สูงอายุมีลักษณะที่เหมือนกันหรือที่เรียกว่ามีการให้ stereotype ผู้สูงอายุในด้านลบ จากความไม่ชัดเจนในหลักนิยามของความสูงอายุ ในหลายครั้ง คำว่า “ผู้สูงอายุ” จึงมักถูกนำไปอ้างอิงเป็นกลุ่มคนในช่วงวัยที่ไม่สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพอีกต่อไป ควรหยุดหรือเกษียณ

^{๗๖} ม.มู. (ไทย) ๑๒/๙๒/๘๗.

^{๗๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๘.

^{๗๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๘ .

^{๗๙} ปภัสสร กิมสุวรรณวงศ์, ดร., การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุตามแนวคิดทาง

พระพุทธศาสนา, พย.บ.,ศษ.ม (จิตวิทยาการศึกษา), พธ.ด (พระพุทธศาสนา) สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: วิทยาเขตขอนแก่น, ๒๕๕๖), หน้า ๒๓.

^{๘๐} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, (กรุงเทพมหานคร: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่น, ๒๕๔๖), หน้า ๓๔๗.

^{๘๑} อุบลรัตน์ เพ็งสถิต ; อ้างถึงใน สุคี ศิริวงศ์พากร, การศึกษาพฤติกรรมการเปิดรับข่าวสารที่มี

ความสัมพันธ์กับความสามารถในการพึ่งตนเองของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร, (คณะเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน : มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร, ๒๕๕๖), หน้า ๙.

จากการทำงาน ซึ่งท้ายที่สุดทำให้ความเข้าใจของคนในสังคม เกี่ยวกับอายุเริ่มต้นของการเป็นผู้สูงอายุ ถูกนำไปผูกติดกับกำหนดเกษียณอายุจากการทำงาน ว่าเป็นที่เกณฑ์อายุเดียวกัน ซึ่งอาจไม่จำเป็นต้องเป็นเช่นนั้นเสมอไป โดยเฉพาะในปัจจุบันที่คนมีอายุยืนยาวขึ้น มีสุขภาพและประสิทธิภาพในการทำงานที่ดี แต่อายุที่หยุดทำงานหรืออายุเกษียณในทางปฏิบัติกลับมีแนวโน้มอยู่ในช่วงอายุที่เร็วขึ้น^{๘๒}

รวมความว่า “ผู้สูงอายุ” หมายถึง การสูงอายุตามวัยหรือตามปีปฏิทินที่ผ่านไป ที่มีการเปลี่ยนแปลงทางชีววิทยาของสภาพร่างกายและความสามารถในการดำเนินกิจกรรมต่างๆ ในชีวิต ลดถอยลง หรือการเปลี่ยนแปลงของสภาพ และบทบาททางสังคมของบุคคล มาตรฐานที่ใช้ในการกำหนด ส่วนใหญ่เป็นการกำหนดโดยใช้อายุตามปีปฏิทินตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป

๒.๒.๒ ความสำคัญของผู้สูงอายุ

โดยทั่วไป ผู้สูงอายุ เป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถ มีประสบการณ์ในชีวิตสะสม ไข่มุกมากมาย เป็นผู้ที่ทำคุณประโยชน์ต่อครอบครัวและสังคมมาแล้วอย่างมาก และเมื่อมีอายุมากขึ้นทั้ง ร่างกายและจิตใจได้เสื่อมถอยอย่างชัดเจน ดังนั้น จึงเป็นหน้าที่ของทุกคนที่จะต้องทำความเข้าใจใน ลักษณะสำคัญของผู้สูงอายุ ได้แก่^{๘๓}

๑) ผู้สูงอายุในวัยของการเสื่อมถอยระหว่างร่างกายและจิตใจอย่างเห็นได้ชัด ซึ่งลักษณะการเสื่อมถอยของร่างกายจะมี ๒ ลักษณะ ได้แก่

ก. การเสื่อมถอยทางร่างกายและจิตใจเป็นสภาวะที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ กระบวนการก้าวไปสู่ความชรา เรียกว่า Senescence การก้าวไปสู่ความชราแบบนี้จะไม่มีโรคภัย ไข้ เจ็บ ใดๆ เข้ามาเบียดเบียน แต่มีพัฒนาการเข้าสู่วัยชราอย่างมีลำดับขั้น อาจกล่าวได้ว่า กระบวนการ ก้าวไปสู่ความชราแบบ Senescence เป็นศาสตร์ที่มีชื่อว่า ชราภาพวิทยา หรือชราภาววิทยา (Gerontology) ซึ่งเป็นศาสตร์สาขาหนึ่งที่ศึกษาเกี่ยวกับกระบวนการเปลี่ยนแปลงไปสู่ความชราโดย ศึกษาถึงการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

ข. การเสื่อมถอยทางร่างกายและจิตใจที่มีได้เป็นไปตามธรรมชาติแต่เกิด จากความผิดปกติทางร่างกาย รวมทั้งความบกพร่องของการท างานของสมองทำให้เกิดความชรามาก ขึ้น เรียกว่า Senility กระบวนการก้าวไปสู่ความชราแบบนี้เป็นศาสตร์หนึ่งที่เรียกว่า ชราพาธวิทยา (Geriatric) ซึ่งเป็นศาสตร์สาขาวิชาแขนงหนึ่งที่ศึกษาเกี่ยวกับการรักษาของแพทย์ ศึกษาโรคต่างๆ ที่ เกิดขึ้นกับสุขภาพทางร่างกายของผู้สูงอายุ นอกจากนี้ลักษณะความเสื่อมถอยทางด้านร่างกายและ จิตใจของผู้สูงอายุที่มีผลต่อพฤติกรรมสามารถแสดงออกได้ด้วยลักษณะ ประกอบด้วย ๑. ความจำ เสื่อม มีอาการหลงลืม ๒. ร่างกายอ่อนแอ แต่มีการแสดงออกด้วยอาการดูร้าย ๓. มีความคิดซ้ำซาก

^{๘๒} สุชาติ ทวีสิทธิ์ ; อ้างถึงใน รศรินทร์ เกรย์ ... [และคนอื่นๆ], **มนทัศน์ใหม่ของนิยามผู้สูงอายุ :**

มุมมองเชิงจิตวิทยาสังคม และสุขภาพ, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๖), หน้า ๖.

^{๘๓} อุบลรัตน์ เฟิงสถิต ; อ้างถึงใน สุตี ศิริวงศ์พากร, **การศึกษาพฤติกรรมในการเปิดรับข่าวสารที่มี ความสัมพันธ์กับความสามารถในการพึ่งตนเองของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร,** (คณะเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน : มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร, ๒๕๕๖), หน้า ๙-๑๐.

ย่ำคิดย่ำทำในเรื่องราวของอดีต ๔. มีพฤติกรรมอยากเป็นเด็กอีกครั้งหนึ่ง และ ๕. ผู้สูงอายุบางรายมีอาการทางจิต จู้จี้ขี้บ่นอย่างรุนแรง ปากร้าย อาละวาดมีอาการประสาทหลอน

๒) ผู้สูงอายุเป็นวัยที่ต้องเผชิญกับบทบาทที่เปลี่ยนแปลงในสังคม บทบาทที่เปลี่ยนแปลงในสังคมของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย

- ก. สภาพการณ์ในครอบครัวเปลี่ยนแปลงไป
- ข. ลักษณะการประกอบอาชีพเปลี่ยนไป
- ค. ต้องถูกออกจากงานและหางานใหม่เพื่อการมีรายได้
- ง. ความสนใจเปลี่ยนแปลง

๓) ผู้สูงอายุเป็นวัยต้องมีการปรับปรุงตัวเพื่อให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข ผู้สูงอายุเป็นวัยที่จะต้องปรับตัวเพื่อให้การดำรงชีวิตอยู่ในแต่ละวันสามารถอยู่ได้อย่างมีความสุขและมีสุขลักษณะที่ดี ด้วยการเป็นผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจในเรื่อง แบบแผนการกิน การนอน การออกกำลังกาย รู้วิธีการตรวจรักษาสุขภาพทางด้านร่างกาย รวมทั้งก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุต้องรู้จักวิธีการเตรียมตัวเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพอีกด้วย

ผู้สูงอายุเป็นผู้มีบุญคุณต่อลูกหลาน ชุมชน สังคมและต่อประเทศชาติ ได้ตระหนักและรับรู้ ว่า ผู้สูงอายุคือบุคคลสำคัญผู้สืบทอดความเป็นคนไทยที่ได้ทำหน้าที่อย่างดีที่สุดมาแล้ว และวันนี้ท่านยังสามารถเป็นสมาชิกในสังคม ที่ไม่เคยย่อท้อต่อการใช้ชีวิตมาจนถึงปัจจุบัน ด้วยความมั่นคงในศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ ท่านได้ผ่านชีวิตที่มีคุณประโยชน์ยิ่ง ไม่ว่าจะขมขื่นหรือขื่นขม แต่สิ่งที่จารึกไว้ไม่ว่าท่านจะเป็นใครก็ตามก็คือพึงตระหนักไว้เสมอว่า ท่านเป็นผู้สูงอายุที่มีความสามารถเป็นแบบอย่างที่ดีต่อชนรุ่นหลัง และสังคมก็ยังเห็นความสำคัญของท่านที่ได้อบรมสั่งสอนลูกหลานไทยมาจนถึงทุกวันนี้ดังที่จะกล่าวต่อไปนี้ ผู้สูงอายุคือร่มโพธิ์ร่มไทร ผู้สูงอายุในสังคมไทยนั้นคือร่มโพธิ์ร่มไทรที่เรายังให้ความเคารพยกย่องเพราะมีคุณค่าทั้งต่อครอบครัวและสังคม แม้ว่าผู้สูงอายุจะลดสถานะและบทบาทลงบ้างแต่ก็ยังคงมีปฏิสัมพันธ์กับคนรุ่นปัจจุบันเป็นอย่างดี ไม่มีผู้ใดปล่อยให้ท่านเผชิญความโดดเดี่ยวและทอดทิ้ง ในทางตรงกันข้ามผู้สูงอายุเป็นที่พึ่งและที่ยึดเหนี่ยวจิตใจของลูกหลาน ปกป้องคุ้มครองลูกหลานให้มีความสุข ให้ความอบอุ่นร่มเย็น เป็นที่เคารพนับถือ ผู้สูงอายุจึงเปรียบได้กับร่มโพธิ์ร่มไทร มีกิ่งก้านแผ่ปกคลุม เป็นร่มเงาที่พึ่งทั้งทางกายและทางใจให้แก่ลูกหลาน ผู้สูงอายุเป็นศูนย์กลางของจิตใจ สังคมไทยในปัจจุบันให้การยกย่องการเป็นผู้สูงอายุ เพราะผู้สูงอายุเป็นเสาหลัก สิ่งที่แสดงให้เห็นเป็นรูปธรรมที่ชัดเจนคือการที่มีวันผู้สูงอายุที่กำหนดขึ้นในวันตรุษสงกรานต์ของทุกปี โดยลูกหลานแน่นอนจะอยู่ห่างไกลก็จะเดินทางกลับมาแสดงความเคารพ ผู้สูงอายุเป็นเสมือนศูนย์กลางของจิตใจสำหรับลูกหลาน

ผู้สูงอายุมีคุณค่าต่อสังคม เพราะทุกท่านได้ผ่านการทำความดีมาแล้ว อย่างน้อยที่สุด คือ การเลี้ยงดูลูกหลานจนเติบโตเป็นคนดี มีหน้าที่การงานดี นอกจากนี้ผู้สูงอายุต่างก็มีประสบการณ์ชีวิตมากมาย สามารถแยกแยะสิ่งใดถูก สิ่งใดผิด ประสบการณ์ความรู้เหล่านี้ย่อมสืบสานภูมิปัญญา ท่องถิ่นต่อไปสู่คนรุ่นใหม่ได้เป็นอย่างดี ทั้งวัฒนธรรมประเพณี พิธีกรรมต่าง ๆ นั้น ต้องอาศัยประสบการณ์แห่งผู้รู้ คือผู้สูงอายุทุกคนนั่นแหละ นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังมีบทบาทในฐานะผู้ผลิต สร้าง

รายได้เลี้ยงดูลูกหลาน หรือเคยเป็นกำลังสำคัญด้านเศรษฐกิจมาก่อน ท่านจึงเป็นชุมทรัพย์ทางปัญญา แก่ชุมชนและสังคม^{๔๔}

สังคมไทยในอดีตให้ความสำคัญและยกย่อง “ผู้สูงอายุ” ด้วยเห็นว่าผู้สูงอายุเป็นผู้ทรงความรู้ ความสามารถ ผ่านร้อนผ่านหนาวมาเป็นเวลานาน มีประสบการณ์ที่ดีมีคุณค่าที่ถ่ายทอดไปสู่คนรุ่นหลังเพื่อนำไปใช้ประโยชน์ได้ อย่างไรก็ตาม การเข้าสู่ยุคโลกาภิวัตน์ ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงด้านเศรษฐกิจ สังคม อีกทั้งการพัฒนาวิทยาการและเทคโนโลยีที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง ทำให้เกิดคำถามขึ้น ในใจหลายๆ คนว่า คนไทยในยุคโลกาภิวัตน์ที่เติบโตมาในบริบทของสังคมไทย ยังคงให้คุณค่าผู้สูงอายุเหมือนในอดีตที่ผ่านมาหรือไม่ โดยเฉพาะผู้ที่เติบโตมาพร้อมๆ กับการเปลี่ยนแปลง ในสังคมที่การให้คุณค่ากับสิ่งต่างๆ เริ่มเปลี่ยนไป การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นย่อมน่าจะส่งผลกระทบต่อความคิด และความเชื่อของคนในสังคมที่มีต่อผู้สูงอายุ ไม่มากก็น้อย^{๔๕}

ในการทำงานเดียวกันจากการศึกษาของกาญจนา ตั้งชลทิพย์ และคณะ^{๔๖} ซึ่งได้ทำการสำรวจความรู้และทัศนคติจากคนวัยหนุ่มสาวและคนวัยทำงานต่อผู้สูงอายุก็พบว่าผู้สูงอายุยังคงถูกมองว่ามีคุณค่าและความสำคัญ โดยส่วนมากคิดว่า ผู้สูงอายุเป็นผู้มีประสบการณ์และมีประโยชน์ต่อคนรุ่นหลังมากไปกว่านั้นยังมองว่าผู้สูงอายุมิได้เป็นภาระของครอบครัว และไม่ควรรออยู่ในบ้านพักคนชรา นั้นย่อมหมายความว่า คนวัยหนุ่มสาวและคนวัยทำงานในฐานะกลุ่มวัฒนธรรมหลัก ยังคงให้คุณค่าและความสำคัญผู้สูงอายุในฐานะกลุ่มวัฒนธรรมร่วม

อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาถึงมุมมองของตัวผู้สูงอายุเองในเรื่องของคุณค่าในตัวผู้สูงอายุพบว่า ตัวผู้สูงอายุเองเห็นว่า ทุกคนมีคุณค่า คนที่ยังมีชีวิตอยู่ทุกคน ไม่ว่าจะแก่สักเพียงใด ก็ยังมีโอกาสสร้างคุณค่าให้กับตนเอง หรือเป็นคนที่มีค่าของคนอื่นได้ โดยคุณค่าของคนแก่จะมีมากหรือน้อยก็ด้วยเงื่อนไขดังต่อไปนี้^{๔๗}

๑) มีคุณค่าเพราะเกิดมานาน มีประสบการณ์มาก สามารถถ่ายทอดสิ่งต่างๆ ไปให้ลูกหลานได้ ประสบการณ์ที่มีอยู่ย่อมเป็นประโยชน์และมีคุณค่าต่อคนรุ่นหลัง

๒) มีคุณค่าเพราะความดี ทั้งนี้ความดีเกิดจากการมีศาสนา การทำบุญทำทานที่วัด การอยู่ในศีลในธรรม มีเมตตากรุณา จนถึงปฏิบัติตัวไม่ให้เป็นที่รำคาญของลูกหลาน เช่น ไม่พูดมาก ไม่พูดเพ้อเจ้อ และเป็นคนใจดี มีคนนับถือ

๓) มีคุณค่าเพราะมีโภคทรัพย์ หรือทรัพย์สินเงินทอง หรือสมบัติที่ผู้สูงอายุเป็นเจ้าของ ประเด็นนี้มีความคิดความเชื่อว่า “คนทั่วไปจะเห็นคุณค่าของคนแก่ถ้าเป็นผู้ที่มีสมบัติ”

^{๔๔} ปรีชา อุบัยคิน, *ความสุขของผู้สูงอายุ*, สำนักงานแพทย์ทางเลือก, ๒๕๕๓, หน้า ๓๒-๓๓.

^{๔๕} สุชาติ ทวีสิทธิ์, สรวัย บุญยमानนท์, *ประชากรและสังคม ๒๕๕๓ คุณค่าผู้สูงอายุในสายตาสังคมไทย*. พิมพ์ครั้งที่ ๑. (นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๓,) หน้า ๓๐.

^{๔๖} กาญจนา ตั้งชลทิพย์ และคณะ, “คุณค่าผู้สูงอายุ: ภาพสะท้อนมุมมองจากคนสองวัย,”; อ้างถึงใน สุชาติ ทวีสิทธิ์ และสรวัย บุญยमानนท์, *ประชากรและสังคม คุณค่าผู้สูงอายุในสายตาสังคมไทย*, (นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม, ๒๕๕๓), หน้า. ๒๙-๖๑.

^{๔๗} รศรินทร์ เกรย์ [และคนอื่นๆ], *มนต์ศึ้นใหม่ของนิยามผู้สูงอายุ : มุมมองเชิงจิตวิทยาสังคม และสุขภาพ*, พิมพ์ครั้งที่ ๑. (นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๖), หน้า ๑๘.

ดังนั้นคนแก่คนโตที่มีสมบัติก็จะมีคุณค่า คนแก่ที่ไม่มีสมบัติ มีฐานะยากจนก็ไม่มีคุณค่า เพราะลูกหลานไม่สนใจ

๔) มีคุณค่าเพราะมีบุญคุณ จากการที่ผู้สูงอายุมีสถานภาพความเป็นพ่อแม่ จึงมีบุญคุณด้วยการให้กำเนิด อบรมเลี้ยงดูลูกๆ มา

๕) มีคุณค่าเพราะยังทำประโยชน์ให้กับครอบครัวและสังคมได้

๖) มีคุณค่าเพราะเป็นที่พึ่งทางใจ แม้ผู้สูงอายุจะทำอะไรไม่ได้ ไม่มีประโยชน์ในการช่วยงานต่างๆ ไม่มีเงินทองทรัพย์สินสมบัติ แต่ผู้สูงอายุก็ยังเชื่อว่าตนเองมีคุณค่าทางจิตใจให้ลูกหลานได้

๗) มีคุณค่าเพราะมีคนให้คุณค่า เช่น ลูกหลานให้ค่าด้วยการปฏิบัติที่แสดงความเคารพ เอาใจใส่ ดูแล ประนินบัติ

ดังนั้น ผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่มีความสำคัญ ที่เพียบพร้อมไปด้วยความรู้ และประสบการณ์ เป็นผู้ถึงพร้อมทั้งคุณวุฒิ และวัยวุฒิ เป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณค่า แม้ผู้สูงอายุจะเข้าสู่วันที่ร่างกายอ่อนแอเสื่อมถอยแล้ว แต่ท่านก็ยังพร้อม และสามารถที่จะช่วยเหลือครอบครัวได้ นอกจากนั้นยังช่วยให้คำแนะนำปรึกษาในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านอาชีพการงาน ด้านการดำเนินชีวิต ด้านครอบครัว ด้านสังคม และอื่น ๆ ผู้สูงอายุบางท่านมีทักษะในวิชาชีพทางด้าน ก็จะถ่ายทอดให้แก่บุตรหลาน และผู้ที่สนใจเพื่อดำรงวิชาชีพนั้นสืบไป

๒.๒.๓ ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุมีอยู่มากมายแต่อาจสรุปได้ดังนี้^{๔๔}

๑) ทฤษฎีเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ แบ่งได้เป็น ๓ กลุ่มดังนี้

ก. ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับยีน (Genome Based Theory) ไคแก

๑. ทฤษฎีวิวัฒนาการ (Evolution Theory) กล่าวว่า ความสูงอายุเป็นการปรับตัวตามวิวัฒนาการของสิ่งมีชีวิต สร้างสรรค์สิ่งที่ดีกว่าเพื่อความอยู่รอดในสิ่งแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ความสูงอายุเป็นสิ่งผนวกเข้ามาในช่วงชีวิตของการเจริญและแพร่พันธุ์ ช่วงระยะของการมีชีวิตจะสั้นลง เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรม ความเป็นอยู่และสิ่งแวดล้อมอย่างรุนแรง

๒. ทฤษฎีนาฬิกาชีวภาพ (Watch Spring Theory) กล่าวว่า กลไกความสูงอายุถูกกำหนดไว้แล้ว โดยมีรหัสอยู่ในยีนซึ่งภายในขบวนการความสูงอายุนี้ประกอบด้วย การเจริญเติบโต การพัฒนาและเสื่อมลงจนกระทั่งตายไปในที่สุด เป็นวัฏจักรที่เกิดขึ้นภายในช่วงระยะเวลาหนึ่ง ซึ่งมีการกำหนดไว้เรียบร้อยแล้วทำให้เซลล์ต่างๆของร่างกายหรือระบบบางระบบชราลงเมื่อถึงกาลเวลาที่กำหนดไว้

^{๔๔} อานนท สีดาทัง, สุขภาพจิตกับทัศนคติต่อความรักและความสัมพันธ์ทางเพศของผู้สูงอายุ. (คณะ

๓. ทฤษฎีการกลายพันธุ์ (Somatic Mutation Theory) กล่าวว่า ความสูงอายุเกิดจากการที่เซลล์แบ่งตัวผิดปกติ ทำให้เกิดการสะสมของเซลล์ที่ผิดปกติหรือเซลล์ผ่าเหล่า ทำให้มีการสังเคราะห์ของสารชีวโปรตีนที่ผิดปกติมากขึ้น แสดงลักษณะใหม่ของเซลล์ที่ผิดปกติออกมาทำให้ระบบที่ติดอยู่แล้วผันแปรไปโดยลดการทำงานของเซลล์และประสิทธิภาพของอวัยวะในที่สุด อันเป็นต้นเหตุของความสูงอายุ โรคเสื่อมสภาพต่างๆและมะเร็ง

๔. ทฤษฎีการสะสมความผิดพลาดของเซลล์ร่างกาย (Errors Theory) กล่าวว่า ความสูงอายุเกิดจากการสะสมความผิดพลาด หรือข้อบกพร่องเกี่ยวกับส่วนประกอบของระดับโมเลกุลของเซลล์ในร่างกาย เซลล์และเนื้อเยื่อที่มีชีวิตมีการเปลี่ยนแปลงหมุนเวียนสร้างใหม่ตลอดเวลา รวมไปถึงการสร้างสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิต ไคแทก เอนไซม์ ฮอร์โมน และสารสื่อประสาท ในแต่ละขั้นตอนของกระบวนการทางชีวเคมีมีโอกาสเกิดความผิดพลาด ถ้าความผิดพลาดเหล่านี้สะสมจนกระทั่งถึงระดับหนึ่ง เซลล์หรือเนื้อเยื่อจะค่อยๆ เสื่อมสภาพและตาย หรือแม้ว่า ตัวเซลล์ยังคงมีชีวิตอยู่แต่ การทำหน้าที่ของเซลล์ จะหยุดชะงักทำให้กลไกการควบคุมความสมดุลของร่างกายแปรปรวนไปโดยเฉพาะเซลล์สมอง

๕. ทฤษฎีว่าด้วยพันธุกรรม (Genetic Theory) กล่าวว่า การสูงอายุนั้นเป็นลักษณะที่เกิดขึ้นตามพันธุกรรมซึ่งการเปลี่ยนแปลงในโครงสร้างของอวัยวะบางส่วนของร่างกาย เมื่ออายุมากขึ้นและมีความคล้ายคลึงกันหลายชั่วอายุคน เช่น ลักษณะศีรษะล้าน ผมหงอกเร็ว เป็นต้น โดยลักษณะดังกล่าวจะพบในบางคนเท่านั้นแม้อายุจะเท่ากัน

ข. ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับอินทรีย์ (Organ Theory) ไคแทก

๑. ทฤษฎีการเสื่อมและถดถอย (Wear and Tear Theory) กล่าวว่า โครงสร้างและการทำงานของร่างกายเสื่อมสภาพไปหลังการใช้งาน ถ้ามีการใช้งานมากยิ่งมีผลให้สูงอายุเร็วขึ้น ร่างกายจะเกิดการเปลี่ยนแปลงในทางเสื่อมมากขึ้นโดยไม่เท่ากันในแต่ละคน แม้ว่าอายุจะเท่ากัน

๒. ทฤษฎีระบบประสาทและต่อมไร้ท่อ (The Neuroendocrine Theory) กล่าวว่า สิ่งที่เป็นต่อการดำรงชีวิตและคงสภาพสมดุล (Homeostasis) ทางร่างกาย คือระบบประสาทและฮอร์โมน ความสูงอายุจึงเกิดจากการทำงานลดลงของระบบประสาทและต่อมไร้ท่อ

๓. ทฤษฎีภูมิคุ้มกัน (The Immunological Theory) กล่าวว่า ความสูงอายุเกิดจากความบกพร่องของระบบภูมิคุ้มกัน โดยเชื่อว่าเมื่อบุคคลมีอายุมากขึ้นร่างกายจะสร้างภูมิคุ้มกันตามปกติน้อยลงพร้อมๆ กับสร้างภูมิคุ้มกันชนิดทำลายตัวเองมากขึ้นทำให้ร่างกายต่อสู้กับเชื้อโรคได้ไม่ดีส่งผลให้เกิดการเจ็บป่วยได้ง่าย

ค. ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องด้านสรีรวิทยา (Physiological Theory) ไคแทก

๑. ทฤษฎีความเครียดและการปรับตัว (Stress Adaptation Theory) กล่าวว่า ปฏิกริยาของร่างกายต่อความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันมีผลรบกวนการทำงานของเซลล์ และทำให้เซลล์ตายได้ บุคคลที่ต้องเผชิญกับความเครียดบ่อยๆจะทำให้บุคคลนั้นเข้าสู่วัยสูงอายุเร็วขึ้น

๒. ทฤษฎีการเชื่อมโยงไขว้ของคอนลาเจน (The Cross – linkage Theory of Aging) กล่าวว่า ความสูงอายุเกิดจากส่วนประกอบของคอนลาเจนและโปรตีนจากเส้นใย (Fibrous protein) มีการจับตัวกันมากขึ้นเส้นใย หดสั้นหา ความยืดหยุ่นน้อยลง แข็งและฉีกขาดง่าย

๓. ทฤษฎีการสะสมของเสียในเซลล์(Waste - Product Accumulation Theory) กล่าวว่า ความสูงอายุเป็นการแสดงถึงการคั่งค้างสะสมของเสียไว้ในเซลล์เป็นระยะเวลาานาน ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงรูปร่างและหน้าที่ของเซลล์จนกระทั่งความสามารถของเซลล์ลดลงหรือทำให้เซลล์ตาย เช่น การสะสมของเสียจากเมตาบอลิซึมทั้งในเซลล์และระหว่างเซลล์ซึ่งจัดเป็นส่วนหนึ่งของขบวนการสูงอายุ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเซลล์ร่างกายที่ไม่มีการแบ่งตัวได้อีก จึงไม่สามารถเปลี่ยนแปลงตัวเองได้ เช่น เซลล์กล้ามเนื้อหัวใจ เซลล์ประสาท สมอง ไชสันหลัง และเซลล์ไต

๔. ทฤษฎีอนุมูลอิสระ (The Free Radical Theory) กล่าวว่า ความสูงอายุเกิดขึ้นจากอนุมูลอิสระที่เกิดขึ้นในร่างกายจากการใช้ออกซิเจนของเซลล์ และการเผาผลาญพลังงาน เช่น โปรตีน คาร์โบไฮเดรตและอื่นๆ จะมีความไวต่อการทำปฏิกิริยาทางเคมีเป็นอย่างมาก เป็นตัวทำให้เกิดความผิดปกติของยีนทำให้คอนลาเจนและอีลาสติน ซึ่งเป็นโปรตีนองค์ประกอบสำคัญของเนื้อเยื่อ ยึดเหนี่ยวมีความเสื่อมจนเสียความยืดหยุ่น

๒) ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตสังคมในผู้สูงอายุ (Psychosocial Theory) กล่าวว่า จิตใจและสังคมเป็นสิ่งสำคัญยิ่งที่จะส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีชีวิตที่ยืนยาวอย่างมีคุณภาพ การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและสังคมของผู้สูงอายุมักเกิดร่วมกัน และส่งผลกระทบซึ่งกันและกัน ทั้งทางด้านสุขภาพและบุคลิกภาพของบุคคล ทฤษฎีต่างๆที่เกี่ยวข้องกับจิตสังคม สรุปได้ดังนี้

ก. ทฤษฎีการถดถอยจากสังคม (Disengagement Theory) กล่าวว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ๆจะค่อยๆ ถดถอยจากสังคมทั้งในกลุ่มผู้สูงอายุและกลุ่มวัยอื่นๆ ด้วย เพื่อเป็นการลดภาวะหรือการกดดันทางสังคมบางประการ ซึ่งมีแนวคิดที่ว่าผู้สูงอายุต้องทิ้งบทบาทเดิม เช่น การเกษียณอายุราชการ ทำให้ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานเดิมลดลงไป บุตรแยกครอบครัวออกไป และकुสมรสเสียชีวิต สิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุถดถอยจากสังคม

ข. ทฤษฎีการมีกิจกรรมร่วมกัน (The Activity Theory) กล่าวว่า ผู้สูงอายุจะมีความสุขทั้งร่างกายและจิตสังคมจากการมีกิจกรรมร่วมกัน และการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ทำให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างกระฉับกระเฉง และมีความรู้สึกว่าเป็นประโยชน์ต่อสังคม และมีความเชื่อว่าสุขภาพมีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมในสังคม และถ้ากิจกรรมในสังคมหนึ่งลดลงก็จะมีผลต่ออีกสังคมหนึ่งด้วย ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงดีหรือได้ทำประโยชน์ให้กับสังคมจะทำให้ผู้สูงอายุมีการพัฒนาตนเองต่อบทบาทใหม่อยู่เสมอ ซึ่งมีแนวคิดที่ว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มักจะดำเนินชีวิตเหมือนช่วงวัยที่อยู่วัยกลางคน และจะปฏิเสธที่จะใช้ชีวิตแบบผู้สูงอายุดำเนินกิจกรรมใดเท่าวัยกลางคน โดยสนับสนุนให้มีกิจกรรมต่างๆ ให้มีความสนใจเกี่ยวข้องกับสมาชิกวัยเดียวกัน การมีกิจกรรมจะทำให้สภาวะทางร่างกาย จิตใจ และสังคมดีขึ้นมาก

ฮาร์วิกเอิทซ์ และอัลเบเรชท์ (Harvighurst; & Albrecht)^{๘๙} กล่าวว่า ผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมสูง จะมีการปรับตัวได้ดีทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม และผู้สูงอายุที่สามารถรักษาระดับของตนเอง ไว้ตามบทบาทและสถานภาพ รู้สึกว่าตนเองเป็นคนที่มึบทบาทและมีคุณค่าเป็นที่ยอมรับของสังคมจะมีความสุขและมีความพอใจในชีวิตสูง

บาร์โรว์ และสมิธ (Barrow; & Smith)^{๙๐} นักทฤษฎีกิจกรรมหลายท่านที่ให้รายละเอียดเกี่ยวกับผู้สูงอายุที่สอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีกิจกรรม ที่กล่าวว่า ผู้สูงอายุยิ่งเสียบทบาทมากยิ่งขึ้นเท่าใด ความพึงพอใจในชีวิตจะยิ่งลดต่ำลงเท่านั้น ซึ่งชาร์ลอตต์ (Charlotte)^{๙๑} กล่าวว่า ผู้สูงอายุควรมีกิจกรรมต่อเนื่องจากวัยที่ผ่านมา ควรพอใจในการร่วมกิจกรรม สนใจและร่วมเป็นสมาชิกในชมรมต่างๆ นอกจากนี้ยังมีข้อเสนอแนะอีกว่า การคงไว้ซึ่งกิจกรรมในปัจจุบันเป็นสิ่งที่ดีควรทำเพื่อชดเชยความสูญเสียต่างๆ ที่เกิดขึ้นเนื่องจากกระบวนการสูงอายุ เช่น การออกกำลังกาย เมื่อความสามารถทางร่างกายลดลง การมีงานหรือบทบาทใหม่แทนงานเก่าหลังเกษียณอายุ หาเพื่อนใหม่แทนเพื่อนเก่าที่เสียชีวิตไป ทำชีวิตให้ร่าเริง สดชื่น เพื่อการยอมรับของสังคม เป็นต้น

นอกจากนี้ลองกิน และคนอื่นๆ (Longino; & et al)^{๙๒} กล่าวว่าผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมและมี Self - conception สูง จะไม่มีความว่าเหว่เกิดขึ้น

๓) ทฤษฎีความต่อเนื่อง (Contineuty Theory) กล่าวว่า ผู้สูงอายุจะมีความสุขได้ก็ต่อเมื่อได้กระทำกิจกรรมหรือปฏิบัติดังเช่นได้ทำมาแต่ก่อน บุคคลใดได้คุ้นเคยการอยู่ร่วมกับคนหมู่มากก็กระทำต่อไป บุคคลใดพอใจกับชีวิตที่สงบสันโดษก็อาจแยกออกมาอยู่ตามลำพัง

๔) ทฤษฎีของอีริกสัน (Erikson Theory) กล่าวถึง การพัฒนาทางจิตสังคมของคนในสูงอายุว่าเป็นช่วงที่มีชีวิตที่รู้สึกว่ามีคุณค่า มั่นคงหรือท้อแท้ หมดหวัง สำหรับคนที่รู้สึกชีวิตนั้นมีคุณค่ามีความมั่นคงก็จะมีชีวิตที่พอใจในผลสำเร็จจากช่วงชีวิตที่ผ่านมาและเกิดความรู้สึกสงบทางใจและสามารถยอมรับได้ว่าความตายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ในทางตรงกันข้ามคนที่ไม่ยอมรับจะมีความรู้สึกว่ตนนั้นมีโอกาสเลือกได้น้อยและต้องการให้มีชีวิตยืนยาวต่อไปอีก เกิดความท้อแท้ สิ้นหวัง คับข้องใจรู้สึกว่ตนไร้ค่าและความสามารถที่จะเผชิญความสูงอายุลดลง^{๙๓}

ทั้งนี้ยังมีนักทฤษฎีการสูงอายุได้พิจารณา กระบวนการแก่ ของบุคคลว่า เป็นกระบวนการที่เชื่อมโยงสัมพันธ์กันทั้งแนวตั้งและแนวนอน ในแนวตั้งให้พิจารณาว่าร่างกายของบุคคลมีหลายระดับ

^{๘๙}Harvighurst, R. J.; & Albrecht, R.. **Older People.** (New York: Longmans. 1953), p. 107.

^{๙๐}Barrow, G. M.; & Smith, P. A. . **Aging, Ageism and Society.** (Minnesota: West Publishing. 1979), pp. 53-55.

^{๙๑}Charlotte, E. . **Geriatric Nursing.** (London: Harpen & Row, 1979), p. 28.

^{๙๒}Longino; et al. . **Explicating Activity Theory : A Formal Replication.** *Journal of Gerontology.* (1979), pp.76 – 84.

^{๙๓}อากา ใจงาม, (ตุลาคม-ธันวาคม), **ผู้สูงอายุไทยในยุคนี้**, วารสารพยาบาล. ๓ (๔);, หน้า ๒๘๘-๒๙๐)

นับตั้งแต่โมเลกุล เซลล์ บุคคล กลุ่มคน และสังคม ส่วนแนวนอนให้พิจารณาว่าบุคคลมีคุณลักษณะ ๓ ประการ คือ เป็นอยู่ (Being) พฤติกรรม (Behaving) และการกลายมาเป็น (Becoming)^{๙๔}

ปรากฏการณ์ของความสูงอายุหรือกระบวนการแก่เกิดจากปัจจัยหลายประการ ไม่สามารถอธิบายได้ด้วยทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่ง ทฤษฎีที่อธิบายถึงการสูงอายุนั้นอาจแบ่งได้เป็น ๓ ทฤษฎีดังต่อไปนี้^{๙๕}

๑) ทฤษฎีทางชีววิทยา ได้อธิบายถึงกระบวนการทางสรีรวิทยาและการเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างของอวัยวะต่าง ๆ ของทั้งการสูญเสียความสามารถในการต้านทานโรค พบว่า ในทุกระดับของชีววิทยาตั้งแต่เซลล์ เนื้อเยื่อ อวัยวะ ระบบอวัยวะจะต้องมีการเสื่อมและมีการตายเกิดขึ้น

๒) ทฤษฎีทางจิตวิทยา เป็นทฤษฎีที่เชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพและพฤติกรรมของผู้สูงอายุนั้น เป็นการพัฒนาและปรับตัวเกี่ยวกับสติปัญญา ความนึกคิด ความจำและการรับรู้แรงจูงใจ รวมทั้งสังคมที่อยู่อาศัย และประสบการณ์ในอดีตของแต่ละบุคคลจะผลักดันให้มีบุคลิกแตกต่างกันไป และมนุษย์จะมีช่วงการเปลี่ยนแปลง คือ ช่วงต่อของชีวิต ซึ่งล้วนแต่เป็นภาวะวิกฤตการที่บุคคลสามารถผ่านช่วงวิกฤตในชีวิตแต่ละระยะได้ดีเพียงใด ก็จะส่งผลถึงการพัฒนาบุคลิกภาพในอนาคต คือ การเป็นผู้สูงอายุด้วย

๓) ทฤษฎีทางสังคมวิทยา เป็นทฤษฎีที่พยายามอธิบายสาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุมีสถานะทางสังคมที่เปลี่ยนไป เพราะมนุษย์จะต้องมีการพัฒนาในแต่ละบุคคล และสิ่งแวดล้อมจะมีผลต่อการปรับตัว ทฤษฎีนี้เชื่อว่าถ้าสังคมเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วจะทำให้สถานะของผู้สูงอายุเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทฤษฎีทางสังคมแบ่งออกได้ดังต่อไปนี้

ก. ทฤษฎีไร้ภาระผูกพัน อธิบายว่าการละบทบาททางสังคม ซึ่งจะเป็นผลดีต่อทั้งสองฝ่าย คือ ได้ให้คนในวัยหนุ่มสาวที่มีความรู้ความสามารถเข้ามาทำหน้าที่ สำหรับผู้สูงอายุเองก็จะได้เตรียมตัวรับกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เป็นกระบวนการต่อเนื่องและหลีกเลี่ยงไม่ได้ และความแตกต่างในบุคลิกภาพไม่ใช่สิ่งที่สำคัญ

ข. ทฤษฎีกิจกรรม กล่าวถึง การมีความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างบุคคล การมีปฏิสัมพันธ์ การมีส่วนร่วมกิจกรรมในสังคม และความพึงพอใจในชีวิต เมื่อบุคคลมีอายุมากขึ้นสถานะทางสังคมจะลดลง บทบาทเก่าจะถูกถอดถอนตัวออกไป ดังนั้นผู้สูงอายุควรมีกิจกรรมต่อเนื่องจากวัยที่ผ่านมา ควรพอใจในการร่วมกิจกรรม สนใจและร่วมเป็นสมาชิกในกิจกรรมต่าง ๆ กิจกรรมเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้สูงอายุทำให้มีสุขภาพดีทั้งใจและกาย กิจกรรมจึงมีความสำคัญต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ

^{๙๔} สุวดี เบญจวงศ์, คนแก่และคนชรา: มิติทางสังคมและวัฒนธรรม, (มนุษย์สังคมสาร: มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง, ๒๕๔๑), หน้า ๕๔-๖๐.

^{๙๕} สุทธิพงษ์ บุญผดุง, การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่นโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง (ระยะที่ 1), (มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา: ๒๕๔๔), หน้า ๙-๑๑.

ค. ทฤษฎีความต่อเนื่อง ได้มาจากการนำทฤษฎีไว้ภาระผูกพันและทฤษฎีกิจกรรม มาวิเคราะห์ร่วมกันเพื่อหาข้อสรุปใหม่เป็นทฤษฎีความต่อเนื่องที่สามารถอธิบายชีวิตที่แท้จริงของผู้สูงอายุได้ คือการที่ผู้สูงอายุจะมีความสุขในบั้นปลายชีวิตได้นั้นขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพ และรูปแบบการดำเนินชีวิตเดิมของผู้สูงอายุ เช่น ผู้สูงอายุที่เคยมีบทบาทในสังคมจะมีความสุขเมื่อได้ร่วมกิจกรรมเหมือนในวัยหนุ่มสาว และผู้สูงอายุที่ไม่ชอบการเข้าร่วมสังคมมาก่อนก็จะมีความสุขในการแยกตัวเองในวัยสูงอายุ

จากทฤษฎีการสูงอายุที่กล่าวข้างต้น ได้อธิบายถึงสาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงดังต่อไปนี้

๑. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เป็นการเปลี่ยนแปลงในโครงสร้างและหน้าที่ของทุกระบบในร่างกายตามธรรมชาติ จากวัยมีไข้จากการเป็นโรค การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของผู้สูงอายุนั้นขึ้นอยู่กับอิทธิพลทางด้านพันธุกรรม โภชนาการ การพักผ่อน การออกกำลังกาย และสิ่งแวดล้อมเป็นการเปลี่ยนแปลงในช่วงสุดท้ายของชีวิตที่มีลักษณะการพัฒนาการไปในทางตรงกันข้ามกับวัยเด็ก ผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายไปในทางเสื่อมมากกว่าในด้านการเสริมสร้าง การเปลี่ยนแปลงเหล่านั้นได้แก่ การเปลี่ยนแปลงระบบผิวหนัง ระบบประสาท ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ ระบบการไหลเวียนของโลหิต ระบบการหายใจและระบบทางเดินอาหาร

๒. การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ มักจะมีผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและสังคมด้วย เพราะการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวจะก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพ ปัญหาการออกจากงาน ต้องสูญเสียอำนาจ บทบาทหน้าที่ ซึ่งอาจจะก่อให้เกิดความเครียด ถ้าไม่สามารถปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้เมื่อมีวัยสูงขึ้น พฤติกรรมของผู้สูงอายุจะเปลี่ยนแปลงไป เป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงของระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้หลงลืม สับสนได้ง่าย ในวัยนี้จะต้องพบกับการสูญเสียที่ยิ่งใหญ่ในช่วงชีวิตคือ การขาดคู่ชีวิต ซึ่งเป็นผลทำให้ภาวะจิตใจของผู้สูงอายุได้รับการกระทบกระเทือน การอยู่โดยขาดคู่คิดจะทำให้จิตใจหดหู่ และเพื่อนฝูงวัยเดียวกันก็มักจะล้มหายตายจากไป ที่เหลือก็ขาดการติดต่อเนื่องจากสุขภาพไม่อำนวย จึงต้องอยู่แบบเหงา ๆ ซึ่งภาวะแบบนี้ผู้สูงอายุจะท้อแท้ มักมีอาการฉุนเฉียว โกรธง่าย สิ้นหวัง และอาจจะเป็นเหตุให้การทำงานของระบบต่าง ๆ อ่อนล้าลงอีกได้

๓. การเปลี่ยนแปลงทางสังคม จากการเปลี่ยนแปลงทั้งหลายที่เกิดขึ้นนี้ทำให้ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงอุปนิสัยและอารมณ์ออกมามากคล้ายคลึงกัน ได้แก่ ๑) สนใจตนเองมากเป็นพิเศษ ๒) แสวงงอน ใจน้อย ทิฐิ มีความรู้สึกไวต่อคำพูด และเหตุการณ์ต่าง ๆ แต่แสดงออกโดยการไม่พูดเจียบเจย ๓) สนใจกับบุคคลในทางที่จะต้องเอาใจตน ๔) รำลึกถึงเหตุการณ์ในอดีตและชอบเปรียบเทียบเสมอ ๕) มีความวิตกกังวล ทุกข์ร้อน ห่วงใยบุตรหลานและครอบครัวมาก ๖) กลัวถูกทอดทิ้ง ว่าเหว

จากทฤษฎีผู้สูงอายุข้างต้น ทั้งทฤษฎีทางชีววิทยา จิตวิทยา และสังคมวิทยาได้อธิบายถึงสาเหตุที่ทำให้เป็นผู้สูงอายุ ซึ่งสามารถสรุปได้ว่า ผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลง ๓ ด้านด้วยกัน คือ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ และการเปลี่ยนแปลงทางสังคม โดยการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายจะมีลักษณะไปในทางเสื่อมมากกว่าการเสริมสร้าง ในขณะที่การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจจะเกี่ยวข้องกับอารมณ์และการปรับตัว และมักจะมีผลมาจากการ

เปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและสังคมด้วย ส่วนการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมจะเป็นลักษณะที่ผู้สูงอายุไม่สามารถแสดงบทบาทต่าง ๆ ได้ มีผลทำให้รู้สึกขาดคุณค่า ขาดความภาคภูมิใจในตัวเอง

ทฤษฎีต่างๆ ที่นำเสนอมานี้ยังมีข้อจำกัดในแต่ละทฤษฎีที่จะใช้อธิบายความสูงอายุของแต่ละบุคคล ซึ่งการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคมของบุคคลแต่ละคนมีความแตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมทั้งที่มีชีวิต ไม่มีชีวิต ปัจจัยทางเศรษฐกิจและสังคมของแต่ละบุคคล ผู้สูงอายุจะมีความสุขทั้งร่างกายและจิตสังคมจากการมีกิจกรรมร่วมกัน และการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลาทำให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างกระฉับกระเฉง และมีความรู้สึกว่าตนเองเป็นประโยชน์ต่อสังคม

๒.๒.๔ การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ

พัฒนาการผู้สูงอายุ

สิ่งมีชีวิตทุกชีวิต เมื่อกำเนิดมาต่างต้องเจริญเติบโตและมีพัฒนาการตามช่วงวัย นับตั้งแต่เกิดจนกระทั่งเสียชีวิต และในช่วงวัยสูงอายุเปรียบเสมือนเป็นพัฒนาการช่วงวัยสุดท้ายที่จะกำลังดำเนินไปสู่ความเสื่อมถอยในทุกๆด้านของอวัยวะในร่างกาย การเรียนรู้ที่จะอยู่กับความเสื่อมถอยของร่างกายจึงมีความจำเป็นมาก เพราะนั่นหมายถึงวิถีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุว่าจะมีบทบาทและดำเนินชีวิตอย่างไร ในด้านพัฒนาการของวัยผู้สูงอายุสามารถแบ่งออกเป็น ๔ ด้านดังนี้^{๙๖}

๑) พัฒนาการด้านร่างกาย

เมื่อกล่าวถึงพัฒนาการด้านร่างกายของผู้สูงอายุมักเป็นจุดเด่นหรือจุดนำพัฒนาการด้านอื่น ๆ ทั้งนี้เนื่องจากลักษณะแบบแผนการดำเนินชีวิต(life style) ล้วนอยู่บนฐานของพัฒนาการทางกายทั้งสิ้น พัฒนาการทางด้านร่างกายโดยทั่วไปมีลักษณะเสื่อมถอยทั้งที่เห็นได้ชัดเจนและไม่ค่อยชัดเจน ความเสื่อมบางอย่างเมื่อเสื่อมแล้วไม่สามารถทดแทนให้ดีขึ้นได้ ลักษณะความเสื่อมทางกายมีดังนี้

ก. ผิวหนัง

ไขมันใต้ผิวหนังจะค่อยๆหมดไปพร้อมกับกล้ามเนื้อฝ่อลีบไปด้วย ผิวหนังที่ไม่มีไขมันยืดหยุ่นเพราะขาดไขมันใต้ผิวหนัง ผิวหนังจะหย่อนยาน เช่น ใต้ท้องแขน รอยย่นที่หน้าผาก ตีนกาที่หางตา บางคนอาจมีฝ้าขึ้นที่ใบหน้าและที่อื่นๆ เมื่อไขมันใต้ผิวหนังลดลง ร่างกายจะควบคุมความร้อนได้ไม่ดี จึงส่งผลให้ผู้สูงอายุทนความหนาวไม่ค่อยได้ ผิวหนังซีดแห้งมีจุดต่างมากขึ้น ปลายประสาทรับความรู้สึกเสื่อมลง เมื่อไขมันใต้ผิวหนังลดลง อาจมีความกดดันที่ผิวหนังจากปุ่มกระดูกต่างๆ ทำให้มีอาการเจ็บ ฌ บริเวณผิงหนังที่ถูกกดดัน หากผู้สูงอายุนอนหรือนั่งในท่าเดิมนานๆ จะเกิดแผลเรื้อรังบริเวณปุ่มกระดูกได้ง่าย

^{๙๖} ศรีเรือน แก้วกังวาล, จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม ๒ วัยรุ่น-วัยสูงอายุ, พิมพ์ครั้งที่ ๙ แก้วไข่มุกเพิ่มเติม (ฉบับพิมพ์เพิ่ม), (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๓), หน้า๕๑๔-๕๕๖.

ข. กระดูกโครงร่างและฟัน

ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงในส่วนประกอบของกระดูก เช่น แคลเซียมลดลง กระดูกขาดความแข็งแรงในการรองรับน้ำหนัก หรือรับน้ำหนักได้น้อยลง จึงเป็นเหตุให้กระดูกผู้สูงอายุเปราะแตกหักง่ายโดยเฉพาะในผู้หญิง นอกจากนี้อาจมีแคลเซียมไปจับอยู่ในกระดูกอ่อน โดยเฉพาะอาจไปจับที่กระดูกอ่อนซี่โครงทำให้จำกัดการเคลื่อนไหวของกระดูกซี่โครง ส่งผลให้หายใจไม่สะดวก รวมไปถึงความยืดหยุ่นของเอ็นรอบข้อต่อและเอ็นต่างๆของข้อต่อเสื่อมลง ทำให้เคลื่อนไหวได้ไม่คล่อง ข้อจะยิ่งแข็งและเคลื่อนไหวยากขึ้น โรคเกี่ยวกับกระดูกที่พบมากในผู้สูงอายุคือ โรคข้อเข่าเสื่อมและโรคกระดูกพรุน กล่าวคือ โรคข้อเข่าเสื่อมเกิดจากการเสื่อมตามอายุ ส่วนใหญ่เกิดกับข้อใหญ่ๆ เช่น ข้อสะโพก ข้อเข่าและข้อกระดูกสันหลัง สาเหตุเนื่องมาจากข้อเข่าถูกกดทับ และเอ็นกล้ามเนื้อถูกยึดมาก ทำให้การหมุนเวียนของเลือดไปเลี้ยงเข้าได้ไม่ดี ประกอบกับการต้องแบกรับน้ำหนักมากจากน้ำหนักตัวหรือการยกของหนัก ส่งผลให้เป็นโรคข้อเข่าเสื่อมได้ง่าย ส่วนในเรื่องของโรคกระดูกพรุนเป็นภาวะที่มีการกร่อนของเนื้อกระดูก เนื่องจากมีความผิดปกติในการสร้างสารเนื้อกระดูก ทำให้กระดูกอ่อนตัวลง ประกอบกับการทำงานของฮอร์โมนลดลงในผู้สูงอายุ โดยโรคกระดูกพรุน อาจทำให้กระดูกยุบลง ส่งผลให้การเคลื่อนไหวช้าลง ปวดหลัง หลังค่อม ส่วนสูงลดลงกระดูกหักง่าย ส่วนในเรื่องของฟัน จะมีฟันหลุด หัก เหงือกกรัน ส่งผลกระทบต่อการรับประทานอาหาร การพูดและระบบการย่อยอาหาร

ค. กล้ามเนื้อลาย

ผู้สูงอายุจะมีกำลังและความเร็วของการหดตัวของกล้ามเนื้อลดลง เนื่องจากความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและจำนวนกล้ามเนื้อลดลง แต่มีเนื้อเยื่ออื่นเข้าไปแทรกแทนที่ ยิ่งสูงอายุขึ้นจำนวนของเซลล์กล้ามเนื้อจะยิ่งลดลงไป จนปรากฏลักษณะผอมแห้ง เหี่ยว ทำให้ไม่มีแรง ไม่มีกำลัง ปวดเมื่อยตัว มือสั่น ขาสั่น การหย่อนกำลังของกล้ามเนื้อหน้าท้อง ทำให้บุคคลนั้นไม่สามารถเกร็งกล้ามเนื้อเพื่อเพิ่มความดันในท้องได้ จึงเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุท้องผูก ปัสสาวะลำบาก การหย่อนกำลังของกล้ามเนื้อระหว่างซี่โครงและกล้ามเนื้อกระบังลมทำให้หายใจลำบาก สำหรับผู้หญิงกล้ามเนื้อของช่องเชิงกรานอาจอ่อนกำลัง ทำให้ปากมดลูกโผล่ออกมาที่ปากช่องคลอดได้

ง. การเปลี่ยนแปลงของหลอดเลือด

ผนังของหลอดเลือดแดงเล็กๆจะหนาขึ้นและมีแคลเซียมมาจับที่ผนัง ทำให้รูของหลอดเลือดแคบ ไม่ยืดหยุ่น ขยายตัวได้น้อย เกิดภาวะหลอดเลือดแข็ง ทำให้เลือดไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆได้น้อยลง ถ้าหลอดเลือดแข็งมากและมีเกล็ดเลือดมาอุด อวัยวะนั้นอาจขาดเลือดโดยสิ้นเชิง ถ้าหลอดเลือดแข็งเกิดที่อวัยวะตรงไหน ก็จะเกิดความขัดข้องตรงอวัยวะนั้น เช่น ถ้าหลอดเลือดแข็งที่สมองทำให้สมองเกิดพิการ ถ้าเกิดที่หลอดเลือดเลี้ยงหัวใจ จะทำให้หัวใจเสื่อม ทำงานไม่เต็มที่ อนึ่งเลือดที่จับตัวเป็นลิ่มอาจหลุดลอยไปตามกระแสเลือดไปอุดตันหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจหรือสมองก็ได้ ส่งผลให้เป็นโรคหัวใจ อัมพาตและอัมพฤกษ์ได้

จ. ระบบประสาท

ระบบประสาทจะเสื่อมลง สมองฝ่อเป็นหย่อมๆ โพร่งน้ำไขสันหลังภายในสมองกว้างขึ้น ช่วงบนด้านนอกของสมองกว้างและลึกขึ้น สมองเหี่ยวเล็กน้อยและน้ำหนักน้อยลง เซลล์ประสาทจำนวนมากเสื่อม ความเสื่อมของระบบประสาททำให้ความไวต่อปฏิกิริยาต่าง ๆ ช้าลง การคิด การตัดสินใจต้องใช้เวลานานขึ้น ความจำค่อยๆลดลง โดยเฉพาะการจำเรื่องใหม่ไม่ค่อยได้ แต่เรื่องเก่า ๆ มักจำแม่นอย่า

ฉ. อวัยวะรับความรู้สึก

อวัยวะรับความรู้สึกมีความเสื่อมของระบบต่างๆคือ ๑. ตา เป็นอวัยวะรับความรู้สึกด้านการมองเห็น ผู้สูงอายุกล้ามเนื้อควบคุมรูปร่างแก้วตาอ่อนกำลังลง ทำให้มองเห็นไม่ชัดเจน กล้ามเนื้อกลอกตาอ่อนกำลังลง รูม่านตาเล็กลง กระจกตาหนาขึ้น ประสาทตาเสื่อมและฝ่อลง ไชมันในแก้วตาค่อยๆหายไปทำให้เบ้าตาลี การกระพริบตาช้าและน้อยลง หนังตาสหอยปิดลูกตาอย่างหลวมๆเพราะกล้ามเนื้อตาอ่อนกำลังลง ๒. หู เป็นอวัยวะรับความรู้สึกด้านการได้ยินเสียง ผู้สูงอายุ ประสาทหูจะค่อยๆเสื่อม จะได้ยินเสียงต่ำกว่าเสียงสูง ๓. ลิ้น เป็นอวัยวะรับความรู้สึกด้านการรับรส ผู้สูงอายุปลายประสาทที่ลิ้นลดจำนวนลง ทำให้การรับรส เค็ม หวาน เผ็ด น้อยลง และ๔. จมูก เป็นอวัยวะรับความรู้สึกด้านการรับกลิ่น ผู้สูงอายุจะมีความไวในการรับกลิ่นน้อยลง

ช. ระบบการย่อยอาหารและการขับถ่าย

ในวัยสูงอายุ การเคี้ยวอาหารหย่อนสมรรถภาพเนื่องจากปัญหาฟันเสื่อม มีการเสื่อมของเยื่อบุทางเดินอาหาร ทำให้การหลั่งน้ำย่อยลดลง การย่อยอาหารและการดูดซึมน้ำย่อยไปด้วย แต่การเสื่อมของระบบการย่อยอาหารมักน้อยกว่าการเสื่อมของระบบอื่นๆ เมื่อระบบการย่อยเสื่อม ย่อมส่งผลไปยังระบบขับถ่ายด้วย โดยระบบขับถ่ายปัสสาวะ ส่วนใหญ่เกี่ยวกับการไหลเวียนของเลือดที่มาสู่ไตน้อยลง ทำให้ไตทำหน้าที่ไม่สมบูรณ์ ความจุของกระเพาะปัสสาวะน้อยลงทำให้ปัสสาวะบ่อย กลั้นปัสสาวะไม่ค่อยได้ การหย่อนกำลังของกล้ามเนื้อหน้าท้องอาจทำให้ผู้สูงอายุท้องผูก เมื่อผู้สูงอายุมีสภาพร่างกายที่เสื่อมลง ย่อมส่งผลต่อสภาพอารมณ์ของผู้สูงอายุได้

ดังนั้นจึงพอสรุปความเรื่องพัฒนาการด้านร่างกายของผู้สูงอายุได้ว่า พัฒนาการด้านร่างกายของผู้สูงอายุโดยภาพรวมจะมีสภาพร่างกายที่เสื่อมโทรมลง ไม่ว่าจะเป็นผิวหนัง กระดูก กล้ามเนื้อ ระบบประสาท และการรับความรู้สึก รวมถึงระบบการย่อยอาหารและการขับถ่าย ทุกระบบในร่างกายที่มีความเสื่อมถอยลงล้วนส่งผลถึงสภาพอารมณ์ของผู้สูงอายุ

๒) พัฒนาการด้านอารมณ์

สภาพอารมณ์ของผู้สูงอายุจะเป็นรูปแบบเช่นใด ย่อมขึ้นอยู่กับลักษณะพัฒนาการในวัยที่ผ่านมาและบุคลิกภาพเฉพาะตน ความเสื่อมทางอารมณ์มักเกิดควบคู่กับความเสื่อมโทรมทางกาย ความเสื่อมสมรรถภาพทางกายมักส่งผลให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าเป็นบุคคลไร้ค่าต้องพึ่งพาผู้อื่น ประกอบกับการสูญเสียอำนาจ ตำแหน่งหน้าที่การงาน บทบาทในสังคม ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีอารมณ์กังวล น้อยใจ และกระตือรือร้นใจได้ง่าย ผู้สูงอายุมีอารมณ์ต่างๆทุกประเภทเช่นวัยอื่นๆ แต่อย่างไรก็ตาม ผู้สูงอายุอาจมีอารมณ์บางลักษณะซึ่งเกิดขึ้นมากในช่วงวัยสูงอายุยิ่งกว่าวัยอื่นๆ ดังนี้

ก. อารมณ์เหงา

อารมณ์เหงาและว้าเหวเป็นอารมณ์ที่มักเกิดร่วมกัน โดยมากมักเกิดกับวัยสูงอายุ เนื่องจากมีเวลาว่างมากกว่าวัยอื่น ๆ ประกอบกับไปพลัดพรากจากผู้ใกล้ชิดและบุคคลที่ตนรัก อารมณ์เหงามักมีอารมณ์อื่น ๆ ร่วมด้วย และมักติดตามด้วยผลกระทบทางกาย ทางใจหลายประการที่เป็นไปในทางลบ

^{๙๗}วารสาร ๓๖๕ ๓๖๕, จิตวิทยาการปรับตัว, (กรุงเทพมหานคร: ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, มปป), หน้า ๑๑๒.

เช่น โรคที่ตนเป็นอยู่ การเบื่ออาหาร นอนไม่หลับ โรคประสาท โดยสรุปผู้สูงอายุมักมีอาการเหงา มากกว่าวัยอื่นเพราะ ๑. สุขภาพไม่ดี ๒. ขาดกิจกรรมที่ตนเองชอบ ผู้สูงอายุหลายคนเมื่อต้องอยู่คนเดียว ไม่ได้ทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นเป็นเวลานานส่งผลให้เกิดอารมณ์เหงาได้ ๓. สายตาสายตาและหูไม่ดี ในการประกอบกิจกรรมใดๆ หากสายตาด้อยลงส่งผลให้ประกอบกิจกรรมอย่างเพลิดเพลีน ไม่เหงา แต่เมื่อสายตาไม่ดี ทำให้ไม่สามารถประกอบกิจกรรมใดๆ ได้ รวมถึงหูไม่ดี ทำให้กระทบความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง ต้องปลีกตัวอยู่ตามลำพัง เกิดความระแวง กลัวผู้อื่นนินทาว่าร้าย และเกิดความรู้สึกเหงา และ ๔. การสูญเสียญาติและเพื่อนสนิท ทำให้ขาดการทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น การดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปทำให้เกิดความเหงาได้

ข. อารมณ์เศร้าโศก (grief)

เป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้มาก นับตั้งแต่วัยกลางคนเรื่อยมาจนถึงวัยผู้สูงอายุ โดยทั่วไป ผู้สูงอายุถือว่าเป็นบุคคลที่มีประสบการณ์การสูญเสียมากกว่าใครๆ ความเศร้าโศกกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตของผู้สูงอายุ^{๙๔} อารมณ์เศร้าโศกเป็นอารมณ์ปกติธรรมดาของบุคคลทั่วไป อาจเกิดขึ้นได้เป็นครั้งคราวแล้วก็หายไป และสามารถเกิดขึ้นได้ใหม่อีก อารมณ์เศร้าโศกมีความรุนแรงหลายระดับ ในขั้นรุนแรงมาก หมายถึงความเศร้าเสียใจที่มีรากลึกถึงขั้นผิดปกติ โดยลักษณะของอารมณ์เศร้าโศกมักมีความรู้สึกท้อแท้ ซึม หดหู่ หมดหวัง ตามปกติมนุษย์จะแสดงกิริยาโต้ตอบอารมณ์เศร้าโศกด้วยกัน ๓ วิธี คือ (๑) ต่อสู้ เกรี้ยวกราว รุนแรง (๒) เฉยชา และ (๓) หลบหนี ซึมเศร้า ทั้งนี้เพราะอารมณ์เศร้าเกิดจากสาเหตุหลายประการ เช่น (๑) ความเสื่อมสมรรถภาพทางกาย เช่น ความจำเสื่อม ประสาทสัมผัสและการรับรู้เสื่อม (สายตาสีบลม การเคลื่อนไหวช้าลง) การสูญเสียอวัยวะบางอย่างจากอุบัติเหตุหรือการผ่าตัด (๒) การใช้จ่าย มียาหลายประเภทที่ทำให้ผู้ใช้เกิดอารมณ์เศร้าโศก (๓) การประสบความพลาต พรากสูญเสีย เช่น พลาตพรากจากของที่ตนรัก (๔) การระลึกถึงความหลัง ผลร้ายของอารมณ์เศร้ามีมากมายแตกต่างกันออกไปตามความเข้มแข็งและลักษณะของสาเหตุ อาจทำให้บางคนเป็นโรคประสาทจนถึงขั้นฆ่าตัวตายได้

๓) พัฒนาการด้านสังคม

พัฒนาการด้านสังคมของผู้สูงอายุโดยทั่วไปจะมีสองรูปแบบ คือ แบบแรกยังมีความสัมพันธ์กับสังคมเหมือนในวัยหนุ่มสาว ผู้สูงอายุมักชอบร่วมกิจกรรมทางสังคมต่างๆ โดยมักจะมีกลุ่มเพื่อนที่อยู่ใกล้เคียงกันหรือวัยใกล้เคียงกัน โดยในการร่วมกิจกรรมนั้นมักจะชวนกันไปร่วมกิจกรรมเป็นกลุ่มเพื่อได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นรวมถึงไประบายความเครียดในจิตใจของตนเองอีกด้วย หรือแบบที่สองคือ ตัดทอนความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับช่องลงหรืออาจแยกตัวได้ ผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมแยกตัวออกจากสังคมนี้อาจมีปัญหาด้านสุขภาพจิต เกิดภาวะเครียด ซึมเศร้า ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการอยู่คนเดียวนั้น ไม่สามารถระบายความเครียดหรือแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่นได้ จึงส่งผลให้ผู้สูงอายุเก็บสะสมความเครียดไว้กับตนเอง เมื่อนานวันย่อมส่งผลต่อสุขภาพจิตตามมา

^{๙๔}ศิริพันธุ์ สาสัตย์, “การตายและความตายในผู้ป่วยสูงอายุ” บทความจากความตายและการตาย : มุมมองจากศานาภักวิทยาศาสตร์, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๘๖.

จึงเห็นได้ว่าความสัมพันธ์เชิงสังคมกับบุคคลและกลุ่มสังคมนั้นมีความสัมพันธ์ต่อพัฒนาการทางกาย อารมณ์ สติปัญญา การปรับตัวและอื่น ๆ ของผู้สูงอายุเป็นอย่างยิ่ง เพราะบุคคลไม่ว่าวัยใดไม่สามารถตัดตนออกจากสังคมได้อย่างสิ้นเชิง แต่บุคคลในวัยสูงอายุอาจมีความสัมพันธ์ลดลง จึงจำเป็นต้องรู้จักทำใจยอมรับกับสัมพันธ์ภาพที่ต้องเปลี่ยนไป ดังนั้นแล้วการบริหารร่างกายและจิตใจอย่างกระฉับกระเฉงจะช่วยเพิ่มคุณค่าให้ชีวิตและป้องกันความรู้สึกแยกตัวจากสังคม^{๙๙} เนื่องจากได้พบปะผู้คนจำนวนมากในกิจกรรมต่าง ๆ ผู้สูงอายุที่มีความสัมพันธ์กับผู้อื่นไม่ว่าจะเป็นวัยเดียวกันต่างวัยกัน ล้วนส่งผลต่อสุขภาพกายและสุขภาพใจเป็นอย่างยิ่ง

๔) พัฒนาการด้านสติปัญญา

วัยผู้สูงอายุมีพัฒนาการด้านร่างกายที่มีความเสื่อมถอยลดลงเป็นอย่างมาก การเสื่อมสภาพ ของร่างกายส่งผลให้ความจำของผู้สูงอายุลดลง ผู้สูงอายุมักหลงลืมง่าย ความจำเลอะเลือนเมื่อลักษณะของสติปัญญาของผู้สูงอายุ มีการเปลี่ยนแปลงแล้ว ย่อมส่งผลไปสู่ความจำของผู้สูงอายุด้วย สำหรับในด้านการจำของผู้สูงอายุโดยทั่วไปความเปลี่ยนแปลงในด้านความจำ พบว่า ผู้สูงอายุนั้นระบบความจำระยะสั้นจะได้รับความกระทบกระเทือนมากกว่าระบบความจำระยะยาว ซึ่งมีผลให้ผู้สูงอายุเกิดความคับข้องใจและไม่สามารถเรียนรู้สิ่งที่จะต้องเกี่ยวข้องกับการจำระยะสั้นได้^{๑๐๐} ผู้สูงอายุมักจะจดจำเรื่องราวเก่าๆ ได้ดีกว่าเรื่องราวใหม่ๆ โดยหน่วยของความจำสามารถแยกออกเป็น ๓ ส่วน คือ (๑) ความจำจากประสาทสัมผัส ผู้สูงอายุจะเริ่มสูญเสียความสามารถในด้านประสาทสัมผัสบางชนิดไปบ้าง เช่น การรับรู้ กลิ่น รส สัมผัส ซึ่งในแต่ละบุคคลจะมีระดับสัมผัสไม่เท่ากัน (๒) ความจำจากหน่วยความจำระยะสั้น (short-term memory เป็นการจำทันทีทันใดที่มีต่อสิ่งเร้าต่างๆ ซึ่งสิ่งเร้านั้นเพิ่งจะมีการรับรู้เกิดขึ้นนั้นคือ มีการวิเคราะห์หรือตีความแล้วว่าสิ่งเร้านั้นเป็นอะไร^{๑๐๑} สำหรับผู้สูงอายุอาจลดน้อยลงแต่ไม่มากนัก (๓) ความจำจากหน่วยความจำระยะยาว (long-term memory) เป็นการจำข้อมูลหรือสิ่งเร้าบางสิ่งซึ่งเพิ่งรับรู้มาและถ้าข้อมูลได้รับการเอาใจใส่ มันจะถูกเก็บไว้ในความจำระยะยาว ซึ่งมักเกี่ยวกับประสบการณ์และความรู้ที่สะสมไว้ตลอดชีวิต จะไม่มีการเปลี่ยนแปลง ความจำด้านนี้ผู้สูงอายุไม่ลดน้อยลงแต่ประการใด ส่วนในด้านการแก้ปัญหา ผู้สูงอายุมักแก้ปัญหาโดยใช้ประสบการณ์ส่วนตัวมาวิเคราะห์เพื่อแก้ปัญหา และนอกจากนี้สิ่งที่เกี่ยวข้องกับความจำมี ๒ อย่าง คือ การจำแบบระลึกได้ (Recall) เป็นวิธีการให้บุคคลพยายามนึกคิดสิ่งเร้าหรือเรื่องราวต่างๆที่เคยมีประสบการณ์มาก่อน โดยไม่มีสิ่งใดเป็นแนวทางให้เลย กล่าวคือเป็นการที่บุคคลพยายามสร้างเหตุการณ์ต่างๆจากความจำ โดยไม่มีเหตุการณ์นั้นปรากฏตรงหน้า เช่น สามารถบรรยายรูปร่างหน้าตาคนร้ายให้ตำรวจฟัง^{๑๐๒} และความจำแบบจำได้ (Recognition)

^{๙๙}เซอร์วิน บี นูแลนด์ เขียน วเนช แบล, เรตายอย่างไร, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: เคล็ดไทย, ๒๕๔๗), หน้า ๑๐๓.

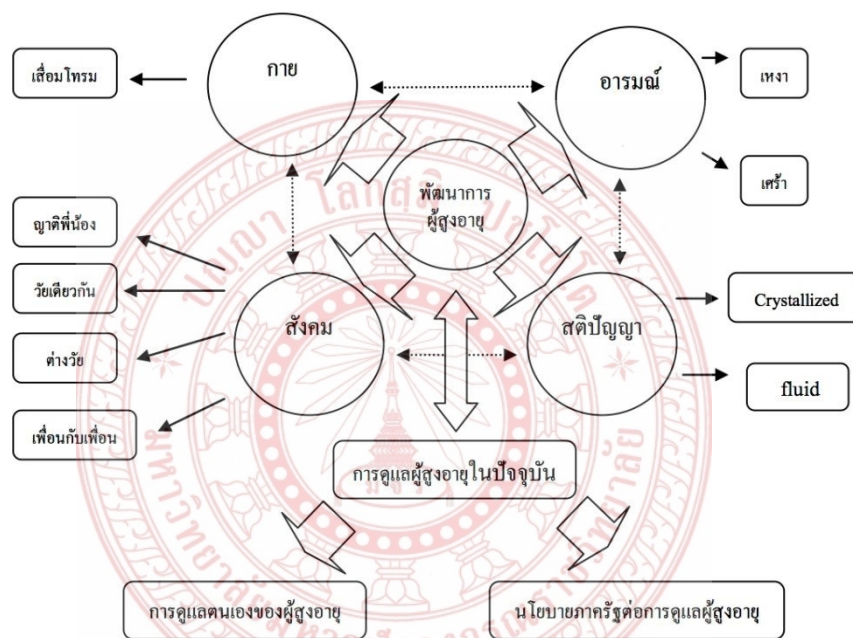
^{๑๐๐}เพ็ญพิไล ฤทธาภรณ์, พัฒนาการมนุษย์ (Human Development), พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๒๗๒.

^{๑๐๑}ถวิล ธาราโรจน์และคณะ, จิตวิทยาทั่วไป, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พิทยวิสุทธ์, ๒๕๔๑), หน้า ๑๐๖.

^{๑๐๒}จิราภา เต่งไตรรัตน์ และคณะ, จิตวิทยาทั่วไป, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๗), หน้า ๑๓๙.

เป็นวิธีการนำเอาสิ่งเร้าที่บุคคลได้เคยมีประสบการณ์มาแล้วมาให้ดูใหม่อีกว่าจำได้หรือไม่^{๑๐๓} ได้มีเปรียบเทียบความสามารถใน ๒ ด้านนี้ตามอายุ พบว่าความสามารถในการจำได้ของคนสูงอายุไม่ได้ลดลงตามอายุ แต่ความสามารถด้านระลึกได้จะลดลงอย่างเด่นชัด^{๑๐๔} ซึ่งแสดงว่าผู้สูงอายุมีปัญหาในการนำสิ่งที่เก็บไว้ในความทรงจำออกมาใช้ จึงกล่าวได้ว่าผู้สูงอายุที่ดูแลใส่ใจในสุขภาพตนเองแล้วสามารถที่จะมีสติปัญญาที่ไม่ต่างจากวัยอื่นเลย

กล่าวโดยสรุป พัฒนาการด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ของผู้สูงอายุโดยภาพรวมจะมีสภาพที่เสื่อมโทรมลง การที่พัฒนาการของผู้สูงอายุจะดีได้ ส่วนหนึ่งย่อมมาจากการดูแลตนเองของผู้สูงอายุเอง สามารถอธิบายได้ดังภาพประกอบต่อไปนี้



แผนภูมิที่ ๒.๑ แสดงพัฒนาการผู้สูงอายุสู่บทบาทผู้สูงอายุในปัจจุบัน

^{๑๐๓} ฤดีล ธาราโรจน์และคณะ, **จิตวิทยาทั่วไป**, (กรุงเทพมหานคร: สถาบันราชภัฏเพชรบุรีวิทยาลัยการณีนในพระบรมราชูปถัมภ์, ๒๕๔๘), หน้า ๑๐๖.

^{๑๐๔} เพ็ญพิไล ฤทธาคนานนท์, **พัฒนาการมนุษย์ (Human Development)**, (กรุงเทพมหานคร: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๒๗๒.

๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับบูรณาการหลักพระพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ

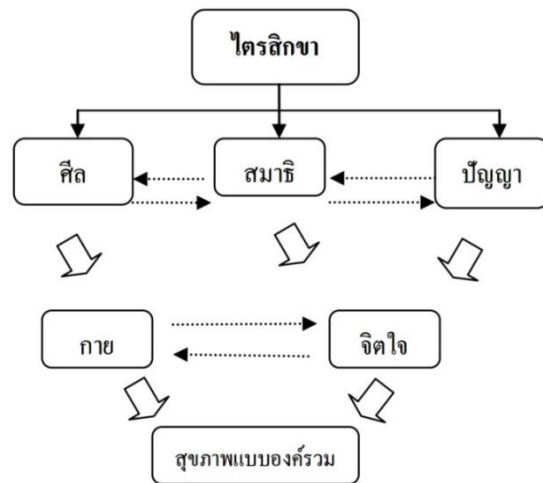
พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่ให้ความสำคัญกับบุคคลเป็นอย่างมากกล่าวคือ บุคคลทุกคนต่างมีศักยภาพในตนเอง บุคคลจะดีหรือร้ายย่อมขึ้นกับตนเองเท่านั้น เพราะตนเองเป็นผู้กำหนดบทบาทชีวิตเอง แนวคิดนี้รวมไปถึงการดูแลสุขภาพของตนเองด้วย การดูแลสุขภาพในแนวคิดทางพระพุทธศาสนา ท่านมองเห็นความสำคัญของการรักษาสุขภาพทางกายเพื่อดำรงไว้ โดยถือว่าเป็นส่วนประกอบอย่างหนึ่งของชีวิตที่ดีในระดับทฤษฎีธรรมมีกัตถะ คือ ประโยชน์ปัจจุบัน^{๑๐๕} ดังนั้นแล้วแสดงให้เห็นว่าพระพุทธศาสนาได้ให้ความสำคัญต่อการดูแลสุขภาพเป็นอย่างมาก พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงองค์ประกอบของชีวิตที่ต้องประกอบด้วยธาตุ ๔ ชั้น ๕ หรือกล่าวโดยย่อ คือ ร่างกายและจิตใจนั่นเอง เมื่อชีวิตประกอบด้วยปัจจัยทั้งสองอย่าง และการจะดูแลชีวิตหรือการดูแลสุขภาพจะต้องให้ความสำคัญของทั้งสองปัจจัยนี้ เพราะทั้งสองปัจจัยนี้มีความสัมพันธ์และเชื่อมโยงถึงกัน หากปัจจัยด้านใดด้านหนึ่งบกพร่องไปอาจส่งผลกระทบต่อด้านหนึ่งอย่างไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ จึงกล่าวได้ว่าพระพุทธศาสนาพิจารณาการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม กล่าวคือ การเล็งเห็นความสำคัญของความสัมพันธ์ทั้งด้านร่างกายและด้านจิตใจ เพราะชีวิตโดยตัวของมันเองเป็นองค์รวมอยู่แล้ว ถ้าองค์รวมอันใดอันหนึ่งติดขัดแปรปรวนไม่เป็นไปตามปกติ องค์รวมก็ย่อมมีความวิปริตแปรปรวนไปด้วย^{๑๐๖} การพิจารณาชีวิตที่มีองค์ประกอบเป็น ธาตุ ๔ ชั้น ๕ หรือ ร่างกายและจิตใจนั้นสะท้อนให้เห็นว่าการจะดำเนินชีวิตขึ้นมาได้ต้องอาศัยองค์ประกอบต่าง นั่นคือ ชีวิตมีลักษณะเป็นองค์รวมที่มีความสัมพันธ์กัน พระพุทธศาสนาจึงเน้นระบบความสัมพันธ์มากกว่าจะมุ่งแค่แยกแยะองค์ประกอบ เพราะจากองค์รวมที่สัมพันธ์กันเป็นระบบที่ดี ก็จะเป็นองค์รวมที่สมบูรณ์^{๑๐๗} และการจะพัฒนาองค์รวมให้สมบูรณ์ไปในการดำรงชีวิตได้นั้น ต้องคำนึงถึงสามแดนที่เป็นองค์รวมแห่งระบบการดำเนินชีวิต^{๑๐๘} กล่าวคือ ด้านที่ ๑ เป็นการติดต่อสื่อสารกับโลก คือ การสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางผัสสหวาร การดูแลสุขภาพที่ดีได้หมายถึงจะต้องเกี่ยวพันกับการดำเนินชีวิตประจำวันด้วย บุคคลสามารถกระทำสิ่งที่ถูกต้องได้โดยหลักการในการควบคุมร่างกายและจิตใจ และเมื่อพิจารณาให้ละเอียดจะพบว่า ด้านที่ ๑ เป็นการสื่อสารกับสิ่งแวดล้อม ดังนั้นแล้วจึงต้องระวังก่อร่างด้านร่างกายหรือผัสสหวาร จึงเปรียบเสมือนเป็นศีล ส่วนด้านที่ ๒ เป็นภาวะด้านจิตใจ การควบคุมจิตใจให้มีสมาธิรับรู้และเสพข้อมูล จึงเปรียบเสมือนเป็นสมาธิ ส่วนด้านที่ ๓ ปัญญาคือความรู้คิด คอยชี้นำสู่การกระทำที่ถูกต้อง จึงเปรียบเสมือนเป็นปัญญา ดังนั้นแล้วทั้งสามแดนที่กล่าวมาเปรียบเสมือนไตรสิกขานั้นเอง ในทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงหลักไตรสิกขา ซึ่งเป็นหลักที่ครอบคลุมการกระทำทั้งร่างกายและจิตใจ กล่าวคือ เป็นการดูแลสุขภาพของตนเองแบบองค์รวม สามารถอธิบายดังภาพประกอบต่อไปนี้

^{๑๐๕} พระธรรมปิฎก(ประยูรค์ ปยุตโต), *อายุยืนอย่างมีคุณค่า*, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, มปป), หน้า ๔.

^{๑๐๖} พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตโต), *สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ*, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑ (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๑) หน้า ๑๔.

^{๑๐๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๖.

^{๑๐๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๗-๓๘.



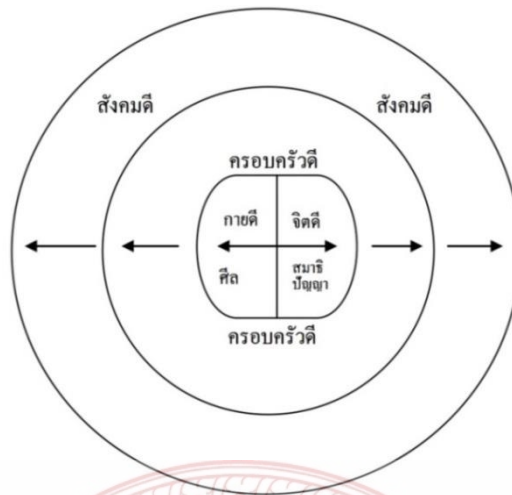
แผนภูมิที่ ๒.๒ แสดงการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า การที่จะดูแลสุขภาพให้ครอบคลุมแบบองค์รวมได้นั้น การควบคุมร่างกายและจิตใจเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง การดำเนินชีวิตที่มีองค์รวม ๓ ด้าน คือด้านความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ด้านภาวะจิตและด้านปัญญา องค์รวม ๓ ด้านดังกล่าวจึงมีชื่อว่า ไตรสิกขา กล่าวคือ (๑) การพัฒนาด้านความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ทั้งสิ่งแวดล้อมด้านกายภาพและสิ่งแวดล้อมทางสังคม เรียกรวมกันว่า ศีล (๒) การพัฒนาภาวะจิต และสุขภาพให้เป็นจิตใจที่ตั้งงาม เข้มแข็ง มีความสุข โดยมีเจตจำนงที่เป็นกุศล และมีสภาพเอื้อพร้อมต่อการใช้งานทางปัญญา เรียกสั้นๆว่า สมาธิ (๓) การพัฒนาปัญญา ให้รู้เข้าใจมองเห็นตามเป็นจริง ที่จะทำให้ปรับปรุงทุกอย่างทุกด้านอย่างถูกต้องได้ผล จนหลุดพ้นจากปัญหา ดับทุกข์ได้ ทำให้เป็นอิสระ สดใสเบิกบาน สุขสงบอย่างแท้จริง เรียกง่าย ๆ ว่าปัญญา^{๑๐๙} การดำเนินชีวิตเป็นองค์รวมนั้นทั้ง ๓ ด้านต้องมีความสัมพันธ์และเชื่อมโยงถึงกันอย่างต่อเนื่อง เมื่อทั้ง ๓ ระบบมีความสำคัญและสัมพันธ์กันอย่างต่อเนื่อง ศีล สมาธิ ปัญญา จะเป็นเกราะป้องกันชีวิต^{๑๑๐} ช่วยให้มีความสุขที่ดี

หลักไตรสิกขา อันประกอบด้วยศีลเพื่อควบคุม กาย วาจา ส่วนสมาธิควบคุมจิต และส่งเสริมจิตให้เกิดปัญญา และในการดำเนินชีวิตประจำวันจำเป็นต้องมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ซึ่งสังคมนับเป็นองค์รวมใหญ่ที่บุคคลเป็นปัจจัยย่อยที่สามารถสร้างให้องค์รวมใหญ่สมดุลได้ กล่าวคือ หากบุคคลมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี ย่อมประพาสสิ่งที่ปกติ ไม่สร้างปัญหา สิ่งเหล่านี้ส่งผลต่อครอบครัว และสังคมต่อไป เมื่อองค์รวมย่อย(บุคคล)ดี ย่อมส่งผลให้องค์รวมใหญ่(สังคม) ดีไปด้วย เพราะทุกสิ่งเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงถึงกันเป็นองค์รวม องค์รวมแห่งความสุข สามารถอธิบายดังภาพประกอบต่อไปนี้

^{๑๐๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), สุขภาวะขององค์รวมแนวพุทธ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑ (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๑) หน้า ๑๐๗-๑๐๘.

^{๑๑๐} พระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่อดัง) ฐิตธัมโม, หลักประกันชีวิต ทุกลมหายใจใช้เวลาให้เป็นประโยชน์, (กรุงเทพมหานคร: สถาบันบันลือธรรม, มปป), หน้า ๒๓.



แผนภูมิที่ ๒.๓ แสดงองค์รวมแห่งความสุข

การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม

กระแสการดูแลสุขภาพได้เปลี่ยนไปจากเดิมจากที่เคยให้ความสำคัญเฉพาะร่างกายเท่านั้น มาเริ่มให้ความสำคัญกับจิตใจและเกิดความเชื่อมโยงระหว่างการดูแลสุขภาพกายและการดูแลสุขภาพใจ ให้มีความสัมพันธ์กัน องค์การอนามัยโลกได้จัดตั้งขึ้น (WHO : World Health Organization ค.ศ. ๑๙๘๔) จึงได้ให้คำจำกัดความว่า สุขภาพ (Healthy) ใหม่ว่า สุขภาพ หมายถึง สภาวะที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจและการใช้ชีวิตอยู่ในสังคมอย่างปกติสุข และมีได้หมายความเฉพาะแต่การปราศจากโรค และทุพพลภาพเท่านั้น ในปัจจุบันได้นำเอาคำว่าสภาวะ (Well-being) หมายถึง สุขภาพองค์รวมของชีวิตทั้งหมด คือ รวมทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม สิ่งแวดล้อมและปัญญา^{๑๑๑} โดยเรื่องของสุขภาพมีการขยายความกว้างขึ้นไปอีกว่า ไม่เพียงแต่ร่างกาย จิตใจ สังคม แต่มีความหมายครอบคลุมถึงสิ่งที่ภาษาอังกฤษใช้คำว่า Spiritual well-being ด้วย^{๑๑๒}

ดังนั้นวิถีชีวิตจะต้องเชื่อมโยงกับทุกสิ่งซึ่งพฤติกรรมจะเป็นการแสดงออกที่สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม^{๑๑๓} ในด้านมิติทางพระพุทธศาสนาได้แยกคำว่าสุขมี ๒ อย่างคือ กายิกสุข คือ สุขทางกาย และเจตสิกสุข คือ สุขทางใจ^{๑๑๔} นอกจากนี้ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) อธิบายว่า “สภาวะ”

^{๑๑๑}พระครูภาวนาโพธิคุณ,ดร, “ศึกษาศีลความสุขภาวะองค์รวมวิถีพุทธ”, วารสารพุทธศาสตร์-ปรัชญาปริทรรศน์, ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๑ (มิถุนายน-ธันวาคม ๒๕๕๒), หน้า ๒.

^{๑๑๒}นายแพทย์วิชัย โชควิวัฒน์, อธิปไตยกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กล่าวเรื่องสภาวะองค์รวมแนวพุทธ ณ วัดญาณเวศกวัน วันที่ ๒๖ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๔๗. อ้างถึงใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), สภาวะองค์รวมแนวพุทธ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก, ๒๕๔๙), หน้า ๔.

^{๑๑๓}Phra Brahmagunabhorn(P.A.Payutto), *Psychology in Human Development The Natural Way*, (Bangkok: Mahachulalongkomrajavidyalaya University), P.2.

^{๑๑๔}ช.ป. (ไทย) ๓๑/๑๗๓/๒๗๑-๒๗๒.

หรือ “สุขภาพ” ในภาษาบาลีเดิมเป็นคำเดียวกัน และ “สุขภาวะ” เป็นคำเดิมในภาษาบาลี เราใช้คำในภาษาไทยที่แผลง “ว” เป็น “พ” เป็นคำว่า “สุขภาพ” เรื่อยมา^{๑๑๕} เมื่อความหมายของคำว่า สุขภาพ คือ สุขภาพทางกาย จิต สังคม ปัญญา จึงสื่อความหมายใกล้ความสุข ภาวะที่ปลอดทุกข์ เป็นสุข เป็นภาวะที่สมบูรณ์ คำสมัยใหม่เรียกว่า “องค์รวม” ความสุขแนวพุทธ หรือ สุขภาพแนวพุทธ ประกอบไปด้วยลักษณะที่เป็นวิชา(ความสว่างส่องใส) วิมุติ(ความหลุดพ้นเป็นอิสระ) วิสุทธิ(ความหมดจดไม่ขุ่นมัวเศร้าหมอง) สันติ (ความสงบ ไม่ร้อนรน กระวนกระวาย) ซึ่งเป็นอารมณ์ เป็นความดีงามของชีวิต^{๑๑๖} จากความหมายที่กล่าวมา จึงสรุปความหมายว่า สุขภาพ หมายถึง การมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี พร้อมทั้งจะใช้ชีวิตอยู่กับสภาพแวดล้อมรอบตัวได้อย่างมีความสุข ปราศจากทุกข์ และหากผู้ที่สามารถดูแลรักษาสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ นั้นย่อมแสดงถึงการมีสุขภาพที่ดี ดังพระพุทธภาษิตที่ว่า อาโรคยปรมา ลาภา แปลว่า ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ^{๑๑๗} พุทธภาษิตนี้แสดงให้เห็นว่า การมีสุขภาพดีนั้นมีความยิ่งกว่าการได้มาทรัพย์สินใดๆ

ประยุกต์แนวคิดทางพระพุทธศาสนาต่อการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุ สู่การดำเนินชีวิตที่ดีงาม

พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงแนวคิดเกี่ยวกับการดูแลตนเอง คือ หลักไตรสิกขา ซึ่งเป็นหลักการในการดูแลตนเอง และระวังตนเองในเรื่องของร่างกายและจิตใจ กล่าวคือ หลักไตรสิกขาประกอบด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา โดยหลักของศีลช่วยให้บุคคลสำรวมระวังในเรื่องของความประพฤติทางร่างกาย วาจา ให้มีความเป็นปกติ ส่วนหลักของสมาธิช่วยให้บุคคลสำรวมพัฒนาจิตใจ เพื่อเตรียมพร้อมสู่การพัฒนาปัญญาต่อไป หลักของปัญญาช่วยให้บุคคลเห็นทุกสิ่งตามความเป็นจริง เกิดปัญญาในการดำรงชีวิตประจำวัน ดังนั้นแล้วเมื่อบุคคลปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา จึงนับได้ว่าบุคคลได้สำรวมระวังรักษาร่างกาย จิตใจ สังคมและสิ่งแวดล้อม กล่าวได้ว่าเป็นการดูแลตนเองแบบองค์รวม หากจะกล่าวไตรสิกขา ก็คือการพัฒนามนุษย์ให้ดำเนินชีวิตที่ดีงามถูกต้อง^{๑๑๘} และเมื่อบุคคลต้องการประยุกต์นำแนวคิดทางพระพุทธศาสนา คือ หลักไตรสิกขามาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุเพื่อการดำเนินชีวิตที่ดีงามได้นั้น หลักไตรสิกขาเปรียบเสมือนหลักการ

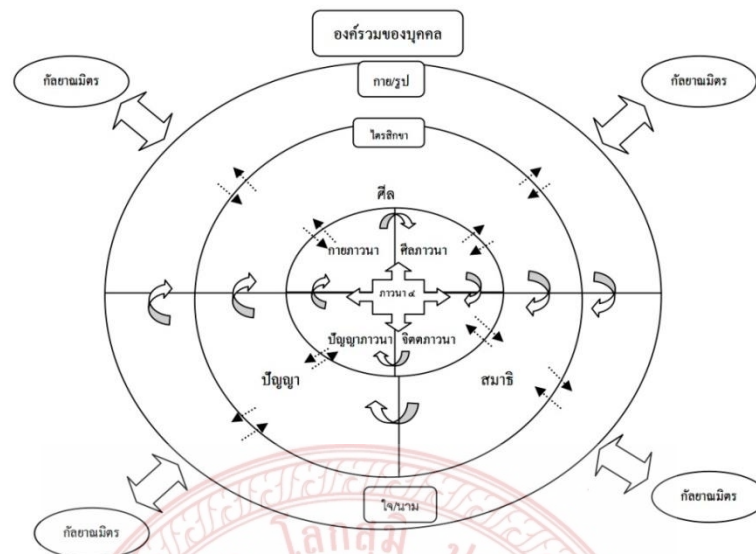
โดยหลักการนี้สามารถนำไปใช้พัฒนาในด้าน ๔ ด้าน หรือ ภาวนา ๔ กล่าวได้ว่า หลักไตรสิกขา และภาวนา ๔ เป็นการดูแลด้านร่างกายและจิตใจให้สัมพันธ์เชื่อมโยงสมดุลง่ายปกติ หรือเป็นองค์รวมของบุคคลนั่นเอง ซึ่งองค์รวมจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยความสัมพันธ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม จะขาดด้านใดด้านหนึ่งไปไม่ได้ การดูแลตนเองแบบองค์รวม สามารถอธิบายได้ดังภาพประกอบต่อไปนี้

^{๑๑๕} พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตโต), “สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ”, พุทธจักร, ปีที่ ๕๙ ฉบับที่ ๑๑ (พฤศจิกายน, ๒๕๔๘) : ๕-๑๐.

^{๑๑๖} ม.ม.(ไทย) ๑๓/๒๑๕-๒๑๖/๒๕๓-๒๕๕.

^{๑๑๗} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), *ทุกข์สำหรับเห็น แต่สุขสำหรับเป็น* (แก่นแท้ของพระพุทธศาสนา), พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสาร จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๕๐

^{๑๑๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), *สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ*, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก, ๒๕๔๙), หน้า ๑๑๒.



แผนภูมิที่ ๒.๔ แสดงการดูแลตนเองแบบองค์รวม

หลักไตรสิกขาเป็นหลักการ ถูกนำไปใช้พัฒนาในด้าน ๔ ด้าน คือ หลักภาวนา ๔ ภาวนา ในภาษาบาลี ให้ความหมายว่า วัฒนนา คือ วัฒนา แปลว่า ทำให้เจริญ ทำให้เป็น ทำให้มีขึ้น^{๑๑๙} ภาวนา จึงแปลว่า การทำให้มีขึ้น เป็นขึ้น การทำให้เกิดขึ้น การเจริญ การบำเพ็ญ การพัฒนา^{๑๒๐} การทำให้มีให้เป็นขึ้น^{๑๒๑} ดังนั้นภาวนา ๔ จึงหมายถึงการพัฒนา ๔ ด้านหรือการทำให้ ๔ ด้านมีความเจริญขึ้นมา โดยภาวนา ๔ มีการพัฒนา ๔ ด้าน ดังนี้คือ

๑) การพัฒนาด้านร่างกาย (กายภาวนา)

กายภาวนาหรือการพัฒนาาร่างกายให้สัมพันธ์กับทางกายภาพนั้นเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุไม่ควรมองข้าม การรู้จักใช้อินทรีย์อย่างมีสติ เลือกที่จะ ดูเป็น ฟังเป็น กินด้วยปัญญา เสพปัจจัย ๔ และสิ่งของเครื่องใช้อย่างฉลาด ไม่มัวเมาหรือลุ่มหลง จะส่งผลให้ผู้สูงอายุ มีสุขภาพแข็งแรง ปัจจัยด้านกายภาวนาจึงเป็นปัจจัยด้านหนึ่งของผู้สูงอายุสามารถประยุกต์ใช้ได้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เพื่อชีวิตที่ดีงามต่อไป

๒) การพัฒนาด้านสัมพันธ์ทางสังคม (ศีลภาวนา)

การพัฒนาด้านสัมพันธ์ทางสังคม หรือ ศีลภาวนา เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคมซึ่งนับเป็นส่วนหนึ่งที่แสดงออกทางร่างกาย การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีพฤติกรรมดีงามในความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ โดยมีวินัย สามารถอยู่กับ

^{๑๑๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๒๘๖-๒๘๗.

^{๑๒๐} พระธรรมกิตติวงศ์, พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด ศัพท์วิเคราะห์, พิมพ์ครั้งที่ ๒ (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์เลียงเชียง, ๒๕๕๐), หน้า ๔๘๗.

^{๑๒๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก, ๒๕๔๙), หน้า ๑๑๒-๑๑๓.

ผู้อื่นได้ด้วยดี กล่าวอีกนัยหนึ่ง คือ มีการปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี ดังนั้นแล้วศีลภาวนาสำหรับผู้สูงอายุ จึงหมายถึง การมีปฏิสัมพันธ์ดีกับบุคคลรอบข้างไม่ว่าจะเป็นญาติพี่น้อง เพื่อน การมีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลรอบข้าง ผู้สูงอายุที่มีความสุขต้องสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่ตนเองอยู่ได้อย่างเหมาะสม เช่น การปรับตัวเพื่อเตรียมรับสภาพร่างกายที่เริ่มเสื่อมโทรมลง การปรับตัวยอมรับภาวะความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้น โดยการปรับตัวในวัยสูงอายุมี ๒ ประเภทกว้างๆ คือ การปรับตัวภายนอก เช่น สุขภาพอนามัย และการปรับตัวภายใน เช่น การทำใจยอมรับการพลัดพราก การสูญเสีย ซึ่งการปรับตัวภายนอกมักง่ายกว่าการปรับตัวภายใน เป็นความสัมพันธ์ที่เกี่ยวเนื่องกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีพฤติกรรมดีงามในความสัมพันธ์กับผู้อื่น รวมถึงการไม่เบียดเบียนผู้อื่นพร้อมกับมีวินัยในการดำรงชีวิต เช่น การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การนอนพักผ่อน สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นสัมพันธ์ทางสังคมที่ส่งผลต่อสุขภาพผู้สูงอายุโดยตรง ดังนั้นหากผู้สูงอายุปฏิบัติตามศีลภาวนาจะส่งผลให้สุขภาพ เพราะศีลภาวนาเป็นปัจจัยด้านร่างกายที่สามารถพัฒนาด้านร่างกายให้มีสุขภาพที่ดีได้ เมื่อด้านร่างกายได้รับการพัฒนาแล้ว สิ่งที่ต้องพัฒนาต่อไปคือด้านจิตใจ

๓) การพัฒนาด้านจิตใจ (จิตตภาวนา)

การพัฒนาด้านจิตใจหรือ จิตตภาวนาเป็นการทำจิตใจให้เจริญองงามดีงาม เข้มแข็งมีความสุข เบิกบาน จิตตภาวนา เป็นการทำความใจให้เจริญองงาม ดีงาม เข้มแข็ง ให้ผู้สูงอายุมีความสุข เบิกบาน การที่ผู้สูงอายุจะสุขใจได้ต้องเริ่มที่มีศรัทธาในพระพุทธศาสนา ก่อน หลังจากนั้น ศรัทธาจะช่วยให้ผู้สูงอายุเจริญเมตตาและปฏิบัติสมาธิตามมา ทั้งการเจริญเมตตาและปฏิบัติสมาธิจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่สงบมากยิ่งขึ้น รวมถึงสามารถแก้ปัญหาด้านสุขภาพของผู้สูงอายุให้บรรเทาลงด้วย

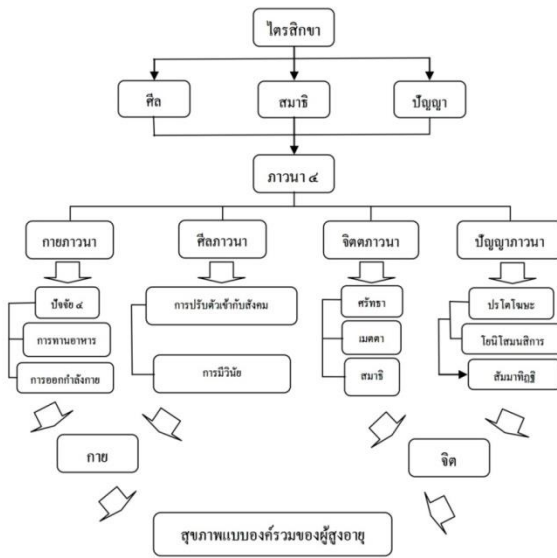
๔) การพัฒนาด้านปัญญา (ปัญญาภาวนา)

เมื่อจิตได้รับการพัฒนาแล้ว ย่อมส่งผลให้เอื้อต่อการพัฒนาปัญญาต่อไป การพัฒนาด้านปัญญามีความสำคัญมาก เพราะปัญญาสามารถช่วยให้บุคคลสามารถพิจารณาทุกสิ่งตามความเป็นจริง เกิดความเข้าใจ และสามารถส่งผลให้เกิดการแก้ปัญหาที่ดีได้ การพัฒนาด้านปัญญา หรือปัญญาภาวนา คือ การฝึกอบรมเจริญปัญญา เพื่อสร้างความรู้ ความคิด ความเข้าใจ ให้รู้จักคิดพิจารณาแก้ปัญหาด้วยปัญญา มีจิตใจเป็นสุข ไร้ทุกข์ ปัญญาเป็นตัวแก้ปัญหาที่แท้จริง^{๑๒๒} การจะพัฒนาปัญญาจะต้องอาศัยสัมมาทิฐิ เพราะเป็นองค์ประกอบสำคัญของมรรคในฐานะเป็นจุดเริ่มต้นของการปฏิบัติธรรม^{๑๒๓}

ปัญญาภาวนา หรือ การพัฒนาปัญญาสำหรับผู้สูงอายุจะเกิดขึ้น ต้องอาศัยปัจจัยสองตัวคือ ปรโตโฆชะ ซึ่งเป็นปัจจัยภายนอกและ โยนิโสมนสิการซึ่งเป็นปัจจัยภายใน ปัจจัยทั้งสองเชื่อมโยงสัมพันธ์ก่อให้เกิดสัมมาทิฐิ ซึ่งเป็นปัญญาช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจความจริง และส่งผลให้อยู่กับความจริงได้อย่างมีความสุข การดูแลตนเองแบบองค์รวมของผู้สูงอายุสามารถอธิบายได้ดังภาพประกอบต่อไปนี้

^{๑๒๒} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **ทุกข์สำหรับเห็น แต่สุขสำหรับเป็น**(แก่นแท้ของพระพุทธศาสนา), หน้า ๕๑.

^{๑๒๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม** (ฉบับปรับปรุงและขยายความ). หน้า ๖๒๑.



แผนภูมิที่ ๒.๕ แสดงการดูแลตนเองแบบองค์รวมของ

การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุสู่การดำเนินชีวิตที่ดีงามได้ว่า หลักไตรสิกขา เพื่อการดูแลสุขภาพตนเอง สามารถแยกย่อยลงสู่การปฏิบัติเพื่อวัตถุประสงค์นั้นคือ ภาวนา ๔ ประกอบด้วย กายภาวนา ศีลภาวนา จิตตภาวนาและปัญญาภาวนา โดยกายภาวนาหรือการพัฒนาร่างกายให้สัมพันธ์กับทางกายภาพ การรู้จักใช้อินทรีย์อย่างมีสติ เลือกที่จะดูเป็น ฟังเป็น กินเป็น ด้วยปัญญา เสพปัจจัย ๔ และสิ่งของเครื่องใช้อย่างฉลาด ไม่มีวเมหาหรือลุ่มหลง จะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพแข็งแรง ส่วนศีลภาวนา หรือการพัฒนาศีล เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคมรูปแบบหนึ่งที่สามารถแสดงออกทางร่างกาย เป็นความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีพฤติกรรมดีงามในความสัมพันธ์กับผู้อื่น รวมถึงการไม่เบียดเบียนผู้อื่น พร้อมกับมีวินัยในการดำรงชีวิต เช่น การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การนอนพักผ่อน สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นสัมพันธ์ทางสังคมที่ส่งผลต่อสุขภาพผู้สูงอายุโดยตรง เมื่อด้านร่างกายได้รับการพัฒนาแล้ว สิ่งที่ต้องพัฒนาต่อไปคือด้านจิตใจ จิตตภาวนา เป็นการทำให้จิตใจให้เจริญงอกงาม ดีงาม เข้มแข็ง ให้ผู้สูงอายุมีความสุข เบิกบาน การที่ผู้สูงอายุจะสุขใจได้ต้องเริ่มที่มีศรัทธาในพระพุทธศาสนา ก่อน หลังจากนั้นศรัทธาจะช่วยให้ผู้สูงอายุเจริญเมตตา และปฏิบัติสมาธิตามมา ทั้งการเจริญเมตตาและปฏิบัติสมาธิจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่สงบมากยิ่งขึ้น ส่วนปัญญาภาวนา หรือ การพัฒนาปัญญาสำหรับผู้สูงอายุจะเกิดได้นั้น ต้องอาศัยปัจจัยสองตัวคือ ปรัโตโทษะ ซึ่งเป็นปัจจัยภายนอกและโยนิโสมนสิการซึ่งเป็นปัจจัยภายใน ปัจจัยทั้งสองเชื่อมโยงสัมพันธ์กันให้เกิดสัมมาทิฐิ ซึ่งเป็นปัญญาช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจความจริง และอยู่กับความจริงได้อย่างมีความสุข

ผู้สูงอายุเป็นวัยแห่งความเสื่อมถอย แนวคิดทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงองค์ประกอบในการดำเนินชีวิตที่มีองค์รวม ๓ ด้านมีชื่อว่า ไตรสิกขา กล่าวคือ (๑) การพัฒนาด้านความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ทั้งสิ่งแวดล้อมด้านกายภาพและสิ่งแวดล้อมทางสังคม เรียกรวมกันว่า ศีล (๒) การพัฒนาด้านจิต และสุขภาพให้เป็นจิตใจที่ดีงาม เข้มแข็ง มีความสุข โดยมีเจตจำนงที่เป็นกุศล และมีสภาพเอื้อพร้อมต่อการใช้งานทางปัญญา เรียกสั้นๆ ว่า สมาธิ (๓) การพัฒนาด้านปัญญา ซึ่งการดำเนินชีวิตเป็นองค์รวมนั้นทั้ง ๓ ด้านนั้นต้องมีความสัมพันธ์และเชื่อมโยงถึงกันอย่างต่อเนื่อง และแนวคิดหลักไตรสิกขา สามารถนำมาพัฒนา ๔ ด้านคือ ภาวนา ๔ การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุสู่การดำเนินชีวิตที่ดี

งามได้นั้น หลักไตรสิกขาเพื่อการดูแลสุขภาพตนเอง สามารถนำไปพัฒนา ๔ ด้าน คือ ภาวนา ๔ ประกอบด้วย กายภาวนา คือ การดูแลตนเองด้วยกายภาพ ศีลภาวนาคือ การดูแลตนเองด้านสัมพันธภาพกับผู้อื่น จิตตภาวนาคือ การดูแลสภาวะจิตใจตนเอง และปัญญาภาวนาคือ การคิดพิจารณาทุกสิ่งอย่างรอบคอบ บุคคลที่ปฏิบัติตามหลักภาวนา ๔ ย่อมส่งผลให้มีความสุขดีตามมา เพราะเป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมอย่างแท้จริง

๒.๔ องค์การชุมชนกับการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ

๒.๔.๑ ความหมายและจุดประสงค์ของการดูแลผู้สูงอายุ

การดูแลผู้สูงอายุในชุมชนเป็นงานที่มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งในสังคมไทยที่กำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เนื่องจากประชากรผู้สูงอายุมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นและมีแนวโน้มอายุยืนยาวขึ้นเช่นกัน ดังนั้นการเตรียมความพร้อมเกี่ยวกับระบบการจัดการดูแลผู้สูงอายุจึงเป็นสิ่งสำคัญซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีและดำรงชีวิตอยู่ในสังคมไทยได้อย่างมีคุณค่าและศักดิ์ศรีต่อไป

การดูแลผู้สูงอายุ หมายถึง การดูแลผู้สูงอายุที่มีขั้นตอนห่วงโซ่อย่างต่อเนื่อง เช่น ในระบบมหภาคที่ได้มาจาก ๑) กำหนดให้มีข้อกฎหมาย ๒) จัดตั้งองค์กรเฉพาะด้าน ๓) จัดอบรมบุคลากรเฉพาะทาง ๔) จัดอบรมอาสาสมัครดูแลชุมชน ๕) มีระบบส่งต่อจากอาสาสมัครดูแลญาติผู้ใกล้ชิดผู้สูงอายุ และ ๖) ญาติผู้ใกล้ชิดผู้สูงอายุดูแลผู้สูงอายุ^{๑๒๔} จุดประสงค์สำคัญที่สุดในการดูแลผู้สูงอายุ ก็คือ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตแต่ละวันอย่างมีความสุขมีอิสระที่จะดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพตามที่ตนต้องการ ถึงแม้สภาพร่างกายจะเสื่อมถอยไป และมีโรคเรื้อรังต่างๆ อยู่ก็ตาม ดังนั้น จะต้องปรับการดูแลให้เหมาะสมโดยหลักสำคัญ คือ ต้องให้ผู้สูงอายุเหล่านั้นสามารถดำเนินชีวิตได้ด้วยตนเอง โดยพึ่งพาผู้อื่นน้อยที่สุด และมีความสุขกายสบายใจในบั้นปลายของชีวิต ดังคำที่ว่า “เป็นร่มโพธิ์ร่มไทรของลูกหลาน”

๒.๔.๒ รูปแบบและแนวทางการดูแลผู้สูงอายุ

การดูแลผู้สูงอายุ อาจมีลักษณะและความต้องการที่แตกต่างกัน โดยแบ่งออกเป็น ๔ รูปแบบ ได้แก่

๑) การดูแลภายในครอบครัว คือ การให้ความดูแลเอาใจใส่แก่ผู้สูงอายุในปัจจุบันนี้ ไม่ว่าจะเป็นการให้อาหารเสื้อผ้า จัดที่อยู่อาศัย การดูแลสุขภาพ รักษาพยาบาล รวมทั้งการให้เงิน การดูแลเอาใจใส่ทั้งด้านร่างกายจิตใจ เป็นต้น

๒) การดูแลในสถาบัน แยกเป็นการดูแลในสถานสงเคราะห์ และการดูแลในสถานพยาบาลหรือสถานที่รับดูแลเฉพาะผู้สูงอายุ

๓) การดูแลโดยชุมชน เพื่อสร้างจิตสำนึกให้คนในชุมชนเกิดการแก้ไขปัญหา ระดมความร่วมมือและพัฒนาบริการต่างๆ ให้แก่สมาชิกในชุมชนของตนระหว่างผู้สูงอายุ ครอบครัว ชุมชน องค์กร และสถาบันทางสังคมต่างๆ ซึ่งมีรูปแบบและลักษณะบริการแตกต่างกัน

^{๑๒๔} โยธิน แสงวงศ์ ธเนศ กิติศรีวรพันธุ์ และวิมลทิพย์ มุสิกพันธ์, *ครัวเรือนกลุ่มกับระบบการดูแลผู้สูงอายุ* กรณีศึกษาจังหวัดกาญจนบุรี, ประชากรและสังคม ๒๕๕๒, ๑๒๔-๑๓๗.

๔) การดูแลในสถานการณ์พิเศษ^{๑๒๔}

นอกจากนี้แล้ว Swagerty^{๑๒๖} ยังได้ศึกษาแนวทางการช่วยเหลือผู้สูงอายุ โดยเน้นในกลุ่มที่มีปัญหาดูแลอย่างไม่เหมาะสม ซึ่งมีจำนวน ๑๐ แนวทาง ได้แก่

๑. ตั้งใจและใส่ใจฟังเรื่องราวจากมุมมองของผู้ป่วยสูงอายุ โดยไม่ตั้งใจสงสัย เพราะเป็นความจริงที่เกิดขึ้นในส่วนของเขา เขารู้สึกว่าถูกรุ้มนาน เป็นทุกข์จากสภาพดังกล่าว
๒. ประเมินความปลอดภัยแก่ผู้สูงอายุก่อนเสมอ
๓. ชักประวัติและตรวจร่างกายอย่างละเอียด รวมทั้งตรวจทางห้องปฏิบัติการเท่าที่จำเป็น เพื่อประเมินสภาพโรคของผู้ป่วยสูงอายุ
๔. หากญาติมาด้วยให้สังเกตปฏิกริยาระหว่างญาติกับผู้ป่วยก่อน อย่าใกล้เกลี่ยหรือกลบเกลื่อนความขัดแย้งระหว่างคนสองฝ่ายในทันที
๕. ประเมินความต้องการของทั้งผู้ป่วยสูงอายุและญาติว่าต่างฝ่ายต่างต้องการอะไร ทำอย่างไรจึงจะอยู่กันได้อย่างมีความสุขขึ้น
๖. ขออนุญาตไปเยี่ยมบ้านเพื่อหาหนทางให้ผู้สูงอายุช่วยเหลือตนเองได้มากขึ้นที่บ้าน จะได้เป็นภาระกับญาติน้อยลง อย่าทำให้ญาติรู้สึกว่าเป็นใจผิดที่เขาไม่ดูแลผู้สูงอายุ
๗. เมื่อไปเยี่ยมบ้าน ให้ประเมินการใช้ชีวิตด้วยตนเองของผู้ป่วยสูงอายุที่บ้าน ความเสี่ยงอันตรายต่างๆโอกาสในการฟื้นฟูสภาพที่บ้าน เช่น พื้นที่ออกกำลังกาย หรือทำกายภาพบำบัด
๘. ปรึกษาทิมสหวิชาชีพ เพื่อร่วมกันหาทางช่วยเหลือสุขภาพองค์รวม เช่น
 - ๘.๑ แพทย์ หาทางควบคุมอาการ ไม่ให้ลุกลามหรือเป็นที่น่ารำคาญแก่คนใกล้ชิด ปรับตำรับยาให้ใช้ง่ายไม่ยุ่งยาก
 - ๘.๒ พยาบาล เยียวยาสภาพจิตใจ สภาพบาดแผล ความไม่สุขกายสุขใจต่างๆ
 - ๘.๓ นักสังคมสงเคราะห์ ช่วยครอบครัวหาทางออก แก้ปัญหาเศรษฐกิจด้วยตนเองได้ในระยะยาว ประสานกับผู้นำชุมชนเพื่อดูแลสมาชิกชุมชนเดียวกัน
 - ๘.๔ นักกายภาพบำบัด ออกแบบท่าทางการฟื้นฟูสภาพผู้ป่วยที่เหมาะสมกับสภาพบ้าน และการใช้ชีวิตเป็นต้น
๙. นัดหมายติดตามดูแลครอบครัวอย่างต่อเนื่อง ปรับเป้าหมายเมื่อสถานการณ์เปลี่ยนไป อาจนัดพบกันที่บ้านหรือสถานพยาบาลที่สะดวกกับทุกฝ่าย
๑๐. สนับสนุนส่งเสริมให้ครอบครัวและผู้ป่วยมีทักษะการแก้ไขปัญหาความสัมพันธ์ และปัญหาครอบครัวได้ดีขึ้นจึงจะส่งผลต่อสุขภาพผู้สูงอายุในระยะยาว

^{๑๒๕} สายฤดี วรกิจโกศาทร และคณะ “ระบบการดูแลของผู้สูงอายุ”, (เครือข่ายนักวิจัย MERIT จาก ๕ สถาบันในมหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๐), หน้า ๘๑-๘๔.

^{๑๒๖} Swagerty DLJ, Takahashi PY, Evans JM. Elder mistreatment. Am Fam Physician. 1999 ; 59 (10) : p. 2804-8.

๑) การดูแลผู้สูงอายุด้วยตัวผู้สูงอายุเอง

หลักสำคัญของการดูแลผู้สูงอายุด้วยตัวผู้สูงอายุเอง ก็คือ ต้องให้ผู้สูงอายุเหล่านั้นสามารถดำเนินชีวิตได้ด้วยตนเอง โดยพึ่งพาผู้อื่นน้อยที่สุด และมีความสุขกายสบายใจในบั้นปลายของชีวิต ดังคำที่ว่า “เป็นร่มโพธิ์ร่มไทรของลูกหลาน” การดูแลผู้สูงอายุด้วยตัวผู้สูงอายุเอง หมายถึง จะทำอะไรให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี คือ ผู้สูงอายุที่มีความสุขความพอใจตามอัตภาพ สามารถทำประโยชน์ทั้งต่อตนเอง ต่อผู้อื่น ต่อชุมชน และต่อสังคมเพื่อที่จะนำไปสู่การได้รับค่ายกย่องและสรรเสริญจากสังคมโดยรวม สิ่งสำคัญที่จะทำให้ผู้สูงอายุมีชีวิตที่เป็นสุขคือ การมีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งอาจจะขึ้นอยู่กับปัจจัยหรือองค์ประกอบของการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ จำนวน ๓ ประการ ดังนี้^{๑๒๗}

ก. การมีสุขภาพดี หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญาโดยเชื่อมโยงเป็นองค์รวมอย่างสมดุล ประกอบด้วย สุขภาพกายที่ดี สุขภาพจิตที่ดี สุขภาพทางสังคมที่ดี และสุขภาพทางปัญญาที่ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่ง จะต้องเน้นที่จะทำให้ร่างกายอยู่ในสภาพที่ดีที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ร่วมกับส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถร่วมกิจกรรมต่างๆได้ตามที่สภาพร่างกาย จิตใจ และเวลาเอื้ออำนวย โดยยึดหลัก ๑๑ อ. เพื่อสุขภาพกายใจที่ดี คือ อาหาร ออกกำลังกาย อนามัย อุจจาระ/ปัสสาวะ อากาศ (แสง) อาทิตย์ อารมณ์ อดิเรก อนาคต อบอุน และอุบัติเหตุ

ดังนั้น การดูแลผู้สูงอายุจะต้องปรับการดูแลให้เหมาะสมตามสภาพปัญหาที่แตกต่างกันหรือการเปลี่ยนแปลงที่ไม่เท่ากัน โดยขึ้นอยู่กับสุขภาพและการใช้ชีวิตในวัยที่ผ่านมา

ข. การร่วมแรงร่วมใจกันทำงาน คือ มีส่วนร่วมในการประกอบกิจการงานต่างๆ ตามอัตภาพ โดยยังประโยชน์ต่อตนเองและประโยชน์ต่อผู้อื่นสมเป็นสัปบุรุษ (คนดี) กล่าวคือ ต้องเตรียมตัวเตรียมใจยอมรับสภาพการณ์ในชีวิต ควรจะหางานอดิเรกหรือกิจกรรมต่างๆ ทำเพื่อประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น เช่น การอ่านเขียนหนังสือ ทำบุญทำทาน ออกกำลังกาย การรดน้ำต้นไม้ และเก็บกวาดบ้าน เป็นต้น ดังนั้น ผู้สูงอายุต้องทำงานเพื่อเป็นการพึ่งตนเองให้มากที่สุด และอย่าพึ่งคนอื่นเป็นดีที่สุด

ค. มีความมั่นคงในชีวิต หมายถึง มีหลักประกันในชีวิตหรือความมั่นคง ๓ เรื่อง ประกอบด้วย ๑) ความมั่นคงทางเศรษฐกิจ คือ มีเงินใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน มีการสร้างความมั่นคงทางเศรษฐกิจ จะต้องรู้จักเก็บหอมรอมริบตั้งแต่วัยหนุ่มสาว เพื่อจะได้มีไว้ช้อนาคต ทั้งยามปกติ ยามชรา และยามเจ็บป่วย ๒) ความมั่นคงในชีวิตและทรัพย์สิน คือ สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปลอดภัย ไปไหนมาไหนไม่มีใครมาทำร้าย รวมไปถึงอยู่ในสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ดี มีที่อยู่อาศัย ที่เป็นส่วนตัว บรรยากาศดี และมีเครื่องมือเครื่องใช้ที่จำเป็น และ ๓) ความมั่นคงในครอบครัว ชุมชน และสิ่งแวดล้อม คือ มีครอบครัวที่ดี อยู่ร่วมกันด้วยความร่มเย็นเป็นสุข เมื่อครอบครัวดีร่มเย็นเป็นสุข ชุมชนก็จะดีร่มเย็นเป็นสุข เมื่อชุมชนดีร่มเย็นเป็นสุข ประเทศชาติก็ดีร่มเย็นเป็นสุขเช่นกัน รวมไปถึงการมีสิ่งแวดล้อมที่ดีก็จะส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีด้วย

^{๑๒๗} เกรียงศักดิ์ ชื่อเลื่อม สมชาย วิริกรรมกุล ปราณี สุทธิสุนทร และจำรูญ มีชนอน, **บทความพิเศษ**

“คุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุไทย”. วารสารควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข.ปีที่ ๓๗ ฉบับที่ ๓ (ก.ค.-ก.ย. ๕๕) หน้า ๒๒๓-๒๒๕.

๒) การดูแลผู้สูงอายุโดยครอบครัว

ศศิพัฒน์ ยอดเพชร และคณะ^{๑๒๘}ได้นำเสนอตัวแบบการดูแลผู้สูงอายุที่ดีของครอบครัวและชุมชนในชนบทไทย ซึ่งเป็นการถอดตัวแบบพฤติกรรมของผู้ดูแลที่มีต่อผู้สูงอายุ โดยมุ่งหวังให้เกิดผลทางจิตวิทยามากกว่าการลอกเลียนซึ่งพบว่า ตัวแบบการดูแลที่ดีของครอบครัวประกอบด้วยตัวชี้วัดหลัก ๙ ประการ ได้แก่ การดูแลสุขภาพพิชิตส่วนบุคคล การจัดการเรื่องยา การช่วยเหลือในการเคลื่อนไหว การดูแลแผลกดทับ การจัดหาอาหารที่เหมาะสม การป้องกันอาหาร การดูแลด้านการขับถ่าย การสร้างความมั่นคงทางด้านอารมณ์ และการดูแลด้านอารมณ์จิตใจและจิตวิญญาณ โดยผู้ดูแลในครอบครัวเป็นองค์ประกอบแรกที่มีผลต่อการดูแลผู้สูงอายุที่อยู่ในภาวะพึ่งพิงมากที่สุด

ซึ่งตรงกับผลการวิจัยของสุภัทรา ศรีวณิชชากร และคณะ^{๑๒๙} ที่ได้อธิบายว่า ครอบครัวและคนในชุมชนเป็นกลุ่มที่มีความใกล้ชิดและสนิทสนมกับผู้สูงอายุมากที่สุด มีศักยภาพในการดูแลผู้สูงอายุในชุมชน คือ ค่านิยมความกตัญญูกตเวที ดูแลเอาใจใส่บุพการีหรือผู้สูงอายุด้วยความเคารพ เยี่ยมเยียน พุดคุย และให้กำลังใจ ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุคลายเหงา และมีความสุขได้ระดับหนึ่ง ดังนั้น ครอบครัวจึงเป็นกลุ่มที่ให้การดูแลผู้สูงอายุครอบคลุม ๕ มิติ ประกอบด้วย

ก. บทบาทในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ โดยเน้นการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุทั่วไป และกลุ่มผู้สูงอายุติดบ้าน/ติดเตียง ซึ่งจะต้องให้ความช่วยเหลือและดูแลเรื่องการทำกิจวัตรประจำวัน ครอบคลุมทุกอย่าง ตั้งแต่เรื่องอาหารการกิน แต่งตัว ทำความสะอาดร่างกาย การใช้ห้องน้ำห้องส้วม เคลื่อนที่ภายในบ้าน และออกไปทำกิจกรรมนอกบ้าน ซึ่งจะต้องสลับเวลาในการร่วมกันดูแลเนื่องจากมีภาระต้องทำมาหากิน หรือมีธุระต้องทำ รวมไปถึงการนอนเฝ้าเวลากลางคืน

ข. บทบาทในการให้ความช่วยเหลือและสนับสนุนค่าใช้จ่ายในการดำเนินชีวิตประจำวันสำหรับผู้สูงอายุ อาทิ ให้เงินใช้ รับผิดชอบดูแลค่าใช้จ่ายในบ้าน เช่น ค่ากับข้าว ค่าน้ำ ค่าไฟฟ้า ค่ารักษาพยาบาล หรือจัดหาวัสดุอุปกรณ์ที่จำเป็นต่างๆ สำหรับการดูแลกลุ่มผู้สูงอายุติดเตียง เช่น กระจกชำระ ผ้าอ้อมสำเร็จรูป เป็นต้น

ค. บทบาทในการดูแลอาหารและโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ คือ จัดเตรียมและทำอาหารให้ผู้สูงอายุทั่วไป และผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว

ง. บทบาทในการดูแลผู้สูงอายุตามบรรทัดฐานและค่านิยมที่ดีของวัฒนธรรมไทย คือ ปรมณิบัติ ดูแลเอาใจใส่ผู้สูงอายุทั้งยามปกติยามเจ็บป่วย รวมไปถึงเยี่ยมเยียน พุดคุย และให้กำลังใจ

จ. บทบาทในการจัดสภาพแวดล้อมทางกายภาพที่เอื้อต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ โดยการจัดบ้าน สภาพแวดล้อม บรรยากาศทั้งในบ้านและรอบๆ บ้าน จัดหาเครื่องมือ

^{๑๒๘} ศศิพัฒน์ ยอดเพชร และคณะ, ตัวแบบการดูแลผู้สูงอายุที่ดีของครอบครัวและชุมชนในชนบทไทย. (วารสารพัฒนาวิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ.ปีที่ ๑๐ ฉบับที่ ๓ กรกฎาคมถึงกันยายน ๒๕๕๒), หน้า ๑๖

^{๑๒๙} สุภัทรา ศรีวณิชชากร และคณะ, รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์ โครงการวิจัยบูรณาการเพื่อพัฒนารูปแบบการดูแลผู้สูงอายุแบบองค์รวม, (นครปฐม: สถาบันพัฒนาสุขภาพอาเซียน มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๖) หน้า ๑๑๙-๑๒๘, ๑๔๔-๑๔๕.

และวัสดุอุปกรณ์ต่างๆ ให้เอื้อต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ แต่ก็พบว่าบางบ้านก็ยังมี การจัดบรรยากาศ สถานที่ และจัดหาเครื่องมือและวัสดุอุปกรณ์ต่างๆ ไม่เอื้อต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ อาทิ ความสะอาด ฝุ่นละอองและแม้ว่าสังคมไทยจะมีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านเศรษฐกิจ และสังคมที่มีผลต่อการดูแลผู้สูงอายุ แต่ยังมีบางครอบครัวที่มีระบบการดูแลที่ดี โดยพบว่าปัจจัยสนับสนุนที่สำคัญ คือ การคัดเลือกผู้ดูแลหลักที่เหมาะสมการดูแลแบบองค์รวมบนพื้นฐานของความรัก หรือความกตัญญู ความรู้สึภาคภูมิใจในความสามารถของตนเองของผู้ดูแล และการจัดสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการดูแล

๓) การดูแลผู้สูงอายุโดยหน่วยงานหรือองค์กร

หน่วยงานและองค์กรต่างๆ ที่เกี่ยวข้องได้กำหนดมาตรการ แผนงานและนโยบายต่างๆ เพื่อให้การช่วยเหลือผู้สูงอายุและครอบครัว ตั้งแต่การจัดตั้งสถานสงเคราะห์คนชรา สวัสดิการ เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ การรักษาพยาบาลโดยไม่ต้องเสียค่ารักษาพยาบาล บริการประกันสังคมสวัสดิการ รักษาพยาบาลของภาคราชการหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า และการประกันกับบริษัท เอกชน นอกจากนี้แล้ว ยังได้กล่าวถึงสวัสดิการด้านการศึกษา อาชีพ และบริการสังคม ไม่ว่าจะเป็นการศึกษา นอกโรงเรียน การศึกษาระดับอุดมศึกษา การฝึกอาชีพ การกู้ยืมเงินทุนประกอบอาชีพ ศูนย์บริการผู้สูงอายุ อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน การจัดให้มีสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุและคนพิการในที่สาธารณะ และการลดหย่อนค่าโดยสารขนส่งมวลชน ที่เห็นได้อย่างชัดเจน ก็คือ กระทรวงสาธารณสุขได้จัดสวัสดิการด้านสุขภาพแก่ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป มีสิทธิรักษา พยาบาล โดยไม่ต้องเสียค่ารักษาพยาบาลในสถานพยาบาลที่ระบุไว้ ตามระเบียบว่าด้วยการสงเคราะห์ผู้สูงอายุ ด้านการรักษาพยาบาล พ.ศ. ๒๕๓๕ แต่ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวและอาการเจ็บป่วยเรื้อรังต่างๆ ก็จำเป็นต้องเข้ารับบริการรักษาพยาบาลในสถานบริการทั้งภาครัฐและเอกชน ซึ่งจะต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลผู้สูงอายุทางตรง ก็คือ ค่ายา ค่าตรวจบริการทางการแพทย์ ค่าอาหาร และค่าเดินทางของผู้ป่วย โดยค่าใช้จ่ายเฉลี่ยในการรักษาผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังเป็นเงิน ๗,๐๔๐ บาทต่อคนต่อปี มีผู้ป่วยเฉลี่ยปีละ ๑.๐๕ ล้านคน รวมเป็นงบประมาณที่ใช้กว่า ๘,๐๐๐ ล้านบาทต่อปี ทั้งนี้ยังไม่ได้รวมค่าใช้จ่ายทางอ้อม คือ ค่าใช้จ่ายของญาติที่พาผู้สูงอายุไปรักษา รวมถึงการสูญเสียรายได้ของผู้สูงอายุและญาติ หากจำแนกบทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบขององค์กรต่างๆ ที่รับผิดชอบในการดูแลผู้สูงอายุทั้งภายในและภายนอกชุมชน อาจแบ่งออกได้เป็น ๙ กลุ่ม ดังนี้^{๑๓๐}

๑. องค์กรระดับนโยบาย ที่รับผิดชอบในการดูแลผู้สูงอายุ แบ่งเป็น ๓ องค์กรหลัก ได้แก่

๑.๑ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ จะทำการโอนงบประมาณให้

อปท.ดำเนินงานจ่ายเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ/เบี้ยผู้พิการ ค่าจัดการศพ จัดอบรมให้ความรู้แก่ อพส.

งซ่อมแซมบ้านผู้สูงอายุที่ยากจน และอื่นๆ

๑.๒ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอทำหน้าที่บริหาร ขับเคลื่อนนโยบายด้านสุขภาพ

ตามที่กำหนด

^{๑๓๐} สุพัตรา ศรีวณิชชากร และคณะ, รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์ โครงการวิจัยบูรณาการเพื่อพัฒนา

๑.๓ สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ ทำหน้าที่สนับสนุนงบประมาณดำเนินงานผ่านเงินกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบล เพื่อจัดกิจกรรมด้านสุขภาพ ประเพณีวัฒนธรรม และอื่นๆ

๒. อปท. มีบทบาทหลักในการจัดสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุ คือ เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ เบี้ยผู้พิการ และประสานการจัดสวัสดิการตามปัญหาความเดือดร้อนกรณีต่างๆ บทบาทรองคือ สนับสนุนการรวมกลุ่ม/จัดตั้งชมรมผู้สูงอายุ รวมไปถึงสนับสนุนงบประมาณดำเนินงานในการจัดกิจกรรมทัศนศึกษา วันผู้สูงอายุ วันสงกรานต์จัดหาเครื่องออกกำลังกายและวัสดุอุปกรณ์ต่างๆ ให้กับชุมชน รวมทั้งจัดอบรมให้ความรู้แก่ อผส. ส่งเสริมอาชีพส่งเสริมสิ่งของเครื่องใช้ต่างๆ และจัดกิจกรรมดูแลสุขภาพร่วมกับ รพ./รพ. สต. เป็นต้น

๓. สถานบริการทางสุขภาพ ทั้ง รพท./รพศ. รพช. และ รพ. สต. ล้วนมีบทบาทหลักใน “การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ” เช่นเดียวกัน โดยจะมีการประสานความร่วมมือกับกลุ่ม อสม. ผู้สูงอายุ และผู้นำชุมชนในการลงพื้นที่เยี่ยมเยียนดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ โดยจะมีการแบ่งกลุ่มเพื่อให้สะดวกและง่ายต่อการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ อาทิผู้สูงอายุ ๕ กลุ่ม (กลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยงที่จะเป็นโรคเบาหวานและความดัน กลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดัน และโรคแทรกซ้อน และกลุ่มผู้ป่วยติดเตียง) ผู้สูงอายุ ๔ กลุ่ม (กลุ่มปกติกลุ่มเสี่ยง กลุ่มป่วย และกลุ่มป่วยซับซ้อน) หรือผู้สูงอายุ ๒ กลุ่มใหญ่ (กลุ่มสีเขียว และกลุ่มสีแดง) ซึ่งมีการจัดบริการดังนี้ ๑) จัดบริการเชิงรับ โดยให้บริการพื้นฐานด้านงานรักษาพยาบาล งานวางแผนครอบครัว งานอนามัยแม่และเด็ก งานสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค และงานอนามัยโรงเรียน ๒) จัดบริการเชิงรุกในชุมชน (เยี่ยมบ้านโดย อสม. เยี่ยมบ้านโดยเจ้าหน้าที่ รพ. สต. และเยี่ยมบ้านโดยทีมสหวิชาชีพ) และ ๓) จัดบริการพิเศษสำหรับผู้สูงอายุ อาทิ คลินิกผู้สูงอายุ กลุ่มอัมพฤกษ์อัมพาต และผู้สูงอายุที่มีปัญหาทางสายตา ส่วนบทบาท รองก็คือ สนับสนุนให้เกิดการรวมกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชน จัดกิจกรรมตามเทศกาล ประเพณีวัฒนธรรม และวันสำคัญต่างๆ ให้ความรู้และคำแนะนำแก่ผู้สูงอายุ ผู้ดูแล ครอบครัว และ อสม. ในเรื่องต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ และสนับสนุนสถานที่ เครื่องมือและวัสดุอุปกรณ์ต่างๆ สำหรับผู้สูงอายุในชุมชน

๔. ชมรมผู้สูงอายุ มีบทบาทในการส่งเสริมและสนับสนุนให้เกิดการรวมกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชน และจัดกิจกรรมด้านต่างๆ ทั้งจัดสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุ (ฌาปนกิจสงเคราะห์ เพื่อนช่วยเพื่อน เยี่ยมเยียนผู้สูงอายุ) สนับสนุนกิจกรรมด้านประเพณีวัฒนธรรมสำหรับผู้สูงอายุ และกิจกรรมดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชน บางแห่งมีสภาสาขาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย/สมาคมชมรมผู้สูงอายุทำหน้าที่เป็นที่เลี้ยงที่จะส่งเสริมและสนับสนุนให้เกิดการรวมกลุ่ม/จัดตั้งชมรมผู้สูงอายุทั้งระดับอำเภอ และระดับจังหวัด และช่วยเหลือในการจัดสวัสดิการด้านต่างๆ อาทิ เยี่ยมเยียนและช่วยเหลือสมาชิกกรณีปกติ เจ็บป่วย และเสียชีวิต

๕. กลุ่มจิตอาสา คือ เน้นการส่งเสริมและสนับสนุนให้เกิดการรวมกลุ่มจิตอาสา/อาสาสมัคร เพื่อให้การช่วยเหลือและดูแลสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ และเชิญชวนให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา ประเพณีวัฒนธรรมและวันสำคัญต่างๆ

๖. องค์กรศาสนา จะเน้นการส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา ประเพณีวัฒนธรรม และวันสำคัญต่างๆ บางแห่งสนับสนุนในการดูแลสุขภาพกายและใจแก่

ผู้สูงอายุในชุมชน บางแห่งมีหน่วยงานสาธารณสุขอยู่ในพื้นที่เพื่อให้บริการดูแลรักษาสุขภาพทั่วไปแก่ผู้สูงอายุและคนในชุมชน ตลอดจนเป็นแหล่งการเรียนรู้ ศึกษาดูงาน และฝึกงานด้านส่งเสริมอาชีพแก่ผู้สูงอายุและคนในชุมชน

๗. สถาบันการศึกษามีบทบาทในการดูแลผู้สูงอายุไม่เด่นชัดมากนัก ที่ผ่านมามีเพียงเชิญผู้สูงอายุมาเป็นวิทยากรสอนเด็กนักเรียนด้านภูมิปัญญาด้านต่างๆ เช่น การเกษตร ปลูกผัก จักสาน และดนตรีไทย เป็นต้น

๘. โรงงานอุตสาหกรรม มีบางแห่งสนับสนุนงบประมาณดำเนินงานเพื่อให้ความช่วยเหลือและดูแลผู้สูงอายุ เช่น จัดตั้งศูนย์การเรียนรู้หรือห้องสมุดชุมชน จัดงานวันผู้สูงอายุ และเลี้ยงอาหาร เป็นต้น

๙. กลุ่มองค์กรชุมชนอื่นๆ ส่วนใหญ่เน้นการส่งเสริมและสนับสนุนให้เกิดการรวมกลุ่มทางสังคม และจัดสวัสดิการชาวบ้านเพื่อช่วยเหลือและดูแลคนในชุมชนทุกกลุ่ม อาทิ กลุ่มฌาปนกิจสงเคราะห์ กลุ่มวิสาหกิจชุมชนกลุ่มออมทรัพย์ กลุ่มการเกษตร/เลี้ยงสัตว์ กลุ่มแม่บ้าน กลุ่มภูมิปัญญาท้องถิ่น และกลุ่ม ๕ เสือผู้นำชุมชน(ผู้ใหญ่บ้าน ๑ คน สมาชิกเทศบาล/อบต. ๒ คน และผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน ๒ คน)

ดังนั้นการดูแลผู้สูงอายุโดยหน่วยงานหรือองค์กร ส่วนใหญ่เน้นในการดูแลช่วยเหลือ และพัฒนาผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วม โดยเสนอให้จัดทำกฎหมายเพื่อรองรับการดำเนินการจัดทำแผนชุมชนในการจัดการดูแลและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นควรดำเนินการร่วมกับหน่วยงานหรือองค์กรที่มีการดำเนินการด้านการดูแลและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในแต่ละชุมชน เช่น ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ โรงเรียนผู้สูงอายุ อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ชมรมผู้สูงอายุ สถาบันวิชาการในแต่ละชุมชน

๔. การดูแลผู้สูงอายุโดยชุมชน

ในปัจจุบันมีแนวคิดสำหรับการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ ไม่ว่าจะเป็นการเข้าถึงระบบบริการ การดูแลอย่างต่อเนื่อง การบริการแบบผสมผสาน การดูแลแบบองค์รวม การประสานการดูแล และการเสริมพลังชุมชน หรือเรียกว่าการดูแลผู้สูงอายุโดยการสร้างเสริมครอบครัวให้เข้มแข็งและการสนับสนุนจากท้องถิ่นและชุมชน การสนับสนุนศักยภาพผู้สูงอายุและการดูแลต่อเนื่องทั้งในแง่ระบบและผู้ดูแล การมีนโยบายชุมชนเข้มแข็ง และการจัดบริการเฉพาะในกลุ่มด้อยโอกาสโดยชุมชน ซึ่งสอดคล้องกับระยะหลังที่ได้มีแนวคิดกระจายงานด้านต่างๆ ให้อยู่ภายใต้การบริหารจัดการขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและชุมชนให้มากที่สุด อาทิ การพัฒนาความร่วมมือระหว่างหน่วยงานภาครัฐและองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในการดูแลผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน^{๑๓๑} โดยพัฒนารูปแบบบริการสุขภาพและสวัสดิการสังคมแก่ผู้สูงอายุเชิงบูรณาการ ที่เน้นดำเนินงาน ๔ เรื่อง คือ สร้างรูปแบบการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต

^{๑๓๑} สุพัตรา ศรีวณิชชากร และคณะ, รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์ โครงการวิจัยบูรณาการเพื่อพัฒนารูปแบบการดูแลผู้สูงอายุแบบองค์รวม, (นครปฐม: สถาบันพัฒนาสุขภาพอาเซียน มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๖) หน้า ๘๗-๑๑๘.

ผู้สูงอายุจัดระบบบริการแก้ไขปัญหาโรคตา พื้นฟูสมรรถภาพผู้สูงอายุที่ป่วย และให้บริการผู้สูงอายุ เคลื่อนที่โดยชุมชนเป็นเจ้าของภาพแก้ไขปัญหามาบูรณาการพร้อมกัน ในบางชุมชนที่มีระบบการดูแล ผู้สูงอายุที่ดี ก็จะเป็นปัจจัยที่ส่งเสริมให้ชุมชนมีการดูแลที่ดีด้วย ได้แก่ชุมชนเข้มแข็งและมีระบบ สนับสนุนที่ดี การมีทุนทางสังคม การบริหารทรัพยากรอย่างมีประสิทธิภาพ การบูรณาการบทบาทใน ชุมชน และการมีฐานข้อมูลในชุมชน โดยกลวิธีการจัดการของชุมชนที่มีต่อการดูแลผู้สูงอายุ ก็คือ มี บริการด้านสุขภาพและบริการด้านสังคมที่มีประสิทธิภาพ และมีการเข้าถึงบริการอย่างทั่วถึง ซึ่งจำแนก ได้ดังนี้

๑. บริการด้านสุขภาพ ที่ดำเนินการโดยพยาบาลร่วมกับ อสส./อสม. ดูแลผู้สูงอายุ ครอบคลุมทั้งการคัดกรองโรค ควบคุมอาการของโรค และฟื้นฟูสุขภาพ เป็นการให้บริการเชิงรุก เช่น วัดความดัน เจาะเลือดตรวจน้ำตาล และนำยารักษาโรคไปให้ที่บ้าน เป็นต้น

๒. บริการด้านสังคม โดยมี อสส./อสม. เป็นบุคลากรที่สำคัญในการประสานการดูแล ด้านปัจจัยสี่รวมทั้งช่วยเหลือเมื่อเสียชีวิต และประเมินความต้องการของผู้สูงอายุ ก่อนประสานขอการ สนับสนุนปัจจัยต่างๆจากองค์กรภาครัฐและเอกชน

๓. การเข้าถึงบริการ คลินิกเวชศาสตร์ครอบครัว/ศูนย์บริการสาธารณสุข การจัดทำ ฐานข้อมูลผู้สูงอายุ โดยความร่วมมือของ อสส./อสม. ในการสำรวจข้อมูล เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับบริการ อย่างทั่วถึง และบูรณาการ บริการทั้งทางด้านสุขภาพและสังคม

นอกจากนี้แล้ว นักวิชาการบางท่านได้กล่าวถึงการดูแลผู้สูงอายุในชุมชน โดยให้ รพ. สต.มี บทบาทหลักในการดำเนินงานโดยใช้หลัก “หัวใจการบริการผู้สูงอายุในชุมชน” ๓ ส่วน คือ ๑. ภาศึหลัก ๓ ภาศึในการจัดบริการสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน คือ ภาศึบริการชุมชน/ท้องถิ่น ภาศึบริการสุขภาพ และ ภาศึบริการสังคม ๒. เจตคติผู้ให้บริการต่อผู้สูงอายุและความสูงอายุ โดยขจัดเจตคติทางลบต่อผู้สูงอายุ และความสูงอายุเสริมเจตคติทางบวกทั้งผู้ให้บริการและผู้ใช้บริการ เป็นพื้นฐานการจัดบริการสำหรับผู้สูงอายุ และ ๓. รูปแบบบริการใหม่ที่ใส่ใจผู้สูงอายุ: รพ. สต. เอื้ออาทรผู้สูงอายุ ประกอบด้วย

๑. บุคลากรที่เอื้ออาทรต่อผู้สูงอายุ คือ ผู้ให้บริการที่มีเจตคติที่ดีต่อผู้สูงอายุและความ สูงอายุมีความรู้ในการดูแลผู้สูงอายุ และมีทักษะในการดูแลผู้สูงอายุ คือ บุคลากรที่เอื้ออาทรต่อ ผู้สูงอายุ

๒. ระบบบริการที่เอื้ออาทรต่อผู้สูงอายุ คือ หน่วยบริการที่มีระบบการให้บริการที่นำ ความรู้เกี่ยวกับผู้สูงอายุ มาเป็นตัวชี้ นำ มีกระบวนการทำอย่างเป็นระบบ และครอบคลุมเป้าหมาย ของทุกกลุ่มผู้สูงอายุ

๓. สิ่งแวดล้อมที่เอื้ออาทรต่อผู้สูงอายุ คือ สิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยเข้าถึงได้ และต้อง เอาใส่ใจทั้งสิ่งแวดล้อมในหน่วยบริการ ในชุมชน และที่บ้าน

๒.๕ ข้อมูลพื้นที่วิจัย

๒.๕.๑ อำเภอสามพราน

เป็นอำเภอหนึ่งในจังหวัดนครปฐม มีแม่น้ำนครชัยศรีไหลผ่าน อำเภอสามพราน^{๑๓๒} เดิมชื่ออำเภอตลาดใหม่ ตั้งขึ้นเป็นอำเภอเมื่อ พ.ศ. ๒๔๓๙ โดยสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๕

ที่มาของชื่ออำเภอ

มีตำนานเล่าต่อกันมาว่าเดิมท้องที่เหล่านี้เป็นป่ารกชัฏ เป็นที่อยู่อาศัยของสัตว์ป่านานาชนิด รวมทั้งเป็นที่ชุมนุมของช้างโขลงใหญ่ด้วย ช้างโขลงนี้ชอบลงมาหากินและเหยียบย่ำจนเส้นทางกลายเป็นทางน้ำและลำคลอง จนในที่สุดชาวบ้านในสมัยนั้นได้เรียกกันว่า "คลองบางช้าง" และในบริเวณนั้นก็ได้กลายเป็นชื่อเรียกตำบลมาจนถึงปัจจุบันนี้ คือ "ตำบลบางช้าง" สำหรับโขลงช้างที่หากินในบริเวณเขตบางช้างนั้น หัวหน้าโขลงช้างเกิดตกมัน คุร้ายมาก และได้สร้างความเสียหายโดยออกอาละวาดทำลายพืชผลของชาวบ้านจนชาวบ้านทนไม่ไหว ได้ร่วมมือกันปราบเจ้าช้างตกมันเชือกนั้น แต่ทว่าช้างตกมันเชือกนี้มีกำลังเหลือหลาย ชาวบ้านไม่สามารถปราบได้ถึงแม้จะพยายามสักเพียงใด ในขณะนั้นได้มีนายพรานสามคนเดินทางมายังคลองปากกลัด (ปัจจุบันเรียกว่า "วัดท่าข้าม") ซึ่งอยู่ไม่ไกลจากเขตตำบลบางช้างมากนัก นายพรานสามคนได้เดินทางลัดคลองท่านาไปยังบริเวณที่โขลงช้างนั้นอาศัยอยู่ นายพรานทั้งสามเปรียบเสมือนอัศวินม้าขาวของชาวบ้านคลองบางช้าง ได้ทำการปราบช้างตกมันเชือกนั้นโดยใช้ความเชี่ยวชาญและความสามัคคี จนในที่สุดก็สามารถปราบช้างตกมันได้สำเร็จ ชาวบ้านจึงได้เรียกบริเวณที่นายพรานทั้งสามปราบช้างได้สำเร็จว่า "สามพราน" ซึ่งในปัจจุบันเรียกว่า "ตำบลสามพราน"

ประวัติศาสตร์

ในอดีตอำเภอสามพรานนั้นมีชื่อเรียกว่า **อำเภอตลาดใหม่** ตั้งขึ้นในปี พ.ศ. ๒๔๓๙ รัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว โดยสร้างขึ้นในที่ดินของพระยาสุนทรบุรีศรีพิชัยสงครามรามภักดีสุริยะพาหะ (อิ วรรณสูต) ซึ่งพื้นที่บริเวณนั้นเรียกว่าตลาดใหม่ในปี พ.ศ. ๒๔๕๘ ได้ย้ายที่ทำการไปสร้างใหม่ในตำบลสามพราน เนื่องจากที่ทำการเดิมคับแคบ ให้บริการประชาชนได้ไม่สะดวก พร้อมกับเปลี่ยนชื่อเป็น **อำเภอสามพราน** ตามชื่อสถานที่ตั้งที่ว่าการอำเภอซึ่งอยู่ภายใต้การปกครองของมณฑลนครชัยศรี ต่อมาปี พ.ศ. ๒๔๗๔ ทางราชการยุบมณฑลนครชัยศรีลง อำเภอสามพรานจึงขึ้นอยู่กับเมืองราชบุรีอยู่ระยะหนึ่ง จนกระทั่งปี พ.ศ. ๒๔๗๖ ได้ยุบมณฑลทั้งหมดทั่วราชอาณาจักร อำเภอสามพรานจึงได้ขึ้นอยู่กับจังหวัดนครปฐม ตามพระราชบัญญัติระเบียบการบริหารราชการของราชอาณาจักรไทย พ.ศ. ๒๔๗๖ ส่วนนี้ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๔๖๙ ถึงปัจจุบัน

การปกครองส่วนท้องถิ่น

ท้องที่อำเภอสามพรานประกอบด้วยองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ๑๗ แห่ง ได้แก่

- **เทศบาลเมืองสามพราน** ครอบคลุมพื้นที่บางส่วนของตำบลสามพราน ตำบลท่าตลาด ตำบลคลองใหม่ และตำบลยายชา
- **เทศบาลเมืองไร่ขิง** ครอบคลุมพื้นที่ตำบลไร่ขิงทั้งตำบล

^{๑๓๒} ศูนย์ข้อมูลประเทศไทย www.samprans.com สืบค้นเมื่อ ๑๑ มกราคม ๒๕๖๐.

- เทศบาลเมืองกระทุ่มล้ม ครอบคลุมพื้นที่ตำบลกระทุ่มล้มทั้งตำบล
- เทศบาลตำบลอ้อมใหญ่ ครอบคลุมพื้นที่ตำบลอ้อมใหญ่ทั้งตำบลและบางส่วนของตำบล บ้านใหม่
- เทศบาลตำบลบางกระทิก ครอบคลุมพื้นที่ตำบลบางกระทิกทั้งตำบล
- องค์การบริหารส่วนตำบลท่าข้าม ครอบคลุมพื้นที่ตำบลท่าข้ามทั้งตำบล
- องค์การบริหารส่วนตำบลทรงคนอง ครอบคลุมพื้นที่ตำบลทรงคนองทั้งตำบล
- องค์การบริหารส่วนตำบลหอมเกร็ด ครอบคลุมพื้นที่ตำบลหอมเกร็ดทั้งตำบล
- องค์การบริหารส่วนตำบลบางเตย ครอบคลุมพื้นที่ตำบลบางเตยทั้งตำบล
- องค์การบริหารส่วนตำบลสามพราน ครอบคลุมพื้นที่ตำบลสามพราน (นอกเขตเทศบาลเมืองสามพราน)
- องค์การบริหารส่วนตำบลบางช้าง ครอบคลุมพื้นที่ตำบลบางช้างทั้งตำบล
- องค์การบริหารส่วนตำบลท่าตลาด ครอบคลุมพื้นที่ตำบลท่าตลาด (นอกเขตเทศบาลเมืองสามพราน)
- องค์การบริหารส่วนตำบลคลองใหม่ ครอบคลุมพื้นที่ตำบลคลองใหม่ (นอกเขตเทศบาลเมืองสามพราน)
- องค์การบริหารส่วนตำบลตลาดจินดา ครอบคลุมพื้นที่ตำบลตลาดจินดาทั้งตำบล
- องค์การบริหารส่วนตำบลคลองจินดา ครอบคลุมพื้นที่ตำบลคลองจินดาทั้งตำบล
- องค์การบริหารส่วนตำบลยายชา ครอบคลุมพื้นที่ตำบลยายชา (นอกเขตเทศบาลเมืองสามพราน)
- องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านใหม่ ครอบคลุมพื้นที่ตำบลบ้านใหม่ (นอกเขตเทศบาลตำบลอ้อมใหญ่)

๒.๕.๒ องค์การชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม

๑) เทศบาลเมืองไร่ขิง

ประวัติความเป็นมาของเทศบาลเมืองไร่ขิง

ตำบลไร่ขิง ตั้งขึ้นเมื่อใดไม่ปรากฏแน่ชัด ทราบเพียงว่ามีราษฎรชาวจีนมาตั้งถิ่นฐานบ้านเรือนในบริเวณนี้ และได้ประกอบอาชีพทำไร่ขิง เนื่องจากมีพื้นที่เหมาะแก่การทำไร่ขิง และทำกันเป็นจำนวนมาก จึงทำให้ราษฎรบริเวณใกล้เคียงเรียกพื้นที่ติดปากกันว่า ตำบลไร่ขิง^{๑๓๓} ตำบลไร่ขิงได้รับการจัดตั้งเป็น องค์การบริหารส่วนตำบลไร่ขิง ตามประกาศของกระทรวงมหาดไทย เมื่อวันที่ ๒ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๘ ภายหลังจากได้มีการประกาศใช้พระราชบัญญัติสภาตำบลและองค์การบริหารส่วนตำบล พ.ศ. ๒๕๓๗ ในราชกิจจานุเบกษา ฉบับกฤษฎีกาเล่ม ๑๑๑ ตอน ๕๓ ก ลงวันที่ ๒ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๓๗ ตำบลไร่ขิงได้รับการจัดตั้งเป็นเทศบาลเมืองไร่ขิง โดยที่กระทรวงมหาดไทย

^{๑๓๓} เทศบาลเมืองไร่ขิง <http://www.raikhing.go.th/> สืบค้นเมื่อ ๑๑ มีนาคม ๒๕๖๐.

พิจารณาแล้วเห็นว่า เมืองค์การบริหารส่วนตำบลที่มีสภาพเหมาะสมสมควรให้จัดตั้งเป็นเทศบาลตำบล อาศัยอำนาจตามความในมาตรา ๔๒ แห่งพระราชบัญญัติสภาตำบลและองค์การบริหารส่วนตำบล (ฉบับที่ ๕) พ.ศ. ๒๕๔๖ และมาตรา ๗ แห่งพระราชบัญญัติเทศบาล พ.ศ. ๒๔๙๖ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงมหาดไทยจึงจัดตั้งองค์การบริหารส่วนตำบลไร่ขิง อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม เป็นเทศบาลเมืองไร่ขิง เมื่อวันที่ ๓๐ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๑

คำขวัญของเทศบาลเมืองไร่ขิง

ไร่ขิงศูนย์ราชการ พุทธสถานล้ำค่า การศึกษารุ่งเรือง เลื่องชื่อการเกษตร
เขตอุตสาหกรรม

วิสัยทัศน์ (Vision) ของเทศบาลเมืองไร่ขิง

จัดสิ่งแวดล้อมให้น่าอยู่ ด้วยการจัดการที่ดี มีชุมชนเข้มแข็ง สังคมสงบสุข เป็นเส้นทาง
เชื่อมโยงสู่ภาคอีสานและภาคตะวันออก

พันธกิจ (Mission)

๑. พัฒนา ก่อสร้าง ปรับปรุง ซ่อมแซมถนนและทางเท้าให้ครอบคลุมพื้นที่
๒. ก่อสร้างระบบการจำหน่ายน้ำประปาให้เพียงพอได้มาตรฐานและทั่วถึง
๓. สนับสนุนการศึกษาให้เป็นเลิศทางวิชาการ ควบคู่กับการส่งเสริมจริยธรรม
และการมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมทางไกลยาเสพติด
๔. พัฒนาคูณภาพชีวิต ให้ความรู้ด้านสุขภาพ ส่งเสริมสวัสดิการให้แก่ประชาชน
๕. มีการพัฒนาเครื่องมือเครื่องใช้ในการป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย เพื่อความ
ปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินของประชาชน
๖. รักษาขนบธรรมเนียม ประเพณีอันดีงามของท้องถิ่นให้ดำรงอยู่สืบต่อไป
๗. จัดให้ประชาชนมีส่วนร่วมในการวางแผนพัฒนาเทศบาลและการบริการ
สาธารณะ จัดการแก้ไขปัญหาของชุมชน
๘. ปรับปรุงการบริหารงานเกี่ยวกับการจัดเก็บรายได้ให้มีประสิทธิภาพ มีความ
โปร่งใสและเป็นธรรม

๙. จัดตั้งศูนย์บริการร่วม เพื่อบริการประชาชนให้สะดวก รวดเร็วและมีประสิทธิภาพ

๑๐. ส่งเสริมให้มีการบริการข้อมูลข่าวสารด้านอินเทอร์เน็ตให้กับพนักงาน ประชาชน
เพื่อทันต่อเหตุการณ์ในปัจจุบัน

ที่ตั้ง

มีสำนักงานตั้งอยู่ ณ เลขที่ ๙๙ หมู่ที่ ๒ ถนนไร่ขิง-ทรงคนอง ตำบลไร่ขิง อำเภอสาม
พราน จังหวัดนครปฐม หมายเลขโทรศัพท์ (๐๓๔) ๒๒๕๕๗๒ - ๓ (๐๓๔) ๓๑๑๗๔๙ - ๕๐

พื้นที่รับผิดชอบ

เทศบาลเมืองไร่ขิง มีพื้นที่ในความรับผิดชอบรวมทั้งหมด ประมาณ ๒๕.๔ ตาราง
กิโลเมตร หรือประมาณ ๑๕,๘๗๕ ไร่ ครอบคลุมพื้นที่ตำบลไร่ขิง อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม
จำนวน ๑๔ หมู่บ้าน หรือ ๒๘ ชุมชนปัจจุบันจัดอยู่ในประเภทเทศบาลขนาดใหญ่

วิสัยทัศน์การพัฒนาของเทศบาลเมืองไร่ขิง

“เปลี่ยนแปลงไร่ขิงสู่เมืองน่าอยู่” (Change to healthy Raikhing town.)”

พันธกิจ

๑. จัดให้มีสาธารณูปโภค และสาธารณูปการเพียงพอต่อความต้องการของประชาชน
๒. พัฒนาการบริหารจัดการบ้านเมืองที่ดี
๓. พัฒนาการบริการสู่ความพึงพอใจของประชาชน
๔. พัฒนาและส่งเสริมสินค้าเกษตรและเกษตรอุตสาหกรรม
๕. สนับสนุนและส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงประวัติศาสตร์และเชิงคุณธรรม
๖. ส่งเสริมพัฒนาการศึกษาทั้งในระบบและนอกระบบให้มีคุณภาพและได้มาตรฐาน
๗. ส่งเสริมและสนับสนุนการดำเนินงานด้านสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
๘. ส่งเสริมและสนับสนุนการดำเนินงานด้านสังคม

จุดมุ่งหมายเพื่อการพัฒนา

๑. ประชาชนมีความเป็นอยู่ที่ดีมีสุขภาพแข็งแรง มีความสุข บ้านเรือนน่าอยู่อาศัย
๒. ประชาชนมีอาชีพ มีรายได้เพิ่มขึ้น และสนับสนุนความเป็นอยู่แบบเศรษฐกิจพอเพียง
๓. ประชาชนมีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน
๔. สาธารณูปโภค และสาธารณูปการเพียงพอต่อความต้องการของประชาชน
๕. บุคลากรในองค์กรได้รับการพัฒนาทักษะและความสามารถการทำงาน
๖. การให้บริการประชาชนเป็นไปด้วยความสะดวกรวดเร็วโดยการใช้เทคโนโลยี
๗. ประชาชนได้รับการส่งเสริมให้เกิดความร่วมมือกันระหว่างประชาชน และหน่วยงานต่างๆ
๘. เกษตรกรได้รับการส่งเสริมให้รวมกลุ่มของเกษตรกร พัฒนาระบบการผลิตให้ผลผลิตทางการเกษตรมีคุณภาพ เพื่อเป็นแหล่งอาหารปลอดภัยแก่ผู้บริโภค
๙. ประชาชนได้รับการส่งเสริมการเรียนรู้ทั้งในระบบและนอกระบบ

เทศบาลเมืองไร่ขิง เป็นองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นรูปแบบหนึ่งที่มีบทบาท อำนาจหน้าที่ และความรับผิดชอบที่มีการเปลี่ยนไปจากอดีตเป็นอย่างมาก เนื่องจากรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. ๒๕๕๐ ได้ให้ความสำคัญกับการกระจายอำนาจให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น โดยให้ความเป็นอิสระแก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นแห่งการปกครองตนเองตามเจตนารมณ์ของประชาชนในท้องถิ่น และส่งเสริมให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นเป็นหน่วยงานหลักในการจัดทำบริการสาธารณะ และมีส่วนร่วมในการตัดสินใจแก้ไขปัญหาในพื้นที่ที่มีอำนาจหน้าที่โดยทั่วไปในการดูแลและจัดทำบริการสาธารณะ เพื่อประโยชน์ของประชาชนในท้องถิ่น และตอบสนองความต้องการของประชาชนในท้องถิ่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความเป็นอิสระในการกำหนดนโยบายการบริหาร การจัดการบริการสาธารณะ การบริหารงานบุคคล การเงินและการคลัง และมีอำนาจหน้าที่ของตนเองโดยเฉพาะ โดยต้องคำนึงถึงความสอดคล้องกับการพัฒนาของจังหวัดและประเทศเป็นส่วนรวมด้วย โดยมีกฎหมายกำหนดแผนและขั้นตอนการกระจายอำนาจ เพื่อกำหนดการแบ่งอำนาจหน้าที่ และจัดสรรรายได้ระหว่างราชการส่วนกลาง และราชการส่วนภูมิภาค กับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และระหว่างองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นด้วยกันเอง โดยคำนึงถึงการกระจายอำนาจเพิ่มขึ้นตามระดับความสามารถ

ขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นแต่ละรูปแบบ ด้วยเหตุนี้เองเทศบาลเมืองไโรจึง ซึ่งมีได้มีเพียงหน้าที่ในการให้บริการสาธารณะพื้นฐานแก่ประชาชนในท้องถิ่นเท่านั้น แต่ยังสามารถขยายบทบาทหน้าที่ออกไปรวมถึงการพัฒนาคุณภาพชีวิต การพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของท้องถิ่นด้วย

หน่วยงานในสังกัดเทศบาลเมืองไโรจึง ประกอบด้วย สำนักปลัดเทศบาล กองคลัง กองช่าง กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม กองการศึกษา กองสวัสดิการสังคมและกองวิชาการและแผนงาน ซึ่งในแต่ละหน่วยงานจะมีลักษณะงานที่แตกต่างกันตามความรับผิดชอบ ดังนั้น การดำเนินงานของทุกหน่วยงานจึงเปรียบเสมือนวงล้อที่จะต้องหมุนตามกันไป โดยมีการวางแผนการดำเนินงานเป็นกรอบแนวทางการปฏิบัติงานเพื่อให้บรรลุตามวิสัยทัศน์และเจตนารมณ์ของคณะผู้บริหารที่มุ่งพัฒนาเทศบาลเพื่อประโยชน์สุขของประชาชนโดยรวม

๒) องค์การบริหารส่วนตำบลท่าตลาด^{๑๓๔}

ประวัติความเป็นมา

ตำบลท่าตลาดมีประวัติความเป็นมายาวนาน ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๔๓๙ พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวฯ ได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าให้ตราพระราชบัญญัติลักษณะการปกครองท้องถิ่น รศ.๑๖ ขึ้น โดยตั้งเป็นที่ตั้งอำเภอและพระยาสุนทรศรีพิชัยสงครามรามภักดีสุริยพาหะ (อี วรรณสูต) ให้ชื่อว่า “ ตลาดใหม่” ขึ้นกับมณฑลนครชัยศรี พระประทีปประชาชน (โปีะ วรรณสูต) ได้สร้างตลาดขึ้น และในปี พ.ศ. ๑๔๕๘พระยาสุนทรบุรีศรีฯ จึงสร้างตลาดขึ้นมาใหม่เป็นลักษณะตลาดถาวร ฝากระดานไม้ มุงหลังคาด้วยกระเบื้อง และในปี พ.ศ. ๒๔๕๘ นั้นเอง พระยาสุนทรบุรีศรีฯ จึงได้ย้ายที่ทำการอำเภอไปอยู่ที่ตำบลสามพราน จังหวัดนครปฐม ที่ตั้งอยู่ในปัจจุบัน เนื่องจากสถานที่เดิมคับแคบเกินไปที่ตั้งอำเภอก็เลยเปลี่ยนเป็นตำบลตลาดใหม่ และได้มีการเปลี่ยนชื่อตำบลอีกครั้งเป็น”ตำบลท่าตลาด” แล้วได้ใช้ชื่อนี้จนถึงทุกวันนี้

ตำบลท่าตลาดเป็นที่ลุ่มมีพื้นที่อยู่ ๒ ฝั่งของถนนเพชรเกษม และแม่น้ำท่าจีนไหลผ่านจึงเหมาะแก่การทำเกษตร เป็นพื้นที่เกษตรกรรม ๓,๕๔๘ ไร่ พื้นที่อุตสาหกรรมและที่อยู่อาศัย ๓,๐๓๘ ไร่ เป็นชุมชนเมือง สภาพโดยรวมไม่ต่างจากชานเมืองของกรุงเทพฯเท่าไรนัก มีอาคารพาณิชย์และหมู่บ้านจัดสรรตั้งอยู่เป็นจำนวนมาก จำนวนประชากรในเขต อบต. ๙,๗๓๐ คน และจำนวนหลังคาเรือน ๕,๑๐๘ หลังคาเรือน

คำขวัญตำบลท่าตลาด

หอมมันเลิศรส ผลไม้สดหวานฉ่ำ

หัตถกรรมดินขาว อำเภอเก่านามระปือ

ข้อมูลอาชีพของตำบล

อาชีพหลัก เกษตรกรรม เช่น ทำสวนฝรั่ง,ทำสวนส้มโอ,มะพร้าว,ทำสวนดอกไม้ เป็นต้น อาชีพเสริม รับจ้างภาคอุตสาหกรรม/ค้าขาย

องค์การบริหารส่วนตำบลท่าตลาด จัดทำโครงการที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ อาทิ โครงการอบรมพัฒนาศักยภาพอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ตำบลท่าตลาด โครงการฝึกอบรมศึกษาดูงานเศรษฐกิจชุมชนของกลุ่มสตรีตำบลท่าตลาด จัดงานวันผู้สูงอายุ ณ องค์การบริหารส่วนตำบลท่าตลาด

^{๑๓๔} องค์การบริหารส่วนตำบลท่าตลาด, <http://www.thatalad.com/> สืบค้นเมื่อ ๑๑ มีนาคม ๒๕๖๐.

มีกิจกรรมต่างๆมากมายให้ผู้สูงอายุได้เข้าร่วม เช่น การทำบุญ ใส่บาตร ฟังเทศน์ ฟังธรรม สวดมนต์ เจริญภาวนา การตรวจวัดสายตา ตรวจสุขภาพเบื้องต้น การแสดงลำตัดจากชมรมผู้สูงอายุ พร้อม บริการนวดเพื่อสุขภาพ เป็นต้น เมื่อเสร็จจากกิจกรรมต่างๆแล้ว ได้มีการมอบเบี้ยยังชีพแก่ผู้สูงอายุ

๓) เทศบาลตำบลบางกระทึก^{๑๓๕}

ประวัติความเป็นมา

ตำบลบางกระทึกเป็นที่ชุมนุมของชาวบ้านในพื้นที่ และละแวกใกล้เคียง เพื่อร่วมทำกิจกรรม งานบุญ งานกุศล และงานรื่นเริงต่างๆ ตามประเพณีในงานนั้นจะมีหรรสพ การละเล่นตามประเพณี และวัฒนธรรมพื้นบ้านกันอย่างสนุกสนาน เสียงดังอึกทึกครึกโครมเป็นประจำทุกฤดูกาลโดยเฉพาะ ภายหลังจากฤดูการเก็บเกี่ยว จึงเป็นที่กล่าวขานกันติดปากว่า ตำบลนี้เป็นตำบลที่สนุกสนานอึกทึกครึกโครมตลอดทั้งปี ชาวบ้านในตำบล และตำบลใกล้เคียงจึงเรียกพื้นที่แห่งนี้ว่า “เทศบาลตำบลบางกระทึก” สืบต่อมาจนถึงปัจจุบัน

เทศบาลตำบลบางกระทึก เป็นเทศบาลขนาดเล็ก มีพื้นที่ ๑๒.๘๔๗ ตารางกิโลเมตร มีหมู่บ้านตามกฎหมายปกครองลักษณะท้องที่ จำนวน ๘ หมู่บ้าน มีการแบ่งชุมชนออกเป็น ๑๗ ชุมชน เปลี่ยนแปลงฐานะโดยจัดตั้งองค์การบริหารส่วนตำบลบางกระทึกเป็นเทศบาลตำบลบางกระทึก ตามประกาศกระทรวงมหาดไทย ลงวันที่ ๒ มิถุนายน ๒๕๕๑ ทั้งนี้ ให้มีผลตั้งแต่วันที่ ๓๐ พฤษภาคม ๒๕๕๑ มีตราสัญลักษณ์เป็นรูปวัดคงคารามดอนหวาย ตลาดริมน้ำดอนหวาย แม่น้ำท่าจีน เจดีย์และพืช ผักผลไม้ต่างๆ ซึ่งมีความหมายว่า ในเขตเทศบาลตำบลบางกระทึก มีวัดคงคาราม ดอนหวาย ตลาดริมน้ำดอนหวายอันเป็นสถานที่ท่องเที่ยวที่เป็นจุดเด่นของตำบลบางกระทึก มีชื่อเสียงระดับประเทศ มีอายุกว่า ๑๐๐ ปี ตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ ๖ แม่น้ำท่าจีนที่ไหลผ่านเขตเทศบาลตำบลบางกระทึก คนพายเรือ อันเป็นสิ่งบ่งบอกถึงสถานที่ท่องเที่ยวที่สำคัญของเทศบาลและวิถีการดำเนิน ชีวิตของประชาชนตำบลบางกระทึก เจดีย์และดอกบัว ซึ่งสื่อความหมายถึง สัญลักษณ์ของจังหวัดนครปฐม และความเป็นเมืองอันเป็นแหล่งที่ตั้งของสถานที่สำคัญทางศาสนา พืช ผัก ผลไม้ ที่บ่งบอกถึงความอุดมสมบูรณ์ด้วยพืชพันธุ์ธัญญาหารของเทศบาลตำบลบางกระทึก

วิสัยทัศน์ (vision) “บริหารอย่างสร้างสรรค์ ยึดมั่นธรรมาภิบาล เสริมสร้างคุณภาพชีวิต เพื่อประโยชน์สุขของประชาชน”

พันธกิจ(mission) ของเทศบาลตำบลบางกระทึก

๑. ส่งเสริมด้านการศึกษาให้มีประสิทธิภาพ
๒. ปฏิบัติตนตามหลักพุทธศาสนาและอนุรักษ์ประเพณีวัฒนธรรมท้องถิ่น
๓. ส่งเสริมอาชีพเพื่อสร้างรายได้ให้แก่ประชาชน
๔. พัฒนาคุณภาพชีวิตและความเป็นอยู่ให้ดีขึ้น
๕. บำรุงรักษาทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม
๖. เพิ่มประสิทธิภาพการบริหารจัดการองค์กรและสามารถตรวจสอบได้
๗. พัฒนาและปรับปรุงระบบสาธารณูปโภค สาธารณูปการเพื่อบริการประชาชน

^{๑๓๕}เทศบาลตำบลบางกระทึก <http://www.bangkrateuk.go.th> สืบค้นเมื่อ ๑๑ มีนาคม ๒๕๖๐.

เป้าประสงค์

๑. พัฒนาระบบการเรียนการสอน และพัฒนาแหล่งเรียนรู้ และทำนุบำรุงศาสนา จารีตประเพณีและวัฒนธรรมอันดีงาม
๒. ส่งเสริมผลิตภัณฑ์และพัฒนาอาชีพของประชาชน
๓. ดูแลความเป็นอยู่ของประชาชนในด้านความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน
๔. ดูแลรักษาทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมให้เกิดความสมดุลอย่างมีคุณภาพ และส่งเสริมแหล่งท่องเที่ยวในตำบล
๕. บริหารการปฏิบัติงานองค์กรอย่างเป็นระบบและมีประสิทธิภาพ
๖. ก่อสร้าง ปรับปรุง บำรุงรักษา ซ่อมแซม และพัฒนาด้านโครงสร้างพื้นฐาน

๔) โรงพยาบาลเมตตาประชารัฐ^{๑๓๖}

สืบเนื่องจาก พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ได้เสด็จพระราชดำเนินถวายผ้าพระกฐิน เมื่อวันที่ ๒๒ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๒๑ ณ วัดไร่ขิง อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ได้มีพระราชดำรัส สรุปความว่า “คนไร่ขิงมีใจกว้างความสามารถสร้างโรงเรียนใหญ่ๆ แต่ในท้องถิ่นเป็นบริเวณที่มีน้ำเสียซึ่งจะมีผลกระทบต่อสุขภาพของนักเรียน วัตถุประสงค์จะสร้างสถานที่พักพื้น ๔-๕ เตียง” จากพระราชดำรัส ดังกล่าว

พระอุบาลีคุณูปมาจารย์ อดีตเจ้าอาวาสวัดไร่ขิง จึงได้ดำเนินการตามพระราชประสงค์โดย จัดสร้างโรงพยาบาลขนาด ๔๐๐ เตียง โดยใช้เงินบริจาคจากศรัทธาของประชาชน รวมทั้งดินและสิ่งก่อสร้างตลอดจนวัสดุครุภัณฑ์ เป็นจำนวนทั้งสิ้น ๙๕,๗๗๘,๔๙๔ บาท

กระทรวงสาธารณสุข ได้มอบหมายให้กรมการแพทย์กำหนดให้เป็น “ศูนย์พัฒนาการควบคุมโรคไม่ติดต่อ” โรงพยาบาลเมตตาประชารักษ์ (วัดไร่ขิง) รับผิดชอบการดำเนินการป้องกัน และควบคุมโรคไม่ติดต่อ เมื่อวันที่ ๒๗ เมษายน ๒๕๓๒ เวลา ๑๐.๓๐ น.

ในปี พ.ศ. ๒๕๓๒ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จพระราชดำเนินแทนพระองค์ประกอบพิธีเปิด ที่ทำการ “ศูนย์พัฒนาการควบคุมโรคไม่ติดต่อ” โรงพยาบาลเมตตาประชารักษ์(วัดไร่ขิง) และได้เปิดบริการผู้ป่วย อย่างเป็นทางการ ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๓๒ เป็นต้นมา

ปัจจุบันมีจักษุแพทย์ สาขาเฉพาะทางต่างๆ รวม ๒๘ ท่าน เป็นสถาบันผลิตจักษุแพทย์ และจักษุแพทย์เฉพาะทางเฉพาะ โดยมีแพทย์ประจำบ้านสาขาจักษุวิทยา ปีละ ๕ ราย

โรงพยาบาลเมตตาประชารักษ์ (วัดไร่ขิง) ได้ร่วมกับหน่วยงานต่างๆดำเนินกิจกรรมเพื่อผู้สูงอายุ อาทิ ร่วมกับทีมแพทย์พระราชทานสมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี ร่วมกับ กระทรวงสาธารณสุข โดยกรมการแพทย์ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ โดยกรมกิจการผู้สูงอายุ สมาคมวิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร ในพระบรมราชูปถัมภ์ สถานีโทรทัศน์ TNN ๒ สโมสรไลออนส์วสุกรี บริษัท ไทยลักษณ์ เอ็นเตอร์ไพรส์ จำกัด (มหาชน) และ บริษัท หลักทรัพย์เออีซี จำกัด (มหาชน) ได้จัดกิจกรรมแสงส่องไทย ด้วยรักจากใจมอบ

^{๑๓๖}โรงพยาบาลเมตตาประชารัฐ <https://www.metta.go.th/aboutus/metta-history>
สืบค้นเมื่อ ๑๑ มีนาคม ๒๕๖๐.

ให้ผู้สูงอายุ ในโครงการ “คนไทยต้องตอบแทนบุญคุณแผ่นดิน” ร่วมมอบแว่นสายตาแต่ผู้สูงอายุ ซึ่งจะมีทีมจักษุแพทย์ผู้เชี่ยวชาญทางด้านสายตา พร้อมเจ้าหน้าที่จากโรงพยาบาลเมตตาประชารักษ์ (วัดไร่ขิง) มาให้บริการตรวจสุขภาพตา วัดสายตาประกอบแว่นให้แก่ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการ และผู้สูงอายุที่เดินทางเข้าถวายสักการะพระบรมศพ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช

๕) ชมรมผู้สูงอายุเมตตาประชารักษ์ ไร่ขิง^{๑๓๗}

เริ่มก่อตั้งเมื่อวันที่ ๑ เมษายน พ.ศ. ๒๕๓๕ ได้เข้าร่วมเป็นสมาชิกของสมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี โดยเป็นชมรมแรกของอำเภอสามพราน มีสถานที่ตั้งอยู่ที่ โรงพยาบาลเมตตาประชารักษ์ (วัดไร่ขิง) โดยมีวัตถุประสงค์ของการจัดตั้งชมรม คือ เพื่อเป็นศูนย์รวมของบรรดาผู้สูงอายุ เพื่อที่จะส่งเสริมในด้านสุขภาพ พลานามัยของผู้สูงอายุทั้งร่างกายและจิตใจ โดยมีการจัดกิจกรรมที่หลากหลายอาทิเช่น กิจกรรมสันทนาการ, กิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพและกิจกรรมสาธารณประโยชน์ต่อสังคม (หนังสือที่ระลึกงานครบรอบ ๑๐ ปี ชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลเมตตาประชารักษ์ โดยสมาชิกในชมรมผู้สูงอายุเมตตาประชารักษ์ ไร่ขิง เป็นผู้สูงอายุที่อยู่ในกลุ่มที่พึ่งตนเองได้ และช่วยเหลือผู้อื่นได้ด้วย ซึ่งผู้สูงอายุในกลุ่มนี้ มีพลังที่สามารถขับเคลื่อนเศรษฐกิจ และสังคม เพราะมีความรู้ ความสามารถที่สามารถถ่ายทอดเป็นภูมิปัญญาสู่สังคม

กิจกรรมที่สร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุกับ โรงพยาบาลเมตตาประชารักษ์ (วัดไร่ขิง) ได้แก่ กิจกรรมการให้ความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเอง และผู้อื่นในครอบครัว , กิจกรรมการไปศึกษาดูงานชมรมผู้สูงอายุร่วมกับโรงพยาบาล, การให้ความรู้ในเรื่องการรับประทานอาหาร และการประกอบอาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุโดยนักโภชนาการของโรงพยาบาล โดยกิจกรรมที่ได้รับความนิยมจากผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก คือ กิจกรรมจิตอาสาช่วยงานโรงพยาบาล โดยเป็นกิจกรรมที่ให้ผู้สูงอายุได้ทำงานร่วมกับเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลในแผนกต่างๆ ซึ่งผู้สูงอายุสามารถเลือกได้ตามความสมัครใจ โดยเป็นกิจกรรมที่พิสูจน์ความสามารถว่า ผู้สูงอายุยังสามารถในการทำงานได้เหมือนกับช่วงวัยอื่นๆ

๖. ชมรมผู้สูงอายุท่าตลาดร่วมใจ^{๑๓๘}

ตำบลท่าตลาดมีประวัติความเป็นมายาวนาน ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๔๓๙ พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวฯ ได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าให้ตราพระราชบัญญัติลักษณะการปกครองท้องถิ่น รศ.๑๑๖ ขึ้น โดยตั้งเป็นที่ตั้งอำเภอและพระยาสุนทรศรีพิชัยสงครามรามภักดีสุริยพาหะ (อ๊ กรรณสูต) ให้ชื่อว่า “ ตลาดใหม่” ขึ้นกับมณฑลนครชัยศรี พระประทีปประชาชน (โป๊ะ กรรณสูต) ได้สร้างตลาดขึ้น และในปี พ.ศ. ๒๔๕๘ พระยาสุนทรบุรีศรีฯ จึงสร้างตลาดขึ้นมาใหม่

^{๑๓๗}วัดไร่ขิง, ๒๕๔๕; ประวัติชมรมผู้สูงอายุไร่ขิงเมตตาประชารักษ์, ๒๕๕๐. วารสารฉบับภาษาไทย สาขามนุษยศาสตร์สังคมศาสตร์ และศิลปะปีที่ ๑๐ ฉบับที่ ๑ เดือนมกราคม –เมษายน ๒๕๖๐ หน้า ๑๑๗๕-๑๑๗๖, ๑๗๘๒)

^{๑๓๘}แสดงรายการชมรมผู้สูงอายุ http://hpc4.go.th/hpd/pop/elderly_club_disp.php?id=77

เป็นลักษณะตลาดถาวร ฝากระดานไม้ มุงหลังคาด้วยกระเบื้อง และในปี พ.ศ. ๒๔๕๕ นั้นเองพระยาสุนทรบุรีศรีฯ จึงได้ย้ายที่ทำการอำเภอไปอยู่ที่ตำบลสามพราน จังหวัดนครปฐม ที่ตั้งอยู่ในปัจจุบัน เนื่องจากสถานที่เดิมคับแคบเกินไปที่ตั้งอำเภอก็เลยเปลี่ยนเป็นตำบลตลาดใหม่ และได้มีการเปลี่ยนชื่อตำบลอีกครั้งเป็น”ตำบลท่าตลาด” แล้วได้ใช้ชื่อนี้จนถึงทุกวันนี้

องค์การบริหารส่วนตำบลท่าตลาด (อบต.ท่าตลาด) เป็นองค์การบริหารส่วนตำบลที่มีขนาดกลาง ก่อตั้งขึ้นเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๓๘ มีอาณาเขตพื้นที่ ๑๐.๕๔ ตร.กม.มีประชากรทั้งสิ้น ในเขต อบต. ๙,๗๓๐ คน และจำนวนหลังคาเรือน ๕,๑๐๘ หลังคาเรือน อาชีพหลัก เกษตรกรรม เช่น ทำสวนฝรั่ง,ทำสวนส้มโอ,มะพร้าว,ทำสวนดอกไม้ เป็นต้น อาชีพเสริม รับจ้างภาคอุตสาหกรรม/ค้าขาย

คำขวัญอบต.ท่าตลาด : ทองม้วนเลิศรส ผลไม้สดหวานฉ่ำ

หัตถกรรมดินขาว อำเภอเก่านามระบือ

ชมรมผู้สูงอายุท่าตลาดร่วมใจ ตั้งอยู่ที่ตำบล ท่าตลาด อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม จำนวนสมาชิกชมรม ๙๓๙ คน สถานที่ตั้งชมรม/ที่ทำงาน องค์การบริหารส่วนตำบลท่าตลาด ผ่านการประเมินเกณฑ์ชมรมคุณภาพ ผ่าน เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๔๖ ผลงานเด่นที่สุดของชมรม การแสดงเพลงพื้นบ้าน (คณะลำตัด)

๗) วัดไร่ขิง^{๑๓๙}

วัดไร่ขิง พระอารามหลวง ตั้งอยู่ที่ริมแม่น้ำท่าจีนหรือเรียกอีกชื่อว่าแม่น้ำนครชัยศรี ตำบลไร่ขิง อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม สังกัดคณะสงฆ์ฝ่ายมหานิกาย จัดสร้างโดย "สมเด็จพระพุทธมหาจารย์ (พุก)" โดยสร้างขึ้นในปีพ.ศ. ๒๓๙๔ มีหลวงพ่อดำวัดไร่ขิงซึ่งเป็นพระพุทธรูปปางมารวิชัยเป็นพระประธาน ที่ชาวนครปฐมเคารพนับถือ ระหว่างวันขึ้น ๑๓ ค่ำ ถึงแรม ๓ ค่ำ เดือน ๕ และช่วงเทศกาลตรุษจีนทุกปีจะมีงานเทศกาลนมัสการปิดทองหลวงพ่อดำวัดไร่ขิงประจำปี ซึ่งเป็นงานใหญ่ของชาวนครปฐม เดิมเป็นวัดราษฎร์ ต่อมาจึงยกฐานะขึ้นเป็นพระอารามหลวงชั้นตรี ชนิดสามัญ เมื่อวันที่ ๑๐ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๓๓

สำหรับชื่อวัดนั้น มีเรื่องเล่าว่า พื้นที่วัดในอดีตมีชาวจีนปลูกบ้านอาศัยอยู่กันเป็นจำนวนมาก และนิยมปลูกขิงกันอย่างแพร่หลาย จนเป็นที่มาของชื่อหมู่บ้านหรือชุมชนในแถบนี้ว่า “ไร่ขิง” ต่อมาเมื่อมีชุมชนหนาแน่นมากยิ่งขึ้นจึงได้มีการสร้างวัดเพื่อเป็นจุดศูนย์รวมจิตใจของชาวบ้าน ดังนั้น วัดจึงได้ชื่อตามชื่อของหมู่บ้านหรือชุมชนว่า “วัดไร่ขิง”

องค์หลวงพ่อดำวัดไร่ขิงเป็นพระพุทธรูปปางมารวิชัยขนาดหน้าตักกว้าง ๔ ศอก ๒ นิ้วเศษ สูง ๔ ศอก ๑๖ นิ้วเศษ ประดิษฐานอยู่บนฐานชุกชี ๕ ชั้น จากหนังสือประวัติของวัดไร่ขิงได้กล่าวไว้ว่า สมเด็จพระพุทธมหาจารย์ (พุก) ได้อัญเชิญมาจากวัดศาลาปูน โดยนำล่องมาทางน้ำด้วยการทำแพไม้ไผ่หรือที่เรียกกันว่าแพลูกบวบรองรับองค์พระปฏิมากรรม เมื่อถึงหน้าวัดไร่ขิงจึงได้อัญเชิญขึ้นประดิษฐานไว้ภายในอุโบสถ ตรงกับวันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๕ ซึ่งเป็นวันสงกรานต์พอดี จึงมีประชาชนจำนวนมากมาชุมนุมกัน ในขณะที่อัญเชิญองค์หลวงพ่อดำขึ้นจากแพ สู่ปะรำพิธี ได้เกิดอัศจรรย์แสงแดดที่แผดจ้ากลับพลันหายไป ความร้อนระอุในวันสงกรานต์ก็บังเกิดมีเมฆดำมืดทะมึน ลมปั่นป่วน

^{๑๓๙}วัดไร่ขิง พระอารามหลวง จังหวัดนครปฐม, **ประวัติหลวงพ่อดำวัดไร่ขิง**, (นครปฐม: หจก. พี วาย พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๖๐), หน้า ๗-๙.

ฟ้าคะนอง และบันดาลให้มีฝนโปรยลงมาทำให้เกิดความเย็นฉ่ำและเกิดความปิติ ยินดีกันโดยทั่วหน้า ประชาชนที่มาต่างก็พากันตั้งจิตอธิษฐานเป็นหนึ่งเดียวกันว่า

“หลวงพ่อกำลังจะทำให้เกิดความร่มเย็นเป็นสุข ดับความร้อนร้ายคลายความทุกข์ให้หมดไป ดุจสายฝนที่เมฆหนิดลให้ชุ่มฉ่ำ เจริญงอกงามด้วยธัญญาหารฉะนั้น”

๘) **วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วัดไร่ขิง พระอารามหลวง จังหวัดนครปฐม^{๑๕๐}**

วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ตั้งอยู่บนพื้นที่ธรณีสงฆ์ วัดไร่ขิง พระอารามหลวง ณ อาคารห้องสมุดประชาชน “เฉลิมราชกุมารี” วัดไร่ขิง พระอารามหลวง ตามหนังสืออนุญาตให้ใช้สถานที่ ที่ วช.๔๕/๒๕๕๕ ลงวันที่ ๒๐ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๕ ลงนามโดยพระราชวริยาลังการ เจ้าอาวาสวัดไร่ขิง พระอารามหลวง

เลขที่ ๕๒ หมู่ที่ ๒ ตำบลไร่ขิง อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ๗๓๒๑๐

โทรศัพท์/โทรสาร : ๐๓๔-๓๒๖๙๑๒ เว็บไซต์ : www.rk.mcu.ac.th

ประวัติความเป็นมา

ปฐมเหตุสืบสานปณิธานเดิมพระเดชพระคุณพระอุบาลีคุณูปมาจารย์(ปัญญา อินทปถมมหาเถร) อดีตที่ปรึกษาเจ้าคณะภาค ๑๔ อดีตเจ้าอาวาสวัดไร่ขิง พระอารามหลวง ท่านพระเดชพระคุณได้ตระหนักถึงความสำคัญของการส่งเสริมศึกษาแก่คณะสงฆ์และเยาวชนเป็นอย่างมาก ในการจัดการศึกษาของคณะสงฆ์นั้นพระเดชพระคุณได้รับภาระสำคัญในการให้ความอุปถัมภ์ทั้งในส่วนแผนกธรรม แผนกบาลี และมหาวิทยาลัยสงฆ์อย่างที่เห็นประจักษ์โดยทั่วไป โดยในส่วนของมหาวิทยาลัยสงฆ์นั้น พระเดชพระคุณได้แสดงเจตจำนงอย่างชัดเจนในการจัดการศึกษาระดับอุดมศึกษาแก่คณะสงฆ์ขึ้น ณ วัดไร่ขิง พระอารามหลวง ด้วยเล็งเห็นว่าวัดไร่ขิงนั้นมีศักยภาพ มีความพร้อมที่จะให้การสนับสนุน อุปถัมภ์การจัดการศึกษาระดับอุดมศึกษาแก่คณะสงฆ์ได้

ต่อมาในปี พ.ศ.๒๕๕๒ พระพิพัฒน์วริยาภรณ์ (แย้ม กิตติธโร) เจ้าอาวาสวัดไร่ขิง เจ้าคณะอำเภอพุทธมณฑล (ปัจจุบันเป็น พระเทพศาสนากิจบาล รองเจ้าคณะจังหวัดนครปฐม) ได้สืบสานปณิธานต่อจากพระเดชพระคุณพระอุบาลีคุณูปมาจารย์ ได้ดำเนินการขอจัดตั้งเป็นหน่วยวิทยบริการ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ณ วัดไร่ขิง พระอารามหลวง จังหวัดนครปฐม โดยความเห็นชอบของพระเดชพระคุณพระธรรมคุณาภรณ์(เอื้อน หาสมโม) เจ้าคณะภาค ๑๔ ในขณะนั้น พร้อมด้วยเจ้าคณะพระสังฆาธิการในเขตปกครองคณะสงฆ์ภาค ๑๔ และสภามหาวิทยาลัย มีมติอนุมัติเปิดหน่วยวิทยบริการ ในคราวประชุมครั้งที่ ๔/๒๕๕๒ เมื่อวันที่ ๒๘ พฤษภาคม ๒๕๕๒ และได้มีคำสั่งแต่งตั้งให้ พระวิสุทธวิภัทรธาดา(ประสิทธิ์ พรหมรังสี) รองอธิการบดีฝ่ายบริหาร มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เป็นประธานกรรมการบริหารหน่วยวิทยบริการ ตั้งแต่นั้นมา

^{๑๕๐} ประวัติความเป็นมาวิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วัดไร่ขิง พระอารามหลวง จังหวัดนครปฐม. <http://www.rk.mcu.ac.th/> เข้าถึงเมื่อ ๑๙ มิถุนายน ๒๕๖๐

โดยได้รับอนุมัติให้เปิดสอนหลักสูตรต่าง ๆ ตามลำดับ ดังนี้

ปีการศึกษา ๒๕๕๒ ได้รับอนุมัติให้เปิดสอนระดับปริญญาตรี หลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต (พธ.บ.) สาขาวิชาการจัดการเชิงพุทธ และระดับปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต(พธ.ม.) สาขาวิชาการจัดการเชิงพุทธ

ปีการศึกษา ๒๕๕๔ ได้รับอนุมัติให้เปิดสอนระดับประกาศนียบัตร หลักสูตร ประกาศนียบัตรบริหารกิจการคณะสงฆ์(ป.บส.) และระดับปริญญาตรี หลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต (พธ.บ.) สาขาวิชาบริหารรัฐกิจ

ปีการศึกษา ๒๕๕๕ ได้รับอนุมัติให้เปิดสอนระดับปริญญาตรี หลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต(พธ.บ) สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์

ปีการศึกษา ๒๕๕๗ ได้รับอนุมัติให้เปิดสอนในหลักสูตรประกาศนียบัตรการสอนศีลธรรมในโรงเรียน(ป.สศ.)

ปีการศึกษา ๒๕๕๙ ได้รับอนุมัติให้สอนระดับปริญญาตรี หลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต (พธ.บ) สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

หน่วยวิทยบริการได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่องเพื่อให้เป็นไปตามกรอบมาตรฐานการศึกษา ระดับอุดมศึกษาและนโยบายมหาวิทยาลัย โดยได้รับการสนับสนุนและอุปถัมภ์ด้วยดีจากคณะสงฆ์และประชาชนทั่วไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งมูลนิธิหลวงพ่อดาวไร่ชิง ในปีการศึกษา ๒๕๕๔ คณะกรรมการกำกับดูแลนโยบายและแผนพัฒนามหาวิทยาลัย ในคราวประชุมครั้งที่ ๒/๒๕๕๔ เมื่อวันที่ ๑๖ ตุลาคม ๒๕๕๔ ได้มีมติอนุมัติโครงการจัดตั้งวิทยาลัยสงฆ์ ณ วัดไร่ชิง จังหวัดนครปฐม บรรจุไว้ในแผนพัฒนามหาวิทยาลัย ระยะที่ ๑๑ (๒๕๕๕-๒๕๕๙) โดยมีผลตั้งแต่วันที่ ๑๘ กันยายน พ.ศ.๒๕๕๔

ต่อมา ในปีการศึกษา ๒๕๕๘ คณะกรรมการตรวจความพร้อมการจัดตั้งวิทยาลัยสงฆ์ ได้เข้าตรวจความพร้อม ณ หน่วยวิทยบริการคณะสังฆมณฑล วัดไร่ชิง เมื่อวันที่ ๓ สิงหาคม ๒๕๕๘ ได้มีมติเห็นสมควรให้จัดตั้งวิทยาลัยสงฆ์ขึ้น ณ วัดไร่ชิง พระอารามหลวง จังหวัดนครปฐม และสภามหาวิทยาลัย ในความประชุมครั้งที่ ๖/๒๕๕๘ เมื่อวันที่ ๒๖ สิงหาคม ๒๕๕๘ ได้มีมติอนุมัติให้จัดตั้งวิทยาลัยสงฆ์ โดยยกฐานะหน่วยวิทยบริการ(คณะสังฆมณฑล) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ซึ่งตั้งอยู่ ณ วัดไร่ชิง พระอารามหลวง ตำบลไร่ชิง อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ขึ้นเป็น “วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี” ตั้งแต่วันที่ ๒๖ สิงหาคม ๒๕๕๘ และได้มีประกาศในราชกิจจานุเบกษา เล่ม ๑๓๒ ตอนพิเศษ หน้า ๒๖ วันที่ ๙ พฤศจิกายน ๒๕๕๘ ตั้งแต่นั้นมา และสภามหาวิทยาลัย ได้มีคำสั่งแต่งตั้งให้พระราชวรเมธี(ประสิทธิ์ พรหมวรสี) รองอธิการบดีฝ่ายบริหาร มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เป็นรักษาการผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์ ตามคำสั่งมหาวิทยาลัย ที่ ๘๔๐ / ๒๕๕๘ ตั้งแต่วันที่ ๘ พฤศจิกายน ๒๕๕๘ เป็นต้นมา

โดยในปัจจุบันวิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จัดการเรียนการสอนทั้งในระดับปริญญาตรี ปริญญาโท และระดับประกาศนียบัตร อันได้แก่

- ระดับปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
- ระดับปริญญาตรี หลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
- ระดับปริญญาตรี หลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการเชิงพุทธ
- ระดับปริญญาตรี หลักสูตรรัฐประศาสนศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์

ระดับประกาศนียบัตร หลักสูตรการบริหารกิจการคณะสงฆ์
 ระดับประกาศนียบัตร หลักสูตรการสอนศีลธรรมในโรงเรียน
 ซึ่งตลอดในเวลาที่ผ่านมามีนิสิตสำเร็จการศึกษาทั้งบรรพชิต และคฤหัสถ์ จำนวนทั้งสิ้น ไม่น้อยกว่า ๗๐๐ รูป/คน

๒.๖ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ

ดร.ปภัสสร กิมสุวรรณวงศ์^{๑๔๑} ทำการวิจัยเรื่อง การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนา ผลการวิจัยพบว่า สภาพการดำเนินชีวิตและการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในปัจจุบัน พบประเด็นปัญหาผู้สูงอายุที่เด่นชัด คือ ปัญหาด้านสุขภาพและปัญหาด้านเศรษฐกิจ ประเด็นปัญหาทั้งสองอย่างล้วนส่งผลก่อให้เกิดปัญหาทางด้านสังคมตามมา พัฒนาการแนวคิดทางพระพุทธศาสนาที่มีต่อการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม พบว่าการที่จะดูแลสุขภาพให้ครอบคลุมแบบองค์รวมได้นั้นการควบคุมร่างกายและจิตใจ สังคมและสิ่งแวดล้อมเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง โดยแนวคิดทางพระพุทธศาสนากล่าวถึงองค์รวมในการดำเนินชีวิตที่ประกอบด้วย ๓ ด้าน คือ ด้านความสัมพันธ์กับสังคมและสิ่งแวดล้อม ด้านภาวะจิตและด้านปัญญา องค์รวม ๓ ด้านดังกล่าวจึงมีชื่อว่า ไตรสิกขา สำหรับการประยุกต์แนวคิดทางพระพุทธศาสนากับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุสู่การดำเนินชีวิตที่ดีงามได้นั้น หลักไตรสิกขาเป็นหลักการ ถูกนำไปใช้พัฒนาในด้าน ๔ ด้าน คือ หลักภavana ๔ โดยบุคคลที่ประยุกต์ หลักภavana ๔ ไปใช้ในชีวิตประจำวัน ผลลัพธ์จากการพัฒนาทั้ง ๔ ด้าน คือความสุข เพราะเป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมอย่างแท้จริง

ภิรมย์ เจริญผล^{๑๔๒} ทำการศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษา ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ จังหวัดนครปฐม ผลการศึกษาพบว่าผลการศึกษาสาเหตุและสภาพปัญหาของผู้สูงอายุ พบว่า สาเหตุที่ผู้สูงอายุเข้ารับการอุปการะในสถานสงเคราะห์ เนื่องจากการไม่มีผู้ดูแล ไม่มีที่อยู่อาศัย และอยู่กับครอบครัวไม่มีความสุข ตามลำดับ และสภาพปัญหา ๔ ด้านมีดังนี้ (๑) ด้านร่างกาย พบว่า ผู้สูงอายุมีอาการของโรคต่างๆ ที่พบในวัยของผู้สูงอายุ

(๒) ด้านจิตใจ พบว่า ผู้สูงอายุมีความวิตกกังวลในเรื่องความเจ็บป่วย และมีอาการซึมเศร้า (๓) ด้านสังคมในการอยู่ร่วมกัน พบว่า ผู้สูงอายุ มีปัญหาการปรับตัวในการอยู่ร่วมกันให้เป็นสุข (๔) ด้านเศรษฐกิจและรายได้ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ ไม่มีปัญหา จะได้รับบริการต่างๆ จากสถานสงเคราะห์ ผลการศึกษาหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ในพระพุทธศาสนา พบว่า (๑) หลักธรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านร่างกาย ได้แก่ ไตรลักษณ์ ชั้น ๕ และอริยสัจ ๔

^{๑๔๑} ปภัสสร กิมสุวรรณวงศ์, ดร., การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุตามแนวคิดทาง

พระพุทธศาสนา. พย.บ.,ศษ.ม (จิตวิทยาการศึกษา), พธ.ด (พระพุทธศาสนา) สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: วิทยาเขตขอนแก่น), ๒๕๕๕.

^{๑๔๒} ภิรมย์ เจริญผล, ศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ จังหวัดนครปฐม. วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๕๓.

(๒) หลักธรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านจิตใจ ได้แก่ การรักษาศีล ๘ ไตรสิกขา บุญ กิริยาวัตถุ และการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน (๓) หลักธรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านสังคมในการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ โลกธรรม ๘ พรหมวิหาร ๔ สังคหวัตถุ ๔ คารวะธรรม อคติ ๔ และขันติ โสรจจะ (๔) หลักธรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ ได้แก่ อิทธิบาท ๔ ละเว่นอบายมุข และทฤษฎีธัมมิกัตถประโยชน์ ผลการศึกษาวิเคราะห์การนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ในสถานสงเคราะห์ พบว่า มี ๔ ด้าน ดังนี้ (๑) ปัญหาด้านร่างกาย พบว่า ผู้สูงอายุมีการยอมรับสภาพความจริงของสังขาร มีความเชื่อในกฎแห่งกรรม จึงปลงตกและการปล่อยวาง (๒) ปัญหาด้านจิตใจ พบว่า ผู้สูงอายุปฏิบัติโดยใช้หลักธรรม การบำเพ็ญทาน การรักษาศีล และการเจริญภาวนา (๓) ปัญหาด้านสังคมในการอยู่ร่วมกัน พบว่า ผู้สูงอายุปฏิบัติโดยใช้หลักธรรม การคบหากัลยาณมิตร มีเมตตากรุณาต่อกัน มีความอดทน อดกลั้น และระงับความโกรธ (๔) ปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ พบว่า ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท ละเลิกอบายมุข และรู้จักประมาณตน

ศักดิ์ดา ภาคจันทิก^{๑๔๓} ทำการศึกษา การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักไตรสิกขาของพระสังฆาธิการ อำเภอลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์ ผลการศึกษาพบว่า ๑) พระภิกษุมีความเห็นต่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักไตรสิกขาของพระสังฆาธิการอำเภอลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือด้านปัญญา รองลงมา คือ การพัฒนาปัญญา :ด้านสมาธิ การฝึกฝนพัฒนาในด้านจิตใจ และด้านที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ด้านศีล (การฝึกฝนพัฒนาด้านพฤติกรรม) ตามลำดับ ๒) การเปรียบเทียบระดับความคิดเห็นของพระภิกษุต่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักไตรสิกขาของพระสังฆาธิการอำเภอลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์ โดยจำแนกตามสถานภาพส่วนบุคคล พบว่า พระภิกษุที่มีอายุ วุฒิการศึกษาสามัญ และวุฒิการศึกษาทางเปรียญธรรม แตกต่างกัน มีความคิดเห็นต่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักไตรสิกขาของพระสังฆาธิการอำเภอลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์ โดยรวมไม่แตกต่างกัน จึงเป็นไปตามสมมติฐาน ส่วนพระภิกษุที่มีพรรษา และวุฒิการศึกษาทางธรรม แตกต่างกัน มีความคิดเห็นต่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักไตรสิกขาของพระสังฆาธิการอำเภอลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์ โดยรวมแตกต่างกัน ซึ่งปฏิเสธเป็นไปตามสมมติฐาน ๓) ข้อเสนอแนะของพระภิกษุเกี่ยวกับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักไตรสิกขาของพระสังฆาธิการอำเภอลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์พบว่า (๑) ด้านศีล การฝึกฝนพัฒนาด้านพฤติกรรม พระสังฆาธิการควรสนับสนุนให้พระสงฆ์ในการปกครองหมั่นศึกษาในการท่องพระปาติโมกข์และความหมายให้มากขึ้น ควรให้พระสงฆ์ช่วยเป็นหูเป็นตาแทนพระวินยาธิการเพื่อความสงบเรียบร้อยด้านการปฏิบัติวินัยของพระภิกษุ สามเณร และควรจัดอบรมความรู้เกี่ยวกับโทษของการฉ้อฉลอาหารที่เป็นเนื้อสัตว์ดิบโดยผู้เชี่ยวชาญด้านสาธารณสุข (๒) ด้านสมาธิ การฝึกฝนพัฒนาในด้านจิตใจ พระสังฆาธิการควรให้กำลังใจในการศึกษาและแสดงให้เห็นถึงคุณค่าของการศึกษา พระสังฆาธิการควรให้ความสนใจในการอบรมสั่งสอนพระสงฆ์ในการปกครอง รวมไปถึง

^{๑๔๓} ศักดิ์ดา ภาคจันทิก, การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักไตรสิกขาของพระสังฆาธิการ อำเภอลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์, วิทยานิพนธ์ สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยพุทธศักราช, ๒๕๕๗.)

จุดเล็กจุดน้อยที่อาจทำให้เกิดผลกระทบต่อจิตใจของพระสงฆ์ และควรจัดหากิจกรรมเบา ๆ ให้พระสงฆ์บวชใหม่ได้ปฏิบัติเพื่อการปรับตัวที่ค่อยเป็นค่อยไป (๓) ด้านปัญญา : การพัฒนาปัญญา พระสังฆาธิการควร ให้พระสงฆ์ในการปกครองได้หมุนเวียนการเป็นผู้นำการทำวัตรสวดมนต์เพื่อความชำนาญ พระสังฆาธิการควรมีการพูดคุยสั่งสอนเรื่องการเรียนพระธรรมวินัยแก่พระสงฆ์ เพื่อแสดงให้เห็นถึงความสำคัญและประโยชน์ของพระธรรมวินัย และพระสังฆาธิการควรหาวิธีการแก้ไขร่วมกับคณะสงฆ์ให้เป็นรูปธรรมมากยิ่งขึ้น

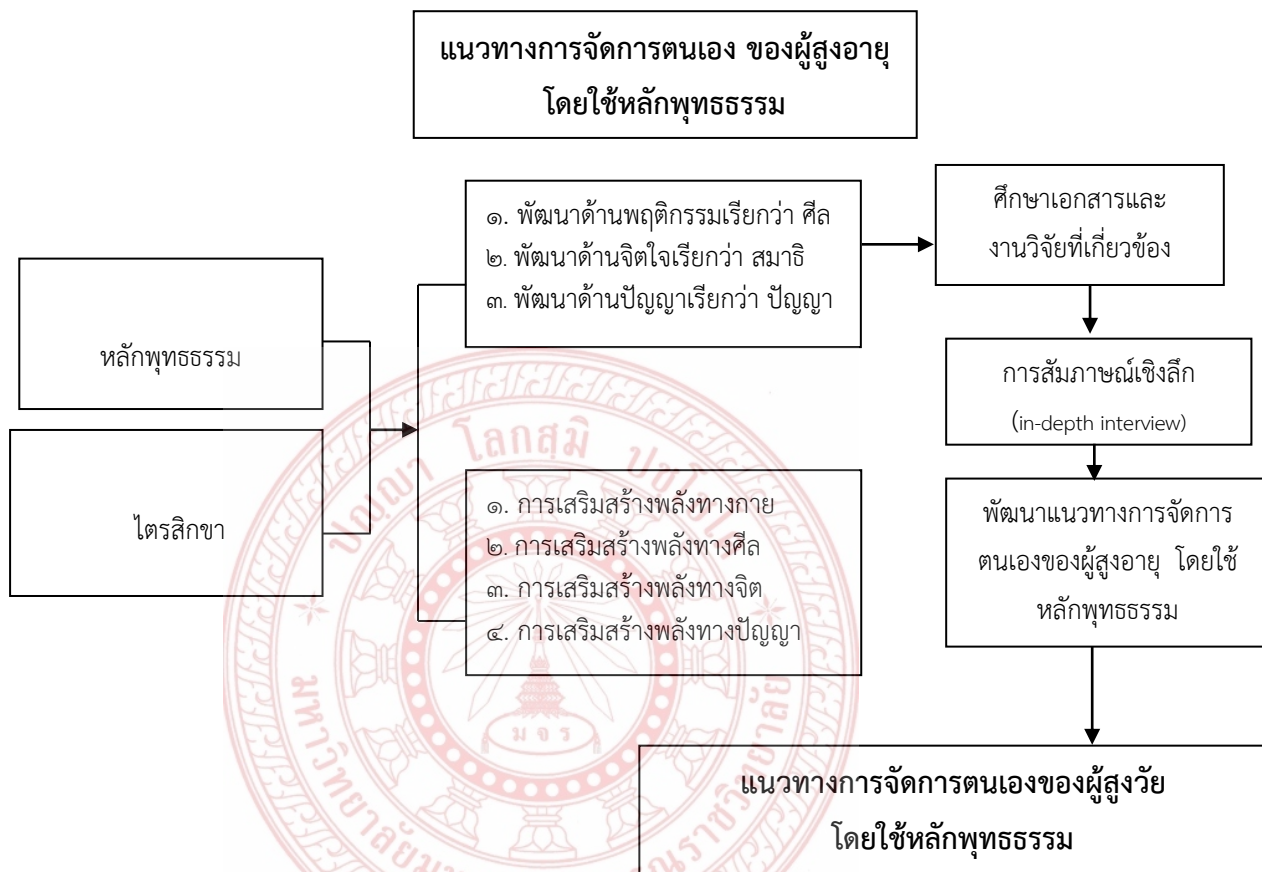
วิไลวรรณ อาจารย์ยานนท์^{๑๔๔} การศึกษารูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรม สำหรับผู้สูงอายุผลการวิจัยพบว่า การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุศึกษาจาก ๑. ผู้สูงอายุทั่วไป ใน ๓ ประเด็นสำคัญ ได้แก่ ๑) ความต้องการความสุขของผู้สูงอายุแยกเป็น ๒ ด้าน คือ ความต้องการความสุขทางกาย และความต้องการความสุขทางใจ ๒) ปัญหาอุปสรรคในการดำเนินชีวิตที่ทำให้ผู้สูงอายุไม่มีความสุขมี ๒ ด้าน คือ อุปสรรคทางกายและอุปสรรคทางใจ ๓) รูปแบบในการดำเนินชีวิตที่ผู้สูงอายุคาดหวังหลังวัยเกษียณ พบว่า แนวคิดเรื่องความสุขของผู้สูงอายุให้ความสำคัญต่อความสุขมากขึ้นกว่าเดิมทั้ง ๒ ด้าน ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความพอใจในรูปแบบการดำเนินชีวิตปัจจุบันแล้ว มีส่วนน้อยที่ต้องการเปลี่ยนแปลง ๒. ศึกษาจากหลักการและแนวคิดของผู้เชี่ยวชาญ ต่อความสุขมากขึ้นกว่าเดิมทั้ง ๒ ด้าน ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความพอใจในรูปแบบการดำเนินชีวิตปัจจุบันแล้ว มีส่วนน้อยที่ต้องการเปลี่ยนแปลง ๓. ศึกษาจากหลักการและแนวคิดของผู้เชี่ยวชาญ ต่าง ๆ พบว่า ล้วนให้ความรู้และข้อเสนอแนะที่ดีในการปฏิบัติตนในวิถีการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งผู้สูงอายุสามารถนำไปใช้เพื่อสุขภาวะที่ดีต่อไปได้

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน จะต้องมีความรู้และศิลป์ในการพัฒนา เพื่อเพิ่มทักษะความรู้ความสามารถ ปรับทัศนคติ และมีความพร้อมต่อการปฏิบัติงานหรือปฏิบัติหน้าที่ทำให้องค์กรประสบผลสำเร็จตามที่องค์กรได้ตั้งวัตถุประสงค์และเป้าหมายเอาไว้ ในการหาแนวทางการจัดการตนเอง ของผู้สูงวัยโดยใช้หลักพุทธธรรม ที่หน่วยงานหรือองค์กรนั้นกำหนดวางแผน วางนโยบายไว้แล้ว รูปแบบหลายๆ อย่างที่นักวิชาการได้ศึกษาทดลองนำมาใช้เป็นกระบวนการในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน ให้เกิดความรู้ความสามารถ ในการหาแนวทางการจัดการตนเอง ของผู้สูงวัยโดยใช้หลักพุทธธรรม ให้เป็นประโยชน์องค์กรของตน

^{๑๔๔} วิไลวรรณ อาจารย์ยานนท์, การศึกษาเรื่องรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรม สำหรับผู้สูงอายุ, พุทธศาสนดุขฎีบัณฑิต(พระพุทธศาสนา), (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย).

๒.๗ กรอบแนวคิดของการวิจัย(Conceptual Framework)

คณะผู้วิจัยกำหนดกรอบแนวคิดการวิจัยจากแนวคิดการพัฒนาที่ยั่งยืน แนวคิดการจัดการตนเองของผู้สูงอายุโดยใช้หลักพุทธธรรม



แผนภูมิที่ ๒.๖ แสดงกรอบแนวคิดในการวิจัย

บทที่ ๓

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม” ผู้วิจัยดำเนินการ โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยและขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย ดังนี้

- ๓.๑ รูปแบบการวิจัย
- ๓.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
- ๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- ๓.๔ วิธีดำเนินการวิจัย
- ๓.๕ การเก็บรวบรวมข้อมูล
- ๓.๖ การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย

๓.๑ รูปแบบการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยใช้วิธีศึกษาวิจัยเอกสาร (Documentary Research) การศึกษาภาคสนาม (field studies) เพื่อประมวลความคิดเห็นจากกลุ่มผู้สูงอายุ องค์กรชุมชน ซึ่งมีบทบาทเกี่ยวข้องกับการบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม โดยวิธีการรวบรวมข้อมูลจาก

๑) การเก็บข้อมูลจากเอกสารที่เกี่ยวกับหลักธรรมไตรสิกขาและสุขภาวะผู้สูงอายุ แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อประมวลองค์ความรู้เกี่ยวกับการบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ แล้วนำไปกำหนดกรอบในการวิจัย

๒) การสัมภาษณ์เชิงลึก เป็นการสัมภาษณ์ผู้ที่เกี่ยวข้อง เช่น ผู้บริหารองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เจ้าหน้าที่ พนักงานภาครัฐ กลุ่มผู้สูงอายุ เป็นต้น เพื่อให้ได้ข้อมูลและความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปแบบและสถานการณ์สุขภาวะผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ โดยคณะผู้วิจัยจะกำหนดประเด็นการสัมภาษณ์เป็นแนวคำถาม (Guideline) ที่ใช้ในการสัมภาษณ์เชิงลึก มีหัวข้อคำถามที่ครอบคลุมรายละเอียดที่ต้องการศึกษาเป็นไปตามวัตถุประสงค์และกรอบแนวคิดที่กำหนดไว้

๓) การจัดประชุมสนทนากลุ่มย่อย (Focus Group Discussion) จัดขึ้นหลังจากที่ได้เก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกเรียบร้อยแล้ว โดยผู้วิจัยจะเข้าร่วมการสนทนากลุ่มกับ ตัวแทนเทศบาลเมืองไร่ขิง เทศบาลตำบลบางกระพิก โรงพยาบาลเมตตาประชารักษ์ กลุ่มผู้สูงอายุ องค์กรบริหารส่วนตำบลท่าตลาด วัดไร่ขิง วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี เป็นต้น เพื่อนำข้อคิดเห็นที่ได้จากการสนทนากลุ่มย่อย ไปปรับปรุงให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

๔) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล ประกอบด้วย การสัมภาษณ์เชิงลึกตามแนวคำถามที่ผู้วิจัยออกแบบ และได้รับการตรวจสอบความแม่นยำตรงของเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ นอกจากนี้ก็ใช้

กระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพอื่นๆ ประกอบด้วย เช่น การประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group Discussion) การสังเกตแบบมีส่วนร่วม การสนทนาแบบไม่เป็นทางการ

๕) การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลในเชิงคุณภาพ แล้วนำผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากส่วนต่างๆ มาสังเคราะห์รวมกัน

๓.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มเป้าหมายในการสัมภาษณ์ คือ ผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม เป็นกลุ่มตัวอย่างสุ่มแบบบังเอิญ ๓ กลุ่ม ๑) กลุ่มองค์การบริหารส่วนท้องถิ่น จำนวน ๔ รูป/คน ๒) กลุ่มบทบาทสตรี ตำบลไร่เชิง จำนวน ๘ คน และ ๓) กลุ่มอาสาสมัครประจำหมู่บ้าน จำนวน ๘ คน รวมทั้งสิ้น ๒๕ รูป/คน

การคัดเลือกกลุ่มผู้สูงอายุ องค์กรชุมชน

การดำเนินการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์คัดเลือกผู้ให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์ เกี่ยวกับการบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน เฉพาะในอำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ผู้วิจัยมีหลักในการเลือกตัวอย่าง โดยใช้การเลือกตัวอย่างเชิงทฤษฎี (theoretical sampling) ในการเลือกผู้ให้ข้อมูล โดยผู้ให้ข้อมูลจะต้องเป็นผู้สูงอายุและบุคคลที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ ในองค์กรชุมชนที่กำหนด รวมถึงทราบถึงปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ที่เกิดขึ้นอีกด้วย เพื่อที่จะได้ข้อมูลตรงตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยที่วางไว้ ผู้วิจัยยังเลือกผู้ให้ข้อมูล จากบุคคลภายนอกชมรมที่มีปฏิสัมพันธ์กับผู้สูงอายุในการทำกิจกรรมต่างๆ อีกด้วย ซึ่งข้อมูลจากทั้ง ๒ ส่วนนี้ จะทำให้ผู้วิจัยได้ข้อมูลที่ถูกต้อง และครบถ้วน ดังนี้

- ๑) กลุ่มผู้นำองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ที่ดำรงตำแหน่งอยู่ในอำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม
- ๒) เจ้าหน้าที่ปฏิบัติการอยู่ในโรงพยาบาลเมตตาประชารัฐ อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม
- ๓) พระภิกษุ วัดไร่เชิง อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม
- ๔) กลุ่มฆราวาสที่เป็นพุทธศาสนิกชนของวัดไร่เชิง อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม
- ๕) ผู้สูงอายุ จาก ๓ ชมรม ในองค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม คือ วัดไร่เชิง ท่าตลาด ชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลเมตตาประชารักษ์
- ๖) คณาจารย์ที่ปฏิบัติการอยู่ในวิทยาลัยสงฆ์

๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นชุดของแบบสัมภาษณ์ เป็นการเก็บข้อมูลที่กำหนดให้กลุ่มตัวอย่าง องค์กรชุมชน ในอำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม เกี่ยวกับประเด็นต่างๆที่ผู้วิจัยต้องการทราบ และนำมาวิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูล โดยใช้การศึกษาเชิงเอกสารและการศึกษาภาคสนามเป็นหลัก ดังนั้นเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ

๓.๑.๑ ชุดสัมภาษณ์เชิงลึก(In-depth Interview) ตามแนวคำถามที่ผู้วิจัยออกแบบ และได้รับการตรวจสอบความแม่นยำตรงของเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ ประกอบด้วย

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์

ตอนที่ ๒ สอบถามความคิดเห็นการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ควรมีการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ด้านศีล (พฤติกรรม) ด้านสมาธิ (จิตใจ) ด้านปัญญา และกิจกรรมที่บูรณาการหลักพุทธธรรม ในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ควรมีอะไรบ้าง

๓.๑.๒. แบบสอบถามการสนทนากลุ่มย่อย (Focused Group Discussion)ประกอบด้วย

๑) ประเด็นคำถามเพื่อการสนทนากลุ่ม

๒) วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย

๓) ปัญหาที่ต้องการทราบ

๔) ข้อมูลทั่วไปของผู้ร่วมการสนทนากลุ่มย่อย

๕) ประเด็นการสนทนากลุ่มย่อยและข้อเสนอแนะ

ทั้งนี้ มีขั้นตอนในการดำเนินการดังนี้

การสร้างเครื่องมือ

มีขั้นตอนของการสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ดังต่อไปนี้

๑) การศึกษาแนวคิด ทฤษฎี หลักการ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อให้ได้แนวทางในการกำหนดกรอบการสร้างเครื่องมือ

๒) กำหนดกรอบในการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลในภาคสนามโดยยึดกรอบของการสร้างแนวทางการสัมภาษณ์ ตามคำถามวิจัยที่ต้องการค้นหาคำตอบ

๓) ลักษณะของเครื่องมือการวิจัยของแบบสัมภาษณ์ เป็นแบบสัมภาษณ์เชิงโครงสร้างปลายเปิดของนโยบาย และแนวทางปฏิบัติขององค์กรชุมชนในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ที่สร้างจากการใช้โครงสร้างและเนื้อหาตามนโยบายและแนวปฏิบัติต่อผู้สูงอายุตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ นโยบาย คสช. เกี่ยวกับผู้สูงอายุ ปฏิญญาผู้สูงอายุไทย และนิยามของแผนงานวิจัยและโครงการวิจัยนี้ ร่วมกับผลที่ได้จากการวิเคราะห์เอกสารข้อมูลวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง แบบสัมภาษณ์นี้จะเป็นชนิดปลายเปิด เพื่อให้ได้ข้อมูลอื่นๆที่เกี่ยวข้อง เช่น ข้อคิดเห็น ข้อเสนอแนะ หรือสิ่งที่ริเริ่มทำขึ้นเอง

๔) นำเสนอร่างเครื่องมือการวิจัยของแบบสัมภาษณ์ ต่อคณะผู้เชี่ยวชาญเพื่อรับการตรวจสอบและนำมาดำเนินการปรับปรุงแก้ไข เพื่อนำไปใช้จริงกับกลุ่มเป้าหมายต่อไป

๓.๔ วิธีการดำเนินการวิจัย

ใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยวิธีการรวบรวมข้อมูลจาก

๓.๔.๑ การเก็บข้อมูลจากเอกสารที่เกี่ยวกับสุขภาวะผู้สูงอายุ แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อประมวลองค์ความรู้เกี่ยวกับการบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม แล้วนำไปกำหนดกรอบในการวิจัย

๓.๑.๒ การสัมภาษณ์เชิงลึก เป็นการสัมภาษณ์ผู้ที่เกี่ยวข้อง เช่น ผู้บริหารองค์กรชุมชน เจ้าหน้าที่ พนักงานภาครัฐ ผู้สูงอายุ เป็นต้น เพื่อให้ได้ข้อมูลและความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปแบบและสถานการณ์สุขภาพผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ โดยผู้วิจัยจะกำหนดประเด็นการสัมภาษณ์เป็นแนวคำถาม (Guideline) ที่ใช้ในการสัมภาษณ์เชิงลึก มีหัวข้อคำถามที่ครอบคลุมรายละเอียดที่ต้องการศึกษา เป็นไปตามวัตถุประสงค์และกรอบแนวคิดที่กำหนดไว้

๓.๑.๓ การจัดสนทนากลุ่มย่อย (Focus Group Discussion) จัดขึ้นหลังจากที่ได้เก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกเรียบร้อยแล้ว โดยคณะผู้วิจัยจะเข้าร่วมการสนทนากลุ่มกับ อาจารย์มหาวิทยาลัย พระวัดไร่ขิง โรงพยาบาลเมตตาประชารักษ์ กลุ่มผู้สูงอายุ องค์กรบริหารส่วนตำบลท่าตลาด เป็นต้น เพื่อนำข้อคิดเห็นที่ได้จากการสนทนาไปปรับปรุงพัฒนาแนวทางการจัดการตนเองของผู้สูงอายุโดยใช้หลักพุทธธรรม

๓.๕ การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บข้อมูลสำหรับการวิจัยในครั้งนี้ ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามวิธีการและขั้นตอนดังต่อไปนี้

๓.๕.๑ ขอหนังสือรับรองจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และขอหนังสือเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

๓.๕.๒ ส่งจดหมายแนะนำตัวเพื่อแจ้งวัตถุประสงค์ของการวิจัย พร้อมทั้งขอความสมัครใจในการร่วมเป็นผู้ถูกสัมภาษณ์และตอบคำถาม

๓.๕.๓ ผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์กับกลุ่มเป้าหมายที่เป็นผู้สูงอายุ จำนวน ๒๕ รูป/คน

๓.๕.๔ นำคำตอบที่ได้จากการรวบรวมครั้งที่ ๑ มาทำการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) เพื่อตรวจสอบความน่าเชื่อถือของการวิจัย จะทำให้ได้ข้อมูลที่มีความถูกต้อง และมีความน่าเชื่อถือ ผู้วิจัยจึงได้ดำเนินการตรวจสอบข้อมูลร่วมกับกลุ่มเพื่อนนักวิจัย (peer examination) โดยให้เพื่อนนักวิจัย แสดงความคิดเห็น และตั้งข้อสังเกต เกี่ยวกับข้อมูล และการสรุปผล เพื่อลดความอคติ หรือความลำเอียงที่เกิดขึ้น เพื่อให้ผลการดำเนินงานวิจัยเป็นข้อมูลผลการวิจัยที่ถูกต้อง ครบถ้วน และสมบูรณ์^๑ สร้างเป็นแบบการสนทนากลุ่มย่อย ฉบับที่ ๒ เพื่อนำไปใช้ในการสนทนากลุ่มย่อย (Focused Group Discussion) กลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน ๑๕ คน พิจารณายืนยันหรือเสนอแนะเพิ่มเติมให้มีความสมบูรณ์มากขึ้น

^๑ อองอาจ นัยพัฒน์. วิธีวิทยาการวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดสามลดา. ๒๕๔๘).

การกำหนดวิธีการจัดกระทำข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลจากขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล ภาคสนามของการสัมภาษณ์เชิงลึก มาทำการลดทอนข้อมูล ตรวจสอบข้อมูล และวิเคราะห์ข้อมูล ซึ่งกระบวนการนี้ได้ทำควบคู่ไปกับกระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

การลดทอนข้อมูล เป็นการนำข้อมูลในภาคสนามของการสัมภาษณ์เชิงลึก มาวิเคราะห์แล้ว จัดลงในหัวข้อเกี่ยวกับประเด็นที่ศึกษา ทั้งนี้เพื่อเป็นการเลือกหาจุดที่น่าสนใจของแต่ละประเด็น เพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยและเป็นข้อมูลที่เกิดจากการให้สัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลที่มีความเชื่อมโยงกับประเด็นที่ผู้วิจัยสนใจศึกษา

การตรวจสอบข้อมูล เป็นกระบวนการที่ใช้ในการตรวจสอบข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ โดยพิจารณาถึงความถูกต้องและความน่าเชื่อถือได้ของข้อมูล จากการสนทนาพูดคุยร่วมกับกลุ่มเพื่อน นักวิจัย โดยมีหลักฐานความสมเหตุสมผลประกอบระหว่างการสนทนา ความพอเพียงของข้อมูล

เมื่อได้ข้อมูลที่สังเคราะห์ร่วมกันกับกลุ่มเพื่อนนักวิจัย นำมาสร้างเป็นแบบสอบถามการสนทนากลุ่มย่อย ฉบับที่ ๒ เพื่อนำไปใช้ในการสนทนากลุ่มย่อย (Focused Group Discussion) กลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน ๑๕ คน พิจารณาและให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม และนำผลการสนทนากลุ่มย่อย มาพิจารณาสรุปผลเช่นเดียวกันกับการจัดกระทำข้อมูลครั้งแรก

๓.๖ การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามมาแยกวิเคราะห์ ดังนี้

การวิเคราะห์ข้อมูล ในการวิจัยในรายนี้นี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อมุ่งพัฒนากรอบแนวคิดเชิงทฤษฎี ได้กำหนดขั้นตอนในการวิเคราะห์ข้อมูล โดยมีกระบวนการดังนี้

๑. รวบรวมข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์ครั้งที่ ๑ ที่ได้จากกลุ่มเป้าหมาย จำนวน ๒๕ ท่าน ผู้วิจัยได้นำข้อความ ที่ได้จากการสัมภาษณ์มาวิเคราะห์เนื้อหา เป็นแนวโน้มในการบูรณาการหลักพุทธธรรมกับการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ ด้วยการแบ่งกลุ่ม (Categorizing) ของความคิดและเนื้อหาที่ได้จากการสัมภาษณ์เจาะลึกที่เหมือนกันให้มาอยู่กลุ่มเดียวกัน ขณะเดียวกันก็ไม่ทิ้งประเด็นความคิดที่ต่างออกไป โดยมุ่งเน้นการแบ่งกลุ่มข้อมูลใน ๓ ลักษณะ ได้แก่ ความคิดที่เหมือนกัน (Thesis) ความคิดที่ตรงข้าม (Anti-thesis) และ ความคิดแบบผสมกลมกลืน (Synthesis) และนำมาสร้างเป็นแบบการสนทนากลุ่มย่อยรอบที่ ๒ เสนอในการประชุมกลุ่มย่อยของผู้ทรงคุณวุฒิ

๒. การประมวลความรู้รวบยอด (Conceptualization) เป็นการสังเคราะห์ข้อมูล ความคิดและเนื้อหาทั้งหมดรวมเป็นประเด็นหลัก นำผลที่สรุปจากการสัมภาษณ์เสนอในที่ประชุมย่อย เพื่อให้ผู้ทรงคุณวุฒิร่วมพิจารณาวิเคราะห์ความถูกต้องยืนยันและเสนอแนะเพิ่มเติม

๓. ผู้วิจัยรวบรวมผลการประชุมมาจัดกระทำข้อมูลตามขั้นตอนอีกครั้งและสรุปผลการดำเนินการวิจัยต่อไป

บทที่ ๔

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาเรื่อง การบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม เป็นการวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และเป็น การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยใช้วิธีการเชิงพรรณนา (Descriptive Method) การศึกษาข้อมูลจากเอกสาร (Document) การสังเกต (Observation) การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) และการสนทนากลุ่มย่อย (Focused Group Discussion) ประชากรที่ศึกษา เป็นผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม จำนวน ๒๕ รูป/คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มผู้นำองค์กรท้องถิ่น เจ้าหน้าที่ปฏิบัติการอยู่ในเทศบาล กลุ่มฆราวาสที่เป็นผู้สูงอายุ จาก ๓ ชุมชน ในอำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลจะนำเสนอตามลำดับ ดังนี้

- ๔.๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์
- ๔.๒ ผลการสัมภาษณ์เชิงลึก
- ๔.๓ ผลการสนทนากลุ่มย่อย
- ๔.๔ ผลการบูรณาการหลักพุทธธรรม

สำหรับผลของการศึกษาในแต่ละส่วน มีสาระสำคัญและเนื้อหา สามารถประมวลทั้งในรูปแบบของตาราง และการวิเคราะห์บรรยาย ดังต่อไปนี้

๔.๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์

ตารางที่ ๔.๑ แสดงข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์ จำนวน ๒๕ รูป/คน เมื่อวันที่ ๑๗ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๐ ห้องประชุมปัญญาภรณ์ วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี

ชื่อ-สกุล	เพศ	อายุ	ตำแหน่ง/หน้าที่รับผิดชอบในปัจจุบัน
พระขวัญชัย สุจิตโต	ชาย	๖๑	เจ้าอาวาส
นายจำลอง พุกทอง	ชาย	๗๗	สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ
นายชูเกียรติ จูปร่าง	ชาย	๗๓	สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ
นายจรูญ กันเปลียน	ชาย	๗๓	สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ
รตต.สมคิด พูลจนะกิจ	ชาย	๖๗	ข้าราชการเกษียณ
นายดำรง รอดทอง	ชาย	๖๒	รองนายกเทศมนตรีเมืองไร่ขิง

ตารางที่ ๔.๑ (ต่อ)

ชื่อ-สกุล	เพศ	อายุ	ตำแหน่ง/หน้าที่รับผิดชอบในปัจจุบัน
นางเฉลิม เพ็ญเสวี	หญิง	๖๙	สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ
นางฮ้อยเตียง พิงสายชล	หญิง	๖๕	สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ
นางชวีพร เหมธนาม	หญิง	๗๗	สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ
นางสุวิณ คงประชา	หญิง	๗๘	สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ
นางสุวิวิ ปิ่นประชา	หญิง	๖๖	สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ
นางชั้น กรทอง	หญิง	๗๙	สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ
นางตะวัน กิจสมัย	หญิง	๖๘	สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ
นางสังเวียน แต่จิว	หญิง	๖๙	สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ
นางชั้น กรทอง	หญิง	๗๙	สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ
นางทิพวรรณ พรดิเรกลาภ	หญิง	๗๐	แม่บ้าน
นางอัมพร สุขน้อย	หญิง	๗๑	แม่บ้าน
นางสาวอร่าม เขียวบำรุงเกียรติ	หญิง	๖๕	แม่บ้าน
นางสำอางค์ อองเขาย้อย	หญิง	๖๖	แม่บ้าน
นางสาวโสภา ศุภมงคล	หญิง	๖๖	แม่บ้าน
นางพยุ่ง แยมประยูร	หญิง	๗๐	กลุ่มอาสาสมัครประจำหมู่บ้าน
นางปิ่น พุกประยงค์	หญิง	๖๓	กลุ่มอาสาสมัครประจำหมู่บ้าน
นางวิมล หาญสวัสดิ์	หญิง	๗๔	กลุ่มอาสาสมัครประจำหมู่บ้าน
นางสมคิด รุณิล	หญิง	๖๔	กลุ่มบทบาทสตรี
นางแว่นแก้ว กุณฑล	หญิง	๗๒	กลุ่มบทบาทสตรี

จากตาราง ๔.๑ พบว่าผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม จำนวน ๒๕ รูป/คน เป็นเพศชายจำนวน ๖ คน เพศหญิงจำนวน ๑๙ คน โดยผู้สูงอายุทั้งสองกลุ่มนี้มีอายุระหว่าง ๖๐-๖๕ จำนวน ๖ คน ๖๖-๗๐ จำนวน ๑๐ คน ๗๑-๗๕ จำนวน ๕ คน และ ๗๖-๘๐ จำนวน ๔ คน มีตำแหน่ง/หน้าที่รับผิดชอบในปัจจุบันเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ จำนวน ๑๒ คน แม่บ้าน จำนวน ๕ คน กลุ่มอาสาสมัครประจำหมู่บ้าน จำนวน ๓ คน กลุ่มบทบาทสตรี จำนวน ๒ คน ข้าราชการเกษียณ จำนวน ๑ คน และรองนายกเทศมนตรีเมืองไร่ขิง จำนวน ๑ คน และเจ้าอาวาส ๑ รูป

๔.๒ ผลการสัมภาษณ์เชิงลึก

ประเด็นที่ ๑ การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ด้านศีล

การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ด้านศีลพบว่า ผู้สูงอายุมาร่วมกันปฏิบัติธรรมที่วัดทุกวันพระ และวันสำคัญทางศาสนา ได้ฟังธรรม ทำจิตอาสาที่วัด และบริจาคทรัพย์ เช่น ทำบุญสร้างพระ ทำให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น เกิดสภาพจิตใจที่ดีงาม รู้จักการปล่อยวาง มีความเสียสละ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีอารมณ์เบิกบาน แจ่มใส ทำให้เกิดพลังในการช่วยเหลือผู้อื่น เมื่ออยู่บ้านผู้สูงอายุใส่บาตร อธิษฐานจิต เดินจงกรม สวดมนต์ในห้องพระ โดยมีการฝึกปฏิบัติในการรักษาศีล ๕ เป็นกิจวัตร ประจำทุกวัน ส่วนศีล ๘ ปฏิบัติเฉพาะวันพระ มีการดูแลและใส่ใจสุขภาพร่างกาย ความสะอาดของตนเอง ด้วยการรักษาจากทีมแพทย์พื้นบ้าน ซึ่งคอยดูแลสุขภาพ ความเจ็บปวดร่างกาย ตลอดทั้งความเป็นอยู่ในชีวิตประจำวัน และเข้าร่วมจัดกิจกรรมกับครอบครัว ในการทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีไปเกี่ยวกับลูกหลาน ทำให้มีความสุข ฝึกการทำอาหารชีวจิต ใช้ธรรมชาติบำบัดรักษาโรค มีการนำภูมิปัญญาท้องถิ่น สอนการทำอาหารสุขภาพ เช่น อาหารพื้นบ้าน โดยเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ที่ชุมชนของตนจัดขึ้นอย่างสม่ำเสมอ

จากการสัมภาษณ์ครั้งนี้สรุปได้ว่า ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่กล่าวว่า การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ด้านศีล พบว่า ผู้สูงอายุมาร่วมกันปฏิบัติธรรมที่วัดทุกวันพระ และวันสำคัญทางศาสนา ได้ฟังธรรม ทำจิตอาสาที่วัด และบริจาคทรัพย์ เช่น ทำบุญสร้างพระ เมื่ออยู่บ้านผู้สูงอายุใส่บาตร อธิษฐานจิต เดินจงกรม สวดมนต์ในห้องพระ โดยมีการฝึกปฏิบัติในการรักษาศีล ๕ เป็นกิจวัตร ประจำทุกวัน ส่วนศีล ๘ ปฏิบัติเฉพาะวันพระ ทำให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น เกิดสภาพจิตใจที่ดีงาม รู้จักการปล่อยวาง มีความเสียสละ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีอารมณ์เบิกบาน แจ่มใส ทำให้เกิดพลังในการช่วยเหลือผู้อื่น มีการดูแลและใส่ใจสุขภาพร่างกาย ความสะอาดของตนเอง ด้วยการรักษาจากทีมแพทย์พื้นบ้าน ซึ่งคอยดูแลสุขภาพ ความเจ็บปวดร่างกาย ตลอดทั้งความเป็นอยู่ในชีวิตประจำวัน มีการฝึกทำอาหารชีวจิต ใช้ธรรมชาติบำบัดรักษาโรค มีการนำภูมิปัญญาท้องถิ่น มาสอนการทำอาหารสุขภาพ เช่น อาหารพื้นบ้าน โดยเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ที่ชุมชนของตนจัดขึ้นอย่างสม่ำเสมอ ทั้งยังได้เข้าร่วมจัดกิจกรรมกับครอบครัว ในการทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี การได้ไปเกี่ยวกับลูกหลาน ทำให้มีความสุข

ประเด็นที่ ๒ การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ด้านสมาธิ

การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ด้านสมาธิ พบว่า ผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ได้รับความรู้ด้านสมาธิจากทางชมรมผู้สูงอายุ และการฝึกปฏิบัติที่วัด นำกลับมาปฏิบัติที่บ้าน ด้วยการฝึกสมาธิสวดมนต์ ช่วงเช้า ช่วงเย็น และก่อนนอนทุกวัน ผลจากการฝึกด้านสมาธิ ตั้งจิตอธิษฐาน ฝึกจิตให้สงบ ทำให้มีความสุข ปล่อยวาง ทำแล้วรู้สึกสบายใจ มีสมาธิ และความจำที่ดี การเข้าร่วมกิจกรรมปฏิสัมพันธ์ ทำให้ได้กำลังใจจากครอบครัว เช่น ครอบครัว เพื่อนสนิท ฝึกจิตให้เข้มแข็งให้สามารถควบคุมตนเองได้ เพื่อไม่ต้องกังวลกับครอบครัว และทำให้ฟังคนในครอบครัวมากขึ้น มีการจัดกิจกรรมการฟื้นฟูสุขภาพด้านจิตใจและสังคมของผู้สูงอายุควบคู่กัน ได้แก่ การอบรมจิตให้สงบมั่นคงเป็นสมาธิ

จากการสัมภาษณ์ครั้งนี้สรุปได้ว่า ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่กล่าวว่า การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ด้านสมาธิ ผู้สูงอายุได้รับความรู้ด้านสมาธิจากทางชมรมผู้สูงอายุ และการฝึกปฏิบัติที่วัด แล้วนำกลับมาปฏิบัติที่บ้าน ด้วยการฝึกสมาธิ สวดมนต์ ในช่วงเช้า ช่วงเย็น และก่อนนอนทุกวัน มีการจัดกิจกรรมการฟื้นฟูสุขภาพด้านจิตใจ และสังคม ของผู้สูงอายุควบคู่กัน ได้แก่ การอบรมจิตให้สงบมั่นคงเป็นสมาธิ ผลจากการฝึกด้านสมาธิ ตั้งจิตอธิษฐาน ฝึกจิตให้สงบ ทำให้มีความสุข ปล่อยวาง ทำแล้วรู้สึกสบายใจ มีสมาธิ และความจำที่ดี การเข้าร่วมกิจกรรมปฏิสัมพันธ์ ทำให้ได้กำลังใจจากคนรอบข้าง เช่น ครอบครัว เพื่อนสนิท ได้ฝึกจิตให้เข้มแข็งจนสามารถควบคุมตนเองได้ เพื่อให้ไม่ต้องกังวลกับครอบครัว และทำให้ฟังคนในครอบครัวมากขึ้น

ประเด็นที่ ๓ การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ด้านปัญญา

การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ด้านปัญญา พบว่า ผู้สูงอายุมีการฝึกให้ดำรงตนอยู่ในความไม่ประมาท ไม่ลุ่มหลงมัวเมา รู้เท่าทันรู้สึกสบายใจ มีสติอยู่กับตัวเอง ไม่ไปว่าร้ายคนอื่น ไม่ว่านุ่นใจ ไม่คิดมาก มีความรู้ ความเข้าใจในตัวเอง การเห็นในสิ่งที่เป็นจริงทำให้มีความสุขที่แท้จริง ด้วยการเสพบริโภค การใช้สอยด้วยปัญญา และฝึกปฏิบัติตนให้เกิดปัญญาแจ่มแจ้ง การให้รู้จักการสื่อสาร เพื่อจูงใจ และชักนำในการพัฒนา และสร้างสรรค์ มีการจัดพระมาเทศน์สอนให้กับชุมชน การฝึกสมาธิ และปัญญาจะช่วยพัฒนาจิตใจทำให้เข้าใจความเป็นจริงของธรรมชาติ เห็นคุณค่าของชีวิตอื่น และสิ่งอื่น การนั่งสมาธิทำให้เรามีสติ ใจเย็น มีเหตุผลมากขึ้น สมองปลอดโปร่ง สภาพจิตใจดีขึ้นสงบขึ้น มีเพื่อนคุยเวลามาวัดเพราะเป็นวัยเดียวกัน เพราะอยู่บ้านลูกไม่ค่อยได้คุยด้วย มีเหตุมีผล ระวังฟังคนอื่นมากขึ้น ไม่ว่าจะร้ายคนอื่น มีการระงับจิตใจไม่ให้โกรธ เริ่มฟังลูกพูดบ้างน้อยใจกับลูกหลานน้อยลง

จากการสัมภาษณ์ครั้งนี้สรุปได้ว่า ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่กล่าวว่า การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ด้านปัญญา ผู้สูงอายุมีการฝึกให้ดำรงตนอยู่ในความไม่ประมาท ไม่ลุ่มหลงมัวเมา รู้เท่าทัน รู้สึกสบายใจ มีสติอยู่กับตัวเอง ไม่ไปว่าร้ายคนอื่น ไม่ว่านุ่นใจ ไม่คิดมาก มีความรู้ ความเข้าใจในตัวเอง การเห็นในสิ่งที่เป็นจริงทำให้มีความสุขที่แท้จริง ด้วยการเสพบริโภค การใช้สอยด้วยปัญญา และฝึกปฏิบัติตนให้เกิดปัญญาแจ่มแจ้ง การให้รู้จักการสื่อสาร เพื่อจูงใจ และชักนำในการพัฒนา และสร้างสรรค์ มีการจัดพระมาเทศน์สอนให้กับชุมชน การฝึกสมาธิ และปัญญาจะช่วยพัฒนาจิตใจ ทำให้เข้าใจความเป็นจริงของธรรมชาติ เห็นคุณค่าของชีวิตอื่น และสิ่งอื่น การนั่งสมาธิทำให้มีสติ ใจเย็น มีเหตุผลมากขึ้น สมองปลอดโปร่ง สภาพจิตใจดีขึ้นสงบขึ้น มีเพื่อนคุยเวลามาวัดเพราะเป็นวัยเดียวกัน เนื่องจากอยู่บ้านลูกไม่ค่อยได้คุยด้วย มีเหตุมีผล ระวังฟังคนอื่นมากขึ้น ไม่ว่าจะร้ายคนอื่น มีการระงับจิตใจไม่ให้โกรธ เริ่มฟังลูกพูดบ้างน้อยใจกับลูกหลานน้อยลง

ประเด็นที่ ๔ และข้อเสนอแนะอื่นๆ กิจกรรมบูรณาการหลักพุทธธรรม ในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม

กิจกรรมบูรณาการหลักพุทธธรรม ในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม พบว่า มีการสร้างสวนสุขภาพเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุใน

ชุมชนให้ผู้สูงอายุได้มาร่วมกิจกรรมด้วยกัน ประกอบด้วย สนามออกกำลังกาย สนามเด็กเล่น ลานกิจกรรม การจัดกิจกรรมต่างๆ ได้แก่ การร่วมกันปลูกต้นไม้ในชุมชน การออกกำลังกาย จัดกิจกรรมสร้างสายใยสัมพันธ์ร่วมกันทุกกลุ่มอายุในชุมชน โดยการหาเงินทุนสนับสนุนจากภาครัฐหรือเอกชน มีการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพกายจิตใจสังคม และจิตวิญญาณ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจิตใจ สังคม ได้แก่ หน่วยแพทย์เคลื่อนที่ บริการให้คำปรึกษาด้านจิตใจ ตรวจวัดความดัน ตรวจฟัน การเจาะเลือด ตรวจสมองให้ผู้สูงอายุทุกเดือน หานักปราชญ์ หรือผู้รู้ในชุมชน วิทยากรมาจัดกิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับการรักษาสุขภาพกายและจิตใจ จัดกิจกรรมสุขภาวะแบบองค์รวมคือ การมีสุขภาพดี คุณภาพชีวิตที่ดี อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และการดำเนินชีวิตแบบพอเพียง ในการจัดกิจกรรมกลุ่ม เสนอแนะว่าควรแยกผู้สูงอายุเป็นกลุ่ม ช่วงอายุ ๖๐-๗๐ ปี ,ช่วงอายุ ๗๐-๘๐ ปี และช่วงอายุ ๘๐-๙๐ ปีเพราะสุขภาพร่างกายต่างกัน การจัดกิจกรรมด้านศาสนาโดยนิมนต์พระมา สอนธรรมะการฟังและสนทนาธรรมจากนักบวชจัดปฏิบัติธรรมรักษาศีลที่วัดทุกวันพระ สวดมนต์ การทำบุญตักบาตรและมาปฏิบัติธรรมร่วมกันจิตอาสาที่วัด และการถือศีลปฏิบัติธรรมในโอกาสพิเศษต่างๆร่วมกัน ควรมีการเปิดห้องสวดมนต์ หรือห้องทำสมาธิ ในโรงพยาบาล ระหว่างรอแพทย์ตรวจ การจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุพึ่งตนเองจนเป็นที่พึ่งของคนอื่นได้ กิจกรรมที่สร้างสรรค์ดีงาม เกื้อกูลกัน แก้ไขปัญหา พัฒนาตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อม องค์กรชุมชนจัดตั้งศูนย์ดูแลสุขภาพเด็กวัยเตาะแตะ (๐-๓ ปี) โดยมีผู้อยู่ในวัยก่อนสูงอายุ หรือผู้สูงอายุที่มีความพร้อมดูแล เพื่อการแสดงคุณค่า และมีการอยู่ร่วมกันอย่างมีคุณภาพของทรัพยากรในชุมชน

จากการสัมภาษณ์ครั้งนี้สรุปได้ว่า ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่กล่าวว่า กิจกรรมบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ประกอบด้วย มีการสร้างสวนสุขภาพเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนให้ผู้สูงอายุได้มาร่วมกิจกรรมด้วยกัน ประกอบด้วย สนามออกกำลังกาย สนามเด็กเล่น ลานกิจกรรม การจัดกิจกรรมต่างๆ ได้แก่ การร่วมกันปลูกต้นไม้ในชุมชน การออกกำลังกาย จัดกิจกรรมสร้างสายใยสัมพันธ์ร่วมกันทุกกลุ่มอายุในชุมชน โดยการหาเงินทุนสนับสนุนจากภาครัฐหรือเอกชน มีการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจิตใจ สังคม ได้แก่ หน่วยแพทย์เคลื่อนที่ บริการให้คำปรึกษาด้านจิตใจ ตรวจวัดความดัน ตรวจฟัน การเจาะเลือด ตรวจสมองให้ผู้สูงอายุทุกเดือน การจัดหานักปราชญ์ หรือผู้รู้ในชุมชน เป็นวิทยากรเพื่อจัดกิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับการรักษาสุขภาพกายและจิตใจ จัดกิจกรรมสุขภาวะแบบองค์รวมคือ การมีสุขภาพดี คุณภาพชีวิตที่ดี อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และการดำเนินชีวิตแบบพอเพียง การจัดกิจกรรมด้านศาสนาโดยนิมนต์พระมาสอนธรรมะการฟังและสนทนาธรรมจากนักบวช จัดปฏิบัติธรรมรักษาศีลที่วัดทุกวันพระ สวดมนต์ การทำบุญ ตักบาตรและมาปฏิบัติธรรมร่วมกัน การทำจิตอาสาที่วัด และการถือศีลปฏิบัติธรรมในโอกาสพิเศษต่างๆร่วมกัน ควรมีการเปิดห้องสวดมนต์ หรือห้องทำสมาธิ ในโรงพยาบาล ระหว่างรอแพทย์ตรวจ การจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุพึ่งตนเองจนเป็นที่พึ่งของคนอื่นได้ กิจกรรมที่สร้างสรรค์ดีงาม เกื้อกูลกัน แก้ไขปัญหา พัฒนาตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อม องค์กรชุมชนจัดตั้งศูนย์ดูแลสุขภาพเด็กวัยเตาะแตะ (๐-๓ ปี) โดยมีผู้อยู่ในวัยก่อนสูงอายุ หรือผู้สูงอายุที่มีความพร้อมดูแล เพื่อการแสดงคุณค่า ในการอยู่ร่วมกันอย่างมีคุณภาพของทรัพยากรในชุมชน

ในการจัดกิจกรรมกลุ่มนั้น มีข้อเสนอแนะว่าควรแยกผู้สูงอายุเป็นกลุ่ม ช่วงอายุ ๖๐-๗๐ ปี , ช่วงอายุ ๗๐-๘๐ปี และช่วงอายุ ๘๐-๙๐ ปี เพราะสุขภาพร่างกายต่างกัน

๔.๓ ผลการสนทนากลุ่มย่อย

ตารางที่ ๔.๒ ข้อมูลทั่วไปของผู้ทรงคุณวุฒิเข้าร่วมการสนทนากลุ่มย่อย เมื่อวันที่ ๖ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๐ จำนวน ๑๕ รูป/คน วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี

ชื่อ-สกุล	เพศ	อายุ	ตำแหน่ง	สังกัด	ระดับการศึกษา
พระมหาฉัตรชัย สุนตตชโย , ผศ.ดร.	ชาย	๔๕	อาจารย์มหาวิทยาลัย	มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย	ปริญญาเอก
พระมหามหวินทร์ ปรีสุตโตโม, ผศ.ดร.	ชาย	๕๑	อาจารย์มหาวิทยาลัย	มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย	ปริญญาเอก
พระปลัดสมชาย ปโยโค,ดร.	ชาย	๕๐	อาจารย์มหาวิทยาลัย	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย	ปริญญาเอก
ดร.อุบล วุฒิพรโสภณ	ชาย	๕๔	อาจารย์มหาวิทยาลัย	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย	ปริญญาเอก
นายชนกฤษ รัชตศิริกุล	ชาย	๕๘	อาจารย์มหาวิทยาลัย	มหาวิทยาลัยมหิดล	ปริญญาโท
พระมหาพุมิแพน ปัญญาธิโร	ชาย	๕๘	พระภิกษุ	วัดไร่ขิง	ปริญญาโท
พระปลัดสามารถ ธมมธำโร	ชาย	๕๒	พระภิกษุ	วัดไร่ขิง	ปริญญาโท
นายนิวัฒน์ หิรัญ	ชาย	๖๒	พนักงานเทศบาล	เทศบาลตำบลบางกระทึก	ปริญญาโท
นายจักรชัย พลโพธิ์ทอง	ชาย	๕๐	พนักงานเทศบาล	เทศบาลตำบลบางกระทึก	ปริญญาตรี
นายเสียยศ บรรพกาญจน	ชาย	๕๔	พนักงานอบต.	องค์การบริหารส่วนตำบลท่าตลาด	ปริญญาตรี
นายวิชา วัฒนสังข์สิทธิ์	ชาย	๕๗	นายกเทศมนตรี	องค์การบริหารส่วนตำบลท่าตลาด	ปริญญาตรี
นายจำรัส ตั้งตระกูลธรรม	ชาย	๕๗	นายกเทศมนตรี	เทศบาลเมืองไร่ขิง	ปริญญาตรี
นางวัลลา คงธรรม	หญิง	๖๓	ข้าราชการบำนาญ	สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน	ปริญญาโท
นางสาวสุนันทา เอ้าเจริญ	หญิง	๕๓	พยาบาลวิชาชีพ	โรงพยาบาลเมตตาประชารัฐ	ปริญญาโท
นางสุวารี จิตต์บรรจง	หญิง	๕๒	พยาบาลวิชาชีพ	โรงพยาบาลเมตตาประชารัฐ	ปริญญาตรี

จากตาราง ๔.๒ พบว่าผู้ทรงคุณวุฒิที่เข้าร่วมการสนทนากลุ่มย่อย Focused Group Discussion) จำนวนทั้งสิ้น ๑๕ รูป/คน เป็นเพศชายจำนวน ๑๒ คน เป็นเพศหญิงจำนวน ๓ คน โดยผู้เชี่ยวชาญกลุ่มนี้ มีอายุระหว่าง ๔๐-๔๕ จำนวน ๑ รูป ๔๖-๕๐ จำนวน ๓ คน ๕๑-๕๕ จำนวน ๖ คน ๕๖-๖๐ จำนวน ๓ คน และ ๖๑-๖๕ จำนวน ๒ คน โดยมีตำแหน่งเป็นอาจารย์มหาวิทยาลัย จำนวน ๕ รูป/คน เป็นนายกเทศมนตรี ๒ คน พยาบาลวิชาชีพ ๒ คน เป็นพนักงานเทศบาลหรือองค์การบริหารส่วนตำบล ๒ คน เป็นพระภิกษุ ๒ รูป เป็นปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล ๑ คน และข้าราชการบำนาญ ๑ คน โดยอยู่ในสังกัดมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ๒ รูป มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒ รูป/คน มหาวิทยาลัยมหิดล ๑ คน วัดไร่ขิง ๒ รูป องค์การบริหารส่วนตำบลท่าตลาด ๓ คน โรงพยาบาลเมตตาประชารัฐ ๒ คน เทศบาลเมืองไร่ขิง ๑ คน เทศบาลตำบลบางกระทึก ๑ คน สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ๑ คน ซึ่งมีระดับการศึกษาปริญญาเอก ๔ รูป/คน ปริญญาโท ๕ คน ปริญญาตรี ๖ คน

ได้ทำการสนทนากลุ่มย่อย(Focused Group Discussion) เมื่อวันที่ ๖ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๐ เวลา ๑๓.๓๐ น. - ๑๖.๓๐ น. วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี

ประเด็นที่ ๑ การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ด้านศีล

จากการสนทนากลุ่มย่อยครั้งนี้สรุปได้ว่า การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ควรมีการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ด้านศีล ผู้สูงอายุได้มาร่วมกันปฏิบัติธรรมที่วัดทุกวันพระ และวันสำคัญทางศาสนา ใส่บาตร ฟังธรรม ทำจิตอาสาที่วัด และบริจาคทรัพย์ เช่น ทำบุญสร้างพระ ทำให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น เกิดจิตใจที่ดีงาม รู้จักปล่อยวาง มีความเสียสละเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีอารมณ์เบิกบาน แจ่มใส ทำให้เกิดพลังในการช่วยเหลือผู้อื่น ในขณะที่อยู่บ้านก็ใส่บาตร อธิษฐานจิต เติบงกรรม สวดมนต์ในห้องพระ โดยมีการฝึกปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน คือ รักษาศีล ๕ ส่วนศีล ๘ ปฏิบัติเฉพาะวันพระ มีการดูแลและใส่ใจสุขภาพร่างกาย ความสะอาด การรักษาแพทย์พื้นบ้าน ซึ่งดูแลความเจ็บปวดร่างกาย และความเป็นอยู่ในชีวิตประจำวัน ได้รับการตรวจสุขภาพตามหมอนัด หรือทุกๆปีการจัดทำไลน์กลุ่มผู้สูงอายุ เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเอง และแจ้งกิจกรรมร่วมกัน ร่วมกิจกรรมกับครอบครัวในการทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี การไปเที่ยวกับลูกหลาน ทำให้มีความสุข ใช้ธรรมชาติบำบัดรักษาโรค องค์กรชุมชนนำภูมิปัญญาท้องถิ่นมาสอนการทำอาหารสุขภาพ เช่น อาหารพื้นบ้าน อาหารชีวจิต ได้ร่วมกิจกรรมต่างๆที่ชุมชนจัดขึ้น มีการเรียนรู้ตลอดชีวิต ใช้ชีวิตอย่างไม่โดดเดี่ยว

ประเด็นที่ ๒ การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ด้านสมาธิ

จากการสนทนากลุ่มย่อยครั้งนี้สรุปได้ว่า การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ด้านสมาธิ ได้รับความรู้ ด้านสมาธิจากทางชมรมผู้สูงอายุ การฝึกปฏิบัติที่วัด กลับมาปฏิบัติที่บ้าน ด้วยการฝึกสมาธิ สวดมนต์ ช่วงเช้า ช่วงเย็น และก่อนนอนทุกวัน ผลจากการฝึกด้านสมาธิ ตั้งจิตอธิษฐาน ฝึกจิตให้สงบ ทำให้มีความสุข ปล่อยวาง ทำแล้วรู้สึก

สบายใจ มีสมาธิ และความจำที่ดี มีการจัดกิจกรรมปฏิสัมพันธ์ของกลุ่มผู้สูงอายุ การได้กำลังใจจากคนรอบข้าง เช่น ครอบครัว เพื่อนสนิท เพื่อฝึกจิตใจให้เข้มแข็งจนสามารถควบคุมตนเองได้ เพื่อไม่ต้องกังวลกับครอบครัว และทำให้ฟังคนในครอบครัวมากขึ้น มีการจัดกิจกรรมการฟื้นฟูสุขภาพด้านจิตใจ และสังคม ของผู้สูงอายุควบคู่กัน ได้แก่ การอบรมจิตใจให้สงบมั่นคง เป็นสมาธิ ดำเนินการจัดกิจกรรมฝึกสมาธิตามความเหมาะสมของสภาพร่างกายผู้สูงอายุ ยืน เดิน นั่ง สงบจิตตั้งมั่นอยู่ในนิรณัน ๕ ได้แก่ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจะ กุกกัจจะ วิจิกิจฉา มีการจัดกิจกรรมให้พระไปเยี่ยมผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ที่บ้าน และการกิจกรรมเสริมสร้างแนวสมัยใหม่ เช่น โยคะ ไทเก๊ก ร้องเพลง วาดภาพ ปลูกต้นไม้

ประเด็นที่ ๓ การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ด้านปัญญา

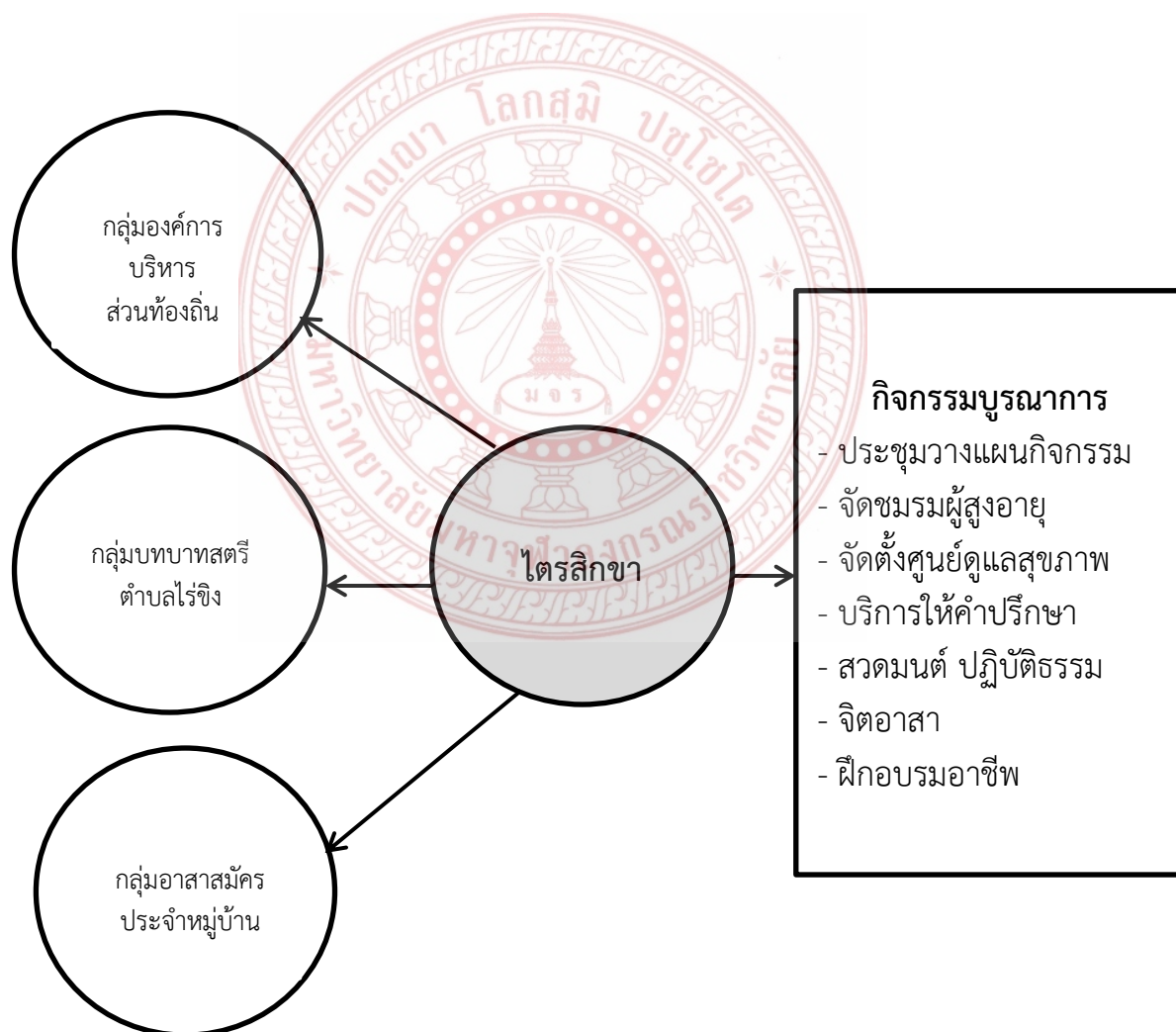
จากการสนทนากลุ่มย่อยครั้งนี้สรุปได้ว่า การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม (ด้านปัญญา) มีการฝึกให้ดำรงตนอยู่ในความไม่ประมาท ไม่ลุ่มหลง มัวเมา รู้เท่าทัน รู้สึกสบายใจ มีสติอยู่กับตัวเอง ไม่ไปว่าร้ายคนอื่น ไม่ว่าจะุ่นใจ ไม่คิดมาก มีความรู้ความเข้าใจในตัวเอง การเห็นในสิ่งที่เป็จริง ทำให้มีความสุขที่แท้จริง มีการบริโภค การใช้สอยอย่างรู้เท่าทันด้วยปัญญา และฝึกปฏิบัติตน ให้เกิดปัญญาแจ่มแจ้ง ให้รู้จักการสื่อสารเพื่อจูงใจ และชักนำในการพัฒนาและสร้างสรรค์ มีการจัดพระมาเทศน์สอนให้กับชุมชน เพื่อให้คลายความทุกข์ที่มีอยู่ มีกิจกรรมช่วยพัฒนาจิตใจ ทำให้เข้าใจ ความเป็นจริงของธรรมชาติ เห็นคุณค่าของชีวิตอื่น และสิ่งอื่น การนั่งสมาธิทำให้เรามีสติ ใจเย็น มีเหตุผลมากขึ้น สมองปลอดโปร่ง สภาพจิตใจดีขึ้นสงบขึ้น มีเหตุมีผล รับฟังคนอื่นมากขึ้น ไม่ว่าจะร้ายคนอื่น มีการระงับจิตใจไม่ให้โกรธ เริ่มฟังลูกพูดบ้าง น้อยใจกับลูกหลานน้อยลง การตัด การละ การปลง การปล่อยวางอารมณ์ ฝึกผู้ฟังธรรมะให้เป็นผู้นำ และเตรียมเอกสาร เพื่อนำธรรมะไปเผยแพร่ต่อไป

ประเด็นที่ ๔ และข้อเสนอแนะอื่นๆ กิจกรรมที่บูรณาการหลักพุทธธรรม ในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม

จากการสนทนากลุ่มย่อยครั้งนี้สรุปได้ว่า กิจกรรมที่บูรณาการหลักพุทธธรรม ในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ประกอบด้วย การสร้างสวนสุขภาพ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน ให้ผู้สูงอายุได้มาร่วมกิจกรรมด้วยกัน มีสนามออกกำลังกาย สนามเด็กเล่น ลานกิจกรรม จัดกิจกรรมต่างๆ ได้แก่ การร่วมกันปลูกต้นไม้ในชุมชน การออกกำลังกาย จัดกิจกรรมสร้างสายใยสัมพันธ์ร่วมกันทุกกลุ่มอายุในชุมชน โดยหาเงินทุนสนับสนุนจากภาครัฐหรือเอกชน ชุมชนจัดตั้งศูนย์ดูแลสุขภาพ เด็กวัยเตาะแตะ (๐-๓ ปี) โดยผู้อยู่ในวัยก่อนสูงอายุ หรือผู้สูงอายุที่มีความพร้อม เพื่อการแสดงคุณค่าและมีการอยู่ร่วมกันอย่างมีคุณภาพของทรัพยากรในชุมชน มีการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ สังคม ได้แก่ หน่วยแพทย์เคลื่อนที่ บริการให้คำปรึกษาด้านจิตใจ ตรวจวัดความดัน ตรวจฟัน การเจาะเลือด ตรวจสมองให้ผู้สูงอายุทุกเดือน หานักปราชญ์ หรือผู้รู้ในชุมชน วิทยากรมาจัดกิจกรรมให้ความรู้ เกี่ยวกับการรักษาสุขภาพกาย และจิตใจ จัดกิจกรรมสุขภาพแบบองค์รวม คือ การมีสุขภาพดี คุณภาพชีวิตที่ดี อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และการ

ดำเนินชีวิตแบบพอเพียง จัดกิจกรรมด้านศาสนา โดยนิมนต์พระมาสอนธรรมะ การฟังและสนทนาธรรมจากนักบวช จัดปฏิบัติธรรมรักษาศีลที่วัดทุกวันพระ สวดมนต์ การทำบุญตักบาตรและมาปฏิบัติธรรมร่วมกัน จิตอาสาที่วัด และการถือศีลปฏิบัติธรรม ในโอกาสพิเศษต่างๆร่วมกัน เปิดห้องสวดมนต์หรือห้องทำสมาธิ ในโรงพยาบาล ระหว่างรอแพทย์ตรวจ จัดกิจกรรมศูนย์สามวัยใจเกินร้อยให้ผู้สูงอายุพึ่งตนเองจนเป็นที่พึ่งของคนอื่นได้ เช่น การเย็บปักถักร้อย การทำขนมไทย การร้อยพวงมาลัย การซ่อมแซมเสื้อผ้า กิจกรรมที่สร้างสรรค์ดีงาม เกื้อกูลกัน แก้ไขปัญหา พัฒนาตนเองสังคม และสิ่งแวดล้อม ในการจัดกิจกรรมกลุ่มนั้น มีข้อเสนอแนะว่าควรแยกผู้สูงอายุเป็นกลุ่มช่วงอายุ ๖๐-๗๐ ปี, ช่วงอายุ ๗๐-๘๐ ปี และช่วงอายุ ๘๐-๙๐ ปี เพราะสุขภาพร่างกายต่างกัน

๔.๔ ผลการบูรณาการหลักพุทธธรรม



แผนภูมิที่ ๔.๑ แสดงการบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม

สรุปผลโดยภาพรวม ผู้วิจัยพบว่า การบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม กลุ่มองค์การบริหารส่วนท้องถิ่น กลุ่มบทบาทสตรี ตำบลไร่ขิงและกลุ่มอาสาสมัครประจำหมู่บ้าน ใช้หลักธรรมไตรสิกขา(ศีล สมาธิ ปัญญา) นำมาประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม เนื่องด้วย การบูรณาการ เป็นการนำสิ่งที่แยกกันมาเชื่อมผสมประสานรวมเข้าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันจนเกิดองค์รวม ที่มีความสัมพันธ์กัน เป็นกระบวนการหรือการปฏิบัติเกี่ยวกับการทำให้ชีวิตมีความสมดุล

ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่กล่าวว่า กิจกรรมที่บูรณาการหลักพุทธธรรม ในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม กลุ่ม ประกอบด้วย การสร้างสวนสุขภาพ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน ให้ผู้สูงอายุได้มาร่วมกิจกรรมด้วยกัน มีสนามออกกำลังกาย สนามเด็กเล่น ลานกิจกรรม จัดกิจกรรมต่างๆ ได้แก่ การร่วมกันปลูกต้นไม้ในชุมชน การออกกำลังกาย จัดกิจกรรมสร้างสายใยสัมพันธ์ร่วมกันทุกกลุ่มอายุในชุมชน โดยหาเงินทุนสนับสนุนจากภาครัฐหรือเอกชน ชุมชนจัดตั้งศูนย์ดูแลสุขภาพ เด็กวัยเตาะแตะ (๐-๓ ปี) โดยผู้อยู่ในวัยก่อนสูงอายุ หรือผู้สูงอายุที่มีความพร้อม เพื่อแสดงถึงคุณค่าและการอยู่ร่วมกันอย่างมีคุณภาพของทรัพยากรในชุมชน มีการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ สังคม ได้แก่ หน่วยแพทย์เคลื่อนที่ บริการให้คำปรึกษาด้านจิตใจ ตรวจวัดความดัน ตรวจฟัน การเจาะเลือด ตรวจสมองให้ผู้สูงอายุทุกเดือน หานักปราชญ์ หรือผู้รู้ในชุมชน วิทยากรมาจัดกิจกรรมให้ความรู้ เกี่ยวกับการรักษาสุขภาพกาย และจิตใจ จัดกิจกรรมสุขภาพแบบองค์รวม คือ การมีสุขภาพดี คุณภาพชีวิตที่ดี อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และการดำเนินชีวิตแบบพอเพียง จัดกิจกรรมด้านศาสนา โดยนิมนต์พระมาสอนธรรมะ การฟังและสนทนาธรรมจากนักบวช จัดปฏิบัติธรรมรักษาศีลที่วัดทุกวันพระ สวดมนต์ การทำบุญตักบาตรและมาปฏิบัติธรรมร่วมกัน จิตอาสาที่วัด และการถือศีลปฏิบัติธรรม ในโอกาสพิเศษต่างๆร่วมกัน เปิดห้องสวดมนต์ หรือห้องทำสมาธิ ในโรงพยาบาล ระหว่างรอแพทย์ตรวจ จัดกิจกรรมศูนย์สามวัยใจเกินร้อย ให้ผู้สูงอายุ ฟังตนเองจนเป็นที่ฟังของคนอื่นได้ เช่น การเย็บปักถักร้อย การทำขนมไทย การร้อยพวงมาลัย การซ่อมแซมเสื้อผ้า กิจกรรมที่สร้างสรรค์ดีงาม เกื้อกูลกัน แก้ไขปัญหา พัฒนาตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อม โดยกิจกรรมที่ได้จากการบูรณาการ ประกอบด้วย การประชุมวางแผนกิจกรรม จัดชมรมผู้สูงอายุ จัดตั้งศูนย์ดูแลสุขภาพ บริการให้คำปรึกษา สวดมนต์ ปฏิบัติธรรม จิตอาสา และฝึกอบรมอาชีพ ในการจัดกิจกรรมกลุ่มนั้น มีข้อเสนอแนะว่าควรแยกผู้สูงอายุเป็นกลุ่ม ช่วงอายุ ๖๐-๗๐ ปี ,ช่วงอายุ ๗๐-๘๐ ปี และช่วงอายุ ๘๐-๙๐ ปี เพราะสุขภาพร่างกายต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ ที่เข้าร่วมการสนทนากลุ่มย่อย ไปในทางเดียวกัน

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัย การอภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยเรื่อง การบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม โดยการศึกษาที่มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ ดังนี้ (๑) เพื่อศึกษากระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม (๒) เพื่อศึกษากิจกรรมที่บูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม และ(๓) เพื่อเสนอการบูรณาการหลักพุทธธรรมกับการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเอกสาร(Documentary Research) และเป็น การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ใช้วิธีการเชิงพรรณนา (Descriptive Method) โดยการศึกษาข้อมูลจากเอกสาร (Document) การสังเกต (Observation) สัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) และการสนทนากลุ่มย่อย (Focused Group Discussion) โดยมุ่งจะศึกษาเรื่อง การบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม

ผลการวิจัยสามารถสรุปผล อภิปรายผล และมีข้อเสนอแนะดังนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๑.๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์

๕.๑.๒ ผลการสัมภาษณ์เชิงลึก

๕.๑.๓ ผลการสนทนากลุ่มย่อย

๕.๒ การอภิปรายผล

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาเรื่อง การบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม สรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

๕.๑.๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์

ผู้ให้สัมภาษณ์ทั้งหมด จำนวน ๒๕ รูป/คน เป็นเพศชายจำนวน ๖ คน เพศหญิงจำนวน ๑๙ คน โดยผู้สูงอายุทั้งสองกลุ่มนี้ มีอายุระหว่าง ๖๐-๖๕ จำนวน ๖ คน ๖๖-๗๐ จำนวน ๑๐ คน ๗๑-๗๕ จำนวน ๕ คน และ ๗๖-๘๐จำนวน ๔ คน มีตำแหน่ง/หน้าที่รับผิดชอบในปัจจุบันเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ จำนวน ๑๒ คนแม่บ้าน จำนวน ๕ คน กลุ่มอาสาสมัครประจำหมู่บ้าน จำนวน ๓ คน กลุ่มบทบาทสตรี จำนวน ๒ คน ข้าราชการเกษียณ จำนวน ๑ คน และรองนายกเทศมนตรีเมืองไร่ขิง จำนวน ๑ คน และเจ้าอาวาส ๑ รูป

๕.๑.๒ ผลการสัมภาษณ์เชิงลึก

ประเด็นที่ ๑ การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ด้านศีล พบว่า ผู้สูงอายุมาร่วมกันปฏิบัติธรรมที่วัดทุกวันพระ และวันสำคัญทางศาสนา ได้ฟังธรรม ทำจิตอาสาที่วัด และบริจาคทรัพย์ เช่น ทำบุญสร้างพระ ทำให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น เกิดสภาพจิตใจที่ดีงาม รู้จักการปล่อยวาง มีความเสียสละ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีอารมณ์เบิกบาน แจ่มใส ทำให้เกิดพลังในการช่วยเหลือผู้อื่น เมื่ออยู่บ้านผู้สูงอายุใส่บาตร อธิษฐานจิต เติมน้ำมัน สวดมนต์ในห้องพระ โดยมีการฝึกปฏิบัติในการรักษาศีล ๕ เป็นกิจวัตร ประจำทุกวัน ส่วนศีล ๘ ปฏิบัติเฉพาะวันพระ มีการดูแลและใส่ใจสุขภาพร่างกาย ความสะอาดของตนเอง และด้วยการรักษาจากทีมแพทย์พื้นบ้าน ซึ่งคอยดูแลสุขภาพ ความเจ็บปวดร่างกาย ตลอดทั้งความเป็นอยู่ในชีวิตประจำวัน และเข้าร่วมจัดกิจกรรมกับครอบครัว ในการทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีไปเกี่ยวกับลูกหลาน ทำให้มีความสุข ฝึกการทำ อาหารชีวจิต ใช้ธรรมชาติบำบัดรักษาโรค มีการนำภูมิปัญญาท้องถิ่น สอนการทำอาหารสุขภาพ เช่น อาหารพื้นบ้าน โดยเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ที่ชุมชนของตนจัดขึ้นอย่างสม่ำเสมอ

จากการสัมภาษณ์ครั้งนี้สรุปได้ว่า ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ด้านศีล พบว่า ผู้สูงอายุมาร่วมกันปฏิบัติธรรมที่วัดทุกวันพระ และวันสำคัญทางศาสนา ได้ฟังธรรม ทำจิตอาสาที่วัด และบริจาคทรัพย์ เช่น ทำบุญสร้างพระ เมื่ออยู่บ้านผู้สูงอายุใส่บาตร อธิษฐานจิต เติมน้ำมัน สวดมนต์ในห้องพระ โดยมีการฝึกปฏิบัติในการรักษาศีล ๕ เป็นกิจวัตร ประจำทุกวัน ส่วนศีล ๘ ปฏิบัติเฉพาะวันพระ ทำให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น เกิดสภาพจิตใจที่ดีงาม รู้จักการปล่อยวาง มีความเสียสละ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีอารมณ์เบิกบาน แจ่มใส ทำให้เกิดพลังในการช่วยเหลือผู้อื่น มีการดูแลและใส่ใจสุขภาพร่างกาย ความสะอาดของตนเอง ด้วยการรักษาจากทีมแพทย์พื้นบ้าน ซึ่งคอยดูแลสุขภาพ ความเจ็บปวดร่างกาย ตลอดทั้งความเป็นอยู่ในชีวิตประจำวัน มีการฝึกทำอาหารชีวจิต ใช้ธรรมชาติบำบัดรักษาโรค มีการนำภูมิปัญญาท้องถิ่น มาสอนการทำอาหารสุขภาพ เช่น อาหารพื้นบ้าน โดยเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ที่ชุมชนของตนจัดขึ้นอย่างสม่ำเสมอ ทั้งยังได้เข้าร่วมจัดกิจกรรมกับครอบครัวในการทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี การได้ไปเกี่ยวกับลูกหลาน ทำให้มีความสุข

ประเด็นที่ ๒ การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ด้านสมาธิ พบว่า ผู้สูงอายุได้รับความรู้ด้านสมาธิจากทางชมรมผู้สูงอายุ และการฝึกปฏิบัติที่วัด นำกลับมาปฏิบัติที่บ้าน ด้วยการฝึกสมาธิสวดมนต์ ช่วงเช้า ช่วงเย็น และก่อนนอนทุกวัน ผลจากการฝึกด้านสมาธิ ตั้งจิตอธิษฐาน ฝึกจิตให้สงบ ทำให้มีความสุข ปล่อยวาง ทำแล้วรู้สึกสบายใจ มีสมาธิ และความจำที่ดี การเข้าร่วมกิจกรรมปฏิสัมพันธ์ ทำให้ได้กำลังใจจากคนรอบข้าง เช่น ครอบครัว เพื่อนสนิท ฝึกจิตให้เข้มแข็งให้สามารถควบคุมตนเองได้ เพื่อไม่ต้องกังวลกับครอบครัว และทำให้ฟังคนในครอบครัวมากขึ้น มีการจัดกิจกรรมการฟื้นฟูสุขภาพด้านจิตใจ และสังคม ของผู้สูงอายุควบคู่กัน ได้แก่ การอบรมจิตให้สงบมั่นคงเป็นสมาธิ

จากการสัมภาษณ์ครั้งนี้สรุปได้ว่า ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ด้านสมาธิ ผู้สูงอายุได้รับความรู้ด้านสมาธิจากทางชมรมผู้สูงอายุ และการฝึกปฏิบัติที่วัด แล้วนำกลับมาปฏิบัติที่บ้าน ด้วยการฝึกสมาธิ

สวดมนต์ ในช่วงเช้า ช่วงเย็น และก่อนนอนทุกวัน มีการจัดกิจกรรมการฟื้นฟูสุขภาพด้านจิตใจ และสังคม ของผู้สูงอายุควบคู่กัน ได้แก่ การอบรมจิตใจให้สงบมั่นคงเป็นสมาธิ ผลจากการฝึกด้านสมาธิ ตั้งจิตอธิษฐาน ฝึกจิตใจให้สงบ ทำให้ได้มีความสุข ปลอดภัย ทำแล้วรู้สึกสบายใจ มีสมาธิ และความจำที่ดี การเข้าร่วมกิจกรรมปฏิสัมพันธ์ ทำให้ได้กำลังใจจากคนรอบข้าง เช่น ครอบครัว เพื่อนสนิท ได้ฝึกจิตใจให้เข้มแข็งจนสามารถควบคุมตนเองได้ เพื่อให้ไม่ต้องกังวลกับครอบครัว และทำให้ฟังคนในครอบครัวมากขึ้น

ประเด็นที่ ๓ การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ด้านปัญญา พบว่า ผู้สูงอายุมีการฝึกให้ดำรงตนอยู่ในความไม่ประมาท ไม่ลุ่มหลงมัวเมา รู้เท่าทันรู้สึกสบายใจ มีสติอยู่กับตัวเอง ไม่ไปว่าร้ายคนอื่น ไม่ว่าวุ่นใจ ไม่คิดมาก มีความรู้ ความเข้าใจในตัวเอง การเห็นในสิ่งที่จริงทำให้มีความสุขที่แท้จริง ด้วยการเสพบริโภค การใช้สอยด้วยปัญญา และฝึกปฏิบัติตนให้เกิดปัญญาแจ่มแจ้ง การให้รู้จักการสื่อสาร เพื่อจูงใจ และชักนำในการพัฒนา และสร้างสรรค์ มีการจัดพระมาเทศน์สอนให้กับชุมชน การฝึกสมาธิ และปัญญาจะช่วยพัฒนาจิตใจ ทำให้เข้าใจความเป็นจริงของธรรมชาติ เห็นคุณค่าของชีวิตอื่น และสิ่งอื่น การนั่งสมาธิทำให้เรามีสติ ใจเย็น มีเหตุผลมากขึ้น สมองปลอดโปร่ง สภาพจิตใจดีขึ้นสงบขึ้น มีเพื่อนคุยเวลามาวัดเพราะเป็นวัยเดียวกัน เพราะอยู่บ้านลูกไม่ค่อยได้คุยด้วย มีเหตุมีผล รับฟังคนอื่นมากขึ้น ไม่ว่าร้ายคนอื่น มีการระงับจิตใจไม่ให้โกรธ เริ่มฟังลูกพูดบ้างน้อยใจกับลูกหลานน้อยลง

ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่กล่าวว่า การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ด้านปัญญา ผู้สูงอายุมีการฝึกให้ดำรงตนอยู่ในความไม่ประมาท ไม่ลุ่มหลงมัวเมา รู้เท่าทัน รู้สึกสบายใจ มีสติอยู่กับตัวเอง ไม่ไปว่าร้ายคนอื่น ไม่ว่าวุ่นใจ ไม่คิดมาก มีความรู้ ความเข้าใจในตัวเอง การเห็นในสิ่งที่จริงทำให้มีความสุขที่แท้จริง ด้วยการเสพบริโภค การใช้สอยด้วยปัญญา และฝึกปฏิบัติตนให้เกิดปัญญาแจ่มแจ้ง การให้รู้จักการสื่อสาร เพื่อจูงใจ และชักนำในการพัฒนา และสร้างสรรค์ มีการจัดพระมาเทศน์สอนให้กับชุมชน การฝึกสมาธิ และปัญญาจะช่วยพัฒนาจิตใจ ทำให้เข้าใจความเป็นจริงของธรรมชาติ เห็นคุณค่าของชีวิตอื่น และสิ่งอื่น การนั่งสมาธิทำให้มีสติ ใจเย็น มีเหตุผลมากขึ้น สมองปลอดโปร่ง สภาพจิตใจดีขึ้นสงบขึ้น มีเพื่อนคุยเวลามาวัดเพราะเป็นวัยเดียวกัน เนื่องจากอยู่บ้านลูกไม่ค่อยได้คุยด้วย มีเหตุมีผล รับฟังคนอื่นมากขึ้น ไม่ว่าร้ายคนอื่น มีการระงับจิตใจไม่ให้โกรธ เริ่มฟังลูกพูดบ้างน้อยใจกับลูกหลานน้อยลง

ประเด็นที่ ๔ และข้อเสนอแนะอื่นๆ กิจกรรมบูรณาการหลักพุทธธรรม ในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม พบว่า มีการสร้างสวนสุขภาพเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนให้ผู้สูงอายุได้มาร่วมกิจกรรมด้วยกัน ประกอบด้วย สนามออกกำลังกาย สนามเด็กเล่น ลานกิจกรรม การจัดกิจกรรมต่างๆ ได้แก่ การร่วมกันปลูกต้นไม้ในชุมชนการออกกำลังกาย จัดกิจกรรมสร้างสายใยสัมพันธ์ร่วมกันทุกกลุ่มอายุในชุมชน โดยการหาเงินทุนสนับสนุนจากภาครัฐหรือเอกชน มีการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพกายจิตใจสังคม และจิตวิญญาณ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจิตใจ สังคม ได้แก่ หน่วยแพทย์เคลื่อนที่ บริการให้คำปรึกษาด้านจิตใจ ตรวจวัดความดัน ตรวจฟัน การเจาะเลือด ตรวจสมองให้ผู้สูงอายุทุกเดือน หานักปราชญ์ หรือผู้รู้ในชุมชน วิทยากรมาจัดกิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับการรักษาสุขภาพกายและจิตใจ จัดกิจกรรมสุขภาวะแบบองค์รวมคือ การมีสุขภาพดี คุณภาพชีวิตที่ดี อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

และการดำเนินชีวิตแบบพอเพียง ในการจัดกิจกรรมกลุ่ม เสนอแนะว่าควรแยกผู้สูงอายุเป็นกลุ่ม ช่วงอายุ ๖๐-๗๐ ปี ,ช่วงอายุ ๗๐-๘๐ ปี และช่วงอายุ ๘๐-๙๐ ปี เพราะสุขภาพร่างกายต่างกัน การจัดกิจกรรมด้านศาสนาโดยนิมนต์พระมาสอนธรรมะการฟังและสนทนาธรรมจากนักบวชจัดปฏิบัติธรรม รักษาศีลที่วัดทุกวันพระ สวดมนต์ การทำบุญตักบาตรและมาปฏิบัติธรรมร่วมกันจิตอาสาที่วัด และการถือศีลปฏิบัติธรรมในโอกาสพิเศษต่างๆร่วมกัน ควรมีการเปิดห้องสวดมนต์ หรือห้องทำสมาธิ ในโรงพยาบาล ระหว่างรอแพทย์ตรวจ การจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุพึ่งตนเองจนเป็นที่พึ่งของคนอื่นได้ กิจกรรมที่สร้างสรรค์ดีงาม เกื้อกูลกัน แก้ไขปัญหา พัฒนาตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อม องค์กรชุมชน จัดตั้งศูนย์ดูแลสุขภาพเด็กวัยเตาะแตะ (๐-๓ ปี) โดยมีผู้อยู่ในวัยก่อนสูงอายุ หรือผู้สูงอายุที่มีความพร้อมร่วมดูแล เพื่อการแสดงคุณค่า และมีการอยู่ร่วมกันอย่างมีคุณภาพของทรัพยากรในชุมชน

ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่กล่าวว่า กิจกรรมบูรณาการหลักพุทธธรรม ในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ประกอบด้วย มีการสร้างสวนสุขภาพเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน ให้ผู้สูงอายุได้มาร่วมกิจกรรมด้วยกัน ประกอบด้วย สนามออกกำลังกาย สนามเด็กเล่น ลานกิจกรรม การจัดกิจกรรมต่างๆ ได้แก่ การร่วมกันปลูกต้นไม้ในชุมชน การออกกำลังกาย จัดกิจกรรมสร้างสายใยสัมพันธ์ร่วมกันทุกกลุ่มอายุในชุมชน โดยการหาเงินทุนสนับสนุนจากภาครัฐหรือเอกชน มีการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจิตใจ สังคม ได้แก่ หน่วยแพทย์เคลื่อนที่ บริการให้คำปรึกษาด้านจิตใจ ตรวจวัดความดัน ตรวจฟัน การเจาะเลือด ตรวจสมองให้ผู้สูงอายุทุกเดือน การจัดหานักปราชญ์ หรือผู้รู้ในชุมชน เป็นวิทยากรเพื่อจัดกิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับการรักษาสุขภาพกาย และจิตใจ จัดกิจกรรมสุขภาวะแบบองค์รวมคือ การมีสุขภาพดี คุณภาพชีวิตที่ดี อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และการดำเนินชีวิตแบบพอเพียง การจัดกิจกรรมด้านศาสนาโดยนิมนต์พระมาสอนธรรมะการฟังและสนทนาธรรมจากนักบวช จัดปฏิบัติธรรมรักษาศีลที่วัดทุกวันพระ สวดมนต์ การทำบุญ ตักบาตรและมาปฏิบัติธรรมร่วมกัน การทำจิตอาสาที่วัด และการถือศีลปฏิบัติธรรมในโอกาสพิเศษต่างๆร่วมกัน ควรมีการเปิดห้องสวดมนต์ หรือห้องทำสมาธิ ในโรงพยาบาล ระหว่างรอแพทย์ตรวจ การจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุพึ่งตนเองจนเป็นที่พึ่งของคนอื่นได้ กิจกรรมที่สร้างสรรค์ดีงาม เกื้อกูลกัน แก้ไขปัญหา พัฒนาตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อม องค์กรชุมชนจัดตั้งศูนย์ดูแลสุขภาพเด็กวัยเตาะแตะ (๐-๓ ปี) โดยมีผู้อยู่ในวัยก่อนสูงอายุ หรือผู้สูงอายุที่มีความพร้อมร่วมดูแล เพื่อการแสดงคุณค่า ในการอยู่ร่วมกันอย่างมีคุณภาพของทรัพยากรในชุมชน ในการจัดกิจกรรมกลุ่มนั้น มีข้อเสนอแนะว่าควรแยกผู้สูงอายุเป็นกลุ่ม ช่วงอายุ ๖๐-๗๐ ปี ,ช่วงอายุ ๗๐-๘๐ ปี และช่วงอายุ ๘๐-๙๐ ปี เพราะสุขภาพร่างกายต่างกัน

๕.๑.๓ ผลการสนทนากลุ่มย่อย

ผู้ทรงคุณวุฒิที่เข้าร่วมการสนทนากลุ่มย่อย(Focused Group Discussion) จำนวนทั้งสิ้น ๑๕ รูป/คน เป็นเพศชายจำนวน ๑๒ คน เป็นเพศหญิงจำนวน ๓ คน โดยผู้เชี่ยวชาญกลุ่มนี้ มีอายุระหว่าง ๔๐-๔๕ จำนวน ๑ รูป ๔๖-๕๐ จำนวน ๓ คน ๕๑-๕๕ จำนวน ๖ คน และ ๕๖-๖๐ จำนวน ๓ คน และ ๖๑-๖๕ จำนวน ๒ คน โดยมีตำแหน่งเป็นอาจารย์มหาวิทยาลัยจำนวน ๕ รูป/คน เป็นนายกเทศมนตรี ๒ คน พยาบาลวิชาชีพ ๒ คน เป็นพนักงานเทศบาลหรือองค์กรบริหารส่วน

ตำบล ๒ คน เป็นพระภิกษุ ๒ รูป เป็นปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล ๑ คน และข้าราชการบ้านาญ ๑ คน โดยอยู่ในสังกัดมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ๒ รูป มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒ รูป/คน มหาวิทยาลัยมหิดล ๑ คน วัดไร่ขิง ๒ รูป เทศบาลเมืองไร่ขิง ๑ คน องค์การบริหารส่วนตำบลท่าตลาด ๓ คน โรงพยาบาลเมตตาประชารัฐ ๒ คน เทศบาลตำบลบางกระพี้ ๑ คน สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ๑ คน ซึ่งมีระดับการศึกษาปริญญาเอก ๔ รูป/คน ปริญญาโท ๕ คน ปริญญาตรี ๖ คน จากการสนทนากลุ่มย่อยครั้งนี้สรุปได้ว่า

ประเด็นที่ ๑ การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ควรมีการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ด้านศีล ดังนี้

ผู้สูงอายุได้มาร่วมกันปฏิบัติธรรมที่วัดทุกวันพระ และวันสำคัญทางศาสนา ใส่บาตร ฟังธรรม ทำจิตอาสาที่วัด และบริจาคทรัพย์ เช่น ทำบุญสร้างพระ ทำให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น เกิดจิตใจที่ดีงาม รู้จักปล่อยวาง มีความเสียสละ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีอารมณ์เบิกบาน แจ่มใส ทำให้เกิดพลังในการช่วยเหลือผู้อื่น ในขณะที่อยู่บ้านก็ใส่บาตร อธิษฐานจิต เติมน้ำมันในห้อยพระ โดยมีการฝึกปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน คือ รักษาศีล ๕ ส่วนศีล ๘ ปฏิบัติเฉพาะวันพระ มีการดูแลและใส่ใจสุขภาพร่างกาย ความสะอาด การรักษาแพทย์พื้นบ้าน ซึ่งดูแลความเจ็บปวดร่างกาย และความเป็นอยู่ในชีวิตประจำวัน ได้รับการตรวจสุขภาพตามหมอนัด หรือทุกๆปีการจัดทำไลน์กลุ่มผู้สูงอายุ เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเอง และแจ้งกิจกรรมร่วมกัน ร่วมกิจกรรมกับครอบครัวในการทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี การไปเที่ยวกับลูกหลาน ทำให้มีความสุข ใช้ธรรมชาติบำบัดรักษาโรค องค์กรชุมชนนำภูมิปัญญาท้องถิ่นมาสอนการทำอาหารสุขภาพ เช่น อาหารพื้นบ้าน อาหารชีวิตจิต ได้ร่วมกิจกรรมต่างๆที่ชุมชนจัดขึ้น มีการเรียนรู้ตลอดชีวิต ใช้ชีวิตอย่างไม่โดดเดี่ยว

จากการสนทนากลุ่มย่อยสรุปได้ว่า การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ควรมีการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ด้านศีล คือ การฝึกฝนพัฒนาด้านพฤติกรรมทางกายและวาจาให้มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างถูกต้องมีผลดี สิ่งแวดล้อมที่เราเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์ ผู้สูงอายุได้มาร่วมกันปฏิบัติธรรมที่วัดในวันสำคัญทางศาสนา ใส่บาตร ฟังธรรม รักษาศีล ทำจิตอาสาที่วัด และบริจาคทรัพย์ เช่น ทำบุญสร้างพระ ทำให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น เกิดจิตใจที่ดีงาม รู้จักปล่อยวาง มีความเสียสละ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีอารมณ์เบิกบาน แจ่มใส ทำให้เกิดพลังในการช่วยเหลือผู้อื่น อยู่บ้านใส่บาตร อธิษฐานจิต เติมน้ำมันในห้อยพระ โดยมีการฝึกปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน ผู้สูงอายุมีการดูแลและใส่ใจสุขภาพร่างกาย ความสะอาด ได้รับการตรวจสุขภาพเป็นประจำ ได้ร่วมกิจกรรมกับครอบครัวเป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี ได้ร่วมกิจกรรมต่างๆที่ชุมชนจัดขึ้น มีการเรียนรู้ตลอดชีวิต

ประเด็นที่ ๒ การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ด้านสมาธิได้รับความรู้ด้านสมาธิจากทางชมรมผู้สูงอายุ การฝึกปฏิบัติที่วัดกลับมาปฏิบัติที่บ้าน ด้วยการฝึกสมาธิ สวดมนต์ ช่วงเช้า ช่วงเย็น และก่อนนอนทุกวัน ผลจากการฝึกด้านสมาธิ ตั้งจิตอธิษฐาน ฝึกจิตให้สงบ ทำใจให้มีความสุข ปล่อยวาง ทำแล้วรู้สึกสบายใจ มีสมาธิและความจำที่ดี มีการจัดกิจกรรมปฏิสัมพันธ์ของกลุ่มผู้สูงอายุ การได้กำลังใจจากครอบครัว เช่น ครอบครัว เพื่อนสนิท เพื่อฝึกจิตให้เข้มแข็งจนสามารถควบคุมตนเองได้ เพื่อไม่ต้องกังวลกับครอบครัว และทำให้ฟังคนในครอบครัวมากขึ้น มีการจัดกิจกรรมการฟื้นฟูสุขภาพด้านจิตใจ และสังคม

ของผู้สูงอายุควบคู่กัน ได้แก่ การอบรมจิตใจให้สงบมั่นคง เป็นสมาธิ ดำเนินการจัดกิจกรรมฝึกสมาธิตามความเหมาะสมของสภาพร่างกายผู้สูงอายุ ยืน เดิน นั่ง สงบจิตตั้งมั่นอยู่ในนิรณัน ๕ ได้แก่ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจะ กุกกุจจะ วิจิกิจฉา มีการจัดกิจกรรมให้พระไปเยี่ยมผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ที่บ้าน และการกิจกรรมเสริมสร้างแนวสมัยใหม่ เช่น โยคะ ไทเก๊ก ร้องเพลง วาดภาพ ปลูกต้นไม้

จากการสัมมนาในกลุ่มย่อยสรุปได้ว่า การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ด้านสมาธิ เป็นการฝึกพัฒนาในด้านจิตใจ เพราะจิตใจเป็นฐานของพฤติกรรม เนื่องจากพฤติกรรมทุกอย่างเกิดขึ้นจากความตั้งใจหรือเจตนาและเป็นไปตามเจตจำนงและแรงจูงใจที่อยู่เบื้องหลัง ถ้าจิตใจได้รับการพัฒนาให้ดีงามแล้วก็จะควบคุมดูแลและนำพฤติกรรมไปในทางที่ดีงามด้วย แม้ความสุขความทุกข์ในที่สุดก็อยู่ที่ใจ ยิ่งกว่านั้น ปัญญาจะเจริญออกมาได้ ต้องอาศัยจิตใจที่เข้มแข็งสู้ปัญหา เอาใจใส่ มีความเพียร พยายามที่จะคิดค้นไม่ทอดทิ้ง ยิ่งเรื่องที่ดีหรือพิจารณาที่น่ารักหรือละเอียดลึกซึ้งก็ยิ่งต้องมีจิตใจที่สงบแน่วแน่ จิตที่ฝึกดีแล้ว จึงเป็นฐานที่จะให้ปัญญาทำงาน และพัฒนาอย่างได้ผล ได้รับความรู้ด้านสมาธิจากทางชมรมผู้สูงอายุ มีการฝึกปฏิบัติที่วัด กลับมาปฏิบัติที่บ้าน ด้วยการฝึกสมาธิ สวดมนต์ ทุกวัน ผลจากการฝึกด้านสมาธิ ตั้งจิตอธิษฐานฝึกจิตให้สงบ ทำให้มีความสุข ปลอดภัย ทำแล้วรู้สึกสบายใจ มีสมาธิ และความจำที่ดี การจัดกิจกรรมปฏิสัมพันธ์ของกลุ่มผู้สูงอายุ การได้กำลังใจจากคนรอบข้าง สามารถควบคุมตนเองได้ เพื่อไม่ต้องกังวลกับครอบครัว มีการจัดกิจกรรมการฟื้นฟูสุขภาพด้านจิตใจ และสังคม ของผู้สูงอายุควบคู่กัน ได้แก่ การอบรมจิตใจให้สงบมั่นคง เป็นสมาธิ ดำเนินการจัดกิจกรรมฝึกสมาธิตามความเหมาะสมของสภาพร่างกายผู้สูงอายุ ยืน เดิน นั่ง สงบจิตตั้งมั่นอยู่ในนิรณัน ๕ ได้แก่ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจะ กุกกุจจะ วิจิกิจฉา การจัดกิจกรรมให้พระไปเยี่ยมผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ที่บ้าน และการกิจกรรมเสริมสร้างแนวสมัยใหม่ เช่น โยคะ ไทเก๊ก ร้องเพลง วาดภาพ ปลูกต้นไม้ เป็นต้น

ประเด็นที่ ๓ การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ด้านปัญญา มีการฝึกให้ดำรงตนอยู่ในความไม่ประมาท ไม่ลุ่มหลงมัวเมา รู้เท่าทัน รู้สึกสบายใจ มีสติอยู่กับตัวเอง ไม่ไปว่าร้ายคนอื่น ไม่ว่าวุ่นใจ ไม่คิดมาก มีความรู้ ความเข้าใจในตัวเอง การเห็นในสิ่งที่เป็นจริง ทำให้มีความสุขที่แท้จริง มีการบริโภค การใช้สอยอย่างรู้เท่าทันด้วยปัญญา และฝึกปฏิบัติตน ให้เกิดปัญญาแจ่มแจ้ง ให้รู้จักการสื่อสารเพื่อจูงใจ และชักนำในการพัฒนาและสร้างสรรค์ มีการจัดพระมาเทศน์สอนให้กับชุมชน เพื่อให้คลายความทุกข์ที่มีอยู่ มีกิจกรรมช่วยพัฒนาจิตใจ ทำให้เข้าใจ ความเป็นจริงของธรรมชาติ เห็นคุณค่าของชีวิตอื่น และสิ่งอื่น การนั่งสมาธิทำให้เรามีสติ ใจเย็น มีเหตุผลมากขึ้น สมองปลอดโปร่ง สภาพจิตใจดีขึ้นสงบขึ้น มีเหตุ มีผล ระวังคนอื่นมากขึ้น ไม่ว่าร้ายคนอื่น มีการระงับจิตใจไม่ให้โกรธ เริ่มฟังลูกพูดบ้าง น้อยใจกับลูกหลานน้อยลง การตัด การละ การปลง การปล่อยวางอารมณ์ ฝึกผู้ฟังธรรมะให้เป็นผู้นำ และเตรียมเอกสาร เพื่อนำธรรมะไปเผยแพร่ต่อไป

จากการสัมมนาในกลุ่มย่อยสรุปได้ว่า การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ควรมีการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ด้านปัญญา เพราะการพัฒนาปัญญาที่มีความสำคัญสูงสุด ปัญญาเป็นต้นทางและควบคุมพฤติกรรมทั้งหมด ปัญญาเป็นตัว

ปลดปล่อยจิตใจ ให้ทางออกแก่จิตใจ การได้พัฒนาปัญญาเป็นเรื่องกว้างขวางแยกออกไปได้หลายด้าน และมีหลายชั้นหลายระดับ ปัญญาช่วยให้ดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพประสบความสำเร็จ ความรู้ ความเข้าใจในข้อมูล รวมทั้งศิลปวิทยาการต่างๆ เข้าถึงเนื้อหาความหมายถูกต้องชัดเจนการ เรียนรู้ อย่างถูกต้องตามเป็นจริง โยงเข้ามาประสานเป็นภาพองค์รวมทั้งชัดเจน หรือโยงออกไปสู่ความหยั่งรู้ หยั่งเห็นใหม่ๆ ได้ ปัญญาที่ช่วยให้ดำเนินเข้าสู่วิถีชีวิตที่ถูกต้องดีงาม และปัญญาช่วยให้บรรลุจุดหมาย สูงสุดของชีวิตที่ดีงาม จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ เพื่อให้เกิดการ เปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ สังคม การหานักปราชญ์ หรือผู้รู้ในชุมชน วิทยากรมาจัดกิจกรรมให้ ความรู้ เกี่ยวกับการรักษาสุขภาพกาย การจัดกิจกรรมศูนย์สามวัยใจเกินร้อย ให้ผู้สูงอายุ พึ่งตนเองจน เป็นที่พึ่งของคนอื่นได้ กิจกรรมที่สร้างสรรค์ดีงาม เกื้อกูลกัน แก้ไขปัญหา พัฒนาตนเอง สังคม และ สิ่งแวดล้อม

ประเด็นที่ ๔ และข้อเสนอแนะอื่นๆ กิจกรรมที่บูรณาการหลักพุทธธรรม ในการ เสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ประกอบด้วย การ สร้างสวนสุขภาพ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน ให้ผู้สูงอายุได้มาร่วมกิจกรรมด้วยกัน มี สนามออกกำลังกาย สนามเด็กเล่น ลานกิจกรรม จัดกิจกรรมต่างๆ ได้แก่ การร่วมกันปลูกต้นไม้ใน ชุมชน การออกกำลังกาย จัดกิจกรรมสร้างสายใยสัมพันธ์ร่วมกันทุกกลุ่มอายุในชุมชน โดยหาเงินทุน สนับสนุนจากภาครัฐหรือเอกชน การจัดกิจกรรมสุขภาพแบบองค์รวม คือ การมีสุขภาพดี คุณภาพ ชีวิตที่ดี อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และการดำเนินชีวิตแบบพอเพียง จัดกิจกรรมด้านศาสนา โดย นิมนต์พระมาสอนธรรมะ การฟังและสนทนาธรรมจากนักบวช จัดปฏิบัติธรรมรักษาศีลที่วัด ทุกวัน พระ สวดมนต์ การทำบุญตักบาตรและมาปฏิบัติธรรมร่วมกัน จิตอาสาที่วัด และการถือศีลปฏิบัติธรรม ในโอกาสพิเศษต่างๆร่วมกัน (ศีล) การเปิดห้องสวดมนต์ หรือห้องทำสมาธิ ในโรงพยาบาล ระหว่างรอ แพทย์ตรวจ การฝึกการเย็บปักถักร้อย การทำขนมไทย การร้อยพวงมาลัย การซ่อมแซมเสื้อผ้า (สมาธิ) ชุมชนจัดตั้งศูนย์ดูแลสุขภาพ เด็กรวยเตาะแตะ (๐-๓ ปี) โดยผู้อยู่ในวัยก่อนสูงอายุ หรือผู้สูงอายุที่มี ความพร้อม เพื่อการแสดงคุณค่า และมีการอยู่ร่วมกันอย่างมีคุณภาพของทรัพยากรในชุมชน การจัด กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ สังคม ได้แก่ หน่วยแพทย์เคลื่อนที่ บริการให้คำปรึกษาด้านจิตใจ ตรวจวัดความดัน ตรวจฟัน การเจาะเลือด ตรวจสมองให้ผู้สูงอายุทุกเดือน นานักปราชญ์ หรือผู้รู้ในชุมชน วิทยากรมาจัดกิจกรรม ให้ความรู้ เกี่ยวกับการรักษาสุขภาพกาย และจิตใจ และการจัดกิจกรรมศูนย์สามวัยใจเกินร้อย ให้ ผู้สูงอายุ พึ่งตนเองจนเป็นที่พึ่งของคนอื่นได้ เป็นกิจกรรมที่สร้างสรรค์ดีงาม เกื้อกูลกัน แก้ไขปัญหา พัฒนาตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อม (ปัญญา) ในการจัดกิจกรรมกลุ่มนั้น มีข้อเสนอแนะว่าควรแยก ผู้สูงอายุเป็นกลุ่ม ช่วงอายุ ๖๐-๗๐ ปี ,ช่วงอายุ ๗๐-๘๐ ปี และช่วงอายุ ๘๐-๙๐ ปีเพราะสุขภาพ ร่างกายต่างกัน

จากการสัมภาษณ์กลุ่มย่อยสรุปได้ว่า กิจกรรมที่บูรณาการหลักพุทธธรรม ในการเสริมสร้าง สุขภาพของผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม หลักพุทธธรรมไตรสิกขานั้นเป็น กระบวนการที่สำคัญในการพัฒนามนุษย์ คือ การจัดตั้งระบบระเบียบแบบแผนเกี่ยวกับการดำเนินชีวิต และการอยู่ร่วมกันของมนุษย์ ซึ่งเนื้อหาสาระที่สำคัญของไตรสิกขานั้นได้สอดแทรกอยู่ในหลักธรรม ต่าง ๆ ประกอบด้วยกิจกรรมการสร้างสวนสุขภาพ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน ให้

ผู้สูงอายุได้มาร่วมกิจกรรมด้วยกัน มีสนามออกกำลังกาย สนามเด็กเล่น ลานกิจกรรม จัดกิจกรรมต่างๆ ได้แก่ การร่วมกันปลูกต้นไม้ในชุมชน การออกกำลังกาย จัดกิจกรรมสร้างสายใยสัมพันธ์ร่วมกัน ทุกกลุ่มอายุในชุมชน โดยหาเงินทุนสนับสนุนจากภาครัฐหรือเอกชน ชุมชนจัดตั้งศูนย์ดูแลสุขภาพ เด็กวัยเตาะแตะ (๐-๓ ปี) โดยผู้อยู่ในวัยก่อนสูงอายุ หรือผู้สูงอายุที่มีความพร้อม เพื่อการแสดงคุณค่าและมีการอยู่ร่วมกันอย่างมีคุณภาพของทรัพยากรในชุมชน มีการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ สังคม ได้แก่ หน่วยแพทย์เคลื่อนที่ บริการให้คำปรึกษาด้านจิตใจ ตรวจวัดความดัน ตรวจฟัน การเจาะเลือด ตรวจสมองให้ผู้สูงอายุทุกเดือน หานักปราชญ์ หรือผู้รู้ในชุมชน วิทยากรมาจัดกิจกรรมให้ความรู้ เกี่ยวกับการรักษาสุขภาพกาย และจิตใจ จัดกิจกรรมสุขภาวะแบบองค์รวม คือ การมีสุขภาพดี คุณภาพชีวิตที่ดี อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และการดำเนินชีวิตแบบพอเพียง จัดกิจกรรมด้านศาสนา โดยนิมนต์พระมา สอนธรรมะ การฟังและสนทนาธรรมจากนักบวช จัดปฏิบัติธรรมรักษาศีลที่วัดทุกวันพระ สวดมนต์ การทำบุญตักบาตรและมาปฏิบัติธรรมร่วมกัน จิตอาสาที่วัด และการถือศีลปฏิบัติธรรม ในโอกาสพิเศษต่างๆ ร่วมกัน เปิดห้องสวดมนต์ หรือห้องทำสมาธิ ในโรงพยาบาล ระหว่างรอแพทย์ตรวจ จัดกิจกรรมศูนย์สามวัยใจเกินร้อย ให้ผู้สูงอายุ ฟังตนเองจนเป็นที่ฟังของคนอื่นได้ เช่น การเย็บปักถักร้อย การทำขนมไทย การร้อยพวงมาลัย การซ่อมแซมเสื้อผ้า กิจกรรมที่สร้างสรรค์ดีงาม เกื้อกูลกัน แก้ไขปัญหา พัฒนาตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อม ในการจัดกิจกรรมกลุ่มนั้น มีข้อเสนอแนะว่าควรแยกผู้สูงอายุเป็นกลุ่ม ช่วงอายุ ๖๐-๗๐ ปี , ช่วงอายุ ๗๐-๘๐ ปี และช่วงอายุ ๘๐-๙๐ ปี เพราะสุขภาพร่างกายต่างกัน

๕.๒ การอภิปรายผล

จากผลการศึกษาวิจัยที่กล่าวมาในบทที่ ๔ พบว่า การวิจัยครั้งนี้บรรลุวัตถุประสงค์ ของการวิจัยที่กำหนดไว้ทุกประการ ดังนี้

วัตถุประสงค์ข้อที่ ๑ เพื่อศึกษากระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชนอำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม

จากการวิจัยพบว่า กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชนอำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ผู้สูงอายุ คือ บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป มีสภาพร่างกายและจิตใจเปลี่ยนแปลงไปในทางที่เสื่อมถอย มีโอกาสเกิดโรคร้ายไข้เจ็บได้ง่าย สมควรที่จะได้รับการดูแลช่วยเหลือ และยังถือว่าเป็นวัยที่เกษียณจากการทำงาน ผู้สูงอายุจึงเป็นบุคคลที่สำคัญ มีความรู้และประสบการณ์พร้อมทั้งคุณวุฒิเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่า

จากผลการวิจัยพบว่า กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ด้านศีล ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่เห็นว่า ผู้สูงอายุได้มาร่วมกันปฏิบัติธรรมที่วัดทุกวันพระ และวันสำคัญทางศาสนา ใส่บาตร ฟังธรรม ทำจิตอาสาที่วัด และบริจาคทรัพย์ เช่น ทำบุญสร้างพระ ทำให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น เกิดจิตใจที่ดีงาม รู้จักปล่อยวาง มีความเสียสละ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีอารมณ์ เบิกบาน แจ่มใส ทำให้เกิดพลังในการช่วยเหลือผู้อื่น ในขณะที่อยู่บ้านก็ใส่บาตร อธิษฐานจิต เติมน้ำจกรม สวดมนต์ในห้องพระ โดยมีการฝึกปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน คือ รักษาศีล ๕ ส่วนศีล ๘ ปฏิบัติเฉพาะวันพระ มีการดูแลและใส่ใจสุขภาพร่างกาย ความสะอาด การรักษาแพทย์พื้นบ้าน ซึ่ง

ดูแลความเจ็บปวดร่างกาย และความเป็นอยู่ในชีวิตประจำวัน ได้รับการตรวจสุขภาพตามหมอนัด หรือ
 ทุกๆปีการจัดทำไลน์กลุ่มผู้สูงอายุ เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเอง และแจ้งกิจกรรมร่วมกัน ร่วม
 กิจกรรมกับครอบครัวในการทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี การไปเที่ยวกับลูกหลาน
 ทำให้มีความสุข ใช้ธรรมชาติบำบัดรักษาโรค องค์กรชุมชนนำภูมิปัญญาท้องถิ่นมาสอนการทำอาหาร
 สุขภาพ เช่น อาหารพื้นบ้าน อาหารชีวจิต ได้ร่วมกิจกรรมต่างๆที่ชุมชนจัดขึ้น มีการเรียนรู้ตลอดชีวิต
 ใช้ชีวิตอย่างไม่โดดเดี่ยว ทั้งนี้เพราะการฝึกอบรมศีลนั้น มุ่งเน้นที่การสำรวมเพื่อให้เกิดความบริสุทธิ์ใน
 การกระทำ เป็นเกราะกั้นกิเลสทั้งหลายที่จะก่อให้เกิดความเดือดร้อน และการเบียดเบียน ดังที่แสดง
 ใน มาติกาถก คัมภีร์ปฏิสัมพันธ์ธรรมว่า “เนกขัมมะ ชื่อว่า สิลวิสุทธิ เพราะมีความหมายว่ากั้นกาม
 ฉันทะ...ความสำรวม ชื่อว่า อธิสิลสิกขา... อพยาบาท ชื่อว่า สิลวิสุทธิ เพราะมีความหมายว่า กั้น
 พยาบาท...อรหัตตมรรค ชื่อว่า สิลวิสุทธิ เพราะมีความหมายว่า กั้นกิเลสทั้งปวง”^๑ สิกขาขั้นแรกที่สุด
 เราเรียกว่า “ศีล” ซึ่งหมายถึงการประพฤติดี ประพฤติถูกต้องตามหลักทั่วไปๆ ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน
 และไม่ทำให้ตนเองเดือดร้อน มีจำแนกไว้เป็นศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑ ศีล ๒๒๗ หรืออื่นๆ อีก เป็นการ
 ปฏิบัติเพื่อความสงบเรียบร้อยปราศจากโทษ ขึ้นต้นๆ ทางกาย ทางวาจาของตน ที่เกี่ยวกับสังคมและ
 ส่วนร่วม หรือเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ ที่จำเป็นแก่การเป็นอยู่^๒ นอกจากนี้ศีล ยังเป็นการฝึกฝนพัฒนาด้าน
 พฤติกรรม ให้มีสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ สามารถดำรงชีวิตได้สะดวกด้วยดี การพัฒนาด้านกายและ
 วาจา ให้มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างถูกต้อง^๓ สอดคล้องกับทิวรรณ สุธานนท์ กล่าวว่า ด้าน
 จิตใจ การที่ผู้สูงอายุ ใส่บาตรทุกวันในตอนเช้า และแบ่งปันสิ่งที่มีให้กับผู้อื่นและสังคม เช่น การบริจาค
 ทรัพย์กับผู้ยากไร้ หรือเพื่อทำนุบำรุงพระศาสนา ให้ความเมตตาเอื้อเฟื้อต่อผู้อื่น รวมไปถึงการให้
 อภัยทานและคลายความโกรธเคืองหรือพยาบาท การมีสุขภาพจิตที่ดีดังกล่าวย่อมส่งผลให้สุขภาพ
 ร่างกายดีตามไป^๔ เพราะ ศีล เป็นเรื่องของการฝึกฝนในด้านพฤติกรรม โดยเฉพาะพฤติกรรมเคยชิน
 เครื่องมือที่ใช้ในการฝึกศีล ก็คือ วินัย ที่เป็นจุดเริ่มต้นในกระบวนการศึกษาและการพัฒนามนุษย์
 เพราะว่าวินัยเป็นตัวจัดเตรียมชีวิตให้อยู่ในสภาพที่เอื้อต่อการพัฒนา ในจัดระเบียบความเป็นอยู่ การ
 ดำเนินชีวิตและการอยู่ร่วมกันในสังคม ศีลเป็นการพัฒนากายเหมือนกันแต่ต่างกันที่จุดมุ่งหมาย
 เพราะว่าเปรียบเสมือนปากทางแห่งการเข้าสู่ระบบของความสมดุลยภาพของชีวิต สำหรับมนุษย์
 ผู้ฝึกฝนพัฒนาให้เป็นอารยชน ไม่ก่อการเบียดเบียน ไม่ทำความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น แก่สังคม นี่เป็นขั้น
 ง่ายที่สุดเป็นฝ่ายลบ ต่อมาในทางบวกก็คือ ประพฤติสิ่งที่เป็นประโยชน์เกื้อกูลแก่ผู้อื่น แก่สังคม การมี
 ระเบียบวินัย การอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นด้วยดี และการประกอบอาชีพสุจริตด้วยความขยันหมั่นเพียร ซึ่ง
 รวมไปถึงการฝึกฝนในสัมมาอาชีพนี้เป็นเรื่องของศีล ศีลในทางพุทธศาสนาไม่ใช่เพียงแต่การเว้นจาก

^๑ ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๐/๖๐๖.

^๒ พุทธศาสนิก (เจียม อินทปญโญ), คู่มือมนุษย์ HANBOOK FOR MANKIND, (กรุงเทพมหานคร: ชุมชน
 สหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๕๖.

^๓ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พระพุทธศาสนา พัฒนาคณะและสังคม, (จัดพิมพ์ในระบบเครือข่าย โดย
 สำนักงานเลขาธิการรัฐมนตรีศึกษาแห่งเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ (SEAMEO Secretariat).

^๔ ทิวรรณ สุธานนท์, การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ,
 วิทยานิพนธ์ สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า
 ๑๔๔.

การเปียดเปียนกันทางกาย วาจาเท่านั้น การพัฒนาศีลก็คือการพัฒนาการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยดี อย่างเกื้อกูลเป็นประโยชน์ และมีอาชีพที่ถูกต้อง การพัฒนาศีลนี้ปัจจุบันเรียกกันว่า “พัฒนาการทางสังคม” จากผลการวิจัย จะเห็นได้ว่า การพัฒนาด้านศีล เป็นการพัฒนาพฤติกรรมให้มีความพร้อมมีศักยภาพที่ดั่งงามในทางกาย เป็นการจัดระเบียบชีวิตให้มีความถูกต้องดั่งงาม เป็นหลักการที่ทำให้มนุษย์ได้อยู่ร่วมกันอย่างปกติสุข เกิดประโยชน์สุขแก่สังคมและการพัฒนาด้านศีลก็ยิ่งให้เกิดความพร้อมรับต่อการพัฒนาด้านอื่น ทั้งด้านจิตใจและปัญญาทำให้การปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพบรรลุผลสำเร็จตามต้องการหรือตามเป้าหมายที่ตั้งเอาไว้ด้วยดี ดังนั้นผู้สูงอายุขององค์กรชุมชนอำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม จึงฝึกปฏิบัติรักษาศีลเป็นกิจวัตร ทำให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น เกิดจิตใจที่ดั่งงาม รู้จักปล่อยวาง มีความเสียสละ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีอารมณ์เบิกบาน แจ่มใส ทำให้มีความสุข เกิดพลังในการช่วยเหลือผู้อื่น

จากผลการวิจัยพบว่า กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ด้านสมาธิ ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่เห็นว่า กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ด้านสมาธิ ได้รับความรู้เรื่องสมาธิจากทางชมรมผู้สูงอายุ การฝึกปฏิบัติที่วัด กลับมาปฏิบัติที่บ้าน ด้วยการฝึกสมาธิ สวดมนต์ ช่วงเช้า ช่วงเย็น และก่อนนอนทุกวัน ผลจากการฝึกด้านสมาธิ ตั้งจิตอธิษฐาน ฝึกจิตให้สงบ ทำให้มีความสุข ปล่อยวาง ทำแล้วรู้สึกสบายใจ มีสมาธิ และความจำที่ดี มีการจัดกิจกรรมปฏิสัมพันธ์ของกลุ่มผู้สูงอายุ การได้กำลังใจจากคนรอบข้าง เช่น ครอบครัว เพื่อนสนิท เพื่อฝึกจิตให้เข้มแข็งจนสามารถควบคุมตนเองได้ เพื่อไม่ต้องกังวลกับครอบครัว และทำให้ฟังคนในครอบครัวมากขึ้น มีการจัดกิจกรรมการฟื้นฟูสุขภาพด้านจิตใจ และสังคม ของผู้สูงอายุควบคู่กัน ได้แก่ การอบรมจิตให้สงบมั่นคง เป็นสมาธิ ดำเนินการจัดกิจกรรมฝึกสมาธิตามความเหมาะสมของสภาพร่างกายผู้สูงอายุ ยืน เดิน นั่ง สงบจิตตั้งมั่นอยู่ในนิรณัม ๕ ได้แก่ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจะ กุกกุงจะ วิวิกิจฉา มีการจัดกิจกรรมให้พระไปเยี่ยมผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ที่บ้าน และการกิจกรรมเสริมสร้างแนวสมัยใหม่ เช่น โยคะ ไทเก๊ก ร้องเพลง วาดภาพ ปลูกต้นไม้ ทั้งนี้เพราะกระแสการดูแลสุขภาพได้เปลี่ยนไปจากเดิม จากที่เคยให้ความสำคัญเฉพาะร่างกายเท่านั้น มาเริ่มให้ความสำคัญกับจิตใจ และเกิดความเชื่อมโยงระหว่างการดูแลสุขภาพกายและการดูแลสุขภาพใจให้มีความสัมพันธ์กัน การพัฒนาภาวะจิต และสุขภาพให้เป็นจิตใจที่ดั่งงาม เข้มแข็ง มีความสุข โดยมีเจตจำนงที่เป็นกุศลและมีสภาพเอื้อพร้อมต่อการใช้งานทางปัญญา เรียกสั้นๆว่า สมาธิ^๖ การพัฒนาด้านจิตใจหรือ จิตตภาวนา เป็นการทำให้จิตให้เจริญองงามดั่งงาม เข้มแข็งมีความสุข เบิกบาน จิตตภาวนา เป็นการทำให้เจริญองงาม ดั่งงาม เข้มแข็ง ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข เบิกบาน การที่ผู้สูงอายุจะสุขใจได้ต้องเริ่มที่มีศรัทธาในพระพุทธศาสนา ก่อน หลังจากนั้นศรัทธาจะช่วยให้ผู้สูงอายุเจริญเมตตาและปฏิบัติสมาธิตามมา ทั้งการเจริญเมตตาและปฏิบัติสมาธิจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่สงบมากยิ่งขึ้น รวมถึงสามารถแก้ปัญหา

^๕ นายแพทย์วิชัย โชควิวัฒน์, อธิบดีกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กล่าวเรื่อง **สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ** ณ วัดญาณเวศกวัน วันที่ ๒๖ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๗. อ้างถึงใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก, ๒๕๕๙), หน้า ๔.

^๖ พระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่อจรัญ ฐิตธัมโม), **หลักประกันชีวิต ทุกลมหายใจใช้เวลาให้เป็นประโยชน์**, (กรุงเทพมหานคร: สถาบันบันลือธรรม, มปป), หน้า ๒๓.

ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุให้บรรลุผลด้วย” นอกจากนี้สมาธิพัฒนาความสุขและภาวะที่เกื้อหนุนสุขภาพของจิตใจ เป็นคุณสมบัติที่ควรเสริมสร้างขึ้นในผู้สูงอายุให้มีอยู่ประจำในจิตใจ เพื่อความมีสุขภาพจิตที่ดี พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้หลายอย่างโดยเฉพาะ เช่น ปราโมทย์ คือ ความร่าเริง สดชื่น ปติ คือ ความอิมใจ ปสัสสทธิ คือ ความสงบเย็น สุข คือ ความคล่องใจสันติ คือ ความสงบเกษม คือ ความปลอดโปร่ง สติภาพ คือความเย็นสบาย เสรีภาพ คือ ความมีใจเสรีเป็นอิสระ ปริโยทาทตา คือ ความผ่องใส วิมริยาทิกัตตา คือ ความมีใจไร้พรมแดนการพัฒนาในด้านจิตใจนี้ เมื่อปฏิบัติสูงขึ้นไป ความสำคัญของสมาธิที่เป็นแกน หรือเป็นศูนย์กลาง จะยิ่งเด่นชัดมากขึ้น และเมื่อสมาธิเจริญขึ้นไปจนจิตแน่วตั้งอยู่ตัว อย่างแท้จริงแล้ว ผู้บำเพ็ญสมาธินั้นก็จะบรรลุภาวะจิตที่เรียกว่า "ฌาน" ซึ่งเป็นสมาธิจิตขั้นสูง การพัฒนาจิตใจ หรือเรื่องของสมาธิทั้งหมดนี้ แม้จะมีประโยชน์มากมายนำไปใช้เพื่อวัตถุประสงค์ใดหลายอย่าง เช่น ในด้านการหาความสุขทางจิตใจ แต่คุณค่าแท้จริงที่หมายมุ่งหมาย ก็คือเพื่อเป็นฐานหรือเป็นเครื่องเกื้อหนุนการพัฒนาปัญญาการทำงานทางปัญญาที่ยังละเอียดซับซ้อน และลึกซึ้งมากขึ้น ก็ยังต้องการสมาธิจิตสูงขึ้น การพัฒนาจิตใจหรือสมาธินี้จึงมีความสำคัญมาก^๗ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต)กล่าวว่า สมาธิ เป็นเรื่องของการฝึกในด้านจิต หรือระดับจิตใจ ได้แก่ การพัฒนาคุณสมบัติต่างๆของจิต ทั้งในด้านคุณธรรม เช่น ความเมตตา กรุณา ความเอื้อเอื้อเพื่อผู้อื่นในด้านความสามารถของจิต เช่น ความเข้มแข็งมั่นคง ความเพียรพยายาม ความรับผิดชอบ ความมีสติ สมาธิ และในด้านความสุข เช่น ความอิมใจ ความร่าเริงเบิกบานใจ ความสดชื่นผ่องใส ความรู้สึกพอใจ พุดสั้นๆ ว่า พัฒนาคุณภาพ สมรรถภาพและสุขภาพของจิต และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ วิมลฤดี กุลอรรษย พบว่า โดยปรกติคนทั่วไป เมื่อปฏิบัติสิ่งใดก็มีสมาธิอยู่กับสิ่งนั้นในระดับหนึ่ง แต่การฝึกสมาธิอย่างเป็นระบบและมีช่วงเวลาและระยะเวลาที่สมเป็นขั้นตอน จะสามารถใช้สมาธิในการปฏิบัติงานต่างๆได้อย่างมีประสิทธิภาพและสร้างสรรค์มากกว่า ซึ่งผู้สูงอายุขององค์กรชุมชนอำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม เมื่อได้รับความรู้ ด้านสมาธิจากทางชมรมผู้สูงอายุ มีการฝึกปฏิบัติทั้งที่วัด กลับมาปฏิบัติที่บ้าน ด้วยการฝึกสมาธิ สวดมนต์ ทั้งช่วงเช้า ช่วงเย็น และก่อนนอนทุกวัน สำหรับครอบครัวและคนในชุมชนเป็นกลุ่มที่มีความใกล้ชิดและสนิทสนมกับผู้สูงอายุมากที่สุด ชมรมผู้สูงอายุ จึงมีบทบาทในการส่งเสริมและสนับสนุนให้เกิดการรวมกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชน และจัดกิจกรรมด้านต่างๆ ผู้สูงอายุมักชอบร่วมกิจกรรมทางสังคมต่างๆโดยมักจะมีกลุ่มเพื่อนที่อยู่ใกล้เคียงกันหรือวัยใกล้เคียงกัน โดยในการร่วมกิจกรรมนั้นมักจะชวนกันไปร่วมกิจกรรมเป็นกลุ่มเพื่อได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นรวมถึงไประบายความเครียดในจิตใจของตนเองอีกด้วย^๘ ยังมีความสอดคล้องกับภริมย์ เจริญผล ทำการศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษา ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ จังหวัดนครปฐม ผลการศึกษาพบว่า หลักธรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านจิตใจ ได้แก่ การรักษาศีล ๘ ไตรสิกขา บุญกิริยาวัตถุ และการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เมื่อมีปัญหาด้านจิตใจ ผู้สูงอายุปฏิบัติโดยใช้หลักธรรม การ

^๗ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก, ๒๕๔๙), หน้า ๑๑๒.

^๘ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พระพุทธศาสนา พัฒนาคนและสังคม, ๒๕๔๙. หน้า ๑๑๐

^๙ ศิริพันธ์ สาสตร์, “การตายและความตายในผู้ป่วยสูงอายุ” บทความจากความตายและการตาย : มุมมองจากศาสนากับวิทยาศาสตร์, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๘๖.

บำเพ็ญทาน การรักษาศีล และการเจริญภาวนา ส่วนปัญหาด้านสังคมในการอยู่ร่วมกัน พบว่า ผู้สูงอายุปฏิบัติโดยใช้หลักธรรม การคบหากัลยาณมิตร มีเมตตา กรุณาต่อกัน มีความอดทน อดกลั้น และระงับความโกรธ เมื่อผู้สูงอายุได้รับการเอาใจใส่ทั้งจากตนเอง ครอบครัว องค์กรชุมชน โดยใช้สมาธิเป็นที่ตั้ง ทำให้จิตสงบ เข้มแข็ง ควบคุมตนเองได้ ใจมีความสุข เมื่อปล่อยวาง มีสมาธิ และความจำที่ดี ไม่ต้องกังวลกับครอบครัว ฟังคนในครอบครัวมากขึ้น สมาธิ จึงเป็นภาวะจิตที่ตั้งมั่น แน่วแน่ ได้ที่ อยู่ตัว สงบอยู่กับสิ่งที่ต้องการทำ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่แกว่งไกว ไม่มีอะไรบงกชได้

จากผลการวิจัยพบว่า กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ด้านปัญญา ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่เห็นว่า กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชนอำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐมด้านปัญญา มีการฝึกให้ดำรงตนอยู่ในความไม่ประมาท ไม่ลุ่มหลงมัวเมา รู้เท่าทัน รู้สึกสบายใจ มีสติอยู่กับตัวเอง ไม่ไปว่าร้ายคนอื่น ไม่ว่ารุนแรง ไม่คิดมาก มีความรู้ ความเข้าใจในตัวเอง การเห็นในสิ่งที่จริง ทำให้มีความสุขที่แท้จริง มีการบริโภค การใช้สอยอย่างรู้เท่าทันด้วยปัญญา และฝึกปฏิบัติตน ให้เกิดปัญญาแจ่มแจ้ง ให้รู้จักการสื่อสารเพื่อจูงใจ และชักนำในการพัฒนาและสร้างสรรค์ มีการจัดพระมาเทศน์สอนให้กับชุมชน เพื่อให้คลายความทุกข์ที่มีอยู่ มีกิจกรรมช่วยพัฒนาจิตใจ ทำให้เข้าใจ ความเป็นจริงของธรรมชาติ เห็นคุณค่าของชีวิตอื่น และสิ่งอื่น การนั่งสมาธิทำให้เรามีสติใจเย็น มีเหตุผลมากขึ้น สมองปลอดโปร่ง สภาพจิตใจดีขึ้นสงบขึ้น มีเหตุ มีผล รับฟังคนอื่นมากขึ้น ไม่ว่าร้ายคนอื่น มีการระงับจิตใจไม่ให้โกรธ เริ่มฟังลูกพูดบ้าง น้อยใจกับลูกหลานน้อยลง การตัด การละ การปลง การปล่อยวางอารมณ์ ฝึกผู้ฟังธรรมะให้เป็นผู้ฟัง และเตรียมเอกสาร เพื่อนำธรรมะไปเผยแพร่ต่อไป ที่เป็นเช่นนั้นเพราะการพัฒนาปัญญานั้นมีความสำคัญสูงสุด ปัญญาเป็นตัวนำทางและควบคุมพฤติกรรมทั้งหมด คนเราจะมีพฤติกรรมอะไร อย่างไร และแค่นั้นก็อยู่ที่ว่าจะมีปัญหาขึ้นมาหรือบอกทางให้เท่าใด และปัญญาเป็นตัวปลดปล่อยจิตใจ ให้ทางออกแก่จิตใจ เช่น เมื่อจิตใจ อึดอัดมีปัญหาคิดตันอยู่ พอเกิดปัญญารู้ว่าจะทำอย่างไร จิตใจก็โล่งเป็นอิสระได้ การพัฒนาปัญญาเป็นเรื่องกว้างขวางแยกออกไปได้หลายด้านและมีหลายชั้นหลายระดับ ช่วยให้ดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ ปัญญาช่วยให้ดำเนินเข้าสู่วิถีชีวิตที่ถูกต้องดีงาม ความรู้เข้าใจในระบบ ความสัมพันธ์ของสิ่งทั้งหลายที่อิงอาศัยสืบเนื่องส่งผลต่อกันตามเหตุปัจจัย ปัญญาช่วยให้บรรลุจุดหมายสูงสุดของชีวิตที่ดีงาม ความเข้าใจ เข้าถึง เท่าทัน ความจริงของสังขารคือโลกและชีวิตที่เปลี่ยนแปลงเป็นไปตามกฎธรรมดาของธรรมชาติ จนสามารถวางใจถูกต้องต่อสิ่งทั้งหลาย ทำจิตใจให้หลุดพ้น เป็นอิสระได้โดยสมบูรณ์^{๑๐} การพัฒนาปัญญา ให้รู้เข้าใจมองเห็นตามเป็นจริง ที่จะทำให้ปรับปรุงทุกอย่างทุกด้านอย่างถูกต้องได้ผล จนหลุดพ้นจากปัญหา ดับทุกข์ได้ ทำให้เป็นอิสระ สดใสเบิกบาน สุขสงบอย่างแท้จริง^{๑๑} ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “สมาธิที่มีศีลอบรม แล้วย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ปัญญาที่มีสมาธิอบรมแล้วย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก

^{๑๐} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), การศึกษากับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๓๙), หน้า ๖๗.

^{๑๑} พระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่อจรรณัฐธัมโม), หลักประกันชีวิต ทุกลมหายใจใช้เวลาให้เป็นประโยชน์, (กรุงเทพมหานคร: สถาบันบันลือธรรม, มปป), หน้า ๒๓.

จิตที่ปัญญาอบรมแล้วย่อมหลุดพ้นจากอาสวะโดยชอบ” ความหลุดพ้นนี้ก็คือวิมุตติซึ่งเป็นรมสันติ^{๑๒} โดยการฝึกอบรมปัญญานั้น มุ่งเน้นที่การรู้และเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง เพื่อให้เกิดความเห็นที่บริสุทธิ์ จึงจะสามารถทำลายกิเลสได้ ดังแสดงในมาติกาภา คัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคว่า “ชื่อว่า ทิฐิวินิสุทธิติ” เพราะมีความหมายว่าเห็น... ความเห็นชื่อว่าอธิปัญญาสิกขา ผู้สูงอายุเป็นวัยต้องมีการปรับปรุงตัวเพื่อให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข ผู้สูงอายุจึงต้องได้รับการพัฒนาด้านปัญญา เพราะปัญญาสามารถช่วยให้บุคคลสามารถพิจารณาทุกสิ่งตามความเป็นจริง เกิดความเข้าใจ และสามารถส่งผลให้เกิดการแก้ปัญหาที่ดีได้ การพัฒนาปัญญา หรือปัญญาภาวนา คือ การฝึกอบรมเจริญปัญญา เพื่อสร้างความรู้ ความคิด ความเข้าใจ ให้รู้จักคิดพิจารณาแก้ปัญหาด้วยปัญญา มีจิตใจเป็นสุข ไร้ทุกข์ ปัญญาเป็นตัวแก้ปัญหที่แท้จริง^{๑๓} ปัญญาภาวนา หรือ การพัฒนาปัญญาสำหรับผู้สูงอายุจะเกิดได้นั้น ต้องอาศัยปัจจัยสองตัวคือ ปรโตโฆชะ ซึ่งเป็นปัจจัยภายนอก และโยนิโสมนสิการซึ่งเป็นปัจจัยภายใน ปัจจัยทั้งสองเชื่อมโยงสัมพันธ์ก่อให้เกิดสัมมาทิฐิ ซึ่งเป็นปัญญาช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจความจริง และส่งผลให้อยู่กับความจริงได้อย่างมีความสุข^{๑๔} จึงรวมความทั้งปวงได้ว่า ปัญญาเป็นกระบวนการหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้ความเข้าใจอันถูกต้องและสมบูรณ์ รู้จักดำเนินการต่างๆ ด้วยปัญญาที่บริสุทธิ์ ซึ่งมองดูรู้เข้าใจเหตุผล รู้จักวินิจฉัย คิดเป็น แก้ปัญหาเป็น เพราะความเชื่อในหลักเหตุผลดังกล่าว ถือว่าเป็นความเชื่อพื้นฐานของพระพุทธศาสนา สังเกตได้จากพุทธศาสนาสูภาสิตใดกล่าวไว้ เช่น กมมุนา วตตติ โลโก สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม เป็นต้น ตัวอย่างของกฎแห่งกรรมของพระพุทธศาสนา เช่น ผู้ที่มีโทสะรุนแรง มักจะได้รับความเดือดร้อนใจอยู่เสมอ คนที่ขาดสติมักจะทำงานไม่ประสบความสำเร็จ เพราะฉะนั้น ผู้สูงอายุจึงได้ตระหนักถึงความสำคัญในหลักเหตุผล ซึ่งสอดคล้องกับพระธรรมปฎก (ป.อ.ปยุตโต) กล่าวว่า ปัญญา เป็นเรื่องของการฝึกหรือพัฒนาในด้านการรู้ความจริง เริ่มตั้งแต่ความเชื่อ ความเห็น ความรู้ ความเข้าใจ ความหยั่งรู้เหตุผล การรู้จักวินิจฉัย ไตรตรองตรวจสอบ คิดการต่างๆ อย่างสร้างสรรค์ เฉพาะอย่างยิ่งเน้นการรู้ตรงตามความเป็นจริง หรือรู้เห็นตามที่มีนเป็นลวดจนวนรูแจ้งความจริงที่เป็นสากลของสิ่งทั้งปวง จนถึงขั้นรู้เท่าทันธรรมดาของโลกและชีวิตที่ทำให้มีจิตใจเป็นอิสระปลอดปัญหา ไร้ทุกข์ (คิดเป็น แก้ปัญหาเป็น ดับทุกข์เป็น) นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ พระพุทธิภนัทน์ บุญเรือง พบว่า การพัฒนาปัญญานั้นเป็นความรู้ความเข้าใจในศิลปะวิทยาการ ความเจริญทางวิชาการและวิชาชีพที่เข้าให้รู้จริง เข้าใจจริง อะไรต่างๆ เหล่านี้เป็นเบื้องต้น ต่อจากนี้ลึกซึ้ง ลงไปอีกคือ การรับรู้เรียนรู้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง ไม่เบียดเบียนหรือเอนเอียงด้วยอคติให้การศึกษาศิลปวิทยาก็ตามหรือเรื่องอื่นๆ ก็ตาม การใช้ปัญญาคิดวินิจฉัยการต่างๆ จะต้องเป็นไปอย่างบริสุทธิ์ใจ ไม่ถูกครอบงำบัญชาโดยกิเลสและสร้างสรรค์ ความสำเร็จที่ทำให้พัฒนาตน พัฒนาชีวิตและสังคมให้เจริญดีงามยิ่งขึ้นนี้เป็นปัญญาที่เข้าใจโลกและชีวิต ซึ่งจะเป็ประโยชน์ในการพัฒนาที่แท้จริงเป็นอีกขั้นหนึ่งที่ต้องนำมาใช้ในการวินิจฉัยด้วย จะเห็นได้ว่า การพัฒนาในชั้นปัญญานั้นเป็นการพัฒนาต่อ

^{๑๒} พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), *ทิศทางการศึกษาไทย*. พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๔๑-๔๒.

^{๑๓} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), *ทุกข์สำหรับเห็น แต่สุขสำหรับเป็น(แก่นแท้ของพระพุทธศาสนา)*, หน้า ๕๑.

^{๑๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), *พุทธธรรม (ฉบับปรับปรุงและขยายความ)*. หน้า ๖๒๑.

เนื่องมาจากสมาธิ เพราะสมาธิกับปัญญานั้นมีความสัมพันธ์ระหว่างกันคือ ต้องมีสมาธิจึงจะมีปัญญา สมาธิเตรียมจิตพร้อมให้เกิดปัญญาเดินทางทำงานด้วยความมุ่งมั่นเพียรพยายามพร้อมกันนั้นก็จะสามารถแก้ปัญหาอุปสรรคและดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข แล้วก็จะสามารถหลุดออกจากการเป็นทาสของสิ่งทั้งปวงมาเป็นอิสระได้ด้วยปัญญา จากมูลเหตุดังกล่าวในเบื้องต้นจึงทำให้ผู้สูงอายุขององค์กรชุมชนอำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม มีสติ ใจเย็น มีเหตุผลมากขึ้น สมองปลอดโปร่ง สภาพจิตใจดีขึ้น สงบขึ้น มีเหตุ มีผล เข้าใจความเป็นจริงของธรรมชาติ เห็นคุณค่าของชีวิต

สรุปได้ว่า การบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ทั้งสามด้าน ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่ใช้หลักไตรสิกขาเป็นหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม สอดคล้องกับความคิดเห็นของพระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตโต)^{๑๕} ได้กล่าวถึงความสำคัญของไตรสิกขา หรือ(การศึกษา) ที่เกี่ยวเนื่องกับการพัฒนามนุษย์ที่สมบูรณ์ตามหลักพระพุทธศาสนา

วัตถุประสงค์ข้อที่ ๒ เพื่อศึกษากิจกรรมที่บูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม

การวิจัยครั้งนี้ได้กำหนดขอบเขตการศึกษา หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ดังนี้

จากผลการวิจัยพบว่า กิจกรรมที่บูรณาการหลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) ที่นำมาประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐมซึ่งพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) ได้ให้ความหมายไตรสิกขาว่า หมายถึง การพัฒนามนุษย์ให้ดำเนินชีวิตดีงามถูกต้อง ทำให้มีวิถีชีวิตที่เป็นมรรค เป็นทางดำเนินชีวิตหรือวิถีชีวิตที่ถูกต้องดีงามของมนุษย์ต้องเรียนรู้ฝึกฝนพัฒนาตน คือ สิกขามรรคกับสิกขา จึงประสานเป็นอันเดียวกัน เมื่อมองในแง่ปริยสัจ ๔ ก็เป็นอริยมรรค คือ วิถีชีวิตอันประเสริฐ เมื่อเป็นมรรคก็ดำเนินก้าวหน้าไปสู่จุดหมายโดยกำจัดสมุทัยให้หมดไป ช่วยให้เราใช้ชีวิตที่พึงพา อวิชชา ตัณหา อุปทาน น้อยลงไป ไม่อยู่ใต้อาณาครอบงำของมัน พร้อมกับที่เรามีปัญญาเพิ่มขึ้น และดำเนินชีวิตด้วยปัญญามากขึ้นตามลำดับจนกระทั่งในที่สุดพอสมุทัยหมด ทุกข์ก็หมด ก็บรรลุ หมายเป็น นิโรธ โดยสมบูรณ์^{๑๖}

จากการวิจัยครั้งนี้สรุปได้ว่ากิจกรรมที่บูรณาการหลักพุทธธรรมไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) นำมาประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม โดยที่ผู้ให้สัมภาษณ์และผู้ทรงคุณวุฒิการสนทนากลุ่มย่อย ส่วนใหญ่กล่าวว่า กิจกรรมที่บูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ใช้หลักไตรสิกขา มีศีล สมาธิและปัญญา ศีล คือ การฝึกฝนพัฒนาด้านพฤติกรรมทางกายและวาจาให้มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างถูกต้องมีผลดี สิ่งแวดล้อมที่เราเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์ปัญญา คือ สมาธิ เป็นการฝึกพัฒนาในด้านจิตใจ เพราะจิตใจ เป็นฐานของพฤติกรรม เนื่องจากพฤติกรรมทุกอย่างเกิดขึ้นจากความตั้งใจหรือเจตนาและ เป็นไปตามเจตจำนงและแรงจูงใจที่อยู่

^{๑๕}พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรม (ฉบับเดิม)**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร:

โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๔), หน้า ๒๒๗.

^{๑๖}พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **หัวใจพระพุทธศาสนา**, พุทธจักร, ปีที่ ๖๑ ฉบับที่ ๕ (พฤษภาคม ๒๕๕๐), หน้า ๗.

เบื้องหลัง ถ้าจิตใจได้รับการพัฒนาให้ตั้งงามแล้วก็จะควบคุมดูแลและนำพฤติกรรมไปในทางที่ตั้งงามด้วย และปัญญา คือ ตัวนำทางและควบคุมพฤติกรรมทั้งหมด ปัญญาเป็นตัวปลดปล่อยจิตใจ ให้ทางออกแก่จิตใจ การได้พัฒนาปัญญาเป็นเรื่องกว้างขวางแยกออกไปได้หลายด้านและมีหลายชั้นหลายระดับ ปัญญาช่วยให้ดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพประสบความสำเร็จ

จากผลการวิจัยพบว่ากิจกรรมบูรณาการหลักพุทธธรรมกับไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) ที่นำมาประยุกต์ใช้ในการในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่กล่าวว่า กิจกรรมด้านศีล คือกิจกรรมการสร้างสวนสุขภาพ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน ให้ผู้สูงอายุได้มาร่วมกิจกรรมด้วยกัน มีสนามออกกำลังกาย สนามเด็กเล่น ลานกิจกรรม จัดกิจกรรมต่างๆ ได้แก่ การร่วมกันปลูกต้นไม้ในชุมชน การออกกำลังกาย จัดกิจกรรมสร้างสายใยสัมพันธ์ร่วมกันทุกกลุ่มอายุในชุมชน โดยหาเงินทุนสนับสนุนจากภาครัฐหรือเอกชน การจัดกิจกรรมสุขภาวะแบบองค์รวม คือ การมีสุขภาพดี คุณภาพชีวิตที่ดี อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และการดำเนินชีวิตแบบพอเพียง จัดกิจกรรมด้านศาสนา โดยนิมนต์พระมาสอนธรรมะ การฟังและสนทนาธรรมจากนักบวช จัดปฏิบัติธรรมรักษาศีลที่วัด ทุกวันพระ สวดมนต์ การทำบุญตักบาตรและมาปฏิบัติธรรมร่วมกัน จิตอาสาที่วัด และการถือศีลปฏิบัติธรรม ในโอกาสพิเศษต่างๆร่วมกัน ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิที่เข้าร่วมสนทนากลุ่มย่อยไปในแนวทางเดียวกันและสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระมหาโยทิน ละมุล เรื่องบทบาทพระสงฆ์ในฐานะทรัพยากรมนุษย์และนักพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ พบว่า ศีล เป็นเรื่องของการฝึกฝนในด้านพฤติกรรม โดยเฉพาะพฤติกรรมเคยชิน เครื่องมือที่ใช้ในการฝึกศีล ก็คือ วินัย เพราะวินัยเป็นตัวจัดเตรียมชีวิตให้อยู่ในสภาพที่เอื้อต่อการพัฒนา ในจัดระเบียบความเป็นอยู่ การดำเนินชีวิตและการอยู่ร่วมกันในสังคม

จากผลการวิจัยพบว่ากิจกรรมบูรณาการหลักพุทธธรรมกับไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) ที่นำมาประยุกต์ใช้ในการในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่กล่าวว่า กิจกรรมด้านสมาธิ คือ การทำสมาธิหลังจากการสวดมนต์ ไหว้พระ เติมน้ำจมน และมีการประยุกต์ในรูปแบบกิจกรรมการเปิดห้องสวดมนต์ หรือห้องทำสมาธิ ในโรงพยาบาล ระหว่างรอแพทย์ตรวจ การฝึกการเย็บปักถักร้อย การทำขนมไทย การร้อยพวงมาลัย การช่อมแซมเสื้อผ้า เพื่อให้จิตใจเกิดความสงบ เกิดความสุขสบายและที่สำคัญเกิดความอดทนต่อความทุกข์ที่เกิดขึ้นได้ ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิที่เข้าร่วมสนทนากลุ่มย่อยไปในแนวทางเดียวกันและยังสอดคล้องกับแนวคิด พระธรรมปัญญ (ป.อ. ปยุตโต) ที่กล่าวว่า สมาธิ เป็นเรื่องของการฝึกในด้านจิต หรือระดับจิตใจ ทั้งในด้านคุณธรรม ด้านความสามารถของจิต และในด้านความสุข และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ วิมลฤดี กุลอรรถมัย พบว่า โดยปรกติคนทั่วไปเมื่อปฏิบัติสิ่งใดก็มีสมาธิอยู่กับสิ่งนั้นในระดับหนึ่ง แต่การฝึกสมาธิอย่างเป็นระบบและมีช่วงเวลาและระยะเวลาที่สมเป็นขั้นตอน จะสามารถใช้สมาธิในการปฏิบัติงานต่างๆได้ อย่างมีประสิทธิภาพและสร้างสรรค์มากกว่า ยังมีความสอดคล้องกับภริมย์ เจริญผล ทำการศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษา ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ จังหวัดนครปฐม ผลการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุปฏิบัติโดยใช้หลักธรรม การคบหากัลยาณมิตร มีเมตตา กรุณาต่อกัน มีความอดทน อดกลั้น และระงับความโกรธ เมื่อผู้สูงอายุได้รับการเอาใจใส่ทั้งจากตนเอง ครอบครัว

องค์กรชุมชน โดยใช้สมาธิเป็นที่ตั้ง ทำให้จิตสงบ เข้มแข็ง ควบคุมตนเองได้ ใจมีความสุข เมื่อปล่อยวาง มีสมาธิ และความจำที่ดี ไม่ต้องกังวลกับครอบครัว ฟังคนในครอบครัวมากขึ้น สมาธิ จึงเป็นภาวะจิตที่ตั้งมั่น แน่วแน่ ได้ที่ อยู่ตัว สงบอยู่กับสิ่งที่ต้องการทำ ไม่ฟังसान ไม่แกว่งไกว ไม่มีอะไรบกวนได้

จากผลการวิจัยพบว่ากิจกรรมบูรณาการหลักพุทธธรรมกับไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) ที่นำมาประยุกต์ใช้ในการในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่กล่าวว่า กิจกรรมด้านปัญญา คือ ธรรมะในทุกๆวัน ให้คำปรึกษา ให้กำลังใจ กิจกรรมการจัดตั้งศูนย์ดูแลสุขภาพ เด็กวัยเตาะแตะ (๐-๓ ปี) โดยผู้อยู่ในวัยก่อนสูงอายุ หรือผู้สูงอายุที่มีความพร้อม เพื่อการแสดงคุณค่า และมีการอยู่ร่วมกันอย่างมีคุณภาพของทรัพยากรในชุมชน การจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ สังคม ได้แก่ หน่วยแพทย์เคลื่อนที่ บริการให้คำปรึกษาด้านจิตใจ ตรวจวัดความดัน ตรวจฟัน การเจาะเลือด ตรวจสมองให้ผู้สูงอายุทุกเดือน หานักปราชญ์ หรือผู้รู้ในชุมชน วิทยากรมาจัดกิจกรรมให้ความรู้ เกี่ยวกับการรักษาสุขภาพกาย และจิตใจ และการจัดกิจกรรมศูนย์สามวัยใจเกินร้อย ให้ผู้สูงอายุ ฟังตนเองจนเป็นที่ฟังของคนอื่นได้ เป็นกิจกรรมที่สร้างสรรค์ดีงาม เกื้อกูลกัน แก้ไขปัญหา พัฒนาตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อมในการจัดกิจกรรมกลุ่มนั้น มีข้อเสนอแนะว่าควรแยกผู้สูงอายุเป็นกลุ่ม ช่วงอายุ ๖๐-๗๐ ปี, ช่วงอายุ ๗๐-๘๐ ปี และช่วงอายุ ๘๐-๙๐ ปี เพราะสุขภาพร่างกายต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิที่เข้าร่วมสนทนากลุ่มย่อยไปในแนวทางเดียวกัน และสอดคล้องกับพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวว่า ปัญญา เป็นเรื่องของการฝึกหรือพัฒนาในด้านการรู้ความจริง เฉพาะอย่างยิ่งเน้นการรู้ตรงตามความเป็นจริง หรือรู้เห็นตามที่มีเป็นตลอดจนรู้อัจฉริยภาพที่เป็นสากลของสิ่งทั้งปวง จนถึงขั้นรู้เท่าทันธรรมตาของโลกและชีวิตที่ทำให้มีจิตใจเป็นอิสระปลอดปัญหา ไรทุกข์ (คิดเป็น แก้ปัญหาเป็น ดับทุกข์เป็น) นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ พระพุทธิรักษ์ บัญเรื่อง พบว่า การใช้ปัญญาคิด วิจัยจัดการต่างๆ จะต้องเป็นไปอย่างบริสุทธิ์ใจ ไม่ถูกครอบงำบัญชาโดยกิเลสและสร้างสรรค์ความสำเร็จที่ทำให้พัฒนาตน พัฒนาชีวิตและสังคมให้เจริญดียิ่งๆขึ้น

สรุปผลที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้ ผู้ให้สัมภาษณ์และผู้ทรงคุณวุฒิการสนทนากลุ่มย่อยสามารถเข้าใจและนำหลักพุทธธรรมดังกล่าวข้างต้นมาประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ได้อย่างเหมาะสม ผลของการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ตามแนวไตรสิกขาทำให้เกิดความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความสามัคคี เสียสละ ให้อภัย เข้าใจเมื่อผู้อื่นได้รับทุกข์ เป็นสุขที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่น ซึ่งเป็นไปตามทฤษฎีการมีกิจกรรมร่วมกัน (The Activity Theory)ซึ่งกล่าวไว้ว่า ผู้สูงอายุจะมีความสุขทั้งร่างกายและจิตสังคมจากการมีกิจกรรมร่วมกัน และการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ทำให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างกระฉับกระเฉง และมีความรู้สึกว่าเป็นประโยชน์ต่อสังคมและมีความเชื่อว่าสุขภาพมีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมในสังคม และถ้ากิจกรรมในสังคมหนึ่งลดลงก็จะมีผลต่ออีกสังคมหนึ่งด้วย ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงดีหรือได้ทำประโยชน์ให้กับสังคมจะทำให้ผู้สูงอายุมีการพัฒนาตนเองต่อบทบาทใหม่อยู่เสมอ ซึ่งมีแนวคิดที่ว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ มักจะดำเนินชีวิตเหมือนช่วงวัยที่อยู่วัยกลางคน และจะปฏิเสธที่จะใช้ชีวิตแบบผู้สูงอายุดำเนินกิจกรรมได้เท่าวัยกลางคน โดยสนับสนุนให้มีกิจกรรมต่างๆ ใหม่มีความสนใจเกี่ยวข้องกับสมาชิก

วัยเดียวกัน การมีกิจกรรมจะทำให้สภาวะทางร่างกาย จิตใจ และสังคมดีขึ้นมาก^{๑๗} ผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมสูง จะมีการปรับตัวได้ดีทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม และผู้สูงอายุที่สามารถรักษา ระดับของตนเองไว้ตามบทบาทและสถานภาพ รู้สึกว่าตนเองเป็นคนที่มียุทธศาสตร์และมีคุณค่าเป็นที่ ยอมรับของสังคมจะมีความสุขและมีความพอใจในชีวิตสูง^{๑๘} ผู้สูงอายุควรมีกิจกรรมต่อเนื่องจากวัยที่ ผ่านมา ควรพอใจในการร่วมกิจกรรม สนใจและร่วมเป็นสมาชิกในชมรมต่างๆ นอกจากนั้นยังมี ข้อเสนอแนะอีกว่า การคงไว้ซึ่งกิจกรรมในปัจจุบันเป็นสิ่งที่ควรทำเพื่อชดเชยความสูญเสียต่างๆ ที่เกิดขึ้นเนื่องจากกระบวนการสูงอายุ เช่น การออกกำลังกาย เมื่อความสามารถทางร่างกายลดลง การมีงานหรือบทบาทใหม่แทนงานเก่าหลังเกษียณอายุ หาเพื่อนใหม่แทนเพื่อนเก่าที่เสียชีวิตไป ทำ ชีวิตให้ร่าเริง สดชื่น เพื่อการยอมรับของสังคม เป็นต้น^{๑๙} ผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมและมี Self - conception สูง จะไม่มีความว่าเหว่เกิดขึ้น^{๒๐} การมีความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างบุคคล การมี ปฏิสัมพันธ์ การมีส่วนร่วมกิจกรรมในสังคม และความพึงพอใจในชีวิต เมื่อบุคคลมีอายุมากขึ้นสถานะ ทางสังคมจะลดลง บทบาทเก่าจะถูกถอดถอนตัวออกไป ดังนั้นผู้สูงอายุควรมีกิจกรรมต่อเนื่องจากวัยที่ ผ่านมา ควรพอใจในการร่วมกิจกรรม สนใจและร่วมเป็นสมาชิกในกิจกรรมต่าง ๆ กิจกรรมเป็นสิ่ง สำคัญสำหรับผู้สูงอายุทำให้มีสุขภาพดีทั้งใจและกาย กิจกรรมจึงมีความสำคัญต่อความพึงพอใจในชีวิต ของผู้สูงอายุ^{๒๑} ดังนั้น การดูแลผู้สูงอายุจะต้องปรับการดูแลให้เหมาะสมตามสภาพปัญหาที่แตกต่างกัน หรือการเปลี่ยนแปลงที่ไม่เท่ากัน โดยขึ้นอยู่กับสุขภาพและการใช้ชีวิตในวัยที่ผ่านมา การร่วมแรงร่วม ใจกันทำงาน คือ มีส่วนร่วมในการประกอบกิจการงานต่างๆ ตามอัตถภาพ โดยยังประโยชน์ต่อตนเอง และประโยชน์ต่อผู้อื่นสมเป็นสัปบุรุษ (คนดี) กล่าวคือ ต้องเตรียมตัวเตรียมใจยอมรับสภาพการณ์ใน ชีวิต ควรจะหางานอดิเรกหรือกิจกรรมต่างๆ ทำเพื่อประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น เช่น การอ่านเขียน หนังสือ ทำบุญ ทำทาน ออกกำลังกาย การรดน้ำต้นไม้ และเก็บกวาดบ้าน เป็นต้น ดังนั้น ผู้สูงอายุต้อง ทำงานเพื่อเป็นการพึ่งตนเองให้มากที่สุด^{๒๒} สำหรับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นนั้นมีบทบาทหลักใน การจัดสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุ คือ เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ เบี้ยผู้พิการ และประสานการจัดสวัสดิการ ตามปัญหาความเดือดร้อนกรณีต่างๆ บทบาทรองคือ สนับสนุน การรวมกลุ่ม/จัดตั้งชมรมผู้สูงอายุ รวมไปถึงสนับสนุนงบประมาณดำเนินงานในการจัดกิจกรรมทัศนศึกษา วันผู้สูงอายุ วันสงกรานต์ จัดหาเครื่องออกกำลังกายและวัสดุอุปกรณ์ต่างๆ ให้กับชุมชน รวมทั้งจัดอบรมให้ความรู้แก่ อพส. ส่งเสริมอาชีพสงเคราะห์สิ่งของเครื่องใช้ต่างๆ และจัดกิจกรรมดูแลสุขภาพร่วมกับ รพ./รพ. สต. เป็น

^{๑๗} อานนท สีด่าเพ็ง, สุขภาพจิตกับทัศนคติต่อความรักและความสัมพันธ์ทางเพศของผู้สูงอายุ. (คณะ ศิลปะศาสตร์: มหาวิทยาลัยแม่โจ้, ๒๕๕๒), หน้า ๑๕

^{๑๘} Hanvighurst, R. J.; & Albrecht, R.. *Older People*. (New York: Longmans. 1953), p. 107.

^{๑๙} Charlotte, E. . *Geriatric Nursing*. (London: Harpen & Row, 1979), p. 28.

^{๒๐} Longino; et al. . *Explicating Activity Theory : A Formal Replication*. *Journal of Gerontology*. (1979), pp.76 – 84.

^{๒๑} สุทธิพงษ์ บุญผดุง, การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่นโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานตามหลัก เศรษฐกิจพอเพียง (ระยะที่ 1), (มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา: ๒๕๔๔), หน้า ๑๑.

^{๒๒} เกรียงศักดิ์ ชื่อเลื่อม สมชาย วิริภิมย์กุล ปราณี สุทธิสุนทร และจำรูญ มีชนอน, *บทความพิเศษ “คุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุไทย”*. วารสารควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข.ปีที่ ๓๗ ฉบับที่ ๓ (ก.ค.-ก.ย. ๕๔) หน้า ๒๒๓-๒๒๕.

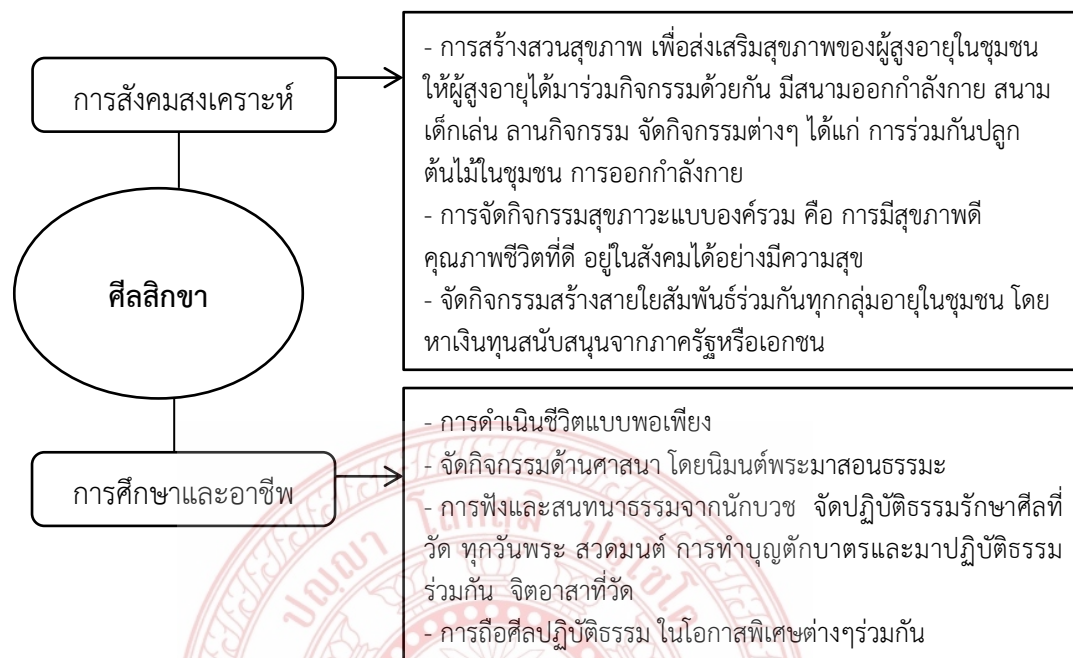
ต้น รวมทั้งสถานบริการทางสุขภาพ โดยจะมีการประสานความร่วมมือกับกลุ่ม อสม. ผู้สูงอายุ และ ผู้นำชุมชนในการลงพื้นที่เยี่ยมเยียนดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ จัดบริการเชิงรุกในชุมชน ให้เกิดการรวมกลุ่ม ผู้สูงอายุในชุมชน จัดกิจกรรมตามเทศกาล ประเพณีวัฒนธรรม และวันสำคัญต่างๆ ให้ความรู้และ คำแนะนำแก่ผู้สูงอายุ ผู้ดูแล ครอบครัว และ อสม.ในเรื่องต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพ ผู้สูงอายุ และสนับสนุนสถานที่ เครื่องมือและวัสดุอุปกรณ์ต่างๆ สำหรับผู้สูงอายุในชุมชน ในการจัด สวัสดิการด้านต่างๆ อาทิ เยี่ยมเยียนและช่วยเหลือสมาชิกกรณีปกติ เจ็บป่วย มีกลุ่มจิตอาสา เพื่อให้ การช่วยเหลือและดูแลสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ และเชิญชวนให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา ประเพณีวัฒนธรรมและวันสำคัญต่างๆ องค์กรศาสนาจะเน้นการส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุเข้า มาร่วมกิจกรรมทางศาสนา ประเพณีวัฒนธรรม และวันสำคัญต่างๆ สนับสนุนในการดูแลสุขภาพกาย และใจแก่ผู้สูงอายุในชุมชน ตลอดจนเป็นแหล่งการเรียนรู้ ศึกษาดูงาน และฝึกงานด้านส่งเสริมอาชีพ แก่ผู้สูงอายุและคนในชุมชน^{๒๓} สอดคล้องกับภิรมย์ เจริญผล ทำการศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษา ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ จังหวัดนครปฐม ผลการศึกษาพบว่าด้านเศรษฐกิจและรายได้ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ ไม่มีปัญหา จะได้รับบริการต่างๆ จากสถานสงเคราะห์ ด้านสังคมในการอยู่ร่วมกัน ผู้สูงอายุปฏิบัติโดยใช้หลักธรรม การคบหา กัลยาณมิตร มีเมตตากรุณา ต่อกัน มีความอดทน อดกลั้น และระงับความโกรธ สอดคล้องกับผู้ให้ สัมภาษณ์และผู้ทรงคุณวุฒิในการสนทนากลุ่มย่อยในเรื่องนี้

วัตถุประสงค์ข้อที่ ๓ เพื่อเสนอการบูรณาการหลักพุทธธรรมกับการเสริมสร้างสุขภาวะของ ผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยได้ศึกษาถึงหลักพุทธธรรมและแนวคิดทฤษฎีในการบูรณาการหลักพุทธธรรมในการ เสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม และได้ศึกษา สภาพทั่วไปในการการบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุขององค์กร ชุมชน โดยรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) จากการแบบสัมภาษณ์ ซึ่งเป็นผู้ทรงคุณวุฒิที่มีประสบการณ์ตรงและเป็นผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการการบูรณาการหลักพุทธธรรม ในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุขององค์กรชุมชนจำนวน ๒๕ ท่าน และผลการสนทนากลุ่มย่อย ของผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน ๑๕ ท่าน โดยผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูล เป็นรูปแบบในการบูรณาการหลักพุทธ ธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ดังนี้

^{๒๓} สุพัตรา ศรีวณิชชากร และคณะ, รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์ โครงการวิจัยบูรณาการเพื่อพัฒนา รูปแบบการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุแบบองค์รวม, (นครปฐม : สถาบันพัฒนาสุขภาพอาเซียน มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๖) หน้า ๘๗-๑๑๘.

การบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน
อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ด้านศีลสิกขา



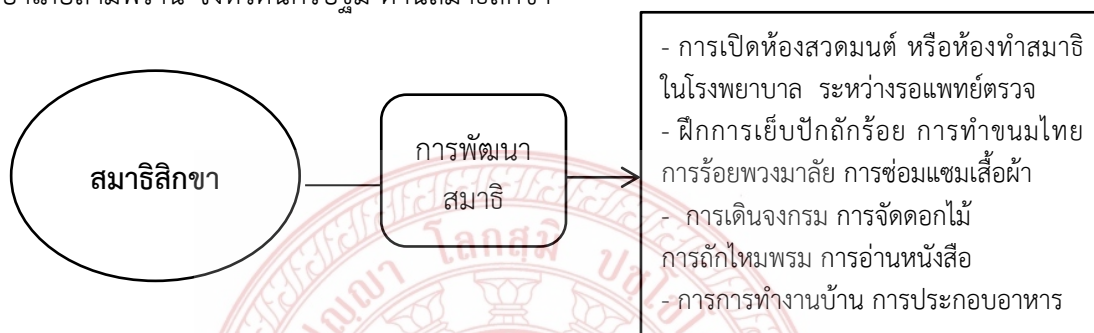
แผนภาพที่ ๕.๑ แสดงการบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ด้านศีลสิกขา

จากแผนภาพดังกล่าวแสดงให้เห็นถึงการบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ด้านศีลสิกขาเน้นไปในเรื่องการสังคมสงเคราะห์และการศึกษาและอาชีพ ซึ่งถือเป็นการพัฒนาที่มุ่งให้ผู้สูงอายุมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนวัยเดียวกัน และเพื่อนมนุษย์ ผู้สูงอายุมักชอบร่วมกิจกรรมทางสังคมต่างๆโดยมักจะมีกลุ่มเพื่อนที่อยู่ในวัยเดียวกันหรือวัยใกล้เคียงกัน โดยในการร่วมกิจกรรมนั้นมักจะชวนกันไปร่วมกิจกรรมเป็นกลุ่มเพื่อได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นรวมถึงไประบายความเครียดในจิตใจของตนเองอีกด้วยจึงเห็นได้ว่าความสัมพันธ์เชิงสังคมกับบุคคลและกลุ่มสังคมนั้นมีความสัมพันธ์ต่อการพัฒนาการทางกาย อารมณ์ สติปัญญา การปรับตัวและอื่น ๆ ของผู้สูงอายุเป็นอย่างยิ่ง เพราะบุคคลไม่ว่าวัยใดไม่สามารถตัดตนออกจากสังคมได้อย่างสิ้นเชิง แต่บุคคลในวัยสูงอายุอาจมีความสัมพันธ์ลดลง จึงจำเป็นต้องรู้จักทำใจยอมรับกับสัมพันธ์ภาพที่ต้องเปลี่ยนไป เนื่องจากได้พบปะผู้คนจำนวนมากในกิจกรรมต่าง ๆ ผู้สูงอายุที่มีความสัมพันธ์กับผู้อื่นไม่ว่าจะเป็นวัยเดียวกัน ต่างวัยกัน ล้วนส่งผลต่อสุขภาพกายและสุขภาพใจเป็นอย่างยิ่ง^{๒๔} ซึ่งศีลเป็นการพัฒนากายเหมือนกันแต่ต่างกันที่จุดมุ่งหมายเพราะว่าเปรียบเสมือนปากทางแห่งการเข้าสู่ระบบของความสมดุลภาพของชีวิต สำหรับมนุษย์ผู้ฝึกฝนพัฒนาให้เป็นอารยชนไม่ก่อการเบียดเบียน ไม่ทำความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น แก่สังคม นี่เป็นขั้นง่าย

^{๒๔}ศิริพันธุ์ สาสัตย์, “การตายและความตายในผู้ป่วยสูงอายุ” บทความจากความตายและการตาย : มุมมองจากศานาภักวีวิทยาศาสตร์, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๘๖.

ที่สุดเป็นฝ่ายลบ ต่อมาในทางบวกก็คือประพจน์ที่เป็นประโยชน์เกื้อกูลแกผู้อื่น แก่สังคม การมีระเบียบวินัยการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นด้วยดี และการประกอบอาชีพสุจริตด้วยความขยันหมั่นเพียรซึ่งรวมไปถึงการฝึกฝนในสัมมาอาชีพนี้ก็เป็นเรื่องของศีล ศีลในทางพุทธศาสนาไม่ใช่เพียงแต่การเว้นจากการเบียดเบียนกันทางกาย วาจาเท่านั้น การพัฒนาศีล ก็คือ การพัฒนาการอยู่ร่วมกันในสังคม ด้วยดีอย่างเกื้อกูลเป็นประโยชน์ และมีอาชีพที่ถูกต้อง

การบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ด้านสมาธิศึกษา

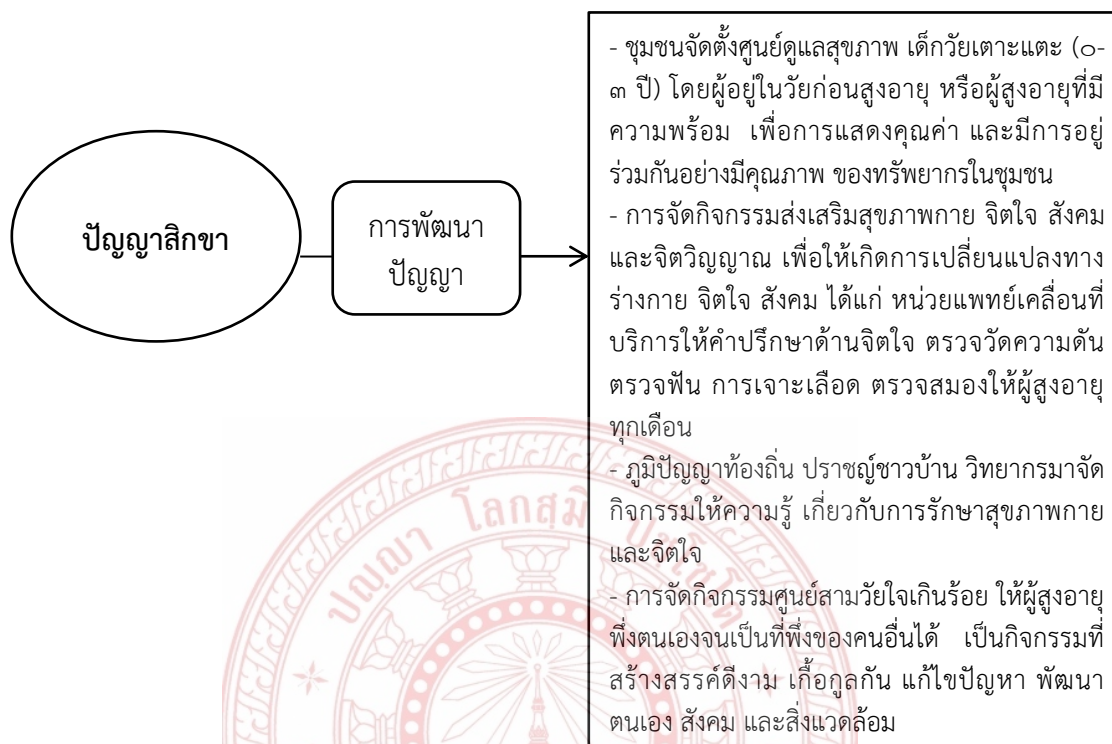


แผนภาพที่ ๕.๒ แสดงการบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ด้านสมาธิศึกษา

จากแผนภาพดังกล่าวแสดงให้เห็นถึงแสดงการบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ด้านสมาธิศึกษา เน้นไปในเรื่องการพัฒนาสมาธิ ถือเป็นการฝึกฝนพัฒนาในด้านจิตใจซึ่งถือว่ามีสำคัญอย่างยิ่ง ทั้งนี้เพราะจิตใจเป็นรากฐานของพฤติกรรม และพฤติกรรมทุกอย่างจะเกิดขึ้นจากความตั้งใจหรือเจตนา รวมถึงจะเป็นไปตามเจตจำนงหรือแรงจูงใจที่อยู่เบื้องหลัง ถ้าจิตใจได้รับการพัฒนาให้เจริญงอกงามหรือเป็นผู้ที่มีจิตใจดีงามแล้ว คนผู้นั้นก็จะควบคุมดูแลและนำพฤติกรรมไปในทางที่ดีงามด้วย ยิ่งไปกว่านั้นปัญญาจะเจริญงอกงามได้ก็ต้องอาศัยจิตใจที่เข้มแข็ง สู้ปัญหา เอาใจใส่ และมีความเพียรพยายามที่จะคิดค้น ไม่ท้อถอย ยิ่งเรื่องที่คิดหรือพิจารณานั้นยากหรือละเอียดลึกซึ้ง ก็ยิ่งต้องมีจิตใจที่สงบแน่วแน่ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่พลุ่งพล่าน กระวนกระวาย คือ ต้องมีสมาธิจึงจะสามารถคิดค้นหาแนวทางวิธีการ หรือรูปแบบการแก้ไขปัญหาค้นหาได้ชัดเจน เจาะลึกทะลุทุกประเด็น และมองเห็นทั่วตลอด ทั้งนี้จิตที่สงบแล้ว จิตที่ฝึกดีแล้วจะเป็นฐานที่จะให้ปัญญาทำงาน การพัฒนาจิตใจให้มีสมาธิถือเป็นแกนกลางหรือเป็นศูนย์กลางสำคัญ นอกจากนั้นแล้วการพัฒนาด้านสมาธิยังก่อให้เกิด เจตคติที่ดีในการทำงาน^{๒๕}

^{๒๕} เอื้ออมร ชลวร, การจัดการความรู้เชิงพุทธบูรณาการ, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔).

การบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน
อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ด้านปัญญาศึกษา



แผนภาพที่ ๕.๓ แสดงการบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ
ขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ด้านปัญญาศึกษา

จากแผนภาพดังกล่าวแสดงให้เห็นถึงการบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ด้านปัญญาศึกษา เน้นไปในเรื่องการพัฒนาปัญญา เป็นการพัฒนาผู้สูงอายุในขั้นสูงสุดและมีความสำคัญสูงสุด ทั้งนี้ เพราะปัญหาถือเป็นตัวนำทางและควบคุมพฤติกรรมทั้งหมด ซึ่งคนเราจะมีพฤติกรรมอะไร อย่างไร และแค่นั้น ก็อยู่ที่ว่าจะมีปัญญาชี้แนะหรือบอกทางให้เท่าใด ขณะเดียวกันปัญญายังเป็นตัวปลดปล่อย จิตใจและให้ทางออกแก่จิตใจ เช่น เมื่อจิตใจอัดอั้นมีปัญหาติดตันอยู่ พอเกิดปัญญารู้ว่าจะทำอย่างไร จิตใจก็โล่งเป็นอิสระได้ ซึ่งในการพัฒนาทางด้านปัญญาของผู้สูงอายุ เป็นเรื่องกว้างขวาง สามารถแยกออกไปได้หลายด้านและมีความสลับซับซ้อนหลายชั้นหลายระดับ ช่วยให้ดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยให้ดำเนินเข้าสู่วิถีชีวิตที่ถูกต้องดีงาม และช่วยให้ผู้สูงอายุเดินไปสู่เป้าหมายสูงสุด หรือ บรรลุจุดหมายสูงสุดของชีวิต การพัฒนาปัญญาขั้นสูงทำให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ และสามารถเข้าถึง รู้เท่าทันความจริงของโลกและชีวิตที่เปลี่ยนแปลงเป็นไปตามกฎของธรรมชาติ จนสามารถปรับตัว ปรับใจในทิศทางที่ถูกต้อง จิตใจหลุดพ้นเป็นอิสระจากปรากฏการณ์แห่งการเปลี่ยนแปลงได้

โดยสมบูรณ์ และมีชีวิตที่เป็นอยู่หรือดำรงอยู่ด้วยปัญญาอย่างแท้จริง^{๒๖} ผู้สูงอายุนั้นมีคุณค่าต่อสังคม เพราะทุกท่านได้ผ่านการทำความดีมาแล้ว อย่างน้อยที่สุด คือ การเลี้ยงดูลูกหลานจนเติบโตเป็นคนดี มีหน้าที่การงานดี นอกจากนี้ผู้สูงอายุต่างก็มีประสบการณ์ชีวิตมากมาย สามารถแยกแยะสิ่งใดถูก สิ่งใดผิด ประสบการณ์ความรู้เหล่านี้ย่อมสืบสานภูมิปัญญาท้องถิ่นต่อไปสู่คนรุ่นใหม่ได้เป็นอย่างดี ทั้งวัฒนธรรมประเพณี พิธีกรรมต่าง ๆ นั้น ต้องอาศัยประสบการณ์แห่งผู้รู้ คือผู้สูงอายุทุกคนนั้นแหละ นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังมีบทบาทในฐานะผู้ผลิต สร้างรายได้เลี้ยงดูลูกหลาน หรือเคยเป็นกำลังสำคัญ ด้านเศรษฐกิจมาก่อน ท่านจึงเป็นชุมทรัพย์ทางปัญญาแก่ชุมชนและสังคม^{๒๗} สอดคล้องกับงานวิจัยของ ทวีศักดิ์ ทองทิพย์^{๒๘} ที่พบว่า ไตรสิกขาเป็นระบบการศึกษาที่เน้นการฝึกอบรมตนเองอย่างเป็นขั้นตอน และมีกระบวนการที่ประสานกันอย่างเป็นพื้นฐานให้แก่กันจนถึงความพึงพอใจ เพราะฉะนั้นผู้หน้าที่เกี่ยวข้องต้องส่งเสริมระบบกระบวนการคิดพิจารณาตามหลักไตรสิกขา คือ ทำปัญญาให้เกิด เพื่อนำกระบวนการเหล่านี้ไปประยุกต์ใช้ในใช้ชีวิต แก้ไขปัญหาอุปสรรคด้วยความระเอียดรอบคอบ ยิ่งขึ้นไป

ข้อค้นพบในการวิจัยครั้งนี้ พบว่า กิจกรรมที่ได้จากการบูรณาการ ประกอบด้วย การประชุม วางแผนกิจกรรม จัดชมรมผู้สูงอายุ จัดตั้งศูนย์ดูแลสุขภาพ บริการให้คำปรึกษา สวดมนต์ ปฏิบัติธรรม จิตอาสา และฝึกอบรมอาชีพ ทั้งนี้ก็เพื่อให้ผู้สูงอายุมีการดำเนินชีวิตไปในวิถีที่ถูกต้องดีงามโดยนำหลักธรรมพระพุทธศาสนา (ไตรสิกขา) มาใช้ หรือประยุกต์ใช้ในการจัดสภาพทุก ๆ ด้าน เพื่อสนับสนุนให้ผู้สูงอายุพัฒนาตามหลักพุทธธรรมอย่างบูรณาการ ส่งเสริมให้เกิดความเจริญงอกงามตามลักษณะแห่งปัญญา ตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงองค์ประกอบในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่มีองค์รวม ๓ ด้านมีชื่อว่า ไตรสิกขา กล่าวคือ ๑) การพัฒนาด้านความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ทั้งสิ่งแวดล้อมด้านกายภาพและสิ่งแวดล้อมทางสังคม โดยเฉพาะเรื่องการสังคมสงเคราะห์และการศึกษา และอาชีพ เรียกรวมกันว่า ศีล ๒) การพัฒนาด้านสมาธิหรือจิต และสุขภาพให้เป็นจิตใจที่ดีงามเข้มแข็ง มีความสุข โดยมีเจตจำนงที่เป็นกุศล และมีสภาพเอื้อพร้อมต่อการใช้งานทางปัญญา เรียกสั้นๆ ว่า สมาธิ และ๓) การพัฒนาด้านปัญญา ซึ่งการดำเนินชีวิตเป็นองค์รวมนั้นทั้ง ๓ ด้านนั้นต้องมีความสัมพันธ์และเชื่อมโยงถึงกันอย่างต่อเนื่อง ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา ย่อมส่งผลให้มีความสุขดีตามมาอย่างแท้จริง

^{๒๖} วิชาญา เมธีวรฉัตร, รูปแบบการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เชิงพุทธของมหาวิทยาลัยราชภัฏภาคเหนือตอนล่าง ๒, วิทยานิพนธ์ หลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิตสาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๒๖๓.

^{๒๗} ปรีชา อุบโยคิน, ความสุขของผู้สูงอายุ, สำนักงานแพทย์ทางเลือก, ๒๕๕๓, หน้า ๓๒-๓๓.

^{๒๘} ทวีศักดิ์ ทองทิพย์, การฆ่าตัวตายในทัศนะของพระพุทธศาสนา [บทความวารสาร], วารสาร: พุทธจักร ปีที่ ๖๓ ฉบับที่ ๔ (เม.ย.๒๕๕๒) หน้า ๖๐-๖๖.

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

๑) องค์กรชุมชน ควรปรับปรุงนโยบายและแผนยุทธศาสตร์ในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ เพื่อยกระดับการส่งเสริมให้เป็นรูปธรรมมากขึ้นกว่าเดิม

๒) ควรส่งเสริมและเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุ ได้ร่วมกิจกรรมทางด้านการศึกษาและการเรียนรู้ โดยองค์กรท้องถิ่นและผู้นำชุมชน ควรสนับสนุนกิจกรรมเหล่านี้ เช่น การฝึกอาชีพที่ผู้สูงอายุสนใจ เพื่อผลดีต่อสุขภาพการสุขภาพจิต และเพิ่มรายได้ ทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้และรู้สึกมีค่าและภาคภูมิใจในตนเอง

๓) ควรส่งเสริมให้มีการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวย ซึ่งจะเป็นสิ่งจรรโลงใจให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุขเต็มไปด้วยความสุขและความสบายใจตลอดช่วงอายุขัยอย่างต่อเนื่อง

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

๑) จากการวิจัยครั้งนี้การบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ด้านศิลปพบว่า ผลการนำศิลปะเป็นหลักสำคัญในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ทำให้มีกิจกรรม การสร้างสวนสุขภาพ มีสนามออกกำลังกาย ลานกิจกรรมต่างๆ การจัดกิจกรรมสุขภาพแบบบวงคร้อม จัดกิจกรรมสร้างสายใยสัมพันธ์ร่วมกันทุกกลุ่มอายุในชุมชน การดำเนินชีวิตแบบพอเพียง จัดกิจกรรมด้านศาสนา ทำให้มีการพัฒนาพฤติกรรมทางกาย และวาจา ให้มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างถูกต้องและมีผลดี คือ สิ่งแวดล้อมทางสังคม ได้แก่ เพื่อนมนุษย์ และสิ่งแวดล้อมทางวัตถุ ได้แก่ ปัจจัย ๔ เครื่องใช้สาคอุปกรณ์ต่างๆ รวมทั้งเทคโนโลยี และสิ่งทั้งหลายที่มีในธรรมชาติ

๒) จากการวิจัยครั้งนี้การบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ด้านสมาธิ พบว่า ผลการนำสมาธิเป็นหลักสำคัญในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ทำให้มีกิจกรรม การเปิดห้องสวดมนต์ หรือห้องทำสมาธิ ในโรงพยาบาล การฝึกการเย็บปักถักร้อย การทำขนมไทย การร้อยพวงมาลัย การช่อมแซมเสื้อผ้า การเดินจงกรม การจัดดอกไม้ การถักไหมพรม การอ่านหนังสือ การทำงานบ้าน การประกอบอาหาร ทำให้จิตใจลัดวิตกกังวล เครียด เศร้าโศก ให้ได้พบความสงบ ผ่อนคลาย พัฒนาชีวิตอย่างยั่งยืน กิจกรรมต่างๆ มุ่งสู่การมีจิตจดจ่อในสิ่งที่ทำสมาธิก็เกิดขึ้น

๓) จากการวิจัยครั้งนี้การบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ด้านปัญญา พบว่า ผลการนำสมาธิเป็นหลักสำคัญในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ทำให้มีกิจกรรม จัดตั้งศูนย์ดูแลสุขภาพ โดยผู้อยู่ในวัยก่อนสูงอายุ หรือผู้สูงอายุที่มีความพร้อม การจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ภูมิปัญญาท้องถิ่น ประชาชนชาวบ้าน วิทยากรมาจัดกิจกรรมให้ความรู้ เกี่ยวกับการรักษาสุขภาพกาย และจิตใจ การจัดกิจกรรมศูนย์สามวัย

ใจเกินร้อย ทำให้เข้าใจชีวิตมากขึ้น มองเห็นความเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ไม่ควรมีติดติด ปัญหา มีทางแก้ไขเสมอ ใช้ชีวิตให้เกิดประโยชน์มากที่สุด ต้องมีสติไม่ประมาท

๕.๓.๓ ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

๑) ควรทำวิจัยเชิงสำรวจการบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ขององค์กรชุมชนต่างๆ

๒) ควรมีการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความพึงพอใจในคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ หรือศึกษาหลักพุทธธรรมอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับการยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เพื่อตอบสนองยุทธศาสตร์ของชาติเกี่ยวกับสังคมผู้สูงอายุ

๓) ควรศึกษาวิจัยการพัฒนาส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุในองค์กรส่วนท้องถิ่นทั่วประเทศ





บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

บรรณานุกรมประเภทพระไตรปิฎก

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย**. ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พิมพ์ครั้งที่ ๔. จำนวน ๔๐๐ เล่ม. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

บรรณานุกรมประเภทหนังสือ

๑. หนังสือทั่วไป

เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. **การคิดเชิงบูรณาการ**. กรุงเทพมหานคร: ชัคเชส มีเดีย, บจก., ๒๕๕๖.

_____. **การจัดการเครือข่าย : กลยุทธ์สำคัญสู่ความสำเร็จของการปฏิรูป การศึกษา**, กรุงเทพมหานคร: ชัคเชสมีเดีย, ๒๕๕๓.

จิราภา เต่งไตรรัตน์ และคณะ. **จิตวิทยาทั่วไป**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๗.

เซอร์วิน ปิ นูแลนด์ เขียน วเนช แพล. **เรตายอย่างไร**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, กรุงเทพมหานคร: เคล็ดไทย, ๒๕๔๗.

ถวิล ธาราโรจน์และคณะ. **จิตวิทยาทั่วไป**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธิ์, ๒๕๕๑.

_____. **จิตวิทยาทั่วไป**. กรุงเทพมหานคร: สถาบันราชภัฏเพชรบุรีวิทยาลัยการณในพระบรมราชูปถัมภ์, ๒๕๔๘.

นพวรรณ จงวัฒนาและคณะ. **ข้อมูลผู้สูงอายุที่น่าสนใจ (Database on Ageing Population)**, กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๙.

ปราโมทย์ ประสาทกุลบรรณาธิการ. **สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. ๒๕๕๖**. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, ๒๕๕๗

ปรีชา อุปโยคิน, **ความสุขของผู้สูงอายุ**, สำนักงานแพทย์ทางเลือก, ๒๕๕๓

พระเทพเวที (ประยุทธ ปยุตโต). **พุทธศาสนากับการแนะแนว**. กรุงเทพมหานคร: สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย, ๒๕๓๔

พระเทพโสภณ (ประยูร ธมมจิตโต). **ทิศทางการศึกษาไทย**. พิมพ์ครั้งที่ ๒, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

พระธรรมกิตติวงศ์. **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด ศัพท์วิเคราะห์**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์เลี้ยงช้าง, ๒๕๕๐

- พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). **พุทธวิธีการบริหาร**, กรุงเทพมหานคร:
โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙
- _____ . **วิธีบูรณาการพระพุทธศาสนากับศาสตร์สมัยใหม่**. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัย
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘
- _____ . **การศึกษากับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์**, กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่โรงพิมพ์การศาสนา,
๒๕๓๙.
- _____ . **พุทธธรรม**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.
- _____ . **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, กรุงเทพมหานคร:
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.
- _____ . **พระพุทธศาสนา พัฒนาคคนและสังคม**. (จัดพิมพ์ในระบบเครือข่าย
โดยสำนักงานเลขาธิการรัฐมนตรีศึกษาแห่งเอเชียตะวันออกเฉียงใต้
(SEAMEO Secretariat), (มปป.).
- พระธรรมปิฎก(ประยุทธ์ ปยุตฺโต). **อายุยืนอย่างมีคุณค่า**, กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, มปป..
- พระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่อจรรย์ ฐิตธัมโม). **หลักประกันชีวิต ทุกลมหายใจใช้เวลา
ให้เป็นประโยชน์**, กรุงเทพมหานคร: สถาบันบันลือธรรม, มปป..
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). **หัวใจพระพุทธศาสนา**, พุทธจักร, ปีที่ ๖๑ ฉบับที่ ๕
(พฤษภาคม ๒๕๕๐).
- _____ . **พระพุทธศาสนา พัฒนาคคนและสังคม**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์
การศาสนา, ๒๕๕๐
- _____ . **สุขภาวะองค์กรร่วมแนวพุทธ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ
มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๑.
- พระพุทโธชาจารย์ (พระคันถรจนาจารย์). **วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๑ ตอน ๑**. พิมพ์ครั้งที่ ๘,
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘
- พระสุนทรภักดีคุณ, ผศ.. **หลักพุทธธรรมกับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ**.
สารนิพนธ์พุทธศาสตรบัณฑิต ประจำปี ๒๕๕๙, มจร. วิทยาเขตพะเยา, ๒๕๕๙.
- พระอุปติสสเถระ (ลังกา). **วิมุตติมรรค**, แปลโดย พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ.
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘
- พุทธทาสภิกขุ. **วิธีแก้ปัญหาชีวิต**, กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แสงธรรม, มปป..
- _____ . **คู่มือมนุษย์ฉบับสมบูรณ์**, พิมพ์ครั้งที่ ๙, กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๔.
- พุทธทาสภิกขุ (เงื่อม อินทปญฺโญ). **การศึกษาสมบูรณ์แบบ : คือวงกลมที่คุ้มครองโลกถึงที่สุด**.
กรุงเทพมหานคร: อุษากการพิมพ์, ๒๕๔๙.
- _____ . **คู่มือมนุษย์ HANBOOK FOR MANKIND**, กรุงเทพมหานคร: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตร
แห่งประเทศไทย จำกัด, ๒๕๕๒.

- เพ็ญพิไล ฤทธาคณานนท์. **พัฒนาการมนุษย์ (Human Development)**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, กรุงเทพมหานคร: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๐.
- ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, กรุงเทพมหานคร: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์, ๒๕๔๖.
- วัดไร่ขิง พระอารามหลวง จังหวัดนครปฐม. **ประวัติหลวงพ่อวัดไร่ขิง**, นครปฐม: หจก. พี วายพรีนติ้ง จำกัด, ๒๕๖๐.
- วรารณณ์ ตระกูลสฤชดี. **จิตวิทยาการปรับตัว**, กรุงเทพมหานคร: ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, มปป..
- สายฤดี วรกิจโกคาทร และคณะ. **“ระบบการดูแลของผู้สูงอายุ”**. (เครือข่ายนักวิจัย MERIT จาก ๕ สถาบันในมหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๐.
- สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา. **คู่มือการประกันคุณภาพการศึกษาภายในท้องถิ่นระดับอุดมศึกษา พ.ศ. ๒๕๕๓**. กรุงเทพมหานคร: ภาพพิมพ์, ๒๕๔๔.
- สุชาติ ทวีสิทธิ์. **มนต์ศน์ใหม่ของนิยามผู้สูงอายุ : มุมมองเชิงจิตวิทยาสังคม และสุขภาพ**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. นครปฐม : สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๖.
- องอาจ นัยพัฒน์. **วิธีวิทยาการวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์**. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดสามลดา, ๒๕๔๘.
- ๒. วิทยานิพนธ์ :**
- จรีวัลย์ ภักดีวุฒิ. **แบบจำลองการบริหารเชิงพุทธบูรณาการขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น**. วิทยานิพนธ์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.
- ณัฐหทัย ชลาชนววัฒน์. **การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษา บริษัท ๕๐๕ โภคภัณฑ์จำกัด, วิทยานิพนธ์ปริญญาสังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๖.**
- ปภััสสร กิมสุวรรณวงศ์, ดร.. **การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนา**. พย.บ.,ศษ.ม (จิตวิทยาการศึกษา), พธ.ด (พระพุทธศาสนา) สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น, ๒๕๕๕.
- ปิยะนุช แก้วเรือง; และอันฟามร์ศิริโต. **ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อด้านสุขภาพกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุในชมรมดอกคำตวน ตำบลคูบัวอำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี**. นครปฐม: มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม, ๒๕๕๐.
- ภิรมย์ เจริญผล. **ศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ จังหวัดนครปฐม**. วิทยานิพนธ์ปริญญาสาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.
- รศรินทร์ เกรย์ และคณะ. **มนต์ศน์ใหม่ของนิยามผู้สูงอายุ : มุมมองเชิงจิตวิทยาสังคม และสุขภาพ**. นครปฐม : สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๖.

- วาสิตา เกิดผล ประสพศักดิ์. **แบบจำลองการบริหารเชิงพุทธบูรณาการขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น**. วิทยานิพนธ์ตามหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.
- วิชญาภา เมธีวรรณ. **รูปแบบการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เชิงพุทธของมหาวิทยาลัยราชภัฏภาคเหนือตอนล่าง ๒**, ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.
- ศักดิ์ดา ภาคจันทิก. **การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักไตรสิกขาของพระสังฆาธิการอำเภอลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์**. วิทยานิพนธ์ สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยพุทธศักราช, ๒๕๕๗.
- สุปราณี แต่งวงษ์, ศากุล ช่างไม้, ลัดดาวรรณ เสียงอ่อน และ วาริศาเพชรธีรานนท์. **โครงการวิจัยเรื่องปัจจัยทำนายพฤติกรรมของผู้สูงอายุในจังหวัดนครปฐม**. คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยคริสเตียน, ๒๕๕๒.
- สุพัทธา ศรีวิชชากร และคณะ. **รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์ โครงการวิจัยบูรณาการเพื่อพัฒนารูปแบบการดูแลผู้สูงอายุแบบองค์รวม**. นครปฐม: สถาบันพัฒนาสุขภาพอาเซียน มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๖.
- สุทธิพงศ์ บุญผดุง. **รายงานผลการวิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่นโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง(ระยะที่ ๑)**. มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, ๒๕๕๔.
- อุบลรัตน์ เฟ็งสถิต. **การศึกษาพฤติกรรมการเปิดรับข่าวสารที่มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการพึ่งตนเองของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร**. คณะเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร, ๒๕๕๖
- เอี่ยมอร ชลวร. **การจัดการความรู้เชิงพุทธบูรณาการ**. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

๓. บทความในวารสาร :

- เกรียงศักดิ์ ชื่อเลื่อม และคณะ. **บทความพินิจวิชา “คุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุไทย”, วารสารควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข**. ปีที่ ๓๗ ฉบับที่ ๓ (ก.ค.-ก.ย. ๕๔), ๒๕๕๔.
- ดวงเดือน รัตนะมงคลกุล และคณะ. **ภาพสุขภาวะของผู้สูงอายุผ่านมุมมองพฤติกรรมในชุมชนจังหวัดนครนายก**, **วารสารการแพทย์และวิทยาศาสตร์สุขภาพ**. ๒๒ (๒), ๔๘-๖๐. ๒๕๕๘.
- ทวีศักดิ์ ทองทิพย์, **การฆ่าตัวตายในทัศนะของพระพุทธศาสนา [บทความวารสาร]**, **วารสาร: พุทธจักร**ปีที่ ๖๓ ฉบับที่ ๔ (เม.ย.๒๕๕๒) หน้า ๖๐-๖๖.
- ธิดารัตน์ วิริยะวัฒน์. **เสียงบ่นคนเกษียณ, นิตยสารยุทธโฆษ**. ๑๒๑ (๔), ๔๕-๕๑, ๒๕๕๖.
- ปณิธิ บรรวณ. **พฤติกรรม: บทบาทของกลุ่มผู้สูงอายุและ “ทุน” ที่ใช้ในการขับเคลื่อนงานด้านผู้สูงอายุ**, **วารสารมนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์**. ๓๑ (๓), ๙๗-๑๒๐, ๒๕๕๗.

- ประวัติชมรมผู้สูงอายุไร้ซึ่งเมตตาประชารักษ์, **วารสารฉบับภาษาไทย** สาขามนุษยศาสตร์
สังคมศาสตร์ และศิลปะปีที่ ๑๐ ฉบับที่ ๑ เดือนมกราคม – เมษายน ๒๕๖๐.
- พระครูภาวนาโพธิคุณ,ดร.. ศึกษาตีความสุขภาวะองค์กรรวมวิถีพุทธ, **วารสารพุทธศาสตร์-
ปรัชญาปริทรรศน์**. ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๑ (มิถุนายน-ธันวาคม ๒๕๕๒).
- เพ็ญประภา เบญจวรรณ. การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ, **วารสารมหาวิทยาลัยนราธิวาส
ราชนครินทร์ สาขาสังคมศาสตร์**. ๒ (๑), ๘๒-๙๒, ๒๕๕๘.
- โยธิน แสงวงดี ธเนศ กิตติศรีวรพันธุ์ และ วิมลทิพย์ มุสิกพันธ์. **ครัวเรือนกลุ่มกับระบบการดูแลผู้สูงอายุ
กรณีศึกษาจังหวัดกาญจนบุรี**, ประชากรและสังคม. ๒๕๕๒.
- ระวี ภาวิไล. หัวใจของศาสนาพุทธ, (บทความเสนอในการประชุมทางวิชาการ เรื่อง หัวใจของศาสนา),
ธรรมสถาน. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (๑๗-๑๘ กรกฎาคม ๒๕๒๘).
- วิภาณันท์ ม่วงสกุล. การพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ตามลำพังด้วยแนวคิดพุทธพลัง,
**วารสาร
วิจัยสังคม**. ๓๘ (๒), ๙๓-๑๑๒, ๒๕๕๘.
- ศรีเรือน แก้วกังวาน. **จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม ๒ วัยรุ่น-วัยสูงอายุ**, พิมพ์ครั้งที่ ๙,
แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับพิมพ์เพิ่ม) กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์,
๒๕๕๓.
- ศศิพัฒน์ ยอดเพชร และคณะ. **ตัวแบบการดูแลผู้สูงอายุที่ดีของครอบครัวและชุมชนในชนบทไทย,
วารสารพัฒนาวิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ**. ปีที่ ๑๐ (ฉบับที่ ๓ กรกฎาคม
ถึงกันยายน ๒๕๕๒).
- ศากุล ช่างไม้. **สังคมไทยกับสถานการณ์ผู้สูงอายุในปัจจุบันและอนาคต**. กรุงเทพมหานคร:
สำนักพิมพ์ มติชน, ๒๕๕๐.
- ศิริพันธุ์ สาสัตย์. การตายและความตายในผู้ป่วยสูงอายุ. **บทความจากความตายและการตาย :
มุมมองจากศาสนากับวิทยาศาสตร์**, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๙.
- สุชาติ ทวีสิทธิ์ สวรัย บุญยमानนท์ บรรณาธิการ. **ประชากรและสังคม ๒๕๕๓ คุณค่าผู้สูงอายุใน
สายตาสังคมไทย**. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๓
- สุดี เบญจวงศ์. คนแก่และคนชรา: มิติทางสังคมและวัฒนธรรม, **มนุษย์สังคมสาร**.
มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง, ๒๕๔๑.
- เสฐียรพงษ์ วรรณปก. มัชฌิมาปฏิปทา : สายกลางสองมิติ ในคอกัมมธรรมะใต้ธรรมาสัน,
หนังสือพิมพ์ข่าวสด. (๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๙).
- เสรี พงศ์พิศ. บูรณาการคืออะไร, **หนังสือพิมพ์สยามรัฐรายวัน**, ฉบับวันที่ ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕.
- อานนท สีดาเพ็ง. สุขภาพจิตกับทัศนคติต่อความรักและความสัมพันธ์ทางเพศของผู้สูงอายุ.
คณะศิลปศาสตร์. มหาวิทยาลัยแม่โจ้, มปป..
- อาภา ใจงาม. ผู้สูงอายุไทยในยุคดิจิทัล, **วารสารพยาบาล**. (ตุลาคม-ธันวาคม), ๓ (๔):
หน้า๒๘๘-๒๙๐.

๔. สารนิเทศจากเวปไซด์ไวด์เว็บ (World Wide Web)

เทศบาลตำบลบางกระทึก <http://www.bangkrateuk.go.th> สืบค้นเมื่อ ๑๑ มีนาคม ๒๕๖๐.

เทศบาลเมืองไร่ขิง <http://www.raikhing.go.th/> สืบค้นเมื่อ ๑๑ มีนาคม ๒๕๖๐.

ศูนย์ข้อมูลประเทศไทย www.samprans.com สืบค้นเมื่อ ๑๑ มกราคม ๒๕๖๐.

แสดงรายการชมรมผู้สูงอายุ http://hpc4.go.th/hpd/pop/eldery_club_disp.php?id=77
เข้าถึงเมื่อ ๑๑ มีนาคม ๒๕๖๐

องค์การบริหารส่วนตำบลท่าตลาด, <http://www.thatalad.com/> สืบค้นเมื่อ ๑๑ มีนาคม ๒๕๖๐.

๕ หนังสือภาษาอังกฤษ

Beadle-Brown, J., Murphy, G., and DiTerlizzi, M. **Quality of Life for the Camberwell.** Barrow, G. M.; & Smith, P. A. (1979).. **Ageing, Ageism and Society.** Minesota : West Publishing. 2008.

Kelly, B. . **Older and Wiser.** U.S. News & World Report. 147(2): 4. 2010.

Cohort. **Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities.** 24. 380-390.

Charlotte, E.. **Geriatric Nursing.** London: Harpen & Row. 1979.

Glascoock, A., &Feinman. S. **Social asset or social burden: Treatment of the Aged in non-industrial societies.** In C. Fry (Ed.), **Dimensions: Aging, Culture, and health.** Hadley: Ma: Bergin & Garvey. 1981.

Hanvighurst, R. J.; & Albrecht, R.. **Older People.** New York : Long-mans. 1953.

Longino; et al. . **Explicating Activity Theory : A Formal Replication.** **Journal Of Gerontology.** 1979.

Orimo, H., et, al. **Reviewing the definition of “elderly”.** Japan Geriatrics Society. Vol. 6, 2006.

Sundstrom, Gerdt, Bo Malmberg and Lennarth Johansson. **Balancing family and state care: Neither, either of both? The case of Sweden.** **Ageing and Society.** 2006.

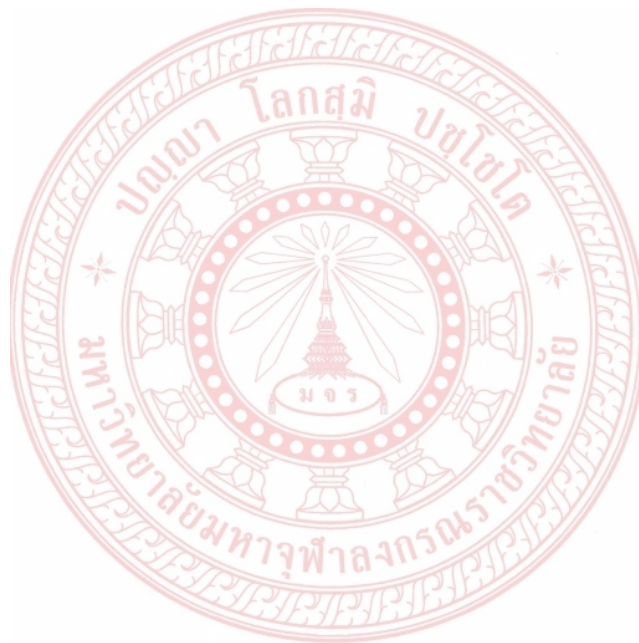
Swagerty DLJ, Takahashi PY, Evans JM. **Elder mistreatment.** Am Fam Physician. 1999.

Thanakwang, K., &Soonthorndhada, K.. **Attributes of active ageing among older persons in Thailand: Evidence from the 2002 Survey.** Asia-Pacific Population Journal. 2006.

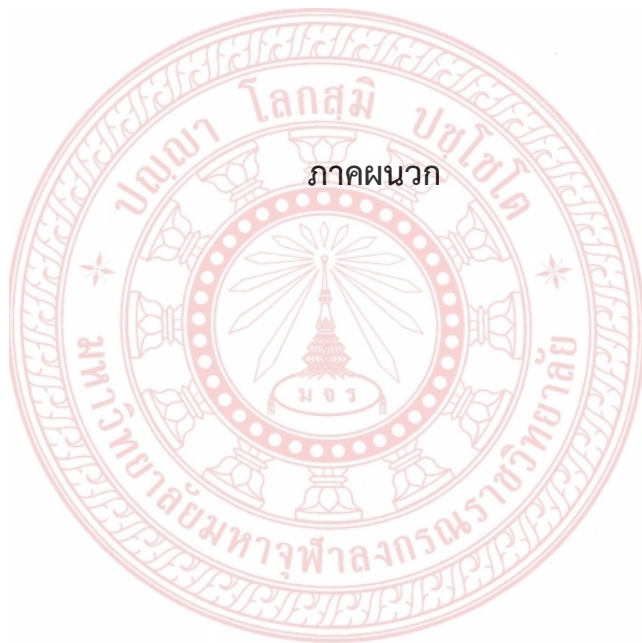
Trydegard, Gun-Britt. **From poorhouse overseer to production manager: One Hundred years of Old-age care in Sweden reflected in the development of an occupation.** **Ageing and Society.** 2000.

๖. สารนิเทศจากเวปไซด์เว็บบ (World Wide Web)
บทความออนไลน์

World Health Organization. **What is “active ageing”?**. 2002. [Online]. Available from:
http://www.who.int/ageing/active_ageing/en/ สืบค้นเมื่อ (3 August 2017).



ภาคผนวก





การบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน
อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม^๑

The Buddhas Integration For elder Service of Local Administration
Organization in Nakhonpathom Province

พระมหาไกรวรรณ ชินทตฺติโย (ปญฺชนันท์) ดร. และคณะ^๒

บทคัดย่อ

งานวิจัยฉบับนี้ มีวัตถุประสงค์คือ ๑) เพื่อศึกษากระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอ สามพราน จังหวัดนครปฐม ๒) เพื่อศึกษากิจกรรมที่บูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ขององค์กรชุมชน ในอำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม และ๓) เพื่อเสนอการบูรณาการหลักพุทธธรรมกับการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ

วิธีดำเนินการวิจัย เป็นการศึกษาการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้วิธีศึกษาวิจัยเอกสาร และ การศึกษาภาคสนาม โดยเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก จากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน ๒๕ รูป/คน จากนั้นนำผลวิจัยมาสนทนากลุ่มย่อยกับผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน ๑๕ รูป/คน เพื่อสรุปผลการบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ผลการวิจัยพบว่า

๑. กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม โดยใช้หลักพุทธธรรมไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) ด้านศีล ได้ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรับผิดชอบต่อนหน้าที่การทำงานอย่างเต็มที่ และปฏิบัติธรรมเป็นประจำ เสริมสร้างพัฒนาด้านกายและวาจา ให้มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างถูกต้อง ทำจิตอาสา และบริจาคทรัพย์ เป็นต้น ด้านสมาธิ ได้ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุทำสมาธิ ดูแลสุขภาพกายและใจให้มีความสัมพันธ์กัน ฝึกจิตให้มีสมาธิเข้มแข็งจนสามารถควบคุมตนเองได้ เมื่อปล่อยวาง ทำให้มีความสุข ด้านปัญญา ได้ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ ฝึกดำรงตนอยู่ในความไม่ประมาท รู้เท่าทัน มีสติ มีความรู้ความเข้าใจในตัวเอง ใจเย็น มีเหตุผลมากขึ้น นำปัญญามาเป็นตัวแทนทางและควบคุมพฤติกรรมจนหลุดพ้นจากปัญหา ดับทุกข์ได้ ทำให้เป็นอิสระ สดใสเบิกบาน สุขสงบอย่างแท้จริง

๒. กิจกรรมที่บูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ใช้หลักไตรสิกขา มีศีล สมาธิและปัญญา ศีล คือ การฝึกฝนพัฒนาด้านพฤติกรรมทางกายและวาจาให้มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมที่เราเกี่ยวข้องสัมพันธ์อย่างถูกต้องมีผลดีส่วนสมาธิ เป็นการฝึกพัฒนาในด้านจิตใจ ถ้าจิตใจได้รับการพัฒนาให้ตั้งงามแล้วก็จะควบคุมดูแลและนำพฤติกรรมไปในทางที่ตั้งงามด้วย และปัญญา คือ ตัวนำทางและควบคุมพฤติกรรมทั้งหมด ปัญญาเป็นตัวปลดปล่อยจิตใจ ให้ทางออกแก่จิตใจ การได้พัฒนาปัญญาช่วยให้ชีวิตประสบความสำเร็จ มีการสร้างสวนสุขภาพ ลานกิจกรรม นำภูมิปัญญาท้องถิ่นหรือปราชญ์ชาวบ้าน เป็นวิทยากร ให้ความรู้ในเรื่องต่างๆ การ

^๑บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์ เรื่อง การบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม โดยได้รับทุนวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปี ๒๕๖๐

^๒อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสนศึกษา สาขาวิชาพระพุทธศาสนา วิทยาลัยพุทธปัญญาศรีทวารวดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

จัดกิจกรรมด้านศาสนา ในโอกาสพิเศษต่างๆการเปิดห้อง สวดมนต์ หรือห้องทำสมาธิในโรงพยาบาล จัดตั้งศูนย์ดูแลสุขภาพเด็ก และการจัดกิจกรรมศูนย์สามวัยใจเกินร้อย

๓. เสนอการบูรณาการหลักพุทธธรรมกับการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุหลักพุทธธรรม ไตรสิกขา ซึ่งประกอบด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา ทั้งนี้เพื่อให้ผู้สูงอายุมีการดำเนินชีวิตไปในวิถีที่ถูกต้องดีงาม โดยเสนอให้นำหลักพุทธธรรม ไตรสิกขา(ศีล สมาธิ ปัญญา) มาใช้ หรือประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างสุขภาวะของตน และผู้รอบข้าง พบว่า ศีล เป็นการฝึกฝนพัฒนาด้านพฤติกรรมการสังคมสงเคราะห์ การศึกษาและอาชีพ การดำเนินชีวิตแบบพอเพียง การจัดกิจกรรมสุขภาวะแบบองค์รวม การถือศีลปฏิบัติธรรม ในโอกาสต่างๆ ร่วมกัน พบว่า สมาธิ เป็นการพัฒนาจิต ให้เป็นจิตใจที่ดีงาม เข้มแข็ง มีความสุข มีเจตจำนงที่เป็นกุศล การจัดดอกไม้ การถักไหมพรม การอ่านหนังสือ และการเย็บปักถักร้อย การทำขนมไทย การร้อยพวงมาลัย การซ่อมแซมเสื้อผ้า และพบว่า ปัญญาเป็นการพัฒนาผู้สูงอายุในขั้นสูงสุด นำภูมิปัญญาท้องถิ่น ปราชญ์ชาวบ้าน วิทยากรมาจัดกิจกรรมให้ความรู้ เกี่ยวกับการรักษาสุขภาพกายและจิตใจ จัดตั้งศูนย์ดูแลสุขภาพ การจัดกิจกรรมศูนย์สามวัยใจเกินร้อย ให้ผู้สูงอายุพึ่งตนเองจนเป็นที่พึ่งของคนอื่น ซึ่งการบูรณาการหลักพุทธธรรม ไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) ทั้ง ๓ ด้านนั้นมีความสัมพันธ์และเชื่อมโยงถึงกันอย่างต่อเนื่อง ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา ย่อมส่งผลให้มีความสุขดีตามมาอย่างแท้จริง

คำสำคัญ: การบูรณาการหลักพุทธธรรม ; สุขภาวะผู้สูงอายุ

ABSTRACT

The objectives of this research were: (1) to study the process of enhancing the health of the elderly of the community organization in Sampran District, Nakhon Pathom Province (2) to study the activities of integration of Buddhist principles of in enhancing the health of the elderly of the community organization In Sam Phran District Nakhon Pathom Province and (3) to propose the integration of Buddhist principles and the enhancement of the well-being for the elderly.

This research is qualitative research. Using the research method : document and field study by collecting data from in-depth interviews of 25 key informants, the research was conducted by sub-group members and 15 experts from each group to summarize the results of integration of Buddhist principles in enhancing the health of the elderly in community organizations in Sam Phran district. Nakhon Pathom The research results are as below :

1. Process of Health Promotion for the elderly of the Community Organizations in Sam Phran District, Nakhon Pathom Province by using the threefold training (precepts of meditation). The moral precept presented to promote the elderly to be fully responsible for their duties with regular practice, to strengthen physical and verbal development, to have a proper relationship with the environment, volunteers and donations, etc. The spiritual meditation presented that it has encouraged the elderly to meditate and between physical

health and mental health are very closely connected . Improve your mental toughness by training until you are able to control yourself. The intellect and wisdom promote the elderly to practice to live more carefully, safety precautions, knowing, conscious, self-conscious, self-centered, calm, more rational. Bring wisdom to guide and control behavior, release from the problem of suffering and find true happiness.

2. Activities that integrate Buddhist principles in enhancing the health of the elderly of the organization in Sampran Community, Nakhon Pathom Province using the Threefold Training : the precepts, the concentration and the wisdom, the precepts are the training, the development of physical and verbal behavior, the relationship to the environment in which we are accurately related, the meditation is the practice of mental development. If the mind is well developed, it will control and conduct behavior in a good way, and intelligence is the guide and control of all behaviors. Wisdom is the liberation of the mind. Give the best solution to the mind. Improving intelligence helps life succeed. There is a health garden, a patio, local wisdom or villagers or trained farmers as a lecturer to give all the information, religious activities on special occasions, opened a prayer room or a meditation room in a hospital. Established Children's Health Care Center and organize activities called “Sam Wai Jai Kearn Roi Center”.

3. Proposing integration of Buddhist principles and enhancing the well-being of the elderly.

The Three sense of Buddha Dharma (The Threefold training), for the propose of the elderly that they can live life “the right way”. By proposing the Buddha Dharma, the Three Noble Truths (Precept, Concentration and Wisdom) to be used or applied to enhance one's well-being and those around them, the practice is to develop the behavior, Social work, Education and career, Sufficient lifestyle, Holistic wellness activities, Practicing of meditation on various occasions, we found that concentration is mental development. Being in good spirit, strong, happy, have charitable intentions, flower arrangements, knitting, reading, embroidery, making Thai desserts, make string flower garlands and clothing repair. And we found that wisdom is the highest stage of development for the elderly. The promotion of the use of local wisdom : Philosophers and trained farmers provide valuable knowledge about taking care of physical health and mental health, established a health care center. “Sam Wai Jai Kearn Roi Center” activities for the elderly. And when the elderly are self-reliant, they can depend on their own skills to support themselves and to help others. The integration of the Three Noble Truths (Concentration of Wisdom or The Threefold Training), which is related to each other and connected continuously. Elderly who follow these principles, will exactly find true happiness in life.

Keyword: Integration of Buddhist principles ; health of the elderly

๑. บทนำ

ประเทศไทยมีผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นอย่างสังเกตเห็นได้ชัด ไม่ว่าจะในครอบครัว ชุมชน หรือตามสถานที่สาธารณะ และมีการพยากรณ์ในอนาคตยังแสดงให้เห็นว่าสัดส่วนของประชากรสูงอายุจะเพิ่มสูงขึ้นในอีกไม่เกิน ๑๐ ปีข้างหน้าประเทศไทยจะกลายเป็น “สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์” จากการฉายภาพประชากรของประเทศไทยระหว่างปี ๒๕๕๓-๒๕๘๓ พบว่าจำนวนและสัดส่วนของประชากรสูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ในขณะที่จำนวนและสัดส่วนของประชากรวัยทำงานลดลงอย่างต่อเนื่องเช่นเดียวกัน^๓ นอกจากนี้รูปแบบของครอบครัวในสังคมไทยได้เปลี่ยนแปลงจากครอบครัวขยายซึ่งมีปู่ ย่า ตา ยาย บุตรหลานอยู่รวมกันไปเป็นครอบครัวเดี่ยวซึ่งประกอบด้วยสามี ภรรยา และบุตรเท่านั้น ซึ่งไม่เอื้อต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงวัยที่เคยมีบุตรหลานคอยดูแลหรือคอยดูแลบุตรหลานให้ ปรากฏการณ์ดังกล่าวทำให้ผู้สูงวัยไม่สามารถแสดงบทบาทต่าง ๆ ได้ เกิดความรู้สึกว่าตนเองขาดคุณค่าขาดความภาคภูมิใจในตนเอง ทำให้เกิดเป็นปัญหาต่อเนืองกับกลุ่มผู้สูงวัยในสังคมไทย^๔ การเตรียมความพร้อม สังคมไทยสู่สังคมผู้สูงวัย” เป็นหนึ่งในยุทธศาสตร์หลักของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ ๑๐ ด้วยการมีแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ ๒ (พ.ศ. ๒๕๔๕ - ๒๕๖๔) เพื่อกำหนดทิศทางนโยบายยุทธศาสตร์และมาตรการต่าง ๆ ที่ใช้ดำเนินการด้านผู้สูงอายุให้ชัดเจน^๕ การดำเนินงานดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่าภาครัฐและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจะต้องเตรียมความพร้อมเกี่ยวกับระบบการดูแลและให้ความช่วยเหลือผู้สูงวัย เช่น การให้บริการด้านสุขภาพ การจัดสวัสดิการทางสังคม การส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดี เพื่อสร้างเสริมคุณภาพชีวิตให้สามารถพึ่งพาตนเองได้และลดการพึ่งพาผู้อื่น^๖

จากสภาพปัญหาข้างต้น ถ้าได้มีการเตรียมรับมือกับปัญหาเหล่านี้เสียแต่ล่วงหน้าหรือสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีย่อมเป็นการเตรียมการอย่างชาญฉลาดช่วยให้รัฐไม่ต้องทุ่มงบประมาณจำนวนมากกับการฟื้นฟูดูแลรักษาผู้สูงวัย ในขณะที่แนวโน้มในปัจจุบันจะมีการศึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยโดยใช้หลักพุทธธรรมเป็นฐานในการพัฒนา โดยพระเทพเวที^๗ กล่าวว่า คำสอนในพระพุทธศาสนาสอนให้คนเรารู้จักความจริงของธรรมชาติและชีวิต ให้รู้จักตนเองพิจารณาแก้ไขปัญหาของตนด้วยหลักเหตุผล หลักคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่เรียกว่า พุทธธรรม เป็นการแนะนำต้นแบบ เพราะการแนะนำพุทธธรรมนี้ส่งเสริมให้บุคคล รู้จักช่วยตนเอง ยอมรับศักยภาพของมนุษย์ในการแก้ไขปัญหาดลอดจนให้รู้จักในเงื่อนไขเหตุปัจจัยและวิธีการซึ่งมีขั้นตอนครบถ้วนตามหลักการแนะนำ

^๓ รศรินทร์ เกรย์ และคณะ, *มนทัศน์ใหม่ของนิยามผู้สูงอายุ : มุมมองเชิงจิตวิทยาสังคมและสุขภาพ*, (นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๖), หน้า ๒๗.

^๔ ศากุล ช่างไม้, *สังคมไทยกับสถานการณ์ผู้สูงอายุในปัจจุบันและอนาคต*. (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ มติชน, ๒๕๕๐), หน้า ๕๙.

^๕ สุทธิพงศ์ บุญผดุง, *รายงานผลการวิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่นโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง (ระยะที่ ๑)*, (มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, ๒๕๕๔), หน้า ๑.

^๖ Beadle-Brown, J., Murphy, G., and DiTerlizzi, M., *Quality of Life for the Camberwell*, (Beadle-Brown, J. and Other, 2008), pp.380-390.

^๗ พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต), *พุทธศาสนากับการแนะนำ*. (กรุงเทพมหานคร: สมาคมแนะนำแห่งประเทศไทย, ๒๕๓๔), หน้า คำนำ.

“ในการศึกษาหรือการพัฒนาตามหลักพระพุทธศาสนานั้น พระพุทธเจ้าสอนให้คนได้พัฒนาอยู่ ๔ ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านศีล ด้านจิตใจ และด้านสติปัญญา โดยมีจุดมุ่งหมายให้มนุษย์เป็นทั้งคนดีและคนเก่ง มิใช่เป็นคนดีแต่โง่หรือเป็นคนเก่งแต่โง่ การจะสอนให้มนุษย์เป็นคนดีและคนเก่งนั้นจะต้องมีหลักในการศึกษาที่ถูกต้องเหมาะสม นั่นคือสอนให้คนเรามีคุณธรรมความดีงามก่อนแล้วจึงให้มีความรู้ความเข้าใจหรือสติปัญญาภายหลัง ดังนั้นหลักในการศึกษาของพระพุทธศาสนานั้นจะมีลำดับขั้นตอนการศึกษา โดยเริ่มจากศีลสิกขา ต่อด้วยจิตตสิกขาและขั้นตอนสุดท้ายคือ ปัญญาสิกขา ซึ่งขั้นตอนการศึกษาทั้ง ๓ นี้ รวมเรียกว่า “ไตรสิกขา” ซึ่งมีความสัมพันธ์แบบต่อเนื่อง มองเห็นได้ง่ายแม้ในชีวิตประจำวัน กล่าวคือ

(ศีล ->สมาธิ) เมื่อประพฤติดี มีความสัมพันธ์งดงาม ได้ทำประโยชน์อย่างน้อยดำเนินชีวิตโดยสุจริต มั่นใจในความบริสุทธิ์ของตน ไม่ต้องกลัวต่อการลงโทษ ไม่สะดุ้งระแวงต่อการประทุษร้ายของคู่เวร ไม่หวาดหวั่นเสียใจต่อเสียงตำหนิหรือความรู้สึก ไม่ยอมรับของสังคม และไม่มี ความฟุ้งซ่านวุ่นวายใจ เพราะความรู้สึกเดือดร้อนรังเกียจในความผิดของตนเอง จิตใจก็เอิบอิม ชื่นบานเป็นสุข ปลอดภัย สงบ และแน่นอน มุ่งไปกับสิ่งที่คิด คำที่พูดและการที่ทำ

(สมาธิ ->ปัญญา) ยิ่งจิตไม่ฟุ้งซ่าน สงบ อยู่กับตัว ไร้สิ่งขุ่นมัว สดใส มุ่งไปอย่างแน่วแน่เท่าใด การรับรู้ การคิดพิจารณาพิจารณา มอง เห็นและเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ก็ยิ่งชัดเจนตรงตามจริง แล่น คล่อง เป็นผลดีในทางปัญญามากขึ้นเท่านั้น)

จะเห็นได้ว่า ศีลสิกขา จิตตสิกขา และปัญญาสิกขา การศึกษาทั้ง ๓ ขั้นนี้ ต่างก็เป็นพื้นฐานกัน และกัน ซึ่งในการศึกษา พุทธศาสนามุ่งสอนให้คนเป็นคนดี คนเก่งและสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข จากกระบวนการศึกษาที่กล่าวมาทั้ง ๓ ขั้นตอนของพุทธศาสนานี้ หากสามารถนำไปปฏิบัติอย่างจริงจัง ก็จะเกิดผลดีกับผู้นับปฏิบัติ ซึ่งหลักการทั้ง ๓ นั้น เป็นที่ยอมรับจากชาวโลก ทำให้พุทธศาสนาได้แพร่หลายไปในประเทศต่าง ๆ ทั่วโลก จึงนับได้ว่าพุทธศาสนาเป็นศาสตร์แห่งการศึกษาอย่างแท้จริง

ในการนำหลักพุทธธรรมการบูรณาการในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ที่สำคัญที่สุดก็คือ การปลูกฝังให้เป็นพลเมืองดี มีคุณธรรมจริยธรรม เพื่อก่อให้เกิดความสงบสุขในสังคม วิธีการดังกล่าวจะทำให้ผลดีในการปลูกฝังและพัฒนาการมีคุณธรรมจริยธรรม ก็โดยใช้ หลักไตรสิกขา เนื่องจากไตรสิกขาเป็นระบบและเป็นกระบวนการในการฝึกฝน อบรม ฝึกหัดเพื่อพัฒนาคนใน ๓ ด้านคือ พัฒนา ด้านพฤติกรรม เรียกว่า ศีลพัฒนา ด้านจิตใจ เรียกว่า สมาธิ และพัฒนา ด้านปัญญา เรียกว่า ปัญญา

ทั้งนี้ก็เพื่อให้ผู้สูงอายุมีการดำเนินชีวิตไปในวิถีที่ถูกต้องดีงามโดยนำหลักธรรมพระพุทธศาสนา (ไตรสิกขา) มาใช้ หรือประยุกต์ใช้ เพื่อส่งเสริมสนับสนุนให้เกิดการพัฒนาตามหลักพุทธธรรมอย่างบูรณาการเกิดความเจริญงอกงามตามลักษณะแห่งปัญญา ในด้านของศีลสิกขา คือ ต้องศึกษาในเรื่องศีล อันได้แก่เจตนาที่จะงดเว้นไม่ละเมิดข้อห้ามด้านกาย ด้านวาจา ให้อภัยความเป็นปกติของความเป็นมนุษย์ผู้ซึ่งมีใจสูง หรืออาจกล่าวได้ว่าในด้านนี้เป็นการพัฒนาในเรื่องของพฤติกรรม ในด้านของจิตตสิกขาคือศึกษาในเรื่องจิต เรียนรู้เรื่องจิต ให้เข้าใจธรรมชาติของจิต การทำงานของจิต รู้วิธีการพัฒนาจิต เพื่อให้สงบตั้งมั่น เป็นสมาธิพร้อมที่จะทำกิจหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพ ในด้านการพัฒนาจิต หรือที่เรียกว่าสมาธิ และในด้านปัญญาสิกขาคือศึกษาในเรื่องปัญญา พัฒนาด้านปัญญา ในการพัฒนาด้านปัญญานี้จะมีการพัฒนาอยู่หลาย

“ภิรมย เจริญผล, ศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษา

ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ จังหวัดนครปฐม, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๒.

ระดับ มีความสามารถในการแสวงหา เลือกรัดจัดสรรประมวลความรู้ คิดได้ชัดเจน และสามารถนำความรู้ที่มีอยู่มาเชื่อมโยงสร้างเป็นเครือข่ายความรู้และสร้างเป็นความรู้ความคิดใหม่ เพื่อใช้ในการแก้ปัญหาและสร้างสรรค์เป็นการรู้จักจัดการ ทำกิจให้สำเร็จ ฉลาดในวิธีการที่จะนำไปสู่จุดหมาย หากกล่าวโดยสรุปแล้ว ปัญหา ๒ ด้านที่สำคัญ คือปัญหาเข้าถึงความจริงแห่งธรรมชาติของธรรมชาติและปัญหาที่สามารถใช้ความรู้ นั้น จัดตั้งวางระบบแบบแผนของการดำเนินชีวิตได้ และสังคมของมนุษย์ได้ประโยชน์สูงสุดจากความจริงนั้น^๙ หน้าที่โดยตรงของการศึกษานั้นเป็นตัวแก้ปัญหา ถ้าการศึกษาผิดพลาด กลายเป็นตัวก่อปัญหา เราก็ต้องมาแก้ไขปัญหาที่ตัวการศึกษา เพื่อให้ได้การศึกษาที่ถูกต้อง ให้เป็นการศึกษาที่แท้จริงที่จะเป็นตัวแก้ปัญหา^{๑๐} จากปัญหาและความจำเป็นที่ว่ามา ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาการบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม

๒. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๒.๑ เพื่อศึกษากระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม

๒.๒ เพื่อศึกษากิจกรรมที่บูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม

๒.๓ เพื่อเสนอการบูรณาการหลักพุทธธรรมกับการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ

๓. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาเรื่อง การบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม เป็นการวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยใช้วิธีการเชิงพรรณนา (Descriptive Method) การศึกษาข้อมูลจากเอกสาร (Document) การสังเกต (Observation) การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) และการสนทนากลุ่มย่อย (Focused Group Discussion) ประชากรที่ศึกษา เป็นผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม จำนวน ๒๕ รูป/คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มผู้นำองค์กรท้องถิ่น เจ้าหน้าที่ปฏิบัติการอยู่ในเทศบาล กลุ่มฆราวาสที่เป็นผู้สูงอายุ จาก ๓ ชุมชน ในอำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม การคัดเลือกกลุ่มผู้สูงอายุ องค์กรชุมชน ผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์คัดเลือกผู้ให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์ โดยใช้การเลือกตัวอย่างเชิงทฤษฎี (theoretical sampling) โดยผู้ให้ข้อมูลจะต้องเป็นผู้สูงอายุ และบุคคลที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ ในองค์กรชุมชนที่กำหนด รวมถึงทราบถึงปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ที่เกิดขึ้นอีกด้วย เพื่อที่จะได้ข้อมูลตรงตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยที่วางไว้ เลือกผู้ให้ข้อมูล จากบุคคลภายนอกชมรมที่มีปฏิสัมพันธ์กับผู้สูงอายุในการทำกิจกรรมต่างๆ อีกด้วย ซึ่งข้อมูลจากทั้ง ๒ ส่วนนี้จะทำให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้อง และครบถ้วน โดยวิธีการรวบรวมข้อมูลจาก ๑) เอกสารที่เกี่ยวกับสุขภาวะผู้สูงอายุ แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อประมวลองค์ความรู้เกี่ยวกับการบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม แล้ว

^๙พระธรรมปิฎก, ป.อ. ปยุตโต, การศึกษากับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์, (กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๓๙), หน้า ๑๒๑.

^{๑๐}พระธรรมปิฎก, ป.อ. ปยุตโต.พุทธธรรม. (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒). หน้า ๕๔.

นำไปกำหนดกรอบในการวิจัย ๒) การสัมภาษณ์เชิงลึก เป็นการสัมภาษณ์ผู้ที่เกี่ยวข้อง เช่น ผู้บริหาร องค์กรชุมชน เจ้าหน้าที่ พนักงานภาครัฐ ผู้สูงอายุ เป็นต้น เพื่อให้ได้ข้อมูลและความคิดเห็นเกี่ยวกับ รูปแบบและสถานการณ์สุขภาพของผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ โดยผู้วิจัยจะกำหนดประเด็นการสัมภาษณ์เป็น แนวคำถาม (Guideline) ที่ใช้ในการสัมภาษณ์เชิงลึก มีหัวข้อคำถามที่ครอบคลุมรายละเอียดที่ต้องการ ศึกษาเป็นไปตามวัตถุประสงค์และกรอบแนวคิดที่กำหนดไว้ และ ๓) การจัดสนทนากลุ่มย่อย (Focus Group Discussion) จัดขึ้นหลังจากที่ได้เก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกเรียบร้อยแล้ว โดยผู้วิจัยจะเข้าร่วมการสนทนากลุ่มกับอาจารย์มหาวิทยาลัย พระวัดไร่ขิง โรงพยาบาลเมตตาประชารักษ์ กลุ่มผู้สูงอายุ องค์กรบริหารส่วนตำบลท่าตลาด เป็นต้น เพื่อนำข้อคิดเห็นที่ได้จากการสนทนาไปปรับปรุงพัฒนาแนวทางการจัดการตนเองของผู้สูงวัยโดยใช้หลักพุทธธรรม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นชุดของแบบสัมภาษณ์ เป็นการเก็บข้อมูลที่กำหนดให้กลุ่มตัวอย่าง องค์กรชุมชน ในอำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม เกี่ยวกับประเด็นต่างๆที่ผู้วิจัยต้องการทราบ และนำมา วิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูล โดยใช้การศึกษาเชิงเอกสารและการศึกษาภาคสนามเป็นหลัก

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามมาแยกวิเคราะห์ โดยมีกระบวนการดังนี้ ๑) รวบรวมข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์ครั้งที่ ๑ จากกลุ่มเป้าหมาย มาวิเคราะห์เนื้อหา เป็นแนวโน้มในการบูรณาการหลักพุทธธรรมกับการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ ด้วยการแบ่งกลุ่ม (Categorizing) ของความคิดและเนื้อหาที่ได้จากการสัมภาษณ์เจาะลึกที่เหมือนกันให้มาอยู่กลุ่มเดียวกัน ขณะเดียวกันก็ไม่ทิ้งประเด็นความคิดที่ต่างออกไป โดยมุ่งเน้นการแบ่งกลุ่มข้อมูลใน ๓ ลักษณะ ได้แก่ ความคิดที่เหมือนกัน (Thesis) ความคิดที่ตรงข้าม (Anti-thesis) และ ความคิดแบบผสมกลมกลืน (Synthesis) นำมาเสนอในการประชุมกลุ่มย่อยของผู้ทรงคุณวุฒิ ๒) การประมวลความรู้รวบยอด (Conceptualization) เป็นการสังเคราะห์ข้อมูล ความคิดและเนื้อหาทั้งหมดรวมเป็นประเด็นหลัก นำผลที่ สรุปรจากการสัมภาษณ์เสนอในที่ประชุมย่อยให้ผู้ทรงคุณวุฒิร่วมพิจารณาวิเคราะห์ความถูกต้องยืนยันและ เสนอแนะเพิ่มเติม และ ๓) รวบรวมผลการประชุมมาจัดกระทำข้อมูลตามขั้นตอนอีกครั้งและสรุปผลการ ดำเนินการวิจัยต่อไป

๔. ผลของการวิจัย

การเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม จากผลการวิจัย พบว่ากิจกรรมบูรณาการหลักพุทธธรรมกับไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) ที่นำมาประยุกต์ใช้ในการในการ เสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่ กล่าวว่า กิจกรรมด้านศีล คือกิจกรรมการสร้างสวนสุขภาพ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน ให้ ผู้สูงอายุได้มาร่วมกิจกรรมด้วยกัน มีสนามออกกำลังกาย สนามเด็กเล่น ลานกิจกรรม จัดกิจกรรมต่างๆ ได้แก่ การร่วมกันปลูกต้นไม้ในชุมชน การออกกำลังกาย จัดกิจกรรมสร้างสายใยสัมพันธ์ร่วมกันทุกกลุ่ม อายุในชุมชน โดยหาเงินทุนสนับสนุนจากภาครัฐหรือเอกชน การจัดกิจกรรมสุขภาพแบบองค์รวม คือ การมีสุขภาพดี คุณภาพชีวิตที่ดี อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และการดำเนินชีวิตแบบพอเพียง จัด กิจกรรมด้านศาสนา โดยนิมนต์พระมาสอนธรรมะ การฟังและสนทนาธรรมจากนักบวช จัดปฏิบัติธรรม รักษาศีลที่วัด ทุกวันพระ สวดมนต์ การทำบุญตักบาตรและมาปฏิบัติธรรมร่วมกัน จิตอาสาที่วัด และการ ถือศิลปปฏิบัติธรรม ในโอกาสพิเศษต่างๆร่วมกัน ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิที่เข้าร่วม

สนทนากลุ่มย่อยไปในแนวทางเดียวกันและสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระมหาโยทิน ละมุล^{๑๑} เรื่อง บทบาทพระสงฆ์ในฐานะทรัพยากรมนุษย์และนักพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ พบว่า ศิล เป็นเรื่องของการฝึกฝนในด้านพฤติกรรม โดยเฉพาะพฤติกรรมเคยชิน เครื่องมือที่ใช้ในการฝึกศิลปะ ก็คือ วินัย เพราะว่าเป็นตัวจัดเตรียมชีวิตให้อยู่ในสภาพที่เอื้อต่อการพัฒนา ในจัดระเบียบความเป็นอยู่ การดำเนินชีวิตและการอยู่ร่วมกันในสังคม และยิ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของพระพุทธินันท์ บุญเรือง^{๑๒} ได้ทำการศึกษาเรื่อง การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์แบบยั่งยืนตามหลักพระพุทธศาสนา พบว่า ศิลเป็นการพัฒนากาย ไม่ก่อการเบียดเบียน ไม่ทำคามเดือดร้อนแก่ผู้อื่น แก่สังคม ศิลในทางพุทธศาสนาไม่ใช่เพียงแต่การเว้นจากการเบียดเบียนกันทางกาย วาจาเท่านั้น การพัฒนาศิลปะก็คือการพัฒนาการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยดีอย่างเกื้อกูล เป็นประโยชน์ และมีอาชีพที่ถูกต้อง การพัฒนาศิลปะนี้ปัจจุบันเรียกกันว่า “พัฒนาการทางสังคม”

จากผลการวิจัยพบว่ากิจกรรมบูรณาการหลักพุทธธรรมกับไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) ที่นำมาประยุกต์ใช้ในการในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่กล่าวว่า กิจกรรมด้านสมาธิ คือ การทำสมาธิหลังจากการสวดมนต์ไหว้พระ เติมนัจกรม และมีการประยุกต์ในรูปแบบกิจกรรมการเปิดห้องสวดมนต์ หรือห้องทำสมาธิ ในโรงพยาบาล ระหว่างรอแพทย์ตรวจ การฝึกการเย็บปักถักร้อย การทำขนมไทย การร้อยพวงมาลัย การซ่อมแซมเสื้อผ้า เพื่อให้จิตใจเกิดความสงบ เกิดความสุขสบายและที่สำคัญเกิดความอดทนต่อความทุกข์ที่เกิดขึ้นได้ ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิที่เข้าร่วมสนทนากลุ่มย่อยไปในแนวทางเดียวกันและยังสอดคล้องกับแนวคิด พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ที่กล่าวว่า สมาธิ เป็นเรื่องของการฝึกในด้านจิต หรือระดับจิตใจ ทั้งในด้านคุณธรรม ด้านความสามารถของจิต และในด้านความสุข ยังมีความสอดคล้องกับภริมย์ เจริญผล ทำการศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษา ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ จังหวัดนครปฐม พบว่า ผู้สูงอายุปฏิบัติโดยใช้หลักธรรม การคบหากัลยาณมิตร มีเมตตา กรุณาต่อกัน มีความอดทน อดกลั้น และระงับความโกรธ เมื่อผู้สูงอายุได้รับการเอาใจใส่ทั้งจากตนเอง ครอบครัว องค์กรชุมชน โดยใช้สมาธิเป็นที่ตั้ง ทำให้จิตใจสงบ เข้มแข็ง ควบคุมตนเองได้ ใจมีความสุข เมื่อปล่อยวาง มีสมาธิ และความจำที่ดี ไม่ต้องกังวลกับครอบครัว ฟังคนในครอบครัวมากขึ้น สมาธิ จึงเป็นภาวะจิตที่ตั้งมั่น แน่วแน่ ได้ที่ อยู่ตัว สงบอยู่กับสิ่งที่ต้องการทำ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่แกว่งไกว ไม่มีอะไรบกรวนได้

จากผลการวิจัยพบว่ากิจกรรมบูรณาการหลักพุทธธรรมกับไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) ที่นำมาประยุกต์ใช้ในการในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่กล่าวว่า กิจกรรมด้านปัญญา คือ ธรรมะในทุกๆวัน ให้คำปรึกษา ให้กำลังใจ กิจกรรมการจัดตั้งศูนย์ดูแลสุขภาพ เด็กวัยเตาะแตะ (๐-๓ ปี) โดยผู้อยู่ในวัยก่อนสูงอายุ หรือผู้สูงอายุที่มีความพร้อม เพื่อการแสดงคุณค่า และมีการอยู่ร่วมกันอย่างมีคุณภาพของทรัพยากรในชุมชน การจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ สังคม ได้แก่ หน่วยแพทย์เคลื่อนที่ บริการให้คำปรึกษาด้านจิตใจ ตรวจวัดความดัน ตรวจฟัน การเจาะเลือด ตรวจสมองให้ผู้สูงอายุทุกเดือน หานักปราชญ์ หรือผู้รู้ในชุมชน วิทยากรมาจัดกิจกรรมให้ความรู้

^{๑๑} พระมหาโยทิน ละมุล. บทบาทพระสงฆ์ในฐานะทรัพยากรมนุษย์และนักพัฒนาทรัพยากรมนุษย์.

วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พัฒนาสังคม). กรุงเทพมหานคร: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, ๒๕๔๕.

^{๑๒} พระพุทธินันท์ บุญเรือง, การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์แบบยั่งยืนตามหลักพระพุทธศาสนา, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาสังคมศาสตร์เพื่อการพัฒนา, มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย, ๒๕๔๙, หน้า ๑๔๙-๑๕๐.

เกี่ยวกับการรักษาสุขภาพกาย และจิตใจ และการจัดกิจกรรมศูนย์สามวัยใจเกินร้อย ให้ผู้สูงอายุ พึ่งตนเอง จนเป็นที่พึ่งของคนอื่นได้ เป็นกิจกรรมที่สร้างสรรค์ดีงาม เกื้อกูลกัน แก้ไขปัญหา พัฒนาตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อม ในการจัดกิจกรรมกลุ่มนั้น มีข้อเสนอแนะว่าควรแยกผู้สูงอายุเป็นกลุ่ม ช่วงอายุ ๖๐-๗๐ ปี , ช่วงอายุ ๗๐-๘๐ ปี และช่วงอายุ ๘๐-๙๐ ปี เพราะสุขภาพร่างกายต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิที่เข้าร่วมสนทนากลุ่มย่อยไปในแนวทางเดียวกัน และสอดคล้องกับพระธรรมปฎก (ป.อ.ปยุตโต) กล่าวว่า ปัญหา เป็นเรื่องของการฝึกหรือพัฒนาในด้านการรู้ความจริง เฉพาะอย่างยิ่งเน้นการรู้ตรงตามความเป็นจริง หรือรู้เห็นตามที่มีเป็นตลอดจนรู้แจ้งความจริงที่เป็นสากลของสิ่งทั้งปวง จนถึงขั้นรู้เท่าทันธรรมชาติของโลกและชีวิตที่ทำให้มีจิตใจเป็นอิสระปลอดปัญหา ไร้ทุกข์ (คิดเป็น แก้ปัญหาเป็น ดับทุกข์เป็น) นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ พระพุทธิรักษ์ บัญเรื่องพบว่า การใช้ปัญญาคิดวินิจฉัย การต่างๆ จะต้องเป็นไปอย่างบริสุทธิ์ใจ ไม่ถูกครอบงำบัญชาโดยกิเลสและสร้างสรรค์ความสำเร็จที่ทำให้พัฒนาตน พัฒนาชีวิตและสังคมให้เจริญดีงามยิ่งขึ้น

สรุปผลที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้ ผู้ให้สัมภาษณ์และผู้ทรงคุณวุฒิการสนทนากลุ่มย่อยสามารถเข้าใจและนำหลักพุทธธรรมดังกล่าวข้างต้นมาประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ได้อย่างเหมาะสม ผลของการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ตามแนวไตรสิกขาทำให้เกิด ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความสามัคคี เสียสละ ให้อภัย เข้าใจเมื่อผู้อื่นได้รับทุกข์ เป็นสุขที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่น ซึ่งเป็นไปตามทฤษฎีการมีกิจกรรมร่วมกัน (The Activity Theory) ซึ่งกล่าวไว้ว่า ผู้สูงอายุจะมีความสุขทั้งร่างกายและจิต จากการมีกิจกรรมร่วมกัน การเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ทำให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างกระฉับกระเฉง และมีความรู้สึกว่าตนเป็นประโยชน์ต่อสังคม มีความเชื่อว่าสุขภาพมีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมในสังคม ถ้ากิจกรรมในสังคมหนึ่งลดลงก็จะมีผลต่ออีกสังคมหนึ่งด้วย ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงดีหรือได้ทำประโยชน์ให้กับสังคมจะทำให้ผู้สูงอายุมีการพัฒนาตนเองต่อบทบาทใหม่อยู่เสมอ ซึ่งมีแนวคิดที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มักจะดำเนินชีวิตเหมือนช่วงวัยที่อยู่วัยกลางคน และจะปฏิเสธที่จะใช้ชีวิตแบบผู้สูงอายุ ดำเนินกิจกรรมได้เท่าวัยกลางคน มีความสนใจเกี่ยวข้องกับสมาชิกวัยเดียวกัน การมีกิจกรรมจะทำให้สภาวะทางร่างกาย จิตใจ และสังคมดีขึ้นมาก ผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมสูง จะมีการปรับตัวได้ดีทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม และผู้สามารถรักษาระดับของตนเองไว้ตามบทบาทและสถานภาพ รู้สึกว่าตนเองเป็นคนที่มีบทบาทและมีคุณค่าเป็นที่ยอมรับของสังคมจะมีความสุขและมีความพอใจในชีวิตสูง^{๑๓} ผู้สูงอายุควรมีกิจกรรมต่อเนื่องจากวัยที่ผ่านมา ควรพอใจสนใจและร่วมเป็นสมาชิกในชมรมต่างๆ นอกจากนั้นยังมีข้อเสนอแนะอีกว่า การคงไว้ซึ่งกิจกรรมในปัจจุบันเป็นสิ่งที่ดีควรทำเพื่อชดเชยความสูญเสียต่างๆ ที่เกิดขึ้นเนื่องจากกระบวนการสูงอายุ เช่น การออกกำลังกาย เมื่อความสามารถทางร่างกายลดลง การมีงานหรือบทบาทใหม่แทนงานเก่าหลังเกษียณอายุ หาเพื่อนใหม่แทนเพื่อนเก่าที่เสียชีวิตไป ทำชีวิตให้ร่าเริง สดชื่นเพื่อการยอมรับของสังคม เป็นต้น^{๑๔} การดูแลผู้สูงอายุจะต้องปรับการดูแลให้เหมาะสมตามสภาพปัญหาที่แตกต่างกันหรือการเปลี่ยนแปลงที่ไม่เท่ากัน โดยขึ้นอยู่กับสุขภาพและการใช้ชีวิตในวัยที่ผ่านมา ต้องเตรียมตัวเตรียมใจยอมรับสภาพการณ์ในชีวิต ควรจะหางานอดิเรกหรือกิจกรรมต่างๆ ทำเพื่อประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น เช่น การอ่านเขียนหนังสือ ทำบุญทำทาน ออกกำลังกาย การรดน้ำต้นไม้ และเก็บกวาด

^{๑๓} Hanvighurst, R. J.; & Albrecht, R. **Older People.** (New York: Longmans. 1953), p. 107.

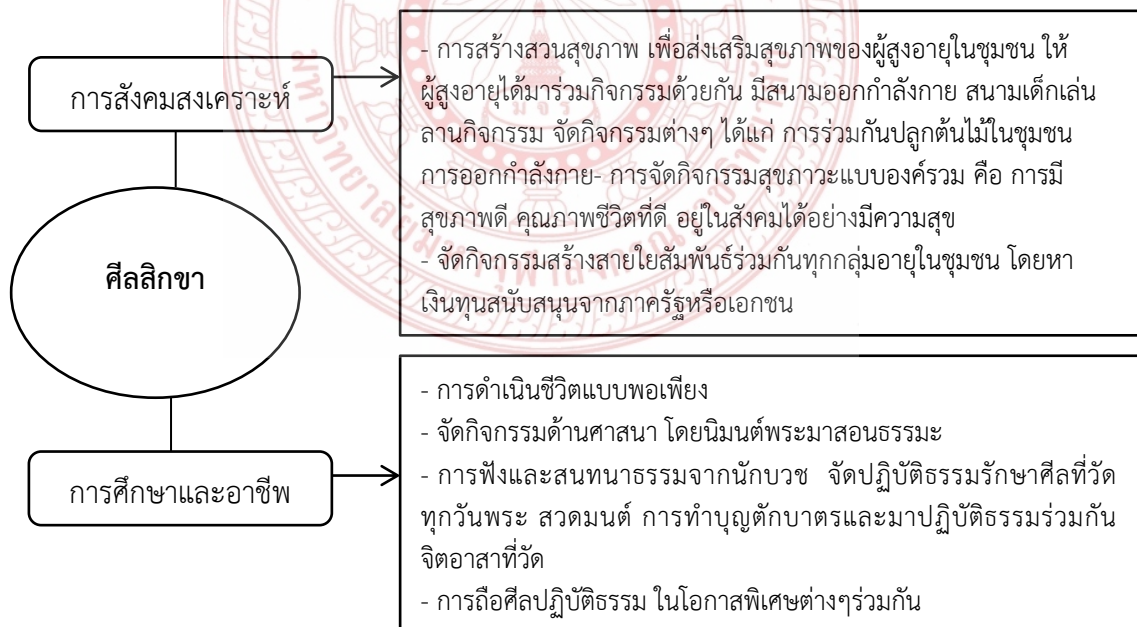
^{๑๔} Charlotte, E. . **Geriatric Nursing.** (London: Harpen & Row, 1979), p. 28.

บ้าน ต้องทำงานเพื่อเป็นการพึ่งตนเองให้มากที่สุด^{๑๕} สำหรับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นนั้นมีบทบาทหลักในการจัดสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุ คือ เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ เบี้ยผู้พิการ และประสานการจัดสวัสดิการตามปัญหาความเดือดร้อนกรณีต่างๆ บทบาทรองคือ สนับสนุนการรวมกลุ่ม/จัดตั้งชมรมผู้สูงอายุ รวมไปถึงสนับสนุนงบประมาณดำเนินงานในการจัดกิจกรรมทัศนศึกษา วันผู้สูงอายุ วันสงกรานต์ จัดหาเครื่องออกกำลังกายและวัสดุอุปกรณ์ต่างๆ ให้กับชุมชน การประสานความร่วมมือกับกลุ่ม อสม. ผู้สูงอายุ และผู้นำชุมชนในการลงพื้นที่เยี่ยมเยียนดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ จัดบริการเชิงรุกในชุมชน ให้ความรู้และคำแนะนำแก่ผู้สูงอายุ ผู้ดูแล ครอบครัว และ อสม. ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ เชิญชวนให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา ประเพณีวัฒนธรรมและวันสำคัญต่างๆ องค์กรศาสนาจะเน้นการส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุเข้ามามีส่วนร่วมกิจกรรมทางศาสนา ประเพณีวัฒนธรรม และวันสำคัญต่างๆ รวมทั้งการดูแลสุขภาพกายและใจ ตลอดจนเป็นแหล่งการเรียนรู้ ศึกษาดูงาน และฝึกงานด้านส่งเสริมอาชีพแก่ผู้สูงอายุและคนในชุมชน^{๑๖}

๕. บทสรุป

การบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม โดยผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูล สรุปได้ ดังนี้

การบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ด้านศีลสิกขา



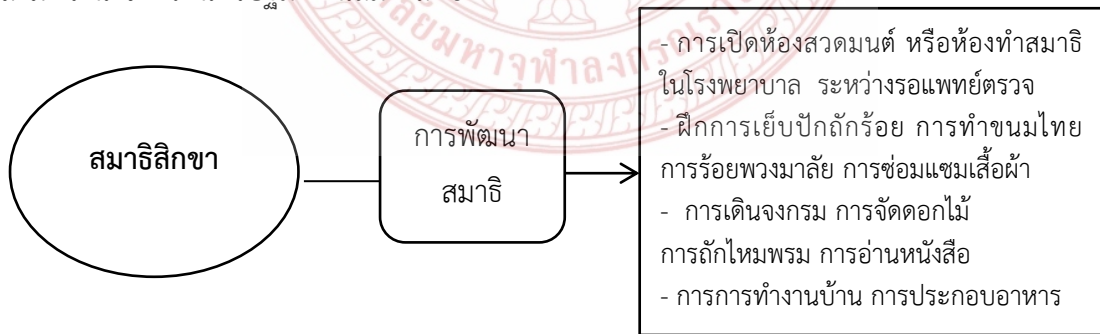
แผนภาพ แสดงการบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ด้านศีลสิกขา

^{๑๕} เกรียงศักดิ์ ชื่อเลื่อม สมชาย วิริภิมย์กุล ปราณี สุทธิสุนทร และจำริญ มีชนอน, **บทความพินิจ “คุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุไทย”**. วารสารควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข.ปีที่ ๓๗ ฉบับที่ ๓ (ก.ค.-ก.ย. ๕๔) หน้า ๒๒๓-๒๒๕.

^{๑๖} สุภัทรา ศรีวิชิชากร และคณะ, **รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์ โครงการวิจัยบูรณาการเพื่อพัฒนารูปแบบการดูแลผู้สูงอายุแบบองค์รวม**, (นครปฐม : สถาบันพัฒนาสุขภาพอาเซียน มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๖) หน้า ๘๗-๑๑๘.

จากแผนภาพดังกล่าวแสดงให้เห็นถึงแสดงการบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ด้านศีลสิกขาเน้นไปในเรื่องการสังคมสงเคราะห์และการศึกษาและอาชีพ ซึ่งถือเป็นการพัฒนาที่มุ่งให้ผู้สูงอายุมิปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนวัยเดียวกัน และเพื่อนมนุษย์ ผู้สูงอายุมักชอบร่วมกิจกรรมทางสังคมต่างๆโดยมักจะมีกลุ่มเพื่อนที่อยู่ในวัยเดียวกันหรือวัยใกล้เคียงกันได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นรวมถึงไประบายความเครียดในจิตใจของตนเองอีกด้วย จึงเห็นได้ว่าความสัมพันธ์เชิงสังคมกับบุคคลและกลุ่มสังคมนั้นมีความสัมพันธ์ต่อการพัฒนาการทางกาย อารมณ์ สติปัญญา การปรับตัวและอื่น ๆของผู้สูงอายุเป็นอย่างยิ่ง เพราะบุคคลไม่ว่าวัยใดไม่สามารถตัดตนออกจากสังคมได้อย่างสิ้นเชิง แต่บุคคลในวัยสูงอายุอาจมีความสัมพันธ์ลดลง จึงจำเป็นต้องรู้จักทำใจยอมรับกับสัมพันธ์ภาพที่ต้องเปลี่ยนไป เนื่องจากได้พบปะผู้คนจำนวนมากในกิจกรรมต่าง ๆ ผู้สูงอายุที่มีความสัมพันธ์กับผู้อื่นไม่ว่าจะเป็นวัยเดียวกัน ต่างวัยกัน ล้วนส่งผลต่อสุขภาพกายและสุขภาพใจเป็นอย่างยิ่ง^{๑๗} ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระพุทธิรักษ์ บุญเรือง ได้ทำการศึกษาเรื่อง การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์แบบยั่งยืนตามหลักพระพุทธศาสนาพบว่า ศีลเป็นการพัฒนากายเหมือนกันแต่ต่างกันที่จุดมุ่งหมาย เพราะว่าเปรียบเทียบปากทางแห่งการเข้าสู่ระบบของความสมดุลภาพของชีวิต สำหรับมนุษย์ผู้ฝึกฝนพัฒนาให้เป็นอารยชนไม่ก่อการเบียดเบียน ไม่ทำความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น แก่สังคม นี่เป็นขั้นง่ายที่สุดเป็นฝ่ายลบ ต่อมาในทางบวกก็คือประพฤติสิ่งที่เป็นประโยชน์เกื้อกูลแก่ผู้อื่น แก่สังคม การมีระเบียบวินัยการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นด้วยดี และการประกอบอาชีพสุจริตด้วยความขยันหมั่นเพียรซึ่งรวมไปถึงการฝึกฝนในสัมมาอาชีวะนี้เป็นเรื่องของศีล ศีลในทางพุทธศาสนาไม่ใช่เพียงแต่การเว้นจากการเบียดเบียนกันทางกาย วาจาเท่านั้น การพัฒนาศีล ก็คือ การพัฒนาการอยู่ร่วมกันในสังคม ด้วยดี อย่างเกื้อกูลเป็นประโยชน์ และมีอาชีพที่ถูกต้อง

การบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ด้านสมาธิสิกขา

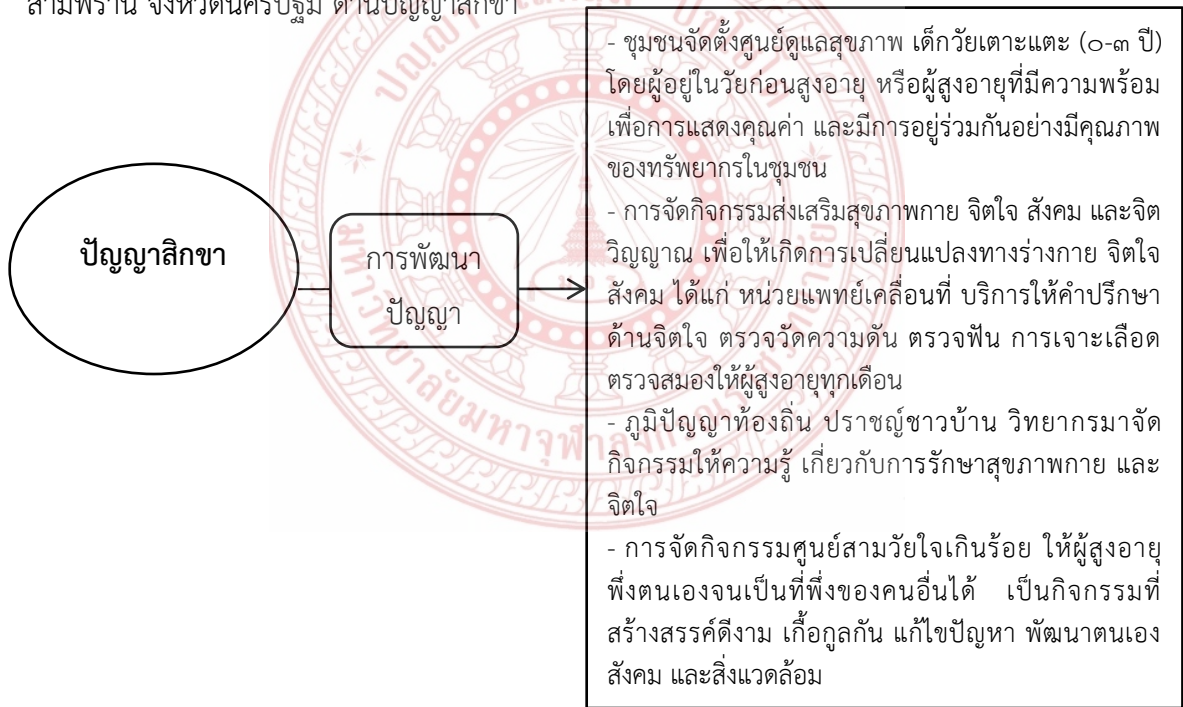


แผนภาพ แสดงการบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ด้านสมาธิสิกขา

^{๑๗}ศิริพันธุ์ สาสัจย์, “การตายและความตายในผู้ปวยสูงอายุ” บทความจากความตายและการตาย : มุมมองจากศาสนากับวิทยาศาสตร์, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๘๖.

จากแผนภาพดังกล่าวแสดงให้เห็นถึงแสดงการบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ด้านสมาธิศึกษาเน้นไปในเรื่องการพัฒนาสมาธิ ถือเป็นการฝึกฝนพัฒนาในด้านจิตใจซึ่งถือว่ามีความสำคัญอย่างยิ่ง ทั้งนี้เพราะจิตใจเป็นรากฐานของพฤติกรรม และพฤติกรรมทุกอย่างจะเกิดขึ้นจากความตั้งใจหรือเจตนา รวมถึงจะเป็นไปตามเจตจำนงหรือแรงจูงใจที่อยู่เบื้องหลัง ถ้าจิตใจได้รับการพัฒนาให้เจริญองงามหรือเป็นผู้ที่มีจิตใจดีงามแล้วคนผู้นั้นก็จะควบคุมดูแลและนำพฤติกรรมไปในทางที่ดีงามด้วย ยิ่งไปกว่านั้นปัญญาจะเจริญองงามได้ก็ต้องอาศัยจิตใจที่เข้มแข็ง สู้ปัญหา เอาใจใส่ และมีความเพียรพยายามที่จะคิดค้น ไม่ท้อถอย ยิ่งเรื่องที่ต้องหรือพิจารณาที่น่ายากหรือละเอียดลึกซึ้ง ก็ยิ่งต้องมีจิตใจที่สงบแน่วแน่ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่พลุ่งพล่าน กระทบกระวายเป็น คือ ต้องมีสมาธิจึงจะสามารถคิดค้นหาแนวทาง วิธีการ หรือรูปแบบการแก้ไขปัญหาได้ชัดเจน เจาะลึกทะลุทุกประเด็น และมองเห็นทั่วตลอด ทั้งนี้จิตที่สงบแล้ว จิตที่ฝึกดีแล้วจะเป็นฐานที่ทำให้ปัญญาทำงาน การพัฒนาจิตใจให้มีสมาธิถือเป็นแกนกลางหรือเป็นศูนย์กลางสำคัญ นอกจากนั้นแล้วการพัฒนาด้านสมาธิยังก่อให้เกิด เจตคติที่ดีในการทำงาน^{๑๔}

การบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ด้านปัญญาศึกษา



- ชุมชนจัดตั้งศูนย์ดูแลสุขภาพ เด็กวัยเตาะแตะ (๐-๓ ปี) โดยผู้อยู่ในวัยก่อนสูงอายุ หรือผู้สูงอายุที่มีความพร้อมเพื่อการแสดงคุณค่า และมีการอยู่ร่วมกันอย่างมีคุณภาพของทรัพยากรในชุมชน
- การจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ สังคม ได้แก่ หน่วยแพทย์เคลื่อนที่ บริการให้คำปรึกษาด้านจิตใจ ตรวจวัดความดัน ตรวจฟัน การเจาะเลือด ตรวจสมองให้ผู้สูงอายุทุกเดือน
- ภูมิปัญญาท้องถิ่น ปราชญ์ชาวบ้าน วิทยากรมาจัดกิจกรรมให้ความรู้ เกี่ยวกับการรักษาสุขภาพกาย และจิตใจ
- การจัดกิจกรรมศูนย์สามวัยใจเกินร้อย ให้ผู้สูงอายุพึ่งตนเองจนเป็นที่พึ่งของคนอื่นได้ เป็นกิจกรรมที่สร้างสรรค์ดีงาม เกื้อกูลกัน แก้ไขปัญหา พัฒนาตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อม

แผนภาพ แสดงการบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ด้านปัญญาศึกษา

จากแผนภาพดังกล่าวแสดงให้เห็นถึงแสดงการบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ด้านปัญญาศึกษาเน้นไปในเรื่องการพัฒนาปัญญา เป็นการพัฒนาผู้สูงอายุในขั้นสูงสุดและมีความสำคัญสูงสุด ทั้งนี้เพราะปัญญาถือเป็น

^{๑๔}เอี่ยมอร ชลวร, การจัดการความรู้เชิงพุทธบูรณาการ, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔).

ตัวนำทางและควบคุมพฤติกรรมทั้งหมด ซึ่งคนเราจะมีพฤติกรรมอะไร อย่างไร และแค่นั้น ก็อยู่ที่ว่าจะมี ปัญหาขึ้นมาหรือบอกทางให้เท่าใด ขณะเดียวกันปัญหายังเป็นตัวปลดปล่อยจิตใจและให้ทางออกแก่จิตใจ เช่น เมื่อจิตใจอึดอัดมีปัญหาคับตันอยู่ พอเกิดปัญญารู้ว่าจะทำอย่างไร จิตใจก็โล่งเป็นอิสระได้ ซึ่งในการ พัฒนาทางด้านปัญญาของผู้สูงอายุเป็นเรื่องกว้างขวาง ช่วยให้ผู้ดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ สุ่วิถี ชีวิตที่ถูกต้องดีงาม และช่วยให้ผู้สูงอายุเดินไปสู่เป้าหมายสูงสุด หรือ บรรลุจุดหมายสูงสุดของชีวิต การพัฒนาปัญญาขั้นสูงทำให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ และสามารถเข้าถึง รู้เท่าทันความจริงของโลกและ ชีวิตที่เปลี่ยนแปลงเป็นไปตามกฎของธรรมชาติ จนสามารถปรับตัว ปรับใจในทิศทางที่ถูกต้อง จิตใจหลุด พ้นเป็นอิสระจากปรากฏการณ์แห่งการเปลี่ยนแปลงได้โดยสมบูรณ์ และมีชีวิตที่เป็นอยู่หรือดำรงอยู่ด้วย ปัญญาอย่างแท้จริง^{๑๔} ผู้สูงอายุนั้นมีคุณค่าต่อสังคม เพราะทุกท่านได้ผ่านการทำความดีมาแล้ว อย่างน้อย ที่สุด คือ การเลี้ยงดูลูกหลานจนเติบโตเป็นคนดี มีหน้าที่การงานดี นอกจากนี้ผู้สูงอายุต่างก็มีประสบการณ์ ชีวิตมากมาย สามารถแยกแยะสิ่งใดถูก สิ่งใดผิด ประสบการณ์ความรู้เหล่านี้ย่อมสืบสานภูมิปัญญาท้องถิ่น ต่อไปสู่คนรุ่นใหม่ได้เป็นอย่างดี ทั้งวัฒนธรรมประเพณี พิธีกรรมต่าง ๆ นั้น ต้องอาศัยประสบการณ์แห่งผู้รู้ คือผู้สูงอายุ นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังมีบทบาทในฐานะผู้ผลิต สร้างรายได้เลี้ยงดูลูกหลาน หรือเคยเป็นกำลัง สำคัญด้านเศรษฐกิจมาก่อน ท่านจึงเป็นชุมชนทรัพยากรปัญญาแก่ชุมชนและสังคม^{๑๕} สอดคล้องกับงานวิจัย ของ ทวีศักดิ์ ทองทิพย์ ที่พบว่า ไตรสิกขาเป็นระบบการศึกษาที่เน้นการฝึกอบรมตนเองอย่างเป็นขั้นตอน และมีกระบวนการที่ประสานกันอย่างเป็นพื้นฐานให้แก่กันจนถึงความพันผูก เพราะฉะนั้นผู้หน้าที่ เกี่ยวข้องต้องส่งเสริมนำระบบกระบวนการคิดพิจารณาตามหลักไตรสิกขา คือ ทำปัญญาให้เกิด เพื่อนำ กระบวนการเหล่านี้ไปประยุกต์ใช้ในใช้ชีวิต แก้ไขปัญหาอุปสรรคด้วยความระเอียดรอบคอบยิ่งขึ้นไป

หลักพุทธธรรมไตรสิกขา ซึ่งประกอบด้วยศีล สมาธิ ปัญญา ทั้งนี้ก็เพื่อให้ผู้สูงอายุนำมาดำเนินชีวิตไป ในวิถีที่ถูกต้องดีงามโดยนำหลักธรรมพระพุทธศาสนา (ไตรสิกขา) มาใช้ หรือประยุกต์ใช้ในการจัดสภาพทุก ๆ ด้าน เพื่อสนับสนุนให้ผู้สูงอายุพัฒนาตามหลักพุทธธรรมอย่างบูรณาการ ส่งเสริมให้เกิดความเจริญองามตาม ลักษณะแห่งปัญญา ตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงองค์ประกอบในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่มี องค์รวม ๓ ด้านมีชื่อว่า ไตรสิกขา กล่าวคือ ๑) การพัฒนาด้านความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ทั้งสิ่งแวดล้อมด้าน กายภาพและสิ่งแวดล้อมทางสังคม โดยเฉพาะเรื่องการสังคมสงเคราะห์และการศึกษาและอาชีพ เรียกรวมกัน ว่า ศีล ๒) การพัฒนาด้านสมาธิหรือจิต และสุขภาพให้เป็นจิตใจที่ดีงาม เข้มแข็ง มีความสุข โดยมีเจตจำนงที่ เป็นกุศล และมีสภาพเอื้อพร้อมต่อการใช้งานทางปัญญา เรียกสั้นๆ ว่า สมาธิ และ๓) การพัฒนาด้านปัญญา ซึ่งการดำเนินชีวิตเป็นองค์รวมนั้นทั้ง ๓ ด้านนั้นต้องมีความสัมพันธ์และเชื่อมโยงถึงกันอย่างต่อเนื่อง ผู้สูงอายุ ที่ปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา ย่อมส่งผลให้มีความสุขดีตามมาอย่างแท้จริง

๖. ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

๑) องค์กรชุมชน ควรปรับปรุงนโยบายและแผนยุทธศาสตร์ในการเสริมสร้างสุขภาวะของ ผู้สูงอายุ เพื่อยกระดับการส่งเสริมให้เป็นรูปธรรมมากขึ้นกว่าเดิม

^{๑๔}วิญญาภา เมธีวรฉัตร. รูปแบบการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เชิงพุทธของมหาวิทยาลัยราชภัฏภาคเหนือ ตอนล่าง ๒, วิทยานิพนธ์ หลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิตสาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์(บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๒๖๓.

^{๑๕}ปรีชา อุปโยคิน, ความสุขของผู้สูงอายุ, สำนักงานแพทย์ทางเลือก, ๒๕๕๓, หน้า ๓๒-๓๓.

๒) ควรส่งเสริมและเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุ ได้ร่วมกิจกรรมทางการศึกษาและการเรียนรู้ โดยองค์กรท้องถิ่นและผู้นำชุมชน ควรสนับสนุนกิจกรรมเหล่านี้ เช่น การฝึกอาชีพที่ผู้สูงอายุสนใจ เพื่อผลิตต่อสุขภาพการสุขภาพจิต และเพิ่มรายได้ ทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้และรู้สึกมีค่าและภาคภูมิใจในตนเอง

๓) ควรส่งเสริมให้มีการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวย ซึ่งจะเป็นสิ่งจรรโลงใจให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุขเต็มไปด้วยความสุขและความสบายใจตลอดช่วงอายุขัย อย่างต่อเนื่อง

ขอเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

๑) จากการวิจัยครั้งนี้การบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ด้านศิลปพบว่า ผลการนำศิลปเป็นหลักสำคัญในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ทำให้มีกิจกรรม การสร้างสวนสุขภาพ มีสนามออกกำลังกาย ลานกิจกรรมต่างๆ การจัดกิจกรรม สุขภาวะแบบองค์รวม จัดกิจกรรมสร้างสายใยสัมพันธ์ร่วมกันทุกกลุ่มอายุในชุมชน การดำเนินชีวิตแบบพอเพียง จัดกิจกรรมด้านศาสนา ทำให้มีการพัฒนาพฤติกรรมทางกาย และวาจา ให้มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างถูกต้องและมีผลดี คือ สิ่งแวดล้อมทางสังคม ได้แก่ เพื่อนมนุษย์ และสิ่งแวดล้อมทางวัตถุ ได้แก่ ปัจจัย ๔ เครื่องใช้วัสดุ อุปกรณ์ต่างๆ รวมทั้งเทคโนโลยี และสิ่งทั้งหลายที่มีในธรรมชาติ

๒) จากการวิจัยครั้งนี้การบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ด้านสมาธิ พบว่า ผลการนำสมาธิเป็นหลักสำคัญในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ทำให้มีกิจกรรม การเปิดห้องสวดมนต์ หรือห้องทำสมาธิ ในโรงพยาบาล การฝึกการเย็บปักถักร้อย การทำขนมไทย การร้อยพวงมาลัย การซ่อมแซมเสื้อผ้า การเดินจงกรม การจัดดอกไม้ การถักไหมพรม การอ่านหนังสือ การทำงานบ้าน การประกอบอาหาร ทำให้จิตใจลดวิตกกังวล เครียด เศร้าโศก ให้ได้พบความสงบ ผ่อนคลาย พัฒนาชีวิตอย่างยั่งยืน กิจกรรมต่างๆ มุ่งสู่การมีจิตจดจ่อในสิ่งที่ทำ สมาธิก็เกิดขึ้น

๓) จากการวิจัยครั้งนี้การบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ด้านปัญญา พบว่า ผลการนำสมาธิเป็นหลักสำคัญในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ทำให้มีกิจกรรม จัดตั้งศูนย์ดูแลสุขภาพ โดยผู้อยู่ในวัยก่อนสูงอายุ หรือผู้สูงอายุที่มีความพร้อม การจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ กาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ภูมิปัญญาท้องถิ่น ปราชญ์ชาวบ้าน วิทยากรมาจัดกิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับการรักษาสุขภาพกายและจิตใจ การจัดกิจกรรมศูนย์สามวัยใจเกินร้อย ทำให้เข้าใจชีวิตมากขึ้น มองเห็นความเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ไม่ควรยึดติด ปัญหาไม่ทางแก้ไขเสมอ ใช้ชีวิตให้เกิดประโยชน์มากที่สุด ต้องมีสติไม่ประมาท

ขอเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

๑) ควรทำวิจัยเชิงสำรวจการบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ ขององค์กรชุมชนต่างๆ

๒) ควรมีการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความพึงพอใจในคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ หรือศึกษาหลักพุทธธรรมอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับการยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เพื่อตอบสนองยุทธศาสตร์ของชาติเกี่ยวกับสังคมผู้สูงอายุ

๓) ควรศึกษาวิจัยการพัฒนาส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในองค์กรส่วนท้องถิ่นทั่วประเทศ

บรรณานุกรม

- เกรียงศักดิ์ ชื่อเลื่อม สมชาย วิริภิมย์กุล ปราณี สุทธิสุขนคร และจำริญญ มีชนอน, **บทความพินิจวิชา “คุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุไทย”**. วารสารควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุขปีที่ ๓๗ ฉบับที่ ๓ (ก.ค.-ก.ย. ๕๔).
- ปรีชา อุปโยคิน, **ความสุขของผู้สูงอายุ**, สำนักงานแพทย์ทางเลือก, ๒๕๕๓.
- พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต), **พุทธศาสนากับการแนะแนว**. กรุงเทพมหานคร: สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย, ๒๕๓๔.
- พระธรรมปิฎก, ป.อ. ปยุตโต, **การศึกษากับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์**, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๓๙.
- _____, **พุทธธรรม**. กรุงเทพมหานคร: ลงกรณราชวิทยาลัยสำนักพิมพ์มหาจุฬา, ๒๕๔๒.
- พระพุทธิจันทร์ บุญเรือง, **การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์แบบยั่งยืนตามหลักพระพุทธศาสนา**, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสังคมศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย, ๒๕๔๙,
- พระมหาไยอิน ละมุล. **บทบาทพระสงฆ์ในฐานะทรัพยากรมนุษย์และนักพัฒนาทรัพยากรมนุษย์**. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พัฒนาสังคม). กรุงเทพมหานคร: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, ๒๕๔๕.
- ภิรมย์ เจริญผล, **ศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ:กรณีศึกษาผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ จังหวัดนครปฐม**, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.
- รศรินทร์ เกรย์ และคณะ, **มนต์คนใหม่ของนิยามผู้สูงอายุ:มุมมองเชิงจิตวิทยาสังคมและสุขภาพ**, นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๖.
- วิชญาภา เมธีวรฉัตร. **รูปแบบการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เชิงพุทธของมหาวิทยาลัยราชภัฏภาคเหนือตอนล่าง ๒**, วิทยานิพนธ์ หลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.
- ศากุล ช่างไม้, **สังคมไทยกับสถานการณ์ผู้สูงอายุในปัจจุบันและอนาคต**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มติชน, ๒๕๕๐.
- ศิริพันธุ์ สาสัตย์, **“การตายและความตายในผู้ป่วยสูงอายุ”บทความจากความตายและการตาย:มุมมองจากศาสนากับวิทยาศาสตร์**, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๙.
- สุทธิพงษ์ บุญผดุง, **รายงานผลการวิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่นโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง (ระยะที่ ๑)**, (มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, ๒๕๕๔.
- สุภัตรา ศรีวิมลชากร และคณะ, **รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์ โครงการวิจัยบูรณาการเพื่อพัฒนารูปแบบการดูแลผู้สูงอายุแบบองค์รวม**, นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๖.
- เอื้อมอร ชลวร, **การจัดการความรู้เชิงพุทธบูรณาการ**, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนาบัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

Beadle-Brown, J., Murphy, G., and DiTerlizzi, M. , **Quality of Life for the Camberwell**, Beadle-Brown, J.and Other, 2008.

Charlotte, E. . **Geriatric Nursing**. London: Harpen & Row, 1979.

Hanvighurst, R. J.; & Albrecht, R.. **Older People**. New York: Long-mans. 1953.

ภาคผนวก ข

กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการนำผลจากโครงการวิจัยไปใช้ประโยชน์



๑. กิจกรรมด้านการเรียนการสอนในสถาบันศึกษา

สามารถนำกระบวนการศึกษาวิจัยไปประยุกต์ใช้ในการเรียนการสอนในรายวิชา เช่น วิชา นโยบายสาธารณะ วิชาทรัพยากรมนุษย์ วิชาการบริหารโครงการ วิชาปัญหาชุมชนและสิ่งแวดล้อม ฯลฯ ทั้งสาขารัฐประศาสนศาสตร์ และการจัดการเชิงพุทธ ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สามารถนำผลการศึกษานำเสนอต่อกลุ่ม หรือองค์กรในชุมชน เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน เสนอความคิดเห็นแนวทางการปรับปรุงพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ และการบริหารงานด้านอื่นที่เกี่ยวข้อง

สามารถนำผลการศึกษาไปวิเคราะห์เพื่อหาแนวทางที่เหมาะสม ชัดเจน และมีความเป็นจริงในการนำไปใช้ ทั้งด้านเกี่ยวกับหลักธรรมพระพุทธศาสนา และการประยุกต์ใช้ ด้านการส่งเสริมกิจกรรม ที่เกี่ยวข้องกับตัวผู้สูงอายุ

๒. กิจกรรมด้านการพัฒนากิจกรรมแก่ผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน

สามารถการบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน โดยสอดแทรกหลักธรรมที่หลากหลายในการส่งเสริมสุขภาพให้แก่ผู้สูงอายุ และผู้เกี่ยวข้อง

สามารถส่งเสริมการจัดกิจกรรมในการพัฒนาโครงการต่างๆขององค์กรชุมชนอย่างเป็นระบบ มุ่งเน้นผลลัพธ์ที่ดีต่อผู้สูงอายุ ใช้งบที่คุ้มค่า ไม่ซ้ำซ้อน และเกิดประโยชน์สูงสุด

๓. ด้านกิจกรรมวิชาการ

มีการสนทนากลุ่มย่อยเพื่อระดมและสรุปความคิดเห็น ที่สอดแทรกความรู้และประสบการณ์จากผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ความสามารถเฉพาะด้าน โดยสามารถสรุปเป็น แนวทางการบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุขององค์กรชุมชนที่มีประสิทธิภาพ

มีการพัฒนาทักษะด้านการวิจัยให้กับทีมงานวิจัย ผู้ช่วยวิจัย ทั้งในการวิจัยเชิงปริมาณ และการวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อการเรียนรู้ในมิติที่หลากหลาย เช่น การสัมภาษณ์ เทคนิคการเก็บข้อมูล การประชุมกลุ่มย่อย เป็นต้น

ภาคผนวก ค

ตารางเปรียบเทียบวัตถุประสงค์ กิจกรรมที่วางแผนไว้
และกิจกรรมที่ได้ดำเนินการมาและผลที่ได้รับของโครงการ



**ตารางเปรียบเทียบวัตถุประสงค์ กิจกรรมที่วางแผนไว้
และกิจกรรมที่ได้ดำเนินการมาและผลที่ได้รับของโครงการ**

กิจกรรม	ผลที่ได้รับ	บรรล วัตถุประสงค์	โดยทำให้
๑. ศึกษาข้อมูลปฐม ภูมิ, ทุติยภูมิของ องค์กรชุมชน	ทราบถึงนโยบาย, การจัด กิจกรรมและการปฏิบัติตาม นโยบายรวมถึงนโยบายที่ยังไม่ได้ ดำเนินการ	ข้อที่ ๑-๓	สามารถวิเคราะห์ศักยภาพ ขององค์กรชุมชน การส่ง เสริมการจัดกิจกรรม สำหรับผู้สูงอายุในชุมชน และระบบการบริหารจัด การของแต่ละองค์กรใน ชุมชน
๒. การสำรวจพื้นที่ กรณีศึกษา	ทราบถึงข้อมูลด้านพื้นที่ของ องค์กรชุมชน สถานที่จัด กิจกรรม และสถานที่พักอาศัย ของผู้สูงอายุ	ข้อที่ ๑-๒-๓	สามารถวิเคราะห์การ ดำเนินงานขององค์กร ชุมชนในการส่งเสริม สุขภาพผู้สูงอายุ และ ปัญหาการดำเนินงานและ การประสานงานแต่ละ องค์กร
๓. การเก็บข้อมูลด้วย แบบสอบถาม/ สัมภาษณ์ผู้สูงอายุ	ทราบถึงข้อมูล ความคิดเห็นของ ผู้สูงอายุต่อกิจกรรมการส่งเสริม สุขภาพ การเข้าร่วมกิจกรรม การพัฒนาตนเองตามหลัก พระพุทธศาสนา และผลลัพธ์ที่ ได้จากการเรียนรู้การส่งเสริม สุขภาพ	ข้อที่ ๑-๒-๓	สามารถวิเคราะห์ถึงความ คิดเห็นของผู้สูงอายุด้าน การส่งเสริมสุขภาพ ผลที่ ได้รับ และการพัฒนา กิจกรรมด้านการส่งเสริม สุขภาพที่สอดคล้องกับ หลักธรรมทาง พระพุทธศาสนา
๔. การประชุมกลุ่ม ย่อยผู้บริหารผู้นำ ท้องถิ่นและองค์กร ชุมชน นักวิชาการ พยาบาล พระภิกษุ สงฆ์	ได้แนวทาง ข้อมูลการส่งเสริม สุขภาพผู้สูงอายุ ลักษณะ กิจกรรมการส่งเสริม สภาพ ปัญหา อุปสรรค หลักพุทธธรรม ที่บูรณาการในจัดกิจกรรมที่ ส่งเสริมสุขภาพ	ข้อที่ ๑-๒-๓	ได้เห็นข้อมูล กิจกรรม การส่งเสริมสุขภาพ การ สื่อ สารระหว่างองค์กร ชุมชน สภาพปัญหาในการ ดำเนินงาน และกระบวน การและแนวทางการ พัฒนาที่หลากหลาย
๕. สัมภาษณ์เชิงลึก พระภิกษุ ผู้บริหาร ท้องถิ่น ผู้นำองค์กร ชุมชน	ทราบถึงข้อมูลความคิดเห็นของ ผู้บริหารและผู้นำท้องถิ่น และ ผู้สูงอายุ เกี่ยวกับการทำงาน ร่วมกัน การส่งเสริมสุขภาพ	ข้อที่ ๑-๒-๓	ทำให้ทราบข้อมูลด้านต่างๆ ขององค์กรชุมชน และทำ ให้ผู้เกี่ยวข้องทราบถึง ความสำคัญของการ

	และการใช้หลักธรรมในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุและปัญหา อุปสรรคในการดำเนินงาน		ส่งเสริมสุขภาพ และให้ข้อคิดเห็นการใช้หลักพุทธธรรมในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ
๖. การจัดประชุมกลุ่มย่อยระดมความคิดเห็นจากผู้ทรงคุณวุฒิ	ทราบถึงรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุที่ผสมผสานหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่เหมาะสม รวมถึงการจัดสภาพแวดล้อมที่ดีแก่ผู้สูงอายุ	ข้อที่ ๑-๒-๓	ได้กิจกรรม รูปแบบ แนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ และรูปแบบที่เหมาะสมกับการผสมผสานหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา
๘. ข้อเสนอแนะ	ทราบถึงข้อเสนอแนะทั้งด้านนโยบายและแนวทางปฏิบัติขององค์กรชุมชน ที่มีการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ	ข้อ ๑-๒-๓	ได้ข้อเสนอแนะต่อหน่วยงาน องค์กรชุมชนที่เกี่ยวข้องในหลายมิติ ทั้งด้านการส่งเสริม การพัฒนาการทำงานขององค์กรชุมชนในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ปัญหาอุปสรรค และแนวทางแก้ไข
๙. รายงานฉบับสมบูรณ์	ได้รายงานฉบับสมบูรณ์สามารถตอบวัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย ทั้ง ๓ ข้อ ๑. เพื่อศึกษากระบวนการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุขององค์กรชุมชนอำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ๒. เพื่อศึกษากิจกรรมที่บูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ๓. เพื่อเสนอการบูรณาการหลักพุทธธรรมกับการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ	ข้อ ๑-๒-๓	ได้รายงานการวิจัยที่มีคุณค่าสามารถตอบวัตถุประสงค์ของการวิจัย และการส่งเสริมการเรียนรู้ การพัฒนาความคิด จิตใจ และปัญญา โดยผ่านการกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพที่ผสมผสานหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ในการพัฒนากิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุที่เหมาะสม





แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เรื่อง การบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ
ขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัด นครปฐม

คำแนะนำ : แบบสัมภาษณ์ประกอบด้วยประเด็นการสัมภาษณ์จำนวน ๒ ตอน

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์

ชื่อ

ตำแหน่ง/หน้าที่รับผิดชอบปัจจุบัน.....

สถานที่สัมภาษณ์.....

วันที่..... เดือน..... พ.ศ. เวลา.....น

ผู้สัมภาษณ์ พระมหาไกรวรรณ ชินทตฺตโย, ดร. ดร.ชัตติยา ต้วงสำราญ

ตอนที่ ๒

๑. ท่านคิดว่า การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน
จังหวัดนครปฐม ควรมีการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ด้านศีล (พฤติกรรม) อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๒. ท่านคิดว่า การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน
จังหวัดนครปฐม ควรมีการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ด้านสมาธิ (จิตใจ) อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

ท่านคิดว่า การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชนอำเภอสามพราน
จังหวัดนครปฐม ควรมีการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ด้านปัญญา อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

๔. ท่านคิดว่า กิจกรรมที่บูรณาการหลักพุทธธรรม ในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุของ
องค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ควรมีอะไรบ้าง และข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

.....

.....

.....



ลงชื่อ

(ผู้ให้สัมภาษณ์)



เอกสารประกอบการสนทนากลุ่มย่อยผู้เชี่ยวชาญ
(Focus Group Discussion)

เรื่อง
การบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ของ
องค์กรท้องถิ่นอำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม

โดย
พระมหาไกรวรรณ ชินทตฺติโย (ปุณฺชนฺธ) ดร. และคณะ
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี

ได้รับทุนอุดหนุนงานวิจัยจาก
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

เอกสารประกอบการสนทนากลุ่มย่อยผู้เชี่ยวชาญ (Focus Group Discussion)

๑.๑ ประเด็นคำถามเพื่อการสนทนากลุ่ม

- ประเด็นที่ ๑. ท่านคิดว่าการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ควรมีการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุด้านศีล (พฤติกรรม) อย่างไรบ้าง
- ประเด็นที่ ๒. การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ควรมีการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ด้านสมาธิ (จิตใจ) อย่างไรบ้าง
- ประเด็นที่ ๓. ท่านคิดว่า การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ควรมีการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ด้านปัญญา อย่างไรบ้าง
- ประเด็นที่ ๔. ท่านคิดว่า กิจกรรมที่บูรณาการหลักพุทธธรรม ในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กร ชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ควรมีอะไรบ้าง

๑.๒ วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษากระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษากิจกรรมที่บูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม
- ๑.๒.๓ เพื่อเสนอการบูรณาการหลักพุทธธรรมกับการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

- ๑.๓.๑ กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม เป็นอย่างไร
- ๑.๓.๒ การบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม เป็นอย่างไร
- ๑.๓.๓ การวิเคราะห์การบูรณาการหลักพุทธธรรมกับการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ เป็นอย่างไร

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ทรงคุณวุฒิ

ชื่อ

ตำแหน่งสังกัด.....

ระดับการศึกษา.....

สถานที่สัมภาษณ์.....

วันที่..... เดือน.....พ.ศ. เวลา.....น

ผู้สัมภาษณ์ พระมหาไกรวรรณ ชินทตฺติโย, ดร. ดร.ชัตติยา ต้วงสำราญ

.....

.....

.....

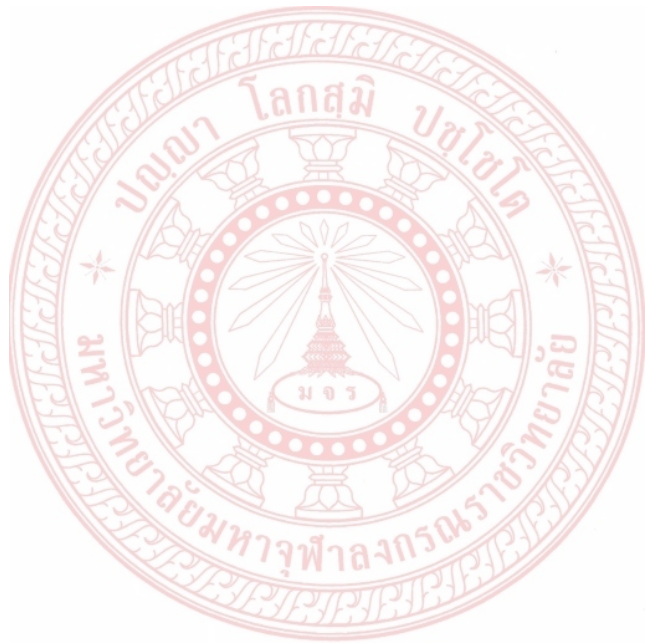
.....

.....

.....

.....

.....



การสนทนากลุ่มย่อย ผู้ทรงคุณวุฒิ(Focused Group Discussion) วันที่ ๖ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๐
เวลา ๑๓.๓๐ น. - ๑๖.๓๐ น. ณ วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี



การสนทนากลุ่มย่อย ผู้ทรงคุณวุฒิ(Focused Group Discussion) วันที่ ๖ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๐
เวลา ๑๓.๓๐ น. - ๑๖.๓๐ น. ณ วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี





ประวัตินักวิจัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๑. ชื่อ - นามสกุล

๑.๑ ภาษาไทย พระมหาไกรวรรณ ชินทตติโย (ปุณฺชนฺธ)

๑.๒ ภาษาอังกฤษ Phramaha Kraiwan Punnakhan

๒. ตำแหน่งทางวิชาการ ป.ธ.๙ ดร.**๓. ตำแหน่งการบริหาร** ประธานหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**๔. สังกัดหน่วยงาน/คณะ** วิทยาลัยพุทธปัญญาศรีทวารดี
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**๕. ที่อยู่ติดต่อได้**

บ้านเลขที่ ๔๕ วัดพระงาม ถนน ริมคลองวัดพระงาม

แขวง/ตำบล พระปฐมเจดีย์ อำเภอ เมืองนครปฐม

จังหวัด นครปฐม รหัสไปรษณีย์ ๗๓๐๐๐

โทรศัพท์ - โทรสาร -

โทรศัพท์มือถือ ๐๘๑๖๔๗๐๘๔๗ อีเมล tchinnatat@gmail.com

๖. วุฒิการศึกษา ป.ธ.๙, ดร.**๗. สาขาวิชาที่เชี่ยวชาญ** พระพุทธศาสนา, บริหารการศึกษา**๘. ผลงานทางวิชาการ**
งานวิจัย

การศึกษาวิเคราะห์บทบาทพระเทวทัตที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา
(๒๕๔๗) พุทธศาสตรมหาบัณฑิต(พระพุทธศาสนา)
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ผู้นำเชิงกลยุทธ์ของผู้บริหารสำนักเรียนพระปริยัติธรรม (Strategic
leadership of Buddhist School Administrators) (๒๕๕๒)
ดุขฎิบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยศิลปากร

ประวัติผู้ร่วมวิจัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๑. ชื่อ - นามสกุล :

๑.๑ ภาษาไทย พระปลัดสมชาย ปโยโค (ดำเนิน), ดร.

๑.๒ ภาษาอังกฤษ Phrapalad Somchai Damnoen

๒. ตำแหน่งทางวิชาการ : อาจารย์

๓. ตำแหน่งทางบริหาร :

๔. สังกัดหน่วยงาน/ คณะ วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี

๕. ที่อยู่ติดต่อได้ ๙/๑

แขวง/ตำบล ท่าเรือ

อำเภอ ท่ามะกา

จังหวัด กาญจนบุรี

รหัสไปรษณีย์ ๗๑๑๓๐

โทรศัพท์ -

โทรสาร -

โทรศัพท์มือถือ ๐๘-๔๘๒๘-๒๐๓๖

อีเมล -

๖. วุฒิการศึกษา

๖.๑ ปริญญาเอก

พธ.ด.(พระพุทธศาสนา) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๖.๒ ปริญญาโท

พธ.ม.(พระพุทธศาสนา) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๖.๓ ปริญญาตรี

พธ.บ.(สังคมศึกษา) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๗. สาขาวิชาที่เชี่ยวชาญ พระพุทธศาสนา

๘. ผลงานทางวิชาการ

๘.๑ งานวิจัย

“คุณภาพชีวิตของผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่ได้รับการส่งเสริมสุขภาพด้วยธรรมเนียมปฏิบัติในโรงพยาบาลมะการักษ์ จังหวัดกาญจนบุรี”(๒๕๕๗)

“ประสิทธิผลของเครื่องมือการสื่อสารเพื่อจัดการความแอ่งระหว่างเจ้าหน้าที่กับผู้รับบริการชาวต่างชาติในโรงพยาบาลสามพราน”(๒๕๕๘) โรงพยาบาลสามพราน. (ผู้ร่วมวิจัย)

“การบูรณาการองค์ความรู้ หลักการ และวิธีปฏิบัติตามแนวทาวศาสนา เพื่อพัฒนากระบวนการสันติภาพ”. สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์. (๒๕๕๙)

๘.๒ บทความวิชาการ

คุณภาพชีวิตของผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่ได้รับการส่งเสริมสุขภาพด้วยธรรมเนียมปฏิบัติในโรงพยาบาลมะการักษ์ จังหวัดกาญจนบุรี. วารสารสวนปรุง. ปีที่ ๓๑ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-เมษายน ๒๕๕๘), หน้า ๒๗-๓๗, ขบวนการสรรโวทัยกับการพัฒนามนุษย์สู่ความเป็นพลเมืองโลก. วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์. ปีที่ ๙ ฉบับพิเศษ ๒๕๕๖.

ประวัติผู้ร่วมวิจัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๑. ชื่อ - นามสกุล :

๑.๑ ภาษาไทย พระมหาสุรชัย ชยาภิวฑฒโน (พุดชู)

๑.๒ ภาษาอังกฤษ Phramaha Surachai Jayabhivaddhano (Phutchu)

๒. ตำแหน่งทางวิชาการ : อาจารย์

๓. ตำแหน่งทางบริหาร :-.....

๔. สังกัดหน่วยงาน/ คณะ วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี

๕. ที่อยู่ติดต่อได้ วัดสุทัศน์เทพวราราม เลขที่ ๑๔๖/๔

แขวง วัดราชบพิธ

อำเภอ พระนคร

จังหวัด กรุงเทพมหานคร

รหัสไปรษณีย์ ๑๐๒๐๐

โทรศัพท์-..... โทรสาร.....-.....

โทรศัพท์มือถือ ๐๙-๓๐๒๗-๖๓๒๕ อีเมล : sura_chai_2524@hotmail.com

๖. วุฒิการศึกษา

๖.๑ ปริญญาเอก

กำลังศึกษา

๖.๒ ปริญญาโท

พธ.ม. (ปรัชญา) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

M.A. (Education) Panjab University, India

๖.๓ ปริญญาตรี

พธ.บ. (ภาษาไทย) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ร.บ. (ทฤษฎีและเทคนิคทางรัฐศาสตร์) ม.สุโขทัยธรรมาธิราช,

ศศ.บ. (ปรัชญา) ม.รามคำแหง

ป.ธ.๘ แม่กองบาลีสนามหลวง

ป.วค. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๗. สาขาวิชาที่เชี่ยวชาญ พระพุทธศาสนา ปรัชญา

๘. ผลงานทางวิชาการ

บทความวิชาการ

การบริหารองค์กรธุรกิจตามหลักพุทธธรรมาภิบาล. **วารสาร มจร**

พุทธปัญญาปริทรรศน์. ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๕๙)

หน้า ๙๗-๑๐๘,

พุทธจริยศาสตร์ ว่าด้วยปาณาติบาต. **วารสารรามคำแหง**

ฉบับมนุษยศาสตร์. ปีที่ ๓๖ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๖๐)

หน้า ๑๓๙-๑๖๐.

ประวัติผู้ร่วมวิจัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๑. ชื่อ - นามสกุล :

๑.๑ ภาษาไทย แม่ชีกุลภรณ์ แก้ววิลัย, ดร.

๑.๒ ภาษาอังกฤษ Dr. Maechee Kulaporn Kaewwilai

๒. ตำแหน่งทางวิชาการ : อาจารย์

๓. ตำแหน่งทางบริหาร : -

๔. สังกัดหน่วยงาน/ คณะ วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี

๕. ที่อยู่ติดต่อได้ วัดท่าขนุน ๒๓๕ หมู่ ๑

แขวง/ตำบล ท่าขนุน

อำเภอ ทองผาภูมิ

จังหวัด กาญจนบุรี

รหัสไปรษณีย์ ๗๑๑๘๐

โทรศัพท์ -

โทรสาร -

โทรศัพท์มือถือ ๐๘-๑๙๑๐-๓๘๒๑

อีเมล kulapornka@gmail.com

๖. วุฒิการศึกษา

๖.๑ ปริญญาเอก

พธ.ด.(พระพุทธศาสนา) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๖.๒ ปริญญาโท

พธ.ม.(วิปัสสนาภาวนา) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๖.๓ ปริญญาตรี

ศศ.บ.(การจัดการทั่วไป) วิทยาลัยครูเพชรบุรีวิทยาลงกรณ์

๗. สาขาวิชาที่เชี่ยวชาญ

พระพุทธศาสนา

๘. ผลงานทางวิชาการ

บทความวิชาการ

การบริหารองค์กรธุรกิจตามหลักพุทธธรรมภิบาล. **วารสาร มจร**

พุทธปัญญาปริทรรศน์. ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๕๙)

หน้า ๙๗-๑๐๘, วารสารได้รับอนุมัติจากสภามหาวิทยาลัย.

The Noble Eightfold Path Conceptualization for Peaceful

World. **เอกสารสืบเนื่องจากการประชุมวิชาการระดับนานาชาติ**

ครั้งที่ ๒ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วิทยาเขตขอนแก่น. ๓๑ มีนาคม ๖๐.

ประวัติผู้ร่วมวิจัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ประวัติผู้วิจัย

๑. ชื่อ - นามสกุล (ภาษาไทย) : **ดร.โยตะ ชัยวรมันกุล**
๒. ชื่อ - นามสกุล (ภาษาอังกฤษ) : **Dr.Yota Chaiworamankul, Ph.D.**
๓. เลขหมายบัตรประจำตัวประชาชน :
๔. ตำแหน่งปัจจุบัน : **อาจารย์ประจำ**
๕. **หน่วยงานและสถานที่ติดต่อได้สะดวก**
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี วัดไร่ขิง
พระอารามหลวง ถนนเพชรเกษม ตำบลไร่ขิง อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ๗๓๒๑๐ โทร.
๐๓๔-๓๒๖๙๑๒ อีเมล: Yota_b26@hotmail.com
๖. **ประวัติการศึกษา**
Doctorate : Assumption University (ABAC) Graduate School of Philosophy and
Religion Studies, Major in Philosophy (Ph.D.) graduation 2015
ปริญญาโท พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา หลักสูตรนานาชาติ M.A. (IMAP)
International Program Major in Buddhist Studies พ.ศ. ๒๕๕๑
ปริญญาตรี พุทธศาสตรบัณฑิต สาขาภาษาอังกฤษ (B.A. Major in English) พ.ศ. ๒๕๔๘
๗. **สาขาวิชาการที่มีความชำนาญพิเศษ (แตกต่างจากวุฒิการศึกษา)**
๑) ภาษาอังกฤษ ๒) ภาษาเขมร ๓) ภาษาบาลี ๔) จริยศึกษา ๕) ศาสนา
๘. **ผลงานทางวิชาการ**
งานวิจัย **ความพึงพอใจของนิสิตนักศึกษาที่มีต่อหน่วยวิทยบริการคณะสังคมศาสตร์**
มจร. วัดไร่ขิง พระอารามหลวง อ.สามพราน จ.นครปฐม
แหล่งทุนอุดหนุนการวิจัยจากมูลนิธิวัดไร่ขิง พระอารามหลวง
อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ปีการศึกษา ๒๕๕๖

บทความนานาชาติ

Effectiveness of Program upon Reduction of Depression in
Patients with Chronic Diseases by Dharma Practice
Buddhist-based Solutions over the Thai Family Problems
Sexual Misconduct and Sexual Deviance in Buddhist literature
and contemporary Buddhist sexual ethics
Etc.

ประวัติผู้ร่วมวิจัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ประวัติผู้วิจัย

๑. ชื่อ - นามสกุล (ภาษาไทย) : **ดร.ชัตติยา ต้วงสำราญ**
๒. ชื่อ - นามสกุล (ภาษาอังกฤษ) : **Dr. Khattlya Duangsamran**
๓. เลขหมายบัตรประจำตัวประชาชน :
๔. ตำแหน่งปัจจุบัน : **อาจารย์ประจำ**
๕. **หน่วยงานและสถานที่อยู่ที่ติดต่อได้สะดวก**
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี วัดไร่ขิง
พระอารามหลวง ถนนเพชรเกษม ตำบลไร่ขิง อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ๗๓๒๑๐
โทร. ๐๘๔-๓๔๒๑๓๓๒ อีเมล. duang 2499@gmail.com
๖. **ประวัติการศึกษา**
 - ระดับปริญญาเอก มหาวิทยาลัยศิลปากร (ปร.ด)
 - ปริญญาโท มหาวิทยาลัยศิลปากร (ศษ.ม)
 - ปริญญาตรีที่ วิทยาลัยครูเพชรบุรี วิทยาลัยการณ ในพระบรมราชูปถัมภ์ (คป.)
๗. **สาขาวิชาการที่มีความชำนาญพิเศษ**
บริหารการศึกษา
๘. **ผลงานทางวิชาการ**
งานวิจัย รูปแบบการบริหารเชิงกลยุทธ์สำหรับโรงเรียนขนาดเล็ก
(A model of the strategic management for small schools)
ระดับ ปริญญาเอก
แรงจูงใจในการทำงานที่ส่งผลต่อความผูกพันของครูโรงเรียน
ประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดนนทบุรี
ระดับ ปริญญาโท