



รายงานการวิจัย

รายงานการวิจัยย่อยที่ ๑ เรื่อง

การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาพะผู้สูงอายุ จังหวัดพะเยา ตามหลักพุทธธรรม
The Development and Promoting Health Elderly
by Buddha - Dhamma in Phayao Province.

ภายใต้แผนงานวิจัย

เรื่อง การวิเคราะห์การบริหารจัดการการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาพะผู้สูงอายุ
ตามแนวพระพุทธศาสนา
Analysis the Development Management and Promoting Health Elderly
on Buddhism

โดย

พระครูศรีวรพินิจ, ดร.

นางสาวนภาพร หงษ์ทอง

นางสาวชญาภา คชสารเสนีย์

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตพะเยา

พ.ศ. ๒๕๕๙

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

MCU RS 610759182



รายงานการวิจัย

รายงานการวิจัยย่อยที่ ๑ เรื่อง

การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ จังหวัดพะเยา ตามหลักพุทธธรรม
The Development and Promoting Health Elderly
by Buddha - Dhamma in Phayao Province.

ภายใต้แผนงานวิจัย

เรื่อง การวิเคราะห์การบริหารจัดการการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ
ตามแนวพระพุทธศาสนา

Analysis the Development Management and Promoting Health Elderly
on Buddhism

โดย

พระครูศรีวรพินิจ, ดร.

นางสาวนภาพร หงษ์ทอง

นางสาวชญาภา คชสารเสนีย์

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตพะเยา

พ.ศ. ๒๕๕๙

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

MCU RS 610759182

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



Research Report

Sub – Research Report 1

The Development and Promoting Health Elderly
by Buddha - Dhamma in Phayao Province.

Under Research plan
Analysis the Development Management and Promoting Health Elderly
on Buddhism

By

Phrakrusriworapinij, Dr.

Ms. Napaporn HongThong

Ms. Chayapha Kodchasanseni

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

B.E. 2559

Research Project Funded by Mahachulalongkornrajavidyalaya University

MCU RS 610759182

(Copyright Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

ชื่อรายงานการวิจัย:	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ จังหวัดพะเยา ตามหลักพุทธธรรม
ผู้วิจัย:	พระครูศรีวรพินิจ, ดร., นางสาวนภาพร หงษ์ทอง และ นางสาวชญาภา คชสารเสนีย์
ส่วนงาน:	สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ปีงบประมาณ:	๒๕๕๙
ทุนอุดหนุนการวิจัย:	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุจังหวัดพะเยาตามหลักพุทธธรรม” เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน ทั้งในเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ โดยการใช้แบบสอบถามและการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้สูงอายุจากสำนักปฏิบัติธรรม ๕ แห่ง ในจังหวัดพะเยา ได้แก่ สำนักปฏิบัติธรรมวัดศรีโคมคำ สำนักปฏิบัติธรรมวัดใหม่แท่นคำ สำนักปฏิบัติธรรมวัดโพธาราม สำนักปฏิบัติธรรมวัดหลวงราชสันฐาน และสำนักปฏิบัติธรรมวัดห้วยแก้วป่าฝาง แล้วนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ และสังเคราะห์ เพื่ออธิบายผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ เพื่อศึกษาสุขภาวะของผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยาตามหลักพุทธธรรม เพื่อศึกษาการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม และเพื่อศึกษาผลสัมฤทธิ์ของการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยาตามหลักพุทธธรรม

ผลการศึกษาพบว่า

๑) ผู้สูงอายุที่เข้ามาปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรมทั้ง ๕ แห่ง โดยส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ซึ่งมีอายุระหว่าง ๕๑ - ๖๐ ปี มากกว่าผู้ที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป มีสถานภาพเป็นผู้ที่สมรสแล้ว และจำนวนเกือบครึ่งหนึ่งเป็นผู้ที่มีโรคประจำตัว แต่ไม่พบว่ามีอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรม จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติธรรมคือ ต้องการเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณค่าและมีความสุข ดั่งแนวคิดการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุโดยทั่วไป ผู้สูงอายุเหล่านี้เป็นผู้ที่มีความศรัทธาในพระพุทธศาสนา ต้องการศึกษาลัทธิธรรมและการปฏิบัติธรรมที่ถูกต้อง ด้วยมีความเชื่อในอานิสงส์ของการปฏิบัติธรรม เพื่อให้เกิดความสงบสุขทางใจ ตลอดจนเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ลูกหลาน

๒) ในสำนักปฏิบัติธรรมทั้ง ๕ แห่ง ได้มีการนำหลักภavana ๔ มาใช้ในการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ ดังนี้ การพัฒนาสุขภาวะทางกาย (กายภavana) ใช้วิธีการสวดมนต์ เติมน้ำมัน นุ่งสมาธิ วิปัสสนา การทานอาหารเจหรืออาหารมังสวิรัตินิทุกวันพระ การพัฒนาสุขภาวะทางสังคม (ศีลภavana) โดยการรักษาศีล ๕ ทุกวัน และรักษาศีล ๘ ทุกวันพระ การเข้าร่วมกิจกรรมในชุมชน การบริจาคทรัพย์สินของเพื่อช่วยเหลือชุมชนกับเด็กด้อยโอกาส การพัฒนาสุขภาวะทางจิตและปัญญา (จิตภavanaและปัญญาภavana) โดยการฟังเทศน์ ฟังธรรม เรียนธรรมะ เติมน้ำมัน นุ่งสมาธิ วิปัสสนา เจริญสติ เป็นต้น

๓) ผลสัมฤทธิ์ของการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยา พบว่า ผู้สูงอายุที่เข้ารับการปฏิบัติธรรมสามารถนำหลักพุทธธรรมมาใช้แก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้ โดยการให้ความสำคัญ

กับการพัฒนาสุขภาวะทางจิตสูงที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๑๔ รองลงมาคือ การพัฒนาทางปัญญา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๑๓ การพัฒนาทางสังคม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๒.๙๕ และการพัฒนาทางกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๒.๘๖ สรุปโดยภาพรวมของการพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยาตามหลักพุทธธรรม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๐๒ ถือว่าอยู่ในระดับมาก

จะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุได้ให้ความสำคัญกับการพัฒนาสุขภาวะทางจิตและปัญญาในระดับที่สูง ตามมาด้วยการพัฒนาทางสังคม และทางกาย สอดคล้องกับแนวคิดทางพระพุทธศาสนาที่ให้ความสำคัญกับการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาเป็นเบื้องต้นก่อน เพราะเป็นพื้นฐานของความสุขทั้งทางกาย สังคม และจิต ด้วยปัญญาจะทำให้เห็นว่า ความทุกข์ใจของมนุษย์นั้นเกิดจากความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่างๆ เมื่อไม่ยึด ใจก็ไม่ทุกข์ อันจะช่วยให้ใจปล่อยวางและทำให้ทุกข์หลุดไปจากใจได้ แม้ในวัยสูงอายุจะต้องเผชิญกับความเจ็บป่วย ความพลัดพราก สูญเสีย แต่ก็ยังมีความสุขได้



Research Title: The Development and Promoting Health Elderly
by Buddha - Dhamma in Phayao Province

Researchers: Phrakrusriworapinij, Ph.D., Ms. Napaporn Hongthong and
Ms. Chayapha Kodchasanseni

Department: Mahachulalongkornrajavidyala University, Phayao Campus

Fical Year: 2559/2016

Research Scholarship Sponsor: Mahachulalongkornrajavidyala University

ABSTRACT

The study entitled 'The Development and Promoting Health Elderly by Buddha - Dhamma in Phayao Province' was mixed-method research by using qualitative research method and quantitative research method. The research instruments were in-depth interview and questionnaire. The data were collected from elderlies from 5 meditation retreats in Phayao province as follows; Wat Sri Khom Khum meditation retreat, Wat Mhai Thankum meditation retreat, Wat Pho Tha Rammeditation retreat, WAt Loungrajasantharn meditation retreat , and Huy Keaw Pha Fang meditation retreat. The data were analyzed and synthesized in order to describe the results according to 3 objectives as follows; 1. To study elderies' well-being in Phayao province through Buddhism, 2. To study the enhancement and development of well-being enhancement through Buddhism, and 3. To study the achievement of well-being development and enhancement of Phayao elderlies through Buddhism.

The results revealed as follows.

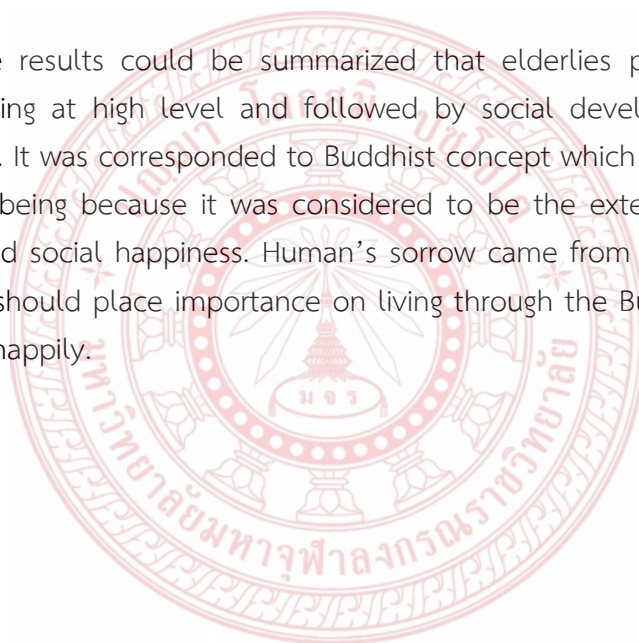
1. Most of elderlies were female age between 51-60. The majority of them were married. Half of them had chronic disease but it was not a problem to do meditation. The main objective of meditation was giving value to themselves and being happy. It was corresponded to the elderlies' general well-being concept. These elderlies were strong Buddhist. They wanted to study Buddhist principles and correct meditation. They believed in the merit of practicing meditation; having peaceful mind and being a good role model to their family.

๒) The five meditation retreat used Bhavana 4 principles to use in the well-being development and enhancement of elderlies as follows; external development by using praying , practicing meditation, eating vegetarian food, social

well-being development by keeping 5 precepts and 8 precepts every Buddhist days as well as participating in community activities in order to help children, mind and wisdom well-being development by listening to sermons, studying Dharma and practicing meditation.

๓) The achievement of well-being development of elderlies in Phayao province was found that elderlies who practiced Dharma and meditation could solve their daily life problems effectively by placing importance on mind well-being development ($\bar{x}= 3.14$), wisdom development ($\bar{x}= 3.13$), social development ($\bar{x}= 2.95$), and external development ($\bar{x}= 2.86$) respectively. To sum up, the whole image of Phayao elderlies' well-being development through Buddhism was at high level ($\bar{x}= 3.02$).

The results could be summarized that elderlies placed importance on mind well-being at high level and followed by social development and external development. It was corresponded to Buddhist concept which places importance on wisdom well-being because it was considered to be the external happiness, social happiness, and social happiness. Human's sorrow came from clinging to everything. So, elderlies should place importance on living through the Buddhist middle way in order to live happily.



กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยเรื่อง การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุจังหวัดพะเยาตามหลักพุทธธรรม ซึ่งได้รับทุนการสนับสนุนการวิจัยจากสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย สำเร็จลุล่วงลงได้ด้วยความสามารถและคำแนะนำอย่างดียิ่งของท่านผู้ทรงคุณวุฒิของสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ ซึ่งเสียสละเวลาวิจารณ์ให้ความรู้ คำแนะนำ ตลอดจนข้อเสนอแนะต่าง ๆ อันเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการศึกษาและการวิจัยด้วยดีตลอดมา

ขอขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทและถ่ายทอดความรู้จนสามารถนำความรู้มาประยุกต์ใช้ในการทำงานและการวิจัย ขอขอบพระคุณสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่ให้การสนับสนุนการทุนวิจัยในครั้งนี้

ขอขอบพระคุณ เจ้าอาวาสวัดศรีโคมคำ, เจ้าอาวาสวัดใหม่แท่นคำ, เจ้าอาวาสวัดโพธาราม, เจ้าอาวาสวัดหลวงราชสันฐาน, เจ้าอาวาสวัดห้วยแก้วป่าฝาง, ขอขอบคุณผู้สูงอายุวัดศรีโคมคำ, ผู้สูงอายุวัดใหม่แท่นคำ, ผู้สูงอายุวัดโพธาราม, ผู้สูงอายุวัดหลวงราชสันฐาน ผู้สูงอายุวัดห้วยแก้วป่าฝางทุกท่าน ที่กรุณาให้ข้อมูลและได้ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามพร้อมช่วยเหลือในการเก็บรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ เป็นอย่างดี

ขอขอบพระคุณสำหรับกำลังใจจากทุก ๆ ท่าน ที่มีส่วนสำคัญอย่างยิ่งในการเป็นแรงผลักดันให้งานวิจัยนี้เสร็จสมบูรณ์

ท้ายสุดนี้ ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าการศึกษานี้จะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และผู้ที่สนใจ หากมีสิ่งผิดพลาดหรือข้อบกพร่องประการใดในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยขอน้อมรับและขอภัยไว้ ณ ที่นี้ด้วย

พระครูศรีวรพินิจ, ดร.

กันยายน ๒๕๕๙

สารบัญ

บทคัดย่อภาษาไทย.....	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ค
กิตติกรรมประกาศ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ช
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ.....	ณ
บทที่ ๑ บทนำ.....	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	๖
๑.๓ ขอบเขตการวิจัย.....	๖
๑.๔ นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย.....	๗
๑.๕ กรอบแนวคิดการวิจัย.....	๘
๑.๖ วิธีดำเนินการวิจัย.....	๙
๑.๗ ประโยชน์ที่จะได้จากการวิจัย.....	๑๐
บทที่ ๒ แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุและสุขภาวะของผู้สูงอายุ.....	๑๑
๒.๑ แนวคิดการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ.....	๑๑
๒.๒ แนวคิดการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะตามหลักพุทธธรรม.....	๒๐
๒.๓ งานวิจัยที่เกี่ยวกับการนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะ.....	๓๕
บทที่ ๓ วิธีดำเนินการวิจัย.....	๓๙
๓.๑ รูปแบบการวิจัย.....	๓๙
๓.๒ พื้นที่การวิจัย ประชากรกลุ่มตัวอย่าง ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ.....	๓๙
๓.๓ เครื่องมือการวิจัย.....	๔๐
๓.๔ และสถิติที่ใช้ในการศึกษา.....	๔๐
๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล.....	๔๑
๓.๖ สถิติที่ใช้ในการวิจัย.....	๔๑
๓.๗ สรุปกระบวนการวิจัย	๔๓
บทที่ ๔ การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุจังหวัดพะเยาตามหลักพุทธธรรม.....	๔๔
๔.๑ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบบเชิงปริมาณ.....	๔๔
๔.๒ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบบเชิงคุณภาพ.....	๖๐
๔.๓ ผลสัมฤทธิ์ของการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยา.....	๘๘

บทที่ ๕ สรุปผลการศึกษา อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	๙๙
๕.๑ สรุปผลการศึกษา.....	๙๙
๕.๒ การอภิปรายผล.....	๑๐๖
๕.๓ ข้อเสนอแนะ.....	๑๐๗
บรรณานุกรม	๑๐๘
ภาคผนวก	๑๑๒
ภาคผนวก ก บทความวิจัย.....	๑๑๓
ภาคผนวก ข แบบสอบถามเพื่อการวิจัย	๑๒๖
ภาคผนวก ค แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย	๑๓๐
ภาคผนวก ง รูปภาพกิจกรรมการดำเนินงานวิจัย.....	๑๓๔
ภาคผนวก จ แบบสรุปโครงการวิจัย.....	๑๓๘
ประวัติผู้วิจัย และคณะ	๑๔๔



สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
๔.๑.๑ จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามตามสำนักปฏิบัติธรรม	๔๕
๔.๑.๒ จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามเพศ	๔๕
๔.๑.๓ จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามอายุ	๔๕
๔.๑.๔ จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกสถานภาพสมรส	๔๖
๔.๑.๕ จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามโรคประจำตัว	๔๖
๔.๑.๖ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบน ของการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ จังหวัดพะเยา	๔๗
๔.๑.๗ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบน ก่อนและหลังปฏิบัติธรรมและการนำหลักพุทธธรรม มาใช้ในชีวิตประจำวัน	๔๙
๔.๑.๘ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบน ของการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุจังหวัดพะเยา ด้านกายภาพ	๕๑
๔.๑.๙ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบน ของการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุจังหวัดพะเยา ด้านจิตภาพ	๕๔
๔.๑.๑๐ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบน ของการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุจังหวัดพะเยา ด้านศีลภาพ	๕๖
๔.๑.๑๑ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบน ของการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุจังหวัดพะเยา ด้านปัญญาภาพ	๕๘
๔.๒.๑ ข้อมูลสัมภาษณ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ สำนักปฏิบัติธรรมวัดศรีโคมคำ	๖๑
๔.๒.๒ ข้อมูลสัมภาษณ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ สำนักปฏิบัติธรรมวัดใหม่แท่นคำ	๖๖
๔.๒.๓ ข้อมูลสัมภาษณ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ สำนักปฏิบัติธรรมวัดโพธาราม	๗๑
๔.๒.๔ ข้อมูลสัมภาษณ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ สำนักปฏิบัติธรรมวัดหลวงราชสันฐาน	๗๗
๔.๒.๕ ข้อมูลสัมภาษณ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ สำนักปฏิบัติธรรมวัดห้วยแก้วป่าฝาง	๘๓

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ประเทศไทยได้เข้าสู่ “สังคมสูงวัย” (Aged Society) เป็นที่เรียบร้อยแล้ว นับตั้งแต่ปี พ.ศ.๒๕๔๘ เป็นต้นมา จากการสำรวจของมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุ (มส.ผส) Foundation of Thai Gerontology Research and Development Institute (TGRI) พบว่า มีจำนวนประชากรที่มีอายุ ๖๐ ปี ขึ้นไป เกินกว่าร้อยละ ๑๐ ของประชากรทั้งหมดในประเทศ^๑ นั่นคือ ในปี พ.ศ.๒๕๔๘ มีจำนวนร้อยละ ๑๐.๖ และในปี พ.ศ.๒๕๔๙ ร้อยละ ๑๑ และคาดว่าในปี พ.ศ. ๒๕๖๓ จะมีจำนวนถึง ๑๐.๗ ล้านคน หรือร้อยละ ๑๕.๒๘ ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรอันเนื่องมาจากความเจริญก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยีต่างๆ รวมถึงพัฒนาการทางการแพทย์และการสาธารณสุขในปัจจุบัน ทำให้สามารถป้องกันและรักษาโรคต่างๆ รวมถึงสามารถชะลอความเสื่อมของโรคได้ สิ่งเหล่านี้ล้วนส่งผลให้ประชาชนมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น และเป็นเหตุให้ประชากรมีช่วงอายุยืนยาวมากยิ่งขึ้นด้วย

ประชากรสูงอายุที่เพิ่มขึ้นเหล่านี้มักประสบปัญหาต่างๆ นับตั้งแต่ปัญหาสุขภาพอนามัยคือมักจะมีโรคภัยไข้เจ็บ อาทิ โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน เป็นต้น นอกจากการเสื่อมของสภาพร่างกายแล้ว การพลัดพรากเมื่อสามีหรือภรรยาตายจากกัน ทำให้ต้องอยู่คนเดียว เกิดความเหงา ความท้อแท้สิ้นหวังจากการต้องเป็นภาระของลูกๆ รวมถึงการสูญเสียสถานภาพและบทบาททางสังคมยังส่งผลโดยตรงต่อสภาพจิตใจของผู้สูงอายุ จากการสำรวจข้อมูลด้านสาธารณสุขยังพบปัญหาสมองเสื่อม ซึมเศร้า และการฆ่าตัวตายด้วย ด้วยเหตุนี้ ความจำเป็นและความต้องการดูแลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาวะหรือสุขภาพที่ดีทั้งกายและใจ จึงเป็นสิ่งสำคัญเป็นลำดับแรก เนื่องจากผู้สูงอายุไทยเชื่อว่าสุขภาพเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้มีความสุข และการมีสุขภาพดีจะทำให้มีจิตใจดีด้วย^๒

หลักฐานทางการแพทย์และผลงานวิจัยในปัจจุบันได้ยืนยันว่า การส่งเสริมสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจจะชะลอการเสื่อมของร่างกาย รวมทั้งเสริมสร้างพฤติกรรมดีทางด้านสุขภาพความรู้สึกลึกซึ้งทางบวก และสร้างเสริมกำลังใจให้กับผู้สูงอายุได้ แพทย์หญิงอัมพร เบญจพลพิทักษ์ ผู้อำนวยการสำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต ได้กล่าวไว้ใน คู่มือความสุข ๕ มิติสำหรับผู้สูงอายุว่า “การพัฒนาผู้สูงอายุให้เป็นผู้สูงอายุที่มีความสุข มีสมรรถภาพร่างกายแข็งแรง และมี

^๑ มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.), สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ.๒๕๕๗ Situation of The Thai Elderly ๒๐๑๔, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), ๒๕๕๘), หน้า ๖, ๒๔ - ๒๕.

^๒ สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล และ คณะ, เตรียมพร้อมสู่สังคมผู้สูงอายุ: สุขภาพผู้สูงอายุไทย สถานะปัจจุบัน และสิ่งท้าทายในอนาคต. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.gotoknow.org/posts/87171>. (๗ มีนาคม ๒๕๖๐).

คุณภาพชีวิตที่ดีตามอัตภาพ เป็นการเตรียมพร้อมของบุคลากรที่เกี่ยวข้องในการรับมือกับสังคมสูงอายุก่อเป็นรูปแบบในการเปลี่ยนผู้สูงอายุจาก “ภาระ” ให้เป็น “พลัง” ของชุมชนได้เป็นอย่างดี”^๓

นอกจากนั้น ผลงานวิจัยในต่างประเทศจำนวนมากแสดงให้เห็นความสัมพันธ์ของศาสนากับสุขภาพของผู้สูงอายุ กล่าวคือ พบว่าศาสนามีผลต่อผู้ที่ศรัทธา เป็นองค์ประกอบหนึ่งของความรู้สึกรับรู้ในชีวิต ทำให้เกิดความสุข ช่วยบรรเทาความทุกข์ในชีวิต นำไปสู่การมีสุขภาพเพราะการเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาทำให้เกิดเครือข่ายทางสังคมและความช่วยเหลือเกื้อหนุนต่างๆ ทำให้ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมมีแนวโน้มที่จะมีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น สถาบันศาสนายังเปิดโอกาสให้ผู้ที่มีความปรารถนาคล้ายกันได้มาปฏิสัมพันธ์กัน ทำให้เกิดเครือข่ายทางสังคม^๔ ในด้านสุขภาพยังพบว่าศาสนามีผลต่อสุขภาพในหลายระดับ สามารถลดอัตราการเกิดโรคหลอดเลือดสมอง โรคความดันโลหิตสูง ภาวะซึมเศร้าที่เกิดจากปัญหาสุขภาพ และช่วยส่งเสริมระบบการทำงานของภูมิคุ้มกันของร่างกาย การที่ผู้สูงอายุมีความยึดมั่นและศรัทธาในศาสนาใดศาสนาหนึ่ง สามารถใช้ศาสนานั้นเป็นที่พึ่งทางจิตใจ ทำให้ยอมรับการเปลี่ยนแปลง ส่งผลต่อความสงบของจิตใจ^๕

ในส่วนของพระพุทธศาสนา พบว่า ศาสนาช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจตนเอง รู้จักคุณค่าของตนเอง ยอมรับการเปลี่ยนแปลงว่าเป็นสัจธรรมของชีวิต ถือเป็นส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ^๖ ที่สำคัญในอีกวิถีทางหนึ่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คนไทยนั้นมีพื้นฐานที่ผูกพันใกล้ชิดกับพระพุทธศาสนามาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันนี้ จะเห็นได้จากขนบธรรมเนียมประเพณีต่างๆ ตลอดจนวิถีชีวิตส่วนใหญ่ของคนไทยนั้นเกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนาอย่างแยกไม่ออก ด้วยในหลักธรรมคำสอนมีความเกี่ยวข้องกับพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลในทุกช่วงวัย การสอนให้รู้จักช่วยตนเอง ยอมรับศักยภาพของมนุษย์ในการแก้ไขปัญหา ตลอดจนให้รู้จักในเงื่อนไข เหตุปัจจัยและวิธีการ ซึ่งมีขั้นตอนครบถ้วน^๗ ดังนั้นการใช้หลักธรรมคำสอนเพื่อเตรียมตัวผู้สูงอายุอย่างมีความสุข จึงเป็นอีกทางหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมสุขภาพหรือสุขภาพของผู้สูงอายุได้

ในคัมภีร์พระไตรปิฎก คำว่า “สุขภาพ” หรือสถานะของการมีสุขภาพดี ถูกกล่าวถึงจากความหมายของคำว่า “อัปปาพาโธ” ที่แปลว่ามีความเจ็บป่วยน้อย หรือ “อัปปาตังโก” แปลว่ามีโรคน้อย ดังคำกล่าวที่ว่า “ภิกษุผู้บำเพ็ญเพียร... หลังจากตายไปแล้ว ถ้าไม่ไปเกิดในสุคติสวรรค์ แต่เกิดเป็นมนุษย์ในที่ใดๆ ย่อมเป็นผู้มีอาพาธน้อย มีโรคเบาบาง”^๘ และ “ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้... เป็นผู้มี

^๓ สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต, **คู่มือความสุข ๕ มิติ สำหรับผู้สูงอายุ**, (นนทบุรี: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ค.

^๔ เสาวภา พรสิริพงษ์ และคณะ, “วัดในพุทธศาสนากับความพร้อมในการรองรับสังคมผู้สูงอายุ”, **วารสารภาษาและวัฒนธรรม**. ปีที่ ๓๓ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๕๗) : ๑๐๒ - ๑๐๓.

^๕ เรื่องเดียวกัน.

^๖ ผกาภาส มลพรวิจิตร, วิภาดา ท้าวประยูร, และมณู วาทีสุนทร, **บทบาทและความสัมพันธ์ของวัดและพระสงฆ์กับผู้สูงอายุไทย**, (กรุงเทพฯ : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๔๘), หน้า ๙๙ - ๑๒๕.

^๗ **แนวทางการใช้หลักพุทธธรรมของผู้สูงวัย**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.slideshare.net/Padvee/ss-35787078>. (๑๕ กรกฎาคม ๒๕๕๙).

^๘ อง.บุญจก. (ไทย) ๒๒/๕๓ - ๕๔/๙๒ - ๙๓.

อาหารน้อย มีโรคเบาบาง”^๙ รวมทั้ง “ผู้ที่ไม่เบียดเบียนสัตว์... เมื่อเกิดในชาติใด จะเป็นผู้มีโรคน้อย”^{๑๐} ในขณะที่บางแห่งกล่าวว่า ร่างกายเป็นรังของโรค^{๑๑} ซึ่งการไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ^{๑๒} อย่างไรก็ตาม สุขภาพในมิติของการไม่มีโรค ยังแสดงให้เห็นว่า พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับโรคทางกายและทางใจ จากคำกล่าวที่ว่า “ผู้ที่ปราศจากโรคทางกายเป็นเวลานานๆ หรือไม่มีโรคทางกายปรากฏอยู่เลยนั้น พอลาได้ แต่คนที่ไม่มียโรคทางใจแม้เพียงชั่วขณะหนึ่งนี้หายาก ยกเว้นพระอรหันต์ผู้หมดกิเลสแล้วเท่านั้น”^{๑๓}

การนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาไปใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ จะช่วยให้ผู้สนใจได้หิยบงมาคิดและทำความเข้าใจ พร้อมทั้งปฏิบัติตาม แม้จะยาก แต่การคิดบ่อยๆ จะช่วยให้เข้าใจชีวิตชัดเจนขึ้น และยอมรับสภาพการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ได้ง่ายและเร็วขึ้น ผู้สูงอายุที่มีปัญหาด้านจิตใจมากบ้าง น้อยบ้าง หากเข้าใจถึงคุณประโยชน์ของการนำหลักธรรมของพระพุทธศาสนาไปใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตจะช่วยให้เข้าใจแก่นแท้ของชีวิตและการดำเนินชีวิตได้อย่างมีสารประโยชน์ ไม่ว่าจะมียชีวิตอยู่ในช่วงวัยใดๆ^{๑๔}

แนวคิดสุขภาวะแบบองค์รวมทางพระพุทธศาสนา เป็นแนวคิดหนึ่งที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างสุขภาวะหรือเตรียมตัวผู้สูงอายุได้อย่างมีความสุข ด้วยเป็นการให้คุณค่าชีวิตมนุษย์ ซึ่งครอบคลุมทั้งรูปกับนาม หรือองค์ประกอบของชีวิตทั้งหมดที่เรียกว่า ชั้น ๕ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ชีวิตที่มีสุขภาวะที่ดีหรือภาวะที่เป็นสุขจึงมี ๒ มิติ ได้แก่ ความสุขทางร่างกาย (กายิกสุข) และความสุขทางจิตใจ (เจตสิกสุข) สอดคล้องกันกับแนวทางการพัฒนาชีวิตในทางพระพุทธศาสนาที่เรียกว่า “ภาวนา ๔” คือ การพัฒนากาย (ภาวิตกายะ) การพัฒนาพฤติกรรม/สังคม (ภาวิตศีละ) การพัฒนาจิต (ภาวิตจิตตะ) และการพัฒนาปัญญา (ภาวิตปัญญา) เพื่อให้องค์ประกอบของชีวิตทั้งสี่สามารถเชื่อมประสานและสัมพันธ์กันอย่างเป็นองค์รวมต่อเนื่องกันทั้งระบบ

หลักภาวนา ๔ ที่ปรากฏในพระไตรปิฎกนั้น มักแสดงในรูปคุณสมบัติของบุคคลผู้ได้เจริญกาย ศีล จิต และปัญญาแล้ว ด้วยความหมายของภาวนา ๔ คือ การเจริญ การพัฒนาทั้งทางด้านสมณะและวิปัสสนา เพื่อให้มีผลปรากฏ เช่น มีบุคลิกภาพ ภาวลักษณะภายนอก และคุณธรรมภายในตน “จะมองว่าเป็นการบังเอิญหรืออย่างไรก็ตาม แนวคิดนี้ (แนวคิดแบบสุขภาวะองค์รวม) อย่างน้อย

^๙ ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๗๙/๔๖๔.

^{๑๐} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๗/๓๐๖ - ๓๐๗.

^{๑๑} ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๔๘/๗๘.

^{๑๒} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๑๕/๒๕๔.

^{๑๓} อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๕๗/๒๑๙.

^{๑๔} กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, ศาสนากับผู้สูงอายุ. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://hp.anamai.moph.go.th/soongwai/statics/health/prepared/topic๐๐๔.php>. (๒๕ สิงหาคม ๒๕๕๙).

โครงการโดยรวม มาสอดคล้องหรือเกือบตรงกันกับหลักการพัฒนามนุษย์ของพระพุทธศาสนา ที่เรียกว่า ภาวนา ๔ แม้ว่าจะมีสาระเชิงลึก และรายละเอียดต่างกันไม่น้อย”^{๑๕}

จากการรายงานของสำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดพะเยา พบว่า ในปี พ.ศ. ๒๕๕๙ จังหวัดพะเยามีประชากรผู้สูงอายุ (อายุ ๖๐ ปีขึ้นไป) กว่า ๘๐,๐๐๐ คน หรือคิดเป็นร้อยละ ๑๖ จากประชากรทั้งหมดคือประมาณ ๔๗๐,๐๐๐ คน และคาดว่าในอีกประมาณ ๑๐ ปีข้างหน้าจะมีผู้สูงอายุถึงร้อยละ ๒๐ สำหรับการบูรณาการขับเคลื่อนพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ นั้น มีการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ ๒๓ แห่ง ใน ๒๑ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น การจัดตั้งศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบล ๑๑ ตำบล การจัดทำทำเนียบคลังปัญญาผู้สูงอายุ ๔๒๒ คน การให้บริการสงเคราะห์ผู้สูงอายุในภาวะลำบาก ๑๕๐ ราย นอกจากนี้ยังมีการส่งเสริมให้มีการปรับปรุงบริการสาธารณสุขทุกระบบ ให้สามารถอำนวยความสะดวกแก่ผู้สูงอายุอีกด้วย^{๑๖}

อย่างไรก็ตาม พบว่าผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยามักจะเข้ารับการปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรมหรือวัดต่างๆ เป็นประจำ ด้วยเหตุดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาวิจัยเรื่องการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรมในจังหวัดพะเยา โดยเลือกกลุ่มประชากรเป้าหมายคือผู้สูงอายุที่มาปฏิบัติธรรม ณ สำนักปฏิบัติธรรมต่างๆ ที่ได้รับการยอมรับให้เป็นสำนักปฏิบัติธรรมดีเด่นในจังหวัดพะเยา จำนวน ๕ สำนัก ได้แก่ สำนักปฏิบัติธรรมวัดศรีโคมคำ สำนักปฏิบัติธรรมวัดใหม่แท่นคำ สำนักปฏิบัติธรรมวัดโพธาราม สำนักปฏิบัติธรรมวัดหลวงราชสถนฐาน และสำนักปฏิบัติธรรมวัดห้วยแก้วป่าฝาง โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร การใช้แบบสอบถามสัมภาษณ์ในลักษณะสนทนาธรรม โดยการสุ่มตัวอย่างสัมภาษณ์ผู้สูงอายุสำนักละ ๕ คน พร้อมกันกับการแจกแบบสอบถามผู้เข้าปฏิบัติธรรมสำนักละ ๕๐ คน เพื่อศึกษาสุขภาวะของผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยา วิธีการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม จากนั้นจึงวิเคราะห์เพื่อให้ทราบผลสัมฤทธิ์ของการพัฒนาดังกล่าว

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาสุขภาวะของผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยาตามหลักพุทธธรรม
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม
- ๑.๒.๓ เพื่อศึกษาผลสัมฤทธิ์ของการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม

๑.๓ ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบผสมผสานทั้งในเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพที่ใช้แหล่งข้อมูลจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การลงพื้นที่เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม

^{๑๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพฯ : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๓๑.

^{๑๖} สำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดพะเยา, ข่าว ๔ สิงหาคม ๒๕๕๙. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://region๓.prd.go.th/prphayao/newsprint.php?id=๑๖๐๘๐๔๑๗๕๕๓๕> (๒๐ ตุลาคม ๒๕๕๙).

และแบบสอบถามสัมภาษณ์ในลักษณะสนทนาธรรม จากนั้นจึงวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ของการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยาตามหลักพุทธธรรม

๑.๓.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

- (๑) แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ
- (๒) แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม
- (๓) งานวิจัยที่เกี่ยวกับการนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะ

๑.๓.๒ ขอบเขตด้านพื้นที่

ผู้วิจัยได้คัดเลือกสำนักปฏิบัติธรรมที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ โดยมีเกณฑ์พิจารณาจากสำนักที่ได้รับการยอมรับให้เป็นสำนักปฏิบัติธรรมดีเด่นในจังหวัดพะเยา จำนวน ๕ สำนัก ได้แก่

- (๑) สำนักปฏิบัติธรรมวัดศรีโคมคำ
- (๒) สำนักปฏิบัติธรรมวัดใหม่แท่นคำ
- (๓) สำนักปฏิบัติธรรมวัดโพธาราม
- (๔) สำนักปฏิบัติธรรมวัดหลวงราชสันฐาน
- (๕) สำนักปฏิบัติธรรมวัดห้วยแก้วป่าฝาง

๑.๓.๓ ขอบเขตด้านประชากร

ผู้วิจัยได้คัดเลือกประชากร โดยได้ทำการสุ่มตัวอย่างที่เฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) ได้แก่ ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรม ณ สำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดพะเยา จำนวน ๕ สำนัก ดังกล่าวข้างต้น สำนักละ ๕๐ คน รวมเป็น ๒๕๐ คน โดยการแจกแบบสอบถามและสัมภาษณ์ สำนักละ ๕ คน จำนวน ๕ สำนัก รวม ๒๕ คน

๑.๔ นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

๑.๔.๑ การพัฒนา หมายถึง การทำให้สุขภาวะของผู้สูงอายุดีขึ้น หรือมีความสุขมากขึ้น

๑.๔.๒ สุขภาวะ หมายถึง สุขภาวะทั้งทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญา ที่สมบูรณ์ทุกๆ ทางเชื่อมโยงกันครบทั้ง ๔ มิติ อาทิ การมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีจิตใจที่เป็นสุข ผ่อนคลาย ไม่เครียด คล่องแคล่ว มีความเมตตา กรุณา มีสติ มีสมาธิ การอยู่ร่วมกันกับบุคคลอื่นในสังคมอย่างมีความสุข ไม่เห็นแก่ตัว เป็นต้น

๑.๔.๓ ผู้สูงอายุ (Older person) ที่มาปฏิบัติธรรม ณ สำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดพะเยา จำนวน ๕ สำนัก ได้แก่ สำนักปฏิบัติธรรมวัดศรีโคมคำ สำนักปฏิบัติธรรมวัดใหม่แท่นคำ สำนักปฏิบัติธรรมวัดโพธาราม สำนักปฏิบัติธรรมวัดหลวงราชสันฐาน และสำนักปฏิบัติธรรมวัดห้วยแก้วป่าฝาง

๑.๔.๔ หลักพุทธธรรม หมายถึง หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่นำมาใช้ในการพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุ ได้แก่ ภาวนา ๔

๑.๕ กรอบแนวคิดการวิจัย



๑.๖ วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุจังหวัดพะเยาตามหลักพุทธธรรมเป็นการศึกษาวิจัยแบบผสมผสาน โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยทั้งในเชิงปริมาณและคุณภาพ ที่ใช้แหล่งข้อมูลจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การลงพื้นที่เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามและการสัมภาษณ์ในลักษณะสนทนาธรรม จากนั้นจึงวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ของการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยาตามหลักพุทธธรรม โดยมีแนวทางในการดำเนินการวิจัยดังนี้

๑.๖.๑ ขอบเขตของการศึกษา ซึ่งประกอบไปด้วย

(๑) ขอบเขตด้านประชากร ผู้วิจัยได้ทำการสุ่มตัวอย่างที่เฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) คือ ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรม ณ สำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดพะเยา จำนวน ๕ สำนัก ได้แก่ สำนักปฏิบัติธรรมวัดศรีโคมคำ สำนักปฏิบัติธรรมวัดใหม่แท่นคำ สำนักปฏิบัติธรรมวัดโพธาราม สำนักปฏิบัติธรรมวัดหลวงราชสันฐาน และสำนักปฏิบัติธรรมวัดห้วยแก้วป่าฝาง โดยการแจกแบบสอบถามสำนักละ ๕๐ คน รวมเป็น ๒๕๐ คน และสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ สำนักละ ๕ คน รวมเป็น ๒๕ คน

(๒) ขอบเขตด้านเนื้อหา การวิจัยครั้งนี้จะทำการวิเคราะห์ข้อมูลการศึกษาค้นคว้า ประกอบไปด้วย (๑) แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ (๒) แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม และ (๓) งานวิจัยที่เกี่ยวกับการนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะ

(๓) พื้นที่ในการวิจัย สำนักปฏิบัติธรรม ๕ สำนัก ในจังหวัดพะเยา ได้แก่ สำนักปฏิบัติธรรมวัดศรีโคมคำ สำนักปฏิบัติธรรมวัดใหม่แท่นคำ สำนักปฏิบัติธรรมวัดโพธาราม สำนักปฏิบัติธรรมวัดหลวงราชสันฐาน และสำนักปฏิบัติธรรมวัดห้วยแก้วป่าฝาง

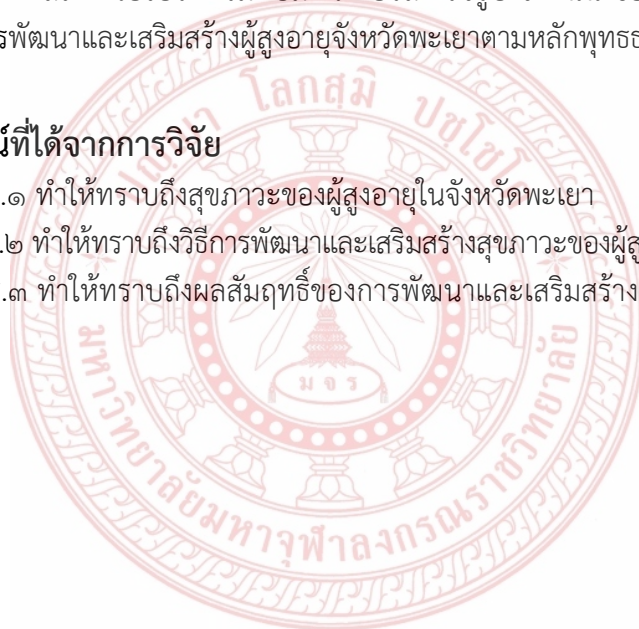
๑.๖.๒ การเก็บรวบรวมข้อมูล ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลปฐมภูมิ (primary data) เกี่ยวกับหลักพุทธธรรมจากพระไตรปิฎก ข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาวะของผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยา ที่มาปฏิบัติธรรม ณ สำนักปฏิบัติธรรม ๕ สำนัก จากการตอบแบบสอบถาม และการสัมภาษณ์ ส่วนข้อมูลทุติยภูมิ (secondary data) ได้แก่ แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจากหนังสือ เอกสาร บทความทางวิชาการ รายงานการวิจัย และเอกสารสิ่งพิมพ์ต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง

๑.๖.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา การศึกษาครั้งนี้ใช้เครื่องมือการศึกษา คือ แบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ เกี่ยวกับการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม

๑.๖.๔ การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยจะนำข้อมูลที่ได้รับมาจากแบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์ มาการตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้อง และครบถ้วนของข้อมูล เพื่อทำการจัดหมวดหมู่ และวิเคราะห์หาค่าสถิติด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป จากนั้นเขียนพรรณนา และสรุปเป็นผลสัมฤทธิ์ในการพัฒนาและเสริมสร้างผู้สูงอายุจังหวัดพะเยาตามหลักพุทธธรรม

๑.๗ ประโยชน์ที่ได้จากการวิจัย

- ๑.๗.๑ ทำให้ทราบถึงสุขภาวะของผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยา
- ๑.๗.๒ ทำให้ทราบถึงวิธีการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม
- ๑.๗.๓ ทำให้ทราบถึงผลสัมฤทธิ์ของการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม



บทที่ ๒

แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวินิจฉัยเรื่องการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยาตามหลักพุทธธรรม ในบทนี้ผู้วิจัยได้ศึกษารวบรวม แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมาใช้เป็นกรอบในการศึกษาวินิจฉัย ได้แก่ (๑) แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ (๒) แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะตามหลักพุทธธรรม ตลอดจน (๓) งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะ ดังต่อไปนี้

๒.๑ แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ

๒.๑.๑ แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ และการเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ

ความหมายของคำว่า ผู้สูงอายุ

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒ ให้ความหมายของคำว่า “ผู้สูงอายุ” ว่าเป็นคำที่ใช้เรียกคนชราหรือผู้สูงอายุนั้น โดยทั่วไปเป็นคำที่ใช้เรียกบุคคลที่มีอายุมาก ผมขาว หน้าตาเหี่ยวแห้ง การเคลื่อนไหวเชื่องช้า^๑

จากข้อมูลขององค์การอนามัยโลก โดย อัลเฟรด เจ คาห์น (Professor Dr. Alfred J. Kahn) แห่งมหาวิทยาลัยโคลัมเบีย^๒ ได้ให้ความหมายของคำว่า ผู้สูงอายุ คือ บุคคลที่มีอายุเกิน ๖๐ ปีขึ้นไป โดยได้แบ่งเกณฑ์อายุตามสภาพของการมีอายุเพิ่มขึ้น ดังนี้

- (๑) ผู้สูงอายุ (Elderly) มีอายุระหว่าง ๖๐ - ๗๔ ปี
- (๒) คนชรา (Old) มีอายุระหว่าง ๗๕ - ๙๐ ปี
- (๓) คนชรามาก (Very old) มีอายุ ๙๐ ปีขึ้นไป

ในทำนองเดียวกัน พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.๒๕๔๖ ได้กำหนดให้ ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุ ๖๐ ปีบริบูรณ์ขึ้นไป แต่มีเกณฑ์การแบ่งช่วงผู้สูงอายุต่างกัน ดังนี้

- (๑) ผู้สูงอายุวัยต้น (อายุ ๖๐ - ๖๙ ปี)
- (๒) ผู้สูงอายุวัยกลาง (๗๐ - ๗๙ ปี)
- (๓) ผู้สูงอายุวัยปลาย (อายุ ๘๐ ปีขึ้นไป)

^๑ ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, (กรุงเทพฯ : นานมีบุ๊คส์-พับลิเคชั่นส์, ๒๕๔๖), หน้า ๓๔๗.

^๒ กรมการศึกษานอกโรงเรียน, การศึกษารูปแบบการจัดการจัดกิจกรรมส่งเสริมการใช้สื่อในศูนย์การเรียนรู้ชุมชน, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ธันวารุรกิจ, ๒๕๔๓), หน้า ๘.

แม้โดยมากจะกำหนดเหมือนกันว่า ผู้สูงอายุหมายถึง บุคคลที่มีอายุ ๖๐ ปี ขึ้นไป แต่การกำหนดว่าบุคคลจะเป็นผู้สูงอายุ นั้น จะมีเกณฑ์การพิจารณาที่แตกต่างกัน ดังตัวอย่างต่อไปนี้

สุรกุล เจนอบรม^๓ กำหนดเกณฑ์ในการพิจารณาความเป็นผู้สูงอายุไว้ ๔ ลักษณะ ดังนี้

(๑) ความเป็นผู้สูงอายุจากอายุจริงที่ปรากฏ (Chronological aging) จากจำนวนปีหรืออายุที่ปรากฏจริงตามปฏิทิน โดยไม่นำเอาปัจจัยอื่นมาร่วมพิจารณาด้วย

(๒) ความเป็นผู้สูงอายุจากลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย (Physiological aging หรือ Biological aging) กระบวนการเปลี่ยนแปลงนี้จะเพิ่มขึ้นตามอายุขัยในแต่ละปี

(๓) ความเป็นผู้สูงอายุจากลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ (Psychological aging) จากกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ สติปัญญา การรับรู้และเรียนรู้ที่ถดถอยลง

(๔) ความเป็นผู้สูงอายุจากบทบาททางสังคม (Sociological aging) จากบทบาทหน้าที่ทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป การมีปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มบุคคล ตลอดจนความรับผิดชอบในการทำงานลดลง

ศศิพัฒน์ ยอดเพชร^๔ ได้เสนอข้อคิดเห็นของบาร์โร และ สมิธ (Barrow & Smith) ว่าเป็นการยากที่จะกำหนดว่าผู้ใดชราภาพหรือสูงอายุ แต่สามารถพิจารณาจากองค์ประกอบต่างๆ ได้ดังนี้ คือ

(๑) ประเพณีนิยม (Tradition) เป็นการกำหนดผู้สูงอายุ โดยยึดตามเกณฑ์อายุที่ออกจากงาน เช่น ประเทศไทยกำหนดอายุวัยเกษียณอายุ เมื่ออายุครบ ๖๐ ปี แต่ประเทศสหรัฐอเมริกา กำหนดอายุ ๖๕ ปี เป็นต้น

(๒) การปฏิบัติหน้าที่ทางร่างกาย (Body functioning) เป็นการกำหนดโดยยึดตามเกณฑ์ทางสรีรวิทยาหรือทางกายภาพ บุคคลจะมีการเสื่อมสลายทางสรีรวิทยาที่แตกต่างกันในวัยสูงอายุ อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย จะทำงานน้อยลงซึ่งแตกต่างกันในแต่ละบุคคล บางคนอายุ ๕๐ ปี ฟันอาจจะหลุดทั้งปาก แต่บางคนอายุถึง ๘๐ ปี ฟันจึงจะเริ่มหลุด เป็นต้น

(๓) การปฏิบัติหน้าที่ทางด้านจิตใจ (Mental Functioning) เป็นการกำหนดตามเกณฑ์ความสามารถในการคิดสร้างสรรค์ การจำ การเรียนรู้ และความสัมพันธ์ทางด้านจิตใจ สิ่งที่พบมากที่สุดสำหรับผู้สูงอายุคือ ความจำเริ่มเสื่อม ขาดแรงจูงใจซึ่งไม่ได้หมายความว่าบุคคลผู้สูงอายุทุกคนจะมีสภาพเช่นนี้

(๔) ความคิดเกี่ยวกับตนเอง (Self - Concept) เป็นการกำหนดโดยยึดความคิดที่ผู้สูงอายุ มองตนเอง เพราะโดยปกติผู้สูงอายุ มักจะเกิดความคิดว่า “ตนเองแก่ อายุมากแล้ว” และส่งผลต่อบุคลิกภาพทางกาย ความรู้สึกทางด้านจิตใจ และการดำเนินชีวิตประจำวัน สิ่งเหล่านี้จะเปลี่ยนแปลงไปตามแนวความคิดที่ผู้สูงอายุ นั้น ๆ ได้กำหนดขึ้น

(๕) ความสามารถในการประกอบอาชีพ (Occupation) เป็นการกำหนดโดยยึดความสามารถในการประกอบอาชีพ โดยใช้แนวความคิด จากการเสื่อมถอยของสภาพทางร่างกายและ

^๓ สุรกุล เจนอบรม, วิสัยทัศน์ผู้สูงอายุและการศึกษานอกระบบสำหรับผู้สูงอายุไทย, (กรุงเทพฯ : นิ-ชินแอตเวอร์ไทซิงกรุ๊ป, ๒๕๔๑), หน้า ๖ - ๗.

^๔ ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, สวัสดิการผู้สูงอายุ, (กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๑๐

จิตใจ คนทั่วไปจึงกำหนดว่า วัยสูงอายุเป็นวัยที่ต้องพักผ่อน หยุดการประกอบอาชีพ ดังนั้นบุคคลที่อยู่ในวัยสูงอายุ จึงหมายถึงบุคคลที่มีวัยเกินกว่าวัยที่จะอยู่ในกำลังแรงงาน

(๖) ความกดดันทางอารมณ์และความเจ็บป่วย (Coping with and Illness) เป็นการกำหนดโดยยึดตามสภาพร่างกาย และจิตใจ ผู้สูงอายุจะเผชิญกับสภาพโรคร้ายไข้เจ็บอยู่เสมอ เพราะสภาพทางร่างกายและอวัยวะต่าง ๆ เริ่มเสื่อมลง นอกจากนั้นยังอาจเผชิญกับปัญหาทางด้านสังคมอื่น ๆ ทำให้เกิดความกดดันทางอารมณ์เพิ่มขึ้นอีก ส่วนมากมักพบกับผู้มีอายุระหว่าง ๖๐ - ๖๕ ปี ขึ้นไป

นอกจากนั้น ศศิพัฒน์ ยอดเพชร ได้เสนอผลการศึกษาคณะสนทนาว่า การกำหนดอายุที่เรียกว่าเป็น “คนแก่” ส่วนใหญ่ระบุว่าเมื่ออายุ ๖๐ ปีขึ้นไป แต่บางพื้นที่มีข้อพิจารณาอื่นๆ ประกอบ เช่น ภาวะสุขภาพ บางคนอายุประมาณ ๕๐ - ๕๕ ปี แต่มีสุขภาพไม่แข็งแรง มีโรคร้าย และทำงานไม่ไหว ผมหงอก หลังโกง ก็เรียกว่า “แก่” บางคนมีหลานก็รู้สึกว่าเป็นคนแก่ และเริ่มลดกิจกรรมเชิงเศรษฐกิจลง กลุ่มผู้สูงอายุไม่ใส่ใจต่อตัวเลขอายุ แต่พิจารณาตัดสินจากองค์ประกอบเช่น สภาพร่างกาย ปวดเอว ปวดตามข้อ เดินไปไกล ๆ ไม่ไหว ทำงานหนักไม่ค่อยได้ เหนื่อยง่าย ไม่มีแรง เป็นต้น^๕

จากการศึกษาความหมายของผู้สูงอายุ สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป หรือแม้แต่ผู้ที่มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และจิตใจไปในทางที่เสื่อมลง มีบทบาททางสังคม และกิจกรรมในการประกอบอาชีพลดลง เป็นต้น

การเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุ

วัยสูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงในหลายๆ ด้านของชีวิต ตั้งแต่การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม อันจะส่งผลกระทบต่อความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ดังนี้^๖

ก. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย (Biological Change) จำแนกตามระบบร่างกายได้แก่

(๑) ระบบคุ้มกัน พบว่ามีการฝ่อของต่อมธัยมัส (thymus) ทำให้ธัยมิกแฟกเตอร์ (thymic factor) ซึ่งเป็นตัวสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกายลดน้อยลง จึงมักพบว่าเกิดการติดเชื้อง่าย และมีการเกิดขึ้นของมะเร็งในวัยชราสูง เนื่องจากเซลล์กำจัดเชื้อโรคตามธรรมชาติลดลง

(๒) ผิวหนัง พบว่า ความหนาแน่นและจำนวนเซลล์ในชั้นหนังแท้ลดลงทำให้ผิวหนังเปราะบาง แห้งเป็นขุยง่าย หรือเมื่อโดนแสงแดดนานๆ จะทำให้เกิดมะเร็งผิวหนังได้ง่าย แต่ใยคอลลาเจน และใยอีลาสติก ซึ่งเป็นความยืดหยุ่นของเส้นเลือด กลับแข็งแรงเพิ่มขึ้นจึงมักพบพราย้ำ (ผื่นแดงเป็นจ้ำเลือดออก) ที่ผิวหนังได้บ่อย

(๓) ตา พบว่า ไชมันรอบดวงตาและหนังตามีปริมาณลดลง เกิดหนังตาตก ขอบหนังตาม้วนเข้า หรือขอบหนังตาม้วนออกง่าย นอกจากนี้ยังเกิดการหนาตัวและแข็งขึ้นของเลนส์ตามีผลต่อ

^๕ ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, *สวัสดิการผู้สูงอายุ*, หน้า ๑๑.

^๖ สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต, *คู่มือความสุข ๕ มิติสำหรับผู้สูงอายุ*, (นนทบุรี: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๑ - ๘.

สายตา หรือการขุ่นมัวของกระจกตาหรือการเกิดต้อกระจกมากขึ้น อีกทั้งเซลล์รับแสงลดลงเป็นผลให้ความไวต่อแสงของจอตาลลดลง ทำให้การมองเห็นในความมืดลดลง จึงเกิดการหกล้มได้ง่ายขึ้น

(๔) การได้ยินและการควบคุมการทรงตัว พบว่า มีการเสื่อมของเซลล์ขนบริเวณส่วนฐานของโคเคลีย (cochlea) และเซลล์ประสาทบริเวณ spiral ganglia ทำให้การได้ยินลดลงความสามารถในการรับฟังเสียงความถี่สูงลดลง การแยกคำแย่ง และ การกำหนดตำแหน่งที่มาของเสียงลดลง จึงมักพบว่าผู้สูงอายุจะสูญเสียการได้ยินหรือ หูตึง นอกจากนี้ยังมีการเปลี่ยนแปลงของจำนวนเซลล์ประสาทเวสติบูลาร์ (vestibular nerve) ซึ่งใช้ในการควบคุมการทรงตัว จึงมักพบว่าผู้สูงอายุจะมีปัญหาการควบคุมการทรงตัว นอกจากนี้เซลล์ประสาทเวสติบูลาร์ที่ลดน้อยลงยังเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุมีอาการมึนงง และอาการบ้านหมุนง่ายกว่าคนอายุน้อย

(๕) ระบบการรับรสและการดมกลิ่น พบว่า ต่อมรับรสมีจำนวนลดลง ทำให้การไวต่อการรับรสลดลง โดยความไวของต่อมรับรสจะลดลงตามลำดับ คือ เค็ม ขม เปรี้ยว หวาน นอกจากนี้เซลล์เยื่อและเซลล์ประสาทที่เกี่ยวข้องกับการดมกลิ่นจะมีจำนวนลดลงเมื่ออายุ ๖๐ ปีเป็นต้นไป จึงพบว่าผู้สูงอายุจะรับประทานอาหารที่มีรสเค็มจัด การเบื่ออาหารเพราะไม่ได้กลิ่น เป็นต้น

(๖) การรับรู้ความรู้สึกตามร่างกาย พบว่า Meissner corpuscle (เซลล์ที่ปลายประสาทใต้ชั้นผิวหนังทำหน้าที่รับรู้ความรู้สึกชนิดสัมผัสเบาๆ และแยกจุดสัมผัสได้) และ Pacinon corpuscle (เซลล์ที่ปลายประสาทใต้ชั้นผิวหนังทำหน้าที่รับรู้ความรู้สึกต่อแรงกดและแรงสั่นสะเทือน) มีคุณภาพและจำนวนลดลง รวมทั้งจะเคลื่อนห่างจากชั้นหนังกำพร้ามากขึ้น มักพบว่าผู้สูงอายุจะมีความไวในการรับรู้ความรู้สึกที่ซับซ้อนลดลง ได้แก่ ความสามารถในการรับรู้ตำแหน่งที่ต่างกัน ความสามารถในการรับรู้วัตถุ และความสามารถรับรู้ส่วนต่างๆ ของร่างกาย จึงพบว่าผู้สูงอายุจะมีอาการชาบริเวณส่วนปลายของร่างกาย โดยเฉพาะปลายมือปลายเท้า เมื่อถูกของมีคมบาดหรือมีบาดแผลจึงไม่ค่อยรู้สึก

(๗) สมอองและไขสันหลัง พบว่า สมอองมีน้ำหนักรวมลดลงประมาณร้อยละ ๖ - ๑๑ และจำนวนเซลล์ควบคุมกล้ามเนื้อของไขสันหลังมีจำนวนลดลงเมื่อเข้าสู่วัยชรา อาจมีการลดลงถึงร้อยละ ๕๐ นอกจากนี้ยังมีการลดลงของโปรตีนอะไมลอยด์ ส่งผลให้เกิดการผิดปกติของการสร้างการหลั่งของสารสื่อประสาท โดยเฉพาะสารโดปามีน (dopamine) ซึ่งส่งผลต่อการนอนหลับ การเคลื่อนไหว และการทรงตัวได้ จะพบว่า ผู้สูงอายุจะมีท่าเดินที่ก้าวสั้นๆ และช้าลง หรือทำทั้งสองข้างแต่พื้นพร้อมกันในขณะเดินเป็นระยะเวลานาน หลังงอ ตัวเอนไปข้างหน้า แขนกางออก และแกว่งน้อย เวลาหมุนตัวเลี้ยวจะแข็งและมีการบิดของเอวน้อย คล้ายกับหมอนไปทั้งตัว ทำให้เสี่ยงต่อการหกล้ม และความพยายามในการยึดจับสิ่งของใกล้เคียงจะช้าลงจากสารสื่อประสาทดังกล่าว นอกจากนี้ยังพบว่าผู้สูงอายุมีความสามารถในการจำลดลงจากการฝ่อของสมอง บางรายนำไปสู่กลุ่มอาการสมองเสื่อมได้

(๘) ระบบหัวใจและหลอดเลือด พบว่า ความยืดหยุ่นของหลอดเลือดลดลงโดยเฉพาะหลอดเลือด เอออดต้า (aorta) ทำให้ความดันโลหิตซิสโตลิกมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น กล้ามเนื้อหัวใจเสื่อมลิ้นหัวใจเอออร์ติกเคลื่อนไหวได้ลดลง ทำให้เกิดเสียง systolic ejection murmur เบาๆ ในผู้สูงอายุ นอกจากนี้อาจมีการจับเกาะของแคลเซียมที่ลิ้นหัวใจไมทรัล ทำให้เกิดเสียง pansystolic murmur ได้ จึงมักพบว่า ผู้สูงอายุจะมีปัญหาเรื่องการเต้นของหัวใจเพื่อตอบสนองต่อการออกกำลังกายมี

แนวโน้มลดลงเมื่ออายุมากขึ้น เป็นผลให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายได้ลดลง รวมทั้งภาวะความดันโลหิตตกเมื่อเปลี่ยนท่า โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่มีโรคความดันโลหิตสูงหรือหกล้มบ่อยๆ โดยไม่ทราบสาเหตุ

(๙) ระบบทางเดินหายใจ พบว่า เมื่ออายุมากขึ้นแคลเซียมจะจับบริเวณหลอดลมและกระดูกอ่อนของซี่โครง มีการยึดตัวของข้อต่อของกระดูกบริเวณหน้าอกมากขึ้น และมวลกล้ามเนื้อทรวงอกลดลง มีการโค้งงอของหลัง หรือหลังโก่ง ทำให้เส้นผ่าศูนย์กลางแนวหน้าหลังของทรวงอกเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ผนังถุงลมจะบางลง ยึดหยุ่นไม่ดี หลอดลมเล็กๆ จะปิดเร็วขึ้น ทำให้การระบายอากาศไม่ดี และการสร้างแอนติบอดีและระบบภูมิคุ้มกันชนิดเซลล์ด้อยลง มักพบว่า ผู้สูงอายุจะเหนื่อยง่ายขึ้น และความทนลดลงในระหว่างออกกำลังกาย รวมทั้งมีการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจง่ายขึ้น

(๑๐) ระบบต่อมไร้ท่อ พบว่าต่อมไร้ท่อต่างๆ มีน้ำหนักลดลง มีลักษณะของการฝ่อปรากฏเมื่ออายุมากขึ้น นอกจากนี้ยังมีการตอบสนองต่อฮอร์โมนลดลง และรีเซปเตอร์ที่เห็นได้ชัดเจนคือ การลดลงของไทรอยด์ฮอร์โมน และการหลั่งอินซูลิน ส่งผลให้ความทนต่อน้ำตาลกลูโคสลดลงเมื่ออายุมากขึ้น และน้ำตาลในเลือดสูงเมื่อเจ็บป่วย นอกจากนี้ยังพบการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน aldosterone หรือ epinephrine เป็นต้น ส่งผลให้การตอบสนองของร่างกายต่อภาวะเครียดที่รุนแรงเมื่อเกิดสิ่งกระตุ้นให้เครียด หรือหงุดหงิด

(๑๑) ระบบสืบพันธุ์ พบว่าในเพศหญิงเมื่อหมดประจำเดือน อวัยวะเพศภายนอกมีลักษณะฝ่อ เซลล์ที่บุผิวมีความยืดหยุ่นลดลง ต่อมเมือกหลังน้ำเมือกลดลง น้ำหนักของมดลูกลดลง ปีกมดลูกเล็กลง และรังไข่ฝ่อไป การที่ฮอร์โมนเพศลดลง เป็นผลให้หญิงในวัยหมดประจำเดือนมีอาการทางกายและจิตใจ นอกจากนี้ยังมีปัญหากระดูกพรุนจากการขาดฮอร์โมนเพศที่ช่วยในการดูดซึมแคลเซียมสร้างกระดูก ขณะที่เพศชายน้ำหนักของลูกอัณฑะลดลง มีการฝ่อของท่อในการสร้างน้ำอสุจิ การสร้างและคุณสมบัติของอสุจิลดลง ฮอร์โมนเพศชายน้อยลงทำให้มีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ และปัญหาเสื่อมสมรรถนะทางเพศ

(๑๒) ไตและระบบทางเดินปัสสาวะ พบว่า ขนาดของไตและจำนวนเลือดที่ไปเลี้ยงไตมีปริมาณลดลง แต่มีการหนาตัวของเยื่อผนังเพิ่มขึ้น และใยคอลลาเจนบริเวณเส้นเลือดบริเวณตัวกรองของท่อหน่วยไตเพิ่มขึ้น ส่งผลให้การทำงานของไตลดลงราวร้อยละ ๕๐ เมื่ออายุ ๖๐ ปีเป็นต้นไป นอกจากนี้ในเพศหญิงจะมีการหย่อนตัวของผนังมดลูกและผนังกระเพาะปัสสาวะส่วนล่าง ส่วนเพศชายกล้ามเนื้อของกระเพาะปัสสาวะจะอ่อนตัวและเยื่อผนังด้านในของท่อปัสสาวะฝ่อลงเช่นกัน ทำให้มีปัญหาเรื่องการปัสสาวะ

(๑๓) ระบบทางเดินอาหาร พบว่า ฟันกร่อน รากฟันเปราะแตกง่ายขึ้น การยึดเกาะของฟันด้อยลง หลอดรวงง่าย เยื่อบุผิวในช่องปากบางลงและฝ่อ เช่นเดียวกับตุ่มรับรส นอกจากนี้ยังมีการทำงานที่ไม่ประสานกันของรอยต่อระหว่างกล้ามเนื้อลายกับกล้ามเนื้อเรียบของหลอดอาหาร การหดตัวของหลอดอาหารเป็นวงทำให้การกลืนอาหารลำบากหรือสำลักได้บ่อย ทำให้ติดเชื้อในทางเดินอาหารได้ง่าย นอกจากนี้กระเพาะอาหารบางลง ระบบการย่อยอาหารประเภทไขมันจะใช้เวลาผ่านไป ที่ลำไส้นานขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุเกิดอาการโรคกระเพาะอาหารได้บ่อยหลังรับประทานอาหารมัน ส่วนลำไส้ใหญ่จะมีกล้ามเนื้อในผนังลำไส้บางลง และฝ่อ การบีบตัวลดลง การหดตัวของกล้ามเนื้อหูรูดตรง

ปากทวารหนักน้อยลงเมื่ออายุมากขึ้น ทำให้เกิดปัญหาเรื่องท้องผูก หรือปัญหาการกลืนอุจจาระไม่ได้เพิ่มสูงขึ้น

(๑๔) ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก พบว่า ทั้งเพศหญิงและชายมีการสลายของกระดูกมากกว่าการสร้างมวลกระดูก คือ มีการลดลงของมวลกระดูกประมาณร้อยละ ๒ - ๔ ต่อปี สำหรับผู้หญิงหลังหมดประจำเดือนช่วง ๕ ปีแรก โดยเฉพาะกระดูกชิ้นใหญ่เช่น สะโพก สันหลัง ข้อต่างๆ นอกจากนี้ทั้งสองเพศกล้ามเนื้อร่างกายจะมีเซลล์ไขมันและเนื้อเยื่อเกี่ยวพันมากขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อคลายมีความแข็งแรงน้อยลง ขณะเดียวกันเส้นประสาทและรอยต่อของเส้นประสาทกับกล้ามเนื้อสลายลดลง ทำให้กล้ามเนื้อเกร็งตัวไม่ได้นานเมื่อเทียบกับคนอายุน้อย

(๑๕) องค์ประกอบทั่วไปของร่างกายและระบบโลหิต พบว่า น้ำหนักร่างกายและความสูงลดลง เนื่องจากการยุบตัวของหมอนรองกระดูก ภาวะ Metabolism ที่ทำหน้าที่เผาผลาญอาหารทำงานได้ลดลง ทำให้เกิดการสะสมของไขมันโดยเฉพาะหน้าท้องและภายในช่องท้อง รวมทั้งการสร้างและเก็บความร้อนลดลง จะพบว่าผู้สูงอายุทนต่อความเย็นลดลง เมื่ออยู่ในที่อุณหภูมิต่ำ อุณหภูมิที่ผิวหนังของผู้สูงอายุจะลดลงอย่างรวดเร็ว เมื่อแตะผิวหนังของผู้สูงอายุจะรู้สึกเย็น

ข. การเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม

(๑) การปลดเกษียณหรือการออกจากงาน^๗ การปลดเกษียณหรือออกจากงานเป็นเรื่องที่สำคัญ เพราะการทำงานทำให้บุคคลมีความรู้สึกมีคุณค่า มีความมั่นคง มีศักดิ์ศรี พึ่งพาตนเองได้ ด้วยการทำงานแสดงถึงความสามารถ ศักยภาพของตน การได้รับการยอมรับให้ทำงานต่อยังเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุโหยหา ถ้าเป็นการเปลี่ยนแปลงแบบค่อยเป็นค่อยไป โดยที่ผู้สูงอายุค่อยๆ ถอยตัวเองออกมาด้วยความสมัครใจจะมีผลด้านจิตสังคมไม่มากนัก ตรงกันข้ามกับการเกิดขึ้นแบบทันทีทันใดหรือบุคคลยังยึดติดกับงานจะทำให้บุคคลปรับตัวไม่ทัน เกิดความเครียด ไม่มีความสุข และเกิดความรู้สึกสูญเสียอันได้แก่ การสูญเสียสถานภาพและบทบาททางสังคม การสูญเสียการสมาคมกับเพื่อนฝูง การสูญเสียสถานะทางการเงินที่ดี ตลอดจนแบบแผนการดำเนินชีวิตเปลี่ยนแปลงไป ไม่ต้องออกจากบ้านไปทำงาน ต้องปรับเปลี่ยนแบบแผนการดำเนินชีวิตของตนเองใหม่

(๒) การเปลี่ยนแปลงของสังคมครอบครัว^๘ สังคมไทยในปัจจุบันเป็นสังคมเดี่ยวมากขึ้น เมื่อลูกโตขึ้นก็จะแต่งงานแยกครอบครัว หรือไปประกอบอาชีพต่างถิ่น ทำให้ผู้สูงอายุต้องถูกทอดทิ้งตามลำพัง ขาดที่พึ่ง นอกจากนี้การตายจากไปของคู่ครอง หรือเพื่อนในวัยเดียวกัน ทำให้ผู้สูงอายุต้องประสบกับความเหงา หดหู่ ในเพศหญิงอาจขาดรายได้ ในเพศชายขาดคนปรนนิบัติ และขาดการตอบสนองทางเพศ ประกอบกับผู้สูงอายุมักมีความผูกพันกับสิ่งแวดล้อมที่อยู่อาศัย และชุมชนเดิม ไม่อยากเปลี่ยนแปลงหรือลดบทบาทตัวเองจากหัวหน้าครอบครัวไปเป็นสมาชิกครอบครัว จึงไม่อยากไปอยู่ร่วมกับครอบครัวของลูกหลาน ซึ่งอาจเกิดปัญหาการไม่ให้เกิดภัยกัน การขาดความเคารพนับถือขาดความสนใจและเกื้อกูลกัน ดังนั้น ผู้สูงอายุจึงจำเป็นต้องพึ่งพาตนเองมากขึ้น ในรายที่ไม่สามารถ

^๗ สุจิต สุวรรณชีพ, ๒๕๕๔. อ้างใน สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต, *คู่มือความสุข ๕ มิติสำหรับผู้สูงอายุ*, หน้า ๔ - ๕.

^๘ ศรีเรือน แก้วกังวาน, ๒๕๓๘. อ้างใน *เรื่องเดียวกัน*, หน้า ๕.

ทำได้และจำเป็นต้องพึ่งพาผู้อื่นอาจทำให้เกิดความกดดันทางด้านจิตใจ เกิดความรู้สึกเหงา ว่าเหว
เดียวตาย และไม่มีศักดิ์ศรี

(๓) การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคม ด้วยสังคมไทยได้เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วจากสังคมเกษตรกรรมเป็นสังคมอุตสาหกรรม คนส่วนใหญ่รับเอาค่านิยมแบบวัตถุนิยม ที่วัด
คุณค่าของคนโดยความสามารถในการทำงานหาเงิน ลูกหลานเริ่มมีเจตคติต่อผู้สูงอายุเปลี่ยนไป
ผู้สูงอายุมีคุณค่าลดลง เพราะไม่ต้องพึ่งพาการถ่ายทอดความรู้ อาชีพ และประสบการณ์เหมือนใน
อดีต ทำให้ผู้สูงอายุถูกมองว่า ขาดคุณค่า ขาดความสามารถ มีความคิดไม่ทันสมัย สุขภาพอ่อนแอ ทำ
ให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย กลายเป็นคนที่ต้องอาศัยผู้อื่นมากขึ้น อย่างไรก็ตาม ภาวะ
เหล่านี้ขึ้นอยู่กับความสามารถในการเผชิญปัญหาของผู้สูงอายุแต่ละบุคคล ในรายที่กดดันมากๆ และ
ไม่สามารถปรับตัวได้ บุคลิกภาพจะเสียไปกลายเป็นภาระต่อสังคม ทำให้เกิดปัญหาทางจิต อาจทำ
ร้ายตนเองหรือผู้อื่นได้

(๔) การเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรม ปัจจุบันประเทศไทยได้รับอิทธิพลจากวัฒนธรรม
ตะวันตกมากขึ้น ขณะที่ผู้สูงอายุยังคงยึดมั่นอยู่กับประเพณีวัฒนธรรมดั้งเดิม ซึ่งเป็นผลมาจาก
ความสามารถในการเรียนรู้และความจำเกี่ยวกับสิ่งใหม่ๆ ลดลง แต่ยังสามารถจำเรื่องราวเก่าๆ ซึ่งเป็น
ที่ประทับใจได้ดี จึงทำให้ผู้สูงอายุเกิดการต่อต้านความคิดใหม่ๆ ทำให้เกิดช่องว่างระหว่างวัยมากขึ้น
ผู้สูงอายุกลายเป็นคนล้าสมัย จู้จี้ขี้บ่น ขี้บ่นขี้บ่น ทำให้ลูกหลานไม่อยากดูแล กลายเป็นส่วนเกินของ
ครอบครัว ผู้สูงอายุจึงต้องแยกตัวเองและเกิดความรู้สึกเบื่อหน่าย ท้อแท้ ไม่มีความสุข

ค. การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์และจิตใจ

การเปลี่ยนแปลงสภาพร่างกายและสังคมนั้นมีผลโดยตรงต่อสภาพจิตใจของผู้สูงอายุ การ
มองรูปลักษณ์ของตนเอง และมโนทัศน์ต่อตนเองจะเปลี่ยนแปลงไป ผู้สูงอายุจะปรับสภาวะทางจิตใจ
และอารมณ์ไปตามการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และสิ่งแวดล้อมโดยอัตโนมัติ เป็นการเรียนรู้
ประสบการณ์ทางจิตใจอย่างต่อเนื่อง ผู้สูงอายุจะมีการปรับและพัฒนาโครงสร้างขององค์ประกอบ
จิตใจระดับต่างๆ กันไป โดยทั่วไปจะมีการปรับระดับจิตใจในทางที่ตึงมากมากขึ้น สามารถคุมจิตใจได้
ดีกว่า จึงพบว่า เมื่อคนมีอายุมากขึ้นจะมีความสุขมากขึ้นด้วย ผู้สูงอายุมีลักษณะของโครงสร้างทาง
จิตใจเฉพาะเป็นของตนเอง ซึ่งจะเป็นรากฐานของการแสดงออกของคน แต่ลักษณะการแสดงออก
ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆ ร่วมด้วย ได้แก่ บุคลิกภาพเดิม การศึกษา ประสบการณ์ สภาพสังคมในวัยเด็ก
อย่างไรก็ตามมักพบบ่อยๆ ว่าผู้สูงอายุจะมีความเครียด เนื่องจากโรคทางกายแบบเฉียบพลันและเรื้อรัง
การสูญเสียอาชีพการงาน การเสียชีวิตของบุคคลผู้เป็นที่รัก และความเหงาโดดเดี่ยวเนื่องจากขาดคน
ดูแล ซึ่งสามารถอธิบายได้ดังนี้

(๑) ด้านบุคลิกภาพ (Personality) Neugarten, ๑๙๖๔ ได้แบ่งบุคลิกภาพของผู้สูงอายุ
ไว้ ๔ แบบ ได้แก่

บุคลิกแบบผสมผสาน (Integrated Personalities) เป็นบุคลิกภาพที่ดี สามารถพบได้ใน
ผู้สูงอายุ ได้แก่

- แบบ Reorganizer คือ ผู้สูงอายุที่ค้นหากิจกรรมเพื่อปรับปรุงความสามารถดั้งเดิมที่
หายไป มีการทำกิจกรรมประจำวัน และพึงพอใจต่อชีวิตค่อนข้างมาก

- แบบ Focused คือ ผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมและระดับความพึงพอใจต่อชีวิตปานกลาง
- แบบ Disengaged คือ ผู้สูงอายุที่ถดถอยตนเองออกจากสังคม มีกิจกรรมน้อยแต่พึงพอใจต่อชีวิตที่ตนเองได้เลือกแล้ว

บุคลิกแบบต่อต้าน (Defended Personalities) แบ่งเป็น ๒ แบบ ได้แก่

- แบบ Holding on คือ ผู้สูงอายุที่เกลียดกลัวความชรา พยายามยึดรูปแบบบุคลิกภาพของตนในวัยกลางคนไว้ และมีความพึงพอใจในระดับสูงต่อการยึดถือนี้
- แบบ Constricted คือ ผู้สูงอายุที่เกลียดกลัวความชรา ชอบจำกัดบทบาทและพฤติกรรมของตนเอง จะมีความพึงพอใจสูงหากได้ทำตามบทบาทที่ตนเองต้องการ

บุคลิกภาพแบบเฉยชา และพึ่งผู้อื่น (Passive – dependent Personalities) แบ่งเป็น

- แบบ Succurance Seeking คือ ผู้สูงอายุที่ต้องพึ่งพาผู้อื่นเพื่อตอบสนองความต้องการด้านอารมณ์ของตนเอง
- แบบ Apathy คือ ผู้สูงอายุที่ไม่สนใจใยดีต่อสิ่งแวดล้อม มีกิจกรรมน้อย มีพฤติกรรมเฉยชา มีความพึงพอใจต่อชีวิตต่ำ

บุคลิกภาพแบบขาดการผสมผสาน (Disintegrated and disorganized Personalities) คือ ผู้สูงอายุที่ไม่สามารถปรับตัวให้ยอมรับความชราของตนได้ ขาดการควบคุมอารมณ์ มีการบกพร่องด้านความคิดอ่าน และสภาวะจิตใจอย่างเห็นได้ชัด มีพฤติกรรมและความพึงพอใจในชีวิตระดับต่ำ

(๒) **ด้านการเรียนรู้ (Learning)** การเรียนรู้ในช่วงหลังอายุ ๗๐ ปี ของผู้สูงอายุนั้นจะลดลงมาก แต่ก็ยังสามารถเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้ ถ้าการเรียนรู้นั้นสัมพันธ์กับประสบการณ์เดิมที่ผ่านมาระยะเวลาที่ใช้ในการเรียนรู้ และความตั้งใจจริงของผู้สูงอายุ ดังนั้นจึงควรลดความคาดหวังต่อการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ โดยการเรียนรู้ที่ผู้สูงอายุทำได้ดีและเรียนรู้ได้เร็วคือ การเรียนรู้เฉพาะอย่างโดยไม่เร่งรัด

(๓) **ด้านความจำ (Memory)** แม้ผู้สูงอายุจะมีความจำเรื่องราวในอดีตได้ดี แต่จะมีความจำเกี่ยวกับสิ่งใหม่ๆ ลดลง ซึ่งเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย และจิตสังคม การกระตุ้นความจำของผู้สูงอายุ จะต้องอาศัยการปฏิบัติเป็นลำดับขั้นตอน เช่น การเขียนหนังสือตัวโต การใช้สื่อกระตุ้นการมองเห็น แต่ไม่ควรเน้นหรือถามซ้ำในเรื่องที่ผู้สูงอายุจำไม่ได้ การจดบันทึกจะช่วยให้ผู้สูงอายุจำได้มากขึ้น

(๔) **ด้านสติปัญญา (Intelligence)** ความสามารถทางสมองจะเริ่มลดลงเมื่ออายุ ๓๐ ปี เป็นต้นไป ในผู้สูงอายุจะเกี่ยวข้องกับระดับการศึกษา การเรียนรู้ในอดีต ประสบการณ์ในการแก้ปัญหา และสภาวะสุขภาพในขณะนั้น โดยทั่วไปการเสื่อมทางสติปัญญาจะค่อยเป็นค่อยไป ไม่เท่ากันทุกคน

(๕) **ด้านสมรรถภาพการรับรู้ข้อมูลและการนำความรู้สู่การปฏิบัติ (Competence and Performance)** ลดลง โดยส่วนใหญ่สมรรถภาพในการนำความรู้สู่การปฏิบัติต่ำกว่า

สมรรถภาพการรับรู้ข้อมูล เนื่องจากหลายปัจจัย อาทิ สมรรถภาพลดลง การรับรู้ที่น้อยลง ความจำสั้นลง การตอบสนองช้าลง ผู้สูงอายุมักกลัวสิ่งที่ตนเองไม่รู้และตื่นเต้นเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ใหม่ๆ เนื่องจากไม่แน่ใจว่าตนเองจะตอบสนองได้หรือไม่ กลัวความล้มเหลว ผู้สูงอายุจึงต้องการการส่งเสริมสนับสนุน และต้องการแรงจูงใจ เพื่อกระตุ้นในการทำกิจกรรมใหม่ๆ

(๖) **ด้านเจตคติ ความสนใจ และคุณค่า (Attitude, Interest and Values)** พบว่า จะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ซึ่งมีอิทธิพลมาจากเพศ สังคม อาชีพ เชื้อชาติ และวัฒนธรรม การเปลี่ยนแปลงเจตคติของผู้สูงอายุไม่ใช่สิ่งง่าย การสอนเพื่อให้ผู้สูงอายุรับรู้เรื่องราวใหม่ โดยการเปลี่ยนแปลงเจตคติของผู้สูงอายุจะช่วยให้ผู้สูงอายุปรับเปลี่ยนเจตคติได้

(๗) **ด้านการรับรู้เกี่ยวกับตนเองและความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง (Self – Concept and Self – Esteem)** ถ้าเป็นการรับรู้หรือรู้สึกในทางบวกจะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัว และแก้ปัญหาได้ดี ความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองมีผลมาจากกระบวนการความคิด อารมณ์ ความปรารถนา คุณค่า และพฤติกรรม นอกจากนี้ยังเกี่ยวข้องกับงาน และสังคมของผู้สูงอายุด้วย ดังนั้นการเตรียมงานที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุจึงเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมความรู้สึกที่มีคุณค่าในตัวเอง เช่น การทำงานอดิเรก การเป็นอาสาสมัครทำงานช่วยเหลือสังคม การทำงานที่ผู้สูงอายุชอบ เป็นต้น

๒.๑.๒ แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ

แนวคิดสุขภาวะ/สุขภาพองค์รวม

นับเป็นเวลาประมาณ ๕๐ ปีที่ผ่านมา องค์การอนามัยโลก (World Health Organization) ซึ่งเรียกโดยย่อว่า WHO ได้ให้บทนิยามของคำว่า “สุขภาพ” ไว้ว่า “สุขภาพ คือ ความสุขที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม ไม่เพียงแต่ปราศจากโรคหรือทุพพลภาพเท่านั้น” ความหมายของคำว่าสุขภาพดังกล่าวนี้ใช้กันแพร่หลายทั่วโลก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในวงการแพทย์และสาธารณสุข ต่อมาผู้เชี่ยวชาญขององค์การอนามัยโลกหลายคนมีความเห็น ว่าบทนิยามที่ได้ให้ไว้ยังขาดความสมบูรณ์ น่าจะมีการเพิ่มองค์ประกอบทางจิตวิญญาณเข้าไปด้วย ดังนั้นคำจำกัดความของสุขภาพขององค์การอนามัยโลก คำว่า “สุขภาพ” หรือ Health จึงหมายถึงสุขภาวะที่สมบูรณ์ ใช้คำว่า “Complete Well-being” ทางกาย (Physical) ทางจิต (Mental) ทางสังคม (Social) และทางจิตวิญญาณ (Spiritual) ฉะนั้นคำจำกัดความดังกล่าวเป็นคำนิยามที่ลึกที่สุด กว้างที่สุด ครอบคลุมทุกอย่างทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ สุขภาพจึงไม่ใช่เรื่องโรค เรื่องโรงพยาบาล หรือเรื่องยาเท่านั้น แต่เป็นเรื่องที่ครอบคลุมไปทั้งหมด^๔

สอดคล้องกับพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ.๒๕๕๐ ได้ให้ความหมายของคำว่า สุขภาพ ว่าคือ ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย จิต ปัญญา และสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวม

^๔ ประเวศ วะสี, การจัดการความรู้ : กระบวนการปลดปล่อยมนุษย์สู่ศักยภาพ เสรีภาพ และความสุข, (กรุงเทพฯ : สถาบันส่งเสริมการจัดการความรู้เพื่อสังคม, ๒๕๔๘), หน้า ๑๓.

อย่างสมดุล^{๑๐} และในทำนองเดียวกัน ธรรมนูญว่าด้วยระบบสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ ๒ พ.ศ. ๒๕๕๙ ได้ นิยามคำว่า สุขภาวะ หมายถึง ภาวะที่บุคคลมีร่างกายแข็งแรง มีอายุยืนยาว มีจิตใจที่ดี มีความเมตตา กรุณา ยึดมั่นในคุณธรรม จริยธรรม ดำเนินชีวิตอย่างมีสติสัมปชัญญะ และใฝ่รู้ สามารถ “คิดเป็นทำ เป็น” มีเหตุผล อยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข การมีสุขภาวะเป็นเรื่องที่เชื่อมโยงสัมพันธ์กันอย่างเป็นองค์ รวม โดยเริ่มจากตนเอง ไปสู่ครอบครัว ชุมชน วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม การศึกษา เศรษฐกิจสังคม การเมือง และอื่นๆ^{๑๑} ทั้งหมดนี้เป็นการให้ความหมายที่แสดงถึงความสำคัญของร่างกาย จิตใจ ปัญญา สังคม อย่างเชื่อมโยงกันแยกไม่ได้

แนวคิดสุขภาพองค์รวม มีความสัมพันธ์อย่างยิ่งกับประเด็นดังต่อไปนี้

(๑) การมีส่วนร่วมระหว่างกันของระบบในธรรมชาติทั้งหมด (Participatory nature)

(๒) วิถีสุขภาพองค์รวมเป็นพลวัต หรือการเคลื่อนไหวไปอย่างไม่หยุดนิ่ง (Dynamic nature)

(๓) โดยธรรมชาติของการขยายและเปิดกว้างอย่างไม่มีที่สิ้นสุด วิถีสุขภาพองค์รวมจึงไม่ยึดติด แต่มีความยืดหยุ่น เปิดกว้างอย่างหลากหลาย (Perspectives)

กระบวนการทางสุขภาพแต่ละรูปแบบจึงมีความสำคัญในตนเอง ไม่มีวิธีการใดวิธีการหนึ่งที่ดีที่สุด ด้วยแนวความคิดนี้เชื่อว่าธรรมชาติเป็นแหล่งกำเนิดและก่อให้เกิดสรรพสิ่งต่างๆ รวมทั้งการมี สุขภาพที่ดีเป็นการดำรงชีวิตอยู่อย่างเหมาะสมสอดคล้องกับวิถีธรรมชาติ ดังนั้นจึงนำไปสู่การดูแลรักษา สุขภาพที่หลากหลาย เช่น การนวด กดจุด ฝังเข็ม วารีบำบัด สมာธิ กลิ่นบำบัด รวมถึงกิจกรรมในสังคม เช่น การรับประทานอาหารแบบชีวจิต การรับประทานอาหารแบบมังสวิรัตหรืออาหารเจ การออกกำลังกายแบบโยคะ ไทเก๊ก ชี่กง ถิ่นบำบัด รำไม้พลอง รำพัด เป็นต้น

นับตั้งแต่แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ ๘ เป็นต้นมา การพัฒนาและ เสริมสร้างสุขภาวะในประเทศไทยได้ให้ความสำคัญกับคำว่า สุขภาพ โดยมองว่า เป็นภาวะแห่งความสุข ซึ่งครอบคลุม มิติทางกาย มิติทางจิตใจ และมิติทางสังคม ซึ่งการมีสุขภาพดี หมายถึง การมีร่างกาย แข็งแรง ไม่ป่วยง่าย หากป่วยก็ได้รับการดูแลอย่างดี ไม่เสียชีวิตก่อน เวลาอันควร มีจิตใจที่สบาย สะอาด สงบ ไม่ทุรนทุราย ไม่วุ่นวาย มีความเป็นอยู่ในสังคมที่ดีพอในครอบครัวที่อบอุ่น ชุมชนมีความ เข้มแข็ง การมีสุขภาพดีเป็นสิทธิของทุกคน และทุกคนต้องมีส่วนร่วมในการทำให้เกิดสุขภาพดี การ เจ็บป่วยเป็นเรื่องปกติที่ทุกคนต้องร่วมกันป้องกัน จะเห็นว่าในแผนพัฒนาฯ ฉบับนี้เชื่อว่า การที่จะมี สุขภาพดีได้ทุกคนต้องร่วมมือกันสร้างให้เกิดขึ้น โดยนอกจากจะให้ความสำคัญกับสุขภาพ คือ การไม่ เจ็บป่วยแล้ว ยังต้องสร้างสิ่งแวดล้อมอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ เช่น สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ทาง การศึกษา ทางการเมือง ทางเศรษฐกิจ ทางสังคม ฯลฯ เพราะสุขภาพมีความเกี่ยวข้องกับปัจจัยต่างๆ อย่างเป็นองค์รวม

ต่อมาในแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ ๙ ได้ยึดแนวคิดหลักที่ว่า “สุขภาพคือสุขภาวะ” ซึ่งหมายถึง สุขภาวะที่สมบูรณ์และมีดุลยภาพ ทั้งทางกาย ทางใจ ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ สุขภาพจึงแยก

^{๑๐} สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, สุขภาพคนไทย ๒๕๖๑ : พุทธศาสนากับ การสร้างเสริมสุขภาวะ, (นครปฐม : สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๖๑), หน้า ๙๓.

^{๑๑} เรื่องเดียวกัน

ไม่ได้จากวิถีชีวิตที่จะต้องดำเนินไปบนพื้นฐานของความถูกต้องพอดี โดยดำรงอยู่ในครอบครัว ชุมชน และสังคมที่พัฒนาอย่างสมดุล ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง และสิ่งแวดล้อม กล่าวได้ว่า มิติในการพิจารณาสุขภาพในแผนนี้ มองเรื่องสุขภาพในเชิงกว้างอย่างเป็นองค์รวม ไม่เพียงแต่การไม่เจ็บป่วย หรือเกิดปัญหาสุขภาพเท่านั้น แต่เป็นการมองระบบสุขภาพทั้งระบบมากกว่าที่จะมองเฉพาะ ระบบงาน สาธารณสุข นอกจากนี้ยังเป็นระบบสุขภาพเชิงรุก ที่มุ่งการส่งเสริมสุขภาพดีของประชาชน ควบคู่ไปกับการมีหลักประกันที่อ่อนใจในการเข้าถึงบริการสุขภาพที่เอื้ออาทร และมีคุณภาพ โดยสังคมทุกส่วน และทุกระดับมีศักยภาพและมีส่วนร่วมในการสร้างและจัดการระบบสุขภาพตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง โดยมีการเรียนรู้ และใช้ประโยชน์อย่างรู้เท่าทันทั้งจากภูมิปัญญาสากลและภูมิปัญญาไทย เพื่อให้สังคมไทยดำรงอยู่อย่างพึ่งตนเองได้และมีสุขภาพ

แนวคิดสุขภาพพอเพียง

แนวคิดสุขภาพพอเพียงเป็นแนวคิดที่เชื่อมโยงมาจากปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๙ ได้เน้นให้คนไทยทุกภาคทุกส่วนของสังคมไทยมีการดำเนิน กิจกรรมทางเศรษฐกิจ โดยยึดหลักความพอดีกับศักยภาพของตนเองบนพื้นฐานของการพึ่งพาตนเอง แนวปฏิบัติตนในทุกกิจกรรม ในทุกอาชีพต้องยึดวิถีชีวิตไทย อยู่แต่พอดี ไม่ฟุ้งเฟ้อ ไม่ยึดตัววัตถุแต่ให้ ยึดทางสายกลาง อยู่กินตามฐานะ ใช้สติปัญญาในการดำรงชีวิต เจริญเติบโตอย่างค่อยเป็นค่อยไป ต้อง อยู่บนหลักการรู้รักสามัคคี ใช้สติปัญญาปกป้องตนเอง ไม่ให้ลุ่มหลงกระแสโลกาภิวัตน์ ให้คำนึงถึง เหตุผลตามสภาพแวดล้อมของไทย รู้จักแยกแยะสิ่งดีสิ่งเลว ขจัดข้อขัดแย้งไปสู่ความประนีประนอม รักษา ผลประโยชน์ของส่วนรวมเป็นที่ตั้ง ทั้งนี้ในการพัฒนาระบบสุขภาพยึดหลักการสำคัญ ๕ ประการ ได้แก่ ๑) ยึดหลักทางสายกลาง ๒) ยึดหลักความสมดุล ๓) ยึดหลักความพอประมาณ ๔) สร้างระบบ ภูมิคุ้มกัน และ ๕) สร้างระบบการเรียนรู้ให้ทันทันโลก การนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมากำหนดเป็น ทิศทางในการพัฒนาระบบสุขภาพ ก็เพื่อทำให้ ประชาชนมีสุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางใจ ทาง สังคม และทางจิตวิญญาณ เชื่อมโยงกับ สภาพแวดล้อมทั้งทางกายภาพและชีวภาพที่มีผลต่อสุขภาพ อย่างสมดุล

แนวคิดเรื่องความสุข ๕ มิติ

แนวคิดเรื่องความสุข ๕ มิติเพื่อส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในผู้สูงอายุ เป็นแนวคิด เพื่อที่จะพัฒนาความสุขให้ผู้สูงอายุ ในโครงการป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ สำนักพัฒนา สุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต^{๑๒} โดยการนำแนวคิดในการสร้างสุขระดับที่ ๑ ด้วยการนำธรรมะ ๔ ประการมาใช้ ได้แก่ สุขกาย สุขใจ พละทานมัยสมบูรณ์ และเพิ่มพูนงานอดิเรก การนำแนวคิดการสร้าง สุขระดับที่ ๒ ทางพระพุทธศาสนาใช้เพื่อพัฒนาความสุขให้เกิดขึ้นภายในใจตัวของผู้สูงอายุเอง ร่วมกับนิยามความสุขในเชิงจิตวิทยาของ Martin Saligman และกรอบการประเมินสุขภาพของราช- วิทยาลัยแพทย์และสมาคมเวชศาสตร์ผู้สูงอายุของอังกฤษมาใช้เพื่อสร้างกรอบแนวคิดในการพัฒนา ผู้สูงอายุ ๕ ด้านอย่างเป็นรูปธรรม โดยใช้ชื่อว่าความสุขเชิงจิตวิทยาในผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมสุขภาพ

^{๑๒} สุจริต สุวรรณชีพ, ๒๕๕๔ และ สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต, ๒๕๕๔ อ่างใน สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต, *คู่มือความสุข ๕ มิติสำหรับผู้สูงอายุ*, หน้า ๑๒ – ๑๓.

และป้องกันโรคให้กับผู้สูงอายุ ตลอดจนเปลี่ยนทัศนคติเกี่ยวกับผู้สูงอายุว่าเป็น “ภาระ” ให้เป็น “พลังของชุมชน” ด้วยการเป็นผู้ให้อย่างมีคุณค่าและศักดิ์ศรี

จากการศึกษาจะพบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการทางสังคมและจิตใจ อันได้แก่ ความตั้งใจต่อการมีชีวิตที่ยืนยาว ความต้องการความมั่นคงปลอดภัยในสังคม ความต้องการการเอาใจใส่ดูแลทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ความต้องการการยอมรับนับถือจากลูกหลานและสังคม รวมทั้งความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของสังคมโดยการมีส่วนร่วมกิจกรรมและทำประโยชน์ต่อสังคม จะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวได้และมีความสุขต่อการใช้ชีวิตในบั้นปลาย ดังนั้นการจัดบริการสุขภาพหรือการเสริมสร้างสุขภาวะให้กับผู้สูงอายุจึงเป็นการเตรียมความพร้อมให้กับผู้สูงอายุในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่กำลังเกิดขึ้น ได้แก่

- การปรับตัวให้เข้ากับสภาพร่างกายที่เสื่อมลง
- การปรับตัวให้เข้ากับสถานะที่ไม่ต้องทำงานและมีรายได้ลดลง
- การปรับตัวให้ยอมรับการจากไปของคู่ครอง เพื่อนสนิท และสมาชิกในครอบครัว
- การปรับตัวให้ยอมรับแบบแผนของสังคมในกลุ่มผู้สูงอายุด้วยกัน
- การสร้างความสุขและความพึงพอใจให้กับตนเองภายใต้สภาวะแวดล้อมที่เป็นจริง
- การเปลี่ยนแปลงแบบแผนการดำเนินชีวิต

เพื่อที่จะทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี แนวคิดนี้ได้จำแนกความสุขของผู้สูงอายุ ๕ มิติ ได้แก่ ด้านที่ ๑ สุขสบาย (Health) ด้านที่ ๒ สุขสนุก (Recreation) ด้านที่ ๓ สุขสง่า (Integrity) ด้านที่ ๔ สุขสว่าง (Cognition) และด้านที่ ๕ สุขสงบ (Peacefulness) ดังนี้

ด้านที่ ๑ สุขสบาย (Health) หมายถึง ความสามารถของผู้สูงอายุในการดูแลสุขภาพร่างกายให้มีสมรรถภาพร่างกายที่แข็งแรง คล่องแคล่ว มีกำลัง สามารถตอบสนองต่อความต้องการทางกายภาพได้ตามสภาพที่เป็นอยู่ มีเศรษฐกิจหรือปัจจัยที่จำเป็นพอเพียง ไม่มีอุบัติเหตุหรืออันตราย มีสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพ ไม่ติดสิ่งเสพติด

ด้านที่ ๒ สุขสนุก (Recreation) หมายถึง ความสามารถของผู้สูงอายุในการเลือกวิถีชีวิตที่รื่นรมย์ สนุกสนาน ด้วยการทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดอารมณ์เป็นสุข จิตใจสดชื่นแจ่มใส กระปรี้กระเปร่า มีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้สามารถลดความซึมเศร้า ความเครียดและความวิตกกังวลได้

ด้านที่ ๓ สุขสง่า (Integrity) หมายถึง ความรู้สึกพึงพอใจในชีวิต ความภาคภูมิใจในตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง การยอมรับนับถือตนเอง ให้กำลังใจตนเองได้ เห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีลักษณะเอื้อเฟื้อแบ่งปัน และมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือผู้อื่นในสังคม

ด้านที่ ๔ สุขสว่าง (Cognition) หมายถึง ความสามารถของผู้สูงอายุด้านความจำ ความคิดอย่างมีเหตุมีผล การสื่อสาร การวางแผนและการแก้ไขปัญหา ความสามารถในการคิดแบบนามธรรม รวมทั้งความสามารถในการจัดการสิ่งต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ด้านที่ ๕ สุขสงบ (Peacefulness) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการรับรู้ – เข้าใจความรู้สึกของตนเอง รู้จักควบคุมอารมณ์ และสามารถจัดการกับสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้

อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถผ่อนคลายให้เกิดความสุขสงบกับตนเองได้ รวมทั้งความสามารถในการปรับตัวยอมรับสภาพสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง

อย่างไรก็ตาม การจัดการบริการสุขภาพหรือการสร้างเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุตามแนวคิดนี้ มีการแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุออกเป็น ๓ กลุ่ม คือ กลุ่มติดสังคม กลุ่มติดบ้าน และกลุ่มติดเตียง ในที่นี้จะขอกกล่าวถึงการจัดการหรือเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุเฉพาะกลุ่มติดสังคม ซึ่งหมายถึงกลุ่มที่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ดี สามารถทำกิจวัตรประจำวันพื้นฐาน และกิจวัตรประจำวันต่อเนื่องได้เช่นเดียวกับผู้มีสุขภาพดีทั่วไป แม้จะมีโรคเรื้อรัง แต่ก็สามารถควบคุมโรคได้

การพัฒนาหรือเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุตามแนวคิดดังกล่าวนี้ เป็นการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค เพื่อคงสุขภาพดีไว้ หรือชะลอการเสื่อมของร่างกายให้นานที่สุด รวมทั้งความสามารถในการพึ่งพาตนเองเช่นผู้มีสุขภาพดีทั่วไป จำเป็นต้องสร้างเสริมพฤติกรรมดีทางด้านสุขภาพ ความรู้สึทางบวก และการสร้างกำลังใจให้ผู้สูงอายุ ให้ผู้สูงอายุกลุ่มนี้มีความสุขจากการมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี วิธีการสร้างความสุข ๕ มิติ^{๑๓} มีดังนี้

กิจกรรมสุขสบาย เน้นไปที่การเคลื่อนไหวปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน โดยสมรรถภาพในการปฏิบัติกิจกรรมคือ ความสามารถทางกายที่จะปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้อย่างอิสระและปลอดภัย โดยปราศจากความอ่อนล้า

กิจกรรมสุขสนุก เน้นไปที่การจัดกิจกรรมนันทนาการ ที่สร้างความสดชื่น สร้างพลังความมีชีวิตชีวาอย่างสร้างสรรค์และดีงามในรูปแบบของการทำกิจกรรม การแสดงออกในด้านกีฬา ดนตรี ศิลปะ งานอดิเรก เป็นต้น เป็นกิจกรรมที่ทำในเวลาว่าง ด้วยความสมัครใจ อาจทำเป็นกิจกรรมเดี่ยวหรือเป็นกลุ่มก็ได้

กิจกรรมสุขสง่า จะเน้นไปที่กิจกรรมที่ก่อให้เกิดความภาคภูมิใจ และตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง การมีพฤติกรรมช่วยเหลือผู้อื่นในสังคมและเกิดมุมมองต่อการใช้ชีวิตในเชิงบวก เช่น การช่วยเหลือกิจกรรมต่างๆ ของชุมชน จิตอาสา การช่วยเหลือคนในครอบครัว อาทิ การดูแลเด็ก เป็นต้น

กิจกรรมสุขสว่าง เน้นไปที่กิจกรรมที่ช่วยในการชะลอความเสื่อมทางสมอง เพิ่มไหวพริบ ความจำ การมีสติ การคิดอย่างมีเหตุผล และจัดการกับสิ่งต่างๆ อย่างมีประสิทธิภาพ

กิจกรรมสุขสงบ เน้นไปที่ความสามารถของบุคคลในด้านการรู้อารมณ์ตน หรือการตระหนักรู้ตนเอง สามารถรับรู้และเข้าใจความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ของตนตามความเป็นจริง ด้านการควบคุมอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ตนเองได้อย่างเหมาะสมตามสถานการณ์ และสุดท้ายการยอมรับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง สามารถมองสิ่งต่างๆ ทั้งในด้านที่เป็นความสุขและความทุกข์ในชีวิต ยอมรับและกล้าเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆ ด้วยจิตใจที่มั่นคง

ทั้งนี้จะมีการประเมินโดยใช้แบบประเมินความพร้อมในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันแบบต่อเนื่อง แบบวัดพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพ แบบวัดคุณภาพชีวิต แบบบันทึกเรื่องราวมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ของครอบครัว/ชุมชน การออกกำลังกาย การทำกิจกรรมนันทนาการ แบบวัดคุณภาพชีวิต/แบบวัดความมีคุณค่าในตนเอง แบบบันทึกเรื่องกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความภาคภูมิใจ

^{๑๓} สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต, คู่มือความสุข ๕ มิติสำหรับผู้สูงอายุ, หน้า ๑๕ - ๑๘.

และตระหนักถึงความมีคุณค่าในตนเอง (self report) แบบคัดกรองภาวะสมองเสื่อม (TMSE) และแบบวัดความสุขฉบับ ๑๕ ข้อ ตามลำดับ

๒.๒ แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะตามหลักพุทธธรรม

ความหมายของสุขภาวะตามหลักพุทธธรรม

ในคัมภีร์พระไตรปิฎก มีคำกล่าวที่บ่งถึงภาวะการมีสุขภาพกายดี มีอยู่ ๒ คำ คือ คำว่า “อัปปาพาโร” มีความเจ็บป่วยน้อย หรือ “อัปปาตังโก” มีโรคน้อย เช่น “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้มีความอาหารน้อย มีโรคเบาบาง”^{๑๔} “บุคคลในโลกนี้...เป็นผู้ไม่เบียดเบียนสัตว์... กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ในชาติใด ๆ เขาก็จะเป็นผู้มีโรคน้อย”^{๑๕} “ภิกษุทั้งหลาย องค์ของภิกษุ ผู้บำเพ็ญเพียรมี ๕ ประการ คือ... หลังจากตายแล้ว ถ้าไม่ไปเกิดในสุคติสวรรค์ กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ในชาติใด ๆ เขาก็จะเป็นผู้มีอาหารน้อย มีโรคเบาบาง”^{๑๖}

ภาวะความมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดีควบคู่กันไปเป็นความหมายที่สมบูรณ์สูงสุดในพระพุทธศาสนา แม้ว่าจะมีโรคทางกายเกิดขึ้นก็สามารถพัฒนาด้านจิตใจไว้ได้ เพราะมุ่งให้ความสำคัญทางด้านจิตใจเป็นพิเศษ ดังพุทธภาษิตที่ว่า “ใจเป็นผู้นำสรรพสิ่ง”^{๑๗}

พระพุทธเจ้าทรงตรัสถึงความสำคัญของการมีสุขภาพร่างกายดี ไม่มีโรคภัยเบียดเบียนว่าเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมแก่การบำเพ็ญเพียรอย่างยิ่ง^{๑๘} หากร่างกายเจ็บป่วยไม่อาจเฝียวยาวได้ แล้วพระองค์จะทรงมุ่งเน้นการเฝียวยาวทางด้านจิตใจเป็นหลัก ดังเรื่องที่ปรากฏว่า ครั้งหนึ่งมีภิกษุทุพพลภาพป่วยหนักกระยะสุดท้าย พระพุทธเจ้าทรงเฝียวยารักษาทางด้านจิตใจ ทรงมีพระดำรัสว่า “แม้ร่างกายจะเจ็บหนัก แต่ยังสามารถพัฒนาให้ไปสู่การบรรลุธรรมได้”^{๑๙}

ทัศนะเรื่องความเจ็บป่วยที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ประการหนึ่งว่า “ร่างกายเป็นรังแห่งโรค”^{๒๐} การที่ร่างกายเป็นฐานหรือที่ตั้งแห่งโรค ย่อมจะเจ็บป่วยอย่างใดอย่างหนึ่งไม่มากก็น้อย เป็นธรรมดา อีกคำหนึ่ง คือ คำว่า “อโรคย” ไม่มีโรค ดังพุทธภาษิตว่า “อาโรคยปรมา ลาภา” แปลว่า ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ^{๒๑} คำว่า อโรคย อีกนัยหนึ่งหมายถึงภาวะการมี ปราศจากโรคทางจิตเพียงอย่างเดียว ดังพุทธพจน์ที่ว่า ผู้ที่ปราศจากโรคทางกายเป็นเวลานาน ๆ หรือไม่มีโรคทางกาย

^{๑๔} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๗๙/๔๖๔.

^{๑๕} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๗/๓๐๖-๓๐๗, ม.ม. (ไทย) ๑๓/ ๑๓๔/๑๕๐, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๙๑/๓๕๑.

^{๑๖} อ.จ.ป. (ไทย) ๒๒/๕๓-๕๔/๙๒ - ๙๓.

^{๑๗} ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑/๒๓.

^{๑๘} อ.จ.ป. (ไทย) ๒๒/๕๓-๕๔/๙๒ - ๙๓.

^{๑๙} อ.จ.ป. (ไทย) ๒๒/๑๒๑/๒๐๑.

^{๒๐} ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๔๘/๗๘, ขุ.อป. (ไทย) ๓๓/๑๕๕/๔๐๘.

^{๒๑} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๑๕ - ๒๑๖/๒๕๔ - ๒๕๕.

ปรากฏอยู่เลยนั้นพอหาได้แต่คนที่ไม่มีโรคทางใจแม้เพียงชั่วขณะหนึ่งนี้หายาก ยกเว้นพระอรหันต์ผู้หมดกิเลสแล้วเท่านั้น^{๒๒}

พระพรหมคุณาภรณ์^{๒๓} (ป.อ.ปยุตฺโต) อธิบายว่า “สุขภาวะ” หรือ “สุขภาพ” เป็นคำเดียวกันในภาษาบาลีแต่ภาษาไทยแผลง “ว” เป็น “พ” เป็นคำว่า “สุขภาพ” เมื่อความหมายของสุขภาพคือสุขภาพทางกาย จิต สังคม และปัญญา จึงสื่อความหมายใกล้ความสุภาพะที่ปลอดทุกข์ เป็นสุข เป็นภาวะที่สมบูรณ์คำสมัยใหม่เรียกว่า “องค์รวม” ความสุขแนวพุทธหรือสุขภาพแนวพุทธประกอบด้วยลักษณะที่เป็นวิชา (ความสว่างส่องใส) วิมุตติ (ความหลุดพ้น เป็นอิสระ) วิสุทธิ (ความหมดจด ไม่ขุ่นมัวเศร้าหมอง) สันติ (ความสงบไม่ร้อนร่นกระวน กระวาย) ซึ่งเป็นภาวะที่เป็นความดีงามของชีวิต

การรักษาโรคด้วยธรรมโอสถ พระพุทธเจ้าทรงแนะนำหลักทั่วไปในการแก้ความคิด ความดำริที่เป็นอกุศล ดังนี้

- (๑) โรคโง่ทึบ ทรงสอนให้เป็นผู้รู้จักพอ รู้จักการถือสันโดษและรู้จักการให้ทาน^{๒๔}
- (๒) โรคโทสะ ทรงสอนให้เป็นผู้มีความเมตตากรุณา มุทิตา และรู้จักการให้อภัย^{๒๕}
- (๓) โรคโมหะ ทรงสอนให้เป็นผู้รู้จักการศึกษา (สุตะ) การเจริญสติสัมปชัญญะ และการหมั่นเจริญภาวนา^{๒๖}

กรณีตัวอย่างการดูแลรักษาที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก ดังต่อไปนี้

กรณีที่ ๑ พระพุทธองค์พระบาทห่อพระโลหิต ครั้งหนึ่ง พระเทวทัตกลิ้งก้อนหิน ลงจากยอดเขาคิชฌกูฏ หมายถึงจกให้หินทับพระพุทธร่องค์ขณะประทับอยู่เชิงเขา สะเก็ดหินแตกจากก้อนหินใหญ่ ตกลงมาระทบพระบาทของพระพุทธเจ้าจนห่อพระโลหิต ภิกษุทั้งหลายนำเสด็จไปประทับยังชิวกัมพวนารามเมื่อหมอชีวกโกมารภัจตรวจพระอาการ ถวายการรักษาและถวายพระโอสถปรุงด้วยเครื่องยาสรรพคุณแรง ทาทั่วบริเวณพระบาท พระอาการห่อพระโลหิตหาย บาดแผลหายสนิท^{๒๗}

กรณีที่ ๒ พระสารีบุตรเป็นโรคไข้ตัวร้อน เมื่อพระสารีบุตรป่วยด้วยโรคไข้ตัวร้อน พระมหาโมคคัลลานะได้ถามว่า ก่อนนี้ท่าน ฉันทอะไรจึงหายจากโรค พระสารีบุตรตอบว่า รักษาหายด้วยรากบัวและง่าบัว ดังนั้นพระมหาโมคคัลลานะจึงไป ณ ริมฝั่งสระโบกขรณีมันทา โดยมีช้างเชือกหนึ่งได้มากราบทูลถามว่าท่านประสงค์สิ่งใด พระมหาโมคคัลลานะตอบว่า ฉันทประสงค์เหง้าบัวและรากบัว เมื่อทราบดังนั้น ช้างเชือกนี้จึงส่งช้างอีกเชือกหนึ่งทันทีให้ถวายเหง้าบัวและรากบัว ช้างเชือกที่ถูกใช้นั้นลงสู่สระ โบกขรณีมันทากินนี้ใช้วงถอนเหง้าบัวและรากบัวล้างน้ำให้สะอาด ม้วนเป็นห่อเข้าไปหา

^{๒๒} อ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๕๗/๒๑๗.

^{๒๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), “สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ”, พุทธจักร, ปีที่ ๕๙ ฉบับที่ ๑๑ (พฤศจิกายน ๒๕๔๘) : หน้า ๕ - ๑๐.

^{๒๔} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๘๓ - ๘๖/๗๒ - ๗๘.

^{๒๕} อ.จ.ต. (ไทย) ๒๐/๗๐/๒๗๕ - ๒๗๙, อ.จ.ป.ญ.จ. (ไทย) ๒๒/๑๖๑/๒๖๕ - ๒๖๙.

^{๒๖} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๘๓ - ๘๖/๗๒ - ๗๘.

^{๒๗} วิ.จ. (ไทย) ๗/๓๔๑/๑๙๑ - ๑๙๕.

พระมหาโมคคัลลานะ เมื่อได้สิ่งดังประสงค์พระมหาโมคคัลลานะน้อมเกล้าบวและรากบัวเข้าไปถวาย พระสารีบุตร เมื่อพระสารีบุตรฉันทบวและรากบัวแล้ว โรคไข้ตัวร้อนก็หายทันที^{๒๘}

กรณีที่ ๓ พระมหาโมคคัลลานะ อาพาธหนัก อยู่ ณ ภูเขาชิลมกุฎ ครั้งนั้นพระพุทธเจ้าเสด็จไปเยี่ยมถึงที่พัก พระองค์ทรงแสดงธรรม “โพชฌงค์๗” ให้พระมหาโมคคัลลานะฟัง พระมหาโมคคัลลานะน้อมจิตพิจารณาตามไปด้วย ครั้นทรงแสดงธรรมจบลง พระโมคคัลลานะก็หายจากอาพาธ และอาพาธนั้นพระมหาโมคคัลลานะละได้แล้ว ปัจจุบันพุทธบริษัทที่ศึกษาธรรมนิยมนิมนต์พระมาสดโพชฌงค์ ๗ ให้ผู้ป่วยฟัง เพื่อมุ่งหวังส่งเสริมกำลังใจ และให้หายจากโรค^{๒๙}

กรณีที่ ๔ พระคิริमानนท์อาพาธหนัก พระพุทธเจ้าทรงทราบจึงให้พระอานนท์ไปเยี่ยมแทน พร้อมกับโปรดให้พระอานนท์นำสัญญา ๑๐ ไปสวดสาธยายให้พระคิริमानนท์ฟัง พระคิริमानนท์ฟังธรรมนี้แล้ว อาพาธหนักนั้นก็สงบระงับในทันที^{๓๐}

กรณีที่ ๕ พระอนุรุทธะ อาพาธหนัก อยู่ ณ ป่าอันธวัน เขตกรุงสาวัตถี ครั้งนั้นภิกษุจำนวนหนึ่งไปเยี่ยมถึงที่พัก เห็นพระอนุรุทธะได้รับทุกขเวทนาอย่างรุนแรง แต่ไม่ได้แสดงอาการทูลทูลรายจึงถามถึงหลักธรรมที่ใช้อยู่ในขณะนั้น พระอนุรุทธะตอบว่า ท่านมีจิตตั้งมั่นอยู่ใน “สติปัฏฐาน ๔” ทุกขเวทนาทางกายที่เกิดขึ้น จึงไม่สามารถครอบงำจิต ท่านได้”^{๓๑}

กรณีที่ ๖ พระมหากัสสปะ อาพาธเป็นไข้หนักอยู่ที่ถ้ำปิณฑลคูหา พระพุทธองค์ทรงเสด็จไปเยี่ยม และตรัสพระดำรัสที่ว่า “กัสสปะ เธอพอทนได้หรือ พอยังอดภาพให้เป็นไปได้หรือ ทุกขเวทนาสร้างลง ไม่กำเริบหรือ ที่สุดของความสร้าง ทุกขเวทนาปรากฏ ความกำเริบไม่ปรากฏหรือ” พระมหากัสสปะทูลว่า “ข้าพระองค์ทนไม่ได้ ยังอดภาพให้เป็นไปไม่ได้พระเจ้าข้า ข้าพระองค์มีทุกขเวทนาอย่างแรงกล้า ยิ่งกำเริบ ไม่สร้างลง พระเจ้าข้า ความสิ้นสุดแห่งความกำเริบยังปรากฏ ความสร้างลงไม่ปรากฏ พระเจ้าข้า” พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า กัสสปะ โพชฌงค์ ๗ เหล่านี้เรากล่าวชอบแล้ว อบรมแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้อยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน โพชฌงค์ ๗ อะไรบ้าง ดูก่อนกัสสปะ คือ สติสัมโพชฌงค์ ัมมวิจยสัมโพชฌงค์ วิริยสัมโพชฌงค์ ปิตติสัมโพชฌงค์ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมานิสัมโพชฌงค์ อุเบกขาสัมโพชฌงค์ เรากล่าวไว้ชอบแล้ว อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้อยิ่ง เพื่อความตรัสรู้เพื่อนิพพาน” เมื่อจบลงท่านมหากัสสปะก็ปลื้มใจว่า โพชฌงค์ดีนัก จากนั้นหายจากอาพาธทันที^{๓๒}

กรณีที่ ๗ พระวักกเถระได้รักษาโรคลมด้วยตนเอง ครั้งหนึ่งพระพุทธองค์ตรัสถามพระวักกเถระว่า “ขณะที่อยู่ในป่าใหญ่ ซึ่งไม่มีสิ่งอันใดอันจะรบกวนใจให้เศร้าหมอง หากเธอป่วยเป็นโรคลมจะทำอย่างไร พระวักกเถระกราบทูล ว่า “ข้าพระองค์จะยังปิติและสุขอันไพเราะให้แผ่ไปสู่ร่างกาย ครอบงำปัจจัยอันเศร้าหมอง อยู่ในป่าใหญ่ จักเจริญสติปัฏฐาน ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ และโพชฌงค์ ๗ อยู่ในป่าใหญ่ เพราะได้เห็นภิกษุทั้งหลาย ผู้ปรารถนาความเพียร มีใจเด็ดเดี่ยว มีความบาก

^{๒๘} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๗๘/๗๖ - ๗๗.

^{๒๙} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๙๖/๑๒๙ - ๑๓๐.

^{๓๐} อ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๘ - ๑๓๑.

^{๓๑} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๐๘/๔๔๐ - ๔๔๑.

^{๓๒} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๙๕/๑๒๘.

บั้นมันเป็นนิตย มีความพร้อมเพรียงกัน มีความเห็นร่วมกัน ข้าพระองค์จึงจักอยู่ในป่าใหญ่ เมื่อข้าพระองค์ระลึกถึงพระพุทธเจ้าผู้มีพระองค์อันฝึกแล้ว มีพระหฤทัยตั้งมั่น จึงเป็นผู้ไม่เกียจคร้านตลอดทั้งกลางวันอยู่ในป่าใหญ่”^{๓๓}

กรณีที่ ๘ พระอัสสชิอาพาธหนัก ครั้งนั้นพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงเสด็จไปเยี่ยมถึงที่พัก ทรงทราบว่า พระอัสสชิมี ความทรมานทรมายเพราะคิดว่าตนนั้นเสื่อมจากสมาธิ พระองค์ตรัสบอกอย่าได้ยึดถือสมาธินั้นเลย หากมีศีลบริสุทธิ์ดีแล้วไม่ควรที่จะทรมานทรมายอะไรอีก ตรัสสอนให้พิจารณาเรื่องชั้น ๕ ว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ทรงสอนให้พิจารณากำหนดรู้ชัดเวทนา ๓ อย่าง คือ สุข ทุกข์ ไม่สุข ไม่ทุกข์ล้วนแต่ไม่เที่ยง ไม่น่าหมกมุ่น ไม่น่าเพลิดเพลิน หลังจากตายไป ก็ให้กำหนดรู้ชัดในอาการเช่นนี้^{๓๔}

กรณีที่ ๙ ฌณฺฐานิปราหมณ์ป่วยหนัก จึงให้คนไปนิมนต์พระสารีบุตรให้ไปรดอนุเคราะห์ มาเยี่ยมด้วย พระสารีบุตรได้ไปเยี่ยมถึงที่บ้าน ทราบว่าฌณฺฐานิปราหมณ์มีจิตอยากไปสู่พรหมโลก จึงได้แสดงธรรมว่าด้วยพรหมวิหาร ๔ อันเป็นหนทางไปสู่พรหมโลก ระหว่างฟังธรรมจิตของฌณฺฐานิปราหมณ์น้อมพิจารณาตาม มีความประสงค์จะไปเกิดในพรหมโลก หลังจากนั้นไม่นานฌณฺฐานิปราหมณ์ก็สิ้นชีวิตลง หลังจากตายแล้วได้ไปสู่พรหมโลกตามที่จิตมุ่งหมายไว้^{๓๕}

กรณีที่ ๑๐ คหบดีผู้สูงวัยชื่อ นกุลปิตา ถูกโรคร้ายไข้เจ็บเปียดเบียน คหบดีผู้สูงวัยชื่อ นกุลปิตา ถูกโรคร้ายไข้เจ็บเปียดเบียนอยู่เสมอ ได้รับทุกข์ทรมานอย่างหนัก เกิดความทุกข์ใจ รำคาญใจอย่างยิ่ง ครั้นมีโอกาสเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า จึงได้กราบทูล ขอร้อง ถึงวิธีการแก้ไขเยียวยารักษาโรคที่เป็นอยู่ พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสบอกนกุลปิตาไปดังนี้ ว่า ฟังตั้งใจไว้ว่าอยู่เสมอมานานถึงแม้กายจะกระสับกระส่าย แต่จิตจักไม่กระสับกระส่ายตามไปด้วย ท่านได้ฟังอมตะธรรมนั้นแล้ว ก็เกิดความยินดี มีอินทรีย์ผ่องใสและสีหน้าบริสุทธิ์ผุดผ่องขึ้นทันที^{๓๖}

กรณีที่ ๑๑ อนาถปิณฑิกคหบดีแห่งกรุงสาวัตถีป่วยหนัก ครั้งนั้นพระสารีบุตรและพระอานนทไปเยี่ยมที่บ้าน จากนั้นจึงแสดงธรรมให้พิจารณาเห็นว่า อายุตนะภายนอก ๖ อายุตนะภายใน ๖ วิญญาน ๖ สัมผัส ๖ เวทนา ๖ ธาตุ ๖ ชั้น ๕ อรูปฌาน ๔ โลกนี้โลกหน้า และอารมณ์ที่รับรู้ทางอายุตนะ ๖ เป็นสิ่งที่ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น อนาถปิณฑิกคหบดีเกิดปิตชาบซึ่งในธรรมถึงกับร้องไห้ เนื่องจากได้ฟังธรรมที่ละเอียด ประณีต ลึกซึ้ง จากนั้นได้กล่าวขอร้องให้มีการแสดงธรรมชั้นสูงที่ละเอียดลึกซึ้งเช่นนี้แก่ภุคฺคหฺสฺถ์ อื่นๆ ได้รับฟังต่อไป เพราะบุคคลผู้ฉลาด มีปัญญาธรรม และเข้าใจได้ยังมีอยู่มาก อนาถปิณฑิก คหบดีสิ้นชีวิตลงอย่างสงบ ได้ไปเกิดในเทวโลกชั้นดุสิต^{๓๗}

กรณีที่ ๑๒ บุตรเศรษฐีคนหนึ่งป่วยเป็นโรค บุตรเศรษฐีคนหนึ่งอยู่เมืองพาราณสี ป่วยเป็นโรคเนื่องจากในลำไส้อาหารไม่ย่อย อุจจาระและปัสสาวะไม่สะดวก ทำให้ซูบผอม เศร้าหมอง มีผิวพรรณชুবซีดเหลือง เมื่อหมอชีวกโกมารภัจจ์เดินทางไปยังนครพาราณสีได้เข้าเยี่ยมตรวจดูอาการ

^{๓๓} ขุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๓๕๒ - ๒๕๓/๓๙๘ - ๓๙๙.

^{๓๔} ส.ข. (ไทย) ๑๗/๘๘/๑๖๓ - ๑๖๖.

^{๓๕} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๔๔๙ - ๔๕๓/๕๖๘ - ๕๗๒.

^{๓๖} ส.ข. (ไทย) ๑๗/๑/๑ - ๓.

^{๓๗} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๘๓/๔๓๓ - ๔๔๑.

ให้คนทั้งหมดออกไปภายนอก ยกเว้นภรรยาของบุตรเศรษฐีนั้น ให้ยืนอยู่ในที่เฉพาะหน้า จากนั้นหมอ ชีวกทำการผ่าตัดหนัง หน้าท้อง นำลำไส้ออก แสดงให้ภรรยาดูว่า “สามีของเธอไม่สบายเพราะโรค นี้เองนี่เอง ทำให้ข้าวยากูหรือข้าวสวยไม่สามารถจะย่อยได้อุจจาระหรือปัสสาวะก็ไม่สะดวก เมื่อตัด นี้เองออกแล้วก็สอดลำไส้เข้าตามเดิม เย็บที่ผ่าแล้ว ทายาสมานแผลให้ต่อมาไม่นานนัก บุตรเศรษฐี ก็หายเป็นปกติ”^{๓๘}

สุดท้ายของชีวิต ชรา คือ ความแก่ ความคร่ำคร่า ความมีพินหลุด ความมีผมหงอก ความ มีหนังเหี่ยวแห้ง ความเสื่อมอายุเพราะชาติเกิด ชราและมรณะจึงเกิด เพราะชาติดับ ชรา และมรณะจึง ดับ อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้เท่านั้นคือ สัมมาทิฏฐิ ชื่อว่าเป็นปฏิปทาให้ถึงความดับแห่งชราและมรณะ^{๓๙}

สรุปการดูแลรักษาตามที่ปรากฏในพระคัมภีร์ มีทั้งกรณีที่เป็นโรคทางกายและโรคทางใจ การรักษาทางกาย เช่น พระบาทหื้อพระโลหิตใช้ยาทา โรคไข้ตัวร้อนฉับ รากบัว เหง้าบัว การผ่าตัด นี้เอง การรักษาทางใจ เช่น การแยกกายกับจิตเมื่อเจ็บป่วย การฟังบทสวดโพชฌงค์ ๗ สัญญา ๑๐ เสริมกำลังใจ ใช้การกำหนดรู้สติปัญญา ๔ ใช้การกำหนดสติรู้เวทนา เข้าสู่โพชฌงค์ ๗ ประกอบ ด้วย สติสัมโพชฌงค์ อัมมวิจยสัมโพชฌงค์ วิริยสัมโพชฌงค์ ปิติสัมโพชฌงค์ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมาธิสัม โพชฌงค์ และอุเบกขาสัมโพชฌงค์ ใช้สมาธิพิจารณาเรื่องชั้น ๕ ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์เป็นอนัตตา ฟัง พรหมวิหาร ๔ อันเป็นหนทางไปสู่พรหมโลก

แนวคิดสุขภาวะแบบองค์รวมในพระพุทธศาสนา

แนวคิดสุขภาวะแบบองค์รวมในพระพุทธศาสนา เป็นแนวคิดที่ให้คุณค่าชีวิตของมนุษย์ซึ่ง ครอบคลุมทั้งรูปกับนาม ที่เรียกว่า ชั้น ๕ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ สุขภาวะ หรือภาวะที่เป็นสุขของชีวิตจึงมี ๒ มิติ ได้แก่

ก. **ความสุขทางร่างกาย** (กายิกสุข) เป็นความสุขที่เกิดจากการที่กลไกทางร่างกาย สามารถทำหน้าที่สอดคล้องกับวิถีของธรรมชาติที่ออกแบบมาให้อวัยวะต่างๆ ได้ทำหน้าที่ตามปกติ และประสานสอดคล้องระหว่างอายตนะภายนอกกับอายตนะภายในกระทบกัน กล่าวคือ ตาเห็นรูป หู ได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นรับรูรส กายสัมผัสความร้อนเย็นอ่อนแอแข็งได้ เรียกว่าเป็นความแข็งแรงของ ร่างกายที่ปราศจากโรคภัยเบียดเบียน สามารถตอบสนองและปฏิบัติภารกิจตามที่ใจสั่งให้กระทำได้

ข. **ความสุขทางจิตใจ** (เจตสิกสุข) เป็นความสุขที่เกิดจากการมีสภาพจิตที่มีความรู้ ตื่น และเบิกบาน ไม่ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของไฟ คือ ความกำหนัด (ราคะ) ความโกรธเกลียด (โทสะ) และความหลง (โมหะ) จนทำให้สภาพจิตประสบกับความตีบตันจนสูญเสียความสมดุล จึงจำเป็น อย่างยิ่งที่จิตจะต้องได้รับการพัฒนา และเมื่อจิตได้ฝึกฝนแล้วประสบความสุข ย่อมส่งผลโดยตรงต่อ สุขภาวะทางกาย

^{๓๘} วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๓๓/๑๘๙ - ๑๙๐.

^{๓๙} ส.น. (ไทย) ๑๖/๒๗/๕๓.

หลักภาวนา ๔

คำว่า ภาวนา เป็นคำในภาษาบาลี ที่มีความหมายตรงกับคำว่า วชฺเตติ ซึ่งก็คือ วัฒนา หรือที่ใช้ในภาษาไทยว่า “การพัฒนา” คำว่า ภาวนา ในคำสอนของพระพุทธศาสนา หมายถึง การทำให้มีขึ้นเป็นครั้ง การทำให้เกิดขึ้น การเจริญ การบำเพ็ญ การฝึกอบรม การพัฒนาเพื่อทำสิ่งที่ยังไม่มีให้มีขึ้น^{๔๐} โดยมีความหมายครอบคลุมถึงการปฏิบัติตนทั้งหมดที่เป็นไปเพื่อการพัฒนาคุณธรรมภายในตน^{๔๑}

ภาวนา ๔ ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก มักแสดงในรูปที่เป็นคุณสมบัติของบุคคลผู้ได้เจริญกาย ศีล จิต และปัญญาแล้ว ดังข้อความที่ว่า “พระผู้มีพระภาคเจ้า ชื่อว่า ทรงอบรมพระองค์แล้ว ทรงเป็นภาวิตตต์ หรือพระองค์ที่ทรงเจริญหรือพัฒนาแล้วเป็นอย่างไร คือ พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงอบรมพระวรกาย อบรมศีล อบรมจิตใจ อบรมปัญญา (ขยายความต่อไปอีกว่าทรงเจริญโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการแล้ว)^{๔๒} ดังนั้น ความหมายของภาวนา ๔ คือ การเจริญ การพัฒนาทั้งทางด้านสมณะและวิปัสสนา เพื่อให้มีผลปรากฏ เช่น มีบุคลิกภาพ ภาพลักษณ์ภายนอก และคุณธรรมภายในที่ปรากฏออกเป็น ๔ ด้าน คือ

กายภาวนา คนเป็น “ภาวิตกาโย” หรือมีการพัฒนากาย ได้แก่ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพหรือทางวัตถุ ให้รู้จัก “กิน อยู่ ดู ฟัง” เป็น สามารถเสพสิ่งเหล่านั้น ในทางที่เป็นคุณ มิให้โทษ รู้จักควบคุมไม่ให้เกิดความต้องการที่ฟุ่มเฟือยเกินความจำเป็น ได้แก่ การพัฒนาร่างกายให้แข็งแรง ไร้โรค มีสุขภาพดี และที่สำคัญคือการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ตั้งแต่ปัจจัย ๔ เป็นต้นไปอย่างถูกต้องดีงาม การทำกายให้เจริญหรือการพัฒนากายประกอบด้วย

๑) การทำให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรง หรือการมีสุขภาพที่ดี

๒) การพัฒนาทักษะ การฝึกฝนการใช้ร่างกาย การใช้มือ ใช้อวัยวะ ให้มีความคล่องแคล่วชำนาญในการที่จะประกอบการต่างๆ ซึ่งมุ่งหมายไปในทางอาชีพ

๓) การพัฒนาอินทรีย์ (ตา หู จมูก ลิ้น และกาย) ที่ใช้สำหรับสัมพันธ์กับโลกภายนอก ให้ได้ผลดี ทั้งในแง่การใช้งาน มีความเฉียบคม ละเอียดอ่อนไหว คล่อง ชัดเจน และในแง่การรู้จักเลือกรับเอาสิ่งที่มีคุณค่าเป็นประโยชน์เข้ามาให้แก่ชีวิต ป้องกันไม่ได้รับเอาสิ่งที่ไม่ดีหรือเป็นโทษเข้ามา ในทางพระพุทธศาสนาให้ความหมายของการพัฒนากายในแง่นี้ คือการพัฒนาความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมทางกายภาพให้เป็นไปในทางที่เกิดประโยชน์แก่ชีวิต โดยมีความสัมพันธ์ที่ดีกับวัตถุ สิ่งแวดล้อม ให้มีความเกื้อกูลกันระหว่างชีวิตของเรากับธรรมชาติ

ศีลภาวนา คนเป็น “ภาวิตสีโล” หรือมีการพัฒนาศีล ศีลเป็นเรื่องของความสัมพันธ์ในสังคมหรือการมีชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม ศีลเป็นสภาพหรือคุณสมบัติของตัวบุคคล เป็นเรื่องของ

^{๔๐} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๒๐๓.

^{๔๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), หลักแม่บทของการพัฒนาตน, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๑๐, ๑๕.

^{๔๒} บ.จ. (ไทย) ๓๐/๑๘/๑๑๕.

การที่บุคคลนั้นมีระเบียบในการดำเนินชีวิตและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดี ความมีระเบียบหรือประพฤตินอยู่ในระเบียบอย่างนี้เรียกว่า ศีล ส่วนวินัยนั้นเป็นการจัดระเบียบ ทั้งการจัดระเบียบชีวิตของตนเองและการจัดระเบียบในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ตลอดจนการจัดระบบสังคมทั้งหมด ศีลกับวินัยจึงเป็นของคู่กัน คือ วินัยทำให้เกิดศีลถ้าเรารักษาวินัยเราก็เป็นผู้มีศีล ศีลภาวนา จึงหมายถึงการพัฒนาคนให้มีระเบียบในการดำเนินชีวิต และในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม แยกได้หลายระดับ ดังนี้

(๑) ความมีระเบียบระบบในการเป็นอยู่ในการดำเนินชีวิต โดยที่ไม่ให้มีการเบียดเบียนกันในทางชีวิตร่างกาย ทรัพย์สิน คู่ครอง วาจา ตลอดจนไม่เบียดเบียนสติสัมปชัญญะของตนเอง ไปจนถึงความสุจริต

(๒) มีการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน

(๓) การฝึกฝนควบคุมตนในทางกายวาจา เพื่อเป็นพื้นฐานของการฝึกจิตใจ

จิตภาวนา คนเป็น “ภาวิตจิตโต” หรือมีการพัฒนาจิต คือการมีจิตที่สมบูรณ์ด้วยคุณธรรม ความดีงามสมบูรณ์ด้วยสมรรถภาพ มีความเข้มแข็งมั่นคง และสมบูรณ์ด้วยสุขภาพ มีความเบิกบานผ่อนคลายสงบสุข หรือการทำจิตให้เจริญออกงาม แบ่งเป็น ๓ ด้าน คือ

(๑) การพัฒนาคุณภาพจิต เริ่มแต่มีคุณธรรมต่างๆ ที่ทำให้จิตใจประณีตดีงาม เช่น มีเมตตากรุณา มีศรัทธา มีความกตัญญูทวาที เป็นต้น

(๒) การพัฒนาสมรรถภาพจิต หรือ สมรรถภาพของจิตใจซึ่งมีความเข้มแข็งที่จะเอาไปใช้งานได้ดี คือ มีสมาธิ มีสติ มีวิริยะ คือ ความเพียรพยายาม ความกล้าสู้ ความเอาใจใส่ รับผิดชอบ ความเข้มแข็ง ความอดทน เป็นต้น

(๓) การพัฒนาสุขภาพจิต นอกจากมีคุณธรรม มีคุณภาพ และสมรรถภาพ ต้องมีสุขภาพจิตด้วย คือ จิตใจนั้นมีความสุข เป็นจิตที่มีความเบิกบาน มีปิติ มีความอิมใจ มีปราโมทย์ มีความร่าเริงบันเทิงใจ เป็นต้น

ปัญญาภาวนา คนเป็น “ภาวิตปัญญา” หรือการพัฒนาปัญญา คือการเสริมสร้างความรู้ ความคิดความเข้าใจ อย่างเป็นนายความคิด และการหยั่งรู้ความจริง รู้เห็นเท่าทันโลกและชีวิตตามสภาวะจริง^{๔๓} การทำปัญญาให้เจริญออกงามในระดับต่างๆ ดังนี้

(๑) การรับรู้เข้ามาเป็นประสบการณ์ตรงตามสภาพของมัน รับรู้ตามความเป็นจริง ไม่บิดเบือน ประูแต่ง คลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง ได้ความรู้ที่ถูกต้อง

(๒) การคิดการวินิจฉัยหรือวางแผนต่างๆ อย่างถูกต้อง ตรงตามสภาพโดยบริสุทธิ์ ไม่ตกอยู่ในอำนาจครอบงำของอคติ (ฉันทาคติ โทสาคติ โมหาคติ และภยาคติ) เป็นปัญญาที่บริสุทธิ์อิสระ

(๓) ความสามารถที่จะนำความรู้มาใช้ มาจัดแจง จัดทำ ดำเนินการต่างๆ ให้สำเร็จผลตามที่ต้องการ โดยเฉพาะในการแก้ปัญหาต่างๆ ให้สำเร็จ ปัญญาในระดับของการเอามาใช้ คือ ใช้

^{๔๓} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม (ฉบับเดิม)**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพฯ: ดวงแก้ว, ๒๕๔๔), หน้า ๓๗๑.

แก้ปัญหา ใช้จัดทำดำเนินการให้สำเร็จผล ความสามารถที่จะสืบค้นเหตุปัจจัยและแยกแยะ วิเคราะห์ สิ่งต่างๆ ซึ่งจะเป็นตัวเอื้ออำนวยในการที่จะแก้ปัญหา และทำการให้สำเร็จผลได้

(๔) ความรู้เท่าทันโลกและชีวิตตามเป็นจริง ซึ่งจะส่งผลย้อนกลับมาช่วยจิตใจ ทำให้จิตใจเป็นอิสระ (ไม่) หลงว่าไปตามอำนาจชักจูงของสิ่งต่างๆ อย่างน้อยก็คอยสร้างตัวตนขึ้นมาไว้บ กระทบกระทั่งจากอารมณ์และความคิดปรุงแต่งต่างๆ แล้วก็เกิดทุกข์กับปัญหาต่างๆ มีความยึดติด ในสิ่งต่างๆ ก่อปัญหาแก่ตนเอง ไม่สามารถจัดการดำเนินการกับสิ่งเหล่านั้นด้วยปัญญาที่แท้จริง เพราะจะเอาแต่ความปรารถนาของตัวเองเป็นหลักหรือเป็นตัวกำหนด คือจะให้สิ่งทั้งหลายเป็นไปตาม ความอยาก ความปรารถนาของตน แต่สิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุปัจจัยของมัน ไม่ได้เป็นไปตามความ อยากปรารถนาของเรา ใจที่อยากของเราก็ถูกขัดถูกฝืน เกิดความขัดแย้ง ตัวเราก็เกิดความบีบคั้น เกิด ปัญหา เป็นทุกข์ แต่พอมีปัญหา รู้ เข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง ก็จะไปถึงขั้นสุดท้าย คือเป็น ปัญญาที่ทำให้จิตใจเป็นอิสระออกมาจากสิ่งต่างๆ คือไม่ยึดติดถือมั่นในโลก หมายความว่า สิ่งอะไรเข้า มา เราก็รับรู้ตามเป็นจริง ปฏิบัติต่อมันตามเหตุผล ด้วยความรู้เท่าทันต่อเหตุปัจจัย แต่ไม่มีความยึด ติดถือมั่นที่จะมาบีบคั้นตัวเอง เรียกว่าไม่ทำให้เกิดทุกข์ โดยจะมาแต่ขั้นต้นทีเดียว คือ ถ้าคนมีปัญหาถึง ขั้นทำให้จิตใจเป็นอิสระ การรับรู้ต่างๆ ก็บริสุทธิ์ไปด้วย การรับรู้สิ่งที่เข้ามาก็จะตรงตามสภาพที่เป็น จริง

วิธีการพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมตามหลักภาวา ๔ มีวิธีการดังนี้ ^{๔๔}

ก. การพัฒนาสุขภาวะทางกาย Physical development (กายภาวา) ต้องคำนึงถึง ปัจจัยในการเสริมสร้างสุขภาพ อันได้แก่

- อาหาร ควรบริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย อาทิ ข้าวต้ม รวมทั้งต้องเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภค
- อุดจาระ ควรใส่ใจการขับถ่าย การป้องกันเชื้อโรค สุขอนามัยด้านสิ่งแวดล้อม
- ออกกำลังกาย เช่น การเดินจงกรม และการอบสมุนไพร
- โอสถ ยาพื้นฐานในการรักษาโรคเบื้องต้น คือ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง และน้ำอ้อย

เป็นต้น

- การผ่าตัด เป็นวิธีการสุดท้ายที่พระพุทธรเจ้าทรงนำเสนอในการรักษาสุขภาพ ในกรณีที่ใช้วิธีทั้ง ๔ ประการข้างต้นแล้วไม่สามารถรักษาให้หายได้

ข. การพัฒนาสุขภาวะทางพฤติกรรม/สังคม Social development (ศีลภาวา) มุ่งเน้นการดูรักษาและพัฒนาสุขภาพของร่างกายให้มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (ธรรมชาติ วัตถุสิ่งของและเทคโนโลยี) และสิ่งแวดล้อมทางสังคม คือ มวลเพื่อนมนุษย์ ^{๔๕} โดยการนำ ปัจจัยภายนอกที่เรียกว่า "ปรโตโฆสะ" เข้ามาทำหน้าที่ช่วยดูแลและบำบัด ในฐานะกัลยาณมิตร อันได้แก่ วิธีการมนุษย์บำบัดและธรรมชาติหรือสิ่งแวดล้อมบำบัด

^{๔๔}

^{๔๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), “สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ”, พุทธจักร, ปีที่ ๕๙ ฉบับที่ ๑๑ (พฤศจิกายน ๒๕๔๘) : ๑๐๘.

- มนุษย์บำบัด มีแบบอย่างบุคคลที่สำคัญในการทำหน้าทีเป็นผู้บำบัด ได้แก่ พระพุทธเจ้า พระองค์ทรงเสด็จเยี่ยมและให้กำลังใจภิกษุที่เป็นไข้ ณ คิลานศาลา อย่างสม่ำเสมอ และย้ำให้พระภิกษุทั้งหลายดูแลเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน

- ธรรมชาติบำบัด พระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญแก่สิ่งแวดล้อมอย่างมาก ด้วยธรรมชาติสิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อการบำบัดสุขภาพมนุษย์ ให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขโดยไม่มีโรคภัยเบียดเบียนอีกทั้ง เป็นเครื่องมือสำคัญในการกล่อมเกลาคิดใจและปัญญาของกลุ่มคนที่อาศัยในธรรมชาติให้สามารถเรียนรู้และเข้าถึงกฎธรรมชาติ ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงเป็นแบบอย่างสำคัญในการกำหนดแผนที่ชีวิตของพระองค์ให้เข้าไปเกี่ยวข้อง เพื่อศึกษาเรียนรู้กฎธรรมชาติและนำกฎธรรมชาตินำเสนอแก่มนุษยชาติ จะเห็นว่าพระองค์ทรงอาศัยธรรมชาติเป็นเครื่องมือบำบัดจิตของพระองค์จนสามารถเข้าถึงความจริงสูงสุด ทรงบัญญัติข้อห้ามไม่ให้ภิกษุทำลายธรรมชาติ เช่น ห้ามภิกษุถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ บ้วนน้ำลาย ลงบนพืชและในน้ำ ภิกษุใดทำต้องอาบัติทุกกฏ^{๕๖} และห้ามภิกษุทำลายต้นไม้^{๕๗} นอกจากนี้ยังทรงตรัสเตือนให้พระภิกษุระมัดระวัง และเอาใจใส่สิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัว เพราะมีอิทธิพลต่อความเจ็บไข้เช่นกัน

ค. การพัฒนาสุขภาวะทางจิต Emotional development (จิตภาวนา) ต้องสร้างเสริมให้เกิดจิต ๓ ลักษณะ คือ สมรรถภาพ จิตดีมีความเข้มแข็ง มีความสามารถ คุณภาพจิตดีมีคุณธรรม และสุขภาพจิตดีสงบเย็น อ่อนโยน และนุ่มนวล^{๕๘} โดยการหมั่นฝึกฝนพัฒนาจิต ดังนี้

- ให้นุ่มนวลจะมีชีวิตอยู่ โดยใช้อิทธิบาท ๔ เป็นฐานในการปฏิบัติ จนนำไปสู่การสร้างแรงบันดาลใจที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไปนั้น ทำให้มนุษย์สามารถข้ามพ้นช่วงเวลาของความตายไปสู่การมีชีวิตที่ยืนยาวต่อไป เพราะแรงบันดาลใจจะทำหน้าที่ในการกระตุ้น “พลังใจ” ให้มนุษย์มีความปรารถนาที่จะสร้างคุณค่าต่อตนเอง ชุมชน และสังคม

- รักษาใจให้รู้เท่าทันกิเลส ความโลภ ความโกรธ และความหลง และทุกข์อันเกิดจากผัสสะในขณะที่ยายตนะภายในระหอบายตนะภายนอก แล้วนำสิ่งต่าง ๆ ที่กระทบนั้น มาปรุงแต่งสุข ทุกข์ และดีชั่ว

- พัฒนาสติตามแนวทางของสติปัฏฐาน ๔ ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือการปฏิบัติที่มีสติเป็นประธาน เป็นเครื่องมือกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง

ง. การพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา Mental/Cognitive development (ปัญญาภาวนา) เป็นการฝึกอบรมปัญญาเพื่อสร้างความรู้ความคิด ความเข้าใจ ให้รู้จักคิดพิจารณาและแก้ปัญหาด้วยปัญญา^{๕๙} ซึ่งต้องอาศัยกระบวนการ หลักการและเครื่องมือตามกรอบของ “สัมมาทิฐิ” เพื่อเปิดพื้นที่ให้มนุษย์ได้ตระหนักรู้และเข้าใจโลกและชีวิตตามกรอบของอริยสัจ ๔ และมองสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นอย่างรอบด้าน และเป็นเหตุเป็นผลตามกรอบของโยนิโสมนสิการ โดยมีวิธีการดังนี้

^{๕๖} วิ.มหา. (ไทย) ๒/๖๕๒/๗๓๒.

^{๕๗} วิ.มหา. (ไทย) ๒/๑๓๖/๓๑๐.

^{๕๘} พระพรหมคุณาภรณ์. (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๒๘๗.

^{๕๙} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), ทุกข์สำหรับเห็น แต่สุขสำหรับเป็น, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพฯ: ธรรมสาร จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๕๑.

- ปรับทัศนคติต่อการดำรงอยู่ชีวิต การใช้ปัญญาพิจารณาชั้น ๕ ซึ่งดำรงอยู่ในสภาวะหรือตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของไตรลักษณ์

- กำหนดสัญญา^{๕๐} เป็นหลักการในการพัฒนาความคิด และสร้างความเข้าใจเพื่อให้เกิดการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าของสิ่งที่กำหนดหมาย องค์ธรรมว่าด้วยสัญญานี้ พระพุทธเจ้าทรงทราบว่าพระคิริมานนท์อาพาธหนัก จึงทรงมอบให้พระอานนท์เดินทางไปเยี่ยมแทนในโอกาสเดียวกันนี้ ทรงโปรดให้พระอานนท์นำสัญญา ๑๐ ประการไปสวดสาธยายให้พระคิริมานนท์ฟัง เมื่อพระคิริมานนท์ฟังธรรมนี้แล้ว อาพาธหนักนั้นก็สงบระงับในทันที^{๕๑} สัญญาทั้ง ๑๐ นั้น สัมพันธ์กับอาการของการป่วยอย่างแยกไม่ออก การกำหนดสัญญาเป็นหลักปฏิบัติสำคัญที่ผู้เจ็บป่วยควรใช้เป็นหลักในการพิจารณาความจริงของสังขาร หรือเป็นเครื่องมือพัฒนาจิตใจตนเอง ให้เข้าใจความจริงและหายจากโรคร้ายได้

- รักษาใจให้ตื่นด้วยโพชฌงค์ ตามที่พระพุทธมคณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) กล่าวว่า โพชฌงค์เป็นองค์แห่งการรู้ ตื่น และเบิกบาน โดยชี้ว่าเมื่อใดก็ตามที่ผู้ป่วยทางกายและจิตใจได้พิจารณาและไตร่ตรองตามหลักโพชฌงค์แล้ว จะก่อให้เกิดภาวะรู้ ตื่น และเบิกบาน^{๕๒}

พระไพศาล วิสาโล^{๕๓} ได้กล่าวถึง ความสำคัญของการพัฒนาสุขภาพทาง “ปัญญา” ว่าเป็นพื้นฐานของความสุขทั้งทางกาย สังคม และจิต กล่าวคือ การจะมีสุขภาพทาง “กาย” ที่ดีได้ จะต้องรู้ว่าควรกินอาหารเพื่อสุขภาพ เพื่อบำรุงเลี้ยงร่างกายให้เป็นปกติสุข การเห็นคุณค่าของสมดุลงานชีวิต หมั่นออกกำลังกายอยู่เสมอ ไม่ทำงานอย่างหักโหม รู้จักพักผ่อน ในทาง “สังคม” การจะมีความสัมพันธ์ที่ราบรื่นกับคนอื่น ๆ ได้ ก็เพราะมีปัญหา รู้ว่า การเอื้อเฟื้อแก่ผู้อื่นจะนำความสุขมาสู่ตน ตรงข้ามกันกับการเบียดเบียนเอาเปรียบผู้อื่นจะนำความเดือดร้อนแก่ตนได้ในที่สุด แม้แต่ความเห็นแก่ตัวที่จะนำความร่ำรวย ชื่อเสียง เกียรติยศมาให้ และสิ่งเหล่านั้นเป็นเพียงความสุขชั่วคราว และจะตามมาด้วยความทุกข์ที่ยาวนาน จึงไม่ควรหมกมุ่นกับการทำมาหาเงิน แต่ควรใช้เวลากับการติดต่อสัมพันธ์กับผู้คน หมั่นทำดี และช่วยเหลือผู้อื่น สุดท้ายสุขภาพ “จิต” ที่ดี ก็เกิดจากปัญญาเช่นกัน เพราะทำให้เห็นความจริงว่า สุขหรือทุกข์นั้นไม่ได้อยู่ที่ว่า มีสิ่งที่ดีหรือร้ายเกิดขึ้นกับเรา แต่อยู่ที่เราคิด รู้สึก หรือมีท่าทีกับมันอย่างไร พูดอีกอย่างคือ “อยู่ที่ใจของเรา” ดังนั้นแม้เจ็บป่วย พลัดพรากสูญเสีย ก็ยังเป็นสุขอยู่ได้ ป่วยแต่กาย ใจ

^{๕๐} สัญญา ๑๐ ได้แก่ (๑) อนิจจสัญญา กำหนดหมายความไม่เที่ยงแห่งสังขาร (๒) อนัตตสัญญา กำหนดหมายความเป็นอนัตตาแห่งธรรมทั้งปวง (๓) อสุภสัญญา กำหนดหมายความไม่งามแห่งกาย (๔) อาทิวาสสัญญา กำหนดหมายโทษทุกข์ของกายอันมีความเจ็บไข้ต่างๆ (๕) ปหานสัญญา การกำหนดหมายเพื่อละอกุศลวิถุค และบาปธรรมทั้งหลาย (๖) วิราคสัญญา การกำหนดหมายวิราคะว่าเป็นธรรมละเอียดประณีต (๗) นิโรธสัญญา การกำหนดหมายว่านิโรธเป็นธรรมอันละเอียด (๘) สัพพโลเก อนภิกขุสัญญา กำหนดหมายความไม่น่าปรารถนาในสังขารทั้งปวง (๑๐) อานาปานสติ สติกำหนดลงหายใจเข้าออก.

^{๕๑} อจ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๘-๑๓๑.

^{๕๒} โพชฌงค์ ๗ คือธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้มี ๗ ประการ ได้แก่ (๑) สติสัมโพชฌงค์ (๒) ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ (๓) วิริยสัมโพชฌงค์ (๔) ปิติสัมโพชฌงค์ (๕) ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ (๖) สมภาวิสัมโพชฌงค์ และ (๗) อุเบกขาสัมโพชฌงค์, ดูรายละเอียดใน พระพุทธมคณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), โพชฌงค์ : พุทธวิธีเสริมสุขภาพ, (กรุงเทพฯ : พิมพ์สวย, ๒๕๕๐), หน้า ๖ - ๒๗.

^{๕๓} พระไพศาล วิสาโล, “สุขภาพทางปัญญาที่เราควรรู้จัก” อ้างใน สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, สุขภาพคนไทย ๒๕๖๑ : พุทธศาสนากับการสร้างเสริมสุขภาพ, หน้า ๑๐๑ - ๑๐๒.

ไม่ป่วย เสียแต่ทรัพย์ ใจไม่เสีย ทั้งนี้เพราะแลเห็นว่าทุกขใจนั้นแท้จริงแล้วเกิดจากความยึดติดถึมมั่นในสิ่งต่างๆ เมื่อไม่ยึด ใจก็ไม่ทุกข์ ไม่ว่าสิ่งนั้นจะเป็นอดีตที่เจ็บปวด ภาพปรุงแต่งอนาคตที่เลวร้าย รวมทั้งอารมณ์อกุศล เช่น ความอยาก ความโกรธ ความเศร้า ความรู้สึกผิด ที่สำคัญก็คือ ความยึดติดในสิ่งต่างๆ ว่าเป็นตัวกูของกู การเห็นความจริงดังกล่าว จะช่วยให้ใจปล่อยวางและทำให้ทุกข์หลุดไปจากใจได้

สรุปได้ว่า การพัฒนาสุขภาวะในทางพระพุทธศาสนานั้นให้ความสำคัญและจำเป็นที่จะต้องพัฒนารูปกับนามให้เกิดการประสานสอดคล้องกันอย่างสมดุล หรือพัฒนาให้ครอบคลุมทั้ง ๔ มิติ ตามแนวทางการพัฒนาชีวิตในทางพระพุทธศาสนา หรือ “หลักภาวนา ๔” คือ การพัฒนากาย (ภาวิตกายะ) การพัฒนาพฤติกรรม/สังคม (ภาวิตสีละ) การพัฒนาจิต (ภาวิตจิตตะ) และการพัฒนาปัญญา (ภาวิตปัญญา) เพื่อให้องค์ประกอบทั้ง ๔ สามารถเชื่อมประสานและสัมพันธ์กันอย่างเป็นองค์รวมต่อเนื่องกันทั้งระบบ

๒.๓ งานวิจัยที่เกี่ยวกับการนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะ

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะ ดังนี้

๒.๓.๑ ทิพย์วดี เหลืองกระจ่าง^{๕๔} ได้ศึกษาวิจัยเรื่องการพัฒนาแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ พบว่า หลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์ พบว่าในภาพรวมประกอบด้วย องค์กรธรรม ๒๙ ประการ (ปริยัติ) การปฏิบัติ ๑๒ ประการ (ปฏิบัติ) และผลจากการปฏิบัติ (ปฏิเวธ) อันเป็นคุณค่าภายนอก ๒ ด้าน คือ ด้านร่างกายและด้านสังคม และคุณค่าภายใน ๔ ด้าน คือ ๑) ด้านจิตใจ ๒) ด้านอารมณ์ ๓) ด้านปัญญา และ ๔) ด้านสติสัมปชัญญะ เมื่อพิจารณาหลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุที่แบ่งเป็นระดับ พบว่า ในระดับโลกิยะ ประกอบด้วย องค์กรธรรม ๑๗ ประการ (ปริยัติ) การปฏิบัติ ๓ ประการ (ปฏิบัติ) และผลจากการปฏิบัติ ๒ ประการ (ปฏิเวธ) และในระดับโลกุตระ ประกอบด้วย องค์กรธรรม ๘ ประการ (ปริยัติ) การปฏิบัติ ๓ ประการ (ปฏิบัติ) และผลจากการปฏิบัติ ๑ ประการ (ปฏิเวธ) โดยบางองค์กรธรรมสามารถรวมจัดอยู่ในหมวดธรรมเดียวกันได้

กระบวนการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสตร์ จากการศึกษารายการณี ๖ กรณี พบว่า ๑) การหล่อหลอมการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ อาศัยปัจจัยภายใน คือ บุพเพทตปัญญา ความสนใจและนำไปปฏิบัติด้วยตนเอง และอาศัยปัจจัยภายนอก คือ สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ครอบครัว และผู้สอน ๒) ขั้นตอนการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ เริ่มจากการศึกษาพระปริยัติธรรม แล้วจึงนำไปปฏิบัติตามหลักการที่ได้ศึกษามา ทำให้เกิดผลจากการปฏิบัติที่ถูกต้องต่อไป ๓) หลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุ พบว่า มีองค์กรธรรม ๓๐ ประการ (ปริยัติ) โดยมีแก่นนำและจุดร่วมที่สำคัญคือ สติสัมปชัญญะ มีการปฏิบัติ ๒๐ ประการ (ปฏิบัติ) และมีผลจากการปฏิบัติ (ปฏิเวธ) อันเป็นคุณค่าภายนอกและคุณค่าภายใน รวม ๖ ด้าน นอกจากนี้ พบว่าหลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุจากการศึกษาเอกสารสอดคล้องกับการศึกษารายการณี โดยมีประเด็นเพิ่มเติมในรายละเอียดปลีกย่อย

^{๕๔} ทิพย์วดี เหลืองกระจ่าง, "การพัฒนาแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ". *ครุศาสตร์ดุสิตบัณฑิต (พุทธศาสนา)*, (บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ), ๒๕๕๔.

การพัฒนาแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ พบว่า วิธีการเรียนรู้ และกิจกรรมการเรียนรู้เป็นเครื่องมือสำคัญที่จะนำไปสู่เป้าหมายของการพัฒนาผู้สูงอายุทั้งด้าน พฤติกรรม จิตใจและปัญญา โดยการบรรลุเป้าหมายอยู่ภายใต้เงื่อนไขการเรียนรู้ทั้งปัจจัยภายใน อัน ได้แก่ บุพเพกตปุญญา ความสนใจและนำไปปฏิบัติด้วยตนเองและปัจจัยภายนอก อัน ได้แก่ สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ครอบครัว และผู้สอน วิธีการเรียนรู้ดังกล่าวมีความหลากหลาย ได้แก่ จาก ผู้รู้ จากการปฏิบัติด้วยตนเอง จากการสนทนาธรรม จากการเข้าร่วมฝึกอบรม จากการเป็นผู้ช่วยผู้รู้ใน การฝึกอบรม จากการได้รับการสั่งสอนตักเตือน จากการได้รับฟังหรืออ่านข้อความหรือเรื่องเล่าที่ ประทับใจ ส่วนกิจกรรมการเรียนรู้ เป็นกิจกรรมด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิตใจ และสังคม โดย กิจกรรมหนึ่งๆ ใช้วิธีการเรียนรู้ที่หลากหลายได้ กิจกรรมทั้งสามด้านต้องสอดแทรกหลักธรรมสำหรับ ผู้สูงอายุ เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุอย่างเป็นองค์รวม ตั้งแต่ระดับพื้นฐานไปจนถึงความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ รูปแบบการเรียนรู้ดังกล่าวควรดำเนินการในรูปแบบของ “ศูนย์พัฒนาและบริการผู้สูงอายุ” ตาม แนวคิดพุทธศาสตร์ที่มุ่งเน้นการพัฒนาจิตใจของผู้สูงอายุเป็นหลัก โดยจัดโครงการและกิจกรรมที่ หลากหลายอย่างต่อเนื่อง ทั้งด้านวิชาการ การวิจัยและการเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับผู้สูงอายุ

๒.๓.๒ ญัตถพงษ์ สังข์กลิ่นหอม^{๕๕} กล่าวว่า หลักการของพระพุทธศาสนาข้อแรกการสร้าง กุศลสร้างความดี มีทานเป็นบารมีต้นตอต่อไป จนถึงคุณความดีอื่นๆ ทำให้เป็นปกติทำให้เป็นกิจวัตร ตั้งกำลังใจของเราว่าหากแม้วันใดเรายังไม่ได้ ทำความดี นับว่าวันนั้นเรายังไม่ได้ทำความดีให้เป็น ปกติเป็นเนื้อเดียวกับจิตใจของเราเอาไว้ แม้เป็นความดีของผู้อื่น เรื่องราวความดีของคนอื่นเราก็จงตั้ง จิตโหมทนาบุญกับความดีของเขา เมื่อเรามีกุศลเป็นปกติเราก็ย่อมไม่มีที่ไม่มีช่องว่างให้ความชั่วเข้าสู่หัว จิตหัวใจของเราได้ ข้อสอง ละบาป อกุศล ออกจากทั้งกายวาจา ใจ ข้อนี้ มีศีลบารมีเป็นบารมีต้น มี กุศลกรรมบถ ๑๐ และ พรหมวิหาร ๔ เป็นเครื่องหล่อเลี้ยงคุณธรรมทำกำลังใจของเราว่าเมื่อจิตใจ ของเราทรงอยู่ในความดีเป็นปกติแล้ว ขึ้นชื่อว่ามลทินความชั่วใดเราก็ย่อมไม่ปรารถนาให้แปดเปื้อน กับจิตใจของเราเด็ดขาด อุปมาดังเราถนอมรักษาผ้าขาวของเราไว้จากฝุ่นผงธุลีทั้งปวงข้อนี้ แม้เพียง เรื่องราวที่เป็นความชั่วช้าใดเราก็ไม่ไปรำลึกถึง ไม่แม้จะคิด ก็ตามอย่ามาคาดถึงการลงมือทำเลย ขึ้น ชื่อว่า ความชั่วใดเราไม่ปรารถนาที่จะทำ เพราะหัวจิตหัวใจของเราเต็มไปด้วยจิตใจที่ตั้งงามปรารถนาดี ต่อสรรพสัตว์ทั้งปวงและส่วนรวมด้วยอำนาจของพรหมวิหาร ๔ อยู่เต็มหัวใจแล้วนั่นเอง ข้อที่พลาด กันมาก ก็คือการที่จิตใจของเรายังขึ้น ยังเอเรื่อร่อยอยู่กับอารมณ์ชั่วอยู่ มัวเมากับความโลภเผ็ดร้อน การด่าว่าสนุกกับการนินทาว่าร้าย และที่สำคัญก็คือการเพ่งโทษโทษภัยความชั่วของผู้อื่น ว่าคนนี้เลว อย่างนี้ คนนี้ผิดอย่างนั้น โดยที่ลืมนึกไปว่าความชั่วความเลวไม่ว่าจะเป็นของตัวเราหรือผู้อื่นก็ คือ “อกุศล” เมื่อเรามัวไปหลงคิดว่าเราหวังดีกับเขา ทำไมเขาไม่ทำอย่างนั้นไม่ทำอย่างนี้ ก็เท่ากับว่า ตัวเราเองปล่อยให้ “อกุศลกรรม” ความชั่วเข้ามาอยู่เต็มหัวจิตหัวใจ เต็มปากของเรา กลายเป็นว่าเรา เอาผ้าขาวที่เราสู้อุตส่าห์ทะนุถนอมเป็นอย่างดี มาเช็ดขี้เช็ดอุจจาระของชาวบ้านเขา ดังนั้น เราเองก็ ย่อมต้องระมัดระวังอกุศลของเราเอง และของบุคคลอื่นด้วยมองแต่ความดีของเขาแล้วโหมทนาเป็นพอ

^{๕๕} ญัตถพงษ์ สังข์กลิ่นหอม, หลักการของพระพุทธศาสนา และหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนา ที่นำมาใช้ในชีวิตประจำวัน. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <https://sites.google.com/site/nathphngssangkhklnhxmiom/hlak-kar-khxng-phra-phuthth-sa>. (๑๕ กรกฎาคม ๒๕๕๘).

ส่วนอกุศลกรรมเราวางแล้วปล่อยไปตามกฎของกรรม หากช่วยได้ช่วยด้วยพรหมวิหาร ๔ หากช่วยไม่ได้ไม่ใช่วิสัยข้อที่สาม คือการทำความบริสุทธิ์ การทำความบริสุทธิ์ของจิตนั่นเอง คือการเจริญสมาธิ ทั้งสมถะวิปัสสนาเพื่อทำจิตให้สงบจากนิวรณ์ ๕ ประการ เป็นเบื้องต้นก่อนที่จะเจริญวิปัสสนาญาณใน ฌานสมาธิเพื่อการตัด สังโยชน์ ๑๐ ประการ ให้สิ้นไปในที่สุดหากเราพิจารณา ดูแล้วหลักที่พระพุทธองค์ท่านทรงวางไว้อย่อมทำให้จิตใจของเราสงบ

หลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนามีความสำคัญ สำหรับพุทธศาสนิกชนทุกคน เปรียบเสมือนเป็นตัวแทนของพระพุทธเจ้าในฐานะศาสดาของพระพุทธศาสนา การปฏิบัติตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา เป็นกระบวนการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตจริง คือ ฝึกฝนพัฒนาตนเอง ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ปัญญา และสังคม โดยมีรายละเอียด ดังนี้

๑) หลักแห่งการปฏิบัติธรรม ๕ ประการ ดังนี้ (๑) ศีล ด้วยการทำตนให้สงบ ระวังความชั่วทางกาย - ใจ (๒) สมาธิ ต้องฝึกจิต อบรมจิตให้ระงับความวิตกฟุ้งซ่าน (๓) ปัญญา ต้องศึกษา ลักษณะจิตด้วยความเข้าใจที่ถูกต้อง ในหลักแห่งความจริง (๔) วิมุตติ ต้องเข้าใจลักษณะแห่งจิต ที่พ้นจากเพลิงทุกข์ ว่าเป็นอย่างไร (๕) วิมุตติญาณทัสสนะ ต้องศึกษาถึงความรู้จักตน ว่าอย่างไรจึงรู้แน่ กายสุจริต วจีสุจริต มโนสุจริต

๒) หัวใจสำคัญของพระพุทธศาสนา ๓ ประการ ดังนี้ (๑) ไม่ทำความชั่วทั้งปวง (๒) ทำความดีให้ถึงพร้อม (๓) ทำจิตใจให้บริสุทธิ์ผ่องใส

พระพุทธเจ้าทรงแสดงให้พระอรหันต์จำนวน ๑,๒๕๐ รูป ที่ต่างมาประชุมโดยพร้อมเพรียงกันโดยมีได้นัดหมายในวันเพ็ญเดือน ๓ (วันมาฆบูชา) เรียกว่า “โอวาทปาติโมกข์” อันถือเป็นข้อธรรมที่เป็นประธานของคำสอนทั้งหลาย สัมมาสังกัปปะ คือดำรงชอบ ได้แก่ (๑) ดำริที่จะออกจากกาม (เนกขัมมะ) (๒) ดำริในการไม่พยายาบปองร้ายผู้อื่น (๓) ดำริในการไม่เบียดเบียนผู้อื่น

๓) สัมมาวาจา คือ เจรจาชอบ ได้แก่การเว้นจากวจีทุจริต ๔ คือไม่ประพฤติชั่วทางวาจา อันได้แก่ (๑) ไม่พูดเท็จ (มุสาวาทา) (๒) ไม่พูดส่อเสียด ยุยงให้เขาแตกร้างกัน (ปิสุณาย วาจา) (๓) ไม่พูดคำหยาบคาย (ผรุสสาย วาจา) (๔) ไม่พูดเพ้อเจ้อเหลวไหลไร้สาระ (สัมผัปปลาปา)

๔) สัมมากรรมมันตะ คือ ทำการงานชอบ โดยประกอบการทำงานที่ไม่ผิดประเพณี ไม่ผิดกฎหมาย ไม่ผิดศีลธรรม และเว้นจากการทุจริต ๓ อย่างได้แก่ (๑) การเบียดเบียนฆ่าสัตว์ตัดชีวิต (ปาณาติบาต) (๒) การลักขโมย และฉ้อฉลคดโกง แกล้งทำลายผู้อื่น (อทินนาทาน) (๓) การประพฤติผิดในกาม (กามเมสุมิฉฉาจาร)

๕) สัมมาอาชีวะ คือเลี้ยงชีวิตชอบ ได้แก่ การเว้นจากการเลี้ยงชีพในทางที่ผิด การประกอบสัมมาอาชีพ คือ (๑) เว้นจากการค้าขายเครื่องประหารมนุษย์และสัตว์ (๒) เว้นจากการค้าขายมนุษย์ไปเป็นทาส (๓) เว้นจากการค้าสัตว์สำหรับฆ่าเป็นอาหาร (๔) เว้นจากการค้าขายน้ำเมา (๕) เว้นจากการค้าขายยาพิษ

๖) สัมมาวายามะ คือ มีความเพียรชอบ ๔ ประการได้แก่ (๑) เพียรระวังมิให้บาปหรือความชั่วเกิดขึ้น (๒) เพียรละบาปหรือความชั่วที่เกิดขึ้นแล้ว (๓) เพียรทำกุศลหรือความดีให้เกิดขึ้น (๔) เพียรรักษากุศลหรือความดีที่เกิดขึ้นแล้วให้คงอยู่

๗) สัมมาสติ คือ ระลึกชอบ ได้แก่ การระลึกวิปัสสนาญาณได้แก่ การระลึกในกาย เวทนา จิต และธรรม ๔ ประการ คือ (๑) พิจารณากาย ระลึกได้เมื่อรู้สึกสบายหรือไม่สบาย พิจารณาลมหายใจ

เข้าออก (๒) พิจารณาเวทนา ระลึกได้เมื่อรู้สึกสุข หรือทุกข์ หรือเฉยๆ มีราคะ โทสะ โมหะหรือไม่ (๓) พิจารณาจิตระลึกได้ว่าจิตกำลังเศร้าหมองหรือผ่องแผ้วรู้เท่าทันความนึกคิด (๔) พิจารณาธรรมให้เกิด ปัญญาระลึกได้ว่าอารมณ์อะไรกำลังผ่านเข้ามาในใจ

๘) สัมมาสมาธิ คือตั้งใจชอบ ทำจิตให้สงบระงับจากกิเลส เครื่องเศร้าหมอง ให้มีอารมณ์ แน่วแน่เป็นอันเดียวเพื่อให้จิตจดจ่อไม่ฟุ้งซ่าน หากอารมณ์อันไม่มีโทษให้จิตยึดจะได้อะไรไปหลายทาง ได้แก่ การเจริญสมาธิทั้ง ๔ คือ (๑) ปฐมฌาน หรือฌานที่ ๑ (๒) ทุตติฌาน หรือฌานที่ ๒ (๓) ตติยฌาน หรือฌานที่ ๓ (๔) จตุตถฌาน หรือฌานที่ ๔

๙) เคล็ดลับการเป็นพหูสูต ๕ อย่าง คือ (๑) ฟังมาก หรือศึกษาเล่าเรียนมาก (๒) จำมาก คือหมั่นสังเกตจดจำสิ่งต่าง ๆ ที่เห็นมาเรียนมา (๓) ท่องจนคล่องขึ้นใจ คือจำได้โดยไม่ต้องนึกคิด (๔) เจนใจ คือการคิดจนสร้างมโนภาพในใจขึ้นได้ทันที (๕) ทะลุปรุโปร่ง คือนำข้อมูลที่ได้ศึกษามา พิจารณาเป็นข้อสรุป อธิบายต้นสายปลายเหตุได้อย่างถูกต้อง

๑๐) อานิสงส์ในการฟังธรรม ๕ ประการ คือ (๑) ย่อมได้ฟังสิ่งที่ยังไม่เคยฟัง (๒) สิ่งที่ได้ ฟังแล้ว ย่อมชัดเจนแจ่มแจ้งขึ้น (๓) บรรเทาความสงสัยเสียได้ (๔) ทำความเห็นให้ตรง (๕) จิตของผู้ฟังย่อมผ่องใส

๒.๓.๓ เอกรินทร์ สัมहाศาล และคณะ^{๕๖} หลักธรรมที่เป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิต ศาสนาแต่ละศาสนามีจุดมุ่งหมายสูงสุดแตกต่างกัน เช่น พระพุทธศาสนามีจุดมุ่งหมายสูงสุดคือการ เข้าถึงพระนิพพาน ศาสนาคริสต์มีจุดมุ่งหมายสูงสุด คือ การเข้าถึงพระเป็นเจ้า เป็นต้น แต่ทุกศาสนา มุ่งสอนให้คนทำความดี ไม่กระทำความชั่ว ซึ่งถือเป็นจริยธรรมพื้นฐานในการดำเนินชีวิต

๑) การพึ่งพาตนเอง เป็นหลักธรรมขั้นพื้นฐานที่ทุกคนควรยึดถือปฏิบัติ เพราะคนเราทุกคนเมื่อเกิดมาแล้ว ควรต้องช่วยเหลือตนเองโดยไม่พึ่งพาคนอื่นไปเสียหมด เพราะถ้าหากเราสามารถ ทำอะไรได้ด้วยตนเอง เราก็เกิดความภาคภูมิใจในผลงานที่ทำและถ้าหากเราได้ช่วยเหลือตนเองเต็มกำลังความสามารถแล้ว ผู้อื่นก็อยากจะช่วยเหลือเราดังตัวอย่างนิทานอีสปเรื่อง เทวดากับคนขับ เกวียนชายผู้หนึ่งขับเกวียนไปในป่าลูกล่อเกวียนตกหล่มลึก ควายลากไม่ไหว ชายผู้นั้นกลัวจะมีตกลง ทาง จึงบนบานขอให้เทวดาช่วยในขณะนั้นเทวดาที่เป็นเจ้าป่าลงมาบอกแก่ชายผู้นั้นว่า “จะยืนดูอยู่ ทำไม้อีกเล่า จงเอาย่าแบกลูกล่อเข้า แล้วเขี่ยควายให้เดิน ลูกล่อก็จะเคลื่อนที่ขึ้นจากหล่มได้ การที่ ร้องไวยวายไปเสียก่อน ยังไม่ทันจะได้ลองกำลังของตนเองให้เต็มฝีมือดังนี้ จะให้ใครเขามีกังใจช่วยเจ้า ได้”

๒) ความกตัญญูกตเวทิตี เป็นหลักธรรมที่เป็นลักษณะของคนดี เพราะคนดีนั้นต้องรู้จัก สำนึกในบุญคุณของผู้อื่นที่มีต่อตนเองและเมื่อสำนึกในบุญคุณแล้วต้องรู้จักตอบแทนพระคุณของผู้ นั้น ด้วยเช่น พ่อแม่เป็นผู้มีพระคุณต่อเรา เราจึงต้องตอบแทนพระคุณของท่านเป็นต้นผู้ที่มีความกตัญญู กตเวทิตีย่อมได้รับการยกย่องสรรเสริญจากผู้พบเห็น

๓) ความมีระเบียบวินัย เป็นหลักธรรมที่เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการอยู่ร่วมกันในสังคม เพราะระเบียบวินัยเป็นความสามารถในการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ หรือข้อบังคับของคนในกลุ่ม เมื่อ

^{๕๖} เอกรินทร์ สัมहाศาล และคณะ, สังคมศึกษาศาสนา และวัฒนธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์อักษรเจริญทัศน์, ๒๕๔๕).

มีคนจำนวนมากอยู่ร่วมกัน จึงจำเป็นต้องอาศัยระเบียบวินัยเป็นแนวทางในการปฏิบัติให้เหมือนๆ กัน เพื่อความเป็นระเบียบเรียบร้อย

๔) ความเป็นผู้มีวัฒนธรรมและปฏิบัติตามขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรมประเพณีไทยเป็นสิ่งที่แสดงถึงลักษณะความเป็นไทย ซึ่งเป็นเอกลักษณ์ของชาติที่ไม่เหมือนกับชาติอื่นเราในฐานะที่เป็นคนไทยจึงควรช่วยกันรักษาวัฒนธรรมประเพณีไทยที่งดงาม เช่น วัฒนธรรมในการแสดงความเคารพวัฒนธรรมในการแสดงความนับถือผู้อาวุโส รวมทั้ง การเข้าร่วมกิจกรรมประเพณีต่างๆ

ศาสนาเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ^{๕๗} ในระยะแรกศาสนาเป็นสิ่งที่ถูกกำหนดขึ้นมาเพื่อขจัดความหวาดกลัวสิ่งต่างๆ ที่ล้อมรอบตัวของมนุษย์ คิดว่าปรากฏการณ์ทางธรรมชาติที่เกิดขึ้นมาจากการกระทำของผู้มีฤทธิ์มากกว่าตน เมื่อมนุษย์เริ่มเรียนรู้ธรรมชาติมากขึ้นและเกิดเป็นศาสนาที่มีเหตุผลเข้ามาเป็นแบบแผนและเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต ความเชื่อศรัทธาในกิจกรรมหรือพิธีกรรมต่างๆ ของแต่ละศาสนาก็กลายมาเป็นประเพณี วัฒนธรรมที่ทำสืบต่อกันมาเป็นระยะเวลายาวนาน ศาสนาทุกศาสนา จะเป็นที่พักพิงใจของมนุษย์ มีหลักธรรมคำสั่งสอนที่มุ่งหมายสั่งสอนให้คนที่เป็นสมาชิกในสังคมเป็นคนดี มีคุณธรรมมีเหตุผลและศรัทธาในความถูกต้อง มีพิธีกรรมและเครื่องหมายหรือสัญลักษณ์ที่บ่งบอกถึงความเป็นศาสนานั้นๆ บุคคลไม่ว่าจะอยู่ในฐานะ บทบาทใดจะต้องยึดหลักธรรมในการดำเนินชีวิต เพราะธรรมหรือหลักคำสอนจะช่วยแก้ปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ได้ อีกทั้งจะทำให้ทุกคนอยู่ร่วมกันได้อย่างสันติ สำหรับคนไทยแล้ว ศาสนาเป็นสถาบันสำคัญของสังคมไทย โดยยอมรับศาสนาพุทธ เป็นศาสนาสำคัญประจำชาติและเปิดโอกาสให้บุคคลนับถือศาสนาต่างๆ ได้ โดยอิสระ ยอมให้ศาสนาสำคัญทั้งปวงตั้งอยู่ในประเทศไทยได้ เช่น ศาสนาคริสต์ อิสลาม พราหมณ์ ฮินดู เป็นต้น แต่ศาสนาพุทธเป็นจุดรวมจิตใจของคนไทยส่วนใหญ่ จึงได้ยึดหลักธรรมมาเป็นพื้นฐานของชีวิตเพื่อที่จะนำไปสู่ความมั่นคงของประเทศด้วย นอกจากศาสนาพุทธแล้ว ยังนำสิ่งที่มีคุณค่าของศาสนาอื่นมาผสมผสานกับหลักของศาสนาพุทธด้วย เช่น พิธีกรรมของพราหมณ์ในการตั้งศาลพระภูมิ การขึ้นบ้านใหม่ การเข้าร่วมทำกิจกรรมกับศาสนาอื่น โดยไม่ถือว่าเป็นการเสื่อมเสียหรือเป็นบาป ยอมรับการแต่งงานกับคนต่างศาสนาได้ไม่เป็นอุปสรรคต่อการอยู่ร่วมกันของครอบครัว และยังให้การคุ้มครองป้องกันศาสนาและลัทธิความเชื่อทั้งหลายที่ไม่ขัดต่อศีลธรรมอันดีของประชาชน หลักธรรมกับการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ศาสนาเป็นเรื่องของจิตใจและอารมณ์ สามารถจูงใจและผูกใจคนไว้ได้อย่างแน่นแฟ้น มนุษย์จะนำศาสนาที่ตนนับถือติดตัวไปปฏิบัติหรือเผยแพร่ในที่ใหม่ ศาสนาไม่ใช่ของที่อยู่กับที่แต่จะอยู่ตรงที่หนึ่งที่ได้ก็ต่อเมื่อมนุษย์ยังไม่อพยพไปไหน บุคคลที่เกิดมาในศาสนาใดก็จะนับถือศาสนานั้น และมีความประพฤติกคล้ายกับบุคคลที่นับถือศาสนานั้นๆ เช่น เด็กฝรั่งที่ถูกเลี้ยงแบบไทยและให้นับถือศาสนาพุทธ ก็จะมีพฤติกรรมและความคิดอ่านไปในแบบไทยๆ เป็นต้น ศาสนาจึงมีอิทธิพลต่อความเป็นอยู่ของคนในสังคม โดยเฉพาะหลักธรรมที่เป็นพื้นฐานสำคัญของการดำเนินชีวิตซึ่งทุกศาสนามีความสอดคล้องกัน โดยการยึดมั่นในการทำความดี ความสอดคล้องกันของหลักธรรมของแต่ละศาสนาทำให้บุคคลเข้าใจกัน อยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างสันติสุข

^{๕๗} ความสัมพันธ์ระหว่างศาสนากับการดำเนินชีวิต. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <https://sites.google.com/site/panidaple59/khwam-samphanth-rahwang-sasna-kab-kar-danein-chiwit>. (๑๐ สิงหาคม ๒๕๕๘).

หลักธรรมที่ศาสนิกชนสามารถนำมาใช้ได้ในชีวิตประจำวัน มีดังนี้

๑) การทำความดี ละเว้นความชั่ว แนวทางการปฏิบัติของแต่ละศาสนาแตกต่างกันแต่ทุกศาสนาก็สอนให้ทำความดีและละเว้นความชั่วทั้งนั้น เช่น ศีล ๕ ของศาสนาพุทธ บัญญัติ ๑๐ ประการของศาสนาคริสต์ และหลักศรัทธา ๖ ประการ กับหลักปฏิบัติ ๕ ประการของศาสนาอิสลาม เป็นต้น

๒) การพัฒนาตนเองและการพึ่งตนเอง ศาสนาต่างๆ สอนให้คนพึ่งตนเองและพัฒนาตนเองเพื่อให้อยู่ได้ในสังคมอย่างมีความสุข โดยเฉพาะศาสนาพุทธที่มีพุทธศาสนาสุภาสิตว่า “อตฺตาทิ อตฺตานิ นาโถ” หมายถึง ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน ศาสนาพราหมณ์มีหลักอาศรม ๔ ในข้อพรหมจารี ที่ให้นักศึกษาเล่าเรียนและในข้อคฤหัสถ์ที่ให้ปฏิบัติตามหน้าที่ของตนเอง ศาสนาอิสลามสอนให้คนใฝ่หาความรู้ตั้งแต่เกิดจนตาย

๓) ความยุติธรรม ความเสมอภาพและเสรีภาพ คำสอนของศาสนาจะเน้นในเรื่องเหล่านี้ เพราะทุกเรื่องจะทำให้มนุษย์อยู่ร่วมกันอย่างสันติ พระพุทธเจ้าตรัสว่าชาติตระกูลไม่ได้เป็นเครื่องกำหนดความแตกต่างของบุคคล คนที่เกิดมาเท่าเทียมกันทั้งนั้นและสอนให้ทุกคนอยู่ภายใต้อคติ ๔ คือ ฉันทาคติ โทสาคติ โมหาคติและภยาคติ ศาสนาอิสลามก็สอนให้ดำรงความยุติธรรมอย่าถือตามอารมณ์ใครในการรักษาความยุติธรรมแม้บางครั้งจะกระเทือนต่อตนเอง บิดามารดาหรือญาติบ้างก็ตาม

๔) การเสียสละหรือการสังคสมสงเคราะห์ศาสนาต่างๆ สอนให้มีความเสียสละเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และสงเคราะห์ซึ่งกันและกันด้วยความเมตตากรุณาไม่ใช่หวังผลตอบแทน เช่น พุทธศาสนามีหลักธรรมสังคหวัตถุ ๔ ได้แก่ ทาน ปิยวาจา อตถจริยา และ มานัตตตา ศาสนาอิสลามมีการบริจาคซากาต แก่ผู้ขัดสน ศาสนาคริสต์ก็จะเน้นให้มนุษย์เสียสละให้อภัย เอื้อเฟื้อ เป็นต้น

๕) ความอดุสาหะและความพยายาม ทุกศาสนาสอนให้คนมีความอดุสาหะ มีความเพียร ความอดทนและมีความพยายามอันจะช่วยให้บุคคลประสบความสำเร็จพร้อมทั้งพัฒนาตัวเองอยู่เสมอ ศาสนาพุทธมีคติเตือนใจว่า ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น หรือหลักคำสอนอิทธิบาท ๔ ได้แก่ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา ศาสนาอิสลามมีการละหมาดวันละ ๕ ครั้ง จึงถือว่าเป็นความพยายามที่จะขัดเกลาจิตใจให้บริสุทธิ์

๖) ความรักความเมตตา คำสอนทุกศาสนาจะเน้นเรื่องความรักความเมตตา เพราะการที่คนเราจะอยู่ร่วมกันได้อย่างสันตินั้น ความรักความเมตตาเป็นสิ่งสำคัญอีกทั้งยังเป็นจริยธรรมของศาสนาคริสต์ ในพุทธศาสนาก็มีพุทธศาสนสุภาสิตว่า เมตตาธรรมเป็นเครื่องค้ำจุนโลก

๗) ความมีคุณธรรมอดทน อดกลั้น เกือบทุกศาสนา มีบทบัญญัติและข้อปฏิบัติในเรื่องนี้เหมือนกัน เช่น ศีลของศาสนาพุทธ บัญญัติ ๑๐ ประการของศาสนาคริสต์ การถือศีลอดของศาสนาอิสลาม ทุกข้อปฏิบัติคือการให้คนมีคุณธรรม อดทนและอดกลั้น

๘) การยกย่องเคารพบิดามารดาถือเป็นหลักสำคัญของศาสนาต่างๆ ว่าบุพการีเป็นสิ่งควรยกย่องในศาสนาพุทธกล่าวไว้ว่าบิดา มารดาเป็นพระพรหมของลูก ศาสนาคริสต์มิใช่ในบัญญัติ ๑๐ ประการ ข้อที่ ๔ ว่า จงนับถือบิดา มารดา เป็นต้น

๙) การไม่แบ่งชั้นวรรณะ พระพุทธเจ้าตรัสว่า กำเนิดชาติตระกูลมิได้ทำให้บุคคลเป็นพราหมณ์เป็นกษัตริย์ เป็นพ่อค้า ความประพฤติของบุคคลเป็นเครื่องกำหนดบุคคล ทุกคน

เท่าเทียมกัน ศาสนาอิสลามถือเป็นหลักสำคัญว่า หลักศรัทธาและหลักบัญญัติต้องอยู่ในเงื่อนไขการไม่แบ่งชั้นวรรณะอย่างชัดเจน

๑๐) ไม่เสพสุรา ไม่เล่นการพนัน ไม่พูดจาขยายความ เป็นพื้นฐานของทุกศาสนาที่บัญญัติไว้อย่างชัดเจนว่า เป็นสิ่งไม่ควรทำ เช่น ศีลในศาสนาพุทธ บัญญัติ ๑๐ ประการในศาสนาคริสต์หลักบัญญัติในศาสนาอิสลาม เป็นต้น

๒.๓.๔ ธนิต อยู่โพธิ์^{๕๘} คนเราทุกคนต่างมีสิ่งที่เรียกว่าพลังหรือสมรรถภาพอยู่ในตัวเอง หากแต่ตนเองไม่รู้หรือไม่เข้าใจวิธีการที่จะนำเอาพลังหรือสมรรถภาพส่วนนั้นออกมาใช้ให้เป็นประโยชน์หรือบางคนนำมาใช้ก็ใช้ได้แต่เพียงส่วนน้อย เช่น ในเวลาได้รับอันตรายหรือขณะไฟไหม้ บางคนสามารถยกของหนักๆ คนเดียวได้ บางคนสามารถปีนป่ายหลบหลีกภัยได้อย่างรวดเร็ววิ่งไผ่ผิตปกติ ซึ่งตนเองก็แปลกใจที่สามารถทำได้เองโดยไม่คาดฝัน พลังเหล่านั้นมีซ่อนเร้นอยู่ในตัว เป็นสิ่งที่มองไม่เห็น ถ้าเราไม่นำพลังหรือสมรรถภาพส่วนนั้นออกมาใช้หรือไม่รู้วิธีการใช้ พลังหรือสมรรถภาพเหล่านั้นจะสลายหรือฟิการไป แต่ถ้ารู้วิธีการและนำมาใช้ก็จะสร้างสรรค์ประโยชน์แก่ผู้อื่นอย่างมากมาย เช่น นักกีฬาชั้นนำทั้งหลาย

ในการปฏิบัติธรรมซึ่งเป็นเรื่องของการอบรมจิตก็เช่นกัน ถ้าได้เรียนรู้วิธีการและพยายามปฏิบัติให้ถูกต้อง ย่อมนำพลังและสมรรถภาพอันยิ่งใหญ่ในทางธรรมมาใช้ เพื่อการบรรลุผลที่พึงปรารถนาในอันดับสูงต่อไป กุศลธรรมที่สำคัญที่ผู้ปฏิบัติพึงนำออกมาใช้เพื่อเผชิญกับความชั่วร้ายและเสริมสร้างคุณความดี คือ อินทรีย์ และพละ กุศลธรรมที่เรียกว่าอินทรีย์และพละนี้ เป็นเหมือนพลังและสมรรถภาพ ซึ่งมีอยู่ในตัวพร้อม หากสามารถกระตุ้นหรือเพาะให้งอกงาม และนำมาใช้ก็จะเป็นประโยชน์แก่ตนเองอย่างมากมาย คำว่า อินทรีย์ แปลว่า ความเป็นใหญ่เปรียบเสมือนพระราชหรือผู้ปกครองย่อมต้องมีหน้าที่ดูแลรักษาและป้องกันไม่ให้ฝ่ายตรงข้ามมารุกรานเขตแดน อินทรีย์ก็เช่นกัน ย่อมเป็นใหญ่ในการป้องกันอกุศลฝ่ายตรงข้ามกับกุศลมิให้เข้ามาสู่จิตใจ ส่วน พละ เป็นพลังที่เสริมให้อินทรีย์มีกำลังในการต่อต้านอกุศลได้อย่างต่อเนื่องไม่ย่อท้อเสียในระหว่างอินทรีย์และพละจึงมีลักษณะอย่างเดียวกัน ต่างแต่พยัญชนะและหน้าที่ สัทธาต่อต้านกำจัด ตัณหา ความดิ้นรนอยากได้ วิริยะต่อต้านกำจัด โสสัชชะ ความเกียจคร้าน สติต่อต้านกำจัดมฤฎฐะสังขจะ ความหลงลืม สมาธิต่อต้านกำจัด วิกเขปะ ความฟุ้งซ่าน ปัญญาต่อต้านกำจัดสัมโมหะ ความลุ่มหลง โดยเหตุที่ธรรมทั้งฝ่ายกุศลและฝ่ายอกุศลเหล่านี้เป็นเรื่องเกิดกับจิตใจ กุศลเป็นธรรมที่ต้องกระตุ้นและเพาะให้เกิดภายในตน ส่วนอกุศลเป็นธรรมที่ต้องละภายในตน ขณะใดกำลังเจริญฝ่ายกุศลขณะนั้นอกุศลจะถูกกละด้วย ในการพัฒนาอินทรีย์ ๕ และพละ ๕ นี้ จะต้องพัฒนาไปโดยสม่ำเสมอสมดุลงัน มิให้ส่วนใดส่วนหนึ่งยิ่งหย่อนกว่ากัน เช่น มีศรัทธาเสมอกับปัญญาคู่หนึ่ง และวิริยะเสมอกับสมาธิคู่หนึ่ง หากศรัทธามากกว่าปัญญา ก็จะทำให้สมาธิเสื่อมไปเร็ว เหตุผล ถ้าใช้แต่ปัญญาหาเหตุผลเรื่อยไป ก็จะเป็นคนเชื่ออยากทำให้ขาดศรัทธา ถ้าความเพียรมากจะทำให้ฟุ้งซ่าน ไม่เป็นอุปการะแก่สมาธิ ถ้าบำเพ็ญแต่สมาธิก็จะเชื่อมชิดความเพียร ส่วนสติเป็นธรรมที่ยิ่งเจริญมากยิ่งขึ้น เพราะเป็นธรรมที่ปรารถนาในกิจทั้งปวง

การปฏิบัติธรรมจะได้ผลดีหรือไม่ขึ้นกับอุปนิสัยของผู้ปฏิบัติ และคุณสมบัติของผู้เป็นอาจารย์เป็นส่วนสำคัญ

^{๕๘} ธนิต อยู่โพธิ์, วิปัสสนาภาวนา ว่าด้วย วิธีปฏิบัติวิปัสสนาทดสอบรู้ผลด้วยตนเอง, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘).

ปธานียังคะ คือ องค์แห่งความเพียรของผู้ปฏิบัติ ๕ ประการ ที่ควรรู้คือ

- ๑) เป็นผู้ศรัทธาในพระปัญญาการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า
- ๒) เป็นผู้มิโรครภัยน้อย ไฟธาตอยู่ในระดับปานกลาง เหมาะแก่การทำ ความเพียร
- ๓) ไม่เป็นคนโอ้อวด ไม่มีมายา เปิดเผยตนเองตามเป็นจริงต่อผู้รู้
- ๔) พยายามทำความเพียรในการละอกุศลธรรมทั้งหลาย และในการเข้าถึงกุศลธรรมทั้งหลาย มีความเข้มแข็ง บากบั่นมั่นคง ไม่ทอดธุระในการบำเพ็ญธรรมที่เป็นกุศล
- ๕) เป็นผู้มีปัญหา รู้ความเกิดและความดับ รู้ความสิ้นทุกข์



บทที่ ๓

วิธีการดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุจังหวัดพะเยาตามหลักพุทธธรรม” เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน โดยใช้วิธีเก็บรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลทั้งในเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และเชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยมีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ (๑) เพื่อศึกษาสุขภาวะของผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยาตามหลักพุทธธรรม (๒) เพื่อศึกษาการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม และ (๓) เพื่อศึกษาผลสัมฤทธิ์ของการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

๓.๑ รูปแบบการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาวิจัยแบบผสมผสานทั้งเชิงคุณภาพและปริมาณ ที่เชื่อมโยงข้อมูลจากเอกสารทางวิชาการที่เกี่ยวข้อง และข้อมูลความคิดเห็นจากการตอบแบบสอบถาม ตลอดจนข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้สูงอายุที่เข้าปฏิบัติธรรม ณ สำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดพะเยา จำนวน ๕ สำนัก โดยมีวิธีการศึกษาในลักษณะดังต่อไปนี้

(๑) การศึกษาวิจัยเชิงเอกสาร (Document Research) เพื่อค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับแนวคิด ทฤษฎีการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ รวมถึงหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะหลักภavana ๔

(๒) การศึกษาวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ศึกษาความคิดเห็นจากผู้สูงอายุที่เข้าปฏิบัติธรรม ณ สำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดพะเยา จำนวน ๕ สำนัก สำนักละ ๕๐ คน โดยใช้แบบสอบถาม (Questionnaires) เป็นเครื่องมือ เพื่อให้ทราบข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาวะของผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยา รวมถึงการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะตามหลักพุทธธรรม

(๓) การศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In depth Interviews) ผู้สูงอายุ ณ สำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดพะเยา จำนวน ๕ สำนัก สำนักละ ๕ คน เพื่อให้ทราบข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาวะของผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยา ตลอดจนการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม

๓.๒ พื้นที่ศึกษา ประชากรกลุ่มตัวอย่าง และผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

๓.๒.๑ **พื้นที่ศึกษา** คณะผู้วิจัยได้คัดเลือกพื้นที่การศึกษาด้วยวิธีการเฉพาะเจาะจง โดยพิจารณาจากเกณฑ์สำคัญ คือ เป็นสำนักปฏิบัติธรรมที่ได้รับการยอมรับให้เป็นสำนักปฏิบัติธรรมดีเด่นในจังหวัดพะเยา จำนวน ๕ สำนัก ได้แก่

- (๑) สำนักปฏิบัติธรรมวัดศรีโคมคำ
- (๒) สำนักปฏิบัติธรรมวัดใหม่แท่นคำ
- (๓) สำนักปฏิบัติธรรมวัดโพธาราม
- (๔) สำนักปฏิบัติธรรมวัดหลวงราชสันฐาน
- (๕) สำนักปฏิบัติธรรมวัดห้วยแก้วป่าฝาง

๓.๒.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่างการวิจัยในเชิงปริมาณ ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากประชากรโดยได้ทำการสุ่มตัวอย่างที่เฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) คือ ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรม ณ สำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดพะเยา จำนวน ๕ แห่งๆ ละ ๕๐ คน

๓.๒.๓ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญในเชิงคุณภาพ (Key informant) ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์เชิงลึก (In depth Interviews) ผู้สูงอายุ ณ สำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดพะเยา จำนวน ๕ สำนัก สำนักละ ๕ คน รวมเป็น ๒๕ คน ทั้งนี้เพื่อให้ทราบข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาวะของผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยา ตลอดจนการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม

๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

(๑) แบบสอบถามสำหรับผู้สูงอายุโดยทั่วไป ที่ปฏิบัติธรรม ณ สำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดพะเยา จำนวน ๕ แห่งๆ ละ ๕๐ คน ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะของผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยา เริ่มจาก คุณลักษณะส่วนบุคคล ความเข้าใจในหลักพุทธธรรมที่มีต่อสุขภาวะผู้สูงอายุ ไปจนถึงการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม ในที่นี้คือ หลักภavana ๔ ได้แก่ กายภavana จิตภavana คีลภavana และปัญญาภavana รวมถึงด้านสังคมหรือการมีส่วนร่วมกับชุมชน ตลอดจนการนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน

(๒) แบบสอบถามประกอบการสัมภาษณ์ ผู้สูงอายุ ณ สำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดพะเยา จำนวน ๕ สำนัก สำนักละ ๕ คน รวมเป็น ๒๕ คน ในประเด็นเกี่ยวกับสุขภาวะของผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยา ได้แก่ ข้อมูลเกี่ยวกับผู้ให้สัมภาษณ์ และข้อคิดเห็นเกี่ยวกับการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม

(๓) การสังเกตการณ์

(๔) การใช้เทคนิคการถ่ายภาพ

๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล

คณะผู้วิจัยได้ใช้วิธีการเก็บข้อมูลอย่างหลากหลาย เพื่อให้ได้ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

(๑) การศึกษาข้อมูลจากหนังสือ เอกสาร บทความวิชาการ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ หลักภavana ๔ รวมถึงแนวคิดทฤษฎี ตลอดจนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

(๒) การสำรวจพื้นที่ และสังเกตการณ์

(๓) การใช้แบบสอบถาม เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล และความคิดเห็นจากผู้สูงอายุโดยทั่วไป ที่ปฏิบัติธรรม ณ สำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดพะเยา จำนวน ๕ แห่งๆ ละ ๕๐ คน เพื่อให้ทราบสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยา เริ่มจาก คุณลักษณะส่วนบุคคล ความเข้าใจในหลักพุทธธรรมที่มีต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ ไปจนถึงการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม ตลอดจนการนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน

(๔) การสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้สูงอายุ ณ สำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดพะเยา จำนวน ๕ สำนัก สำนักละ ๕ คน รวมเป็น ๒๕ คน เพื่อให้ทราบสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยา ได้แก่ ข้อมูลเกี่ยวกับผู้ให้สัมภาษณ์ และข้อคิดเห็นเกี่ยวกับการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม

(๕) การสังเกตการณ์ และการใช้เทคนิคถ่ายภาพ เพื่อประกอบการศึกษาดังข้อที่กล่าวข้างต้น

(๖) การประมวลผลข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถาม การสัมภาษณ์ มาตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามและเนื้อหาที่เกี่ยวข้อง

(๗) สรุปประเมินผลการเก็บรวบรวมข้อมูลในทุกกระบวนการ

๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อได้ทำการศึกษา สํารวจ สังเกตการณ์ สัมภาษณ์ ประชุมกลุ่มย่อย และได้แบบสอบถามแล้ว ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้

(๑) การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ มุ่งเน้นการวิเคราะห์ โดยการสรุปตามสาระสำคัญด้านเนื้อหาตามที่กำหนดไว้ ได้แก่ สุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยา และข้อคิดเห็นเกี่ยวกับการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม

(๒) การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ เน้นการศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามที่ได้จากผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรม ณ สำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดพะเยา จำนวน ๕ แห่งๆ ละ ๕๐ คน โดยมีขั้นตอนการศึกษวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

- เลือกแบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์ในการตอบไปวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป

- แบบสอบถาม ส่วนที่ ๑ เป็นข้อมูลเกี่ยวกับคุณลักษณะส่วนบุคคล โดยทำการวิเคราะห์หาค่าความถี่ร้อยละ แล้วนำเสนอเป็นตารางประกอบคำบรรยาย

- แบบสอบถาม ส่วนที่ ๒ เป็นข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพของผู้สูงอายุ และข้อมูลความคิดเห็นเกี่ยวกับการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม โดยทำการวิเคราะห์หาค่าความถี่ ค่าร้อยละ คะแนนเฉลี่ย (X) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เป็นรายข้อ และเฉลี่ยรวมทุกข้อ โดยมีเกณฑ์การพิจารณาค่าเฉลี่ยของคะแนน เพื่อให้เห็นระดับความพึงพอใจของการพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม จากกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

ระดับความคิดเห็น
มากที่สุด

การให้คะแนน
๕

มาก	๔
น้อย	๒
น้อยที่สุด	๑

เกณฑ์การพิจารณาค่าเฉลี่ยของคะแนน กำหนดเป็น ๓ ช่วงเกณฑ์การให้คะแนน โดยใช้สูตรคำนวณพิสัย (range) คือ

$$\frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนช่วง}} = \frac{๔-๑}{๔} = ๐.๗๕$$

และแปลความหมายไว้ดังนี้

ค่าเฉลี่ย ๓.๒๘ - ๔.๐๐	หมายถึง	มากที่สุด
ค่าเฉลี่ย ๒.๕๒ - ๓.๒๗	หมายถึง	มาก
ค่าเฉลี่ย ๑.๗๖ - ๒.๕๑	หมายถึง	น้อย
ค่าเฉลี่ย ๑.๐๐ - ๑.๗๕	หมายถึง	น้อยที่สุด

๓.๖ การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ใช้สถิติพื้นฐาน เช่น คะแนนเฉลี่ย คะแนนเฉลี่ย ร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และหาผลสัมฤทธิ์ในการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุจังหวัดพะเยา ตามหลักพุทธธรรม ตามสูตร ดังนี้

(๑) คะแนนเฉลี่ย (\bar{x}) คำนวณจากสูตร

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{N}$$

เมื่อ	\bar{x}	แทน	คะแนนเฉลี่ย
	$\sum x$	แทน	ผลรวมของคะแนนทั้งหมด
	N	แทน	จำนวนข้อมูล

(๒) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) คำนวณจากสูตร

$$S.D = \sqrt{\frac{N \sum x^2 - (\sum x)^2}{N(N-1)}}$$

เมื่อ	S.D	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
	$\sum x^2$	แทน	ผลรวมกำลังสองของคะแนน
	$(\sum x)^2$	แทน	ผลรวมของคะแนนยกกำลังสอง
	N	แทน	จำนวนคน

จากนั้น ทำการวิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูลทุกอย่างที่กล่าวมา โดยเชื่อมโยงแนวคิด ทฤษฎี เพื่อให้เห็นผลสัมฤทธิ์ในการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุจังหวัดพะเยาตามหลัก พุทธธรรม

๓.๗ การนำเสนอผลการศึกษาวิจัย

การนำเสนอข้อมูลในลักษณะการพรรณนาความ (Descriptive Presentation) ประกอบ ตารางและการพรรณนาความประกอบการบรรยายเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับคุณลักษณะของผู้สูงอายุ ณ สำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดพะเยา ทั้ง ๕ แห่ง ข้อคิดเห็นเกี่ยวกับการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะ ผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม และผลสัมฤทธิ์ในการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุจังหวัด พะเยาตามหลักพุทธธรรม

๓.๘ สรุป

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุจังหวัดพะเยาตาม หลักพุทธธรรม” เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน โดยใช้วิธีเก็บรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลทั้งในเชิง คุณภาพ (Qualitative Research) และเชิงปริมาณ (Quantitative Research) จากกลุ่มตัวอย่างคือ ผู้สูงอายุ ณ สำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดพะเยา จำนวน ๕ แห่ง ได้แก่ (๑) สำนักปฏิบัติธรรมวัดศรี โคมคำ (๒) สำนักปฏิบัติธรรมวัดใหม่แท่นคำ (๓) สำนักปฏิบัติธรรมวัดโพธาราม (๔) สำนักปฏิบัติ ธรรมวัดหลวงราชสันฐาน และ (๕) สำนักปฏิบัติธรรมวัดห้วยแก้วป่าฝาง โดยใช้หนังสือ เอกสาร บทความวิชาการ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ต่างๆ แบบสอบถาม การสัมภาษณ์เชิงลึก การสังเกตการณ์ การใช้ เทคนิคการถ่ายภาพ มาเป็นเครื่องมือในการศึกษา แล้วนำข้อมูลที่ได้จากกระบวนการวิจัยมาวิเคราะห์ ด้วยสถิติพื้นฐาน เช่น การหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย (\bar{x}) และค่าเฉลี่ยเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เป็นต้น เพื่ออธิบายข้อมูลคุณลักษณะของผู้สูงอายุ และข้อมูลความคิดเห็นเกี่ยวกับการพัฒนาและเสริมสร้าง สุขภาวะผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม แล้วทำการวิเคราะห์ สังเคราะห์ในเชิงคุณภาพ เพื่ออธิบาย ผลการวิจัยตามที่กำหนดไว้ในวัตถุประสงค์การวิจัย

บทที่ ๔

การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุจังหวัดพะเยาตามหลักพุทธธรรม

ในบทนี้ ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลทั้งในเชิงปริมาณและคุณภาพจากการตอบแบบสอบถามของผู้สูงอายุที่สำนักปฏิบัติธรรม จำนวน ๕ สำนัก สำนักละ ๕๐ คน รวมทั้งหมด ๒๕๐ คน และการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก สำนักละ ๕ คน รวมทั้งหมด ๒๕ คน จากนั้นมาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป วิเคราะห์จากการหาค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบน แล้วนำข้อมูลทั้งหมดมาวิเคราะห์เพื่อให้ทราบถึงสุขภาวะของผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยา การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะตามหลักพุทธธรรมหรือภาวนา ๔ รวมทั้งผลสัมฤทธิ์ที่เกิดขึ้น โดยสรุปผลการศึกษา ดังนี้

๔.๑ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ (Quantitative Research)

ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามที่รวบรวมได้จากประชากร โดยแยกเป็นแต่ละสำนักปฏิบัติธรรม จำนวน ๕ สำนัก สำนักละ ๕๐ คน รวมทั้งหมด ๒๕๐ คน มาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS วิเคราะห์จากการหาค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบน โดยสรุปผลการศึกษาตามลำดับ ดังนี้

๔.๑.๑ จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามตามสำนักปฏิบัติธรรม

๔.๑.๒ จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามเพศ

๔.๑.๓ จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามอายุ

๔.๑.๔ จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกสถานภาพสมรส

๔.๑.๕ จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามโรคประจำตัว

๔.๑.๖ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบน ของการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุจังหวัดพะเยา ตามหลักพุทธธรรม

๔.๑.๗ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบน ก่อนและหลังปฏิบัติธรรมและการนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในชีวิตประจำวัน

๔.๑.๘ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบน ของการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุจังหวัดพะเยา ด้านกายภาพ

๔.๑.๙ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบน ของการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุจังหวัดพะเยา ด้านจิตภาพ

๔.๑.๑๐ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบน ของการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุจังหวัดพะเยา ด้านศีลภาพ

๔.๑.๑๑ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบน ของการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุจังหวัดพะเยา ด้านปัญญาภาพ

๔.๑.๑๒ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบน ของการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุจังหวัดพะเยา ด้านสังคม

ตารางที่ ๔.๑.๑ จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามตามสำนักปฏิบัติธรรม

(n=๒๕๐)		
สำนักปฏิบัติธรรม	จำนวน	ร้อยละ
๑. สำนักปฏิบัติธรรมวัดศรีโคมคำ	๕๐	๒๐
๒. สำนักปฏิบัติธรรมวัดใหม่แท่นคำ	๕๐	๒๐
๓. สำนักปฏิบัติธรรมวัดโพธาราม	๕๐	๒๐
๔. สำนักปฏิบัติธรรมวัดหลวงราชสีนฐาน	๕๐	๒๐
๕. สำนักปฏิบัติธรรมวัดห้วยแก้วป่าฝาง	๕๐	๒๐
รวม	๒๕๐	๑๐๐

ตารางที่ ๔.๑.๒ จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามเพศ

สำนักปฏิบัติธรรม	ชาย	ร้อยละ	หญิง	ร้อยละ
๑. สำนักปฏิบัติธรรมวัดศรีโคมคำ	๔	๘	๔๖	๙๒
๒. สำนักปฏิบัติธรรมวัดใหม่แท่นคำ	๓๓	๖๖	๑๗	๓๔
๓. สำนักปฏิบัติธรรมวัดโพธาราม	๑๗	๓๔	๓๓	๖๖
๔. สำนักปฏิบัติธรรมวัดหลวงราชสีนฐาน	๕	๑๐	๔๕	๙๐
๕. สำนักปฏิบัติธรรมวัดห้วยแก้วป่าฝาง	๑๒	๒๔	๓๘	๗๖
รวม	๗๑	๑๗๑	๑๗๙	

ตารางที่ ๔.๑.๓ จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามอายุ

สำนักปฏิบัติธรรม	ต่ำกว่า	ร้อยละ	๕๑-๖๐	ร้อยละ	๖๑ ปี	ร้อยละ
	๕๐ ปี		ปี		ขึ้นไป	
๑. สำนักปฏิบัติธรรมวัดศรีโคมคำ	-	-	๔	๘	๔๖	๙๒
๒. สำนักปฏิบัติธรรมวัดใหม่แท่นคำ	๒๑	๔๒	๒๔	๔๘	๕	๑๐
๓. สำนักปฏิบัติธรรมวัดโพธาราม	๑๓	๒๖	๒๒	๔๔	๑๕	๓๐
๔. สำนักปฏิบัติธรรมวัดหลวงราชสีนฐาน	๗	๑๔	๒๔	๔๘	๑๙	๓๘
๕. สำนักปฏิบัติธรรมวัดห้วยแก้วป่าฝาง	๕	๑๐	๒๖	๕๒	๑๙	๓๘
รวม	๔๖	๙๖	๙๖	๕๘		

ตารางที่ ๔.๑.๔ จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกสถานภาพสมรส

สำนักปฏิบัติธรรม	โสด	ร้อยละ	สมรส	ร้อยละ	หม้าย/ หย่าร้าง	ร้อยละ
๑. สำนักปฏิบัติธรรมวัดศรีโคมคำ	๒	๔	๖	๑๒	๔๒	๘๔
๒. สำนักปฏิบัติธรรมวัดใหม่แท่นคำ	๓๐	๖๐	๙	๑๘	๑๑	๒๒
๓. สำนักปฏิบัติธรรมวัดโพธาราม	๑๒	๒๔	๒๗	๕๔	๑๑	๒๒
๔. สำนักปฏิบัติธรรมวัดหลวงราชสีนฐาน	๑๐	๒๐	๒๕	๕๐	๑๕	๓๐
๕. สำนักปฏิบัติธรรมวัดห้วยแก้วป่าฝาง	-	-	๔๓	๘๖	๗	๑๔
รวม	๕๔		๑๑๐		๘๖	

ตารางที่ ๔.๑.๕ จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามโรคประจำตัว

สำนักปฏิบัติธรรม	มี	ร้อยละ	ไม่มี	ร้อยละ
๑. สำนักปฏิบัติธรรมวัดศรีโคมคำ	๓๙	๗๘	๑๑	๒๒
๒. สำนักปฏิบัติธรรมวัดใหม่แท่นคำ	๒๖	๕๒	๒๔	๔๘
๓. สำนักปฏิบัติธรรมวัดโพธาราม	๑๓	๒๖	๓๗	๗๔
๔. สำนักปฏิบัติธรรมวัดหลวงราชสีนฐาน	๓๓	๖๖	๑๗	๓๔
๕. สำนักปฏิบัติธรรมวัดห้วยแก้วป่าฝาง	๖	๑๒	๔๔	๘๘
รวม	๑๑๗		๑๓๓	

ตารางที่ ๔.๑.๖ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบน ของการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุจังหวัดพะเยา

การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ จังหวัดพะเยา	สำนักปฏิบัติธรรม วัดศรีโคมคำ			สำนักปฏิบัติธรรม วัดใหม่แท่นคำ			สำนักปฏิบัติธรรม วัดโพธาราม			สำนักปฏิบัติธรรม วัดหลวงราชสัมฐาน			สำนักปฏิบัติธรรม วัดห้วยแก้วป่าฝาง		
	\bar{X}	S.D	ระดับ	\bar{X}	S.D	ระดับ	\bar{X}	S.D	ระดับ	\bar{X}	S.D	ระดับ	\bar{X}	S.D	ระดับ
๑. ด้านกายภาพ	๒.๘๕	๐.๕๕	มาก	๒.๘๘	๐.๔๔	มาก	๓.๑๐	๐.๖๙	มาก	๒.๗๖	๐.๘๙	มาก	๒.๖๓	๐.๒๐	มาก
๒. ด้านจิตภาพ	๓.๒๐	๐.๔๕	มาก	๓.๑๙	๐.๔๗	มาก	๓.๑๕	๐.๖๐	มาก	๒.๙๒	๐.๗๘	มาก	๓.๒๕	๐.๓๑	มาก
๓. ด้านศิลปภาพ	๒.๘๗	๐.๖๗	มาก	๓.๑๑	๐.๓๔	มาก	๓.๓๑	๐.๖๖	มากที่สุด	๒.๗๗	๐.๘๐	มาก	๒.๖๙	๐.๑๒	มาก
๔. ด้านปัญญาภาพ	๓.๕๓	๐.๔๘	มากที่สุด	๓.๑๐	๐.๓๗	มาก	๓.๐๖	๐.๖๑	มาก	๒.๘๘	๐.๘๔	มาก	๓.๐๖	๐.๒๐	มาก
รวม	๓.๑๑	๐.๕๔	มาก	๓.๑๐	๐.๔๑	มาก	๓.๑๖	๐.๖๔	มาก	๒.๘๓	๐.๘๓	มาก	๒.๙๑	๐.๒๑	มาก

สามารถสรุปเป็นภาพรวมทั้ง ๕ สำนักฯ ได้ดังนี้

ตารางภาพรวมการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยา

สำนักปฏิบัติธรรม	กายภาพ			จิตภาพ			ศิลปภาพ			ปัญญาภาพ		
	\bar{X}	S.D	ระดับ	\bar{X}	S.D	ระดับ	\bar{X}	S.D	ระดับ	\bar{X}	S.D	ระดับ
วัดศรีโคมคำ	๒.๘๕	๐.๕๕	มาก	๓.๒๐	๐.๔๕	มาก	๒.๘๗	๐.๖๗	มาก	๓.๕๓	๐.๔๘	มากที่สุด
วัดใหม่แท่นคำ	๒.๘๘	๐.๔๔	มาก	๓.๑๙	๐.๔๗	มาก	๓.๑๑	๐.๓๔	มาก	๓.๑๐	๐.๓๗	มาก
วัดโพธาราม	๓.๑๐	๐.๖๙	มาก	๓.๑๕	๐.๖๐	มาก	๓.๓๑	๐.๖๖	มากที่สุด	๓.๐๖	๐.๖๑	มาก
วัดหลวงราชสัมฐาน	๒.๗๖	๐.๘๙	มาก	๒.๙๒	๐.๗๘	มาก	๒.๗๗	๐.๘๐	มาก	๒.๘๘	๐.๘๔	มาก
วัดห้วยแก้วป่าฝาง	๒.๖๓	๐.๒๐	มาก	๓.๒๕	๐.๓๑	มาก	๒.๖๙	๐.๑๒	มาก	๓.๐๖	๐.๒๐	มาก
รวม	๒.๘๖	๐.๕๕	มาก	๓.๑๔	๐.๕๒	มาก	๒.๙๕	๐.๕๒	มาก	๓.๑๓	๐.๕	มาก

ตารางที่ ๔.๑.๗ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบน ก่อนและหลังปฏิบัติธรรมและการนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในชีวิตประจำวัน

การพัฒนาและ เสริมสร้างสุขภาพ ผู้สูงอายุ จังหวัดพะเยา	สำนักปฏิบัติธรรม วัดศรีโคมคำ			สำนักปฏิบัติธรรม วัดใหม่แท่นคำ			สำนักปฏิบัติธรรม วัดโพธาราม			สำนักปฏิบัติธรรม วัดหลวงราชสัมพันธ์			สำนักปฏิบัติธรรม วัดห้วยแก้วป่าฝาง		
	\bar{X}	S.D	ระดับ	\bar{X}	S.D	ระดับ	\bar{X}	S.D	ระดับ	\bar{X}	S.D	ระดับ	\bar{X}	S.D	ระดับ
๑. ก่อนปฏิบัติธรรมท่าน มีความเข้าใจถึงหลัก พุทธธรรมที่มีต่อสุข ภาวะผู้สูงอายุมาก น้อยเพียงใด	๒.๘๖	๐.๗๘	มาก	๒.๖๖	๐.๕๕	มาก	๒.๗๔	๐.๙๒	มาก	๓.๑๘	๐.๖๒	มาก	๒.๐๖	๐.๒๔	น้อย
๒. หลังปฏิบัติธรรมท่าน ได้นำหลักพุทธธรรม มาใช้ในการดำเนิน ชีวิตประจำวันมาก น้อยเพียงใด	๓.๕๖	๐.๕๐	มากที่สุด	๓.๑๐	๐.๓๐	มาก	๒.๙๖	๐.๕๗	มาก	๒.๗๐	๐.๖๔	มาก	๓.๐๔	๐.๑๙	มาก
๓. ท่านได้นำหลักพุทธ ธรรมมาใช้ในชีวิต ประจำวัน ใน ก า ร แก้ปัญหาด้านกาย จิต ปัญญา และสังคม มากน้อยเพียงใด	๓.๗๒	๐.๑๗	มากที่สุด	๓.๑๖	๐.๓๗	มาก	๓.๔๘	๐.๖๔	มากที่สุด	๒.๙๖	๐.๗๒	มาก	๓.๙๖	๐.๑๙	มากที่สุด
รวม	๓.๓๘	๐.๘๒	มากที่สุด	๒.๙๗	๐.๔๑	มาก	๓.๐๖	๐.๗๑	มาก	๒.๙๕	๐.๖๖	มาก	๓.๐๒	๐.๒๑	มาก

ตารางที่ ๔.๑.๘ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบน ของการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุจังหวัดพะเยา ด้านกายภาพ

การพัฒนาและ เสริมสร้างสุขภาวะ ผู้สูงอายุ จังหวัดพะเยา	สำนักปฏิบัติธรรม วัดศรีโคมคำ			สำนักปฏิบัติธรรม วัดใหม่แท่นคำ			สำนักปฏิบัติธรรม วัดโพธาราม			สำนักปฏิบัติธรรม วัดหลวงราชสันฐาน			สำนักปฏิบัติธรรม วัดห้วยแก้วป่าฝาง		
	\bar{X}	S.D	ระดับ	\bar{X}	S.D	ระดับ	\bar{X}	S.D	ระดับ	\bar{X}	S.D	ระดับ	\bar{X}	S.D	ระดับ
๑. ท่านให้ความสำคัญต่อ การทานอาหารเจ หรือ อาหารมังสวิรัตินอก วันพระ	๒.๓๘	๑.๑๗	น้อย	๒.๗๘	๐.๕๔	มาก	๒.๘๖	๐.๗๐	มาก	๒.๔๔	๑.๐๕	น้อย	๒.๐๐	๐.๐๐	น้อย
๒. ท่านให้ความสำคัญ ต่อการสวดมนต์ เดินจงกรม นั่งสมาธิ วิปัสสนา มากน้อย เพียงใด	๓.๔๒	๐.๔๙	มากที่สุด	๓.๑๗	๐.๔๒	มาก	๓.๑๒	๐.๕๙	มาก	๒.๙๘	๐.๗๙	มาก	๓.๐๐	๐.๐๐	มาก
๓. สุขภาพโดยรวมของ ท่านมีอุปสรรคต่อ การ สวดมนต์ เดิน จงกรม นั่งสมาธิ วิปัสสนา มากน้อย เพียงใด	๑.๕๘	๐.๕๓	น้อยที่สุด	๒.๘๔	๐.๔๖	มาก	๓.๐๔	๐.๗๕	มาก	๒.๗๘	๐.๘๔	มาก	๒.๐๖	๐.๓๑	น้อย
๔. ท่านพึงพอใจต่อสภาพ แวดล้อมหรือสถานที่ ปฏิบัติธรรมของท่าน มากน้อยเพียงใด	๔.๐๐	๐.๐๐	มากที่สุด	๓.๑๔	๐.๓๕	มาก	๓.๓๘	๐.๗๒	มากที่สุด	๒.๘๔	๐.๘๖	มาก	๓.๔๔	๐.๕๐	มากที่สุด
รวม	๒.๘๕	๐.๕๕	มาก	๒.๙๘	๐.๔๔	มาก	๓.๑๐	๐.๖๙	มาก	๒.๗๖	๐.๘๙	มาก	๒.๖๓	๐.๒๐	มาก

๓.๔๔) รองลงมาคือ การให้ความสำคัญต่อการสวดมนต์ เติบจงกรม นั่งสมาธิ วิปัสสนา (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๐๐) สุขภาพโดยรวมมีอุปสรรคต่อการสวดมนต์ เติบจงกรม นั่งสมาธิ วิปัสสนา (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๒.๐๖) การให้ความสำคัญต่อการทานอาหารเจ หรืออาหารมังสวิรัตทุกวันพระ (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๒.๐๐) แสดงให้เห็นว่าหลักภavana ๔ ด้านภavana มีความสำคัญต่อการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุของผู้สูงอายุในสำนักปฏิบัติธรรมวัดห้วยแก้วป่าฝาง โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๒.๖๓)



ตารางที่ ๔.๑.๙ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบน ของการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุจังหวัดพะเยา ด้านจิตภาวนา

การพัฒนาและ เสริมสร้างสุขภาวะ ผู้สูงอายุ จังหวัดพะเยา	สำนักปฏิบัติธรรม วัดศรีโคมคำ			สำนักปฏิบัติธรรม วัดใหม่แท่นคำ			สำนักปฏิบัติธรรม วัดโพธาราม			สำนักปฏิบัติธรรม วัดหลวงราชสัมพันธ์			สำนักปฏิบัติธรรม วัดห้วยแก้วป่าฝาง		
	\bar{X}	S.D	ระดับ	\bar{X}	S.D	ระดับ	\bar{X}	S.D	ระดับ	\bar{X}	S.D	ระดับ	\bar{X}	S.D	ระดับ
๑. ก่อนปฏิบัติธรรมท่าน มีสมาธิอยู่กับการ ปฏิบัติธรรมมากน้อย เพียงใด	๒.๔๘	๐.๕๔	น้อย	๓.๑๐	๐.๔๖	มาก	๒.๙๖	๐.๕๗	มาก	๒.๘๔	๐.๙๑	มาก	๒.๘๐	๐.๔๐	มาก
๒. ขณะปฏิบัติธรรมท่าน มีสมาธิอยู่กับการ ปฏิบัติธรรมมากน้อย เพียงใด	๓.๒๘	๐.๔๕	มากที่สุด	๓.๑๘	๐.๔๘	มาก	๓.๒๖	๐.๖๙	มาก	๒.๘๐	๐.๗๕	มาก	๓.๐๖	๐.๒๔	มาก
๓. หลังปฏิบัติธรรมท่าน มีความรู้สึกถึงการ พูดดี ทำดี คิดดี และ มีสุขภาพจิตที่ดี คือมี จิตใจที่ร่าเริงเบิกบาน สดชื่น เิบอิม่ผ่องใส และสงบเป็นสุขมาก น้อยเพียงใด	๓.๘๔	๐.๓๗	มากที่สุด	๓.๓๐	๐.๔๖	มากที่สุด	๓.๒๒	๐.๕๔	มาก	๓.๑๒	๐.๖๘	มาก	๓.๙๐	๐.๓๐	มากที่สุด
รวม	๓.๒๐	๐.๔๕	มาก	๓.๑๙	๐.๔๗	มาก	๓.๑๕	๐.๖๐	มาก	๒.๙๒	๐.๗๘	มาก	๓.๒๕	๐.๓๑	มาก

ตารางที่ ๔.๑.๑๐

ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบน ของการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุจังหวัดพะเยา ด้านศีลภาวนา

การพัฒนาและ เสริมสร้างสุขภาวะ ผู้สูงอายุ จังหวัดพะเยา	สำนักปฏิบัติธรรม วัดศรีโคมคำ			สำนักปฏิบัติธรรม วัดใหม่แท่นคำ			สำนักปฏิบัติธรรม วัดโพธาราม			สำนักปฏิบัติธรรม วัดหลวงราชสัมพันธ์			สำนักปฏิบัติธรรม วัดห้วยแก้วป่าฝาง		
	\bar{X}	S.D	ระดับ	\bar{X}	S.D	ระดับ	\bar{X}	S.D	ระดับ	\bar{X}	S.D	ระดับ	\bar{X}	S.D	ระดับ
๑. ก่อนปฏิบัติธรรมท่าน ให้ความสำคัญต่อ การรักษาศีล ๕ มาก น้อยเพียงใด	๒.๙๖	๐.๖๙	มาก	๓.๑๔	๐.๓๕	มาก	๓.๒๐	๐.๖๓	มาก	๒.๘๔	๐.๘๑	มาก	๒.๙๔	๐.๒๔	มาก
๒. หลังปฏิบัติธรรมท่าน สามารถรักษาศีล ๕ ได้ครบมากน้อย เพียงใด	๓.๙๔	๐.๒๔	มากที่สุด	๓.๐๖	๐.๒๔	มาก	๓.๔๐	๐.๖๗	มากที่สุด	๒.๘๖	๐.๗๕	มาก	๓.๑๔	๐.๓๕	มาก
๓. ทุก ๆ วันพระท่านให้ ความสำคัญต่อการ รักษาศีล ๘ มากน้อย เพียงใด	๑.๗๒	๑.๐๘	น้อยที่สุด	๓.๑๒	๐.๔๓	มาก	๓.๓๔	๐.๖๘	มากที่สุด	๒.๖๒	๐.๘๕	มาก	๒.๐๐	๐.๐๐	น้อย
รวม	๒.๘๗	๐.๖๗	มาก	๓.๑๑	๐.๓๔	มาก	๓.๓๑	๐.๖๖	มากที่สุด	๒.๗๗	๐.๘๐	มาก	๒.๖๙	๐.๑๒	มาก

ตารางที่ ๔.๑.๑๑

ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบน ของการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุจังหวัดพะเยา ด้านปัญญาภาวนา

การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ จังหวัดพะเยา	สำนักปฏิบัติธรรม วัดศรีโคมคำ			สำนักปฏิบัติธรรม วัดใหม่แท่นคำ			สำนักปฏิบัติธรรม วัดโพธาราม			สำนักปฏิบัติธรรม วัดหลวงราชสัมฐาน			สำนักปฏิบัติธรรม วัดห้วยแก้วป่าฝาง		
	\bar{X}	S.D	ระดับ	\bar{X}	S.D	ระดับ	\bar{X}	S.D	ระดับ	\bar{X}	S.D	ระดับ	\bar{X}	S.D	ระดับ
๑. เมื่อท่านได้เข้ามาปฏิบัติธรรมแล้วท่านสามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้มากน้อยเพียงใด	๓.๕๐	๐.๕๐	มากที่สุด	๓.๐๔	๐.๔๐	มาก	๒.๙๒	๐.๓๒	มาก	๓.๐๔	๐.๓๒	มาก	๓.๐๒	๐.๑๔	มาก
๒. ท่านสามารถกำจัดกิเลสที่เกิดขึ้นกับตัวเองได้มากน้อยเพียงใด	๓.๓๘	๐.๕๓	มากที่สุด	๓.๑๐	๐.๓๖	มาก	๓.๐๘	๐.๔๔	มาก	๒.๖๔	๐.๘๕	มาก	๓.๐๒	๐.๑๔	มาก
๓. เมื่อเกิดทุกข์ท่านสามารถดับทุกข์นั้นได้มากน้อยเพียงใด	๓.๔๒	๐.๔๙	มากที่สุด	๓.๐๘	๐.๒๗	มาก	๒.๙๘	๐.๕๘	มาก	๒.๖๒	๑.๐๔	มาก	๓.๐๒	๐.๑๔	มาก
๔. ท่านให้ความสำคัญต่อการ ฟังเทศน์ ฟังธรรม การเรียนธรรมะมากน้อยเพียงใด	๓.๘๐	๐.๔๐	มากที่สุด	๓.๑๘	๐.๔๓	มาก	๓.๒๖	๐.๖๙	มาก	๓.๒๐	๐.๓๕	มาก	๓.๑๖	๐.๓๘	มาก
รวม	๓.๕๓	๐.๔๘	มากที่สุด	๓.๑๐	๐.๓๗	มาก	๓.๐๖	๐.๖๑	มาก	๒.๘๘	๐.๘๔	มาก	๓.๐๖	๐.๒๐	มาก

ปัญญาภาวนา มีความสำคัญต่อการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุของผู้สูงอายุในสำนักปฏิบัติธรรม วัดห้วยแก้วป่าฝาง โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๐๖)

๔.๒ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบบเชิงคุณภาพ (Qualitative Research)

ผู้วิจัยได้ลงไปศึกษาแนวลึกเฉพาะกลุ่มที่สนใจโดยการสัมภาษณ์เจาะลึก จากผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรม จำนวน ๕ สำนัก สำนักละ ๕ คน รวมทั้งหมด ๒๕ คน มาวิเคราะห์ข้อมูลโดยการพรรณนา และสรุปเป็นความคิดเห็นในการพัฒนาและเสริมสร้างผู้สูงอายุจังหวัดพะเยา ตามหลักพุทธธรรม ดังนี้

๔.๒.๑ ข้อมูลสัมภาษณ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะ ผู้สูงอายุสำนักปฏิบัติธรรม วัดศรีโคมคำ

๔.๒.๒ ข้อมูลสัมภาษณ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะ ผู้สูงอายุสำนักปฏิบัติธรรม วัดใหม่แท่นคำ

๔.๒.๓ ข้อมูลสัมภาษณ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะ ผู้สูงอายุสำนักปฏิบัติธรรม วัดโพธาราม

๔.๒.๔ ข้อมูลสัมภาษณ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะ ผู้สูงอายุสำนักปฏิบัติธรรม วัดหลวงราชสีนฐาน

๔.๒.๕ ข้อมูลสัมภาษณ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะ ผู้สูงอายุสำนักปฏิบัติธรรม วัดห้วยแก้วป่าฝาง

ตารางที่ ๔.๒.๑ ข้อมูลสัมภาษณ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาพ ผู้สูงอายุสำนักปฏิบัติธรรมวัดศรีโคมคำ

ผู้สูงอายุ คนที่ ๑	ผู้สูงอายุ คนที่ ๒	ผู้สูงอายุ คนที่ ๓	ผู้สูงอายุ คนที่ ๔	ผู้สูงอายุ คนที่ ๕
<p>๑. การปฏิบัติธรรมคืออะไร</p> <p>๑) การเอาธรรมมาใช้ในชีวิตจริง หรือเอามาใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ชีวิต</p>	<p>๑. การปฏิบัติธรรมคืออะไร</p> <p>๑) การเจริญสติ ฝึกให้เรา รู้การ ทำงานของจิต คอยตามรู้การ กระทบต่างๆ ตามดูการคิดที่ คอยคิดปรุงแต่งไปต่างๆนาๆ เผื่อสังเกตดูอยู่ ให้รู้เท่าทัน อย่างสบายๆเป็นธรรมชาติ</p>	<p>๑. การปฏิบัติธรรมคืออะไร</p> <p>๑) การฝึกทำสมาธิ เป็นการ ฝึกกำหนดสติ ฝึกให้มี เจตนา มีความตั้งใจกับการ กระทำหรืออารมณ์ที่เป็นกุศล อย่างใดอย่างหนึ่ง ให้มีสติ</p>	<p>๑. การปฏิบัติธรรมคืออะไร</p> <p>๑) การฝึกทำจิตใจให้สงบ ให้มี ความสุข ให้จิตใจดี ให้เห็น ความจริงของกายของใจ</p>	<p>๑. การปฏิบัติธรรมคืออะไร</p> <p>๑) การทำจิตให้เข้าถึง ความรู้สึกของตนเองและ เข้าถึง สิ่งที่มาปรากฏกับ ความรู้สึกของตัวเอง</p>
<p>๒. ปฏิบัติอย่างไร</p> <p>๑) นั่งสมาธิ กำหนดลมหายใจ รู้หนอ รู้หนอ</p>	<p>๒. ปฏิบัติอย่างไร</p> <p>๑) การนั่งสมาธิ เดินจงกรม</p>	<p>๒. ปฏิบัติอย่างไร</p> <p>๑) นั่งสมาธิแล้วกำหนดลม หายใจ ยุบหนอ พองหนอ</p>	<p>๒. ปฏิบัติอย่างไร</p> <p>๑) สวดมนต์ ภาวนา นั่งสมาธิ และเดินจงกรม</p>	<p>๒. ปฏิบัติอย่างไร</p> <p>๑) เข้าวัด ฟังเทศน์ ฟังธรรม ทุกวันพระ นั่งสมาธิ</p>
<p>๓. สาเหตุที่ทำให้เข้ามาปฏิบัติ ธรรม และเริ่มต้นศึกษาพุทธธรรม</p> <p>๑) พ่อแม่ปลูกฝังมาตั้งแต่เด็ก</p> <p>๒) อยากให้ลูกหลานได้เห็น เป็นแบบอย่างและสืบต่อกันไป</p>	<p>๓. สาเหตุที่ทำให้เข้ามาปฏิบัติธรรม และเริ่มต้นศึกษาพุทธธรรม</p> <p>๑) มีความชอบและศรัทธาใน พระพุทธศาสนา</p> <p>๒) ครอบครัวยุติธรรมที่เข้ามา ปฏิบัติธรรมเพื่อฝึกจิต</p>	<p>๓. สาเหตุที่ทำให้เข้ามาปฏิบัติ ธรรม และเริ่มต้นศึกษาพุทธธรรม</p> <p>๑) ต้องการศึกษาคำให้เข้าใจ อย่างละเอียดเกี่ยวกับการ ปฏิบัติธรรมที่ถูกต้อง</p>	<p>๓. สาเหตุที่ทำให้เข้ามาปฏิบัติ ธรรม และเริ่มต้นศึกษาพุทธ ธรรม</p> <p>๑) มีความศรัทธาในวัด</p> <p>๒) เกษียณราชการ มีเวลาว่าง และ เป็นประธานชมรมปฏิบัติ ธรรมผู้สูงอายุ</p>	<p>๓. สาเหตุที่ทำให้เข้ามาปฏิบัติ ธรรม และเริ่มต้นศึกษาพุทธ ธรรม</p> <p>๑) มีความศรัทธาในพระ ธรรม คำสอนขององค์ สัมมาสัมพุทธเจ้า</p>
<p>๔. ผลกระทบด้านสุขภาพทางกาย และทางจิต วิธีแก้ปัญหา</p> <p>๑) ส่งผลกระทบอย่างมาก แก่ โดยรักษาจิตใจให้ถึงพร้อม</p>	<p>๓. ผลกระทบด้านสุขภาพทางกาย และทางจิต วิธีแก้ปัญหา</p> <p>๑) ส่งผลกระทบอย่างมาก แก่ โดยพิจารณากายและจิตให้ดี</p>	<p>๓. ผลกระทบด้านสุขภาพทางกาย และทางจิต วิธีแก้ปัญหา</p> <p>๑) ส่งผลกระทบอย่างมาก แก่ โดยการเข้าวัด ออกกำลังกาย</p>	<p>๓. ผลกระทบด้านสุขภาพทางกาย และทางจิต วิธีแก้ปัญหา</p> <p>๑) ส่งผลกระทบอย่างมาก แก่ โดยศึกษาเรื่องการกินการอยู่</p>	<p>๓. ผลกระทบด้านสุขภาพทาง กายและทางจิต วิธีแก้ปัญหา</p> <p>๑) ความดันสูง แก้ปัญหา พบแพทย์รับยาสม่ำเสมอ</p>

ตารางที่ ๔.๒.๑ ข้อมูลสัมภาษณ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะ ผู้สูงอายุสำนักปฏิบัติธรรมวัดศรีโคมคำ (ต่อ)

ผู้สูงอายุ คนที่ ๑	ผู้สูงอายุ คนที่ ๒	ผู้สูงอายุ คนที่ ๓	ผู้สูงอายุ คนที่ ๔	ผู้สูงอายุ คนที่ ๕
<p>๕. ปัญหาชีวิต การแก้ปัญหาทำได้ด้วยตนเองหรือต้องปรึกษาครอบครัว</p> <p>๑) ค่อนข้างที่จะเจอปัญหาชีวิตน้อย หากเจอก็ต้องแก้ไขด้วยตนเองหาเหตุผลและแก้ไขตามเหตุและปัจจัยที่เกิดขึ้น</p>	<p>๕. ปัญหาชีวิต การแก้ปัญหาทำได้ด้วยตนเองหรือต้องปรึกษาครอบครัว</p> <p>๑) ในด้านสุขภาพ แต่สามารถแก้ไขได้ด้วยตนเอง และต้องมีวิธีปรับใช้ในการบริโภคอาหารด้านอารมณ์และสติปัญญา</p>	<p>๕. ปัญหาชีวิต การแก้ปัญหาทำได้ด้วยตนเองหรือต้องปรึกษาครอบครัว</p> <p>๑) ไม่มีปัญหาชีวิต เนื่องจากบุตรธิดาจบการศึกษาและมียางงานทำเป็นที่เรียบร้อยจึงไม่ค่อยมีปัญหาชีวิตมากเท่าใดนัก</p>	<p>๕. ปัญหาชีวิต การแก้ปัญหาทำได้ด้วยตนเองหรือต้องปรึกษาครอบครัว</p> <p>๑) ไม่มีปัญหาชีวิต</p> <p>๒) เนื่องจากเป็นผู้เฒ่าครอบครัวและผู้นำทางสังคม จึงต้องทำทุกอย่างให้เต็มที่</p>	<p>๕. ปัญหาชีวิต การแก้ปัญหาทำได้ด้วยตนเองหรือต้องปรึกษาครอบครัว</p> <p>๑) ไม่มีปัญหาเพราะได้เข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของชุมชนและเป็นที่ยอมรับของคนในครอบครัวและสังคม</p>
<p>๖. ความสุขของผู้สูงอายุคืออะไร</p> <p>๑) การที่ได้เจอเพื่อนที่มีอายุใกล้เคียงกัน</p>	<p>๖. ความสุขของผู้สูงอายุคืออะไร</p> <p>๑) การมีสุขภาพดี ไม่เจ็บป่วย</p>	<p>๖. ความสุขของผู้สูงอายุคืออะไร</p> <p>๑) การได้อยู่กับครอบครัวพร้อมหน้าพร้อมตา</p>	<p>๖. ความสุขของผู้สูงอายุคืออะไร</p> <p>๑) การได้ไปวัดหรือโบสถ์เพื่อฟังเทศน์ฟังธรรม หรือสันทนาธรรมที่ทำให้จิตใจของตนสงบและเป็นสุข</p>	<p>๖. ความสุขของผู้สูงอายุคืออะไร</p> <p>๑) การเป็นที่ยอมรับหรือมีชื่อเสียงในสังคม</p>
<p>๗. หลักพุทธธรรมใดที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิต</p> <p>๑) การนำหลักสายกลางมาใช้ ทั้งเรื่องการทำงานและการบริโภคอาหาร</p>	<p>๗. หลักพุทธธรรมใดที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิต</p> <p>๑) การเจริญกาย การเจริญจิต การเจริญศีล และการเจริญปัญญาทำให้สามารถดำเนินชีวิตในสังคมนั้น ๆ ได้อย่างมีความสุข</p>	<p>๗. หลักพุทธธรรมใดที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิต</p> <p>๑) การพัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็ง มั่นคง เจริญงอกงามด้วยคุณธรรม เช่น มีเมตตา กรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุขผ่องใส</p>	<p>๗. หลักพุทธธรรมใดที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิต</p> <p>๑) กายภาวนา จิตภาวนา ศีลภาวนา ปัญญาภาวนา ซึ่งทำให้เราถึงการบรรลุธรรม</p>	<p>๗. หลักพุทธธรรมใดที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิต</p> <p>๑) การเจริญกาย ศีล จิต และปัญญา ย่อมมีความสุข</p>

ตารางที่ ๔.๒.๑ ข้อมูลสัมภาษณ์การพัฒนาและเสริมสร้างสภาวะ ผู้สูงอายุสำนักปฏิบัติธรรมวัดศรีโคมคำ (ต่อ)

ผู้สูงอายุ คนที่ ๑	ผู้สูงอายุ คนที่ ๒	ผู้สูงอายุ คนที่ ๓	ผู้สูงอายุ คนที่ ๔	ผู้สูงอายุ คนที่ ๕
<p>๘. การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน เช่น งานศพ งานบุญ หรือวันสำคัญต่าง ๆ</p> <p>๑) ด้วยสุขภาพที่แข็งแรงจึงสามารถเข้าร่วมกิจกรรมของชุมชน และได้เข้าร่วมอยู่ตลอดเวลาหากไม่ติดภารกิจอื่น ๆ</p>	<p>๘. การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน เช่น งานศพ งานบุญ หรือวันสำคัญต่าง ๆ</p> <p>๑) เข้าร่วมกิจกรรมของชุมชนอยู่ตลอด เพราะการพบปะผู้คนในการทำกิจกรรมร่วมกันทำให้มีความสุขจิตที่ดี</p>	<p>๘. การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน เช่น งานศพ งานบุญ หรือวันสำคัญต่าง ๆ</p> <p>๑) การมีกิจกรรมร่วมกันของชุมชนทำให้จิตใจดีขึ้น</p>	<p>๘. การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน เช่น งานศพ งานบุญ หรือวันสำคัญต่าง ๆ</p> <p>๑) เข้าร่วมกิจกรรมของชุมชนอย่างสม่ำเสมอ</p> <p>๒) การไปงานบุญ งานศพ เป็นการตอบแทนการมีน้ำใจที่มีต่อเพื่อนบ้านและชุมชน เพื่อจะได้มีความรู้สึกดีต่อกัน</p>	<p>๘. การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน เช่น งานศพ งานบุญ หรือวันสำคัญต่าง ๆ</p> <p>๑) ด้วยสุขภาพที่ไม่แข็งแรง จึงเข้าร่วมได้เพียงงานศพ งานบุญ ส่วนงานวันสำคัญต่าง ๆ ของชุมชน ไม่ได้เข้าร่วม</p>
<p>๙. การแนะนำคนอื่นเพื่อเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ</p> <p>๑) หากิจกรรมใหม่ ๆ ทำเพื่อผูกมิตรกับเพื่อนต่างวัย แทนที่จะชลุกอยู่กับกลุ่มคนแก่ คุยแต่เรื่องเก่า ๆ ที่ทำให้ห่อเหี่ยวหัวใจ</p>	<p>๙. การแนะนำคนอื่นเพื่อเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ</p> <p>๑) การฝึกมองโลกในแง่ดี</p>	<p>๙. การแนะนำคนอื่นเพื่อเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ</p> <p>๑) การรู้จักให้อภัยผู้อื่น</p>	<p>๙. การแนะนำคนอื่นเพื่อเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ</p> <p>๑) วางแผนเกษียณอายุเพื่อเตรียมสุขภาพกาย สุขภาพใจที่ดี ไว้เป็นของขวัญให้ตัวเองยามแก่เฒ่า</p>	<p>๙. การแนะนำคนอื่นเพื่อเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ</p> <p>๑) ทานอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ</p>

จากตารางที่ ๔.๒.๑ จะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุสำนักปฏิบัติธรรมวัดศรีโคมคำ คนที่ ๑ นางสาวศรีวรรณ สุขกาย อายุ ๕๙ ปี ได้กล่าวว่า การปฏิบัติธรรม โดยการเอาธรรมมาใช้ในชีวิตจริง หรือเอามาใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ชีวิต มีการปฏิบัติ โดยการนั่งสมาธิ กำหนดลมหายใจ “รู้หนอ รู้หนอ” สาเหตุที่ทำให้เข้ามาปฏิบัติธรรมและเริ่มต้นศึกษาพุทธธรรม พ่อแม่ปลูกฝังมาตั้งแต่เด็ก อยากรู้ลูกหลานได้เห็นเป็นแบบอย่างและสืบต่อไป ผลกระทบด้านสุขภาพทางกายและทางจิต ส่งผลกระทบเป็นอย่างมาก แก่ใจโดย รักษากายและใจให้ถึงพร้อมอยู่เสมอ ปัญหาชีวิตกับการแก้ปัญหา ค่อนข้างที่จะเจอปัญหาชีวิตน้อย หากเจอก็ต้องแก้ไขด้วยตนเอง โดยหาเหตุผลและแก้ไขตามเหตุและปัจจัยที่เกิดขึ้น ความสุขของผู้สูงอายุ คือการได้เจอเพื่อนที่มีอายุใกล้เคียงกัน สำหรับหลักพุทธธรรมที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน คือ การนำหลักสายกลางมาใช้ทั้งเรื่องการทำงานและบริโภคอาหาร การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน ด้วยสุขภาพที่แข็งแรงจึงสามารถเข้าร่วมกิจกรรมของชุมชน ให้ความสำคัญเป็นอย่างยิ่งและได้เข้าร่วมอยู่ตลอดเวลาหากไม่ติดภารกิจอื่นใด การแนะนำคนอื่นเพื่อเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ ควรหากิจกรรมใหม่ ๆ ทำเพื่อผูกมิตรกับเพื่อนต่างวัยแทนที่จะชลुकอยู่กับกลุ่มคนแก่ คุยแต่เรื่องเก่า ๆ ที่ทำให้ห่อเหี่ยวใจ

ผู้สูงอายุสำนักปฏิบัติธรรมวัดศรีโคมคำ คนที่ ๒ นางสาวสมพร รัตนภักดีชาติ อายุ ๘๑ ปี ได้กล่าวว่า การปฏิบัติธรรม คือการเจริญสติ ฝึกให้เรารู้การทำงานของจิต คอยตามรู้การกระทบ ต่าง ๆ ตามดูการคิดที่คอยคิดปรุงแต่งไปต่าง ๆ นา ๆ เผื่อสังเกตดูอยู่ ให้รู้เท่าทันอย่างสบาย ๆ เป็นธรรมชาติ มีการปฏิบัติโดยการนั่งสมาธิ เดินจงกรม สาเหตุที่ทำให้เข้ามาปฏิบัติธรรมและเริ่มต้นศึกษาพุทธธรรม มีความชอบและศรัทธาในพระพุทธรูปศาสนา และครอบครัวเห็นด้วยที่เข้ามาปฏิบัติธรรมเพื่อฝึกจิต ผลกระทบด้านสุขภาพทางกายและทางจิต มีผลกระทบอย่างมาก รักษาได้โดย พิจารณากายและจิตให้ดี ปัญหาชีวิตกับการแก้ปัญหาที่คือในด้านสุขภาพ แต่สามารถแก้ไขได้ด้วยตนเอง และต้องมีวิธีปรับใช้ในการบริโภคด้านอาหาร และด้านอารมณ์และสติปัญญา ความสุขของผู้สูงอายุ คือ การมีความสุขที่ไม่เจ็บป่วย สำหรับหลักพุทธธรรมที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน คือ การเจริญกาย การเจริญสติ การเจริญศีล และการเจริญปัญญา ทำให้สามารถดำเนินชีวิตในสังคมนั้น ๆ ได้อย่างมีความสุข การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน ให้ความสำคัญกับการเข้าร่วมกิจกรรมชุมชนทุกงาน เพราะการพบปะผู้คนในการทำกิจกรรมร่วมกันทำให้มีความสุขจิตที่ดี การแนะนำคนอื่นเพื่อเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ ต้องฝึกมองโลกในแง่ดีอยู่เสมอ

ผู้สูงอายุสำนักปฏิบัติธรรมวัดศรีโคมคำ คนที่ ๓ นางดวงจิตร์ พิมพ์ธารา อายุ ๖๖ ปี ได้กล่าวว่า การปฏิบัติธรรม คือการฝึกทำสมาธิ เป็นการฝึกกำหนดสติ ฝึกให้มีเจตนา มีความตั้งใจกับการกระทำ หรืออารมณ์ที่เป็นกุศลอย่างใดอย่างหนึ่ง ให้มีสติ มีการปฏิบัติโดยการนั่งสมาธิแล้วกำหนดลมหายใจ ยุบหนอ พองหนอ สาเหตุที่ทำให้เข้ามาปฏิบัติธรรม และเริ่มต้นศึกษาพุทธธรรม ต้องการศึกษให้เข้าใจอย่างละเอียดเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมที่ถูกต้อง ผลกระทบด้านสุขภาพทางกายและทางจิต มีผลกระทบต่อการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะอย่างมาก แก้ไขได้โดยการเข้าวัด การออกกำลังกาย เพื่อให้ร่างกายและจิตใจแข็งแรงอยู่เสมอ ปัญหาชีวิตกับการแก้ปัญหา ไม่มีปัญหาในชีวิต เนื่องด้วยบุตรธิดาจบการศึกษาและมีงานทำเป็นที่เรียบร้อยจึงไม่ค่อยมีปัญหาชีวิตเท่าใดนัก ความสุขของผู้สูงอายุ คือ การได้อยู่กับครอบครัวพร้อมหน้าพร้อมตา สำหรับหลักพุทธธรรมที่นำมาใช้ในการดำเนิน

ชีวิตประจำวัน คือ การพัฒนาจิต การฝึกอบรม จิตใจให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญองกงามด้วยคุณธรรม เช่น มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียรอดทนมีสมาธิและสดชื่นเบิกบานเป็นสุขผ่องใส การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน ให้ความสำคัญเป็นอย่างมากและได้เข้าร่วมกิจกรรมของชุมชนเพราะการมีกิจกรรมร่วมกันของชุมชนทำให้จิตใจดีขึ้น การแนะนำคนอื่นเพื่อเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ คือ การรู้จักให้อภัยผู้อื่น

ผู้สูงอายุสำนักปฏิบัติธรรมวัดศรีโคมคำ คนที่ ๔ พันตรี พยุงศักดิ์ ไชยสมบัติ อายุ ๗๘ ปี ได้กล่าวว่า การปฏิบัติธรรม คือการฝึกทำจิตใจให้สงบ ให้มีความสุข ให้จิตใจดี ให้เห็นความจริงของกายและใจ มีการปฏิบัติโดยการสวดมนต์ ภาวนา นั่งสมาธิ และเดินจงกรม สาเหตุที่ทำให้เข้ามาปฏิบัติธรรมและเริ่มต้นศึกษาพุทธธรรม มีความศรัทธาในวัด และเนื่องจากเกษียณราชการทำให้มีเวลารว่างเพิ่มขึ้นจึงเข้ามาปฏิบัติธรรมและได้รับมอบหมายให้เป็นประธานชมรมปฏิบัติธรรมผู้สูงอายุ ผลกระทบด้านสุขภาพทางกายและทางจิต ส่งผลกระทบเป็นอย่างมาก แก้ไขได้โดยศึกษาการกิน การอยู่ ให้ครบซึ่งจะทำให้ร่างกายและจิตใจ สภาพแวดล้อมดีขึ้น ปัญหาชีวิตกับการแก้ปัญหา ส่วนมากจะไม่มีปัญหาชีวิต เนื่องด้วยการเป็นผู้นำครอบครัว และผู้นำทางสังคม จึงต้องทำทุกอย่างให้เต็มที่สมกับที่ได้ความไว้วางใจและยอมรับทางสังคม ความสุขของผู้สูงอายุ คือ การได้ไปวัดหรือโบสถ์เพื่อฟังเทศน์ฟังธรรม หรือสนทนาธรรมที่ทำให้จิตใจของตนสงบและเป็นสุข สำหรับหลักพุทธธรรมที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน คือกายภาวนา จิตภาวนา ศิลภาวนา และปัญญาภาวนา ซึ่งทำให้ถึงการบรรลุธรรม การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชนให้ความสำคัญเป็นอย่างยิ่งและได้เข้าร่วมกิจกรรมของชุมชนอย่างสม่ำเสมอเพราะการไปงานบุญ งานศพ เป็นการตอบแทนการมีน้ำใจที่มีต่อเพื่อนบ้านและชุมชนเพื่อจะได้รับความรู้สึกดีต่อกัน การแนะนำคนอื่นเพื่อเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ คือ การวางแผนเกษียณอายุเพื่อเตรียมสุขภาพกายและสุขภาพใจที่ดี ไว้เป็นของขวัญให้ตัวเองยามแก่เฒ่า

ผู้สูงอายุสำนักปฏิบัติธรรมวัดศรีโคมคำ คนที่ ๕ นางตา ธิมา อายุ ๗๑ ปี ได้กล่าวว่า การปฏิบัติธรรม คือการทำจิตใจให้เข้าถึงความรู้สึกตนเองและถึงสิ่งที่มาปรากฏกับความรู้สึกของตนเอง มีการปฏิบัติโดยการเข้าวัด ฟังเทศน์ ฟังธรรม ทุก ๆ วันพระ และนั่งสมาธิ สาเหตุที่ทำให้เข้ามาปฏิบัติธรรม และเริ่มต้นศึกษาพุทธธรรม มีความศรัทธาในพระธรรมคำสอนขององค์สัมมาสัมพุทธเจ้า ผลกระทบด้านสุขภาพทางกายและจิต ส่งผลอย่างมากต่อการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะเนื่องจากมีโรคประจำตัวคือ ความดันสูง แก้ปัญหาได้ด้วยพบแพทย์เพื่อรับยาอย่างสม่ำเสมอ ปัญหาชีวิตกับการแก้ปัญหา ค่อนข้างจะไม่มีปัญหา เพราะได้เข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของชุมชน ซึ่งเป็นที่ยอมรับของคนในครอบครัวและสังคม ความสุขของผู้สูงอายุคือ การเป็นที่ยอมรับหรือมีชื่อเสียงในสังคม สำหรับหลักพุทธธรรมที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน คือ ภาวนา ๔ การเจริญกาย ศิล จิต และปัญญาย่อมมีความสุข การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน ด้วยสุขภาพที่ไม่แข็งแรง จึงเข้าร่วมได้เพียง งานศพ งานบุญ ส่วนงานวันสำคัญต่าง ๆ ของชุมชนไม่ได้เข้าร่วม การแนะนำคนอื่นเพื่อเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ คือ การทานอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ

ตารางที่ ๔.๒.๒ ข้อมูลสัมภาษณ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะ ผู้สูงอายุสำนักปฏิบัติธรรมวัดใหม่แทนคำ

ผู้สูงอายุ คนที่ ๑	ผู้สูงอายุ คนที่ ๒	ผู้สูงอายุ คนที่ ๓	ผู้สูงอายุ คนที่ ๔	ผู้สูงอายุ คนที่ ๕
<p>๑. การปฏิบัติธรรมคืออะไร</p> <p>๑) การเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาปฏิบัติในการดำเนินชีวิต เช่น การเจริญ ทาน ศีล ภาวนา เป็นต้น</p>	<p>๑. การปฏิบัติธรรมคืออะไร</p> <p>๑) การรู้กายกับใจตามจริง การจะรู้ความจริงได้ชัด ๆ นั้นก็ดูกาย ดูใจ ในชีวิตประจำวัน</p>	<p>๑. การปฏิบัติธรรมคืออะไร</p> <p>๑) การทำจิตใจสงบ เยือกเย็น เอาธรรมมาปฏิบัติ เอาธรรมมาใช้ในชีวิตประจำวัน</p>	<p>๑. การปฏิบัติธรรมคืออะไร</p> <p>๑) การทำให้จิตใจสงบเยือกเย็นว่างเปล่า นำหลักธรรมมาปฏิบัติ คือมีการเจริญศีล ภาวนา</p>	<p>๑. การปฏิบัติธรรมคืออะไร</p> <p>๑) การทำจิตให้ถึงพร้อมในการศึกษา และ ปฏิบัติธรรมให้เข้าถึงกายและใจ</p>
<p>๒. ปฏิบัติอย่างไร</p> <p>๑) สวดมนต์ นั่งสมาธิ ปฏิบัติแล้วมีความสุข</p>	<p>๒. ปฏิบัติอย่างไร</p> <p>๑) สวดมนต์ ภาวนา</p>	<p>๒. ปฏิบัติอย่างไร</p> <p>๑) เจริญศีล ภาวนา และการให้ทาน</p>	<p>๒. ปฏิบัติอย่างไร</p> <p>๑) การเจริญศีล ภาวนา</p>	<p>๒. ปฏิบัติอย่างไร</p> <p>๑) การสนทนาธรรม ฟังเทศน์ ฟังธรรม</p>
<p>๓. สาเหตุที่ทำให้เข้ามาปฏิบัติธรรมและเริ่มต้นศึกษาพุทธธรรม</p> <p>๑) เพราะ ศรัทธา ในพระพุทธศาสนา</p>	<p>๓. สาเหตุที่ทำให้เข้ามาปฏิบัติธรรมและเริ่มต้นศึกษาพุทธธรรม</p> <p>๑) มีความชอบในการสวดมนต์ ภาวนาตั้งแต่เด็ก</p>	<p>๓. สาเหตุที่ทำให้เข้ามาปฏิบัติธรรมและเริ่มต้นศึกษาพุทธธรรม</p> <p>๑) เข้าวัดตั้งแต่เด็ก ตามปู่ ย่า ไปวัดทุกวันพระ</p>	<p>๓. สาเหตุที่ทำให้เข้ามาปฏิบัติธรรมและเริ่มต้นศึกษาพุทธธรรม</p> <p>๑) อายุที่เพิ่มมากขึ้น จึงต้องฝึก รักษาจิตให้เข้มแข็งอยู่เสมอ</p>	<p>๓. สาเหตุที่ทำให้เข้ามาปฏิบัติธรรมและเริ่มต้นศึกษาพุทธธรรม</p> <p>๑) มีนิสัยชอบการสนทนาธรรม และ ฟังเทศน์ ฟังธรรม เป็นประจำมิได้ขาด</p>
<p>๔. ผลกระทบด้านสุขภาพทางกายและทางจิต วิธีแก้ปัญหา</p> <p>๑) มีโรคประจำตัว แก้ไขโดยการพักผ่อน ทำใจให้สบาย</p>	<p>๓. ผลกระทบด้านสุขภาพทางกายและทางจิต วิธีแก้ปัญหา</p> <p>๑) มีโรคประจำตัว แก้ไขโดยการพักผ่อน ทำใจให้สบาย</p>	<p>๓. ผลกระทบด้านสุขภาพทางกายและทางจิต วิธีแก้ปัญหา</p> <p>๑) จิตใจ เกิดความเศร้า เหงา แก้ไขโดยพักผ่อน ไม่เครียด เข้าวัด</p>	<p>๓. ผลกระทบด้านสุขภาพทางกายและทางจิต วิธีแก้ปัญหา</p> <p>๑) ร่างกายและจิตใจมีการเปลี่ยนแปลง แก้ไขโดยการทำให้ใสและออกกำลังกาย</p>	<p>๓. ผลกระทบด้านสุขภาพทางกายและทางจิต วิธีแก้ปัญหา</p> <p>๑) ปวดขาและเข้า แก้ไขโดยออกกำลังกายแบบเบา</p>

ตารางที่ ๔.๒.๒ ข้อมูลสัมภาษณ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาพ ผู้สูงอายุสำนักปฏิบัติธรรมวัดใหม่แท่นคำ (ต่อ)

ผู้สูงอายุ คนที่ ๑	ผู้สูงอายุ คนที่ ๒	ผู้สูงอายุ คนที่ ๓	ผู้สูงอายุ คนที่ ๔	ผู้สูงอายุ คนที่ ๕
<p>๕. ปัญหาชีวิต การแก้ปัญหาทำได้ด้วยตนเองหรือต้องปรึกษาครอบครัว</p> <p>๑) เมื่อมีปัญหา ต้องอาศัยปรึกษาสมาชิกในครอบครัวในการแก้ปัญหา</p>	<p>๕. ปัญหาชีวิต การแก้ปัญหาทำได้ด้วยตนเองหรือต้องปรึกษาครอบครัว</p> <p>๑) แนวทางแห่งความสุขในชีวิตคือการไม่มีปัญหา แต่เมื่อมีปัญหาจำเป็นต้องปรึกษามิตรในครอบครัวเพื่อที่จะได้มีส่วนร่วมกันในการแก้ปัญหา</p>	<p>๕. ปัญหาชีวิต การแก้ปัญหาทำได้ด้วยตนเองหรือต้องปรึกษาครอบครัว</p> <p>๑) เมื่อมีปัญหา จำเป็นต้องปรึกษามิตรในครอบครัวเพราะสมาชิกในครอบครัวรู้ว่า ปัญหาควรแก้ที่ไหนอย่างไร</p>	<p>๕. ปัญหาชีวิต การแก้ปัญหาทำได้ด้วยตนเองหรือต้องปรึกษาครอบครัว</p> <p>๑) เมื่อมีปัญหาขึ้นมาในชีวิตครอบครัว สมาชิกของครอบครัวจึงต้องปรึกษากันเพื่อแก้ปัญหาของครอบครัว</p>	<p>๕. ปัญหาชีวิต การแก้ปัญหาทำได้ด้วยตนเองหรือต้องปรึกษาครอบครัว</p> <p>๑) มีครอบครัวที่สมบูรณ์ มีลูกคอยดูแลเอาใจใส่ เพราะลูก ๆ อยู่บ้านเดียวกัน</p>
<p>๖. ความสุขของผู้สูงอายุคืออะไร</p> <p>๑) การปฏิบัติธรรม และทำกิจกรรมร่วมกับผู้สูงอายุ</p>	<p>๖. ความสุขของผู้สูงอายุคืออะไร</p> <p>๑) การที่มีครอบครัวที่อบอุ่น</p>	<p>๖. ความสุขของผู้สูงอายุคืออะไร</p> <p>๑) การมีร่างกายดี แข็งแรง</p> <p>๒) การมีครอบครัวที่สมบูรณ์ คืออยู่กันพร้อมหน้าพร้อมตา</p>	<p>๖. ความสุขของผู้สูงอายุคืออะไร</p> <p>๑) การได้เห็นคนในครอบครัวมีความรักและสามัคคีกัน</p> <p>๒) มีลูกหลานอยู่ดูแล</p>	<p>๖. ความสุขของผู้สูงอายุคืออะไร</p> <p>๑) การได้อยู่กับครอบครัวร่วมกับลูก ๆ หลาน ๆ</p> <p>๒) การที่ไม่มีโรคภัย</p> <p>๓) ได้ทำสิ่งที่พอใจ คือการทำบุญ</p>
<p>๗. หลักพุทธธรรมใดที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิต</p> <p>๑) ศีล สมาธิ ปัญญา</p>	<p>๗. หลักพุทธธรรมใดที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิต</p> <p>๑) เว้นจากการทำชั่ว มุ่งทำความดี</p> <p>๒) มีความรัก ความเมตตา ยุติธรรม</p> <p>๓) การเสียสละ การพัฒนาตนเอง</p> <p>๔) ปฏิบัติตามหลักธรรมถือศีล ๕</p>	<p>๗. หลักพุทธธรรมใดที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิต</p> <p>๑) พรหมวิหาร ๔ เป็นธรรมที่ผู้ใหญ่จำเป็นต้องมีไว้เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจคือ เมตตา ความรักใคร่ กรุณา ความสงสาร มุทิตา ความยินดี อุเบกขา การวางเฉย</p>	<p>๗. หลักพุทธธรรมใดที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิต</p> <p>๑) การเจริญ ศีล สมาธิ ปัญญา</p>	<p>๗. หลักพุทธธรรมใดที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิต</p> <p>๑) การทำความดี</p> <p>๒) การเสียสละทั้งร่างกายและแรงใจ</p> <p>๓) มีความรัก ความเมตตา</p> <p>๔) มีความยุติธรรม</p>

ตารางที่ ๔.๒.๒ ข้อมูลสัมภาษณ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาพ ผู้สูงอายุสำนักปฏิบัติธรรมวัดใหม่แท่นคำ (ต่อ)

ผู้สูงอายุ คนที่ ๑	ผู้สูงอายุ คนที่ ๒	ผู้สูงอายุ คนที่ ๓	ผู้สูงอายุ คนที่ ๔	ผู้สูงอายุ คนที่ ๕
<p>๘. การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน เช่น งานศพ งานบุญ หรือวันสำคัญต่าง ๆ</p> <p>๑) ด้วยมีโรคประจำตัวเข้าร่วมเฉพาะงานศพ งานบุญที่สำคัญ ๆ</p>	<p>๘. การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน เช่น งานศพ งานบุญ หรือวันสำคัญต่าง ๆ</p> <p>๑) เข้าร่วมกิจกรรมของชุมชนอยู่ตลอด เพราะเป็นการสมัครสมานสามัคคีในชุมชนหมู่บ้าน มีการนำปัญหาต่าง ๆ ในหมู่บ้านหรือชุมชนมาพูดคุยกัน ทำให้ได้รับความรู้ เหตุการณ์ ปัญหา ความเป็นอยู่ และอื่น ๆ อีกมากมาย</p>	<p>๘. การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน เช่น งานศพ งานบุญ หรือวันสำคัญต่าง ๆ</p> <p>๑) เป็นหน้าที่ของสมาชิกในชุมชนอยู่แล้ว ซึ่งจะทำให้เกิดความสามัคคีในหมู่ คณะ รวมถึงมาแลกเปลี่ยนความรู้ซึ่งกันและกัน</p>	<p>๘. การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน เช่น งานศพ งานบุญ หรือวันสำคัญต่าง ๆ</p> <p>๒) เข้าร่วมกิจกรรมทุกกิจกรรมเพื่อช่วยเหลือชุมชน</p>	<p>๘. การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน เช่น งานศพ งานบุญ หรือวันสำคัญต่าง ๆ</p> <p>๑) เข้าร่วมทุกงาน</p>
<p>๙. การแนะนำคนอื่นเพื่อเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ</p> <p>๑) พักผ่อนให้เพียงพอ</p> <p>๒) ทำใจให้สบาย</p> <p>๓) รับประทานอาหารให้ถูกวิธี</p> <p>๔) ปฏิบัติตาม ๕ อ. คือ อาหาร อากาศ อาวาส อารมณ์ และอาจณ</p>	<p>๙. การแนะนำคนอื่นเพื่อเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ</p> <p>๑) การออมทรัพย์</p> <p>๒) การออมสุขภาพ คือการรักษาสุขภาพร่างกาย</p>	<p>๙. การแนะนำคนอื่นเพื่อเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ</p> <p>๑) ให้ออมรับการเปลี่ยนแปลงของสังขาร ร่างกาย</p> <p>๒) ฝึกจิตใจให้อยู่ในหลักธรรม</p> <p>๓) ทำตัวให้เป็นบุคคลที่เคารพนับถือของคนทั่วไป</p>	<p>๙. การแนะนำคนอื่นเพื่อเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ</p> <p>๑) ทำตัวให้เป็นทีเคารพรักของคนทั่วไป</p> <p>๒) ทำสิ่งที่ เป็นประโยชน์ให้กับครอบครัวและสังคม</p> <p>๓) ใช้จ่ายให้พอดีกับเศรษฐกิจของตน</p>	<p>๙. การแนะนำคนอื่นเพื่อเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ</p> <p>๑) เข้าใจและยอมรับการเปลี่ยนแปลงของความไม่แน่นอน</p> <p>๒) ฝึกฝนจิตใจให้อยู่ในหลักธรรม</p>

จากตารางที่ ๔.๒.๒ จะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุสำนักปฏิบัติธรรมวัดใหม่แทนคำ คนที่ ๑ นาย หลาน ชัยชนะ อายุ ๗๔ ปี ได้กล่าวว่า การปฏิบัติธรรม คือการเอาธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต เช่น เจริญ ทาน ศีล ภาวนา มีการปฏิบัติ โดยการ สวดมนต์ นั่งสมาธิ เพราะปฏิบัติแล้วมีความสุข สาเหตุที่ทำให้เข้ามาปฏิบัติธรรมและเริ่มต้นศึกษาพุทธธรรม เพราะศรัทธาในพระพุทศศาสนา ผลกระทบทางด้านสุขภาพทางกาย มีโรคประจำตัวส่งผลต่อการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาพ แก้ไขโดยการพักผ่อนทำให้สบาย ปัญหาชีวิตกับการแก้ปัญหา เมื่อมีปัญหาต้องอาศัยปรึกษาสมาชิกในครอบครัว ในการแก้ปัญหา ความสุขของผู้สูงอายุ คือ การปฏิบัติธรรม และทำกิจกรรมร่วมกับผู้สูงอายุด้วยกัน สำหรับหลักพุทธธรรมที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน คือ ศีล สมาธิ ปัญญา การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน ด้วยมีโรคประจำตัว จึงเข้าร่วมเฉพาะงานศพ งานบุญที่สำคัญ ๆ เท่านั้น การแนะนำคนอื่นเพื่อเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ พักผ่อนให้เพียงพอ ทำให้สบาย รับประทานอาหารให้ถูกวิธี ปฏิบัติตาม ๕ อ. คือ อาหาร อากาศ อากาศ อารมณ์ และอาจม

ผู้สูงอายุสำนักปฏิบัติธรรมวัดใหม่แทนคำ คนที่ ๒ นายเมือง เจนใจ อายุ ๗๕ ปี ได้กล่าวว่า การปฏิบัติธรรม คือการรู้กายกับใจตามจริงการจะรู้ความจริงได้ชัด ๆ นั้นก็ดูกายดูใจในชีวิตประจำวัน มีการปฏิบัติโดยการสวดมนต์ ภาวนา สาเหตุที่ทำให้เข้ามาปฏิบัติธรรมและเริ่มต้นศึกษาพุทธธรรม มีความชอบในการสวดมนต์ภาวนามาตั้งแต่เด็ก ผลกระทบทางด้านสุขภาพทางกาย มีโรคประจำตัว ส่งผลต่อการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาพ แก้ไขได้โดยการพักผ่อน ทำให้สบาย ปัญหาชีวิตกับการแก้ปัญหา แนวทางแห่งความสุขในชีวิต คือ การไม่มีปัญหาแต่เมื่อมีปัญหาจำเป็นต้องปรึกษาสมาชิกในครอบครัวเพื่อที่จะได้มีส่วนร่วมกันในการแก้ปัญหา ความสุขของผู้สูงอายุ คือ การมีครอบครัวที่อบอุ่น สำหรับหลักพุทธธรรมที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน คือ เว้นจากการทำชั่ว มุ่งทำความดี มีความรัก ความเมตตา มีความยุติธรรม การเสียสละ การพัฒนาตนเอง และปฏิบัติตามหลักธรรมถือ ศีล ๕ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน เข้าร่วมกิจกรรมของชุมชนอยู่ตลอด เพราะเป็นการสมัคสมานสามัคคีในชุมชนหมู่บ้าน มีการนำปัญหาต่าง ๆ ในหมู่บ้านหรือชุมชนมาพูดคุยกัน ทำให้ได้ความรู้ เหตุการณ์ ปัญหา ความเป็นอยู่ และอื่น ๆ อีกมากมาย การแนะนำคนอื่นเพื่อเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ การออมทรัพย์ การออมสุขภาพ คือการรักษาสุขภาพร่างกาย

ผู้สูงอายุสำนักปฏิบัติธรรมวัดใหม่แทนคำ คนที่ ๓ นางศรีบุตร เจนใจ อายุ ๖๙ ปี ได้กล่าวว่า การปฏิบัติธรรม คือการทำจิตใจสงบ เยือกเย็น เอาธรรมมาปฏิบัติ เอาธรรมมาใช้ในการชีวิตประจำวัน มีการปฏิบัติโดยการเจริญศีล ภาวนา และการให้ทาน สาเหตุที่ทำให้เข้ามาปฏิบัติธรรม และเริ่มต้นศึกษาพุทธธรรม เข้าวัดตั้งแต่เด็ก ตามปู่ ย่า ไปวัดทุกวันพระ ผลกระทบทางด้านสุขภาพทางจิต มักจะเกิดอาการเศร้า เหนง ส่งผลต่อการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาพ แก้ไขโดยการพักผ่อน ไม่เครียด เข้าวัด ปัญหาชีวิตกับการแก้ปัญหา เมื่อมีปัญหาจำเป็นต้องปรึกษาสมาชิกในครอบครัว เพราะสมาชิกในครอบครัวรู้ว่า ปัญหาควรแก้ที่ไหนอย่างไร ความสุขของผู้สูงอายุ คือ การมีร่างกายดี สมบูรณ์ แข็งแรง การมีครอบครัวที่สมบูรณ์คืออยู่กันพร้อมหน้าพร้อมตา สำหรับหลักพุทธธรรมที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน คือ พรหมวิหาร ๔ เป็นธรรมที่ผู้ใหญ่จำเป็นต้องมีไว้เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ คือ เมตตา ความรักใคร่ กรุณา ความสงสาร มุทิตา ความยินดี อุเบกขา การวางเฉย การมีส่วนร่วม

ร่วมในกิจกรรมของชุมชน เป็นหน้าที่ของสมาชิกในชุมชนอยู่แล้ว ซึ่งจะทำให้เกิดความสามัคคีในหมู่คณะ รวมถึงมากแลกเปลี่ยนความรู้ซึ่งกันและกัน การแนะนำคนอื่นเพื่อเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ คือให้ยอมรับการเปลี่ยนแปลงของสังขาร ร่างกาย ฝึกจิตใจให้อยู่ในหลักธรรม และทำตัวให้เป็นบุคคลที่เคารพนับถือของคนทั่วไป

ผู้สูงอายุสำนักปฏิบัติธรรมวัดใหม่แท่นคำ คนที่ ๔ นางสาว พงอินทร์ อายุ ๖๓ ปี ได้กล่าวว่า การปฏิบัติธรรม คือการทำให้จิตใจสงบเยือกเย็นว่างเปล่า นำหลักมาปฏิบัติ คือมีการเจริญศีล ภาวนา มีการปฏิบัติโดยการเจริญศีล ภาวนา สาเหตุที่ทำให้เข้ามาปฏิบัติธรรมและเริ่มต้นศึกษา พุทธธรรม อายุที่เพิ่มมากขึ้น จึงต้องฝึกสมาธิให้เข้มแข็งอยู่เสมอ ผลกระทบด้านสุขภาพทางกายและจิตใจ ผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ มีการเปลี่ยนในทางดีและไม่ดี ทั้งสองอย่าง ทำให้เกิดปัญหาทางจิตใจ ถ้าเรารู้ทันในการแก้ไขได้ทันท่วงที ก็จะสามารถแก้ปัญหาได้ การแก้ปัญหาโดย ทำจิตใจให้ผ่องใส กินอาหารถูกสุขอนามัย ออกกำลังกาย ปัญหาชีวิตกับการแก้ปัญหา เมื่อมีปัญหาขึ้นมาในชีวิตครอบครัว สมาชิกของครอบครัวจึงต้องปรึกษากันเพื่อแก้ปัญหาของครอบครัว ความสุขของผู้สูงอายุ คือ การได้เห็นคนในครอบครัวมีความรักและสามัคคีกัน มีลูกหลานอยู่ดูแลสำหรับหลักพุทธธรรมที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน คือการเจริญ ศีล สมาธิ ปัญญา การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน เข้าร่วมกิจกรรมทุกกิจกรรมเพื่อช่วยเหลือชุมชน การแนะนำคนอื่นเพื่อเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ คือ ทำตัวให้เป็นที่ยอมรับของคนทั่วไป ทำสิ่งที่ เป็นประโยชน์ให้กับครอบครัวและสังคม ใช้จ่ายให้พอดีกับเศรษฐกิจของตน

ผู้สูงอายุสำนักปฏิบัติธรรมวัดใหม่แท่นคำ คนที่ ๕ นายคำน้อย จันทร อายุ ๖๕ ปี ได้กล่าวว่า การปฏิบัติธรรม คือการทำให้จิตใจถึงพร้อมในการศึกษาและปฏิบัติธรรมให้เข้าถึงกายและใจ มีการปฏิบัติโดยการการสนทนาธรรม ฟังเทศน์ ฟังธรรม สาเหตุที่ทำให้เข้ามาปฏิบัติธรรม และเริ่มต้นศึกษา พุทธธรรม มีนิสัยชอบการสนทนาธรรม และฟังเทศน์ ฟังธรรม เป็นประจำมิได้ขาด ผลกระทบด้านสุขภาพทางกาย ปวดขาและเข่า ส่งผลต่อการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาพะ แก้ไขโดยออกกำลังกายแบบเบา ปัญหาชีวิตกับการแก้ปัญหา ไม่ค่อยจะมีปัญหากับชีวิต เนื่องจากว่า มีครอบครัวที่สมบูรณ์ มีลูก ๆ คอยดูแลเอาใจใส่ เพราะลูก ๆ อยู่บ้านเดียวกัน ความสุขของผู้สูงอายุคือ การได้อยู่กับครอบครัวร่วมกับลูก ๆ หลาน ๆ การที่ไม่มีโรคภัย ได้ทำสิ่งที่พอใจ คือการทำบุญ สำหรับหลักพุทธธรรมที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน คือ การทำความดี การเสียสละทั้งร่างกายและแรงใจ มีความรัก ความเมตตา มีความยุติธรรม การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน เข้าร่วมทุกงาน การแนะนำคนอื่นเพื่อเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ คือ เข้าใจและยอมรับการเปลี่ยนแปลงของความไม่แน่นอน ฝึกฝนจิตใจให้อยู่ในหลักธรรม

ตารางที่ ๔.๒.๓ ข้อมูลสัมภาษณ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะ ผู้สูงอายุสำนักปฏิบัติธรรมวัดโพธาราม

ผู้สูงอายุ คนที่ ๑	ผู้สูงอายุ คนที่ ๒	ผู้สูงอายุ คนที่ ๓	ผู้สูงอายุ คนที่ ๔	ผู้สูงอายุ คนที่ ๕
<p>๑. การปฏิบัติธรรมคืออะไร</p> <p>๑) การเอาธรรมมาปฏิบัติมาใช้</p>	<p>๑. การปฏิบัติธรรมคืออะไร</p> <p>๑) การนำเอาธรรมมาปฏิบัติเอาธรรมมาใช้</p>	<p>๑. การปฏิบัติธรรมคืออะไร</p> <p>๑) การปฏิบัติธรรมเพื่อให้พ้นจากทุกข์ เวียนว่าย ตายเกิด</p>	<p>๑. การปฏิบัติธรรมคืออะไร</p> <p>๑) การเจริญสมาธิจิตเพื่อให้เกิดปัญญา รู้เท่าทันในกองสังขาร ความคิดนึกปรุงแต่งของอารมณ์จิต</p>	<p>๑. การปฏิบัติธรรมคืออะไร</p> <p>๑) เป็นการเจริญสติ จนเกิดเป็นสมาธิตั้งมั่นซึ่งจะช่วยให้เรามีจิตที่ว่างไว้รู้เท่าทันกิเลสอันเป็นเหตุแห่งทุกข์</p>
<p>๒. ปฏิบัติอย่างไร</p> <p>๑) การทำจิตให้เข้าถึงความรู้สึกของตนเอง</p>	<p>๒. ปฏิบัติอย่างไร</p> <p>๑) ปฏิบัติให้เข้าถึงเฉพาะด้วยการทำจิตให้เข้าถึงเฉพาะ</p>	<p>๒. ปฏิบัติอย่างไร</p> <p>๑) ปฏิบัติให้เข้าถึงเฉพาะด้วยการเข้าถึงความรู้สึกของตนเอง</p>	<p>๒. ปฏิบัติอย่างไร</p> <p>๑) การเจริญสติปฏิฐาน ๔ ยืน เดิน นั่ง นอน ให้มีสติรู้กาย และรู้เท่าทัน</p>	<p>๒. ปฏิบัติอย่างไร</p> <p>๑) การเจริญสติ กำหนดจิตให้รู้เท่าทันกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิต</p>
<p>๓. สาเหตุที่ทำให้เข้ามาปฏิบัติธรรมและเริ่มต้นศึกษาพุทธธรรม</p> <p>๑) เชื่อว่าบุญกุศลที่ได้รับจากการปฏิบัติธรรมจะนำพาให้จิตไปสู่ในทางที่ดี</p>	<p>๓. สาเหตุที่ทำให้เข้ามาปฏิบัติธรรมและเริ่มต้นศึกษาพุทธธรรม</p> <p>๑) สามารถทำให้จิตใจสงบ ไม่คิดฟุ้งซ่าน</p> <p>๒) มีเพื่อนแลกเปลี่ยนความคิดเห็น</p>	<p>๓. สาเหตุที่ทำให้เข้ามาปฏิบัติธรรมและเริ่มต้นศึกษาพุทธธรรม</p> <p>๑) เชื่อว่าบุญกุศลที่ได้รับจากจะนำพาให้จิตไปสู่ในทางที่ดี</p>	<p>๓. สาเหตุที่ทำให้เข้ามาปฏิบัติธรรมและเริ่มต้นศึกษาพุทธธรรม</p> <p>๑) เพื่อขัดเกลาและพัฒนาจิตมิให้ถูกครอบงำด้วยกิเลสซึ่ง</p>	<p>๓. สาเหตุที่ทำให้เข้ามาปฏิบัติธรรมและเริ่มต้นศึกษาพุทธธรรม</p> <p>๑) ต้องการเพียรปฏิบัติธรรมฝึกจิตใจให้ละกิเลส</p>
<p>๔. ผลกระทบด้านสุขภาพทางกายและทางจิต วิธีแก้ปัญหา</p> <p>๑) มีผลอย่างมาก แก้ไขได้โดยการทำกิจกรรมเช่น การฝึกปฏิบัติธรรม</p>	<p>๔. ผลกระทบด้านสุขภาพทางกายและทางจิต วิธีแก้ปัญหา</p> <p>๑) ส่งผลอย่างยิ่ง แก้ไขโดยการนำเอาหลักธรรมมาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ</p>	<p>๔. ผลกระทบด้านสุขภาพทางกายและทางจิต วิธีแก้ปัญหา</p> <p>๑) มีผลอย่างมาก แก้ไขได้โดยการฝึกควบคุมอารมณ์ การบริโภคอาหารที่ถูกหลักอนามัย</p>	<p>๔. ผลกระทบด้านสุขภาพทางกายและทางจิต วิธีแก้ปัญหา</p> <p>๑) ส่งผลอย่างยิ่ง แก้ไขโดยการเข้าวัดปฏิบัติธรรม และสันทนาธรรม เพื่อให้หลุดพ้นจากกิเลส</p>	<p>๔. ผลกระทบด้านสุขภาพทางกายและทางจิต วิธีแก้ปัญหา</p> <p>๑) มีผลกระทบมาก แก้ไขโดยการหาเหตุและปัจจัยที่เกิดขึ้นและใช้หลักธรรมแก้ตรงเหตุและปัจจัยนั้น</p>

ตารางที่ ๔.๒.๓ ข้อมูลสัมภาษณ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะ ผู้สูงอายุสำนักปฏิบัติธรรมวัดโพธาราม (ต่อ)

ผู้สูงอายุ คนที่ ๑	ผู้สูงอายุ คนที่ ๒	ผู้สูงอายุ คนที่ ๓	ผู้สูงอายุ คนที่ ๔	ผู้สูงอายุ คนที่ ๕
<p>๕. ปัญหาชีวิต การแก้ปัญหาทำได้ด้วยตนเองหรือต้องปรึกษาครอบครัว</p> <p>๑) การใช้ชีวิตแบบมีสติ โดยยึดหลักธรรมนำมาเป็นแนวทางปฏิบัติ เมื่อเกิดปัญหาขึ้นก็สามารถหาทางออกเองได้ และยังเป็นที่พักของสมาชิกในครอบครัวด้วย</p>	<p>๕. ปัญหาชีวิต การแก้ปัญหาทำได้ด้วยตนเองหรือต้องปรึกษาครอบครัว</p> <p>๑) เมื่อเกิดปัญหาในชีวิต เราสามารถแก้ปัญหาด้วยตนเองได้เนื่องจากเราได้มีการฝึกจิต ฝึกปฏิบัติธรรม อยู่บ่อยครั้งทำให้เราสามารถจัดการกับทุกปัญหา รวมถึงช่วยเหลือผู้อื่นได้อีกด้วย</p>	<p>๕. ปัญหาชีวิต การแก้ปัญหาทำได้ด้วยตนเองหรือต้องปรึกษาครอบครัว</p> <p>๑) การนำหลักธรรมมาใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต เมื่อประสบกับทุกปัญหาสามารถหาทางออกเองได้โดยไม่ต้องพึ่งสมาชิกในครอบครัว</p>	<p>๕. ปัญหาชีวิต การแก้ปัญหาทำได้ด้วยตนเองหรือต้องปรึกษาครอบครัว</p> <p>๑) คนเราเกิดมาทุกคนต้องมีทั้งสุขและทุกข์ ความทุกข์เกิดได้กับทุกคน แก้ปัญหาโดยเราต้องรู้จักความทุกข์ ต้องมองให้เห็นมัน แต่อย่าไปจมอยู่กับมัน</p>	<p>๕. ปัญหาชีวิต การแก้ปัญหาทำได้ด้วยตนเองหรือต้องปรึกษาครอบครัว</p> <p>๑) ที่ผ่านมามีชีวิตมีครบทุกสิ่งแล้ว เงินทอง ชื่อเสียง คนที่รัก ขาดเพียงอย่างเดียว นั่นคือความสุขแก้ปัญหาโดยใช้หลักธรรม สัมมาทิฐิจากการปฏิบัติ</p>
<p>๖. ความสุขของผู้สูงอายุคืออะไร</p> <p>๑) การได้อยู่กับลูกหลาน เป็นความสุขอย่างหนึ่ง ซึ่งไม่ต้องอยู่โดดเดี่ยว ถูกทอดทิ้งจากลูกหลาน</p>	<p>๖. ความสุขของผู้สูงอายุคืออะไร</p> <p>๑) การไม่ยึดติดหรือผูกมัดตนเองกับกฎเกณฑ์ต่าง ๆ จนเป็นเหตุให้ลูกหลานไม่อยากอยู่ใกล้ เราต้องนำธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต จึงจะทำให้เรามีความสุข</p>	<p>๖. ความสุขของผู้สูงอายุคืออะไร</p> <p>๑) การไม่ถูกทอดทิ้งจากลูกหลาน การได้ใช้ชีวิตอย่างเรียบง่าย ไม่ผูกมัดตัวเอง</p> <p>๒) การได้สร้างอารมณ์ขันการหัวเราะ เป็นพลังที่ช่วยให้คนมีความสุข</p>	<p>๖. ความสุขของผู้สูงอายุคืออะไร</p> <p>๑) การเพียรปฏิบัติธรรม และฝึกจิตใจให้ละเอียด หลุดพ้นไปจากวิภวสังสาร ไปสู่การพ้นทุกข์ที่แท้จริง</p>	<p>๖. ความสุขของผู้สูงอายุคืออะไร</p> <p>๑) การเจริญสติ จนเกิดเป็นสมาธิตั้งมั่นซึ่งจะช่วยให้เรามีจิตที่ว่องไว รู้เท่าทันกิเลสอันเป็นเหตุแห่งทุกข์</p>
<p>๗. หลักพุทธธรรมใดที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิต</p> <p>๑) ขราวาสธรรม ๔ หลัก พรหมวิหาร ๔ และ ภavana ๔ มาปฏิบัติ เพราะทำให้จิตใจเบิกบาน</p>	<p>๗. หลักพุทธธรรมใดที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิต</p> <p>๑) หลักพรหมวิหาร ๔ มีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา</p> <p>๒) ภavana ๔ กายภาวนา จิตภาวนา สีลภาวนา ปัญญาภาวนา</p>	<p>๗. หลักพุทธธรรมใดที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิต</p> <p>๑) หลักพรหมวิหาร ๔ มีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา</p> <p>๒) ภavana ๔ กายภาวนา จิตภาวนา สีลภาวนา ปัญญาภาวนา</p>	<p>๗. หลักพุทธธรรมใดที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิต</p> <p>๒) ภavana ๔ กายภาวนา จิตภาวนา สีลภาวนา ปัญญาภาวนา</p>	<p>๗. หลักพุทธธรรมใดที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิต</p> <p>๑) สีล สมาธิ ปัญญา</p> <p>๒) ภavana ๔</p> <p>๓) สัมมาทิฐิ</p>

ตารางที่ ๔.๒.๓ ข้อมูลสัมภาษณ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาพ ผู้สูงอายุสำนักปฏิบัติธรรมวัดโพธาราม (ต่อ)

ผู้สูงอายุ คนที่ ๑	ผู้สูงอายุ คนที่ ๒	ผู้สูงอายุ คนที่ ๓	ผู้สูงอายุ คนที่ ๔	ผู้สูงอายุ คนที่ ๕
<p>๘. การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน เช่น งานศพ งานบุญ หรือวันสำคัญต่าง ๆ</p> <p>๑) ให้ความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง เพราะการมีส่วนร่วมกิจกรรมของชุมชนต่าง ๆ นั้น ทำให้ไม่เครียด ได้พบปะกับผู้คนมากมาย และได้เห็นการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ของสังคม ทำให้ไม่เหงา เหงาว่าเหมือนเราอยู่คนเดียว ที่สำคัญได้บำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมด้วย</p>	<p>๘. การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน เช่น งานศพ งานบุญ หรือวันสำคัญต่าง ๆ</p> <p>๑) ให้ความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง เพราะการมีส่วนร่วมกิจกรรมของชุมชนต่าง ๆ นั้น ทำให้ไม่เครียดได้พบปะกับผู้คนมากมาย และได้เห็นการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ของสังคม ทำให้ไม่เหงา เหงาว่าเหมือนเราอยู่คนเดียว ถือว่าได้ช่วยเหลือสังคมด้วย</p>	<p>๘. การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน เช่น งานศพ งานบุญ หรือวันสำคัญต่าง ๆ</p> <p>๑) ให้ความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง เพราะการมีส่วนร่วมกิจกรรมของชุมชนต่าง ๆ นั้น ทำให้เราไม่คิดฟุ้งซ่าน ใช้เวลาว่างให้คุ้มค่ากับชีวิต เป็นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน</p>	<p>๘. การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน เช่น งานศพ งานบุญ หรือวันสำคัญต่าง ๆ</p> <p>๑) ให้ความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง เพราะการเข้าร่วมกิจกรรมในชุมชนทำให้จิตใจดีขึ้น มีการพูดคุยไปในทิศทางเดียวกัน</p>	<p>๘. การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน เช่น งานศพ งานบุญ หรือวันสำคัญต่าง ๆ</p> <p>๑) ให้ความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง เพราะการเข้าร่วมกิจกรรมในชุมชนทำให้เป็นการสร้างชุมชนเข้มแข็งขึ้นมา และช่วยกันพัฒนาชุมชน ให้เป็นชุมชนแบบอย่างอย่างยั่งยืนได้</p>
<p>๙. การแนะนำคนอื่นเพื่อเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ</p> <p>๑) ไม่ต้องไปยึดติดกับสิ่งต่าง ๆ มากมายเกินไป ทำจิตใจให้สบาย ปล่อยวาง ศึกษาและนำหลักธรรมคำสอนของพระพุทธองค์ มาปฏิบัติ หมั่นทำบุญ และปฏิบัติธรรมเยอะ ๆ</p>	<p>๙. การแนะนำคนอื่นเพื่อเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ</p> <p>๑) การยึดติดกับสิ่งต่าง ๆ อาจจะทำให้จิตใจเครียด เกิดความวิตกกังวล กับสิ่งต่าง ๆ เมื่อเราปฏิบัติธรรมด้วยการนั่งสมาธิที่ดี หรือศึกษาหลักธรรมที่ดี จะทำให้จิตใจของเราดีขึ้น</p>	<p>๙. การแนะนำคนอื่นเพื่อเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ</p> <p>๑) ดูแลสุขภาพ สุขภาพจิตให้เป็นปกติ</p> <p>๒) กินอาหารให้ครบ ๕ หมู่</p> <p>๓) หมั่นเข้าวัด ฟังเทศน์ ฟังธรรม</p> <p>๔) ศึกษาธรรมะให้มาก ๆ</p>	<p>๙. การแนะนำคนอื่นเพื่อเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ</p> <p>๑) ลดภาระหน้าที่ให้น้อยลง ทำงานให้ดีกับสภาพ งานที่สมควรเป็นงานที่ให้ความเพลิดเพลิน ไม่บังคับตนเอง ให้สนองต่อ ความโลภ ในลาภ ยศ สรรเสริญ</p>	<p>๙. การแนะนำคนอื่นเพื่อเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ</p> <p>๑) ฝึกตน ฝึกจิต ให้อยู่ในหลักธรรม ไม่หลงอยู่ในลาภ ยศ สรรเสริญ ทำความดีเพื่อความดี</p>

จากตารางที่ ๔.๒.๓ จะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุสำนักปฏิบัติธรรมวัดโพธาราม คนที่ ๑ นายสว่าง สิงห์ทอง อายุ ๖๔ ปี ได้กล่าวว่า การปฏิบัติธรรม คือการเอาธรรมมาปฏิบัติมาใช้ มีการปฏิบัติโดยการทำจิตให้เข้าถึงความรู้สึกของตนเอง สาเหตุที่ทำให้เข้ามาปฏิบัติธรรมและเริ่มต้นศึกษาพุทธธรรม เชื่อว่าบุญกุศลที่ได้รับจากการปฏิบัติธรรมจะนำพาให้จิตไปสู่ในทางที่ดี ผลกระทบด้านสุขภาพทางกายและจิต มีผลเป็นอย่างมากทีเดียว เพราะถ้าสุขภาพกายและสุขภาพจิตของเราผิดปกติหรือไม่สมบูรณ์ เราก็จะมีความทุกข์ อารมณ์ไม่มั่นคง ควบคุมอารมณ์ได้ไม่ดี ไม่มีความกระตือรือร้นในการทำงาน ท้อแท้เบื่อหน่าย หมดหวังในชีวิต ไม่สดชื่น ต้องแก้ด้วย การทำกิจกรรมและฝึกปฏิบัติธรรม นำเอาหลักธรรมมาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ ส่งผลต่อการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาพะ ปัญหาชีวิตกับการแก้ปัญหา การใช้ชีวิตแบบมีสติ โดยยึดหลักธรรมนำมาเป็นแนวทางปฏิบัติ เมื่อเกิดปัญหาขึ้นก็สามารถหาทางออกเองได้ และยังเป็นที่พักของสมาชิกในครอบครัวด้วย ความสุขของผู้สูงอายุ คือการได้อยู่กับลูกหลาน เป็นความสุขอย่างหนึ่ง ซึ่งไม่ต้องอยู่โดดเดี่ยว หรือถูกทอดทิ้งจากลูกหลาน สำหรับหลักพุทธธรรมที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน คือ ฆราวาสธรรม ๔ หลักพรหมวิหาร ๔ และภavana ๔ มาปฏิบัติเพราะทำให้จิตใจเบิกบาน การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน ให้ความสำคัญเป็นอย่างยิ่งเพราะการมีส่วนร่วมกิจกรรมของชุมชนต่าง ๆ นั้น ทำให้ไม่เครียด ได้พบปะกับผู้คนมากมาย และได้เห็นการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ของสังคม ทำให้ไม่เหงา เหงาว่า เหมือนเราอยู่คนเดียว ที่สำคัญได้บำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมด้วย การแนะนำคนอื่นเพื่อเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ ไม่ต้องไปยึดติดกับสิ่งต่าง ๆ มากมายเกินไป ทำจิตใจให้สบาย ปล่อยวางให้มาก ๆ ศึกษาและนำหลักธรรมคำสอนของพระพุทธองค์มาปฏิบัติ ทำจิตใจให้แจ่มใส เบิกบาน หมั่นทำบุญ และปฏิบัติธรรมเยอะ ๆ

ผู้สูงอายุสำนักปฏิบัติธรรมวัดโพธาราม คนที่ ๒ นายคำ ไชยบาล อายุ ๖๕ ปี ได้กล่าวว่า การปฏิบัติธรรม คือการนำเอาธรรมมาปฏิบัติเอาธรรมมาใช้ มีการปฏิบัติโดยการทำจิตให้เข้าถึงเฉพาะ สาเหตุที่ทำให้เข้ามาปฏิบัติธรรมและเริ่มต้นศึกษาพุทธธรรม สามารถทำให้เรามีจิตใจที่สงบไม่คิดฟุ้งซ่าน ผลกระทบด้านสุขภาพทางกายและจิต ส่งผลอย่างยิ่งต่อการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาพะผู้สูงอายุ แก้ไขโดยการนำเอาหลักธรรมมาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ ปัญหาชีวิตกับการแก้ปัญหา เมื่อเกิดปัญหาในชีวิต เราสามารถแก้ปัญหาด้วยตนเองได้เนื่องจากเราได้มีการฝึกจิตฝึกปฏิบัติธรรมอยู่บ่อยครั้งทำให้เราสามารถจัดการกับทุกปัญหารวมถึงช่วยเหลือผู้อื่นได้อีกด้วย ความสุขของผู้สูงอายุ คือ การไม่ยึดติดหรือผูกมันตนเองกับกฎเกณฑ์ต่าง ๆ จนเป็นเหตุให้ลูกหลานไม่ยอมอยู่ใกล้ เราต้องนำธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต จึงจะทำให้เรามีความสุข สำหรับหลักพุทธธรรมที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน คือ หลักพรหมวิหาร ๔ มีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา และภavana ๔ กายภavana จิตภavana ศิลภavana และปัญญาภavana การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน ให้ความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง เพราะการมีส่วนร่วมกิจกรรมของชุมชนต่าง ๆ นั้นทำให้ไม่เครียดได้พบปะ

กับผู้คนมากมาย และได้เห็นการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ของสังคม ทำให้ไม่เหงา เหงาว่า เหมือนเราอยู่คนเดียว ถือว่าได้ช่วยเหลือสังคมไปด้วย การแนะนำคนอื่นเพื่อเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ การยึดติดกับสิ่งต่าง ๆ อาจจะทำให้จิตใจเครียด เกิดความวิตกกังวลกับสิ่งต่าง ๆ เมื่อเราปฏิบัติธรรมด้วยการนั่งสมาธิที่ดีหรือศึกษาหลักธรรมที่ดี จะทำให้จิตใจของเราดีขึ้น

ผู้สูงอายุสำนักปฏิบัติธรรมวัดโพธาราม คนที่ ๓ นางต๋อน ใจประการ อายุ ๖๙ ปี ได้กล่าวว่า การปฏิบัติธรรม คือการพ้นจากทุกข์เวียนว่ายตายเกิด มีการปฏิบัติโดยการปฏิบัติให้เข้าถึงเฉพาะด้วยการทำจิตให้เข้าถึงเฉพาะคือ การเข้าถึงความรู้สึกของตนเอง สาเหตุที่ทำให้เข้ามาปฏิบัติธรรมและเริ่มต้นศึกษาพุทธธรรม เชื่อว่าบุญกุศลที่ได้รับจากการปฏิบัติจะนำพาให้จิตไปสู่ในทางที่ดี ผลกระทบด้านสุขภาพทางกายและทางจิต มีผลอย่างมาก แก้ไขได้โดยการฝึกความคุมอารมณ์ การบริโภคอาหารที่ถูกหลักอนามัย ปัญหาชีวิตกับการแก้ปัญหา การนำหลักธรรมมาใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตเมื่อประสบกับทุกปัญหาสามารถหาทางออกเองได้ โดยไม่ต้องพึ่งสมาชิกในครอบครัว ความสุขของผู้สูงอายุ คือ การไม่ถูกทอดทิ้งจากลูกหลาน การได้ใช้ชีวิตอย่างเรียบง่ายไม่ผูกมัดตัวเอง การได้สร้างอารมณ์ขันการหัวเราะเป็นพลังที่ช่วยให้คนมีความสุข สำหรับหลักพุทธธรรมที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน คือ พรหมวิหาร ๔ มีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา และภาวนา ๔ กาย ภาวนา จิตภาวนา ศีลภาวนา และปัญญาภาวนา การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน ให้ความสำคัญเป็นอย่างยิ่งเพราะการมีส่วนร่วมกิจกรรมของชุมชนต่าง ๆ นั้น ทำให้เราไม่คิดฟุ้งซ่าน ใช้เวลาว่างให้คุ้มค่ากับชีวิต เป็นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน การแนะนำคนอื่นเพื่อเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ คือ ดูแลสุขภาพกาย สุขภาพจิตให้เป็นปกติ กินอาหารให้ครบ ๕ หมู่ หมั่นเข้าวัด ฟังเทศน์ ฟังธรรม ศึกษาธรรมะให้มาก ๆ

ผู้สูงอายุสำนักปฏิบัติธรรมวัดโพธาราม คนที่ ๔ นางน้อย หล้าเป็ง อายุ ๖๔ ปี ได้กล่าวว่า การปฏิบัติธรรม คือการเจริญสมาธิจิตเพื่อให้เกิดปัญญา รู้เท่าทันในกองสังขาร ความคิดนึกปรุงแต่งของอารมณ์จิต มีการปฏิบัติโดยการเจริญสติปัญญา ๔ ยืน เดิน นั่ง นอน ให้มีสติรู้กายและรู้เท่าทันสาเหตุที่ทำให้เข้ามาปฏิบัติธรรมและเริ่มต้นศึกษาพุทธธรรม เพื่อขัดเกลาและพัฒนาจิตมิให้ถูกครอบงำด้วยกิเลส ผลกระทบด้านสุขภาพทางกายและจิตใจ มีผลอย่างยิ่ง แก้ไขโดยการเข้าวัดปฏิบัติธรรมและสันทนาธรรม เพื่อให้หลุดพ้นจากกิเลส ปัญหาชีวิตกับการแก้ปัญหา คนเราเกิดมาทุกคนต้องมีทั้งสุขและทุกข์ ความทุกข์เกิดได้กับทุกคน แก้ปัญหาโดยเราต้องรู้จักความทุกข์ต้องมองให้เห็นมัน แต่อย่าไปจมอยู่กับมัน ความสุขของผู้สูงอายุ คือ การเพียรปฏิบัติธรรมและฝึกจิตใจให้ละกิเลส หลุดพ้นไปจากวิถีสงสาร ไปสู่การพ้นทุกข์ที่แท้จริง สำหรับหลักพุทธธรรมที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน คือ ภาวนา ๔ กายภาวนา จิตภาวนา ศีลภาวนา และปัญญาภาวนา การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน ให้ความสำคัญเป็นอย่างมาก เพราะการเข้าร่วมกิจกรรมในชุมชนทำให้จิตใจดีขึ้น มีการพูดคุยไปในทิศทางเดียวกัน การแนะนำคนอื่นเพื่อเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ คือ ลดภาระหน้าที่ให้น้อยลงทำงานให้ดีกับสภาพ งานที่สมควรเป็นงานที่ให้ความเพลิดเพลิน ไม่บังคับตนเองให้สนองต่อความโลภในลาภ ยศ สรรเสริญ

ผู้สูงอายุสำนักปฏิบัติธรรมวัดโพธาราม คนที่ ๕ นางเป็ง อุตตะมา อายุ ๗๘ ปี ได้กล่าวว่า การปฏิบัติธรรม คือเป็นการเจริญสติ จนเกิดเป็นสมาธิตั้งมั่นซึ่งจะช่วยให้เรามีจิตที่ว่องไว รู้เท่าทันกิเลสอันเป็นเหตุแห่งทุกข์ มีการปฏิบัติโดยการเจริญสติ กำหนดจิตให้รู้เท่าทันกับเหตุการณ์ต่าง ๆ เข้ามาในชีวิต สาเหตุที่ทำให้เข้ามาปฏิบัติธรรม และเริ่มต้นศึกษาพุทธธรรม ต้องการเพียรปฏิบัติธรรมฝึกจิตใจให้ละกิเลส ผลกระทบด้านสุขภาพทางกายและจิตใจ มีผลกระทบอย่างมาก แก้อาการหาเหตุและปัจจัยที่เกิดขึ้นและใช้หลักธรรมในการแก้ตรงเหตุและปัจจัยนั้น ปัญหาชีวิตกับการแก้ปัญหา ที่ผ่านมาชีวิตมีครบทุกสิ่งแล้ว เงินทอง ชื่อเสียง คนที่รัก ขาดเพียงอย่างเดียว นั่นคือความสุข แก้ปัญหาโดยใช้หลักธรรม สัมมาทิฐิจากการปฏิบัติ ความสุขของผู้สูงอายุคือ การเจริญสติจนเกิดเป็นสมาธิตั้งมั่นซึ่งจะช่วยให้เรามีจิตที่ว่องไว รู้เท่าทันกิเลส อันเป็นเหตุแห่งทุกข์ สำหรับหลักพุทธธรรมที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ภาวนา ๔ และสัมมาทิฐิ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน ให้ความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง เพราะการเข้าร่วมกิจกรรมในชุมชนทำให้เป็นการสร้างชุมชนเข้มแข็งขึ้นมา และช่วยกันพัฒนาชุมชน ให้เป็นชุมชนแบบอย่างอย่างยั่งยืนได้ การแนะนำคนอื่นเพื่อเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ คือ ฝึกตน ฝึกจิต ให้อยู่ในหลักธรรม ไม่หลงอยู่ในลาภ ยศ สรรเสริญ ทำความดีเพื่อความดี



ตารางที่ ๔.๒.๔ ข้อมูลสัมภาษณ์การพัฒนาและเสริมสร้างสภาวะ ผู้สูงอายุสำนักปฏิบัติธรรมวัดหลวงราชฐาน

ผู้สูงอายุ คนที่ ๑	ผู้สูงอายุ คนที่ ๒	ผู้สูงอายุ คนที่ ๓	ผู้สูงอายุ คนที่ ๔	ผู้สูงอายุ คนที่ ๕
<p>๑. การปฏิบัติธรรมคืออะไร</p> <p>๑) การที่เราน้อมนำคำสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาปฏิบัติ โดยการเข้าวัด ฟังธรรม รักษาศีล เจริญภาวนา</p>	<p>๑. การปฏิบัติธรรมคืออะไร</p> <p>๑) การมาเรียนรู้และทำความเข้าใจในหลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งการปฏิบัติและทฤษฎี</p>	<p>๑. การปฏิบัติธรรมคืออะไร</p> <p>๑) การไหว้พระรับศีล ฟังพระธรรมเทศนา การบำเพ็ญจิตภาวนา ถวายสังฆทาน รวมถึงการทำวัตรสวดมนต์โดยปฏิบัติเป็นประจำ</p>	<p>๑. การปฏิบัติธรรมคืออะไร</p> <p>๑) การไปทำบุญสร้างกุศล</p>	<p>๑. การปฏิบัติธรรมคืออะไร</p> <p>๑) การฝึกจิตให้สงบ มีสติ ทำให้มีความสุขทั้งกายและใจ</p>
<p>๒. ปฏิบัติอย่างไร</p> <p>๑) การสวดมนต์ เดินจงกรม นั่งสมาธิ แผ่เมตตา</p>	<p>๒. ปฏิบัติอย่างไร</p> <p>๑) การไหว้พระ สวดมนต์ และการทำสมาธิ</p>	<p>๒. ปฏิบัติอย่างไร</p> <p>๑) เตรียมกาย ใจ รับศีล ๘ และทำกิจกรรมตามขั้นตอนวัด</p>	<p>๒. ปฏิบัติอย่างไร</p> <p>๑) การไหว้พระ สวดมนต์ และการทำสมาธิ</p>	<p>๒. ปฏิบัติอย่างไร</p> <p>๑) ตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า ทำความดี</p>
<p>๓. สาเหตุที่ทำให้เข้ามาปฏิบัติธรรมและเริ่มต้นศึกษาพุทธธรรม</p> <p>๑) เมื่อได้ศึกษาพระอภิธรรมพระวินัย ก็รู้สึกสนใจและตั้งที่จะปฏิบัติเพื่อชีวิตจะได้ดำเนินไปได้อย่างราบรื่น</p>	<p>๓. สาเหตุที่ทำให้เข้ามาปฏิบัติธรรมและเริ่มต้นศึกษาพุทธธรรม</p> <p>๑) ต้องการทราบถึงความเข้าใจในการใช้ชีวิตของมนุษย์ เพื่อจะได้ ใ้ ปร ำ ใ ช้ ใ น ชีวิตประจำวัน และ เรียนรู้ที่จะเข้าใจผู้อื่น</p>	<p>๓. สาเหตุที่ทำให้เข้ามาปฏิบัติธรรมและเริ่มต้นศึกษาพุทธธรรม</p> <p>๑) ต้องการศึกษาลัทธิธรรมเพื่อพัฒนาความรู้ความคิด เพื่อเป็นแนวทางนำไปสู่การ จิตใจให้บริสุทธิ์</p>	<p>๓. สาเหตุที่ทำให้เข้ามาปฏิบัติธรรมและเริ่มต้นศึกษาพุทธธรรม</p> <p>๑) การมีอายุมากขึ้นต้องการความสงบทางใจและต้องการสร้างกุศลให้กับตนเองและครอบครัว</p>	<p>๓. สาเหตุที่ทำให้เข้ามาปฏิบัติธรรมและเริ่มต้นศึกษาพุทธธรรม</p> <p>๑) ต้องการมาฝึกปฏิบัติ ฝึกสติ ฝึกปัญญา เพื่อที่จะได้ทำจิตใจให้สงบ</p>
<p>๔. ผลกระทบด้านสุขภาพทางกายและทางจิต วิธีแก้ปัญหา</p> <p>๑) ผลกระทบอย่างมาก แก่ไข โดยเราต้องอาศัยการดูแล</p>	<p>๓. ผลกระทบด้านสุขภาพทางกายและทางจิต วิธีแก้ปัญหา</p> <p>๑) มีผลอย่างมากต่อการพัฒนา แก่ไขโดยการฝึกปฏิบัติธรรม</p>	<p>๓. ผลกระทบด้านสุขภาพทางกายและทางจิต วิธีแก้ปัญหา</p> <p>๑) มีผลอย่างมาก แนะนำให้เข้าวัด ปฏิบัติธรรม เพื่อทำจิตใจ</p>	<p>๓. ผลกระทบด้านสุขภาพทางกายและทางจิต วิธีแก้ปัญหา</p> <p>๑) ร่างกายและจิตใจมีการเปลี่ยนแปลง แก่ไขโดยพบ</p>	<p>๓. ผลกระทบด้านสุขภาพทางกายและทางจิต วิธีแก้ปัญหา</p> <p>๑) มีผลอย่างยิ่งต่อการพัฒนา แก่ไขได้โดยดูแล</p>

รักษาอย่างถูกวิธีจากคนในครอบครัวเอง	จะทำให้เข้าใจชีวิตและสังขารตัวเองมากขึ้น	ให้สงบและรักษาสุขภาพกายใจให้ดีขึ้น	ทางกายพบแพทย์ ทางจิตให้ฝึกสมาธิ	สุขภาพตนเอง ฝึกสมาธิปฏิบัติธรรม
-------------------------------------	--	------------------------------------	---------------------------------	---------------------------------

ตารางที่ ๔.๒.๔ ข้อมูลสัมภาษณ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาพะ ผู้สูงอายุสำนักปฏิบัติธรรมวัดหลวงราชสันฐาน (ต่อ)

ผู้สูงอายุ คนที่ ๑	ผู้สูงอายุ คนที่ ๒	ผู้สูงอายุ คนที่ ๓	ผู้สูงอายุ คนที่ ๔	ผู้สูงอายุ คนที่ ๕
๕. ปัญหาชีวิตการแก้ปัญหาทำได้ ด้วยตนเองหรือต้องปรึกษาครอบครัว ๑) เมื่อมีปัญหา เราต้องแก้ปัญหาด้วยตนเองให้ผ่านพ้นไปให้ได้ ต้องมีสติ เพราะทุกปัญหานั้นย่อมมีทางแก้ไขเสมอ	๕. ปัญหาชีวิต การแก้ปัญหาทำได้ ด้วยตนเองหรือต้องปรึกษาครอบครัว ๑) ปัญหาชีวิตหากเจอต้องดูที่สาเหตุของปัญหา หากสามารถแก้ไขได้ด้วยตนเองได้ก็เป็นทางดี หากแต่ปัญหานั้น ๆ ไม่สามารถแก้ไขได้ก็ต้องปรึกษาครอบครัว	๕. ปัญหาชีวิต การแก้ปัญหาทำได้ ด้วยตนเองหรือต้องปรึกษาครอบครัว ๑) เมื่อประสบปัญหา จะแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง โดยการตั้งสติ คิดพิจารณา ทำสมาธิ เมื่อจิตใจสงบปัญญา ก็จะตามมา	๕. ปัญหาชีวิต การแก้ปัญหาทำได้ ด้วยตนเองหรือต้องปรึกษาครอบครัว ๑) เมื่อเจอปัญหาต้องหาเหตุของปัญหา บางครั้งก็ปรึกษาครอบครัว หรือเพื่อน ๆ ที่ปฏิบัติธรรมด้วยกัน	๕. ปัญหาชีวิต การแก้ปัญหา ทำได้ ด้วยตนเองหรือต้องปรึกษาครอบครัว ๑) เมื่อเจอปัญหาต้องพิจารณาถึงปัญหาหากสามารถแก้ไขเองได้ต้องรีบแก้ หากแต่ไม่สามารถแก้ไขได้ ต้องปรึกษามาชิกในครอบครัวให้ทัน่วงที
๖. ความสุขของผู้สูงอายุคืออะไร ๑) มีสุขภาพแข็งแรง เดินทางได้สะดวก ๒) การมีบุตรหลานที่ดี	๖. ความสุขของผู้สูงอายุคืออะไร ๑) การที่ได้มองดูลูกหลานทุก ๆ คนมีความสุข สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ ๒) ได้เข้าวัดปฏิบัติธรรม	๖. ความสุขของผู้สูงอายุคืออะไร ๑) การมีร่างกายดี แข็งแรง ๒) การมีครอบครัวที่ดี ลูก ๆ ประสบความสำเร็จในชีวิต	๖. ความสุขของผู้สูงอายุคืออะไร ๑) การมีสุขภาพดี ๒) การได้ไปทำบุญไหว้พระ สวดมนต์	๖. ความสุขของผู้สูงอายุคืออะไร ๑) การมีสุขภาพร่างกายดี ปราศโรคภัยไข้เจ็บ ช่วยเหลือคนอื่นให้เขาได้รับความสุข

๗. หลักพุทธธรรมใดที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิต	๗. หลักพุทธธรรมใดที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิต	๗. หลักพุทธธรรมใดที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิต	๗. หลักพุทธธรรมใดที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิต	๗. หลักพุทธธรรมใดที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิต
๑) พรหมวิหาร ๔	๑) เว้นการทำชั่ว มุ่งทำความดี	๑) มัชฌิมาปฏิบัติ ควบคู่ไปกับการภาวนา หรือเรียกว่าภาวนา ๔ เพราะเป็นการดำเนินชีวิตไปอย่างเรียบง่าย	๑) การรักษาศีล ๕ และภาวนา กายจิตปัญญาให้ถึงพร้อม	๑) การรักษาศีล ให้บริสุทธิ์
๒) ภาวนา ๔	๒) มีความรัก ความเมตตา			๒) ภาวนา ๔
๓) รักษาศีลปฏิบัติธรรมให้ทานและภาวนาอยู่เป็นนิจ	๓) ยุติธรรม			
	๓) การเสียสละ การพัฒนาตนเอง			
	๔) ปฏิบัติตามหลักกรรมถือศีล ๕			

ตารางที่ ๔.๒.๔ ข้อมูลสัมภาษณ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาพ ผู้สูงอายุสำนักปฏิบัติธรรมวัดหลวงราชสัมพันธ์ (ต่อ)

ผู้สูงอายุ คนที่ ๑	ผู้สูงอายุ คนที่ ๒	ผู้สูงอายุ คนที่ ๓	ผู้สูงอายุ คนที่ ๔	ผู้สูงอายุ คนที่ ๕
๘. การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน เช่น งานศพ งานบุญ หรือวันสำคัญต่าง ๆ	๘. การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน เช่น งานศพ งานบุญ หรือวันสำคัญต่าง ๆ	๘. การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน เช่น งานศพ งานบุญ วันสำคัญต่าง ๆ	๘. การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน เช่น งานศพ งานบุญ หรือวันสำคัญต่าง ๆ	๘. การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน เช่น งานศพ งานบุญหรือวันสำคัญต่าง ๆ
๑) เป็นสิ่งสำคัญเพราะงานของชุมชนเป็นงานที่ทุกคนควรมีส่วนร่วมในทุกด้านและเข้าร่วมงานด้วยทุกครั้ง เพื่อความสามัคคีพร้อมเพรียงและช่วยเหลือเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อส่วนรวม	๑) ก็เป็นสิ่งสำคัญ แต่หากมีภารกิจในครอบครัว บางครั้งก็ไม่สามารถมาร่วมกิจกรรมได้	๑) เป็นสิ่งสำคัญต่อครอบครัวอย่างยิ่งที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมเพราะเราเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน เพราะชุมชนจะอยู่ร่วมกันได้ ต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน	๑) ให้ความสำคัญเป็นบางครั้ง ขึ้นอยู่กับเวลาถ้าว่างก็ได้ไปร่วมกิจกรรม ถ้ามีภารกิจอื่นก็ไม่ได้ไปร่วมกิจกรรม	๑) มีความสำคัญทุกกิจกรรม ขึ้นอยู่กับความถนัดของแต่ละบุคคล เข้าร่วมกิจกรรมตามโอกาส วันและเวลา
๙. การแนะนำคนอื่นเพื่อเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ	๙. การแนะนำคนอื่นเพื่อเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ	๙. การแนะนำคนอื่นเพื่อเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ	๙. การแนะนำคนอื่นเพื่อเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ	๙. การแนะนำคนอื่นเพื่อเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ
๑) วางแผนการดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท	๑) สัมผัสและเรียนรู้ตามหลักพุทธธรรม	๑) เตรียมตัวเตรียมใจยอมรับการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้น	๑) ให้หมั่นไปวัดทำบุญ เพื่อจะได้ช่วยให้จิตใจผ่องใส	

๒) เก็บออมทรัพย์ที่หาได้โดยแบ่งเป็นส่วน ๆ	๒) การรักษาศีลเป็นแนวทางหนึ่งในการใช้ชีวิตทำให้สังคมน่าอยู่และปลอดภัยมีความสุขกันทั่วหน้า	๒) ทำกิจกรรมต่าง ๆ ตามสภาพร่างกายอย่างมีความสุข ๓) คิดบวกกับทุก ๆ เรื่องที่เข้ามาในชีวิต	๑) ปฏิบัติตนเป็นคนดี เพื่อจะได้เป็นที่ยอมรับในสังคม ๒) ให้ดูบุคคลที่มีตัวอย่างที่ดีเพื่อนำมาปรับใช้ในชีวิต
---	---	---	---



จากตารางที่ ๔.๒.๔ จะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุสำนักปฏิบัติธรรมวัดหลวงราชสถนฐาน คนที่ ๑ นางอำไพ ชัยวิทย์ อายุ ๗๑ ปี ได้กล่าวว่า การปฏิบัติธรรม คือการที่เราน้อมนำคำสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาปฏิบัติโดยการเข้าวัด ฟังธรรม รักษาศีล เจริญภาวนา มีการปฏิบัติโดยการสวดมนต์ เดินจงกรม นั่งสมาธิ แผ่เมตตา สาเหตุที่ทำให้เข้ามาปฏิบัติธรรมและเริ่มต้นศึกษาพุทธธรรม เพราะศรัทธาในพระพุทธศาสนา ผลกระทบด้านสุขภาพทางกายและจิต มีผลเป็นอย่างมากทีเดียว แก้ไขได้โดยเราต้องอาศัยการดูแลรักษาอย่างถูกวิธีจากคนในครอบครัว ปัญหาชีวิตกับการแก้ปัญหา เมื่อมีปัญหาเราต้องแก้ปัญหาด้วยตนเองให้ผ่านพ้นไปได้ต้องมีสติ เพราะทุกปัญหานั้นย่อมมีทางแก้ไขเสมอ ความสุขของผู้สูงอายุ คือมีสุขภาพแข็งแรง เดินทางไปไหนมาไหนได้สะดวก และก็มีบุตรหลานที่ดี ไม่นำความเดือดร้อนมาสู่ครอบครัว สำหรับหลักพุทธธรรมที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน คือ พรหมวิหาร ๔ ภาวนา ๔ และการรักษาศีลปฏิบัติธรรมให้ทานและภาวนาอยู่เป็นนิจ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน ให้ความสำคัญเป็นอย่างยิ่งเพราะงานของชุมชนเป็นงานที่ทุกคนควรมีส่วนร่วมในทุกด้านและเข้าร่วมงานด้วยทุกครั้ง เพื่อความสามัคคีพร้อมเพรียงและช่วยเหลือเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อส่วนรวม การแนะนำคนอื่นเพื่อเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ วางแผนการดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท เก็บออมทรัพย์ที่หาได้โดยแบ่งเป็นส่วน ๆ ดูแลสุขภาพร่างกายอย่างสม่ำเสมอ เรื่องการกินและโรคภัยไข้เจ็บ

ผู้สูงอายุสำนักปฏิบัติธรรมวัดหลวงราชสถนฐาน คนที่ ๒ นางเครือฟ้า ฤกษ์ อายุ ๕๒ ปี ได้กล่าวว่า การปฏิบัติธรรม คือการมาเรียนรู้และทำความเข้าใจในหลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ทั้งการปฏิบัติและทฤษฎี มีการปฏิบัติโดยให้พระ สวดมนต์ และการทำสมาธิ สาเหตุที่ทำให้เข้ามาปฏิบัติธรรมและเริ่มต้นศึกษาพุทธธรรม ต้องการทราบถึงความเข้าใจในการใช้ชีวิตของมนุษย์ เพื่อจะได้ปรับใช้ในชีวิตประจำวันและเรียนรู้ที่จะเข้าใจผู้อื่น ผลกระทบด้านสุขภาพทางกายและจิต มีผลอย่างมากต่อการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาพะ แนะนำให้เข้าวัดปฏิบัติธรรม เพื่อทำจิตใจให้สงบและรักษาสุขภาพกายใจให้ดียิ่ง ๆ ขึ้น ปัญหาชีวิตกับการแก้ปัญหา ปัญหาชีวิตหากเจอต้องดูที่เหตุของปัญหา หากสามารถแก้ไขได้ด้วยตนเองได้ก็เป็นทางดี หากแต่ปัญหานั้น ๆ ไม่สามารถแก้ไขได้เอง ก็ต้องปรึกษาครอบครัว ความสุขของผู้สูงอายุ คือการที่ได้มองลูกหลานทุก ๆ คนมีความสุขสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ ที่สำคัญคือได้เข้าวัดปฏิบัติธรรม สำหรับหลักพุทธธรรมที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน คือ หลักการเกี่ยวกับการ เว้นจากการทำชั่ว มุ่งทำความดี มีความรัก มีความเมตตา มีความยุติธรรม มีการเสียสละเพื่อส่วนรวม และหลักการพัฒนาตนเอง และการรักษาศีล ๕ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน ก็เป็นสิ่งสำคัญแต่หากมีภารกิจในครอบครัวบางครั้งก็ไม่สามารถมาร่วมกิจกรรมได้ การแนะนำคนอื่นเพื่อเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ สัมผัสและเรียนรู้ตามหลักพุทธธรรม การรักษาศีลเป็นอีกแนวทางที่ใช้ในการใช้ชีวิตทำให้สังคมน่าอยู่และปลอดภัยมีความสุขกันทั่วหน้า

ผู้สูงอายุสำนักปฏิบัติธรรมวัดหลวงราชสถนฐาน คนที่ ๓ นางอรพินธ์ หงษ์ทอง อายุ ๖๕ ปี ได้กล่าวว่า การปฏิบัติธรรม คือการไหว้พระ รักษาศีล ฟังพระธรรมเทศนา การบำเพ็ญจิตภาวนา ถวายสังฆทาน รวมถึงการทำวัตรสวดมนต์ โดยปฏิบัติเป็นประจำ มีการปฏิบัติคือต้องเตรียมกายและใจ เพื่อรับศีล ๘ ทุก ๆ วันพระ และทำกิจกรรมอื่น ๆ ตามขั้นตอนของวัด สาเหตุที่ทำให้เข้ามาปฏิบัติธรรมและเริ่มต้นศึกษาพุทธธรรม ต้องการศึกษาลักษณะธรรมเพื่อพัฒนาความรู้ความคิด เพื่อเป็นแนวทางนำไปสู่การชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ ผลกระทบด้านสุขภาพทางกายและจิต มีผลเป็นอย่างมากทีเดียว แนะนำให้เข้าวัด ปฏิบัติธรรม เพื่อทำจิตใจให้สงบและรักษาสุขภาพกายใจให้ดียิ่งขึ้น ปัญหาชีวิตกับการแก้ปัญหา เมื่อประสบปัญหา จะแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง โดยการตั้งสติ คิดพิจารณาทำสมาธิ เมื่อจิตใจสงบปัญญาจะมา ความสุขของผู้สูงอายุ คือการมีร่างกายดี แข็งแรง การมีครอบครัวที่ดี ลูก ๆ ประสบความสำเร็จในชีวิต สำหรับหลักพุทธธรรมที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน คือ มัชฌิมปฏิปทา ควบคู่ไปกับภาวนา หรือเรียกว่า ภาวนา ๔ กายภาวนา จิตภาวนา ศีลภาวนา และปัญญาภาวนา การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน เป็นสิ่งสำคัญต่อครอบครัวอย่างยิ่งที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมเพราะเราเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน เพราะชุมชนจะอยู่ร่วมกันได้ ต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน การแนะนำคนอื่นเพื่อเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ เตรียมตัวเตรียมใจยอมรับการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้น ทำกิจกรรมต่าง ๆ ตามสภาพร่างกายอย่างมีความสุข คิดบวกกับทุก ๆ เรื่องที่เข้ามาในชีวิต

ผู้สูงอายุสำนักปฏิบัติธรรมวัดหลวงราชสถนฐาน คนที่ ๔ นางศรีบุศย์ ถูกใจ อายุ ๘๓ ปี ได้กล่าวว่า การปฏิบัติธรรม คือการไปทำบุญสร้างกุศล มีการปฏิบัติโดยไหว้พระ สวดมนต์ และการทำสมาธิ สาเหตุที่ทำให้เข้ามาปฏิบัติธรรมและเริ่มต้นศึกษาพุทธธรรม การที่มีอายุมากขึ้นจึงต้องการความสงบทางใจและต้องการสร้างกุศลให้กับตนเองและครอบครัว ผลกระทบด้านสุขภาพทางกายและจิต มีผลเป็นอย่างมากทีเดียว แก้ไขโดยทางกายพบแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ ทางจิตให้ฝึกสมาธิ ปัญหาชีวิตกับการแก้ปัญหา เมื่อเจอปัญหาต้องหาเหตุของปัญหา บางครั้งก็ปรึกษาครอบครัว หรือเพื่อน ๆ ที่ปฏิบัติธรรมด้วยกัน ความสุขของผู้สูงอายุ คือการมีสุขภาพดี การได้ไปทำบุญ ไหว้พระ สวดมนต์ สำหรับหลักพุทธธรรมที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน คือ การรักษาศีล ๕ และภาวนากายจิตปัญญาให้ถึงพร้อม การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน ให้ความสำคัญเป็นบางครั้ง ขึ้นอยู่กับเวลา ถ้าว่างก็ได้ไปร่วมกิจกรรมถ้ามีภารกิจอื่นก็ไม่ได้ไปร่วมกิจกรรม การแนะนำคนอื่นเพื่อเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ ให้หมั่นไปวัด ทำบุญ เพื่อจะได้ช่วยให้จิตใจผ่องใส

ผู้สูงอายุสำนักปฏิบัติธรรมวัดหลวงราชสถนฐาน คนที่ ๕ นางวันเพ็ญ สุภาวรรณ อายุ ๖๙ ปี ได้กล่าวว่า การปฏิบัติธรรม คือการฝึกจิตให้สงบ มีสติ ทำให้มีความสุขทั้งกายและใจ ปฏิบัติตามหลักสอนของพระพุทธเจ้า เรื่องทำความดี สาเหตุที่ทำให้เข้ามาปฏิบัติธรรมและเริ่มต้นศึกษาพุทธธรรม ต้องการมาฝึกปฏิบัติ ฝึกสติ ฝึกปัญญา เพื่อที่จะได้ทำจิตใจให้สงบ ผลกระทบด้านสุขภาพทางกายและจิต มีผลเป็นอย่างมากทีเดียว แก้ไขได้โดยดูแลสุขภาพตนเอง ฝึกสมาธิ ปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอ ปัญหาชีวิตกับการแก้ปัญหา เมื่อเจอปัญหาต้องพิจารณาถึงปัญหาหากสามารถแก้ไขเองได้ ต้องรีบแก้ หากแต่ไม่สามารถแก้ไขได้ ต้องปรึกษาสมาชิกในครอบครัวให้ทันท่วงที ความสุขของผู้สูงอายุ คือ การมีสุขภาพร่างกายดี ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ช่วยเหลือคนอื่นให้เขาได้รับความสุข สำหรับหลัก

พุทธธรรมที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน คือ การรักษาศีลให้บริสุทธิ์ ภาวนา ๔ การมีส่วนร่วม ในกิจกรรมของชุมชน มีความสำคัญทุกกิจกรรมขึ้นอยู่กับความถนัดของแต่ละบุคคล เข้าร่วมกิจกรรม ตามโอกาส วันและเวลา การแนะนำคนอื่นเพื่อเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ ปฏิบัติตนเป็นคนดีเพื่อจะได้ เป็นที่ยอมรับในสังคม ให้ดูบุคคลที่มีตัวอย่างที่ดีเพื่อนำมาปรับใช้ในชีวิต



ตารางที่ ๔.๒.๕ ข้อมูลสัมภาษณ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาพ ผู้สูงอายุสำนักปฏิบัติธรรมวัดห้วยแก้วป่าฝาง

ผู้สูงอายุ คนที่ ๑	ผู้สูงอายุ คนที่ ๒	ผู้สูงอายุ คนที่ ๓	ผู้สูงอายุ คนที่ ๔	ผู้สูงอายุ คนที่ ๕
<p>๑. การปฏิบัติธรรมคืออะไร</p> <p>๑) การบริหารจัดการใจ ก่อให้เกิดความสงบทางใจ</p>	<p>๑. การปฏิบัติธรรมคืออะไร</p> <p>๑) การที่เรานำหลักธรรมคำสอน รวมถึงการปฏิบัติตามภาระหน้าที่ของชาวพุทธให้สมบูรณ์แบบ</p>	<p>๑. การปฏิบัติธรรมคืออะไร</p> <p>๑) การบริหารจัดการใจให้สงบ ไม่เครียด</p>	<p>๑. การปฏิบัติธรรมคืออะไร</p> <p>๑) การพัฒนาจิตใจของตนเอง</p>	<p>๑. การปฏิบัติธรรมคืออะไร</p> <p>๑) การทำจิตใจให้สบาย สงบ ส่งผลให้สุขภาพกายและจิตในทางที่ดีขึ้น</p>
<p>๒. ปฏิบัติอย่างไร</p> <p>๑) ภาวนา “พุท เข้า, โธ ออก” โดยกำหนดตรงปลายจมูกของเราเอง</p>	<p>๒. ปฏิบัติอย่างไร</p> <p>๑) ภาวนา “พุท เข้า, โธ ออก” โดยกำหนดลมหายใจเข้าออกให้รู้</p>	<p>๒. ปฏิบัติอย่างไร</p> <p>๑) พิจารณาลมหายใจเข้าออก ให้รู้สึกตัวอยู่เสมอ</p>	<p>๒. ปฏิบัติอย่างไร</p> <p>๑) ภาวนา “พุท เข้า, โธ ออก” อย่างมีสติ</p>	<p>๒. ปฏิบัติอย่างไร</p> <p>๑) ภาวนา “พุท เข้า, โธ ออก” เดินจงกรม ไหว้พระสวดมนต์</p>
<p>๓. สาเหตุที่ทำให้เข้ามาปฏิบัติธรรม และเริ่มต้นศึกษาพุทธธรรม</p> <p>๑) พ่อแม่พาเข้าวัดตั้งแต่วัยเด็ก ๆ จึงนำมาปฏิบัติจนถึงทุกวันนี้</p>	<p>๓. สาเหตุที่ทำให้เข้ามาปฏิบัติธรรม และเริ่มต้นศึกษาพุทธธรรม</p> <p>๑) ครอบครัวปลูกฝังให้ทำตามกิจของชาวพุทธมาโดยตลอด จึงทำให้เข้ามาปฏิบัติธรรมมา โดยตลอด</p>	<p>๓. สาเหตุที่ทำให้เข้ามาปฏิบัติธรรม และเริ่มต้นศึกษาพุทธธรรม</p> <p>๑) ต้องการศึกษาลักษณะเพื่อพัฒนาความรู้ความคิด เพื่อเป็นแนวทางนำไปสู่การชำระจิตใจให้บริสุทธิ์</p>	<p>๓. สาเหตุที่ทำให้เข้ามาปฏิบัติธรรม และเริ่มต้นศึกษาพุทธธรรม</p> <p>๑) พ่อและแม่คอยชี้แนะแนวทางในการปฏิบัติธรรม ช่วงอายุ ๑๕ ปี</p>	<p>๓. สาเหตุที่ทำให้เข้ามาปฏิบัติธรรม และเริ่มต้นศึกษาพุทธธรรม</p> <p>๑) ได้นำบุตรเข้าบวชและได้ศึกษาและปฏิบัติมาจนถึงปัจจุบัน</p>
<p>๔. ผลกระทบด้านสุขภาพทางกาย และทางจิต วิธีแก้ปัญหา</p> <p>๑) ผลกระทบอย่างมาก แก่ไข โดยการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ผู้สูงอายุ การออกไปเยี่ยมเยียนบ้านใกล้เรือนเคียง</p>	<p>๓. ผลกระทบด้านสุขภาพทางกาย และทางจิต วิธีแก้ปัญหา</p> <p>๑) ผลกระทบอย่างมาก แก่ไข โดยการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ผู้สูงอายุอยู่เนื่อง ๆ การพบปะกับเพื่อนบ้าน</p>	<p>๓. ผลกระทบด้านสุขภาพทางกาย และทางจิต วิธีแก้ปัญหา</p> <p>๑) มีผลอย่างมาก แก่ไขโดยรักษาสุขภาพให้แข็งแรง ออกกำลังกายตามอานุสังขารของตนเอง</p>	<p>๓. ผลกระทบด้านสุขภาพทางกาย และทางจิต วิธีแก้ปัญหา</p> <p>๑) ร่างกายและจิตใจมีการเปลี่ยนแปลง แก่ไขโดยการปล่อยวาง ทำจิตใจให้สงบ และให้มีสติกำกับตัวเองอยู่เสมอ</p>	<p>๓. ผลกระทบด้านสุขภาพทางกายและทางจิต วิธีแก้ปัญหา</p> <p>๑) มีผลอย่างยิ่งต่อการพัฒนา แก่ไขได้โดยดูแลสุขภาพกายและสุขภาพใจให้มั่นคงแข็งแรงอยู่เสมอ</p>

ตารางที่ ๔.๒.๕ ข้อมูลสัมภาษณ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาพะ ผู้สูงอายุสำนักปฏิบัติธรรมวัดห้วยแก้วป่าฝาง (ต่อ)

ผู้สูงอายุ คนที่ ๑	ผู้สูงอายุ คนที่ ๒	ผู้สูงอายุ คนที่ ๓	ผู้สูงอายุ คนที่ ๔	ผู้สูงอายุ คนที่ ๕
๕. ปัญหาชีวิตการแก้ปัญหา ทำได้ ด้วยตนเองหรือ ต้องปรึกษาครอบครัว ๑) เมื่อมี ปัญหา จะ ปรึกษาหารือกับ ครอบครัวเป็นหลัก	๕. ปัญหาชีวิต การแก้ปัญหาทำได้ ด้วยตนเองหรือต้องปรึกษา ครอบครัว ๑) ปัญหาชีวิตหากเจอต้องดูที่ สาเหตุของปัญหา หาก สามารถแก้ไขได้ด้วยตนเอง ได้ก็เป็นทางดี หากแต่ปัญหา นั้น ๆ ไม่สามารถแก้ไขได้ ก็ต้องปรึกษาครอบครัว	๕. ปัญหาชีวิต การแก้ปัญหาทำได้ ด้วยตนเองหรือต้องปรึกษา ครอบครัว ๑) เมื่อประสบปัญหา จะแก้ไข ส่วนใหญ่จะปรึกษากับ ครอบครัว	๕. ปัญหาชีวิต การแก้ปัญหาทำได้ ด้วยตนเองหรือต้องปรึกษา ครอบครัว ๑) ส่วนใหญ่แก้ไขด้วยตัวเอง ก่อน หากไม่แน่ใจในการ ตัดสินใจของตัวเองก็จะต้อง ปรึกษากับครอบครัว	๕. ปัญหาชีวิต การแก้ปัญหา ทำได้ ด้ ว ย ต น เอง หรือ ต้ อ ง ปรึกษาครอบครัว ๑) ส่วนใหญ่จะปรึกษากับ ครอบครัวทุกครั้งเมื่อเกิด ปัญหา
๖. ความสุขของผู้สูงอายุคือ อะไร ๑) การไม่เจ็บไม่ป่วย ๒) การได้อยู่ร่วมกันกับ สังคมผู้สูงอายุ	๖. ความสุขของผู้สูงอายุคืออะไร ๑) การใช้ชีวิตอย่างพอเพียง ไม่ เครียด	๖. ความสุขของผู้สูงอายุคืออะไร ๑) การมีสุขภาพแข็งแรง	๖. ความสุขของผู้สูงอายุคืออะไร ๑) การมีสุขภาพดี แข็งแรง ไม่ เจ็บป่วย	๖. ความสุขของผู้สูงอายุคืออะไร ๑) การมีร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ ไม่เครียด และได้ พบปะร่วมกิจกรรมกับ ผู้สูงอายุ
๗. หลักพุทธธรรมใดที่นำมา ใช้ในการดำเนินชีวิต ๑) อริยสัจ ๔ พร้อมกับ ภavana ๔ ไปด้วย	๗. หลักพุทธธรรมใดที่นำมาใช้ใน การดำเนินชีวิต ๑) สังคหวัตถุ ๔ และภavana ๔	๗. หลักพุทธธรรมใดที่นำมาใช้ใน การดำเนินชีวิต ๑) การรักษาศีล ๕ และภavana กาย จิต ปัญญา และสังคัม	๗. หลักพุทธธรรมใดที่นำมาใช้ใน การดำเนินชีวิต ๑) มหาสติปัฏฐาน ๔ กาย เวทนา จิต ธรรม ควบคู่ไป กับภavana ๔ กาย จิต ศีล ปัญญา	๗. หลักพุทธธรรมใดที่นำมาใช้ ในการดำเนินชีวิต ๑) ชั้นตธรรม ควบคู่กับไป ภavana ๔

ตารางที่ ๔.๒.๕ ข้อมูลสัมภาษณ์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาพ ผู้สูงอายุสำนักปฏิบัติธรรมวัดห้วยแก้วป่าฝาง (ต่อ)

ผู้สูงอายุ คนที่ ๑	ผู้สูงอายุ คนที่ ๒	ผู้สูงอายุ คนที่ ๓	ผู้สูงอายุ คนที่ ๔	ผู้สูงอายุ คนที่ ๕
<p>๘. การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน เช่น งานศพ งานบุญ หรือวันสำคัญต่าง ๆ</p> <p>๑) เป็นสิ่งสำคัญเพราะได้ช่วยเหลือชุมชน ทำให้เรารู้สึกมีคุณค่าในตนเอง</p>	<p>๘. การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน เช่น งานศพ งานบุญ หรือวันสำคัญต่าง ๆ</p> <p>๑) ให้ความสำคัญมาก เพราะถือว่าเป็นการร่วมกิจกรรมในหมู่บ้าน เพราะมนุษย์เป็นสัตว์สังคม อยู่อย่างโดดเดี่ยวไม่ได้</p>	<p>๘. การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน เช่น งานศพ งานบุญ วันสำคัญต่าง ๆ</p> <p>๑) ให้ความสำคัญมาก เนื่องจากเราต้องอยู่กับชุมชนหากแต่ไม่เข้าร่วมก็เหมือนกาในฝูงหงส์ ขาดเพื่อน ขาดสังคม</p>	<p>๘. การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน เช่น งานศพ งานบุญ หรือวันสำคัญต่าง ๆ</p> <p>๑) ให้ความสำคัญมาก เนื่องจากเราต้องอยู่กับชุมชน</p>	<p>๘. การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน เช่น งานศพ งานบุญหรือวันสำคัญต่าง ๆ</p> <p>๑) ให้ความสำคัญมาก เข้าร่วมทุกกิจกรรมของชุมชน</p>
<p>๙. การแนะนำคนอื่นเพื่อเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ</p> <p>๑) ทำจิตใจให้สงบ</p> <p>๒) หมั่นร่วมกิจกรรมกับผู้สูงอายุ</p> <p>๓) พบปะเพื่อนบ้านเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน จะทำให้ไม่โดดเดี่ยว หรือไม่มีเพื่อน</p>	<p>๙. การแนะนำคนอื่นเพื่อเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ</p> <p>๑) ยอมรับตามวัย อาานุสังขาร</p> <p>๒) การอยู่ร่วมกันในสังคมของผู้สูงอายุ</p>	<p>๙. การแนะนำคนอื่นเพื่อเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ</p> <p>๑) รักษาสุขภาพกายและใจ</p> <p>๒) ทำจิตใจให้สงบ</p> <p>๓) ปล่อยวางในบางเรื่อง ที่จะก่อให้เกิดความเครียด</p>	<p>๙. การแนะนำคนอื่นเพื่อเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ</p> <p>๑) เตรียมกาย เตรียมใจ ร่างกาย</p> <p>๒) ต้องรับถึงความเป็นจริงของชีวิต</p>	<p>๙. การแนะนำคนอื่นเพื่อเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ</p> <p>๑) ยอมรับสภาพของความเป็นผู้สูงวัย</p> <p>๒) หมั่นดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตใจ</p> <p>๓) การร่วมกิจกรรมกลุ่มผู้สูงอายุ</p>

จากตารางที่ ๔.๒.๕ จะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุสำนักปฏิบัติธรรมวัดห้วยแก้วป่าฝาง คนที่ ๑ นายสิงห์แก้ว สิงห์แก้ว อายุ ๖๘ ปี ได้กล่าวว่า การปฏิบัติธรรม คือการบริหารจิตใจ ก่อให้เกิดความสงบทางใจ มีการปฏิบัติโดยการภาวนา “พุท เข้า, โธ ออก” โดยกำหนดตรงปลายจมูกของเราเอง สาเหตุที่ทำให้เข้ามาปฏิบัติธรรมและเริ่มต้นศึกษาพุทธธรรม พ่อแม่พาเข้าวัดตั้งแต่เล็ก ๆ จึงนำมาปฏิบัติจนถึงทุกวันนี้ ผลกระทบด้านสุขภาพทางกายและจิต ส่งผลกระทบอย่างมาก แก่ไขโดยการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มผู้สูงอายุ การออกไปเยี่ยมเยียนบ้านใกล้เรือนเคียง ปัญหาชีวิตกับการแก้ปัญหา เมื่อมีปัญหาจะปรึกษาหารือกับครอบครัวเป็นหลัก ความสุขของผู้สูงอายุ คือ การไม่เจ็บไม่ป่วย การได้อยู่ร่วมกันกับสังคมผู้สูงอายุ สำหรับหลักพุทธธรรมที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน คือ อริยสัจ ๔ พร้อมกับภาวนา ๔ ไปด้วย การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน เป็นสิ่งสำคัญเพราะได้ช่วยเหลือชุมชน ทำให้เรารู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การแนะนำคนอื่นเพื่อเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ ทำจิตใจให้สงบ หมั่นร่วมกิจกรรมกับผู้สูงอายุ พบปะเพื่อนบ้านเพื่อ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน จะทำให้ไม่โดดเดี่ยว หรือไม่มีเพื่อน

ผู้สูงอายุสำนักปฏิบัติธรรมวัดห้วยแก้วป่าฝาง คนที่ ๒ นายประเสริฐ ผาแก้ว อายุ ๗๐ ปี ได้กล่าวว่า การปฏิบัติธรรม คือการที่เรานำหลักธรรมคำสอน รวมถึงการปฏิบัติตามภาระหน้าที่ของชาวพุทธให้สมบูรณ์มีการปฏิบัติโดยการภาวนา “พุท เข้า, โธ ออก” โดยกำหนดลมหายใจเข้าออกให้รู้ สาเหตุที่ทำให้เข้ามาปฏิบัติธรรมและเริ่มต้นศึกษาพุทธธรรม ครอบครัวปลูกฝังให้ทำตามกิจของชาวพุทธมาโดยตลอด จึงทำให้เข้ามาปฏิบัติธรรมมาโดยตลอด ผลกระทบด้านสุขภาพทางกายและจิต มีผลเป็นอย่างมากทีเดียว แก่ไขโดยการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มผู้สูงอายุอยู่เป็นเนือง ๆ การพบปะกับเพื่อนบ้าน ปัญหาชีวิตกับการแก้ปัญหา ปัญหาชีวิตหากเจอต้องดูที่สาเหตุของปัญหา หากสามารถแก้ไขด้วยตนเองได้ก็เป็นทางดี หากแต่ปัญหานั้น ๆ ไม่สามารถแก้ไขได้ก็ต้องปรึกษารอบครัว ความสุขของผู้สูงอายุ คือการใช้ชีวิตอย่างพอเพียง ไม่เครียด สำหรับหลักพุทธธรรมที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน คือ สังคหวัตถุ ๔ และภาวนา ๔ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน ให้ความสำคัญมาก เพราะถือว่าเป็นการร่วมกิจกรรมในหมู่บ้าน เพราะมนุษย์เป็นสัตว์สังคม อยู่อย่างโดดเดี่ยวไม่ได้ การแนะนำคนอื่นเพื่อเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุยอมรับตามวัย อานุสังขาร การอยู่ร่วมกันในสังคมของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุสำนักปฏิบัติธรรมวัดห้วยแก้วป่าฝาง คนที่ ๓ นางฟอง เสมอเชื้อ อายุ ๗๒ ปี ได้กล่าวว่า การปฏิบัติธรรม คือการบริหารจิตใจให้สงบ ไม่เครียด มีการปฏิบัติโดยการพิจารณาลมหายใจเข้าออกให้รู้สึกตัวอยู่เสมอ สาเหตุที่ทำให้เข้ามาปฏิบัติธรรมและเริ่มต้นศึกษาพุทธธรรม ต้องการศึกษาลหลักธรรมเพื่อพัฒนาความรู้ความคิด เพื่อเป็นแนวทางนำไปสู่การชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ ผลกระทบด้านสุขภาพทางกายและจิต มีผลเป็นอย่างมาก แก่ไขโดยการรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงออกกำลังกายตามอานุสังขารของตนเอง ปัญหาชีวิตกับการแก้ปัญหา เมื่อประสบปัญหาส่วนใหญ่มักปรึกษากับครอบครัวเป็นหลัก ความสุขของผู้สูงอายุ คือการมีสุขภาพแข็งแรง สำหรับหลักพุทธธรรมที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน คือ การรักษาศีล ๕ และการภาวนา กาย จิต ปัญญา และสังคห การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน ให้ความสำคัญเป็นอย่างยิ่งเนื่องจากเราต้องอยู่กับชุมชน

หากแต่ไม่เข้าร่วมก็เหมือนกาในฝูงหงส์ ขาดเพื่อน ขาดสังคม การแนะนำคนอื่นเพื่อเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ รักษาสุขภาพกายและใจ ทำจิตใจให้สงบ ปล่อยวางในบางเรื่อง ที่จะก่อให้เกิดความเครียด

ผู้สูงอายุสำนักปฏิบัติธรรมวัดห้วยแก้วป่าฝาง คนที่ ๔ นายคำ รำไพ อายุ ๖๖ ปี ได้กล่าวว่า การปฏิบัติธรรม คือการพัฒนาจิตใจของตนเอง มีการปฏิบัติโดยการภาวนา “พุท เข้า, โธ ออก” อย่างมีสติ สาเหตุที่ทำให้เข้ามาปฏิบัติธรรมและเริ่มต้นศึกษาพุทธธรรม พ่อและแม่คอยชี้แนะแนวทางในการปฏิบัติธรรมตั้งแต่ช่วงอายุ ๑๕ ปี ผลกระทบด้านสุขภาพทางกายและจิต มีผลเป็นอย่างมาก เมื่อพบว่าสุขภาพกายและสุขภาพจิตมีการเปลี่ยนแปลง แก้ไขโดยการปล่อยวาง ทำจิตใจให้สงบและให้มีสติกำกับตัวเองอยู่เสมอ ปัญหาชีวิตกับการแก้ปัญหา ส่วนใหญ่แก้ไขด้วยตัวเองก่อน หากไม่แน่ใจในการตัดสินใจของตัวเองก็ต้องปรึกษากับครอบครัว ความสุขของผู้สูงอายุ คือการมีสุขภาพดี แข็งแรง ไม่เจ็บป่วย สำหรับหลักพุทธธรรมที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน คือ มหาสติปัญญา ๔ กายเวทนา จิต ธรรม ควบคู่ไปกับ ภาวนา ๔ กาย จิต ศีล ปัญญา การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน ให้ความสำคัญมาก เนื่องจากเราต้องอยู่กับชุมชน การแนะนำคนอื่นเพื่อเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ เตรียมกาย เตรียมใจยอมรับสภาพของร่างกาย ต้องรับถึงความเป็นจริงของชีวิตให้ได้ทุกสถานการณ์

ผู้สูงอายุสำนักปฏิบัติธรรมวัดห้วยแก้วป่าฝาง คนที่ ๕ นางคำ บุญเรือง อายุ ๗๔ ปี ได้กล่าวว่า การปฏิบัติธรรม คือการทำจิตใจให้สบาย สงบ ส่งผลให้สุขภาพกายและจิตในทางที่ดีขึ้น มีการปฏิบัติโดยการภาวนา “พุท เข้า, โธ ออก” เติบจนกรม ไหว้พระสวดมนต์ สาเหตุที่ทำให้เข้ามาปฏิบัติธรรมและเริ่มต้นศึกษาพุทธธรรม ได้นำบุตรเข้าบวชและได้ศึกษาปฏิบัติมาจนถึงปัจจุบัน ผลกระทบด้านสุขภาพทางกายและจิต มีผลอย่างยิ่งต่อการพัฒนา แก้ไขได้โดยดูแลสุขภาพกายและสุขภาพใจให้มั่นคงแข็งแรงอยู่เสมอ ปัญหาชีวิตกับการแก้ปัญหา ส่วนใหญ่จะปรึกษากับครอบครัวทุกครั้งเมื่อเกิดปัญหา ความสุขของผู้สูงอายุ คือการมีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ ไม่เครียด และได้พบปะร่วมกิจกรรมกับผู้สูงอายุ สำหรับหลักพุทธธรรมที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน คือ ขันติธรรม ควบคู่ไปกับภาวนา ๔ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน ให้ความสำคัญมาก และได้เข้าร่วมกิจกรรมทุกกิจกรรมของชุมชน การแนะนำคนอื่นเพื่อเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ ยอมรับสภาพของความเป็นผู้สูงอายุ หมั่นดูแลรักษาสุขภาพกายและสุขภาพจิตใจ ควรเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มผู้สูงอายุเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ซึ่งกันและกัน

๔.๓ การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุจังหวัดพะเยาตามหลักพุทธธรรม

จากการศึกษาเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งในเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพทั้งหมด สามารถวิเคราะห์สรุปผลการศึกษาดังนี้

๔.๓.๑ สุขภาวะของผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยา

ความสุขของผู้สูงอายุ

จากการนิยามความหมายคำว่า สุขภาพ หรือ Health ขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization) ที่กล่าวว่า ไม่เพียงแต่เป็นความปราศจากโรคหรือทุพพลภาพเท่านั้น แต่หมายถึงการมีสุขภาวะที่สมบูรณ์ โดยใช้คำว่า “Complete Well-being” ทางกาย (Physical) ทางจิต (Mental) ทางสังคม (Social) และทางจิตวิญญาณ (Spiritual) อันเป็นเรื่องที่ครอบคลุมไปทั้งหมด^๑ สอดคล้องกับพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) ที่อธิบายว่า “สุขภาวะ” หรือ “สุขภาพ” เป็นคำเดียวกัน ที่หมายรวมทั้งสุขภาพทางกาย จิต สังคม และปัญญา ซึ่งสื่อความหมายใกล้ความสุข เป็นภาวะที่ปลอดทุกข์เป็นสุข ดังคำสมัยใหม่ที่เรียกว่า “องค์รวม”^๒

ดังนั้น คำว่า สุขภาวะ จึงหมายถึงรวมถึงการดูแลรักษา การป้องกัน และการเยียวยา ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา นำไปสู่ความสุขตามแนวพระพุทธศาสนาหรือสุขภาพแนวพุทธ ซึ่งประกอบด้วยลักษณะที่เป็นวิชา (ความสว่างส่องใส) วิมุติ (ความหลุดพ้น เป็นอิสระ) วิสุทธิ (ความหมดจด ไม่ขุ่นมัวเศร้าหมอง) สันติ (ความสงบไม่ร้อนรนกระวน กระวาย) อันเป็นภาวะที่เป็นความดีงามของชีวิต^๓

จากการตอบแบบสอบถามและสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ ณ สำนักปฏิบัติธรรมทั้ง ๕ แห่งในจังหวัดพะเยา สามารถสรุปว่า “ความสุขของผู้สูงอายุ” นั้น จะต้องประกอบด้วยเหตุปัจจัยทั้งหลาย ดังนี้

(๑) การมีสุขภาพดีแข็งแรง ไม่เจ็บป่วย ไม่มีโรคร้าย ไม่เครียด สามารถเดินทางไปไหนมาไหนได้สะดวก อันหมายถึง การมีสุขภาวะทางกายที่ดี

(๒) การมีครอบครัวที่สมบูรณ์อบอุ่นอยู่กันพร้อมหน้าพร้อมตา รวมถึงได้เห็นคนในครอบครัวมีความรักและสามัคคีกัน มีลูกหลานอยู่ดูแล ซึ่งไม่ต้องอยู่โดดเดี่ยวหรือถูกทอดทิ้งจากลูกหลาน และก็มีครอบครัวที่ดี รวมถึงลูกๆ ประสบความสำเร็จในชีวิต มีบุตรหลานที่ดี ไม่นำความ

^๑ ประเวศ วะสี, การจัดการความรู้ : กระบวนการปลดปล่อยมนุษย์สู่ศักยภาพ เสรีภาพ และความสุข, (กรุงเทพฯ : สถาบันส่งเสริมการจัดการความรู้เพื่อสังคม, ๒๕๔๘), หน้า ๑๓.

^๒ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), “สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ”, พุทธจักร, ปีที่ ๕๙ ฉบับที่ ๑๑ (พฤศจิกายน ๒๕๔๘) : ๕ - ๑๐.

^๓ เรื่องเดียวกัน

เดือตร้อนมาสู่ครอบครัว ได้มองลูกหลานทุกๆ คนมีความสุขสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ อันหมายถึง การมีสุขภาพทางสังคม

(๓) การไม่ยึดติดหรือผูกมัดตนเองกับกฎเกณฑ์ต่างๆ จนเป็นเหตุให้ลูกหลานไม่ยอมอยู่ใกล้ โดยการนำธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ทำให้เรามีความสุข การเพียรปฏิบัติธรรม และฝึกจิตใจ ให้ละกิเลส สามารถทำให้เราหลุดพ้นจากวัฏสงสาร ไปสู่การพ้นทุกข์ที่แท้จริง รวมถึงการเจริญสติจน เกิดเป็นสมาธิตั้งมั่นซึ่งจะช่วยให้เรามีจิตที่ว่างไว้ รู้เท่าทันกิเลส อันเป็นเหตุแห่งทุกข์ ที่สำคัญคือได้ เข้าวัดปฏิบัติธรรม ฟังเทศน์ ฟังธรรม สนทนาธรรม หรือการทำบุญ ที่ทำให้จิตใจของตนสงบและเป็น สุข หรือการเป็นที่ยอมรับหรือมีชื่อเสียงในสังคม และการได้เจอเพื่อนที่มีอายุใกล้เคียงกัน ได้พบปะ ร่วมกิจกรรมกับผู้สูงอายุ หรือช่วยเหลือคนอื่นให้เขาได้รับความสุข ที่สำคัญรู้จักการใช้ชีวิตอย่าง พอเพียง อันหมายถึง การมีสุขภาพทางจิตและปัญญา

การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ เพื่อลดปัญหาผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุมักพบปัญหาต่างๆ เนื่องด้วยเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงในหลายๆ ด้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงแทบไม่ได้ จึงมักเกิดความทุกข์ จากการ ตอบแบบสอบถามและการให้สัมภาษณ์ผู้สูงอายุในสำนักปฏิบัติ ๕ แห่งในจังหวัดพะเยา ได้กล่าวถึงวิธี แก่ปัญหาต่างๆ ไว้ดังนี้

(๑) ทานอาหารให้ถูกสุขอนามัยทานให้ครบ ๕ หมู่ และดูแลรักษาความสะอาดร่างกาย อย่างสม่ำเสมอ ออกกำลังกายเบา ๆ พักผ่อนให้เพียงพอ ดูแลสภาพแวดล้อมให้ดี จะทำให้ร่างกาย แข็งแรง จิตใจเบิกบาน – ภายภาวนา

(๒) เมื่อมีโรคประจำตัว ควรพบแพทย์เพื่อปรึกษาและรับยาอย่างสม่ำเสมอ --ภายภาวนา

(๓) ไม่เครียด ทำจิตใจให้ผ่อนคลาย ทำใจให้สบาย รักษาใจและใจให้ถึงพร้อมอยู่เสมอ --จิต ภาวนา

(๔) การทำกิจกรรมร่วมกับผู้สูงอายุ เข้าวัดฝึกปฏิบัติธรรม สนทนาธรรม และนำเอา หลักธรรมมาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจเพื่อทำจิตใจให้สงบ เพื่อให้หลุดพ้นจากกิเลส --ศีลภาวนา

(๕) ให้ฝึกสมาธิ ทำจิตใจให้สงบและให้มีสติกำกับตัวเองอยู่เสมอ ดูแลสุขภาพกายและ สุขภาพใจให้มั่นคงแข็งแรงอยู่เสมอ --ปัญญาภาวนา

(๖) ต้องอาศัยการดูแลรักษาอย่างถูกวิธีจากคนในครอบครัว --ศีลภาวนา

สภาวะของผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยา

ผู้สูงอายุ ณ สำนักปฏิบัติธรรมทั้ง ๕ แห่ง สามารถจำแนกเป็น ๒ กลุ่มใหญ่ ตามการแสดง ความคิดเห็นจากแบบสอบถามและการสัมภาษณ์ถึงสภาวะของตนเองคือ (๑) กลุ่มที่มีปัญหาในชีวิต กับ (๒) กลุ่มที่ไม่มีปัญหา ดังนี้

(๑) กลุ่มที่พบปัญหาชีวิต ให้ความเห็นไว้ดังนี้

- มีปัญหาสุขภาพ สามารถแก้ไขได้ด้วยตนเอง โดยปรับการบริโภคด้านอาหาร และด้าน อารมณ์และสติปัญญา

- เมื่อมีปัญหาต้องอาศัยปรึกษาสมาชิกในครอบครัวในการแก้ปัญหา เพื่อที่จะได้มีส่วนร่วมกันในการแก้ปัญหา
 - เมื่อเกิดปัญหาขึ้นก็สามารถหาทางออกเองได้ และยังเป็นที่พักของสมาชิกในครอบครัวด้วย
 - เมื่อเกิดปัญหาในชีวิต สามารถแก้ปัญหาด้วยตนเองได้เนื่องจากได้มีการฝึกจิต ฝึกปฏิบัติธรรมอยู่บ่อยครั้ง ทำให้สามารถจัดการกับทุกปัญหารวมถึงช่วยเหลือผู้อื่นได้อีกด้วย
 - มีการนำหลักธรรมมาใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตเมื่อประสบกับทุกปัญหาสามารถหาทางออกเองได้ โดยไม่ต้องพึ่งสมาชิกในครอบครัว
 - คนเราเกิดมาทุกคนต้องมีทั้งสุขและทุกข์ ความทุกข์เกิดได้กับทุกคน แก้ปัญหาโดยเราต้องรู้จักความทุกข์ต้องมองให้เห็นมัน แต่อย่าไปจมอยู่กับมัน
 - ที่ผ่านมามีชีวิตมีครบทุกสิ่งแล้ว เงินทอง ชื่อเสียง คนที่รัก ขาดเพียงอย่างเดียว นั่นคือความสุข แก้ปัญหาโดยใช้หลักสัมมาทิฐิ
 - เมื่อมีปัญหาจะต้องแก้ปัญหาด้วยตนเองให้ผ่านพ้นไปให้ได้ต้องมีสติ เพราะทุกปัญหานั้นย่อมมีทางแก้ไขเสมอ
 - ปัญหาชีวิตหากเจอต้องดูที่เหตุของปัญหา หากสามารถแก้ไขได้ด้วยตนเองได้ก็เป็นทางดี หากแต่ปัญหานั้นๆ ไม่สามารถแก้ไขได้เอง ก็ต้องปรึกษาครอบครัว
 - เมื่อประสบปัญหา จะแก้ไขปัญหาคด้วยตนเอง โดยการตั้งสติ คิดพิจารณาทำสมาธิ เมื่อจิตใจสงบปัญญาจะมา
 - เมื่อเจอปัญหาต้องหาสาเหตุของปัญหา บางครั้งได้ปรึกษาครอบครัว หรือเพื่อนๆ ที่ปฏิบัติธรรมด้วยกัน
 - เมื่อเจอปัญหาต้องพิจารณาถึงปัญหา หากสามารถแก้ไขเองได้ต้องรีบแก้ หากแต่ไม่สามารถแก้ไขได้ ต้องปรึกษาสมาชิกในครอบครัวให้ทันท่วงที ดังนั้น จะเห็นได้ว่าส่วนใหญ่แก้ไขด้วยตัวเองก่อน หากไม่แน่ใจในการตัดสินใจของตัวเองก็ต้องปรึกษากับครอบครัว
- (๒) กลุ่มที่ไม่พบปัญหาชีวิต ให้ความเห็นไว้ดังนี้
- การที่ลูกหลานจบการศึกษาและมืงานทำเป็นที่เรียบร้อยจึงไม่ค่อยมีปัญหาชีวิตเท่าใดนัก
 - การเป็นผู้นำครอบครัวและผู้นำทางสังคม จึงต้องทำทุกอย่างให้เต็มที่สมกับที่ได้ความไว้วางใจและยอมรับทางสังคม
 - การได้เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ของชุมชน การเป็นที่ยอมรับของคนในครอบครัวและสังคม
 - การมีครอบครัวที่สมบูรณ์ มีลูกหลานคอยดูแลเอาใจใส่ มีลูกๆ อยู่บ้านเดียวกัน

การเข้าร่วมปฏิบัติธรรมและศึกษาพุทธธรรม ของผู้สูงอายุ ณ สำนักปฏิบัติธรรมทั้ง ๕ แห่ง ด้วยสาเหตุสำคัญหลายประการ ดังนี้

- (๑) มีความชอบและศรัทธาในพระพุทธศาสนา และครอบครัวเห็นด้วยที่เข้ามาปฏิบัติธรรมเพื่อฝึกจิต

(๒) พ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย ครอบครัวปลูกฝังมาตั้งแต่เด็กให้ทำตามกิจของชาวพุทธมาโดยตลอด

(๓) อยากให้ลูกหลานได้เห็นเป็นแบบอย่างและสืบต่อไป

(๔) ต้องการศึกษาให้เข้าใจอย่างละเอียดเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมที่ถูกต้อง

(๕) มีความศรัทธาในวัด และเนื่องจากเกษียณราชการทำให้มีเวลาว่างเพิ่มขึ้นจึงเข้ามาปฏิบัติธรรมและได้รับมอบหมายให้เป็นประธานชมรมปฏิบัติธรรมผู้สูงอายุ

(๖) อายุที่เพิ่มมากขึ้น จึงต้องการความสงบทางใจและต้องการสร้างกุศลให้กับตนเองและครอบครัว และฝึกกรักษาคใจให้เข้มแข็งอยู่เสมอ

(๗) มีนิสัยชอบการสวดมนต์ ภาวนา ฟังเทศน์ ฟังธรรม และสนทนาธรรม เป็นประจำ

(๘) เชื่อว่าบุญกุศลที่ได้รับจากการปฏิบัติธรรมจะนำพาให้จิตไปสู่ในทางที่ดี

(๙) ต้องการมาฝึกปฏิบัติ ฝึกสติ ฝึกปัญญา เพื่อที่จะได้ทำจิตใจให้สงบ และศึกษาหลักธรรมเพื่อพัฒนาความรู้ความคิด เพื่อเป็นแนวทางนำไปสู่การชำระจิตใจให้บริสุทธิ์

(๑๐) พ่อ และแม่คอยชี้แนะแนวทางในการปฏิบัติธรรมตั้งแต่อายุ ๑๕ ปี

(๑๑) ได้นำบุตรเข้าบวชและได้ศึกษาปฏิบัติมาจนถึงปัจจุบัน

การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชนของผู้สูงอายุจังหวัดพะเยา

ผู้สูงอายุจังหวัดพะเยาได้ให้ความสำคัญกับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชนที่ โดยได้กล่าวไว้ ดังนี้

(๑) ให้ความสำคัญเป็นอย่างยิ่งและได้เข้าร่วมอยู่ตลอดเวลาหากไม่ติดภารกิจอื่นใด

(๒) การพบปะผู้คนในการทำกิจกรรมร่วมกันของชุมชนทำให้มีสุขภาพจิตที่ดี

(๓) การไปงานบุญ งานศพ เป็นการตอบแทนการมีน้ำใจที่มีต่อเพื่อนบ้านและชุมชนเพื่อจะได้มีความรู้สึกดีต่อกัน เพราะเป็นการสมัครสมานสามัคคีในชุมชนหมู่บ้าน มีการนำปัญหาต่างๆ ในหมู่บ้านหรือชุมชนมาพูดคุยกัน ทำให้ได้ความรู้ เหตุการณ์ ปัญหา ความเป็นอยู่ และอื่นๆ อีกมากมาย

(๔) เป็นหน้าที่ของสมาชิกในชุมชนอยู่แล้ว เป็นงานที่ทุกคนควรมีส่วนร่วมในทุกด้านและเข้าร่วมงานด้วยทุกครั้ง เพื่อความสามัคคีพร้อมเพรียงและช่วยเหลือเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อส่วนรวม เพื่อช่วยเหลือชุมชน ซึ่งจะทำให้เกิดความสามัคคีในหมู่คณะ รวมถึงมาแลกเปลี่ยนความรู้ซึ่งกันและกัน

(๕) ทำให้ไม่เครียด ได้พบปะกับผู้คนมากมาย และได้เห็นการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ของสังคม ทำให้ไม่เหงา เหงาว่า เหมือนเราอยู่คนเดียว ไม่ทำให้เราคิดฟุ้งซ่าน ใช้เวลาว่างให้คุ้มค่ากับชีวิต เป็นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ที่สำคัญได้บำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมด้วย ทำให้เรารู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

(๖) เป็นการสร้างชุมชนเข้มแข็งขึ้นมา และช่วยกันพัฒนาชุมชน ให้เป็นชุมชนแบบอย่างอย่างยั่งยืนได้

(๗) เป็นสิ่งสำคัญต่อครอบครัวอย่างยิ่งที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมเพราะเราเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน เพราะชุมชนจะอยู่ร่วมกันได้ ต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน

(๘) เนื่องจากเราต้องอยู่กับชุมชนหากแต่ไม่เข้าร่วมก็เหมือนกาในฝูงหงส์ ขาดเพื่อน ขาดสังคม เพราะมนุษย์เป็นสัตว์สังคม จะอยู่อย่างโดดเดี่ยวไม่ได้ จึงต้องให้ความสำคัญต่อการเข้าร่วมกิจกรรม

(๙) หากแต่สุขภาพไม่เอื้ออำนาจงานชุมชนอาจจะไม่ได้เข้าร่วม แต่งานบุญ งานศพ เข้าร่วมอยู่เสมอไม่ขาด

การนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน

(๑) มีการนำหลักสายนกลางมาใช้ทั้งเรื่องการทำงานและบริโภคอาหาร

(๒) การพัฒนาจิต การฝึกอบรม จิตใจให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญองงามด้วยคุณธรรม เช่น มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียรอดทนมีสมาธิและสดชื่นเบิกบานเป็นสุขผ่องใส

(๓) การเว้นจากการทำชั่ว มุ่งทำความดี มีความรัก ความเมตตา มีความยุติธรรม การเสียสละ การพัฒนาตนเอง

(๔) การทำความดี การเสียสละทั้งร่างกายและแรงใจ มีความรักความเมตตา ความยุติธรรม

(๕) การนำหลักธรรมต่างๆ มาใช้ ดังนี้ สังคหวัตถุ ๔ ฆราวาสธรรม ๔ หลักพรหมวิหาร ๔ หลักอริยสัจ ๔ มหาสติปัฏฐาน ๔ กายเวทนา จิต ธรรม ชั้นตธรรม สัมมาทิฐิ มัชฌิมาปฏิปทา และการนำภavana ๔ การเจริญกาย ศีล จิต และปัญญามาใช้ย่อมเกิดความสุข มาปฏิบัติเพราะเป็นธรรมที่ผู้ใหญ่จำเป็นต้องมีไว้เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ คือ เมตตา ความรักใคร่ กรุณา ความสงสาร มุทิตา ความยินดี อุเบกขา การวางเฉย เพราะทำให้จิตใจเบิกบาน ทำให้สามารถดำเนินชีวิตในสังคมนั้น ๆ ได้อย่างมีความสุข และทำให้ถึงการบรรลุธรรม รวมไปถึงการรักษาศิลปปฏิบัติธรรม ให้ทาน และภavana อยู่เป็นนิจ

(๖) หลักการเกี่ยวกับการเว้นจากการทำชั่ว มุ่งทำความดี มีความรัก มีความเมตตา มีความยุติธรรม มีการเสียสละเพื่อส่วนรวม และหลักการพัฒนาตนเอง และการรักษาศีล ๕

การเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ

ผู้สูงอายุจังหวัดพะเยาได้ให้คำแนะนำสำหรับการเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุที่มีต่อการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม ไว้ดังนี้

(๑) หากิจกรรมใหม่ๆ ทำ เพื่อผูกมิตรกับเพื่อนต่างวัยแทนที่จะชลुकอยู่กับกลุ่มคนแก่ คุดแต่เรื่องเก่าๆ ที่ทำให้ห่อเหี่ยวใจ

(๒) ฝึกมองโลกในแง่ดีอยู่เสมอ รู้จักให้อภัยผู้อื่น

(๓) วางแผนการเกษียณอายุเพื่อเตรียมสุขภาพกายและสุขภาพใจที่ดี ไว้เป็นของขวัญให้ตัวเองยามแก่เฒ่า

(๔) ทานอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ พักผ่อนให้เพียงพอ ทำใจให้สบาย รับประทานอาหารให้ถูกวิธี ปฏิบัติตาม ๕ อ. คือ อาหาร อากาศ อาวาส อารมณ์ และอาจุม

- (๕) ออมทรัพย์ ออมสุขภาพ คือการรักษาสุขภาพร่างกาย
- (๖) ยอมรับการเปลี่ยนแปลงของสังขาร ร่างกาย ผิกจิตใจให้อยู่ในหลักธรรม
- (๗) ทำตัวให้เป็นที่เคารพน่านับถือของคนทั่วไป ทำสิ่งที่ประโยชน์นี้ให้กับครอบครัวและสังคม ใช้จ่ายให้พอดีกับเศรษฐกิจของตน และเข้าใจและยอมรับการเปลี่ยนแปลงของความไม่แน่นอน ผิกผนจิตใจให้อยู่ในหลักธรรม
- (๘) ไม่ยึดติดกับสิ่งต่างๆ มากมายเกินไป ทำจิตใจให้สบาย ปล่อยวางให้มากๆ ศึกษาและนำหลักธรรมคำสอนของพระพุทธองค์มาปฏิบัติ ทำจิตใจให้แจ่มใส เบิกบาน หมั่นทำบุญ และปฏิบัติธรรมเรื่อยๆ การยึดติดกับสิ่งต่างๆ อาจจะทำให้จิตใจเครียด เกิดความวิตกกังวลกับสิ่งต่างๆ เมื่อเราปฏิบัติธรรมด้วยการนั่งสมาธิก็ดี หรือศึกษาหลักธรรมก็ดี จะทำให้จิตใจของเราดีขึ้น
- (๙) ดูแลสุขภาพกาย สุขภาพจิตให้เป็นปกติ กินอาหารให้ครบ ๕ หมู่ หมั่นเข้าวัด ฟังเทศน์ ฟังธรรม ศึกษาธรรมะให้มากๆ
- (๑๐) ทำงานที่ให้ความเพลิดเพลิน ไม่บังคับตนเองให้สนองต่อความโลภในลาภ ยศ สรรเสริญ
- (๑๑) ผิกตน ผิกจิต ให้อยู่ในหลักธรรม ไม่หลงอยู่ในลาภ ยศ สรรเสริญ ทำความดีเพื่อความดี
- (๑๒) วางแผนการดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท เก็บออมทรัพย์ที่หาได้โดยแบ่งเป็นส่วน ๆ ดูแลสุขภาพร่างกายอย่างสม่ำเสมอ เรื่องการกินและโรคภัยไข้เจ็บ
- (๑๓) รักษาศีล ใช้ชีวิตทำให้สังคมน่าอยู่และปลอดภัยมีความสุขกันทั่วหน้า
- (๑๔) เตรียมตัวเตรียมใจยอมรับการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้น ยอมรับตามวัย อานุสังขาร ทำกิจกรรมต่างๆ ตามสภาพร่างกายอย่างมีความสุข คิดบวกกับทุกๆ เรื่องที่เข้ามาในชีวิต
- (๑๕) หมั่นไปวัด ทำบุญ เพื่อจะได้ช่วยให้จิตใจผ่องใส ปฏิบัติตนเป็นคนดีเพื่อจะได้เป็นที่ยอมรับในสังคม ให้ดูบุคคลที่มีตัวอย่างที่ดีเพื่อนำมาปรับใช้ในชีวิต
- (๑๖) ทำจิตใจให้สงบ หมั่นร่วมกิจกรรมกับผู้สูงอายุพบปะเพื่อนบ้านเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน จะทำให้ไม่โดดเดี่ยว หรือไม่มีเพื่อน หมั่นดูแลรักษาสุขภาพกายและสุขภาพจิตใจ ควรเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มผู้สูงอายุเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ซึ่งกันและกัน

๔.๓.๒ การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุจังหวัดพะเยาตามหลักพุทธธรรม

การปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรมต่างๆ ของผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยาโดยทั่วไป มีการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ อาทิ การนั่งสมาธิ กำหนดลมหายใจ การเดินจงกรม การสวดมนต์ การเจริญสติภาวนา การแผ่เมตตา การฟังเทศน์ฟังธรรมทุกๆ วันพระ การปฏิบัติศีล ๘ ในทุกๆ วันพระ การสนทนาธรรมเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ หรือการทำจิตให้เข้าถึงเฉพาะหรือการกำหนดจิตให้เข้าถึงความรู้สึกร่างกายของตนเอง ให้รู้เท่าทันกับเหตุการณ์ต่างๆ การเจริญสติปัญญา ๔ ยิน เติณ นัง นอน ให้มีสติรู้กายและรู้เท่าทัน ตลอดจนการทำกิจกรรมอื่นๆ ตามขั้นตอนของวัด

การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุโดยหลักพุทธธรรมในที่นี่ ผู้วิจัยได้เลือกหลักภavana ๔ เนื่องจากเป็นหลักธรรมที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ว่ามักแสดงในรูปแบบที่เป็นคุณสมบัติของบุคคลผู้ได้เจริญกาย ศีล จิต และปัญญา ดังนั้น การปฏิบัติตามหลักภavana ๔ จึงหมายถึง การเจริญการพัฒนา ทั้งทางด้านสมณะและวิปัสสนา เพื่อให้มีผลปรากฏ เช่น มีบุคลิกภาพ ภาพลักษณ์ภายนอก และคุณธรรมภายในตน^๔ และผลที่ปรากฏทั้ง ๔ ด้าน คือ

๑) กายภavana เป็นการพัฒนากาย (physical development) คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ หรือทางวัตถุ ให้รู้จัก “กิน อยู่ ดู ฟัง” เป็น สามารถเสพสิ่งเหล่านั้น ในทางที่เป็นคุณ มิให้โทษ รู้จักควบคุมไม่ให้เกิดความต้องการที่ฟุ่มเฟือยเกินความจำเป็น

๒) ศีลภavana เป็นการพัฒนาศีล (moral development) คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม คือมนุษย์ตั้งอยู่ในระบบกฎระเบียบ เพื่อให้เกิดการตอบสนองความต้องการของตนเองนั้น ไม่ไปเบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายกับผู้อื่น สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่น และเกื้อกูลกันได้ด้วยดี

๓) จิตภavana เป็นการพัฒนาจิต (cultivation of the heart ; emotional development) การมีจิตที่สมบูรณ์ด้วยคุณธรรม ความดีงาม สมบูรณ์ด้วยสมรรถภาพ มีความเข้มแข็งมั่นคง และสมบูรณ์ด้วยสุขภาพ มีความเบิกบานผ่อนคลายสงบสุข

๔) ปัญญาภavana เป็นการพัฒนาปัญญา คือ การเสริมสร้างความรู้ความคิด ความเข้าใจ อย่างเป็นนายความคิด และการหยั่งรู้ความจริง รู้เห็นเท่าทันโลกและชีวิตตามสภาวะจริง

ดังนั้น การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยา โดยการนำหลักภavana ๔ เข้ามาประยุกต์ใช้ในสำนักปฏิบัติธรรมทั้ง ๕ แห่ง เพื่อให้ผู้สูงอายุเป็นผู้มีสุขภาวะที่สมบูรณ์ ทั้งทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญา ครบทุกมิติ หรือเป็นบุคคลผู้ได้ชื่อว่า “เจริญกาย ศีล จิต และปัญญา” ดังกล่าว โดยมีวิธีการดังต่อไปนี้

การพัฒนาสุขภาวะทางกายด้วย “กายภavana” คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ หรือทางวัตถุ โดยการสวดมนต์ เติมน้ำมัน นุ่งสมาธิ วิปัสสนา รวมถึงการทานอาหารเจ หรืออาหารมังสวิรัตทุกวันพระ การปฏิบัติต่อบุคคลอื่นๆ ตลอดจนถึงสิ่งแวดล้อมด้วยดี และที่สำคัญ การสวดมนต์เป็นการระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ การสวดมนต์นั้นมีทั้งสวดภาษาบาลี และแปลเป็นไทย ซึ่งช่วยให้ผู้สวดเกิดความเข้าใจ และซาบซึ้งในคำสวดได้มาก ทำให้อยากสวดเพราะมีความรู้ และเข้าใจทุกประโยค

การพัฒนาสุขภาวะทางจิตใจและปัญญาด้วย “จิตภavana และปัญญาภavana” เป็นการเสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจและการหยั่งรู้ความจริง คือการพัฒนาจิตและปัญญา ให้มีความเข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทนมีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุขผ่อนคลาย เป็นต้น โดยการฟังเทศน์ ฟังธรรม การเรียนธรรมะ การเดิน

^๔ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทสหพรินต์ติ้งแอนด์พับลิชซิ่ง, ๒๕๕๑).

จงกรม การนั่งสมาธิ และการเจริญสติ โดนการกำหนดอิริยาบถให้ทันปัจจุบัน และรับรู้ความรู้สึกทาง ทวารต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อย่างสม่ำเสมอ และรู้ตามความเป็นจริง พร้อมกับ กิริยาเคลื่อนไหวอื่นๆ ไม่ว่าจะเป็นการยืน เดิน นั่ง นอน ก็ให้มีสติกำหนดให้รู้ ให้ทันปัจจุบันให้มากที่สุด เมื่อเจริญสติกำหนดรู้ให้ต่อเนื่องกัน จะทำให้จิตใจสงบ ความฟุ้งซ่านจะน้อยลง จะเกิดความคิด ถูก รู้ถูก พุดถูก ทำถูก ซึ่งเรียกว่า ปัญญา ทำให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นโลกและ ชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดปล่อยจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา

การพัฒนาสุขภาวะทางสังคมด้วย “ศีลภาวนา” หรือการพัฒนาศีล คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม คือเพื่อนมนุษย์ โดยการรักษาศีล ๕, ศีล ๘ การสำรวม กาย วาจา ใจ การไม่เบียดเบียนผู้อื่น แม้กระทั่งตนเอง ถือว่าเป็นสร้างความเจริญให้ชีวิต ที่สำคัญทำให้มนุษย์อยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขทั้งในครอบครัว สังคม ประเทศชาติ และโลก เนื่องจากการเจริญศีล พัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน

สามารถสรุปการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุจังหวัดพะเยาตามหลักพุทธธรรม ได้ดังต่อไปนี้

สุขภาวะผู้สูงอายุ	หลักพุทธธรรม (ภาวนา ๔)	วิธีการ
(๑) สุขภาวะทางกาย	กายภาวนา	การสวดมนต์ เดินจงกรม นั่งสมาธิ วิปัสสนา รวมถึงการทานอาหารเจ หรืออาหารมังสวิรัตินี้ทุกวันพระ การปฏิบัติต่อบุคคลอื่นๆ ตลอดจนสิ่งแวดล้อมด้วยดี
(๒) สุขภาวะทางจิตใจ	จิตภาวนา	การฟังเทศน์ ฟังธรรม การเรียนธรรมะ การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ และการเจริญสติ
(๓) สุขภาวะทางปัญญา	ปัญญาภาวนา	
(๔) สุขภาวะทางสังคม	ศีลภาวนา	การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม คือเพื่อนมนุษย์ โดยการรักษาศีล ๕, ศีล ๘ การสำรวมกาย วาจา ใจ การไม่เบียดเบียนผู้อื่น แม้กระทั่งตนเอง

๔.๓.๓ ผลสัมฤทธิ์ของการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยา

ผลการศึกษาเชิงปริมาณ (Quantitative Research)

จากการตอบแบบสอบถาม (Questionnaires) โดยผู้วิจัยได้สอบถามผู้สูงอายุจังหวัดพะเยา ที่มาปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรม จำนวน ๕ สำนัก สำนักละ ๕๐ คน รวมทั้งหมด ๒๕๐ คน จากนั้นนำมาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป หาค่าเฉลี่ย และหาค่าเบี่ยงเบน โดยสรุปผลการศึกษา ได้ดังนี้ (๑) มีผู้เข้าร่วมตอบแบบสอบถามจำนวนทั้งหมด ๒๕๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐ (๒) เป็นชาย จำนวน ๗๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๗.๖๓ เป็นหญิง จำนวน ๑๗๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๑.๖ (๓) มีอายุต่ำกว่า ๕๐ ปี จำนวน ๔๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๘.๔ มีอายุ ๕๑ - ๖๐ ปี จำนวน ๙๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๐ มีอายุ ๖๑ ปีขึ้นไป จำนวน ๕๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๑.๖ (๔) มีสถานภาพโสด จำนวน ๕๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๑.๖ สถานภาพสมรส จำนวน ๑๑๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๔ สถานภาพหม้าย/หย่าร้าง จำนวน ๘๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๔.๔ (๕) มีโรคประจำตัว จำนวน ๑๑๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๖.๘ ไม่มีโรคประจำตัว จำนวน ๑๓๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๓.๒ (๖) การพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุจังหวัดพะเยาตามหลักพระพุทธศาสนา พบว่า

ก. สำนักปฏิบัติธรรมวัดศรีโคมคำ ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อการพัฒนาทางปัญญา (\bar{X} =๓.๕๓) จิตภาวนา (\bar{X} =๓.๒๐) ศีลภาวนา (\bar{X} =๒.๘๗) และกายภาวนา (\bar{X} =๒.๘๕) ตามลำดับ สรุปภาพรวมอยู่ในระดับมาก (\bar{X} =๓.๑๑)

ข. สำนักปฏิบัติธรรมวัดใหม่แท่นคำ ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อการพัฒนาจิตภาวนา (\bar{X} =๓.๑๙) ศีลภาวนา (\bar{X} =๓.๑๑) ปัญญาภาวนา (\bar{X} =๓.๑๐) และกายภาวนา (\bar{X} =๒.๙๘) ตามลำดับ สรุปภาพรวมอยู่ในระดับมาก (\bar{X} =๓.๑๐)

ค. สำนักปฏิบัติธรรมวัดโพธาราม ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อการพัฒนาศีลภาวนา (\bar{X} =๓.๓๑) จิตภาวนา (\bar{X} =๓.๑๕) กายภาวนา (\bar{X} =๓.๑๐) และปัญญาภาวนา (\bar{X} =๓.๐๖) ตามลำดับ สรุปภาพรวมอยู่ในระดับมาก (\bar{X} =๓.๑๖)

ง. สำนักปฏิบัติธรรมวัดหลวงราชสถูปฐาน ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อการพัฒนาจิตภาวนา (\bar{X} =๒.๙๒) ปัญญาภาวนา (\bar{X} =๒.๘๘) ศีลภาวนา (\bar{X} =๒.๗๗) และกายภาวนา (\bar{X} =๒.๗๖) ตามลำดับ สรุปภาพรวมอยู่ในระดับมาก (\bar{X} =๒.๘๓)

จ. สำนักปฏิบัติธรรมวัดห้วยแก้วป่าฝาง ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อการพัฒนาจิตภาวนา (\bar{X} =๓.๒๕) ปัญญาภาวนา (\bar{X} =๓.๐๖) กายภาวนา (\bar{X} = ๒.๖๓) และศีลภาวนา (\bar{X} =๒.๖๙) ตามลำดับ สรุปภาพรวมอยู่ในระดับมาก (\bar{X} =๒.๙๑)

สรุป ข้อมูลผู้สูงอายุในสำนักปฏิบัติธรรมทั้ง ๕ แห่ง พบว่ามีความพึงพอใจต่อการพัฒนาในด้านจิตภาวนาสูงที่สุด (\bar{X} =๓.๑๔) รองลงมาคือปัญญาภาวนา (\bar{X} =๓.๑๓) ศีลภาวนา (\bar{X} = ๒.๙๕) และกายภาวนา (\bar{X} =๒.๘๖)

ผลการศึกษาเชิงคุณภาพ (Qualitative Research)

จากการตอบแบบสอบถามและการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรม จำนวน ๕ สำนักดังกล่าว สำนักละ ๕ คน รวมทั้งหมด ๒๕ คน พบว่า

๑) สุขภาวะของผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยา

ผู้สูงอายุเข้ามาปฏิบัติธรรมด้วยสาเหตุที่หลากหลาย ได้แก่ (๑) ชอบและศรัทธาในพระพุทธศาสนา (๒) ถูกปลูกฝังมาตั้งแต่เด็ก (๓) ต้องการเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ลูกหลาน (๔) ต้องการศึกษากฎปฏิบัติธรรมให้เข้าใจอย่างถูกต้อง (๕) มีความศรัทธาในวัด (๖) มีเวลาว่าง ช่วงหลังเกษียณอายุ (๗) ต้องการความสงบทางใจ (๘) ต้องการสร้างกุศลให้กับตนเองและครอบครัว (๙) ฝึกรักษาคใจให้เข้มแข็งอยู่เสมอ (๑๐) มีนิสัยชอบสวดมนต์ ภาวนา ฟังเทศน์ ฟังธรรม และสนทนาธรรมเป็นประจำ (๑๑) เชื่อว่าบุญกุศลที่ได้รับจากการปฏิบัติธรรมจะนำพาให้จิตไปสู่ในทางที่ดี (๑๒) ต้องการฝึกปฏิบัติ ฝึกสติ ฝึกปัญญา (๑๓) ศึกษาหลักธรรมเพื่อพัฒนาความรู้ความคิด เพื่อเป็นแนวทางนำไปสู่การชำระจิตให้บริสุทธิ์ จะเห็นได้ว่า สาเหตุส่วนใหญ่มีแก่นไปที่จิตใจเป็นสำคัญ อย่างไรก็ตาม จากการสัมภาษณ์สรุปได้ว่า จุดมุ่งหมายของผู้สูงอายุล้วนเป็นไปในทิศทางเดียวกัน คือต้องการมีลักษณะ “สูงวัยอย่างมีคุณค่า ชราอย่างมีความสุข” ดังแนวความคิดการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุโดยทั่วไป

๒) การพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุจังหวัดพะเยา ในสำนักปฏิบัติธรรมทั้ง ๕ แห่ง ได้มีการนำหลักภาวนา ๔ มาใช้ในการพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุ โดยก่อนการปฏิบัติธรรม ผู้สูงอายุมีความเข้าใจหลักพุทธธรรมที่ใช้ในการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุ รวมถึงหลังการเข้ารับการปฏิบัติธรรมก็สามารถนำหลักดังกล่าวมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ด้วย

ก. การพัฒนาสุขภาวะทางกาย (กายภาวนา) ใช้วิธีการสวดมนต์ เดินจงกรม นั่งสมาธิ วิปัสสนา การทานอาหารเจ หรืออาหารมังสวิรัตินทุกวันพระ แม้จะพบว่าสุขภาพของผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวอยู่ในค่าเฉลี่ยที่สูง แต่โดยรวมไม่มีอุปสรรคต่อการพัฒนา

ข. การพัฒนาสุขภาวะทางสังคม (ศีลภาวนา) โดยการรักษาศีล ๕ ในทุกวันและรักษาศีล ๘ ทุกวันพระ การเข้าร่วมงานหรือกิจกรรมในชุมชน ไม่ว่าจะเป็นงานศพ งานบุญ ฯลฯ การบริจาคทรัพย์สินของเพื่อช่วยเหลือชุมชน ตลอดจนการให้ทุนการศึกษาแก่เด็กด้อยโอกาส

ค. การพัฒนาสุขภาวะทางจิต (จิตภาวนา) โดยการปฏิบัติธรรมทำสมาธิ พบว่า ก่อนการปฏิบัติธรรมมีสมาธิอยู่กับการปฏิบัติธรรม ในขณะที่ปฏิบัติธรรมก็มีสมาธิอยู่กับการปฏิบัติธรรม และหลังปฏิบัติธรรมรู้สึกได้ถึงการพัฒนาที่ดี ทำดี คิดดี และมีสุขภาพจิตที่ดี มีจิตใจที่ร่าเริงเบิกบาน สดชื่น เอิบอ้อม ผ่องใส และสงบเป็นสุข

ง. การพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา (ปัญญาภาวนา) โดยการฟังเทศน์ ฟังธรรม การเรียนธรรมะ พบว่า เมื่อเข้ามาปฏิบัติธรรมแล้วสามารถแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้

๓) ผลสัมฤทธิ์ของการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุจังหวัดพะเยาตามหลักพุทธธรรม

ผู้ที่เข้ามาปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรมทั้ง ๕ แห่งของจังหวัดพะเยานั้น ได้ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามเป็นอย่างดีครบทุกคน ส่วนใหญ่เป็นหญิงมากกว่าชาย อย่างไรก็ตาม ผู้ที่เข้ามาปฏิบัติธรรมไม่ได้เป็นผู้ที่มีอายุตามความหมายที่กำหนดไว้ว่าเป็นผู้สูงอายุ คือ มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป แต่ส่วนใหญ่เป็นผู้ที่มีอายุใกล้เคียงคือ ระหว่าง ๕๑ - ๖๐ ปี และมีอายุต่ำกว่า ๕๐ ปี ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นผู้ที่สมรสแล้วมากกว่าที่เป็นหม้ายหรือหย่าร้าง และโสด นอกจากนี้ยังพบว่า ผู้สูงอายุมีโรคประจำตัวจำนวนเกือบครึ่งหนึ่งของจำนวนผู้มาปฏิบัติธรรมทั้งหมด การพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยาในสำนักปฏิบัติธรรมทั้ง ๕ แห่งเป็นไปตามแนวคิดสุขภาวะแบบองค์รวมในพระพุทธศาสนา ซึ่งสอดคล้องกับหลักภาวา ๔ คือ มีวิธีการพัฒนาสุขภาวะดังนี้ การพัฒนากาย (กายภาวา) โดยการสวดมนต์ เดินจงกรม นั่งสมาธิ วิปัสสนา ทานอาหารเจ/อาหารมังสวิรัตื ตลอดจนปฏิบัติต่อบุคคลอื่นๆ และสิ่งแวดล้อมด้วยดี การพัฒนาพฤติกรรม/สังคัม (ศีลภาวา) โดยการรักษาศีล ๕ ศีล ๘ สวรรวมกาย วาจา ใจ ไม่เบียดเบียนผู้อื่น กระทั่งตนเอง และการพัฒนาทางจิตใจและปัญญา (จิตภาวาและปัญญาภาวา) โดยการฟังเทศน์ ฟังธรรม เรียนธรรมะ เดินจงกรม นั่งสมาธิ วิปัสสนา เจริญสติ เป็นต้น

ผลสัมฤทธิ์ของการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุจังหวัดพะเยาตามหลักพุทธธรรม พบว่า มีการพัฒนาทางจิตสูงที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๑๔ รองลงมาคือ การพัฒนาทางปัญญา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๑๓ การพัฒนาทางสังคัม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๒.๙๕ และการพัฒนาทางกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๒.๘๖ โดยภาพรวมของการพัฒนาทั้งหมด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๐๒ ถือว่าอยู่ในระดับมาก

บทที่ ๕

สรุปผลการศึกษา และข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผลการศึกษา

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุจังหวัดพะเยาตามหลักพุทธธรรม” เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน โดยใช้วิธีเก็บรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลทั้งในเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และเชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยมีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ

- (๑) เพื่อศึกษาสุขภาวะของผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยาตามหลักพุทธธรรม
- (๒) เพื่อศึกษาการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม
- (๓) เพื่อศึกษาผลสัมฤทธิ์ของการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยาตามหลักพุทธธรรม

การศึกษาวิจัยนี้เป็นการศึกษาโดยใช้หนังสือ เอกสาร บทความวิชาการ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ ต่างๆ แบบสอบถาม การสัมภาษณ์เชิงลึก การสังเกตการณ์ การใช้เทคนิคการถ่ายภาพ มาเป็นเครื่องมือในการศึกษา มีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ผู้สูงอายุจากสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดพะเยา จำนวน ๕ แห่ง ที่ได้รับการยอมรับให้เป็นสำนักปฏิบัติธรรมดีเด่นในจังหวัดพะเยา ได้แก่ (๑) สำนักปฏิบัติธรรมวัดศรีโคมคำ (๒) สำนักปฏิบัติธรรมวัดใหม่แท่นคำ (๓) สำนักปฏิบัติธรรมวัดโพธาราม (๔) สำนักปฏิบัติธรรมวัดหลวงราชสถิตฐาน (๕) สำนักปฏิบัติธรรมวัดห้วยแก้วป่าฝาง โดยการใช้แบบสอบถามกับผู้สูงอายุแต่ละ ๕๐ คน รวมเป็น ๒๕๐ คน รวมทั้งทำการสัมภาษณ์เชิงลึก โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างสำนักละ ๕ คน จำนวน ๕ สำนัก รวมเป็น ๒๕ คน แล้วนำข้อมูลที่ได้จากกระบวนการวิจัยมาวิเคราะห์ด้วยสถิติพื้นฐาน เช่น การหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเฉลี่ยเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่ออธิบายข้อมูลคุณลักษณะของผู้สูงอายุ และข้อมูลความคิดเห็นเกี่ยวกับการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม แล้วทำการวิเคราะห์ สังเคราะห์ในเชิงคุณภาพ เพื่ออธิบายผลการวิจัยตามที่กำหนดไว้ในวัตถุประสงค์การศึกษาวิจัย ผลการศึกษามีดังนี้

(๑) ความหมายของคำว่า ผู้สูงอายุ โดยทั่วไปแล้วคำว่า ผู้สูงอายุ เป็นคำที่ใช้เรียกคนชรา หรือบุคคลที่มีอายุมาก ผมหงอก หน้าตาเหี่ยวเฉา การเคลื่อนไหวเชื่องช้า ต่อมา พ.ศ.๒๕๐๖ พล.ต.ต.หลวง อรรถสิทธิ์สุนทร ได้กำหนดให้คำว่า ผู้สูงอายุ เป็นคำที่ยกย่องให้เกียรติแก่ผู้ที่ชราภาพว่า เป็นผู้ที่สูงทั้งวัยวุฒิ คุณวุฒิ และประสบการณ์ ตั้งแต่วันที่ ๑ ธันวาคม พ.ศ.๒๕๑๒ เป็นต้นมา^๑ อย่างไรก็ตาม

^๑ ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, (กรุงเทพฯ : นานมี บุคส์ พับลิเคชั่นส์, ๒๕๔๒), หน้า ๓๔๗.

รวมความได้ว่าผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป ที่มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจไปในทางที่เสื่อมลง ตลอดจนมีบทบาททางสังคม และกิจกรรมในการประกอบอาชีพลดลง

(๒) การเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ วัยสูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ได้แก่ ก. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย (Biological Change) มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นในทุกๆ ระบบหน้าที่ของร่างกาย ตั้งแต่ในระดับเซลล์ ความสามารถในการทำงานของระบบต่างๆ ลดลง ข. การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ (Psychological Change) ซึ่งสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและทางสังคม ด้วยความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย การสูญเสียบุคคลใกล้ชิด การแยกไปของสมาชิกในครอบครัว และการหยุดจากงานประจำ เป็นต้น ค. การเปลี่ยนแปลงทางสังคม (Social Change) ภาระหน้าที่และบทบาทของผู้สูงอายุจะลดลง ด้วยมีข้อจำกัดทางร่างกาย ทำให้ความคล่องตัวในการคิด การกระทำ การสื่อสาร สัมพันธภาพทางสังคมมีขอบเขตจำกัด เกิดความห่างเหินจากสังคม เพราะสังคมมักจะประเมินว่าความสามารถในการปฏิบัติลดลง อย่างไรก็ตามปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงต่างๆ เหล่านี้ว่าจะเกิดขึ้นเร็วหรือช้าขึ้นอยู่กับกรรมพันธุ์และสิ่งแวดล้อมด้วย ปัจจุบันพบว่า ปัจจัยแวดล้อมที่มีอิทธิพลสำคัญต่อการเปลี่ยนแปลง ได้แก่ ภาวะโภชนาการ ภาวะโรคเรื้อรัง และอุบัติเหตุ ตลอดจนวิถีชีวิตและพฤติกรรมสุขภาพ

(๓) แนวคิดสุขภาพ/สุขภาพองค์รวม ในปี ๑๙๗๔ องค์การอนามัยโลก ได้นิยามคำว่าสุขภาพ (Health) ว่าหมายถึง สภาวะที่สุขสมบูรณ์ทางด้านร่างกาย จิตใจ และความเป็นอยู่ที่ดีทางสังคม โดยไม่จำกัดอยู่เฉพาะความไม่มีโรคร้ายไข้เจ็บ หรือความไม่พิการเท่านั้น^๒ สอดรับกันกับพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ.๒๕๕๐ ได้ให้ความหมายของคำว่า สุขภาพ ว่าเป็น สภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย จิต ปัญญา และสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล^๓ และในทำนองเดียวกัน ธรรมนูญว่าด้วยระบบสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ ๒ พ.ศ.๒๕๕๙ ได้นิยามคำว่า สุขภาวะ หมายถึง สภาวะที่บุคคลมีร่างกายแข็งแรง มีอายุยืนยาว มีจิตใจที่ดี มีความเมตตากรุณา ยึดมั่นในคุณธรรมจริยธรรม ดำเนินชีวิตอย่างมีสติสัมปชัญญะ และใฝ่รู้ สามารถ “คิดเป็นทำเป็น” มีเหตุมีผล อยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข การมีสุขภาพเป็นสิ่งที่เชื่อมโยงสัมพันธ์กันอย่างเป็นองค์รวม โดยเริ่มจากตนเอง ไปสู่ครอบครัว ชุมชน วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม การศึกษา เศรษฐกิจสังคม การเมือง และอื่นๆ^๔ ทั้งหมดนี้เป็น การให้ความหมายที่แสดงถึงความสำคัญของร่างกาย จิตใจ ปัญญา สังคม อย่างเชื่อมโยงกันแยกไม่ได้ นอกจากนั้นแนวคิดสุขภาพองค์รวมยังเกี่ยวข้องกับประเด็นต่อไปนี้ ๑) การมีส่วนร่วมระหว่างกันของระบบในธรรมชาติทั้งหมด (Participatory Nature) ๒) วิถีสุขภาพองค์รวมเป็นพลวัต หรือการเคลื่อนไหวไปอย่างไม่หยุดนิ่ง (Dynamic Nature) ๓) โดยธรรมชาติของการขยายและเปิดกว้างอย่างไม่มีการสิ้นสุด วิถีสุขภาพองค์รวมจึงไม่ยึดติด แต่มีความยืดหยุ่น เปิดกว้างอย่างหลากหลาย ไม่มีวิธีการใดวิธีการหนึ่งที่ดีที่สุด การดูแลรักษาสุขภาพจึงมีวิธีการที่หลากหลาย เช่น การนวด กดจุด ฝังเข็ม วารี

^๒ พระมหากษัตริย์ รมมหาโส (นิธิบุญญากร), พระพุทธศาสนากับวิทยาการสมัยใหม่, หน้า ๒๔๑.

^๓ สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, สุขภาพคนไทย ๒๕๖๑ : พระพุทธศาสนากับการสร้างเสริมสุขภาพ, (นครปฐม : สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๖๑), หน้า ๙๓.

^๔ เรื่องเดียวกัน

บำบัด สมาธิ กลิ่นบำบัด รวมถึงกิจกรรมในสังคม เช่น การรับประทานอาหารแบบชีวจิต การรับประทานอาหารแบบมังสวิรัตหรืออาหารเจ การออกกำลังกายแบบโยคะ ไทเก๊ก ชี่กง ฤาษีดัดตน รำไม้พลอง รำพัด เป็นต้น

(๔) แนวคิดสุขภาวะแบบองค์รวมในพระพุทธศาสนา

ในคัมภีร์พระไตรปิฎก คำว่า “สุขภาพ” หรือสภาวะของการมีสุขภาพดีได้ถูกกล่าวถึงจาก ความหมายของคำว่า “อัปปาพาโธ” ที่แปลว่ามีความเจ็บป่วยน้อย หรือ “อัปปาตังโก” แปลว่ามีโรค น้อย ดังคำกล่าวที่ว่า “ภิกษุผู้บำเพ็ญเพียร... หลังจากตายไปแล้ว ถ้าไม่ไปเกิดในสุคติสวรรค์ แต่เกิด เป็นมนุษย์ในที่ใดๆ ย่อมเป็นผู้มีอาหารน้อย มีโรคเบาบาง”^๕ และ “ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้... เป็นผู้ มีอาหารน้อย มีโรคเบาบาง”^๖ รวมทั้ง “ผู้ที่ไม่เบียดเบียนสัตว์... เมื่อเกิดในที่ใด จะเป็นผู้มีโรคน้อย”^๗ ในขณะที่บางแห่งกล่าวว่า ร่างกายเป็นรังของโรค^๘ ซึ่งการไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ^๙ อย่างไรก็ตาม สุขภาพในมิติของการไม่มีโรคนั้นยังแสดงให้เห็นว่า พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับโรคทางกาย และทางใจ จากคำกล่าวที่ว่า “ผู้ที่ปราศจากโรคทางกายเป็นเวลานานๆ หรือไม่มีโรคทางกายปรากฏ อยู่เลยนั้น พอลงได้ แต่คนที่ไม่มียโรคทางใจแม้เพียงชั่วขณะหนึ่งนี้หายาก ยกเว้นพระอรหันต์ผู้หมด กิเลสแล้วเท่านั้น”^{๑๐}

แนวคิดสุขภาวะแบบองค์รวมทางพระพุทธศาสนานี้ให้คุณค่าชีวิตของมนุษย์ครอบคลุม ทั้งรูปกับนาม หรือ ชั้น ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ทั้งหมด สุขภาวะหรือสภาวะที่เป็นสุขของชีวิตจึงมี ๒ มิติ ได้แก่ ก. ความสุขทางร่างกาย (กายิกสุข) เป็นความสุขที่เกิดจากการที่ กลไกทางร่างกาย สามารถทำหน้าที่สอดคล้องกับวิถีของธรรมชาติที่ออกแบบมาให้ช่วยย่อยต่างๆ ได้ทำ หน้าที่ตามปกติ และประสานสอดคล้องระหว่างอายตนะภายนอกกับอายตนะภายในกระทบกัน กล่าวคือ ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นรับรส รสกายสัมผัสความร้อนเย็นอ่อนแข็งได้ เรียกว่า เป็นความแข็งแรงของร่างกายที่ปราศจากโรคภัยเบียดเบียน สามารถตอบสนองและปฏิบัติภารกิจ ตามที่ใจสั่งให้กระทำได้ และ ข. ความสุขทางจิตใจ (เจตสิกสุข) เป็นความสุขที่เกิดจากการมีสภาพจิต ที่มีความรู้ ตื่น และเบิกบาน ไม่ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของไฟ คือ ความกำหนัด (ราคะ) ความโกรธ เกลียด (โทสะ) และความหลง (โมหะ) จนทำให้สภาพจิตประสพกับความตึบตันจนสูญเสียความ สมดุล จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จิตจะต้องได้รับการพัฒนา และเมื่อจิตได้ฝึกฝนแล้วประสพความสุข ย่อม ส่งผลโดยตรงต่อสุขภาวะทางกาย

การพัฒนาสุขภาวะจึงจำเป็นที่จะต้องพัฒนารูปกับนามให้เกิดการประสานสอดคล้องกัน อย่างสมดุล หรือพัฒนาให้ครอบคลุมทุกมิติ เช่นเดียวกันกับแนวทางการพัฒนาชีวิตในทาง พระพุทธศาสนาที่รู้จักกันเรียกว่า “ภาวนา ๔” คือ การพัฒนากาย (ภาวิตกายะ) การพัฒนา

^๕ อด.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๓ - ๕๔/๙๒ - ๙๓.

^๖ ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๗๙/๔๖๔.

^๗ ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๗/๓๐๖ - ๓๐๗.

^๘ ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๔๘/๗๘.

^๙ ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๑๕/๒๕๔.

^{๑๐} อด.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๕๗/๒๑๙.

พฤติกรรม/สังคัม (ภาวิตสี่ละ) การพัฒนาจิต (ภาวิตจิตตะ) และการพัฒนาปัญญา (ภาวิตปัญญา) เพื่อให้องค์ประกอบทั้งสี่สามารถเชื่อมประสานและสัมพันธ์กันอย่างเป็นองค์รวมต่อเนื่องกันทั้งระบบ

วิธีการพัฒนาสุขภาวะในทางพระพุทธศาสนา

ก. การพัฒนาสุขภาวะทางกาย (กายภาวนา) ต้องคำนึงถึงปัจจัยในการเสริมสร้างสุขภาพ อันได้แก่ เรื่องอาหาร ควรบริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย อาทิ ข้าวต้ม รวมทั้งต้องเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภค เรื่องอุจจาระ ควรใส่ใจการขับถ่าย การป้องกันเชื้อโรค สุขอนามัยด้านสิ่งแวดล้อม เรื่องการออกกำลังกาย เช่น การเดินจงกรม และการอบสมุนไพร เรื่องโอสถ หรือยาพื้นฐานในการรักษาโรคเบื้องต้น คือ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง และน้ำอ้อย เป็นต้น เรื่องการผ่าตัด อันเป็นวิธีการสุดท้ายที่พระพุทธเจ้าทรงนำเสนอในการรักษาสุขภาพ ในกรณีที่ใช้วิธีทั้ง ๔ ประการข้างต้นแล้วไม่สามารถรักษาให้หายได้

ข. การพัฒนาสุขภาวะทางพฤติกรรม/สังคัม (ศีลภาวนา) มุ่งเน้นการดูรักษาและพัฒนาสุขภาพของร่างกายให้มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (ธรรมชาติ วัตถุสิ่งของและเทคโนโลยี) และสิ่งแวดล้อมทางสังคัม คือ มวลเพื่อนมนุษย์ โดยการนำปัจจัยภายนอกที่เรียกว่า ปรโตโฆสะ เข้ามาทำหน้าที่ช่วยดูแลและบำบัด ในฐานะกัลยาณมิตร อันได้แก่ วิธีการมนุษย์บำบัด และธรรมชาติหรือสิ่งแวดล้อมบำบัด^{๑๑}

- มนุษย์บำบัด พระพุทธเจ้าทรงเป็นแบบอย่างบุคคลที่สำคัญในการทำหน้าที่เป็นผู้บำบัด พระองค์ทรงเสด็จเยี่ยมและให้กำลังใจภิกษุที่เป็นไข้ ณ ศิลาณศาลา อย่างสม่ำเสมอ และย้ำให้พระภิกษุทั้งหลายดูแลเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน

- ธรรมชาติบำบัด พระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญแก่สิ่งแวดล้อมอย่างมาก ด้วยมีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อการบำบัดสุขภาพมนุษย์ให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ทั้งยังเป็นเครื่องมือสำคัญในการกล่อมเกลาคิดใจและปัญญาของผู้ที่อาศัยในธรรมชาติให้สามารถเรียนรู้และเข้าถึงกฎธรรมชาติ จะเห็นว่าพระองค์ทรงอาศัยธรรมชาติเป็นเครื่องบำบัดจิตของพระองค์จนสามารถเข้าถึงความจริงสูงสุด ทรงบัญญัติข้อห้ามไม่ให้ภิกษุทำลายธรรมชาติ เช่น ห้ามภิกษุทำลายอุจจาระ ปัสสาวะ บ้วนน้ำลาย ลงบนพืชและในน้ำ ภิกษุใดทำต้องอาบัติทุกกฏ^{๑๒} และห้ามภิกษุทำลายต้นไม้^{๑๓} นอกจากนี้ยังทรงตรัสเตือนให้พระภิกษุระมัดระวังและเอาใจใส่สิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัว เพราะมีอิทธิพลต่อความเจ็บไข้เช่นกัน

ค. การพัฒนาสุขภาวะทางจิต (จิตภาวนา) การสร้างเสริมให้เกิดสมรรถภาพจิตดีมีความเข้มแข็ง มีความสามารถ คุณภาพจิตดีมีคุณธรรม และสุขภาพจิตดีสงบเย็น อ่อนโยน และนุ่มนวล โดยการหมั่นฝึกฝนพัฒนาจิต ดังนี้^{๑๔}

- ให้มุ่งมั่นที่จะมีชีวิตอยู่ โดยใช้อิทธิบาท ๔ เป็นฐานในการปฏิบัติ จนนำไปสู่การสร้างแรงบันดาลใจที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไป ทำให้มนุษย์สามารถข้ามพ้นช่วงเวลาของความตายไปสู่การมีชีวิตที่ยืนยาว

^{๑๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), “สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ”, พุทธจักร, ปีที่ ๕๙ ฉบับที่ ๑๑ (พฤศจิกายน ๒๕๔๘) : ๑๐๘.

^{๑๒} วิ.มหา. (ไทย) ๒/๖๕๒/๗๓๒.

^{๑๓} วิ.มหา. (ไทย) ๒/๑๓๖/๓๑๐.

^{๑๔} พระพรหมคุณาภรณ์. (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๒๘๗.

ต่อไป เพราะแรงบันดาลใจจะทำหน้าที่ในการกระตุ้น “พลังใจ” ให้มนุษย์มีความปรารถนาที่จะสร้างคุณค่าต่อตนเอง ชุมชน และสังคม

- รักษาใจให้รู้เท่าทันกิเลส ความโลภ ความโกรธ และความหลง และทุกข์อันเกิดจากผัสสะในขณะที่ยายตนะภายในกระทบอายตนะภายนอก แล้วนำสิ่งต่างๆ ที่กระทบนั้น มาปรุงแต่งสุข ทุกข์ และดี ชั่ว
- พัฒนาสติตามแนวทางของสติปัฏฐาน ๔ ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือการปฏิบัติที่มีสติเป็นประธาน เป็นเครื่องมือกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง

ง. การพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา (ปัญญาภาวนา) เป็นการฝึกอบรมปัญญาเพื่อสร้างความรู้ ความคิด ความเข้าใจ ให้รู้จักคิดพิจารณาและแก้ปัญหาด้วยปัญญา^{๑๕} ซึ่งต้องอาศัยกระบวนการ หลักการ และเครื่องมือตามกรอบของ “สัมมาทสิฐิ” เพื่อเปิดพื้นที่ให้มนุษย์ได้ตระหนักรู้และเข้าใจโลก และชีวิตตามกรอบของอริยสัจ ๔ และมองสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นอย่างรอบด้าน และเป็นเหตุเป็นผลตามกรอบของโยนิโสมนสิการ โดยมีวิธีการดังนี้

- ปรับทัศนคติต่อการดำรงอยู่ โดยการใช้ปัญญาพิจารณาขั้น ๕ ซึ่งดำรงอยู่ในสภาวะหรือตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของไตรลักษณ์

- กำหนดสัญญา ๑๐^{๑๖} ให้เป็นหลักการพัฒนาความคิดและสร้างความเข้าใจเพื่อให้เกิดการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าของสิ่งที่กำหนดหมาย ด้วยสัญญาทั้ง ๑๐ นั้น สัมพันธ์กับอาการของการป่วยอย่างแยกไม่ออก การกำหนดสัญญาเป็นหลักปฏิบัติสำคัญที่ผู้เจ็บป่วยควรใช้เป็นหลักในการพิจารณาความจริงของสังขาร หรือเป็นเครื่องมือพัฒนาจิตใจตนเอง ให้เข้าใจความจริงและหายจากโรคร้ายได้

- รักษาใจให้ตื่นด้วยโพชฌงค์ ตามที่พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) กล่าวว่า โพชฌงค์ เป็นองค์แห่งการรู้ ตื่น และเบิกบาน โดยชี้ว่าเมื่อใดก็ตามที่ผู้ป่วยทางกายและจิตใจได้พิจารณาและไตร่ตรองตามหลักโพชฌงค์แล้ว จะก่อให้เกิดภาวะรู้ ตื่น และเบิกบาน^{๑๗}

ความสำคัญของการพัฒนาสุขภาวะทาง “ปัญญา” ดังกล่าวนั้น พระไพศาล วิสาโล^{๑๘} ได้กล่าวว่า เป็นพื้นฐานของความสุขทั้งทางกาย สังคม และจิต กล่าวคือ การจะมีสุขภาพทาง “กาย” ที่ดีได้ จะต้องรู้ว่าควรกินอาหารเพื่อสุขภาพ เพื่อบำรุงเลี้ยงร่างกายให้เป็นปกติสุข การเห็นคุณค่าของสมดุขชีวิต หมั่นออกกำลังกายอยู่เสมอ ไม่ทำงานอย่างหักโหม รู้จักพักผ่อน ในทาง “สังคม” การจะมีความสัมพันธ์ที่ราบรื่นกับคนอื่น ๆ ได้ ก็เพราะมีปัญหา รู้ว่า การเอื้อเฟื้อเกื้อกูลผู้อื่นจะนำความสุขมาสู่ตน ตรงข้ามกันกับการเบียดเบียนเอาเปรียบผู้อื่นจะนำความเดือดร้อนแก่ตนได้ในที่สุด แม้แต่

^{๑๕} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), **ทุกข์สำหรับเห็น แต่สุขสำหรับเป็น**, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพฯ: ธรรมสาร จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๕๑.

^{๑๖} สัญญา ๑๐ ได้แก่ (๑) อนิจจสัญญา (๒) อนัตตสัญญา (๓) อสุภสัญญา (๔) อาทินวสัญญา (๕) ปหานสัญญา (๖) วิราคสัญญา (๗) นิโรธสัญญา (๘) สัพพโลก อนภิกขุสัญญา (๑๐) อานาปานสติ

^{๑๗} โพชฌงค์ ๗ คือธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้มี ๗ ประการ ได้แก่ (๑) สติสัมโพชฌงค์ (๒) อัมมวิจยสัมโพชฌงค์ (๓) วิริยสัมโพชฌงค์ (๔) ปีติสัมโพชฌงค์ (๕) ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ (๖) สมาธิสัมโพชฌงค์ และ (๗) อุเบกขาสัมโพชฌงค์, **ดูรายละเอียดใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), โพชฌงค์ : พุทธวิธีเสริมสุขภาพ**, (กรุงเทพฯ : พิมพ์สวย, ๒๕๕๐), หน้า ๖ - ๒๗.

^{๑๘} พระไพศาล วิสาโล, “**สุขภาวะทางปัญญาที่เราควรรู้จัก**” อ้างใน สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, **สุขภาพคนไทย ๒๕๖๑ : พุทธศาสนากับการสร้างเสริมสุขภาพ**, หน้า ๑๐๑ - ๑๐๒.

ความเห็นแก่ตัวที่จะนำความร่ำรวย ชื่อเสียง เกียรติยศมาให้ และสิ่งเหล่านั้นเป็นเพียงความสุขชั่วคราว และจะตามมาด้วยความทุกข์ที่ยาวนาน จึงไม่ควรหมกมุ่นกับการทำมาหาเงิน แต่ควรให้เวลากับการติดต่อสัมพันธ์กับผู้คน หมั่นทำดี และช่วยเหลือผู้อื่น สุดท้ายสุขภาพ “จิต” ที่ดี ก็เกิดจากปัญญาเช่นกัน เพราะทำให้เห็นความจริงว่า สุขหรือทุกข์นั้นไม่ได้อยู่ที่ว่า มีสิ่งที่ดีหรือร้ายเกิดขึ้นกับเรา แต่อยู่ที่เราคิด รู้สึก หรือมีท่าทีกับมันอย่างไร พุดอีกอย่างคือ “อยู่ที่ใจของเรา” ดังนั้นแม้เจ็บป่วย พลัดพราก สูญเสีย ก็ยังเป็นสุขอยู่ได้ หรือป่วยเพียงกาย แต่ใจไม่ป่วย เสียแต่ทรัพย์ ใจไม่เสีย

ผลการศึกษาเชิงปริมาณ (Quantitative Research)

จากการตอบแบบสอบถาม (Questionnaires) โดยผู้วิจัยได้สอบถามผู้สูงอายุจังหวัดพะเยาที่มาปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรม จำนวน ๕ สำนัก สำนักละ ๕๐ คน รวมทั้งหมด ๒๕๐ คน จากนั้นนำมาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป หาค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบน โดยสรุปผลการศึกษาได้ ดังนี้ (๑) มีผู้เข้าร่วมตอบแบบสอบถามจำนวนทั้งหมด ๒๕๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐ (๒) เป็นชาย จำนวน ๗๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๗.๖๔ เป็นหญิง จำนวน ๑๗๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๑.๖ (๓) มีอายุต่ำกว่า ๕๐ ปี จำนวน ๔๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๘.๔ มีอายุ ๕๑ - ๖๐ ปี จำนวน ๙๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๐ มีอายุ ๖๑ ปีขึ้นไป จำนวน ๕๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๓.๒ (๔) มีสถานภาพโสด จำนวน ๕๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๑.๖ สถานภาพสมรส จำนวน ๑๑๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๔ สถานภาพหม้าย/หย่าร้าง จำนวน ๘๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๔.๔ (๕) มีโรคประจำตัว จำนวน ๑๑๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๖.๘ ไม่มีโรคประจำตัว จำนวน ๑๓๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๓.๒ (๖) การพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุจังหวัดพะเยาตามหลักพระพุทธศาสนา พบว่า

ก. สำนักปฏิบัติธรรมวัดศรีโคมคำ ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อการพัฒนาทางปัญญา (\bar{X} =๓.๕๓) จิตภาวนา (\bar{X} =๓.๒๐) ศิลภาวนา (\bar{X} =๒.๘๗) และกายภาวนา (\bar{X} =๒.๘๕) ตามลำดับ สรุปลภาพรวมอยู่ในระดับมาก (\bar{X} =๓.๑๑)

ข. สำนักปฏิบัติธรรมวัดใหม่แท่นคำ ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อการพัฒนาจิตภาวนา (\bar{X} =๓.๑๙) ศิลภาวนา (\bar{X} =๓.๑๑) ปัญญาภาวนา (\bar{X} =๓.๑๐) และกายภาวนา (\bar{X} =๒.๙๘) ตามลำดับ สรุปลภาพรวมอยู่ในระดับมาก (\bar{X} =๓.๑๐)

ค. สำนักปฏิบัติธรรมวัดโพธาราม ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อการพัฒนาจิตภาวนา (\bar{X} =๓.๓๑) จิตภาวนา (\bar{X} =๓.๑๕) กายภาวนา (\bar{X} =๓.๑๐) และปัญญาภาวนา (\bar{X} =๓.๐๖) ตามลำดับ สรุปลภาพรวมอยู่ในระดับมาก (\bar{X} =๓.๑๖)

ง. สำนักปฏิบัติธรรมวัดหลวงราชสถฐาน ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อการพัฒนาจิตภาวนา (\bar{X} =๒.๙๒) ปัญญาภาวนา (\bar{X} =๒.๘๘) ศิลภาวนา (\bar{X} =๒.๗๗) และกายภาวนา (\bar{X} =๒.๗๖) ตามลำดับ สรุปลภาพรวมอยู่ในระดับมาก (\bar{X} =๒.๘๓)

จ. สำนักปฏิบัติธรรมวัดห้วยแก้วป่าฝาง ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อการพัฒนาจิตภาวนา (\bar{X} =๓.๒๕) ปัญญาภาวนา (\bar{X} =๓.๐๖) กายภาวนา (\bar{X} = ๒.๖๓) และศิลปภาวนา (\bar{X} =๒.๖๙) ตามลำดับ สรุปลภาพรวมอยู่ในระดับมาก (\bar{X} =๒.๙๑)

สรุป ข้อมูลผู้สูงอายุในสำนักปฏิบัติธรรมทั้ง ๕ แห่ง พบว่ามีความพึงพอใจต่อการพัฒนาในด้านจิตภาวนาสูงที่สุด (\bar{X} =๓.๑๔) รองลงมาคือปัญญาภาวนา (\bar{X} =๓.๑๓) ศีลภาวนา (\bar{X} = ๒.๙๕) และกายภาวนา (\bar{X} =๒.๘๖)

ผลการศึกษาเชิงคุณภาพ

จากการตอบแบบสอบถามและการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรม จำนวน ๕ สำนักดังกล่าว สำนักละ ๕ คน รวมทั้งหมด ๒๕ คน พบว่า

๑) สุขภาวะของผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยา

ผู้สูงอายุเข้ามาปฏิบัติธรรมด้วยสาเหตุที่หลากหลาย ได้แก่ (๑) ชอบและศรัทธาในพระพุทธศาสนา (๒) ถูกปลุกฝังมาตั้งแต่เด็ก (๓) ต้องการเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ลูกหลาน (๔) ต้องการศึกษาศาสตร์ปฏิบัติธรรมให้เข้าใจอย่างถูกต้อง (๕) มีความศรัทธาในวัด (๖) มีเวลาว่าง ช่วงหลังเกษียณอายุ (๗) ต้องการความสงบทางใจ (๘) ต้องการสร้างกุศลให้กับตนเองและครอบครัว (๙) ฝึกกรักษาคำให้เข้มแข็งอยู่เสมอ (๑๐) มีนิสัยชอบสวดมนต์ ภาวนา ฟังเทศน์ ฟังธรรม และสนทนาธรรมเป็นประจำ (๑๑) เชื่อว่าบุญกุศลที่ได้รับจากการปฏิบัติธรรมจะนำพาให้จิตไปสู่ในทางที่ดี (๑๒) ต้องการฝึกปฏิบัติ ฝึกสติ ฝึกปัญญา (๑๓) ศึกษาหลักธรรมเพื่อพัฒนาความรู้ความคิด เพื่อเป็นแนวทางนำไปสู่การชำระจิตให้บริสุทธิ์ จะเห็นได้ว่า สาเหตุส่วนใหญ่มักเน้นไปที่จิตใจเป็นสำคัญ อย่างไรก็ตาม จากการสัมภาษณ์สรุปได้ว่า จุดมุ่งหมายของผู้สูงอายุล้วนเป็นไปในทิศทางเดียวกัน คือต้องการมีลักษณะ “สูงวัยอย่างมีคุณค่า ชราอย่างมีความสุข” ดังแนวคิดการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุโดยทั่วไป

๒) การพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุจังหวัดพะเยา ในสำนักปฏิบัติธรรมทั้ง ๕ แห่ง ได้มีการนำหลักภาวนา ๔ มาใช้ในการพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุ โดยก่อนการปฏิบัติธรรม ผู้สูงอายุมีความเข้าใจหลักพุทธธรรมที่ใช้ในการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุ รวมถึงหลังการเข้ารับการปฏิบัติธรรมก็สามารถนำหลักดังกล่าวมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ด้วย

ก. การพัฒนาสุขภาวะทางกาย (กายภาวนา) ใช้วิธีการสวดมนต์ เดินจงกรม นั่งสมาธิ วิปัสสนา การทานอาหารเจ หรืออาหารมังสวิรัตินิทุกวันพระ แม้จะพบว่าสุขภาพของผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวอยู่ในค่าเฉลี่ยที่สูง แต่โดยรวมไม่มีอุปสรรคต่อการพัฒนา

ข. การพัฒนาสุขภาวะทางสังคม (ศีลภาวนา) โดยการรักษาศีล ๕ ในทุกวันและรักษาศีล ๘ ทุกวันพระ การเข้าร่วมงานหรือกิจกรรมในชุมชน ไม่ว่าจะเป็นงานศพ งานบุญ ฯลฯ การบริจาคทรัพย์สิ่งของเพื่อช่วยเหลือชุมชน ตลอดจนการให้ทุนการศึกษาแก่เด็กด้อยโอกาส

ค. การพัฒนาสุขภาวะทางจิต (จิตภาวนา) โดยการปฏิบัติธรรมทำสมาธิ พบว่า ก่อนการปฏิบัติธรรมมีสมาธิอยู่กับการปฏิบัติธรรม ในขณะที่ปฏิบัติธรรมก็มีสมาธิอยู่กับการปฏิบัติธรรม และหลังปฏิบัติธรรมรู้สึกได้ถึง การหลุดพ้น ทำดี คิดดี และมีสุขภาพจิตที่ดี มีจิตใจที่ร่าเริงเบิกบาน สดชื่น เิบอิมผ่องใส และสงบเป็นสุข

ง. การพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา (ปัญญาภาวนา) โดยการฟังเทศน์ ฟังธรรม การเรียนธรรมะ พบว่า เมื่อเข้ามาปฏิบัติธรรมแล้วสามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้

สรุปผลการศึกษา

ผู้ที่เข้ามาปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรมทั้ง ๕ แห่งของจังหวัดพะเยานั้น ได้ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามเป็นอย่างดีครบทุกคน ส่วนใหญ่เป็นหญิงมากกว่าชาย อย่างไรก็ตาม ผู้ที่เข้ามาปฏิบัติธรรมไม่ได้เป็นผู้ที่มีอายุตามความหมายที่กำหนดไว้ว่าเป็นผู้สูงอายุ คือ มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป แต่ส่วนใหญ่เป็นผู้ที่มีอายุใกล้เคียงคือ ระหว่าง ๕๑ - ๖๐ ปี และมีอายุต่ำกว่า ๕๐ ปี ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นผู้ที่สมรสแล้วมากกว่าที่เป็นหม้ายหรือหย่าร้าง และโสด นอกจากนี้ยังพบว่า ผู้สูงอายุมีโรคประจำตัวจำนวนเกือบครึ่งหนึ่งของจำนวนผู้มาปฏิบัติธรรมทั้งหมด การพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยาในสำนักปฏิบัติธรรมทั้ง ๕ แห่งเป็นไปตามแนวคิดสุขภาพแบบองค์รวมในพระพุทธศาสนา ซึ่งสอดคล้องกับหลักภาวา ๔ คือ มีวิธีการพัฒนาสุขภาพดังนี้ การพัฒนากาย (กายภาวา) โดยการสวดมนต์ เดินจงกรม นั่งสมาธิ วิปัสสนา ทานอาหารเจ/อาหารมังสวิรัตินอกจากปฏิบัติต่อบุคคลอื่นๆ และสิ่งแวดล้อมด้วยดี การพัฒนาพฤติกรรม/สังคม (ศีลภาวา) โดยการรักษาศีล ๕ ศีล ๘ สำรวมกาย วาจา ใจ ไม่เบียดเบียนผู้อื่น กระทบตนเอง และการพัฒนาทางจิตใจและปัญญา (จิตภาวาและปัญญาภาวา) โดยการฟังเทศน์ ฟังธรรม เรียนธรรมะ เดินจงกรม นั่งสมาธิ วิปัสสนา เจริญสติ เป็นต้น

ผลสัมฤทธิ์ของการพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยา จากการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถาม พบว่า มีการพัฒนาทางจิตสูงที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๑๔ รองลงมาคือ การพัฒนาทางปัญญา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๑๓ การพัฒนาทางสังคม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๒.๙๕ และการพัฒนาทางกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๒.๘๖ โดยภาพรวมของการพัฒนาทั้งหมด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๐๒ ถือว่าอยู่ในระดับมาก

๕.๒ อภิปรายผล

จากผลการศึกษาดังกล่าวจะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุได้ให้ความสำคัญกับการพัฒนาสุขภาพทางจิตและปัญญาในระดับที่สูงเหมือนกัน ตามมาด้วยการพัฒนาทางสังคมและทางกายในอันดับรองลงมา สอดรับกับแนวคิดทางพระพุทธศาสนาที่พระไพศาล วิสาโล ที่กล่าวว่า การพัฒนาสุขภาพทางปัญญานั้นเป็นพื้นฐานของความสุขทั้งทางกาย สังคม และจิต นั่นคือ ปัญญาทำให้เห็นความจริงว่า สุขหรือทุกข์นั้น มิได้อยู่ที่ว่า มีสิ่งดีๆ หรือสิ่งร้ายๆ เกิดขึ้นกับเรา แต่อยู่ที่เราคิด รู้สึก หรือมีท่าทีกับมันอย่างไร เรียกว่าอยู่ที่ใจของเราเป็นที่ตั้ง แม้กายจะเจ็บป่วย พลัดพราก สูญเสีย ก็ยังเป็นสุขได้ “ป่วยแต่กาย ใจไม่ป่วย เสียแต่ทรัพย์ ใจไม่เสีย” ด้วยมีปัญญาเห็นแล้วว่า ความทุกข์ใจนั้นเกิดจากความยึดติดถือมั่นในสิ่งต่างๆ เมื่อไม่ยึด ใจก็ไม่ทุกข์ ซึ่งจะช่วยให้ใจปล่อยวางและทำให้ทุกข์หลุดไปจากใจได้ ผลสัมฤทธิ์ที่ได้จากการตอบแบบสอบถามของผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยา จึงเป็นสิ่งที่ทำให้เห็นแนวโน้มของการเกิดสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยาได้ตรงตามเป้าหมายในทางพระพุทธศาสนา อย่างไรก็ตาม ผู้สูงอายุได้ให้ความสำคัญกับการมีสุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย สังคม จิตใจ และปัญญาไปพร้อมกันครบทุกมิติ เพื่อให้เป็นบุคคลผู้ที่ได้ชื่อว่า “เจริญกาย ศีล จิต และปัญญา” ตามหลักพระพุทธศาสนาที่แท้จริง

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

งานวิจัยในครั้งนี้ได้เก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้สูงอายุจังหวัดพะเยาที่ปฏิบัติธรรม จำนวน ๕ สำนัก ประกอบไปด้วย ๑) สำนักปฏิบัติธรรมวัดศรีโคมคำ ๒) สำนักปฏิบัติธรรมวัดใหม่แทนคำ ๓) สำนักปฏิบัติธรรมวัดโพธาราม ๔) สำนักปฏิบัติธรรมวัดหลวงราชสันฐาน ๕) สำนักปฏิบัติธรรมวัดห้วยแก้วป่าฝาง ซึ่งอาจทำให้ข้อมูลที่เก็บได้จากผู้สูงอายุยังไม่มี ความหลากหลายมากนัก ในการศึกษา ครั้งต่อไป ควรจะทำการศึกษาโดยการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมด้วย เพื่อทำการศึกษาวิเคราะห์ในเชิงเปรียบเทียบ



บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย :

๑.๑ ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาเดปีฎก ๒๕๐๐.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรง

พิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด ๙๑ เล่ม. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์

มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

๑.๒ ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ :

กรมการศึกษานอกโรงเรียน. การศึกษารูปแบบการจัดกิจกรรมส่งเสริมการใช้สื่อในศูนย์การเรียน

ชุมชน. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ธันวาคมธุรกิจ, ๒๕๔๓.

กรมการศึกษานอกโรงเรียน. หลักการพื้นฐานการศึกษานอกโรงเรียน พ.ศ. ๒๕๔๑. กรุงเทพฯ :

มิตรภาพการพิมพ์, ๒๕๔๑.

ชูศักดิ์ เวชแพทย์. สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล,

๒๕๓๑.

ประเวศ วะสี. การจัดการความรู้ : กระบวนการปลดปล่อยมนุษย์สู่ศักยภาพ เสรีภาพ และ

ความสุข. กรุงเทพมหานคร : สถาบันส่งเสริมการจัดการความรู้เพื่อสังคม, ๒๕๔๘.

พินิตนาฏ ชำนาญเสื่อ และ ทศนีย์ เกริกกุลธร. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ อำเภอเสื่อให้

จังหวัดสระบุรี. กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ, ๒๕๔๕.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ ๙.

กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

_____. พุทธธรรมกับการพัฒนาชีวิต. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๐.

_____. พุทธธรรม (ฉบับเดิม). พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร : ดวงแก้ว, ๒๕๔๔.

_____. อายุยืนอย่างมีคุณค่า. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ม.ป.ป.

พระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่ोजรัญ จิตธัมโม). หลักประกันชีวิต ทุกลมหายใจใช้เวลาให้เป็น

ประโยชน์. กรุงเทพมหานคร : สถาบันบันลือธรรม, ม.ป.ป.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). หลักแม่บทของการพัฒนาตน. พิมพ์ครั้งที่ ๑๕.

กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

_____. พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. กรุงเทพมหานคร:

บริษัท เอส. อาร์. พรินเตอร์ แมส โปรดัคส์ จำกัด, ๒๕๔๖.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร : บริษัทสหพรินต์ติ้งแอนด์พับลิชซิง, ๒๕๕๑.

ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒. กรุงเทพฯ : นานมีบุคส์พับลิเคชั่นส์, ๒๕๔๖.

ศักดิ์ธำพงษ์ ไชยศร. โปรแกรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุหญิง. เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๐.

ศศิพัฒน์ ยอดเพชร. สวัสดิการผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๔.

ละอียด แจ่มจันทร์ และ สุรี ชันธรัทษวงค์. สารทบทวนการพยาบาลสุขภาพจิต และจิตเวชศาสตร์. กรุงเทพฯ : บริษัท จุฑทอง จำกัด, ๒๕๔๙.

สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ (สปรส). สุขภาพทางจิตวิญญาณฯ สุขภาพทางปัญญา, กรุงเทพฯ : อูษาการพิมพ์, ๒๕๔๖.

สุรกุล เจนอบรม. วิสัยทัศน์ผู้สูงอายุและการศึกษานอกระบบสำหรับผู้สูงอายุไทย. กรุงเทพฯ : นิธิินแอตเวอร์ไทซิงกรุ๊ป, ๒๕๔๑.

เอกรินทร์ สีมหาศาล และคณะ. สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อักษรเจริญทัศน์, ๒๕๔๕.

(๒) บทความในวารสาร :

ชุติกายจน์ ฉัตรรุ่ง และ นพรัตน์ สิงห์ลาว. “ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนจังหวัดสุพรรณบุรี”, วารสารการพยาบาลและการสาธารณสุข. ฉบับที่ ๑, (๒๕๔๗) : ๑ - ๑๒.

บรรลุ ศิริพานิช. “สุขภาพผู้สูงอายุ”, วารสารคลินิก. ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๖ (๒๕๓๓) : ๔๓๒ - ๔๓๖.

พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตฺโต). “สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ”, พุทธจักร. ปีที่ ๕๙ ฉบับที่ ๑๑ (พฤศจิกายน ๒๕๔๘) : ๕ - ๑๐.

มนูญ คันธประภา. “ทัศนคติในการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาไปใช้ในการดำเนินชีวิต”, วารสารวิชาการและวิจัย มทร.พระนคร. ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๒ (กันยายน ๒๕๕๓) : ๖๖.

สุรีย์พันธ์ บุญวิสุทธิ และคณะ. “ภาวะโภชนาการใน ผู้สูงอายุไทย”, วารสารการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม. ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๒๑ (๒๕๔๑) : ๘๒ - ๘๙.

(๓) รายงานการวิจัยและวิทยานิพนธ์ :

ชนินัฐ วโรทัย และคณะ. “การพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายที่เน้นการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางละมุง”. รายงานการวิจัย. คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๙.

ทิพย์วดี เหลืองกระจ่าง. “การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ”. วิทยานิพนธ์ปริญญาตรี (พุทธศาสนา). บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

สำนักงานส่งเสริมและสนับสนุนวิชาการ ๑ - ๑๒. “การจัดบริการสวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุในระดับตำบลอย่างมีส่วนร่วม”, รายงานการวิจัย สำนักงานส่งเสริมและสนับสนุนวิชาการ ๑ - ๑๒, กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, ๒๕๕๕.

(๔) สื่ออิเล็กทรอนิกส์

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. ศาสนากับผู้สูงอายุ. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://hp.anamai.moph.go.th/soongwai/statics/health/prepared/topic004.p hp>. (๒๕ สิงหาคม ๒๕๕๘).

ความสัมพันธ์ระหว่างศาสนากับการดำเนินชีวิต. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <https://sites.google.com/site/panidaple59/khwam-samphanth-rahwang-sasna-kab-kar-danein-chiwit>. (๑๐ สิงหาคม ๒๕๕๘).

ณัฐพงษ์ สังก์กลิ่นหอม. หลักการของพระพุทธศาสนา และหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนาที่นำมาใช้ในชีวิตประจำวัน. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <https://sites.google.com/site/nathphngssangkhlinhxmiom/hlak-kar-khxng-phra-phuthth-sa>. (๑๕ กรกฎาคม ๒๕๕๘).

แนวทางการใช้หลักพุทธธรรมของผู้สูงอายุ. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.slideshare.net/Padvee/ss-35787078>. (๑๕ กรกฎาคม ๒๕๕๘).

๒. ภาษาอังกฤษ :

(๑) Books

Beckingham, A. & DuGas, B. **Promoting healthy aging : A nursing and community perspective**. Toronto : C.V. Mosby Company, 1993.

Ebersole, P., & Hess, P. **Toward health aging human needs and nursing response**. St. Louis : C. V. Mosby, 1985.

Edelman, C., & Mandle, C. L. **Health promotion throughout the lifespan**. St. Louis, MO : Mosby - Year Book, 1994.

Kossuth, P.M. and Bengtson, V. **Sociological Theories of Ageing : Current Perspectives and Future Directions**. in Birren, J.E. and Bengtson, V.L. Eds. **Emergent Theories of Ageing**. New York : Springer Publishing Company, 1988.

Miller, D. C. **Handbook of research design and social measurement**. 5thed. Newbury Park, CA : Sage Publications, 1991.

Pender, N. J. **Health Promotion in Nursing Practice**. 3rd ed. NewYork : Appleton & Lange, 1996.

Walker, A. **Ageing and Welfare Change in Europe**. Tokyo : Minerva, 1997.

Smith, J. R. **Safflower**. The American Oil Chemists Society : n.p., 1996.

(๒) Articles

Broadhead, W. E., Kaplan, B. H., James, S. A., Wagner, E. H., Schoenbach, V. J., Grimson, R., Heyden, S., Tibblin, G., & Gehlbach, S. H. "The epidemiologic evidence for a relationship between social support and health", **American Journal of Epidemiology**. Vol. 117 (1983) : 521 - 537.

Heidrich, S.M. "Health promotion in old age", **Annual Review of Nursing Research**. Vol. 16 (1998) : 173 - 195.

Jones, M. and Nies, M. A. "The relationship of perceived benefits of and barriers to reported exercise in older African American women", **Public Health Nursing**. Vol. 13 (1996) : 151 - 158.

Johnson LN, et al. "Crystallographic binding studies on the allosteric inhibitor glucose - 6 - phosphate to T state glycogen phosphorylase", **J Mol Biol**. vol. 232 (1) (1993) : 253 - 67.

Lin, T.Y., Viswanathan, S., Wood, C., Wilson, P.G., Wolf, N., Fuller, M.T. "Coordinate developmental control of the meiotic cell cycle and spermatid differentiation in Drosophila males", **Development**. Vol. 122(4) (1996) : 1331-1341.

Nelson, D. B. "Conditional heteroskedasticity in asset returns: A new approach", **Econometrica**. Vol. 59 (1991) : 347- 370.

Walker, S. N., Sechrist, K. R., Pender, N. J. "The Health-Promoting Lifestyle Profile : Development and Psychometric Characteristics", **Nursing Research**. Vol. 36 (1987) : 76 - 81.

Wiest, J., & Lyle, R. "Physical activity and exercise: A first step to health promotion and disease prevention in women of all ages", **Women's Health Issues**. Vol. 7 (1997) : 10 - 16.





บทความวิจัย
การพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยาตามหลักพระพุทธศาสนา
The Development of Well-being of Elderlies
in Phayao Province through Buddhism

พระครูศรีวรพินิจ, ดร. Phrakrusriworapinij, Dr.
นางสาวนภาพร หงษ์ทอง Ms. Napaporn HongThong
นางสาวชญาภา คชสารเสนีย์ Ms. Chayapha Kodchasenseni
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตพะเยา

บทคัดย่อ

การพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยาสอดคล้องกันกับแนวคิดสุขภาวะแบบองค์รวมในพระพุทธศาสนา และหลักภavana ๔ ซึ่งให้คุณค่าของชีวิตทั้งรูปกับนาม เป็นสุขภาวะ/ภาวะที่เป็นสุขของชีวิตที่มี ๒ มิติ คือ ความสุขทางกายและความสุขทางใจ คือมีร่างกายแข็งแรงปราศจากโรคร้าย และมีสภาพจิตที่มีความรู้ ตื่น และเบิกบาน การพัฒนากาย (กายภavana) โดยการสวดมนต์ เติมน้ำมัน นั่งสมาธิวิปัสสนา ทานอาหารเจ/มังสวิรัตติ ตลอดจนปฏิบัติต่อบุคคลอื่นๆ และสิ่งแวดล้อม ด้วยดี การพัฒนาพฤติกรรม/สังคม (ศีลภavana) โดยการรักษาศีล ๕ ศีล ๘ สำรวมกาย วาจา ใจ ไม่เบียดเบียนผู้อื่น/ตนเอง การพัฒนาทางจิตใจและปัญญา (จิตภavanaและปัญญาภavana) โดยการฟังธรรม เรียนธรรมะ นั่งสมาธิวิปัสสนา เจริญสติ ผลสัมฤทธิ์ของการพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุ พบว่า ภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=๓.๐๒$) โดยมีการพัฒนาทางจิตสูงที่สุด รองลงมาคือทางปัญญา ทางสังคม และทางกาย ตามลำดับ อย่างไรก็ตาม ผู้สูงอายุได้ให้ความสำคัญกับการมีสุขภาวะที่สมบูรณ์ไปพร้อมๆ กันในทุกมิติ เพื่อให้เป็นบุคคลที่เจริญแล้วทั้งกาย ศีล จิต และปัญญา ตามหลักพระพุทธศาสนาที่แท้จริง

คำสำคัญ : ผู้สูงอายุ / สุขภาวะแบบองค์รวม/ ภavana ๔

Abstract

The development of well-being of elderlies in Phayao province corresponds with the Buddhist holistic concept and Bhavana 4 which give the value in life both physical and psychological aspects. The well-being has 2 dimensions; physical happiness and psychological happiness that mean being healthy and lack of illness and having healthy mind. The physical development (Kai Bhavana) can be developed by chanting, meditating, and eating vegetarian food as well as doing the good things to others and environment. The behavioral and social development (Sila

bhavana) can be developed by maintaining 5 and 8 precepts as well as not doing bad things to others. The mind and intellectual development (Jit Bhavana and Panya Bhavana) can be developed by learning Dharma and meditating. The achievement of well-being development of elderlies found that in the whole aspects are at high level (\bar{X} =3.02). The highest aspect is mind development, intellectual development, social development and psychological development respectively. However, the elderlies place importance on having complete well-being in every aspects in order to be the person with healthy mind, body, precept, and intellect respectively through the real Buddhist disciplines.

Key words: Elderlies/ Holistic well-being/ Bhavana 4

๑. บทนำ

ตามทีมนิเทศสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุ (มส.ผส) Foundation of Thai Gerontology Research and Development Institute (TGRI) ได้กล่าวว่า "ประเทศไทยเริ่มเข้าสู่สังคมคนแก่ (Aging Society) ไปเรียบร้อยแล้ว" จากการสำรวจจำนวนประชากรผู้สูงอายุเกินกว่าร้อยละ ๑๐ นับตั้งแต่ปี ๒๕๔๘ เป็นต้นมา ประเทศไทยมีประชากรที่มีอายุ ๖๐ ปี ขึ้นไป ร้อยละ ๑๐.๖ และร้อยละ ๑๑ ในปี ๒๕๔๙ และคาดว่าในปี ๒๕๖๓ จะมีจำนวนถึง ๑๐.๗ ล้านคน หรือร้อยละ ๑๕.๒๘ ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากร อันเนื่องมาจากความเจริญก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยีต่างๆ รวมถึงพัฒนาการทางการแพทย์และการสาธารณสุขในปัจจุบัน ทำให้สามารถป้องกันและรักษาโรคต่างๆ รวมถึงสามารถชะลอความเสื่อมของโรคได้ สิ่งเหล่านี้ล้วนส่งผลให้ประชาชนมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น และเป็นเหตุให้ประชากรมีช่วงอายุยืนยาวมากยิ่งขึ้น โครงสร้างประชากรผู้สูงอายุจึงมีจำนวนสูงขึ้น นำไปสู่ภาวะที่เรียกว่า "ภาวะประชากรผู้สูงอายุ" (Population Aging)

จากการศึกษาพบว่า ประชากรสูงอายุที่เพิ่มขึ้นเหล่านี้มักประสบปัญหาต่างๆ นับตั้งแต่ปัญหาสุขภาพอนามัย คือมักจะมีโรคภัยไข้เจ็บ อาทิ โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน เป็นต้น นอกจากการเสื่อมของสภาพร่างกายแล้ว การพลัดพรากเมื่อสามีหรือภรรยาตายจากกัน ทำให้ต้องอยู่คนเดียว เกิดความเหงา ความท้อแท้สิ้นหวังจากการต้องเป็นภาระของลูกๆ รวมถึงการสูญเสียสถานภาพและบทบาททางสังคมยังส่งผลโดยตรงต่อสภาพจิตใจของผู้สูงอายุ จากการสำรวจข้อมูลด้านสาธารณสุขยังพบปัญหาสมองเสื่อม ซึมเศร้า และการฆ่าตัวตายด้วย ด้วยเหตุนี้ ความจำเป็นและความต้องการดูแลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาวะหรือสุขภาพที่ดีทั้งกายและใจ จึงเป็นสิ่งสำคัญเป็น

ลำดับแรก เนื่องจากผู้สูงอายุไทยเชื่อว่าสุขภาพเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้มีความสุข และการมีสุขภาพดี จะทำให้มีจิตใจดีด้วย^๑

ในแวดวงวิชาการทางการแพทย์ และเทคโนโลยียุคดั้งเดิมนั้น การดูแลและพัฒนาสุขภาพจะเป็นการให้ความสำคัญกับการดูแลรักษาสุขภาพทางกายเท่านั้น นั่นคือ การมีร่างกายแข็งแรงแต่เพียงอย่างเดียว การดูแลสุขภาพจึงเป็นไปในลักษณะเชิงรับและไม่สามารถตอบโต้ได้อย่างยั่งยืน นำไปสู่การปรับกระบวนทัศน์ที่นำการแพทย์ทางเลือกโดยเน้นการรักษาแบบองค์รวมทั้งกายและใจ เข้ามารักษาดูแลควบคู่กันไป จนพัฒนาไปสู่การดูแลรักษาที่เรียกว่า “สุขภาพแบบองค์รวม” ที่เน้นการเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์แบบองค์รวม (Holistic/The Whole person) ซึ่งมีองค์ประกอบสำคัญใน ๔ มิติของชีวิต คือ ร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ และสิ่งแวดล้อม เพื่อให้เกิดความสมดุลทั้งการป้องกันและรักษาโรค^๒ ทั้งนี้มีผลงานวิจัยในต่างประเทศจำนวนมากที่พบว่ามีความสัมพันธ์ของศาสนากับสุขภาพของผู้สูงอายุ กล่าวคือ ศาสนามีผลต่อผู้ที่ศรัทธา เป็นองค์ประกอบหนึ่งของความรู้สึกรักพอใจในชีวิต ทำให้เกิดความสุข ช่วยบรรเทาความทุกข์ใจในชีวิต นำไปสู่การมีสุขภาพ เพราะการเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาทำให้เกิดเครือข่ายทางสังคมและความช่วยเหลือเกื้อหนุนต่างๆ ทำให้ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมมีแนวโน้มที่จะมีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น นอกจากนี้ สถาบันศาสนายังเปิดโอกาสให้ผู้ที่มีความปรารถนาคล้ายกันได้มาปฏิสัมพันธ์กัน ทำให้เกิดเครือข่ายทางสังคม และยังพบว่าศาสนามีผลต่อสุขภาพในหลายระดับ สามารถลดอัตราการเกิดโรคหลอดเลือดสมอง โรคความดันโลหิตสูง ภาวะซึมเศร้าที่เกิดจากปัญหาสุขภาพ และช่วยส่งเสริมระบบการทำงานของภูมิคุ้มกันของร่างกาย การที่ผู้สูงอายุมีความยึดมั่นและศรัทธาในศาสนาใดศาสนาหนึ่ง สามารถใช้ศาสนานั้นเป็นที่พึ่งทางจิตใจ ทำให้ยอมรับการเปลี่ยนแปลง ส่งผลต่อความสงบของจิตใจ^๓ ยิ่งไปกว่านั้นยังพบว่าศาสนาช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจตนเอง รู้จักคุณค่าของตนเอง ยอมรับการเปลี่ยนแปลงว่าเป็นสัจธรรมของชีวิต ถือเป็นการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ^๔

ด้วยความสำคัญดังกล่าว จึงสนใจศึกษาเรื่องการพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยาตามหลักพระพุทธศาสนา โดยเลือกศึกษาประชากรกลุ่มเป้าหมายคือ ผู้สูงอายุที่มาปฏิบัติธรรม สำนักปฏิบัติธรรมต่างๆ ในจังหวัดพะเยา จำนวน ๕ สำนัก ได้แก่ สำนักปฏิบัติธรรมวัดศรีโคมคำ สำนักปฏิบัติธรรมวัดใหม่แท่นคำ สำนักปฏิบัติธรรมวัดโพธาราม สำนักปฏิบัติธรรมวัดหลวงราช สันฐาน และสำนักปฏิบัติธรรมวัดห้วยแก้วป่าฝาง เริ่มจากการรวบรวมข้อมูลจากเอกสารต่างๆ ที่

¹ สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล และ คณะ, **เตรียมพร้อมสู่สังคมผู้สูงอายุ: สุขภาพผู้สูงอายุไทย สถานะปัจจุบัน และ สิ่ง ที่ ทำ ทาย ใน อ น า ค ต .** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.gotoknow.org/posts/87171>. (7 มีนาคม 2560).

² พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส (นิตินุญยากกร), **พระพุทธศาสนากับวิทยาการสมัยใหม่**, พิมพ์ครั้งที่ 3, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2557), หน้า 194.

³ เสาวภา พรสิริพงษ์ และคณะ, “วัดในพุทธศาสนากับความพร้อมในการรองรับสังคมผู้สูงอายุ”, **วารสารภาษาและวัฒนธรรม**. ปีที่ 33 ฉบับที่ 1 (มกราคม-มิถุนายน 2557) : 102 - 103.

⁴ ผกาภาศ มลพรวิจิตร, วิภาดา ท้าวประยูร, และมนู วาทีสุนทร, **บทบาทและความสัมพันธ์ของวัด และพระสงฆ์กับผู้สูงอายุไทย**, (กรุงเทพฯ : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2548), หน้า 99 - 125.

เกี่ยวข้อง การใช้แบบสอบถาม รวมทั้งการสัมภาษณ์เชิงลึก จากนั้นจึงนำข้อมูลที่ได้ทั้งหมดมาวิเคราะห์ว่ามีวิธีการพัฒนาสุขภาพตามหลักพระพุทธศาสนาอย่างไร และได้ผลอย่างไร

๒. การพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยาตามหลักพระพุทธศาสนา

๒.๑ ทบทวนวรรณกรรม แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุ

(๑) ความหมายของคำว่า ผู้สูงอายุ โดยทั่วไปแล้วคำว่า ผู้สูงอายุ เป็นคำที่ใช้เรียกคนชรา หรือบุคคลที่มีอายุมาก ผมหาว หน้าตาเหี่ยวง่น การเคลื่อนไหวเชื่องช้า ต่อมา พล.ต.ต.หลวง อรรถ สิทธิสุนทร ได้กำหนดให้ใช้คำว่า ผู้สูงอายุ เป็นคำที่ยกย่องให้เกียรติแก่ผู้ที่ชราภาพว่า เป็นผู้ที่สูงทั้งวัยวุฒิ คุณวุฒิ และประสบการณ์ ตั้งแต่วันที่ ๑ ธันวาคม พ.ศ.๒๕๑๒ เป็นต้นมา^๕ อย่างไรก็ตามรวมความได้ว่าผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป ที่มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจไปในทางที่เสื่อมลง ตลอดจนมีบทบาททางสังคม และกิจกรรมในการประกอบอาชีพลดลง

(๒) การเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ วัยสูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ได้แก่ ก.การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย (Biological change) มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นในทุกระบบหน้าที่ของร่างกาย ตั้งแต่ในระดับเซลล์ ความสามารถในการทำงานของระบบต่างๆ ลดลง ข. การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ (Psychological Change) ซึ่งสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและทางสังคม ด้วยความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย การสูญเสียบุคคลใกล้ชิด การแยกไปของสมาชิกในครอบครัว และการหยุดจากงานประจำ เป็นต้น ค. การเปลี่ยนแปลงทางสังคม (Social Change) ภาระหน้าที่และบทบาทของผู้สูงอายุจะลดลง ด้วยมีข้อจำกัดทางร่างกาย ทำให้ความคล่องตัวในการคิด การกระทำ การสื่อสาร สัมพันธภาพทางสังคมมีขอบเขตจำกัด เกิดความห่างเหินจากสังคม เพราะสังคมมักจะประเมินว่าความสามารถในการปฏิบัติลดลง อย่างไรก็ตามปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงต่างๆ เหล่านี้ว่าจะเกิดขึ้นเร็วหรือช้าขึ้นอยู่กับกรรมพันธุ์และสิ่งแวดล้อมด้วย ปัจจุบันพบว่า ปัจจัยแวดล้อมที่มีอิทธิพลสำคัญต่อการเปลี่ยนแปลง ได้แก่ ภาวะโภชนาการ ภาวะโรคเรื้อรังและอุบัติเหตุ ตลอดจนวิถีชีวิตและพฤติกรรมสุขภาพ

(๓) แนวคิดสุขภาพ/สุขภาพองค์รวม ในปี ๑๙๗๔ องค์การอนามัยโลก ได้นิยามคำว่าสุขภาพ (Health) ว่าหมายถึง สภาวะที่สุขสมบูรณ์ทางด้านร่างกาย จิตใจ และความเป็นอยู่ที่ดีทางสังคม โดยไม่จำกัดอยู่เฉพาะความไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ หรือความไม่พิการเท่านั้น^๖ สอดรับกันกับ

^๕ ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, (กรุงเทพฯ : นานมี บุคส์พับลิเคชั่นส์, ๒๕๔๖), หน้า ๓๔๗.

^๖ พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส (นิตินุญยากร), พระพุทธศาสนากับวิทยาการสมัยใหม่, หน้า ๒๔๑.

พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ.๒๕๕๐ ได้ให้ความหมายของคำว่า สุขภาพ ว่าเป็น ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย จิต ปัญญา และสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล^๗ และในทำนองเดียวกัน ธรรมนูญว่าด้วยระบบสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ ๒ พ.ศ.๒๕๕๙ ได้นิยามคำว่า สุขภาวะ หมายถึง ภาวะที่บุคคลมีร่างกายแข็งแรง มีอายุยืนยาว มีจิตใจที่ดี มีความเมตตา กรุณา ยึดมั่นในคุณธรรม จริยธรรม ดำเนินชีวิตอย่างมีสติสัมปชัญญะ และใฝ่รู้ สามารถ “คิดเป็นทำเป็น” มีเหตุมีผล อยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข การมีสุขภาวะเป็นเรื่องที่เชื่อมโยงสัมพันธ์กันอย่างเป็นองค์รวม โดยเริ่มจากตนเอง ไปสู่ครอบครัว ชุมชน วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม การศึกษา เศรษฐกิจสังคม การเมือง และอื่นๆ^๘ ทั้งหมดนี้เป็น การให้ความหมายที่แสดงถึงความสำคัญของร่างกาย จิตใจ ปัญญา สังคม อย่างเชื่อมโยงกันแยกไม่ได้ นอกจากนี้แนวคิดสุขภาพองค์รวมยังเกี่ยวข้องกับประเด็นต่อไปนี้ ๑) การมีส่วนร่วมระหว่างกันของระบบในธรรมชาติทั้งหมด (Participatory nature) ๒) วิถีสุขภาพองค์รวมเป็นพลวัต หรือการเคลื่อนไหวไปอย่างไม่หยุดนิ่ง (Dynamic nature) ๓) โดยธรรมชาติของการขยายและเปิดกว้างอย่างไม่มีที่สิ้นสุด วิถีสุขภาพองค์รวมจึงไม่ยึดติด แต่มีความยืดหยุ่น เปิดกว้างอย่างหลากหลาย ไม่มีวิธีการใดวิธีการหนึ่งที่ดีที่สุด การดูแลรักษาสุขภาพจึงมีวิธีการที่หลากหลาย เช่น การนวด กดจุด ผังเข็ม วารีบำบัด สมาธิ กลิ่นบำบัด รวมถึงกิจกรรมในสังคม เช่น การรับประทานอาหารแบบชีวจิต การรับประทานอาหารแบบมังสวิรัตหรืออาหารเจ การออกกำลังกายแบบโยคะ ไทเก๊ก ชี่กง ฤาษีตัดตน รำไม้พลอง รำพัด เป็นต้น

(๔) แนวคิดสุขภาวะแบบองค์รวมในพระพุทธศาสนา

ในคัมภีร์พระไตรปิฎก คำว่า “สุขภาพ” หรือสภาวะของการมีสุขภาพดีได้ถูกกล่าวถึงจาก ความหมายของคำว่า “อัปปาพาโธ” ที่แปลว่ามีความเจ็บป่วยน้อย หรือ “อัปปาตังโก” แปลว่ามีโรค น้อย ดังคำกล่าวที่ว่า “ภิกษุผู้บำเพ็ญเพียร... หลังจากตายไปแล้ว ถ้าไม่ไปเกิดในสุคติสวรรค์ แต่เกิด เป็นมนุษย์ในที่ใดๆ ย่อมเป็นผู้มีอาหารน้อย มีโรคเบาบาง”^๙ และ “ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้... เป็นผู้ มีอาหารน้อย มีโรคเบาบาง”^{๑๐} รวมทั้ง “ผู้ที่ไม่เบียดเบียนสัตว์... เมื่อเกิดในที่ใด จะเป็นผู้มีโรคน้อย”^{๑๑} ในขณะที่บางแห่งกล่าวว่า ร่างกายเป็นรังของโรค^{๑๒} ซึ่งการไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ^{๑๓} อย่างไรก็ตาม สุขภาพในมิติของการไม่มีโรคนั้นยังแสดงให้เห็นว่า พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับโรคทางกาย

^๗ สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, สุขภาพคนไทย 2561 : พุทธศาสนากับ การสร้างเสริมสุขภาพ, (นครปฐม : สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2561), หน้า 93.

^๘ เรื่องเดียวกัน

^๙ อง.ปญจก. (ไทย) 22/53 - 54/92 - 93.

^{๑๐} ม.ม. (ไทย) 13/379/464.

^{๑๑} ที.ปา. (ไทย) 11/317/306 - 307.

^{๑๒} ชุ.ธ. (ไทย) 25/148/78.

^{๑๓} ม.ม. (ไทย) 13/215/254.

และทางใจ จากคำกล่าวที่ว่า “ผู้ที่ปราศจากโรคทางกายเป็นเวลานานๆ หรือไม่มีโรคทางกายปรากฏ อยู่เลยนั้น พอลาได้ แต่คนที่ไม่ไม่มีโรคทางใจแม้เพียงชั่วขณะหนึ่งนี้หายาก ยกเว้นพระอรหันต์ผู้หมดกิเลสแล้วเท่านั้น”^{๑๔}

แนวคิดสุขภาวะแบบองค์รวมทางพระพุทธศาสนานี้ให้คุณค่าชีวิตของมนุษย์ครอบคลุม ทั้งรูปกับนาม หรือ ชั้นที่ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ทั้งหมด สุขภาวะหรือภาวะที่เป็นสุขของชีวิตจึงมี ๒ มิติ ได้แก่ ก. ความสุขทางร่างกาย (กายิกสุข) เป็นความสุขที่เกิดจากการที่กลไกทางร่างกาย สามารถทำหน้าที่สอดคล้องกับวิถีของธรรมชาติที่ออกแบบมาให้ช่วยต่างๆ ได้ทำหน้าที่ตามปกติ และประสานสอดคล้องระหว่างอายตนะภายนอกกับอายตนะภายในกระทบกัน กล่าวคือ ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นรับรส กายสัมผัสความร้อนเย็นอ่อนแอแข็งได้ เรียกว่าเป็นความแข็งแรงของร่างกายที่ปราศจากโรคภัยเบียดเบียน สามารถตอบสนองและปฏิบัติภารกิจตามหัวใจสั่งให้กระทำได้ และ ข. ความสุขทางจิตใจ (เจตสิกสุข) เป็นความสุขที่เกิดจากการมีสภาพจิตที่มีความรู้ ตื่น และเบิกบาน ไม่ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของไฟ คือ ความกำหนัด (ราคะ) ความโกรธเกลียด (โทสะ) และความหลง (โมหะ) จนทำให้สภาพจิตประสบกับความตีบตันจนสูญเสียความสมดุล จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จิตจะต้องได้รับการพัฒนา และเมื่อจิตได้ฝึกฝนแล้วประสบความสุข ย่อมส่งผลโดยตรงต่อสุขภาวะทางกาย

การพัฒนาสุขภาวะจึงจำเป็นที่จะต้องพัฒนารูปกับนามให้เกิดการประสานสอดคล้องกัน อย่างสมดุล หรือพัฒนาให้ครอบคลุมทุกมิติ เช่นเดียวกันกับแนวทางการพัฒนาชีวิตในทางพระพุทธศาสนาที่รู้จักกันเรียกว่า “ภาวนา ๔” คือ การพัฒนากาย (ภาวิตกายะ) การพัฒนาพฤติกรรม/สังคม (ภาวิตสีละ) การพัฒนาจิต (ภาวิตจิตตะ) และการพัฒนาปัญญา (ภาวิตปัญญา) เพื่อให้องค์ประกอบทั้งสี่สามารถเชื่อมประสานและสัมพันธ์กันอย่างเป็นองค์รวมต่อเนื่องกันทั้งระบบ

วิธีการพัฒนาสุขภาวะในทางพระพุทธศาสนา

ก. การพัฒนาสุขภาวะทางกาย (กายภาวนา) ต้องคำนึงถึงปัจจัยในการเสริมสร้างสุขภาพอันได้แก่ เรื่องอาหาร ควรบริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย อาทิ ข้าวต้ม รวมทั้งต้องเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภค เรื่องอุจจาระ ควรใส่ใจการขับถ่าย การป้องกันเชื้อโรค สุขอนามัยด้านสิ่งแวดล้อม เรื่องการออกกำลังกาย เช่น การเดินจงกรม และการอบสมุนไพร เรื่องโอสถ หรือยาพื้นฐานในการรักษาโรคเบื้องต้น คือ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง และน้ำอ้อย เป็นต้น เรื่องการผ่าตัด อันเป็นวิธีการสุดท้ายที่พระพุทธเจ้าทรงนำเสนอในการรักษาสุขภาพ ในกรณีที่ใช้วิธีทั้ง ๔ ประการข้างต้นแล้วไม่สามารถรักษาให้หายได้

ข. การพัฒนาสุขภาวะทางพฤติกรรม/สังคม (สีลภาวนา) มุ่งเน้นการดูแลรักษาและพัฒนาสุขภาพของร่างกายให้มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (ธรรมชาติ วัตถุสิ่งของและเทคโนโลยี) และสิ่งแวดล้อมทางสังคม คือ มวลเพื่อนมนุษย์ โดยการนำปัจจัยภายนอกที่เรียกว่า ปรโตโมสะ เข้ามา

¹⁴ อง.จตุกก. (ไทย) 21/157/219.

ทำหน้าที่ช่วยดูแลและบำบัด ในฐานะกัลยาณมิตร อันได้แก่ วิธีการมนุษย์บำบัด และธรรมชาติหรือสิ่งแวดล้อมบำบัด^{๑๕}

- มนุษย์บำบัด พระพุทธเจ้าทรงเป็นแบบอย่างบุคคลที่สำคัญในการทำหน้าที่เป็นผู้บำบัด พระองค์ทรงเสด็จเยี่ยมและให้กำลังใจภิกษุที่เป็นไข้ ณ คิลานศาลา อย่างสม่ำเสมอ และย้ำให้พระภิกษุทั้งหลายดูแลเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน

- ธรรมชาติบำบัด พระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญแก่สิ่งแวดล้อมอย่างมาก ด้วยมีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อการบำบัดสุขภาพมนุษย์ให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ทั้งยังเป็นเครื่องมือสำคัญในการกล่อมเกลาคิดใจและปัญญาของผู้ที่อาศัยในธรรมชาติให้สามารถเรียนรู้และเข้าถึงกฎธรรมชาติ จะเห็นว่าพระองค์ทรงอาศัยธรรมชาติเป็นเครื่องบำบัดจิตของพระองค์จนสามารถเข้าถึงความจริงสูงสุด ทรงบัญญัติข้อห้ามไม่ให้ภิกษุทำลายธรรมชาติ เช่น ห้ามภิกษุฆ่าอูจจาระ ปัสสาวะ บ้วนน้ำลาย ลงบนพืชและในน้ำ ภิกษุใดทำต้องอาบัติทุกกฏ^{๑๖} และห้ามภิกษุทำลายต้นไม้^{๑๗} นอกจากนี้ยังทรงตรัสเตือนให้พระภิกษุระมัดระวังและเอาใจใส่สิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัว เพราะมีอิทธิพลต่อความเจ็บไข้เช่นกัน

ค. การพัฒนาสุขภาวะทางจิต (จิตตภาวนา) การสร้างเสริมให้เกิดสมรรถภาพจิตดีมีความเข้มแข็ง มีความสามารถ คุณภาพจิตดีมีคุณธรรม และสุขภาพจิตดีสงบเย็น อ่อนโยน และนุ่มนวล โดยการหมั่นฝึกฝนพัฒนาจิต ดังนี้^{๑๘}

- ให้นุ่มนวลที่จะมีชีวิตอยู่ โดยใช้อิทธิบาท ๔ เป็นฐานในการปฏิบัติ จนนนำไปสู่การสร้างแรงบันดาลใจที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไป ทำให้มนุษย์สามารถข้ามพ้นช่วงเวลาของความตายไปสู่การมีชีวิตที่ยืนยาวต่อไป เพราะแรงบันดาลใจจะทำหน้าที่ในการกระตุ้น “พลังใจ” ให้มนุษย์มีความปรารถนาที่จะสร้างคุณค่าต่อตนเอง ชุมชน และสังคม

- รักษาใจให้รู้เท่าทันกิเลส ความโลภ ความโกรธ และความหลง และทุกข์อันเกิดจากผัสสะในขณะที่อยู่ตนะภายในกระตบอายตนะภายนอก แล้วนำสิ่งต่างๆ ที่กระทบนั้น มาปรุงแต่งสุข ทุกข์ และดี ชั่ว

- พัฒนาสติตามแนวทางของสติปัฏฐาน ๔ ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือการปฏิบัติที่มีสติเป็นประธาน เป็นเครื่องมือกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง

ง. การพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา (ปัญญาภาวนา) เป็นการฝึกอบรมปัญญาเพื่อสร้างความรู้ ความคิด ความเข้าใจ ให้รู้จักคิดพิจารณาและแก้ปัญหาด้วยปัญญา^{๑๙} ซึ่งต้องอาศัยกระบวนการ

¹⁵ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), “สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ”, พุทธจักร, ปีที่ 59 ฉบับที่ 11 (พฤศจิกายน 2548) : 108.

¹⁶ วิมหา. (ไทย) 2/652/732.

¹⁷ วิมหา. (ไทย) 2/136/310.

¹⁸ พระพรหมคุณาภรณ์. (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า 287.

¹⁹ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), ทุกข์สำหรับเห็น แต่สุขสำหรับเป็น, พิมพ์ครั้งที่ 9, (กรุงเทพฯ: ธรรมสาร จำกัด, 2546), หน้า 51.

หลักการ และเครื่องมือตามกรอบของ “สัมมาทิฐิ” เพื่อเปิดพื้นที่ให้มนุษย์ได้ตระหนักรู้และเข้าใจโลก และชีวิตตามกรอบของอริยสัจ ๔ และมองสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นอย่างรอบด้าน และเป็นเหตุเป็นผลตามกรอบของโยนิโสมนสิการ โดยมีวิธีการดังนี้

- ปรับทัศนคติต่อการดำรงอยู่ โดยการใช้ปัญญาพิจารณาชั้น ๕ ซึ่งดำรงอยู่ในสภาวะหรือตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของไตรลักษณ์

- กำหนดสัญญา ๑๐^{๒๐} ให้เป็นหลักการพัฒนาความคิดและสร้างความเข้าใจเพื่อให้เกิดการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าของสิ่งที่กำหนดหมาย ด้วยสัญญาทั้ง ๑๐ นั้น สัมพันธ์กับอาการของการป่วยอย่างแยกไม่ออก การกำหนดสัญญาเป็นหลักปฏิบัติสำคัญที่ผู้เจ็บป่วยควรใช้เป็นหลักในการพิจารณาความจริงของสังขาร หรือเป็นเครื่องมือพัฒนาจิตใจตนเอง ให้เข้าใจความจริงและหายจากโรคภัยได้

- รักษาใจให้ตื่นด้วยโพชฌงค์ ตามที่พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) กล่าวว่า โพชฌงค์เป็นองค์แห่งการรู้ ตื่น และเบิกบาน โดยชี้ว่าเมื่อใดก็ตามที่ผู้ป่วยทางกายและจิตใจได้พิจารณาและไตร่ตรองตามหลักโพชฌงค์แล้ว จะก่อให้เกิดภาวะรู้ ตื่น และเบิกบาน^{๒๑}

ความสำคัญของการพัฒนาสุขภาวะทาง “ปัญญา” ดังกล่าวนี้นี้ พระไพศาล วิสาโล^{๒๒} ได้กล่าวว่า เป็นพื้นฐานของความสุขทั้งทางกาย สังคม และจิต กล่าวคือ การจะมีสุขภาพทาง “กาย” ที่ดี จะต้องรู้ว่าควรกินอาหารเพื่อสุขภาพ เพื่อบำรุงเลี้ยงร่างกายให้เป็นปกติสุข การเห็นคุณค่าของสมดุลงานชีวิต หมั่นออกกำลังกายอยู่เสมอ ไม่ทำงานอย่างหักโหม รู้จักพักผ่อน ในทาง “สังคม” การจะมีความสัมพันธ์ที่ราบรื่นกับคนอื่น ๆ ได้ ก็เพราะมีปัญญารู้ว่า การเอื้อเฟื้อเกื้อกูลผู้อื่นจะนำความสุขมาสู่ตน ตรงข้ามกันกับการเบียดเบียนเอาเปรียบผู้อื่นจะนำความเดือดร้อนแก่ตนได้ในที่สุด แม้แต่ความเห็นแก่ตัวที่จะนำความร่ำรวย ชื่อเสียง เกียรติยศมาให้ และสิ่งเหล่านั้นเป็นเพียงความสุขชั่วคราว และจะตามมาด้วยความทุกข์ที่ยาวนาน จึงไม่ควรหมกมุ่นกับการทำมาหาเงิน แต่ควรให้เวลากับการติดต่อสัมพันธ์กับผู้คน หมั่นทำดี และช่วยเหลือผู้อื่น สุดท้ายสุขภาพ “จิต” ที่ดี ก็เกิดจากปัญญาเช่นกัน เพราะทำให้เห็นความจริงว่า สุขหรือทุกข์นั้นไม่ได้อยู่ที่ว่า มีสิ่งที่ดีหรือร้ายเกิดขึ้นกับเรา แต่อยู่ที่เราคิด รู้สึก หรือมีท่าทีกับมันอย่างไร พุทธอีกอย่างคือ “อยู่ที่ใจของเรา” ดังนั้นแม้เจ็บป่วยพลัดพราก สูญเสีย ก็ยังเป็นสุขอยู่ได้ หรือป่วยเพียงกาย แต่ใจไม่ป่วย เสียแต่ทรัพย์ ใจไม่เสีย

²⁰ สัญญา 10 ได้แก่ (1) อนิจจสัญญา (2) อนัตตสัญญา (3) อสุภสัญญา (4) อาทินวสัญญา (5) ปหานสัญญา (6) วิราคสัญญา (7) นิโรธสัญญา (8) สัพพโลเก อนภิกขุสัญญา (10) อานาปานสติ

²¹ โพชฌงค์ 7 คือธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้มี 7 ประการ ได้แก่ (1) สติสัมโพชฌงค์ (2) ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ (3) วิริยสัมโพชฌงค์ (4) ปีติสัมโพชฌงค์ (5) ปัสสทธิสัมโพชฌงค์ (6) สมาธิสัมโพชฌงค์ และ (7) อุเบกขาสัมโพชฌงค์, ดูรายละเอียดใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **โพชฌงค์ : พุทธวิธีเสริมสุขภาพ**, (กรุงเทพฯ : พิมพ์สวย, 2550), หน้า 6 - 27.

²² พระไพศาล วิสาโล, “สุขภาวะทางปัญญาที่เราควรรู้จัก” อ้างใน สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, **สุขภาพคนไทย 2561 : พุทธศาสนากับการสร้างเสริมสุขภาพ**, หน้า 101 - 102.

๒.๒ ผลการศึกษาเชิงปริมาณ (Quantitative Research) จากการตอบแบบสอบถาม (Questionnaires) โดยผู้วิจัยได้สอบถามผู้สูงอายุจังหวัดพะเยาที่มาปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรม จำนวน ๕ สำนัก สำนักละ ๕๐ คน รวมทั้งหมด ๒๕๐ คน จากนั้นนำมาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป หาค่าเฉลี่ย และหาค่าเบี่ยงเบน โดยสรุปผลการศึกษา ได้ดังนี้ (๑) มีผู้เข้าร่วมตอบแบบสอบถามจำนวนทั้งหมด ๒๕๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐ (๒) เป็นชาย จำนวน ๗๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๗.๓๓ เป็นหญิง จำนวน ๑๗๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๑.๖ (๓) มีอายุต่ำกว่า ๕๐ ปี จำนวน ๔๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๘.๔ มีอายุ ๕๑ - ๖๐ ปี จำนวน ๙๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๐ มีอายุ ๖๑ ปีขึ้นไป จำนวน ๕๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๓.๒ (๔) มีสถานภาพโสด จำนวน ๕๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๑.๖ สถานภาพสมรส จำนวน ๑๑๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๔ สถานภาพหม้าย/หย่าร้าง จำนวน ๘๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๔.๔ (๕) มีโรคประจำตัว จำนวน ๑๑๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๖.๘ ไม่มีโรคประจำตัว จำนวน ๑๓๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๓.๒ (๖) การพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุจังหวัดพะเยาตามหลักพระพุทธศาสนา พบว่า

ก. สำนักปฏิบัติธรรมวัดศรีโคมคำ ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อการพัฒนาทางปัญญา (\bar{X} =๓.๕๓) จิตภาวนา (\bar{X} =๓.๒๐) ศิลภาวนา (\bar{X} =๒.๘๗) และกายภาวนา (\bar{X} =๒.๘๕) ตามลำดับสรุปภาพรวมอยู่ในระดับมาก (\bar{X} =๓.๑๑) ข. สำนักปฏิบัติธรรมวัดใหม่แท่นคำ ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อการพัฒนาจิตภาวนา (\bar{X} =๓.๑๙) ศิลภาวนา (\bar{X} =๓.๑๑) ปัญญาภาวนา (\bar{X} =๓.๑๐) และกายภาวนา (\bar{X} =๒.๙๘) ตามลำดับ สรุปภาพรวมอยู่ในระดับมาก (\bar{X} =๓.๑๐) ค. สำนักปฏิบัติธรรมวัดโพธาราม ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อการพัฒนาจิตภาวนา (\bar{X} =๓.๓๑) จิตภาวนา (\bar{X} =๓.๑๕) กายภาวนา (\bar{X} =๓.๑๐) และปัญญาภาวนา (\bar{X} =๓.๐๖) ตามลำดับ สรุปภาพรวมอยู่ในระดับมาก (\bar{X} =๓.๑๖) ง. สำนักปฏิบัติธรรมวัดหลวงราชสถนฐาน ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อการพัฒนาจิตภาวนา (\bar{X} =๒.๙๒) ปัญญาภาวนา (\bar{X} =๒.๘๘) ศิลภาวนา (\bar{X} =๒.๗๗) และกายภาวนา (\bar{X} =๒.๗๖) ตามลำดับ สรุปภาพรวมอยู่ในระดับมาก (\bar{X} =๒.๘๓) จ. สำนักปฏิบัติธรรมวัดห้วยแก้วป่าฝาง ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อการพัฒนาจิตภาวนา (\bar{X} =๓.๒๕) ปัญญาภาวนา (\bar{X} =๓.๐๖) กายภาวนา (\bar{X} = ๒.๖๓) และศิลปภาวนา (\bar{X} =๒.๖๙) ตามลำดับ สรุปภาพรวมอยู่ในระดับมาก (\bar{X} =๒.๙๑)

สรุปข้อมูลผู้สูงอายุในสำนักปฏิบัติธรรมทั้ง ๕ แห่ง พบว่ามีความพึงพอใจต่อการพัฒนาในด้านจิตภาวนาสูงที่สุด (\bar{X} =๓.๑๔) รองลงมาคือปัญญาภาวนา (\bar{X} =๓.๑๓) ศิลภาวนา (\bar{X} = ๒.๙๕) และกายภาวนา (\bar{X} =๒.๘๖)

๒.๓ ผลการศึกษาเชิงคุณภาพ จากการตอบแบบสอบถามและการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรม จำนวน ๕ สำนักดังกล่าว สำนักละ ๕ คน รวมทั้งหมด ๒๕ คน พบว่า

๑) สุขภาวะของผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยา ผู้สูงอายุเข้ามาปฏิบัติธรรมด้วยสาเหตุที่หลากหลาย ได้แก่ (๑) ชอบและศรัทธาในพระพุทธศาสนา (๒) ถูกปลุกฝังมาตั้งแต่เด็ก (๓) ต้องการเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ลูกหลาน (๔) ต้องการศึกษากฎปฏิบัติธรรมให้เข้าใจอย่างถูกต้อง (๕) มีความศรัทธาในวัด (๖) มีเวลาว่าง ช่วงหลังเกษียณอายุ (๗) ต้องการความสงบทางใจ (๘) ต้องการสร้างกุศลให้กับตนเอง

และครอบครัว (๙) ฝึกรักษาคใจให้เข้มแข็งอยู่เสมอ (๑๐) มีนิสัยชอบสวดมนต์ ภาวนา ฟังเทศน์ ฟังธรรม และสนทนาธรรมเป็นประจำ (๑๑) เชื่อว่าบุญกุศลที่ได้รับจากการปฏิบัติธรรมจะนำพาให้จิตไปสู่ในทางที่ดี (๑๒) ต้องการฝึกปฏิบัติ ฝึกสติ ฝึกปัญญา (๑๓) ศึกษาหลักธรรมเพื่อพัฒนาความรู้ความคิด เพื่อเป็นแนวทางนำไปสู่การชำระจิตให้บริสุทธิ์ จะเห็นได้ว่า สาเหตุส่วนใหญ่มักเน้นไปที่จิตใจเป็นสำคัญ อย่างไรก็ตาม จากการสัมภาษณ์สรุปได้ว่า จุดมุ่งหมายของผู้สูงอายุล้วนเป็นไปในทิศทางเดียวกัน คือต้องการมีลักษณะ “สูงวัยอย่างมีคุณค่า ชราอย่างมีความสุข” ดังแนวความคิดพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุโดยทั่วไป

๒) การพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุจังหวัดพะเยา ในสำนักปฏิบัติธรรมทั้ง ๕ แห่ง ได้มีการนำหลักภาวนา ๔ มาใช้ในการพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุ โดยก่อนการปฏิบัติธรรม ผู้สูงอายุมีความเข้าใจหลักพุทธธรรมที่ใช้ในการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุ รวมถึงหลังการเข้ารับการปฏิบัติธรรมก็สามารถนำหลักดังกล่าวมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ด้วย **ก. การพัฒนาสุขภาวะทางกาย** (กายภาวนา) ใช้วิธีการสวดมนต์ เติมน้ำมัน นั่งสมาธิ วิปัสสนา การทานอาหารเจ หรืออาหารมังสวิรัตินทุกวันพระ แม้จะพบว่าสุขภาพของผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวอยู่ในค่าเฉลี่ยที่สูง แต่โดยรวมไม่มีอุปสรรคต่อการพัฒนา **ข. การพัฒนาสุขภาวะทางสังคม** (ศีลภาวนา) โดยการรักษาศีล ๕ ในทุกวันและรักษาศีล ๘ ทุกวันพระ การเข้าร่วมงานหรือกิจกรรมในชุมชน ไม่ว่าจะเป็งานศพ งานบุญ ฯลฯ การบริจาคทรัพย์สิ่งของเพื่อช่วยเหลือชุมชน ตลอดจนการให้ทุนการศึกษาแก่เด็กด้อยโอกาส **ค. การพัฒนาสุขภาวะทางจิต** (จิตตภาวนา) โดยการปฏิบัติธรรมทำสมาธิ พบว่า ก่อนการปฏิบัติธรรมมีสมาธิอยู่กับการปฏิบัติธรรม ในขณะที่ปฏิบัติธรรมก็มีสมาธิอยู่กับการปฏิบัติธรรม และหลังปฏิบัติธรรมรู้สึกได้ถึง การหลุดพ้น ทำดี คิดดี และมีสุขภาพจิตที่ดี มีจิตใจที่ร่าเริงเบิกบาน สดชื่น เอิบอิมผ่องใส และสงบเป็นสุข **ง. การพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา** (ปัญญาภาวนา) โดยการฟังเทศน์ ฟังธรรม การเรียนธรรมะ พบว่า เมื่อเข้ามาปฏิบัติธรรมแล้วสามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้

๓. สรุป

ผู้ที่เข้ามาปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรมทั้ง ๕ แห่งของจังหวัดพะเยานั้น ได้ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามเป็นอย่างดีครบทุกคน ส่วนใหญ่เป็นหญิงมากกว่าชาย อย่างไรก็ตาม ผู้ที่เข้ามาปฏิบัติธรรมไม่ได้เป็นผู้ที่มีอายุตามความหมายที่กำหนดไว้ว่าเป็นผู้สูงอายุ คือ มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป แต่ส่วนใหญ่เป็นผู้ที่มีอายุใกล้เคียงคือ ระหว่าง ๕๑ - ๖๐ ปี และมีอายุต่ำกว่า ๕๐ ปี ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นผู้ที่สมรสแล้วมากกว่าที่เป็นหม้ายหรือหย่าร้าง และโสด นอกจากนี้ยังพบว่า ผู้สูงอายุมีโรคประจำตัวจำนวนเกือบครึ่งหนึ่งของจำนวนผู้มาปฏิบัติธรรมทั้งหมด การพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยาในสำนักปฏิบัติธรรมทั้ง ๕ แห่งเป็นไปตามแนวคิดสุขภาวะแบบองค์รวมในพระพุทธศาสนา ซึ่งสอดคล้องกับหลักภาวนา ๔ คือ มีวิธีการพัฒนาสุขภาวะดังนี้ การพัฒนากาย (กายภาวนา) โดยการสวดมนต์ เติมน้ำมัน นั่งสมาธิ วิปัสสนา ทานอาหารเจ/อาหารมังสวิรัติตลอดจนปฏิบัติต่อบุคคลอื่นๆ และสิ่งแวดล้อมด้วยดี การพัฒนาพฤติกรรม/สังคม (ศีลภาวนา) โดยการรักษาศีล ๕ ศีล ๘ สำรวมกาย วาจา ใจ ไม่เบียดเบียนผู้อื่น กระทบตนเอง และการพัฒนาทางจิตใจและปัญญา (จิตตภาวนาและปัญญาภาวนา) โดยการฟังเทศน์ ฟังธรรม เรียนธรรมะ เติมน้ำมัน นั่งสมาธิ วิปัสสนา เจริญสติ เป็นต้น ผลสัมฤทธิ์ของการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยา จากการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถาม พบว่า มีการพัฒนาทางจิตสูงที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๑๔

รองลงมาคือ การพัฒนาทางปัญญา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๑๓ การพัฒนาทางสังคม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๒.๙๕ และการพัฒนาทางกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๒.๘๖ โดยภาพรวมของการพัฒนาทั้งหมด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๐๒ ถือว่าอยู่ในระดับมาก

จากผลการศึกษาดังกล่าวจะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุได้ให้ความสำคัญกับการพัฒนาสุขภาพทางจิตและปัญญาในระดับที่สูงเหมือนกัน ตามมาด้วยการพัฒนาทางสังคมและทางกายในอันดับรองลงมา สอดรับกันกับแนวคิดทางพระพุทธศาสนาที่พระไพศาล วิสาโล ที่กล่าวว่า การพัฒนาสุขภาพทางปัญญานั้นเป็นพื้นฐานของความสุขทั้งทางกาย สังคม และจิต นั่นคือ ปัญญาทำให้เห็นความจริงว่า สุขหรือทุกข์นั้น มิได้อยู่ที่ว่า มีสิ่งดีๆ หรือสิ่งร้ายๆ เกิดขึ้นกับเรา แต่อยู่ที่เราคิด รู้สึกรู้สีก หรือมีท่าทีกับมันอย่างไร เรียกว่าอยู่ที่ใจของเราเป็นที่ตั้ง แม้มันจะเจ็บป่วย พลัดพราก สูญเสีย ก็ยังเป็นสุขได้ “ป่วยแต่กาย ใจไม่ป่วย เสียแต่ทรัพย์ ใจไม่เสีย” ด้วยมีปัญหาเห็นแล้วว่า ความทุกข์ใจนั้นเกิดจากความยึดติดถือมั่นในสิ่งต่างๆ เมื่อไม่ยึด ใจก็ไม่ทุกข์ ซึ่งจะช่วยให้ใจปล่อยวางและทำให้ทุกข์หลุดไปจากใจได้ ผลสัมฤทธิ์ที่ได้จากการตอบแบบสอบถามของผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยา จึงเป็นสิ่งที่ทำให้เห็นแนวโน้มของการเกิดสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยาได้ตรงตามเป้าหมายในทางพระพุทธศาสนา อย่างไรก็ตาม ผู้สูงอายุได้ให้ความสำคัญกับการมีสุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย สังคม จิตใจ และปัญญาไปพร้อมกันครบทุกมิติ เพื่อให้เป็นบุคคลผู้ที่ได้ชื่อว่า “เจริญกาย ศีล จิต และปัญญา” ตามหลักพระพุทธศาสนาที่แท้จริง

๔. อ้างอิง

ผกามาศ มลพรวิจิตร, วิภาดา ท้าวประยูร, และมนู วาทีสุนทร. **บทบาทและความสัมพันธ์ของวัด**

และพระสงฆ์กับผู้สูงอายุไทย. กรุงเทพฯ : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๔๘.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). **ทุกข์สำหรับเห็น แต่สุขสำหรับเป็น.** พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพฯ : ธรรมสาร จำกัด, ๒๕๔๖.

_____. **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์.** พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). **สุขภาพองค์รวมแนวพุทธ.** พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร : บริษัทสหพรินติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, ๒๕๕๑.

_____. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม.** พิมพ์ครั้งที่ ๓๑. กรุงเทพฯ : ผลิติฉิมม์ ในเครือ บริษัท สำนักพิมพ์แพรวแอนดโฮม จำกัด, ๒๕๕๘.

_____. **โพษฃงค์ : พุทธวิธีเสริมสุขภาพ.** กรุงเทพฯ : พิมพ์สวย, ๒๕๕๐.

_____. **“สุขภาพองค์รวมแนวพุทธ”, พุทธจักร.** ปีที่ ๕๙ ฉบับที่ ๑๑ (พฤศจิกายน ๒๕๕๘) : ๕ - ๑๐.

พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส (นิตินุญยากร). **พระพุทธศาสนากับวิทยาการสมัยใหม่.** พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

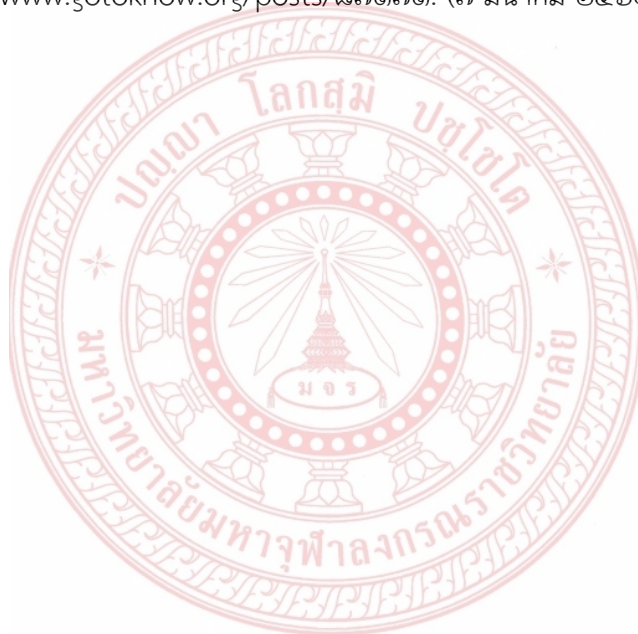
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒**. กรุงเทพฯ : นานมีบุคส์
พับลิเคชั่นส์, ๒๕๔๖.

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. **สุขภาพคนไทย ๒๕๖๑ : พุทธศาสนากับการ
สร้างเสริมสุขภาพ**. นครปฐม : สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล,
๒๕๖๑.

เสาวภา พรศิริพงษ์ และคณะ. “วัดในพุทธศาสนากับความพร้อมในการรองรับสังคมผู้สูงอายุ”,
วารสารภาษาและวัฒนธรรม. ปีที่ ๓๓ ฉบับที่ ๑ (มกราคม - มิถุนายน ๒๕๕๗) : ๑๐๒ -
๑๐๓.

สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล และ คณะ. **เตรียมพร้อมสู่สังคมผู้สูงอายุ: สุขภาพผู้สูงอายุไทย
สถานะปัจจุบัน และสิ่งท้าทายในอนาคต**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา:
<http://www.gotoknow.org/posts/๘๗๑๗๑>. (๗ มีนาคม ๒๕๖๐).





แบบสอบถาม
เรื่อง การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุจังหวัดพะเยา
ตามหลักพุทธธรรม

แบบสอบถามนี้เป็นแบบสอบถามของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตพะเยา ผู้วิจัยจึงใคร่ขอความร่วมมือจากท่านในการตอบแบบสอบถาม ที่ตรงกับความเป็นจริง และตรงกับความรู้สึกของท่าน ซึ่งข้อมูลที่ได้รับจากท่านในครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ และมีคุณค่าอย่างยิ่งต่อการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ อีกทั้งคำตอบของท่าน ผู้วิจัยจะเก็บไว้เป็นความลับและจะไม่มีผลกระทบต่อท่านแต่ประการใด ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี จึงขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

คำชี้แจง

๑. แบบสอบถามมีทั้งหมด ๒ ส่วน คือ

๑) ส่วนที่ ๑ คุณลักษณะส่วนบุคคล

๒) ส่วนที่ ๒ สุขภาวะผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม

กรุณาทำเครื่องหมาย ลงใน หน้าข้อความที่ท่านต้องการเลือกให้ตรงกับความเป็นจริง

ส่วนที่ ๑ คุณลักษณะส่วนบุคคล

๑. สำนักปฏิบัติธรรม

- | | | | |
|--------------------------|-----------------------------------|--------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | สำนักปฏิบัติธรรมวัดศรีโคมคำ | <input type="checkbox"/> | สำนักปฏิบัติธรรมวัดใหม่แท่นคำ |
| <input type="checkbox"/> | สำนักปฏิบัติธรรมวัดโพธาราม | <input type="checkbox"/> | สำนักปฏิบัติธรรมวัดหลวงราชสันฐาน |
| <input type="checkbox"/> | สำนักปฏิบัติธรรมวัดห้วยแก้วป่าฝาง | | |

๒. เพศ

- | | | | |
|--------------------------|-----|--------------------------|------|
| <input type="checkbox"/> | ชาย | <input type="checkbox"/> | หญิง |
|--------------------------|-----|--------------------------|------|

๓. อายุ

- | | | | | | |
|--------------------------|---------------|--------------------------|----------|--------------------------|--------------|
| <input type="checkbox"/> | ต่ำกว่า ๕๐ ปี | <input type="checkbox"/> | ๕๑-๖๐ ปี | <input type="checkbox"/> | ๖๑ ปี ขึ้นไป |
|--------------------------|---------------|--------------------------|----------|--------------------------|--------------|

๔. สถานภาพสมรส

- | | | | | | |
|--------------------------|-----|--------------------------|------|--------------------------|----------------|
| <input type="checkbox"/> | โสด | <input type="checkbox"/> | สมรส | <input type="checkbox"/> | หม้าย/หย่าร้าง |
|--------------------------|-----|--------------------------|------|--------------------------|----------------|

๕. โรคประจำตัว (ตอบได้มากกว่า ๑ ข้อ)

- | | | | |
|--------------------------|---------------|--------------------------|------------------|
| <input type="checkbox"/> | มีโรคประจำตัว | <input type="checkbox"/> | ไม่มีโรคประจำตัว |
|--------------------------|---------------|--------------------------|------------------|

ส่วนที่ ๒ สุขภาวะผู้สูงอายุจังหวัดพะเยาตามหลักพุทธธรรม

สุขภาวะผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม	ระดับความคิดเห็นที่มีผลต่อการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ			
	มากที่สุด (๔)	มาก (๓)	น้อย (๒)	น้อยที่สุด (๑)
๑. ก่อนปฏิบัติธรรมท่านมีความเข้าใจถึงหลักพุทธธรรมที่มีต่อสุขภาวะผู้สูงอายุมากน้อยเพียงใด				
๒. หลังปฏิบัติธรรมท่านได้นำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันมากน้อยเพียงใด				
กายภavana				
๓. ท่านให้ความสำคัญต่อการทานอาหารเจ หรืออาหารมังสวิรัตทุกวันพระ				
๔. ท่านให้ความสำคัญต่อการสวดมนต์ เดินจงกรม นั่งสมาธิ วิปัสสนา มากน้อยเพียงใด				
๕. สุขภาพโดยรวมของท่านมีอุปสรรคต่อการสวดมนต์ เดินจงกรม นั่งสมาธิ วิปัสสนา มากน้อยเพียงใด				
๖. ท่านพึงพอใจต่อสภาพแวดล้อมหรือสถานที่ปฏิบัติธรรมของท่านมากน้อยเพียงใด				
จิตภavana				
๗. ก่อนปฏิบัติธรรมท่านมีสมาธิในการปฏิบัติธรรมมากน้อยเพียงใด				
๘. ขณะปฏิบัติธรรมท่านมีสมาธิในการปฏิบัติธรรมมากน้อยเพียงใด				
๙. หลังปฏิบัติธรรมท่านมีความรู้สึกถึงการ พุทธิ ทำดี คิดดี และมีสุขภาพจิตที่ดี คือ มีจิตใจที่ร่าเริง เบิกบาน สดชื่น เอิบอิม ผ่องใส และสงบ เป็นสุขมากน้อยเพียงใด				
ศีลภavana				
๑๐. ก่อนปฏิบัติธรรม ท่านให้ความสำคัญต่อการรักษาศีล ๕ ได้มากน้อยเพียงใด				
๑๑. หลังปฏิบัติธรรม ท่านสามารถรักษาศีล ๕ ได้ครบมากน้อยเพียงใด				
๑๒. ทุก ๆ วันพระ ท่านให้ความสำคัญต่อการรักษาศีล ๘ มากน้อยเพียงใด				

สุขภาวะผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม	ระดับความคิดเห็นที่มีผลต่อการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ			
	มากที่สุด (๔)	มาก (๓)	น้อย (๒)	น้อยที่สุด (๑)
ปัญญาภานา				
๑๓. เมื่อท่านได้เข้ามาปฏิบัติธรรมแล้วท่านสามารถแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นได้มากน้อยเพียงใด				
๑๔. ท่านสามารถกำจัดกิเลสที่เกิดขึ้นในตัวท่านได้มากน้อยเพียงใด				
๑๕. เมื่อเกิดทุกข์ท่านสามารถดับทุกข์นั้นได้มากน้อยเพียงใด				
๑๖. ท่านให้ความสำคัญต่อการพึ่งเทศน์ ฟังธรรม การเรียนธรรมะมากน้อยเพียงใด				
การใช้หลักพุทธธรรมในการพัฒนาเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ				
๑๗. ท่านได้นำหลักพุทธธรรมมาใช้ในชีวิตประจำวันในการแก้ปัญหาทางกาย จิต ปัญญา และสังคม มากน้อยเพียงใด				

แบบสัมภาษณ์
เรื่อง การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุจังหวัดพะเยา
ตามหลักพุทธธรรม

แบบสัมภาษณ์นี้เป็นแบบสอบถามของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตพะเยา ผู้วิจัยจึงใคร่ขอความร่วมมือจากท่านในการตอบแบบสอบถาม และแสดงความคิดเห็นที่ตรงกับความ เป็นจริง และตรงกับความรู้สึกของท่าน ซึ่งข้อมูลที่รับจากท่านในครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ และมีคุณค่าอย่างยิ่งต่อการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ อีกทั้งคำตอบของท่าน ผู้วิจัยจะเก็บไว้เป็นความลับและจะไม่มีผลกระทบต่อท่านแต่ประการใด ผู้วิจัยจึงใคร่ขอให้ท่านโปรดตอบคำถามและแสดงความคิดเห็นอิสระ และโปรดตอบให้ครบทุกหัวข้อคำถาม ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี จึงขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลเกี่ยวกับผู้ให้สัมภาษณ์

๑. ชื่อ..... สก..... อายุ.....ปี
 สถานภาพ.....ตำแหน่งทางสังคม.....
 การศึกษา.....อาชีพ.....
 งานอดิเรก.....
๒. ใครเป็นผู้ดูแลหลักในการทำกิจวัตรประจำวันของท่าน.....
๓. สำนักปฏิบัติธรรม.....
๕. วันเวลาที่สัมภาษณ์.....

ส่วนที่ ๒ การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ

๑. ทศนคติของท่าน การปฏิบัติธรรมคืออะไร และมีการปฏิบัติอย่างไร อะไรเป็นสิ่งที่จุดประกายให้ท่านเข้ามาปฏิบัติธรรมและเริ่มต้นศึกษาหลักพุทธธรรม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๒. ผลกระทบในด้านสุขภาพทางกาย เช่น โรคประจำตัว ทางจิต เช่น เช่น เหงา เศร้า เหงว้า มีผลต่อการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุมากน้อยเพียงใด และท่านมีวิธีแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๓. เมื่อท่านประสบปัญหาต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิต ท่านสามารถแก้ไขปัญหได้ด้วยตนเอง หรือจำเป็นต้องปรึกษาสมาชิกในครอบครัว

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๔. ทักษะของท่าน ความสุขของผู้สูงอายุคืออะไร และท่านได้นำหลักพุทธธรรมใดมาใช้ในการดำเนินชีวิต เพราะอะไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



รูปภาพกิจกรรมการดำเนินงานวิจัย

การอบรมการพัฒนาและส่งเสริมสุขภาพะผู้สูงอายุจังหวัดพะเยา



การแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับสุขภาพผู้สูงอายุจังหวัดพะเยาตามหลักพุทธธรรม







แบบสรุปโครงการวิจัย
สถาบันพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สัญญาเลขที่	MCU RS 610610759182
ชื่อโครงการ	การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ จังหวัดพะเยา ตามหลักพุทธธรรม
หัวหน้าโครงการ	พระครูศรีวรพินิจ, ดร. วิทยาลัยสงฆ์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตพะเยา ต.แม่กา อ.เมือง จ.พะเยา ๕๖๐๐๐ โทรศัพท์ ๐๘๘๘-๕๕๙๕๖๑๖ Email: somkidin2508@gmail.com

ความเป็นมาและความสำคัญ

การวิจัยเรื่อง “การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุจังหวัดพะเยา ตามหลักพุทธธรรม” ด้วยประเทศไทยได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เพราะมีจำนวนประชากร ผู้สูงอายุเกินกว่าร้อยละ ๑๐ ตั้งแต่ปี ๒๕๔๘ เป็นต้นมา ประเทศไทยมีประชากรที่มีอายุ ๖๐ ปี ขึ้นไป ร้อยละ ๑๐.๖ และในปี ๒๕๔๙ มีประมาณ ร้อยละ ๑๑ คาดว่าจะมีประชากร ผู้สูงอายุถึง ๑๐.๗ ล้านคน หรือ ร้อยละ ๑๕.๒๘ ในปี ๒๕๖๓ จำนวนที่เพิ่มขึ้นเหล่านี้กำลังประสบปัญหาหลายด้าน ตั้งแต่ด้านสุขภาพ การต้องพลัดพรากเมื่อสามี หรือภรรยาตายจากกัน และต้องต่อสู้กับความเหงา และสภาพการอยู่คนเดียว ผู้สูงอายุบางรายเกิดความท้อแท้สิ้นหวังที่ทำให้ตนเองต้องเป็นภาระกับลูกๆ ที่มีรายได้หาเลี้ยงตนเอง ก็ยังไม่พอเพียง จากประเด็นปัญหา ทำให้มีผู้หาหนทางแก้ไขปัญหาดังกล่าว วิธีการแก้ไขปัญหามาประการหนึ่งคือการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา อันได้แก่หลักคำสอนหรือแนวคิดทางพระพุทธศาสนามาเป็น หลักในการพัฒนาคุณภาพชีวิต เพราะหลักการพัฒนาคุณภาพชีวิตในทางพระพุทธศาสนา มีหลักคำสอนที่เหมาะสมในแต่ละช่วงวัยของบุคคล หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาจะส่งเสริมให้บุคคลรู้จักช่วยตนเอง ยอมรับ ศักยภาพของมนุษย์ในการแก้ไขปัญหาลดลดจนให้รู้จักในเงื่อนไข เหตุปัจจัยและวิธีการซึ่งมีขั้นตอนครบถ้วน “ทุกคนย่อมอยากจะทำผ่านวัยต่าง ๆ ไปอย่างมีความสุข วิธีที่ดีที่สุดที่จะมีความสุขในวัยต่าง ๆ นั้น อยู่ที่เรเตรียมตัว ที่จะผ่านเข้าสู่วัยต่าง ๆ เหล่านั้น” จากการรายงานของสำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดพะเยา พบว่า ในปี พ.ศ. ๒๕๕๙ จังหวัดพะเยามีประชากรผู้สูงอายุกว่า ๘๐,๐๐๐ คน หรือคิดเป็นร้อยละ ๑๖ จากประชากรทั้งหมดคือประมาณ ๔๗๐,๐๐๐ คน และคาดว่าในอีกประมาณ ๑๐ ปีข้างหน้าจะมีผู้สูงอายุถึงร้อยละ ๒๐ สำหรับการบูรณาการขับเคลื่อนพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุนั้น มีการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ ๒๓ แห่ง ใน ๒๑ องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น การจัดตั้งศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบล ๑๑ ตำบล การจัดทำทำเนียบคลังปัญญาผู้สูงอายุ ๔๒๒ คน การให้บริการสงเคราะห์ผู้สูงอายุในภาวะลำบาก ๑๕๐ ราย นอกจากนี้ยังมีการส่งเสริมให้มีการปรับปรุงบริการสาธารณสุขทุกระบบ ให้สามารถอำนวยความสะดวกแก่ผู้สูงอายุอีกด้วย อย่างไรก็ตาม พบว่าผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยามักจะเข้ารับการปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรมหรือวัดต่างๆ

เป็นประจำ ด้วยเหตุดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาวิจัยเรื่องการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรมในจังหวัดพะเยา โดยเลือกกลุ่มประชากรเป้าหมายคือ ผู้สูงอายุที่มาปฏิบัติธรรม ณ สำนักปฏิบัติธรรมต่างๆ ที่ได้รับการยอมรับให้เป็นสำนักปฏิบัติธรรมดีเด่นในจังหวัดพะเยา จำนวน ๕ สำนัก ได้แก่ สำนักปฏิบัติธรรมวัดศรีโคมคำ สำนักปฏิบัติธรรมวัดใหม่แท่นคำ สำนักปฏิบัติธรรมวัดโพธาราม สำนักปฏิบัติธรรมวัดหลวงราชสถนฐาน และสำนักปฏิบัติธรรมวัดห้วยแก้วป่าฝาง โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร การใช้แบบสอบถามสัมภาษณ์ในลักษณะสนทนาธรรม โดยการสุ่มตัวอย่างสัมภาษณ์ผู้สูงอายุสำนักละ ๕ คน พร้อมกันกับการแจกแบบสอบถามผู้เข้าปฏิบัติธรรมสำนักละ ๕๐ คน เพื่อศึกษาสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยา วิธีการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม จากนั้นจึงวิเคราะห์เพื่อให้ทราบผลสัมฤทธิ์ของการพัฒนาดังกล่าว

วัตถุประสงค์โครงการ

- ๑) เพื่อศึกษาสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยาตามหลักพุทธธรรม
- ๒) เพื่อพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม
- ๓) เพื่อศึกษาผลสัมฤทธิ์ของการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม

ผลการวิจัย

๑. ผลการศึกษาเชิงปริมาณ (Quantitative Research) จากการตอบแบบสอบถาม (Questionnaires) โดยผู้วิจัยได้สอบถามผู้สูงอายุจังหวัดพะเยาที่มาปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรมจำนวน ๕ สำนัก สำนักละ ๕๐ คน รวมทั้งหมด ๒๕๐ คน จากนั้นนำมาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป หาค่าเฉลี่ย และหาค่าเบี่ยงเบน โดยสรุปผลการศึกษา ได้ดังนี้ (๑) มีผู้เข้าร่วมตอบแบบสอบถามจำนวนทั้งหมด ๒๕๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐ (๒) เป็นชาย จำนวน ๗๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๗.๖๓ เป็นหญิง จำนวน ๑๗๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๑.๖ (๓) มีอายุต่ำกว่า ๕๐ ปี จำนวน ๔๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๘.๔ มีอายุ ๕๑ - ๖๐ ปี จำนวน ๙๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๐ มีอายุ ๖๑ ปีขึ้นไป จำนวน ๕๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๓.๖ (๔) มีสถานภาพโสด จำนวน ๕๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๑.๖ สถานภาพสมรส จำนวน ๑๐๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๔ สถานภาพหม้าย/หย่าร้าง จำนวน ๘๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๔.๔ (๕) มีโรคประจำตัว จำนวน ๑๑๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๖.๘ ไม่มีโรคประจำตัว จำนวน ๑๓๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๓.๒ (๖) การพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุจังหวัดพะเยาตามหลักพระพุทธศาสนา พบว่า

ก. สำนักปฏิบัติธรรมวัดศรีโคมคำ ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อการพัฒนาทางปัญญา (\bar{X} =๓.๕๓) จิตภาวนา (\bar{X} =๓.๒๐) ศีลภาวนา (\bar{X} =๒.๘๗) และกายภาวนา (\bar{X} =๒.๘๕) ตามลำดับสรุปภาพรวมอยู่ในระดับมาก (\bar{X} =๓.๑๑)

ข. สำนักปฏิบัติธรรมวัดใหม่แท่นคำ ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อการพัฒนาจิตภาวนา (\bar{X} =๓.๑๙) ศีลภาวนา (\bar{X} =๓.๑๑) ปัญญาภาวนา (\bar{X} =๓.๑๐) และกายภาวนา (\bar{X} =๒.๙๘) ตามลำดับ สรุปภาพรวมอยู่ในระดับมาก (\bar{X} =๓.๑๐)

ค. สำนักปฏิบัติธรรมวัดโพธาราม ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อการพัฒนาศีลภาวนา

(\bar{X} =๓.๓๑) จิตภาวนา (\bar{X} =๓.๑๕) กายภาวนา (\bar{X} =๓.๑๐) และปัญญาภาวนา (\bar{X} =๓.๐๖) ตามลำดับ สรุปรภาพรวมอยู่ในระดับมาก (\bar{X} =๓.๑๖)

ง. **สำนักปฏิบัติธรรมวัดหลวงราชสถนฐาน** ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อการพัฒนาจิตภาวนา (\bar{X} =๒.๙๒) ปัญญาภาวนา (\bar{X} =๒.๘๘) ศีลภาวนา (\bar{X} =๒.๗๗) และกายภาวนา (\bar{X} =๒.๗๖) ตามลำดับ สรุปรภาพรวมอยู่ในระดับมาก (\bar{X} =๒.๘๓)

จ. **สำนักปฏิบัติธรรมวัดห้วยแก้วป่าฝาง** ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อการพัฒนาจิตภาวนา (\bar{X} =๓.๒๕) ปัญญาภาวนา (\bar{X} =๓.๐๖) กายภาวนา (\bar{X} = ๒.๖๓) และศีลภาวนา (\bar{X} =๒.๖๙) ตามลำดับ สรุปรภาพรวมอยู่ในระดับมาก (\bar{X} =๒.๙๑)

สรุป ข้อมูลผู้สูงอายุในสำนักปฏิบัติธรรมทั้ง ๕ แห่ง พบว่ามีความพึงพอใจต่อการพัฒนาในด้านจิตภาวนาสูงที่สุด (\bar{X} =๓.๑๔) รองลงมาคือปัญญาภาวนา (\bar{X} =๓.๑๓) ศีลภาวนา (\bar{X} =๒.๙๕) และกายภาวนา (\bar{X} =๒.๘๖)

๒. ผลการศึกษาเชิงคุณภาพ จากการตอบแบบสอบถามและการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรม จำนวน ๕ สำนักดังกล่าว สำนักละ ๕ คน รวมทั้งหมด ๒๕ คน พบว่า

๑) **สุขภาวะของผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยา** ผู้สูงอายุเข้ามาปฏิบัติธรรมด้วยสาเหตุที่หลากหลาย ได้แก่ (๑) ชอบและศรัทธาในพระพุทธศาสนา (๒) ถูกปลุกฝังมาตั้งแต่เด็ก (๓) ต้องการเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ลูกหลาน (๔) ต้องการศึกษากิจการปฏิบัติธรรมให้เข้าใจอย่างถูกต้อง (๕) มีความศรัทธาในวัด (๖) มีเวลาว่าง ช่วงหลังเกษียณอายุ (๗) ต้องการความสงบทางใจ (๘) ต้องการสร้างกุศลให้กับตนเองและครอบครัว (๙) ฝึกรักษาจิตให้เข้มแข็งอยู่เสมอ (๑๐) มีนิสัยชอบสวดมนต์ ภาวนา ฟังเทศน์ ฟังธรรม และสนทนาธรรมเป็นประจำ (๑๑) เชื่อว่าบุญกุศลที่ได้รับจากการปฏิบัติธรรมจะนำพาให้จิตไปสู่ในทางที่ดี (๑๒) ต้องการฝึกปฏิบัติ ฝึกสติ ฝึกปัญญา (๑๓) ศึกษาหลักธรรมเพื่อพัฒนาความรู้ ความคิด เพื่อเป็นแนวทางนำไปสู่การชำระจิตให้บริสุทธิ์ จะเห็นได้ว่า สาเหตุส่วนใหญ่มักเน้นไปที่จิตใจเป็นสำคัญ อย่างไรก็ตาม จากการสัมภาษณ์สรุปได้ว่า จุดมุ่งหมายของผู้สูงอายุล้วนเป็นไปในทิศทางเดียวกัน คือต้องการมีลักษณะ “สูงวัยอย่างมีคุณค่า ชราอย่างมีความสุข” ดังแนวความคิดพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุโดยทั่วไป

๒) **การพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุจังหวัดพะเยา** ในสำนักปฏิบัติธรรมทั้ง ๕ แห่ง ได้มีการนำหลักภาวนา ๔ มาใช้ในการพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุ โดยก่อนการปฏิบัติธรรม ผู้สูงอายุมีความเข้าใจหลักพุทธธรรมที่ใช้ในการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุ รวมถึงหลังการเข้ารับการปฏิบัติธรรมก็สามารถนำหลักดังกล่าวมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ด้วย

ก. **การพัฒนาสุขภาวะทางกาย** (กายภาวนา) ใช้วิธีการสวดมนต์ เดินจงกรม นั่งสมาธิ วิปัสสนา การทานอาหารเจ หรืออาหารมังสวิรัตินิทุกวันพระ แม้จะพบว่าสุขภาพของผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวอยู่ในค่าเฉลี่ยที่สูง แต่โดยรวมไม่มีอุปสรรคต่อการพัฒนา

ข. **การพัฒนาสุขภาวะทางสังคม** (ศีลภาวนา) โดยการรักษาศีล ๕ ในทุกวันและรักษาศีล ๘ ทุกวันพระ การเข้าร่วมงานหรือกิจกรรมในชุมชน ไม่ว่าจะเป็นงานศพ งานบุญ ฯลฯ การบริจาคทรัพย์สิ่งของเพื่อช่วยเหลือชุมชน ตลอดจนการให้ทุนการศึกษาแก่เด็กด้อยโอกาส

ค. การพัฒนาสุขภาวะทางจิต (จิตภาวนา) โดยการปฏิบัติธรรมทำสมาธิ พบว่า ก่อนการปฏิบัติธรรมมีสมาธิอยู่กับการปฏิบัติธรรม ในขณะที่ปฏิบัติธรรมก็มีสมาธิอยู่กับการปฏิบัติธรรม และหลังปฏิบัติธรรมรู้สึกได้ถึงการหลุดพ้น ทำดี คิดดี และมีสุขภาพจิตที่ดี มีจิตใจที่ร่าเริงเบิกบาน สดชื่น เอิบอ้อม ผ่องใส และสงบเป็นสุข

ง. การพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา (ปัญญาภาวนา) โดยการฟังเทศน์ ฟังธรรม การเรียนธรรมะ พบว่า เมื่อเข้ามาปฏิบัติธรรมแล้วสามารถแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้

จะเห็นได้ว่า ผู้ที่เข้ามาปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรมทั้ง ๕ แห่งของจังหวัดพะเยานั้น ได้ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามเป็นอย่างดีครบทุกคน ส่วนใหญ่เป็นหญิงมากกว่าชาย อย่างไรก็ตาม ผู้ที่เข้ามาปฏิบัติธรรมไม่ได้เป็นผู้ที่มีอายุตามความหมายที่กำหนดไว้ว่าเป็นผู้สูงอายุ คือมีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป แต่ส่วนใหญ่เป็นผู้ที่มีอายุใกล้เคียงคือ ระหว่าง ๕๑ - ๖๐ ปี และมีอายุต่ำกว่า ๕๐ ปี ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นผู้ที่สมรสแล้วมากกว่าที่เป็นหม้ายหรือหย่าร้าง และโสด นอกจากนั้นยังพบว่า ผู้สูงอายุมีโรคประจำตัวจำนวนเกือบครึ่งหนึ่งของจำนวนผู้มาปฏิบัติธรรมทั้งหมด การพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยาในสำนักปฏิบัติธรรมทั้ง ๕ แห่งเป็นไปตามแนวคิดสุขภาวะแบบองค์รวมในพระพุทธศาสนา ซึ่งสอดคล้องกับหลักภาวณา ๔ คือ มีวิธีการพัฒนาสุขภาวะดังนี้ การพัฒนากาย (กายภาวนา) โดยการสวดมนต์ เดินจงกรม นั่งสมาธิ วิปัสสนา ทานอาหารเจ/อาหารมังสวิรัตติ ตลอดจนปฏิบัติต่อบุคคลอื่นๆ และสิ่งแวดล้อมด้วยดี การพัฒนาพฤติกรรม/สังคม (ศีลภาวนา) โดยการรักษาศีล ๕ ศีล ๘ สාරวมกาย วาจา ใจ ไม่เบียดเบียนผู้อื่น กระทั่งตนเอง และการพัฒนาทางจิตใจและปัญญา (จิตภาวนาและปัญญาภาวนา) โดยการฟังเทศน์ ฟังธรรม เรียนธรรมะ เดินจงกรม นั่งสมาธิ วิปัสสนา เจริญสติ เป็นต้น

๓) ผลสัมฤทธิ์ของการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยา จากการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถาม พบว่า มีการพัฒนาทางจิตสูงที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๑๔ รองลงมาคือการพัฒนาทางปัญญา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๑๓ การพัฒนาทางสังคม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๒.๙๕ และการพัฒนาทางกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๒.๘๖ สรุปโดยภาพรวมของการพัฒนาทั้งหมด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๐๒ ถือว่าอยู่ในระดับมาก

จากผลการศึกษาดังกล่าว พบว่า ผู้สูงอายุได้ให้ความสำคัญกับการพัฒนาสุขภาวะทางจิตและปัญญาในระดับที่สูงเหมือนกัน ตามมาด้วยการพัฒนาทางสังคมและทางกายในอันดับรองลงมา สอดรับกับแนวคิดทางพระพุทธศาสนาที่พระไพศาล วิสาโล ที่กล่าวว่า การพัฒนาสุขภาวะทางปัญญานั้นเป็นพื้นฐานของความสุขทั้งทางกาย สังคม และจิต นั่นคือ ปัญญาทำให้เห็นความจริงว่า สุขหรือทุกข์นั้น มิได้อยู่ที่ว่า มีสิ่งดีๆ หรือสิ่งร้ายๆ เกิดขึ้นกับเรา แต่อยู่ที่เราคิด รู้สึก หรือมีท่าทีกับมันอย่างไร เรียกว่าอยู่ที่ใจของเราเป็นที่ตั้ง แม้กายจะเจ็บป่วย พลัดพราก สูญเสีย ก็ยังเป็นสุขได้ “ป่วยแต่กาย ใจไม่ป่วย เสียแต่ทรัพย์ ใจไม่เสีย” ด้วยมีปัญญาเห็นแล้วว่า ความทุกข์ใจนั้นเกิดจากความยึดติดถือมั่นในสิ่งต่างๆ เมื่อไม่ยึด ใจก็ไม่ทุกข์ ซึ่งจะช่วยให้ใจปล่อยวางและทำให้ทุกข์หลุดไปจากใจได้ ผลสัมฤทธิ์ที่ได้จากการตอบแบบสอบถามของผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยา จึงเป็นสิ่งที่ทำให้เห็นแนวโน้มของการเกิดสุขภาวะของผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยาได้ตรงตามเป้าหมายในทางพระพุทธศาสนา อย่างไรก็ตาม ผู้สูงอายุได้ให้ความสำคัญกับการมีสุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย สังคม จิตใจ และปัญญาไปพร้อมกันครบทุกมิติ เพื่อให้เป็นบุคคลผู้ที่ได้ชื่อว่า “เจริญกาย ศีล

จิต และปัญญา” ตามหลักพระพุทธศาสนาที่แท้จริง

การนำผลงานวิจัยไปใช้ประโยชน์

๑) เป็นการสร้างเครือข่ายผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยาเพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับหลักพุทธธรรมในการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ

๒) ใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาและส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ สำหรับสำนักปฏิบัติธรรมหรือหน่วยงานต่างๆ ได้แก่ สำนักงานสาธารณสุข เทศบาล ฝ่ายส่งเสริมสุขภาพโรงพยาบาล และฝ่ายพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในจังหวัด ซึ่งประกอบด้วย สำนักงานพัฒนาฝีมือแรงงาน นักสังคมสงเคราะห์ และพัฒนาชุมชน โดยสามารถใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุในชุมชน

การประชาสัมพันธ์

การจัดอบรมการพัฒนาและส่งเสริมสุขภาวะตามหลักพุทธธรรมให้กับผู้สูงอายุจังหวัดพะเยา



ประวัติผู้วิจัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๑. หัวหน้าโครงการวิจัย

ชื่อ-สกุล (ภาษาไทย) พระครูศรีวรพินิจ (สมคิด คมภีรญาโณ)
ชื่อ-สกุล (ภาษาอังกฤษ) Phrakhrusriworapinij
เลขหมายบัตรประจำตัวประชาชน
ตำแหน่งการบริหาร ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์พะเยา
สังกัดหน่วยงาน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตพะเยา
ที่อยู่ เลขที่ ๕๖๖ หมู่ที่ ๒ ตำบลแม่กา
อ.เมือง จ.พะเยา ๕๖๐๐๐ โทร ๐๘๘ - ๕๙๙๕๖๑๖
Email : somkidin2508@gmail.com

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. ๒๕๒๕ สอบได้นักธรรมชั้นเอก
สำนักศาสนศึกษาวัดป่าจิว
อำเภอเวียงป่าเป้า จังหวัดเชียงราย
พ.ศ. ๒๕๓๐ สอบได้เปรียญธรรม ๖ ประโยค
สำนักศาสนศึกษาวัดป่าจิว
อำเภอเวียงป่าเป้าจังหวัดเชียงราย
พ.ศ. ๒๕๓๕ ปริญญาตรีพุทธศาสตรบัณฑิต (บริหารรัฐกิจ)
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พ.ศ. ๒๕๔๐ ปริญญาโท (ปรัชญา)
มหาวิทยาลัยมัทราส ประเทศอินเดีย
พ.ศ. ๒๕๕๗ ปริญญาเอกพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สาขาวิชาการที่เชี่ยวชาญ ปรัชญาอินเดีย พุทธศาสนาและปรัชญา บริหารรัฐกิจ

ผลงานทางวิชาการ

๑) การสานเสวนาทางออกในการแก้ไขปัญหาท้าวพะเยาแหล่งทุนจากสำนักวิจัยและพัฒนา สถาบันพระปกเกล้า. ๒๕๔๔.

๒) กระบวนการสร้างและสื่อสารองค์ความรู้ท้องถิ่นพะเยาของพระอุบาลีคุณูปมาจารย์ (ปวงธมมปญโญ) วัดศรีโคมคำ อำเภอเมือง จังหวัดพะเยา. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๕๖.

๓) การมีส่วนร่วมของชุมชนในการจัดการแหล่งโบราณคดีทางพุทธศาสนาในจังหวัดพะเยา. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๕๗.

๒. ประวัติผู้ร่วมวิจัย คนที่ ๑

ชื่อ - นามสกุล (ภาษาไทย)

นางสาวนภาพร หงษ์ ทอง

ชื่อ - นามสกุล (ภาษาอังกฤษ)

MS.NAPAPORN HONGTHONG

เลขหมายบัตรประจำตัวประชาชน

ตำแหน่งทางวิชาการ

อาจารย์ ประจำหลักสูตร

สังกัดหน่วยงาน

สาขาวิชาปรัชญา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ที่อยู่

วิทยาเขตพะเยา

เลขที่ ๕๖๖ หมู่ที่ ๒ ตำบลแม่กา

อำเภอเมือง จังหวัดพะเยา ๕๖๐๐๐

โทร. ๐๘๘ - ๙๖๙๖๖๙๓

ประวัติการศึกษา

พ.ศ.๒๕๔๒

ปริญญาตรี ศิลปศาสตรบัณฑิต (ปรัชญา)

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

พ.ศ.๒๕๔๗

ปริญญาโท ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (ปรัชญา)

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

สาขาวิชาการที่เชี่ยวชาญ

คอมพิวเตอร์, ปรัชญา, การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยระบบ SPSS

ผลงานทางวิชาการ

๑) ภูมิศาสตร์วัฒนธรรม: ประวัติศาสตร์ เส้นทางการเผยแผ่พระพุทธศาสนา และหลักพุทธธรรมในสมัยล้านนาและสุโขทัย. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (ผู้ร่วมวิจัย) ๒๕๕๙.

๓. ประวัติผู้ร่วมวิจัย คนที่ ๒

ชื่อ - นามสกุล (ภาษาไทย)

นางสาวชญาภา คชสารเสนีย์

ชื่อ - นามสกุล (ภาษาอังกฤษ)

Ms.chayapa khodchasanseni

เลขหมายบัตรประจำตัวประชาชน

ที่อยู่

๒๑๘ แม่ต๋ำ สายใน อำเภอเมือง จังหวัดพะเยา

ประวัติการศึกษา

ปริญญาตรี บริหารธุรกิจบัณฑิต (การจัดการทั่วไป)

สถาบันราชภัฏเชียงราย

ปริญญาโท รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต

มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

สาขาวิชาการที่มีความชำนาญพิเศษ

วิเคราะห์ข้อมูลด้วยระบบ SPSS, วิชาการจัดการองค์การ, วิชาการบริหารทรัพยากรมนุษย์

ผลงานทางวิชาการ

๑) ปัจจัยที่มีผลต่อการปฏิบัติงานของพนักงานสายวิชาการและสายปฏิบัติการและวิชาชีพ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง