



รายงานการวิจัย

เรื่อง

การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ โดยวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ

ในจังหวัดพะเยา

Geriatric Wellness Development and Enhancement
By Buddhist Culture in Phayao.

โดย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์จักรแก้ว นามเมือง

ดร. ใจ บุญชัยมิ่ง

๒๕๕๙

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

MCU RS ๖๑๐๗๕๙๐๔๘



รายงานการวิจัย

เรื่อง

การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ โดยวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ

ในจังหวัดพะเยา

Geriatric Wellness Development and Enhancement
By Buddhist Culture in Phayao.

โดย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์จักรแก้ว นามเมือง

ดร. ใจ บุญชัยมิ่ง

๒๕๕๙

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

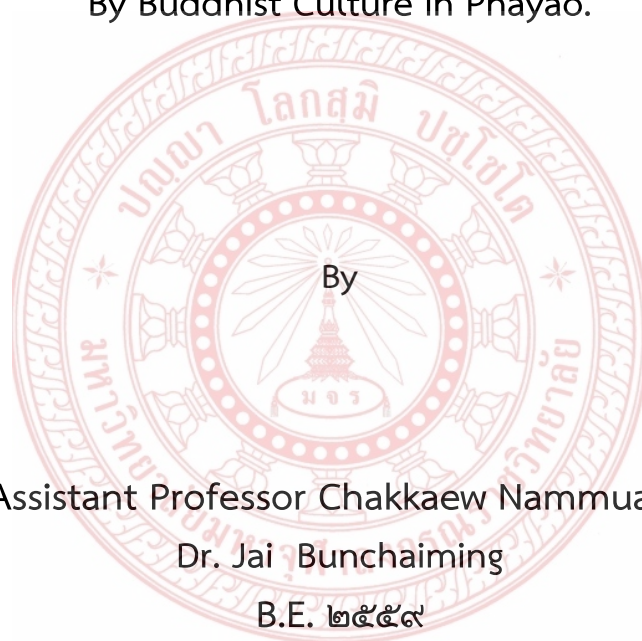
MCU RS ๖๑๐๗๕๙๐๔๘

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



Research Report

Geriatric Wellness Development and Enhancement
By Buddhist Culture in Phayao.



By
Assistant Professor Chakkaew Nammuang
Dr. Jai Bunchaiming
B.E. ๒๕๕๙

Research Project Funded by Mahachulalongkornrajavidyalaya
University

MCU RS ๒๑๐๗๕๙๐๔๘

(Copyright Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

ชื่อรายงานการวิจัยเรื่อง : การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ โดยวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ
ในจังหวัดพะเยา

ผู้วิจัย : ผู้ช่วยศาสตราจารย์จักรแก้ว นามเมือง, ดร. ใจ บุญชัยมิ่ง

ส่วนงาน : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตพะเยา

ปีงบประมาณ : ๒๕๕๙

ทุนอุดหนุนการวิจัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ โดยวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ ในจังหวัดพะเยา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสุขภาวะของผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ พัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ และวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีพุทธ จังหวัดพะเยา

ประชากร ได้แก่ พระสงฆ์ ผู้นำท้องถิ่น และกลุ่มผู้สูงอายุชุมชนวัดแม่กาห้วยเคียน ตำบลแม่กา อำเภอเมือง จังหวัดพะเยา จำนวน ๕๐ รูป/คน และชุมชนวัดแท่นคำ ตำบลห้วยลาน อำเภอดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา จำนวน ๖๐ รูป/คน รวมทั้งหมด ๑๑๐ รูป/คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบสัมภาษณ์ และแบบสอบถาม โดยชุมชนวัดแท่นคำ ได้รับแบบสอบถามคืนมาทั้งหมด ๕๗ ฉบับ คิดเป็นร้อยละ ๙๕.๐ และชุมชนวัดแม่กาห้วยเคียน ได้รับแบบสอบถามคืนมาทั้งหมด ๔๓ ฉบับ คิดเป็นร้อยละ ๘๖.๐ วิเคราะห์โดยการสรุปตามสาระสำคัญของเนื้อหาที่กำหนดไว้ โดยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถาม โดยใช้สถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ย (μ) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ)

ผลการวิจัย พบว่า

๑. สุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ จังหวัดพะเยา

๑) ลักษณะการดำเนินงานกิจกรรม/โครงการในการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ กิจกรรม/โครงการในการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ โดยผ่านศูนย์การเรียนรู้ผู้สูงอายุ เป็นกิจกรรมการเรียนรู้โดยมีหลักสูตรการจัดการเรียนรู้ทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติ ในภาคทฤษฎี นอกจากนั้น ยังมีการจัดกิจกรรม/โครงการในการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ เช่น โครงการปลูกต้นไม้เฉลิมพระเกียรติ โครงการธรรมะติดล้อ โครงการช่วงผลุ้า เป็นต้น

๒) ผลของการดำเนินงานกิจกรรม/โครงการในการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ จังหวัดพะเยา อาศัยการดำเนินงานกิจกรรม/โครงการที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นด้านหลัก เพื่อเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตามศรัทธาความเชื่อของพระพุทธศาสนา รวมทั้งการดำเนินการตามวัฒนธรรมท้องถิ่นที่สืบทอดกันมาเป็นกลไกในการขับเคลื่อน เพื่อให้สอดคล้องกับความเชื่อและวิถีชีวิตของชุมชน ดังนั้นจะพบว่า การดำเนินกิจกรรมทั้งหมดเป็นการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ

๒. การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ จังหวัดพะเยา โดยการพัฒนา ๔ องค์ประกอบ ได้แก่ สุขภาวะทางกาย ๑๒ ตัวชี้วัด สุขภาวะทางสังคม ๑๓ ตัวชี้วัด สุขภาวะทางจิตใจ ๑๗ ตัวชี้วัด และสุขภาวะทางปัญญา ๑๘ ตัวชี้วัด

๓. ผลสัมฤทธิ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ จังหวัดพะเยา

๑) ผลสัมฤทธิ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ จังหวัดพะเยา จำแนกตามสุขภาวะทางกาย โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก ($\mu = ๔.๔๖$)

๒) ผลสัมฤทธิ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ จังหวัดพะเยา จำแนกตามสุขภาวะทางสังคม โดยภาพรวม อยู่ในระดับมากที่สุด ($\mu = ๔.๖๑$)

๓) ผลสัมฤทธิ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ จังหวัดพะเยา จำแนกตามสุขภาวะทางจิตใจ โดยภาพรวม อยู่ในระดับมากที่สุด ($\mu = ๔.๖๐$)

๔) ผลสัมฤทธิ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ จังหวัดพะเยา จำแนกตามสุขภาวะทางปัญญา โดยภาพรวม อยู่ในระดับมากที่สุด ($\mu = ๔.๖๓$)



Research Title : Geriatric Wellness Development and Enhancement by Buddhist Culture in Phayao

Researcher : Assistant Professor Chakrkaew Nammuang, Dr. Jai Bunchaiming

Section/Department: Mahachulalongkornrajavidyalaya Phayao Campus

Year : 2016

Research Grant : Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Abstract

The study entitled 'Geriatric Wellness Development and Enhancement by Buddhist Culture in Phayao' aimed to study elders' wellness according to Buddhist culture and development and enhancement of wellness based on Buddhist culture and to analyze an achievement from development and well-being promotion based on Buddhist culture in Phayao.

The population in this study was 110 informants consisting of 50 Buddhist monks, local leaders and a group of elders from Wat Mae Ka Huay Kean community, Tambon Mae Ka, Amphoe Mueang, Phayao province and 60 people from the community of Wat Tankham Huay Lan, Dok Kham Tai District, Phayao Province. The questionnaire and interview were used as research instruments. The research received 57 questionnaires or 95.0% from Wat Mae Ka Huay Kean community and 43 questionnaires or 86.0% from Wat Mae Ka Huay Khan community. The analysis was carried out based on a content analysis as fixed and the data from the questionnaire was analyzed by percentage, mean (μ) and standard deviation (σ).

Findings were as follows:

1) Geriatric Health Development and Enhancement based on Buddhist culture in Phayao

(i) Kinds of activities, projects in developing and enhancing the health of the elderly based on Buddhist culture, and activities, projects to develop and enhance the well-being of the elderly via the seniors learning center were learning activities with both theoretical and theoretical learning curricula. Besides, there were activities and projects for developing and enhancing the wellness of the seniors, such as the tree planting project to glorify royal court, Dhamma wheel project and Kwangphaya project etc.

(ii) Results of management of activities and projects in developing and enhancing the health of the elderly based on the Buddhist culture, and activities, projects to develop and enhance wellness according to the Buddhist culture derived mainly from Buddhist activities to make people engage in activities in accordance with Buddhist beliefs including inherited local culture as a mechanism to move to be accorded with belief and way of life community. Thus, all of activities dealt with development and enhancement of the well-being of the elderly members based on the Buddhist culture.

2) Geriatric Health Development and Enhancement based on Buddhist culture in Phayao with 4 components of development consisting of indicators i.e. 12 physical health, 13 social health, 17 mental health and 18 intellectual health.

3) Achievement of development and health promotion for the elders based on the Buddhist culture in Phayao;

(i) Achievement classified by physical health ,overall, at high level ($\mu = 4.46$)

(ii) Achievement classified by social health, overall, at the highest level ($\mu = 4.61$)

(iii) Achievement classified by mental health, overall, at the highest level ($\mu = 4.60$)

(iv) Achievement classified by intellectual health, overall, at the highest level ($\mu = 4.63$)

กิตติกรรมประกาศ

การศึกษาวิจัยการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ โดยวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ ในจังหวัดพะเยา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสุขภาวะของผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ พัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ และวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีพุทธ จังหวัดพะเยา ได้สำเร็จลุล่วงได้เป็นอย่างดี เพราะได้รับความอนุเคราะห์ข้อมูลการสัมภาษณ์จาก พระครูสุวรรณธรรมนิวิฐ รองเจ้าคณะอำเภอดอกคำใต้ เจ้าอาวาสวัดแท่นคำ พระครูอาทรพัฒนพิศาล เจ้าคณะตำบลแม่กา เจ้าอาวาสวัดแม่กาห้วยเคียน นายวิชัย จำรัส ผู้ใหญ่บ้าน นายเมือง เจนใจ ประธานชมรมผู้สูงอายุชุมชนวัดแท่นคำ นางเพียร เจนใจ และนางแก้ว ไสสม ตัวแทนผู้สูงอายุชุมชนวัดแท่นคำ นายเจือ เปลวทอง ครูจิตอาสา นางแก้ว งามจิต ประธานชมรมผู้สูงอายุชุมชนวัดแม่กาห้วยเคียน นางจันทร์หอม โรหิตเสถียร และนายเจือ เปลวทอง ตัวแทนผู้สูงอายุชุมชนวัดแม่กาห้วยเคียน รวมทั้งผู้สูงอายุทั้ง ๒ ชุมชน ที่ตอบแบบสอบถาม ทำให้ได้ข้อมูลเป็นอย่างดี ที่เป็นประโยชน์ต่อการศึกษาพัฒนาการและเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ จึงกราบขอบพระคุณอย่างสูง มา ณ โอกาสนี้

ขอขอบคุณ ผู้อำนวยการ และผู้ทรงคุณวุฒิ สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่ได้กรุณาชี้แนะเกี่ยวกับกระบวนการศึกษาวิจัยและให้ความช่วยเหลือคำแนะนำด้านข้อมูลในการทำงานวิจัยในครั้งนี้ รวมถึงให้คำปรึกษาที่ดีตลอดมา

คุณค่าของการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ด้วยความดีทั้งหมดเหล่านี้ ได้ขอถวายแด่ผู้ทำคุณประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนาและมหาวิทยาลัยทุกๆ ท่าน และขอมอบเป็นกตเวทิตาแด่บิดามารดา บุรพจารย์ทุกท่าน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์จักรแก้ว นามเมือง

๒๕๖๐

คำนำ

รายงานความก้าวหน้าครั้งที่ 1 ของโครงการวิจัยเรื่อง การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ โดยได้รับการสนับสนุนงบประมาณ จากสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

โครงการวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาสุขภาวะของผู้สูงอายุตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ และการวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะตามแนววิถีพุทธ

รายงานความก้าวหน้าครั้งที่ 1 นี้ ได้เสนอรายงานในบทที่ 1 บทนำ บทที่ 2 สุขภาวะผู้สูงอายุตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ และบทที่ 3 การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ คณะผู้วิจัยหวังว่าจะได้รับความกรุณาจากผู้ทรงคุณวุฒิด้านการวิจัย ได้ตรวจสอบพร้อมเสนอความคิดเห็น และคำแนะนำที่เป็นประโยชน์ต่อคณะวิจัย เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไขงานวิจัยให้มีความสมบูรณ์ถูกต้องตามหลักวิชาการต่อไป

ผู้ช่วยศาสตราจารย์จักรแก้ว นามเมือง และคณะ



สารบัญ

บทที่	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญตาราง	ซ
สารบัญภาพ	ญ
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหาการวิจัย	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๕
๑.๓ ขอบเขตการวิจัย	๕
๑.๓.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา	๕
๑.๓.๒ ขอบเขตด้านพื้นที่และประชากร และกลุ่มตัวอย่าง	๕
๑.๔ ปัญหาการวิจัย	๖
๑.๕ กรอบแนวคิดในการวิจัย	๖
๑.๖ คำนิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย	๖
๑.๗ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๗
บทที่ ๒ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๘
๒.๑ สุขภาวะ	๘
๒.๒ แนวคิดสุขภาพองค์รวม (Holistic Health)	๑๙
๒.๓ วิธีการดูแลผู้สูงอายุวิถีพุทธ	๓๔
๒.๔ วิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ	๓๗
๒.๕ แนวคิดการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ	๕๐
๒.๖ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๖๒
บทที่ ๓ วิธีดำเนินการวิจัย	๖๘
๓.๑ รูปแบบการวิจัย	๖๘
๓.๒ ประชากร	๖๙
๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	๖๙
๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล	๗๐
๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล	๗๐
บทที่ ๔ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	๗๑
ตอนที่ ๑ สุขภาวะของผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ	๗๑
ตอนที่ ๒ การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ	๘๑

ตอนที่ ๓ ผลสัมฤทธิ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรม เชิงพุทธ	๙๙
บทที่ ๕ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	๑๓๙
๕.๑ สรุปผล	๑๓๙
๕.๒ อภิปรายผล	๑๔๑
๕.๓ ข้อเสนอแนะ	๑๕๑
บรรณานุกรม	๑๕๒
ภาคผนวก	๑๕๕



สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
๔.๑ การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ จังหวัดพะเยา	๗๗
๔.๒ การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ	๘๑
๔.๓ จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเพศ อายุ อาชีพ สถานภาพ การศึกษา อาชีพ และรายได้	๙๙
๔.๔ ค่าเฉลี่ย (μ) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) และระดับผลสัมฤทธิ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ ชุมชนวัดแท่นคำ อำเภอดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา จำแนกตามสุขภาวะทางกาย	๑๐๑
๔.๕ ค่าเฉลี่ย (μ) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) และระดับผลสัมฤทธิ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ ชุมชนวัดแท่นคำ อำเภอดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา จำแนกตามสุขภาวะทางสังคม	๑๐๕
๔.๖ ค่าเฉลี่ย (μ) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) และระดับผลสัมฤทธิ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ ชุมชนวัดแท่นคำ อำเภอดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา จำแนกตามสุขภาวะทางจิตใจ	๑๐๗
๔.๗ ค่าเฉลี่ย (μ) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) และระดับผลสัมฤทธิ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ ชุมชนวัดแท่นคำ อำเภอดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา จำแนกตามสุขภาวะทางปัญญา	๑๐๙
๔.๘ ค่าเฉลี่ย (μ) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) และระดับผลสัมฤทธิ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ ชุมชนวัดแท่นคำ อำเภอดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา โดยภาพรวม	๑๑๑
๔.๙ จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเพศ อายุ อาชีพ สถานภาพ การศึกษา อาชีพ และรายได้	๑๑๒
๔.๑๐ ค่าเฉลี่ย (μ) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) และระดับผลสัมฤทธิ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ ชุมชนวัดแม่กาห้วยเคียน อำเภอดอกเมือง จังหวัดพะเยา จำแนกตามสุขภาวะทางกาย	๑๑๔
๔.๑๑ ค่าเฉลี่ย (μ) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) และระดับผลสัมฤทธิ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ ชุมชนวัดแม่กาห้วยเคียน อำเภอดอกเมือง จังหวัดพะเยา จำแนกตามสุขภาวะทางสังคม	๑๑๘
๔.๑๒ ค่าเฉลี่ย (μ) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) และระดับผลสัมฤทธิ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ ชุมชนวัดแม่กาห้วยเคียน อำเภอดอกเมือง จังหวัดพะเยา จำแนกตามสุขภาวะทางจิตใจ	๑๒๐

๔.๑๓	ค่าเฉลี่ย (μ) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) และระดับผลสัมฤทธิ์การพัฒนาและ เสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ ชุมชนวัดแม่กาห้วยเคียน อำเภอดอกเมือง จังหวัดพะเยา จำแนกตามสุขภาวะทางปัญญา	๑๒๒
๔.๑๓	ค่าเฉลี่ย (μ) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) และระดับผลสัมฤทธิ์การพัฒนาและ เสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ ชุมชนวัดแม่กาห้วยเคียน อำเภอดอกเมือง จังหวัดพะเยา โดยภาพรวม	๑๒๔
๔.๑๔	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเพศ อายุ อาชีพ สถานภาพ การศึกษา อาชีพ และรายได้	๑๒๕
๔.๑๕	ค่าเฉลี่ย (μ) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) และระดับผลสัมฤทธิ์การพัฒนาและ เสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ จังหวัดพะเยา จำแนกตามสุขภาวะทางกาย	๑๒๗
๔.๑๖	ค่าเฉลี่ย (μ) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) และระดับผลสัมฤทธิ์การพัฒนาและ เสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ จังหวัดพะเยา จำแนกตามสุขภาวะทางสังคม	๑๓๑
๔.๑๗	ค่าเฉลี่ย (μ) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) และระดับผลสัมฤทธิ์การพัฒนาและ เสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ จังหวัดพะเยา จำแนกตามสุขภาวะทางจิตใจ	๑๓๓
๔.๑๘	ค่าเฉลี่ย (μ) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) และระดับผลสัมฤทธิ์การพัฒนาและ เสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ จังหวัดพะเยา จำแนกตามสุขภาวะทางปัญญา	๑๓๕
๔.๑๙	ค่าเฉลี่ย (μ) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) และระดับผลสัมฤทธิ์การพัฒนาและ เสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ จังหวัดพะเยา โดยภาพรวม	๑๓๗

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
๒.๑	ความเชื่อมโยงของสุขภาวะที่เป็นองค์รวม
๒.๒	โมเดลสุขภาวะ The Wellness Model)
๒.๓	กงล้อสุขภาวะ (The Wheel of Wellness)
๒.๔	สุขภาวะแบบองค์รวมแนวพุทธ
๒.๕	แสดงสุขภาพแบบองค์รวม บุคคล ครอบครัว ชุมชนและสังคม
๒.๖	แสดงสุขภาพแบบองค์รวม “กาย จิต สังคม และปัญญา”
๒.๗	การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม
๒.๘	การดูแลตนเองแบบองค์รวม
๒.๙	แสดงการพัฒนาทางกาย (กายภาวนา)
๒.๑๐	แสดงการพัฒนาทางสังคม (ศีลภาวนา)
๒.๑๑	แสดงการพัฒนาทางจิต (จิตตภาวนา)
๒.๑๒	แสดงการพัฒนาทางปัญญา (ปัญญาภาวนา)
๒.๑๓	แสดงการดูแลตนเองแบบองค์รวมของผู้สูงอายุ



บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหาการวิจัย

การขยายตัวของจำนวนผู้สูงอายุกำลังเป็นปรากฏการณ์สำคัญที่เกิดขึ้นทั่วโลก และสังคมไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เพราะแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากร การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคตนั้นจะก่อให้เกิดปรากฏการณ์สำคัญ ที่มีผลต่อสังคมไทยอย่างมากนั่นคือการมีผู้สูงอายุมากกว่าเด็กปรากฏการณ์นี้เกิดขึ้นจากจำนวนเด็กที่ ลดลงในขณะที่ผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องอีกประมาณ ๑๕ ปีข้างหน้า จำนวนเด็กจะพอๆ กับผู้สูงอายุและหลังจากนั้นจะเกิดปรากฏการณ์มีผู้สูงอายุมากกว่าเด็ก^๑

ระหว่างปี พ.ศ. ๒๕๖๓ – ๒๕๖๔ เป็นช่วงเวลาที่ดัชนีผู้สูงอายุเท่ากับ ๑๐๐ หมายถึง ความว่าช่วงเวลานี้ประเทศไทยมีประชากรวัยเด็กเท่า ๆ กับผู้สูงอายุ หลังจากปี พ.ศ. ๒๕๖๔ ไปแล้ว ประเทศไทยจะมีผู้สูงอายุมากกว่าเด็กต่อไปเรื่อยๆ ปรากฏการณ์ที่มีผู้สูงอายุมากกว่าเด็กเช่นนี้จะไม่สามารถย้อนกลับได้อีกเลยดังเช่นเหตุการณ์ที่ประเทศพัฒนาแล้วทั้งหลายประสบมาก่อนหน้าประเทศ ไทย^๒ และสาเหตุที่ประชากรผู้สูงอายุของไทยเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วขึ้นเนื่องจาก ประเทศไทยมี ระบบการแพทย์และสาธารณสุขที่มีประสิทธิภาพและทันสมัยทัดเทียมกับประเทศที่พัฒนาแล้ว ประชากรมีความรู้เกี่ยวกับภาวะโภชนาการที่ดีขึ้น ตลอดจนมีการดูแลสุขภาพที่ดีและนิยมหันมา ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมากขึ้น เป็นต้น^๓

ปี พ.ศ. ๒๕๕๕ กรมอนามัย ร่วมกับหน่วยงานอื่นๆ ของกระทรวงสาธารณสุข ตระหนักถึง ความสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ จึงได้ร่วมดำเนินงานแผนงาน “โครงการส่งเสริม สุขภาพผู้สูงอายุและผู้พิการ” โดยบูรณาการงานร่วมกับภาคีเครือข่ายโดยเฉพาะองค์กรปกครองส่วน ท้องถิ่น มีเป้าหมายสำคัญเพื่อ ส่งเสริมและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุให้มีสุขภาพที่พึง ประสงค์โดยผสมผสานมาตรฐานการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมทั้งสุขภาพกายและจิต ส่งเสริมและ สนับสนุนให้ผู้สูงอายุเข้าถึงบริหารสุขภาพอย่างถ้วนหน้าและเท่าเทียม พัฒนาระบบบริการเพื่อดูแล สุขภาพผู้สูงอายุให้มีคุณภาพทั้งในสถานบริการและบริการเชิงรุกในชุมชน ส่งเสริมสนับสนุนให้ ครอบครัว ชุมชน และท้องถิ่นมีส่วนร่วมในการดูแลผู้สูงอายุ และดูแลผู้สูงอายุและผู้พิการให้มีคุณภาพ ชีวิตที่ดี^๔

^๑ปัทมาว่าพัฒนวศ์ และปรโมทย์ ประสาทกุล. ประชากรไทยในอนาคต. สืบค้นจาก <http://www.ipsr.mahidol.ac.th/IPSR/AnnualConference/Conference/Article/Article>, ๙ มิถุนายน ๒๕๕๘.

^๒เรื่องเดียวกัน

^๓ประชากรและคุณภาพชีวิต. สืบค้นจาก <https://sites.google.com/site/prachakrlaeakhunphaphchiwit/payha-laea-naew-nom-prachakr-thiy>, ๙ มิถุนายน ๒๕๕๘.

^๔เรื่องเดียวกัน. หน้า ๒.

วัยสูงอายุเป็นวัยสุดท้ายของชีวิต มีลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมที่เกิดขึ้นเฉพาะวัยที่อาจทำให้เกิดปัญหาทางสุขภาพอันเกิดจากโรคได้ ดังนั้นผู้สูงอายุจึงควรได้รับการดูแลเป็นพิเศษซึ่งการให้การดูแลช่วยเหลือเพื่อส่งเสริมสุขภาพจึงต้องพิจารณาทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจครอบคลุมจะมีบทบาทสำคัญอย่างมากในการที่จะดูแลผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุดำรงรักษาสุขภาพที่ดีเพื่อชะลอการเสื่อมของร่างกายและป้องกันการเกิดโรคร้ายไข้เจ็บ

ในช่วงกว่าทศวรรษที่ผ่านมา ประเทศไทยให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุมากขึ้นเป็นลำดับ มีการกำหนดพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๔๖ เพื่อคุ้มครองสวัสดิภาพของผู้สูงอายุให้มีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น^๕ ตลอดจนมีแผนยุทธศาสตร์เพื่อเตรียมความพร้อมของประชากรเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ และให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี ได้รับการคุ้มครองและพิทักษ์สิทธิ ซึ่งเป็นกระบวนการสร้างความมั่นคงให้แก่สังคมและประเทศชาติ เพราะนอกจากผู้สูงอายุจะเป็นเสาหลักของครอบครัวและสังคมแล้ว ผู้สูงอายวยังนับเป็นปราชญ์อันเกิดจากการสั่งสมประสบการณ์ที่ยาวนาน ซึ่งสามารถสร้างประโยชน์ให้คนรุ่นหลังได้อย่างมากมายมหาศาล และเป็นภูมิปัญญาแห่งสังคม^๖

ในปี พ.ศ. ๒๕๕๖ ประเทศไทยมีประชากรทั้งหมดประมาณ ๖๖ ล้านคน โดยเป็นประชากรสัญชาติไทยและไม่ใช่สัญชาติไทยแต่มีชื่ออยู่ในทะเบียนราษฎร ๖๔ ล้านคน และประชากรที่ใช่สัญชาติไทยและไม่มีชื่ออยู่ในทะเบียนราษฎร ซึ่งส่วนใหญ่เป็นแรงงานย้ายถิ่นจากประเทศเพื่อบ้านอีกอย่างน้อย ๒ ล้านคน สำหรับประชากรไทยจำนวน ๖๔ ล้านคนค่อนข้างคงตัวแล้ว ปัจจุบันอัตราเพิ่มประชากรสูงเพียงประมาณร้อยละ ๐.๕ ต่อปีเท่านั้น เทียบกับอัตราเพิ่มที่สูงกว่าร้อยละ ๓ เมื่อ ๔๐-๕๐ ปีก่อน อย่างไรก็ตามในช่วงเวลานี้แม้ขนาดประชากรจะค่อนข้างคงตัว แต่โครงสร้างอายุของประชากรได้เปลี่ยนไปอย่างมาก จากการเป็นประชากรเยาว์วัยมาเป็นประชากรสูงวัย ในปี ๒๕๕๖ มีประชากรอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปมากถึง ๙.๖ ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ ๑๔ ของประชากรทั้งหมด

ในช่วงวัยสูงอายุเปรียบเสมือนเป็นพัฒนาการช่วงวัยสุดท้ายที่จะกำลังดำเนินไปสู่ความเสื่อมถอยในทุกๆด้านของอวัยวะในร่างกาย การเรียนรู้ที่จะอยู่กับความเสื่อมถอยของร่างกายจึงมีความจำเป็นมาก เพราะนั่นหมายถึงวิถีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุว่าจะมีบทบาทและดำเนินชีวิตอย่างไรในด้านพัฒนาการของวัยผู้สูงอายุสามารถแบ่งออกเป็น ๔ ด้านดังนี้

พัฒนาการด้านร่างกายของผู้สูงอายุมักเป็นจุดเด่นหรือจุดนำพัฒนาการด้านอื่นๆ ทั้งนี้เนื่องจากลักษณะแบบแผนการดำเนินชีวิต (life style) ล้วนอยู่บนฐานของพัฒนาการทางกายทั้งสิ้น พัฒนาการทางด้านร่างกายโดยทั่วไปมีลักษณะเสื่อมถอยทั้งที่เห็นได้ชัดเจนและไม่ค่อยชัดเจน ความเสื่อมบางอย่างเมื่อเสื่อมแล้วไม่สามารถทดแทนให้ดังเดิม

สภาพอารมณ์ของผู้สูงอายุจะเป็นรูปแบบเช่นใด ย่อมขึ้นอยู่กับลักษณะพัฒนาการในวัยที่ผ่านมาและบุคลิกภาพเฉพาะตน ความเสื่อมทางอารมณ์มักเกิดควบคู่กับความเสื่อมโทรมทางกาย ความเสื่อมสมรรถภาพทางกายมักส่งผลให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเป็นบุคคลไร้ค่า ต้องพึ่งพาผู้อื่น ประกอบกับการสูญเสียอำนาจ ตำแหน่งหน้าที่การงาน บทบาทในสังคม ส่งผลให้ผู้สูงอายุมี

^๕ราชกิจจานุเบกษา. พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๔๖. สืบค้นจาก <http://www.ratchakitcha.soc.go.th>, ๕ มิถุนายน ๒๕๕๘.

^๖สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ. โลกของผู้สูงอายุไทย. สืบค้นจาก <http://thaihealth.or.th/node/๙๐๒๔>, ๕ มิถุนายน ๒๕๕๘.

อารมณ์กังวล น้อยใจ และกระทบกระเทือนใจได้ง่าย ผู้สูงอายุมีอารมณ์ต่างๆทุกประเภทเช่นวัยอื่นๆ แต่อย่างไรก็ตาม ผู้สูงอายุอาจมีอารมณ์บางลักษณะซึ่งเกิดขึ้นมากในช่วงวัยสูงอายุนี้นอกจากวัยอื่น

พัฒนาการด้านสังคมของผู้สูงอายุโดยทั่วไปจะมีสองรูปแบบ คือแบบแรกยังมีความสัมพันธ์กับสังคมเหมือนในวัยหนุ่มสาวผู้สูงอายุมักชอบรวมกิจกรรมทางสังคมต่างๆโดยมักจะมีกลุ่มเพื่อนที่อยู่ในวัยเดียวกันหรือวัยใกล้เคียงกัน โดยในการรวมกิจกรรมนั้นมักจะชวนกันไปรวมกิจกรรมเป็นกลุ่มเพื่อได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นรวมถึงไประบายความเครียดในจิตใจของตนเองอีกด้วย หรือแบบที่สองคือ ตัดทอนความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับลงหรืออาจแยกตัวได้ ผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมแยกตัวออกจากสังคมนี้มักจะมีปัญหาด้านสุขภาพจิต เกิดภาวะเครียด ซึมเศร้า ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการอยู่คนเดียวนั้นไม่สามารถระบายความเครียดหรือแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่นได้ จึงส่งผลให้ผู้สูงอายุเก็บสะสมความเครียดไว้กับตนเองเมื่อนานวันย่อมส่งผลต่อสุขภาพจิตตามมาได้ จึงเห็นได้ว่าความสัมพันธ์เชิงสังคมกับบุคคลและกลุ่มสังคมนั้นมีความสัมพันธ์ต่อพัฒนาการทางกาย อารมณ์ สติปัญญา การปรับตัวและอื่นๆของผู้สูงอายุเป็นอย่างยิ่งเพราะบุคคลไม่ว่าวัยใดไม่สามารถตัดตนออกจากสังคมได้อย่างสิ้นเชิง แต่บุคคลในวัยสูงอายุอาจมีความสัมพันธ์ลง จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องรู้จักทำใจยอมรับกับสัมพันธ์ภาพที่ต้องเปลี่ยนไป ดังนั้นแล้วการบริหารร่างกายและจิตใจอย่างกระฉับกระเฉงจะช่วยเพิ่มคุณค่าให้ชีวิตและป้องกันความรู้สึกแยกตัวจากสังคม เนื่องจากได้พบปะผู้คนจำนวนมากในกิจกรรมต่างๆ ผู้สูงอายุที่มีความสัมพันธ์กับผู้อื่นไม่ว่าจะเป็นวัยเดียวกัน ต่างวัยกัน ล้วนส่งผลต่อสุขภาพกายและสุขภาพใจเป็นอย่างยิ่ง

วัยผู้สูงอายุมีพัฒนาการด้านร่างกายที่มีความเสื่อมถอยลดลงเป็นอย่างมาก การเสื่อมสภาพของร่างกายส่งผลให้ความจำของผู้สูงอายุลดลง ผู้สูงอายุมักหลงลืมง่าย ความจำเลอะเลือน เมื่อลักษณะของสติปัญญาของผู้สูงอายุ มีการเปลี่ยนแปลงแล้วย่อมส่งผลไปสู่ความจำของผู้สูงอายุด้วย สำหรับในด้านการจำของผู้สูงอายุ โดยทั่วไป ความเปลี่ยนแปลงในด้านความจำ พบว่า ผู้สูงอายุนั้นระบบความจำระยะสั้นจะได้รับความกระทบกระเทือนมากกว่าระบบความจำระยะยาว ซึ่งมีผลให้ผู้สูงอายุเกิดความคับข้องใจและไม่สามารถเรียนรู้สิ่งที่จะต้องเกี่ยวข้องกับ การจำระยะสั้นได้ ผู้สูงอายุมักจะจดจำเรื่องราวเก่าๆได้ดีกว่าเรื่องราวใหม่ๆ โดยหน่วยของความจำสามารถแยกออกเป็น ๓ ส่วน คือ ๑) ความจำจากประสาทสัมผัส ผู้สูงอายุจะเริ่มสูญเสียความสามารถในด้านประสาทสัมผัสบางชนิดไปบ้าง เช่น การรับรู้ กลิ่น รส สัมผัส ซึ่งในแต่ละบุคคลจะมีระดับสัมผัสไม่เท่ากัน ๒) ความจำจากหน่วยความจำระยะสั้น (short-term memory) เป็นการจำทันทีทันใดที่มีต่อสิ่งเร้าต่างๆซึ่งสิ่งเร้านั้นเพียงจะมีการรับรู้เกิดขึ้นนั้นคือมีการวิเคราะห์หรือตีความแล้วว่าสิ่งเร้านั้นเป็นอะไร สำหรับผู้สูงอายุอาจลดน้อยลงแต่ไม่มากนัก ๓) ความจำจากหน่วยความจำระยะยาว (long-term memory) เป็นการจำข้อมูลหรือสิ่งเร้าบางสิ่งซึ่งที่เพิ่งรับรู้มาและถ้าข้อมูลได้รับการเอาใจใส่ มันจะถูกเก็บไว้ในความจำระยะยาว ซึ่งมักเกี่ยวกับประสบการณ์และความรู้ที่สะสมไว้ตลอดชีวิตจะไม่มีเปลี่ยนแปลง ความจำด้านนี้ผู้สูงอายุไม่ลดน้อยลงแต่ไปประการใดส่วนในด้านการแก้ปัญหาผู้สูงอายุมักแก้ปัญหาโดยใช้ประสบการณ์ส่วนตัวมาวิเคราะห์เพื่อแก้ปัญหาและนอกจากนี้สิ่งที่เกี่ยวข้องกับความจำมี ๒ อย่าง คือ การจำแบบระลึกได้ (Recall) เป็นวิธีการให้บุคคลพยายามนึกคิดสิ่งเร้าหรือเรื่องราวต่างๆที่เคยมีประสบการณ์มาก่อน โดยไม่มีสิ่งใดเป็นแนวทางให้เลยกล่าวคือการที่บุคคลพยายามสร้างเหตุการณ์ต่างๆจากความจำโดยไม่มีเหตุการณ์

นั้นปรากฏตรงหน้า เช่น สามารถบรรยายรูปร่างหน้าตาคนร้ายให้ตำรวจฟัง และความจำแบบจำได้ (Recognition) เป็นวิธีการนำเอาสิ่งเร้าที่บุคคลได้เคยมีประสบการณ์มาแล้วมาให้ดูใหม่อีกว่าจำได้หรือไม่ ได้มีการศึกษาเปรียบเทียบความสามารถใน ๒ ด้านนี้ตามอายุ พบว่าความสามารถในการจำได้ของคนสูงอายุไม่ได้ลดลงตามอายุ แต่ความสามารถด้านระลึกได้จะลดลงอย่างเด่นชัด ซึ่งแสดงว่าผู้สูงอายุมีปัญหาในการนำสิ่งที่เก็บไว้ในความทรงจำออกมาใช้จึงกล่าวได้ว่าผู้สูงอายุที่ดูแลใส่ใจในสุขภาพตนเองแล้วสามารถที่จะมีสติปัญญาที่ไม่ต่างจากวัยอื่นเลย

กล่าวโดยสรุป พัฒนาการด้านร่างกาย อารมณ์สังคมและสติปัญญา ของผู้สูงอายุโดยภาพรวมจะมีสภาพที่เสื่อมโทรมลง การที่พัฒนาการของผู้สูงอายุจะดีได้ ส่วนหนึ่งย่อมมาจากการดูแลตนเองของผู้สูงอายุเอง

นอกจากนั้นพัฒนาการของผู้สูงอายุสามารถพัฒนาได้โดยการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ นั่นคือการนำวิถีทางวัฒนธรรมที่เน้นกิจกรรมทางพระพุทธศาสนามาเป็นแนวทางในการพัฒนาสุขภาวะ เนื่องจากวิถีวัฒนธรรมของคนไทยส่วนใหญ่จะผูกพันอยู่กับพระพุทธศาสนา และวัฒนธรรมเป็นวิถีการดำเนินชีวิตของสังคม (the way of life) โดยพระพุทธศาสนาเป็นแม่แบบของวัฒนธรรมอันดีงามของไทยมาแต่โบราณ อันได้แก่ความเป็นผู้มีคุณความดีเคารพนับถือกันตามระบบอาวุโส การเคารพในสิทธิมนุษยชน การสร้างคุณงามความดี ด้วยการสงเคราะห์ซึ่งกันและกัน เว้นการเบียดเบียนซึ่งกันและกัน มีความเชื่อในหลักแห่งกรรมแทนเรื่องพรหมลิขิต เชื่อหลักเหตุผล โดยไม่ถือโชคกลางและฤกษ์ยาม มีมารยาทในการบริโภคปัจจัย ๔ ได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัยและยารักษาโรค ตลอดจนทั้งกิริยามารยาทอ่อนโยน และรู้จักรักษาเกียรติและศักดิ์ศรีแห่งตน ซึ่งเหล่านี้จัดเป็นวัตรธรรมและสัทธิธรรมในวัฒนธรรม

นอกจากนั้นพระพุทธศาสนายังเป็นศูนย์รวมจิตใจของสังคมไทย พระสงฆ์เป็นผู้นำทางจิตใจของประชาชน เป็นศูนย์กลางของความเคารพศรัทธาของพุทธศาสนิกชน ให้คนไทยประพฤติปฏิบัติตนอยู่ในศีลธรรมอันดีงามนอกจากนี้วัดยังเป็นศูนย์กลางของชุมชน เป็นสถานที่ประกอบกิจกรรมของชุมชน สร้างความสามัคคีในชุมชน ยังมีหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามุ่งเน้นการพัฒนาคนให้เป็นบุคคลที่มีคุณภาพทั้งด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต ใช้คุณธรรมและสติปัญญาในการดำเนินชีวิตเพื่อพัฒนาตนเองและร่วมมือร่วมใจกันพัฒนาชุมชน พัฒนาสังคม และพัฒนาชาติบ้านเมืองให้เจริญรุ่งเรือง นอกจากนี้พระสงฆ์หลายท่านยังมีบทบาทสำคัญในการเป็นผู้นำชุมชนพัฒนาในด้านต่างๆ เช่น การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ การอนุรักษ์ภูมิปัญญาและวัฒนธรรมท้องถิ่น วัดเป็นแหล่งการเรียนรู้ของสังคมไทยตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ชาวไทยได้บวชเรียนในพระพุทธศาสนา ได้ฝึกฝนอบรมตนให้เป็นคนดี เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาชาติไทย

ตัวอย่างการดำเนินงานโครงการเสริมสร้างสุขภาวะโดยวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ นั่นคือโครงการปลูกป่าเฉลิมพระเกียรติฯ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์พระบรมราชินีนาถของคณะสงฆ์อำเภอแม่ใจ จังหวัดพะเยา ร่วมกับหน่วยงานและประชาชนในอำเภอแม่ใจ ได้ดำเนินงานโครงการเพื่ออนุรักษ์สร้างธรรมชาติให้ทุกๆ คนในการปลูกฝังทัศนคติ ด้วยการส่งเสริมให้เกิดความตระหนักรู้ความจริง โดยผ่านการลงมือปฏิบัติ จะทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถซึมซับถึงคุณค่า และบุญคุณของสิ่งแวดล้อมด้านต่างๆ ที่มีต่อชีวิต จนกลายเป็นจิตสำนึกอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมอย่างแท้จริง โดยบูรณาการหลักพุทธธรรมกับการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะ ได้แก่ การพัฒนาชีวิต

โดยอาศัยการเป็นอยู่ที่ถูกต้องสอดคล้องกับสิ่งแวดล้อม การพัฒนาชีวิตโดยวิถีปฏิบัติที่ถูกต้องต่อสังคม การพัฒนาด้านอารมณ์และจิตใจ และการพัฒนาชีวิตโดยการฝึกฝนเรียนรู้เพื่อความองอาจของสติปัญญา

จากหลักการและเหตุผลดังกล่าว ทำให้ผู้วิจัยเห็นความสำคัญในการศึกษา การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ โดยวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ ทั้งในภาคทฤษฎีและปฏิบัติ เพื่อนำมาใช้ในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ โดยนำรูปแบบการวิจัยเชิงปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วมมาใช้ในการศึกษาครั้งนี้ โดยการนำผู้สูงอายุ องค์กรต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง มาร่วมคิด วิเคราะห์ปัญหาและวางแผนการดำเนินการ และสรุปบทเรียนที่ได้ โดยผู้วิจัยเชื่อว่า กระบวนการวิจัยอย่างมีส่วนร่วมจะสามารถพัฒนางานการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุให้มีคุณค่าในตนเอง ลดภาระทางด้านการพึ่งพิงพัฒนาเครือข่ายที่เกี่ยวข้องทางด้านการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ โดยมุ่งเน้นวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุต่อไป

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาสุขภาวะของผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ จังหวัดพะเยา
- ๑.๒.๒ เพื่อพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ จังหวัดพะเยา
- ๑.๒.๓ เพื่อวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีพุทธ จังหวัดพะเยา

๑.๓ ขอบเขตการวิจัย

คณะผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตการวิจัย ดังนี้

๑.๓.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา ศึกษาเนื้อหาจากเอกสาร ตำราทางวิชาการ โดยมุ่งประเด็นที่จะศึกษา ดังนี้

๑) สุขภาวะของผู้สูงอายุตามแนววิถีพุทธ ประกอบด้วย แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ แนวคิดเกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาวะ และแนวคิดเกี่ยวกับวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ

๒) การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีพุทธ เป็นการศึกษาโดยมุ่งเน้นตามแนวคิดของภวนา ๔ ได้แก่ การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะทางกาย การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะทางสังคม การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ และการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะทางสติปัญญาตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ

๓) วิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีพุทธ ตามองค์ประกอบทั้ง ๔ ด้าน

๑.๓.๒ ขอบเขตด้านพื้นที่และประชากร และกลุ่มตัวอย่าง

๑) ขอบเขตด้านพื้นที่ ได้แก่ กลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยา โดยกำหนดเขตพื้นที่ตามการปกครองคณะสงฆ์จังหวัดพะเยา

๒) ขอบเขตด้านประชากร ประชากรที่จะศึกษา ได้แก่ ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปี ขึ้นไป และองค์กรผู้สูงอายุ ในจังหวัดพะเยานอกจากนั้น ยังได้ศึกษาเชิงลึก ประชากรองค์กรเครือข่าย

ทั้งภาครัฐและเอกชนที่ให้การส่งเสริมสนับสนุนกิจกรรมโครงการ นโยบาย แผนยุทธศาสตร์ในการเสริมสร้างพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุจังหวัดพะเยา กลุ่มตัวอย่าง เป็นการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงกับประชากรกลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ พระสงฆ์ ผู้สูงอายุ และผู้ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ

๑.๔ ปัญหาการวิจัย

๑.๔.๑ สุขภาวะของผู้สูงอายุตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธในจังหวัดพะเยาเป็นอย่างไร

๑.๔.๒ การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธในแต่ละองค์ประกอบมีการดำเนินการอย่างไรบ้าง

๑.๔.๓ ผลการวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะตามแนววิถีพุทธในแต่ละองค์ประกอบเป็นอย่างไรบ้าง

๑.๕ กรอบแนวคิดในการวิจัย



๑.๖ คำนิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

สุขภาวะ หมายถึง สุขภาวะของผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยา โดยมุ่งเน้นสุขภาวะสุขภาวะทางกาย ทางจิตใจ ทางสังคม และทางสติปัญญา โดยผ่านกระบวนการกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา

ผู้สูงอายุ หมายถึงบุคคลผู้มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไปในจังหวัดพะเยา

การพัฒนาสุขภาวะ หมายถึง การพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยา โดยมุ่งเน้นการพัฒนาทางกาย ทางจิตใจ ทางสังคม และทางสติปัญญา โดยผ่านกระบวนการกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา

การเสริมสร้างสุขภาวะ หมายถึง การส่งเสริมและสนับสนุนสุขภาวะที่ดีขึ้นของผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยา

วิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ หมายถึง การมุ่งเน้นวิถีวัฒนธรรมที่นำพระพุทธศาสนามาบูรณาการในการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยา เช่น การสืบทอดแม่น้ำ สืบทอดป่า การบวชป่า เป็นต้น

๑.๗ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๗.๑ ได้ทราบสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืน

๗.๒ ได้ทราบแนวทางพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ เพื่อเป็นข้อมูลในการเสนอแนวทางในการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุในภาพรวมของสังคมต่อไป

๗.๓ ได้ทราบผลสัมฤทธิ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ เพื่อเป็นข้อมูลในการนำไปกำหนดเป็นนโยบาย การดำเนินงานด้านการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ

บทที่ ๒

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ โดยวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ คณะผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้ สุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญา มิใช่เพียงการปราศจากโรคหรือความพิการเท่านั้นแต่หมายถึงการมีสุขภาวะที่สมบูรณ์ทุกๆ ทางเชื่อมโยงกัน สะท้อนถึงความเป็นองค์รวมอย่างแท้จริงของสุขภาพที่เกื้อหนุนและเชื่อมโยงกันทั้ง ๔ มิติ คือมีสุขภาวะดีครบทั้ง ๔ องค์ประกอบ ได้แก่ กาย จิต สังคม และปัญญา

๒.๑ สุขภาวะ

การมีสุขภาวะ คือการดำรงชีพของบุคคลอย่างมีสุขทั้งกาย และ จิต อาจกล่าวได้ว่ามิใช่เพียงไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ แต่รวมถึงการมีชีวิตที่มีร่างกายแข็งแรง จิตแข็งแรง มีความสุขอยู่ในสังคม โลกในปัจจุบัน ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงต่างๆ เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว บางอย่างที่เกิดขึ้นก่อให้เกิดภาวะคุกคามต่อสุขภาวะคนไทยเกิดเป็นปัญหาด้าน สุขภาพ ผลภาวะที่เกิดขึ้น การเปลี่ยนแปลงที่เกี่ยวกับอาหาร วิถีชีวิต ค่านิยมและวัฒนธรรมที่เปลี่ยนไปแล้วแต่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพตามมาทั้ง สิ้นก่อให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บเช่นเกิดโรคเอดส์ เกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด เกิดอุบัติเหตุสูงขึ้น เป็นต้น การมีโรคหลายโรคที่อาจป้องกันหรือสามารถลดอัตราเสี่ยงลงได้ ซึ่งต้องการความร่วมมือร่วมใจจากหลายๆ ฝ่ายช่วยการสร้างเสริมสุขภาพให้กับสังคม

๒.๑.๑ ความหมายของสุขภาวะ

“สุขภาพ” ในคัมภีร์พระไตรปิฎกมีคำกล่าวที่บ่งถึงภาวะการมีสุขภาพกายดีมีอยู่ ๒ คำคือคำว่า “อปปาพาโธ” มีความเจ็บป่วยน้อยหรือ “อปปาตังโก” มีโรคน้อยเช่น “ภิกษุในธรรมวินัยนี้... เป็นผู้มิอาพาธน้อยมีโรคเบาบาง”^๑ “บุคคลในโลกนี้ ...เป็นผู้ไม่เบียดเบียนสัตว์ ... กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ในที่ใดๆ เขาก็จะเป็นผู้มีโรคน้อย”^๒ “ภิกษุทั้งหลายองค์ของภิกษุผู้บำเพ็ญเพียรมี ๕ ประการคือ... หลังจากตายแล้วถ้าไม่ไปเกิดในสุคติสวรรค์กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ในที่ใดๆ เขาก็จะเป็นผู้มีอาพาธน้อยมีโรคเบาบาง”^๓

ภาวะความมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดีควบคู่กันไปเป็นความหมายที่สมบูรณ์

^๑ม.ม.(ไทย) ๑๓/๓๗๙/๔๖๔.๑๑

^๒ที.ปา.(ไทย) ๑๑/๓๑๗/๓๐๖-๓๐๗, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๓๔/๑๕๐, ม.อ.(ไทย) ๑๔/๒๙๑/๓๕๑.

^๓อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๓-๕๕/๙๒-๙๓.

สูงสุดในพระพุทธศาสนาแม้ว่าจะมีโรคทางกายเกิดขึ้นก็สามารถพัฒนาด้านจิตใจได้เพราะมุ่งให้ความสำคัญทางด้านจิตใจเป็นพิเศษดังพุทธภาษิตที่ว่า “ใจเป็นผู้นำสรรพสิ่ง”^๔

พระพุทธเจ้าตรัสถึงความสำคัญของการมีสุขภาพร่างกายดีไม่มีโรคภัยเบียดเบียนว่าเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมแก่การบำเพ็ญเพียรอย่างยิ่ง^๕ หากร่างกายเจ็บป่วยไม่อาจเฝียวายได้แล้วพระองค์จะทรงมุ่งเน้นการเฝียวายทางด้านจิตใจเป็นหลักดังเรื่องที่ปรากฏว่าครั้งหนึ่งมีภิกษุทุพพลภาพป่วยหนักกระยะสุดท้ายพระพุทธเจ้าทรงเฝียวयरักษาทางจิตใจทรงมีพระดำรัสว่า “แม้ร่างกายจะเจ็บหนักแต่ยังสามารถพัฒนาให้ไปสู่การบรรลุธรรมได้”^๖

ทัศนะเรื่องความเจ็บป่วยที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ประการหนึ่งว่า “ร่างกายเป็นรังแห่งโรค”^๗ การที่ร่างกายเป็นฐานหรือที่ตั้งแห่งโรคย่อมจะเจ็บป่วยอย่างใดอย่างหนึ่งไม่มากก็น้อยเป็นธรรมดาอีกคำหนึ่งคือคำว่า “อโรคย” ไม่มีโรคดังพุทธภาษิตว่า “อโรคยปรมาลาภา” แปลว่าความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ^๘ คำว่าอโรคยอีกนัยหนึ่งหมายถึงภาวะการปราศจากโรคทางจิตเพียงอย่างเดียวดังพุทธพจน์ที่ว่าผู้ที่ปราศจากโรคทางกายเป็นเวลานานๆหรือไม่มีโรคทางกายปรากฏอยู่เลยนั้นพอหาได้แต่คนที่ไม่มีโรคทางใจแม้เพียงชั่วขณะหนึ่งนี้หายากยกเว้นพระอรหันต์ผู้หมดกิเลสแล้วเท่านั้น^๙

พระพรหมคุณาภรณ์^{๑๐} (ป.อ.ปยุตฺโต) อธิบายว่า “สุขภาวะ” หรือ “สุขภาพ” เป็นคำเดียวกันในภาษาบาลีแต่ภาษาไทยแปลลง “ว” เป็น “พ” เป็นคำว่า “สุขภาพ” เมื่อความหมายของสุขภาพคือสุขภาพทางกายจิตสังขมและปัญญาจึงสื่อความหมายใกล้ความสุขภาวะที่ปลอดทุกข์เป็นสุขเป็นภาวะที่สมบูรณ์คำสมัยใหม่เรียกว่า “องค์รวม” สุขแนวพุทธหรือสุขภาพแนวพุทธประกอบด้วยลักษณะที่เป็นวิชา (ความสว่างผ่องใส) วิมุตติ (ความหลุดพ้นเป็นอิสระ) วิสุทธิ (ความหมดจดไม่ขุ่นมัวเศร้าหมอง) สันติ (ความสงบไม่ร้อนรนกระวนกระวาย) ซึ่งเป็นภาวะที่เป็นความดีงามของชีวิต

นับเป็นเวลาประมาณ ๕๐ ปีที่ผ่านมาองค์การอนามัยโลก (World Health Organization) ซึ่งเรียกโดยย่อว่า WHO ได้ให้บทนิยามของคำว่า “สุขภาพ” ไว้ว่า “สุขภาพคือความสุขที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกายจิตใจและสังขมไม่เพียงแต่ความปราศจากโรคหรือทุพพลภาพเท่านั้น” ความหมายของคำว่าสุขภาพดังกล่าวนี้ใช้กันแพร่หลายทั่วโลกโดยเฉพาะอย่างยิ่งในวงการแพทย์และสาธารณสุขต่อมาผู้เชี่ยวชาญขององค์การอนามัยโลกหลายคนมีความเห็นว่าบทนิยามที่ได้ให้ไว้ยังขาดความสมบูรณ์น่าจะมีการเพิ่มองค์ประกอบทางจิตวิญญาณเข้าไปด้วยดังนั้นคำจำกัดความของสุขภาพขององค์การอนามัยโลกคำว่า “สุขภาพ” หรือ Health จึงหมายถึงสุขภาวะที่สมบูรณ์ใช้

^๔พ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑/๒๓.

^๕อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๓-๕๔/๙๒-๙๓.

^๖อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๒๑/๒๐๑.

^๗พ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๔๘/๗๘, พ.อ.ป. (ไทย) ๓๓/๑๕๕/๔๐๘.

^๘ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๑๕-๒๑๖/๒๕๔-๒๕๕.

^๙อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๕๗/๒๑๗.

^{๑๐}พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). “สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ” พุทธจักร.ปีที่ ๕๙ ฉบับที่ ๑๑ (พฤศจิกายน ๒๕๔๘.) หน้า ๕-๑๐.

คำว่า “Complete Well-being” ทางกาย (Physical) ทางจิต (Mental) ทางสังคม (Social) และทางจิตวิญญาณ (Spiritual) ฉะนั้นคำจำกัดความดังกล่าวเป็นคำนิยามที่ลึกที่สุดกว้างที่สุดครอบคลุมทุกอย่างทั้งทางกายทางจิตทางสังคมและทางจิตวิญญาณสุขภาพจึงไม่ใช่เรื่องโรคเรื่องโรงพยาบาลหรือเรื่องยาเท่านั้นแต่เป็นเรื่องที่ครอบคลุมไปทั้งหมด^{๑๑}

ในอดีตคำว่าสุขภาพ หมายถึง สุขภาพกายเป็นหลัก ต่อมาจึงได้รวมสุขภาพจิตเข้าไปด้วย เพราะเห็นว่าคนที่มีสุขภาพกายสมบูรณ์แข็งแรงแต่สุขภาพจิตเสื่อมโทรมหรือเป็นโรคจิตก็ไม่สามารถดำเนินชีวิตเป็นปกติสุขได้ ซ้ำร้ายอาจจะทำร้ายผู้อื่นได้อีกด้วย ปัจจุบัน คำว่า สุขภาพ มิได้หมายความว่าเฉพาะสุขภาพกายและสุขภาพจิตเท่านั้น แต่ยังได้รวมถึงสุขภาพสังคม และสุขภาพจิตวิญญาณอีกด้วย สรุปได้ว่าความหมายของสุขภาพ ประกอบด้วย ๔ ส่วน คือ

๑) สุขภาพกาย (Physical Health) หมายถึง สภาพที่ดีของร่างกาย กล่าวคืออวัยวะต่างๆ อยู่ในสภาพดี มีความแข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ร่างกายสามารถทำงานได้ตามปกติ และมีความสัมพันธ์กับทุกส่วนเป็นอย่างดี และก่อให้เกิดประสิทธิภาพที่ดีในการทำงาน

๒) สุขภาพจิต (Mental Health) หมายถึง สภาพของจิตใจที่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ มีจิตใจเบิกบานแจ่มใส มิให้เกิดความคับข้องใจหรือขัดแย้งในจิตใจ สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุข สามารถควบคุมอารมณ์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งผู้มีสุขภาพจิตดีย่อมมีผลมาจากสุขภาพกายที่ดีด้วย

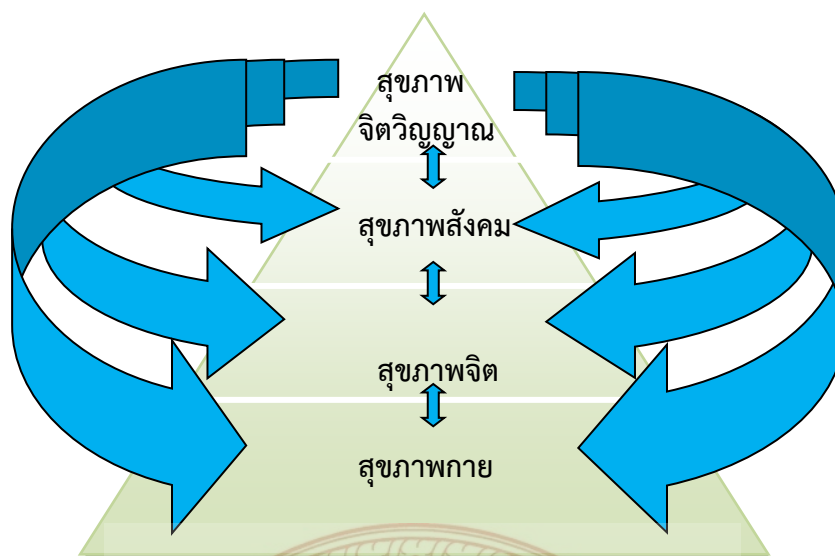
๓) สุขภาพสังคม (Social Health) หมายถึง บุคคลที่มีสภาวะทางกายและจิตใจที่สุขสมบูรณ์ มีสภาพของความเป็นอยู่หรือการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข ไม่ทำให้ผู้อื่นหรือสังคมเดือดร้อน สามารถปฏิสัมพันธ์และปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้เป็นอย่างดีและมีความสุข

๔) สุขภาพจิตวิญญาณ (Spiritual Health) หมายถึง สภาวะที่ดีของปัญญาที่มีความรู้ทั่ว รู้เท่าทันและเข้าใจอย่างแยกแยะได้ในเหตุผลแห่งความดีความชั่ว ความมีประโยชน์และความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่ความมีจิตอันดีงามและเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๐^{๑๒} ได้ให้ความหมายของสุขภาพ ไว้ว่า สุขภาพ หมายความว่า ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุลทั้งนี้โดยมีแผนภูมิที่แสดงถึงความเชื่อมโยงของสภาวะที่เป็นองค์รวมไว้ดังรูปภาพที่ ๑

^{๑๑}ประเวศวาระสี, การจัดการความรู้ : กระบวนการปลดปล่อยมนุษย์สู่ศักยภาพเสรีภาพและความสุข, (กรุงเทพมหานคร : สถาบันส่งเสริมการจัดการความรู้เพื่อสังคม, ๒๕๔๘), หน้า ๑๓.

^{๑๒}พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๐, เล่ม ๑๒๔ ตอนที่ ๑๖ ก หน้า ๑. ๑๙ มีนาคม ๒๕๕๐.



ภาพประกอบ ๒.๑ ความเชื่อมโยงของสุขภาวะที่เป็นองค์รวม

ประเวศ วะสี^{๓๓} ได้ให้ความหมายว่า สุขภาพ หมายถึง สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ หรือสุขภาวะที่สมบูรณ์ทุกๆ ทาง เชื่อมโยงกัน สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางกายหรือทางวัตถุ ย่อมหมายถึงการมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีเศรษฐกิจพอเพียง มีสิ่งแวดล้อมที่ดี ไม่มีอุบัติเหตุ เป็นต้น สุขภาวะทางจิต หมายถึง จิตที่เป็นสุข หย่อนคลาย ไม่เครียด คล่องแคล่ว มีความเมตตา กรุณา มีสมาธิ เป็นต้น สุขภาวะทางสังคม หมายถึง การอยู่ร่วมกันด้วยดีใน ครอบครัว ในชุมชน ในที่ทำงาน ในสังคม ในโลก ซึ่งรวมถึงการมีบริการทางสังคมที่ดี และมีสันติภาพด้วย เป็นต้น สุขภาวะทางจิตวิญญาณ หมายถึง ความสุขอันประณีตที่เกิดจากการจิตใจสูง เข้าถึงความจริงทั้งหมด ละทิ้งความเห็นแก่ตัว มุ่งเข้าถึงสิ่งสูงสุด ซึ่งหมายถึงนิพพาน หรือพระผู้เป็นเจ้าหรือความดีสูงสุดแล้วแต่ความเชื่อที่แตกต่างกันของแต่ละคน

กล่าวโดยสรุปความหมายสุขภาวะเป็นการดูแลสุขภาพการป้องกันและการเยียวยาทั้งทางด้านร่างกายสังคมและจิตใจมนุษย์ทุกคนต้องปฏิบัติประยุกต์ใช้หลักธรรมเพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการดูแลสุขภาพการป้องกันและการเยียวยาชีวิตโดยเฉพาะทางด้านจิตใจการส่งเสริมกำลังใจให้ผู้ป่วยหนักมีความหวังที่จะดูแลสุขภาพใจซึ่งถือว่าสำคัญที่สุดเพื่อผู้ป่วยสามารถประคองจิตที่ดีของตนได้ตลอดไปจนกว่าจะสิ้นชีวิตหรือหากประคองจิตได้ถึงขั้นสูงสุดคือการบรรลุธรรมได้พร้อมกับการสิ้นชีวิตที่พระพุทธศาสนาเรียกว่า “ชีวิตสมสึ” ถือว่าเป็นการบรรลุเป้าหมายชีวิตในโอกาสสุดท้ายที่สุด

^{๓๓}ประเวศ วะสี. ยุทธศาสตร์ อบต. จุดเปลี่ยนประเทศไทย. พิมพ์ครั้งที่ ๔. (กรุงเทพฯ : สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.), ๒๕๕๑.) หน้า ๙-๑๐.

๒.๑.๒ ความสำคัญของสุขภาวะ

สุขภาพเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งต่อความเจริญงอกงามและพัฒนาการทุกๆ ด้านในตัวบุคคล สุขภาพจึงมีความสำคัญดังนี้^{๑๔}

๑) สุขภาพเป็นรากฐานที่สำคัญของชีวิต โดยเริ่มมาตั้งแต่มีการปฏิสนธิในครรภ์ มารดา วัยทารก วัยผู้ใหญ่จนถึงวัยชรา สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสไว้เป็นพระพุทธานุญาตว่า “อโรคา ปรา มาลาภา” แปลว่า “ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ” พระพุทธานุญาตข้อนี้แม้แต่ชาวอารยประเทศทางตะวันตกก็ยังยอมรับนับถือกัน และเห็นพ้องต้องกันว่า “สุขภาพคือพรอันประเสริฐสุด” (Health is the greatest blessing of all) นอกจากนี้ยังมีสุภาษิตชาวอาหรับโบราณกล่าวไว้ว่า “คนที่มีสุขภาพดีคือคนที่มีความหวัง และคนที่มีความหวังคือคนที่มีทุกสิ่งทุกอย่าง” (He who has health has hope and he who has hope has everything) ซึ่งนั่นก็หมายความว่า สุขภาพจะเป็นเสมือนหนึ่งวิถีทางหรือหนทางซึ่งจะนำบุคคลไปสู่ความสุขและความสำเร็จต่างๆ นานาได้

๒) สุขภาพเป็นวิถีแห่งชีวิต ชีวิตเป็นสิ่งมีค่ายิ่งกว่าทรัพย์สินใดๆ ทุกคนย่อมรักษาความหวังเหี่ยวของชีวิตของตนเอง พยายามให้ตนเองมีชีวิตที่อยู่เย็นเป็นสุข จึงจำเป็นต้องรักษาสุขภาพอนามัยให้แข็งแรงสมบูรณ์อยู่เสมอ การมีสุขภาพดี ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บหรือการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุต่างๆ มีกล้ามเนื้อที่ทำงานได้ดี สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ร่างกายสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดี ไม่มีความวิตกกังวลไม่ถูกความเครียดมารบกวน สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ย่อมเป็นสิ่งที่ปรารถนาของมนุษย์ทุกคน สุขภาพจึงเปรียบเสมือนวิถีแห่งชีวิต ที่จะนำไปสู่ความสุขและความสำเร็จต่างๆ ในชีวิตได้

๓) สุขภาพเป็นพื้นฐานของการทำงานที่มีประสิทธิภาพ ในการทำงานของประชาชนในทุกสาขาอาชีพ จะต้องอาศัยสุขภาพที่ดี แข็งแรงสมบูรณ์เป็นปัจจัยสำคัญ การพัฒนาประเทศจะดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับสุขภาพที่ดีของคนในชาติเป็นสำคัญ ประเทศที่ประชาชนมีสุขภาพดี มีสติปัญญา มีคุณธรรมและจริยธรรม มีความสามารถในการประกอบอาชีพเพื่อเลี้ยงตนเองและครอบครัวได้ ไม่เปื่อยดเนินและทำร้ายซึ่งกันและกัน ย่อมเกิดความสุขสงบสุข และเมื่อบุคคลในชาติมีสุขภาพกายและจิตดี มีมันสมองที่มีศักยภาพ ย่อมเป็นผู้ที่มีความสามารถเรียนรู้ และสร้างสรรค์สิ่งต่างๆ ได้ดี ซึ่งจะส่งผลต่อการพัฒนาทั้งด้านเศรษฐกิจและสังคมของประเทศโดยรวม

๒.๑.๓ องค์ประกอบสำคัญที่มีอิทธิพลต่อสุขภาวะ

สิ่งที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพของคนเรานั้นมีมากมายหลายสาเหตุแต่ในที่นี้จะแบ่งออกเป็น ๓ องค์ประกอบซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญมีความเป็นพลวัต (Dynamic) ตลอดเวลา ดังนี้^{๑๕}

๑) องค์ประกอบด้านตัวบุคคล (Person Factors) ได้แก่

^{๑๔}พศ. ดร. วิลาวรรณ บุญประกอบ และพัชรินทร์ วินยารักษ์กุล. “ภาวะสุขภาพและการดูแลสุขภาพ” การดำรงชีวิตอย่างมีสุขภาวะ (Healthy Living).) เชียงราย : สำนักวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏ เชียงราย, ๒๕๕๗.) หน้า ๕-๖.

^{๑๕}ไพบุณย์ โล่ห์สุนทร. ระบาดวิทยา. พิมพ์ครั้งที่ ๖. (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๐.)

(๑) ลักษณะทางพันธุกรรม (Genetic) การที่มีความผิดปกติของยีนหรือ DNA ก่อให้เกิดโรคหรือความเจ็บป่วยทางกายได้หลายๆ โรค

(๒) เชื้อชาติ (Race) เชื้อชาตินับเป็นตัวแปรที่สำคัญอีกตัวแปรหนึ่งในการศึกษาทางระบาดวิทยา คนผิวขาวจะมีอัตราการเป็นโรคมะเร็งผิวหนังได้มากกว่าคนผิวดำ เนื่องจากมี Pigment น้อยกว่ามาก เป็นต้น

(๓) เพศ (Sex) อายุและระดับพัฒนาการ (Age and Development Level) เนื่องจากอัตราการตายจากโรคต่างๆ ในเพศชายมากกว่าเพศหญิงความแตกต่างเกี่ยวกับนิสัยของชายและหญิง เพศชายมีลักษณะก้าวร้าวรุนแรง และทะเยอทะยานในหน้าที่การงานมากกว่าเพศหญิง นอกจากนี้ความแตกต่างทางฮอร์โมนยังมีส่วนต่อการเกิดโรคที่แตกต่างกันระหว่างเพศชายกับเพศหญิง กลไกการสร้างความต้านทานโรสัมพันธ์กับอายุ เมื่ออายุมากขึ้น การสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกายจะลดลง นอกจากนี้ภาวะฮอร์โมนต่างๆ ของร่างกายมีการเปลี่ยนแปลง ส่วนในวัยทารกการสร้างภูมิคุ้มกันโรคยังพัฒนาไม่เต็มที่ ทำให้ร่างกายมีความไวในการติดเชื้อมากขึ้น อีกทั้งอายุขัยโดยเฉลี่ยของเพศหญิงมักจะสูงกว่าเพศชาย

(๔) ปัจจัยทางสรีรวิทยา (Physiological Factors) มีส่วนสำคัญกับการเกิดโรคได้ หากไม่มีการป้องกัน หรือระมัดระวังอย่างดีพอ เช่น ภาวะการตั้งครรภ์อาจทำให้เกิดภาวะการแพ้ท้อง การตั้งครรภ์นอกมดลูก การแท้ง พิษแห่งครรภ์ ภาวะเครียด อาจทำให้เกิดภาวะแปรปรวนทางจิตทำให้เป็นโรคจิตหรือโรคประสาท ภาวะความเหนื่อยล้าและขาดการพักผ่อนทำให้ความต้านทานของร่างกายต่ำกว่าปกติและเกิดโรคได้ง่าย

(๕) ปัจจัยทางด้านจิตใจ (Psychological Factors) ลักษณะทางด้านจิตใจ เช่น บุคลิกภาพ (Personality) จะมีผลทำให้บุคคลไวต่อการเป็นโรคบางชนิด เช่น บุคลิกภาพชนิดที่มีความก้าวร้าว ทะเยอทะยานริบร้อน จะมีโอกาสเป็นโรคหัวใจโคโรนารี โรคความดันโลหิต โรคแผลในกระเพาะอาหารได้ง่าย ความผิดปกติทางด้านจิตใจทำให้เกิดความวิตกกังวล ความเศร้าใจ ความคับแค้นใจ อาจทำให้เกิดโรคทางกาย เช่น ไมเกรน โรคผิวหนังอักเสบ มีการหดเกร็งของหลอดอาหาร โรคปวดศีรษะ ไร้มรรณภาพทางเพศ หรือทำให้เกิดโรคทางใจได้ เช่น โรคซึมเศร้า

(๖) ความรู้ ความเชื่อ ค่านิยมและทัศนคติ ระดับการศึกษาที่แตกต่างกันทำให้บุคคลมีความสามารถในการเข้าถึงข้อมูลทางด้านสุขภาพได้แตกต่างกัน

(๗) พฤติกรรมสุขภาพ (Health behavior) หรือสุขปฏิบัติ (Health Practice) พฤติกรรมบางชนิดทำให้บุคคลไวต่อการเกิดโรค เช่น การดื่มเหล้าทำให้ไม่ยอมรับประทานอาหารอื่น และทำให้เกิดการขาดสารอาหารได้ นอกเหนือไปจากสารเคมีในเหล้าที่มีผลต่อดับโดยตรง การสูบบุหรี่จัดทำให้การทำงานของปอดเสียไป พฤติกรรมในการดำรงชีวิตซึ่งเป็นผลมาจากความเชื่อการดูแลตนเองทั้งในยามปกติและเมื่อเวลาป่วย

๒) องค์ประกอบด้านสิ่งแวดล้อม (Environment Factors) สิ่งแวดล้อมอาจแบ่งออกได้เป็น ๔ ด้านใหญ่ๆ คือ

ก. สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (Physical environment) เช่น

(๑) แสงจากดวงอาทิตย์ทำให้เกิดโรคมะเร็งที่ผิวหนัง แก้วตาอักเสบ

(๒) เสียงที่ดังเกินมาตรฐานขององค์การอนามัยโลก คือเกิน ๘๕ เดซิเบล (dB) ที่ทำความถี่เมื่อสัมผัสนานเกินกว่า ๑ ชั่วโมงจะเป็นอันตรายต่อแก้วหูของคน ความร้อนจากแสงอาทิตย์ทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำและเกลือแร่ เกิดอาการวิงเวียนอ่อนเพลีย เป็นตะคริว และเป็นลมหมดสติได้ เมื่ออยู่ในที่ที่ร้อนอบอ้าว อากาศไม่ถ่ายเท ร่างกายได้รับความร้อนสูงเป็นเวลานาน

(๓) ความเย็นทำให้เกิดโรคภูมิแพ้ (Allergy) เป็นหวัดคัดจมูกน้ำมูกไหล หิมะกัดจากการย่ำเท้าในหิมะนานๆ ทำให้เกิดเนื้อตาย

(๔) รังสี เช่น X-ray, Cobalt, Radium กัดไขกระดูกทำให้เกิดโรคมะเร็งในเม็ดโลหิตขาว เกิดโรคมะเร็งของสมอง เป็นหมัน มีความพิการโดยกำเนิด

(๕) แร่งกลไก ทำให้เกิดการบาดเจ็บ เช่น อุบัติเหตุ การทำร้ายร่างกาย

ข. สิ่งแวดล้อมทางชีวภาพ (Biological Environment) มีการเปลี่ยนแปลงจุลชีพที่เกี่ยวกับสุขภาพรวมทั้งแมลงและสัตว์นำโรคอยู่ตลอดเวลาส่งผลต่อวิธีการรักษาพยาบาลและกระทบต่อสุขภาพของประชาชน เช่น เชื้อไวรัส (Virus) โปลิโอ หัด คางทูม ไข้เลือดออก ไข้หวัดใหญ่ เป็นต้น

ค. สิ่งแวดล้อมทางเคมี (Chemical Environment) ได้แก่ สารเคมีภายนอก ร่างกาย สารเคมีที่เป็นพิษ สิ่งที่อยู่รอบตัว สารที่ก่อให้เกิดโรคภูมิแพ้ ยารักษาโรค มลพิษ เป็นต้น

ง. สิ่งแวดล้อมทางเศรษฐกิจและสังคม (Social-Economic Environment) การเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจของประเทศส่งผลให้เกิดการกระจายรายได้ที่เหลื่อมล้ำระหว่างคนรวยกับคนจน ทำให้เกิดความไม่เท่าเทียมกันในการกระจายทรัพยากรสุขภาพ ซึ่งความไม่เท่าเทียมกันดังกล่าว ทำให้กลุ่มผู้ด้อยโอกาสในชนบทที่ห่างไกลความเจริญและคนที่อยู่ในชุมชนแออัดมีโอกาสได้รับการดูแลสุขภาพไม่ทั่วถึง นอกจากนี้ยังพบว่าการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจยังส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตเพิ่มขึ้นอีกด้วย

๓) องค์ประกอบด้านระบบการจัดการสาธารณสุขและการบริการสุขภาพ (Health Service System Factors) หมายถึง การบริหารจัดการทรัพยากรต่างๆ ที่มีอยู่ของรัฐในการที่จะสนองตอบต่อการส่งเสริมให้บุคคลที่อาศัยอยู่ในชุมชนนั้นๆ หรือประเทศนั้นๆ มีสุขภาพที่ดีและเท่าเทียมกัน ส่งเสริมให้ทุกคนมีสิทธิเท่าเทียมกันในการเข้าถึงระบบการบริการทางการแพทย์

ทั้งนี้สมัชชาสุขภาพแห่งชาติได้แสดงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพทั้ง ๓ ด้านไว้ว่าเป็นปัจจัยกำหนดสุขภาพ ที่มีความสัมพันธ์ต่อกัน สุขภาพมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับปัจจัยต่างๆ มากมาย ดังนั้น การวิเคราะห์สถานการณ์และแนวโน้มระบบสุขภาพไทยจึงต้องวิเคราะห์และสังเคราะห์จากการเปลี่ยนแปลงของปัจจัยต่างๆ ทั้งด้านปัจเจกบุคคล สภาพแวดล้อมในทุกมิติที่จะกระทบต่อสุขภาพ ซึ่งเป็นการเชื่อมโยงกับปัจจัยแวดล้อมได้อย่างบูรณาการ

๒.๑.๔ แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะ

แนวคิดที่ใช้ในการศึกษาสุขภาวะมี ๓ แนวคิดหลัก ดังนี้

๒.๑.๑ สุขภาวะตามแนวคิดของอดัมส์^{๑๖} โมเดลนี้มีลักษณะเป็นรูปกรวยหงาย ด้านบนสุดของกรวยเป็นภาวะที่มีสุขภาวะ หรือมีสุขภาพที่ดี ซึ่งแบ่งออกเป็น ๖ ด้าน ที่เชื่อมโยงกัน ส่วนด้านล่างของกรวยเป็นภาวะความเจ็บป่วย และเมื่อมิติใดมิติหนึ่งใน ๖ ด้านมีการพัฒนามักจะส่งผลให้สุขภาวะในมิติที่เหลือเติบโตด้วย สำหรับสุขภาวะด้านต่างๆ มีดังนี้

๑) สุขภาวะด้านร่างกาย (Physical wellness) หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ว่าคุณมีสุขภาพดีและมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ เช่น การออกกำลังกายและรับประทานอาหารอย่างเหมาะสมทั้งในด้านคุณภาพและปริมาณ การไม่มีความเจ็บป่วยหรือมีโรคทางกาย การไม่ใช้สารเสพติด เป็นต้น

๒) สุขภาวะด้านจิตวิญญาณ (Spiritual wellness) หมายถึง การมีชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่า มีความหมาย มีเป้าหมาย รวมไปถึงการมีที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ (เช่น การนับถือศาสนา) ที่ช่วยให้ดำเนินชีวิตได้อย่างมั่นคง

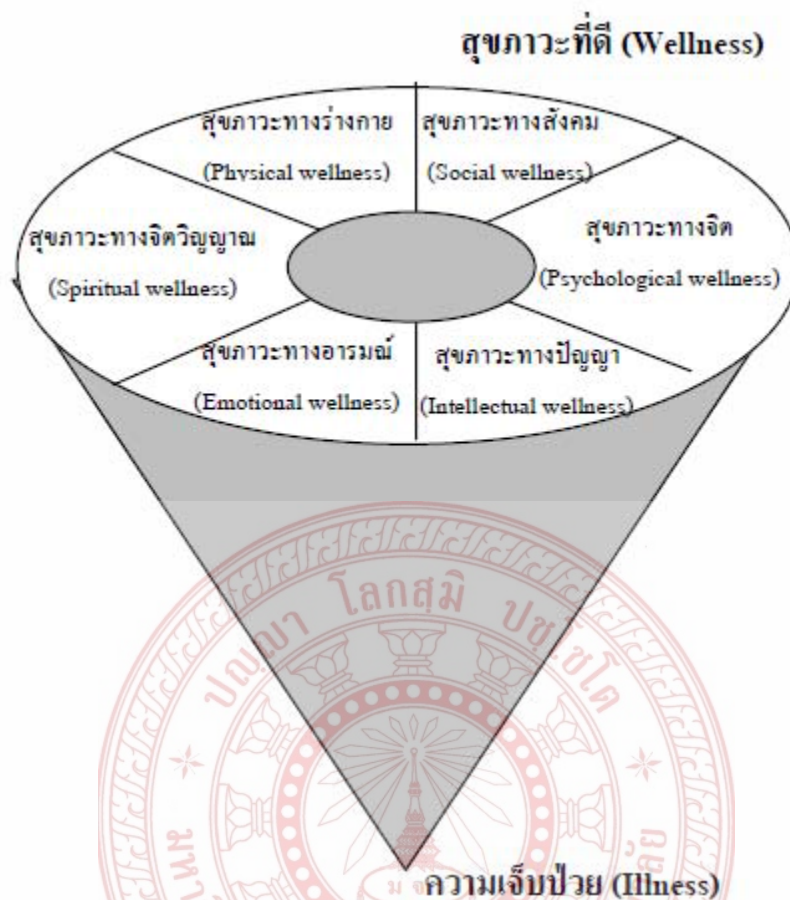
๓) สุขภาวะด้านปัญญาและการรู้คิด (Intellectual wellness) หมายถึง การมีกระบวนการทางปัญญาที่เหมาะสม เช่น มีความคิดที่เป็นเหตุเป็นผล สามารถคิดแก้ปัญหาต่างๆ ได้ มีความคิดริเริ่ม กระตือรือร้นและเปิดกว้างต่อการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ

๔) สุขภาวะด้านสังคม (Social wellness) หมายถึง การตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับผู้อื่น และการรับรู้ว่าคุณเป็นส่วนหนึ่งของสังคม การยอมรับและเข้าใจช่วยเหลือหรือสนับสนุนซึ่งกันและกัน

๕) สุขภาวะด้านอารมณ์ (Emotional wellness) หมายถึง การมีความมั่นคงทางอารมณ์ สามารถตระหนักถึงและเข้าใจในอารมณ์ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น และมีการจัดการกับอารมณ์ทั้งทางบวกและลบได้อย่างเหมาะสม

๖) สุขภาวะด้านจิตใจ (Psychological wellness) หมายถึง การมีความเชื่อในความสามารถของตนเอง การเปิดใจกว้างที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ การมองโลกในแง่ดี และการมีความหวัง

^{๑๖}บุญโรม สุวรรณพาหุ และคณะ. “สุขภาวะของวัยรุ่น : กรอบมโนทัศน์และเครื่องมือประเมินทางจิตวิทยา” วารสารพฤติกรรมศาสตร์. (ปีที่ ๙ ฉบับที่ ๒ กรกฎาคม ๑๔๔), หน้า ๑๓๒-๑๓๓.



ภาพประกอบ ๒.๒ โมเดลสุขภาวะ The Wellness Model

๒.๑.๒ สุขภาวะตามแนวคิดของไมเยอร์^{๑๗} เน้นการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและการป้องกันปัญหา ด้านจิตใจในทุกช่วงวัย (Myer, Sweeney, Witmer, ๒๐๐๐) โดยเรียกโมเดลนี้ว่า “โมเดลกงล้อสุขภาวะ” (The Wheel of Wellness) ไมเยอร์และคณะ ระบุว่า กงล้อแห่งสุขภาวะเป็นการบูรณาการใน ๕ ด้านหลักของสุขภาพอย่างสมดุล หากด้านใดลดลงหรือเพิ่มขึ้นก็จะส่งผลต่อด้านอื่นๆ ด้วยเช่นกัน ดังรายละเอียดดังนี้

๑) ด้านจิตวิญญาณ (Spirituality) หมายถึง การตระหนักรู้ถึงการดำรงอยู่และความเชื่อมโยงของตนกับสิ่งต่างๆ รอบตัว

๒) ด้านการมีทิศทางของตนเองและมีเป้าหมายชีวิต (Self-Direction) หมายถึง การมีการดำเนินชีวิตแต่ละวันอย่างมีเป้าหมาย ประกอบด้วยคุณลักษณะต่างๆ คือ การรับรู้คุณค่าแห่งตน (Sense worth) การรับรู้ถึงการควบคุม (Sense of control) ความเชื่อมั่นพื้นฐานของความเป็นจริง (Realistic beliefs) การตระหนักรู้ในอารมณ์และการเผชิญปัญหา (Emotional awareness and coping) การแก้ไขปัญหาและการสร้างสรรค์ (Problem solving and creativity) การมี

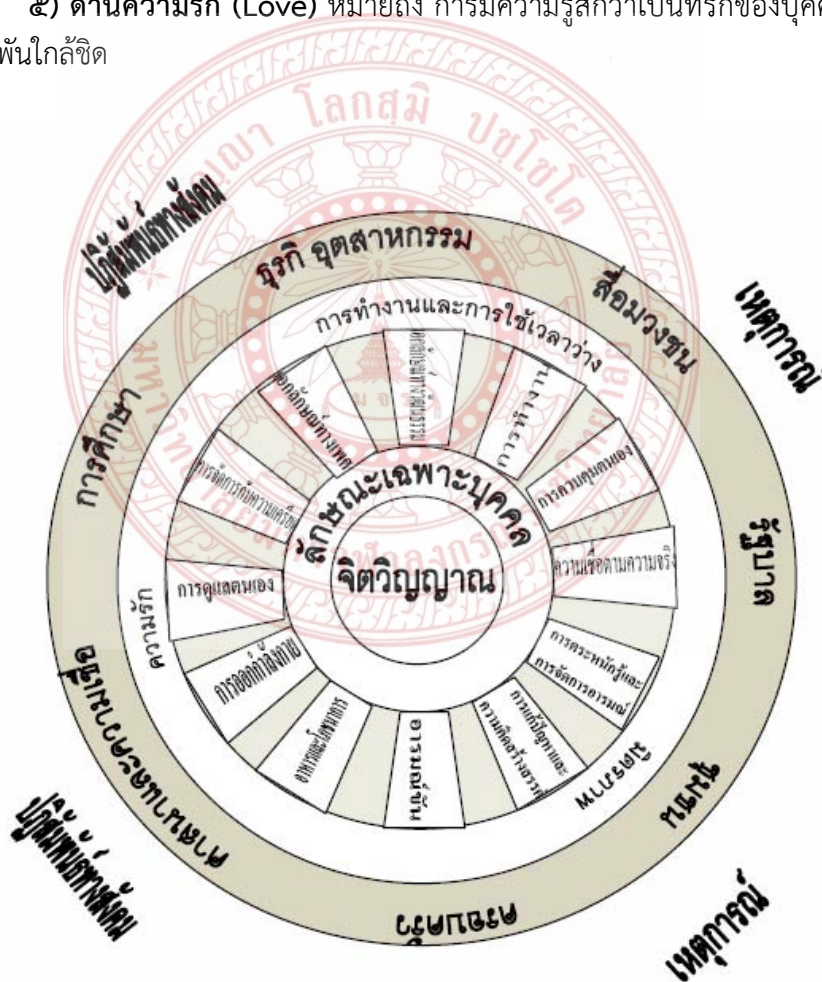
^{๑๗}เรื่องเดียวกัน. หน้า ๑๓๓.

อารมณ์ขัน (Sense of humor) การมีภาวะโภชนาการที่ดี (Nutrition) การออกกำลังกาย (Exercise) การดูแลตนเอง (Self-care) การจัดการกับความเครียด (Stress management) การมีเอกลักษณ์ทางเพศ (Gender identify) และการมีเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรม (Cultural identify)

๓) ด้านการทำงานและการใช้เวลาว่าง (Work and Leisure) หมายถึง การมีรายได้ที่เหมาะสมกับหน้าที่การงาน มีการรับรู้ความสามารถของตนเองในการทำงาน มีความพึงพอใจในตำแหน่งหน้าที่การงาน และมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน การใช้เวลาว่างเกี่ยวข้องกับการมีกิจกรรมการละเล่นสนุกสนานรื่นเริง

๔) ด้านมิตรภาพ (Friendship) หมายถึง การมีความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีกับบุคคลอื่น การได้รับการสนับสนุนทางสังคม มีการติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคลทั้งที่เป็นการติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคลและชุมชน ที่นอกเหนือความสัมพันธ์ทางครอบครัว

๕) ด้านความรัก (Love) หมายถึง การมีความรู้สึกรักว่าเป็นที่รักของบุคคลรอบข้าง และมีความผูกพันใกล้ชิด



แผนภาพที่ ๒.๓ กงล้อสุขภาวะ (The Wheel of Wellness)

๒.๑.๓ สุขภาวะแบบองค์รวมแนวพุทธ^{๑๘} กล่าวถึงสุขภาวะว่าเป็นความสมดุลของชีวิตแบบเป็นองค์รวม เนื่องมาจากการพัฒนาตนตามหลักภาวนา ๔ ดังนี้

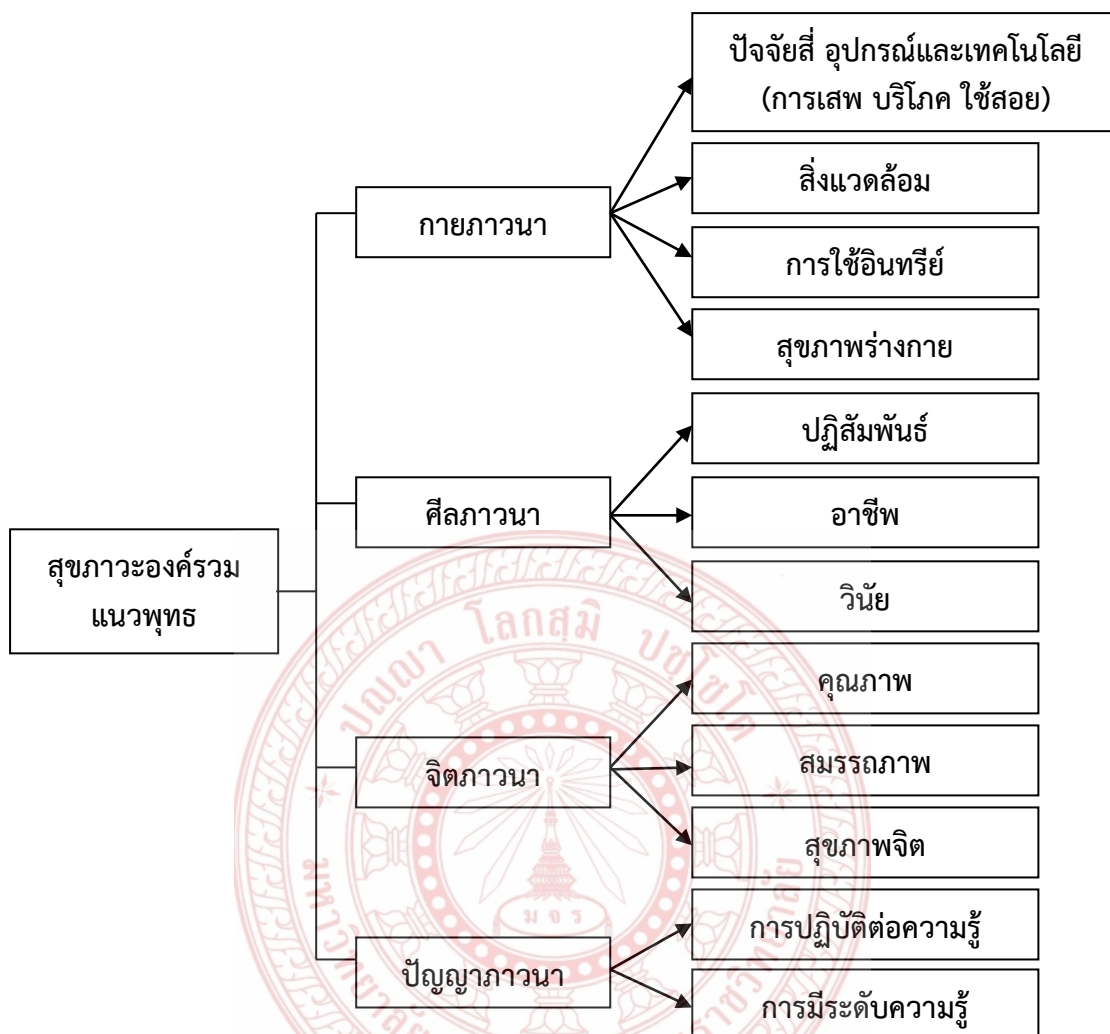
๑) กายภาวนา (Physical Development) เป็นการพัฒนากาย และการพัฒนาร่างกายให้รู้จักติดต่อเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพทั้งหลาย ในทางเป็นคุณประโยชน์เกื้อกูลไม่เกิดโทษ รู้จักบริโภคปัจจัยสี่ให้มีคุณค่าสูงสุด ไม่บริโภคตามค่านิยม ซึ่งอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพได้ กายภาวนา มี ๔ หมวดย่อย คือ *สิ่งแวดล้อม* คือ การเห็นคุณค่า ดูแลรักษา มีความซาบซึ้ง มีความสุขในการได้อยู่กับธรรมชาติปัจจัยสี่ *รวมทั้งอุปกรณ์และเทคโนโลยี* คือ การเสพบริโภค การใช้สอยเพื่อการพัฒนา และสร้างสรรค์ให้เกิดความพอดี *การใช้อินเทอร์เน็ต* คือ การใช้ประสาทตาและหูเป็นสำคัญ และใช้อย่างมีสติรู้ตัว *สุขภาพร่างกาย* คือ การดูแล เอาใจใส่สุขภาพร่างกาย การมีสุขภาพทั่วไปสมบูรณ์แข็งแรง

๒) ศีลภาวนา (Social Development) เป็นการพัฒนาด้านพฤติกรรมโดยการพัฒนาด้านกายและวาจา ให้มีพฤติกรรมทางสังคมที่เหมาะสม มี ๓ หมวดย่อย ได้แก่ *ปฏิสัมพันธ์* คือ การไม่เบียดเบียน ไม่สร้างความเดือดร้อนต่อผู้อื่น รู้จักสงเคราะห์ เกื้อหนุน ทำให้เกิดมิตรและความสามัคคี *อาชีพ* คือ มีความสุจริตในการประกอบสัมมาอาชีพะ *วินัย* คือ การมีความเคารพ รักษา กฎเกณฑ์ กติกา จรรยาบรรณ กฎหมาย รู้จักใช้วินัยในการดำรงชีวิต

๓) จิตภาวนา (Emotional Development) คือ การพัฒนาด้านจิตใจ เป็นการพัฒนาให้บุคคลมีจิตที่สมบูรณ์ มีชีวิตที่มีคุณภาพ และสุขภาพจิตที่ดี ประกอบด้วย ๓ หมวดย่อย ได้แก่ *คุณภาพ* คือ การมีความศรัทธา มีความเชื่อที่ประกอบด้วยปัญญา *สมรรถภาพ* คือ การมีความเพียรพยายาม บากบั่น อุตุน และมีสติควบคุมให้อยู่ในทางที่ไม่หันเหไปในทางเสื่อม *สุขภาพจิต* คือ การมีความร่าเริง เบิกบาน สดชื่น แจ่มใส อิ่มใจ ผ่อนคลาย ต้งมั่น โปร่งโล่ง ไม่มีภาวะกดดัน บีบคั้น

๔) ปัญญาภาวนา (Wisdom Development) คือ การพัฒนาบุคคลให้รู้จักคิดพิจารณา วินิจฉัย ไตร่ตรอง ใช้วิจารณ์ญาณในการแก้ไขปัญหาและดำเนินการต่างๆ ด้วยปัญญา ประกอบด้วย ๒ หมวดย่อย ได้แก่ *การปฏิบัติต่อความรู้* เช่น รู้วิชาชีพ การงานที่เป็นหน้าที่ของตน คิดเป็น แก้ปัญหาเป็น ดับทุกข์เป็น และ *การมีระดับความรู้* คือ การมีความรู้ที่เกี่ยวข้องต้องใช้ในการดำเนินชีวิตและกิจการงานทั้งหลาย การหยั่งรู้ รู้เข้าไปในความจริงของสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย และการรู้แจ้ง ส่งผลทำให้จิตใจหลุดพ้นเป็นอิสระ

^{๑๘}พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). *สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ*. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐ (กรุงเทพฯ : ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, ๒๕๔๘.)



ภาพประกอบ ๒.๔ สุขภาวะแบบองค์รวมแนวพุทธ

๒.๒ แนวคิดสุขภาพองค์รวม (Holistic Health)

๒.๒.๑ หลักคิดสุขภาพองค์รวม

องค์การอนามัยโลกได้ให้นิยามของสุขภาพว่า เป็นภาวะที่ไม่เพียงแต่ปราศจากโรค แต่ยังหมายถึงความเป็นปกติสุขทั้งกาย ใจ สังคม และปัญญา จะเห็นได้ว่านิยามนี้ครอบคลุมสุขภาพใน ๔ ด้านอย่างสมบูรณ์และเป็นภาพรวมของคนทั้งคน ซึ่งอาจกล่าวได้ว่า “ดุลยภาพของชีวิต” แนวคิดเรื่องสุขภาพองค์รวมอาศัยหลักคิดเชิงนิเวศวิทยา กล่าวคือ ความเป็นปกติสุขของชีวิตคนเราแต่ละคน ประกอบด้วยความสัมพันธ์ของระบบย่อยๆ ที่อยู่ในตัวคน ทั้งองค์ประกอบด้านร่างกาย ตั้งแต่เซลล์ โมเลกุล เนื้อเยื่อ และอวัยวะต่างๆ องค์ประกอบทางจิตใจ คือ ความรู้สึก ความคิด และองค์ประกอบด้านสิ่งแวดล้อมภายนอกตัวคน เช่น ดิน น้ำ อากาศ รวมทั้งชีวิตอื่นๆ ทั้ง

คน (ครอบครัว พ่อแม่ ญาติ สังคม) พืช สัตว์ จุลินทรีย์ ฯลฯ ทุกองค์ประกอบมีความสัมพันธ์กัน มีหน้าที่ทำงานสอดประสานคล่องจองกัน โดยที่ความสัมพันธ์นี้มีการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา และถูกควบคุมด้วยการจัดระเบียบตัวเองที่พอเหมาะพอดีอยู่ในภาวะสมดุล เรียกว่า “คุณภาพของชีวิต”

หากองค์ประกอบส่วนใดก็ตามเกิดผิดปกติ ก็ส่งผลต่อความสัมพันธ์และการทำงานทำหน้าที่ของทั้งระบบ เรียกว่า ขาดสมดุลหรือขาดคุณภาพ ระบบก็จะพยายามปรับตัวให้กลับสู่ความสมดุล ถ้าปรับตัวไม่ได้ก็จะแสดงออกด้วยการเจ็บป่วยต่างๆ ทั้งกายและจิตใจ เช่น มีไข้ ปวดหัว ปวดเมื่อยเนื้อเมื่อยตัว คลื่นไส้ อาเจียน เครียด นอนไม่หลับ วิตกกังวล หรือแม้แต่โรคทางจิตต่างๆ ฯลฯ หากร่างกายสามารถปรับให้คืนสู่ภาวะสมดุลได้ สุขภาพดีก็จะดำรงอยู่ ชีวิตก็จะมีคุณภาพ มีความสุขต่อไป

สุขภาพแบบองค์รวมนี้อยู่บนกฎเกณฑ์ว่า ส่วนรวมทั้งหมดถูกสร้างขึ้นมาจากส่วนย่อยๆ ที่สัมพันธ์เกี่ยวเนื่องและพึ่งพอกัน ไม่สามารถแยกจากกันได้ เพราะถ้าส่วนใดส่วนหนึ่งถูกทำลายไป จะทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างส่วนต่างๆ เสียคุณภาพไป ซึ่งจะทำให้ส่วนอื่นๆ ถูกทำลายไปด้วย เช่นเดียวกับชีวิตมนุษย์แต่ละคนจะประกอบด้วยร่างกาย (Physical) จิตใจ (Mental and Emotional) สังคม (Social) และจิตวิญญาณ (Spiritual) ถ้าองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งของชีวิตสูญเสียการทำงานไป ก็ส่งผลต่อองค์ประกอบอื่นๆ ที่เหลือ ในขณะเดียวกันชีวิตและองค์ประกอบของชีวิตแต่ละด้านก็จะเกี่ยวเนื่องและสัมพันธ์กับสรรพสิ่งแวดล้อมเช่นกัน แม้ว่าองค์รวมจะมีส่วนย่อยหลายอย่างมาประกอบกันก็ตาม แต่หาว่าองค์รวมก็มีคุณสมบัติใหม่ที่ส่วนประกอบย่อยไม่มี (The whole is more than the sum of its parts)

ตามแนวคิดสุขภาพแบบองค์รวมนี้อาจสอดคล้องกับนิยามดั้งเดิมขององค์การอนามัยโลกที่กล่าวว่า สุขภาพมิได้หมายถึงเพียงการปราศจากโรค แต่หมายรวมถึงสภาวะที่ชีวิตมีความปกติสุข สามารถรักษาสมดุลของระบบความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบย่อยไว้ได้ ทั้งองค์ประกอบด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม ภาวะสมดุลเช่นนี้ คือ สุขภาวะหรือการมีสุขภาพที่ดี^{๑๙}

นอกจากนั้น ยังมีการกล่าวถึงหลักคิดเรื่องสุขภาพองค์รวมในแง่มุมอื่นๆ เช่น

สุขภาพองค์รวม เป็นกระบวนการทัศน์ของการมองโลก มองชีวิต ว่าทุกสิ่งทุกอย่างสานสัมพันธ์กัน มิได้แยกส่วนเป็นเรื่องๆ มองชีวิตเป็นหนึ่ง มิได้แยกกายกับจิต มิได้แยกเรื่องทางสังคม สิ่งแวดล้อมออกจากเรื่องสุขภาพ ถ้าเป็นหนึ่งก็ย่อมมีความเครียด อาจเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ สุขภาพองค์รวมจึงสะท้อนออกมาในการดำเนินชีวิตอย่างมีสติ ทำให้อยู่เย็นเป็นสุข โดยการใช้วิถีการดำเนินชีวิตทั้งทางกาย ใจ สิ่งแวดล้อม สังคม อาหารและด้านจิตวิญญาณ ก่อให้เกิดสุขภาพ^{๒๐}

สุขภาพแบบองค์รวม เป็นการมองสุขภาพว่าที่เกี่ยวข้องเชื่อมโยงกับทั้งชีวิตมากกว่าเน้นแค่ความเจ็บป่วยหรือการจัดการกับส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย โดยจะพิจารณาที่ “ตัวคนทั้งคน” ความเกี่ยวเนื่องของร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ รวมถึงปัจจัยแวดล้อมต่างๆ ที่มีปฏิสัมพันธ์กับคนคนนั้น

^{๑๙}กรรณิกา ปัญญาวงศ์ และน.พ. พนัส พุกฤษ์สุนันท์. **วิชาการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic Health Care)**. (สมุทพราการ : สาขาวิชาการจัดการสุขภาพชุมชน คณะศิลปศาสตร์ สถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน, ๒๕๕๕.) หน้า ๖-๗.

^{๒๐}เสรีพงศ์พิศ. **สุขภาพ ๒๐๐ คำ**. (กรุงเทพฯ : พลังปัญญา, ๒๕๕๓.) หน้า ๑๕๔.

สุขภาพองค์รวม หมายถึง สุขภาพที่ครอบคลุมทุกมิติของชีวิตที่เป็นสุขภาวะโดยรวม อันเกิดจาก สุขภาวะทางกาย จิต และสังคม ซึ่งต่างเชื่อมโยงสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด ยากที่จะแยกออกจากกันเป็นๆ หรืออย่างโดดๆ ได้^{๒๑}

“Holistic” หมายถึง การดูแลสุขภาพองค์รวม ซึ่งความหมายดั้งเดิมของ Holistic มาจากภาษากรีกคือ คำว่า Holos หมายถึง Whole แปลว่า ทั้งหมด สุขภาพองค์รวมจึงหมายถึง ความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ (Body, Mind & Spirit) ไม่เพียงแต่ไม่เจ็บป่วยหรือไม่มีโรค หากยังครอบคลุมถึง การดำเนินชีวิตที่ยืนยาวและมีความสุขของทุกคนด้วย^{๒๒}

Susan Walter^{๒๓} ประธานสมาคมสุขภาพองค์รวมของอเมริกา (American Holistic Health Association, AHHA) กล่าวว่า ทศวรรษแบบองค์รวมให้คุณค่าของคำว่า “สุขภาพ” ว่ามีความหมายมากกว่าการไม่เจ็บป่วย แต่ยังหมายถึงการปรับ แก้ไข และพัฒนาให้เกิดสุขภาวะที่ดีอย่างต่อเนื่อง ดังนั้น (๑) สุขภาพองค์รวมจึงเป็นกระบวนการพัฒนาอย่างต่อเนื่องตลอดวิถีชีวิต ถือเป็นพันธะสัญญา และความรับผิดชอบต่อส่วนบุคคลที่ต้องพยายามเดินหน้า ปรับ แก้ไข พัฒนา และดำรงตนให้มีสุขภาวะที่ดี ไม่ว่าจะกำลังอยู่ในสภาวะสุขภาพระดับใด จากระดับขั้นความเจ็บป่วย การมีสุขภาพถดถอยชั่วคราว ภาวะที่ยังไม่แสดงออกถึงเจ็บป่วย จนถึงการมีสุขภาพที่ดีเยี่ยม ซึ่งช่วงระหว่างสภาวะ ๒ ประการหลัง ควรได้รับการพัฒนาส่งเสริมสุขภาพ และดำรงสภาวะสุขภาพที่ดีไว้เสมอเช่นกัน ไม่ใช่ให้ความสนใจเฉพาะการรักษาพยาบาลในยามเจ็บป่วยเท่านั้น (๒) สุขภาพของเราจะเป็นไปตามพฤติกรรมสุขภาพหรือวิถีชีวิตที่เราเป็น หลักการที่ได้รับการสนับสนุนจากงานวิจัยของศูนย์ควบคุมและป้องกันโรคของประเทศสหรัฐอเมริกา (The U.S. Centers for Disease Control and Prevention) ที่พบว่าปัจจัยที่มีผลต่อสภาวะสุขภาพของบุคคล (ซึ่งพบว่าไม่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญในช่วง ๒๐ ปีที่ผ่านมา) เป็นผลกระทบจากคุณภาพของการบริการเพียงร้อยละ ๑๐ จากกรรมพันธุ์ร้อยละ ๑๘ จากสิ่งแวดล้อมร้อยละ ๑๙ และเป็นผลกระทบจากวิถีการดำเนินชีวิตและพฤติกรรมสุขภาพสูงถึงร้อยละ ๕๓

กองการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข รวบรวมหลักฐานของสุขภาพองค์รวมไว้ดังนี้^{๒๔}

๑) สุขภาพองค์รวมให้คุณค่าของคำว่า “สุขภาพ” ว่าหมายถึง การปรับ แก้ไข และพัฒนาให้เกิดการมีสุขภาวะที่ดีอย่างต่อเนื่อง ไม่ใช่เพียงแค่การไม่เจ็บป่วย

๒) “สุขภาวะของเราจะเป็นแบบเดียวกับที่วิถีชีวิตของเราเป็น” การเลือก “บริโภคนิสัย” สิ่งใดเข้าสู่ทั้งทาง “ร่างกาย” และ “จิตใจ” จะมีส่วนกำหนดสภาวะกายและใจของบุคคลคนนั้น

๓) การป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุด หลักการของสุขภาพองค์รวมจะเน้นการพัฒนาระดับการมีสุขภาพดีให้สูงขึ้นเรื่อยๆ จนให้ดีเยี่ยมถึงที่สุด โดยให้บทวน

^{๒๑}พระวิศาล วิสาโล. แลขอบฟ้าเขียว ทางเลือกสำคัญสำหรับอนาคตที่กำลังปรากฏเป็นจริง. (กรุงเทพมหานคร : โคมลคิมทอง, ๒๕๔๙.)

^{๒๒}กรรณิกา ปัญญาวงศ์ และน.พ. พนัส พุกฤษ์สุนันท์. วิชาการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic Health Care). หน้า ๘.

^{๒๓}เรื่องเดียวกัน. หน้า ๙.

^{๒๔}เรื่องเดียวกัน. หน้า ๙.

พฤติกรรมในแต่ละวันที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพอย่างไรบ้าง ค้นหาและปฏิบัติพฤติกรรมที่เหมาะสมเพื่อเรียนรู้ถึงความรู้สึกที่ดีของการมี “พลัง” ในชีวิต และพร้อมที่จะสร้างและสะสมพฤติกรรมและพลังดังกล่าวต่อไปในอนาคต

๔) สุขภาพองค์รวมเน้นการให้คุณค่าต่อวิถีการดำรงชีวิต ให้มีความสำคัญกับกระบวนการทางการศึกษา และสร้างความรับผิดชอบให้แต่ละบุคคลได้พยายามดูแลตนเองให้มีสุขภาพที่สมดุลและสมบูรณ์

๕) เมื่อมีสถานะความเจ็บป่วย การแพทย์องค์รวม (Holistic Medicine) จะใช้หลักการแบบองค์รวมในการแลกเปลี่ยนเรื่องการรักษาและการดูแลสุขภาพกับคนไข้ โดยการเยียวยาแบบธรรมชาติ (Natural Healing System) และพิจารณาปัจจัยทั่วทั้งตัวคนและสถานการณ์ที่เกี่ยวข้อง

๒.๒.๒ องค์ประกอบของสุขภาพองค์รวม

วารสารการส่งเสริมสุขภาพของอเมริกา ระบุสุขภาพไว้ ๕ มิติ ได้แก่^{๒๕}

๑) มิติทางกาย (Physical dimension) เป็นมิติทางร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง ปราศจากโรคหรือความเจ็บป่วย มีปัจจัยสำคัญในมิตินี้ คือ อาหารและโภชนาการ สมรรถนะทางกาย สิ่งแวดล้อมทางกายภาพต่างๆ ที่อยู่อาศัย สภาพทางเศรษฐกิจที่เพียงพอ ส่งเสริมภาวะสุขภาพ ฯลฯ

๒) มิติทางจิตใจ (Psychological dimension) เป็นมิติของสภาวะทางจิตใจหรืออารมณ์ (Emotion) เช่น อารมณ์แจ่มใส ปลอดโปร่ง ไม่มีความกังวล มีความสุข ปัจจัยสำคัญในมิตินี้ คือ การจัดการกับความเครียด การดูแลไม่ให้เกิดภาวะวิกฤตทางอารมณ์

๓) มิติทางสังคม (Social dimension) เป็นความผาสุกของครอบครัว สังคม และชุมชน โดยมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน สามารถให้การดูแลช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีความเอื้ออาทร เสมอภาค มีความยุติธรรม สันติสุข วัฒนธรรมชุมชน และมีระบบบริการที่ดีและทั่วถึง

๔) มิติทางจิตวิญญาณ (Spiritual dimension) เป็นความผาสุกที่เกิดจากการมีความหวังในชีวิต มีความรัก ความอบอุ่น ความเชื่อมั่นศรัทธา มีสิ่งยึดมั่นและเคารพ มีการปฏิบัติในสิ่งที่ดีงาม ด้วยความมีเมตตา กรุณา ไม่เห็นแก่ตัว มีความเสียสละ และยินดีในการที่ได้มองเห็นความสุขหรือช่วยเหลือผู้อื่นให้ประสบความสำเร็จ (Transcendence) มิตินี้เป็นเรื่องเกี่ยวกับคุณธรรม จริยธรรมของคน สามารถสร้างได้ในครอบครัวและชุมชน สร้างด้วยความรักความอบอุ่น ความเข้าใจกันและกัน เห็นใจกัน ยอมรับกัน เคารพในศักดิ์ศรีของกันและกันในฐานะที่เป็นมนุษย์เช่นเดียวกัน ไม่รังเกียจเด็ดฉันท ไม่แบ่งพวกและเช่นฆราวาส แต่ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน อยู่ร่วมกันอย่างสันติ ครอบครัว ชุมชน และสังคมที่มีสภาวะทางจิตวิญญาณดี ไม่ได้แปลว่าไม่มีปัญหา แต่สามารถจัดการปัญหาได้ ถ้าแก้ไขไม่ได้ก็สามารถสร้างความสมดุล จัดการให้คนอยู่กับปัญหาที่แก้ไขไม่ได้นั้นโดยไม่มีทุกข์และเดือดร้อนจนเกินไป

^{๒๕}เรื่องเดียวกัน. หน้า ๑๐.

๕) มิติทางปัญญา (Intellectual dimension) เป็นสุขภาพในด้านการเป็นผู้มีการศึกษา มีความรู้ เฉลียวฉลาด รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง เป็นภูมิคุ้มกันทางสังคม สามารถประกอบอาชีพ และประสบความสำเร็จในชีวิต

นอกจากนั้น The American University's National Center for Health Fitness ยังได้เพิ่มสุขภาพอีกหนึ่งมิติ คือ มิติสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (Environmental dimension) เช่น การปราศจากมลภาวะในอากาศ น้ำ ดิน เป็นต้น

๒.๒.๓ ระดับของสุขภาพองค์รวม

สุขภาพองค์รวมแบ่งออกเป็น ๓ ระดับ ได้แก่^{๒๖}

๑) ระดับบุคคล ซึ่งหมายถึงการทำให้เกิดความสมดุลภายในตัวคนแต่ละคน ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ (อารมณ์) และจิตวิญญาณ โดยที่หนทางไปสู่ดุลยภาพ คือ การดำเนินชีวิตที่เหมาะสมมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ เช่น การบริโภคอาหารที่เหมาะสม การออกกำลังกาย การรักษาอารมณ์ ทำให้จิตใจผ่อนคลาย และการมีคุณธรรม เป็นพฤติกรรมที่มุ่งสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดี

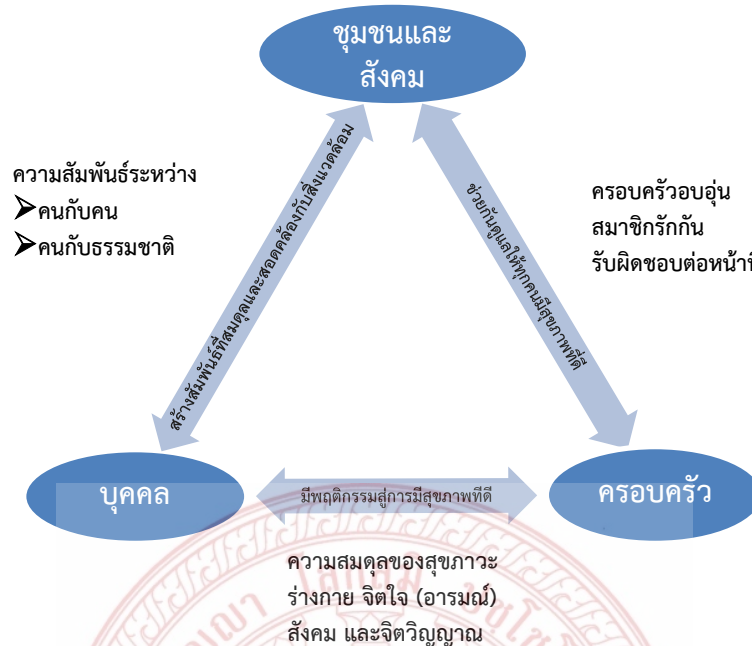
๒) ระดับครอบครัว มีความสมดุลของสุขภาพในตัวคน เชื่อมโยงกับคนอื่นๆ และสิ่งแวดล้อมในครอบครัว มีครอบครัวที่อบอุ่น สมาชิกในครอบครัวมีความรักให้กันและกัน ช่วยกันดูแลให้ทุกคนมีสุขภาพที่ดีทั้งกายและใจ ทุกคนมีหน้าที่รับผิดชอบและบทบาทแตกต่างกันไป

๓) ระดับชุมชนและสังคม มีความสมดุลของสุขภาพในตัวคน เชื่อมโยงกับคนอื่นๆ และสิ่งแวดล้อมในชุมชนและสังคมโดยรวม

๓.๑) ความสัมพันธ์ระหว่างคนต่อคน หมายถึง คนในชุมชน/สังคมมีความเกื้อกูลเอื้ออาทรซึ่งกันและกัน ชุมชน/สังคมที่มีเอกภาพกันถึงแม้ว่าคนในสังคมนั้นๆ จะมีความแตกต่างและหลากหลายชนชั้น อาชีพ ความคิด ฯลฯ แต่คนจำนวนมากมีเจตจำนงอย่างเดียวกัน ที่จะสร้างสังคมที่ดีงาม สุขภาพและชีวิตของคนในชุมชน/สังคมจึงเจริญงอกงามอย่างสมดุล

๓.๒) ความสัมพันธ์ระหว่างคนกับธรรมชาติ มีความตระหนักว่ามนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ ให้ความเคารพและเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับธรรมชาติและสรรพชีวิตอื่นๆ ไม่ว่าจะเป็นสัตว์นานาพันธุ์ ต้นไม้ ป่าไม้ ภูเขา แม่น้ำ ลำธาร อากาศ ฯลฯ ตระหนักและจริงจังที่จะใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างยั่งยืน สร้างความสัมพันธ์ที่กลมกลืนและสมดุลระหว่างคนกับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

^{๒๖}เรื่องเดียวกัน. หน้า ๑๑-๑๒.



ภาพประกอบ ๒.๕ แสดงสุขภาพแบบองค์รวม บุคคล ครอบครัว ชุมชนและสังคม

๒.๒.๔ การดูแลสุขภาพและการดำเนินชีวิตแบบองค์รวม

การดูแลสุขภาพและการดำเนินชีวิตแบบองค์รวมเพื่อให้เกิดความสมดุลกลมกลืนระหว่างร่างกายจิตใจสังคมและสิ่งแวดล้อมจนเป็นวิถีของการมีสุขภาพที่ดีและงดงามอาจทำได้หลายแบบเช่น^{๒๗}

๑) การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic Health Care) หมายถึงการดูแลสุขภาพเพื่อให้เกิดความสมดุลกลมกลืนระหว่างร่างกายจิตใจสังคมจิตวิญญาณปัญญาและสิ่งแวดล้อมทั้งในระดับบุคคลครอบครัวชุมชนสังคมและสิ่งแวดล้อมครอบคลุมทั้งการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในขณะที่ไม่เจ็บป่วยเพื่อให้เกิดสุขภาพที่ดีรวมถึงการรักษาพยาบาลและการฟื้นฟูสุขภาพเมื่อเกิดการเจ็บป่วยซึ่งอาจเรียกว่าเป็นการแพทย์แบบองค์รวม(Holistic Medicine) โดยคำนึงถึงองค์ประกอบทุกอย่างในตัวคนและรอบๆตัวคนและยังมุ่งเน้นให้ผู้รับการบำบัดได้มีส่วนร่วมในกระบวนการดูแลสุขภาพของตนจนเกิดการปรับเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิตมีพฤติกรรมสร้างสุขภาพและหายจากโรคได้ด้วยตนเองเป็นการดูแลรักษาทั้งตัวคนไม่ใช่เพียงแค่รักษาโรค

๒) การแพทย์ทางเลือก (Alternative Medicine) หลายๆอย่างซึ่งใช้แนวทางการเยียวยาแบบธรรมชาติ (Natural healing System) อาจนับเป็นการแพทย์แบบองค์รวมเพราะให้การเยียวยารักษาทั้งทางกายใจสังคมและสิ่งแวดล้อมไปพร้อมๆกันไม่เน้นที่อวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งเป็นการจำเพาะเนื่องจากเชื่อว่าเมื่อร่างกายทั้งระบบเป็นปกติอาการผิดปกติที่ปรากฏกับร่างกายเฉพาะส่วนก็จะหายไปหรือได้รับการเยียวยาไปด้วยเช่นการนวดแบบต่างๆอาหารชีวจิตธรรมชาติบำบัดแมคโคร

^{๒๗} เรื่องเดียวกัน. หน้า ๑๒-๑๙.

ไบโอติกส์การฝังเข็มโยคะไทเก็กการรับประทานอาหารพื้นบ้านการกินที่ถูกสุขลักษณะและสมดุล หลีกเลี่ยงยาเสพติดและสารพิษให้การดูแลจิตใจความเครียดความวิตกกังวลความเศร้าโศกผัดหวัง ท้อแท้การคิดเอาแต่ได้การไม่ยอมปล่อยวางความเหงาว่าเหวหรือความร้าวฉานการนอนและพักผ่อน อย่างพอเพียงรวมทั้งการอยู่ในสถานที่เอื้อต่อสุขภาพมีอากาศและน้ำสะอาดไม่อุดอู้อุณหภูมิการดูแล ทั้งหมดนี้ล้วนส่งผลต่อการรักษาฟื้นฟูสุขภาพทั้งระบบให้เป็นไปด้วยดี

๓) การดูแลสุขภาพองค์รวมในโรงพยาบาลปัจจุบันปรากฏว่าโรงพยาบาลที่ให้บริการ การแพทย์แผนตะวันตกแม้จะยังใช้วิธีการรักษาร่างกายเฉพาะส่วนหรือเฉพาะโรคก็ตามแต่ก็ได้เพิ่ม การฟื้นฟูบำบัดสุขภาพด้านจิตใจและสังคมควบคู่ไปด้วยโรงพยาบาลหลายแห่งเปิดโอกาสให้ผู้ป่วยได้ สวดมนต์ภาวนาตามความเชื่อของตนโดยเปิดห้องสวดมนต์หรือห้องทำสมาธิขึ้นในโรงพยาบาลถือเป็น ส่วนหนึ่งของการบำบัดรักษาซึ่งพบว่าสิ้นเปลืองงบประมาณน้อยกว่าการพึ่งพาและเทคโนโลยีเสีย อีกประสบการณ์ของแพทย์และพยาบาลจำนวนไม่น้อยก็ยืนยันว่าจิตใจนั้นมีอานุภาพในการเยียวยา รักษาความเมตตาของหมอและพยาบาลสามารถทำให้อาการของผู้ป่วยดีขึ้นโดยที่ยังไม่ได้ให้ยาด้วยซ้ำ

๔) การดูแลสุขภาพองค์รวมด้วยการแพทย์แผนไทยศาสตราจารย์นายแพทย์อวยเขตต์ สิงห์ได้กล่าวไว้ว่าการแพทย์แผนไทยมีความแตกต่างจากการแพทย์แผนปัจจุบันตรงที่การแพทย์แผน ไทยเน้นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมไม่แยกส่วนแบบแผนปัจจุบันการแพทย์แผนไทยจะให้การดูแล ในทุกมิติไม่เพียงแต่เรื่องความเจ็บป่วยของร่างกายแต่จะพิจารณาถึงความเป็นอยู่อาหารการกินการ นอนหลับพักผ่อนการใช้ชีวิตประจำวันรวมถึงดูแลภาวะจิตใจความเศร้าโศกเสียใจอารมณ์ความรู้สึก เพื่อวินิจฉัยถึงสาเหตุของการเกิดโรคการแพทย์แผนไทยให้ความสำคัญกับสิ่งดังกล่าวนี้พอพอกับการ ใช้เครื่องมือทางวิทยาศาสตร์เพื่อตรวจวินิจฉัยพยาธิสภาพของผู้ป่วยการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมจึง ทำให้ผู้ได้รับการดูแลมีความสุขทั้งในด้านจิตใจพร้อมกับการบำบัดทางร่างกายการแพทย์แผนไทย ไม่ได้แยกจิตออกจากกายเป็นการแพทย์องค์รวมและเป็นวิถีชีวิตไทยวิถีวัฒนธรรมนามัยเป็นวิชาที่ว่าด้วย เรื่องสุขภาพแบบองค์รวมทั้งจิตกายและสิ่งแวดล้อมซึ่งศนพ. อวยเขตต์สิงห์ได้ให้แนวคิดที่น่าสนใจว่าเรา สามารถทำให้การแพทย์องค์รวมกลับคืนได้โดยระบบวัฒนธรรมของเราคือใช้หลักศาสนานำมา ประยุกต์เช่นหลัก 3 ประการของวัฒนธรรมนามัยได้แก่

๔.๑) กายานามัยคือการปรับปรุงกายให้สมดุลในเรื่องของธาตุ 4 คือดินน้ำลมไฟซึ่ง จะเริ่มเสื่อมเมื่ออายุ 30 ปีขึ้นไปจำเป็นต้องดำรงชีวิตด้วยความไม่ประมาทเน้นเรื่องการกินเป็นกิน อย่างมีสติการกินที่จะมุ่งจรรโลงวิถีชีวิตเพื่อไม่ให้เกิดความเจ็บป่วยกินอย่างพอดีกินให้ถูกกับโรคใช้ หลักมัชฌิมาปฏิปทาในการกินกินให้หลากหลายในรสชาติกินปลาเป็นหลักกินผักพื้นบ้านกินพอดีพอ อิ่มผนวกกับการออกกำลังกายแบบไทยๆเช่นท่าฤๅษีดัดตน

๔.๒) จิตตานามัยเป็นเรื่องการฝึกจิตให้เข้มแข็งสามารถควบคุมตนเองได้ควบคุม กิเลสตัณหาด้วยการเจริญสติกำหนดสมาธิทำจิตให้นิ่งจิตสงบสามารถพิจารณาสิ่งต่างๆได้อย่างมี เหตุผลเกิดการเปลี่ยนทัศนคติและวิธีคิดเกิดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกิดเป็นพลังปัญญาและเกิด ความสุขสามารถป้องกันปัญหาสุขภาพทางจิตได้ในทางพุทธศาสนาโรคทางจิตมีความหมายรวมถึง ความโกรธความผูกพยาบาทความลบหลู่ความตีเสมอความริษยาความตระหนี่ความลวงความอื้อวอด ความกระด้างความแข็งดีความถือตัวความดูหมิ่นความเมาความประมาทความเครียดความวิตกกังวล ความท้อแท้สิ้นหวังซึ่งส่วนใหญ่เป็นโรคที่เกิดจากความยึดมั่นในตัวตนเมื่อร่างกายไม่สบายจิตใจก็ปรุง

แต่ไปตามความไม่สบายนั้นทำให้มีความไม่สบายมากขึ้นหรือว่าจิตใจไปห่วงกังวลครอบครัวยัง
ลูกหลานห่วงทรัพย์สินซึ่งเป็นของนอกกายไม่ใช่ตัวของเราการทำสมาธิจะได้ปัญญาจะเห็นว่าความ
เจ็บป่วยนั้นและใจที่ปรุงแต่งเป็นธรรมดาของชีวิตความเข้าใจดังกล่าวช่วยให้ยอมรับความเจ็บป่วยได้
ละจิตปรุงแต่งโดยใจไม่ทุกข์ทรมานไปกับอาการดังกล่าวมากนักหรือการเห็นว่าโรคใดๆก็ตามไม่น่า
กลัวเท่ากับความกลัวต่อโรคนั้นปัญญาขั้นที่สูงไปกว่านั้นคือการเห็นว่าไม่มีอะไรที่จะยึดมาเป็นตัวตนได้
แม้แต่ร่างกายก็ไม่ใช่ของเราจริงๆปัญญาดังกล่าวช่วยให้ปล่อยวางในร่างกายและไม่ยึดเอาทุกขเวทนา
ทางกายมาเป็นของตนพระพุทธเจ้าเคยตรัสสอนว่าให้ทำใจตั้งใจไว้ว่า “ถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วยแต่
ใจของเราจะไม่ป่วยไปด้วย” การตั้งใจอย่างนี้เรียกว่ามีสติทำให้จิตไม่ตกอยู่ใต้ครอบงำของความ
แปรปรวนในร่างกายเมื่อมีสติอยู่ก็รักษาใจไว้ได้ดังนั้นการจะมีจิตตานามัยที่ดีต้องใช้สติต้องมีสมาธิให้
ใจนิ่งสงบสามารถพิจารณาด้วยหลักธรรมในศาสนาเกิดปัญญาหยุดยังปัญหาทางจิตทำให้ใจสบาย
ไม่เป็นทุกข์แม้จะป่วยกายแต่ก็ไม่ป่วยใจการรักษาใจไว้ได้เท่ากับรักษาแก่นชีวิตจะทำให้กายดีขึ้นด้วย
ดังคำโบราณว่า “ใจเป็นนายกายเป็นบ่าว” อย่างไรก็ตามปัจจุบันต้องดูแลแบบองค์รวมคือดูแลกายและ
ใจควบคู่กันไปทั้งกายและใจก็อยู่ร่วมกันเป็นคำพังเพยที่ว่า “กายเป็นมิตรจิตเป็นเพื่อน” อย่างไรก็ตาม
หนึ่งผิดปกติอีกอย่างจะผิดปกติด้วยในทางตรงข้ามอย่างใดอย่างหนึ่งดีอีกอย่างย่ำแย่ด้วย

๔.๓) ชีวิตานามัยคือการดำเนินชีวิตชอบด้านทางสายกลางอย่างสมดุลโดยมี
หลักธรรมที่ทุกศาสนาล้วนแต่สอนให้ปฏิบัติดีมีอาชีพสุจริตย่อมนำชีวิตให้มีความสุขผู้ที่ดำเนินด้วย
ทุจริตหรือผิดหลักธรรมย่อมหวนไหวตลอดเวลาจิตไม่สงบมีความกังวลใจนอกจากนี้ยังรวมถึงการ
ดำเนินชีวิตให้อยู่ในธรรมชาติชอบสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีงามคือการปรับธาตุ 4 ภายในนอกเช่นการปลูก
ต้นไม้ไม้ผลหรือพืชกินได้เพื่อนำมาทำเป็นอาหารช่วยกันสร้างอาหารให้สังคมโลกสร้างความชุ่มชื้น
ความร่มเย็นดำเนินชีวิตที่มีการรักษาทำนุบำรุงสิ่งแวดล้อมที่ดีมีการจัดสิ่งปลูกการดูแลแม่น้ำลำธาร
ดูแลความสะอาดของบ้านเรือนเครื่องแต่งกายที่สะอาดและมีวิชาชีพที่เหมาะสม

๕) การดูแลรักษาสุขภาพองค์รวมตามแบบของชาวจีนมีแนวคิดสำคัญคือเรื่องความ
สมดุลชาวจีนเชื่อว่าความเจ็บป่วยเป็นผลมาจากการเสียสมดุลของระบบชีวิตอย่างไรก็ตามธรรมชาติ
ของสรรพสิ่งรวมทั้งมนุษย์มีแนวโน้มที่จะคืนสู่ภาวะสมดุลการเข้าและออกจากจุดสมดุลจึงถือเป็น
กระบวนการตามธรรมชาติเป็นวัฏจักรของชีวิตการมีสุขภาพดีและการเสื่อมสุขภาพเป็นเรื่องธรรมชาติ
ความเจ็บป่วยจึงเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ดังนั้นจุดมุ่งหมายของทั้งผู้ป่วยและหมอในการแพทย์จีนคือการ
ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมโดยรวมของแต่ละบุคคลอย่างดีที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้นอกจากนั้นในทัศนะ
ของชาวจีนแต่ละบุคคลมีหน้าที่รับผิดชอบในการดูแลรักษาสุขภาพของตนเองแม้กระทั่งการดูแลฟื้นฟู
สุขภาพยามเจ็บป่วยแม้หมอจำเป็นต้องมีส่วนร่วมในกระบวนการดังกล่าวแต่ความรับผิดชอบสำคัญอยู่
ที่ผู้ป่วยถือเป็นหน้าที่ของแต่ละบุคคลที่จะรักษาตนให้มีสุขภาพดีโดยการดำรงชีวิตตามกฎเกณฑ์ของ
สังคมและเอาใจใส่ร่างกายของตนเองอย่างสอดคล้องกับความเป็นจริงทั้งทางด้านสรีระของแต่ละ
บุคคลสิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรมของสังคม

๖) ศาสนา: วิถีแห่งการรักษาสุขภาพของชีวิตหัวใจสำคัญคือการคำนึงถึง
ความสำคัญของชีวิตอื่นและสิ่งแวดล้อมอื่นนอกจากตัวเองซึ่งก็คือการลดละความเห็นแก่ตัวและทำ
ความเข้าใจระบบของชีวิตอย่างถูกต้องทุกศาสนามีหลักคำสอนหลักปฏิบัติที่นำไปสู่การลดละ
ความเห็นแก่ตัวให้คำนึงถึงเพื่อนมนุษย์และสิ่งมีชีวิตอื่นทุกศาสนามีความมุ่งหมายที่ไม่ต่างกันคือมุ่งที่

จะรักษาความสมดุลหรือความสงบสุขของสรรพสิ่งในโลกโดยที่ศาสนาจะให้ความสำคัญกับการจัดระเบียบความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ระหว่างมนุษย์กับชีวิตอื่นและสิ่งแวดล้อมศาสนาจึงถือเป็นแบบแผนของการดำรงชีวิตที่เอื้อต่อการรักษาคุณภาพของชีวิตและระบบทั้งมวลอย่างแท้จริงทั้งการดำเนินชีวิตด้านร่างกายจิตใจสังคมและสิ่งแวดล้อม

๖.๑) ในพุทธศาสนามีหลักคำสอนเรื่องศีลสมาธิปัญญาโดยที่ศีลเป็นหลักปฏิบัติแห่งการครองตนด้านร่างกายในขณะที่สมาธิและปัญญาจะช่วยพัฒนาจิตใจทำให้เข้าใจความจริงของธรรมชาติเห็นคุณค่าของชีวิตอื่นและสิ่งอื่นอันจะนำไปสู่ความสงบของระบบทั้งมวลในด้านสุขภาพพุทธศาสนาสอนว่าเกิดแก่เจ็บและตายเป็นปกติวิสัยของชีวิตเป็นกฎธรรมชาติที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงให้พ้นได้สิ่งที่ควรทำคือการดำรงชีวิตที่เรียบง่ายสอดคล้องกับธรรมชาติดำรงตนให้อยู่ในความไม่ประมาทอีกทั้งมีปัญญาพิจารณาว่าก่อเหตุอย่างนี้จะเกิดผลอย่างไรยามเจ็บยามไข้ก็ให้ดูแลรักษาตามสมควรแก่เหตุมิใช่มุ่งหมายที่จะเอาชนะกฎธรรมชาติ

๖.๒) สำหรับคริสตศาสนาหลักปฏิบัติที่เคร่งครัดคือเรื่องความเมตตาการให้ความช่วยเหลือต่อเพื่อนมนุษย์ในนามของพระเจ้า

๖.๓) ศาสนาอิสลามให้ความสำคัญกับการให้ทานการดูแลเพื่อนบ้านตลอดจนผู้ด้อยโอกาสรวมถึงการละหมาดที่เชื่อว่าจะมีผลต่อสมาธิและความสงบของจิตใจ

๗) การแพทย์พื้นบ้านคุณค่าทางสังคมวัฒนธรรมกระบวนการรักษาโรคของหมอพื้นบ้านมิใช่เป็นการเยียวยาให้หายจากโรคที่เป็นอยู่เท่านั้นแต่คำนึงถึงมิติทางจิตวิญญาณสังคมศาสตร์จริยศาสตร์และนิเวศวิทยาอีกด้วยองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดอย่างหนึ่งคือพิธีกรรมทางไสยศาสตร์ที่มีอยู่ในเกือบทุกขั้นตอนของการรักษาพิธีกรรมเหล่านี้เป็นส่วนสำคัญที่ทำให้การแพทย์พื้นบ้านถูกมองว่าเป็นเรื่องไร้สาระหรือเป็นความงมงายทางไสยศาสตร์ที่ปราศจากเหตุผลภายใต้พื้นฐานวัฒนธรรมความเชื่อแบบพื้นบ้านที่ยังรากลึกในสำนึกของชุมชนพิธีกรรมเป็นรูปแบบของการจัดปัดเป่าโรคภัยที่เปรียบได้กับเคราะห์กรรมที่มาคุกคามสุขภาพพิธีกรรมจึงเป็นกระบวนการรักษาที่คลี่คลายภาวะทางจิตที่ไม่เพียงแต่มีผลเฉพาะตัวคนไข้เท่านั้นพิธีกรรมยังมีผลต่อญาติพี่น้องของผู้ป่วยช่วยสร้างความหวังกำลังใจให้เกิดขึ้นแก่ทุกฝ่ายผู้ดำเนินพิธีกรรมนั้นจะต้องรวบรวมสมาธิจิตใจที่จดจ่ออยู่กับพิธีกรรมนั้นไม่ว่าจะโดยการสวดท่องคาถาอาคมก็ดีการภาวนาถึงสิ่งศักดิ์สิทธิ์ให้บันดาลผลต่อการรักษาก็ดีการตั้งสมาธิภาวนาให้ผู้ป่วยหายก็ดีหรือในการนวดที่จะต้องรวบรวมจิตใจให้เป็นสมาธิอยู่กับการกหนดนั้นก็ดีจิตใจของแพทย์ที่จดจ่ออยู่กับพิธีกรรมนั้นเป็นห้วงของสมาธิจิตที่สลัดหลุดจากความฟุ้งซ่านจิตที่เป็นสมาธิตั้งมั่นอยู่นี้เป็นภาวะที่สงบนิ่งไม่ซัดส่ายปรวนแปรไปกับสิ่งรอบตัวที่มากระทบในขณะที่ทำการรักษาจะต้องกลมกลืนเป็นหนึ่งเดียวกับพิธีกรรมทั้งร่างกายและจิตใจจึงอยู่ในห้วงสมาธิที่สงบนิ่งไม่เปิดช่องแก่โมหจริตหรือโทสจริตเข้าครอบงำพิธีกรรมจึงเปรียบเสมือนภูมิธรรมคุ้มครองจิตใจของแพทย์ให้ตั้งมั่นอยู่ในความดีเป็นที่รักและศรัทธาของผู้ป่วยการตั้งสมาธิภาวนาให้ผู้ป่วยหายแท้จริงเป็นการเจริญเมตตาภาวนาอันเป็นกุศโลบายทางพุทธศาสนาที่กลมกลืนจิตใจของผู้ภาวนาให้เปี่ยมล้นด้วยความรักความเมตตาต่อมนุษย์ตามคติความเชื่อแบบพื้นบ้านนั้นการเจ็บป่วยของมนุษย์นอกจากจะเกิดขึ้นจากสาเหตุทางกายแล้วยังอาจเกิดจากอำนาจศักดิ์สิทธิ์ที่สิงสถิตในธรรมชาติหากบุคคลกระทำการล่วงละเมิดล่วงเกินต่อธรรมชาติเช่นการโค่นต้นไม้ที่ไม่ควรโค่นหรือมิได้บอกกล่าวต่อเจ้าที่ผีป่าการกระทำรุนแรงหรือลบหลู่ขาดความเคารพต่อธรรมชาติผีหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่สิงสถิตอยู่นั้น

ก็จะบันดาลให้เกิดเคราะห์กรรมป่วยไข้ขึ้นความเชื่อเรื่องผีและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ปกป้องธรรมชาติและมีอำนาจเหนือชะตาชีวิตของมนุษย์นั้นสะท้อนโลกทัศน์ที่ถือว่ามนุษย์เป็นหน่วยของชีวิตเล็กๆบนสายโซ่ความสัมพันธ์ที่ยิ่งใหญ่ของธรรมชาติสรรพสิ่งในธรรมชาติที่มีอยู่รอบตัวเราล้วนมีแต่ผีหรืออำนาจศักดิ์สิทธิ์ปกปักรักษาอยู่และมีอำนาจอยู่เหนือชะตาชีวิตของมนุษย์และสันติสุขของสังคมมนุษย์จึงต้องดำเนินชีวิตอยู่ในทำนองคลองธรรมตามกฎเกณฑ์แห่งธรรมชาติเคารพอ่อนน้อมต่อธรรมชาติการกระทำใดๆที่ลบหลู่ละเมิดต่อธรรมชาติหมายถึงเคราะห์กรรมที่คุกคามต่อชีวิตสุขภาพและสังคมโลกทัศน์เช่นนี้เป็นระบบคุณค่าที่เกื้อกูลต่อธรรมชาติเป็นกฎเกณฑ์ที่ควบคุมมนุษย์มิให้กระทำการทำลายล้างธรรมชาติมุ่งให้มนุษย์ดำเนินชีวิตให้เป็นเอกภาพกับธรรมชาติอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมและระบบนิเวศวิทยาในโลกสมัยใหม่ระบบคุณค่าดังกล่าวถูกทำลายหมดสิ้นผลพวงที่เกิดขึ้นคือการทำลายระบบนิเวศขนาดใหญ่ไม่ว่าจะเป็นป่าไม้ทำลายป่าหรือมลภาวะต่างๆที่ทวีความรุนแรงมากขึ้นอย่างไม่เคยมีมาก่อนระบบการแพทย์พื้นบ้านนอกจากจะเสนอระบบคุณค่าที่คำนึงถึงระบบนิเวศวิทยาแล้วยังคำนึงถึงสันติสุขของสังคมอีกด้วยความสัมพันธ์ระหว่างผู้ป่วยและหมอพื้นบ้านเป็นไปอย่างช่วยเหลือเกื้อกูลกันหลักคุณธรรมเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของระบบการแพทย์พื้นบ้านที่ถือว่าวิชาทั้งหลายล้วนแต่มีคุณและมีโทษจะต้องหวงแหวนไว้และถ่ายทอดเฉพาะแต่บุตรหลานหรือศิษย์ที่เป็นคนดีมีคุณธรรมเท่านั้นและเพื่อรักษาวิชาเหล่านี้ไว้มิให้เสื่อมสูญหมอพื้นบ้านจะต้องยึดมั่นในจรรยาแพทย์การรักษาเพื่อหวังค่าตอบแทนการรอดอ้างความสามารถของตนหรือการรักษาโดยที่ไม่มีความรู้จริงถือเป็นมิฉฉาที่ฐิติที่จะนำความเสื่อมเสียมาถึงตนคุณธรรมและจิตสำนึกเหล่านี้ผสมกลมกลืนอยู่ในวัฒนธรรมการแพทย์พื้นบ้านช่วยให้การแพทย์พื้นบ้านมีความสมบูรณ์ทั้งในมิติของสังคมและจริยศาสตร์อย่างหาได้ยากในระบบการแพทย์ปัจจุบัน

๘) องค์กรร่วมแห่งการดำเนินชีวิตพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้เขียนไว้ในหนังสือการดูแลสุขภาวะองค์กรร่วมแนวพุทธว่าชีวิตโดยตัวของมันเองนั้นเป็นองค์กรอยู่แล้วการดำเนินชีวิตก็เป็นองค์กรอย่างหนึ่งองค์กรร่วมแห่งการดำเนินชีวิตก็คือสิ่งต่างๆหรือองค์ประกอบทั้งหมดที่จะทำให้เราเป็นอยู่หรือมีชีวิตอยู่ได้มีทั้งกายใจปัญญาและหมดทั้งระบบของมันซึ่งเป็นองค์กรร่วมแห่งระบบความสัมพันธ์ในการที่จะให้มีความสุขภาวะดังนั้นคนเราจึงต้องดูแลระบบความสัมพันธ์ให้เป็นไปด้วยดีมีการดำเนินชีวิตที่เป็นระบบเมื่อดำเนินชีวิตไม่เป็นระบบหรือไม่เหมาะสมก็จะเกิดปัญหาขึ้นมานอกจากนั้นพระอาจารย์ยังได้ขยายความของระบบความสัมพันธ์ของเหตุปัจจัยในสามแดนของการดำเนินชีวิตดังนี้

๘.๑) แดนที่หนึ่งการติดต่อสื่อสารกับโลกคือการสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพและสิ่งแวดล้อมทางสังคมโดย 1) การรับรู้การสัมผัสหรือการเสพ 2) การแสดงออกหรือพฤติกรรมที่ปรากฏทั้งการกระทำพูดและการคิด

๘.๒) แดนที่สองภาวะจิตใจหรือสภาพจิตที่อยู่ข้างในมีเจตจำนงหรือเจตนาเป็นตัวการในการกำหนดและกำกับการแสดงออกต่อการสัมพันธ์กับโลกภายนอก

๘.๓) แดนที่สามปัญญาคือความรู้ – คิด – เข้าใจ – หยั่งเห็นซึ่งจะเป็นแสงที่ส่องสว่างขึ้นบอกช่องทางขยายขอบเขตปรับแก้และพัฒนาระบบทั้งหมดตลอดจนปลดปล่อยชีวิตให้มีอิสรภาพชีวิตเกิดมาไม่ได้สมบูรณ์ในตัวทันทีรวมทั้งการดำเนินชีวิตเพื่อให้เกิดสุขภาวะองค์กรร่วมและมีความเป็นอยู่ที่ดีจะต้องได้รับพัฒนาตนตลอดเวลาซึ่งจะต้องพัฒนาพร้อมๆกันทั้งสามแดนดังที่กล่าวมา

ข้างต้นยกตัวอย่างเช่นกรณีโรคอ้วนหรือภาวะโภชนาการเกินเป็นการที่ร่างกายเสียสมดุลและจะนำไปสู่การเกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ง่ายเกิดจากพฤติกรรมมารับประทานอาหารตามใจตนเอง (ปัจจัยในแดนหนึ่ง) ติดในรสชาติความอร่อยซึ่งมักจะเป็นอาหารที่มีไขมันหรือให้พลังงานสูงและไม่ออกกำลังกายขาดเจตนาในการดูแลสุขภาพ (ปัจจัยในแดนสอง) จิตอ่อนแอไม่สามารถทนการเฝ้าชวนในรสอาหารไม่สามารถสะกดจิตคือความอยากทำให้กินมากเกินไปที่ร่างกายต้องการใช้นอกจากนั้นยังขาดความรู้ความเข้าใจในการบริโภคเพื่อสุขภาพ (ปัจจัยในแดนสาม) ขาดปัญญาที่จะนำวิถีชีวิตหรือการดำเนินชีวิตเพื่อสุขภาพทำให้เกิดโรคอ้วนในที่สุดแต่ถ้าทั้งสามแดนนั้นได้รับการพัฒนาอย่างองค์รวมนำความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องมาใช้ให้เกิดประโยชน์ปรับวิถีชีวิตรู้จักควบคุมจิตปรุงแต่งจิตเพื่อเกิดสติมุ่งมั่นในการควบคุมอาหารและออกกำลังกายเราก็จะมีน้ำหนักตัวหรือดัชนีมวลกายอยู่ในระดับปกติก็จะสามารถดำเนินชีวิตได้สมดุลโดยไม่เกิดโรคอ้วนการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเป็นการดูแลคนทั้งคนที่ไม่สามารถจะแยกออกเป็นส่วนตัวได้เพราะสุขภาพร่างกายของเราประกอบด้วยอวัยวะหลายส่วนทำงานร่วมกันอย่างเป็นระบบที่มีความสมดุลพร้อมทั้งยังต้องสัมพันธ์กับสังคมและสิ่งแวดล้อมรอบๆตัวอีกด้วยการดูแลสุขภาพองค์รวมจึงต้องทำควบคู่กับการดำเนินชีวิตที่สมดุลไปพร้อมๆกันทั้งนี้เพื่อการดำรงชีวิตอยู่อย่างเป็นปกติสุขความผิดปกติของอวัยวะใดอวัยวะหนึ่งหรือการมีความสัมพันธ์กันคนอื่นและสิ่งแวดล้อมที่ผิดปกติก็ย่อมส่งผลกระทบต่อร่างกายจิตใจสังคมและสิ่งแวดล้อมทำให้เกิดการเสียสมดุลซึ่งอาจจะแสดงออกมาในรูปแบบของการเจ็บไข้ได้ป่วยของร่างกายหรืออวัยวะนั้นๆและเนื่องจากความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ที่รู้สึกเฉพาะส่วนเฉพาะเรื่องจึงทำให้เราหลงทางและมักมุ่งเน้นไปที่การดูแลรักษาอาการหรืออวัยวะนั้นๆเพียงอย่างเดียวไม่ได้มองหาสาเหตุอื่นๆที่ทำให้ขาดสมดุลจนเกิดอาการผิดปกติหรือการเจ็บป่วยนั้นอย่างองค์รวมเลยแต่ก็เป็นเรื่องที่น่ายินดีที่ในปัจจุบันมีการกล่าวถึงการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมกันอย่างแพร่หลายซึ่งได้รับความสนใจจากสังคมหลายฝ่ายโดยเฉพาะผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพรวมทั้งประชาชนเองก็ให้ความสนใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมมากขึ้นซึ่งตามความเป็นจริงแล้วการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมไม่ใช่เรื่องใหม่อย่างที่หลายคนเข้าใจเพราะในสมัยที่การแพทย์การสาธารณสุขยังไม่ก้าวหน้าและประชาชนไม่สามารถเข้าถึงบริการเหล่านั้นได้มีการดูแลสุขภาพตามวิถีชีวิตของตนเองเช่นเมื่อมีคนในครอบครัวเจ็บป่วย/ไม่สบายพ่อแม่หรือญาติพี่น้องก็อยู่ดูแลเพื่อนบ้านก็มาเยี่ยมเยียนให้กำลังใจรวมทั้งการให้คนที่เจ็บป่วยได้ระลึกถึงสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือศาสนาของศาสนาที่ตนนับถือก็เป็นกุศโลบายที่ทำให้ได้มีโอกาสทำสมาธิจดจ่อเกิดสติและรับรู้ภาวะของการเจ็บป่วยซึ่งถือว่าเป็นการเยียวยาภายในจิตใจด้วยตนเองนอกจากนี้ยังการได้รับกำลังใจจากคนรอบข้างการอยู่ในสภาวะแวดล้อมที่อบอุ่นและปลอดภัยถือเป็นปัจจัยสำคัญในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมซึ่งต่างกับสภาพปัจจุบันการดำเนินวิถีชีวิตของคนเราเปลี่ยนแปลงไปต้องแข่งขันกับเวลาเพื่อการมีชีวิตอยู่ตามกระแสหลักของสังคมเมื่อมีการเจ็บป่วยเกิดขึ้นก็มักจะนึกถึงระบบการแพทย์ที่ทันสมัยมีเครื่องมือที่ใช้เทคโนโลยีที่มีความสลับซับซ้อนและมีค่าใช้จ่ายสูงนอกจากนี้ก็ยังไม่มีเวลาให้กับคนป่วยเพราะต้องทำงานหาเงินมาเป็นค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลคนที่ป่วยอยู่แล้วก็เกิดความเครียดวิตกกังวลทำให้เกิดความทุกข์เพิ่มขึ้นโรคทางกายสามารถรักษาได้ด้วยเครื่องมือหรือเทคโนโลยีที่ทันสมัยแต่โรคทางใจนั้นใครจะช่วยเยียวยาได้นอกจากตัวเองและความรักความอบอุ่นจากคนในครอบครัวถึงเวลาที่ต้องปรับเปลี่ยนกระบวนทัศน์ในการดูแล

สุขภาพเพื่อให้เกิดการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมอย่างแท้จริงอยู่บนฐานคิดของการอยู่อย่างมีศักดิ์ศรี
ดูแลตนเองพึ่งตนเองและช่วยเหลือผู้อื่นได้

๒.๒.๕ พุทธวิธีดูแลสุขภาพแบบองค์รวม

พุทธวิธีดูแลสุขภาพและเสริมสร้างสุขภาพอนามัย หลักฐานในคัมภีร์พระไตรปิฎก
หลายแห่งระบุถึงความเป็นสุขภาพอนามัยของพระพุทธเจ้าไว้หลายประการเช่นบำเพ็ญพุทธกิจได้เกือบ
ตลอดทั้งวันคือเวลาเช้าเสด็จบิณฑบาตเพื่อโปรดสัตว์เวลาเย็นทรงแสดงธรรมเวลาค่ำทรงประทาน
โอวาทแก่เหล่าภิกษุและจวนสว่างทรงตรวจพิจารณาสัตว์ที่สามารถและที่ยังไม่สามารถบรรลุธรรมอัน
ควรจะเสด็จไปโปรด^{๒๘}พระองค์ทรงมีสติสัมปชัญญะบริบูรณ์ดีแม้จะทรงมีพระชนมายุถึง ๘๐พรรษา^{๒๙}
๖๐แล้วก็ตามดังที่ตรัสยืนยันว่าพระองค์เป็นคนแก่ชราแม้ว่าจะทรงเจ็บป่วยอย่างหนักก็ไม่ทำให้
พระองค์หลงลืมสติและปัญญา^{๓๐}พระองค์เสด็จด้วยพระบาทจาริกไปเผยแผ่ธรรมตามที่ต่าง ๆ จนช่วง
สุดท้ายแห่งชีวิตขณะที่พระองค์ทรงประชวรหนักด้วยโรคหิดพิษคันทิกภาพธ (ถ่ายเป็นพระโลหิต) ยังทรง
สามารถเดินทางไกลจากเมืองปาวาสู่เมืองกุสินารอันเป็นสถานที่ปรินิพพานได้^{๓๑}

บุคคลที่ใกล้ชิดพระพุทธเจ้ากล่าวขานถึงพระองค์ว่าทรงเป็นผู้มีพระโรคาพาธน้อย
ทรงกระปรีกระเปร่ามีพระพลานามัยสมบูรณ์อยู่สำราญดี^{๓๒}พระองค์ตรัสกับพราหมณ์ผู้หนึ่งถึงความ
เป็นอยู่ของพระองค์ไว้ว่า

พราหมณ์เราอาศัยหมู่บ้านหรือตำบลใดในโลกนี้อยู่ในเวลาเช้าเราครองอันตราสก
ถือบาตรจีวรเข้าไปสู่หมู่บ้านหรือตำบลนั้นแลเพื่อบิณฑบาตกลับจากบิณฑบาตหลังจากฉันเสร็จแล้ว
เข้าไปสู่ชายป่ากวาดหญ้าหรือไปไม้ที่มีอยู่ในที่นั้นรวมเป็นกองแล้วนั่งขัดสมาธิตั้งกายตรงดำรงสติมั่นไว้
สังตจากกามและอกุศลธรรมแล้วบรรลุปฐมฌาน....บรรลุทุติยฌาน....บรรลุตติยฌาน....บรรลุจตุตถ
ฌานที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุขมีสติบริบูรณ์เพราะอุเบกขาอยู่^{๓๓}

ข้อวัตรปฏิบัติของพระพุทธเจ้าจากพุทธพจน์ได้ดังนี้

การบริโภคอาหารพระองค์ฉันอาหารมื้อเดียวนอกจากจะทรงถือหลักในการฉัน
อาหารมื้อเดียวตลอดชีวิตพรหมจรรย์แล้วพระองค์ยังทรงพร่ำสอนและแนะนำให้เหล่าภิกษุสงฆ์ฉัน
อาหารมื้อเดียวด้วยดังพุทธพจน์ว่า “ตถาคตฉันมื้อเดียวไม่ฉันในเวลาวิกาลพระองค์รู้สึกว่
กระปรีกระเปร่าทำให้มีโรคน้อยภิกษุทั้งหลายมาเถิดแม้เธอทั้งหลายก็จงฉันอาหารมื้อเดียวเถิดเธอ
ทั้งหลายฉันอาหารมื้อเดียวจักรู้สึกว่ามีโรคน้อย”^{๓๔}

^{๒๘}ที.ส.อ.(บาลี) ๑/๖๑และดูเพิ่มเติมในพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวล
ศัพท์, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑๘๙.

^{๒๙}ที.ม.(ไทย) ๑๐/๑๖๕/๑๑๐.

^{๓๐}ม.ญ.(ไทย) ๑๒/๑๖๑/๑๖๔-๕.

^{๓๑}ที.ม.(ไทย) ๑๐/๑๘๙/๑๓๗-๑๔๗.

^{๓๒}ที.ม.(ไทย) ๑๐/๑๓๒/๗๗, ส.ม.(ไทย) ๑๙/๑๐, ๔๘/๕๗๑.

^{๓๓}อ.จ.เอกก.(ไทย) ๒๐/๖๔/๒๕๐.

^{๓๔}ม.ญ.(ไทย) ๑๒/๒๒๕/๒๓๖, ม.ม.(ไทย) ๑๓/๑๓๔, ๑๓๔/๑๕๐.

พิจารณาอาหารก่อนฉันดังพุทฺธพจน์ว่า..

ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาโดยแยบคายแล้วฉันบิณฑบาตไม่ใช่เพื่อเล่นไม่ใช่เพื่อมัวเมาไม่ใช่เพื่อตกแต่งไม่ใช่เพื่อประดับประดาแต่เพียงเพื่อความดำรงอยู่ได้แห่งกายนี้เพื่อให้ชีวิตินทรีย์เป็นไปได้เพื่อบำบัดความหิวเพื่อบำรุงเคราะห์พรหมจรรย์ด้วยความคิดเห็นว่าโดยอุบายนี้เรากำลังกำจัดเวทนาเก่าเสียและจักไม่ให้เกิดขึ้นความดำรงอยู่แห่งชีวิตความไม่มีโทษและการอยู่โดยผาสุกจักมีแก่เราแล้วจึงบริโภคอาหาร^{๓๕}

พระพุทฺธเจ้าทรงมีเป้าหมายในการบริโภคที่ประกอบด้วยองค์ธรรม ๑๐ ประการคือ

๑. ทรงมีสติและรู้ประมาณในการบริโภค
๒. ทรงบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ไม่ก่อโทษต่อร่างกาย
๓. ทรงพิจารณาอาหารว่ามีลักษณะเป็นเพียงธาตุชนิดหนึ่ง
๔. ไม่บริโภคเพื่อเล่นสนุกสนานเพลิดเพลิน
๕. ไม่บริโภคเพื่อความเมามัน
๖. ไม่บริโภคเพื่อประดับ
๗. ไม่บริโภคเพื่อตกแต่ง
๘. บริโภคเพื่อยังพระชนม์ชีพ
๙. บริโภคเพื่อป้องกันความลำบาก
๑๐. บริโภคเพื่อบำรุงพรหมจรรย์

ทรงเลือกพิจารณาดัชนีเฉพาะอาหารที่เป็นประโยชน์ไม่ก่อโทษต่อร่างกายเท่านั้นดังที่ทรงห้ามภิกษุดื่มสุราและเมรัยเพราะเป็นบ่อเกิดของการเกิดโรค^{๓๖} มีสติในการฉันอาหารพระองค์ตรัสแนะนำพระเจ้าปเสนทิโกศลและภิกษุทั้งหลายให้เป็นผู้มีสติในการบริโภคดังพุทฺธพจน์ว่า “...มนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อรู้ประมาณในการบริโภคที่ได้แล้วย่อมมีเวทนาเบาบางเขยอมน้ำย่อยเย็น”^{๓๗} “เราทั้งหลายจักเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป....การฉันการดื่มการเคี้ยวการลิ้ม”^{๓๘} รู้ประมาณในการฉันดังพุทฺธพจน์ว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาโดยแยบคายว่าเราบริโภคอาหารไม่ใช่เพื่อเล่นเพื่อความมัวเมาเพื่อประเทืองผิวและเพื่อความอ่อนพื้แต่เพื่อกายนี้ดำรงอยู่การพิจารณาในการบริโภคนี้เรียกว่าความเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภค”^{๓๙}

ทัศนะหรือกระบวนการคิดแบบองค์รวมในพระพุทธศาสนา ปรากฏอยู่ใน “โยนิโสมนสิการ” หรือเรียกว่า วิธีคิดแบบสาวเหตุปัจจัย หรือ อธิปปัจจยตา โดยมีหลักการว่า “เมื่อมีสิ่งนี้ สิ่งนี้จึงมี เพราะสิ่งนี้เกิด สิ่งนี้จึงเกิด เพราะสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้จึงไม่มี เพราะสิ่งนี้ดับ สิ่งนี้จึงดับ” ภาพรวมของมนุษย์ โลกและจักรวาล มีความสัมพันธ์เกี่ยวโยงกันในลักษณะขององค์รวม ซึ่งท่านพุทธทาสภิกขุได้เปรียบเทียบจำลองความคิดในเรื่องนี้ในรูปของ “สหกรณ์” ว่า “ดูเถาะจักรวาลคอสมอส (Cosmos)

^{๓๕}ม.ญ.(ไทย) ๑๒/๒๓/๒๓.

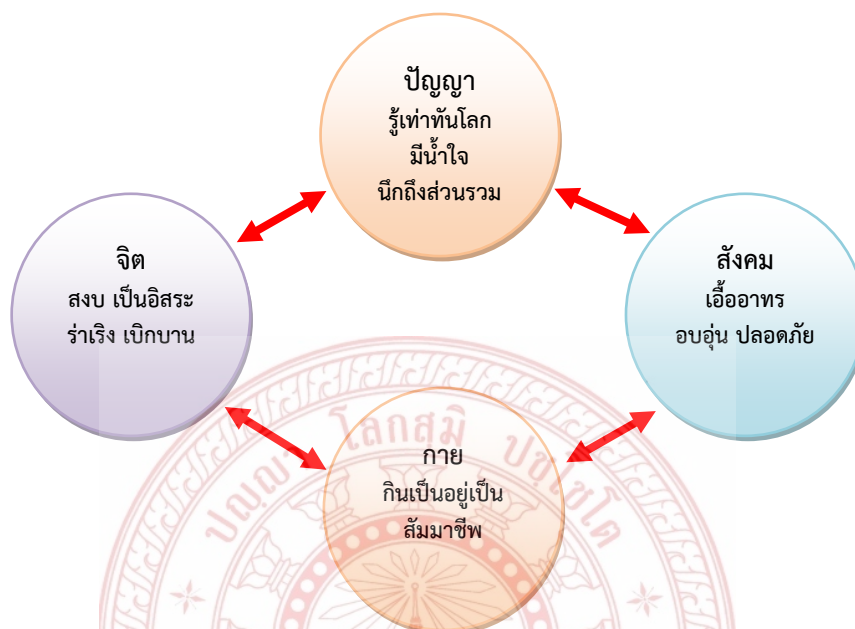
^{๓๖}ที.ปา.(ไทย) ๑๑/๒๔๗/๒๐๒-๒๐๓.

^{๓๗}ส.ส.(ไทย) ๑๕/๑๒๔/๑๔๕-๑๔๖.

^{๓๘}ม.ญ.(ไทย) ๑๒/๔๒๔/๔๕๗.

^{๓๙}ม.ญ.(ไทย) ๑๒/๔๒๒/๔๕๖, อภิ.วิ.(ไทย) ๓๕/๕๒๘/๓๙๑.

ระหว่างดวงอาทิตย์ ดวงดาว ดวงอะไรต่างๆ จักรวาลทั้งหมดมันอยู่อย่างสหกรณ์ มันเนื่องกันและกัน สัมพันธ์กันและกัน มันจึงอยู่ได้ ในโลกเดียวกันมันมีอยู่แบบสหกรณ์ สัตว์เดรัจฉาน กับต้นไม้ กับแผ่นดิน มันอยู่อย่างประสานงานกันแบบสหกรณ์ มือ ตีน แขน ขา มันทำงานแบบสหกรณ์ ชีวิตจึงรอดได้^{๔๐}



ภาพประกอบ ๒.๖ แสดงสุขภาพแบบองค์รวม “กาย จิต สังคม และปัญญา”

การพัฒนาสุขภาพขององค์รวมตามแนววิถีพุทธเป็นการพัฒนาสู่สุขภาพโดยใช้ฐานความคิดทางพุทธศาสนาให้เกิดสุขภาพขององค์รวมทางกายทางใจทางสังคมและทางจิตวิญญาณการเข้าถึงภาวะของสุขภาพทางจิตวิญญาณหมายถึงภาวะการเข้าถึงจิตชั้นสูงคือจิตที่ลดความเห็นแก่ตัว จิตที่เห็นแก่ผู้อื่นจิตที่เข้าถึงสิ่งสูงสุดคือภาวะสะอาด(วิสุทธิ) มีความสว่าง (วิชชา)มีอิสระเสรี (วิมุตติ) มีความสงบ(สันติ) เป็นจิตวิญญาณแห่งพุทธะคือเป็นผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบานหากใครไม่เคยพบความสุขทางจิตวิญญาณ (Spiritual Happiness) ย่อมไม่เคยพบความสุขที่แท้จริง^{๔๑}

พุทธปรัชญาในสุขภาพขององค์รวมวิถีพุทธเป็นพื้นฐานมุมมองด้านสุขภาพและความเจ็บป่วยของคนไทยคำสอนทางพุทธศาสนาได้กล่าวถึงการเกิดเป็นมนุษย์ซึ่งต้องวนเวียนเกี่ยวข้องกับทุกข์ซึ่งมีทั้งความทุกข์ที่สามารถหลีกเลี่ยงได้และหลีกเลี่ยงไม่ได้ทุกคนไม่สามารถหลีกเลี่ยงความทุกข์จากความเจ็บป่วยได้แต่ละบุคคลต้องรับผิดชอบต่อสุขภาพและความเจ็บป่วยของตนเอง พุทธศาสนาเชื่อว่าภาวะความเจ็บป่วยขึ้นอยู่กับกรรมหากทำกรรมดีจะนำไปสู่สุขภาพที่ดีขณะที่ทำกรรมไม่ดีจะนำไปสู่ความเจ็บป่วยเพราะสุขภาพเป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางชีววิทยา

^{๔๐}พุทธทาสภิกขุ. หน้า ๓๙-๔๐.

^{๔๑}ประเวศ วะสี. สุขภาพองค์รวม. สืบค้นใน <http://www.siamtravellink.com/chaya/handbook/HolisticHealth>.เมื่อ ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙.

ปัจจัยทางสิ่งแวดล้อมและวิถีการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคลที่ก่อให้เกิดสุขภาพดีหรือเจ็บป่วยซึ่งเป็นผลลัพธ์ของกรรมในอดีตทั้งหมด ดังนั้นสุขภาพจึงขึ้นกับวิถีการดำเนินชีวิตในปัจจุบันของแต่ละบุคคล หากมีทุกข์เกิดขึ้นพระพุทธเจ้าทรงใช้หลักธรรมะในการปฏิบัติเพื่อการพ้นทุกข์เป็นสำคัญ

๑) แนวทางการดับทุกข์ด้วยอริยสัจ ๔ (The Four Noble Truths) พระพุทธเจ้าตรัสรู้อริยสัจ ๔ คือความจริงอันประเสริฐที่เป็นปัญญาและแนวทางให้ผู้ปฏิบัติหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลายเข้าสู่ความเป็นพระอริยะอริยสัจ ๔ ประกอบด้วยทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

๑.๑) ทุกข์ คือ ความทนได้ยากต่อความไม่สบายกายไม่สบายใจต่างๆ ทุกข์โดยทั่วไปได้แก่ความทุกข์ทรมานความเจ็บปวดความโศกเศร้าเสียใจความไม่แน่นอนความว่างเปล่า เป็นต้น

๑.๒) สมุทัย คือ เหตุแห่งทุกข์ทั้งหลายดังกล่าวข้างต้นซึ่งสาเหตุมาจากกิเลสที่มีอยู่ในใจพระพุทธเจ้าเรียกว่ากิเลสตัณหาอุปาทานซึ่งเป็นสิ่งเดียวกันอย่างหาบใหญ่เห็นได้ง่ายจะเรียกว่ากิเลสเล็กน้อยเห็นได้ยากขึ้นเรียกว่าตัณหาละเอียดที่สุดคืออุปาทานที่รู้เห็นยากยิ่งขึ้นเป็นความทะยานอยากในจิตใจ

๑.๓) นิโรธ คือ ความดับหรือความหมดสิ้นไปของกิเลสตัณหาอุปาทานจากจิตวิญญาณเมื่อตัว “สมุทัย” หรือสาเหตุแห่งทุกข์ถูกกำจัดออกไปจิตวิญญาณก็จะเป็นจิตวิญญาณที่บริสุทธิ์การรับรู้การเห็นก็จะเป็นของจริงตามความเป็นจริงที่ไม่มีการปรุงแต่งในสังขารของกิเลสตัณหาอุปาทานจึงหมดความอยากสิ้นความเสพยาเกิดความสงบตั้งมั่นเบิกบานแจ่มใสภาวะ “นิโรธ” จึงเป็นการดับทุกข์ดับความเศร้าโศกทั้งหมด

๑.๔) มรรค คือ หนทางปฏิบัติเพื่อให้พ้นทุกข์มีทั้งหมด ๘ องค์ซึ่งพระพุทธร่องค์ได้กล่าวไว้ในมหาจักรพรรดิสูตรอุปนิชฌนสูตรว่า “สมณิกายสมณะโพธิรักษ์”^{๔๒} ได้นำมาอธิบายตีความเพื่อนำสู่การปฏิบัติที่แตกต่างจากแนวทางในคัมภีร์วิสุทธิมรรคที่พุทธศาสนากระแสหลักถือเป็นแนวปฏิบัติในกระบวนทัศน์เดิมถือเป็นตัวอย่างหนึ่งของการเปลี่ยนกระบวนทัศน์ใหม่ของแนวคิดในพุทธศาสนาโดยได้แสดงความสัมพันธ์ของมรรคทั้ง ๘ องค์ดังนี้

ก. มรรคที่เป็นแกนกลางซึ่งเป็นตัวปฏิบัติ ๔ องค์ซึ่งเป็นส่วนของ “ศีล” ได้แก่

(๑) ความดำริชอบ (สัมมาสังกัปปะ) คือส่วนที่เกิดภายในเป็น “จิตดำริ” ยังไม่มีผลต่อพฤติกรรมภายนอกคือการไม่ดำริในกามไม่ดำริในพยาบาทไม่ดำริในความเบียดเบียนซึ่งกล่าวได้ว่าเป็น “ส่วนเจตนาของการปฏิบัติศีลสิกขา” ต่างๆนั่นเอง

(๒) การกระทำชอบ (สัมมากัมมันตะ) เป็นบทบาททาง “พฤติกรรม” ซึ่งต่อเนื่องมาจากการ “ดำริชอบ” คือไม่กระทำปาณาติบาตอทินนาทานกาเมสุมิฉฉาจารซึ่งเป็นส่วนของการ “ประพฤติกปฏิบัติตามศีลข้อ ๑, ๒, ๓” ในหลักของศีล ๕ ที่เป็นศีลแม่บท

(๓) การพูดชอบ (สัมมาวาจา) คือไม่พูดเท็จไม่พูดคำหยาบไม่พูดส่อเสียดไม่พูดเพ้อเจ้อซึ่งเป็นส่วนของการ “ประพฤติกปฏิบัติตามศีลข้อ ๔” ในหลักของศีล ๕

(๔) การมีอาชีพชอบ (สัมมาอาชีวะ) ซึ่งมีอยู่ ๕ ระดับคือการไม่โกง (กุหนนา) การไม่ล่อลวง (ลปนา) การไม่ตลบตะแลง (เนมิตตกตา) การไม่มอมบถในทางผิด (นิปเปสิกตา) และ

^{๔๒} สมณะโพธิรักษ์. สัมมาสิกขา. (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มูลนิธิธรรมสันติ, ๒๕๓๑.)

การไม่เอาลาภต่อลาภ(ลาภณลาภังนิชิตังสนตา) ซึ่งเป็นการประพฤติปฏิบัติในส่วนละเอียดของศีลทั้ง ๕ ข้อในหลักของศีล ๕

ข. มรรคที่เป็นองค์กำกับควบคุมการปฏิบัติเป็นองค์ห้อมล้อมหรือรอบการปฏิบัติ ๓ องค์ได้แก่

(๕) การมีความเห็นชอบ (สัมมาทิฐิ) คือมีความเห็นถูกต้องว่าอะไรเป็นการดำริที่ผิด (มิจฉาสังกัปปะ) การกระทำที่ผิด (มิจจกัมมันตะ) การพูดจาผิด(มิจจาวาจา) และการมีอาชีพอที่ผิด (มิจจอาชีวะ) ภายใต้ขอบเขตความสามารถของ “ปัญญา” ในรอบที่ตนจะสามารถหยั่งรู้ได้ใน ช่วงเวลานั้นเพื่อให้เข้าถึงระดับละเอียดของการดำริชอบการกระทำชอบการกล่าววาจาชอบการมี อาชีพชอบ

(๖) การมีความเพียรชอบ (สัมมาวายามะ) คือมีความเพียรพยายามที่จะเลิกการดำริ ที่ผิดการกระทำที่ผิดการพูดจาผิดการมีอาชีพที่ผิดตามความเห็นชอบที่เข้าใจด้วย “ปัญญา” ในขณะ นั้นเพื่อให้การปฏิบัติมรรคองค์๔ซึ่งคือศีลนั้นด้วยการดำริชอบการกระทำชอบการพูดจาชอบและการมี อาชีพชอบ

(๗) การมีความระลึกรู้ตัวชอบ (สัมมาสติ) คือมีความระลึกรู้ตัวอยู่เสมอที่จะละเลิก การดำริที่ผิดการกระทำที่ผิดการพูดจาผิดและการมีอาชีพที่ผิดเพื่อทำให้เกิดการดำริชอบการ กระทำชอบการพูดจาชอบและการมีอาชีพชอบตามขอบเขตของการมีความเห็นชอบที่ตนเองได้ ประจักษ์ด้วย “ปัญญา” ในขณะนั้น

ค. มรรคที่เป็นส่วนของผลจากการปฏิบัติมี ๑ องค์คือ

(๘) สัมมาสมาธิเป็นผลของการปฏิบัติครอบงำประกอบที่สมบูรณ์ของมรรคทั้ง๗องค์ ทั้งมรรคที่เป็นแกนกลางของตัวปฏิบัติและองค์ที่กำกับควบคุมซึ่งเรียกว่า “สัมมาวิริยสมาธิ” หรือ สมาธิของพระอริยะอันเป็นความรู้หรือปัญญาอันยิ่งใหญ่ที่จะดับกิเลสตัณหาอุปาทานได้อย่างเด็ดขาด

ดังนั้นจะเห็นได้ว่าสุขหรือทุกข์ในกระบวนทัศน์ของพุทธจะกล่าวถึงกระบวนทาง “จิตวิญญาณ” ซึ่งพระพุทธองค์กล่าวว่า “จิตวิญญาณเป็นประธานของสิ่งทั้งปวง” หรือผู้รู้ได้กล่าวโดย ย่อว่า “จิตเป็นนายกายเป็นบ่าว” โดยจิตวิญญาณจะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมทางกายของมนุษย์คือ กายกรรมและวจีกรรมเพื่อสนองตอบต่ออารมณ์ภายในจิตใจการทำความเข้าใจเรื่อง“อริยสัจ๔” จะ ทำให้สามารถเรียนรู้ “กระบวนสร้างสุขภาวะ” ได้อย่างเป็นองค์รวม

กล่าวโดยสรุปในพระไตรปิฎกกระบวนถึงความสุขภาพอนามยดีของพระพุทธเจ้าไว้ หลายประการได้แก่บำเพ็ญพุทธกิจได้เกือบตลอดทั้งวันสติสัมปชัญญะบริบูรณ์ดีมีโรคน้อยมีเป้าหมาย ในการบริโภคมีสติพิจารณาฉันทะอาหารที่เป็นประโยชน์รู้ประมาณในการบริโภคและห้ามดื่มสุรา และเมรัยทำให้มีพระพลานามัยสมบูรณ์

๒.๓ วิธีการดูแลผู้สูงอายุวิถีพุทธ

ชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยมีความผูกพันใกล้ชิดกับพระพุทธศาสนา พระพุทธศาสนามีภูมิ ปัญญาและแนวทางในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้เพราะเหตุว่าหลักคิดในพระพุทธศาสนาโดยเฉพาะในเรื่องอริยสัจสี่นั้น

เป็นระบบคิดที่อธิบายได้ว่า ชีวิตมีความทุกข์ ความทุกข์ต่างๆเกิดจากเหตุ ความทุกข์ต่างๆสามารถหมดไปได้และมีวิธีการที่จะปฏิบัติเพื่อหลุดพ้นจากความทุกข์นั้น

พระพุทธศาสนามองว่าความแก่เป็นความทุกข์และมนุษย์สามารถพ้นทุกข์จากความแก่ได้โดยดำเนินชีวิตตามหลักวิถีพุทธ อย่างไรก็ตามความทุกข์ของผู้สูงอายุนั้นเป็นความทุกข์ทั้งทางร่างกายและทางใจ การดูแลผู้สูงอายุจึงต้องดูแลทั้งร่างกายและจิตใจให้สมดุลกัน อีกทั้งมูลเหตุของความทุกข์ของผู้สูงอายุนั้นเกิดจากเหตุที่สำคัญคือความต้องการที่ไม่สมปรารถนาในด้านต่างๆคือ ความต้องการทางด้านเศรษฐกิจ ที่อยู่อาศัย อนามัย การงาน และต้องการความรักความเคารพ

วิถีพุทธที่สำคัญซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดูแลผู้สูงอายุได้มีดังนี้

๒.๓.๑ การมีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม (กัลยาณมิตร)

ในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุมีหลักการที่สำคัญในทางพระพุทธศาสนาที่เรียกว่า สัปายะ๗ คือสิ่งที่เหมาะสม สิ่งที่เกิดช่วยเหลือให้การบำเพ็ญภาวนาเกิดผลดีซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดูแลผู้สูงอายุได้ดังนี้^{๔๓}

๑) อาวาสสัปายะ ที่อยู่ซึ่งเหมาะสม เช่น ไม่พลุกพล่านจอแจ (suitable abode) จัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม

๒) โฉรสัปายะ ที่หาอาหาร ที่เที่ยวบิณฑบาตที่เหมาะสม เช่น มีหมู่บ้านหรือชุมชนที่มีอาหารบริบูรณ์อยู่ไม่ไกลไม่ไกลเกินไป (suitable resort) มีเครื่องอุปโภคบริโภคเพียงพอเพียงพอ

๓) ภัตตสัปายะ การพูดคุยที่เหมาะสม เช่น พูดคุยเล่าขานกันแต่ในกถาวัตถุ 10 และพูดแต่พอประมาณ (suitable speech) มีแหล่งข้อมูลความรู้ ข่าวสารที่ดีมีประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต

๔) บุคคลสัปายะ บุคคลที่ถูกต้องเหมาะสม เช่น มีท่านผู้ทรงคุณธรรม ทรงภูมิปัญญา เป็นที่ปรึกษาเหมาะสม (suitable person) มีผู้ให้คำปรึกษาดูแลที่ดี มีกัลยาณมิตร

๕) โภชนสัปายะ อาหารที่เหมาะสม เช่น ถูกกับร่างกาย เกื้อกูลต่อสุขภาพ ฉ้นไม่ยาก (suitable food) มีอาหารเหมาะสมถูกสุขลักษณะ

๖) อุตสัปายะ ดินฟ้าอากาศธรรมชาติแวดล้อมที่เหมาะสม เช่น ไม่หนาวเกินไป ไม่ร้อนเกินไป เป็นต้น (suitable climate) มีสภาพแวดล้อมเหมาะสม

๗) อิริยาปถสัปายะ อิริยาบถที่เหมาะสม เช่น บางคนถูกกับจงกรม บางคนถูกกับนั่งตลอดจนมีการเคลื่อนไหวที่พอดี (suitable posture) มีการเคลื่อนไหวไปมาเหมาะสม(พระพรหมคุณาภรณ์

ในการนำหลักสัปายะทั้ง๗ มาประยุกต์ใช้ในการดูแลผู้สูงอายุนั้นสามารถปรับประยุกต์ใช้ให้ครอบคลุมความต้องการของผู้สูงอายุทั้งสี่ด้าน คือด้านสุขภาพกาย อารมณ์ จิตใจและสังคมโดยมีการพัฒนารูปแบบที่เหมาะสม

^{๔๓}พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. (กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.) หน้า ๒๕๔.

๒.๓.๒ พุทธธรรมบำบัด

ในการดูแลผู้สูงอายุเราสามารถนำแนวคิดเรื่องพุทธธรรมบำบัดมารักษาดูแลสุขภาพผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี เนื่องจากผู้สูงอายุมีความทุกข์ทั้งทางกายและทางใจนายแพทย์พงษ์ วรพงศ์ พิเชษฐ์^{๔๔} ได้เขียนหนังสือชื่อพุทธธรรมบำบัด โดยอธิบายการนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพมีงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศรองรับซึ่งมีพุทธธรรมที่สำคัญที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุได้ดังนี้

๑) **อารมณ์ทำให้เกิดโรค** ร่างกายและจิตใจของคนเรามีความสัมพันธ์กันอย่างแยกไม่ออก เวลาที่ใจของเรามีความเครียด ความโกรธหรืออารมณ์ในทางลบก็จะมีผลต่อร่างกายของเรา จิตใจของเราจึงมีอิทธิพลมากต่อการเกิดโรคของร่างกายในทางกลับกันการมีอารมณ์ที่ดี เช่นการฝึกเจริญเมตตาภาวนาเป็นเวลานานซึ่งมีผลต่ออารมณ์ที่ดีทำให้ภูมิต้านทานแข็งแรงขึ้น

๒) **ความผ่อนคลายบำบัดโรค** วิทยาศาสตร์การแพทย์สมัยใหม่ได้ศึกษาพบว่าความผ่อนคลายเป็นสิ่งสำคัญมากเนื่องจากการสร้างความผ่อนคลายจะช่วยรักษาโรคและป้องกันไม่ให้เกิดโรคต่างๆ เช่นโรคหัวใจ โรคความดัน โรคเบาหวาน โรคจิตประสาท โรคหืดหอบรวมทั้งโรคมะเร็งต่างๆ ด้วย ดร.เบนสันบอกว่าการทำให้เกิดการผ่อนคลายทำได้หลายวิธี เช่น การสวดมนต์ การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การวิ่งเหยาะๆแล้วกำหนดสติที่เท้า การว่ายน้ำแล้วเจริญสติไปด้วย การฝึกการหายใจ การฝึกโยคะสมาธิ การฝึกชี่หรือแม้แต่การเจริญสติในขณะถนัดนั่งหรือยืน การฝึกสมาธิโดยตรงในท่ายืน เดิน นั่ง นอนใช้สติกำหนดรู้ส่วนต่างๆในร่างกาย สามารถทำให้เกิดสมาธิและผ่อนคลายได้มาก

๓) **สมาธิบำบัดโรค** ปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันแล้วว่าการทำจิตให้เป็นสมาธิช่วยสร้างความผ่อนคลายแก้ไขโรคของความเครียดอย่างได้ผล คนอเมริกันฝึกหัดสมาธิเพื่อแก้ไขปัญหาคความเครียดและปัญหาความทุกข์ใจ...นอกจากนั้นการวิจัยทางวิทยาศาสตร์ยังชี้ให้เห็นถึงผลดีของสมาธิต่อการรักษาโรคทางกายอย่างชัดเจน จึงทำให้การใช้สมาธิรักษาเป็นที่นิยมกันอย่างแพร่หลาย นิตยสารไทม์ถึงกับตีพิมพ์บทความเรื่อง “การสวดมนต์ ไปวัด ปฏิบัติสมาธิ ช่วยรักษาโรคได้”

๔) **วิปัสสนากรรมฐานบำบัดโรค** การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นวิธีการที่เกิดจากการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า มีเฉพาะในพระพุทธศาสนา เป็นการฝึกจิตให้เกิดปัญญา เห็นสภาวะธรรมต่างๆ เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ทำให้เราเข้าใจสิ่งต่างๆตามความเป็นจริง ทำให้ถอดถอนความยึดติดในสิ่งทั้งปวง ว่าไม่ใช่ตัวเราของเรา เป็นเหตุให้สามารถจัดกิเลสหรืออารมณ์ต่างๆโดยเฉพาะกิเลสอย่างละเอียด แต่ในเบื้องต้นทำให้เราควบคุมจิตใจ อารมณ์ได้ดี สามารถวางเฉยต่อสิ่งต่างๆทั้งดีและไม่ดีได้

๕) **การสวดมนต์บำบัดโรค** การไปวัด ไหว้พระ สวดมนต์ แผ่เมตตา เป็นกิจกรรมที่ชาวพุทธเราปฏิบัติกันเป็นประจำในชีวิตประจำวัน การวิจัยทางการแพทย์ในปัจจุบันพบว่า การไหว้พระ สวดมนต์ การไปวัดทำกิจกรรมทางศาสนามีผลทำให้สุขภาพดีและรักษาโรคได้ด้วย

^{๔๔}นายแพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ์. **พุทธธรรมบำบัด**. (กรุงเทพฯ : กองแพทย์ทางเลือก กรมการพัฒนาแพทย์แผนไทยทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข ๒๕๕๐.) หน้า ๕.

๒.๓.๓ การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุใน ๔ ด้าน

นายแพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ^{๔๔}ได้สรุปวิธีการดูแลสุขภาพเอาไว้ว่า ถ้าเราสาวลึกลงไปถึงสาเหตุของโรคต่างๆพบว่าสาเหตุของโรคเกิดจากคุณภาพจิตใจที่ไม่ดี อารมณ์ทางลบ ความคิดอกุศล ความโลภ ความโกรธ ความหลง กิเลสตัณหาในใจของเรา ล้วนเป็นสาเหตุที่สำคัญที่ทำให้เกิดโรคต่างๆ ดังนั้นการที่เราจะมีสุขภาพดีนั้นองค์การอนามัยโลกจึงกำหนดว่าจะต้องมีสุขภาวะทางกาย ทางใจ ทางสังคม ทางจิตวิญญาณ

ในด้านร่างกาย เราใช้อาหาร การออกกำลังกาย การเดินการวิ่ง การฝึกโยคะ ไทเก๊ก ซี่กง การว่ายน้ำเล่นกีฬาประเภทต่างๆ ล้วนแต่ส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรง ภูมิคุ้มกันดี ช่วยรักษาโรคต่างๆได้

ในด้านจิตใจ เราใช้วิธีการผ่อนคลายแบบต่างๆ การฝึกการหายใจ การใช้ดนตรีช่วยบำบัด การใช้ศิลปะบำบัด การจินตนาการบำบัด การสะกดจิตบำบัด การทำจิตบำบัดรูปแบบต่างๆ

ในด้านสังคม เราใช้กลุ่มบำบัด กลุ่มความเอื้ออาทร กลุ่มกัลยาณมิตรผู้ปฏิบัติธรรมด้วยกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน มีเมตตาต่อกันให้อภัยต่อกัน ไม่อิจฉาริษยา ซิงดีซิงเด่นต่อกัน การอยู่ในหมู่ญาติพี่น้อง เพื่อนฝูงที่มีมิตรจิตต่อกัน จะทำให้เราไม่โดดเดี่ยว มีความภูมิใจในคุณค่าของตนเอง สิ่งเหล่านี้ช่วยให้โรคที่เป็นอยู่หายเร็วขึ้น ทำให้ภูมิคุ้มกันดี

ในด้านจิตวิญญาณ การปฏิบัติธรรม การสวดมนต์ การแผ่เมตตา การฝึกสมาธิ วิปัสสนา จะช่วยให้จิตใจของเราดีอยู่เสมอ ความโลภ ความโกรธ ความหลงจะลดลง ความยึดมั่นถือมั่นน้อยลง ปลอ่ยวางได้มากขึ้น สามารถปรับผ่อนคลายใจในเวลาที่มีความทุกข์ได้ ยอมรับการเปลี่ยนแปลงตามเหตุปัจจัย สามารถปรับตัวเข้ากับความผันผวนของชีวิตได้ ยอมรับว่าการเกิดแก่เจ็บตายเป็นไปตามธรรมชาติ ทำใจได้เมื่อเวลาจะใกล้ตาย

๒.๔ วิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ

พระพุทธศาสนาได้เข้ามามีบทบาทต่อสังคมไทยมาช้านานนับตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันจึงสามารถพูดได้เต็มคำว่าพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาประจำชาติไทย เป็นหลักยึดเหนี่ยวทางจิตใจของคนไทยร่วมไปถึงเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาคนและสังคมในอดีต โดยพระพุทธศาสนาได้ฝังลึกแผ่ขยายลงไปแทบทุกด้านของสังคม ไม่ว่าจะเป็นด้านเศรษฐกิจ การเมือง วัฒนธรรมไทยทุกด้านที่มีรากฐานสำคัญอยู่ในพระพุทธศาสนา มีแบบแผนและครรลองตามหลักการของพระพุทธศาสนา ได้รับการยึดถือเป็นแนวปฏิบัติมาตรฐาน สำหรับความประพฤติ การปฏิบัติหน้าที่ และการดำเนินชีวิตของคนในสังคมไทยทุกระดับกิจกรรมส่วนใหญ่มีส่วนประกอบด้านพระพุทธศาสนาเข้ามาร่วมเป็นพิธีการเพื่อเน้นย้ำความสำคัญและเสริมคุณค่าทางจิตใจ ร่วมไปถึงกิจกรรมส่วนตัวของบุคคลในชีวิตประจำวัน โดยพระพุทธศาสนาเข้าสอดแทรกเป็นส่วนนำสำหรับการเตือนสติ กระตุ้นให้จิตเกิดกุศล เพื่อความเป็นสิริมงคล ตลอดจนเหตุการณ์ทั้งหลายในช่วงเวลาและวัยต่างๆ ของชีวิตเช่นการเกิด การแต่งงาน และการตาย ด้วยกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา ซึ่งจะกล่าวได้ว่าชีวิตของคนไทยผูกพัน อิงอาศัยกันกับ

^{๔๔}เรื่องเดียวกัน. หน้า ๙๙-๑๐๐.

พระพุทธศาสนาโดยตลอด ตั้งแต่เกิดจนถึงตาย ซึ่งฝังลึกในจิตใจและวิถีชีวิตของชาวไทย กลายเป็นเครื่องหล่อหลอมกลั่นกรองนิสัยใจคอพื้นฐานทางจิตใจของคนไทย ให้มีลักษณะเฉพาะตน ที่เรียกว่าเป็นเอกลักษณ์ของสังคมไทย ดังนั้นพระพุทธศาสนาจึงเป็นรากฐานของวัฒนธรรมไทย

๒.๔.๑ พระพุทธศาสนากับวัฒนธรรม

สุชีพ ปุณฺณานุภาพ^{๔๖} กล่าวว่า พระพุทธศาสนาเป็นแม่แบบของวัฒนธรรมอันดีงามของไทยมาแต่โบราณ และเมื่อวัฒนธรรม หมายถึงวิถีการดำเนินชีวิต (the way of life) ที่มีความหมายคลุมถึงทุกสิ่งที่มีมนุษย์สร้างขึ้น ตลอดถึงความเชื่อถือ และการปฏิบัติตามความเชื่อถือ ศาสนาจึงเป็นวัฒนธรรมส่วนหนึ่ง ยิ่งไปกว่านั้น นักสังคมวิทยาบางท่านเห็นว่า การปฏิบัติตามศาสนาเป็นผลสุดท้ายของวัฒนธรรมอีกด้วย ในที่นี้จะกล่าวเฉพาะพระพุทธศาสนาเท่านั้น ว่ามีส่วนเกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมอย่างไร

มีผู้กล่าวว่า พระพุทธศาสนาเป็นต้นตำรับวัฒนธรรมดั้งเดิมที่เก่าแก่ที่สุด แต่ทันสมัย มีลักษณะนำชีวิตให้สูงขึ้นกว่าเดิมในหลายๆด้าน เป็นเรื่องที่มีหลักฐานปรากฏในคัมภีร์อย่างชัดเจนอย่างใดก็ตาม พระพุทธศาสนาเกิดขึ้นท่ามกลางวัฒนธรรมของอินเดีย ซึ่งมีแบบฉบับขนบธรรมเนียมและแนวปฏิบัติสืบทอดกันมาหลายพันปี แต่พระพุทธศาสนาได้ทำการเปลี่ยนแปลงจากหน้ามือเป็นหลังมือ ทำการปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้นกว่าเดิมหลายประการ บางอย่างได้ให้แนวปฏิบัติในรูปวัฒนธรรม จึงทำให้อินเดียมีวัฒนธรรมอันดีงามใหม่ๆเกิดขึ้นหลายประการ เช่น

๑) สังคมอินเดียปฏิบัติตามระบอบวรรณะอย่างเคร่งครัด ไม่ยอมให้คนต่างวรรณะมีโอกาสใช้ชีวิตร่วมกันทั้งทางวัตถุและสายโลหิต ผู้ที่เกิดในวรรณะต่ำจะเป็นที่รังเกียจของสังคมในด้านต่างๆ พระพุทธศาสนาได้ปฏิวัติระบบนี้อย่างหน้ามือเป็นหลังมือ โดยได้สอนหลักศีลธรรม ยืนยันความดีความชั่วตามกรรมที่เขาทำ ไม่ใช่กำเนิดเป็นเครื่องตัดสินผู้บวชในพระพุทธศาสนาเคารพ

๒) สังคมอินเดียมีการซื้อขายทาสเช่นเดียวกับชนชาติอื่นๆในสมัยโบราณ แต่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนให้งดเว้นการซื้อขายทาสถือว่าเป็นอาชีพที่ผิดธรรม มีบทบัญญัติห้ามภิกษุมีทาส ซึ่งเป็นแนวทางสังคมในรูปแบบใหม่ ต่อมาจะเห็นว่า ผู้นำหลายประเทศพยายามเลิกทาสจนสำเร็จได้รับการยกย่องว่าเป็นผู้ส่งเสริมสิทธิมนุษยชน ซึ่งความจริงก็คือการดำเนินตามครรลองพระพุทธศาสนา นั่นเอง

๓) ชาวอินเดียโบราณนิยมแสวงบุญด้วยการฆ่าสัตว์บูชาญ เพื่อบูชาเทพเจ้า ถ้าเป็นพิธีของพระราชาหรือผู้นำทางสังคมด้วยแล้ว สัตว์ที่จะถูกบูชาก็มีจำนวนมากขึ้น มนุษย์และสัตว์ถูกฆ่าประกอบพิธีบูชาญเป็นจำนวนมาก ก่อความทุกข์โศกให้กับมนุษย์และสัตว์ อย่างน่าเวทนาที่สุดพระพุทธเจ้าได้ทรงสอนให้เลิกพิธีดังกล่าว โดยให้หันมาสร้างคุณดีด้วยการสงเคราะห์ซึ่งกันและกัน ให้อภัยแก่กัน ไม่ฆ่าไม่เบียดเบียนกัน ปฏิบัติชำระจิตใจให้สะอาดผ่องแผ้ว ปรากฏเป็นวัฒนธรรมแนวใหม่ที่เหมาะสมกว่าเดิมเป็นอย่างมาก เป็นไปตามแนวสันติภาพของสังคมที่ตั้งไว้

^{๔๖}สุชีพ ปุณฺณานุภาพ. วัฒนธรรมวิทยา. พิมพ์ครั้งที่ ๔. (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๐.)
หน้า ๘๕-๙๕.

๔) ชาวอินเดียโบราณเชื่อพรหมลิขิตอย่างแพร่หลาย ซึ่งเป็นเหตุให้บางคนปล่อยชีวิตให้เป็นไปตามยถากรรม ที่ต้องการความเจริญก็คอยให้พระพรหมบันดาล ที่มีความทุกข์ก็คอยวันที่พระพรหมจะลิขิตให้พ้นจากสภาพเช่นนั้น ขาดการรับผิดชอบและการคิดอ่านแก้ไขปัญหาชีวิตด้วยตนเอง เอาแต่สวดอ้อนวอนบวงสรวง พระพุทธเจ้าทรงสอนหลักแห่งกรรมว่า ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว กรรมของคนลิขิตทิศทางชีวิตของตน เมื่อต้องการสร้างชีวิตอย่างไร แก้ปัญหาชีวิตอย่างไรจำต้องควบคุมความประพฤติของตนเองให้เหมาะสม พระพุทธศาสนาได้สอนหลักกรรมลิขิตแทนพรหมลิขิต เพราะหลักกรรมลิขิต สามารถปรับปรุงชีวิตของตนให้ดีขึ้นได้เสมอ

๕) พระพุทธศาสนาใช้วิธีการแบบวิทยาศาสตร์ คือถือเหตุผลเป็นสำคัญ ไม่เชื่อถือเรื่องโชคลางของขลังฤกษ์ยามยามดี แต่อยู่ที่ความสุจริตด้วยกาย วาจา ใจ เมื่อประพฤตสุจริตแล้ว ไม่ว่าจะเป็นเวลาใด เช้า สาย บ่าย เย็น ก็จัดเป็นฤกษ์ดีทั้งนั้น นอกจากนั้นพระพุทธศาสนายังสอนให้มีความปรารถนาดีต่อบุคคลและสัตว์ทั่วไป ไม่นิยมยกตนข่มผู้อื่น ไม่นิยมการทะเลาะวิวาทด้วยเรื่องความคิดเห็นที่ต่างกัน ไม่ติดใจในเรื่องความคิดเห็นที่หาข้อยุติไม่ได้ สอนให้เข้าถึงความรู้อย่างชัดเจนในเรื่องต่างๆ โดยไม่นิยมติดอยู่ในความเชื่อตามๆกันเท่านั้น

๖) พระพุทธศาสนามีบทบัญญัติในพระวินัยมิให้พระภิกษุเก็บอาหารค้างคืนไว้ในห้องที่อยู่อาศัย หุงต้มอาหารในห้องที่อยู่อาศัย มิให้บริโภคาอาหารค้างคืน ให้ทำความสะอาดที่อยู่อาศัยตลอดถึงบริเวณและห้องน้ำ ห้องส้วมอยู่เสมอ เมื่อทำความสะอาด จะต้องไม่รบกวนผู้อื่นที่อยู่ข้างเคียงด้วยประการต่างๆ ให้รักษาห้องสุขาให้สะอาด และปรับโทษผู้ละเมิด มีระเบียบในการเข้าแถวก่อนหลัง จะอ่าน จะท่องหนังสือ ต้องไม่ใช้สิทธิกินขอบเขตอันเป็นการรบกวนผู้อื่น นุ่งห่มในลักษณะที่เรียบร้อยเหล่านี้อยู่ในวัตรธรรมและสัทธิธรรมทั้งสิ้น

๗) พระพุทธศาสนามีบทบัญญัติให้รู้จักการนุ่งห่มให้เรียบร้อย รู้จักรักษาเครื่องนุ่งห่มไม่ให้หาย ไม่ให้ขาด ให้รู้จักปะชุน และกำหนดโทษปรับผู้ละเมิดไว้ด้วย

๘) พระพุทธศาสนามีบทบัญญัติให้รู้จักรักษาสาธารณสมบัติ และรู้จักใช้สมบัติของส่วนรวม ผู้นำสมบัติส่วนรวมไปใช้แล้ว ต้องนำมาเก็บไว้ที่เดิมในรูปเดิม หรือมอบหมายกับผู้มีหน้าที่ปฏิบัติในเรื่องนี้ ไม่ปล่อยทิ้งไว้ให้เสียหาย มีบทบัญญัติให้รู้จักรักษานั่ง พ้นของสถานที่ ไม่ทำให้สกปรกเสียหาย แม้จะเหยียบบนพื้นที่อยู่อาศัยด้วยเท้าที่ยังเปียกอยู่ก็เป็นการไม่สมควรเหล่านีกรวมอยู่ในวัตรธรรมของวัณณธรรม

๙) พระพุทธศาสนาสอนให้มีกิริยาทางกาย วาจา สุภาพอ่อนโยน ไม่แก้งใส่ความผู้อื่นไม่เล่นชุกชอนโดยไม่รู้จักกาลเทศะ ไม่ส่งเสียงดัง ให้รู้จักรับฟังเมื่อผู้อื่นว่ากล่าวตักเตือนในทางที่ถูกที่ควร ไม่ดื้อรั้นทั้งๆที่ผิด รู้จักสำรวมกายวาจาไม่ลุอำนาจแก่ความโลภ ความโกรธ เป็นต้นเหล่านีจัดเป็นสัทธิธรรมในวัณณธรรม

๑๐) พระพุทธศาสนาสอนหลักวัณณธรรมในการรักษาศักดิ์ศรีของตน โดยการเทิดทูนความดี อยู่กับความดี ประพฤติตนให้เหมาะสมกับฐานะและภาวะของตน เช่น ภิกษุอยู่ในจริยาวัตรของภิกษุ ผู้ทรงศีลปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับศีล บัณฑิตอยู่กับแนวทางบัณฑิต เป็นต้น ไม่ปล่อยตัวให้ผิดรูป ผิดแบบ เป็นเรื่องของการรักษาศักดิ์ศรี ไม่ใช่เรื่องการเยอหยิ่งถือดี

สรุปได้ว่า วัณณธรรมเป็นวิธีการดำเนินชีวิตของสังคม (the way of life) โดยพระพุทธศาสนาเป็นแม่แบบของวัณณธรรมอันดีงามของไทยมาแต่โบราณ อันได้แก่ความเป็นผู้มี

เคารพนับถือกันตามระบบอาวุโส การเคารพในสิทธิมนุษยชน การสร้างคุณงามความดี ด้วยการสงเคราะห์ซึ่งกันและกัน เว้นการเบียดเบียนซึ่งกันและกัน มีความเชื่อในหลักแห่งกรรมแทนเรื่องพรหมลิขิต เชื่อหลักเหตุผล โดยไม่ถือโชคกลางและฤกษ์ยาม มีมารยาทในการบริโภคปัจจัย ๔ ได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัยและศิลาณภัสสย ตลอดจนทั้งกิริยามารยาทอ่อนโยน และรู้จักรักษาเกียรติและศักดิ์ศรีแห่งตน ซึ่งเหล่านี้จัดเป็นวัตรธรรมและสธรรมในวัฒนธรรม

๒.๔.๒ ความสำคัญของพระพุทธศาสนาที่มีต่อวัฒนธรรมไทย

พระพุทธศาสนาเป็นรากฐานสำคัญของวัฒนธรรมไทย เนื่องจากชาวไทยนับถือพระพุทธศาสนามาช้านาน จนหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาได้หล่อหลอมซึมซับลงในวิถีไทย กลายเป็นรากฐานวิถีชีวิตของคนไทยในทุกด้าน ทั้งด้านวิถีชีวิตความเป็นอยู่ ภาษา ขนบธรรมเนียม ประเพณีและศีลธรรม ดังนี้

๑) วิถีชีวิตของคนไทย คนไทยมีวิถีการดำเนินชีวิตที่เป็นเอกลักษณ์ ได้แก่ การแสดงความเคารพ การมีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความกตัญญูกตเวที การไม่อาฆาตหรือมุ่งร้ายต่อผู้อื่น ความอดทนและการเป็นผู้มีอารมณ์แจ่มใส รื่นเริง เป็นต้น ล้วนเป็นอิทธิพลจากหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาทั้งสิ้น ซึ่งได้หล่อหลอมให้คนไทยมีลักษณะเฉพาะตัว เป็นเอกลักษณ์ของคนไทยที่นานาชาติยกย่องชื่นชม

๒) ภาษาและวรรณกรรมไทย ภาษาทางพระพุทธศาสนา เช่น ภาษาบาลีมีอยู่ในภาษาไทยจำนวนมาก วรรณกรรมไทยหลายเรื่องมีที่มาจากหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เช่น ไตรภูมิภิกษา ในสมัยสุโขทัย กาพย์มหาชาติ นันทโศภนทศสูตรคำหลวง พระบาลีคำหลวง ปุณณวาทคำฉันท์ ในสมัยอยุธยา เป็นต้น

๓) ขนบธรรมเนียมประเพณีไทย ประเพณีไทยที่มาจากความเลื่อมใสศรัทธาในพระพุทธศาสนามีอยู่มากมาย เช่น การอุปสมบท ประเพณีทอดกฐิน ประเพณีแห่เทียนพรรษา ประเพณีชักพระ เป็นต้น กล่าวได้ว่าขนบธรรมเนียมประเพณีที่เกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนามีความผูกพันกับคนไทยตั้งแต่เกิดจนตาย

๔) ศิลปกรรมไทย พระพุทธศาสนาเป็นบ่อเกิดของศิลปะแขนงต่างๆ วัดเป็นแหล่งรวมศิลปกรรมไทย ทางด้านสถาปัตยกรรม เช่น รูปแบบการสร้างเจดีย์ พระปรางค์ วิหาร ที่งดงามมาก เช่น วัดพระศรีรัตนศาสดาราม (วัดพระแก้ว) กรุงเทพมหานคร ประติมากรรม ได้แก่ งานปั้นและหล่อพระพุทธรูป เช่น พระพุทธลีลาในสมัยสุโขทัย พระพุทธรูปชินราช วัดพระศรีมหาธาตุ จังหวัดพิษณุโลก จิตรกรรม ได้แก่ ภาพวาดฝาผนังและเพดานวัดต่างๆ เช่น จิตรกรรมฝาผนัง วัดเบญจมบพิตร กรุงเทพมหานคร

นอกจากนั้นพระพุทธศาสนายังเป็นศูนย์รวมจิตใจของสังคมไทย พระสงฆ์เป็นผู้นำทางจิตใจของประชาชน เป็นศูนย์กลางของความเคารพศรัทธาของพุทธศาสนิกชน ให้คนไทยประพฤติปฏิบัติตนอยู่ในศีลธรรมอันดีงามนอกจากนี้วัดยังเป็นศูนย์กลางของชุมชน เป็นสถานที่ประกอบกิจกรรมของชุมชน สร้างความสามัคคีในชุมชน ยังมีหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเน้นการพัฒนาคนให้เป็นบุคคลที่มีคุณภาพทั้งด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต ใช้คุณธรรมและสติปัญญาในการดำเนินชีวิตเพื่อพัฒนาตนเองและร่วมมือร่วมใจกันพัฒนาชุมชน พัฒนาสังคม และพัฒนาชาติบ้านเมืองให้

เจริญรุ่งเรือง นอกจากนี้พระสงฆ์หลายท่านยังมีบทบาทสำคัญในการเป็นผู้นำชุมชนพัฒนาในด้านต่างๆ เช่น การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ การอนุรักษ์ภูมิปัญญาและวัฒนธรรมท้องถิ่น วัดเป็นแหล่งการเรียนรู้ของสังคมไทยตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ชาวไทยได้บวชเรียนในพระพุทธศาสนา ได้ฝึกฝนอบรมตนให้เป็นคนดี เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาชาติไทย

๒.๔.๓ วิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธด้านภาษาและวรรณกรรม

วิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธด้านภาษาและวรรณกรรม มีผู้ให้ทัศนะไว้ดังนี้

นันทนา เตชะวนิชย์^{๔๗} กล่าวถึงภาษาที่ใช้ในพระพุทธศาสนาว่า เมื่อคนไทยรับนับถือพระพุทธศาสนาในดินแดนสุวรรณภูมิ ราว พ.ศ. ๓๐๐ ซึ่งคัมภีร์พระไตรปิฎกอันจารึกหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนาเป็นภาษาบาลีนั้น คนไทยก็ได้ศึกษาภาษาบาลีในหลักธรรมคำสอนนั้นๆ ดังนั้นภาษาที่ใช้ในพระพุทธศาสนาฝ่ายหินยาน จึงได้แก่ ภาษาบาลี นั้นเอง ซึ่ง พัฒน์ เพ็งผลา^{๔๘} เห็นสอดคล้องกันว่า ภาษาที่ใช้ในพระไตรปิฎกนั้นคือ ภาษาบาลี ซึ่งแบ่งเป็น ๒ ลักษณะ คือคาถา คือคำประพันธ์ร้อยกรองที่ส่วนมากต้องการครุ ลหุ บางทีต้องตัดต่อคำ เพื่อความไพเราะและสะดวกในการออกเสียง ปัจจุบันเรียกว่า คณะฉันท คาถาหรือคำร้อยกรองมีปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก คำสอนของพระพุทธเจ้าส่วนมาก เป็นประเภทร้อยกรองหรือคติพจน์สั้นๆ เช่น ธรรมบท (บทแห่งธรรม) ล้วนเป็นคาถาทั้งสิ้น ไม่มีร้อยแก้วเจือปนเลยร้อยแก้ว คือลักษณะภาษาที่ไม่มีหลักบังคับแบบร้อยกรอง ใช้คำเรียงกันเข้าตามหลักไวยากรณ์ให้ความหมายตามต้องการเป็นใช้ได้ เพราะร้อยแก้วมีในพระไตรปิฎกด้วยนักปราชญ์ส่วนมากมีความเห็นว่าบทร้อยแก้วในพระไตรปิฎกนั้น เดิมเข้าในภายหลัง โดยพระธรรมสังคหอาจารย์ผู้รวบรวมพุทธพจน์ เช่น เอม เม สุตฺโต เอกํ สมยํ ภควา สาวตถียํ แปลว่า ข้าพเจ้าได้สดับมาอย่างนี้ สมัยหนึ่งพระพุทธเจ้าประทับอยู่ในเมืองสาวัตถี เป็นต้นส่วนพิทุร มลิวลีย และไสว มาลาทอง^{๔๙} แสดงความเห็นเกี่ยวกับภาษาที่ใช้ในพระพุทธศาสนาว่า คนไทยในอาณาจักรอัยลาว ได้รับนับถือพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาประจำชาติ เป็นครั้งแรก ในราว พ.ศ. ๒๒๐ ซึ่งเป็นพระพุทธศาสนาฝ่ายมหายาน หรืออาจารย์วาท ที่พระเจ้าเม่งตี้ กษัตริย์จีนนำเข้ามาเผยแพร่ในอาณาจักรอัยลาว โดยใช้ภาษาสันสกฤตในการศึกษา หลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนาฝ่ายมหายาน

ด้านวรรณกรรมทางพระพุทธศาสนานั้น พัฒน์ เพ็งผลา^{๕๐} ได้กล่าวถึงการแบ่งยุค

^{๔๗} นันทนา เตชะวนิชย์. อ้างใน อุดม จุมพลหล้า และคณะ. รายงานการวิจัยเรื่องวัฒนธรรมทางพระพุทธศาสนาในวิถีชีวิตของคนไทยแถบกลุ่มแม่น้ำโขง ในประเทศไทย. (สกลนคร : ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม, ๒๕๔๙.) หน้า ๒๖.

^{๔๘} พัฒน์ เพ็งผลา. ประวัติวรรณคดีบาลี. พิมพ์ครั้งที่ ๓. (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๓๕.) หน้า ๒๖.

^{๔๙} พิทุร มลิวลีย และไสว มาลาทอง. วนิชย์. อ้างใน อุดม จุมพลหล้า และคณะ. รายงานการวิจัยเรื่องวัฒนธรรมทางพระพุทธศาสนาในวิถีชีวิตของคนไทยแถบกลุ่มแม่น้ำโขง ในประเทศไทย. (สกลนคร : ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม, ๒๕๔๙.) หน้า ๑๐.

^{๕๐} พัฒน์ เพ็งผลา. ประวัติวรรณคดีบาลี. พิมพ์ครั้งที่ ๓. หน้า ๑๐-๑๒.

ของภาษาและวรรณกรรมทางพระพุทธศาสนาว่า ถ้ายึดลักษณะรูปแบบประวัติศาสตร์พระพุทธศาสนาเป็นเกณฑ์กำหนดสามารถแบ่งได้เป็น ๗ ยุค ดังนี้

๑) ยุคพระธรรมวินัย หมายถึง ยุคพุทธกาล เป็นยุคที่พระพุทธเจ้ายังทรงพระชนม์อยู่ พระองค์ทรงประกาศคำสั่งสอนของพระองค์ที่เรียกว่า พระธรรมวินัยบ้าง พระพุทธพจน์บ้าง แก่พุทธบริษัททั้งหลาย ยุคนี้เริ่มตั้งแต่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ จนถึงพระองค์เสด็จดับขันธปรินิพพาน รวมเวลา ๔๕ ปี

๒) ยุคพระไตรปิฎก หมายถึง ยุคที่พระสาวกองค์สำคัญของพระพุทธเจ้า เช่น พระมหากัสสปเถระ ได้ประชุมสงฆ์รวบรวมร้อยกรองพระธรรมวินัย ให้เป็นหมวดหมู่ ซึ่งมีรูปแบบเดียวกัน เรียกว่า สังคายนา ยุคนี้เริ่มตั้งแต่หลังพุทธปรินิพพาน จึงถึงการทำสังคายนาครั้งที่ ๓ รวมถึงผลของการทำสังคายนาครั้งที่ ๓ ด้วย ประมาณ พ.ศ. ๒๓๕ ในยุคนี้อย่างไม่ได้เขียนพระไตรปิฎกเป็นลายลักษณ์อักษร เพียงแต่จดจำด้วยมุขปาฐะเท่านั้น

๓) ยุคหลังพระไตรปิฎก หมายถึง ยุคที่พระสงฆ์สาวก ได้แต่งคัมภีร์อธิบายขยายความในพระไตรปิฎกให้พิสดารออกไป เพื่อความเข้าใจง่าย ในยุคนี้ออกไปอีก ดังนี้

(๑) ยุคอรรถกถา หมายถึง ยุคที่พระอรรถกถาจารย์ แต่งหนังสือขึ้นเพื่ออธิบายข้อความในพระไตรปิฎก ผู้แต่งหนังสือในลักษณะนี้ เรียกว่า พระอรรถกถาจารย์ หนังสือหรือคัมภีร์อรรถกถานี้ แต่งขึ้นก่อนพระพุทธโฆษาจารย์ (พ.ศ. ๙๕๙)

(๒) ยุคฎีกา หมายถึง ยุคที่มีการแต่งอธิบาย ขยายความในคัมภีร์อรรถกถา บางทีก็แก้คำ แก้ความหมาย ในคัมภีร์อรรถกถาด้วย ผู้แต่งคัมภีร์ชนิดนี้ เรียกว่า ฎีกาจารย์ ยุคนี้ เริ่มประมาณพ.ศ. ๑๕๘๗

(๓) ยุคอนุฎีกา หมายถึง ยุคที่มีการแต่งหนังสือขึ้นเพื่ออธิบายขยายความในคัมภีร์หรือหนังสือฎีกาอีกชั้นหนึ่ง ผู้แต่งเรียกว่า อนุฎีกาจารย์

(๔) ยุคปกรณ์พิเศษ หมายถึง ยุคที่มีการแต่งหนังสือเพื่ออธิบายธรรมะในพระพุทธศาสนา ไม่ได้อธิบายคัมภีร์เล่มใดเล่มหนึ่งโดยเฉพาะ หนังสือปกรณ์พิเศษ เกิดขึ้นต่างยุคต่างสมัยกัน ผู้แต่งอยู่ในยุคต่าง ๆ กัน เช่น มลีนทปปัญหา วิสุทธิมรรค เป็นต้น การแบ่งยุคนี้ไม่ชัดเจนนัก

(๕) ยุคโยชนา หมายถึง ยุคที่มีการแต่งหนังสือเพื่ออธิบาย ขยายคำ ความหมายในคัมภีร์เดิมให้เข้าใจง่ายขึ้น เช่น หนังสือโยชนาสมันตปาสาทิกา แต่งอธิบายขยายข้อความหรือคำยากๆ ในคัมภีร์ สมันตปาสาทิกา ของพระพุทธโฆษาจารย์ เป็นต้น

(๖) ยุคไวยากรณ์บาลี หมายถึง ยุคที่มีการแต่งหนังสือหลักไวยากรณ์บาลีขึ้น เช่น คัมภีร์กัจจายณะ เป็นต้น เกิดขึ้นในยุคหลังพระพุทธโฆษาจารย์

(๗) ยุคพจนานุกรม หมายถึง ยุคที่มีการแต่งรวบรวมคำบาลีไว้เป็นเล่มเพื่อสะดวกในการค้นคว้า การแบ่งยุคนี้ เหมือนยุคปกรณ์พิเศษ กล่าวคือ ไม่สู้ชัดเจนนักในการแบ่งยุคของยุคนี้

ทวิศักดิ์ ญาณประทีป^{๕๑} กล่าวถึงประเภทวรรณกรรมทางพระพุทธศาสนาว่ามีหลายประเภท ขึ้นอยู่กับผู้จัดแบ่งว่าจะนำไปอธิบายในแง่ใด เช่น อธิบายในเชิงประพจน์ แบ่งออกเป็น ๓

^{๕๑}ทวิศักดิ์ ญาณประทีป.วรรณกรรมศาสนา. พิมพ์ครั้งที่ ๔. (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๓๖.) หน้า ๗๔-๗๕.

ประเภท คือ คัซชะ (ร้อยแก้ว) ปัซชะ (ร้อยกรอง) และวิมสิลี (ระคนกัน) ถ้าอธิบายพระพุทพจน์ แบ่งเป็น ๙ ส่วน คือ สุตตะ เคยยะ เป็นต้น และถ้าอธิบายเนื้อหาสาระของวรรณกรรมพระพุทพศาสนาทั้งหมด ก็แบ่งเป็น ๒ ประเภทคือ วรรณกรรมบาลีสายพระธรรมวินัยและวรรณกรรมบาลีที่มีได้อยู่ในสายพระธรรมวินัย วรรณกรรมบาลีสายพระธรรมวินัยนั้น ได้แก่พระไตรปิฎก ซึ่งเป็นที่รวมของวจนะต่างๆ และการสาธกหรืออธิบายปัญหาทางปรัชญาประกอบด้วย พระวินัยปิฎก พระสุตตันตปิฎก และพระอภิธรรมปิฎกนอกจากนั้นยังได้กล่าวถึงวรรณกรรมทางพระพุทพศาสนาในประเทศไทยว่า^{๕๒} มีด้วยกัน ๑๒ เรื่อง ได้แก่ ไตรภูมิพระร่วง พระมาลัยคำหลวง นิบาตชาดก

ธวัช ปุณโณทก^{๕๓} ได้กล่าวถึงวรรณกรรมพระพุทพศาสนาว่า มี๒ประเภทคือ วรรณกรรมชาดก และวรรณกรรมตำนานพุทพศาสนา มีอธิบายโดยสังเขป ดังนี้

๑) วรรณกรรมชาดก หรือชาดกนอกนิบาตที่ดำเนินเรื่องโดยใช้กลวิธีตามแบบการประพันธ์ชาดก ซึ่งมีลักษณะดังนี้

(๑) ปรรณชาดก คือ กล่าวหาว่าความเป็นเรื่องที้ออกจากพระโอษฐ์ของพระพุทพองค์ และสาเหตุที่จะทรงเล่าถึงอดีตชาติ เช่น เกิดฝนโบกขรพรรษ

(๒) เนื้อเรื่อง คือ อดีตชาติที่พระพุทพองค์ต้องเกิดเพื่อใช้หนี้กรรม และบำเพ็ญบารมีต่างๆ เช่น ทาน ศีล สมาธิ ปัญญา ฯลฯ (ทศบารมี)

(๓) ประชูดก คือ ตอนท้ายเรื่องจะกล่าวถึงตัวละครต่างๆในเรื่องที่จะกลับชาติมาเกิดใหม่ (ถือชาติ) เป็นพระพุทพองค์ พระนางยโสธรา พิมพา หรือเป็นพุทพบิดา มารดา ฯลฯ เป็นต้น

(๔) ประพันธ์ด้วยภาษาบาลี (คาถาบาลี) แทรกอยู่ทั่วไป เพื่อให้เห็นว่ามีโครงเรื่อง อยู่ในคัมภีร์พระบาลีนั่นเอง

๒) วรรณกรรมตำนานพุทพศาสนา ได้แก่ ประวัติการสืบพระพุทพศาสนาในดินแดนแหลมทอง และล้านช้าง ซึ่งเนื้อหาสาระของเรื่อง กล่าวถึงตำนานพุทพเจดีย์สำคัญๆในภาคอีสาน ล้านช้าง และล้านนา

สรุปได้ว่า วรรณกรรมพระพุทพศาสนา ในชั้นแรกใช้คำว่า “บาลี” ในครั้งที่พระพุทพเจ้ายังทรงพระชนม์อยู่ หมายถึง “พระธรรมวินัย” ในกาลต่อมา ได้แก่ “พระไตรปิฎก” ซึ่งถือเป็นหัวใจสำคัญของวรรณกรรมทางพระพุทพศาสนา ครั้นเมื่อคำว่า “บาลี” ได้เลื่อนรูปไป คำว่าวรรณกรรมพระพุทพศาสนา ได้หมายรวมวรรณกรรม หรือวรรณคดีทุกชนิดที่เขียนด้วยภาษาบาลีและแบ่งเป็น ๒ ประเภท คือ วรรณกรรมพระธรรมวินัย และวรรณกรรมที่ไม่ใช่พระธรรมวินัยโดยตรง

๒.๔.๔ วิถีวัฒนธรรมเชิงพุทพด้านความเชื่อ

ความเชื่อเป็นวัฒนธรรมอย่างหนึ่งของมนุษย์ ที่ได้รับการสืบทอดเป็นมรดกทางสังคมความเชื่อในภาษาสันสกฤต ใช้คำว่า ศรัทธา และภาษาบาลีใช้คำว่า สัทธา หมายถึง ความเชื่อ

^{๕๒}เรื่องเดียวกัน. หน้า ๗๗.

^{๕๓}ธวัช ปุณโณทก. “ความเชื่อพื้นบ้านอันสัมพันธ์กับชีวิตในสังคมอีสาน” วัฒนธรรมพื้นบ้าน : คติความเชื่อ. (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๒๘.) หน้า ๘๓-๘๔.

ความเลื่อมใส เช่น สันศรัทธา ฉันทมีศรัทธาในความดีของเขา บางทีก็ใช้คู่กับคำ ประสาทะ เป็น ศรัทธา ประสาทะ เชื่อ เลื่อมใส เช่น เขาศรัทธาในการรักษาแบบแพทย์แผนโบราณ พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต)^{๔๔} เห็นด้วยว่าความเชื่อในภาษาสันสกฤตใช้คำ ศรัทธา และในภาษาบาลีใช้คำ สัทธา ว่า โดยทั่วไป หมายถึงความเชื่อ ความเชื่อถือ ความเชื่อมั่นในสิ่งที่ดีงาม ในทางธรรม หมายถึง สิ่งที่ควรเชื่อ ความเชื่อที่ประกอบด้วยเหตุผล ความเลื่อมใสในพระธรรม ความมั่นใจในความจริง ความดี สิ่งที่ดีงามและในการทำความดี ไม่ลู่ไหลตื่นตูมไปตามลักษณะอาการภายนอก.

ความเชื่อในทัศนะของพระพุทธศาสนามีคำที่ใช้คือ ศรัทธา ซึ่งแปลว่า ความเชื่อ ความเชื่อที่ถูกต้องในทางพระพุทธศาสนา ท่านแสดงไว้ ๔ อย่างคือ

- ๑) เชื่อในพระพุทธเจ้าว่าพระองค์ตรัสรู้จริง
- ๒) เชื่อในบาปบุญว่ามีจริง
- ๓) เชื่อในผลของบาปว่ามีจริง
- ๔) เชื่อว่าบาปบุญเป็นของตนจริง

พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต)^{๔๕} กล่าวถึงความเชื่อในทางพระพุทธศาสนาว่าท่านแสดงไว้ในหมวดธรรมคือ พละ ๕ เวสาร์ชกรณธรรม ๕ อริยวัฑฒิ ๕ สัทธรรม ๗ และอริยทรัพย์ ๗ ซึ่งสรุปใจความได้ว่า เชื่อในคุณของพระพุทธเจ้าว่ามีจริง เชื่อในคุณและโทษของกรรมว่ามีจริง ไตร่ตรองโดยแบบคายแล้วจึงปลงใจเชื่อในคุณของความดีและเห็นโทษของความชั่วเชื่อในสิ่งที่ควรเชื่อ และเชื่ออย่างมีเหตุผล นอกจากนี้ท่านยังได้แสดงประเภทของความเชื่อในทางพระพุทธศาสนาไว้ด้วยว่ามี ๔ ประเภท ดังนี้

- ๑) กัมมสัทธา คือ เชื่อในกรรม
- ๒) วิปากสัทธา คือ เชื่อในผลของกรรม
- ๓) กัมมัสสกตาสัทธา คือ เชื่อว่าสรรพสัตว์มีกรรมเป็นของตน ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว

ทำกรรมใดไว้อย่อมได้รับผลของกรรมนั้น

- ๔) ตถาคตโพธิสัทธา คือ เชื่อในปัญญาการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า

อย่างไรก็ตาม เกี่ยวกับเรื่องความเชื่อนั้น ในทางพระพุทธศาสนาสอนไว้ไม่ให้เชื่ออย่างงมงายไร้เหตุผล จะต้องมีหลักฐานหรือข้อมูลที่ได้จากการพิสูจน์ ทดลองหรือปฏิบัติจนได้พบข้อเท็จจริงอย่างถูกต้องถ่องแท้จริงแล้วจึงปลงใจเชื่อ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต)^{๔๖} ได้กล่าวสรุปหลักศรัทธาว่า เป็นลักษณะที่ควรกล่าวถึงเพื่อเข้าใจความหมาย บทบาท และความสำคัญของศรัทธาในระบบของพุทธธรรม มีดังนี้

๑) ศรัทธาเป็นเพียงขั้นหนึ่งในกระบวนการพัฒนาปัญญา และกล่าวได้ว่าเป็นขั้นต้นที่สุด

๒) ศรัทธาที่ประสงค์ ต้องเป็นความเชื่อความซาบซึ้งที่เนื่องด้วยเหตุผล คือมีปัญหา

^{๔๔}พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ 11. (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2546.) หน้า ๒๔๓-๒๔๗.

^{๔๕}เรื่องเดียวกัน. หน้า ๒๗๒.

^{๔๖}พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). **พุทธธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๙. (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓. หน้า ๖๔๗-๖๕๑.

รองรับและเป็นทางสืบทอดแก้ปัญหาได้ มิใช่เพียงความรู้สึกมอบตัวมอบความไว้วางใจให้สิ้นเชิง โดยไม่ต้องถามหาเหตุผล อันเป็นลักษณะทางฝ่ายอาเวค (emotion) ด้านเดียว

๓) ศรัทธาที่เป็นความรู้สึกฝ่ายอาเวคด้านเดียว ถือว่าเป็นความเชื่อที่มลาย เป็นสิ่งที่จะต้องกำจัดหรือแก้ไขให้ถูกต้อง ส่วนความรู้สึกฝ่ายอาเวคที่เนื่องอยู่กับศรัทธาแบบถูกต้อง เป็นสิ่งที่นำมาใช้ในกระบวนการปฏิบัติธรรมให้เป็นประโยชน์ได้มากพอสมควรในระยะต้นๆ แต่จะถูกปัญญาเข้าแทนที่โดยสิ้นเชิงในที่สุด

๔) ศรัทธาที่มุ่งหมายในกระบวนการพัฒนาปัญญานั้น อาจให้ความหมายสั้นๆ ว่าเป็นความซาบซึ้งด้วยมั่นใจในเหตุผลเท่าที่ตนมองเห็น คือมั่นใจตนเอง โดยเหตุผลว่า จุดหมายที่อยู่เบื้องหน้านั้นเป็นไปได้จริงแท้ และมีค่าควรแก่การที่ตนจะดำเนินไปให้ถึง เป็นศรัทธาที่เร้าใจให้อยากพิสูจน์ความจริงของเหตุผลที่มองเห็นอยู่เบื้องหน้านั้นต่อไป ยิ่งๆ ขึ้นไป เป็นบันไดขั้นต้นสู่ความรู้ ตรงข้ามกับความรู้สึกมอบใจให้แบบอาเวค ซึ่งทำให้หยุดคิดหาเหตุผลต่อไป

๕) เพื่อควบคุมศรัทธาให้อยู่ในความหมายที่ถูกต้อง ธรรมหมวดใดก็ตามในพุทธธรรม ถ้ามีศรัทธาเป็นส่วนประกอบข้อหนึ่งแล้ว จะต้องมีปัญหาเป็นอีกข้อหนึ่งด้วยเสมอไป และตามปกติศรัทธาย่อมมาเป็นข้อที่หนึ่ง พร้อมกับที่ปัญญาเป็นอีกข้อหนึ่งด้วยเสมอไป และตามปกติศรัทธาย่อมมาเป็นข้อที่หนึ่ง พร้อมกับปัญญาเป็นข้อสุดท้าย แต่ในกรณีทีกล่าวถึงปัญญา ไม่จำเป็นต้องกล่าวถึงศรัทธาไว้ด้วย ปัญญาจึงสำคัญกว่าศรัทธา ทั้งในฐานะเป็นตัวคุมและในฐานะเป็นองค์ประกอบที่จำเป็น แม้ในแง่คุณสมบัติของบุคคล ผู้ที่ได้รับยกย่องสูงสุดในพระพุทธศาสนา ก็คือผู้มีปัญญาสูงสุด เช่น พระสารีบุตรอัครสาวก เป็นต้น ไม่ได้ถือเอาศรัทธาในพระพุทธศาสนาเป็นเกณฑ์

๖) คุณประโยชน์ของศรัทธา เป็นไปใน ๒ ลักษณะ คือ ในแนวหนึ่ง ศรัทธาเป็นปัจจัยให้เกิดปิติซึ่งทำให้เกิดปีสัสติ (ความสงบเยือกเย็น) นำไปสู่สมาธิและปัญญาในที่สุด อีกแนวหนึ่งศรัทธาทำให้เกิดวิริยะ คือความเพียรพยายามที่จะปฏิบัติ ทดลองสิ่งที่เชื่อดด้วยศรัทธานั้น ให้เห็นผลประจักษ์จริงจึงแก่ตน ซึ่งนำไปสู่ปัญญาในที่สุด คุณประโยชน์ทั้งสองนี้ จะเห็นว่าเป็นผลจากความรู้สึกในฝ่ายอาเวคแต่ต้องมีความไม่ประสงค์ปัญญาแฝงอยู่ด้วยตลอดเวลา

๗) ศรัทธาเป็นไปเพื่อปัญญา ดังนั้นศรัทธาจึงต้องส่งเสริมความคิดวิจยวิจารณ์ จึงจะเกิดความก้าวหน้าแก้ปัญหาตามจุดหมาย นอกจากนี้ แม้ตัวศรัทธานั้นเอง จะมั่นคงแน่นแฟ้นได้ ก็เพราะได้คิดเห็นเหตุผลจนมั่นใจ หมดความเคลือบแคลงสงสัยใดๆ โดยนัยนี้ ศรัทธาในพุทธธรรมจึงส่งเสริมการคิดค้นหาเหตุผล การขอร้องให้เชื่อก็ดี การบังคับให้ยอมรับความจริงตามที่กำหนดก็ดี การขู่ด้วยภัยแก่ผู้ไม่เชื่อก็ดี เป็นวิธีการที่เข้ากันไม่ได้เลยกับหลักศรัทธานี้

๘) ความเลื่อมในศรัทธาติดในบุคคล ถูกถือว่ามีข้อเสียข้อบกพร่อง แม้แต่ความเลื่อมใสติดในองค์พระศาสดาเอง พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ละเสีย เพราะเป็นศรัทธาที่แรงด้วยความรู้สึกทางอาเวค กลักลับกลายเป็นอุปสรรคต่อความหลุดพ้นเป็นอิสระโดยสมบูรณ์ในขั้นสุดท้าย

๙) ศรัทธาไม่ถูกจัดเป็นองค์มรรค เพราะตัวการที่จำเป็นสำหรับการดำเนินก้าวหน้าต่อไปในมรรคานี้ คือปัญญาที่พัวอยู่กับศรัทธานั้นต่างหาก และศรัทธาที่จะถือว่ามีปัญญารองรับอยู่ด้วย นอกจากนี้ ท่านที่มีปัญญาสูง เช่น พระพุทธเจ้าเอง และพระปัจเจกพุทธเจ้า ทรงเริ่มมรรคที่ตัวปัญญาทีเดียว ไม่ผ่านศรัทธา เพราะการสร้างปัญญาไม่จำเป็นต้องเริ่มที่ศรัทธาเสมอไป ด้วยเหตุนี้ เรื่องศรัทธา ท่านจึงกล่าวแฝงไว้ในตอนว่าด้วยการสร้างสัมมาทิฐิ ไม่จัดแยกไว้เป็นเรื่อง

ต่างหาก

๑๐) แม้แต่ศรัทธาที่พ้นจากภาวะเป็นความเชื่อมงายนั่นเอง ถ้าไม่ดำเนินต่อไปถึงขั้นทดลองปฏิบัติเพื่อพิสูจน์ให้เห็นความจริงประจักษ์แก่ตน ก็ไม่นับว่าเป็นศรัทธาที่ถูกต้องตามความหมายแท้จริง เพราะเป็นศรัทธาที่มีได้ปฏิบัติหน้าที่ตามความหมายของมัน จัดเป็นการปฏิบัติธรรมผิดพลาด เพราะปฏิบัติอย่างขาดวัตถุประสงค์

๑๑) แม้ศรัทธาจะมีคุณประโยชน์สำคัญ แต่ในขั้นสูงสุด ศรัทธาจะต้องหมดไป ถ้ายังมีศรัทธาอยู่ก็แสดงว่ายังไม่บรรลุจุดหมาย เพราะตราบไต่ที่ยังเชื่อต่อจุดหมายนั้น ก็ย่อมแสดงว่ายังไม่ได้เข้าถึงจุดหมายนั้นรู้เห็นจริงด้วยตนเอง และตราบไต่ที่ยังมีศรัทธา ก็แสดงว่ายังต้องอิงอาศัยสิ่งอื่นยังต่อฝากปัญญาไว้กับสิ่งอื่น ยังไม่หลุดพ้นเบียดสละโดยสมบูรณ์ โดยเหตุนี้ศรัทธาจึงไม่เป็นคุณสมบัติของพระอรหันต์ ตรงข้ามพระอรหันต์กลับมีคุณลักษณะว่า ผู้ไม่มีศรัทธา (อัสสัทธะ) ซึ่งหมายความว่า ได้รู้เห็นประจักษ์ จึงไม่ต้องเชื่อต่อใครๆ หรือต่อเหตุผลใดๆ อีก

๑๒) โดยสรุป ความก้าวหน้าในมรรคานี้ ดำเนินมาโดยลำดับ จากความเชื่อ (ศรัทธา) มาเป็นความเห็นหรือเข้าใจโดยเหตุผล (ทิจฺฐิ) จนเป็นการรู้การเห็น (ญาณทัสสนะ) ในที่สุด ซึ่งในขั้นสุดท้ายเป็นอันหมดภาระของศรัทธาโดยสิ้นเชิง

๑๓) ศรัทธามีขอบเขตความสำคัญและประโยชน์แค่นี้เพียงใด เป็นสิ่งที่จะต้องรู้เข้าใจตามเป็นจริง ไม่ควรตีค่าสูงเกินไป แต่ก็ไม่ควรดูแคลนโดยเด็ดขาด เพราะในกรณีที่คุณแคลนศรัทธา อาจกลายเป็นการเข้าใจความหมายของศรัทธาผิด เช่น ผู้ที่คิดว่าตนเชื่อมั่นในตนเอง แต่กลายเป็นเชื่อต่อกิเลสของตน ในรูปอหังการมมังการไป ซึ่งกลับเป็นผลร้ายไปอีกด้านหนึ่ง

๑๔) ในระดับศีล หรือที่เรียกว่าศีลธรรม ศรัทธาเป็นองค์ธรรมสำคัญซึ่งเกื้อกูลมาก ทำให้คนมีหลักตั้งตัวเป็นกำลังเหนียวรั้งและต้านปะทะไม่ให้ยอมตามสิ่งชักจูงล่อเร้าเย้ายวนให้ทำความชั่ว อีกประการหนึ่ง การมีศรัทธาเป็นเหมือนมีร่องไหลประจำของกระแสความคิด เมื่อได้รับรู้อารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งไม่เกินกำลังของศรัทธาที่มีอยู่ กระแสความคิดก็จะวิ่งเล่นไปตามร่องหรือแนวทางที่ศรัทธาเตรียมไว้ ทำให้ไม่คิดไปในทางอื่นหรือทางที่ผิดศีลธรรม ดังนั้นสำหรับผู้ยังไม่หมดกิเลส ศีลจึงดำรงอยู่ได้ดีด้วยศรัทธา ศรัทธาแบบนี้มีคุณมากในระดับหนึ่ง แต่พร้อมกันนั้นถ้าเป็นศรัทธาที่ไม่ประกอบด้วยปัญญาก็อาจมีโทษมาก โดยกลายเป็นกัฏฐการัดขวางการสร้างปัญญาเสียเอง

๑๕) ในกระบวนการแห่งความเจริญปัญญา (หรือการพัฒนาปัญญา) อาจกำหนดขั้นตอนที่จัดว่าเป็นระยะของศรัทธาได้คร่าวๆ คือ

(๑) สร้างทัศนคติที่มีเหตุผล ไม่เชื่อหรือยึดถือสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เพียงเพราะฟังตามๆ กันมา เป็นต้น (ตามแนวกาลามสูตร)

(๒) เป็นผู้ครองสัจจะ (สัจจานุรักษ์) คือยินดีรับฟังหลักการ ทฤษฎี คำสอน ความเห็นต่างๆ ของทุกฝ่ายทุกด้าน ด้วยใจเป็นกลาง ไม่ด่วนตัดสินสิ่งที่ยังไม่รู้ไม่เห็นว่าเป็นเท็จ ไม่ยินยอมยัดติตแต่สิ่งที่ตนรู้หรือคิดเห็นเท่านั้นว่าถูกต้องเป็นจริง

(๓) เมื่อรับฟังทฤษฎี คำสอน ความเห็นต่างๆ ของผู้อื่นแล้ว พิจารณาเท่าที่เห็นด้วยปัญญาตนว่าเป็นสิ่งมีเหตุผล และเห็นว่าผู้แสดงทฤษฎี คำสอนหรือความเห็นนั้นๆ เป็นผู้มีความจริงใจ ไม่ลำเอียง มีปัญญา จึงเลื่อมใสรับเอามาเพื่อคิดหาเหตุผลทดสอบความจริงต่อไป

(๔) นำสิ่งที่รับมานั้น มาขบคิดทดสอบด้วยเหตุผล จนแน่วแน่ใจตนว่า เป็นสิ่งที่

ถูกต้องแท้จริงอย่างแน่นอน จนซาบซึ้งด้วยความมั่นใจในเหตุผลเท่าที่ตนมองเห็นแล้ว พร้อมทั้งจะลงมือปฏิบัติพิสูจน์ทดลองให้รู้เห็นความจริงประจักษ์ต่อไป

(๕) ถ้ามีความเคลือบแคลงสงสัย รับผิดชอบต่อใจบริสุทธิ์ มุ่งปัญญา มิใช่ด้วยอหังการมมังการ พิสูจน์เหตุผลให้ชัดเจนเพื่อให้ศรัทธานั้นมั่นคงแน่นแฟ้น เกิดประโยชน์สมบูรณ์ตามความหมายของมัน

เมื่อหลักศรัทธาโยงไปการพิสูจน์ด้วยประสบการณ์ตรง คำสอนด้านนี้ที่อ้างกันมากก็คือ กาลามสูตร ว่าอย่าเชื่อเพียงเพราะฟังตามกันมา ได้เรียนตามกันมา ได้ถือปฏิบัติสืบต่อกันมา เพราะเสียงเล่าลือ อ้างตำรา ตรรก อนุমানเอา คิดตรงตามแนวเหตุผล เข้ากันได้กับทฤษฎีของตน มีรูปลักษณะน่าเชื่อ และเพราะท่านเป็นครูอาจารย์ของเรา ในกาลามสูตรนี้ พระพุทธเจ้ายังตรัสต่อไปอีกว่า จะต้องรู้เข้าใจด้วยตนเองว่า สิ่งเหล่านี้เป็นกุศลหรืออกุศล ถ้ารู้ว่าเป็นอกุศล มีโทษ ไม่เป็นประโยชน์ ทำให้เกิดทุกข์ พังละเสีย ถ้ารู้ว่าเป็นกุศล เป็นประโยชน์ เป็นไปเพื่อความสุข ก็ให้ถือปฏิบัติ นี่ก็คือ เป็นเรื่องที่รู้ชัด ประจักษ์แก่ตนเอง เป็นประสบการณ์ตรง นี่คือการย้ายจากศรัทธาไปสู่ปัญญา^{๕๗}

๒.๔.๕ วิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธด้านขนบธรรมเนียม ประเพณี

ขนบธรรมเนียมประเพณีได้แก่วัฒนธรรมส่วนหนึ่งในวิถีชีวิตของมนุษย์ซึ่งหมายถึงสิ่งที่นิยมถือประพฤติปฏิบัติสืบๆกันมาจนเป็นแบบแผนขนบธรรมเนียมหรือจารีตประเพณีโดยบางชนิดได้วางเป็นระเบียบแบบแผนไว้อย่างชัดเจนว่าบุคคลจะต้องปฏิบัติอย่างไรแต่บางชนิดก็มิได้วางระเบียบไว้นั่นเองแต่เป็นที่ยอมรับของส่วนรวมหากใครประพฤติล่วงเกินบางอย่างก็ถือว่ามีความผิดหรือผิดต่อศีลธรรมและบางอย่างก็มิได้ถือว่าเป็นความผิดร้ายแรงแต่อาจถูกตำหนิได้ว่าประพฤติไม่สมควรประเพณีแบ่งออกเป็น ๓ประเภท ได้แก่

๑) จารีตประเพณี หรือ กฎศีลธรรม หมายถึง สิ่งซึ่งสังคมใดสังคมหนึ่งยึดถือและปฏิบัติสืบกันมาอย่างต่อเนื่องและมั่นคง เป็นเรื่องของความผิดถูก มีเรื่องของศีลธรรมเข้ามาเกี่ยวข้อง ดังนั้นสมาชิกในสังคมต้องทำ ผู้ใดฝ่าฝืนถือว่าเป็นผิดเป็นชั่ว จะต้องถูกตำหนิหรือได้รับการลงโทษจากคนในสังคมนั้น เช่น ลูกหลานต้องเลี้ยงดูพ่อแม่เมื่อท่านแก่เฒ่า ถ้าใครไม่เลี้ยงดูถือว่าเป็นคนเนรคุณหรือลูก อกตัญญู จารีตประเพณีของแต่ละสังคมนั้นย่อมไม่เหมือนกัน เพราะมีค่านิยมที่ยึดถือต่างกัน การนำเอาจารีตประเพณีของตนไปเปรียบเทียบกับของคนอื่นแล้วตัดสินว่าดีหรือเลวกว่าของตนย่อมเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง เพราะสภาพสังคม สิ่งแวดล้อม ตลอดจนความเชื่อของแต่ละสังคมนั้นแตกต่างกันไป จารีตประเพณีจัดเป็นวัฒนธรรม ด้านศีลธรรม

๒) ขนบประเพณี หรือ ระเบียบประเพณี หรือ สถาบัน หมายถึง ระเบียบแบบแผนที่สังคมได้กำหนดไว้แล้วปฏิบัติสืบต่อกันมา ทั้งโดยทางตรงและทางอ้อม ทางตรง ได้แก่ ประเพณีที่มีการกำหนดเป็นระเบียบแบบแผนในการปฏิบัติอย่างชัดเจนว่าบุคคลต้องปฏิบัติอย่างไร เช่น สถาบันโรงเรียน มีโรงเรียน มีผู้สอน มีผู้เรียน มีระเบียบการรับสมัคร การเข้าเรียน การสอบไล่ เป็นต้น ทางอ้อม ได้แก่ ประเพณีที่รู้จักกันโดยทั่วไป โดยไม่ได้วางระเบียบไว้นั่นเอง แต่ปฏิบัติไปตามคำ

^{๕๗} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). พระพุทธศาสนาในฐานะเป็นรากฐานของวิทยาศาสตร์. (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.) หน้า ๙๑-๙๒.

๒.๔.๖ วิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธด้านพิธีกรรม

พิธีกรรมเป็นวัฒนธรรมที่มนุษย์ในสังคมจะขาดเสียมิได้เพราะเป็นแบบแผนที่คนในสังคมนั้นยึดถือปฏิบัติร่วมกันส่วนใหญ่เป็นแบบอย่างหรือแบบแผนที่ปฏิบัติในทางศาสนาแล้หรือความเชื่อถือหรือขนบธรรมเนียมประเพณีเพื่อความขลังหรือความเป็นสิริมงคลทั้งนี้พิธีกรรมเกิดขึ้นจากสาเหตุ๓ประการคือเกิดจากศาสดาผู้ก่อตั้งศาสนาประสงค์จะให้สังคมยึดถือปฏิบัติตามเกิดจากหลักธรรมในศาสนาที่สังคมนำมาประพฤติปฏิบัติและเกิดจากตัวแทนทางศาสนาที่ได้จัดรูปแบบการปกครองหรือวางรากฐานความเชื่อทางศาสนา

พิธีกรรมในพระพุทธศาสนาได้แก่แบบอย่างหรือแบบแผนต่างๆที่พึงปฏิบัติในทางศาสนาเรียกว่าศาสนพิธีท่านจำแนกไว้เป็น๔หมวดคือ

๑) กุศลพิธี เป็นพิธีกรรมสำหรับปฏิบัติในการบำเพ็ญกุศลอันเกี่ยวกับการอบรมความดีงามทางพระพุทธศาสนาแบ่งเป็น๒อย่างคือพิธีที่พุทธบริษัทพึงปฏิบัติในเบื้องต้นมี ๓ พิธีคือ (๑) พิธีแสดงตนเป็นพุทธมามกะพิธีรักษาศูโบสถและพิธีเวียนเทียนในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา (๒) พิธีรักษาศูโบสถเป็นพิธีที่คฤหัสถ์ปฏิบัติด้วยการสมาทานอุโบสถศีลมี๒อย่างคือปกตือโบสถและปฐชาครอุโบสถซึ่งเป็นการประกอบด้วยพิธีกรรมทางพระศาสนาที่ปฏิบัติกันมาตามระเบียบพิธีการที่กำหนดและ (๓) พิธีเวียนเทียนในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาเป็นพิธีที่พุทธศาสนิกชนทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์นิยมประกอบพิธีกรรมด้วยการบูชาพระรัตนตรัยเป็นพิเศษโดยนอจากการทำบุญให้ทานสมาทานรักษาศีลทำวัตรสวดมนต์แล้วยังมีการเวียนเทียนเป็นกรณีพิเศษเพิ่มอีกด้วยวันสำคัญที่ประกอบพิธีกรรมเพื่อระลึกถึงคุณพระรัตนตรัยเป็นพิเศษนั้นมีว่าฆบบูชา วันวิสาขบูชา วันอัฐมิบูชาวันอาสาฬหบูชา วันเข้าพรรษา และวันออกพรรษา ฯลฯ และพิธีกรรมที่สงฆ์พึงปฏิบัติเป็นพิธีกรรมที่สงฆ์พึงปฏิบัติเพื่อความดีงามในพระวินัยทั้งส่วนตัวผู้ปฏิบัติและหมู่คณะของสงฆ์ที่สำคัญ ได้แก่ พิธีเข้าพรรษา พิธีถอนสังฆิทธิทำสมาธิกรรม พิธีทำวัตรสวดมนต์ พิธีกรรมวันธรรมสวนะ พิธีสังฆกรรมอุโบสถ และพิธีออกพรรษา

๒) บุญพิธี เป็นพิธีทำบุญหรือทำความดีเนื่องด้วยประเพณีนิยมในครอบครัวซึ่งเป็นการดำเนินชีวิตของคนทั่วไปมี๒ ประเภทคือ (๑) พิธีทำบุญเนื่องในงานมงคลการทำบุญเนื่องในงานมงคลมี ๒ อย่างคืองานมงคลทั่วไปเป็นพิธีกรรมที่เกี่ยวข้องด้วยการฉลองสมโภชและเรื่องต้องการความเป็นสิริมงคลที่นิยมทำกันอย่างสามัญทั่วไปได้แก่พิธีทำบุญเลี้ยงพระในงานมงคลทั่วไปและ (๒) งานมงคลเฉพาะกรณีได้แก่พิธีทำบุญเลี้ยงพระในงานฉลองพระบวชใหม่งานมงคลสมรสงานทำบุญอายุงานทำบุญเอาฤกษ์เอาชัยและงานทำบุญต๋อนามและการทำบุญเนื่องในงานอวมงคลได้แก่พิธีกรรมการทำบุญเกี่ยวกับการตายนิยมทำกัน ๒ อย่างคือ การทำบุญหน้าศพซึ่งเป็นการทำบุญในขณะที่ศพยังอยู่ยังมีได้ปลงด้วยวิธีฌาปนกิจ และการทำบุญอุทิศหรือการทำบุญคล้ายวันตายเป็นการทำบุญหลังจากการปลงศพแล้ว

๓) ทานพิธี ได้แก่ พิธีถวายทานต่างๆมี ๒ ประเภท คือ ปาฏิปุคลิกทาน ปาฏิปุคลิกทาน คือ ทานที่ถวายเฉพาะเฉพาะพระภิกษุรูปนั้นรูปนี้ในการถวายไม่ต้องมีพิธีกรรม เมื่อเกิดศรัทธาในภิกษุรูปใดก็ถวายได้เป็นเสร็จพิธี และสังฆทาน คือ ทานที่ถวายไม่เฉพาะเฉพาะพระภิกษุรูปใดรูป

หนึ่ง มอบให้เป็นของสงฆ์เป็นหน้าที่สงฆ์จะเฉลี่ยกันใช้สอยเองในการถวายจะต้องมีพิธีกรรมโดยพิธีการศาสนพิธีนำกล่าวถวายตามระเบียบพิธีในการถวายซึ่งจะขาดเสียไม่ได้ แต่ถ้าไม่มีพิธีการศาสนพิธีหรือเจ้าหน้าที่พิธีหรือหาพิธีกรไม่ได้ พระสงฆ์ผู้ใหญ่หรือประธานสงฆ์ที่ได้รับอาราธนามาในงานพิธีนั้นจะเป็นผู้บอกหรือให้คำแนะนำในการปฏิบัติพิธีแก่เจ้าภาพ

๔) ปกิณกพิธี คือ พิธีกรรมต่างๆ ที่ไม่นับเข้าในพิธีทั้งข้างต้นส่วนใหญ่จะเป็นมารยาทและวิธีปฏิบัติในพิธีทั้ง๓ประการดังกล่าวได้แก่ วิธีแสดงความเคารพพระวิธีประเคนของพระวิธีทำหนังสืออาราธนา และทำใบพวารณาถวายจุฬัจฉัย วิธีอาราธนาศีล อาราธนาพระปริตร อาราธนาธรรม วิธีกรวดน้ำ วิธีสวดมนต์ไหว้พระของนักเรียน วิธีไหว้ครูสำหรับนักเรียน วิธีจับด้ายสายสิญจน์ วิธีบังสุกุล วิธีตั้งโต๊ะหมู่บูชาพระ เป็นต้น

สรุปได้ว่าพิธีกรรมทางพระพุทธศาสนาทั้งที่เป็นกุศลพิธี บุญพิธี และทานพิธี มีระเบียบพิธีปฏิบัติแต่ละพิธีโดยเฉพาะ ในการประกอบพิธีตามประเพณีมักจะมีพิธีกร ศาสนพิธี หรือเจ้าหน้าที่พิธี เป็นผู้ดำเนินการประกอบพิธีให้แก่เจ้าภาพหรือประชาชนฝ่ายคฤหัสถ์ ในศาสนพิธีหรืองานพิธีอื่นๆ ซึ่งจะขาดเสียมิได้หากไม่มีพิธีกรศาสนพิธี หรือเจ้าหน้าที่พิธี พระสงฆ์ผู้ใหญ่หรือประธานสงฆ์ในพิธีนั้นจะเป็นผู้บอกหรือให้คำแนะนำในการปฏิบัติพิธีแก่เจ้าภาพหรือประธานฝ่ายคฤหัสถ์ในพิธีนั้น

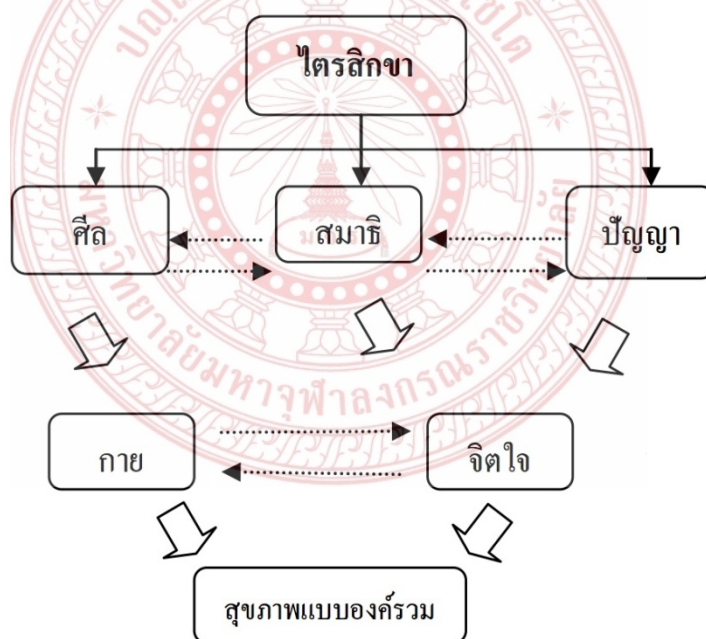
๒.๕ แนวคิดการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่ให้ความสำคัญกับบุคคลเป็นอย่างมาก กล่าวคือ บุคคลทุกคนต่างมีศักยภาพในตนเอง บุคคลจะดีหรือร้ายขึ้นอยู่กับตนเองเท่านั้น เพราะตนเองเป็นผู้กำหนดบทบาทชีวิตเอง แนวคิดนี้รวมไปถึงการดูแลสุขภาพของตนเองด้วย การดูแลสุขภาพในแนวคิดทางพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญของการรักษาสุขภาพทางกายเพื่อดำรงไว้ โดยถือว่าเป็นส่วนประกอบอย่างหนึ่งของชีวิตที่ดีในระดับทฤษฎีมีกัตถะ คือประโยชน์ปัจจุบัน^{๕๙} ดังนั้นแล้วแสดงให้เห็นว่าพระพุทธศาสนาได้ให้ความสำคัญต่อการดูแลสุขภาพเป็นอย่างมาก พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงองค์ประกอบของชีวิตที่ต้องประกอบด้วยธาตุ ๔ ชั้น ๕ หรือกล่าวโดยย่อ คือ ร่างกายและจิตใจนั่นเอง เมื่อชีวิตประกอบด้วยปัจจัยทั้งสองอย่าง และการจะดูแลสุขภาพหรือการดูแลสุขภาพจะต้องให้ความสำคัญของทั้งสองปัจจัยนี้ เพราะทั้งสองปัจจัยนี้มีความสัมพันธ์และเชื่อมโยงถึงกัน หากปัจจัยด้านใดด้านหนึ่งบกพร่องไปอาจส่งผลกระทบต่อด้านหนึ่งอย่างไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ จึงกล่าวได้ว่าพระพุทธศาสนาพิจารณาการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม กล่าวคือ การเล็งเห็นความสำคัญของความสัมพันธ์ทั้งด้านร่างกายและด้านจิตใจ เพราะชีวิตโดยตัวของมันเองเป็นองค์รวมอยู่แล้ว ถ้าองค์รวมอันใดอันหนึ่งติดขัดแปรปรวนไม่เป็นไปตามปกติ องค์รวมก็ย่อมมีความวิปริตแปรปรวนไปด้วย^{๖๐} การพิจารณาชีวิตที่มีองค์ประกอบเป็น ธาตุ ๔ ชั้น ๕ หรือ ร่างกายและจิตใจนั้น สะท้อนให้เห็นว่า

^{๕๙} พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต). *อายุยืนอย่างมีคุณค่า*. (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, มปป), หน้า ๔.

^{๖๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). *สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ*. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. (กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก, ๒๕๔๙.) หน้า ๑๔.

การจะดำเนินชีวิตขึ้นมาได้ต้องอาศัยองค์ประกอบต่างๆ นั่นคือชีวิตมีลักษณะเป็นองค์รวมที่มีความสัมพันธ์กัน พระพุทธศาสนาจึงเน้นระบบความสัมพันธ์ มากกว่าจะมุ่งแค่แยกแยะองค์ประกอบ เพราะจากองค์รวมที่สัมพันธ์กันเป็นระบบที่ดี ก็จะเป็นองค์รวมที่สมบูรณ์^{๖๑} และการจะพัฒนาองค์รวมให้สมบูรณ์ไปในการดำรงชีวิตได้นั้น ต้องคำนึงถึงสามแดนที่เป็นองค์รวมแห่งระบบการดำเนินชีวิตกล่าวคือ ด้านที่ ๑ เป็นการติดต่อสื่อสารกับโลก คือ การสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางผัสส ทวาร การดูแลสุขภาพที่ดีได้หมายถึงจะต้องเกี่ยวพันกับการดำเนินชีวิตประจำวันด้วยบุคคลสามารถกระทำสิ่งที่ถูกต้องได้โดยหลักการในการควบคุมร่างกายและจิตใจ และเมื่อพิจารณาให้ละเอียดจะพบว่า ด้านที่ ๑ เป็นการสื่อสารกับสิ่งแวดล้อม ดังนั้นแล้วจึงต้องระวังกว้างด้านร่างกายหรือผัสส ทวาร จึงเปรียบเสมือนเป็นศีล ส่วนด้านที่ ๒ เป็นภาวะด้านจิตใจ การควบคุมจิตใจให้มีสมาธิรับรู้และเสพข้อมูลจึงเปรียบเสมือนเป็นสมาธิ ส่วนด้านที่ ๓ ปัญญาคือความรู้คิดคอยชี้นำสู่การกระทำที่ถูกต้อง จึงเปรียบเสมือนเป็นปัญญา ดังนั้นแล้วทั้งสามแดนที่กล่าวมาเปรียบเสมือนไตรสิกขานั้นเอง ในทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงหลักไตรสิกขา ซึ่งเป็นหลักที่ครอบคลุมการกระทำทั้งร่างกายและจิตใจ กล่าวคือเป็นการดูแลสุขภาพของตนเองแบบองค์รวม สามารถอธิบายดังภาพประกอบต่อไปนี้



ภาพประกอบที่ ๒.๗ การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า การที่จะดูแลสุขภาพให้ครอบคลุมแบบองค์รวมได้นั้น การควบคุมร่างกายและจิตใจเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง การดำเนินชีวิตที่มีองค์รวม ๓ ด้าน คือด้านความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ด้านภาวะจิตและด้านปัญญา องค์รวม ๓ ด้านดังกล่าวจึงมีชื่อว่า ไตรสิกขา กล่าวคือ^{๖๒}

๑) การพัฒนาด้านความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ทั้งสิ่งแวดล้อมด้านกายภาพและสิ่งแวดล้อมทางสังคม เรียกรวมกันว่า ศีล

^{๖๑}เรื่องเดียวกัน. หน้า ๑๖.

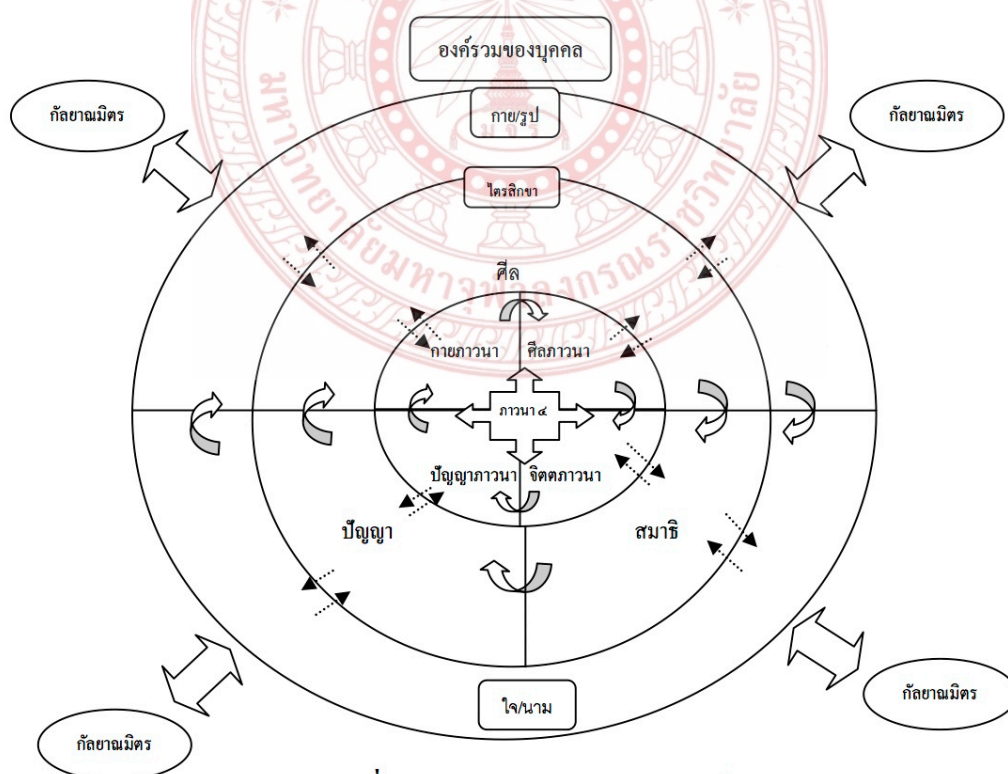
^{๖๒}เรื่องเดียวกัน. หน้า ๑๐๗-๑๐๘.

๒) การพัฒนาภาวะจิต และสุขภาพให้เป็นจิตใจที่ต้งาม เข้มแข็ง มีความสุขโดยมีเจตจำนงที่เป็นกุศล และมีสภาพเอื้อพร้อมต่อการใช้งานทางปัญญา เรียกสั้นๆ ว่าสมาธิ

๓) การพัฒนาปัญญา ให้รู้เข้าใจมองเห็นตามเป็นจริงที่จะทำให้ปรับปรุง ทุกอย่างทุกด้ายอย่างถูกต้องได้ผล จนหลุดพ้นจากปัญหา ดับทุกข์ได้ ทำให้เป็นอิสระ สดใสเบิกบาน สุขสงบอย่างแท้จริงเรียกว่าปัญญา

การดำเนินชีวิตเป็นองค์รวมนั้นทั้ง ๓ ด้านต้องมีความสัมพันธ์และเชื่อมโยงถึงกันอย่างต่อเนื่อง เมื่อทั้ง ๓ ระบบมีความสำคัญและสัมพันธ์กันอย่างต่อเนื่อง ศิล สมาธิ ปัญญา จะเป็นเกราะป้องกันชีวิตช่วยให้มีสุขภาพที่ดี

หลักไตรสิกขา อันประกอบด้วยศีล เพื่อควบคุม กาย วาจา ส่วน สมาธิ ควบคุมจิต และส่งเสริมจิตให้เกิดปัญญา และในการดำเนินชีวิตประจำวันจำเป็นต้องมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ซึ่งสังคมนับเป็นองค์รวมใหญ่ที่บุคคลเป็นปัจจัยย่อยที่สามารถสร้างให้องค์รวมใหญ่สมดุลได้ กล่าวคือ หากบุคคลมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี ย่อมประพาสสิ่งที่ปกติไม่สร้างปัญหา สิ่งเหล่านี้ส่งผลต่อครอบครัว และสังคมต่อไป เมื่อองค์รวมย่อย(บุคคล)ดี ย่อมส่งผลให้องค์รวมใหญ่ (สังคม) ดีไปด้วยเพราะทุกสิ่งเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงถึงกันเป็นองค์รวม องค์รวมแห่งความสุข สามารถอธิบายดังภาพประกอบต่อไปนี้



ภาพประกอบที่ ๒.๘ การดูแลตนเองแบบองค์รวม

หลักไตรสิกขาเป็นหลักการ ถูกนำไปใช้พัฒนาในด้าน ๔ ด้าน คือ หลักภาวนา ๔ ภาวนา ในภาษาบาลี ให้ความหมายว่า วัฒนา คือ วัฒนาแปลว่าทำให้เจริญ ทำให้เป็น ทำให้มีขึ้นภาวนาจึง

แปลว่า การทำให้มีขึ้น เป็นขึ้น การทำให้เกิดขึ้น การเจริญ การบำเพ็ญการพัฒนาการทำให้มี ให้เป็น ขึ้นดังนั้นภาวนา ๔ จึงหมายถึงการพัฒนา ๔ ด้านหรือการทำให้ ๔ ด้านมีความเจริญขึ้นมา โดย ภาวนา ๔ มีการพัฒนา ๔ ด้านดังนี้คือ^{๖๓}

๒.๕.๑ การพัฒนาด้านร่างกาย (กายภาวนา: physical development)

กายภาวนาหรือการพัฒนาาร่างกายให้สัมพันธ์กับทางกายภาพนั้นเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุไม่ควรมองข้าม การรู้จักใช้อินทรีย์อย่างมีสติเลือกที่จะดูเป็น ฟังเป็นกินด้วยปัญญา เสพปัจจัย ๔ และ สิ่งของเครื่องใช้อย่างฉลาด ไม่มัวเมาหรือลุ่มหลง จะส่งผลให้ผู้สูงอายุ มีสุขภาพแข็งแรง ปัจจัยด้าน กายภาวนาจึงเป็นปัจจัยด้านหนึ่งที่ผู้สูงอายุสามารถประยุกต์ใช้ได้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เพื่อ ชีวิตที่ดีงามต่อไป พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)^{๖๔} ได้กล่าวสรุปการพัฒนาการกายภาวนาไว้ว่า เป็นการพัฒนากายและการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพคือการมีความสัมพันธ์กับ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพในทางที่เกื้อกูลและได้ผลดีโดยรู้จักอยู่ดีมีสุขอย่างเกื้อกูลกันกับธรรมชาติและ ปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างมีสติมิให้เกิดโทษแต่ให้เกื้อกูลเป็นคุณโดยเฉพาะให้

ก) รู้จักใช้อินทรีย์เช่นตาหูดูฟังเป็นต้นอย่างมีสติดูเป็นฟังเป็นให้ได้ปัญญาและ

ข) กินใช้ด้วยปัญญาเสพบริโภคปัจจัย๔และสิ่งของเครื่องใช้ตลอดจนเทคโนโลยีอย่างฉลาดให้ พอดีที่จะได้ผลตรงเต็มตามคุณค่าที่แท้จริงไม่ลุ่มหลงมัวเมาไม่ประมาทขาดสติ จากแนวคิดดังกล่าว พระมหาสุทิตย์ อาภากร และคณะ^{๖๕} ได้กำหนดองค์ประกอบ เกณฑ์ชีวิตด้านสุขภาวะตามหลัก พระพุทธศาสนา เพื่อที่จะได้หาแนวทางการพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้เชิง บูรณาการ เพื่อเป็นรูปแบบของการประยุกต์ใช้และการบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุข ภาวะและการเรียนรู้ของสังคมด้านสุขภาวะทางกายว่า เป็นภาวะของบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับ สิ่งแวดล้อมทางวัตถุหรือกายภาพ เพื่อตอบสนองความสุข สามารถรับรู้อารมณ์ที่น่าปรารถนา น่ารัก น่าใคร่ น่าพอใจต่างๆ เช่น ได้เห็นภาพที่สวยงาม ได้ยินเสียงที่ไพเราะ โดยเป็นการเสพอารมณ์ผ่าน ประสาทสัมผัสทั้ง ๕ ได้ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย) การบริโภคใช้สอย ปัจจัย ๔ อาหาร เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค การใช้เทคโนโลยี เป็นไปด้วยสติและเพื่อปัญญา ซึ่งจัดเป็นความสุขอันเป็นวิสัยของโลก แบ่งออกเป็นองค์ประกอบ ๔ องค์ประกอบย่อย คือ

๑) สุขภาวะทางกาย หมายถึง ภาวะของบุคคลที่สุขภาพแข็งแรง สมบูรณ์ ไม่มี โรคภัยไข้เจ็บ การมีสุขภาพทางกายที่ดี เช่น มีร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ การ ดูแลสุขภาพ การบริโภคอาหารแบบพอประมาณ คำนึงถึงประโยชน์ต่อร่างกาย

๒) การจัดการความสัมพันธ์ต่อสิ่งแวดล้อมทางวัตถุ หมายถึง การรู้เท่าทันการใช้ เทคโนโลยี การรู้จักพิจารณาก่อนการบริโภคใช้สอยสิ่งของในชีวิตประจำวัน

^{๖๓}เรื่องเดียวกัน. หน้า ๑๑๒-๑๑๓.

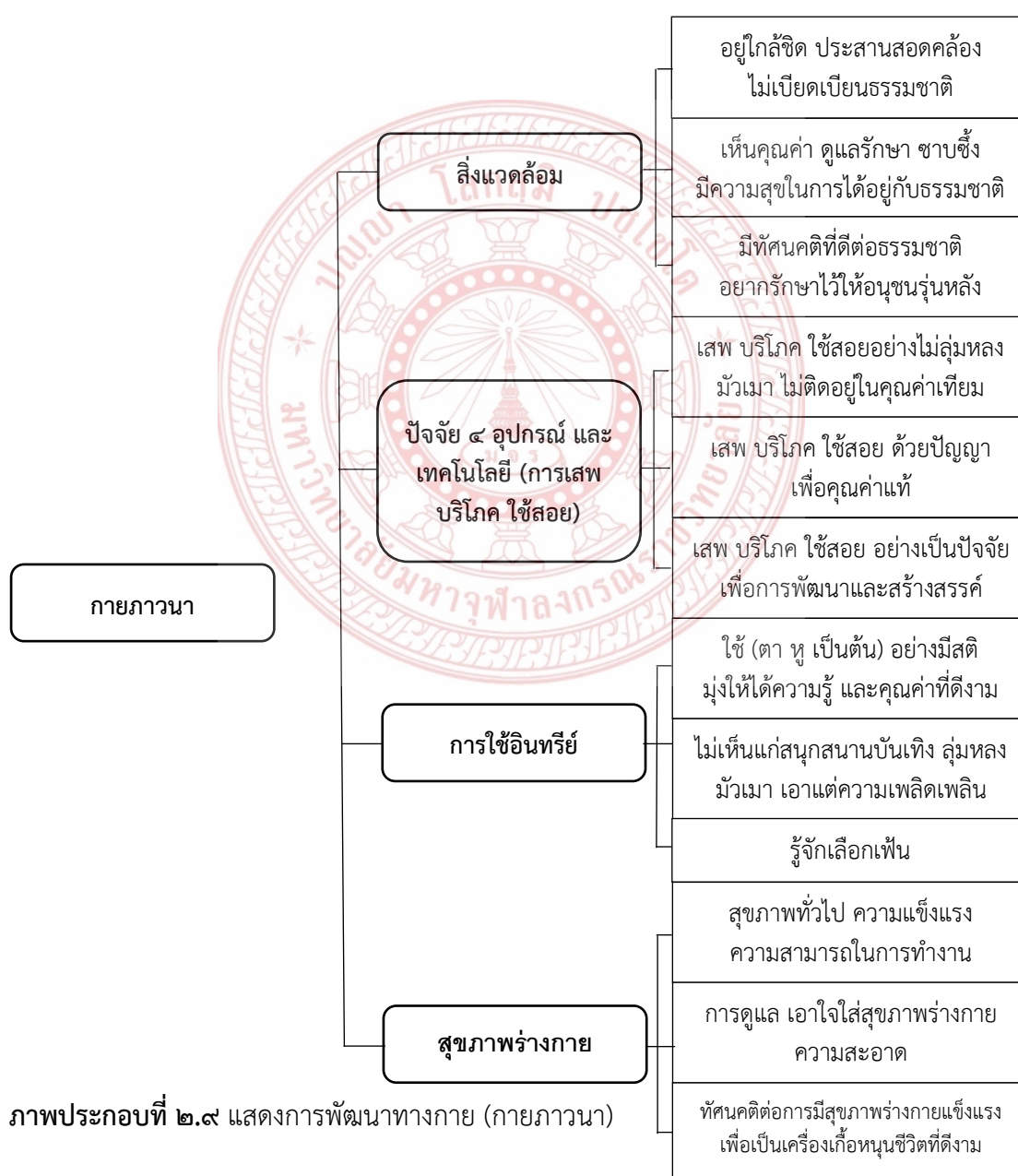
^{๖๔}เรื่องเดียวกัน. ๑๔๔.

^{๖๕}พระมหาสุทิตย์อาภากร และคณะ. รายงานการวิจัยการเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้ของสังคมตาม แนวพระพุทธศาสนา. (พระนครศรีอยุธยา : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘.) หน้า ๑๙๔.

๓) การจัดการและมีสภาพแวดล้อมที่ดี หมายถึง การอาศัยอยู่ในชุมชน องค์กร หรือ สังคมที่ดี ดินฟ้าอากาศที่เหมาะสม สะอาด และส่งเสริมสุขภาพ เช่น ที่อยู่อาศัยสะอาด มีปัจจัย ๔ เพียงพอในชุมชน คนในสังคมเป็นคนดี

๔) การจัดการทรัพย์สินโดยชอบธรรม หมายถึง ภาวะของการหาทรัพย์สินจากการ ประกอบอาชีพด้วยความขยันหมั่นเพียร มีทรัพย์สินเพียงพอต่อการใช้จ่ายเลี้ยงตนเอง เลี้ยงครอบครัว ไม่มีภาระหนี้สิน

จากแนวคิดดังกล่าว พระครูธรรมธครรชิต คุณวโร^{๖๖} ได้สรุปสุขภาวะทางกาย ดัง ภาพประกอบที่ ๒.๙



^{๖๖}พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. หน้า ๑๖๓.

๒.๕.๒ การพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคม (ศีลภาวนา)moral development; social development)

การพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคม หรือ ศีลภาวนา เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคมซึ่งนับเป็นส่วนหนึ่งที่แสดงออกทางร่างกาย การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีพฤติกรรมดีงามในความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ โดยมีวินัย สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดีกล่าวอีกนัยหนึ่งคือมีการปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี ดังนั้นแล้วศีลภาวนาสำหรับผู้สูงอายุจึงหมายถึง การมีปฏิสัมพันธ์ดีกับบุคคลรอบข้าง ไม่ว่าจะเป็นญาติพี่น้องเพื่อน การมีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลรอบข้าง ผู้สูงอายุที่มีความสุขต้องสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่ตนเองอยู่ได้อย่างเหมาะสม เช่น การปรับตัวเพื่อเตรียมรับสภาพร่างกายที่เริ่มเสื่อมโทรมลง การปรับตัวยอมรับภาวะความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้น โดยการปรับตัวในวัยสูงอายุมี ๒ ประเภทกว้างๆ คือ การปรับตัวภายนอก เช่น สุขภาพอนามัย และการปรับตัวภายใน เช่นการทำให้ใจยอมรับการพลัดพราก การสูญเสียซึ่งการปรับตัวภายนอกก็ง่ายกว่าการปรับตัวภายใน เป็นความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีพฤติกรรมดีงามในความสัมพันธ์กับผู้อื่น รวมถึงการไม่เบียดเบียนผู้อื่น พร้อมกับมีวินัยในการดำรงชีวิต เช่น การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การนอนพักผ่อนสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นสัมพันธ์ทางสังคมที่ส่งผลต่อสุขภาพผู้สูงอายุโดยตรง ดังนั้นหากผู้สูงอายุปฏิบัติตามศีลภาวนาจะส่งผลให้สุขภาพ เพราะศีลภาวนาเป็นปัจจัยด้านร่างกายที่สามารถพัฒนาด้านร่างกายให้มีสุขภาพที่ดีได้เมื่อด้านร่างกายได้รับการพัฒนาแล้ว สิ่งที่ควรพัฒนาต่อไปคือด้านจิตใจ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)^{๖๗} กล่าวว่าสรุปศีลภาวนาว่า เป็นการการพัฒนาศีล และการพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคมคือการมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคมมีพฤติกรรมดีงามในความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์โดยตั้งอยู่ในวินัยอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดีและมีอาชีวะสุจริตไม่ใช้กายวาจาและอาชีวะในทางที่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายเวรภัยแต่ใช้ตรงตามความมุ่งหมายของอาชีวะและให้เป็นเครื่องพัฒนาชีวิตของตนช่วยเหลือเกื้อกูลกันสร้างสรรค์สังคมส่งเสริมสันติสุข และพระมหาสุทิตยอำภากโร และคณะ^{๖๘} ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของสุขภาวะทางสังคมไว้ว่า เป็นความรู้สึก ความสะดวก ปลอดภัย ในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ในครอบครัว และในสังคมที่ไม่มีการเบียดเบียน ทำร้ายซึ่งกันและกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน สร้างสรรค์สังคม อันเป็นพื้นฐานของการดำรงอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข ความสัมพันธ์ในสังคมที่เอื้อต่อการพัฒนาบุคคล ให้มีความเจริญงอกงามและการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข แบ่งเป็น ๔ องค์ประกอบย่อย คือ

๑) ครอบครัวเป็นสุข หมายถึง สมาชิกในครอบครัวมีสัมพันธ์ภาพที่ดี มีการเสียสละ มีน้ำใจ เกื้อกูลกัน การมีธรรมะเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจในครอบครัว การมีความอดทนและอภัยซึ่งกันและกัน

^{๖๗}เรื่องเดียวกัน. หน้า ๑๔๕.

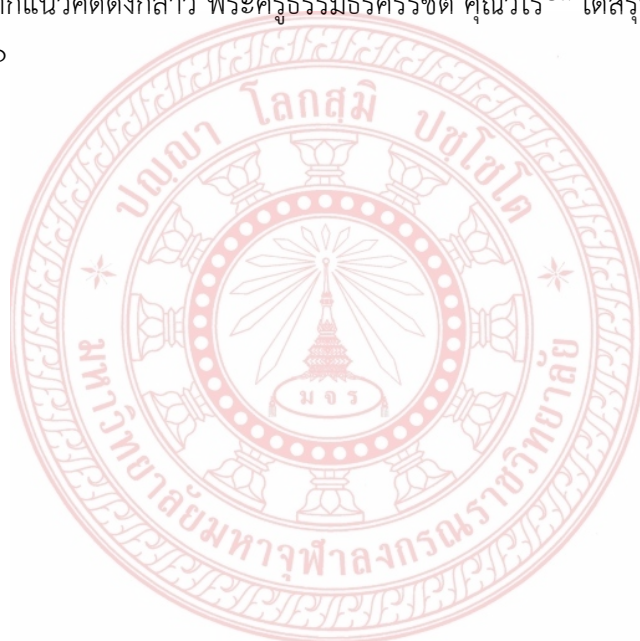
^{๖๘}พระมหาสุทิตยอำภากโร และคณะ. รายงานการวิจัยการเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้ของสังคมตามแนวพระพุทธศาสนา. หน้า ๑๙๕.

๒) ความรักสามัคคีในสังคม หมายถึง การอยู่ร่วมกันในชุมชน องค์กร หรือสังคมอย่างสันติสุข มีความประพฤติดีงาม มีระเบียบวินัยในการอยู่ร่วมกัน การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นที่ถูกต้อง มีประโยชน์ต่อสังคม

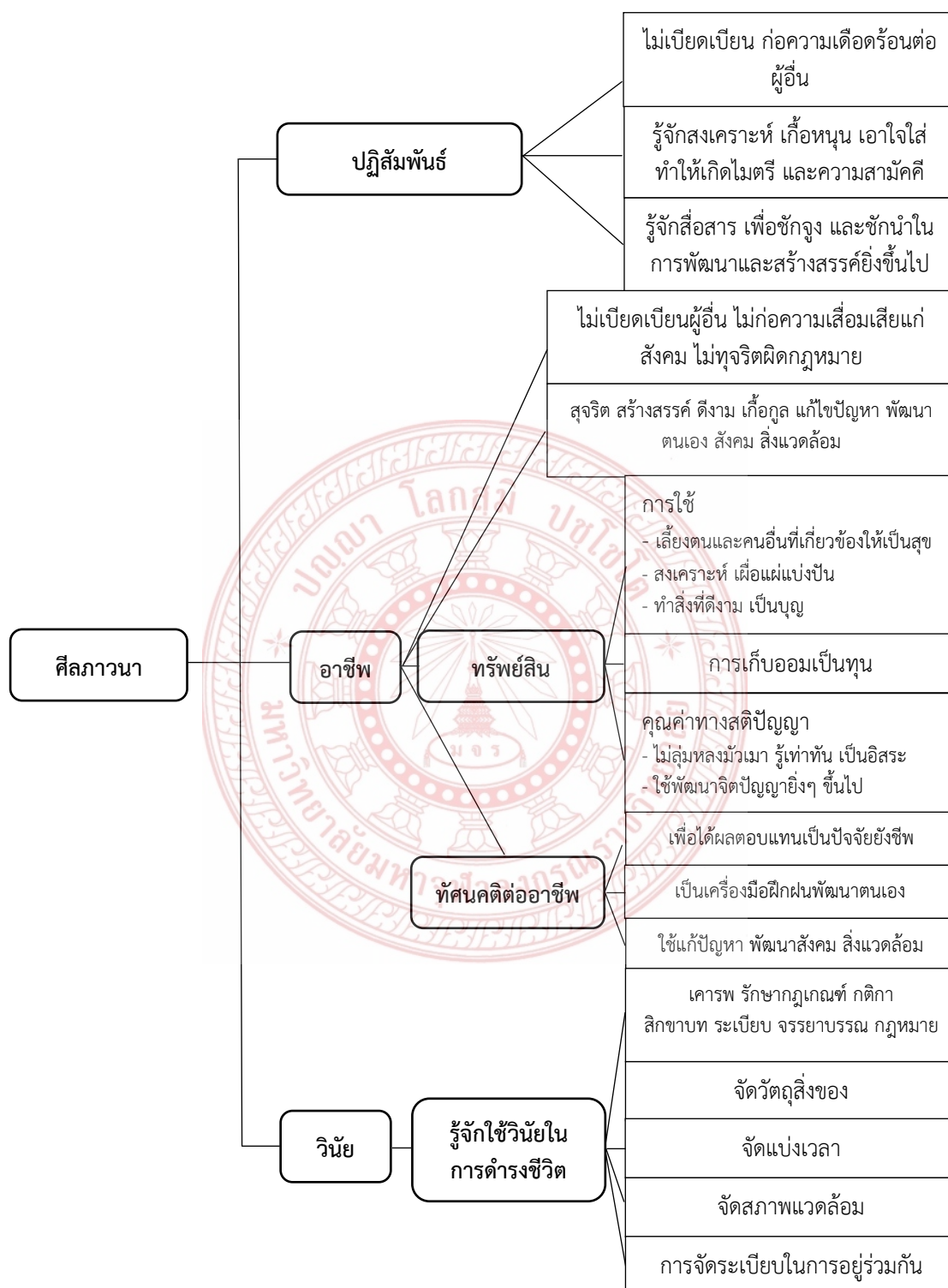
๓) การสงเคราะห์ต่อผู้อื่น หมายถึง การอยู่ร่วมกันในชุมชน องค์กร หรือสังคมที่มีการแบ่งปันสิ่งของและให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น การให้กำลังใจผู้อื่น การทำประโยชน์ต่อสังคม การพูดจาให้เกียรติต่อผู้อื่น ความเป็นธรรม เสมอภาค ไม่เอาเปรียบกันในสังคม

๔) การเสริมสร้างความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน หมายถึง สมาชิกในชุมชน องค์กร หรือสังคมมีการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข ไม่เบียดเบียนชีวิตผู้อื่น การไม่เบียดเบียนทรัพย์สินก่อให้เกิดความเสียหายแก่ผู้อื่น การอยู่ในสังคมที่ไม่หวาดระแวงต่อกัน การประพฤติอยู่ในกรอบของศีล ๕

จากแนวคิดดังกล่าว พระครูธรรมธรครรชิต คุณวโร^{๖๙} ได้สรุปสุขภาวะทางสังคมดังภาพประกอบ ๒.๑๐



^{๖๙}พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. หน้า ๑๖๔.



ภาพประกอบที่ ๒.๑๐ แสดงการพัฒนาทางสังคม (ศีลภาวนา)

๒.๕.๓ การพัฒนาด้านจิตใจ (จิตตภาวนา: emotional development; psychological development)

การพัฒนาด้านจิตใจหรือจิตตภาวนา เป็นการทำให้เจริญงอกงาม ดีงาม เข้มแข็งมีความสุข เบิกบาน จิตตภาวนาเป็นการทำให้เจริญงอกงาม ดีงาม เข้มแข็ง ให้ผู้สูงอายุมีความสุข เบิกบาน การที่ผู้สูงอายุจะสุขใจได้ต้องเริ่มที่มีศรัทธาในพระพุทธศาสนา ก่อน หลังจากนั้น ศรัทธาจะช่วยให้ผู้สูงอายุเจริญเมตตาและปฏิบัติสมาธิตามมา ทั้งการเจริญเมตตาและปฏิบัติสมาธิจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่สงบมากยิ่งขึ้นรวมถึงสามารถแก้ปัญหาด้านสุขภาพของผู้สูงอายุให้บรรเทาลงด้วย

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวสรุปการพัฒนาจิตใจไว้ว่า เป็นการทำให้เจริญงอกงามขึ้นในคุณธรรมความดีงามความเข้มแข็งมั่นคงและความเบิกบานผ่องใสสงบสุข สมบูรณ์ด้วยคุณภาพจิตคือองกามด้วยคุณธรรมเช่นมีน้ำใจเมตตากรุณาแผ่แผ่เอื้ออารีมีมุทิตามีศรัทธามีความเคารพอ่อนโยนซื่อสัตย์กตัญญูเป็นต้นสมบูรณ์ด้วยสมรรถภาพจิตคือมีจิตใจเข้มแข็งมั่นคงหมั่นขยันเพียรพยายามกล้าหาญอดทนรับผิดชอบมีสติมีสมาธิเป็นต้นและสมบูรณ์ด้วยสุขภาพจิตคือมีจิตใจเริงเบิกบานสดชื่นเอิบอัมโปรงโล่งผ่องใสและสงบเป็นสุขและพระมหาสุทิตยอาภาโร และคณะ^{๗๐} กล่าวถึงสุขภาวะทางจิตว่า เป็นการมีส่วนร่วมประกอบทางด้านคุณธรรม ความดีงามภายในจิตใจ เช่น มีความเมตตา กรุณา ความขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ ผ่องใส สดชื่น เบิกบาน เป็นสุข ไม่ขุ่นมัวด้วยอารมณ์ต่างๆ ที่มากระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน รวมทั้งการมีสภาวะแห่งจิตใจที่มีความสำราญ เข้มชื่น ไม่ขุ่นมัวด้วยอำนาจความโลภ ความโกรธ ความหลง อันเป็นเหตุแห่งความเศร้าหมองหรือความทุกข์ภายในจิตใจของตนเอง ซึ่งสามารถแบ่งระดับของความสุขออกมาเป็นเชิงปริมาณที่วัดค่าจากความรู้สึกภายในจิตใจได้ สามารถแบ่งออกเป็น ๔ องค์ประกอบย่อย คือ

๑) การมีสุขภาพจิตที่เข้มแข็ง หมายถึง การมีอารมณ์แจ่มใส จิตใจเบิกบาน การมองโลกในแง่ดี การมีจิตใจปลอดโปร่ง ผ่อนคลาย ไม่เศร้าหมอง การควบคุมตนเองในการกระทำสิ่งไม่ดีงาม การมีความเชื่อมั่นว่าตนเป็นที่พึ่งแห่งตนได้

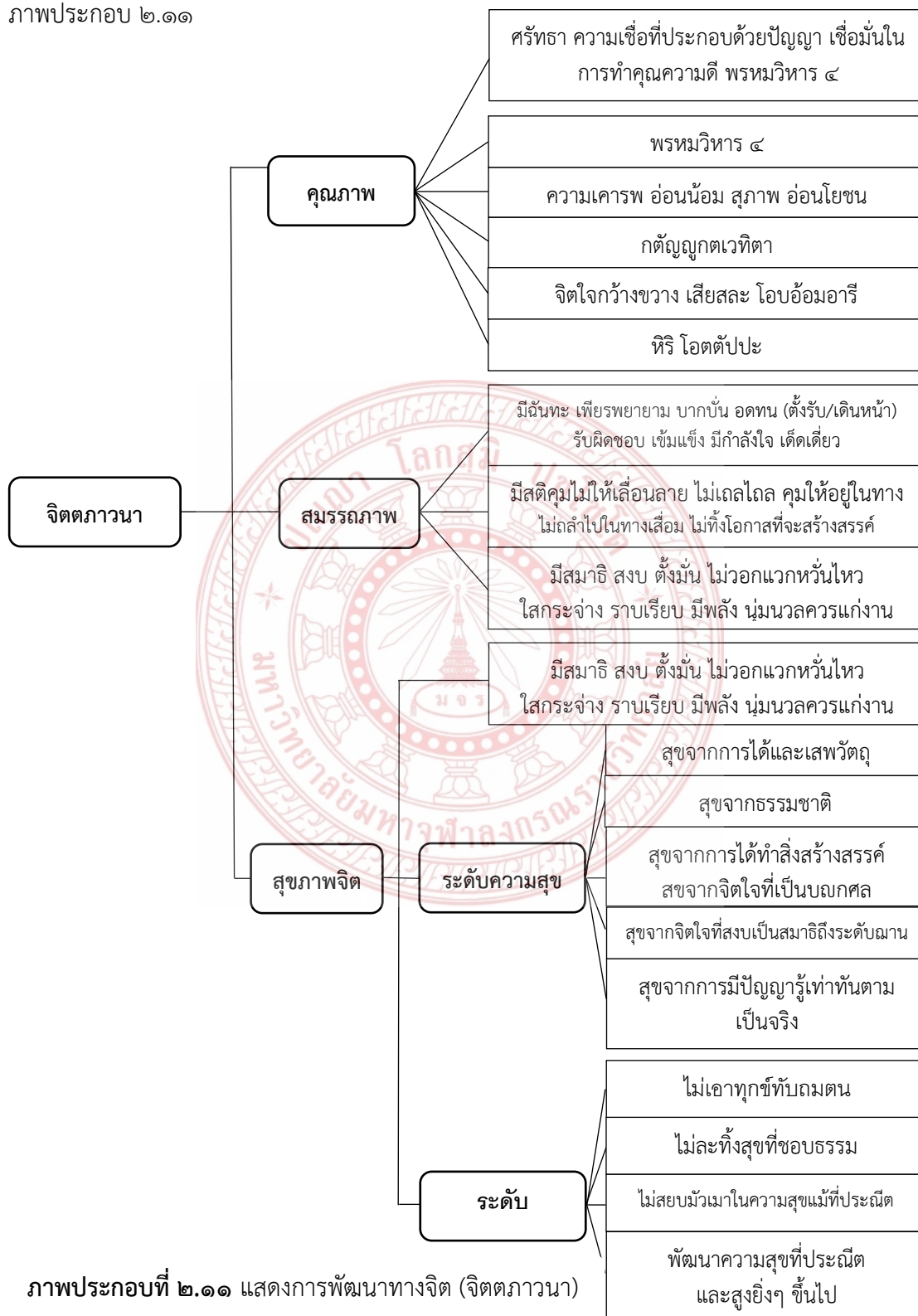
๒) การมีสมรรถภาพแห่งจิตที่ดี หมายถึง ภาวะของบุคคลที่แสดงออกด้านคุณธรรมทั้งหลายในลักษณะต่างๆ เช่น ความขยันหมั่นเพียรในการทำงาน ความอดทนในการดำเนินชีวิต การมีสมาธิแน่วแน่ในการทำงาน การมีสติที่ดีในการดำเนินชีวิต

๓) การมีคุณภาพแห่งจิตดี หมายถึง สภาพความรู้สึกทางจิตที่แสดงออกมาในลักษณะต่างๆ เช่น ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และโอบอ้อมอารีต่อผู้อื่น ความกรุณาอยากช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์ การระลึกถึงและตอบแทนบุญคุณผู้อื่น การยกย่องและชื่นชมคุณค่าแห่งการทำความดีของผู้อื่น การใช้วาจาแนะนำให้ผู้อื่นกระทำความดี

๔) ความภาคภูมิใจและความเชื่อมั่นศักยภาพของตนเอง หมายถึง สภาพความรู้สึกพอใจและเชื่อมั่นในตัวเอง การมีคุณค่าต่อสังคม ความเชื่อมั่นในการแก้ปัญหาในชีวิตได้ ความพอใจในสถานะทางสังคม เช่น เกียรติยศ ฐานะตำแหน่ง หน้าที่การงาน บริวาร ที่ตนเองได้มาอย่างชอบธรรม

^{๗๐}พระมหาสุทิตยอาภาโร และคณะ. รายงานการวิจัยการเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้ของสังคมตามแนวพระพุทธศาสนา. หน้า ๑๙๕-๑๙๖.

จากแนวคิดดังกล่าว พระครูธรรมธรครรชิต คุณวโร^{๗๑} ได้สรุปสุขภาวะทางจิตใจ ดังภาพประกอบ ๒.๑๑



ภาพประกอบที่ ๒.๑๑ แสดงการพัฒนาทางจิต (จิตตภาวนา)

^{๗๑}พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. หน้า ๑๖๕.

๒.๕.๔ การพัฒนาปัญญา (ปัญญาภาวนา: Intellectual development)

การพัฒนาปัญญาที่มีความสำคัญมาก เพราะปัญญาสามารถช่วยให้บุคคลสามารถพิจารณาทุกสิ่งตามความเป็นจริง เกิดความเข้าใจและสามารถส่งผลให้เกิดการแก้ปัญหาที่ดีได้ การพัฒนาปัญญา หรือปัญญาภาวนา คือการฝึกอบรมเจริญปัญญาเพื่อสร้างความรู้ ความคิด ความเข้าใจ ให้รู้จักคิดพิจารณา แก้ปัญหา ด้วยปัญญา มีจิตใจเป็นสุขไร้ทุกข์ ปัญญาเป็นตัวแก้ปัญหาก็แท้จริงการจะพัฒนาปัญญาจะต้องอาศัยสัมมาทิฐิ^{๗๒} เพราะเป็นองค์ประกอบสำคัญของมรรคในฐานะเป็นจุดเริ่มต้นของการปฏิบัติธรรม ปัญญาภาวนา หรือ การพัฒนาปัญญาสำหรับผู้สูงอายุจะเกิดได้นั้น ต้องอาศัยปัจจัยสองตัว คือ ปรโตโฆชะ ซึ่งเป็นปัจจัยภายนอกและ โยนิโสมนสิการซึ่งเป็นปัจจัยภายใน ปัจจัยทั้งสองเชื่อมโยงสัมพันธ์ก่อให้เกิดสัมมาทิฐิ ซึ่งเป็นปัญญาช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจความจริงและส่งผลให้อยู่กับความจริงได้อย่างมีความสุข

การฝึกอบรมเจริญปัญญาเป็นการเสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจให้รู้จักคิด รู้จักพิจารณา รู้จักวินิจฉัย รู้จักแก้ปัญหาและรู้จักจัดทำดำเนินการต่างๆ ด้วยปัญญาบริสุทธิ์ซึ่งมองดูรู้เข้าใจเหตุปัจจัยมองเห็นสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริงหรือตามที่มันเป็นปราศจากอคติและแรงจูงใจแอบแฝงเป็นผู้ที่กิเลสครอบงำบัญชาไม่ได้ให้ปัญญาเจริญพัฒนาจนรู้เข้าใจหยั่งเห็นความจริงเป็นอยู่ด้วยปัญญารู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะลึถึงความบริสุทธิ์ปลอดพ้นจากกิเลสสิ้นเชิงมีจิตใจเป็นอิสระสุขเกษมไร้ทุกข์^{๗๓} นอกจากนี้ยังรวมถึง ผลที่เกิดจากการใช้ปัญญาในระดับต่างๆ นับตั้งแต่การดำรงชีวิต ไปจนถึงการเข้าชีวิตของมนุษย์และสรรพสิ่งที่ถูกต้อง เป็นธรรม หรือเป็นสภาวะแห่งการไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่างๆ ที่ก่อให้เกิดความสุขและความทุกข์ของมนุษย์และสังคม^{๗๔} แบ่งเป็น ๖ องค์ประกอบย่อย คือ

๑) การเห็นคุณค่าในการพัฒนาคุณภาพชีวิต หมายถึง การแสวงหาความรู้สิ่งใหม่ๆ การเร่งชวนช่วยทำความดี การใช้ชีวิตแบบไม่ประมาท

๒) การเสียสละเพื่อความสุขส่วนรวม หมายถึง การเสียสละผลประโยชน์ส่วนตนเพื่อส่วนรวม การบำเพ็ญประโยชน์เพื่อส่วนรวม การช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์

๓) การรู้เท่าทันในการใช้ชีวิต หมายถึง การรู้เท่าทันและเห็นโทษในการเสพความสุขเกินความพอดี การยอมรับความเปลี่ยนแปลงของชีวิตและการรับรู้สิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง การรักษาใจให้สงบและปล่อยวาง

๔) การรู้จักใช้ชีวิตแบบพอเพียง หมายถึง การรู้จักพิจารณา รู้จักคิดอย่างมีเหตุผลในการดำเนินชีวิตแบบพอเพียง การไม่ยึดติดกับวัตถุ ไม่ตกไปเป็นทาสของวัตถุ ความพอประมาณในการบริโภคปัจจัย ๔

^{๗๒}พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). พุทธธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๙. (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓. หน้า ๖๒๑.

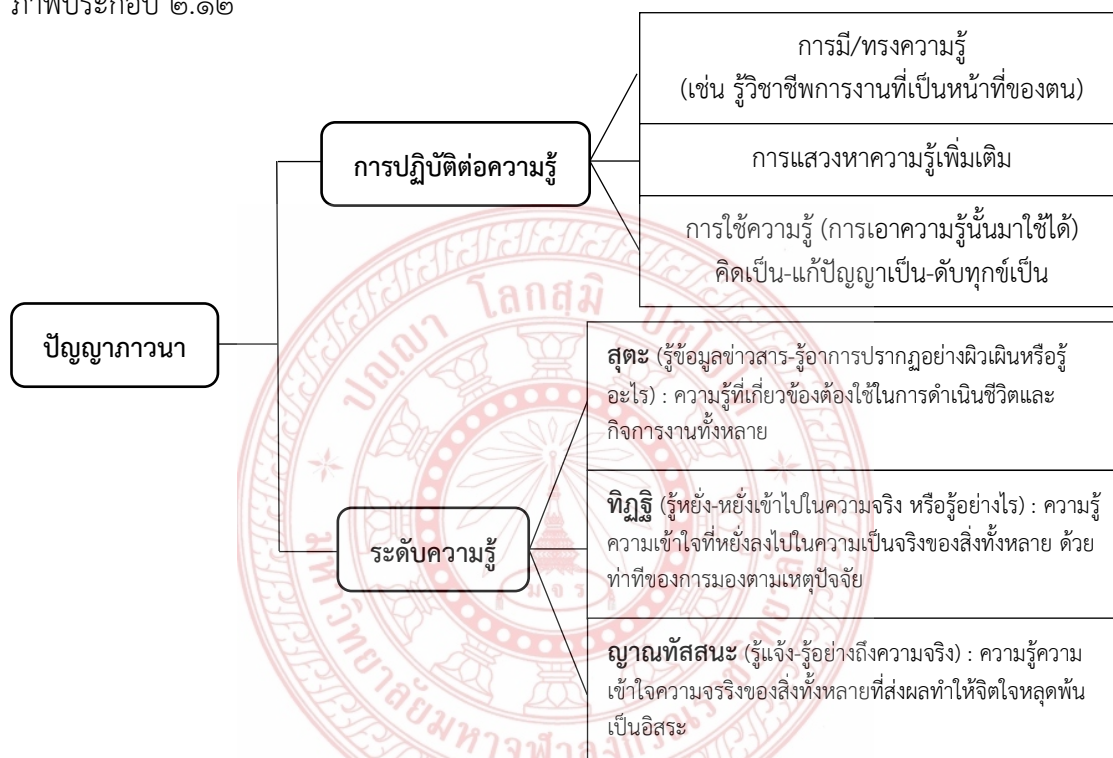
^{๗๓}พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. หน้า ๑๔๖.

^{๗๔}พระมหาสุทิตยอำภากโร และคณะ. รายงานการวิจัยการเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้ของสังคมตามแนวพระพุทธศาสนา. หน้า ๑๙๖.

๕) การมีหลักธรรมในการดำเนินชีวิต หมายถึง การมีคุณธรรมเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวในการดำเนินชีวิต การฝึกอบรมสมาธิ การไม่ทำบาปทั้งทางกายและทางใจ

๖) การมีความสุขในทางธรรม หมายถึง การศรัทธาเลื่อมใสในคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างลึกซึ้ง การมีความสุขในการใช้ชีวิตอย่างสงบ การไม่หวั่นไหวต่อสิ่งต่างๆ ที่มากระทบ การมีจิตใจอิสระ สงบเย็น ไม่พึ่งพาวัตถุภายนอก

จากแนวคิดดังกล่าว พระครูธรรมธรครรชิต คุณวโร^{๗๕} ได้สรุปสุขภาวะทางปัญญา ดังภาพประกอบ ๒.๑๒

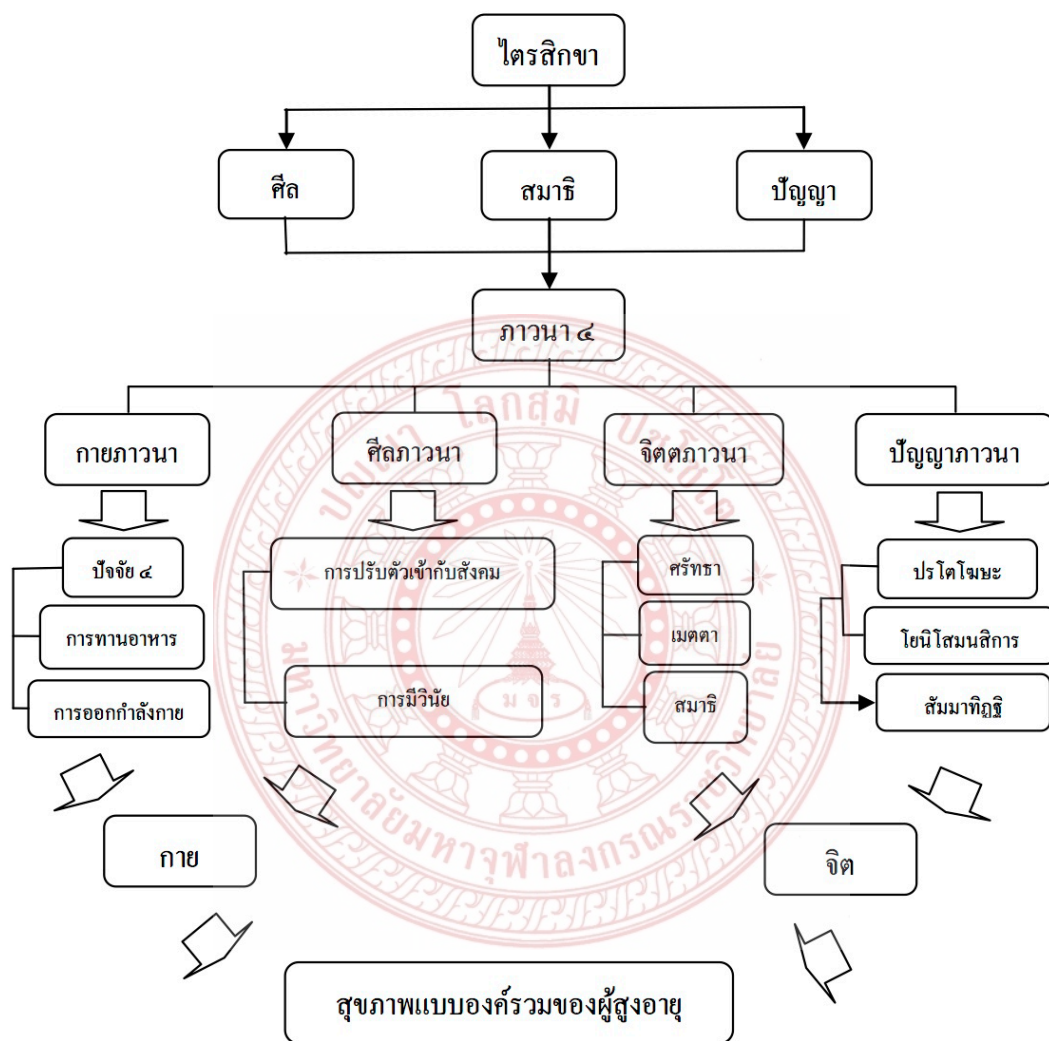


ภาพประกอบที่ ๒.๑๒ แสดงการพัฒนาทางปัญญา (ปัญญากาวนา)

กล่าวโดยสรุปผู้สูงอายุเป็นวัยแห่งความเสื่อมถอยแนวคิดทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงองค์ประกอบในการดำเนินชีวิตที่มีองค์รวม ๓ ด้านกล่าวคือ การพัฒนาด้านความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ทั้งสิ่งแวดล้อมด้านกายภาพและสิ่งแวดล้อมทางสังคม เรียกว่า ศิล การพัฒนาด้านจิตและสุขภาพให้เป็นจิตใจที่ดีงาม เข้มแข็ง มีความสุข โดยมีเจตจำนงที่เป็นกุศล และมีสภาพเอื้อพร้อมต่อการใช้งานทางปัญญา เรียกว่าสมาธิ การพัฒนาด้านปัญญา ซึ่งการดำเนินชีวิตเป็นองค์รวมนั้นทั้ง ๓ ด้านนั้นต้องมีความสัมพันธ์และเชื่อมโยงถึงกันอย่างต่อเนื่องและแนวคิดหลักไตรสิกขา สามารถนำมาพัฒนา ๔ ด้านคือ กาวนา ๔ การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุสู่การดำเนินชีวิตที่ดีงามได้นั้นหลักไตรสิกขาเพื่อการดูแลสุขภาพตนเองสามารถนำไปพัฒนา ๔ ด้าน คือ กาวนา ๔ ประกอบด้วย การดูแลตนเอง ด้ายกายภาพ การดูแลตนเองด้านสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น การดูแลสภาวะจิตใจตนเองและ การคิด

^{๗๕}พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. หน้า ๑๖๖.

พิจารณาทุกสิ่งอย่างรอบคอบ บุคคลที่ปฏิบัติตามหลักภาวนา ๔ ย่อมส่งผลให้มีความสุขดีตามมา เพราะเป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมอย่างแท้จริง
 ดังภาพประกอบที่ ๓.๗



ภาพประกอบที่ ๒.๑๓ แสดงการดูแลตนเองแบบองค์รวมของผู้สูงอายุ

๒.๖ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สุทธิพงศ์ บุญผดุง^{๗๖} ได้ทำการวิจัย เรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่นโดยใช้โรงเรียน ตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง (ระยะที่ ๑)” ผลการวิจัย พบว่า

^{๗๖} สุทธิพงศ์ บุญผดุง. การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่น โดยใช้โรงเรียนเป็นฐาน ตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง (ระยะที่ ๑), รายงานการวิจัย, (ได้รับทุนอุดหนุนจากมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา), ๒๕๕๔, หน้า บทคัดย่อ.

๑) ระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในภาพรวมอยู่ในระดับค่อนข้างมากโดยด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นอันดับแรกรองลงมาคือด้านการรวมกลุ่มทางสังคมด้านสภาพอารมณ์ที่ดีและด้านสภาพร่างกายที่ดีตามลำดับในขณะที่ด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดีและด้านการตัดสินใจด้วยตนเองมีระดับคุณภาพชีวิตในระดับปานกลาง

๒) ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตพบว่าด้านสภาพอารมณ์ที่ดีมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่ปัจจัยด้านความหวาดหวั่นและปัจจัยด้านความสุขกายสบายใจด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่ปัจจัยด้านปฏิสัมพันธ์ในครอบครัวมิตรสหายและเพื่อนบ้านด้านการรวมกลุ่มทางสังคมมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่ปัจจัยด้านการอุทิศและการได้รับการยอมรับจากชุมชนด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดีมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่ปัจจัยด้านการดำรงชีพและปัจจัยด้านรายรับและรายจ่ายคุณภาพชีวิตด้านสภาพร่างกายที่ดีมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่ปัจจัยด้านการใส่ใจเรื่องสุขภาพและปัจจัยด้านการบริโภคที่ดีและสุดท้ายด้านการตัดสินใจด้วยตนเองมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่ปัจจัยด้านความเป็นอิสระทางความคิดและปัจจัยการเลือกทำในสิ่งที่ต้องการ

๓) แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงผ่านความเห็นชอบจากผู้ทรงคุณวุฒิซึ่งสามารถนำไปทดลองใช้และศึกษาผลการใช้กับผู้สูงอายุในท้องถิ่นในงานวิจัยระยะที่ ๒ ต่อไป

พระมหาสุทิตยอาภากร (อบอู่) และคณะ^{๗๗} ได้ทำการวิจัย เรื่อง การพัฒนาระบบการบริหารจัดการและการสร้างเครือข่ายองค์กรพระพุทธศาสนาในประเทศไทย ผลการวิจัย พบว่า คณะสงฆ์และองค์กรพระพุทธศาสนาในสังคมไทย มีบทบาทหลักในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาและการพัฒนาสังคม โดยมีเป้าหมายเพื่อการสร้างประโยชน์และความสุขตามแนวพระพุทธศาสนาให้กับผู้คนในสังคม ถึงแม้ว่าพระสงฆ์จะใช้กระบวนการพัฒนาที่แตกต่างกัน เช่น เน้นการส่งเสริมการศึกษาเรียนรู้ การพัฒนาสังคม การเสริมสร้างจริยธรรม การปฏิบัติภาวนา เป็นต้น แต่โดยภาพรวม คือการพัฒนาให้บุคคลและสังคมได้มีการเรียนรู้จากสิ่งที่เรียบง่ายไปสู่การมีพฤติกรรมที่เหมาะสม มีจิตใจและสติปัญญาในการพัฒนาตนเองและการจัดการเพื่อคุ้มครองชีวิตที่ดีร่วมกัน

สำหรับหลักพุทธธรรมที่พระสงฆ์นำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาบุคคลและสังคมนั้น ประกอบด้วยหลักธรรมที่แสดงให้เห็นถึงสัจธรรมของชีวิตและหลักจริยธรรมเพื่อให้บุคคลและสังคมได้มีการเกื้อกูลต่อกัน โดยใช้วิธีการบูรณาการหลักการทางพระพุทธศาสนาเข้ากับภูมิปัญญาสากล และภูมิปัญญาท้องถิ่น และมีการประสานเชื่อมโยงผู้คนในสังคมให้มีการสร้างสรรค์และทำสิ่งที่เป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อพระพุทธศาสนา ศิลปวัฒนธรรม ประเพณี และความสงบสุขของสังคม ซึ่งคณะสงฆ์ได้มีการเรียนรู้ การปรับตัว และการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์อย่างต่อเนื่องภายใต้บริบททางสังคมและหลักพระธรรมวินัย ซึ่งในระดับโลกียะเน้นการพัฒนาคนเพื่อให้ใช้ชีวิตอย่างถูกต้องเป็นธรรมมีการพัฒนาด้านกาย ศีล จิตใจ และปัญญา ในระดับโลกุตระเน้นการพัฒนาคนเพื่อให้มีจิตและปัญญาที่สมบูรณ์เห็นสัจธรรมของชีวิต

^{๗๗}พระมหาสุทิตยอาภากร (อบอู่) (และคณะ), การพัฒนาระบบการบริหารจัดการและการสร้างเครือข่ายองค์กรพระพุทธศาสนาในประเทศไทย, รายงานการวิจัย, (สำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), ๒๕๕๖, หน้า บทคัดย่อ.

ส่วนการเสริมสร้างเครือข่ายทางสังคมเพื่อการเรียนรู้ตามแนวพระพุทธศาสนาของคณะสงฆ์นั้น พบว่า เครือข่ายทางสังคมของคณะสงฆ์เกิดขึ้นจากความสัมพันธ์ทั้งภายในองค์กร คณะสงฆ์และการปฏิสัมพันธ์ภายนอกกับฝ่ายต่างๆ เช่น ภาครัฐ ประชาชน องค์กรธุรกิจเอกชน ซึ่งได้มีการทำงานร่วมกันอย่างต่อเนื่อง เพื่อแลกเปลี่ยน เรียนรู้ ช่วยเหลือพึ่งพา จนกระทั่งสามารถสร้างพลังทางสังคมในการดำเนินกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาและการพัฒนาสังคม โดยมีเครือข่าย การทำหน้าที่ตามพระธรรมวินัยเป็นปัจจัยหลักในการเชื่อมโยงกลยุธมิตร การแก้ไขปัญหาสังคม การสร้างพื้นที่ทางสังคมและการเรียนรู้ตามแนวพระพุทธศาสนา

ภูมิศักดิ์ สนามชัยกุล และคณะ^{๗๔}ได้ทำการศึกษาวิจัย เรื่อง “รูปแบบการบริหารจัดการโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลบ้านดัว อำเภอลำสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ ผลการวิจัย พบว่า

๑) การศึกษาสถานภาพ ศักยภาพ ปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุตำบลบ้านดัว ส่วนใหญ่ มีสุขภาพแข็งแรงดี โรคที่เป็นกันมากคือความดันโลหิตสูง มีความสามารถในการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้เองเกือบหมด รวมทั้งสามารถทำงานบ้านได้เอง มีความต้องการให้หน่วยงานภาครัฐจัดสรรงบประมาณสนับสนุน กิจกรรมที่ชอบและต้องการให้โรงเรียนจัด คือ การให้ความรู้การดูแลสุขภาพ รองลงมาคือการตรวจสุขภาพและกิจกรรมนันทนาการ สิ่งที่เป็นความต้องการของผู้สูงอายุมากที่สุดคือ อยากให้โรงเรียนมีสถานที่กว้างขวาง

๒) การศึกษาบทบาทของครอบครัว ชุมชน และองค์กรภาครัฐในการสนับสนุนผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุได้รับการดูแลจากครอบครัวมีทั้งด้านอาหาร ที่อยู่อาศัย เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม และดูแลรักษายามเจ็บป่วย ได้รับความอบอุ่นไม่ถูกทอดทิ้ง ส่วนชุมชนไม่มีโครงการใดๆ สนับสนุนผู้สูงอายุ ในส่วนงานภาครัฐที่สนับสนุนหลักคือ ศูนย์พัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ที่ ๓๘ และสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ที่เป็นผู้ริเริ่มก่อตั้งโรงเรียนและจัดสรรงบประมาณสนับสนุน

๓) การศึกษารูปแบบการบริหารจัดการโรงเรียนผู้สูงอายุ (ผู้สูงวัย) ตำบลบ้านดัว พบว่า โรงเรียนมีโครงสร้างใหญ่ มีคณะกรรมการจำนวนมาก ประกอบด้วยคณะกรรมการบริหาร มี ๗ ฝ่าย คณะกรรมการที่ปรึกษา และคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ ปฏิบัติงานโดยอาสาสมัคร จำนวน ๗ คน รับผิดชอบเป็นครูใหญ่ ผู้ช่วยครูใหญ่ ครูผู้ทำกิจกรรม และครูผู้สอน ปัจจัยที่ส่งผลให้โรงเรียนประสบความสำเร็จคือ มีครูที่เกษียณอายุราชการที่มีจิตอาสา มีความสามารถเฉพาะตัวมาช่วยปฏิบัติงานอย่างเข้มแข็ง เสียสละ โดยไม่มีค่าตอบแทนใดๆ มีการจัดกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ นักเรียนมีความสุข สนุกสนาน และมีความสามัคคีร่วมมือในการทำกิจกรรมดี ให้นักเรียนนำอาหารมารับประทานร่วมกัน แบ่งปันกัน ทำให้เกิดความรักใคร่ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน ทำให้โรงเรียนเป็นศูนย์กลางในการสืบสานวัฒนธรรมและถ่ายทอดภูมิปัญญา

๔) ในการพัฒนาโรงเรียน เนื่องจากโรงเรียนมีปัญหาขาดแคลนงบประมาณ อาคารสถานที่คับแคบ จึงมีการจัดทำแผนพัฒนาโรงเรียนและศักยภาพผู้สูงอายุ ส่วนการแก้ปัญหาขาดอาสาสมัคร พบว่า วิธีคัดเลือกนักเรียนที่ศักยภาพ และมีความสามารถได้ผลมากที่สุด รองลงมา คือ ช่วยกันชักชวนคนใกล้ชิด คนรู้จักมาช่วยงาน การกำหนดตัวชี้วัดและพัฒนาแบบประเมินความ

^{๗๔} ภูมิศักดิ์ สนามชัยกุล และคณะ. รูปแบบการบริหารจัดการโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลบ้านดัว อำเภอลำสักจังหวัดเพชรบูรณ์. รายงานการวิจัย. (สาขาวิชาวิศวกรรมคอมพิวเตอร์ คณะเทคโนโลยีการเกษตร มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์, ๒๕๕๗), บทคัดย่อ.

พึงพอใจ ใช้วิธีการแบบมีส่วนร่วมของครูและนักเรียน ใช้ประเมินก่อนเข้าเรียนและหลังเรียนในแต่ละภาคเรียน

ภูมิวัฒน์ พรวนสุข^{๗๙} ได้ทำการวิจัย เรื่อง “แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ในเขตจังหวัดแพร่” ผลการวิจัย พบว่า

๑. ภาพรวมของปัญหาการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสุขภาพอนามัย ด้านสังคมด้านครอบครัวและด้านการเงินและการงานพบว่าอยู่ในระดับมาก

๒. แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุพบว่าด้านสุขภาพอนามัยควรมีการนำแผนยุทธศาสตร์ไปปฏิบัติได้จริงที่สอดคล้องและตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุควรมีการจัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุพร้อมทั้งมีบริการตรวจสุขภาพประจำปีอย่างจริงจังควรมีการตั้งศูนย์พัฒนาผู้สูงอายุอย่างเหมาะสมหรือศูนย์ออกกำลังกายควรมีกิจกรรมอาสาสมัครออกเยี่ยมที่บ้านพร้อมรับฟังปัญหาและแนะนำแนวทางพร้อมทั้งตั้งงบประมาณไว้รองรับผู้สูงอายุในอนาคตด้านสังคมควรจัดกิจกรรมส่งเสริมให้คนในชุมชนมีส่วนร่วมดูแลและให้เกิดความสัมพันธ์กับผู้สูงอายุและควรจัดสวัสดิการแจกสิ่งของที่จำเป็นแก่ผู้สูงอายุและเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ร่วมกิจกรรมทางศาสนาและได้บำเพ็ญประโยชน์แก่สังคมควรมีรถรับ-ส่งไปโรงพยาบาลเมื่อเจ็บป่วยควรมีการแจ้งข้อมูล ข่าวสารที่เป็นประโยชน์แก่ผู้สูงอายุรวมทั้งคนในครอบครัวควรจัดการปรับปรุงที่อยู่อาศัยและตั้งศูนย์ที่พักพิงชั่วคราวของผู้สูงอายุอย่างเหมาะสมและปลอดภัยและควรสนับสนุนงบประมาณในการจัดกิจกรรมให้เพียงพอต่อความต้องการในวันสำคัญของครอบครัวเพื่อสร้างสายใยครอบครัวและสนับสนุนให้อยู่กับครอบครัวและส่งเสริมให้ผู้สูงอายุอยู่กับครอบครัวอย่างมีความสุขจนวาระสุดท้ายและควรจัดอบรมให้ความรู้แก่สมาชิกในครอบครัวในการดูแลผู้สูงอายุอย่างถูกต้องตามหลักเกณฑ์ด้านการเงินและการงานควรสนับสนุนในด้านอาชีพการหารายได้อย่างเหมาะสมตามความถนัดของผู้สูงอายุและให้มีส่วนร่วมปฏิบัติทุกขั้นตอนพร้อมทั้งสนับสนุนงบประมาณเพื่อจัดอบรมเพิ่มความรู้และทักษะด้านอาชีพและมีการบริการจัดการนำผลิตภัณฑ์กลุ่มออกจำหน่ายและจัดตั้งกองทุนและสวัสดิการกลุ่ม

พระมหาสุทิตยอำภาโร ดร. และคณะ^{๘๐} ได้ทำการวิจัย เรื่อง “การเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้ของสังคมตามแนวพระพุทธศาสนา” ผลการวิจัย พบว่า พระสงฆ์ในพื้นที่ ๑๕ จังหวัดที่ได้ดำเนินการโครงการพัฒนาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้ตามหลักพระพุทธศาสนา ได้มีแนวทางการบูรณาการและการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมใน ๔ ลักษณะ คือ ๑) การประยุกต์โดยอาศัยบทบาท หน้าที่ ในฐานะพระสงฆ์และบทบาทการบริหารกิจการคณะสงฆ์ตามที่กำหนดไว้ในพระราชบัญญัติคณะสงฆ์ พ.ศ. ๒๕๓๕ ๒) การประยุกต์โดยอาศัยปัญหาของวัดและชุมชนเป็นฐานในการพัฒนา ๓) การประยุกต์โดยอาศัยการเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนาและความสัมพันธ์ทางสังคม และ ๔) การประยุกต์หลักพุทธธรรมร่วมกับศาสตร์สมัยใหม่ โดยมีเป้าหมาย

^{๗๙} ภูมิวัฒน์ พรวนสุข, แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในเขตจังหวัดแพร่, วารสารบัณฑิตวิทยาลัยพิษณุพนธ์ ๑๐, (ม.ค.-มิ.ย. ๒๕๕๘): หน้า ๗๗.

^{๘๐} พระมหาสุทิตยอำภาโร ดร. (อบอู่) และคณะ, การเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้ตามแนวพระพุทธศาสนา, รายงานการวิจัย, (สนับสนุนโดย : สำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร สำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพ (สสส.) ๒๕๕๘), บทคัดย่อ.

เพื่อการสร้างประโยชน์และความสุขของบุคคลและสังคม โดยการบูรณาการหลักพุทธธรรมกับการเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้ นั้น พระสงฆ์ได้มีการบูรณาการทั้งในด้านแนวคิด ความรู้ กระบวนการ และการสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมเพื่อให้เกิดผลตามกิจกรรมที่กำหนดไว้

ผลการพัฒนาสมรรถนะของพระสงฆ์ในการเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้ของสังคม พบว่า สมรรถนะที่สำคัญของพระสงฆ์ต่อการเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้ทางสังคมตามหลักพระพุทธศาสนา ควรประกอบด้วยสมรรถนะที่สำคัญ ๓ ประการ คือ ๑) สมรรถนะด้านความรู้ตามหลักพระพุทธศาสนาและศาสตร์ความรู้ที่เกี่ยวข้อง เช่น มีความรู้ในหลักพระธรรมวินัย ๒) สมรรถนะด้านการปฏิบัติตนตามหลักพระพุทธศาสนา เช่น มีการปฏิบัติตนตามพระธรรมวินัยได้อย่างเหมาะสม ๓) สมรรถนะด้านการเรียนรู้และการสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม ซึ่งวิธีการเสริมสร้างสมรรถนะให้กับพระสงฆ์สามารถพัฒนาได้ใน ๕ ลักษณะ คือ การพัฒนาความรู้ ทักษะการปฏิบัติ คุณลักษณะภายในหรือทัศนคติ การพัฒนาเครือข่ายทางสังคม และการเรียนรู้แบบบูรณาการจากการปฏิบัติงานจริงในพื้นที่

สำหรับรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้เชิงพุทธบูรณาการ พบว่ามี ๓ รูปแบบใหญ่ คือ ๑) รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้ที่สัมพันธ์กับปัญหา โดยเป็นการนำปัญหาของบุคคลและชุมชนมาเรียนรู้และแก้ไขปัญหาพร้อมกันเพื่อให้เกิดสุขภาวะที่ดี ๒) รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะที่สัมพันธ์กับวิถีชีวิตและการเรียนรู้ โดยเป็นการเรียนรู้จากงานที่และนำไปสู่การค้นหาวិธีการแบบอริยสัจ ๔ เพื่อได้แนวทางการแก้ไขปัญหาที่ชัดเจน ๓) รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้ที่สัมพันธ์กับจิตใจและปัญญา โดยเน้นการพัฒนาด้านจิตใจและปัญญาให้เป็นกลไกที่สำคัญของการพัฒนาบุคคลและสังคม

ผลจากการพัฒนาโครงการและกิจกรรมพัฒนาเชิงพื้นที่จำนวน ๑๘ โครงการ ในพื้นที่ ๑๕ จังหวัดน่าน ซึ่งเกิดขึ้นจากความต้องการของพระสงฆ์และชุมชน ที่ต้องการเสริมสร้างกระบวนการเรียนรู้และสุขภาวะของสังคม พบว่า มีกระบวนการและผลการพัฒนาใน ๔ ประเด็นสำคัญ คือ ๑) การพัฒนาด้านกายภาพ มีการพัฒนาด้านสิ่งแวดล้อม ให้เป็นที่สัปปายะต่อการเรียนรู้และการเกิดสุขภาวะที่ดี (กายาวานา) เช่น โครงการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ จังหวัดร้อยเอ็ด ๒) การพัฒนาพฤติกรรม ผ่านการพัฒนาความรู้ ความสามารถของพระสงฆ์เยาวชนและประชาชนในพื้นที่ เพื่อให้มีการอยู่ร่วมกันอย่างเหมาะสม ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน ยึดถือความสุจริตในการดำรงชีวิต (ศีลาวานา) เช่น โครงการเสริมสร้างสมรรถนะของพระสงฆ์ เยาวชนคนดี หมู่บ้านต้นแบบในจังหวัดอุบลราชธานี ๓) การพัฒนาด้านจิตใจปัญญาของบุคคลและสังคม โดยมีการประยุกต์ใช้ความรู้ทางพระพุทธศาสนา ศาสตร์สมัยใหม่และภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดำเนินการ (จิตาวานา) เช่น โครงการสวดมนต์หมู่ โครงการธรรมจาริก เป็นต้น ๔) การพัฒนาด้านปัญญาและสังคมของชุมชนและคณะสงฆ์ เพื่อให้พระสงฆ์ และกลุ่มเป้าหมายที่ร่วมดำเนินการได้ใช้ปัญญาเพื่อสร้างสรรค์สังคมให้น่าอยู่ ซึ่งเป็นกำลังสำคัญต่อการเรียนรู้และการเสริมสร้างสุขภาวะในด้านอื่นๆ ในระยะยาว (ปัญญาวานา)

นอกจากผลการพัฒนาดังกล่าวแล้ว ยังพบว่า กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้ของสังคม ตามแนวพระพุทธศาสนาของพระสงฆ์และชุมชนนั้น สามารถนำไปสู่การพัฒนาใน ๔ มิติ คือ ๑) เกิดการเรียนรู้ของบุคคลและสังคมโดยมีพระสงฆ์เป็นแกนนำในพื้นที่ ๒) เกิดเครือข่ายการพัฒนา ในพื้นที่ระหว่างภาคส่วนต่างๆ ทั้งพระสงฆ์ องค์กรภาครัฐท้องถิ่นและภาค

ประชาชนทั่วไป ๓) เกิดการจัดการตนเองด้านสุขภาวะของบุคคลและสังคมโดยเฉพาะสุขภาวะด้านจิตใจ ปัญญา และสังคม ๔) เกิดพลังการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ ของชุมชน เช่น การจัดการด้านผู้สูงอายุ สิ่งแวดล้อม และการจัดสวัสดิการสังคม ๕) เกิดการแก้ไขปัญหของบุคคลและสังคมในระยะยาวและยั่งยืน เนื่องจากการได้มีการบูรณาการความรู้ กระบวนการและภาคีการพัฒนาในสังคมเข้าด้วยกัน



บทที่ ๓

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ โดยวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ ในจังหวัดพะเยา คณะผู้วิจัยได้กำหนดวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

- ๓.๑ รูปแบบการวิจัย
- ๓.๒ ประชากร
- ๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- ๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล
- ๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล

๓.๑ รูปแบบการวิจัย

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ เป็นการวิจัยทั้งในเชิงเอกสาร (Documentary Research) การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยใช้วิธีวิทยาการวิจัยแบบผสมผสาน (Mix Methodology) โดยมีวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

๓.๑.๑ การศึกษาในเชิงเอกสาร (Documentary Study) ทำการศึกษาและรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

๑) ศึกษา ค้นคว้า และรวบรวมข้อมูลจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งหนังสือ รายงานการวิจัย และเอกสารอื่นๆ โดยอาศัยแนวคิดในการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนววิถีพุทธ

๒) การศึกษาวิเคราะห์กระบวนการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ โดยมุ่งเน้นวิถีวัฒนธรรมที่นำพระพุทธศาสนามาบูรณาการ

๓) วิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ของการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ใน ๔ องค์ประกอบหลักคือ ผลสัมฤทธิ์ของการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุทางกาย ทางสังคม ทางอารมณ์ และทางสติปัญญา

๔) สรุปผลการศึกษาที่แสดงให้เห็นถึงแนวคิด หลักการ ความเป็นมา องค์ประกอบของผลสัมฤทธิ์ของการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุทางกาย ทางสังคม ทางอารมณ์ และทางสติปัญญา

๓.๑.๒ การศึกษาในภาคสนาม (Field Study) เพื่อทราบถึงแนวคิด หลักการ กระบวนการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยา โดยมีขั้นตอนในการศึกษาดังนี้

(๑) กำหนดกลุ่มประชากรเป้าหมายที่จะศึกษา โดยศึกษาจากพระสงฆ์ ผู้สูงอายุ และผู้นำท้องถิ่นชุมชนวัดแม่กาห้วยเคียน ตำบลแม่กา อำเภอเมือง จังหวัดพะเยา และชุมชนวัดแท่นคำ ตำบลห้วยลาน อำเภอดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา

๒) ศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพโดยการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key-informant) ทั้งนี้เพื่อพิจารณาแนวทางในการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยา ตามแนว

วิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ ใน ๔ องค์ประกอบ ได้แก่ การพัฒนาและเสริมสภาวะทางกาย ทางสังคม ทางอารมณ์ และทางสติปัญญาและศึกษาข้อมูลเชิงปริมาณ โดยใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับการพัฒนาและเสริมสร้างสภาวะผู้สูงอายุ โดยวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ จัดเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มเป้าหมายทั้ง ๒ ชุมชน

๓) ดำเนินการศึกษาวเคราะห์ถึงแนวทางในการพัฒนาและเสริมสร้างสภาวะผลสัมฤทธิ์ของการพัฒนาและเสริมสร้างสภาวะของผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ

๔) สรุปผลการศึกษาวิจัย และข้อเสนอแนะทั้งในระดับนโยบาย องค์กร ชุมชน และระดับปัจเจกบุคคล

๓.๒ ประชากร

ประชากร ได้แก่ พระสงฆ์ ผู้นำท้องถิ่น และกลุ่มผู้สูงอายุชุมชนวัดแม่กาห้วยเคียน ตำบลแม่กา อำเภอเมือง จังหวัดพะเยา จำนวน ๕๐ รูป/คน และชุมชนวัดแท่นคำ ตำบลห้วยลาน อำเภอดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา จำนวน ๖๐ รูป/คน รวมทั้งหมด ๑๑๐ รูป/คน

๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย

๓.๓.๑ แบบสัมภาษณ์ โดยดำเนินการออกแบบสัมภาษณ์ที่เกี่ยวกับการพัฒนาและเสริมสร้างสภาวะผู้สูงอายุ โดยวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ ใน ๔ องค์ประกอบหลัก ได้แก่ การพัฒนาและเสริมสร้างสภาวะผู้สูงอายุ โดยวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธทั้งทางกาย ทางสังคม ทางอารมณ์ และทางสติปัญญา

๓.๓.๒ แบบสอบถาม โดยดำเนินการออกแบบแบบสอบถามที่เกี่ยวกับการพัฒนาและเสริมสร้างสภาวะผู้สูงอายุ โดยวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ ทั้ง ๔ องค์ประกอบ โดยแบ่งออกเป็น ๒ ตอน ได้แก่

ตอนที่ ๑ สอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ประกอบด้วย สถานภาพ เพศ อายุ การศึกษา เป็นต้น

ตอนที่ ๒ สอบถามเกี่ยวกับการพัฒนาและเสริมสร้างสภาวะผู้สูงอายุ โดยวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ ทั้ง ๔ องค์ประกอบ ในลักษณะเกณฑ์ประมาณค่า ๕ ระดับ ดังนี้

๕	หมายถึง	ความคิดเห็นมากที่สุด
๔	หมายถึง	ความคิดเห็นมาก
๓	หมายถึง	ความคิดเห็นปานกลาง
๒	หมายถึง	ความคิดเห็นน้อย
๑	หมายถึง	ความคิดเห็นน้อยที่สุด

๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล

คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

- ๑) เก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- ๒) ติดต่อประสานงานกับเจ้าอาวาส ผู้นำท้องถิ่น และกลุ่มผู้สูงอายุทั้ง ๒ ชุมชน เพื่อกำหนดวัน เวลา ในการดำเนินงานกิจกรรมเกี่ยวกับการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุ โดยดำเนินงานตามวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธและกำหนดวัน เวลา ในการสัมภาษณ์ และตอบแบบสอบถาม
- ๓) ดำเนินงานจัดเก็บรวบรวมข้อมูลจากการดำเนินกิจกรรมวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธทั้ง ๒ ชุมชน
- ๔) ดำเนินการสัมภาษณ์พระสงฆ์ ผู้นำท้องถิ่น และตัวแทนกลุ่มผู้สูงอายุ ชุมชนละ ๕ รูป/คน รวม ๑๐ รูป/คน
- ๕) ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถามกับพระสงฆ์ ผู้นำท้องถิ่น และกลุ่มผู้สูงอายุ ทั้ง ๒ ชุมชน จำนวน ๑๑๐ รูป/คน ชุมชนวัดแทนคำ ได้รับแบบสอบถามคืนมาทั้งหมด ๕๗ ฉบับ คิดเป็นร้อยละ ๙๕.๐ และชุมชนวัดแม่กาห้วยเคียน ได้รับแบบสอบถามคืนมาทั้งหมด ๔๓ ฉบับ คิดเป็นร้อยละ ๘๖.๐
- ๖) ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล จากการศึกษาเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จากการสัมภาษณ์ และจากแบบสอบถาม

๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล

คณะผู้วิจัยได้กำหนดกรอบการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

- ๑) วิเคราะห์โดยการสรุปตามสาระสำคัญของเนื้อหาที่กำหนดไว้ โดยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)
- ๒) วิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถาม ประกอบด้วย
 - (๑) ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์โดยใช้สถิติร้อยละ
 - (๒) ข้อมูลเกี่ยวกับการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติค่าเฉลี่ย (μ) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) โดยการกำหนดเกณฑ์การวิเคราะห์ดังนี้

๔.๕๑ – ๕.๐๐	หมายถึง	ความคิดเห็นมากที่สุด
๓.๕๑ – ๔.๕๐	หมายถึง	ความคิดเห็นมาก
๒.๕๑ – ๓.๕๐	หมายถึง	ความคิดเห็นปานกลาง
๑.๕๑ – ๒.๕๐	หมายถึง	ความคิดเห็นน้อย
๑.๐๐ – ๑.๕๐	หมายถึง	ความคิดเห็นน้อยที่สุด

- ๓) วิเคราะห์สภาพปัญหาและข้อเสนอแนะ โดยการใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

บทที่ ๔

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ โดยวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ ในจังหวัดพะเยา คณะผู้วิจัยได้กำหนดการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น ๒ ลักษณะคือ การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณจากแบบสอบถาม และการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์ รวมทั้งยกตัวอย่างกิจกรรมการพัฒนาและส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ โดยวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธของชุมชนวัดแม่กาห้วยเคียน ตำบลแม่กา อำเภอเมือง จังหวัดพะเยา และชุมชนวัดแท่นคำ ตำบลห้วยลาน อำเภอดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา โดยแบ่งผลการวิเคราะห์ออกเป็น ๓ ตอน ดังนี้

ตอนที่ ๑ สุขภาวะของผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ

ตอนที่ ๒ การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ

ตอนที่ ๓ ผลสัมฤทธิ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ

ตอนที่ ๑ สุขภาวะของผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ

การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธเป็นการพัฒนาสู่สุขภาวะโดยใช้ฐานความคิดทางพุทธศาสนาให้เกิดสุขภาวะองค์รวมทางกาย ทางใจ ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ การเข้าถึงภาวะของสุขภาวะทางจิตวิญญาณ หมายถึง ภาวะการณ้เข้าถึงจิตชั้นสูง คือ จิตที่ลดความเห็นแก่ตัว จิตที่เห็นแก่ผู้อื่น จิตที่เข้าถึงสิ่งสูงสุด คือ ภาวะสะอาด (วิสุทธิ) มีความสว่าง (วิชชา) มีอิสระเสรี (วิมุตติ) มีความสงบ (สันติ) เป็นจิตวิญญาณแห่งพุทธะ คือ เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน หากใครไม่เคยพบความสุขทางจิตวิญญาณ (Spiritual Happiness) ย่อมไม่เคยพบความสุขที่แท้จริง

พุทธปรัชญาในสุขภาวะองค์รวมวิถีพุทธเป็นพื้นฐานมุมมองด้านสุขภาพและความเจ็บป่วยของคนไทย คำสอนทางพุทธศาสนาได้กล่าวถึงการเกิดเป็นมนุษย์ ซึ่งต้องวนเวียนเกี่ยวข้องอยู่กับความทุกข์ ซึ่งมีทั้งความทุกข์ที่สามารถหลีกเลี่ยงได้ และหลีกเลี่ยงไม่ได้ ทุกคนไม่สามารถหลีกเลี่ยงความทุกข์จากความเจ็บป่วยได้ แต่ละบุคคลต้องรับผิดชอบต่อสุขภาพและความเจ็บป่วยของตนเอง พุทธศาสนาเชื่อว่าภาวะความเจ็บป่วยขึ้นอยู่กับการกระทำความผิด หากทำความผิดจะนำไปสู่สุขภาพที่ดี ขณะที่ทำความผิดจะนำไปสู่ความเจ็บป่วย เพราะสุขภาพเป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางชีววิทยา ปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม และวิถีการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคล ที่ก่อให้เกิดสุขภาพดีหรือเจ็บป่วยซึ่งเป็นผลลัพธ์ของกรรมในอดีตทั้งหมด ดังนั้นสุขภาพจึงขึ้นกับวิถีการดำเนินชีวิตในปัจจุบันของแต่ละบุคคลหากมีทุกข์เกิดขึ้นพระพุทธเจ้าทรงใช้หลักธรรมะในการปฏิบัติเพื่อการพ้นทุกข์เป็นสำคัญ

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่ให้ความสำคัญกับบุคคลเป็นอย่างมาก กล่าวคือ บุคคลทุกคนต่างมีศักยภาพในตนเอง บุคคลจะดีหรือร้ายย่อมขึ้นกับตนเองเท่านั้น เพราะตนเองเป็นผู้กำหนดบทบาทชีวิตเอง แนวคิดนี้รวมไปถึงการดูแลสุขภาพของตนเองด้วย การดูแลสุขภาพในแนวคิดทางพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญของการรักษาสุขภาพทางกายเพื่อดำรงไว้ โดยถือว่าเป็นส่วนประกอบ

อย่างหนึ่งของชีวิตที่ดีในระดับทฤษฎีมีกัตตะ คือประโยชน์ปัจจุบัน ดังนั้นแล้วแสดงให้เห็นว่า พระพุทธศาสนาได้ให้ความสำคัญต่อการดูแลสุขภาพเป็นอย่างมาก พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึง องค์ประกอบของชีวิตที่ต้องประกอบด้วยธาตุ ๔ ชั้น ๕ หรือกล่าวโดยย่อ คือ ร่างกายและจิตใจ นั้นเอง เมื่อชีวิตประกอบด้วยปัจจัยทั้งสองอย่าง และการจะดูแลสุขภาพหรือการดูแลสุขภาพจะต้องให้ความสำคัญของทั้งสองปัจจัยนี้ เพราะทั้งสองปัจจัยนี้มีความสัมพันธ์และเชื่อมโยงถึงกัน หากปัจจัย ด้านใดด้านหนึ่งบกพร่องไปอาจส่งผลกระทบต่อด้านหนึ่งอย่างไม้อาจหลีกเลี่ยงได้ จึงกล่าวได้ว่า พระพุทธศาสนาพิจารณาการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม กล่าวคือ การเล็งเห็นความสำคัญของ ความสัมพันธ์ทั้งด้านร่างกายและด้านจิตใจ เพราะชีวิตโดยตัวของมันเองเป็นองค์รวมอยู่แล้ว ถ้าองค์ รวมอันใดอันหนึ่งติดขัดแปรปรวนไม่เป็นไปตามปกติ องค์รวมก็ย่อมมีความวิปริตแปรปรวนไปด้วย การพิจารณาชีวิตที่มีองค์ประกอบเป็น ธาตุ ๔ ชั้น ๕ หรือ ร่างกายและจิตใจนั้น สะท้อนให้เห็นว่า การจะดำเนินชีวิตขึ้นมาได้ต้องอาศัยองค์ประกอบต่างๆ นั่นคือชีวิตมีลักษณะเป็นองค์รวมที่มีความสัมพันธ์กัน พระพุทธศาสนาจึงเน้นระบบความสัมพันธ์ มากกว่าจะมุ่งแค่แยกแยะ องค์ประกอบ เพราะจากองค์รวมที่สัมพันธ์กันเป็นระบบที่ดี ก็จะเป็นองค์รวมที่สมบูรณ์ และการจะ พัฒนาองค์รวมให้สมบูรณ์ไปในการดำรงชีวิตได้นั้น ต้องคำนึงถึงสามแดนที่เป็นองค์รวมแห่งระบบการ ดำเนินชีวิตกล่าวคือ ด้านที่ ๑ เป็นการติดต่อสื่อสารกับโลก คือ การสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทาง ผัสสะ ทวาร การดูแลสุขภาพที่ดีได้หมายถึงจะต้องเกี่ยวพันกับการดำเนินชีวิตประจำวันด้วยบุคคล สามารถกระทำสิ่งที่ถูกต้องได้โดยหลักการในการควบคุมร่างกายและจิตใจ และเมื่อพิจารณาให้ ละเอียดจะพบว่า ด้านที่ ๑ เป็นการสื่อสารกับสิ่งแวดล้อม ดังนั้นแล้วจึงต้องระวังสำรวมด้านร่างกาย หรือผัสสะ ทวาร จึงเปรียบเสมือนเป็นศีล ส่วนด้านที่ ๒ เป็นภาวะด้านจิตใจ การควบคุมจิตใจให้มี สมาริรับรู้และเสพข้อมูลจึงเปรียบเสมือนเป็นสมาธิ ส่วนด้านที่ ๓ ปัญญา คือ ความรู้คิด คอยชี้นำสู่ การกระทำที่ถูกต้อง จึงเปรียบเสมือนเป็นปัญญา ดังนั้นแล้วทั้งสามแดนที่กล่าวมาเปรียบเสมือน ไตรสิกขานั้นเอง ในทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงหลักไตรสิกขา ซึ่งเป็นหลักที่ครอบคลุมการกระทำ ทั้งร่างกายและจิตใจ กล่าวคือเป็นการดูแลสุขภาพของตนเองแบบองค์รวม

จากการศึกษาการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธของ ผู้สูงอายุชุมชนวัดแท่นคำ และชุมชนวัดแม่กาห้วยเคียน โดยได้ดำเนินการศึกษาเชิงเอกสาร การจัด กิจกรรม และการสัมภาษณ์พระครูสุวรรณธรรมนิวิฐ รองเจ้าคณะอำเภอดอกคำใต้ เจ้าอาวาสวัดแท่น คำ พระครูอาทรพัฒนพิศาล เจ้าคณะตำบลแม่กา เจ้าอาวาสวัดแม่กาห้วยเคียน นายวิชัย จำรัส ผู้ใหญ่บ้าน นายเมือง เจริญใจ ประธานชมรมผู้สูงอายุชุมชนวัดแท่นคำ นางเพียร เจริญใจ และนางแก้ว ไสสม ตัวแทนผู้สูงอายุชุมชนวัดแท่นคำ นายเจือ เปลวทอง ครูจิตอาสา นางแก้ว งามจิต ประธาน ชมรมผู้สูงอายุชุมชนวัดแม่กาห้วยเคียน นางจันทร์หอม โรหิตเสถียร และนายเจือ เปลวทอง ตัวแทน ผู้สูงอายุชุมชนวัดแม่กาห้วยเคียน พบว่า

๑. ลักษณะการดำเนินงานกิจกรรม/โครงการในการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะ ผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ

การดำเนินกิจกรรม/โครงการในการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ โดยการดำเนินงานกิจกรรม/โครงการฯ ผ่านศูนย์การเรียนรู้ผู้สูงอายุ โดยมีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อ ส่งเสริมการจัดกิจกรรมของผู้สูงอายุ ๒) เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีสถานที่ในการจัดกิจกรรม ๓) เพื่อส่งเสริม

อาชีพและถ่ายทอดภูมิปัญญาของผู้สูงอายุ และ๔) เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้รับการพัฒนาด้านสุขภาพ ภาย จิตใจ และสังคม

สำหรับการจัดกิจกรรมของศูนย์การเรียนรู้ผู้สูงอายุ ประกอบด้วย

กิจกรรมภายในศูนย์การเรียนรู้ผู้สูงอายุ

- ส่งเสริมสุขภาพอนามัย : จัดให้มีมุมออกกำลังกายและการให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพ
- สนับสนุนการศึกษาและการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุ : จัดให้มีมุมบริการข่าวสารความรู้ด้านสุขภาพ ด้านกฎหมาย ด้านการศึกษา ฯลฯ และให้มีมุมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างผู้สูงอายุ
- ส่งเสริมให้มีกิจกรรมด้านอาชีพ : จัดให้มีการฝึกอาชีพสำหรับผู้สูงอายุ
- การถ่ายทอดวัฒนธรรม ภูมิปัญญาท้องถิ่น
- การจัดกิจกรรมนันทนาการ ศาสนา ประเพณี

กิจกรรมภายนอกศูนย์การเรียนรู้ผู้สูงอายุ

- การเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ
- การเยี่ยมผู้สูงอายุที่เจ็บป่วย
- การให้ความช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ถูกทอดทิ้ง เดือดร้อน
- การถ่ายทอดภูมิปัญญา
- สร้างความสัมพันธ์ระหว่างวัย
- การเผยแพร่และประชาสัมพันธ์
- การศึกษาดูงาน

กิจกรรม/โครงการในการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ โดยผ่านศูนย์การเรียนรู้ผู้สูงอายุ เป็นกิจกรรมการเรียนรู้โดยมีหลักสูตรการจัดการเรียนรู้ทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติ ในภาคทฤษฎี ได้แก่ รายวิชาพระพุทธศาสนา วิชาภาษาไทย วิชาภาษาอังกฤษ วิชาการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ วิชาสังคมและพัฒนาท้องถิ่น ส่วนกิจกรรมที่ดำเนินการ ได้แก่ คหกรรม (การตัดเย็บ, งานประดิษฐ์) สุขอนามัย (โยคะ, นวดแผนไทย, รำไม้พลอง) ศิลปวัฒนธรรม (กลองสะบัดชัย, สะล้อซอซึง, รำวงย้อนยุค, เพลงวรรณกรรมพื้นเมือง) กีฬา/กีฬาพื้นบ้าน (เปตอง, โยนสะบ้า)

นอกจากนั้น ยังมีการจัดกิจกรรม/โครงการในการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ เช่น กิจกรรมการทำบุญตักบาตรในวันธรรมสวนะ วันสำคัญทางพระพุทธศาสนา และวันสำคัญของชาติ กิจกรรมถวายเทียนพรรษา กิจกรรมเทศมหาชาติ กิจกรรมปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ถือนุโบสถศีลทุกวันพระ ในช่วงเข้าพรรษา โครงการปลูกต้นไม้เฉลิมพระเกียรติ โครงการธรรมะติดล้อ โครงการช่วงฝน โครงการสวดมนต์ไหว้พระสัณเฑียร เป็นต้น

ตัวอย่างกิจกรรม/โครงการที่ดำเนินการในการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ในจังหวัดพะเยา

๑.๑ โครงการช่วงฝน ศูนย์การเรียนรู้ผู้สูงอายุวัดแม่กาห้วยเคียน โครงการนี้เป็นการดำเนินงานของศูนย์การเรียนรู้ผู้สูงอายุวัดแม่กาห้วยเคียน ตำบลแม่กา อำเภอเมือง จังหวัดพะเยา โดยการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลตำบลแม่กา โดยคำว่า “ช่วง” คือ ลานในการทำกิจกรรมของชาวล้านนา ดังนั้น คำว่า “ช่วงฝน” ก็คือ ลานองค์ความรู้ ซึ่งองค์ความรู้

ของแต่ละคน แต่ละชุมชน ได้รับการถ่ายทอดมาอาจจะมีการแตกต่างกันบ้าง และนับวันจะสูญหายไปกับการจากไปของผู้สูงอายุในแต่ละราย โดยไม่ได้รับการสืบทอดต่อๆ กันมา

ดังนั้นเพื่อให้มีการฟื้นฟู สืบทอด อนุรักษ์ และส่งเสริมภูมิปัญญาเหล่านี้ จึงเสนอการดำเนินโครงการ ช่วงเวลา ซึ่งเป็นเอกลักษณ์ของคนท้องถิ่นเมืองเหนือ โดยการจัดกิจกรรมช่วงเวลาขึ้นมาในด้านอาหารการกิน ประเภท แกงแค น้ำพริกน้ำปู น้ำพริกฮ้า ผัก-สมุนไพรต้มจิ้ม น้ำพริกสมุนไพร สมุนไพรไล่สัตว์ การตัดตุง การต่อกระดูก ยาสุมแผนโบราณ ผลิตภัณฑ์จักสาน มาให้แขกแก้วได้ชม ชิม ช้อปและชื่นใจ ภาษาเมืองเขาว่า ม่วนอีกม่วนใจ๋....ภายใต้สโลแกนว่า “ ฮ้อยใจฮอมผญา ฮ้ายภูมิปัญญา สู่การดูแลสุขภาพชุมชน เป็นการส่งเสริมด้านอารมณ์ ร่างกาย และสังคมของผู้สูงวัย เพื่อเติมเต็มให้ผู้สูงอายุมีร่างกายที่แข็งแรง อารมณ์แจ่มใส อยู่ในสังคมอย่างมีความสุขในชีวิตประจำวัน รวมถึงเฝ้าระวังและร่วมกันแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์ของโครงการ ๑) เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี สมวัย ๒) เพื่อสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างผู้สูงอายุในชุมชนในการพัฒนาด้านอารมณ์ ร่างกาย และสังคม ๓) เพื่อสืบสาน อนุรักษ์ภูมิปัญญา เรื่อง อาหารการกินเพื่อสุขภาพ และ ๔) เพื่อให้ชุมชนมีส่วนร่วม และได้รับการถ่ายทอดภูมิปัญญา

เป้าหมายการดำเนินการ ผู้สูงอายุศูนย์การเรียนรู้วัดแม่กาห้วยเคียน จำนวน ๕๖ คน และนักเรียนโรงเรียนบ้านแม่กา และโรงเรียนบ้านห้วยเคียน จำนวน ๕๐ คน

กิจกรรมของการดำเนินการ กิจกรรมที่ ๑ รวบรวมมาตรฐาน เพื่อส่งเสริมพัฒนาการด้านอารมณ์ ร่างกาย และสังคม ของผู้สูงอายุ กิจกรรมที่ ๒ ภายบริหาร เพื่อส่งเสริมพัฒนาการด้านอารมณ์ ร่างกาย และสังคมของผู้สูงอายุ ผู้สูงวัยได้ กิจกรรมที่ ๓ เยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ เพื่อรับรู้ปัญหาของผู้สูงอายุและเป็นขวัญกำลังใจผู้สูงวัย และกิจกรรมที่ ๔ ช่วงเวลา การถ่ายทอดภูมิปัญญาพื้นบ้าน (ทำอาหารพื้นบ้าน ขนมไทย จ้อย คั่วว ซอ หัตถกรรมสมุนไพรไล่สัตว์) เพื่อสืบสาน อนุรักษ์ ภูมิปัญญาเรื่องอาหารการกินเพื่อสุขภาพ และเพื่อให้ชุมชนมีส่วนร่วม ประกอบด้วย ๖ ช่วง คือ ๑) ม่วนกันสันเล้า (สะล้อ ซอ ซึง) ๒) คำคั่วว คำเคือ ๓) ภาษาล้านนา ๔) ตำรายาสมุนไพร ๕) อาหารพื้นเมือง และ ๖) ต๋องลาย ตัดตุง

รูปแบบและกิจกรรมการดำเนินการ กิจกรรมที่ ๑ รวบรวมมาตรฐาน โดยผู้สูงอายุมาลงทะเบียนฝึกการรวบรวมมาตรฐานจากครูผู้สอน ๔ ครั้งต่อเดือน เวลา ๑๓.๐๐ – ๑๕.๐๐ น. กิจกรรมที่ ๒ ภายบริหาร ผู้สูงอายุฝึกการออกกำลังกายบริหารตามจังหวะดนตรี ประกอบท่าทาง โดยมีครูจิตอาสาสอน ๔ ครั้งต่อเดือน เวลา ๑๓.๐๐ – ๑๕.๐๐ น. กิจกรรมที่ ๓ เยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ โดยครูจิตอาสา เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลแม่กา อสม. และพนักงานเทศบาลตำบลแม่ ออกเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ ครอบครัวละ ๑ ครั้ง และกิจกรรมที่ ๔ ช่วงเวลา โดยผู้สูงอายุถ่ายทอดภูมิปัญญาให้กับนักเรียนและผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้ง ๖ ช่วง

ผลลัพธ์ของการดำเนินการ จากการประเมินก่อนการดำเนินกิจกรรมและหลังการดำเนินกิจกรรม พบว่า กิจกรรมที่ ๑, ๒ รวบรวมมาตรฐาน, ภายบริหาร ผู้สูงอายุได้รับความสนุกสนาน รื่นเริง มีอารมณ์แจ่มใส เพิ่มขึ้น คิดเป็นร้อยละ ๙๐ (ก่อนเข้าร่วมร้อยละ ๖๐) ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ ๙๑ (ก่อนเข้าร่วมร้อยละ ๗๐) เกิดความสามัคคีความพร้อมเพรียงในหมู่คณะ คิดเป็นร้อยละ ๙๕ (ก่อนเข้าร่วมร้อยละ ๘๗) และผู้สูงอายุมีความกล้าแสดงออก คิดเป็นร้อยละ ๙๘ (ก่อนเข้าร่วมร้อยละ ๘๐) และผู้สูงอายุมีความกล้าแสดงออก คิดเป็นร้อยละ ๙๘ (ก่อนเข้าร่วมร้อยละ ๘๐) และผู้สูงอายุมีความกล้าแสดงออก คิดเป็นร้อยละ ๙๘ (ก่อนเข้าร่วมร้อยละ ๘๐)

ร่วมกิจกรรมร้อยละ ๘๕) กิจกรรมที่ ๑ รวบรวมมาตรฐาน ผู้สูงอายุได้รับความสนุกสนาน รื่นเริง มีอารมณ์แจ่มใส เพิ่มขึ้น คิดเป็นร้อยละ ๙๐ (ก่อนเข้าร่วมร้อยละ ๖๐) ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ ๙๑ (ก่อนเข้าร่วมร้อยละ ๗๐) เกิดความสามัคคีความพร้อมเพรียงในหมู่คณะ คิดเป็นร้อยละ ๙๕ (ก่อนเข้าร่วมร้อยละ ๘๗) และผู้สูงอายุมีความกล้าแสดงออก คิดเป็นร้อยละ ๙๘ (ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมร้อยละ ๘๕) กิจกรรมที่ ๓ การเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ พบว่า เป็นการสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างผู้สูงอายุกับครูในการพัฒนาด้านอารมณ์ ร่างกาย และสังคมของผู้สูงอายุ คิดเป็นร้อยละ ๙๖ (ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมร้อยละ ๖๗) ครูจิตอาสาได้รับทราบข้อมูลของผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกาย จิตใจ โรคประจำตัวของแต่ละคน สภาพความเป็นอยู่ ปัญหาต่างๆ เบื้องต้น คิดเป็นร้อยละ ๕๙ (ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมร้อยละ ๙๗) ครูจิตอาสาและครอบครัวผู้สูงอายุให้ความร่วมมือในการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุ คิดเป็นร้อยละ ๙๕ (ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมร้อยละ ๖๐) ผู้สูงอายุมีขวัญและกำลังใจและอยากเรียนรู้ คิดเป็นร้อยละ ๙๘ (ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมร้อยละ ๖๔) และผู้สูงอายุมีความสุขทั้งทางกาย อารมณ์ จิตใจ และสังคมดีขึ้น คิดเป็นร้อยละ ๙๘ (ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมร้อยละ ๗๗) และกิจกรรมที่ ๔ ช่วงผลงา เชิงปริมาณ พบว่า มีผู้เข้าร่วมโครงการเกินกว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้ เชิงคุณภาพ พบว่า ด้านสุขภาพและจิตใจผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุยิ้มแย้มแจ่มใสในขณะที่ดำเนินกิจกรรม มีความรู้ความสามารถในภูมิปัญญาของตนเอง เกิดความภาคภูมิใจที่ตนเองได้แสดงออก มีความสามัคคีในหมู่คณะและให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี ได้รับประทานอาหารพื้นเมืองที่สะอาด ปลอดภัย และสามารถนำความรู้ในด้านสมุนไพรไปประยุกต์ใช้ได้

๑.๒ โครงการปลูกต้นไม้เฉลิมพระเกียรติ ๘๙ พรรษา “ร่วมใจเพื่อในหลวง” วันเข้าพรรษา โครงการนี้เป็นการดำเนินการเพื่อเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๙ ที่มีพระชนมพรรษา ๘๙ พรรษา ในวันที่ ๕ ธันวาคม ๒๕๕๙ โดยมีหลักการและเหตุผลว่า ในปัจจุบันปัญหาความเสื่อมโทรมของทรัพยากรป่าไม้อยู่ในขั้นวิกฤติและส่งผลกระทบให้เกิดปัญหาสิ่งแวดล้อม แนวทางการแก้ไขปัญหา ได้แก่ การป้องกันรักษาทรัพยากรป่าไม้ที่เหลือน้อยอยู่ และการฟื้นฟูทรัพยากรป่าไม้ที่เสื่อมโทรมให้ฟื้นคืนความอุดมสมบูรณ์ ซึ่งจะต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกภาคส่วน สำหรับการฟื้นฟูทรัพยากรป่าไม้โดยการปลูกป่าในพื้นที่ป่าอนุรักษ์ที่มีสภาพเสื่อมโทรม เช่น เขตอุทยานแห่งชาติ เขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่า เขตห้ามล่าสัตว์ป่า พื้นที่ต้นน้ำลำธาร ฯลฯ และการปลูกป่าในพื้นที่สาธารณะในเขตชุมชนท้องถิ่น เช่น บริเวณโรงเรียน วัด สถานที่ราชการ ฯลฯ จะก่อให้เกิดประโยชน์ในการฟื้นฟูสภาพป่าอนุรักษ์ที่เสื่อมโทรมและการฟื้นฟูสภาพสิ่งแวดล้อมในท้องถิ่นนั้นๆ ทำให้ชุมชนมีคุณภาพชีวิตและความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น นอกจากนี้ การส่งเสริมให้ราษฎรในท้องถิ่นได้มีโอกาสร่วมกิจกรรมปลูกป่าจะเป็นการช่วยปลูกฝังจิตสำนึกให้ราษฎรในท้องถิ่นได้มีใจรักต้นไม้ รักป่าไม้ ห่วงแหนทรัพยากรป่าไม้และรักษาสิ่งแวดล้อม อันเป็นการสร้างแนวร่วมในการช่วยแก้ไขปัญหาความเสื่อมโทรมของทรัพยากรป่าไม้และสิ่งแวดล้อม

ในปี ๒๕๕๙ เป็นปีมหามงคลเนื่องในโอกาสที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวจะทรงเจริญพระชนมพรรษา ๘๙ พรรษา ในวันที่ ๕ ธันวาคม เพื่อน้อมรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณ และแสดงความจงรักภักดีต่อองค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๘๙ พรรษา สำนักปฏิบัติธรรมวัดแท่นค้ำ ต่าบลห้วยลาน อำเภอดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา จึงได้จัดทำโครงการปลูกต้นไม้เฉลิมพระเกียรติ เนื่องในโอกาสสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๘๙ พรรษา ขึ้น จะเป็นการ

ร่วมมือร่วมใจของชมรมผู้สูงอายุ ชาวบ้าน และเยาวชน ในอันที่จะช่วยกันทำความดีทำประโยชน์ ให้แก่ส่วนรวมด้วยการปลูกป่าเฉลิมพระเกียรติฯ

วัตถุประสงค์ของโครงการ ๑) เพื่อน้อมรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณ และแสดงความจงรักภักดี แด่องค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๘๙ พรรษา ๕ ธันวาคม ๒๕๕๙ โดยการปลูกต้นไม้เฉลิมพระเกียรติฯ ๒) เพื่อเพิ่มพื้นที่ต้นไม้ในพื้นที่บริเวณโรงเรียน วัดแท่นคำ ให้มีความร่มรื่น ร่มเย็น และเป็นสถานที่ปฏิบัติธรรม และ๓) เพื่อปลูกฝังจิตสำนึกให้ ชาวบ้านมีใจรักต้นไม้ รักป่าไม้ หวงแหนทรัพยากรป่าไม้และรักษาสิ่งแวดล้อม

เป้าหมายการดำเนินการ เด็ก เยาวชน ประชาชน และผู้สูงอายุ สำนักปฏิบัติธรรมวัดแท่นคำ จำนวน ๕๐ คน

กิจกรรมของการดำเนินการ ๑) จัดเตรียมพื้นที่ปลูกต้นไม้ ๒) จัดหากล้าไม้ จำนวน ๒๐๐ ต้น ๓) จัดเตรียมพิธีปลูกป่าเฉลิมพระเกียรติฯ ๔) ดำเนินการปลูกต้นไม้ตามพื้นที่ที่กำหนด

รูปแบบและกิจกรรมการดำเนินการ นำเด็ก เยาวชน ประชาชน และผู้สูงอายุ ร่วมกันปลูก ต้นไม้ในวันเข้าพรรษา เผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการปลูกต้นไม้ เรื่องพืชพันธุ์ จัดหาพันธุ์ไม้และพื้นที่ในการปลูกต้นไม้ เพื่อเพิ่มปริมาณต้นไม้ที่มีอยู่เดิมในพื้นที่ เพื่อเตรียมรองรับการปฏิบัติธรรม และสถานที่จัดกิจกรรมต่างๆ

ผลลัพธ์ของการดำเนินการ มีผู้เข้าร่วมโครงการเป็นไปตามเป้าหมายที่กำหนด มีความร่วมมือกันเป็นอย่างดีในการช่วยกันปลูกต้นไม้ ส่งผลให้สามารถปลูกต้นไม้ครบทั้ง ๒๐๐ ต้น โดยผู้เข้าร่วมโครงการมีความภาคภูมิใจ และเป็นเกียรติกับชีวิตในการปลูกป่าเฉลิมพระเกียรติ และสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ รวมทั้งการมีจิตอาสาในการให้ความร่วมมือพัฒนาพื้นที่ของวัดเพื่อจะทำ ประโยชน์ต่อไปในอนาคต

๒. ผลของการดำเนินงานกิจกรรม/โครงการในการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ

๒.๑ ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งทางกายและทางจิตใจ

๒.๒ ผู้สูงอายุมีโอกาสได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ได้เรียนรู้ในเรื่องที่ตอบสนองความต้องการ ของตนเองหรือมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต

๒.๓ ผู้สูงอายุได้รวมกลุ่มทำกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ชุมชน สังคม

๒.๔ ผู้สูงอายุได้รับการฝึกอบรมและสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประกอบอาชีพเพื่อเพิ่ม รายได้ให้กับตนเองและครอบครัว ลดภาระการพึ่งพิงครอบครัว ชุมชน และภาครัฐ สามารถพึ่งตนเอง และใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีศักดิ์ศรี

กล่าวโดยสรุป ศูนย์การเรียนรู้ผู้สูงอายุวัดแม่กาโทกหวาก เป็นการก่อตั้งเพื่อประโยชน์ ของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขจากการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ขจัดปัญหา สุขภาพจิต ลดภาวะภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ ได้รับความรู้ ทักษะ และวิชาชีพต่างๆ สามารถ นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน และนำไปสอนลูกหลานต่อไปได้ อีกทั้งยังเป็นประโยชน์อย่างยิ่งทั้งต่อ ผู้สูงอายุ ครอบครัว ชุมชน และประเทศชาติ สมควรขยายไปทุกชุมชน เพื่อให้เกิดการขยายผลอย่าง เป็นรูปธรรมและสร้างความยั่งยืนต่อไป

ตารางที่ ๔.๑ การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ จังหวัดพะเยา

ที่	กิจกรรม/โครงการ	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ
๑	โครงการช่วงผลญา	
	วัตถุประสงค์ ๑. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีสมวัย ๒. เพื่อสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างผู้สูงอายุในชุมชนในการพัฒนาด้านอารมณ์ ร่างกาย และสังคม ๓. เพื่อสืบสาน อนุรักษ์ภูมิปัญญา เรื่อง อาหารการกินเพื่อสุขภาพ ๔. เพื่อให้ชุมชนมีส่วนร่วมและได้รับการถ่ายทอดภูมิปัญญา กิจกรรมที่ ๑ รำวงมาตรฐาน เพื่อส่งเสริมพัฒนาการด้านอารมณ์ ร่างกาย และสังคม ของผู้สูงอายุ กิจกรรมที่ ๒ กายบริหาร เพื่อส่งเสริมพัฒนาการด้านอารมณ์ ร่างกาย และสังคมของผู้สูงอายุ ผู้สูงวัยได้	สุขภาวะทางกาย ๑. การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย ๒. สุขภาพทางกายแข็งแรง ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย สุขภาวะทางสังคม ๑. ผู้สูงอายุได้พบปะพูดคุยกัน ๒. ผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ๓. ผู้สูงอายุมีความสามัคคี ความพร้อมเพียงกันในหมู่คณะ สุขภาวะทางจิตใจ ๑. ผู้สูงอายุได้มีความสุขสนุกสนาน รื่นเริง มีอารมณ์แจ่มใส ๒. ผู้สูงอายุคลายเครียด มีความผ่อนคลายทางอารมณ์ สุขภาวะทางปัญญา ๑. ผู้สูงอายุมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ๒. ผู้สูงอายุมีความกล้าแสดงออก ๓. ผู้สูงอายุสามารถนำไปใช้ในชีวิตได้ เมื่อมีกิจกรรมรื่นเริงในชุมชน

ที่	กิจกรรม/โครงการ	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตาม แนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ
	กิจกรรมที่ ๓ เยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ เพื่อ รับรู้ปัญหาของผู้สูงอายุและเป็นขวัญ กำลังใจผู้สูงวัย กิจกรรมที่ ๔ ช่วงพญา การถ่ายทอดภูมิ ปัญญาพื้นบ้าน (ทำอาหารพื้นบ้าน ขนม ไทย จ้อย คั่วว ซอ หัตถกรรม สมุนไพร ใกล้ตัว) เพื่อสืบสาน อนุรักษ์ ภูมิปัญญา เรื่องอาหารการกินเพื่อสุขภาพ และ เพื่อให้ชุมชนมีส่วนร่วม ประกอบด้วย ๖ ช่วง คือ ๑. ม่วนจันทันเล่า (สละ ล้อ ซอ ซึง) ๒. คำคำว คำเครือ ๓. ภาษาล้านนา ๔. ตำรายาสมุนไพร ๕. อาหารพื้นเมือง	๔. ผู้สูงอายุได้เรียนรู้การเดินรำ การออกกำลังกาย ที่ถูกจังหวะ และท่ารำที่ถูกต้อง สุขภาวะทางกาย ๑. ทราบข้อมูลด้านสุขภาพกาย โรคประจำตัว ของแต่ละคน ๒. ทราบสภาพความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ เพื่อหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพ และการแนะนำการปรับสภาพความเป็นอยู่ให้ เหมาะสมและเอื้อต่อสุขภาวะผู้สูงอายุ สุขภาวะทางสังคม ๑. สร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่าง คณะกรรมการดำเนินงานโครงการและผู้สูงอายุ ๒. ผู้สูงอายุมีความร่วมมือในการพัฒนาศักยภาพ ของตนเอง สุขภาวะทางจิตใจ ๑. ผู้สูงอายุมีขวัญและกำลังใจในการดำเนินชีวิต ๒. ผู้สูงอายุมีความสุข มีความรู้สึกไม่ถูกทอดทิ้ง หรืออยู่ตามลำพัง สุขภาวะทางปัญญา ๑. ผู้สูงอายุมีความรู้ในการดูแลรักษาสุขภาพที่ ถูกต้อง ๒. ผู้สูงอายุมีการปรับสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม กับความเป็นอยู่ และเอื้อต่อสุขภาวะผู้สูงอายุ สุขภาวะทางกาย ๑. ได้รับประทานอาหารที่มีผลดีต่อสุขภาพ ปลอดภัย อาหารปรุงสะอาด ถูกสุขลักษณะ และมีคุณค่าทางสารอาหาร ๒. การรักษาสุขภาพด้วยสมุนไพรพื้นบ้าน ๓. ได้ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสุขภาพ เช่น การต้องลายดอก (แกะสลักลายดอก) การตัดตุง สุขภาวะทางสังคม ๑. สร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างผู้สูงอายุ เยาวชนและผู้สูงอายุด้วยกันที่สนใจเรียนรู้ ๒. มีความร่วมมือกันระหว่างผู้สูงอายุ เยาวชน

ที่	กิจกรรม/โครงการ	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตาม แนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ
	๖. ต้องลาย ตัดตุ่ง	และผู้สูงอายุด้วยกันที่สนใจเรียนรู้ สุขภาวะทางจิตใจ ๑. ผู้สูงอายุมีความภาคภูมิใจ และเต็มใจที่จะถ่ายทอดความรู้ ๒. ผู้สูงอายุมีความรู้สึกที่เป็นสุข สุขภาวะทางปัญญา ๑. ผู้สูงอายุมีการถ่ายทอดภูมิปัญญา ให้กับผู้สูงอายุด้วยกันและเยาวชน ได้รับการสืบสานภูมิปัญญาพื้นบ้าน ๒. ผู้สูงอายุมีการถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับสรรพคุณสมุนไพร และวิธีการรักษาสุขภาพด้วยสมุนไพร และการผลิตยาสมุนไพรอย่างง่าย
๒	โครงการปลูกต้นไม้เฉลิมพระเกียรติ ๘๙ พรรษา “ร่วมใจเพื่อในหลวง” วันเข้าพรรษา วัตถุประสงค์ ๑. เพื่อน้อมรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณ และแสดงความจงรักภักดีแด่องค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสสมโภชมงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๘๙ พรรษา ๕ ธันวาคม ๒๕๕๙ โดยการปลูกต้นไม้เฉลิมพระเกียรติฯ ๒. เพื่อเพิ่มพื้นที่ต้นไม้ในพื้นที่บริเวณโรงเรียนวัดแท่นค้ำ ให้มีความร่มรื่น ร่มเย็น และเป็นสถานที่ปฏิบัติธรรม ๓. เพื่อปลูกฝังจิตสำนึกให้ชาวบ้านมีใจรักต้นไม้ รักป่าไม้ หวงแหนทรัพยากรป่าไม้และรักษาสิ่งแวดล้อม	สุขภาวะทางกาย ๑. ได้ออกกำลังกายโดยการขุดหลุม ปลูกต้นไม้ ๒. การมีสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมเอื้อต่อการปฏิบัติธรรม และทำกิจกรรมต่างๆ ๓. การพัฒนาสุขภาวะทางกาย โดยอาศัยการเป็นอยู่ที่ถูกต้องสอดคล้องกับสิ่งแวดล้อม สุขภาวะทางสังคม ๑. สร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรม ๒. มีความร่วมมือกันระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรม และการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ๓. การพัฒนาสุขภาวะทางสังคม โดยมีวิถีปฏิบัติที่ถูกต้องต่อสังคม สุขภาวะทางจิตใจ ๑. ความภาคภูมิใจ และเต็มใจที่จะถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๙ ๒. การมีจิตอาสา เพื่อพัฒนาสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม ๓. การพัฒนาสุขภาวะทางจิตใจ ด้านอารมณ์ และจิตใจ มีอารมณ์ดี จิตใจที่เปี่ยมสุข

ที่	กิจกรรม/โครงการ	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตาม แนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ
		สุขภาวะทางปัญญา ๑. เกิดการเรียนรู้คุณค่าของป่า การรักษาป่า และการอยู่ร่วมกับสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุข ๒. การถ่ายทอดองค์ความรู้แก่เยาวชนในด้าน การปลูกต้นไม้ที่ถูกต้อง และพันธุ์ไม้ ๓. การพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาโดยการฝึกฝน เรียนรู้ เพื่อการรู้แจ้งตามความจริงของธรรมชาติ
๓	โครงการธรรมะติดล้อ ชื่อตรง ผ่องใส วัตถุประสงค์ ๑. เพื่อให้ประชาชน มาทำบุญที่วัดทุกวันพระ ๒. เพื่อรณรงค์ให้ประชาชน รณรงค์ลด ภาวะโลกร้อน ๓. เพื่อการออกกำลังกายโดยการปั่น จักรยาน กิจกรรม ๑. ขี่จักรยานไปทำบุญ และสืบทอด หลวง ตามวัดต่างๆ ในตำบลห้วยลาน ๒. ขี่จักรยานรณรงค์ภาวะโลกร้อน ต่อด้านยาเสพติด งดเหล้าเข้าพรรษา และการรณรงค์ให้ทุกคนเข้าวัดทุกวัน พระ ๓.	สุขภาวะทางกาย ๑. ได้ออกกำลังกายโดยการปั่นจักรยาน ๒. ลดภาวะโลกร้อนที่ส่งผลการดำรงชีวิตของ มนุษย์ ๓. การรณรงค์เพื่อต่อต้านยาเสพติด งดเหล้า เข้าพรรษา ที่ส่งผลต่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ปราศจากโรค และสิ่งเสพติดในชุมชน สุขภาวะทางสังคม ๑. สร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างผู้เข้าร่วม กิจกรรม ๒. มีความร่วมมือกันในการปั่นจักรยานรณรงค์ ด้านต่างๆ ๓. การพัฒนาสุขภาวะทางสังคม โดยมีสังคมที่ เป็นสุข ลดภาวะโลกร้อน และชุมชนปลอดสารเสพติด สุขภาวะทางจิตใจ ๑. ความรู้สึกที่เป็นสุขต่อการทำบุญ การฟัง ธรรม และการปฏิบัติธรรม ๒. มีความรู้สึกมั่นคงทางจิตใจ ในการเข้าร่วมสืบทอด หลวง ๓. การพัฒนาสุขภาวะทางจิตใจ สามารถดำเนิน ชีวิตที่เป็นปกติสุข ปราศจากความวิตกกังวล และมี จิตใจที่สงบสุข สุขภาวะทางปัญญา ๑. เกิดการเรียนรู้เรื่องการทำบุญ การรักษา ศีล และปฏิบัติธรรม ๒. การพัฒนาองค์ความรู้และปัญญาแห่งการอยู่

ที่	กิจกรรม/โครงการ	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตาม แนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ
		ร่วมกัน

จากตารางที่ ๔.๑ พบว่า การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ จังหวัดพะเยา อาศัยการดำเนินงานกิจกรรม/โครงการที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาเป็น ด้านหลัก เพื่อเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตามคติความเชื่อของพระพุทธศาสนา รวมทั้งการดำเนินการตามวัฒนธรรมท้องถิ่นที่สืบทอดกันมาเป็นกลไกในการขับเคลื่อน เพื่อให้ สอดคล้องกับความเชื่อและวิถีชีวิตของชุมชน เช่น โครงการช่วงผญา เป็นการดำเนินงานโครงการที่ อาศัยวัดเป็นสถานที่ดำเนินการ เพื่อพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ รวมทั้งอาศัยวัฒนธรรม ท้องถิ่นดำเนินกิจกรรม เช่น การร่วมาตฐาน การจัดกิจกรรมช่วงผญา โดยอาศัยภูมิปัญญาท้องถิ่น ทั้งในเรื่องของ การเล่นดนตรีพื้นบ้าน สะล้อ ซอ ซึง การสะล้อ ซอ ซึง) วรรณกรรมคำขอ การเรียนรู้ ภาษาล้านนา ตำรายาสมุนไพร การปรุงและรับประทานอาหารพื้นเมือง การหัตถกรรม (ต้องลาย และ ตัดตุง) เป็นต้น ดังนั้นจะพบว่า การดำเนินกิจกรรมทั้งหมดเป็นการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะ ผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ

ตอนที่ ๒ การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ

จากการศึกษาการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ จังหวัดพะเยา สามารถนำมาวิเคราะห์เพื่อการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิง พุทธ โดยการประยุกต์แนวคิดจากการเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้ของสังคม ตามแนว พระพุทธศาสนา^๑ ดังตารางที่ ๔.๒

ตารางที่ ๔.๒ การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ

องค์ประกอบ หลัก	ตัวชี้วัด	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ
สุขภาวะทางกาย	๑) การไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ	- การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุโดยการบริโภค อาหารที่พอดี เหมาะสมกับสุขภาพ และครบ ๕ หมู่ ครบ ๓ มื้อ ตรงเวลา ของผู้สูงอายุ เช่น ทานปลา ผัก ผลไม้ มากกว่าเนื้อสัตว์ - งดการบริโภคอาหารพื้นบ้านที่เป็นอันตรายต่อ สุขภาพ เช่น ลาบดิบ ส้า หลู้ ปลาร้าดิบ เป็นต้น - การบริโภคอาหารที่ปรุงเอง งดเว้นสารที่เป็น

^๑พระมหาสุทิตย์ อาภากร (อบอู่), ดร. และคณะ, การเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้ของสังคม ตาม แนวพระพุทธศาสนา, หน้า ๑๙๗-๒๐๖.

องค์ประกอบหลัก	ตัวชี้วัด	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ
		อันตราย เช่น ผงชูรส ไม่ทานอาหารพื้นบ้านที่มีรสจัด - บริโภคอาหารแบบพื้นบ้าน เช่น พืชผักสวนครัว มีพืชผักต่างๆ กุ้ง ปลาในธรรมชาติ - การหลักเลียงอบายมุข เช่น บุหรี่ สุราต่างๆ โดยเฉพาะสุราที่ดื่มตามภูมิปัญญาพื้นบ้าน
	๒) การมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์	- การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุโดยการพักผ่อนที่เพียงพอ เช่น ควรงนอนหลับ ๖.๕ ชั่วโมง/วัน - การพักผ่อนโดยการสวดมนต์ไหว้พระ การนั่งสมาธิ - การออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน และไม่หักโหมเหมาะสมกับวัย เช่น เดินจงกรม โยคะ การเดินแก่งแขน การเดินเร็ว เป็นต้น หรือการช่วยครอบครัวประกอบอาชีพ เช่น งานบ้าน งานที่ถนัด เป็นต้น - การทำกิจกรรมที่ถนัดและงานอดิเรกที่เหมาะสม เช่น การเล่นเกมดนตรีพื้นบ้าน การจ้อย ซอ การทำผักสวนครัว การจักสาน เป็นต้น - การทำกิจกรรมที่สัมพันธ์กับสังคม เช่น การออกไปพบปะพูดคุยกับเพื่อนบ้าน การทำกิจกรรมสาธารณะประโยชน์ เช่น การตกแต่งประดับประดาเกี่ยวกับงานประเพณีต่างๆ ในท้องถิ่น เป็นต้น การเกี่ยวกับคณะประเพณีธรรมสัจจะ โบราณคดีสัจจะ เป็นต้น - การจัดกิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เช่น กิจกรรมธรรมดิลล่อ โดยผู้สูงอายุปั่นจักรยานไปทำบุญตามวัดต่างๆ ในวันธรรมสวนะ เป็นต้น กิจกรรมร่ววงมาตรฐาน กิจกรรมกายบริหาร
	๓) การดูแลสุขภาพร่างกาย	- การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุโดยการใช้ปัจจัยสี่ที่เหมาะสมกับวัย เช่น การสวมใส่เสื้อผ้าที่พอดี ตามสภาพภูมิอากาศ เป็นต้น การปรับสภาพแวดล้อมในบ้านที่เอื้อต่อผู้สูงอายุ ป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ เช่น บริเวณบ้านต้องไม่รกรุงรัง อาจทำให้สะดุดหกล้มได้ เป็นต้น - การใช้ภูมิปัญญาและสมุนไพรพื้นบ้านในการบำรุงรักษาสุขภาพ และการรักษาโรค - การควบคุมน้ำหนัก เช่น ไม่รับประทานอาหารที่มี

องค์ประกอบหลัก	ตัวชี้วัด	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ
		ไข่มั่น น้ำตาลมาก งดการทานของหวาน แต่ทานผักผลไม้ที่มีอยู่ตามท้องถิ่น ที่ปลอดสารพิษ ทานขนมที่เป็นภูมิปัญญาพื้นบ้านแทนขนมหวานที่ขายตามท้องตลาด เช่น ข้าวต้ม ข้าวหลาม การดื่มน้ำสมุนไพรที่มีในท้องถิ่น เป็นต้น - รับประทานอาหารสมุนไพรพื้นบ้าน เช่น แกงแค ปลา-ไก่, ต้มยำ, ยำพื้นเมือง, แกงอ่อม เพราะอาหารเหล่านี้มีพืชผักสมุนไพรหลายชนิดผสมอยู่ - หากรับประทานอาหารประเภท แหนม ปลาต้ม ปลาตาก เป็นต้น ควรทำให้สุกก่อน - การเสริมสร้างให้ผู้สูงอายุสวดมนต์และเข้าใจหลักธรรมที่สวดมนต์ เช่น โพชฌงค์ ๗ สัญญา ๑๐ เพราะการสวดมนต์มีพลังในการบำบัดโรค โดยเฉพาะสำหรับผู้ธรรม มีความเข้าใจในธรรม เคยปฏิบัติธรรม มีใจน้อมไปในธรรม ชอบฟังธรรม ชอบการสวดมนต์เป็นประจำ เคยฝึกสมาธิภาวนา เวลาได้ยินเสียงสวดมนต์ก็จะรู้สึกชุ่มชื่นเบิกบานใจ
	๔) การบริโภคอาหารแต่พอดี	- การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุโดยการบริโภคอาหารที่พอดีและเพียงพอต่อร่างกาย เช่น ผู้สูงอายุควรได้รับผักและผลไม้ทุกวัน เพื่อช่วยให้ร่างกายได้รับวิตามินและเกลือแร่ และควรต้มหรือนึ่งให้สุกก่อน ผลไม้ควรเป็นผลไม้ที่มีเนื้อนุ่ม เคี้ยวง่าย เช่น มะละกอสุก กัลยาสุข ส้ม เป็นต้น ผู้สูงอายุควรดื่มน้ำวันละ ๖-๘ แก้วต่อวัน เป็นต้น - ควรกินอาหารให้เป็นเวลาสม่ำเสมอ ไม่ควรงดอาหารมื้อใดมื้อหนึ่ง อาหารที่กินควรมีความหลากหลายไม่จำเจและเป็นอาหารที่ครบ ๕ หมู่ มื้ออาหารสำหรับผู้สูงอายุควรเป็นมื้อเล็กๆ เนื่องจากปัญหาการย่อยและการดูดซึมที่ลดลง - ดังผู้สูงวัยจึงควรได้รับอาหารว่างระหว่างมื้อ จะช่วยให้ผู้สูงวัยได้รับพลังงานที่เพียงพอ อาหารว่างที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ เช่น ถั่วเขียวต้มเปียก นม ถั่วเหลือง เป็นต้น

องค์ประกอบหลัก	ตัวชี้วัด	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ
	๕) การรู้เท่าทันการใช้เทคโนโลยี	- การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุโดยการใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสมกับสุขภาพ เช่น ใช้มือถือที่ตัวหนังสือมีขนาดใหญ่ สามารถมองเห็นได้ชัด มือถือที่ใช้เฉพาะการติดต่อสื่อสารเท่านั้น ไม่มีโปรแกรมที่ยุ่งยากซับซ้อน - จัดให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงคอมพิวเตอร์ได้ในราคาที่ถูกลง จัดสถานที่ โต๊ะ เก้าอี้ ให้เหมาะสมและปลอดภัย - กระตุ้นความสนใจโดยการส่งเสริม การใช้คอมพิวเตอร์ เพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน พยายามสอนให้ง่ายที่สุด และต้องมีผู้ช่วยสอนที่ดี อุปกรณ์คอมพิวเตอร์ต้องเหมาะสมกับผู้สูงอายุและสะดวกในการใช้งาน - ติดตั้งอุปกรณ์ไฟฟ้าและอุปกรณ์ต่างๆ ที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ โดยคำนึงถึงความปลอดภัยและความสะดวกในการใช้งาน เช่น ปุ่มกดกริ่งเรียกเวลาเกิดเหตุฉุกเฉิน เป็นต้น
	๖) รู้จักพิจารณา ก่อนการบริโภคใช้สอยสิ่งของ/เครื่องใช้ในชีวิตประจำวัน	- การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุโดยการพิจารณาถึงความเหมาะสมในการบริโภคใช้สอยสิ่งของหรือเครื่องใช้ในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ เช่น การแต่งกายที่เหมาะสมกับสถานการณ์ เช่น การแต่งกายที่อำนวยความสะดวกต่อการพักผ่อน การออกกำลังกาย การไปร่วมกันหรือกิจกรรมในชุมชนตามวาระและโอกาสต่างๆ - การพิจารณาใช้ยา หรือสมุนไพรพื้นบ้านในการบำรุงรักษาสุขภาพ และการรักษาโรค ได้อย่างเหมาะสมกับสุขภาพ โรค และความปลอดภัยในการใช้ยาหรือสมุนไพรต่างๆ - การพิจารณาในการรักษาโรคจากแพทย์พื้นบ้าน ระมัดระวังในการใช้ยาสมุนไพร การวินิจฉัยและวิธีการรักษาจากแพทย์พื้นบ้าน และป้องกันการถูกหลอกลวงในการรักษา - การพิจารณาการบริโภคจากแหล่งอาหารในชุมชน มีการเลือกซื้อผัก ปลาจากชาวบ้านที่รู้จักกันนำมา

องค์ประกอบหลัก	ตัวชี้วัด	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ
		ขาย รวมทั้งมีการปลูกพืชผักไว้รับประทานเอง สำหรับสัตว์ เนื้อปลา จะเลือกที่สดใหม่ เป็นสัตว์พื้นบ้าน เป็นต้น - การพิจารณาร้านพักอาศัยแบบสองชั้น ควรจัดให้ผู้สูงอายุนอนชั้นล่าง ใกล้ห้องน้ำ และควรใช้ส้วมแบบชักโครก และมีที่ยึดเวลาลุก-นั่ง-เดิน
	๗) อาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อม ดินฟ้าอากาศที่ดีและเหมาะสม	- การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุโดยการพิจารณาบริโภคนอาหารที่คำนึงถึง ความพอดี ความเหมาะสม ความปลอดภัย และเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพที่แท้จริง - การมีที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ จัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ เช่น ห้องนอนต้องมีแสงสว่างเพียงพอ การระบายอากาศดี พื้นห้องไม่มีระดับ ห้องน้ำต้องมีที่ยึดถือ พื้นไม้ลิ้น เป็นต้น - การจัดสถานที่พักผ่อนหย่อนใจสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่ วัด โรงเรียน ในบ้าน ในที่สาธารณะ มีการจัดสวนหย่อม ลานกีฬา สถานที่ไว้นั่งเล่น มุมไต้ต้นไม้ ศาลา เพื่อให้เป็นที่พบปะพูดคุย อ่านหนังสือหรือทำกิจกรรมที่ผ่อนคลาย - การจัดกิจกรรมสาธารณะประโยชน์เพื่อส่งเสริมการใช้ปัจจัย ๔ ที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เช่น กิจกรรมบวชป่า สืบชะตาป่า สืบชะตาแม่น้ำ การจัดสถานที่ออกกำลังกายและพักผ่อน มีการจัดกลุ่มการจัดการขยะเพื่อนำมาใช้ใหม่ การลดจำนวนขยะที่มีแนวโน้มมากขึ้นและเป็นแหล่งแพร่เชื้อโรค - การจัดให้มีชมรมส่งเสริมสุขภาพ ชมรมผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมสุขภาพประชาชน ชมรมจิตอาสา เพื่อได้มีกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ เช่นกิจกรรมเสริมอาชีพชมรมผู้สูงอายุ เป็นต้น - ส่งเสริมการเป็นชุมชนด้านภูมิปัญญาสมุนไพรและวิถีชีวิตแบบธรรมชาติพื้นบ้าน เห็นความสำคัญของผักพื้นบ้านที่มีผลต่อสุขภาพและสิ่งแวดล้อม เช่น

องค์ประกอบหลัก	ตัวชี้วัด	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ
		ปลูกผักที่ใช้มูลวัว ควาย ไก่ หมู ที่มีอยู่ในชุมชน เป็นต้น - ส่งเสริมการมีสถานบริการและบุคลากรที่ให้บริการส่งเสริมสุขภาพ
	๘) สมาชิกในสังคมเป็นคนดี	- การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุโดยที่ผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่เพียบพร้อมไปด้วยความรู้ และประสบการณ์ เป็นผู้ถึงพร้อมทั้งคุณวุฒิ และวัยวุฒิ เป็นทรัพยากรที่คุณค่า จึงถือว่าเป็นสมาชิกที่ดีของสังคม จึงมีบทบาทสำคัญในการอบรมสั่งสอน อบรมเลี้ยงดูกลุ่มเยาวชน บุตรหลาน ให้เป็นพลเมืองดี โดยเฉพาะในเรื่องความประพฤติ ขนบธรรมเนียมประเพณีต่างๆ ผู้สูงอายุจะคอยให้ความช่วยเหลือให้กำลังใจ ให้คำปรึกษาได้ เช่น การจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมบทบาทผู้สูงอายุมีความเชื่อมั่น รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของสังคมและเทคโนโลยี เป็นต้น
	๙) การมีปัจจัย ๔ ได้แก่ อาหาร เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค ที่เพียงพอในการอยู่ร่วมกัน	- การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุให้เป็นผู้ที่มีความพึงพอใจในสิ่งที่ตนมีกุศล มีความเพียรพยายามในการกระทำที่เป็นกุศล มีจิตใจใฝ่กุศล และไตร่ตรองแต่กุศลกรรม โดยการจัดปัจจัยที่สนับสนุนให้ท่านได้ถึงพร้อมด้วยกุศลกรรม เช่น การจัดสรรทรัพยากรที่เพียงพอต่อการแบ่งปัน การทำบุญกุศล การช่วยเหลือกันและกันในสังคม รวมทั้งการจัดทรัพยากรที่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม
	๑๐) การหาทรัพย์มาด้วยความขยันหมั่นเพียร ไม่เบียดเบียนผู้อื่น	- การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุโดยการประกอบสัมมาชีพ มีความขยันหมั่นเพียรในการแสวงหาทรัพย์ การรวมกลุ่มประกอบสัมมาชีพที่ให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลกัน มีสำนึกในคุณธรรม ความซื่อสัตย์สุจริต และให้ความรอบรู้ที่เหมาะสม ดำเนินชีวิตด้วยความอดทน ความเพียร มีสติปัญญาและความรอบคอบ เพื่อให้สมดุลและพร้อมต่อการรองรับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและกว้างขวางทั้งด้านวัตถุ สังคมสิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรมจากโลกภายนอกได้เป็นอย่างดี - การมีอาชีพชอบ (สัมมาอาชีพะ) ซึ่งมีอยู่ 5 ระดับ คือ

องค์ประกอบหลัก	ตัวชี้วัด	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ
		การไม่โกรธ (กุหนา) การไม่ล่อลวง (ลปนา) การไม่ตลบตะแลง (เนมิตตกตา) การไม่มอบตนในทางผิด (นิปเปสิกตา) และการไม่เอาลามต่อลาม (ลาเภณลามังนิชิตังสนตา)
	๑๑) การรู้จักใช้ง่ายทรัพย์สินเพื่อตนเองและครอบครัว	- การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุโดยยึดความประหยัด ตัดทอนค่าใช้จ่ายในทุกด้าน ลดละความฟุ่มเฟือยในการใช้ชีวิต ยึดถือการประกอบอาชีพด้วยความถูกต้อง ซื่อสัตย์สุจริต ละเลิกการแก่งแย่งผลประโยชน์และแข่งขันกันในการการค้าแบบต่อสู้กันอย่างรุนแรง ไม่หุยนึงที่จะหาทางให้ชีวิตหลุดพ้นจากความทุกข์ยาก ด้วยการขวนขวายใฝ่หาความรู้ให้มีรายได้เพิ่มพูนขึ้น จนถึงขั้นพอเพียงเป็นเป้าหมายสำคัญ และปฏิบัติตนในแนวทางที่ดี ลดละสิ่งชั่วประพฤติดตนตามหลักพุทธศาสนา
	๑๒) การไม่มีภาระหนี้สิน	- การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุโดยมุ่งเน้นการใช้ชีวิตแบบพอเพียง เป็นทางเลือกหนึ่งที่ทำให้คนไทยมีสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน โดยการมีวิถีชีวิตแบบพอเพียง มุ่งสร้างปัญญา ความตระหนักรู้ เน้นการพึ่งตนเองในทุกด้าน รวมทั้งด้านสุขภาพด้วย เป็นการลดภาระค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็น หนี้สินก็ไม่เกิดขึ้น - การเสริมสร้างโดยการรวมกลุ่มเพื่อเกื้อกูลอาศัยซึ่งกันและกัน เช่น กลุ่มเกษตรอินทรีย์ เป็นเกษตรกรรมแบบยั่งยืนที่ไม่พึ่งเทคโนโลยี เช่น ปุ๋ย ยาฆ่าแมลง ยาฆ่าหญ้า ทำให้กินอาหารที่ปลอดภัยนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดี เกิดชีวิตที่พอเพียง สิ่งแวดล้อมที่พอเพียง สุขภาพที่พอเพียง ความเป็นอยู่ที่สมดุลเกิดขึ้น ซึ่งเป็นเกษตรอินทรีย์ เกษตรยั่งยืนที่ไม่ใช่หมายถึงแค่การเพาะปลูกพืชผลและเลี้ยงสัตว์เท่านั้น แต่หมายถึงวิถีทางแห่งการฝึกฝนตัวตนสู่การบ่มเพาะคุณค่าความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ด้วยความรัก ความเอื้ออาทรต่อบุคคล สังคมและชุมชน
สุขภาวะทางสังคม	๑๓) การเสียสละ มีน้ำใจเกื้อกูล	- การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุให้มีจิตใจที่เสียสละและมีน้ำใจเกื้อกูล โดยการแบ่งปันลามผลที่ได้จากการสะสม การมอบมรดกแก่ลูกหลาน อย่างถูกต้อง

องค์ประกอบหลัก	ตัวชี้วัด	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ
		และเป็นธรรม การช่วยเหลือเกื้อกูลสมาชิกในครอบครัว ชุมชน สังคม ตามทรัพย์สินสิ่งของที่มีอยู่อย่างเหมาะสม รวมทั้งการถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ที่มีประโยชน์ให้ตามความเหมาะสม - การเสริมสร้างให้ผู้สูงอายุชี้แนะ อบรม สั่งสอนในสิ่งที่เป็นประโยชน์ ชักจูงสิ่งที่ดีงามให้แก่สมาชิกในครอบครัว ชุมชน และสังคม โดยการพูดให้กำลังใจ พูดให้เกิดความสบายใจและเกิดไมตรีที่ดีต่อกัน - การเสริมสร้างผู้สูงอายุให้เห็นคุณค่าของตนเองในการสร้างสิ่งที่เป็นประโยชน์ แบ่งเบาภาระของครอบครัว ชุมชน และสังคม เช่น ช่วยฝึกฝนอบรมคุณธรรมจริยธรรม การช่วยเหลือในสิ่งที่ตนเองสามารถกระทำได้ตามอัตภาพ - การเสริมสร้างความร่วมมือกับครอบครัว ชุมชน และสังคม การปรับตัวให้เข้ากับสังคม ไม่ปล่อยให้มีช่องว่างระหว่างวัย เคารพในบทบาทหน้าที่ของกันและกัน การวางตัวเสมอต้นเสมอปลาย การร่วมแก้ไข้ปัญหาและอุปสรรคต่างๆ เป็นต้น
	๑๔) การมีหลักการหรือธรรมะเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจในครอบครัว	- การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุโดยมุ่งเน้นความสุขในครอบครัวที่มีการประพฤติปฏิบัติต่อกันเป็นการนำหลักคุณธรรม เช่น การอบรมสั่งสอนบุตรหลานให้ประพฤติปฏิบัติในสิ่งที่ดีงาม การมีความกตัญญูรู้คุณของบุตรธิดา เป็นต้น
	๑๕) มีความอดทนและอภัยกัน	- การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุโดยมุ่งเน้นการสร้างสมรรถภาพทางจิตด้วยการฝึกจิตให้มีความอดทน อดกลั้น การเสริมสร้างสุขภาพจิตให้มีจิตใจที่เปี่ยมสุข มีเมตตาและรู้จักการให้อภัย โดยเฉพาะกับลูกหลานและบุคคลในสังคมที่เยาว์วัยกว่า - การเสริมสร้างโดยการใช้หลักขันติธรรม การอดทนอดกลั้นต่อสิ่งที่ยากลำบาก ที่จะทำให้เกิดความโกรธ ความหลง ซึ่งเป็นปฏิกิริยากับสติหรือความยั้งคิด
	๑๖) การเสียสละ มีน้ำใจ	- การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุให้เสียสละความสุขสบายเฉพาะตน โดยการมีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ รู้จักการให้ การเกื้อกูลซึ่งกันและกัน เพราะการเสียสละที่

องค์ประกอบหลัก	ตัวชี้วัด	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ
		จะช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดปิติ มีความสุข และมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น
	๑๗) มีความประพฤติดีดีงาม มีระเบียบวินัยในการอยู่ร่วมกัน	- การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุโดยอาศัยกฎเกณฑ์หรือความเชื่อในชุมชนเป็นรากฐานของการดำเนินชีวิต เช่น ไม่ประพฤติปฏิบัติที่ผิดขนบธรรมเนียมประเพณีที่ปฏิบัติต่อกันมา ความเชื่อในเรื่องอัปมงคล (ซีด) เป็นต้น - การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุโดยยึดถือประเพณีหรือวัฒนธรรมที่ปฏิบัติสืบต่อกันมา เช่น การนับถือผีบ้านผีเมือง ซึ่งเป็นสิ่งยึดเหนี่ยวให้คนในชุมชนอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข มีความสามัคคี เป็นต้น
	๑๘) การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นที่ถูกต้อง มีประโยชน์	- การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุโดยการแสดงความคิดเห็น หรือให้ข้อเสนอแนะแก่ลูกหลานหรือชุมชนในสิ่งที่ก่อให้เกิดประโยชน์แก่คนส่วนใหญ่ ด้วยประสบการณ์ของตนเองที่ประสบเหตุการณ์หรือสถานการณ์นั้นๆ มาก่อน รวมทั้งการให้ข้อเสนอแนะในสิ่งที่ไม่ถูกต้องดีงาม ที่ไม่ควรประพฤติปฏิบัติในสิ่งที่ผิดแผกไปจากขนบธรรมเนียมประเพณีที่ปฏิบัติกันมาแต่บรรพบุรุษ เป็นต้น
	๑๙) การแบ่งปันสิ่งของและให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น	- การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุโดยการมีจิตอาสาโดยยึดมั่นในวัฒนธรรมการให้ (ทาน) กันในชุมชน เช่น การแบ่งปันอาหารกัน การร่วมกลุ่มสมาชิกสังเคราะห์ภายในชุมชน การช่วยเหลือเกื้อกูลกันเมื่อเกิดภัยพิบัติต่างๆ การช่วยเหลือกันในลักษณะลงแขก เป็นต้น ซึ่งเป็นธรรมเนียมปฏิบัติสืบต่อกันมาในสังคมชนบท
	๒๐) การพูดจาปลอบโยนและให้กำลังใจผู้อื่น	- การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุโดยการให้ความช่วยเหลือเมื่อลูกหลานในชุมชนได้รับความเดือดร้อนโดยการอวยพร การให้กำลังใจ การปลอบโยน ซึ่งเป็นการเสียสละผลประโยชน์ส่วนตนเพื่อส่วนร่วม และการช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์
	๒๑) การทำประโยชน์ต่อสังคม	- การเสริมสร้างผู้สูงอายุเป็นศูนย์กลางความรู้ของชุมชน เช่น การถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นให้กับอนุชนรุ่นหลัง นำมาสร้างคุณค่าในฐานะเป็นแหล่ง

องค์ประกอบหลัก	ตัวชี้วัด	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ
		ความรู้ รวมทั้งสามารถนำมาพัฒนาเป็นมูลค่าได้ - การเสริมสร้างผู้สูงอายุเป็นบุคลากรทางสังคม ที่มีคุณค่าในตนเอง เช่น การจัดพิธีสู่ขวัญ สืบชะตา เล่นดนตรีพื้นบ้าน เป็นต้น ต้อนรับการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมในท้องถิ่น ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทั้งภูมิปัญญา ผู้ชรา ท้องถิ่น และการท่องเที่ยว
	๒๒) การพุดจาให้เกียรติก้นต่อผู้อื่น	- การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุโดยการพูดที่เป็นมิตร ไมตรี นุ่มนวล ไม่ก้าวร้าว แต่มุ่งเน้นการพูดเพื่อสร้างความเข้าใจซึ่งกันและกัน รวมทั้งการรับฟังความคิดเห็นของคนอื่นอย่างกว้างขวาง เป็นการให้เกียรติทั้งผู้พูดและผู้ฟัง ซึ่งโดยวัฒนธรรมท้องถิ่นแล้ว มักจะเชื่อฟังผู้อาวุโสเป็นด้านหลัก
	๒๓) ยึดหลักความเป็นธรรม เสมอภาค ไม่เอาเปรียบผู้อื่น	- การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุโดยการเสริมสร้างความเป็นธรรมทางสังคม เป็นการปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างเสมอภาค เท่าเทียมกันอย่างมีเหตุผล โดยไม่เลือกปฏิบัติต่อเพศ ชนชั้น สถานะทางเศรษฐกิจและสังคม
	๒๔) การไม่เบียดเบียนชีวิตและทรัพย์สินของผู้อื่น	- การเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุโดยการดำเนินชีวิตเพื่อมุ่งสู่ความร่มเย็นเป็นสุขทั้งของตนเองและผู้อื่น โดยการไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น มีการแบ่งปันผลประโยชน์ในลักษณะที่ทุกฝ่ายต่างๆ ได้รับผลประโยชน์ เช่น วัฒนธรรมการแบ่งปันน้ำเหมืองฝายเพื่อทำไร่ทำนา เป็นต้น
	๒๕) การร่วมสร้างสรรค์สังคมที่ไม่หวาดระแวงต่อกัน	- การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุโดยการมุ่งเน้นให้ชุมชนหรือลูกหลานมีจิตสาธารณะ จิตที่เป็นกุศล ร่วมกันสร้างสรรค์สังคมที่อยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข และยั่งยืน ร่วมกันยึดถือหรือยึดมั่นต่อวัฒนธรรมประเพณีที่ปฏิบัติสืบต่อกันมา เช่น การสวดแผ่เมตตา เป็นการสร้างจิตใจที่ให้อภัยและไม่หวาดระแวงต่อสรรพสิ่งต่างๆ
สุขภาวะทางจิตใจ	๒๖) การมีอารมณ์แจ่มใสจิตใจเบิกบาน	- การเสริมสร้างสุขภาพจิตของผู้สูงอายุโดยการฝึกสมาธิ ทำให้มีสุขภาพจิตดี สงบ หนักแน่น ใจเย็น ไม่หงุดหงิด พึงชาน นุ่มนวล เปลี่ยนคนหยาบกระด้างเป็นคนนุ่มนวล มีความคิดไปในทางบวก ทาง

องค์ประกอบหลัก	ตัวชี้วัด	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ
		สร้างสรรค์ สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี -การเสริมสร้างการเจริญสติปัญญา เช่น การเจริญสติในการบำบัดอาการเครียด อาการวิตกกังวล นอนไม่หลับ สามารถลดอาการเหล่านี้ได้ ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีจิตใจดีงามมากขึ้น มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
	๒๗) การมองโลกในแง่ดี	การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุโดยการมองสรรพสิ่งในเชิงบวก คิดในแง่ดีอยู่เสมอ ในลักษณะ “I’m OK., You’re OK.” โดยการมีความปรารถนาดี มีความเห็นใจ ความห่วงใย และการมีไมตรี การมีความพยายามช่วยเหลือมนุษย์ให้ผ่านพ้นความทุกข์ยาก ปรารถนาให้มีความสุข การให้อภัยและให้อีกโอกาส แก่ไขปรับปรุงให้ถูกต้อง การประคับประคองจิตใจให้เข้มแข็งเบิกบาน แสดงความชื่นชมยินดี รวมทั้งการสนับสนุนเกื้อกูลสมาชิกในสังคมไปสู่เป้าหมายที่ตั้งใจและพบกับความสำเร็จและมีความสุขโดยถ้วนหน้า และการพิจารณาสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริงและปราศจากอคติ และปฏิบัติไปตามหลักการและเหตุผล ที่ถูกต้อง เทียงธรรม ความเป็นกลาง ไม่หวั่นไหว เป็นต้น
	๒๘) การมีจิตใจปลอดโปร่ง ผ่อนคลาย ไม่เศร้าหมอง	- การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุโดยการฝึกจิตให้มีความปลอดโปร่ง การฝึกทำสมาธิในวันถืออุโบสถศีล เพราะสมาธิก่อให้เกิดตั้งมั่น บริสุทธิ ผ่องใส โปร่งโล่ง ไม่เศร้าหมอง นุ่มนวล เป็นต้น
	๒๙) การรู้จักควบคุมตนเอง	- การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุโดยการฝึกจิตให้หนักแน่น มีสติควบคุมตนเอง เพราะผู้สูงอายุมักจะหลงลืม เผลอเรอได้ง่าย การควบคุมจิตขณะทำกิจกรรมที่อาจก่อให้เกิดอันตราย เช่น การจักสาน การก่อไฟ เป็นต้น
	๓๐) การมีความเชื่อมั่นว่าตนเป็นที่พึ่งแห่งตนได้	- การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุโดยการมุ่งเน้นให้สร้างสุขภาพกายและสุขภาพใจที่เข้มแข็ง ซึ่งจะสร้างความมั่นใจให้กับตนเองว่าสามารถพึ่งพิงตนเองได้ การทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันด้วยตนเองได้ เช่น การทำงานอดิเรก การทำพืชผักสวนครัว การรดน้ำต้นไม้ เป็นต้น รวมทั้งการปฏิบัติตนไม่ให้เป็นการ

องค์ประกอบหลัก	ตัวชี้วัด	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ
		แก่ลูกหลานหรือสังคมมากจนเกินไป การไม่รอคอยความช่วยเหลือจากภายนอกเพียงฝ่ายเดียว เป็นต้น
	๓๑) ความขยัน หมั่นเพียรในการทำงาน	- การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุโดยการปลูกฝังลักษณะนิสัยของการปฏิบัติตนให้เป็นคนขยัน หมั่นเพียร เป็นการปฏิบัติที่เป็นแบบอย่างแก่ลูกหลาน เช่น ความขยันหมั่นเพียรในการทำงานตามอัตภาพของตนเอง ความขยันหมั่นเพียรในการร่วมมือกับชุมชนในการทำสาธารณะประโยชน์ต่างๆ เป็นต้น
	๓๒) มีความอดทนในการดำเนินชีวิตและการทำงาน	- การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุโดยการฝึกจิตใจให้มีความอดทนอดกลั้นต่อการดำเนินชีวิต โดยการมีสติใช้สมาธิในขณะทำกิจกรรมต่างๆ ความอดทนต่อความเจ็บป่วย (โรคชรา) ต่อการพลัดพราก ต่อความยากลำบากในการดำเนินชีวิต ความยากลำบากในการนั่ง เดิน ก็น นอน เป็นต้น
	๓๓) การมีสมาธิแน่วแน่ในการทำงาน	- การเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุโดยการเจริญสมาธิภาวนา อันเป็นรากฐานในการฝึกจิตใจให้มีสมาธิในการทำงาน ด้วยการตั้งใจมั่น การฝึกตนเองให้หลุดพ้นจากความทุกข์กายและทุกข์ใจ เป็นต้น
	๓๔) การมีสติในการดำเนินชีวิต	-การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ โดยฝึกตนเองให้มีสติปัญญาในการแก้ไขปัญหาในการทำงานและการดำเนินชีวิตในวัยชรา
	๓๕) ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และโอบอ้อมอารีต่อผู้อื่น	- การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุโดยการเป็นแบบอย่างให้ลูกหลานฝึกให้มีจิตสาธารณะ เช่น การช่วยเหลือเพื่อนบ้านในการทำบุญเนื่องในงานต่างๆ ตามกำลังกาย กำลังสติปัญญาของตนเองที่มีอยู่ ด้วยความกระตือรือร้น เต็มใจ การบริจาคทรัพย์ตามอัตภาพของตนเอง โดยไม่หวังผลตอบแทนใดๆ เป็นต้น
	๓๖) ความกรุณาอยากช่วยเหลือให้ผู้อื่นพ้นทุกข์	- การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุโดยการฝึกจิตใจให้มีความปรารถนาให้ผู้อื่นได้พ้นทุกข์ ด้วยการรวมกลุ่มผู้สูงอายุเพื่อทำกิจกรรมบำเพ็ญสาธารณะกุศล รวมทั้งการเสียสละกำลังกาย กำลังทรัพย์ เพื่อช่วยเหลือตามอัตภาพของตนเอง ให้กับบุคคลที่ประสบภัยพิบัติต่างๆ

องค์ประกอบหลัก	ตัวชี้วัด	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ
	๓๗) การระลึกและตอบแทนบุญคุณผู้อื่น	- การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุโดยการทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้กับผู้มีอุปการะคุณที่ล่วงลับไปแล้ว การฝึกให้ลูกหลานมีสมาธิภาวนา การแก้แค้นบาป การทำบุญวันเกิด การรดน้ำคำหัวเตียงในวันสงกรานต์ การแสดงความเคารพนับถือด้วยการปฏิบัติตนเป็นคนดี เป็นต้น
	๓๘) การยกย่องและชื่นชมคุณค่าแห่งการทำความดีของผู้อื่น	- การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ โดยการฝึกจิตให้มีความรู้สึกชื่นชมยินดี เมื่อคนอื่นทำความดี หรือได้รับผลดีจากการกระทำ โดยไม่มีความอิจฉาริษยา ชื่นชมยินดีด้วยความจริงใจ ให้คำอวยพร ให้กำลังใจ เมื่อเห็นผู้อื่นประพฤติปฏิบัติชอบ เป็นต้น
	๓๙) การใช้วาจาแนะนำให้ผู้อื่นทำความดี	- การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุโดยการให้คำแนะนำ สั่งสอน หรือฝึกอบรมลูกหลานหรือบุคคลในชุมชนให้เป็นคนดีมีคุณธรรม หากพบเห็นว่ามี การกระทำผิดก็ช่วยแนะนำสั่งสอนในสิ่งที่ถูกที่ควร และให้มีพฤติกรรมที่ดีตามกรอบศีลธรรม และกฎเกณฑ์หรือกรอบของวัฒนธรรมที่เคยประพฤติปฏิบัติกันมาในสังคม
	๔๐) การรู้จักความรับผิดชอบต่อสังคม	- การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุโดยรู้จักความรับผิดชอบต่อสังคม ด้วยการบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ การดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมร่วมกัน เพื่อสุขภาพของคนในชุมชน การพัฒนาชุมชนน่าอยู่ เป็นต้น การฟื้นฟู การอนุรักษ์ การถ่ายทอดขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรม และภูมิปัญญาต่ออนุชนรุ่นหลัง ตลอดจนการปฏิบัติตนให้เป็นพุทธศาสนิกชนที่ดีในการอุปถัมภ์กิจกรรมทางพระพุทธศาสนาอย่างต่อเนื่อง
	๔๑) การมีความเชื่อมั่นในการแก้ปัญหาด้วยธรรม	- การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุโดยการฝึกให้ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในการแก้ไขปัญหาในการดำเนินชีวิต โดยการใช้หลักอริยสัจ ๔ ในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น รวมทั้งการให้คำแนะนำ สั่งสอน ช่วยเหลือลูกหลานและบุคคลในชุมชนแก้ไขปัญหาในระดับชุมชน

องค์ประกอบหลัก	ตัวชี้วัด	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ
	๔๒) ความพอใจในสถานะทางสังคม เช่น เกียรติยศฐานะตำแหน่งหน้าที่การงาน บริวารที่ตนเองได้มาอย่างชอบธรรม	- การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุโดยการฝึกจิตให้มีความเข้าใจในการดำรงชีวิตในวัยชราอย่างรู้เท่าทัน การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย การเปลี่ยนแปลงทางสังคม และการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ เพื่อให้เกิดความพึงพอใจในสถานะที่ตนเองดำรงอยู่ ทั้งเกียรติยศ ฐานะ หน้าที่การงาน ไม่วิตกกังวลกับการปัจจัยต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตน กับบุคคลรอบข้าง โดยเข้าใจตามหลักโลกธรรม ๘
สุขภาวะทางปัญญา	๔๓) การแสวงหาความรู้สิ่งใหม่ๆ อย่างต่อเนื่อง	- การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุโดยการฝึกฝนให้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมยุคปัจจุบัน เช่น ลูกหลานควรแนะนำให้ผู้สูงอายุได้รู้จักเทคโนโลยีสมัยใหม่ รู้จักวิธีการใช้เพื่อเป็นประโยชน์ต่อตนเอง รู้วิธีช่วยเหลือตนเองให้พ้นภัยต่างๆ รวมทั้งรู้ถึงการดำรงชีวิตอยู่อย่างปกติ และรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของสังคมในปัจจุบัน
	๔๔) การเร่งชวนชวนทำความดี	- การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุโดยการฝึกฝนให้รู้และเข้าใจถึงสภาวะการดำรงอยู่ของตนเอง การมีอายุที่เหลือน้อยลง จึงควรมุ่งกระทำแต่กรรมดี ที่ส่งผลให้มีความสุขใจ สบายใจ จิตใจสงบ ยอมรับการเปลี่ยนแปลงได้ทุกขณะจิต
	๔๕) การใช้ชีวิตแบบไม่ประมาท	- เสริมสร้างให้มีการเตรียมความพร้อมที่จะเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงในชีวิตและพอใจอยู่ในสิ่งที่เป็นปัจจุบัน โดยการยึดเหนี่ยวศาสนาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต รวมทั้งการดูแลเอาใจใส่ผู้สูงอายุทั้งในครอบครัว และชุมชน - เสริมสร้างให้มีเป้าหมายในชีวิตโดยยึดถือเป็นค่านิยมของตนเองและแสดงออกถึงความต้องการมีส่วนร่วมในศาสนาหรือกิจกรรมต่างๆ ตอบสนองความต้องการในความรักความเอาใจใส่ ความต้องการความหวังและพลังในการสร้างสรรค์สิ่งต่างๆ
	๔๖) การเสียสละผลประโยชน์ส่วนตนเพื่อส่วนรวม	- การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุโดยการมุ่งให้มองเห็นคุณค่าของตนเองในการสละความสุขส่วนตนเพื่อสร้างประโยชน์ต่อส่วนรวม เช่น การถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นให้กับเยาวชน การเป็นปราชญ์ท้องถิ่น

องค์ประกอบหลัก	ตัวชี้วัด	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ
		ให้ความรู้กับนักเรียนในชุมชน เป็นต้น
	๔๗) การบำเพ็ญประโยชน์เพื่อส่วนรวม	- การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุโดยการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุในการบำเพ็ญสาธารณกุศลต่างๆ การทำกิจกรรมเนื่องในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา การทำกิจกรรมพัฒนาชุมชน ตามความรู้ความสามารถและความถนัด เป็นการอนุรักษ์และส่งเสริมภูมิปัญญาให้กับอนุชนรุ่นหลังได้เรียนรู้ และประพฤติปฏิบัติสืบต่อๆ กันมาตามลำดับ
	๔๘) การช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์หรือการช่วยแก้ไข้ปัญหา	- การเสริมสร้างให้ผู้สูงอายุอยู่ร่วมกับสมาชิกในสังคมโดยใช้หลักปัญญาเหนืออารมณ์ เช่น หากมีอุปสรรคและปัญหาเกิดขึ้น ผู้สูงอายุก็สามารถเป็นที่ปรึกษาให้คำแนะนำ เสนอแนะทางออกในการแก้ปัญหาต่างๆ ได้อย่างถูกต้องตามสาเหตุที่เกิดขึ้น โดยแนะนำวิธีคิดอย่างมีเหตุผลและมีวิจารณ์ญาณ รู้จักนำข้อมูลที่เกี่ยวข้อง หรือวิเคราะห์หาสาเหตุมาร่วมพิจารณาประกอบการ ตัดสินใจ การยอมรับฟังความคิดเห็นของกันและกันอย่างเพียงพอ และมีวิธีการตัดสินใจอย่างชาญฉลาด เป็นต้น
	๔๙) การรู้เท่าทันและเห็นโทษในการเสพติด เสพเกินความพอดี	- การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุโดยการให้รู้และเข้าใจถึงการเสพติดที่ผิด การรับรู้และการเสพติดด้วยประสาทสัมผัสอย่างมีสติปัญญา ไม่หลงงมงาย และรู้จักการเสพติดที่ส่งผลดีต่อสุขภาวะของตนเองในวัยชรา
	๕๐) การยอมรับการเปลี่ยนแปลงของชีวิต และการรับรู้สิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง	- การเสริมสร้างสุขภาวะโดยการได้เรียนรู้และเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงของชีวิตที่เป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ ยอมรับความเป็นจริงทั้งหลายที่เกิดขึ้นกับชีวิต ทั้งการเจ็บป่วย การสูญเสียคนที่รัก ด้วยการเจริญจิตภาวนาอยู่เนืองๆ
	๕๑) การรักษาใจให้หนึ่งสงบ และปล่อยวาง	- การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ โดยการใช้ปัสสนาภาวนาในการพิจารณาความสุขสงบทางจิตใจ รู้สึขของความสุขและสันติสุข รู้จักทำจิตใจให้ผ่องใส ไม่หลงใหลในวัตถุ ลาภ ยศ สรรเสริญ หมั่นอบรมขัดเกลาจิตใจของตนเองด้วยการศึกษาหลักธรรมคำสอนของศาสนา การสวดมนต์ การทำสมาธิ การคิดในเชิง

องค์ประกอบหลัก	ตัวชี้วัด	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ
		บวก และการปล่อยวาง เป็นต้น เมื่อผู้สูงอายุมีความสงบทางจิตใจ ย่อมเป็นการลดความเครียดและวิตกกังวลลงได้
	๕๒) การรู้จักพิจารณา รู้จักคิดอย่างมีเหตุผลในการดำเนินชีวิตแบบพอเพียง	- การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุโดยรู้และเข้าใจความสุขในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องตามความเป็นจริงของธรรมชาติด้วยเหตุและผล เข้าใจการเปลี่ยนแปลงของชีวิตตามเหตุปัจจัยที่เกิดขึ้น การทำทำในสิ่งที่ เป็นเหตุให้เกิดความสุขใจ และการกระทำความดีด้วยความเต็มใจ จะทำให้ได้ผลดี
	๕๓) การไม่ยึดติดกับวัตถุ ไม่ตกเป็นทาสของวัตถุ	- การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุโดยรู้และเข้าใจการเสพบริโภควัตถุอย่างรู้เท่าทัน ไม่ลุ่มหลงเผลอไปกับ การเสพบริโภค รู้และเสพบริโภคที่เหมาะสมกับวัยวุฒิ ของตนเองและพอเพียง รวมทั้งการแนะนำสั่งสอน ลูกหลานให้รู้จักการเสพบริโภคอย่างรู้เท่าทันด้วย ไม่ มุ่งเน้นการเสพบริโภควัตถุเพื่อบำเรอตนเองให้มีความสุขอย่างไม่สิ้นสุดหรือเพียงพอ เรียกว่าการเสพบริโภคด้วยสติปัญญา
	๕๔) ความพอประมาณในการบริโภคปัจจัย ๔	- การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุโดยรู้และเข้าใจและ รู้จักประมาณในการบริโภคปัจจัย ๔ ด้วยการเน้นการบริโภคแต่พอประมาณ (มัชฌิมาปฏิปทา) บริโภคด้วย ปัญญา ไม่เบียดเบียนตนเอง ผู้อื่น และสิ่งแวดล้อม เป็นการบริโภคเพื่อตอบสนองความจำเป็นตาม ธรรมชาติของร่างกายหรือความจำเป็นพื้นฐานเท่านั้น มิใช่การบริโภคเพื่อตอบสนองความต้องการ ความอยากซึ่งกระตุ้นให้เกิดกิเลส และตัณหา
	๕๕) การมีคุณธรรมเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวในการดำเนินชีวิต	- การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุโดยปฏิบัติตามหลักมกมล ๓๘ เป็นสิ่งยึดเหนี่ยวในการดำเนินชีวิต เช่น การคบบัณฑิต ผู้รู้ การบูชาบุคคลที่ควรบูชา การ อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี การประพฤติปฏิบัติในแนวทางที่ดี การเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ อยู่เสมอ การ ฝึกอบรมมีระเบียบวินัย การกตัญญูรู้คุณ การ สงเคราะห์ครอบครัว บุตร ธิดา การเผื่อแผ่แบ่งปัน การบริจาคสงเคราะห์และบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม การประพฤติชอบ เป็นต้น

องค์ประกอบหลัก	ตัวชี้วัด	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ
	๕๖) การประพุดิตนตามหลักศีล ๕ หรือการรักษาศีล ๕	- การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุโดยการ ๑) พัฒนาจิตใจและปัญญาเพื่อให้เข้าถึงสัจจะและความดีงาม ๒) การไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่นให้เดือดร้อน ไม่ประทุษร้ายต่อชีวิต ทรัพย์สิน ครอบครัว มิตรภาพ และสติปัญญา ๓) การทำหน้าที่ของตนเองโดยสุจริต เทียงธรรม รับผิดชอบในสิ่งที่ได้กระทำลงไปทั้งทางกาย วาจา และใจ ๔) การมีเมตตา กรุณา งดเว้นจากอบายมุข มีสติสัมปชัญญะในการดำเนินชีวิตของตนเอง
	๕๗) การไม่กระทำความชั่วทั้งทางกายและทางใจ	- การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุโดยการไม่กระทำความชั่วที่เป็นอกุศล เป็นโทษ เป็นหนทางที่ทำให้การดำเนินชีวิตไปในทางเสื่อม การเข้าร่วมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา เช่น การสวดมนต์ ไหว้พระ การทำบุญกุศลต่างๆ เป็นต้น เป็นทางกุศล เป็นประโยชน์ เป็นความสุข ที่ควรยึดถือปฏิบัติ
	๕๘) การไม่ยึดถือ ยึดติดกับสิ่งที่ชอบหรือสิ่งที่ชัง	- การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุโดยการปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา เมื่อได้ศึกษาพระธรรมคำสอน แล้วนำมาคิดใคร่ครวญ นำมาปฏิบัติแล้ว จะสามารถปล่อยวางได้ ส่งผลให้จิตใจสงบ ใช้ปัญญาพิจารณามากกว่าศรัทธาแบบหลงงมงาย รู้แบบยึดติด คืออยากให้สิ่งต่างๆ ที่เรารักให้อยู่กับเราตลอดไป แต่หากเข้าใจแล้ว ความรู้แบบนั้นเป็นเหตุที่ทำให้เกิดความเศร้าโศกเสียใจ เป็นความทุกข์อย่างยิ่ง
	๕๙) การไม่หวั่นไหวต่อสิ่งต่างๆ ที่มากระทบ	- การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุโดยการฝึกจิตให้มีความหนักแน่น ไม่อ่อนไหวง่าย ใจหยุดนิ่ง เมื่อใจหยุดนิ่ง จิตก็บริสุทธิ์ จิตเกษม ผ่องใส ส่งผลให้เป็นความเจริญของใจ ใจจะเจริญองงาม ตั้งมั่นอยู่ในกุศล ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งที่รักต่างๆ ที่พลัดพรากจากกันตามกาลเวลา เพราะเข้าใจถึงภาวะของการเปลี่ยนแปลงของชีวิตตามหลักไตรลักษณ์อย่างแท้จริง
	๖๐) การมีจิตใจอิสระ	- การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุโดยการฝึกจิตให้

องค์ประกอบหลัก	ตัวชี้วัด	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ
	สงบเย็น ไม่พึงพาวัตถุภายนอก	เป็นอิสระหรือจิตว่าง การมีชีวิตด้วยจิตว่างก็คือ จิตที่รู้จักสิ่งทั้งหลายทั้งปวงตามที่เป็นจริง ไม่ไปเป็นทาสของสิ่งใดๆ ไม่ไปติดผูกพันอยู่กับสิ่งใดๆ เป็นจิตว่างเป็นจิตอิสระจากสิ่งทั้งหลายที่มีอยู่ในโลก อย่างนี้เรียกว่าจิตว่าง จิตฉลาด จิตคิดลึกลับได้รวดเร็ว

จากตารางที่ ๔.๒ พบว่า การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ เป็นการบูรณาการแนวคิดและคติความเชื่อทางพระพุทธศาสนา ผสมผสานกับวัฒนธรรมท้องถิ่น ตามความเชื่อและการสืบทอดกิจกรรมที่สืบทอดๆ กันมาจากบรรพบุรุษ ซึ่งถือว่าเป็นการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ ซึ่งจะส่งผลต่อการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ให้มีสุขภาวะที่ดี และมีการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามอัตภาพ



ตอนที่ ๓ ผลสัมฤทธิ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรม
เชิงพุทธ

๑. ผลสัมฤทธิ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ
วัดแท่นคำ อำเภอดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา

ส่วนที่ ๑ วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตารางที่ ๔.๓ จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเพศ อายุ อาชีพ สถานภาพ
การศึกษา อาชีพ และรายได้

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	๙	๑๕.๘
หญิง	๔๘	๘๔.๒
อายุ		
ต่ำกว่า ๖๑ ปี	๙	๑๕.๘
๖๑ – ๖๕ ปี	๑๔	๒๔.๖
๖๖ – ๗๐ ปี	๒๔	๔๒.๑
๗๑ – ๗๕ ปี	๗	๑๒.๓
๗๖ – ๘๐ ปี	-	-
ตั้งแต่ ๘๑ ปีขึ้นไป	๓	๕.๓
สถานภาพ		
โสด	๑	๑.๘
สมรส	๓๒	๕๖.๑
หย่าร้าง	-	-
แยกกันอยู่	๕	๘.๘
หม้าย	๑๙	๓๓.๓
การศึกษา		
ประถมศึกษา	๔๙	๘๖.๐
มัธยมศึกษา/ปวช.	๗	๑๒.๓
อนุปริญญา / ปวส.	-	-
ปริญญาตรี	๑	๑.๘
สูงกว่าปริญญาตรี	-	-
อื่นๆ	-	-

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	จำนวน (คน)	ร้อยละ
อาชีพ		
รับราชการ	-	-
พนักงานรัฐวิสาหกิจ	-	-
เกษตรกร	๒๗	๔๗.๔
พ่อบ้าน/แม่บ้าน	๙	๑๕.๘
รับจ้างทั่วไป	๑๖	๒๘.๑
ค้าขาย	๒	๓.๕
อื่นๆ	๓	๕.๓
รายได้		
ต่ำกว่า ๑๐,๐๐๐ บาท	๔๒	๗๓.๗
๑๐,๐๐๐ – ๑๕,๐๐๐ บาท	๖	๑๐.๕
๑๕,๐๐๑ – ๒๐,๐๐๐ บาท	๔	๗.๐
๒๐,๐๐๑ – ๒๕,๐๐๐ บาท	๓	๕.๓
๒๕,๐๐๑ – ๓๐,๐๐๐ บาท	-	-
๓๐,๐๐๑ – ๓๕,๐๐๐ บาท	๒	๓.๕
มากกว่า ๓๕,๐๐๑ บาท	-	-
รวม	๕๗	๑๐๐

จากตารางที่ ๔.๓ แสดงว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ ๘๔.๒ มีอายุระหว่าง ๖๖-๗๐ ปี คิดเป็นร้อยละ ๔๒.๑ มีสถานภาพสมรส คิดเป็นร้อยละ ๕๖.๑ มีระดับการศึกษาชั้นประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ ๘๖.๐ ประกอบอาชีพเกษตรกร คิดเป็นร้อยละ ๔๗.๔ และมีรายได้เฉลี่ยต่ำกว่า ๑๐,๐๐๐ บาท คิดเป็นร้อยละ ๗๓.๗

ส่วนที่ ๒ ผลสัมฤทธิ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรม
เชิงพุทธ

ตารางที่ ๔.๔ ค่าเฉลี่ย (μ) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) และระดับผลสัมฤทธิ์การพัฒนาและเสริมสร้าง
สุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ ชุมชนวัดแท่นค้ำ อำเภอดอกคำใต้
จังหวัดพะเยา จำแนกตามสุขภาวะทางกาย

ข้อ	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุทางกาย	μ	σ	ระดับ ผลสัมฤทธิ์
๑	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการบริโภคอาหารที่พอดี และเพียงพอต่อร่างกาย	๔.๔๐	๑.๑๒	มาก
๒	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการบริโภคอาหารที่ เหมาะสมกับสุขภาพ	๔.๔๗	๐.๘๘	มาก
๓	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการบริโภคอาหารครบ ๕ หมู่ ครบ ๓ มื้อ และตรงเวลาในแต่ละวัน	๔.๗๐	๐.๖๐	มากที่สุด
๔	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการบริโภคอาหาร เช่น ทานปลา ผัก ผลไม้ มากกว่าเนื้อสัตว์	๔.๗๕	๐.๖๓	มากที่สุด
๕	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการงดบริโภคอาหาร พื้นบ้านที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น ลาบดิบ ก้อยดิบ ส้าดิบ หูลู่ ปลาาราดิบ เป็นต้น	๔.๖๕	๑.๕๘	มากที่สุด
๖	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการบริโภคอาหารที่ปรุง เอง งดเว้นสารที่เป็นอันตราย เช่น ผงชูรส	๔.๒๖	๑.๒๘	มาก
๗	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยไม่บริโภคอาหารที่มีรส จัด	๔.๕๓	๑.๐๐	มากที่สุด
๘	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการบริโภคอาหาร พื้นบ้าน เช่น พืชผักสวนครัว โดยใช้พืชผักต่างๆ กุ้ง ปลา ใน ธรรมชาติ	๔.๗๐	๐.๘๒	มากที่สุด
๙	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการหลีกเลี่ยงอบายมุข เช่น บุหรี่ สุราต่างๆ โดยเฉพาะสุราที่ดื่มตามภูมิปัญญา พื้นบ้าน	๔.๓๓	๑.๓๓	มาก
๑๐	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการพักผ่อนที่เพียงพอ เช่น ครรนอนหลับเฉลี่ย ๖.๕ ชั่วโมง/วัน	๔.๖๘	๐.๗๔	มากที่สุด
๑๑	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะในการพักผ่อนโดยการสวด มนต์ และนั่งสมาธิ	๔.๖๕	๐.๙๐	มากที่สุด

ข้อ	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุทางกาย	μ	σ	ระดับ ผลสัมฤทธิ์
๑๒	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการออกกำลังกายประจำวัน และไม่หักโหม เหมาะสมกับวัย เช่น เดินจงกรม โยคะ การเดินแกว่งแขน การเดินเร็ว เป็นต้น	๔.๓๙	๑.๐๑	มาก
๑๓	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการทำกิจกรรมที่ถนัด และงานอดิเรกที่เหมาะสมกับวัย เช่น การเล่นเกมบนโต๊ะที่บ้าน การจ้อย ซอ หรือร้องเพลง การทำผักสวนครัว การจักสาน เป็นต้น	๔.๖๑	๐.๗๕	มากที่สุด
๑๔	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการทำกิจกรรมที่สัมพันธ์กับสังคม เช่น การออกไปพบปะพูดคุยกับเพื่อนบ้าน การทำกิจกรรมสาธารณะประโยชน์ การท่องเที่ยวกับคณะ เป็นต้น	๔.๕๐	๐.๗๘	มาก
๑๕	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการจัดกิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เช่น กิจกรรมธรรมดัดล้อ กิจกรรมเสริมอาชีพ กิจกรรมออกกำลังกาย เป็นต้น	๔.๖๗	๐.๖๑	มากที่สุด
๑๖	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการใช้ปัจจัยสี่ที่เหมาะสมกับวัย เช่น สวมใส่เสื้อผ้าที่พอดี ตามสภาพภูมิอากาศ เป็นต้น	๔.๗๗	๐.๕๐	มากที่สุด
๑๗	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการปรับสภาพแวดล้อมในบ้านที่เอื้อต่อผู้สูงอายุ ป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ เช่น บริเวณบ้านต้องไม่รกรุงรัง เป็นต้น	๔.๖๗	๐.๙๓	มากที่สุด
๑๘	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการใช้ภูมิปัญญาและสมุนไพรพื้นบ้านในการบำรุงรักษาสุขภาพ และการรักษาโรค	๔.๓๙	๐.๙๐	มาก
๑๙	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการควบคุมน้ำหนัก เช่น ไม่รับประทานอาหารที่มีไขมัน น้ำตาลมาก เป็นต้น	๔.๖๓	๐.๘๖	มากที่สุด
๒๐	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการทานผัก ผลไม้ที่มีอยู่ตามท้องถิ่น ปลอดภัย ทานขนมที่เป็นภูมิปัญญาพื้นบ้าน เช่น ข้าวต้ม ข้าวหลาม เป็นต้น	๔.๖๓	๐.๘๘	มากที่สุด
๒๑	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการบริโภคอาหารสมุนไพรพื้นบ้าน เช่น แกงแค ปลา ไก่ ต้มยำ เป็นต้น	๔.๖๓	๐.๘๔	มากที่สุด
๒๒	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการสวดมนต์ และเข้าใจหลักธรรมที่สวดมนต์ เช่น โพชฌงค์ ๗ สัจญา ๑๐ เป็นต้น	๔.๔๗	๐.๘๗	มาก
๒๓	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการพิจารณาถึงความเหมาะสมในการใช้สอยสิ่งของต่างๆ	๔.๔๙	๐.๘๙	มาก

ข้อ	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุทางกาย	μ	σ	ระดับ ผลสัมฤทธิ์
๒๔	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการพิจารณาถึงการใช้ยา หรือสมุนไพรพื้นบ้านในการบำรุงรักษาสุขภาพ และการรักษาโรคต่างๆ อย่างเหมาะสมกับสุขภาพ และความปลอดภัย	๔.๖๓	๐.๗๕	มากที่สุด
๒๕	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการพิจารณาในการรักษาโรคของแพทย์พื้นบ้าน และป้องกันการถูกหลอกลวงในการรักษา	๔.๗๒	๐.๕๓	มากที่สุด
๒๖	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการพิจารณาการบริโภคอาหารจากแหล่งชุมชนเป็นหลัก	๔.๕๒	๑.๒๒	มาก
๒๗	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการมีที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เช่น ห้องนอนมีที่ระบายอากาศดี แสงสว่างเพียงพอ พื้นห้องไม่มีระดับ และไม่ลื่น เป็นต้น	๔.๖๐	๐.๘๘	มากที่สุด
๒๘	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการจัดสถานที่พักผ่อนหย่อนใจสำหรับผู้สูงอายุ เช่น สวนหย่อม ลานออกกำลังกาย สถานที่นั่งเล่น เป็นต้น	๔.๕๙	๐.๙๗	มาก
๒๙	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการจัดกิจกรรมสาธารณะ เช่น บวชป่า สืบชะตาป่า/แม่น้ำ เป็นต้น	๔.๓๐	๐.๙๓	มาก
๓๐	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการจัดให้มีชมรมส่งเสริมสุขภาพ ชมรมผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ชมรมจิตอาสา เป็นต้น	๔.๕๙	๐.๙๑	มาก
๓๑	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการเป็นชุมชนภูมิปัญญาพื้นบ้าน และวิถีชีวิตแบบธรรมชาติ	๔.๖๓	๐.๗๕	มากที่สุด
๓๒	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการมีสถานที่บริการและบุคลากรที่ให้บริการส่งเสริมสุขภาพ เช่น อสม. เป็นต้น	๔.๔๐	๐.๙๘	มาก
๓๓	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการมุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุมีความเพียบพร้อมด้วยความรู้และประสบการณ์ เช่น การจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมบทบาทผู้สูงอายุ เป็นต้น	๔.๕๑	๐.๘๓	มากที่สุด
๓๔	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการมุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุมีจิตใจใฝ่กุศล เช่น การจัดสรรทรัพยากรที่เพียงพอต่อการแบ่งปัน การทำบุญกุศล การช่วยเหลือกันในสังคม เป็นต้น	๔.๔๔	๐.๘๙	มาก
๓๕	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการประกอบสัมมาชีพ มีความขยันหมั่นเพียรในการประกอบอาชีพ เช่น กิจกรรมส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ เป็นต้น	๔.๕๑	๐.๙๑	มากที่สุด

ข้อ	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุทางกาย	μ	σ	ระดับ ผลสัมฤทธิ์
๓๖	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการยืดความประหยัด ลดค่าใช้จ่าย และใช้ชีวิตแบบพอเพียง เช่น กิจกรรมเศรษฐกิจ พอเพียงในชุมชน เป็นต้น	๔.๕๘	๐.๘๐	มากที่สุด
๓๗	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการบริโภคอาหารที่พอดี	๔.๕๖	๐.๙๓	มากที่สุด
	รวม	๔.๕๒	๐.๙๓	มากที่สุด

จากตารางที่ ๔.๔ ผลสัมฤทธิ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ ชุมชนวัดแท่นคำ อำเภอดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา จำแนกตามสุขภาวะทางกาย โดยภาพรวม อยู่ในระดับมากที่สุด ($\mu = ๔.๕๒$) เรียงตามลำดับ ได้แก่ การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการใช้ปัจจัยที่เหมาะสมกับวัย เช่น สวมใส่เสื้อผ้าที่พอดี ตามสภาพภูมิอากาศ เป็นต้น ($\mu = ๔.๗๗$) การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการบริโภคอาหาร เช่น ทานปลา ผัก ผลไม้ มากกว่าเนื้อสัตว์ ($\mu = ๔.๗๕$) การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการพิจารณาในการรักษาโรคของแพทย์พื้นบ้าน และป้องกันการถูกหลอกลวงในการรักษา ($\mu = ๔.๗๒$) การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการบริโภคอาหารครบ ๕ หมู่ ครบ ๓ มื้อ และตรงเวลาในแต่ละวัน และโดยการบริโภคอาหารพื้นบ้าน เช่น พืชผักสวนครัว โดยใช้พืชผักต่างๆ กุ้ง ปลา ในธรรมชาติ ($\mu = ๔.๗๐$) การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการพักผ่อนที่เพียงพอ เช่น ครนนอนหลับเฉลี่ย ๖.๕ ชั่วโมง/วัน ($\mu = ๔.๖๘$) การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการจัดกิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เช่น กิจกรรมธรรมดิล้อ กิจกรรมเสริมอาชีพ กิจกรรมออกกำลังกาย เป็นต้น และโดยการปรับสภาพแวดล้อมในบ้านที่เอื้อต่อผู้สูงอายุ ป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ เช่น บริเวณบ้านต้องไม่รกรุงรัง เป็นต้น ($\mu = ๔.๖๗$) การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการงดบริโภคอาหารพื้นบ้านที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น ลาบดิบ ก้อยดิบ ส้าดิบ หลู้ ปลาร้าดิบ เป็นต้น ($\mu = ๔.๖๕$) การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการควบคุมน้ำหนัก เช่น ไม่รับประทานอาหารที่มีไขมัน น้ำตาลมาก เป็นต้น โดยการทานผัก ผลไม้ที่มีอยู่ตามท้องถิ่น ปลอดภัย พืช ทานขนมที่เป็นภูมิปัญญาพื้นบ้าน เช่น ข้าวต้ม ข้าวหลาม เป็นต้น โดยการบริโภคอาหารสมุนไพรพื้นบ้าน เช่น แกงแค ปลา ไก่ ต้มยำ เป็นต้น โดยการพิจารณาถึงการใช้ยาหรือสมุนไพรพื้นบ้านในการบำรุงรักษาสุขภาพ และการรักษาโรคต่างๆ อย่างเหมาะสมกับสุขภาพและความปลอดภัย และโดยการเป็นชุมชนภูมิปัญญาพื้นบ้าน และวิถีชีวิตแบบธรรมชาติ ($\mu = ๔.๖๓$) การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการทำกิจกรรมที่ถนัดและงานอดิเรกที่เหมาะสมกับวัย เช่น การเล่นดนตรีพื้นบ้าน การจ้อย ซอ หรือร้องเพลง การทำผักสวนครัว การจักสาน เป็นต้น ($\mu = ๔.๖๑$) การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการมีที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เช่น ห้องนอนมีที่ระบายอากาศดี แสงสว่างเพียงพอ พื้นห้องไม่มีระดับ และไม่ลื่น เป็นต้น ($\mu = ๔.๖๐$) การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการยืดความประหยัด ลดค่าใช้จ่าย และใช้ชีวิตแบบพอเพียง เช่น กิจกรรมเศรษฐกิจพอเพียงในชุมชน เป็นต้น ($\mu = ๔.๕๘$) การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการบริโภค

อาหารที่พอดี ($\mu = ๔.๕๖$) การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยไม่บริโภคอาหารที่มีรสจัด ($\mu = ๔.๕๓$) และการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการมุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจพร้อมด้วยความรู้และประสบการณ์ เช่น การจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมบทบาทของผู้สูงอายุ เป็นต้น และโดยการประกอบสัมมาชีพ มีความขยันหมั่นเพียรในการประกอบอาชีพ เช่น กิจกรรมส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ เป็นต้น ($\mu = ๔.๕๑$) นอกนั้นอยู่ในระดับมาก

ตารางที่ ๔.๕ ค่าเฉลี่ย (μ) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) และระดับผลสัมฤทธิ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ ชุมชนวัดแท่นคำ อำเภอดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา จำแนกตามสุขภาวะทางสังคม

ข้อ	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุทางสังคม	μ	σ	ระดับผลสัมฤทธิ์
๓๘	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการมีจิตใจที่เสียสละ มีน้ำใจเกื้อกูล เช่น การมีจิตอาสา การประกอบสาธารณประโยชน์ การช่วยเหลือกันในสังคม เป็นต้น	๔.๖๕	๐.๖๗	มากที่สุด
๓๙	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการมุ่งเน้นผู้สูงอายุเป็นแบบอย่างที่ดีต่อลูกหลานในการดำรงชีวิต	๔.๖๕	๐.๙๐	มากที่สุด
๔๐	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าของตนเองในการดำรงชีวิต มีความสุขตามอัตภาพของตนเอง เช่น กิจกรรมปฏิบัติธรรม เป็นต้น	๔.๗๕	๐.๖๖	มากที่สุด
๔๑	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการมุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุมีความสุขในครอบครัว เช่น การอบรมสั่งสอนบุตรหลาน เป็นต้น	๔.๕๖	๐.๗๖	มากที่สุด
๔๒	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการมุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุการสมรรถภาพทางจิตด้วยการฝึกจิตให้มีความอดทน มีความสุขในการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคม	๔.๕๖	๐.๘๒	มากที่สุด
๔๓	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการอาศัยกฎเกณฑ์หรือความเชื่อในชุมชนเป็นรากฐานของการดำเนินชีวิต	๔.๓๕	๐.๙๒	มาก
๔๔	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการยึดถือขนบธรรมเนียมประเพณีที่สืบทอดกันมา เช่น การนับถือผีบ้านผีเมือง การทำบุญอุทิศส่วนกุศล การปฏิบัติธรรมในวันธรรมสวนะ เป็นต้น	๔.๕๘	๐.๗๕	มากที่สุด
๔๕	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการให้ความช่วยเหลือเมื่อลูกหลานในชุมชนได้รับความเดือดร้อน โดยการอวยพร การให้กำลังใจ เป็นต้น	๔.๕๘	๐.๘๙	มากที่สุด

ข้อ	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุทางสังคม	μ	σ	ระดับ ผลสัมฤทธิ์
๔๖	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการไม่เปียดเบียนและเอาเปรียบผู้อื่น เช่น วัฒนธรรมการแบ่งปันน้ำเหมืองฝายเพื่อการเกษตร เป็นต้น	๔.๕๔	๐.๗๘	มากที่สุด
๔๗	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการมุ่งเน้นให้มีจิตที่เป็นกุศล สร้างสรรค์สังคมที่ไม่หวาดระแวงกัน เช่น การสวดมนต์แผ่เมตตา เป็นต้น	๔.๖๓	๐.๙๐	มากที่สุด
	รวม	๔.๕๙	๐.๘๑	มากที่สุด

จากตารางที่ ๔.๕ ผลสัมฤทธิ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ ชุมชนวัดแท่นคำ อำเภอดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา จำแนกตามสุขภาวะทางสังคม โดยภาพรวม อยู่ในระดับมากที่สุด ($\mu = ๔.๕๙$) เรียงตามลำดับ ได้แก่ การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าของตนเองในการดำรงชีวิต มีความสุขตามอัตภาพของตนเอง เช่น กิจกรรมปฏิบัติธรรม เป็นต้น ($\mu = ๔.๗๕$) การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการมีจิตใจที่เสียสละ มีน้ำใจเกื้อกูล เช่น การมีจิตอาสา การประกอบสาธารณะประโยชน์ การช่วยเหลือกันในสังคม เป็นต้น และโดยการมุ่งเน้นผู้สูงอายุเป็นแบบอย่างที่ดีต่อลูกหลานในการดำรงชีวิต ($\mu = ๔.๖๕$) การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการมุ่งเน้นให้มีจิตที่เป็นกุศล สร้างสรรค์สังคมที่ไม่หวาดระแวงกัน เช่น การสวดมนต์แผ่เมตตา เป็นต้น ($\mu = ๔.๖๓$) การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการยึดถือขนบธรรมเนียมประเพณีที่สืบทอดกันมา เช่น การนับถือผีบ้าน ผีเมือง การทำบุญอุทิศส่วนกุศล การปฏิบัติธรรมในวันธรรมสวนะ เป็นต้น และโดยการให้ความช่วยเหลือเมื่อลูกหลานในชุมชนได้รับความเดือดร้อน โดยการอวยพร ($\mu = ๔.๕๘$) การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการมุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุมีความสุขในครอบครัว เช่น การอบรมสั่งสอนบุตรหลาน เป็นต้น และโดยการมุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุการสมรรถภาพทางจิตด้วยการฝึกจิตให้มีความอดทน มีความสุขในการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคม ($\mu = ๔.๕๖$) และการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการไม่เปียดเบียนและเอาเปรียบผู้อื่น เช่น วัฒนธรรมการแบ่งปันน้ำเหมืองฝายเพื่อการเกษตร เป็นต้น ($\mu = ๔.๕๔$)

ตารางที่ ๔.๖ ค่าเฉลี่ย (μ) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) และระดับผลสัมฤทธิ์การพัฒนาและเสริมสร้าง
 สุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ ชุมชนวัดแท่นคำ อำเภอดอกคำใต้
 จังหวัดพะเยา จำแนกตามสุขภาวะทางจิตใจ

ข้อ	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุทางจิตใจ	μ	σ	ระดับ ผลสัมฤทธิ์
๔๘	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการฝึกสมาธิ	๔.๗๔	๐.๕๘	มากที่สุด
๔๙	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการเจริญสติปัฏฐาน เช่น การเจริญสติในการบำบัดอาการเครียด อาการวิตกกังวล นอนไม่หลับ เป็นต้น	๔.๖๐	๐.๖๘	มากที่สุด
๕๐	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการมองสรรพสิ่งในเชิง บวก คิดในแง่ดีอยู่เสมอ	๔.๖๐	๐.๘๒	มากที่สุด
๕๑	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการฝึกจิตให้มีความ ปลอดโปร่ง เช่น การทำสมาธิในวันถืออุโบสถศีล เป็นต้น	๔.๗๔	๐.๖๗	มากที่สุด
๕๒	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการฝึกจิตให้มีความ หนักแน่น มีสติควบคุมตนเอง การควบคุมจิตขณะทำกิจกรรม ที่ก่อให้เกิดอันตราย เช่น การจักสาน การก่อไฟ เป็นต้น	๓.๖๑	๐.๗๐	มากที่สุด
๕๓	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการมุ่งเน้นให้สร้าง สุขภาพกายและสุขภาพใจที่เข้มแข็ง โดยการทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น การทำงานอดิเรก การทำพืชผักสวน ครัว เป็นต้น	๔.๗๕	๐.๖๑	มากที่สุด
๕๔	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการปลูกฝังลักษณะนิสัย เป็นคนขยันหมั่นเพียร เช่น ความขยันหมั่นเพียรในการร่วมมือ กับชุมชนในการทำสาธารณะประโยชน์ต่างๆ เป็นต้น	๔.๖๑	๐.๗๐	มากที่สุด
๕๕	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการฝึกจิตให้มีความ อดทนอดกลั้นต่อการดำเนินชีวิต เช่น อดทนต่อความเจ็บป่วย ต่อการพลัดพราก เป็นต้น	๔.๕๑	๐.๙๕	มากที่สุด
๕๖	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการฝึกตนเองให้มี สติปัญญาในการแก้ไขปัญหาในการดำเนินชีวิตในวัยชรา	๔.๖๐	๐.๘๖	มากที่สุด
๕๗	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการเป็นแบบอย่างให้ ลูกหลานฝึกให้มีจิตสาธารณะ เช่น การช่วยเหลือเพื่อนบ้าน เป็นต้น	๔.๕๑	๐.๙๓	มากที่สุด
๕๘	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการฝึกจิตให้มีความ ปรารถนาดีต่อผู้อื่น เช่น ทำกิจกรรมบำเพ็ญสาธารณะกุศล ต่างๆ	๔.๓๙	๑.๑๕	มาก

ข้อ	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุทางจิตใจ	μ	σ	ระดับ ผลสัมฤทธิ์
๕๙	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้กับผู้มีอุปการคุณ เช่น การทำบุญวันเกิด การรดน้ำดำหัวเนื่องในวันสำคัญ เป็นต้น	๔.๕๘	๐.๙๒	มากที่สุด
๖๐	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการให้คำแนะนำสั่งสอน หรือฝึกอบรมลูกหลานให้เป็นคนดีมีคุณธรรม	๔.๖๑	๐.๘๔	มากที่สุด
๖๑	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการรู้จักความรับผิดชอบต่อสังคม เช่น การดูแลสิ่งแวดล้อมร่วมกันเพื่อสุขภาพของคนในชุมชน เป็นต้น	๔.๕๔	๐.๘๗	มากที่สุด
๖๒	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในการแก้ไขปัญหาในการดำเนินชีวิต	๔.๕๑	๐.๙๗	มากที่สุด
๖๓	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการฝึกจิตให้มีความเข้าใจในการดำรงชีวิตในวัยชรา	๔.๗๕	๐.๖๖	มากที่สุด
	รวม	๔.๖๐	๐.๘๒	มากที่สุด

จากตารางที่ ๔.๖ ผลสัมฤทธิ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ ชุมชนวัดแท่นคำ อำเภอดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา จำแนกตามสุขภาวะทางจิตใจ โดยภาพรวม อยู่ในระดับมากที่สุด ($\mu = ๔.๖๐$) เรียงตามลำดับ ได้แก่ การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการมุ่งเน้นให้สร้างสุขภาพกายและสุขภาพใจที่เข้มแข็ง โดยการทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น การทำงานอดิเรก การทำพืชผักสวนครัว เป็นต้น และโดยการฝึกจิตให้มีความเข้าใจในการดำรงชีวิตในวัยชรา ($\mu = ๔.๗๕$) การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการฝึกสมาธิ และโดยการฝึกจิตให้มีความปลอดภัย เช่น การทำสมาธิในวันถืออุโบสถศีล เป็นต้น ($\mu = ๔.๗๔$) การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการฝึกจิตให้มีความหนักแน่น มีสติควบคุมตนเอง การควบคุมจิตขณะทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดอันตราย เช่น การจักสาน การก่อไฟ เป็นต้น โดยการปลูกฝังลักษณะนิสัยเป็นคนขยันหมั่นเพียร เช่น ความขยันหมั่นเพียรในการร่วมมือกับชุมชนในการทำสาธารณประโยชน์ต่างๆ เป็นต้น และโดยการให้คำแนะนำสั่งสอน หรือฝึกอบรมลูกหลานให้เป็นคนดีมีคุณธรรม ($\mu = ๔.๖๑$) การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการเจริญสติปัญญา เช่น การเจริญสติในการบำบัดอาการเครียด อาการวิตกกังวล นอนไม่หลับ เป็นต้น และโดยการฝึกตนเองให้มีสติปัญญาในการแก้ไขปัญหาในการดำเนินชีวิตในวัยชรา ($\mu = ๔.๖๐$) การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้กับผู้มีอุปการคุณ เช่น การทำบุญวันเกิด การรดน้ำดำหัวเนื่องในวันสำคัญ เป็นต้น ($\mu = ๔.๕๘$) การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการรู้จักความรับผิดชอบต่อสังคม เช่น การดูแลสิ่งแวดล้อมร่วมกันเพื่อสุขภาพของคนในชุมชน เป็นต้น ($\mu = ๔.๕๔$) และการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการฝึกจิตให้มีความอดทนอดกลั้นต่อการดำเนินชีวิต เช่น อดทนต่อความ

เจ็บป่วย ต่อการพลัดพราก เป็นต้น และโดยการใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในการแก้ไขปัญหา
ในการดำเนินชีวิต ($\mu = 4.60$)

ตารางที่ ๔.๗ ค่าเฉลี่ย (μ) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) และระดับผลสัมฤทธิ์การพัฒนาและเสริมสร้าง
สุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ ชุมชนวัดแท่นค้ำ อำเภอดอกคำใต้
จังหวัดพะเยา จำแนกตามสุขภาวะทางปัญญา

ข้อ	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุทางปัญญา	μ	σ	ระดับ ผลสัมฤทธิ์
๖๔	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการฝึกฝนให้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบัน เช่น การรู้จักใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่ เป็นต้น	๔.๔๐	๑.๑๖	มาก
๖๕	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการฝึกฝนให้รู้และเข้าใจถึงสถานะการดำรงอยู่ของตน การที่อายุที่เหลือน้อยลง เป็นต้น	๔.๖๐	๐.๗๓	มากที่สุด
๖๖	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการเตรียมความพร้อมที่จะเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงในชีวิต โดยการยึดเหนี่ยวพุทธศาสนาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต	๔.๖๓	๐.๗๒	มากที่สุด
๖๗	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการมุ่งให้มองเห็นคุณค่าของตนเองในการเสียสละความสุขส่วนตัว เช่น การถ่ายทอดความรู้หรือภูมิปัญญาต่อลูกหลาน	๔.๖๑	๐.๘๐	มากที่สุด
๖๘	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุในการบำเพ็ญสาธารณะกุศลต่าง การทำกิจกรรมเนื่องในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา ตามความรู้ความสามารถและความถนัด	๔.๖๗	๐.๗๒	มากที่สุด
๖๙	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการอยู่ร่วมกับสมาชิกในสังคม โดยใช้หลักปัญญาเหนืออารมณ์ เช่น การให้คำแนะนำ การให้คำปรึกษา เป็นต้น	๔.๖๐	๐.๘๖	มากที่สุด
๗๐	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการแสวงหาความสุขในการดำเนินชีวิตในวัยชรา อย่างใช้ปัญญา เช่น รู้จักบริโภคสิ่งที่ส่งผลดีต่อสุขภาวะของตนเองในวัยชรา	๔.๖๗	๐.๖๖	มากที่สุด
๗๑	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการฝึกจิตให้รู้และเข้าใจการเปลี่ยนแปลงชีวิตตามกฎไตรลักษณ์	๔.๖๐	๐.๘๒	มากที่สุด
๗๒	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการเข้าใจในการรู้จักประมาณในการบริโภคปัจจัย ๔	๔.๕๓	๐.๘๕	มากที่สุด

ข้อ	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุทางปัญญา	μ	σ	ระดับผลสัมฤทธิ์
๗๓	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการยึดหลักมงคล ๓๘ ในการดำเนินชีวิต	๔.๕๔	๑.๐๔	มากที่สุด
๗๔	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการประพฤติตนตามหลักศีล ๕ หรือการรักษาศีล ๕	๔.๖๓	๐.๙๔	มากที่สุด
๗๕	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการไม่กระทำสิ่งที่เป็นอกุศล เป็นโทษ โดยการร่วมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา เช่น สวดมนต์ไหว้พระ การทำบุญกุศลต่างๆ เป็นต้น	๔.๖๐	๐.๙๖	มากที่สุด
๗๖	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา โดยการนำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตในวัยชรา	๔.๖๘	๐.๙๕	มากที่สุด
	รวม	๔.๖๐	๐.๘๙	มากที่สุด

จากตารางที่ ๔.๗ ผลสัมฤทธิ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ ชุมชนวัดแท่นคำ อำเภอดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา จำแนกตามสุขภาวะทางปัญญา โดยภาพรวม อยู่ในระดับมากที่สุด ($\mu = ๔.๖๐$) เรียงตามลำดับ ได้แก่ การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา โดยการนำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตในวัยชรา ($\mu = ๔.๖๘$) การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุในการบำเพ็ญสาธารณะกุศลต่าง การทำกิจกรรมเนื่องในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา ตามความรู้ความสามารถและความถนัด และโดยการแสวงหาความสุขในการดำเนินชีวิตในวัยชรา อย่างใช้ปัญญา เช่น รู้จักบริโภคสิ่งที่ส่งผลดีต่อสุขภาวะของตนเองในวัยชรา ($\mu = ๔.๖๗$) การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการเตรียมความพร้อมที่จะเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงในชีวิต โดยการยึดเหนี่ยวพุทธศาสนาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต และโดยการประพฤติตนตามหลักศีล ๕ หรือการรักษาศีล ๕ ($\mu = ๔.๖๓$) การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการมุ่งให้มองเห็นคุณค่าของตนเองในการเสียสละความสุขส่วนตัว เช่น การถ่ายทอดความรู้หรือภูมิปัญญาต่อลูกหลาน ($\mu = ๔.๖๑$) การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการฝึกฝนให้รู้และเข้าใจถึงสภาวะการดำรงอยู่ของตน การที่อายุที่เหลือน้อยลง เป็นต้น โดยการอยู่ร่วมกับสมาชิกในสังคม โดยใช้หลักปัญญาเหนืออารมณ์ เช่น การให้คำแนะนำ การให้คำปรึกษา เป็นต้น โดยการฝึกจิตให้รู้และเข้าใจการเปลี่ยนแปลงชีวิตตามกฎไตรลักษณ์ และโดยการไม่กระทำสิ่งที่เป็นอกุศล เป็นโทษ โดยการร่วมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา เช่น สวดมนต์ไหว้พระ การทำบุญกุศลต่างๆ เป็นต้น ($\mu = ๔.๖๐$) การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการยึดหลักมงคล ๓๘ ในการดำเนินชีวิต ($\mu = ๔.๕๔$) และการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการเข้าใจในการรู้จักประมาณในการบริโภคปัจจัย ๔ ($\mu = ๔.๕๓$)

ตารางที่ ๔.๘ ค่าเฉลี่ย (μ) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) และระดับผลสัมฤทธิ์การพัฒนาและเสริมสร้าง
 สุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ ชุมชนวัดแท่นคำ อำเภอดอกคำใต้
 จังหวัดพะเยา โดยภาพรวม

ข้อ	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ	μ	σ	ระดับ ผลสัมฤทธิ์
๑	สุขภาวะทางร่างกาย	๔.๕๑	๐.๙๓	มากที่สุด
๒	สุขภาวะทางสังคม	๔.๕๙	๐.๘๑	มากที่สุด
๓	สุขภาวะทางจิตใจ	๔.๖๐	๐.๘๒	มากที่สุด
๔	สุขภาวะทางปัญญา	๔.๖๐	๐.๘๗	มากที่สุด
	รวม	๔.๕๖	๐.๘๘	มากที่สุด

จากตารางที่ ๔.๘ ผลสัมฤทธิ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถี
 วัฒนธรรมเชิงพุทธ ชุมชนวัดแท่นคำ อำเภอดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา จำแนกตามสุขภาวะทางกาย
 โดยภาพรวม อยู่ในระดับมากที่สุด ($\mu = ๔.๕๖$)

๒. ผลสัมฤทธิ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ ชุมชน
วัดแม่กาห้วยเคียน ตำบลแม่กา อำเภอเมือง จังหวัดพะเยา

ส่วนที่ ๑ วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตารางที่ ๔.๙ จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเพศ อายุ อาชีพ สถานภาพ
การศึกษา อาชีพ และรายได้

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	๖	๑๔.๐
หญิง	๓๗	๘๖.๐
อายุ		
ต่ำกว่า ๖๑ ปี	๔	๙.๓
๖๑ - ๖๕ ปี	๑๒	๒๗.๙
๖๖ - ๗๐ ปี	๑๘	๔๑.๙
๗๑ - ๗๕ ปี	๒	๔.๗
๗๖ - ๘๐ ปี	๕	๑๑.๖
ตั้งแต่ ๘๑ ปีขึ้นไป	๒	๔.๗
สถานภาพ		
โสด	๒	๔.๗
สมรส	๑๙	๔๔.๒
หย่าร้าง	๑	๒.๓
แยกกันอยู่	๑	๒.๓
หม้าย	๒๐	๔๖.๕
การศึกษา		
ประถมศึกษา	๓๒	๗๔.๔
มัธยมศึกษา/ปวช.	๗	๑๖.๓
อนุปริญญา / ปวส.	-	-
ปริญญาตรี	๒	๔.๗
สูงกว่าปริญญาตรี	๑	๒.๓
อื่นๆ	๑	๒.๓
อาชีพ		
รับราชการ	-	-
พนักงานรัฐวิสาหกิจ	-	-
เกษตรกร	๑๑	๒๕.๖

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	จำนวน (คน)	ร้อยละ
พ่อบ้าน/แม่บ้าน	๑๗	๓๙.๕
รับจ้างทั่วไป	๗	๑๖.๓
ค้าขาย	๕	๑๑.๖
อื่นๆ	๓	๗.๐
รายได้		
ต่ำกว่า ๑๐,๐๐๐ บาท	๓๓	๗๖.๗
๑๐,๐๐๐ – ๑๕,๐๐๐ บาท	๖	๑๔.๐
๑๕,๐๐๑ – ๒๐,๐๐๐ บาท	๑	๒.๓
๒๐,๐๐๑ – ๒๕,๐๐๐ บาท	๑	๒.๓
๒๕,๐๐๑ – ๓๐,๐๐๐ บาท	-	-
๓๐,๐๐๑ – ๓๕,๐๐๐ บาท	๑	๒.๓
มากกว่า ๓๕,๐๐๑ บาท	๑	๒.๓
รวม	๔๓	๑๐๐

จากตารางที่ ๔.๙ แสดงว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ ๘๖.๐ มีอายุระหว่าง ๖๖-๗๐ ปี คิดเป็นร้อยละ ๔๑.๙ มีสถานภาพหม้าย คิดเป็นร้อยละ ๔๖.๕ มีระดับการศึกษาชั้นประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ ๗๔.๔ ประกอบอาชีพพ่อบ้าน/แม่บ้าน คิดเป็นร้อยละ ๓๙.๕ และมีรายได้เฉลี่ยต่ำกว่า ๑๐,๐๐๐ บาท คิดเป็นร้อยละ ๗๖.๗

ส่วนที่ ๒ ผลสัมฤทธิ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ

ตารางที่ ๔.๑๐ ค่าเฉลี่ย (μ) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) และระดับผลสัมฤทธิ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ ชุมชนวัดแม่กาห้วยเคียน อำเภอดอกเมือง จังหวัดพะเยา จำแนกตามสุขภาวะทางกาย

ข้อ	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุทางกาย	μ	σ	ระดับผลสัมฤทธิ์
๑	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการบริโภคอาหารที่พอดี และเพียงพอต่อร่างกาย	๔.๕๘	๐.๗๖	มากที่สุด
๒	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับสุขภาพ	๔.๔๒	๐.๗๙	มาก
๓	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการบริโภคอาหารครบ ๕ หมู่ ครบ ๓ มื้อ และตรงเวลาในแต่ละวัน	๔.๔๐	๐.๘๒	มาก
๔	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการบริโภคอาหาร เช่น ทานปลา ผัก ผลไม้ มากกว่าเนื้อสัตว์	๔.๕๖	๐.๗๐	มากที่สุด
๕	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการงดบริโภคอาหาร พื้นที่บ้านที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น ลาบดิบ ก้อยดิบ ส้าดิบ หลู้ ปลาร้าดิบ เป็นต้น	๓.๑๔	๑.๘๖	ปานกลาง
๖	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการบริโภคอาหารที่ปรุงเอง งดเว้นสารที่เป็นอันตราย เช่น ผงชูรส	๔.๑๒	๑.๓๗	มาก
๗	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยไม่บริโภคอาหารที่มีรสจัด	๔.๑๒	๑.๓๑	มาก
๘	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการบริโภคอาหารพื้นบ้าน เช่น พืชผักสวนครัว โดยใช้พืชผักต่างๆ กุ้ง ปลา ในธรรมชาติ	๔.๖๓	๐.๘๕	มากที่สุด
๙	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการหลีกเลี่ยงอบายมุข เช่น บุหรี่ สุราต่างๆ โดยเฉพาะสุราที่ดื่มตามภูมิปัญญาพื้นบ้าน	๓.๗๐	๑.๗๔	มาก
๑๐	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการพักผ่อนที่เพียงพอ เช่น ครรอนนอนหลับเฉลี่ย ๖.๕ ชั่วโมง/วัน	๔.๔๒	๑.๑๖	มาก
๑๑	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะในการพักผ่อนโดยการสวดมนต์ และนั่งสมาธิ	๔.๔๙	๐.๙๘	มาก

ข้อ	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุทางกาย	μ	σ	ระดับ ผลสัมฤทธิ์
๑๒	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการออกกำลังกายประจำวัน และไม่หักโหม เหมาะสมกับวัย เช่น เดินจงกรม โยคะ การเดินแกว่งแขน การเดินเร็ว เป็นต้น	๔.๓๐	๑.๐๑	มาก
๑๓	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการทำกิจกรรมที่ถนัด และงานอดิเรกที่เหมาะสมกับวัย เช่น การเล่นเกมดนตรีที่บ้าน การจ้อย ซอ หรือร้องเพลง การทำผักสวนครัว การจักสาน เป็นต้น	๔.๓๕	๑.๐๐	มาก
๑๔	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการทำกิจกรรมที่สัมพันธ์กับสังคม เช่น การออกไปพบปะพูดคุยกับเพื่อนบ้าน การทำกิจกรรมสาธารณะประโยชน์ การท่องเที่ยวกับคณะ เป็นต้น	๔.๓๐	๐.๘๘	มาก
๑๕	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการจัดกิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เช่น กิจกรรมธรรมดัดล้อ กิจกรรมเสริมอาชีพ กิจกรรมออกกำลังกาย เป็นต้น	๔.๒๑	๐.๙๔	มาก
๑๖	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการใช้ปัจจัยสี่ที่เหมาะสมกับวัย เช่น สวมใส่เสื้อผ้าที่พอดี ตามสภาพภูมิอากาศ เป็นต้น	๔.๕๘	๐.๗๙	มากที่สุด
๑๗	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการปรับสภาพแวดล้อมในบ้านที่เอื้อต่อผู้สูงอายุ ป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ เช่น บริเวณบ้านต้องไม่รกรุงรัง เป็นต้น	๔.๕๖	๐.๗๐	มากที่สุด
๑๘	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการใช้ภูมิปัญญาและสมุนไพรพื้นบ้านในการบำรุงรักษาสุขภาพ และการรักษาโรค	๔.๒๘	๑.๐๘	มาก
๑๙	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการควบคุมน้ำหนัก เช่น ไม่รับประทานอาหารที่มีไขมัน น้ำตาลมาก เป็นต้น	๔.๔๒	๑.๑๑	มาก
๒๐	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการทานผัก ผลไม้ที่มีอยู่ตามท้องถิ่น ปลอดภัย ทานขนมที่เป็นภูมิปัญญาพื้นบ้าน เช่น ข้าวต้ม ข้าวหลาม เป็นต้น	๔.๖๗	๐.๗๘	มากที่สุด
๒๑	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการบริโภคอาหารสมุนไพรพื้นบ้าน เช่น แกงแค ปลา ไก่ ต้มยำ เป็นต้น	๔.๖๐	๐.๖๒	มากที่สุด
๒๒	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการสวดมนต์ และเข้าใจหลักธรรมที่สวดมนต์ เช่น โพชฌงค์ ๗ สัจญา ๑๐ เป็นต้น	๔.๑๖	๑.๐๒	มาก
๒๓	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการพิจารณาถึงความเหมาะสมในการใช้สอยสิ่งของต่างๆ	๔.๔๒	๐.๙๑	มาก

ข้อ	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุทางกาย	μ	σ	ระดับ ผลสัมฤทธิ์
๒๔	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการพิจารณาถึงการใช้ยา หรือสมุนไพรพื้นบ้านในการบำรุงรักษาสุขภาพ และการรักษาโรคต่างๆ อย่างเหมาะสมกับสุขภาพ และความปลอดภัย	๔.๔๒	๐.๗๓	มาก
๒๕	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการพิจารณาในการรักษาโรคของแพทย์พื้นบ้าน และป้องกันการถูกหลอกลวงในการรักษา	๔.๐๕	๑.๒๙	มาก
๒๖	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการพิจารณาการบริโภคอาหารจากแหล่งชุมชนเป็นหลัก	๓.๘๘	๑.๒๔	มาก
๒๗	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการมีที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เช่น ห้องนอนมีที่ระบายอากาศดี แสงสว่างเพียงพอ พื้นห้องไม่มีระดับ และไม่ลื่น เป็นต้น	๔.๗๙	๐.๔๑	มากที่สุด
๒๘	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการจัดสถานที่พักผ่อนหย่อนใจสำหรับผู้สูงอายุ เช่น สวนหย่อม ลานออกกำลังกาย สถานที่นั่งเล่น เป็นต้น	๔.๔๗	๐.๗๔	มาก
๒๙	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการจัดกิจกรรมสาธารณะ เช่น บวชป่า สืบชะตาป่า/แม่น้ำ เป็นต้น	๔.๔๐	๐.๘๕	มาก
๓๐	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการจัดให้มีชมรมส่งเสริมสุขภาพ ชมรมผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ชมรมจิตอาสา เป็นต้น	๔.๕๘	๐.๗๖	มากที่สุด
๓๑	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการเป็นชุมชนภูมิปัญญาพื้นบ้าน และวิถีชีวิตแบบธรรมชาติ	๔.๖๐	๐.๖๒	มากที่สุด
๓๒	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการมีสถานที่บริการและบุคลากรที่ให้บริการส่งเสริมสุขภาพ เช่น อสม. เป็นต้น	๔.๔๒	๐.๘๒	มาก
๓๓	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการมุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุมีความเพียบพร้อมด้วยความรู้และประสบการณ์ เช่น การจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมบทบาทผู้สูงอายุ เป็นต้น	๔.๕๘	๐.๘๒	มากที่สุด
๓๔	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการมุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุมีจิตใจใฝ่กุศล เช่น การจัดสรรทรัพยากรที่เพียงพอต่อการแบ่งปัน การทำบุญกุศล การช่วยเหลือกันในสังคม เป็นต้น	๔.๖๗	๐.๕๗	มากที่สุด
๓๕	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการประกอบสัมมาชีพ มีความขยันหมั่นเพียรในการประกอบอาชีพ เช่น กิจกรรมส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ เป็นต้น	๔.๕๑	๐.๘๓	มากที่สุด

ข้อ	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุทางกาย	μ	σ	ระดับ ผลสัมฤทธิ์
๓๖	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการยืดความประหยัด ลดค่าใช้จ่าย และใช้ชีวิตแบบพอเพียง เช่น กิจกรรมเศรษฐกิจ พอเพียงในชุมชน เป็นต้น	๔.๖๗	๐.๕๗	มากที่สุด
๓๗	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการบริโภคอาหารที่พอดี	๔.๗๗	๐.๕๓	มากที่สุด
	รวม	๔.๓๘	๑.๐๑	มาก

จากตารางที่ ๔.๑๐ ผลสัมฤทธิ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ ชุมชนวัดแม่กาห้วยเคียน อำเภอเมือง จังหวัดพะเยา จำแนกตามสุขภาวะทางกาย โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก ($\mu = ๔.๓๘$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่อยู่ในระดับมากที่สุด เรียงตามลำดับ ได้แก่ การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการมีที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เช่น ห้องนอนมีที่ระบายอากาศดี แสงสว่างเพียงพอ พื้นห้องไม่มีระดับ และไม่ลื่น เป็นต้น ($\mu = ๔.๗๙$) การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการบริโภคอาหารที่พอดี ($\mu = ๔.๗๗$) การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการหลีกเลี่ยงอบายมุข เช่น บุหรี่ สุราต่างๆ โดยเฉพาะสุราที่ดื่มตามภูมิปัญญาพื้นบ้าน ($\mu = ๔.๗๐$) การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการทานผัก ผลไม้ที่มีอยู่ตามท้องถิ่นปลอดสารพิษ ทานขนมที่เป็นภูมิปัญญาพื้นบ้าน เช่น ข้าวต้ม ข้าวหลาม เป็นต้น โดยการมุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุมีจิตใจใฝ่กุศล เช่น การจัดสรรทรัพยากรที่เพียงพอต่อการแบ่งปัน การทำบุญกุศล การช่วยเหลือกันในสังคม เป็นต้น และโดยการยืดความประหยัด ลดค่าใช้จ่าย และใช้ชีวิตแบบพอเพียง เช่น กิจกรรมเศรษฐกิจพอเพียงในชุมชน เป็นต้น ($\mu = ๔.๖๗$) การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการบริโภคอาหารพื้นบ้าน เช่น พืชผักสวนครัว โดยใช้พืชผักต่างๆ กุ้ง ปลา ในธรรมชาติ ($\mu = ๔.๖๓$) การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการบริโภคอาหารสมุนไพรพื้นบ้าน เช่น แกงแค ปลา ไก่ ต้มยำ เป็นต้น และโดยการเป็นชุมชนภูมิปัญญาพื้นบ้าน และวิถีชีวิตแบบธรรมชาติ ($\mu = ๔.๖๐$) การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการบริโภคอาหารที่พอดี และเพียงพอต่อร่างกาย โดยการใช้ปัจจัยสี่ที่เหมาะสมกับวัย เช่น สวมใส่เสื้อผ้าที่พอดี ตามสภาพภูมิอากาศ เป็นต้น โดยการจัดให้มีชมรมส่งเสริมสุขภาพ ชมรมผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ชมรมจิตอาสา เป็นต้น และโดยการมุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุมีความเพียบพร้อมด้วยความรู้และประสบการณ์ เช่น การจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมบทบาทผู้สูงอายุ เป็นต้น ($\mu = ๔.๕๘$) การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการบริโภคอาหาร เช่น ทานปลา ผัก ผลไม้ มากกว่าเนื้อสัตว์ และโดยการปรับสภาพแวดล้อมที่บ้านที่เอื้อต่อผู้สูงอายุ ป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ เช่น บริเวณบ้านต้องไม่รกรุงรัง เป็นต้น ($\mu = ๔.๕๖$) และการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการประกอบสัมมาชีพ มีความขยันหมั่นเพียรในการประกอบอาชีพ เช่น กิจกรรมส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ เป็นต้น ($\mu = ๔.๕๑$)

ส่วนผลสัมฤทธิ์ของการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ อยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการงดบริโภคอาหารพื้นบ้านที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น ลาบดิบ ส้าดิบ หลู้ ปลาไร่ดิบ เป็นต้น ($\mu = 3.14$) นอกนั้นอยู่ในระดับมาก

ตารางที่ ๔.๑๑ ค่าเฉลี่ย (μ) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) และระดับผลสัมฤทธิ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ ชุมชนวัดแม่กาห้วยเคียน อำเภอเมือง จังหวัดพะเยา จำแนกตามสุขภาวะทางสังคม

ข้อ	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุทางสังคม	μ	σ	ระดับผลสัมฤทธิ์
๓๘	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการมีจิตใจที่เสียสละ มีน้ำใจเกื้อกูล เช่น การมีจิตอาสา การประกอบสาธารณประโยชน์ การช่วยเหลือกันในสังคม เป็นต้น	๔.๖๕	๐.๖๑	มากที่สุด
๓๙	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการมุ่งเน้นผู้สูงอายุเป็นแบบอย่างที่ดีต่อลูกหลานในการดำรงชีวิต	๔.๗๒	๐.๕๐	มากที่สุด
๔๐	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าของตนเองในการดำรงชีวิต มีความสุขตามอัตภาพของตนเอง เช่น กิจกรรมปฏิบัติธรรม เป็นต้น	๔.๗๒	๐.๕๐	มากที่สุด
๔๑	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการมุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุมีความสุขในครอบครัว เช่น การอบรมสั่งสอนบุตรหลาน เป็นต้น	๔.๗๒	๐.๕๕	มากที่สุด
๔๒	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการมุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุการสมรรถภาพทางจิตด้วยการฝึกจิตให้มีความอดทน มีความสุขในการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคม	๔.๕๑	๐.๗๗	มากที่สุด
๔๓	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการอาศัยกฎเกณฑ์หรือความเชื่อในชุมชนเป็นรากฐานของการดำเนินชีวิต	๔.๓๗	๐.๐๐	มาก
๔๔	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการยึดถือขนบธรรมเนียมประเพณีที่สืบทอดกันมา เช่น การนับถือผีบ้านผีเมือง การทำบุญอุทิศส่วนกุศล การปฏิบัติธรรมในวันธรรมสวนะ เป็นต้น	๔.๗๙	๐.๕๑	มากที่สุด
๔๕	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการให้ความช่วยเหลือเมื่อลูกหลานในชุมชนได้รับความเดือดร้อน โดยการอวยพรการให้กำลังใจ เป็นต้น	๔.๖๕	๐.๕๗	มากที่สุด

ข้อ	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุทางสังคม	μ	σ	ระดับ ผลสัมฤทธิ์
๔๖	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการไม่เบียดเบียนและเอาเปรียบผู้อื่น เช่น วัฒนธรรมการแบ่งปันน้ำเหมืองฝายเพื่อการเกษตร เป็นต้น	๔.๖๗	๐.๗๑	มากที่สุด
๔๗	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการมุ่งเน้นให้มีจิตที่เป็นกุศล สร้างสรรค์สังคมที่ไม่หวาดระแวงกัน เช่น การสวดมนต์แผ่เมตตา เป็นต้น	๔.๖๗	๐.๖๔	มากที่สุด
	รวม	๔.๖๕	๐.๖๖	มากที่สุด

จากตารางที่ ๔.๑๑ ผลสัมฤทธิ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ ชุมชนวัดแม่กาห้วยเคียน อำเภอเมือง จังหวัดพะเยา จำแนกตามสุขภาวะทางสังคม โดยภาพรวม อยู่ในระดับมากที่สุด ($\mu = ๔.๖๕$) เรียงตามลำดับ ได้แก่ การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการยึดถือขนบธรรมเนียมประเพณีที่สืบทอดกันมา เช่น การนับถือผีบ้าน ผีเมือง การทำบุญอุทิศส่วนกุศล การปฏิบัติธรรมในวันธรรมสวนะ เป็นต้น ($\mu = ๔.๗๙$) การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการมุ่งเน้นผู้สูงอายุมีความสุขในครอบครัว เช่น การอบรมสั่งสอนบุตรหลาน เป็นต้น โดยการให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าของตนเองในการดำรงชีวิต มีความสุขตามอัตภาพของตนเอง เช่น กิจกรรมปฏิบัติธรรม เป็นต้น และโดยการมุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุมีความสุขในครอบครัว เช่น การอบรมสั่งสอนบุตรหลาน เป็นต้น ($\mu = ๔.๗๒$) การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการไม่เบียดเบียนและเอาเปรียบผู้อื่น เช่น วัฒนธรรมการแบ่งปันน้ำเหมืองฝายเพื่อการเกษตร เป็นต้น และโดยการมุ่งเน้นให้มีจิตที่เป็นกุศล สร้างสรรค์สังคมที่ไม่หวาดระแวงกัน เช่น การสวดมนต์แผ่เมตตา เป็นต้น ($\mu = ๔.๖๗$) การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการมีจิตใจที่เสียสละ มีน้ำใจเกื้อกูล เช่น การมีจิตอาสา การประกอบสาธารณะประโยชน์ การช่วยเหลือกันในสังคม เป็นต้น และโดยให้ความช่วยเหลือเมื่อลูกหลานในชุมชนได้รับความเดือดร้อน โดยการอวยพร การให้กำลังใจ เป็นต้น ($\mu = ๔.๖๕$) และการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการมุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุการสมรรถภาพทางจิตด้วยการฝึกจิตให้มีความสุขอดทน มีความสุขในการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคม ($\mu = ๔.๕๑$)

ตารางที่ ๔.๑๒ ค่าเฉลี่ย (μ) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) และระดับผลสัมฤทธิ์การพัฒนาและ
เสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ ชุมชนวัดแม่กาห้วยเคียน
อำเภอเมือง จังหวัดพะเยา จำแนกตามสุขภาวะทางจิตใจ

ข้อ	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุทางจิตใจ	μ	σ	ระดับ ผลสัมฤทธิ์
๔๘	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการฝึกสมาธิ	๔.๓๗	๐.๙๕	มาก
๔๙	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการเจริญสติปัฏฐาน เช่น การเจริญสติในการบำบัดอาการเครียด อาการวิตกกังวล นอนไม่หลับ เป็นต้น	๔.๓๙	๐.๘๘	มาก
๕๐	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการมองสรรพสิ่งในเชิง บวก คิดในแง่ดีอยู่เสมอ	๔.๘๐	๐.๔๖	มากที่สุด
๕๑	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการฝึกจิตให้มีความ ปลอดโปร่ง เช่น การทำสมาธิในวันถืออุโบสถศีล เป็นต้น	๔.๕๘	๐.๗๓	มากที่สุด
๕๒	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการฝึกจิตให้มีความ หนักแน่น มีสติควบคุมตนเอง การควบคุมจิตขณะทำกิจกรรม ที่ก่อให้เกิดอันตราย เช่น การจักสาน การก่อไฟ เป็นต้น	๔.๕๐	๐.๙๘	มาก
๕๓	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการมุ่งเน้นให้สร้าง สุขภาพกายและสุขภาพใจที่เข้มแข็ง โดยการทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น การทำงานอดิเรก การทำพืชผักสวน ครัว เป็นต้น	๔.๕๓	๐.๗๔	มากที่สุด
๕๔	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการปลูกฝังลักษณะนิสัย เป็นคนขยันหมั่นเพียร เช่น ความขยันหมั่นเพียรในการ ร่วมมือกับชุมชนในการทำสาธารณประโยชน์ต่างๆ เป็นต้น	๔.๖๐	๐.๖๖	มากที่สุด
๕๕	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการฝึกจิตให้มีความ อดทนอดกลั้นต่อการดำเนินชีวิต เช่น อดทนต่อความเจ็บป่วย ต่อการพลัดพราก เป็นต้น	๔.๕๓	๐.๘๕	มากที่สุด
๕๖	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการฝึกตนเองให้มี สติปัญญาในการแก้ไขปัญหาในการดำเนินชีวิตในวัยชรา	๔.๖๓	๐.๗๖	มากที่สุด
๕๗	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการเป็นแบบอย่างให้ ลูกหลานฝึกให้มีจิตสาธารณะ เช่น การช่วยเหลือเพื่อนบ้าน เป็นต้น	๔.๘๐	๐.๖๔	มากที่สุด
๕๘	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการฝึกจิตให้มีความ ปรารถนาดีต่อผู้อื่น เช่น ทำกิจกรรมบำเพ็ญสาธารณะกุศล ต่างๆ	๔.๘๐	๐.๕๖	มากที่สุด

ข้อ	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุทางจิตใจ	μ	σ	ระดับ ผลสัมฤทธิ์
๕๙	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้กับผู้มีอุปการคุณ เช่น การทำบุญวันเกิด การรดน้ำดำหัวเนื่องในวันสำคัญ เป็นต้น	๔.๘๔	๐.๔๘	มากที่สุด
๖๐	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการให้คำแนะนำสั่งสอน หรือฝึกอบรมลูกหลานให้เป็นคนดีมีคุณธรรม	๔.๗๙	๐.๔๗	มากที่สุด
๖๑	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการจัดกิจกรรมรับผิดชอบต่อสังคม เช่น การดูแลสิ่งแวดล้อมร่วมกันเพื่อสุขภาพของคนในชุมชน เป็นต้น	๔.๔๗	๐.๘๘	มาก
๖๒	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในการแก้ไขปัญหาในการดำเนินชีวิต	๔.๕๘	๐.๗๖	มากที่สุด
๖๓	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการฝึกจิตให้มีความเข้าใจในการดำรงชีวิตในวัยชรา	๔.๘๑	๐.๔๕	มากที่สุด
	รวม	๔.๖๐	๐.๗๓	มากที่สุด

จากตารางที่ ๔.๑๒ ผลสัมฤทธิ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ ชุมชนวัดแม่กาห้วยเคียน อำเภอเมือง จังหวัดพะเยา จำแนกตามสุขภาวะทางจิตใจ โดยภาพรวม อยู่ในระดับมากที่สุด ($\mu = ๔.๖๐$) เรียงตามลำดับ ได้แก่ การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้กับผู้มีอุปการคุณ เช่น การทำบุญวันเกิด การรดน้ำดำหัวเนื่องในวันสำคัญ เป็นต้น ($\mu = ๔.๘๔$) การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการฝึกจิตให้มีความเข้าใจในการดำรงชีวิตในวัยชรา ($\mu = ๔.๘๑$) การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการมองสรรพสิ่งในเชิงบวก คิดในแง่ดีอยู่เสมอ โดยการเป็นแบบอย่างให้ลูกหลานฝึกให้มีจิตสาธารณะ เช่น การช่วยเหลือเพื่อนบ้าน เป็นต้น และโดยการฝึกจิตให้มีความปรารถนาดีต่อผู้อื่น เช่น ทำกิจกรรมบำเพ็ญสาธารณะกุศลต่างๆ ($\mu = ๔.๘๐$) การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการให้คำแนะนำสั่งสอน หรือฝึกอบรมลูกหลานให้เป็นคนดีมีคุณธรรม ($\mu = ๔.๗๙$) การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการฝึกตนเองให้มีสติปัญญาในการแก้ไขปัญหาในการดำเนินชีวิตในวัยชรา ($\mu = ๔.๖๓$) การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการปลูกฝังลักษณะนิสัยเป็นคนขยันหมั่นเพียร เช่น ขยันหมั่นเพียรในการร่วมมือกับชุมชนในการทำสาธารณะประโยชน์ต่างๆ เป็นต้น ($\mu = ๔.๖๐$) การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการฝึกจิตให้มีความปลอดภัย เช่น การทำสมาธิในวันถืออุโบสถศีล เป็นต้น และโดยการใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในการแก้ไขปัญหาในการดำเนินชีวิต ($\mu = ๔.๖๐$) และการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการฝึกจิตให้มีความอดทนอดกลั้นต่อการดำเนินชีวิต เช่น อดทนต่อความเจ็บป่วย ต่อการพลัดพราก เป็นต้น ($\mu = ๔.๕๓$)

ตารางที่ ๔.๑๓ ค่าเฉลี่ย (μ) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) และระดับผลสัมฤทธิ์การพัฒนาและ
เสริมสร้างสุขภาวะสุขภาวะ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ ชุมชนวัดแม่กาห้วยเคียน
อำเภอเมือง จังหวัดพะเยา จำแนกตามสุขภาวะทางปัญญา

ข้อ	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุทางปัญญา	μ	σ	ระดับ ผลสัมฤทธิ์
๖๔	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการฝึกฝนให้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบัน เช่น การรู้จักใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่ เป็นต้น	๔.๕๓	๐.๗๐	มากที่สุด
๖๕	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการฝึกฝนให้รู้และเข้าใจถึงสถานะการดำรงอยู่ของตน การที่อยู่ที่เหลือสั้นลง เป็นต้น	๔.๔๒	๐.๘๒	มาก
๖๖	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการเตรียมความพร้อมที่จะเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงในชีวิต โดยการยึดเหนี่ยวพุทธศาสนาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต	๔.๖๐	๐.๗๓	มากที่สุด
๖๗	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการมุ่งให้มองเห็นคุณค่าของตนเองในการเสียสละความสุขส่วนตัว เช่น การถ่ายทอดความรู้หรือภูมิปัญญาต่อลูกหลาน	๔.๗๗	๐.๔๓	มากที่สุด
๖๘	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุในการบำเพ็ญสาธารณะกุศลต่าง การทำกิจกรรมเนื่องในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา ตามความรู้ความสามารถและความถนัด	๔.๗๔	๐.๔๙	มากที่สุด
๖๙	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการอยู่ร่วมกับสมาชิกในสังคม โดยใช้หลักปัญญาเหนืออารมณ์ เช่น การให้คำแนะนำ การให้คำปรึกษา เป็นต้น	๔.๗๐	๐.๕๖	มากที่สุด
๗๐	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการแสวงหาความสุขในการดำเนินชีวิตในวัยชรา อย่างใช้ปัญญา เช่น รู้จักบริโภคสิ่งที่ส่งผลดีต่อสุขภาวะของตนเองในวัยชรา	๔.๘๑	๐.๓๙	มากที่สุด
๗๑	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการฝึกจิตให้รู้และเข้าใจการเปลี่ยนแปลงชีวิตตามกฎไตรลักษณ์	๔.๕๑	๐.๗๐	มากที่สุด
๗๒	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการเข้าใจในการรู้จักประมาณในการบริโภคปัจจัย ๔	๔.๖๓	๐.๗๙	มากที่สุด
๗๓	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการยึดหลักมงคล ๓๘ ในการดำเนินชีวิต	๔.๔๔	๐.๘๘	มาก
๗๔	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการประพฤติตนตามหลักศีล ๕ หรือการรักษาศีล ๕	๔.๘๑	๐.๔๕	มากที่สุด

ข้อ	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุทางปัญญา	μ	σ	ระดับ ผลสัมฤทธิ์
๗๕	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการไม่กระทำการที่เป็น อกุศล เป็นโทษ โดยการร่วมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา เช่น สวดมนต์ไหว้พระ การทำบุญกุศลต่างๆ เป็นต้น	๔.๗๗	๐.๕๓	มากที่สุด
๗๖	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการปฏิบัติตาม หลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา โดยการนำมา ประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตในวัยชรา	๔.๘๘	๐.๓๒	มากที่สุด
	รวม	๔.๖๖	๐.๘๖	มากที่สุด

จากตารางที่ ๔.๑๓ ผลสัมฤทธิ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ ชุมชนวัดแม่กาห้วยเคียน อำเภอเมือง จังหวัดพะเยา จำแนกตามสุขภาวะทางปัญญา โดยภาพรวม อยู่ในระดับมากที่สุด ($\mu = ๔.๖๖$) เรียงตามลำดับ ได้แก่ การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา โดยการนำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตในวัยชรา ($\mu = ๔.๘๘$) การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการแสวงหาความสุขในการดำเนินชีวิตในวัยชรา อย่างใช้ปัญญา เช่น รู้จักบริโภคสิ่งที่ส่งผลดีต่อสุขภาวะของตนเองในวัยชรา และโดยการประพัตติตนตามหลักศีล ๕ หรือการรักษาศีล ๕ ($\mu = ๔.๘๑$) การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการมุ่งให้มองเห็นคุณค่าของตนเองในการเสียสละความสุขส่วนตัว เช่น การถ่ายทอดความรู้หรือภูมิปัญญาต่อลูกหลาน และโดยการไม่กระทำการที่เป็นอกุศล เป็นโทษ โดยการร่วมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา เช่น สวดมนต์ไหว้พระ การทำบุญกุศลต่างๆ เป็นต้น ($\mu = ๔.๗๗$) การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุในการบำเพ็ญสาธารณกุศลต่าง การทำกิจกรรมเนื่องในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา ตามความรู้ความสามารถและความถนัด ($\mu = ๔.๗๔$) การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการอยู่ร่วมกับสมาชิกในสังคม โดยใช้หลักปัญญาเหนืออารมณ์ เช่น การให้คำแนะนำ การให้คำปรึกษา เป็นต้น ($\mu = ๔.๗๐$) การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการเข้าใจในการรู้จักประมาณในการบริโภคปัจจัย ๔ ($\mu = ๔.๖๓$) การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการเตรียมความพร้อมที่จะเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงในชีวิต โดยการยึดเหนี่ยวพุทธศาสนาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต ($\mu = ๔.๖๐$) การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการฝึกฝนให้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบัน เช่น การรู้จักใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่ เป็นต้น ($\mu = ๔.๕๓$) และการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการฝึกจิตให้รู้และเข้าใจการเปลี่ยนแปลงชีวิตตามกฎไตรลักษณ์ ($\mu = ๔.๕๑$)

ตารางที่ ๔.๑๔ ค่าเฉลี่ย (μ) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) และระดับผลสัมฤทธิ์การพัฒนาและ
เสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ ชุมชนวัดแม่กาห้วยเคียน
อำเภอเมือง จังหวัดพะเยา โดยภาพรวม

ข้อ	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ	μ	σ	ระดับ ผลสัมฤทธิ์
๑	สุขภาวะทางร่างกาย	๔.๓๘	๑.๐๑	มาก
๒	สุขภาวะทางสังคม	๔.๖๕	๐.๖๖	มากที่สุด
๓	สุขภาวะทางจิตใจ	๔.๖๐	๐.๗๓	มากที่สุด
๔	สุขภาวะทางปัญญา	๔.๖๖	๐.๖๓	มากที่สุด
	รวม	๔.๕๑	๐.๘๖	มากที่สุด

จากตารางที่ ๔.๑๔ ผลสัมฤทธิ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิง
พุทธ ชุมชน วัดแม่กาห้วยเคียน อำเภอเมือง จังหวัดพะเยา โดยภาพรวม อยู่ในระดับมากที่สุด ($\mu =$
๔.๕๑)



๓. ผลสัมฤทธิ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ จังหวัดพะเยา

ส่วนที่ ๑ วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตารางที่ ๔.๑๕ จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเพศ อายุ อาชีพ สถานภาพ การศึกษา อาชีพ และรายได้

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	๑๕	๑๕.๐
หญิง	๘๕	๘๕.๐
อายุ		
ต่ำกว่า ๖๑ ปี	๑๓	๑๓.๐
๖๑ - ๖๕ ปี	๒๖	๒๖.๐
๖๖ - ๗๐ ปี	๔๒	๔๒.๐
๗๑ - ๗๕ ปี	๙	๙.๐
๗๖ - ๘๐ ปี	๕	๕.๐
ตั้งแต่ ๘๑ ปีขึ้นไป	๕	๕.๐
สถานภาพ		
โสด	๓	๓.๐
สมรส	๕๑	๕๑.๐
หย่าร้าง	๑	๑.๐
แยกกันอยู่	๖	๖.๐
หม้าย	๓๙	๓๙.๐
การศึกษา		
ประถมศึกษา	๘๑	๘๑.๐
มัธยมศึกษา/ปวช.	๑๔	๑๔.๐
อนุปริญญา / ปวส.	-	-
ปริญญาตรี	๒	๒.๐
สูงกว่าปริญญาตรี	๒	๒.๐
อื่นๆ	๑	๑.๐
อาชีพ		
รับราชการ	-	-
พนักงานรัฐวิสาหกิจ	-	-
เกษตรกร	๓๘	๓๘.๐

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	จำนวน (คน)	ร้อยละ
พ่อบ้าน/แม่บ้าน	๒๖	๒๖.๐
รับจ้างทั่วไป	๒๓	๒๓.๐
ค้าขาย	๗	๗.๐
อื่นๆ	๖	๖.๐
รายได้		
ต่ำกว่า ๑๐,๐๐๐ บาท	๗๕	๗๕.๐
๑๐,๐๐๐ – ๑๕,๐๐๐ บาท	๑๒	๑๒.๐
๑๕,๐๐๑ – ๒๐,๐๐๐ บาท	๕	๕.๐
๒๐,๐๐๑ – ๒๕,๐๐๐ บาท	๔	๔.๐
๒๕,๐๐๑ – ๓๐,๐๐๐ บาท	-	-
๓๐,๐๐๑ – ๓๕,๐๐๐ บาท	๓	๓.๐
มากกว่า ๓๕,๐๐๑ บาท	๑	๑.๐
รวม	๑๐๐	๑๐๐

จากตารางที่ ๔.๑๕ แสดงว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ ๘๕.๐ มีอายุระหว่าง ๖๖-๗๐ ปี คิดเป็นร้อยละ ๔๒.๐ มีสถานภาพสมรส คิดเป็นร้อยละ ๕๑.๐ มีระดับการศึกษาชั้นประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ ๘๑.๐ ประกอบอาชีพเกษตรกร คิดเป็นร้อยละ ๓๘.๐ และมีรายได้เฉลี่ยต่ำกว่า ๑๐,๐๐๐ บาท คิดเป็นร้อยละ ๗๕.๐

ส่วนที่ ๒ ผลสัมฤทธิ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ

ตารางที่ ๔.๑๖ ค่าเฉลี่ย (μ) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) และระดับผลสัมฤทธิ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ จังหวัดพะเยา จำแนกตามสุขภาวะทางกาย

ข้อ	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุทางกาย	μ	σ	ระดับผลสัมฤทธิ์
๑	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการบริโภคอาหารที่พอดี และเพียงพอต่อร่างกาย	๔.๔๘	๐.๙๘	มาก
๒	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับสุขภาพ	๔.๔๕	๐.๘๕	มาก
๓	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการบริโภคอาหารครบ ๕ หมู่ ครบ ๓ มื้อ และตรงเวลาในแต่ละวัน	๔.๕๗	๐.๗๑	มากที่สุด
๔	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการบริโภคอาหาร เช่น ทานปลา ผัก ผลไม้ มากกว่าเนื้อสัตว์	๔.๖๗	๐.๖๗	มากที่สุด
๕	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการงดบริโภคอาหาร พื้นที่บ้านที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น ลาบดิบ ก้อยดิบ ส้าดิบ หลู้ ปลาร้าดิบ เป็นต้น	๓.๔๓	๑.๗๑	ปานกลาง
๖	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการบริโภคอาหารที่ปรุงเอง งดเว้นสารที่เป็นอันตราย เช่น ผงชูรส	๔.๒๐	๑.๓๑	มาก
๗	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยไม่บริโภคอาหารที่มีรสจัด	๔.๓๕	๑.๑๖	มาก
๘	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการบริโภคอาหารพื้นบ้าน เช่น พืชผักสวนครัว โดยใช้พืชผักต่างๆ กุ้ง ปลา ในธรรมชาติ	๔.๖๗	๐.๘๓	มากที่สุด
๙	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการหลีกเลี่ยงอบายมุข เช่น บุหรี่ สุราต่างๆ โดยเฉพาะสุราที่ดื่มตามภูมิปัญญาพื้นบ้าน	๔.๐๖	๑.๕๔	มาก
๑๐	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการพักผ่อนที่เพียงพอ เช่น ครอบนอนหลับเฉลี่ย ๖.๕ ชั่วโมง/วัน	๔.๕๗	๐.๙๕	มากที่สุด
๑๑	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะในการพักผ่อนโดยการสวดมนต์ และนั่งสมาธิ	๔.๕๘	๐.๙๓	มากที่สุด

ข้อ	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุทางกาย	μ	σ	ระดับ ผลสัมฤทธิ์
๑๒	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการออกกำลังกายประจำวัน และไม่หักโหม เหมาะสมกับวัย เช่น เดินจงกรม โยคะ การเดินแกว่งแขน การเดินเร็ว เป็นต้น	๔.๓๕	๑.๐๑	มาก
๑๓	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการทำกิจกรรมที่ถนัด และงานอดิเรกที่เหมาะสมกับวัย เช่น การเล่นเกมดนตรีที่บ้าน การจ้อย ซอ หรือร้องเพลง การทำผักสวนครัว การจักสาน เป็นต้น	๔.๕๐	๐.๘๗	มาก
๑๔	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการทำกิจกรรมที่สัมพันธ์กับสังคม เช่น การออกไปพบปะพูดคุยกับเพื่อนบ้าน การทำกิจกรรมสาธารณะประโยชน์ การท่องเที่ยวกับคณะ เป็นต้น	๔.๓๖	๐.๘๒	มาก
๑๕	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการจัดกิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เช่น กิจกรรมธรรมดิล้อ กิจกรรมเสริมอาชีพ กิจกรรมออกกำลังกาย เป็นต้น	๔.๔๗	๐.๘๐	มาก
๑๖	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการใช้ปัจจัยสี่ที่เหมาะสมกับวัย เช่น สวมใส่เสื้อผ้าที่พอดี ตามสภาพภูมิอากาศ เป็นต้น	๔.๖๙	๐.๖๕	มากที่สุด
๑๗	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการปรับสภาพแวดล้อมในบ้านที่เอื้อต่อผู้สูงอายุ ป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ เช่น บริเวณบ้านต้องไม่รกรุงรัง เป็นต้น	๔.๖๒	๐.๘๔	มากที่สุด
๑๘	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการใช้ภูมิปัญญาและสมุนไพรพื้นบ้านในการบำรุงรักษาสุขภาพ และการรักษาโรค	๔.๓๔	๐.๙๘	มาก
๑๙	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการควบคุมน้ำหนัก เช่น ไม่รับประทานอาหารที่มีไขมัน น้ำตาลมาก เป็นต้น	๔.๕๔	๐.๙๘	มากที่สุด
๒๐	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการทานผัก ผลไม้ที่มีอยู่ตามท้องถิ่น ปลอดภัย ทานขนมที่เป็นภูมิปัญญาพื้นบ้าน เช่น ข้าวต้ม ข้าวหลาม เป็นต้น	๔.๖๕	๐.๘๓	มากที่สุด
๒๑	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการบริโภคอาหารสมุนไพรพื้นบ้าน เช่น แกงแค ปลา ไก่ ต้มยำ เป็นต้น	๔.๖๒	๐.๗๕	มากที่สุด
๒๒	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการสวดมนต์ และเข้าใจหลักธรรมที่สวดมนต์ เช่น โพชฌงค์ ๗ สัจญา ๑๐ เป็นต้น	๔.๓๔	๐.๙๕	มาก
๒๓	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการพิจารณาถึงความเหมาะสมในการใช้สอยสิ่งของต่างๆ	๔.๔๖	๐.๘๙	มาก

ข้อ	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุทางกาย	μ	σ	ระดับ ผลสัมฤทธิ์
๒๔	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการพิจารณาถึงการใช้ยา หรือสมุนไพรพื้นบ้านในการบำรุงรักษาสุขภาพ และการรักษาโรคต่างๆ อย่างเหมาะสมกับสุขภาพ และความปลอดภัย	๔.๕๔	๐.๗๔	มากที่สุด
๒๕	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการพิจารณาในการรักษาโรคของแพทย์พื้นบ้าน และป้องกันการถูกหลอกลวงในการรักษา	๔.๔๓	๐.๙๙	มาก
๒๖	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการพิจารณาการบริโภคอาหารจากแหล่งชุมชนเป็นหลัก	๔.๑๙	๑.๒๕	มาก
๒๗	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการมีที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เช่น ห้องนอนมีที่ระบายอากาศดี แสงสว่างเพียงพอ พื้นห้องไม่มีระดับ และไม่ลื่น เป็นต้น	๔.๖๘	๐.๗๒	มากที่สุด
๒๘	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการจัดสถานที่พักผ่อนหย่อนใจสำหรับผู้สูงอายุ เช่น สวนหย่อม ลานออกกำลังกาย สถานที่นั่งเล่น เป็นต้น	๔.๔๘	๐.๘๗	มาก
๒๙	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการจัดกิจกรรมสาธารณะ เช่น บวชป่า สืบชะตาป่า/แม่น้ำ เป็นต้น	๔.๓๔	๐.๘๙	มาก
๓๐	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการจัดให้มีชมรมส่งเสริมสุขภาพ ชมรมผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ชมรมจิตอาสา เป็นต้น	๔.๕๓	๐.๘๕	มากที่สุด
๓๑	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการเป็นชุมชนภูมิปัญญาพื้นบ้าน และวิถีชีวิตแบบธรรมชาติ	๔.๖๒	๐.๖๙	มากที่สุด
๓๒	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการมีสถานที่บริการและบุคลากรที่ให้บริการส่งเสริมสุขภาพ เช่น อสม. เป็นต้น	๔.๔๑	๐.๙๑	มาก
๓๓	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการมุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจพร้อมด้วยความรู้และประสบการณ์ เช่น การจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมบทบาทผู้สูงอายุ เป็นต้น	๔.๕๔	๐.๘๒	มากที่สุด
๓๔	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการมุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุมีจิตใจดีแก่ใจ เช่น การจัดสรรทรัพยากรที่เพียงพอต่อการแบ่งปัน การทำบุญกุศล การช่วยเหลือกันในสังคม เป็นต้น	๔.๕๔	๐.๗๗	มากที่สุด
๓๕	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการประกอบสัมมาชีพ มีความขยันหมั่นเพียรในการประกอบอาชีพ เช่น กิจกรรมส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ เป็นต้น	๔.๕๑	๐.๘๗	มากที่สุด

ข้อ	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุทางกาย	μ	σ	ระดับ ผลสัมฤทธิ์
๓๖	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการยืดความประหยัด ลดค่าใช้จ่าย และใช้ชีวิตแบบพอเพียง เช่น กิจกรรมเศรษฐกิจ พอเพียงในชุมชน เป็นต้น	๔.๖๒	๐.๗๑	มากที่สุด
๓๗	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการบริโภคอาหารที่พอดี	๔.๖๕	๐.๗๘	มากที่สุด
	รวม	๔.๕๖	๐.๙๖	มาก

จากตารางที่ ๔.๑๖ ผลสัมฤทธิ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ จังหวัดพะเยา จำแนกตามสุขภาวะทางกาย โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก ($\mu = ๔.๕๖$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่อยู่ในระดับมากที่สุด เรียงตามลำดับ ได้แก่ การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการใช้ปัจจัยสี่ที่เหมาะสมกับวัย เช่น สวมใส่เสื้อผ้าที่พอดี ตามสภาพภูมิอากาศ เป็นต้น ($\mu = ๔.๖๙$) การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการมีที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เช่น ห้องนอนมีที่ระบายอากาศดี แสงสว่างเพียงพอ พื้นห้องไม่มีระดับ และไม่ลื่น เป็นต้น ($\mu = ๔.๖๘$) การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการบริโภคอาหาร เช่น ทานปลา ผัก ผลไม้ มากกว่าเนื้อสัตว์ และโดยการบริโภคอาหารพื้นบ้าน เช่น พืชผักสวนครัว โดยใช้พืชผักต่างๆ กุ้ง ปลา ในธรรมชาติ ($\mu = ๔.๖๗$) การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการทานผัก ผลไม้ที่มีอยู่ตามท้องถิ่นปลอดสารพิษ ทานขนมที่เป็นภูมิปัญญาพื้นบ้าน เช่น ข้าวต้ม ข้าวหลาม เป็นต้น และโดยการบริโภคอาหารที่พอดี ($\mu = ๔.๖๕$) การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการปรับสภาพแวดล้อมในบ้านที่เอื้อต่อผู้สูงอายุ ป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ เช่น บริเวณบ้านต้องไม่รกรุงรัง เป็นต้น โดยการบริโภคอาหารสมุนไพรพื้นบ้าน เช่น แกงแค ปลา ไก่ ต้มยำ เป็นต้น โดยการเป็นชุมชนภูมิปัญญาพื้นบ้าน และวิถีชีวิตแบบธรรมชาติ และโดยการยืดความประหยัด ลดค่าใช้จ่าย และใช้ชีวิตแบบพอเพียง เช่น กิจกรรมเศรษฐกิจพอเพียงในชุมชน เป็นต้น ($\mu = ๔.๖๒$) การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะในการพักผ่อนโดยการสวดมนต์ และนั่งสมาธิ ($\mu = ๔.๕๘$) การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการบริโภคอาหารครบ ๕ หมู่ ครบ ๓ มื้อ และตรงเวลาในแต่ละวัน และโดยการพักผ่อนที่เพียงพอ เช่น ครอบนอนหลับเฉลี่ย ๖.๕ ชั่วโมง/วัน ($\mu = ๔.๕๗$) การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการควบคุมน้ำหนัก เช่น ไม่รับประทานอาหารที่มีไขมัน น้ำตาลมาก เป็นต้น โดยการพิจารณาถึงการใช้ยา หรือสมุนไพรพื้นบ้านในการบำรุงรักษาสุขภาพ และการรักษาโรคต่างๆ อย่างเหมาะสมกับสุขภาพ และความปลอดภัย โดยการมุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจพร้อมด้วยความรู้และประสบการณ์ เช่น การจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมบทบาทผู้สูงอายุ เป็นต้น และโดยการมุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุมีจิตใจใฝ่กุศล เช่น การจัดสรรทรัพยากรที่เพียงพอต่อการแบ่งปัน การทำบุญกุศล การช่วยเหลือกันในสังคม เป็นต้น ($\mu = ๔.๕๔$) การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการจัดให้มีชมรมส่งเสริมสุขภาพ ชมรมผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ชมรมจิตอาสา เป็นต้น ($\mu = ๔.๕๓$) และการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการ

ประกอบสัมมาชีพ มีความขยันหมั่นเพียรในการประกอบอาชีพ เช่น กิจกรรมส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ เป็นต้น ($\mu = ๔.๕๑$)

ส่วนผลสัมฤทธิ์ของการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ อยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการงดบริโภคอาหารพื้นบ้านที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น ลาบดิบ ส้าดิบ หลู้ ปลาไร่ดิบ เป็นต้น ($\mu = ๓.๔๓$) นอกนั้นอยู่ในระดับมาก

ตารางที่ ๔.๑๗ ค่าเฉลี่ย (μ) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) และระดับผลสัมฤทธิ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ จังหวัดพะเยา จำแนกตามสุขภาวะทางสังคม

ข้อ	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุทางสังคม	μ	σ	ระดับผลสัมฤทธิ์
๓๘	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการมีจิตใจที่เสียสละ มีน้ำใจเกื้อกูล เช่น การมีจิตอาสา การประกอบสาธารณประโยชน์ การช่วยเหลือกันในสังคม เป็นต้น	๔.๖๕	๐.๖๔	มากที่สุด
๓๙	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการมุ่งเน้นผู้สูงอายุเป็นแบบอย่างที่ดีต่อลูกหลานในการดำรงชีวิต	๔.๖๘	๐.๗๕	มากที่สุด
๔๐	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าของตนเองในการดำรงชีวิต มีความสุขตามอัตภาพของตนเอง เช่น กิจกรรมปฏิบัติธรรม เป็นต้น	๔.๗๔	๐.๖๐	มากที่สุด
๔๑	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการมุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุมีความสุขในครอบครัว เช่น การอบรมสั่งสอนบุตรหลาน เป็นต้น	๔.๖๓	๐.๖๘	มากที่สุด
๔๒	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการมุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุการสมรรถภาพทางจิตด้วยการฝึกจิตให้มีความอดทน มีความสุขในการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคม	๔.๕๔	๐.๘๐	มากที่สุด
๔๓	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการอาศัยกฎเกณฑ์หรือความเชื่อในชุมชนเป็นรากฐานของการดำเนินชีวิต	๔.๓๖	๐.๙๕	มาก
๔๔	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการยึดถือขนบธรรมเนียมประเพณีที่สืบทอดกันมา เช่น การนับถือผีบ้านผีเมือง การทำบุญอุทิศส่วนกุศล การปฏิบัติธรรมในวันธรรมสวนะ เป็นต้น	๔.๖๗	๐.๖๗	มากที่สุด
๔๕	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการให้ความช่วยเหลือเมื่อลูกหลานในชุมชนได้รับความเดือดร้อน โดยการอวยพร การให้กำลังใจ เป็นต้น	๔.๖๑	๐.๗๖	มากที่สุด

ข้อ	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุทางสังคม	μ	σ	ระดับ ผลสัมฤทธิ์
๔๖	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการไม่เบียดเบียนและเอาเปรียบผู้อื่น เช่น วัฒนธรรมการแบ่งปันน้ำเหมืองฝายเพื่อการเกษตร เป็นต้น	๔.๖๐	๐.๗๕	มากที่สุด
๔๗	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการมุ่งเน้นให้มีจิตที่เป็นกุศล สร้างสรรค์สังคมที่ไม่หวาดระแวงกัน เช่น การสวดมนต์แผ่เมตตา เป็นต้น	๔.๖๕	๐.๘๒	มากที่สุด
	รวม	๔.๖๑	๐.๗๕	มากที่สุด

จากตารางที่ ๔.๑๗ ผลสัมฤทธิ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ จังหวัดพะเยา จำแนกตามสุขภาวะทางสังคม โดยภาพรวม อยู่ในระดับมากที่สุด ($\mu = ๔.๖๑$) เรียงตามลำดับ ได้แก่ การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าของตนเองในการดำรงชีวิต มีความสุขตามอัตภาพของตนเอง เช่น กิจกรรมปฏิบัติธรรม เป็นต้น ($\mu = ๔.๗๔$) การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการมุ่งเน้นผู้สูงอายุเป็นแบบอย่างที่ดีต่อลูกหลานในการดำรงชีวิต ($\mu = ๔.๖๘$) การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการยึดถือขนบธรรมเนียมประเพณีที่สืบทอดกันมา เช่น การนับถือผีบ้าน ผีเมือง การทำบุญอุทิศส่วนกุศล การปฏิบัติธรรมในวันธรรมสวนะ เป็นต้น ($\mu = ๔.๖๗$) การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการมีจิตใจที่เสียสละ มีน้ำใจเกื้อกูล เช่น การมีจิตอาสา การประกอบสาธารณะประโยชน์ การช่วยเหลือกันในสังคม เป็นต้น และโดยการมุ่งเน้นให้มีจิตที่เป็นกุศล สร้างสรรค์สังคมที่ไม่หวาดระแวงกัน เช่น การสวดมนต์แผ่เมตตา เป็นต้น ($\mu = ๔.๖๕$) การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการมุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุมีความสุขในครอบครัว เช่น การอบรมสั่งสอนบุตรหลาน เป็นต้น ($\mu = ๔.๖๓$) การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการให้ความช่วยเหลือเมื่อลูกหลานในชุมชนได้รับความเดือดร้อน โดยการอวยพร การให้กำลังใจ เป็นต้น ($\mu = ๔.๖๑$) การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการไม่เบียดเบียนและเอาเปรียบผู้อื่น เช่น วัฒนธรรมการแบ่งปันน้ำเหมืองฝายเพื่อการเกษตร เป็นต้น ($\mu = ๔.๖๐$) และการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการมุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุการสมรรถภาพทางจิตด้วยการฝึกจิตให้มีความอดทน มีความสุขในการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคม ($\mu = ๔.๕๔$)

ตารางที่ ๔.๑๘ ค่าเฉลี่ย (μ) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) และระดับผลสัมฤทธิ์การพัฒนาและ
เสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ จังหวัดพะเยา จำแนก
ตามสุขภาวะทางจิตใจ

ข้อ	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุทางจิตใจ	μ	σ	ระดับ ผลสัมฤทธิ์
๔๘	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการฝึกสมาธิ	๔.๕๘	๐.๗๘	มากที่สุด
๔๙	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการเจริญสติปัฏฐาน เช่น การเจริญสติในการบำบัดอาการเครียด อาการวิตกกังวล นอนไม่หลับ เป็นต้น	๔.๕๑	๐.๗๗	มาก
๕๐	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการมองสรรพสิ่งในเชิง บวก คิดในแง่ดีอยู่เสมอ	๔.๖๔	๐.๖๙	มากที่สุด
๕๑	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการฝึกจิตให้มีความ ปลอดโปร่ง เช่น การทำสมาธิในวันถืออุโบสถศีล เป็นต้น	๔.๖๗	๐.๗๐	มากที่สุด
๕๒	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการฝึกจิตให้มีความ หนักแน่น มีสติควบคุมตนเอง การควบคุมจิตขณะทำกิจกรรม ที่ก่อให้เกิดอันตราย เช่น การจักสาน การก่อไฟ เป็นต้น	๔.๕๒	๐.๘๓	มากที่สุด
๕๓	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการมุ่งเน้นให้สร้าง สุขภาพกายและสุขภาพใจที่เข้มแข็ง โดยการทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น การทำงานอดิเรก การทำพืชผักสวน ครัว เป็นต้น	๔.๖๖	๐.๖๗	มากที่สุด
๕๔	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการปลูกฝังลักษณะนิสัย เป็นคนขยันหมั่นเพียร เช่น ความขยันหมั่นเพียรในการ ร่วมมือกับชุมชนในการทำสาธารณประโยชน์ต่างๆ เป็นต้น	๔.๖๑	๐.๖๘	มากที่สุด
๕๕	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการฝึกจิตให้มีความ อดทนอดกลั้นต่อการดำเนินชีวิต เช่น อดทนต่อความเจ็บป่วย ต่อการพลัดพราก เป็นต้น	๔.๕๒	๐.๙๐	มากที่สุด
๕๖	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการฝึกตนเองให้มี สติปัญญาในการแก้ไขปัญหาในการดำเนินชีวิตในวัยชรา	๔.๖๑	๐.๘๒	มากที่สุด
๕๗	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการเป็นแบบอย่างให้ ลูกหลานฝึกให้มีจิตสาธารณะ เช่น การช่วยเหลือเพื่อนบ้าน เป็นต้น	๔.๕๙	๐.๘๒	มากที่สุด
๕๘	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการฝึกจิตให้มีความ ปรารถนาดีต่อผู้อื่น เช่น ทำกิจกรรมบำเพ็ญสาธารณะกุศล ต่างๆ	๔.๕๒	๐.๙๕	มากที่สุด

ข้อ	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุทางจิตใจ	μ	σ	ระดับผลสัมฤทธิ์
๕๙	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้กับผู้มีอุปการคุณ เช่น การทำบุญวันเกิด การรดน้ำดำหัวเนื่องในวันสำคัญ เป็นต้น	๔.๖๙	๐.๗๗	มากที่สุด
๖๐	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการให้คำแนะนำสั่งสอน หรือฝึกอบรมลูกหลานให้เป็นคนดีมีคุณธรรม	๔.๖๙	๐.๗๑	มากที่สุด
๖๑	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการจัดกิจกรรมรับผิดชอบต่อสังคม เช่น การดูแลสิ่งแวดล้อมร่วมกันเพื่อสุขภาพของคนในชุมชน เป็นต้น	๔.๕๑	๐.๘๗	มากที่สุด
๖๒	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในการแก้ไขปัญหาในการดำเนินชีวิต	๔.๕๔	๐.๘๘	มากที่สุด
๖๓	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการฝึกจิตให้มีความเข้าใจในการดำรงชีวิตในวัยชรา	๔.๗๘	๐.๕๘	มากที่สุด
	รวม	๔.๖๐	๐.๗๘	มากที่สุด

จากตารางที่ ๔.๑๘ ผลสัมฤทธิ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ จังหวัดพะเยา จำแนกตามสุขภาวะทางจิตใจ โดยภาพรวม อยู่ในระดับมากที่สุด ($\mu = ๔.๖๐$) เรียงตามลำดับ ได้แก่ การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการฝึกจิตให้มีความเข้าใจในการดำรงชีวิตในวัยชรา ($\mu = ๔.๗๘$) การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้กับผู้มีอุปการคุณ เช่น การทำบุญวันเกิด การรดน้ำดำหัวเนื่องในวันสำคัญ เป็นต้น และโดยการให้คำแนะนำสั่งสอน หรือฝึกอบรมลูกหลานให้เป็นคนดีมีคุณธรรม ($\mu = ๔.๖๙$) การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการฝึกจิตให้มีความปลอดภัย เช่น การทำสมาธิในวันถืออุโบสถศีล เป็นต้น ($\mu = ๔.๖๗$) การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการมุ่งเน้นให้สร้างสุขภาพกายและสุขภาพใจที่เข้มแข็ง โดยการทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น การทำงานอดิเรก การทำพืชผักสวนครัว เป็นต้น ($\mu = ๔.๖๖$) การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการมองสรรพสิ่งในเชิงบวก คิดในแง่ดีอยู่เสมอ ($\mu = ๔.๖๔$) การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการปลูกฝังลักษณะนิสัยเป็นคนขยันหมั่นเพียร เช่น ความขยันหมั่นเพียรในการร่วมมือกับชุมชนในการทำสาธารณประโยชน์ต่างๆ เป็นต้น และโดยการฝึกตนเองให้มีสติปัญญาในการแก้ไขปัญหาในการดำเนินชีวิตในวัยชรา ($\mu = ๔.๖๑$) การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการฝึกสมาธิ ($\mu = ๔.๕๘$) การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในการแก้ไขปัญหาในการดำเนินชีวิต ($\mu = ๔.๕๔$) การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการฝึกจิตให้มีความหนักแน่น มีสติควบคุมตนเอง การควบคุมจิตขณะทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดอันตราย เช่น การจักสาน การก่อไฟ เป็นต้น โดยการฝึกจิตให้มีความอดทนอดกลั้นต่อการดำเนินชีวิต เช่น อดทนต่อความเจ็บป่วย ต่อการพลัดพราก เป็นต้น และโดยการ

ฝึกจิตให้มีความปรารถนาดีต่อผู้อื่น เช่น ทำกิจกรรมบำเพ็ญสาธารณะกุศลต่างๆ ($\mu = ๔.๕๒$) และการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการเจริญสติปัญญา เช่น การเจริญสติในการบำบัดอาการเครียด อาการวิตกกังวล นอนไม่หลับ เป็นต้น และโดยการรู้จักความรับผิดชอบต่อสังคม เช่น การดูแลสิ่งแวดล้อมร่วมกันเพื่อสุขภาพของคนในชุมชน เป็นต้น ($\mu = ๔.๕๔$)

ตารางที่ ๔.๑๙ ค่าเฉลี่ย (μ) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) และระดับผลสัมฤทธิ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ จังหวัดพะเยา จำแนกตามสุขภาวะทางปัญญา

ข้อ	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุทางปัญญา	μ	σ	ระดับผลสัมฤทธิ์
๖๔	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการฝึกฝนให้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบัน เช่น การรู้จักใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่ เป็นต้น	๔.๔๖	๐.๙๙	มาก
๖๕	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการฝึกฝนให้รู้และเข้าใจถึงสภาวะการดำรงอยู่ของตน การที่อายุที่เหลือน้อยลง เป็นต้น	๔.๕๒	๐.๗๗	มากที่สุด
๖๖	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการเตรียมความพร้อมที่จะเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงในชีวิต โดยการยึดเหนี่ยวพุทธศาสนาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต	๔.๖๒	๐.๗๒	มากที่สุด
๖๗	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการมุ่งให้มองเห็นคุณค่าของตนเองในการเสียสละความสุขส่วนตัว เช่น การถ่ายทอดความรู้หรือภูมิปัญญาต่อลูกหลาน	๔.๖๘	๐.๖๖	มากที่สุด
๖๘	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุในการบำเพ็ญสาธารณะกุศลต่าง การทำกิจกรรมเนื่องในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา ตามความรู้ความสามารถและความถนัด	๔.๗๐	๐.๖๓	มากที่สุด
๖๙	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการอยู่ร่วมกับสมาชิกในสังคม โดยใช้หลักปัญญาเหนืออารมณ์ เช่น การให้คำแนะนำ การให้คำปรึกษา เป็นต้น	๔.๖๔	๐.๗๕	มากที่สุด
๗๐	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการแสวงหาความสุขในการดำเนินชีวิตในวัยชรา อย่างใช้ปัญญา เช่น รู้จักบริโภคสิ่งที่ส่งผลดีต่อสุขภาวะของตนเองในวัยชรา	๔.๗๓	๐.๕๗	มากที่สุด
๗๑	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการฝึกจิตให้รู้และเข้าใจการเปลี่ยนแปลงชีวิตตามกฎไตรลักษณ์	๔.๕๖	๐.๗๗	มากที่สุด

ข้อ	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุทางปัญญา	μ	σ	ระดับ ผลสัมฤทธิ์
๗๒	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการเข้าใจในการรู้จัก ประมาณในการบริโภคปัจจัย ๔	๔.๕๗	๐.๘๒	มากที่สุด
๗๓	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการยึดหลักมงคล ๓๘ ในการดำเนินชีวิต	๔.๕๐	๐.๙๗	มาก
๗๔	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการประพฤติตนตาม หลักศีล ๕ หรือการรักษาศีล ๕	๔.๗๑	๐.๗๗	มากที่สุด
๗๕	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการไม่กระทำสิ่งที่เป็น อกุศล เป็นโทษ โดยการร่วมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา เช่น สวดมนต์ไหว้พระ การทำบุญกุศลต่างๆ เป็นต้น	๔.๖๗	๐.๘๐	มากที่สุด
๗๖	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการปฏิบัติตาม หลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา โดยการนำมา ประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตในวัยชรา	๔.๗๗	๐.๗๕	มากที่สุด
	รวม	๔.๖๓	๐.๗๘	มากที่สุด

จากตารางที่ ๔.๑๙ ผลสัมฤทธิ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ จังหวัดพะเยา จำแนกตามสุขภาวะทางปัญญา โดยภาพรวม อยู่ในระดับมากที่สุด ($\mu = ๔.๖๓$) เรียงตามลำดับ ได้แก่ การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา โดยการนำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตในวัยชรา ($\mu = ๔.๗๗$) การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการแสวงหาความสุขในการดำเนินชีวิตในวัยชรา อย่างใช้ปัญญา เช่น รู้จักบริโภคสิ่งที่ส่งผลดีต่อสุขภาวะของตนเองในวัยชรา ($\mu = ๔.๗๑$) การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการประพฤติตนตามหลักศีล ๕ หรือการรักษาศีล ๕ ($\mu = ๔.๗๑$) การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุในการบำเพ็ญสาธารณะกุศลต่าง การทำกิจกรรมเนื่องในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา ตามความรู้ความสามารถและความถนัด ($\mu = ๔.๗๐$) การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการมุ่งให้มองเห็นคุณค่าของตนเองในการเสียสละความสุขส่วนตัว เช่น การถ่ายทอดความรู้หรือภูมิปัญญาต่อลูกหลาน ($\mu = ๔.๖๘$) การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการไม่กระทำสิ่งที่เป็นอกุศล เป็นโทษ โดยการร่วมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา เช่น สวดมนต์ไหว้พระ การทำบุญกุศลต่างๆ เป็นต้น ($\mu = ๔.๖๗$) การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการอยู่ร่วมกับสมาชิกในสังคม โดยใช้หลักปัญญาเห็นอารมณ์ เช่น การให้คำแนะนำ การให้คำปรึกษา เป็นต้น ($\mu = ๔.๖๔$) การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการเตรียมความพร้อมที่จะเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงในชีวิต โดยการยึดเหนี่ยวพุทธศาสนาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต ($\mu = ๔.๖๒$) การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการเข้าใจในการรู้จักประมาณในการบริโภคปัจจัย ๔ ($\mu = ๔.๕๗$) การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการฝึกจิตให้รู้และเข้าใจการเปลี่ยนแปลงชีวิตตามกฎไตรลักษณ์

($\mu = ๔.๕๖$) และการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการฝึกฝนให้รู้และเข้าใจถึงสภาวะการดำรงอยู่ของตน การที่อายุที่เหลือน้อยลง เป็นต้น ($\mu = ๔.๕๒$)

ตารางที่ ๔.๒๐ ค่าเฉลี่ย (μ) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) และระดับผลสัมฤทธิ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ จังหวัดพะเยา โดยภาพรวม

ข้อ	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ	μ	σ	ระดับผลสัมฤทธิ์
๑	สุขภาวะทางร่างกาย	๔.๔๖	๐.๙๖	มาก
๒	สุขภาวะทางสังคม	๔.๖๑	๐.๗๕	มากที่สุด
๓	สุขภาวะทางจิตใจ	๔.๖๐	๐.๗๘	มากที่สุด
๔	สุขภาวะทางปัญญา	๔.๖๓	๐.๗๘	มากที่สุด
	รวม	๔.๕๔	๐.๘๗	มากที่สุด

จากตารางที่ ๔.๒๐ ผลสัมฤทธิ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ จังหวัดพะเยา โดยภาพรวม อยู่ในระดับมากที่สุด ($\mu = ๔.๕๔$)

สรุป การศึกษาการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ เป็นการศึกษาตามกรอบแนวคิดการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมเชิงพุทธ ของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ที่กล่าวถึงสุขภาวะว่าเป็นความสมดุลของชีวิตแบบเป็นองค์รวม เนื่องมาจากการพัฒนาตนตามหลักภavana ๔ นั่นคือ การพัฒนากาย และการพัฒนาร่างกายให้รู้จักติดต่อกันเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพทั้งหลาย ในทางเป็นคุณประโยชน์เกื้อกูล ไม่เกิดโทษ รู้จักบริโภคปัจจัยสี่ให้มีคุณค่าสูงสุด ไม่บริโภคตามค่านิยม ซึ่งอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพได้ กายภavana มี ๔ หมวดย่อย คือ สิ่งแวดล้อม คือ การเห็นคุณค่า ดูแลรักษา มีความซาบซึ้ง มีความสุขในการได้อยู่กับธรรมชาติปัจจัยสี่รวมทั้งอุปกรณ์และเทคโนโลยี คือ การเสพบริโภค การใช้สอยเพื่อการพัฒนา และสร้างสรรค์ให้เกิดความพอดี การใช้อินทรีย์ คือ การใช้ประสาทตาและหูเป็นสำคัญ และใช้อย่างมีสติรู้ตัว สุขภาพร่างกาย คือ การดูแล เอาใจใส่สุขภาพร่างกาย การมีสุขภาพทั่วไปสมบูรณ์แข็งแรง การพัฒนาทางสังคม เป็นการพัฒนาด้านพฤติกรรมโดยการพัฒนาด้านกายและวาจา ให้มีพฤติกรรมทางสังคมที่เหมาะสม มี ๓ หมวดย่อย ได้แก่ ปฏิสัมพันธ์ คือ การไม่เบียดเบียน ไม่สร้างความเดือดร้อนต่อผู้อื่น รู้จักสงเคราะห์ เกื้อหนุน ทำให้เกิดมิตรและความสามัคคี อาชีพ คือ มีความสุจริตในการประกอบสัมมาอาชีพ วินัย คือ การมีความเคารพ รักษากฎเกณฑ์ กติกา จรรยาบรรณ กฎหมาย รู้จักใช้วินัยในการดำรงชีวิต การพัฒนาด้านจิตใจ เป็นการพัฒนาให้บุคคลมีจิตที่สมบูรณ์ มีชีวิตที่มีคุณภาพ และสุขภาพจิตที่ดี ประกอบด้วย ๓ หมวดย่อย ได้แก่ คุณภาพ คือ การมีความศรัทธา มีความเชื่อที่ประกอบด้วยปัญญา สมรรถภาพ คือ การมีความเพียรพยายาม บากบั่น อุตุน และมีสติควบคุมให้

อยู่ในทางที่ไม่หันเหไปในทางเสื่อม สุขภาพจิต คือ การมีความร่าเริง เบิกบาน สดชื่น แจ่มใส อิ่มใจ ผ่อนคลาย ต้งมั่น โปร่งโล่ง ไม่มีภาวะกดดัน บีบคั้น และการพัฒนาบุคคลให้รู้จักคิด พิจารณา วินิจฉัย ไตร่ตรอง ใช้วิจารณญาณในการแก้ไขปัญหาและดำเนินการต่างๆ ด้วยปัญญา ประกอบด้วย ๒ หมวดย่อย ได้แก่ การปฏิบัติต่อความรู้ เช่น รู้วิชาชีพ การงานที่เป็นหน้าที่ของตน คิดเป็น แก้ปัญหาเป็น ดับทุกข์เป็น และการมีระดับความรู้ คือ การมีความรู้ที่เกี่ยวข้องต้องใช้ในการดำเนินชีวิตและกิจการงานทั้งหลาย การหยั่งรู้ รู้เข้าไปในความจริงของสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย และการรู้แจ้ง ส่งผลทำให้จิตใจหลุดพ้นเป็นอิสระ

ส่วนแนวความคิดการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ของพระมหาสุทิตย์ อาภากรโ ใน การศึกษาการเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้เชิงพุทธบูรณาการ โดยมีนัยของการนำเสนอมุมมองจากหลักการทางพระพุทธศาสนากับการบูรณาการแนวคิดตัวชี้วัดทางสังคม และการสร้างสุขภาวะทางสังคม โดยอาศัยแนวคิด หลักการของศาสตร์สมัยใหม่ ในที่นี้คณะผู้วิจัยได้เพิ่มแนวคิดทางวัฒนธรรม ความเชื่อและการดำเนินวิถีชีวิตของชุมชนมาเป็นกรอบในการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ดังนั้นการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ จึงเป็นการบูรณาการแนวคิดและคติความเชื่อทางพระพุทธศาสนา ผสมผสานกับวัฒนธรรมท้องถิ่น ตามความเชื่อและการสืบทอดกิจกรรมที่สืบทอดกันมาจากรบรรพบุรุษ ซึ่งถือว่าการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ ซึ่งจะส่งผลต่อการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ให้มีสุขภาวะที่ดี และมีการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามอัตภาพ

บทที่ ๕

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ โดยวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ ในจังหวัดพะเยา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสุขภาวะของผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ พัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ และวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีพุทธ จังหวัดพะเยา

ประชากร ได้แก่ พระสงฆ์ ผู้นำท้องถิ่น และกลุ่มผู้สูงอายุชุมชนวัดแม่กาห้วยเคียน ตำบลแม่กา อำเภอเมือง จังหวัดพะเยา จำนวน ๕๐ รูป/คน และชุมชนวัดแท่นคำ ตำบลห้วยลาน อำเภอดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา จำนวน ๖๐ รูป/คน รวมทั้งหมด ๑๑๐ รูป/คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์ และแบบสอบถาม โดยชุมชนวัดแท่นคำ ได้รับแบบสอบถามคืนมาทั้งหมด ๕๗ ฉบับ คิดเป็นร้อยละ ๙๕.๐ และชุมชนวัดแม่กาห้วยเคียน ได้รับแบบสอบถามคืนมาทั้งหมด ๔๓ ฉบับ คิดเป็นร้อยละ ๘๖.๐ วิเคราะห์โดยการสรุปตามสาระสำคัญของเนื้อหาที่กำหนดไว้ โดยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถาม โดยใช้สถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ย (μ) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ)

๕.๑ สรุปผล

๕.๑.๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

๑) ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ชุมชนวัดแท่นคำ อำเภอดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ ๘๔.๒ มีอายุระหว่าง ๖๖-๗๐ ปี คิดเป็นร้อยละ ๔๒.๑ มีสถานภาพสมรส คิดเป็นร้อยละ ๕๖.๑ มีระดับการศึกษาชั้นประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ ๘๖.๐ ประกอบอาชีพเกษตรกร คิดเป็นร้อยละ ๔๗.๔ และมีรายได้เฉลี่ยต่ำกว่า ๑๐,๐๐๐ บาท คิดเป็นร้อยละ ๗๓.๗

๒) ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ชุมชนวัดแม่กาห้วยเคียน อำเภอเมือง จังหวัดพะเยา

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ ๘๖.๐ มีอายุระหว่าง ๖๖-๗๐ ปี คิดเป็นร้อยละ ๔๑.๙ มีสถานภาพหม้าย คิดเป็นร้อยละ ๔๖.๕ มีระดับการศึกษาชั้นประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ ๗๔.๔ ประกอบอาชีพพ่อบ้าน/แม่บ้าน คิดเป็นร้อยละ ๓๙.๕ และมีรายได้เฉลี่ยต่ำกว่า ๑๐,๐๐๐ บาท คิดเป็นร้อยละ ๗๖.๗

๓) ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จังหวัดพะเยา

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ ๘๕.๐ มีอายุระหว่าง ๖๖-๗๐ ปี คิดเป็นร้อยละ ๔๒.๐ มีสถานภาพสมรส คิดเป็นร้อยละ ๕๑.๐ มีระดับการศึกษาชั้น

ประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ ๘๑.๐ ประกอบอาชีพเกษตรกร คิดเป็นร้อยละ ๓๘.๐ และมีรายได้เฉลี่ยต่ำกว่า ๑๐,๐๐๐ บาท คิดเป็นร้อยละ ๗๕.๐

๕.๑.๒ สุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ จังหวัดพะเยา

๑) ลักษณะการดำเนินงานกิจกรรม/โครงการในการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ กิจกรรม/โครงการในการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ โดยผ่านศูนย์การเรียนรู้ผู้สูงอายุ เป็นกิจกรรมการเรียนรู้โดยมีหลักสูตรการจัดการเรียนรู้ทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติ ในภาคทฤษฎี ได้แก่ รายวิชาพระพุทธศาสนา วิชาภาษาไทย วิชาภาษาอังกฤษ วิชาการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ วิชาสังคมและพัฒนาท้องถิ่น ส่วนกิจกรรมที่ดำเนินการ ได้แก่ คหกรรม (การตัดเย็บ, งานประดิษฐ์) สุขอนามัย (โยคะ, นวดแผนไทย, รำไม้พลอง) ศิลปวัฒนธรรม (กลองสะบัดชัย, สะล้อซอซึง, รำวงย้อนยุค, เพลงวรรณกรรมพื้นเมือง) กีฬา/กีฬาพื้นบ้าน (เปตอง, โยนสบ้า) นอกจากนั้น ยังมีการจัดกิจกรรม/โครงการในการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ เช่น กิจกรรมการทำบุญตักบาตรในวันธรรมสวนะ วันสำคัญทางพระพุทธศาสนา และวันสำคัญของชาติ กิจกรรมถวายเทียนพรรษา กิจกรรมเทศมหาชาติ กิจกรรมปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ถือนุโบสถศีลทุกวันพระ ในช่วงเข้าพรรษา โครงการปลูกต้นไม้เฉลิมพระเกียรติ โครงการธรรมะติดล้อ โครงการช่วงฝนโครงการสวดมนต์ ไหว้พระสัจจกร เป็นต้น

๒) ผลของการดำเนินงานกิจกรรม/โครงการในการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ จังหวัดพะเยา อาศัยการดำเนินงานกิจกรรม/โครงการที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นด้านหลัก เพื่อเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตามศรัทธาของพระพุทธศาสนา รวมทั้งการดำเนินการตามวัฒนธรรมท้องถิ่นที่สืบทอดกันมาเป็นกลไกในการขับเคลื่อน เพื่อให้สอดคล้องกับความเชื่อและวิถีชีวิตของชุมชน เช่น โครงการช่วงฝน เป็นการดำเนินงานโครงการที่อาศัยวัดเป็นสถานที่ดำเนินการ เพื่อพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ รวมทั้งอาศัยวัฒนธรรมท้องถิ่นดำเนินกิจกรรม เช่น การรำวงมาตรฐาน การจัดกิจกรรมช่วงฝน โดยอาศัยภูมิปัญญาท้องถิ่น ทั้งในเรื่องของ การเล่นดนตรีพื้นบ้าน สะล้อ ซอ ซึง การสะล้อ ซอ ซึง) วรรณกรรมคำขอ การเรียนรู้ภาษาล้านนา ตำรายาสมุนไพร การปรุงและรับประทานอาหารพื้นเมือง การหัตถกรรม (ต้องลาย และตัดตุง) เป็นต้น ดังนั้นจะพบว่า การดำเนินกิจกรรมทั้งหมดเป็นการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ

๕.๑.๓ การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ จังหวัด

พะเยา การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ เป็นการบูรณาการแนวคิดและศรัทธาทางพระพุทธศาสนา ผสมผสานกับวัฒนธรรมท้องถิ่น ตามความเชื่อและการสืบทอดกิจกรรมที่สืบทอดกันมาจากรุ่นบรรพบุรุษ ซึ่งถือว่าเป็นการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ ซึ่งจะส่งผลต่อการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ให้มีสุขภาวะที่ดี และมีการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามอัตภาพ โดยการพัฒนา ๔ องค์ประกอบ ได้แก่ สุขภาวะทางกาย ๑๒ ตัวชี้วัด สุขภาวะทางสังคม ๑๓ ตัวชี้วัด สุขภาวะทางจิตใจ ๑๗ ตัวชี้วัด และสุขภาวะทางปัญญา ๑๘ ตัวชี้วัด

๕.๑.๔ ผลสัมฤทธิ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรม เชิงพุทธ จังหวัดพะเยา

๑) ผลสัมฤทธิ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิง
พุทธ จังหวัดพะเยา จำแนกตามสุขภาวะทางกาย โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก ($\mu = ๔.๔๖$)

๒) ผลสัมฤทธิ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิง
พุทธ จังหวัดพะเยา จำแนกตามสุขภาวะทางสังคม โดยภาพรวม อยู่ในระดับมากที่สุด ($\mu = ๔.๖๑$)

๓) ผลสัมฤทธิ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิง
พุทธ จังหวัดพะเยา จำแนกตามสุขภาวะทางจิตใจ โดยภาพรวม อยู่ในระดับมากที่สุด ($\mu = ๔.๖๐$)

๔) ผลสัมฤทธิ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิง
พุทธ จังหวัดพะเยา จำแนกตามสุขภาวะทางปัญญา โดยภาพรวม อยู่ในระดับมากที่สุด ($\mu = ๔.๖๓$)

๕.๒ อภิปรายผล

๕.๒.๑ สุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ จังหวัดพะเยา

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่ให้ความสำคัญกับบุคคลเป็นอย่างมาก กล่าวคือ บุคคล
ทุกคนต่างมีศักยภาพในตนเอง บุคคลจะดีหรือร้ายย่อมขึ้นกับตนเองเท่านั้น เพราะตนเองเป็นผู้
กำหนดบทบาทชีวิตเอง แนวคิดนี้รวมไปถึงการดูแลสุขภาพของตนเองด้วย การดูแลสุขภาพในแนวคิด
ทางพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญของการรักษาสุขภาพทางกายเพื่อดำรงไว้ โดยถือว่าเป็น
ส่วนประกอบอย่างหนึ่งของชีวิตที่ดี แสดงให้เห็นว่าพระพุทธศาสนาได้ให้ความสำคัญต่อการดูแล
สุขภาพเป็นอย่างมาก จึงกล่าวได้ว่าพระพุทธศาสนาพิจารณาการดูแลสุขภาพแบบองค์
รวม กล่าวคือ การเล็งเห็นความสำคัญของความสัมพันธ์ทั้งด้านร่างกายและด้านจิตใจ เพราะชีวิตโดย
ตัวของมันเองเป็นองค์รวมอยู่แล้ว ถ้าองค์รวมอันใดอันหนึ่งติดขัดแปรปรวนไม่เป็นไปตามปกติ องค์
รวมก็ย่อมมีความวิปริตแปรปรวนไปด้วย พระพุทธศาสนาเน้นระบบความสัมพันธ์ เพราะจากองค์รวม
ที่สัมพันธ์กันเป็นระบบที่ดี เป็นองค์รวมที่สมบูรณ์ และการพัฒนาองค์รวมให้สมบูรณ์ไปในการ
ดำรงชีวิตได้นั้น ต้องคำนึงถึง ๓ ด้าน คือ ด้านที่ ๑ เป็นการติดต่อสื่อสารกับโลก คือ การสัมพันธ์กับ
สิ่งแวดล้อมโดยการสัมผัส การดูแลสุขภาพที่ดีได้หมายถึงจะต้องเกี่ยวพันกับการดำเนินชีวิตประจำวัน
ด้วยบุคคลสามารถกระทำสิ่งที่ถูกต้องได้โดยหลักการในการควบคุมร่างกายและจิตใจ และเมื่อ
พิจารณาให้ละเอียดจะพบว่า ด้านที่ ๑ เป็นการสื่อสารกับสิ่งแวดล้อม ดังนั้นแล้วจึงต้องระวังกว้าง
ด้านร่างกาย จึงเปรียบเสมือนเป็นศีล ส่วนด้านที่ ๒ เป็นภาวะด้านจิตใจ การควบคุมจิตใจให้มีสมาธิ
รับรู้และเสพข้อมูลจึงเปรียบเสมือนเป็นสมาธิ ส่วนด้านที่ ๓ ปัญญา คือ ความรู้คิด คอยชี้นำสู่การ
กระทำที่ถูกต้อง จึงเปรียบเสมือนเป็นปัญญา ดังนั้นแล้วทั้งสามแดนที่กล่าวมาเปรียบเสมือนไตรสิกขา
นั่นเอง ในทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงหลักไตรสิกขา ซึ่งเป็นหลักที่ครอบคลุมการกระทำทั้ง
ร่างกายและจิตใจ กล่าวคือเป็นการดูแลสุขภาพของตนเองแบบองค์รวม

จากการศึกษาการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิง
พุทธของผู้สูงอายุชุมชนวัดแท่นคำ และชุมชนวัดแม่กาห้วยเคียน โดยได้ดำเนินการศึกษาเชิงเอกสาร
การจัดกิจกรรม และการสัมภาษณ์ จะเห็นได้ว่า ลักษณะการดำเนินงานกิจกรรม/โครงการในการ

พัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ ผ่านกิจกรรม/โครงการต่าง ๆ เช่น โครงการศูนย์การเรียนรู้ผู้สูงอายุ ที่มุ่งเน้นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการดำเนินกิจกรรมต่างๆ ที่เหมาะสมกับวัย การส่งเสริมอาชีพและถ่ายทอดภูมิปัญญาของผู้สูงอายุ และส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้รับการพัฒนาด้านสุขภาพกาย จิตใจ สังคม และปัญญา โครงการที่ศูนย์การเรียนรู้ได้ดำเนินการโดยการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลตำบลแม่กา ในการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธที่สำคัญได้แก่ โครงการช่วงฉายา โครงการนี้ถือว่าสามารถตอบวัตถุประสงค์ของศูนย์การเรียนรู้ผู้สูงอายุที่มุ่งส่งเสริมสุขภาวะครบทั้ง ๔ ด้าน เพราะมุ่งส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีสมวัย การสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างผู้สูงอายุในชุมชนในการพัฒนาด้านอารมณ์ ร่างกาย และสังคม การสืบสานอนุรักษ์ภูมิปัญญา เรื่องอาหารการกินเพื่อสุขภาพ และชุมชนมีส่วนร่วมและได้รับการถ่ายทอดภูมิปัญญา โดยมีกิจกรรมรองรับ ๔ กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมร่วมาตฐาน กิจกรรมกายบริหาร กิจกรรมเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ และกิจกรรมช่วงฉายา ทุกกิจกรรมที่ดำเนินการเป็นกิจกรรมที่พัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุครบทั้ง ๔ ด้าน นั่นคือการเสริมสร้างสุขภาวะทางกาย โดยการออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่สะอาด ถูกสุขอนามัย ปลอดภัยจากพิษ และใช้พืชผักพื้นบ้านที่มีคุณค่าทางสมุนไพร เช่น แกงแค เป็นต้น การรักษาโรคด้วยสมุนไพรพื้นบ้าน หรือการดูแลสุขภาพด้วยสมุนไพรพื้นบ้าน เป็นการพัฒนาสุขภาพทางกาย โดยอาศัยการดูแลสุขภาพ และการเป็นอยู่ที่ต้องสอดคล้องกับสิ่งแวดล้อม การเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตใจ โดยผู้สูงอายุมีความสุข สนุกสนาน รื่นเริง มีอารมณ์แจ่มใส คลายความเครียด มีความผ่อนคลายทางอารมณ์ มีความภาคภูมิใจในตนเอง และเห็นคุณค่าของตนเองในการถ่ายทอดภูมิปัญญา และการดำรงชีวิตในบั้นปลาย เป็นการพัฒนาสุขภาพทางจิตใจ ด้านอารมณ์ และจิตใจ มีอารมณ์ดี จิตใจเปี่ยมสุข การเสริมสร้างสุขภาวะทางสังคม โดยการได้มีการพบปะสังสรรค์ พูดคุย ให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลกัน และการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน เป็นการพัฒนาสุขภาพทางสังคม โดยมีวิถีปฏิบัติที่ต้องต่อสังคม และการเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญา โดยผู้สูงอายุได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน สามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้กับการดำเนินชีวิตในวัยชรา ความรู้ในด้านการออกกำลังกายที่เหมาะสม ถูกต้อง การดูแลสุขภาพ รวมทั้งการถ่ายทอดความรู้ให้กับเด็กและเยาวชนในชุมชน เป็นการพัฒนาสุขภาพทางปัญญา โดยการฝึกฝนเรียนรู้ เพื่อการรู้แจ้งตามความจริงของธรรมชาติ

๕.๒.๒ การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ จังหวัด

พะเยา

ผู้สูงอายุเป็นวัยแห่งความเสื่อมถอยแนวคิดทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงองค์ประกอบในการดำเนินชีวิตที่มีองค์รวม ๓ ด้านกล่าวคือ การพัฒนาด้านความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ทั้งสิ่งแวดล้อมด้านกายภาพและสิ่งแวดล้อมทางสังคม เรียกว่า ศีล การพัฒนาด้านจิตและสุขภาพให้เป็นจิตใจที่ดีงาม เข้มแข็ง มีความสุข โดยมีเจตจำนงที่เป็นกุศล และมีสภาพเอื้อพร้อมต่อการใช้งานทางปัญญา เรียกว่าสมาธิ การพัฒนาด้านปัญญา ซึ่งการดำเนินชีวิตเป็นองค์รวมนั้นทั้ง ๓ ด้านนั้นต้องมีความสัมพันธ์และเชื่อมโยงถึงกันอย่างต่อเนื่องและแนวคิดหลักไตรสิกขา สามารถนำมาพัฒนา ๔ ด้านคือ ภาวนา ๔ การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุสู่การดำเนินชีวิตที่ดีงามได้นั้นหลักไตรสิกขาเพื่อการดูแลสุขภาพตนเองสามารถนำไปพัฒนา ๔ ด้าน คือ ภาวนา ๔ ประกอบด้วย การดูแลตนเอง

ด้ายกายภาพ การดูแลตนเองด้านสัมพันธภาพกับผู้อื่น การดูแลสภาวะจิตใจตนเองและ การคิดพิจารณาทุกสิ่งอย่างรอบคอบ บุคคลที่ปฏิบัติตามหลักภavana ๔ ย่อมส่งผลให้มีความสุขดีตามมา เพราะเป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมอย่างแท้จริง

ในการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ กำหนดองค์ประกอบหลัก ๔ องค์ประกอบ ได้แก่ สุขภาวะทางกาย ๑๒ ตัวชี้วัด มีการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ ในด้านการบริโภคอาหารที่ถูกสุขอนามัย ปลอดภัย สารพิษ และเป็นพืชผัก สัตว์พื้นบ้าน เป็นต้น การเสริมสร้างสุขภาวะโดยการพักผ่อน การทำกิจกรรม และโดยการใช้ปัจจัย ๔ ที่เหมาะสมกับวัย การใช้ภูมิปัญญาและสมุนไพรพื้นบ้านในการบำรุงรักษา สุขภาพ และการรักษาโรค การรับประทานอาหารสมุนไพรพื้นบ้าน การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ โดยการใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสมกับสุขภาพ โดยการพิจารณาถึงความเหมาะสมในการบริโภคใช้สอย สิ่งของหรือเครื่องใช้ในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ การเสริมสร้างสุขภาวะโดยอาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อม ดินฟ้าอากาศที่ดีและเหมาะสม ทั้งด้านการบริโภคอาหาร การมีที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม ปลอดภัยต่อ ผู้สูงอายุ การจัดสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ การจัดกิจกรรมสาธารณะประโยชน์เพื่อส่งเสริมการใช้ปัจจัย ๔ การจัดให้มีชมรมผู้สูงอายุ เป็นต้น การเสริมสร้างสุขภาวะโดยการเป็นสมาชิกที่ดีของสังคม และการอบรมสั่งสอนบุคคลในครอบครัวเป็นคนดี การเสริมสร้างสุขภาวะโดยมีปัจจัย ๔ ที่เพียงพอในการอยู่ ร่วมกัน เช่น การจัดสรรทรัพยากรที่เพียงพอต่อการแบ่งปัน การทำบุญกุศล การช่วยเหลือกันในสังคม เป็นต้น การเสริมสร้างสุขภาวะโดยการประกอบสัมมาชีพ ด้วยความขยันหมั่นเพียร การช่วยเหลือ เกื้อกูลกัน และการเสริมสร้างสุขภาวะโดยการใช้จ่ายทรัพย์เพื่อตนเองและครอบครัว โดยการเป็นอย่างพอเพียง การไม่มีภาระหนี้สิน ลดภาระใช้จ่ายที่จำเป็น เป็นต้น

สุขภาวะทางสังคม ๑๓ ตัวชี้วัด มีการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะ ตามแนววิถี วัฒนธรรมเชิงพุทธ โดยการเสียสละมีน้ำใจเกื้อกูล โดยการแบ่งปันลาภผลที่ได้จากการสะสม การมอบ มรดกให้แก่ลูกหลาน เป็นต้น การเสริมสร้างสุขภาวะ โดยการมีหลักการหรือธรรมะเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจในครอบครัว มุ่งเน้นความสุขในครอบครัวที่มีการประพฤติปฏิบัติต่อกันเป็นการนำหลัก คุณธรรม การมีความอดทนและอภัยกัน โดยมุ่งเน้นการสร้างสมรรถภาพทางจิตด้วยการฝึกจิตให้มีความอดทน อดกลั้น และการมีสุขภาพจิตที่เปี่ยมสุข เป็นต้น การเสริมสร้างสุขภาวะโดยการเสียสละมี น้ำใจ ด้วยการเสียสละความสุขสบายเฉพาะตน การมีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ รู้จักการให้ การเกื้อกูลซึ่ง กันและกัน เป็นต้น การเสริมสร้างโดยมีความประพฤติที่ดีงาม มีระเบียบวินัยในการอยู่ร่วมกัน ด้วย การมีกฎเกณฑ์หรือความเชื่อในชุมชนเป็นรากฐานของการดำเนินชีวิต เช่น การไม่ประพฤติปฏิบัติที่ ผิดขนบธรรมเนียมประเพณีที่ปฏิบัติต่อกันมา ความเชื่อในเรื่องอัมพมงคล (ชีวิต) เป็นต้น การ เสริมสร้างสุขภาวะโดยการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นที่ถูกต้อง มีประโยชน์ ด้วยการแสดงความคิดเห็น หรือให้ข้อเสนอแนะแก่ลูกหลานหรือชุมชน การเสริมสร้างสุขภาวะโดยการแบ่งปันสิ่งของและ ให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น ด้วยการมีจิตอาสา ยึดมั่นในวัฒนธรรมการให้ (ทาน) กันในชุมชน การ เสริมสร้างสุขภาวะโดยการพูดจาปลอบโยนและให้กำลังใจผู้อื่น ด้วยการให้ความช่วยเหลือเมื่อลูกหลาน ในชุมชนได้รับความเดือดร้อน เช่น การอวยพร การให้กำลังใจ การปลอบโยน เป็นต้น การเสริมสร้าง สุขภาวะโดยการทำประโยชน์ต่อสังคม ด้วยผู้สูงอายุเป็นศูนย์กลางของชุมชน เช่น การถ่ายทอดภูมิ ปัญญาท้องถิ่นให้กับอนุชนรุ่นหลัง เป็นต้น การเสริมสร้างสุขภาวะโดยการพูดจาให้เกียรติกันต่อผู้อื่น

ด้วยการพูดที่เป็นมิตรไมตรี นุ่มนวล ไม่ก้าวร้าว เป็นต้น การเสริมสร้างสุขภาวะโดยการยึดหลักความเป็นธรรม เสมอภาค ไม่เอาเปรียบผู้อื่น ด้วยการเสริมสร้างความเป็นธรรมทางสังคม เป็นการปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างเสมอภาค เท่าเทียมกันอย่างมีเหตุผล เป็นต้น การเสริมสร้างสุขภาวะโดยการไม่เบียดเบียนชีวิตและทรัพย์สินของผู้อื่น ด้วยการดำเนินชีวิตเพื่อมุ่งสู่ความร่มเย็นเป็นสุขทั้งของตนเองและผู้อื่น เป็นต้น และการเสริมสร้างสุขภาวะโดยการร่วมสร้างสรรค์สังคมที่ไม่หวาดระแวงต่อกัน ด้วยการมุ่งเน้นให้ชุมชนหรือลูกหลานมีจิตสาธารณะ จิตที่เป็นกุศล ร่วมกันสร้างสรรค์สังคมที่อยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข

สุขภาวะทางจิตใจ ๑๗ ตัวชี้วัด มีการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ โดยการมีอารมณ์แจ่มใส จิตใจเบิกบาน ด้วยการฝึกสมาธิ ทำให้มีสุขภาพจิตดี สงบหนักแน่น ใจเย็น ไม่หงุดหงิด พึงชาน เป็นต้น การเสริมสร้างสุขภาวะโดยการมองโลกในแง่ดี ด้วยการมองสรรพสิ่งเชิงบวก คิดในแง่ดีเสมอ เป็นต้น การเสริมสร้างสุขภาวะโดยการมีจิตใจปลอดโปร่ง ผ่อนคลาย ไม่เศร้าหมอง ด้วยการฝึกจิตให้มีความปลอดโปร่ง การฝึกทำสมาธิในวันถืออุโบสถศีล เป็นต้น การเสริมสร้างสุขภาวะโดยการรู้จักควบคุมตนเอง ด้วยการฝึกจิตให้หนักแน่น มีสติควบคุมตนเอง การเสริมสร้างสุขภาวะโดยการมีความเชื่อมั่นว่าตนเป็นที่พึ่งแห่งตนได้ ด้วยการมุ่งเน้นให้สร้างสุขภาพกายและสุขภาพใจที่เข้มแข็ง การทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันด้วยตนเองได้ เป็นต้น การเสริมสร้างสุขภาวะโดยการมีความขยันหมั่นเพียรในการทำงาน ด้วยการปลูกฝังลักษณะนิสัยของการปฏิบัติตนเป็นคนขยันหมั่นเพียร เป็นการปฏิบัติที่เป็นแบบอย่างแก่ลูกหลาน การเสริมสร้างสุขภาวะโดยการมีความอดทนในการดำเนินชีวิตและการทำงาน ด้วยการฝึกจิตใจให้มีความอดทนอดกลั้นต่อการดำเนินชีวิต โดยการมีสติสมาธิในขณะทำกิจกรรมต่างๆ ความอดทนต่อความเจ็บป่วย เป็นต้น การเสริมสร้างสุขภาวะโดยการมีสมาธิแน่วแน่ในการทำงาน ด้วยการเจริญสมาธิภาวนา อันเป็นรากฐานในการฝึกจิตให้มีสมาธิในการทำงาน ด้วยการตั้งใจมั่น การเสริมสร้างสุขภาวะโดยการมีสติในการดำเนินชีวิต ด้วยการฝึกตนเองให้มีสติปัญญาในการแก้ไขปัญหาในการทำงาน และการดำเนินชีวิตในวัยชรา การเสริมสร้างสุขภาวะโดยการมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และโอบอ้อมอารีต่อผู้อื่น ด้วยการเป็นแบบอย่างให้ลูกหลานฝึกให้มีจิตสาธารณะ เช่น การช่วยเหลือเพื่อนบ้านในการทำบุญเนื่องในงานต่างๆ เป็นต้น การเสริมสร้างสุขภาวะโดยมีความกรุณาอยากช่วยเหลือให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ โดยการฝึกจิตให้มีความปรารถนาให้ผู้อื่นได้พ้นทุกข์ ด้วยการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุเพื่อทำกิจกรรมบำเพ็ญสาธารณะกุศล การเสริมสร้างสุขภาวะโดยการระลึกและตอบแทนบุญคุณผู้อื่น ด้วยการทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้กับผู้มีอุปการะคุณที่ล่วงลับไปแล้ว การฝึกให้ลูกหลานมีสัมมาคารวะ เป็นต้น การเสริมสร้างสุขภาวะโดยการยกย่องและชื่นชมคุณค่าแห่งการทำความดีของผู้อื่น ด้วยการฝึกจิตให้มีความรู้สึกชื่นชมยินดี เมื่อคนอื่นทำความดี หรือได้รับผลดีจากการกระทำ การเสริมสร้างสุขภาวะโดยการใช้เวลาจากแนะนำให้ผู้อื่นทำความดี ด้วยการให้คำแนะนำ สั่งสอน หรือฝึกอบรมลูกหลานหรือบุคคลในชุมชนให้เป็นคนดีมีคุณธรรม การเสริมสร้างสุขภาวะโดยการรู้จักความรับผิดชอบต่อสังคม ด้วยการบำเพ็ญสาธารณะประโยชน์ การดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมร่วมกัน การพัฒนาชุมชนให้น่าอยู่ เป็นต้น การเสริมสร้างสุขภาวะโดยการมีความเชื่อมั่นในการแก้ไขปัญหาด้วยธรรม ด้วยการฝึกให้ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในการแก้ไขปัญหาในการดำเนินชีวิต และการเสริมสร้างสุขภาวะโดยความพอใจใน

สถานะทางสังคม ด้วยการฝึกจิตให้มีความเข้าใจในการดำรงชีวิตในวัยชราอย่างรู้เท่าทันกาเปลี่ยนแปลงของร่างกาย การเปลี่ยนแปลงทางสังคม และการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ

สุขภาวะทางปัญญา ๑๘ ตัวชี้วัด มีการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ โดยการแสวงหาความรู้สิ่งใหม่ๆ อย่างต่อเนื่อง ด้วยการฝึกฝนให้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมยุคปัจจุบัน การเสริมสร้างสุขภาวะโดยการเร่งชวนช่วยทำความดี ด้วยการฝึกฝนให้รู้และเข้าใจถึงสภาวะการดำรงอยู่ของตนเอง การมีอายุที่เหลือสั้นลง การเสริมสร้างสุขภาวะโดยการใช้ชีวิตแบบไม่ประมาท ด้วยการเตรียมความพร้อมที่จะเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงในชีวิตและพอใจในสิ่งที่เป็นอย่างปัจจุบัน การเสริมสร้างสุขภาวะโดยการเสียสละผลประโยชน์ส่วนตนเพื่อส่วนรวม ด้วยการมุ่งให้เห็นคุณค่าของตนเองในการสละความสุขส่วนตนเพื่อสร้างประโยชน์ต่อส่วนรวม เช่น การถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นให้กับเยาวชน เป็นต้น การเสริมสร้างสุขภาวะโดยการบำเพ็ญประโยชน์เพื่อส่วนรวม ด้วยการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุในการบำเพ็ญสาธารณะกุศลต่างๆ เป็นต้น การเสริมสร้างสุขภาวะโดยการอยู่ร่วมกับสมาชิกในสังคมโดยใช้หลักปัญญาเหนืออารมณ์ การเสริมสร้างสุขภาวะโดยการใช้ชีวิตและเห็นโทษในการเสพความสุขเกินพอดี ด้วยการให้รู้และเข้าใจถึงการเสพติดที่พอดี การรับรู้และบริโภคด้วยประสาทสัมผัสอย่างมีสติปัญญา การเสริมสร้างสุขภาวะโดยการยอมรับการเปลี่ยนแปลงของชีวิตและการรับรู้สิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง ด้วยการได้เรียนรู้และเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงของชีวิตที่เป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ การเสริมสร้างสุขภาวะโดยการรักษาใจให้นิ่ง สงบ และปล่อยวาง ด้วยการให้หลักวิปัสสนาภาวนาในการพิจารณาความสุขสงบทางจิตใจ การเสริมสร้างสุขภาวะโดยการใช้ชีวิตพิจารณา รู้จัดคิดอย่างมีเหตุผลในการดำเนินชีวิตแบบพอเพียง ด้วยการรู้และเข้าใจการเสพติดที่พอดี ไม่ลุ่มหลงมัวเมากับการเสพติด เป็นต้น การเสริมสร้างสุขภาวะโดยยึดความพอประมาณในการบริโภคปัจจัย ๔ ด้วยการเข้าใจและรู้จักประมาณในการบริโภคปัจจัย ๔ โดยการเน้นบริโภคพอประมาณ บริโภคด้วยปัญญา เป็นต้น การเสริมสร้างสุขภาวะโดยการใช้ชีวิตเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวในการดำเนินชีวิต ด้วยการปฏิบัติตามหลักมงคล ๓๘ เป็นสิ่งยึดเหนี่ยวในการดำเนินชีวิต การเสริมสร้างสุขภาวะโดยการประพฤติตนตามหลักศีล ๕ หรือการรักษาศีล ๕ ด้วยการพัฒนาจิตใจและปัญญาเพื่อให้เข้าถึงสัจจะและความดีงาม การไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เป็นต้น การเสริมสร้างสุขภาวะโดยการไม่กระทำความชั่วทั้งทางกายและทางใจ ด้วยการไม่กระทำความชั่วที่เป็นอกุศล เป็นโทษ เป็นหนทางที่ทำให้การดำเนินชีวิตไปในทางเสื่อม การเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา เช่น การสวดมนต์ ไหว้พระ เป็นต้น การเสริมสร้างสุขภาวะโดยการไม่ยึดถือ ยึดติดกับสิ่งที่ชอบหรือสิ่งที่ชัง ด้วยการปฏิบัติตนตามหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา นำมาคิดใคร่ครวญ นำมาปฏิบัติ การเสริมสร้างสุขภาวะโดยการไม่หวั่นไหวต่อสิ่งต่างๆ ที่มากระทบ ด้วยการฝึกจิตให้มีความหนักแน่น ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งที่รักต่างๆ ที่พลัดพรากจากกันตามกาลเวลาในวัยชรา และการเสริมสร้างสุขภาวะโดยการมีจิตใจอิสระ สงบเย็น ไม่พึ่งพาวัตถุภายนอก ด้วยการฝึกจิตให้เป็นอิสระหรือจิตว่าง ไม่ยึดติดผูกพันกับสิ่งใดๆ เป็นต้น

๕.๒.๓ ผลสัมฤทธิ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ จังหวัดพะเยา

จากแนวทางพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ คณะผู้วิจัยได้นำมาสร้างแบบสอบถามวัดผลสัมฤทธิ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ ดังนี้

ผลสัมฤทธิ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ จังหวัดพะเยา จำแนกตามสุขภาวะทางกาย โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก จะเห็นได้ว่าการดำเนินงานกิจกรรม/โครงการในการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาวะทางกายที่ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการใช้ปัจจัยสี่ที่เหมาะสมกับวัย เช่น สวมใส่เสื้อผ้าที่พอดี ตามสภาพภูมิอากาศ เป็นต้น โดยการมีที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เช่น ห้องนอนมีที่ระบายอากาศดี แสงสว่างเพียงพอ พื้นห้องไม่มีระดับ และไม่ลื่น เป็นต้น โดยการบริโภคอาหาร เช่น ทานปลา ผัก ผลไม้ มากกว่าเนื้อสัตว์ โดยการบริโภคอาหารพื้นบ้าน เช่น พืชผักสวนครัว โดยใช้พืชผักต่างๆ กุ้ง ปลา ในธรรมชาติ โดยการทานผัก ผลไม้ที่มีอยู่ตามท้องถิ่น ปลอดภัย พืช ทานขนมที่เป็นภูมิปัญญาพื้นบ้าน เช่น ข้าวต้ม ข้าวหลาม เป็นต้น โดยการบริโภคอาหารที่พอดี โดยการปรับสภาพแวดล้อมในบ้านที่เอื้อต่อผู้สูงอายุ ป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ เช่น บริเวณบ้านต้องไม่รกรุงรัง เป็นต้น โดยการบริโภคอาหารสมุนไพรพื้นบ้าน เช่น แกงแค ปลา ไก่ ต้มยำ เป็นต้น โดยการเป็นชุมชนภูมิปัญญาพื้นบ้าน และวิถีชีวิตแบบธรรมชาติ โดยการยึดความประหยัด ลดค่าใช้จ่าย และใช้ชีวิตแบบพอเพียง เช่น กิจกรรมเศรษฐกิจพอเพียงในชุมชน เป็นต้น โดยการสวดมนต์ และนั่งสมาธิ โดยการบริโภคอาหารครบ ๕ หมู่ ครบ ๓ มื้อ และตรงเวลาในแต่ละวัน โดยการพักผ่อนที่เพียงพอ เช่น ควรนอนหลับเฉลี่ย ๖.๕ ชั่วโมง/วัน โดยการควบคุมน้ำหนัก เช่น ไม่รับประทานอาหารที่มีไขมัน น้ำตาลมาก เป็นต้น โดยการพิจารณาถึงการใช้ยา หรือสมุนไพรพื้นบ้านในการบำรุงรักษาสุขภาพ และการรักษาโรคต่างๆ อย่างเหมาะสมกับสุขภาพ และความปลอดภัย โดยการมุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุมีความเพียบพร้อมด้วยความรู้และประสบการณ์ เช่น การจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมบทบาทผู้สูงอายุ เป็นต้น โดยการมุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุมีจิตใจใฝ่กุศล เช่น การจัดสรรทรัพยากรที่เพียงพอต่อการแบ่งปัน การทำบุญกุศล การช่วยเหลือกันในสังคม เป็นต้น โดยการจัดให้มีชมรมส่งเสริมสุขภาพ ชมรมผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ชมรมจิตอาสา เป็นต้น และการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการประกอบสัมมาชีพ มีความขยันหมั่นเพียรในการประกอบอาชีพ เช่น กิจกรรมส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ เป็นต้น สอดคล้องกับแนวคิดในการพัฒนาสุขภาวะทางร่างกาย (Physical Development) นั่นคือการพัฒนาร่างกายให้สัมพันธ์กับท่วงท่าที่งดงามนั้นเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุไม่ควรมองข้าม การรู้จักใช้อินทรีย์อย่างมีสติเลือกที่จะดูเป็น ฟังเป็นกินด้วยปัญญา เสพปัจจัย ๔ และสิ่งของเครื่องใช้อย่างฉลาด ไม่มัวเมาหรือลุ่มหลง จะส่งผลให้ผู้สูงอายุ มีสุขภาพแข็งแรง ปัจจัยด้านกายภาวนาจึงเป็นปัจจัยด้านหนึ่งที่ผู้สูงอายุสามารถประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เพื่อชีวิตที่ดีงามต่อไป พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้กล่าวสรุปการพัฒนากายภาวนาไว้ว่า เป็นการพัฒนากายและการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพคือการมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพในทางที่เกื้อกูลและได้ผลดีโดยรู้จักอยู่ดีมีสุขอย่างเกื้อกูลกันกับธรรมชาติและปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างมีสติมิให้เกิดโทษแต่ให้เกื้อกูลเป็นคุณโดยเฉพาะให้รู้จักใช้อินทรีย์เช่นตาหูดูฟังเป็นต้นอย่างมีสติดูเป็นฟังเป็น

ให้ได้ปัญญา และกินใช้ด้วยปัญญาเสพบริโภคปัจจัย๔และสิ่งของเครื่องใช้ตลอดจนเทคโนโลยีอย่างฉลาดให้พอดีที่จะได้ผลตรงเต็มตามคุณค่าที่แท้จริงไม่ลุ่มหลงมัวเมาไม่ประมาทขาดสติ จากแนวคิดดังกล่าว พระมหาสุทิตย์ อาภากร และคณะ ได้กำหนดองค์ประกอบ เกณฑ์ชีวิตด้านสุขภาวะตามหลักพระพุทธศาสนา เพื่อที่จะได้หาแนวทางการพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้เชิงบูรณาการ เพื่อเป็นรูปแบบของการประยุกต์ใช้และการบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้ของสังคมด้านสุขภาวะทางกายว่า เป็นภาวะของบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางวัตถุหรือกายภาพ เพื่อตอบสนองความสุข สามารถรับรู้อารมณ์ที่น่าปรารถนา น่ารัก น่าใคร่ น่าพอใจต่างๆ เช่น ได้เห็นภาพที่สวยงาม ได้ยินเสียงที่ไพเราะ โดยเป็นการเสพอารมณ์ผ่านประสาทสัมผัสทั้ง ๕ ได้ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย) การบริโภควัตถุปัจจัย ๔ อาหาร เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค การใช้เทคโนโลยี เป็นไปด้วยสติและเพื่อปัญญา ซึ่งจัดเป็นความสุขอันเป็นวิสัยของโลก แบ่งออกเป็นองค์ประกอบ ๔ องค์ประกอบย่อย คือ ๑) สุขภาวะทางกาย หมายถึง ภาวะของบุคคลที่สุขภาพแข็งแรง สมบูรณ์ ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ การมีสุขภาพทางกายที่ดี เช่น มีร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ การดูแลสุขภาพ การบริโภคอาหารแบบพอประมาณ คำนึงถึงประโยชน์ต่อร่างกาย ๒) การจัดการความสัมพันธ์ต่อสิ่งแวดล้อมทางวัตถุ หมายถึง การรู้เท่าทันการใช้เทคโนโลยี การรู้จักพิจารณาก่อนการบริโภควัตถุปัจจัย ๔ สิ่งของในชีวิตประจำวัน ๓) การจัดการและมีสภาพแวดล้อมที่ดี หมายถึง การอาศัยอยู่ในชุมชน องค์กร หรือสังคมที่ดี ดินฟ้าอากาศที่เหมาะสม สะอาด และส่งเสริมสุขภาพ เช่น ที่อยู่อาศัยสะอาด มีปัจจัย ๔ เพียงพอในชุมชน คนในสังคมเป็นคนดี และ๔) การจัดการทรัพย์สินโดยชอบธรรม หมายถึง ภาวะของการหาทรัพย์สินจากการประกอบอาชีพด้วยความขยันหมั่นเพียร มีทรัพย์สินเพียงพอต่อการใช้จ่ายเลี้ยงตนเอง เลี้ยงดูครอบครัว ไม่มีภาระหนี้สิน

อย่างไรก็ตาม พบว่า ผลสัมฤทธิ์ของการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ อยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการงดบริโภคอาหารพื้นบ้านที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น ลาบดิบ ส้าดิบ หลู้ ปลา ร้าดิบ เป็นต้น แสดงให้เห็นว่า ผู้สูงอายุยังมีการบริโภคอาหารเหล่านี้อยู่ ซึ่งเป็นวัฒนธรรมการกินของชาวล้านนา เมื่อมีงานหรือกิจกรรมต่างๆ ในชุมชน หรือมีแขกมาเยือนบ้าน มักจะทำอาหารประเภทลาบ ส้า หลู้ เลี้ยงแขกอยู่เสมอ ซึ่งถือว่าเป็นการให้การต้อนรับแขกด้วยความเต็มใจ เพราะเป็นค่านิยมในการเลี้ยงดูแขกของชาวล้านนา

ผลสัมฤทธิ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ จังหวัดพะเยา จำแนกตามสุขภาวะทางสังคม โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด จะเห็นได้ว่าการดำเนินงานกิจกรรม/โครงการในการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาวะทางสังคมที่ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าของตนเองในการดำรงชีวิต มีความสุขตามอัตภาพของตนเอง เช่น กิจกรรมปฏิบัติธรรม เป็นต้น โดยการมุ่งเน้นผู้สูงอายุเป็นแบบอย่างที่ดีต่อลูกหลานในการดำรงชีวิต โดยการยึดถือขนบธรรมเนียมประเพณีที่สืบทอดกันมา เช่น การนับถือผีบ้าน ผีเมือง การทำบุญอุทิศส่วนกุศล การปฏิบัติธรรมในวันธรรมสวนะ เป็นต้น โดยการมีจิตใจที่เสียสละ มีน้ำใจเกื้อกูล เช่น การมีจิตอาสา การประกอบสาธารณะประโยชน์ การช่วยเหลือกันในสังคม เป็นต้น โดยการมุ่งเน้นให้มีจิตที่เป็นกุศล สร้างสรรค์สังคมที่ไม่หวาดระแวงกัน เช่น การสวดมนต์แผ่เมตตา เป็นต้น โดยการมุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุมีความสุขในครอบครัว เช่น การอบรมสั่งสอนบุตรหลาน เป็นต้น โดยการให้ความช่วยเหลือเมื่อลูกหลานในชุมชนได้รับความเดือดร้อน

โดยการอวยพร การให้กำลังใจ เป็นต้น โดยการไม่เบียดเบียนและเอาเปรียบผู้อื่น เช่น วัฒนธรรมการแบ่งปันน้ำเหมืองฝายเพื่อการเกษตร เป็นต้น และการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการมุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุการสมรรถภาพทางจิตด้วยการฝึกจิตให้มีความอดทน มีความสุขในการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคม สอดคล้องกับแนวคิดการพัฒนาสุขภาวะทางสังคม (Social Development) เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคมซึ่งนับเป็นส่วนหนึ่ง que แสดงออกทางร่างกาย การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีพฤติกรรมดีงามในความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ โดยมีวินัย สามารถอยู่กับผู้อื่นได้ด้วยดีกล่าวอีกนัยหนึ่งคือมีการปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี ดังนั้นแล้วศีลภาวนาสำหรับผู้สูงอายุจึงหมายถึง การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง ไม่ว่าจะเป็นญาติพี่น้องเพื่อน การมีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลรอบข้างผู้สูงอายุที่มีความสุขต้องสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่ตนเองอยู่ได้อย่างเหมาะสม เช่น การปรับตัวเพื่อเตรียมรับสภาพร่างกายที่เริ่มเสื่อมโทรมลง การปรับตัวยอมรับภาวะความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้น โดยการปรับตัวในวัยสูงอายุมี ๒ ประเภทกว้างๆ คือ การปรับตัวภายนอก เช่น สุขภาพอนามัยและการปรับตัวภายใน เช่น การทำใจยอมรับการพลัดพราก การสูญเสียซึ่งการปรับตัวภายนอกมักง่ายกว่าการปรับตัวภายใน เป็นความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีพฤติกรรมดีงามในความสัมพันธ์กับผู้อื่น รวมถึงการไม่เบียดเบียนผู้อื่น พร้อมกับมีวินัยในการดำรงชีวิต เช่น การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การนอนพักผ่อนสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นสัมพันธ์ทางสังคมที่ส่งผลต่อสุขภาพผู้สูงอายุโดยตรง ดังนั้นหากผู้สูงอายุปฏิบัติตามศีลภาวนาจะส่งผลให้สุขภาพ เพราะศีลภาวนาเป็นปัจจัยด้านร่างกายที่สามารถพัฒนาด้านร่างกายให้มีสุขภาพที่ดีได้เมื่อด้านร่างกายได้รับการพัฒนาแล้ว สิ่งที่ควรพัฒนาต่อไปคือด้านจิตใจ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) กล่าวสรุปศีลภาวนาว่า เป็นการการพัฒนาศีล และการพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคม คือการมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคมมีพฤติกรรมดีงามในความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์โดยตั้งอยู่ในวินัยอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดีและมีอาชิวะสุจริตไม่ใช้กายวาจาและอาชีวะในทางที่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายเวรภัยแต่ใช้ตรงตามความมุ่งหมายของอาชีวะและให้เป็นเครื่องพัฒนาชีวิตของตนช่วยเหลือเกื้อกูลกันสร้างสรรค์สังคมส่งเสริมสันติสุข และพระมหาสุทิตย อากาศโร และคณะ ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของสุขภาวะทางสังคมไว้ว่า เป็นความรู้สึกรู้สึก ความสะดวกปลอดภัย ในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ในครอบครัว และในสังคมที่ไม่มีการเบียดเบียน ทำร้ายซึ่งกันและกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน สร้างสรรค์สังคม อันเป็นพื้นฐานของการดำรงอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข ความสัมพันธ์ในสังคมที่เอื้อต่อการพัฒนาบุคคล ให้มีความเจริญงอกงามและการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข แบ่งเป็น ๔ องค์ประกอบย่อย คือ ๑) ครอบครัวเป็นสุข หมายถึง สมาชิกในครอบครัวมีสัมพันธภาพที่ดี มีการเสียสละ มีน้ำใจ เกื้อกูลกัน การมีธรรมะเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจในครอบครัว การมีความอดทนและอภัยซึ่งกันและกัน ๒) ความรักสามัคคีในสังคม หมายถึง การอยู่ร่วมกันในชุมชนองค์กร หรือสังคมอย่างสันติสุข มีความประพฤติดีงาม มีระเบียบวินัยในการอยู่ร่วมกัน การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นที่ถูกต้อง มีประโยชน์ต่อสังคม ๓) การสงเคราะห์ต่อผู้อื่น หมายถึง การอยู่ร่วมกันในชุมชน องค์กร หรือสังคมที่มีการแบ่งปันสิ่งของและให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น การให้กำลังใจผู้อื่น การทำประโยชน์ต่อสังคม การพูดจาให้เกียรติต่อผู้อื่น มีความเป็นธรรม เสมอภาค ไม่เอาเปรียบกันในสังคม และ๔) การเสริมสร้างความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน หมายถึง สมาชิกในชุมชน องค์กร หรือสังคมมีการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข ไม่เบียดเบียนชีวิตผู้อื่น การไม่เบียดเบียน

ทรัพย์สินก่อให้เกิดความเสียหายแก่ผู้อื่น การอยู่ในสังคมที่ไม่หวาดระแวงต่อกัน การประพฤติอยู่ในกรอบของศีล ๕

ผลสัมฤทธิ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ จังหวัดพะเยา จำแนกตามสุขภาวะทางจิตใจ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด จะเห็นได้ว่าการดำเนินงานกิจกรรม/โครงการในการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาวะทางจิตใจที่ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการฝึกจิตให้มีความเข้าใจในการดำรงชีวิตในวัยชรา โดยการทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้กับผู้มีอุปการคุณ เช่น การทำบุญวันเกิด การรดน้ำดำหัวเนื่องในวันสำคัญ เป็นต้น โดยการให้คำแนะนำสั่งสอน หรือฝึกอบรมลูกหลานให้เป็นคนดีมีคุณธรรม โดยการฝึกจิตให้มีความปลอดภัย เช่น การทำสมาธิในวันถืออุโบสถศีล เป็นต้น โดยการมุ่งเน้นให้สร้างสุขภาพกายและสุขภาพใจที่เข้มแข็ง โดยการทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น การทำงานอดิเรก การทำพืชผักสวนครัว เป็นต้น โดยการมองสรรพสิ่งในเชิงบวก คิดในแง่ดีอยู่เสมอ โดยการปลูกฝังลักษณะนิสัยเป็นคนขยันหมั่นเพียร เช่น ความขยันหมั่นเพียรในการร่วมมือกับชุมชนในการทำสาธารณะประโยชน์ต่างๆ เป็นต้น โดยการฝึกตนเองให้มีสติปัญญาในการแก้ไขปัญหาในการดำเนินชีวิตในวัยชรา โดยการฝึกสมาธิ โดยการใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในการแก้ไขปัญหาในการดำเนินชีวิต โดยการฝึกจิตให้มีความหนักแน่น มีสติควบคุมตนเอง การควบคุมจิตขณะทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดอันตราย เช่น การจักษาน การก่อไฟ เป็นต้น โดยการฝึกจิตให้มีความอดทนอดกลั้นต่อการดำเนินชีวิต เช่น อดทนต่อความเจ็บป่วย ต่อการพลัดพราก เป็นต้น โดยการฝึกจิตให้มีความปรารถนาดีต่อผู้อื่น เช่น ทำกิจกรรมบำเพ็ญสาธารณะกุศลต่างๆ และการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการเจริญสติปัญญา เช่น การเจริญสติในการบำบัดอาการเครียด อาการวิตกกังวล นอนไม่หลับ เป็นต้น และโดยการรู้จักความรับผิดชอบต่อสังคม เช่น การดูแลสิ่งแวดล้อมร่วมกันเพื่อสุขภาพของคนในชุมชน เป็นต้น สอดคล้องกับแนวคิดการสร้างสุขภาวะทางจิตใจ (Psychological Development) เป็นการทำให้เจริญองกาม ติงาม เข้มแข็งมีความสุข เบิกบาน จิตตาวานาเป็นการทำจิตให้เจริญองกาม ติงาม เข้มแข็ง ให้ผู้สูงอายุมีความสุข เบิกบาน การที่ผู้สูงอายุจะสุขใจได้ต้องเริ่มที่มีศรัทธาในพระพุทธศาสนา ก่อน หลังจากนั้นศรัทธาจะช่วยให้ผู้สูงอายุเจริญเมตตาและปฏิบัติสมาธิตามมา ทั้งการเจริญเมตตาและปฏิบัติสมาธิจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่สงบมากยิ่งขึ้นรวมถึงสามารถแก้ปัญหาด้านสุขภาพของผู้สูงอายุให้บรรเทาลงด้วย พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้กล่าวสรุปการพัฒนาจิตใจไว้ว่า เป็นการทำให้จิตใจให้เจริญองกามขึ้นในคุณธรรมความดีงามความเข้มแข็งมั่นคงและความเบิกบานผ่องใสสงบสุขสมบูรณ์ด้วยคุณภาพจิตคือองกามด้วยคุณธรรมเช่นมีน้ำใจเมตตากรุณาแผ่เมตตาอารีมีมุทิตามีศรัทธามีความเคารพอ่อนโยนซื่อสัตย์กตัญญูเป็นต้นสมบูรณ์ด้วยสมรรถภาพจิตคือมีจิตใจเข้มแข็งมั่นคงหมั่นขยันเพียรพยายามกล้าหาญอดทนรับผิดชอบต่อสังคมเป็นต้นและสมบูรณ์ด้วยสุขภาพจิตคือมีจิตใจว่าแรงเบิกบานสดชื่นเอิบอัมโปรงโล่งผ่องใสและสงบเป็นสุขและพระมหาสุทิตย์ อาภาภโร และคณะ กล่าวถึงสุขภาวะทางจิตใจว่า เป็นการมีส่วนร่วมประกอบทางด้านคุณธรรม ความดีงามภายในจิตใจ เช่น มีความเมตตา กรุณา ความขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ ผ่องใส สดชื่น เบิกบาน เป็นสุข ไม่ขุ่นมัวด้วยอารมณ์ต่างๆ ที่มากระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน รวมทั้งการมีสภาวะแห่งจิตใจที่มีความสำราญ เข้มชื่น ไม่ขุ่นมัวด้วยอำนาจความโลภ ความโกรธ ความหลง อันเป็นเหตุแห่งความเศร้าหมองหรือความทุกข์ภายในจิตใจของตนเอง ซึ่ง

สามารถแบ่งระดับของความสุขออกมาเป็นเชิงปริมาณที่วัดค่าจากความรู้สึกภายในจิตใจได้ สามารถแบ่งออกเป็น ๔ องค์ประกอบย่อย คือ ๑) การมีสุขภาพจิตที่เข้มแข็ง หมายถึง การมีอารมณ์แจ่มใส จิตใจเบิกบาน การมองโลกในแง่ดี การมีจิตใจปลอดโปร่ง ผ่อนคลาย ไม่เศร้าหมอง การควบคุมตนเอง ในการกระทำสิ่งไม่ดีงาม การมีความเชื่อมั่นว่าตนเป็นที่พึ่งแห่งตนได้ ๒) การมีสมรรถภาพแห่งจิตที่ดี หมายถึง ภาวะของบุคคลที่แสดงออกด้านคุณธรรมทั้งหลายในลักษณะต่างๆ เช่น ความขยันหมั่นเพียรในการทำงาน ความอดทนในการดำเนินชีวิต การมีสมาธิแน่วแน่ในการทำงาน การมีสติที่ดีในการดำเนินชีวิต ๓) การมีคุณภาพแห่งจิตดี หมายถึง สภาพความรู้สึกทางจิตใจที่แสดงออกมาในลักษณะต่างๆ เช่น ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และโอบอ้อมอารีต่อผู้อื่น ความกรุณาอยากช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์ การระลึกถึงและตอบแทนบุญคุณผู้อื่น การยกย่องและชื่นชมคุณค่าแห่งการทำความดีของผู้อื่น การไว้วางใจและแนะนำให้ผู้อื่นทำความดี และ ๔) ความภาคภูมิใจและความเชื่อมั่นศักยภาพของตนเอง หมายถึง สภาพความรู้สึกพอใจและเชื่อมั่นในตัวเอง การมีคุณค่าต่อสังคม ความเชื่อมั่นในการแก้ปัญหาในชีวิตได้ ความพอใจในสถานะทางสังคม เช่น เกียรติยศ ฐานะตำแหน่ง หน้าที่การงาน บริวาร ที่ตนเองได้มาอย่างชอบธรรม

ผลสัมฤทธิ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ จังหวัดพะเยา จำแนกตามสุขภาวะทางปัญญา โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด จะเห็นได้ว่าการดำเนินงาน กิจกรรม/โครงการในการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาวะทางปัญญาที่ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา โดยการนำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตในวัยชรา โดยการแสวงหาความสุขในการดำเนินชีวิตในวัยชรา อย่างใช้ปัญญา เช่น รู้จักบริโภคสิ่งที่ส่งผลดีต่อสุขภาวะของตนเองในวัยชรา โดยการประพฤติตนตามหลักศีล ๕ หรือการรักษาศีล ๕ โดยการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุในการบำเพ็ญสาธารณกุศลต่าง การทำกิจกรรมเนื่องในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา ตามความรู้ความสามารถและความถนัด โดยการมุ่งให้มองเห็นคุณค่าของตนเองในการเสียสละความสุขส่วนตัว เช่น การถ่ายทอดความรู้หรือภูมิปัญญาต่อลูกหลาน โดยการไม่กระทำการที่เป็นอกุศล เป็นโทษ โดยการร่วมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา เช่น สวดมนต์ไหว้พระ การทำบุญกุศลต่างๆ เป็นต้น โดยการอยู่ร่วมกับสมาชิกในสังคม โดยใช้หลักปัญญาเหนืออารมณ์ เช่น การให้คำแนะนำ การให้คำปรึกษา เป็นต้น โดยการเตรียมความพร้อมที่จะเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงในชีวิต โดยการยึดเหนี่ยวพุทธศาสนาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต โดยการเข้าใจในการรู้จักประมาณในการบริโภคปัจจัย ๔ การฝึกจิตให้รู้และเข้าใจการเปลี่ยนแปลงชีวิตตามกฎไตรลักษณ์ และการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการฝึกฝนให้รู้และเข้าใจถึงสภาวะการดำรงอยู่ของตน การที่อายุที่เหลือน้อยลง เป็นต้น สอดคล้องกับแนวคิดการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา (Wisdom Development) การพัฒนาด้านปัญญามีความสำคัญมาก เพราะปัญญาสามารถช่วยให้บุคคลสามารถพิจารณาทุกสิ่งตามความเป็นจริง เกิดความเข้าใจและสามารถส่งผลให้เกิดการแก้ปัญหาที่ดีได้ การพัฒนาด้านปัญญา หรือปัญญาภาวนา คือการฝึกอบรมเจริญปัญญาเพื่อสร้างความรู้ ความคิด ความเข้าใจ ให้รู้จักคิดพิจารณา แก้ปัญหา ด้วยปัญญา มีจิตใจเป็นสุขไร้ทุกข์ ปัญญาเป็นตัวแก้ปัญหาที่แท้จริงการจะพัฒนาปัญญาจะต้องอาศัยสมาธิภาวนา เพราะเป็นองค์ประกอบสำคัญของมรรคในฐานะเป็นจุดเริ่มต้นของการปฏิบัติธรรม ปัญญาภาวนา หรือ การพัฒนาปัญญาสำหรับผู้สูงอายุจะเกิดได้นั้น ต้องอาศัยปัจจัยสองตัว คือ ปรโตโมหะ

ซึ่งเป็นปัจจัยภายนอกและ โยนิโสมนสิการซึ่งเป็นปัจจัยภายใน ปัจจัยทั้งสองเชื่อมโยงสัมพันธ์ ก่อให้เกิดสัมมาทิฐิ ซึ่งเป็นปัญญาช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจความจริงและส่งผลให้อยู่กับความจริงได้อย่างมีความสุข นอกจากนี้ยังรวมถึง ผลที่เกิดจากการใช้ปัญญาในระดับต่างๆ นับตั้งแต่การดำรงชีวิต ไปจนถึงการเข้าชีวิตของมนุษย์และสรรพสิ่งที่ถูกต้อง เป็นธรรม หรือเป็นสภาวะแห่งการไม่ยึดมั่นถือมั่น ในสิ่งต่างๆ ที่ก่อให้เกิดความสุขและความทุกข์ของมนุษย์และสังคม ซึ่งพระมหาสุทิตย์ อาภาภาโร และคณะ ได้แบ่งเป็น ๖ องค์ประกอบย่อย คือ ๑) การเห็นคุณค่าในการพัฒนาคุณภาพชีวิต หมายถึง การแสวงหาความรู้สิ่งใหม่ๆ การเร่งชวนช่วยทำความดี การใช้ชีวิตแบบไม่ประมาท ๒) การเสียสละ เพื่อความสุขส่วนรวม หมายถึง การเสียสละผลประโยชน์ส่วนตนเพื่อส่วนรวม การบำเพ็ญประโยชน์ เพื่อส่วนรวม การช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์ ๓) การรู้เท่าทันในการใช้ชีวิต หมายถึง การรู้เท่าทันและเห็นโทษในการเสพความสุขเกินความพอดี การยอมรับความเปลี่ยนแปลงของชีวิตและการรับรู้สิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง การรักษาใจให้สงบและปล่อยวาง ๔) การรู้จักใช้ชีวิตแบบพอเพียง หมายถึง การรู้จักพิจารณา รู้จักคิดอย่างมีเหตุผลในการดำเนินชีวิตแบบพอเพียง การไม่ยึดติดกับวัตถุ ไม่ตกไปเป็นทาสของวัตถุ ความพอประมาณในการบริโภคปัจจัย ๔ ๕) การมีหลักธรรมในการดำเนินชีวิต หมายถึง การมีคุณธรรมเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวในการดำเนินชีวิต การฝึกอบรมสมาธิ การไม่ทำบาปทั้งทางกายและทางใจ และ ๖) การมีความสุขในทางธรรม หมายถึง การศรัทธาเลื่อมใสในคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างลึกซึ้ง การมีความสุขในการใช้ชีวิตอย่างสงบ การไม่หวั่นไหวต่อสิ่งต่างๆ ที่มากระทบ การมีจิตใจอิสระ สงบเย็น ไม่พึ่งพาวัตถุภายนอก

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ เป็นแนวทางในการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยนำหลักการทางพระพุทธศาสนาและวัฒนธรรมมาบูรณาการให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ และมองการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุที่มีแนวโน้มสูงขึ้นในอนาคต จากผลการศึกษามีข้อเสนอแนะดังนี้

๑) การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ควรมีการประสานกับภาคส่วนต่างๆ ในสังคม เช่น ภาครัฐ ภาคเอกชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ครอบครัว และกลุ่มองค์กรที่ทำงานในพื้นที่โดยอาศัยการดำเนินงานกิจกรรม/โครงการ ขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรม ภูมิปัญญา และความเชื่อของชุมชนเป็นพื้นฐานในการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะ เพื่อนำไปสู่ประโยชน์สุขและการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ

๒) ควรมีการสร้างเครือข่ายขององค์กรที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ เช่น เครือข่ายศูนย์การเรียนรู้ผู้สูงอายุ เครือข่ายโรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน เพื่อทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนา และกิจกรรมทางขนบธรรมเนียมประเพณี และวัฒนธรรม เป็นต้น

๓) ในการดำเนินงานกิจกรรม/โครงการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ควรส่งเสริมการให้ความรู้ตามหลักภavana ๔ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถนำไปใช้ในการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะได้อย่างถูกต้อง และเข้าถึงการมีสุขภาวะที่ดี

บรรณานุกรม

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, มหาวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

_____. อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒.

_____. ฎีกาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ

ราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

กรรณิกา ปัญญาวัค และ น.พ. พันธ พงษ์สุนันท์. วิชาการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic

Health Care). สมุทรปราการ : สาขาวิชาการจัดการสุขภาพชุมชน คณะศิลปศาสตร์

สถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน, ๒๕๕๕.

ทวีศักดิ์ ญาณประทีป. วรรณกรรมศาสนา. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัย

รามคำแหง, ๒๕๓๖.

ธวัช ปุณโณทก. “ความเชื่อพื้นบ้านอันสัมพันธ์กับชีวิตในสังคมอีสาน” วัฒนธรรมพื้นบ้าน :

คติความเชื่อ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๒๘.

บุญโรม สุวรรณพาหุ และคณะ. “สุขภาวะของวัยรุ่น : กรอบมโนทัศน์และเครื่องมือประเมิน

ทางจิตวิทยา” วารสารพฤติกรรมศาสตร์. (ปีที่ ๙ ฉบับที่ ๒ กรกฎาคม ๑๔๔),

หน้า ๑๓๒-๑๓๓.

บุปผา บุญทิพย์. คติชาวบ้าน. พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๔๓.

ประเวศ วะสี. การจัดการความรู้ : กระบวนการปลดปล่อยมนุษย์สู่ศักยภาพเสรีภาพและความสุข.

กรุงเทพมหานคร : สถาบันส่งเสริมการจัดการความรู้เพื่อสังคม, ๒๕๔๘.

_____. ยุทธศาสตร์ อบต. จุดเปลี่ยนประเทศไทย. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพฯ : สำนักงาน

หลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.), ๒๕๕๑.

พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ์, นพ. พุทธธรรมบำบัด. กรุงเทพฯ : กองแพทย์ทางเลือก กรมการพัฒนาแพทย์

แผนไทยทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข ๒๕๕๐.

พัฒน์ เพ็งผลา. ประวัติวรรณคดีบาลี. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยรามคำแหง,

๒๕๓๕.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์. กรุงเทพมหานคร :

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

- _____ . พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.
- _____ . พุทธธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.
- _____ . พระพุทธศาสนาในฐานะเป็นรากฐานของวิทยาศาสตร์. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.
- _____ . อายุยืนอย่างมีคุณค่า. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, มปป.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐ กรุงเทพฯ : ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, ๒๕๔๘.
- _____ . “สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ”, พุทธจักร, ปีที่ ๕๙ ฉบับที่ ๑๑ (พฤศจิกายน ๒๕๔๘), หน้า ๕-๑๐.
- พระมหาสุทิตย์ อาภากรโ และคณะ. การพัฒนาระบบการบริหารจัดการและการสร้างเครือข่ายองค์กรพระพุทธศาสนาในประเทศไทย. (พระนครศรีอยุธยา : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖).
- _____ . การเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้ตามแนวพระพุทธศาสนา. พระนครศรีอยุธยา : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘.
- _____ . รายงานการวิจัยการเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้ของสังคมตามแนวพระพุทธศาสนา. พระนครศรีอยุธยา : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘.
- พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๐, เล่ม ๑๒๔ ตอนที่ ๑๖ ก หน้า ๑. ๑๙ มีนาคม ๒๕๕๐.
- พระวิศาล วิสาโล. แลขอบฟ้าเขียว ทางเลือกสำคัญสำหรับอนาคตที่กำลังปรากฏเป็นจริง. กรุงเทพมหานคร : โกลด์คิมทอง, ๒๕๔๙.
- ภูมิวัฒน์ พรวนสุข. “แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในเขตจังหวัดแพร่” วารสารบัณฑิตวิทยาลัยพิษณุพนธ์. (ม.ค.-มิ.ย. ๒๕๕๘.) หน้า ๗๗.
- ภูมิศักดิ์ สนามชัยสกุล และคณะ. รูปแบบการบริหารจัดการโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลบ้านดัว อำเภอหล่มสักจังหวัดเพชรบูรณ์. เพชรบูรณ์ : สาขาวิชาวิศวกรรมคอมพิวเตอร์ คณะเทคโนโลยีการเกษตร มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์, ๒๕๕๗.
- วิลาวัลย์ บุญประกอบ, ผศ. ดร. และพัชรินทร์ วินยงค์กุล. “ภาวะสุขภาพและการดูแลสุขภาพ” การดำรงชีวิตอย่างมีสุขภาวะ (Healthy Living). เชียงราย : สำนักวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย, ๒๕๕๗.
- สมณะโพธิรักษ์. สัมมาสิกขา. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มูลนิธิธรรมสันติ, ๒๕๓๑.
- สุชีพ ปุญญานุภาพ. วัฒนธรรมวิทยา. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.
- สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล. หลักสำคัญของเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

สุทธิพงศ์ บุญผดุง. การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่น โดยใช้โรงเรียนเป็นฐาน ตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง (ระยะที่ ๑). (กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา), ๒๕๕๔.

เสรี พงศ์พิศ. สุขภาพ ๒๐๐ คำ. กรุงเทพฯ : พลังปัญญา, ๒๕๕๓.

อัมพร เบญจพลพิทักษ์, แพทย์หญิง. และคณะ, (บรรณาธิการ), คู่มือความสุข ๕ มิติของผู้สูงอายุ, กรุงเทพฯ : บียอนด์ พับลิชชิง, ๒๕๕๕.

อุดม จุ่มพลกล้า และคณะ. รายงานการวิจัยเรื่องวัฒนธรรมทางพระพุทธศาสนาในวิถีชีวิตของคนไทยแถบกลุ่มแม่น้ำโขง ในประเทศไทย. สกลนคร : ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม, ๒๕๔๙.

ค. เว็บไซต์

ปัทมาว่าพัฒนางค์ และปราโมทย์ ประสาทกุล. ประชากรไทยในอนาคต. สืบค้นจาก <http://www.ipsr.mahidol.ac.th/IPSR/AnnualConference/Conferencell/Article/Article>, 9 มิถุนายน 2558.

ประชากรและคุณภาพชีวิต. สืบค้นจาก <https://sites.google.com/site/prachakrlaeakhunphaphchiwit/payha-laea-naew-nom-prachakr-thiy>, ๙ มิถุนายน ๒๕๕๘.

ประเวศ วะสี. สุขภาพองค์รวม. สืบค้นใน <http://www.siamtravellink.com/chaya/handbook/HolisticHealth>. ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙.

ราชกิจจานุเบกษา. พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๔๖. สืบค้นจาก <http://www.ratchakitcha.soc.go.th>, ๕ มิถุนายน ๒๕๕๘.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. โลกของผู้สูงอายุไทย. สืบค้นจาก <http://thaihealthor.th/node/9024>, 5 มิถุนายน 2558.



ภาคผนวก : ก

บทความการวิจัย



ชื่อรายงานการวิจัยเรื่อง : การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ โดยวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ

ในจังหวัดพะเยา

ผู้วิจัย : ผู้ช่วยศาสตราจารย์จักรแก้ว นามเมือง, ดร. ใจ บุญชัยมิ่ง

ส่วนงาน : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตพะเยา

ปีงบประมาณ : ๒๕๕๙

ทุนอุดหนุนการวิจัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ โดยวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ ในจังหวัดพะเยา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสุขภาวะของผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ พัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ และวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีพุทธ จังหวัดพะเยา

ประชากร ได้แก่ พระสงฆ์ ผู้นำท้องถิ่น และกลุ่มผู้สูงอายุชุมชนวัดแม่กาห้วยเคียน ตำบล แม่กา อำเภอมือง จังหวัดพะเยา จำนวน ๕๐ รูป/คน และชุมชนวัดแทนคำ ตำบลห้วยลาน อำเภอดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา จำนวน ๖๐ รูป/คน รวมทั้งหมด ๑๑๐ รูป/คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบสัมภาษณ์ และแบบสอบถาม โดยชุมชนวัดแทนคำ ได้รับแบบสอบถามคืนมาทั้งหมด ๕๗ ฉบับ คิดเป็นร้อยละ ๙๕.๐ และชุมชนวัดแม่กาห้วยเคียน ได้รับแบบสอบถามคืนมาทั้งหมด ๔๓ ฉบับ คิดเป็นร้อยละ ๘๖.๐ วิเคราะห์โดยการสรุปตามสาระสำคัญของเนื้อหาที่กำหนดไว้ โดยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถาม โดยใช้สถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ย (μ) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ)

ผลการวิจัย พบว่า

๑. สุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ จังหวัดพะเยา

๑) ลักษณะการดำเนินงานกิจกรรม/โครงการในการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ กิจกรรม/โครงการในการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ โดยผ่านศูนย์การเรียนรู้ผู้สูงอายุ เป็นกิจกรรมการเรียนรู้โดยมีหลักสูตรการจัดการเรียนรู้ทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติ ในภาคทฤษฎี นอกจากนั้น ยังมีการจัดกิจกรรม/โครงการในการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ เช่น โครงการปลูกต้นไม้เฉลิมพระเกียรติ โครงการธรรมะติดล้อ โครงการช่วงผญา เป็นต้น

๒) ผลของการดำเนินงานกิจกรรม/โครงการในการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ จังหวัดพะเยา อาศัยการดำเนินงานกิจกรรม/โครงการที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นด้านหลัก เพื่อเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตามคติความเชื่อของพระพุทธศาสนา รวมทั้งการดำเนินการตามวัฒนธรรมท้องถิ่นที่สืบทอดกันมาเป็นกลไกในการขับเคลื่อน เพื่อให้สอดคล้องกับความเชื่อและวิถีชีวิตของชุมชน ดังนั้น จะพบว่า การดำเนินกิจกรรมทั้งหมดเป็นการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ

๒. การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ จังหวัดพะเยา โดยการพัฒนา ๔ องค์ประกอบ ได้แก่ สุขภาวะทางกาย ๑๒ ตัวชี้วัด สุขภาวะทางสังคม ๑๓ ตัวชี้วัด สุขภาวะทางจิตใจ ๑๗ ตัวชี้วัด และสุขภาวะทางปัญญา ๑๘ ตัวชี้วัด

๓. ผลสัมฤทธิ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ จังหวัดพะเยา

๑) ผลสัมฤทธิ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ จังหวัดพะเยา จำแนกตามสุขภาวะทางกาย โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก ($\mu = ๔.๔๖$)

๒) ผลสัมฤทธิ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ จังหวัดพะเยา จำแนกตามสุขภาวะทางสังคม โดยภาพรวม อยู่ในระดับมากที่สุด ($\mu = ๔.๖๑$)

๓) ผลสัมฤทธิ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ จังหวัดพะเยา จำแนกตามสุขภาวะทางจิตใจ โดยภาพรวม อยู่ในระดับมากที่สุด ($\mu = ๔.๖๐$)

๔) ผลสัมฤทธิ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ จังหวัดพะเยา จำแนกตามสุขภาวะทางปัญญา โดยภาพรวม อยู่ในระดับมากที่สุด ($\mu = ๔.๖๓$)

คำสำคัญ: สุขภาวะ ผู้สูงอายุ การพัฒนาสุขภาวะ การเสริมสร้างสุขภาวะ วิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ



Research Title : Geriatric Wellness Development and Enhancement by Buddhist Culture in Phayao

Researcher : Assistant Professor Chakrkaew Nammuang, Dr. Jai Bunchaiming

Section/Department : Mahachulalongkornrajavidyalaya Phayao Campus

Year : 2016

Research Grant : Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Abstract

The study entitled ‘Geriatric Wellness Development and Enhancement by Buddhist Culture in Phayao’ aimed to study elders’ wellness according to Buddhist culture and development and enhancement of wellness based on Buddhist culture and to analyze an achievement from development and well-being promotion based on Buddhist culture in Phayao.

The population in this study was 110 informants consisting of 50 Buddhist monks, local leaders and a group of elders from Wat Mae Ka Huay Kean community, Tambon Mae Ka, Amphoe Mueang, Phayao province and 60 people from the community of Wat Tankham Huay Lan, Dok Kham Tai District, Phayao Province. The questionnaire and interview were used as research instruments. The research received 57 questionnaires or 95.0% from Wat Mae Ka Huay Kean community and 43 questionnaires or 86.0% from Wat Mae Ka Huay Khan community. The analysis was carried out based on a content analysis as fixed and the data from the questionnaire was analyzed by percentage, mean (μ) and standard deviation (σ).

Findings were as follows:

1) Geriatric Health Development and Enhancement based on Buddhist culture in Phayao

(i) Kinds of activities, projects in developing and enhancing the health of the elderly based on Buddhist culture, and activities, projects to develop and enhance the well-being of the elderly via the seniors learning center were learning activities with both theoretical and theoretical learning curricula. Besides, there were activities and projects for developing and enhancing the wellness of the seniors, such as the tree planting project to glorify royal court, Dhamma wheel project and Kwangphaya project etc.

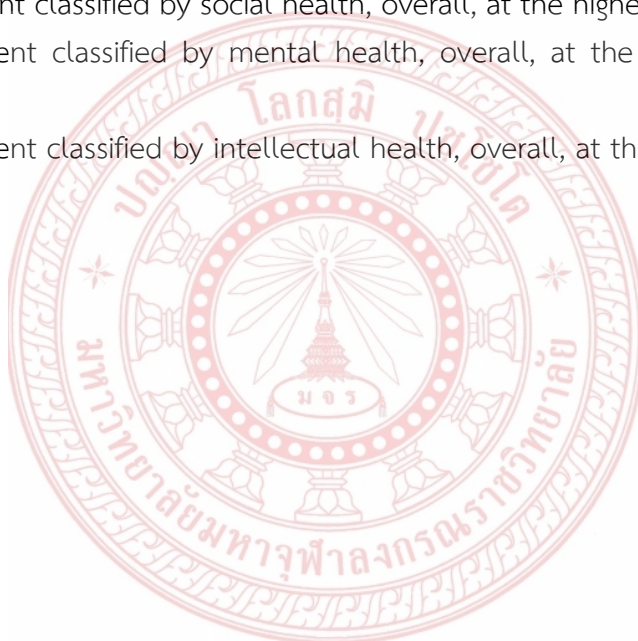
(ii) Results of management of activities and projects in developing and enhancing the health of the elderly based on the Buddhist culture, and activities, projects to develop and enhance wellness according to the Buddhist culture derived mainly from Buddhist

activities to make people engage in activities in accordance with Buddhist beliefs including inherited local culture as a mechanism to move to be accorded with belief and way of life community. Thus, all of activities dealt with development and enhancement of the well-being of the elderly members based on the Buddhist culture.

2) Geriatric Health Development and Enhancement based on Buddhist culture in Phayao with 4 components of development consisting of indicators i.e. 12 physical health, 13 social health, 17 mental health and 18 intellectual health.

3) Achievement of development and health promotion for the elders based on the Buddhist culture in Phayao;

- (i) Achievement classified by physical health ,overall, at high level ($\mu = 4.46$)
- (ii) Achievement classified by social health, overall, at the highest level ($\mu = 4.61$)
- (iii) Achievement classified by mental health, overall, at the highest level ($\mu = 4.60$)
- (iv) Achievement classified by intellectual health, overall, at the highest level ($\mu = 4.63$)



บทนำ

พัฒนาการของผู้สูงอายุสามารถพัฒนาได้โดยการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ นั่นคือการนำวิถีทางวัฒนธรรมที่เน้นกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางในการพัฒนาสุขภาวะ เนื่องจากวิถีวัฒนธรรมของคนไทยส่วนใหญ่จะผูกพันอยู่กับพระพุทธศาสนา และวัฒนธรรมเป็นวิถีการดำเนินชีวิตของสังคม (the way of life) โดยพระพุทธศาสนาเป็นแม่แบบของวัฒนธรรมอันดีงามของไทยมาแต่โบราณ อันได้แก่ความเป็นผู้มีความเคารพนับถือกันตามระบบอาวุโส การเคารพในสิทธิมนุษยชน การสร้างคุณงามความดี ด้วยการสงเคราะห์ซึ่งกันและกัน เว้นการเบียดเบียนซึ่งกันและกัน มีความเชื่อในหลักแห่งกรรมแทนเรื่องพรหมลิขิต เชื่อหลักเหตุผล โดยไม่ถือโชคลางและฤกษ์ยาม มีมารยาทในการบริโภคปัจจัย ๔ ได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัยและยารักษาโรค ตลอดจนทั้งกิริยามารยาทอ่อนโยน และรู้จักรักษาเกียรติและศักดิ์ศรีแห่งตน ซึ่งเหล่านี้จัดเป็นวัตรธรรมและสัทธิธรรมในวัฒนธรรม

นอกจากนั้นพระพุทธศาสนายังเป็นศูนย์รวมจิตใจของสังคมไทย พระสงฆ์เป็นผู้นำทางจิตใจของประชาชน เป็นศูนย์กลางของความเคารพศรัทธาของพุทธศาสนิกชน ให้คนไทยประพฤติปฏิบัติตนอยู่ในศีลธรรมอันดีงามนอกจากนี้วัดยังเป็นศูนย์กลางของชุมชน เป็นสถานที่ประกอบกิจกรรมของชุมชน สร้างความสามัคคีในชุมชน ยังมีหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่มุ่งเน้นการพัฒนาคนให้เป็นบุคคลที่มีคุณภาพทั้งด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต ใช้คุณธรรมและสติปัญญาในการดำเนินชีวิตเพื่อพัฒนาตนเองและร่วมมือร่วมใจกันพัฒนาชุมชน พัฒนาสังคม และพัฒนาชาติบ้านเมืองให้เจริญรุ่งเรือง นอกจากนี้พระสงฆ์หลายท่านยังมีบทบาทสำคัญในการเป็นผู้นำชุมชนพัฒนาในด้านต่างๆ เช่น การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ การอนุรักษ์ภูมิปัญญา และวัฒนธรรมท้องถิ่น วัดเป็นแหล่งการเรียนรู้ของสังคมไทยตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ชาวไทยได้บวชเรียนในพระพุทธศาสนา ได้ฝึกฝนอบรมตนให้เป็นคนดี เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาชาติไทย

ตัวอย่างการดำเนินงานโครงการเสริมสร้างสุขภาวะโดยวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ นั่นคือโครงการปลูกป่าเฉลิมพระเกียรติฯ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์พระบรมราชินีนาถ ของคณะสงฆ์อำเภอแม่ใจ จังหวัดพะเยา ร่วมกับหน่วยงานและประชาชนในอำเภอแม่ใจ ได้ดำเนินงานโครงการเพื่อรณรงค์สร้างความตระหนักให้ทุกๆ คนในการปลูกฝังทัศนคติ ด้วยการส่งเสริมให้เกิดความตระหนักรู้ความจริง โดยผ่านการลงมือปฏิบัติ จะทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถซึมซับถึงคุณค่า และบุญคุณของสิ่งแวดล้อมด้านต่างๆ ที่มีต่อชีวิต จนกลายมาเป็นจิตสำนึกอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมอย่างแท้จริง โดยบูรณาการหลักพุทธธรรมกับการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะ ได้แก่ การพัฒนาชีวิต โดยอาศัยการเป็นอยู่ที่ถูกต้องสอดคล้องเกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อม การพัฒนาชีวิตโดยวิถีปฏิบัติที่ถูกต้องต่อสังคม การพัฒนาด้านอารมณ์และจิตใจ และการพัฒนาชีวิตโดยการฝึกฝนเรียนรู้เพื่อความงอกงามของสติปัญญา

จากหลักการและเหตุผลดังกล่าว ทำให้ผู้วิจัยเห็นความสำคัญในการศึกษา การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ โดยวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ ทั้งในภาคทฤษฎีและปฏิบัติ เพื่อนำมาใช้ในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ โดยนำรูปแบบการวิจัยเชิงปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วมมาใช้ในการศึกษาค้นคว้า โดยการนำผู้สูงอายุองค์กรต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง มาร่วมคิด วิเคราะห์ปัญหาและวางแผนการดำเนินการ และสรุปบทเรียนที่ได้ โดยผู้วิจัยเชื่อว่า กระบวนการวิจัยอย่างมีส่วนร่วมจะสามารถพัฒนางานการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุให้มีคุณค่า

ในตนเอง ลดภาระทางด้านการพึ่งพิง พัฒนาเครือข่ายที่เกี่ยวข้องทางด้านการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ โดยมุ่งเน้นวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑. เพื่อศึกษาสุขภาวะของผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ จังหวัดพะเยา
๒. เพื่อพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ จังหวัดพะเยา
๓. เพื่อวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีพุทธ จังหวัดพะเยา

ขอบเขตของการวิจัย

ศึกษาเนื้อหาจากเอกสาร ตำราทางวิชาการ โดยมุ่งประเด็นที่จะศึกษา ดังนี้

๑. สุขภาวะของผู้สูงอายุตามแนววิถีพุทธ ประกอบด้วย แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ แนวคิดเกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาวะ และแนวคิดเกี่ยวกับวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ
๒. การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีพุทธ เป็นการศึกษาโดยมุ่งเน้นตามแนวคิดของภวนา ๔ ได้แก่ การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะทางกาย การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะทางสังคม การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ และการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะทางสติปัญญาตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ
๓. วิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีพุทธ ตามองค์ประกอบทั้ง ๔ ด้าน

กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปี ขึ้นไป และองค์กรผู้สูงอายุ ในจังหวัดพะเยา นอกจากนั้น ยังได้ศึกษาเชิงลึก ประชากรองค์กรเครือข่ายทั้งภาครัฐและเอกชนที่ให้การส่งเสริมสนับสนุนกิจกรรมโครงการ นโยบาย แผนยุทธศาสตร์ในการเสริมสร้างพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุจังหวัดพะเยา กลุ่มตัวอย่าง เป็นการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงกับประชากรกลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ พระสงฆ์ ผู้สูงอายุ และผู้ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ

บทสรุป

๑. สุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ จังหวัดพะเยา

๑) ลักษณะการดำเนินงานกิจกรรม/โครงการในการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ กิจกรรม/โครงการในการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ โดยผ่านศูนย์การเรียนรู้ผู้สูงอายุ เป็นกิจกรรมการเรียนรู้โดยมีหลักสูตรการจัดการเรียนรู้ทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติ ในภาคทฤษฎี

ได้แก่ รายวิชาพระพุทธศาสนา วิชาภาษาไทย วิชาภาษาอังกฤษ วิชาการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ วิชาสังคมและ
พัฒนาท้องถิ่น ส่วนกิจกรรมที่ดำเนินการ ได้แก่ คหกรรม (การตัดเย็บ, งานประดิษฐ์) สุขอนามัย (โยคะ, นวด
แผนไทย, รำไม้พลอง) ศิลปวัฒนธรรม (กลองสะบัดชัย, สะล้อซอซึง, รำวงย้อนยุค, เพลงวรรณกรรมพื้นเมือง)
กีฬา/กีฬาพื้นบ้าน (เปตอง, โยนสับบ้า) นอกจากนั้น ยังมีการจัดกิจกรรม/โครงการในการพัฒนาและเสริมสร้าง
สุขภาวะผู้สูงอายุ เช่น กิจกรรมการทำบุญตักบาตรในวันธรรมสวนะ วันสำคัญทางพระพุทธศาสนา และวัน
สำคัญของชาติ กิจกรรมถวายเทียนพรรษา กิจกรรมเทศมหาชาติ กิจกรรมปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ถือน
อุโบสถศีลทุกวันพระ ในช่วงเข้าพรรษา โครงการปลูกต้นไม้เฉลิมพระเกียรติ โครงการธรรมะติดล้อ โครงการ
ช่วงฝน โครงการสวนมนต์ ไหว้พระสัจจกร เป็นต้น

๒) ผลของการดำเนินงานกิจกรรม/โครงการในการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตาม
แนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ จังหวัดพะเยา
อาศัยการดำเนินงานกิจกรรม/โครงการที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นด้านหลัก เพื่อเป็น
เครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตามศรัทธาและความเชื่อของพระพุทธศาสนา รวมทั้งการดำเนินการตาม
วัฒนธรรมท้องถิ่นที่สืบทอดกันมาเป็นกลไกในการขับเคลื่อน เพื่อให้สอดคล้องกับความเชื่อและวิถีชีวิตของ
ชุมชน เช่น โครงการช่วงฝน เป็นการดำเนินงานโครงการที่อาศัยวัดเป็นสถานที่ดำเนินการ เพื่อพัฒนาและ
เสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ รวมทั้งอาศัยวัฒนธรรมท้องถิ่นดำเนินกิจกรรม เช่น การรำวงมาตรฐาน การจัด
กิจกรรมช่วงฝน โดยอาศัยภูมิปัญญาท้องถิ่น ทั้งในเรื่องของ การเล่นดนตรีพื้นบ้าน สะล้อ ซอ ซึง การสะล้อ
ซอ ซึง) วรรณกรรมคำขอม การเรียนรู้ภาษาถิ่น การดำรงชีพ การปรุงและรับประทานอาหารพื้นเมือง
การหัตถกรรม (ต้องลาย และตัดตุง) เป็นต้น ดังนั้นจะพบว่า การดำเนินกิจกรรมทั้งหมดเป็นการพัฒนาและ
เสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ

๒. การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ จังหวัดพะเยา

การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ เป็นการบูรณาการแนวคิด
และศรัทธาทางพระพุทธศาสนา ผสมผสานกับวัฒนธรรมท้องถิ่น ตามความเชื่อและการสืบทอดกิจกรรม
ที่สืบทอดกันมาจากรุ่นบุรุษ ซึ่งถือว่าเป็นการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุที่สอดคล้องกับวิถีชีวิต
ความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ ซึ่งจะส่งผลต่อการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ให้มีสุขภาวะที่ดี และมีการ
ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามอัตภาพ โดยการพัฒนา ๔ องค์ประกอบ ได้แก่ สุขภาวะทางกาย ๑๒ ตัวชี้วัด
สุขภาวะทางสังคม ๑๓ ตัวชี้วัด สุขภาวะทางจิตใจ ๑๗ ตัวชี้วัด และสุขภาวะทางปัญญา ๑๘ ตัวชี้วัด

๓. ผลสัมฤทธิ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ จังหวัด พะเยา

๑) ผลสัมฤทธิ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ จังหวัด
พะเยา จำแนกตามสุขภาวะทางกาย โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก ($\mu = ๔.๔๖$)

๒) ผลสัมฤทธิ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ จังหวัด
พะเยา จำแนกตามสุขภาวะทางสังคม โดยภาพรวม อยู่ในระดับมากที่สุด ($\mu = ๔.๖๑$)

๓) ผลสัมฤทธิ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ จังหวัด
พะเยา จำแนกตามสุขภาวะทางจิตใจ โดยภาพรวม อยู่ในระดับมากที่สุด ($\mu = ๔.๖๐$)

๔) ผลสัมฤทธิ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ จังหวัดพะเยา จำแนกตามสุขภาวะทางปัญญา โดยภาพรวม อยู่ในระดับมากที่สุด ($\mu = ๔.๖๓$)

บรรณานุกรม

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, มหาวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____ . พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

_____ . อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒.

_____ . ฎีกาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ

ราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

กรรณิกา ปัญญาวงศ์ และ น.พ. พนัส พงษ์สุนันท์. วิชาการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic

Health Care). สมุทรปราการ : สาขาวิชาการจัดการสุขภาพชุมชน คณะศิลปศาสตร์

สถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน, ๒๕๕๕.

ทวีศักดิ์ ญาณประทีป. วรรณกรรมศาสนา. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัย

รามคำแหง, ๒๕๓๖.

ธวัช ปุณโณทก. “ความเชื่อพื้นบ้านอันสัมพันธ์กับชีวิตในสังคมอีสาน” วัฒนธรรมพื้นบ้าน :

คติความเชื่อ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๒๘.

บุญโรม สุวรรณพาหุ และคณะ. “สุขภาวะของวัยรุ่น : กรอบมโนทัศน์และเครื่องมือประเมิน

ทางจิตวิทยา” วารสารพฤติกรรมศาสตร์. (ปีที่ ๙ ฉบับที่ ๒ กรกฎาคม ๑๔๔),

หน้า ๑๓๒-๑๓๓.

บุปผา บุญทิพย์. คติชาวบ้าน. พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๔๓.

ประเวศ วะสี. การจัดการความรู้ : กระบวนการปลดปล่อยมนุษย์สู่ศักยภาพเสรีภาพและความสุข.

กรุงเทพมหานคร : สถาบันส่งเสริมการจัดการความรู้เพื่อสังคม, ๒๕๔๘.

_____ . ยุทธศาสตร์ อบต. จุดเปลี่ยนประเทศไทย. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพฯ : สำนักงาน

หลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.), ๒๕๕๑.

พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ์, นพ. พุทธธรรมบำบัด. กรุงเทพฯ : กองแพทย์ทางเลือก กรมการพัฒนาแพทย์
แผนไทยทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข ๒๕๕๐.

พัฒน์ เพ็งผลา. **ประวัติศาสตร์คตาลี**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยรามคำแหง,
๒๕๓๕.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์**. กรุงเทพมหานคร :
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

_____. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.

_____. **พุทธธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

_____. **พระพุทธศาสนาในฐานะเป็นรากฐานของวิทยาศาสตร์**. กรุงเทพมหานคร :
โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____. **อายุยืนอย่างมีคุณค่า**. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, มปป.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). **สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐ กรุงเทพฯ : ชุมชม
สหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, ๒๕๔๘.

_____. **“สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ”, พุทธจักร**, ปีที่ ๕๙ ฉบับที่ ๑๑
(พฤศจิกายน ๒๕๔๘), หน้า ๕-๑๐.

พระมหาสุทิตย์ อาภากร และคณะ. **การพัฒนาระบบการบริหารจัดการและการสร้าง
เครือข่ายองค์กรพระพุทธศาสนาในประเทศไทย**. (พระนครศรีอยุธยา : มหาวิทยาลัย
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

_____. **การเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้ตามแนวพระพุทธศาสนา**. พระนครศรีอยุธยา :
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘.

_____. **รายงานการวิจัยการเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้ของ
สังคมตามแนวพระพุทธศาสนา**. พระนครศรีอยุธยา : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘.

พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๐, เล่ม ๑๒๔ ตอนที่ ๑๖ ก หน้า ๑. ๑๙ มีนาคม
๒๕๕๐.

พระวิศาล วิสาโล. **เลขอบฟ้าเขียว ทางเลือกสำคัญสำหรับอนาคตที่กำลังปรากฏเป็นจริง**.
กรุงเทพมหานคร : โกลด์คิมทอง, ๒๕๔๙.

ภูมิวัฒน์ พรวนสุข. “แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในเขต
จังหวัดแพร่” **วารสารบัณฑิตวิทยาลัยพิษณุพนธ์**. (ม.ค.-มิ.ย. ๒๕๕๘.) หน้า ๗๗.

ภูมิศักดิ์ สนามชัยสกุล และคณะ. **รูปแบบการบริหารจัดการโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลบ้านดัว อำเภอ
หล่มสักจังหวัดเพชรบูรณ์**. เพชรบูรณ์ : สาขาวิชาวิศวกรรมคอมพิวเตอร์ คณะ
เทคโนโลยีการเกษตร มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์, ๒๕๕๗.

วิลาวัลย์ บุญประกอบ, ผศ. ดร. และพัชรินทร์ วินยงค์กุล. “ภาวะสุขภาพและการดูแลสุขภาพ”

การดำรงชีวิตอย่างมีสุขภาพ (Healthy Living). เชียงราย : สำนักวิทยาศาสตร์

สุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย, ๒๕๕๗.

สมณะโพธิรักษ์. **สัมมาสิกขา.** กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มูลนิธิธรรมสันติ, ๒๕๓๑.

สุชีพ ปุญญานุภาพ. **วัฒนธรรมวิทยา.** พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล. **หลักสำคัญของเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ.** พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร:

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

สุทธิพงศ์ บุญผดุง. **การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่น โดยใช้โรงเรียนเป็นฐาน ตามหลัก**

เศรษฐกิจพอเพียง (ระยะที่ ๑). (กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา), ๒๕๕๔.

เสรี พงศ์พิศ. **สุขภาพ ๒๐๐ คำ.** กรุงเทพฯ : พลังปัญญา, ๒๕๕๓.

อัมพร เบญจพลพิทักษ์, แพทย์หญิง. และคณะ. (บรรณาธิการ). **คู่มือความสุข ๕ มิติของผู้สูงอายุ,**

กรุงเทพฯ : ปิยะนด พับลิชชิง, ๒๕๕๕.

อุดม จุมพลหล้า และคณะ. **รายงานการวิจัยเรื่องวัฒนธรรมทางพระพุทธศาสนาในวิถีชีวิต**

ของคนไทยแถบกลุ่มแม่น้ำโขง ในประเทศไทย. สกลนคร : ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลัง

แผ่นดินเชิงคุณธรรม, ๒๕๕๙.

ค. เว็บไซต์

ปัทมาว่าพัฒนวงค์ และปราโมทย์ ประสาทกุล. **ประชากรไทยในอนาคต.** สืบค้นจาก [http://www.](http://www.ipsr.mahidol.ac.th/IPSR/AnnualConference/Conference/Article/Article)

[ipsr.mahidol.ac.th/IPSR/AnnualConference/Conference/Article/Article,](http://www.ipsr.mahidol.ac.th/IPSR/AnnualConference/Conference/Article/Article)

9 มิถุนายน 2558.

ประชากรและคุณภาพชีวิต. สืบค้นจาก [https://sites.google.com/site/](https://sites.google.com/site/prachakrlaeakhunphaphchiwit/payha-laen-naew-nom-prachakr-thiy)

[prachakrlaeakhunphaphchiwit/payha-laen-naew-nom-prachakr-thiy,](https://sites.google.com/site/prachakrlaeakhunphaphchiwit/payha-laen-naew-nom-prachakr-thiy) ๙ มิถุนายน

๒๕๕๘.

ประเวศ วะสี. **สุขภาพองค์รวม.** สืบค้นใน [http://www.siamtravellink.com/chaya/](http://www.siamtravellink.com/chaya/handbook/HolisticHealth)

[handbook/HolisticHealth.](http://www.siamtravellink.com/chaya/handbook/HolisticHealth) ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙.

ราชกิจจานุเบกษา. **พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๔๖.** สืบค้นจาก [http://www.](http://www.ratchakitcha.soc.go.th)

[ratchakitcha.soc.go.th,](http://www.ratchakitcha.soc.go.th) ๕ มิถุนายน ๒๕๕๘.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. **โลกของผู้สูงอายุไทย.** สืบค้นจาก [http://](http://thaihealthor.th/node/9024)

[thaihealthor.th/node/9024,](http://thaihealthor.th/node/9024) 5 มิถุนายน 2558.

ภาคผนวก ข

กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการนำผลจากโครงการวิจัยไปใช้ประโยชน์



กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการนำผลจากโครงการวิจัยไปใช้ประโยชน์

กิจกรรมด้านการพัฒนางานวิชาการ

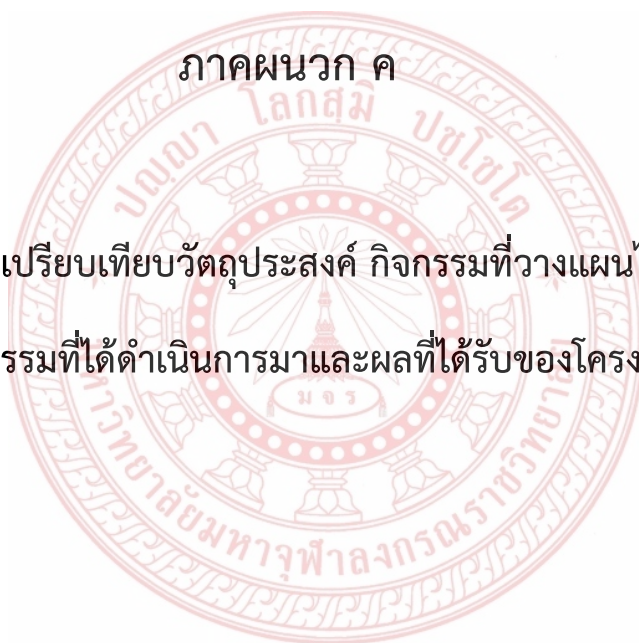
๑. นำเสนอผลจากโครงการวิจัยให้กับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ เช่น องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นจังหวัดพะเยา และวัดในจังหวัดพะเยา เพื่อนำผลการวิจัยไปเป็นแนวทางในการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ อย่างเป็นระบบ

๒. นำเสนอผลจากโครงการวิจัยไว้ในสื่อออนไลน์ เพื่อให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ ได้มีข้อมูลใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ



ภาคผนวก ค

ตารางเปรียบเทียบวัตถุประสงค์ กิจกรรมที่วางแผนไว้
และกิจกรรมที่ได้ดำเนินการมาและผลที่ได้รับของโครงการ



**ตารางเปรียบเทียบวัตถุประสงค์ กิจกรรมที่วางแผนไว้
และกิจกรรมที่ได้ดำเนินการมาและผลที่ได้รับของโครงการ**

กิจกรรม	ผลที่ได้รับ	บรรลु วัตถุประสงค์	โดยทำให้
๑. การวิจัย เอกสาร	ทราบข้อมูลเกี่ยวกับการพัฒนาและเสริมสร้าง สุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ	ข้อ ๑	ทำให้รู้และเข้าใจ แนวทางในการพัฒนา และเสริมสร้างสุข ภาวะผู้สูงอายุ ตาม แนววิถีวัฒนธรรมเชิง พุทธ
๒. ศึกษาข้อมูล จากกลุ่ม เป้าหมาย	ทราบข้อมูลเกี่ยวกับการพัฒนาและเสริมสร้าง สุขภาวะผู้สูงอายุทั้ง ๒ กลุ่มเป้าหมาย เพื่อเป็น แนวทางการวิเคราะห์ถึงการพัฒนาและ เสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถี วัฒนธรรมเชิงพุทธ และสามารถวัดผลสัมฤทธิ์ การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตาม แนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ	ข้อ ๑-๓	ทำให้สามารถนำ ข้อมูลมาวิเคราะห์ และสังเคราะห์ อย่าง เป็นระบบ
๓. ข้อเสนอแนะ อื่นๆ	ทำให้ทราบประเด็นปัญหาต่างๆ ในการพัฒนา และเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ทั้ง ๒ กลุ่มเป้าหมาย	ข้อ ๑	ทำให้ได้ข้อเสนอแนะ ในการพัฒนาและ เสริมสร้างสุขภาวะ ผู้สูงอายุ
๔. รายงานฉบับ สมบูรณ์	ได้รายงานฉบับสมบูรณ์ที่สามารถตอบ วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัยทั้ง ๓ ข้อ คือ ๑. เพื่อศึกษาสุขภาวะของผู้สูงอายุ ตามแนว วิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ จังหวัดพะเยา ๒. เพื่อพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะ ตาม แนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ จังหวัดพะเยา	ข้อ ๑-๓	ได้รายงานวิจัยที่มี ข้อมูลในการพัฒนา และเสริมสร้างสุข ภาวะผู้สูงอายุ ตาม แนววิถีวัฒนธรรมเชิง

กิจกรรม	ผลที่ได้รับ	บรรลु วัตถุประสงค์	โดยทำให้
	๓. เพื่อวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์การพัฒนาและ เสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีพุทธ จังหวัดพะเยา		พุทธ



ภาคผนวก ก.

เครื่องมือในการวิจัย



เรื่อง การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ
ในจังหวัดพะเยา

ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์
สถานที่สัมภาษณ์
วันที่ เดือน พ.ศ. ๒๕๕๙ เวลา น.

[illegible]

[illegible]

องค์ประกอบหลัก	กิจกรรม/โครงการ	ผลการดำเนินการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ
		๓. การดำเนินงานกิจกรรม/โครงการในการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ มีปัญหาและอุปสรรคอย่างไรบ้าง และจะมีแนวทางในการปรับปรุงและพัฒนาอย่างไรบ้าง

[illegible]

องค์ประกอบหลัก	กิจกรรม/โครงการ	ผลการดำเนินการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ
		๓. การดำเนินงานกิจกรรม/โครงการในการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ มีปัญหาและอุปสรรคอย่างไรบ้าง และจะมีแนวทางในการปรับปรุงและพัฒนาอย่างไรบ้าง
สุขภาวะทางปัญญา		๑. การดำเนินงานกิจกรรม/โครงการในการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ ชุมชนของท่านได้ดำเนินการในลักษณะใดบ้าง

องค์ประกอบหลัก	กิจกรรม/โครงการ	ผลการดำเนินการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ
		๒. การดำเนินงานกิจกรรม/โครงการในการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ ท่านคิดว่าส่งผลต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญา อย่างไรบ้าง ๓. การดำเนินงานกิจกรรม/โครงการในการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ มีปัญหาและอุปสรรคอย่างไรบ้าง และจะมีแนวทางในการปรับปรุงและพัฒนาอย่างไรบ้าง

องค์ประกอบหลัก	กิจกรรม/โครงการ	ผลการดำเนินการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนววิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ





แบบสอบถาม
การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุ โดยวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ
ในจังหวัดพะเยา

คำชี้แจง

๑. แบบสอบถามนี้ จัดทำขึ้นเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุ โดยวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ ความคิดเห็นของท่านจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อแนวทางพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุ กรุณาตอบคำถามตามความเป็นจริงหรือตามประสบการณ์ของท่านมากที่สุด คำตอบของแต่ละท่านจะแตกต่างกันไปตามประสบการณ์เฉพาะตัว ทั้งนี้ข้อมูลของท่านจะเก็บรักษาเป็นความลับ โดยนำไปวิเคราะห์ผลในภาพรวมและไม่มีการวิเคราะห์เป็นรายบุคคลแต่อย่างใด ขอขอบคุณทุกท่านมา ณ โอกาสนี้ด้วย

๒. แบบสอบถามนี้ แบ่งออกเป็น ๒ ตอน โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับข้อมูลส่วนตัวของท่านมากที่สุด ดังต่อไปนี้

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม (โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับข้อมูลส่วนตัวของท่านมากที่สุด)

๑. เพศ () ชาย () หญิง
๒. อายุ () ต่ำกว่า ๖๑ ปี () ๖๑-๖๕ ปี () ๖๖-๗๐ ปี
 () ๗๑-๗๕ ปี () ๗๕-๘๐ ปี () ตั้งแต่ ๘๑ ปีขึ้นไป
๓. สถานภาพ () โสด () สมรส () หย่าร้าง
 () แยกกันอยู่ () หม้าย
๔. การศึกษา () ประถมศึกษา () มัธยมศึกษา/ปวช. () อนุปริญญา/ปวส.
 () ปริญญาตรี () สูงกว่าปริญญาตรี () อื่นๆ (ระบุ)
๕. อาชีพ () รับราชการ () พนักงานรัฐวิสาหกิจ () เกษตรกร
 () พ่อบ้าน/แม่บ้าน () รับจ้างทั่วไป () ค้าขาย
 () อื่นๆ (ระบุ)
๖. รายได้ () ต่ำกว่า ๑๐,๐๐๐ บาท () ๑๐,๐๐๐-๑๕,๐๐๐ บาท
 () ๑๕,๐๐๑-๒๐,๐๐๐ บาท () ๒๐,๐๐๑-๒๕,๐๐๐ บาท
 () ๒๕,๐๐๑-๓๐,๐๐๐ บาท () ๓๐,๐๐๑-๓๕,๐๐๐ บาท
 () มากกว่า ๓๕,๐๐๑ บาท

ตอนที่ ๒ การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ โดยวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ

คำชี้แจง ในส่วนนี้มีวัตถุประสงค์ให้ “ท่าน” แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ โดยตรงกับพฤติกรรมที่ท่านเคยปฏิบัติต่อตนเองและผู้อื่น ขอให้ท่านพิจารณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเป็นของท่านมากที่สุด เพียงคำตอบเดียวเท่านั้น

- ๕ หมายถึง เห็นด้วยมากที่สุด
 ๔ หมายถึง เห็นด้วยมาก
 ๓ หมายถึง เห็นด้วยปานกลาง
 ๒ หมายถึง เห็นด้วยน้อย
 ๑ หมายถึง เห็นด้วยน้อยที่สุด

ข้อ	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ	ระดับความคิดเห็น				
		๕	๔	๓	๒	๑
๑	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะทางกาย					
	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการบริโภคอาหารที่พอดี และเพียงพอต่อร่างกาย					
๒	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับสุขภาพ					
๓	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการบริโภคอาหารครบ ๕ หมู่ ครบ ๓ มื้อ และตรงเวลาในแต่ละวัน					
๔	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการบริโภคอาหาร เช่น ทานปลา ผัก ผลไม้ มากกว่าเนื้อสัตว์					
๕	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการงดบริโภคอาหารฟัวบ้านที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น ลาบดิบ ก้อยดิบ ส้าดิบ หลู้ ปลา ร้าดิบ เป็นต้น					
๖	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการบริโภคอาหารที่ปรุงเอง งดเว้นสารที่เป็นอันตราย เช่น ผงชูรส					
๗	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยไม่บริโภคอาหารที่มีรสจัด					
๘	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการบริโภคอาหารฟัวบ้าน เช่น ฟิชผัก สวนครัว โดยใช้ฟิชผักต่างๆ กุ้ง ปลา ในธรรมชาติ					
๙	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการหลีกเลี่ยงอบายมุข เช่น บุหรี่ สุรา ต่างๆ โดยเฉพาะสุราที่ดื่มตามภูมิปัญญาฟัวบ้าน					
๑๐	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการพักผ่อนที่เพียงพอ เช่น ควรรอนหลับเฉลี่ย ๖.๕ ชั่วโมง/วัน					

ข้อ	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ	ระดับความ คิดเห็น				
		๕	๔	๓	๒	๑
๑๑	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะในการพักผ่อนโดยการสวนมนต์ และนั่งสมาธิ					
๑๒	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการออกกำลังกายประจำวัน และไม่หักโหม เหมาะสมกับวัย เช่น เดินจงกรม โยคะ การเดินแกว่งแขน การเดินเร็ว เป็นต้น					
๑๓	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการทำกิจกรรมที่ถนัดและงานอดิเรกที่เหมาะสมกับวัย เช่น การเล่นดนตรีที่บ้าน การจ้อย ซอ หรือร้องเพลง การทำผักสวนครัว การจักสาน เป็นต้น					
๑๔	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการทำกิจกรรมที่สัมพันธ์กับสังคม เช่น การออกไปพบปะพูดคุยกับเพื่อนบ้าน การทำกิจกรรมสาธารณะประโยชน์ การท่องเที่ยวกับคณะ เป็นต้น					
๑๕	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการจัดกิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เช่น กิจกรรมธรรมดัดล้อ กิจกรรมเสริมอาชีพ กิจกรรมออกกำลังกาย เป็นต้น					
๑๖	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการใช้ปัจจัยสี่ที่เหมาะสมกับวัย เช่น สวมใส่เสื้อผ้าที่พอดี ตามสภาพภูมิอากาศ เป็นต้น					
๑๗	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการปรับสภาพแวดล้อมในบ้านที่เอื้อต่อผู้สูงอายุ ป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ เช่น บริเวณบ้านต้องไม่รกรุงรัง เป็นต้น					
๑๘	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการใช้ภูมิปัญญาและสมุนไพรพื้นบ้านในการบำรุงรักษาสุขภาพ และการรักษาโรค					
๑๙	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการควบคุมน้ำหนัก เช่น ไม่รับประทานอาหารที่มีไขมัน น้ำตาลมาก เป็นต้น					
๒๐	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการทานผัก ผลไม้ที่มีอยู่ตามท้องถิ่น ปลอดภัย พืช ทานขนมที่เป็นภูมิปัญญาพื้นบ้าน เช่น ข้าวต้ม ข้าวหลาม เป็นต้น					
๒๑	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการบริโภคอาหารสมุนไพรพื้นบ้าน เช่น แกงแค ปลา ไก่ ต้มยำ เป็นต้น					
๒๒	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการสวดมนต์ และเข้าใจหลักธรรมที่สวดมนต์ เช่น โพชฌงค์ ๗ สัณญชา ๑๐ เป็นต้น					

ข้อ	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ	ระดับความคิดเห็น				
		๕	๔	๓	๒	๑
๒๓	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการพิจารณาถึงความเหมาะสมในการใช้สอยสิ่งของต่างๆ					
๒๔	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการพิจารณาถึงการใช้จ่าย หรือ สมุนไพรพื้นบ้านในการบำรุงรักษาสุขภาพ และการรักษาโรคต่างๆ อย่างเหมาะสมกับสุขภาพ และความปลอดภัย					
๒๕	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการพิจารณาในการรักษาโรคของ แพทย์พื้นบ้าน และป้องกันการถูกหลอกลวงในการรักษา					
๒๖	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการพิจารณาการบริโภคอาหารจาก แหล่งชุมชนเป็นหลัก					
๒๗	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการมีที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมกับ ผู้สูงอายุ เช่น ห้องนอนมีที่ระบายอากาศดี แสงสว่างเพียงพอ พื้นห้องไม่มี ระดับ และไม่ลื่น เป็นต้น					
๒๘	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการจัดสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ สำหรับผู้สูงอายุ เช่น สวนหย่อม ลานออกกำลังกาย สถานที่นั่งเล่น เป็นต้น					
๒๙	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการจัดกิจกรรมสาธารณะ เช่น บวช ป๋า สืบชะตาป่า/แม่น้ำ เป็นต้น					
๓๐	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการจัดให้มีชมรมส่งเสริมสุขภาพ ชมรมผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ชมรมจิตอาสา เป็นต้น					
๓๑	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการเป็นชุมชนภูมิปัญญาพื้นบ้าน และ วิถีชีวิตแบบธรรมชาติ					
๓๒	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการมีสถานที่บริการและบุคลากรที่ ให้บริการส่งเสริมสุขภาพ เช่น อสม. เป็นต้น					
๓๓	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการมุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุมีความ เพียบพร้อมด้วยความรู้และประสบการณ์ เช่น การจัดกิจกรรมที่ส่งเสริม บทบาทผู้สูงอายุ เป็นต้น					
๓๔	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการมุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุมีจิตใจใฝ่กุศล เช่น การจัดสรรทรัพยากรที่เพียงพอต่อการแบ่งปัน การทำบุญกุศล การ ช่วยเหลือกันในสังคม เป็นต้น					

ข้อ	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ	ระดับความ คิดเห็น				
		๕	๔	๓	๒	๑
๓๕	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการประกอบสัมมาชีพ มีความ ขยันหมั่นเพียรในการประกอบอาชีพ เช่น กิจกรรมส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ เป็นต้น					
๓๖	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการยึดความประหยัด ลดค่าใช้จ่าย และใช้ชีวิตแบบพอเพียง เช่น กิจกรรมเศรษฐกิจพอเพียงในชุมชน เป็นต้น					
๓๗	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการบริโภคอาหารที่พอดี					
	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะทางสังคม					
๓๘	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการมีจิตใจที่เสียสละ มีน้ำใจเกื้อกูล เช่น การมีจิตอาสา การประกอบสาธารณประโยชน์ การช่วยเหลือกันใน สังคม เป็นต้น					
๓๙	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการมุ่งเน้นผู้สูงอายุเป็นแบบอย่างที่ดี ต่อลูกหลานในการดำรงชีวิต					
๔๐	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าของตนเอง ในการดำรงชีวิต มีความสุขตามอัตภาพของตนเอง เช่น กิจกรรมปฏิบัติ ธรรม เป็นต้น					
๔๑	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการมุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุมีความสุขใน ครอบครัว เช่น การอบรมสั่งสอนบุตรหลาน เป็นต้น					
๔๒	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการมุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุการสมรรถภาพ ทางจิตด้วยการฝึกจิตให้มีความสุขอดทน มีความสุขในการดำเนินชีวิตอยู่ใน สังคม					
๔๓	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการอาศัยกฎเกณฑ์หรือความเชื่อใน ชุมชนเป็นรากฐานของการดำเนินชีวิต					
๔๔	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการยึดถือขนบธรรมเนียมประเพณีที่ สืบทอดกันมา เช่น การนับถือผีบ้าน ผีเมือง การทำบุญอุทิศส่วนกุศล การ ปฏิบัติธรรมในวันธรรมสวนะ เป็นต้น					
๔๕	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการให้ความช่วยเหลือเมื่อลูกหลานใน ชุมชนได้รับความเดือดร้อน โดยการอวยพร การให้กำลังใจ เป็นต้น					
๔๖	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการไม่เบียดเบียนและเอาเปรียบผู้อื่น เช่น วัฒนธรรมการแบ่งปันน้ำหมืองฝายเพื่อการเกษตร เป็นต้น					

ข้อ	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ	ระดับความ คิดเห็น				
		๕	๔	๓	๒	๑
๔๗	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการมุ่งเน้นให้มีจิตที่เป็นกุศล สร้างสรรค์สังคมที่ไม่หวาดระแวงกัน เช่น การสวดมนต์แผ่เมตตา เป็นต้น					
	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุทางจิตใจ					
๔๘	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการฝึกสมาธิ					
๔๙	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการเจริญสติปัฏฐาน เช่น การเจริญ สติในการบำเพ็ญการเครียต อาการวิตกกังวล นอนไม่หลับ เป็นต้น					
๕๐	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการมองสรรพสิ่งในเชิงบวก คิดในแง่ดี อยู่เสมอ					
๕๑	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการฝึกจิตให้มีความปลอดภัยโปร่ง เช่น การทำสมาธิในวันถืออุโบสถศีล เป็นต้น					
๕๒	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการฝึกจิตให้มีความหนักแน่น มีสติ ควบคุมตนเอง การควบคุมจิตขณะทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดอันตราย เช่น การ จักสาน การก่อไฟ เป็นต้น					
๕๓	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการมุ่งเน้นให้สร้างสุขภาพกายและ สุขภาพใจที่เข้มแข็ง โดยการทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น การ ทำงานอดิเรก การทำพืชผักสวนครัว เป็นต้น					
๕๔	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการปลูกฝังลักษณะนิสัยเป็นคน ขยันหมั่นเพียร เช่น ความขยันหมั่นเพียรในการร่วมมือกับชุมชนในการทำ สาธารณะประโยชน์ต่างๆ เป็นต้น					
๕๕	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการฝึกจิตให้มีความอดทนอดกลั้นต่อ การดำเนินชีวิต เช่น อดทนต่อความเจ็บป่วย ต่อการพลัดพราก เป็นต้น					
๕๖	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการฝึกตนเองให้มีสติปัญญาในการ แก้ไขปัญหาในการดำเนินชีวิตในวัยชรา					
๕๗	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการเป็นแบบอย่างให้ลูกหลานฝึกให้มี จิตสาธารณะ เช่น การช่วยเหลือเพื่อนบ้าน เป็นต้น					
๕๘	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการฝึกจิตให้มีความปรารถนาดีต่อ ผู้อื่น เช่น ทำกิจกรรมบำเพ็ญสาธารณะกุศลต่างๆ					
๕๙	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้กับผู้มีอุป การคุณ เช่น การทำบุญวันเกิด การรดน้ำดำหัวเนื่องในวันสำคัญ เป็นต้น					

ข้อ	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ	ระดับความ คิดเห็น				
		๕	๔	๓	๒	๑
๖๐	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการให้คำแนะนำสั่งสอน หรือ ฝึกอบรมลูกหลานให้เป็นคนดีมีคุณธรรม					
๖๑	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการรู้จักความรับผิดชอบต่อสังคม เช่น การดูแลสิ่งแวดล้อมร่วมกันเพื่อสุขภาพของคนในชุมชน เป็นต้น					
๖๒	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ในการแก้ไขปัญหาในการดำเนินชีวิต					
๖๓	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการฝึกจิตให้มีความเข้าใจในการ ดำรงชีวิตในวัยชรา					
	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุทางปัญญา					
๖๔	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการฝึกฝนให้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ที่เกิดขึ้น ในสังคมปัจจุบัน เช่น การรู้จักใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่ เป็นต้น					
๖๕	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการฝึกฝนให้รู้และเข้าใจถึงสภาวะการ ดำรงอยู่ของตน การที่อายุที่เหลือน้อยลง เป็นต้น					
๖๖	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการเตรียมความพร้อมที่จะเผชิญกับ ความเปลี่ยนแปลงในชีวิต โดยการยึดเหนี่ยวพุทธศาสนาเป็นแนวทางในการ ดำเนินชีวิต					
๖๗	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการมุ่งให้มองเห็นคุณค่าของตนเองใน การเสียสละความสุขส่วนตัว เช่น การถ่ายทอดความรู้หรือภูมิปัญญาต่อ ลูกหลาน					
๖๘	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุในการบำเพ็ญ สาธารณะกุศลต่าง การทำกิจกรรมเนื่องในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา ตามความรู้ความสามารถและความถนัด					
๖๙	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการอยู่ร่วมกับสมาชิกในสังคม โดยใช้ หลักปัญญาเหนืออารมณ์ เช่น การให้คำแนะนำ การให้คำปรึกษา เป็นต้น					
๗๐	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการแสวงหาความสุขในการดำเนิน ชีวิตในวัยชรา อย่างใช้ปัญญา เช่น รู้จักบริโภคสิ่งที่ส่งผลดีต่อสุขภาวะของ ตนเองในวัยชรา					
๗๑	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการฝึกจิตให้รู้และเข้าใจการ เปลี่ยนแปลงชีวิตตามกฎไตรลักษณ์					

ข้อ	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ	ระดับความคิดเห็น				
		๕	๔	๓	๒	๑
๗๒	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการเข้าใจในการรู้จักประมาณในการบริโภคปัจจัย ๔					
๗๓	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการยึดหลักมงคล ๓๘ ในการดำเนินชีวิต					
๗๔	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการประพฤติตนตามหลักศีล ๕ หรือการรักษาศีล ๕					
๗๕	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการไม่กระทำสิ่งที่เป็นอกุศล เป็นโทษ โดยการร่วมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา เช่น สวดมนต์ไหว้พระ การทำบุญกุศลต่างๆ เป็นต้น					
๗๖	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะโดยการปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา โดยการนำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตในวัยชรา					



โครงการช่วงพญา





โครงการปลูกต้นไม้เฉลิมพระเกียรติ





การดำเนินกิจกรรม/โครงการต่างๆ







ประวัติหัวหน้าโครงการวิจัย



1. ชื่อ (ภาษาไทย) : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ จักรแก้ว นามเมือง
ชื่อ (ภาษาอังกฤษ) : ASSISTANT PROFESSOR CHAKKAEW NAMMUANG
2. รหัสประจำตัว :
3. ตำแหน่ง : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ / หัวหน้าสาขาวิชาหลักสูตรและการสอน
4. สังกัด : สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์
วิทยาลัยสงฆ์พะเยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตพะเยา 56000 โทร.0-5448-1098 โทรสาร. 0-5448-2876
5. ประวัติการศึกษา
 - 5.1 ปริญญาตรี วิทยาศาสตร์บัณฑิต (จิตวิทยา)
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 - 5.2 ปริญญาโท การศึกษามหาบัณฑิต (การบริหารการศึกษา)
มหาวิทยาลัยนเรศวร
6. สาขาวิชาที่มีความชำนาญพิเศษ
 - 6.1 จิตวิทยา/สังคมวิทยา
 - 6.2 วัฒนธรรมและภูมิปัญญาพื้นบ้าน
 - 6.3 การบริหารการศึกษา
 - 6.4 คอมพิวเตอร์
 - 6.5 พระพุทธศาสนา
 - 6.6 การวิเคราะห์ข้อมูลระบบ SPSS
 - 6.7 การวิจัย

7. ประสบการณ์

7.1 ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

- เข้ารับการอบรมวิจัยทางสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ ณ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น และสถาบันวิจัยสังคม มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือการวิจัย และตรวจผลงานทางวิชาการ
- ประสบการณ์งานวิจัย 19 ปี

7.2 งานวิจัยที่ทำเสร็จแล้ว

7.2.1 ผู้ช่วยนักวิจัย เรื่อง การศึกษาและพัฒนาที่ตั้งวิทยาเขตสารสนเทศ เป็นแหล่งท่องเที่ยว : กรณีศึกษาจังหวัดพะเยา . (2541)

7.2.2 นักวิจัย เรื่อง การบริหารงานบุคคลโรงเรียนการกุศลของวัดในพระพุทธศาสนา : กรณีโรงเรียนพินิตประสาธน์ จังหวัดพะเยา (2542)

7.2.3 ผู้ช่วยนักวิจัย เรื่อง การศึกษาการจัดการและดำเนินงานพัฒนามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตพะเยา (2543)

7.2.4 หัวหน้าโครงการวิจัย เรื่อง การศึกษาวิเคราะห์เอกสารโบราณเมืองพะเยา : ศึกษาเฉพาะกรณีเอกสารบันทึกโบราณเกี่ยวกับพระครูศรีวิราชวรปัญญ (2543)

7.2.5 นักวิจัย เรื่อง การศึกษาสภาพการดำเนินงาน โครงการหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพครู มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตพะเยา (2544)

7.2.6 รองประธานคณะกรรมการ จัดทำเอกสารประกอบการสอน เรื่อง

“ศูนย์การเรียนรู้คัมภีร์ล้านนา จังหวัดพะเยา ที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป เพื่อเป็นเอกสารประกอบการเรียนการสอนหลักสูตรท้องถิ่นในระดับมัธยมศึกษา โดยความร่วมมือระหว่าง กองทุนเพื่อสังคม (SIF) ธนาคารออมสิน และมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตพะเยา” (2545) จัดทำเป็นเอกสารประกอบการสอนเผยแพร่ในสถานศึกษาจังหวัดพะเยา

7.2.7 ผู้อำนวยการชุดโครงการวิจัย เรื่อง การพัฒนาบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอนวิชาพระพุทธศาสนา สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา (2545-2546)

1) หัวหน้าโครงการวิจัยที่ 2 เรื่อง การพัฒนาบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอนวิชาพระพุทธศาสนา (ส 048, ส 0410, ส 0412) สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4, 5 และ 6 (2545)

2) หัวหน้าโครงการวิจัยที่ 4 เรื่อง การพัฒนาบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอนวิชาพระพุทธศาสนา สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (2546)

7.2.8 นักวิจัย เรื่อง ศึกษาพฤติกรรม จริยธรรมและคุณธรรม ของนิสิตวิชาเอกรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตพะเยา (2547)

7.2.9 หัวหน้าโครงการวิจัย เรื่อง ศักยภาพการบริหารจัดการศึกษาด้านประสิทธิภาพและสมรรถภาพของผู้บริหาร คณาจารย์ และบุคลากร มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (2548)

7.2.10 นักวิจัย เรื่อง การอนุรักษ์และฟื้นฟูภูมิปัญญาแพทย์พื้นบ้าน เพื่อการดูแลสุขภาพตำบลห้วยแก้ว อำเภอเมืองพะเยา จังหวัดพะเยา (2551)

7.2.11 วิเคราะห์บันทึกพิสยาแพทย์พื้นบ้าน (หมอเมือง) ตำบลห้วยแก้ว อำเภอ ภูพานยาว จังหวัดพะเยา (2554)

7.2.12 การดำเนินงานโครงการหลักสูตรประกาศนียบัตรบัณฑิต วิชาชีพครู มหาวิทยาลัย
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตพะเยา (2554)

7.2.13 ชุดโครงการวิจัย เรื่อง ศึกษาสมรรถภาพของบุคลากร มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย

7.3 งานประเมิน

ดำเนินการประเมินความพึงพอใจของผู้รับบริการ ขององค์การบริหารส่วนตำบลมาอย่าง
ต่อเนื่อง ตั้งแต่ พ.ศ. 2549-2559

